

# " INTOA "

## - Aikuisten ja nuorten änkytysterapiaryhmä

Puheterapiakeskus TEMPO oy



Kuntoutusta sydämellä

**Paikka ja aika:** Tempon toimitilat osoitteessa Reviisorinkatu 3, 02770 Espoo. Ryhmä kokoontuu keväällä 2020 maanantaisin klo 15.30-17.00 kaikkiaan 8 kertaa (=8 x 90min). Tapaamispäivät ovat 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3., 6.4., 20.4. ja 27.4.2020. Jaksoon kuuluu itsenäistä työskentelyä käyntien välillä.

### Mitä ja miksi?

Aikuisena änkytys on tavallisesti puheeseen pysyvästi vakiintunut pulma. Se saattaa selvästi vähentää tai vaikeuttaa puhumista esimerkiksi opinnoissa, työpaikan kokouksissa, puhelimesta ja oman perheen ulkopuolella tai vaikuttaa suoraan myös harrastusten ja ammatin valintaan. On tavallista, että änkytys häiritsee joissain elämäntilanteissa, kuten uuteen opiskelupaikkaan siirryttäessä tai työpaikkaa vaihtaessa, keskimääräistä enemmän.

Ryhmämuotoisen puheterapian **tavoitteena on oppia suhtautumaan änkytykseen luontevasti** niin, että se rajoittaa osallistumista erilaisissa elämäntilanteissa mahdollisimman vähän ja herättää aiempaa vähemmän kielteisiä tunnereaktioita. Tavoitteena on myös **oppia keinoja puheen sujuvuuden hallintaan** sekä saada kokemuksia keinojen käytöstä luonnollisissa puhetilanteissa ryhmässä ja esim. asioimistilanteissa. Puheenhallinnan taitojen harjoittelu yhdessä toisten kanssa sekä arkitilanteissa, auttaa suoraan opittujen taitojen käyttämisessä myös jakson ulkopuolella. Jakson aikana on mahdollisuus **saada vertaistukea** ja kuulla toisten puhujien kokemuksia änkytyksestä.

Kuntoutusjakso **sopii sinulle**, mikäli...

- änkytät, ja se haittaa puhumista
- haluat puhua rohkeammin ja ilmaista ajatuksiasi puhuen aiempaa useammin
- haluat oppia suhtautumaan änkytykseen hyväksyvämmiin
- olet motivoitunut asian prosessoimiseen ja pystyt itsenäiseen ja ryhmämuotoiseen työskentelyyn
- haluat muuttaa puhettasi ja oppia keinoja hallita puheen sujuvuutta
- ryhmä soveltuu joko ainoaksi kuntoutukseksi tai täydentämään yksilöterapiaa

**Kustannukset:** Puheterapia on lääkinällistä kuntoutusta. Suomessa asiakkaalla on oikeus saada tarvitsemansa kuntoutuspalvelut julkisen terveydenhuollon maksamana. Ota yhteyttä, niin neuvomme Sinua terveydenhuollon maksusitoumuksen järjestämisessä. **Ilmoittautuminen ryhmään on käynnissä.** Ryhmä toteutuu neljällä osallistujalla, enimmillään paikkoja on 8.

### Lisätietoja:

Auli Laiho, auli@tempokeskus.fi, p. 0400-448 187 tai Salla Pohja, salla@tempokeskus.fi, p. 050-577 3679