

Psykososiaalisten menetelmien käsikirja

Tulevaisuuden sote-keskus -hanke Lapissa

Tiina Puotiniemi, mielenterveys- ja päihdepalvelujen projektipäällikkö
Elina Valkonen, terapiakoordinaattori



Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus



Lapin hyvinvointialue
Lappi büresveedjinguovlu
Laapi pyereestvaljeemkuávlu
Lappi pue'rrvääjjamvu'vdd

Sisällysluettelo

- Lyhenteet, 3–4
 - Ohjattu omahoito, 5–7
 - Ahdistuksen lyhytinterventio, 8–10
 - Cool Kids, 11–13
 - IPC-N ja IPC – interpersoonallinen ohjanta nuorille ja aikuisille, 14–17
 - IPT-N – interpersoonallinen terapia nuorille, 18–20
 - Kognitiivinen lyhytterapia (ent. etulinjan lyhytterapia), 21–23
 - Terapianavigaattori, 24–26
-
- *Lähteinä käytetty HUS/Terapiat etulinjaan -hankkeen materiaaleja*

Lyhenteet



Lyhenteet

- **ALI** eli ahdistuksen lyhytinterventio 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille
- **Cool Kids** eli ahdistuksen hoito-ohjelma 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille
- **IPC** eli interpersoonallinen ohjanta, aikuisille suunnattu 3–6 tapaamisen masennuksen ehkäisy- ja hoito-ohjelma
- **IPC-N** eli interpersoonallinen ohjanta nuorille, 12–18-vuotiaille tarkoitettu 3–6 tapaamisen masennuksen ehkäisy- ja hoito-ohjelma
- **IPT-N** eli interpersoonallinen terapia nuorille, 12–18-vuotiaille tarkoitettu 12–16 tapaamisen interventio masennuksen hoitoon
- **KLT** eli kognitiivinen lyhytterapia, kognitiivisen viitekehyksen lyhytterapia, josta käytetään koulutuksen alkuperäisen nimen vuoksi myös lyhennettä **ELT** (etulinjan lyhytterapia)
- **OOH** eli ohjattu omahoito, työskennellään asiakkaan kanssa hyödyntäen Mielenterveystalo.fi-osoitteessa olevia omahoito-ohjelmia

Ohjattu omahoito



PIENTEN LASTEN OHJATTU OMAHOITO

- Neuvolaikäisten lasten vanhemmille
- 2-5 tapaamista
- Hoito-ohjelmat mm. vuorovaikutuksen tukemiseen, lapsen haastavaan käytökseen, syömisongelmiin ja univaikeuksiin

NUORTEN OHJATTU OMAHOITO

- 12-18 vuotiaille nuorille
- 2-5 tapaamista
- Hoito-ohjelmat mm. nuorten ahdistukseen, masennukseen ja viiltelyyn sekä kaverisuhteiden haasteisiin
- 16 vuotta täyttäneiden kanssa työskennellessä voidaan hyödyntää myös täysi-ikäisille tarkoitettuja omahoito-ohjelmia

OHJATTU OMAHOITO

- Asiakas ja työntekijä työskentelevät yhdessä hyödyntäen Mielenterveystalo.fi-osoitteessa olevia omahoito-ohjelmia
- Tukea lieviin ja keskivaikeisiin mielialaoireisiin ja psykososiaalisiin pulmatilanteisiin
- Voidaan toteuttaa myös etäyhteydellä

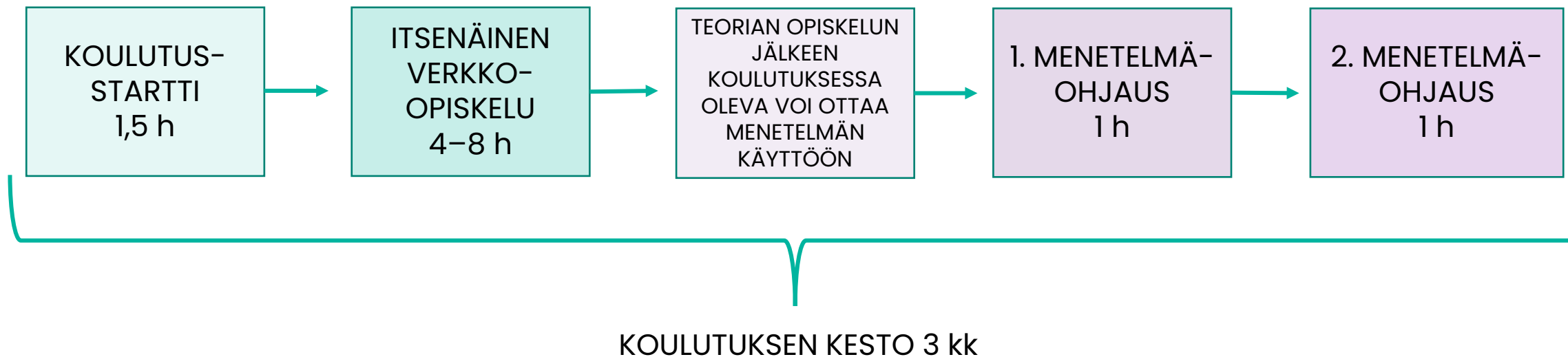
LASTEN OHJATTU OMAHOITO

- Alakouluikäisten lasten vanhemmille
- 1-5 tapaamista
- Hoito-ohjelmat mm. lasten ahdistukseen, nepsyipiirteisten lasten tukemiseen, lasten haastavaan käytökseen, syömisongelmiin ja puhejännitykseen

