



DATA, HAVAINNOT JA TRENDIT

Ajatuksen mielenterveysdata 2023 ja vuoden 2024 ennuste

Helttis!

Tämä on kolmas vuosi, kun jaamme Heltin ajatustyöläisiin erikoistuneen työterveyden sairauspoissaolodataa ja ammattilaisten tekemiä havaintoja. Tähän julkaisuun olemme lisäksi tuoneet tuoreita havaintoja ja dataa terapiapalveluista.

Tarkastelemme julkaisussa erityisesti vuosien 2019-2023 kehityskaarta sekä kuluvaan vuoteen 2024 aikajaksolla tammikuu-elokuu.

Olemme koonneet tähän julkaisuun myös neljä mielenterveyden ilmiötä ja esimerkkitarinoita tyypillisistä terapiaan hakeutuvien tilanteista, jotka heijastelevat aikaa jossa elämme.

Käsissäsi on vuotuinen Heltin dataan perustuva **Ajatustyön mielenterveysdata -raportti**.

01	Tärkeimmät nostot
02	Työterveysdata ja havainnot
03	Terapiadata ja havainnot
04	4 ajankohtaista mielenterveyden ilmiötä ja tyypillistä tarinaa
05	Yhteystiedot

- Mielenterveysperusteiset sairauspoissaolot ennätyskorkealla → tammi-elokuun 2024 välisenä aikana 64 % kaikista kirjoitetuista sairauspoissaoloista on ollut mielenterveysperusteisia.
- Aiempina vuosina yleisin syy työterveydessä kirjoitetulle mielenterveysperusteelle sairauspoissaololle oli masennus → vuonna 2024 yleisin syy on ollut 'Reaktiot vaikeaan stressiin ja sopeutumishäiriöt'
- Lyhytterapiaprosessi lieventää merkittävästi asiakkaiden oireita ja kohentaa työkykyä → tarkastellun joukon oireet lieventyivät keskivaikeista lieviin ja kokemus omasta työkyvystä koheni merkittävästi.

Lisätietoja antavat:



Elina Sivu

Heltin työterveyden lääketieteellinen johtaja ja johtava työterveyslääkäri, työterveyden erikoislääkäri, tuotantotalouden DI

elina.sivu@heltti.fi

044 7611 291



Katri Kanninen

Psykologian tohtori, kouluttaja-psykoterapeutti, tietokirjailija, Heltin mielen palveluiden kehitysjohtaja

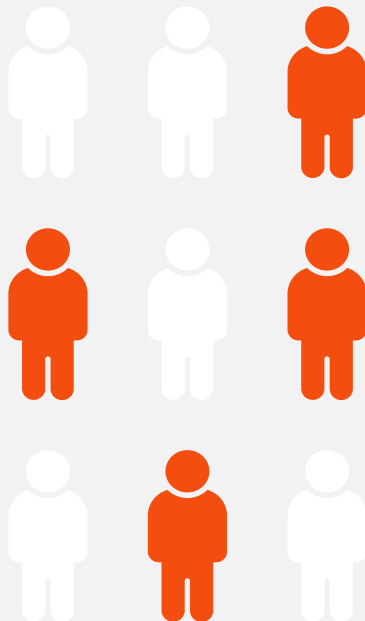
katri.kanninen@heltti.fi

040 7417 795

Heltin Ajatustyön mielenterveysdata –julkaisu muodostuu seuraavista tausta-aineistoista sekä niiden pohjalta tehdyistä havainnoista:

- Heltin ajatustyöhön, ajatustyöntekijöihin ja ajatustyöpaikkoihin erikoistuneen työterveyden sairauspoissaolodata vuosilta 2019-2023 sekä kuluvan vuoden 2024 data tammikuusta elokuun loppuun asti.
- Heltin psykologien ja psykoterapeuttien toteuttamien lyhytterapioiden kvantitatiivinen ja laadullinen alku- ja loppumittausten data.
- Sote-alan ammattilaisille terapiataitojen täydennyskoulutuksia tarjoavan Shortum koulutustalon laadullinen ja kvantitatiivinen data.

Paketin ovat koonneet Heltin johtava työterveyslääkäri, työterveyshuollon erikoislääkäri **Elina Sivu**, Heltin johtava työterveyspsykologi, työ- ja organisaatiopsykologian erikoispsykologi **Anni Pura**, Heltin johtava psykoterapeutti **Aino Juusola**, Heltin mielen palveluiden kehitysjohtaja, psykologian tohtori, kouluttajapsykoterapeutti **Katri Kanninen** sekä kouluttajapsykoterapeutti, Shortum koulutustalon johtaja **Leena Särkelä** yhdessä Heltin ajatustyön asiantuntijoiden kanssa.



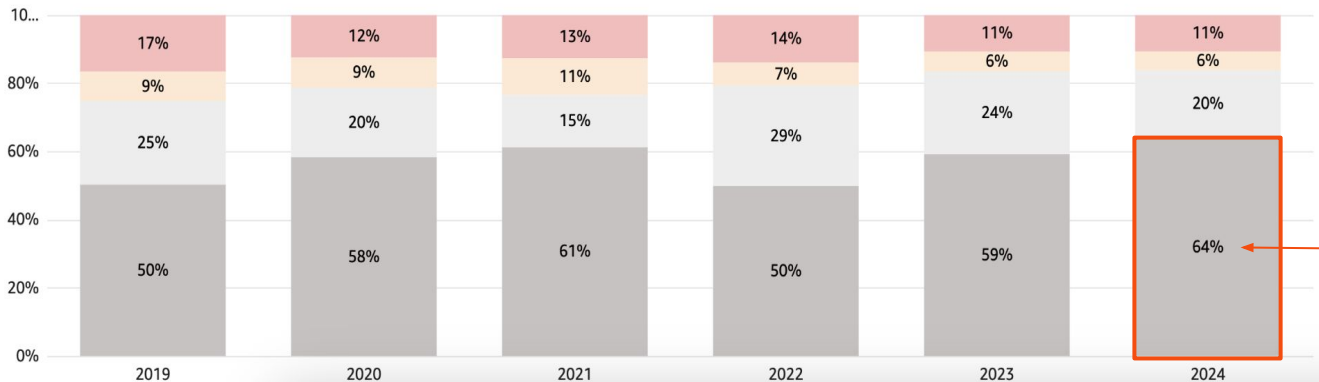
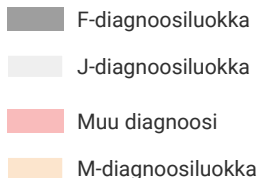
**Vuonna 2024 yleisin
syy mielenterveys-
perusteiselle sairaus-
poissaololle on reaktio
vaikeaan stressiin.**

