

Ryhmäanalyttinen psykoterapiaryhmä aikuisille



Ryhmäanalyysi on yksi ryhmäpsykoterapian muoto. Ryhmäanalyysissa käytetään hyväksi koko ryhmän terapeuttisia voimavaroja.

Ryhmäanalyttisessä ryhmässä perusmenetelmänä on vapaa, luottamuksellinen keskustelu.

Ryhmä auttaa jäseniä löytämään ymmärrystä ja ratkaisuja omaan tilanteeseensa. Ryhmän avulla saadaan aikaan muutosta ja elämänlaadun paranemista.

Voit osallistua ryhmään, jos kärsit masennus- ja ahdistusoireista ja /tai, jos sinulla on traumaattisia tai elämän muutosvaiheisiin liittyviä työstämättömiä kokemuksia. Myös estyneisyys- ja jännittyneisyysongelmista kärsivät hyötyvät selvästi ryhmäanalyttisistä ryhmistä.



Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 16.30–18.30, 2 tuntia kerrallaan (2 x 60 minuuttia) Ryhmä alkaa kun osanottajia on riittävästi ja täydentyy lukukausittain. Kesäaikana on tauko.

Ryhmään tulijat haastatellaan etukäteen. Ryhmään otetaan 6-8 osallistujaa. Voit hakea ryhmään osallistumiseen Kelan kuntoutuspsykoterapia-tukea.

Tiedustelut:

Arja Hämäläinen.

YTM, psykoterapeutti,
ryhmäanalyytikko, sensomotorinen
traumaterapeutti

arjamaarit.hamalainen@gmail.com

040 508 7968

Yliopistonkatu 60 A, 7. krs
33100 Tampere