

Sisällys

<i>Alkusanat</i>	11
------------------------	----

OSA 1

1 Lyhytterapeuttinen ote auttamistyössä	20
<i>Lyhyt vai pitkä?</i>	21
<i>Integroiva ote työhön</i>	25
<i>Työskentelyn yleiset lähtökohdat</i>	27
<i>Asiakkaalle räätälöiminen: yksilöllinen tapausjäsenitys</i>	27
<i>Keston rajaaminen</i>	28
<i>Aito muutokseen tähtääminen ja optimistisuus</i>	30
<i>Ulkoiset puitteet</i>	31
<i>Yleiset työskentelyn tuloksellisuuteen vaikuttavat tekijät</i>	32
2 Kognitiivis-analyyttinen lähestymistapa	37
<i>Ilmiöngelmasta ongelman juurille</i>	38
<i>Käsitteelliset perustyökälyt</i>	40
<i>Mielen vastavuoroinen rakenne</i>	40
<i>Kokemuksellinen paikka ja vastavuoroinen asetelma</i>	41
<i>Toimintatapa</i>	43
<i>Kun mieli ei jouta: suojaavat toimintatavat</i>	45
<i>Kehityksellinen näkökulma</i>	53
<i>Työskentelyn perusprosessi ja psyykkinen muutos</i>	58
<i>Ulospääsy, arvot ja tavoitteet</i>	58
<i>Havainnoinnin kautta voimaantumiseen</i>	59
<i>Lähikehityksen vyöhyke</i>	62
<i>Lyhytterapeuttisen työotteen periaatteet ja välineet</i>	63
<i>Kognitiivis-analyyttisen lähestymistavan tutkimus- ja kehitystyö</i>	67

OSA 2

3 Työskentelyn rakenteet: työskentelyn kokonaisuuden ja yksittäisten tapaamiskertojen rakentaminen	72
Tapaamiskerran rakenne ja raamitus.....	73
Tapaamiskerran alku: yhteyden palauttaminen.....	74
Tapaamiskerran keskivaihe: foku-soitu työ-stäminen.....	76
Tapaamiskerran lopetus: yhteen-veto ja työskentelyn jat-kaminen.....	77
Työskentelyjakson rakenne ja raamitus.....	79
Työskentelyn alku: fokus löydetään yhteistyössä.....	79
Työskentelyn keskivaihe: mikään ei muutu ennen kuin toimii toisin.....	80
Työskentelyn lopetus ja aikarajallisuuden käyttäminen.....	81
Eripituisia työskentelyn malleja.....	82
Yhden tapaamiskerran mini-interventio.....	83
Kolmen tapaamiskerran malli.....	86
Viiden tapaamiskerran malli.....	89
10–15 tapaamiskerran malli.....	92
4 Työskentelyn käynnistäminen ja alkuarviointi	96
Lyhyttä ja luottamuksellista rakentamassa.....	98
Asiakkaan toiveiden ja mieltymysten huomioiminen.....	98
Mitä ja miten kertoa terapiasta?.....	100
Terapiasopimus.....	101
Ensikäynnin tehtävät.....	103
Mikä säätelee ensikäynnin tapahtumia?.....	105
Pintaa syvemmälle.....	107
Miten olla empaattinen?.....	110
Vaali positiivisia odotuksia ja edistä hoidon uskottavuutta.....	112
Pysyttele sietoikkunan rajoissa.....	114
Työskentelyn kohteen hahmottaminen.....	117
Aktiivinen kuuntelu.....	117
Karttatyöskentely näyttää suuntaa.....	119

