

Sami Lapin

Nettipalvelun hyödyntäminen nuorten psykoterapiaohjauksessa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Insinööri (AMK)

Hyvinvointiteknologian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

24.05.2017

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Sami Lapin Nettipalvelun hyödyntäminen nuorten psykoterapiaohjauksessa 30 sivua + 1 liite 24.05.2017
Tutkinto	Insinööri (AMK)
Koulutusohjelma	Hyvinvointiteknologian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Hyvinvointiteknologia
Ohjaaja(t)	AtCare Oy Toimitusjohtaja Henri Valvanne Metropolia Yliopettaja Mikael Soini
<p>Opinnäytetyssä selvitetään, miten netissä toimiva Minduu-psykoterapiapalvelu soveltuu Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriin (HUS) nuorten potilaiden psykoterapiaohjaukseen ja mitä etuja siinä on verrattuna vanhaan tapaan etsiä terapeuttia ja miten sitä voisi mahdollisesti jatkokehittää. Työssä vertaillaan vanhaa ja uutta HUSin käyttämää terapiaohjausta ja selvitetään, löytävätkö nuoret psykoterapiapotilaat paremmin sekä nopeammin heille sopivan terapeutin nettipalvelun avulla. Samalla tutkitaan, saavatko terapiaohjausta tekevät ammattilaiset nettipalvelusta lisäarvoa ja uusia hyviä toimintamalleja omaan työhönsä.</p> <p>Työn teoriaosuudessa käydään läpi perustaa nuorten psykoterapiasta sekä HUSissa toteutettavan psykoterapiaohjauksen vanha sekä uusi nuorten psykoterapiaohjausprosessi. Näiden lisäksi työssä kerrotaan toteutettavasta psykoterapiaohjauksen vanhasta sekä uudesta nuorten psykoterapiaohjausprosessista sekä selitetään, miten palvelun avulla terapeutin etsintä käytännössä tapahtuu.</p> <p>Tiedonkeruumenetelmänä työssä käytetään kirjallisten lähteiden lisäksi teemahaastattelua. Työssä haastatellaan viittä HUSissa nuorten psykoterapiaohjausta tekevää ohjaustyöntekijää. Tulosten pohjalta analysoidaan, onko palvelu kehittynyt ohjaustyöntekijöiden näkökulmasta parempaan suuntaan, ja jos on niin millä tavoin. Ohjaustyöntekijät arvioivat samalla omasta näkökulmastaan palvelun tuomia etuja potilaan kannalta. Haastatteluista kerätään myös kehitysideoita palvelun toimivuuden kehittämiseksi.</p> <p>Haastatteluiden perusteella voidaan sanoa, että Minduu on tuonut HUSin ostopalvelupsykoterapian 2000-luvulle ja kehittänyt sitä eteenpäin niin psykoterapeuttista apua etsivien nuorten kuin palvelua työkalunaan käyttävien ohjaustyöntekijöidenkin kannalta.</p> <p>Aihetta on tutkittu todella vähän maailmankin mittapuulla, joten tutkimustuloksilla on varmasti käyttömahdollisuuksia myös jatkotutkimusten ja vastaavanlaisten palvelujen kehittämisen kannalta.</p>	
Avainsanat	psykoterapia, nettipalvelu, nuorten terveydenhuolto, Minduu

Author(s) Title	Sami Lapin Utilizing Internet service in psychotherapy guidance for young patients
Number of Pages Date	30 pages + 1 appendix 24 May 2017
Degree	Bachelor of Engineering
Degree Programme	Health Informatics
Specialisation option	Health Informatics
Instructor(s)	Henri Valvanne, CEO of AtCare Oy Mikael Soini, Principal Lecturer of Metropolia University of Applied Sciences
<p>This thesis explores the suitability of Minduu, the online psychotherapy service, for psychotherapy for young patients in Helsinki and Uusimaa Hospital District (HUS). The aim is to identify the advantages it has in comparison with the old way of looking for a therapist and how it could possibly be further developed. The work compares the old and new therapeutic guidance at HUS and clarifies whether young psychotherapy patients can find a therapist better and faster with the help of the online service. At the same time, the study aims to determine whether the professionals in therapy guidance can get more value and new good practices from the online service for their own work.</p> <p>The theoretical part of the thesis is based on the foundation of the psychotherapy of young people and the old and new psychotherapy guidance process of the psychotherapy guidance in HUS. In addition, the work describes the implementation of the psychotherapy guidance in the new psychotherapy counseling process for the young, as well as explains how the service will help find a therapist in practice.</p> <p>In addition to written sources, theme interviews were used as a data collection method. Five psychotherapy counselors working with young patients at HUS were interviewed. The results of the interviews were analyzed to determine whether the service has developed for the better from the point of view of the counselors and if so, in what way. The counselors, at the same time, evaluated the benefits of the service from the patient's point of view. The interview results were also used to collect development ideas to improve the functionality of the service.</p> <p>Based on the results, it can be noted that Minduu has brought the psychotherapy purchasing service at HUS to the 21st century and developed it for both young people seeking psychotherapeutic assistance as well as employees that use it as their working tool. This topic has not been studied extensively in the past, and therefore the results of this study may well be used for further research and development of similar services.</p>	
Keywords	psychotherapy, Internet service, young people, Minduu, healthcare of young patients

Sisällys

Lyhenteet

1	Johdanto	1
2	Psykoteraapia Suomessa	2
2.1	Psykoteraapia	2
2.2	Psykoterapeuttina toimiminen	3
2.3	Nuorten psykoterapeuttinen avunsaanti	5
2.4	Vanha nuorten potilaiden psykoterapiaohjausprosessi HUSissa	6
3	Minduu-psykoterapiapalvelu	8
3.1	Palvelun perusta	8
3.2	Terapeuttien hakeminen	9
3.3	Terapeuttien profiilit	11
3.4	Palvelu osana HUSin uutta psykoterapiaohjausprosessia	16
4	Menetelmät	17
5	HUSin ohjaustyöntekijöiden haastattelut	20
5.1	Lähtökohdat	20
5.2	Ohjausprosessit ennen ja nyt	20
5.3	Palvelun toimivuus	20
5.4	Avunsaanti käytännössä	21
5.5	Minduun käyttö henkilökunnan työkaluna	22
6	Tulokset	22
6.1	Palvelun toimivuus	22
6.2	Avunsaanti käytännössä	24
6.3	Minduun käyttö henkilökunnan työkaluna	27
7	Yhteenveto	29
	Lähteet	31
	Liitteet	

Liite 1. Haastattelurunko nuorten psykoterapiaan ohjaamisesta

Lyhenteet

HUS – Helsingin ja Uudenmaan Sairaanhoitopiiri

TAK – Helsingin tutkimus- arviointi- ja kriisipoliklinikka

POK – Nuorten psykososiaalisten hoitojen osaamiskeskus

1 Johdanto

Nykyään puhutaan paljon ihmisten hyvinvoinnista ja terveellisistä elämäntavoista. Siitä huolimatta usein tuohon hyvinvoinnin käsitteeseen mielletään vain fyysinen hyvinvointi ja jätetään huomiotta psyykinen hyvinvointi. Varsinkin tilanteessa, jossa henkilön psyyke on jo pahoin vaurioitunut ja hän tarvitsisi apua, on avun pyytäminen ja myös saaminen paikoin todella vaikeaa.

Suomessa on mahdollista saada Kelalta tukea psykoterapiaan. Prosessi tuen saamiseksi on raskas ja pitkä. Varsinkin kun otetaan huomioon, että apua ollaan hakemassa nimen omaa mielenterveydellisistä syistä. Tässä opinnäytetyössä pureudutaan yhteen mahdolliseen tapaan nopeuttaa ja helpottaa psykoterapeuttisen avun saantia sekä hoitoa tuottavien palvelujen toimintaa.

Helsingin ja Uudenmaan Sairaanhoidopiiri (HUS) on ottanut vuoden 2017 alusta käyttöön Minduu-psykoterapiapalvelun omassa ostopalveluterapiansa psykoterapiaohjauksessa. Ostopalveluterapia on yleensä lapsille ja nuorille suunnattua sekä potilaille ilmaista psykoterapiaa, jossa julkisen terveydenhuollon toimija kuten HUS, ostaa yksityiseltä terapeutilta hoitoa ostopalveluna. Vastaavanlaista ja yleisempää avustettua psykoterapiaa on yli 16-vuotiaille suunnattu KELA-terapia. Minduu-psykoterapiapalvelu toimii osana psykoterapiaan ohjauksen ohjausprosessia ja käytännössä sen avulla pyritään kehittämään terapeutin etsimistä ja löytämistä. Opinnäytetyössä pyritään selvittämään, miten uusi netissä toimiva palvelu on otettu vastaan ohjaustyötä tekevien ja avun hakijoiden keskuudessa sekä millä tavoin sillä on voitu ja voidaan tulevaisuudessa kehittää psykoterapiapalveluja.

Työssä tullaan haastattelemaan HUSin tutkimus-, arviointi- ja kriisipoliklinikalla (TAK) toimivia ohjaustyöntekijöitä. Heiltä kerättyä tietoa analysoimalla pyritään saamaan kuva siitä, miten nettipalvelun käyttö toimii nuorten potilaiden psykoterapiaohjauksessa HUSissa. Ensisijaisesti tutkimus tulee keskittymään ohjaustyöntekijöiden näkökulmaan ja heidän arvioihinsa potilaissa ilmenneistä vaikutuksista palvelua kohtaan sekä heidän huomioistaan nettipalvelun toimivuudesta työkaluna ostopalvelupsykoterapian ohjausprosessissa.

2 Psykoterapia Suomessa

2.1 Psykoterapia

Psykoterapia on käsitteenä suhteellisen helppo selittää ja ymmärtää. Psyko-osalla viitataan mieleen ja terapia-loppuosa mielletään yleensä ihmisen hoitona. Psykoterapia on siis mielen hoitoa, jolla pyritään poistamaan tai lievittämään ihmisen mieleen negatiivisista tapahtumista syntyneitä ongelmia tai normaaliin psykologiseen kehitykseen tulleita esteitä. Psykoterapiassa hoitoa antava henkilö ei hoida yksin hoitotoimenpidettä, kuten perinteisessä lääkärin ja potilaan välisessä suhteessa, vaan se toteutetaan potilaan sekä psykoterapeutin välisessä yhteistyösuhteessa. (Pylkkänen ym.1995, 3.)

Nuoruusiän ajatellaan kestävän noin 12–13-vuotiaista noin 21–23-vuotiaaseen. Psykoterapiaohjauksessa nuorten ikähaarukka on 13 ja 16 ikävuoden välillä. Esinuoruuden ja nuoren aikuisuuden välille mahtuu useita tärkeitä kehitysvaiheita, joiden häiriintyessä täytyy joskus tehdä hoidollisia toimenpiteitä. Lapsuuden minäkuva muuttuu, ja nuori joutuu luopumaan lapsuuden itsestään, vanhemmistaan ja osittain elämästään ja luo näiden päälle uuden minuutensa. Nuoruusiässä ihminen on muita ikävuosia herkempi vastustamaan muutoksia ja epävarmuutta. Tasapainon uuden minänsä kanssa nuori saavuttaa vasta, kun on uskaltanut käymään läpi tunnekuohunsa ja hyväksyy elämässään tapahtuneet muutokset. (Brummer & Enckell. 2005, 44.)

Varhaisnuoruusiässä nuori saattaa tuntea terapeutin olevan eräänlainen vanhempien jatke. Tämän takia nuoren saattaa olla aluksi vaikea ottaa vastaan terapeuttia, koska hän ajattelee tämän pyrkivän vain vanhempien tavoin kontrolloimaan häntä. (Häkkinen. 2015, 15.)

Kehittyvän lapsen vaiheet nukkuvasta vauvasta puhuvaan pieneen ihmiseen ymmärretään ja niistä puhutaan yleisesti myös terveydenhuollon piirin ulkopuolella. Vauvat alkavat normaalisti reagoida tiettyihin ärsykkeisiin hyvinkin samanikäisinä sekä kasvavat ja kehittyvät suhteellisen ennustettavalla tavalla. Tuo samanlainen ”oikea-aikainen” kehityskaari on nähtävissä kuitenkin myös nuoruudessa. Mikäli ihmisellä jää tiettyjä nuoruus-

den kehitysvaiheita käymättä, on tilanteen korjaaminen myöhemmin huomattavasti vaikeampaa. Riippuvuussuhde vanhempiin voi jäädä elinikäiseksi tai nuoren sukupuoliuus voi jäädä rakentamatta haitaten koko loppuelämää. (Brummer & Enckell. 2005, 66.)

