

## **VOIMAANNUTTAVA MUUTOS – täydentyvä psykoterapiaryhmä LAHDESSA (ryhmä aloittaa kun vähintään kuusi henkilöä on koossa)**

**VOIMAANNUTTAVA MUUTOS - PSYKOTERAPIARYHMÄ** on ryhmäanalyysin ja psykodraaman menetelmin toteutettava, vuorovaikutteinen ryhmäterapeuttinen hoitomuoto ja soveltuu tavallisten psyykkisten vaikeuksien hoitoon, kuten masennus, uupumus, itsetunto-ongelmat, psykosomaattinen oireilu, sosiaalinen arkuus ja jännittäminen, erilaiset riippuvuudet tai ongelmat ihmissuhteissa.

Ryhmäanalyttinen psykoterapia pyrkii, kuten myös yksilöterapia, viime kädessä yksilön psyyken eheyttämiseen. Ryhmäanalyttinen psykodraamaryhmä käyttää ryhmää, ryhmän sisäistä voimaa ja dynamiikkaa terapeuttisten päämäärien saavuttamiseksi. Ryhmässä on mahdollista tutkia myös lapsuuden ajan vuorovaikutussuhteita. Perheen vuorovaikutussuhteet ja siellä opitut toimintamenetelmät ohjaavat valintojamme ja toimintaamme. Näiden toimintatapojen tutkiminen ja läpityöstäminen mahdollistaa psyyken eheytyksen ja 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.

Ryhmään sitoudutaan vähintään vuodeksi ja ryhmään voidaan ottaa uusia pois jäävien tilalle.

Ryhmä ei sovellu henkilöille, joilla on akuutti päihdeongelma. Jos henkilö on toipuva päihderiippuvainen, hänellä tulee olla vuosi päihtetöntä aikaa.

Aika	Keskiviikkoisin klo 16.30 – 18.30 Ryhmään valinta tapahtuu yksilöhaastattelun kautta.. Haastattelun hinta on 50 euroa.
Paikka	<b>Tmi Leena Tåg/ Hämeenkatu 10, Tuomisen piha, Lahti.</b>
Ryhmän koko	6-8 henkilöä
Ryhmän ohjaaja	Leena Tåg, psykoterapeutti, ryhmäanalyttikko, psykodraamaohjaaja.
Ryhmän hinta	90 € /kerta. Kustannuksiin voi hakea Kelan tukea. Kelan tuki on 42,05 x 2= 84,10 (omavastuu osuus on 5,90/kerta). Katso lisää TIETOA-SIVULTA. Itse maksavilta hinta on 50 €/kerta.
Maksut	Maksut maksetaan pankkisiirrolla, kuukauden istunnot kerrallaan. Maksu suoritetaan myös niiltä kerroilta, jotka mahdollisesti joutuu olemaan poissa.

Tiedustelut ja haastatteluajanvaraus

Leena Tåg, puh. 045 639 8848 [tagleena@gmail.com](mailto:tagleena@gmail.com) [www.leenatag.fi](http://www.leenatag.fi)