<i>Odotusten ja tavoitteiden realisointi ja raamittaminen</i>	130
<i>Omaksi koettuun voi sitoutua</i>	130
<i>Milloin lyhyt työskentely ei ole paras vaihtoehto?</i>	137
<i>Päätöksenteko ja yhteenvetokeskustelu</i>	141
5 Jäsentely ja työskentelyn kohdentaminen	142
<i>Tapausjäsentely työskentelyn pohjana</i>	143
<i>Käsitteet ohjaavat jäsentelyä</i>	144
<i>Tapausjäsennyksen kolme mallia</i>	146
<i>Jäsentelemisen periaatteet</i>	149
<i>Jäsenteleminen on yhteistyötä</i>	149
<i>Jäsentely virittää näkemään uudella tavoin</i>	151
<i>Jäsentelyn toteuttaminen käytännössä</i>	153
<i>Mitä jäsennyksen tekemiseen tarvitaan?</i>	153
<i>Karttatyöskentelyn syventäminen: liput</i>	154
<i>Kirjeen muotoon jäsenteleminen</i>	156
<i>Jäsentely eripituisissa työskentelyjaksoissa ja erilaisten asiakkaitten kanssa</i>	161
<i>Asiakkaan psyyken jatkuvuus ohjaa jäsentelyä</i>	161
<i>Epäjatkuvan kokemuksen kuvaaminen ja eheytyksen tavoite</i>	164
<i>Muutoksen suunta</i>	170
<i>Arvojen selkiyttäminen</i>	170
<i>Olemassa olevien voimavarojen tutkiminen</i>	172
<i>Työskentelyn kohdentaminen</i>	174
<i>Kontekstuaalinen jäsentely</i>	176
6 Keskivaiheen työskentely: itsensä auttajaksi oppiminen	180
<i>Viisi työskentelyn periaatetta</i>	181
<i>Periaate 1: Työskentely räätälöidään asiakkaan mukaan</i>	184
<i>Responsiivinen työntekijä</i>	184
<i>Räätälöinti asiakkaan yksilöllisiin reagoititapoihin</i>	186
<i>Räätälöinti asiakkaan uskonnolliseen vakaumukseen ja maailmankatsomukseen</i>	187
<i>Räätälöinti asiakkaan kulttuuriin</i>	191
<i>Räätälöinti asiakkaan kiintymysmalleihin</i>	194

Räätälöinti muutosvaiheen mukaan.....	199
Sopivan tempon ja intensiteetin löytäminen: Kultakutri-malli.....	201
Periaate 2: Havainnointi.....	205
Yhteisen havainnoinnin kautta omaan havainnointiin ja siitä toimijuuteen.....	205
Hyväksyvä asemoituminen on niin työskentelyn tavoite kuin etenemisen ehto.....	207
Reflektio ja havaitsjapaikka.....	209
Asetelmien tutkiminen.....	211
Periaate 3: Jäsentelevä työote.....	216
Linkittäminen.....	218
Karttatyöskentely havainnoinnin ja jäsentämisen työkaluna.....	221
Periaate 4: Kokemuksellinen tavoittaminen syventää muutosta.....	222
Tunteiden työstäminen.....	222
Milloin tunnetyöskentely on kohdallaan?.....	227
Miten asiakasta voi auttaa saamaan kiinni tunteistaan?.....	229
Kehollinen kuuntelu voi edistää kokemuksellisen yhteyden saamista.....	231
Tuolityöskentely on vahva kokemuksellinen menetelmä.....	232
Miten auttaa asiakasta säätelemään voimakasta ahdistusta ja impulsiivisuutta?.....	234
Periaate 5: Työskentely uusia toimintatapoja kohti.....	236
Tavoitteena voimaantuminen.....	236
Uusien voimauttavien strategioiden etsiminen.....	237
Muutostarve sosiaalisissa suhteissa.....	239
Tarralapot karttatyöskentelyssä auttavat uusien toimintatapojen rakentamisessa.....	240
Oppimisen kautta muutokseen: psykoedukaatio.....	243
Uusien toimintamallien harjoittelu.....	247
Korjaavat kokemukset: suhteen vai uuden toiminnan kautta?.....	251
Kotitehtävät tehostavat työskentelyä.....	253
7 Lopettaminen, etenemisen seuranta ja arviointi.....	258
Työskentelyn lopettaminen.....	259
Millainen yksilö, sellainen lopetus.....	263
Uudenlainen lopetus terapeuttisena tehtävänä.....	266
Työvälineet siirtyvät asiakkaalle.....	268
Tulevien haasteiden ennakointi.....	268