AIKUISTEN OHJATTU OMAHOITO

- Täysi-ikäisille
- 1-3 tapaamista
- Hoito-ohjelmat mm. ahdistukseen, masennukseen, unettomuuteen ja sosiaaliseen jännittämiseen

Ohjatun omahoidon koulutuksen rakenne. Rakenne on samanlainen kaikkien ikäluokkien ohjatun omahoidon koulutuksissa



Koulutus käynnistyy koulutusstartilla (1–1,5 h), jossa käydään läpi ohjatun omahoidon teoriaa ja käytäntöjä ja tutustutaan lyhyesti muutamiin hoito-ohjelmiin. Tämän jälkeen koulutuksessa oleva jatkaa opiskelua verkkopohjaisella koulutuslustoilla (4–8 h). Teorian opiskelun jälkeen koulutuksessa oleva voi ottaa menetelmän käyttöön. Menetelmäohjauksissa (2 x 1 h) ratkotaan menetelmäohjaajan tuella esiin nousseita haastekohtia ja kysymyksiä.

ALI – ahdistuksen lyhytinterventio lapsille ja nuorille



- 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, joilla on arkea haittaavia lieviä tai keskivaikeita ahdistus- tai pelko-oireita
- 3–8 tapaamista
- Asiakas saa yleistä tietoa ahdistuksesta ja tukea siihen liittyvien oireiden ja ongelmien jäsentämiseen

ALI – ahdistuksen lyhytinterventio

- Perustuu kognitiivisen käyttäytymisterapian viitekehukseen

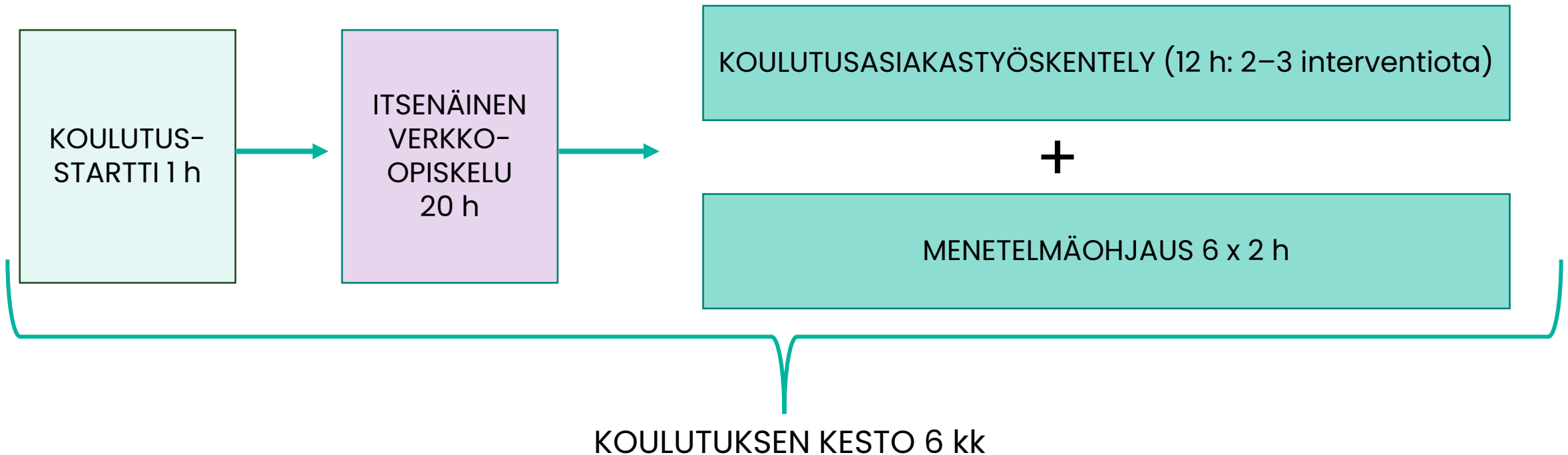
- ALI on tarkoitettu lievempioireisen ahdistuksen hoitoon kuin Cool Kids
- Interventiona Cool Kidsia lyhyempi

- Neljä työskentelyteemaa: pelkojen kohtaaminen, sosiaalisen itsevarmuuden vahvistaminen, murehtimisen vähentäminen ja paniikin rauhoittaminen

- Lapsen ikätaso huomioiden työskennellään myös lapsen vanhempien kanssa
- Hoitoon kuuluu tapaamisten välillä tehtäviä harjoituksia

- Koulutus on tarkoitettu 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten kanssa työskenteleville perustason sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille
- Koulutus kestää menetelmäohjauksineen 6 kk

Ahdistuksen lyhytinterventio koulutuksen rakenne



Koulutus käynnistyy koulutusstartilla (1 h), jonka jälkeen koulutuksessa oleva jatkaa opiskelua verkkopohjaisella koulutusalueella (20 h). Tämän lisäksi koulutettava toteuttaa 12 h (2-3 interventiota) koulutusasiakastyöskentelyä ja 6 x 2 h menetelmäohjausta, jossa menetelmäohjaajan tuella ratkotaan esiin tulleita haasteita ja kysymyksiä.

