***VOIMAANNUTTAVA MUUTOS –täydentyvä psykoterapiaryhmä***

***LAHDESSA***

VOIMAANNUTTAVA MUUTOS –  PSYKOTERAPIARYHMÄ – on vuorovaikutteinen ryhmäterapeuttinen hoitomuoto ja soveltuu tavallisten psyykkisten vaikeuksien hoitoon, kuten masennus, itsetunto-ongelmat, psykosomaattinen oireilu, sosiaalinen arkuus ja jännittäminen, erilaiset riippuvuudet tai ongelmat ihmissuhteissa.  
Ryhmäpsykoterapiassa on mahdollista tutkia omaan menneisyyteen/nykyisyyteen liittyviä ongelmakohtia. Lapsuuden perheen vuorovaikutussuhteet ja siellä toimineet toimintamenetelmät ohjaavat nykyisiä valintojamme ja toimintatapojamme. Omien toimintatapojen tutkiminen paljastaa mahdolliset sisäiset ristiriidat, joiden läpityöstäminen mahdollistaa psyyken eheytymisen sekä toimivien toimintatapojen haltuunoton.  
Ryhmässä voi oppia omaa tapaa olla vuorovaikutuksessa ja oppia avoimuuteen suhteessa itseen ja ympäristöön. Omien kokemusten jakaminen toisten kanssa mahdollistaa uudenlaisen ymmärryksen löytymisen toisilta saadun palautteen ja empatian kautta.  
Ryhmässä saadut kokemukset jakamisesta, hyväksytyksi tulemisesta ja yhteisestä kasvun mahdollisuudesta lisäävät työ- ja toimintakykyä.  
Sitoutuminen, jakaminen, palautteen antaminen ja vastaanottaminen, oivaltaminen sekä välittäminen tukevat itseymmärryksen lisääntymistä ja henkilökohtaisten vaikeuksien lieventymistä.

**Käytännön tietoja ryhmästä**  
Ryhmä kokoontuu kerran viikossa 1,5 tuntia kerrallaan. Ryhmään sitoudutaan vähintään vuodeksi ja ryhmään voidaan ottaa uusia pois jäävien tilalle. Ryhmässä käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia.  
Ryhmä ei sovellu henkilöille, joilla on akuutti päihdeongelma. Jos henkilö on toipuva päihderiippuvainen, hänellä tulee olla vuosi päihteetöntä aikaa.

Aika: Keskiviikkoisin klo 16.30–18.00.  Ryhmään valinta tapahtuu yksilöhaastattelun kautta. Haastattelun hinta on 50 euroa.  
Paikka: Vesijärvenkatu 34 A, vinttikerros, **Laht**i. Tmi Leena Tåg/ryhmätila.  
Ryhmän koko 6-8 henkilöä  
Ryhmän ohjaaja: Leena Tåg, psykoterapeutti, ryhmäanalyytikko EMDR -terapeutti, psykodraamaohjaaja. www.valvira.fi terhikki-rekisteri

**Kustannuksiin voi hakea Kelan tukea.**  
**Kelan tuki on 42,05 x 2= 84,10 (omavastuu osuus on 5,90/kerta).**  
**Itse maksavilta hinta on 50 €/90 min. Löydät lisää tietoa Kelan kuntoutuspsykoterapia –sivuilta.**

**Tiedustelut:**  
**Leena Tåg**  
**puh. 045 639 8848**  
[**info@leenatag.fi**](mailto:info@leenatag.fi)

**tagleena@gmail.com**