

PRO BONO, MATALAN KYNNYKSEN PSYKOSOSIAALISTA TUKEA LYHYTTERAPIAN AMMATTILAISILTA

Lyhyttereuteilta talkoapua sietämättömältä tuntuvaan tilanteeseen.

Haluamme kantaa omalta osaltamme yhteisvastuullisesti kortemme kekoon yhteisen hyvinvoinnin ja jaksamisen edistämiseksi näinä haastavina aikoina. Ihmiset ovat joutuneet mitä ikävimpiin hankaluuksiin koronaviruksen johdannaisvaikutusten takia. Tarvitsemme toinen toistemme tukea tällaisina hetkinä. On tärkeää säilyttää oma toimijuutensa, jottei lamaannu täysin. Haluamme vaalia yhteistä toiveikkuutta, että tästä selvittää yhteistyöllä.

Mitä ratkaisukeskeinen lyhytterapia on?

Lyhytterapia on tavoitteellista ja asiakaslähtöistä työskentelyä, jossa edistetään konkreettisesti asiakkaan toimijuutta. Siinä hyödynnetään voimavaralähtöisesti asiakkaan oma oivaltaminen, kyvykkyys ja onnistumiskokemukset, jotta hänen vahvuutensa tulevat hyödynnettyä hyvinvoinnin edistäjänä. Voimavarakeskeinen lähestymistapa edistää ihmisten resilienssikyvykkyyttä ja selviytymistä haastavissa elämäntilanteissa.

Ratkaisukeskeinen lyhytterapia on pragmaattista ja pureutuu täsmällisesti ja fokusoidusti siihen, mihin asiakas hakee tai tarvitsee apua. Se tarjoaa ketterää ja käytännönläheistä vuorovaikutuksellisen kohtaamisen tukea. Parhaiten se soveltuu lieviin mielenterveyden ongelmiin, akuutteihin kriiseihin ja elämänhallintapulmiin. Lyhyttereutit ohjaavat asiakkaansa varsinaiseen psykoterapiaan, mikäli havaitaan hoidollista erityistarvetta.

Keitä lyhyttereutit ovat?

Sirian ja kesäyliopistojen yhteistyössä järjestämästä ratkaisukeskeisen lyhytterapian koulutuksesta on valmistumassa ja valmistunut joukko eettisesti toimivia psykososiaalisen tuen ammattilaisia. Nyt heistä moni on valmis antamaan omaa aikaansa yhteisen hyvän saavuttamiseksi. Kukin on valmis tukemaan kanssaihmissä pro bono –mentaliteetilla (ilmaiseksi) 1-10 kerran prosessina, joka tapahtuu etäyhteyksien kautta. Pro bono –tukea tarjotaan kevään 2020 aikana, mahdollisesti myös myöhemmin, jos tarvetta ilmenee. Keskustelut ovat luottamuksellisia. Siria ei kerää mitään tietoja asiakkaista ja lyhyttereutit hävittää asiakkaan yhteystiedot sovitusti, kun prosessi on ohi.

Täältä näet päivitetyn lyhytterapeuttilistauksen ja voit varata suoraan ajan lyhytterapeutilta, jonka kanssa sovitte yhdessä etenemistavan:

https://www.lyhytterapeutit.fi/?page_id=38

Sirian Ratkaisukeskeinen lyhytterapeuttikoulutus on 50 opintopisteen kaksivuotinen koulutus, jota järjestetään yhteistyössä eri kesäyliopistojen kanssa. Se on täydennyskoulutusta sosiaali-, terveys-, kasvatusta- ja ohjausalan ammattihenkilöille. Lyhytterapeutit työskentelevät voimavarakeskeisesti lievien mielenterveyden pulmien ja akuuttien kriisien kohdatessa. Jos henkilöllä on vakava tai kroonistunut mielenterveyden ongelma, kannattaa hakeutua erikoissairaanhoidon piiriin. [Lyhyt esittelyvideo](#) työtavasta: https://www.youtube.com/watch?v=9b_ktJHf4WA

