

Anna Granlund  
Psykologi, psykoterapeutti (kognitiivinen käyttäytymisterapia)  
www.dharmanna.fi

### 1. Työntekijän kuvaus

Terapeutina toimii laillistettu psykologi ja psykoterapeutti Anna Granlund, joka on sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valviran hyväksymä ammatinharjoittaja ja kansaneläkelaitoksen (KELA) hyväksymä kuntoutuspsykoterapian palveluntuottaja. Psykoterapeutin työtä tehdään säännöllisessä työnohjauksessa, aluehallintoviraston ja Valviran valvonnassa. Psykoterapeutilla on potilasvakuutus Suomen psykologiliiton kautta.

### 2. Työskentelyn kuvaus

Tarjottu psykoterapia perustuu kognitiivisen käyttäytymisterapian viitekehukseen. Psykoterapiassa tutkitaan sitä, miten asiakas käyttäytyy sekä kokee ja tulkitsee tapahtumia, tilanteita ja itseään. Työskentelyn painopiste on koetuissa oireissa, ongelmissa ja käyttäytymisessä, elämänhistorialliset tekijät huomioiden. Psykoterapian osana voidaan käyttää yhteisesti sopien käyttäytymisen sekä sen muuttamisen harjoittelua, harjoituksia ja kotitehtäviä. Voinnin ja/tai koettujen oireiden seuranta tehdään aika ajoin kyselylomakkeilla (esim. mielialan tai muun tärkeän oireen seuranta).

Psykoterapian mahdollista aloittamista pohjustetaan 1-2 tutustumiskäynnillä, joiden perusteella psykoterapeutti ja asiakas arvioivat yhteistyön mahdollisuuksia. Tutustumiskäynnit eivät velvoita kumpaakaan osapuolta yhteistyön jatkamiseen.

### 3. Psykoterapian tavoitteet

Psykoterapia määrittyy edellä kuvatussa muodossaan tavoitteelliseksi, suunnitelmalliseksi terveydenhuollon toiminnaksi. **KELA-tuetun kuntoutuspsykoterapian keskeinen tavoite ja tuen myöntämisen edellytys on asiakkaan työ- tai opiskelukyvyyn, työssä pysymisen tai siihen palaamisen tuki.** Psykoterapiajaksojen yleisenä tavoitteena on lisätä itseyttä ja auttaa tätä löytämään uudenlaisia tapoja toimia. Yksilölliset tavoitteet sovitaan yhdessä. Tavoitteita voidaan tarkistaa, ja niitä kohti liikkumista seurataan säännöllisesti.

### 4. Tapaamisten kesto, valmius etäyhteyksien käyttöön

Tapaamisajoista ja tapaamistiheydestä sovitaan asiakkaan kanssa yksilöllisesti. Terapiatunnin pituus on tavallisesti n. 45 min tai ns. tupla-ajalla 90 min.

Psykoterapiatapaamiset järjestetään tyypillisesti kasvokkain, tarvittaessa voidaan käyttää etäyhteyttä (esim. lievät flunssan oireet). Asiakkaalta toivotaan valmiutta siirtyä tarvittaessa etäyhteyksien käyttöön, sillä tapaamisaikojen toistuvat peruuntumiset tai muut katkokset vaikuttavat terapian toimivuuteen heikentävästi ja vähentävät sen vaikuttavuutta sekä yhteistyösuhteen laatua. Poikkeustilanteissa noudatetaan KELA:n suosituksia.

### 5. Psykoterapian pituus

Psykoterapia on luonteeltaan viikoittaista ja jatkuu tavallisesti puolesta vuodesta vuoteen kerrallaan lukuun ottamatta erikseen sovittuja loma-aikoja. KELA:n kuntoutuspsykoterapia toteutetaan lähtökohtaisesti vuoden jaksoina.

Psykoterapia edellyttää pitkäaikaista sitoutumista. Mikäli tunnistat, että hyödyt enemmän harvemmin toteutuvista käynneistä tai sitoutuminen viikoittaisiin tapaamisiin on esimerkiksi työn, aikataulujen tai siirtymisten vuoksi hankalaa, on hyvä harkita psykoterapian aloittamisen ajankohtaa tai psykoterapeutin sijaintia uudestaan tai pohtia muunkaltaista keskusteluapua. Huomaathan, että terapia voidaan joutua keskeyttämään toistuvien poissaolojen / peruutusten vuoksi.

### 6. Muut tukikontaktit ja hoidot sekä muutokset niissä

On tärkeää kertoa omassa tilanteessa ja mahdollisessa muussa hoidossa (esim. lääkityksessä) tapahtuvista muutoksista. Psykoterapeutin on myös hyvä tietää, jos asiakkaalla on olemassa tai hän aloittaa muita tukikontakteja psykoterapian ohella, vaikka ne toteutuisivat harvakseltaankin. Tällaisia voivat olla esim. työterveyshuollon kautta saatavat psykologi- tai hoitajakäynnit. Psykoterapeutin on toisin sanoen hyvä olla tietoinen, mikäli jokin ajankohtainen asia, oire tai kokonaisuus asiakkaan tilanteessa rajautuu työskentelyn ulkopuolelle tai ohjautuu toiselle toimijalle.

