

Terapiat
etulinjaan

Kognitiivinen lyhytterapia (KLT) -koulutus

Nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten kokemukset

05/2025



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Terapiat
etulinjaan

Aineiston kuvaus

N = 120



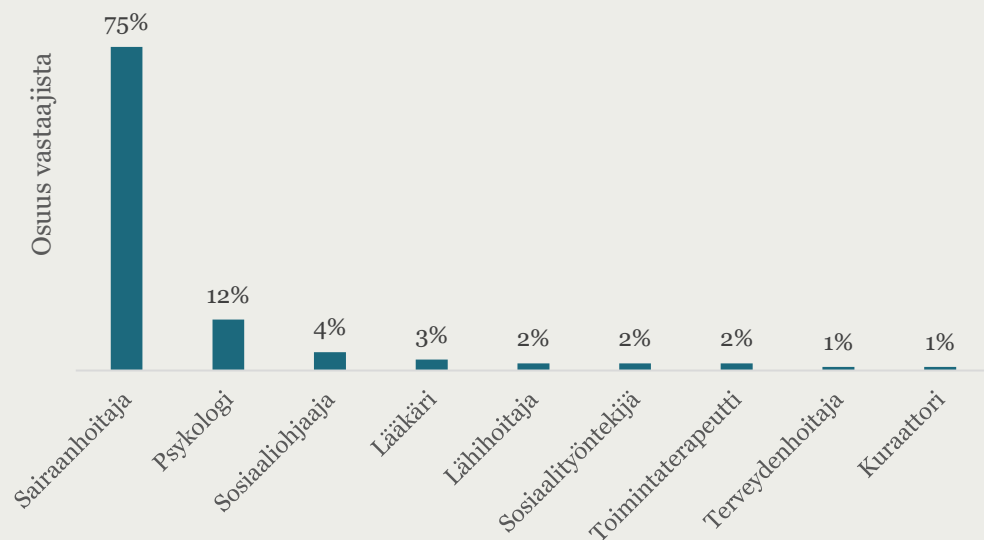
**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Aineiston keruu

- Terapiat etulinjaan -toimintamallin koulutusten käyneiden kokemuksia seurataan koulutuspalautekyselyin
- Kyselyissä käytetään suomeksi käännettyjä, psykometrisesti tarkasteltuja relevantteja mittareita
 - Vastaajan taustatiedot
 - Arvio menetelmästä (hyväksyttävyys, sopivuus, toteutettavuus, käytettävyys)
 - Palaute koulutusprosessista
 - Konkreettisia kehitysehdotuksia avoimilla kysymyksillä
 - Itsearvio terapeuttisista taidoista
- Kysely on lähetetty loppuvuodesta 2024. Lisäksi alkuvuodesta 2025 on alettu toteuttamaan rutiininomaista keruutapaa, jossa kysely lähetetään säännöllisesti kaikille koulutuksen käyneille.
- Tässä koosteessa ovat mukana kyselyyn 16.5.2025 mennessä vastanneet henkilöt, jotka ilmoittivat työskentelevänsä nuorten kanssa.

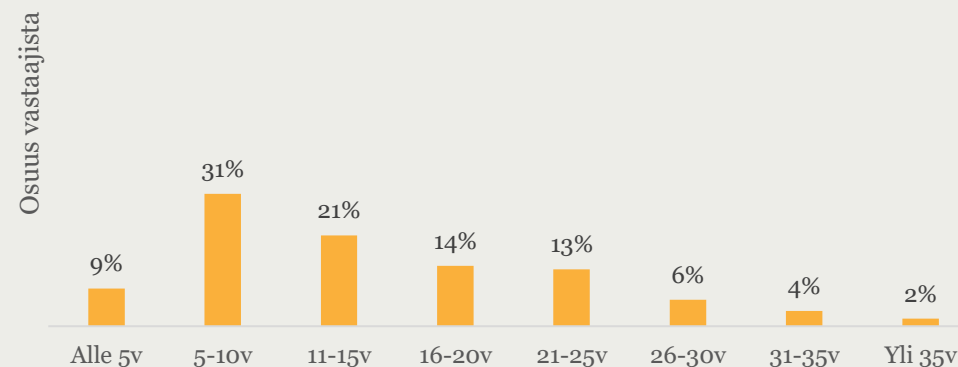
Vastaajien ammattiryhmät ja sote-alan työkokemus

