

Haastateltavana tuore perhe- ja pariopsykoterapeutti **Hanna-Leena Leivo**

Perheterapiaa matalalla kynnyksellä

Haastattelijana Kristiina Jussila

1. Kuka olet ja mistä tulet?

Hei! Mukavaa, kun pyysitte haastatteluun mukaan! Olen Hanna-Leena Leivo, psykologian maisteri ja perhe- ja pariopsykoterapeutti Kuopiosta. Perheeseeni kuuluu aviopuolisoni, kaksi koiraamme sekä vastasyntynyt vauvamme. Ajankohtaisesti olen äitiyslomalla ja päivät kuluvat rakkauden täyteisessä vauvakuplassa.

Olen alun perin Kuopiosta kotoisin mutta asuin useamman vuoden opiskelujen ja töiden ajan Jyväskylässä, kunnes palasin kotikonnuille v. 2014. Tämänhetkinen kotimme Kuopiossa on minulle erityinen sen vuoksi, että se on alun perin minun entinen mummolani, jonka sattumalta huomasimme olevan myynnissä pari vuotta sitten. Kotia remontoidessa onkin ollut tärkeää säilyttää jotain vanhaa muistuttamassa perheeni ja sukuni tarinasta.

2. Millainen on ammatillinen polkusi?

Valmistuin psykologian maisteriksi v. 2013 Jyväskylän yliopistosta. Perhe- ja pariopsykoterapeutiksi valmistuin Jyväskylän yliopistosta alkuvuonna 2021. Valmistumiseni jälkeen olen kiertänyt psykologina eri aikuispsykiatrian yksiköitä: psykiatrian poliklinikoita ja mielenterveystoimistoja Laukaassa, Suonenjoella, Varkaudessa, Nilsiässä ja Maaningalla. Tällä hetkellä olen Kuopion yliopistollisen sairaalan (KYS) psykologin virassa Kuopion psykiatrian keskuksessa.

3. Miten tulit kiinnostuneeksi perheterapiasta?

Yliopistolla psykologian syventävien opintojen aikana kiinnostuin kriisien ja mielenterveyden ongelmien hoidosta perheterapian avulla. Koen, että Jyväskylän yliopistossa koulutuksen taso on korkea ja minulla oli onnea saada olla mukana monien kokeneiden perheterapeuttikonkareiden pitämällä kursseilla (mm. Juha Holma, Jarl Wahlström, Jaakko Seikkula, Aarno Laitila). Erityisesti mieleeni ovat jääneet kouluttajien elävät esimerkkitarinat käytännön työstä perheterapeuttina: miten monin keinoin

yhteistyösuhde perheeseen rakentuu ja miten ne innoittivat minua opiskelijana kohti käytännön harjoittelua ja työelämää. Tein graduni v. 2012 osana DINADEP-projektia, jossa tutkittiin dialogisia ja narratiivisia prosesseja masennuksen pariterapiassa. Gradua tehdessä pääsin syventymään pariterapian tekemiseen tutkimusaineiston videomateriaalin ja lähdekirjallisuuden kautta.

Ensimmäinen työpaikkani oli psykologiharjoittelijana Keski-Suomen sairaanhoitopiirillä, Laukaan aikuispsykiatrian poliklinikalla. Halusin kyseiseen harjoittelupaikkaan ensisijaisesti koska siellä työtä tehtiin perhekeskeisesti, ja työyhteisö oli koulutettu avoimen dialogin hoitomalliin, joka oli minulle tuttu opintojeni kautta. Jo ensimmäisenä työpäivänäni pääsin mukaan kriisitapaamiseen, jossa itsetuhoisesti käyttäytyneen asiakkaan koko perhe oli mukana. Tapaaminen on jäänyt minulle mieleen silmiä avaavana kokemuksena siitä, miten erityisesti kriisin hetkellä perhetapaamisella voidaan moniäänisen keskustelun avulla tavoittaa jokaisen perheenjäsenen kokemuksia, kun ”ikkuna on auki”. Ihastelin myös sitä, miten vakavan, henkeä uhkaavan kriisin hetkelläkin perhe kykeni perheistunnolla puhumaan vaikeista kokemuksista avoimesti ja suoraan. Harjoitteluni aikana sain paljon arvokasta oppia ja kokemusta avoimen dialogin mallista, jonka periaatteet (kuten välitön avun tarjoaminen, epävarmuuden sietäminen, avoimuus, joustavuus jne.) ovat ohjanneet ajatteluni ja työtapaani perheiden kanssa myös myöhemmin urallani erityisesti vaativien mielenterveysongelmien kuten itsemurhayritysten ja psykoosien perheterapeuttisessa hoidossa.

