



TYÖMENETELMÄNÄ LYHYTTERAPIA JA PSYKOTERAPEUTTISET VALMIUDET

Beda Svartsten



Lyhytterapia loppu työ 2025

Alfa Partners Academy



SISÄLLYSLUETTELO

ESIPUHE	2
LYHYESTI TERAPIASTA	2
OMA KASVUTARINA	3
MITÄ ON PSYKOTERAPEUTTISET VALMIUDET	4
OMAT ARVOT TERAPEUTTINA	4
EETTISET OHJEET	4
PERIAATTEET JA TEHOKKUUS	5
TERAPIA SUUNTAUKSIA	5
LYHYTTERAPIAN HYÖDYT	6
PSYKOEDUKAATIO	6
LYHYTTERAPIAN JA PSYKOTERAPIAN EROJA	6
VERKKOSIVUJA MIELENTERVEYDEN TUKEMISEEN	8
MIKÄ TUKISI IDEAANI	9
OMA KOKEMUS	10
ASIAKKAANI KOKEMUS	10
KIRJALLISUUTTA	11
LÄHTEET	12

1. Esipuhe

Tämä opinnäytetyö on omistettu kaikille tuleville asiakkaille ja kollegoille, jotka haluavat syventää ymmärrystään lyhytterapian tehokkuudesta ja sovellettavuudesta. Lyhytterapia tarjoaa käytännönläheisen lähestymistavan terapian maailmaan, keskittyen nopeiden ja merkittävien muutosten aikaansaamiseen asiakkaiden elämässä. Opinnäytetyöni tavoitteena on tuoda esille lyhytterapian perusperiaatteet, menetelmät ja hyödyt selkeällä ja käytännönläheisellä tavalla. Toivon, että tämä työ tarjoaa uusia ajatuksia sekä kollegoille, että asiakkaille ja muille asiasta kiinnostuneille, auttaen heitä ymmärtämään lyhytterapian monipuolisia mahdollisuuksia. Tuleville asiakkaille tämä opinnäytetyö voi toimia oppaana, joka auttaa heitä navigoimaan terapian polulla ja saavuttamaan haluamansa muutokset ja tavoitteet elämässään. Kollegat ja muut alan ammattilaiset voivat käyttää tätä työtä resurssina, joka rikastuttaa heidän tietämystään ja tukee heitä heidän ammatillisessa kasvussaan. Haluan kiittää kaikkia, jotka ovat tukeneet minua tämän työn kirjoittamisen aikana, ja toivon, että se inspiroi ja hyödyttää monia tulevaisuudessa. Haluan myös esittää erityisen kiitoksen kaikille asiakkaille, jotka olivat mukana tutkimuksessani ja jaksoivat sitoutua prosessiin. Arvostan sitoutumistanne ja panostanne, sillä ilman teitä tämä opinnäytetyö ei olisi ollut mahdollinen. Opinnäytetyön tarkoituksena on vertailla lyhytterapian ja perinteisen psykoterapian eroja, tuoden esiin kummankin lähestymistavan vahvuudet ja heikkoudet. Lisäksi toivon kannustavani ihmisiä harkitsemaan lyhytterapian kokeilemistä, sillä tutkimuksissa on saatu lupaavia tuloksia sen tehokkuudesta ja hyödyistä. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä lukijan ymmärrystä lyhytterapian hyödyistä ja sen keskeisistä periaatteista. Toivon, että työni avaa uusia näkökulmia siihen, miten lyhytterapia voi tarjota tehokkaita ja käytännönläheisiä ratkaisuja elämän haasteisiin. Lisäksi pyrin selvittämään, miten lyhytterapia eroaa perinteisestä psykoterapiasta ja miksi se voi olla erityisen hyödyllinen vaihtoehto monille asiakkaille. Haluan vielä muistuttaa, että lyhytterapia ei ole psykoterapiaa, mutta psykoterapeutti voi antaa lyhytterapiaa. Lyhytterapeutti voi antaa psykoterapiaa ainoastaan silloin, jos hän on psykoterapeutti. Muussa tapauksessa lyhytterapeutti on vain lyhytterapeutti. Tällä hetkellä lyhytterapeutin opinnot voi suorittaa myös sellaiset henkilöt, jotka eivät ole Valviran valvomia terveydenhuollon ammattihenkilöitä. Lyhytterapeuttia valitessa on hyvä tarkastaa millä pohjakoulutuksella hän työskentelee. Lyhytterapia on kuitenkin matalan kynnyksen keskusteluapua. Olen suorittanut myös oman kolmevuotisen psykoterapian, josta puolet suoritin ratkaisukeskeisellä psykoterapeutilla ja puolet suoritin traumapsykoterapeutilla. Itse olen koulutukseltani mielenterveys- ja päihdepuolen lähihoitaja ja neuropsykiatrinen valmentaja. Tämän ratkaisukeskeisen lyhytterapeutin opintojen lisäksi suoritan myös vielä kognitiivisen lyhytterapeutin opintoja, sekä aloitan kokemusasiantuntija koulutuksen. Teen tällä hetkellä leipätyöni skitsofreenikkojen ja monipäihdekäyttäjien kanssa, joten kirjoitan tätä lopputyötä myös sekä kokemusasiantuntijan, että hoitajan näkökulmasta katsottuna, enkä ainoastaan terapeutin näkökulmasta. Omaksi edukseni todettakoon, että sain vielä lopputyötä varten sattumalta itselleni sellaisen asiakkaan, joka on käynyt omassa psykoterapiassaan ja siirtynyt minulle lyhytterapiaan, kun ei saanut vastetta psykoterapiasta. Asiakas suostui myös jakamaan oman palautteensa terapeutoista tälle opinnäytetyölle, joten se liitettäköön mukaan lopputyöhön.

