

# Lasten, nuorten ja aikuisten psykososiaalisten palvelujen kehittäminen Varsinais-Suomessa

## Kohti pysyviä rakenteita ja Kestävää Kasvua

Hankejohtaja Mia Oksa, 20.4.2023



# Minusta

## Koulutus ja kokemus

- Kuntoutuksen ohjaaja YAMK
- Psykologin kandidaatti
- Mielenterveys- ja päihdetyön erikoisammattitutkinto
- Neuropsykiatrinen valmentaja
- Lähiesimiestyön erikoisammattitutkinto
- Tuotekehitystyön erikoisammattitutkinto
- Työuralla työtä nuorten/nuorten aikuisten, pitkäaikaissairaiden ja vammaisten henkilöiden kanssa julkisella sekä kolmannella sektorilla. Usean vuoden kokemus palveluiden johtamis- ja kehittämistyöstä.
- 3/2023 alkaen Kestävän kasvun Varsinais-Suomi – hankkeen hankejohtaja Varsinais-Suomen hyvinvointialueella.



# Lähtötilanne – miksi tarvitaan muutosta ja kehittämistä?

**Naisten ahdistus näkyy piikkinä tilastoissa – Kelan tutkija ymmällään: "Koko maailma on voinut muuttua entistä kuormittavammaksi"**

Turun Sanomat 12.2.23

**Tutkija: "Nuorten työuupumus on uskomattoman suuri ongelma kansantaloudelle"**

Helsingin Sanomat 19.2.23

**Lukijan mielipide | Miesten mielenterveydestä pitää puhua kattavasti**

Helsingin Sanomat 1.3.23

**Työpaikalla ei tiedetä, että Merja on alkoholisti – Päihdeongelmat ovat yllättävän yleisiä sote-alalla**

HS 5.3.23

**Soitot kriisipuhelimeen lisääntyivät lähes sadallatuhannella viime vuonna**

Turun Sanomat 18.1.23

**Pitkät sairauspoissaolot lisääntyivät viime vuonna – ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisempiä keski-ikäisillä naisilla kuin nuoremmilla**

Turun Sanomat 9.2.23

**Pääkirjoitus | Pääkirjoitus**

**Monella elämä käy yli voimien**

Yhä useammasta tuntuu, että ei jaksakaan enää. Varsinkin nuorten naisten mieli on nyt liian kovilla. Muutettavaa löytyy työelämästä, mutta muualtakin.

HS 26.2.23

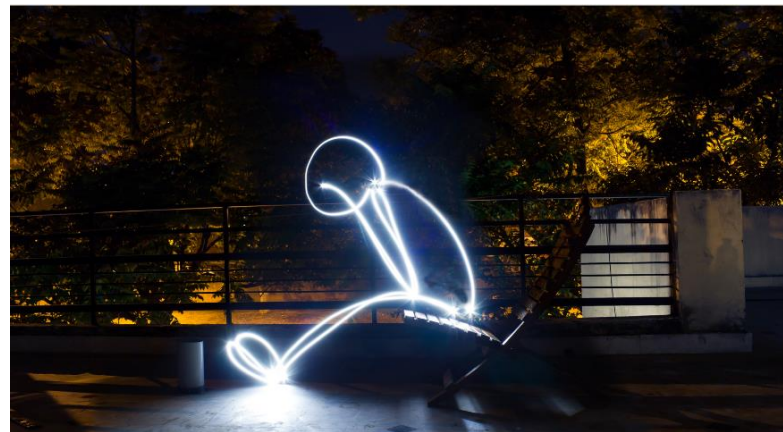
# Yhteiskunnan ilmiöt ja vaatimukset

Esimerkkejä:

- Ylisukupolvinen huono-osaisuus
- Itsenäisyyteen "töniminen" – pärjäämisen kulttuuri
- Opiskelun ja työelämän vaatimukset
- Mielikuvat (vanhemmuus, minäkuva, miten olla oikeanlainen...)
- Polarisaatio

# Köyhyys

- "Multa tippuu hiukset päästä, en saa nukuttua, en saa syötyä. Olen räjähdysherkkä. En jaksa enää. Aina ollut köyhä ja en varmaa ikinä pääse tästä." 19-vuotias
- "Tulee paha mieli pyytää äitiltä mitään kun aina se vastaa ettei ole rahaa. Jätän välillä välistä esim kavereiden kanssa olon. Ettei nekin saa tietää että olen köyhä."  
(Nainen, 15 vuotta, suuri kaupunki)



<https://sites.utu.fi/nuortenkoyhyyskokemuksia/>

# Yksinäisyys

"Yksinäisyys sairastuttaa sekä yksilöä että yhteiskuntaa: pitkittyessään yksinäisyys heikentää sekä ihmisen psyykkistä että fyysistä hyvinvointia ja terveyttä, kykyä oppia ja integroitua osaksi yhteisöjä sekä lisää syrjäytymisen, itsetuhoisuuden, väkivallan ja radikalisoitumisen riskiä.

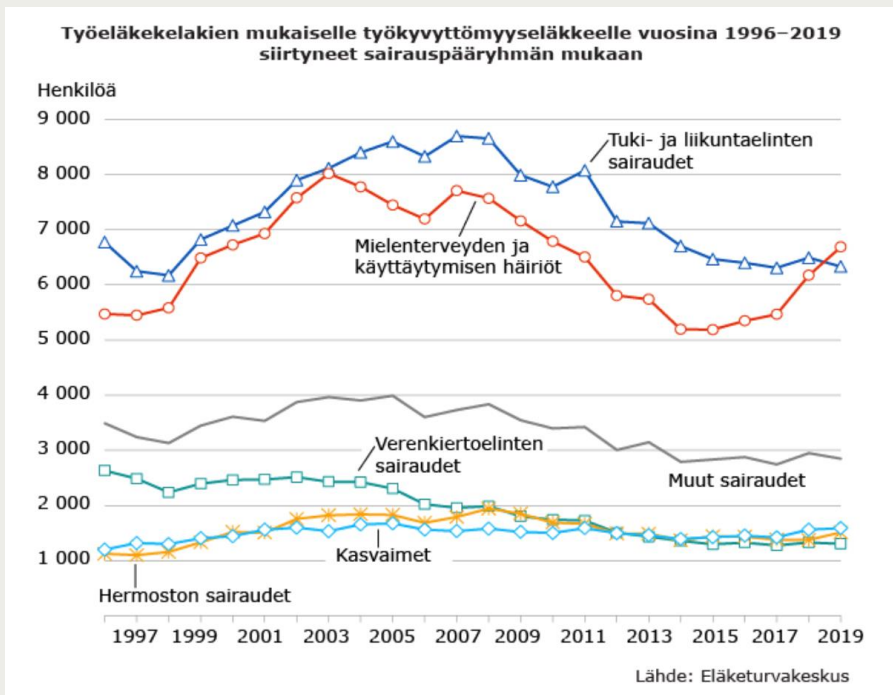
Yksinäisyyden eri muodoista ja taustatekijöistä elämänkaaren eri vaiheissa tiedetään siis yllättävän vähän.

Mitä paremmin pystymme jäsentämään ja erottelemaan eri tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilötasolla sekä yksilön ja yhteisöjen vuorovaikutussuhteissa ostrakismin ja yksinäisyyden syntyyn ja kehitykseen, sitä tarkemmin voimme kohdentaa toimenpiteitä ilmiön hallitsemiseksi yhteiskunnan eri tasoilla."

