

# Psykodraaman menetelmiä käyttävä psykologin pitkäkestoinen Kelapsykoterapiaryhmä

12.8.2026 - 31.12.2028

Terapiatalo Sointu

Töölöntorinkatu 2b 19a 8 kerros, 00260 Helsinki

*Paikkoja tarjolla viikoittain kokoontuvassa, täydentyvässä kognitiivis-analyttisessä (KAT) psykoterapiaryhmässä, jossa käytetään psykodraaman menetelmiä. Tervetuloa psykoterapiaryhmään, jossa saat:*

- Aktiivisesti ja tehokkaasti työstää nykyisiä ja elämänhistoriasi haasteita keskustelujen ja kokemuksellisten psykodraamatyöskentelyjen avulla*
- Ryhmäpsykoterapialle ainutlaatuisen tuen toisilta ryhmäläisiltä, ja hyödyt heidänkin oivalluksistaan.*
- Kognitiivis-analyttisen, piirrosmuotoisen jäsenyyksen jokaisesta psykodraamatyöskentelystäsi.  
Psykoterapiaryhmä kokoontuu Helsingissä viikoittain iltaisin maksimissaan kahdeksan henkilön*

*luottamuksellisena pienryhmänä. Menetelmät ovat turvallisia ja tehokkaita kognitiivis-analyyttisen psykoterapian ja psykodraaman kokemuksellisia menetelmiä pääosaltaan. Ryhmään*

***haetaan Kelan ryhmämuotoisen kuntoutuspsykoterapian korvauksia. Ryhmän ohjaajana toimii kokenut psykodraamaohjaaja/ kognitiivis-analyyttinen psykoterapeutti/ laillistettu psykologi.***

### **Mitä ryhmässä tehdään?**

Ryhmän sisältö muodostuu pitkälti asioista, jotka ryhmäläiset tuovat ryhmään. Ryhmässä voi tutkailla esim. ihmissuhteitaan, ongelmallisia toimintatapojaan, työn ja vapaa-ajan sosiaalisia roolejaan, oman elämänhistorian vaikutuksia nykyelämäänsä sekä monenlaisia pulmiaan. Näitä teemoja käsitellään keskustellen, ja toisaalta tutkitaan ja työstetään kokemuksellisesti elämän keskeisiä suhteita ja haasteita psykodraaman menetelmin. Näitä kokemuksellisia psykodraamatyöskentelyjä tehdään liki viikottain. Kukin ryhmäläinen saa vuorollaan olla tällaisen kokemuksellisen työskentelyn päähenkilö. Psykodraamatyöskentelyn päähenkilö saa aina myös piirrosmuotoisen jäsenyyksen työskentelyn keskeisestä sisällöstä kognitiivisanalyyttisen psykoterapian näkökulmasta. Psykodraaman käytöstä saat vielä lisää tietoa ”Syventävää tietoa...”-esitteestäni.

### **Mitä hyötyä ryhmästä on?**

Tämänkaltainen työskentely kehittää itseymmärrystä ja mahdollistaa omaa hyvinvointia paremmin palvelevien valintojen tekemistä. Lisäksi ryhmä voi kehittää sosiaalista havainnointikykyä, empatiataitoja, rakentavan puoliensa pitämisen taitoja, sosiaalista ongelmanratkaisukykyä, voi

helpottaa jännittämistä ryhmissä sekä vahvistaa kykyä liittyä muihin ihmisiin ja ryhmiin. Ryhmässä käytetyt menetelmät ovat myös erityisen hyödyllisiä, kun halutaan muuttaa suhdetta omiin haasteellisiin tai traumaattisiin menneisyyden kokemuksiin. Tämän tyyppiseen ryhmään osallistuminen voi kehittää osallistujia myös luovuuden ja spontaanisuuden alueilla. Erityisesti asiakastyötä tekevät sekä työryhmissä työskentelevät työntekijät ja opiskelijat voivat hyötyä ryhmässä kokemastaan paljon myös ammatillisesti.

**Keille tämä psykoterapiaryhmä soveltuu? Ryhmä soveltuu erityisen hyvin aikuisille, jotka hyötyvät ryhmän sosiaalisesta tuesta ja/tai kognitiivisanalyttisistä ja psykodraaman menetelmistä.** Ryhmä soveltuu sosiaalisille henkilöille, mutta myös sosiaalisesti aroille, yksinäisille tai vuorovaikutuksen ongelmista kärsiville, ylisuorittajille, itsearvostusongelmista kärsiville, häpeän ollessa keskeinen teema jne.