Ammattiryhmä



n = 119

Sote-alan työkokemus



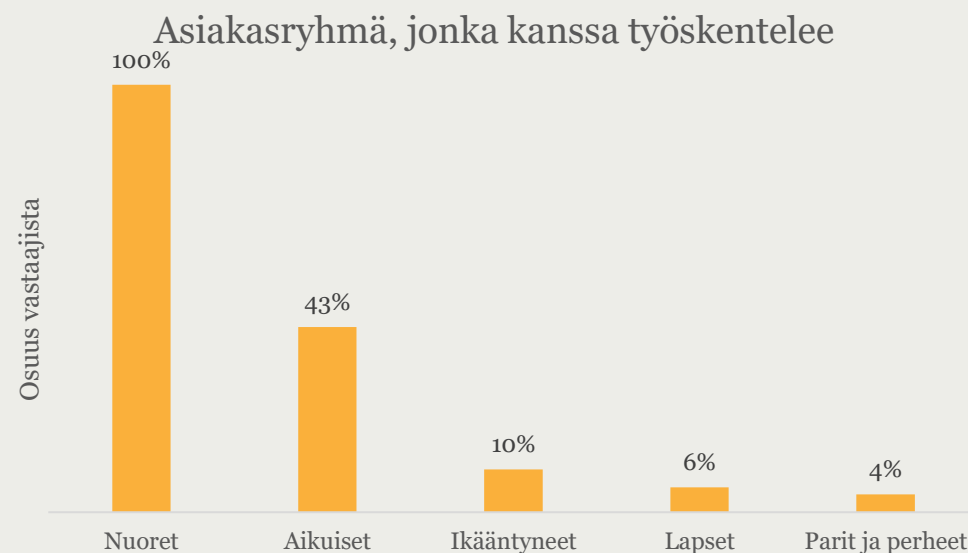
n = 113

Vastaajat organisaatioittain ja asiakasryhmittäin



Terapiat
etulinjaan

n = 119



n = 120



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

**Terapiat
etulinjaan**

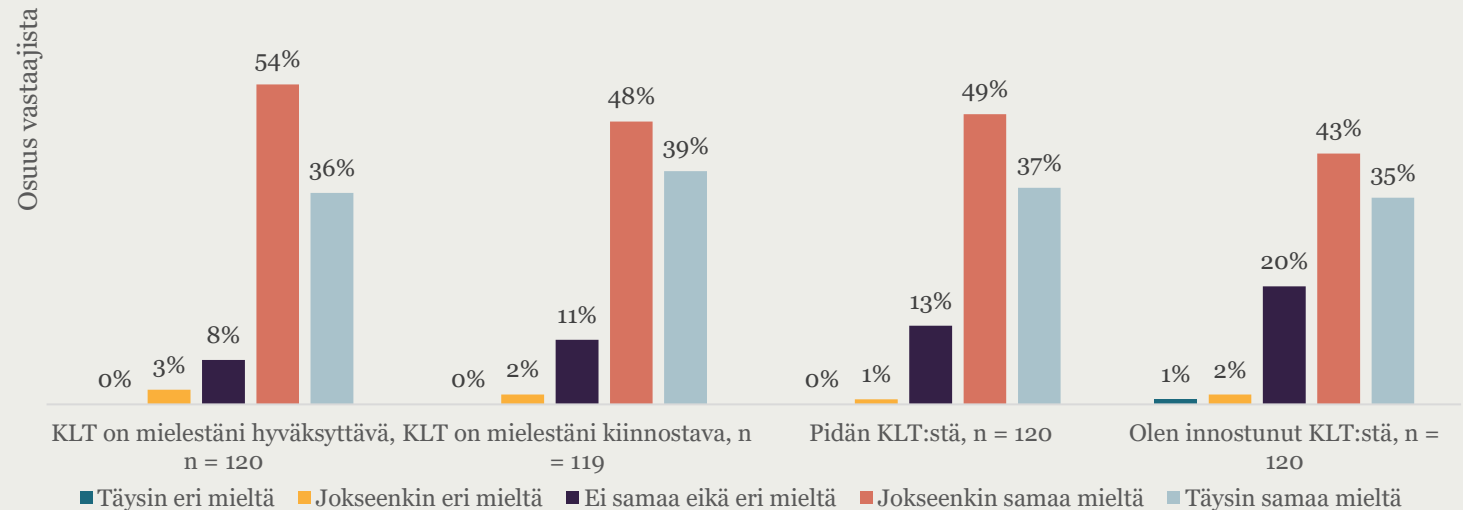
KLT:n arviointi



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

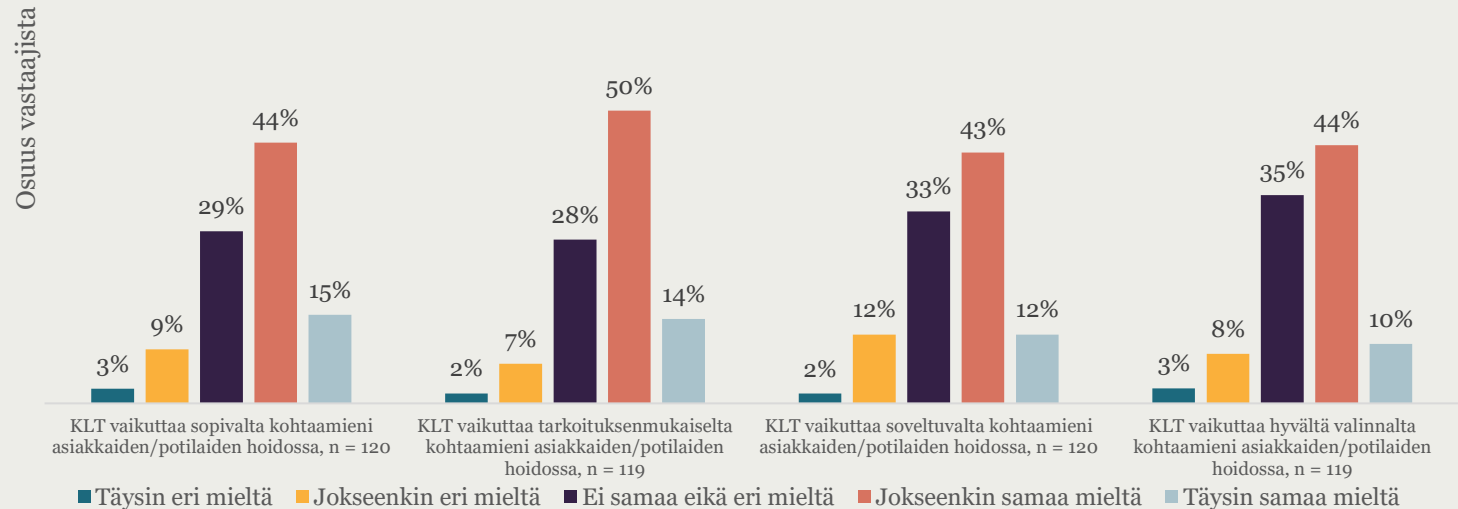
KLT:n hyväksyttävyys

- Hyväksyttävyys tarkoittaa käsitystä siitä, että tietty hoito, palvelu, käytäntö tai innovaatio on hyväksyttävä, miellyttävä tai tyydyttävä.
- Suuri enemmistö vastaajista on väittämien kanssa samaa mieltä.
- Eri mieltä olevien osuus on erittäin pieni.



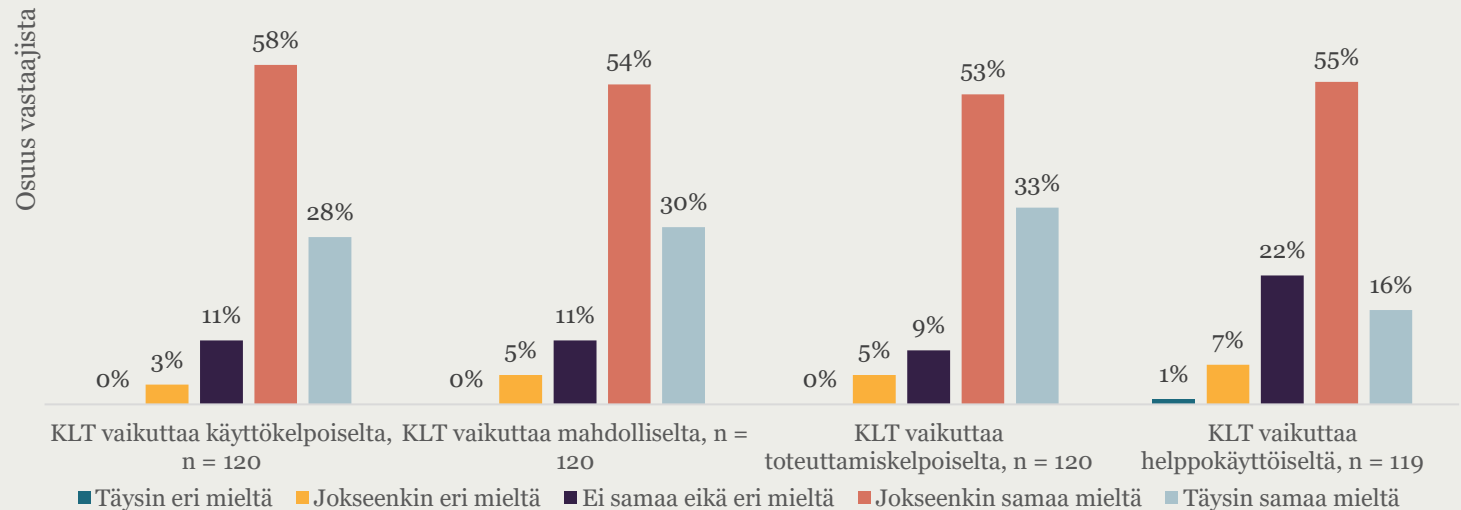
KLT:n sopivuus

- Sopivuus tarkoittaa havaittua yhteensopivuutta, relevanssia ja sopivuutta innovaation kyvyssä ratkaista tietty ongelma tai haaste.
- Vähän yli puolet vastaajista on samaa mieltä sopivuuteen liittyvien väittämien kanssa.
- Vähän yli kolmannes suhtautuu väittämiin neutraalisti tai kielteisesti – osa kokee, että menetelmä voisi sopia työhön paremminkin.



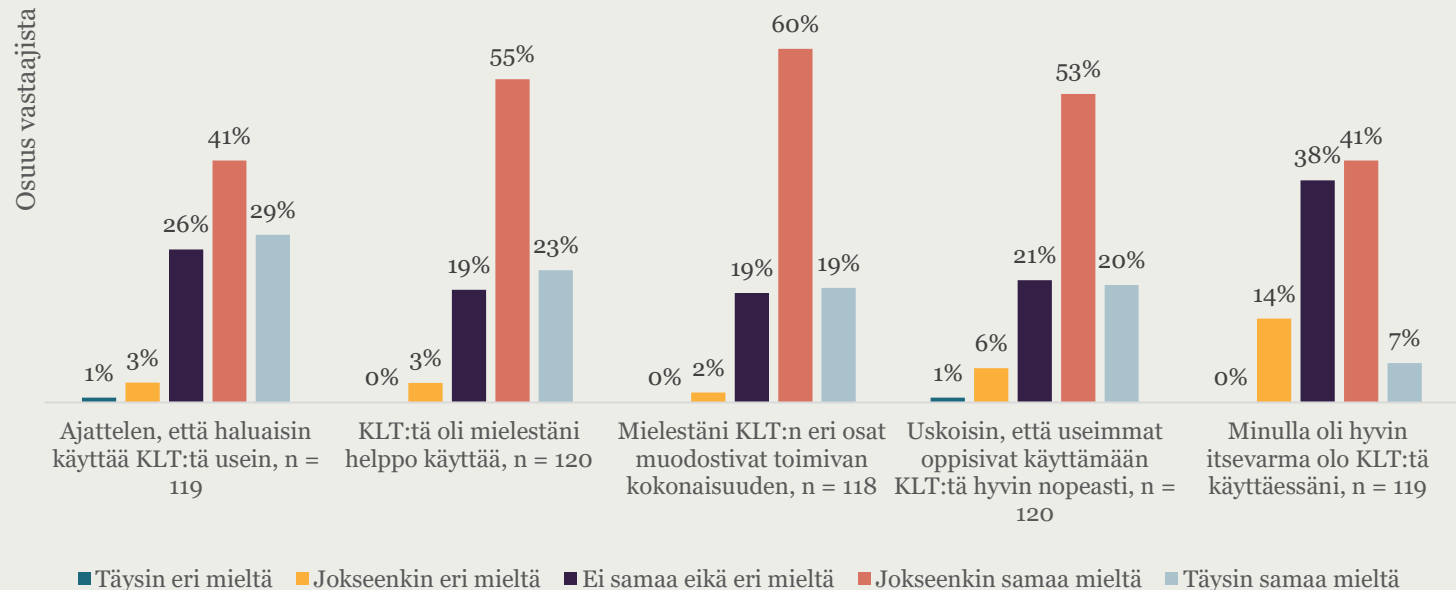
KLT:n toteutettavuus

- Toteutettavuus tarkoittaa käsitystä siitä, kuinka laajasti uutta hoitoa tai palvelua voidaan menestyksekkäästi käyttää tai toteuttaa tietyissä organisaatioissa tai ympäristöissä.
- Suuri enemmistö vastaajista on väittämien kanssa samaa mieltä. Toteutettavuus koetaan siis hyväksi.



