

## **AIKUISTEN PSYKOANALYYTTINEN YKSILÖPSYKOTERAPIA**

Aikuisten psykoanalyttinen yksilöpsykoterapia on tavoitteellista, mielenterveyden ongelman tai häiriön poistamiseen tai lieventämiseen tähtäävää ammatillista toimintaa. Aikuisten psykoanalyttisen psykoterapian tavoitteena on asiakkaan itsetuntemuksen ja itsehavainnointikyvyn ja psyykkisen kasvun edistäminen, mikä mahdollistaa mielensisäisten ja vuorovaikutussuhteissa ilmenevien ristiriitojen, niihin liittyvien erilaisten ongelmien ja oireiden usein pysyvän helpottumisen. Psykoanalyttinen työ perustuu vuorovaikutukseen, jossa psykoterapiaan hakeutuneen omalla henkilökohtaisella psyykkisellä työskentelyllä on keskeinen merkitys, ja siitä voikin parhaiten hyötyä ihminen, joka on kiinnostunut omasta sisäisestä maailmastaan ja on valmis tutkimaan sitä vaikeuksiensa voittamiseksi. Psyykkinen muutos rakentuu jatkuvuudessa ja psykoterapiasuhte on muutosprosessin perusta.

Psyykkisten, psykosomaattisten, vuorovaikutuksellisten ja sosiaalisten ongelmien juuret voivat olla nykyhetkessä ja/tai asiakkaan aikaisemmissa elämäkokemuksissa. Psykoanalyttisessa yksilöpsykoterapiassa pyritäänkin havainnoimaan ja ymmärtämään laaja-alaisesti asiakkaan toimintaan vaikuttavia ajankohtaisia ja hänen elämänsä historiaansa liittyviä tietoisia ja tiedostamattomia tekijöitä. Näitä tekijöitä ja niihin liittyviä tunnekokemuksia pyritään tiedostamaan, jäsentämään ja ymmärtämään tarkastelemalla niiden ilmenemistä ja muuttumista potilaan vuorovaikutussuhteissa, myös potilaan ja psykoterapeutin välillä. Tavoitteena on saada muutoksia niihin sisäistyneisiin itseen ja muihin liittyviin mielikuviin, jotka haittaavat nykyhetkeä. Omien vaille jäämistä ja kielteisten kokemusten sureminen mahdollistaa luopumisen odotuksista ja toiveista, jotka vaille jäämistä seurauksena ovat kulkeutuneet uusiin ihmissuhteisiin.

Psykoanalyttisessa hoidossa ollaan kiinnostuneita tunteiden ja ajatusten ilmaisemisesta ja ilmenemisestä sekä puhumalla että ei-kielellisesti esimerkiksi ilmeiden, eleiden ja vaikenemisen kautta. Pyrkimyksenä on saada puheen piiriin eri tavoin ilmaistuja kokemuksia ja muistoja, jotka ovat voineet olla siihen asti potilaan vastaanotto- ja sietokyvyn ulottumattomissa. Vähemmän tiedoiset ja tiedostamattomat tarpeet, motiivit, toiveet ja pelot tulevat esiin oireissa, käyttäytymisessä, toimintoina ja unissa. Luottamuksellinen suhde potilaan ja psykoterapeutin välillä mahdollistaa vaikeiden ja aikaisemmin sietämättömien tunteiden käsittelemisen ja läpityöstämisen ja siten psyykkisen eheytyksen. Psykoanalyttisessa psykoterapiassa on tärkeää asiakkaan oma etenemistähti, ja myös etenemistä estävien tekijöiden ymmärtäminen.

Psykoterapeutit ovat Valviran hyväksymiä ammattinimikkeen saaneita mielenterveyden ammattilaisia, joita ohjaa alan lainsäädäntö. Psykoterapeutti ammattinimikkeen saaneita psykoterapeutteja löytyy alan koulutusyhteisöjen www- sivuilta (yhteystiedot tekstin lopussa)

Pitkäkestoisessa psykoanalyttisessa psykoterapiassa käydään yleensä 2-3 kertaa viikossa ja hoito voi kestää useampia vuosia. Psykoanalyysi on psykoanalyttisista hoitomuodoista intensiivisin ja siinä tapaamisia on 3-5 viikossa ja hoito kestää yleensä useampia vuosia. Psykodynaamisessa lyhytpsykoterapiassa käydään 1-2 kertaa viikossa ja tapaamisia on ennalta sovittu määrä, esim. 10-20 kpl.

