

## YKSILÖPSYKOTERAPIAA NUORILLE JA NUORILLE AIKUISILLE

Ratkaisukeskeisessä terapiassa halutaan löytää ja vahvistaa ihmisessä olevia voimavaroja. Joskus nämä voimavarat tuntuvat olevan kateissa ja elämässä saattaa olla pieniä taikka suuria pulmia.

Terapiassa pyritään rakentamaan keskusteluun, missä etsitään ratkaisuiideoita yhdessä asetettävien tavoitteiden mukaisesti.

Ratkaisukeskeisen ajattelun mukaan itse ongelma ei ole ongelma, vaan se, miten reagoimme suhteessa siihen.



Kuva J. Silander

Hinta: 45 min / 80 e  
(Kela-korvattavuus mahdollinen)

Yhteydenotot:

Jaana Silander  
psykoterapeutti VET  
p. 045 883 8538  
[jaana.silander@lanupe.fi](mailto:jaana.silander@lanupe.fi)