

## **RYHMÄPSYKOTERAPIAAN OSALLISTUMISESTA**

### **Uusilla jäsenillä on mahdollisuus hakeutua psykoterapiaryhmään.**

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 17.30–19.00 Töölössä. Ryhmän koko on korkeintaan 8–9 jäsentä. Tämä ryhmä on toiminut vuodesta 2009 ja täydentää nyt itseään. Ryhmä, jossa osa on jo pitempään työskennellyt oman mielensä kehittämisen kanssa, tarjoaa luotettavan ja turvallisen ympäristön omien psyyken ongelmien selvittämiseen.

### **Mitä on ryhmäpsykoterapia?**

Ryhmäpsykoterapia on tutkimuksissa ja käytännössä hyväksi todettu psyyken ongelmien hoitokeino. Ryhmäpsykoterapiassa voidaan tehokkaasti käsitellä samoja ongelmia kuin yksilöterapiassa. Lisäksi ryhmässä voidaan lähestyä sellaisia vuorovaikutuksen ja kanssakäymisen vaikeuksia, jotka eivät välttämättä tule riittävästi esiin yksilöhoidoissa. Silti ryhmä on yksilöpsykoterapiaa selvästi edullisempi vaihtoehto psyyken ongelmien hoitamiseen. Se on myös hyvä jatkohoito yksilöpsykoterapian jälkeen. Ryhmäpsykoterapeuttia ja ryhmän jäseniä sitoo vaitiolovelvoite.

### **Kenelle ryhmäpsykoterapia soveltuu?**

Psyykkiset oireet syntyvät tai kehittyvät yleensä ihmisten välisissä suhteissa. Siksi myös niiden hoitaminen vuorovaikutuksellisissa yhteyksissä on keskeistä. Ryhmäpsykoterapia sopiikin useimmille psykoterapiaa tarvitseville. Sitä suositellaan mm. työuupuneille, masentuneille, ahdistuneille, pelko-oireisille, paniikkihäiriöisille sekä itsetunnon ongelmista, sosiaalisista ongelmista ja jännittämisestä kärsiville. Ryhmä on varteenotettava vaihtoehto myös työ- ja yksityiselämän ihmissuhdeongelmissa. Psykoottiset tai vakavassa itsemurhavaarassa olevat potilaat eivät sovellu tähän ryhmään; myös selkeä päihde- tai huumeongelma on este.

### **Kustannuksen ja hakeutuminen ryhmään**

Tähän ryhmäpsykoterapiaan on mahdollisuus hakea KELAn kuntoutustukea. Ryhmäkäynnin hinta on 50 €, jokainen tapaaminen kestää 90 minuuttia ja ryhmä kokoontuu kerran viikossa, noin 42 kertaa vuodessa. Ryhmäpsykoterapian soveltuvuutta tarkastellaan aluksi terapeutin kanssa kahdenkeskisissä haastatteluissa (à 60 €). Niiden kuluessa saa myös tarkempaa tietoa ryhmäpsykoterapiasta. Yksilötapaamisten jälkeen tehdään päätös mahdollisesta aloittamisesta ryhmässä.

### **Yhteystiedot**

Kari Kurkela, psykoterapeutti, koulutusryhmäpsykoanalyytikko, FT, prof.

puhelin: 050 5561 870

sähköposti: kari.kurkela@professori.fi