

Haastattelu

Haastateltavana Janne Vikki

perhe- ja DKT-terapeutti, työnohjaaja

janne@tunnemielesi.fi

Haastattelija Kristiina Jussila

julkaistu alun perin 17.6.2022

- Minkälainen taival sinulla on ollut perheterapeutiksi ja miten DKT yhdistyy siihen?

Janne kertoo ajautuneensa alalle, koska jo lapsuudenperheessään tottui mielenterveyskuntoutujien läsnäoloon arkisissa töissä. Isä oli psykiatrinen sairaanhoitaja, joka yhdessä kaverinsa kanssa perusti mielenterveyskuntoutujien palvelukeskuksen.

”En jäänyt siihen kuitenkaan jatkamaan, kun se oli siellä Pohjanmaalla, vaikka se toisaalta olisi kiinnostanutkin, mutta toisaalta oli tärkeämpää asua täällä kuin muuttaa sinne takaisin.”

Valmistuttuaan sairaanhoitajaksi (2004) Janne jatkoi ammattikorkeakoulussa kognitiivisen käyttäytymisterapian vuoden kestäviä erikoistumisopintoja, joihin liittyi myös parin päivän koulutus dialektisesta käyttäytymisterapiasta.

”Innostuin DKT:n maanläheisyydestä ja siitä, miten pyritään näkemään ongelmallisen käyttäytymisen taakse. Olin siihen aikaan nuorisopsykiatrian osastolla töissä ja sinne tuli niin sanottuja pyöröovipotilaita muun muassa epävakauden ja itsetuhoisuuden vuoksi. Nämä nuoret tulivat osastolle uudestaan ja uudestaan. Jotenkin se avuttomuus, mitä heidän hoitamisensa aiheutti itsessä, mutta myös se, miten ikävään sävyyn heistä puhuttiin, herätti minut miettimään, että onko tämä sellaista, mikä vie minua paremmaksi auttajaksi.”

Jannea viehätti dialektisen käyttäytymisterapian pyrkimys katsoa käyttäytymisen taakse, nähdä niitä taitopuutoksia ja lähteä niitä paikkaamaan. Hän myös kokee DKT:n sopivan itsensä kaltaiselle järki-ihmiselle.

” Vuonna 2009 laitettiin Suomen ensimmäinen nuorten DKT-hoito-ohjelma täällä Varsinais-Suomessa pystyyn. Siitä lähtien se on ollut vahvasti mukana omassa hoitamisessa. Perheterapiaan suuntauduin, kun tuli eteen ainutlaatuinen tilaisuus, kun Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri ja Dialogic Oy yhteistyössä toteuttivat työntekijöille maksuttoman perheterapiakoulutuksen. Jälkeenpäin olenkin ajatellut, että näiden kahden asian yhdistäminen on ollut minulle täysin oikea reitti. Tuuriakin oli siis matkassa.”

Janne kertoo tekevänsä paljon työnohjauksia ja korostaa niissä koko ajan perheen näkökulmaa.

”Ainakin täällä suunnassa keskitytään niin lasten, nuorten kuin aikuistenkin kanssa liikaa yksilön hoitamiseen, vaikka me saisimme nopeampia tuloksia, jos me vaikuttaisimme siihen maaperään, jossa se kukka kasvaa, eikä vain kastella sitä kukkaa.”

Hän on toiminut 3,5 vuotta yksityisyrittäjänä ja keskittyy mieluiten perheisiin, joissa on riittävästi tunnesäätelyn kanssa haasteita, koska ajattelee, että hänellä on heille kaikkein eniten annettavaa. Tällä hetkellä Jannella on kolme asiakasperhettä. Päätyönä hän tekee työnohjauksia ja koulutuksia.

”Nautin siitä, että pystyn menemään syvälle kunkin perheen asioihin ja muistan perheestä joitain tärkeitä yksityiskohtia. Julkisella puolella se menee helposti sellaiseksi liukuhihnatyöksi.”

”Kun mietin aikaa ennen DKT:tä, on vaikea hyväksyä sitä, miten vähäisillä eväillä sitä on lähtenyt hoitamaan. Esimerkiksi sairaanhoitajaopinnot eivät sinänsä kovin suuria valmiuksia anna.”

