

Valtuutettu Kajavan valtuustoaloite koskien mielenterveyspalvelujen kustannustehostamista

Ryhmämuotoisilla terapioidella ja vertaistuellalla voitaisiin vähentää mielenterveyspalveluiden kustannuksia ja samalla asiakas voisi saada terapiasta enemmän keinoja ratkaista ongelmiaan, itsetuntoa, monipuolista sosiaalista vuorovaikutusta ja tukea. Käypähoito-suositusten mukaan lyhyillä ryhmäterapioidella näyttäisi voitavan hoitaa yleensä depressioita yhtä tuloksellisesti tai lähes yhtä tuloksellisesti kuin yksilömuotoisilla lyhytterapioidella. Lisäksi kemioiden yhteensopivuus terapeutin kanssa ei muodostuisi niin helposti ongelmaksi kuin yksilöterapiassa. Moni on kokenut vertaistukiryhmät hyödyllisemmiksi itselleen kuin yksilöterapian. Käypähoitosuosituksissa todetaan, että "Ryhmäpsykoterapia on yksi vaikuttavista psykoterapiamuodoista. Ryhmäpsykoterapia soveltuu usein avuksi syihin, mihin muutenkin haetaan psykoterapiaa." Voitaaisiinko ryhmämuotoisilla terapioidella korvata edelleen kalliita yksilöterapiapalveluita?

Tekoäly tarjoaa myös valtavan potentiaalın terapiapalveluiden järjestämiseksi kustannustehokkaasti. Tekoäly vaikuttaa ainakin joidenkin tutkimusten mukaan tarjoavan yhtä tehokasta apua kuin perinteinen, kasvokkainen terapia. Tekoäly tarjoama terapia soveltuu myös osalle potilaista paremmin kuin kasvokkainen terapia, eikä tässäkään terapiamuodossa nouse helposti ongelmaksi asiakkaan ja terapeutin yhteensopimattomuus. Myös Psykoterapialehdestä löytyy myönteistä suhtautumista tekoälyn antamaan terapiaan. Punnitaanko hyvinvointialueella jatkuvasti, kuinka paljon mielenterveyspalveluita olisi mahdollista korvata tekoälyn tuottamilla palveluilla?

Monilla nuorilla on edelleen vaikeuksia saada psykoterapialähetettä ja toisaalta löytää sopivaa psykoterapeuttia samalla, kun oikeastaan koko perhe, jossa ongelmien juurisyyt usein ovat tarvitsisi hoitoa. Hyödynnetäänkö perhepalveluita riittävästi ja systemaattisesti perheissä ilmenevien mielenterveysongelmien hoitamisessa?

"Walk in terapiaa" on saatavilla nuorille ainakin Espoossa ohjaamotalolla parina päivänä viikossa ja seurakunnan järjestämänä, mutta onko tätä palvelua saatavilla kaikissa hyvinvointialueemme suuremmissa kuntakeskuksissa ja toisaalta, ovatko nuoret löytäneet tämän palvelun ja tarvittaisiinko tätä terapiatarjontaa lisää?

Me Länsi-Uudenmaan aluevaltuutetut pyydämme vastauksia esitettyihin kysymyksiin ja esitämme, että mielenterveyspalvelut pyritään järjestämään hyvinvointialueellamme tarkoituksenmukaisella ja kustannustehokkaalla tavalla korvaamalla yksilöterapia aina mahdollisuuksien mukana ryhmäpsykoterapialla ja vertaistukiryhmätoiminnalla sekä tekoälyn tarjoamalla terapialla. Lisäksi esitämme, että hyvinvointialue huolehtii "walk in" -terapian riittävästä tarjonnasta etenkin kaikille nuorille siten, etteivät etäisyydet ja riittämätön tiedotus mahdollisuudesta muodostu esteiksi.

Lähteitä:

[Ryhmäterapia depression hoidossa](#)

[Ryhmäpsykoterapia - Väestöliiton Terapiapalvelut](#)

[Länsi-Uudellamaalla kasvanut 16-vuotias turhautui syömishäiriönsä hoitoon Husissa - terapeutit huolissaan nuorten mielenterveyspalveluista | Paikalliset | Länsiväylä](#)

[Walk in terapiaa Ohjaamotalolla | Espoon kaupunki](#)

[Talvitie.pdf](#)

Espoossa 9.12.2025 Henna Kajava

Allekirjoittaneet

9.12.2025

Henna Kajava/ aloitteen jättäjä

Lotta Paakkunainen

Ari Ampuja