

Helsingin kaupungin päihdepoliklinikat

Kalasataman psykiatria- ja päihdekeskus

Työpajankatu 14 A, 00580 Helsinki

Toimisto ma–pe klo 8–15, puh. 09 3104 2947

Neuvonta ma–pe klo 12–13, puh. 09 3104 2947

Vastaanotto ilman ajanvarausta ma–pe klo 8.30–10.30

Laakson psykiatria- ja päihdekeskus

Lääkärintie 8, 00250 Helsinki

Toimisto ma–pe klo 8.15–16, puh. 09 3104 7910

Neuvonta ma–pe klo 12–13, puh. 09 3104 7910

Vastaanotto ilman ajanvarausta ma–pe klo 8.30–12

Malmin psykiatria- ja päihdekeskus

Soidinkuja 6 A, 00700 Helsinki

Toimisto ma–pe klo 8.15–16, puh. 09 3106 9340

Neuvonta ma–pe puh. 09 3106 9340

Vastaanotto ilman ajanvarausta ma–pe klo 8.30–10.30

Vuosaaren psykiatria- ja päihdekeskus

Kahvikuja 3 A, 6. krs, 00980 Helsinki

Toimisto ma–pe klo 8–16, puh. 09 3105 5550

Neuvonta ma–pe klo 12–13, puh. 09 3106 2444

Vastaanotto ilman ajanvarausta ma–pe klo 8.30–10.30

Yhdessä toipumista kohti



Helsinki

Toipumis- orientaatio on

- › toivon ylläpitämistä
- › merkityksen löytämistä elämälle
- › omien voimavarojen tunnistamista
- › vaikuttamista omaan elämään ja oikeus olla oma itsensä
- › asiakkaan ja ammattilaisen tasavertaisuutta
- › yhdessä tehtyjä päätöksiä ja mahdollisuutta vaikuttaa omaan toipumiseen.

Voit tavoitella itsesi näköistä tulevaisuutta ja löytää toipumisen varrelta uusia, pieniä tai isoja unelmia. Meissä jokaisessa on mahdollisuus muutokseen.

- Missä vaiheessa toipumistasi olet?
- Oletko valmis muutokseen?
- Minkälainen muutos sopii sinulle?
- Harkitsetko vähentämistä, tunnistatko ongelman olemassaolon?

Yhdessä löydämme sinulle sopivat ja mielekkäät tavoitteet toipumista kohti.

Etsitään yhdessä mitkä ovat sinun vahvuutesi ja voimavarasi.

- Millaisia asioita on mukava tehdä?
- Mistä saat energiaa?
- Mikä auttaa sinua saavuttamaan tavoitteita?

Kun tiedostat muutoksen tarpeen ja tunnistat omat vahvuutesi, voit hyödyntää niitä toipumisessa.



Etsitään yhdessä arjen hallinnan keinoja ja miten voit edistää omaa toipumistasi.

- Tutkitaan yhdessä, kuka sinä olet ja mitä juuri sinä tarvitset?

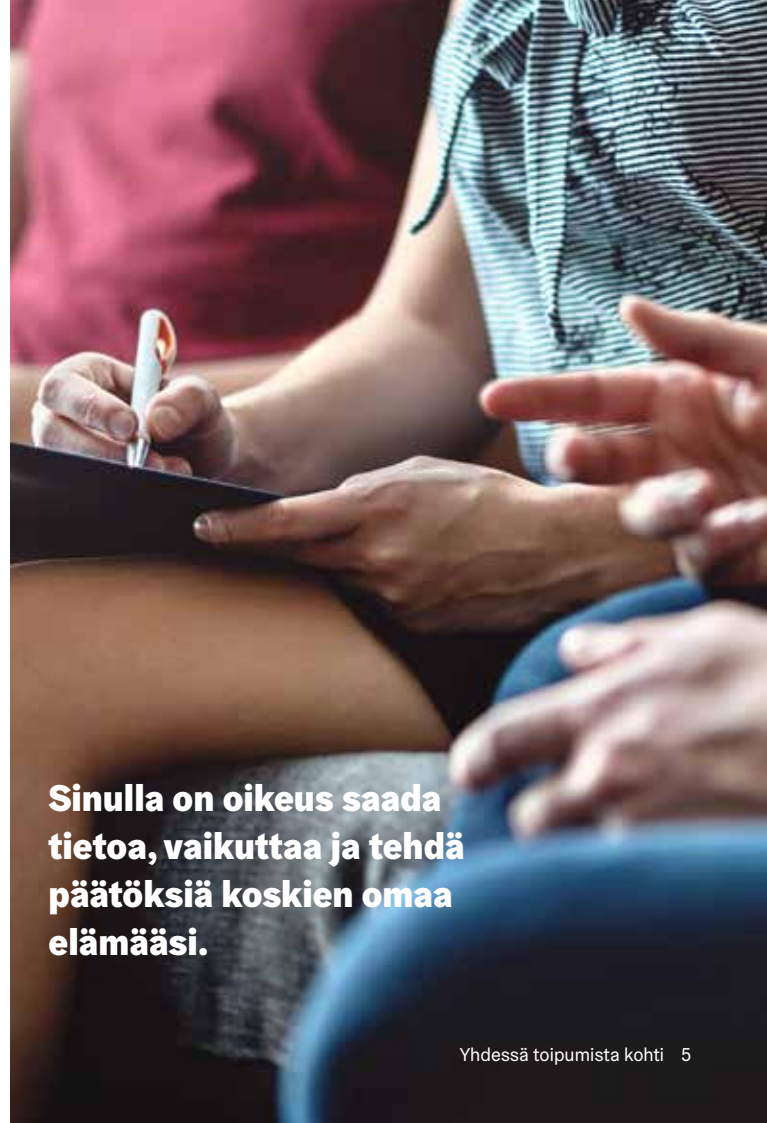
Tehdään yhdessä hoitosuunnitelma, tuemme sinua löytämään vahvuutesi ja keinot toipumisen tueksi. On tärkeää, että osallistut hoitosi suunnitteluun ja sitä koskeviin päätöksiin.

Sinulla on mahdollisuus saada vertaistukea. Voi olla helpottavaa jakaa kokemuksia henkilön kanssa, jolla on omakohtaista kokemusta toipumisesta.

Jokaisella päihdepoliklinikalla on oma kokemusasiantuntija. Ajan voi varata puhelimitse.

Löydetään yhdessä uusi suunta elämälle ja tulevaisuudelle.

- Mikä sinulle on tärkeää ja merkityksellistä elämässä?
- Missä näet itsesi tulevaisuudessa?
- Mistä unelmoit?



Sinulla on oikeus saada tietoa, vaikuttaa ja tehdä päätöksiä koskien omaa elämäsi.