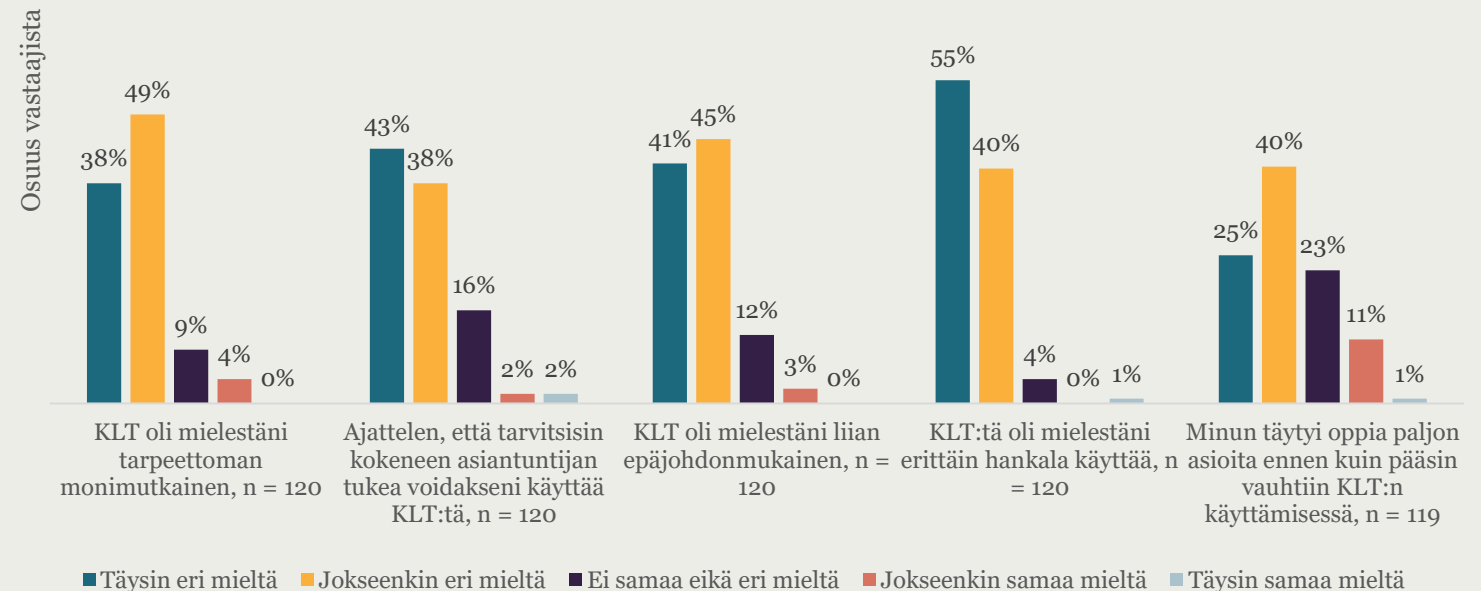
KLT:n käytettävyys 1/2

- Intervention käytettävyys tarkoittaa sen helppokäyttöisyyttä ja sovellettavuutta käytännön työssä, ja sitä, miten hyvin menetelmä tukee käyttäjän työtä ja tavoitteiden saavuttamista.
- Tällä sivulla esitettyjen väittämien kohdalla samaa mieltä oleminen viittaa hyvään käytettävyyteen.
- Käytettävyys koettiin varsin hyväksi.



KLT:n käytettävyys 2/2

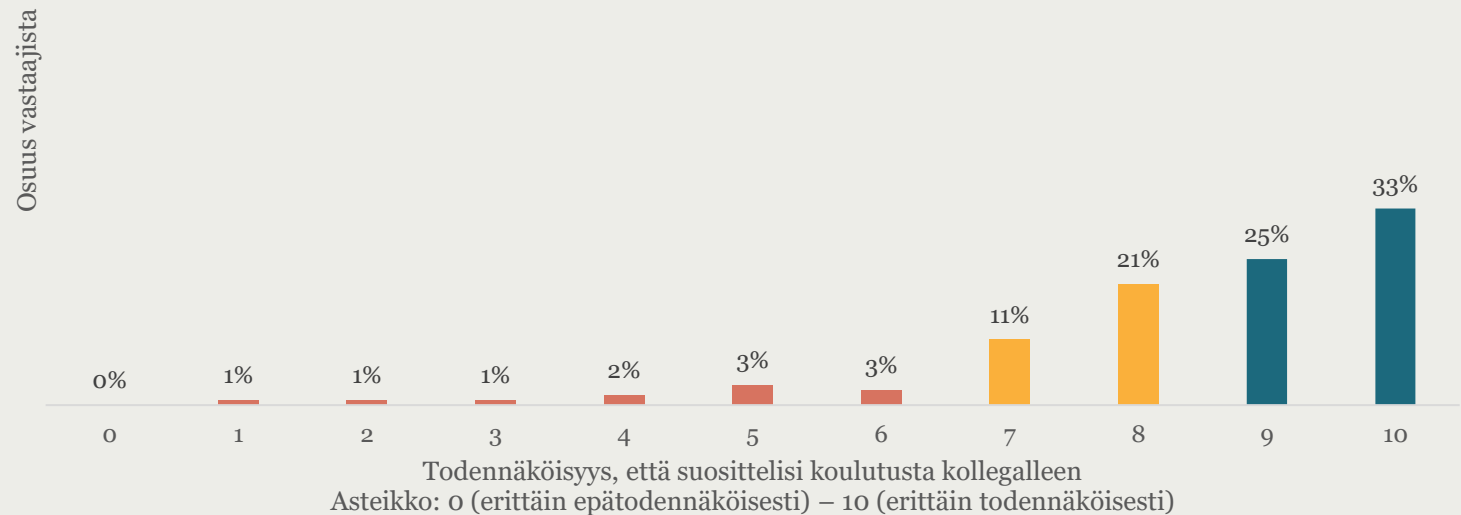
- Intervention käytettävyys tarkoittaa sen helppokäyttöisyyttä ja sovellettavuutta käytännön työssä, ja sitä, miten hyvin menetelmä tukee käyttäjän työtä ja tavoitteiden saavuttamista.
- Tällä sivulla esitettyjen väittämien kohdalla eri mieltä oleminen viittaa hyvään käytettävyyteen.
- Vastaajat ovat kokeneet käytettävyyden hyväksi myös näillä mittareilla.



KLT:n suosittelu

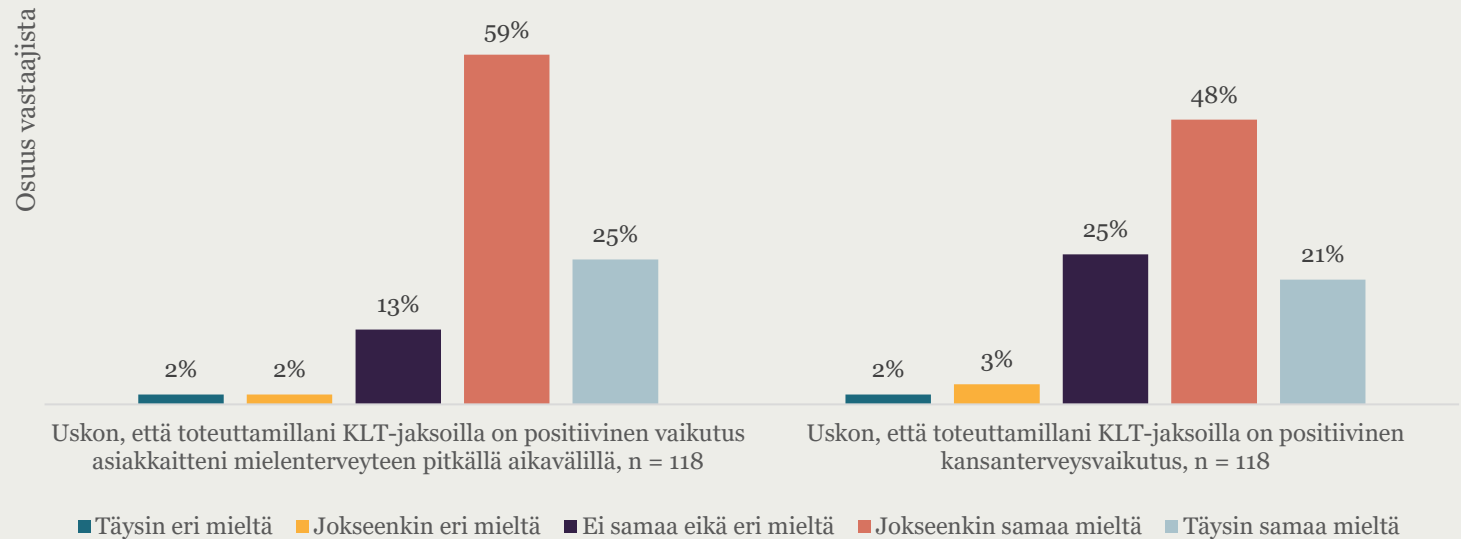
NPS = 48

- Yli puolet vastaajista suosittelisi koulutusta hyvin todennäköisesti.
- Vain pieni osa suhtautuu koulutukseen kielteisesti.



