

# Kuntoutuspsykoterapian vaikuttavuus ja käyttö työikäisessä väestössä Suomessa

## Tiivistelmä hankkeen tuloksista, 7.8.2023, Työterveyslaitos

**Kirjoittajat:** Väänänen Ari, Kausto Johanna, Selinheimo Sanna, Gluschkoff Kia & Turunen Jarno

### Tausta

Tutkimushankettamme motivoi laajasti tunnistettu havainto siitä, että mielenterveyden häiriöt ovat nousseet viime vuosien aikana keskeisimmäksi työkyvyttömyyden ja epävakaiden työurien syyksi niin Suomessa kuin useissa muissakin länsimaissa. Tärkeä mielenterveyteen kohdistunut sosiaalipoliittinen uudistus 2010-luvulla oli Kelan korvaaman kuntoutuspsykoterapian muuttaminen vuonna 2011 harkinnanvaraisesta järjestämisvelvollisuuden alaiseksi kuntoutusmuodoksi. Tämä yli kolminkertaisti etuuden käyttöä 2020-luvun alkuun mennessä ja nosti kuntoutuspsykoterapiassa kävijöiden määrän reilusta 18000 (vuosi 2011) henkilöstä yli 60000 henkilöön (vuosi 2022). Kuitenkin on vain vähän tutkittua tietoa Kelan tukeman kuntoutuspsykoterapian käytöstä ja vaikuttavuudesta etenkin lakimuutoksen jälkeiseltä kaudelta.

Raportoitavassa tutkimushankkeessa selvitimme laajan rekisteriaineiston avulla kuntoutuspsykoterapian käyttöä ja mielenterveyteen liittyvää työkyky-, työllisyys- ja ansiotulovaikuttavuutta.

### Aineistot ja metodit

Aineistona käytettiin kansallista rekisteriaineistoa (33% väestöotos kolmelta eri poiminta-ajankohdalta: 2010, 2013 ja 2016, seuranta vuoden 2019 loppuun), joka sisälsi tiedot psyykkisiä haasteita kuvaavista terveysrekisterivasteista sekä erilaisista sosioekonomisista ja demografisista taustamuuttujista. Lisäksi hyödynnettiin FinTerveys 2017 -kyselyaineistoa vuodelta 2017. Aineistoja analysointiin tilastollisin menetelmin esimerkiksi kvasikokeellisella asetelmalla (keskeytetty aikasarja-analyysi) ja polkuanalyysillä.

### Tulokset tutkimuskysymyksittäin

Keskeisimmät tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- 1) Missä määrin Kelan kuntoutusterapiassa käynti vuosina 2011–2014 on vaikuttanut terapiassa käyneiden työllisyyteen ja tulotasoon psykoterapiaa seuranneina vuosina?
- 2) Vähentääkö Kelan kuntoutuspsykoterapia mielenterveysperusteisen työkyvyttömyyden riskiä?
- 3) Vaikuttaako Kelan kuntoutuspsykoterapia samankaltaisesti eri väestöryhmissä?
- 4) Missä määrin Kelan kuntoutuspsykoterapian käyttö vastaa eri väestöryhmien psyykkisten oireiden tasoa Suomessa?
- 5) Millaisia muutoksia on Kelan kuntoutuspsykoterapian käytössä mahdollisesti tapahtunut uuden psykoterapiaan velvoittavan järjestelmän aikana?

Tiivistämme hankkeen tulokset viiteen tutkimuskysymysten mukaiseen kokonaisuuteen.

