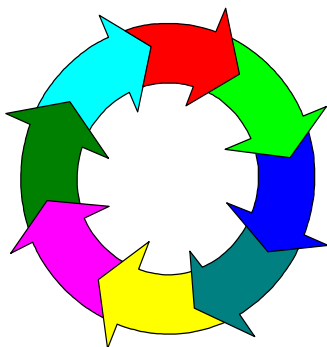


Uusi ja täydentyvä psykoterapiaryhmä Kampissa



Kampissa on alkanut **uusi psykodynaaminen psykoterapiaryhmä***, joka kokoontuu **kerran viikossa keskiviikkoisin klo 18:30 – 20:00 osoitteessa Malminkatu 24 A 5**. Ryhmän koko on noin 8 henkeä (miehiä ja naisia). Ryhmän pituus on noin 3 vuotta tai sopimuksen mukaan. **Ryhmässä on vielä muutama paikka vapaana.**

Muutama paikka on vapaana myös täydentyvässä ryhmässä, joka kokoontuu samassa osoitteessa tiistaisin klo 16:30 – 18:00.

Psykodynaamista ryhmäpsykoterapiaa suositellaan erityisesti työuupuneille, masentuneille, ahdistuneille, pelko-oireisille, paniikkihäiriöisille, itsetunto-ongelmallisille sekä sosiaalisista ongelmista ja jännittämisestä kärsiville, joilla on riittävästi halua tutkia itseään. Lisäksi ryhmästä on hyötyä erilaisten työ- ja yksityiselämän ihmissuhdeongelmien (parisuhde, perhe ym.) tutkimisessa. Psykoottiset ja vakavassa itsemurhavaarassa olevat potilaat eivät sovellu näihin ryhmiin. Myös selkeä päihde- tai huumeongelma on este. Ryhmäpsykoterapeuttia ja ryhmän jäseniä sitoo vaitiolovelvoite.

Ryhmäistunnon hinta on itse maksaville 45 €. Ryhmäpsykoterapiaan on mahdollisuus hakea KELAn kuntoutustukea, jolloin 90 minuutin istunnon omakustannushinnaksi tulee 5,90 €. Ryhmäpsykoterapiaan hakeudutaan varaamalla ensin 2 - 3 yksilöhaastatteluaikaa, haastattelujen jälkeen tehdään päätös mahdollisesta aloittamisesta tässä ryhmässä. **Ryhmästä kiinnostuneita pyydän soittamaan suoraan matkapuhelimeeni 040-5335087 tai ottamaan yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen karikaarento@gmail.com** Mikäli puhelinvastaaja on päällä, jätä viesti, niin otan Sinuun yhteyttä mahdollisimman pian.

***Psykodynaamisella ryhmäpsykoterapialla** tarkoitetaan ryhmässä tapahtuvaa hoitoa, jossa sovelletaan analyyttistä, integratiivista ja systeemistä tietoa ja kokemusta sekä ryhmän psykodynaamisia ilmiöitä hoidollisiin tarkoituksiin. Se perustuu näkemykseen, jonka mukaan psyykkiset oireet usein syntyvät tai kehittyvät ihmisten välisissä suhteissa, minkä vuoksi ne ovat myös parhaiten korjattavissa vuorovaikutuksellisissa yhteyksissä. **Ryhmäpsykoterapia sopii** useimmille psykoterapiaa tarvitseville henkilöille. Siinä voidaan käsitellä samoja ongelmia kuin yksilöterapiassa. **Lisäksi** ryhmässä voidaan tutkia myös sellaisia vuorovaikutusilmiöitä ja sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyviä vaikeuksia, jotka eivät välttämättä tule riittävästi esiin yksilöhoidoissa. Ryhmäpsykoterapia tulee useissa tapauksissa kysymykseen **tehokkaana ja edullisena vaihtoehtona yksilöpsykoterapialle** ja on myös **hyvä jatkohoito** yksilöpsykoterapian jälkeen. Korjaavat tekijät ryhmäpsykoterapiassa liittyvät ryhmän hyväksyntään ja kohtalotoveruuteen sekä ryhmäläisten mukanaan tuomiin erilaisiin näkökulmiin, joihin on mahdollista samastua. Ryhmän jäsenet tuovat käsittelyyn vuorovaikutustilanteitaan ja ristiriitojaan, jotka stimuloivat mahdollisia torjuttuja muistoja muissakin jäsenissä, minkä jälkeen ne voidaan yhdessä turvallisesti tulkita ja läpikäydä. Oma sisäistä maailmaansa huonommin tiedostava ryhmän jäsen voi löytää muiden ryhmäläisten tunteista itselleen tuttua ja "löytää sanoja" omille tunteilleen. Ryhmä tarjoaa myös alustan kokeilla uusia tapoja toimia ryhmässä.

Kari Kaarento, PsyL
Psykoterapian erikoispsykologi ja työterveyspsykologi
Ryhmäpsykoanalyysin ja –terapian kouluttaja (VET)
Yksilöpsykoterapeutti (YET), työnohjaaja,
organisaatiokonsultti ja professional certified coach
(PCC)

Matkapuhelin 040-5335087

Sähköposti: karikaarento@gmail.com

