

## **OHJEITA PSYKOTERAPIAAN HAKEUTUVILLE**

- EFPP Suomen kansallinen verkosto ry:n hallitus

### **MIKSI PSYKOTERAPIAAN?**

Psykoterapia on psyykkisen terveyden ja toimintakyvyn lisäämiseen tähtäävää tavoitteellista terveydenhuollon ammatillista toimintaa. Sen avulla hoidetaan henkilöitä, joilla on psykoterapian keinoin autettavissa oleva ongelma tai psyykkinen häiriö. Psykoterapian tavoitteena on poistaa tai lievittää psyykkisiä ongelmia ja häiriöitä ja niihin liittyvää kärsimystä, tukea psyykkistä kasvua ja kehitystä sekä lisätä henkilön valmiuksia itse ratkaista ongelmiaan.

Psykoterapiaan hakeudutaan useimmiten opiskelua, työtä tai yleistä toimintakykyä haittaavien psyykkisten oireiden tai häiriöiden vuoksi. Ongelmalla tai häiriöillä saattaa olla psyykkisten ilmenemismuotojen lisäksi ruumiillisia, vuorovaikutuksellisia ja sosiaalisia ilmenemismuotoja. Tällaisia ongelmia tai häiriöitä voivat olla esimerkiksi ahdistuneisuus, keskittymisvaikeudet, vaikeudet ihmissuhteissa, syömishäiriöt, univaikeudet, väsymys, joka ei helpotu nukkumalla, masentuneisuus, voimakkaat mielialan vaihtelut, ja todellisuuden tajun heikkeneminen. Psykoterapiaan voi hakeutua myös, itsetuntemuksen lisäämiseksi ilman erilaisia toimintakykyä haittaavia oireita.

### **MILLAISIA PSYKOTERAPIOITA ON?**

Psykoterapiasuuntauksia ja -muotoja on monia. Tavallisimmat psykoterapiasuuntaukset ovat psykoanalyttinen, kognitiivis-analyttinen, kognitiivinen ja ratkaisukeskeinen. Psykoterapeutin koulutuksessa on paneuduttu erityisesti johonkin tiettyyn näkemykseen ihmisen psyykkisestä ja fyysisestä kasvusta ja kehityksestä sekä tasapainoista kehitystä häiritsevistä tekijöistä.

Tieteellisten tutkimuksien mukaan psykoterapiasuhteen laatutekijät, kuten tunnelma, luottamus ja kokemus kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta ovat keskeisiä psykoterapian onnistumisen kannalta. Kaikki mainitut, vakiintuneet psykoterapiamuodot on tieteellisin tutkimuksin todistettu vaikuttaviksi.

Psykoterapiassa on kysymys pitkästä ammatillisesta ihmissuhteesta. Hoito perustuu luottamukselliseen ja ammatilliseen vuorovaikutukseen. Terapiassa olemisen tavat vaihtelevat eri

psykoterapiamuodoissa. Yksilöpsykoterapiassa työskennellään kahdestaan psykoterapeutin kanssa. Ryhmäpsykoterapiassa ryhmän jäsenet jakavat asioita yhdessä ja psykoterapeutin kanssa. Pari- ja perhepsykoterapiassa psykoterapeutti tai psykoterapeutit auttavat käsittelemään parin tai perheen vuorovaikutusongelmia. Kuvataidepsykoterapiassa vuorovaikutus asiakkaan ja terapeutin välillä tapahtuu yhdistämällä sanallinen ja kuvallinen ilmaisu.

Erilaisista psykoterapiasuuntauksista ja -muodoista kerrotaan esim. kirjoissa Huttunen, M. & Kalska, H. (2012). Psykoterapiat. Helsinki: Duodecim ja Tikkanen, T. (2006). Psykoterapiaopas. Juva: WSOY. Itselle sopivaa psykoterapiasuuntausta ja -muotoa etsiessä voi hakeutua psykoterapiahaastatteluun, jossa on mahdollisuus kysyä ja saada käsitystä ko. psykoterapeutin toteuttamasta psykoterapiamuodosta ja -suuntauksesta.

## PSYKOANALYYTTINEN PSYKOTERAPIA

Psykoanalyttisesti orientoituneissa psykoterapioissa on keskeistä vuorovaikutusprosessi psykoterapeutin kanssa, ryhmässä myös sen jäsenten ja pari- ja perheterapiassa myös parin ja perheenjäsenten kesken. Psykoanalyttisessa psykoterapiassa asiakas/potilas kertoo mahdollisimman vapaasti kaikesta, mitä hänen mielessään liikkuu. Pyrkimyksenä on havainnoida ja ymmärtää asiakkaan/potilaan kokemiseen ja toimintaan vaikuttavia tekijöitä, jotka voivat olla myös tiedostamattomia ja menneisyyteen liittyviä. Itsehavainnoinnin ja itseymmärryksen lisääntyminen mahdollistaa psyykkisen muutoksen. Mielensisäiset ristiriidat, samoin kuin niihin liittyvät erilaiset ongelmat helpottuvat usein pysyvästi.

