

# Suomen Homeopatian Akatemia SHA-Koulutus aloittaa lyhyen tauon jälkeen toimintaansa uudistuneena

MARJA-TERTTU PAKKANEN JA MINNA KEITU

Suomen Homeopatian Akatemia – SHA Koulutus on kouluttanut ensi vuonna 2020 homeopaatteja jo 30 vuotta. Koulusta on valmistunut yli 360 homeopattia. Perusopinnojen myötä voi tutustua homeopatian itsehoitoon ja jos kiinnostusta riittää niin voi jatkaa homeopatian ammatillisia opintoja tuon ensimmäisen vuoden jälkeen vielä kolme vuotta lisää.

SHA-Koulutus perustettiin TyT. Kaija Helinin toimesta Tampereella vuonna 1990. Aluksi pääopettajana toimi Gert Eselböck, joka opetti ruotsiksi ja Kaija käänsi opetuksen suomeksi. Nimenä oli tuolloin Luontaislääkinnän Edistämiskeskus, Klasisen homeopatian koulutus ja koulutuspaikkana oli Varalan Urheilupuisto Tampereen Pyyrikillä. Nimi muutettiin Suomen Homeopatian Akatemia SHA-Koulutus vuonna 1994 nimikilpailun tuloksena, voittoa nimen keksi silloinen homeopatian opiskelija Marja-Terttu Pakkanen.

Siihen aikaan oli runsaasti halua hoitaa itseään luonnonmukaisemmin. Homeopatian lempeästä tavasta hoitaa vaivoja ja terveyttä oltiin avoimesti kiinnostuneita. Ensimmäiseltä vuosikursilta valmistui 42 homeopattia, joista suuri osa on työskennellyt koko- tai osa-aikaisesti homeopaatteina valmistumisensa jälkeen. Tampereen koulusta valmistui vuosien 1993-2016 aikana yhteensä 207 homeopattia.

LL. Liisa Sulkakoski oli yksi ensimmäiseltä vuosikursilta valmistuneita. Hän kiinnostui homeopatiasta niin paljon, että päätyi opettamaan homeopatiaa. Hän havaitsi homeopattisten lääkkeiden tehokkaan vaikutuksen omilla potilaillaan. Vuonna 1994 koulu laajeni Turkuun ja yhteistyö Kaija Helinin kanssa jatkui aina Sulkakosken kuolemaan asti vuonna 2016. Turun koulu toimi Lääkäripalvelu Apilan organisoimana mm. Jarrumiehenkadulla, Humalistonkadulla Apilan tiloissa ja Turun Marttojen tiloissa Uudenmaankadulla. Turun koulusta valmistui Liisan kouluttamana yhteensä 160 homeopattia.

Kursseja pidettiin sekä Tampereella että Turussa. Koulutusta kehitettiin vähitellen pitäytyen kuitenkin klassisen peruskoulutuksen linjauksessa. Samalla haluttiin korostaa kliinisen hoitotyön antamaa kokemusta ja tietoa terveyden ja hyvinvoinnin ylläpidossa.

Koulu myytiin kesällä 2016 Provita Oy:lle, jossa jatkettiin homeopatian koulutusta muun luontaisalan koulutuksen ohessa. Provita Oy:n toiminta loppui 2019.

Heinäkuussa 2019 Turun SHA-koulun opettajat erikoishammaslääkäri ja homeopatti Marja-Terttu Pakkanen ja homeopatti Minna Keitu päättivät perustaa Suomen Homeopatian Akatemian uudelleen. Molemmat ovat myös käytännössä kaikille homeopatiasta kiinnostuneille. Se koostuu 9 opintoviikonlopusta, joiden aikana tutustutaan homeopatian perusteisiin, homeopatin työvälineisiin repertorioon ja materia medicaan ja opiskellaan noin 50 lääkeainetta. Tässä vaiheessa keskitytään hoitamaan omia ja oman perheen akuutteja vaivoja.

Mediassa kirjoitellaan tällä hetkellä homeopatiasta paljon negatiivista. Kriisiojilla on kuitenkin valitettavan vähän todellista tietoa käytössään. Homeopatian käyttäjät kertovat aivan toisenlaisia tietoja, sillä tutkimusten mukaan käyttäjät ovat nimenomaan tyytyväisiä lääkkeiden vaikutukseen. Pakkanen ja Keitu olivat kesäkuussa Lontoossa pidetyssä tutkimuskongressissa, jossa esiteltiin uusia homeopatian tutkimuksia ja siellä innokkaat tutkijat kertoivat miten mm. homeopatian tutkimuksen lisääminen yliopistoissa on tuonut perinteiseenkin tutkimukseen uutta näkökulmaa, joka on kehittänyt sitä eteenpäin. In-vitro solututkimukset ja erilaiset laboratoriotutkimuksista saadut mittaukset (kuten maksa-arvot, immuunivasta-aineet, veriarvot) ovat jo osoittaneet selkeästi, että homeopattisella hoidolla on selkeästi enemmän tehoa kuin placebolla.

