

Lapsi kuulee kuiskatut riidat ja huolet – harva perhe hakeutuu terapiaan, vaikka se kannattaisi



Perheterapia voi tepsyä yksilöterapiaa paremmin, kun kaikki perheenjäsenet pohtivat yhdessä käytösmalleja, sanovat Aarno Laitila ja Tanja Pihlaja. SAMI SAARENPÄÄ

Suomessa puolet solmituista avioliitoista päättyy eroon ja koskettavat usein muitakin kuin vain paria.

[Riikka Mahlamäki-Kaistinen](#)

30.12.2025 6:00



Olisi hyvä, että aikuinen, joka yrittää rauhoittaa minua, olisi itsekin rauhallinen.

Nämä sanat **Tanja Pihlaja** kuuli lattian rajasta. Matolla istui lapsi, ja meneillään oli perheterapian istunto.

Lapsen kommentti lämmitti Pihlajan mieltä. Hän toteaa, että lasten suista kuulee usein viisaita sanoja, kun niitä pysähtyy kuuntelemaan.

MAINOS - SISÄLTÖ JATKUU ALLA

MAINOS PÄÄTTY

– Lapset ovat niin mahtavia. Joskus ne sanovat, että miksi vain minä olen täällä terapiassa. Että eikö tämä ole koko meidän perheen juttu.

Pihlaja on perhe- ja paripsykoterapeutti. Vaikka yksilöterapia on tärkeää, hän uskoo, että monessa tilanteessa olisi tosiaan hyvä, että yhden sijaan kuultaisiin montaa.

Tätä viestiä hän kuulee usein myös asiakkailtaan. Esimerkiksi 38-vuotias perheenäiti kertoi saaneensa perheterapiasta konkreettisia työkaluja arkeen. Terapia on tuonut ymmärrystä kaikkien perheenjäsenten käytöksestä oman itsen ymmärtämisen lisäksi.

MAINOS - SISÄLTÖ JATKUU ALLA

MAINOS PÄÄTTYÄ

Psykologi **Aarno Laitila** sanoo lapsen yksilöterapiassa piilevän epäonnistumisen riskin. Hän on tutkinut lasten perheterapeuttista auttamista käytöshäiriöissä.

– Muutoksen ylläpitäminen on iso taakka, jos hoidossa on käynyt yksin.

Esimerkiksi sisarukset voivat romuttaa saavutetun edistyksen ylläpitämällä vanhoja malleja. Vaikka terapiassa käyvä sisarus ei olisikaan enää aggressiivinen, häntä väistellään ja pelätään, koska ei ymmärretä muutosta. Tämä ruokkii paluuta vanhaan käytösmalliin.

Perheterapiassa opittu kyky kuunnella perheenjäseniä siirtyy helposti muihinkin ympäristöihin. Tanja Pihlaja kuuli 12-vuotiaalta asiakkaaltaan, että tämä oppi perheterapian ansiosta olemaan sosiaalisempi ja sietämään paremmin omia tunteitaan.

Laitila ja Pihlaja arvioivat, että perhe- ja paripsykoterapiaa alikäytetään Suomessa. Kuntoutusterapiaa myönnettiin vuonna 2023 yhteensä 47 444 kertaa. Näistä perheterapiaa oli 435 tapausta ja pariterapiaa 500. Loput olivat yksilöterapiaa.





Suomessa alikäytetään perhe- ja pariterapiaa. Moni ei edes osaa sitä toivoa osakseen tai määrätä potilailleen. SAMI SAARENPÄÄ

Pihlaja on Suomen perhe- ja pariterapiayhdistyksen puheenjohtaja. Hän sanoo, että ihmiset eivät osaa pyytää eivätkä lääkärit ja psykiatrit lähettää ihmisiä suhdeperusteisiin terapiaihin kuten perhe- tai paripsykoterapiaan. Tämä on sääli, sillä hän uskoo, että yhteinen terapiahetki auttaisi monessa tilanteeseen.

– Nämä ovat vaikuttavia ja resurssiviisaita terapiamuotoja kaikenikäisille ennaltaehkäisevässä työssä, mutta myös vaikeissa mielenterveyden ongelmissa.

Pihlaja sanoo, että palvelujärjestelmän tulisi esimerkiksi muistaa, että somaattisen sairauden kohdatessa perhettä koko perhe tarvitsee apua.

Lyhyelläkin interventiolla voidaan saavuttaa tuloksia, jotka jopa ehkäisevät tulevien terapiakäyntien tarvetta.

Laitila muistuttaa, että paraneminen on monivaiheinen tapahtuma. Välillä korostuvat yksilön tarpeet, välillä perheyhteisö tai vaikka työpaikka.

Jos Pihlaja saisi päättää, kaikki eroavat parit istutettaisiin yhteiseen terapiaan. Hän ottaisi myös lapset mukaan jollekin sessiolla. Lasten ei tarvitse mennä avioeroprosessiin mukaan, mutta heitä tulee kuulla.

– Jos pariskunnalla on voimia riidellä keskenään, heillä luulisi olevan energiaa myös mennä terapiaan ja pohtia siellä, miten eron voisi hoitaa paremmin. Lapsen ei tulisi joutua riitelyn välikappaleeksi tai salaisuuksien kantajaksi. Lapsen lapsuus on kuitenkin tässä ja nyt.

Suomessa avioerojen määrä on pysynyt samana 1990-luvulta lähtien. Tilastojen mukaan edelleen noin joka toinen avioliitto päättyy eroon.

– Se on surullista, sillä kukaan ei mene naimisiin erotakseen, Laitila toteaa.

Pihlaja kehottaa ihmisiä huoltamaan tunneyhteyttä ajoissa, eikä vasta eropäätöksen synnyttyä.

Kun nuoren oireilun historiaa lähdetään tutkiskelemaan, ongelmien alkuaskeleet löytyvät usein jostakin perheen kriisistä kuten erosta, sairastumisesta, masennuksesta tai työttömäksi jäämisestä.

– Lapset kuulevat yölliset kuiskatut puheenvuorot, vaikka eivät tietäisi mistä niissä on kyse. Se aiheuttaa stressiä, Laitila sanoo.

Hän kehuu vuosituhannen alussa käynnistettyä Lapsi puheeksi -hanketta, jossa aikuisia opetettiin puhumaan lapsille perheen ongelmista. Samalla muistutettiin pitämään lapsen näkökulma mielessä auttamisjärjestelmissä.

– Kun aletaan puhua kaikkein näkyvimmästä pulmasta, tulee luvalliseksi kysyä muustakin, Laitila sanoo.

Tämä on ollut hedelmällistä esimerkiksi tilanteissa, joissa toinen vanhemmista on masentunut. Lapsi tarvitsee selityksen sille, miksi aikuinen ei jaksakaan nousta sängystä. Vaikeneminen lisää paineita ja syyllisyyden tunnetta.

Hoitoterapioiden nimet saattava olla ansa. Moni ajattelee, että perheterapiaan mennään kun koko perhe on ongelma. Sama koskee pariterapiaa.

– Mutta oikeasti kyse on siitä, mistä hoidon voimavarat löytyvät ongelman sijaan, Aarno Laitila sanoo.

– Mikä ei tule yhdessä jaetuksi, tulee yhden kannetuksi, Tanja Pihlaja kommentoi.