

*Haastateltavana vuoden 2023 perhe- ja paripsykoterapeutti
Laura Widenius*

Haastattelijana Vaativan erityistason pari- ja perheterapeutti Aino Maija Rautkallio,
vuoden perheterapeutti vuosimallia 2016



Aino Maija: Laura Widenius, sinut on valittu Suomen perhe- ja pariterapia-yhdistyksen Vuoden 2023 perhe- ja pariterapeutiksi.

Onnea tuhannesti, Laura! Toivotan sinut myös tervetulleeksi tähän Perhe- ja pariterapialehden haastatteluun.

Laura: Kiitos!

Aino Maija: Olet ollut nyt muutaman kuukauden Vuoden 2023 perheterapeutti. Olen huomannut, millä erityisellä intensiteetillä olet ottanut kunniatehtäväsi vakavasti ja siten vastuuta perhe- ja pariterapialiikkeestä. Mitä kaikkia ovia olet Vuoden perhe- ja pariterapeutina päässyt jo tähän mennessä availemaan?

Laura: Tämä on ollut valtavan innostavaa – olen saanut jo nyt verkostoitua mm. Perhe- ja pariterapia-yhdistyksen aktiivien sekä muiden perheterapeuttien kanssa. Olen kirjoittanut

perheterapia-aiheisia tekstejä ja puheenvuoroja sosiaalisen median kanaviin ja päässyt puhumaan niistä myös YLE:n Aamu-tv:ssä ja Eduskunnassa. Tämän lisäksi olen halunnut tuoda perheterapia-aihetta näkyväksi järjestämällä koulutuksia ja vanhempainiltoja. Tulossa on myös yhteistyötapaaminen Kelan asiantuntijoiden kanssa.

Aino Maija: Yhteiskunnallinen vaikuttaminen ja perhe- ja pariterapian mahdollisuuksista tiedottaminen on ihan valtavan tärkeää! Kunnioitettavaa, miten olet heti tarttunut toimeen ja hyödyntänyt titteliäsi perhe- ja pariterapian hyödyksi!

Kerrotko Laura, miten sinusta tuli juuri perheterapeutti? Kertoisitko myös jotain itsestäsi, ehkä sellaista, mitä et yleensä näissä ammatillisissa yhteyksissä niin tuo esiin, mutta mikä kuvaisi sinua. Kerro myös opinnoistasi, urastasi ja muista työtehtävistäsi.

Laura: Lääkäriksi valmistumisen jälkeen olen tehnyt melkeinpä koko työurani lasten ja nuorten kanssa. Olin ensin erikoistumassa lastenlääkäriksi lasten infektioauteihin ja pohdin uraa, jossa voisin tehdä myös kansainvälistä työtä. Olinkin mukana muun muassa tutkimustyössä, joka vei minut kehitysmaitiin tutustumaan kansainväliseen lääketieteeseen.

Aiempi kokemus psykiatrialla kuitenkin oli jäänyt kiinnostamaan ja ajattelin alkuun tekeväni osan erikoistumisesta lastenpsykiatrialla, mutta ala vei saman tien sydämeni ja vaihdoin erikoistumisalan lastenpsykiatria. Luopuminen lääkärin takista oli oma prosessinsa – millainen olen lääkärinä lastenpsykiatrialla ja millaisen identiteetin siellä luon? Ehkä nuo lääkärin uran ensimmäiset vuodet myös kuvaavat minua – olen utelias ihmisten tarinoille, uusille kokemuksille ja kulttuureille. Ja tietysti kaiken ammatillisuuteni ytimessä on se, että todella haluan auttaa erityisesti lapsia.

Aino Maija: Miten tulit lähteneeksi opiskelemaan perheterapeutiksi?