Perheterapian tekemisessä minua alkoi alusta saakka kiehtoa perheenjäsenten välisen sanattoman ja sanallisen vuorovaikutuksen havainnointi, asioiden, kokemusten ja merkitysten antojen tutkiminen yhdessä perheen kanssa, suhteen luominen jokaisen perheenjäsenen kanssa sekä erilaiset tavat tulla osaksi perheen vuorovaikutussysteemiä. Aikuispsykiatrialla ja akuuttityössä kiinnostuin perheterapiasta myös sen vuoksi, että sillä oli monta kertaa vakauttava vaikutus koko perheelle, erityisesti esim. ensisairastumisten tai itsemurhayritysten kohdatessa perhettä.

4. Missä työskentelet tällä hetkellä, millaista työsi on ja pystytkö siellä tekemään perheterapiaa?

Olen psykologin virassa Kuopion psykiatrian keskuksella, Kuopion yliopistollisessa sairaalassa. Työni on haastavaa mutta samalla monipuolista, innostavaa ja motivoivaa. Työtehtäviini kuuluu psykologin työn lisäksi moniammatillinen tiimityö, erilaiset psykologin ja perheterapeutin konsultaatiot sekä asiakkaiden yksilö-, perhe- ja verkostotapaamiset. Perhe- ja pariterapiaa voin työssäni toteuttaa itsenäisenä hoitomuotona tai osana asiakkaiden muuta hoitoa. Perheterapiaa voi meillä tehdä yksin tai yhdessä perheterapeuttityöparin kanssa. Perheterapiajaksot voivat olla muutaman tapaamisen mittaisia tai sitten kestää pidempään (keskimäärin 10–20 istuntoa). Olen myös osa Kuopion

kaupungin kriisiryhmää, jossa asiakkaat tulevat usein perheenjäsentensä kanssa kriisi-istunnoille, jolloin perheterapiaosaamisesta on ollut myös työssäni hyötyä.

Olen ollut onnekas siinä mielessä, ettei minun ole tarvinnut kovinkaan paljoa perustella perheiden tapaamista esimiehille tai hallinnolle, vaan eri työpaikoissa kiertäessäni olen saanut toteuttaa työtäni melko vapaasti kiinnostukseni ja osaamiseni mukaan. Jokaisessa työpaikassani olenkin päässyt tekemään perheterapiaa sekä perhekeskeistä kriisi- ja akuuttityötä. Perheterapian tekemistä ja sen merkitystä potilaiden hoidossa on joskus myös auttanut, jos esimiehellä on ollut niin ikään perheterapeutin koulutus.

Monesti työn tekeminen on erityisesti akuuttityössä ollut sitä, että on menty tilanteisiin nopeasti mukaan ja jälkeenpäin on sitten yhdessä mietitty, mitä istunnoilla tehtiin. Tällainen nopeatempoinen akuuttityö sopii luonteelleni, mutta työkokemuksen sekä perhe- ja paripsykoterapeuttikoulutuksen myötä työtapaani on tullut lisää harkintaa, ja suunnittelen perheterapiaprosesseja ja istuntoja nykyään aiempaa enemmän etukäteen sekä yhdessä perheen kanssa, vaikka luonteeltani koenkin olevani edelleen enemmänkin ”nopeatempoinen akuuttityöntekijä”.

5. Mitkä ovat sinulle tärkeitä elämäsi tai työtäsi ohjaavat arvot?

Ensimmäisenä mieleen tulee yksinkertaisesti asiakkaiden ja perheiden kunnioittaminen muistamalla, että perheet ovat keskenään erilaisia: on olemassa monia tapoja olla perhe, ja ulospäin näkyvän häiriökäyttäytymisen tai mielenterveysongelmien taustalla on nähtävissä usein myös perheiden monenlaiset yritykset ja keinot selviytyä vaikeassa tilanteessa. Tärkeää minulle on myös luottamuksen ja turvallisen puhumisen ilmapiirin rakentaminen perheen kanssa, mikä onkin mielenkiintoista työssä huomata, miten eri tavoin se jokaisen perheen kanssa toteutuu ja mitkä pienetkin seikat keskinäisessä vuorovaikutuksessa siihen vaikuttavat: joillekin yhteisen huumorin löytäminen voi olla merkityksellistä, toisten kanssa yhteinen sävel löytyy vaikkapa lemmikkieläimistä puhumalla.

