



Vakautumisryhmä traumatisoituneille

Traumaterapiakeskus järjestää 12 viikoittaista ryhmätapaamista ja yhden seurantatapaamisen sisältävän Vakautumisryhmän omassa lapsuudessaan pitkäaikaisesti traumatisoituneille aikuisille. Ryhmä toteutetaan sekä Helsingissä että Oulussa.

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 häpeä, syyllisyys, turvattomuus, epäluottamus, hämmennys tai suuttumus voivat kuormittaa. 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 ja 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. Ryhmiin on jatkuva haku ja kuhunkin valitaan kuudesta yhdeksään osallistujaa. Ryhmät kokoontuvat Traumaterapiakeskuksen toimitiloissa Helsingissä ja Oulussa. Ohjaajina toimivat Helsingissä psykoterapeutit Anna-Maija Lampinen ja Peter Wallin ja Oulussa Petteri Mankila ja Kirsti Keskitalo. Vakautumisryhmän kokonaishinta on 750 €, jonka lisäksi arviointihaastattelun hinta 60 € (hintoihin ei lisätä arvonlisäveroa).

Lisätietoja ja hakemukset Oulun ryhmään:

Petteri Mankila

Kirkkokatu 19 A 13, 90100 Oulu

p. 044 0788 844

petteri.mankila@traumaterapiakeskus.com

Lisätietoja ja hakemuksen Helsingin ryhmään:

Anna-Maija Lampinen

Malminkatu 24 C 34, 2. krs, 00100 Helsinki

p. 044 3042 835

anna-maija.lampinen@traumaterapiakeskus.com