

Lehdistötiedote 20.3.2012

## **Mielenterveysongelmat merkittävin työkyvyttömyyseläkkeiden syy**

- **pitkä psykoanalyttinen psykoterapia tuloksellista työkyvyn ylläpitämisessä**

Mielenterveysongelmat ovat merkittävin työkyvyttömyyseläkkeiden syy ja niiden vuoksi maksetaan entistä enemmän sairauspäivärahoja Suomessa. Kelan tuoreimpien tilastojen mukaan vuonna 2011 mielenterveysongelmien vuoksi työkyvyttömyyseläkettä lähes 90 000 henkilöä, ja se on yli puolet työkyvyttömyyseläkkeen saajista. Sairauspäivärahaa sai mielenterveysongelmien vuoksi yli 60 000 henkilöä, mikä on n. 18,5 % kaikista sairauspäivärahoista. Masennus on selkeästi suurin syy työikäisten sairauspäivärahaan. Sitten tulevat vakavat stressireaktiot, ahdistuneisuushäiriöt ja muut mielenterveyden ongelmat. Myös lapset ja nuoret kärsivät psyykkisistä ongelmista: masennuksesta ja mielialahäiriöistä, käytöshäiriöistä, peloista ja ahdistushäiriöistä.

Psykoanalyttinen psykoterapia auttaa hyvin sekä lievissä että vaikeissa mielenterveyshäiriöissä, myös persoonallisuushäiriöissä ja siten työkyvyn ylläpitämisessä ja paranemisessa. Tämä on osoitettu monimuotoisissa tieteellisissä tutkimuksissa. Yksi niistä on Helsingin psykoterapiatutkimus, joka on herättänyt paljon myös kansainvälistä huomiota. Psykoanalyttisen psykoterapian lähestymistapoja sovelletaan useimmissa muissakin psykoterapiamuodoissa joko sellaisenaan tai joustavasti. Silloin kun ihmismielen ongelmat ja häiriöt ovat syntyneet pitkän ajan kuluessa – kuten esimerkiksi masennuksessa - niiden onnistunut hoitaminenkin vaatii useimmiten vuosien hoitoprosessin. Psykoanalyttisen psykoterapian erityisominaisuus on, että sen tuottama psykologinen ymmärrys ylittää elämän normaalipsykologiasta ja normaalikehityksestä vaikeimpiin psyykkisiin häiriöihin.

Psykoanalyttisen psykoterapian saatavuus tulee turvata, jotta mielenterveysongelmien vuoksi eläköityvien ja sairauspäivärahaa saavien määrä saataisiin vähenemään. On tärkeää, että maassamme koulutetaan riittävästi psykoanalyttisia psykoterapeutteja. Yksityisesti saatavan psykoanalyttisen psykoterapian lisäksi julkisessa terveydenhuollossa tulisi olla psykoanalyttisen psykoterapeuttikoulutuksen saaneita työntekijöitä, jotta he voisivat ainakin arvioida potilaiden soveltuvuutta psykoanalyttiseen psykoterapiaan ja ohjata heitä siihen.

## **Psykoterapeuttikoulutukset yliopistoihin**

Vuoden 2011 loppuun pääasiassa yliopistojen ulkopuolella toimivat koulutusyhteisöt ovat huolehtineet psykoterapeuttikoulutuksista Suomessa, ja Valvira on päättänyt koulutetun oikeudesta käyttää nimikesuojattua psykoterapeutin ammattinimikettä.

Valtioneuvoston 16.12.2010 antaman asetuksen mukaisesti vuoden 2012 alusta psykoterapeutin nimikesuojatun ammattinimikkeen käyttämisen edellytyksenä on, että asianomainen henkilö on suorittanut yliopiston tai yliopiston yhdessä muun kouluttajaorganisaation kanssa järjestämän psykoterapeuttikoulutuksen. Järjestävällä yliopistolla tulee olla psykologian tai lääketieteellisen alan koulutusvastuu. Toisin sanoen koulutus tapahtuu psykiatrian, lastenpsykiatrian ja psykologian oppiaineitten järjestämänä. Tämä ei kuitenkaan merkitse yliopiston ulkopuolisten koulutusyhteisöjen koulustoitominnan loppumista. Käytännössä se tulee jatkumaan yliopistojen kanssa yhteistyönä psykoterapeuttikoulutusten järjestämisessä ja toteuttamisessa. Tätä varten moniin yliopistoihin (Helsinki, Turku, Tampere, Jyväskylä, Itä-Suomi) on jo perustettu psykoterapeuttikoulutuksen suunnittelu- tai johtoryhmä.

