

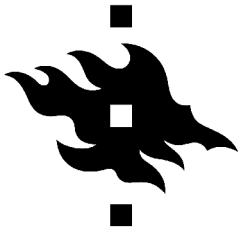
HELSINGIN YLIOPISTO

PSYKOTERAPEUTTIKOULUTUS

KOGNITIVINEN AIKUISTEN YKSILÖPSYKOTERAPIAN KOULUTUSOHJELMA
70 OP, 2016–2019

Psykologia
Käyttäytymistieteiden laitos
Käyttäytymistieteellinen tiedekunta

Psykiatria
Clinicum
Lääketieteellinen tiedekunta



HELSINGIN YLIOPISTO

KOULUTUKSEN JÄRJESTÄJÄT

Helsingin yliopiston käyttäytymistieteellisen tiedekunnan psykologian oppiaine ja lääketieteellisen tiedekunnan psykiatrian osasto yhdessä, sekä Kognitiivisen psykoterapian yhdistys ry ja Luote Oy.

TAUSTA

Koulutus on asetuksen terveydenhuollon ammattihenkilöistä (VNA 1120/2010) §2a mukaista psykoterapeutin ammattinimikkeeseen johtavaa koulutusta, joka on arvioitu ja jonka toteutumista seurataan Helsingin yliopistossa. Suoritettuaan koulutuksen hyväksytysti opiskelija saa Sosiaali- ja terveydenalan lupa- ja valvontaviranomaiselta Valviralta psykoterapeutin ammattinimikkeen. Opiskelijat otetaan Helsingin yliopiston (täydennyskoulutus-) opiskelijoiksi.

KOGNITIIVINEN AIKUISTEN YKSILÖPSYKOTERAPIA JA KOULUTUKSEN TAVOITE

Koulutusohjelman tavoitteena on antaa tiedolliset ja taidolliset valmiudet toimia erityisesti aikuisten yksilöpsykoterapeuttina. Koulutuksen suoritettuaan koulutettava pystyy itsenäisesti hoitamaan asiakkaitaan kognitiivisen psykoterapian menetelmin ja arvioimaan kognitiivisen psykoterapian mahdollisuuksia ja vaikuttavuutta osana psykologista apua hakevan ihmisen hoidon kokonaisuutta. Koulutusohjelma antaa valmiudet toteuttaa sekä pitkäjänteisiä että aikarajallisia yksilöpsykoterapioita.

Kognitiivinen psykoterapia sisältää useita psykoterapiamuotoja. Näillä on yhteiset juuret, mutta painotukset ja työskentelytavat vaihtelevat. Psykoterapiassa keskeisiä työskentelyn kohteita ovat asiakkaan pulmia tuottavat ajatukset tai uskomukset ja näihin liittyvät tunteet. Kognitiivisen psykoterapian perusajatuksena on, että ajatukset ja tunteet

liittyvät toisiinsa ja että muokkaamalla ajatuksia joustavampaan suuntaan saadaan aikaan muutosta tunnekokemuksessa. Viime vuosikymmeninä on ymmärretty tunteiden keskeinen merkitys ihmisen kokemusten organisoitumisessa sekä siten myös psykoterapeuttisessa työskentelyssä. Myös käyttäytymisen konkreettista, aktiivista muuttamista pidetään tärkeänä, kun psykoterapiassa halutaan saavuttaa pysyvää muutosta.

Kognitiivinen psykoterapia on tasavertaista ja tavoitteellista asiakkaan kokemuksen yhdessä tutkimista. Sen tavoitteena on auttaa asiakasta itse oivaltamaan, ymmärtämään omaa kokemusmaailmaansa ja käyttäytymistään ja siten löytämään keinoja näiden muuttamiseen myös tosielämässä. Terapiatyöskentelyn lähtökohtana on aina asiakkaan henkilökohtainen, ainutkertainen kokemus.

Koulutuksessa opiskellaan yleisten psykoterapeuttisten tietojen ja -valmiuksien lisäksi kognitiivisen psykoterapian teoriaa ja menetelmiä. Näiden menetelmien tuloksellisuudesta on saatu vahvaa näyttöä keskeisten mielenterveydenhäiriöiden hoidossa, mistä syystä sitä puolletaankin monissa kansallisissa ja kansainvälisissä hoitosuosituksissa. Koulutusohjelma käsittelee näitä sisältöjä ajankohtaisen tieteellisen tiedon valossa tukien opiskelijan kykyä käsitellä ja arvioida kognitiivisessa viitekehyksessä tehtävää psykoterapia-tutkimusta.