Nimi	Asuin- paikka- kunta	Koulutus ja mahdollinen erityisosaaminen	sähköposti	puhelin	Muuta olennaista (esim. nettisivut tms.)
Hanna Mansikka-aho TÄYNNÄ	Turku	Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti Sosionomi (YAMK) Yksilö- ja parikäynnit, väkivaltaosaaminen	[REDACTED]	[REDACTED]	https://mansikka-aho.fi/
Heli Kaartinen TÄYNNÄ	Vantaa	Ratkes lyhytterapeutti, nuoriso- ohjaaja, sosionomi. Päihderiippuvuudesta toipuminen	heli.kaartinen@saunalahti	[REDACTED]	www.sumplimo.fi (aukeaa pääsiäisen jälkeen)
Johanna Jokiniemi TÄYNNÄ	Turku/ Salo	Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, sosionomi, yksilö- ja parikäynnit, eroauttaminen, lastensuojelu	[REDACTED]		
Kirsti Hahl	Tampere	Ratkes-lyhytterapeutti, lähihoitaja NLP EFT	kirsti.hahl@gmail.com	040 8268495	http://iloksija voimaksi.fi/henkilo/kirsti-

					hahl/
Päivi Hoikkala TÄYNNÄ	Salo	Ratkes lyhytterapeutti, työnohjaaja STORY, varhaiskasvatuksen opettaja, NLP trainer, mindfulnessohjaaja	paivi.hoikkala@polulla.fi		www.polulla.fi
Soile Roth TÄYNNÄ	Tampere	Lyhytterapeuttiopiskelija. Työnohjaaja STORy, sertifioitu yksilö ja tiimi coach, käynyt myös kriisiohjaaja koulutuksen. Kasvatustieteen maisteri. YM, sosiaalityöntekijän koulutus			sivut työn alla
Marja Haanpää TÄYNNÄ	Vaasa	Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, Toimintaterapeutti AMK, Seksuaaliterapeutti, Auktorisoitu seksuaalineuvoja, Viittomakielen taitoinen			
Riina Tähti	Kotka/ Kouvola/Ha mina	Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, sosionomi (YAMK), päihdetyönosaaminen, lastensuojelu erikoisalana	tahti.riina@gmail.com		
Asta Lindgren	Raisio	Erityisluokanopettaja, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, Nuotti-valmentaja (Kelan ammattillinen kuntoutus)	asta.lindgren@gmail.com	040 4107 411	

Kaisa Kouri	Turku, Sauvo	Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, kognitiivinen lyhytterapia, Teologian maisteri, aineenopettaja, työelämäasiat ja ammatillinen kuntoutus, perhehoitajuus	kaisakouri@gmail.com	044 0801331	
Peppi Tuomi	Turku	Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti opiskelija, sosionomi AMK, dialektinen käyttäytymisterapia (DKT)	terapiapeppi@gmail.com		
Tanja Kuoppala TÄYNNÄ	Turku	Psykiatrinen sairaanhoitaja, ratkaisu- keskeinen lyhytterapeutti, kuvataide- terapeutti, Mindfulness tunnetaitovalmentaja	████████████████████		www.luovami eli.com (työnalla)
Anu Koski TÄYNNÄ	Tampere	Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti valmistun 06/2020, Työterveyshoitaja / sairaanhoitaja, Psykiatrisen hoidon eat.	████████████████████		
Maiju Tuomainen TÄYNNÄ	Tampere	Ratkaisukeskeinen lyhytterapeuttiopiskelija, psykiatrinen sairaanhoitaja. Elämäntilannekriisit, yksilö ja paritapaamiset.	Maiju.tuomainen@gmail ████████████████████		
Annikka Kalliokoski	Tampere	Ratkaisukeskeinen lyhytterapeuttiopiskelija, teologian maisteri. Osaamisalueina: pakko-ajatukset, unettomuus	lyhytterapeutti.annukka@gmail.com		

