

Ryhmäpsykoterapiatarjontaa Lahdessa:

Psykoanalyttinen ryhmäpsykoterapia sopii jokaiselle, joka on kiinnostunut tutkimaan omaa tapaansa olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa, ja jolla on halu oppia tuntemaan itseään paremmin. Ryhmäpsykoterapiaan hakeutumisen syinä voivat olla esim. itsetunto- ja jaksamisvaikeudet, yksinäisyys, masennus, ahdistuneisuus, ruumiilliset oireet ja sairaudet, erilaiset epävarmuudet ja ristiriidat, pelot ja pettymykset sekä muutokset ja menetykset elämässä ja ihmissuhteissa. **Ryhmäpsykoterapia ei sovellu hoitomuodoksi** akuutissa sairaanhoitovaiheessa eikä silloin, jos hakijalla on akuutti psykoosisairaus, akuutti päihdeongelma tai hän on akuutisti itsetuhoinen.

Psykoanalyttisen ryhmäpsykoterapian tavoitteena on auttaa ihmistä ymmärtämään itseään ja tunteitaan, aiempia ihmissuhde- ja vuorovaikutuskokemuksiaan sekä ihmissuhteisiin vaikuttavia tekijöitä. Samalla osallistuja pääsee harjaantumaan ihmissuhde- ja ryhmätyötaidoissaan sekä havainnoimaan suhdetta itseensä ja muihin. Ryhmä (4-8 henkeä) kokoontuu viikottain 1,5 tuntia kerrallaan. **Ryhmän jäseniltä edellytetään sitoutumista ryhmään** koko sen suunnitellun keston ajan, mikä on noin 2,5 vuotta (lyhytkestoissa vähemmän). Lisäksi kunkin ryhmän jäsenen tulee sitoutua luottamuksellisuuteen niin muita ryhmäläisiä kuin ryhmässä käsiteltäviä asioita koskien. Luottamuksellisuuden tulee säilyä myös ryhmäjakson päätyttyä.

Ryhmäpsykoterapiaan hakeutuminen alkaa muutamalla ryhmäpsykoterapeutin yksilövastaanottokerralla. Näillä alkutapaamisilla ryhmään hakeutumassa oleva ja ryhmäpsykoterapeutti tutustuvat toisiinsa, keskustelevat ryhmäpsykoterapian luonteesta, siihen sitoutumiseen liittyvistä käytännön kysymyksistä, terapian tavoitteista ja terapiamuodon soveltuvuudesta sekä oikea-aikaisuudesta ryhmään hakeutuvan kohdalla.

Lue lisää: <https://www.mielenterveystalo.fi>
<https://www.suomenryhmapsykoterapia.fi>
<https://www.ryhmaanalyysiyhdistys.fi>

Ryhmässä mahdollistuu kokemus siitä, että mieltä painavia asioita ei tarvitse kantaa yksin, vaan niitä voi tutkia turvallisessa ympäristössä – yhdessä ryhmän ja psykoterapeutin kanssa.

Marjo Kortelainen

Psykoterapeutti, ryhmäpsykoanalyttikko, psykoterapiakouluttaja, työnohjaaja, TM.



Aikuisten (n.30-65v.) psykoanalyttinen psykoterapiaryhmä.

Ryhmä kokoontuu maanantai-iltaisin. Työskentely ryhmässä kestää 2-2,5 vuotta. Ryhmää täydennetään, mikäli ryhmässä on tilaa. Os. Karjalankatu 7.

Ryhmä on tarkoitettu esim. työuupumuksen kokeneille, masennuksesta, ahdistuneisuudesta, paniikista ja sosiaalisten tilanteiden jännittämisestä kärsiville. Aiempi kokemus ryhmistä on eduksi.

Lisätietoja: p. 0440 422884 (jätä tekstiviesti), marjo.ta.kortelainen@gmail.com,
www.marjotakortelainen.fi