Koulutus soveltuu mielenterveystyön ammattilaisille koulu- ja opiskelijaterveydenhuollossa, neuvoloissa, työterveyshuollossa ja järjestöjen palveluissa sekä psykiatristen akuuttija kuntoutusosastojen, poliklinikoiden ja päiväsairaaloitten henkilöstölle, jotka voivat työssään hyödyntää kognitiivisen psykoterapian menetelmiä.

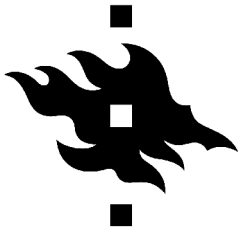
HAKUEDELLYTYKSET JA VALINTAPERUSTEET

Koulutus on suunnattu soveltuvan terveys- tai sosiaalialan ylemmän korkeakoulutut-



Kognitiivisen psykoterapian keskus





HELSINGIN YLIOPISTO

kinnon, soveltuvan ammattikorkeakoulututkinnon tai vastaavan tutkinnon suorittaneille, joilla on työkokemusta vähintään 24kk mielenterveys- tai sitä vastaavalta alalta ennen koulutuksen alkua. Tarkemmat asetukset terveydenhuollon ammattihenkilöistä (VNA 1120/2010) §2 a mukaiset hakukelpoisuuden kriteerit esitetään Helsingin yliopiston psykoterapeuttikoulutuksen hakuoppaassa.

Lisäksi hakijan henkilökohtaista soveltuvuutta arvioidaan hakijan taustatietojen (koulutus, suoritettu täydennyskoulutus sekä työkokemuksen laajuus) perusteella ja kahdella erillisellä soveltuvuushaastattelulla. Tarkemmat valintakriteerit julkaistaan erikseen Helsingin yliopiston hakuoppaassa.

Hakijalla tulee olla mahdollisuus tehdä koulutuksen aikana koulutukseen kuuluvaa psykoterapeuttista työnohjattua potilastyötä tullakseen valituksi. Psykoterapeuttikoulutuksen opiskelijoiden soveltuvuutta ammattiin arvioidaan koko koulutuksen ajan (Yliopistolaki § 43 a, VNA 1034/2011).

KOULUTTAJAT

Kouluttajina koulutusohjelmassa toimivat vaativan erityistason (VET) psykoterapeutit joilla on kouluttajapätevyys kognitiivisen psykoterapian viitekehystä: YM Teija Niemelä ja PsM Sauli Valkeajärvi (vastuukouluttajat). Muut kouluttajat ovat PsM Jyri Tamminen, PsL Petri Mäntynen, PsL Seppo Anttonen, LL, psykiatrian erikoislääkäri Maarja Koivisto, PsM Anna-Maija Kokko, PsT Kirsti-Liisa Kuusinen, PsT Jari Lahti, PsM Jorma Fredriksson, TM, Psyk.sh. Irena Miettinen ja PsM Jyrki Tuulari, PsM Pia Charpentier, PsM Pasi Häll, TtT Taru Juvakka (VET-koulutuksessa).

Koulutusohjelmalla on lisäksi Helsingin yliopiston nimeämä vastuuhenkilö. Helsingin yliopiston psykiatrian ja psykologian professorit ja yliopistonlehtorit vastaavat yliopiston kaikkien koulutusohjelmien opiskelijoille



yhteisestä opetuksesta.

KOULUTUSMAKSUT

Koulutus on yliopistojen maksullista täydennyskoulutusta. Koulutuksen maksu on 14.900,-/opiskelija/24 opiskelijan ryhmä tai 16.700,-/opiskelija/20 opiskelijan ryhmä (ALV 0%*) sisältäen koulutuksen teoria- ja menetelmäopinnot. Teoria- ja menetelmäopinnot koulutusmaksu määräytyy siihen osallistuvien opiskelijoiden lukumäärän mukaan. Koulutusmaksut vahvistetaan opiskelijajäljennöksen tuloksen selvittyä ja ne jakautuvat seitsemälle lukukaudelle.

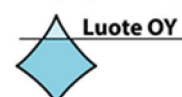
*) mikäli verosäädöksissä tai niiden tulkinna tapahtuu muutoksia koulutuksen toteutusaikana, hintaan lisätään arvonlisävero.