<i>Jatkotyöskentelyn tarpeen arvioiminen</i>	269
<i>Loppukirjeet lopettamisen apuna</i>	270
<i>Kun lopetus on yllätys asiakkaalle</i>	278
<i>Seurantatapaamiset tukevat muutosta</i>	278
Työskentelyn etenemisen seuranta ja arviointi	280
<i>Ongelman tunnistaminen</i>	282
<i>Uusien toimintatapojen käyttöönotto</i>	283
<i>Itsehavainnoinnin laadun muuttuminen</i>	284
<i>Oiretason seuranta</i>	285
<i>Riittävän pituinen työskentely</i>	287
<i>Tutkimusnäyttö terapian kestosta</i>	287
<i>Kelan kuntoutuspsykoterapiat</i>	288
Esteitten tunnistaminen ja nimeäminen	289
<i>Onko motivaatio kadonnut?</i>	290
<i>Jumit muutoksen esteenä</i>	291
<i>Olivatko tavoitteet kohdallaan?</i>	293
<i>Milloin terapia on haitallista?</i>	294
Työskentelyn onnistumisen arviointi	296
Asiakasesimerkkejä seuranta- ja arviointimenetelmistä	298
Keitä pystyn auttamaan? Oman työskentelyn arviointi	304

OSA 3

8 Hyvän yhteistyösuhteen kiemurat	308
<i>Työskentelysuhteen ilmiöt ovat monitasoisia</i>	309
<i>Vuorovaikutuksessa on kaksi osapuolta</i>	309
<i>Yhteys rakennetaan lähikehityksen vyöhykkeellä</i>	311
<i>Miten rakennetaan hyvää allianssia?</i>	313
<i>Mitä on todellinen suhde ja miten olla aito?</i>	315
<i>Miten olla neutraali olematta etäinen?</i>	319
Vastavuoroisten asetelmien näyttämölistymät: transferenssi	323
<i>Miten paljon transferenssi-ilmiöihin kannattaa puuttua?</i>	326
<i>Kaikki ei ole transferenssia</i>	328

<i>Vastavuoroisten asetelmien näyttämöllistymät: vastatransferenssi</i>	329
<i>Säröt ja katkokset hoitosuhteessa</i>	333
<i>Katkosten kanssa työskentely</i>	337
<i>Uudenlainen kokemuksellinen vuorovaikutuksen paikka</i>	342
9 Osaaminen ja jaksaminen auttajan haasteina	344
<i>Auttamisen kehällä ja kehittymisen kierteessä</i>	345
<i>Auttajan ydinosoaminen</i>	345
<i>Suhteessaolo parantaa ja stressaa, kuluttaa ja rakentaa</i>	346
<i>Vastusten selvittäminen vahvistaa ammattitaitoa</i>	347
<i>Lyhyen työskentelyn haasteet työntekijälle</i>	349
<i>Ammattilaisen ihmissuhdetaidot</i>	352
<i>Tunnesäätely vuorovaikutustaitojen pohjana</i>	352
<i>Välittäminen ja rajat</i>	355
<i>Jos en ole empaatikko?</i>	357
<i>Kehittyminen taidokkaaksi terapeutiksi</i>	360
<i>Mihin työntekijä voi itsessään vaikuttaa?</i>	362
<i>Vuorovaikutustaitojen harjaannuttaminen kannattaa</i>	364
<i>Uupumisen riski ja itsestä huolehtiminen</i>	367
<i>Välittämisestä uupuminen</i>	367
<i>Merkityksen katoamisesta uupuminen</i>	370
<i>Elpyminen ja uudelleenrakennus</i>	371
<i>Työn imu ja tarpeeksi hyvä työ</i>	375
<i>Auttajaksi kasvaminen</i>	377
<i>Ei-tietämisen asenne ja terve itsetunto</i>	377
<i>Miten ammattilaiseksi opitaan?</i>	378
 Lähteet	 385

Alkusanat

Miten lyhyen työskentelyn voi saada onnistumaan niin että se on mielekästä – tuloksellista, eettistä ja palkitsevaa? Tätä pohtii näinä päivinä entistä useampi psykkinen hyvinvoinnin parissa työskentelevä työntekijä. Mahdollisuudet toistaiseksi jatkuviin pitkiin asiakassuhteisiin ovat entistä harvemmassa; monilla on käytettävissään vain muutama tarkasti rajattu tapaamiskerta asiakkaan kanssa. Miten tässä ajassa voi tehdä hyvää työtä?



