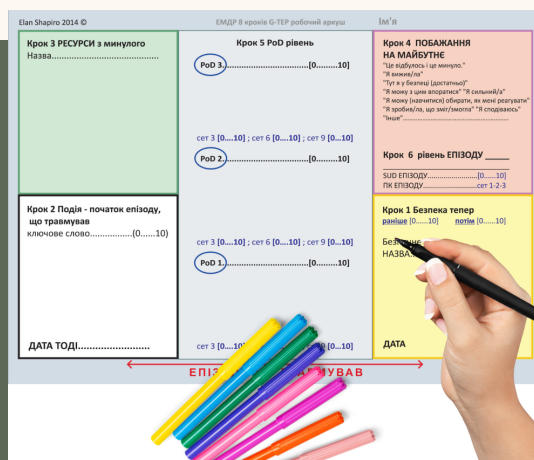


Free!

EMDR G-TER

Групова терапія кризового втручання Підтримка для українських іммігрантів



ЩО ТАКЕ G-TER?

G-TER (Group Traumatic Episode Protocol — Протокол групової обробки травматичного епізоду) — це короткострокове, науково обґрунтоване групове втручання, засноване на терапії EMDR. Воно розроблене для того, щоб допомогти людям опрацювати дистрес, пов'язаний зі стресовими або травматичними подіями, без детального відтворення травматичного досвіду. Основний акцент робиться на внутрішній переробці та стабілізації в груповому форматі.

G-TER є ефективним навіть за умов триваючих стресорів, а не лише минулих подій, а також у групах, де учасники мають різний травматичний досвід. Дослідження свідчать, що G-TER може зменшити симптоми психологічної травми до 70% та підвищити якість життя вже за 2–6 сесій.

ПЕРЕВАГИ G-TER

Учасники G-TER часто відзначають:

- **Зменшення травматичних реакцій:** допомагає послабити такі симптоми, як тривога, гіперпильність і дистрес.
- **Підвищення резилієнтності та стабілізації:** навчає технік заземлення для ефективного управління стресом у реальному часі.
- **Розширення можливостей і саморегуляції:** учасники опановують методи, які можуть застосовувати й поза межами групи.
- **Ефективність і доступність:** груповий формат дозволяє надавати допомогу більшій кількості людей одночасно.
- **Безпечність і структурованість:** фокус на позитивному досвіді та внутрішніх ресурсах — без повторного переживання деталей травми.

ПРИЄДНУЙТЕСЬ
ДО НАС ТА
РОЗВИВАЙТЕ
СВОЮ СТІЙКІСТЬ

ОЧНО В SAGE COUNSELING

Щосуботи

10:00 - 11:30 am (сім'ї)

12:00 - 1:30 pm (дорослі)

- 17 та 31 січня
- 14 та 28 лютого
- 14 та 28 березня



sagecounselingcollective.com

In network with: Canopy EAP, Aetna, Meritain Health, Providence, Regence/BCBS, UHC/Optum, OHP Open Card & Trillium, (Moda in-process)



6950 SW Hampton St.
Suite 310
Tigard, OR 97223

DeLyn Griffin
MA, LMFT



Nadya Mirza
Graduate Intern

Я є клінічною директоркою Sage Counseling Collective, де здійснюю супервізію для інтернів та асоційованих клініцистів, а також надаю терапевтичні послуги дітям, дорослим і сім'ям із використанням EMDR, ігрової терапії, пісочної терапії (sandtray), філіальної терапії та експресивних мистецтв. З попередньої професійної діяльності я маю понад 30 років досвіду як викладачка фортепіано та спеціалістка з музики й руху для дітей раннього віку.

Додаткова підготовка та сфери спеціалізації

- Кандидатка в супервізори AAMFT (Американської асоціації шлюбної та сімейної терапії) та штату Орегон
- Сертифікована терапевтка EMDRIA™ та CIT
- EMDR-терапія травми (немовлята, діти, підлітки та дорослі)
- EMDR у лікуванні тривожних розладів
- EMDR при комплексній травмі та дисоціації (дорослі, діти та підлітки)
- G-TEP та G-TEP для дітей
- R-TEP та E-TEP
- ASSYST та ASSYST-G
- Шлюбна та сімейна терапія
- Ігрова терапія
- Пісочна терапія (Sandtray Therapy)

Я є студентом-інтерном магістерської програми з подружньої, парної та сімейної терапії в Sage Counseling Collective. Я працюю з людьми різного віку, парами та сім'ями, які шукають підтримки у подоланні життєвих викликів і прагнуть до більш збалансованого та наповненого життя.