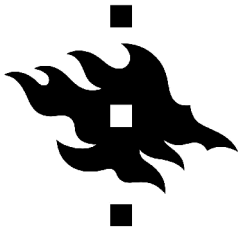
Koulutusohjelmaan kuuluu lisäksi opiskelijan oma koulutuspsykoterapia (ryhmäpsykoterapia 40 t ja yksilöpsykoterapia 40 t) sekä psykoterapeuttisen potilastyön työohjaus. Niiden kustannukset eivät sisälly yllämainittuun hintaan vaan opiskelija suorittaa ne koulutuspsykoterapeutille tai työnohjaajalle suoraan. Ryhmäpsykoterapian hinta on 1200 €/5 hengen ryhmässä ja 1500 €/4 hengen ryhmässä. Yksilöpsykoterapian hinta määräytyy koulutuspsykoterapeutin oman taksan mukaan. Työnohjaus maksaa (130t) 4.875,- euroa/opiskelija. Lisäksi koulutusohjelman soveltuvuusarviointi ja valinta maksaa 150 euroa, joka ei kuulu koulutusohjelman hintaan. Haastattelu maksetaan sen yhteydessä.

Koulutuksen kustannuksista vastaavat koulutettava tai hänen työnantajansa. Koulutusta suunnittelevan suositellaan neuvottelevan hänen työnantajansa kanssa koulutuskustannuksiin osallistumisesta.

Koulutukseen otetaan 20 tai 24 opiskelijaa ja se aloitetaan vain, mikäli ryhmän minimikoko täyttyy.

Kognitiivisen psykoterapian keskus





KOULUTUKSEN ALKAMINEN JA OPETUSTILAT

Koulutus alkaa elokuussa 2016 ja kestää 3,5 vuotta (7 lukukautta) vuotta työn ohessa suoritettuna. Koulutus alkaa kahden päivän internaattijaksolla, joka on suunniteltu erityisesti tukemaan koulutuksen aloittamista. Kansainvälisen asiantuntijan seminaari järjestetään pääkaupunkiseudulla erikseen ilmoituksissa tiloissa. Muilta osin koulutuksen seminaariopetus järjestetään Helsingin yliopiston tiloissa Helsingin keskustassa tai Meilahdessa. Syksyn 2016 ensimmäiset seminaarit ovat 18–19.8, 6–7.10 ja 8–9.12.

KOULUTUKSEN RAKENNE JA SISÄLTÖ

Lähiopetus toteutetaan pääosin syys- ja kevätlukukausien aikana 1–2 kuukauden välein olevina kahden päivän seminaareina (pääosin torstai–perjantai).

Koulutus sisältää ryhmämuotoista teorian opiskelua, pienryhmätyönohjausta, verkko-työskentelyä toteutettavia kirjallisuuspienryhmiä sekä yksilö- ja ryhmämuotoista koulutuspsykoterapiaa. Teoriaosioon kuuluu lähiopetuksen lisäksi alan kirjallisuuteen perehtymistä, välitehtäviä ja muuta omatoimista, koulutusohjelmaan sisältyvää opiskelua. Koulutukseen kuuluu sen opintokokonaisuuksia integroiva opinnäytetyö, joka on esimerkiksi johonkin kognitiivisen psykoterapiasuuntauksen erityiskysymykseen laaja-alaista perehtymistä vaativa, tieteellisen kirjoittamisen periaatteita noudattava kirjallinen tuotos. Lisäksi koulutusohjelmaan kuuluu asetuksen terveydenhuollon ammattihenkilöistä (VNA 1120/2010) edellyttämä osaamisen osoittaminen näytöllä.

Koulutusohjelma koostuu seuraavista kolmesta opintojaksosta:

- 1) Teoria- ja menetelmäopinnot:
 - a) Teoria- ja kliinisiä seminaareja sekä kontaktiopetusta pienryhmissä (306t) sekä muuta oma-

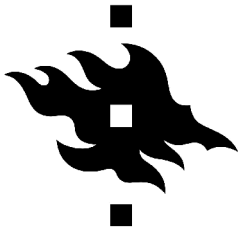
toimista teoria- ja menetelmäopiskelua 38op: Lähiopetus jakaantuu 20:een kahden päivän seminaariin jonka lisäksi niihin sisältyy viisi verkko-opetuksena toteutettavaa kirjallisuustutorryhmää.

- b) Opinnäytetyö 10op
- c) Yliopiston kaikkien koulutusohjelmien opiskelijoille yhteiset opinnot 5op: 5pv kaikille yliopiston psykoterapeuttikoulutettaville yhteistä opetusta (ohjelma yliopiston sivuilla).

