KOGNITIIVINEN AIKUISTEN YKSILÖPSYKOTERAPIAN KOULUTUSOHJELMA 2022-2025

HELSINGIN YLIOPISTON LÄÄKETIETEELLINEN TIEDEKUNTA JA KOGNITIIVISEN PSYKOTERAPIAN KESKUSLUOTE OY

KOULUTUKSEN PERUSTIEDOT

Laajuus
70 opintopistettä

Alkaminen ja kesto
Koulutusohjelma alkaa elokuussa 2022. Koulutusohjelma kestää 3,5 vuotta (7 lukukautta).

Ryhmäkoko
Koulutusohjelmaan otetaan 24 opiskelijaa.

Opetustilat
Lähiopetus toteutetaan pääasiassa Helsingin yliopiston keskustakampuksen tiloissa.

Koulutusmaksut

- Koulutuksen teoria- ja menetelmäopinnot: 14 670euroa. Koulutusmaksu jakautuu seitsemälle lukukaudelle.
- Muut maksut, jotka maksetaan suoraan palveluntarjoajalle
  - työnohjaus (130 h):4 875 euroa
  - ryhmämuotoinen koulutuspsykoterapia (40 h): 1500 euroa
  - oma koulutuspsykoterapia (40 h): hinta riippuu palveluntarjoajasta, hinta-arvio noin 4 000 euroa
  - soveltuvuusarviointi: 200 euroa

KOULUTUKSEEN HAKEMINEN

Hakuaika Helsingin yliopiston psykoterapeuttikoulutukseen on 1.-28.2.2021. Hakukelpoisuus koulutukseen määräytyy asetuksen 1120/2010 mukaisesti. Hakukelpoisuuden tarkemmat edellytykset, valintaperusteet, sähköinen hakulomake ja hakuohjeet löytyvät osoitteesta https://www2.helsinki.fi/fi/laaketieteellinen-tiedekunta/ammatillinen-jatkokoulutus/psykoterapeuttikoulutus.

PSYKOTERAPEUTTIKOULUTUS HELSINGIN YLIOPISTOSSA

Psykoterapeuttikoulutus on asetuksen (VNA 1120/2010) mukaista terveydenhuollon ammattinimikkeeseen johtavaa koulutusta. Koulutus järjestetään Helsingin yliopistossa eri terapiasuuntauksia edustavina koulutusohjelmina, joiden laajuus vaihtelee 60 opintopisteestä ylöspäin. Koulutusohjelmat on suunniteltu vastaamaan eri kohderyhmien tarpeita ja ne järjestetään yhteistyössä asiantuntijaorganisaatioiden kanssa. Opiskelijat otetaan Helsingin yliopiston erillisopiskelijoiksi ja he suorittavat Helsingin yliopiston opetuksesta ja asiantuntijaorganisaation opetuksesta muodostuvan koulutuksen. Koulutus on täydennyskoulutusta, joka on tarkoitettu suoritettavaksi työn ohessa.**Suoritettuaan opinnot hyväksytysti opiskelija saa Helsingin yliopistolta todistuksen, jolla sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviranomainen Valvira myöntää valmistuneelle opiskelijalle psykoterapeutin ammattinimikkeen.**

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 teoreettisia malleja ja niihin pohjautuvia kliinisiä sovelluksia. Kaikkien mallien perustana on yhteinen kognitiiviseen psykoterapiaan perustuva käsitteistö ja tietyt kaikille kognitiivisille hoitomalleille yhteiset työskentelytavat. Kognitiivisen psykoterapian teoria pohjautuu tietoon ihmisen mielensisäisestä tiedonkäsittelystä ja sen prosesseista. Tällöin on kyse siitä, kuinka ihminen käsittelee sisäistä ja ulkoista informaatiota ja luo sen pohjalta suhdetta itseensä ja maailmaan. Tarkastelun kohteena on myös se, miten nämä prosessit vaikuttavat ihmisen toimintaan, psyykkiseen hyvinvointiin ja psyykkisten häiriöiden kehittymiseen. Kognitiivisen psykoterapian alkuvaiheessa huomio ja interventiot kohdentuivat ajattelun ja oppimisen alueelle. Nykyisin mielensisäisiä tiedonkäsittelyprosesseja ja tiedonkäsittelyn rakenteita koskevan laajentuneen tietämyksen seurauksena kognitiiviset, emotionaaliset, fysiologiset ja sosiaaliset prosessit mielletään toisiinsa tiiviisti vaikuttaviksi. Nämä kaikki ovat tulleet osaksi terapiatyöskentelyä. Kokemuksen moniulotteisia aspekteja tutkitaan terapiassa yhdessä asiakkaan kanssa. Tämä painopisteen muutos näkyy myös asiakkaan ongelmien ja tilanteen käsitteellistämisessä ja hoitomenetelmissä. Kognitiivisen psykoterapian on osoitettu tehoavan moniin psyykkisiin ongelmiin. Toistaiseksi vakiintuneinta näyttö on masennuksen ja monien ahdistuneisuushäiriöiden hoidossa.