Marja-Terttu Pakkanen sanookin, että homeopatian tutkimus ja erityisesti korkealaatuinen tutkimus on lisääntynyt maailmalla huomattavasti parin viimeisen vuosikymmenen aikana. Jos haluaa tutustua tarkemmin homeopatian ny-

kytutkimukseen luotettavaa tietoa löytyy mm. HRI - Homeopathy Research Institute - Homeopatian Tutkimus Instituutin sivuilta [www.hri-research.org](http://www.hri-research.org). Joten kysymys homeopatiasta ei enää ole toimiiko se, vaan miten setoimii.

Koulun toiminta jakaantuu tulevaisuudessakin Turkuun ja Tampereelle. Tarjoituksenamme on jatkaa homeopattisen hoitomenetelmän perusopetusta. Haluamme, että opiskelija saa hyvän pohjan homeopattisten lääkkeiden käyttöön ja lääkevalintaan, sanoo Minna Keitu. Opinnot aloitetaan perusopinnoilla, jossa ei ole pääsyaatimuksia. Vuoden mittainen kurssi sopii käytännössä kaikille homeopatiasta kiinnostuneille. Se koostuu 9 opintoviikonlopusta, joiden aikana tutustutaan homeopatian perusteisiin, homeopatin työvälineisiin repertorioon ja materia medicaan ja opiskellaan noin 50 lääkeainetta. Tässä vaiheessa keskitytään hoitamaan omia ja oman perheen akuutteja vaivoja.

Ammatilliset opinnot johdattavat opiskelijan syventävien tietojen ja kliinisten kursien kautta tekemään homeopattisen anamneesin ja valitsemaan sen perusteella lääkeaineen. Lääkeaineita opiskellaan lisää samoin repertorioiden käyttökäytäntöä ja materia medica tuntemusta.

Klinikkapäivien aikana pääsee kokelemaan vastaanottoa käytännöllisemmällä tasolla ja opitaan enemmän erityisesti haastattelutekniikasta ja pohditaan lääkevalintoja. Opinnot päättyvät opinnäytetyöhön, joka on opiskelijan itsenäisesti toteuttama oman mielenkiinnon pohjalta valitusta homeopatian aiheesta tehty kirjallinen esitys. Ammatillisten opintojen suorittaminen edellyttää sopivaa pohjakoulutusta/lääketieteen perusteita ja tutkinnon aikana suoritetaan myös opintoja luontaisterapioista.

Perusopinnot alkavat Tampereella ja Turussa tammikuussa 2020. Lisätietoa voi lukea SHA-Koulutuksen nettisivuilta [www.sha-koulutus.fi](http://www.sha-koulutus.fi)

# Radikaali rehellisyys - ole aito itsesi

## Valehtelu lisää stressiä



SEAN MIDDLETON

Radikaali rehellisyys on amerikkalaisen psykologian tohtorin ja psykoterapeutin Brad Blantonin kehittämä vuorovaikutusmenetelmä. Hän työskenteli Washington D.C:ssä 30 vuotta psykoterapeuttina ja havaitsi, että suurin osa ihmisille stressiä ja psyykkisiä sekä fyysisiä sairauksia aiheuttava asia on, että valehtelemme kaiken aikaa. Käymme vilkasta keskustelua päämme sisällä, kuvittelemme asioita ja uskomme niihin sekä toimimme niiden mukaan. Pään sisäinen ”tarinointi” on etäännyttänyt meitä itsestämme siinä määrin, että meidän on vaikea tunnistaa millaisia fyysisiä tuntemuksia kehossamme tuntuu. Yhteys rehelliseen itseemme on ”väljähtynyt” tai jopa katkennut.

### Lapsena opittu malli

Meitä on opetettu, olemme omaksuneet ja oppineet jo pienestä lapsesta pitäen teeskentelemään sekä valehtelemään. Pidämme tätä opittua edelleen yllä omassa elämässämme, koska olemme rakentuneet paljon kuulemamme mukaan. Meille on uskoteltu asioita, joista olemme rakentaneet vankkoja uskomuksia itseemme ja elämämme peruspilareiksi. Olemme omaksuneet, että koulussa saatu arvosana on yhtä kuin kuka ja mitä olemme. Uskomme, että arvomme ja menestyksemme rakentuu jonkin ulkopuolisen mittarin ja määritelmän mukaan – eli jotta voimme kuvitella kukaan kuuluvamme joukkoon, on tärkeää olla ”jonkinlainen” ja useasti lisäämme siihen vielä, että mielellään toisenlainen. Kerromme muille itsestämme kuin korjausta odottavan auton vikalistasta, mitä pitäisi muuttaa ja fiksaata, jotta kelpaisimme. Saatamme hakeutua mm. asioiden, ihmisten tai vaikka työn pa-

riin, jonka kuvittelemme kiinnostavan meitä, koska näin olemme oppineet.

