

Psykoterapiaan hakeutuminen

Tutkimusraportti psykoterapeuttien vastauksista

Anna-Maija Sulonen, LL; Teemu Ollikainen, PsL, psykoterapeutti.
AtCare Oy, Helsinki

Tiivistelmä

Jotta psykoterapia olisi vaikuttavaa hoitoa, täytyy terapiaan ensin päästä. Tutkimuksia terapiaan hakeutumisesta on varsin vähän. Raportoimme tässä tulokset psykoterapiaan hakeutumisen kyselytutkimuksesta, joka lähetettiin Kelan palvelutuottajarekisterissä oleville psykoterapeuteille. Saimme kaikkiaan 264 vastausta. Yhteensä vastanneilla terapeuteilla kävi vuoden aikana n. 6700 asiakasta, joiden terapeutin etsimistä, etsimiseen käytettyä aikaa, terapiaan ohjausta, elämäntilannetta, terapian tavoitteita ja sen tuloksellisuutta terapeutit arvioivat. Tutkimustulostemme perusteella noin puolet psykoterapia-asiakkaista etsii terapeuttia yli 2 kk. Vertaillessamme niitä psykoterapeutteja, joille yli 75 % asiakkaista löytää nopeasti, niihin psykoterapeuteihin, joille alle 20 % asiakkaista löytää nopeasti, emme kuitenkaan havainneet eroja terapeutin arvioimassa terapian tuloksellisuudessa. Sen sijaan ensimmäisen terapeuttiryhmän asiakkaat maksoivat terapian useammin kokonaan itse kuin jälkimmäisen ryhmän terapeuttien asiakkaat. Tässä tutkimuksessa alle kolmannes psykoterapeuttien asiakkaista oli terapiaan tullessaan alentuneesti työkykyinen tai poissa työelämästä; Tämä herättää ihmettelemään, löytävätkö kipeimmin kuntoutusta tarvitsevat henkilöt psykoterapiaan lainkaan.

Tausta

Psykoterapian tehoa mielenterveyden ongelmien hoidossa on arvioitu sadoissa, ellei jopa tuhansissa tutkimuksissa vuosien varrella. Näistä tutkimuksista tehdyt suuret meta-analyysit, joissa useiden yksittäisten tutkimusten aineistoja yhdistetään ja analysoidaan uudelleen, osoittavat psykoterapian auttavat yli kahta kolmasosaa terapiaa saaneista (Wampold BE, 2001; Paunio T, ym., 2012).

Psykoterapia on vaikuttavaa hoitoa riippumatta siitä, minkä psykoterapiasuuntauksen terapiassa käy, osallistuuko yksilö-, pari- vai ryhmäterapiaan tai käykö pitkässä vai lyhyessä terapiassa.

Huomioitavaa tosin on, että joihinkin mielenterveyden ongelmiin toiset lähestymistavat soveltuvat paremmin kuin toiset.

Jotta psykoterapia olisi vaikuttavaa hoitoa, täytyy terapiaan ensin päästä. Tutkimuksia psykoterapiaan hakeutumisesta ja ohjautumisesta, sopivan terapeutin etsimisestä ja löytämisestä, ja niistä elämäntilanteista, missä psykoterapiaan hakeudutaan, on kuitenkin varsin vähän. Näin siitäkin huolimatta, että sekä Lääkäriseura Duodecimin Konsensuslausuma (2006), Kelan Psykoterapeutit Suomessa –tutkimus (2011), että Suomen Lääkärilehdessä julkaistu Psykoterapiaprosessit nyt ja tulevaisuudessa – katsaus (2012) kehottavat psykoterapian saatavuuden parantamiseen ja ohjaamisen tehostamiseen. Lisäksi helpon ja nopean pääsyn psykoterapiaan katsotaan tukevan itse terapiaprosessia sekä paranemista mielenterveyden ongelmista, mutta nopean tai viivästyneen

psykoterapian aloituksen vaikutuksia terapian tuloksiin ei ole juurikaan tutkittu.

Tieto siitä, miten asiakkaat tällä hetkellä päätyvät psykoterapiaan on erittäin tärkeää, jotta psykoterapian saatavuutta osattaisiin parantaa juuri sieltä missä ongelma on. Käynnistimme kyselytutkimuksen psykoterapiaan hakeutumisesta kesäkuussa 2015. Psykoterapeuteille sekä heidän asiakkailleen suunniteltiin omat kyselyt. Yksittäisten asiakasvastauksien lisäksi halusimme psykoterapeuttien vahvan kokemuspohjan avulla tutkia psykoterapiaan hakeutumista asiakasvastauksia laajemmin. Raportoimme tässä terapeuteille lähetetyn kyselyn tulokset.

Materiaali ja menetelmät

Tutkimuksen kysymykset koostuivat monivalinnoista ja väittämistä, joissa kysyttiin niitä lähtökohtia ja elämäntilanteita, mistä asiakkaat ovat psykoterapiaan lähteneet, sekä miten terapian tavoitteet ovat toteutuneet. Kysely käsitti kaikkiaan 10 psykoterapeuttien taustatietoja kartoittavaa kysymystä, 8 mielipideväittämää ja 38 psykoterapeuttien asiakkaita koskevaa kysymystä, sekä vapaan kommenttikentän. Asiakkaita koskevat kysymykset oli jaoteltu hakuaikaa, terapiaan ohjausta, psykoterapeutin löytämistä, tulotilannetta, psykoterapian tavoitteita ja tavoitteiden toteutumista koskeviin osa-alueisiin. Näissä kysymyksissä psykoterapeutteja pyydettiin arvioimaan, kuinka monta prosenttia heidän asiakkaistaan kahden edellisen vuoden ajalta kuuluu kunkin kysymyksen ryhmään. Yksittäinen asiakas saattoi kuulua useampaan ryhmään, joten vastausten summa sai ylittää 100 %.

Kysely on tämän raportin **liitteenä 1**. Kysely suunnattiin Kelan palvelutuottajarekisterissä oleville psykoterapeuteille (n = 3606). Se lähetettiin 23.6.2015 niille psykoterapeuteille, joiden sähköpostiosoite oli rekisterissä saatavilla ja toimiva (n = 2436). Terapeuttien sähköpostiosoitteita tai

muita henkilötietoja ei ollut mahdollista yhdistää vastauksiin. Vastausaikaa annettiin neljä viikkoa.

Vastaukset analysoitiin sekä psykoterapeuttitasolla että muuttamalla asiakasmääriä koskevat prosenttikohtaiset vastaukset asiakaslukumääräksi terapeuttien antamien prosenttiarvioiden ja vuosittaisten asiakasmäärien perusteella. Kuvaajissa annetut vaihteluvälit antavat vastausten prosenttiarvojen (esim. 1–10 %, 21–40 %) ääripäiden tuloksiin aiheuttamat vaihteluvälit. Tilastollista merkittävyyttä arvioitiin Studentin *t*-testillä. Merkittävyyden rajaksi asetettiin *p*-arvo < 0,05. Annettuja arvoja ei ole korjattu usean testin suhteen.

Tutkimuksen toteutti Vapaatajat.fi -palvelua tuottava AtCare Oy ja aineiston tilastollisen analyysistä sekä raportista vastasi LL Anna-Maija Sulonen.

