



POINTTI

Selkeästi
tutkimuksesta
4/2025

Pointti tiivistää moninäkökulmaista tutkimustietoa ammattilaisten ja päätöksentekijöiden työn tueksi.

Tutkitusti vaikuttavilla psykososiaalisilla menetelmillä tuetaan lasten ja nuorten mielenterveyttä sekä ehkäistään vakavia ongelmia

Lasten ja nuorten mielenterveyttä tuetaan Suomessa monin tavoin varhaiskasvatuksessa, kouluissa sekä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Tuki ei kuitenkaan ole aina vaikuttavaa, eikä sitä ole riittävästi tarjolla. Siksi lasten ja nuorten eri kasvuympäristöissä

ja mielenterveystyötä tekevissä palveluissa tulisi ottaa käyttöön tutkitusti vaikuttavia psykososiaalisia menetelmiä, joilla voidaan muun muassa vahvistaa tunnetaitoja, ehkäistä kiusaamista ja tukea vanhemmuutta. Menetelmien avulla lasten ja nuorten mielenterveyttä voidaan tukea ja hoitaa kaikkialla Suomessa.

Kun valitaan terapiatakuun mukaisia menetelmiä, tulisi varmistaa sekä vaikuttavuus että soveltuvuus lapsille, nuorille ja palvelujärjestelmään. Menetelmät tulisi ottaa käyttöön suunnitelmallisesti.

Terapiatakuussa käytettävien menetelmien tulisi olla sekä vaikuttavia että soveltuvia

Keväällä 2025 voimaan tulleen terapiatakuulainsäädännön tavoitteena on taata lapsille ja alle 23-vuotiaille nuorille ilmainen pääsy lyhytpsykoterapiaan tai muuhun psykososiaaliseen hoitoon perustason palveluissa kuukauden kuluessa siitä, kun tarve on todettu.

Kun hyvinvointialueet valitsevat terapiatakuussa käytettäviä menetelmiä, tulisi vaikuttavuuden lisäksi huomioida menetelmien soveltuvuus paitsi lapsille, nuorille ja perheille myös paikallisiin palveluihin. Tämä on erityisen tärkeää yleisimpien häiriöiden, kuten masennuksen, ahdistuneisuuden ja käytöshäiriöiden ehkäisyssä ja varhaisessa hoidossa. Lasten ja nuorten mielenterveyden varhainen tuki ja hoito suojaavat kehitystä, ehkäisevät ongelmien syvenemistä ja vähentävät kalliiden erikoistason palveluiden tarvetta.

Helposti käytettävät ja hyvin ammattilaisten arkeen sopivat menetelmät vakiintuvat paremmin pysyvään käyttöön. Tämä ei kuitenkaan tapahdu itsestään, vaan edellyttää suunnitelmallisesti toteutettua ja pitkäjänteistä käyttöönottoprosessia.

Palveluihin juurtuneiden vaikuttavien menetelmien avulla lapset, nuoret ja perheet saavat laadukasta tukea oikea-aikaisesti, ja hyvinvointialueiden, kuntien ja järjestöjen edellytykset tehdä yhteiskunnallisesti ja taloudellisesti vaikuttavaa mielenterveystyötä paranevat.



Kuvio 1: Psykososiaalisilla menetelmillä tuetaan lasten ja nuorten mielenterveyttä.

Menetelmien valinnassa kannattaa hyödyntää riippumattomia vaikuttavuusarvioita

Uusi laki lasten ja nuorten terapiatakuusta korostaa siinä käytettävien menetelmien tieteellisessä tutkimuksessa osoitettua vaikuttavuutta.

Tällä hetkellä hyvinvointialueiden palveluvalikoimiin kuuluu monia psykososiaalisia menetelmiä, jotka eivät ole tutkitusti vaikuttavia ja joiden soveltuvuudessa ammattilaisten arjen työhön on haasteita. Menetelmät on usein otettu käyttöön suurin kustannuksin, mutta ne eivät ole silti vakiintuneet osaksi palveluita. Tämä merkitsee sitä, että lapset ja nuoret eivät saa mielenterveyden-

gelmiinsa vaikuttavaa tukea tehdyistä investoinneista huolimatta, ja kunnat ja hyvinvointialueet menettävät sekä rahaa että työaikaa.

Jatkossa tutkitusti vaikuttavien menetelmien tulisi olla pysyvä osa lasten ja nuorten mielenterveyden tukea ja hoitoa, ja niiden käyttöönottoon tulisi panostaa pitkäjänteisesti. Menetelmien valinnassa olisi tärkeä hyödyntää riippumattoman tahon tekemiä luotettavia vaikuttavuusarvioita.

