

Jonna Räisänen

Psykoterapeutti (kognitiivinen psykoterapia)

Erytistason seksuaaliterapeutti (NACS)

Pariterapeutti



”Minulle tärkeää vastaanotoilla on aitous, läsnäolo ja yksilöllisyys”

Vastaanotolleni voit tulla monenlaisten huolenaiheiden kanssa. Voi olla ettet ole puhunut aiheesta aikaisemmin kenenkään kanssa tai ratkaisua yrityksistä huolimatta ei ole löytynyt.

Pidän erityisen tärkeänä arvona kunnioittaa asiakkaan yksilöllisyyttä ja hänen maailmankuvaansa, työssä otan aina huomioon asiakkaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Yksin ei tarvitse pysyä lujana ja pärjätä kun elämässä on meneillään haastavampi vaihe. Terapeutina uskallan kohdata asiakkaan kipua ja olla kanssakulkijana rinnalla. Vastaanotolle voit tulla yksin tai yhdessä kumppanin/kumppaneiden kanssa.

Työskentelen tunnekeskeisellä ja kognitiivisella työotteella, toki aina asiakkaan tarpeita ja toiveita kuunnellen. Terapiassa oleellista on luoda luottamuksellinen terapiasuhte, jossa asiakas kokee turvalliseksi kertoa, kokea ja tuntea myös niitä vaikeimpia asioita. Terapiassa pohdimme yhdessä tavoitteita, jotka jäsentävät työskentelyä ja joiden pohjalta valitaan sopivat työmenetelmät. Keskeistä yhteisessä työskentelyssä on pyrkiä lisäämään asiakkaan ymmärrystä itsestään tutkimalla ajatuksia, tunteita, kehoa ja käyttäytymistä.

Seksuaaliterapeutina olen erikoistunut seksuaalisuuden ja ihmissuhteiden haasteisiin. Vastaanotollani voidaan käsitellä muun muassa suorituspainetta, seksuaalisen nautinnon ja halun puuttumista, vastenmielisyyttä seksiä kohtaan sekä häpeän, riittämättömyyden ja syyllisyyden tunteita. Olen työskennellyt asiakkaiden kanssa paljon itsetuntoon ja kehosuhteeseen liittyvissä kysymyksissä. Myös addiktoitunut seksikäyttäytyminen, seksuaaliset toimintahäiriöt (erektio/orgasmihaasteet, herkkä/estynyt siemensyöksy) , rinnakkaisuudet ja uskottomuus ovat vastaanotollani käsiteltäviä aiheita.

Pariterapiassa teemoina usein näyttäytyvät kommunikaatiohaasteet, vaikeat tunnekokemukset, uskottomuus tai erilaiset elämäntilanteet. Terapiaan tullessa ei tarvitse olla selkeää tulostusta, ensimmäisillä kerroilla kartoitetaan tilannetta ja pohditaan yhdessä hoidon tarpeita ja tavoitteita.

TYÖKOKEMUS

07/2019-	Lempi Terapia Oy Perustaja/omistaja
05/2019- 07/2022	Sexpo-säätiö, yksityinen ammatinharjoittaja Erytistason seksuaaliterapeutti
06/2017-05/2019	Väestöliitto, yksityinen ammatinharjoittaja Erytistason seksuaaliterapeutti

04/2017-07/2019 **Terveydenhuolto.com/ Nuovo, yksityinen ammatinharjoittaja**
Terveydenhoitaja/seksuaaliterapeutti

09/2016- **Yksityinen ammatinharjoittaja**
Erytystason seksuaaliterapeutti

03/2012-12/2018 **Espoon kaupunki**
Terveydenhoitaja, äitiys- ja lastenneuvola

KOULUTUS

Valm. 2022 **Helsingin yliopisto/ Kognitiivinen psykoterapiakeskus Luote**
Psykoterapeutti, aikuisten yksilöterapia

Valm. 2019 **Suomen Psykologinen instituutti**
Paripsykoterapian täydennyskoulutus

valm. 2016 **Sexpo –säätio**
Seksuaaliterapeutti

valm. 2014 **Sexpo- säätio**
Seksuaalineuvoja

valm. 2012 **Laurea Ammattikorkeakoulu**
Sairaanhoidtaja, terveydenhoitaja

valm. 2005 **Vaajakosken lukio**
Ylioppilas

MUUT KOULUTUKSET

kevät 2023 **Myötätuntokeskeinen psykoterapia**
Syventävät opinnot

kevät 2018 **Parisuhdekeskus Kataja ry.**
Solmuja parisuhteessa-neuvoja

kevät 2018 **Helsingin yliopisto**
Psykoterapeuttiset valmiudet

syksy 2016 **Pariterapiayhdistys**
Tunnekeskeisen pariterapian perusteet

KIELITAITO

Suomi: äidinkieli