

PSYKOANALYTTINEN RYHMÄPSYKOTERAPIA

Mitä se on? Kenelle se sopii?

Miten ryhmäpsykoterapiaan hakeudutaan?

Paljonko ryhmäpsykoterapia maksaa?

Osallistuuko Kela tai kotikunta kustannuksiin?

Mistä ryhmäpsykoterapeutin Lahdessa löytää?

Psykoanalyttisella ryhmäpsykoterapialla on hoitomenetelmänä pitkä historia, myös Suomessa. Se ei ole ensihoitona yhtä paljon käytetty kuin yksilöpsykoterapiat. Monet yksilöterapiassa jo olleet kuitenkin hakeutuvat ryhmäpsykoterapiaan, koska se on erilaisten psykoterapioiden vertailututkimuksissa todettu hoitovaikutuksiltaan merkittäväksi ja yksilöterapioiden selvästi kustannustehokkaammaksi hoitomenetelmäksi.

Psykoanalyttista ryhmäpsykoterapiaa ei tunneta terveydenhuollossa ja sen asiakkaiden keskuudessa riittävästi. Tämän puutteen korjaamiseksi me lahtelaiset psykoanalyttiset ryhmäpsykoterapeutit olemme laatineet tämän kädessäsi olevan esitteen.

**Yhteystietomme löytyvät esitteen takasivulta.
Ota yhteys ja tule käymään, niin kerromme lisää.**

PSYKOANALYYTTISEN HOITOTEORIAN PERUSAJATUKSIA

Psykoanalyttinen tutkimus ja sen sovellukset muodostavat ihmisen psyykkisiä toimintoja koskevan laajan tiedollisen alueen, joka tutkii normaalia ja häiriintynyttä kehitystä sekä psyykkisten häiriöiden luonnetta ja niiden hoitoa.

Psykoanalyysin kulmakiviä ovat ihmismielen tiedostamattoman puolen tunnistaminen, yksilön tiedostamaton pyrkimys toistaa vuorovaikutukselliset kokemuksensa, traumansa ja niihin kehittämänsä selviytymiskeinot myös uusissa ihmissuhteissa sekä hänen tiedostamaton vastustuksensa mielen muutospyrkimyksille. Hoitoryhmissä tutkitaan näitä psykososiaalisia ilmiöitä, jotta sen jäsenet oppisivat ymmärtämään paremmin tietoisien vuorovaikutuksensa taustalla vaikuttavia tiedostamattomia pyrkimyksiään.

Psykoanalyttinen ihmisen psyyken kehityskaaren tutkiminen mahdollistaa varhaisten traumojen ja tuntemusten tunnistamisen ryhmän vuorovaikutuksessa. Tämä auttaa avaamaan psykosomaattikan ja kehon kokemusten merkityksiä tässä ja nyt. Keho muistaa sen, minkä mieli on unohtanut.

Yksilön psyyke ja minuus rakentuvat vaiheittain vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Toiset ihmiset aiheuttavat usein myös häiriöitä näihin yksilön kehitysprosesseihin siinä määrin, että niitä on jälkikäteen ryhdyttävä korjaamaan. Ryhmäpsykoterapiassa huonot vuorovaikutuskokemukset käsitellään ja niiden tilalle ryhmässä syntyy psyykettä ja haavoittunutta minuutta hoitavia hyviä vuorovaikutuskokemuksia.

VUOROVAIKUTUS RYHMÄN YHTEISENÄ TUTKIMUSKOHTEENA

Vuorovaikutus- ja muita ihmissuhdetaitoja voi oppia vain yhdessä toisten kanssa. Hoitoryhmässä pääsee ja joutuu heti alusta lähtien kohtaamaan ryhmän ja psykoterapeutin tukemana oman ihmissuhdemaailmansa ja tapansa toimia siinä. Tästä syntyy tarve ja mahdollisuus harjoitella vuorovaikutusta ja sosiaalisia taitoja turvallisessa ryhmäympäristössä.

