



# Löydä oikea terapiamuoto

## Haluatko käsitellä asioita yksin, läheisen kanssa vai ryhmässä?



**YKSIN**

**Haluatko pitkän terapian vai muutaman käynnin?**

**PARI- TAI PERHETERAPIA**

**KENELLE?** Pareille, joiden suhteessa on pahoinvointia, vuorovaikutus-ongelmia tai läheisyyden puutetta. Perheterapiassa voidaan käsitellä kriisejä ja kehityshaasteita.  
**KORVAAKO KELA?** Kyllä, jos psykoterapiaa.

**RYHMÄTERAPIA**

**KENELLE?** Ihmiselle, joka kaipaa vertaistukea tai haluaa jakaa kokemuksia ryhmässä. Ryhmätilanteessa ilmenevät asiat voivat auttaa muutoksessa.  
**KORVAAKO KELA?** Kyllä, jos psykoterapiaa.

**LYHYTTERAPIA**

**KENELLE?** Lyhytterapiaa on monenlaista, ja se sopii esimerkiksi lyhytaikaisiin ongelmiin, uupumukseen ja kriisitilanteisiin. Sisältää yleensä 10–20 käyntiä.  
**KORVAAKO KELA?** Ei, mutta sairauskuluvakuutus tai työpaikka voi korvata.

**PITKÄ TERAPIA**

**Käsitletkö asioita mieluummin keskustelemalla vai harjoituksen kautta?**

**HARJOITUKSEN KAUSTA**

**Hahmoterapia**

**KENELLE?** Keskustelun lisäksi työskentelyssä on kehollista toimintaa ja elämyksellisiä menetelmiä, kuten tuoliin kuvitellun läheisen kanssa keskustelemista.  
**KORVAAKO KELA?** Kyllä, jos psykoterapiaa.

**Kuvataideterapia**

**KENELLE?** Ihmiselle, joka haluaa ilmaista itseään muutenkin kuin puhumalla. Ajatuksia ja tunteita voi jäsentää esimerkiksi piirtäen.  
**KORVAAKO KELA?** Kyllä, jos psykoterapiaa.

**PUHUMALLA**

**Kognitiivinen psykoterapia**

**KENELLE?** Ihmiselle, joka haluaa työstää uskomuksiaan ja haitallisia ajatuksiaan. Kognitiivisessa psykoterapiassa uskotaan, että ajatuksia muokkaamalla voi vaikuttaa tunteisiin ja käyttäytymiseen.  
**KORVAAKO KELA?** Kyllä.

**Kognitiivinen käyttäytymisterapia**

**KENELLE?** Ihmiselle, joka haluaa tarkastella käytöstään. Kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa tutkitaan, miten ihminen menettelee eri tilanteissa ja miten käytösmalleja voisi muuttaa.  
**KORVAAKO KELA?** Kyllä.

**Psykodynaaminen tai psykoanalyttinen psykoterapia**

**KENELLE?** Ihmiselle, jonka menneisyydessä on käsiteltäviä asioita. Perustuu siihen, että menneisyys vaikuttaa ihmisen nykyiseen kokemusmaailmaan.  
**KORVAAKO KELA?** Kyllä.

**Ratkaisukeskeinen psykoterapia**

**KENELLE?** Ihmiselle, joka haluaa katsoa eteenpäin. Tulevaisuuteen suuntautuvaa ja voimavaroihin keskittyvää terapian muotoa käytetään paljon lyhytterapiassa.  
**KORVAAKO KELA?** Kyllä.

**Integratiivinen psykoterapia**

**KENELLE?** Sopii monille, koska yhdistää menetelmiä useista eri psykoterapiasuunnauksista. Pyrkii sovittamaan työtavat asiakkaan tarpeisiin.  
**KORVAAKO KELA?** Kyllä.

