

Perheterapia

Mitä perheterapia on: Perheterapia on keskustelua, jossa haetaan uusia näkökulmia jumiutuneisiin tai ongelmallisiksi muuttuneisiin yhdessä elämisen ilmiöihin. Keskusteluun osallistuvat ne ihmiset joita ongelma koskettaa ja jotka siitä haluavat keskustella. Useimmiten keskustelu tapahtuu vastaanotolla, mutta kotikäynnitkin ovat mahdollisia.

Mikä perheterapiassa auttaa: Monesti apua tuo jo se, että läheiset ihmiset saavat tilaisuuden puhua keskenään rauhallisessa tilanteessa kiinnostuneen ja puolueettoman ammattilaisen kanssa. Jos keskustelu ongelmallisista asioista on loppunut tai muuttunut hedelmättömäksi riitelyksi, terapia voi tarjota uudenlaisen tilanteen puhua ja tulla kuulluksi. Terapiassa tulee usein myös mahdolliseksi sanoa asioita, joita ei ehkä ole aikaisemmin osannut pukea sanoiksi. Onnistuneessa terapiassa keskinäinen ymmärrys ja suhteen myönteiset asiat vahvistuvat. Ongelmalliset asiat voivat näyttäytyä uudessa valossa ja mahdollinen syyttelevä vuorovaikutus voi vähentyä. Terapia kokemus voi myös lisätä itsetuntemusta ja läheisten tuntemista, vuorovaikutuksen lukutaito voi parantua ja sitä kautta jumiutuneisiin tilanteisiin voi löytyä uusia vaihtoehtoisia toimintamalleja. Parhaimmillaan ilo, huumori ja luovuus voivat tulla turhautumisen ja syyttelyn tilalle.

Perheterapeutin ja asiakkaiden roolit: Terapeutin tehtävä on helpottaa keskustelua ja auttaa löytämään uusia näkökulmia. Terapeutti ei voi olla tuomari, eikä terapiaistunto voi olla oikeusistuin, jossa etsitään ongelmaan syyllisiä. Itse asiassa onnistuneen terapian jälkeen hankaluuksiin liittyneet syyllisyyskysymykset yleensä menettävät merkitystään, huomio siirtyy enemmän ymmärtämiseen ja ratkaisuihin. Terapeutti on enemmän kyselijä kuin opettaja. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö terapeutti voisi tarjoilla ideoita, joista on aikaisemmin ollut hyötyä samantapaisissa tilanteissa. Terapiassa asiakkaat tekevät kuitenkin päätyön, huomio on heidän kokemuksissaan. Terapian onnistuminen vaatii kaikkien osallistujien aktiivista osallistumista.

Yhteistyön merkitys: Hyvä yhteistyö ja osallistujien sitoutuminen yhteiseen työskentelyyn ennustaa onnistumista. Terapiaan tullessa on kuitenkin melko tavallista olla epäilevä terapian mahdollisuuksien suhteen. Tämä on hyvä ottaa puheeksi ensimmäisellä tapaamisella. Myös keskustelun edetessä on syytä aika ajoin arvioida yhdessä miltä työskentely tuntuu, puhutaanko oikeista asioista, tulevatko kaikki kuulluiksi jne.

Mistä perheterapiassa puhutaan: Perheterapiassa työskentelyn kohde voi ongelmasta ja asiakkaista riippuen olla vaikkapa nykyisen elämän tai joittenkin erityisen haastavien tilanteiden pohtimista, puolisoitten, perheen tai suvun historian ja aikaisempien kokemusten nykyhetkeen heijastuvien vaikutusten miettimistä, hankalien vuorovaikutuskuvioitten keskeyttämistä ja uudenlaisen vuorovaikutuksen opettelua, puhetta toiveista, keskustelua ja kohtaamista jne. Perheterapialle on kuitenkin tyypillistä suuntautuminen voimavaroihin, nykyhetkeen ja tulevaisuuteen.

Perheterapian sovellutusalue: Perheterapiaa käytetään joko osana hoitoa tai pääasiallisena hoitomuotona useimpien niin aikuisten ja kuin lastenkin ongelmien hoidossa, esimerkiksi psykoosien, masennuksen, lasten käytöshäiriöitten, syömishäiriöitten, päihdeongelmien jne. hoidossa. Perheterapian vaikuttavuudesta on vahvaa tutkimusnäyttöä. Perheterapian erityinen vahvuus on kuitenkin siinä, että perheen mukaan tulo hoitoon vaikuttaa myönteisesti nimetyn potilaan lisäksi myös muitten perheenjäsenten hyvin vointiin, lisää

sosiaalista tukea jne. Monet yksilön ongelmat vaikuttavat koko perheeseen ja toisaalta läheisten suhteitten toimivuus voi olla tärkeä voimavara toipumisessa. Nykyisin useimmat niin lasten kuin aikuistenkin mielenterveysongelmia hoitavat tahot ottavat perheet ja asiakkaan lähiverkoston mukaan hoitoon.

Perheterapian omaa vahvaa aluetta ovat erilaiset ihmisten väliset yhdessä elämisen ongelmat. Parisuhteen ongelmat, vanhemmuuden kysymykset, uusperheiden muodostumisen monimutkaisuudet, sisarusten väliset pulmat, sukupolvien väliset ristiriidat jne. Silloin kun ongelma luonteensa vuoksi koskettaa useampaa ihmistä on luontevaa myös hakea ratkaisua yhdessä. Tämän kaltaisissa asioissa useimmat asiakkaat ovat hakeutuneet vastaanotolleni.

Ketä perheterapiaan osallistuu: Perheterapiassa keskusteluihin osallistuvat ne ihmiset, joitten mukana olo tuntuu tarpeelliselta käsiteltävissä olevan asian kannalta. Kokoonpano voi myös vaihdella terapian kuluessa, mukana voi siis olla esimerkiksi koko perheen käyntejä, vanhempien käyntejä ja lasten omia käyntejä. Osallistujista sovitaan aikaa varattaessa ja suunnitelmaa voidaan muuttaa jos työskentely antaa siihen aihetta.

Perheterapian kesto: Perheterapia prosessi alkaa yleensä muutamalla (2-4) selvittelykäynnillä. Usein jo ne voivat olla riittävä apu tilanteeseen. Jumittunut keskustelu saadaan liikkeelle ja perhe voi jatkaa omin voimin eteenpäin. On tietysti myös mahdollista, että huomataan, ettei terapia ainakaan nyt ja tämän terapeutin kanssa vaikuta hyödylliseltä.

Joskus, ehkä noin joka toisen asiakasperheen kohdalla, tulee vastaan asioita joiden kohdalla perusteellisempi työstäminen on hyödyllistä. Tällöin kyse on useimmiten 10–20 käynnistä vuoden-puolentoista aikana. Yleensä on hyödyllistä järjestää ensimmäiset tapaamiset viikoittain, myöhemmin 3-4 viikon välit tapaamisten välillä voivat olla toimivia.

Perheterapian kustannukset: Yksi perheterapiakäynti maksaa vastaanotollani 120 euroa.

Perheterapian hyödyllisyys: Pitkäaikainen kokemus viittaa siihen suuntaan että vuorovaikutuspulmien takia vastaanotolle tulevista asiakkaista noin 70 prosenttia saa merkittävää apua siihen pulmaan, jonka vuoksi he ovat vastaanotolle hakeutuneet. Silloin kun työskentelylle löydetään alkuvaiheessa yhteinen ongelman määrittely ja tavoite hyötyjien määrä nousee luultavasti yli 90 %.