

Uutiset

Psykoterapiaa voi saada myös ryhmässä

”Ryhmässä tapahtuu asioita, joita ei yksilöterapiassa voi saada aikaan.”

Emma Röntynen



Psykoterapiasta nousee helposti mieleen kuvia kallonkuttajan sohvalla makaavasta potilaasta ja muistiinpanoja vihkoonsa raapustavasta terapeutista.

Moni ei tule ajatelleeksi, että psykoterapiaa voi saada myös ryhmässä.

Psykoterapeutti **Eeva-Kaisa Leinonen** vetää ryhmäpsykoterapiaa vastaanotollaan Joensuun keskustassa.

– Kaikki terapiasuhteet aloitetaan yksilökäynnillä, mutta tarkoituksena on aina siirtyä ryhmään, Leinonen kertoo.

Yksilöjaksot kestävät keskimäärin muutaman kuukauden.

Haastatteluun osallistuvat terapia-ryhmäläiset kertovat kuin yhdestä suusta, että juuri kukaan ei hakeudu ryhmäterapiaan, vaan sinne päädytään.

Moni on ollut aiemmin vahvastikin ryhmäterapiaa vastaan. – Mielikuva ryhmäterapiasta oli elokuvista tuttu AA-kokous, kertoo **Tero**, 28, joka aloitti ryhmäpsykoterapiassa pari vuotta sitten hoitaakseen masennustaan.

Miia, 27, hakeutui terapiaan muun muassa sosiaalisten tilanteiden pelon ja masennuksen takia. Psykoterapian saatavuudessa oli huono tilanne, joten hän päätyi aloittamaan tapaamiset Leinosen kanssa, vaikka ei halunnutkaan ryhmäterapiaan.

”

Kaikki jää näiden seinien sisään.

Teemu Tulonen

– Se oli jotain tuntematonta ja pelottavaa, enkä tiennyt miten se toimii, Miia muistelee tuntemuksiaan ennen ryhmäterapian aloittamista.

Ryhmäläiset kuvaavat terapiaa ”pienoismaailmaksi”, jossa voi opetella ihmisten kanssa olemista.

Leinosen mukaan ihmisten ongelmat kumpuavat tai ilmenevät aina suhteessa toisiin ihmisiin.

Kun ryhmässä on muita ihmisiä läsnä, omat vaikeudet tulevat mukaan terapiakäynteihin ja niitä on silloin myös helpompi käsitellä.

– Ryhmässä voi saada kokemuksen vaikka siitä, että voi luottaa toisiin ihmisiin. Se on arvokasta tulevaisuutta ajatellen, Leinonen kertoo.

– Ryhmäterapiassa tapahtuu asioita, joita ei yksilöterapiassa voi saada aikaan. Siellä saa aidosti kuulla, mitä muut ajattelevat, Tero pohtii.

Välillä ryhmässä ollaan vain hiljaa. Toisten puhuessa voi itse jäsentää omia ajatuksiaan, eikä koko ajan tarvitse olla jotain sanottavaa.

Joensuun kokoisessa kaupungissa monelle nousee huoli siitä, että ryhmään päätyy tuttuja.

– Yritän kartoittaa etukäteen, mitä kouluja on käyty ja missä työpaikoissa oltu, että tällaiset tilanteet pystyttäisiin välttämään, Leinonen kertoo.

Joskus kuitenkin tuttuja on ryhmässä tullut vastaan.

– Silloin yhdessä tutkitaan tilannetta ja saatetaan päätyä siihen, ettei molempien ole mahdollista jatkaa ryhmässä.

Terapeutilla on ammattilaisena vaihtoehtoisuus asiakkaidensa kertomista asioista. Mutta entä terapiaryhmän jäsenillä?

Psykoterapeutti Eeva-Kaisa Leinonen valaisee, että myös terapiaryhmän jäsenet allekirjoittavat

kirjallisen sopimuksen vaihtoehtoisuudesta.

Moni on voinut silti alkuun pelätä, pysyvätkö asiat varmasti terapiaryhmän sisällä.

– Sitten kahden tai kolmen ryhmätapaamisen jälkeen tällainen ihminen saattaa sanoa, ettei ole muistanut enää koko asiaa, Leinonen hymyilee.

Ryhmäpsykoterapia on intensiivistä. Leinosen ryhmät tapaavat yleensä kaksi kertaa viikossa, puolitoista tuntia kerrallaan.

Haastatteluista pisimpään ryhmässä on ollut kuusi vuotta ryhmäterapiassa käynyt **Lasse Kuurila**, 43. Hän hakeutui terapiaan muun muassa työuupumuksen ja masennuksen seurauksena.

– Tässä kun oli seitsemän viikon kesätauko, niin kyllä välillä mietti, miten toisilla menee ja odotti seuraavaa kertaa, Kuurila kertoo. 28-vuotias **Peeu Tulonen** on käynyt terapiassa puolitoista vuotta. Hän hakeutui terapiaan muun muassa masennuksen ja addiktion seurauksena.