Мій основний фокус — допомога клієнтам в управлінні щоденними стресорами та віковими й життєвими переходами, а також у роботі з такими запитами, як складне прийняття рішень, емоційна дисрегуляція, депресія, тривога, труднощі у стосунках і виклики батьківства. Я прагну створювати підтримувальне, партнерське терапевтичне середовище, у якому клієнти почуваються почутими, зрозумілими та наділеними ресурсами для змін.

У своїй роботі я використовую поєднання терапевтичних підходів, зокрема Restoration Therapy, нарративну терапію та пісочну терапію (Sandtray Therapy) з дорослими, а також ігрову терапію з дітьми. Мій підхід адаптується до унікальних потреб і сильних сторін кожного клієнта.

Я народився та виріс у Молдові й є білінгвом, надаю консультаційні послуги англійською та російською мовами.

Додаткова підготовка та сфери спеціалізації

- EMDR — рівень 1
- Restoration Therapy 101
- Пісочна терапія (Sandtray Therapy)
- Дитинно-центрована ігрова терапія та терапія дитячо-батьківських стосунків (CPRT)

ЧОГО ОЧІКУВАТИ ПІД ЧАС СЕСІЇ

- **Первинний прийом / оцінювання:** Перед першою сесією учасники проходять короткий вступний опитувальник та оцінку готовності з метою забезпечення безпечного й ефективного групового формату. За потреби додаткових навичок підтримки можуть бути надані направлення на індивідуальну терапію.
- **Російська мова:** 90-хвилинні сесії проводяться російською мовою.
- **Заземлення та підтримка:** Учасники навчаються технік стабілізації, які допомагають регулювати нервову систему перед початком опрацювання.
- **Опрацювання за допомогою робочих матеріалів:** Робота відбувається за структурованим робочим зошитом G-TEP, який допомагає візуально відобразити досвід, сфокусуватися на точках дистресу та використовувати білатеральну стимуляцію — без усного проговорювання деталей травматичних подій.
- **Посилення внутрішніх ресурсів:** Сесії включають вправи для зміцнення позитивних спогадів і внутрішніх ресурсів, що підтримують довгострокову здатність до подолання труднощів.
- **Дбайлива підтримка та безпека:** Терапевти постійно оцінюють рівень готовності учасників і, за необхідності, пропонують альтернативні рекомендації (продовження участі в групі, завершення групового процесу за умов зменшення дистресу та зростання стійкості або направлення на індивідуальну терапію).

Ви отримуватимете підтримку протягом усього процесу — без тиску говорити про особистий досвід, із дотриманням простору для безпеки та конфіденційності.



REGISTER NOW

Follow this QR code to register online or
Call our office at (971) 200-1307

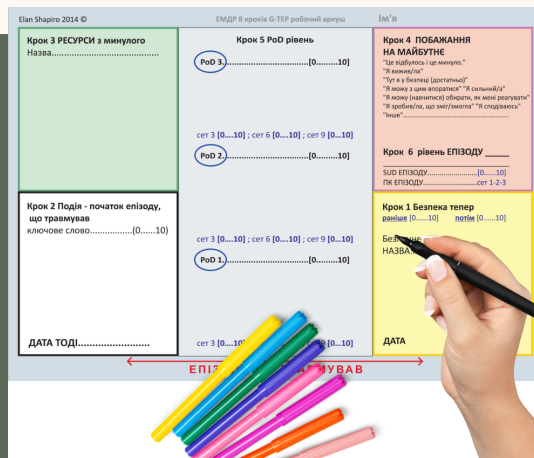
- Select your 1st session date

Free!

EMDR G-TEP

Crisis Intervention Group Therapy

Support for Ukrainian Immigrants



WHAT IS G-TEP?

