

TÄYDENTYVÄ PSYKOTERAPIARYHMÄ/EP

Olen aloittanut lokakuussa 2016 Helsingin Kruununhaassa Mariankatu 5:ssä naisille ja miehille tarkoitettua täydentyvän psykodynaamisen psykoterapiaryhmän, joka kokoontuu kerran viikossa puolitoista tuntia kerrallaan maanantaisin klo 16.30 – 18.

Pitkäkestoisessa psykoterapiaryhmässä - toisin kuin usein arkielämässä - on mahdollista pysähtyä ja miettiä turvallisesti elämään vaikuttavia varhaisia ja nykyisiä kokemuksia, ryhmätilanteista nousevia tunteita ja ajatuksia sekä antaa niille tilaa tulla yhdessä kohdatuiksi. Ryhmäpsykoterapia on tuloksellinen väline tutkia ja ymmärtää sekä itseä että ryhmää sosiaalisissa tilanteissa ja sitä tietä koostaa omaa mieltä. Syvällisenä hoitomuotona se kehittää itseymmärrystä, sosiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia.

Hoito perustuu sitoutumiseen, vapaaseen keskusteluun ja kokemusten tarkasteluun. Terapeutti auttaa aktiivisella läsnäolollaan sekä lausumillaan ajatuksilla koko ryhmää ja sen jäseniä kasvun tiellä. Terapeutti ja ryhmän jäsenet ovat salassapitovelvollisia.

Jäsenen on psykoterapiaryhmään tullessaan oltava halukas keskustelemaan itsestään ja ihmissuhteista luottamuksellisessa ilmapiirissä sekä kyettävä kuuntelemaan ryhmän muita jäseniä ja tarkastelemaan omaa tapaansa olla vuorovaikutuksessa. Tulijan on myös oltava valmis sitoutumaan hoitoon ainakin vuodeksi tai niin pitkäksi aikaa kun hän itse kokee tarpeelliseksi. Täydentyvässä ryhmässä hoitonsa päättäneen paikalle haastatellaan uusi jäsen.

Pitkäkestoisesta ryhmäpsykoterapiasta on mahdollista saada kauaskantoista apua ahdistukseen, yksinäisyyteen, sosiaalisten tilanteiden jännittämiseen, pakonomaisuuteen, uupumukseen, ihmissuhdevaikeuksiin, masennukseen ja psyykkiseen kasvuun. Ryhmäpsykoterapia sopii henkilölle, jolle muutenkin suositellaan omaa hoitoa sekä yksilöpsykoterapiaa täydentämään. Valitettavasti tämä ryhmä ei sovellu ensimmäiseksi hoidoksi äkillisiin kriisitilanteisiin, vaikeasti psykoottiselle, päihdeongelmalliselle tai itsetuhoiselle.

Istuntokerran hinta on 60 € jäseneltä. Päätöstä kuntoutuspsykoterapiaksi voi hakea Kelalta kolmeksi vuodeksi psykiatrin vuosittain laatimalla b-lausunnon tai mahdollisista kunnallisista kuntoutusrahoista, minkä jälkeen omakustannushinta istuntokerralta on alle 20 €. Jäsen huolehtii itse maksustaan kuukausittain.

Ryhmän aloittamista edeltää henkilökohtainen 2 – 4 kerran haastattelujakso, jonka perusteella arvioidaan hoitomuodon ja tämän ryhmän soveltuvuus. Haastattelujakson hinta on kokonaisuudessaan 100 €. Hoitajaksosta ja vaitiolosta laadimme yhdessä kirjallisen sopimuksen.

Haastatteluajan voit varata soittamalla tai sähköpostitse. Annan mielelläni lisätietoja.

Tervetuloa haastatteluun !

Esa Pursiainen
psykologi (Valvira), vet-psykoterapeutti (Valvira), koulutusryhmäpsykoanalyttikko
puhelin 040 765 2345 (myös vastaaja) tai esa.pursiainen@pp.inet.fi