Ryhmässä on yhteisöön kuulumisen ja yhteisöön mukaan ottamisen kokemus, kokemus, että on osa yhteistä matkaa eikä kokemuksiensa kanssa ole yksin. Kun kuuntelee toisia, se herättää itsessä ajatuksia, muistoja ja tunteita. Kun kuuntelee toisten ryhmän jäsenten oivalluksia, voi tavoittaa ja oivaltaa myös jotain sellaista, joka ei olisi koskaan tullut yksilöhoidossa mieleen. Toisten kokemukset auttavat avaamaan lukittuja ovia myös omaan tiedostamattomaan mieleen.

Ihmissuhteiden toistuvat toimintamallit näyttäytyvät tässä ja nyt, mikä tekee mahdolliseksi nähdä itsensä toisten silmin. Samalla alkaa nähdä, miten eri tilanteissa omaa toimintaansa ja omia ajatuksiansa voisi muuttaa. Kun näkee itsensä eri näkökulmista, myös itselle vieraat ja tiedostamattomat puolet tulevat tutuiksi. Itsetuntemuksen kasvaessa alkaa ymmärtää syyt omaan oireiluun ja hyväksyy ehkä armollisemman tavan suhtautua itseensä ja elämään yleisemminkin. Tällaiset kokemukset ovat ryhmässä kaikille yhteisiä eikä niitä tarvitse kantaa yksin. Tästä syntyy ryhmän erityinen kyky kannatella varsin suuria piilotajuisia ahdistuksia ja kokemuksia, koska ne yhdistävät ryhmän jäseniä.

AIKUISTEN RYHMÄPSYKOTERAPIA HOITOPROSESSINA

Aikuisten psykoanalyttinen ryhmäpsykoterapia alkaa asiakkaan ja ryhmäpsykoterapeutin yksilöllisillä tapaamisilla. Näitä arviointitapaamisia on useita, yleensä vähintään kolme. Niiden aikana psykoterapeutti pohtii haastateltavan sopivuutta ryhmään. Haastateltava puolestaan miettii, onko juuri tämä psykoterapeutti sellainen, jonka ryhmään hän voisi tulla ja sitoutua. Jos tässä alkuarvioinnissa ollaan yksimielisiä siitä, että ryhmä on hyvä vaihtoehto, laaditaan ryhmä- ja hoitosopimus. Siinä määritellään hoidon yksilölliset tavoitteet sekä sitoudutaan ryhmän aikatauluun, sääntöihin ja luottamuksellisuuteen. Molemmat allekirjoittavat sopimuksen ja työskentely ryhmässä voi alkaa.

Ryhmän alkuvaiheen työskentelyä määrittelee paljon se, miten ryhmän uudet jäsenet alkavat rakentaa luottamusta toisiinsa ja ryhmäpsykoterapeuttiinsa. Ryhmän erilaiset tavat ilmaista ja reagoida esiin nouseviin tunteisiin ja ajatuksiin tulevat vähitellen tutuiksi ja turvallisiksi. Tämän myötä ryhmä uskaltaa edetä työskentelyssään kohti vaikeampia piilotajuisia tunteitaan. Psykoterapeutti auttaa omilla tulkinnoillaan ryhmää tässä prosessissa.

Ryhmäpsykoterapia tuo tutkitusti helpotusta erityisesti ihmis-suhteisiin liittyviin ongelmiin kuten mustasukkaisuuteen, toistuviin eroihin ihmissuhteissa, hylkäämiskokemuksiin, auktoriteettiongelmiin, kilpailuun ja kateuteen. Masennus, vetäytyminen ja sulkeutuneisuus helpottavat ja työskentelyn myötä menneisyyden taakoista on mahdollista vapautua. Oma sisäinen maailma alkaa järjestyä uudelleen. Kun ryhmä vähitellen eheytyy, myös sen jäsenet eheytyvät.

Erilaiset hylkäämiskokemukset, erot ja menetykset elämässä ovat traumaattisia kokemuksia, joiden kanssa ihminen kipui-lee ja joissa hänen mielensä usein hajoaa. Ryhmän loppupuolella eletään päättymisen tunnelmissa ja yhdessä työstetään elämän erilaisia hylkäämiskokemuksia. Ryhmän päätösvaihe on sekä ryhmäprosessin että yksilön eheytyksen kannalta kaikkein tärkein. Siinä löydetään uusia merkityksiä, uskaltautaan syviin tunnekokemuksiin, haetaan rajoja ja erillisyyttä, puolustaudutaan ja nouseaan omille jaloilleen.