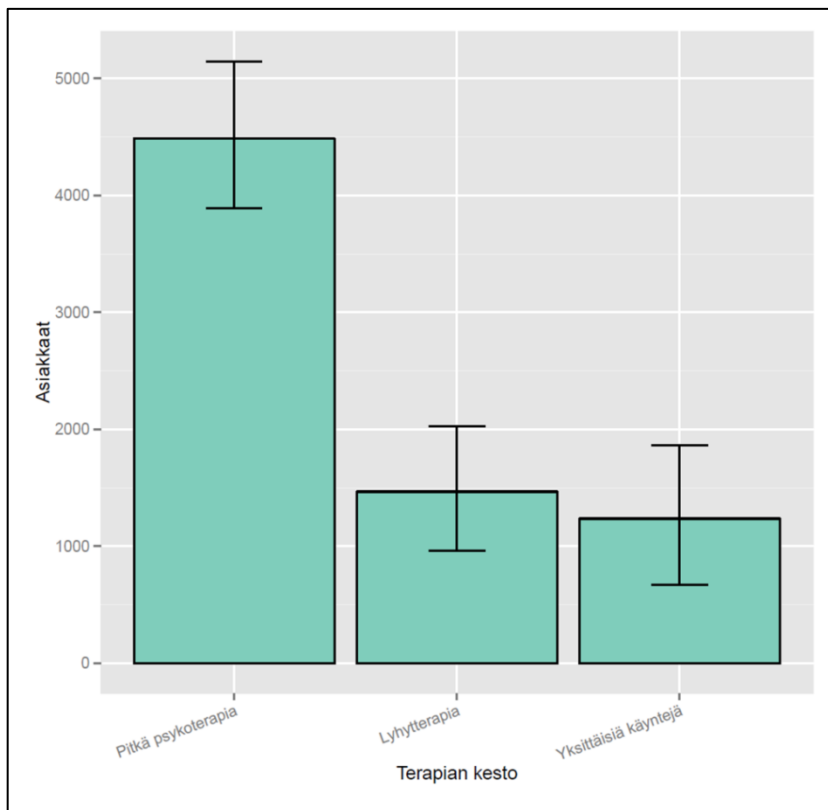
Tulokset ja pohdinta

Saimme kaikkiaan 264 vastausta. Yhteensä vastanneilla kävi vuoden aikana n. 6700 asiakasta. Asiakkaista suurin osa (n. 4500) kävi pitkässä terapiassa (**kuva 1**); suuri osuus johtunee kyselyn kohdistamisesta Kelan terapeuteille Kelan korvatessa tällä hetkellä vain pitkää psykoterapiaa. Keskimäärin vastanneilla psykoterapeuteilla kävi n. 29 asiakasta vuoden aikana (mediaani 20, vaihtelu 5–500, ääripäät alle 5 (8 vastausta) ja yli 500 (4 vastausta) poistettiin jatkoanalyseista), sekä heillä oli keskimäärin 10 vuoden kokemus psykoterapiasta (vaihtelu 0–45, mediaani 8). Vastajaat jakautuivat vastaanoton kunnan mukaan väestöjakaumaa noudatellen. Lisätietoja psykoterapeuttien ominaisuuksista on taulukossa **liitteenä 2**.

Kyselyn vastausprosentti jäi 10 %:iin. Tähän voi kuitenkin olla tyytyväinen, sillä kysely toteutettiin kesälomien aikaan. Lisäksi kyselyyn vastanneiden psykoterapeuttien profiili vastaa pienin poikkeuksin Kelan Psykoterapeutit Suomessa –tutkimuksen profiilia, joten otoksen voidaan katsoa olevan

edustava Kelan palveluntuottajapsykoterapeuteista. Poikkeuksena Kelan selvitykseen aineistossamme oli huomattavasti vähemmän peruskoulutukseltaan lääkäreitä (3,4 % vastanneista vs. Kelan selvityksen 16,4 %), enemmän ratkaisukeskeiseen psykoterapiaan suuntautuneita terapeutteja (25,4 %

vs. 6,9 %), sekä vähemmän psykoanalyttisesti (9,5 % vs. 23,8 %) ja perheterapiaan (8,0 % vs. 35,9 %) suuntautuneita terapeutteja. Nämä erot selittynevät Kelan kuntoutuspsykoterapian luonteella, sekä osaltaan sillä, että kyselyssämme pystyi valitsemaan vain yhden psykoterapiasuuntauksen.

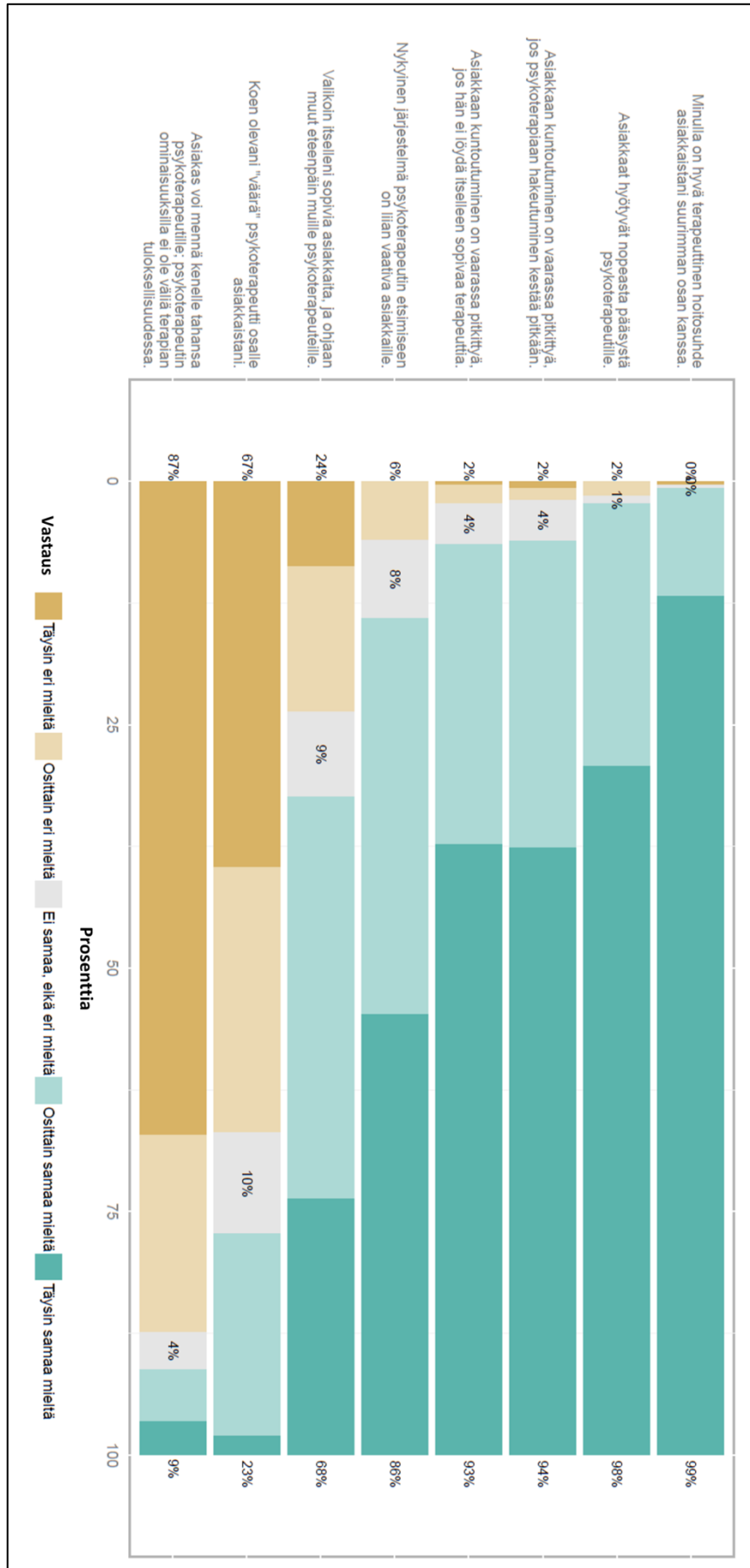


Kuva 1. Psykoterapeuttien asiakkaiden jakautuminen psykoterapian keston mukaan.