Kuluva vuosi: Mielenterveysperusteisten sairauspoissaolojen osuus ennätyskorkealla

F-diagnoosien osuus lääkärin suosittelemista sairauspoissaoloista on tänä vuonna ollut ennätyskellisen korkea ja trendi on ollut vuodesta 2022 lähtien jatkuva. Myös Työterveyslaitoksen Miten Suomi voi -tutkimuksessa on havaittu, että työtyytyväisyys on heikentynyt jatkuvasti koronapandemiaa edeltävästä ajasta. Epävarmuus oman työn tulevaisuudesta kuormittaa, työn imu on vähentynyt ja hybridityössä etätyötä painottavat kokevat yksinäisyyttä. **Työ on menettänyt asemaansa arjen voimavarana.**

Heltin datan osoittaman trendin ja Miten Suomi voi -tutkimuksen tulosten perusteella vaikuttaa todennäköiseltä, ettei F-diagnoosien osuus työkykyhaasteissa ole laskussa jatkossakaan. Kun ilmiö yleistyy, kynns hakeutua avun piiriin kuitenkin yleensä laskee ja mitä varhaisemmin tilanteeseen kyetään puuttumaan, sitä paremmin sairauspoissaoloja voidaan ehkäistä tai vähintään lyhentää. Tämän saavuttamiseksi tarvitaan tiivistä yhteistyötä työterveyshuollon ja työpaikkojen kesken.

F-diagnoosien osuus kaikista kirjoitetuista sairauspoissaoloista.



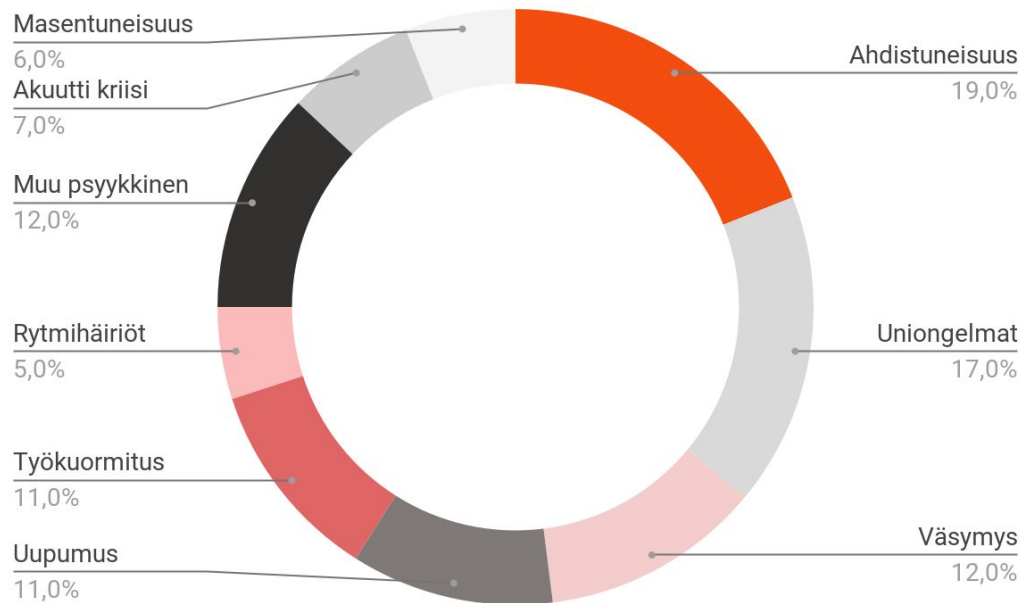
Trendit 2023–24: miksi ajatustyötä tekevä ottaa yhteyttä työterveyteen mieleen liittyvissä asioissa?

Heltin ajatustyöhön erikoistuneen työterveyden datan mukaan, **vuonna 2023 tyypillisin mieleen liittyvän yhteydenotto syy oli edelleen ahdistuneisuus (19%).**

Työterveyshuoltoon otetaan tyypillisesti yhteyttä, kun tunnistetaan oire, josta ollaan huolissaan ja kaivataan työterveyshuollon ammattihenkilön tai asiantuntijan näkemystä ja tukea tilanteeseen.

Ahdistuneisuus ja uniongelmat ovat esimerkkejä oireista, joiden juurisyyt voivat paikantua hyvin erilaisiin tilanteisiin, tapahtumiin tai kokonaiskuorimitukseen niin työssä kuin vapaa-ajalla. Riippumatta oireiden juurisyistä, niiden vaikutus heijastuu työhön ja työkykyyn.

Yhteydenoton primäärisyy merkittää asiakkaan ottaessa yhteyttä työterveyteen. Merkinän tekee sairaanhoitaja asiakkaan oireiden perusteella.



Masennus oli aiemmin yleisin syy mielenterveysperusteiselle sairauspoissaololle – **vuonna 2024 yleisin syy sairauspoissaololle on reaktio vaikeaan stressiin sekä sopeutumishäiriö [F43]**