Tästä seurauksena voidaan yleistää, että jokaisella nuorella psykoterapiaan hakeutuvalla on jäänyt joku nuoruusiän kehitysvaihe kesken tai jopa jäänyt tulematta ollenkaan. Kun kuitenkin jo nuorena päästään psykoterapialla auttamaan kehitysvaikeuksissa olevaa, vie se paljon vähemmän aikaa kuin vastaaviin tuloksiin pääsy vanhemmalla iällä. Vanhemmalla ihmisellä vioittunut persoonallisuus on jo juurtunut tiukempaan, joten parantavien muutosten tekeminen on huomattavasti hitaampaa. (Brummer & Enckell. 2005, 66.)

On siis ensiarvoisen tärkeää, että haastavassa ja tärkeässä elämänvaiheessa oleva nuori pääsee kasvamaan ja kehittymään oikeaan suuntaan joko itse tai esimerkiksi psykoterapeutin ohjaamana. Nuorelle ihmiselle jo avuntarpeen myöntäminen tai ymmärtäminen voi olla vaikeaa, joten avun etsiminen täytyisi pystyä tekemään mahdollisimman helpoksi, nopeaksi ja miellyttäväksi. Nykynuoret ovat lähes koko elämänsä eläneet internetissä ja etsivät sieltä luonnollisesti ensimmäisenä apua. Tästä seuraten voisi ainakin olettaa, etteivät nuoret kaihda ajatusta netissä toimivasta psykoterapiapalvelusta, vaan melkein pä olettavatkin avun löytyvän sieltä.

2.2 Psykoterapeutina toimiminen

Psykoterapeutti-nimike sisältyy ammattihenkilöistä annetun asetuksen (564/1994) mukaisesti nimikesuojattujen ammattihenkilöiden ammattinimikkeisiin. Psykoterapeutina toimiminen vaatii Suomessa Valviran myöntämän nimikkeenkäyttöoikeuden. Kun henkilö on suorittanut vaaditun koulutuksen, saa hän henkilökohtaisen tunnuksen ammattihenkilöiden keskusrekisteriin Terhikkiin merkiksi mahdollisuudesta toimia psykoterapeutina. (Valvira.fi, Psykoterapeutit, haettu 22.03.2017.)

Vuonna 2005 julkaistussa terveydenhuollon oikeusturvakeskuksen psykoterapeutti-ammattinimikkeeseen oikeuttavan koulutuksen perusteissa on määritelty kolme kohtaa:

1. Psykoterapialla hoidetaan henkilöitä, joilla on psyykinen häiriö tai psykoterapian keinoin autettavissa oleva muu ongelma. Häiriöllä tai ongelmalla saattaa olla

psykkisten ilmenemismuotojen lisäksi ruumiillisia vuorovaikutuksellisia ja sosiaalisia ilmenemismuotoja.

2. Psykoterapian tavoitteena on poistaa tai lievittää psyykkisiä häiriöitä ja niihin liittyvää kärsimystä, tukea psyykkistä kasvua ja kehitystä sekä lisätä henkilön valmiuksia itse ratkaista ongelmiaan.
3. Psykoterapiasuuntauksen tulee perustua tieteellisesti tutkittuun yhtenäiseen psykologiseen teoriaan, joka auttaa ymmärtämään sekä ihmisen normaalia kehitystä että psyykkisten häiriöiden eri muotoja. Psykoterapiasuuntauksen ja -menetelmän valinnassa tulee ottaa huomioon sen soveltuvuus potilaan häiriön hoitoon. Esimerkkejä tällaisista teorioista ovat psykoanalyttinen, ryhmäpsykoanalyttinen, perheterapeuttinen ja kognitiivinen teoria sekä niistä johdetut menetelmät. (Duodecim, Psykoterapian konsensuslausuma, 2015.)

On siis olemassa useita eri psykoterapiasuuntauksia. Ne kaikki tavoittelevat kuitenkin samaa käyttäen erilaisia terapeuttisia työkaluja. Mikään noista välineistä ei ole potilaan ilmaisun jäsentämiseen tai havainnoinnin rakentamiseen vaikuttavuudeltaan merkittävästi erilainen, vaan niiden toimivuus perustuu lähinnä potilaan ja terapeutin välille syntyvään yhteistoimintaan ja sen saumattomuuteen. Terapeutti pyrkii säätämään psykoterapeuttisen suuntauksensa tarjoamat työkalunsa niin, että ne kuuluvat potilaan lähikehityksen, eli potilaan nykyisen tieto- ja taitotason sekä potentiaalisen taitotason väliselle vyöhykkeelle. (Huttunen & Kalska, 2015. 379.)

Terapeutin sekä potilaan välisestä yhteistyöstä puhutaan usein psykoterapeuttisena allianssina. Sillä tarkoitetaan potilaan ja terapeutin välistä yhteisymmärrystä hoidon tavoitteiden sekä tehtävien osalta. (Minduu.fi, Miten valitsen psykoterapeutin Osa 1.)

Vaikka eri psykoterapeuttisilla suuntauksilla on siis erilaisia lähestymistapoja hoitaa potilaitaan, on suuntausta huomattavasti tärkeämpää miettiä, millainen psykoterapeutti kullekin potilaalle sopii. Pitkään Suomessakaan tätä asiaa ei psykoterapian kannalta olla mietitty, vaan sopivan terapeutin valinta on lähtenyt liikkeelle pitkästä listasta nimiä ja yhteystietoja. Tämä on johtanut siihen, että potilas on joutunut menemään terapeutilta terapeutille, mikäli on yrittänyt etsiä itselleen persoonaltaan ja muilta piirteiltään sopivaa

auttajaa. Netissä toimiva palvelu antaa tähän ongelmaan huomattavan edun, koska sinne voidaan lisätä lisäarvoa tuovia tietoja terapeuteista ja niitä vertailemalla mahdollisesti nopeuttaa avunetsintäprosessia.

2.3 Nuorten psykoterapeuttinen avunsaanti

Psykoterapiaa on tutkittu ja siitä puhutaan paljon, mutta yleensä vain psykoterapeutin näkökulmasta tai siitä miten itse hoito on tehonnut. Kun tutkija pyrkii erilaisin ennako-asetelmin luomaan tutkimustilanteen ja tietynlaisia tutkimustuloksia, hän tulee samalla määritelleeksi, millaisiin asioihin ja millaisilla mittareilla terapia mahdollisesti vaikuttaa. Kuitenkin heidän näkemyksensä psykoterapian tuomasta muutosprosessista voi olla hyvinkin erilainen kuin terapiassa käyvällä potilaalla. (Eronen & Lahti-Nuuttila. 2012, 115.)

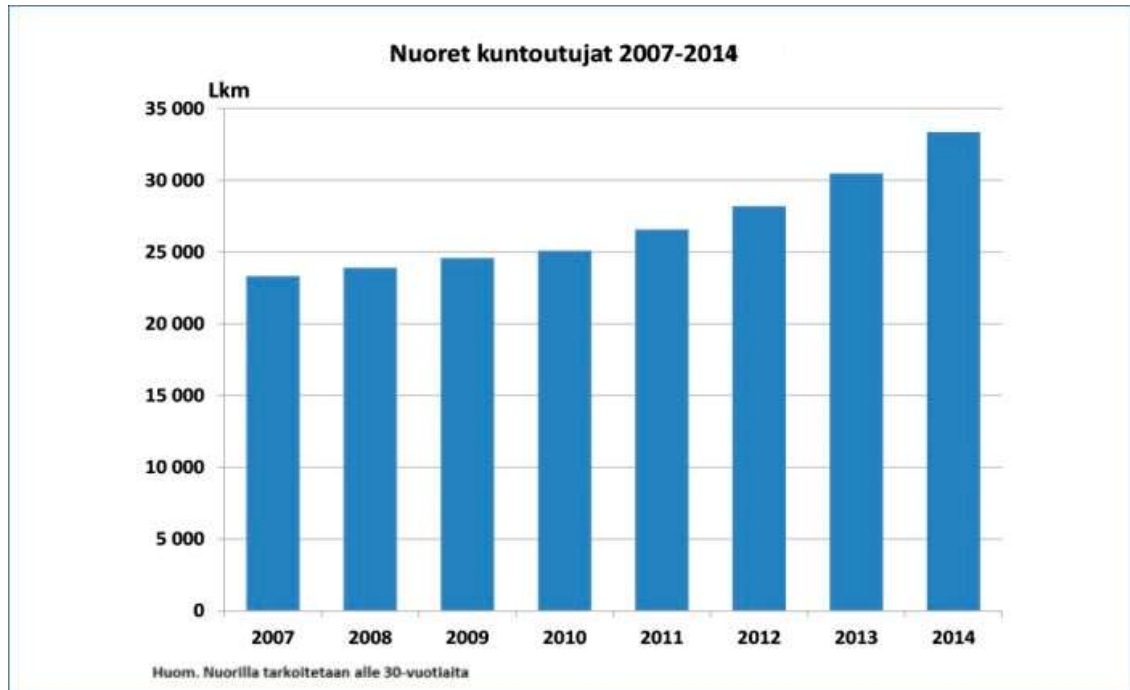
Vaikka tässäkin työssä keskitytään varsinkin tutkimusosion osalta nuorten psykoterapia-ohjausta tekevien ammattilaisten näkökulmaan, ovat he läheisesti yhteydessä nuoriin, jotka heidän kauttaaan apua hakevat. Tällöin saadaan epäsuorasti, mutta suhteellisen luotettavasti tietoa nuorten potilaiden näkökulmasta ja saadaan tietoa siitä, miten haku-prosessi toteutuu nuoren käyttäjän, eikä terapiaa aloittavan psykoterapeutin kannalta.

Jo pelkästään yhteiskunnan pyörimisen kannalta toimivan psykoterapian ylläpito on erittäin tärkeää. Nykyajan kiireinen elämäntyyli on osaltaan johtanut siihen, että mielenterveyteen liittyvät sairaudet ja ongelmat ovat Suomessa yleisimpänä yksittäisenä työkyvyttömyyseläkkeen aiheuttajana. Henkiset ongelmat aiheuttavat ihmisille monenlaisia vaivoja aina itsetuhoisista ajatuksista fyysisiin oireisiin tai erilaisiin käyttäytymishäiriöihin asti. Lukuisten tutkimusten vahvistamana on psykoterapiasta saatu myönteisiä vaikutuksia yleisimpien mielenterveysongelmien hoitoon, joko esimerkiksi terapian kautta saatujen tunteidenkäsittelytaitojen tai kehittyneiden itsetutkiskelutaitojen avulla. (Tietoa Psykoterapiasta.)

Kelan kuntoutusmenoista meni vuonna 2014 40 prosenttia nuorten kuntoutukseen. Tuosta 125 miljoonan euron summasta 80 prosenttia painottuu vaikeavammaisten terapiaan sekä kuntoutuspsykoterapiaan. Erityisesti ikävuosien 16 ja 25 välillä olevat nuoret hakeutuvat yhä kasvavassa määrin kuntoutuspsykoterapiaan. Vuodesta 2012 vuoteen 2014 tuo määrä kasvoi lähes neljänneksellä. Vuonna 2014 mielenterveydellisistä syistä

johtuvaa kuntoutusta sai 25 100 nuorta, joista psykoterapiaa sai 8000 ja yleisin syy hakea apua oli masennus. (Sosiaalivakuutus.fi.)

Kuvasta 1 voidaan nähdä, miten kuntoutukseen hakevien nuorien määrä on selkeästi kasvanut viime vuosina.



Kuva 1 - Nuoret kuntoutujat 2007-2014.

2.4 Vanha nuorten potilaiden psykoterapiaohjausprosessi HUSissa

Taustatyön sekä haastateltujen HUSin ohjaustyöntekijöiden vastauksien pohjalta tähän kappaleeseen on koottu oleellimmat asiat HUSin nuorten psykoterapiaohjauksesta ja siitä, miten sitä toteutettiin ennen Minduun käyttöönottoa.

Nuorten psykoterapiaohjauksen kannalta oleellinen yksikkö HUSissa on Helsingin tutkimus, arviointi- ja kriisipoliklinikka (TAK). Sinne ohjaavan lähetteen nuori voi saada esimerkiksi koulun tai lastensuojelun kautta. TAKissa suoritettavan tutkimusjakson aikana selvitetään, tarvitseeko nuori psykiatrasta erikoissairaanhoidoa vai kenties jotain muuta hoitoa. Arvio tehdään yhdessä TAKin ohjaustyöntekijöiden, lääkärin, nuoren ja vanhempien kanssa. Hoitosuhde aloitetaan tutkimus- ja arviointijaksolla, jonka aikana annetaan hoitosuositus ja tehdään hoitosuunnitelma. (hus.fi.)

