

# Nuorten psykososiaalisten palvelujen kehittäminen

IPC-ohjaajakoulutus

Infot 12.8. ja 18.8.2021

Projektipäällikkö Mia Oksa, [mia.oksa@tyks.fi](mailto:mia.oksa@tyks.fi), 050 574 0521

IPC-ohjaaja Katja Kaapeli, [katja.kaapeli@eposa.fi](mailto:katja.kaapeli@eposa.fi)

**SATASOTE**

*Satakunnan tulevaisuuden sote-keskus -hanke*

# Taustaa

- Tulevaisuuden sote-keskus -hankkeessa on asetettu tavoitteeksi vahvistaa päihde- ja mielenterveyspalveluiden osaamista ja yhteistyötä perus- ja erityistason välillä.
- Osaamiseen vahvistamisen menetelmiksi on sovittu
  - IPC-menetelmän käytön koulutus ja tuki
  - Kognitiivisen lyhytterapian menetelmäkoulutus
- Lisäksi lisätään osaamista neuropsykiatrisista oireyhtymistä
- Satakunnassa tullaan hankeaikana 2021-2022 kouluttamaan koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon sekä sosiaali- tai nuorisotoimen ammattilaista IPC- ja IPT-N -menetelmän käyttöön seuraavasti:
  - 80 IPC-ohjaajaa
  - 15 IPT-N -terapeuttia
  - 4 IPC-menetelmäohjaajaa
- Kognitiivisen lyhytterapian menetelmäkoulutukset sekä nepsy-koulutukset tullaan sisällyttämään valtionavustuksen seuraavalle rahoituskaudelle n. 2022-2023

# Tavoite

- Vahvistetaan perustason kykyä työskennellä nuorten kanssa, joilla esiintyy lieviä mielenterveys- ja päihdeongelmia sekä neuropsykiatrisia erityispiirteitä
- Osaamista vahvistetaan tarpeiden pohjalta ja koordinoitusti
- Satakuntaan ja TYKS ERVA/YTA-alueelle pystytään luomaan koulutettujen henkilöiden verkosto
- Menetelmien implementointiin ja juurruttamiseen kiinnitetään erityistä huomiota ja suunnitellaan koulutettujen tuki arjen työhön

# Miksi uusia menetelmiä?

- Nuorten psyykkinen oireilu lisääntyy jatkuvasti, jopa 20% mielialaoireilua, mielenterveyden häiriöt ovat nuoruusikäisten merkittävin terveysongelma
- Tarvitaan näyttöön perustuvia menetelmiä nuorille tueksi, työntekijöille työkaluksi
- 60 % IPC-ohjauksessa olleista nuorista toipui oireistaan täysin vuoden seurannasta

# Miksi juuri IPC?

- Helppokäyttöinen, matalalla kynnyksellä käyttöön otettava
- Sopii sinne, missä nuoret luontaisesti ovat: kouluille ja oppilaitoksiin
- Vaikuttava: nuoret saavat avun, oireet helpottavat, ei tarvita pitkiä jaksoja tai raskastakin erikoissairaanhoidon tutkimusta
- Varhainen puuttuminen oireisiin perustasolla – parempi ennuste aikuisuuteen
- Ennaltaehkäisyn näkökulma! Oikea-aikaisuus jo alkavaan oireiluun
- Yksikin nuori kerrallaan riittää

# IPC-KOULUTUS

- Työntekijänä voi olla kuraattori, terveydenhoitaja, psykologi, psykiatrinen sairaanhoitaja tai vastaava koululla toimiva sosiaali- tai terveystieteiden koulutuksen saanut
- Kaksipäiväinen koulutus, vuoden menetelmätuki, menetelmän käyttö ohjatusti
- Esimiesten tuki tärkeää
- TYKSiin ja TulSote-hankkeen tuki

# IPC-INTERVENTIO

## TYÖMUOTO NUORTEN MASENNUKSEN HOIDOSSA

IPC on 13–18-vuotiaiden masennusoireilun hoitoon ja ehkäisyyn suunniteltu interpersonaalinen interventio.



### IPC:n idea

- Interpersonaalisella tarkoitetaan ihmissuhteisiin liittyviä ilmiöitä.
- Tavoitteena on helpottaa tai korjata nuoren ihmissuhdehaasteita.
- Interventio sisältää 3–6 tapaamista IPC-työntekijän kanssa.
- Työntekijä on IPC-koulutettu ammattihenkilö, esimerkiksi joku opiskeluhuollon tiimin jäsen.

