

# Psykotterapia 2019

## Psykoterapian nykytila:

Terapeutteja kaivataan lisää ja hoitoonohjaus takkuilee



# Tiivistelmä

Mielenterveysongelmien tehokas hoito on terveydenhoidon suurimpia tulevaisuuden haasteita länsimaissa. Psykoterapian tarve ja heikko saatavuus on tunnistettu viime vuosina enenevässä määrin. Järjestelmään liittyvää päätöksentekoa varten tarvitaan kuitenkin ajantasaista tietoa. Ajankohtaisen kyselyn tarkoituksena on auttaa kartoittaa psykoterapian nykytilaa Suomessa ja selvittää psykoterapeuttien kokemuksia ja näkemyksiä. Kyselyyn vastasi 425 psykoterapeuttia.

Kyselyn mukaan psykoterapeuttien asiakkaat olivat yleisimmin päätyneet psykoterapiaan julkisen sektorin ohjaamina. Seuraavaksi yleisintä oli, että asiakas oli hakeutunut psykoterapiaan itsenäisesti. Vaikka julkinen sektori oli suurin ohjaava taho ja kunnilla on virallisesti päävastuu psykiatristen palveluiden tuottamisesta, julkisen terveydenhoidon kustantama psykoterapia oli kyselyssä vähäistä (vain 8% psykoterapioista). Suurin osa asiakkaista (69%) kävi Kelan tukemassa psykoterapiassa ja arviolta 18% kustansi psykoterapiansa kokonaan itse.

Hidas hoitoonohjaus ja psykoterapian saatavuuden ongelmat näkyivät vastauksissa. Vain 21% terapeuteista arvioi asiakkaidensa saaneen riittävän hoitoonohjauksen. Vastaajista:

- 37% arvioi psykoterapiapalveluiden saatavuuden heikoksi tai erittäin heikoksi
- 53% arvioi psykoterapiapalveluiden saatavuuden tyydyttäväksi

Kyselyn avoimissa vastauksissa toivottiin saatavuuden parantamista ja uusien psykoterapeuttien kouluttamisen lisäämistä. Vastaajat toivoivat myös joustavampaa ja ripeämpää psykoterapiaan ohjausta. Monet toivoivat lisää matalan kynnyksen lyhytterapioita hoidon alkuvaiheeseen. Toisaalta oltiin huolissaan, ettei lyhytterapioita tai tiettyjä näyttöön perustuvia määrämuotoisia hoitomalleja ylikorostettaisi monipuolisen tarjonnan, yksilöllisten hoitotarpeiden ja pitkän psykoterapian kustannuksella. Monet vastaajat toivoivat Kelan roolin säilyttämistä kuntoutuspsykoterapian rahoittajana.



