

## Tsemppi

kotiin tuotavaa, sosiaalista kuntoutusta helsinkiläisille ikääntyneille, joilla on haasteita päihteiden tai mielenterveyden kanssa.

Kontukuja 5, 00940 Helsinki

Puhelin: 09 310 37333 / 040 579 0042

Ole rohkeasti yhteydessä ja tee muutos elämääsi!

Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialan työntekijät voivat olla yhteydessä meihin myös asiakastietojärjestelmä Apotin työkoriryhmän kautta:  
HEL TSEMPPI KOTIKUNTOUTUS

[hel.fi/mielenterveytta-tukevat-senioripalvelut](https://hel.fi/mielenterveytta-tukevat-senioripalvelut)



## Mielenterveyttä tukevat senioripalvelut:

# Tsemppi

## Mieli kondikseen Tsempissä



Kuva: Eduardo Barros



## **Tsemppi on kotiin tuotava sosiaalinen kuntoutuspalvelu helsinkiläisille ikääntyneille, joilla on haasteita päihteiden tai mielenterveyden kanssa.**

Onko mielesi niin maassa, että mikään ei enää huvita? Onko sinulla ahdistusta, joka estää sinua tekemästä arkisia asioita? Pelkäätkö sosiaalisia tilanteita? Vietätkö päiväsi sängyssä maaten tai onko elämä niin yksinäistä, että pullosta on tullut ainoa seuralainen?

Tavoitteenamme on tukea sinua itse asettamaasi tavoitteeseen, joka tukee hyvinvointiasi ja parantaa mielialaasi sekä auttaa sinua löytämään mielekästä tekemistä arkeesi. Käymme kanssasi läpi mieltäsi painavia asioita ja pohdimme yhdessä, miten voimme joko selvittää tai hyväksyä ne. Selvitämme elämäntilannettasi mm. ihmissuhteitasi, ravitsemustasi ja liikkumistasi ja miten ne vaikuttavat mielenterveyteesi.

Tukenasi on moniammatillinen tiimi. Suunnittelet yhdessä työntekijän kanssa kuntoutuksen sisällön, joka tähtää itse asettamaasi tavoitteeseen.

Kuntoutukseen voi sisältyä esimerkiksi:

- keskusteluja työntekijän kanssa
- tutustumista lähialueen harrastus-, ulkoilu- tai vertaistukimahdollisuuksiin ja eri taitojen harjoittelua
- tehtäviä, joissa opit esimerkiksi, miten ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen vaikuttavat kaikki toisiinsa ja mitä se tarkoittaa oman tilanteesi kannalta

**Tsempin** kuntoutusjakso räätälöidään sinun tarpeittesi pohjalta ja se voi olla kestoltaan korkeintaan kuusi kuukautta. Olemme sinuun yhteydessä vielä kuntoutusjakson jälkeen.

Olemme matalan kynnyksen palvelu, johon et tarvitse lähetettä. Voit pyytää omaa työntekijääsi jättämään yhteydenottopyynnön meille tai soittaa itse. Edellytyksenä Tsempin asiakuuteen on oma halu ja motivaatio sekä tarve sille, että työntekijä tulee kotiisi.

Jos kiinnostuit Tsempistä, ota meihin yhteyttä. Kerromme sinulle lisää ja kuuntelemme mitä itse toivot kuntoutukselta. Näiden pohjalta mietimme yhdessä, onko Tsemppi sinulle oikea palvelu juuri tähän hetkeen.