Itla arvioi Suomessa käytössä olevien, lapsille, nuorille ja perheille suunnattujen psykososiaalisten menetelmien vaikuttavuutta.

Tutustu menetelmäpankkiimme: [Menetelmäpankki](#)

Vain käytetty menetelmä auttaa

Psykososiaalinen menetelmä vakiintuu pysyvään käyttöön vain silloin, kun se vastaa tarpeeseen ja on ammattilaisten näkökulmasta perusteltu sekä helposti hyödynnettävä. Siksi menetelmiä valittaessa tulisi varmistaa paitsi niiden tutkit-

Esimerkki vaikuttavasta menetelmästä:

Ihmeelliset vuodet -vanhemmuusryhmät vähentävät lasten käytösongelmia

Ihmeelliset vuodet -vanhemmuusryhmien tavoitteena on kannustaa vanhempia käyttämään myönteisiä kasvatustekniikoita 3–12-vuotiaiden käytösongelmaisten lasten kanssa sekä vahvistamaan näin lasten itsetuntoa ja pärjäämistä. Ryhmät auttavat vanhempia suhtautumaan lapsiin positiivisesti ja empaattisesti sekä tunnistamaan omia ja lapsien toimintatapoja.

Itlan menetelmäarvio osoittaa Ihmeelliset vuodet -ryhmien tutkitusti vähentävän lasten käytösoireita eli menetelmä on vaikuttava.

Lue lisää vaikuttavuusarviosta:

[Ihmeelliset vuodet -vanhemmuusryhmät](#)

tu vaikuttavuus, myös soveltuvuus lapsille, nuorille ja palvelujärjestelmään. Kun nämä kriteerit täyttyvät, varmistetaan hyvinvointialueiden ja kuntien rahojen sekä ammattilaisten työajan kohdentuminen menetelmiin, jotka tukevat ja hoitavat lasten ja nuorten mielenterveyttä parhaiten.

Menetelmien soveltuvuutta voidaan parantaa adaptoimalla eli muokkaamalla niitä suunnitelmallisesti. Tämä on välttämätöntä esimerkiksi silloin, kun Suomessa otetaan käyttöön ulkomaisia menetelmiä: ne on kehitetty olosuhteisiin ja kulttuureihin, jotka poikkeavat suomalaisesta ympäristöstä ja palvelujärjestelmästä, eivätkä toimi meillä sellaisenaan. Menetelmät tulisi muokata suunnitelmallisesti myös silloin, kun niitä aletaan käyttää uudessa kohderyhmässä tai käyttötapana muuttuu esimerkiksi kasvokkain toteutetusta digitaalisesti. Silloin menetelmien soveltuvuus sekä kohderyhmille että palvelujärjestelmään paranee – vaikuttavuutta vaarantamatta.

Lue lisää suunnitelmallisesta muokkauksesta: [Menetelmien adaptointi](#)

Esimerkki menetelmän suunnitelmallisesta muokkaamisesta:

TRT-menetelmä tukee nyt myös vakavista kouluväkivaltatilanteista toipumista

Suurin osa lapsista toipuu traumaattisistakin tapahtumista omassa turvallisessa kasvuympäristössään, mutta jotkut tarvitsevat enemmän tukea. Suomessa ei ole ollut tarjolla vakavien kouluväkivaltatilanteiden jälkihoitoon soveltuvaa ryhmämuotoista psykososiaalista menetelmää.

Teaching Recovery Techniques (TRT) -menetelmä on alun perin tarkoitettu sodassa, konfliktissa tai luonnonkatastrofissa traumalle altistuneille lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen. Menetelmä adaptoitiin eli muokattiin suunnitelmallisesti niin, että se tukee myös vakavista kouluväkivaltatilanteista toipumista. Suomessa tehty kansainvälisesti ainutlaatuinen työ toteutettiin Itlan johdolla vuonna 2024.

|| Lue lisää: [TRT-menetelmä muokattiin kouluväkivaltatilanteiden aiheuttamien jälkioireiden ennaltaehkäisemiseksi](#)

Menetelmän juurtuminen käyttöön onnistuu pitkäjänteisellä suunnittelulla ja johtamisella

Psykososiaaliset menetelmät eivät päädy ammattilaisten työkalupakkiin sekä lasten ja nuorten avuksi itsestään. Niiden vakiintuminen arjen työhön edellyttää tarkoin suunniteltua ja johdettua käyttöönottoprosessia sekä sitä tukevia yhdessä määriteltyjä tavoitteita, käytäntöjä ja vastuita. Hyvinkin toteutettu käyttöönotto eli implementointi kestää yleensä useita vuosia.