Opetussuunnitelma kokonaisuutena ja opintovaiheiden nivoutuminen toisiinsa on suunniteltu James Bennett-Levyn kognitiivisen psykoterapeutin taitojen ja terapeuttikompetenssien kehittymistä kuvaavan mallin pohjalta. Mallissa kuvataan psykoterapeuttina kehittymisen tiedollista, taidollista ja reflektiivistä osa-aluetta ja niiden vaikutusta toisiinsa.

Koulutusohjelman eri osa-alueet (teoriaopinnot, työnohjaus, ohjattu potilastyö sekä koulutuspsykoterapiat) on suunniteltu sisällöllisesti ja aikataulullisesti toisiaan tukeviksi. Tiedollinen oppiminen painottuu teoriaopinnoissa, mutta seminaareissa opetellaan terapiataitoja mm. potilastapauskäsittelyjen ja rooliharjoitusten avulla. Taitojen oppimista tukee erityisesti työnohjaus, joka toisaalta sisältää myös tiedollista oppia mm. teoreettisten ilmiöiden havainnoimisena kliinisessä työssä. Koulutuspsykoterapian tarkoituksena on erityisesti lisätä reflektiivistä kykyä havainnoida niin omia reaktioita terapeuttina kuin vuorovaikutuksen ja terapiasuhteen ilmiöitä. Omien reaktioiden, työskentelyn ja osaamisen arviointi ja reflektointi kulkevat sisäänrakennettuna osana teoreettisesta opiskelua ja työnohjausta koko koulutuksen ajan.

Koulutusohjelmassa osaamistavoitteet ja -sisällöt rakentuvat prosessinomaisesti lähtien peruskäsitteistä ja -taidoista. Opintokokonaisuuden ensimmäisessä vaiheessa perehdytään kognitiivisiin hoitomalleihin (masennus, ahdistus) ja perehdytään psyykkisten häiriöiden kehitykselliseen taustaan syvällisesti sekä linkitetään tätä ymmärrystä terapiasuhteen ilmiöihin. Teorioiden soveltamista käytäntöön lähdetään opettelemaan työnohjauksen tuella.

Opintojen toisessa vaiheessa perehdytään tarkemmin monimutkaisempien mielenterveyden häiriöiden hoitoon (pakko-oireet, psykoosit, persoonallisuushäiriöt) ja niiden hoidossa keskeisiin integroiviin, transdiagnostisiin hoitomalleihin. Toisen vaiheen jälkimmäisellä puoliskolla perehdytään erityisesti tunnekeskeiseen psykoterapiaan ja skeematerapiaan ja niiden mahdollisuuksiin pitkäaikaisten ja monimutkaisten psyykkisten ongelmien hoidossa. Ensimmäisen koulutusvuoden aikana toteutunut ryhmämuotoinen koulutuspsykoterapia sekä sen aikana oman elämänhistorian ja vuorovaikutustapojen tarkastelu syventävät opiskelijoiden ymmärrystä kehityksellisistä ilmiöistä sekä terapiasuhteen ja terapeuttisen vuorovaikutuksen kysymyksistä. Myös työnohjauksessa siirrytään koulutuksen toisen vuoden aikana enemmän reflektiiviseen oman työskentelyn havainnoimiseen ja terapiasuhteen ilmiöiden tarkasteluun.

Opintojen noin puolivälissä työnohjaajat vaihtuvat, ja toisessa työnohjausjaksossa siirrytään itsenäisempään oman työskentelyn suunnitteluun ja tarkasteluun. Työskentelytapoihin ja menetelmien soveltamiseen tulee monipuolisuutta, ja niitä opitaan mukauttamaan erilaisten potilastilanteiden, tavoitteiden ja terapian vaiheen mukaisiksi.

Opintokokonaisuuden kolmannessa vaiheessa opiskelijat aloittavat opinnäytetyön kirjoittamisen intensiivisesti. Samalla laajennetaan ja syvennetään hankittua osaamista perehtymällä erityisteemoihin: traumojen ja dissosiaation psykoterapeuttinen hoito, addiktioiden ja syömishäiriöiden psykoterapeuttinen hoito sekä kehollisten menetelmien käyttäminen ja seksuaalisuuden ja sukupuolisuuden monimuotoisuuden kohtaaminen psykoterapiassa. Kolmas opintojen vaihe päättyy kansainväliseen seminaariin.

Opintojen neljäs vaihe koostaa opintoja ja orientoi opiskelijan jatkuvaan ammatilliseen kehittymiseen. Opinnäytetyöt esitellään tämän opintojakson aikana.

