

Vakautumisryhmä varhain vakavasti traumatisoituneille äideille 2023

Traumaterapiakeskus ry järjestää Alli Paasikiven säätiön tuella vanhemmuutta tukevan vakautumisryhmän omissa lapsuuden ihmissuhteissaan traumatisoituneille äideille. Lapsuuden kaltoinkohtelusta tai ruumiillisesta tai henkisestä laiminlyönnistä selviytyneiden vanhempien on usein vaikea arvostaa riittävästi itseään ja luottaa kykyihinsä vanhempana. Erilaiset vaikeat tunteet kuten suuttumus, suru, häpeä, pelko, epäluottamus, hämmennys tai yksinäisyys voivat mutkistaa ja kuormittaa arkea. Elämä lapsen kanssa voi laukaista kivuliaita tunteita ja muistumia omasta menneisyydestä.

Ryhmän tavoitteena on, että osallistujat saavat lisää keinoja tunnistaa ja ymmärtää vaikeuksiaan sekä löytää keinoja vaikuttaa niihin. Painopisteenä on nykyisten, arjessa näkyvien haasteiden kanssa työskentely eikä traumaattisista kokemuksista tai muistoista keskustella. Osallistujia pyydetään täyttämään vointia koskevia itsearviointilomakkeita ryhmän alussa, sen loputtua ja seurantatapaamisella.

Ryhmäläiset valitaan oman työntekijän suosituksen sekä arviointihaastattelun perusteella. Jos sinulla ei ole omaa työntekijää, voit silti olla yhteydessä niin mietitään yhdessä tilannettasi ryhmään osallistumisen näkökulmasta. Arviointihaastattelussa kartoitetaan ryhmän soveltuvuutta yksilöllisesti sekä käydään läpi ryhmän tavoitteet ja toimintaperiaatteet.

Ryhmä kokoontuu 13 kertaa, joista viimeinen on seurantatapaaminen noin kahden kuukauden jälkeen. Tapaamiset ovat keskiviikkoisin klo 14.15-16.00, puolivälissä tapaamista pidetään lyhyt tauko. Tarjolla on kahvia ja teetä. Osallistujilta edellytetään sitoutumista kaikkiin ryhmätapaamisiin.

Ryhmä aloitetaan, kun osallistujia on riittävästi. Ryhmä kokoontuu Traumaterapiakeskuksen Oulun toimitiloissa. Ohjaajina toimivat psykologi, FT Saara-Leena Kaunisto ja psykiatrinen sairaanhoitaja, vaativan erityistason perhepsykoterapeutti ja traumapsykoterapeutti Petteri Mankila. Ryhmätapaamiset ovat osallistujille maksuttomia.

Tiedustelut sähköpostitse saara-leena.kaunisto@traumaterapiakeskus.com tai petteri.mankila@traumaterapiakeskus.com. Työntekijän suositukset voi lähettää osoitteeseen Traumaterapiakeskus (Kaunisto/ Mankila), Kirkkokatu 19 A 13, 90100 Oulu.