

# TYKS HANSA UUTISKIRJE



## TÄSSÄ NUMEROSSA

- Hankejohtajan terveiset
- Vieraskynät: Kokemuksia IPC-menetelmän käytöstä opiskeluhollossa

### OTA SOMESEURANTAAN



@varha.fi  
@ovph\_fi  
@satasote  
@terapiatEL

**Kirjeen lopussa löydät  
uutiskirjeen tilauslinkin!**

## Kevättä hankkeessa

Kevät etenee ja luonto on heräämässä. Me täällä hankkeessa etenemme tavoitteittemme mukaisesti psykososiaalisten menetelmäkoulutusten koordinoinnissa perustasolla. Yhteistyö ja perustason osaamisen yhteensovittaminen niin Länsi-Suomen alueella kuin kansallisesti on koettu tärkeäksi. Lisäksi OT-keskuksen ja Varhain-toimintamallin kehittämissuunnitelmat etenevät odotusten mukaan.

Viime uutiskirjeessä Varhan aikuisikäisten palvelut toivat kuulumiset Terapiat Etulinjaan -toimintamallin käytöstä. Tässä kirjeessä saamme lukea opiskelijahuollon työntekijöiden näkemyksiä. Opiskelijahuolto on parhaillaan kouluttautumassa sähköisen koulutuslujan avulla psykososiaaliseen menetelmäkoulutukseen (IPC), jonka käyttöönottoa hankkeessamme koordinoimme. Loistavia näkemyksiä!

Ninni Ihalainen, hankejohtaja

# IPC-menetelmästä toimiva työmuoto oppilashuollon ammattilaisille

**Perustasolla voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa IPC-menetelmän tyyppisten interventoiden kautta nuoria aiempaa ketterämmin, ja siitä nuoret ovat olleet kovin mielissään ja kiitollisia.**

Työssäni yhtenäiskoulun, yläasteen ja lukion kuraattorina kohtaan usein masennusoireista kärsiviä nuoria. Moneen muuhun mielenterveyden haasteeseen oppilaiden kanssa työskennellessä minulla on käytössä jo erilaisia menetelmiä ja malleja, mutta masentuneiden nuorten kohtaamiseen ja heidän kanssansa työskentelyyn olin toivonut saavani vielä lisää erityisosaamista. Innostuin mahdollisuudesta päästä mukaan IPC-koulutus-ryhmään, ja koulutus on vastannut positiivisesti odotuksiini. Jo koulutukseen mukaan lähtiessäni minut vakuutti menetelmän ajatus masennusoireiden liittymisestä nuoren ihmissuhteisiin ja arjessa toimimiseen. Pidin myös siitä ajatuksesta, että IPC-prosessin aloittamiseksi nuori ei tarvitse diagnoosia, ja että sen voi aloittaa ennaltaehkäisevästi, vaikka masennusoireilu olisi vähäistä. Toivottuna tuloksena on nuoren masennusoireiden väheneminen ja olemassa olevien ihmissuhteiden vahvistaminen.

IPC-menetelmässä oli paljon minulle entuudestaan tuttuja työskentelytapoja, harjoituksia, ideologioita ja taustateorioita, mutta koulutuksen kautta ne jäsentyivät vihdoinkin toimivaksi strukturoiduksi työskentelyprosessiksi, jonka vaikuttavuus oli helposti arvioitavissa yhdessä asiakkaan kanssa. Menetelmä sisältää nuoren aktiivista ja jatkuvaa itsearviointia, joka tukee hyvin prosessin etenemistä. Prosessi tarjoaa nuorelle säännölliset tapaamiset työntekijän kanssa seuraten nuoren mielialaa, elämänmuutoksia ja ihmissuhdesolmuja, sekä näiden kaikkien mahdollisia yhteyksiä. IPC-prosessi sisältää 6 tapaamista, selkeän tavoitteellisen työskentelyn ja huolellisen päätöksen. Tämä on tuotu nuorelle esille jo työskentelyn alkaessa, ja uskon sen lisäävän asiakkaan motivaatiota työskentelyyn.