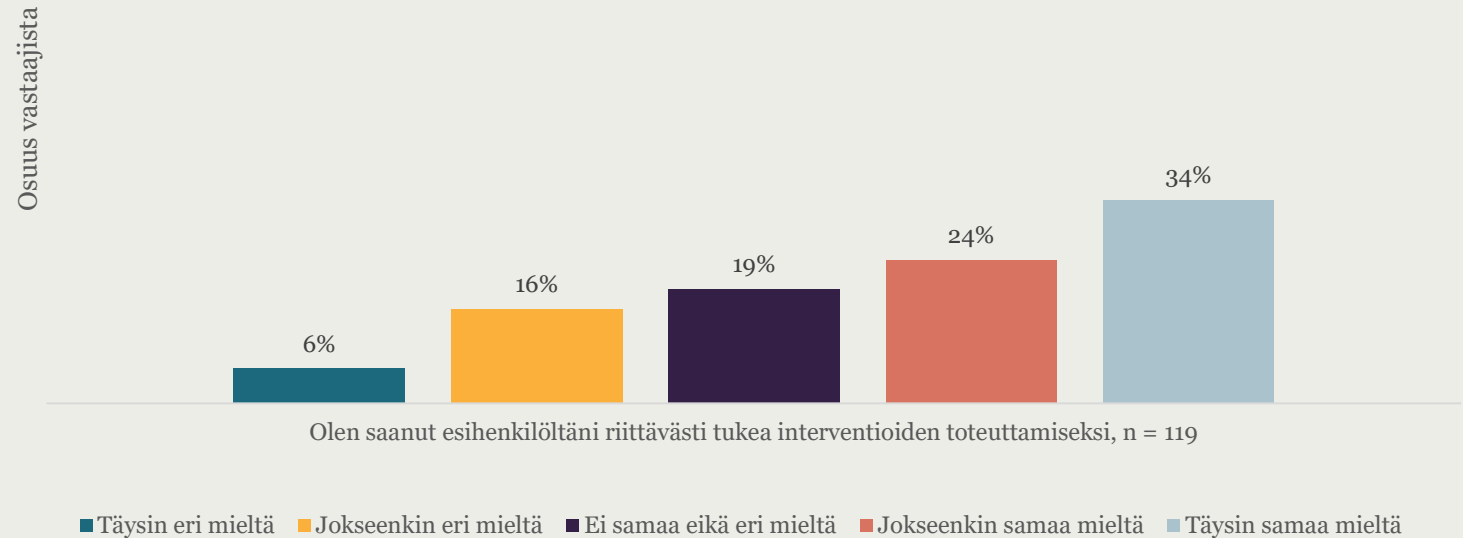
Uskomukset KLT:stä

- Suuri enemmistö vastaajista uskoo toteuttamillaan KLT-jaksoilla olevan myönteinen vaikutus asiakkaittensa mielenterveyteen.
- Enemmistö uskoo myös KLT-jaksoilla olevan myönteinen kansanterveysvaikutus.



Esihenkilön tuki

- Yli puolet vastaajista kokee saaneensa esihenkilöltään tukea interventioiden toteuttamiseen.
- Hieman yli viidennes on väittämän kanssa eri mieltä.



Kehitysehdotuksia

Nostoja avoimista vastauksista

Koulutusprosessiin tai käytettävyyteen liittyviä kommentteja

- Koulutusalustan muuttuminen loi epätietoisuutta
- Ohjeet koulutuspotilaiden ja harjoitustöiden määristä ei ollut heti tiedossa
- Menetelmäohjauksen tulisi olla tavoitteellisempaa
- Koulutushoitojen määrä kohtuuton
- Paperinen manuaali tai työkirja auttaisi
- Harjoituspotilaiden valintaan tarvittaisiin tarkemmat kriteerit

Sopivuuteen liittyviä kommentteja

- Tehtävät liikaa aikuisille suunnattuja
- Sosiaaliseen jännittämiseen pitäisi kiinnittää enemmän huomiota
- Hoito-ohjelma ei huomioi masentuneita henkilöitä, joiden toimintakyky on hyvä
- Sos. ahdistuksen ja paniikin KLT toimivat paremmin kuin yleistyneen ahdistuneisuuden ja masennuksen
- Potilaiden vointi on niin huono, etteivät kykene työskentelyyn

Terapiat
etulinjaan

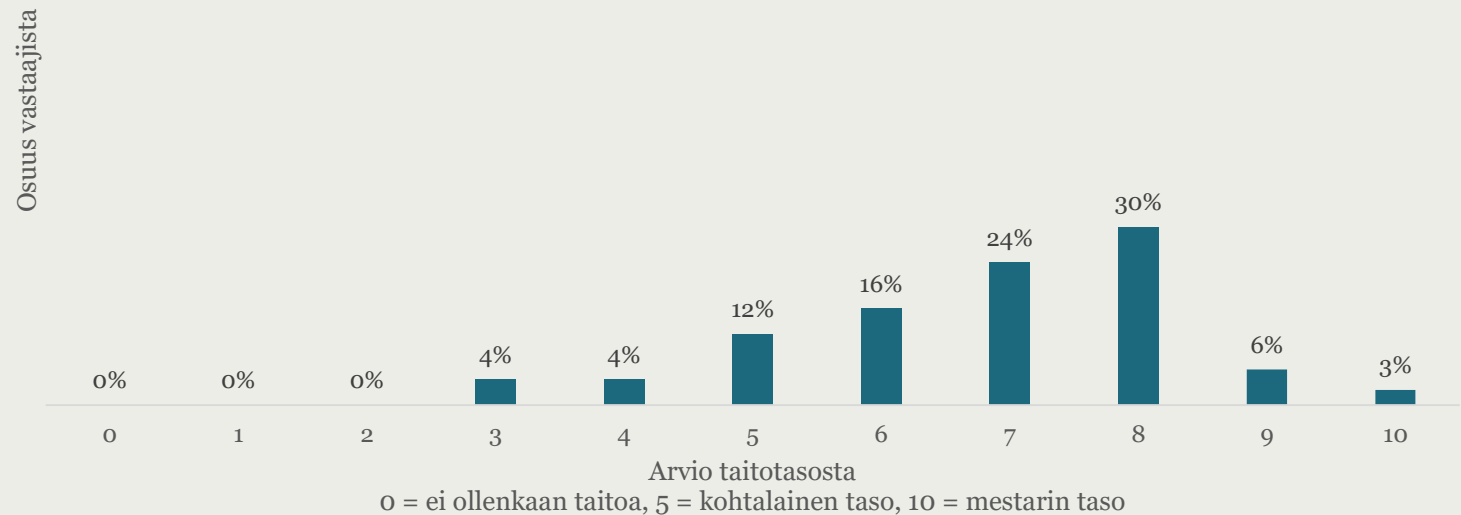
Terapiataitojen itsearviointi



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

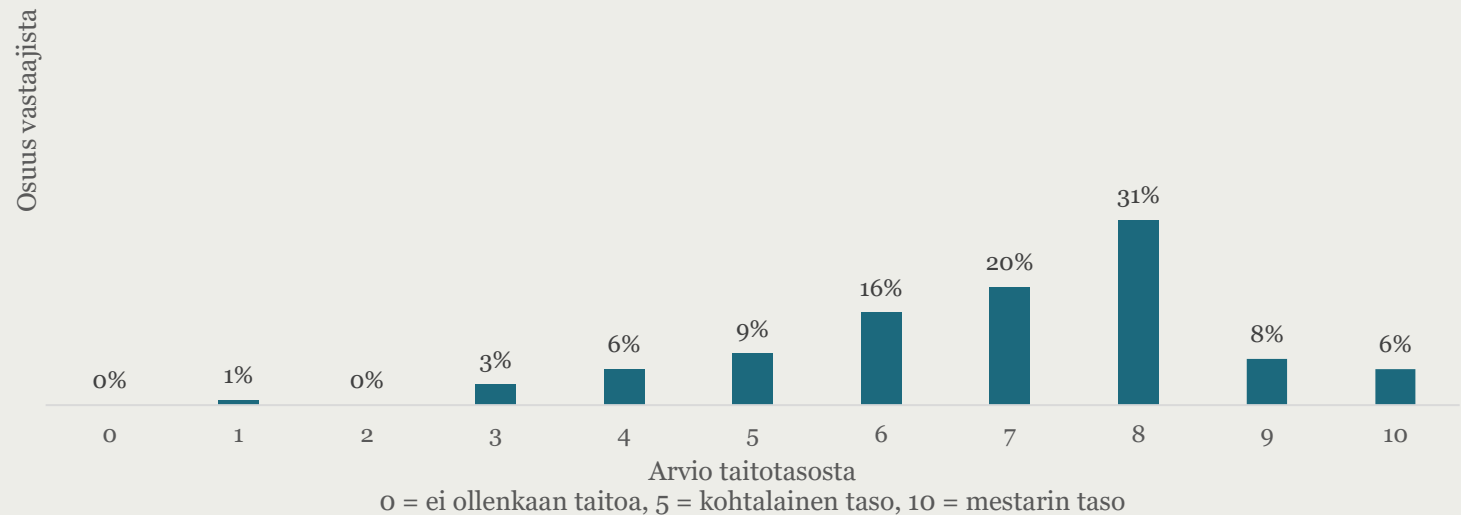
Yleiset haastattelukäytännöt: Agendan asettaminen

- Taidon kuvaus: Terapeutti työskentelee asiakkaan kanssa asettaakseen sopivan agendan ja erilliset kohdeongelmat, jotka voidaan käsitellä käytettävissä olevan ajan puitteissa. Käsiteltävien asioiden tärkeysjärjestys on määritelty ja sitä noudatetaan.
- Pääosin vastaajat arvioivat agendan asettamisen taitonsa melko hyväksi.
- Muutamat kokevat taidon suhteellisen heikoksi.