Kestoltaan rajatuille, joustaville ja tehokkaille työskentelymalleille on kasvava tarve. Erityisesti uransa alussa olevat työntekijät kaipaavat usein konkreettisia prosessimalleja, joiden varassa oman osaamisen kehittäminen voi tapahtua turvallisesti. Kuitenkin myös moni kokenut työntekijä toivoo lisää rakennetta omaan työskentelytapansa ja keinoja arvioida edistymistä työssään. Käytännönläheistä, erilaisia näkökulmia lyhyeen vuorovaikutukselliseen työskentelyyn integroivaa kirjallisuutta on kuitenkin niukasti saatavilla. Tähän tarpeeseen tämä kirja pyrkii vastaamaan käsittelemällä muun muassa seuraavia kysymyksiä:

- Millä edellytyksillä lyhytterapeuttinen työote toimii?
- Keille se sopii?
- Miten rajallinen aika hyödynnetään ensi hetkistä alkaen?
- Millaiset tavat hyödyntää tapaaminen ovat tehokkaita, hyödyttömiä tai haitallisia?
- Miten muutosta edistetään työskentelyn keskivaiheilla?
- Miten aktiivinen tai passiivinen työntekijän kannattaa olla?
- Miten löytää tasapaino tehokkaan työskentelyn ja inhimillisen kohtaamisen välillä?
- Miten työskentelysuhdetta voidaan rakentaa lyhyessä työskentelyssä?
- Miten konkreettisesti työskennellään suhteen katkosten kanssa?

- Miten tulisi ottaa huomioon aikarajallisuus ja lopettaminen?
- Mitä lyhyt työskentely vaatii työntekijältä?
- Miten työntekijä voi huolehtia omasta työkunnostaan lyhyessä työskentelyssä?

Uskomme, että kirjasta hyötyvät monet psyykkisen hyvinvoinnin, kriisien ja psyykkisen sairastamisen parissa toimivat työntekijäryhmät. Kaikkien ammattiryhmien työ esimerkiksi psykiatrian poliklinikoilla on muuttunut uudella tavalla paineiseksi, kun tulosodotukset kasvavat ja resurssit kutistuvat samaan aikaan kuin asiakaskunta kärsii yhä moninaisemmista ja vakavammista ongelmista. Toisaalta työterveyshuoltojärjestelmän rooli terveydenhuollossa on jatkuvasti kasvanut, ja niin työterveyslääkärit, -hoitajat kuin -psykologitkin työskentelevät päivittäin erilaisten työelämään kytkeytyvien psyykkisen hyvinvoinnin haasteiden parissa. Myös erilaiset neuvonta- ja ohjaustyötä tekevät työntekijäryhmät sosiaalityöntekijöistä työhallinnon, terveyskeskusten ja neuvoloiden psykologeihin ja opintopsykologeihin saavat kirjasta työvälineitä ja perusteita ohjaukseen ja neuvontaan. Nämä ammattiryhmät jakavat yhteisen haasteen: miten hahmottaa asiakkaan tilanne lyhyessä ajassa, löytää asiakkaan psyykkiselle hyvinvoinnille juuri tällä hetkellä oleellimmat kysymykset ja käynnistää myönteinen prosessi asiakkaan elämässä vain muutaman tapaamisen aikana?

Kirja antaa usein omalla sarallaan puurtaville työntekijäryhmille keinoja kohtautumiseen näiden yhteisten kysymysten äärellä. Vaikka kirjan anti perustuu suurelta osin psykoterapiamaailmassa syntyneisiin käsitteellistysiin, psykoterapiatutkimukseen ja omaan kokemukseemme psykoterapeutteina, työhajaajina ja kouluttajina, puhumme laajasti asiakastyöstä. Samat periaatteet pätevät kaikessa myönteiseen psyykkiseen muutokseen tähtäävässä, vuorovaikutuksessa tapahtuvassa työskentelyssä.