KOULUTTAJAT

Kouluttajina toimivat kognitiivisenpsykoterapian kouluttajapsykoterapeutit:

- Titta Sopanen, vastuukouluttaja; PsM, kouluttajapsykoterapeutti
- Anastasia Kozlovski, vastuukouluttaja; LL, kouluttajapsykoterapeutti
- Outi Havia, varavastuukouluttaja; PsM, kouluttajapsykoterapeutti
- Reetta Aalto-Setälä, kouluttaja, ryhmäpsykoterapeutti; PsM, psykoterapeutti VET
- Sanna Ahokas, kouluttaja; psykiatrinen sairaanhoitaja, kouluttajapsykoterapeutti
- Marianne Alonen, kouluttaja; PsM, kouluttajapsykoterapeutti
- Inkeri Eskonen, opinnäytetäiden ohjaaja;PsM, kouluttajapsykoterapeutti
- Maria Galimzyanova, kouluttaja; PhD
- Sirpa Hakkarainen, ryhmäpsykoterapeutti;PsM, kouluttajapsykoterapeutti
- Juha Happonen, kouluttaja, PsL, kouluttajapsykoterapeutti
- Juha Hokkanen, työnohjaaja; PsM, kouluttajapsykoterapeutti
- Pasi Häll, kouluttaja; PsM, psykoterapeutti VET
- Aleksi Jalava, kouluttaja; PsM, kouluttajapsykoterapeutti
- Niina Jukkara, työnohjaaja; psykiatrinen sairaanhoitaja, kouluttajapsykoterapeutti
- Marjo Kleemola, ryhmäpsykoterapeutti;PsL, psykoterapian erikoispsykologi, kouluttajapsykoterapeutti
- Mervi Koivisto, työnohjaaja;PsM, kouluttajapsykoterapeutti
- Kirsti-Liisa Kuusinen, kouluttaja; PsT, psykoterapeutti VET
- Jari Lahti, kouluttaja; PsT, psykoterapeutti VET
- Susanna Marila, opinnäytetöiden ohjaaja; PsM, psykoterapeutti VET
- Irena Miettinen, kouluttaja; TM, psykiatrinen sairaanhoitaja, kouluttajapsykoterapeutti
- Petri Mäntynen, työnohjaaja, opinnäytetöiden ohjaaja; PsL, psykoterapian erikoispsykologi, psykoterapeutti VET
- Heli Määttä, kouluttaja; PsM, kouluttajapsykoterapeutti
- Teija Niemelä, opinnäytetöiden ohjaaja;PsM, psykoterapeutti VET
- Anne Paulo-Tuovinen, työnohjaaja;PsM, psykoterapeutti VET
- Minna Räihä, työnohjaaja; PsM, kouluttajapsykoterapeutti
- DesireeSevelius, ryhmäpsykoterapeutti; TL, kouluttajapsykoterapeutti
- Minna Toikka, ryhmäpsykoterapeutti; PsM, kouluttajapsykoterapeutti
- Jyrki Tuulari, työnohjaaja; YTM (psykologia), kouluttajapsykoterapeutti
- Sauli Valkeajärvi, kouluttaja ja työnohjaaja; PsM, psykoterapeutti VET

KOULUTUKSEN RAKENNE JA SISÄLTÖ

Koulutusohjelman laajuus on 70 opintopistettä ja se koostuu seuraavista opintokokonaisuuksista:

YHTEISET TEORIA- JA MENETELMÄOPINNOT 5 OP

Kaikille Helsingin yliopiston psykoterapeuttiopiskelijoille yhteiset teoria- ja menetelmäopinnot koostuvat kolmesta opintojaksosta.

1) Mielenterveyden häiriöt (2 op)
2) Psykoterapiatutkimuksen menetelmät (2 op)
3) Integroiva tapausseminaari (1 op)

Kuhunkin opintojaksoon sisältyy kaksi seminaaripäivää sekä itsenäisiä tehtäviä. Opintojaksot järjestetään pääsääntöisesti kerran lukuvuodessa. Suoritusajankohdan voi itse valita, mutta vahva suositus on, että Mielenterveyden häiriöt suoritetaan heti opintojen alussa, Psykoterapiatutkimuksen menetelmät ennen opinnäytetyön aloittamista ja Integroiva tapausseminaari opintojen lopulla.

KOULUTUSOHJELMAN TEORIA- JA MENETELMÄOPINNOT 38 OP

Teoria- ja menetelmäopinnot muodostavat prosessinomaisen kokonaisuuden, jossa teorian ja menetelmien lisääntyvä hallinta ovat vuorovaikutuksessa opiskelijan henkilökohtaisten taitojen ja itsen tuntemisen kehittymisen kanssa.

Koulutuksen teoriaosioon kuuluu lähiopetuksen lisäksi alan kirjallisuuteen perehtymistä, välitehtäviä ja muuta omatoimista, koulutusohjelmaan sisältyvää opiskelua. Teoria- ja kliinisiä seminaareja sekä lähiopetusta pienryhmissä on yhteensä 308 tuntia. Lähiopetus jakaantuu 20 kaksipäiväiseen seminaariin, jonka lisäksi siihen sisältyy viisi verkko-opetuksena toteutettavaa kirjallisuustutorryhmää.

I LUKUKAUSI 7 OP

1. VAIHE: KOGNITIIVISEN PSYKOTERAPIAN PERUSOPINNOT

1. vaihe koostuu seitsemästä kaksipäiväisestä (15 h) seminaarista sekä niihin liittyvästä kirjallisuudesta, kirjallisuuden verkko-opinnoista (2 kpl, 4 h) ja ennakkotehtävistä.

