

Vakautumisryhmä varhain vakavasti traumatisoituneille (CPTSD)

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, syömishäiriöitä ja fyysiseen terveyteen liittyviä traumaperäisiä vaikeuksia. Ryhmän tavoitteena on antaa tietoa traumatisoitumisesta ja esitellä vakautumiskeinoja. 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 **keskiviikkoisin klo 15.00-16.30** Traumaterapiakeskuksen toimitiloissa Malminkatu 24 C 34, 2.krs, 00100 Helsinki (Kamppi). Ohjaajina toimivat psyk.esh/ psykoterapeutti Anna-Maija Lampinen ja psykologi/psykoterapeutti Ferdinand Garoff. Vakautumisryhmän hinta on 750€, jonka lisäksi arviointihaastattelu on 60€ (hintoihin ei lisätä arvonlisäveroa).

Tiedustelut sähköpostitse anna-maija.lampinen@traumaterapiakeskus.com ja hakemukset osoitteeseen Traumaterapiakeskus/ Anna-Maija Lampinen os. Malminkatu 24 C 34, 2.krs, 001300 Helsinki.