Käyntitiheys: yksilötapaamiset tapahtuvat tavallisesti 1-3 kertaa viikossa, psykoanalyysissa 3-4 kertaa viikossa, ryhmätapaamiset ovat kertaviikkoisia, pari- ja perhetapaamiset toteutuvat yleensä 1-4 kertaa kuukaudessa. Yksilöpsykoterapiakäynnin kesto on yleensä 45 minuuttia, ryhmäpsykoterapiakäynnin 1,5 h ja pari- ja perhepsykoterapiakäynnin 1-1,5 h. Terapian kesto määräytyy potilaan tarpeen mukaan. Kansaneläkelaitoksen tukemaa psykoterapiaa on mahdollisuus saada enintään 200 käyntiä kolmen vuoden ajan.

Tarkempia tietoja

Ks. <http://www.efpp-finland.org/test/jasenyhdistykset/index.htm>

## PSYKOTERAPEUTIN PÄTEVYYS

Psykoterapeutilla on peruskoulutuksenaan yleensä terveydenhoitoalan tai sosiaalialan koulutus. Psykoterapiakoulutukset ovat erikoistumiskoulutuksia ja niiden pituus ja vaatavuustaso vaihtelevat. Terapeuttia etsiessä on tärkeää varmistua siitä, että psykoterapeutti on laillistettu psykoterapeutti (ks.

[http://www.valvira.fi/tietopankki/rekisterit/terveydenhuollon\\_ammattihenkilot/julkiterhikki](http://www.valvira.fi/tietopankki/rekisterit/terveydenhuollon_ammattihenkilot/julkiterhikki)).

Kannattaa tiedustella myös, ovatko terapeutin potilaat oikeutettuja saamaan Kelan kuntoutuskorvausta.

## PSYKOTERAPIAN HINTA JA RAHOITUS

Tavallisimmat psykoterapiaa rahoittavat julkiset tahot Suomessa ovat Kansaneläkelaitos (Kela), kunnat ja sairaanhoitopiirien kuntayhtymät. Aikuisten ja nuorten psykoterapioista vastaa pääosin Kela. Rahoitusta voi saada myös lääkinnällisenä kuntoutuksena kuntien ja sairaanhoitopiirien kuntayhtymien Valtava-varoista. Lasten psykoterapioita rahoittavat kunnat ja sairaanhoitopiirien kuntayhtymät Valtava-varoista sekä Kela vaikeavammaisten kuntoutuksena silloin, kun vaikeavammaisuuden kriteerit täyttyvät.

Yksilöpsykoterapia maksaa yleensä 70 - 95 €/ käynti, ryhmäpsykoterapia 45–55 € /ryhmäistunto, pari- ja perhepsykoterapia 150 - 200 €/käynti. Saatava korvaus ei yleensä kata kaikkia kuluja, ja psykoterapiasta jää potilaan maksettavaksi omavastuuosuus. Kelan rahoittamassa yksilöpsykoterapiassa omavastuuosuudeksi jää alle 25-vuotiailla yleensä 10-35 €/käynti, riippuen psykoterapiakäynnin hinnasta. Aikuisten omavastuuosuus on suurempi. Ainoastaan Kelan vaikeavammaisuuden perusteella myönnettävä kuntoutus kattaa koko psykoterapian hinnan lukuun ottamatta matkakuluja. Kelan myöntämässä rahoituksissa matkakuluihin voi saada Kelan tukea omavastuuosuuden täytyttyä.

Psykoterapian arviointi- ja tutkimuskäynnit terapiaan hakeutuva joutuu yleensä itse maksamaan. Joissain kunnissa ja kaupungeissa nuorten on ollut mahdollista saada taloudellista apua tutkimuskäynteihin sosiaalitoimen nuorisohuoltona tai harkinnanvaraisena toimeentulotukena. Tätä mahdollisuutta voi tiedustella oman asuinalueen sosiaalitoimen sosiaalityöntekijältä.

Vapaaehtoisesta sairauskuluvakuutuksesta on mahdollista saada psykoterapiaan rahoitusta, mikäli se sisältyy vakuutussopimuksen ehtoihin. Työterveyshuollon kautta voidaan joskus

korvata lyhytkestoista psykoterapiaa. Seurakuntien perheasiainneuvottelukeskukset tarjoavat maksutonta psykoterapiaa aikuisille ja pareille. Psykoterapian voi myös kustantaa kokonaan itse.

