

Kognitiivis-analyyttinen psykoterapiaryhmä, jossa käytetään mm. psykodraaman menetelmiä

Tervetuloa psykoterapiaryhmään, jossa saat:

- *aktiivisesti ja tehokkaasti työstää nykyisiä ja elämänhistoriasi haasteita päähenkilötyöskentelyjen ja keskustelujen avulla*
- *ryhmäpsykoterapialle ainutlaatuisen tuen toisilta ryhmäläisiltä ja hyödyt heidänkin oivalluksistaan.*

*Kognitiivis-analyyttinen psykoterapiaryhmä kokoontuu Helsingissä viikottain iltaisin maksimissaan kahdeksan henkilön luottamuksellisena pienryhmänä. Menetelmät ovat turvallisia ja tehokkaita kognitiivis-analyyttisen psykoterapian ja psykodraaman menetelmiä pääosaltaan. Lisäksi ryhmässä on aktiivisesti käytössä myös mm. seuraavia näkökulmia/metodeja: ryhmäanalyysin, mentalisaation, itsesäätelyn, haitallisen/irrationaalisen ajattelun, traumateorian sekä rakentavan vuorovaikutuksen. Ryhmän ohjaajana toimii kokenut psykodraamaohjaaja/ kognitiivis-analyyttinen psykoterapeutti/ laillistettu psykologi. Ryhmään haetaan **Kelan ryhmämuotoisen kuntoutuspsykoterapian korvauksia**. Päähenkilötyöskentelyjä tehdään liki viikottain. Ryhmän osallistuja saa kognitiivis-analyyttisen, piirrosmuotoisen jäsenyyden kustakin päähenkilötyöskentelystään.*

Keille tämä psykoterapiaryhmä soveltuu?

Ryhmä soveltuu erityisen hyvin aikuisille, jotka hyötyvät ryhmän sosiaalisesta tuesta ja/tai kognitiivis-analyttisistä ja psykodraaman menetelmistä. Ryhmässä voi tutkailla esim. ihmissuhteitaan, ongelmallisia toimintatapojaan, työn ja vapaa-ajan sosiaalisia roolejaan ja niissä toimimistaan, oman elämänhistorian vaikutuksia nykyelämäänsä sekä monenlaisia muita pulmia. Ryhmä soveltuu sosiaalisille henkilöille, mutta myös sosiaalisesti aroille, yksinäisille tai vuorovaikutuksen ongelmista kärsiville, ylisuorittajille, itsearvostusongelmista kärsiville, häpeän ollessa keskeinen teema jne. Tämänkaltaisen työskentely kehittää ryhmäläisten itsehavainnointikykyä. 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.

Ryhmä soveltuu myös ihmisille, joilla on monenlaisia diagnooseja kuten masennusta, ahdistusta, työuupumusta tai muuta ylikuormittumista, bipolaarista oireilua, sosiaalista jännittämistä, paniikkihäiriö, sopeutumishäiriö, lievähköä pakko-oireilua jne.

Ryhmä ei sovellu ihmisille, jotka ovat ajankohtaisesti vakavassa itsemurhavaarassa tai maniassa, joilla on hoitamaton päihdeongelma, persoonallisuushäiriö, psykoosisairaus tai jotka ovat ajankohtaisesti psykoottisia.

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

Ryhmäkulttuuri

Ryhmässä pyritään luomaan ryhmäkulttuuri, jossa jäsenet tukevat toinen toisiaan ja ryhmässä on turvallinen ilmapiiri. Ryhmässä pyritään ystävälliseen ja rakentavaan viestintään ja näitä taitoja myös harjoitellaan ryhmässä. Vaikka käsitellään vakavia asioita, ryhmissäni on tupannut olemaan myös hauskaa.

Hinta

Kelan myöntäessä ryhmäläiselle ryhmämuotoista kuntoutuspsykoterapiaa, viikottaisen ryhmäkerran omavastuuosuus vuonna 2024 on 40,7 €. Ryhmän hinta tarkistetaan vuosittain elinkustannusten nousun mukaan. Ryhmätapaamisia on maksimissaan 40 kertaa vuodessa.

Aika ja paikka

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

Osoite: Töölöntorinkatu 2 B 19a, 8. kerros

Aika: keskiviikkoiltoisin klo 15:50

Ryhmän kevätlukukausi: 3.1.2024 - 12.6.2024

Ryhmäterapiaan sitoutuminen ja ryhmäkertojen määrä

Ryhmäläiset sitoutuvat ryhmään aluksi kevätlukukaudeksi 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 B-lausunnon ryhmäpsykoterapiaa varten ja tekee Kelalle psykoterapiahakemuksen. Näiden on oltava Kelassa 1-2 kuukautta ennen päätöksen saamista Kelalta. Tähän prosessiin saa tarvittaessa apua ryhmän ohjaajalta.

Haastattelu

Ryhmää edeltää soveltuvuushaastattelu ohjaajan vastaanotolla Töölössä.

Puolitoistatuntisen haastattelukäynnin hinta on 124,95 € vuonna 2023.

Psykoterapiaryhmän ohjaajan esittely

Olen kokenut psykologi, kognitiivis-analyttinen (KAT) ylemmän erityistason psykoterapeutti, psykodraamaohjaaja ja työterveyspsykologi. Lisäkoulutukseni ovat mm. ryhmäanalyysin peruskoulutus, EMDR traumamenetelmä, "Seksuaalisuuden kohtaaminen asiakastyössä"-koulutus, IPT- terapia eli Interpersoonallinen terapia masennuksen hoitoon, ratkaisu- ja resurssikeskeisen terapian intensiivikoulutus, kehopsykoterapian perusteet, debriefing-koulutus (kriisit).

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 KAT-psykoterapiaryhmää mm. psykodraaman menetelmin olen ohjannut 9/2020 alkaen ja sen terapeutit 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 ammatinharjoittajana 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, erityisherkkyyt, ADHD-haasteet itsellä tai perheenjäsenellä yms.

Lisätietoa minusta löytyy syöttämällä internetin hakukoneeseen: Anri Suorsa Minduu.fi.

Jos kiinnostuit paikasta tässä psykoterapiaryhmässä, otathan mahdollisimman pian yhteyttä!

Jos haluat **lisätietoa siitä, mitä tässä psykoterapiaryhmässä tapahtuu**, pyydä minulta sähköpostitse lisätietoa liitetiedostona tai vastausta kysymykseesi tai varaa aikasi haastattelutapaamiselle.

Ystävällisin terveisin,

Anri Suorsa

Yhteydenotot: anri.suorsa@integratum.fi

Voit varmuuden vuoksi lähettää myös tekstiviestin numerooni: +358 44 901 6571