

Pääkirjoitus

Näkyillään!

Monen psykoterapeutin syksy on alkanut hämmentävissä merkeissä. Kun yrittää saada kuvaa hoitojärjestelmästä ja palvelun tarpeesta mielenterveyskuntoutuksen kentällä siitä käytävän keskustelun perusteella, huomaa, että katse ei tarkennu, silmissä sumenee ja näkökenttään ilmestyy varjoja. On kuin samaan aikaan vaivaisi likinäköisyys ja hajataitto. Kun katsoo kauemmaksi, ääriiivat sumenevat ja lähemmässäkin perspektiivissä verkkokalvolle piirtyvä kuva on epäselkeä, kun katse pyrkii tarkentumaan useaan pisteeseen samaan aikaan.

Vastaanotolla työ jatkuu entiseen malliin. Kuntoutujien kanssa tehdään sekä lyhytkestoista että pitkäjänteistä työtä psyykkisten oireiden, tunne-elämän vaikeuksien ja arjen haasteiden parissa. Riittävää selviytymiskykyä ja tasapainoa pyritään vahvistamaan ajankohtaisia haasteita kohdattaessa, samalla rakentaen vakautta tulevaisuutta silmällä pitäen. Vastaanottohuoneen ulkopuolella näköalattomuus vaikuttaa kuitenkin huolestuttavan, niin asiakkaita kuin meitä työntekijöitäkin.

Mielenterveydelliset syyt työkyvyttömyydelle ovat edelleen lisääntyneet, ja psyykkisestä pahoinvoinnista uutisoidaan laajalti. Ylen terveystoimittaja julkaisi 13.8.2025 kolumnin mittaisen analyysin, jonka mukaan mielenterveyteen saa nyt paremmin apua kuin koskaan (Tiessalo 2025). Hän on saanut sen vaikutelman, että psykoterapeuttien piirissä vastustetaan tätä kehitystä, sillä terapeutit ovat tuudittautuneet uskomaan Kelan rahapiikin olevan heille ikuisesti auki. Osa psykoterapeuteista pitää kirjoituksen mukaan myös matalan kynnyksen interventioita puoskarointina. Minulle ei psykoterapian kentältä ole syntynyt tällaista vaikutelmaa.

Olen ymmärtänyt, että huoli nykyisiä psykoterapian muutoksia kohtaan liittyy lähinnä psykoterapeuttisen ja psykososiaalisen tuen keskittämiseen ja kaventamiseen. Korviini ei ole kantautunut sellaista puhetta, että ongelmallisena pidettäisiin tiettyjen asiakasryhmien pääsyä nopeammin hoidon piiriin, vaan sitä, että kehitetyt hoitopolut tavoittavat vain murto-osan väestön hoidon tarpeesta. Tutkimukseen, asiantuntijatahojen lausuntoihin, asiakaskokemusten kartoituksiin, hoitojärjestelmän kokonaisuuteen ja rahoituksen rakenteeseen perehtyessä muodostuukin tilanteesta hieman vivahteikkaampi analyysi kuin yksittäisten ammattiryhmien oletettuun mukavuudenhaluun perustuen.

Minkälainen olisi sitten optikon resepti keskustelun tulkitsemiseksi? Markkinalinssien läpi ahne palveluntarjoaja haalii itselleen asiakkaita ja tuottoa. Byrokratialinssien takaa taas luodaan manuaali, joka tarjoaa kaikille samaa ja yhtä paljon. Palvelun vastaanottajaa ei lämmitä yritysten voitot tai järjestelmän itsetyytyväisyys, vaan inhimillinen kohtaaminen, oikeanlaisen avun saaminen ja jatkuvuus. Miten olisi konsensuslinssit? Pohjoismaista hyvinvointiyhteiskuntaa on pyritty rakentamaan yhteistyössä, luottamuksella ja kunnioituksella, ei eristäytymällä eri leireihin. Hyvinvoinnin on ajateltu rakentuvan ihmisoikeuksien, tasa-arvon ja yhteisvastuun perustoille joustavasti; suojaudumme yhdessä riskeiltä pyrkimällä turvaamaan jokaisen mukanaolon, samalla kun yksilöllä on tilaa tehdä valintoja oman elämänsä suhteen.

