

Perheterapeutti olohuoneessa

Käynti kerrallaan -terapiasta kertomassa Pertti Virta

YTM, perhe- ja pariterapiakouluttajapsykoterapeutti, työnohjaaja, Pirkanmaan perhe- ja pariterapiayhdistyksen puheenjohtaja Terhi Kotilainen



Pirkanmaan perhe- ja paripsykoterapiayhdistys järjesti joulukuussa 2020 etäyhteyksin keskusteluillan Käynti kerrallaan -työskentelymallista. Aiheesta oli alustamassa Pohjoisen OT-keskuksen projektipäällikkö **Pertti Virta**, joka tekee väitöstutkimusta aiheeseen liittyen. Ilta oli samalla tavalla lämminhenkinen kuin alkuvuodesta kasvatusten järjestetty Sirkku Tukiaisen Perheterapeutti olohuoneessa -ilta, ja käynti kerrallaan -aiheesta virisi mukavasti keskustelua. Yhteydetkin pelasivat vaivattomasti ja seuraava keskusteluilta vakauttavasta perheterapiasta on jo suunnitteilla!

Käynti kerrallaan -terapia on Single Session Therapyn (SST) suomenkielinen vastine. Joskus puhutaan yhden kerran tapaamisesta, kertakäynnistä tai tehostetusta ensikäynnistä. Malli perustuu tutkimushavaintoon, että 75 %:a asiakkaista on tyytyväinen yhteen käyntikertaan, ja tulee sillä autetuksi. Australian & New Zealand Journal of Family Therapy (Young, ym. 2020) erityisjulkaisussa kerrotaan, miten SST on vastannut alati kasvaneeseen terapian tarpeeseen koronavuoden aikana. Terapiatarpeen kasvu oli havaittavissa jo ennen pandemiaakin, mutta sen myötä epävarmuuden lisääntyminen tulevaisuuden suhteen kasvatti hoidon tarvetta entisestään. Tämä on osaltaan vaikuttanut Single Session

Therapy/Work -työskentelymallin leviämiseen maailmanlaajuisesti erilaisiin palveluihin. Kysyntää on paljon helposti saavutettavissa oleville laadukkaille, asiakasjohtoisille ja yhteistoiminnallisuuteen perustuville hoidoille. Kyseinen lehden numero on omistettu SST-terapiaan liittyville artikkeleille.

Virta kertoi kiinnostuneensa Käynti kerrallaan -mallista pohtiessaan sairaanhoitopiirin haasteita niukkojen resurssien ja kasvavien palveluntarvitsijoiden määrän suhteen. Ihmiset joutuivat jonottamaan pitkään hoitoon tai arvioon päästäkseen, ja toisaalta kaikkien ei ole edes mahdollista sitoutua pitkiin hoitoihin. Kyllästymisen selvittelyyn ja arviointiin sysäsi uudenlaisen prosessin liikkeelle, ja sen avulla on ollut mahdollista vastata asiakkaiden toiveisiin nopeasti kuulluksi ja autetuksi tulemisesta. Myös Lapin pitkät välimatkat ovat osaltaan edistäneet uudenlaisen orientaation käyttöön ottamista, mikä on mahdollistanut tehokkaan ja vaikuttavan työskentelyn pienessä aikaikkunassa. Lyhytterapiakouluttaja Scott Cooperin vierailu Suomessa sai aikaan palveluiden kehittämistä SST:n suuntaan. Muun muassa Jyväskylän perheneuvolan OiVa-hankkeessa on havaittu lyhytkestoisen, strukturoidun hoitomallin vaikuttavuus ja teho hoitojonojen purkamisessa (Janhunen, ym. 2011).

Virta on vierailut Australiassa, missä tutustui SST-mallin käyttämiseen ja sen kouluttamiseen, sekä koulutti samalla vastavuoroisesti avoimesta dialogisuudesta yhdessä lasten- ja nuorisopsykiatri Kari Valtasen kanssa. Bouverie Centerissä noin puolet on tullut autetuksi yhdellä tai kahdella tapaamisella. Ensimmäisen SST:n kansainvälisen kongressin järjesti nimenomaan Bouverie Center Australian Phillip Islandilla maaliskuussa 2012. Seuraava kongressi vuonna 2015 oli Kanadan Banfissa, jonne Virta kutsuttiin kollegansa kera. Tämä innosti panostamaan uudenlaiseen ajatteluun ja asiakasprosesseihin Suomessa. Viimeisin kongressi pidettiin viime lokakuussa Melbournessa, Australiassa otsikolla Single Session Thinking: Going Global One Step at a Time.

Alustuksessaan Virta korosti, että kyseessä on tapa orientoitua ja organisoida palvelut uudella tavalla, eikä varsinaisesti oma terapiamenetelmä. Muutakin kuin lyhytterapeutista otetta on mahdollista käyttää istunnoissa. Tärkeintä on löytää keinot, joilla maksimoida ensimmäisen istunnon vaikuttavuus. SST:lla on yhteys ratkaisukeskeiseen ajatteluun, strukturaalisiin terapiaihin, perheterapiaan, narratiiviseen, strategiseen ja kognitiiviseen terapiaan.

