



Lyhytterapia on matalan kynnyksen psykososiaalista palvelua, jossa käsitellään lievempiä ja tarkemmin rajattuja asiakasasioita asiakkaan suostumuksella. Lyhytterapialla tarkoitetaan 1–25 kerran prosessia, jossa työskentelyn fokukseen otetaan asiakkaan toivoma teema tai tietty rajattu aihealue. Lyhytterapia on tavoitteellista työskentelyä asiakkaan toivomien asioiden käsittelyssä. Lyhytterapialla pyritään kasvattamaan asiakkaan itseymmärrystä, auttamaan tunteiden säätelyssä, kehittämään ongelmanratkaisutaitoja, auttamaan kriisivaiheiden yli ja tuottamaan tarkoituksenmukaisia käyttäytymismuutoksia asiakkaan arjessa. Lyhytterapian asiakkaan on oltava täysi-ikäinen.

Ratkaisukeskeinen lyhytterapiakoulutus (Siria koulutus- ja kehittämiskeskus, 50 op) on sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöille tarkoitettu täydennyskoulutus. Koulutus antaa lyhytterapeuttipätevyyden, joka ei kuitenkaan ole Valviran laillistama terveydenhuollon ammattinimike. Lyhytterapiasta ei voi saada Kelan tukea eikä se ole sairaudenhoitoa. Lyhytterapialla hoidettaviksi aiheiksi soveltuvat lievemmät vaikeudet, itsetuntemuksen yleinen kasvattaminen ja akuutit elämäkriisit. Mikäli asiakkaalla on vaikeita psykiatrisia ongelmia, on suotavaa, että hän hakeutuu varsinaiseen psykoterapiaan, kuntoutukseen tai psykiatriseen hoitoon. Terapeutilla on oikeus keskeyttää terapia, mikäli hänen ammatillisen arvionsa mukaan toinen taho voisi auttaa kyseistä asiakasta paremmin.

Terapiakäynnit toteutetaan etäyhteydellä, esim. Teams. Lyhytterapia on luottamuksellista eikä siitä raportoida muille ilman asiakkaan suostumusta. Lyhytterapiasta ei tehdä potilasasiakirjoja tai muutakaan asiakkaalle kirjallisesti annettavaa koostetta. Vaitiolovelvollisuus jatkuu myös tapaamisten päätyttyä. Salassapitosäännöksistä voi poiketa vain, mikäli laissa ilmoitusvelvollisuudesta näin määrätään. Lyhytterapeutin eettisiin velvollisuuksiin kuuluu omien rajojen tunnistaminen ja tunnustaminen, jolloin lyhytterapeutti ei lähde hoitamaan sellaisia häiriöitä, joihin hän ei ole saanut koulutusta. Näissä tapauksissa lyhytterapeutti ohjaa aktiivisesti asiakkaansa tätä paremmin palvelevan hoidon piiriin. Lyhytterapeutti sitoutuu pitämään huolta omasta jaksamisestaan ja tutkimaan omia impulssejaan, jotta hänen oma problematiikkansa ei ohjaa asiakkaan prosessia. Lyhytterapeutti hyödyntää omaa työhönsä jatkuvassa omassa ammatillisessa kehittämisessään. Työnohjauksessa voidaan käsitellä anonyymisti ja salassapitovelvollisuus huomioiden asiakastyössä esiin tulleita asioita.

Asiakas tulee tapaamisille valmistautuneena siten, että hänellä on mielessä jokin aidosti pohdituttava teema ja asiakas kantaa vastuun itselle tärkeiden asioiden esille tuomisesta. Asiakas tiedostaa, ettei hänen tarvitse keskustella mistään, mitä hän ei halua keskustella, vaan asioiden esille tuominen ja niistä keskustelu perustuu asiakkaan vapaaehtoiseen haluun käsitellä niitä. Jos asiakkaan psyykinen tai fyysinen terveydentila heikkenee asiakastyön aikana, on asiakas velvollinen hakeutumaan terveydenhuollon ammattiavun piiriin. Äkillisessä kriisitilanteessa asiakas saa apua hätäkeskuksen (112) kautta.



Terapian kustannukset ja laskutus

45 min yksilökäynti 74 €
75 min pariterapia 120 €
75 min ystäväterapia 120 €

3 x 45 min yksilökäyntejä 185 € (norm. 222 €)
3 x 75 min pariterapian käyntejä 300 € (norm. 360 €)
3 x 75 min ystäväterapian käyntejä 300 € (norm. 360 €)

Laskutuslisä on 4 € / lasku. Lasku toimitetaan varauksen yhteydessä ilmoitettuun sähköpostiosoitteeseen ensimmäisen käynnin jälkeen. Laskun eräpäivä on 14 vuorokautta varauksesta. Kolmen kerran pakettihinnoittelun kaikki käynnit tulee käyttää neljän kuukauden sisällä ensimmäisestä käynnistä. Kolmen kerran pakettihinnoittelua ei hyvitetä.

Terapiakäynnin peruutus

Mikäli aikaa ei peruta, terapeutti laskuttaa 100 % käyttämättä jääneen varauksen palvelun hinnasta. Peruutuksista, jotka ilmoitetaan 48 tuntia ennen varattua tapaamisajankohtaa, ei peritä maksua. Mikäli asiakas peruu sovitun ajan alle 48 tuntia varatusta tapaamisajankohdasta, veloitetaan 50 % varatun palvelun hinnasta. Terapeutin estymisestä, esimerkiksi sairastapauksessa, ilmoitetaan asiakkaalle välittömästi.

Terapiasopimuksen hyväksyminen

Asiakkaan varattua ratkaisukeskeisen lyhytterapian käynti, todetaan, että asiakas vahvistaa ymmärtävänsä ja hyväksyvänsä sopimuksen.

Terapeutin tiedot

Aputoiminimi: Terapia Duo
Y-tunnus: 2434874-9 (Terapia Duo on osa KotiAvustajat palvelukonseptia)
Nimi: Heidi Ollikainen
Koulutus: Toimintaterapeutti ja ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti
Sähköpostiosoite: heidi@terapiaduo.fi