1. Terapian vaikutuksia työmarkkinatulemiin tutkittiin vuosina 2011-2019 psykoterapiaa käyttäneiden joukossa (N=35 430). Muutoksia tulotasossa ja työttömyydessä seurattiin vuosina 2010-2019 käyttäen asetelmaa, jossa verrokkiryhmänä kuntoutuspsykoterapiaa saaneille toimivat myöhemmin vastaavaa psykoterapiaa saavat henkilöt. Molemmilla ryhmillä oli lähtötilassa todettu mielenterveyteen liittyvä työkyvyttömyys (Kelan korvaama sairauspäiväraajakso). Näin saatiin tietoa siitä, miten tulot kehittyvät kuntoutuspsykoterapiaa ennen ja jälkeen niillä, joilla oli rekisteröity alkutilassa työkyvyttömyyden uhka. Psykoterapiaa saaneiden keskimääräistä tulokehitystä psykoterapian jälkeisinä vuosina määritti 16 % lasku tuloissa suhteessa verrokkiryhmään, jossa ei ollut vielä käytetty psykoterapiaa. Erilaisten alaryhmien, kuten esimerkiksi ikä- ja sukupuoliryhmien välisessä tulokehityksessä oli huomattavia eroja ja niitä tulee jatkossa tarkastella lisää. Psykoterapiaa saaneiden työttömyyskuukausien keskimääräistä kehitystä psykoterapian jälkeisinä vuosina määritti 0,32 kuukauden lisäys työttömyyskuukausissa suhteessa verrokkiryhmään, jossa ei ollut vielä käytetty psykoterapiaa. (Turunen ym., valmisteilla oleva käsikirjoitus).

Lisäksi aiempaa lakimuutoksen tuottamaa luonnollista koeasetelmaa hyödyntänyt erillistutkimus laajemmin kuntoutuspsykoterapiaa saaneista (ei työkyvyttömyyskriteeriä valikoitumisperusteena) osoitti, että psykoterapiaa käyttäneiden tulotaso koheni enemmän kuin vastaavilla henkilöillä, jotka olivat aiemman lainsäädännön rajoitusten takia jääneet kuntoutuspsykoterapian ulkopuolelle (Peutere ym. 2022). Kausto ym. (2022) tulokset viittaavat varsin samansuuntaisiin vaikutuksiin, vaikka tuloksemme pohjautuvat erilaiseen asetelmaan, jossa seurattiin yksinomaan kuntoutuspsykoterapiaa saaneita.

2. Tutkimme kuntoutuspsykoterapiaan osallistumisen yhteyttä mielenterveysperusteiseen työkyvyttömyyteen (masennus- ja/tai ahdistuneisuusperusteiset sairauspäiväraha ja työkyvyttömyyseläkepäivät) aineistossa, jonka muodostivat vuoden 2011 väestölaskennan työikäiset tutkittavat. Heistä otokseen poimittiin vuosina 2011–2014 kuntoutuspsykoterapiaan osallistuneet (n=10436). Tutkittavia seurattiin kolme vuotta ennen ja neljä vuotta jälkeen terapian alkamisen. Työkyvyttömyysriskissä nähtiin 20 % välitön lasku ja 48 % pidemmän aikavälin lasku (verrattuna tilanteeseen, jossa kuntoutuspsykoterapiaan ei olisi osallistuttu). Välitön työkyvyttömyyden lasku terapian alkamisen jälkeen oli noin 8 päivää vuodessa (Kausto ym., 2022). Tarkemmissa polkuanalyseissa havaitsimme, että kuntoutuspsykoterapiassa käyneet kuuluivat ennen sen alkua, psykoterapian aikana ja sen jälkeen työkyvyttömyyden osalta neljään erilaiseen ryhmään. Valtaosalla (72 %) työkyvyttömyys ei missään vaiheessa kohonnut korkealle tasolle vaan pysyi hyvin alhaalla. Lisäksi kohtuullisen matalalla työkyvyttömyystasolla pysytteli noin 9 % terapiaa saaneista. Sitä vastoin koko seurannan aikana suhteelliseen korkealla pysyneeseen työkyvyttömyysryhmään kului noin 7 % tutkitusta. Työkyvyttömyyden vähenemisen ryhmään kuului reippaat 10 % kuntoutuspsykoterapian käyneistä (Selinheimo ym. 2023a).

Tutkimme useassa osajulkaisussa (Kausto ym., 2022; Selinheimo ym., 2023a; Turunen ym. lähetetty vertaisarviointiin) terapian tuottamia vaikutuksia erilaisissa väestöryhmissä. Alustavien tulosten mukaan, F32-F33 tai F40-F43-diagnoosien vuoksi sairauspäivärahaa saaneiden joukossa naiset eivät hyötäneet terapiasta parempien ansiotulojen muodossa samalla tavoin kuin miehet (Turunen ym., lähetetty vertaisarviointiin). Terapia vaikutti sen sijaan varsin samalla tavoin mielenterveysperusteiseen työkyvyttömyyteen miehillä ja naisilla. Vaikka työkyvyttömyyden vähenevä trendi havaittiin kaikissa ikäryhmissä suhteellisesti suurinta vähentyminen oli yli 38-vuotiaiden joukossa (Kausto ym., 2022).