Karlsson, L. & Heikkinen, P. Turun yliopiston blogi: <https://blogit.utu.fi/utu/2023/03/07/yksinaisyyden-eri-muodot-vaativat-erilaisia-toimenpiteita/>

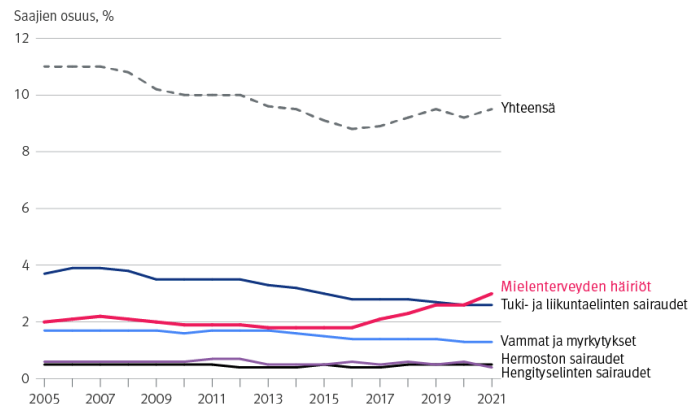
# Mielenterveyden ongelmat ovat suurin sairauspäivärahan ja ennenaikaisen eläköitymisen aiheuttaja

Kehitystrendi on ollut erittäin huolestuttava jo ennen pandemiaa. Panostukset eivät ole oikeassa suhteessa ilmiön vakavuuteen.



## Mielenterveyden häiriöihin perustuvan sairauspäivärahan saaminen jälleen kasvussa

Sairauspäivärahaa vuoden aikana saaneiden osuus (%) ei-eläkkeellä olevista 16–67-vuotiaista yleisimmässä sairausryhmässä vuosina 2005–2021



Kuvio 1: Sairauspäivärahaa vuoden aikana saaneiden osuus (%) ei-eläkkeellä olevista 16–67-vuotiaista yleisimmässä sairausryhmässä vuosina 2005–2021.



# Mielenterveyden häiriöiden >10mrd€/v kustannukset ovat yhteiskunnan kestävyysvajeen kannalta merkittäviä

Erityisen merkittäviä nämä kustannukset ovat siksi, että niihin voi oikeilla toimenpiteillä vaikuttaa.

- Mielenterveysstrategian arvio kokonaiskustannuksista oli 11mrd€ 2015. Tämä on 5% BKT:stä.
- Tämän jälkeen tilanne on selkeästi pahentunut
- Suurin osa kuluista on työkyvyttömyydestä ja sosiaalieduista syntyviä. Alle neljäsosa on terveydenhuollon kuluja. Ja murto-osa avohoidon kustannuksia.
- Perustason mielenterveyspalvelut on toistuvasti arvioitu kustannuksia säästäviksi (WHO:n mukaan noin nelinkertaisesti kustannuksiin verrattuna)

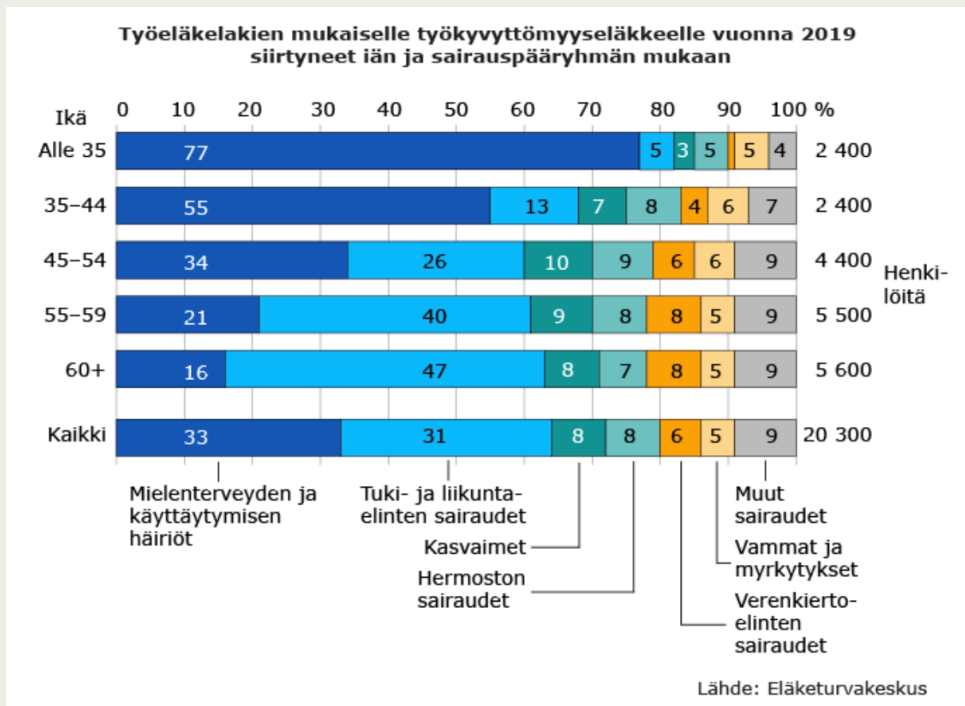
## Arvio mielenterveysongelmien (sisältää päihdeongelmat) aiheuttamista suorista ja epäsuorista kokonaiskustannuksista Suomessa sekä EU-maissa vuonna 2015.

(OECD/ EU, 2018)

			EU 28	Suomi
Kokonaiskustannukset	milj. €		607 074	11 140
	% BKT:sta		4.10 %	5.32 %
Suorat kustannukset	Terveydenhuoltomenojen aiheuttamat kulut	milj. €	194 139	2 576
		% BKT:sta	1.31 %	1.23 %
	Sosiaalietuuksien kautta syntyvät kulut	milj. €	169 939	3 884
		% BKT:sta	1.15 %	1.85 %
Epäsuorat kustannukset	Työmarkkinoilla syntyvät kulut	milj. €	242 995	4 681
		% BKT:sta	1.64 %	2.23 %

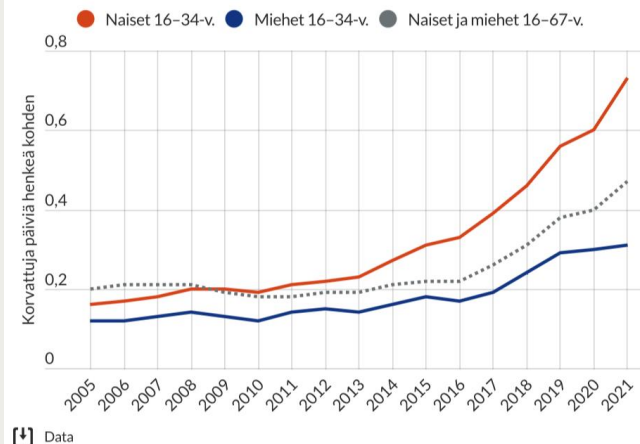
# Kyse on nuorten ja nuorten aikuisten ylivoimaisesti suurimmasta terveysongelmasta

Hoitamattomat tai huonosti hoidetut mielenterveysongelmat ovat yksilötason tragedia ja kansantalouden tärkeimpiä kestävyysongelmia. Nuoret ihmiset jäävät työkyvyttömyyseläkkeelle jo ennen työuran alkua.



## Nuorille naisille ahdistuneisuushäiriöiden perusteella maksettujen sairauspäivärahopäivien määrä on kasvanut vauhdilla

Ahdistuneisuushäiriöiden perusteella maksetut sairauspäivärahopäivät yhtä ikäryhmän ei-eläkkeellä olevaa henkilöä kohden vuosina 2005-2021

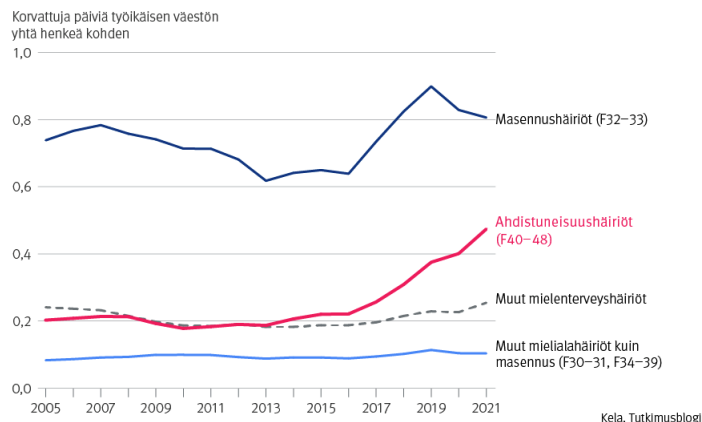


# Kasvu on voimakkainta ahdistuneisuushäiriöissä: Eli ryhmässä, jota voidaan erityisen hyvin hoitaa etulinjan psykososiaalisilla hoidoilla

WHO:n arvion mukaan lyhytterapeuttiset hoidot säästävät kustannuksia nelinkertaisesti hintaansa nähden.

