

# **Etelä-Savon psykologiyhdistyksen jäsenlehti 2/2010**

---



# **Empauttaja**

---

# Etelä-Savon psykologiyhdistyksen jäsenlehti 2/2010

---

## Sisällys

- Puheenjohtajan palsta
  - Syyskokouskutsu
  - Koulutus: Psykologityön palvelutoimintojen luokitusopas
  - Opintoavustusten myöntäminen vuonna 2011
  - Toimintasuunnitelma vuodelle 2011
  - Kognitiivis-analyttinen psykoterapia KAT
  - Etelä-Savolaiset psykologit esittäytyvät
  - Osoitteenmuutoksen ilmoittaminen liittoon
  - Liiton toimikunnissa auki paikkoja!
  - Johtokunta
- 

**Empauttaja** on Etelä-Savon psykologiyhdistyksen jäsenlehti

**Empauttaja** ilmestyy 1 – 2 kertaa vuodessa

**Empauttajan** ovat johtokunnan ja muun jäsenistön avustuksella toimittaneet tiedotusvastaavat Marjo Kauranen ja Heidi Kurki.

**Empauttajassa** sana on vapaa - kirjoita asioista, joita haluat kollegojesi tietoon. Toimita tekstit tiedotusvastaaville.

**Painos:** 120 kpl

**Painopaikka:** Kopijyvä Oy, Mikkeli

---

**Empauttaja:** [www.esavo.psyli.fi](http://www.esavo.psyli.fi)

---

## Puheenjohtajan palsta

---

Hei eteläsavolainen psykologi !

8.10.2010

Syksyn tapahtumana on 5.11 perjantaina syyskokous ja koulutusiltapäivä, kutsut tilaisuuksiin löytyvät tästä lehdestä.

Itse odotan kyseiseltä päivältä informaatiota Psykologityön palvelutoimintojen oppaasta ja ideoita oman työn hahmottamiseen ehkä entistä rikkaamalla tavalla.

Muutoksen tuulet ovat puhalleet parin päivän ajan ja ensi viikolle luvaankin kylmenevää. Mielikuvissa alkavat elää ensimmäiset liukkaat ajokelit, pimenevät päivät ja kuulaat, raikkaat päivät syksyn kosteuden jälkeen. Muutoksia olisi tulossa myös yhdistyksemme johtokuntaan, mieti, haluatko mukaan mukavaan porukkaan joko varsinaiseksi tai varajäseneksi. Toiminnasta kuvaa voit luoda itsellesi yhdistyksen nettisivuilta, joilla on julkaistu toimintakertomuksia menneiltä vuosilta. Tässä lehdessä näet toimintasuunnitelman ensi vuodelle.

Tämän vuoden suunnitelmat eivät ole toteutuneet tutustumismatkan osalta. Matkaa suunnitellaan nyt ensi vuodelle ja se kohdistuisi Helsinkiin. Kerro ideasi mahdollisista tutustumiskohteista jollekin johtokunnan jäsenelle tai jaa ajatuksesi 5.11 vaikka maittavan päivällisen äärellä ;)

Ravintola Tallissa nähdään!

Hanna Lukkarinen, pj

---

# Syyskokouskutsu

---

Etelä-Savon psykologiyhdistyksen sääntömääräinen syyskokous

Mikkelissä **perjantaina 5.11.2010 klo 16.00** Ravintola Tallissa.

Esityslista:

## I KOKOUKSEN JÄRJESTÄYTYMINEN

1. Kokouksen avaus
2. Kokouksen puheenjohtajan valinta
3. Kokouksen sihteerin, pöytäkirjantarkastajien ja ääntenlaskijoiden valinta
4. Kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
5. Kokouksen työjärjestyksen hyväksyminen

## II VARSINAISET KOKOUSASIAT

6. Hyväksytään yhdistyksen toimintasuunnitelma vuodelle 2011
7. Määrätään johtokunnan palkkiot sekä toimikuntien jäsenten palkkiot ja luottamustehtäviin valittujen matkakorvaukset seuraavaksi kalenterivuodeksi
8. Hyväksytään yhdistyksen talousarvio vuodelle 2011
9. Valitaan johtokunnan puheenjohtaja, varsinaiset jäsenet ja varajäsenet
10. Valitaan tilintarkastajat ja heidän henkilökohtaiset varajäsenet
11. Valitaan yhdistyksen edustajat liiton toimikuntiin
12. Muut asiat
13. Vuoden 2010 eteläsavolaisen Valokeilan kohteen julkistaminen
14. Kokouksen päätös

