

Täydentyvässä ryhmässä vapaana muutama paikka. Ryhmä kokoontuu torstai-iltaisoin klo 17.30-19.00 Iso-Roobertinkadulla.



Terapian voima on ryhmä. Ryhmässä tapahtuu paljon asioita, mitä yksilöterapiassa ei tapahdu. Kuulet ja osallistut toisten kanssa käsiteltäviin asioihin, jaat ajatuksia ja tunteita siitä, mitä se sinussa herättää. Menneisyys saattaa heijastua suhtautumisessasi toisiin ja voit sanoittaa sitä. Ryhmässä on useita peilejä, joita vasten voit miettiä omaa taustaasi.

Ryhmän turvallisuudesta vastaa terapeutti ja tavoitteena on kokea ryhmä ankkurina elämän matkansa varrella. Se ankkuroi tähän hetkeen, vaikka ryhmään voi tuoda menneitä asioitakin, jotta niiden merkitystä voi pohtia. Tutkiminen, pysähtyminen ja asioiden sanoittaminen vapauttaa ja luo uusia merkityksiä. Tunteiden kokeminen voi herättää kipeää surua, häpeästä vapautumista ja iloa. Totuus tuo vahvuutta omaan itsetuntoon ja itseymmärrykseen. Ryhmässä opetellaan löytämään sanoja kokemuksille, jotka vaikuttavat menneisyyden kautta tähän hetkeen ja avaamaan uusia ovia omaan herkempään ja itseymmärryksen kautta vahvempaan itseen.

Ryhmä sopii myös sosiaalisia pelkoja kokeville.

Ota yhteyttä haastattelua varten. Ryhmään saa kela-tuen.

