

Lyhytterapeuttikoulutus



Kohderyhmä

Lyhytterapeuttikoulutus, joka vastaa 50 op toimii sosiaali- ja terveystieteiden ammattihenkilöiden täydennyskoulutuksena. Ratkaisukeskeinen lyhytterapeuttikoulutus soveltuu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita terapeuttisista ja ohjauksellisista työskentelymenetelmistä ja niiden tuloksellisesta soveltamisesta omien asiakkaiden kanssa. Peruskoulutukseksi soveltuu sosiaali-, terveys-, opetus- tai kasvatusalan ammatillisen opistoasteen, ammattikorkeakoulun- tai muun soveltuvan alan korkeakoulututkinto. Poikkeustapauksissa voidaan hyväksyä myös muu tutkinto, jos hakijalla on riittävä työkokemus alalta sekä perustiedot ihmisen käyttäytymisestä ja kehityksestä. Koulutus täydentää myös sosiaali- ja terveystieteiden tai muun soveltuvan alan perustutkintoa psykologisten ja psykiatristen lisäopintojen (psykoterapeuttiset valmiudet) osalta.

Koulutuksen käytyään opiskelija osaa soveltaa mielenterveyttä tukevia terapeuttisia menetelmiä, jossa painotetaan yksilön omia voimavaroja, toivoa, osallisuutta, sekä resilienssiä.

Koulutuskokonaisuuden sisältö

Psykologian tai psykiatrian opinnot (ent. psykoterapeuttisten lisäopintojen) kokonaisuus kattaa seuraavat sisällöt:

- ihmisen psyykinen kasvu ja kehitys
- mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt sekä niiden tutkimus
- diagnostiikka
- hoito ja kuntoutus
- mielenterveystyön palvelujärjestelmä ja sitä koskeva lainsäädäntö
- psykoterapian erityiset ja yleiset vaikuttavat tekijät
- psykoterapeutilta edellytettävät ominaisuudet
- psykoterapioiden vaikutusmahdollisuudet ja rajoitukset
- näyttöön perustuva psykoterapia

Lyhytterapeuttiopintojen kokonaisuus kattaa seuraavat sisällöt:

- ratkaisukeskeisen lyhytterapian työmenetelmät
- ratkaisukeskeinen lyhytterapiaprosessi ja sen arviointi
- psykoterapian ja lyhytterapian etiikka
- varhaiset vuorovaikutussuhteet ja kiintymyssuhdeteoria
- lasten ja nuorten mielenterveyden perusteet
- perhe- ja pariterapian perusteisiin tutustumisen
- kriisi- ja traumaterapian perusteisiin tutustuminen

Koulutuksen aikana tutustutaan myös hoito- ja kuntoutuskäytäntöihin, joihin liittyy:

- Masennus
- Pelot ja ahdistuneisuushäiriöt
- Addiktiot
- Psykoosit
- Persoonallisuushäiriöt
- Syömishäiriöt

Koulutus sisältää

- 21 lähiopetuspäivää (etänä 12)
- asiakastyönohjauksen, joka tapahtuu koulutuspäivissä
- välityöskentelyt ja -kotitehtävät Moodlessa
- kirjallisuuden ja kirjallisuustehtävät Moodlessa
- muuhun oheislukemistoon tutustumisen
- lopputyö (terapia-alan tietopainotteinen kirjallinen työ/soveltava oman työn ratkaisukeskeinen kehittämishanke)
- asiakastyön harjoittelua (100x45 min) ja siihen liittyvä reflektio
- pienryhmätyönohjaus (4 x 3 h)
- vertaisryhmätapaamiset (5 x 3 h)

Opetus järjestetään monimuotokoulutuksena, johon sisältyy lähiopetusta, pienryhmäopetusta, itsenäisiä harjoituksia, vertaisryhmätyöskentelyä lähijaksojen välissä sekä kirjallisia välitehtäviä. Verkko-oppimisympäristö on Moodle.

Koko koulutusohjelman laajuus on 50 op. Koulutus antaa lyhytterapeuttipätevyyden, joka ei kuitenkaan ole Valviran laillistama terveydenhuollon ammattinimike.