2. Lyhyesti terapiasta

Sanalla lyhyt - terapian edessä, viitataan lyhyeen ajanjaksoon ja käyntikertojen määrään esimerkiksi 20 kertaa, kun taas psykoterapiassa saatetaan käydä vuosia. Terapiassa tutkiskellaan ihmisen itsen ymmärrystä ja maailman myllerrystä. Elämän aikana ongelmilta ei voida välttää ja tuolloin voidaan tarvita ammattilaiselta apua asioiden käsittelyyn. Terapian tarkoituksena ei ole antaa valmiita vastauksia elämään, vaan auttaa asiakasta oivaltamaan ja löytämään vastaukset itsestään, sekä hieman ravistella ajatuksia, josko asioita voisi

tarkastella vaihtoehtoisesta näkökulmasta. Terapiaan hakeudutaan silloin, kun ajatukset tai toimintamallit alkavat häiritä normaalia arkea, ihmissuhteita tai toimintakykyä. Terapia on myös ennaltaehkäisevää tukea, eikä terapialle ole määritelty kuinka monta kertaa siellä tulisi käydä. Asiakas saa käyttää terapiapalvelua haluamansa verran, eikä asiakkuuteen vaadita lähetettä tai diagnoosia. Psykoterapia taas on kela korvattavissa kolmen vuoden ajan ja siihen tulee olla lähete, sekä todettu diagnoosi päästäkseen sinne. Psykoterapia jonot ovat pitkiä ja oikean psykoterapeutin löytäminen voi olla aikaa vievää. Lyhytterapiasta on saatu hyviä tutkimustuloksia ja on todettu, että se voi olla jopa tehokkaampaa kuin vuosia vievä psykoterapia. Sen lisäksi lyhytterapia on edullisempaa ja vastaanotolle pääsee nopeammin kuin psykoterapiaan. Lyhytterapiassa voi käydä myös odotellessaan paikkaa psykoterapiaan. Lyhytterapia ei ole psykoterapiaa. Jos terapia ei ole asiakkaalle sopiva hoitomuoto, ohjaan asiakkaan uuden palvelun piiriin, kuten lääkärille tai psykoterapiaan.

Lyhytterapiassa voidaan käsitellä 1. tyyppin ja 2. tyyppin traumoja, mutta 3. tyyppin traumatasolla suositellaan psykoterapia hoitoa.

1. tyyppin trauma esimerkkejä: PTSD, onnettomuus, läheisen itsemurha tai yllättävä kuolema, hengenvaara, väkivalta

2. tyyppin trauma esimerkkejä: pitkäaikaisempi tai toistuva onnettomuuksien sarja, altistuminen useammalle, toistuvalla tapahtumalla kuten asuminen sota-alueella, rikollisuus, väkivalta, perheväkivalta.

~ Alfa Partnersin koulutus materiaalista poimittu

3. Oma kasvutarina

Kasvuni terapeutina on ollut monivaiheinen ja opettavainen matka, joka on jättänyt pysyvän jäljen ammatilliseen identiteettiini. Olen opintojen aikana tehnyt reilusti yli 100 tuntia asiakastyöskentelyä, ja tämä käytännöntyö on ollut minulle korvaamaton oppimiskokemus. Asiakkaiden kanssa työskennellessäni olen saanut arvokkaita oivalluksia enimmäkseen omasta itsestäni ja terapiatyöstä yleensä. Työni tueksi kokeilin erilaisia menetelmiä: käytin harjoituksena korttityöskentelyä, omahoito-ohjelmia, hyödynsin psykoedukaatiota, sekä tein heille mielikuvaharjoituksia ja ihan kuulumiskeskustelua sekä itsen havainnointi harjoituksia. Nämä menetelmät eivät ainoastaan rikastuttaneet ammatillista työkalupakkiani, vaan auttoivat myös ymmärtämään, miten erilaiset työskentelytavat voivat tukea asiakkaiden kasvua ja hyvinvointia. Matkalla kohtasin myös omia haasteitani, erityisesti aikataulujen sovittamisen osalta, kun yhdistin työn ja opintoja. Näihin hetkiin liittyi usein epävarmuutta, stressiä ja toisinaan myös turhautumista. Opin kuitenkin näiden vaikeuksien kautta priorisoimaan omaa jaksamista ja aikatauluttamaan asioita realistisemmin. Nämä kokemukset ovat opettaneet minulle, että myös terapeutin on tärkeää pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan, jotta pystyy olemaan aidosti läsnä asiakkaalle. Omaan psykoterapiaani en voi sanoa, että se olisi ollut täysin onnistunut – tuloksia ei tullut niin kuin olisin toivonut, ja kokemukset jäivät pettymyksiksi. Tämä epäonnistuminen on kuitenkin ollut käänteentekevä oppimiskokemus, joka ohjasi minua pohtimaan syvällisesti sitä, millainen terapeutti minä itse haluan olla ja millä menetelmillä tuoda asiakkailleni parhaan mahdollisen avun. Haluan kehittyä terapeutina erityisesti siinä, että pystyn yhdistämään monipuolisia menetelmiä ja mukauttamaan lähestymistapaani asiakkaiden yksilöllisiin tarpeisiin. Vaikka nykyinen opinnäytetyöni keskittyy ratkaisukeskeiseen terapiaan, suuntaudun tulevaisuudessa integratiiviseen terapiamalliin, koska haluan kehittää ammatillista osaamistani mahdollisimman laajasti. Mielestäni laajakoulutus on kenttätössä asiakkaiden kanssa tehokkaampaa ja rakentavampaa kuin ns. korkealle koulutettu työskentely. Integratiivisuudessa näen mahdollisuuden tuoda yhteen useiden terapiasuuntauksien

parhaat käytännöt – joustavuutta, monipuolisuutta ja kokonaisvaltaista ymmärrystä ihmisen kokemuksista. Tämä kehityspolku tuntuu minulle luonnolliselta ja innoittavalta askeleelta kohti ammattitaitoista ja empaattista työskentelyä. Lyhytterapia on matalankynnyksen psykososiaalista ja luottamuksellista keskusteluapua elämän eri käänteisiin. Itselläni on jatko-opinnot vielä kesken, mutta kaiken valmistumisen jälkeen, minulla on suoritettuna psykoterapeuttiset valmiudet 30 op, ratkaisukeskeinen terapia 30 op ja lopulta kognitiivinen terapia 30 op. Suoritan siis terapiaopintoja yhteensä 90 opintopistettä nyt aluksi.