Terapian raja onkin kuin veteen piirretty viiva: terapeuttista muutosta tapahtuu kaikessa kunnioittavassa, toiselle tilaa antavassa vuorovaikutuksessa. Sen vuoksi kutsumme kirjassa kuvaamaamme työskentelytapaa lyhytterapeuttiseksi työotteeksi. Kirja ei tee kenestäkään psykoterapeuttia, mutta se tarjoaa ammattilaisille mahdollisuuden oppia hyödyntämään lyhytterapeuttista työtettä ja siinä käytettäviä työkaluja omassa arkityössään.

Terveydenhoitoalan lait ja asetukset säätelevät psykoterapeuttikoulutusta, psykoterapeuttina toimimista ja psykoterapeutti-nimikkeen käyttöä varsin tiukasti. Tämä on perusteltua, sillä psykoterapeutiksi kasvaminen on vuosien prosessi ja edellyttää sekä laajan tietopohjan, ohjatussa harjoittelussa kehittyvien taitojen että oman elämänto-

kemuksen sulattamista osaksi ammattiroolia. Silti osaamisen ja työkalujen jakaminen on mielestämme ammatillisten raja-aitojen vaalimista tärkeämpää. Jotkut pitkään psykoterapeuttina toimineet ja psykoterapiaa tutkineet ovat sillä kannalla, ettei se, mitä terapiassa tapahtuu, ole lopulta kovin erilaista kuin auttava vuorovaikutus esimerkiksi ystävien vastavuoroisessa kohtaamisessa ja toinen toisensa auttamisessa. Ammattitoiminnassa näitä auttavan vuorovaikutuksen keskeisiä piirteitä vain hyödynnetään tietoisemmin ja harkitummin ammatillisen tiedon, ammattietiikan ja asiakkaan tilanteen hahmottamisen pohjalta. Tässä kirjassa pyrimme mahdollisimman pitkälle sekä perustelemaan esittelemiämme työtapoja että näyttämään, miten niitä hyödynnetään käytännössä. Uskomme, että tämä antaa riittävän tukevan pohjan harjoitella uudenlaista työskentelyotetta asiakastyössä.

Lyhytterapeuttinen työote asettaa niin työntekijän kuin asiakkaankin vastakkain kaikkialla elämässä läsnä olevan rajallisuuden kanssa. Parhaimmillaan tätä ymmärrystä voidaan käyttää asioiden kohtaamiseen, vastuunottoon ja elämän ainutkertaisuuden kunnioittamiseen kannustavana elementtinä. Toisaalta vaikka monet prosessit elämässä ovat hitaita ja monivaiheisia, lyhyenkin työskentelyjakson aikana saattaa nousta näkyviin merkittäviä muutoksen ituja. Vaikka myös lyhytterapeuttinen työote tähtää muutokseen, sen tavoitteena ei ole asiakkaan kaikkien ongelmien ja oireitten poistuminen vaan hänen elämänlaatunsa kohentuminen. Usein tämä tarkoittaa, että asiakas luo uuden, voimaantuneemman suhteen itseensä, elämäänsä ja elämisen ongelmiinsa, mikä taas auttaa häntä löytämään uusia keinoja ratkaista elämän haasteita.

Vaikka kirja ei keskitykään psykoterapian opettamiseen vaan terapeuttisten taitojen hyödyntämiseen lyhyessä rajatussa työskentelyssä, pyrimme kirjassa avaamaan erityisesti lyhyttä työskentelyä koskevaa psykoterapiatutkimusta. Psykoterapiatutkimusta on tehty psykoterapiaklinikoilla, sosiaalityön parissa sekä psykoterapeuttien, kliinisten psykologien ja psykiatrien arkityön pohjalta. Tutkimus on auttanut hahmottamaan, kyseenalaistamaan ja purkamaan terapiaankin liittyviä vakaumuksellisia uskomuksia siitä, miten mikäkin asia pitää tehdä. Eri terapiasuuntauokset ovatkin monessa asiassa lähentyneet toisiaan osittain juuri terapiatutkimuksen vaikutuksesta.

