

Ledamot Kajavas fullmäktigemotion om kostnadseffektivisering av mentalvårdstjänster

Gruppbaseade terapier och kamratstöd skulle kunna minska kostnaderna för mentalvårdstjänster och samtidigt skulle klienten kunna få fler verktyg från terapin för att lösa sina problem, bättre självkänsla, mångsidig social interaktion och stöd. Enligt God medicinsk praxis-rekommendationerna verkar man med korta gruppterapier generellt kunna behandla depressioner lika effektivt eller nästan lika effektivt som med individuella kortterapier. Dessutom skulle den personliga kemin med terapeuten inte lika lätt bli ett problem som i individuell terapi. Många har upplevt kamratstöddgrupper som nyttigare för sig än individuell terapi. I God medicinsk praxis-rekommendationerna konstateras att "Gruppsykoterapi är en av de verkningsfulla formerna av psykoterapi. Gruppsykoterapi lämpar sig ofta som hjälp för orsaker som man annars också söker psykoterapi för. Skulle man med gruppterapi kunna ersätta fortfarande dyra individuella terapitjänster?

Artificiell intelligens erbjuder också en enorm potential för att organisera terapitjänster på ett kostnadseffektivt sätt. Enligt åtminstone vissa studier verkar artificiell intelligens erbjuda lika effektiv hjälp som traditionell terapi ansikte mot ansikte. Terapi som erbjuds av artificiell intelligens passar också bättre för en del patienter än terapi ansikte mot ansikte, och inte heller i denna terapiform uppstår lätt problem med inkompatibilitet mellan klient och terapeut. Även i tidskriften Psykoterapia kan man hitta en positiv inställning till terapi som ges av artificiell intelligens. Överväger man ständigt inom välfärdsområdet hur mycket av mentalvårdstjänsterna som skulle kunna ersättas med tjänster producerade av artificiell intelligens?

Många unga har fortfarande svårigheter att få en remiss till psykoterapi och å andra sidan att hitta en lämplig psykoterapeut, samtidigt som egentligen hela familjen, där problemens grundorsaker ofta ligger, skulle behöva behandling. Utnyttjas familjetjänsterna tillräckligt och systematiskt för att behandla psykiska problem som förekommer i familjer?

"Walk in-terapi" finns tillgänglig för ungdomar åtminstone i Esbo på Navigatorhuset ett par dagar i veckan och organiserad av församlingen, men finns denna tjänst tillgänglig i alla större kommuncentrum i vårt välfärdsområde och å andra sidan, har ungdomarna hittat denna tjänst och skulle det behövas mer av detta terapiutbud?

Vi fullmäktigeledamöter i Västra Nyland ber om svar på de ställda frågorna och föreslår att mentalvårdstjänsterna i vårt välfärdsområde organiseras på ett ändamålsenligt och kostnadseffektivt sätt genom att ersätta individuell terapi med gruppsykoterapi och kamratstödsgrupper samt terapi som erbjuds av artificiell intelligens, när det är möjligt. Dessutom föreslår vi att välfärdsområdet säkerställer ett tillräckligt utbud av "walk in"-terapi, särskilt för alla unga, så att avstånd och otillräcklig information om möjligheten inte blir hinder.

Källor

Esbo den 9 december 2025 Henna Kajava

[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](#)

Undertecknade

9.12.2025

Henna Kajava/ inlämnare av motionen

Lotta Paakkunainen

Ari Ampuja