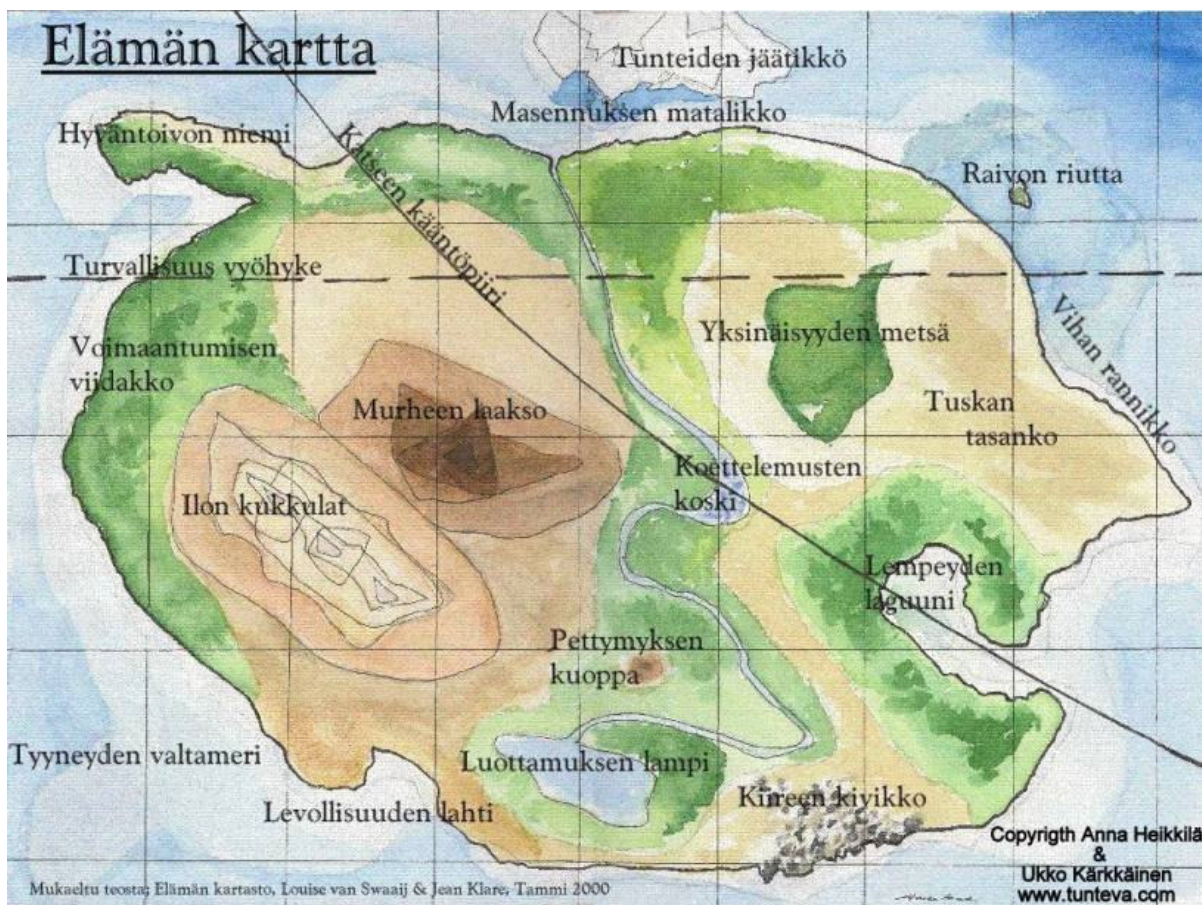


Masennuksen hoidon uudet mahdollisuudet

Elämäskokemuksellinen,... tieteen ja taiteen keinoja käyttävä koulutus



Tämä koulutus avaa uusia mahdollisuuksia kohdata masentunut ihminen sekä antaa tehokkaita keinoja itsehoitoon ja omaan jaksamiseen. Lisäksi on teoreettista tietoa mm. masennuksen tunnistamisesta ja masennusprosessista. Tavoitteena on myös auttajan omien voimavarojen kartoitus ja työssä jaksamiseen tarvittavien työkalujen etsiminen, johon CWD-kurssi antaa erinomaisia välineitä. CWD (Coping with Depression) - Masennuksen ryhmämuotoinen ennaltaehkäisy ja hoito.

