

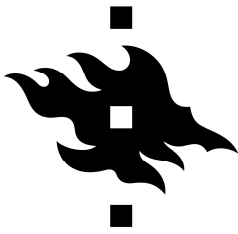
HELSINGIN YLIOPISTO

PSYKOTERAPEUTTIKOULUTUS

KOGNITIVINEN AIKUISTEN YKSILÖPSYKOTERAPIAN KOULUTUSOHJELMA 70
OP, 2017-2020

Psykologia
Medicum
Lääketieteellinen tiedekunta

Psykiatria
Clinicum
Lääketieteellinen tiedekunta



HELSINGIN YLIOPISTO

KOULUTUKSEN JÄRJESTÄJÄT

Helsingin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan psykologian oppiaine ja psykiatrian osasto yhdessä Kognitiivisen psykoterapian yhdistys ry sekä Luote Oy:n kanssa.

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 ja he suorittavat Helsingin yliopiston opetuksesta ja asian- tuntijaorganisaation opetuksesta muodostuvan koulutuksen.

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 liit-

tyvät 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.

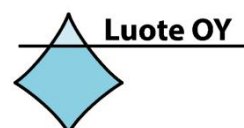
Kognitiivinen psykoterapia on tasavertaista ja tavoitteellista asiakkaan kokemuksen yhdessä tutkimista. Sen tavoitteena on auttaa asiakasta itse oivaltamaan, ymmärtämään omaa kokemusmaailmaansa ja käyttäytymistään ja siten löytämään keinoja näiden muuttamiseen myös tosielämässä. Terapiatyöskentelyn lähtökohtana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

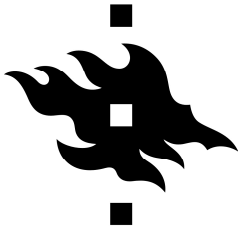
Koulutus soveltuu mielenterveystyön ammatillisille koulu- ja opiskelijaterveydenhuollossa, neuvoloissa, työterveyshuollossa ja järjestöjen palveluissa sekä psykiatristen akuuttija kuntoutusosastojen, poliklinikoiden ja päiväsairaaloitten henkilöstölle, jotka voivat työssään hyödyntää kognitiivisen psykoterapian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



**KOGNITIIVISEN
PSYKOTERAPIAN
YHDISTYS RY**



Luote OY



HELSINGIN YLIOPISTO

HAKUEDELLYTYKSET JA VALINTAPERUSTEET

Hakukelpoisuuden kriteerit esitetään Helsingin yliopiston psykoterapeuttikoulutuksen erillisessä hakuoppaassa. Kriteerit noudattavat asetuksen terveydenhuollon ammattihenkilöistä (VNA 1120/2010) §2 a asettamia ehtoja hakijan taustakoulutuksesta sekä työkokemuksesta. Lisäksi hakija osallistuu asetuksen edellyttämään soveltuvuuden arviointiin, joka toteutetaan kahdella erillisellä soveltuvuushaastattelulla.

KOULUTTAJAT

Kouluttajina koulutusohjelmassa toimivat vaativan erityistason/ kouluttaja- psykoterapeutit joilla on kouluttajapätevyys kognitiivisen psykoterapian viitekehystä: PsL Virpi Ylijokuri ja TM, Ps.sh Irena Miettinen (vastuukouluttajat). Muut kouluttajat ovat PsM Jyri Tamminen, PsL Petri Mäntynen, PsL Seppo Anttonen, LL, psykiatrian erikoislääkäri Maaria Koivisto, PsM Anna-Maija Kokko, PsT Kirsti-Liisa Kuusinen, PsM Susanna Marila, PsL Soili Kajaste, YM Teija Niemelä, PsM Jorma Fredriksson, PsM Jyrki Tuulari, PsM Pia Charpentier, PsM Pasi Häll, VTM Merja Kuusela, FM Tuula Liski, TtT Taru Juvakka.

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 14.931,- euroa opiskelija (24 opiskelijan ryhmä) ja 16.320,- euroa opiskelija (20 opiskelijan ryhmä) (ALV 0 %*) sisältäen koulutuksen teoria- ja menetelmäopinnot. Teoria- ja menetelmäopinnot koulutusmaksu määräytyy siihen osallistuvien opiskelijoiden lukumää-

rän mukaan. Koulutusmaksut vahvistetaan opiskelijavalinnan tuloksen selvittyä ja ne jakautuvat seitsemälle lukukaudelle (noin 2.336 tai 2.100 €/lukukausi).