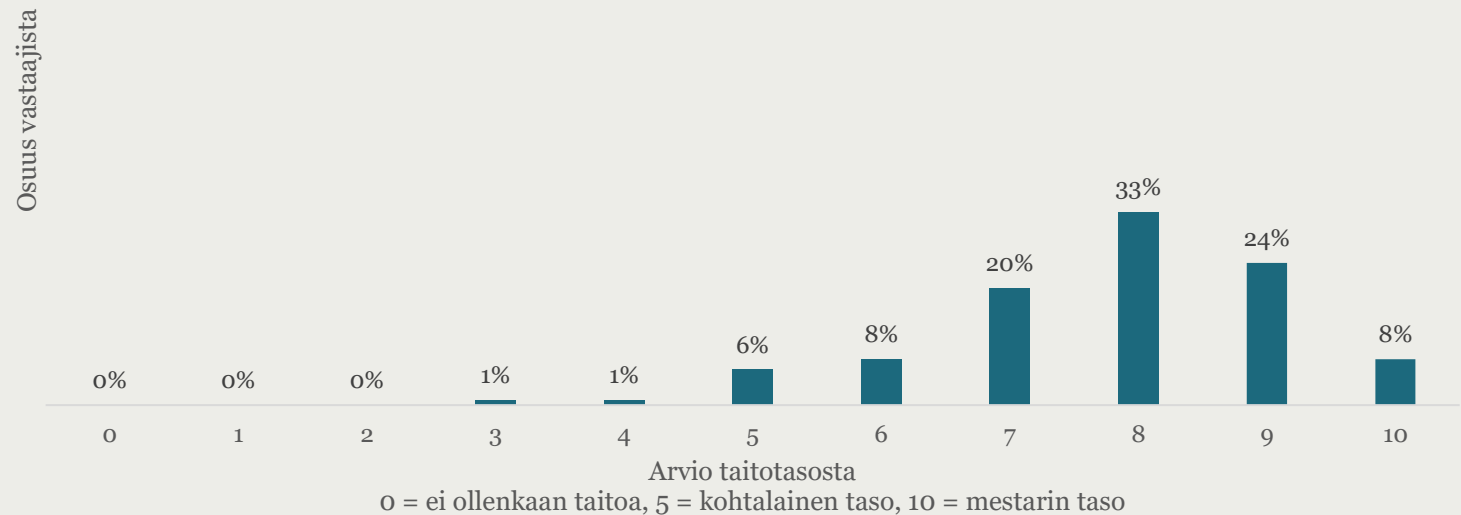
Yleiset haastattelukäytännöt: Asiakaspalautteeseen suuntautuminen

- Taidon kuvaus: Terapeutti jatkuvasti tarkistaa asiakkaan kanssa, jotta tämä on ymmärtänyt istunnossa käytettävät strategiat ja tekniikat. Terapeutti tekee yhdessä asiakkaan kanssa istunnon lopussa yhteenvedon käsitellyistä pääasioista.
- Taitotaso arvioidaan pääosin hyväksi, mutta taitotasossa on vaihtelua.



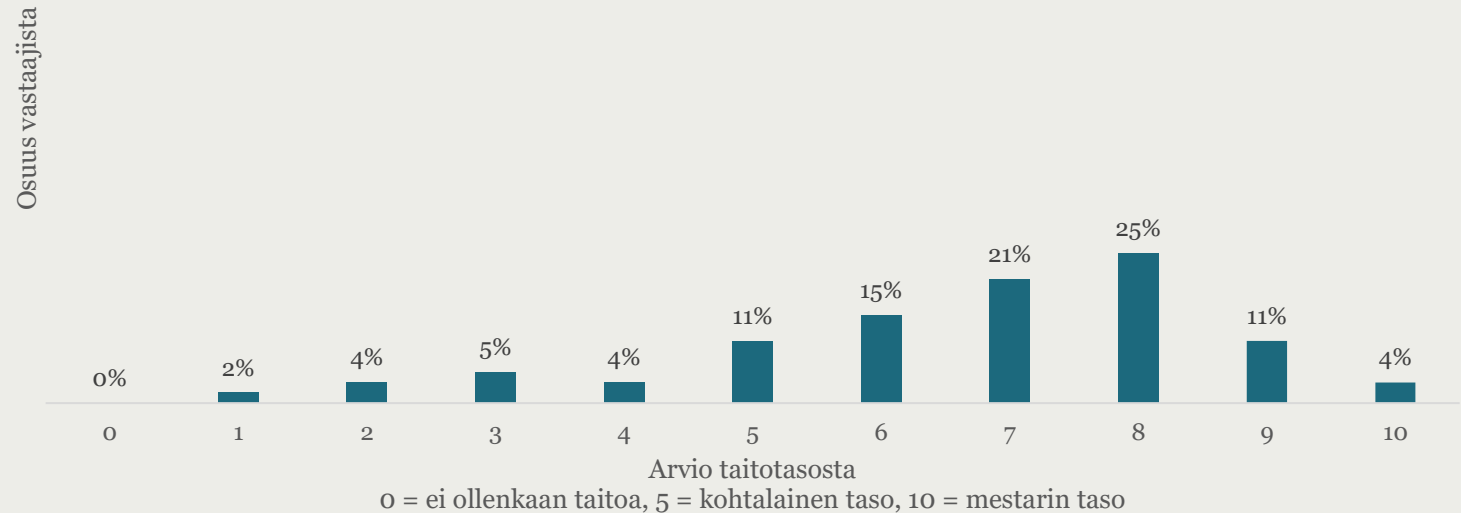
Yleiset haastattelukäytännöt: Yhteistyö

- Taidon kuvaus: Yhteistyö on erinomainen. Terapeutti rohkaisee asiakasta koko ajan olemaan aktiivinen istunnoissa. Selkeää tiimityöskentelyä.
- Yhteistyötaidot arvioidaan pääosin hyväksi.



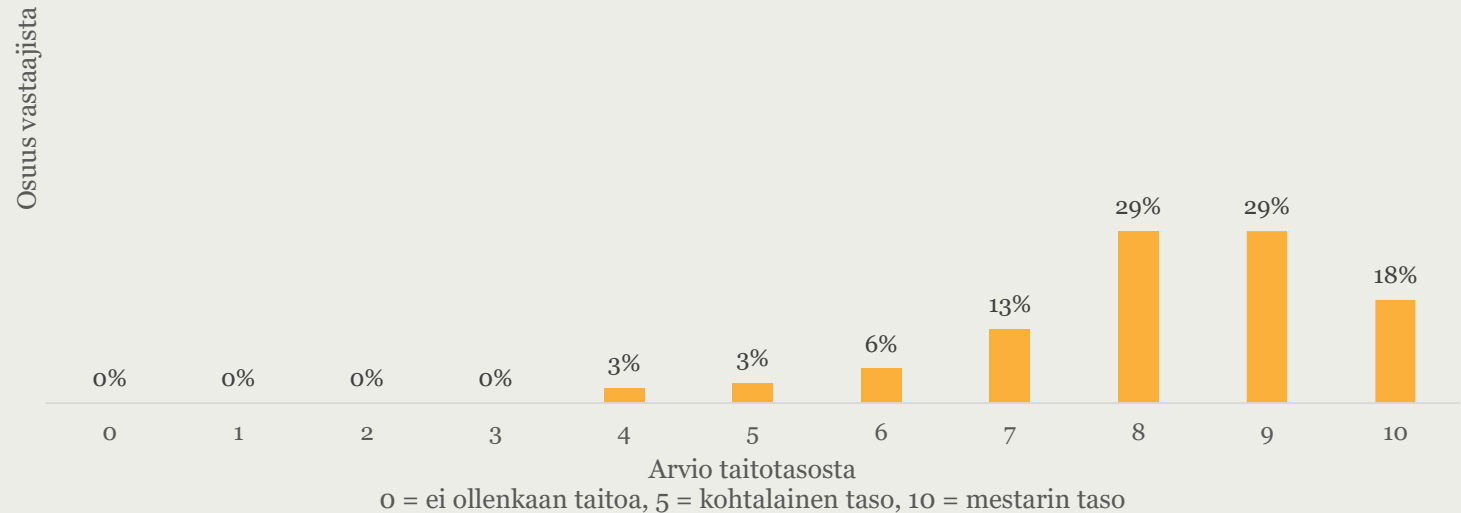
Yleiset haastattelukäytännöt: Tapaamisen rytmittäminen ja ajan käyttö

- Taidon kuvaus: Terapeutti rytmittää tapaamisen niin että istunnossa on selkeä alku, keskikohta ja lopetus. Toisarvoiset ja hedelmättömät poikkeamat asiasta terapeutti käsittelee tilanteen mukaisesti.
- Taitotasossa on paljon vaihtelua.



