

## **Ryhmäanalyttinen ryhmäpsykoterapia**

Ihminen elää koko elämänsä erilaisissa ryhmissä, perheenjäsenenä, työyhteisöissä, opiskeluryhmissä, kaveri- ja harrasteporukoissa yms. Usein myös elämäntilanteeseen liittyvä psyykinen kuormittuminen ja mielenterveyden tasapainon horjuminen ilmenevät näissä ryhmissä ja vaikuttavat vastavuoroisesti sekä yksilöön että ryhmään.

### **Kenelle ryhmä sopii?**

Ryhmäanalyttinen psykoterapia sopii kaikille, jotka haluavat kertoa itsestään, ajatuksistaan, tunteistaan ja elämästään sekä kuunnella toisia. Ryhmään tulemiseen ei vaadita diagnooseja tai erityisiä ongelmia. Riittää, että sinulla on halu tutkia itseäsi ja elämääsi yhdessä toisten kanssa.

### **Miten ryhmä toimii ja auttaa?**

Ryhmäpsykoterapia auttaa lisäämään itseyttä ja omaa tapaa toimia sosiaalisissa suhteissa – parhaassa tapauksessa nykytilannetta tukien ja aiempia, kielteisiä vuorovaikutuskokemuksia korjaten. Se auttaa monien psyykkisten oireiden hoidossa ja niiden syiden, ilmenemisen ja toistuvuuden ymmärtämisessä. Ryhmäpsykoterapiassa tulee koetuksi myös sellaisia asioita, joita yksilöpsykoterapialla ei kyetä tavoittamaan, kuten vertaistuen merkitys paranemisen edistäjänä. Ryhmäpsykoterapia sopii myös yksilöpsykoterapiaa edeltäväksi tai sitä jatkavaksi hoitomuodoksi. Se myös tukee omaa samanaikaista yksilöpsykoterapiaa.

Ryhmä soveltuu esimerkiksi ahdistuksen, masennuksen, sosiaalisen jännittämisen, uupumuksen, itsetuntemuksen haasteiden sekä ihmissuhde- ja vuorovaikutusongelmien hoitoon.

Ryhmäpsykoterapian tavoitteena on edistää ja ylläpitää ryhmäläisten hyvinvointia ja toimintakykyä. Se sopii hyvin uuden edessä oleville, ihmissuhdeongelmien kanssa painiville, uupuneille ja uuvahtaneille tai tueksi ennen, jälkeen tai samanaikaisesti oman yksilöpsykoterapian kanssa. Ryhmän avulla oppii tunnistamaan omia epäaitoja minätiloja ja se mahdollistaa aidon minuuden syvemmän löytämisen ja omistamisen.

Ryhmäpsykoterapia perustuu vapaaseen keskusteluun ja kokemusten tutkimiseen. Ryhmäläiseltä edellytetään säännöllistä osallistumista ja sitoutumista prosessiin. Terapeuttia ja ryhmäläisiä sitoo vaitiolovelvollisuus. Ohjaaja huolehtii ryhmän toimivuudesta ja turvallisuudesta.

### **Ryhmän kustannukset**

Ryhmätapaamiset ovat kerran viikossa, 1,5h kerrallaan, tapaamisajat ja muu info esitelomakkeessa. Ryhmään otetaan enintään kahdeksan jäsentä ja minimiosallistujamäärä on viisi henkeä. Yhden tapaamisen hinta (1,5h) on 40€. Ennen ryhmän alkua on kaksi yksilötapaamista, joissa käydään läpi elämäntilannettasi, ajatuksia ja odotuksia ryhmästä sekä yleisiä asioita ryhmäpsykoterapiaan liittyen ja keskustellaan siitä, olisiko ryhmä sinulle sopiva hoitomuoto. Niiden hinta on myös 40€/ tapaaminen. Mikäli olet kiinnostunut tai sinulle heräsi kysymyksiä asiaan liittyen, olethan yhteydessä minuun [juha.klaavu@gmail.com](mailto:juha.klaavu@gmail.com).

Juha Klaavu

Psykoanalyttinen psykoterapeutti (Valvira, kela, EFPP)

Jungilainen psykoanalyttikko (C.G. Jung Institute Zürich, FEGAP, IAAP)

Ryhmäanalyttinen ryhmäpsykoterapeutti (koulutuksessa)