Cool Kids – ahdistuksen hoito-ohjelma lapsille ja nuorille



- Ahdistuneisuuden hoito-ohjelma 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille ja heidän vanhemmilleen
- Voidaan toteuttaa perhe-, ryhmä- tai yksilömuotoisena hoitona

COOL KIDS

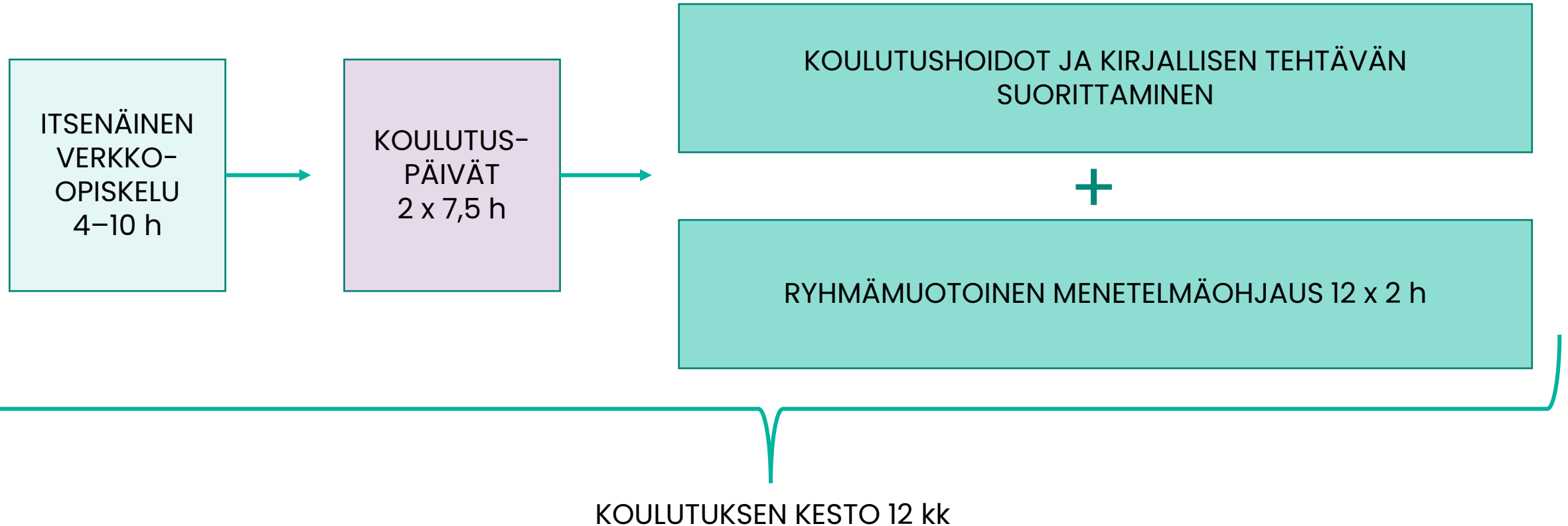
- Pohjautuu kognitiivisen käyttäytymisterapian viitekehykseen

- 10 tapaamiskertaa, joiden välillä perhe työskentelee kotona työkirjojen avustuksella
- Lapsi tai nuori oppii taitoja oman ahdistuneisuuden hallintaan
- Vanhemmat oppivat tukemaan lasta uusien taitojen käytössä ja muuttamaan omaa reagoititapaansa lapsen käytökseen

- Cool Kids -koulutus jakaantuu lasten (7-12 v.) ja nuorten (13-17 v.) kanssa työskentelevien koulutuksiin
- Kun käy lasten tai nuorten puolen koulutuksen, pätevyöityy 7-17-vuotiaiden Cool Kids -ohjaajaksi
- Rakenteeltaan lasten ja nuorten puolen koulutuksen ovat samanlaiset

- Lasten Cool Kids -koulutus on tarkoitettu 7-12-vuotiaiden lasten ja nuorten Cool Kids -koulutus 13-17-vuotiaiden nuorten kanssa työskenteleville sairaanhoitajille, toimintaterapeuteille, psykologeille, lääkäreille, sosiaalityöntekijöille ja kuraattoreille
- Erona lasten puolen koulutuksen valintakriteereihin nuorten Cool Kids -koulutukseen hyväksytään myös terveydenhoitajat
- Koulutettavalla tulee olla vähintään vuoden kokemus lasten tai nuorten mielenterveystyöstä

Cool Kids -koulutuksen rakenne



Koulutus rakentuu verkkopohjaisen koulutusmateriaalin opiskelusta (4–10 h riippuen siitä, onko koulutettavalla jo suoritettuna kognitiivisen tai kognitiivisen käyttäytymisterapian koulutus), koulutuspäivistä (2 x 7,5 h), ryhmämuotoisesta menetelmäohjauksesta (12 x 2 h) sekä koulutushoidoista (2 ryhmämuotoista hoitoa tai 4 yksilöhoitoa tai 1 ryhmämuotoinen hoito ja 2 yksilöhoitoa ja kirjallisten tehtävien suorittaminen).

