

## PSYKOANALYYTTINEN RYHMÄPSYKOTERAPIA

Psykoanalyttisen ryhmäpsykoterapian tavoitteena on ylläpitää ja edistää yksilön toiminta- ja työkykyä, henkistä tasapainoa sekä hyvinvointia. Se tukee myös itsenäisyyttä ja itsenäistä ajattelua sekä vapautumista erilaisista elämää kapeuttavista sosiaalisista peloista ja rajoitteista. Terapia auttaa ryhmän jäseniä kasvamaan yksilöinä ja selkiyttämään roolejaan niin työ- kuin yksityiselämässä. Ryhmäpsykoterapiaa voivat antaa Valviran hyväksymät nimikesuojatut psykoterapeutit, joilla on joko ryhmä(psyko)analyttikon tai ryhmäpsykoterapeutin koulutus.

Ryhmä hoitomuotona perustuu siihen tosiasiaan, että me kaikki synnymme ryhmään. Ensimmäinen pienryhmämme on kasvuperheemme. Elämämme eri vaiheissa toimimme aina jonkin ryhmän jäsenenä; koulussa, harrastuksissa, kaveripiireissä, perheen ja suvun keskellä, erilaisissa oppilaitoksissa ja työpaikoissa. Ryhmät voivat olla minuutta tukevia ja itsenäisyyttä edistäviä, mutta myös monella tavalla vaikeita tai jopa traumaattisia oman kehityksen ja itsetunnon kannalta. Sosiaalisen vuorovaikutuksen häiriöt ovatkin usein ihmisten psykologisten ongelmien taustalla. Siksi niitä on järkevää myös hoitaa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, ryhmässä.

Ryhmäpsykoterapeutin hoidon tärkeimmät työkalut ovat ryhmän jäsenten välinen vuorovaikutus, mahdollisuus samastua toisiin, ryhmän kannattelu ja terapeutin tarvittaessa antamat tulkinnat. Ryhmässä ei ole valmiiksi annettuja teemoja tai puheenvuoroja, vaan jokainen saa puhua mahdollisimman vapaasti siitä, mitä mielessä kulloinkin on. Terapeutti luo ryhmälle rajat ja huolehtii viime kädessä siitä, että kaikki tulevat kuulluiksi. Luottamus muihin ja ryhmän avoin vuorovaikutus antavat jäsenille mahdollisuuden tunnistaa ja käsitellä omien vaikeuksien ja ongelmien syitä ja seurauksia. Ryhmässä muut ryhmän jäsenet voivat tarjota uusia näkökulmia asioihin, ja voi olla, että yksilöhuomaakin omiin ongelmiin löytyvän ihan uudenlaisia ratkaisuja aiempaan verrattuna.

Koska ihminen on usein sokea omalle käyttäytymiselleen, ryhmä auttaa antamalla palautetta. Tämä edesauttaa ryhmän jäseniä näkemään itsensä toisten silmin ja monesta eri näkökulmasta. Vastaavasti ryhmä mahdollistaa itsen näkemisen ja tunnistamisen muissa. Ryhmää onkin kutsuttu peilialiksi, jossa kuva itsestä vähitellen kirkastuu ja muuttuu realistisemmaksi. Vaikka terapia ei ratkaisisikaan kaikkia elämän vaikeuksia, niin terapiaryhmässä on mahdollista oppia suhtautumaan itseensä ja muihin ihmisiin uudella tavalla.

Ryhmäpsykoterapeutin tehtävänä on kuunnella, kommentoida, kysyä, tukea ja tulkita ryhmän

työskentelyä sekä yksittäisten jäsenten ongelmien tiedostamattomia syitä. Myös ryhmän jäsenet osallistuvat tähän pohdintaan omalla panoksellaan. Terapeutti pyrkii helpottamaan ryhmäläisten työskentelyä ja mahdollistamaan jokaisen omaa henkilökohtaisen kasvun prosessia. Työskentelyn kuluessa terapeutin huomio kiinnittyy aika ajoin enemmän ryhmään kokonaisuutena, välillä ryhmän sisällä olevien osaryhmien välisiin suhteisiin, välillä yksilön ja ryhmän tai ryhmän ja terapeutin välisiin asioihin ja välillä yksittäisen jäsenen esille tuomiin näkökulmiin. Kun ryhmä toimii vapaasti ja oivaltavasti, voi terapeutin rooli olla enemmän taustalla. Ryhmän pysähtyessä paikalleen tai eksyessä syrjäpoluille terapeutin tehtävänä on puuttua asioiden kulkuun tulkiten ja osoittaen sekä ottamalla enemmän aktiivista roolia ryhmässä. Terapeutti vastaa ryhmän turvallisuudesta ja sen toimivuudesta.