---

# Koulutus: Psykologityön palvelutoimintojen luokitusopas

---

**Aika:** perjantai 5.11.2010 klo 12-16

**Paikka:** ravintola Talli, ([www.ravintolatalli.fi](http://www.ravintolatalli.fi)) Patteristonkatu 2, Mikkeli.

**Aihe:** psykologityön palvelutoimintojen luokitusopas ja sen hyödyntäminen oman työn tarkastelussa ja kehittämisessä

**Kouluttajat:** psykologit Petri Näätänen ja Vesa Nevalainen

## Ohjelma:

klo 12-14 koulutusta

klo 14 kahvitarjoilu

klo 14.15-16 koulutusosuus jatkuu

klo 16 syyskokous

klo 16.30 ruokailu

klo 18-19 keilausta

## Tervetuloa!

Ilmoittaudu Laura Salmelalle **27.10.2010** mennessä

**[laura.salmela@esshp.fi](mailto:laura.salmela@esshp.fi)** ja ilmoita myös erityisruokavaliosi (kaikki tuotteet vähälaktoosisia).



Voit tutustua ko. oppaaseen Stakesin sivuilla [sty.stakes.fi](http://sty.stakes.fi). Oppaan löydät Luokitus -otsakkeen alta, mistä löytyi myös alla oleva teksti. Kaikki tutustumaan luokitusoppaaseen!

## Psykologityön palvelutoimintojen luokitusopas

Psykologityön palvelutoimintojen luokitukset -opas on Stakesin (nyk. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos) ja Suomen Psykologiliitto ry:n yhteisen kehittämishankkeen tuloksena syntynyt luokitusjärjestelmä, jonka avulla kuvataan psykologin työn useita ulottuvuuksia niissä erilaisissa ympäristöissä ja tehtävissä, joissa psykologit työskentelevät. Luokitusjärjestelmä on tarkoitettu käytettäväksi muun muassa psykologityön systemaattiseen kuvaamiseen, kommunikointiin ammattikuntien välillä, termistön yhtenäistämiseen sekä tilastointiin. Psykologityön palvelutoimintojen luokitusten käyttäjiä ovat ensisijaisesti asiakirjoihin merkintöjä tekevät psykologit. Luokitukset soveltuvat myös tutkijoiden ja hallinnon käyttöön. Oppaassa esiteltävien luokitusten ajankohtaisimmat versiot ovat sähköisessä muodossa saatavilla koodistopalvelimelta.

---

## Tallibuffet

Tallin meloni-rucolasalaattia  
- sitrusvinaigrettea  
Hiillostettuja tillimuikkuja ja minttutzatzikia  
Kylmäsavuhaukikakkua  
Lihapastramia ja punasipulihilloketta  
Eteläsavolainen leipävalikoima ja ryynirieskaa  
- pippurilevitettä ja tyrnivoita  
\*\*\*\*\*  
Chilipaahdettua kananpojanrintaa  
- hunaja-viinikastiketta  
Bataatti-kasvispaistos  
\*\*\*\*\*  
Mustikkajäädykettä ja mustaherukkakastiketta  
Kahvia/haudutettua luomuteetä  
Sitrusjäävettä

Tule mukaan ruokailemaan hyvässä seurassa ja tämän jälkeen testaamaan Mikkelin uudistettua keilahallia osoitteessa Patteristonkatu 1!!!

---

## Opintoavustuksien myöntäminen vuonna 2011

---

Etelä-Savon psykologiyhdistys ry myöntää jäsenilleen johtokunnan päätöksellä ja talousarvion puitteissa koulutusavustuksia ammatilliseen jatko- ja täydennyskoulutukseen.

Johtokunta tekee päätöksen tapauskohtaisesti harkinnan ja käytettävissä olevien määrärahojen puitteissa.

1. Avustuksia myönnetään ammatillisten valmiuksien kehittämiseen.
2. Avustuksia voidaan myöntää vain silloin, kun työnantaja ei tue koulutusta täysimääräisesti.
3. Samaan koulutukseen voi saada avustuksen vain kerran, vaikka koulutus kestäisi useamman vuoden.
4. Sama henkilö ei voi saada avustusta peräkkäisinä vuosina.
5. Johtokunta harkitsee avustuksen suuruuden tapauskohtaisesti. Avustus on enintään 200 euroa koulutuksen laajuuden ja hinnan mukaan.
6. Avustuksen saanutta pyydetään välittämään tietoa koulutuksen annista Empauttaja-lehdessä.

Vapaamuotoinen hakemus, josta selviää koulutuksen tavoite, järjestäjä, kesto, kulut sekä työnantajan osuus rahoituksesta, toimitetaan yhdistyksen jäsensihteerille: Irina Kuuramaalle, irina.kuuramaa@isshp.fi.

