



# Perhe- ja pariterapia psykoterapiamuotona

Varsinais-Suomen perheterapiayhdistys ry.  
[www.vspy.fi](http://www.vspy.fi)

# Pari- ja perheterapia voi olla

- osana psyykkisesti sairaan perheenjäsenen kuntoutusta
- auttamassa pääsemään dialogiin ja tukemaan toisiaan perheessä, kun jollakin perheenjäsenistä on psyykinen tai somaattinen sairaus
- tukemassa parisuhteen tai perheen toimintakykyisyyttä arjessa
- ehkäisemässä psyykkisten häiriöiden syntyä

# Perheterapia

- Perheterapia sopii sekä ainoaksi hoitomuodoksi että osaksi laajempaa hoitokokonaisuutta.
- Perheterapiassa kuntoutujan lisäksi myös muut perheenjäsenet saavat tukea, jolla on laajoja myönteisiä heijastusvaikutuksia. Perheterapia voi toimia ennaltaehkäisevänä mielenterveystyönä esimerkiksi tukemalla lasta vanhemman sairastuessa.
- Erialaisten viitekehysten yhdistäminen on tyypillistä perheterapeuteille, esim. psykodynaaminen, kognitiivinen ja voimavarakeskeinen.

# Milloin perheterapiaan?

## Kun tarvitaan tukea

- koko perheen vuorovaikutukseen
- vanhemmuuteen
- lapsen ja vanhemman väliseen suhteeseen
- sisarusten väliseen suhteeseen
- perhettä pitkään kuormittaneeseen tilanteeseen, esimerkiksi päihdeongelmaan, mielenterveysongelmaan tai sairauteen
- akuuttiin kriisiin, esimerkiksi erotilanteeseen, kuolemantapaukseen tai onnettomuuteen

# Milloin pariterapiaan?

## Kun parisuhdetta kuormittaa

- vuorovaikutusongelmat
- uskottomuus
- mustasukkaisuus
- elämänvaihekriisit, esimerkiksi ruuhkavuosina tai lasten irtautuessa kotoa
- puolison henkilökohtainen kriisi
- psyykkinen sairaus
- somaattinen pitkäaikaissairaus
- erouhka

# Kelan kuntoutuspsykoterapia

- 16 -67 vuotiaille, tavoitteena tukea ja parantaa kuntoutujan työ- tai opiskelukykyä, turvata työelämässä pysyminen tai sinne siirtyminen, työhön paluu tai opintojen edistyminen
- voi olla perhe- tai pariopsykoterapiaa
- korvataan enintään 80 krt/v., max. 200 krt/3 v. vuodeksi kerrallaan
- Perhe- ja pariterapeutilla on oltava Valviran hyväksymä psykoterapiakoulutus

# Kelan kuntoutuspsykoterapia

Terapian kesto voi olla 60/90 min.

## **Enimmäiskorvaukset:**

Pari- ja perheterapia/60 min 63,91 €

Pari- ja perheterapia/90 min 95,87 €

Paripsykoterapiaan osallistuu kuntoutujan lisäksi hänen puolisonsa, perheterapiaan myös muita perheenjäseniä. Perhe- ja pariterapian rinnalla potilas voi saada Kelan tukemaa yksilöterapiaa, ja vastaavasti yksilöterapian rinnalle voi saada perhe- ja pariterapiajaksoja.

# Kelan vaativa lääkinällinen kuntoutus

- vaativana lääkinällisenä kuntoutuksena myös psykoterapiaa, joka voi olla myös perheterapiaa
- erilaisia yksilöllisesti suunniteltuja terapioida, joihin potilas voi olla oikeutettu, jos sairaus tai vamma rajoittaa merkittävästi toimintakykyä ja vaikeuttaa arkea
- kuntoutussuunnitelman perusteella yleensä 1 - 3 vuodeksi kerrallaan, eri terapioida voidaan jaksottaa ja yhdistellä tarpeen mukaan
- palvelun saajalla on oikeus valita palveluntuottava psykoterapeutti Kelan hyväksymistä sopimuspalveluntuottajista



# Perheterapian vaikuttavuus

## Tutkimukset osoittavat, että

- perheterapia on tuloksellista mieliala- ja ahdistushäiriöiden, pakko-oireiden, syömishäiriöiden, päihdehäiriöiden, somaattisten sairauksien aiheuttamien psyykkisten oireiden ja skitsofrenian hoidossa
- perheterapia vähentää muiden terveystieteiden käyttöä
- hoidosta hyötyvät potilaan lisäksi myös muut perheenjäsenet
- hoito keskeytetään harvemmin kuin yksilöterapiassa

