



Terveisiä EFTA:n NFTO-kamarin kokouksesta ja konferenssista

Terhi Kotilainen & Mia Montonen

Touko-kesäkuun vaihteessa järjestettiin EFTA:n (European Family Therapy Association) kansallisten yhdistysten NFTO:n (National Family Therapy Organizations) konferenssi ja kokous **Troyes'n kaupungissa Ranskassa otsikolla "People meet, and sweet music arises in their hearts"**. Tapahtumassa oli noin 30 osanottajaa 20 eri maasta. Suomen perhe- ja pariterapiayhdistystä tapahtumassa edustivat Mia Montonen uutena ja Terhi Kotilainen useampia kertoja mukana olleena johtokunnan jäsenenä.

Mikä EFTA/NFTO?

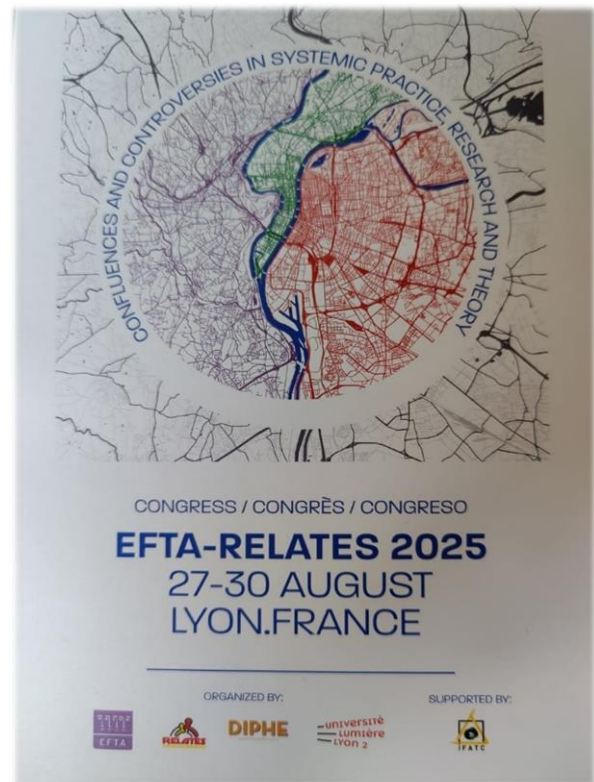
EFTA eli European Association of Family Therapy perustettiin 1980-luvulla alkuun henkilöjäsenille tarkoitettuksi organisaatioksi edistämään rajat ylittävää koulutusta ja tutkimusta. Sen jäsenmäärä vakiintui pian noin tuhanteen henkilöjäseneseen.

Vuonna 1995 kutsuttiin koolle eri maiden kansallisia perheterapiayhdistyksiä keskustelemaan mahdollisuudesta liittyä EFTA:an. Konferenssissa vuonna 2000 luotiin ja vahvistettiin uusi organisaatorakenne, joka mahdollisti kansallisten yhdistysten liittymisen järjestöön. Tällä hetkellä EFTA:ssa on kolme kamaria (chambers). CIM-kamari on henkilöjäsenille, NFTO on kansallisten perheterapiayhdistysten kamari sekä TIC-kamari koulutusorganisaatioita varten.

NFTO-kamarilla on oma johtokunta, jonka puheenjohtajana on toiminut jo pidempään **Hans Christian Michaelsen** Norjasta. Muut jäsenet tulevat tällä hetkellä Serbiasta, Tšekistä, Unkarista, Saksasta, Latviasta ja Iso-Britanniasta. Kerran vuodessa järjestetään lähitapaamisena kaikkien jäsenyhdistysten yhteinen kokous ja konferenssi, joka oli tänä vuonna Troyesissa, Ranskassa. Seuraava kokoontuminen toteutuu 29.5.-1.6.2025.

