

## Pääkirjoitus

päätoimittaja Eija-Liisa Rautiainen

Suomessa on viime aikoina käyty tärkeää keskustelua psykoteriapalvelujen saatavuudesta. Tämä liittyy laajempaan keskusteluun sote-palvelujen tulevaisuudesta ja kehittämistarpeista. Onhan tulossa todella pitkään suunnitteilla ollut sote-uudistus, jonka yhteydessä tehdään merkittäviä ratkaisuja palvelujen järjestämisestä, toimijoiden välisistä suhteista, rahoituksesta jne.

Perhe- ja pariterapian kannalta olemme pitkään olleet tilanteessa, jossa meillä on runsaasti koulutettuja perhe- ja pariterapian psykoterapeutteja, jotka toimivat julkisissa palveluissa mutta jotka vain vähältä osin pääsevät työssään tekemään perhe- ja pariterapiaa. Järjestämällä näille psykoterapeuteille mahdollisuus tehdä psykoterapiaa osana omaa työtään saataisiin heti käyttöön ihmisiä lähellä olevia psykoteriapalveluita. Tulevissa julkisen sektorin muutoksissa tuleekin varmistaa, että perhe- ja pariterapeuttinen osaaminen tulee entistä paljon laajempaan käyttöön.

Julkisia palveluja täydentämään tulee perhe- ja paripsykoterapeuteille rakentaa lisää mahdollisuuksia toimia myös yksityisesti. Perinteisesti Suomessa ihmiset ovat päässeet psykoterapiaan Kelan tukeman kuntoutuspsykoterapian kautta. Tämä on edelleen valtaosaltaan yksilöpsykoterapiaa, vaikka näin ei tarvitsisi olla. Perhe- ja pariterapia on monissa tilanteissa tehokas tapa auttaa vaikkapa masennuksesta ja ahdistuksesta kärsiviä ihmisiä läheistensä kanssa. Tästäkin näkökulmasta katsoen on siis käyttämätöntä, koulutettua psykoterapeuttiresurssia, joka tulisi ottaa käyttöön.

Lyhytpsykoterapioiden aiempaa aktiivisempi tarjoaminen mm. työterveyshuoltojen kautta on ollut tervetullut kehityssuunta. Kaikki avunhakijat eivät tarvitse pitkiä psykoterapioita, vaan saavat avun ja hyötyvät oikea-aikaisesta, lyhyestä psykoterapeuttisesta työskentelystä. Perhe- ja pariterapia soveltuu mainiosti myös lyhytpsykoterapiaksi. Kun ihminen saa apua läheistensä kanssa ja muutokset tapahtuvat näissä lähisuhteissa, psykoterapia vaikuttaa suoraan ihmisten arkeen ja lyhyetkin työskentelyt auttavat tehokkaasti elämässä eteenpäin.

Meiltä perhe- ja pariterapeuteilta tarvitaan nyt luottamusta oman psykoterapiamuotomme tuloksellisuuteen ja käyttömahdollisuuksiin. On aika pitää perhe- ja pariterapian omaa

erityislaatua ja sen käyttömahdollisuuksia esillä ja olla yhteydessä omien organisaatioiden johtoon ja myös päättäjiin. Sen sijaan, että perhe- ja pariterapeutit pyrkisivät kouluttautumaan lyhyellä koulutuksella yksilöterapeuteiksi ja alkaisivat tekemään töitä vain yksilöiden kanssa, meidän on tärkeää tarjota omaa osaamistamme merkittävänä vaihtoehtona muiden psykoterapiamuotojen rinnalla. Psykoterapioita on monenlaisia, kuten on ihmisiä ja heidän elämäntilanteitaan, hyvä niin! Psykoterapiakentän onkin tärkeää arvostaa tätä moninaisuutta ja edistää yhteistyössä monenlaisten psykoterapioiden saavutettavuutta. Kampanjat, joilla pyritään edistämään terapiassa käymistä ja vähentämään psykoterapiassa käymisen stigmaa sisältävät myös riskejä. Niistä voi sivutuotteena syntyä sellainen mielikuva, että ihmisten pitäisi aina hakeutua ammattilaisten kanssa keskustelemaan elämän haastavissa tilanteissa. Toivoisin meidän perhe- ja pariterapeuttien edelleen puhuvan sen puolesta, että ihmiset saisivat tukea toinen toisiltaan ja läheisiltään, ja me ammattilaiset olisimme omalla työllämme tukemassa tätä. Läheisten tuen lisäksi osa ihmisistä tarvitsee psykoterapiaa, ja sitä tulisi olla heille saatavilla sujuvasti, ilman monimutkaisia välivaiheita.

