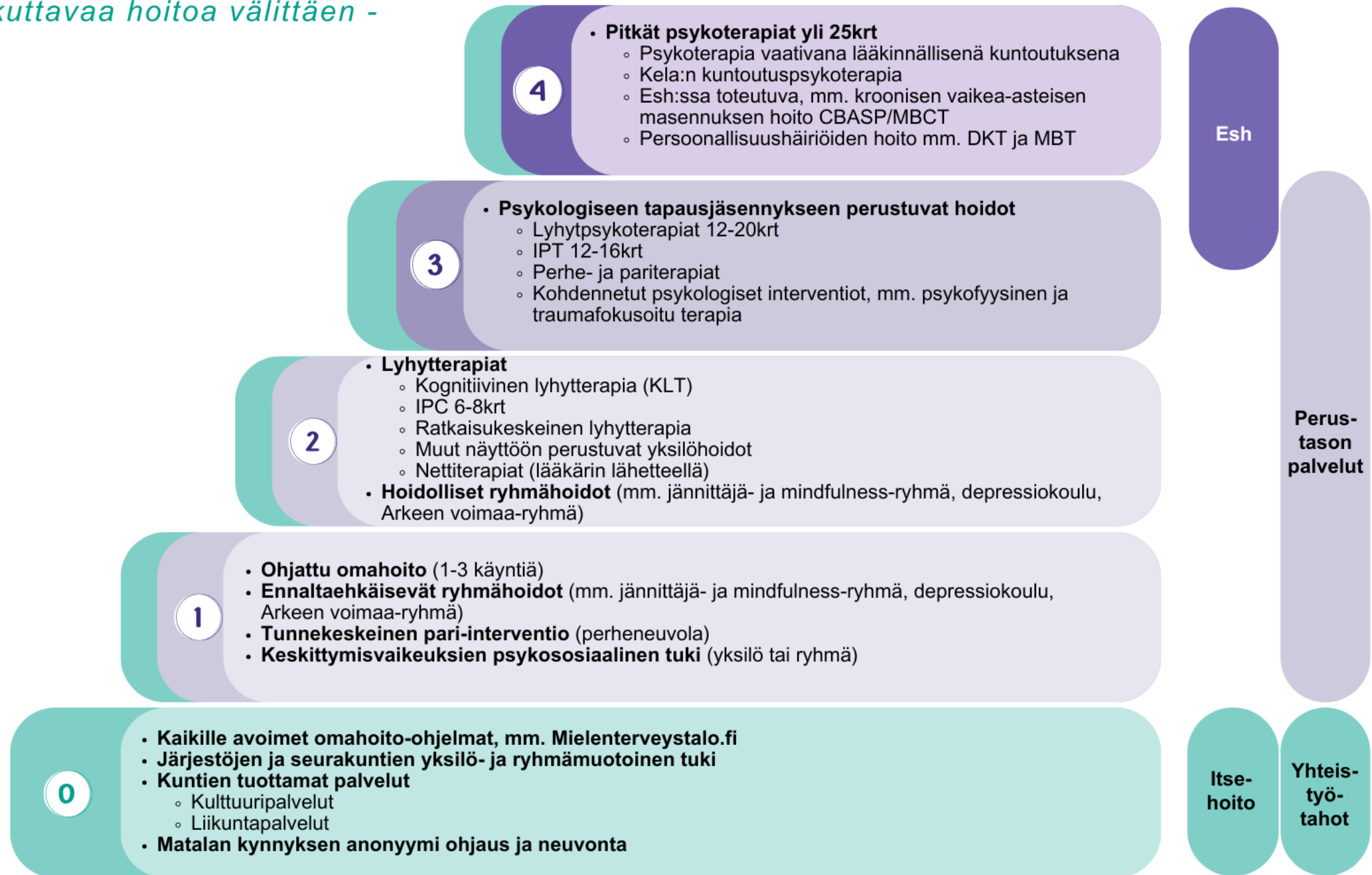
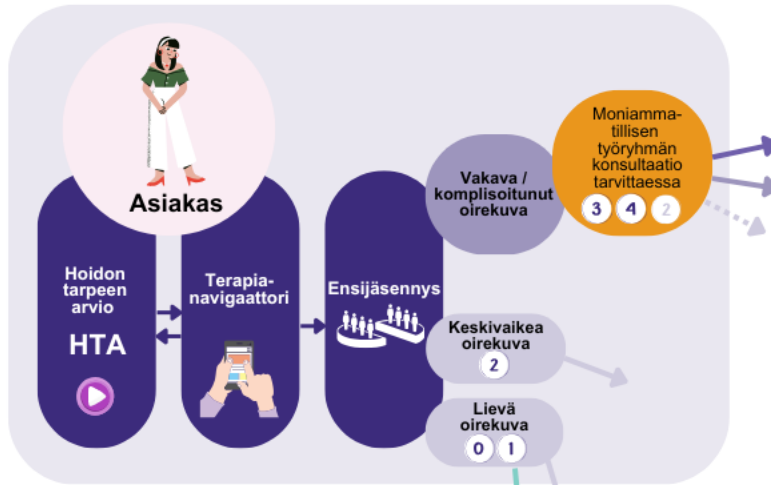


- Vaikuttavaa hoitoa välittäen -



- Vaikuttavaa hoitoa välittäen -



4

• Pitkät psykoterapiat yli 25krt

- Psykoterapia vaativana lääkinällisenä kuntoutuksena
- Kela:n kuntoutuspsykoterapia
- Esh:ssa toteutuva, mm. kroonisen vaikea-asteisen masennuksen hoito CBASP/MBCT
- Persoonallisuushäiriöiden hoito mm. DKT ja MBT

Esh

3

• Psykologiseen tapausjäsenyykseen perustuvat hoidot

- Lyhytpsykoterapiat 12-20krt
- IPT 12-16krt
- Perhe- ja pariterapiat
- Kohdennetut psykologiset interventiot, mm. psykofyysinen ja traumafokusoitu terapia

2

• Lyhytterapiat

- Kognitiivinen lyhytterapia (KLT)
- IPC 6-8krt
- Ratkaisukeskeinen lyhytterapia
- Muut näyttöön perustuvat yksilöhoidot
- Nettiterapiat (lääkärin läheteellä)

- **Hoidolliset ryhmähoidot** (mm. jännittäjä- ja mindfulness-ryhmä, depressiokoulu, Arkeen voimaa-ryhmä)

Perus-
tason
palvelut

1

- Ohjattu omahoito (1-3 käyntiä)
- **Ennaltaehkäisevät ryhmähoidot** (mm. jännittäjä- ja mindfulness-ryhmä, depressiokoulu, Arkeen voimaa-ryhmä)
- **Tunnekeskeinen pari-interventio** (perheneuvola)
- **Keskittymisvaikeuksien psykososiaalinen tuki** (yksilö tai ryhmä)

0

- Kaikille avoimet omahoito-ohjelmat, mm. Mielenterveystalo.fi
- Järjestöjen ja seurakuntien yksilö- ja ryhmämuotoinen tuki
- Kuntien tuottamat palvelut
 - Kulttuuripalvelut
 - Liikuntapalvelut
- Matalan kynnyksen anonyymi ohjaus ja neuvonta

Itse-
hoito

Yhteis-
työ-
tahot

Sote-päihdepalvelut asiakkaan toipumisen vaiheissa