Johanna Franska TÄYNNÄ	Turku	Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, sosionomi AMK, mentalisaatiokyky ja tunnetaidot, vanhemmuus	johanna.franska@ml		
Jasmin Taatila	Tampere	Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti opiskelija, sosionomi (AMK), Lastensuojelu erikoisalana (nuoret, vanhemmuus, erotilanne, elämäntilannekriisit)	jasmin_solomon@hotmail.com		
Maippi Kiiski TÄYNNÄ	Pirkkala	Ratkaisukeskeinen lyhytterapeuttiopiskelija, laillistettu sosiaalityöntekijä (YTM), ammatillinen opettaja, kauppatieteiden maisteri (KTM) Elämäntilantakysymykset parisuhde-ongelmat, sairastaminen ja krooninen kipu, opinnot, itsenäistyminen, urasuunnittelu, äkilliset kriisit, lapsiperhe, riippuvuudet, yrittäjäyys			
Saija Westerlund-Cook TÄYNNÄ	Parainen	Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, Kannustavan vuorovaikutuksen kouluttaja, Mindfulness Based Strength Practice ohjaaja, Myötätuntokeskeiset menetelmät lyhytinterventioissa			också på svenska and in English

<p>Sanna Laukkanen TÄYNNÄ</p>	<p>Helsinki</p>	<p>Sosionomi (AMK), ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti (valmistuminen 12/2020), traumasensitiivisen joogan ohjaaja (TCTSY-F)</p> <p>Erikoistuminen: kriisit ja vaikeat elämäkokemukset, keholliset menetelmät, ahdistus, masennus, traumainformoitu työskentely, tunnetaidot</p>	<p>sannamaria.laukkanen@gmail</p>	<p></p>	<p>www.joogapoku.fi</p> <p>also in English</p>
<p>Katri Ojala</p>	<p>Tampere</p>	<p>Sosionomi (AMK), työhyvinvointivalmentaja, Työnohjaaja (STORY), ratkaisukeskeisen lyhytterapian opiskelija</p> <p>Eriyiosaaminen: lasten käyttöhäiriöt (lastensuojelun pitkä työkokemus), vanhemmuustyöskentely, työelämän haasteet, yleinen hyvinvointi</p>	<p>ohjauskartio@gmail.com</p>	<p>0445121982</p>	<p>https://www.facebook.com/ohjauskartio/</p>
<p>Emmi Hallamaa TÄYNNÄ</p>	<p>Turku</p>	<p>Olen toimintaterapeutti (AMK), ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja sekä opiskelen ratkaisukeskeiseksi lyhytterapeutiksi (valmistuminen 12/2020). Eniten kokemusta on autismikirjon ja muiden neopsyasiakkaiden sekä</p>	<p>Emmi.hallamaa@outlook</p>	<p></p>	<p></p>

		kehitysvammaisten sekä heidän perheidensä kanssa työskentelystä. Toimin Turussa ja lähikunnissa, mutta tällä hetkellä teen vain etäkäyntejä.			
Carita Wikström	Lappeenranta	Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, nuoristoiminnan ohjaaja, sosionomi AMK-opiskelija, Metsämieli-ohjaaja. Erityisosaaminen: nuoret, perheet, luontolähtöiset toiminnot.	wikstromcarita@gmail.com	040-5458149	
Essi Kilpinen TÄYNNÄ	Turku	Sosionomi AMK, suuntaavina opintoina päihde- ja mielenterveystyö. Ratkaisukeskeisen lyhytterapianopiskelija, valmistuminen joulukuussa 2020. Kokemusta toimimisesta erityisesti lasten, nuorten ja intensiivisen perhetyön saralta vanhempien kanssa. Koulutukselta myös joogaohjaaja, joten keholliset rentousharjoitukset ja mindfulness lähellä sydäntä. Työskentely myös englanniksi mahdollista.	Essi.kilpinen@gmail		

