MELLANRUMMET
NORDISK TIDSKRIFT FÖR BARN- OCH UNGDOMSPSYKOTERAPI
NORDIC JOURNAL OF CHILD AND ADOLESCENT PSYCHOTHERAPY

Erja Hellsten
Åbo/Turku

Kokemuksia ja ajatuksia eräästä psykodynaamisesta psykoterapiakoulutuksesta

Haastattelussa psykoterapeuttiopiskelija Hanna Vuorilehto

Hanna Vuorilehto on turkulainen psykologi, joka on valmistunut psykologiksi Turun yliopistosta. Hän hakeutui Turun lapsi- ja nuorisopsykoterapiayhdistyksen ja TY:n järjestämään psykodynaamiseen psykoterapia-koulutukseen n. kuusi vuotta valmistumisensa jälkeen. Työkokemusta hänellä oli lasten- ja nuorisopsykiatrian alalta valmistumisensa alusta saakka. Hanna valmistuu lapsi- ja nuorisopsykoterapeutiksi keväällä -26, kun saa viimeisteltyä koulutushoidot ja niihin liittyvät kirjalliset työt sekä puuttuvat työnohjaustunnit.

Saan Hannan haastateltavakseni ja ensimmäiseksi kysyn hänen motiiveistaan hakeutua psykoterapiakoulutukseen. Hanna vastaa, että se oli jo pitkään ollut hänen haaveensa. Hän halusi tehdä jotain minkä kokisi merkityksellisenä, auttaisi ihmisiä syvällisemmällä tasolla. Hän oli toteuttanut lastenpsykiatrialla jo pidempiä hoitojaksoja ja kokenut ne eniten omana juttuna.

Pyydän Hanna pohtimaan miksi valitsi juuri psykodynaamisen suuntautumisen:

> ”Voi olla, että vastaukseni olisi ollut hieman erilainen silloin kun olin aloittamassa opinnot, mutta joitakin ajatuksia tulee nyt mieleen: Psykodynaamisessa suuntauksessa minua houkuttelee sen moniulotteisuus, syvällisyys ja monipuolisuus. Ajattelen, että ihmisen läheiset

Copyright. Alla rättigheter förbehållna. Mångfaldigandet av innehållet, annat än för privat bruk, är enligt lag om upphovsrätt (1960:729) förbjudet utan medgivande av redaktionen.
Ansvarig utgivare: Respektive författare/Institutt for barne- og ungdomspsykoterapi (IBUP). Original: mbj.

vuorovaikutussuhteet, historia ja tiedostamaton vaikuttavat myös nykyhetkeen ja voivat ylläpitää oireilua mikäli näitä asioita ei ole riittävästi käsitellyt. Vaikkei ihmisen elämänhistorian tarvitse antaa yksinään määritellä nykyhetkeä, on ihmisen eri kehitysvaiheilla tai niiden väliin jäämisellä tärkeä merkitys usein myös oireilun takana. Ajattelin myös hoitaessani lastenpsykiatrialla vakavista oireista kärsiviä, usein myös traumatisoituneita potilaita, että muut suuntaukset tai lyhyemmät hoidot eivät välttämättä ole riittävän tehokkaita ainakaan pidemmällä tähtäimellä ja tämä potilasryhmä kiinnostaa minua erityisesti. Psykodynaaminen psykoterapia sopii hyvin monenlaisille potilaille, jolloin työkin on aika monipuolista eikä vain esim. tiettyyn oirekuvaan keskittyvää. Psykodynaamisessa suuntautumisessa kiehtoo myös sen luovuus ja mukautuvuus kunkin potilaan yksilöllisiin tarpeisiin. Ajattelin myös, että koska haluan jatkossakin hoitaa lapsia ja tehdä pitkiä psykoterapioita, tämä olisi luontevin suuntaus. Kollegoiltani ja sen aikaiselta esihenkilöltäni sain inspiraatiota ja kannustusta myös."

