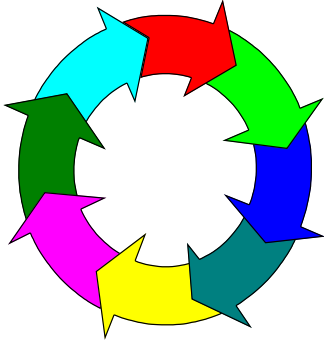


# Uusi ja täydentyvät psykoterapiaryhmät Kampissa



Kampissa aloittaa keväällä uusi psykodynaaminen psykoterapiaryhmä\*, joka kokoontuu kerran viikossa keskiviikkoisin klo 16:30 – 18:00 osoitteessa Malminkatu 24 A 5 tai tarvittaessa koronan vuoksi Zoomilla etänä. Ryhmän koko on noin 8 henkeä (miehiä ja naisia). Ryhmän pituus on noin 2,5 - 3 vuotta tai sopimuksen mukaan.

Muutama paikka on vapaana myös täydentyvissä ryhmissä, jotka kokoontuvat samassa osoitteessa tai koronan vuoksi etänä toinen tiistaisin klo 16:30 – 18:00 ja toinen torstaisin 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 ihmissuhde- ja vuorovaikutusongelmien (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.

Ryhmäkäynnin (90 min.) hinta on itsemaksavien osalta 50 €. Ryhmäpsykoterapiaan on mahdollisuus hakea KELAn kuntoutustukea, jolloin yhden käynnin omakustannushinnaksi tulee 15,90 €. 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](mailto:karikaarento@gmail.com) Mikäli puhelinvastaaja on päällä, jätä viesti, niin otan Sinuun yhteyttä mahdollisimman pian.

\***Psykodynaamisella ryhmäpsykoterapialla** tarkoitetaan ryhmässä tapahtuvaa hoitoa, jossa sovelletaan analyttistä, 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 sekä sertifioitu executive ja business coach  
Matkapuhelin 040-5335087  
Sähköposti: [karikaarento@gmail.com](mailto:karikaarento@gmail.com)  
Www-sivut: [www.karikaarento.fi](http://www.karikaarento.fi)