Koulutuksessa opitaan myös ongelmanratkaisumenetelmä, joka on järjestelmällinen ja helposti ymmärrettävissä oleva keino ja jota on käytetty masentuneiden ihmisten hoidossa sekä kriisitilanteissa. Masennuksen uusien hoitomuotojen koulutuksessa käydään läpi monipuolisesti hyviksi havaittuja menetelmiä. Alan asiantuntijat luennoivat mm. seuraavista aiheista; EMDR (silmänliiketerapia), psykodraama, hypnoosi, narratiivisuus (tarinallisuus), NLP, dialogisuus, keuhohoidot sekä voimaantumisen merkitys. Koulutus perustuu elämyksellisyyteen ja kurssilaiset saavat tuntea myös aidon itkijänaisen surun resonanssia. Mielenkiintoista on myös tietää, mikä on ravinnon merkitys masennuksessa. Sekin asia selviää tässä koulutuksessa.

Koko koulutuksen yhtenä punaisena lankana on luovuuden parantava voima. Hiljaisen tiedon ja tunneviisauden seminaareissa tutkaillaan kokemuksellisuutta ja taiteen hoitavia mahdollisuuksia. Lisäksi on seminaareja, missä käydään läpi sitä, kuinka selvittää vaikeastakin masennuksesta omin avuin läheisen tukemana. Samana päivänä kertoo vakavasta masennuksesta selvinnyt omakohtaisia kokemuksiaan siitä, mikä häntä auttoi. Myös sosiodraaman keinoja käytetään joissakin osuuksissa.

Käytännön työkaluina koulutus antaa osallistujille valmiudet ohjata masennus- ja uupumuspotilaiden ryhmiä. Kurssin tavoitteena on vähentää masennusjaksojen määrää, lyhentää masennuksen kestoa, vähentää masennuksen syvyyttä, ehkäistä masennusta ja ylläpitää työkykyä ja terveyttä.

Kognitiivisilla masennushoitoryhmillä on saatu hyviä tuloksia masennuksen hoidossa (tutkittu mm. Hollannissa). Kahdeksaa potilasta kohdataan viikon välein kahdeksan kertaa. Hoitoryhmien luonne on opetuksellinen ja osallistujat tekevät ryhmätapaamisten välillä itsenäisesti kotona kuhunkin esillä olevaan teemaan liittyviä itsehavainnointitehtäviä. Ryhmässä opetetaan siis osallistujille itsehoitomenetelmiä. Ryhmässä opetellaan taitoja, joiden avulla on mahdollista vaikuttaa omaan mielialaan, tiedostaa omat voimavarat, opetella uusia taitoja ja oppia uutta ajattelua itsestä.

Ryhmänohjaajaksi koulutettava osallistuu itse 8 ryhmäistuntoa käsittävään hoito-ohjelmaan, jossa on kahdeksan koulutettavaa. Käytyään itse ryhmäistunnot koulutettava aloittaa oman potilasryhmän ohjaamisen samalla menetelmällä. Ohjatessaan potilasryhmää koulutettava saa työnohjausta. Lisäksi koulutukseen liittyy teoriaosuus (kytketty koulutusohjelmassa seminaaripäiviin).

Masennuksen ryhmämuotoinen ennaltaehkäisy ja hoito on lyhyt ja vaikuttava tapa auttaa masentunutta. Vaikuttavuus on todettu tutkimuksissa. Ryhmämuotoinen hoito on myös edullista.

Syksyn 2001 koulutusjaksojen teemat ja ajankohdat;

MASENNUKSEN HOIDON UUDET MAHDOLLISUUDET

I JOHDANTOSEMINAARI 22.-23.10.2001

22.10.

Aloitus audiovisuaalisella luontokuvaosalla
Tutustuminen koulutuksessa käytettäviin työtapoihin

- CWD (masennuksen ryhmämuotoinen hoito)
- mentorointi (työssä ja elämässä jaksamisen keinot)
- välitehtäviin tutustuminen

Psykoterapeutti, työnohjaaja Marja-Liisa Dunder
elämyskouluttaja Paavo Kärkkäinen

23.10.