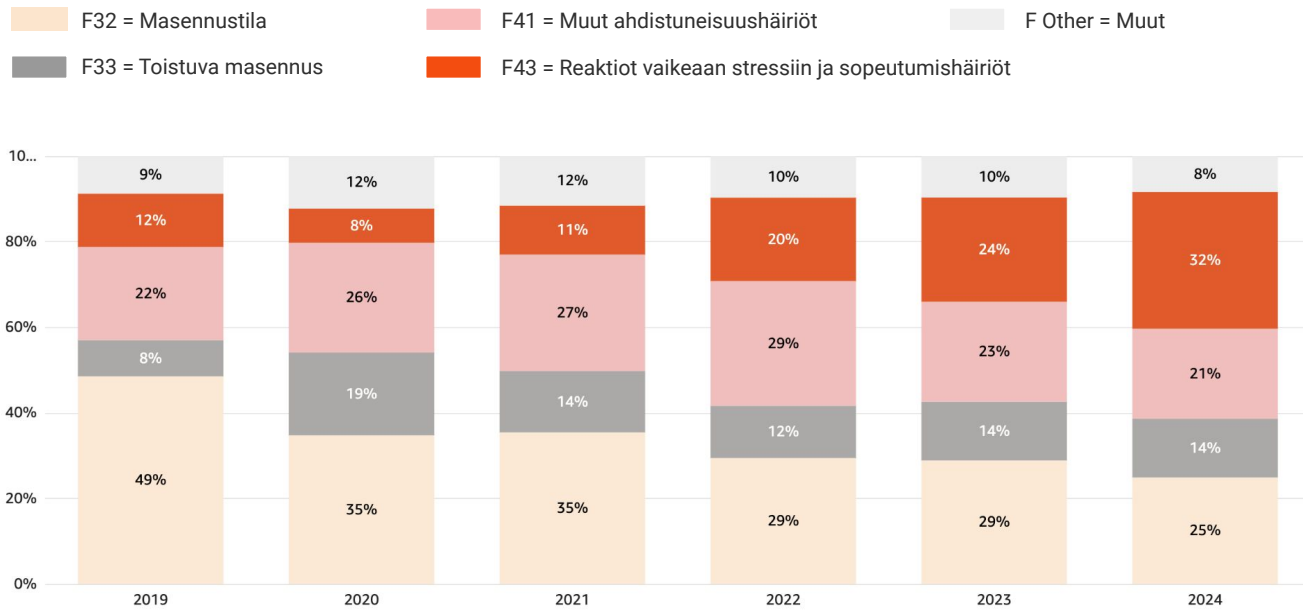
Mihin kiinnittää huomiota?

Yleinen maailman tilanne, epävarmuus omasta toimeentulosta, työn vaatimusten lisääntyminen ja työn luonteen muuttuminen haastavat ihmisten resilienssiä ja ilmenevät erilaisin oirein yksilöstä riippuen.

→ Työterveyslääkärin vastaanotolla tämä näkyy siten, että potilaan kanssa yhä useammin tunnustetaan jokin ulkoinen taustatekijä, johon potilas reagoi erilaisin oirein [reaktio vaikeaan stressiin]. Varsinaiseen masennusdiagnoosiin [F32] päädytään harvemmin.

Huomionarvoista on, että selkeän syyn tunnistaminen nopeuttaa hoidon aloittamista ja työkyvyn tuen toimien aloittamista myös yhteistyössä työnantajan kanssa.

Mielenterveysperusteisten sairauslomien diagnoosiluokat. Diagnoosin tekee työterveyslääkäri.



Lisääntyneet reaktiot vaikeaan stressiin ja tyypilliset mielenterveyden ilmiöt ajatustyössä – mistä on oikein kyse?

Kohtaamme tällä hetkellä nopeita muutoksia useilla elämän osa-alueilla. Jokainen yksilö reagoi näihin muutoksiin omalla tavallaan ja jos tämän seurauksena yksilön resilienssi heikkenee, työhön liittyvät ulkoiset tekijät, kuten kasvanut työmäärä, itsenäisen päätöksenteon lisääntyminen, tavoitteiden epäselvyys ja lähijohtamisen ongelmat, järkyttävät psyykettä herkemmin - jopa työkykyä olennaisesti heikentävästi. Näissä tilanteissa hakeudutaan työterveyslääkärin vastaanotolle yleensä silloin, kun on jo todettavissa työkyvyn heikentyneen niin olennaisesti, että ainoa vaihtoehto on sairauspoissaolo.

Työpaikalla on tärkeä rooli turvallisuuden ja jatkuvuuden tunteen rakentajana. Samalla kun kaikkeen maailman ja arjen epävarmuuteen ei voida, eikä pidäkään vaikuttaa työpaikalla, voidaan työpaikalla vaikuttaa työhön liittyviin asioihin. Näitä ovat esimerkiksi selkeät yhteiset toimintatavat, roolit, vastuut, odotukset ja tieto siitä, milloin on tehnyt sen mitä odotetaan ja milloin on päästy tavoitteisiin. Nämä kaikki tukevat yksilön työkykyä ja vaikuttavat tuottavuuteen ja työssä suoriutumiseen.

Työterveyshuolto tukee yksilöitä ja tarjoaa asiakasyrityksille interventioita henkilöstön työkyvyn tukemiseen. Aidon ennaltaehkäisyn keinot löytyvät kuitenkin työpaikkojen arjen toiminnasta sekä kulttuurista.

Lähijohtamisen merkitystä ei voi liikaa korostaa ja onkin tärkeää, että johdon ja lähiesihenkilöiden työtä tuetaan sekä mielenterveysasioiden tietoisuuden lisäämisellä että oman työn hallinnan ja johtamisen kehittämällä. F-diagnoosien nousevan trendin taittamiseksi laskuun tarvitaan siis sekä työpaikkoja että työterveyshuoltoa ja eri toimijoiden tiivistä yhteistyötä.

→ **Kun muu elämä järkkyy, tarjoaa työ parhaimmillaan vakautta ja aitoa apua selvitä vastoinikäymisistä.**

→ **Jos jaksaminen murtuu työstä johtuen, tukevasti sidottu turvaverkko pysäyttää putoamisen!**



Elina Sivu

Heltin työterveyden lääketieteellinen johtaja ja johtava työterveyslääkäri, työterveyden erikoislääkäri, tuotantotalouden DI

elina.sivu@heltti.fi

044 2555 477

**Asiakkaiden oireet
lieventyivät lyhytterapia-
prosessin aikana
keskivaikeista lieviin.**

Lyhytterapia lievensi merkittävästi asiakkaiden oireita

Lyhytterapiaprosessin aikana asiakkaan oireita kartoitetaan CORE-10 -mittarilla. Tarkastelimme 122:n lyhytterapiaprosessin läpikäyneen työikäisen joukkoa (N=122). Heille tehtiin CORE-10 mittaus terapiaprosessin alussa sekä terapiaprosessin lopussa.

