

PSYKOTERAPEUTTISET KESKUSTELURYHMÄT SOSIAALISISTA AHDISTUKSISTA, JÄNNITTÄMISESTÄ TAI PELOISTA KÄRSIVILLE OPISKELIJOILLE

Erilaiset sosiaaliset pelot, jännittäminen ja ahdistukset ovat muodostuneet erityisesti monen nuoren ja nuoren aikuisen uhkaksi arjesta selviämiseksi, opiskelulle ja työssä käynnille. Nuorten ja aikuisten mielenterveystyössä olen huomannut, että mainittuja ongelmia voidaan monen henkilön kohdalla merkittävästi vähentää lyhytkestoisellakin psykoterapeuttisella työskentelyllä. Ryhmät ovat olleet myös toimiva väline hoidon tarpeen arvioinnissa ja hoitoon ohjauksessa niiden osalta, joille lyhytkestoinen psykoterapeuttinen työskentely ei riitä ongelmista selviämiseen.

Opiskelijoiden keskusteluryhmän tavoite

Ryhmän tavoitteena on selvittää yhdessä, mistä jäsenten erilaiset pelot, jännittäminen ja ahdistukset ovat peräisin, miten ne ilmenevät erilaisissa arjen tilanteissa ja minkälaisia hankaluuksia ne ovat aiheuttaneet. Yhteisten pohdintojen avulla ryhmä tekee elämää helpottavia oivalluksia. Tällainen jakaminen on mahdollista luottamuksellisessa ilmapiirissä.

Ryhmään valinta

Ryhmään hakeutuvien tulee olla halukkaita keskustelemaan muiden ryhmän jäsenten kanssa itsestään, elämästään, opiskelustaan ja ihmissuhteistaan sekä pystyä kuuntelemaan muita ja tarkastelemaan omaa tapaansa asettua vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa ryhmässä ja sen ulkopuolella. Terapeuttia ja kaikkia ryhmän jäseniä sitoo vaitiolovelvollisuus. Ryhmiin valitaan henkilöt niin, ettei samassa ryhmässä ole toisensa hyvin tuntevia, esimerkiksi samassa koulutusryhmässä olevia opiskelijoita.

Ryhmään valinta tapahtuu henkilökohtaisen haastattelun perusteella. Tämän tapaamisen tarkoituksena on myös tutustuminen, arviointi ja osallistumisen tarkoituksenmukaisuuden varmistaminen kunkin pyrkijän kohdalla. Kuhunkin ryhmään otetaan enintään seitsemän opiskelijaa.

Ryhmiä alkaminen, kesto ja kokoontuminen

Ryhmiä kokoaminen alkaa syyskuun alussa ja jatkuu koko lukuvuoden. Kukin ryhmä alkaa, kun riittävä määrä siihen sopivia henkilöitä on koossa. Ryhmän kesto on 15 viikkoa kestävästä kokoontumisesta, eli noin neljä kuukautta. Ryhmät kokoontuvat vastaanottotiloissani Lahden keskustassa, ns. Malskin alueella. Tarkempi ajankohta sovitaan kunkin ryhmän kanssa erikseen.

Kustannukset

Ryhmään osallistuvan opiskelijan kustannukset ovat yhteensä 450 euroa, joka maksetaan kolmessa erässä. Alkuhaastattelu on maksuton.

Yhteydenotot

Tiedusteluja voi tehdä ja haastatteluajoja voi varata sähköpostitse (seppo.kantola@luukku.com) tai puhelimitse 040-547 8577. Niihin voit jättää myös yhteydenottopyynnön itsellesi parhaiten sopivaan aikaan.

Seppo Kantola

Ryhmäpsykoanalyttikko, psykoterapeutti VET (KELA, Valvira)