Mielen ja kehon kieli (**Yleisölle avoin tilaisuus**)

- kuulenko ahdistuksen viestin
- kehollisuus masennuksen hoidossa
- käytännön kokemuksia erilaisista menetelmistä

Yhteisökouluttaja, terapeutti Markus Bonsdorff, Lääkäriasema Sofia Nova, Helsinki

Iltapäivä (klo 14.00-16.00) vain ryhmälle; välitehtävän anto ja työskentelyn aloittaminen

Kouluttajana; Paavo Kärkkäinen

II TRAUMAN KÄSITTELYN MERKITYS IHMISEN HYVINVOINNILLE 20.-21.11.2001

20.11.

Hiljainen tieto meissä jokaisessa; (**Yleisölle avoin tilaisuus**)

- kuvatarina masennuksesta selviytymisestä
- miten rikkonaisesta lapsuudesta eheydytään
- tunneviisuus, ymmärrätkö tunteitani?
- luovuuden merkitys selviytymisessä

Elämäskokemuksellinen matka lapsuuteen

- katsaus päivän teemoihin ja työskentelytapoihin
- työryhmiin jakautuminen

Kahvitauko

Hiljainen tieto

- varhaislapsuuden merkitys aikuisen tunne-elämässä
- työuupumuksen raaka-aineet vai työssäjaksamisen rakennusaineet
- sisäisen kasvun peilit

Lounastauko

Elämänkaaren kriisit mahdollisuuksina

- kaaoksesta selkeyteen
- myönteinen tulevaisuustarina; itseään toteuttava ennuste

Tunneviisuus

- itsestämme ja toisistamme huolehtiminen

Kahvitauko (Yleinen tilaisuus päättyy)

Pienryhmän kanssa työskentelyä

Paavo Kärkkäinen

21.11.

Trauman läpikäyminen (Yleisölle avoin tilaisuus)

- EMDR (silmänliiketerapia)
 - hypnoosin mahdollisuudet
 - psykodraama
- Ravinnon merkitys masennuksessa

Kuinka vapautua traumoista

- EMDR:n (silmänliiketerapian) uudet ulottuvuudet

Kahvitauko

- EMDR jatkuu...
- hypnoosin mahdollisuudet

Lounastauko

- Psykodraama, mahdollisuus muutokseen.
- Ravinnon merkitys masennuksessa

Kahvitauko

- Ravinnon merkitys masennuksessa jatkuu...

Psykiatrian dosentti Antti Tanskanen, Kuopion yliopisto

III ONGELMISTA RATKAISUIHIN 11.-12.2001

11.12.

Ajattelun negatiiviset noidankehät (Yleisölle avoin tilaisuus)

- miten huoltenkehän voidaan katkaista
- olenko optimisti vai pessimisti?
- selitysmallien merkitys

Paavo Kärkkäinen

Ongelmanratkaisuojelma työmenetelmäksi (Yleisölle avoin tilaisuus)

- selkeä strukturoitu tapa ratkoa potilaan / asiakkaan ongelmia

Marja-Liisa Dunder

12.12.

Kun ilo häipy (Yleisölle avoin tilaisuus)

- mitä uupumuksessa ja masennuksessa tapahtuu

Marja-Liisa Dunder

Iltapäivä vain ryhmälle;

- selitysmallit masennuksen ennakoinnissa
- tehtävän purku ja analysointi

Paavo Kärkkäinen

Kevään 2002 koulutusjaksojen ajankohdat ja aiheet;

Tammikuussa 9.-10.1.2002 (ke, to), sekä 30.-31.1. (ke, to)

Helmikuussa 20.-21.2. (ke, to)

Maaliskuussa 20.-21.3. (ke, to)

Huhtikuussa 17.-18.4. (ke, to)

Toukokuussa 13.-14.5. (ma, ti)

Tammikuussa alkaa masennus- ja uupumusryhmien ohjaajakoulutus CWD.

Kevään seminaaripäivien muita aiheita ovat mm.

- surun parantava voima; itkuvirsien uusi tuleminen
- kuinka selvittää vaikeastakin masennuksesta omin avuin läheisen tukemana
- dialogisuus
- voimaantuminen
- sosiodraama
- filosofiset lähestymistavat masennuksessa
- narratiivisuus (tarinallisuus)....

Kevään vierailevina kouluttajina ovat mm. professori Erkki Väisänen, LL Antero Katajainen, KT Juha Siitonen, itkijä Lyyli Arhipov, NLP -kouluttaja Tuula Stenius.

