



Humana

Terapiapalvelut

Tarjoamme palvelua

Keski-Suomi - Toimintaterapiapalvelut, Jyväskylä ja Äänekoski
Psykoterapiapalvelut, Tampere

Toimintaterapia

"Tukea, vahvistaa, etsiä, löytää, parantaa, harjoitella, arvioida..." Näillä sanoilla alkavat usein tavoitteet, joita Humana avopalveluiden toimintaterapiassa luodaan yhdessä lapsen, nuoren ja perheen kanssa. Toimintaterapiassa keskeistä on asiakkaan arkea kuormittavien asioiden työstäminen mielekkään toiminnan kautta. Asiakas on oman elämänsä asiantuntija ja tekijä; toimintaterapeutin tehtävänä on mahdollistaa asiakkaan arjessa tärkeät asiat ja löytää vahvuudet.

Asiakkaan ja toimintaterapeutin välinen vuorovaikutussuhde ja terapeuttinen toiminta ovat työskentelyn perusta. Osaamisemme painottuu psykiatriseen toimintaterapiaan lasten, nuorten ja nuorten aikuisten parissa. Toteutamme sekä toimintakyvynarvioita että terapiajaksoja. ADHD, autismin kirjo, ahdistuneisuus, masennus ja käyttäytymishäiriöt ovat terapeuteillemme tuttuja ilmiöitä. Terapia toteutetaan yksilö- tai ryhmäterapiana.

Olemme KELA:n palveluntuottajia sekä tuotamme palveluja myös palveluseteleillä Jyväskylän seudulla ja lähikunnissa. Terapiapalveluja tuottavat toimipisteemme sijaitsevat Jyväskylästä ja Äänekoskelta. Palveluja toteutetaan myös asiakkaan kotiin, koska usein tuloksellisinta on toteuttaa kuntoutusta lapsen tai nuoren omissa toimintaympäristöissä.

Humana avopalveluiden vahvat arvot terapeuttisuuden, avoimen dialogin ja kiintymyssuhdetyöskentelyn hyödyntämisestä antavat toimintaterapiapalvelullemme oman erityisen leiman.

EMDR

EMDR on terapeuttinen menetelmä, jota käytetään psyykkisten traumojen, PTSD:n, erilaisten pelkojen ja paniikkihäiriöiden hoidossa. Kun ihminen kokee traumatisoivan tilanteen, aivot eivät käsittele kokemusta normaalisti, vaan muisto tallentuu mieleen irrallisena.

EMDR:n avulla muisto prosessoituu uudelleen, tulee siten käsitellyksi ja integroituu osaksi ihmisen omaa elämänhistoriaa.

EMDR voidaan käyttää yksittäisten muistojen työstämiseen lyhyenä (1-3 tapaamista) prosessina tai osana pidempikestoista traumapsykoterapiaa.



Faktoja Terapiapalvelut

Yritys

Humana
Avopalvelut Oy,
Terapiakeskus
Raide

Psykoterapia

Tarjoamme myös psykoterapiapalveluita Terapiakeskus Raiteessa Tampereella.

Työskentelymme perustana on asiakkaan ja psykoterapeutin välinen vuorovaikutussuhde ja terapeuttinen toiminta.

Psykoterapialla pyritään muun muassa tukemaan ihmisen itseymmärrystä ja ongelmanratkaisutaitoja, antamaan keinoja käsitellä vaikeita tunteita, ajatuksia ja ihmissuhdeongelmia sekä auttamaan elämän kriisivaiheiden yli.

Psykoterapiaan voidaan hakeutua monesta eri syystä. Tavallisimpia syitä ovat esimerkiksi masennus, ahdistuneisuus sekä ongelmat ihmissuhteissa tai työssä. Asiakaskuntamme koostuu kaiken ikäisistä ja vastaanotollemme voi hakeutua joko yksin tai yhdessä esimerkiksi kumppanin tai perheen kanssa.

Tutustu Terapiakeskus Raiteen palveluihin tarkemmin [tästä](#).