

Verkkoterapian tuloksia on tulkittu harhaanjohtavasti

Oikein kohdennettuna verkkoterapia on tervetullutta, mutta vaikeasti oireileville psykoterapia on edelleen vaikuttavampaa.

Outi Linnaranta, Riittakerttu Kaltiala, Hasse Karlsson, Klaus Ranta, Andre Sourander, Anu Raevuori
2.10.2025 09.55



Kuuntele



Keskustelu psykoterapiasta käy vilkkaana. Pitkän psykoterapian kustannuksia ja vaikuttavuutta on verrattu halvempiin vaihtoehtoihin, kuten verkkoterapiaan.

Suomessa verkkoterapiaa tarjoaa Hus. Se laskuttaa hoidosta hyvinvointialueita, ja kerää samalla oiremittaritietoa.

Verkkoterapia on psykoterapian teorioihin perustuvaa itsenäistä työskentelyä, jota täydentää viestittely työntekijän kanssa. Menetelmä sopii aikuiselle, jonka toimintakyky on heikentynyt vain lievästi eikä liitännäissairauksia ole (1).

Viimeaikainen keskustelu on liittynyt Husin tutkimukseen, jossa Rosenström ym. kuvaavat masennusoireiden laskua kahdessa ryhmässä (2). Toinen ryhmä sai psykoterapiaa ja toinen masennukseen kehitettyä verkkoterapiaa.

Psykoterapiaryhmässä masennusoireet helpottivat, vaikka potilailla oli toistuvia masennuksia, liitännäissairauksia ja ennustetta heikentäväksi tiedettyjä tekijöitä (2).

Oireet vähenivät myös verkkoterapian aikana.

Ryhmät valikoituneita

Psykoterapia on laajan kansainvälisen tutkimuksen perusteella osoitettu vahvasti vaikuttavaksi esimerkiksi masennuksessa – myös silloin, kun toimintakyky on merkittävästi heikentynyt tai masennukseen liittyy muita psyykkisiä oireita (1,3). Laajassa suomalaisessa rekisteritutkimuksessa työkyvyn on havaittu paranevan riippumatta terapiasuuntauksesta (4).

Rosenström ym. tutkimukseen perustuen on esitetty, että psyykkisiin oireisiin annettu verkkoterapia ”voi toimia yhtä hyvin kuin kasvokkainen psykoterapia” (5, 6, 7, 8).

On myös kuvattu verkkoterapian olevan kustannusvaikuttavampaa.

Tällaisia johtopäätöksiä ei tutkimuksesta voi tehdä. Verkkoterapiaryhmä oli valikoitunut, eikä ennustetta huonontavia tekijöitä ollut yhtä paljon kuin toisessa ryhmässä.

Ei kuvaa vaikuttavuutta

Tutkimus ei myöskään kuvaa vaikuttavuutta (*efficacy*) eikä kustannusvaikuttavuutta (*cost-effectiveness*).

Vaikuttavuuden arviointi on luotettavinta, kun otanta on satunnaistettu. Hoitoryhmien tulee olla samanlaisia.

Rosenström ym. tutkimuksessa oireilu, psykiatristen ja somaattisten liitännäissairauksien määrä ja sairauden kesto olivat ryhmässä selvästi erilaisia. Psykoterapiaa saaneet olivat verkkoterapialaisia vakavammin sairaita (2).

Oikein tehdyssä kustannusvaikuttavuusanalyysissä arvioidaan vertailtavissa ryhmässä vaikuttavuuden lisäksi interventioiden saaneiden henkilöiden hoidon kokonaiskustannukset. Niihin kuuluvat esimerkiksi muun relevantin palvelunkäytön kustannukset (lääkkeet ja muut sosiaali- ja terveyspalvelut) ja terveyshyödyn viiveen kustannukset (sairauspoissaolot).

Hyödyt laajempia

Psykoterapiasta on tutkitusti saatavissa suurempi terveyshyöty kuin verkkoterapiasta. Meta-analyysissä tavanomainen psykoterapia oli merkittävästi tehokkaampaa – vaikutuskoon ero (0,77) interventioiden jälkeen oli suuri (9).

Lue lisää: [Tutkimusnäyttö auttaa kehittämään mielenterveyspalveluita](#)

Pidemmän psykoterapian hyödyt näkyvät myös psykoterapian päätyttyä.

Hyödyt syntyvät laajemmista muutoksista ajatus- ja käyttäytymismalleissa, tunnesäätelyssä, identiteettiin ja minän puolustusmekanismeissa, ihmissuhteissa ja kuormitustekijöihin reagoinnissa. Kaikki vaikuttavat masennuksen uusiutumisiin ja elämänlaatuun (10,11).

Nyt julkaistusta tutkimuksesta (2) ei voi päätellä kummassakaan ryhmässä, kuinka paljon oireet olisivat lievittyneet ilman hoitoa. Todennäköisempää spontaani toipuminen on verkkoterapiaa saaneiden lieväoireisessa ryhmässä.

Raportti ei liioin kuvaa muutosta potilaiden toimintakyvyssä.

Aiemmassa meta-analyysissä verkkoterapia ei korjannut työkykyä (12), kun näyttöä psykoterapian työkykyä parantavasta vaikutuksesta on sekä kansainvälisesti että Suomesta (1,2,4).

Kohderyhmät eroavat

Oikein kohdennettu verkkoterapia on tervetullut lisä palvelujärjestelmään.

Vaikuttavuudesta ja etenkin eroista kokonaiskustannuksissa tarvitaan kuitenkin lisätietoa eri indikaatioilla ja eri ikäryhmissä. Nykytiedon valossa verkkoterapian kohderyhmä on eri kuin psykoterapian: verkkoterapia soveltuu vain pienelle osalle mielenterveyteen hoitoa tarvitsevista aikuisista.

