

Pohjoismainen perheterapiakongressi Norjassa

Mia Montonen & Tanja Pihlaja

Pohjoismainen perheterapiakongressi järjestetään kolmen vuoden välein, vuoron perään eri pohjoismaissa. Tänä vuonna kongressi oli Norjan Bergenissä 27–30.8. Kongressien kieli on englanti, mikä mahdollistaa suomalaisten ja islantilaisten osallistumisen. Kongressin pääpuhujat ja puhujat alaseminaariin valitaan kaikista pohjoismaista. Myös työpajoihin toivotaan esityksiä kattavasti kaikista pohjoismaista.

Tämänvuotisen kongressin koulutuksellinen ohjelma oli todella runsasta. Luentojen lisäksi työpajoja oli 81 jaoteltuna yhdeksälle ohjelmapaikalle. Suurin osa työpajojen pitäjistä oli pohjoismaisia, mutta joukkoon mahtui myös työpajoja muista Euroopan maista; oli todella vaikeaa valita, mihin osallistuu.

Suomesta kongressissa oli mukana kymmenkunta osallistujaa. Heistä osa oli kutsuttuja puhujia, osalla oli työpaja ja osa oli "vain" osallistujina. Yksi kongressin anneista oli ehdottomasti myös verkostoituminen suomalaisten osallistujien kanssa. Oli hyvä päästä puhumaan omaa äidinkieltään sekä refleктоimaan omia kokemuksiaan ja kuultua muiden suomalaisten kanssa. Kongressissa tapaa ihmisiä, joihin ei ehkä muuten omassa arjessa törmää.

Virallisen koulutuksellisen ohjelman lisäksi kongressiin kuului vapaamuotoista yhdessäoloa: tervetuloisuus, vuonoristeily ja juhlapäivällinen. Vapaamuotoinen yhdessäolo mahdollisti verkostoitumisen ja oli massiivisen ohjelman rinnalla myös mahdollisuus yhteiseen iloon. Lisäksi ohjelman sisälle oli mahdutettu jonkin verran musiikki- ja show-esityksiä.



Pääpuheenvuorot



Pääpuheenvuoroja oli joka päivä kaksi: Kongressin aloitti **Norjan Anne Øfsti**. Hän puhui koskettavasti terapiatyöstä ja reflektoi puhumaansa omiin henkilökohtaisiin kokemuksiinsa. Alussa hän puhui siitä ihmeestä, jota terapeutit saavat työssään kokea, siitä, miten paranemisprosessi voi tapahtua vain istumalla ja puhumalla.

Hänen lopetuksensa oli todella koskettava, kun hän puhui siltojen rakentamisen tärkeydestä ja puheenvuoro päättyi Bridge Over Troubled Water -yhteislauluun.

Päivän toinen pääpuhuja oli **Suomen Heidi Eriksen**. Heidi piti tärkeän puheenvuoron, joka keräsi paljon kiitosta. Heidän puheenvuoro käsitteli saamelaisten historiaa ja heidän ylisukupolvista traumaansa, heidän hyvinvointiaan ja heidän tarpeitaan muun muassa perheterapeuttisia palveluita ajatellen.



Toisen päivän ensimmäinen pääpuheenvuoro oli dialogi, jossa Norjan **Lennart Lorås** ja Tanskan **Jacob Cilius Vinsten Christiansen** reflektoivat suhteita. Voisi melkein sanoa, että heidän puheensa oli suhteiden ylistämistä. He nostivat muun muassa esiin tämän päivän self help - kulttuurin yhtenä pahoinvointia luovana ilmiönä. Sen sijaan toisesta huolehtiminen ja toisen rakastaminen lisäävät hyvinvointia. He puhuivat siitä, että meillä on ihmisinä vastuu toisista, meidän suhteemme eivät ole yksin meidän. Suhteet eivät kuole, ne jatkuvat, mutta muuttuvat, vaikka ihminen kuolee. Suhteet kuitenkin vaativat työtä ja etenkin sitoutumista, sitoutumista muutokseen ja mukautumista. Heidän puheenvuoronsa herätti paljon keskustelua ainakin suomalaisten joukossa.



Ruotsalaisen filosofi **Fredrik Svenaeus** oli torstain toinen pääpuhujana. Hän korosti tunteita ja niiden merkitystä ihmisen elämässä. Hänen mukaansa ihminen on tunteva olento, ja tunteet ovat lähtökohta ja perusta ihmisyyden kokemukselle. Tunteet luovat perustan yhteiselle toiminnalle, puheelle ja ajatuksille.