Psykoanalyttisellä ryhmäpsykoterapialla voidaan hoitaa aikuisia, lapsia, nuoria ja vanhuksia. Ryhmäpsykoterapia soveltuu kaikille, joille voidaan suositella psykoterapiaa hoitomuodoksi. Se soveltuu hyvin mm. erilaisista masennus- ja/tai ahdistusoireista sekä sosiaalisista peloista kärsiville. Myös erilaiset sisäiset ristiriidat, traumat (esimerkiksi koulukiusaamisen aiheuttamat), ihmis- ja parisuhdeongelmat, erot ja menetykset, pitkittynyt työuupumus sekä mahdolliset tunne-elämän tai itsetunnon säätelyyn liittyvät vaikeudet soveltuvat hyvin ryhmässä hoidettaviksi. Joissain tapauksissa ryhmäpsykoterapia toimii myös hyvänä jatkohoitona yksilöpsykoterapian jälkeen.

Psykoterapiaryhmät koostuvat tavallisesti 6 - 8 asiakkaasta ja ryhmän terapeutista. Ne voivat olla joko lyhyt- tai pitkäkestoisia. Lyhytkestoiset ryhmät kokoontuvat viikoittain usein jonkin tietyn teeman ympärille noin 12 - 25 kertaa. Pitkäkestoiset ryhmät ovat joko määräaikaista, esimerkiksi kes-  
toltaan 3 vuotta tai jatkuvia eli täydentyviä ryhmiä. Määräaikaissa ryhmissä jäsenet ovat yleensä koko terapiaprosessin ajan samoja. Täydentyvissä ryhmissä jäsenet vaihtuvat oltuaan ryhmässä sovitun ajan, jolloin ryhmässä on eri aikaan terapiaprosessin aloittaneita. Pitkäkestoiset ryhmät kokoontuvat yleensä kerran viikossa 1,5 tunnin istuntoon noin 3 - 4 vuoden ajan. Lasten pitkät ryhmäpsykoterapiat kokoontuvat tavallisimmin noin 2 vuoden ajan, ja niissä on yleensä 2 terapeuttia.

Tavallisin tapa hakea ryhmäpsykoterapeuttia ja itselle sopivaa psykoterapiaryhmää on internet (esimerkiksi [www.suomenryhmapsykoterapia.fi](http://www.suomenryhmapsykoterapia.fi) tai [www.ryhmaanalyysiyhdistys.fi](http://www.ryhmaanalyysiyhdistys.fi)). Yhdistysten kotisivuilta löytyvät terapeuttien yhteystiedot. Alkavista psykoterapiaryhmistä saa tietoa myös esimerkiksi psykiatristen poliklinikoiden henkilökunnalta, työterveyshuollosta ja lääkäriasemien psykiatreilta sekä lasten tapauksessa perheneuvoloista. Ryhmäpsykoterapian sopivuus siihen

hakeutuvalle selvitetään 1 - 4 arviointikäynnillä, jotka potilas maksaa yleensä itse.

Ryhmäpsykoterapia on kustannuksiltaan huomattavasti edullisempi hoitomuoto kuin yksilöpsykoterapia. Asiakas voi vastata terapian kustannuksista joko itse tai hakea esimerkiksi Kelan kuntoutustukea, jota voi saada enintään kolmeksi vuodeksi (max 200 kertaa).

Ryhmäpsykoterapiaistunnon hinta vaihtelee yleensä n. 45 - 60 €:n välillä, josta Kela korvaa 42,05 €.

Rahoitusta voi saada myös lääkinnällisenä kuntoutuksena kuntien ja sairaanhoitopiirien kuntayhtymien kautta. Psykoanalyttisiä ryhmäpsykoterapeutteja ja ryhmä(psyko)analyttikoita kouluttavat Suomen Ryhmäpsykoterapia ry ja Ryhmäanalyysiyhdistys ry yhdessä yliopistojen kanssa.