

## **Vakautumisryhmä varhain vakavasti traumatisoituneille (C-PTSD) 2019-20**

Traumaterapiakeskus järjestää 12 ryhmätapaamista ja yhden seurantakäynnin sisältävän Vakautumisryhmän omassa lapsuudessaan pitkäaikaisesti traumatisoituneille aikuisille.

Lapsuuden kaltoinkohtelusta, ruumiillisesta tai henkisestä laiminlyönnistä selviytyneiden on usein vaikea arvostaa riittävästi itseään ja luottaa omiin kykyihinsä. Arjen haasteet saattavat tuoda mieleen kivuliaita muistumia omasta menneisyydestä. Vaikeat tunteet kuten turvattomuus, syyllisyys, epäluottamus, häpeä, hämmennys tai suuttumus kuormittavat arkea. Ihmissuhdevaikeudet ovat tavallisia. Nämä traumatisoitumiseen liittyvät seuraukset voivat aiheuttaa mm. ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, uniongelmia, syömiongelmia ja fyysiseen terveyteen liittyviä traumaperäisiä vaikeuksia.

Ryhmän tavoitteena on, että osallistujat saavat tietoa traumatisoitumisesta ymmärtääkseen paremmin omia vaikeuksiaan löytääkseen keinoja vaikuttaa niihin traumatietämyksen avulla. Ryhmän painopisteenä on nykyisten, arjessa näkyvien haasteiden kanssa työskentely. Ryhmässä ei keskustella traumaattisista kokemuksista tai muistoista.

Ryhmäläiset valitaan vapaamuotoisen hakemuksen ja arviointihaastattelun perusteella. Haastattelussa arvioidaan ryhmään soveltuvuutta yksilöllisesti. Ryhmä kokoontuu Traumaterapiakeskuksen toimitiloissa. Ohjaajina toimii kaksi psykoterapeuttia. Vakautumisryhmän hinta on 750€, jonka lisäksi arviointihaastattelu on 60€ (hintoihin ei lisätä arvonlisäveroa).

Ryhmiin on jatkuva haku ja se käynnistyy kun siinä on kuudesta kahdeksaan osallistujaa. Tiedustelut Helsingin ryhmästä sähköpostitse [anna-maija.lampinen@traumaterapiakeskus.com](mailto:anna-maija.lampinen@traumaterapiakeskus.com). Hakemukset osoitteeseen Traumaterapiakeskus/ Anna-Maija Lampinen os. Malminkatu 24 C 34, 2.krs, 001300 Helsinki.