IPC – interpersoonallinen ohjanta nuorille (12–18 v.) ja aikuisille



- Interventio lievän ja keskivaikean masennuksen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon
- 3–6 viikoittaista tapaamista
- Nuoren hoidossa pyydetään nuoren suostumuksella huoltajia mukaan hoitokäynneille

- Intervention tavoitteena on helpottaa mielialaoireita ja parantaa sosiaalista toimintakykyä
- Työskentelyssä painotetaan ihmissuhteiden merkitystä sekä masennusoireiden synnyssä että masennuksesta toipumisessa

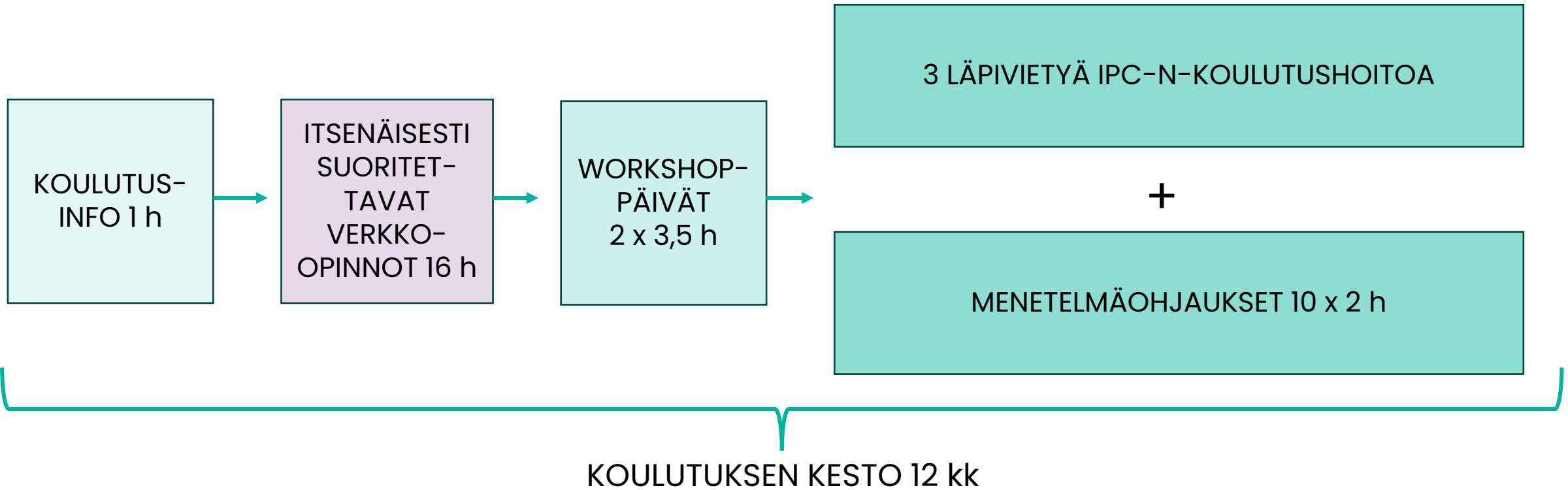
IPC – interpersoonallinen ohjanta (aikuiset)

IPC-N – interpersoonallinen ohjanta (nuoret 12–18 v.)

- Tapaamisissa käsitellään asiakkaan ihmissuhteita ja merkittäviä elämäntapahtumia sekä näiden ja masennusoireiden keskinäisiä yhteyksiä
- Tapaamisissa työskennellään mm. aikajanaa ja kommunikaatioharjoituksia käyttäen

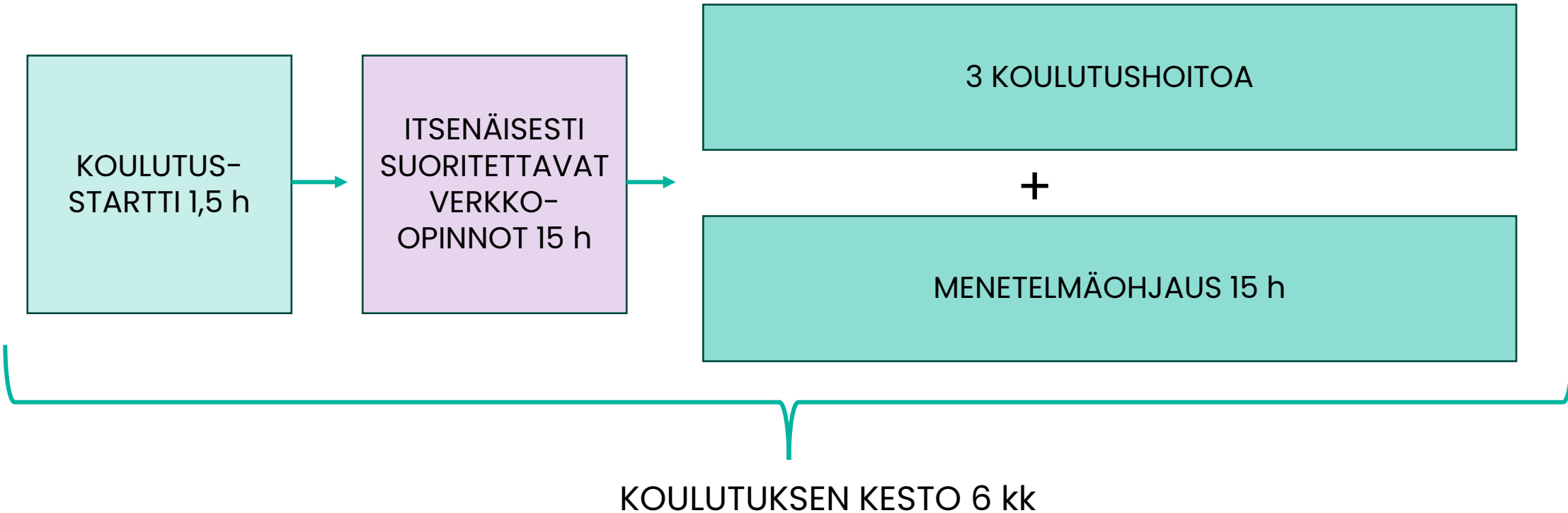
- IPC-koulutukset on suunnattu perustasolla työskenteleville sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille
- Nuorten IPC-koulutus kestää menetelmäohjauksineen 12 kk
- Aikuisten IPC-koulutus kestää menetelmäohjauksineen 6 kk