Tutkimus on selvästi osoittanut, että toimivassa terapiakäytännössä on periaatteita, jotka pätevät ja ovat tärkeitä kaikissa eri hoitomuodoissa ja joita kannattaa hyödyntää myös sellaisessa asiakastyössä, joka ei varsinaisesti ole psykoterapiaa. Vieläkään ei tiedetä läheskään kaikkea siitä, mikä terapiassa vaikuttaa mihinkin ja millä tavalla. Siitä huolimatta tämä kirja pyrkii johdonmukaisesti hyödyntämään eri työskentelyn vaiheita koskevaa tutkimustietoa siitä, mikä on tärkeää hyvän lopputuloksen kannalta, ja avaamaan sitä käytännön tasolla. Kun työntekijä osaa kuvata ja perustella oman

työskentelytapansa itselleen ja tarvittaessa myös toisille, se tukee myös hänen ammatillista varmuuttaan ja voimavarojaan. Niissä kohdin, missä psykoterapioissa vakiintunutta sanastoa ei ole pystytty kokonaan välttämään, olemme selittäneet käsitteet.

Yksi mahdollisuus kirjan hyödyntämiseen on rakentaa lyhyttä työtä tekeväille mutta eri ammattiryhmistä koostuvalle työryhmälle yhteinen kieli. On olemassa tutkimusnäyttöä siitä, että arkikieleen perustuva, yhteisesti jaettu tapa puhua asiakkaisiin liittyvistä asioista lisää työryhmän yhteenkuuluvuutta ja tasaveroisuutta ja vähentää uupumusta ja sairaslomia (Caruso ym., 2013). Erityisesti työntekijää ja työryhmää haastavien asiakkaiden kohdalla neutraali, mitään osapuolta syyllistämätön tapa jäsentää ajatuksia, tunteita ja vuorovaikutusta on tarpeen. Kirjan perustana olevan vastavuoroisuuden jäsentämiseen perustuvan ajattelutavan on todettu olevan hyvin hyödyllinen tässä tarkoituksessa.

Kirja tarjoaa käytännön työtä helpottavia malleja siitä, miten eripituista työskentelyä voi rakentaa suunnitelmallisesti niin että työskentely on mahdollisimman tehokasta. Mallit eivät ole kuitenkaan manuaaleja, eivätkä ne tarjoa yksityiskohtaisia ohjeita siitä, miten työntekijän on kussakin vaiheessa edettävä. Mallien käyttö perustuu yksilöllisen räätälöinnin ideale. Auttamistyötä ei voi mallintaa eikä manualisoida liian pitkälle, sillä pohjimmaltaan se nojautuu elävään ja tilanteen mukaan muokkautuvaan vuorovaikutukseen asiakkaan ja työntekijän kesken.

Rakenteiden esittely voi valitettavasti antaa aivan liian jäykän kuvan auttajan työstä. Rakennetta voi pitää raamina, tikapuina, jotka auttavat hahmottamaan työn eri sisältöjä, vaiheita ja ajoitusta. Työntekijällä on kaikki vapaus improvisoida oman ammatillisen tuntumansa ja kokemuksensa mukaisesti. Tärkeintä on, että työntekijän toiminta kohtaa asiakkaan tarpeet ja kyvyt. Strukturoinnista ei pidä tulla itsetarkoitus.

Eri terapiasuuntauksissa on pyritty manualisoimaan terapian ihanteellista kulkua, jotta pystyttäisiin kuvaamaan kyseisen suuntauksen käsitystä siitä, missä vaiheessa ja minkätyyppisiä tekniikoita kannattaisi käyttää, ja osoittamaan terapiamuodon tehokkuus. Kukin teoriasuuntaus on samalla pyrkinyt kuvaamaan juuri tälle terapiamuodolle tyypillisiä teorianmukaisia tekniikoita. Kognitiiviset terapeutit esimerkiksi painottavat virheellisten ajatusten korjaamista, kun taas psykodynaamiset terapeutit painottavat tulkintojen käyttämistä. Tulokset ovat kuitenkin olleet paradoksaaliset. Mitä uskollisemmin terapeutit seurasivat manuaalia, sitä huonommin terapia toimi. Tulos on toistettu niin kognitiivisten kuin dynaamisten terapioiden kohdalla. Toisin sanoen manuaalien seuraaminen voi pahimmillaan olla kuin pakkopaidassa toimimista. Klii-

ninen päätöksenteko on monimutkaista, ja hyvä työntekijä ajoittaa toimintansa herkästi asiakkaan mukaan. (Castonguay ym., 1996; Henry ym., 1993.) Tätä hienovireistä jatkuvan tilannearvioinnin ja päätöksenteon leimaamaa työtä pyrimme parhaamme mukaan avaamaan tässä kirjassa.