---

# Etelä-Savon psykologiyhdistys ry.

## Toimintasuunnitelma vuodelle 2011

---

### I TOIMINNAN PAINOTTAMINEN

Etelä-Savon psykologiyhdistys painottaa toiminnassaan jäsentensä edunvalvontaa ja osallistuu edustajiensa kautta Psykologiliiton toimintaan. Yhdistys järjestää jäsenilleen mahdollisuuksia koulutuksiin tai muuhun vapaamuotoiseen toimintaan alueellaan.

Näkyvyyttä yhdistykselle ja ammattikunnalle pyritään saamaan valitsemalla vuoden **Valokeilan** kohteen. Eteläsavolaisen Valokeilan avulla voidaan nostaa esille jokin useammankin henkilön toteuttama hanke, projekti, työmalli tai vaihtoehtoisesti yksittäinen psykologi, jonka ansioita halutaan tuoda esille ammattikuntamme taholta. Myös yleisöluennon järjestäminen psykologian saralta on mahdollinen.

### II HALLINTO JA TALOUS

#### 1. Varsinaiset kokoukset

Yhdistys kokoontuu kevä- ja syyskokoukseen, joissa linjataan toimintaa ja valitaan yhdistyksen edustajia Psykologiliiton toimintaan.

#### 2. Johtokunnan toiminta

Johtokunta on yhdistyksen toimeenpaneva elin ja toimii sääntömääräisten kokousten antamien suuntaviivojen mukaisesti. Johtokunta kokoontuu jäsentensä keskenään sopimalla tavalla tarvittaessa. Kokouksia on 6-10 vuodessa.

#### 3. Varojen hankinta ja käyttö

Yhdistyksen taloudellinen tilanne on vakaa. Talouden perustana on Psykologiliiton maksamat jäsenpalautteet jäsenten suorittamista liittomaksuista. Lisäksi psykologiliitolta ja TJS:ltä haetaan avustuksia tilaisuuksien järjestämiseksi tarvittaessa. Yhdistyksen varoja käytetään koulutukseen ja virkistykseen järjestämiseen jäsenistölle sekä tiedottamiseen että kokouskuluihin.

Yhdistyksen jäsenet voivat hakea yhdistykseltä pientä avustusta ammatillisiin koulutuksiin, mikäli työnantaja ei maksa kaikkia koulutuskuluja.

### III PALKKAPOLITIIKKA JA EDUNVALVONTA

Edunvalvontaan liittyvistä asioista järjestetään tiedotus- sekä keskustelutilaisuuksia tarvittaessa. Yhdistyksen palkkavastaava toimii yhteyshenkilönä kuntasektorin palkkaustyöryhmässä. Pyynnöstä yhdistys voi yhdes-

---

sä liiton kanssa olla tukemassa yksittäisiä jäseniä palkkaneuvotteluissa ja työnvaativuusarvioinneissa. Järjestövalmius pidetään jatkuvasti yllä.

#### IV KOULUTUS

Yhdistyksen kevät- ja syyskokousten yhteydessä voidaan järjestää koulutustilaisuudet. Myös muuhun vuodenaikaan ja yhteistyössä toisen yhdistyksen kanssa järjestettävä koulutus on mahdollinen.

#### V TIEDOTUS

Empaattaja lehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa ja lisäksi lähetetään tiedotteita tarvittaessa. Lehdessä julkaistaan toimintasuunnitelmat – ja kertomukset sekä tiedotetaan yhteisistä tilaisuuksista. Lisäksi jäseniltä toivotaan kirjoituksia mm. ammattiasioihin liittyen. Empaattaja julkaistaan paperiversiona.

Yhdistyksellä on omat kotisivut Psykologiliiton sivujen yhteydessä. Yhdistyksen kotisivuilta löytyy niin historiaa kuin ajankohtaista tietoa toiminnasta sekä yhteydenottotiedot.

#### VI VIRKISTYS

Kevät- ja syyskokousten yhteydessä järjestetään myös virkistystoimintaa mahdollisuuksien ja kiinnostuksen mukaan. Alueittain (Mikkeli, Savonlinna, Pieksämäki) on mahdollisuus järjestää pienempimuotoisia tapaamisia, opintopiirejä tai saunailtoja, joita yhdistys voi tukea. Vuonna 2010 toteutumatta jäänyt vierailukäynti johonkin ammattialan kohteeseen siirtyy vuodelle 2011.

