

Miten yksi tapaaminen voi käynnistää merkittävän muutoksen nuoren elämässä?

Elina Plihtari
KM, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti
Lasten ja nuorten keskus ry
Walk in terapian valtakunnallistamis-hanke

TULEVAISUUDEN
TOIVOT



**WALK IN
TERAPIA**

Lasten ja nuorten keskus™

Walk in terapia

- Walk in terapia on maksutonta, matalan kynnyksen terapeuttista keskusteluapua 12–29-vuotiaille. Palveluun voi tulla ilman ajanvarausta tai lähetettä.
- Walk in terapia on muita palveluita täydentävä palvelumalli, ei terapiamuoto. Työskentely tapahtuu käynti kerrallaan.
- Noin 40 paikkakunnalla ja 68 toimipisteessä sekä videovälitteisesti verkossa joka tiistai ja torstai klo 17-19 osoitteessa nuortenlinkki.fi/walkinterapia ja sekasin.fi



Käynti kerrallaan –työskentelyote

- Ei terapiasuuntaus, vaan **työskentelyote tai ajattelutapa**. Hyödyntää erityisesti ratkaisukeskeisen lyhytterapian periaatteita.
- **Käytettävissä oleva aika** hyödynnetään tarkasti. Työskentely aloitetaan heti.
- **Asiakas** on tilanteensa asiantuntija. **Työntekijä** kuitenkin ohjaa keskustelua aktiivisesti sovitun tavoitteen suuntaan.
- **Armollisuus ja realismi:** yhdellä kerralla ei voida ratkaista kaikkea.
- **Oikea-aikaista.** Jo yksi käynti voi olla riittävä ja asiakkaalle hyödyllinen.



Käynti kerrallaan -työötteen tausta

- Single session therapy (SST) eli kertaterapeuttinen/käynti kerrallaan -työskentely on kansainvälisesti kehitetty lähestymistapa.

Keskeinen ajatus:

- Taustalla on havainto siitä, että monet asiakkaat käyvät terapiassa vain kerran, ja joillekin yksi tapaaminen on riittävä.



Miten tehdä yhdestä tapaamisesta mahdollisimman hyödyllinen asiakkaalle?



Alkuvaihe (10-15 min)

- Luottamuksellisen ja turvallisen yhteistyösuhteen luominen.
- ***“Mistä haluaisit puhua, kun aikaa on XX? Mistä olisi tärkeä puhua juuri tänään?”***
- ***“Kerro tarkemmin, miten XX näkyy sun arjessa, ajatuksissa?”***
- Kuullaan riittävästi asiakkaan tilannetta/ongelmia.
- ***“Mihin näistä olisi hyvä keskittyä juuri nyt, jotta keskustelu olisi sinulle mahdollisimman hyödyllinen?”***
- Vaikeuksien tärkeysjärjestys. Rajataan käsittelyyn yksi asiakkaalle tärkeä asia.
- ***“Mitä toivot, että saamme tänään aikaiseksi?”***
- Muutostoiveen tai tavoitteen kartoittaminen.



Työskentelyvaihe (20-30 min)

- Muodostetaan yhdessä kuvaus muutostoiveesta/tavoitteesta. Tavoitteen on oltava riittävän pieni, saavutettavissa ja mitattavissa
- **"Mitä haluat XX:n tilalle? Mitä haluaisit kokea enemmän?"**
- Asteikot:
 - **"Asteikolla 1-10, missä olet tällä hetkellä toivomasi muutoksen suhteen?"**
 - **"Mikä olisi riittävän hyvä tavoitenumero asteikolla? Millaisin keinoin kohti sitä?"**
- Poikkeuskysymykset:
 - **"Millaisissa tilanteissa ongelma on pienempi?"**
- Selviytymiskysymykset:
 - **"Millaisia muita haastavia tilanteita olet kohdannut ja miten olet selviytynyt niistä?"**



Yhteenveto ja päätösvaihe (5-10 min)

- Yhteenvedon avulla asiakas saatellaan matkaan.
- Voimavarat ja vahvuudet esille.
- Läheisten ja verkostojen hyödyntäminen.
- Pienet konkreettiset askeleet:
 - **"Minkä tekemistä voisit jatkaa? Mitä vielä voisit kokeilla?"**
- **"Miten hyödyllisenä koit tapaamisen?"**
"Mitä viet tästä tapaamisesta mukanas?"



Lähteitä

- Aarninsalo, P., Virta, P., & Alakahri, E. 2019. Käynti kerrallaan -terapia mullistaa mielenterveyspalvelut. Ratkes-lehti 3-4/2019. Artikkelin löytyy Walk in terapian intran "Terapeuteille" -osiosta.
- Bobele, M. 2025. Myyttejä Walk in terapiasta -Youtube tallenne. <https://www.youtube.com/watch?v=83amnMOHUFI&t=411s>
- Ahola, M. 2025. Mitä Walk in terapia on? -Youtube tallenne. <https://www.youtube.com/watch?v=9YwpEbCUNt4>
- Hoyt, M. 2019. Single-session therapy: when the first session may be the last. <https://ccny.buffalo.edu/wp-content/uploads/sites/70/2019/05/CCNY-2019-Hoyt.pdf>
- Petterson, J. 2024. Käynti kerrallaan terapia -luento. Walk in terapian intra: Verkostot ja koulutukset - Koulutusmateriaalit ja tallenteet
- Söderquist, M. 2023. Single session one at a time: Kertaterapeuttinen työskentely parien kanssa. Lyhytterapiainstituutti.
- Walk in terapian käsikirja. 2024. Lasten ja nuorten keskus. Käsikirja löytyy Walk in terapian intrasta. www.walkinterapia.fi
- Walk in terapeuttien käsikirja. 2025. Lasten ja nuorten keskus. Käsikirja löytyy Walk in terapian intrasta. www.walkinterapia.fi



Kiitos!

Yhteystiedot:

Elina Plihtari

Projektisuunnittelija

Walk in terapian valtakunnallistamis-hanke (2024-2027)

Lasten ja nuorten keskus ry

elina.plihtari@lnk.fi

044 739 3125



**WALK IN
TERAPIA**

Lasten ja nuorten keskus™



**Euroopan unionin
osarahoittama**