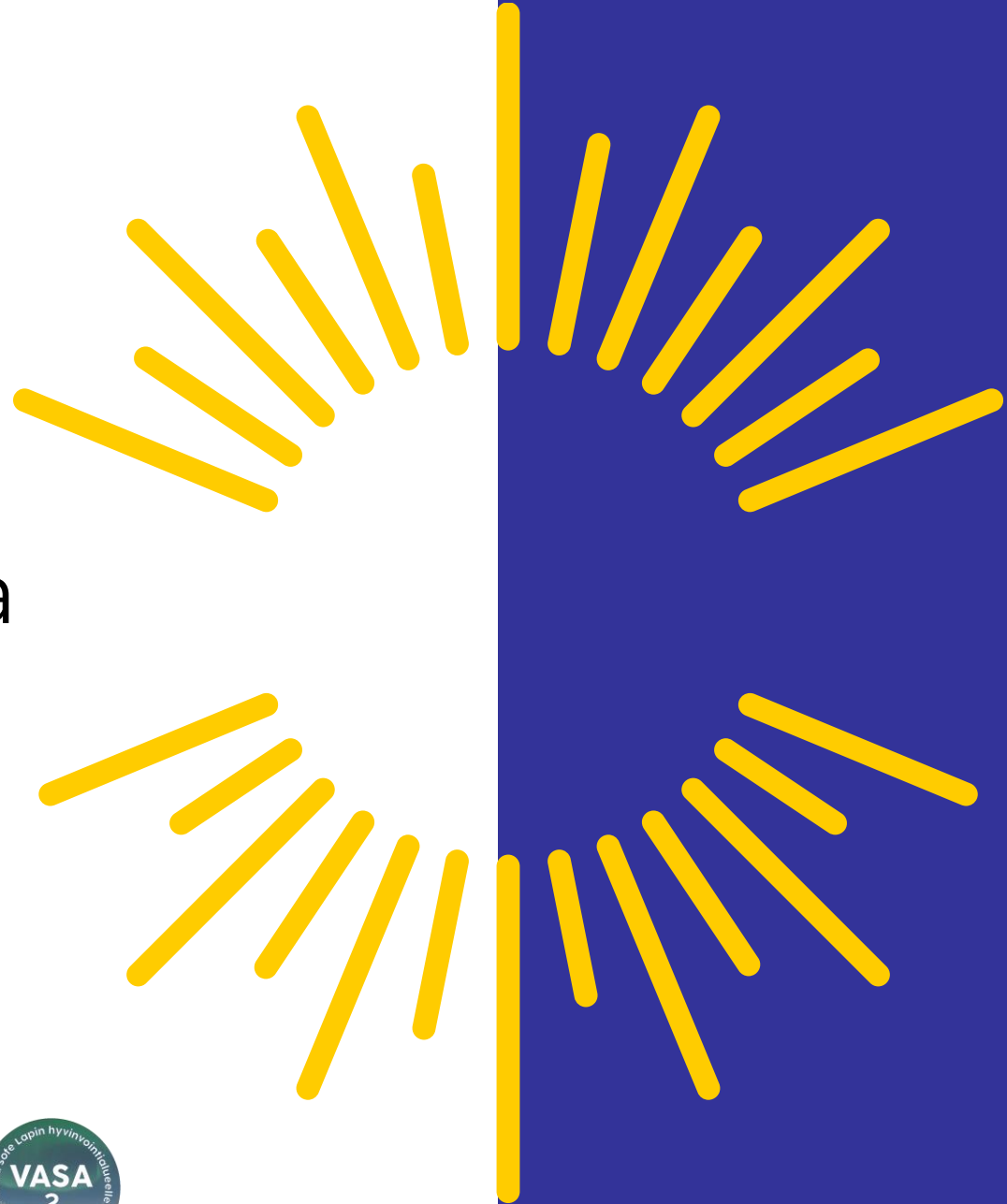


Psykososiaalisten menetelmien käsikirja

Lapin hyvinvointialue



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lapin buresveadjinguovlu
Lapin pyereestvaljeemkuávlu
Lapin pue'rrvääjjamvu'vdd



Sisällysluettelo

[Mikä psykososiaalisten menetelmien käsikirja?](#)

[Menetelmäohjaus ja mentorointi](#)

[Psykososiaalisten menetelmien koulutuksiin hakeutuminen](#)

Aikuisten menetelmät

[Aikuisten porrastettu hoitomalli](#)

