

Täydentyvissä psykoterapiaryhmissäni vapautuu paikkoja. Tällä hetkellä ryhmiä on neljä: maanantai klo 17.15-18.45, tiistai klo 17-18.30, keskiviikko klo 11-12.30, torstai klo 17-18.30. Ryhmät kokoontuvat Helsingin ydinkeskustassa Kampissa, viihtyisässä, rauhallisessa tilassa.



Käsitys itsestä muodostuu kontaktissa. Ihminen pyrkii siihen elämän ensihetkestä lähtien. Kontaktiin toiseen, toisiin ja ympäristöön.

Vaikeudet näissä kontakteissa tai niiden estyminen yksilön historiassa, ovat usein perussyynä ongelmiin joiden vuoksi hakeudutaan psykoterapeuttiseen hoitoon. Psykoterapian tuloksellisuus perustuu kontaktin paranemiseen suhteessa itseen, omaan ruumiiseen, muihin ihmisiin, työhön ja ympäristöön. Kontaktin syveneminen ja kyky sen säätelyyn koetaan poikkeuksetta hyvinvointia lisääväksi.

Ryhmäpsykoterapiassa kontaktiverkko on monipuolinen ja luo mahdollisuuksia joita yksilöpsykoterapiassa ei saavuteta. Ryhmäpsykoterapiassa jäsenet paitsi jakavat asioita myös vaikuttavat toisistaan. Tämä on merkittävä etu ryhmässä työskentelylle.

Meillä on taipumus toistaa tiettyjä käyttäytymis- ja reagointi- ja ajatusmalleja, jotka juurisyiltään ovat kehittyneet suojautumistarkoituksessa. Ryhmässä, toisista "vaikuttuneena" ja heidän avullaan, pinttyneet, kontaktin syvenemisen esteenä olevat ajattelutapamme ja niihin liittyvät tunnereaktiot saavat uusia näkökulmia. Ryhmässä olemme läsnä koko olemuksellamme, vaikuttamme ja vaikutumme. Ryhmän avulla myös nonverbaaliviestintämme saattaa avautua tietoisesti käsiteltäksi.

Elämäntarinamme ovat erilaisia, mutta tunnekokemukset ovat syvästi ruumiillisia ja näin myös yhteisesti tunnistettavia. Ruumiin kokemuksellisuus ja tiedostava läsnäolo, sanoittamisen rinnalla, on ryhmissäni huomion ja tarkastelun kohteena. Ruumiintuntemukset alkavat toimia "kompassina" jonka avulla se mikä piiloutuu sanojen tavoittamattomiin alkaa löytää merkityksiä ja sanoja. Sanoja, joiden avulla se joka on kontaktittomuudessa kätkeytynyt, tulee jaettavaksi ja kannatelluksi.

Ryhmäpsykoterapia soveltuu useimpien psyykkisten vaikeuksien kuten masennus, ahdistus, itsetunto-ongelmat, työuupumus, psykosomaattinen oireilu, sosiaalinen arkuus ja jännittäminen sekä ihmissuhteissa- ja työpaikalla ilmenevien ristiriitojen hoitoon. Se on hyvä ja edullisempi vaihtoehto yksilöpsykoterapialle. Ryhmäpsykoterapia on erinomainen keino jatkaa psykoterapeuttista työskentelyä yksilöpsykoterapian jälkeen.

Ryhmäpsykoterapiaan voi myös hakeutua jokainen joka on kiinnostunut lisäämään itsetuntemustaan ja tutkia tapaansa olla ryhmässä. Ryhmäpsykoterapeuttinen työskentely on ymmärrystä avaavaa, syvästi inhimillistä yhdessä oivaltamista, johon voi osallistua luonnollisesti myös ilman terveydellisiä syitä.

Ryhmään hakeutuvalta edellytetään halukkuutta keskustella itsestään, elämästään ja ihmissuhteistaan luottamuksellisessa ilmapiirissä sekä kuunnella toisia ja tarkastella omaa vuorovaikutustapaansa. Ryhmäjäseneltä edellytetään myös motivaatioita ja sitoutumista. Terapeuttia ja ryhmän jäseniä sitoo vaitiolovelvollisuus ryhmän jäsenten henkilöllisyyteen ja heidän kertomiinsa asioihin liittyen.

Täydentyvässä ryhmässä kukin voi viipyä tarvitsemansa ajan. Suositeltavaa on sitoutuminen vähintään kahdeksi-kolmeksi vuodeksi. Työskentelyn edetessä on kuitenkin mahdollisuus tutkia mikä on oman itsen kannalta riittävää. Ryhmäpsykoterapiaistunto on Kelan tuella osallistujalle ryhmässäni maksuton. Ryhmäpsykoterapia istunnon hinta on itse maksavilla ryhmänjäsenillä 50 euroa / 90 min..

Ryhmänjäsenten valinta tapahtuu haastattelujen perusteella. Haastattelun hinta on 50 euroa / 45 min..

Tervetuloa!



Sanna Kaisla-Jokinen

Psykoterapeutti (YET, ylempi erityistaso yksilö- ja ryhmäpsykoterapiassa, Kela-korvaus mahdollisuus)
Vaativan erityistason ryhmäpsykoanalyttikko koulutuksessa.

www.kaisla-jokinen.fi

tiedustelut ja ajanvaraus:

email: **kaisla.jokinen@gmail.com**

gsm: 0400 465532 (jätäthän viestin)

vastaanotto: Albertinkatu 44 A 47, Kamppi, Helsinki