

Etäkuntoutus

Toiminnallisen kuntoutuksen ryhmät on suunnattu työikäisille satakuntalaisille, joilla on mielenterveyteen ja/tai päihteiden käyttöön liittyviä haasteita. Ryhmät ovat kuntouttavia eli ryhmäläisiltä odotetaan halua mennä eteenpäin omassa kuntoutuksessaan. Ryhmiin ei saa osallistua päihteiden vaikutuksen alaisena.

Ryhmään voit osallistua kotoa käsin ja ryhmä järjestetään Hyvinvointialueen Sata-sovelluksen kautta, jolloin osallistuminen on helppoa ja joustavaa. Osallistuminen edellyttää, että sinulla on käytössäsi digilaitte (tietokone, tabletti tai älypuhelin) ja rauhallinen yksityinen tila, josta osallistut ryhmään. Etäryhmään osallistuminen edellyttää, että ammattilainen varmistunut henkilöllisyydestäsi. Tämä tapahtuu Sata-Sovelluksessa vahvasti tunnistautuneena tai mikäli sinulla ei ole vahvan tunnistautumisen mahdollisuutta, henkilöllisyytesi tunnistetaan ennen ryhmän alkua muulla tavoin.

Lue lisää osoitteesta:

<https://satakunnanhyvinvointialue.fi/asioi-digitaalisesti/digitaalinen-sote-keskus/>

Menossa olevat ryhmät

Opiskelu- ja uravalmiudet

Toiminnallisen etäkuntoutuksen ryhmä opiskeluun ja urasuunnittelutaitoihin liittyen. Tavoitteena on vahvistaa itsetuntemusta, kehittää omia urasuunnittelutaitoja, tutustua erilaisiin koulutusvaihtoehtoihin ja selkeyttää tulevaisuuden suunnitelmia. Ryhmä sisältää 1–2 yksilötapaamista ryhmän aikana.

Ryhmä toteutetaan etänä. Osallistuminen edellyttää tietokoneen tai tabletin käyttömahdollisuutta ja vahvaa tunnistautumista.

Perjantaisin 6.2.2026 alkaen, klo 10:00-12:00, ilmoittautuminen viimeistään 23.1.2026.

Yhteyshenkilö: p. 044 403 6182

Sosiaalinen jännittäminen

Ryhmässä toteutetaan sosiaalisen jännittämisen ohjatun omahoidon hoitomallia Satasovelluksen kautta. Viimeinen ilmoittautumispäivä 30.4.2026. Ryhmä on suljettu ja määräaikainen. Ryhmä kokoontuu 3 kertaa.

Ryhmä toteutetaan etänä. Osallistuminen edellyttää tietokoneen tai tabletin asiakkaalta itseltään sekä verkkopankkitunnukset.

Torstai 7.5, 21.5, 28.5 13.00–15.00.

Yhteyshenkilöt: p. 040 652 4202 ja p. 040 652 4210

Jännittäjät

Tuntuuko sinusta, että sosiaalinen jännittäminen rajoittaa elämääsi? Ahdistaako sinua toisten ihmisten huomion kohteena oleminen?

Ryhmässä saat tietoa sosiaalisesta jännittämisestä, miten itsetuntemus, itsetunto ja itsemyötätunto vaikuttaa sosiaaliseen jännittämiseen. Ryhmä on vertaistuellinen ja siinä etsitään yhdessä keinoja sosiaalisen jännityksen helpottamiseen.

Ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat epävarmuutta tai jännitystä sosiaalisissa tilanteissa ja haluavat oppia hallitsemaan sitä paremmin.

Ryhmä on suljettu ja määräaikainen. Ryhmä kokoontuu 6 kertaa.

Osallistuminen: Ryhmään osallistuminen edellyttää Sata-sovelluksen käyttöä omalla tabletilla tai tietokoneella ja palveluun kirjautuminen vaatii vahvan tunnistautumisen joko henkilökohtaisilla pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella. Osallistumalla ryhmään hyväksyt, että muut ryhmän jäsenet näkevät koko nimesi.

Aika ja paikka: maanantaisin 20.4.-25.5.2026 klo 9–10.30 verkossa. Ilmoittautuminen 10.4.2026 mennessä.

Yhteyshenkilöt:

p. 044 772 8362 tai 044 422 4406

Unettomat

Ryhmässä toteutetaan kognitiivisen lyhytterapian unettomuuden hoitomallia. Ryhmä on asiakkaille, joilla on mielenterveys- tai päihdekäytön haasteiden lisäksi unettomuutta (nukahtamisvaikeutta, unessa pysymisen vaikeutta, varhaista heräämistä tai virkistämätöntä unta).

Ryhmässä on mahdollisuus keskustella, esittää kysymyksiä ja jakaa kokemuksia, saada ymmärrystä ja tukea muilta samankaltaisessa tilanteessa olevilta.

Ryhmä toteutetaan etänä. Osallistuminen edellyttää tietokoneen tai tabletin asiakkaalta itseltään sekä verkkopankkitunnukset. Viimeinen ilmoittautumispäivä 10.4.2026.

Ryhmä on suljettu ja määräaikainen. Ryhmä kokoontuu 7 kertaa.

Maanantaisin 20.4-25.5.2026 klo 13–15 verkossa

Yhteyshenkilöt:

p. 044 772 8362 tai 044 422 4406

Nepsy-etäryhmä

Harhailevatko ajatuksesi? Meneekö tärkeitäkin asioita ohi? Jäävätkö asiat viime tippaan tai kokonaan hoitamatta? Onko tunne-elämäsi ailahtelevaa?

Saat tietoa nepsyoireista ja selviytymiskeinoja arkeen. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden vertaistuellisiin keskusteluihin.

Ryhmä on suunnattu mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, joilla on nepsyoireilua.

Torstaisin 7., 21., 28.5., 4. ja 11.6.2026 (5 krt) klo 15-16.

Ryhmään osallistuminen edellyttää vahvaa tunnistautumista ja Sata-sovelluksen käyttöä omalla tabletilla tai tietokoneella. Lue lisää osoitteesta satakunnanhyvinvointialue.fi/asioidigitaalisesti/digitaalinen-sote-keskus.

Ilmoittautuminen 30.4.2026 mennessä.

Yhteyshenkilöt:

p. 040 652 4210 ja p. 044 701 3295

Tauolla/päättyneet

Mielen hyvinvointi osittain luontoteemaisena

Toiminnallisen etäkuntoutuksen psykoedukatiivinen ryhmä, jonka tavoitteena on tukea osallistujien mielen hyvinvointia, lisätä itseymmärrystä ja tarjota konkreettisia keinoja arjen tasapainon vahvistamiseen. Ryhmässä on osittainen luontoteema.

Ryhmä toteutetaan etänä. Osallistuminen edellyttää tietokoneen tai tabletin asiakkaalta itseltään sekä verkkopankkitunnukset.

Tunnelukot

Toiminnallisen kuntoutuksen psykoedukatiivinen ryhmä tunnelukoista. Tavoitteena on antaa tietoa, konkreettisia keinoja ja vertaistukea tunnelukkojen tunnistamiseen ja avaamiseen.

Ryhmä toteutetaan etänä. Osallistuminen edellyttää tietokoneen tai tabletin asiakkaalta itseltään sekä verkkopankkitunnukset.