EFTA on alusta asti järjestänyt konferensseja säännöllisesti. Seuraava on 27.-30.8.2025 Lyonissa, Ranskassa. Konferenssin tema on Confluences and controversies in systemic theory, research, and practice. Katso lisätietoja osoitteesta <https://europeanfamilytherapy.eu/>.

Yleensä osallistumismaksu on pystytty pitämään hyvin alhaisena luomalla ryhmälennus pienten ja pienituloisten jäsenmایدen edustajille. Jos olet kiinnostunut tekemään esityksen konferenssiin tai osallistumaan muuten, niin pidä tämä mahdollisuus mielessä ja varaa ajankohta jo kalenteriisi! Suomen perhe- ja pariterapiayhdistys tiedottaa jäsenilleen asiasta tarkemmin lähempänä ilmoittautumisen ajankohtaa.



Konferenssien lisäksi EFTA:ssa toimii erilaisia työryhmiä ja se tarjoaa esimerkiksi etäyhteyden kautta toteutettavia dialogisia keskusteluita, jotka ovat avoimia kaikkien jäsenmایدen perhe- ja pariterapeuteille sekä alan tutkijoille. Lisäksi alan kirjallisuutta on ostettavissa [EFTA book series | EFTA - European Family Therapy Association](#) kautta, ja henkilöjäseneksi EFTA:aan liittyneet saavat alennusta julkaisuista.

Perheterapeuttisen, systeemisen työotteen ylläpitäminen on tärkeää

Vuosittain järjestettävän NFTO:n tapahtumien sisältöön kuuluu virallisen ohjelman lisäksi vapaamuotoisempaa ohjelmaa, joka mahdollistaa henkilökohtaisemman tutustumisen kollegoihin, kokemusten vaihdon sekä keskusteluja perheterapian ja eri maiden tilanteista laajemmin. Tänä vuonna keskusteluissa näkyi vielä tuossa vaiheessa tulossa olleet EU-vaalit ja Ukrainan sota ja sen vaikutukset Euroopassa. Keskusteluja käytiin sodasta ja Venäjän

uhasta ja sen merkityksestä eri maissa. Pohdittavaa herätti myös eri maiden perheterapiakoulutusten vaatimukset ja käytännöt sekä perheterapian sekä systeemisen psykoterapiatyön asema eri maissa. Eri maiden erilaisista toimintatavoista ja käytännöistä jatkettiin keskustelua. Monet haasteet ovat yhteisiä eri puolilla Eurooppaa.



Vahvaksi vaikutelmaksi jäi, että me suomalaiset emme ole todellakaan ainoita, jotka pitävät tärkeänä perheterapian ja systeemisen psykoterapian vaikuttavuuden ja saatavuuden puolesta puhumista. Vaikuttaminen myös WHO:n suuntaan on keskeistä, kun psykososiaalisten interventioiden käypähoitosuosituksia valmistellaan. Niistä näyttää puuttuvan (systeeminen) perheterapia. Yhdessä jaettujen huolen ja kokemusten kautta pyrimme tukemaan toisiamme, vahvistamaan toimijuutta ja löytämään keinoja systeemiseen työtteen ylläpitämiseksi ja vahvistamiseksi psykoterapioiden kentällä niin Euroopassa kuin globaalistikin.

Sosiaalinen oikeudenmukaisuus on noussut yhdeksi tärkeäksi teemaksi EFTA:n ja NFTO:n työskentelyssä ja sen esiin tuomiseksi onkin perustettu työryhmä, johon kuuluu edustajia

eri kamareista ja eri maista. Työskentelyä johtaa EFTA:n puheenjohtaja **Umberta Telfener**, joka oli mukana myös Troyesin konferenssissa ja kokouksessa.