Tarkemmat päiväohjelmat annetaan lähempänä ajankohtana

IV Masennuksesta paraneminen

Aika: keskiviikko 9.1 – torstai 10.1.2002

Kohderyhmä **Keskiviikko 9.1. klo 9-16**
Masennuksen hoidon opiskelijaryhmä

Tunteiden itsehoitomenetelmiä

- J. Konrad Stettbacherin itseterapia
- harjoituksia
- tyhjän tuolin tarina

Ruokatauko

Kehon kautta mielen sisälle

- pehmeän kosketuksen rosen
- vyöhyketerapian mieltä avaavat mahdollisuudet

Paavo Kärkkäinen

Tauko

Esiin nousseita käytännön asioita

Kohderyhmä Torstai 10.1. klo 9-16

Masennuksen hoidon opiskelijaryhmä ja perusturvan muu henkilöstö

Masennuksen paranemisprosessi ja depression ennalta ehkäisy

- vakavasta masennuksesta selviytyneen tarina
- paranemisprosessin eri vaiheet;
 - toivon herääminen
 - päätös parantua
 - usko paranemiseen
 - itsensä jälleen tarpeelliseksi kokeminen
 - omaisten tuki

Kari Siimes, kirjailija

Ruokatauko

- ihmisen voimavarat ja niiden elvyttäminen
- tauko
- kokemuksia kuulijoilta

- loppukeskustelu

Erkki Väisänen, psykiatrian professori, Oulun yliopisto

V Jäätyneet tunteet surun ja masennuksen rajapinnalla

Aika: keskiviikko 30.1 – torstai 31.1. 2002

Kohderyhmä Keskiviikko 30.1. klo 9-13.30

Masennuksen hoidon opiskelijaryhmä ja perusturvan muu henkilöstö

Jäätyneet kyyneleet

- itku; surun lyriikkaa
- itku pitkästä surusta....

Itkijä Lyyli Arhipov

- varhaiset vaillejäämiset
- kotoitunut suru masennuksen taustalla?

Paavo Kärkkäinen

Ruokatauko

- uusi käsitys surusta...sisäistetty aarre
- surun myytit
- milloin, miksi ja miten itkemme

Paavo Kärkkäinen

Kohderyhmä klo 14-15.30

Masennuksen hoidon opiskelijaryhmä

- omat itkut
- harjoituksia itkuista

Mukana itkijä Lyyli Arhipov sekä
kouluttaja, NLP-practitioner Tuula Stenius



Kohderyhmä Torstai klo 9-16

Masennuksen hoidon opiskelijaryhmä

- paketoitu kärsimys: kokemuksellisuus
- kun muistot avautuvat...miten tietoa löytyy itsestä, jos ei muista.
- vertaistuen merkitys muistojen avaajana

Ruokatauko

- aihe jatkuu
- EMDR-terapia tunteiden avaajana
- NLP-menetelmät menneisyyden mielikuvissa
- hypnoosi kokemuksena

Tuula Stenius, kouluttaja, NLP-practitioner

VI Tarinallisuus ihmisen hoitamisessa

Aika: keskiviikko 20.2 – torstai 21.2.2002

Kohderyhmä: Keskiviikko klo 9-16

Masennuksen hoidon opiskelijaryhmä ja perusturvan muu henkilöstö

Ratkaisukeskeisyys ja narratiivisuus (tarinallisuus)

- tarinallinen kiertokulku
- asiakkaan arvostava kohtaaminen

Ruokatauko

- aihe jatkuu
- narratiivinen lähestymistapa
- ulkoistaminen
- masennuksen hoidon erityispiirteitä

Antero Katajainen, yleislääketieteen erikoislääkäri

Kohderyhmä Torstai 21.2. klo 9-16

Masennuksen hoidon opiskelijaryhmä

- ryhmän ohjaaminen

Ruokatauko

- oma polku
- ryhmäharjoituksia

VII Sisäinen voimantunne ihmisen hyvinvointia tukemassa

Aika: keskiviikko 20.3. – torstai 21.3. 2002

Kohderyhmä: Keskiviikko klo 9-16

Masennuksen hoidon opiskelijaryhmä ja perusturvan muu henkilöstö

- kuka minä olen ihmisenä
 - itsensä tiedostaminen, tunteminen ja arvostaminen
 - minäkuva, identiteetti, itseluottamus ja arvot
- mikä kuormittaa työtämme
- työssäjaksamisen ja uupumisen ongelma
- mistä saan iloa?
- palautteen merkitys
- ihmissuhteet
- oman työkunnon ylläpitäminen

