

Opas palveluista

kaksisuuntaista mielialahäiriötä ja
skitsoaffektiivista häiriötä sairastaville nuorille

Tuija Korpelainen ja Kiia Suhonen

2025



Johdanto

Tämän oppaan on tehnyt opinnäytetyönään Kiia ja Tuija Jyväskylän Ammattikorkeakoulusta Kuntoutuksen ohjaajan tutkintolinjalta.

Opas on tarkoitettu kaksisuuntaista ja skitsoaffektiivista häiriötä sairastaville nuorille tueksi omalla palvelupolullaan kulkemiseen.

Opas on laadittu yhteistyössä toimeksiantajien, eli Kaksisuuntaiset ry kanssa. Tarve tälle oppaalle nousi esiin Kaksisuuntaiset ry Aallonmurtaja-hankkeessa.

Meillä oli myös ajatus opinnäytetyötämme suunnitellessa tehdä mielestämme mielenkiintoinen ja merkityksellinen työ.

Oppaassa mukana oleva palvelupolku on vain esimerkki yhdestä mahdollisesta palvelupolusta kohderyhmälle. Palvelupolkuja on monenlaisia ja jokaiselle muodostuu omanlaisensa.

Linkki opinnäytetyöhön:

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2025052214651>





Sisällys

Esimerkki palvelupolusta 1

**Minne ottaa yhteyttä kun oma terveys
mietityttää? 2**

Mistä voi saada diagnoosin? 2

Diagnoosin saamisen jälkeen 3-4

Koti ja asuminen 5

Tukijaksot laitoksissa 6

Kolmannen sektorin palveluita 7-8



Esimerkki palvelupolusta



Koulun oppilashuolto
Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö
Julkinen terveydenhuolto

Työterveys

Lyhytpsyko-
terapia

Sosiaalityöntekijä

Sosiaalinen
kuntoutus

Psykiatrisen
sairaanhoidajan
vastaanotto

Psykiatrian
erikoislääkäri

Sosiaaliohjaus

Silmu-kurssi
B-lausunto

Lääkehoito

Psykoterapia

Tukipalvelu
kotiin

Asumispalvelut

Omahoito-
ohjelmat

Psykiatrisen
sairaanhoidajan
vastaanotto

Vertaisryhmät ja
chat-palvelut

Lääkärin
lähete

DKT

Nettiterapiat

Osastohoito

Palveluita

Minne ottaa yhteyttä kun oma terveys
mietityttää?

Oppilashuolto: Koulun terveydenhoitaja, kuraattori tai koulupsykologi.

Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö:
Terveyspalveluita ammattikorkeakoulussa ja yliopistossa opiskeleville.

Julkinen terveydenhuolto: Oman alueen terveyskeskus, sairaala ja perheneuvola.

Työterveyshuolto: Työpaikan tarjoamat terveyspalvelut.

Mistä voi saada diagnoosin?

Psykiatrian erikoislääkäri: Lääkäri, joka on kouluttautunut tutkimaan, arvioimaan ja hoitamaan mielenterveyden häiriöitä. Lähetteen voi tarvittaessa saada edellä mainituista palveluista, tai voit varata omakustanteisesti ajan yksityiselle lääkäriasemalle.



Palveluita

Diagnoosin saamisen jälkeen

Lääkehoito: Hoitavan lääkärin kanssa sopivan lääkityksen ja lääketasapainon löytäminen. Voit olla oikeutettu lääkkeiden erityiskorvaukseen (lääkekorvauskoodi 112).

Psykoterapia: Elämän kuormittavien vaiheiden, kriisien ja mielenterveyshaasteiden hoitoa keskustelun avulla. Mahdollista suorittaa yksilö-, pari- tai perheterapiana. Kelan kuntoutuspsykoterapiaan pääsyn vaatimukset löytyvät Kelan nettisivuilta: Kelan kuntoutuspsykoterapia.

Psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotto: Antaa ohjausta tavallisimpiin mielenterveyden häiriöihin ja ongelmiin sairastuneelle sekä hänen läheisilleen.

Sosiaaliohjaus: Henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa käytettävissä olevista palveluista ja niiden saamisen ehdoista. Tukea palvelujen ja etuuksien hakemisessa ja käyttämisessä.

Sosiaalinen kuntoutus: sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettua tehostettua ja tavoitteellista tukea toimintakyvyn ja elämänhallinnan vahvistamiseksi.



Palveluita

Diagnoosin saamisen jälkeen

Silmu-kurssi: Tukea mielenterveyden vahvistamiseen ja arjen hallintaan yli 18-vuotiaille. Lisätietoa Kelan nettisivuilta: [Silmu-kurssi](#). Lisätietoa kurssin palveluntuottajista: [Kurssihaku](#).

Nettiterapia ja omahoito-ohjelmat: Nettiterapia on mahdollista lääkärin läheteellä, terapia on maksutonta. Lisätietoa [Mielenterveystalo.fi](#). Omahoito-ohjelmia löytyy erilaisia. Lisätietoa [Mielenterveystalo.fi](#).

DKT: Dialektinen käyttäytymisterapia on tutkimusnäyttöön perustuva psykoterapeuttinen hoitomenetelmä. DKT on tiimihoito, eli ryhmä työntekijöitä hoitaa ryhmää asiakkaita. Lisätietoa [tästä](#). Dialektiseen käyttäytymisterapiaan tarvitaan lähete.

