

# VOIMAANNUTTAVA MUUTOS –täydentyvä psykoterapiaryhmä LAHDESSA

**PSYKOTERAPIARYHMÄ** - on vuorovaikutteinen ryhmäterapeuttinen hoitomuoto ja soveltuu tavallisten psyykkisten vaikeuksien hoitoon, kuten masennus, 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 psykoterapia käyttää ryhmää, ryhmän sisäistä voimaa ja dynamiikkaa terapeuttisten päämäärien saavuttamiseksi. Ryhmäpsykoterapiassa on mahdollista tutkia myös lapsuuden ajan vuorovaikutussuhteita. Perheen vuorovaikutussuhteet ja siellä toimineet toimintamenetelmät ohjaavat valintojamme ja toimintatapojamme. Näiden toimintatapojen tutkiminen ja läpityöstäminen mahdollistaa psyyken eheytyksen sekä 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.

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa 1,5 tuntia kerrallaan. Ryhmään sitoudutaan vähintään vuodeksi ja ryhmään voidaan ottaa uusia pois jäävien tilalle. Ryhmässä käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia ja tähän liittyy salassapidon velvoite.

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

Aika	Maanantaisin klo 16.30 – 18.00. Ryhmään valinta tapahtuu yksilöhaastattelun kautta. Haastattelun hinta on 50 euroa.
Paikka	Mannerheiminkatu 11, Lahti. Tmi Leena Tåg/ryhmätila.
Ryhmän koko	6-8 henkilöä.
Ryhmän hinta	90 € /kerta. Kustannuksiin voi hakea Kelan tukea. Kelan tuki on 84,10/kerta. Omavastuuosuus on 5,90/kerta. Kelakorvaus edellyttää psykiatrin kirjoittamaa B-lausuntoa. <a href="http://www.kela.fi/kuntoutusterapia">www.kela.fi/kuntoutusterapia</a>

Tiedustelut ja haastatteluajanvaraus

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