

## Vakautumisryhmä varhain vakavasti traumatisoituneille alkaa Traumaterapiakeskuksessa 20.1.2021

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, syömisongelmia ja fyysiseen terveyteen liittyviä traumaperäisiä vaikeuksia. Ryhmän tavoitteena on, että osallistujat saavat tietoa traumatisoitumisesta ymmärtääkseen paremmin omia vaikeuksiaan löytääkseen keinoja vaikuttaa niihin traumatietämyksen avulla. Oppimateriaalina ja keskustelujen pohjana käytetään Traumaterapiakeskuksen julkaisua Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille. Ryhmän painopisteenä on nykyisten, arjessa näkyvien haasteiden kanssa työskentely. Ryhmässä ei keskustella traumaattisista kokemuksista tai muistoista.



Ryhmäläiset valitaan vapaamuotoisen hakemuksen ja haastattelun perusteella. Haastattelussa arvioidaan ryhmään soveltuvuutta yksilöllisesti. Ryhmä kokoontuu Traumaterapiakeskuksen toimitiloissa **keskiviikkoisin klo 15-16.30**. Viimeinen ryhmätapaaminen on 28.4. 2021, jonka jälkeen vielä kesäkuussa seurantatapaaminen. Ohjaajina toimivat psykoterapeutit Hannele Peräkoski ja Anna-Maija Lampinen. Vakautumisryhmän hinta on 750€, jonka lisäksi arviointihaastattelu on 60€ (hintoihin ei lisätä arvonlisäveroa). Ryhmään haetaan vielä muutamaa 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.