



## **AIKUISTEN TÄYDENTYVIÄ PSYKOTERAPIARYHMÄ (kysy vapautuvia paikkoja)**

Mikonkatu 20, Helsinki  
maanantaisin klo 15.45-17.15  
maanantaisin 17.45-19.15  
torstaisin 16-17.30

Ryhmät soveltuvat henkilöille, jotka kärsivät erilaisista psyykkisistä oireista kuten masennuksesta, ahdistuksesta, työ ja/tai opiskelu-uupumuksesta, sosiaalisesta arkuudesta, vaikeuksista ihmissuhteissa, paniikki- tai psykosomaattisista oireista. Ryhmät sopivat myös niille, jotka haluavat lisätä itsetuntemustaan ryhmässä.

Ryhmä ei sovi henkilöille, joilla on akuuttikriisi elämässään tai ongelmallista päihteiden käyttöä. Kustannukset hoitokerralta (90min) on 90€. Ryhmään hakeudutaan haastattelujen kautta, joita on vähintään kaksi ja joista veloitetaan 50€ kerta. Ryhmän kustannuksiin voi hakea KELAn kuntoutustukea (42,05/45min), jota varten tarvitaan lääkärinlausunto. Omavastuuksi jää 5,90€

Ryhmä sopii myös niille, joilla on jo takanaan yksilöterapia tai aiempi kokemus ryhmässä työskentelystä. Ryhmäläiseltä edellytetään sitoutumista vähintään 1,5-2,5 vuodeksi ja halukkuutta keskustella itsestään, elämästään ja ihmissuhteistaan sekä kuunnella toisia luottamuksellisessa ilmapiirissä. Terapeuttia ja ryhmäläisiä sitoo vaitiolovelvollisuus kaikkeen ryhmän sisällä tapahtuvaan. Voit varata ajan haastatteluun 050490 4607 tai [ursulahallas@gmail.com](mailto:ursulahallas@gmail.com) .

Ota rohkeasti yhteyttä niin keskustellaan!



Ursula Hallas [www.ursulahallas.com](http://www.ursulahallas.com)

Mielenterveyshoitaja(Valvira), Teatteripedagogi (TeM), Sosionomi AMK (Valvira),  
Teatteri-ilmaisun ohjaaja AMK, Ryhmäpsykoterapeutti (Valvira, Kela),  
Ryhmäpsykoterapeuttikouluttaja koulutuksessa Helsingin yliopisto/Suomen ryhmäpsykoterapia ry