Tulonen kokee, ettei hän juurikaan mieti ryhmäläisiä terapian ulkopuolella.

– Kaikki jää näiden seinien sisään, Tulonen tuumaa.

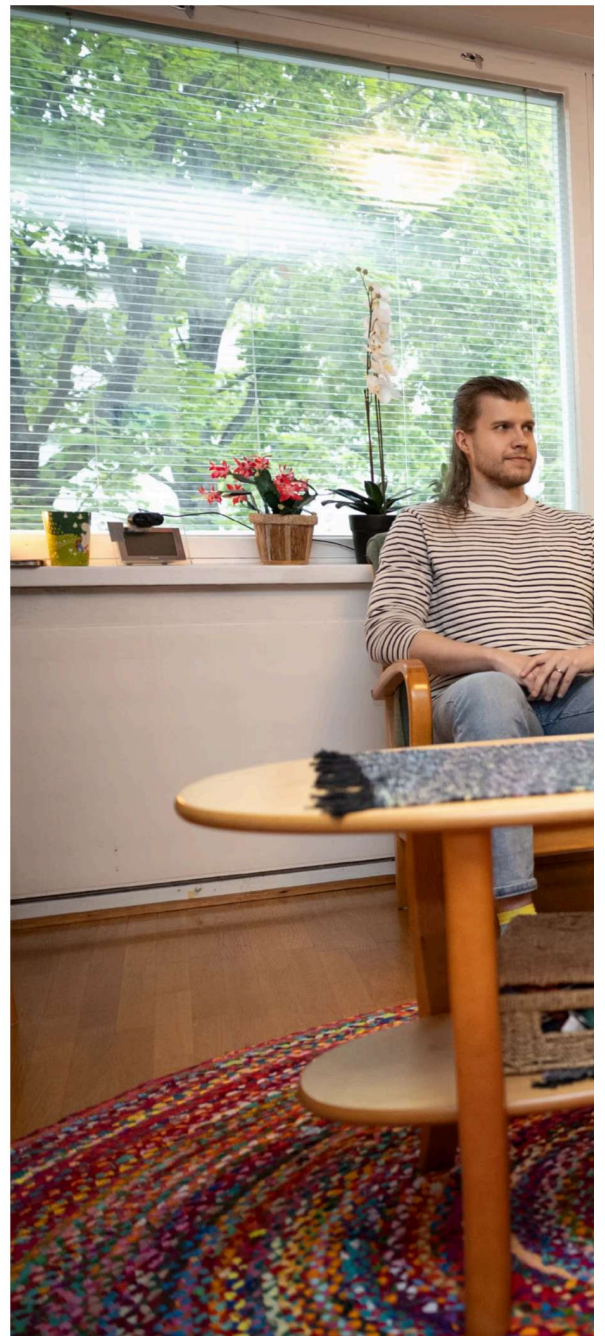
Tero kertoo, että saattaa mokaata ryhmäläistä, jos tämä tulee kadulla vastaan.

– Mutta mieluummin en törnä, Tero nauraa.

Usein ryhmässä on myös sovittu yhteisesti, saako ryhmäläisiä mokaata tai mennä juttelemaan ryhmän ulkopuolella.

– Tämä liittyy myös anonymiteettiin. Ei voi kertoa, että tunnen tuon ihmisen terapiaryhmästä, jos joku kysyy, Leinonen kertoo.

Terapiaryhmässä kuulee myös muiden huolia ja murheita. Jäävätkö nämä mietittävään sessioiden ulkopuolella?



Kaksi vuotta ryhmäterapiassa käynyt Miia kertoo, että tässä asiassa helpottaa se, että ryhmää vetää ammattilainen. Hän on lopukädessä vastuussa ryhmäläisistä.

Yksittäisen ryhmäläisen ei siksi tarvitse kantaa muiden murheita.

– Jos kaveriporukassa jakaa huoliaan, niin se voi vaikuttaa ystävyyteen ja koko porukkaan. Täällä siitä ei tarvitse huolehtia, Lasse Kuurila lisää.

Haastatteluun osallistuneet neljä ryhmäterapialaista ovat kaikki yhtä mieltä siitä, että terapiasta on ollut hyötyä.

– Todellakin. Pelkästään se, että olen täällä, on jo voitto, Miia sanoo viitaten haastattelutilanteeseen osallistumiseen.

Peeu Tulonen kertoo, että hänellä ei ole ollut sosiaalisten tilan-

teiden pelkoa, kuten Miialla, mutta hän ei ole juuri viihtynyt muiden ihmisten kanssa.

– Tämä on ollut itselle tulikoe. Ryhmäterapiassa käyminen on kuitenkin helpottanut paljon ihmisten kanssa olemista myös ryhmän ulkopuolella, Tulonen kertoo.

Kaikista asioista ei ole helppo ryhmässä puhua.