Omakohtaisena kokemuksena menetelmän käyttöön otosta oppilaiden kanssa olen positiivisesti yllätynyt siitä, kuinka sitoutuneita he ovat olleet. Menetelmä on saanut nuorilta kiitosta tapaamisten säännöllisyydestä ja tiheydestä. Nuoret ovat kokeneet hyödyllisenä myös valitsemansa teeman ympärille keskittymisen. Menetelmä on herättänyt minut ammattilaisena pohtimaan myös sitä, miten nykyisessä resurssitilanteessa pystyisin tarjoamaan samanlaisia työskentelymahdollisuuksia useammalle nuorelle. Uskon ja tiedän intensiivisen työskentelyjakson olevan tuloksellisempaa nuoren hyvinvoinnin kannalta, mutta nykyisellä oppilasmäärällä pystyn tarjoamaan nuorille tapaamisia pääsääntöisesti vain joka toinen viikko. IPC-jaksojen aikana huomasin selkeästi, miten viikoittaisella työskentelyllä päästiin eri tavalla kiinni asioihin, kun taas harvemmalla tapaamisväkillä aikaa menee nuoren tilanteen päivittämiseen ja kuulumisten vaihtoon.

IPC-prosessin läpikäyneet nuoret ovat kokeneet sen oikea-aikaisena ja heille sopivana menetelmänä. Koen, että menetelmä antaa sopivasti joustoa erilaisten yksilöllisten tilanteiden huomioiseen kuitenkin niin, että focus työskentelylle säilyy. Viimeisellä tapaamiskerralla mietitään, tarvitaanko vielä ns. boosterikäyntiä vai jonkinlaista jatkotukea nuorelle. Erään nuoren kanssa päädyimme siihen, että hän jatkoi toiveestaan vielä hyvin vauhtiin lähtenyt IPC-prosessia siirtyen syventyksen IPT-N jaksolle toisen työntekijän kanssa.

Koulutuksen kautta opin itse terästäämään omaa toimintatapaani nuorten ohjauksessa ja mm. tiettyyn teemaan keskittyessä. Pääsääntöisesti annan tapaamisilla nuorelle vapauden valita keskustelumme teemat, mutta IPC:n kautta sain toimivia tapoja ohjata nuorta takaisin tietyn teeman ympärille. Opin antamaan nuorelle tilaa, mutta myös ottamaan ohjat käsiini tarvittaessa. Opin myös, että kaikille nuorille menetelmä ei sovi. Tärkeää on oikea-aikaisuus ja että nuoren elämäntilanne on sellainen, että hänen on mahdollista asettua osaksi työskentelyä.

IPC on tullut osaksi omaa työkalupakkiani, ja nuorilta saatu positiivinen palaute on kannustanut tarjoamaan menetelmää erilaisille oppilaille. Koulutuksen parasta antia on ehdottomasti ollut siihen kuuluva työnohjaus, jossa olemme pienessä ryhmässä saaneet todella laadukasta ja henkilökohtaista ohjausta omiin asiakasprosesseihimme. Työnohjaus on myös mahdollistanut tutustumisen alueemme toisiin IPC-koulutuksen käyneisiin eri ammattilaisiin, ja sitä kautta tuonut esille menetelmän hyödynnettävyyttä erilaisissa asiakastilanteissa. Koen, että jatkossakin on tärkeää pitää yllä säännöllisiä tapaamisia työnohjauksen merkeissä, jotta menetelmä pysyy aktiivisesti käytössä ja menetelmä jää pysyväksi toimintamalliksi oppilashuollon arkeen.

IPC ei ole ratkaisu kaikkeen masennusoireilun hoitoon, mutta se on toimiva menetelmä oppilashuollossa silloin, kun pulmiin päästään tarttumaan riittävän varhaisessa vaiheessa. Kynnys työskentelyyn tehdään oppilaille mahdollisimman matalaksi; nuorta tavataan tutussa kuraattorin huoneessa eikä hänen tarvitse lähteä erikseen esim. nuorisopolille tapaamiseen.



