

# Mikko Takala

**Kasvatustieteiden tri.**

**Ratkaisukeskeinen psykoterapeutti (ET, YET, VET)**

**Työnohjaaja**

**Psykoterapiakouluttaja**

**Ratkaisukeskeinen kristillinen terapeuttikouluttaja**

**Kelan hyväksymä**

[Pedatera oy](http://Pedatera oy)

050 3301905

mikkotakala.terapia(at)gmail.com

Psykoterapia on mielenterveyden häiriöiden psykologinen hoitomuoto. Siinä on kyse vuorovaikutuksellisesta prosessista asiakkaan ja psykoterapeutin välillä. Terapian kesto vaihtelee muutamasta käyntikerrasta vuosia kestäviin tiiviisiin kontakteihin.

Ratkaisukeskeisessä psykoterapiassa asiakkaassa pyritään herättämään oivalluksia ja aktivoimaan hänen voimavarojaan. Etsitään ratkaisuja ja tehdään tavoitteita. Myönteiset tulevaisuuden näkymät synnyttävät toiveikkuutta ja antavat tavoitteen, jota kohti pyrkiä. Tavoiteseurannassa keskitytään onnistumisiin ja mahdolliset takapakit nähdään oppimiskokemuksina ja nekin määritetään kasvukokemuksiksi. Vaikeudet nähdään osana elämäntarinaa, jotka kasvattavat ihmistä ja auttavat häntä saavuttamaan tulevaisuudessa sen, mitä tavoittelee. Menneisyys voidaan siis nähdä myös voimavarana, jos niin halutaan.

- **Yksilöterapiassa** keskustelu on nimensä mukaisesti yksilöön painottuvaa, ja keskustelussa ovat läsnä asiakas ja psykoterapeutti.
- **Ryhmäterapia** on samassa elämäntilanteessa olevien yhteinen vuorovaikutuksellinen prosessi, jossa on mukana psykoterapeutti (esimerkiksi vertaistukiryhmät).
- **Perheterapiaan** osallistuu koko perhe erilaisissa kokoonpanoissa. Psykoterapeutti tapaa yhtä tai useampaa perheenjäsentä samanaikaisesti, toisinaan myös laajempaa ihmissuhdeverkostoa.

**Kriisiterapiaa** annetaan, kun on nopeasti voitettava äkillisiä haasteita, esimerkiksi onnettomuuden uhreille ja uhrien omaisille. Se voi olla sekä yksilö- että ryhmäterapiaa.