

PSYKOTERAPIARYHMÄ ALKAMASSA VUODEN 2012/2013 VAIHTEESSA

Psykoterapiaryhmä soveltuu lähes kaikille, joille voidaan suositella psykoterapiaa ja se käy myös jatkohoitona yksilöterapian jälkeen. Alkava ryhmä on suunnattu erityisesti masennuksesta tai työ-/opiskelu-uupumuksesta kärsiville (nuorille) aikuisille.

Ryhmä kokoontuu Kampissa, Helsingissä, Runeberginkatu 19 B 16, tiistai-iltaisoin klo 17.30 -19. Jokainen ryhmään valituksi tullut sitoutuu vuoden ajaksi säännöllisiin viikoittaisiin ryhmäistuntoihin. Ryhmä kokoontuu vuoden aikana yhteensä 42 kertaa. Ryhmä on täydentyvä. Viitekehyksenä on integratiivinen psykoterapia, joka koostuu pääosin psykodynaamisen ja kognitiivisen psykoterapian elementeistä. Ryhmän ohjaajana toimii psykoterapeutti Sirpa Kumpuniemi. Hänellä on pitkäaikaista kokemusta mm. masennusryhmien ohjaamisesta.

Ryhmään osallistuminen edellyttää sitoutumista ryhmäprosessiin. Ryhmä on luottamuksellinen ja siihen liittyy salassapidon velvoite koskien sekä ohjaajaa että ryhmäläisiä. Hoidon onnistuminen riippuu terapiaan hakeutuvalta halukkuudesta puhua itsestään, elämästään, ihmissuhteistaan ja ongelmistaan ryhmässä. Ryhmän jäseneltä toivotaan halukkuutta kuunnella muita ja samalla tarkastella omaa tapaansa olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

Ryhmäpsykoterapian tuloksellisuus perustuu vuorovaikutukseen; sitoutumiseen, jakamiseen, palautteen antamiseen, vastaanottamiseen ja välittämiseen sekä hiljalleen oman tilanteen oivaltamiseen. Nämä tekijät tukevat itseymmärryksen lisääntymistä ja henkilökohtaisten vaikeuksien lievittymistä sekä tuleamista toimeen niiden kanssa.

Osallistumismaksu on 50 euroa kokoontumiskerralta. Opiskelijoille on eri hinta siten, että alle 26-vuotiaalle maksu on Kela-korvauksen jälkeen kolme euroa yhdeltä istuntokerralta.

Ryhmään valinta tapahtuu yksilöhaastattelun (1-3 kertaa, 50 euroa/ kerta) perusteella. Kustannuksiin voi hakea Kelalta psykoterapian kuntoutustukea. Haku edellyttää psykiatrin kirjoittamaa B-lausuntoa. Tiedustelut ja haastatteluajan varaus puh. 044 334 3237 tai s.kumpuniemi@luukku.com



Sirpa Kumpuniemi

Psykiatrinen sairaanhoitaja, psykoterapeutti (Valvira), depressiokouluohjaaja- sekä ohjaajakouluttaja