

Psykoterapiaryhmä aikuisille

Psykoterapiaryhmässä vapaita paikkoja

Ryhmä sopii erityisesti **masennuksesta, ahdistuksesta, uupumuksesta, sosiaalisesta jännittämisestä, itsetunto-ongelmista** ja **psykosomaattisista oireista** kärsiville.

Hoitoon hakeutumisen syynä voivat olla psyykkiset ja psykosomaattiset oireet, vaikeudet tulla toimeen itsensä kanssa ja vaikeudet ihmissuhteissa. Kun ongelmat ovat ennen kaikkea sosiaalisessa kanssakäymisessä ja vuorovaikutuksessa, on ryhmäterapia hyvä vaihtoehto. Ryhmäterapia on usein suositeltava vaihtoehto myös yksilöterapian jälkeen. Psykoterapeuttinen hoito on myös hyvä tapa ehkäistä oireiden uusiutumista.



Ryhmäanalyttisessä ryhmässä keskeistä on vapaa keskustelu ja tavoitteena on kehittää vuorovaikutuksen mallia, jossa jokainen oppisi ottamaan vastuuta itsestään ja muista pitäen kiinni samalla omista oikeuksistaan. Ryhmän hyödyllisyys perustuu vuorovaikutukseen: jakamiseen, palautteen antamiseen ja vastaanottamiseen, oivaltamiseen, vertaistukeen ja sitoutumiseen. Dialogin ja vuorovaikutuksen jäsentämisen avulla itsetuntemus ja itsetunto kasvaa. Esimerkiksi masennusoireiden hallinnassa **omien tarpeiden tunnistaminen ja ilmaiseminen** ovat keskeisiä tekijöitä uusien masennusjaksojen ehkäisyssä. Ryhmäanalyysi korostaa **kokemuksen sosiaalista luonnetta**.

Ryhmä kokoontuu viikoittain työajan jälkeen puolitoista tuntia kerrallaan, keskiviikkoiltoisin Turun keskustassa. Ryhmässä on enintään 8 ryhmäläistä. Ryhmäläiset valitaan haastattelun perusteella, joka maksaa 35 €. Ryhmään on mahdollisuus hakea **Kela-korvausta**, jolloin omavastuuosuudeksi jää noin 8 € / krt. Ryhmään osallistuminen maksaa 25 – 35 € / krt. Maksu suoritetaan myös niiltä kerroilta, joista mahdollisesti joutuu olemaan poissa. Suositeltava ryhmään osallistumisen kesto on yleensä kolme vuotta, pidempikestoinen osallistuminen on todettu hyödyllisemmäksi ja ryhmään on mahdollista sitoutua vuodeksi kerrallaan. Vuoden aikana kokoontumisia on noin 40 krt. Kaikkien ryhmäläisten tulee sitoutua vaitiolovelvollisuuteen.

Yhteydenotot:

Psykoterapeutti VET, ryhmäanalyttikko Eeva-Liisa Lahti-Helttula gsm 040 501 5214

www.edelta.fi