### Mitä nuori oppii?

- Ymmärtämään elämänmuutoksiaan ja ihmissuhdehaasteitaan sekä näiden yhteyttä mielialaoireisiin.
- Ratkaisemaan ongelmiaan siten, että mielialaoireet helpottavat.
- Stressitilanteista selviytymistä ja ihmissuhdetaitoja.

### IPC-menetelmä sisältää 3–6 tapaamista IPC-työntekijän kanssa

#### » Ensimmäinen tapaaminen

IPC-työntekijä selvittää nuoren vointia, oireilua ja IPC:n soveltuvuutta. Jos nuorella on havaittavissa masennusta, hänen elämäntilanteensa on riittävän vakaa ja hän kokee IPC-työskentelyn mielekkäänä, voidaan sopia aloittamisesta.

#### » Toinen tapaaminen

Paneudutaan tarkemmin nuoren oireiluun sekä siihen, miten oireilu on vaikuttanut hänen arkeensa ja jaksamiseensa. Tarkastellaan myös viimeaikaisia elämäntapahtumia ja merkittäviä ihmissuhteita. Näitä peilataan mielialaoireiden alkamiseen.

Nuoren vaikeudet liittyvät usein

- *elämänmuutoksiin* (kuten koulun tai asuinpaikan vaihtuminen, sairastuminen tai vanhempien ero)
- *ristiriitoihin* tärkeissä ihmissuhteissa (kuten kaverisuhteissa, seurustelussa tai kotona)
- *suruun* läheisen kuoleman johdosta
- *sosiaaliseen arkuuteen* tai *vetäytymiseen*, joiden vuoksi nuorella on ollut vaikeuksia saada tukea sekä muodostaa tai ylläpitää ihmissuhteita.

#### » Keskivaiheen tapaamiset

Pyritään ratkaisemaan keskeinen ongelma-alue, joka valitaan yhdessä nuoren kanssa. Työskennellään keskustellen sekä kysymyksiin, joiden tarkoitus on avata ongelmien luonnetta ja vaikutusta vointiin. Erityisen tärkeää nuorelle on tulla kuulluksi. Tutustutaan myös ihmissuhteissa sovellettaviin harjoituksiin, joista nuori oppii keinoja helpottamaan tilannettaan.

#### » Päätöskäynti

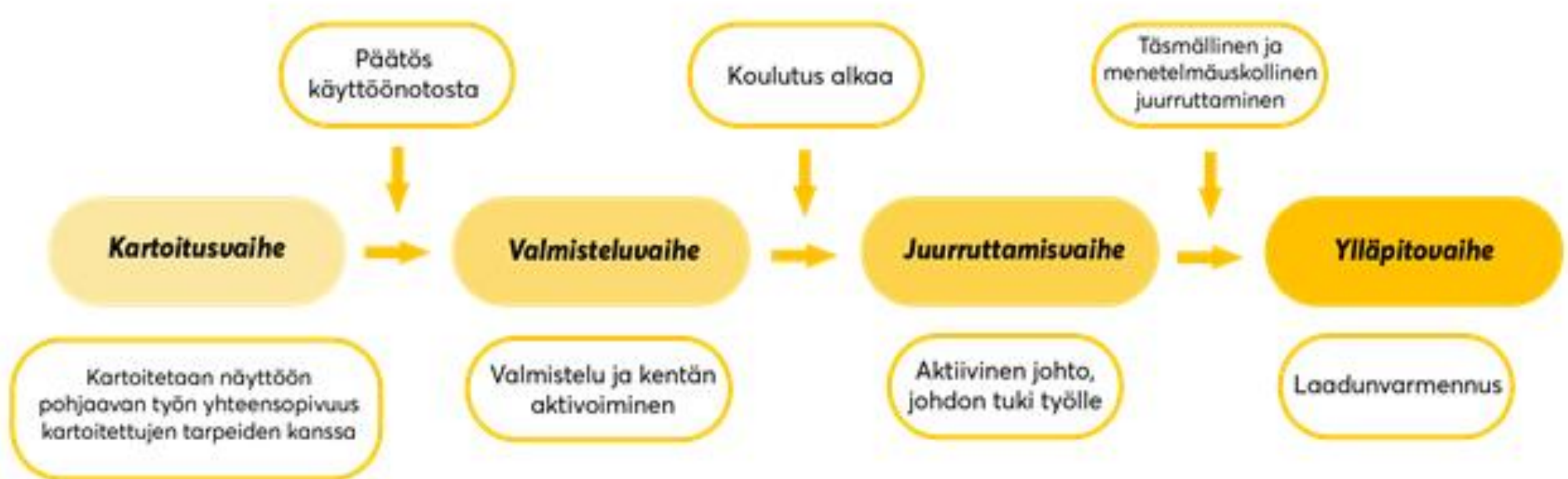
Nuoren tilannetta arvioidaan yhdessä. Tutkimusten mukaan masennuksen esiöireiden ja lievän masennuksen hoidossa IPC on tehokas menetelmä, joka riittää usein sellaisenaan. Jos nuoren tilanne ei intervention aikana riittävästi helpota, on tärkeää varmistaa sopiva jatkohoito.

