

Ryhmäanalyttinen psykoterapiaryhmä



Minkälainen psykoterapiaryhmä? Ryhmäpsykoterapia sopii monenlaisiin tarpeisiin parantaa psyykkistä vointia – mm. ahdistus, masennus, paniikkioireet, työuupumus, ammatillinen tai elämäncriisi, ihmissuhdevaikeudet, itsetunto-ongelmat. Ryhmän sisältö muotoutuu asioista, joita ryhmän jäsenet haluavat käsitellä luottamuksellisessa ja turvallisessa ilmapiirissä. Ryhmä muodostaa ikään kuin arvostavan peilialin, jossa kukin ryhmän jäsen voi parantaa itseymmärrystään ja harjoitella uudenlaisia toimintatapoja psykoterapeutin ohjaamana. Ryhmässä paitsi keskustellaan, myös tutkitaan kokemuksellisesti elämän keskeisiä suhteita psykodraaman menetelmin. Ryhmässä on mahdollista tunnistaa, minkälaisia rooleja itselle on tyypillistä ottaa suhteessa muihin. Itsetuntemuksen lisääntymisen myötä pystyy tekemään omaa hyvinvointia paremmin palvelevia valintoja. Aiempaa kokemusta terapiaryhmistä tai psykodraamasta ei ryhmään osallistumiseen tarvita. Tutkimusten mukaan ryhmämuotoinen psykoterapia on yhtä vaikuttavaa kuin yksilöpsykoterapia.

Mitä toivon ryhmäläisiltä? Psykoterapia perustuu vapaaseen keskusteluun, kuunteluun, kullekin merkityksellisten asioiden tutkimiseen ja uudenlaisten näkökulmien ja toimintatapojen kokeilemiseen. Odotan ryhmään tulijoilta halukkuutta tutkia ja jakaa mielensisältöjään muiden kanssa sekä sitoutumista ryhmän säännöllisiin tapaamisiin. Ryhmään sitoudutaan ensin puoleksi vuodeksi ja sen jälkeen vuodeksi kerrallaan.

Ryhmän kesto, hakeutuminen ja kustannus: Kerran viikossa kokoontuva ryhmä alkaa maaliskuussa 2025. Ryhmään otetaan enintään 8 ryhmäläistä. Ryhmä täydentyy sitä mukaa kun siihen tulee tilaa. Kelan korvaus mahdollistaa ryhmään osallistumisen n. 2,5 vuoden ajaksi, mitä myös suosittelen. Tapaamiset ovat maanantaisin klo 16-19.30 Kärkistudiossa Helsingissä osoitteessa Siltasaarenkärki 1. Ryhmätapaamisen hinta on 124,10€ josta kelakorvauksen (84,10€) jälkeen maksettavaksi jää 40€. Itse maksavien asiakkaiden hinta on 70€/ryhmätapaaminen. Kesälomakaudella ja koulujen loma-aikoina ryhmä on tauolla. Ryhmää edeltää ennakkokysely ja 1-2 yksilöhaastattelua. Haastattelussa kartoitetaan

hakijan elämäntilannetta, toiveita ja tavoitteita sekä ryhmän sopivuutta hakijalle. Yhden 90min haastattelukäynnin hinta on 124€. Voit ottaa matalalla kynnyksellä yhteyttä, vaikka et olisi heti vakuuttunut, sopsisiko ryhmä sinulle. (Ryhmä ei sovellu, jos kärsit psykoosista, päihdeongelmasta, olet itsetuhoinen tai sinulla on vakavan persoonallisuushäiriön diagnoosi.)



Jos kiinnostuit ryhmästä, ota rohkeasti yhteyttä niin voimme keskustella, olisiko tämä hyvä vaihtoehto juuri sinulle!

Lähetä minulle sähköposti, niin sovimme puolen tunnin maksuttoman puhelun, jolla pääsemme alkuun.

