# psykoterapeutti Matti Kupila

Teoreettinen viitekehykseni on ryhmäanalyyttinen.

Ryhmäanalyysi ei ole yksittäinen teoria, vaan se on saanut vaikutteita mm. psykoanalyysistä, systeemiteoriasta, sosiologiasta ja antropologiasta.

Työkokemukseni ihmisten kohtaamiseen olen saanut

päiväkotityössä, mielenterveystyössä, musiikkiterapiatyössä ja perheväkivaltatyössä Miessakit ry:n Lyömättömässä Linjassa, sekä Ensi- ja turvakotien liiton Jussi-työssä.

Aikaa tähän on kulunut vajaat 30 vuotta.

Psykoterapeutiksi valmistuin v.1999.

Psykoterapiapätevyyteni

on kirjattu Valviran ja

Kelan rekistereihin.

Annan mielelläni lisätietoja

ryhmästä.

Matti Kupila p. 050 439 2011

matti.kupila@gmail.com

[www.mattikupila.com](http://www.mattikupila.com/)

ITSETUNTO – TUNNE ITSESI PAREMMIN

# Psykoterapiaryhmä aikuisille

Psykoterapiassa itsetuntemuksen lisääntyminen on yksi tärkeistä

tavoitteista. Keskusteluryhmässä tähän tavoitteeseen pyritään ja

päästään vapaassa keskustelussa muiden ryhmäläisten kanssa

koulutetun psykoterapeutin ohjaamana.

# ryhmän koko ja kohderyhmä

Ryhmä on tarkoitettu psykoterapiaan hakeutuville nuorille aikuisille

ja aikuisille, miehille ja naisille. Tilaa on 8:lle. Ryhmän jäsenen

päättäessä terapiansa sovitusti, hänen tilalleen otetaan uusi jäsen.

**Tyypillisiä syitä hakeutua psykoterapiaryhmään ovat:**

* erilaiset ihmissuhdevaikeudet
* samankaltaisten vaikeuksien toistuminen

ihmissuhteissa

* traumaattiset kokemukset
* tarve selvittää itselle kuka minä olen ja mitä haluan

elämältä

* tyhjyyden tunne
* jännittäminen
* yksinäisyys
* masennus
* mielialahäiriöt
* arkuus tai estyneisyys sosiaalisissa tilanteissa
* vaikeudet lähestyä tai keskustella vastakkaisen

sukupuolen tai ihastuksen kohteen kanssa

# milloin ja missä

Ryhmä kokoontuu Helsingin ydinkeskustassa Annankatu 16:ssa

viikoittain keskiviikkoisin 1,5:n tunnin ajan klo 17.15-18.45.

Ryhmä on lomalla tavallisimpina loma-aikoina: kesällä sovitusti,

syyslomaviikon, jouluna sovitusti ja hiihtolomaviikon.

# tavoitteet

Ryhmäkokoonpanossa tavoitteena on koota eri ikäisiä ja eri

elämäntilanteissa olevia miehiä ja naisia yhteen. Näin jaetut

kokemukset ja tunteet itsestä ja toisista ovat monimuotoisia.

Tämä auttaa kutakin ryhmäläistä peilaamaan kokemustaan itsestä,

ryhmässä tapahtuvista ilmiöistä ja toisista monien näkökulmien

kautta. Henkilökohtainen ”totuus” itsestä ja elämästä asetetaan

tietoisesti uudelleen tarkasteltavaksi ja tarpeen mukaan

muuteltavaksi. Tietoisuus itsestä jalostuu ja jokin itsessä muuttuu.

# luottamus

Psykoterapiaryhmän toimivuuden kannalta on tärkeää saavuttaa

luottamus terapeuttiin ja muihin ryhmän jäseniin. Luottamus

rakennetaan ryhmää ennakoivissa yksilötapaamisissa kunkin

tulevan ryhmän jäsenen ja terapeutin välillä. Ennakoivat tapaamiset

toimivat samalla ryhmähaastatteluna ja niitä voi sopia kahdesta

viiteen tapaamista per ryhmään hakeutuva jäsen.

Kukin ryhmän jäsen sitoutuu osaltaan vähintään vuoden kestävään

prosessiin, mutta on suositeltavaa jo alussa harkita ryhmän

jäsenyyttä 2-3 vuoden ajaksi. Pieni vaihtuvuus ryhmässä vahvistaa

luottamusta. Ryhmässä käsiteltävät asiat ovat salassa pidettäviä,

eikä ryhmän jäsenten kesken ole suotavaa tavata ryhmäaikojen

ulkopuolella. Tämä ehkäisee epäluottamuksen syntymistä ryhmän

sisällä.

**kustannukset**

Ryhmään valmistavien tapaamisten hinta on **25€ / 45 min**, eikä

niihin myönnetä Kela:n kuntoutustukea.

Ryhmäterapian viikoittaisen kaksoistunnin **(2x45min) hinta on 90€**

Kelan kuntoutustuen saaneille, jolloin **omavastuuosuus on 5,9€.**

Itse maksaville hinta on 45€/vko.

Ryhmä on ensisijaisesti tarkoitettu kuntouttavaksi terapiaksi, mutta

haluan tarjota kohtuuhintaisen mahdollisuuden terapiaan myös

niille, jotka eivät syystä tai toisesta halua tai voi saada Kelalta tukea

terapiaansa.

# ryhmäterapiaa vai yksilöterapiaa

Valtaosa psykoterapeuttisesta hoidosta toteutuu yksilö- tai pariterapeuttisessa muodossa. Yksilöterapiaan on helpompaa ja turvallisempaa hakeutua, koska terapeuttinen suhde luodaan kahden ihmisen välillä. Samalla asiakkaan asioiden käsittelyyn voidaan yksinomaan keskittyä ja niille jää enemmän aikaa. Miksi kannattaisi edes harkita ryhmäpsykoterapiaa?

Ihmisten henkisten ja sosiaalisten vaikeuksien juuret ovat menneisyydessä. Oireet tulevat usein esille erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Ryhmäterapian vahvuus liittyy monipuoliseen sosiaalisten tilanteiden, niiden esille nostamien tunteiden ja erilaisten tilannetulkintojen käsittelyyn ja korjaamiseen. Ryhmässä tapahtuvaa sosiaalista vuorovaikutusta koetaan, jaetaan ja tapahtuneisiin sosiaalisiin tilanteisiin palataan tarpeen tullen. Ryhmän jäsenten sosiaaliset ja itsetunto taidot karttuvat.

Omien myönteisten tunteiden ja myös pelkojen, häpeän ja ahdistusten jakaminen

toisten kesken helpottaa. Tultuaan ryhmässä hyväksytyksi aitona ja yhdenvertaisena jäsenenä toisten kanssa, on myönteinen tunnevaikutus ryhmän jäsenelle itselleen moninkertainen verraten yksilöterapiaan. Kokemus vahvistaa. Kurkistaminen toisten henkilökohtaiseen kokemukseen elämästä avaa silmiä. Omat ajatukset siitä, minkälaista toisten elämä on, saavat uusia näkökulmia. Ryhmässä voi saada myös kokemuksen itsestä toisten auttajana. Tämä vahvistaa itsetuntoa.

Ryhmäterapia on kustannuksiltaan noin puolet yksilöterapiaa edullisempaa. Tämä mahdollistaa psykoterapeuttisen hoidon niillekin, joilla Kela:n kuntoutustuesta huolimatta ei ole taloudellisia resursseja yksilöterapiaan hakeutumiselle.