Laura: Jo erikoistumisen alkumetreillä pidin itsestään selvänä, että perhe ja vanhemmat ovat keskeisessä roolissa psyykkisesti oireilevan lapsen hoidossa. Tykkäsin alusta asti yhteistyöstä vanhempien ja perheiden kanssa ja kun erikoistumiskoulutuksessa kannustettiin psykoterapeuttikoulutukseen, minulle oli heti itsestään selvää, että haluan kouluttautua nimenomaan perhepsykoterapeutiksi. Ajattelin, että nämä molemmat polut tukevat toisiaan ja siinä olinkin oikeassa! Lopulta valmistuin perheterapeutiksi jo ennen kuin valmistuin lastenpsykiatriksi.

Aino Maija: Sekin on kiinnostava yksityiskohta urallasi ja ei ihan tavanomainen valmistumisjärjestys!

Laura: Niinpä! Tein sitten töitä ensin pitkään lastenpsykiatrina erikoissairaanhoidossa, jossa lääkärinä varsinaista perheterapiaa ei juuri päässyt tekemään ja sen kanssa kipuilin kovasti. Toisaalta hyödynsin osaamistani kehittämällä lapsen luonnollisessa elinympäristössä tehtävää perhekeskeistä hoitoa. Tässä tietenkin kaikki perheterapeuttinen ymmärrys toi näkökulmia siihen, miten hoidolliset prosessit etenevät ja mikä on tärkeää silloin, kun lasta hoidetaan perhekeskeisesti.

Aino Maija: Tästä voisi olla kiinnostavaa kuulla lisää, miten sinä kuvailisit – toki nyt tänä päivänä jo kokeneen perheterapeutin ymmärryksellä – perhekeskeisten hoidollisten prosessien vaiheita ja sitä, mikä on tärkeää, kun lasta hoidetaan perhekeskeisesti?

Laura: Erikoistumiskoulutuksen alkuvaiheissa parikymmentä vuotta sitten meille koulutuksessa puhuttiin paljon siitä, että perheterapiaprosessissa täytyy olla koko perhe hoidon aikana mukana. Mielestäni tässä ajattelutavassa on tullut vuosien saatossa hyvää muutosta siihen, että hoitoprosesseissa on mielekästä tavata eri perheenjäseniä sen mukaisesti, mikä prosessin ja hoidon kannalta on sillä hetkellä keskeistä. Erilaisia perhekeskeisiä hoitointerventioita on myös kehitetty käytettäväksi tarpeen mukaisesti.

Kun lasta hoidetaan perhekeskeisesti, on mielestäni aina tärkeää saada lapsen oma ääni kuuluville ja lisätä muiden perheenjäsenten ymmärrystä lapsen kokemuksesta ja tilanteesta. Oma erityiskiinnostukseni mentalisaatioon tuo myös kaikkeen työhöni sen näkökulman, miten aidosti voitaisiin lisätä perheissä kykyä ymmärtää lapsen oireilua, kehitysvaihetta ja tarpeita hänen kokemuksistaan käsin ja miten lisätä perheessä ymmärrystä vuorovaikutuksessa näkyville tulevien ilmiöiden taustoista.

Aino Maija: Kuulen perheterapeuttisten näkökulmien monipuolisuuden ja tapaamisten kokoonpanojen tarpeenmukaisuuden merkityksen korostuneen urasi edetessä. Mutta jatka vain vielä siitä, mihin jäit urapolkusi kuvaamisessa.

Laura: Niin, yksitoista vuotta sitten perustimme muutaman kollegan kanssa oman lasten- ja nuorisopsykiatrian klinikan, Aatos klinikan. Ajatuksenamme on ollut luoda klinikka, jossa voimme tehdä arvojemme mukaista työtä, tarjota huolella mietittyjä psykoterapiahoitoja kunkin lapsen ja perheen tarpeen mukaan. Osana tätä prosessia aloin pohtia, miten nimenomaan perheterapioita saataisiin vielä näkyvämmäksi hoitomuodoksi lasten ja nuorten hoidoissa. Hauduttelin mielessäni ideaa omasta Perhekllinikasta ja se sai heti tukea työyhteisössäni! Koronavuoden muutokset kliinisessä työssä toivat aikaa suunnittelu- ja kehittämistyölle niin, että Perheklินิกan toiminta saatiin kunnolla käyntiin. Perheklินิกka on ollut itselleni ammatillisesti yksi suuri unelman täyttymys ja asia, josta olen todella ylpeä!