Kysyn Hannalta harkitsiko hän muiden suuntauksien koulutuksia ja hän vastaa, ettei oikeastaan vakavissaan tehnyt sitä. Toisena vaihtoehtona hän mietti hetken kognitiivista suuntautumista, mutta ei ajatellut sen sopivan ajattelutapoihinsa ja mieltymyksiinsä tehdä työtä.

Koulutuksen edellytyksenä on riittävä oma psykoterapia tai psykoanalyysi. Kysyn Hannan mielipidettä tästä koulutukseen liittyen:

"Nähdäkseni se on yksi tärkeimmistä asioista, jotta pystyy tekemään tämänkaltaista psykoterapiatyötä. Se, että tuntee myös omat vajaavaisuudet ja oppii tuntemaan ns. sokeat pisteet ja että on riittävällä tavalla käsitellyt oman elämänsä vaikeat asiat, joita meillä kaikilla ihmisillä kiistämättä on, ja että ylipäätään jaksaa henkisesti raskasta työtä.

Psykoterapeutti tekee töitä omalla päällään, omalla mielellään, mikä on siis terapeutin tärkein työkalu, niin siitä pitää pitää hyvää huolta. Tämä tarkoittaa myös sitä, että omaan työstä palautumiseen pitää kiinnittää hyvää huomiota. Tuntimäärä joka vaadittiin oli muihin suuntauksiin verrattuna ehkä suuri (250h), mutta ajattelen sen olevan perusteltua mm. suhteessa siihen, miten pitkiä ja tiiviitä terapioita itsekin toteutamme ja minkä avulla pääsee riittävän syvällisesti omia asioitaan käsittelemään. Monesti potilaiden tilanteet nostavat vääjäämättä pintaan omia tunteita ja kokemuksia omasta elämästä, mitkä on tärkeä osata tunnistaa, jotta pystyy hallitsemaan ne ja samalla kannattelemaan riittävästi potilasta."

Pyydän Hannaa arvioimaan mikä on ollut hänelle hyödyllistä ja mieluista psykoterapiakoulutuksessa:

"Vaikea sanoa vain yhtä asiaa, koska koulutuksemme oli niin laaja. Ensimmäisenä tulee mieleen vauvaobservaatiovuosi ja sen opetukset, sitten ylipäätään seminaarit ja niiden toteutus ns. lukupiireinä ja keskustellen yhdessä ja soveltaen teoriaa käytäntöön. Potilaiden koulutushoidot kaikkiaan ovat kyllä suurin asia, kun on huomannut työnohjausten avulla oppineensa tätä työtä paljon ja samalla myös potilaiden tilanteiden edistyminen on hyvin palkitsevaa. Täytyy myös mainita, että muistelen myös kaihoisasti yhteisiä seminaaripäivien lounastaukoja, jolloin sai samanhenkisessä seurassa jutella niin psykoterapiaan liittyvistä kuin aivan sen

MELLANRUMMET © 2025 BY-NC-ND • ISSN 2000-8511 • WWW.MELLANRUMMET.NET • INFO@MELLANRUMMET.NET
Copyright. Alla rättigheter förbehållna. Mångfaldigandet av innehållet, annat än för privat bruk, är enligt lag om upphovsrätt (1960:729) förbjudet utan medgivande av redaktionen.
Ansvarig utgivare: Respektive författare/Institutt for barne- og ungdomspsykoterapi (IBUP). Original: mbj.

ulkopuolisistakin asioista säännöllisesti.

Myös koulutuksen laajuus ja sitä kautta monipuolisuus oli hyödyllistä. Kouluttajamme olivat kokeneita ja he osasivat selittää asiat usein helpommin ymmärrettävään muotoon ja kertoa havainnollistavia esimerkkejä potilastapaustensa kautta.

Vaikka luku-urakka tuntui välillä raskaalta, se antoi myös mukavan tauon arjesta kun pääsi syventymään itseä kiinnostavien aiheiden pariin."

