

Mahdollisuus hahmoterapiaprosessiin kohtukuoleman kokeneille vanhemmille Lahdessa

Olen valmistumassa kesällä 2018 hahmoterapeutiksi tanskalaisen Gestalt Institute of Scandinavian 4 -vuotisesta koulutusohjelmasta. Tämän syksyn ja kevään aikana olen tekemässä lopputyöhöni liittyvää tutkimusta, jonka aiheena on vanhempien tukeminen kohtukuoleman jälkeisessä prosessissa hahmoterapian keinoin. Työnimenä lopputyölleni on "Finding yourself after losing your child" (Itsensä löytäminen lapsen menetyksen jälkeen).

Etsin 1-2 kohtukuoleman kokenutta äitiä tai isää jotka kokevat että he haluaisivat pysähtyä kaiken kokemansa äärelle ja tutkia sitä terapiassa. Jotta tapahtuneen tutkiminen osana omaa elämänkaarta olisi mahdollista terapiassa on tärkeää että henkilö ei ole enää akuutissa kriisissä.

Terapiatyöskentelyn tuottamia havaintoja ja tietoa käytän osana lopputyöni kirjallista osaa. Työskentely on täysin luottamuksellista ja henkilöiden anonymiteetti säilytetään myös kirjallisessa osassa.

Kerron tässä kirjeessä tarkemmin tutkimuksestani, hahmoterapiasta ja itsestäni. Jos koet, että tällainen työskentely voisi olla osa sinun prosessiasi niin otathan yhteyttä. Minulla on vastaanotto Lahden keskustassa ja ensimmäinen tutustumiskäynti on ilmainen eikä sido vielä mihinkään. Toiveenani on että työskentelystä kiinnostunut henkilö pystyy sitoutumaan vähintään kymmeneen tapaamiseen. Tarjoan tällaista kokonaisuutta hintaan 20 euroa/tapaaminen.

Terveisin,

Aleksi Lavaste

Hahmoterapeuttiopiskelija

Yhteydenotot: aleksi.lavaste@gmail.com

TUTKIMUKSESTA

Oman lapsen menettäminen on jotakin joka jakaa elämän aikaan ennen ja jälkeen tuon tapahtuman. Piste jonka jälkeen elämä on muuttunut pysyvästi.

Jokaisen vanhemman suruprosessi on omanlaisensa ja siihen vaikuttavat monet tekijät, kuten se että miten pystyy kohtaamaan tuon surun ja kaikki muutkin tunteet, tunteet ja ajatukset jotka nousevat tällaisesta menetyksestä.

Myös sillä miten menetys on tapahtunut on merkitystä. Lapsen varhaiseen menetykseen; keskenmenoon, kohtukuolemaan ja kätkytkuolemaan liittyy kaikkiin omanlaisensa kipupisteet. Tutkimuksessani fokuksessa on kohtukuoleman jälkeiset kokemukset.

Tutkittavia mahdollisia kysymyksiä ovat:

- Missä vaiheessa olen suruni kanssa juuri nyt?
- Muuttiko kohtukuoleman läpikäyminen elämääni ja jos muutti, niin miten?
- Mitä tuosta kokemuksesta kannan mukani?
- Mitä haluan kantaa siitä mukani ja mistä kenties päästää irti?
- Kuka minä olen nyt, kaiken tämän jälkeen?

Haluan tutkimuksessani keskittyä nimenomaan kohtukuoleman vaikutuksiin ihmisen elämässä jotta terapiakentällä lisääntyisi tietoisuus kohtukuolemasta, sen aiheuttaman traumaattisen kriisin ja suruprosessin ominaispiirteistä sekä keinoista joiden avulla kohdata ihminen tuon kriisin keskellä.

HAHMOTERAPIASTA

Hahmoterapia on psykoterapian suuntaus joka painottaa yksilön kokemusta tässä ja nyt – nykyhetkessä. Tätä tutkitaan luovasti ja kokemuksellisesti asiakkaan ja terapeutin välisessä vuorovaikutuksessa ja asiakkaan omassa elämässä. Tulkinnan ja analysoinnin sijasta kokonaisvaltainen työskentely keskittyy omien välittömien havaintojen, kehollisten tuntemusten, ajatusten ja tekojen tiedostamiseen. Terapian tavoitteena on tiedostaminen, joka toteutuu autenttisuudessa, arvostavassa dialogissa ja johtaa kasvuun.

Terapiamuotoa on kehitetty 1940-luvulta lähtien, ja se on saanut vaikutteita useista eri psykologian, psykoterapian ja filosofian suuntauksista. Moderni hahmoterapia huomioi inhimillisen kokemuksen eri puolet: tiedollisen, emotionaalisen ja kehollisen, sekä käytöksen, vuorovaikutuksen ja eksistentialistiset ulottuvuudet.

Asiakkaan ja terapeutin välillä tapahtuva arvostava ja ainutlaatuinen kohtaaminen on hahmoterapeuttisen työskentelyn keskiössä. Terapeutti luo tilan, jossa myös asiakas voi tulla läsnä olevaksi. Terapeutti sitoutuu ja antautuu dialogiseen prosessiin ja sille mitä siinä tapahtuu pyrkimättä kontrolloimaan tilannetta tai terapian kulkua.

Työtäni hahmoterapeuttina ohjaavat Suomen lakien ja yleisten eettisten sääntöjen pohjalta laaditut Suomen Hahmoterapia ry:n eettiset säännöt.

Lisää tietoa hahmoterapiasta löydät Hahmoterapia ry:n sivuilta: www.hahmoterapia.fi/

MINUSTA

Minä olen ensimmäiseltä koulutukseltani Teatteritaiteen maisteri ja työskennellyt näyttelijänä sekä ohjaajana ympäri Suomea. Olen hahmoterapeuttiopintojeni ohessa kouluttautunut myös TRE -ohjaajaksi (Tension/Trauma Releasing Exercises) vuonna 2015.

Työskentelin 2016-2017 neljän kuukauden ajan Lahden kaupungin lastensuojelun perhetyön piirissä olevien lasten sekä heidän perheidensä kanssa. Olen useita vuosia toiminut myös vuorovaikutus-, esiintymis- ja työyhteisökouluttajana.

Miksi minä olen valinnut juuri tämän aiheen tutkimukselleni? Kuten kirjoitin aiemmin niin haluan työlläni lisätä tietoisuutta terapiakentällä kohtukuolemasta ja sen vaikutuksista ja lisäksi tämä on minulle tärkeä aihe henkilökohtaisesti koska olen itse kohtukuoleman läpikäynyt isä. Näin koen että kannan mukana monenlaista tietoa tästä aiheesta joka auttaa minua työssäni ja tutkimuksessani.