Seminaari 1: Johdatus kognitiiviseen psykoterapiaan

Osaamistavoitteet: Opiskelija

- mieltää kognitiivisen psykoterapian aseman psykoterapiakentässä ja sen suhteen toisiin psykoterapiasuuntauksiin
- aloittaa kognitiivisen psykoterapian peruskäsitteiden ja menetelmien omaksumisen
- osaa tiedostaa psykoterapeutiksi kehittymisen ja psykoterapeuttina kehittymisen jatkuvana prosessina
- laatii itselleen oppimistavoitteet
- luo aktiivisen ja osallistuvan suhteen opiskelijaryhmään ja perehtyy koulutusohjelmaan ja sen sisältöihin

Toteutus: Seminaariopetukseen osallistuminen, ennakkotehtävät, pienryhmätyöskentely ja harjoitteet.Seminaari toteutetaan kaksipäiväisenä internaattina.

Seminaari 2: Masennuksen hoito - akuutin masennuksen lyhytterapeuttinen hoitomalli

Osaamistavoitteet: Opiskelija

- ymmärtää kognitiivisen teorian masennuksen kehittymisestä
- oppii akuutin masennuksen kognitiivisen käsitteellistämisen ja sen pohjalta laaditun hoitomallin
- ottaa haltuun akuutin masennuksen hoidon keskeiset työskentelytavat

Toteutus: Seminaariopetukseen osallistuminen, ennakkotehtävät, pienryhmätyöskentely ja harjoitteet.

Kirjallisuuden verkko-opinnot I: Ahdistuneisuushäiriöt

Osaamistavoitteet: Opiskelija ymmärtää ahdistuneisuuden kognitiivisia hoitomalleja, niiden teoreettisia perusteita ja tieteellistä näyttöä.

Toteutus: Kirjallisuuteen perehtyminen ja verkossa suoritettavat tehtävät.

Seminaari 3: Ahdistuneisuuden hoito - paniikkihäiriö ja sosiaalinen ahdistuneisuus

Osaamistavoitteet ja sisältö: Opiskelija

- oppii erottamaan erilaiset ahdistuneisuushäiriöt ja ymmärtää niiden liittymisen muihin psyykkisiin häiriöihin
- ottaa haltuun ahdistuneisuushäiriöiden kognitiivisen hoitomallin ja keskeiset kognitiiviset työtavat
- perehtyy tarkemmin paniikkihäiriöiden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden kognitiiviseen hoitomalliin ja osaa käsitteellistää ne

Toteutus: Seminaariopetus sisältäen kliinisen työskentelyn esimerkkejä ja simulaatioharjoitteita, ennakkotehtävät.

II LUKUKAUSI 6 OP

Seminaari 4: Kiintymyssuhdenäkökulma ja terapeuttinen vuorovaikutus

Osaamistavoitteet: Opiskelija

- hahmottaa varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteiden merkityksen psyykkiselle hyvinvoinnille ja sen häiriintymiselle
- oppii ymmärtämään em. heijastumat terapiasuhteessa
- osaa tunnistaa terapiasuhteeseen vaikuttavia tekijöitä ja havaita terapiasuhteessa ilmeneviä katkoksia sekä hallitsee niihin kohdistuvia työskentelymenetelmiä
- oppii ymmärtämään oman vuorovaikutustapansa vaikutuksen terapiasuhteen ilmiöihin.

Toteutus: Seminaariopetus sisältäen kliinisen työskentelyn esimerkkejä ja simulaatioharjoitteita, ennakkotehtävät.

Seminaari 5: Kehityspsykologinen näkökulma kognitiivisessa psykoterapiassa

Osaamistavoitteet: Opiskelija

- ymmärtää mielenterveyden häiriöiden kehityksellisen ja vuorovaikutuksellisen näkökulman ja sen merkityksen kognitiivisessa psykoterapiassa
- ymmärtää informaation prosessoinnin merkityksen ihmisen kehityksessä
- perehtyy ihmisen tunnesäätelystrategioiden kehittymiseen ja sen vaikutukseen ihmisen kehittyviin tapoihin olla tunteidensa kanssa
- oppii tuntemaan eri muistijärjestelmät, muistamisen konstruktiivisen luonteen ja muistin hataruuden

Toteutus: Seminaariopetus sisältäen kliinisen työskentelyn esimerkkejä ja simulaatioharjoitteita, ennakkotehtävät.

Kirjallisuuden verkko-opinnot II: Terapiasuhde

Osaamistavoitteet: Opiskelija saa ymmärrystä siitä, mitä kuuluu hyvään psykoterapeuttiseen vuorovaikutukseen ja omaksuu työskentelymalleja, joiden avulla voidaan ratkaista terapiasuhteessa mahdollisesti ilmeneviä säröjä/katkoksia.

Toteutus: Kirjallisuuteen perehtyminen, verkossa suoritettavat tehtävät.

