

Perheneuvonnasta apua parisuhteen haasteisiin

Lappeenrannan seurakuntayhtymän perheneuvonnassa työskentelee tällä hetkellä viisi ihmissuhdeammattilaista, jotka ovat erikoistuneet parisuhteen kysymyksiin.

PERHENEUVONNAN periaatteena on etsiä yhdessä asiakkaiden kanssa ratkaisuja heidän parisuhteensa ilmeneviin haasteisiin. Johdava perheneuvoja **Pirkko Varis** painottaa, että asiakkaat ovat itse oman suhteensa parhaita asiantuntijoita, eikä parisuhteessa ulkopuolinen voi kertoa mitä kenenkin pitää tehdä. Mutta auttaa ja tukea voi.

Parisuhde on ihmiselämän läheisin suhde, jossa voidaan jakaa elämän ilot ja surut jopa vuosikymmenten ajan. Suhde nostaa usein esiin myös ne kipukohdat ja ratkaisemattomat kysymykset, joita molemmilla on lähisuhteissaan ollut.

– Parisuhteessa on kaksi hyvinkin erilaista elämän käsikirjoitusta, joita yritetään näytellä yhtä aikaa samalla näyttämöllä, Varis tiivistää.

Puolisot usein peilaavat käyttäytymistään parisuhteessa suhteessa omiin vanhempiinsa, sisaruksiinsa tai muihin tärkeisiin ihmissuhteisiinsa. **Eeva Niskanen** kertoo, että tässä yhteydessä puheeksi voivat tulla myös uusperhekuviot liittyen ex-puolisoon ja mahdollisiin yhteisiin lapsiin.

– Pariterapiassa pyrimme esim. sukupuun avulla tuomaan puolisoille näkyväksi heidän omien lapsuuden perheidensä välistä vuorovaikutusta ja kiintymissuhteita, avaa perheneuvoja Niskanen prosessia.

Perheneuvojan tehtävänä on auttaa paria oivaltamaan miten he itse voivat opetella huolehtimaan parisuhteen tärkeiden asioiden vahvistamisesta.

– Jokainen pari tuo esille yhden tai useamman tarinan siitä, mikä on tuonut heidät yhteen, mikä on heidät yhdessä pitänyt, miten asiat suhteessa ovat muuttuneet ja mikä on heidän yhteinen unelmansa parisuhteesta, perheneuvoja **Kari Muhonen** kuva.

Yleensä kaikki se, mikä vie huomiota pois parisuhteesta, on omiaan vaikuttamaan keskusteluyhteyteen ja vaikuttaa käyttäytymiseen, olipa kyse sitten päihteistä, harrastuksista, pelaamisesta tai työstä. Perheneuvonnan tehtävänä on herätellä ihmiset havaitsemaan aikasyöpöt, mutta myös ne yhteiset, hyvät asiat. Muhosen mukaan perheneuvonnassa pyritäänkin löytämään niitä toimivia ja myönteisiä asioita ja puhutaan niistä.

Milloin tahansa voi ottaa yhteyttä

Perheneuvoja **Laura Siitosen** mukaan ihmisten yhteydenottokyn-

nyksen on hyvin erilainen. Joskus otetaan yhteyttä vasta eron kynnyksellä, toiset jo heti kun parisuhteessa on toimimattomuutta.

– Aina on sopiva hetki, kannustaa Siitonen. Perheneuvonnan keskustelut käydään terapeutteja menetelmiä hyödyntäen ja kaikilla perheneuvojilla on taustalla psyko- tai lyhytterapiakoulutuksia. Muutos lähtee kuitenkin pareista itsestään.

Tarve perheneuvonnan tuella voi tulla myös esimerkiksi lapsen tai vanhemman vakavan sairastumisen tai läheisen kuoleman myötä, joka voi laukaista kriisin perheessä. Hätä on suuri, eivätkä perheen aikaisemmat selviytymiskeinot välttämättä auta tai toimi uudessa muuttuneessa elämäntilanteessa.

– Vastaanotolle voi tulla joko yhdessä kumppanin kanssa tai yksin. Perheneuvojien kanssa voi käsitellä sairauden herättämiä asioita ja tunteita ja niiden vaikutusta perheen ja parisuhteen toimintakykyyn; vahvistaa asioita, jotka toimivat hyvin ja miettiä keinoja, jotka tukevat jaksamista uudessa muuttuneessa elämäntilanteessa, kuvaa Siitonen.

”Kaikki muutos lähtee pareista itsestään.”

Muhonen kannustaa tekemään myös ”huoltamokäyntejä” perheneuvonnassa.

– Aina ei tarvitse olla kriisiä tai pattitilannetta tai suurta ongelmaa, me olemme mielellämme vahvistamassa parisuhdetta ja sen toimivuutta myös ennaltaehkäisevästi.

Perheneuvojat toimivat sovittelijoina erossa, jos muuta ratkaisua ei löydy. Ratkaisu on tässäkin tapauksessa aina asiakkaiden, perheneuvoja ei tee ehdotuksia tai ratkaisuja puolesta.

– Monet eroa-aikeissa olevat ovat kuitenkin löytäneet perheneuvonnassa halun jatkaa yhdessä, Varis iloitsee.

– Ajatuksena on parantaa ja eheyttää parisuhdetta, mutta haluamme, että ihmiset voivat hyvin, Muhonen tiivistää.