Ennen Minduu-palvelun käyttöönottoa nuorten psykoterapiaohjausta hoitavilla ohjaustyöntekijöillä on ollut työkalunaan pelkät Excel-listat kilpailutetuista psykoterapeuteista, jotka hoitavat HUSin nuorten potilaiden ohjauspsykoterapiaa. Vanhassa mallissa oli varsinkin nuorten potilaiden kannalta todella paljon epäkohtia. He eivät ensiksikään voineet paljoa vaikuttaa, millaisen terapeutin ohjaustyöntekijä hänelle valitsee, vaan päätöksen terapeutista teki pitkälti ohjaustyöntekijä. Sen lisäksi että listat päivitettiin todella harvoin, niiden sisältämä informaatio terapeuteista oli hyvin suppea. Ohjaustyöntekijä joutui tekemään valinnan terapeutista lähinnä nimen, yhteystietojen sekä terapeuttisen suuntautumisen pohjalta. Koska ohjaustyöntekijöillä oli käytössään niin vähäistä tietoa terapeuteista, vanhassa mallissa ei käytännössä pystyttykään tekemään kovin tarkkaa rajausta siitä, kuka terapeuteista olisi sopivin kullekin nuorelle. Periaatteena oli se, että kunhan edes joku terapeutti löydetään hoitamaan kutakin nuorta potilasta, niin se on riittävän hyvä.

Käytännössä kun nuori sai lähetteen TAKiin, hän joko yksin tai vanhempiensa kanssa tapasi ensiksi ohjaustyöntekijän, sairaanhoitajan ja lääkärin, jolloin alkoi tutkimusjakso. Jos tutkimusjakson jälkeen lääkärin, sairaanhoitajan sekä ohjaustyöntekijän välisessä palauteneuvottelussa päädyttiin siihen, että terapia olisi nuoren kohdalla paras hoitokeino, niin alettiin ensiksi etsiä terapeuttia. Kun ohjaustyöntekijä löysi listoistaan yhden tai useamman omasta mielestä sopivan terapeutin, niin hän ilmoitti nimet lääkärille. Lääkäri pystyi tämän jälkeen tekemään ostopalveluhakemuksen nuorten psykososiaalisten hoitojen osaamiskeskukseen (POK), jossa tehdään lopullinen maksusitoumuspäätös ohjauspsykoterapiaan. Kun myöntävä päätös ohjauspsykoterapiasta tuli POKista, ilmoitettiin siitä nuorelle ja perheelle ja he varasivat ensitapaamisia muutamalle terapeutille ja lähtivät sitä kautta arvioimaan, kuka olisi nuorelle sopivin.

Potilaan ensimmäinen kosketus hoitoa tekevään terapeuttiin on siis tullut vasta ensitapaamisen yhteydessä. Mikäli kyseinen psykoterapeutti ei ole syystä tai toisesta ollut sopiva nuorelle potilaalle, on hänen täytynyt hakeutua uudelleen ohjaustyöntekijän luo, ja prosessi on voinut venyä kuukausia ja jopa puoli vuotta. Nuorelle potilaalle kulkeminen terapeutilta toiselle tuo vain ylimääräistä stressiä ja huolta. Ei myöskään ole HUSin resurssien ja sen ohjaustyöntekijöiden etu, että he joutuvat useaan kertaan etsimään apua samalle potilaalle. Vaikka terapeutti olisikin sattunut olemaan sopiva, on se tällöin ollut kiinni enemmän ohjaustyöntekijän hyvästä arvioinnista ja jopa tuurista kuin toimivasta järjestelmästä.

3 Minduu-psykoterapiapalvelu

3.1 Palvelun perusta

Kaikki on saanut alkunsa yhtiön perustajan Henri Valvanteen omakohtaisten kokemusten pohjalta tehdyistä havainnoista. Hän huomasi, että varsinkin aikuisten kohdalla on hyvin yleistä, että psykoterapiaohjauksessa apua hakeva jätetään usein oman onnensa nojaan, ja tällöin avun saanti ei välttämättä toteudu tai sen saanti hidastuu oleellisesti.

Ohjauksen tehottomuus asiakkaan näkökulmasta on pitkään johtunut siitä, että sitä ei ole suunniteltu asiakkaan vaan järjestelmän toiminnan näkökulmasta. Asiakas ei ole itse voinut vaikuttaa paljoakaan, millaista apua saa, vaan se on pitkälti ollut ohjausjärjestelmän tehtävä.

Ammattitaitoisten eri alojen asiantuntijoiden sekä yhdessä psykoterapian erikoispsykologi Helena Servicen kanssa toimitusjohtaja Henri Valvanne on luonut nettipalvelun, jolla pyritään sekä helpottamaan psykoterapeuttien haasteita hankkia asiakkaita sekä nopeuttaa ja parantaa psykoterapeuttista avunsaantia.

Psykoterapia ja psykoterapeuttisen avun hakeminen on ollut jo pitkään eräänlainen tabu. Mikäli apua joutuu hakemaan, pyritään se piilottamaan, eikä siitä todellakaan puhuta. Ajatellaan, että on heikko, mikäli joutuu hakemaan henkistä apua. Juuri tähän ongelma-kohtaan Henri on pyrkinyt omalta osaltaan vaikuttamaan.

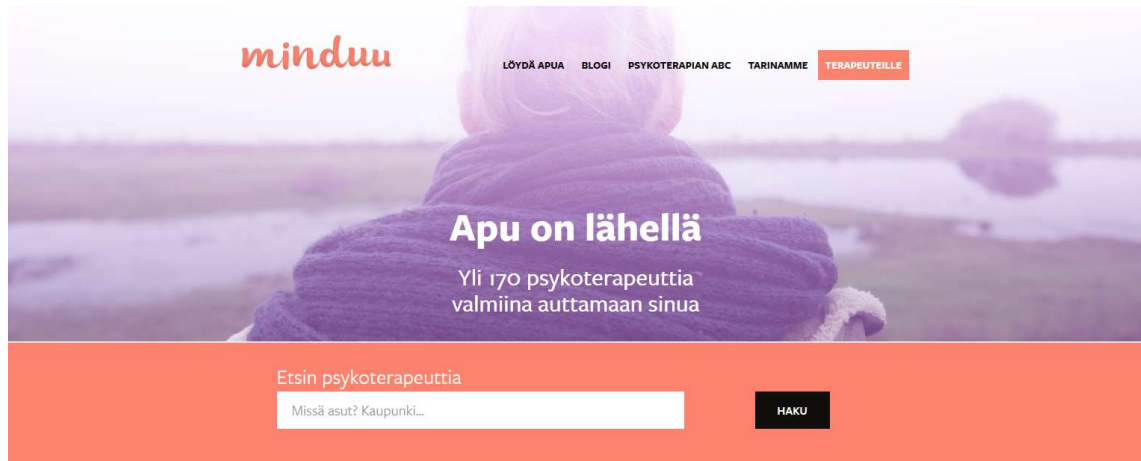
”Unelmoin yhteiskunnasta ja maailmasta, jossa avun hakeminen ei nähdä heikkoutena vaan vahvuutena.” (Henri Valvanne, Minduun perustaja).

Koska Minduu on perustettu Henri Valvanteen omien arvojen ja ajatusmaailman pohjalta, näkyy se myös yhtiön toimintaan liittyvissä periaatteissa. Yritys on yhteiskunnallinen yritys, mikä tarkoittaa sitä, että tuotoista 51 prosenttia on käytettävä takaisin yrityksen kehittämiseen tai muuten mielenterveystyön edistämiseen.

Tämä ei kuitenkaan pois sulje sitä, etteikö Minduu pyrkisi toimimaan kannattavasti. Pitämällä toiminta kannattavana yritys pystyy paremmin kehittämään ja ylläpitämään palveluaan ja takaamaan nopean avunsaannin tarvitseville.

3.2 Terapeuttien hakeminen

Kuvassa 2 on etusivu, joka aukeaa kaikille, jotka siirtyvät nettiselaimella osoitteeseen www.minduu.fi. Etusivulla on linkkejä itse terapeuttihaun lisäksi Minduun ylläpitämään blogiin, josta löytyy tietoa sekä keskustelua sen ajan psykoterapiaa puhuttavista aiheista. Lisäksi etusivun ylälaidasta olevasta psykoterapian abc-linkistä löytyy runsaasti tietoa helppolukuisessa ja psykoterapiasta ennestään tietämättömille sopivassa muodossa. Psykoterapian abc sisältää tietoa muun muassa psykoterapiasuuntauksista, psykoterapiaan hakemisesta sekä ajatuksia siitä, milloin psykoterapiaan hakeminen voi olla ajankohtaista. Etusivun ylälaidan tarinamme-linkin takaa löytyy tekstin sekä videon muodossa tietoa siitä, miten ja mistä lähtökohdista yritys on saanut alkunsa.



Selaa psykoterapeutteja



Pariterapeutit



Perheterapeutit



Yksilöterapeutit



Nuorisoterapeutit

Lue lisää



ASIAINTUNTILJA-ARTIKKELI
Mistä tietää onko terapian tarpeessa?



TARINAMME
Mikä on Minduu ja miksi se perustettiin?



PSYKOTERAPIAN ABC
Kaikki oleellinen tieto psykoterapiasta yhdessä paikassa.

Kuva 2 - Minduu.fi-etusivu.

Terapeuttihaku aloitetaan yksinkertaisimmillaan syöttämällä kaupunki, josta apua haetaan sille varattuun hakukenttään heti aloitussivulla. Sivun ylälaidassa oleva löydä apua-linkki vie suoraan tarkennettuun terapeuttihakuun, jossa voi tehdä tarkempaa rajausta omien tai esimerkiksi lääkärin antamien ohjeiden perusteella. Kuvassa 3 on esitettynä tarkennettu haku-näkymä. Näkymän vasemmassa laidassa Löydä apua-otsikon alla on otsikoitu erilaisia rajaavia tekijöitä, kuten kaupunki, asiakasryhmä, terapiasuuntaus sekä terapeutin sukupuoli. Omien rajausehtojen mukaiseen hakuun sisältyvät terapeutit tulevat näkymän oikealle puolelle.

Tässä vaiheessa terapeutin profiileista on näkyvillä perustietoja kuten nimi, kuva, sijainti, terapiasuuntaus sekä terapeutin itse kirjoittama lyhyt kuvaus itsestään. Näitä tietoja vertailemalla käyttäjä voi pikaisella silmäyksellä etsiä itseään eniten kiinnostavat terapeutit.

Tarkemmat terapeutin tiedot löytyvät klikkaamalla esimerkiksi valitsemansa henkilön nimeä. Näytä lisää-painike profiilikuvan alla kertoo kyseisen terapeutin asiakaskohderyhmät sekä tarjoamansa terapian kestot.

Tarkennetun haun sivun ylälaudassa on myös kartta, joka näyttää haun perusteella tulneiden terapeuttien sijainnit. Tämä on kätevä tapa vertailla terapeutteja, mikäli sijainti on oleellinen tekijä lopullisessa valinnassa.

Löydä apua 276 terapeuttia löytyi Järjestys OSUMAT ▼

Kaupunki

Asiakasryhmä

Terapian kesto

Lyhykestoinen

Pitkäkestoinen

Yksittäinen konsultaatio

Kaipaap apua

NÄYTÄ TIEDOT

Terapiasuuntaus

NÄYTÄ TIEDOT

Terapeuteilla tarjolla

Päiväaikoja

Ilta-aikoja

Viikonloppuaikoja

Kela KELAn palveluntuottaja

Tarjoaa videoterapiaa

Nettiajanvarauksessa aikoja

HAE

— NÄYTÄ LISÄVALINNAT ▲ —

Kela-pätevyys

NÄYTÄ TIEDOT

Lisäkoulutukset

NÄYTÄ TIEDOT

Erityiskohderyhmät

Paula Pohto-Kapiainen
 Psykoterapeutti, Ratkaisukeskeinen, Terveystieteiden maisteri
 Helsinki, Malmi **Kela**

Elämä voi johtaa tilanteisiin, joissa vastoinkäymiset tuntuvat ylipääsemättömiltä ja tarvitsemme kuuntelevaa ihmistä. Minun toimintatapani psykoterapeuttina on asiakaslähtöinen, kuunteleva, ihmiskeskeinen ja läsnäoleva.