Seminaari 6: Persoonallisuushäiriöt 1 - johdatus persoonallisuushäiriöiden hoitoon

Osaamistavoitteet: Opiskelija

- perehtyy tämänhetkiseen käsitykseen persoonallisuushäiriöiden kehittymisestä ja siitä, mitä vaikutuksia kehityshistorialla on terapiasuhteeseen ja terapiamenetelmien valintaan
- ymmärtää terapiasuhteen erityisen merkityksen ja -piirteet kiintymyssuhdetraumoja kokeneen ja persoonallisuushäiriöstä kärsivän hoidossa

- saa lisää valmiuksia tarkastella omaa osuuttaan terapeuttisessa vuorovaikutuksessa, pohtii hoitoa ohjaavia arvoja ja asennoitumista
- ymmärtää tunteiden, tarpeiden sekä selviytymisstrategioiden merkityksen persoonallisuushäiriön ilmiasussa ja hoidossa
- oppii skeemapsykoterapeuttisen käsitteellistämisen perusteet persoonallisuushäiriöissä.

Toteutus: Seminaariopetus sisältäen kliinisen työskentelyn esimerkkejä ja simulaatioharjoitteita, ennakkotehtävät.

III LUKUKAUSI 7 OP

Seminaari 7: a) Yleistyneen ahdistuksen hoito ja b) pitkittyneen masennuksen hoito

Osaamistavoitteet a): Opiskelija

- perehtyy tarkemmin yleistyneen ahdistuksen hoitoon ja osaa käsitteellistää tätä
- tuntee yleisen ahdistuneisuuden kognitiivisen hoidon viimeaikaiset kehityssuunnat
- perehtyy kroonisen masennuksen hoidon erityispiirteisiin hoitomalliin sekä teoriaan masennusta ylläpitävistä ja sen toistumista aiheuttavista tekijöistä.

Osaamistavoitteet b): Opiskelija

- tutustuu CBASP-hoitomallin soveltuvuuden arviointiin potilaille, käsitteellistämiseen, hoitosuunnitelman laatimiseen ja keskeisiin työskentelytapoihin
- hahmottaa CBASP-mallin integroimista muuhun kognitiiviseen työskentelyyn.

Toteutus: Seminaariopetus sisältäen kliinisen työskentelyn esimerkkejä ja simulaatioharjoitteita, ennakkotehtävät.

2. VAIHE: MONIMUTKAISTEN MIELENTERVEYSHÄIRIÖIDEN HOITO JA KOGNITIIVISEN PSYKOTERAPIAN INTEGROIVAT MALLIT

2. vaihe koostuu kuudesta kaksipäiväisestä (15 h) seminaarista sekä niihin liittyvästä kirjallisuudesta, kirjallisuuden verkko-opinnoista (2 kpl, 4 h) ja ennakkotehtävistä.

Seminaari 8: a) Pakko-oireiden hoito ja b) psykoosien hoito kognitiivisessa psykoterapiassa

Osaamistavoitteet a): Opiskelija

- oppii käsitteellistämään pakko-oireisuutta sekä laatimaan hoitosuunnitelman ja arvioimaan hoidon etenemistä
- ottaa haltuun keskeiset pakko-oireiden hoitamisessa käytettävät kognitiiviset työskentelytavat

Osaamistavoitteet b): Opiskelija

- oppii käsitteellistämään psykoottista oireilua sekä laatimaan hoitosuunnitelman ja arvioimaan hoidon etenemistä
- ottaa haltuun keskeiset psykoosien hoitamisessa käytettävät kognitiiviset työskentelytavat

Toteutus: Seminaariopetus sisältäen kliinisen työskentelyn esimerkkejä ja simulaatioharjoitteita, ennakkotehtävät.

Seminaari 9: Mielikuvatyöskentely, hyväksymis- ja omistautumisterapian perusteet ja tietoinen läsnäolo

Osaamistavoitteet: Opiskelija

- tutustuu mielikuvatyöskentelyn mahdollisuuksiin kognitiivisessa psykoterapiassa
- perehtyy hyväksymis- ja omistautumisterapian perusteisiin ja mindfulnessin käyttöön osana kognitiivista psykoterapiaa

Toteutus: Seminaariopetus sisältäen kliinisen työskentelyn esimerkkejä ja simulaatioharjoitteita, ennakkotehtävät.

Kirjallisuuden verkko-opinnot III: Tunteet ja tunnepainotteinen työskentely

Osaamistavoitteet: Opiskelija perehtyy tunnepainotteisen kognitiivisen psykoterapian teoriaan, käsitteisiin ja työskentelytapoihin.

Toteutus: Kirjallisuuteen perehtyminen, verkossa suoritettavat tehtävät.

IV LUKUKAUSI 6 OP

Seminaari 10: Tunnekeskeinen työskentely

Osaamistavoitteet: Opiskelija

- oppii tunnepainotteisen kognitiivisen psykoterapian teorian ja käsitteet
- perehtyy tunnekeskeisen käsitteellistämiseen, työskentelytapojen soveltuvuuden arviointiin potilaalle ja hoitosuunnitelman laatimiseen
- ottaa haltuun tunnepainotteisen työskentelyn keskeiset työskentelytavat

Toteutus: Seminaariopetus sisältäen kliinisen työskentelyn esimerkkejä ja simulaatioharjoitteita, ennakkotehtävät.

