

Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti (50 op) - sisältää psykoterapeuttiset valmiudet

Ydinsisällöt ja osaamistavoitteet

Yleisimpien mielenterveysdiagnoosien lisäksi koulutuksen painopistealueina ovat ratkaisukeskeinen taustafilosofia ja voimavarakeskeiset työmenetelmät toipumisorientaatiota tuottavalla tavalla. Koulutuksessa keskitytään myönteisen mielenterveyden edistämiseen vuorovaikutteisessa ohjaustyössä. Opitaan lyhytterapeuttisen työskentelyotteen prosessi ja menetelmät, joita harjoitellaan käytännössä oikeiden asiakkaiden kanssa koulutukseen sisältyvän työnohjauksen tukemana. Opinnäytetyössään opiskelija yhdistää teoreettisen tietämyksensä omaan käyttöteoriaansa, jonka muotoutumista tukee lyhytterapiaan liittyvä soveltava kehittämistehtävä.

Koulutus koostuu Ratkaisukeskeisen lyhytterapian prosessinohjaus- ja menetelmätaidoista sekä Psykoterapeuttisista valmiuksista, joiden sisältöjä työestetään sekä lähiopetusjaksoilla että ohjattuna etäopiskeluna.

- **Ratkaisukeskeisen lyhytterapian prosessinohjaus- ja menetelmätaidot (20 op)**
- **Psykoterapeuttiset valmiudet (30 op)**

Ratkaisukeskeisen lyhytterapian prosessinohjaus- ja menetelmätaidot (20 op)

1. Ratkaisukeskeisen lyhytterapian yleistaidot

Koulutuksen suoritettuaan opiskelija osaa:

- nimetä ratkaisukeskeisen lyhytterapian peruseriaatteet, käyttöalueet, mahdollisuudet, rajat ja haasteet
- toimia ratkaisukeskeisen lyhytterapian periaatteiden mukaan.
- kertoa ratkaisukeskeisen lyhytterapian prosessin eri vaiheisiin soveltuvista menetelmistä
- huolehtia asiakastapaamisissa ratkaisukeskeisen lyhytterapian prosessinomaisuudesta sekä yhden istunnon osalta että koko pidemmän prosessin kaari huomioiden.
- soveltaa yleisempiä ratkaisukeskeisen lyhytterapian työtapoja, menetelmiä ja kysymystyyppejä tarkoituksenmukaisesti ja oikea-aikaisesti kunkin asiakkaan yksilöllinen tilanne huomioiden.
- työskennellä ratkaisukeskeisesti
- esittää kysymyksiä, jotka edistävät asiakkaan omaa oivallusprosessia

2. Lyhytterapiaprosessin osa 1: Liittyminen ja yhteistyösuhteen muodostaminen

Koulutuksen suoritettuaan opiskelija osaa:

- kertoa asiakkaalle keskusteluiden luottamuksellisuudesta ja sitoutuu salassapitoon.
- luoda turvallisen ja rennon psyykkisen tilan terapiaprosessiin
- olla empaattinen, rauhallinen, läsnä oleva sekä asiakkaan tarpeita kuunteleva

3. Lyhytterapiaprosessin osa 2: Tavoitteellisen lyhytterapiatyöskentelyn varmistaminen

Koulutuksen suoritettuaan opiskelija osaa:

- soveltaa ratkaisukeskeisen tavoitteistamisen periaatteita
- auttaa kysymysten avulla asiakasta muotoilemaan omia myönteisiä tavoitteitaan, jotka hän haluaa saavuttaa
- kysyä asiakaslähtöisiä ja toimijuutta tukevia kysymyksiä

4. Lyhytterapiaprosessin osa 3: Asiakkaan pystyvyyssuskon ja motivaation kasvattaminen

Koulutuksen suoritettuaan opiskelija osaa:

- kysyä asiakkaan voimavaroista, vahvuuksista, osaamisesta ja mahdollisuuksista
- sanoittaa myönteiset huomionsa asiakkaalle istunnon aikana
- kysyä asiakkaan näkemyksiä tämän aiemmista ratkaisukeinoista, vahvuuksista ja onnistumisista
- rakentaa asiakkaan itseluottamusta hänen vahvuuksiensa varaan.
- normalisoida asiakkaan kokemuksia mitätöimättä asiakkaan tunteita.

5. Lyhytterapiaprosessin osa 4: Oivalluttava reflektointi ja muutoksen konkretisointi

Koulutuksen suoritettuaan opiskelija osaa:

- etsiä aktiivisesti yhdessä asiakkaan kanssa uusia ja luovia tapoja helpottaa tämän oloa.
- rohkaista asiakasta kokeilemaan uusia tapoja helpottaa omaa oloaan
- kartoittaa asiakkaan edistymistä ja selviytymistä
- vastuuttaa asiakasta omassa myönteisessä muutoksessaan
- huomioida asiakkaan sosiaalisen kontekstin
- edistää asiakkaan mentalisaatiokykyä
- tarkastella asiakkaan kanssa hänen henkilöhistoriaansa oppimisen näkökulmasta.
- kirkastaa asiakkaan kanssa hänelle tärkeitä arvoja.