G-TEP (Group Traumatic Episode Protocol — is a brief, evidence-based group intervention based on EMDR therapy. It is designed to help individuals process distress related to a stressful or traumatic events without detailed recounting of traumatic events. The focus is on internal processing and stabilization in a group setting. G-TEP is effective even when stressors are ongoing, not just past events, and for different traumas among the participants. Research shows G-TEP can reduce psychological trauma symptoms by 70% and increase quality of life in just 2-6 sessions."

BENEFITS OF G-TEP

Participants in G-TEP often experience:

- **Reduced trauma reactions:** Helps lessen symptoms such as anxiety, hypervigilance, and distress.
- **Enhanced resilience and stabilization:** Teaches grounding skills to manage stress in real time.
- **Empowerment and self-management:** Participants learn techniques they can use beyond the group.
- **Efficient and accessible:** Designed for groups so more people can receive help at once.
- **Safe and contained:** Focuses on positive experiences and internal resources — not reliving trauma details.

JOIN US & BUILD YOUR RESILIENCE

In-Person at Sage Counseling

Saturdays

10:00 - 11:30 am (families)

12:00 - 1:30 pm (adults)

- January 17th & 31st
- February 14th & 28th
- March 14th & 28th



sagecounselingcollective.com

In network with: Canopy EAP, Aetna, Providence, Regence/BCBS, UHC/Optum, OHP Open Card & Trillium, (Moda in-process)



6950 SW Hampton St.
Suite 310
Tigard, OR 97223

DeLyn Griffin
MA, LMFT



Nadya Mirza
Graduate Intern

I am the clinical director of Sage Counseling Collective where I supervise interns and associate clinicians and provide therapy for children, adults, and families using EMDR, play therapy, sandtray therapy, filial therapy, and expressive arts. From my former career, I bring over 30 years of experience as a teacher of piano and early childhood music & movement.

Additional Training and Areas of Focus

- AAMFT and Oregon Supervisor Candidate
- EMDRIA Certified Therapist™ & CIT
 - EMDR Trauma Therapy (Infants, Children, Adolescents & Adults)
 - EMDR and the treatment of Anxiety Disorders
 - EMDR with Complex Trauma & Dissociation (adults, children & teens)
 - G-TEP & Children's G-TEP
 - R-TEP & E-TEP
 - ASSYST & ASSYST-G
- Marriage & Family Therapy
- Play Therapy
- Sandtray Therapy

I am a Master's-level Marriage, Couples, and Family Therapy student intern at Sage Counseling Collective. I work with individuals of all ages, couples, and families who are seeking support in navigating life's challenges and building more balanced, meaningful lives.

My primary focus is helping clients manage everyday stressors and developmental transitions while addressing concerns such as difficult decision-making, emotional dysregulation, depression, anxiety, relationship challenges, and parenting difficulties. I strive to create a supportive, collaborative environment where clients feel heard, understood, and empowered.

In my work, I draw from a combination of therapeutic approaches, including Restoration Therapy, Narrative Therapy, and Sandtray Therapy with adults, as well as Play Therapy with children. My approach is tailored to each client's unique needs and strengths.

I was born and raised in Moldova and am bilingual, offering counseling services in both English and Russian.

Additional Training and Areas of Focus

- EMDR Level 1 Training
- Restoration Therapy 101
- Sandtray Therapy
- Child-Centered Play Therapy & Child-Parent Relationship (CPRT)

WHAT TO EXPECT IN A SESSION

- **Intake/Assessment:** Before the first session, participants complete a brief intake and readiness assessment to ensure a safe and effective group experience. If additional support skills are needed, referrals to individual therapy will be provided.
- **Russian Language:** 90 minute sessions are conducted in the Russian language
- **Grounding & Support:** Learn stabilization techniques to help regulate your nervous system before processing begins.
- **Worksheet-Guided Processing:** You'll work through a structured G-TEP worksheet that helps you visually map your experience, focus on distress points, and use bilateral stimulation — without speaking about traumatic details aloud.
- **Strengthening Resources:** Sessions include exercises to reinforce positive memories and internal resources to support long-term coping.
- **Gentle Support and Safety:** Therapists monitor readiness throughout and will make alternate suggestions as needed (continue group, complete group when showing decreased distress and increased resilience, or refer to individual therapy)

You will be supported throughout — no pressure to talk about personal experiences, and space is held for safety and privacy.



REGISTER NOW

Follow this QR code to register online or
Call our office at **(971) 200-1307**

- **Select your 1st session date**