Vaikeammin oireilevien potilaiden hoidossa psykoterapia on edelleen tarpeellinen ja kustannusvaikuttava hoito.

Lue lisää: [Verkkoterapiaa kokeillaan lieviin mielenterveysongelmiin](#)

Lue lisää: [Masennuspotilaiden kognitiiviset verkkoterapiat](#)

Kirjoittajat

Outi Linnaranta
psykiatrian erikoislääkäri, psykoterapeutti, dosentti
ylilääkäri, tulosryhmäjohtaja
Varsinais-Suomen hyvinvointialue
vieraileva tutkija
Terveystieteiden tutkimuskeskus

Riittakerttu Kaltiala
nuorisopsykiatrian erikoislääkäri, kouluttajapsykoterapeutti
Tampereen yliopisto, Tampereen yliopistollinen sairaala ja Vanhan Vaasan sairaala

Hasse Karlsson
psykiatrian erikoislääkäri, psykoterapiakouluttaja, emeritusprofessori
Turun yliopisto

Klaus Ranta
psykiatrian ja nuorisopsykiatrian erikoislääkäri, kouluttajapsykoterapeutti
professori
Tampereen yliopisto
dosentti
Helsingin yliopisto

Andre Sourander
lastenpsykiatrian ja nuorisopsykiatrian erikoislääkäri, psykoterapian kouluttajapätevyys
professori, ylilääkäri
Turun yliopisto ja Varsinais-Suomen hyvinvointialue

Anu Raevuori
nuorisopsykiatrian ja terveydenhuollon erikoislääkäri
osastonylilääkäri, professori
Helsingin yliopisto, Clinicum ja Hus

Sidonnaisuudet

Anu Raevuori: Osakkeet (Meru Health), luentopalkkiot (Lundbeck)

Kirjallisuutta

- 1 Kirjallisuutta
- 2 Depressio. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2025 (viitattu 22.8.2025). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi
- 3 Antuña-Cambor C, Gómez-Salas FJ, Burgos-Julián FA, González-Vázquez A, Juarros-Basterretxea J, Rodríguez-Díaz FJ. Emotional Regulation as a Transdiagnostic Process of Emotional Disorders in Therapy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clin Psychol Psychother*. 2024 May-Jun;31(3):e2997. doi: 10.1002/cpp.2997. PMID: 38747373.
- 4 Chen H, He Q, Wang M, Wang X, Pu C, Li S, Li M. Effectiveness of CBT and its modifications for prevention of relapse/recurrence in depression: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *J Affect Disord*. 2022 Dec 15;319:469–481. doi: 10.1016/j.jad.2022.09.027. Epub 2022 Sep 23. PMID: 36162683.
- 5 Udd-Granat L, Lahti J, Donnelly M, Treanor C, Pirkola SP, Lallukka T, Kouvonen A. Internet-delivered cognitive behavioral therapy (iCBT) for common mental disorders and subsequent sickness absence: a systematic review and meta-analysis. *Scand J Public Health*. 2023 Feb;51(1):137–147. doi: 10.1177/14034948221075016
- 6 Efficacy and effectiveness of therapist-guided internet versus face-to-face cognitive behavioural therapy for depression via counterfactual inference using naturalistic registers and machine learning in Finland: a retrospective cohort study. Rosenström, Tom H et al. *The Lancet Psychiatry*, Volume 12, Issue 3, 189–197
- 7 Psykoterapiat ja muut psykososiaaliset hoito- ja kuntoutusmenetelmät mielenterveys- ja päihdehäiriöiden hoidossa. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen palveluvalikoimaneuvoston suositus 1.11.2018 Psykoterapiat ja muut psykososiaaliset hoito- ja kuntoutusmenetelmät mielenterveys- ja päihdehäiriöiden hoidossa - Palveluvalikoimaneuvosto
- 8 Selinheimo S, Gluschkoff K, Kausto J, Turunen J, Väänänen A. Is psychotherapy orientation important for depressive and anxiety disorder-related work disability outcomes? A prospective nationwide register study. *BMC Psychiatry*. 2025 Jul 7;25(1):680. doi: 10.1186/s12888-025-07140-4.
- 9 Tehokasta hoitoa etänä. Ilmo Ilkka, Helsingin Sanomat 1.7.2025
- 10 Nettiterapia toimii, sanovat tutkimukset. Ylen Aamu 17.4.2025 Nettiterapia toimii, sanovat tutkimukset. Ylen aamu, Yle Areena
- 11 Tutkimus: Nettiterapia voi toimia yhtä hyvin kuin kasvokkainen psykoterapia lievän ja keskivaikean masennuksen hoidossa. Pauliina Hoppo 15.2.2025 Yle Tutkimus: Nettiterapia voi toimia yhtä hyvin kuin kasvokkainen psykoterapia lievän ja keskivaikean masennuksen hoidossa. Terveys, Yle
- 12 Mimmi Lehtosella oli pakkomielle veitsistä – helpotus löytyi hoidosta, jossa potilas ei tapaa ketään. 17.4.2024 Yle Mimmi Lehtosella oli pakkomielle veitsistä – helpotus löytyi hoidosta, jossa potilas ei tapaa ketään. Kotimaa, Yle
- 13 Kambeitz-Ilankovic L, Rzayeva U, Völkel L, Wenzel J, Weiske J, Jessen F, Reininghaus U, Uhlhaas PJ, Alvarez-Jimenez M, Kambeitz J. A systematic review of digital and face-to-face cognitive behavioral therapy for depression. *NPJ Digit Med*. 2022 Sep 15;5(1):144. doi: 10.1038/s41746-022-00677-8. PMID: 36109583; PMCID: PMC9476400.