

## RATKAISUKESKEINEN LYHYTTERAPEUTTI JA PSYKOTERAPEUTTISET VALMIUDET 45 OP

### USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET

1. Millä koulutustaustalla voin hakea koulutukseen?

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

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 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 omassa 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 kasvatustieteiden 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.*

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.*

12. Millainen koulutuksen rakenne on?

*Koulutus koostuu 20 lähiopetuspäivästä, kirjallisuuden lukemisesta (15 kirjaa), asiakastyön harjoittelusta (50h), 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 on olennaisessa osassa.*

14. Ketkä toimivat kouluttajina?

*Pääkouluttajina toimivat psykoterapia-alan ammattilaiset (psykoterapeutit ja kouluttajapsykoterapeutit). Koulutuksessa käytetään myös soveltuvin osin 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 varsinaisesta psykoterapiasta.*

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 1-20 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.*