[Terapianavigaattori ja ensijäsennys](#)

[Ohjattu omahoito \(OOH\)](#)

[Interpersonaalinen ohjanta \(IPC\)](#)

[Nettiterapia](#)

[Interpersonaalinen terapia \(IPT\)](#)

[Kognitiivinen lyhytterapia \(KLT\)](#)

[Dialektinen käyttäytymisterapia \(DKT\)](#)

Lasten ja nuorten menetelmät

[Lasten ja nuorten porrastettu hoitomalli](#)

[Lastennavigaattori](#)

[Nuorten interventionavigaattori](#)

[Pienten lasten ohjattu omahoito \(POOH\)](#)

[Lasten ohjattu omahoito \(LOOH\)](#)

[Nuorten ohjattu omahoito \(NOOH\)](#)

[Nettiterapiat](#)

[Ahdistuksen kognitiivinen lyhytinterventio \(ALI\)](#)

[Interpersonaalinen ohjanta nuorille \(IPC-N\)](#)

[Hoivaa ja Leiki MIDI \(HoiLeiMidi\)](#)

[Tunnekeskeinen perheinterventio](#)

[Lasten ja nuorten ahdistuksen hoito-ohjelma \(Cool Kids\)](#)

[Interpersonaalinen terapia nuorille \(IPT-N\)](#)

[Kognitiivinen lyhytterapia lapsille \(KLT-L\)](#)

[Kognitiivinen lyhytterapia nuorille \(KLT-N\)](#)

[Dialektinen käyttäytymisterapia \(DKT\)](#)

Mikä psykososiaalisten menetelmien käsikirja?

- Psykososiaalisilla menetelmillä tarkoitetaan ammattilaisen käytössä olevia, tavoitteellisia toimia, joilla edistetään asiakkaan terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia pyrkimällä vaikuttamaan hänen tiedonkäsittelynsä, tunnesäätelytaitoihinsa ja/tai käyttäytymiseensä
- Menetelmä ei korvaa hyvää yhteistyösuhdetta, joka on aina työskentelyn perusta, mutta se antaa työskentelylle viitekehyksen ja rakenteen sekä helpottaa tavoitteellista työskentelyä
- Tämä käsikirja ja siinä kuvatut menetelmät on suunnattu ammattilaisille, jotka työskentelevät mielenterveys- ja riippuvuustyön parissa
- Käsikirja tarjoaa tietoa myös digituetuista palveluista (terapianavigaattori, nettiterapia)
- Menetelmät sijoittuvat osaksi porrastettua hoitomallia, jossa menetelmät järjestetään neljälle portaalle niiden intensiteetin ja ongelmien vaikeusasteen mukaan
 - Apua tarvitsevalle tarjotaan ensisijaisesti sellaista hoitoa, joka todennäköisesti riittää kyseisessä tilanteessa
 - Jos alemman portaan hoito ei ole riittävää, tarjotaan ylemmän portaan hoitoa
- Käsikirja kattaa ne menetelmät, joihin tällä hetkellä liittyy selkeä koulutusrakenne ja/tai joihin ohjaaminen on suoraviivaista (mutta ei kata kaikkea hoitoa, jota kullakin portaalla voidaan antaa!)
- Tarkempia tietoja menetelmien koulutuksista voi antaa esihenkilö tai terapiakoordinaattori

Menetelmäohjaus ja mentorointi

Koulutuksen aikainen menetelmäohjaus:

- Keskeinen osa monia koulutuksia ja uuden menetelmän oppimista
- Toteutetaan menetelmäohjaajan johdolla pienryhmissä säännöllisesti koko koulutuksen ajan
- Edellyttää valmistautumista ja aktiivista työskentelyä!
- Menetelmäohjauksiin tuodaan yhteisesti pohdittavaksi kysymyksiä, jotka askarruttavat menetelmän opettelussa ja koulutushoitojen toteuttamisessa
- Menetelmäohjauksessa myös harjoitellaan yhdessä terapeutin työskentelyn ydintaitoja ja uusien hoitomallien toteuttamista
- Menetelmäohjaus auttaa ottamaan menetelmän käyttöön ja vakiinnuttamaan sen osaksi omaa työkalupakkia

Koulutuksen jälkeinen mentorointi:

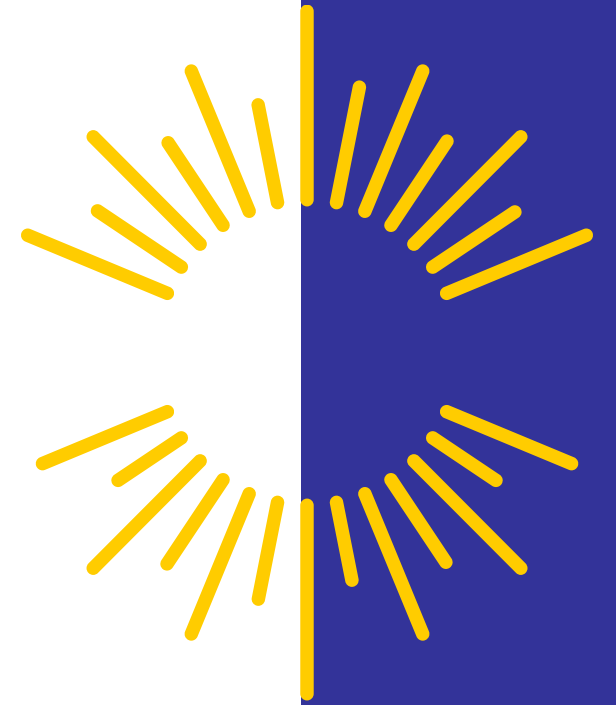
- Monien koulutusten jälkeen tarjotaan mentorointitapaamisia, joissa pääsee ryhmässä keskustelemaan menetelmän toteuttamiseen liittyvistä kysymyksistä
- Mentorointitapaamisiin osallistuminen on tärkeää:
 - Mentorointi tukee menetelmän toteuttamista ja ylläpitää ammattitaitoa myös koulutuksen jälkeen
 - Mentorointi tukee menetelmän juurtumista osaksi yksiköiden toimintaa

Psykososiaalisten menetelmien koulutuksiin hakeutuminen

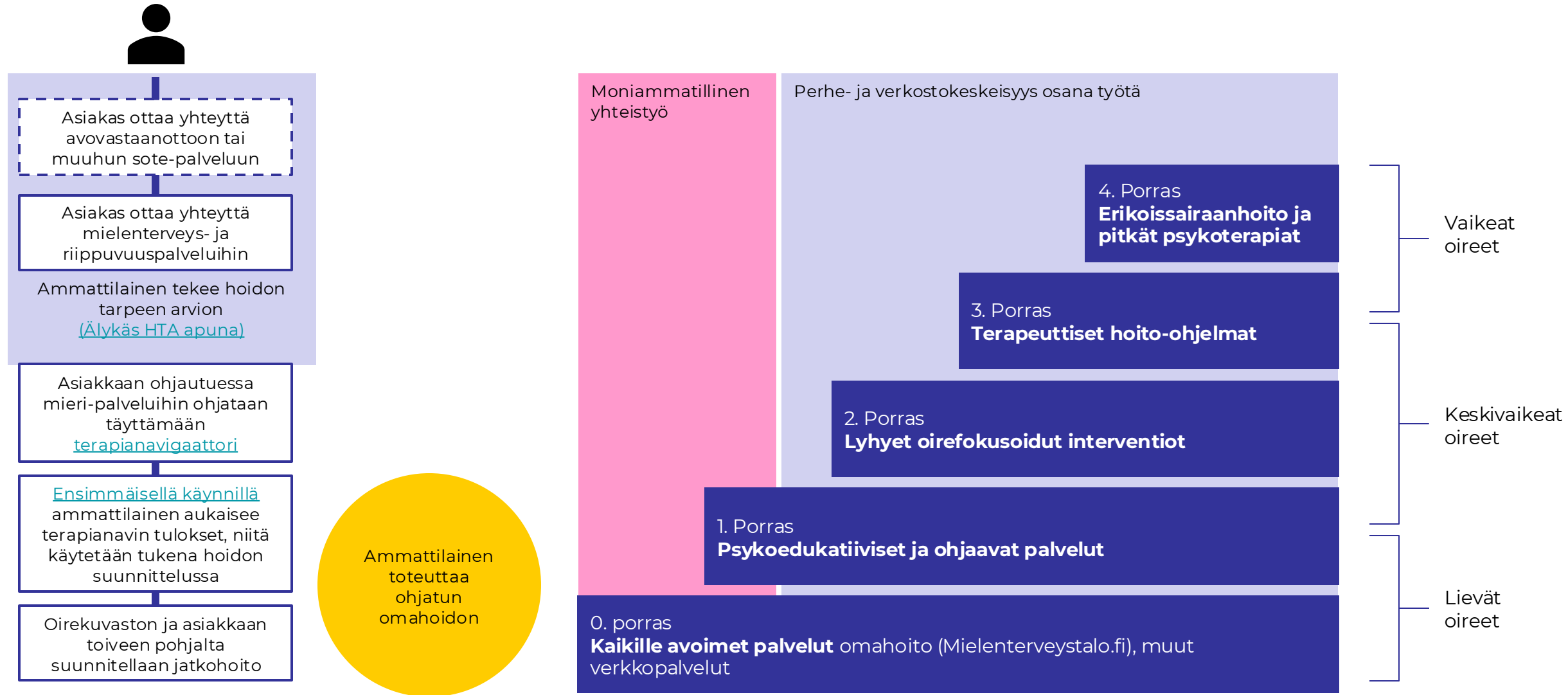
- Koulutuksiin on aina erillinen haku
- Koulutusvalinnoissa huomioidaan:
 - Alueellisuus
 - Porrastettu hoitomalli ja terapiatakuu
 - Työntekijän ja yksikön koulutustarpeet
 - Työntekijän mahdollisuudet toteuttaa koulutushoidot työyksikössä
- Kun koulutus on hyväksytysti suoritettu, työntekijä täydentää sen itse OSSin koulutusrekisteriin



