



SOSIAALISEN AHDISTUKSEN RYHMÄ

Sosiaalisen ahdistuneisuuden taustalla ovat korkeat sosiaaliset odotukset, korostunut itse-tarkkailu ja epätasälliset tavoitteet eri tilanteille. Sosiaalisen epäonnistumisen merkitys arvioidaan suureksi ja omat kyvyt selvitä tilanteista vähäisiksi. Epäonnistuneiksi tulkituista sosiaalisista tilanteista seuraa murehtimista, mikä vaikeuttaa entisestään uusiin tilanteisiin menemistä ja niissä toimimista. Näin käsitys omista sosiaalisista taidoista säilyy heikkona. Hoidossa pyritään vaikuttamaan näihin tekijöihin erilaisten harjoitusten ja altistuksen keinoin. Työskentely pohjautuu Hoffmanin ja Shepkowskin kehittämään hoito-ohjelmaan, jonka tuloksellisuudesta on vahvaa tutkimusnäyttöä (www.kaypahoito.fi).

Sisältö:

Ryhmä kokoontuu 5 x 1 h 45 min. Tapaamiset koostuvat kukin omasta teemasta ja harjoituksista sekä kotitehtävistä. Esimerkiksi puheen pitämistä harjoitellaan muun ryhmän edessä ja se nauhoitetaan, katsotaan ja analysoidaan suhteessa omiin odotuksiin/tavoitteisiin. Työskentely on strukturoitua ja ohjelma on erilainen joka tapaamisella.

Kenelle:

Sosiaalisesta ahdistuneisuudesta kärsiville aikuisille. Työskentelyyn osallistuminen edellyttää motivaatiota, avointa mieltä ja valmiutta toimia ryhmässä.