Psykoterapeuteille esitetyt mielipideväittämät sekä niiden vastausjakaumat ovat **kuvassa 2**. Jopa 86 % psykoterapeuteista on osittain tai täysin samaa mieltä, että nykyinen tapa terapeutin etsimiseen on liian vaativa asiakkaille. 99 % terapeuteista sanoo hoitosuhteen olevan hyvä suurimman osan

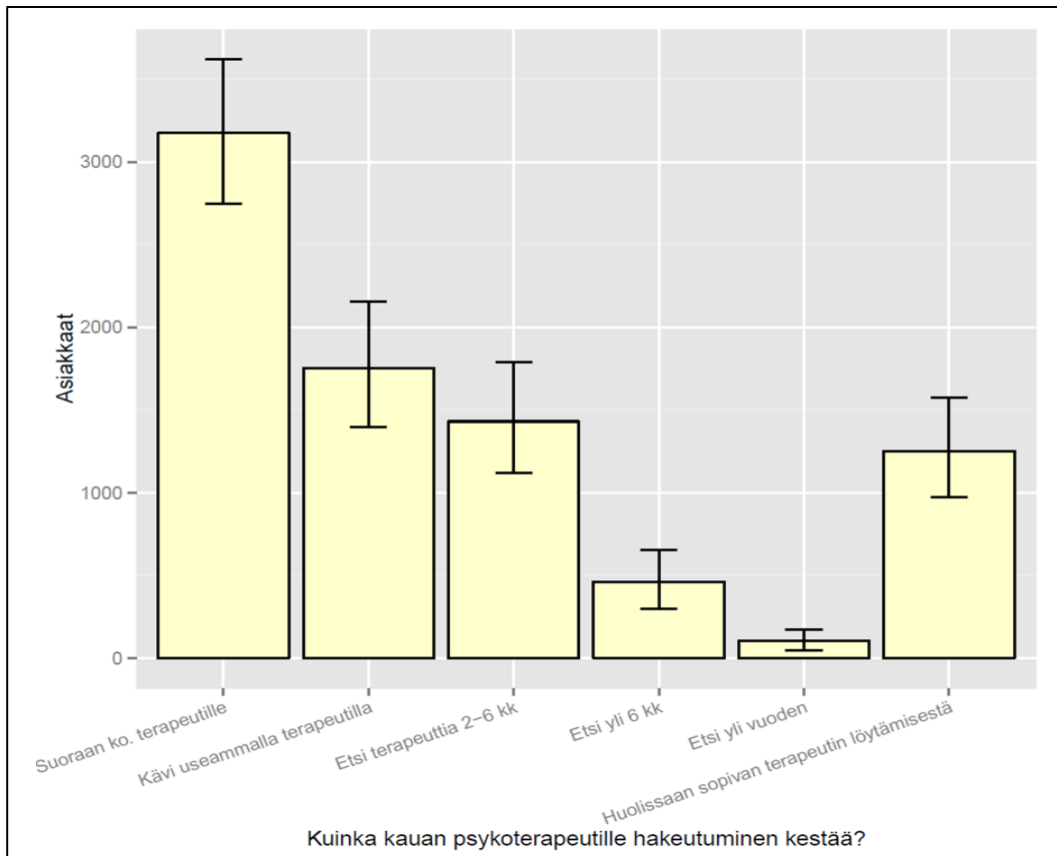
asiakkaistaan kanssa, mutta lähes neljännes kokee silti olevansa jollakin tavalla väärä terapeutti joillekin asiakkailleen. Lähes kaikki vastaajat ovat sitä mieltä, että asiakkaat hyötyvät nopeasta pääsystä psykoterapeutille.

Kuva 2. Vastausjakaumat psykoterapeuteille esitettyihin mielipideväittämiin.

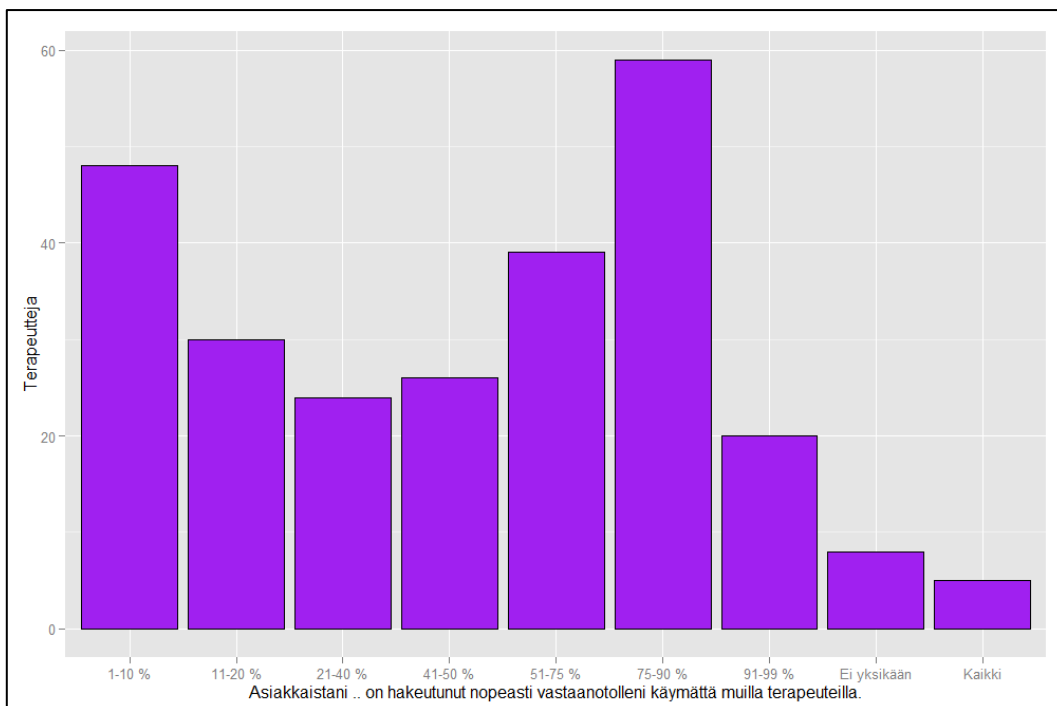


Tutkimuksemme mukaan noin puolet asiakkaista löytää psykoterapeutin nopeasti, ja loput puolet etsivät terapeuttia yli 2 kk (**Kuva 3a**). Kyselyyn vastanneet psykoterapeutit jakautuvat nopeasti psykoterapiaan löytävien asiakkaiden suhteen samaan tapaan kahteen yhtä suureen ääripäähän; 84

terapeutille (31,8 % vastanneista) yli 75 % asiakkaista tulee suoraan ja nopeasti, kun taas 86 terapeutille (32,6 %) vain alle 20 % asiakkaista tulee suoraan ko. terapeutille (**Kuva 3b**). Näitä terapeuttiryhmiä vertailtiin myöhemmin keskenään.



