

# UUSI RYHMÄPSYKOTERAPIARYHMÄ ALKAMASSA ELOKUUSSA, 2018



## KOE MERKITYKSELLISIÄ, UUTTA RAKENTAVIA IHMISSUHTEITA

Olen kokoamassa uutta aikuisten täydentyvää ryhmäpsykoterapiaryhmää, joka kokoontuu Helsingissä Kampin keskuksessa Urho Kekkosen kadulla.

Uusi Ryhmäterapiaryhmä aloittaa työskentelyn elokuussa, 2018.

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa 1,5 h istuntoon, joita on vuoden aikana 40 ryhmäkertaa.

Ryhmässä on tilaa neljälle naiselle ja neljälle miehelle.

Psykoanalyttinen ryhmäpsykoterapia on vuorovaikutteinen hoitomuoto, joka soveltuu monien psyykkisten vaikeuksien hoitomuodoksi kuten esim. masennukseen, ahdistukseen, univaikeuksiin, erilaisiin pelko- ja paniikkitiloihin sekä työuupumukseen ja itsetunto-ongelmiin kuten myös sosiaalisiin tilanteisiin liittyviin ahdistuksiin ja erilaisiin ihmissuhde pulmiin sekä myös erityisherkkyyden tuomiin haasteisiin.

Ryhmäpsykoterapia sopii useimmille psykoterapiaa tarvitseville henkilölle ja hoidon aikana on mahdollista työstää samoja vaikeuksia ja ongelmia kuin yksilöterapiassakin ja tämän lisäksi ryhmäpsykoterapia antaa mahdollisuuden tutkia ja läpityöstää sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyviä vaikeuksia ja ongelmia sekä vuorovaikutusilmiöitä, joita saattaa olla erittäin vaikeaa tavoittaa ja läpityöstää yksilöpsykoterapiassa.

Ryhmä tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden liittyä toisiin ihmisiin. Tilan ja paikan omien ajatuksien, tunteiden ja kokemusten jakamiseen aidoissa ihmissuhteissa sekä mahdollisuuden kehittää itseilmaisuu- ja vuorovaikutustaitoja yhdessä muiden kanssa. Tämän vuoksi myös monet yksilöpsykoterapian käyneet hakeutuvat ryhmäpsykoterapiaan viimeistelemään oman hoitonsa.

Terapian kustannuksiin on mahdollista hakea KELA:n kuntoutustukea tai harkinnanvaraista tukea HUS-kuntayhtymän psykiatrian hoitotahojen kautta tai osallistua ryhmäterapiaan omakustanteisesti.

Ryhmään tullaan mukaan haastatteluiden kautta. Haastattelut ovat nyt käynnissä.

**Lisätiedustelut ja ajanvaraukset: Sinikka Vaara Tel. 040 8238357 tai [sinikka.m.vaara@outlook.com](mailto:sinikka.m.vaara@outlook.com)  
[www.sinikkavaara.fi](http://www.sinikkavaara.fi)**

**Haluaisitko päästä aloittamaan ryhmäpsykoterapian jo nyt? Kysy mahdollisista vapaista ryhmäpaikoista.**

**TERVETULOA!**