---

## YKSITYINEN PALVELUNTARJOAJA!



Muistathan päivittää yhteystietosi liiton nettisivuilla [www.psyli.fi](http://www.psyli.fi)



---

# Kognitiivis-analyttinen psykoterapia – KAT

---

Valmistuin viime toukokuussa nelivuotisesta kognitiivis-analyttisestä ylempään erityistason psykoterapeuttikoulutuksesta. Koulutus oli työläs, mutta sekä ammatillisessa, että henkilökohtaisessa mielessä yksi elämäni merkittävimmistä matkoista. Koulutus koostui seminaareista, joissa painotettiin käytännön harjoitteet pienryhmissä, verkkokeskusteluista, tiiviisti työnohjatuista koulutushoidoista, kirjallisuuteen perehtymisestä ja kirjallisista töistä sekä omasta psykoterapiasta. Erityisesti pidin siitä, että koulutuksessa painottui oma psykoterapeuttina kehittyminen, jota tuki yhteiset pohdinnat koulutusryhmän kanssa, työnohjaus sekä suuressa määrin myös oma psykoterapia. Koulutusryhmämme oli loistava ja kahden päivän seminaarit ja yhteiset (pikkutunneille venyneet ;) illanvietot tekivät ryhmästäme hyvin luottamuksellisen, jossa saatoimme kukin myös omia kipupisteitämme paljastaa. Kaiken kaikkiaan koulutus oli hyvin "terapeuttinen" kokemus ja voin lämpimästi suositella kognitiivis-analyttistä psykoterapiakoulutusta.

Kuvaan seuraavassa tiivistetysti kognitiivis-analyttistä teoriakehystä sekä terapian käytäntöjä. Lisätietoja: [www.finkat.net](http://www.finkat.net)

Kognitiivis-analyttinen psykoterapia (KAT) on brittiläisen psykiatri Anthony Rylen kehittämä integratiivinen malli psykoterapiasta. Mallin tarkoituksena oli integroida toimivia elementtejä Kellyn konstruktiteoriasta, kognitiivisesta psykologiasta, kehityspsykologiasta painottaen erityisesti vauvan intersubjektivistista luonnetta sekä psykoanalyttisestä objektisuhdeteoriasta (Kerr ym. 2003). Psykoanalyttisen objektisuhdeteorian mukaan ihmisen psyykinen toiminta on kohteellista ja nuo kohteet asettuvat vastavuoroiseen suhteeseen hänen kanssaan. Ryle tiivistä objektisuhdeteorian perusajatuksen ytimekkäästi: ihminen oppii suhtautumaan itseensä niiden päätelmien varassa, jotka hän on tehnyt vastavuoroisissa suhteissaan hoitavien aikuisten kanssa. (Leiman 2009b)

Myöhemmin KATin teoriaa ovat muovanneet Vygotskyn aktivaatioteoria ja Bakhtinin käsitys minän dialogisesta luonteesta (Kerr ym. 2003). Vygotsky loi myös käsitteen lähikehityksen vyöhykkeestä, jolla tarkoitetaan "mitä lapsi tekee tänään aikuisen avustuksella, voi hän huomenna tehdä sen itseksensä". Leimanin (1997) mukaan Bakhtinin suuri anti psykologialle ja psykoterapialle on siinä, että hän oivalsi ihmisen psyyken dialogisen olemuksen. Kognitiivis-analyttisen hahmotuksen keskeinen ajatus on, että ilmaisu on aina suunnattu vastaanottavalle toiselle, joko toiselle ihmiselle tai puolelle meissä itsessämme (Leiman 1997). Suomessa terapiamuotoa ryhdyttiin kouluttamaan 1980-luvun puolivälissä. Täällä sen teoreettisena kehittäjänä on toiminut dosentti Mikael Leiman.

---

Nykyisin KAT- näkökulman perustavana analyttisenä käsitteenä voidaan pitää vastavuoroisen asetelman käsitettä. Kaikki ihmisen psyykinen toiminta rakentuu vastavuoroisessa suhteessa kohteeseensa. Ihminen suhtautuu myös itseensä toisena: hän moittii, syyttää, kontrolloi tai ihailee itseään ja toimintaansa aivan kuten jotakuta toista (Leiman 2009a). Ihmisen mieli liikkuu dialogin tapaan. Kertomukselta näyttävä ilmaus voikin olla vuoropuhelua, jossa ilmaisen eri osat kommentoivat toisiaan. Ne myös ilmentävät positiota, josta käsin kommentti lausutaan. Näin vuoropuhelun edetessä sen sisällössä näyttäytyy vastavuoroisia asetelmia. (Leiman 2009a)

KATin toimintatavan käsite rakentuu vastavuoroisen asetelman käsitteelle. Sen avulla kuvataan toiminnan etenemistä vuorovaikutussuhteessa, toiminnassa tai suhteessa itseen. Toimintatapa kuvaa toiminnan etenemistä siirtymällä positiosta toiseen vastavuoroisten asetelmien toisiaan seuraavassa ketjussa. Toimintatavan käsite on hahmottunut dialogiseksi sekvenssiksi. (Leiman 2009b)