Aikuisten menetelmät



Aikuisten porrastettu hoitomalli Lapin hyvinvointialueella



Aikuisten terapianavigaattori ja ensijäsennys

- Digitaalinen työkalu, joka kartoittaa asiakkaan psyykkistä vointia ja toimintakykyä ei-päivystyksellisissä tilanteissa
- Asiakas ohjataan täyttämään Terapianavigaattori ennen ensimmäistä käyntiä mielenterveys- ja riippuvuuspalveluissa
- Täytetään anonymisti ja ilman tunnistetietoja, vie aikaa 20-30 min.
- Sisältää oiremittareita yleisimpien mt-ongelmien kartoittamiseen sekä avoimia kysymyksiä esim. toimintakyvystä, mahdollisesta akuutista kriisistä ja hoitotoiveista
- Ei tuota suoraan hoitosuosituksia, vaan tukee, sujuvoittaa ja yhdenmukaistaa hoitoon ohjausta

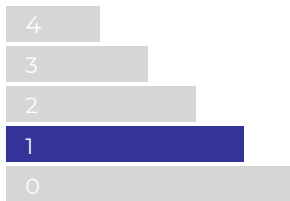
Ensijäsennys = Ensimmäisellä käynnillä ammattilainen ja asiakas käyvät läpi asiakkaan tilannetta ja oireilua Terapianavin tuottaman koosteraportin pohjalta, ja sen antamia tietoja voidaan tarkentaa ja täydentää. Tämän pohjalta valitaan yhdessä asiakkaalle sopiva jatkohoito.

Koulutus:

Koulutusmateriaali Mielenterveystalon ammattilaisten koulutuslustoilla (sisältää loppukokeen), ilmoittautuminen terapiakoordinaattorin kautta perehdytyksen yhteydessä tai tarpeen mukaan. Ks. myös [Ensijäsennysmanuaali](#) **Tarkemmat tiedot:** esihenkilö, terapiakoordinaattori.

Aikuisten ohjattu omahoito (OOH)

- 1–5 kontaktikerran interventio lieviin ja keskivaikeisiin mielenterveyden häiriöihin ja mielen pulmatilanteisiin
- OOH:ssa yhdistyvät asiakkaan itsenäinen työskentely Mielenterveystalo.fi-verkkopalvelun omahoito-ohjelmien avulla sekä ammattilaisen tarjoama kannustus, tuki ja ohjaus
- Ammattilainen valitsee asiakkaan kanssa tälle sopivan omahoito-ohjelman, tarjoaa psykoedukaatiota, auttaa alkuun harjoitteiden kanssa sekä seuraa ja tukee etenemistä
- Voidaan aloittaa nopeasti
- Voidaan soveltaa myös ryhmämuotoisesti
- Sopii niin mielenterveyspalveluihin kuin yleisvastaanotoillekin



Miksi ohjattua omahoitoa kannattaa tarjota:

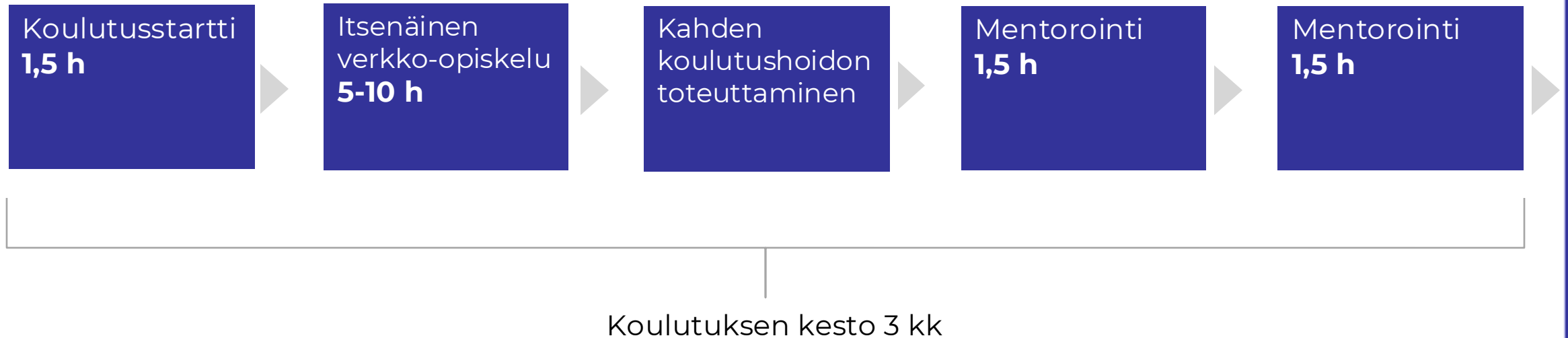
Ohjatun omahoidon on todettu vähentävän oireilua merkittävästi. Lievässä ja keskivaikeassa masennus- ja ahdistusoireissa OOH on usein riittävä tuki.

- Masennus: 41 % (lievät oireet) ja 36 % (keskivaikeat oireet) ei jatkohoidon tarvetta ohjatun omahoidon jälkeen
- Ahdistus: 47 % (lievät oireet) ja 39 % (keskivaikeat oireet) ei jatkohoidon tarvetta ohjatun omahoidon jälkeen

KOULUTUS:

Soveltuu kaikille sote-ammattilaisille.

Ohjatun omahoidon koulutuksen rakenne:



Koulutus käynnistyy koulutusstartilla, jossa käydään läpi ohjatun omahoidon teoriaa ja käytäntöjä sekä tutustutaan lyhyesti muutamiin hoito-ohjelmiin. Sen jälkeen perehdytään itsenäisesti verkkokoulutusmateriaaliin. Tämän jälkeen voi aloittaa koulutusinterventiot (2 toteutettua hoitojaksoa). Interventioista täytetään koulutuspäiväkirjaa. Mentoroinneilla (2 x 1,5 h) ratkotaan esiin nousseita haastekohtia ja kysymyksiä menetelmäohjaajan tuella.

1. porras

Interpersonaalinen ohjanta aikuisille (IPC)

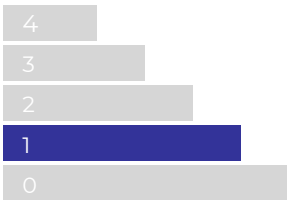
- Interventio lievän ja keskivaikean masennuksen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon
- 3-6 viikoittaista tapaamista
- Perustuu interpersonaaliseen terapiaan ja ajatukseen, että masennus kytkeytyy henkilön ihmissuhteisiin
- Tavoitteena on ennaltaehkäistä ja vähentää masennusoireita sekä parantaa sosiaalista toimintakykyä
- Tapaamisilla käsitellään asiakkaan ihmissuhteita ja merkittäviä elämäntapahtumia sekä näiden ja masennusoireiden keskinäisiä yhteyksiä

Koulutus:

