

# Vakautumisryhmä varhain vakavasti traumatisoituneille syksy 2023

Traumaterapiakeskus järjestää 12 ryhmätapaamista ja yhden seurantakäynnin sisältävän Vakautumisryhmän omassa lapsuudessaan pitkäaikaisesti traumatisoituneille aikuisille Traumaterapiakeskuksen Helsingin toimipisteessä **tiistaisin 31.10.2023- 6.2.2024 klo 15–16.30**, jonka lisäksi seurantatapaaminen pe 5.4. 2024.

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.

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 Malminkatu 24 C 34, 00100 Helsinki. Ohjaajina toimivat psyk.esh, psykoterapeutti Anna-Maija Lampinen ja PsT, psykoterapeutti Sanna Isosävi. Vakautumisryhmän hinta on 897 €, jonka lisäksi arviointihaastattelu on 90 € (hintoihin ei lisätä arvonlisäveroa).

Tiedustelut Helsingin ryhmästä sähköpostitse [anna-maija.lampinen@traumaterapiakeskus.com](mailto:anna-maija.lampinen@traumaterapiakeskus.com). Hakemukset Traumaterapiakeskus/ Anna-Maija Lampinen os. Malminkatu 24 C 34, 2.krs, 001300 Helsinki.