## Ahdistuneisuushäiriöihin perustuvat sairauspäivärahopäivät jatkavat jyrkkää kasvuaan

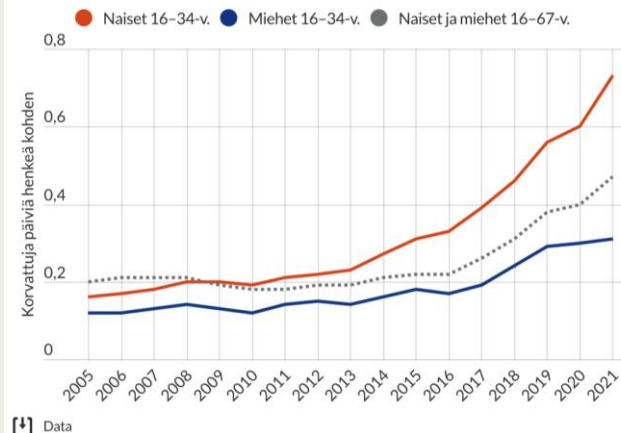
Mielenterveyden häiriöiden perusteella maksetut sairauspäivärahopäivät diagnosoiryhmittäin yhtä ei-eläkkeellä olevaa 16–67-vuotiasta kohden vuosina 2005–2021



Kuvio 2: Mielenterveyden häiriöiden perusteella maksetut sairauspäivärahopäivät diagnosoiryhmittäin yhtä ei-eläkkeellä olevaa 16–67-vuotiasta kohden vuosina 2005–2021.

## Nuorille naisille ahdistuneisuushäiriöiden perusteella maksettujen sairauspäivärahopäivien määrä on kasvanut vauhdilla

Ahdistuneisuushäiriöiden perusteella maksetut sairauspäivärahopäivät yhtä ikäryhmän ei-eläkkeellä olevaa henkilöä kohden vuosina 2005–2021



Kela <sup>fi</sup>

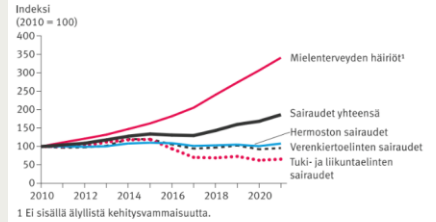
# Suuri panostus pitkiin psykoterapioihin ei ole auttanut

Kuntoutuspsykoterapia on nelinkertaistunut vuosina 2010-2021.

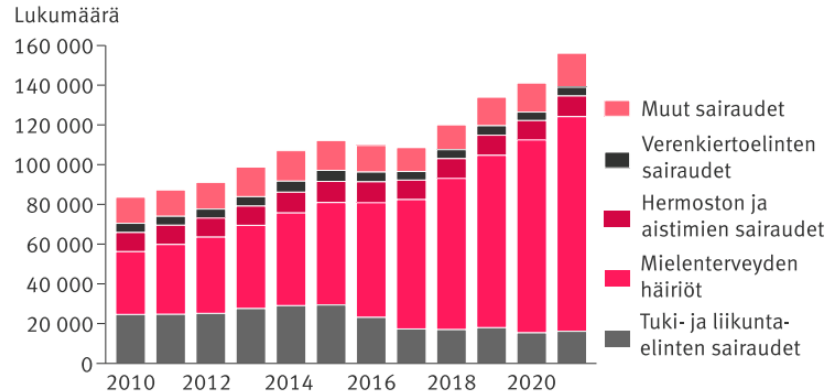
Käytännössä kuntoutusterapian järjestelmä on paljolti tukkiutunut potilaista jotka olisi voitu hoitaa lyhytterapialla.

Seurauksena pitkiä terapioita tarvitsevien on vaikea päästä hoitoon.

Kuvio 6. Kuntoutujat eräissä sairausryhmissä 2010–2021



Kuvio 5. Kuntoutujat sairauden mukaan 2010–2021



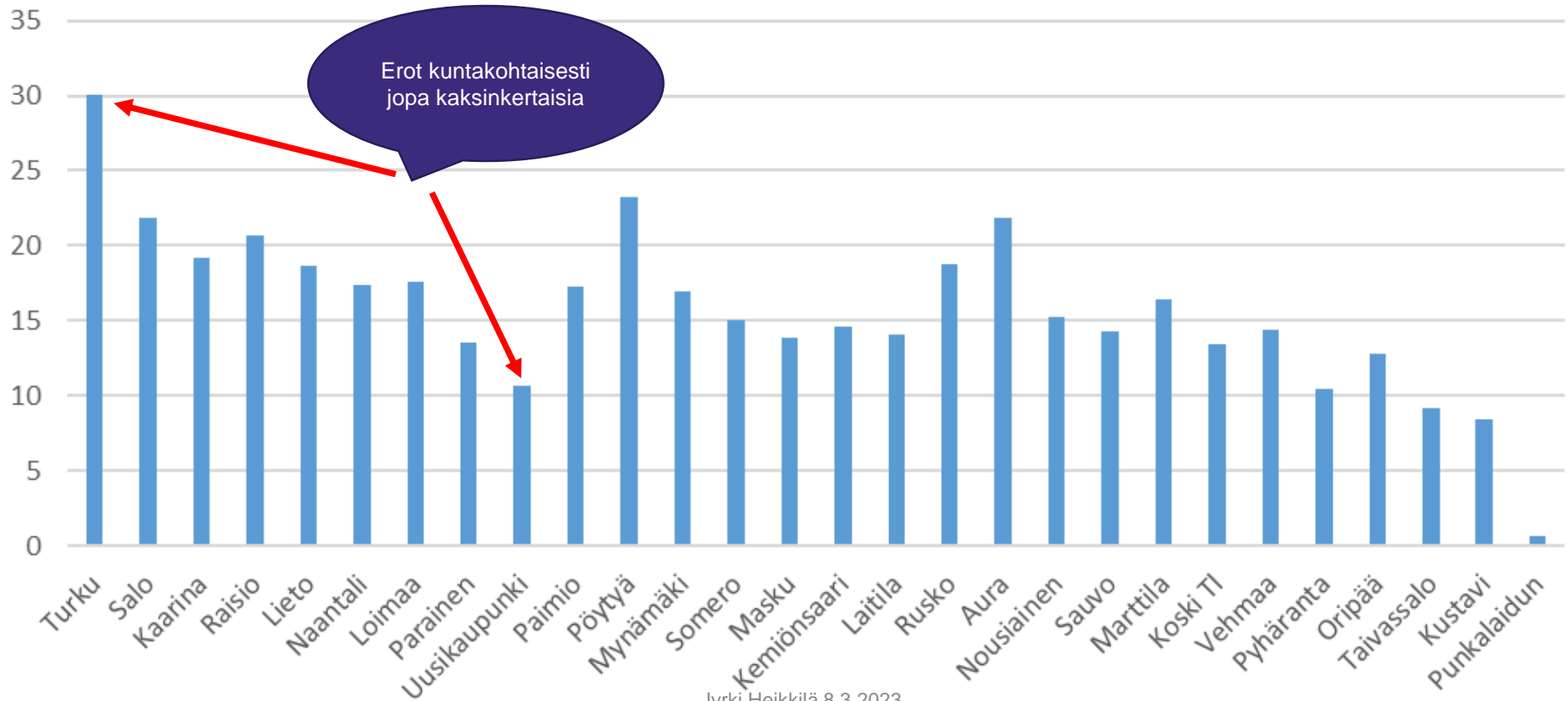
Taulukko. Kelan kuntoutuspsykoterapian saajat ja kustannukset vuosina 2010–2021

