

# Familjeterapi

Publicerad 20.12.2005. Uppdaterad 3.2.2010

Både en enskild familjemedlems problem och problem med interaktionsfrågor och liknande mellan flera familjemedlemmar kan motivera familjeterapi. Beroende på problemets natur och parternas möjligheter att delta i familjeöverläggningarna kan de som deltar vara ett par, alla som lever i samma hushåll eller en större grupp människor. Individual- eller grupperapi kan antingen ges parallellt eller som en fortsättning på familjeterapin.

Man går ofta in för familjeterapi när en familj genomgått en kris. Då är familjens interaktionssystem öppet för nya intryck. Krisen kan ha uppstått till följd av alkohol- eller narkotikabruk, problem med barn eller ungdomar, hot om familjesplittring, ett självmordsförsök eller något annat uttryck för att en familjemedlem är psykiskt trängd. Familjevåld vittnar om en kris som ofta inledningsvis bör tacklas med andra vårdmetoder så att man eventuellt först senare tillgriper familjeterapi. I vissa fall när flera familjemedlemmar var och en på sitt håll har fått individuell behandling och det finns behov av en gemensam inriktning i vården samlar man familjen till gemensamma överläggningar om fortsatt behandling. I sådana fall kan även representanter för vårdenheter och myndigheter delta. Då talar man hellre om nätverksmöten eller nätverksterapi.

Vid familjeterapeutiska sammankomster försöker man med hjälp av en eller två terapeuter få igång en dialog så att alla medverkande upplever att man nu lyssnar på dem med respekt och behandlar dem jämbördigt. Här handlar det inte om att hitta syndbockar, man kräver inte bekännelser eller att någon ska underkasta sig en diagnos eller stämpel. Terapeutens uppgift är att med ett slags neutral nyfikenhet uppmuntra var och en i gruppen att verbalisera sin uppfattning om familjens angelägenheter. Avsikten är alltså inte att hitta en beskrivning som är "rätt eller fel" utan allt som kommer fram används när man försöker hitta nya sätt för familjen att kommunicera och ta fram nya lösningsmodeller.

Det är mera givande att hitta fram till det som är vars och ens styrka och resurser än att gräva i problemen. Därför frågar man hur parterna tidigare har försökt lösa problem och vilka sätt som åtminstone då och då har gett resultat. Med tanke på framtiden försöker man föreställa sig ett tillstånd där alla parter är nöjda. Efter det kartlägger man vad var och en kunde göra för att förverkliga den önskade målsättningen. Det är allt skäl att spjälka upp huvudmålsättningen i mindre delmål som man till exempel försöker nå med hjälp av hemuppgifter mellan familjesammankomsterna. Känslan av att lyckas i något avseende ökar iveren att fortsätta mot nästa delmål.

Med familjeterapi kan man till exempel hjälpa en familj som upplevt missbruksproblem att hitta ett bättre och mera hoppningivande "manuskript". Det gäller att inse att en förändring är möjlig. I bakgrunden finns ofta en "loserhistoria" fylld av misslyckanden. Man har lekt katt och råttor i familjen, ständigt smugit, ljugit, lovat och blivit besviken. Alla parter upplever att de har misslyckats och känner sig skyldiga och skamsna. När kommunikationen hamnat i en sådan återvändsgränd kan familjeterapi öppna en ny, framkomlig väg.

Familjeterapeutiska synvinklar kan även komma till användning vid individualterapi. Också en person som lever ensam har släktingar eller andra närstående. Man kan diskutera vad de betyder för klienten och vilket stöd de kunde ge om de involveras i terapin. Personer som står en missbrukare nära kan också söka familjecentrerad vård även om den person som problemet i första hand gäller inte är med. Han eller hon vill kanske först senare delta i vården. Den lokala A-kliniken kan ge närmare uppgifter om vilka möjligheter till familjeterapi som finns att tillgå på en viss ort.

Anställda inom vården kan skaffa sig flerårig utbildning i familjeterapi på specialnivå eller krävande specialnivå, vilket ger rätt att använda yrkesbeteckningen psykoterapeut.Handledning inom familjeterapin sker vanligen i form av direkt handledning där handledaren eller den handledande arbetsgruppen (det reflektiva teamet) deltar i familjeterapisesionerna. De befinner sig vanligen i samma rum men kan ibland befinna sig bakom en spegel som möjliggör insyn från andra sidan.

## Rauno Mäkelä

docent, specialist i psykiatri

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/missburkarvardens-metoder-och->

