



Ryhmän koko ja kohderyhmä

Ryhmä on tarkoitettu psykoterapiaan hakeutuville aikuisille miehille ja naisille. Tilaa on 4:lle miehelle ja 4:lle naiselle. Ryhmän jäsenen päättäessä terapiansa sovitusti, hänen tilalleen otetaan uusi jäsen.

Tyypillisiä syitä hakeutua psykoterapiaryhmään:

- samankaltaisten vaikeuksien toistuminen ihmissuhteissa
- traumaattiset kokemukset
- tarve selvittää itselle kuka minä olen ja mitä haluan elämältä
- tyhjyyden tunne
- jännittäminen / ahdistus
- yksinäisyys
- masennus
- voimakas mielialojen vaihtelu
- arkuus tai estyneisyys sosiaalisissa tilanteissa
- vaikeudet lähestyä tai keskustella vastakkaisen sukupuolen tai ihastuksen kohteen kanssa

Milloin ja missä

Ryhmä kokoontuu Helsingin keskustassa Annankatu 16:ssa viikoittain keskiviikkoisin 1,5:n tunnin ajan klo 17.15 - 18.45. Ryhmä on lomalla tavallinsimpina loma-aikoina: kesällä sovitusti, syysloma-viikon, jouluna sovitusti ja hiihtolomaviikon.

Tavoitteet

Ryhmäkokoontumisessa tavoitteena on koota eri ikäisiä ja eri elämäntilanteissa olevia miehiä ja naisia yhteen. Näin jaetut kokemukset ja tunteet itsestä ja toisista ovat monimuotoisia. Tämä auttaa kutakin ryhmäläistä peilaamaan kokemustaan itsestä, ryhmässä tapahtuvista ilmiöistä ja toisista monien näkökulmien kautta. Henkilökohtainen ”totuus” itsestä ja elämästä asetetaan tietoisesti uudelleen tarkasteltavaksi ja tarpeen mukaan muuteltavaksi. Tietoisuus itsestä jalostuu ja jokin itsessä muuttuu.

Luottamus

Psykoterapiaryhmän toimivuuden kannalta on tärkeää saavuttaa luottamus terapeuttiin ja muihin ryhmän jäseniin. Luottamus rakennetaan ryhmää ennakoivissa yksilötapaamisissa kunkin tulevan ryhmän jäsenen ja terapeutin välillä. Ennakoivat tapaamiset toimivat samalla ryhmähaastatteluna ja niitä voi sopia kahdesta viiteen tapaamista per ryhmään hakeutuva jäsen. Kukin ryhmän jäsen sitoutuu osaltaan vähintään vuoden kestävään prosessiin, mutta on suositeltavaa jo alussa harkita ryhmän jäsenyyttä 2-3 vuoden ajaksi. Vähäinen vaihtuvuus ryhmässä vahvistaa luottamusta. Ryhmässä käsiteltävät asiat ovat salassa pidettäviä, eikä ryhmän jäsenten kesken ole suotavaa tavata ryhmäaikojen ulkopuolella. Tämä ehkäisee epäluottamuksen syntymistä ryhmän sisällä.

Kustannukset

Ryhmään valmistavien tapaamisten hinta on 25€ / 45 min, eikä niihin myönnetä Kela:n kuntoutustukea. Ryhmä-terapian viikoittaisen kaksoistunnin (2x45min) hinta on 90€ Kelan kuntoutustuen saaneille, jolloin omavastuuosuus on 5,9€. Itse maksaville hinta on 45€/vko. Ryhmä on ensisijaisesti tarkoitettu kuntouttavaksi terapiaksi, mutta haluan tarjota kohtuuhintaisen mahdollisuuden terapiaan myös niille, jotka eivät syystä tai toisesta halua tai voi saada Kelalta tukea terapiaansa.





Ryhmäterapiaa vai yksilöterapiaa

Valtaosa psykoterapeuttisesta hoidosta toteutuu yksilö- tai pariterapeuttisessa muodossa. Yksilöterapiaan on helpompaa ja turvallisempaa hakeutua, koska terapeutin suhde luodaan kahden ihmisen välillä. Samalla asiakkaan asioiden käsittelyyn voidaan yksinomaan keskittyä ja niille jää enemmän aikaa verraten ryhmäpsykoterapiaan.

Miksi ryhmäterapiaa?

Ihmisten henkisten ja sosiaalisten vaikeuksien juuret ovat menneisyydessä, mutta ne voivat edelleen vaikuttaa erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Ryhmäterarapian tehokkuus liittyy monipuoliseen sosiaalisten tilanteiden, niiden esille nostamien tunteiden ja erilaisten tilannetulkintojen käsittelyyn ja korjaamiseen. Ryhmässä tapahtuvaa sosiaalista vuorovaikutusta koetaan, jaetaan ja tapahtuneisiin sosiaaliin tilanteisiin palataan tarpeen tullen. Ryhmän jäsenten sosiaaliset ja itsetunto taidot karttuvat. Vertaistuki ryhmän jäsenten kesken, vahva yhteenkuuluvuuden tunne ja ymmärryksi tulemisen kokemus ovat merkittäviä ryhmäterapian hoidollisia vaikutuksia itsetuntemuksen, tunteiden, toiveiden ja tavoitteiden jäsentymisen ohella. Ryhmäterapia on kustannuksiltaan merkittävästi yksilöterapiaa edullisempaa. Tämä mahdollistaa psykoterapeuttisen hoidon niillekin, joilla Kelan kuntoutuksesta huolimatta ei ole taloudellisia resursseja yksilöterapiaan hakeutumiselle.



Psykoterapeutti Matti Kupila

Teoreettinen viitekehükseni on ryhmäanalyttinen. Ryhmäanalyysi ei ole yksitsittäinen teoria, vaan se on saanut vaikutteita mm. psykoanalyysistä, syteemiteoriasta, sosiologiasta ja antropologiasta.

Työkokemukseni ihmisten kohtaamiseen olen saanut päiväkotityössä, mielenterveystyössä, musiikkiterapiatyössä ja perheväkivaltatyössä Miessakit ry:n Lyömättömässä Linjassa sekä Ensi- ja turvakotien liiton Jussi-työssä. Aikaa tähän on kulunut vajaat 30 vuotta.

Psykoterapeutiksi valmistuin v.1999. Psykoterapiapätevyyteni on kirjattu Valviran ja Kelan rekistereihin.

Annan mielelläni lisätietoja ryhmästä:

psykoterapeutti Matti Kupila
p. 050 439 2011
matti.kupila@gmail.com