Koulutus on laaja kokonaisuus ja kysyn miten Hanna koki koulutukseen liittyvän työmäärän:

"Välillä seminaarien aikoihin tuntui, että lukemista oli paljon ja sille ajan löytäminen työssä käynnin ja muun elämän yhteen sovittamisen kanssa oli hankalaa. Onneksi minulla on kannustava tukiverkko ympärilläni, ja aiheet olivat niin kiinnostavia, sen voimin jaksoi ponnistella vaikeampina hetkinä. Koulutushoidot ja niihin kuuluvat työnohjaustunnit vievät aikaa, mutta se valmistaa mielestäni hyvin pitkiä psykoterapiahoitoja varten jatkossakin. Aluksi ajattelin myös hieman kauhulla lopputyötä, ja mistä löytäisin ajan sille, mutta loppujen lopuksi työ ei ollut niin vaativa kuin olin etukäteen ajatellut ja tärkeää oli valita itselle kiinnostava aihe, joka ylläpiti motivaatiota.

Välillä kaipaan koulutusryhmäämme ja siihen kuuluvaa säännöllisesti ja helposti toteutuvaa vertaistukea nyt kun seminaarimme ovat päättyneet. Korona-aikaan kaipasin kovasti livetapaamisiamme, sillä huomasin miten paljon hauskempaa opiskelu oli yhdessä ollessamme kaikki paikan päällä."

Koulutuksen yhtenä osa-alueena on vauvaobservaatio. Pyydän Hannaa kuvailemaan minkälainen hänen kokemuksensa oli tästä:

"Se oli hyvin ainutlaatuista ja opettavaista, ja jää varmasti aina mieleeni erityisenä, etuoikeutettuna kokemuksena.

Vaikea tätäkään kokemusta tiivistää sanoiksi, sillä oppiminen oli hyvin elämyksellistä ja kokemuksellista. Seurasimme vuoden ajan samaa vauvaperhettä heidän kotonaan viikottaisin tapaamisin. Opin tietysti vauvan ja vauvaperheen kehitysvaiheista jotain erityistä, mitä ei voi kirjoista lukea tai omaa tai tuttua vauvaa katsomalla. Tärkeää oli se, että sai keskittyä vain havainnoimaan ja tarkastelemaan omia vastatunteita. Mitään ei tarvinnut arvioida tai tutkia, vaan sai keskittyä observoimaan. Havainnointi onkin yksi tärkeistä psykoterapeutin menetelmistä, ja tämä opetti sitä tehokkaasti. Vauvaobservaatio korosti mm. sanattoman viestinnän merkitystä, eleitä, äännähdyksiä, katseita ja tunnelmia. Joskus potilaammekaan eivät osaa viestiä sanoilla, jolloin on tärkeää pystyä tarkkailemaan sitä, mitä jää sanomatta ääneen. Jokaisen ihmisen elämä on alkanut äidin kohdusta ja vauvana olemisesta, ja ensimmäisen vuoden aikana tapahtuu paljon sellaista mikä voi monelta mennä myös ohi tai unohtua. Vuoden aikana oli ihanaa, ja liikuttavaa seurata vauvan eri kehitysvaiheita. Oli myös kiinnostavaa seurata, miten kahdesta tuli kolme ja miten vanhemmatkin kasvoivat vuoden varrella ja millainen dynamiikka vanhempien ja lapsen välille kehittyi.

Koronavuosi tuli keskelle vauvaobservaatiotamme, ja jouduimme myös uuden äärelle sen suhteen, miten ylläpitäisimme yhteyttä vauvaperheeseen. Toteutimme osan tapaamisista etänä,

MELLANRUMMET © 2025 • ISSN 2000-8511 • WWW.MELLANRUMMET.NET • INFO@MELLANRUMMET.NET
Copyright. Alla rättigheter förbehållna. Mångfaldigandet av innehållet, annat än för privat bruk, är enligt lag om upphovsrätt (1960:729) förbjudet utan medgivande av redaktionen.
Ansvarig utgivare: Respektive författare/Institutt for barne- og ungdomspsykoterapi (IBUP). Original: mbj.