CORE-10 pisteiden tulkinta:

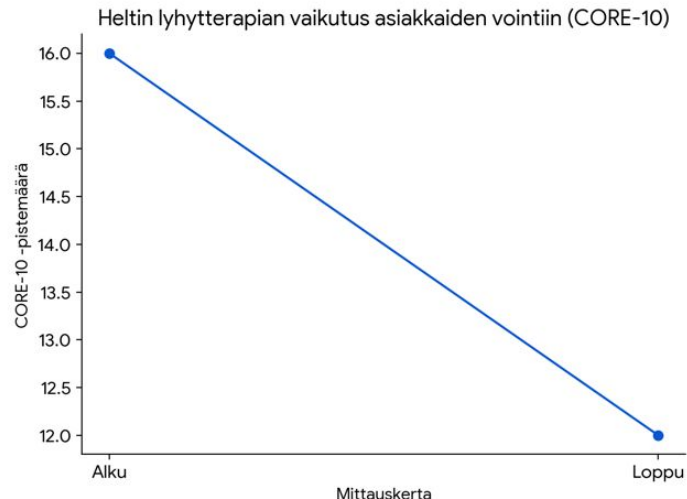
- Alle 10 p, ei kliinisesti merkittävä pistemäärä
- 10-14 pistettä, lieviä oireita
- 15-19 pistettä, keskivaikeita oireita
- 20-24 pistettä, keskivaikeita/vaikeita oireita
- Yli 25 pistettä, vaikeita oireita.

→ CORE-10 -mittarilla tarkasteltuna Heltin lyhytterapia-asiakkaiden vointi koheni tilastollisesti merkittävästi terapiaprosessin aikana:

Alkumittaus: kliinisten pisteiden keskiarvo 16.

Loppumittaus: kliinisten pisteiden keskiarvo 12.

→ **Asiakkaiden oireet lieventyivät terapiaprosessin aikana keskivaikeista lieviin.**



CORE-10 -mittariston tulkinta: 4 tai enemmän pisteen lasku = muutos on merkittävä alku- ja loppumittauksen välillä. Lisäksi parittaisen t-testin tulokset osoittivat, että tämä muutos oli tilastollisesti merkitsevä ($t(155) = 4,886, p < 0,001$).

Asiakkaiden kokemus omasta työkykyisyydestä kohentui merkittävästi lyhytterapiaprosessin aikana

Asiakkaiden työkykyisyyden kokemuksessa merkittävä kohennus

CORE-10 mittauksen lisäksi tutkimme aiemmin mainitun joukon kokemusta omasta työkykyisyydestään. Kokemusta omasta työkykyisyydestä kysyttiin terapiaprosessin alussa sekä lopussa asteikolla 1-10, jossa 10 on paras.

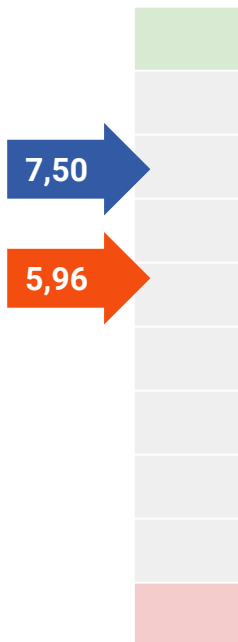
Omaa työkykyisyyttään arvioi 103 terapiaprosessin läpikäynyttä asiakasta (N=103).

Subjekttiivinen arvio työkykyisyydestä:

Alkumittaus: keskiarvo 5,96

Loppumittaus: keskiarvo 7,50

Tilastollisen analyysin tulokset osoittivat merkitsevän eron alkumittauksen ja loppumittauksen välillä ($t(137) = -5,717, p < 0,001$).



Terapia on tehokkaampaa, kun siinä tarkastellaan sekä työtä että kotielämää, ja niihin liittyviä ihmissuhteita ja vuorovaikutusta.

Terapian onnistumisen edellytys on vahva työskentelysuhde –
Heltin terapia-asiakkaat kokevat terapisuhteen vahvaksi

Tutkimusten mukaan yksi tärkeimmistä onnistuneen terapian ennustajista on vahva työskentelysuhde asiakkaan ja terapeutin välillä. BR-WAI-mittarin maksimipistemäärä on 84, joten Heltin terapeuttien 70 keskiarvo (N=71) viittaa siihen, että heillä on yleisesti ottaen vahva työskentelysuhde asiakkaidensa kanssa.

Tuloksia lyhytterapian vaikuttavuudesta: Asiakkaiden voinnissa ja työkyvyssä selkeä muutos

Heltin työterveyden piirissä olevista työpaikoista moni tarjoaa työntekijöilleen pääsyn matalan kynnyksen lyhytterapioihin, jolloin ihminen saa terapiaa oikea-aikaisesti. Oikea-aikaisen ja laadukkaan terapian hyöty näkyy suoraan siinä, että myös ja nimenomaan lyhyillä 5-10 kerran lyhytterapioilla saadaan aikaan vaikuttavia tuloksia.

→ **Heltin terapia-asiakkaille tehtyjen CORE-10 alkua- ja loppumittausten perusteella havaittiin, että keskivaikeat oireilutkin laskevat usein lievälle tasolle.** Ryhmien välinen ero on tilastollisesti merkitsevä, mikä osoittaa hoidon vaikuttaneen myönteisesti oireiden lieventymiseen ja asiakkaiden hyvinvoinnin paranemiseen.

Varhaisessa vaiheessa tarjottu lyhytterapia on vaikuttavaa myös työkyvyn kohentumista tarkasteltaessa. Työkyvyn arvioinnin puute on asia, mitä on monesti kritisoitu vaikuttavuustutkimuksissa, ja siksi Heltin terapioissa arvioimme myös yksilön työkykyä oireiden lisäksi.

Työkykyä mitattaessa alkumittauksessa työkyvyn keskiarvo arvioitiin asteikolla 1–10 lukemaan 5,96 (N=103), kun loppuarvio nousi arvoon 7,50. → **Asiakkaiden subjektiivinen kokemus omasta työkyvystään osoitti merkittävää parannusta mittausten välillä.** Ero mittausten välillä on tilastollisesti merkitsevä, mikä osoittaa selkeää positiivista kehitystä työkykyisyydessä.