Lyhytpsykoterapia: Lyhytpsykoterapia kestää tyypillisesti 10-20 tapaamista, jotka toteutuvat viikottain. Hoitojakson tyypillinen kesto on 3-6 kuukautta. Lyhytpsykoterapiaan voi päästä työterveyshuollon kautta tai omakustanteisesti. Lyhytpsykoterapia ei ole vielä kovin tunnettu julkisella sektorilla.



Palveluita

Koti ja asuminen

Tukipalvelu kotiin: Tuetaan henkilön mahdollisuutta suoriutua jokapäiväisistä arjen toiminnoista mahdollisimman itsenäisesti. Palvelun voi saada hyvinvointialueen kotipalvelun kautta hyvinvointialueen myöntämän palvelusetelin avulla tai ostamalla itse yksityiseltä palvelujen tuottajilta.

Tuettu asuminen: Soveltuu henkilölle joka selviytyy päivittäisistä toiminnoista hyvin, mutta tarvitsee tukea arkeen, esim. opintoihin/työelämään paluussa. Tuettuun asumiseen voi hakea kunnan mielenterveys- ja päihdepalvelujen kautta, tai yksityisten palveluntuottajien kautta.

Yhteisöllinen asuminen: Soveltuu henkilölle joka tarvitsee soveltuvan asunnon sekä apua ja tukea arkeen. Yhteisölliseen asumiseen voi hakea kunnan mielenterveys- ja päihdepalvelujen kautta, tai yksityisten palveluntuottajien kautta.

Ympäri vuorokautinen palveluasuminen: Soveltuu henkilölle joka tarvitsee apua kaikkina vuorokauden aikoina. Ympäri vuorokautiseen palveluasumiseen voi hakea kunnan mielenterveys- ja päihdepalvelujen kautta, tai yksityisten palveluntuottajien kautta.



Palveluita

Tukijaksot laitoksissa

Osastohoito: Soveltuu vaikeiden mielenterveyshäiriöiden hoitoon, kun avohoito ei ole riittävää. Hoidon tarpeen arviointiin pääsy vaatii lääkärin lähetteen. Lisäksi osastolla arvioidaan vielä osaston lääkärin toimesta hoidon tarve. Osastohoito voi olla kokovuorokautista hoitoa, maanantaista perjantaihin kestävää viikko-osastohoitoa tai päiväosastohoitoa, jossa ollaan arkipäivisin esim. klo 8-16.

Vastaanotto-osasto: Päivystävä osasto, jossa arvioidaan ja hoidetaan päivystyksellisiä potilaita sekä annetaan kriisihoitoa, jonka kesto on yhdestä vuorokaudesta seitsemään.

Erikoistuneet osastot: Osastoja, jotka ovat erikoistuneet tiettyjen sairauksien hoitoon, esimerkiksi mielialahäiriöiden tai psykoosien hoitoon. Hoidon kesto on noin 1-3 viikkoa.

Kuntoutusosastot: Pidempiaikaisesta kuntouttavasta ja toimintakykyä palauttavasta hoidosta vastaava osasto.



Palveluita

Kolmannen sektorin palveluita

Kaksisuuntaiset ry / Aallonmurtaja -hanke:

Vertaistukiryhmät ja vertaistoiminta. Apua ja tietoutta kaksisuuntaista mielialahäiriötä ja skitsoaffektiivista häiriötä sairastaville.

Nyyti ry: Opiskelijoille suunnattu mielenterveystyötä tekevä järjestö. Tukikeskusteluita, yksilövalmennusta, vertaismentorointia, NyytinChat, tietoa mielenterveydestä. [Nyyti.fi](https://nyyti.fi).

Mielenterveyden keskusliitto: Eri puolilla Suomea on noin 120 mielenterveysyhdistystä. Niiden toiminnan ytimenä ovat vertaisuus ja käytännön asiantuntijuus. Mielenterveyden keskusliitolla on myös Valoa-chat sekä Valoa-vertaischat. Voit etsiä oman alueesi mielenterveysyhdistyksiä [täältä](#).

Toivo-sovellus: vertaistukisovellus, joka tarjoaa tietoa ja vertaistukea sairastuneelle itselleen sekä heidän läheisilleen. Maksuton ja mahdollisuus anonyymisti käyttää. Lisätietoa sovelluksesta [täältä](#).



Palveluita

Kolmannen sektorin palveluita

Mieli ry: Sekasin-chat, kriisipuhelin, Tukinet, vertaistukiryhmät, materiaalia ja tietoa mielenterveydestä. [Mieli.fi](https://mieli.fi)

Mieli ry Kriisikeskukset: Voit varata keskusteluajan työntekijälle oman alueen kriisikeskukseen tai etävastaanotolle, jos tarvitset keskusteluapua vaikeassa elämäntilanteessa. Etsi oman alueesi kriisikeskus [täältä: kriisivastaanotot](#)

Lisäksi voit tutustua:

Mielenterveystalo: Nettisivuilta löytyy nuorille ja heidän vanhemmilleen suunnattua tietoa sekä omahoito-ohjelmia eri teemoihin liittyen. Tarjolla myös maksutonta nettiterapiaa (tarvitsee lähetteen) eri teemoista. [Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)