Ruokatauko

- empowerment l. voimaantuminen
- työhyvinvoinnin mahdollistamisessa ja ennakoinnissa
- yhteistyö ja kommunikaatiovalmiuksien edistämisessä
- työn- ja elämänhallinnan tukemisessa
- havahtuminen: työhyvinvoinnin ydin

Juha Siitonen, erikoistutkija, Oulun yliopisto

Kohderyhmä: Torstai 21.3. klo 9 – 16

Masennuksen hoidon opiskelijaryhmä

- kuvat ja tarinat terapeuttisessa työssä
- hoitava sana
- mitä kuvassa näen?
- luovaa työskentelyä.

Marja-Liisa Dunder

Uusia masennuksen hoitomuotoja opiskellaan Kuusamossa

Masentunutta autetaan purkamaan mielen piikkilankaa uusin keinoin

TERTTU NIEMELÄ

Masentuneen mieli on kuin piikkilangalla ympäröidyn pallon sisään tungettu möykky. Piikkilangan purkamista ja ehkäisyä mielen ympäriltä opiskellaan parhaillaan Kuusamossa. Tavoitteena on saada masentuneen ja uupuneen omat voimavarat käyttöön masennuksen hoidossa.

Perusturvan työterveys- huollon, psykiatrisen osaston, mielenterveyskeskuksen sekä vanhus- ja vammaistyön työntekijät opiskelevat masennuksen hoidon uusia mahdollisuuksia Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopistossa kymmenen opintoviikon ajan.

Masennuksen ryhmämuotoiseen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon paneutuva CWD (Doping with Depression) -koulutus antaa opiskelijoille toimivia työkaluja sisältävän työkalupakin masennuksen hoitoon, sen havaitsemiseen ja ehkäisyyn.



Psykoterapeutti Marja-Liisa Dunder ja elämäskouluttaja Paavo Kärkkäinen esittelevät havaintovalinein, mitä masennus tarkoittaa. Mieli on kuin piikkilankakäärön sisään ahdettu, Kärkkäinen tiivistää.

- Koulutus antaa uusia mahdollisuuksia kohdata masentunut ihminen ja antaa tehokkaita keinoja itsehoitoon ja omaan jaksamiseen. Lisäksi työntekijät saavat teoreettista tietoa masennuksen tunnistamisesta ja masennusprosessista, esittelevät koulutusta psykoterapeutti Marja-Liisa Dunder ja elämäskouluttaja Paavo Kärkkäinen.

CWD- menetelmässä ohjataan masennus- ja uupumuspotilaiden ryhmiä. Sen avulla voidaan vähentää masennusjaksojen määrää, lyhentää masennuksen kestoa, lieventää masennuksen syvyyttä, ehkäis-

tä masennusta ja ylläpitää työkykyä ja terveyttä. Koulutuksessa nyt olevat toimivat ryhmien vetäjinä.

Ryhmässä opetetaan osallistujille itsehoitomenetelmiä ja opetellaan taitoja, joiden avulla voi vaikuttaa omaan mielialaan, tiedostaa omat voimavarat, opitaan uusia taitoja ja uutta ajattelua itsestä.

Ryhmämuotoinen masennuksen ennaltaehkäisy ja hoito on lyhyt ja vaikuttava tapa auttaa masentunutta. Ryhmistä on saatu hyviä tuloksia muun

muassa Hollannissa, Dunder kertoo.

Koulutuksessa opetellaan myös ongelmanratkaisua. Potilas tuo auttamistilanteeseen ongelmatarinansa, jolloin potilas ja työntekijä yrittävät ratkoa ongelmia selkeällä itsehoito-ohjelmalla.

Työntekijä opettaa potilaalle itsenäisen ongelmanratkaisumenetelmän, jotka auttavat potilasta selviämään senhetkestä ja myös tulevista ongelmista. Hoidossa korostuvat kirjalliset tehtävät.

