

UUSI PSYKOTERAPIARYHMÄ ALKAMASSA

SYKSYLLÄ 2024



KOE MERKITYKSELLISIÄ, UUTTA RAKENTAVIA IHMISSUHTEITA

Ryhmäpsykoterapia on vuorovaikutteinen terapiamenetelmä, joka soveltuu hyvin monien psyykkisten oireiden ja vaikeuksien hoitomuodoksi kuten esim. masennukseen, ahdistukseen, unihäiriöihin, erilaisiin pelko-, paniikki- ja kiputiloihin sekä stressitiloihin ja työuupumukseen kuten myös itsetunto-ongelmiin ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyviin jännitys-, ahdistus- ja pelkotiloihin sekä myös erilaisiin ihmissuhdepulmiin. Ryhmäpsykoterapia sopii useimmille psykoterapiaa tarvitseville ja hoidon aikana on mahdollista työstää samoja oireita ja vaikeuksia kuin yksilöterapiassa. Se mahdollistaa myös sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vuorovaikutukseen sekä opiskelu- ja työelämään liittyvien tilanteiden ja jännitteiden tarkastelemisen ja purkamisen, joita voi olla hyvin vaikea tavoittaa yksilöpsykoterapiassa.

Ryhmä tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden liittymiseen yksin ja yhdessä kokemisen ja tutkimisen äärelle. Ainutlaatuisen luottamuksellisen ajan ja paikan omien ajatuksien, tunteiden ja kokemusten jakamiseen sekä oman elämän ihmissuhde- ja vuorovaikutustilanteiden pohtimiseen ja syvempään ymmärtämiseen, ja myös ”peilaamiseen” suhteessa muiden kokemuksiin. Ryhmäpsykoterapia on itseymmärrystä lisäävä, ihmissuhteita vahvistava ja kehittävä menetelmä, joka mahdollistaa monenlaisia muutoksia ja ihmisen uudenlaisen toimijuuden aktivoitumisen ja kehittymisen.

Ryhmä kokoontuu 90 min. kerrallaan Espoossa/Tapiolassa (metrot Urheilupuisto ja Ainoan matkakeskus). Ryhmään hakeudutaan haastatteluiden kautta, joita on 2-5. Terapian kustannuksiin on mahdollista hakea KELA:n kuntoutustukea tai osallistua omakustanteisesti. Ryhmään valitaan enimmillään 8 henkilöä. Tule tutustumaan ja kuulemaan lisää, haastattelut ja valmistautuminen syksyllä alkavaan ryhmässä on käynnistynyt. Mikäli haluaisit päästä aloittamaan ryhmäterapiain mahdollisimman pian, kysy mahdollisista vapaista paikoista meneillään olevissa ryhmissä.

Varaa aika tapaamiseen joko emailitse: sinikka.m.vaara@protonmail.com tai puhelimitse/ tekstiviestitse p. 040 8238357

Tervetuloa mukaan oman itsen ja ryhmän sekä sosiaalisen juurtumisen ja elämään uutta luovan muutoksen äärelle!