2) Psykoterapeuttisen potilastyön ryhmätyönohjaus 13op: (vähintään kaksi yli vuoden/yli 40t ja neljä alle vuoden/yli 20t pituista työnohjattua tapausta) sekä niihin valmistautuminen. Työnohjausta on kerrallaan 4t, 9–10krt/vuosi. Psykoterapeuttista potilastyötä tulee olla koulutuksen aikana yhteensä vähintään 300 tuntia. Potilastyötä ei lasketa opintopisteisiin. Työnohjausryhmät (4hlö pienryhmät) ja työnohjaajat sovitaan koulutuksen alettua.

3) Koulutuspsykoterapia 4op: 40t yksilöpsykoterapiaa (noin vuoden ajan) sekä 40t ryhmäpsykoterapiaa, yht. 80t, sekä niihin valmistautuminen. Ryhmämuotoisen koulutuspsykoterapian osuus toteutetaan kahtena intensiivijaksona, joista toinen kestää kaksi ja toinen kolme kokonaista päivää. Yksilöpsykoterapeutin löytämisessä tuetaan koulutusohjelman alettua, mikäli opiskelijalla ei ole tiedossa koulutuspsykoterapeuttia. Koulutuspsykoterapian tulee olla kognitiivista ja vaativan erityistason (VET) psykoterapeutin antamaa.

Koulutusohjelman pääasiallinen opetuskieli on suomi mutta koulutusohjelman kirjallisuus on osin englanninkielistä. Yksi koulutusohjelman seminaareista on ulkomaisen kognitiivisen psykoterapian asiantuntijan pitämä. Koulutusohjelmassa on mahdollisuus toteuttaa yksi työnohjausryhmä ruotsiksi, mikäli siihen ilmoittautuu riittävä määrä ruotsinkielisiä opiskelijoita.



HELSINGIN YLIOPISTO

Teoreettinen ja menetelmäkoulutus muodostavat prosessinomaisen yhtenäisen kokonaisuuden, jossa teorian ja menetelmien lisääntyvä hallinta ovat vuorovaikutuksessa opiskelijan henkilökohtaisten taitojen ja itsen tuntemisen kehittymisen kanssa. Koulutuksen alkaessa opiskelijat saavat koko koulutusohjelman.

Koulutusohjelma sisältää seuraavat teoria- ja menetelmäopintojen opintojaksot, joiden tarkemman sisällön opiskelija saa koulutusohjelman alkaessa:

- I Kognitiivisen psykoterapian perusteet 9 op
 - sisältäen masennuksen ja eri ahdistuneisuushäiriöiden sekä psykoosien hoitomallit
- II Kehityksellinen näkökulma psykisiin häiriöihin ja terapiasuhteen ilmiöt 4 op
- III Kognitiivisen psykoterapian hoitomallit pitkäkestoisen masennuksen ja addiktioiden hoidossa 4 op
- IV Kognitiivisen psykoterapian integratiiviset hoitomallit. Vaikeiden ja pitkäkestoisten psykkisten häiriöiden hoito 9 op
 - sisältäen traumatisoitumisen ja dissosiaation hoidon sekä persoonallisuushäiriöiden hoidon lähestymistapoja kuten skeematerapia ja DKT
- V Kognitiivisen psykoterapian erityisiä sovellusalueita ja laajentavia näkökulmia 9 op
 - sisältäen mm. tunnepainotteisen työskentelyn seminaarin, erityisteemoja kuten unihäiriöiden hoito, syömishäiriöiden hoito, läheisten ja perheen kanssa työskentely sekä kansainvälisen asiantuntijan seminaarin
- VI Kognitiivisen psykoterapian opintoja viimeistelevä jakso 3 op

KOULUTUKSEEN HAKEMINEN

Hakemusten tulee olla perillä viimeistään Koulutuksen haun yhteydessä tarvittavat lomakkeet ja todistukset ilmenevät Helsingin yliopiston psykoterapeuttikoulutuksen hakuoppaasta sivuilta osoitteesta: <http://www.helsinki.fi/psykoterapeuttikoulutus/opiskelu/hakuajat.htm>

Sähköinen hakulomake julkaistaan haun alkaessa helmikuussa 2016.

Hakemusten tulee olla perillä viimeistään 26.2.2016 klo:16.15 mennessä. Tarkemmat hakuohjeet (sähköinen hakemus ja liitteet): <http://www.helsinki.fi/psykoterapeuttikoulutus/opiskelu/hakuajat.htm>

TIEDUSTELUT

Sanna Selinheimo, PsM
Psykoterapeuttikoulutuksen koulutussuunnittelija
psykoterapeuttikoulutus@helsinki.fi
puh. +358-294 140 963

Sekä vastuukouluttajat:
Sauli Valkeajärvi
(sauli.valkeajarvi@elisanet.fi) ja
Teija Niemelä (teija.niemela@elisanet.fi)