Masennuksen hoidossa ratkaisevaa on turvallisen ilmapiirin rakentaminen niin, että masentunut rohkaistuu puhumaan omista tuntemuksistaan. Jokaisella ihmisellä on voimavaroja itsensä hoitamiseen kunhan ammattilainen osaa onkia ne asiakkaasta esille ja rohkaisee tätä työskentelemään masennuksen poistamiseksi, sanoo elämäskouluttaja Paavo Kärkkäinen.

Hän tuo koulutukseen omaan kokemuksensa, tieteesen ja taiteeseen perustuvia näkökulmia.

Miksi ihmiset uupuvat ja masentuvat?

Kärkkäinen esittää kysymyksen vastaukseksi vastakysymyksiä: Onko ihminen unohtunut yhteiskunnassa talouden maksimoinnissa? Osaaminenko me pysähtyä, löytää väliä hiljaisuuden? Onko yhteisöllinen huolenpito unohdettu?

Masennusoireilut näkyvät selkeästi Kuusamonkin perusterveydenhuollossa, ja työntekijät tarjoavat uusia keinoja masentuneen asiakkaan kohtamiseen samoin kuin omaan työssäjaksamiseensa.



TERTTU NIEMELÄ

Lyyli Arhipov purskahtaa itkun. Nyhykytys syvenee syvältä sydäimestä tulevaksi sanon ja itkun vuodatukseksi.

Karjalan kieli ei täysin avaudu kuusamolaisopiskelijoille, mutta itkun ei aina tarvitsekaan sanoja. Riittää kun itkee.

– Nykypäivänä ihmiset eivät uskalla tai osaa itkeä, sanoo Arhipov lopetettuaan itkunsa Kuusamon lukion Lauri Muhosen salissa masennuksen uusia hoitokeinoja opiskeleville.

Itkijänaisen mielestä materiaan kanssa kilpailu on johtanut siihen, että ihmiset eivät osaa tai halua käsitellä surua eivätkä muitakaan tunteita.

Suorituskeskeinen ja materiaa liikaa palvova elämänmeno ei salli tunteita, saati sitten itkuja.

– Lasten ja nuorten pahoinvointi on itkun ja tunteiden tukahduttamisen suoraa seurausta.

– Kun aikuiset eivät kiireisessä elämänmenossaan osaa tai ehdi käsitellä omia tunteitaan, miten he osaavat tunneta-solla kohdata lapsia ja nuoria,

hän kysyy haastavasti.

Ammattiauttajille jäisi paljon vähemmän töitä, jos opetelisimme itkemään, purkamaan ainakin pienet harmit ja surut ulos itsestämme. Maalaisjärjen käyttö omien tunteistemme tulkitsemisessä ei Arhipovin mielestä olisi pahitteeksi.

Surussa pitää rohkeasti mennä sisälleen ja antaa pahan olon tulla sieltä ulos. Itku murtaa surun, Arhipov neuvoo.

Hän on harvoja Suomessa eläviä Karjalan itkuvirsiperinteen osaajia.

– Karjalassa naiset itkivät sanoilla kaiken pahan olonsa, niin hautajaiset, häiden haikuden kuin ikävänkin.

Arhipov löysi itkuvirret omista muistilokeroistaan innostuttuaan ensin karjalaisista laulusta.

– Mieleen nousi veljeni kuolema, jota äiti itki kovasti. Huomasin, että itkuvirret olivat painuneet syvälle muistiini, josta ne sitten poimin esille, kerroo viisivuotiaana Suomeen muuttanut Petroskoin ja Laatokan puolivalisissa Vieljärvellä syntynyt itkijä.

Itkuperinne ja itkuvirret

ovat painuma
harmittelee
hoitoa.

Masennuksen keinoja etsiv
Kuusamossa k
kone pohtim
masennuksen

Elämysko
practitioner F
sanoi lapsen it
kuudessa tien
maan.

– Jos nain
nen tulee vihai
sä.

Hän esitte

Itku murtaa surun

Itkijä Lyyli Arhipov kannustaa ihmisiä itkemään surun mielistään. – Tämän ajan ihmiset ovat irrallisia, vailla sukupolvien ketjua, joka on hyvä voiman lähde jaksamiseen, sanoo karjalaisen itkuperinteen vaalija.

äänien avulla suruprosessin, jossa suru alkaa jäätyneestä tilasta virrata muuttuen helpottaviksi kyyneleiksi.

