

## **RATKAISUKESKEINEN LYHYTTERAPEUTTI JA PSYKOTERAPEUTTISET VALMIUDET 50 OP**

### USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET

1. Millä koulutustaustalla voin hakea koulutukseen?

*Kyseessä on sosiaali-, terveys-, ohjaus- ja kasvatustieteen täydennyskoulutus. Taustakoulutukseksi sopii em. alojen peruskoulutukset. Tyypillisiä koulutukseen osallistuneiden taustoja ovat mm. sairaanhoitaja, terveydenhoitaja, psykologi, teologi (pappi), sosionomi AMK, lääkäri, sosiaalityöntekijä, koulukuraattori, erityisopettaja, toimintaterapeutti, fysioterapeutti, lähihoitaja, ensihoitaja jne.*

*Mikäli hakijalla ei ole soveltuvaa taustakoulutusta, hänellä tulee olla vähintään 120 op:n opinnot psykologian, psykiatrian, kasvatustieteen tai erityiskasvatuksen alalta. Nämä 120 op voi olla hankittuna eri koulutuksista.*

2. Miten opiskelijavalinta koulutukseen tapahtuu?

*Opiskelijavalinta tapahtuu pääsääntöisesti kirjallisten hakemusten perusteella. Noin kuukautta ennen koulutuksen alkua kouluttajat ilmoittavat, ketkä ovat olleet valituiksi. Joissain tapauksissa kouluttajat voivat soittaa hakijalle.*

3. Minulla on diplomi-insinöörin/kauppätieteilijän taustakoulutus ja haluaisin kovasti vaihtaa alaa. Voinko hakeutua tähän koulutukseen?

*Valitettavasti taustakoulutuksesi ei täytä tähän koulutukseen vaadittavaa taustakoulutusta, ellei siihen sisälly riittävää määrää psykologian, kasvatustieteen tai sosiaalialan opintoja.*

4. Mistä saan lyhytterapeuttikoulutukseen kuuluvat harjoitteluasiakkaani?

*Opiskelijavalinnassa etusijalle menevät ne, joilla on mahdollisuus suorittaa asiakasharjoittelu omissa työkontekstissaan. Opiskelijan omalla vastuulla on hankkia itselleen asiakkaat. Asiakashankinnassa toivotaan myös monipuolisuutta: erilaisia asiakkaita ja työmuotoja (yksilöt, parit, perheet, ryhmät). Asiakkaita voi hankkia mm. vapaaehtoistyönä alan järjestöistä. Myös opiskelijakollegat voivat joissain tapauksissa auttaa asiakashankinnassa omien työpaikkojensa kautta.*

5. Millaista tukea opiskelija saa asiakastapaamisiinsa?

*Lyhytterapeuttikoulutukseen kuuluu erillinen kouluttajien vetämä pienryhmätyönohjaus.*

6. Olen tällä hetkellä työtön, mutta toiminut aiemmin kasvatustalalan työtehtävissä, voinko silti hakea koulutukseen?

*Voit. Sinun kannattaa kuitenkin varautua siihen, että olet aktiivinen ja itseohjautuva omassa asiakashankinnassasi.*

7. Voiko koulutuksen suorittaa oman työn ohessa?

*Kyllä. Koulutus on suunniteltu siten, että sen suorittaminen on mahdollista työn ohessa.*

8. Voiko koulutukseen saada aikuisopintorahaa?

*Joissakin tapauksissa opiskelijat ovat saaneet tätä. Sen hakeminen ja kriteerien tarkempi selvittäminen ko. viranomaisilta on kuitenkin opiskelijan omalla vastuulla.*

9. Voinko suorittaa pelkästään psykoterapeuttiset valmiudet?

*Kyllä. Tällöin kuitenkin osallistut lähipäiviin normaalisti muiden opiskelijoiden kanssa. Vapautuksen saat työnohjauksesta ja osasta kirjallisuudesta sekä lyhytterapiaan liittyvästä kehittämishankkeesta.*

10. Jos suoritan pelkät psykoterapeuttiset valmiudet, onko hinta halvempi?

*Ei. Hinta on sama riippumatta siitä, suoritatko koko kokonaisuuden vai sen osia.*

11. Onko mahdollista suorittaa pelkästään lyhytterapeutin pätevyys ilman psykoterapeuttisia valmiuksia?

*Ei. Tämä osa koulutuksesta on integroitu kokonaisuuteen sillä tavoin, että sen irrottaminen kokonaisuudesta ei ole mahdollista. Lyhytterapeutina toimiminen edellyttää prosessinomaista koulutusta, jossa on mukana sekä teoreettinen että omakohtainen kokemuksellinen osuus.*