Aino Maija: Siitä sinulla ja teillä kaikilla on aiheellista ollakin todella ylpeitä!

Laura: Samoihin aikoihin Perheklinikan suunnittelun aikaan innostuin mentalisaatio-teoriasta ja myös mentalisaatiohoidoista ja päädyinkin kouluttautumaan perheiden mentalisaatioterapiaan Lontoossa, Anna Freud Centerissä. Onnekseni päädyin koulutukseen ennen korona-aikaa, joten pääsin teoriakoulutuksiin Lontoossa paikan päällä, mikä olikin ikimuistoinen kokemus!

Aino Maija: Varmasti!

Laura: Sittemmin kävin Suomessa myös aikuisten mentalisaatioterapian koulutuksen tarkoitukseni syventää ymmärrystä siitä, miten vanhempien näkökulmasta hoidoissa voitaisiin huomioida aikuisen mentalisaatiokykyä suhteessa lapseen.

Ennen korona-aikaa aloitin myös dialogisen työnohjaajakoulutuksen, josta valmistuin työnohjaajaksi keskellä korona-aikaa. Dialogisuudessa ja mentalisaatiossa on paljon samaa, ja teen sekä perheterapiaa että työnohjausta mentalisaatio-otteella. Osa perheterapioista on puhtaasti mentalisaatiohoitoja, mutta varmasti kaikessa työssäni mentalisaationäkökulma on keskiössä – pyrkimys ymmärtää toisen mieltä ja tukea sitä, että lapsen lähiaikuisten kyky ymmärtää oman lapsensa ja nuorensa mieltä voisi lisääntyä.

Aino Maija: Olet opiskellut paljon! Mikähän perheterapian tekemisessä on kulkenut mukana alusta alkaen? Mikä on puolestaan jäänyt pois tai vähemmälle, kun katselet ammatillisuuttasi tästä taaksepäin?

Laura: Omien lähtökohtieni takia kyllä perheterapiassa omassa tekemisessäni on aina keskiössä lapsi tai nuori ja hänen auttamisensa. Vaikka mentalisaatiokoulutus syvensi osaamista ja toi nimiä niille ilmiöille, joiden parissa työskentelen, on varmasti juuri se utelias kiinnostus lapsen ja nuoren mieleen ollut mukana alusta alkaen. Ihmisyys ja ihmisten tarinat ovat loputtoman kiinnostavia, ja vuorovaikutuksessa oleminen on parasta mitä työssäni tiedän.

Ymmärrettävästi työurani alussa keskityin enemmän lääkärin työhön, kun taas viimeisen reilun vuosikymmenen ajan se on rikastunut perheterapia- ja työnohjaustyöllä, koulutuksilla ja mahdollisuudella kehittää omaa perhekliniikkaa ja toki myös omaa klinikkatyötä omannäköiseksi. Puhtaasti lastenpsykiatrinen, lääketieteellinen näkökulma on laajentunut ja syventynyt hoidollisempaan ja psykoterapeuttisempaan suuntaan.

Aino Maija: Mikä perheterapiassa on täysin uniikkia verrattuna mihinkään muuhun maailmassa asumisen tapaan?

Laura: Onpa älyttömän kiinnostava ja samalla ajattelua haastava kysymys! Taidan napata oman puheenvuoroni otsikon taannoisesta esityksestäni: perheterapiassa hoidetaan suhteita ja suhteissa. Siihen liittyy ajatus, että ihminen elää aina suhteessa toisiin – erillisyys, mutta kuitenkin yhteys.

