



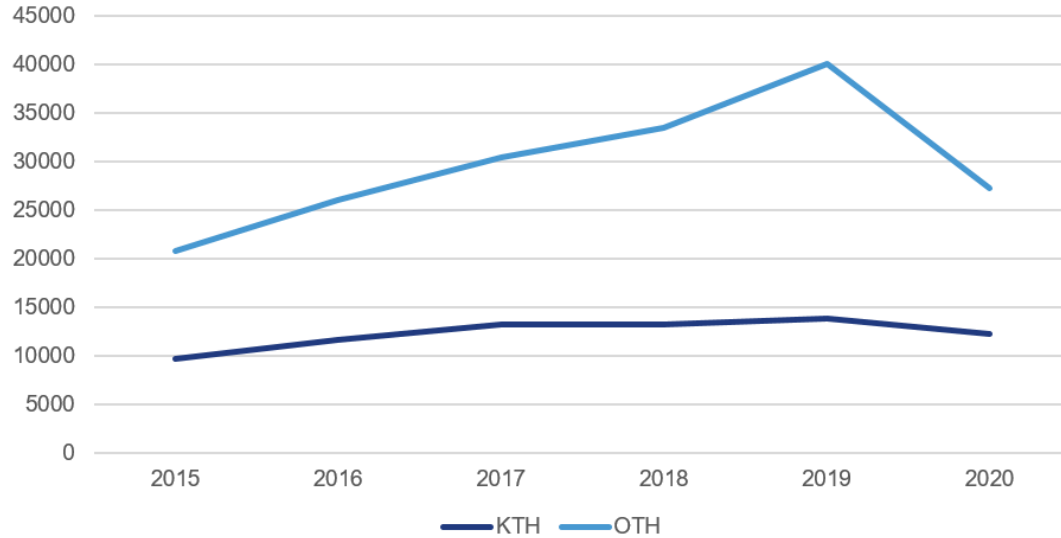
# IPC-menetelmä

**Nuorten tukemista ihmissuhdetaitojen ohjauksen avulla**

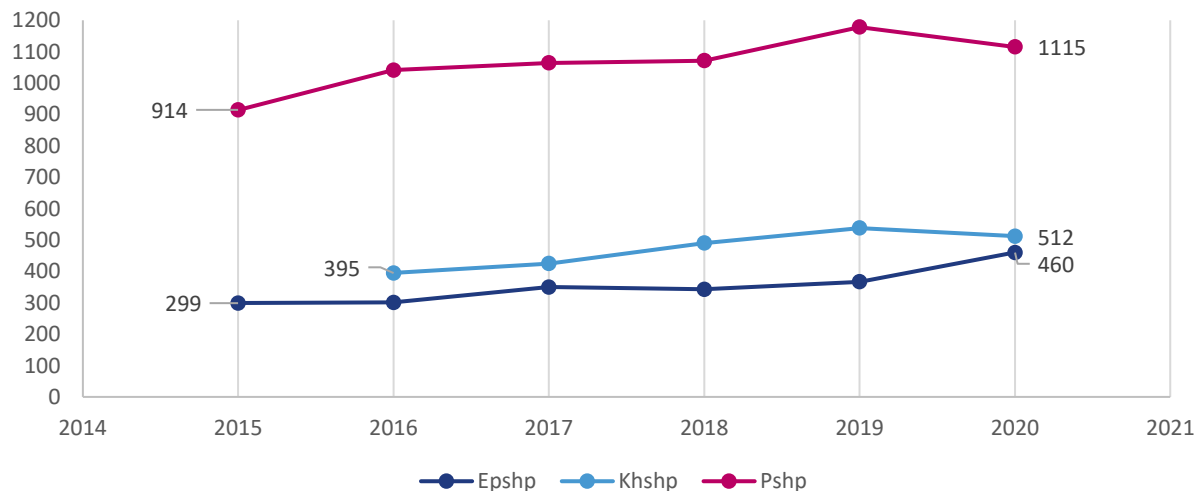
Tiina Myllymäki, psykologi, PsM

Minna Ritakorpi, terveydenhoitaja, TtM

Suomi ICPC P-käytisytyt sh+th



Nuorisopsykiatrisen esh:n lähetemäärät/vuosi



# Tausta

- Nuorten mielenterveysongelmat ovat merkittävästi lisääntyneet ja palvelut ruuhkautuneet viime vuosien aikana. Tarvitaan uusia toimintatapoja.
  - Paikoin jopa 9% 13 -18v ikäluokasta on nuorisopsykiatrisen erikoissairaanhoidon asiakkaita.
- Suotuisinta on, että nuoret saavat avun mielialaoireisiin omasta luonnollisesta kasvuympäristöstään – koulusta.
- Koulun toimintatavoista voi puuttua systemaattiset toimintatavat nuorten tukemiseksi
  - Tyypillisesti tarjottu tuki on universaalia, jossa on vähemmän tehoa kuin kohdennettuihin menetelmiin perustuvassa tuessa