Eeva Palonperä  
koulukuraattori  
Varha



## Kuraattorin kokemuksia IPC-menetelmästä yläkoululaisten nuorten kanssa

Hain IPC-koulutukseen mukaan, koska se vaikutti sopivalta työkalulta yläkouluikäisten kanssa toimimiseen. Koulukuraattorin työ on viime vuosina muuttunut suuntaan, jossa työskentely on painottunut niiden nuorten kanssa toimimiseen, jotka oireilevat mielialaansa eri tavoin. Olen joutunut pohtimaan omaa työnkuvaani koulussa ja miettimään koulukuraattorin ydintehtävää ja kuinka erilaiset mielenterveyden hoitoon sopivat menetelmät istuvat koulukuraattorin työhön.

Nuorten pahoinvointi näkyy kouluympäristössä ja edes melko hyvät resurssit eivät perustasolla tunnu riittävän. Päivittäin kohtaan nuoria, joilla on ahdistuneisuutta, itsetuhoisuutta, koulumotivaation puutetta, runsaita koulupoissaoloja, häiriökäyttäytymistä, sosiaalisten taitojen puutteita ja yksinäisyyttä. Koulukuraattorina työni koulussa on edustaa sosiaalialan osaamista, kartoittaa oppilaan kokonaistilannetta ja antaa palveluohjausta sekä tehdä yhteistyötä lapsen tai nuoren verkostojen kanssa. Koulukuraattorina lapsen ja nuoren koulunkäynti on työni keskiössä – jos koulunkäynti ei suju, niin pohditaan mikä siihen vaikuttaa. Usein nuori tuo esiin ensimmäisenä motivaation ja mielialan haasteet tai kouluympäristön kuormittavuuden.

IPC- koulutuksessa ilokseni huomasin, että menetelmässä elementit ovat olleet lopulta hyvin samanlaisia kuin työssäni aiemmin. IPC on selkeyttänyt tapaamisten alkamista ja päättämistä. Tapaamisia on tiivistä parin kuukauden ajan, mikä on nuorista ollut hyvä asia. Muita kuin IPC- asiakkaita tapaan useimmiten kolmen viikon välein asiakasmäärien vuoksi. Joskus tapaamisissa ei päästä kiinni kunnolla, mihin asioihin nuori tarvitsisi tukea, koska harvakseltaan olevien tapaamisten välillä nuoren elämässä ehtii tapahtua paljon.

Monen nuoren kanssa käy niin, että harvakseltaan olevia tapaamisia voi olla jopa koko yläkoulun ja se laittaa miettimään, että millaisen hyödyn jatkoa ajatellen nuori sai niistä tai lisäisivätkö tapaamiset hänen omaa toimijuuttaan omassa elämässään.

Hyvää IPC:ssä on ollut myös se, että alkukartoituksen jälkeen valitaan fokus, jonka kanssa työskentelyyn keskitytään nuoren kanssa tapaamisilla. Esimerkiksi ihmissuhderistiriidoista keskustelu on ollut kuraattorina työssäni keskiössä jo aiemminkin, mutta IPC:ssä selkeästi valittu fokus auttaa myös työntekijää ja nuorta tapaamisella pysymään asiassa ja myös kytkemään mielialaoireilun ja tavat toimia ihmissuhteissa toisiinsa.

IPC-ohjaus menetelmä jää työkaluksi omaan työhöni. Toivoisin, että jatkossa pääsisin aloittamaan ohjausta sellaisen nuorten kanssa, joiden mielialaoireet ovat aloittaessa lievempiä. Enemmän täytyisi olla myös mahdollisuutta tavata nuoria säännöllisemmin n. 1-2viikon välein silloin kun he toivovat tilanteeseensa apua.

IPC-koulutukseen kuuluva säännöllinen työnohjaus menetelmän käyttöönottoon on ollut myös aivan loistava juttu. Työohjausporukassa on saanut ajatuksia ja vinkkejä sekä päässyt verkostoitumaan alueen muiden toimijoiden kanssa.



Veera Lilja  
koulukuraattori  
Varha

**Päiset jatkossakin lukemaan lisää hanketerveisiä tilaamalla uutiskirjeen [TÄSTÄ](#). Samasta linkistä voit perua uutiskirjeen tilauksen ja päivittää muuttuneen sähköpostiosoitteesi. Seuraava uutiskirje julkaistaan kesäkuussa 2023**