

## **Traumatisoituneen asiakkaan fysioterapia Basic Body Awareness Terapia (B BAT) menetelmää käyttäen**

B BAT on psykofyysisen fysioterapian menetelmä, joka soveltuu hyvin traumapsykoterapian rinnalle vakauttamaan kehollisia reaktioita ja löytämään kehollisia voimavaroja hallinnan ja turvallisuuden tunteen vahvaistamiseksi nykyhetkessä.

Terapia perustuu erilaisiin liikeharjoituksiin, joilla kehoa asuttavia tunnetiloja voidaan ilmentää, purkaa ja vapauttaa. Se aktivoi ihmistä puolustuksen purkamisen ja voimavarojen tiedostamisen kautta vähitellen itsehoitoon ja vastuun ottamiseen omasta hyvinvoinnista.

Terapiassa pyritään palaamaan jopa varhaislapsuudessa omaksuttuihin liikemalleihin ja reaktioihin. Ihmiseen suhtaudutaan kokonaisvaltaisesti: liikkumisen, hengittämisen ja asentojen ymmärretään sisältävän kokemuksia, merkityksiä sekä tunteita koko elämän ajalta. Terapiamuodossa tärkeää on voimavarakeskeisyys: vaikka olisi kuinka elämän murjoma ja hylätty ihminen, hänellä on aina voimavaroja, joiden avulla hän on selvinnyt tähän asti. Tärkeää on, että ihminen tulee tietoiseksi näistä voimavaroistaan.

Oman liikkumisen/liikkeen tekemisen havainnointi auttaa löytämään kontaktin omaan kehoon sekä sitä kautta omien yksilöllisten rajoitusten sekä mahdollisuuksien huomioimiseen. Kehollisia kokemuksia pystyy myös harjoitusten kautta paremmin tiedostamaan.

Erilaiset, traumatisoitumiseen liittyvät ruumiilliset reaktiot aiheuttavat traumatisoituneissa asiakkaissa pelkoa ja hämmennystä ja heikentävät huomattavasti heidän mahdollisuuksiaan hallita omaa oloaan. Elimistöllä ei ole omaa sisäistä keinoa reaktioiden jarruttamiseksi. Tämän vuoksi traumatisoituneelle on ensiarvoisen tärkeää oppia keinoja haitallisten ruumiillisten reaktioiden hallintaan saamiseksi.

Terapian tavoitteena on auttaa traumatisoituneita asiakkaita löytämään kehollisia voimavaroja hallinnan ja turvallisuuden tunteen vahvistamiseksi nykyhetkessä.

- Se lisää sietokykyä sisäisiin tuntemuksiin ja antaa ymmärrystä omiin reaktioihin, jonka seurauksena tapahtuu eheytymistä ja luottamusta itse.
- Se auttaa irtaantumaa välttelyyn ja negatiiviseen kokemukseen pohjaavasta suhtautumisesta omaan kehoon ja auttaa löytämään hallitumpaa ja turvallista kosketusta omaan kehoon, omiin tarpeisiin sekä auttaa löytämään iloa ja eloa omasta kehosta.
- Se antaa mahdollisuuden omien rajojen sekä sisäisen turvallisuuden tunteen löytämiseen.
- Terapia antaa myös mahdollisuuden tutkia omia reaktioita vuorovaikutuksessa ja jakamaan tuntemuksia terapeutin kanssa.

Yksilöterapiaan voi hakeutua maksusitoumuksella tai asiakkaan itse maksaessa lääkärin määräämällä fysioterapia läheteellä (10-15x), jolloin asiakas voi saada KELA korvauksen. Terapian hinta on 70e/45 min.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Sirpa Kukkonen

[kukkonen.sirpa@elisanet.fi](mailto:kukkonen.sirpa@elisanet.fi) tai 040- 5110669

Fysioterapeutti (AMK), Basic Body Awareness terapeutti, erityistason kriisi- ja traumapsykoterapeutti koulutuksessa

Traumaterapiakeskus

Koulukatu 20, 90100 Oulu