

Eesti Kognitiivse ja Käitumisteraapia Assotsiatsiooni
töötuba

Aktsepteerimise ja valideerimise oskused dialektilises käitumisteraapias

10. mai 2018 kell 12.00-16.00
V Spaa konverentsikeskus, Riia 2, Tartu
Lithuania+Estonia saal

Töötoa viivad läbi:

- Marika Paaver, kliiniline psühholoog, psühhoterapeut, TÜK psühhiaatrikliinik, MTÜ Teadveloleku labor
- Signe Noppel, kliiniline psühholoog, psühhoterapeut, TÜK psühhiaatrikliinik, MTÜ Teadveloleku labor

Kognitiiv-käitumuslikud psühhoteraapiad on klassikaliselt olnud suunatud aktiivsele muutusele. Muutuse ettevõtmiseks on aga vaja olemasolevale olukorrale selgelt ja ilma vältimist rakendamata otsa vaadata. Aktsepteerimise oskused on hädavajalikud ka olukorras, mida lahendada ega muuta ei saa, näiteks minevikus juhtunud sündmused, piirangud või kaotused. Marsha Linehani väljatöötatud dialektiline käitumisteraapia integreerib edukalt olukorra muutmisele suunatud terapeutilisi tehnikaid aktsepteerimisele suunatud tehnikatega. Üks tegelikkuse tunnistamisele kaasa aitav oskus on valideerimine. Valideerimise roll teraapias on näiteks hea terapeutilise suhte loomine ja tagamine, et klient oleks piisavalt emotsionaalselt toetatud suutmaks muutust ette võtta. Valideerimine tekitab aja jooksul muutuse selles, kuidas inimene enda kogemusse suhtub ja õpetab enesevalideerimist - olulist eneseregulatsiooni oskust.

Töötoas käsitleme dialektilise käitumisteraapia oskuste treeningu raames õpetatavaid aktsepteerimisele suunatud tehnikaid, räägime täpsemalt, mis valideerimine on ja ei ole, tutvustame erinevaid valideerimise astmeid ja teeme praktilisi harjutusi.

PÄEVAKAVA:

12.00- 13.30 TÖÖTUBA

Aktsepteerimine kui muutuse eeldus. Müüdid aktsepteerimise kohta ja takistused sellele. Radikaalse omaksvõtmise tehnikad.

13.30-14.30 Lõuna

14.30- 16.00 TÖÖTUBA

Valideerimise oskused: millal, mida ja kuidas valideerida. Valideerimise astmed ja nende harjutamine.

16.00-16.30 Kohvipaus

16.30-18.00 EKKA üldkoosolek