(Psykoterapeuteilla oppimäärä on keskimäärin lisäopinnoilla noin 80 opintopistettä, mutta vähintään 60 opintopistettä.)

4. Psykoterapeuttiset valmiudet

” Psykoterapian perusteet -koulutus täydentää sosiaali- ja terveydenhuollon tai muun soveltuvan alan ammattihenkilöiden perustutkintoa, erityisesti psykoterapeuttisten valmiuksien osalta. Koulutuksen aikana perehdytään ihmisen psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen, opitaan tunnistamaan ja erottelamaan psyykkisen häiriön muodot ja soveltamaan tietoja käytännössä eri ikäryhmien kanssa työskentelyssä sekä käyttämään psykoterapeuttisia työotteita ja terapeuttisen vuorovaikutuksen periaatteita. Koulutuksen jälkeen osallistujalla on hyvät tiedot mielenterveyden palvelujärjestelmästä, laista ja asetuksista sekä erilaisista psykoterapiasuuntauksista. Psykoterapian perusteet -koulutus on tarkoitettu ensisijaisesti ammatilliseksi täydennyskoulutukseksi, mutta se antaa myös kelpoisuuden hakea psykoterapeutti koulutukseen (koulutus on laajuudeltaan Valviran psykoterapeuttisten valmiuksien erikoisopinnoilta edellyttämä 30 op), mikäli hakijan pohjakoulutus täyttää yliopistojen hakukriteerit. Koulutus toteutetaan monimuoto-opiskeluna. Opiskelu perustuu prosessimuotoiseen työskentelyyn ja oman työn kehittämiseen. Koulutus sisältää 20 lähiopetuspäivää (teoriaseminaarit), oppimispäiväkirjan, kirjalliset tehtävät, yksilö- ja ryhmätyöt, kirjallisuuteen perehtymisen sekä opinnäytetyön, joka on omaan työhön liittyvä kehittämistehtävä.” ~ mieli ry

5. Terapeuttina minulle on tärkeää säilyttää muutama keskeinen arvo

Haluan olla oma itseni suhteessa sekä asiakkaisiin että kollegoihin. Jokainen asiakas ansaitsee tulla kuulluksi ja ymmärretyksi omassa ainutlaatuisuudessaan. Terapiatyö on alati kehittyvä ala, ja sitoutumiseni ammatilliseen kasvuun sekä itseni kehittämiseen on ensiarvoisen tärkeää. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen antaa minulle voimaa ja resursseja auttaa muita. Lopulta minulle terapeuttina on tärkeää, että pystyn tarjoamaan turvallisen ja luottamuksellisen ympäristön, jossa asiakkaat voivat löytää omat voimavaransa ja rakentaa kestävää hyvinvointia. Kasvuni tähän pisteeseen on ollut täynnä sekä onnistumisia että haasteita, mutta jokainen kokemus on opettanut minulle jotakin olennaista – niin ammatillisesti kuin henkilökohtaisestikin. Tämä matka jatkuu, ja olen innokas kehittämään itseäni entistä monipuolisemmaksi, empaattisemmaksi ja kokonaisvaltaisemmaksi terapeutiksi.

6. Lyhytterapian eettisiä ohjeita

-”Lyhytterapeutti ymmärtää asiakassuhteeseen liittyvän valta-asetelman eikä käytä sitä väärin. Lyhytterapeutti perustaa työskentelyn ihmisoikeuksien periaatteelle. Hän kunnioittaa ihmisen ainutkertaisuutta ja arvostaa jokaista yksilöä tasavertaisena toimijana. Terapeutti tukee moniarvoisuutta ja oikeudenmukaisuutta yhteiskunnassa sekä kunnioittaa uskonnon ja omantunnon vapautta. Lyhytterapeutilla on usko ihmisten omiin kykyihin ja voimavaroihin. Lyhytterapeutti kunnioittaa asiakkaiden

itsemääräämisoikeutta ja arviota tilanteesta. Hän toimii työssään ennakkoluulottomasti ja edistää ihmisten tasa-arvoa.”

7. Lyhytterapian peruseriaatteen ja tehokkuus.

Lyhytterapian tehokkuus perustuu useisiin keskeisiin elementteihin, jotka tekevät siitä houkuttelevan vaihtoehdon monille asiakkaille. Lyhytterapia on hyvin tavoitteellista, sekä harjoitus painotteista. Näiden tavoitteiden saavuttaminen ohjaa koko terapian kulkua, ja niitä tarkistetaan ja mukautetaan tarvittaessa. Asiakas ja terapeutti asettavat yhdessä selkeät ja konkreettiset tavoitteet terapian alussa, mikä luo suunnan ja fokuksen koko prosessille. Tämä tavoitelähtöinen lähestyminen auttaa asiakasta näkemään edistymisensä ja pysymään motivoituneena. Ratkaisukeskeisyys on merkittävä tekijä lyhytterapian tehokkuudessa. Sen sijaan, että keskityttäisiin menneisyyden ongelmiin ja traumoihin, lyhytterapiassa keskitytään ratkaisujen löytämiseen ja asiakkaan voimavarojen hyödyntämiseen, sekä tulevaisuuteen suuntautumista. Tämä käytännönläheinen lähestymistapa auttaa asiakkaita löytämään konkreettisia keinoja parantaa elämänlaatuaan ja saavuttaa tavoitteensa. Lyhytterapia on ajallisesti rajattu prosessi. Tämä tarkoittaa, että sekä asiakas, että terapeutti ovat tietoisia terapian kestosta ja pyrkivät saavuttamaan tavoitteet sovitussa ajassa. Ajallinen rajallisuus luo selkeän rakenteen ja kannustaa asiakasta työskentelemään aktiivisesti tavoitteidensa eteen, mikä voi nopeuttaa muutosten saavuttamista. Se on suunniteltu auttamaan asiakkaita saavuttamaan merkittäviä muutoksia ja parannuksia elämässään ilman pitkäaikaista sitoutumista perinteiseen terapiaan. Lyhytterapia tarjoaa käytännönläheisen ja strukturoituneen lähestymistavan, joka voi olla erityisen hyödyllinen asiakkaille, jotka tarvitsevat nopeita ja konkreettisia ratkaisuja elämänsä haasteisiin. Tämä tekee siitä tehokkaan ja houkuttelevan vaihtoehdon monille.

