

**- TAVOITTEIDEN KAUTTA KOHTI UNELMIA -**

*"Olen päässyt elämässäni eteenpäin  
ja oppinut lisää keinoja selvittää hankalista tilanteista"*

## 1. TÄSTÄ LÄHDIN



- Kuulin toiminnasta TE-palveluiden työntekijältä
- Minulta on jäänyt useammat ammattiopinnot kesken
- Olen osallistunut työkokeiluun, mutta sekin jäi kesken
- Nyt olen ollut kotosalla noin puoli vuotta, alkoholia tulee nautittua viikoittain

## 2. TAVOITTEENI

- Tekemistä arkeen
- Opintopolun selkiytyminen
- Itsetunnon koheneminen
- Haluaisin vähentää päihteiden käyttöä
- Sosiaalisten tilanteiden jännityksen lieveneminen



## 3. MATKAN VARRELLA

- Aluksi yksilötapaamisia 2krt/vko
- Itsetuntotyöskentelyä tehtävien, keskustelujen, välitavoitteiden ja epämukavuusalueelle asettumisen kautta
- Avopäihdepalveluihin kiinnittyminen
- Ryhmätoimintaan osallistuminen
- Kuntouttavan työtoiminnan käynnistyminen 2 pvä/vko



## 4. TÄSSÄ OLEN NYT

- Oma kokonaisvaltainen hyvinvointi kohentunut paljon: arkirytmii, liikunta, ravinto, uni, hygienia jne.
- Mieluinen opiskeluala on löytynyt
- Olen aloittanut työkokeilun
- Olen ollut raittiina puoli vuotta (Avokuntoutusjakso)