Tämän vuoden tapahtumaa väritti meidät keväällä saavuttanut suru-uutinen tapahtuman pääjärjestäjän, Ranskan perheterapiayhdistyksen varapuheenjohtajan, **Claudine Canyn**, menehtymisestä vakavaan sairauteen. Hän oli aktiivinen eri EFTA:n kamareissa ja Centre d'Etudes Cliniques des Relations Familiales -perheterapiakeskuksen perustajajäsen ja johtaja. Claudine oli monelle läsnäolijalle henkilökohtaisesti tuttu vuosien varrelta. Päivien yhteydessä järjestettiin muistotilaisuus, jossa saimme kuulla Claudinen tyttären kertomana viimeisen tervehdyksen Claudinelta ja kuulla muistoja hänestä. Laskimme kukat hänen muistokseen tervehdysten kera. Claudinen merkitys, ei vaan tapahtuman osalta, vaan myös Ranskan ja koko Euroopan osalta avautui heille, joilla ei ollut henkilökohtaista kosketusta häneen.

Koulutuksellinen osuus koostui kolmesta työpajasta sekä ranskalaisten järjestämästä konferenssiosuudesta otsikolla *The denial of reality in childhood protection*. Seuraavassa lyhyet kuvaukset työpajoista:

Cinthe Lemmens: A discussion on a possible use of PAT (Psychedelic Assisted Therapy)

Cinthe Lemmens Belgiasta puhui psykedeelien käytöstä psykoterapiassa otsikolla *Between Hope and Hype*. Hän kouluttautuu aiheeseen parhaillaan australialaisen koulutustahon järjestämässä etä- ja lähiopetuksessa. Cinthe totesi alkuun, että asiasta on hyvä puhua, etenkin, kun aihe puhuttaa myös asiakkaita. Asiakkailla saattaa myös olla kysymyksiä tai kokemuksia psykedeelien käytöstä. Tämä tema on noussut esiin myös Suomessa viime vuosina.

Aluksi esityksessä käytiin läpi, millaista psykedeelinen käyttö hoitomuotona on ollut eri aikoina. Aiheesta on myös tehty paljon tutkimusta 1950–60-luvuilla. Tutkimustulokset olivat lupaavia, mutta 1970-luvulla psykedeelisiin ruvettiin suhtautumaan huumeena, jolloin tutkimus ja hoitokäytännöt unohdettiin. Nyt tutkimus ja hoito psykedeelien avulla on virinnyt uudestaan. Se on suurimmaksi osaksi tiukasti säädeltyä ja mahdollista vain harvoissa maissa. Australia on ensimmäisenä maana maailmassa sallinut psykedeelien käytön hoitomuotona helmikuussa 2023. Hoito on tiukasti kontrolloitua ja se toteutetaan huolellisen protokollan mukaan.

Työpajassa kävi ilmi, että psykedeelien käyttö osana psykoterapiaa on täysin erilaista kuin viihdekäyttö tai käyttö omahoitona. Psykedeelit ovat itse asiassa vain pieni osa psykoterapiaprosessia ja psykedeelin käyttöä edeltää ja seuraa tiukka protokolla, jonka mukaan toimitaan. Hoidon tarpeenmukaisuuden arvioinnilla, settingillä ja valmisteluilla on todella suuri merkitys hoitoprosessissa.

Aihe herätti paljon keskustelua ja kävi ilmi, että tutkimusta tehdään monissa maissa, esimerkiksi Ruotsissa. Tutkimus on keskittynyt pääsääntöisesti yksilöterapeutisiin prosesseihin. Kysymys kuuluu, olisiko tärkeää saada tutkimusta myös perhe-, pari- tai systeemiterapeuttisessa kontekstissa, jotta perheterapia ei jäisi tässä kehityksen ulkopuolelle. Toisaalta moni läsnäolleista mietti, olisiko valmis menemään tämäntyppiseen hoitoon oman perheensä kanssa tai kenelle tätä suosittelee. Pariterapian suhteen asiaa on kenties helpompi arvioida kuin perhenäkökulmasta.

Cinthe Lemmens



Matthias Ochs: The Commission Carousel

Matthias Ochs Saksasta esitteli työpajassaan työnohjaukseen sopivaa työskentelymallia, jossa tutkitaan erilaisia odotuksia. Matthias esitteli alkuun työnohjausmenetelmän teoreettisia lähtökohtia ja viitekehystä, systemisyyttä ja dialogisuutta, jossa asiakkaan tarpeet, toiveet ja odotukset ovat keskiössä.

