

Uusi Kuvataidepsykoterapiaryhmä alkamassa, kevät 2018



Olen kokoamassa Uutta Kuvataidepsykoterapiaryhmää, joka on alkamassa kevään tai viimeistään alku syksyn 2018 aikana Helsingissä Kampin keskuksessa Urho Kekkosen kadulla.

Ryhmässä on tilaa neljälle naiselle ja neljälle miehelle.

Kuvataidepsykoterapia soveltuu hyvin monenlaisien psyykkisten ja sosiaalisten vaikeuksien ja ongelmien hoitomuodoksi kuten esim. masennukseen, ahdistukseen, univaikeuksiin, erilaisiin pelko- ja paniikkitiloihin sekä työuupumukseen ja itsetunto-ongelmiin kuten myös sosiaalisiin tilanteisiin liittyviin ahdistuksiin ja erilaisiin ihmissuhde pulmiin sekä myös erityisherkkyyden tuomiin haasteisiin.

Kuvataidepsykoterapiassa yhdistyy luova taiteen tekemisen prosessi ja psykodynaaminen ryhmäpsykoterapia. Terapiassa tehty kuva toimii siltana ulkoisen ja sisäisen todellisuuden sekä tietoisien ja tiedostamattoman välillä. Kuva toimii terapiassa myös tärkeänä ilmaisun ja kommunikaation välineenä, mutta sillä on myös itsenäinen ihmisen sisäistä maailmaa jäsentävä ja rakentava sekä vahvistava tehtävä. Kuvataideterapia on hyvä terapiamuoto kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kuvallisesta työskentelystä ja työskentelemään taidemateriaalein, aiempaa kokemusta tai harrastaneisuutta ei tarvita. Kuvataideterapiaa suositellaan erityisesti ihmisille, joilla on vaikea löytää sanoja omille tunteille, ajatuksille ja kokemuksille ja/tai jotka haluavat työskennellä symbolisen kuvailmaisun välityksellä.

Työskentely tarkoituksena on tarjota mahdollisuus yksilöllisen kehityksen täydentymiselle ja korjaantumiselle sekä mahdollistaa ihmisen elämää häiritsevien oireiden helpottuminen tai poistuminen sekä lisätä ihmisen itsetuntemusta ja omaa elämän hallintaa sekä itseilmaisuu- ja vuorovaikutustaitoja kuten myös tukea ja vahvistaa hänen työ- ja opiskelukykyä.

Terapian kustannuksiin on mahdollista hakea KELA:n kuntoutustukea tai harkinnanvaraista tukea HUS-kuntayhtymän psykiatrian hoitotahojen kautta tai osallistua kuvataidepsykoterapiaan omakustanteisesti.

Ryhmään tullaan mukaan haastatteluiden kautta. Haastattelut ovat nyt käynnissä.

**Lisätiedustelut ja ajanvaraukset: Sinikka Vaara Tel. 040 8238357 tai sinikka.m.vaara@outlook.com
www.sinikkavaara.fi**