Kuva 3a. Asiakkaiden psykoterapiaan hakeutumiseen kuluva aika.



Kuva 3b. Terapeuttien jakautuminen sen suhteen, miten suuri osuus heidän asiakkaistaan tulee terapiaan suoraan ja nopeasti.

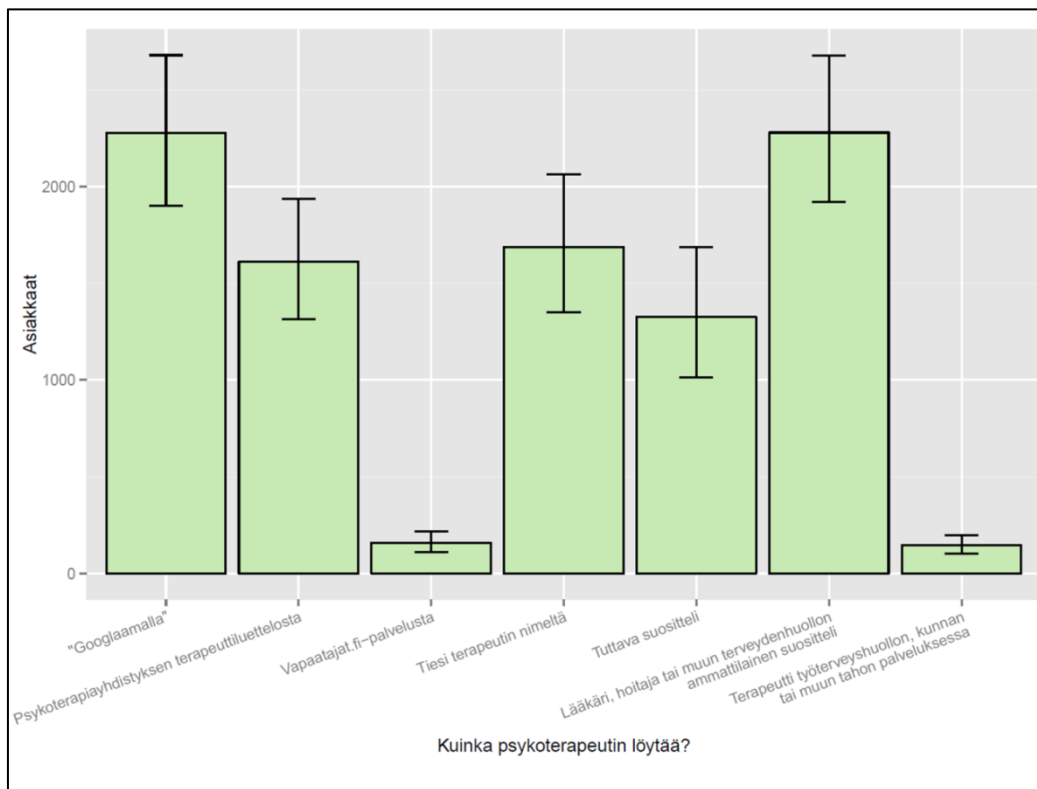
Tällä hetkellä asiakkaat löytävät psykoterapeuttinsa enimmäkseen googlaamalla ja terveydenhuollon ammattilaisten suosittelevien avulla (**Kuva 4**).

Kummassakin näistä kanavista on omat haasteensa:

Ensiksi, vain noin puolella kyselyyn vastanneista psykoterapeuteista oli omat nettisivut, ja neljännos mainosti Googlessa tai muualla internetissä (taulukko **Liite 2**). Katsaus psykoterapeuttien nettisivuille antaa hyvin vaihtelevan kuvan sivujen tasosta; osa näyttää varsin kotikutoisilta ja päivittämättömiltä, harvempi on huolella suunniteltu ja moderni sisältäen kattavat taustatiedot itse terapeutista ja terapiaprosessista.

Toiseksi, yleisesti ohjeistetaan, että terveydenhuollon ammattilaisten ei tulisi suositella yksittäisiä psykoterapeutteja asiakkaille, vaan asiakkaan pitäisi löytää terapeutti itse. Siitä huolimatta yli kolmannes asiakkaista oli löytänyt psykoterapeuttinsa ammattilaisen kautta. Tämä kertoo osaltaan psykoterapeutin etsimisen vaikeudesta: ammattilaisen ehdottamaan psykoterapeuttiin tartutaan, kun kenttä terapeutin löytämiselle itse on liian vaikea käsittää.

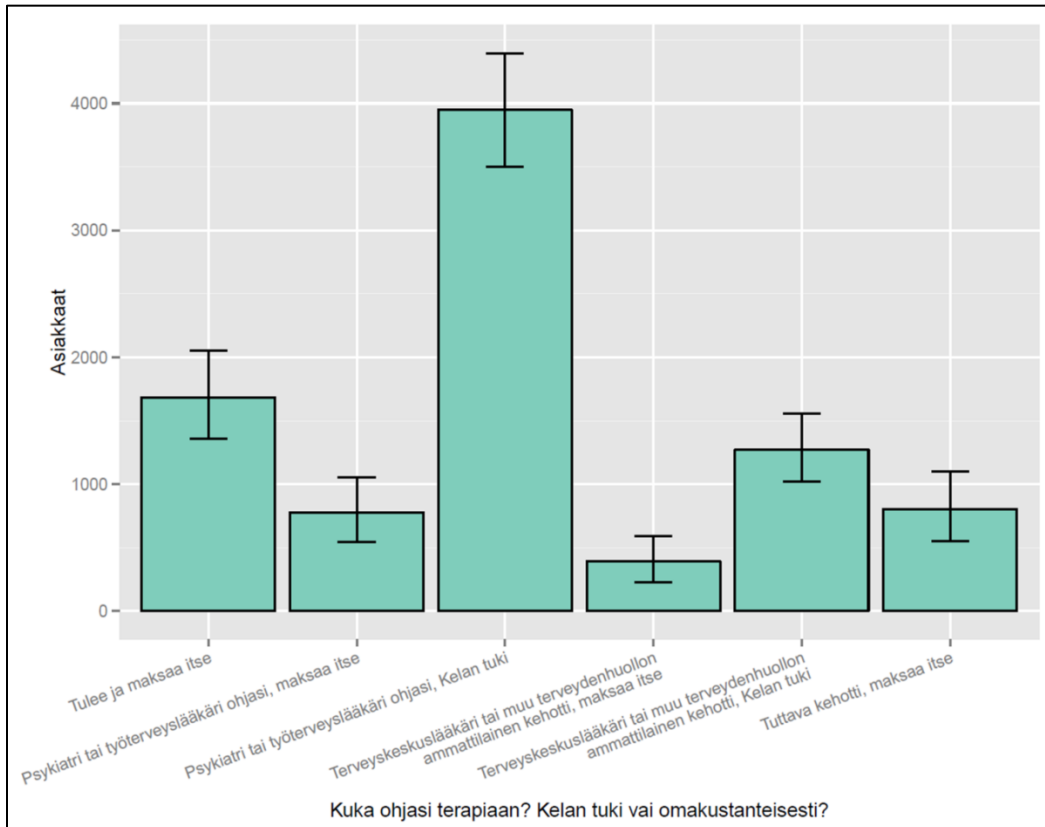
Yhdistysten psykoterapeuttiluettelot sekä ennestään itsen tai tuttavien tiedossa ollut terapeutti oli myös paljon käytetty kanava.