Menetelmän taustalla on ajatus siitä, että perheterapiassa ja työnohjauksissa saattaa olla läsnä monenlaisia odotuksia ja toimeksiantoja myös tahoilta, jotka eivät ole fyysisesti läsnä. Esimerkiksi perheterapiassa voi perheenjäsenten odotusten lisäksi olla läsnä myös koulun, sosiaalityön, poissaolevien sisarusten, muiden sukulaisten ja tuttavien odotuksia. Nämä erilaiset ääneen sanotut ja sanoittamattomat odotukset tai toimeksiannot (englanniksi commissions tai orders ja saksaksi Auftrag) vaikuttavat työskentelyyn. Menetelmän tarkoituksena on auttaa työnohjattavaa jäsentämään työskentelyään ja ajatuksiaan refleктоimalla omaa positioitaan suhteessa tähän odotusten verkostoon.

Työpajassa pääsimme käytännössä osallistumaan työnohjausdemonstraatioon, jossa käsiteltiin erään osallistujan oikeaa tapausta. Oikeassa työnohjauksessa työnohjattava asettuu huoneen keskelle, mutta meidän demonstraatiossamme työnohjattava asettui karuselliin vasta loppupuolella.

Työnohjauksen alussa työnohjattava kertoi lyhyesti omasta aiheestaan. Tämän jälkeen muut osallistujat saivat kukin esittää yhden uteliaan kysymyksen. Seuraavaksi pohdittiin, ketkä kaikki ovat tapaukseen liittyviä toimijoita. Näitä löytyi todella monta, joten työnohjattava valitsi heistä kaikkein tärkeimmät. Seuraavaksi luotiin muiden osallistujien avulla hypoteesit näiden toimijoiden odotuksista. Sen jälkeen työnohjattava valitsi niistä ne, jotka resonoivat eniten. Nämä tärkeimmät hypoteesit kirjoitettiin paperille, yksi per paperi, jonka jälkeen rakennettiin karuselli. Karuselli muodostuu ympyrään asetelluista tuoleista tai tyynyistä. Työnohjattava, tai case'in tuoja, asettuu karuselliin keskelle.

Tässä vaiheessa aika oli jo loppumassa, joten demonstraatiossa käytiin läpi vain yhden toimijan odotukset. Oikeassa työnohjaustilanteessa työnohjattava valitsisi muista osallistujista edustajat eri toimijoille ja nämä asettuisivat karuselliin lappuineen. Tämän jälkeen käsiteltäisiin yksi odotus kerrallaan: ensin hypoteesi luettaisiin ääneen, jonka jälkeen työnohjattava refleктоisi mitä odotus hänessä herättää. Usein nämä hypoteettiset odotukset ovat myös epärealistisia tehtävää ajatellen (esimerkiksi perheterapiaa) ja saattavat työnohjattavassa herättää riittämättömyyden, avuttomuuden ja voimattomuuden tunteita. Tarkoituksena on, että työnohjattava pohtii, miten odotuksen voisi muokata sopivammaksi ja realistisemmaksi. Tahoja edustava osallistuja auttaa sanomalla äänen näitä muokattuja hypoteeseja. Tavoitteena on löytää uusi, muokattu hypoteesi, joka tuntuu paremmalta kuin aiempi.

Menetelmä vaikutti todella mielenkiintoiselta, valitettavasti aika loppui hieman kesken. Demonstraatiossa työnohjattavana ollut kertoi kokemuksen olleen antoisa. Menetelmä avaa hyvin niitä monenlaisia ja ehkä myös ristiriitaisia odotuksia, joita työhön kohdistuu ja auttaa työnohjattavaa pohtimaan, mikä on kussakin tilanteessa edes mahdollista.

Terhi Kotilainen: Stabilizing Methods in Family and Couple Therapy – a Practice of Body and Mind. How the family therapist stabilizes him-/herself before, during and after sessions?