Olemme molemmat psykologeja ja KAT-psykoterapiakouluttajia. Omasta koulutautumisvaiheestamme asti olemme yhdessä pohtineet, miten myönteistä muutosta voi edistää asiakkaan elämässä. Olemme kumpikin toimineet pitkään myös työnohjaajina ja vetäneet yhdessä kaksi pitkää psykoterapiakoulutusta tämän kirjan teemoista. Keskusteluissamme ja tässä kirjassa erottuvat nämä kaikki äänet: terapeutin, työnohjaajan ja kouluttajan.

Katri on toiminut uransa aikana niin koulupsykologina, psykologina psykiatrisessa sairaalassa, yliopiston lehtorina, psykoterapeuttina, työnohjaajana, psykoterapeutti- ja kouluttajapsykoterapeuttikouluttana. Yrittäjänä hän on ollut niin ammatinharjoittaja, start-up-yrittäjä digitaalisen tapausjäsennyksen kehittäjänä kuin psykoterapiatalo Shortumin ja työterveysyrittäjänä Heltissä. Vahvan leiman koko työskentelyyn on kuitenkin tuonut tutkijatausta.

Liisa valmistui vuosituuhannen vaihteessa työn ja organisaatioiden erikoispsykologiksi ja pian sen jälkeen myös psykoterapeutiksi. Siitä lähtien hän on yhdistänyt työsäään psykoterapeuttista ymmärrystä työpsykologian osaamiseensa. Liisa sanookin itseään parantumattomaksi erilaisten asioiden integroijaksi. Viime vuodet Liisa on työskennellyt erityisesti työuupumuksen ja siitä toipumisen parissa ja julkaisee pian neljännen kirjansa tästä teemasta.

Yhdessä olemme kirjoittaneet myös lyhytterapeuttisen itseapukirjan *Terapian tarpeessa?*, joka on saatavissa suomen lisäksi viron kielellä.

Kirjan asiakasesimerkit ovat muunnelmia omilta ja työnohjattaviemme vastaanotoilta. Asiakkaiden nimet ja muut tunnistamisen mahdollistavat tiedot on muutettu, eivätkä esimerkit muutenkaan sovi yksi yhteen todellisuuden kanssa. Ilman asiakkaita ja heidän kanssaan oppimiamme asioita tätä kirjaa ei olisi olemassa, ja olemme heille hyvin kiitollisia. Asiakkaat opettavat työntekijöitä eniten!

Lisäksi haluamme kiittää erityisesti seuraavia KAT-psykoterapiakouluttajia ja -tuutoreita, joiden vaikutus meihin on ollut suuri: Mikael Leiman, Hely Kalska, Steve Potter, Ian Kerr ja Annalee Curran. Katri haluaa lisäksi kiittää Charles Gelsoa ja George Downingia. Suuret kiitokset myös seuraaville kollegoille, työnohjattaville ja opiskelijoille, jotka ovat antaneet aikaansa ja osaamistaan kommentoimalla kirjan eri vaiheita tai antamalla asiakastyötään koskevia pohdintojaan käyttöömmme: Elisa Bergman, Marika Blomster, Eeva-Liisa Ginström, Annamari Heikkilä, Maaret Kallio, Vera Kam-

pman, Airi Kerkelä, Sari Kuitunen, Minna Leivo, Lasse Leppänen, Milla Lönnqvist-Salonen, Lena Mård, Elisa Nyström, Merita Petäjä, Mikko Pohjola, Sanna Rämänen, Felicia Sandqvist, Arja Sigfrids, Laura Stenroos, Eija Taubert, Virpi Tilli ja Sanna Vehviläinen. Vielä haluamme kiittää puolisoitamme ja perheitämme, jotka ovat kestäneet, tukeneet ja kannustaneet meitä läpi kirjan teon.

Katri Kanninen

ja Liisa Uusitalo-Arola

www.lyhytterapeuttinenote.fi