12. Millainen koulutuksen rakenne on?

*Koulutus koostuu 20 lähiopetuspäivästä, kirjallisuuden lukemisesta (15 kirjaa), asiakastyön harjoittelusta (100h), kirjallisista reflektioista, kaksiosaisesta opinnäytetyöstä (teoreettisempi katsaus ja soveltava osa), työnohjauksesta ja vertaistyöskentelystä seminaaripäivien välillä.*

13. Miten vaativa koulutus on?

*Koulutus vaatii opiskelijalta itseohjautuvuutta ja oman ajanhallinnan selkeyttämistä sekä kurinalaisuutta tehtävien tekemisessä. Koulutuksessa käytetään myös aikuispedagogiikan metodeja, joissa vertaisoppiminen ja opiskelijoiden keskinäinen palautteenanto ovat*

*olennaisessa osassa. Koulutuskokonaisuus on vaativa ja siihen on tarpeellista varata aikaa ja suunnitella etukäteen, miten organisoit itselleen tarvittavan ajan.*

14. Ketkä toimivat kouluttajina?

*Pääkouluttajina toimivat psykoterapia-alan ammattilaiset (psykoterapeutit ja kouluttajapsykoterapeutit). Koulutuksessa käytetään myös soveltuvien osien kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja ja tiettyjen opetussuunnitelmassa olevien teemojen erityisosaajia monipuolisesti.*

15. Onko opiskeltava kirjallisuus suomenkielistä?

*Kyllä. Tässä koulutuksessa ei tarvita muita kieliä.*

16. Voinko ryhtyä tämän koulutuksen jälkeen yksityisyrittäjäksi ja toimia lyhytterapeuttina?

*Pelkästään lyhytterapeuttina toimiminen yksityisenä ammatinharjoittajana ei yleensä tuota tarvittavaa elantoa. Useimmiten yrittäjät yhdistelevät eri työmuotoja toisiinsa (konsultointi, coaching, työnohjaus, koulutus, lyhytterapia tms.).*

*Lyhytterapiaa markkinoitaessa tulee kiinnittää erityistä huomiota siihen, että ei anna asiakkaille väärää kuvaa tästä työmuodosta. Lyhytterapeutin eettisiin periaatteisiin kuuluu se, että kertoo selkeästi asiakkaille, että kyse ei ole terveydenhuollosta eli varsinaisesta psykoterapiasta ja siten tähän työmuotoon ei ole saatavissa Kelan korvaavuutta. Lyhytterapia on psykososiaalista tukea, joka on todettu tieteellisesti vaikuttavaksi tukimuodoksi.*

17. Mitä eroa tällä koulutuksella on verrattuna psykoterapeuttikoulutuksiin?

*Tämä koulutus ei anna terveydenhuollon ammattia eikä siis myöskään oikeuta Kela-korvaavuuteen. Varsinainen psykoterapeuttikoulutus on asetuksella säänneltyä ja huomattavasti laajempi kokonaisuus. Siihen hakeudutaan suomalaisten yliopistojen kautta.*

*Kun taustakoulutus on riittävä, tämän kyseisen koulutuksen jälkeen henkilön on mahdollista hakeutua varsinaiseen psykoterapeuttikoulutukseen.*

*Tämän koulutuksen jälkeen henkilöllä on mahdollisuus käyttää lyhytterapeuttisia metodeja osana omaa työtään. Lyhytterapialla tarkoitetaan 1-25 kerran prosessia, jossa työskentelyn fokukseen otetaan asiakkaan toivoma tema tai tietty rajattu ongelma-alue. Lyhytterapia on tavoitteellista työskentelyä asiakkaan toivomien asioiden käsittelyssä. Lyhytterapialla pyritään kasvattamaan asiakkaan itseymmärrystä, auttamaan tunteiden säätelyssä, kehittämään ongelmanratkaisutaitoja, auttamaan kriisivaiheiden yli ja tuottamaan tarkoituksenmukaisia käyttäytymismuutoksia asiakkaan arjessa.*

*Lyhytterapialla hoidettaviksi ongelmiksi soveltuvat lievemmat vaikeudet, itsetuntemuksen yleinen kasvattaminen ja akuutit elämäkriisit.*

18. Voinko saada lyhytterapeutikkoulutuksesta korvaavuuksia varsinaisessa tulevassa psykoterapeuttikoulutuksessa?

*Et. Suomalaisissa yliopistoissa, jotka järjestävät psykoterapeuttikoulutuksia, ei ole aiempien opintojen korvausmenettelyä ollenkaan.*