### Valehtelu luo häpeää

Tunnistatko sinä itsessäsi olevan häpeän? Häpeä on iso elämää rajoittava tekijä, joka on aikojen saatossa verhotunut niin osaksi omaa identiteettiämme, että sitä on jopa vaikea paljastaa ja tunnistaa itsessämme. Häpeä rajoittaa meitä olemasta sitä mitä olemme ja tuntemasta mitä tunnemme. Radikaalisessa rehellisyydessä pääsemme kosketuksiin oman häpeämme kanssa ja sen kohtaamisen kerta toisensa jälkeen vapauttaa meissä kahlittuja voimavarojamme. Myös meille hankaluutta aiheuttaneet tunteet tulevat kohdatuiksi, kun alkaa harjoittaa radikaalia rehellisyyttä omassa elämässään.

### Oman rehellisyyden kohtaaminen

Radikaali rehellisyyden perustaja Brad Blanton sanoo, että kun ihmiset kokoontuvat yhteen harjoittamaan radikaalia rehellisyyttä, tapahtuu ihmeitä, ihmiset rakastuvat toisiinsa ja kokevat vahvaa yhteyttä. Tuo rakkauden ja yhteyden kokeminen on luonnollista ja samalla meille niin vierasta ja pelottavaa, koska olemme tottuneet pitämään rajaa itsemme ja muiden välillä, samalla kun olemme pelänneet paljastuvamme vikojemme kanssa. Kuvittelemme ns. ”vikojamme” erityisiksi ja ainutlaatuisiksi, ja kun sitten kuulemme toisten kertovan omista ”vioistaan” huomaamme, että myös muut painivat aivan näiden samojen itsessä olevien raakojen kuvitelmiensa kanssa. Jokainen on riittävä ja ainutlaatuinen juuri sellaisena kuin on. Radikaalia rehellisyyttä harjoittavien kanssa voimme olla juuri sitä, mitä olemme, ja kohdata kaikki rajoitukset itsessämme ja alkaa hyväksyä sekä rakastaa itseämme juuri sellaisena kuin olemme. Brad Blantonin sanoin; suurinta rakkautta on se, että antaa kaikkien olla sellaisia kuin he ovat.

**Tervetuloa rehellisyyspäivään Turun Konsan Kartanoon 5.10. Rehellisyyspäivä on ennen kaikkea tilaisuus sinulle olla oma itsesi ja kertoa, miltä sinusta tuntuu sekä mitä haluat juuri nyt. Kohtaamistanne odottaen, Seán Middleton ja Essi Tolonen. Kts. keskiaukeama. Lue lisää facebook: HonestySeanDMiddleton**



## Myllyojan Tapahtumat Syksy 2019 – Turku

### JUHLAKONSERTTI

La 14.9.2019 klo 15.00

Maria Kamchilina-Larionov, piano

Oleg Larionov, alttoviulu

13-vuotias Maxim Larionov, viulu

Sergey Muravyev, tenori.

### YHTEISLAULUILTA

Ke 9.10.2019 klo 18.00

Säästää muusikko Erkki Väliä.

## MITÄ LUONTO NYT VIESTITTÄÄ -LUENTO

Markku Mäkinen

Su 3.11.2019 klo 14.00

Väliaika ja kahvitarjoilu klo 15.00.

Päätöskahvien yhteydessä

lisää keskusteluaikaa.

## HYVÄN MIELEN KONSERTTI

Marras-joulukuussa

Maria Kamchilina-Larionov, piano

Oleg Larionov, alttoviulu

13-vuotias Maxim Larionov, viulu

Tarkempi aika ilm. myöhemmin.

## JOULUKONSERTTI

La 7.12.2019 klo 15.00

Anukka Kuivisto, sopraano

Outi Annala piano

## TARJOILUT KAIKISSA TILAISUUKSISSA

Tarkemmat tiedot ja  
muut tapahtumat:

[www.ruusuporttiin.fi](http://www.ruusuporttiin.fi)

—Tilaisuudet järjestää:—

Ruusuportti ry

c/o Marja-Liisa Haapa-aho

Paimalantie 374, 20460 TURKU

Puh. 0440 151 040

Bussi nro 22 tai 22A Puutorilta PT3

Myllyojan pysäkillä

Sydämellisesti tervetuloa!

— Postituslistallemme —

Jos e-mailisi on muuttunut tai tahdot liittyä postituslistallemme, niin ilmoita siitä meille:

[ruusuportti@gmail.com](mailto:ruusuportti@gmail.com)

AME-Hieronta- ja vyöhyketerapiapalvelu  
HOITAVAT KÄDET

**Annamari Eronen 040 - 767 4733**  
koulutettu hieroja, vyöhyketerapeutti, refleksologi  
Stälarminkatu 33, 20810 Turku

EKOKAUNEUSHOITOLA & SHOP

**karoliina K**  
Holistiset ekokosmetologin palvelut,  
luonnonkosmetiikan myymälä &  
verkkokauppa [www.karoliinak.fi](http://www.karoliinak.fi)  
LIETO: Kuntoliijänlenkki 2  
TURKU Studio: Kupittaankatu 122  
puh. 0400 828242

**Rosen-metodi**  
Kosketusta keholle ja mielelle

Rosen-terapeutti  
**Riitta Kivimäki**  
Dio Rosen  
0400-608604  
[diodio@saunalahti.fi](mailto:diodio@saunalahti.fi)