



Katri Kanninen – Liisa Uusitalo-Arola  
**Lyhytterapeutinen työote**

PS-kustannus, nid. 384 s.  
Hinta 43,-  
ISBN 978-952-451-654-9

**Arvostelukappaleet:**

PS-kustannus  
Henna Santalahti  
tiedotuspäällikkö  
henna.santalahti@ps-kustannus.fi  
puh. 040 530 7268

## Lyhytterapia riittää auttamaan yhä useampia

Psyykkisen hyvinvoinnin parissa työskentelevät työntekijät joutuvat nykyään pohtimaan, miten lyhyen työskentelyn voi saada onnistumaan niin että se on tuloksellista, eettistä ja palkitsevaa.

Kaikki auttajat eivät koe lyhyen työskentelyn istuvan itselleen. Usein kuitenkin kyse on tietojen, taitojen ja työskentelymallien puutteista. Lyhyessä asiakastyössä tarvitaan omanlaista osaamista ja uskallusta heittäytyä asiakassuhteeseen. Kun aikaa on hyvin rajallisesti, on uskallettava erotella sillä hetkellä tärkeät asiat vähemmän tärkeistä, rajata ja kohdentaa.

*“Olemme tottuneet ajattelemaan, että enemmän on parempi ja että asiakas tulisi paremmin autetuksi, jos vain aikaa ja tapaamiskertoja voisi tarjota enemmän. Osittain näin onkin. Monet asiat ihmiselämässä ovat pitkäkestoisia ja muutosprosessit hitaita. Lyhyt työskentely riittää kuitenkin monessa tilanteessa sellaisenaan”,* toteavat teoksen *Lyhytterapeutinen työote* kirjoittaneet Katri Kanninen ja Liisa Uusitalo-Arola.

*“Parhaimmillaan noin kolmasosa terapia-asiakkaista saa tarvitsemansa avun jo viidellä käynnillä. Näiden nopeasti toipuvien asiakkaitten saama hyöty on usein myös pitkäkestoista ja osoittaa, että monia asiakkaita voi auttaa hyvin lyhyessä ajassa”,* kirjoittajat kertovat.

*“Psykoterapiaa käsittelevissä kirjoissa on kaksi ongelmaa. Ensimmäinen on, että ne ovat vaikeaselkoisia ja liian yksityiskohtaisia. Toinen on, että niissä esitellään ongelma ja terapeutin interventio, mutta unohdetaan kolmas ja tärkein elementti eli aika. Kirjoissa ei yleensä kerrota, kuinka terapia jatkuu ja miten toimitaan, kun ongelma palaa. Tässä kirjassa ei ole mitään näistä ongelmista. Kirjoittajat ovat tehneet tärkeän teoksen, joka jokaisen psykoterapeutin ja mielenterveystyötä tekevän kannattaa lukea. Tuleva klassikko!”*

Teemu Ollikainen,

Psykologiliiton ammatillisista asioista vastaava psykologi, psykoterapeutti

### Lisätietoja:

Katri Kanninen  
PsT, psykoterapiakouluttaja, yliopisto-opettaja  
katri.kanninen@akat.fi

Liisa Uusitalo-Arola,  
PsyL, työpsykologi ja psykoterapiakouluttaja  
liisa.uusitalo-arola@kolumbus.fi



PS-kustannus on tietokirjallisuuden erikoiskustantamo, joka julkaisee vuosittain 20–30 uutta kirjaa opetuksen ja kasvatuksen, sosiaali- ja terveysalan, johtamisen sekä yhteiskunnan ajankohtaisista aiheista.