1980-luvulla kognitiivis-analyttiseen käsitevarantoon syntyi kolmas termi, minätila. Minätilan käsitteen avulla pyritään kuvaamaan toiminnan ja psyykkisen kokemuksen lohkoutumia, jotka ilmenevät tunteiden ja toiminnan tasolla äkillisinä tilavaihdoksina (Leiman 2009b). Minätilakäsitteen avulla terapeutti pyrki tunnistamaan asiakkaan äkillisiä tilan vaihteluja ja dissosiativista psyykkisen kokemuksen epäjatkuvuutta (Leiman 2009a). Työskennellessä dissosioituneiden potilaiden kanssa alettiin KATissa 1990-luvun alkupuolella käyttää terapiatyön välineinä diagrammeja. Kun eriaikaiset minätilat ja niiden välillä tapahtuvat toiminnalliset siirtymät koottiin yhdelle paperiarkille, asiakas saattoi yhdellä silmäyksellä tavoittaa epäjatkuvan minuuskokemuksensa eri puolia. (Leiman 2009b)

Kognitiivis-analyttinen psykoterapia on aikarajattu, strukturoitu terapia-muoto, jossa painotetaan yhteistyötä ja potilaan aktiivisuutta (Kerr ym. 2003). Terapian ydin Rylen (1995) mukaan on auttaa potilasta tunnistamaan toimintatapojaan ja sen jälkeen tietoisesti muuttamaan niitä. Noin neljännen tapaamiskerran jälkeen terapeutti tekee esimerkiksi kirje- tai diagrammamutoisen reformulaation, jossa kuvataan näitä ongelmallisia toimintatapoja, minätiloja ja vastavuoroisia asetelmia suhteessa itseen ja ympäröivään maailmaan. Reformulaatio toimii jatkossa ikään kuin terapian karttana (Kerr ym. 2003).

Leimanin (2009a) mukaan hoidon rakentuminen yksilöllisen uudelleenmuotoilun varaan on Katin tärkein periaate. Terapeutin päätehtävä on auttaa asiakkaan havainnointia ja kuvata sitä, mitä hän näkee tässä ja nyt. Terapeutti käyttää tässä tehtävässä jäsentävinä työvälineinään Katin peruskäsitteitä (Leiman 2009a). Oleellista terapeutille on, että hän tunnistaa potilaan tyyppillisen toimintatavan ja kutsut vastavuoroisiin asetelmiin ja välttää vastaamasta niihin potilaalle tutulla tavalla (Kerr ym. 2003).

---

Psyykinen integraatio on olennainen lähtökohta kognitiivis-analyttisessä terapiassa. Kun ihminen on suhteellisen integroitunut, hänen käsitys itsestä on koherentti, eikä yllättäviä vaihdoksi kokemusmaailmassa esiinny. Tuolloin terapian pääpaino on ongelmallisissa dialogissa sekvensseissä. Mikäli potilaan käsitys itsestä ja maailmasta on epäjatkuva, integraation saavuttaminen on terapian päätavoite. (Leiman 2004)

Terapian kokonaispituus vaihtelee muutaman kerran hahmotusvaiheesta 16 tai 20 istunnon pituisiin hoitoihin. KATia käytetään myös tätä pidemmissä hoidoissa. KATia voidaan käyttää joustavasti niin, että sen sisällä käytetään psykoterapeuttisen keskustelun rinnalla kirjallisia, kuvallisia, toiminnallisia tai mielikuvatekniikoita. KATin hahmotustapaa voidaan myös käyttää pariterapiassa, ryhmäterapiassa ja erilaisten hoidollisten tilanteiden jäsentämisessä, kuten yhteisöllisissä pohdinnoissa työnohjauksessa, konsultaatioissa ja neuvonnassa. KAT on alun perin kehitetty vastaamaan julkisen sektorin mielenterveystyön tarpeisiin, mutta sitä käytetään myös psykoterapiamuotona yksityisellä sektorilla. (Tarja Hämäläinen, [ww.finkat.net](http://ww.finkat.net))

Irina Kuuramaa

Lähteet:

Kerr, I., Birkett P.m Chanen A.(2003). Clinical and service implications of a cognitive analytic therapy model of psychosis. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 2003; 37:515-523

Leiman, Mikael (1997): Procedures as dialogical sequences: A revised version of the fundamental concept in Cognitive Analytic Therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 70, 193-207. CAT-Papers I, 135-150

Leiman, M. (2004): Dialogical Sequence Analysis. In: Hermans, H.J.M. & Dimaggio, G. *The dialogical self in psychotherapy*. Brunner- Routledge, pp. 255-269.

Leiman, M.(2009a). Kognitiivis-analyttinen näkökulma. Teoksessa S.Kähkönen, I. Karila ja N. Holmberg (toim), *Kognitiivinen psykoterapia*. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim.