Kuva 4. Kanavat psykoterapeutin etsimiseen ja niiden käyttö.

Tutkimuksessa kysyttiin etsimiseen käytettyjen kanavien lisäksi sitä, kuka on ohjannut asiakkaat psykoterapiaan. Tähän liittyy läheisesti myös se, kuka terapian maksaa. **Kuva 5** antaa psykoterapiaan ohjanneen tahon ja maksaako asiakas itse vai saako hän terapian Kelan korvauksen. "Psykiatri tai työterveyslääkäri ohjasi, Kelan tuki" on

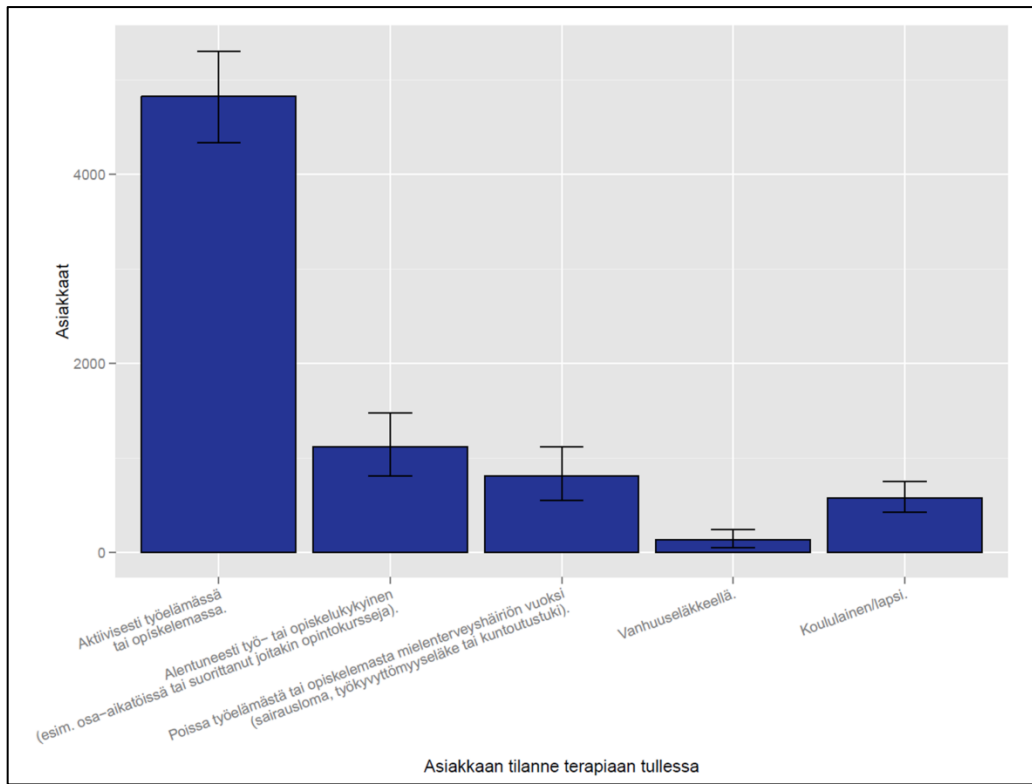
ylivoimainen ykkönen. Tähän vaikuttanee taas se, että kysely suunnattiin vain Kela-korvauksen piirissä oleville psykoterapeuteille, sekä nykyinen järjestelmä, jossa tarvitaan 3 kk:n hoitosuhde psykiatriin tai työterveyslääkäriin ennen kuin Kelakorvauksen voi saada.



Kuva 5. Psykoterapiaan ohjaavat ja maksavat tahot.

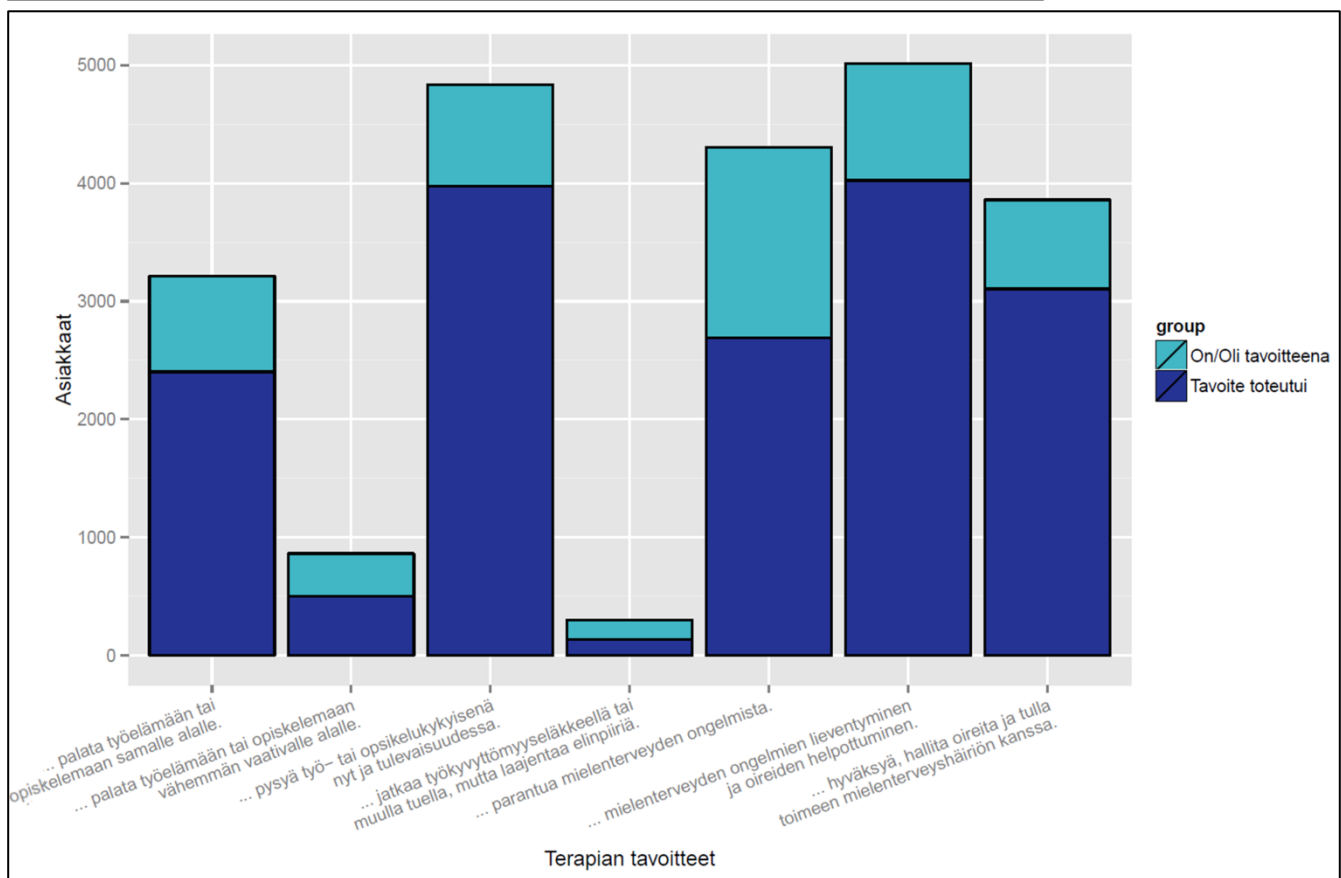
Kolme neljäsosaa vastanneiden psykoterapeuttien asiakkaista oli psykoterapiaan tullessaan aktiivisesti työelämässä tai opiskelemassa (**Kuva 6**); samoin vajaalla 75 %:lla psykoterapian tavoitteena oli pysyä työ- ja opiskelukykyisenä nyt ja tulevaisuudessa (**Kuva 7**). Vain alle kolmannes psykoterapeuttien asiakasta oli terapiaan tullessaan alentuneesti työkykyisiä tai poissa työelämästä mielenterveysongelmien vuoksi. Oletimme näitä olevan enemmän, koska kyselyn kohteena olivat Kelan kuntoutuspsykoterapiaa tarjoavat terapeutit ja työelämästä pois jääneiden ryhmän ajattelisi tarvitsevan kuntoutuspsykoterapiaa. Jääkö iso osa jo työelämästä mielenterveysongelmien vuoksi pois jääneistä kuntoutuspsykoterapian ulkopuolelle?