# IPC:N YDIN

- Mielialaoireiden yhdistäminen lähi-ihmissuhteisiin ja etenkin haasteisiin ihmissuhteissa -> fokus ja tavoitteet
- Yhdessä ihmissuhteita ja niissä olemista tutkien ja ratkoen mielialaoireet helpottavat -> nuoruusiän kehitys ei jumiudu
- Erityisen tärkeää nuorelle kuulluksi tuleminen ja yhteistyösuhde
- Tarvittaessa kontakti läheisiin -> aputiimi
- Sopii 13-18-vuotiaille nuorille, joilla mielialaoireita: surullisuutta, alakuloa, ärtyneisyyttä, vetäytymistä, keskittymisvaikeuksia, koulumenestyksen laskua, ahdistuneisuutta
- Mielialaoireiden tunnistaminen ja nuorelle sanoittaminen -> "toipilaan rooli"



# Menetelmän juurtuminen



Aarons, Hurlburt, & Horwitz, 2011

# IPC-ohjaajakoulutus 20.-21.10.2021

- Perustasolla työskenteleville ammattihenkilöille, jotka työskentelevät n. 13-18 –vuotiaiden nuorten kanssa ja joilla mahdollisuus toteuttaa työssään IPC-interventioita n. 13-18 –vuotiaiden nuorten kanssa
- IPC-peruskoulutus
  - 2+1 työpäivää JA
  - menetelmäohjaus 13 kertaa yhden vuoden ajan, ohjaustapaamiset toteutetaan kolmen viikon välein 4-5 hlön ryhmissä, ohjauksen kesto 2-2,5 tuntia
  - Mahdollisuus toteuttaa vähintään 2 IPC-interventiota vuoden sisällä
  - **NÄIHIN sitouduttava ja**
  - **ERITYISEN tärkeää on, että esimiesten/johdon taholta on järjestetty resursointi ja tuki**
  - Kouluttajana toimii psykiatri Tarja Koskinen
  - Koulutus ja menetelmäohjaus on osallistujille maksuton
- Aikataulu
  - 1. koulutus: 20-21.10.2021 / 40 koulutettavaa
  - 2. koulutus syksyllä 2022 / 40 koulutettavaa
- Paikka
  - Ilmoitetaan myöhemmin, koronatilanne huomioiden voidaan järjestää myös etänä

# Koulutuksiin ilmoittautuminen

- Koulutukseen ilmoittautuminen (Webropol) avataan 19.8.2021
- Toivomuksena on, että esihenkilö tekee ilmoittautumisen
- Mikäli koulutettava ilmoittaa itsensä, ilmoittautumisessa ilmoitettava esihenkilön nimi ja yhteystiedot, häneen tullaan olemaan yhteydessä ennen koulutukseen hyväksymistä
- Esihenkilö pystyy ilmoittamaan kerralla useamman henkilön koulutukseen, ilmoittautumiseen pystyy liittämään liitetiedoston
- Koulutukseen voi osallistua vain jos sitoutuu:
  - Koulutuspäiviin
  - Menetelmäohjaukseen
  - Menetelmän käyttöön

**Kiitos!**

**SATASOTE**

*Satakunnan tulevaisuuden sote-keskus -hanke*