Leiman, M (2009b). Kognitiivis-analyttisen terapian käsitehistoria. Julkaisussa *Tuetusta toimijuudesta itsenäiseen toimijuuteen. Dialoginen ohjaus ja neuvonta käytännössä*. Optio Työelämään - Joensuun seudun työllisyys EQUAL.

---

## **Etelä-Savolaiset psykologit esittäytyvät**

---

Aloitamme nyt uuden haastattelusarjan esitelläksemme tällä seudulla toimivia kollegojamme. Laitamme nyt pallon liikkeelle ja kukin haastateltava voi kutsua mukaan seuraavan kollegan, jolle voi esittää haluamansa kysymykset.

### **Esittelisitkö itsesi.**

Olen Tuula Kiljala ja toimin psykologina Mikkelin kaupungin Lasten ja nuorten kehityksen tukiyksikön nuorten työryhmässä. Teen siis töitä 12-17-vuotiaiden nuorten ja heidän perheidensä kanssa. Siirryin osa-aikaeläkkeelle 1.9.10. eli käytännössä olen töissä kolme päivää viikossa. Asun Länsi-Peitsarissa puolisoni kanssa. Minulla on yksi aikuinen poika Lauri, joka asuu vaimonsa ja koiransa kanssa Helsingissä. Lapsia Laurilla ei ole, joten mumoksi en ole vielä päässyt. Puolisoni kautta meillä kuitenkin on neljä lastenlasta, joten "varamummona" olemista olen voinut harjoitella jo useamman vuoden ajan.

### **Mikä sai sinut lähtemään opiskelemaan psykologiaa?**

Kävin lukion Keuruulla Keski-Suomessa ja arvelen, että opiskelualan valintaan vaikutti paljon silloinen uskontoa ja psykologiaa opettanut opettajani. Hän oli oikein mukava opettaja ja herätti mielenkiinnon psykologiaan oppiaineena ja tieteenalana. Uskon, että siinä vaiheessa minulla ei kuitenkaan ollut kovin selkeää kuvaa siitä, minkälaista työtä psykologit eri sovelusaloilla ihan oikeasti tekevät. Valinta perustui näin jälkepäin ajatellen paljolti ajatukseen ja tuntemukseen, että alan täytyy olla jotenkin kiehtova ja mielenkiintoinen. Pääsin opiskelemaan psykologiaa Jyväskylän yliopistoon ja toisena vaihtoehtona silloin oli sosiaalikirjuriikan opinnot Tampereella. Valitsin psykologian enkä ole sitä katunut.

### **Miten päädyit nykyiseen työpaikkaasi?**

Koko työurani ajan olen työskennellyt kasvatus- ja perheneuvonnassa. Valmistuttuani vuonna 1977 ja hakeuduin Keski-Suomen kasvatus- ja perheneuvolaan ns. virastotyösuhteeseen, joka tarkoitti työllistymisvaroin työskentelyä. Pääsin vuotta myöhemmin kasvatus- ja perheneuvonnan erikoistumiskoulutukseen samaan paikkaan ja siitä se ura lähti. Jyväskylän jälkeen tulin valituksi virkaan Savonlinnan kasvatus- ja perheneuvolaan ja olin siellä 5 vuotta. Savonlinna on ihastuttava kesäkaupunki, mutta viiden työvuoden jälkeen tuli vaihe, jolloin mietin, jääkö sinne vai lähdenkö kartuttamaan työkokemusta muualle. Kokeilin onneani työpaikanhaussa ja päädyin Mikkelin kasvatus- ja perheneuvolaan vuonna 1984. Paikkakunnan vaihtoon varmaan vaikutti myös se, että sukuni on Keski-Suomesta, joten välimatka sukulaisiini lyheni ja liikenneyhteydet moneen suuntaan ovat paremmat. Vuoden 1984 jälkeen en ole muita työpaikkoja hakenut, joten jonkinlainen juurtuminen tänne Etelä-Savoon lienee tapahtunut.

