

## MITÄ LYHYTTERAPIALLA TARKOITETAAN?

Lyhytterapialla tarkoitetaan 1-30 kerran prosessia, jossa työskentelyn tavoitteeksi otetaan asiakkaan valitsema teema tai aihe tai tietty rajattu ongelma-alue. Lyhytterapiassa etsitään ja vahvistetaan yksilön voimavaroja ja pyritään löytämään ratkaisuja ongelmiin niitä hyödyntäen. Asiakkaalla on usein ratkaisun avaimet ongelmiinsa, vaikka hän ei yleensä terapiaan tullessa sitä tiedäkään. Terapeutin tehtävä on auttaa asiakasta löytämään itselleen sopivat, hänen arvojensa mukaiset ratkaisut ongelmiinsa. Lyhytterapian pääpaino on nykyisyyden ja tulevaisuuden käsittelyssä menneisyyden sijasta.

Lyhytterapia on tavoitteellista työskentelyä asiakkaan toivomien asioiden käsittelyssä. Terapian tuloksellisuutta ja hyödyllisyyttä arvioidaan ja edistymistä seurataan systemaattisesti. Lyhytterapialla pyritään kasvattamaan asiakkaan itseymmärrystä, auttamaan tunteiden säätelyssä, kehittämään ongelmanratkaisutaitoja, auttamaan kriisivaiheiden yli ja tuottamaan tarkoituksenmukaisia ja myönteisiä käyttäytymismuutoksia asiakkaan arjessa.

Asiakkaan kannalta lyhytterapian houkuttavuutta lisää se, että lyhytterapiaan pääsy ei vaadi diagnoosia eikä pitkiä aiempia psykiatrisia tutkimuksia. Se on aidosti asiakkaan tarpeita kunnioittavaa ja tähtää täsmäärätalöityyn asiakkaalle sopivaan matalan kynnyksen apuun. Lyhytterapia ei ole psykoterapiaa eikä siitä voi saada Kelan korvausta. Tarvittaessa lyhytterapiassa ohjataan asiakas pidemmän psykoterapian tai psykiatrisen hoidon piiriin. Suurin osa asiakkaista saa kuitenkin avun jo pelkästä lyhytterapiasta. Erityisen tehokasta se ahdistuksen ja masennuksen hoidossa. (Lähde Helsingin psykoterapiatutkimus).