## KANSANELÄKELAITOKSEN (KELAN) MYÖNTÄMÄ KUNTOUTUS

Kela myöntää hakemuksesta psykoterapiaa kuntoutuksena sekä nuorille 16-25-vuotiaille että aikuisille 25-67-vuotiaille, silloin kun hakijan työ- tai opiskelukyky on mielenterveyden häiriön vuoksi uhattuna. Kuntoutuksen tavoitteena on työ- tai opiskelukyvyyn parantaminen ja tukeminen ja sen avulla työelämässä pysyminen, työhön siirtyminen tai työhön paluu. Psykoterapiaa voi Kelan korvaamana saada kolme vuotta ja yhteensä 200 käyntikertaa. Vuoden 2011 alusta Kelan kuntoutus on ollut lakisääteistä, eli jokainen 16vuotta täyttänyt suomalainen on *tietyt kriteerit täytettyään* (ks. [www.kela.fi/kuntoutus](http://www.kela.fi/kuntoutus)) oikeutettu sitä hakemaan.

Kelan korvaamana psykoterapia on mahdollista saada paripsykoterapiana, kun toisella puolisoista on diagnoosi, jonka perusteella työ- tai opiskelukyky on uhattuna ja kun psykoterapialausunnon kirjoittaja puoltaa psykoterapian toteutumista paripsykoterapiana.

## KANSANELÄKELAITOKSEN KUNTOUTUSPSYKOTERAPIAN JA LÄÄKINNÄLLISEN KUNTOUTUKSEN HAKEMINEN

Kelan tukemaa kuntoutuspsykoterapiaa voi hakea, mikäli tutkiva psykiatri sitä suosittelee. Sama koskee aikuisten nuorten ja lasten psykoterapioita, joita rahoitetaan lääkinnällisenä kuntoutuksena (Valtava). Ensin hakeudutaan psykiatriseen tutkimukseen joko julkiselle tai yksityiselle sektorille. Julkisella puolella aikuisten psykiatrisia tutkimuksia tekevät psykiatrian poliklinikat. Alle 18-vuotiaiden psykiatrisia tutkimuksia tekevät yleensä nuorisopsykiatrian poliklinikat, alle 16-vuotiaiden perheneuvolat ja alle 13-vuotiaiden lastenpsykiatrian poliklinikat. Psykiatrian poliklinikoille tarvitaan terveyskeskuslääkärin lähete. Asiassa voi edetä myös työterveyshuollon, opiskelijaterveydenhuollon tai varusmiesten terveydenhuollon kautta. Yksityissektorilla on psykiatreja, jotka tekevät mm. hoidon ja kuntoutuksen tarpeen arvioita. Heidän vastaanotolleen ei välttämättä tarvita lähetettä, vaan ajan saa varaamalla. Tutkimuskäynnillä voi tiedustella psykoterapian mahdollisuutta Kelan kuntoutuspsykoterapiaan tai lääkinnällisenä kuntoutuksena (Valtava) rahoitettavaan psykoterapiaan.

Hakija etsii itse psykoterapeutin, jolla on mahdollisuus aloittaa psykoterapia. Psykoterapeuttien koulutusyhteisöillä ja lääkäri- ja psykologiliitoilla on omat psykoterapeuttirekisterinsä, jotka

löytyvät netistä yhteisöjen kotisivuilta (Efpp Suomen kansallinen verkosto ry:n jäsenyhdistykset: <http://www.efpp-finland.org/test/jasenyhdistykset/index.htm>, Suomen Psykologiliitto: [http://www.psyli.fi/etsitko\\_psykologia](http://www.psyli.fi/etsitko_psykologia)). Joillakin psykoterapiakoulutusyhteisöillä on myös vastaanottoneuvontaa puhelimitse.

Kelan kuntoutuspsykoterapiaa myönnetään hakijan itse täyttämän anomuksen perusteella. Kaikkia Kelan tukemia psykoterapioita haetaan samalla lomakkeella (KU 131), joita saa Kelan konttoreista tai internet-sivuilta. Anomuksen pakollinen liite on psykiatrin B-lausunto, jossa suositellaan psykoterapiaa kuntoutuksena.. Kuntoutusta anotaan vuodeksi kerrallaan. Kolmen vuoden kuntoutuspsykoterapian päätyttyä uutta kuntoutuspsykoterapiajaksoa voi tarvittaessa hakea viiden vuoden kuluttua. Nuorten psykoterapiaa haettaessa on samalla mahdollista hakea myös vanhemmille ohjausta.

Päätös Kelan kuntoutuspsykoterapian myöntämisestä lähetetään aina sekä hakijalle että psykoterapeutille. Mikäli päätös on hylkäävä, siitä voi valittaa ja laittaa Kelalle uuden hakemuksen. Mikäli toinenkin kuntoutusanomus hylätään, kannattaa hakijan ottaa yhteys psykiatriinsa ja sopia menettelytavasta. Kielteisestä päätöksestä voi valittaa sosiaaliturvan muutoksenhakulautakuntaan.