Jannen kokemuksen mukaan DKT on vaikuttanut häneen paljon myös isänä ja puolisona.

”Jos ajatellaan vaikka validaation käsitettä ja kun mietitään biososiaalista teoriaa, niin olen itse siellä sensitiivisyyden puolessa välissä, mutta reaktiivisuudeltani olen taas epäreaktiivisemmässä päässä. Esimerkiksi lapsen reagoidessa johonkin hyvin voimakkaasti, minulla on työkaluja asian ymmärtämiseen ja käsittelemiseen. Puoliso on onneksi myös DKT-koulutettu, niin pystymme puhumaan samaa kieltä.”

- Mikä sai sinut lähtemään julkisista palveluista?

”Ei ole yksiselitteistä syytä, mutta pystyn tällä tavalla töitä tehden elämään enemmän arvojeni mukaista elämää, jossa perhe on se ykkönen. DKT-ajattelu sopii hyvin myös

työnohjaukseen. Siinä myöskään ei humpsahda niin syvälle asiakkaan ahdistukseen ja tunnemaailmaan, kun on välineitä pysyä käyttäytymisen ja taitojen tasolla.”

- Itselläni on jonkun verran tietoa DKT-ryhmistä, mutta miten olet siirtänyt tämän perheiden kanssa työskentelyyn? Tapahtuuko tätä laajemmin vai onko tämä sinun ideasi?

”Tällä hetkellä Suomessa on lisääntymässä DKT-hoito-ohjelmissa tällainen multifamily-versio. Ryhmässä on aina mukana joku aikuinen, vanhempi tai jos on sijoitettu lapsi, niin aikuinen lastensuojeluyksiköstä tai sikaiskodista. Varsinkin nuoremmassa lapsissa, alle 15-vuotiaissa, saadaan enemmän ja paremmin tuloksia aikaiseksi.”

Janne kertoo työryhmän lähteneen liikkeelle perhetapaamisista, joissa tehtiin tuplaketjuja.

”Esimerkiksi riitatilanteessa voidaan todeta, että yhteinen ongelmakäyttäytyminen voi olla se riitely ja käydään kummankin kokemukset läpi ja mietitään sitä yhdessä. Mutta me ohjasimme DKT-hoito-ohjelman rinnalla vanhemmuudentaitoryhmää, joka pohjautuu DKT-taitoihin. Siellä puhutaan ihmissuhde-mindfulnessista, validaatiosta, dialektisestä ajattelusta, vahvistussuhteiden käyttämisestä. Palaute siitä ryhmästä oli se, että jospa tämän tiedon olisi saanut lapsen ollessa neuvolaikäinen. Ja se vei enemmän perheiden auttamisen suuntaan.”

Janne Vikki kertoo, että viime vuoden puolella Varsinais-Suomen syömishäiriöyksikössä yhdistettiin New Maudsleyn malli ja DKT-taitoja. Tätä kokeiltiin syömishäiriöön sairastuneiden omaisille, lähinnä vanhemmille.

”Viimeiseksi olen kehittänyt ahdistuneiden lasten ja nuorten vanhemmille 8–10 viikon mittaisen kurssin, siinä katsotaan ensin video ja lähdetään sitten tekemään tiettyjä tehtäviä. Sekin pohjautuu DKT-taitoihin.”

”Olen miettinyt tätä koronatilannettakin. Alkaa olla kaikki palvelut tukossa. Jos haluamme antaa jollekin enemmän välineitä, niin se pitäisi olla vanhemmille. Siellä on eniten myös massaa, johon me voimme vaikuttaa.”

- Näitä vanhemmuuden taitoja pitäisi pystyä vahvistamaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja se tarkoittaisi sitä, että ne pitäisi integroida sinne äitiys- ja lastenneuvolaan, tarjolle kaikille vanhemmiksi tuleville.

”Jos yhteen asiaan voisin vaikuttaa, niin neuvolassa pitäisi pystyä tunnistamaan herkäät lapset ja sitä kautta antaa vanhemmille eväitä, miten siihen herkkyyteen pystytään vastaamaan.”

- Minkälaisia kokemuksia sinulla on perheiden kanssa työskentelystä?