6. Lyhytterapiaprosessin osa 5: Yhteenveto ja opitun soveltaminen käytäntöön

Koulutuksen suoritettuaan opiskelija osaa:

- rohkaista asiakasta luomaan itselleen sopivia terapian välitehtäviä
- hyödyntää saamansa asiakaspalautetta
- analysoida terapian tuloksia istunnon ja terapian alussa asetettuihin tavoitteisiin yhdessä asiakkaan kanssa
- laatia asiakkaan kanssa turva- tai jatkosuunnitelman
- käyttää lopetusrituaaleja tarkoituksenmukaisesti
- pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan päästämällä henkisesti irti asiakkaan tilanteesta.

7. Lyhytterapeutin ammatti-identiteetti, itsetuntemus ja etiikka

Koulutuksen suoritettuaan opiskelija osaa:

- sanoittaa omat vahvuutensa ja kehittämiskohteensa kirjallisesti oman lyhytterapeutin ammatti-identiteetin itsereflektioonsa
- analysoida henkilökohtaisia haasteitaan, omia moraalireaktioitaan, tunteitaan ja motiivejaan asiakastyössä
- osaa noudattaa alan eettisiä periaatteita.
- tunnistaa omat rajansa ja kuormitustekijänsä.
- hakea tarvittaessa apua omaan työhyvinvointiinsa.

8. Työnohjaus ja asiakastyön dokumentointi & reflektointi

Koulutuksen suorittuaan opiskelija osaa:

- kommentoida opiskelukollegoidensa tapausesimerkkejä ratkaisukeskeisen lyhytterapian kuvakulmista.
- soveltaa ratkaisukeskeistä lyhytterapian viitekehystä erilaisten asiakkaiden kanssa.
- nimetä yläkäsitteet ratkaisukeskeisille lyhytterapeuttisille interventioille.
- analysoida työnohjauksessa omia tunnereaktioitaan, ajatuksiaan ja toimintayllykkeitään.
- kuvata kirjallisesti 100 tuntia asiakastyötään ratkaisukeskeistä viitekehystä käyttäen.

Psykoterapeuttiset valmiudet (30 op)

1. Ihmisen kasvu ja kehitys

Koulutuksen suorittuaan opiskelija osaa:

- kuvailla erilaiset kiintymyssuhdetyylit, niiden erityispiirteet ja ilmenemismuodot.
- kuvailla lasten ja nuorten yleisimmät mielenterveysongelmat ja niiden ilmenemismuodot.

2. Psykiatrinen diagnostiikka

Koulutuksen suorittuaan opiskelija osaa:

- nimetä yleisimmät mielenterveyden häiriöt
 - masennus ja ahdistuneisuushäiriöt
 - bipolaarihäiriöt
 - erilaiset persoonallisuushäiriöt
 - erilaiset syömishäiriöt
 - pakko-oireiset häiriöt
 - dissosiaatiohäiriöt
 - päihdehäiriöiden erityispiirteet
 - psykoottistasoiset häiriöt
 - traumaperäiset häiriöt

3. Hoitojärjestelmä ja lainsäädäntö

Koulutuksen suorittuaan opiskelija osaa:

- nimetä keskeisimmät lait, jotka ohjaavat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöitä.
- kertoa pääpiirteet mielenterveyden häiriöiden hoidon palvelujärjestelmästä ja sen eri hoitotasosta.

4. Psykoterapian viitekehukset

Koulutuksen suorittuaan opiskelija osaa:

- kuvata psykoterapia-alan keskeisimmät käsitteet ja psykoterapian erot muihin ohjaustyön muotoihin.
- selittää keskeisimmät psykoterapioiden viitekehukset ja niiden eroavaisuudet ja painopisteet.

5. Psykoterapian etiikka

Koulutuksen suorittuaan opiskelija osaa:

- selittää etiikan merkityksen psykoterapian kontekstissa.
- analysoida monipuolisesti eettisiä dilemmoja omassa työssään.
- reflektoida omaa ammattietiikkaansa.

6. Psykoterapiassa vaikuttavat tekijät

Koulutuksen suorittuaan opiskelija osaa:

- summata, mitkä tekijät saavat aikaan tuloksellisen psykoterapia-asiakkuuden.
- analysoida psykoterapeuttisen allianssin merkitystä eri kuvakulmista

Suoritustapa

Lyhytterapeuttipätevyyden saaminen edellyttää koko 50 opintopisteen koulutuksen suorittamista. Lyhytterapeuttikoulutukseen sisältyvät psykoterapeuttiset valmiudet (30 op). Mikäli opiskelija haluaa suorittaa pelkät psykoterapeuttiset valmiudet, hänen ei tarvitse osallistua ratkaisukeskeisen lyhytterapian syventäviin prosessinohjaus- ja menetelmätaito-osuuksiin (20 op).

Opetus järjestetään monimuotokoulutuksena, johon sisältyy seminaariopetusta, pienryhmätyönohjausta, asiakasharjoittelua, itsenäisiä harjoituksia, asiakastyön videointia ja analysointia, vertaisryhmätyöskentelyä ja paritutorointia lähijaksojen välissä sekä kirjallisia välitehtäviä.

