

Vakautumisryhmä varhain vakavasti traumatisoituneille, kevät 2025

Traumaterapiakeskus järjestää 12 ryhmätapaamista ja yhden seurantakäynnin sisältävän Vakautumisryhmän omassa lapsuudessaan pitkäaikaisesti traumatisoituneille aikuisille Traumaterapiakeskuksen Helsingin toimipisteessä **kevällä 2025**.

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, syömisongelmia 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 Traumaterapiakeskuksen psykoterapeutit. Vakautumisryhmän hinta on 80 €/kerta (yht.1040 €), jonka lisäksi arviointihaastattelu on 120 € (alv 0%).

Hakemukset ja tiedustelut: elina.ihalainen@traumaterapiakeskus.com, +358 44 3042835