IPC-N-koulutuksen rakenne



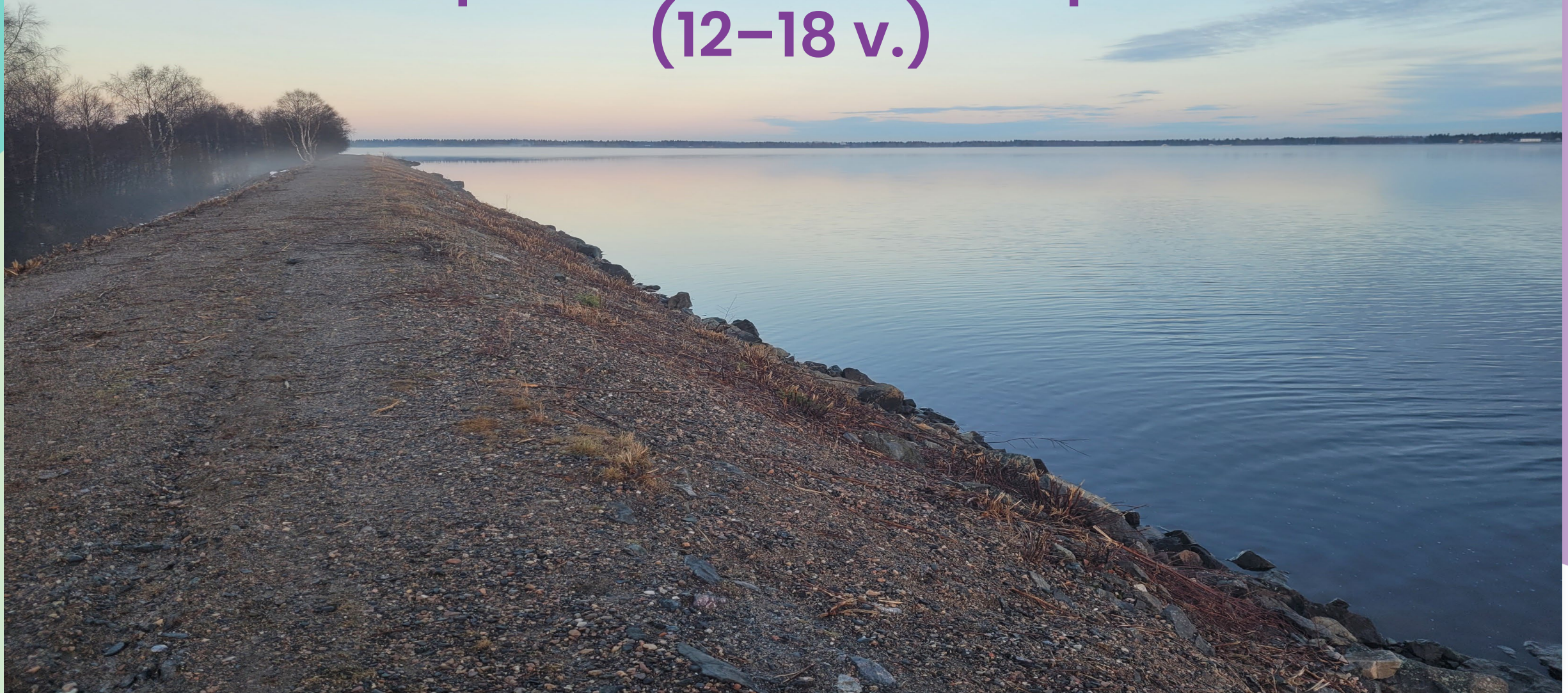
IPC-N-koulutus käynnistyy koulutusinfolla (1 h), minkä jälkeen koulutettava aloittaa itsenäisen teorian opiskelun verkkoalustalla (16 h). Tämän lisäksi koulutukseen kuuluu workshopit (2 x 3,5 h) sekä kolmen koulutushoidon toteuttaminen. Koulutushoidoissa esiin nousseita haasteita ja kysymyksiä käsitellään menetelmäohjauksissa (20 h).

Aikuisten IPC-koulutuksen rakenne



Koulutus käynnistyy koulutusstartilla (1,5 h), minkä jälkeen opiskelu jatkuu itsenäisesti teorian verkkopohjaisella opiskelulla (15 h). Koulutukseen kuuluu myös kolmen koulutushoidon toteuttaminen ja menetelmäohjaus (15 h).