---

### **Mistä pidät työssäsi?**

Kasvatus- ja perheneuvontatyössä olen aina pitänyt siitä, että työ on varsin monipuolista, perheiden ongelmat ovat melko tavallisia ja kynnys avun hakemiseen toivottavasti matala. Eli ongelmiin on ollut mahdollista tarttua siinä vaiheessa, kun ne eivät ole vielä kovin vakavia ja on voinut työskennellä eri-ikäisten asiakkaiden kanssa eri elämänvaiheissa. Vuosien varrella olen tehnyt työtä lasten ja nuorten ja heidän vanhempiensa kanssa, parisuhdeasioissa, olen ollut mukana kriisiryhmän toiminnassa, vetänyt kymmenisen vuotta Fisherin eroseminaaria yms. Muutama vuosi sitten työni muuttui siinä mielessä, että siirryin Lasten ja nuorten kehityksen tukiyksikön nuorten työryhmään eli nyt olen keskittynyt pääsääntöisesti nuorten ja heidän perheidensä kanssa työskentelyyn. Erityisen hyvänä tässä työelämän vaiheessa olen pitänyt sitä, että olen voinut paremmin paneutua tietyn ikävaiheen asioihin ja työskennellä nuorten kanssa myös pitkäjänteisesti. Nuoruusvaiheeseen liittyy monien pulmien lisäksi paljon kasvuvoimaa ja uusia mahdollisuuksia. Nuoren kanssa työtä tehdessä voi olla mukana tukemassa tätä kasvuprosessia.

### **Mitkä ovat työsi ajankohtaiset haasteet?**

Kasvatus- ja perheneuvontatyössä on koko maassa tapahtunut melkoisia hallinnollisia muutoksia, kun palvelurakenteita on uudistettu. Näin on tapahtunut myös Mikkelissä. Perheneuvola ei enää ole ja perustettiin uusi yksikkö eli Lasten ja nuorten kehityksen tukiyksikkö. Pitkäaikaisena työntekijänä olen kokenut, että aikaisemmin vahvaksi kokemani perheneuvolatyöntekijän identiteetti on jollain tavoin hämärtynyt eikä jatkuvien muutosten keskellä yksikön asema, rooli ja tehtävät ole riittävästi ehtineet selkiytyä. Ja muutoksia on yhä edessä. Tulevan vuoden aikana yksikön nuorten työryhmä lakkaa ja yksikkö palvelee jatkossa 0-12 -vuotiaita lapsia ja heidän perheitään. Joten haasteita ja kehittämistyötä on paljon edessä, missä on toki myös hyvät puolensa. Lasten, perheiden ja vanhemmuuden ongelmat ovat hyvin monisyisiä ja ne ovat usein nähtävissä jo varhaisessa vaiheessa, mutta riittävän tehokkaita keinoja puuttua niihin ei ole. Uusien ja entistä enemmän verkottuneiden työmenetelmien kehittäminen on haaste kaikille lasten ja nuorten kanssa työskenteleville.

### **Mikä auttaa sinua jaksamaan työssäsi?**

Vuosien myötä olen huomannut, että itsestä hyvää huolta pitäminen on ensiarvoisen tärkeää jaksamisen kannalta. Olen intohimoinen liikunnan ystävä, joten se on tärkein voiman antaja ja palauttaja. Erilaiset kulttuuriharrastukset, kuten konsertit, taidenäyttelyt, elokuvat ja teatteri, ovat myös mieltäni virkistäviä asioita. Kesämökillämme Juvalla, jossa käymme läpi talven, nautin luonnon läheisyydestä ja monenlaisesta puuhastelusta. Puutarhanhoito on mieltä tyhjentävää puuhaa, kun voi työntää kätensä multaankin ja saa jotain näkyvää aikaan. Nyt kun olen osa-aikaeläkkeellä, toivon saavani enemmän aikaa lukemiselle ja ystävien tapaamiselle.

---

## OSOITTEENMUUTOKSEN ILMOITTAMINEN LIITTOON

Osoitteenmuutokset tehdään suoraan Psykologiliiton jäsensihteeri Tarja Koivuniemelle p. (09) 6122 9133 tai e-mail tarja.koivuniemi@psyli.fi

Psykologiliitto viestittää entistä enemmän myös sähköpostin välityksellä. Halutessasi ilmoita hänelle myös sähköpostiosoitteesi.

---

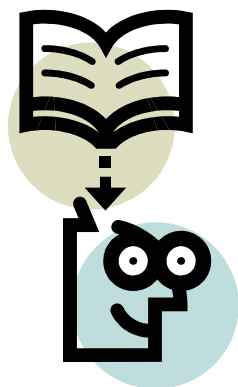
### Ennakoiva mielenterveystyö, mitä se onkaan?

Me häiriönhävittäjät ja empauttajat olemme jo pitkään soveltaneet varhaisen puuttumisen periaatteita. Kuitenkin käytännöt näissä töissä takkuavat vuodesta toiseen. Vaaditaan siis uudenlaista hahmotusta:

- On jäsennettävä mielenterveyden kulmakivet.
- On määriteltävä psyykkisen hyvinvoinnin häiriö, poikkeava käyttäytyminen, psyykinen häiriö ja sairauskin.
- Tarvitaan häiriintyneisyyden syitä koskeva tieteellisten tutkimusten tiedosto.
- On selvitettävä, mitä ovat tutkiva ja työtä ohjaava, hoitava ja kuntouttava sekä varsinainen ehkäisevä työ.
- On selvitettävä ennakoivan mielenterveystyön juridiset perustat.
- On julkaistava ennakoivan ja ehkäisevän mielenterveystyön toimintamalli.
- On julkaistava malli kyseisten toimintojen tuloksellisuuden arvioinnista.