Perjantain ensimmäinen pääpuhuja oli Tanskan **Özlem Cekic**. Hän teki todella suuren vaikutuksen puhujataidoillaan. Hän puhui rasismista ja siitä, miten jokaisen pitäisi pohtia omaa toimintaansa itsestään käsin luodakseen mahdollisuuden dialogille. Dialogi ei hänen mukaansa ole sitä, että tavoitteena olisi muuttaa toisen ajatuksia, vaan että oppisi itse omista ajatuksistaan ja että oppisi elämään niiden kanssa. Hän kertoi puheenvuorossaan myös omista kokemuksistaan ja siitä, minkälaisia onnistumisia ja minkälaisia haasteita hän on kohdannut omalla polullaan opetellessaan lisää omasta ajattelutavastaan. Hän kehotti meitä kaikkia pohtimaan kahta kysymystä: Kuinka suvaitsevainen oikeasti olet? Ketä sinä itse demonisoit? Hän antoi myös kaikille tehtäväksi etsiä ihmisen, joka ei ole osa omaa yhteisöä ja jonka kanssa on eri ajatukset ja käymään keskustelua sen ihmisen kanssa. Erimielisyyksiä ei kannata nostaa esiin ennen kuin on juonut kahvia. Myös hän puhui

siltojen rakentamisesta ja siitä, miten meistä jokainen voisi mennä sillalle puoliväliin vastaan.

Kongressin viimeinen pääpuhuja oli Norjan **Per-Einar Binder**. Hänen monella tapaa mielenkiintoinen ja tärkeä puheenvuoronsa oli kongressin viimeinen varsinainen puheenvuoro ja ainakin omalla kohdalla vastaanotto kyky ei enää ollut parhaimmillaan. Hän puhui muun muassa perfektionismista ja sen haitoista sekä terapia-asiakkaan ja että terapeutin näkökulmasta. Hän puhui terapeutin olemisen hyvistä puolista ja työn riskeistä ja siitä miten tärkeää on, että terapeutti pitää itsestään huolta.



Poimintoja alaseminaareista ja workshopeista

Alaseminaarien ja työpajojen tarjonta oli todella runsasta. Mukaan mahtui kuvauksia esimerkiksi tutkimuksista, väitöskirjoista, työtavoista, menetelmistä, pohdinnoista. Alla on muutama poiminta massiivisesta ohjelmasta:

Bård Bertelsen ja **Odd Kenneth Hillesund** Norjasta esittelivät ajatuksiaan siitä, miten perheterapia on uuden paradigman äärellä, jossa näkyy muun muassa ekologinen lähestymistapa, räätälöity hoito ja integratiivisuus. Terapeutin työn näkökulmasta tämä näkyy siirtymällä ei tietämisen -positiosta (not knowing) solmujen ja yhteyksien luojaksi (knot knowing). Terapeutti auttaa asiakasta löytämään alati ja uudestaan uuden tavan olla maailmassa fokuoimalla samalla menneeseen, nykyhetkeen ja tulevaan. Heidän näkemyksensä mukaan tämän ajan ongelmia ovat haasteet orientaatioissa, burnout ja vieraantumisen.



Mika Niemelä piti toisen Suomen alaseminaareista. Hänen luentonsa Suomessa tehdystä yhteisövaikuttavuuteen perustuvasta kehittämisestä herätti paljon kiinnostusta kuulijoissa.

Lotta Beskowin työpaja jossa hän luki isoäitinsä Elsa Beskowin kirjoittamia satuja ja reflektoi niitä ajatellen nykypäivän ilmiöitä oli mukavaa vaihtelua asiapitoisen ohjelman sisällä. Oli rentouttavaa istua ja kuunnella sekä pohtia yhteiskunnallista muutosta tai ei-muutosta saduista käsin.



Islannin yhdistyksen puheenjohtaja **Soffía Bæringsdóttir** piti alaseminaarin työstä lasta odottavien perheiden hoidosta. Hän puhui siitä, miten ja millä eri tavoin voi valmistella tulevia vanhempia vanhemmuuteen auttamalla vanhempia ajattelemaan vielä kohdussa olevaa vauvaa.