Noin 4000–5000 asiakkaalla oli tavoitteena parantua mielenterveyden ongelmista, mielenterveyden ongelmien lieventyminen ja oireiden helpottuminen ja/tai hyväksyä, hallita oireita ja tulla toimeen mielenterveyshäiriön kanssa. Näiden tavoitteiden samankaltaisuus aiheutti päällekkäisiä vastauksia, eli asiakkailla katsottiin olevan ainakin kaksi näistä tavoitteista. Mielenterveyden ongelmista paraneminen oli suhteessa harvemmin saavutettu tavoite, mikä oletettavasti johtuu mielenterveyshäiriöiden kroonisesta luonteesta ja toisaalta asiakkaiden toiveikkaista tavoitteista.



Kuva 6. Asiakkaiden elämäntilanne psykoterapiaan tullessa.

▼ Kuva 7. Asiakkaiden tavoitteet ja niiden toteutuminen.



Nopeasti ja hitaasti asiakkaita saavien psykoterapeuttien vertailu

Vertailimme niitä terapeutteja, joille yli 75 % asiakkaista tulee nopeasti ja suoraan, käymättä muilla terapeuteilla (n = 84), ja niitä, joille vain alle 20 % asiakkaista tulee suoraan (n = 86) (**Taulukko 1**. Taulukossa on joitakin mielenkiintoisia havaintoja lihavoitu). Vaikka voisi ajatella, että kauan terapiatyötä tehneille ja hyvän maineen saavuttaneille terapeuteille tulisi asiakkaita nopeasti, ryhmien välillä ei ollut merkittävää eroa työskentelyvuosissa (10 vuotta vs. 12 vuotta). Tässä aineistossa ei havaittu eroa terapeuttien arvioiman terapian tuloksellisuuden suhteen: Terapeuttien, joille alle 20 % asiakkaista tulee suoraan ja nopeasti, asiakkaat saavuttavat tavoitteet kuitenkin yhtä usein kuin nopeasti asiakkaita saavien terapeuttien asiakkaat. Koska asiakaskohtainen data puuttui tästä tutkimuksesta, tutkimus ei poissulje sitä, etteivätkö nopeasti terapiaan päässeet asiakkaat saavuttaisi terapian tavoitteita hitaasti terapiaan päässeitä paremmin.

Sen sijaan ryhmien välillä oli selkeä (ja tilastollisesti merkitsevä, $p < 0,05$) ero sen suhteen, että niiden terapeuttien, joille asiakkaat tulevat

nopeasti, asiakkaat maksavat terapian useammin itse. Vastaavasti ne asiakkaat, jotka saavat Kelan tukea, käyvät useammin niillä terapeuteilla, joille asiakkaita tulee hitaasti. Ero toistui läpi eri tutkittujen terapiaanohjausryhmien. Tässä aineistossa Kela-korvaus siis vaikutti hidastavan terapiaan pääsyä. Asiakaskohtaista dataa tarvitaan tämän seikan tarkempaan tutkimiseen.

Asiakkaat, jotka päätyivät nopeasti asiakkaita saaville psykoterapeuteille, löysivät terapeuttinsa useammin googlaamalla, kuin ne asiakkaat, jotka päätyivät hitaammin asiakkaita saaville terapeuteille ($p > 0,05$). Samoin terapeutti tunnettiin edeltävässä ryhmässä useammin nimeltä.

Niille terapeuteille päätyvät asiakkaat, joille asiakkaita tuli nopeasti, olivat hieman useammin aktiivisesti työelämässä kuin hitaammin tulevat. Vastaavasti niille terapeuteille päätyvät asiakkaat, joille asiakkaita tulee hitaammin, ovat hieman useammin poissa työelämästä (ei tilastollisesti merkittävää eroa). Tämän tarkempi tarkastelu vaatii asiakaskohtaista dataa.

Taulukko 1. Nopeasti vs. hitaasti asiakkaita saavat terapeutit

| | > 75 % asiakkaista nopeasti | < 20 % asiakkaista nopeasti | Studentin <i>t</i> -testi, <i>p</i> -arvo |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|--|
| Terapeutteja yhteensä | 84 | 86 | |
| Asiakkaita keskimäärin/vuosi | 27 | 30 | |
| Työskentelyvuosia km. | 10 | 12 | |
| tuloksellisuus-%, kaikki tulokset | 61,40 % | 62,90 % | 0,56 |
| | Km. % asiakkaista | | |
| Tulee ja maksaa itse | 36,15 % | 15,65 % | 7,23E-06 |
| Psykiatri tai ttl ohjasi, maksaa itse | 14,14 % | 10,46 % | 0,27 |
| Psykiatri tai ttl ohjasi, Kelan tuki | 54,38 % | 63,02 % | 0,11 |
| Tkl tai muu ammattilainen ohjasi, maksaa itse | 11,52 % | 5,92 % | 0,06 |
| Tkl tai muu ammattilainen ohjasi, Kelan tuki | 20,33 % | 26,96 % | 0,18 |
| Tuttava kehotti, maksaa itse | 17,60 % | 10,67 % | 0,06 |
| Löysi googlaamalla | 35,53 % | 27,33 % | 0,11 |
| Terapeuttiluettelosta | 27,05 % | 31,47 % | 0,41 |
| Vapaatajat.fi:stä | 3,05 % | 4,49 % | 0,46 |
| Tiesti terapeutin nimeltä | 32,06 % | 22,18 % | 0,03 |
| Tuttava suositteli | 24,43 % | 21,05 % | 0,42 |
| Ammattilainen suositteli | 34,99 % | 33,29 % | 0,73 |
| Terapeutti julkisella puolella | 4,21 % | 2,69 % | 0,46 |
| Aktiivisesti työelämässä | 72,40 % | 67,53 % | 0,24 |
| Alentuneesti työkykyinen | 19,92 % | 20,67 % | 0,85 |
| Poissa työelämästä | 11,63 % | 14,88 % | 0,30 |
| Vanhuuseläkkeellä | 3,71 % | 2,25 % | 0,38 |
| Lapsi | 17,08 % | 7,89 % | 0,02 |

Km.: keskimäärin; ttl: työterveyslääkäri; tkl: terveyskeskuslääkäri.