Aino Maija: Niinpä! Olemme psykoterapian ytimessä! Ja perheterapialla on erityiset mahdollisuudet samanaikaisesti sekä vahvistaa perheenjäsenten erillistymistä että uudistaa heidän välisiä yhteyksiään.

Mitä kaikkea Vuoden perheterapeuttius merkitsee sinulle ja on ehkä tuonut tai tuomassa ammatillisesti?

Laura: Tämä nimitys merkitsee minulle ihan valtavasti. Ajattelen, että tämä tuo näkyväksi niitä arvoja, joita pidän tärkeänä: on tärkeä saada tietoisuutta perhekeskeisestä hoidosta erityisesti lasten ja nuorten auttamiseksi entistä vahvemmin näkyville.

Ammatillisesti nimitys on nyt jo ensimmäisten kuukausien aikana, kuten alussa kerroin, tuonut mahdollisuuksia sellaiseen vaikuttamistyöhön, josta koen sekä innostusta että vastuuta. Olen ollut erityisen ilahtunut siitä, että tämä on tuonut uusia tärkeitä verkostoja ja mahdollisuuden saada perheterapian ääntä kuuluville myös päättäjien suuntaan.

Tällä hetkellä yhteiskunnassa vaikuttaa vahvasti yksilökeskeinen ajattelutapa. Mielestäni tässä unohtuu aivan liikaa se, että kaikkiin meihin vaikuttaa kokemukset suhteissa olemisesta, se millaista se on ollut ja mitä se on tällä hetkellä. Erityisesti lapsia ja nuoria ajatellen tulisi aina huomioida se suhdeverkosto, jossa lapsi elää.

Aino Maija: Minkä perheterapiasta nousevan viestin ja keille päättäjille haluaisit erityisesti tässä ajassa kertoa?

Laura: Haluaisin viestittää erityisesti kaikille mielenterveystyötä tekeville, hoitoja suunnitteleville ja psykoterapiahoitoihin ohjaaville tahoille, että kaiken ikäisten hoidoissa ja psykoterapioissa kannattaisi muistaa myös perhe- ja pariterapian mahdollisuus, sillä näitä hoitomuotoja hyödynnetään aivan liian vähän. Perhe- ja pariterapeuteissa on valtavasti hyödyntämätöntä osaaja- ja osaamisresurssia! Viestini, jonka toivoisin saavani tämän vuoden aikana näihin työryhmiin, sisältäisi myös lisää tietoa perhe- ja pariterapiaprosesseista, siitä miten nämä hoidot auttavat ja mitä se myös hoitoon sitoutuvan perheen tai parisuhteen kannalta tarkoittaa.

Aino Maija: Hyvin tärkeää! Olen itsekin ajatellut ja puhunut, miten merkittävä vastuu meillä perhe- ja pariterapeuteilla itsellämme on siitä, miten hoitosuosituksia ja hoitoon ohjauksia toteuttavat ammattilaiset osaavat esitellä perhe- ja pariterapiaa hoitovaihtoehtona asiakkailleen.

Minkä perheterapiasta nousevan viestin perheille, erityisesti vanhemmille, mutta myös sisaruksille toivoisit tulevan kuulluksi?

Laura: Haluaisin sanoa, että perheterapiasta hyötyvät kaikki perheenjäsenet ja että prosessin hyöty voi näkyä monella tavalla myös myöhemmissä elämänvaiheissa, elämänmuutoksissa tai tulevilla ihmissuhteissa. Vaikka perheterapiaan sitoutuminen juuri ajankohtaisesti tuntuisi työläältä tai aikaa vievältä, se silti kannattaa.

Aino Maija: Mitä haluaisit sanoa lapsille ja nuorille perhe-elämästä?