Uuden menetelmän ottaminen käyttöön on hyvinvointialueille sekä ajankäytöllisesti että taloudellisesti suuri investointi. Se kannattaa toteuttaa huolellisesti – ja varautua myös yllätyksiin. Muuten menetelmä voi jäädä käyttämättä, ja lapset ja nuoret vaille tavoiteltua tukea.

Itlan verkkosivut tukevat lasten, nuorten ja perheiden psykososiaalisten menetelmien käyttöönottoa sekä pitkäjänteistä hyödyntämistä hyvinvointialueilla ja kunnissa. Sivuille on koottu keskeinen käyttöönoton onnistumista ja menetelmien juurtumista edistävä tutkimustieto sekä suunnitelmallista käyttöönottoprosessia edistäviä työkaluja.

|| Lue lisää: [Menetelmien käyttöönotto](#)

Pirkanmaan käyttöönotto- ja koordinaatiomalli

Pirkanmaan hyvinvointialueella on kehitetty psykososiaalisten menetelmien käyttöönotto- ja koordinaatiomalli, jonka tavoitteena on varmistaa menetelmien suunnitelmallinen käyttöönotto ja käyttö sekä niistä asiakkaille koitua hyöty. Suunnitelma on keskeinen osa prosessia, ja se ohjaa käyttöönottoa toteuttavan tiimin työtä.

|| Lue lisää Pirkanmaan käyttöönotto- ja koordinaatiomallista: [Psykososiaalisten menetelmien käyttöönotto- ja koordinaatiomalli \(Pirkanmaan hva, RRP, II, TP2\) | Innokylä](#)

|| Lue lisää implementointitiimeistä: [Implementointitiimit](#)

KEHITYSEHDOTUKSEMME

Lasten ja nuorten mielenterveyttä voidaan tukea ja hoitaa nykyistä paremmin tutkitusti vaikuttavilla sekä pitkäjänteisesti käytönotetuilla menetelmillä

- Hyvinvointialueiden tulisi valita palveluvalikoimiinsa lasten ja nuorten mielenterveyttä tukevia ja hoitavia psykososiaalisia menetelmiä, jotka ovat paitsi tutkitusti vaikuttavia, myös alueiden omiin palveluihin soveltuvia.
- Myös kunnat voivat edistää näyttöön perustuvilla menetelmillä lasten ja nuorten mielenterveyttä nykyistä vaikuttavammin ja varhaisemmassa vaiheessa esimerkiksi varhaiskasvatuksessa ja kouluissa. Eri menetelmien vaikuttavuudesta on saatavilla helposti ymmärrettävää ja käytettävää tietoa Itlan menetelmäpankissa: [Menetelmäpankki](#)
- Ulkomailta Suomeen tuodut tai esimerkiksi uudessa kohderyhmässä käyttöön otettavat menetelmät on tärkeä muokata suunnitelmallisesti eli adaptoida niin, että ne soveltuvat sekä uudelle ryhmälle että palveluihin. Suunnitelmallisella muokkauksella varmistetaan se, että menetelmien vaikuttavuus säilyy muutoksista huolimatta. Lue lisää: [Menetelmien adaptointi](#)
- Menetelmät tulisi ottaa käyttöön suunnitelmallisesti ja pitkäjänteisesti. Lue lisää: [Menetelmien käyttöönotto](#)

Kun nämä tekijät toteutuvat, pystyvät hyvinvointialueet paremmin tukemaan ja hoitamaan lasten ja nuorten mielenterveyttä vaikuttavasti sekä saavuttamaan myös terapiatavalle asetetut tavoitteet. Lisäksi välttään turhilta kustannuksilta ja varmistetaan taloudellisten investointien ja ammattilaisten työajan kohdistuminen menetelmiin, jotka auttavat lapsia ja nuoria parhaiten.



► **Kenelle Pointti on suunnattu ja miksi?**

Julkaisumme on tarkoitettu hyvinvointialueiden ja kuntien päättäjille, ministeriöiden virkahenkilöille, kansanedustajille sekä järjestöjen työntekijöille. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, miksi lasten ja nuorten mielenterveyttä tulisi tukea tutkitusti vaikuttavilla menetelmillä sekä mitä onnistunut menetelmien käyttöönotto ja juurtuminen palveluihin edellyttävät.

► **Mitä tarkoittaa psykososiaalinen menetelmä?**

Mielenterveyttä edistävät psykososiaaliset menetelmät ovat keinoja, joilla voidaan tukea mielenterveyttä sekä ennaltaehkäistä ja hoitaa mielenterveysongelmia. Lapsille, nuorille ja perheille tarkoitetuilla menetelmillä voidaan muun muassa tukea vanhemmuutta, ehkäistä käytöshäiriöitä ja hoitaa ahdistusta.