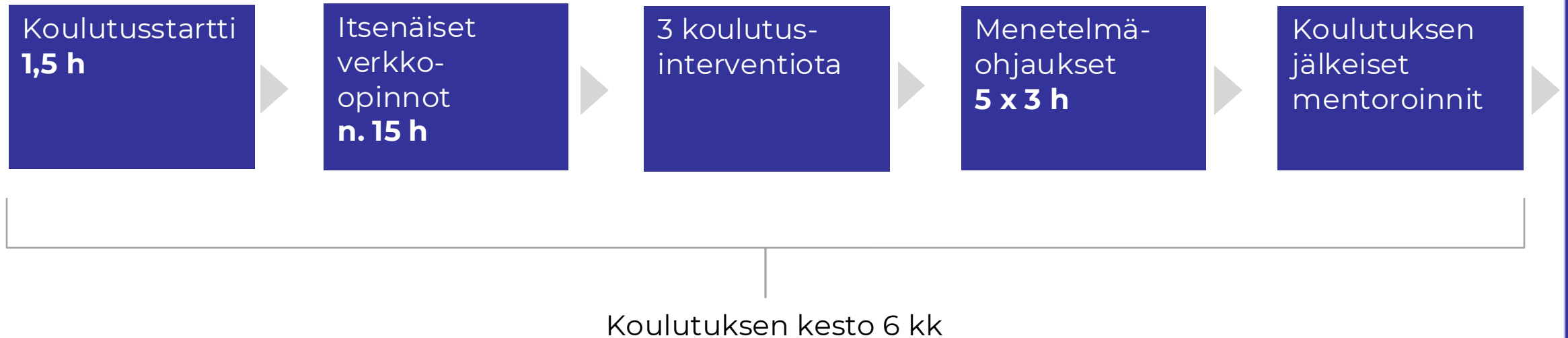
- Perustasolla työskenteleville sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille
- Hoitomuodon käyttöön on koulutettu esim. sairaanhoitajia ja psykologeja
- Kesto 6 kk
- Sisältää hoitomallien lisäksi sisältöjä terapeutin vuorovaikutuksen rakentamisesta

Työskentelyn kohde IPC:ssä:

IPC:ssä valitaan työskentelyn kohteeksi jokin seuraavista vuorovaikutukseen liittyvistä fokusalueista: Roolimuutos, rooliristiriita, suru tai sosiaalinen arkuus / eristäytyneisyys



IPC-koulutuksen rakenne:



IPC-koulutus kestää puoli vuotta. Siihen sisältyy koulutusstartin jälkeen noin 15 tuntia itsenäisiä verkko-opintoja, 5 x 3 tuntia menetelmäohjausta ja kolmen koulutusintervention toteuttaminen. Menetelmäohjauksissa käsitellään koulutushoidoissa esiin nousseita kysymyksiä ja haasteita, ja ne jatkuvat koko koulutuksen ajan. Koulutusinterventioista täytetään koulutuspäiväkirjaa. Koulutuksen jälkeen hoitomallin toteuttamiseen liittyviä kysymyksiä käsitellään mentorointitapaamisissa.

2. porras

Nettiterapia

- Terapeutin tukema, digituettu hoito
- HUS:n tuottama ja ilmainen Suomessa asuville
- Lieviin ja keskivaikeisiin mielenterveyden häiriöihin (masennukseen, ahdistukseen, ADHD-oireisiin, pakko-oireisiin häiriöön jne.)
- 16 vuotta täyttäneille; lisäksi tarjolla nuorten sosiaalisen ahdistuneisuuden nettiterapia 13-17-vuotiaille
- Perustuu kognitiiviseen ja käyttäytymisterapeuttiseen viitekehykseen
- Kestää 3-4 kuukautta
- Asiakas työskentelee itsenäisesti älylaitteen välityksellä pari tuntia viikossa
- Terapeutti seuraa asiakkaan etenemistä ja vastaa hänen kysymyksiinsä viestitellen koko terapian ajan

Nettiterapiaan ohjaaminen

Milloin:

Kun asiakkaalla on motivaatiota ja kykyä itsenäiseen digituettuun työskentelyyn.

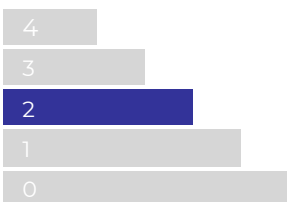
Miksi:

Hoito voi alkaa nopeasti, jopa viikon sisällä lähetteen kirjoittamisesta.

Nettiterapiat on kansainvälisissä tutkimuksissa todettu yhtä tulokselliseksi kuin vastaavat kasvokkaiset hoidot.

Miten:

Vaatii lääkärin lähetteen. Kuka tahansa lääkäri voi kirjoittaa lähetteen. Läheteohjeet löytyvät Mielenterveystalo.fi -verkkopalvelusta.



