

“Nykyään olen iloisempi ja energisempi”

Yläkoululainen Sonja hakeutui kuraattorin vastaanotolle, koska hän koki hankaluutta kavereiden kanssa ollessaan. Tämä alkoi näkyä Sonjan mielialassa.

– Olin tosi alakuloinen ja itkuinen, mulla oli jopa paniikkikohtauksia, Sonja kuvaa.

Sonja meni kuraattorin vastaanotolle, joka suositteli hänelle kuuden kerran IPC-ohjausta. IPC-ohjauksessa kartoitettiin Sonjan tilannetta, mikä toi ymmärrystä siihen mistä masennusoireet ovat alkaneet. IPC -työskentelyn aikana he kävivät läpi Sonjan tärkeimpiä ihmissuhteita ja niihin liittyviä tunteita. Käynneillä suunniteltiin yhdessä keskustelun lisäksi arjen vuorovaikutukseen liittyviä väli-tehtäviä, joita Sonja teki käyntien välissä.

Suhteet paranivat

– IPC-ohjauksesta oli ihan tosi paljon apua, Sonja toteaa.

Sonja kokee, että puhuminen kavereille on nyt helpompaa ja toiset tulevat vastavuoroisesti kyselemään Sonjan kuulumisia. Sonja kuvaa olevansa nykyisin paljon energisempi ja iloisempi. Muutos mielialassa oli nähtävissä myös IPC-ohjauksessa täytettävissä mielialakyselyissä: aluksi masennuspisteitä oli paljon, lopussa ei juuri ollenkaan.

Kuraattorin tuki oli prosessissa tarpeen. Sonja arvelee, ettei olisi uskaltanut tehdä muutoksia tilanteessaan itse. Sonja koki myös tärkeänä sen, että apua saa läheltä, omasta koulusta. Kynnys avun hakemiselle oli pienempi, kun ei tarvinnut lähteä kauas.

– Oli paljon helpompaa puhua, kun kuraattori oli entuudestaan tuttu, Sonja lisää.

Sonja pohtii, että jos ei olisi hakenut apua, oireet olisivat huomattavasti pahentuneet. Siksi Sonja suosittelisi IPC-ohjausta kavereilleen, jos he tarvitsisivat apua vastaavanlaisessa tilanteessa.

– Jos nuorella on jotain mielen päällä, että tarvitsisi siihen apua ja sillä olisi mahdollisuus lähteä tähän IPC-juttuun, niin suosittelen, Sonja kannustaa hymyillen.