

Haastateltavana

*YTM, tanssi- ja liiketerapeutti, perhe- ja pariterapian
kouluttajapsykoterapeutti, työnohjaaja,
Suomen perhe- ja pariterapiayhdistyksen puheenjohtaja*

Tanja Pihlaja

Haastatteli perhe- ja pariterapiakouluttaja Kristiina Jussila

Missä, Tanja, menet juuri nyt ja mitä sinulle kuuluu tässä hetkessä?

Varmaan jossakin sellaisessa syksyn ja talven taitteessa, kun on syysloma ja sen on viettänyt lasten kanssa. Takana on tosi intensiivinen työn syksy, ja on tällöinen hetki pysähtyä kaiken kanssa ja sitten taas orientoitua seuraavaan pätkään, jossa on 40- vuotisjuhlat ja tulossa semmoinen intensiivinen jakso ennen joulua.



Olet toiminut nyt perhe- ja pariterapiayhdistyksen puheenjohtajana vuoden 2023 alusta lähtien, muistanko oikein? Millaista puheenjohtajana toimiminen on ollut ja mitä asioita olet itse pitänyt tärkeänä edistää?

On ollut monenlaista, aika kiireistä. Olisi niin paljon tekemistä, johon haluaisi aikaansa käyttää. Kun tekee sitä vähän vapaaehtoisvoimin tai oman työn lisäksi, on

pitänyt harjoittaa rajaamista, mihin sen aikansa tässä puheenjohtajan pestissä käyttää. On ollut tosi inspiroivaa, koska meillä on johtokunnassa niin paljon aktiivisia jäseniä ja olemme onnistuneet jakamaan vastuuta sillä tavalla, että olemme saaneet tärkeitä asioita liikkeelle. Minulle on ollut tärkeää osallistaa perhe- ja pariterapeutteja halki Suomen kehittämällä zoom-verkostoja. Olemme myös pyrkineet jalkautumaan eri puolille Suomea. Esimerkiksi niin, että toiminta ei olisi vain Jyväskylä- tai Helsingin-keskeistä, vaikka asun Jyväskylässä, vaan olisimme auki koko kentälle. Vaikuttamistyö on totta kai yksi iso asia. Perhe- ja pariterapian aseman vahvistaminen, joka on ollut jo ennen puheenjohtajuutta tärkeä asia, mutta erityisesti näiden vuosien aikana.

Kun olen ollut vähän etäämmällä yhdistyksestä, itsellenikin on näyttäytynyt se, että siellä tapahtuu hyviä asioita.

Olemme olleet hereillä ja liittyneet erilaisiin toimikuntiin ja tehneet kannanottoja sekä pyrkineet vaikuttamaan myös vaikuttajatasolla. Meillä on ollut yhteiset korvat ja jäsenistöä on pyydetty ilmaisemaan, mikäli on olemassa jokin taho, johon olisi hyvä olla yhteydessä yhdistyksenä. Hereillä olevien määrä on näin isompi, eikä se ole pelkästään vain puheenjohtajan tehtävä. Totta kai se on omakin tehtävä, mutta sitä on tehty yhdessä.

No missä olet omasta mielestäsi puheenjohtajana onnistunut?

Jaa-a.... No tuntuu vähän vaatimattomilta ne asiat, kun on niin monta tasoa, millä sitä työtä on tehty. Mutta ehkä sellainen eri verkostojen toiminta, joka on pysynyt säännöllisenä. Uutena on tullut kouluttajaverkosto ja julkisella sektorilla työskentelevien verkosto. Olemme yrittäneet hahmottaa, missä kaikkialla se perhe- ja pariterapian mahdollisuus on, eikä pelkästään Kela-asiaa, vaan on laajennettu sitä: monella tasolla työskentelyä ja verkostojen aktivoimista ja vaikka ne eivät ole vielä runsaslukuisia, ne toimivat säännöllisesti.

Olemme pyrkineet löytämään vaikuttajia. Nyt viimeisimpänä vaikuttamisen foorumi elokuussa oli minulle tärkeä asia, se, että saataisiin sellaista työtä jäsenistön kanssa tehdyksi. **Ehkä semmoinen monipuolisuus, monella tasolla näkyminen ja keskusteluissa pysyminen.** Ehkä se, ehkä myös systeemisen ajattelun vieminen toiminnan tasolle. Sitten tietysti se, että koulutustapahtumat on jatkuneet. Esimerkiksi Peter Roberin koulutus ja 40-vuotisjuhla sekä tulossa oleva kongressi; isojen tapahtumien organisointi tässä samalla on edennyt minun mielestäni hienosti.

Mitkä sinun mielestäsi ovat yhdistyksen tärkeimmät tehtävät tässä ajassa?

