



Eheä olo säännöllisillä hoitokäynneillä



UUTISKIRJE HEINÄKUUN 2009

AJANKOHTAISTA NEOSSA

Uutena toimijana NEOssa aloittaa erityistason ratkaisukeskeinen psykoterapeutti / Muksuoppiohjaaja, psykiatrisen sairaanhoitaja Sari Remes



Olen 34-vuotias Oulun lähistöltä oleva äiti ja aviovaimo. Perheeseeni kuuluvat aviomies Timo ja kaksi pojanviikaria, Eetu ja Eeli. Peruskoulutukseltani olen psykiatrisen sairaanhoitaja ja toukokuussa 2009 pitkäaikainen haaveeni toteutui ja valmistuin erityistason ratkaisukeskeiseksi psykoterapeutiksi. Teen päätyötäni nuorten parissa ja syyskuun alussa aloitan lisäksi terapiatyöt NEOssa.

Erityisen lähellä sydäntäni ovat lapset ja nuoret. Heitä auttaakseni olen hankkinut itselleni Muksuoppiohjaajan pätevyyden. Muksuoppiohjaajat ovat Ben Furmanin sertifioimia henkilöitä, jotka osaavat ohjata ja auttaa vanhempia, opettajia ja muita ammattilaisia käyttämään Muksuoppia.

Vapaa-aikani menee pääosin perheen miesten kanssa puuhaillessa. Aikaa jää toki myös harrastuksille ja rakkaimpia niistä ovat sauvakävely ja musiikki. Myös ystävät ovat erittäin merkityksellisiä elämässäni ja heidän kanssaan vietän mielelläni aikaa.

Ratkaisukeskeinen psykoterapia

Ratkaisukeskeisellä psykoterapialla tarkoitetaan asiakkaan ja terapeutin vuorovaikutusta, joka perustuu luottamuksellisuuteen ja tasavertaiseen yhteistyöhön asiakkaan ja terapeutin välillä. Asiakkaiden omilla toiveilla, ajatuksilla ja tavoitteilla on suuri merkitys terapiassa. Ratkaisukeskeinen psykoterapeutti työskentelee asiakkaan arvomaailman mukaisesti ja työskentelyssä lähtökohtana on, että asiakas on oman elämänsä paras asiantuntija. Terapeutti on vuorovaikutuksessa aktiivinen eli hän ei pelkästään kuuntele, vaan myös osallistuu keskusteluun.

Ratkaisukeskeisessä psykoterapiassa ei etsitä niinkään syitä ongelmille, vaan pyritään auttamaan asiakasta pääsemään elämässään eteenpäin. Olennaisempaa on nähdä myönteinen tulevaisuusvisio ja tavoitteiden asettaminen, kuin selitellä mennyttä loputtomiin. Ongelmia pyritään ratkomaan asiakkaiden kanssa yhteistyössä mm. etsimällä uusia ratkaisuja tuloksettomien ratkaisumallien tilalle, autetaan asiakasta huomaamaan pienikin edistyminen kohti päämäärää sekä löytämään tukijoukkoja kannustamaan eteenpäin. Tässä terapiamuodossa pyritään hyödyntämään erityisesti uinuvia voimavaroja ja käytössä olevia asiakkaan vahvuuksia ja mahdollisuuksia.

Ratkaisukeskeinen psykoterapia soveltuu monenlaisiin tilanteisiin, kuten elämän kriiseihin: avo-/avioero, työpaikan menetys, työuupumus, sairastuminen jne. Ajallisesti terapia voi olla lyhyt, muutaman tapaamisen käsittävä kokonaisuus tai pidempikestoinen. Terapioiden kesto määritetään yhdessä asiakkaan kanssa. Kyseisellä viitekehysellä voidaan työskennellä yksilöiden, parien ja perheiden kanssa.

Muksuoppi

Lapsille on olemassa oma ratkaisukeskeinen menetelmä nimeltään Muksuoppi, jossa lapsen ja vanhempien kanssa yhteistyössä pyritään auttamaan lapsia voittamaan ongel-

mia uusia taitoja oppimalla. Muksuoppi aloitetaan yleensä vanhempien tapaamisella, jolloin vanhempien kanssa keskustellaan lapsen tilanteesta ja terapeutti saa kuulla, mitä ajatuksia vanhemmilla on esimerkiksi siitä, mikä taito lapsen olisi hyvä oppia. Vanhempien tapaamisen jälkeen terapeutti tapaa lapsen ja Muksuoppi-työskentely hänen kanssaan alkaa. Tapaamisilla lapsi voi olla kaksin terapeutin kanssa tai vanhemmat voivat olla mukana. Tapaamiskerrat määräytyvät yksilöllisesti lapsen mukaan ja niistä sovitaan yhdessä perheen kanssa.