IPT-N – interpersoonallinen terapia nuorille (12–18 v.)



- Masennuksen hoitoon 12-18-vuotiaille
- 12-16 tapaamista
- Tavoitteena masennusoireiden helpottuminen ja sosiaalisen toimintakyvyn parantuminen

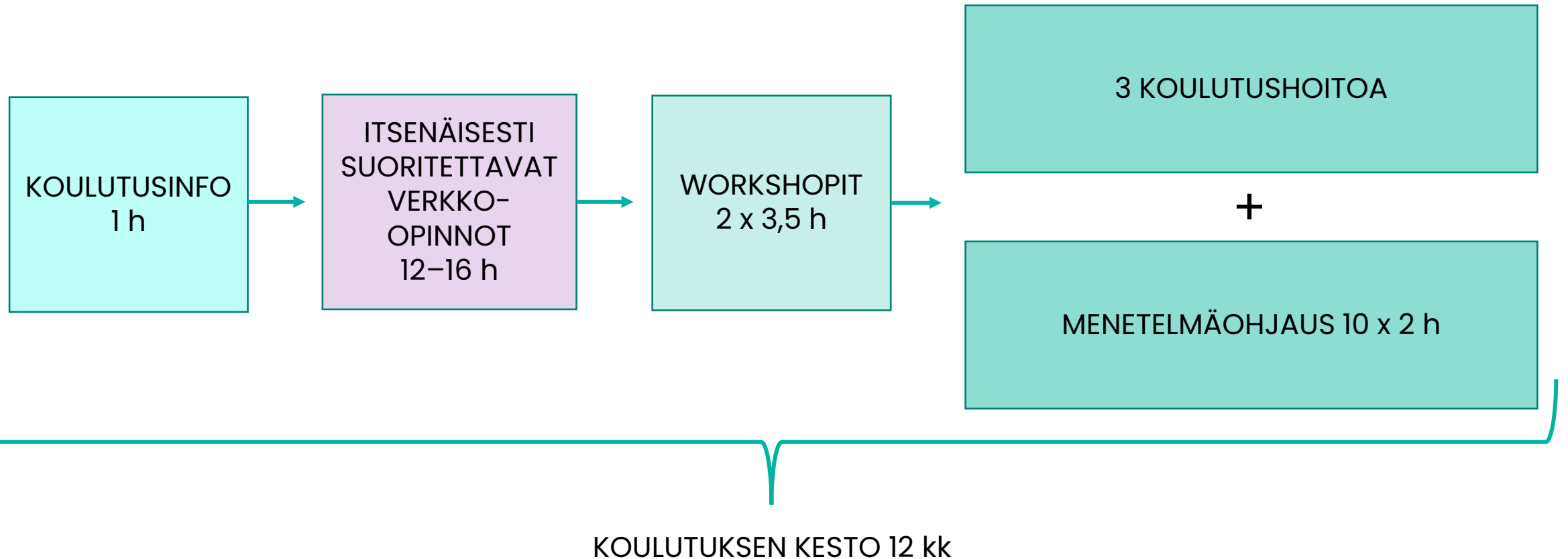
- Tapaamisissa käsitellään asiakkaan ihmissuhteita ja merkittäviä elämäntapahtumia sekä näiden ja masennusoireiden keskinäisiä yhteyksiä

IPT-N – interpersoonallinen terapia nuorille

- Erona IPC-N-menetelmään IPT-N on käyntirakenteeltaan strukturoimattomampi. Lisäksi käyntejä on useampia
- IPC-N on lähtökohtaisesti perustasolla toteutettava interventio, kun IPT-N sopii lähtökohtaisesti myös erikoissairaanhoidon

- IPT-N-koulutus on suunnattu sairaanhoitajille, sosiaalityöntekijöille, psykologeille ja lääkäreille, jotka työskentelevät erikoissairaanhoidossa
- Perustason työntekijät edellä mainituista ammattikunnista voivat kouluttautua IPT-N:ään, mikäli ovat suorittaneet IPC-N-koulutuksen ja aktiivisesti käyttäneet IPC-N-menetelmää (väh. 5 kokonaista IPC-N-jaksoa)
- Koulutettavilta vaaditaan kahden vuoden työkokemus nuorten kanssa työskentelystä perustason mielenterveysyksikössä, opiskeluhuollossa tai erikoissairaanhoidossa

IPT-N-koulutuksen rakenne



Koulutus käynnistyy koulutusinfolla (1 h), minkä jälkeen koulutettava aloittaa itsenäisen opiskelun verkkokoulutusallustalla (12–16 h). Tämän lisäksi koulutukseen kuuluu workshopit (2 x 3,5 h) ja kolmen koulutushoidon toteuttaminen. Koulutushoidoissa esiin nousseita haasteita ja kysymyksiä käsitellään koulutukseen kuuluvissa menetelmäohjauksissa (10 x 2 h).

