



KEHOPERUSTAINEN LYHYTPSYKOTERAPIARYHMÄ

Aika: 8.3-31.5.22 tiistaisin klo 16.15-17.45 (12x90min)

Paikka: Virgiinia, Karjalankatu 2, 00510 Helsinki

Tutkitaan suhdetta itseen ja toiseen!

Kehoperustainen lyhytpsykoterapiaryhmä soveltuu henkilöille, joilla on määrittelemätöntä ahdistusta, vaikeuksia saada kontaktia itseen ja toiseen, lievää masennusta, epämääräisiä somaattisia oireita, jännitystiloja tai sosiaalisia pelkoja/arkuutta. Lyhytiryhmä voi auttaa myös toipumaan opiskelu- tai työuupumuksesta. Ryhmät sopivat myös niille, jotka haluavat lisätä itsetuntemustaan ryhmässä.

Ryhmä ei sovi henkilöille, joilla on akuuttikriisi elämässään tai ongelmallista päihteiden käyttöä. Kustannukset hoitokerralta (90min) on 100€. Ryhmään hakeudutaan haastattelujen kautta, joita on vähintään kaksi ja joista veloitetaan 70€/60min. Peruuttamattomasta käynnistä peritään täysimaksu. Ryhmän kustannuksiin voi hakea KELAn kuntoutustukea (84,10/90min), jota varten tarvitaan lääkärinlausunto. Omavastuuksi jää 15,90€. Ryhmään voi osallistua myös HUS palvelusetelillä. Itse maksavalle hinta on 60€/90min. Poissaolosta peritään 60€

Ryhmä sopii myös niille, joilla on jo takanaan yksilöterapia tai aiempi kokemus ryhmässä työskentelystä. Ryhmäläiseltä edellytetään sitoutumista koko prosessin ajaksi ja halukkuutta keskustella itsestään, elämästään ja ihmissuhteistaan sekä kuunnella toisia luottamuksellisessa ilmapiirissä. Terapeuttia ja ryhmäläisiä sitoo vaitiolovelvollisuus kaikkeen ryhmän sisällä tapahtuvaan. Voit varata ajan haastatteluun ryhmapsykoterapia@ursulahallas.com

Ota rohkeasti yhteyttä niin keskustellaan!



Ursula Hallas www.ursulahallas.com

mielenterveyshoitaja (Valvira), teatteripedagogi (TeM), sosionomi AMK, teatteri-ilmaisun ohjaaja AMK, ryhmäpsykoterapeutti ryhmäpsykoterapeuttikouluttaja (Valvira, Kela)