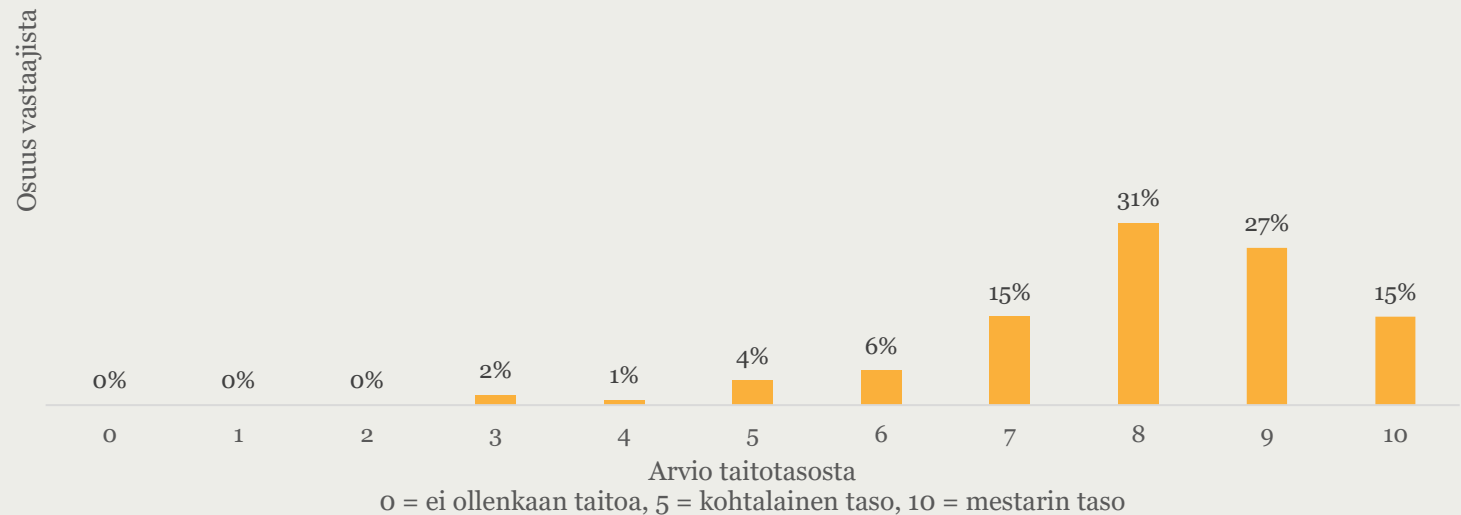
Vuorovaikutuksellinen tehokkuus: Empatiataidot

- Taidon kuvaus: Terapeutti varmistaa asiakkaan sisäisen todellisuuden ymmärtämisen ja kykenee selkeyttämään ja refleктоimaan hienovaraisesti kommunikaatiota tavalla, jonka asiakas voi hyväksyä. Erinomaiset kuuntelemisen ja empatian osoittamisen taidot.
- Empatiataidot arvioidaan hyväksi.



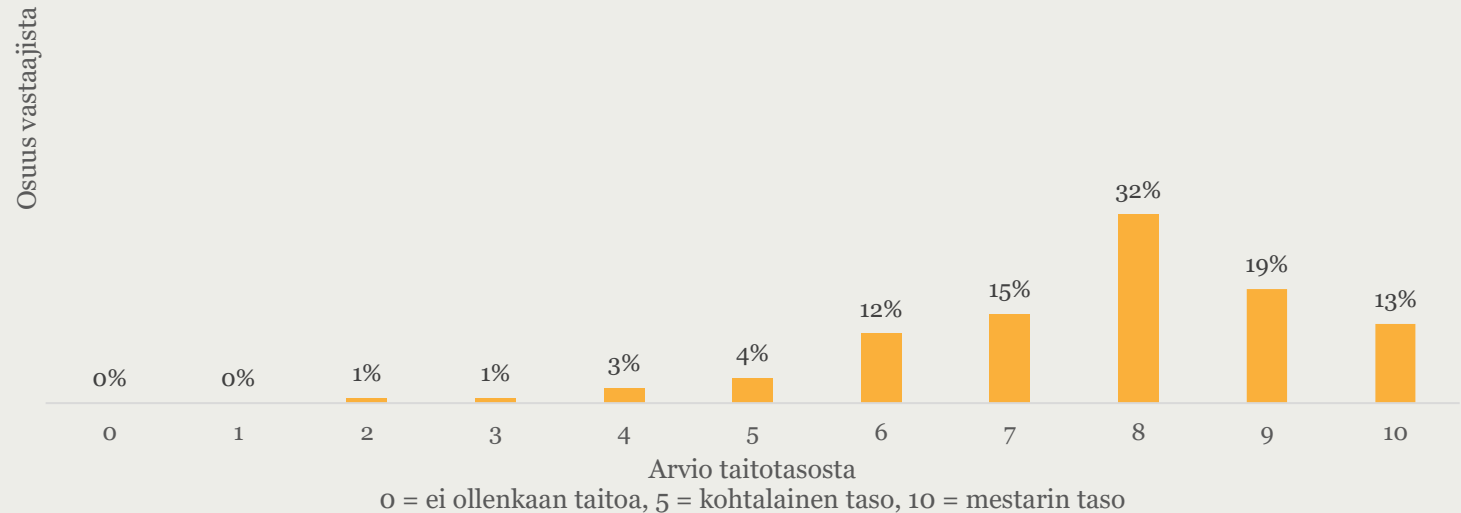
Vuorovaikutuksellinen tehokkuus: Vuorovaikutuksellinen tehokkuus

- Taidon kuvaus: Terapeutti osoittaa vilpitöntä lämpöä, huolenpitoa, luottamusta ja aitoutta. Terapeutti vaikuttaa rennolta koko istunnon ajan.
- Taitotaso arvioidaan pääosin hyväksi.



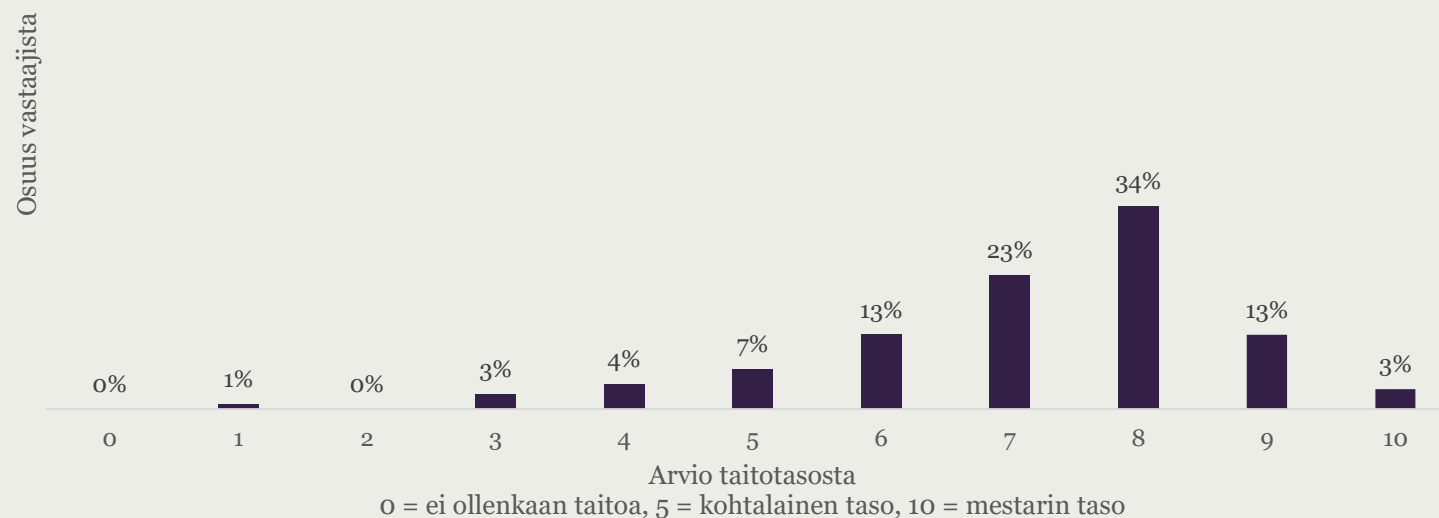
Vuorovaikutuksellinen tehokkuus: Ammatillisuus

- Taidon kuvaus: Terapeutti vaikuttaa luottavan osaamiseensa ja kykenee osoittamaan itseluottamuksensa asiakkaalle. Pukeutuminen, toiminta ja verbalisointi on erittäin ammatillista.
- Myös tämän taidon suhteen taso arvioidaan varsin hyväksi.