**Ryhmä soveltuu myös ihmisille, joilla on monenlaisia diagnooseja** kuten masennusta, ahdistusta, työuupumusta tai muuta ylikuormittumista, bipolaarista oireilua, sosiaalista jännittämistä, paniikkihäiriö, sopeutumishäiriö, pelkoja yms.

**Ryhmä ei sovellu** ihmisille, jotka ovat ajankohtaisesti vakavassa itsemurhavaarassa tai maniassa, joilla on lievää vahvemmat asperger-piirteet, hoitamaton päihdeongelma, persoonallisuushäiriö, psykoosisairaus tai jotka ovat ajankohtaisesti psykoottisia.

**Ryhmässä ei tarvitse** osata näytellä, eikä tarvitse aiempaa kokemusta psykodraamasta, toiminnallisista menetelmistä, ryhmäterapiasta eikä psykoterapiasta.

## **Ryhmässä käytössä olevat menetelmät**

Ryhmän pääviitekehys on kognitiivis-analyttinen.

Psykodraaman menetelmiä käytetään laajasti ja pitkällä kokemuksella. **Ryhmässä käytössä olevia muita hyviä menetelmiä/ näkökulmia:** ryhmäanalyysin, psyykkisen itsesäätelyn (esim. tunteensäätelytaidot), haitallisen/irrationaalisen ajattelun, traumateorian, mentalisaation sekä rakentavan vuorovaikutuksen yms.

## **Ryhmäkulttuuri**

Ryhmässä pyritään aktiivisesti luomaan ryhmäkulttuuri, jossa jäsenet tukevat toinen toisiaan ja ryhmässä on turvallinen ilmapiiri. Ryhmässä pyritään ystävälliseen ja rakentavaan viestintään ja näitä taitoja myös harjoitellaan ryhmässä. Olenkin saanut palautetta ryhmäni hyvästä hengestä. Vaikka käsitellään vakavia asioita, ryhmässäni on tupannut olemaan myös hauskaa.

## **Hinta**

Kelan myöntäessä ryhmäläiselle ryhmämuotoista kuntoutuspsykoterapiaa, viikoittaisen ryhmäkerran omavastuuosuus vuonna 2026 on 43,20 €.

Perustutkintoopiskelijat saavat 10 € alennuksen ryhmäkerran hinnasta, jolloin omavastuu on 33,20 €/ryhmäkerta. Ryhmän hinta tarkistetaan vuosittain elinkustannusten nousun mukaan. Ryhmätapaamisia on maksimissaan 40 kertaa vuodessa.

## **Aika ja paikka**

Ryhmä kokoontuu **viikoittain** Helsingissä hyvien liikenneyhteyksien päässä.

Osoite: Töölöntorinkatu 2 B 19a, 8. kerros Aika: keskiviikkoiltoisin klo 15:50.

Ryhmän syyslukukausi: noin elokuun puolivälistä noin joulukuun puoliväliin. Ryhmän kevätlukukausi: loppiaisen jälkeisestä keskiviikosta noin kesäkuun puoliväliin.

## **Ryhmäterapiaan sitoutuminen ja ryhmäkertojen määrä**

Ryhmäläiset sitoutuvat ryhmään aluksi puoleksi vuodeksi ja sitten vuodeksi kerrallaan. Ryhmää täydennetään kahdeksanhenkiseksi tarpeen vaatiessa.

## **Kelan ryhmäpsykoterapiakorvausten hakeminen**

Ryhmäläiset anovat kutakin ryhmätapaamista varten Kelalta kaksoistunnin ryhmäpsykoterapiaa eli 80 tuntia/ kalenterivuosi. Kelan ryhmäpsykoterapiakorvausten anomiseksi tuleva ryhmäläinen tarvitsee psykiatrin Blausunnon ryhmäpsykoterapiaa varten ja tekee Kelalle psykoterapiahakemuksen. Näiden on oltava Kelassa 1-2 kuukautta ennen päätöksen saamista Kelalta. Tähän prosessiin saa tarvittaessa apua ryhmän ohjaajalta.

