

# Mikä on TRT eli Teaching Recovery Techniques?

1

## Ryhmämuotoinen traumainterventio

- alunperin sotatraumaan, sovellettavissa myös muihin traumoihin

2

## 8-18 -vuotiaille lapsille, nuorille ja heidän perheille

- Jotka ovat kokeneet saman tai samankaltaisen traumaattisen tapahtuman

3

Ei terapiaa vaan preventiivinen, myöhempää oireilua vähentävä ja luonnollista toipumista tukeva itseapuun auttava interventio

4

Tiedon antamista traumasta ja keinojen opettamista oireilun helpottamiseksi.

5

Tutkittu, näyttöön perustuva menetelmä



- kehittänyt Children and War Foundation

**”Trauman ei tarvitse olla elämää hallitseva asia, vaan on keinoja, joiden avulla sitä voi opetella hallitsemaan.”**