PSYKOANALYYTTINEN LASTEN JA NUORTEN RYHMÄPSYKOTERAPIA

Psykoanalyttinen lasten ja nuorten ryhmäpsykoterapia lähtee siitä näkökulmasta, että lapsi tai nuori itse tuo ryhmään materiaalin. Aikuinen ei asetu auktoriteetin asemaan, vaan tulkitsee sitä, mitä ryhmässä tapahtuu ja mitä yhdessä koetaan. Ryhmässä lapset ja nuoret voivat puhua kaikista asioista ja siinä on mahdollisuus monin eri tavoin käsitellä erilaisia kokemuksia, ajatuksia, mielikuvia ja tunteita yhdessä toisten ja terapeutin kanssa. Terapiamenetelminä ryhmässä käytetään puheen lisäksi leikkiä, pelaamista, piirtämistä ja askartelua. Ryhmässä keskustellaan niistä tilanteista, ajatuksista ja tunteista, joita ryhmässä syntyy.

Ryhmä on tarkoitettu lapsille tai nuorille, joilla on pulmia kotona, kavereiden kanssa tai koulussa, tilapäistä taantumista, masennusta, vetäytymistä, sulkeutuneisuutta, sopeutumongelmia tai muita elämää hankaloittavia ja kasvua ja kehitystä vaikeuttavia psyykkisiä, sosiaalisia tai somaattisia oireita.

Psykoterapiaryhmän tavoitteena on se, että lapsen tai nuoren ikätasoisien kehityksen esteet poistuvat, jolloin hänen on helpompaa olla ja elää itsensä kanssa sekä ilmaista itseään ja tarpeitaan sekä olla toisten kanssa ja toisten hänen kanssaan. Tämä tapahtuu lapsen tai nuoren oman itsen ymmärtämisen ja tiedostamisen lisääntyessä, jolloin hänen on helpompaa hyväksyä itsensä. Ryhmässä lapsi ja nuori voi opetella ja kehittää parempia tapoja ilmaista itseään, käsitellä vaikeita asioita, tulla toimeen toisten kanssa ja selviytyä elämässä. Koska ryhmä on lapselle ja nuorelle luontainen tapa olla, sillä lapsen ja nuoren arjessa on muutenkin paljon ryhmiä (koti, päiväkotia, koulu), lapsi ja nuori selvästi hyötyy ryhmämuotoisesta psykoterapiasta.

PSYKOANALYYTTINEN RYHMÄPSYKOTERAPIA SOPII KAIKILLE

Joskus kuulee sekä psykoterapiaa hakevien asiakkaiden että yllättävää kyllä myös psykoterapiaan ohjaavan ammattihenkilöstön arvioineen ryhmäpsykoterapian olevan ”laimennettua hoitoa”, jossa asiakas ongelmineen ei tule riittävästi huomioiduksi. Tilanne on itse asiassa päinvastoin. Psykoterapeutin antamaa tukea tärkeämmäksi muodostuu ryhmän edetessä ryhmältä saatava vertaistuki. Lisäksi ryhmän aikana tulee pohdittavaksi paljon muiden ryhmän jäsenten esille nostamia merkityksellisiä kysymyksiä, jotka yksilöpsykoterapiassa olisivat jääneet käsittelemättä.

Psykoanalyttinen ryhmäpsykoterapia sopii kaikille ”vauvas-ta vaariin”. Nuorten ja aikuisten ryhmissä on tärkeää, että

osallistujat kykenevät sitoutumaan ryhmään ja kertomaan ryhmälle omista kokemuksistaan ja tunteistaan. Lasten kohdalla tarvitaan vanhempien sitoutumista lapsen terapiaan. Ryhmäpsykoterapeutin tehtävänä ja myös erityisen huomion kohteena on ryhmää kootessaan varmistua siitä, että kaikilla osallis-tujilla on riittävät edellytykset ryhmässä toimimiselle.