Tästä kertoo tarkemmin toinen ja täydennetty painos kirjastani **Ennakoiva mielenterveystyö – kirja meille kaikille.**

Juhani Heiska



---

## Liiton toimikunnissa auki paikkoja!

---

Syyskokouksessa valitaan jälleen yhdistyksen ehdokkaat liiton toimikuntiin seuraavalle kaksivuotiselle toimintakaudelle. Toimikuntien työ on liiton toiminnassa yksi keskeisimpiä asioita, joten on tärkeää, että toimikunnissa on asiantuntevia ja työuran eri vaiheissa olevia psykologeja eri puolilta maata.

Seuraavassa lista toimikunnista, joissa on erovuorossa olevia jäseniä.

Aikuisten mielenterveystyön psykologien toimikunta

Ammatinvalintapsykologien toimikunta

Eko- ja ympäristöpsykologien toimikunta

Geropsykologien toimikunta

Koulupsykologien toimikunta

Kuntoutuspsykologien toimikunta

Lapsi- ja nuorisopsykologien toimikunta

Monikulttuuripsykologian toimikunta

Oikeuspsykologien toimikunta

Psykologian opettajien toimikunta

Psykkisen valmennuksen toimikunta

Työterveyspsykologien toimikunta

Työ- ja organisaatiopsykologien toimikunta

Mikäli olet kiinnostunut olemaan ehdolla oman alasi toimikuntaan, ota yhteyttä johtokunnan jäseniin tai tule mukaan syyskokoukseen. Lisätietoja toimikuntatyöskentelystä saa psykologiliiton nettisivuilta **[www.psyli.fi](http://www.psyli.fi)** jäsenalueelta.

---

**ETELÄ-SAVON PSYKOLOGIYHDISTYS / JOHTOKUNTA V.2010**

## Varsinaiset jäsenet

## Varajäsenet

<b>Puheenjohtaja Hanna Lukkarinen</b> työ: Savonlinna Sosteri, perhepalvelu- keskus pt: 044-417 3655 <a href="mailto:hanna.lukkarinen@isshp.fi">hanna.lukkarinen@isshp.fi</a>	
<b>Varapuheenjohtaja Laura Salmela</b> työ: ESSHP, lastenpsykiatria pt: 044-351 5228 <a href="mailto:laura.salmela@esshp.fi">laura.salmela@esshp.fi</a> , <a href="mailto:laura.salmela@surffi.fi">laura.salmela@surffi.fi</a>	<b>Ritva Salmela</b> pk: 050-4049863
<b>Sihteeri Marjo Kauranen</b> työ: Lasten ja nuorten kehityksen tukiyksikkö, Mikkelin kaupunki pt: 015-194 2344, 044-7942347 <a href="mailto:marjo.kauranen@mikkeli.fi">marjo.kauranen@mikkeli.fi</a>	<b>Mari Pantzar</b> työ: Psykiatrian pkl, ESSHP pt: 044-351 6641 <a href="mailto:mari.pantzar@esshp.fi">mari.pantzar@esshp.fi</a>
<b>Jäsensihteeri Irina Kuuramaa</b> <b>Kunnan palkkavastaava</b> työ: ISSHP, nuorisopsykiatrian pkl pt: 015- 581 7015 <a href="mailto:irina.kuuramaa@isshp.fi">irina.kuuramaa@isshp.fi</a>	<b>Merja Varpamäki</b> työ: Neurologian pkl, ESSHP pt: 015-351 2349 <a href="mailto:merja.varpamaki@esshp.fi">merja.varpamaki@esshp.fi</a>
<b>Tiedotusvastaava Heidi Kurki</b> työ: Lasten ja nuorten kehityksen tukiyksikkö, Mikkeli (äitiyslomalla) pt: 015-194 2340 <a href="mailto:herouhia@luukku.com">herouhia@luukku.com</a>	<b>Eija Kontunen</b> työ: ESSHP, lastenpsyk. pkl pt: 015-351 2374 <a href="mailto:eija.kontunen@esshp.fi">eija.kontunen@esshp.fi</a>
<b>Taloudenhoitaja Juhani Heiska</b>  pk ja pt: 040-589 2437 <a href="mailto:heiska@sci.fi">heiska@sci.fi</a>	<b>Harri Holappa</b> Työ: Mikkelin työvoimatoimisto pt: 010 60 41604 <a href="mailto:harri.holappa@mol.fi">harri.holappa@mol.fi</a>