Keskeistä on kohdentaa työskentely olennaiseen ja mahdollistaa muutosta yhteisen havainnoinnin ja pohtimisen kautta. Kyseessä on konsultaatiokäynti eikä arvion, selvittelyn tai diagnoosin tekeminen. Työskentelyssä jäsennetään ja suunnataan itsehavainnointia, vahvistetaan omaa toimijuutta ja luotetaan asiakkaan ja hänen verkostonsa voimavaroihin ja muutosvoimaan. Puhutaan "avoimen oven politiikasta", jolla tarkoitetaan sitä, että asiakas valitsee tarpeensa mukaisen toimintamallin: yksi kerta voi riittää, mutta on

mahdollista tavata useampikin kerta, jos sille on tarvetta. Tämän vuoksi jokainen käynti voi olla viimeinen – positiivisessa mielessä. Ei ole tarpeen järjestää uusia tapaamisia tai pitkiä hoitoja vain siksi, että niin on ollut tapana tehdä – luotetaan siihen mitä asiakas itse ajattelee hoidon tarpeestaan.

Kemijärvellä mallia sovelletaan työparityöskentelynä kaikille uusille asiakkaille. Taustalla on perheen ja verkoston voimavaroihin luottamisen lisäksi dialogisuuteen pyrkiminen, tarpeenmukaisuuden arviointi ja reflektoinnin käyttö. Tärkeää on hyvän ja luottamuksellisen yhteistyösuhteen synnyttäminen ja ylläpitäminen, sekä myönteisten odotusten ja toivon vahvistaminen Käynti kerrallaan -prosessissa.

Asiakkaaseen ollaan yhteydessä puhelimitse ennen käyntiä, jolloin arvioidaan tarvittaessa psykoosi/suicidaalisuusriskiä ja sovitaan esitietolomakkeen lähettämisestä. Lomake on hyvin yksinkertainen. Siinä kysytään, mihin asiakas haluaisi apua juuri nyt, ja mistä hän haluaa tapaamisessa keskustella tai mitä hän toivoo tapaamiselta. Jokainen vastaanotolle tulija (perheenjäsenet) täyttää oman lomakkeensa. Tämä on tärkeä osa prosessia ja ohjaa työskentelyä varsinaisessa tapaamisessa, jossa selkeä fokus auttaa pysymään asiassa. Tarkoitus on pysyä asiakkaan määrittelemässä fokuksessa eikä lähteä tutkimaan koko elämänhistoriaa. Tapaamisessa ollaan kiinnostuneita myös siitä, mikä sai hakemaan apua juuri sillä hetkellä.

Kemijärvellä ajatellaan ensikäyntiä tehostettuna vastaanottokäyntinä, ja siihen panostamalla voidaan vähentää pitkien jatkohoitojen tarpeita. Istunnon lopuksi sovitaan seurantasoitto, ja tarvittaessa uudesta käynnistä voidaan sopia seurantasoiton yhteydessä. Jos kyseessä on pariskunta, molemmille soitetaan erikseen. Samoin perhekäynneillä olleille nuorille soitetaan. Kemijärvellä Käynti kerrallaan -mallista on ollut hyötyä: ihmiset eivät katoa/putoa palveluista kuten aiemmin, jonot ovat lyhentyneet ja palveluiden saatavuus on kasvanut merkittävästi. Virran mukaan työskentelymallin avulla Kemijärven päihde- ja mielenterveyspalveluissa ei ole tällä hetkellä lainkaan jonoja, vaan hoitoon pääsee kolmessa päivässä!

Asiakkailta kerätty palaute työskentelystä (ORS, SRS) on ollut kiittävää ja he ovat sitoutuneet lopputulokseen. Virran mukaan vähemmän on kuulunut kritiikkiä siitä, ettei työskentelystä olisi ollut hyötyä. Puhelinkontakti on havaittu tärkeäksi psykososiaalisen jatkuvuuden kannalta. Tärkeää on ollut tilan antaminen vuorovaikutukselle ja dialogisuudelle – diagnostiikka ei ole ollut merkittävässä roolissa. Pitkä tutkimus- ja arviointijakso kuormittaa asiakasta, ja herkästi jotain olennaista katoaa, jos tietoa jäädään keräämään liian pitkäksi aikaa. Työntekijät ovat esittäneet jonkin verran huoltaan sen suhteen, ettei heidän ammattitaitonsa tulisi riittävästi hyödynnetyksi tässä työskentelymallissa. Kokemus on osoittanut, että etulinjassa tarvitaan rautaisia ammattilaisia, joiden työkokemuksella ja koulutuksella on merkitystä työskentelyn onnistumisessa ja

vaikuttavan lopputuloksen saavuttamisessa. Tärkeintä on antaa riittävästi tilaa asiakkaalle ja hänen kokemukselleen – edetä työskentelyssä asiakkaan prosessin ehdoilla. Asiakkaat ovat antaneet hyvää palautetta avoimen dialogisuuden ja reflektiivisyyden työtavoista. Tarvitaan myös työntekijöiden asennemuutosta: joskus olemme rakastuneita omiin menetelmiimme emmekä haluaisi luopua niistä. Toisaalta joskus vaikeisiinkin asioihin voi löytyä yksinkertainen ratkaisu – yhdessä.

Luettavaa:

Australian & New Zealand Journal of Family Therapy. (2020). Special Issue: Expanding Applications of Single Session Thinking and Practice, 213 – 304.

Janhunen, M., Laitila, A., Lehtinen, T., Lätti, E., & Nuutinen, A. (2011). Uusi vastaanottokäytäntö perheneuvolaan – tehostettua ja oikea-aikaista apua lapsiperheille. *Perheterapia*, 4, 25–34.

Young, J., Rycroft, P. & Hoyt, M. (2020). Editorial. *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy. Special Issue*, 41, 215-217.

/