Vuosi	Saajat yhteensä	Nuorten psykoterapia (16–25-vuotiaat)	Kustannukset, milj. euroa
2010	15 757	4 812	22,9
2011	18 245	5 496	27,6
2012	20 374	6 328	31,9
2013	22 576	7 182	35,1
2014	25 050	7 970	37,7
2015	27 300	8 738	39,8
2016	31 410	6 470	58,0
2017	36 654	10 203	67,5
2018	43 978	11 494	78,7
2019	50 392	12 595	87,3
2020	56 682	14 011	98,8
2021	60 756	15 298	106,6

Huomaus. Vuosina 2011–2014 henkilö on laskettu vain kertaalleen joko harkinnanvaraisena myönnettyä psykoterapiaa (vuonna 2015 enää joitakin kuntoutujia) tai kuntoutuspsykoterapiaa saaneeksi.

# Lähetteet kunnittain/1000 as. v. 2022

## - Lähetteiden kokonaismäärän muk. järjestyksessä



# Psykiatrian jonotilanne

## T9 Psykiatrian toimialue

Raportointikausi: 202212

[Etusivulle](#)

Odotusajan mediaanin (pv) kehitys kausittain

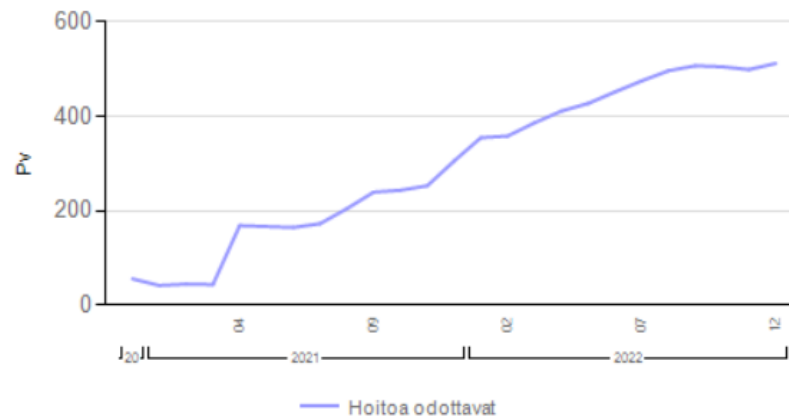


## T9N Neuropsykiatria

Raportointikausi: 202212

[Etusivulle](#)

Odotusajan mediaanin (pv) kehitys kausittain



# Psykiatrian hoitoonpääsytilanne

## Suosituksset:

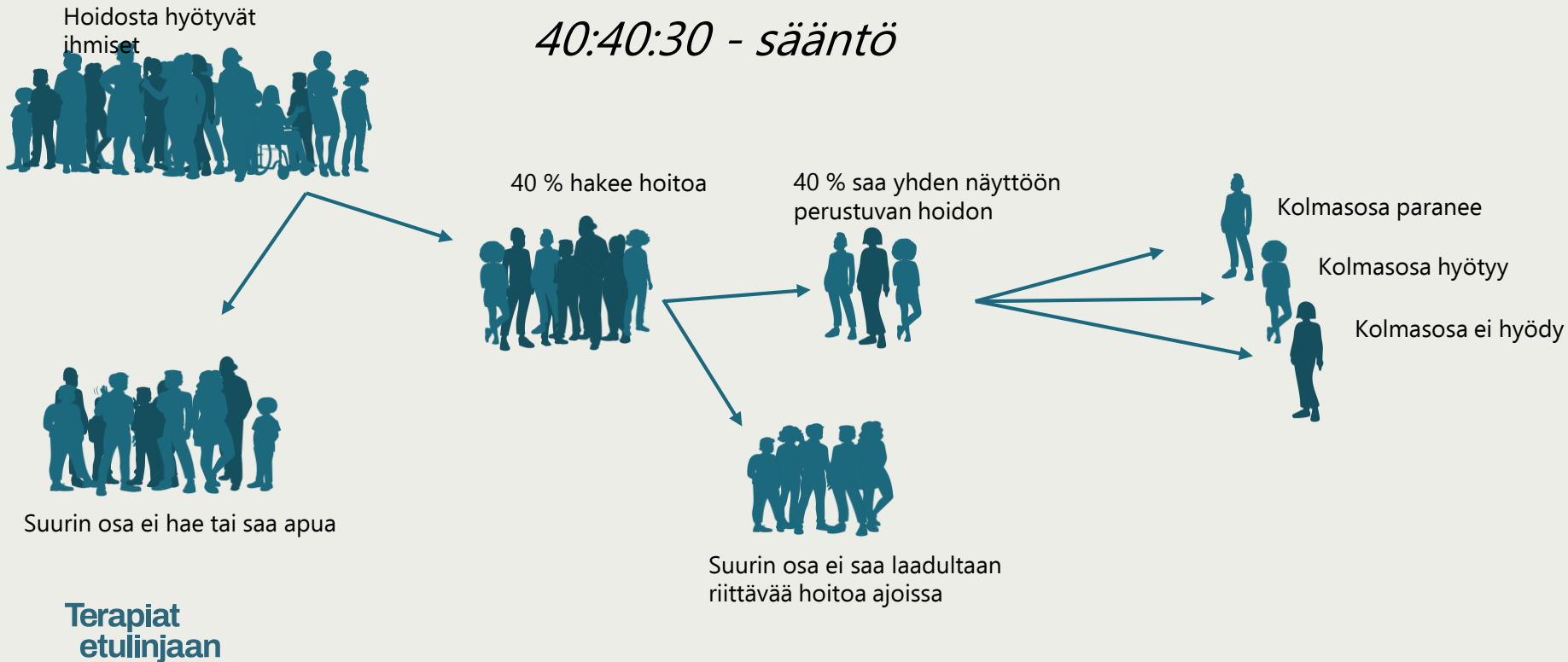
- Sekä perusterveydenhuollossa että erikoissairaanhoidossa reagointi mielenterveyspotilaiden vuosia jatkuneeseen ja jatkuvasti pahenevaan lainvastaiseen tilanteeseen hoitoonpääsyssä ja mielenterveyspalvelujen aliresursointiin on ollut riittämätöntä.
- Myös reagointi psykiatristen vuodeosastojen vakavaan ylikuormitukseen on ollut riittämätöntä.
- **Mielenterveyspalveluiden tilanne on hälyttävä ja vaatii voimakkaita korjaustoimenpiteitä.**
- Tarkastuslautakunta pitää ponnisteluja psykiatristen erikoislääkäreiden rekrytoimiseksi kriittisenä tekijänä alueen mielenterveyspalvelujen hoitoonpääsyn saattamiselle edes lain vaatimalle minimitasolle.

