

# Perheterapia

Julkaistu 20.12.2005. Päivitetty 3.2.2010

Perusteluina perheterapian käynnistämiseksi voivat olla yksittäisen perheenjäsenen ongelmat tai useamman perheenjäsenen kesken koetut vuorovaikutus- ym. kysymykset. Osallistujina voi olla pariskunta, kaikki samassa taloudessa asuvat tai jokin laajempi kokoonpano riippuen ongelman luonteesta ja eri osapuolten mahdollisuuksista osallistua perheneuvotteluihin. Perheterapian rinnalla tai sen jatkona voi olla yksilö- tai ryhmäterapiaa.

Perheterapia käynnistyy usein perheen kokeman kriisin jälkeen, kun perheen vuorovaikutussysteemi on avoin omaksumaan uusia vaikutteita. Kriisi voi liittyä päihteiden käyttöön, lasten tai nuorten ongelmiin, perheen hajoamisen uhkaan, itsemurhayritykseen tai muuhun yhden perheenjäsenen ilmaisemaan psyykkiseen ahdinkoon. Perheväkivalta on kriisi, jota usein on syytä aluksi käsitellä muilla hoitokeinoilla ja vasta myöhemmin mahdollisesti perheterapian keinoin. Toisinaan perhe halutaan koota yhteen hoitoneuvotteluihin, kun perheen eri jäsenet ovat olleet yksilöhoidoissa kukin tahollaan ja on tarve yhdistää eri osapuolten hoidolliset ponnistelut. Tällöin kokoontumisissa voi olla mukana myös hoitopaikkojen ja viranomaisten edustajia, jolloin puhutaan mieluummin verkostokokouksista tai verkostoterapiasta.

Perheterapiatapaamisissa pyritään yhden tai kahden terapeutin johdattamana herättämään vuoropuhelua, jossa kaikki paikalla olevat osapuolet kokevat tulevansa kuulluksi kunnioitavasti ja tasaveroisesti. Ongelmiin ei etsitä syyllisiä eikä vaadita tunnustuksia tai alistumista jonkin diagnoosin tai leiman kantajaksi. Terapeutin tehtävänä on neutraalin uteliaasti rohkaista jokaista ilmaisemaan näkemyksiään perheen asioista. Niistä ei etsitä "oikeita tai vääriä" kuvauksia tai selityksiä, vaan kaikkia käytetään aineksina, kun etsitään perheelle uusia vuorovaikutustapoja ja ratkaisumalleja.

Ongelmien syiden kaivelun sijasta on hyödyllisempää tuoda esille eri osapuolten vahvuuksia ja voimavaroja. Kysellään, miten asioita on aikaisemmin pyritty ratkaisemaan ja mitkä keinot ovat tuottaneet tulosta, edes satunnaisesti. Tulevaisuutta varten hahmotellaan toivottu olotila, johon kaikki osapuolet olisivat tyytyväisiä. Sen jälkeen kartoitetaan, mitä kukin voisi osaltaan tehdä, jotta toivottu tavoite tulisi mahdolliseksi. Tavoite on syytä pilkkoa pienemmiksi osatavoitteiksi, joiden toteuttamista voi edistää esimerkiksi perhetapaamisten väliaikoina kotitehtävien tuella. Pienet onnistumiset innostavat jatkamaan kohti seuraavaa osatavoitetta.

Perheterapia auttaa esimerkiksi päihdeongelmia kokenutta perhettä kehittämään itselleen uuden toiveikkaamman "käsikirjoituksen", jossa muutos nähdään mahdollisena. Taustalla on usein "luuseritarina", joka on täynnä epäonnistumisia. Perheessä on käyty kissa ja hiiri –peliä, salailtu, valehdeltu, lupailtu ja petytty toistuvasti, ja kaikki osapuolet kokevat epäonnistumisen, syyllisyyden ja häpeän tunteita. Tähän umpikujavuorovaikutukseen perheterapia voi tuoda uuden väylän päästä eteenpäin.

Perheterapeuttisia näkökulmia voi soveltaa myös yksilöterapiassa. Myös yksinasujalla on sukua tai muita läheisiä, joiden merkitystä ja käyttöä yksinasujan tukena voi terapiassa pohtia. Päihdeongelmaisen läheiset voivat hakeutua perhekeskeiseen hoitoon myös ilman ongelmasta läheistään, joka saattaa vasta myöhemmin lähteä mukaan hoitopaikkaan. Oman paikkakunnan A-klinikka voi tarkemmin kertoa tarjolla olevista perheterapian mahdollisuuksista.

Hoitotyöntekijät voivat hankkia itselleen useampivuotisen perheterapian erityistason tai vaativan erityistason koulutuksen, joka oikeuttaa käyttämään psykoterapeutin nimeä. Perheterapian työnohjaus tapahtuu yleensä suorana työnohjausena, jossa työnohjaaja tai ohjaava työryhmä (reflektiivinen tiimi) on mukana perheterapiaistunnossa, yleensä samassa huoneessa, joskus myös yhdensuuntaisen peilin takana.

## Rauno Mäkelä

dosentti, psykiatrian erikoislääkäri

## Päihdehoitopaikkojen yhteystietoja

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdedetymn-menetelmat-ja-koulutus/perheterapia>