# Viva-projekti

- Varhaisilla interventioilla vaikuttavuutta
- Jalkautetaan opiskeluhuoltopalveluihin uusia menetelmiä - ensimmäisenä IPC
- Vuoden 2022 loppuun asti kestävä kansallinen projekti, joka toteutetaan yliopistosairaaloiden erityisvastuualueilla
- Osa Tulevaisuuden sote-keskus-hanketta, jossa linjataan otettavaksi käyttöön yleisempiä mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisyyn ja hoitoon soveltuvia menetelmiä
  - Taustalla uusi STM:n mielenterveysstrategia 2020-2030, joka korostaa vaikuttavien psykososiaalisten hoitojen saatavuutta matalalla kynnyksellä

20%

Viidenneksellä nuorista on masennusoireita. Masennus heikentää arjen toimintakykyä. Liian moni nuori ei saa tai hae apua.

# Interpersoonallinen ohjaus (IPC)

- Interpersoonallinen ohjaus on varhaista tukea antava menetelmä,
  - Joka kohdentuu mielialaoireisiin ja
  - Kattaa 4-6 käyntiä noin viikoittain koulutuksen käyneen ammattilaisen luona
- Strukturoitu lyhytinterventio, joka etenee vaiheittain kohti yhdessä asetettua tavoitetta
- Vaikuttava: Oireilu saadaan keskeytettyä jopa muutamalla tapaamiskerralla
  - 60 % IPC-ohjauksen käynneistä nuorista toipuu oireistaan vuoden aikana
- Työntekijänä voi olla terveydenhoitaja, kuraattori, psykologi, lääkäri, psykiatrinen sairaanhoitaja
  - IPC-työntekijän pätevyyden saa käymällä kolmipäiväisen koulutuksen sekä osallistumalla vuoden kestävään menetelmäohjaukseen



- IPC on soveltuva nuorille ja nuorille aikuisille, joilla on lieviä tai keskivaikeita masennusoireita
  - Interventioista on todettu olevan hyötyä myös vaikeammissa tilanteissa
- Ei sovellu tilanteissa, jos nuorella on
  - Vaikea-asteiset oireet
  - Vakava itsetuhoisuus
  - Samanaikainen päihdeongelma
  - Psykoosioireita
  - Vaikeita ahdistuneisuusoireita
  - Hyvin huono toimintakyky tai
  - Nuori ei ole itse motivoitunut



Koetko olosi jaksamattomaksi tai ärtyisäksi?  
Eikö mikään oikein kiinnosta? Onko mieli alamaissa?  
Tuleeko kotona herkästi riitoja?  
Meneekö kaverisuhteet solmuun?  
Onko läheisesi kuollut ja surusta on vaikea päästä yli?  
Oletko yksinäinen?

**Avuksi uusi ihmissuhdetaitojen ohjantaan perustuva menetelmä**

# IPC



## MITÄ?

IPC (Interpersoonallinen ohjaus ja neuvonta) on noin kuusi käyntiä sisältävä työskentelytapa, jossa keskitytään nuoren ihmissuhteisiin ja elämäntilanteeseen liittyviin vaikeuksiin. Se on tarkoitettu ensisijaisesti 13-18-vuotiaille nuorille, joilla on masennuksen oireita.

## MITEN?

- Ennalta sovitut, säännölliset käynnit esimerkiksi terveydenhoitajalla, kuraattorilla tai psykologilla
- Toimit ammattilaisen kanssa yhdessä ongelmiasi ratkaisemiseksi
- Käynneillä tutkitaan mielialan, elämäntilanteen ja ihmissuhteiden välisiä yhteyksiä

# IPC:n ydinajatus

- Mielialaoireita tunnistetaan ja sanoitetaan nuoren kanssa
- Opetellaan tunnistamaan yhteyksiä:
  - Miten elämäntapahtumat ja ihmissuhteet vaikuttavat mielialaan
  - Miten mieliala vaikuttaa ihmissuhteisiin ja toimintakykyyn
- Tutkitaan yhdessä ihmissuhteita ja niissä olemista
- Tuetaan oman lähisuhdeverkoston, tiimin, aktivoimiseen

Nuoren ja työntekijän yhdessä luoma määrämittainen prosessi uusien taitojen opetteluun ja harjoitteluun tueksi.