## 2. Miksi mielenterveyspalveluiden kehittäminen yleensä epäonnistuu?



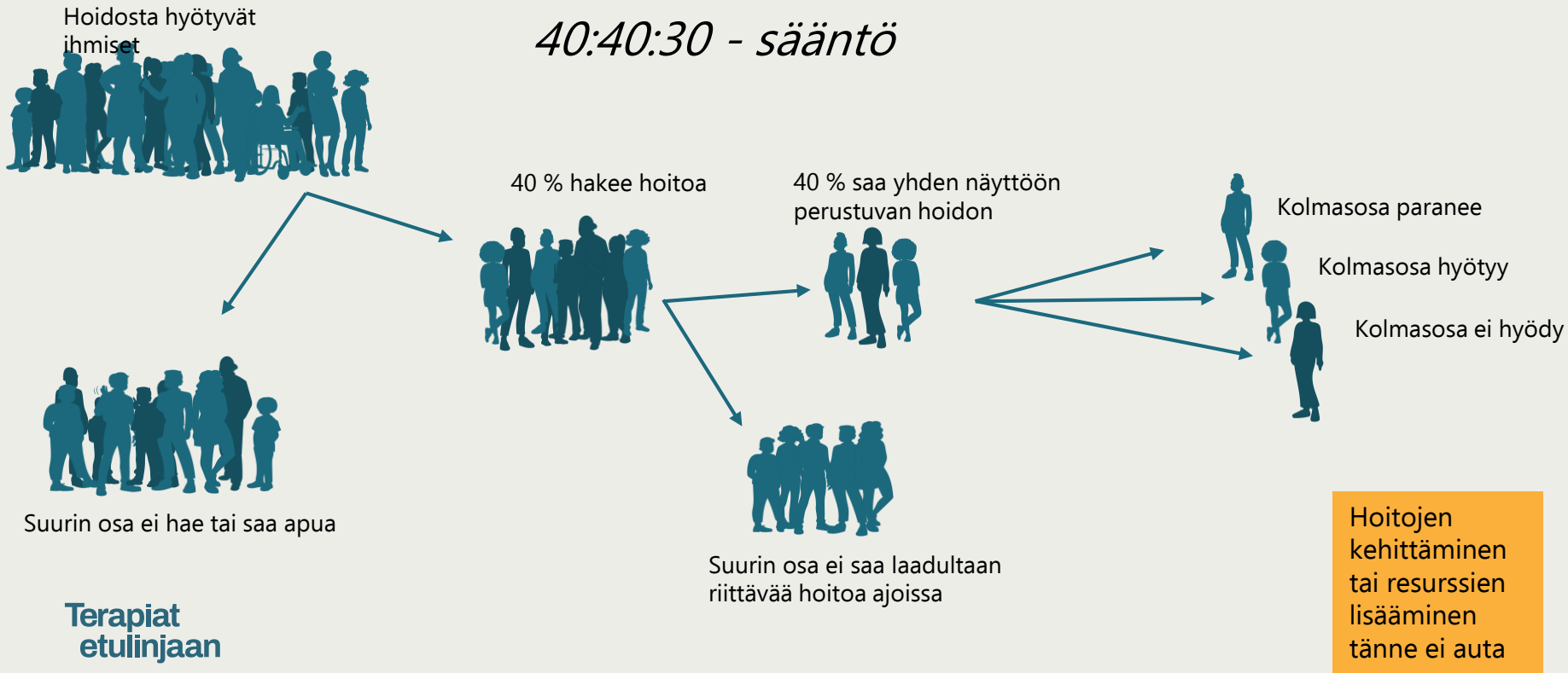
# Miksi mielenterveyspalveluiden kehittäminen yleensä epäonnistuu?

## 40:40:30 - sääntö



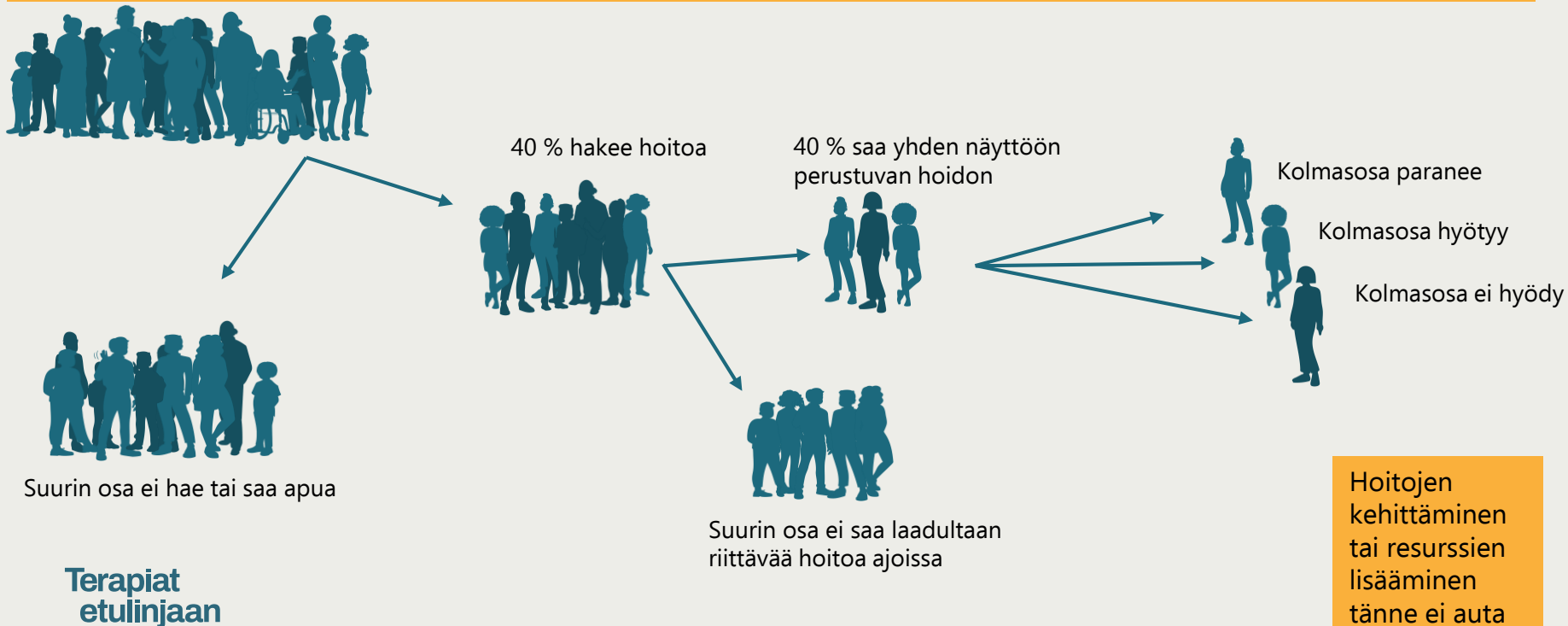
# Miksi mielenterveyspalveluiden kehittäminen yleensä epäonnistuu?

## 40:40:30 - sääntö



# Miksi mielenterveyspalveluiden kehittäminen yleensä epäonnistuu?

Pistemäiset korjausyritykset eivät onnistu. Siksi Terapiat etulinjaan – kattaa koko hoitoprosessin kehittämisen



# Miksi mielenterveyspalveluiden kehittäminen yleensä epäonnistuu?

Terapiat etulinjaan – yhteiskehittäminen, kansallinen ja alueelliset osaamiskeskukset, terapia- ja interventiokoordinaattorit



Digituettu hoidon tarpeen arvio ja hoitoonohjaus:  
*Terapia- ja interventionavigaattorit*

