

Vakauttava etäryhmä traumatisoituneille nuorille

Traumaterapiakeskus ry järjestää Ragnar Ekbergin säätiön tuella vakauttamisryhmän etänä nuorille ja nuorille aikuisille, joilla on traumaperäisiä vaikeuksia. Ryhmä on ammatillisesti johdettu vertaistukiryhmä, joka järjestetään yhteistyössä saamelaisen psykososiaalisen tuen yksikkö Uvjj – Uvja – Uvja:n kanssa. Ryhmään toivotaan ensisijaisesti saamelaisia nuoria ja nuoria aikuisia. Koska ryhmä toimii etänä, osallistuminen ei ole paikkakuntaan sidottua. Ryhmä toteutetaan suomen kielellä.

Ryhmässä opetellaan tunnistamaan traumatisoitumiseen liittyviä oireita ja laukaisevia tekijöitä, vireystilan säätelyä, omien rajojen tunnistamista ja hyvinvoinnista huolehtimista. Painopisteenä on nykyisten, arjessa näkyvien haasteiden kanssa työskentely eikä traumaattisista kokemuksista tai muistoista keskustella.

Ryhmä alkaa tammikuussa 2024 ja kokoontuu yhteensä 6 kertaa. Ryhmään otetaan 4–8 osallistujaa. Ryhmätapaamiset kestävät 75 minuuttia, välissä pidetään lyhyt tauko. Osallistujilta edellytetään sitoutumista kaikkiin ryhmätapaamisiin. Ryhmä on osallistujille ilmainen. Jos haluat ilmoittautua ryhmään tai tietää siitä lisää, ota yhteyttä Tuija Korhoseen psykologi, kouluttajapsykoterapeutti tai Saara-Leena Kaunistoon psykologi, traumapsykoterapeutti.

Ohjaajina toimivat:

Saara-Leena Kaunisto

saara-leena.kaunisto@traumaterapiakeskus.com

Tuija Korhonen

tuija.korhonen@traumaterapiakeskus.com