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

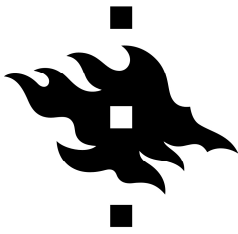
Koulutusohjelmaan kuuluu lisäksi opiskelijan oma koulutuspsykoterapia (ryhmäpsykoterapia 40 t ja yksilöpsykoterapia 40 t) sekä psykoterapeuttisen potilastyön työohjaus. Niiden kustannukset eivät sisälly yllämainittuun hintaan vaan opiskelija suorittaa ne koulutuspsykoterapeutille tai työnohjaajalle suoraan. Ryhmäpsykoterapian hinta on 1200 €/5 hengen ryhmässä ja 1500 €/4 hengen ryhmässä. Yksilöpsykoterapian hinta määräytyy koulutuspsykoterapeutin oman taksan mukaan. Työnohjaus maksaa (130 t) 4.875,- euroa/opiskelija, alv 0%, kun opiskelija on terveydenhuollon toimija, muussa tapauksessa hintaan lisätään alv 24%. Lisäksi koulutusohjelman soveltuvuusarviointi ja valinta maksaa 150 euroa (sis alv 24%), 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.

KOULUTUKSEN ALKAMINEN JA OPETUSTILAT

Koulutus alkaa elokuussa 2017 ja kestää 3,5 vuotta (7 lukukautta) vuotta työn ohessa suoritettuna. Koulutus alkaa kahden päivän internaattijaksolla, joka on suunniteltu erityisesti tukemaan koulutuksen aloittamista ja koulutus päättyy niin ikään kahden päivän internaattijaksoon. Kansainvälisen asiantun-



tijan seminaari järjestetään pääkaupunkiseudulla erikseen ilmoitetuissa tiloissa. Muilta osin koulutuksen seminaariopetus järjestetään Helsingin yliopiston tiloissa Helsingin keskustassa.

KOULUTUKSEN RAKENNE JA SISÄLTÖ

Lähiopetus toteutetaan pääosin syys- ja kevätlukukausien aikana 1-2 kuukauden välein olevina kahden päivän seminaareina (torstai-perjantai). Kullakin seminaarilla on tiedollisia, taidollisia ja opiskelijan reflektion kehittämiseen liittyviä tavoitteita, joita havainnollistaa tässä esitteessä seminaarin 1 tavoitteenasettelu. Kunkin seminaarin tiedolliset ja taidolliset tavoitteet rakentuvat kyseisen seminaarin aiheen ympärille.

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

Koulutusohjelma koostuu seuraavista kol-

mesta opintojaksosta:

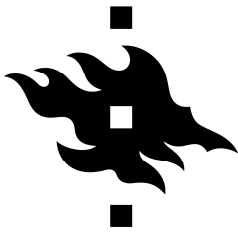
1) Teoria- ja menetelmäopinnot:

- a) Teoria- ja kliinisiä seminaareja sekä kontaktiopetusta pienryhmissä (326t) sekä muuta omatoimista teoria- ja menetelmäopiskelua 38op: Lähiopetus jakaantuu 20:n kahden päivän seminaariin jonka lisäksi niihin sisältyy viisi verkko-opetuksena toteutettavaa kirjallisuustutorryhmää, jotka toteutuvat säännöllisesti koulutusohjelman ajan.
- b) Opinnäytetyö 10 op
- c) Yliopiston kaikkien koulutusohjelmien opiskelijoille yhteiset opinnot 5 op: 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 työnohjausta 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 ja työohjaajat sovitaan koulutuksen alettua.

3) Koulutuspsykoterapia 4 op: 40t yksilöpsykoterapiaa (noin vuoden ajan) sekä 40 t ryhmäpsykoterapiaa, yht. 80t sekä niihin valmistautuminen. Ryhmämuotoisen koulutuspsykoterapian osuus toteutetaan 1-3 päivän intensiivijaksoina. Yksilöpsykoterapeutin löytämisessä tuetaan koulutusohjelman alettua, mikäli opiskelijalla ei ole tiedossa koulutuspsykoterapeuttia. Koulutuspsykoterapian tulee olla kognitiivista ja vaativan erityistason (VET) psykoterapeutin antamaa.

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.