Laura: Intuitiivisesti tulee ensimmäisenä mieleen sanoa: *"Te olette niitä, jotka olette ehkä tulevaisuuden vanhempia ja te luotte nyt arvojanne ja käsityksiänne siitä, mitä itse ehkä toivotte omassa elämässänne aikuisuudelta."*

Tällä hetkellä mediassa ja sosiaalisessa mediassa puhutaan paljon vanhempien uupumuksesta ja siitä, miten raskasta ja vaativaa nykyisin on olla vanhempi, yhdistää työ ja perhe, huolehtia taloudellisesta turvasta ja kaikista tarpeista, joita perhe-elämä tuo.

Sanoisin sellaista kuunteleville lapsille ja nuorille: *"Kaiken tämän aikuisten huolipuheen takana on tärkeimpänä se ainutlaatuisuus ja merkityksellisyys, mitä te lapset ja nuoret perhe-elämään tuotte ja teidän kasvunne seuraaminen tuo meille vanhemmille – toki asiaan kuuluvaan huolen ja vastuun lisäksi – paljon iloa, paljon merkitystä ja kiintymyksen jakamista."*

Aino Maija: Mitä odotat perheterapian tulevaisuudelta? Entä omaltasi perheterapeuttina?

Laura: Perheterapian tulevaisuudelta odotan ennen kaikkea sitä, että oman työurani aikana näkisin perheterapian aseman vahvistumista psykoterapiakentällä. Oman urani näkökulmasta toivoisin sekä Perheklinikan aseman ja toiminnan vankistumista että omassa työssäni perheterapeutin osaamisen syventymistä. Monenlaiset jatkokoulutautumiset on myös olleet mielessäni. Niitä täytyy vielä haudutella ja prosessoida.

Aino Maija: Olisiko vielä jotain, mitä en ole ollenkaan hoksannut sinulta, Laura, kysyä, mutta mistä tunnet tarvetta tässä Vuoden perhe- ja pariterapeutti -haastattelussa puhua?

Laura: Ainakin haluaisin vielä tähän loppuun sanoa toiveeni, että voisimme perheterapeutteina yhdessä toimia aktiivisesti lisätäksemme tietoisuutta perhe- ja

pariterapioiden hyödyntämisestä erilaisissa perheen tilanteisiin liittyvissä haasteissa. Tähän tarvitaan meitä kaikkia, jotta eri puolilla Suomea työryhmät ja mielenterveyden alan toimijat saavat oikeaa tietoa ja osaavat hyödyntää paikallisesti perhe- ja pariterapeutteja ja myös sitä, että koulutetut perhe- ja perheterapeutit todella saisivat tehdä tätä työtä, johon ovat koulutuksen hankkineet.

Haluaisin myös tuoda arvostukseni teitä pitkään Suomessa perheterapian alalla työskennelleitä ja työmuotoja ja koulutuksia kehittäneitä perheterapeutteja kohtaan! Kuten lääkärin ammatissa, myös perheterapeuttina on niin tärkeää, että työuran alkuvaiheessa saa kulkea osaavien kollegojen rinnalla ja koulutusten ja työnohjausten muodossa vahvistaa osaamistaan. Työnohjaukset ovat olleet ja ovat edelleen varmasti tärkein tapa kasvaa psykoterapeutiksi ja vahvistaa jatkuvasti osaamistaan tässä tärkeässä työssä. Siitä haluan myös sinua Aino Maija kiittää, kun olemme tämän tiimoilta pitkään toisemme tunteneet!

Aino Maija: Kiitos, Laura, kauniista sanoistasi minulle ja meille kaikille! Ja kiitos paljon tästä haastattelusta! Toivotaan yhdessä, että perhe- ja pariterapian asema vahvistuu merkittävästi psykoterapiakentällä! Eikä vain toivota, vaan tehdään sen eteen yhdessä töitä!

Kiitos jo nyt sinulle merkittävistä ponnisteluistasi perhe- ja pariterapialiikkeen eteen, Laura!

