

ITSETUNTO – TUNNE ITSESI PAREMMIN

lokakuussa 2017 alkava psykoterapiaryhmä

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. Ryhmä voi aloittaa pienemmälläkin koollla ja täydentyä myöhemmin. Minimikokona pidän 5.ttä ryhmäläistä. Ryhmän jäsenen päättäessä terapiansa sovitus, 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 alkaen 4.10.2017. Ryhmä on lomalla tavallisimpina loma-aikoina: kesällä sovitus, syyslomaviikon, jouluna sovitus ja hiihtolomaviikon.

tavoitteet

Ryhmäkoonpanossa 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 Suomessa toteutettavasta 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 verraten ryhmäpsykoterapiaan. Miksi kannattaisi edes harkita ryhmäpsykoterapiaa?

Ihmisten henkisten ja sosiaalisten vaikeuksien juuret ovat menneisyydessä ja tänä päivänä oireet tulevat useimmin esiin 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 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 vähintään puolet yksilöterapiaa edullisempaa. Tämä mahdollistaa psykoterapeuttisen hoidon niillekin, joilla Kela:n kuntoutustuesta huolimatta ei ole taloudellisia resursseja yksilöterapiaan hakeutumiselle.

psykoterapeutti Matti Kupila

Teoreettinen viitekehystäni on ryhmäanalyttinen. 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. Psykoterapiapätevyuteni on kirjattu Valviran ja Kelan rekistereihin.

Annan mielelläni lisätietoja ryhmästä.

Matti Kupila
p. 050 439 2011
matti.kupila@gmail.com
www.mattikupila.com