Sarin vastaanotto NEOssa syyskuun alusta lähtien perjantaisin, tarvittaessa myös arki-iltaisoin ja lauantaisin.

Toimijoiden lomat

Tri Zhu Guo-Guang 15.7.-9.8.

Minna Kivelä 6.7.-19.7.

Pirjo Konola 6.7.-19.7.

Marja Kuosa 6.-20.7.

Pirkko-Liisa Niskanen 1.7.-14.8.

Mikko Ohenoja 3.-28.7.

Pia Ruotsalainen 18.6.-19.7.

Tarja Wessels 20.7.-2.8.

Oppilastöitä kampaamossa

Elokuun alusta lähtien kampaamopalvelut oppilastyönä –20% listahinnoista. Kolmannen vuosiluokan kampaajaopiskelija Tari Rossille voi varata aikoja sekä puhelimitse että nettiajanvarauksemme kautta.

Homeopaatin vastaanotto NEOssa

Homeopaatti Tuula Lievosen vastaanotto NEOssa perjantaina 7.8.2009 klo 9.00-16.30. Varaa haastatteluun aikaa 1,5 tuntia (hinta 70 euroa). Kontrollikäynnin kesto 1 tunti (hinta 50 euroa). Ajanvaraus puhelimitse tai nettiajanvarauksemme kautta. Akuuteissa tapauksissa yhteyttä voi ottaa myös suoraan Tuulaan, p. 040 700 5741.

Oletko kiinnostunut akupunktioterapeutin koulutuksesta?

Pyydämme akupunktioterapeutin koulutuksesta kiinnostuneita ottamaan yhteyttä Pirjo Konolaan, p. 041 504 3802, pirjo.konola@eheaolo.fi

Päivi Suo-Yrjön uudet hinnat

Päivin energiahoidot (Angel Gateway, Cammalot®Seichem, Golden Dragon sekä Reiki) nyt 43 e / 60 min.

NEO-KURSSIT

Shiatsun peruskurssi

Tule tutustumaan shiatsuun ja oppimaan ihanan rentouttava hoito, jonka avulla voit ylläpitää läheistesi hyvinvointia ja jaksamista. Shiatsu on akupunktiosta kehitetty japanilainen hoitomuoto, jossa käsin ja sormin painellen hoidetaan koko keho päästä varpaisiin.

Kurssi on tarkoitettu kaikille omasta ja läheistensä hyvinvoinnista kiinnostuneille. Peruskurssin käytyäsi voit tulla myös jatkokurssille, jossa pääset hieman syvemmälle Perinteiseen Kiinalaiseen Lääketieteeseen. Jatkokurssi toteutetaan myöhemmin syksyllä

Opettajana peruskurssilla toimii Pirjo Konola

Diplomiluontaisterapeutti (shiatsuun ja akupaineluun erikoistunut) ja fysioterapeutti

Paikka

NEO - eheä olo, Hallituskatu 10 B, 2. krs

Aika

19.-20.9.2009 (la-su), klo 9-16 molempina päivinä

Hinta

180 € (sis. ALV 22 %), sisältää opetuksen ja kurssimateriaalin

Sitovat ilmoittautumiset pe 4.9.2009 mennessä

NEO - eheä olon ajanvaraukseen, p. 08 373 370, ajanvaraus@eheaolo.fi, tai

Pirjo Konolalle, p. 041 504 3802, pirjo.konola@eheaolo.fi

Yrttikurssi

Yrttivalmisteita kesän sadosta

Kurssilla valmistetaan kesän aikana kerätyistä, kuivatuista ja pakastetuista yrteistä teesekoituksia, voiteita ja yrttiuutteita itsehoitoon ja kauneudenhoitoon. Kurssilaiset voivat tuoda mukanaan myös itse keräämiänsä yrttejä.



Opettajana kurssilla toimii **Pirjo Turpeinen**.

Aika

5.-6.9.2009, klo 9-16 molempina päivinä

Paikka

Luontaishoitokeskus NEO - eheä olo, Hallituskatu 10 B, 2. krs, 90100 OULU

Hinta

150 euroa (sis. ALV 22 %) sisältää opetuksen, kirjallisen kurssimateriaalin sekä raaka-aineet ja välineet.



Ilmoittautumiset

Maanantaihin **24.8.2009** mennessä

- p. 08 373 370 (ma, ti ja to klo 9-16, ke ja pe klo 10-17) tai
- ajanvaraus@eheaolo.fi

Kurssille otetaan kymmenen ensimmäistä ilmoittautunutta. Kurssi toteutuu, kun ilmoittautuneita on vähintään viisi.