Seminaari 11: Persoonallisuushäiriöt 2 - skeematerapeuttinen lähestymistapa persoonallisuushäiriöiden hoitoon

Osaamistavoitteet: Opiskelija

- omaksuu skeematerapeuttisen teorian pitkäaikaisten psyykkisten ongelmien kehittymisessä
- hallitsee skeematerapeuttisen käsitteellistämisen, hoitosuunnitelman laatimisen ja keskeiset työskentelytavat
- osaa tunnistaa mahdollisuuksia integroida skeematerapeuttisia työskentelytapoja kognitiiviseen työskentelyyn
- ottaa haltuun keskeiset piirteet epävakaan ja narsistisen persoonallisuushäiriön skeematerapeuttisesta hoidosta

Toteutus: Seminaariopetus sisältäen kliinisen työskentelyn esimerkkejä ja simulaatioharjoitteita, ennakkotehtävät.

Kirjallisuuden verkko-opinnot IV: Skeematerapia

Osaamistavoitteet: Opiskelija perehtyy skeematerapian teoriaan, käsitteisiin ja työskentelytapoihin.

Toteutus: Kirjallisuuteen perehtyminen, verkossa suoritettavat tehtävät.

Seminaari 12: Persoonallisuushäiriöt 3 - skeematerapeuttinen työskentely (jatkoa) ja korjaava mielikuvatyöskentely

Osaamistavoitteet: Opiskelija

- syventää tietoaan skeematerapeuttisesta teoriasta pitkäaikaisten psyykkisten ongelmien kehittymisessä
- vahvistaa keskeisten skeematerapeuttisten työskentelytapojen soveltamista sekä arvioinnin menetelmien hallintaa
- tunnistaa terapiasuhteen keskeisiä ilmiöitä skeematerapeuttisesta näkökulmasta
- ottaa haltuun keskeiset taidot persoonallisuushäiriöiden, ahdistuneisuushäiriöiden ja muiden häiriöryhmien skeematerapeuttisesta hoidosta
- omaksuu hoitomallille ominaisten kokemuksellisten menetelmien käyttämisen ja harjoittelun, (mm. korjaava mielikuvatyöskentely (ImRs), tuolityöskentelyn monet mahdollisuudet)

Toteutus: Seminaariopetus sisältäen kliinisen työskentelyn esimerkkejä ja simulaatioharjoitteita, ennakkotehtävät.

V LUKUKAUSI 6 OP

Seminaari 13: Persoonallisuushäiriöt 4 - dialektinen käyttäytymisterapia persoonallisuushäiriöiden hoidossa

Osaamistavoitteet: Opiskelija

- omaksuu käsityksen epävakaan persoonallisuushäiriön kehittymisestä ja ilmiasusta
- oppii dialektis-behavioraalista teoriaa ja sen soveltamisperiaatteita
- ymmärtää terapeutin jatkuvan kasvun ja kehityksen tarpeen uusien metataitojen oppimisen perspektiivistä

Toteutus: Seminaariopetus (15 h) sisältäen kliinisen työskentelyn esimerkkejä ja simulaatioharjoitteita, ennakkotehtävät.

3. VAIHE: KOGNITIIVISEN PSYKOTERAPIAN ERITYISTEEMOJA

3. vaihe koostuu viidestä kaksipäiväisestä (15 h) seminaarista sekä niihin liittyvästä kirjallisuudesta, kirjallisuuden verkko-opinnoista (1 kpl, 2 h) ja ennakkotehtävistä.

Seminaari 14: Opinnäytetyöseminaari I

Tutkimuksellinen ote omassa työssä – opinnäytetöiden aloitus sekä b) koulutuksen välireflektio

Osaamistavoitteet: Opiskelija

- perehtyy siihen, miten soveltaa tutkimuksellista otetta omaan työskentelyyn
- hahmottaa tutkimustiedon yhteyksiä ammatillisiin käytänteisiin
- oppii arvioimaan omaa kehittymistä psykoterapeutiksi sekä omaa oppimista

Toteutus: Seminaariopetus ja ennakkotehtävät, opinnäytetyösuunnitelman palaute ja jatkotyöstäminen. Koulutuksen väliarviointi.

Seminaari 15: Traumatisoitumisen ja dissosiaation hoito

Osaamistavoitteet: Opiskelija

- oppii ymmärtämään ja tunnistamaan eritasoisten traumojen erilaiset vaikutukset yksilön kognitiivis-emotionaaliseen prosessointiin
- harjaantuu soveltamaan traumaperäisen oireilun hoidon keskeisiä kognitiivisia työtapoja

Toteutus: Seminaariopetus sisältäen kliinisen työskentelyn esimerkkejä ja simulaatioharjoitteita, ennakkotehtävät.