KÄYTÄNNÖN OHJEITA HOITON OHJAAMISESTA JA HAKEUTUMISESTA

Psykoterapiaryhmät kokoontuvat säännöllisesti samana viikonpäivänä ja samaan kellon aikaan kerran viikossa, yleensä iltaisin. Kesä- ja muista tauoista ryhmä sopii yhdessä terapeutin kanssa. Ryhmä kestää kaikkiaan vähintään kolme vuotta. Näiden pitkäkestoisten ryhmien lisäksi tarjoavat ryhmäpsykoterapeutit erilaisiin ongelmiin focusoituja lyhytkestoisempia ryhmiä.

Ryhmäpsykoterapian kertamaksu vaihtelevat aikuisten osalta 45-60 euron välillä. Lasten ja nuorten kohdalla hinnat ovat hie-man korkeammat. Lasten, nuorten ja aikuisten ryhmäpsykoterapiaan on mahdollista saada tukea Kelasta tai kotikunnan terveydenhuollosta. Tuen saamiseen tarvitaan psykiatrin puoltava B-lausunto. Tarkat hakuohjeet löytyvät Kelan [www-sivuilta](http://www.sivuilta). Ohjeita hakemiseen saa myös ryhmäpsykoterapeuteilta.

Vaikka ajatus ryhmäpsykoterapiasta voi aluksi tuntua asiakkaasta pelottavalta ja hoitavasta lääkäristä vieraalta ajatukselta, voidaan sen käyttöä perustella erityisesti sen vaikuttavuudella, kustannuksilla ja ajankäytöllä.

PSYKOANALYYTTISET RYHMÄPSYKOTERAPEUTIT LAHDESSA

Seppo Kantola

ryhmäpsykoanalyttikko, psykoterapeutti (VET, Valvira, Kela) työnhajaaja ja organisaatiokonsultti FINOD
040 547 8577
seppo.kantola@luukku.com
Panimokatu 9, 15140 Lahti
www.olehyvakonsultit.fi

Anne-Päivi Kivistö

psykoterapeutti ET (Valvira) ryhmäpsykoterapeutti (ET, Kela) psykodraamaohjaaja C.P. ft(elv) työnhajaaja (STOry)
044 5758558
anne-paivi.kivisto@luukku.com
Panimokatu 9 A 1, 15140 Lahti

Marjo Kortelainen

psykoterapeutti (Valvira) ryhmäpsykoterapeutti (ET, KELA) ryhmäpsykoanalyttikko-opiskelija (VET) TM, työnhajaaja
044 0422884 (myös ilt.)
marjo.ta.kortelainen@gmail.com
www.marjotakortelainen.fi
Karjalankatu 7 a 2, 15110 Lahti

Ritva Lunkka

ryhmäpsykoterapeutti (VET, Valvira, Kela) yksilöpsykoterapeutti (ET, Valvira, Kela) psykologi, työnhajaaja
0400-966275
ritva.lunkka@phnet.fi
Terapiahuone Pinokkio
Hämeenkatu 16 B 26, 3. krs, 15110 Lahti

Anitta Toivanen

lastenryhmäpsykoterapeutti (VET, Valvira, Kela), erikoistoimintaterapeutti psyk., työnhajaaja
040 7512 712
toivanen.anitta@gmail.com
www.terapiahuonepinokkio.fi
Terapiahuone Pinokkio
Hämeenkatu 16 B 26, 3. krs, 15110 Lahti

Eva Vento

ryhmäpsykoterapeutti (ET, Valvira) dialektinen käyttäytymisterapeutti työnhajaaja (STOry), psyk sh/sh (AMK)
041 476 5155 (ma-pe klo 18-20 tai soittopyyntö tekstiviestinä)
tyonohjaus.psykoterapia@dcl.fi
Karjalankatu 7 a 2, 15110 Lahti

LISÄTIETOA PSYKOANALYYTTISESTA RYHMÄPSYKOTERAPIASTA

**www.terveyskirjasto.fi
www.suomenryhmäpsykoterapia.fi**