**PSYKOTERAPIARYHMÄ**

**”Voimia äitiyteen”**

Psykoterapiaryhmä soveltuu lähes kaikille, joille voidaan suositella psykoterapiaa ja se käy myös jatkohoitona yksilöterapian jälkeen. Ryhmäpsykoterapia on tuloksia tuottava hoitomuoto, ja monen kohdalla se on yksilöterapiaa tehokkaampaa ja myös taloudellisesti edullisempaa.

**Tämä ryhmä on** **suunnattu erityisesti pikkulasten äideille sekä odottaville äideille,** jotka haluavat pohtia oman hyvinvoinnin ja itsetuntemuksen lisäksi oman äitiyden vahvuuksia ja haasteita yhdessä muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien naisten kanssa. Ryhmäterapian keinoin voidaan hoitaa mm. masennusta, ahdistuneisuutta, pakko-oireita ja/tai- ajatuksia tai muuta psyykkistä problematiikkaa.

**Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 18.15 - 19.45 Helsingissä, Kumpulantie 7 A.**

Jokainen ryhmään valituksi tullut sitoutuu puolen vuoden ajaksi viikoittaisiin ryhmätapaamisiin, kaikkiaan n. 20 kertaa/lukukausi. Ryhmässä on mahdollisuus jatkaa kolmen vuoden ajan. Ryhmä on täydentyvä. Viitekehyksenä on integratiivinen psykoterapia, joka koostuu pääosin psykodynaamisen ja kognitiivisen psykoterapian elementeistä. Keskustelun lisäksi ryhmässä tehdään mindfullness -harjoituksia. Ryhmä on luottamuksellinen ja siihen liittyy salassapidon velvoite koskien sekä ohjaajaa että osallistujia. Hoidon onnistuminen edellyttää terapiaan hakeutuvalta halukkuutta puhua itsestään, elämästään, ihmissuhteistaan ja ongelmistaan. Ryhmän jäseneltä toivotaan halukkuutta kuunnella muita, antaa palautetta ja samalla tarkastella omaa tapaansa olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Tavoitteena on mm. elämää häiritsevien oireiden helpottuminen, itsetuntemuksen ja oman elämän hallinnan lisääntyminen ja työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen.

Osallistumismaksu on **90 euroa kokoontumiskerralta, 1,5h**. Kustannuksiin voi hakea **Kelalta psykoterapian kuntoutustukea**, jolloin **omavastuu on 5,90** **euroa/ryhmäkerta**. Kuntoutustuen haku edellyttää lääkärin kirjoittamaa B-lausuntoa. Omakustanteinen hinta on 55 euroa. Ryhmään valinta tapahtuu yksilöhaastattelun (1-3 kertaa, 50 euroa/ kerta) perusteella.

****

**Tiedustelut ja haastatteluajan varaus:**

Sirpa Kumpuniemi

Psykoterapeutti (Valvira)

Ryhmäpsykoterapeutti (ET, Kela)

[sirpa.kumpuniemi@gmail.com](mailto:sirpa.kumpuniemi@gmail.com)

puh. 044 334 3237