Kognitiivinen lyhytterapia – etulinjan lyhytterapia



- Lievästi ja keskivaikeasti oireilevien täysi-ikäisten hoitoon
- 5–10 tapaamista

Kognitiivinen lyhytterapia (ent. etulinjan lyhytterapia)

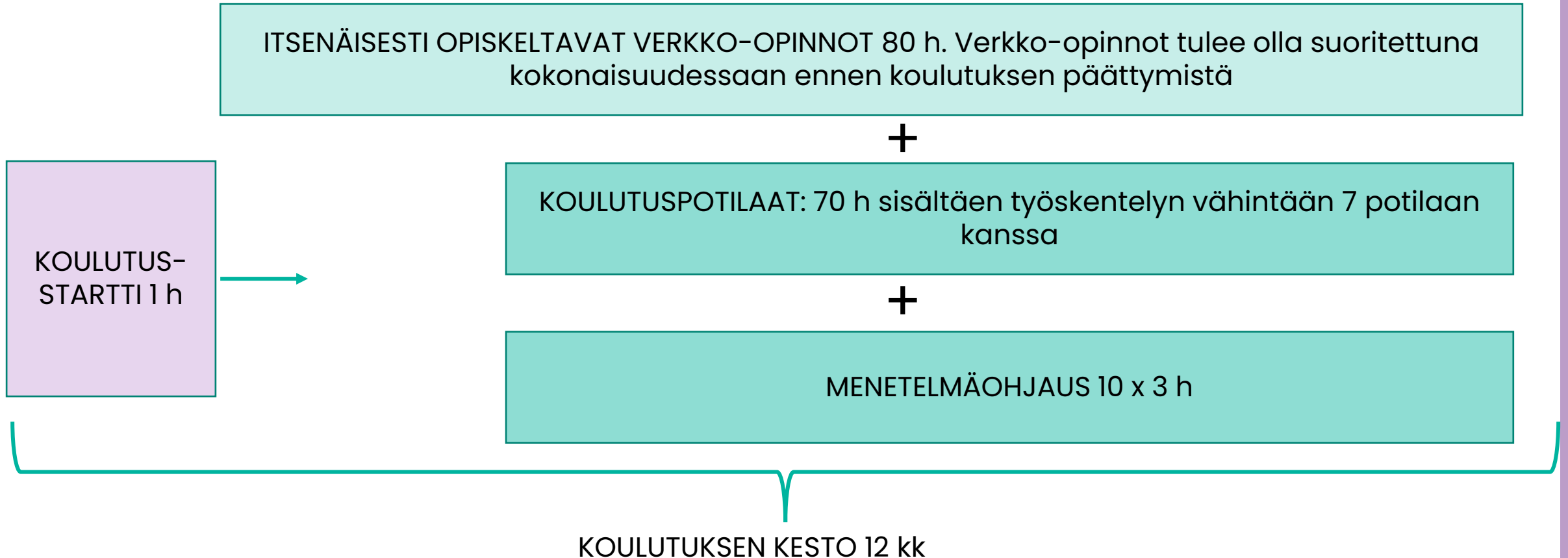
- Hoitoon kuuluu psykoedukaation antaminen asiakkaalle
- Tapaamisten välillä asiakas työskentelee hänelle ohjattujen harjoitusten parissa
- Asiakkaan vointia seurataan aktiivisesti myös mielialamittareita hyödyntäen

- Kuvataan käyntikohtaisesti hoitomallit ahdistukseen, masennukseen, riippuvuuksien hoitoon, unettomuuteen, sosiaalisten tilanteiden pelkoon ja paniikkiin
- Hoitomallit ovat toteutettavissa myös ryhmämuotoisesti

- Koulutus on tarkoitettu perustasolla työskenteleville sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille
- Koulutus kestää 12 kk
- Koulutus sisältää myös mm. motivoivan haastattelun, ohjatun omahoidon ja akuutin kriisin kohtaamisen osiot

- Koulutuksesta on rakennettu myös erikoissairaanhoidossa toteutettava versio
- Nuorten kanssa työskentelyyn sopiva versio on kehitteillä

Kognitiivinen lyhytterapia (etulinjan lyhytterapia) -koulutuksen rakenne



Koulutus käynnistyy koulutusstartilla (1 h). Koulutusstartin jälkeen työntekijä aloittaa itsenäisesti opiskeltavat verkko-opinnot, joiden opiskelu jatkuu oman aikataulun mukaisesti koko koulutuksen ajan. Koulutusstartin ja hoitomalleihin tutustumisen jälkeen koulutuksessa oleva aloittaa hoitomallien toteuttamisen asiakastyössä (70 h). Koulutushoidoissa esiin nousseita kysymyksiä ja haasteita käsitellään menetelmäohjauksessa (30 h).

Terapianavigaattori



- Kartoittaa asiakkaan nykytilannetta, mielialaa ja toimintakykyä
- Sisällytetty mittareita, joiden täyttöön asiakas ohjautuu tarpeenmukaisesti
- Täytetään anonyymisti, ilman tunnistetietoja

- Tukee ja sujuvoittaa ensikäynnillä tehtävää psyykkisen voinnin arviota
- Sujuvoittaa oirekuvaston ja sen vaikeusasteen kartoituksen myötä oikeatasoisen hoidon aloitusta