# Mitä hyötyä ammattilaiselle?

- Käynneillä selvä rakenne ja raamit
- Työskentelyn määrämittäisyys: kannustaa nuorta panostamaan työskentelyyn heti alusta alkaen
- Tilanteen kartoituksessa käytettävät lomakkeet auttavat löytämään ongelma-alueen epäselvältäkin tuntuvasta tilanteesta
- Fokusoiminen tiettyyn ongelmaan auttaa punaisen langan pitämisessä
- Lisää työn hallinnan tunnetta ja sitä kautta työssä jaksamista
- Masennusoireiden mittaaminen joka käynnillä tekee ohjauksen vaikutukset näkyviksi – luottamus omaan osaamiseen lisääntyy



# Mitä hyötyä nuorelle?

- Nuori saa avun toivomallaan tavalla omassa arkiympäristössä, tutuilta aikuisilta
- Valtaosa nuorista motivoituneita, koska ihmissuhdepulmat ovat arkipäivää ja niistä puhuminen on mielekästä
- Tiivis tuki, luottamukselliset keskustelut, kuulluksi tulemisen sekä ohjauksessa käytettävät harjoitukset ja tehtävät ovat nuorten palautteen mukaan ohjauksen hyödyllisyyden kannalta keskeisiä
- Nuorten raportoimat hyödyt:
  - Ihmissuhteiden parantuminen (vanhemmat, kaverit)
  - Omien ja toisten tunteiden tunnistaminen
  - Oman ja toisten käyttäytymisen ymmärtäminen
  - Ymmärrys omien oireiden syistä ja taustatekijöistä

