

Sisällys

Esipuhe	11
Johdanto	15



OSA I: Raiskaustrauma – katsaus trauman seurauksiin ja hoidon tuloksellisuuteen

Raiskauksen kokeminen altistaa psyykkisille ongelmille.	20
Raiskauksen uhrin psyykinen akuuttihoito ja hoitopolun rakentaminen	34




OSA II: Kognitiivisen prosessoinnin terapiamenetelmä (CPT) raiskaustrauman hoidossa

Menetelmän perusteet.	54
Menetelmän tausta	54
CPT:n erot muihin kognitiivisiin ja käyttäytymisterapeuttisiin menetelmiin	59
CPT-hoidon kulku	61
CPT-menetelmän vaikuttavuus	
Raiskauskriisikeskus Tukinaisessa	63
Ohjeita ryhmänohjaajalle.	70
Ryhmän soveltuvuuden arviointi	74
Arviointihaastattelun toteuttaminen	74
Raiskaustrauma ja traumahistoria	75
Resurssit ja elämäntilanne	76
Motivaatio	77
Psyykkiset oireet.	78



OSA III: CPT-hoito – kahdentoista terapiakerran kuvaus

Esimerkkiryhmän osallistujat	82
Saana	82
Kaisa	84
Irma	87
Maria	89
Ensimmäinen ryhmäkerta: Johdanto ja oirevalistus	92
Tavoitteet	92
Ensimmäisen ryhmäkerran kulku	94
Oirevalistus	96
Informaation käsittely	101
Ensimmäisen kerran kotitehtävä	104
Toinen ryhmäkerta: Tapahtuneen merkitys	106
Kotitehtävän läpikäynti	106
Tunteet ja niiden tunnistaminen	113
Toisen kerran kotitehtävä	115
Kolmas ryhmäkerta: Ajatusten ja tunteiden tunnistaminen	116
Ajatusten ja tunteiden nimeäminen	116
Automaattisten ajatusten etsiminen	122
Syllisyys	123
Kolmannen kerran kotitehtävä ja siihen valmistautuminen	125
Neljäs ryhmäkerta: Traumamuistot	128
Altistuskerran ryhmäjärjestelyt	129
Altistus traumamuistoille: ensimmäinen kerta	130
Sijaistraumatisoitumisen ehkäisy	133
Neljännen kerran kotitehtävä	135
Viides ryhmäkerta: Trauman läpikäyminen	136
Altistus traumamuistoille: toinen kerta	136
Viidennen kerran kotitehtävä	139

Kuudes ryhmäkerta: Uskomusten haastaminen	141
Raiskaukseen liittyvät uskomukset	142
Tekijöiden motiivit	147
Kuudennen kerran kotitehtävä	149
Seitsemäs ryhmäkerta: Virheelliset ajattelumallit	150
Virheelliset ajattelumallit ja niiden vaikutukset	150
Seitsemännen kerran kotitehtävä	154
Kahdeksas ryhmäkerta: Turvallisuus	157
Turvallisuuden liittyvät uskomukset	157
A-F -lomakkeen käyttö	158
Kahdeksannen kerran kotitehtävä	164
Yhdeksäs ryhmäkerta: Luottamus.	166
Luottamuksen menetys ja palautuminen.	166
Yhdeksännen kerran kotitehtävä	169
Kymmenes ryhmäkerta: Hallinta ja vaikutusvalta	171
Ryhmä lähenee loppuaan	171
Hallinta ja vaikutusvalta	172
Vihan ja häpeän tunteiden merkitys	174
Kymmenennen kerran kotitehtävä	176
Yhdestoista ryhmäkerta: Kunnioitus.	178
Kunnioitukseen liittyvät uskomukset.	178
Yhdennentoista kerran kotitehtävät	185
Kahdestoista ryhmäkerta: Läheisyys ja tapahtuneen merkitys	188
Läheisyys itsen ja toisiin	188
Seksuaalinen läheisyys	192
Uskomusten muuttumisen arviointi	193
Opittujen taitojen kertaus.	197
Seurantatapaaminen	198
 Lähteet.	200



Liitteet

Ryhmäkerran 1 kotitehtävä.	204
Ryhmäkerran 1 moniste: Jumikohdat	206
Ryhmäkerran 2 kotitehtävä.	208
Ryhmäkerran 3 kotitehtävä.	210
Ryhmäkertojen 4 ja 5 tehtävä A: Selviytymistarini	212
Ryhmäkertojen 4 ja 5 tehtävä B: Selviytymisvoimavarani.	214
Ryhmäkertojen 4 ja 5 tehtävä C: Nostavat ja maahan painavat tekijät.	216
Ryhmäkerran 4 kotitehtävä.	218
Ryhmäkerran 5 kotitehtävä.	220
Ryhmäkerran 5 moniste A: Haastavat kysymykset	222
Ryhmäkerran 5 moniste B: Esimerkkejä uskomusten haastamisesta.	224
Ryhmäkerran 6 kotitehtävä.	228
Ryhmäkerran 6 moniste A: Virheelliset ajattelumallit.	230
Ryhmäkerran 6 moniste B: Esimerkkejä virheellisistä ajattelumalleista.	232
Ryhmäkerran 7 kotitehtävä.	234
Ryhmäkerran 7 moniste: Turvallisuus	236
Ryhmäkerran 8 kotitehtävä.	238
Ryhmäkerran 8 moniste: Luottamus	240
Ryhmäkerran 9 kotitehtävä.	242
Ryhmäkerran 9 moniste: Hallinta ja vaikutusvalta	244
Ryhmäkerran 10 kotitehtävä.	246
Ryhmäkerran 10 moniste A: Kunnioitus	248
Ryhmäkerran 10 moniste B: Oletusten lista.	252
Ryhmäkerran 11 kotitehtävä.	254
Ryhmäkerran 11 moniste: Läheisyys	256
ABC-lomake.	260
A-F-lomake.	262