

## Vakautta vanhemmuuteen-ryhmä Helsingissä keväällä 2024

**Traumaterapiakeskus järjestää vanhemmuutta tukevan ryhmän omassa lapsuuden ihmissuhteissaan traumatisoituneille äideille ja isille.** 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.

**Vakautta vanhemmuuteen** -ryhmän tavoitteena on, että osallistujat saavat lisää keinoja tunnistaa ja ymmärtää vaikeuksiaan sekä tietoa siitä, kuinka niihin voi traumatietämyksen avulla vaikuttaa. Painopiste on nykyisten, arjessa näkyvien haasteiden kanssa työskentelyssä. Ryhmässä ei keskustella yksityiskohtaisesti lapsuudenaikaisista traumaattisista kokemuksista. Ryhmään osallistuu noin kahdeksan vanhempaa. Osallistujia pyydetään täyttämään vointia koskevia itsearviointilomakkeita ryhmän alussa, sen loputtua ja seurantatapaamisella.

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 kestävät 1h 45 min, ja puolivälissä pidetään lyhyt tauko.
- Tarjolla on kahvia, teetä ja pikkupurtavaa.

Osallistujilta edellytetään sitoutumista kaikkiin ryhmätapaamisiin. Ryhmä aloitetaan, kun osallistujia on riittävästi, aikaisintaan 26.3.2024.

Ryhmä kokoontuu Traumaterapiakeskuksen tiloissa Malminkatu 24 C 34 00100 Helsinki.

**Hinta:** 1248 €/osallistuja (96 €/kerta/osallistuja), lisäksi arviointihaastattelun hinta 120 €.

**Tiedustelut** sähköpostitse ryhmän ohjaajille: [marjo.ruismaki@traumaterapiakeskus.com](mailto:marjo.ruismaki@traumaterapiakeskus.com) ja [sanna.isosavi@traumaterapiakeskus.com](mailto:sanna.isosavi@traumaterapiakeskus.com)