

LYHYTKESTOINEN PSYKOTERAPIARYHMÄ SOSIAALISISTA AHDISTUKSISTA, JÄNNITTÄMISESTÄ TAI PELOISTA KÄRSIVILLE NUORILLE AIKUISILLE

Ryhmä on tarkoitettu alle 30-vuotiaille nuorille aikuisille, joiden arjesta selviäminen, opiskelu ja työssä käynti ovat uhattuina erilaisten sosiaalisten pelkojen, jännittämisen tai ahdistusten vuoksi. Tähän ryhmään ei voida ottaa akuutissa kriisissä olevia, päihdeongelmaisia, voimakkaasti itsetuhoisia eikä psykoottisia henkilöitä.

Ryhmän 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 hakeutuvien tulee olla halukkaita keskustelemaan muiden ryhmän jäsenten kanssa itsestään, elämästään ja ihmissuhteistaan, pystyä kuuntelemaan muita ja tarkastelemaan omaa tapaansa asettua vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa ryhmässä ja sen ulkopuolella. Ryhmän jäseniltä edellytetään motivaatiota ja sitoutumista noin vuoden kestäväan työskentelyyn. Terapeuttia ja kaikkia ryhmän jäseniä sitoo vaitiolovelvollisuus.

Ryhmään valinta

Ryhmään valinta tapahtuu henkilökohtaisten haastattelujen perusteella. Tämän tapaamisen tarkoituksena on myös tutustuminen, arviointi ja terapiapäätöksen tarkoituksenmukaisuuden varmistaminen kunkin pyrkijän kohdalla. Ryhmään otetaan enintään kahdeksan jäsentä.

Ryhmän kokoontuminen

Ryhmä kokoontuu vastaanottotiloissani Paavolassa maanantai-iltaisina. Tarkempi kellonaika ja paikka ilmoitetaan haastattelussa.

Kustannukset

Ryhmään osallistumisen kustannukset ovat 25 euroa ryhmäkerralta.

Yhteydenotot

Ryhmää koskevia tiedusteluja varten ja haastatteluajan varaamiseksi minut tavoittaa 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)