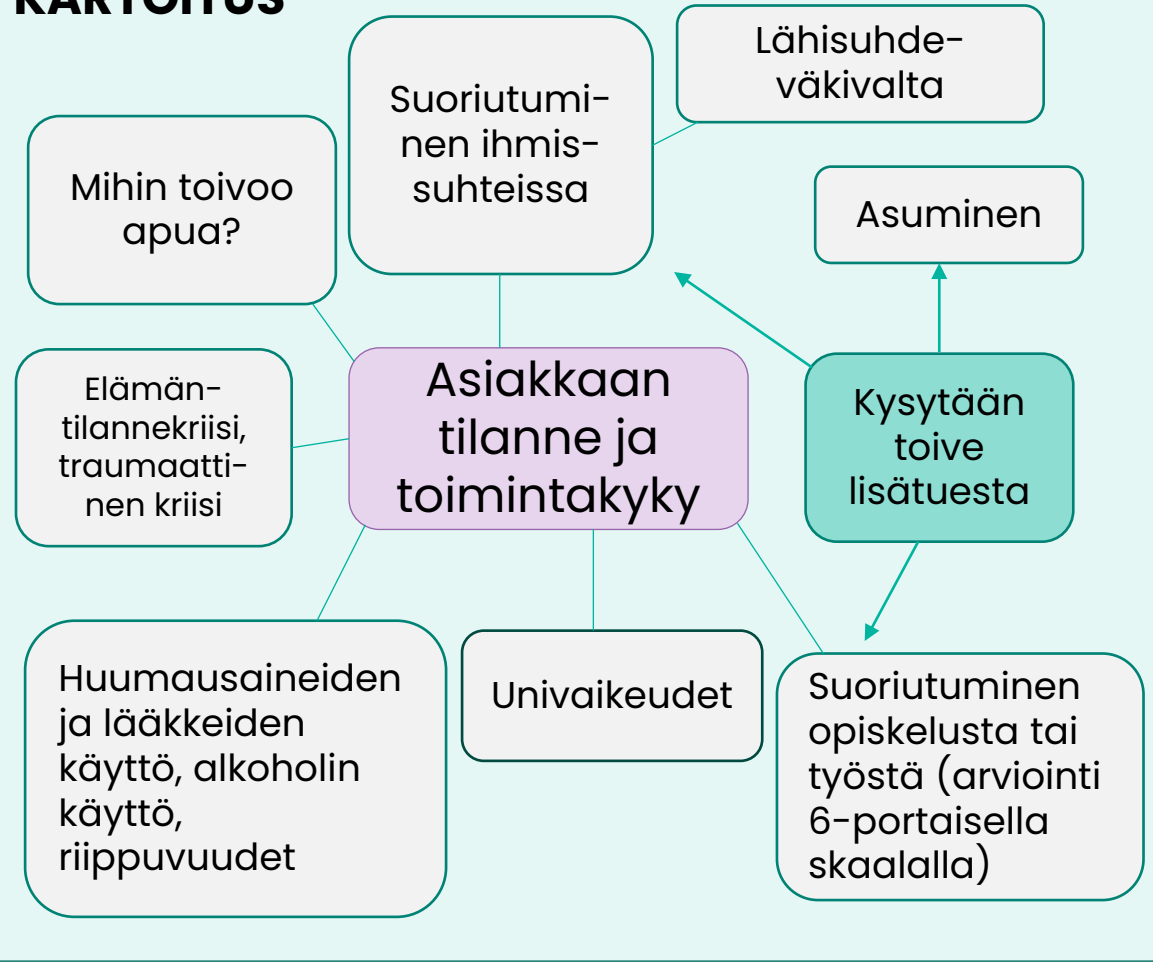
Terapianavigaattori
– Toimii sähköisesti osoitteessa
Terapianavigaattori.fi

- Asiakkaalle kerrotaan Terapianavigaattorin täytön yhteydessä nettiterapiasta ja ohjatusta omahoidosta sekä kysytään kiinnostuneisuudesta ryhmämuotoiseen hoitoon
- Jos asiakas on kertonut pari- tai perhetilanteensa vaikuttavan hänen vointiinsa, kysytään kiinnostusta pari- tai perheterapiaan

- Asiakas ohjataan täyttämään Terapianavigaattori ennen ensikäynnille tuloa
- Asiakas saa itselleen Terapianavigaattorin täytön päätteeksi koodin, jolla Terapianavigaattorin tuloskoosteen saa auki. Tuloskoonti on heti asiakkaan itsensä käytettävissä
- Työntekijä käy yhdessä asiakkaan kanssa läpi tuloskoosteessa esiin nousseet asiat ja oirekuvastot. Esitetään tarkentavia kysymyksiä
- Tehdään jatkohoidon suunnitelma huomioiden asiakkaan oireilun vakavuus ja hoitotoiveet sekä olemassa oleva hoidon porrastus

Terapianavigaattorin antama tieto

ESIMERKKIEN AVULLA SUPPEA KARTOITUS



KÄYTETYT KYSELYT

PHQ9: masennus

GAD-7: ahdistuneisuus

SPIN-FIN: sos. jännittäminen

PDSS-SR: paniikkioirekysely

BAT-12: työuupumus

OCI-R: pakko-oirekysely

TSQ: traumaperäinen stressi

AUDIT-C (lyhyt kysely):
alkoholin käyttö (kysytään
kaikilta) + AUDIT tarvittaessa

DUDIT

BBGS: rahapeliriippuvuus

**Täyttämisen
vie
keskimäärin
20–30 min.**

LOPUSSA
LINKIT
OMAHOITO-
OHJELMIIN