– Esimerkiksi raha-asiat ja seksuaalisuus ovat sellaisia asioita, joista on vaikea puhua ryhmässä. Kuitenkin jos sen kynnyksen ylittää, niin se hyödyttää koko ryhmää, koska muutkin saattavat siten uskaltautua puhumaan niistä, Tero kertoo.

Leinonen kertoo, että ryhmässä puhumalla vaikeista asioista työstää samalla niihin liittyvää häpeää, kun joutuu jakamaan ne ulkopuo-

MARKO PUUMALAINEN



Eeva-Kaisa Leinonen (kesk.) vetää ryhmäpsykoterapiaryhmää. Vasemmalla ryhmäterapiassa käyvät Peetu Tulonen, 28, ja oikealla Lasse Kuurila, 43.

lisille ihmisille.

– Jos asioista puhuu vain yksilöterapiassa, niiden kanssa jää vielä tavallaan kaappiin, Leinonen pohtii.

Kenelle ryhmäterapia sitten ei sovi?
– Vaikea kuvitella, kenelle se ei sopisi, Miia tuumaa ja muut nyökkäilevät.

– Ehkä sellaiselle, joka ei ole valmis ryhmätyöskentelyyn. Mutta juuri hänelle se ehkä olisi kaikkien hyödyllisintä, Tero pohtii.

Leinonen lisää, että on joitakin tilanteita, jotka vaativat ainakin pidemmän yksilötyöskentelyn ennen ryhmässä aloittamista.

Näitä voivat olla esimerkiksi käsittelemätön, vaikea varhainen trauma tai käynnissä oleva iso akuutti prosessi, kuten oma sairastuminen.

Ryhmäterapien aloittaminen vaatii malttia ja pitkäjänteisyyttä. Siihen pitää pystyä sitoutumaan, eikä luovuttua heti, jos alkuun tuntuu vaikealta.

Lasse Kuurila kertoo, että alkuun hänellä oli epäilyksiä esimerkiksi ryhmän ikäjakamasta. Hän pelkäsi, ettei muilla ole hänelle juuri annettavaa, kun he olivat erilaisissa elämäntilanteissa.

– Loppupeleissä tällaisilla asioilla ei kuitenkaan ole merkitystä, Kuurila sanoo.

Peetu Tulonen on samaa mieltä.

– Monet ryhmäläisistä ovat sellaisia, etten olisi oikeassa elämässä heidän kaverinsa. Ihmisyden tuska on kuitenkin kaikilla sama, hän toteaa.

Leinonen mukaan ryhmät pyritään muodostamaan niin, että niissä olisi mahdollisimman laa-

jasti eri ikäisiä, eri elämäntilanteissa olevia ja myös erilaisista ongelmista kärsiviä.

Eeva-Kaisa Leinonen kertoo olevansa ainoa ryhmäterapeutti Suomessa, joka tarjoaa nykyisin terapiaa kaksi kertaa viikossa.

Hän nostaa esille sen, miten yhteiskunnallisessa keskustelussa esimerkiksi lyhytterapiaa on ehdotettu ratkaisuksi terapiajonojen purkamiseksi.

Myös Siun sote on alkanut kouluttaa lyhytterapeutteja vastataksaan nousevaan kysyntään.

Leinonen ihmettelee, miksi ryhmäterapiaa ei nähdä yhtenä ratkaisuna terapiajonojen purkamiseen.

Ryhmäläiset puolustavat intensiivistä terapiatahtia ja pidempiaikaisia hoitosuhteita.

– Jos alkuun terapiaa olisi ollut harvemmin, en olisi varmaan noussut siitä suosta, missä silloin olin, Tulonen sanoo.

Ryhmäläiset pohtivat, että lyhyet terapiajaksot eivät riitä silloin, kun pitää rakentaa itsensä kokonaan uudestaan.

– Naurettava ajatus, että kymmenen kerran aikana pystyisi jotenkin korjaantumaan, Tulonen pohtii.

Jotkut ryhmäläisistä ovat joutuneet taistelemaan Kelan kanssa oikeudesta terapiaan.

Miia kertoo, että hänellä on juuri vetämässä valitus Kelalle, koska hänelle ei ollut myönnetty tukea lääkärin suosittelemaan 80 terapiakertaan vuodessa.

– Sieltä oltiin sitä mieltä, että puoletkin riittää. Tulee todella epäreilu olo, Miia kertoo.

PSYKOTERAPIA

Millaista tukea ryhmäterapiaan voi saada?

- Ryhmäpsykoterapiaan voi saada Kelalta kahdenlaista tukea.
- Kuntoutuspsykoterapiatuki kattaa maksimissaan 200 kertaa, joka kahden viikkoittaisen kerran tahdilla on noin 2,5 vuotta.
- Vaativan kuntoutuksen tuelle ei ole määritelty enimmäiskestoa.
- Sen saaminen edellyttää määritettyä toimintakykyä ja perustelujen tulee olla kohdallaan.