### 7. Yhteydenpito

Psykoterapeuttiin voi olla yhteydessä tapaamisaikoihin, laskutukseen ym. liittyvissä asioissa. Muista puheluista, tekstiviesteistä tai sähköposteista terapiatuntien välillä sovitaan psykoterapeutin kanssa tarvittaessa erikseen.

## 8. Aikojen peruminen, sairastuminen, poissaolot, lomat ja terapian keskeyttäminen

*Aikojen peruminen:* Sovitun ajan voi perua viimeistään vuorokautta (24h) ennen varattua aikaa. Alle 24 h sisällä tulevasta peruutuksesta veloitetaan 50 % varatun käynnin hinnasta hinnaston mukaisesti. Perumatta jääneestä ajasta peritään käynnin täysi hinta. KELA ei korvaa kuntoutuspsykoterapian perumatta jääneitä aikoja, vaan niihin on sovellettava psykoterapiakäynnin täysimääräistä käyntihintaa hinnaston mukaan.

*Sairastuminen:* Mikäli asiakas tai psykoterapeutti sairastuu, peruuntuneelle ajalle pyritään etsimään korvaava aika tai järjestetään tupla-aika. Terapeutin mahdollinen sairastuminen ei aiheuta asiakkaalle kuluja. Lievissä oireissa (esim. koronaepidemian aikana) tapaaminen on mahdollista järjestää etäyhteydellä.

*Muut poissaolot:* Mikäli asiakas ilmoittaa hyvissä ajoin poissaolon, jonka tilalle psykoterapeutti ei voi järjestää korvaavaa aikaa, ei terapiakerralta laskuteta.

*Lomat:* Lomakaudet puolin ja toisin kuuluvat myös psykoterapiatyöskentelyyn. Loma-ajoista ja muista katkoksista sovitaan etukäteen. Muutoksista on hyvä ilmoittaa psykoterapeutille mahdollisimman pian.

## 9. Terapiaa koskevat merkinnät, luottamuksellisuus ja tietosuojat

Terveystieteiden ammattihenkilön antamasta hoidosta on laadittava merkinnät potilasrekisteriin, josta vastaa rekisterivelvollinen (työntekijä). Tiedot ovat salassa pidettäviä. Asiakasta koskevat muistiinpanot tai muut tallenteet säilytetään suojattuina ilman ulkopuolisten pääsyä niihin.

Psykoterapeutti ei ilman asiakkaan lupaa kerro häntä koskevia tietoja ulkopuolisille, pois lukien tilanteet, joissa terveydenhuollon ammattihenkilön lakisääteinen ilmoitusvelvollisuus viranomaisille täyttyy. On tärkeää, että psykoterapeutti voi kuitenkin tarvittaessa olla yhteydessä asiakkaan hoitavaan psykiatriin tai muuhun asiakasta hoitavaan lääkäriin / hoitokontaktiin.

Psykoterapiatyö edellyttää psykoterapeutin omaa säännöllistä työnohjausta. Tästä syystä on hyvä olla tietoinen, että psykoterapeutti voi työnohjauksessa käsitellä asiakkaan terapiaan liittyviä asioita siten, että asiakkaan henkilöllisyys ei ole tunnistettavissa.

## 10. Terapian päättäminen

Psykoterapia lopetetaan yhdessä hyvissä ajoin etukäteen sopien. Lopetettaessa terapian tuloksellisuus ja vaikuttavuus arvioidaan. Psykoterapiaa ei päätetä puhelimitse tai sähköpostitse. Mikäli asiakas haluaa lopettaa terapian sovittua aiemmin, asiasta on hyvä keskustella, jotta keskeytyneen terapian syyt voidaan käydä läpi. Psykoterapiaan liittyvistä mahdollisista pulmista ja keskeyttämistoiveista on tärkeää puhua yhdessä psykoterapeutin kanssa.

## 11. Laskutus

Psykoterapiakäynnin hinta on voimassa olevan hinnaston mukainen, 95 € / 45 min. Psykoterapeutti ei poikkea asiakkaalle ilmoitetusta käyntitaksasta terapiajakson aikana. Psykoterapia on arvonnäköverotonta terveydenhoitopalvelua. Asiakas huolehtii terapialaskujensa maksamisesta eräpäivinä. Terapia keskeytyy toistuvien maksuhäiriöiden vuoksi.

Olen tutustunut tähän psykoterapiasopimukseen ja hyväksyn sen aloittaessani psykoterapian.

Paikka ja pvm: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Asiakas

\_\_\_\_\_  
Psykologi, psykoterapeutti Anna Granlund