HELSINGIN YLIOPISTO

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

I Opintojakso: Kognitiivisen psykoterapian perusteet 9op:

1. seminaari: Psykoterapia ja kognitiivinen psykoterapia. Psykoterapeutiksi kehittyminen. Kognitiivisen psykoterapian perusteet ja perustaidot I

Osaamistavoitteet: opiskelija *tiedostaa psykoterapeutiksi kehittymisen ja psykoterapeutina kehittymisen jatkuvan prosessinomaisen luonteen ja pystyy tunnistamaan tämän kehittymisen osatekijöitä *osoittaa tuntevansa kognitiivisen psykoterapian menetelmien keskeistä kehittämistyötä ja nykytilaa *pystyy arvioimaan omaa osaamistaan ja laa-
timaan sen pohjalta itselleen oppimistavoitteita *luo aktiivisen ja osallistuvan suhteen opintoryhmään *aloittaa kognitiivisen psykoterapian peruskäsitteiden ja menetelmien omaksumisen

2. seminaari: Masennuksen hoito I: aikarajoitetut hoitomallit masennuksen hoidossa

3. seminaari: Ahdistuneisuuden hoito I - paniikki ja sosiaalinen ahdistus

4. seminaari: Ahdistuneisuuden hoito II – pakko-oireet ja yleistynyt ahdistuneisuus

5. seminaari: Psykoosien hoito

Opintojakso II: Kehityksellinen näkökulma psyykkisiin häiriöihin ja terapisuhteen ilmiöt 4 op

6. seminaari: Ihmisen kehitys ja psykoterapia

7. seminaari: Vuorovaikutuksen oppimishistoria

Opintojakso: III Kognitiivisen psykoterapian hoitomallit pitkäkestoisen masennuksen,

traumatisoitumisen ja dissosiaation hoidossa 4 op

8. seminaari: Masennuksen hoito II:

9. seminaari: Traumatisoitumisen ja dissosiaation hoito

Opintojakso IV: Kognitiivisen psykoterapian integratiiviset hoitomallit. Vaikeiden ja pitkäkestoisten psyykkisten häiriöiden hoito 9 op

10. seminaari: Persoonallisuushäiriöt I. Johdatus persoonallisuushäiriöiden hoitoon ja terapisuhteen ylläpito

11. seminaari: Persoonallisuushäiriöt II. Skeematerapeuttinen työskentely

12. seminaari: Persoonallisuushäiriöt III. Taitonäkökulma epävakaan persoonallisuushäiriön hoitoon.

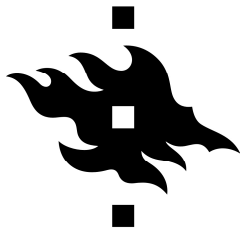
13. seminaari: Persoonallisuushäiriöt II (jatkoa): Skeematerapeuttinen työskentely (15 tuntia)

14. seminaari: Opinnäytetyöseminaari
Osaamistavoitteet: opiskelija *osoittaa kykyä soveltaa tutkimuksellista otetta omaan työskentelyyn *ymmärtää psykoterapian tutkimiseen liittyviä kysymyksiä ja asetelmia *osaa huomioida eettiset näkökohdat omassa terapia- ja tutkimustyössään *on selvillä tutkimustiedon yhteydestä ammatilliseen käytäntöön *osoittaa kykyä arvioida omaa kehittymistään terapeutiksi sekä ja omaa oppimistaan.

Opintojakso V: Kognitiivisen psykoterapian erityisiä sovellusalueita ja laajentavia näkökulmia 9 op

4. kirjallisuustutor (verkkokurssina toteutettuna)

15. seminaari: Tunteet ja tunnepainotteinen kognitiivinen psykoterapia



HELSINGIN YLIOPISTO

1. opinnäytetyönohjauksen tutorseminaari

16. seminaari: kognitiivisen psykoterapian erityiskysymyksiä

17. seminaari: Kognitiivisen psykoterapian kansainvälinen seminaari

2. opinnäytetyönohjauksen tutorseminaari

18. seminaari: a) Parien, perheiden ja verkostojen kanssa työskentely sekä opiskelijoiden mielenkiinnon mukaan valikoituva seminaari

VI Opintojakso: Kognitiivisen psykoterapian opintoja viimeistelevä jakso 3 op

19. seminaari: Opinnäytetyöseminaari

20. seminaari: Päätösseminaari

KOULUTUKSEEN HAKEMINEN

Hakemusten tulee olla perillä viimeistään 28.2.2017 klo:16.15 mennessä. Tarkemmat hakuohjeet (sähköinen hakemus ja liitteet): <http://www.helsinki.fi/psykoterapeuttikoulutus/opiskelu/hakuajat.htm>.

Soveltuvuushaastattelut järjestetään pääosin huhtikuussa 2017 (3-7.4.) Helsingin keskustassa. Haastattelukutsut lähetetään niihin valituille erikseen.

TIEDUSTELUT

Tuula Rantala, koulutussuunnittelija
psykoterapeuttikoulutus@helsinki.fi
puh. +358-294 140 963

Sekä vastuukouluttajat:

Virpi Ylijukuri

sp. virpi.ylijukuri@live.com

ja

Irena Miettinen

sp. irena.miettinen@saunalahti.fi