Päätelmät

Käynnistäessämme tutkimuksen psykoterapiaan hakeutumisesta tavoitteenamme oli selvittää, vaikuttaako terapiaan hakeutumisen nopeus terapian tuloksellisuuteen ja näkykö tämä suuressa, terapeuteilta kerätyssä asiakasaineistossa. Tuloksemme eivät kuitenkaan tukeneet tätä alkuolettamusta. Asiakkaiden lähtötilanteiden ero saattoi vaikuttaa siihen, millaisia tavoitteita yksittäisillä asiakkailla oli ja miten kukin on ne saavuttanut: Asiakkaita nopeasti saavien

terapeuttien asiakkaat olivat useammin aktiivisesti työelämässä ja maksoivat terapian itse, kun taas asiakkaita hitaasti saavien terapeuttien asiakkaat hakeutuivat hieman useammin terapiaan (vasta) ammattilaisen suosituksesta. Kun jo lähtötilanne on hyvä, ei terapian tavoitteiden saavuttamisesta välttämättä seurata samoin kuin terapiaan huonommasta lähtötilanteesta hakeutuneiden asiakkaiden kohdalla. Koska tutkimus ei sisältänyt asiakaskohtaista dataa, emme pystyneet normalisoimaan terapeuttiryhmiä asiakkaiden lähtötilanteiden suhteen.

Tutkimuksemme myös viittaa suuntaan, että Kelan tuen saavat asiakkaat hakeutuvat psykoterapiaan itse terapiansa maksavia hitaammin. Kelakorvaus edellyttää kolmen kuukauden hoitosuhdetta psykiatriin tai työterveyslääkäriin ennen kuntoutuspsykoterapian aloitusta, joka saattaa osittain selittää eron; kuitenkin, psykoterapeuttien saattaa olla vaikeaa arvioida, onko asiakas hakenut aktiivisesti psykoterapeuttia koko edeltävän kolmen kuukauden hoitajakson ajan, vai aloittanut terapeutin etsimisen vasta siinä vaiheessa, kun hänen on ollut mahdollista saada Kelan korvaus. Tämän seikan tutkiminen on selkeämpää kysyttäessä terapiaan hakeutumista suoraan terapia-asiakkailta.

Aineistomme mukaan vain murto-osa Kelan psykoterapeuttien asiakkaista on alentuneesti työ- tai opiskelukykyisiä tai kokonaan poissa työelämästä tai opiskelemasta mielenterveyden häiriön vuoksi. Tämä vaikuttaa huolestuttavalta psykoterapian ollessa tärkein kuntouttava hoito mielenterveysongelmien hoidossa. Vuoden 2014 aikana Kelan tukemaa kuntoutuspsykoterapiaa sai hieman alle 17 000 aikuista, kun samaan aikaan työkyvyttömyyseläkkeellä mielenterveyden häiriöiden vuoksi oli yli 85 000 ihmistä, ja yli 500 000 sai lääkekorvauksia mielenterveyden

häiriöiden hoitoon käytetyistä lääkkeistä (Kelan tilastot 2014, Kelasto). Niiden ohjaaminen nopeasti psykoterapiaan, joiden työkyky on jo uhattuna, tulisi olla tehokkaampaa. Jatkamme tutkimustamme asiakkaille suunnatulla kyselyllä, jolla pyrimme selvittämään terapiaan hakeutumisen pahimpia pullonkauloja.

Kirjallisuus

Kelasto: www.kela.fi/kelasto

Paunio, T., Lindfors, O., Kalsa, H., ym. (2012). Psykoterapiaprosessit nyt ja tulevaisuudessa. *Suomen Lääkärilehti*, 67, 2547–2553.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia. (2006). Konsensuslausuma: psykoterapia.

Valkonen, J., Henriksson, M., Tuulio-Henriksson, A. & Autti-Rämö, I. (2011). *Psykoterapeutit Suomessa. Psykoterapiapalvelut ja niiden järjestäminen*. Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan selosteita 74.

Wampold, BE. (2001). *The great psychotherapy debate: Models, methods and findings*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Asiakkaistani XX %:lla psykoterapian tavoitteena on/oli...

Arvio seuraavien väittämien kohdalla, kuinka suurella osuudella asiakkaistani on/oli asetettuna psykoterapialleen seuraavia tavoitteita.

| | Ei yksikään | 1-10 % | 11-20 % | 21-40 % | 41-50 % | 51-75 % | 75-90 % | 91-99 % | Kaikki |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| ... palata työelämään tai opiskelemaan samalle alalle. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ... palata työelämään tai opiskelemaan vähemmän vaativalle alalle. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ... pysyä työ- tai opiskelukykyisenä nyt ja tulevaisuudessa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ... jatkaa työkyvyttömyyseläkkeellä tai muulla tuella, mutta laajentaa elinpiiriään. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ... parantua mielenrhevden ongelmista. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ... mielenrhevden ongelmien lieventyminen ja oireiden helpottuminen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ... hyväksyä, hallita oireita ja tulla toimeen mielenrhevshäiriönsä kanssa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Asiakkaistani XX %:lla psykoterapian tavoitteet toteutuivat terapian aikana tai pian sen jälkeen tavoitteen ollessa...

Arvio seuraavien väittämien kohdalla, kuinka suurella osuudella asiakkaistani psykoterapian seuraavat tavoitteet toteutuivat. Jos asiakkaissasi ei ollut lainkaan kyseiseen tavoitteeseen tähtäviä, jätä rivi tyhjäksi. HUOMI! Vastaa sen mukaan, kuinka monta prosenttia kyseisen tavoitteen omaavista asiakkaista saavutti tavoitteen, esim. jos 10 asiakkaasta 6:n tavoitteena oli palata työelämään omalle alalleen, ja he kaikki saavuttivat tavoitteen, on vastaus "Kaikki", ei 60%.

| | Ei yksikään | 1-10 % | 11-20 % | 21-40 % | 41-50 % | 51-75 % | 75-90 % | 91-99 % | Kaikki |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ... palata työelämään tai opiskelemaan samalle alalle. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ... palata työelämään tai opiskelemaan vähemmän vaativalle alalle. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ... pysyä työ- tai opiskelukykyisenä nyt ja tulevaisuudessa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ... jatkaa työkyvyttömyyseläkkeellä tai muulla tuella, mutta laajentaa elinpiiriään. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ... parantua mielenrhevdenhäiriöstä. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ... mielenrhevden ongelmien lieventyminen ja oireiden helpottuminen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ... hyväksyä, hallita oireita ja tulla toimeen mielenrhevshäiriönsä kanssa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Kuinka paljon samaa tai eri mieltä olet seuraavien väittämien kanssa?

