

Vakautumisryhmä traumatisoituneille

Traumaterapiakeskus järjestää 13 ryhmätapaamista 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 ryhmän soveltuvuutta yksilöllisesti. Ryhmiin on jatkuva haku ja se käynnistyy kun siinä on kuudesta kahdeksaan osallistujaa. Ryhmän ohjaajina toimii kaksi psykoterapeuttia. Ryhmä kokoontuu Traumaterapiakeskuksen toimitiloissa. Vakautumisryhmän hinta on 750€, jonka lisäksi arviointihaastattelu on 60€ (hintoihin ei lisätä arvonlisäveroa).

Tiedustelut Helsingin ryhmästä sähköpostitse anna-maija.lampinen@traumaterapiakeskus.com.

Hakemukset osoitteeseen Traumaterapiakeskus/ Anna-Maija Lampinen os. Erottajankatu 1-3 A 9, 4. krs, 00130 Helsinki

Tiedustelut Oulun ryhmästä sähköpostitse petteri.mankila@traumaterapiakeskus.com. Hakemukset osoitteeseen Traumaterapiakeskus/Petteri Mankila, Kirkkokatu 19 A 13, 90100 Oulu