Analyysit myös osoittivat, kuinka työkykyyn liittyvät myönteiset tulokset jakautuivat epätasaisesti alueen ja sosioekonomisen taustan mukaan. Kuntoutuspsykoterapiaa käyttäneistä pysyvästi korkeaan työkyvyttömyyden ryhmään kuuluivat suhteellisesti enemmän henkilöitä Pohjois- ja Itä-Suomen alueelta kuin Etelä-Suomesta. Myös he, joilla oli matalampi sosioekonominen asema, kuuluivat todennäköisemmin pysyvästi korkeaan työkyvyttömyyden ryhmään (Selinheimo ym., 2023a).

3. Rekisteritietoista havaitsimme, että matalampi ammattiluokka oli jossain määrin yhteydessä vähäisempään terapian käyttöön (Kokkinen ym., 2023). Työssäkäyvillä naisilla myös matala tulotaso oli yhteydessä vähäisempään psykoterapian käyttöön, mutta miehillä vastaavaa tulosta ei havaittu (Selinheimo ym., 2023b). Alueiden osalta havaittiin, että Etelä-Suomen sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistyöalueella Kelan kuntoutuspsykoterapiaan osallistujia oli suhteellisesti eniten, ja vähiten puolestaan Länsi-Suomen ja Pohjois-Suomen yhteistyöalueilla.

Yhdistämällä tutkimuksemme rekisteritietoja ja FinTerveys 2017 -tutkimuksen tietoja saimme lisätietoa ammattiluokan ja alueen roolista kuntoutuspsykoterapian käytössä. Keskeisin tulos Kela-terapian ja oireiden esiintyvyyden välillä oli se, että itsearvioidun psyykkisen oireilun määrään suhteutettuna kuntoutuspsykoterapian käyttö oli selvästi harvinaisempaa matalamman ammattiluokan ryhmässä kuin korkeammassa ammattiluokassa. Ero oli suurin työntekijämiesten (31 psyykkisesti oireilevaa yhtä kuntoutuspsykoterapiaa kohden) ja ylempien toimihenkilönaisten välillä (6 psyykkisesti oireilevaa yhtä kuntoutuspsykoterapiaa kohden) (Kokkinen ym., 2023). Pohjois-Suomen yhteistyöalueella yhtä kuntoutuspsykoterapiaa saanutta kohden oli 36 psyykkisesti oireilevaa. Etelä-Suomen ja Itä-Suomen yhteistyöalueilla alueella vastaava suhdeluku oli 19. Sisä-Suomen alueella suhdeluku oli 18 ja Länsi-Suomen alueella 24 (Kausto ym. 2023).

5. Vuodesta 2011 vuoteen 2019 työkäiset miehet käyttivät kuntoutuspsykoterapiaa selvästi vähemmän kuin työkäiset naiset. Miesten kuntoutuspsykoterapian käyttö saavutti vuonna 2019 vastaavan tason kuin naisilla oli ollut vuonna 2011. Koko seurannan aikana erityisryhmänä opiskelijat ja nuoret aikuiset käyttivät kuntoutuspsykoterapiaa korostuneen yleisesti verrattuna muuhun väestöön. Kun terapian käyttö yleistyi myös väestöryhmittäiset erot kuntoutuspsykoterapian käytössä lisääntyivät 2010-luvun aikana.

## Johtopäätökset

Tulosten avulla on mahdollista arvioida Kelan kuntoutuspsykoterapian käytön hyötyjä ja epäkohtia sekä uudistaa mielenterveyden tasapuolista tukea ja hoitoa Suomessa.