NÄYTÄ LISÄÄ

Marko Tapio
 Psykoterapeutti, Kognitiivinen, Muu PSYKOLOGIPALVELU PSYKKE **Kela**

Helsinki, Sörnäinen
 Helsinki, Sörnäinen

Hei! Olen kognitiivinen psykoterapeutti ja olen tehnyt terapiatyötä yli 20v ajan erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten parissa. Nyt vastaanotto on hetkellisesti ruuhkautunut. Otan nyt asiakkaita arviointiin, jos kuntoutuspsykoterapia alkaisi aikaisintaan 8/2017..Valvira ja Kelakelpoisuus.

NÄYTÄ LISÄÄ

Timo Sunela
 Psykoterapeutti, Kognitiivis-analyttinen, Sairaanhoitaja **Kela**

Tampere, Tampere

Hei. Voin ottaa kevään aikana vielä 1-2 asiakasta. Jos mielessäsi on terapian aloitus kesän 2017 jälkeen, kannattaa ottaa yhteyttä pian. Elo- syyskuussa vapautuu muutama paikka ja aikaisempina vuosina ne ovat täyttyneet touko- kesäkuussa.

NÄYTÄ LISÄÄ

Esa Hämäläinen
 Kouluttajapsykoterapeutti, Gestalt-terapia, Psykologi **Kela**

Turku, Keskusta

Olen toiminut psykologina kuntoutussectorilla ja psykoterapeuttina jo 30 vuoden ajan. Tänä aikana olen työskennellyt monien erilaisten elämän muutos-, kriisi- ja traumatapahtumiin liittyvien miellala- ja olotilavaikkeuksien ja mielen ja kehon häiriötilojen sekä kasvu- ja eheytymisprosessien kanssa.

NÄYTÄ LISÄÄ

Leena Ignatius THERAPEIA-SÄÄTIÖ

Kuva 3 - Minduu.fi Löydä apua.

3.3 Terapeuttien profiilit

Jotta psykoterapeutti voi ottaa palvelun käyttöönsä, hänen täytyy luoda sivustolle profiili. Profiilissa hän kertoo itsestään ja harjoittamastaan terapiastaan siten ja siinä muodossa, että psykoterapiaan perehtymätönkin ymmärtää. Lisäksi terapeutit täyttävät profiilien tiedot ohjatusti tiettyjen otsikoiden ja valintavaihtoehtojen avulla, jolloin terapeuttien välinen

vertailu olisi apua hakevalle mahdollisimman helppoa. Terapeutit kertovat profiilissaan muun muassa koulutustaustastaan, psykoterapeuttisesta suuntautumisestaan, työskentelytavoistaan, asiakaskunnastaan sekä vapaista ajoistaan. Kuvassa 4 esimerkkiprofiili palvelusta.

Tiina Terapeutti

Psykoterapeutti, Psykologi, Integratiivinen

Helsinki, Töölö | | |

TYÖSKENTELYTAPA: TUTKITUT MENETELMÄT TERAPIASUHDETTA TARKASTELEVA
TUNTEITA PAINOTTAVA AKTIIVINEN ASIAKKAAN MUKAAN MUOKKAUTUVA

ASIAKASRYHMÄT: AIKUISET 18-65V

TERAPIAN KESTO: LYHYTKESTOINEN PITKÄKESTOINEN YKSITTÄINEN KONSULTAATIO

Olen psykoterapian erikoispsykologi ja psykoterapeutti. Pyrin räätälöimään hoito-otteeni vastaamaan kunkin asiakkaan yksilöllisiä tarpeita ja etenemistavoista sovitaan yhdessä. Ajankohtaisesti minulla vapautuu joitakin päiväaikoja lyhyisiin max 6kk terapisuhteisiin.

1.

OTA YHTEYTTÄ

VARAA AIKA

VAPAAT AJAT

TO	PE	LA
13:10	14:10	15:10

Millainen terapeutti olen

Koulutuksessani olen paneutunut useisiin eri psykoterapian suuntauksiin ja pyrin työskentelyssäni räätälöimään hoito-otteeni terapiaan tulevan yksilöllisiä tarpeita vastaavaksi kangistumatta liikaa ennalta määrittelyihin kaavoihin. Pidän tärkeänä turvallisista ja luottavaa terapeutista suhdetta, jossa sinulla on tilaa tuoda esiin toiveitasi ja ajatuksiasi niin elämästäsi kuin hoidon sisällöstä. Hyödynnän työssäni tutkittua tietoa, jonka pyrin soveltamaan yhteen luovasti kunkin asiakkaan ainutkertaisen lähtökohdan kanssa. Pyrin keskittymään paitsi siihen mitä sanotaan myös niihin sävyihin, joilla asiat sanotaan ja elektieleen.

2.

Mitä istunnoillani tehdään

Työskentelytapani pohjautuu ennen kaikkea keskusteleminen, kuunteleminen ja kysymyksiin, joiden avulla tutkimme yhdessä kokemuksiasi. Pyrin kanssasi muodostamaan ensimmäisten käyntien aikana käsitöksen siitä, mistä vaikeuksissasi on kyse ja pohtia tavoitteita. Ensiikäynti ei sido jatkamaan vaan on mahdollisuus tunnustella tuntuuko yhdessä työskenteleminen hyvältä.

Riippuen asiakkaasta saatan soveltaa erilaisia harjoituksia, esim. tapahtumien tutkimista mielikuvaharjoitusten avulla tai "mindfulness"-harjoituksia, joissa harjoitellaan omien tunteiden hyväksyntää tarkkailemista. Toisinaan hyödynnän lehtiä ja asioiden havainnollistamiseen. Yksityiskohtaisissa menetelmissä olen aika joustava: toisten kanssa saateen lähes yksinomaan keskuksella ja käytän harjoituksia ja lehtiä ja asioita, jos koen, että asiakas niistä hyötyy. Tärkeintä on, että löydetään ne tavat, jotka toimivat siinä tilanteessa ja auttavat eteenpäin.

3.

Tarjoan apua

MASENNUKSEEN/AHDISTUKSEEN IHMISSUHDEONGELMIIN PÄHDEONGELMAAN/RIIPPUVUUTEEN
TYÖUUPUMUKSEEN VANHEMMUUDEN HAASTEISIIN HUONOON ITSETUNTOON PAHAAN OLOON
ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEEN SYÖMISEEN LIITYVIIN VAIKEUKSIIN SOSIAALISTEN TILANTEIDEN PELKOON
PANIIKKOHTAUKSIIN PAKKO-OIREISIIN FOBIAAN/KAMMOON SEKSUAALISIIN ONGELMIIN
MENNEISYYTEN KÄSITTELYYN
RIIKOSEN UHRIKSI JOUTUMISEEN, ÄKILLISEN MENETYKSEN TAI MUUN TRAUMAATTISEN KOKEMUKSEN KÄSITTELYYN
VAIKKAAN ELÄMÄNTILANTEESEEN KAKSISUUNTAISEEN MIELIALAHÄIRIÖÖN PSYKOOTTISIIN HÄIRIÖIHIN
HENKILÖKOHTAISEEN KASVUUN JA KEHITYKSEEN

4.

NÄYTÄ LISÄÄ

5.

Kuva 4 - Minduu.fi esimerkkiprofiili.

Avun etsiminen ja terapeuttien vertailua on pyritty helpottamaan Minduussa monin tavoin. Kaikki terapeutit tekevät profiilinsa samoilla ohjeilla ja profiilinluontiprosesseilla, jolloin niistä syntyy keskenään helposti vertailtavia. Tällöin avunhakijan on helppo omien mieltymystensä sekä ajatusmaailmansa mukaan etsiä useiden profiilien joukosta ne itseään eniten kiinnostavat. Tämän lisäksi profiileissa terapeutit kertovat samojen, hyvin

käytännönläheisten kysymysten avulla omasta terapiastaan, jolloin jokaisella on samanarvoinen mahdollisuus tehdä vaikuttavaa vertailua. Jos terapeuttien tekstit olisi tehty ammattikielellä tai muuten liian vapaasti, saattaisi se vaikuttaa heikentävästi tai hidastavasti psykoterapiasta ennalta tietämättömien terapeuttivalintaan.

Kuva 4 on numeroitu osiin. Ensimmäinen esimerkkiprofiilissa merkityn laatikon tiedot näkyvät ensimmäisenä, kun käyttäjä tekee Minduun etusivulta haun jostain kaupungista. Tämä tietopaketti sisältää terapeutin nimen, profiilikuvan, terapiasuuntauksen, taustakoulutuksen, sijainnin, jossa terapia tapahtuu, terapeutin käyttämät kielet, mahdollisuuden käyttää nettiterapiaa videovälitteisesti, työskentelytavat, asiakasryhmät sekä terapeutin tarjoamien terapioiden mahdolliset kestot. Näiden ensitietojen lisäksi terapeutti on kirjoittanut 200-300 merkkiä pitkän tiivistelmän, jossa hän pyrkii kertomaan esimerkiksi omat vahvuutensa terapeuttina, omasta asiakaskunnastaan tai muista mahdollisista toiminnan poikkeavuuksista, kuten siitä, että tekee tällä hetkellä pelkkää nettiterapiaa.

Toisena merkityssä osiossa terapeutilla on mahdollisuus kertoa 350-1000 merkkiä pitkässä kappaleessa, millainen terapeutti hän on. Tekstissä hän voi vastata esimerkiksi kysymyksiin; Miten kuvailisit itseäsi terapeuttina? Oletko terapeuttina aktiivinen vai tilaa antava? Oletko jämäpti ja suorapuheinen vai pikemminkin tutkiva ja puolueeton?

Kolmannessa osiossa terapeutti kuvailee 350-1000 merkin mittaisessa tekstissään siitä, mitä juuri hänen antamien terapiasessioiden aikana käytännössä tapahtuu. Hän voi esimerkiksi kuvailla, mitä menetelmiä hän yleensä istunnoilla käyttää tai mitä hänen istunnoillaan käytännön tasolla tehdään.

Neljänneksi merkityssä osassa profiilia, ovat lueteltuna ne asiat ja vaikeudet, joita kyseinen terapeutti kokee olevansa tai on koulutettu erityisesti hoitamaan. Toisaalta siihen on myös listattu ne vaikeudet, joita terapeutti on myös valmis ottamaan vastaan ja hoitamaan.

Viimeisessä ja viidenneksi merkityssä laatikossa on aukaistava näytä lisää-painike, jonka alta avautuu tarkentavia lisäkenttiä. Nämä ovat esitettynä kuvassa 5. Sen lisäksi, että painikkeen alta avautuvista tiedoista löytyy ensikäynnin sekä hoitokäyntien hinnat, voi sinne terapeutti vapaaehtoisesti lisätä tietoa hinnoittelustaan ja ammatillisesta osaamisestaan.

VÄHEMMÄN

Ammatillinen taustani ja osaamiseni

Monipuolinen kokemus psykiatrian erikoissairaanhoidon akuutitahdosta kuntoutukseen. Lisäksi olen työskennellyt psykiatrisena sairaanhoitajana peruskouluissa lasten ja nuorten parissa, sekä tehnyt moniammatillista yhteistyötä sosiaalityön kanssa.

Lisätiedot

Olen perheellinen.

Tutustumiskäynnin hinta

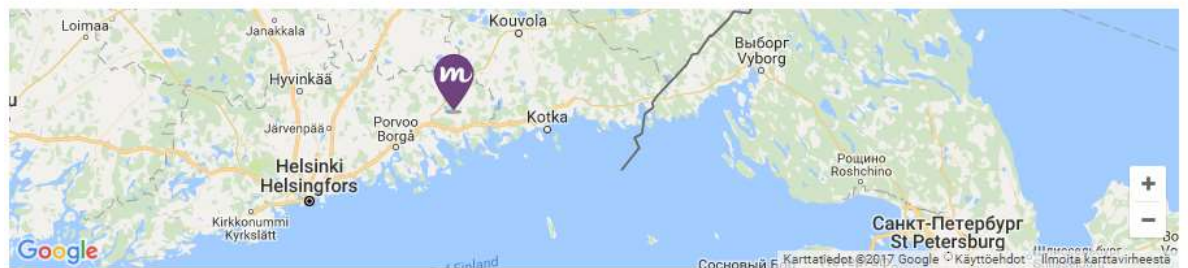
60,00

Vakiokäynnin hinta

60,00

Lisätiedot hinnoittelusta

Käyttämättä jätetty aika veloitetaan mikäli varausta ei ole peruutettu 24h ennen varattua aikaa.



Kuva 5 - Minduu.fi, Profiilien Näytä lisää -lisätiedot.