mikä oli haastavaa kun kyseessä oli vauva jota piti tarkkailla. Onneksemme vauvaobservaation saimme päätökseen kuitenkin livenä, vaikkakin jouduimme loppupuolellakin pitämään vielä maskeja. Vauvaobservaatiosta tuli myös merkityksellinen asia vauvaperheelle etenkin kun korona-aikana ei juurikaan pystynyt tapaamaan muita ihmisiä. Lisäksi vauvaobservoijasta tuli perheelle todella tuttu ja läheinen henkilö, jolle jaettiin luontevasti samalla kuulumisia. Observaatioiden säännöllisyys ja tiiviys antoivat esimakua myös tulevasta terapiatyöstä."

Mikä on ollut helppoa tai vastaavasti haastavaa koulutuksesi aikana:

"Psykologin taustakoulutuksesta näkisin olevan paljonkin etua, sillä monet asiat esim. kehitysvaiheisiin liittyen ovat tuttuja jo perusopinnoistamme ja moni psykologi on tottunut jo tekemään paljon yksilötyötä.

Itselleni oli helppoa esimerkiksi englannin kieli, joka on vahvuuteni. Useimmat materiaalit olivat englanniksi. Olin myös tehnyt jo useamman vuoden töitä lasten kanssa, jolloin oppeja oli helppo omaksua ja ymmärtää sitä kautta. Käytännön järjestelyt ja koulutuksen toteutuminen kotikaupungissani toivat oman helppouden osallistua opetukseen sekä verkostoitua. Oli myös suhteellisen helppoa löytää koulutushoitoihin potilaat lasten- ja nuorisopsykiatrian potilaista verkostojeni avulla. Voisin ajatella senkin olevan tavallaan etu, etten ollut tehnyt hyvin pitkää uraa vielä töissä tai ettei ollut aiempaa terapiakoulutusta, jolloin uuden tiedon omaksuminen oli mahdollisesti helpompaa. Toisaalta tämä saattoi ainakin alussa tuoda epävarmuutta siitä, olenko riittävän "kypsä" tai "kokenut" tähän koulutukseen.

Haastavaa oli, kuten aiemmin sanoin, joskus lukeminen ja lukumäärät ja niiden sovittaminen kiireiseen arkeen. Tämä koulutus on moneen muuhun koulutukseen verrattuna pitkä, etenkin jos sen tekee esim. vaiheittain. Välillä on tullut ajatuksia, että voisi käyttää aikaa muuhunkin kuin opiskeluun."

Onko sinulla käsityksesi mukaan hyötyä psykoterapiakoulutuksesta nykyisessä työssäsi:

"Varmasti on todella paljon, mutta tätä on ehkä vaikea itse eritellä tai edes tiedostaa. Uskon, että ylipäätään kaikenlaisella terapeuttisella työotteella on lastenpsykiatrialla paljon hyötyä. Ylipäätään potilaan kohtaaminen ja luottamuksellisen suhteen muodostamiseen, aktiivisen kuuntelun taito, ilmiöiden taustalla olevien syiden tunnistaminen ja hoitaminen, erilaisten ihmisen kehitysvaiheiden ymmärrys, ymmärrys huoltajien tärkeästä roolista potilaan hoidossa, havainnointikyvyn ja hyvän kommunikaation merkitys sekä transferenssin merkitys muutamia mainitakseni, mutta varmaan näitä on paljon muitakin. Ehkä olen oppinut kärsivällisemmäksi myös, saanut jonkinlaista rauhaa työskentelyyn ja luvan antamisen siihen, että potilas tuo monin tavoin itse esiin ne asiat, joita kullakin kerralla on hyvä ottaa käsittelyyn, sellainen potilaslähtöisyys ja luottamus siihen, että pelkän havainnoinninkin ja omien tunteiden heräämisen avulla voi saada tilanteissa paljon tärkeää tietoa potilaasta ja vuorovaikutuksesta. Olen huomannut, että nk. psykoterapiaarvioiden tekemiseen olen saanut paljon varmuutta ja tarkkuutta lisää. Olen tullut myös tarkemmaksi joidenkin asioiden suhteen, esimerkiksi tutkittavan

