

Elisabet Elo

Psykoterapian maisteri
Ratkaisukeskeinen psykoterapeutti, YET
Työnohjaaja
Kouluttaja
Kelan hyväksymä

gsm: 040 575 8917
eloterapia(at)gmail.com
www.eloterapia.fi

Psykoterapia

Voimavara- ja ratkaisukeskeinen psykoterapia on systeeminen. Systeemisyydellä tarkoitetaan, että kun asiakas muuttaa yhtä asiaa elämässään, koko hänen elämänsysteeminsä tulee ajan kanssa muuttumaan. Tämän vuoksi riittää pienimmän mahdollisen muutoksen aikaansaaminen asiakkaan elämäntilanteen ajankohtaisimpaan ja tärkeimpään tekijään puuttumalla. Asiakkaan ongelmia ei lähdetä ratkomaan hänen puolestaan, ei etsitä syytä eikä syyllisiä.

Ratkaisukeskeisessä psykoterapiassa tehdään yhteistyötä asiakkaan kokeman paremman elämän puolesta. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen psykoterapia ja ajattelu poikkeaa monista muista terapiamuodoista ainakin siten, ettei ajatuksena ole, että asiakkaassa on jokin vika. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen ajattelu ei lähde asiakkaan diagnooseista, hankalista lapsuudenkokemuksista tai muista traumaattisista kokemuksista, jotka olisivat aiheuttaneet asiakkaan ongelmat, paitsi siinä tapauksessa, että asiakas itse haluaa näistä asioista puhua.

Voimavara- ja ratkaisukeskeinen ajattelu ei myöskään lähde siitä, että asiakkaan ajattelutavat olisivat jotenkin vääristyneitä. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen psykoterapia lähtee siitä ajatuksesta, että asiakkaan ratkaisuyritykset suhteessa johonkin ongelmaan tai elämäntilanteeseen eivät ole olleet toimivia.

Ota yhteyttä ja sovitaan aika.