Jonna Jukarainen	Tampere	Sosionomi AMK, päihde- ja mielenterveystyön eat, aloittanut ratkaisukeskeisen lyhytterapian opinnot Tampereella 02/20	jonna.jukarainen@familiar.fi	045-3556999	
Ilona Ojala	Turku	Sosionomi ylempi AMK, lyhytterapia-opiskelija. Erityisosaamisena urasuunnittelu, nuorisotyö ja elämäkriiseistä selviytyminen	ilonaojala7@gmail.com		
Laura Karhu	Porvoo	Sairaanhoidtaja (amk) Sosionomi (amk) Ratkaisukeskeinen lyhytterapeuttiopiskelija (valmistuminen 2/21). Uraohjaus, työttömyys, nuoret aikuiset erityisosaamisena	laura.karhuinen@gmail.com		
Helmi Tumanto	Jyväskylä	Sosionomi AMK, neuropsykiatrinen valmentaja, ratkaisukeskeinen lyhytterapeuttiopiskelija. Erityisosaamisena nepsy- asiakkaiden kanssa työskentely, tietoisuustaidot hyvinvoinnin tukena	helmi.tumanto@hotmail.com	040-8270155	
Liisi Koistinen	Turku/ Mynämäki	Sosionomi, ratkaisukeskeinen lyhytterapeuttiopiskelija, dialektinen käyttäytymisterapia.	Terapeutti.liisi@gmail.com		

Reetta Salminen TÄYNNÄ		Sosiaalityöntekijä (YTM), ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti ja ympäristösuunnittelija, sekä NLP practioner. Kokemusta nuoret aikuiset, masennus ja ahdistus, krooniset kiputilat, homealtistus ja ympäristöherkkyydet, kehollisuus, henkisyys, radikaali rehellisyys.			<a href="http://www.kasvunka
usia.com">www.kasvunka usia.com
Laura Keihäs	Naantali	FM, opettaja, kuvataideterapeutti, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti ja yhteisöpedagogi AMK (nuorisotyö) - lapset, nuoret, maahanmuuttajat - työkielet: suomi, englanti, ranska	toivontaide@gmail.com		
Jouni Niemi TÄYNNÄ	Kauhajoki	Pastori, evankelisluterilaisen kirkon sielunhoidon erityiskoulutus, ratkaisukeskeisen lyhytterapian opiskelija	jouni.niemi@evl		
Tiina Pekkanen TÄYNNÄ		Sosionomi yamk, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, toipumisterapeutti, kokemuskouluttaja, sielunhoitaja. Tietoisen läsnäolon- ohjaaja. Erityisosaaminen: kriisityö, päihteet- ja rikostaustaisten kanssa työskentely.	Tiina.pekkanen@netikka		
Mirka Sundell	Eurajoki	Sairaanhoidtaja(AMK), ratkaisukeskeinen lyhytterapeuttiopiskelija, Metsämieli- ohjaaja.	mirkas82@icloud.com		

Marjukka Nyström	Tampere	Sosiaalityöntekijä (YTM). Ratkaisukeskeinen lyhytterapiaopiskelija (valmistun tammikuussa 2021). Erityisen mielenkiinnon kohteena on kriisityöskentely, josta minulla kokemusta niin yksilöiden kuin perheiden kanssa työskentelystä.	marjukkanystrom@gmail.com		
Peppiina Hakkarainen	Kajaani	Sosionomi (AMK), erityisosaamisena kriisityö ja tällä hetkellä sukupuolisensitiivinen nuorisotyö.	peppiina@kajaanintyttojentupa.fi	044 901 3205	
Essi Peltonen	Suonenjoki	Sosionomi amk, neuropsykiatrinen valmentaja, ratkaisukeskeinen lyhytterapiaopiskelija. Useita ammatillisia täydennyskoulutuksia ja kokemusta etenkin lasten ja nuorten psyykkisestä hyvinvoinnista ja neuropsykiatrisista oireyhtymistä.	essipelto@outlook.com		
Ilona Tikander		Sosionomi AMK, kohta valmis sosiaalityöntekijä. Ratkaisukeskeinen lyhytterapiaopiskelija. Kokemusta lasten, nuorten ja nuorten aikuisten kanssa työskentelystä. Erikoisosaamisena työskentely pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden kanssa.	ilonatikander@hotmail.com		