Mielenterveyden ongelmia hoidetaan ensisijaisesti kuuntelemalla hoitoon ohjautuvan ja hänen läheistensä tilannetta sekä tarjoamalla tähän mahdollisimman perehtynyttä, tilanteeseen sopivaa ja ammattitaitoista apua. *Helsingin Sanomissa* 3.8.2025 julkaistussa mielipidekirjoituksessa

väitöskirjatutkija Saara Vainio varoittaa yksipuolisuuden vaaroista: jos tarjotaan vain kevyitä interventioita kaikille, laajempien hoitopolkujen ja pitkäjänteisen tuen saatavuus uhkaa heikentyä. Hyvinvointi voidaan pilkkoa yksilölle suunnatuiksi menetelmiksi, kuten hengitysharjoituksiksi, ajatusmalleiksi ja harjoitusvihoiksi, vaikka niiden vaikutus tutkimuksien mukaan on epäselvä ja nuorten mielenterveysopetuksen osalta tutkimusnäyttö on jopa kielteinen. Vainio toteaa lopuksi, että tarvitsemme edelleen pitkäkestoista, yksilöllistä ja turvallista hoitoa, jotta vastaamme potilaiden tarpeisiin ja osoitamme yhteiskuntana, että kannamme vastuun heikoimmista.

Onkin todella tärkeää, etteivät heikoimpien kuiskaukset huku nokkelien väittelyiden aallokkoihin. Kuten luonnon elinvoimaisuus ja suotuista uusiutuminen, hyötyy myös hoitoala monimuotoisuudesta, jota ilman se käy yhä hauraammaksi ja herkemmäksi uhkille. Ääri-ilmiöt horjuttavat tasapainoa ja voivat pahimmillaan aiheuttaa lajien katoa, jota verkosto kestää vain tiettyyn pisteeseen asti, ja resilienssin ylittyessä järjestelmä romahtaa. Kaikkivoipaisuuden telaketjun alle voi pahimmillaan murskautua vuosikausien kasvusto.

Tämän *Psykoterapia*-lehden kirjoitukset avaavat psykoterapeutin ammatin taustoja ja ovat toisaalta lämpimiä puheenvuoroja inhimillisen kohtaamisen puolesta. Olavi Lindforsin kattavasta artikkelista saa merkittävästi taustatietoa psykoterapian kentän ja koulutuksen kehityksestä sekä nykytilasta. Antti Pitkänen pohtii työnohjauksen haasteita käytännönläheisesti, artikkelin tarjotessa näkymän koulutusohjelmien järjestämisen taustatekijöihin ja ihmissuhdetyön haastavuuteen. Eija Kemppe Vartiainen syventyy osuvasti polarisaation ilmiöön ja konfliktien syntyyn. Markku Nieminen valaisee omassa kirjoituksessaan pastoraalipsykologian historiaa ja sielunhoidollista lähestymistapaa. Johannes Lehtonen lähestyy kuvataiteen kautta sisäisen ja ulkoisen todellisuuden suhdetta. Liisa Wahlbeck puolestaan koskettaa depressiota ja uudelleensyntymää käsittelevän esseensä herkkyydellä. Jonna Salomaan kirja-arviossa uteliaisuus johdattaa pohdiskelemaan elämän ilmiöitä. Anna Collanderin kolumnissa lohdullisuus ilmaantuu sisäisen vaativuuden helittäessä. Voisiko näiden sanojen luo pysähtyä hetkeksi?

Ehkä silmät välillä väsyvät rätisevien kuvaputkinäkymien mainoksiin, jotka heijastelevat uhkakuvia, mahtipontisuutta ja ennakkoluuloja. Jos mieluummin katsoisimme yhteistä laajakuvaa? Näkisimme, miten maiseman avaruus korostaa toisiaan täydentävien ja yhdessä toimivien hahmojen rikasta kokonaisuutta. Näin syntyisi realistisempi kuva todellisuudesta, eikä silmien sumentumisen tarvitsisi olla sokeutumisen ensioire, vaan hetkellinen ilmiö, kun näkö sopeutuu laajempaan perspektiiviin.

Markus Johansson
päätoimittaja

Kirjallisuus

Tiessalo, Paula (2025). Analyysi: Mielenterveyteen saa nyt apua paremmin kuin koskaan, mutta kaikki psykoterapeutit eivät siitä pidä. Kolumni. Yle-verkkosivut. Luettavissa osoitteessa <https://yle.fi/a/74-20177071>

Vainio, Saara (2025, 3. elokuuta). Lyhytterapioiden yleistyminen ei ole ratkaisu vaan oire. Mielipide. *Helsingin Sanomat*.