8. Esimerkkejä erilaisista terapia suuntauksista

Psykoterapiassa ja lyhytterapiassa käytetään monia erilaisia menetelmiä ja lähestymistapoja riippuen asiakkaan tarpeista ja terapeuttien koulutuksesta. Seuraavassa on joitakin yleisimpiä terapioiden suuntautumisista: Kognitiivinen käyttäytymisterapia on yksi tunnetuimmista ja laajimmin käytetyistä lyhytterapian muodoista. Se keskittyy auttamaan asiakasta tunnistamaan ja muuttamaan haitallisia ajatus- ja käyttäytymismalleja. KKT on erityisen tehokas masennuksen, ahdistuksen ja fobioiden hoidossa. Ratkaisukeskeinen lyhytterapia korostaa asiakkaan voimavarojen ja tulevaisuuden toiveiden hyödyntämistä ongelmien ratkaisemiseksi. Terapeutti auttaa asiakasta löytämään konkreettisia keinoja ja tavoitteita, jotka edistävät positiivisia muutoksia lyhyessä ajassa. Psykodynaaminen terapia pohjautuu perinteiseen psykoanalyyysiin, mutta se on ajallisesti rajatumpi ja keskittyy tiettyjen ongelmien käsittelyyn. Se tutkii asiakkaan tiedostamattomia motiiveja ja tunteita, jotka voivat vaikuttaa nykyisiin ongelmiin ja käyttäytymismalleihin. Käytetään psykoterapiana. Interpersoonallinen terapia keskittyy asiakkaan ihmissuhteisiin ja niiden vaikutuksiin mielenterveyteen. IPT auttaa asiakasta parantamaan sosiaalisia taitojaan, ratkaisemaan konflikteja ja luomaan terveempiä ihmissuhteita. Dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) on periaatepohjainen, vaikeista tunnesäätelyvaikeuksista kärsivien, moniongelmaisten asiakkaiden moniulotteinen psykoterapeuttinen hoito. DKT on tiimihoito, mikä tarkoittaa, että ryhmä työnteekijöitä hoitaa ryhmää asiakkaita. Työntekijät muodostavat keskinäisen konsultaatiotiimin, joka auttaa pitämään hoidon tehokkaana ja työntekijät motivoituneina. Kun puhutaan, integratiivisesta terapiasta, niin silloin käytetään kahden tai useamman suuntautumisen toimintatapoja yhtäaikaaisesti, kuten esimerkiksi yhdistelmä ratkaisukeskeinen-kognitiivinen.

9. Lyhytterapia hyödyt

Lyhytterapialla on monia etuja, jotka tekevät siitä houkuttelevan vaihtoehdon monille asiakkaille: Koska lyhytterapia on ajallisesti rajattu ja tavoitteellinen, asiakkaat voivat nähdä merkittäviä parannuksia suhteellisen lyhyessä ajassa. Tämä voi olla erityisen hyödyllistä, kun tarvitaan nopeaa apua akuutteihin ongelmiin. Lyhytterapia on usein kustannustehokkaampaa kuin pitkäaikainen terapia, koska se kestää vähemmän aikaa. Tämä voi tehdä terapiasta saavutettavamman laajemmalle joukolle ihmisiä. Lyhytterapia on rakenteellinen prosessi, joka tarjoaa selkeän suunnitelman ja rakenteen asiakkaalle. Tämä voi auttaa luomaan motivaatiota ja sitoutumista terapian aikana.

10. Psykoedukaatio ja sen merkitys

Psykoedukaatio tarkoittaa psykologisten ja lääketieteellisten tietojen jakamista potilaille, heidän perheilleen ja läheisilleen. Sen tavoitteena on lisätä ymmärrystä tietyistä mielenterveyshäiriöistä, sen oireista, hoitovaihtoehdoista, sekä itsehoitokeinoista. Psykoedukaation avulla pyritään parantamaan potilaan ja hänen lähipiirinsä valmiuksia kohdata ja käsitellä sairauteen liittyviä haasteita. Psykoedukaation merkitys on moninainen ja se voi vaikuttaa merkittävästi potilaan toipumiseen ja elämänlaatuun. Psykoedukaatio auttaa potilasta ymmärtämään paremmin omaa sairautensa kulkuaan ja tunnistamaan oireiden varhaiset merkit. Kun potilas ymmärtää hoidon tarkoituksen ja hyödyn, hän on todennäköisemmin motivoitunut noudattamaan hoito-ohjeita ja ottamaan lääkityksensä. Läheisten osallistuminen psykoedukaatioon auttaa heitä ymmärtämään paremmin potilaan tilannetta ja tukemaan häntä tehokkaammin. Tiedon lisääntyessä mielenterveyshäiriöitä kohtaan tunnettu häpeä ja leimaantuminen vähenevät, mikä voi helpottaa potilaan hakeutumista hoitoon. Potilas saa tietoa ja taitoja, joiden avulla hän voi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa ja vähentää sairautensa uusiutumisen riskiä. Psykoedukaatio on tärkeä osa monia terapiamuotoja ja mielenterveyspalveluja, ja sen merkitys on tunnustettu laajalti sekä tutkimuksessa että käytännön hoitotyössä.