6. Mikä sinun mielestäsi on perheterapiassa parasta?

Tästä saisi pitkänkin vastauksen aikaan, mutta koetan tiivistää!

Perheterapiassa mielestäni parasta on diagnosoikeskeisyydestä luopuminen, minkä kautta päästään käsiksi ihmisten suhteissa olemisen tapaan.

Me kaikki elämme suhteissa koko elämämme syntymästä kuolemaan. Suhteissa rakentuvat siis meidän ainutlaatuiset kokemuksemme, jotka sitten terapiassa tulevat käsittelyyn. Perheterapia onkin usein myös kiintymyssuhteiden terapiaa. Joskus kuulemani ajatus siitä, että jokainen asiakas on jonkun lapsi ja jokaisella on tai on ollut perhe, johon kuulua, on monesti vaikeissakin tilanteissa auttanut minua perheterapeutina auttamaan perhettä.

Perheterapia on itsenäisenä hoitomuotona tehokas. Perheterapia sopii erittäin hyvin myös kriisityöhön, koska perheenjäsenen kriisi koskettaa aina koko perhettä. Perheterapia sopii hoitomuodoksi myös esim. pitkittyneissä, jumiutuneissa ja vaikeahoitoisissa tilanteissa, koska perheterapiaistunnoilla voidaan yhdessä perheen kanssa tutkia vuorovaikutusta ja niitä ilmiöitä, joilla voi olla ongelmia ylläpitävää vaikutusta. Kokemukseni mukaan perheterapia on tehokas hoitomuoto, jolla monesti voidaan myös nopeuttaa hoitoprosessin etenemistä.

Perheterapiassa tulee usein helposti ja nopeasti näkyväksi myös perheen voimavaroja, joilla on ollut perhettä ja yksilöitä suojaaviakin vaikutuksia, mistä perhe ei ole aiemmin ollut välttämättä tietoinen tai mitä kriisin hetkellä on perheen itse vaikeaa nähdä. Voimavarojen tutkiminen ja esille nostaminen perheen kanssa on aina yhtä antoisaa. Perheterapialla pyritään tukemaan perheen omaa selviytymistä ja toimijuutta, ja sitä kautta edistetään ongelmista toipumista. Perheterapiassa sanansa mukaisesti koko perhe pääsee terapiaan, jolloin tavoitteena on yksilön sijaan koko perheen hyvinvoinnin ja elämäntyytyväisyyden lisääntyminen.

Parasta tietysti on myös onnistuneen terapian päättyessä, jos perhe tai pari on terapian myötä löytänyt uusia vuorovaikutustapoja aiempien ongelmallisten kehien tilalle ja samalla myös emotionaalisesti lähentynyt keskenään, mikä tulee istunnoillakin usein perheenjäsenten välisessä vuorovaikutuksessa näkyviin.

7. Millä tavalla sinun mielestäsi perheterapiaa pitäisi olla ihmisten saatavilla?

Perheterapiaa tulisi olla saatavilla kaikille hyvin matalalla kynnyksellä. Perheterapiaa tulisi tarjota useammin yhtenä hoitovaihtoehtona yksilöterapian rinnalla, joko korvaavana hoitomuotona tai sen lisäksi. Perheterapiaa tulisi tarjota aina kun perhettä kohtaa vakava kriisi, kuten perheenjäsenen itsemurhayritys, sairaus tai kuolema.

Olen ollut viime vuosina kiinnostunut vakavien traumojen hoidosta perhe- ja pariterapiassa. Traumoja ja mm. dissosiaatiohäiriötä on perinteisesti hoidettu yksilöterapiassa, mutta myös perhe- ja pariterapiassa tehdään jatkuvasti tärkeää työtä vaikeiden traumojen hoitamiseksi. Vaikea traumatausta vaikuttaa suhteissa lähes aina ja tulee esiin erityisesti perhe- ja parisuhteissa. Tein perhe- ja paripsykoterapeuttikoulutuksen lopputyötä varten pariterapiaa pariskuntien kanssa, joista toisella oli todettu traumaattisia kokemuksia ja dissosiativisia oireita. Olin kiinnostunut ymmärtämään lisää dissosiaation ilmenemisestä ja vaikutuksista parisuhteessa ja perhe-elämässä sekä siitä, mikä dissosiaatiohäiriön hoidossa pariterapiassa olisi auttavaa.

Kokemukseni mukaan perheen osallistuttaminen terapiaan auttaa potilaan lisäksi myös koko perhettä ymmärtämään potilaan oireita ja kokemuksia sekä niiden taustoja.