# Miksi pariterapiaa masentuneille?

- Tutkimusten mukaan pariterapia on tehokas masennuksen hoitomuoto.
- Parisuhteen ongelmat ovat hyvin yleisiä masentuneilla ja masennus kuormittaa lähisuhteita monella tavalla.
- Parisuhteen jatkuvat ongelmat voivat estää toipumisen etenemisen.
- Sosiaalisen tuen on todettu olevan tärkeää masennuksesta toipumisessa.
- Masentuneen henkilön puoliso tarvitsee tukea, tietoa ja mahdollisuuden puhua tilanteesta.

# Pariterapia tutkitusti tehokasta

- Masennuksen hoitoon on kehitetty useita pariterapiamenetelmiä, joiden tuloksellisuutta on myös tutkittu.

(esim. Beach, S. & O'Leary, K. (1992). Treating depression in the context of marital discord: Outcome and predictions of response of marital therapy, Behavioral Therapy 23, 507-528)

- Pariterapia on yhtä tehokasta kuin yksilöterapia tai lääkehoito.

(Beach, S. (2002). Affective disorders. Teoksessa: D. Sprenkle (toim.) Effectiveness research in marriage and family therapy)

- Pariskunnat kokivat pariterapiassa tapahtuneen muutosta suhteessa vuorovaikutukseen, ajatteluun, toimintaan ja masennusoireisiin.

- Terapiassa auttoivat keskustelujen turvallisuus, toisenlainen keskustelutapa, puhuminen ja kuuleminen sekä puolison mukanaolo masennuksen hoidossa.

(Rautiainen, E-L & Seikkula, J. (2009). Clients as co-researchers: How do couples evaluate couple therapy for depression? Journal of systemic Therapies, Vol. 28, No. 4, 41-60)

# Tutkimuksia vaikuttavuudesta

- Beach, S. (2002). Affective disorders. Teoksessa: D. Sprenkle (toim.). Effectiveness research in marriage and family therapy, 289-309.
- Beach, S. & O'Leary, K. (1992). Treating depression in the context of marital discord: Outcome and predictions of response of marital therapy. Behavioral Therapy 23, 507-528.
- Carr, Alan. (2014). The evidence-base for family therapy and systemic interventions for child-focused problems. Journal of Family Therapy, 36, 107-157.
- Crane, R. D. (2008). The Cost-Effectiveness of Family Therapy: A Summary and Progress Report. Journal of Family Therapy, 30, 399-410.
- Kotilainen, T. (2017) Mikä perheterapeuttisessa prosessissa auttaa? Perheterapia, 4/2017, 5-20.

# Lisää tutkimuksia

- Rautiainen, E. (2010). Co-construction and collaboration in couple therapy for depression. University of Jyväskylä.
- Rautiainen, E. & Seikkula, J. (2009). Clients as co-researchers: How do couples evaluate couple therapy for depression? *Journal of systemic Therapies*, Vol. 28, No. 4, 41-60.
- Seikkula, J., Aaltonen, J., Kalla, O., Saarinen, P., & Tolvanen, A. (2012). Paritetapian tuloksellisuus: Kahden vuoden satunnaistettu kontrolloitu tutkimus. *Perheterapia*, 2/2012, 7-16.
- Seikkula, J., Aaltonen, J., Kalla, O., Saarinen, P., & Tolvanen, A. (2013). Couple therapy in therapy for depression within a naturalistic setting in Finland: a two-year randomized trial. *Journal of Family Therapy*, 35, 281-302.
- Tilden, T. & Wambold, B.E. (ed.) (2017). *Routine Outcome Monitoring in Couple and Family Therapy. The Empirically Informed Therapist. European Family Therapy Association Series.*

# Palveluntuottajarekisteri - [www.vspy.fi](http://www.vspy.fi)

- kattavat tiedot Varsinais-Suomen alueella toimivista perhe- ja pariterapeuteista
- rekisteriin hyväksyminen takaa sen, että terapeutilla on koulutus ja pätevyys siihen terapiamuotoon, jota hän ilmoittaa tarjoavansa
- rekisteristä voi hakea myös työnohjaajia
- yhdistyksen yhteystiedot:  
<http://www.vspy.fi/yhteystiedot/>