”Minua on motivoinut se, että kun me olemme tutkineet perheenjäsenten temperamentteja, ja on voinut antaa pienenkin vinkin, siitä on oltu kiitollisia.”

Janne on sitä mieltä, että joillekin perheille riittää tällainen dialoginen ja voimavarakeskeinen ajattelutapa, jossa voidaan lähteä hyvin avoimilla kysymyksillä liikkeelle. Toiset perheet kaipaavat kuitenkin enemmän käytännönläheistä apua senhetkiseen tilanteeseen.

”Jos me saamme siihen alkuun varsinkin joitain taitoja heille lisää, niin he sitoutuvat ja motivoituvat paremmin työskentelyyn.”

Käytännössä kun perhe tulee Jannen vastaanotolle, yleensä heillä voimakasta tunnesäätelyn haastetta joko vanhemmilla tai lapsilla.

”Se on niin yleistä, että kerron heille biososiaalisesta teoriasta ja mietin sitä, että miten heidän eronsa näkyvät siinä heidän arjessaan. Eräs pariskunta riiteli toistuvasti. Toinen oli sensitiivinen ja reaktiivinen ja toinen oli hyvin epäsensitiivinen ja hän ei ymmärtänyt ollenkaan, mihin ja miksi toinen johonkin reagoi noin voimakkaasti. Toinen ymmärsi sen, ettei hänen tarvitse ymmärtää, mutta silti voi mennä halaamaan ja lohduttamaan toista. Hyvin pienet käyttäytymisen tutkimiset voivat olla tärkeitä.”

”Yleensä lähdetään hankalimmasta päästä perkaamaan taitopuutoksia tai ongelmallista käyttäytymistä, esimerkkinä itsetuhoinen käyttäytyminen tai voimakas päihteiden käyttö tai vanhemmuuden vakavat ongelmat. Lähden tutkimaan sitä käyttäytymistä ja samalla kun huomaan siellä joitain tiettyjä taitopuutoksia, lähden paikkaamaan niitä harjoittelun kautta.”

Janne opettaa perheille validointia, mitä se pitää sisällään ja miten sitä voi harjoitella kotona. Perheellä on yleensä käytössä viikkokorttipohja, johon he merkitsevät harjoitteluaan. Janne kertoo keskeyttävänsä aina, kun tunnistaa jonkun taitopuutoksen ja yrittää löytää sieltä sen, mihin vaikuttamalla saadaan nopeimmin muutoksia aikaiseksi. Jannen mukaan validaation taito on sellainen, että kun sen määrä perheessä lisääntyy, niin alkaa tapahtumaan muitakin hyviä asioita.

”Validaatio- invalidaatio-sanoille ei ole suomenkielisiä vastineita, vaikka niitä on yritetty keksiä. Lähimpänä validaatiota on oikeutus tai ymmärrettävänä näkeminen tai pätevyyden vahvistaminen. Termistä voi perheessä kuitenkin tulla myös ymmärrettävä sellaisenaan ja nuori voi vaikkapa vanhemmalleen sanoa, että etpäs nyt ollut kovin validoiva. Tässä voi olla se etu, että perheeseen tuodaan termi tai määritelmä perheen ulkopuolelta, eikä aleta määrittelemään sitä.”

”Vanhempien kanssa on pidettävä mielessä se, että työskentely nostaa vanhemmissa usein syyllisyyden tunteet pintaan. Kun on erilaisia haasteita, niin se, että voidaan alkaa opetella asioita, uutta käyttäytymistä tai uusia taitoja, mahdollistaa usein sen, että syyllisyys ei estä työskentelyä. Se on tärkeä asia vanhempien kanssa työskentelyssä. Toisaalta, jos minkäänlaista syyllisyyttä ei koeta, sekin voi olla ongelmallista.”

- Mitä toivoisit perheterapian saralle?

”Taitoajattelu on yksi sellainen asia ja se, että pysyteltäisiin aika konkreettisissa asioissa. Olen saanut itsekkin avoimen dialogin ja voimavarakeskeisen koulutuksen, mutta ajattelen, että sitä täytyy välillä täydentää. Ja se on ristiriidassa, että kun lähden opettamaan jotain taitoa, niin asetun silloin tietäjän tai opettajan rooliin ja se voi olla monelle vieras, ikään kuin minä tiedän joistain asioista paremmin. Ajattelen niin, että kun opetan jotain taitoa, niin voin olla parempi taidon opettaja, mutta en ole välttämättä yhtään sen parempi kyseisen taidon kanssa. Joka tapauksessa vanhempi päättää, ottaako hän sen taidon käyttöön vai kokeeko hän sen hyödyllisenä.”