VI LUKUKAUSI 6 OP

Seminaari 16: Kognitiivisen psykoterapian erityisteemoja: a) Syömishäiriöiden hoito ja b) addiktioiden hoito ja motivoiva haastattelu

Osaamistavoitteet, osa a: Opiskelija

- ymmärtää syömishäiriöiden hoidon erityispiirteitä. Turvallisen terapiasuhteen luomisen ja hoitoon motivoinnin merkitys syömishäiriöiden hoidossa.
- perehtyy kognitiivisen psykoterapian menetelmiin sekä tunnekeskeiseen työskentelyyn syömishäiriöiden hoidossa
- oppii käyttämään syömishäiriöiden hoidon keskeisiä työtapoja omassa työssään

Osaamistavoitteet, osa b: Opiskelija

- hahmottaa muutosvastarinnan normaaliksi ilmiöksi ja omaksuu tähän perustuvien motivoivien interventioiden luonteen
- ymmärtää addiktioiden perusluonteen ja addiktiokäyttäytymisen käsitteellistämisen tunteensäätelyongelmana
- hallitsee pääpiirteittäin erilaisten addiktioiden käsittelyn (päihderiippuvuus, peliriippuvuus, nettiriippuvuus), hoidon suunnittelun ja hoitomenetelmät

Toteutus: Seminaariopetus sisältäen kliinisen työskentelyn esimerkkejä ja simulaatioharjoitteita, ennakkotehtävät.

Seminaari 17: Kognitiivisen psykoterapian erityisteemoja: a) Keholliset menetelmät kognitiivisessa psykoterapiassa ja b) seksuaalisuuden ja sukupuolisuuden monimuotoisuuden kohtaaminen psykoterapiassa

Osaamistavoitteet, osa a: Opiskelija

- perehtyy erilaisiin teorioihin ja harjoituksiin, joiden pohjalta voisi käyttää kehollisia menetelmiä osana kognitiivista psykoterapiaa
- oppii valitsemaan oikeita menetelmiä turvallisesti asiakkaan tavoitteiden ja työskentelyvaiheen mukaan
- osaa hyödyntää sekä lyhyitä että pitkiä kehollisia interventioita osana psykoterapiaprosessia.

Osaamistavoitteet, osa b: Opiskelija

- perehtyy seksuaalisuuden ja sukupuolisuuden moninaisuuden käsitteisiin ja ilmiöihin ja ymmärtää näiden teemojen erityismerkityksen psykoterapian kannalta
- ymmärtää vähemmistöstressin käsitteen ja sen näyttäytymisen psykoterapiassa
- oppii niistä psykoterapeuttisessa työskentelyssä erityishuomiointia vaativista ilmiöistä, jotka ovat läsnä seksuaalisuuden ja sukupuolisuuden monimuotoisuutta edustavien asiakkaiden psykoterapioissa
- oppii itsereflektion merkityksellisyydestä aihepiirin parissa työskenneltäessä.

Toteutus: Seminaariopetus sisältäen kliinisen työskentelyn esimerkkejä ja simulaatioharjoitteita, ennakkotehtävät.

Opinnäytetyönohjauksen pienryhmä I

Osaamistavoitteet: Opiskelija

- valitsee psykoterapiatyöskentelystään teeman, jota haluaa tutkia opinnäytetyössään
- oppii asettamaan opinnäytetyöhönsä tutkimuskysymykset
- oppii hankkimaan tietoa, seuraamaan alan tieteellistä kirjallisuutta syventäen tietämystään opinnäytetyön teemasta.

Toteutus: Pienryhmäseminaari. Ennakkotehtävät.
Opinnäytetyöseminaarit toteutetaan 4-5 hengen ryhmissä, jotka koostuvat opinnäytetyöteemojen mukaan. Opiskelijat tuottavat ensimmäiselle seminaarikerralle opinnäytetyösuunnitelman teoreettisen osan.

Kirjallisuuden verkko-opinnot V: Valinnainen lisäkirjallisuus

Osaamistavoitteet: Opiskelija oppii ymmärtämään valitsemansa aihealueen teoreettiset lähtökohdat ja soveltamismahdollisuudet.

Toteutus: Kirjallisuuteen perehtyminen, verkossa suoritettavat tehtävät.

Opinnäytetyönohjauksen pienryhmä II

Osaamistavoitteet: Opiskelija

- oppii hahmottamaan ja kuvaamaan opinnäytetyössään, miten teoria ilmenee kliinisessä psykoterapiatyössä
- harjaantuu itsenäisesti soveltamaan tutkimuksellista otetta ja viemään eteenpäin valitsemaansa opinnäytetyön aiheen tarkastelua
- oppii hankkimaan tietoa ja seuraamaan alan tieteellistä kirjallisuutta syventäen tietämystään opinnäytetyön teemasta.

Toteutus: Pienryhmäseminaari. Ennakkotehtävät.
Työskentelyä jatketaan aikaisemmin nimetyissä 4-5 hengen ryhmissä, jotka koostuvat opinnäytetyöteemojen mukaan. Opiskelijat tuottavat toiselle seminaarikerralle työnsä kliinisen osan (aineisto, tulokset ja pohdinta).

Seminaari 18: Kognitiivisen psykoterapian kansainvälinen seminaari

Osaamistavoitteet: Opiskelija

- linkittää oppimistaan ja osaamistaan ajankohtaiseen tutkimus- ja kehitystyöhön sekä sen seuraamiseen osana terapeutin työtä ja kehittymistä
- ylläpitää tiedollista osaamistaan osallistumalla alan kongresseihin tai seuraamalla tieteellistä kirjallisuutta ja verkostoitumalla alan järjestöihin
- verkostoituu osaksi laajempaa kognitiivisten psykoterapeuttien yhteisöä

Toteutus: Englanninkieliseen workshopiin osallistuminen.