11. Lyhytterapia ja psykoterapian eroja

Lyhytterapia ja psykoterapia ovat molemmat tehokkaita menetelmiä mielenterveysongelmien hoitoon, mutta niillä on merkittäviä eroja. Näitä eroja voidaan tarkastella useista näkökulmista, kuten kesto, tavoitteet, menetelmät ja sovellettavuus. Lyhytterapia on nimensä mukaisesti lyhytkestoista. Se kestää yleensä 5–20 istuntoa, ja sen tarkoituksena on saavuttaa nopeita tuloksia lyhyessä ajassa. Psykoterapia voi kestää kuukausia tai jopa vuosia. Sen kesto riippuu asiakkaan tarpeista ja terapiamuodosta. Psykoterapia on syvällisempi prosessi, joka vaatii pidempää sitoutumista. Lyhytterapia tavoitteet ovat yleensä konkreettisia ja selkeästi määriteltyjä. Tavoitteena voi olla esimerkiksi tietyn ongelman ratkaisu tai tiettyjen oireiden lievittäminen, emotionaalinen kasvu, syvällinen itsetuntemus.

Psykoteraapian tavoitteet ovat laajempia ja voivat vaihdella merkittävästi, sillä psykoterapiaan mennään vasta diagnoosin saannin jälkeen tai suoraan itsemaksavana. Tavoitteena voi olla poistaa tai lievittää psyykkisiä ongelmia ja niihin liittyvää kärsimystä. Lyhytterapiassa käytetään usein strukturoituja menetelmiä, kuten kognitiivista terapiaa tai ratkaisukeskeistä terapiaa. Menetelmät ovat käytännönläheisiä, tavoitteellisia ja monipuolisia. Psykoteraapiassa voidaan käyttää monenlaisia menetelmiä, kuten psykodynaamista terapiaa, humanistista terapiaa tai eksistentiaalista terapiaa. Menetelmät voivat olla syvällisempiä, vähemmän strukturoituja ja pelkästään keskustelua ilman harjoituksia.

Lyhytterapialla ja psykoterapialla on omat vahvuutensa ja soveltuvuusalueensa. Lyhytterapia tarjoaa nopeampia tuloksia ja on kustannustehokkaampi vaihtoehto, kun taas psykoterapia tarjoaa

pitkäkestoisempaa hoitoa, joten hyöty riippuu yksilön tarpeista ja tavoitteista. Terapeutin ja asiakkaan on tärkeää keskustella ja arvioida yhdessä, mikä menetelmä on sopivin kullekin tilanteelle. Yksi lyhytterapian merkittävimmistä eduista on sen kustannustehokkuus. Koska lyhytterapia on yleensä lyhytaikaista ja keskittyy spesifien ongelmien ratkaisemiseen, se vaatii vähemmän käyntejä ja siten pienempiä kokonaiskustannuksia. Lyhytterapian istuntojen määrä voi vaihdella 5–20 käynnin välillä, jolloin kokonaiskustannukset pysyvät maltillisina. Psykoterapian kustannukset voivat olla huomattavasti korkeammat, sillä hoito kestää usein pidempään ja vaatii säännöllisiä käyntejä.

Psykoterapian istuntojen määrä voi olla kymmenistä satoihin, ja hoito voi jatkua useita vuosia. Tämä tekee psykoterapiasta kalliimman vaihtoehdon, vaikka se tarjoaakin syvällisempää ja pitkäkestoisempaa tukea. Lyhytterapian kustannustehokkuus tekee siitä houkuttelevan vaihtoehdon monille, jotka tarvitsevat nopeaa ja keskittynyttä apua ilman suuria taloudellisia sitoumuksia. Lyhytterapian kustannukset voivat vaihdella, mutta esimerkiksi 10 käynnin paketti voi maksaa noin 500–1000 euroa. Tämä tekee lyhytterapiasta suhteellisen edullisen vaihtoehdon, joka tarjoaa tehokasta ja keskittynyttä apua lyhyessä ajassa. Psykoterapian hinnat ovat yleensä korkeammat huomattavasti pidemmän hoitajakson vuoksi. Esimerkiksi 50 käynnin hoitajakso voi maksaa 5000–10 000 euroa, ja hoito voi jatkua vielä tämänkin jälkeen.

– ”Pääosin lyhyiden seurantojen pohjalta arvioituna erilaiset lyhytterapiat näyttävät keskenään yhtä vaikuttavilta mielialahäiriöiden hoidossa. Helsingin psykoterapiatutkimus on toistaiseksi ainoa julkaistu satunnaistettuun koeasetelmaan perustuva lyhytterapioiden ja pitkän terapian vaikuttavuutta pidemmässä seurannassa selvittänyt tutkimus. Siinäkin ei viiden vuoden seurannassa havaittu mainittavia eroja kahden lyhytterapian vaikuttavuudessa. Pitkässä terapiassa potilaat toipuivat oireista paremmin ja myös heidän työkykynsä palautui paremmin kuin lyhytterapioissa. Pitkien terapioiden suurten hoitokustannusten vuoksi lyhyet terapiat olivat kuitenkin niitä kustannusvaikuttavampia. Huomattava määrä potilaita ei silti toipunut lyhytterapian turvin. Tarvitaan siis lisää pitkän seurantaan pohjautuvia kliinisiä kokeita ja kohorttitutkimuksia, joissa arvioidaan pitkän ja lyhyen terapian vaikuttavuutta sekä terapioiden riittävyyttä ja soveltuvuutta eri potilaille.”