2. porras

IPT – Interpersonaalinen terapia aikuisille

- Interventio lievän, keskivaikean ja tietyin edellytyksin myös vakava-asteisen masennuksen tai mielialaoireiden hoitoon
- 12–16 kontaktikertaa
- Sopii myös erikoissairaanhoidossa toteutettavaksi
- Soveltuu erityisesti tilanteisiin, joissa mielialaoireilu on yhteydessä ihmissuhteiden pulmiin
- Tavoitteena on oireiden helpottamisen lisäksi sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen
- Hoitoon voidaan ohjautua joko suoraan hoitoonohjauksesta tai ensimmäisen portaan hoitomuotojen (esimerkiksi ohjattu omahoito, IPC) jälkeen

Koulutus

- Sote-ammattilaisille, joiden tehtävänä on mielenterveyden häiriöiden hoito
- IPT-menetelmään voivat kouluttautua esimerkiksi sairaanhoitajat ja psykologit
- Koulutus kestää noin vuoden
- Tarjoaa hoitomallien lisäksi sisältöjä terapeutin vuorovaikutuksen rakentamisesta

Työskentelyn kohde IPT:ssä:

IPT:ssä valitaan työskentelyn kohteeksi jokin seuraavista vuorovaikutukseen liittyvistä fokusalueista: Roolimuutos, rooliristiriita, suru tai sosiaalinen arkuus / eristäytyneisyys

4

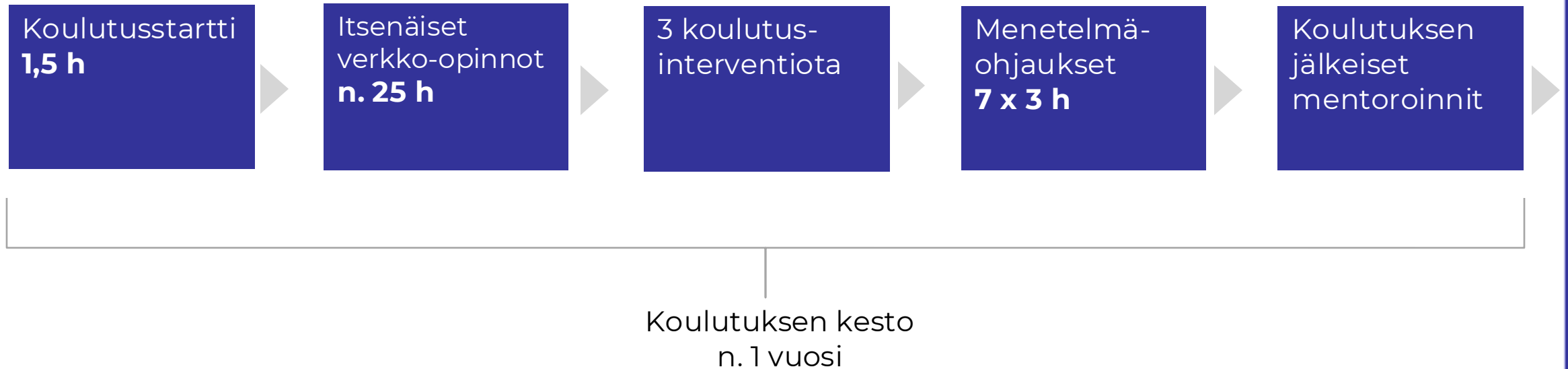
3

2

1

0

IPT-koulutuksen rakenne:



IPT-koulutus kestää noin vuoden. Siihen sisältyy koulutusstartin jälkeen noin 25 tuntia verkko-opintoja, 7 x 3 tuntia menetelmäohjausta ja kolmen koulutusintervention toteuttaminen. Menetelmäohjauksissa käsitellään koulutushoidoissa esiin nousseita kysymyksiä ja haasteita, ja ne jatkuvat koko koulutuksen ajan. Koulutusinterventioista täytetään koulutuspäiväkirjaa. Koulutuksen jälkeen hoitomallin toteuttamiseen liittyviä kysymyksiä käsitellään mentorointitapaamisissa.

