Η ατομική θεραπεία αφορά τη πρόσωπο-με-πρόσωπο, δυαδική διαδικασία μεταξύ της θεραπεύτριας και του πελάτη η οποία διεξάγεται σε συστηματική και εχέμυθη βάση. Απευθύνεται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες (παιδιά, εφήβους, ενήλικες, άτομα τρίτης ηλικίας). Μπορεί να είναι βραχείας ή μακρόχρονης διάρκειας και βασίζεται στη σχέση συνεργασίας που καλλιεργείται μεταξύ θεραπεύτριας και θεραπευόμενου προκειμένου:

• Να αποκτήσουμε μέσω της ψυχολογικής αξιολόγησης μια καθαρή εικόνα του τι μας συμβαίνει και τι μπορούμε να κάνουμε γι αυτό
• Να κατανοήσουμε καλύτερα τον εαυτό μας και τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε και αντιδρούμε στα γεγονότα της ζωής μας
• Να διερευνήσουμε και να βρούμε λύσεις για προβλήματα στις σχέσεις, στην οικογένεια ή στην εργασία μας

Η κάθε συνεδρία διαρκεί 50-60 λεπτά. Συνήθως οι συνεδρίες γίνονται μια φορά την εβδομάδα αλλά η συχνότητα αυτή μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες του καθενός.

# Ομαδική Ψυχοθεραπεία

Η ομαδική ψυχοθεραπεία γενικά ακολουθεί τους θεραπευτικούς στόχους της ατομικής. Η επιλογή της ατομικής ή ομαδικής συμβουλευτικής είναι κυρίως προσωπική και γίνεται σε συνεργασία με τη θεραπεύτρια. Οι ενδιαφερόμενοι τείνουν να επιλέγουν την ομαδική ψυχοθεραπεία έχοντας ως κριτήρια α) την επιθυμία να μοιράζονται τα προβλήματά τους με άλλους, και β) την οικονομία κόστους.

Βοηθάει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν την ομοιότητα των προβλημάτων τους με αυτά των άλλων μελών, να αναγνωρίσουν τις ανάγκες και τα αισθήματα των άλλων, και να μάθουν υγιείς τρόπους επικοινωνίας. Μπορεί δε να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική μορφή θεραπείας για μερικά άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στις σχέσεις τους με τους άλλους.

Συγκεκριμένα το δίκτυο διοργανώνει:

**Ομάδες ψυχοθεραπείας**

• Ομάδες γνωστικής συμπεριφορικής προσέγγισης που αφορούν ζητήματα κατάθλιψης, άγχους, διαταραχών διατροφής, παχυσαρκίας, κτλ
• Ομάδες προσωπικής ανάπτυξης, προσωποκεντρικής προσέγγισης εστιασμένες στην αυξημένη αυτογνωσία και την διευκόλυνση του σχετίζεσθαι.
• Ομάδες για γυναίκες με προβλήματα κακοποίησης.

**Ομάδες ψυχοεκπαίδευσης**

Οι ομάδες ψυχοεκπαίδευσης είναι δομημένες συνεδρίες γύρω από ένα κεντρικό θέμα π.χ. ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας. Η ομάδα διαπραγματεύεται μια συγκεκριμένη θεματολογία σε κάθε συνάντησή της. Αποσκοπούν στην εκμάθηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων ζωής, στην απόκτηση γνώσεων και και αυτο-ανάπτυξης των συμμετεχόντων. Την ευθύνη της σύστασης και διεξαγωγής της ομάδας έχει συνήθως μια συντονίστρια. Συστήνονται για προληπτικούς και θεραπευτικούς σκοπούς και έχουν περιορισμένη διάρκεια.

Το δίκτυο συντονίζει:

• Ομάδες συγγενών και φροντιστών ατόμων με προβλήματα ψυχικής και σωματικής υγείας
• Ομάδες εκπαίδευσης στη διεκδικητικότητα
• Ομάδες αντιμετώπισης άγχους με ενσυνειδητότητα (Mindfulness)
• Ομάδες διαλογισμού