Yksi liikuttavimmista työpajoista oli Norjalaisten **Dyveke Barth, Cecilie Erichsen** ja **Lærkerød Cecilie Kristiansen** pitämä työpaja siitä, miten voi työskennellä lapsettomuuden kanssa. Työpajan lähtökohta oli yhden lapsettomaksi jääneen äidin tarina siitä, miten heidän prosessinsa oli edennyt ja minkälaisia tunteita ja ajatuksia se oli herättänyt. Vaikka lapsettomuushoitojen päättymisestä olisi pitkä aika, asia nousee kuitenkin pintaan eri elämänvaiheissa. Tätä kyseistä perhettä oli helpottanut se, että heillä oli mielessään kaksi lasta, joita he eivät olleet koskaan saaneet. Lapsilla oli nimet ja kuvitteellisia luonteenpiirteitä. Erivaiheissa elämää vanhemmat, joista ei tullut vanhempia, pysähtyivät pohtimaan esimerkiksi sitä, miten heidän lapsensa olisi tässä tilanteessa toiminut, minkälaiset rippijuhlat he olisivat järjestäneet. Surutyön käsittelyssä oli käytetty menetelmänä muun muassa kirjeiden kirjoittamista. Äitiyttä toivova kirjoitti kirjeen äitinä syntymättömille lapsilleen ja terapeutti kirjoitti kirjeen syntymättömiltä lapsilta vanhemmille.

Maria Ericsson, Anna Gartvall Mattias Gullberg, Fredrik Färdig ja **Karin Thorslund** Ruotsista halusivat työpajassaan pohtia, mitä taitoja tulevaisuuden perheterapeutit tarvitsevat. Työpajassa käytiin mielenkiintoista keskustelua ja työpaja antoi selkeämmän kuvan Ruotsin perheterapiakoulutuksen rakenteesta.

Hege Helliesen Hadland Norjasta kertoi työpajassaan tutkimuksestaan terapeuttien vertaistyönohjauksesta. Hänen tutkimuksensa mukaan vertaistyönohjauksessa työnohjatavat saivat konkreettisia vinkkejä asiakastyöhön, mutta se, mikä toteutui vähemmässä määrin, oli reflektio tunteista, joita työ terapeutissa herätti. Tämä onkin hyvä huomio ja muistutus kaikille vertaistyönohjaukseen osallistujille. Jos halutaan viedä keskustelua konkreettista vinkeistä terapeutin omaan tunnetyöskentelyyn, se vaatii työtä.

Lopuksi

Kaiken kaikkiaan kongressi oli todella antoisa. Paljon uusia näkökulmia, uusia tuttavuuksia ja verkostoja syntyi sekä vanhat verkostot lujittuivat. Bergen antoi parastaan myös kaupungille tyypillisellä vaihtelevalla säällä: 15 minuutin sisään mahtui niin aurinkoa, lämpöä, sadetta, tuulta ja kylmää.

Kiitos Bergen!

Seuraava pohjoismainen kongressi on elokuussa 2027 Ruotsissa, Uppsalassa. Jos pohjoismainen työ kiinnostaa, ensi vuonna on kansalliset kongressit Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa.

Tanjan loppusanat

Voin hyvin liittyä matkakumppanini Mian kirjoituksiin kongressin sisällöstä – se oli runsas ja mielenkiintoinen. Taisin osallistua 17:ta sessioon – kaikki tai ei mitään mentaliteetillä. Erikseen on mainittava notkuvat tarjoilupöydät joka tapahtuman välissä, mikä kehitti omaa syömisen säätelykykyä eikä niukkuudesta ollut tietoaakaan. Kahvipöydillä oli kyllä itselle syvempikin merkitys. Niiden äärellä sain tutustua moneen kollegaani ympäri Euroopan, reflektoida ajatuksia workshopeista ja tutustua uusiin ihmisiin, luoda suhteita. Erityisesti **Mats Widselin** workshop The Miracle Club as an Open dialogue oli omaa elämäntarinaani jäsentävä kokemus ja olen kiitollinen niille, joiden kanssa sain sitä jakaa. Elokuva The Miracle Club voi suositella myös opetuskäyttöön. Omien ennakkoluulojen kanssa sai tulla kohdakkain psykedeeliavusteisen terapian ja dialogisten päiväkahvien luennoilla ja niistä riitti tutkittavaa ihan kotiin viemisiksikin.

Oli upeaa olla kongressissa yhdessä toisten suomalaisten kanssa – vahvistaa meidän kansallista perhe- ja pariterapeuttista yhteyttämme. Heidi Erikseenin johdolla esittämämme juhlaillallisen joiku viipyilee vieläkin keholla. Pohjoismaiden puheenjohtajisto kokoontui liveinä – ammensin sieltä mukaan tutkimusmyönteistä intoa ja uskoa systeemiin interventioihin ja niiden vaikuttavuuden vakuuttavuuteen. Kansainvälisen kongressin neitsytmatka oli opettavainen, kylläinen ja omasta psykoterapia-alastaan vahvistunut.

Kiitos Bergen!



Juhlaillallisen joiku, kuvakaappaus videosta.