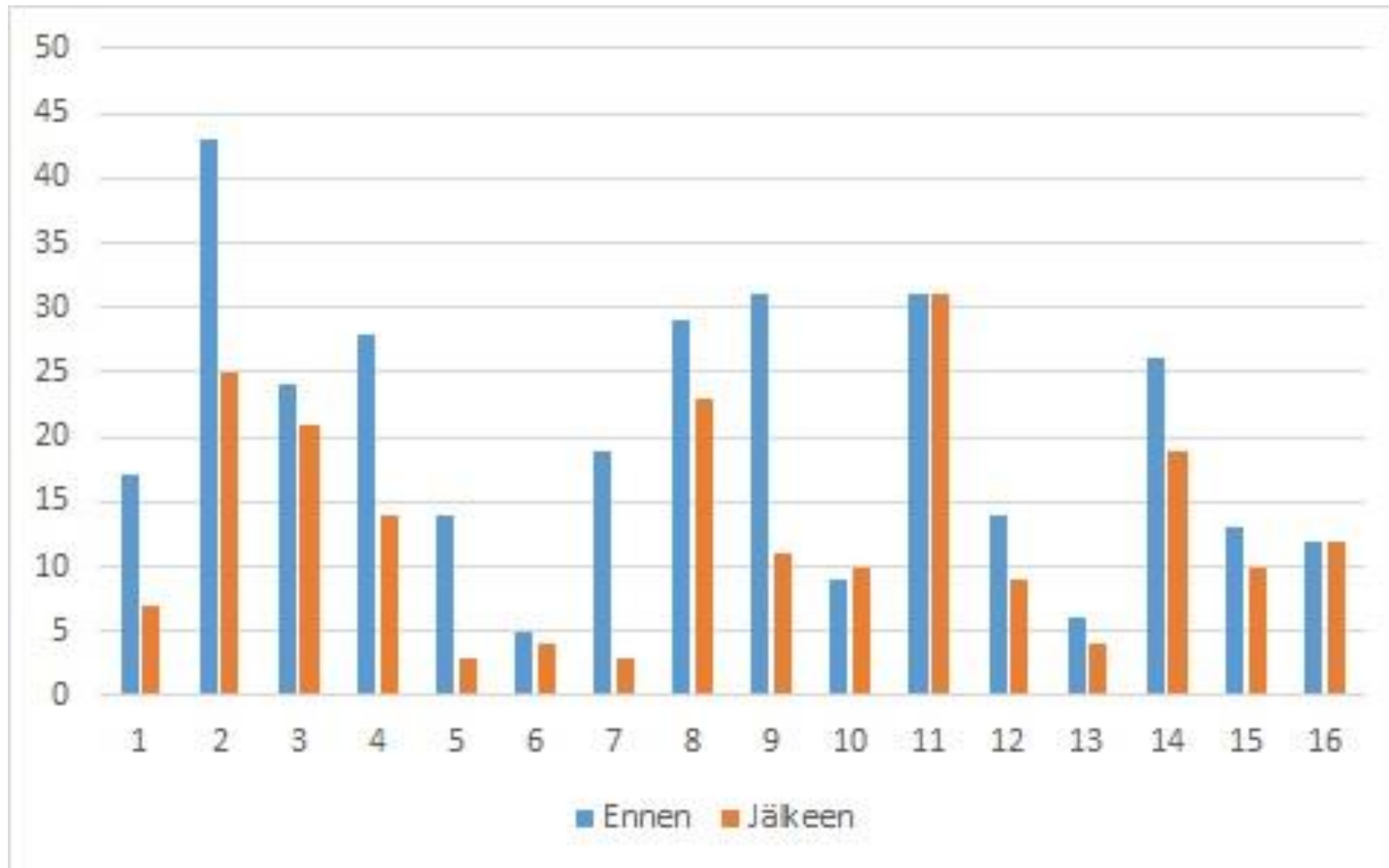


# 94 %

*Ohjauksen käyneistä nuorista suosittelisi ystävälleen IPC-ohjausta, jos ystävä tarvitsisi tukea.*

(n=32)

# Masennusseula BDI-21 pisteiden muutos



# Miksi IPC - mitä tavoitellaan?

- Ymmärrys mielialan ja ihmissuhteiden sekä elämäntilanteiden välisestä yhteydestä rakentuu --> nuori oppii vaikuttamaan itsekin vointiinsa tekemällä asioita toisin
- Nuoret kokevat tunteet paljon voimakkaammin kuin aikuiset ja elämäkokemuksen tuomia tunnesäätelytaitoja on vähemmän kuin aikuisilla
  - Nuoret kokevat, että aikuiset vähättelevät tai eivät osaa tarjota tukeaan –IPC tarjoaa nuorelle kuulluksi tulemisen tilanteita ja konkreettista tukea arkitilanteisiin
- Nuorilla paljon muutostilanteita koronapandemian vuoksi, mikä tuottanut poikkeuksellisia muutoksia ihmissuhteissa
  - Nuoria täytyy tukea, jotta tilanteet eivät syvenny masennustiloiksi
  - IPC-menetelmä voisi olla yksi lyhyt interventio nuorille, joille tilanne on tuottanut mielialaoireita tai sopeutumisvaikeuksia

# Miksi IPC - mitä tavoitellaan?

- Masennusoireet tunnistetaan riittävän varhain ja mahdollistetaan myös lievemmin oireilevien tukeminen lähipalveluissa
  - Oireet eivät vaikeudu tai pitkity ja tätä kautta vaikeuta sosiaalista elämää ja koulunkäyntiä
  - Nuoret ohjautuvat oikean tasoisen tuen pariin paremmin
  - Myöhemmin nähtävissä vaikutukset erikoissairaanhoidon lähetemäärien laskussa
- Näyttöön perustuva, vaikuttava menetelmä - nuoret lähtevät toipumaan jo muutaman tapaamisen jälkeen

Nuorilla on  
tasavertaiset  
mahdollisuudet  
saada hyvät eväät  
aikuisuuteen



*Ohjauksesta saatu hyöty ei ole vain hetkellinen, vaan nuorta auttaa tulevaisuudessakin ohjauksessa opitut ihmissuhdetaidot. Näiden taitojen avulla nuori pystyy käsittelemään monia elämässä eteen tulevia haasteita itsekseen tai lähiverkostonsa kanssa.*







**Tiina Myllymäki**

[tiina.myllymaki@pshp.fi](mailto:tiina.myllymaki@pshp.fi)

**Lisätietoja:**

[www.tays.fi/viva](http://www.tays.fi/viva)

**Minna Ritakorpi**

[minna.ritakorpi@pshp.fi](mailto:minna.ritakorpi@pshp.fi)

**Tilaa uutiskirje!**