

# RYHMÄPSYKOTERAPIAKESKUS

Mikonkatu 20, Helsinki

- aina vapaita potilaspaikkoja -

**Ryhmäpsykoterapia auttaa** erilaisiin psyykkisiin oireisiin, kuten masennukseen, ihmissuhdevaikeuksiin, ahdistukseen, jännitykseen, uupumukseen, sosiaaliseen arkuuteen tai muihin elämäntilanteisiin ja ikävaiheisiin liittyviin kehityksellisiin vaikeuksiin. Ryhmäpsykoterapia käyttää ryhmää, ryhmän sisäistä voimaa ja dynamiikkaa terapeuttisten päämäärien saavuttamiseksi, ja on tehokas, monitasoinen ja edullinen kuntoutusmuoto.

**Vuorovaikutus** ryhmässä on käytettävissä oman itseymmärryksen lisäämiseksi ja henkisen kasvun edistämiseksi. Ryhmä antaa mahdollisuutta havainnoida itseä ryhmän jäsenenä, jakaa kokemuksia ja saada itseä koskevaa palautetta. Ryhmäpsykoterapiassa on mahdollista tutkia myös lapsuuden ajan vuorovaikutussuhteita. Kehityksen aikana muotoutuneiden toimintatapojen tutkiminen paljastaa mielen sisäiset ristiriidat, joiden läpityöstäminen mahdollistaa psyyken eheytyksen. Ryhmässä saadut kokemukset jakamisesta, hyväksytyksi tulemisesta ja yhdessä kasvamisesta lisäävät työ- ja toimintakykyä.

**Ryhmässä käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia:** sekä terapeuttia että ryhmäläisiä sitoo vaitiolovelvollisuus ryhmän keskusteluista ja tapahtumista. Kustannuksiin voit hakea **Kela-rahoitusta**.

Ryhmäpsykoterapia, ryhmäpsykoanalyysi, ryhmäanalyysi, yksilöpsykoterapia, kuvataidepsykoterapia (**Kela, Valvira**).

## Ota yhteyttä:

### **Aili Schulman**

Ryhmäpsykoterapeutti (ET)

Yksilöpsykoterapeutti (ET)

044-5680777

[www.psykoterapiaa.org](http://www.psykoterapiaa.org)

[aili.von.schulman@gmail.com](mailto:aili.von.schulman@gmail.com)

### **Sinikka Vaara**

Yksilö- ja ryhmäpsykoterapeutti (ET)

Kuvataidepsykoterapeutti (ET)

040-8238357

[www.sinikkavaara.fi](http://www.sinikkavaara.fi)

[sinikka.m.vaara@outlook.com](mailto:sinikka.m.vaara@outlook.com)

### **Merja Kivelä**

Ryhmäpsykoanalyytikko (VET)

Kuvataidepsykoterapeutti (VET)

050-4624849

[www.tuntopiiri.fi](http://www.tuntopiiri.fi)

[merja.maarit.kivela@gmail.com](mailto:merja.maarit.kivela@gmail.com)

### **Leena Tåg**

Ryhmäanalyytikko (ET)

Psykoterapeutti (ET)

045-6398848

[www.leenatag.fi](http://www.leenatag.fi)

[tagleena@gmail.com](mailto:tagleena@gmail.com)