



TAMPEREEN KAUPUNKI
HYVINVOINTIPALVELUT



TAMPEREEN KAUPUNKI

Mielenterveys- ja päihdepalvelut
Psykiatria- ja päihdekeskus
Hatanpäänkatu 3 B, 2. krs
33900 Tampere
puhelin 03 565 715 klo 8.15–15.30



Mielenterveys- ja päihdepalvelut

**Psykiatriakeskuksen
ryhmähoito**

Ryhmät ovat tärkeä osa hoitoa. Psykiatria- ja päihdekeskuksen ryhmätarjonta on laaja ja yhdessä työntekijän kanssa voit valita itsellesi sopivan ryhmän. Ryhmät ovat luottamuksellisia.

Kaikista ryhmistä on erilliset esitteet, joissa on tarkemmat tiedot esim. ryhmien kokoontumisajoista. Tarvittaessa voit kysyä neuvoa ja lisätietoja työntekijöiltä.

Tervetuloa ryhmiin!

AVOIMIIN RYHMIIN ei tarvitse ilmoittautua. Ryhmiin osallistutaan tulemalla paikalle ennen ryhmän alkamista.

Mielenterveyskahvila on kaikille avoin keskustelun, tiedon ja vertaistuen ryhmä. Ryhmää ohjaa psykiatrian ammattilainen sekä kokemusasiantuntija. www.tampere.fi/mielenterveyskahvila, facebook: Tampereen mielenterveyskahvila

SULJETTUIHIN RYHMIIN osallistujat valitaan haastatteluiden kautta tai kutsutaan ryhmään työntekijän suosituksesta. Ryhmät edellyttävät sitoutumista.

Huoltamo on ammattilaisen ohjaama työskentelytila, johon voi osallistua kun hoitava työntekijä on suositellut internetin oma-apuohjelmaa hoidon ja kuntoutuksen osaksi.

Rahapeli-riippuvuus hallintaan -ryhmän avulla voi oppia hallitsemaan pelaamista. Käytämme tutkittuihin menetelmiin ja hyviin käytäntöihin perustuvia toiminnallisen riippuvuuden hallinnan menetelmiä.

Suuttumuksen hallinta -ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia hallita aggressiivista käyttäytymistä. Ryhmän tavoitteena on lisätä osallistujien tietoisuutta siitä, mitä heille heidän suuttuessaan tapahtuu. Osallistujat saavat harjoitella suuttumuksen hallintaa ryhmässä harjoitustilanteiden avulla.

Nuorten väkivaltaa kokeneiden ryhmä (kiusatuksi tulleet) tarjoaa luotettavan ja turvallisen paikan keskustella ja käsitellä väkivaltakokemuksia ja antaa osallistujalle työkaluja hallita elämää sekä ahdistuneisuuden oireita.

Kipurymä tarkoitettu potilaille, jotka ovat joutuneet kamppailemaan jo pidemmän aikaa kipu- ja mielialaongelmien kanssa. Kipu- ja mielialaongelmia lähestytään kipupsykologisesta näkökulmasta, psykoedukaatiota, keskustelua ja erilaisia tehtäviä hyödyntäen.

Unen ja vireyden säätelyn ryhmä on tarkoitettu potilaille, joilla on kiinnostusta työstää unen ja vireydensäätelyn ongelmia. Ryhmässä tutkitaan ja hoidetaan unettomuutta sekä väsymystä jaettavan tiedon ja keskustelun avulla.

Keinoja itsen rauhoittamiseen -ryhmä on taitoharjoitteluun perustuva ryhmä. Se on tarkoitettu potilaille, joilla on vaikeuksia ahdistuneisuuden hallinnassa. Ryhmässä opetellaan uusia taitoja ja ajattelutapoja käytännönläheisesti harjoitusten avulla.

Ahdistusinfo -ryhmä on kolme kertaa kokoontuva ryhmä, jossa osallistujat saavat tietoa ahdistuneisuudesta ja erilaisista itsehoitokeinoista.

Luonnollista hyvinvointia -ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on masennusoireita. Ryhmä kokoontuu sisätiloissa sekä Pyynikillä ja Arboretumissa. Tavoitteena on hyödyntää luonnon elvyttävää vaikutusta ja löytää tapoja vaikuttaa omaan mielialaan.

Lyhyt DKT -hoitosetti voidaan tarjota potilaalle kartoitusjakson jälkeen hoitointerventiona, jos kartoituksessa on tunnistettu tunnesäätelyn ongelmat eikä potilaan päihdekäyttö ole ongelmatasolla. Settiin sisältyy yksilöterapiakäyntiä, ja ryhmä, joka kokoontuu viikoittain 12 viikon ajan. DKT-setti opettaa tunnesäätelyn taitoja, tietoisuustaitoja ja tarjoaa sekä vertaistukea että yksilöllistä keskustelutilaa.

Tanssi-liiketerapiaryhmässä keskustellaan ja liikutaan. Ryhmään tuleminen ei edellytä liikunnallista harrastuneisuutta. Tavoitteena on tarjota mahdollisuus huomioida tämän hetkisessä elämäntilanteessaan omaa kehollisuutta, kehittää taitoja asettua ja toimia omalla kehollaan. Lisäksi pyritään vahvistamaan kokemusta, että omalla kehollaan voi tuntea, tietää ja käsitellä asioita itselle mielekkäällä tavalla. Tanssi-liiketerapian on todettu vaikuttavan suotuisasti mielialaan ja kehonkuvaan, ja sen kautta myös tietoisuustaitoja tulee harjoittaneeksi.