Laaja digituettu hoitovalikoima:  
ohjattu omahoito, nettiterapiat

Vaikuttavuuden seuraaminen:  
*laaturekisteri*

Kolmasosa paranee

Kolmasosa hyötyy

Kolmasosa ei hyödy



Digitaaliset omahoitopalvelut 24/7:  
*Mielenterveystalo.fi*

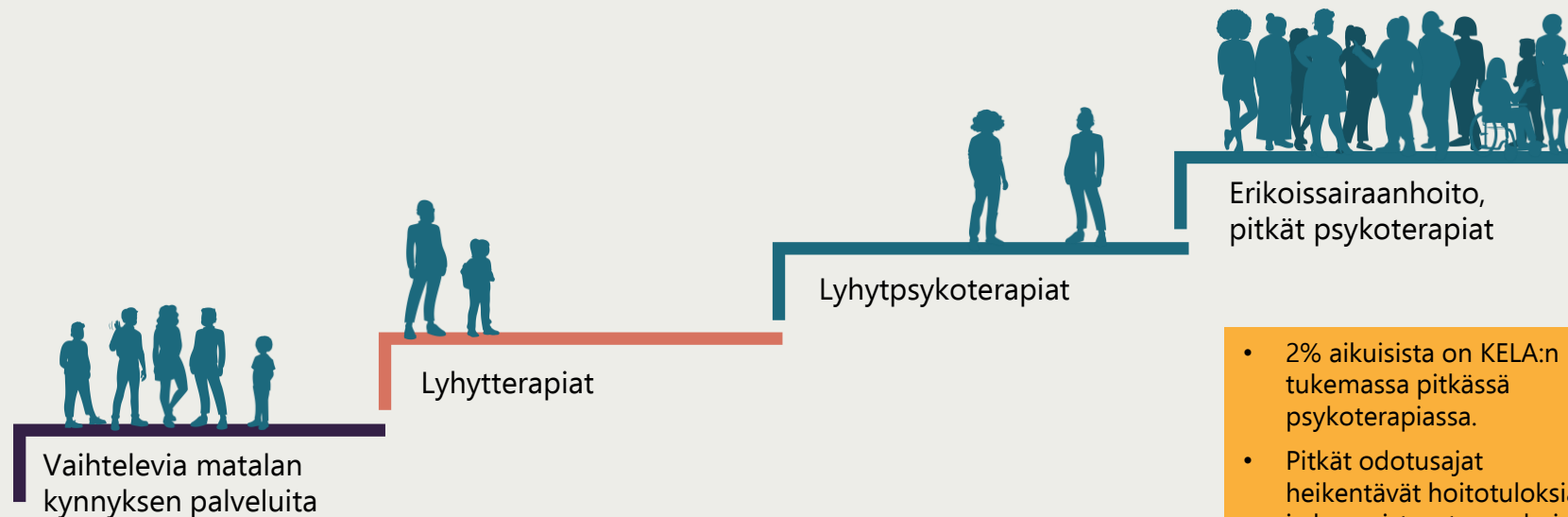
**Terapiat etulinjaan**



Laaja vaikuttavien terapioiden koulutusjärjestelmä:  
*MielenterveystaloEDU*

Ammattilaisten tukipalvelut ja ohjeet:  
*MielenterveystaloPRO*

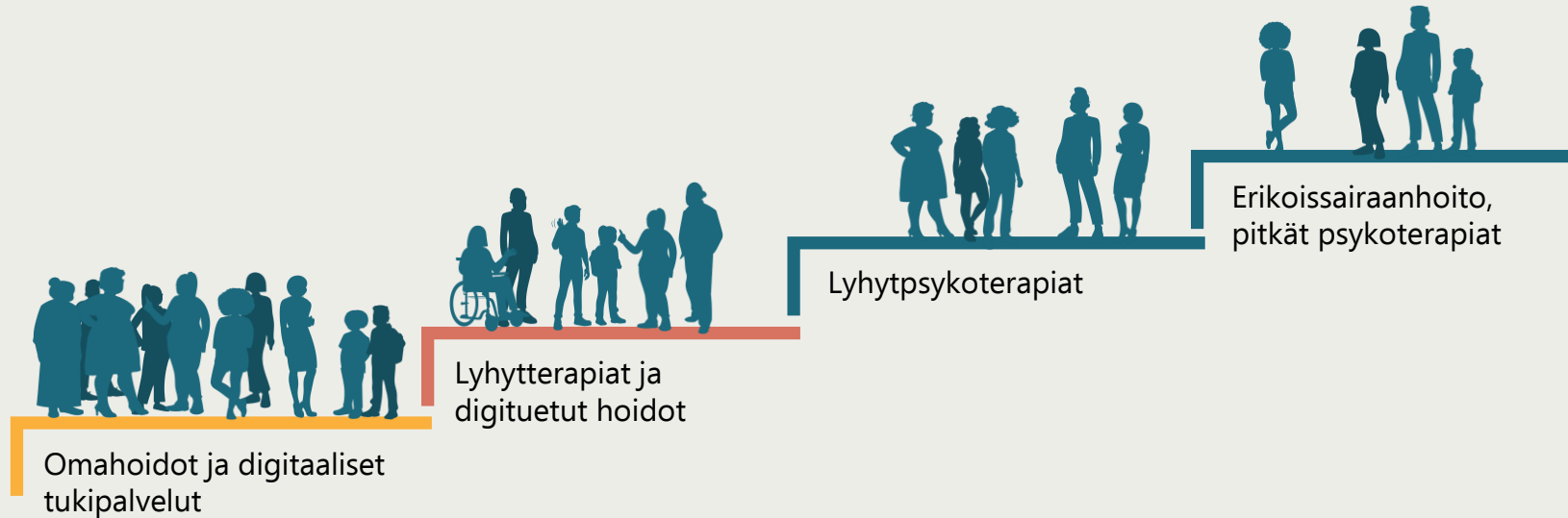
# Nykyinen järjestelmä korostaa raskaita viiveellä alkavia hoitomuotoja



**Terapiat  
etulinjaan**

- 2% aikuisista on KELA:n tukemassa pitkässä psykoterapiassa.
- Pitkät odotusajat heikentävät hoitotuloksia ja kroonistavat ongelmia.
- Mitkään resurssit eivät riitä nykyisillä toimintatavoilla.

# Oikein porrastetussa järjestelmässä hoito alkaa nopeasti ja resurssit riittävät



**Terapiat  
etulinjaan**

# Ratkaisut

# Kehittäminen osana Tulevaisuuden sote-keskus-ohjelmaa

## Tulevaisuuden sote-keskushankkeissa

- Psykososiaalisten palvelujen kehittäminen
  - Nuoret 2020-
  - Muut ikäryhmät mukaan 2022
- Länsi-Suomen yhteistyö alkoi hankkeessa 2021
- Hanke päättyy 31.12.2023

## Länsi-Suomen koordinaatiohanke

- Tuki TulSote-hankkeille psykososiaalisten palvelujen kehittämiseen
- Tavoitteena pysyvät rakenteet psykososiaalisten ja –terapeuttien menetelmien koordinointiin ja ylläpitoon



# Terapiat etulinjaan - onnistumisen avaimet

## 1. Hoidon tehokas porrastaminen

- Alkuun nopeat kevyet hoidot. Tarjolla laaja valikoima
- Ammattilaisten kattava kouluttaminen ja menetelmäohjaus

## 2. Digitaaliset ratkaisut kerralla koko maan käyttöön

- Digituetut hoidot ja omahoidot 24/7 (Mielenterveystalo, nettiterapiat)
- Nopea ja oikea hoitoon ohjaus (Terapia- ja interventionavigaattorit)
- Nettiterapiat
- Digitaaliset tukipalvelut ammattilaisille

## 3. Yhteiskehittäminen ja osaamiskeskukset

- Palvelut ja toimintamalli räätälöidään aina alueellisesti
- Kansallinen psykososiaalisten hoitojen osaamiskeskus -rakenne



# Porrastettu hoitomalli joka räätälöidään hyvinvointialueittain

→Terapia-  
/interventionavigaattori.fi

Hoidon tarpeen arvio

0. porras: omahoito  
Mielenterveystalo.fi, XXXX

1. porras: ohjattu omahoito,  
nettiterapiat, XXXX

2. porras: näyttöön perustuvat  
lyhytterapiat, XXXXX

3. porras:  
lyhytpsykoterapia, XXXX

4. porras:  
pitkät psykoterapiat,  
erikoissairaanhoido

Terapiat  
etulinjaan

Odotusaika

Hoidon vaatimat resurssit

# Nuorten psykososiaalisen tuen ja hoidon porrasteinen malli



# Keskeiset digipalvelut ja työkalut



## Kaikille avoimet palvelut

- Mielenterveystalo.fi:
  - oirekyselyt
  - omahoito-ohjelmat
  - tukimateriaalit



## Yhtenäinen hoidon tarpeen arviointi

- Terapianavigaattori.fi aikuisille
- Interventionavigaattori nuorille (käyttöön 2023)



## Koulutusta ja työkaluja ammattilaisille

- Terapiat etulinjaan - koulutusosalusta
- Mielenterveystalo PRO
- Digituetut hoidot ja nettiterapiat



## Vaikuttavuuden seuranta ja raportit

- Analytiikka-työpöydät
- Tiedolla johtamisen tuki



## Alueellisen kehittämisen tuki

Yhteiskehittämisen, pilotointiprosessien sekä koordinaation tuki

# Psykososiaalisten hoitojen osaamiskeskukset

Kansallinen osaamiskeskus ja alueelliset keskuksset tukevat hyvinvointialueita vaikuttavien ja kustannustehokkaiden terapiapalveluiden järjestämisessä.



