

PSYKOTERAPIARYHMÄ NAISILLE



Voit osallistua ryhmään, jos kärsit masennus- ja ahdistusoireista ja /tai, jos sinulla on traumaattisia tai elämän muutosvaiheisiin liittyviä työstämättömiä kokemuksia. Myös estyneisyys- ja jännittyneisyysongelmista kärsivät hyötyvät psykoterapiaryhmistä.

Ryhmäanalyttisessä ryhmässä perusmenetelmänä on vapaa, luottamuksellinen keskustelu. Ryhmässä käytetään myös soveltaen psykodraaman menetelmiä.

Ryhmä auttaa jäseniään löytämään ymmärrystä ja ratkaisuja omaan tilanteeseensa. Ryhmän avulla saadaan aikaan muutosta ja elämänlaadun paranemista.



Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 16.30–18.30, 2 tuntia kerrallaan (2 x 60 minuuttia) Ryhmä alkaa maaliskuun alussa tai kun osanottajia on riittävästi ja täydentyy lukukausittain. Kesäaikana on tauko.

Ryhmään tulijat haastatellaan etukäteen. Ryhmään otetaan 6-8 osallistujaa. Voit hakea ryhmään osallistumiseen Kelan psykoterapia- tukea.

Tiedustelut: **Arja Hämäläinen.**

YTM, psykoterapeutti,
ryhmäanalyttikko, sensomotorinen
traumaterapeutti
arjamaarit.hamalainen@gmail.com

040 508 7968

Yliopistonkatu 60 A, 7. krs
33100 Tampere