– Surun työstämiseen on monia keinoja, mutta ristikkojen takana vankina oleva suru pitää vapauttaa. Se on kova reissu, jossa joutuu käymään surun kerrosten läpi tietämättä mitä alempana odottaa.

Masennuksen taustalla voi olla kotoitunut suru. Varhaisessa lapsuudessa koetut hylätyksi tulemisen tunteet tai menetykset voivat ilmetä masennuksena.

Hän toivoi erilaisten pehmeiden keinojen käyttöä masennuksen hoidossa. Yksi sellainen on kosketusterapia.

– Keho tietää tarinamme, se ei valehtele.

Kärkkäisen mielestä on tärkeää, että surun kohdanneella on kuuntelija, joka on samalla heikko ja vahva. Kuulija ei saa selittää toisen kärsimystä pois, vaan antaa tilaa surun tulla. Kuulijan pitää uskaltaa olla avu-

ton surijan rinnalla, mutta kuitenkin sen verran vahva, ettei itse päädy surijaksi.

Mycs Kärkkäinen toivoi ihmisille lupaa itkää, turvautua

toisiinsa.

– Aikuisenkin pitäisi saada olla joskus kuin pieni lapsi, joka kipeytyy toisen syliin lohtua ja voimia saadakseen.



Elämäskouluttaja Paavo Kärkkäinen toivoo pehmeitä keinoja masennuksen hoitoon. Maailmassa on nykyisin valitettavan paljon kiveytyneitä hahmoja, jotka pitäisi saada elämään tunteiden välittämisen avulla.



ovat painumassa unholaan, hän harmittelee oivallista mielen hotoa.

Masennuksen hoidon uusia keinoja etsivä seminaarisarja Kuusamossa keskittyi keskiviikkona pohtimaan itkuä surun ja masennuksen hoitajana.

Elämäskouluttaja, NLP-practitioner Paavo Kärkkäinen sanoi lapsen itkun herättävän aikuisessa tien omaan itkumaailmaan.

– Jos näin ei tapahdu, aikuinen tulee vihaiseksi lapsen itkiesä.

Hän esitteli sanoin, kuvin ja

Joensuun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksella vuonna 2002-2003 pidyn koulutuksen runko.

MASENNUKSEN HOIDON UUDET MAHDOLLISUUDET (10 ov)

Tavoitteet

Koulutus antaa mielenterveystyötä tekeville uusien mahdollisuuksien kohdata masentunut ihminen sekä antaa tehokkaita keinoja itsehoitoon ja omaan jaksamiseen. Koulutuksessa tarkastellaan masennusta eri näkökulmista. Tavoitteena on myös auttajan omien voimavarojen kartoitus ja työssä jaksamiseen tarvittavien työkalujen etsiminen. Koulutuksessa opitaan myös ongelmanratkaisumenetelmä, joka on järjestelmällinen ja helposti ymmärrettävissä oleva menetelmä, jota on käytetty (hyvällä menestyksellä?) masentuneiden ihmisten hoidossa ja kriisitilanteissa.

Kohderyhmä

Mielenterveystyötä tekevät työntekijät (pitäisikö tässä luetella terveystoimen, sosiaalitoimen, koulutoimen jne.?) (ilman muuta pitäisi, niin saadaan haravoitua mahdollisimman laajalti kurssille halukkaista...valintahan on sitten meidän päätettävissä)

Aika ja paikka

lokakuu 2002 – toukokuu 2003, Joensuu

Kouluttajat

Päävastuullisina kouluttajina YTM, psykoterapeutti, työnohjaaja Marja-Liisa Dunder ja NLP-Practitioner, elämyskouluttaja Paavo Kärkkäinen.

Koulutuksen toteutus ja laajuus

Koulutus toteutetaan monimuoto-opiskeluna, johon sisältyy 18 seminaaripäivää, CWD-ryhmänohjaaja-koulutus, oman asiakasryhmän ohjaaminen ja siihen liittyvä kouluttajan antama työnohjaus. Lisäksi mentorointia 2h / opiskelija *painotettuna työssäjaksamiseen*, välitehtäviä ja kirjallisuuteen perehtymistä. Koulutus tapahtuu käyttäen myös elämyksellisiä menetelmiä.

Hakeminen

Hakulomakkeita voi pyytää maaliskuun alusta alkaen täydennyskoulutuskeskuksesta koulutussihteeri Lasse Reijoselta tai toimistosihteeri Sinikka Kapaselta, puh. (013) 251 4057 tai s-posti: etunimi.sukunimi@joensuu.fi. Hakuaika päättyy 27.9.2002.