| | Täysin eri mieltä | Osittain eri mieltä | Ei samaa, eikä eri mieltä | Osittain samaa mieltä | Täysin samaa mieltä |
|--|-----------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Asiakkaat hyötyvät nopeasta pääsystä psykoterapeutille. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Nykyinen järjestelmä psykoterapeutin etsimiseen on liian vaativa asiakkaille. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minulla on hyvä terapeutin hoitosuhde asiakkaistani suurimman osan kanssa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Asiakkaan kuntoutuminen on vaarassa pitkittyä, jos psykoterapiaan hakeutuminen kestää pitkään. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Asiakkaan kuntoutuminen on vaarassa pitkittyä, jos hän ei löydä itselleen sopivaa terapiaa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Koen olevani "väärä" psykoterapeutti osalle asiakkaistani. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Asiakas voi mennä kenelle tahansa psykoterapeutille; psykoterapeutin ominaisuuksilla ei ole väliä terapian tuloksellisuudessa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Valikoin itselleni sopivia asiakkaita, ja ohjaan muut eteenpäin muille psykoterapeuteille. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Taustatiedot

Tässä osiossa kysymme taustatietojasi psykoterapeutina työskentelyysi liittyen.

Työskenteletkö psykoterapeutina osa-aikaisesti vai kokopäiväisesti?

- Osa-aikaisesti
 Kokopäiväisesti

Työnantaja

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Olen itsenäinen ammatinharjoittaja
 Kuntasektori
 Muu julkinen sektori
 Työterveyshuolto
 Mehiläinen, Diacor, Terveystalo tai muu yksityinen lääkärikeskus
 Psykoterapiakeskus Vastaamo
 Muu:

Psykoterapiasuuntaus

Terapian kohderyhmäsi

Voit valita useamman vastauksen

- Aikuiset
 Nuoret
 Lapset
 Parit
 Perheet
 Ryhmät
 Työyhteisöt

Kuinka monta potilasta sinulla keskimäärin käy vuodessa?

Vastaa numeroin 0-100

Asiakkaistasi XX% käy vastaanotollasi...

| | 1-20% | 21-40% | 41-60% | 61-80% | 81-100% |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ... pitkässä psykoterapiassa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ... lyhytterapiaa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ... yksittäisillä terapiakäynneillä. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Vastaanottoni...

Valitse seuraavasta kaikki ne vaihtoehdot, jotka kuvaavat vastaanottoasi ja sen järjestelyjä.

- ... kalenteri on enimmäkseen täynnä.
 ... kalenterissa on usein vapaita yksittäisiä aikoja.
 ... kalenterissa on usein vapaita paikkoja uusille psykoterapia-asiakkaille (pitkä tai lyhyt terapia).
 ... on esitelty omilla nettisivuillaan.
 ... mainostaa Googlessa/muualla internetissä.
 ... mainostaa jossakin painetussa lehdessä.
 ... voisi hyötyä aktiivisemmasta mainostamisesta.
 ... käyttää videopuheluita osana psykoterapiaistuntoja (esim. Skype).
 ... on kiinnostunut videopuhelujen mahdollisuudesta osana psykoterapiaa.
 ... käytössä on kattava asiakastietojärjestelmä.
 ... tarvitsisi paremman asiakastietojärjestelmän.

Kuinka monta vuotta olet toiminut psykoterapeuttina?

Vastaa numeroin 1-100

Taustakoulutus

Jos sinulla on useampi tutkinto, valitse viimeisin

- Psykologi
- Psykiatri
- Lääkäri
- Sairaanhoitaja
- Teologi
- Muu yliopistotutkinto
- Sosiaali alan koulutus
- Muu:

Vastaanoton kunta

LIITE 2. Kyselyyn vastanneiden psykoterapeuttien ominaisuuksia.

| Psykoterapeutit | Yht. | % |
|--|-------------|----------|
| <i>Vastauksia yhteensä</i> | 264 | |
| Kokopäiväisiä | 132 | 50,0 % |
| Osa-aikaisia | 131 | 49,6 % |
| <i>Työnantaja</i> | | |
| Olen itsenäinen ammatinharjoittaja | 249 | 94,3 % |
| Kuntasektori, muu julkinen sektori | 47 | 17,8 % |
| Mehiläinen, Diacor, Terveystalo tai muu yksityinen lääkärikeskus | 17 | 6,4 % |
| Psykoterapiakeskus Vastaamo | 7 | 2,7 % |
| <i>Psykoterapiasuuntaus</i> | | |
| Psykoanalyttinen | 25 | 9,5 % |
| Psykodynaaminen | 52 | 19,7 % |
| Kognitiivinen | 29 | 11,0 % |
| Kognitiivis-analyttinen | 9 | 3,4 % |
| Kognitiivinen käyttäytymisterapia | 13 | 4,9 % |
| Ratkaisukeskeinen | 67 | 25,4 % |
| Integratiivinen | 5 | 1,9 % |
| Gestalt-terapia | 2 | 0,8 % |
| Kriisi- ja traumaterapia | 14 | 5,3 % |
| Pariterapia | 6 | 2,3 % |
| Perheterapia | 21 | 8,0 % |
| Varhaisen vuorovaikutuksen | 0 | 0,0 % |
| Muu | 21 | 8,0 % |
| <i>Kohderyhmät</i> | | |
| Aikuiset | 254 | 96,2 % |
| Nuoret | 216 | 81,8 % |
| Lapset | 58 | 22,0 % |
| Parit | 93 | 35,2 % |
| Perheet | 86 | 32,6 % |
| Ryhmät | 43 | 16,3 % |
| Työyhteisöt | 39 | 14,8 % |
| <i>Taustakoulutus</i> | | |
| Psykologi | 70 | 26,5 % |
| Psykiatri tai muu lääkäri | 9 | 3,4 % |
| Sairaanhoitaja tai terveydenhoitaja | 84 | 31,8 % |
| Teologi | 9 | 3,4 % |
| Muu yliopistotutkinto | 36 | 13,6 % |
| Sosiaalialan koulutus | 40 | 15,2 % |
| <i>Vastaanottoni...</i> | | |
| ... kalenteri on enimmäkseen täynnä. | 150 | 56,8 % |
| ... kalenterissa on usein vapaita yksittäisiä aikoja. | 89 | 33,7 % |
| ... kalenterissa on usein vapaita paikkoja uusille psykoterapia-asiakkaille (pitkä tai lyhyt terapia). | 71 | 26,9 % |
| ... on esitelty omilla nettisivuillaan. | 132 | 50,0 % |
| ... mainostaa Googlessa/muualla internetissä. | 68 | 25,8 % |
| ... mainostaa jossakin painetussa lehdessä. | 37 | 14,0 % |
| ... voisi hyötyä aktiivisemmasta mainostamisesta. | 79 | 29,9 % |
| ... käyttää videopuhelua osana psykoterapiaistuntoja (esim. Skype). | 48 | 18,2 % |
| ... on kiinnostunut videopuhelujen mahdollisuudesta osana psykoterapiaa. | 73 | 27,7 % |
| ... käytössä on kattava asiakastietojärjestelmä. | 36 | 13,6 % |
| ... tarvitsisi paremman asiakastietojärjestelmän. | 53 | 20,1 % |