Marianna Räsänen	Jyväskylä	Tanssi-liiketerapeutti (valmistuminen 12/2020), ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti (valmistuminen 06/21), tanssi-liiketerapiamenetelmien ohjaaja, FM, draamaopettaja, kielenopettaja, näyttelijä, ohjaaja, improvisoija Erityisosaaminen: Kehollisuus, kehon kokemukset, keholliset ja toiminnalliset menetelmät, tanssi ja liike, tunnetyöskentely, draamatyöskentely, roolityöskentely	mailto:marianna.rasanen@gmail.com		
Leena Hakuli	Kausala, Kymenlaakso	Terveystenhoitaja YAMK, Sairaanhoidtaja AMK, Työterveyshoitaja, EASEL coach työnohjaaja, lyhytterapeuttiopiskelija, palautumisohjaajaopiskelija	leena.hakuli(at)phnet.fi	0440268755	www.leenahakuli.com
Satu Evilampi	Pori	Laillistettu sosiaalityöntekijä, YTM ratkaisukeskeinen lyhytterapeuttiopiskelija (valmistumisvuosi 2021) Erityisosaaminen: riippuvuudet, lähisuhdeväkivalta, lastensuojelu, mindfulness	satuevilampi(at)gmail.com		
Heli Koskipuro	Kouvola	Lähihoitaja, lyhytterapeuttiopiskelija. Erityisosaamisena ikääntyneet.	Heli.koskipuro@gmail.com		

Palvelu tapahtuu etäyhteydellä ja on täysin ilmaista. Varaamalla ajan asiakas sitoutuu omalta osaltaan seuraaviin ehtoihin:

"Ymmärrän, että lyhytterapia ei ole terveydenhuollon hoidollista psykoterapiaa eikä lyhytterapeutti anna oikeudellista tai taloudellista neuvontaa. Minä kannan kaiken vastuun toimenpiteistä, joihin ryhdyn lyhytterapian seurauksena, eikä Siriaa tai lyhytterapeuttia voida pitää vastuussa mistään asiakkaan toiminnasta tai toimimatta jättämisestä. Sitoudun myös seuraaviin kohtiin:

- Valmistaudun tapaamiseen siten, että mielessäni on jokin minua aidosti pohdituttava teema ja kannan vastuun itselleni tärkeiden asioiden esiin tuomisesta.
- Minulla on oikeus päättää tapaamiset, milloin tahansa.
- Sitoudun olemaan läsnä ja aikataulussa kaikissa varatuissa keskusteluissa.
- Tiedostan että olen täysin vastuussa omasta toiminnastani.
- Tiedostan että minun ei tarvitse keskustella mistään, mistä en mielelläni halua keskustella.
- Suostun ilmoittamaan vähintään 24 tuntia aiemmin, mikäli tapaamisen ajankohtaa tarvitsee siirtää.
- Keskustelut ovat luottamuksellisia, mutta ymmärrän, että mikäli lain määrittämänä lyhytterapeutin on otettava yhteyttä viranomaisiin, hän joutuu sen tekemään."

Sirian Ratkaisukeskeinen lyhytterapeuttikoulutus on 50 opintopisteen kaksivuotinen koulutus, jota järjestetään yhteistyössä eri kesäyliopistojen kanssa. Se on täydennyskoulutusta sosiaali-, terveys-, kasvatusta- ja ohjausalan ammattihenkilöille. Lyhytterapeutit työskentelevät voimavarakeskeisesti lievien mielenterveyden pulmien ja akuuttien kriisien kohdatessa. Jos henkilöllä on vakava tai kroonistunut mielenterveyden ongelma, kannattaa hakeutua erikoissairaanhoidon piiriin.