Oireiden lisäksi on tutkittava myös terapian vaikuttavuutta ennustavia tekijöitä. **Tutkimusten mukaan terapeutin allianssi, eli asiakkaan ja terapeutin välinen työskentelysuhde, on yksittäisistä tekijöistä tärkein terapian vaikuttavuutta ennustava tekijä.** Vahva terapeutin allianssi on terapian onnistumisen ja vaikuttavuuden kannalta ratkaisevaa. Terapeutista allianssia mitataan jo terapiaprosessin alkuvaiheessa, sillä jos allianssi ei ole vahva – on terapiaprosessille asetettuihin muihin tavoitteisiin (kuten oireiden väheneminen) haastavampi päästä. Tästä syystä NPS ei anna riittävää tietoa terapiassa.

Heltissä emme mittaa ainoastaan yksilön kokemusta omasta työkyvystään tai yksilön oireita, kuten unta, ahdistusta tai masennusta, vaan tarkastelemme erityisesti myös terapeutista työskentelysuhdetta. **WAI-mittarilla (Working Alliance Inventory) tehdyn arvioinnin perusteella Heltin terapia-asiakkaiden kokemus terapeuttisesta allianssista on vahva ja antaa hyvän pohjan vaikuttavalle terapiatyöskentelylle.**



Aino Juusola

Psykologian tohtori,
kouluttajapsykoterapeutti, tietokirjailija,
Heltin mielen palveluiden kehitysjohtaja

Terapian vaikuttavuus on paljon muutakin kuin vain oireiden vähenemisen mittaamista

Tässä ajassa tehokkuus ja mitattavuus korostuvat. Lisäksi yhteiskuntamme medikalisoituminen voi joskus kaventaa näkökulmaa pelkkiin oireisiin. Tämä näkyy myös terapiakentällä. Vaikka hyödynnämmekin terapian vaikuttavuuden mittaamisessa kansainvälisesti validoitua CORE-mittaria oireiden seurantaan, terapiassa muutos on aina enemmän kuin ainoastaan oireiden vähentämistä. Tiedostamme, että todellinen muutos tapahtuu syvemmällä tasolla ja se on usein vaikeasti mitattavissa.

Oireiden mittaaminen tavoittaa yhden osan monimutkaisesta kokonaisuudesta. Terapiassa emme siksi voi siis ainoastaan keskittyä oireisiin, kuten ahdistukseen, paniikkiin, alakuloon tai masennukseen, vaan pyrimme ymmärtämään ja hoitamaan ihmistä kokonaisvaltaisesti. Ihminen ei ole myöskään lokerikko, jolla olisi erillinen mieli työssä ja kotona. Stressi tai kuormitus yhdellä elämänalueella tai ihmissuhteessa vaikuttaa väistämättä myös muihin alueisiin. Usein pintaongelmien takana piilee syvempiä haasteita, jotka kietoutuvat ihmissuhteisiin ja menneisyyden kokemuksiin. Työskentelemällä näiden juurisyiden kanssa voimme saavuttaa pysyvämpää muutosta ja hyvinvointia. Ihminen ei ole erillinen saareke, vaan osa laajempaa kokonaisuutta. Kannamme mukamme niin nykyisiä kuin menneitäkin ihmissuhteita, ja ne vaikuttavat meihin kaikilla elämänalueilla.

Terapiassa tarkasteltavan muutoksen pääfokus on se, miten ihminen muuttaa arjen toimintatapojaan. Nämä ovat suoraan yhteydessä siihen, miten ihminen pärjää vaikeita tunteita herättävissä tilanteissa ja vuorovaikutustilanteissa. Missä on ihmisiä, on yhteyksiä ja samalla myös niiden katkoksia. Näissä jos jossain tunteiden säätelykeinojen joustava valikoima on tarpeen.

Terapiassa tarkastellaan myös ihmisen suhteen laatua omaan itseensä. Onko ihminen kriittinen, laiminlyövä vai armollinen itseään kohtaan? Miten hän suhtautuu keskeneräisyyteen, pettymyksiin tai kritiikkiin? Myötätuntoisen suhteen löytäminen itseen on usein yksi pääasia, jota seurataan. Tarkastelemme nykyisiä ja menneitä ihmissuhteita siinä määrin kuin se on merkityksellistä ja olennaista, jotta voimme ymmärtää paremmin nykyhetken haasteita ja löytää niihin ratkaisuja.



Katri Kanninen

Psykologian tohtori, kouluttaja-psykoterapeutti, tietokirjailija, Heltin mielen palveluiden kehitysohjaaja

katri.kanninen@heltti.fi
040 7417 795

ILMIÖ: Mistä syistä eri ikäiset hakeutuvat terapiaan tässä ajanhetkessä?

ILMIÖ: Miesten osuus terapiassa kasvaa – tulosityissä eroja naisten ja miesten välillä

ILMIÖ: Nuorten ja nuorten aikuisten osuus terapiassa kasvaa edelleen – moni hakeutuu omakustanteisesti

ILMIÖ: Mielenterveys- ja sote-alan ammattilaisten osaamisen kehittämisessä korostuvat teemat

ILMIÖITÄ VUONNA 2023–2024

Millaiset työikäisten haasteet korostuvat työterveyden ja terapian vastaanotoilla



- **Työelämän ja perhe-elämän yhteensovittaminen:** Jatkuva tasapainottelu eri roolien ja hybridityön välillä.
- **Palautumisen vaikeus:** Riittämätön lepo ja palautuminen kuormittavasta arjesta. Uniongelmat.
- **Ihmissuhdeongelmat:** Vaikeudet luoda ja ylläpitää merkityksellisiä ihmissuhteita.
- **Työelämän vaatimukset:** Itseorganisoinnin, itsensä johtamisen ja aivoterveysten haasteet. Lähijohtaminen.
- **Riittämättömyyden tunne:** Yleinen kokemus epäonnistumisen pelosta ja riittämättömyydestä.
- **Ahdistus ja tunneköyhyys:** Elämän autopilotilla eläminen ja epämääräisen ahdistuksen kokeminen.