► **Mitä tarkoittaa psykososiaalisen menetelmän vaikuttavuus?**

Psykososiaalisen menetelmän vaikuttavuus tarkoittaa sen asiakkaalle tuottamaa hyötyä.

► **Mistä tietää, että psykososiaalinen menetelmä on vaikuttava ja miten sitä arvioidaan?**

Menetelmä on vaikuttava, jos sen tehokkuus on osoitettu useissa laadukkaissa tutkimuksissa ja sen on todettu tuottavan haluttuja vaikutuksia asiakkaiden hyvinvointiin. Jos menetelmästä ei ole tehty tutkimuksia, sen vaikuttavuutta ei voida todentaa. Vaikuttavuuden arviointi on vaativaa ja edellyttää laajaa ymmärrystä menetelmistä ja tutkimuksesta sekä vaikuttavuudesta ja vaikuttavuuden tilastotieteellisestä arvioinnista.

► **Mitä tarkoittaa menetelmän adaptointi?**

Adaptointi tarkoittaa menetelmän suunnitelmallista muokkausta, jolla parannetaan sen sopivuutta käyttöympäristöön. Adaptoinnin vastakohta on menetelmän muokkaaminen sattumanvaraisesti tai sen muokkautuminen hallitsemattomasti.

► **Mitä tarkoittaa menetelmän suunnitelmallinen käyttöönotto?**

Menetelmän suunnitelmallinen käyttöönotto eli implementointi on tavoitteellista toimintaa, jonka avulla menetelmä otetaan käyttöön suunnitelmallisesti ja mahdollisimman selkeänä prosessina. Tämä auttaa säilyttämään menetelmän vaikuttavuus sekä sitouttamaan ammattilaiset käyttämään sitä.

► **Mihin työmme perustuu?**

Itla arvioi lasten ja nuorten psykososiaalisten menetelmien vaikuttavuutta sekä edistää menetelmien suunnitelmallista muokkausta ja käyttöönottoa uranuurtajana Suomessa. Työmme perustuu korkealaatuiseen tieteelliseen tutkimuskirjallisuuteen, eri tieteenalojen asiantuntijoista koostuvan toimituskunnan ohjaukseen, kansainväliseen yhteistyöhön sekä eri maiden menetelmäpankkien ja suunnitelmallista käyttöönottoa tukevien verkkosivustojen huolelliseen vertailuanalyysiin.

|| Etsitkö vaikuttavaa menetelmää?

Tutustu Itlan Kasvun tuen menetelmäpankkiin: [Menetelmäpankki](#)

|| Etsitkö työkaluja menetelmän suunnitelmalliseen muokkaukseen tai tarvitsetko muuta tukea adaptointiin?

Lue lisää ja löydä työkaluja: [Menetelmien adaptointi](#)

|| Oletko aloittamassa psykososiaalisen menetelmän käyttöönottoa?

Hyödynnä tutkittua tietoa ja työkaluja, jotka tarjoavat konkreettista tukea käyttöönoton eri vaiheisiin: [Menetelmien käyttöönotto](#)

|| Haluatko tietää lisää menetelmien vaikuttavuudesta, suunnitelmallisesta muokkaamisesta ja käyttöönotosta?

Tutustu verkkosivustoomme: [Itla Kasvun tuki](#)



Lähteet

Hasson, H. & von Thiele Schwarz, U. (2023) Implementeringsboken: så inför du nytt som gör nytta. Natur & Kultur Läromedel och Akademi.

Kouvonen, P., Tani, S., Kurki, M. & Hamari, L. (2023) Miten onnistun implementoinnissa? Opas psykososiaalisten menetelmien vaikuttavaan implementointiin. Opaste, Itsenäisyyden juhluvuoden säätiö.

Merikukka, M., Backman, H., Heikkilä, L. & Kurki, M. (2025). Lasten ja nuorten mielenterveyttä edistävien psykososiaalisten menetelmien vaikuttavuus – Opas näytön systemaattiseen arviointiin. Itlan oppaat ja käsikirjat 2025:1

Moore, G., Campbell, M., Copeland, L. ym. (2020). Adaptation of interventions for implementation and/or re-evaluation in new contexts: The ADAPT guidance (v1.0). <https://decipher.uk.net/portfolio/the-adapt-study/>

Seilo, N., Lindholm, L., Tani, S. ym. (2024) Psykososiaalisen intervention adaptointi –kuvaus keskeisistä näkökulmista ja käsitteistä. Kasvun tuki –aikakauslehti, 4(1). <https://doi.org/10.61259/kt.144999>



POINTTI

Selkeästi
tutkimuksesta
4/2025

itla Itsenäisyyden
juhlavuoden
lastensäätiö