Janne toivoisi myös, että perheterapeutit oppisivat tutkimaan käyttäytymistä. Esiin tulee esimerkiksi primääri- ja sekundaaritunteet ja hän toivoisi sellaista perustyöskentelyä tunteiden kanssa.

”Onpa kysymys sitten vanhemmuudesta tai terapian tekemisestä, kun tehdään ihmisten kanssa töitä, niin opittaisiin tunnistamaan itsessä, kumpi käsi on voimakkaampi. Onko se kannatteleva käsi voimakkaampi vai se eteenpäin työntävä käsi? Löytyisikö sellainen dialektinen tasapaino, että nämä kaksi kättä olisivat keskenään jotenkin balanssissa.”

”Jokaisen pitäisi oppia katsomaan myös terapeuttina peiliin ja tutkimaan omaa käyttäytymistä, koska se on ainoa väylä vaikuttaa, jos perhe ei tule autetuksi, silloin meidän pitää tehdä jotain toisin. DKT:ssä on vahva ajatus siitä, että asiakas ei voi epäonnistua. Sitä verrataan tällaisen metaforan kautta: jos menet lääkäriin ja sinulla on poskiontelotulehdus, lääkäri määrää sinulle viikon antibioottikuurin, syöt sen ja viikon päästä poskiontelotulehdus ei ole parantunut. Oletko silloin tehnyt jotain väärin tai

epäonnistunut? Et ole, vaan se hoito ei ollut sopiva. Silloin hoidossa täytyy tapahtua jotain toisin.”

- Onko sinulla sellainen oletus, että perheterapian sisällä sitä käyttäytymisen tutkimista olisi liian vähän?

”Oikeastaan minulla on sellainen käsitys, että sitä tehdään kauttaaltaan liian vähän. Kognitiiviset käyttäymisterapeutit sitä tekevät, mutta kouluttaessani olen huomannut, että yleisesti psykiatrian alueella taidot ajatella käyttäytymisessä riittävän pitkälle, ovat liian heikot. Esimerkkinä vanhempi, joka reagoi kiukulla lapsensa käyttäytymiseen, kiukun taakse pitäisi nähdä ja tutkia sitä, onko sen takana vaikkapa syyllisyyttä tai häpeää. Jos me emme tutki näitä primääritunteita, tapahtuu sellainen virhe, että lähemme ratkomaan asioita sekundääritunteiden perusteella, kun pitäisi päästä pohjalla oleviin tunteisiin.”

”En tietenkään tunne perheterapeuttien työskentelyä riittävästi, mutta tämä on minun oletukseni.”

- On tosi hyvä, että olet tuonut tätä asiaa esille ja se, että meillä on laajempi työkaluvarasto. Olet tehnyt koulutuksen lastensuojelun käyttöön, mistä se idea tuli?

”Korona esti live-koulutukset, siksi tein videokoulutuspaketin lastensuojelun käyttöön. Useinhan nämä haastavimmat perhetilanteet ovat myös lastensuojelun kanssa yhteisiä.”

”Sain palautetta asiakkaalta, että olin ensimmäinen ihminen, joka näki hänet herkkänä ihmisenä eikä vain epävakaana. Jos me näkisimme niiden taitopuutosten taakse, että siellä on todennäköisesti herkkä ihminen, joka ei ole elänyt olosuhteissa, joissa olisi riittävästi oppinut säätelemään omia tunteitaan. Ja me voimme myöhemminkin, ihan minkä ikäisenä tahansa paikata niitä taitopuutoksia, mitä lapsena on jäänyt oppimatta. Joskus elämä paikkaa niitä itsekseen, joskus me itse voimme opetella niitä taitoja.”

Jannen mielestä perhetapaamisten rinnalla voisi kulkea tällainen vanhemmuuden taitojen opiskelu, joko verkossa tai paikan päällä, joka tarjoaisi myös vertaistuen mahdollisuuden.