Psykoterapiaa voi suorittaa KELA etuudella. <https://www.kela.fi/kuntoutuspsykoterapia>

”Kela järjestää vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen asiakkaille erilaisia yksilöllisesti suunniteltuja terapioita. Voit olla oikeutettu niihin, jos sairaus tai vamma rajoittaa merkittävästi toimintakykyäsi ja vaikeuttaa arkeasi.”
<https://www.kela.fi/terapiat>

” Psykoterapian tuloksellisuutta koskevassa ennustetyössä tulokset osoittivat, että terapiassa kävijät, joilla terapian alussa kuvautui enemmän psyykkisiä voimavaroja, hyötyivät nopeammin lyhytterapiasta kuin pitkästä psykoterapiasta. – Tulokset viittaavat siihen, että psykologiset voimavaratekijät, kuten valmiudet toimiviin sosiaalisiin suhteisiin, tunteiden säätelyyn ja ahdistuksensietoon ovat yhteydessä lyhytterapiasta nopeasti saatavaan hyötyyn, psykologian maisteri ja väitöskirjatutkija Jaakko Stenius sanoo tiedotteessa.”

https://www.kauppalehti.fi/uutiset/vaitos-psykologin-tutkimus-hyodyttää-psykoterapian-suunnittelua-hieman-yllättaviakin-tuloksia/00e9dc41-a97b-493b-aceb-99a2d342a526?proxy=uutiset%2Fvaitos-psykologin-tutkimus-hyodyttää-psykoterapian-suunnittelua-hieman-yllättaviakin-tuloksia%2F00e9dc41-a97b-493b-aceb-99a2d342a526&utm_campaign=mu_redirect&utm_medium=almainternal&utm_source=mediuutiset

Terapiaa annetaan monista syistä, ja siihen voi hakeutua myös ennaltaehkäisevästi, ennen vakavien ongelmien syntymistä. Terapian tavoitteena on lievittää psyykkisiä oireita, parantaa toimintakykyä ja elämänlaatua sekä auttaa ihmistä ymmärtämään itseään ja ihmissuhteitaan paremmin. Se voi auttaa esimerkiksi masennuksen, ahdistuksen, ihmissuhdeongelmien tai elämänkriisien käsittelyssä. Terapia voi myös tukea henkilökohtaista kasvua ja itsetuntemusta ilman varsinaista mielenterveysdiagnoosia. Terapiaan voi hakeutua myös ennaltaehkäisevästi, ennen vakavien ongelmien syntymistä. Terapia on vuorovaikutteista työskentelyä, jossa terapeutti ja asiakas yhdessä tutkivat asiakkaan ajatuksia, tunteita ja käyttäytymismalleja. Terapian menetelmät vaihtelevat suuntauksen mukaan, mutta yleisesti siihen voi kuulua:

Keskustelua elämäkokemuksista ja tunteista

Ajatusten ja käyttäytymismallien tarkastelua

Kotitehtäviä ja harjoituksia

Mielikuvaharjoituksia ja tietoisien läsnäolon harjoituksia

Tuen tarjoamista vaikeiden tunteiden käsittelyyn

Terapian kesto ja rakenne vaihtelevat yksilöllisesti. Käyntitiheys on yleensä 1–3 kertaa viikossa, ja terapia voi kestää muutamasta kerrasta useisiin vuosiin. Terapiasuhteessa tärkeintä on luottamus ja avoin vuorovaikutus. Voiko terapiaan hakeutua ilman suuria ongelmia? Kyllä, terapiaan voi hakeutua myös ilman vakavia mielenterveysongelmia. Monet hakeutuvat terapiaan kehittääkseen itsetuntemustaan, parantaakseen ihmissuhteitaan tai käsitelläkseen elämänmuutoksia. Terapia voi tarjota tukea ja työkaluja elämänhallintaan ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Lisätietoa terapiasta ja sen eri muodoista löydät esimerkiksi Mielenterveystalo.fi:stä.

12. Tässä on lista luotettavista suomalaisista nettisivuista, joista saa apua mielenterveyden ongelmiin:

 Mielenterveystalo.fi

www.mielenterveystalo.fi

 Sekasin-chat (nuorille)

www.sekasin.fi

Chat-palvelu nuorille, joissa voi puhua anonyymisti mielenterveyden ammattilaisille tai koulutetuille vapaaehtoisille.

 MIELI ry – Suomen Mielenterveys ry

www.mieli.fi

Kriisipuhelin 24/7: 09 2525 0111

 Nyyti ry (opiskelijoille)

www.nyyti.fi

Tukea korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyteen, stressinhallintaan ja arjen haasteisiin.

 Tukinet

www.tukinet.net

 Terveyskylä / Mielenterveystalo

www.terveyskyla.fi

13. Mikä tukisi ideaani.

Lyhytterapiaa tukee useampi teoria ja tutkimus, jotka osoittavat sen olevan tehokas hoitomuoto erityisesti lievien ja keskivaikeiden mielenterveyden häiriöiden, kuten masennuksen ja ahdistuksen, hoidossa. Tässä on keskeisiä näkökulmia ja suomenkielisiä lähteitä, jotka tukevat tätä näkemystä:

Ylen artikkelissa käsitellään väitöstutkimusta, jonka mukaan lyhytterapia opetti osallistujille psykologista joustavuutta eli kykyä kohdata avoimesti omia tunteitaan. Yllättävää oli, että vielä viiden vuoden päästä masennusoireiden taso oli samaa luokkaa kuin heti hoidon jälkeen, mikä viittaa pitkäaikaiseen vaikutukseen.