ILMIÖITÄ VUONNA 2023–2024

Millaiset nuorten haasteet korostuvat terapiaavustustoilla



- **Ristiriitaiset paineet:** Yksilöllisen merkityksellisyys tavoittelu vs. yhdenmukaisuuden paine.
- **Sosiaalisen median kaksiteräinen miekka:** Elämme muiden palautteiden varassa ja kautta. Ahdistus live-kohtaamisissa.
- **Suorituspainet ja tulevaisuuden epävarmuus:** Paineistettu koulumaailma, koulutusvalintojen paine ja tulevaisuuden suunnan löytämisen vaikeus.
- **Selviytymiskeinot:** Vetäytyminen ja syrjäytyminen tai uupumukseen johtava suorittaminen.



Miten stressi näyttäytyy eri ikäisten elämänvaiheissa – ja millaisina terapian tulokset näyttäytyvät psykoterapeuteille

Terapiaan hakeudutaan usein yleisen pahan olon, ihmissuhteissa sekä työyhteisössä ilmenevien haasteiden ja omaan jaksamiseen liittyvien huolien kanssa. Tyypillisimpiä syitä terapiaan hakeutumiseen ovat ahdistuneisuus, uupumus, paniikkikohtaukset ja sosiaalinen jännittäminen. Masennukseen usein liittyvät alakuloisuus, toivottomuus, väsymys sekä kiinnostuksen menetys ovat myös tyypillisiä terapiaan hakeutumisen syitä kaiken ikäisillä. Moni oireilee unen tai somaattisten huolien kautta. Taustalta löytyy usein jo lapsuudessa omaksuttuja haastavia, suojaavia toimintatapoja, jotka heijastuvat ihmisen ajattelussa, tunnekokemuksissa ja käyttäytymisessä, aiheuttaen ongelmia ihmissuhteissa ja elämässä yleisesti.

Stressi ja ahdistus näyttäytyvät eri elämänvaiheissa eri tavoin. **Nuoria ja nuoria aikuisia** ahdistavat erityisesti opinnot, ihmissuhteet, sosiaalinen media sekä kokemus ulkopuolisuudesta ja riittämättömydestä. **Työikäisillä** stressi ja työuupumus ovat yleisiä, kun taas **lapsiperheiden** arkea leimaavat suorituspainheet ja kiire. **Eläkeikää lähestyvillä ja yli 70-vuotiailla** terapiaan tulon syissä tulee esiin merkityksellisyyden kysymyksiä, haasteita suhteissa lapsiin sekä kipua kehon toimintakyvyn heikkenemisen kanssa.

Osa hakeutuu terapiaan puolestaan elämäncriisien kuten eron, läheisen kuoleman, sairauden tai työttömyyden takia. Parisuhdeongelmien taustalta löytyy usein läheisyyden ja kommunikaation puutetta, uskonto-muutta ja ratkaisemattomia riitoja. Riippuvuuksissa alkoholin, huumeiden, lääkkeiden ja rahapelaamisen lisäksi korostuvat tässä ajassa internetin ja pornon liikakäyttö. Yleinen traumatietoisuus on lisääntynyt. Moni asiakas hakeutuu terapiaan traumaattisten kokemusten, kuten onnettomuuksien, väkivallan tai luonnonkatastrofien vuoksi.

Vaativuus, ylimitoitettu itsekriittisyys ja ylisuorittaminen eri elämän-alueilla ovat usein terapiaan hakeutumisen syiden taustalla. Suorittaminen ei rajoitu vain työelämään. Monien perustavanlaatuinen kysymys on: "Riitänkö ja kelpaanko?"



Katri Kanninen

Psykologian tohtori, kouluttaja-psykoterapeutti, tietokirjailija, Heltin mielen palveluiden kehitysjohtaja

katri.kanninen@heltti.fi
040 7417 795

TYYPILLINEN TARINA

LIISA, 35 VUOTTA, PROJEKTIPÄÄLLIKKÖ

Unettomuuden ja kuormituksen taustasyyt

Haasteet: Liisa hakeutui työterveyspsykologin vastaanotolle uniongelmiin vuoksi. Työ oli kovatahtista ja häneen kohdistui korkeita odotuksia. Läheisten kollegoiden lähdettyä hänen työroolinsa oli kasvanut merkittävästi, mikä lisäsi kuormitusta entisestään. Tyypillinen työviikko oli yli 50 tuntia. Lisäksi taloudellinen tilanne huoletti asuntolainan korkojen ja elinkustannusten nousun myötä. Liisan äidillä oli muistiongelmia, mikä vaati häneltä paljon aikaa ja energiaa. Työterveyspsykologin vastaanotolla Liisa oli itkuinen ja hyvin väsynyt.

Työterveyspsykologi: Psykologi keskusteli Liisan kanssa ja auttoi häntä tunnistamaan uniongelmiin taustalla olevia tekijöitä. Työn ja muun elämän kuormittavuus ja epäselvä työrooli tunnistettiin merkittäviksi stressin aiheuttajiksi. Liisa tunnisti myös paljon voimavaroja elämässään, hyvän puolison, hyviä ystäviä ja mielekkään käsityöharrastuksen. Psykologi tuki Liisaa keskustelussa esihenkilön kanssa työmäärän ja roolin selkeyttämiseksi.

Mielenhuolto (5 kertaa): Akuutin unettomuuden helpotuttua Liisa aloitti mielenhuollon (5 x) psykologin kanssa. Mielenhuollon aikana tarkasteltiin Liisan roolia ja ihmissuhteita niin työssä kuin vapaa-ajalla. Tavoitteena oli vahvistaa Liisan voimavaroja ja auttaa häntä löytämään tasapaino työn ja muun elämän välillä. Mielenhuolto oli työnantajan tarjoama työsuhte-etu.



ILMIÖITÄ VUONNA 2023–2024



Miehet hakeutuvat yhä enemmän terapiaavustaanotoille.