Kun apua etsivä on löytänyt omasta mielestään itselleen sopivimman terapeutin ja päättää ottaa häneen yhteyttä, onnistuu se usein kahdella tapaa. Jos terapeutti on ottanut käyttöönsä nettikalenterin Minduu-profiiliinsa ja lisännyt sinne vapaita aikoja, pystyy asiakas varaamaan itselleen suoraan ajan tätä kautta. Näkymää, joka aukeaa varatessa aikaa kalenterista, on esitetty kuvassa 6. Nimen ja yhteystietojen lisäksi asiakkaan on kirjoitettava lyhyt kuvaus siitä, millaiseen ongelmaan hän on keskusteluapua hake-massa.

Helsinki, Töölö

TYÖSKENTELYTAPA TUTKITUT MENETELMÄT TERAPIASUHDETTA TARKASTELEVA

TUNTEITA PA

ASIAKASRYHMÄT AIKUISET 18-4

TERAPIAN KESTO LYHYTKESTO

Varaa aika 12.09.2016 11:00-11:45

Hinta ajanvaraukselle on 45,0 €

Nimi

Puhelin

Sähköpostiosoite

Kuvaus

Peruutusehdot:

Palvelussa listatut psykoterapeutit pidättävät oikeuden laskuttaa peruuttamattomista ja alle 24 tuntia ennen varattua aikaa peruutetuista ajoista.

Hyväksyn ehdot

LÄHETÄ PERUUTA

OTA YHTEYTTÄ

VARAA AIKA

KE 07.09 TO 08.09 PE 09.09

09:00 45,0 €

10:00 45,0 €

11:00 45,0 €

TO 15.09 PE 16.09

09:00 45,0 €

10:00 45,0 €

11:00 45,0 €

Helsinki, Töölö

Helsinki, Töölö

Olen psykoterapian erikoispsykoterapeutteeni vastaamaan kunkin asiakkaan kanssa sovitaan yhdessä. Ajankohtaisessa max 6-8kk terapisuhteisiin.

Millainen terapeutti olen

Koulutuksessani olen paneutunut useisiin suuntauksiin ja pyrin työskentelyssäni otteeni terapiaan tulevan yksilöllisiä kangistumatta liikaa ennalta määrittelemään tärkeänä turvallista ja luottavaa terapiaa. Sinulla on tilaa tuoda esiin toiveitasi elämästäsi kuin hoidon sisällöstä. Hyväksytään yhteinen luonne ja kukaan ei ole pakko ottaa yhteyttä kukaan.

Kuva 6 - Minduu.fi, ajanvaraus.

Aina sopivia aikoja ei kuitenkaan tätä kautta löydy tai terapeutilla ei ole kalenteri käytössä, niin yhteydenotto tapahtuu profiilikuvan alla olevasta ota yhteyttä-painikkeesta. Näkymä, jonka kautta viesti lähetetään, on hyvin samankaltainen kuin kalenterin kautta tapahtuvassa ajanvarauksessa. Näkymä on esitetty kuvassa 7.

Etusivu / Yhteydenottopyyntö

Yhteydenottopyyntö

Tällä lomakkeella voit pyytää psykoterapeuttia ottamaan sinuun yhteyttä

Nimi

Sähköpostiosoite

Puhelin

Viesti

LÄHETÄ

PERUUTA

Kuva 7 - Minduu.fi, terapeutin yhteydenotto.

3.4 Palvelu osana HUSin uutta psykoterapiaohjausprosessia

Kun nuori hakee HUSin ohjauspsykoterapian kautta apua, terapeutin hakeminen suoritetaan yleisestä Google-hausta piilotetussa, rinnakkain tavallisen Minduun kanssa toimivassa palvelussa. HUSin ostopalveluterapia-hakuun pääsee vain suoralla linkillä, jotka on jaettu TAKissa työskentelevien käyttöön. Terapeuttihaun toimintalogiikka on kuitenkin identtinen avoimen Minduun kanssa, mutta haun kautta löytyvät terapeutit ovat HUSin ostopalvelupsykoterapiaan kilpailutettuja terapeutteja. Tavallisen Minduun terapeuttilistalle taas pääsee, jos on virallisen Terhikki-tunnuksen omaava sekä valmis psykoterapeutti tai vähintään psykoterapeutiksi opiskeleva. Tavallisen Minduun puolella terapeutit maksavat profiileistaan tietyin ehdoin kuukausimaksua ja riippuen profiilin tasosta heille tulleista yhteydenotoista sekä ajanvarauksista. Ohjauspsykoterapiaa hoitavien psykoterapeuttien maksajana toimii HUS.

Sen lisäksi, että HUS otti Minduun käyttöön psykoterapiaohjaksessaan, muuttui itse ohjausprosessikin hieman. Kun vanhassa prosessissa ohjaustyötä tekevän tiimin täytyi tietää nuorta mahdollisesti hoitavien terapeuttien nimet ennen kuin pystyivät lähettämään hakemuksen POKkiin, niin uusitussa prosessissa hoitavan terapeutin nimeä ei vielä maksusitoumushakemusta lähettäessä tarvitse tietää. Tällöin kun päädytään nuoren kohdalla siihen, että terapia olisi sopivin hoitomuoto, voidaan lähettää heti hakemus ohjauspsykoterapiasta ja samalla alkaa alustavasti etsiä terapeutteja Minduu-palvelusta.

Psykoterapeutit jotka tekevät HUSin ostopalveluterapiaa, ovat luoneet profiilit Minduun sivuille. Noita profiileja hyväksikäyttämällä ohjaustyöntekijä sekä nuori yhdessä etsivät sopivinta terapeuttia. Palvelun kautta heidän on mahdollista yhdessä myös ottaa yhteyttä löytämiinsä terapeutteihin, jolloin nuoren ei tarvitse yksin miettiä, mitä esimerkiksi tulee sanoa tai kirjoittaa ensiyhteydenottoa tehdessä. Mikäli sopivaa terapeuttia ei löydy heti nuoren ja ohjaustyöntekijän tapaamisella, niin nuori voi myöhemmin kotona yhdessä perheensä kanssa selata palvelun kautta terapeutteja ja tätä kautta löytää ja ottaa yhteyttä terapeuttiin. Palvelun kautta ei hoideta varsinaisesti ohjausprosessia, vaan se toimii työkaluna sekä ohjaustyöntekijälle sekä nuorelle ja tämän perheelle valitessa sopivinta terapeuttia.

4 Menetelmät

Opinnäytetyön käytännön osuus on toteutettu teemahaastatteluina. Olisi ollut työn spesifisen luonteen vuoksi todella haastavaa saada riittävän laaja otanta suoraan kohderyhmästä, jotta siitä olisi voitu tehdä luotettavaa määrällistä tutkimusta. Vaikka olisi onnistuttu keräämään riittävästi vastauksia määrälliseen tutkimukseen, olisi määrällisellä tutkimuksella ollut huomattavan vaikeaa päästä yhtä syvälle tutkittavaan aiheeseen kuin laadullisella tutkimuksella. Lisäksi tutkimusmenetelmän valintaan vaikutti se, että HUSissa nuorten psykoterapiaohjausta tekevät ohjaustyöntekijät ovat todella tiukasti ohjausprosessissa mukana nuorten kanssa, joten asiantuntijoina he saattavat tehdä jopa parempia ja luotettavampia arvioita oman ohjausprosessinsa etenemisestä, kuin potilaat

itse pystyisivät. Ohjaustyöntekijät myös pystyvät tekemään vertailua ohjaamiensa potilaiden välillä suoraan ja arvioimaan uuden prosessin vaikutuksia psykoterapiaohjaukseen.

Teemahaastatteluille on ominaista muutama piirre, jotka liittyvät siihen, miten tietoa kerätään sekä miten haastattelurunko rakentuu. Ensinnäkin haastatteluun osallistuvat henkilöt ovat kaikki kokeneet itse tutkittavan tilanteen. Toisaalta tutkimusta tekevä henkilö on ennalta selvittänyt tutkittavaan asiaan liittyviä yksityiskohtia sekä muita tärkeitä osia ja prosesseja. Keräämiensä tietojen pohjalta tutkija päätyy tiettyihin oletuksiin tutkittavan tilanteen määrävistä piirteistä ja tekee näiden analyysien perusteella haastattelurungon. (Hirsjärvi & Hurme. 2001, 47.)

Teemahaastattelun etuna on se, ettei se ole suoraan kvalitatiivisen eli laadullisen tai kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen alla, vaikka siitä useimmiten puhutaan laadullisena tutkimusmenetelmänä. Tällöin se ei määrittele esimerkiksi haastattelukertojen määrää tai sitä miten syvälle tutkittavaan aiheeseen tulisi päästä. Teemahaastattelussa sen nimen mukaisesti pääasia ei ole yksityiskohtaiset kysymykset, vaan oleellisempaa haastatteluissa on edetä tiettyjen teemojen ympärillä. Tämä vapauttaa tutkijaan näkökulmaa haastatteluissa ja antaa enemmän arvoa tutkittavien mielipiteille. (Hirsjärvi & Hurme. 2001, 48.)

Teemahaastattelun pohjana ovat tutkijan ennalta määritellyt sekä pohditut teemat. Usein tutkimusongelma ohjaa noiden teemojen käsittelyjärjestyksen haastattelussa. Teemahaastattelu on pitkälti etukäteen määriteltyä tarkoitusta kohti etenevä keskustelu, jossa haastattelijalla on vastuu pitää keskustelun rakenne ja suunta hallinnassa. Vaarana onkin, että haastateltavan henkilön kertomus lähtee johdattelemaan haastattelun kulkua. Teemahaastattelun etuna voidaan pitää sitä, että sillä kerätty aineisto on aidosti haastatellun henkilön kokemuksiin perustuvaa ja silti samalla tutkijan rajaaman teemoittelun mukaista. Tällöin tutkimuksen suunnittelija ei tietämättään jätä pois vastausvaihtoehtoja tai muuten rajaa liikaa kertyvää aineistoa. (stat.fi, Teemahaastattelut.)

Teemahaastattelussa kaikille haastateltaville esitetään samat kysymykset, mutta ei vastausvaihtoehtoja, vaan haastateltavat vastaavat kysymyksiin vapaasti omin sanoin. Lisäksi haastattelija voi vaihdella kuitenkin kysymysten järjestystä tai sanamuotoa, mikäli

kokee sen haastattelutilanteessa tarpeelliseksi. Ominaista teemahaastattelulle on kuitenkin se, että tietty näkökulma on ennalta määrätty, mutta osa näkökohdista voi elää haastattelun edetessä. (Hirsjärvi & Hurme. 2001, 47.)

Tavallisista lomakehaastatteluista poiketen teemahaastattelun tulosten analysointi ei perustu tulosten yleistämiseen tiettyyn perusjoukkoon nähden. Teemahaastatteluista syntyvä aineisto on yleensä puheesta kirjattua tekstiä ja sitä on niin vähän, ettei normaali otantaan vertailu ja havaintoaineistosta tehdyt estimaatit, olisi luotettavia. Perinteisesti teemahaastattelujen aineiston tulkinnassa on ajateltu olevan kaksi etenemistapaa. Toisessa tulkinnassa pysytään tiukasti aineistossa ja tutkitaan vain siinä esiintyviä asioita. Toinen tyyli on pitää kerättyä aineistoa pohdinnan pohjana teoreettiselle tulkinnalle, jolloin aineisto toimii tutkijalle analyysin apuvälineenä. Juuri tästä syystä tutkijan tehtävä tulkinta kerätystä aineistosta on laadullisen tutkimuksen kannalta ongelmallisin vaihe. (stat.fi, Teemahaastattelut.)

Tässä työssä yhdistellään teemahaastatteluista kerättyä tietoa ja saatua aineistoa käytetään pohjana teoreettiselle tulkinnalle. Ostopalvelupsykoterapiaa tehdään vielä sen verran vähän, että tilastolliseen arviointiin tarvittaisi pidempi tutkimusjakso ja enemmän haastateltavia. Kysymykset eivät välttämättä haastattelutilanteessa säily sanamuodoltaan tismalleen samana, vaan pääasiana on pitää kysymysten taustalla olevat teemat samana. Haastatteluissa pyritään kuitenkin säilyttämään kysymykset mahdollisimman samoina, jotta keskinäistä vertailua haastatteluiden välillä voidaan tehdä.