Kouluttajat

- Lasse Salmi MSc, psykoterapeutti VET (Kela), työnohjaaja STORY.
- Riikka Lamminen, psykologi, psykoterapeutti, Nepsy-valmentaja.
- Ville Salonen psyk.sh, psykoterapeutti (Kela), kouluttaja, työnohjaaja STORY.
- Asta Suomi, YTT, psykoterapeutti VET, sertifioitu johdon coach, työnohjaaja STORY.
- Kimmo Tapiala, TM, psykoterapeutti YET(Kela), työnohjaaja STORY.
- Klaus Lehtinen, psykiatrian dosentti

Opiskelijavalinta

Hakeminen koulutukseen on kaksivaiheinen:

Vaihe 1: Laadi vapaamuotoinen hakemus nettisivuillamme (sitoumuksetta). Opiskelupaikat (n.16–21) täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä toteutettujen haastatteluinfojen perusteella.

Vaihe 2: Hakemuksen jättämisen jälkeen sinut kutsutaan lyhyeen puhelinhaastatteluun, jonka jälkeen saat nopeasti koulutuspäätöksen. Opiskelupaikka vahvistetaan yhdessä hakijan kanssa ja vasta varausmaksun maksamisen jälkeen ilmoittautuminen on sitova. Valintakriteereissä painotetaan seuraavia alueita:

- tarkoituksenmukainen koulutus- ja työkokemustausta.
- mahdollisuus itsenäiseen asiakashankintaan

- valmius ja resurssit itseohjautuvaan ja vastuulliseen aikuisopiskeluun
- valmius toimia ja oppia moniammatillisessa ryhmässä
- motivaatio lyhytterapeuttiseen työskentelyyn.
- hakujärjestys

Koulutuksen hinta

Koulutuksen kokonaishinta on 4216,00 €. Opiskelijavalintojen jälkeen opiskelijalta laskutetaan 500 €:n varausmaksu, samalla hän sitoutuu maksamaan koko opintomaksun. Maksettua varausmaksua ei palauteta. Loput koulutusmaksusta laskutetaan neljässä tasasuuruudessa erässä, jollei muuta opiskelijaksi hyväksytyyn opiskelijan kanssa sovita.

Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen lyhytterapia lyhyesti

Lyhytterapia on voimavarakeskeistä, asiakkaan vahvuuksiin keskittyvää terapiaa. Lyhytterapian tavoite on vahvistaa asiakkaan selviytymistaitoja ja keskittyä nykyhetkeen ja tulevaisuuteen, menneisyyttä väheksymättä. Jokainen asiakas on ainutlaatuinen ja siksi ratkaisutkin ovat aina ainutlaatuisia asiakkaan tilanteen huomioon ottaen.

Lyhytterapia on matalan kynnyksen mielenterveyden tukihoidtoa, joka on helposti ja nopeasti saavutettavaa keskusteluapua äkilliseen ongelmaan tai ongelmiin. Lyhytterapialla yleensä tarkoitetaan terapiaa, jossa on selvä rakenne ja määrätty tapa työskennellä tavoitteiden saavuttamiseksi. Ratkaisukeskeinen lyhytterapia sopii erinomaisesti esimerkiksi erilaisiin elämän kriisitilanteisiin ja muihin elämän solmukohtiin. Esimerkkejä asioista, joihin lyhytterapia voi tuoda helpotusta:

Stressi- ja uniongelmat, hankalien tunteiden säätely, ihmissuhdeongelmat, parisuhteen kehittäminen ja erosta selviäminen, ristiriitatilanteet, alakuloisuus sekä vanhemmuuteen liittyviin haastaviin tilanteisiin jne.

Lyhytterapiassa ei ole ennalta määrättyä määriä käyntikerroille, vaan käyntien määrä sovitaan yhdessä asiakkaan kanssa asiakkaan tarpeen mukaan. Lyhytterapiassa jo yksikin kerta voi tuoda asiakkaalle apua. Yleensä terapia kestää kuitenkin 1–20 käyntikerran verran.

Lyhytterapiassa pyritään saamaan selville, mitä keinoja asiakas uskoo tilanteen ratkaisemiseksi tarvittavan. Yhteistyössä terapeutin kanssa näitä keinoja myös pyritään lisäämään. Tärkeää on asiakkaan muutostoiveiden mukainen työskentely sekä toiveikkuuden ja osallisuuden vahvistaminen. Viimeksi mainittu lisää asiakkaan kykyä löytää itse uusia keinoja ja toimintatapoja ongelmiensa ratkaisemiseksi. Tästä syystä lyhytterapia on yhä suositumpaa.