Ammattilaisten  
koulutukset

Digitaaliset  
palvelut

Lapset,  
nuoret  
ja aikuiset

Terapiat  
etulinjaan -  
kehitystyö

# Koulutusjärjestelmä

## Aikuiset

**Kognitiivinen lyhytterapia**  
(5-10 käyntiä)

M  
O

**Ohjattu omahoito**  
1-3 käyntiä

**Lyhytterapioiden toteuttaminen eri  
kohderyhmillä**  
Ikääntyneiden lyhytterapeuttinen hoito

**Riippuvuuksien psykososiaaliset menetelmät**  
motivoiva haastattelu & riippuvuuksien kognitiiviset  
menetelmät

**IPC**  
interpersonaalinen ohjaus 3-6 käyntiä

**IPT**  
interpersonaalinen terapia 12-16 käyntiä

## Nuoret

**IPT-N**  
12-16 käyntiä

M  
O

**Cool Kids**

M  
O

**IPC**  
3-6 käyntiä

M  
O

**Ahdistuksen lyhytinterventio**  
3-8 käyntiä

**Nuorten ohjattu omahoito**

## Lapset

**Ohjattu omahoito pikkulasten palveluihin:**  
syömisongelmat, uniongelmat, haastava käytös

Pilotointi kevät 2023

**Lasten ohjattu omahoito:**  
ahdistus, nepsy-piirteet, haastava käytös

Pilotointi kevät 2023

Pilotointi kevät 2023

## Koulutusportfolio 2/2023

MO = menetelmän lisäksi saatavilla on menetelmäohjaajakoulutus/-perehdytys

Terapiat  
etulinjaan

**Aikuiset**

**Nuoret**

**Lapset**

**Traumainterventiot (kevät 2023)**

**CBASP (kevät 2023)**

pitkäaikaisen masennuksen hoitomalli  
n. 20 käyntiä

**Lyhyt pari-interventio (kevät 2023)**

tunnekeskeinen pariterapia  
1-5 käyntiä

**Kognitiivinen lyhytterapia  
erikoissairaanhoidon (1-2/2023)**

**Neuropsykiatriset häiriöt (2023)**

**Täydentyvä koulutuskehityksen tiekartta 1/2023**

**Terapiat  
etulinjaan**



# Terapianavigaattori korjaa hoitoon pääsyn

85 %

asiakkaista sai ajan alle 2 viikossa,  
kun lähtötilanteessa odotusaika oli 8 viikkoa.

Terapianavigaattorin käyttöönotto 2 kk jälkeen  
Porvoon mielenterveys- ja päihdepalvelut

*”Musta tuntuu, että ekaa kertaa vuosiin on sellainen työkalu, joka oikeesti auttaa kaikkia.*

*Se ei oo pelkästään potilaslähtöinen tai pelkästään työntekijälähtöinen, vaan se on hyödyllinen meille kaikille.”*

Palaute Terapianavigaattorista

Leni Kivelä, palvelupäällikkö,  
mielenterveys- ja päihdepalvelut, Harjun Terveys

# Ohjattu omahoito

53 %

asiakkaista ei tarvinnut jatkohoitoa  
ohjatun omahoidon jälkeen (1–3 tapaamista).

Ohjatun omahoidon pilotit (aikuiset), n=291  
Etelä-Suomen yhteiskehittämisaalue (yta)

# Etulinjan lyhytterapia

61 % | 53 %

ahdistus parani etulinjan lyhytterapian käyneistä  
(enintään 7 käyntiä).

n=180

masennus parani etulinjan lyhytterapian  
käyneistä (enintään 7 käyntiä).

n=111

# Nuorten interventiot

57 % | 65 %

IPC (Interpersonal Councelling) -intervention saaneista nuorista ei raportoitu jatkohoidon tarvetta.

n=619

Cool Kids -intervention saaneista nuorista ei raportoitu jatkohoidon tarvetta.

n=361

*”Suosittelen kaikille, joilla on lievä/kohtalainen masennus. Vaikuttaa suuresti tällöinen nopea apu.”*

IPC-intervention käynyt nuori

# Nettiterapiat ovat vaikuttava, skaalautuva ja pidetty hoitomuoto

17 000

Lähetettä vuonna 2022

54 %

yleistyneen ahdistuneisuushäiriön nettiterapian käyneistä saa kliinisesti merkittävän hyödyn (n=1099, d=1.39)

46 %

unettomuuden nettiterapian käyneistä saa kliinisesti merkittävän hyödyn (n=2464, d=1.45)

84 %

kokee nettiterapian auttavan

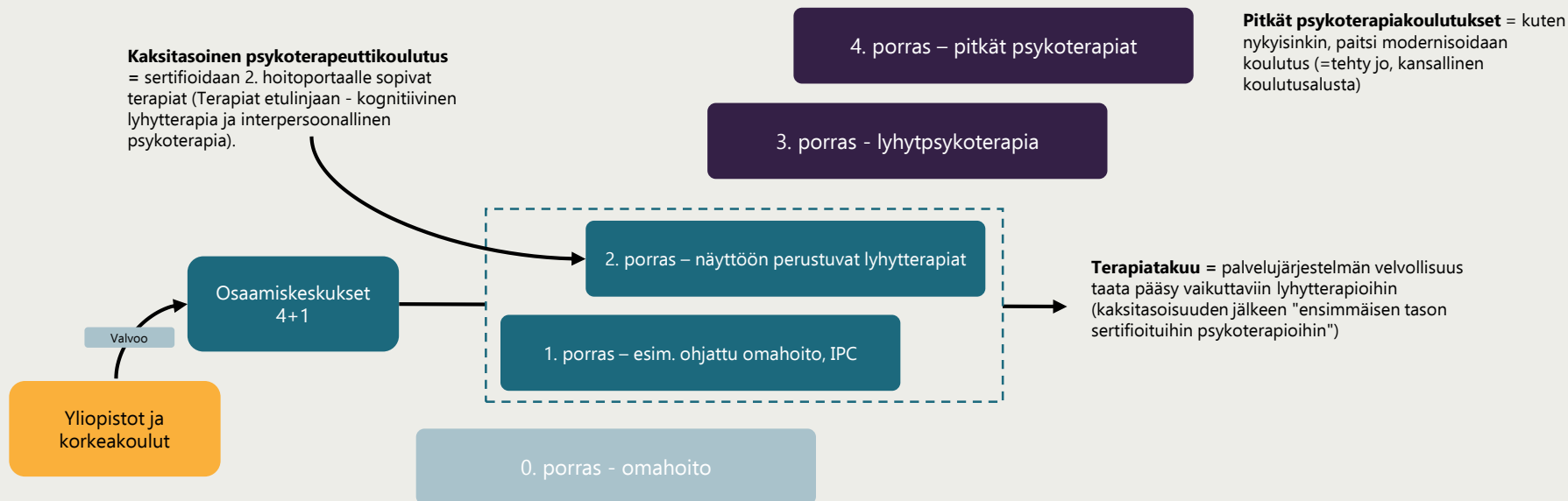
*”Kiitoksia siitä että tätä saa tehdä ympäri Suomea ja tämä ei maksa yhtään mitään. Minun ja monen muunkin olo on helpottunut kun oikean terapeutin hausta ei tule yhtään mitään kun kaikki ovat varattuina. Olette tehneet ison palveluksen tämän avulla ja se varmasti tulee näkymään ihmisten elämässä ympäri maata ja uskon että monen työkyvyttömyys voidaan estää tämän avulla. Itse olisin valmis tekemään tämän rupeaman vaikka toisenkin kerran.”*