Teemahaastatteluja varten haastatellaan viittä TAKissa nuorten psykoterapiaohjausta tekevää ohjaustyöntekijää. Heidät on auttanut valitsemaan HUSin yhteyshenkilö, jolloin haastatteluihin osallistuvat eivät ole aivan satunnaisia ohjaustyöntekijöitä ja heillä vaadittava tietämys ja kokemus palvelusta osallistuakseen haastatteluun. Yhteensä heidän kauttaan on vuoden 2017 alun jälkeen ohjattu vajaa parikymmentä nuorta, mikä on suhteellisen suuri määrä siihen nähden, paljonko ohjauksia keskimäärin yhdelle ohjaustyöntekijälle tulee vuosittain. Tällä otannalla tutkimustuloksista voi vetää ainakin suuntaa antavia johtopäätöksiä palvelun toimivuudesta ja sen käytettävyydestä osana psykoterapiaohjaus-prosessia. Kysymysrunko tehdyille teemahaastatteluille löytyy liitteestä 1.

5 HUSin ohjaustyöntekijöiden haastattelut

5.1 Lähtökohdat

HUS aloitti vuoden 2017 alussa Minduu-psykoterapiapalvelun käytön omassa psykoterapiaohjauksessaan. Työssä toteutettiin viisi teemahaastattelua nuorten psykoterapiaohjausta tekeville ohjaustyöntekijöille ja heiltä saamien tietojen pohjalta koottiin vastauksia tutkimuskysymykseen. Haastattelut toteutettiin maaliskuun ja huhtikuun vaihteessa, jolloin Minduu oli ehtinyt olla muutaman kuukauden käytössä ja ohjaustyötä oli ehditty tehdä. Haastattelujen kysymykset oli jaettu neljään aihealueeseen. Vaikka osa kysymyksistä liittyi nuoriin potilaisiin, perustuvat vastaukset ohjaustyötä tekevien arvioon, sillä potilaita ei ollut mahdollisuus päästä haastattelemaan. Ei olisi ollut tarkoituksenmukaista toteuttaa potilailla tutkimusta, jossa osa käyttäisi uutta palvelua ja osa käyttäisi vanhoja toimintatapoja.

5.2 Ohjausprosessit ennen ja nyt

Ensimmäisten kysymysten teemana oli, miten ohjausprosessi käytännön tasolla eteni ennen Minduuta ja miten toiminta muuttui sen jälkeen. Näistä kysymyksistä saatu tieto toimii osittain haastattelun aiheeseen ohjauksena ja osin työn taustaosien pohjatietona. Toiminnan kuvausten lisäksi kysyttiin, mitkä ovat suurimmat erot vanhan ja uuden prosessin välillä sekä ohjaustyöntekijän että potilaan näkökulmasta.

5.3 Palvelun toimivuus

Haastattelujen toisena teemana oli, miten nettipalvelu on parantanut nuorten psykoterapiaohjausta. Samalla tiedusteltiin nettipalvelun hyviä ja huonoja puolia sekä nykyisen toimintamallin sujuvuutta psykoterapiaohjauksessa. Kysymyksissä oli ajatuksena saada tietää ohjaustyöntekijöiden näkemyksiä nettipalvelun toimivuudesta terapiaohjauksessa. Tarkoituksena ei ollut niinkään vielä perehtyä palvelun käyttöön ja sen käytön helppouteen, vaan siihen, miten kyseisenlainen palvelu toimii osana ohjausprosessia.

Näillä kysymyksillä pyrittiin lähinnä selvittämään, miten palvelu on muuttanut ohjausprosessin toteuttamista HUSin ohjaustyöntekijöiden näkökulmasta. Mitkä asiat netissä toimivassa palvelussa tuovat toiminnalle lisäarvoa ja mitä asioita pitäisi vielä jatkossa kehittää?

5.4 Avunsaanti käytännössä

Kolmantena teemana oli, saavatko nuoret Minduun avulla aiempaa paremmin ja nopeammin apua. Kysymyksissä tiedusteltiin muun muassa sitä, kauanko ohjaukseen tulevalle nuorella keskimäärin meni ohjausprosessin alusta ensimmäiseen terapiakäyntiin ennen ja jälkeen nettipalvelun käyttöönoton. On tärkeää, että herkässä kehitysvaiheessa oleva nuori pääsee mahdollisimman nopeasti hoitoon eikä jää prosessiin pyörimään pitkiä aikoja ja turhaudu siihen, ettei itse hoito tunnu pääsevän koskaan alkuun. Lisäksi kysyttiin, löytyykö palvelun avulla kullekin nuorelle potilaalle sopiva terapeutti helpommin ja nopeammin kuin aiemmin.

Nettipalvelun toivotaan tuovan jokaiselle potilaalle mahdollisuuden tutustua aiempaa paremmin psykoterapeutteihin jo ennen ensimmäistä tapaamista. Haastatteluissa tiedusteltiin siis myös, onko nuorten potilaiden asenteissa ohjausprosessia kohtaan tapahtunut muutoksia ja miten he ovat ottaneet vastaan uusitun palvelun, jossa nimien ja sähköpostien lisäksi he saavat ennalta tietää myös esimerkiksi terapeutin hoitotyylisestä, opiskelustausta sekä kaikin puolin hänen persoonastaan.

Nuoret ovat iästään ja taustastaan riippuen enemmän tai vähemmän mukana ohjauksen psykoterapiavalinnassa. Palvelun kannalta on oleellista tietää, kuinka iso osa nuorista pääsee itse vaikuttamaan terapeutin valintaan tai yli päänsä näkee palvelun ansiosta terapeutin tietoja ennen ensi tapaamista. Koska kyse on nuorista, päätöksen tuosta osallistumisen tasosta tekee ohjaustyöntekijä. Haastattelussa kysytään, miten iso osa nuorista näkee tulevan terapeuttinsa profiiliin ennen ensi tapaamista tai jopa hoitaa varaamisen itse. Toisaalta haastatteluissa tiedustellaan myös, millaisia vaikutuksia nuoreen tuo mahdollisuus profiilien näkemiseen. Ovatko nuoret esimerkiksi myönteisempiä terapian aloituksen kannalta, kun tietävät enemmän kuin tulevan terapeuttinsa nimen?

5.5 Minduun käyttö henkilökunnan työkaluna

On tärkeää, että uudella palvelulla saadaan hyötyä heille, jotka hakevat apua. Mutta jotta koko psykoterapiaohjausprosessi sujuisi jouhevasti, täytyy palvelun toimia saumattomasti ja uusia mahdollisuuksia antaen myös terapiaohjausta tekevien ohjaustyöntekijöiden kannalta. Viimeisenä teemana haastattelussa oli selvittää henkilökunnan toiminnan näkökulmasta nettipalvelun toimivuutta ja käytettävyyttä psykoterapiaohjauksessa. Millaisia vaikutuksia palvelun käytöllä on ollut esimerkiksi ajankäytön ja terapeutin valinnan suhteen?

Joskus nuorten etsiessä apua ohjaustyöntekijän tulisi etsiä hyvinkin tiukkojen kriteerien mukainen psykoterapeutti. Terapeutteja on nettipalvelun avulla mahdollista etsiä lisäämällä useita eri hakuehtoja. Haastattelujen pohjalta pyritään saamaan tietoa, miten tiukoin kriteerein etsittiin ennen terapeutteja ja ovatko hakuvalinnat helpottaneet tuota työtä. Ovatko tätä kautta myös terapeutit tasa-arvoisemmassa asemassa toistensa suhteen, kun ohjaustyöntekijän terapeuttivalinta ei enää perustu osin ulkomuistiin, vaan vertailu tehdään kaikkien terapeuttien kesken yhdistetyssä palvelussa?

Viimeisessä osiossa tarkoituksena oli myös kartoittaa tekniset ongelmat ja haasteet, joita ohjaustyöntekijät olivat kohdanneet käyttöönoton alkuaikoina. Lisäksi kysyttiin kehitysehdotuksia ja yleistä mielipidettä palvelun käytöstä.

6 Tulokset

6.1 Palvelun toimivuus

Jokainen viidestä haastateltavasta on todella tyytyväinen Minduu-terapiapalvelun tekniseen toteutukseen. Kukaan heistä ei ole itse, eikä tiedä ketään työkaveria tai perhettä, jolla olisi ollut ongelmia navigoida nettipalvelussa tai terapeuttihaku olisi käytännön syistä estynyt tai vaikeutunut. Tämä siitäkkin huolimatta, että palvelu otettiin käyttöön hien varkain, eikä varsinaista koulutusta palveluun ollut. Osa haastateltavista ovat mietineet, että jonkinlainen kompakti ohjelappu palvelun käytöstä olisi silti kätevä. Sen voisi

antaa esimerkiksi nuorelle mukaan kotiin ja näin ehkäistä yleisimmät käytettävyyssongelmat. Ohjeisiin olisi myös mahdollista lisätä vinkkejä terapeuttien hakuun ja hakukriteerien käyttöön.

Yksi selkeä parannuskohde liittyen terapeuttien yhteydenottoon tuli jokaiselta haastateltavalta. TAKin käyttämä Minduu on toiminnaltaan lähes identtinen Minduun alkuperäiselle ja kaikille avoimelle psykoterapiapalvelulle. Yrityksen toiminta perustuu kannattavuuteen, joten Minduun osalta tieto siitä, kuinka paljon yhteydenottoja tai ajanvarauksia apua hakevat ihmiset tekevät palvelun kautta terapeuteille, on oleellinen. Tästä syystä terapeuttien profiileissa ei ole esimerkiksi puhelinnumeroa, vaan yhteydenotto tapahtuu profiilissa löytyvän ota yhteyttä -painikkeen avulla. Toinen vaihtoehto on varata aika suoraan profiilin nettiajanvarauksen kautta, mikäli kyseinen terapeutti on ottanut kalenteritoiminnon käyttöön. Tästä seuraten myöskään ohjauspsykoterapian puolella ei terapeuttien profiileissa ole puhelinnumeroa esillä. Haastattellut TAKin ohjaustyöntekijät ovat kaikki huomanneet suoran puhelinsoiton olevan tehokkain tapa saada yhteys terapeuteihin. Osalle oli käynyt niin, että kun he olivat laittaneet palvelun kautta yhteydenottopyyntöjä, eivät kaikki terapeutit olleet vastanneet tai vastauksessa oli mennyt turhaa aikaa. Tämä oli aiheuttanut hieman harmia sekä ohjaustyöntekijöissä että nuorissa, kun he ensin olivat etsineet ja löytäneet mieluisimmat terapeutit, mutta eivät sitten saaneetkaan nopeasti heihin yhteyttä.

Ohjauspsykoterapian osalta Minduun on kuitenkin ainakin teknisesti mahdollista lisätä esimerkiksi puhelinnumero profiileihin, jolloin suurin ja lähes ainoa palvelussa huomattu epäkäytännöllisyys korjautuisi. Toisaalta ohjaustyöntekijät olisivat valmiita käyttämään myös enemmän profiileista löytyviä kalentereita, joiden kautta on mahdollista varata suoraan aika terapeutille. Tämä kuitenkin vaatisi sen, että kaikki tai ainakin suurin osa terapeuteista ottaisi kalenterit ja nettiajanvarauksen käyttöön sekä päivittäisivät profiileitaan ja vapaita aikojaan aktiivisesti.

Toinen haastatteluista ilmennyt korjausehdotus liittyikin enemmän palvelua käyttäville terapeuteille. Vaikka osa haastateltavista oli tyytyväisiä kaikin puolin terapeuttien tietoihin palvelussa, toivoi muutama haastateltava vielä erityistä aktiivisuutta terapeuteilta, jotta he päivittäisivät tietojaan vielä entistä useammin. Jo vanhasta mallista huomattiin, etteivät vanhentuneet Excel-listat palvelleet pitkässä juoksussa ketään, vaan toivat vain ylimääräistä työtä. Tähän olisi varmasti mahdollista vaikuttaa myös palvelun ylläpitäjän

toimesta. Minduu voisi esimerkiksi kuukausittain muistuttaa terapeutteja profiilien päivittämisestä sähköpostitse.

Palvelussa terapeuttien on mahdollista käyttää kalenteria, johon he voivat laittaa suoraan omat vapaat aikansa. Se ei kuitenkaan ole ainakaan vielä pakollinen ominaisuus, joten yleisimmin yhteydenotto tapahtuu sähköpostitse yhteydenottopyynnöllä. Terapeuttien on mahdollista muokata profiilinsa tekstejä ja lisätä esimerkiksi tulevaisuuden ajan kohta, jolloin on taas valmis ottamaan uusia asiakkaita, mikäli kaikki ajat ovat tällä hetkellä täynnä. Tähän osalla ohjaustyöntekijöistä oli pieni korjausehdotus. He toivoivat erillistä infolaatikkoa profiileihin, johon terapeutti pystyisi määrittelemään päivämäärän, jolloin todennäköisesti voisi ottaa taas vastaan uusia asiakkaita. Tuo informaatio olisi kätevää nähdä jo hakua tehdessä, jotta ei kulu turhaa aikaa täynnä olevien terapeuttien vertailuun. Tässä palataan taas siihen, että terapeuttien aktiivisuus oman profiilinsa suhteen on ensiarvoisen tärkeää. Palvelun hakukriteereihin voi jo nyt laittaa toivomuksia vapaiden aikojen suhteen, mutta jos terapeutti ei ole laittanut kaikkia aikojaan näkyville, ei häntä myöskään tällöin näy tulevissa hakutuloksissa.