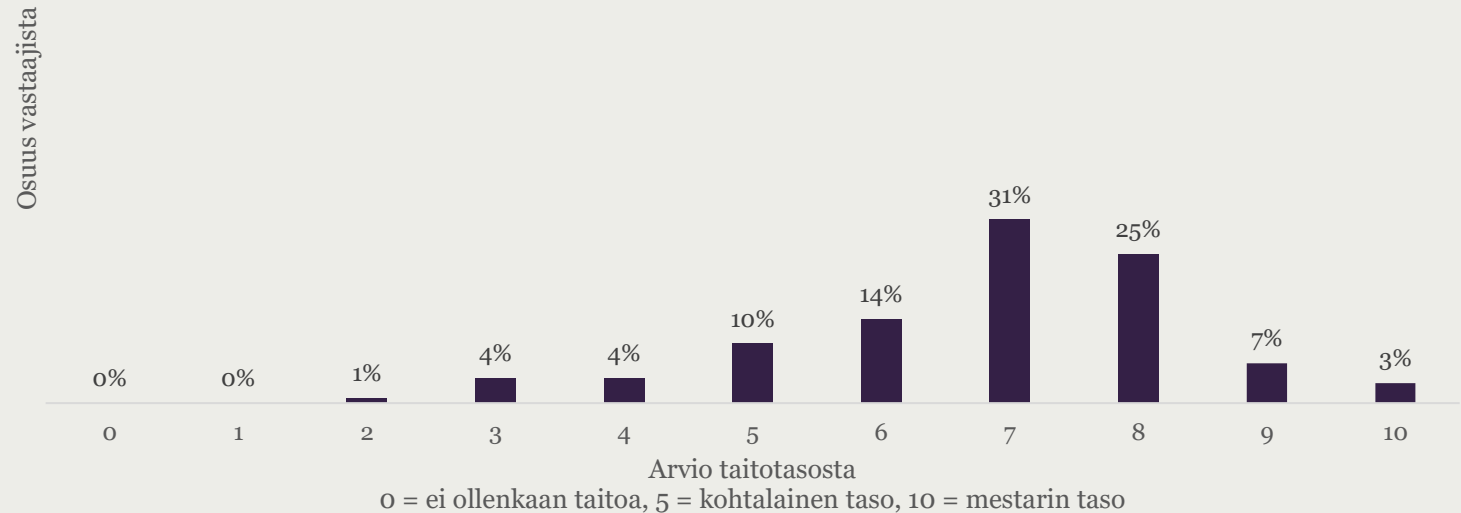
Spesifit kognitiivis-behavioraaliset tekniikat: Tutkivan yhteistyösuhteen käyttö

- Taidon kuvaus: Terapeutti käyttää taitavasti tutkivan yhteistyösuhteen menetelmää. Terapeutti käyttää kyselytekniikoita (ei väittele, taivuttele tai luennoi) terapiassa ja auttaa asiakasta johtopäätösten saavuttamisesta.
- Itsearvioitu taitotaso on pääosin korkea.



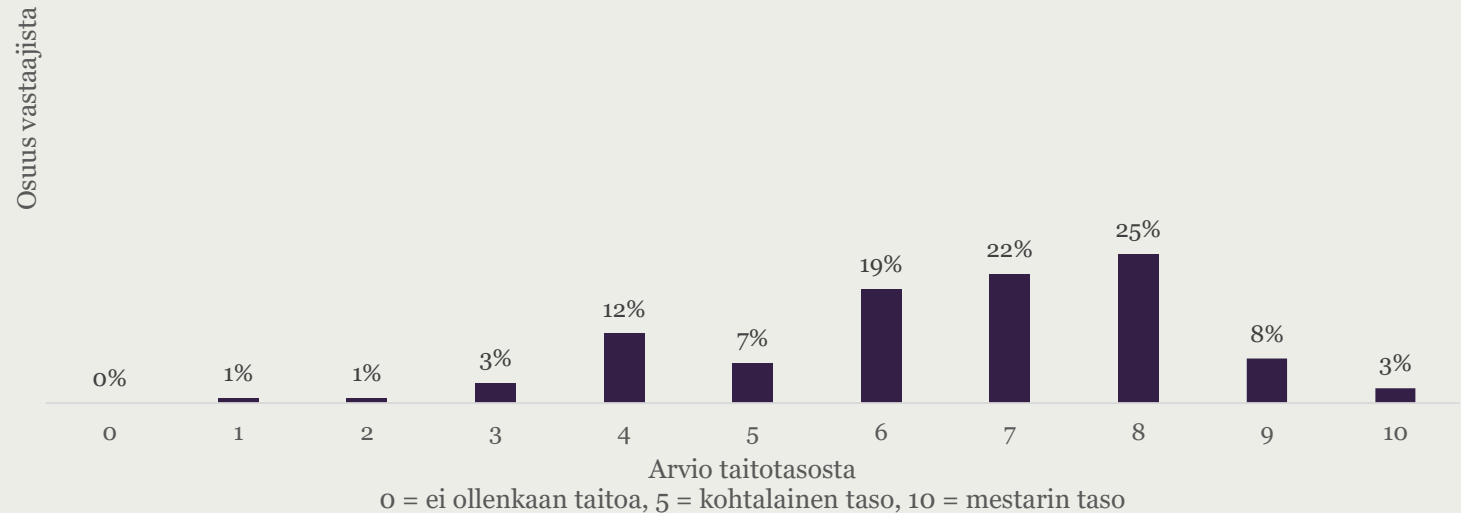
Spesifit kognitiivis-behavioraaliset tekniikat: Käsitteellistäminen

- Taidon kuvaus: Terapiassa on luotu selkeä käsitteellistäminen, joka johtaa suunnitelmalliseen hoitointerventioiden toteutukseen
- Taitotaso arvioidaan pääosin melko hyväksi, mutta muutamat arvioivat taidon myös melko heikoksi.



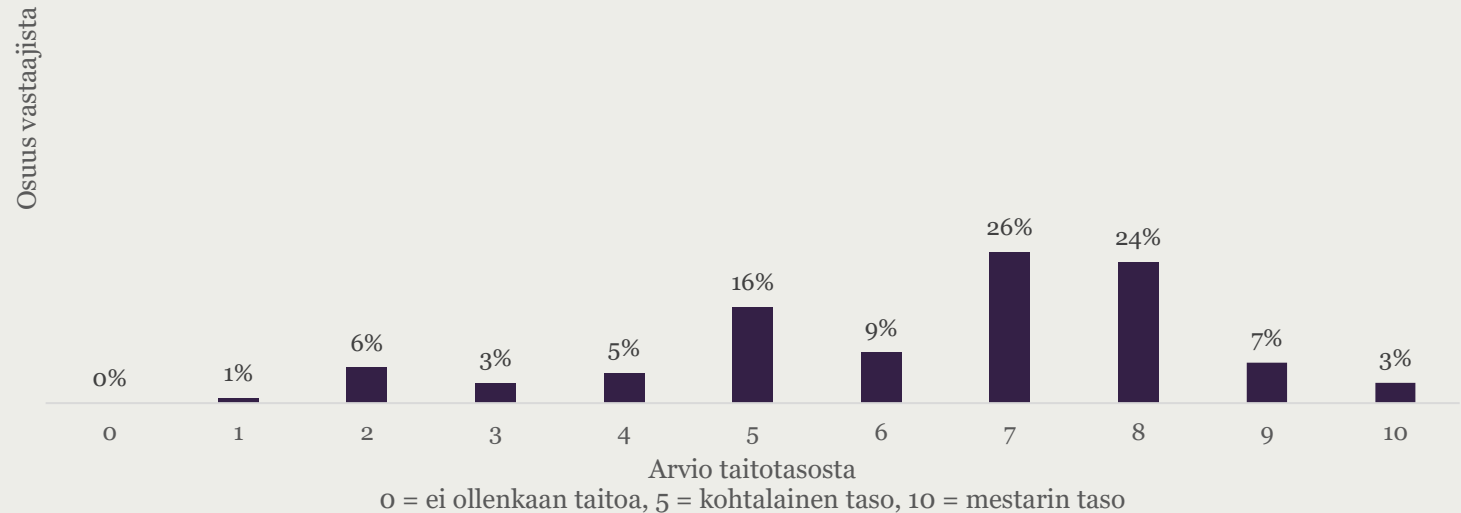
Spesifit kognitiivis-behavioraaliset tekniikat: Fokus ydinkognitioissa

- Taidon kuvaus: Terapeutti fokusoi ydinuskomuksiin ja kykenee auttamaan asiakasta selkeästi kuvaamaan dysfunktionaalisen tai ajatusvääristymien sisällön ja luonteen. Käyttää ajatuspäiväkirjoja sekä konkreettisesti (lomakkeen käyttö) että verbaalisesti.
- Taitotasossa on jonkin verran vaihtelua.



