

Löydä uusi suunta – Ryhmäanalyttinen psykoterapiaryhmä Helsingissä

Kaipaako syvempää itsetuntemusta ja uusia näkökulmia elämääsi? Koetko ahdistusta, masennusta tai haasteita ihmissuhteissasi? Ryhmäanalyttinen psykoterapiaryhmä tarjoaa turvallisen ja luottamuksellisen tilan, jossa voit tutkia itseäsi ja löytää uusia, hyvinvointiasi tukevia toimintatapoja.



Hei! Olen Jonna Ahlroth, ryhmän ohjaajana vankka ammattilainen ja oivaltava kanssakulkija. Koulutukseltani olen laillistettu psykologi 30 vuoden asiakastyökokemuksella, ryhmäanalyttinen psykoterapeutti (Valvira, Kela) sekä psykodraamaohjaaja. Olen ohjannut psykoterapeuttisia ryhmiä 15 vuoden ajan. Profiilini löytyy myös minduu.fi -psykoterapeuttien hakusivustolta.

Miksi ryhmä?

Ryhmä on kuin lämminhenkinen peilisali. Muiden kokemusten, palautteen ja yhteisen toiminnallisen työskentelyn kautta opit ymmärtämään itseäsi syvemmin ja näkemään omia, usein tiedostamattomia roolejasi ihmissuhteissa. Ryhmässä et ole yksin, vaan saat tukea ja uusia oivalluksia. Tutkimusten mukaan ryhmäpsykoterapia on yhtä vaikuttavaa kuin yksilöpsykoterapia.

Kenelle ryhmä sopii?

Ryhmäanalyttinen psykoterapiaryhmä sopii sinulle, jos olet kokenut esimerkiksi:

- Ahdistusta, masennusta tai paniikkioireita
- Työuupumusta tai ammatillista kriisiä
- Ihmissuhdevaikeuksia tai yksinäisyyttä
- Heikkoa itsetuntoa
- Elämäkriisejä
- Traumaattisia kokemuksia

Osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta psykoterapiasta. Sinulla voi olla psykiatrinen diagnoosi, tai voit olla kiinnostunut itsesi kehittämisestä. Tärkeintä on halu tutkia omaa mieltä avoimesti muiden kanssa ja sitoutua säännöllisiin tapaamisiin. *Huom: Ryhmä ei sovellu akuutista psykoosista, päihdeongelmasta, vakavasta persoonallisuushäiriöstä tai itsetuhoisuudesta kärsiville.*

Miten työskentelemme? Keskustelua ja kokemuksellisuutta

Työskentely perustuu luottamukselliseen, vapaaseen keskusteluun ja kuunteluun pienryhmässä (6-8 ryhmäläistä). Keskustelun lisäksi hyödynnämme toiminnallisia ja kokemuksellisia psykodraamamenetelmiä. Tavoitteena on lisätä itseyymmärrystä ja harjoitella uudenlaisia, joustavampia tapoja olla ja toimia. Psykodraaman avulla voimme myös luoda syvästi vaikuttavia korjaavia kokemuksia. Kokemuksellinen ja kehollinen työskentely avaa ovia oivalluksiin, joita pelkkä sanallinen käsittely ei aina saavuta.

Ryhmän käytännön tiedot ja hinta	
Aika	Maanantaisin klo 16-19.15
Paikka	Kärkistudio, Siltasaarenkärki 1, 00530 Helsinki (Hakaniemessä)
Kesto	Ryhmä on jatkuva ja täydentyvä. Sitoutuminen ensin puoleksi vuodeksi, sen jälkeen vuodeksi kerrallaan. (Kelan psykoterapiatuella osallistuminen on mahdollista n. 2,5 vuoden ajan.)
Hinta (Kela-korvauksella)	127,30€/kerta, Kelan tuen (84,10€) jälkeen omavastuu 43,20€/kerta . (Kelan kuntoutuspsykoterapiatuki edellyttää psykiatrisen diagnoosin ja erillisen hakuprosessin.)
Opiskelija-alennus	Itsenäisesti asuville korkeakouluopiskelijoille 10 € alennus/kerta
Itse maksavat asiakkaat	70€ / kerta

Ryhmän hinta tarkistetaan vuosittain. Ryhmässä on taukoja kesällä ja koulujen loma-aikoina.

Askeleesi kohti ryhmää:

Ryhmä on täydentyvä, eli uusia jäseniä on mahdollista ottaa pitkin vuotta, kysy rohkeasti ajankohtaista tilannetta! Voit ottaa matalalla kynnyksellä yhteyttä, vaikka et olisi heti vakuuttunut, sopisiko ryhmä sinulle.

1. **Yhteydenotto:** lähetä minulle sähköpostia jonna.ahlroth@proton.me ja kerro lyhyesti itsestäsi, sovimme aluksi puolen tunnin maksuttoman puhelinajan.
2. **1-2 haastattelukäynnillä** (á 127€) kartoitamme tilannettasi, toiveitasi ja tavoitteitasi sekä varmistamme ryhmän osuvuuden sinulle.

Psykoterapiaryhmään hakeutumisen kynnys on usein yksilöpsykoterapiaa 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 oli 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