Kaiken kaikkiaan palvelun käytettävyyttä keuhuttiin vuolaasti, ja jokainen haastateltava näki palvelun tuomat edut, eikä haluaisi palata vanhaan malliin. Muutamia muutoksia viilaamalla jo nyt vähintäänkin yhtä nopea ja kaiken lisäksi huomattavasti mielekkäämpi terapeutinhakuprosessi antaisi mahdollisimmat hyvät mahdollisuudet nuorille avunhakkijoille saada heille sopivaa apua kuormittamatta liikaa TAKissa toimivia ohjaustyöntekijöitä.

6.2 Avunsaanti käytännössä

Kaikki viisi haastateltavaa olivat sitä mieltä, että nettipalvelu tekee ohjaustyöntekijän työstä ja terapian valinnasta huomattavasti mielekkäämpää ja sopivan terapeutin löytäminen on huomattavasti helpompaa. Nuoret ovat ohjaustyöntekijöiden mukaan ottaneet lämpimästi vastaan profiilien tuoman lisäinformaation kuten kuvan, pohjakoulutuksen, tiedon työtavoista ja kaiken muunkin persoonallisen tekstin, mitä terapeutit ovat profiileihinsa lisänneet. Pari haastateltavaa oli erityisen hyvillään, kun epäkäytännölliset Excel-listat ovat historiaa ja ohjauspsykoterapiassakin on siirrytty nykyaikaan. Jo vanhan prosessin aikaan osa ohjaustyöntekijöistä TAKissa yritti etsiä Googlesta ajoittain tietoa

terapeuteista työnsä helpottamiseksi. Varsinkin vasta-aloittaneet TAKin ohjaustyöntekijät olivat vanhan järjestelmän kanssa ajoittain pulassa nuorilta tulevien vaatimusten kanssa.

Yksi haastateltava kertoi esimerkkitapauksen, jossa erään nuoren perheen erityisvaatimuksena oli, että nuorta hoitavan terapeutin tulisi omata heidän uskonnolleen yhtenevät arvot ja periaatteet. Tämä olisi ollut mahdottomuus vanhalla menetelmällä, eikä sitä varmasti olisi edes voitu huomioida perheen vaatimalla tavalla terapeutin valinnassa. Minduun profiilien kuvausten avulla perheen oli kuitenkin mahdollista löytää itselleen näinkin tarkoin kriteerein määritelty terapeutti. Toki he joutuivat tekemään kompromisseja esimerkiksi sijainnin ja aikataulujen suhteen, mutta olivat kuitenkin loppujen lopuksi tyytyväisiä palveluun sekä ohjausprosessiin.

Se onko terapeutin löytäminen nopeutunut, aiheuttaa hieman enemmän eriäviä mielipiteitä TAKin ohjaustyöntekijöiden välillä. Haastatteluista ilmenee, että itse nuorten ohjauspsykoterapia on prosessina muuttunut vuoden vaihteessa samaan aikaan, kun Minduun on otettu käyttöön. Tämä on osaltaan vaikuttanut siihen, että vanhan ja uuden menetelmän nopeutta tai kestoa on hieman vaikea pelkästään Minduun osalta arvioida. Sekä uudella että vanhalla mallilla nuoren päätyminen lopulliselle terapeutille kesti vähintäänkin 2-3 kuukautta. Vain yksi viidestä haastateltavasta kuitenkin edes harkitsi, että Minduun käyttöönoton seurauksena prosessi olisi saattanut hidastua tai pitkittyä. Tämäkään ei sinänsä hänen mielestään johdu palvelusta itsestään, vaan pikemminkin ihmisten tyylistä toimia. Nyt kun Minduun avulla terapeutteja voi vertailla tehokkaasti ja tehdä monenlaisia terapeutteja rajaavia hakuvalintoja, kuten sukupuolen, erikoisosaamisen tai terapian sijainnin mukaan, osasta nuorista ja varsinkin heidän perheistään on tullut vaativia. Ennen kun vaatimuksiin ei olisi kyetty paljoakaan vastaamaan, niin nyt kun se on mahdollista, mennään halussa ja toiveissa ajoittain äärimäisyyksiin. Toisaalta kautta linjan haastateltavat pitivät terapeutin löytymisessä eniten hidastavana tekijänä sopivien vapaiden aikojen löytymistä juuri sopivilta terapeuteilta. Mikäli nuoret haluavat saada nopeammin aikoja, on heidän oltava valmis tekemään hieman kompromisseja hakukriteereissään, kuten terapeutin sijainnissa. Suurin osa terapeuteista toimii Helsingissä, joten esimerkiksi Espoon alueelta tiukoilla vaatimuksilla ei välttämättä heti löydä vapaita aikoja.

Vaikka lopullisen hoidon aloittavan terapeutin löytyminen ei ajallisesti paljoa nopeutuisikaan palvelun käytön myötä, niin eräs oleellinen ero Minduun hyväksi vanhaan nähden

tulee useammassa haastattelussa esille. Vaikka molemmissa prosesseissa terapeutin löytymiseen menee keskimäärin 2-3 kuukautta, niin uudessa prosessissa nuori ja tämän perhe pääsee olemaan aktiivisena tekijänä mukana prosessin eri vaiheissa. Parhaimmillaan eräs perhe oli löytänyt viikossa sopivan terapeutin, kun hieman joustivat muun muassa sijainnin suhteen. Aiemmin nuorten ja heidän perheiden on täytynyt oikeastaan vain luottaa TAKin ohjaustyöntekijän toimiin ja odottaa, että hän saa varattua riittävän sopiville terapeuteille aikoja. Samalla he ovat olleet lähes pimennossa missä vaiheessa terapeuttien etsiminen on edennyt. Minduun ansiosta he voivat omalla aktiivisuudellaan ja esimerkiksi sijainnissa joustamalla vaikuttaa suuresti terapeutin löytymiseen vievään aikaan. Yksi haastateltavista ottaa esille myös sen, että nuorille voi olla todella tärkeää, että nyt, kun perhe ja vanhemmat pääsevät paremmin mukaan ohjausprosessiin, saavat nuoret myös henkistä tukea tällä tavoin vanhemmiltaan.

Haastatteluista käy ilmi, että osa nuorista tyytyisi hyvinkin vähään informaatioon ja näin on ollut aina. Riippuu todella paljon persoonasta ja elämäntilanteesta, haluaako nuori olla mukana prosessissa vai antaako hän TAKin ohjaustyöntekijän tehdä valintoja hänen puolestaan. Toisaalta osa haastatelluista muistelee jo vuosien takaa tilanteita, joissa nuori olisi halunnut tietää mahdollisimman paljon terapeuteista ennalta ja tällöin on edetty pelkän ohjaustyöntekijän muistin ja paikoin puhelinsoittojen varassa. Usein nuorta on ohjattu googlettamaan terapeutti ja etsimään sitä kautta mahdollista tietoa. Läheskään kaikilla terapeuteilla ei kuitenkaan ole kattavia saatikka päivitettyjä nettisivuja itsestään, joten nuori ja heidän perheensä ovat tyytyneet lopulta jättämään terapeuttiin tutustumisen ensimmäiselle tutustumiskäynnille. Usein terapeutit eivät myöskään mielellään ottaisi ennen ensi tapaamista kontaktia nuoreen, jotta heille ei muodostuisi häiritseviä ennako-oletuksia ennen ensimmäistä keskustelua.

Kun ohjaustyöntekijöiltä kysyttiin siitä, miten nuoret ottivat vanhan ja uuden prosessin vastaan ja onko muutosta tapahtunut, olivat vastaukset yhteneviä. Suurin osa haastateltavista oli huomannut nuorten innokkuuden ja halun olla vaikuttamassa terapeutin valintaan ja olivat ottaneet netissä toimivan palvelun todella hyvin vastaan. Nuorilla saattaa olla hyvinkin henkilökohtaisiin mieltymyksiin ja henkilökemiaan liittyviä asioita, mitkä vaikuttavat valintaan ja joita TAKin ohjaustyöntekijä ei voi mitenkään arvata tai tietää ennalta. Useiden asiantuntijoiden ja haastateltujen ohjaustyöntekijöiden mukaan on onnistuneen hoitosuhteen sekä hoitotulosten kannalta varsin oleellista, että nuoren sekä häntä hoitavan terapeutin välinen yhteistyö ja kemia ovat sopivaa ja nuori tuntee terapeutin olevan hänelle oikeanlainen. Eli psykoterapeuttinen allianssi terapeutin ja potilaan

välillä on toimiva. Kun nuoret voivat palvelussa tehdä vertailua terapeuttien tekstien perusteella, he saavat terapiasuuntausten ja taustakoulutusten lisäksi tietoa myös terapeutin luonteesta ja terapiatavoista, jolloin nuorilla on hyvä mahdollisuus olla vaikuttamassa omien ajatusten ja halujen kanssa terapeutin valintaan.

Haastattelun yksi kysymys tiedusteli sitä, miten uuden palvelun käyttöönotto on näkynyt nuorten motivaatiossa sekä asennoitumisessa terapeuttista hoitoa kohtaa. Tämä osoitautui kuitenkin hieman epärelevantiksi kysymykseksi. Nuorten ohjauspsykoterapian lähtökohtana on nimittäin se, että nuori on motivoitunut ja asennoitunut siihen, että hänen hoitoansa lähdetään viemään eteenpäin terapeuttisin menetelmin. Mikäli terapiaa ei halua, ei myöskään ole pakotettu ottamaan sitä vastaan. Tai pikemminkin voidaan sanoa, ettei ole oikeutettu saamaan maksusitoumuksia ohjauspsykoterapiaan, jos ei ole motivoitunut terapeuttiseen hoitoon. Muutama haastateltava kuitenkin oli huomannut, että suurimmalla osalla nuorista profiilien näkeminen ja jonkinlaisen ensivaikutelman luominen terapeutista oli auttanut ennen ensitapaamista olevaan jännitykseen.

6.3 Minduun käyttö henkilökunnan työkaluna

Ohjauspsykoterapian läheteessä lääkäri on määrännyt, minkä suuntauksen terapiaa nuorelle tulisi hakea sekä montako kertaa viikossa tulisi saada hoitoa. Tämä oli jo ohjauspsykoterapian vanhassa prosessissa eniten terapiahakua ohjaava tekijä. Vaikka varsinaisia tiukkoja kriteerejä muun muassa taustakoulutuksesta tai terapeutin persoonasta ei tuolloin osattu hakuun edes ottaa huomioon, oli TAKin ohjaustyöntekijällä silti suuri vastuu ja paine saada löydettyä kullekin nuorelle mahdollisimman sopiva terapeutti. Tämä näkyi varsinkin vasta aloittaneiden ohjaustyöntekijöiden kohdalla, kun tietämystä terapeuteista ei ollut ehtinyt karttua eivätkä Excel-listat antaneet paljoa apua. Minduun myötä myös uudet ohjaustyöntekijät ovat samalla viivalla sopivan terapeutin etsinnän tukemisessa, kun heillä on palvelun kautta saatavilla sama informaatio terapeuteista kuin pidempään työtä tehneillä. Siispä ohjaustyöntekijänä työskentelevän vähäinen työkokemus ei vaikuta yhtä suuresti nuoren hakuprosessiin, ja kaikki saavat laadukasta apua.

Henkilökunnan työtapa on myös hieman muuttunut palvelun myötä. Vanhassa prosessissa olevia Excel-listoja ei edes saanut jakaa nuorille. Nyt jokainen haastateltu terapeutti antaa nuorille vähintäänkin linkin sivustolle tai ehdottamiensa terapeuttien profiiliin. Neljä viidestä ohjaustyöntekijästä oli myös prosessin aikana etsinyt ja selailut yhdessä nuoren

kanssa palvelun terapeutteja. Sekin yksi, joka ei ollut, perusteli sen olleen nuoren valinta. Nuori oli nimen omaan halunnut, että TAKin ohjaustyöntekijä tekee valintapäätöksen hänen puolestaan.