Koulutus jakautuu seuraaviin kokonaisuuksiin:

Ratkaisukeskeisen lyhytterapian prosessinohjaus- ja menetelmätaidot (20 op)

- Syventävä ratkaisukeskeinen kirjallisuus (3 op)
- Pienryhmätyönohjaus (2 op)
- Vertaisryhmätapaamiset (0,6 op)
- Asiakastyöskentely (7,4 op)
- Lyhytterapeuttina kasvun reflektio (1 op)
- Paritutorointi (1 op)
- Kehittämistehtävä (5 op)

Psykoterapeuttiset valmiudet (30 op)

- Opinnäytetyö (5 op)
- Teoriaseminaarit ja kirjallisuus (25 op)

Yhteenveto koulutuksen työtavoista:

- 20 seminaariopetuspäivää
- välityöskentely ja -tehtävät
 - kirjallisuus (noin 14-18 kirjaa)
 - alan lainsäädäntöön tutustuminen
- opinnäytetyö (terapia-alan tietopainotteinen kirjallinen työ)
- soveltava oman työn ratkaisukeskeinen kehittämishanke
- asiakastyö (100 h, vähintään 10 eri asiakasta)
 - vähintään kaksi videoitua, litteroitu ja analysoitu asiakastapaaminen
 - ratkaisukeskeisen viitekehyksen dokumentointi jokaisesta asiakastyön tunnista
- pienryhmätyönohjaus (10 x 2 h)
 - aktiivinen ja soveltava työskentely, 100% läsnäolovelvollisuus
- vertaisryhmätapaamiset (8 x 2 h)
- paritutorointi
 - oman parin kirjallisten töiden lukeminen ja reflektointi sähköisellä oppimisalustalla soveltava kirjallisuus

Arviointi

Opiskelijan osaaminen koulutuksessa arvioidaan hyväksytty / hylätty- asteikolla. Koulutus on suoritettu hyväksytysti, kun opiskelijan osaaminen koulutuksen päätyttyä voidaan arvioida vähintään koulutuksen osaamisperusteiden tasoiseksi.

Osaamisen arviointi

- Osaamisen arviointi perustuu: kirjallisiin välitehtäviin, paritutorointityöskentelyyn, vertaisryhmätyöskentelyyn, työnohjauksessa asiakastyöskentelyn raportointiin/dokumentointiin, videoituun asiakastyöskentelyyn, ammatti-identiteetin kirjalliseen reflektioon, tentteihin, seminaarijaksoille osallistumiseen ja opinnäytetyöhön sekä kehittämistehtävään.
- Koulutuksen hyväksytty suorittaminen edellyttää aktiivista osallistumista (100% läsnäolo) sekä kaikkien vaadittavien suoritteiden hyväksyttävää arviointia.
- Opiskelijan osaaminen viedään Koski-tietovarantoon, mikäli opiskelija näin haluaa. Koulutuksessa hankittu osaaminen on tunnistetavissa ja tunnustettavissa esim. myöhemmissä opinnoissa tai työelämässä.

Arviointitavat

- Kirjalliset reflektiot palautetaan sähköiseen oppimisympäristöön, jossa paritutor kommentoi jokaista reflektiota. Suoritukset merkitään opintokorttiin, jonka allekirjoittavat sekä opiskelija itse että paritutor.
- Vertaisryhmätapaamista tehdään erillinen muistio, johon kirjataan tapaamisen keskeisimmät oivallukset ja läsnäolijat. Muistio palautetaan sähköiseen oppimisympäristöön.
- Työnohjaaja tarkastaa jokaisen työnohjauksen alussa asiakastyön raportoinnin ja dokumentoinnin ja hyväksyy tunnit tuntiseurantaan. Jokaiseen työnohjaukseen tuodaan 10h dokumentoitua asiakastyötä. Dokumentaatio tulee tehdä erilliselle ratkaisukeskeisen viitekehysten raportointilomakkeelle, johon merkitään käytetyt lyhytterapian menetelmät ja perustellaan niiden sopivuus ko. asiakkaalle. Työnohjauksessa luetaan myös ääneen oma lyhytterapeutin ammatti-identiteetin reflektio, jonka työnohjaaja hyväksyy. Vähintään 1 asiakastapaaminen nauhoitetaan, litteroidaan ja analysoidaan erillisohjeen mukaisesti ja tuodaan työnohjaukseen. Työnohjaaja hyväksyy nauhoitetyöskentelyn.
- Koulutuksen pääkouluttaja arvioi opinnäytetyöt asteikolla hyväksytty/hylätty. Opinnäytetyön hyväksytyyn suoritukseen kuuluu sen soveltava esittäminen seminaarijaksolla.
- Seminaarijaksoilla tarkistetaan läsnäolijat ja merkitään kirjanpitoon. Poissaolon voi korvata toisessa ryhmässä vastaavana teemapäivänä.
- Psykoterapeuttien valmiuksien aihealueisiin tulee monivalintatentit.