<https://yle.fi/a/3-10390705>

Theseus-portaalissa julkaistussa opinnäytetyössä todetaan, että lyhytterapia on vaikuttava hoitomuoto työikäisten lievän tai keskivaikean masennuksen hoidossa, ja sen hoitovaikutus on pitkäkestoinen. Varhaisessa vaiheessa aloitettu masennuksen hoito lyhytterapialla edistää toipumista ja ehkäisee haittojen vaikeutumista.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/512198/Korolainen_Anne.pdf?sequence=2

Potilaan Lääkärilehden mukaan ratkaisukeskeinen lyhytterapia on tutkimusten mukaan erittäin tehokas hoitomuoto ahdistuksen hoidossa. Helsingin psykoterapiatutkimuksessa havaittiin, että 12 käyntikerran ratkaisukeskeinen lyhytterapia oli erityisesti ahdistuksen hoidossa muita verrattavia hoitomuotoja tehokkaampi.

<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/avun-piiriin-nopeasti/>

Suomen Uutiset -sivustolla kerrotaan, että lyhytterapia on osoittautunut monissa tapauksissa tehokkaaksi keinoksi käsitellä mielenterveysongelmia ja sosiaalisia haasteita, erityisesti lievemmissä mielenterveysongelmissa. Lyhytterapialla voidaan myös ennaltaehkäistä ongelmien pahenemista.

<https://www.suomenuutiset.fi/huhtasaareltä-ehdotus-psykoterapiajonojen-purkamiseksi-lyhytterapiaa-tulisi-hyodyntää-tehokkaammin/>

Insentio Solutionsin artikkelissa todetaan, että lyhytterapia on ennaltaehkäisevää ja käytännönläheistä psykososiaalista tukea tarjoavaa terapeutista työtä, jonka avulla päästään nopeasti puuttumaan käsillä olevaan pulmaan. Se on matalan kynnyksen hoitoa, jonka avulla voidaan hoitaa esimerkiksi työuupumusta, elämänkriisejä, stressiä tai lieviä masennustiloja.

<https://insentiosolutions.fi/lyhytterapia-on-tehokasta-ja-kaytannonlaheista-terapiatyota-josta-on-tutkitusti-apua-positiivisen-mielenterveyden-vahvistamisessa/>

Nämä tutkimukset ja käytännön kokemukset osoittavat, että lyhytterapia on tehokas, kustannustehokas ja nopeasti saatavilla oleva hoitomuoto monenlaisten mielenterveyden haasteiden käsittelyyn. Sen vaikuttavuus perustuu muun muassa psykologisen joustavuuden lisäämiseen, konkreettisiin tavoitteisiin keskittymiseen ja asiakkaan aktiiviseen osallistumiseen hoitoprosessiin.

<https://proneuron.fi/blogi/lyhytterapian-hyodyt-ja-kaytto/#:~:text=Lyhytterapia%20on%20tehokas%20ja%20tavoitteellinen%20psykoterapian%20muoto%2C%20joka,on%20ajallisesti%20rajattu%20ja%20kest%C3%A4%C3%A4%20yleens%C3%A4%205-20%20k%C3%A4yntikertaa.>

14. Oma kokemukseni omasta kolmenvuoden psykoterapiasta

Oma kokemukseni psykoterapiasta ei valitettavasti ollut sellainen kuin olin toivonut. Menin terapiaan toiveikkaana ja avoimin mielin, halusin ymmärtää itseäni paremmin ja saada apua jatkuvaan ahdistukseen. Kuitenkin jo alusta asti tunsin, ettei terapeutti kuunnellut minua aidosti. Hän vaikutti etäiseltä, eikä juuri koskaan reagoinut siihen, mitä sanoin. Usein minusta tuntui, että puhuin seinälle. Yritin tuoda esiin tunteitani ja ajatuksiani, mutta keskustelu ei syventynyt. Terapeutti ei kysynyt tarkentavia kysymyksiä eikä auttanut minua löytämään uusia näkökulmia. Tapaamiset tuntuivat kaavamaisilta ja pinnallisilta, eikä luottamussuhde koskaan ehtinyt kunnolla rakentua. Tämä sai minut epäilemään omia kokemuksiani ja jopa sitä, olinko oikeutettu hakemaan apua. Lopulta lopetin terapian kesken. Se ei ollut helppo päätös, mutta tuntui oikealta. Vaikka kokemus oli pettymys, opin sen kautta, kuinka tärkeää on löytää itselleen sopiva terapeutti ja että terapiasuhde on aina kahden kauppa. Kaikki terapiat eivät toimi kaikille – ja se on täysin inhimillistä.

15. Oman lyhytterapia asiakkaani kokemus hänen omasta psykoterapiasta ja meidän yhteisestä lyhytterapiasta.

– ”Joo eli siis..Psykoterapiassa oppi asioita yleisellä tasolla mutta siellä yllättävän vähän pureuduttiin henkilökohtaisuuksiin. Siellä käytiin läpi menneisyyttä mutta en itse kokenut sitä millään tavalla hyödylliseksi. Se oli lähinnä sellasta voivottelua ja haavojen aukomista. Se oli vähän sellasta ku olisi käynyt kaverin luona kahvilla. Ilman sitä kahvia ja aina ois pitänyt maksaa käynnistä. En kokenut saavani rahalle vastinetta ja siksi lopetin sen vuoden jälkeen. Tässä lyhytterapiassa taas on kuorittu se oma minä esille ja lähdetty parantamaan sitä kautta, ilman sitä että haavat revitään auki ja jätetään ne auki. Oon oppinut ihan älyttömästi siitä millainen olen ollut ja saanut työkaluja siihen miten pystyy muuttamaan käytöstään ja olemustaan. Kotitehtävät myös iso +. Iso plussa myös se että ohjasit minut ADHD testeihin ja diagnoosihan sieltä tuli (ADD) ja lääkitys. Eli sulla jos kellä on pätevyyttä tähän hommaan. Ennemmin sinua suosittelen kelle tahansa kun psykoterapeuttia. ” ~ mies 33v

16. Lyhytterapia kirjallisuutta

Toipumisorientaatio ja ratkaisukeskeisyys lyhytpsykoterapiassa

Kirjoittajat: Sirkku Ruutu & Hilka Putkisaari (2022) Kustantaja: Duodecim, Teos esittelee toipumis- ja voimavarakeskeisen lyhytterapia prosessin ja menetelmiä.

