



Lyhytpsykoterapiaryhmä aikuisille (Etä) 5.8-21.10.22

- Miten olla suhteessa itseen ja toiseen?

12x90min perjantaisin klo 9-10.30

Ryhmät soveltuvat henkilöille, jotka kärsivät erilaisista psyykkisistä oireista kuten lievistä masennuksesta, ahdistuksesta, työ- ja/tai opiskelu-uupumuksesta, sosiaalisesta arkuudesta, vaikeuksista ihmissuhteissa, tai psykosomaattisista oireista. 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 90€. Ryhmään hakeudutaan haastattelujen kautta, joita on vähintään kaksi ja joista veloitetaan 70€/60min. Ryhmän kustannuksiin voi hakea KELAn kuntoutustukea (84,10/90min), jota varten tarvitaan lääkärinlausunto. Omavastuuksi jää 5,90€ Itse maksavalle hinta on 60€/90min.

Ryhmä sopii myös niille, joilla on jo takanaan yksilöterapia tai aiempi kokemus ryhmässä työskentelystä. Ryhmäläiseltä edellytetään sitoutumista koko ryhmän 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 050490 4607 tai ursulahallas@gmail.com. Kysymyksiä ryhmään liittyen voi esittää sähköpostitse. Ota rohkeasti yhteyttä niin keskustellaan!



Ursula Hallas www.ursulahallas.com

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

ryhmäpsykoterapeuttikouluttaja koulutuksessa Helsingin yliopisto/Suomen ryhmäpsykoterapia
ry