-nettiterapiasta palautetta antanut potilas

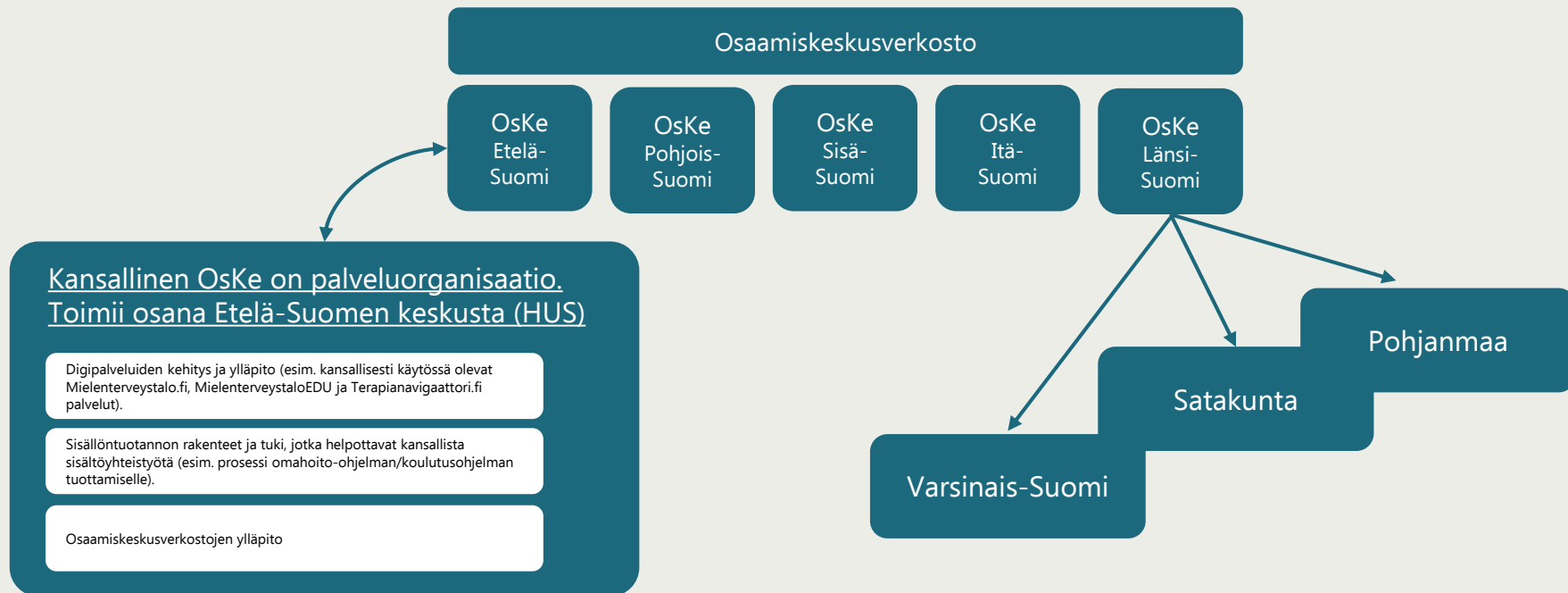
# Kohti pysyviä rakenteita



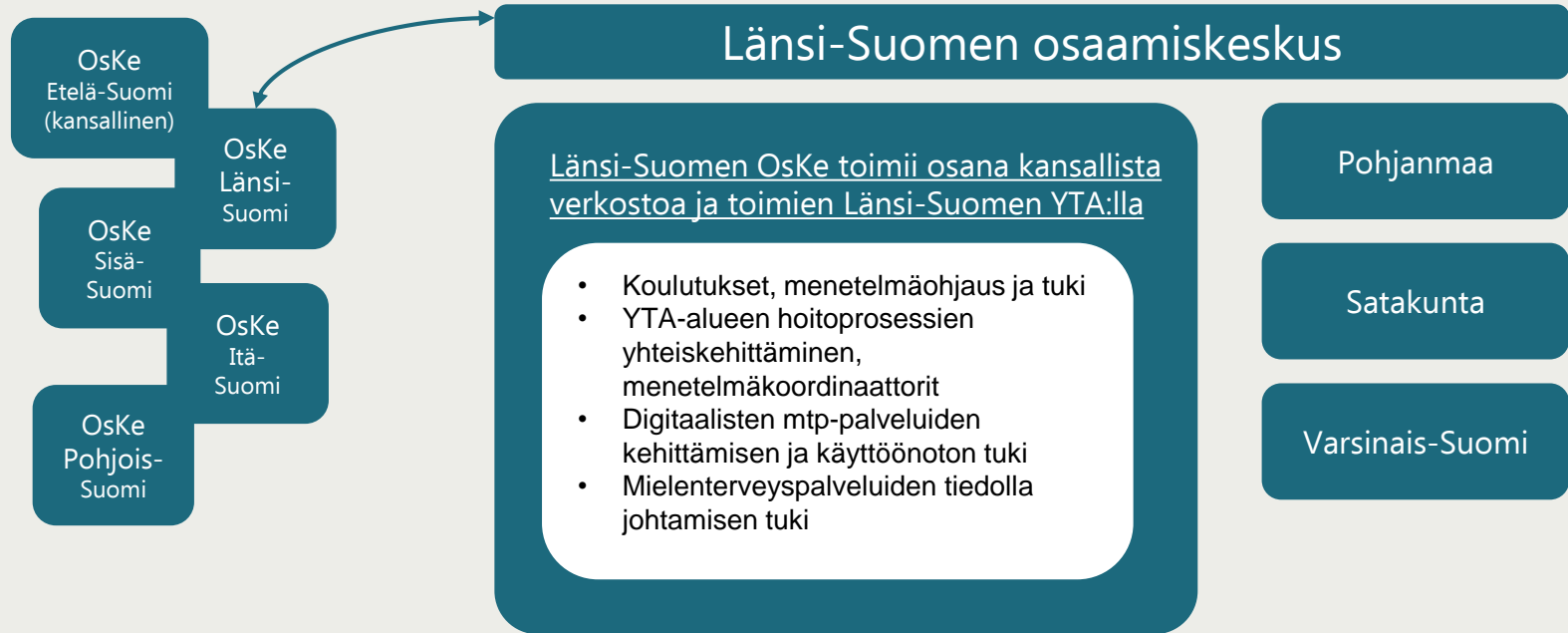
# Osaamiskeskuksilla toteutetaan terapiatakuu:



# Osaamiskeskusrakenne on jo toiminnassa



# Länsi-Suomen osaamiskeskus



# Kehittämistyö jatkuu



Kestävän kasvun Varsinais-Suomi –hanke  
Osa Suomen kestävän kasvun ohjelmaa (RRP)

<https://stm.fi/kestavan-kasvun-ohjelma>

- Tavoitteena purkaa pandemian aiheuttamaa hoito-, kuntoutus- ja palveluvelkaa, lisätä digitaalisten ratkaisujen käyttöä ja edistää tasa-arvoa.

Psykososiaalisten palvelujen kehittäminen Varsinais-Suomen kestävän kasvun hankkeessa

- Lasten, nuorten ja aikuisten psykososiaalisten palvelujen vahvistaminen
- Länsi-Suomen osaamiskeskus
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen
- Digitaalisten palvelujen kehittäminen



# Kiitos!

Mia Oksa  
[mia.oksa@varha.fi](mailto:mia.oksa@varha.fi)  
050 574 0521