

RYHMÄANALYYTTINEN PSYKOTERAPIARYHMÄ NUORILLE (18–29 vuotiaille)

- Ryhmäanalyysi on yksi ryhmäpsykoterapian muoto. Ryhmäanalyysissä käytetään hyväksi koko ryhmän voimavaroja.
- Ryhmäanalyttisessä ryhmässä perusmenetelmänä on vapaa, luottamuksellinen keskustelu. Ryhmässä käytetään myös muita menetelmiä.
- 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 torstaisin klo 17–18. 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