

# **Yksi terapiakerta voi tuoda riittävän avun – Kertaterapiassa asiakas valitsee, pal- jonko terapiaa tarvit- see**

Kemijärven perhe- ja mielenterveysklinikan johtaja Pertti Virta: ”Tärkeintä on, että ihminen saa apua pahimpana tai toiseksi pahimpana päivänä.”

**Katja Kärki**

**0**

24.01.2020 06:00

MIELENTERVEYS



Kemijärven kaupungin perhe- ja mielenterveysklinikan johtaja, psykoterapeutti Pertti Virta on käynyt tutustumassa kertaterapiaan Australiassa ja Kanadassa. - Näitä maita ja Lappia yhdistää se, että kaikki ovat harvaanasuttuja alueita, ja välimatkat ovat pitkiä. Tässäkin mielessä kertakäyntiin perustuva terapiamenetelmä sopii Lappiin hyvin.

KUVA: JOUNI PORSANGER

Joskus yksi terapiakerta voi riittää. Näin sanoo Kemijärven kaupungin perhe- ja mielenterveysklinikan johtaja, psykoterapeutti **Pertti Virta**.

Oivallus on saanut aikaan Käynti kerrallaan -terapian, jota on käytetty Kemijärvellä vuodesta 2016. Nimensä mukaisesti terapiatapaamisia on usein yksi, mutta niitä voi olla myös useampia. Jokainen tapaaminen sovitaan erikseen.

Virta päätyi kertaterapian äärelle vahingossa.

– Kävin **Valtasen Karin** kanssa Helsingissä koulutuksessa ja aloimme junamatkoilla miettiä, toimiiko järjestelmämme niin kuin pitää. Ja miksi joillekin ihmisille riittää yksi terapiakerta ja toiset tuntuvat jäävän terapiaan jumiin?

Kysymykset veivät Valtasen ja Virran Australiaan tutustumaan SST- eli Single Session Therapy -menetelmään. Tulokset vakuuttivat, ja vuonna 2015 vastaavaa menetelmää kokeiltiin Kemijärvellä.

Kertaterapian malliin yhdistettiin Tornion Keroputaan sairaalasta tuttua avoimen dialogin mallia.

– Pidimme tärkeänä, että ihmisten avunpyyntöön vastataan nopeasti. Tärkeintä on, että ihminen saisi apua pahimpana tai toiseksi pahimpana päivänä.

## **"Miksi asiakkaat tulevat vain kerran?"**

Kertaterapia syntyi, kun terapeutit alkoivat ihmetellä, miksi osa asiakkaista ei tullut terapiaan kuin kerran.

– Kun näille asiakkaille soitettiin, kävi ilmi, että he kokivat saaneensa riittävän avun yhdestä kerrasta. Kyse ei siis ollutkaan siitä, että asiakas ei olisi ollut sitoutunut tai terapeutti epäonnistunut.

Kemijärvellä tehdyssä tutkimuksessa oli mukana 42 asiakasta. Yli puolet asiakkaista koki saavansa avun jo yhdestä käyntikerrasta. Samanlaisia tuloksia on saatu muuallakin tehdyissä tutkimuksissa.

"Tutkimusten mukaan noin 70 prosenttia asiakkaista kokee saavansa terapiasta eniten hyötyä terapian alkuvaiheessa."

Virta tekee aiheesta väitöskirjaa Jyväskylän yliopistoon.

Aluksi menetelmästä puhuttiin yhden käyntikerran menetelmänä, mutta se osoittautui liian määritteleväksi.

- Siinä tuli sekä terapeutille että asiakkaalle sellainen olo, että kaikki pitää selvittää kerralla. Mutta voi olla, että tarvitaan useampia kertoja. Siksi nimeksi tuli Käynti kerrallaan -terapia.

Virta huomauttaa, ettei kertaterapia ei ole terapiamenetelmä vaan tapa tarjota palvelua. Menetelmä on käytössä Kemijärven lisäksi Rovaniemen Mielitiimissä ja Vantaan lastensuojelussa.

Kiinnostus on kasvussa, ja Virta on käynyt esittelemässä kertaterapiaa perhe- ja peruspalveluministeri **Krista Kiurulle**. Hän on myös mukana Terapiatakuun työryhmässä.

## **Kahdet korvat kuulevat paremmin**

Ennen käyntiä asiakas täyttää lomakkeen, jossa kysytään muutama kysymys: mikä ongelma on ja mistä asiakas haluaa keskustella.

- Jotkut ovat olleet sitä mieltä, että tämä on liian kepeä konsti, mutta teemme aina riskiarvioinnin. Jos asiakas on esimerkiksi itsetuhoinen, toimimme sen edellyttämällä tavalla.

Tapaamisessa on paikalla kaksi terapeuttia, sillä kahdet korvat kuulevat paremmin kuin yhdet.

- Voimme myös terapian aikana pohdiskella ääneen, mitä kuulemme.

"Käynnin jälkeen soitamme asiakkaalle ja kysymme, tarvitseeko hän lisää apua vai riittikö yksi käynti. Asiakas voi aina ottaa meihin yhteyttä, kun tarve on."

Kertaterapia ei ole viisastenkivi, eikä se sovi kaikille eikä kaikkiin ongelmiin. Virta ei halua luokitella, mihin ongelmiin kertaterapia käy ja mihin ei.

– Me emme voi tietää sitä etukäteen. Uskon tarpeenmukaisuuteen ja osallistamiseen, eli ihminen itse valitsee mitä tarvitsee.

# Terapeutille vaikka kesken ostosten

**Katja Kärki**

Kemijärven perhe- ja mielenterveysklinikan johtaja **Pertti Virta** pääsi Kanadan Calgaryssa näkemään paikallisessa ostoskeskuksessa toimivan ”walk-in”-klinikkan, jossa asiakkaat pääsivät terapeuttien luo suoraan vaikka kesken kauppareissun.

– Ajattelepa, että meilläkin olisi sellaisia kauppakeskuksissa. Että ihmiset voisivat vain kävellä terapeutin luo puhumaan.

Kemijärvellä aiotaan kokeilla vastaavaa tapaa ottaa asiakkaita vastaan.

– Kuukauden sisällä alamme kokeilla sitä, että kerran viikossa meillä on puoli päivää, kun klinikalle voi vain kävellä sisään.

Virta ei ymmärrä nykyistä jonottamisen kulttuuria.

– Jonot pahentavat ongelmia, mutta silti me luokittelemme ihmisiä erilaisiin jonoihin. Pelkästään arviointiin voidaan käyttää useita kertoja, ennen kuin tarjotaan varsinaista apua.

Virran mukaan olisi järkevää, että kaikki saisivat sen verran apua kuin tarvitsevat.

– Kyse on myös terapeutille asennemuutoksesta, sillä jotenkin ammattikunnassa ei uskota, että yksi kerta voisi riittää.