## **Ryhmään hakeutuminen ja haastattelu**

Voit hakea ryhmään koska vaan, sillä ryhmä jatkuu täydentyen tarpeen mukaan. **Ryhmää edeltää**

**soveltuvuushaastattelu ohjaajan vastaanotolla**

**Töölössä. Puolitoistatuntisen haastattelukäynnin hinta on 129,95 € vuonna 2026.**

## **Psykoterapiaryhmän ohjaajan esittely**

Olen kokenut psykologi, kognitiivis-analyttinen (KAT) ylemmän erityistason psykoterapeutti, psykodraamaohjaaja (5-vuotinen ryhmäterapeuttinen koulutus) ja työterveyspsykologi. Lisäkoulutukseni ovat mm. ryhmäanalyysin peruskoulutus, Tampereen yliopiston ryhmätyön opintokokonaisuus, EMDR traumamenetelmä, "Seksuaalisuuden kohtaaminen asiakastyössä"-koulutus, IPT- terapia eli Interpersoonallinen terapia masennuksen hoitoon, ratkaisu- ja resurssikeskeisen terapian intensiivikoulutus, kehopsykoterapian perusteet, debriefingkoulutus (kriisit). Työnohjaajani on sekä psykodraama- että ryhmäanalyysikouluttaja. Psykoterapeuttina minua voinee luonnehtia aktiiviseksi, empaattiseksi, lämpimäksi, asiakkaideni asioihin paneutuvaksi ja oivaltavaksi. Yhteistyössä asiakkaani kanssa haluan tukea asiakasta lisääntyvään itseymmärrykseen, myötätuntoiseen ja arvostavaan suhteeseen itseensä sekä uusien toimintamallien ja ratkaisujen löytämiseen ja harjoitteluun. Minulla on yli kymmenen vuoden mittainen kokemus Mehiläisessä interpersoonallisen terapian, kognitiivis-analyttisen psykoterapian ja psykodraaman menetelmiä hyödyntävien psykoterapiaryhmien ohjaamisesta. Näiden ryhmien mitatut tulokset ovat olleet erittäin hyvät. Ryhmiä olen ohjannut yli kahdenkymmenen vuoden ajan. Nykyistä KATpsykoterapiaryhmää mm. psykodraaman menetelmin olen ohjannut 9/2020 alkaen ja sen terapeuttiset tulokset ovat hienot. Psykologin vastaanottotyötä olen tehnyt vuodesta 1996 ja toiminut psykoterapeuttina vuodesta 2003. Olen toiminut pitkään sekä psykiatrian avopuolella että

työterveys- ja psykoterapiayksikössä. Itsenäisenä ammatinharjoittana olen toiminut syksystä 2020 alkaen. Erikoistumista/laajaa ammatillista kokemusta minulla on mm. näistä aihealueista: Masennus, työhyvinvointi ja uupumus, ihmissuhdeongelmat, oman elämänhistorian työstäminen oman nykyelämän muuttamiseksi, vanhemmuuden haasteet, oman haitallisen/ irrationaalisen ajattelun työstäminen, rakentava puoliensa pitäminen ja rakentava viestintä, EMDR trauman hoidon menetelmä, kriisit, seksuaalisuuteen liittyvät teemat, ahdistus, sosiaalinen jännittäminen, paniikkihäiriö, lievät tai keskivaikeat univaikeudet, erityisherkkyyys, ADHD-haasteet itsellä tai perheenjäsenellä yms.

Lisätietoa minusta löytyy syöttämällä internetin hakukoneeseen: Anri Suorsa [minduu.fi](http://minduu.fi)

**Jos kiinnostuit paikasta tässä psykoterapiaryhmässä, otathan mahdollisimman pian yhteyttä! Yhteyttä voit ottaa matalalla kynnyksellä, vaikkeet olisi vielä vakuuttunut ryhmästä.**

Lähetän mielelläni ”Syventävää tietoa...”-esitteen. Voidaan myös yhdessä pohtia ryhmän soveltuvuutta sinulle jo ennen haastatteluvaihetta. 30 minuutin maksuton ensipuhelu on mahdollinen.

Ystävällisin terveisin,

Anri Suorsa,

laillistettu psykologi, kognitiivis-analyttinen psykoterapeutti, psykodraamaohjaaja, työterveyspsykologi, EMDRkoulutettu.

Yhteydenotot: [anri.suorsa@integratum.fi](mailto:anri.suorsa@integratum.fi). Voit varmuuden vuoksi lähettää myös tekstiviestin numerooni: +358 44

901 657