



# CPT -tukiryhmä naisille

jotka ovat kokeneet nuorena/ aikuisena  
seksuaalista väkivaltaa  
(pakottaminen, raiskaus, raiskausyritys tms.)

Ryhmässä työskennellään kognitiivisen prosessoinnin menetelmällä (CPT). Ryhmän kuluessa kukin voi käydä läpi omaa kokemustaan turvallisesti ja ohjatusti. Tapaamisten välillä tehdään itsenäisesti kotitehtäviä, jotka ovat olennainen osa prosessia. Ryhmässä on mahdollisuus saada myös vertaistukea sekä peilata omia kokemuksia toisten vastaaviin kokemuksiin. Viimeisimmästä väkivaltakokemuksesta on hyvä olla aikaa vähintään 3kk.

Ryhmässä käsitellään mm.

- väkivaltakokemuksen merkitystä omassa elämässä
- tapahtumasta johtuvia oireita
- ajatusten ja tunteiden tunnistamista
- turvallisuuden ja luottamuksen palauttamista
- omien voimavarojen vahvistamista
- harjoitellaan rauhoittumiskeinoja

CPT:n vaikuttavuudesta raiskaustraumasta toipumiseen on tieteellistä näyttöä. Menetelmä on peräisin Yhdysvalloista ja Suomeen sen on tuonut Raiskauskriisikeskus Tukinainen.

Ryhmä kokoontuu **12 kertaa**. Osallistuminen edellyttää sitoutumista viikoittaisiin tapaamisiin. Tapaamiskerran pituus on 2 tuntia. Ryhmään valitaan 5 -8 osallistujaa haastattelujen perusteella. Ryhmäprosessiin kuuluu lisäksi yksi seurantatapaaminen. Osallistuminen on luottamuksellista ja maksutonta.

**Seuraava ryhmä alkaa 4.11.20. Joulutauko ryhmän kokoontumisissa 17.12.20 – 6.1.21**

Haastattelut ryhmään ovat jo käynnissä.

**Paikka:** Setlementti Tampere ry, Nalkalankatu 12 G 2. krs, Tampere

**Ohjaajat:** Mervi Talvitie, kriisityöntekijä, Välitä! / Setlementti Tampere  
Kristiina Hannila, kriisityöntekijä, Välitä! / Setlementti Tampere

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen haastatteluun:**

Välitä! -työryhmä: puh. 045 279 8090 tai valita-yksikko@setlementtitampere.fi

[www.seksuaalivakivalta.fi](http://www.seksuaalivakivalta.fi)