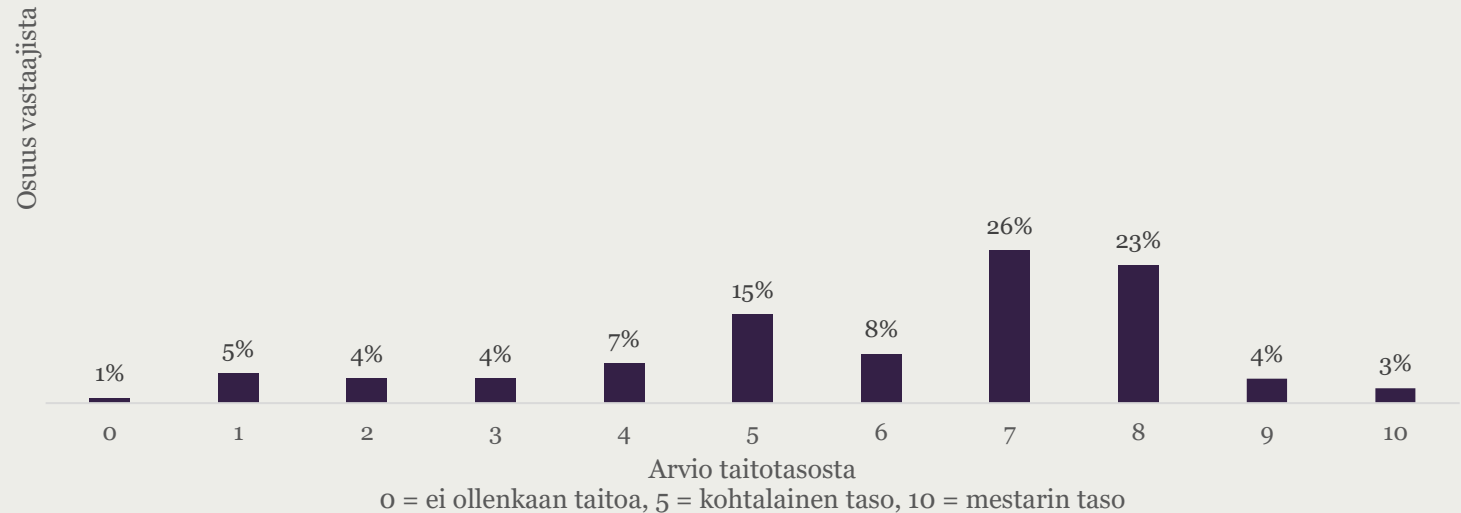
Spesifit kognitiivis-behavioraaliset tekniikat: Kognitiivisten tekniikoiden soveltaminen

- Taidon kuvaus: Terapeutilla on käytössään laaja valikoima kognitiivisia tekniikoita ja hän kykenee helposti ja nopeasti siirtymään tekniikasta toiseen tilanteen mukaisesti.
- Itsearvioidussa taitotasossa on vaihtelua.



Spesifit kognitiivis-behavioraaliset tekniikat: Behavioraalisten tekniikoiden soveltaminen

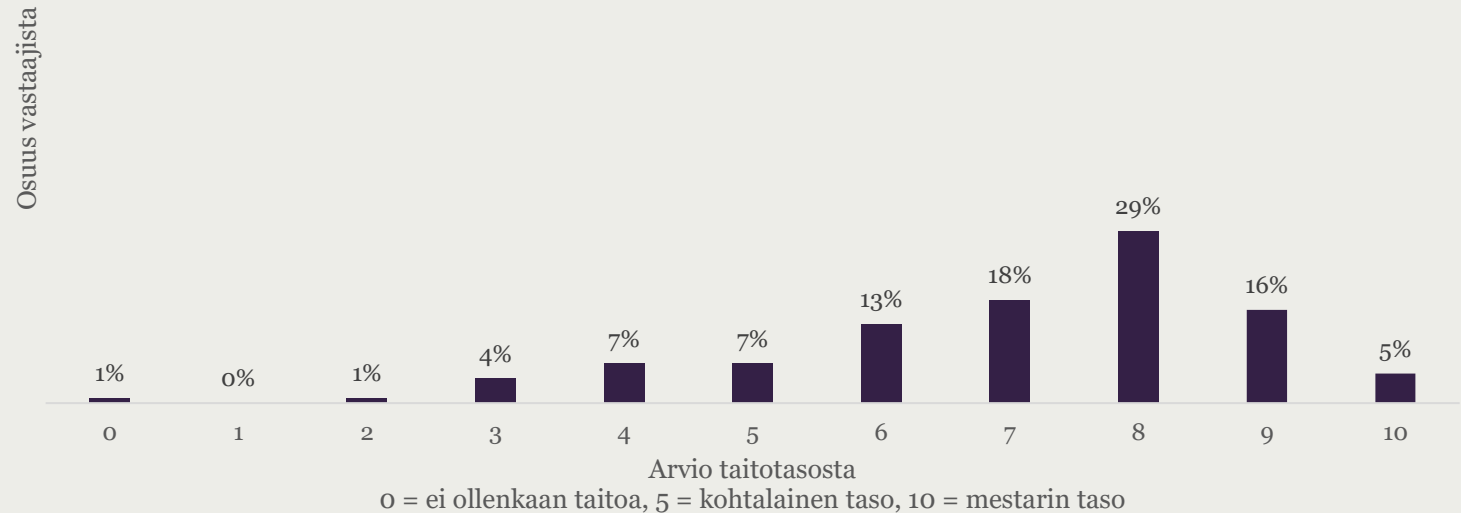
- Taidon kuvaus: Terapeutilla on käytössään laaja valikoima behavioraalisia tekniikoita ja hän kykenee helposti ja nopeasti siirtymään tekniikasta toiseen tilanteen mukaisesti.
- Taitotaso vaihtelee.



n = 120

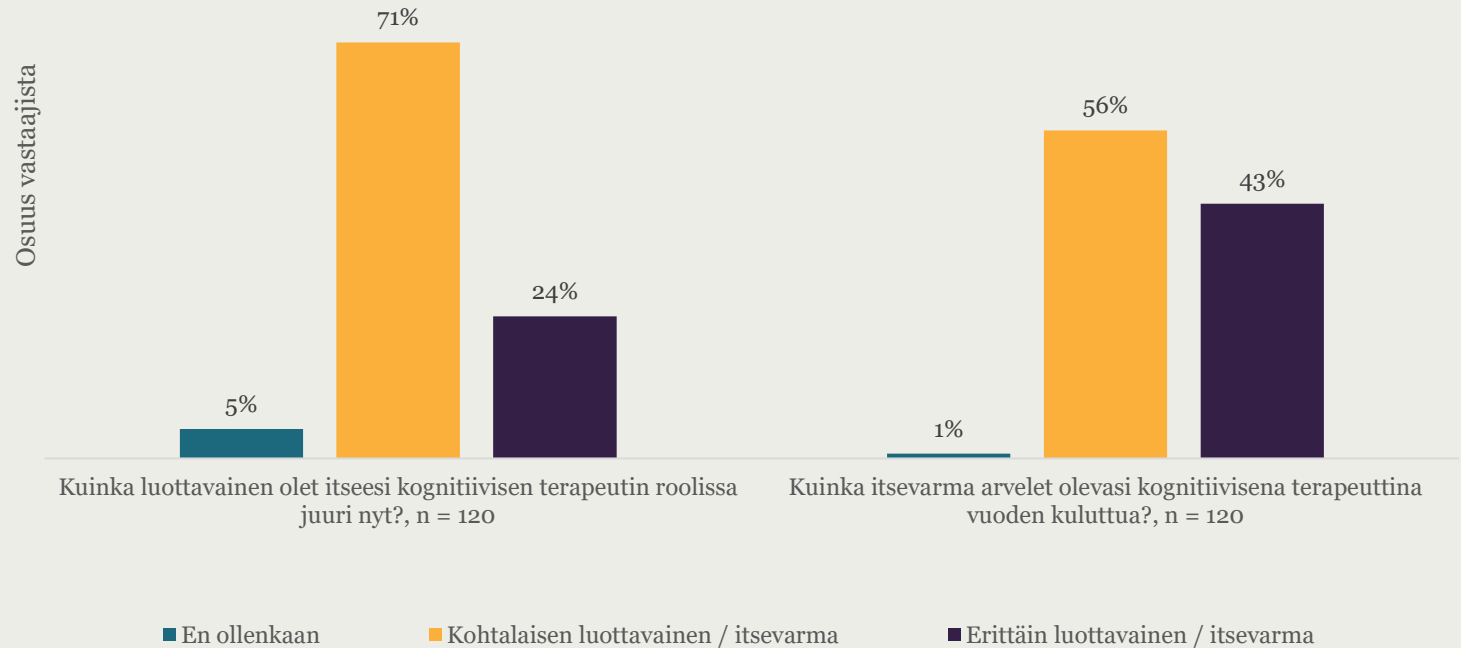
Spesifit kognitiivis-behavioraaliset tekniikat: Välitehtävien käyttö

- Taidon kuvaus: Välitehtäviä käytetään harkitusti ja yhdessä sopien. Välitehtävät perustuvat istunnon sisältöihin, jotta asiakas voi niiden avulla testata ideoita, uusia kokemuksia tai kokeilla uusia toimintatapoja.
- Pääosin taso arvioidaan hyväksi, mutta osa kokee taitotason suhteellisen heikoksi.



Itseluottamus terapeutin roolissa

- Lähes kaikki vastaajat kokevat olonsa vähintään kohtalaisen luottavaiseksi kognitiivisen terapeutin roolissa.
- Moni uskoo itsevarmuuden lisääntyvän vuoden kuluessa.



**Terapiat
etulinjaan**

Yhteenveto



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Yhteenveto

- Nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten suhtautuminen KLT:hen on pääosin hyvin myönteistä.
- Menetelmän hyväksyttävyys ja toteutettavuus arvioitiin korkeaksi.
- Sopivuus arvioitiin pääosin korkeaksi, mutta osa kokee sopivuuden jonkin verran heikommaksi. Menetelmä voisi sopia paremminkin osan työnkuvaan.
- Terapiataitonsa vastaajat arvioivat pääosin hyväksi. Osassa taidoissa on hajontaa, mm. erilaiset spesifit kognitiivis-behavioraaliset tekniikat. Näitä taitoja olisi hyödyllistä pyrkiä ylläpitämään ja vahvistamaan koulutuksen jälkeen.