Perhe- ja pariterapian aseman vahvistaminen sekä julkisella että yksityisellä sektorilla ja myös yhdistyksen aseman vahvistaminen sekä tämä meidän kollegiaalinen tuki ja voima, mikä meissä on, että me voisimme saada toisiltamme tukea tässä ajassa, joka on jotenkin tosi hatara aika kaikille sosiaali- ja terveysalan toimijoille. Tehtävämme on, että meidän yhteisrintamamme vahvistuisi ja että me tietäisimme, että yhdistys on backuppina ja tukena sekä yksittäisille toimijoille että ryhmittymille eri puolilla. Siitä saisi sellaista tukea ja voimaa niin, että systemiset työtavat eri puolella sosiaali- ja terveys- ja tietysti myös sivistystoimissa voisivat vakiintua. Tulee mieleen se meidän lauseemme, että yksilön sairastuessa koko perhe tarvitsee apua; koko systeemi tulisi huomioitua aina kriiseissä resurssina ja voimavarana. Sen ajattelun ylläpitäminen kautta linjan. Se on meidän tärkeä tehtävämme tällä hetkellä.

Mietin, että oli vaativaa ottaa puheenjohtajuus vastaan ja lähteä sitä tekemään. Miten se on vaikuttanut sinun elämääsi, työhön ja vapaa-aikaan?

Olenkin sanonut, että harrastan tätä. Tämä on minun harrastukseni. Kun joku saattaa lähteä kuntosalille ja lenkille, niin minä menen yhdistystoimintaan ja olen verkostoissa tai johtokunnan kanssa tai suunnittelemassa. Yhdistyksen ilme uudistuu, siitä on palavereja ja verkostoja. Se vaikuttaa siihen, miten minä käytän vapaa-aikaani.

Te olette järjestämässä Jyväskylään, sinun kotikaupunkiisi, vuonna 2025 Suomen perhe- ja pariterapiakongressia teemalla "Kohti turvallisempaa yhteyttä muutoksessa". Miksi tämä teema?

Kun me pyörittelimme teemaa ja sitä, mikä on ajankohtaista, niin siitä sitten varmaan lähti tuommoiset isot sanat liikkeelle – mistä muodostuu turvallinen tila perheille ja yksilöille tulla terapiaan ja yhtä lailla turvallinen tila perhe- ja pariterapeuteille toimia – niin jotenkin siitä se turvallinen-sana tuli. Sitten se yhteys: mitä kaikkia yhteyksiä voidaan ottaa huomioon. Totesimme, että muutos on vakio tässä ajassa ja millä tavalla me menisimme kohti niitä turvallisia yhteyksiä, kun kaikki muuttuu. Me emme halunneet ajatella, että joku muutos menee ohi tai on pelkästään turvallinen tila tai vain yhteys, vaan että me katsoimme sitä laajemmasta kokonaisuudesta eli siitä, miten se perhe- ja pariterapia sinne asettuu. Niin siitä se aika jyrkäksi lause muodostui.

Olitte keksineet pyytää Juha Hurmetta kongressin suojelijaksi ja oli ilahduttavaa nähdä, että hän lupautui!

Kun hänen kanssaan käytiin keskusteluja ja avattiin tätä meidän teemaa, hän oli kyllä heti mukana ja toi siihen paitsi tämän hetken, myös ikaikaisuuden: millä tavalla ne samat ilmiöt ja asiat – hänhän on tutkinut paljon Aleksis Kiven ja Jotunin tuotantoa – miten ne samat ilmiöt niissä yhteyksissä ja suhteissa, missä se ihminen sitten toipuu ja paranee ja tulee näkyväksi, ovat myös siellä. Se tuntuu mukavalta, että hän on tietenkin myös omien kokemustensa kautta jakamassa viisautensa meidän perhe- ja pariterapeuttien käyttöön.

Millaisia tulevaisuuden visioita tai haaveita sinulla on Perhe- ja pariterapiayhdistykselle, ammatillisesti ja henkilökohtaisessa elämässä?

Kyllä minun iso haaveeni on, että purettaisiin pois tästä yhteiskunnasta vastakkainasettelu – josko sitä nyt koskaan on ollut – yksilöterapia vastaan pari- tai perheterapia; voisimme puhua perhe- ja pariterapiasta psykoterapiana. Kun ihminen tarvitsee apua, hän voisi itse valita ja ymmärtää, ettei mikään ulkopuolinen tekijä tai raamitus määrittäisi ihmisen hätäänsä avun hakemisen polkua. Totta kai ymmärrän käypähoitosuosituksen tai sellaiset, pitäähän niitä tutkia ja seurata vaikuttavuutta. Mutta en tiedä, tätä on kyllä vaikea ilmaista. Se on aika idealistinen ajatus: kaikkia eri suuntauksia tarvitaan, ettei perhe- ja pariterapeuttien tarvitsisi olla huolissaan siitä onko opiskellut väärän koulutuksen, kun ei työllisty sillä ja ettei semmoista puhetta tarvitsisi olla. Sen sijaan me ymmärtäisimme, kuinka vakavasti otettava ja validi koulutus meillä on tällaisena aikana, jolloin ilmiöt ja asiat nimenomaan tapahtuvat systeemeissä. Tiivistäisin sen näin: perhe- ja pariterapeuttien osaamista arvostettaisiin kirkaasti tässä ajassa ja ymmärrettäisiin hyödyntää meidän osaamistamme monella eri sektorilla. Totta kai se liittyy kaikkeen vaikuttajiin ja tutkimustyöhön ja yksi haave ja toive onkin, että perhe- ja pariterapian tutkimusta Suomessa tehtäisiin. Haaveilen, että olisi sellaisia tahoja, jotka innostuisivat siitä ja me voisimme yhdistyksenä tukea, julkaista ja osoittaa sen tutkimuksen merkitystä myös perhe- ja pariterapeuteille.

