



9.4.2021

HELLÄ-hanke

IPC- Nuorten mielenterveyden tukemiseksi

Osana valtakunnallista *Tulevaisuuden sote-keskus -ohjelmaa* otetaan koulu- ja opiskeluhollossa käyttöön yleisimpien mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisyyn ja hoitoon soveltuvia menetelmiä. *Tulevaisuuden sote-keskus Kainuuseen – Helposti lähelläsi (HELLÄ)* -hankkeessa on aloitettu IPC-ohjaajien koulutus. IPC (Interpersonal Counseling) on suunniteltu käytettäväksi 13–18 –vuotiaille nuorille, joilla on mielialaoireita, kuten mielialan mataluutta tai lisääntyneitä yksinäisyyden ja surullisuuden tunteita. Mielialaoireet voivat liittyä esimerkiksi elämänmuutoksiin tai ihmissuhteisiin.



IPC-menetelmässä nuorella on kuusi ennakkoon sovittua tapaamista IPC-ohjaajan kanssa. Tapaamisissa pohditaan elämäntilanteeseen liittyviä muutoksia ja ihmissuhdevaikeuksia sekä näiden yhteyttä mielialaoireisiin. Nuoren kanssa pohditaan ratkaisuja, miten ongelmat ja mielialaoireet helpottuisivat. Menetelmän on todettu vahvistavan nuorten stressitilanteista selviytymistä sekä ihmissuhdetaitoja, ja toimivan varhaisena interventiona lievien ja keskivaikeiden masennusoireiden helpottamiseksi. IPC-ohjaajina voivat toimia koulutuksen saaneet terveydenhoitajat, psykiatriset sairaanhoitajat, koulukuraattorit ja psykologit.

IPC-koulutuksen 1. ryhmä - 16 työntekijää sivistystoimesta ja sotesta Kainuun eri kunnista- on aloittanut helmikuussa 2021. Toinen saman sisältöinen koulutusryhmä käynnistyy ensi syksynä. Erikoissairaanhoidon koulutetaan samaan aikaan neljä IPT-N (Interpersonal Psychotherapy for Adolescents) – osaajaa. IPT on 12–16 käyntiä sisältävä, vaihteittain etenevä terapeutinen työskentelytapa masennuksen ehkäisyssä ja hoidossa.

Koulutusten tavoitteena on ennakoivan ja ehkäisevän työn lisääminen lasten- ja nuorten mielenterveyshäiriöiden hoidossa. IPC- ja IPT -menetelmäohjaajakoulutukset järjestää OYS/NMOK (Nuorten mielenterveyden osaamiskeskus).

Tulevaisuuden sote-keskus Kainuuseen – Helposti lähelläsi (HELLÄ) 1.7.2020–31.12.2022 hanketta hallinnoi Kainuun sote. Rahoittajana on STM, Tulevaisuuden sote-keskus -ohjelma.

Pirjo Kyyrönen, projektipäällikkö
puh. 040 153 3287

Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus Kainuuseen – Helposti lähelläsi (HELLÄ) -hanke

Twitter: @sotehankkeet

Facebook: Sote-uudistuksen kehittämishankkeet Kainuussa - HELLÄ, KaRa