Yksilöpsykoterapia maksaa yleensä 70 - 95 € käynti. Kela tukee aikuisten psykoanalyttista psykoterapiaa kuntoutuksena 27-67-vuotialle työ- ja opiskelukyvyn edistämiseen, ylläpitämiseen ja palauttamiseen. Vuoden 2016 alusta Kelan maksama kuntoutustuki on 57,60 € / terapiatunti. Potilaan maksettavaksi jää omavastuuosuus, jonka suuruus riippuu psykoterapeutin taksasta. Maksimissaan Kelan tukea voi saada yhteensä 200 kerralle kolmen vuoden aikana. Saadakseen Kela-tuen psykoterapiaan hakeutuvan tulee hakea psykiatrian erikoislääkäriltä B-lausunto, minkä perusteella Kela myöntää tuen. Psykoterapian maksukäytännöistä sovitaan psykoterapeutin kanssa yhdessä laaditussa psykoterapiasopimuksessa. Psykoterapian alkuhaastatteluja on yleensä 1-3, ja potilas maksaa ne itse. Lisätietoja

[http://www.kela.fi/tyoikaisille\\_kuntoutuspsykoterapia](http://www.kela.fi/tyoikaisille_kuntoutuspsykoterapia)

Rahoitusta voi saada myös lääkinnällisenä kuntoutuksena kuntien ja sairaanhoitopiirien kuntayhtymien Valtava-varoista. Vapaaehtoisesta sairauskuluvakuutuksesta on mahdollista saada psykoterapiaan rahoitusta, mikäli se sisältyy vakuutus sopimuksen ehtoihin. Työterveyshuollon kautta voidaan joskus korvata lyhytkestoista psykoterapiaa. Seurakuntien perheasiainneuvottelukeskukset tarjoavat maksutonta psykoterapiaa aikuisille.

Psykoterapeutti ammattinimikkeen saaneiden psykoterapeuttien yhteystietoja löytyy alan koulutusyhteisöjen www- sivuilta:

Etelä-Karjalan Psykoterapiaseura ry.

<http://www.etelakarjalanpsykoterapiaseura.net>

Finlands Svenska Psykoterapiförening r.f.

<http://www.finlands-svenska-psykoterapiforening.com>

Föreningen för psykoanalytisk psykoterapi rf.

<http://www.psykoanalytisk-psykoterapi.net>

Helsingin Psykoterapiaseura ry.

<http://www.helsinginpsykoterapiaseura.fi>

Helsingin Psykoterapiayhdistys ry. Helsingfors Psykoterapiförening rf.

<http://www.helsinginpsykoterapiayhdistys.fi>

Itä-Suomen Psykoterapiayhdistys ry.

[href="http://www.ispy.fi](http://www.ispy.fi)

Nuorisopsykoterapia-säätiö - Stiftelsen för ungdomspsykoterapi

<http://www.nuorisopsykoterapia.org>

Pohjanmaan Psykoterapiaseura ry.

<http://www.pohjanmaanpsykoterapiaseura.fi>

Psykoterapiasäätiö Monasteri

<http://www.monasteri.fi>

Suomen Psykiatriyhdistys ry.

[href="http://www.psy.fi](http://www.psy.fi)

Suomen Psykoanalyttinen yhdistys

<http://www.psykoanalyysi.com>

Suomen Taideterapiayhdistys ry.

[http://www.suomentaideterapiayhdistys.fi"](http://www.suomentaideterapiayhdistys.fi)

Therapeia-säätiö

<http://www.therapeia-saatio.fi>

Therapeia-yhdistys ry./Therapeia Society

<http://www.therapeia-yhdistys.fi>