VII LUKUKAUSI 3 OP

4. VAIHE: PSYKOTERAPEUTIKSI KEHITTYMINEN JA PSYKOTERAPEUTIN AMMATTI-IDENTITEETTI

4. vaihe koostuu kahdesta kaksipäiväisestä (15 h) seminaarista sekä niihin liittyvästä kirjallisuudesta ja ennakkotehtävistä.

Seminaari 19: Opinnäytetyöseminaari II

Osaamistavoitteet: Opiskelija oppii esittelemään muille koulutusryhmäläisille omaa lopputyön teoriaa, käytäntöä ja ilmiöitä yhdessä reflektoiden.

Toteutus: Omien töiden esittely koulutusryhmälle ja tähän liittyvät keskustelut pienryhmissä. Tutustuminen muiden ryhmäläisten töihin ja niistä keskustelu. Ryhmässä esiteltyjen lopputöiden keskeinen oppi kerätään ja jaetaan koko ryhmälle.

Seminaari 20: Päätösseminaari - ammatillinen kehittyminen

Osaamistavoitteet: Opiskelija

- oppii havainnoimaan omaa psykoterapeutiksi kehittymistään ja ymmärtää psykoterapeuttina kehittymisen jatkuvan, prosessinomaisen luonteen
- ymmärtää omasta jaksamisesta huolehtimisen tärkeyden
- tutustuu alan lainsäädännön
- kykenee suuntautumaan psykoterapeuttina työskentelemiseen

Toteutus: Seminaariopetus ja harjoitteet, ennakkotehtävät.

OPINNÄYTETYÖ 10 OP

Koulutukseen kuuluu kaikkia sen opintokokonaisuuksia integroiva opinnäytetyö, joka on johonkin psykoterapian erityiskysymykseen laaja-alaista perehtymistä vaativa, tieteellisen kirjoittamisen periaatteita noudattava kirjallinen tuotos. Opinnäytteen tavoitteena on edistää opiskelijan asiantuntijuuden kehittymistä psykoterapeuttina sekä teoreettisen ja kliinisen osaamisen integraatiota. Opinnäytetyössä opiskelijan tulee osoittaa:

- teoriataustan ja käsitteistön hallintaa ja niiden integrointia omaan psykoterapiatyöhön
- osaamista psykoterapian lähdekirjallisuuden haussa, arvioinnissa ja psykoterapian alan tieteellisen keskustelun seuraamisessa
- kirjallisen ja suullisen viestinnän ja argumentoinnin hallintaa

PSYKOTERAPEUTTISEN POTILASTYÖN TYÖNOHJAUS 13 OP

Työnohjaus, jonka tulee perustua vähintään 300 tuntiin psykoterapeuttista potilastyötä, toteutetaan ryhmätyönohjauksena neljän opiskelijan ryhmissänoin 4 tuntia kerrallaan, noin 4 kertaa lukukaudessa.Potilastyötä ei lasketa opintopisteisiin. Koulutukseen kuuluu vähintään kaksi pitkää

koulutushoitoa (yli vuoden, yli 40 tapaamiskertaa) ja neljä aikarajoitteista koulutushoitoa (alle vuoden, alle 40 tapaamiskertaa).Työnohjausta on yhteensä 130 tuntia. Työnohjaaja vaihtuu koulutuksen puolivälissä.

KOULUTUSPSYKOTERAPIA 4 OP

Koulutukseen kuuluu 40 tuntia ryhmämuotoista koulutuspsykoterapiaa sekä 40 tuntia yksilöpsykoterapiaa. Ryhmämuotoinen koulutuspsykoterapia toteutetaan koulutuksen ensimmäisen vuoden aikana 4-6 hengen ryhmissä, pääsääntöisesti 2-3 päivän intensiivijaksoina, joiden välissä on joidenkin viikkojen tai kuukausien välityöskentelyjakso. Yksilöpsykoterapia suositellaan toteutettavaksi ryhmämuotoisen koulutuspsykoterapian jatkoksi. Koulutuspsykoterapian tulee olla kognitiivista ja psykoterapeutin tulee olla vaativan erityistason (VET) psykoterapeutti tai kouluttajapsykoterapeutti.

OSAAMISEN OSOITTAMINEN NÄYTÖLLÄ 0 OP

Koulutusohjelmassa hankittu osaaminen osoitetaan jatkuvalla näytöllä.Jatkuva näyttö tarkoittaa sitä, että opiskelijan psykoterapeuttikompetenssien kehittymistä arvioidaan itsereflektiivisesti yhdessä työnohjaajan ja vastuukouluttajien kanssa. Näyttö kertyy koko koulutusprosessin ajan ja sen kertymistä arvioidaan erityisesti työnohjauksessa ja HOPS-keskusteluissa vastuukouluttajien kanssa.

LISÄTIEDOT JA TIEDUSTELUT

Psykoterapeuttikoulutuksen verkkosivut
https://www.helsinki.fi/fi/laaketieteellinen-tiedekunta/ammatillinen-jatkokoulutus/psykoterapeuttikoulutus

Psykoterapeuttikoulutuksen koulutussuunnittelija
meilahti-specialist@helsinki.fi