

LYHYTKESTOINEN PSYKOTERAPIARYHMÄ SOSIAALISTEN
TILANTEIDEN PELOSTA, AHDISTUKSESTA, JÄNNITTÄMISESTÄ
JA PANIIKKIHÄIRIÖSTÄ KÄRSIVILLE - alkamassa Jyväskylässä
helmikuussa 2017

Olen kokoamassa lyhytkestoista, vuoden kestäväää (noin 40 istuntoa), psykoterapiaryhmää sosiaalisten tilanteiden pelosta, ahdistuksesta, jännittämisestä ja paniikkihäiriöstä kärsiville. Ryhmä kokoontuu vastaanotollani torstai iltaisin klo 18.30 - 20.00. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden elämää ja opiskelu-tai työkykyä sosiaalisten tilanteiden pelko, jännittäminen, ahdistus ja/tai paniikkihäiriö rajoittaa ja häiritsee. Sosiaalisten tilanteiden pelon, jännittämisen, ahdistuksen ja paniikkihäiriön taustalla on usein tekijöitä, joista oireista kärsivä henkilö ei välttämättä ole lainkaan tietoinen. Terapian tarkoituksena on pyrkiä selvittämään ja löytämään ymmärrystä kärsimystä tuottaville oireille sekä ymmärtämään niitä suhteessa jokaisen ryhmän jäsenen elämänhistoriaan ja -tilanteeseen. Ryhmän jäseneltä odotetaan, että hän sitoutuu käymään säännöllisesti istunnoissa sekä valmiutta puhua asioistaan ryhmässä -tämä luonnollisesti edesauttaa hyötymään terapiasta. Ryhmä toimii koulutetun psykoterapeutin johdolla ja tarjoaa mahdollisuuden turvallisessa ja luottamuksellisessa ympäristössä kipeidenkin kokemusten jakamiseen ja työstämiseen. Yhteistyössä toisten ryhmän jäsenten ja terapeutin kanssa pyritään harjaantumaan itsetuntemuksessa sekä sosiaalisissa-että vuorovaikutustaidoissa ja löytämään uusia näkökulmia vallitsevaan tilanteeseen ja siten helpottamaan kunkin ryhmän jäsenen elämää. Tutkimuksissa on todettu, että lyhytkestoisilla ryhmillä on parantavia ja terapeuttisia vaikutuksia: jo pelkästään samankaltaisia asioita kokeneiden henkilöiden kanssa jaetut kokemukset, ryhmältä saatu ymmärrys ja tuki saattavat johtaa merkittäviin muutoksiin jäsenen elämässä. Ennen terapian aloittamisesta haastattelen jokaisen henkilökohtaisesti. Ryhmäkerran hinta on 55 euroa, haastattelukäynti maksaa saman verran. Kustannuksiin on mahdollista hakea tukea KEELA:n kuntoutusvaroista -tämä edellyttää psykiatrin lausuntoa.

Tiedustelut: joko sähköpostitse tai puhelimitse. Jos et tavoita minua puhelimitse, ole ystävällinen ja jätä viesti vastaajaan, soitan sinulle mahdollisimman pian takasin. Puhelimitse minut tavoittaa parhaiten iltaisin klo 19.00-21.00 välillä.

Maija Liisa Kovanen

Psykoterapeutti (VALVIRA, KELA)

Vaativan erityistason ryhmäpsykoterapeutti (VALVIRA, KELA)

Kauppakatu 28 A 6 40100 Jyväskylä

puh: 0400 - 914640

e-mail: therapyoy.kovanen(at)kolumbus.fi

kotisivut: www.therapyoy.com