Terhi Kotilainen Suomesta keskittyi työpajassaan perheterapeutin tunnesäätelyyn ja vakauttamiskeinoihin. Esityksen lähtökohtana oli traumateoreettinen, polyvagaalinen ja sensomotorinen teoria ja -menetelmät yhdistettynä Peter Roberin ajatteluun. Työpajassa oli tarkoitus tehdä myös useampia kehollisia harjoituksia, mutta aiheesta virisi sen verran vilkasta keskustelua, että harjoitukset jäivät vähemmälle – pari kuitenkin toteutettiin. Osalle näkökulma tuntui olevan uusi ja vieraampi erityisesti kehollisten säätelymenetelmien ja sietoikkuna-ajattelun osalta. Pajassa tuotiin esiin myös psykoterapeutin itsehoidon tärkeyttä ja menetelmiä sekä jaettiin omia kokemuksia.

On tärkeää, että terapeutti havainnoi ja säätelee itseään terapiasessioissa niin tunnetasolla kuin kehollisestikin. Kun terapeutti osaa vakauttaa itseään, hän pystyy auttamaan myös asiakkaitaan vakautumisessa ja itsesäätelyssä. Näin terapiatilasta muodostuu turvallisen työskentelyn paikka ja tätä kautta on mahdollista päästä käsittelemään asioita, jotka rakentavat ja vahvistavat perheenjäsenten välisiä suhteita. Kehollisia ja mielensisäisiä havaintoja tekemällä hän voi saada myös keskeistä tietoa työskentelyn kannalta muista läsnäolijoista, perheenjäsenistä. Perheterapeutti voi myös opettaa ja ohjata erilaisia vakautumiskeinoja asiakkaille. Tämä lisää turvallisuuden tunnetta myös kotona. Perheterapeutti tarkoittaa tässä yhteydessä myös pariterapeuttia ja pariterapiaa.

On tärkeää, että terapeutti säilyttää selkeän ajattelun ja oman sisäisen turvallisuuden tunteensa. Tätä hän voi peilata myös läsnäolijoille. Myös asiakkaiden asentoja peilaamalla terapeutti voi saada informaatiota kehollisten viestien ja liikkeiden sekä eri aistikanavien kautta. Marco Iacobinin peilisoluteoria on tässä hyvänä lisänä, kun halutaan tehdä monitasoista, vakauttavaa ja traumateoriaan perustuvaa perheterapiaa. Terapeutin on hyvä osata maadoittumiskeinoja, aktivoimiskeinoja, hengitysharjoituksia, erilaisia tunnesäätelykeinoja. Omista hyvistä rajoista on tärkeää pitää kiinni ja kuunnella itseään riittävästi.

Toimivat rakenteet työssä tukevat omaa jaksamista, samoin säännölliset tunnepurun mahdollisuudet, työnohjaukset ja konsultaatiomahdollisuudet. Erilaiset mindfulness- ja rentoutumismenetelmät toimivat tukena itsestä huolta pitämisessä. On tärkeää kehittää hyviä käytäntöjä niin terapiatyön tekemiseen kuin palautumiseenkin, josta osan pitäisi tapahtua jo työpäivän aikana mutta myös työpäivän jälkeisellä ajalla. Työpaja toimi hyvänä muistutuksena itsestä huolta pitämisen tärkeydestä sen osanottajille.

Lopuksi

Työpajojen lisäksi ohjelmassa oli yhteisiä illanviettoja ja tapahtuman päättänyt työkokous, josta on kerrottu jo matkakertomuksen alkupuolella. On tärkeää, että myös me suomalaiset osallistumme eurooppalaisiin tapahtumiin aktiivisesti, jotta pysymme perillä ajankohtai-

sista asioista ja olemme osaltamme ylläpitämässä ja vahvistamassa perheterapian asemaa Euroopassa.



Terhi, Mia ja Eestin edustajat



Kaikki osallistujat