- **Naisiasiakkaat muodostavat enemmistön terapian asiakaskunnasta, mutta miesten osuus on selvästi kasvussa.** Tämä heijastaa todennäköisesti mielenterveyden stigman madaltumista ja “puhumisen kulttuurin” vahvistumista.
- **Naisilla tulossyynä** usein ahdistus, stressi, uupumus ja palautumisen haasteet. Kehonkuvan haasteet ovat tyypillisiä eri ikäisillä naisilla.
- **Miehillä tulossyynä** usein ahdistus, masennus ja riippuvuudet. Moni tulee erotilanteissa. Entistä useammin miesten ongelmana on myös pornoriippuvuus.
- Tyypillisesti psykologin tai psykoterapeutin lyhytterapia-vastaanotolla käydään 3 kertaa (mediaani). Keskimäärin 5,2 kertaa. Nuoret tyypillisesti 4 kertaa.

TYYPILLINEN TARINA

JARMO, 43 VUOTTA, MYYNTIPÄÄLLIKÖ

Ahdistus, erouhka ja päihteet

Haasteet: Jarmo hakeutui terapiaan voimakkaan ahdistuksen ja unetto- muuden vuoksi. Hän kuvaili olevansa jatkuvasti stressaantunut ja ärtyisä, mikä vaikeutti keskittymistä ja ihmissuhteita. Jarmo kertoi myös käyttä- vänsä alkoholia ja muita päihteitä ahdistuksen lievittämiseen, mutta niiden käyttö oli riistäytymässä hallinnasta. Puoliso oli erittäin huolissaan alkoholinkäytöstä ja oli jopa vilautellut avioeron mahdollisuutta, mikä lisäsi ahdistusta entisestään. Hän toivoi terapiasta apua ahdistuksen hallin- taan, päihteiden käytön vähentämiseen ja parisuhteen pelastamiseen.

Jarmo hakeutui 16 kerran lyhytpsykoterapiaan ja sai apua useilla osa-alueilla:

Ahdistuksen hallinta: Jarmo oppi tunnistamaan ahdistuksen oireita ja kehittämään keinoja sen hallitsemiseksi esimerkiksi rentoutumis- ja mindfulness-harjoituksilla. **Läheisyyden rakentaminen:** Jarmo sai tukea läheisempien ihmis- suhteiden rakentamiseen. Hän ja hänen puolisonsa oppivat kommunikoimaan paremmin ja rakentamaan luottamusta uudelleen. **Päihteidenkäyttö:** Päihteidenkäyttöä ja sen taustalla olevia syitä käsiteltiin. Jarmo löysi uusia tapoja käsitellä tunteita ja stressiä, ja päihteiden käyttö väheni. **Itsetunto:** Keskityttiin Jarmon vahvuuksiin ja rakennettiin positiivisempaa minäkuva. Jarmo oppi arvostamaan itseään ja luottamaan omiin kykyihinsä. **Parisuhteen vahvistaminen:** Jarmo ja hänen puolisonsa löysivät uusia tapoja kommunikoida ja rakentaa ymmärrystä ja läheisyyttä. Lyhytpsykoterapian rajattu kesto auttoi pitämään terapian tavoitteellisena ja motivoi työskentelemään aktiivisesti muutoksen eteen.



ILMIÖITÄ VUONNA 2023–2024

25–34 vuotiaat hakeutuvat yhä useammin terapiaan itsemaksavina

- 25-45 vuotiaiden ikäryhmät muodostavat yhteensä 58 % asiakkaistamme.
- 25-34-vuotiaat ovat suurin ikäryhmä, jotka hakevat terapiapalveluita. Heidän osuutensa on kasvanut 23 %:sta vuonna 2022 33 %:iin vuonna 2024 (ennuste).
- Nuorten terapiassakävijöiden (15-24 v.) ikäryhmässä on tapahtunut isoa kasvua. Tämä kertoo mielenterveyspalveluiden kasvavasta tarpeesta nuoremmissa ikäryhmissä.
- Nuoret käyvät tyypillisesti terapiassa itsemaksavina 3-4 kertaa. Todennäköisesti avun hakemisen kynnyks on madaltunut ja apua haetaan nykyään ajoissa, kun on vielä voimavaroja saada hyötyä lyhytterapiasta.

TYYPILLINEN TARINA:

KAI, 25 VUOTTA, ASIAANTUNTIJATEHTÄVISSÄ

Tukea työhön, isyyteen ja ADHD-arkeen.

Haasteet: Kai koki kuormitusta töissä, erityisesti priorisoinnin ja tehtävien paljouden suhteen. Lisäksi hän pohti isyyttään ja koki ajoittain saamattomuuden tunnetta. Vaikka hän oli tyytyväinen työhönsä, hän huomasi usein prokrastinoivansa, mikä johti helposti siihen, että hän ajautui tekemään ns. helppoja tehtäviä ja haastavammat tehtävät kasaantuivat. Tämä aiheutti Kaille jonkin verran kuormitusta ja päivät saattoivat usein venyä. Ennen lapsen tuloa venyneet päivät eivät olleet ongelmallisia, mutta nyt Kai koki niiden haastavan perheen arkea ja isyyttä. Digitaalinen alkukartoitus Mindcheck antoi jo viitteitä ADHD-piirteisiin, jotka nostettiin fokukseksi psykologin kanssa käydyssä purkukeskustelussa. Isäksi tuleminen oli puolestaan herättänyt Kaissa huolta siitä, miten hän toimii isänä. Hän huomasi väsyvänsä ja ärtyvänsä herkästi lapsen "kitinä" ja hän oli herännyt pohtimaan, millainen isä hän haluaa olla ja miten löytäisi tasapainon työn ja kodin välillä.

Mielenhuolto ja lyhytterapia psykologin kanssa antoivat mahdollisuuden käsitellä työn kuormittavuutta, ADHD-piirteiden kanssa toimeentulemistä, isyyteen liittyviä pohdintoja ja saamattomuuden tunnetta. Terapiassa Kai oppi tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteitaan paremmin, mikä näkyi niin kotona kuin työssä. Fokus oli erityisesti ADHD-piirteiden ymmärryksessä ja näihin tarvittavien työhön liittyvien strategioiden oppimisessa.



ILMIÖITÄ VUONNA 2023–2024

Millaisia taitoja mielen ja sote-alan ammattilaiset vahvistavat?