Valvira ei enää erikseen arvioi asetuksen voimaantulon jälkeen alkaneiden koulutusohjelmien hyväksyttävyyttä, vaan myöntää hakemuksesta nimikesuojauksen asetuksessa säädettyjen perusedellytysten täytyessä. Koulutusten tason ja monipuolisuuden toteuttaminen siirtyy siis yliopistoille samalla tavalla kuin esimerkiksi lääkärin koulutuksen kohdalla on aina tapahtunut. Yliopistojen psykiatrian ja psykologian oppiaineilla on lisäksi valtakunnallinen psykoterapeuttikoulutuksen yhteydenpitoelin – konsortium – yhteisistä kriteereistä neuvottelemista varten. Se pyrkii siihen, että järjestettävät koulutukset olisivat korkeatasoisia ja että tarjolla olisi erilaisia psykoterapeuttikoulutuksia. Minimikriteerit todennäköisesti pysyvät ennallaan. On kuitenkin mahdollista, että yliopistot tuovat koulutuksiin nykyistä enemmän tieteellisen tutkimuksen näkökulmaa.

## **Suomalainen psykoanalyttinen psykoterapeuttikoulutus on korkeatasoista**

Psykoanalyttisessa yksilö- ja ryhmäpsykoterapeuttikoulutuksessa sekä -psykoanalyttikkokoulutuksessa kouluttaudutaan tuntemaan ihmisen normaali kehitys, mielenterveyshäiriöiden syntymekanismit sekä erilaiset psykodynaamisen psykoterapian lähestymistavat niin teoreettisesti kuin kliinisessä potilastyössä ja sen työohjauksessa. Koulutettavalta vaaditaan oma pitkä ja tiivis psykoterapia tai psykoanalyysi. Siten osaltaan pyritään

turvaamaan psykoterapeutin työn edellyttämä riittävä itsetuntemus ja kyky itsehavainnointiin. Tämä on tärkeää potilasturvallisuuden takaamiseksi. Jos ajatellaan, mitä on korkeatasoinen koulutus, on aivan ilmeistä, että psykoanalyttinen ja psykodynaaminen koulutus on erityisen perusteellista ja psykoterapia-asetuksen ja Valviran edellyttämän minimimitason kaikilla osa-alueilla (teoriakoulutus, työnohjaus ja koulutuspsykoterapia) runsaasti ylittävää. Suomalainen psykoanalyttinen psykoterapeuttikoulutus täyttää myös EFPP:n (European Federation for Psychoanalytic Psychotherapy in Public Sector) vaatimukset.

### **Miten hakeutua psykoterapiaan?**

Psykoterapiaa tarvitseva voi hakeutua psykoterapiaan terveyskeskuksen, työterveyshuollon, mielenterveystoimiston tai yksityisen psykoterapiavastaanoton tai lääkäriaseman kautta. Psykoterapian koulutusyhteisöillä on mm. internet-sivuillaan tietoa hakeutumistavoista ja psykoterapeuteista. On tärkeää, että ennen hakeutumista varmistuu siitä, että terapeutilla on virallinen, Valviran myöntämä psykoterapeutin pätevyys, psykoanalyttisen ja psykodynaamisen psykoterapian kohdalla juuri tämän lähestymistavan koulutus.

Julkisen terveydenhuolto ei yleensä tarjoa pitkää ja tiivistä psykoterapiaa. Jos 16-67-vuotiaan työ- tai opiskelukyky on mielenterveyden häiriön vuoksi uhattuna, hän voi hakea Kelan tukemaa kuntoutuspsykoterapiaa. Ennen tätä hakijalla tulee olla psykiatrisen diagnoosin saamisen jälkeen vähintään 3 kuukautta jatkunut hoitosuhde, johon on sisältynyt tarpeellinen lääketieteellinen, psykiatrinen ja psykoterapeuttinen tutkimus ja hoito. Psykoterapiaan voi saada rahoitusta myös sairaanhoitopiirien lääkinnällisen kuntoutuksen varoista. Tätä ns. "Valtava-rahoitusta" voi tiedustella oman asuinalueensa psykiatrian poliklinikoilta. Alle 16-vuotiaiden terapiasta vastaa pääasiassa julkinen terveydenhuolto. Lastenpsykiatrian poliklinikat kuitenkin ostavat psykoterapiapalveluita yksityisiltä lastenpsykoterapeuteilta. Kelan tukea voi saada vaikeavammaisen lapsen psykoterapiaan.

EFPP (European Federation for Psychoanalytic Psychotherapy in Public Sector) Suomen kansallinen verkosto ry:n hallitus

psta Kirsi Huttula, tiedotusvastaava, psykoterapeutti VET

Lisätietoja: Varapuheenjohtaja, psykoanalyttikko Marja Lindqvist, sähköposti: malla.lindqvist@kolumbus.fi

Lisätietoja tutkimuksesta:

Hallituksen jäsen, emeritusprofessori Jukka Aaltonen, sähköposti: jukka.aaltonen@jyu.fi

Psykiatrian dosentti Matti Keinänen, sähköposti: matti.keinanen@pp.fimnet.fi