# Arvio psykoterapiapalveluiden saatavuudesta

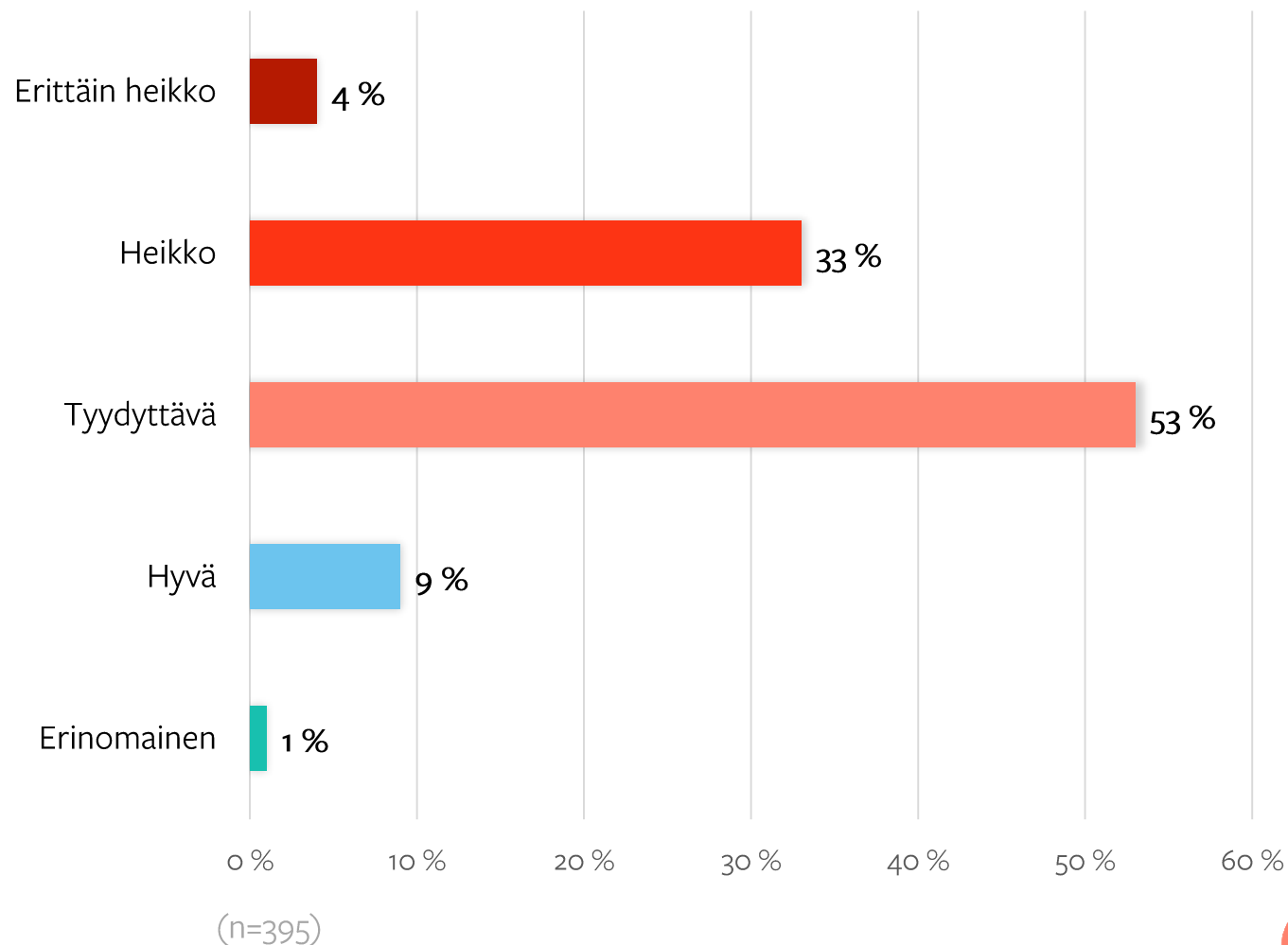
## Avoimista vastauksista poimittua:

*“Nopean psykoterapia-avun saamista julkisen terveydenhuollon kautta [tulisi kehittää] lievemmissä mielenterveydenhäiriöissä, jotta nämä eivät kehity vakavammiksi.”*

## Toimenpide-ehdotus: Panostus varhaiseen hoitoon

Psykoterapian yleistä saatavuutta voidaan edistää huolehtimalla varhaisesta hoitoonohjauksesta. Varhaisen avun tuella suurempi osa potilaista hyötyy lyhyemmästäkin psykoterapiasta.

Lyhytterapioiden ja valikoitujen hoitomallien lisäämisessä tulisi kuitenkin huomioida, ettei hoitomalleja tarjota kaavamaisesti potilaan yksilölliset hoidolliset tarpeet sivuuttaen. Myös pitkien psykoterapioiden saatavuus ja erilaisia potilaita palveleva joustava valikoima tulisi turvata niitä tarvitseville.



# Potilasmäärän sopivuus

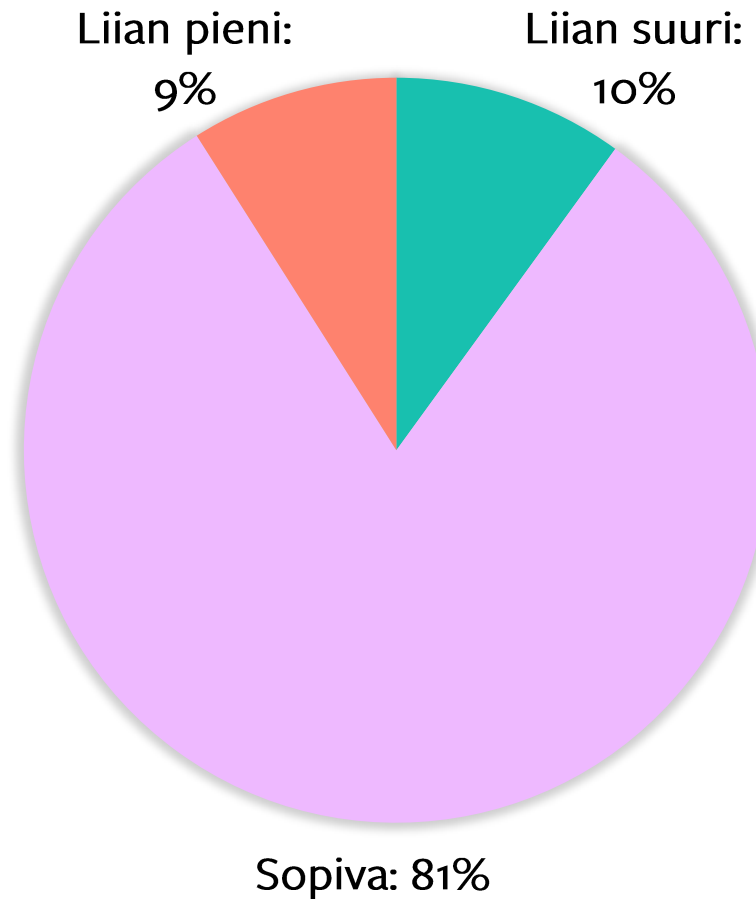
## Avoimista vastauksista poimittua:

*”Tällä hetkellä näyttää siltä, että tarve ja tarjonta eivät kohtaa. Olen laittanut vuoden ajan ylös tiedustelut, jotka minulle ovat tulleet ja joihin olen joutunut vastaamaan että ei ole tilaa. Niitä on ollut yli 100.”*

## Toimenpide-ehdotus: Koulutusjärjestelmän kehittäminen ja koulutuksen ilmaisuus

Psykoterapeuttien koulutusjärjestelmä vaatisi kehittämistä vastatakseen saatavuuden haasteisiin ja saatavuuden alueellisiin eroihin.

Koulutusmääriä ja koulutuskokonaisuuden koordinaatiota tulisi lisätä. Terveystieteiden tarpeiden edellyttämien hakijamäärien toteutumista voidaan tukea poistamalla koulutuksen maksullisuus psykoterapeuttiopiskelijoilta.



(n=405)



# Arvio asiakkaiden saaman ohjauksen riittävydestä

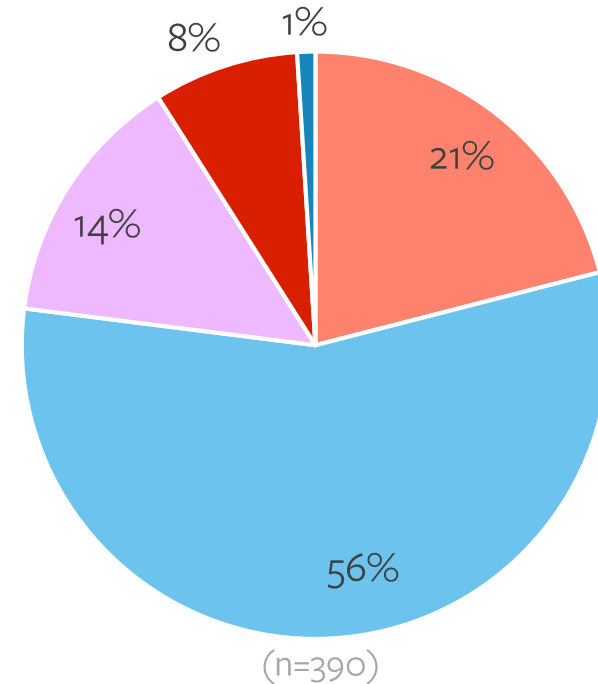
## Avoimista vastauksista poimittua:

*”Asiakkaiden on edelleen hankala löytää itselleen sopiva terapeutti. Hakeminen vie kohtuuttomasti aikaa ja energiaa. Monet kokevat hyvin raskaaksi käydä läpi Kelan palvelutuottajien listaa, joka on hyvin monisivuinen. Yhteydenottoopyyntöihin terapeutit eivät kuulemma aina vastaa.”*

## Toimenpide-ehdotus: Hoitoonohjausjärjestelmän kehittäminen

Nykyisessä hoitoonohjausjärjestelmässä asiakkaat ohjataan usein etsimään omatoimisesti psykoterapeuttia hajanaisten kanavien kautta puutteellisin tiedoin psykoterapeuttien paikkatilanteesta tai psykoterapeuttien sopivuudesta heille.

Hajanainen ohjausjärjestelmä on erityisen ongelmallinen psykoterapeuttipulan keskellä. Ripeän hoitoonohjauksen turvaamiseksi potilaille tulisi tarjota selkeä ja tehokas kanava ajan saamiseksi sopivalle vapaalle psykoterapeutille.