Lyhytterapia lähteillä: Milton H. Ericksonin terapeutiset menetelmät

Kirjoittaja: Jay Haley (suom. Riitta Bergroth), Kustantaja: Lyhytterapia-instituutti (2014), Kirja esittelee Milton H. Ericksonin kehittämiä lyhytterapia menetelmiä.

Perhosia vatsassa: Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistuksiin

Kirjoittaja: Ben Furman, Kustantaja: Lyhytterapia-instituutti (2022). Teos tarjoaa käytännönläheisiä neuvoja ahdistuksen ja pelkojen hallintaan.

Muksuopin lumous: Luova tapa auttaa lapsia voittamaan psyykkiset ongelmat

Kirjoittaja: Ben Furman. Kustantaja: Lyhytterapia-instituutti (2016). Kirja esittelee Muksuoppi-menetelmän lapsille suunnattuun lyhytterapiaan.

Ratkaisukeskeinen oppilashuoltotyö

Kirjoittaja: John Murphy; suom. Susanna Tuomi-Giddings. Kustantaja: Lyhytterapia-instituutti (2016). Teos käsittelee ratkaisukeskeisen lähestymistavan soveltamista oppilashuollossa.

Inspis 3: Miten tehdä mahdottomasta vaikeaa – käytännön sovelluksia ratkaisukeskeiseen valmennukseen ja terapiaan

Toimittaja: Maiju Ahola. Kustantaja: Lyhytterapia-instituutti (2025). Kirja tarjoaa käytännön esimerkkejä ratkaisukeskeisestä työskentelystä.

Lasten ja nuorten ratkaisukeskeinen ohjaus ja neuvonta

Kirjoittajat: Harvey Ratner & Denise Yusuf. Kustantaja: Lyhytterapia-instituutti (2020). Teos käsittelee ratkaisukeskeisen lähestymistavan soveltamista lasten ja nuorten ohjauksessa.

Single Session One at a Time: Kertaterapeutinen työskentely parien kanssa

Kirjoittajat: Martin Söderquist & Paula Erkintalo (käänt.). Kustantaja: Lyhytterapia-instituutti (2023). Kirja esittelee kertaterapian menetelmiä pariterapiassa.

Ratkaisu: Ajattele toisin

Kirjoittaja: Antti S. Mattila. Kustantaja: WSOY (2020). Teos tarjoaa näkökulmia ajattelun muuttamiseen ratkaisukeskeisesti.

Jossakin on ilo: Tietoa ja toivoa masennuksesta kärsiville ja heidän läheisilleen

Kirjoittajat: Ben Furman & Jussi Valtonen. Kustantaja: Lyhytterapia-instituutti (2005). Kirja tarjoaa tietoa ja toivoa masennuksesta kärsiville.

Palauta elämänilosi

Kirjoittajat: Ben Furman & Tapani Ahola. Kustantaja: Lyhytterapia-instituutti (2016). Teos käsittelee elämänilon palauttamista ratkaisukeskeisin keinoin.

Lähteet:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/terapia/psykoterapian-suuntaukset>

<https://minduu.fi/fi/psykoterapian-abc/psykoterapiasuuntaukset/>

<https://www.terapiapsykologi.fi/psykoterapian-suuntaus/>

psykoedukaatiosta

<https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttaneiden-mielenterveys/maahanmuuttaneiden-mielenterveyden-edistaminen/psykoedukaatio#:~:text=Psykoedukaatio%20tarkoittaa%20tiedon%20jakamista,mielenterveydest%C3%A4%20ja%20mielenterveyteen%20vaikuttavista%20asioista.>

<https://fi.wikipedia.org/wiki/Psykoedukaatio>

<https://www.kaypahoito.fi/nak09442>

hyödyt ja tehokkuus

[Lyhytterapia on tehokasta ja riittävää psykoterapiaa useimmissa tapauksissa - Juha Kemppinen](#)

<https://juhakemppinen.fi/lyhytterapia-on-tehokasta-ja-riittavaa-psykoterapiaa-useimmissa-tapauksissa>

<https://www.duodecimlehti.fi/duo10071>

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/856100/Ehtola_Putkisaari_Vaaraniemi.pdf?sequence=2

<https://vaestoliitonterapia.fi/ratkaisukeskeinen-lyhytterapia/>

eettiset ohjeet

<https://www.lyhytterapeuttiyhdistys.fi/yhdistys/eettiset-ohjeet/>

<https://wiilinki.fi/wp-content/uploads/2023/01/Eettiset-saannot.pdf>

psykoterapeuttiset valmiudet

<https://www.koulutus.fi/koulutukset/alfa-partners-academy-oy/psykoterapeuttiset-valmiudet-psykoterapeuttikoulutuksen-edellyttamat-lisaopinnot-515973#:~:text=Opinnot%20paneutuvat%20ihmisen%20psykkiseen%20kasvuun%20ja%20kehitykseen%20sek%C3%A4,ja%20terveysalan%20potilasty%C3%B6ss%C3%A4%2C%20ohjausty%C3%B6ss%C3%A4%20sek%C3%A4%20muissa%20palvelualan%20ty%C3%B6teht%C3%A4viss%C3%A4.>

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/työmenetelmia-ja-osaamista-ammattiauttajille/psykoterapian-perusteet/#:~:text=Koulutus%20on%20ammatillista%20%C3%A4ydennyskoulutusta%20ja%20se%20%C3%A4ytt%C3%A4%C3%A4%20yliopistojen,op%29.%20Koulutuksen%20suorittamisen%20j%C3%A4lkeen%20on%20mahdollista%20hakea%20psykoterapeuttikoulutukseen.>