Parisuhde on lasten koti

Parisuhteessa ilmenevät vaikeudet heijastuvat erityisesti lapsiin, ja siksi he ovat keskusteluissa mukana vaikkakaan eivät konkreettisesti läsnä. Sanonta ”Vanhempien



Perheneuvojien omat tiimikokoukset pidetään toistaiseksi Teams-sovelluksen kautta.

suhde on lasten koti” pätee niin pari- kuin erosuhteessa elävien vanhempien lapsiin. Varis toteaa, että auttamalla aikuisia voimaan paremmin itsensä kanssa ja lähisuhteissaan tuetaan heitä tarjoamaan turvallisen kodin lapsilleen. Mikäli keskusteluissa ilmenee tarvetta lasten erityiseen tukemiseen, perheneuvojat opastavat eteenpäin palveluissa.

Mikäli pari päättyy eroon, pyritään sovittelussa löytämään parhaat ja molemmille osapuolille sopivat menettelyt erityisesti lasten asioissa. Yhdessä keskustellen pyritään sopimaan myös muista kiistaa aiheuttavista kysymyksistä. Sovittelun tavoitteena on toisaalta parisuhteen päättäminen ja toisaalta pelisääntöjen luominen lasten kannalta toimivalle vanhemmuussuhteelle.

Parisuhteissakin käsitellään yksilöiden traumoja

Perheneuvoja **Tuija Kuukka** on perehtynyt erityisesti traumaterapiaan. Suurin osa traumatisoitumisesta tapahtuu juuri läheisissä ihmssuhteissa.

Kuukka muistuttaa, että parisuhde on aikuisiän tärkein kiintymyssuhde. Mitä turvallisemmin on voinut tukeutua toiseen ihmiseen, sitä helpompaa on olla itsenäinen ja riippumaton.

Ristiriitaiselle kiintymyssuhteelle tyypillistä on riippuvuus ja helposti aktivoituvat hylätyksi tulemisen pelko. Vastaavasti välttelevästi kiintynyt kumppani voi

kokea riippuvuuden tukahduttavana ja voi toisaalta myös kiusata ja nöyryyttää toista uhkailemalla hylkäämisellä.

– Tällöin on mahdollista kehittyä myös väkivaltainen parisuhde, Kuukka toteaa.

Traumatisoituminen ilmenee usein kehollisesti erilaisina somaattisina oireina, kun mieli ei pysty käsittelemään niitä. Voi ilmetä levottomuutta, univaikeuksia tai päihteiden käyttöä tai väsymystä, jaksamattomuutta tai masennusoireita. Kuukka kertoo, että traumatisoituneiden ihmisten parisuhteiden olevan usein hyvin intensiivisiä ja reaktioiltaan niin voimakkaita, että ne voivat estää läheisyyden turvallisissakin parisuhteissa.

”On hienoa huomata, kun suhde alkaa taas hengittää.”

PIRKKO VARIS

Kuukan mukaan pariterapiaan hakeudutaan yleensä parisuhteessa ilmenevien vaikeuksien vuoksi, mutta traumoja joudutaan kuitenkin usein käsittelemään pariterapian aikana. Hän painottaa, että vaikka perheneuvonnassa tehtävä työ perustuu parisuhteen vuorovaikutuksen parantamiseen, käsitellään siinä aina myös yksilöitä.

Korona-ajan vaikutukset näkyvät jossain määrin

Korona-aika ei näy perheneuvonnassa hallitsevasti. Niskanen kertoo usein tulevan ilmi, että perheissä kärsitään ”tuulettumismahdollisuuksien” vähyydestä tai peräti mahdottomuudesta. Suhteet joutuvat koetukselle, kun ollaan jatkuvasti perheen kanssa ns. neljän seinän sisällä.

Perheneuvonnan tapaamiskäytäntöihin korona-aika on vaikuttanut siten, että tällä hetkellä ne hoidetaan Teamsin kautta.

– Suurin osa asiakkaista toimii mielellään verkon välityksellä, Varis kertoo. Perheneuvojat kertovat, että ääntäyhteydet helpottavat monen arkea ja siten myös yhteydenottoa.

– Teams-keskustelut eivät ole sidottuja paikkaan, joten pitkänmatkalaiset tai aikataulupaineissa olevat hyötyvät erityisesti, Siitonen toteaa. Tarkoitus kuitenkin on palata lähitapaamisiin tarpeen ja toiveiden mukaan epidemiatilanteen niin salliessa.

Mikä saa perheneuvojan onnelliseksi?

Perheneuvojat ovat yhtä mieltä siitä, että asiakkaiden selvästi parantunut keskusteluyhteys ja tunnelman muuttuminen positiivisemmaksi tuottaa myös heille iloa.

– On hienoa huomata, kun suhde alkaa taas hengittää, hymyilee Varis.

Perheneuvojat iloitsevat erityisesti, kun ihminen saa käsiteltä itselleen vaikean asian tai saa sanottua ensimmäistä kertaa elämässään jonkin kipeän asian. Perheneuvojakin voimaantuu huomattavasti työskentelystä olleen hyötyä.

– Emme tee mitään hokkus pokkuksia, juttelemme ja välitämme, Niskanen tiivistää perheneuvonnan ytimen.

– Jumalastakin ja jumalsuhteesta saa meillä puhua halutesaan, mutta seurakunnan jäsen ei kuitenkaan tarvitse olla voidakseen tulla meille, Varis lisää lopuksi.