Valinta

Koulutukseen valitaan 16 opiskelijaa.

Hinta

673 euroa (Itä-Suomen lääninhallituksen toteuttamaa ammatillista lisäkoulutusta)

SISÄLTÖ

Koulutuksen teema-alueita:

- mielen ja kehon kieli – kuulenko ahdistuksen viestin
- masennuksen paranemisprosessi
- ihmisen voimavarojen elvyttäminen
- *J.Kondrad Stettbacherin itseterapiamenetelmä*
- hiljainen tieto meissä jokaisessa

- selitysmallit ja opittu avuttomuus
- kun ilo häipyi
- ongelmanratkaisuojelma työmenetelmäksi
- kehon kautta mielen sisälle
- jäätyneet kyynelleet – surun lyriikkaa
- paketoitu kärsimys – kun muistot avautuvat...
- voiko psyykkisestä traumasta parantua
- tarinallisuus ihmisen hoitamisessa
- kuvat ja tarinat hoitotyössä
- voimaantuminen ja havahtuminen
- *sosio- ja psykodraama*

CWD (Coping with Depression)

– Masennuksen ryhmämuotoinen ennaltaehkäisy ja hoito

Koulutus antaa osallistujille valmiudet ohjata masennus- ja uupumuspotilaiden ryhmiä. Näiden ryhmien tavoitteena on vähentää masennusjaksojen määrää, lyhentää masennuksen kestoa, vähentää masennuksen syvyyttä, ehkäistä masennusta ja ylläpitää työkykyä ja terveyttä. Masennuksen ryhmämuotoinen ennaltaehkäisy ja hoito on lyhyt sekä vaikuttava tapa auttaa masentunutta.

Kognitiivisilla masennuksenhoitoryhmillä on saatu hyviä tuloksia masennuksen (*depression...tuleeko masennus sanaa käyttämällä liikaa tautofoniaa?*) hoidossa (tutkittu mm. Hollannissa). Masennuksen hoitomallia on Suomessa kehitelty Stakesissa. Hoito-ohjelmassa on kahdeksan ryhmätapaamista viikon välein. Hoitoryhmien luonne on opetuksellinen. Osallistujille opetetaan itsehoitomenetelmiä ja osallistujat tekevät ryhmätapaamisten välillä itsenäisesti kotona kuhunkin esillä olevaan teemaan liittyviä itsehavainnointitehtäviä. Ryhmässä opetellaan taitoja, joiden avulla on mahdollista vaikuttaa omaan mielialaan, tiedostaa omat voimavarat ja oppia uutta ajattelua itsestä.

Ryhmänohjaajaksi koulutettava osallistuu itse 8 ryhmäistuntoa käsittävään hoito-ohjelmaan, jossa on enintään kahdeksan koulutettavaa. Käytyään itse ryhmäistunnot koulutettava aloittaa oman potilasryhmän ohjaamisen samalla menetelmällä. Ohjatessaan potilasryhmää koulutettava saa työnohjausta.

Ongelmanratkaisu-ohjelma

Ongelmanratkaisu –ohjelmassa potilas ja työntekijä yhdessä ratkovat ongelmia selkeällä ja hyvin strukturoidulla tavalla olettaen, että potilaan ongelmien helpottuessa helpottuvat myös potilaan oireet.

Ongelmanratkaisu –ohjelman tavoitteena on auttaa potilasta tunnistamaan, mitkä hänen ongelmansa aiheuttavat hänelle mielialan laskua. Ohjelma auttaa potilasta tiedostamaan ne voimavarat, jotka auttavat häntä tulemaan toimeen vaikeuksiensa kanssa ja opettaa potilaalle systemaattisen menetelmän, jonka avulla hän voi päästä ajankohtaisten ongelmiansa yli. Ohjelma opettaa ongelmanratkaisun askeleet. Hoitoon kuuluu kirjallisia välitehtäviä.

Ongelmanratkaisumenetelmää on käytetty psykiatrisessa työssä, sosiaalityössä, perusterveydenhuollossa sekä työnohjauksessa. Menetelmä toimii myös kriisitilanteissa. Menetelmän voi yhdistää myös muihin hoitomuotoihin.