Tulokset viittaavat siihen, että kuntoutuspsykoterapia voi väestötasolla parantaa terapiassa kävijöiden työkykyä ja vaikuttaa myönteisesti tulotasoon. Kuntoutuspsykoterapiaan liittyvät työkykyhyödyt eivät kuitenkaan jakaannu tasaisesti väestöryhmien välillä. Matala sosioekonominen asema sekä asuminen Pohjois- tai Itä-Suomessa olivat yhteydessä sitkeään korkeaan työkyvyttömyyteen terapian aikana ja sen jälkeen.

Analyysit osoittavat, että väestön psyykinen oireilu ja kuntoutuspsykoterapian hyödyntäminen ovat varsin erilaisella tasolla, eivätkä aina kohtaa. Esimerkiksi ylemmät toimihenkilönaiset käyttävät kuntoutuspsykoterapiaa ryhmän oireiden tasoon nähden suhteellisesti paljon enemmän kuin toisen ääripään muodostavat työntekijätaustaiset miehet.

Kokonaisuudessaan kuntoutuspsykoterapiaa on syytä arvioida yhtenä mahdollisuutena työkyvyn tukemisessa. Väestön kokonaistyökyvyn kannalta on kuitenkin selvää, että jatkossa tarvitaan useita erilaisia työkyvyn tukimuotoja, joissa otetaan erilaisten työikäisten haasteet, valmiudet ja kulttuuriset toimintamallit mahdollisimman osuvasti huomioon. Lisäksi muuttuvan työkyvyn kenttää on syytä tarkastella laajemmin ja kehittää yhteisöllisiä ja työelämään kohdistuvia lähestymistapoja, joilla työikäisten työkykyä voidaan ylläpitää ja parantaa.

#### Hankkeen tutkimusjulkaisut:

Kausto J, Gluschkoff K, Turunen J, Selinheimo S, Peutere L, Väänänen A. (2022). Psychotherapy and change in mental health-related work disability: a prospective Finnish population-level register-based study with a quasi-experimental design. *Journal of Epidemiology and Community Health* 76, 925-930.

Kausto J, Gluschkoff K, Selinheimo S, Turunen J, Miettinen S, Koponen P, Appelqvist-Schmidlechner K, Väänänen A. (2023) Psyykkiset haasteet ja kuntoutuspsykoterapiaa saaneet: Alueellinen eriarvoisuus Suomessa. *Suomen Lääkärilehti*. Hyväksytty julkaistavaksi.

Kokkinen, L. Gluschkoff K., Kausto, J., Selinheimo, S., Koponen, P., Appelqvist-Schmidlechner, K. & Väänänen, A. (2023). Occupational Grade, Mental Distress, and the Use of Psychotherapy. *Journal of Primary Care and Community Health*. Hyväksytty julkaistavaksi.

Peutere, L., Ravaska, T., Böckerman, P., Väänänen, A., & Virtanen, P. (2022). Effects of rehabilitative psychotherapy on labour market success: evaluation of a nationwide programme. *Scandinavian Journal of Public Health*. First published online February 4, 2022.

Selinheimo, S., Gluschkoff, K., Kausto, K., Turunen, J., Koskinen, A. & Väänänen, A. (2023a) The association of sociodemographic characteristics with work disability trajectories during and following long-term psychotherapy: a longitudinal register study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. Hyväksytty julkaistavaksi.

Selinheimo, S., Gluschkoff, K., Turunen, J., Mattila-Holappa, P., Kausto, J. & Väänänen, A. (2023b) Income gradient in psychotherapy use and psychotropic drug purchases: a longitudinal register study in Finnish employed population. *Journal of Psychiatric Research*. Hyväksytty julkaistavaksi.

Turunen, J., Gluschkoff, K., Koskinen, A., Selinheimo, S., Kausto, J., Böckerman, P., & Väänänen, A. The effect of rehabilitative psychotherapy use on employment – Quasi-experimental evidence from a Finnish population diagnosed with common mental disorders. Valmisteilla oleva käsikirjoitus.

Turunen, J., Gluschkoff, K., Koskinen, A., Kausto, J., Selinheimo, S., Böckerman, P., & Väänänen, A. The Gendered effect of rehabilitative psychotherapy use on income – Quasi-experimental evidence from a Finnish population diagnosed with common mental disorders. Lähetetty vertaisarviointiin.