- Olivat yleensä saaneet riittävästi ohjausta
- Osa oli saanut riittävää ohjausta, osa ei
- Eivät yleensä olleet saaneet riittävää ohjausta
- Minulla ei ole tietoa potilaitteni saamasta ohjauksesta
- Ohjaus psykoterapiamuodon tai terapeutin valintaan ei ole mielestäni tarpeellista

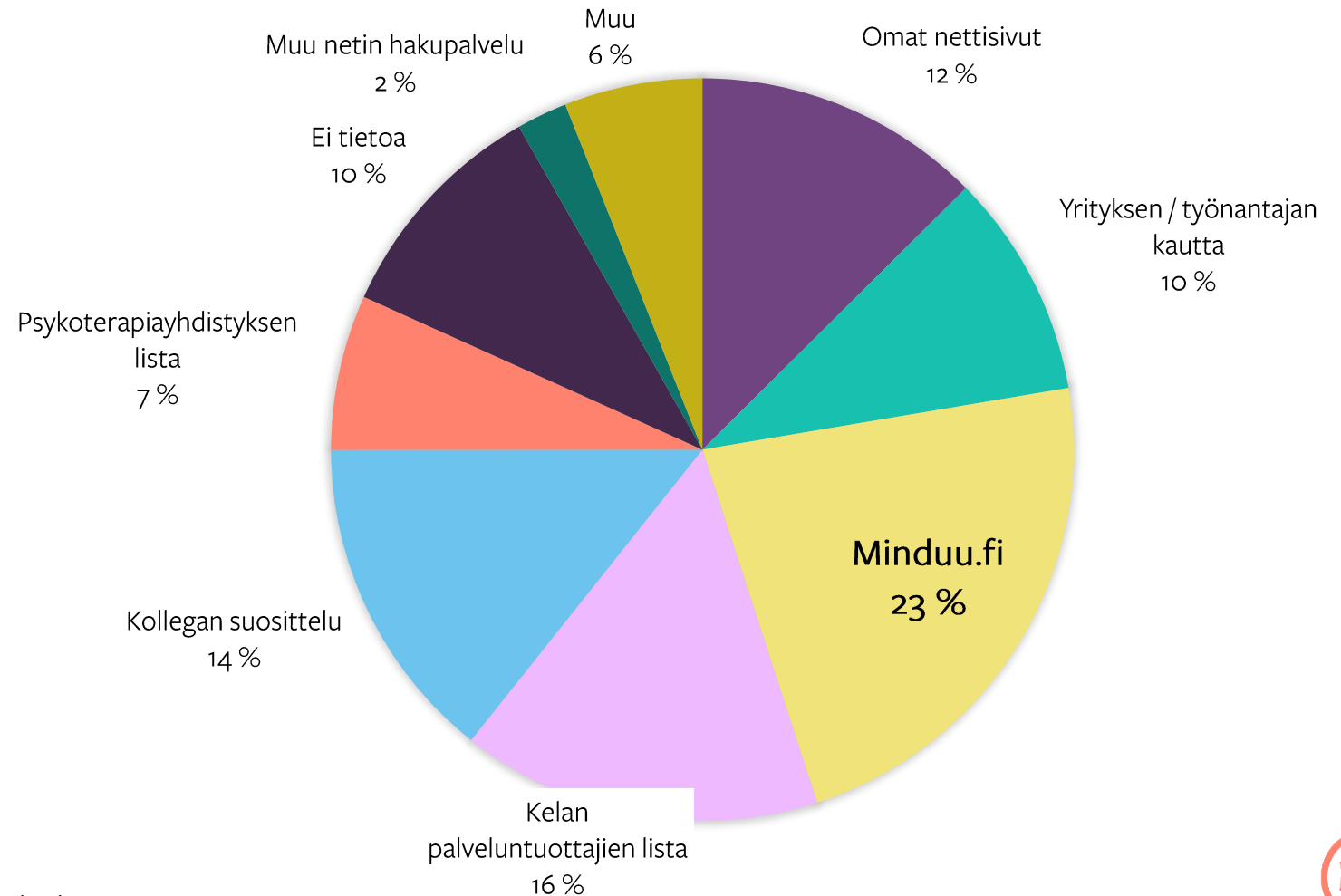


# Hakeutumiskanavat HYKS:n ja TAYS:n erityisvastuualueilla

## Uudet palvelut muokkaavat psykoterapeutille löytämistä

Psykoterapeutille löytämisen tavoissa oli alueellisia eroja. Suuressa osassa Suomea (Tyksin, OYS:n ja KYS:n erityisvastuualueet) yleisimpänä kanavana toimi Kelan palveluntuottajien lista (31% asiakkaista).

Niillä alueilla, joissa Minduu.fi - hakupalvelussa on laaja psykoterapeuttilikoima, eli HYKS:n ja TAYS:n erityisvastuualueilla, Minduu oli kuitenkin yleisin kanava hakeutua psykoterapeutille. HYKS:n erityisvastuualueella Minduun kautta psykoterapiaan ohjautui 23% asiakkaista ja TAYS:n alueella 21%.



\*Kysymykseen vastasi 254 psykoterapeuttia HYKS:n ja TAYS:n erityisvastuualueilta. Prosenttiosuudet on laskettu vastaajien ilmoittamien potilaiden lukumäärien mukaan.