Traumojen hoito perheterapialla auttaa perhettä kehittämään lisää keinoja elää dissosiaation kanssa, voi parhaimmillaan lähentää perheenjäseniä keskenään ja olla vakauttavaa koko perheelle. Traumojen hoito perhe- ja pariterapiassa on alue, johon toivoisin asiakkaita ohjattavan lisää.

8. Millaisia tulevaisuuden tavoitteita tai toiveita sinulla on omalla ammatillisella urallasi?

Ammatillisen osaamisen kehittäminen ja ylläpitäminen on minulle tärkeää. Haaveenani on kouluttautua, oppia lisää ja syventää taitojani perheterapeuttina. Olen miettinyt jatkokoulutusta väitöskirjatutkimuksen parissa tai kouluttajakoulutukseen hakeutumista. Myös erikoistuminen traumojen ja traumaperäisten häiriöiden hoitoon perhe- ja pariterapiassa kiinnostaa minua kovasti. Haaveenani on jossain vaiheessa perheterapeuttina kehittää perheterapeuttisia ryhmätoimintoja ja pitää myös vakauttavia perheterapiaryhmiä vanhemmille, joilla on traumaattisia kokemuksia taustassaan.

9. Mitä sinun mielestäsi pitäisi Suomessa saada aikaan perheterapian saralla?

Perheterapian tulisi mielestäni olla näkyvillä enemmän ja saatavilla kaikille. Kela-terapiaa tulisi tarjota useammin perhe- ja pariterapiana, mikä vaatisi varmasti erityisesti meiltä perheterapeuteilta perheterapian markkinointia esim. lausuntoja kirjoittaville lääkäreille ja ylipäätään julkisen sektorin palveluihin, joista suuri osa asiakkaista Kela-terapiaan ohjautuu. Olen törmännyt työssäni moniin lääkäreihin, jotka eivät ole tienneet, että Kelan kuntoutuspsykoterapiaa voi ylipäätään hakea myös perheterapiana – tässä perheterapeutit ovat tärkeässä roolissa jakamassa tietoa perheterapian saatavuudesta.

Hieman olen huolissani perheterapeuttien saatavuudesta tulevaisuudessa, kun monia kokeneita perheterapeutteja eläköityy. Edustan perheterapeuttien nuorempaa sukupolvea ja omalla työpaikallani huomaan, että perheterapeutit alkavat olla katoava voimavara. Tuntuu, että perheterapian vaikuttavuutta ja monia sovellustapoja olisi hyvä pitää julkisestikin enemmän esillä, jotta koulutuksiin hakeutuisi enemmän myös meitä nuoria. Psykoterapeuttikoulutukset Suomessa ovat kuitenkin kalliita, ja monilla ikäisilläni ei välttämättä ole taloudellisesti mahdollisuutta hakeutua koulutukseen. Toivoisin, että tähänkin tulisi jokin muutos tulevaisuudessa, jotta kaikilla olisi taloudellisesta tilanteesta riippumatta tasavertainen mahdollisuus kouluttautua.

10. Mitä odotat tulevaisuudelta?

Ihan ensimmäiseksi odotan, että tämä koronapandemia jo väistyisi. Perheiden tukeminen on selkeästi korostunut nyt pandemian myllätessä arkea ja aiheuttaen paljon epävarmuutta.

Sote-uudistus tuo varmasti omat muutoksensa perheterapiatyöhönkin tulevaisuudessa. Odotan, että perheterapialla olisi tulevaisuudessa paikkansa yksilöterapioiden rinnalla, ja perheterapian soveltuvuus niin lyhyiden kuin pitkienkin terapioiden kohdalla tulisi paremmin esille. Toivon, että perheterapian merkitys mielenterveyden hoidossa sekä sen asema terveydenhuollossa säilyy ja entisestään paranee, missä perheterapeuttien näkyvyys esim. julkisessa keskustelussa on varmasti vain hyväksi. Tietysti toivon, että omassa työssäni pystyn jatkossakin tekemään perheterapiaa vaikeiden mielenterveysongelmien hoitamiseksi.

11. Millaisia terveisiä haluaisit lähettää muille perhe- ja pariterapeuteille?

Lämpimiä terveisiä kaikille kollegoille! Erityisesti kiitos kaikille teille perhe- ja pariterapeuteille, joiden koulutuksiin olen päässyt osallistumaan ja joiden kanssa päässyt työtä tekemään – yhdessä pohtimalla ja tekemällä oppii.