Vastakkaisia ilmiötä samanaikaisesti:

- **Tehokkuuden ja vaikuttavuuden vaade:** On pystyttävä tarjoamaan jo lyhyen terapiaprosessin aikana apua ja edellytyksiä pysyvään muutokseen yhdellä tai useammalla elämänalueella.
→ Ammattilaiset syventävät lyhyen, vaikuttavan terapiatyöskentelyn osaamistaan.
- **Tunnefokus:** Tälle ajalle tyypillistä on, että ihmiset ovat psykologisesti tiedostavia ja haluavat pohtia yhä enemmän elämän merkitystä ja omia tunteitaan.
→ Ammattilaiset syventävät monipuolisesti tunnepuolen tekniikoita ja osaamista.
- **Traumatietoisuus:** Erilaiset traumat elävät jatkuvasti arjessamme ja traumatietoisuus on lisääntynyt.
→ Ammattilaiset kouluttautuvat ja syventävät traumatyöskentelyn osaamistaan.

Ilmiöt terapiatyön ammattilaisten keskuudessa – tehokkuuden, yksilöllisyyden ja syvyyden tasapaino

Elämme aikaa, jossa ristiriitaiset trendit muokkaavat niin yksilöiden hyvinvointia kuin myös terapiakenttää. Yhtäältä tehokkuusajattelu ja mitattavuuden vaatimukset korostuvat, mikä näkyy myös terapiassa lyhytkestoisten interventtioiden suosion kasvuna. Samaan aikaan tämän vastakohtana yhä useampi asiakas ja terapeutti kaipaa syvempää yhteyttä omiin tunteisiin ja kehoonsa. Tämä näkyy kasvavana kiinnostuksena tunne- ja kehollisia menetelmiä kohtaan.

Lisäksi jokaisen asiakkaan tarina on ainutlaatuinen. Terapiassa korostuukin yksilöllisen lähestymistavan merkitys, vaikka oireet saattavat vaikuttaa samankaltaisilta. Toipumisen reitit ovat myös yksilöllisiä – räätälöity tuki ja hoito ovat mielenterveystyön kulmakiviä. Terapeuteilta nämä edellyttävät entistä syvempää ymmärrystä mielen toiminnasta ja kykyä ymmärtää asiakkaan ilmiöireiden taustalla olevia syitä, hyvää jäsenensykyä sekä kykyä tukea asiakkaan toimijuutta.

Globaalit kriisit ja samanaikaisesti lisääntynyt traumatietoisuus sekä tutkimustieto traumaista haastaa meitä terapeutteja tarkastelemaan ihmismieltä entistä kokonaisvaltaisemmin. Kehityopsykologian tutkimus on vahvistanut, että varhaiset kokemukset ja ympäristötekijät vaikuttavat syvällisesti persoonallisuuteemme, tunnesäätelyymme ja toimintatapoihimme.

Vaikka lyhyt terapiatyöskentely vastaa tämän päivän kiireisen maailman tarpeisiin, on tärkeää tiedostaa myös sen rajat. Kultakutri-periaatteen mukaisesti se, mikä sopii yhdelle, ei välttämättä riitä toiselle. Varhaiset traumat, resilienssin puute tai muut yksilölliset tekijät voivat edellyttää pidempikestoista ja intensiivisempää työskentelyä. Terapeutin on osattava yhdistää lyhyt- ja pitkäkestoista terapiaa tarpeen mukaan.

Koulutuksissa korostuvat juuri nyt erityisesti tunnekeskeiset menetelmät, traumakoulutukset ja lyhytterapiamenetelmät, mitkä korostavat räätälöinnin ja yksilöllisten tarpeiden huomioimista. Samalla koulutamme ammattilaisia tunnistamaan asiakkaan tarpeet ja tarjoamaan oikeanlaista tukea, oli se sitten lyhyt- tai pitkäkestoista terapiaa.

Tehokkuuden vaade ja yhä haastavammat asiakkaiden tilanteet korostavat myös terapeuttien säännöllisen työnohjauksen tärkeyttä.



Leena Särkelä

Helttiin kuuluvan Shortum-koulutustalon johtaja, PsM, psykoterapian erikoispsykologi ja kouluttajapsykoterapeutti

Lisätiedot: katri.kanninen@heltti.fi

Lisätietoja antavat:



Elina Sivu

Heltin työterveyden lääketieteellinen johtaja ja johtava työterveyslääkäri, työterveyden erikoislääkäri, tuotantotalouden DI

elina.sivu@heltti.fi

044 761 1291



Aino Juusola

Heltin johtava psykoterapeutti, trauma- ja kriisiterapiaan erikoistunut psykoterapeutti (KIT), psykologi, tietokirjailija, TF-KKT-kouluttaja, tutkija

aino.juusola@heltti.fi

044 901 8505



Katri Kanninen

Psykologian tohtori, kouluttaja-psykoterapeutti, tietokirjailija, Heltin mielen palveluiden kehitysjohtaja

katri.kanninen@heltti.fi

040 741 7795

Ajatustyöpaikkojen ja ajatustyötä tekevien arjessa mukana.

[Heltti-konserni](#) on Suomen ainoa ajatustyöhön erikoistunut toimija, jonka muodostavat Heltin yritys- ja kuluttajapalvelut, Filosofian Akatemia sekä Shortum. Tehtävämme on auttaa ihmisiä ja ajatustyöyrityksiä voimaan paremmin.

[Heltin](#) ja [Filosofian Akatemian](#) ajatustyöpaikoille suunnatut palvelut kattavat työterveyden, mielen tuen, ajatustyön johtamisen ja ajatustyön taitojen palvelukokonaisuudet.

Kuluttajille Heltti tarjoaa [laadukkaita terapiapalveluita](#), kuten psykologien toteuttamaan lyhytterapiaa, psykoterapiaa, pari- ja perheterapiaa sekä nuorten terapiaa.

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia kouluttava [Shortum](#) on myös osa Helttiä ja tarjoaa yksityisen ja julkisen sektorin toimijoille lyhytterapeuttisen työotteen sekä terapiataitojen täydennyskoulutusta.