Henkilökohtaisesti toivoisin, että perhe- ja pariterapiakoulutukseen osallistuvien määrä lisääntyisi ja sitä kautta työpaikkojen määrä ja perhe- ja pariterapeuttien osaaminen yhteiskunnassa tulisi arvostetuksi. Onhan se sitä jo, mutta siitä tulee paljon huolta kentältä, että kannattaako opiskella ja että mitä minä voin tällä koulutuksella tehdä. Jos vertaa esimerkiksi Norjaan, jossa systemiset koulutukset ja systemiset interventiot ovat valtavan arvostettuja, olisi hyvä, jos meilläkin osaaminen olisi jollakin tavalla tiedossa ja se tulisi nähdyksi ja hyödynnetyksi. En ajattele

mustavalkoisesti, etteikö Suomessa niin jo tehtäisi. Täällä joutuu kuitenkin enemmän taistelemaan sen oman työnsä ja arvonsa eteen, mitä ehkä tarvitsisi.

Entä ammatillisesti, jos mietit ihan itseäsi?

Kyllä minulla on haaveissa ja toivoisin, että vielä joskus voisin avata perhetanssi- ja liiketerapia -palvelun. Koska olen tanssi- ja liiketerapeutti toiselta koulutukseltani, niin kyllähän minä totta kai käytän kehollisia ja toiminnallisia luovia menetelmiä perheterapeutina työskennellessäni. Haaveeni kuitenkin olisi, että lähtökohtaisesti ihmiset ja perheet tulisivat perhe- tanssi- ja liiketerapiaan. Voisin yhdistää osaamiseni ja ehkä tutkia sitä ja inspiroitua siitä entistä enemmän.

Onko henkilökohtaisessa elämässäsi jotakin sellaisia haaveita tai toiveita, joita haluat sanoa tässä ääneen?

Se on kyllä semmoinen, mitä en tiedä, miten ikinä osaisin aikaani antaa: olen mumma, äiti ja puoliso ja tytär, niin moniroolisessa ikävaiheessa. Miten osaisin olla niin omassa perheessä kuin suvussa läsnä niille, joille haluan sen aikani antaa. Sellainen tasapaino kaiken kanssa; innostun ja ilahdun niin monista asioista ja ihmisistä, että on tosi onnellista, kun on iso verkosto ja laaja perhe. Minulla on myös semmoinen ihan konkreettinen haave, että saisimme vihdoinkin tämän ikuisesti kestäneen remontin valmiiksi. Nyt olisi tarkoitus ennen joulua saada viimeinen huone yläkerrasta remontoitua, että saataisiin lapsille vihdoinkin omat huoneet.

Oliko jotakin, mistä olisit vielä halunnut sanoa tai oliko joku kysymys, mikä jäi kysymättä ja mihin olisit halunnut vastata?

Varmaan vielä sellainen havainto, että aika menee tosi nopeasti, kohta on kaksi vuotta kulunut. Saa nähdä miten käy, jatkanko vielä seuraavat kaksi vuotta vai vaihtuuko puheenjohtajuus. Tuntuu, että vasta nyt olen päässyt jotenkin vähän alkuun ja meillä on hyvä porukka, joka toimii aktiivisesti, siksi toisaalta olisi kiva jatkaa. Mutta jos sitten tulee joku toinen, niin tuntuu myös hyvältä, että hän voi sitten ottaa tästä koppia. Liian vähän on päässyt julkisuuteen tai on ollut liian vähän aikaa tai jaksamista. Jos minut valitaan toiselle kaudelle, niin minun haaveenani on, että keksisin jonkun perhe- ja pariterapian somekanavan, miten sitä voisi toteuttaa ja mikä voisi olla aktiivisena. Joku persoona tai hahmo tai mikä se sitten onkaan.

Kiitos Tanja haastattelusta, hyvää syksyä ja hienoa juhlavuotta!



Jälkikirjoitus: Tanja valittiin yhdistyksen syyskokouksessa 8.11.2024
jatkamaan puheenjohtajana seuraavat kaksi vuotta.

Lämpimät onnittelut!