Kahden ohjaustyöntekijän mielestä Minduu on jopa nopeuttanut heidän toimintaansa. Tämä johtuu osaltaan varmasti siitä, että eri yksiköiden ja ohjaustyöntekijöiden välillä toimintatavat ohjauksessa eroavat hieman toisistaan. Tämä ohjaustyöntekijä, joka oli sitä mieltä, että uusi palvelu ei hänen kohdallaan ainakaan nopeuttanut terapeutin saantia, oli tehnyt ohjaustyötä pisimpään haastateltavista. Ne kaksi jotka ehdottomasti olivat Minduun puolella nopeudessa, olivat tehneet huomattavasti lyhyemmän aikaa ohjaustyötä. Minduun myötä prosessi on tullut läpinäkyvämmäksi, mistä on seurannut hyötyä kaikille ohjausprosessin osapuolille. Uuden palvelun myötä ohjaustyöntekijältä ei vaadita vanhan kaltaisen prosessin vaatimaa kokemusta ja tietämystä terapeuteista ja heidän osaamisistaan. Sen sijaan, että ohjaustyöntekijän täytyisi tuntea paljon eri suuntausten terapeutteja sekä tietää heidän toimintatavoistaan, Minduun avulla ohjaustyön vasta aloittaneet voivat tehdä työtään tehokkaasti, eikä heillä mene aika Excel-listojen selaamiseen. Samalla nuorten potilaiden haluja ja tarpeita on mahdollista oikeasti kuunnella ja lisäksi ohjauspsykoterapiaa tekevät psykoterapeutit ovat tasa-arvoisemmassa asemassa toisiinsa nähden.

Haastattelun yksi kysymys liittyikin siihen, arvioiko haastateltava, onko palvelun myötä myös ohjaustyöntekijöiden helpompi antaa mahdollisuus terapeuteille, jotka ovat heidän listoillaan, vaikka eivät varsinaisesti tunne heitä. Vastaus oli jokaiselta haastateltavalta myöntävä. Ennen palvelua oli varsin selvää, että TAKin ohjaustyöntekijöiden keskuudessa oli valikoituna tietyt terapeutit, joita sitten suositeltiin tai jopa suositettiin ohjauspsykoterapiassa. Nyt kun Minduu antaa kasvot myös uusille ja ennalta tuntemattomille terapeuteille, ovat TAKin ohjaustyöntekijätkin päässeet tutustumaan laajemmin terapeuteihin ja ehdottaneet paljon vapaammin terapeutteja nuorille palvelun kautta. Tämä on valikoiman laajuuden kannalta hyvä sekä ohjaustyöntekijöiden, että nuorten kannalta ja lisäksi todella hyvä muutos HUSin listoille kirjautuvien terapeuttien näkökulmasta. Tasa-vertaisuus palvelussa antaa mahdollisuuden myös uusille terapeuteille, eivätkä kaikki potilaat ohjaudu muutamalle tietylle ”luottoterapeutille”. Nyt terapeutti valikoituu aidosti nuoren ja tämän tarpeiden mukaan, eikä yhtä vahvasti ohjaustyöntekijöiden ja terapeuttien välisten suhteiden perusteella.

7 Yhteenveto

Psykoterapiaohjaus HUSissa on vuosia pysynyt lähes samanlaisena. Vanhoiksi jääneet keinot ovat hidastaneet psykoterapeuttista avunsaantia, eikä potilaiden yksilöllisiä tarpeita ole voitu juurikaan ottaa huomioon. Vuoden 2017 alusta HUS uudisti psykoterapiaohjaustaan ottamalla käyttöön netissä toimivan Minduu-psykoterapiapalvelun.

Minduu on nettipalvelu, jonne psykoterapeutit voivat tehdä itselleen profiilin. Profiileissa he kertovat muun muassa itsestään, omasta taustakoulutuksestaan sekä harjoittamastaan psykoterapiasta käytännössä. Profiileja vertailemalla psykoterapeuttista apua etsivät voivat löytää itselleen sopivia terapeutteja helposti ja nopeasti.

Työssä keskityttiin nuoriin potilaisiin ja heitä ohjaavien TAKin ohjaustyöntekijöiden näkemysiin Minduun tuomista muutoksista psykoterapiaohjauksessa. Työn teoriaosassa selitettiin psykoterapiaa yleisesti sekä sitä, miksi sitä tulisi harkita hoitomuotona jo nuorelle potilaalle ja kuka sitä saa antaa. Lisäksi teoriaosassa käytiin läpi Minduu yrityksenä ja miten sen luoma nettipalvelu toimii. Teoriaosassa kerrottiin myös, kuinka HUSin ohjauspsykoterapiapalvelu toimi ennen ja kuinka Minduu sopii sen uusittuun ohjausprosessiin.

Empiriaosassa haastateltiin viittä TAKissa toimivaa ohjaustyöntekijää, jotka hoitavat käytännössä HUSin nuorten psykoterapiaohjausta. Haastatteluissa kysyttiin uuden ja vanhan ohjausprosessin kulusta, nettipalvelun toimivuudesta ja palvelun tuomista hyödyistä sekä nuoren että TAKin ohjaustyöntekijöiden näkökulmasta. Työn tavoitteiden kannalta haastattelut olivat erittäin tärkeässä asemassa, ja lopputulosten perusteella Minduu toimii erinomaisesti osana HUSin nuorten psykoterapiaohjausprosessia.

Haastatteluista käy ilmi, että nettipalvelun avulla HUSin ohjauspsykoterapia toimii nopeammin ja ohjaustyöntekijöiden sekä nuorten kannalta terapeutin etsiminen on huomattavasti miellyttävämpää. Minduussa olevien terapeuttien profiilit tuovat erittäin hyvin ja selkeästi esille terapeutin etsimisessä vaadittavat tiedot niin nuoren kuin ohjaustyöntekijänkin kannalta. Profiilien avulla ohjaustyöntekijät voivat ottaa jokaisen nuoren henkilökohtaiset tarpeet ja toiveet paremmin huomioon, jolloin parannetaan mahdollisuuksia löytää jokaiselle nuorelle potilaalle juuri hänelle sopiva terapeutti.

Työstä saatuja tuloksia voidaan käyttää hyväksi myös muissa saman tyyppisten palvelujen kehityshankkeissa, joissa mietitään, miten vanhoja prosesseja voitaisiin kehittää ja

nykyaikaistaa. HUS haluaa tietää, kuinka Minduu on toiminut osana sen ohjausprosessia, joten Minduu aikoo itse käyttää opinnäytetyöstä saatuja tuloksia tekemässään raportissaan HUSille ja lisäksi kehittää nettipalvelua eteenpäin haastatteluista ilmenneiden kehitysehdotusten avulla.

Lähteet

Brummer Matti & Enckell Henrik. (2005). Lasten ja nuorten psykoterapia. Juva: WSOY.

Eronen Sanna & Lahti-Nuutila Paula. (2012). Mikä psykoterapiassa auttaa?. Porvoo: Bookwell Oy.

Hirsijärvi Sirkka & Hurme Helena. (2001). Tutkimushaastattelu Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

HUS, Helsingin tutkimus-, arviointi- ja kriisipoliklinikka (TAK), [http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/nuorisopsykiatria/hyks_nuorisopsykiatria/avohoidon_klinikka/Sivut/HELSINKI-Tutkimus-,arviointi--ja-kriisipoliklinikka-\(TAK\).aspx](http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/nuorisopsykiatria/hyks_nuorisopsykiatria/avohoidon_klinikka/Sivut/HELSINKI-Tutkimus-,arviointi--ja-kriisipoliklinikka-(TAK).aspx), haettu 19.4.2017.

Huttunen Matti O. & Kalska Hely (toim.). (2015). Psykoterapiat. Riika: Livonia Print.

Maria Häkkinen (Toim.). (2015). Nuorisopsykoterapian erityiskysymyksiä: Ruumis, Mieli ja Minuus. Helsinki: Unigrafia.

Minduu, Miten valitsen psykoterapeutin? Osa 1, <https://minduu.fi/blogi/psykoterapian-abc/miten-valitsen-psykoterapeutin-osa-1/>, haettu 21.04.2017.

Minduu, Psykoterapiaan hakeutuminen käytännössä, <https://minduu.fi/psykoterapian-abc/psykoterapiaan-hakeutuminen-kaytannossa/>, haettu 3.5.2017.

Minduu, Tarinamme, <https://minduu.fi/tarinamme/>, haettu 20.02.2017.

Psykologiliitto, Tietoa psykoterapiasta, http://www.psyli.fi/psykoterapeuttiluettelo/tietoa_psykoterapiasta, haettu 15.2.2017.

Psykoterapia konsensuslausuma, Duodecim, 18.10.2006.

Pylkkänen Kari, Pöllänen Rajjaliisa & Upanne Maila. (1995). Psykoterapia Suomessa. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sosiaalivakuutus, Kuntoutuspsykoterapia on nuorten yleisin kuntoutus, <http://sosiaalivakuutus.fi/kuntoutuspsykoterapia-on-nuorten-yleisin-kuntoutus/>, haettu 28.02.2017.

Valvira, Psykoterapeutit, http://www.valvira.fi/terveydenhuolto/ammattioikeudet/hakemusohjeet/suomessa_koulutetut/psykoterapeutit, haettu 22.03.2017.

Virsta Virtual Statistics, Teemahaastattelut, <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/03/>, haettu 24.3.2017.

Haastattelurunko nuorten psykoterapiaan ohjaamisesta

1 Taustakysymykset:

- Kerro lyhyesti, millainen työnkuva nuorisopsykiatrialla?
- Kuinka pitkään tehnyt?
- Kuinka paljon psykoterapiaan ohjauksia teet?
- Kuinka monta psykoterapiaan ohjausta suunnilleen olet tehnyt uutta prosessia käyttäen?

2 Prosessi: Miten meni ennen, miten menee nyt? Ennen - jälkeen

- Isoimmat erot käytännössä työntekijän näkökulmasta? Entä nuoren näkökulmasta?

3 Pääkysymys: Onko nettipalvelun käyttö parantanut nuorten psykoterapiaohjausta? (työntekijän näkökulma/arvio palvelun toimimiseen)

- Nettipalvelun käytön hyvät puolet?
- Nettipalvelun huonot puolet?
- Kuinka sujuvaa ohjaus on ollut?

4 Saavatko nuoret aiempaa paremmin ja nopeammin apua?

- Kuinka kauan kesti (terapeutin valinnan aloittamisesta ensikäyntiin) ennen?
- Kuinka kauan kestää nyt?
- Löytyykö palvelun avulla mielestäsi sopivampi terapeutti? / Onko sopivan terapeutin löytäminen helpompaa tai nopeampaa?
- Miten nuoret kokivat vanhan ohjausprosessin? Miten ovat kokeneet uuden ohjausprosessin?

- Kuinka iso osa nuorista on nähnyt terapeutin profiilin ennen ensikäyntiä (vs olet varannut ajan heidän puolestaan)? Kuinka iso osa nuorista hoito ensiajan varaamisen itse? Miten terapeutin profiilin näkeminen on vaikuttanut nuoreen?
 - Nuoren suhtautuminen terapian aloittamiseen ennen ensi käyntiä (kun terapeutti valittu) vanhassa vs uudessa prosessissa? Onko profiilin luomat ennakokäsitykset vaikuttaneet nuoren asennoitumiseen tai ennako-oletuksiin terapiaa tai terapeuttia kohtaan?

5 Henkilökunnan työajan käyttö → nopeutuuko?

- Miten olet kokenut nettipalvelun käytön?
- Miten se, että nuori on nähnyt terapeuttiprofiilin, on vaikuttanut ohjausprosessiin työntekijän kannalta? Hyvä / huono?
- Kuinka usein käytät hakuvalintoja (muuta kuin että nuorten psykoterapeutti)?
- Miten aiemmin löydettiin terapeutti, jos oli tarkat kriteerit sopivalle terapeutille? Onko ominaisuuksista ollut excel-listoja tms? Miten olet kokenut hakuvalintojen hyödyntämisen uudessa järjestelmässä? Ovatko vaikuttaneet terapeutin valintaan? Kuinka paljon jouduttu tekemään kriteereissä kompromissejä ennen vs nyt?
- Arvioitko, onko eroa, kuka terapeutti tulee valituksi aiempaan järjestelmään verrattuna?
- Parannusehdotuksia?
- Miten profiilien esittely on vaikuttanut ohjaustyöhön? Vaikuttaako esim. nuoren motivaatioon tai nuoren käyntimääriin luonasi siirtymävaiheessa?
- Kuinka helppoa järjestelmää on ollut käyttää? Onko ollut teknisiä ongelmia tai epäkäytännöllisyyksiä?

6 Muita ajatuksia tai kommentteja