MELLANRUMMET © 2025 BY-NC-ND • ISSN 2000-8511 • WWW.MELLANRUMMET.NET • INFO@MELLANRUMMET.NET
Copyright. Alla rättigheter förbehållna. Mångfaldigandet av innehållet, annat än för privat bruk, är enligt lag om upphovsrätt (1960:729) förbjudet utan medgivande av redaktionen.
Ansvarig utgivare: Respektive författare/Institutt for barne- og ungdomspsykoterapi (IBUP). Original: mbj.

psykoterapiaedellytysten suhteen.”

Mitä antia tai oppia sait koulutusryhmältäsi:

> ”Koulutusryhmämme oli hyvin heterogeeninen, jonka ansiosta koin oppivani myös paljon muilta ja saavani vertaistukea samassa tilanteessa olevien muiden opiskelijoiden taholta. Meillä oli puhelias joukko samoista asioista kiinnostuneita opiskelijoita, minkä ansiosta koulutuspäivistämme ei tullut ollenkaan tylsiä. Koen että on tärkeää myös koulutuksen jälkeen, että on tukea muista terapeuteista ympärillä, koska työstä voi muuten tulla liian yksinäistä.”

Kiitän Hannaa suuresti tästä mielenkiintoisesta haastattelusta ja hänen kokemustensa sekä ajatustensa jakamisesta. Pyydän häntä vielä lopuksi lausumaan jotakin koulutuksen aloittamista harkitseville:

> ”Sanoisin, että on luonnollista, että pitkä psykoterapeuttikoulutus voi tuntua isolta panokselta ja sitä onkin hyvä harkita rauhassa. Koen kuitenkin, ettei ole yhtä oikeaa tai sopivaa elämäntilannetta tai hetkeä jolloin aloittaminen olisi parasta. Meidänkin koulutusryhmämme jäsenistä useammalle syntyi lapsia koulutuksen aikana, ja muitakin elämään kuuluvia muutoksia tapahtui koska koulutus on pitkä, sen aikana ehtii tapahtua monenlaista, mistä sitten ainakin omasta puolestani voin sanoa että selvisi elämänmuutoksista huolimatta kunnialla ja tukiverkon avulla ihan hyvin.
>
> Koen että huolimatta välillä lukemisen kuormittamisesta, korkeasta hinnasta ym. koulutus oli kaiken vaivan ja (joidenkin uhrausten) arvoista eikä sen antia voi esim. rahassa tai muullakaan tavalla mitata. Koulutusmaksuja oli mahdollista pilkkoa osiin, mikä auttoi kustannusten jakamisessa pienempiin osiin. Koulutus antaa hyvät valmiudet tehdä psykoterapiatyötä, jonka ajattelen olevan todella merkityksellistä ja tutkitustikin tehokasta. Olin aluksi hieman huolissani koulutuksen pituudesta, mutta en ajatellut sitä oikeastaan niinkään sen jälkeen koska jo koulutuksen aikana pääsee kuitenkin tekemään muutakin, kuin vain lukemaan kirjoja, ja koulutushoidot ovat kuitenkin jo itse työtä ja ne voi aloittaa jo aika nopeasti koulutuksen alun jälkeen.”

Haastattelija

Erja Hellsten
Toimittajat Åbo/Turku

MELLANRUMMET © 2025 • ISSN 2000-8511 • WWW.MELLANRUMMET.NET • INFO@MELLANRUMMET.NET
Copyright. Alla rättigheter förbehållna. Mångfaldigandet av innehållet, annat än för privat bruk, är enligt lag om upphovsrätt (1960:729) förbjudet utan medgivande av redaktionen.
Ansvarig utgivare: Respektive författare/Institutt for barne- og ungdomspsykoterapi (IBUP). Original: mbj.