

Vakautumisryhmä varhain vakavasti traumatisoituneille (CPTSD-ryhmä)

Traumaterapiakeskus järjestää 12 ryhmätapaamista ja yhden seurantakäynnin sisältävän Vakautumisryhmän omassa lapsuudessaan pitkäaikaisesti traumatisoituneille aikuisille Helsingissä, Kampissa.

Lapsuuden kaltoinkohtelu- ja laiminlyöntikokemuksista selviytyneiden on usein vaikea arvostaa itseään riittävästi ja luottaa kykyihinsä. Arjen haasteet saattavat tuoda mieleen kivuliaita muistumia menneisyydestä. Vaikeat tunteet kuten pelko, syyllisyys, epäluottamus, häpeä, hämmennys tai suuttumus kuormittavat arkea. On yleistä, että vakavasti traumatisoituneet kokevat mielenterveysoireita, uniongelmia, syömiongelmia, fyysiseen terveyteen liittyviä traumaperäisiä ongelmia, työssä jaksamisen haasteita ja ihmissuhdevaikeuksia.

Ryhmän painopisteenä on nykyisten, arjessa näkyvien haasteiden kanssa työskentely. Ryhmässä ei keskustella traumaattisista kokemuksista tai muistoista.

Ryhmän tavoitteet

- Osallistujat saavat tietoa traumatisoitumisesta ymmärtääkseen paremmin omia vaikeuksiaan
- Osallistujat löytävät keinoja vaikuttaa oloonsa harjoitusten ja kotitehtävien avulla
- Osallistujat kuulevat muiden kokemuksia ja saavat vertaistukea
- Osallistujien mahdollisuus valmistautua haastaviin tilanteisiin vahvistuu

Oppimateriaalina ja keskustelujen pohjana käytetään Traumaterapiakeskuksen julkaisua **Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille**. Teos on yhteensopiva ICD-11 monimuotoisen traumaperäisen stressihäiriön (CPTSD) ilmiöiden kanssa. Ohjaajina toimivat koulutetut ryhmänohjaajat.

Ryhmäläiset valitaan vapaamuotoisen hakemuksen ja haastattelun perusteella. Haastattelussa arvioidaan ryhmään soveltuvuutta yksilöllisesti. Haastattelut toteutetaan toukokuusta 2025 alkaen.

Ryhmän suunniteltu alkamisajankohta on marraskuu 2025 (maanantaisin klo 14-15.30), mikäli soveltuvia osallistujia on riittävästi.

Vakautumisryhmän hinta on 85 €/kerta (yht.1105 €), jonka lisäksi arviointihaastattelun (n 90 min) hinta on 120 € (alv 0%).

yhteydenotot: toimisto.helsinki@traumaterapiakeskus.com