Jonna Ahlroth, sähköposti
jonna.ahlroth@mindnet.fi

Olen laillistettu psykologi, ryhmäanalyttinen psykoterapeutti (Valvira, Kela) ja psykodraamaohjaaja (5-vuotinen ryhmäterapeuttikoulutus). Olen ohjannut terapiaryhmiä 15 viime vuoden ajan. Asiakkaani ovat saaneet apua mm. työuupumukseen, masennukseen, ahdistukseen, paniikkioireiluun, adhd:n kanssa elämiseen ja elämäntilannekriiseihin. Profiilini löytyy myös minduu.fi -psykoterapeuttihakusivustolta.

Psykoterapiaryhmään hakeutumisen kynnyks on usein yksilöterapiaa korkeampi, silti kokemukseni mukaan hyvin monet asiakkaat ovat jälkepäin tyytyväisiä, että tulivat juuri ryhmään.

Aikaisempien ryhmäasiakkaideni palautteita:

"Alussa jännitin osallistumista ryhmäterapiaan ja olin epäileväinen draamatyöskentelyn suhteen. Loppuen lopuksi suurimmat oivallukset syntyivät draamatyöskentelystä ja siihen liittyvistä keskusteluista. Ryhmässä oli turvallista ja antoisaa olla." - Elisa, asiantuntija

"Ennakkoon ryhmään osallistuminen jännitti ja jopa pelotti. Ryhmässä yhteiset säännöt, muut ryhmäläiset ja anonymiteetti auttoivat käymään omia ongelmia läpi sekä oppimaan yllättäviä näkökulmia sekä työkaluja. Koin tapaamiset omalta osaltani erittäin hyödylliseksi ja mukaviksi. Ryhmätapaamisten loputtua jäin kaipaamaan tapaamisia ja muut ryhmäläiset jäivät mieleen pitkäksi aikaa." - Aki, konsultti

"Mietin etukäteen, onko ryhmä sopiva minulle ja osaanko luottaa ryhmän tukeen. Ohjaaja auttoi harjoitteilla seitsenhenkisen ryhmän luottamuksen rakentumista ja kunkin nähdyksi ja kuulluksi tulemistä ammattitaitoisesti. Toiminnalliset menetelmät auttoivat siinä. Matkan varrella pohdin, auttaako ryhmätyöskentely minua, mutta ryhmän loputtua totesin, että vointini oli kohentunut merkittävästi. Psykodraamamenetelmät koin syvältä hoitaviksi." - Kerstin, tutkija

"Kynnys osallistua tähän ryhmään oli korkea tuntematta lainkaan etukäteen, minkälaista ryhmätoiminta on tai mitä kyseinen menetelmä tarkoittaa käytännössä, mutta olipa hyvä, että lähdin mukaan. Kokemusten jakaminen ja omien vaikeuksien käsittely avoimessa, turvallisessa ja taitavasti ohjatussa ryhmätoiminnassa auttoi jäsentämään omaa tilannettani ja pääsemään eteenpäin vaikeassa elämäntilanteessa." – Mikko, opettaja

"Voin suositella ryhmää lämpimästi. Olen aiemmin käynyt yksilöterapiassa. Se lisäsi itsetuntemusta, mutta vasta tässä ryhmässä sain oivalluksia ja mielen lukot lähtivät todella aukeamaan. Olimme kaikki ryhmäläiset yhtälailla uuden äärellä ryhmän työtapojen kanssa. Käytetyt draamalliset menetelmät ja ohjaajan ammattitaito, sekä mahdollisuus reflektoida asioita muiden kanssa johdattivat todella olennaisen äärelle, ja jopa sellaisiin asioihin, jotka yllättivät itsenikin. Ryhmässä syntyi vahva keskinäinen luottamus ja jokainen sai avata itseään ja tarinaansa juuri sen verran, kun kulloinkin tuntui hyvältä. Ryhmän tarkkanäköiset ja viisaat huomiot kuitenkin antoivat omille ajatuksille ja ololle perspektiiviä ja auttoivat näkemään asioita, joita on yksin vaikea nähdä." - Hanna, asiantuntija