

Yhteystiedot

Mielenterveyshoitaja Marita Hautala
040 193 6939, marita.hautala@pihlajalinna.fi

Mielenterveyshoitaja Päivi Hautamäki
044 550 1273, paivi.hautamaki@pihlajalinna.fi

Sairaanhoidtaja Heidi Luuri
040 653 2714, heidi.luuri@pihlajalinna.fi

Kuusiolinnassa Terveys Oy

Ryhmätoiminta
Salmentie 10 A, 63300 Alavus
Torikatu 1, 63300 Alavus

www.kuusiolinnassa.fi



Ryhmätoiminta

Psykiatrian poliklinikka

Psykiatrian ryhmätoiminta on hoidollista, kuntouttavaa ja mielenterveyden itsehoitoa aktivoivaa toimintaa. Vertaistuen merkitys ryhmissä on huomattava ja tärkeä. Ryhmätoiminta tarjoaa keskustelevia ja toimintapainotteisia ryhmiä.

Kaikki ryhmät ovat määräaikaista. Teemme jokaiselle asiakkaalle henkilökohtaisen hoitosuunnitelman, jota tarkistetaan määräajoin.

Ryhmiiin ohjaututaan suunnitellusti terveydenhuollon tai sosiaalipalveluiden kautta. Ryhmät ovat asiakkaille maksuttomia.

Osa ryhmistä käynnistetään, kun asiakkaita tulee riittävä määrä (väh.5 hlöä).

Ryhmät ovat tärkeä osa kokonaisvaltaista hoitoa, joten toivomme sitoutumista.

Hoidollisia ryhmävaihtoehtoja

Depressiokoulu

Ryhmässä käytössä työkirja, jossa jokaiselle ryhmäkerralle oma toipumista tukeva aihekokonaisuus. Kotitehtäviä oman jaksamisen mukaan. Ryhmä kokoontuu viikoittain 12 kertaa.

Paniikkiryhmä

Ryhmässä käytössä työkirja, jossa keskitytään fyysisten oireiden, tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen yhteyden ymmärtämiseen. Tavoitteena selviytymiskeinojen löytyminen ja harjoittelu. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa 10 kertaa.

Kaksisuuntainen mielialaryhmä (Ensitieto-/ Jatkoryhmä)

Ryhmä on tarkoitettu asiakkaille, joilla on diagnosoitu kaksisuuntainen mielialahäiriö. Ryhmässä käydään läpi mielialahäiriön hallintakurssin työkirjaa. Ryhmä on määräaikaista ja kokoontuu 13 kertaa. Jatkoryhmän aihekokonaisuus sovitaan ryhmäläisten toiveiden mukaan.

Lääkkeetön ahdistuksen hallinta

Ryhmässä opetellaan ahdistuksen lievitystä lääkkeettömin keinoin. Ryhmä on tarkoitettu asiakkaille, joilla on vaikeuksia ahdistuksen sietämisessä. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa 8 kertaa.

Jännittäjien ryhmä

Ryhmässä harjoitellaan omien tuntemusten ymmärtämistä, hallinta- ja selviytymiskeinoja. Ryhmä on tarkoitettu asiakkaille, jotka kokevat jännittämisen elämää rajoittavana. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa 10 kertaa.

Naisten kasvuryhmä ja jatkoryhmä

Ryhmän tarkoituksena on lisätä naisen itsetuntemusta ja -luottamusta sekä sosiaalisia - ja elämänhallintataitoja. Ryhmässä kartoitetaan henkilökohtaisia voimavaroja ja taitoa kohdata haasteellisia elämäntilanteita. Ryhmä kokoontuu 10 kertaa. Jatkoryhmä erillisen suunnitelman mukaan.

Mielenterveyttä ylläpitäviä ryhmävaihtoehtoja

Nuorten ryhmä

Ryhmään ohjaututaan Kuusosen viranhaltijan päätöksellä joko kuntouttavaan työtoimintaan tai sosiaaliseen kuntoutukseen. Ryhmässä käsitellään elämänhallintaa ja tutustutaan omaan itseen. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa.

Mielekäs Maanantai

Ryhmässä osallistujat saavat työkaluja Mielekäs päivä materiaalin avulla niin mielenterveyteen kuin arjenhallintaan. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa.

Liikuntaryhmä / Liikkumisen Iloa

Ryhmän tavoitteena on hyvän olon voimistuminen, arjessa liikkumisen lisääntyminen sekä omasta itsestä huolehtiminen. Ryhmässä opetellaan myönteistä asennetta liikkumiseen, herätellään ja löydetään liikkumisen ilo. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa.

Voimavararyhmä

Ryhmän tavoitteena on omien sisäisten voimavarojen vahvistuminen ja uusien löytäminen, kokemusten jakaminen turvallisessa ilmapiirissä sekä oman elämänhallinnan opettelu. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa.

Kädentaidot ryhmä

Ryhmässä ylläpidetään ja kehitetään kädentaitoja, innostutaan kokeilemaan uutta, vahvistetaan sosiaalista osallisuutta sekä saadaan onnistumisen kokemuksia. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa.