

PSYKOFYYSISEN PSYKOTERAPIAN PERUSTEET 30 p

Kohderyhmä

Psykoterapeutit, psykologit, psykiatrit, yleislääkärit, psykoterapiakoulutuksessa olevat opiskelijat, sosiaalityöntekijät, fysioterapeutit, toimintaterapeutit ja muut psykofyysisestä asiakastyöstä kiinnostuneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöt.

Opiskelijat valitaan hakemusten perusteella (kirjallinen hakulomake). Opiskelijavalinnoissa painotetaan koulutusta, kliinistä työkokemusta ja/tai kokemusta psykofyysisestä työskentelystä sekä motivaatiota.

Sisältö

Psykofyysisen psykoterapian perusteiden koulutus on integratiivinen menetelmäkoulutus, joka pohjaa George Downingin kehittämään kehokeskeisen terapian menetelmään. Asiakkaita autetaan muuttamaan sekä ajatusmallejaan että kehollisen järjestäytymisen tapojaan. Apuna käytetään myös mindfulnessin ja mentalisaation työtapoja. Menetelmää voidaan käyttää sekä aikuisten että lasten kanssa työskentelyssä. Kehokeskeistä terapiaa voidaan tehdä sekä lyhytterapian että pitkän psykoterapian muodossa. Perusopinnot antavat opiskelijoille valmiudet lyhytterapian tekemiseen ja tutustuttaa hieman myös pitkän terapian mahdollisuuksiin.

Eri suuntausten (kognitiivinen, ratkaisukeskeinen, psykodynaaminen, gestalt, perheterapia jne.) ammattilaiset voivat helposti yhdistää kehokeskeisen terapian työtapoja omaan viitekehykseensä.

Koulutuksen tavoitteena on oppia

- auttamaan asiakkaita havainnoimaan kehollisia kokemuksiaan
- auttamaan asiakkaita sanoittamaan kehollisia kokemuksiaan
- motivoimaan asiakkaita, joita kehollisen kokemuksen tarkastelu pelottaa tai arveluttaa
- auttamaan asiakkaita säätelemään tunteitaan ja vireystilojaan
- auttamaan asiakkaita löytämään uusia kehon järjestäytymisen tapoja ja selviytymiskeinoja, joiden avulla tulla toimeen vaikeiden oireiden kuten itsetuhoisuuden, syömishäiriöiden, riippuvuuksien ja traumaperäisten oireiden kuten takaumien ja dissosiaatiotilojen kanssa
- auttamaan asiakkaita vaikuttamaan keholliseen olemiseensa ja ilmaisuunsa tavoilla, jotka mahdollistavat toimivamman vuorovaikutuksen muiden ihmisten kanssa
- yhdistämään mindfulness-tekniikoita keholliseen työskentelyyn
- huomioimaan verbaalisen kommunikaation lisäksi terapiasuhteen keholliset aspektit
- kuljettamaan kehollista fokusta läpi terapiaprosessin.

Suoritustapa

Seminaarit

Seminaari 1. Kehollisten menetelmien yhdistäminen verbaaliseen terapiaan

Seminaarissa demonstroimme ja harjoitteleme erilaisia kehollisia tekniikoita. Painopiste on siinä, miten käytämme kehollisia menetelmiä verbaalisen terapiatyöskentelyn rikastamiseen ja syventämiseen.

Seminaarissa opettelemme strukturoimaan kehollisia menetelmiä sisältävää terapiatuntia. Harjoittelun lisäksi valotetaan kehopsykoterapian / psykofyysisen psykoterapian teoreettista perustaa.

Seminaari 2. Keholliset menetelmät ja vuorovaikutus

Psykofyysinen psykoterapia keskittyy auttamaan asiakkaita heidän tärkeissä vuorovaikutussuhteissaan: puolison, lapsen, muiden perheenjäsenten, ystävien tai kollegoiden kanssa. Lasten ja nuorten terapiassa keskitytään sekä vertaissuhteisiin että perhesuhteisiin. Tässä seminaarissa tarkastelemme sitä, miten terapeutti voi työskennellä yksilöterapiassa potilaan vuorovaikutussuhteiden kanssa. Käymme sekä kokemuksellisesti että teoreettisesti läpi terapeutin ja potilaan välistä suhdetta ja siihen liittyviä käsitteitä (transferenssi, vastatransferenssi, mentalisaatio, empatia).

Seminaari 3. Keholliset menetelmät tunteiden säätelyssä

Keholliset menetelmät voivat olla erittäin hyödyllisiä tunteiden säätelyn opettelussa. Tässä seminaarissa opettelemme sitä, miten potilaita voi auttaa sietämään ja rauhoittamaan vaikeita tunteita ja vahvistamaan

positiivisia tunteita. Tutustumme myös kehollisiin säätelykeinoihin, jotka voivat auttaa tulemaan toimeen vaikeiden oireiden, kuten itsetuhoisuuden, raivon tunteiden, päihdeongelmien ja paniikkikohtausten kanssa. Tutustumme itsesäätelyyn että vuorovaikutteisen säätelyn käsitteisiin ja harjoitteleme säätelyä sekä potilaan auttamiseksi että terapeutin työssäjaksamisen tukemiseksi.

Seminaari 4. Traumaseminaari

Keholliset menetelmät tarjoavat erityisiä työtapoja työskentelyyn traumatisoituneiden potilaiden kanssa. Harjoitteleme keinoja, joiden avulla potilasta voidaan auttaa selviytymään takaumien, painajaisten, turtumustilojen ja traumaan liittyvän itsetuhoisen käytöksen kanssa. Kehollisin työtavoin voidaan myös oppia vireystilan säätelyä ja vakauttamista, työstää traumamuistoja sekä auttaa potilaita löytämään uudenlaisia toimintamalleja vuorovaikutussuhteissa traumaperäisten defensiivisten mallien sijaan. Tämän jakson alussa opiskelijat myös esittelevät toisilleen lukemaansa kirjallisuutta ja sen pohjalta kirjoittamansa referaatit.

Seminaari 5. Lopputyö- ja lopetusseminaari

Tässä seminaarissa jaetaan kokemuksia ja oivalluksia koulutuksen kirjallisten lopputöiden pohjalta. Seminaarin tavoitteena on vetää yhteen aiemmissa seminaareissa ja kirjallisuuden pohjalta opittua sekä ideoida sitä, miten kukin voi soveltaa koulutuksen antia omassa työssään. Seminaari on koulutuksen viimeinen, joten toisena teemana on prosessin lopetus ja reflektointi. Teemme myös kokemuksellista, kehollista työskentelyä. Lopetusseminaariin kuuluu loppujuhla (perjantai-iltana) ja todistusten jako (lauantaina).

Seminaarit perustuvat kokemukselliseen oppimiseen. Opiskelijat työskentelevät pareissa ja pienryhmissä harjoitellen erilaisia kehollisia työskentelymenetelmiä. Pienryhmätyöskentelyn kautta on mahdollista saada kokemuksia niin potilaan, terapeutin kuin havainnoiijankin rooleista. Käytännön harjoittelun lisäksi opetus sisältää teoriaa, keskustelua ja opetuksellisia työskentelydemonstraatioita.

Seminaarien lisäksi koulutusvaatimukseen kuuluu opitun reflektointiin ja harjoitteluun keskittyvät pienryhmätapaamiset seminaarien välillä, kirjallisuusreferaatin (1-2 s.) laatiminen sekä kirjallinen lopputyö (6-10 s.).