2. portaan hoidot

Aikuisten kognitiivinen lyhytterapia (KLT)

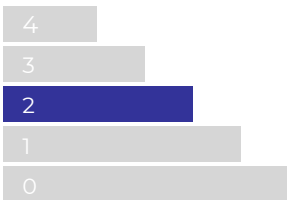
- Lievästi ja keskivaikeasti oireilevien täysi-ikäisten hoitoon
 - Sovellettavissa myös vaikeampiin oirekuviin esim. muun hoidon osana tai sitä odottaessa
- 5-10 tapaamisen strukturoitu hoito
- Tarjoaa hoitomallin yleisimpiin mielenterveyden pulmiin: ahdistukseen, masennukseen, riippuvuuksien hoitoon, unettomuuteen, sosiaalisten tilanteiden pelkoon ja paniikkiin
- Vaikuttavaa hoitoa:
 - 41 % toipuu häiriötasoisesta masennusoireilusta, 43 % ei tarvitse jatkohoitoa.
 - 55 % toipuu häiriötasoisesta ahdistusoireilusta, 46 % ei tarvitse jatkohoitoa.
- Voidaan soveltaa myös ryhmämuotoisesti

Keskeistä kognitiivisessa lyhytterapiassa:

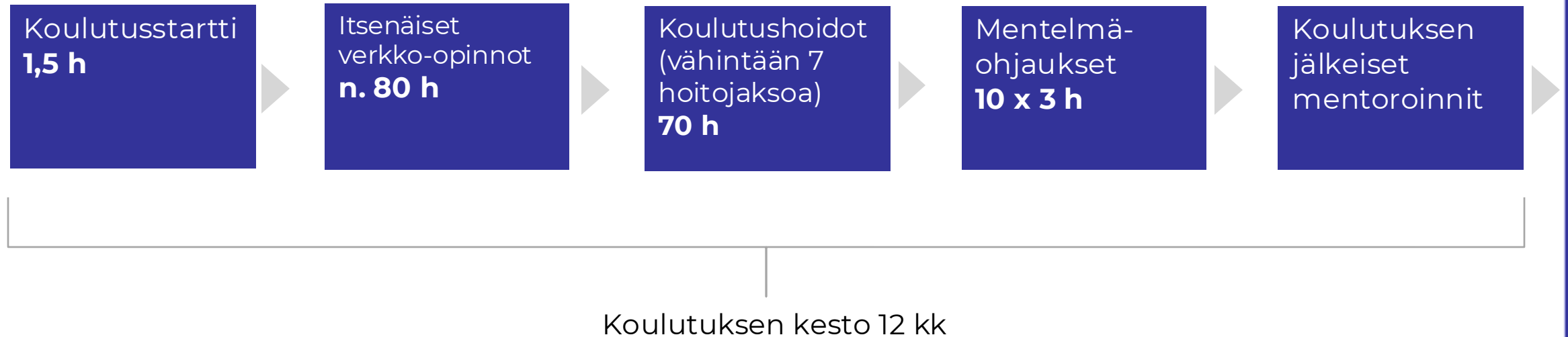
- Tutkiva yhteistyösuhde
- Psykoedukaation tarjoaminen
- Asiakkaan aktivointi: asiakas työskentelee itsenäisesti käyntien välillä saadakseen taitoja, joilla voi vaikuttaa omaan vointiinsa
- Asiakkaan vointia seurataan aktiivisesti oiremittareita hyödyntäen

Koulutus:

- Perustasolla työskenteleville sote-ammattilaisille, joiden tehtävänä on mielenterveyden häiriöiden hoito
- Myös ESH-versio on olemassa
- Sisältää hoitomallien lisäksi myös mm. yleisiin terapeuttisiin taitoihin ja työssä jaksamiseen liittyvät osiot



KLT-koulutuksen rakenne:



Koulutus käynnistyy koulutusstartilla. 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 menetelmäohjauksissa (10 x 3 h), jotka jatkuvat koko koulutuksen ajan. Koulutuksen jälkeen hoitomallin toteuttamiseen liittyviä kysymyksiä käsitellään mentorointitapaamisissa.

3. ja 4. porras

DKT – dialektinen käyttäytymisterapia

- Vaikeista tunnesäätelyvaikeuksista kärsivien asiakkaiden monikanavainen psykoterapeuttinen hoito
- Hoito koostuu taitoalennusryhmästä, yksilöterapiakäynneistä ja puhelintuesta
- Pitkäkestoinen (yksiköstä riippuen 5-9 kk)
- Tehoaa tyypillisiin epävakausoireisiin, kuten itsetuhoiseen käyttäytymiseen, tunteiden säätelyn vaikeuksiin, impulsiivisuuteen, haitalliseen vihamielisyyteen ja tyhjyyden tunteeseen
- Hoidossa on kaksi toisiaan täydentävää elementtiä:
 - DKT on muutokseen tähtäävää käyttäytymisterapiaa: asiakkaita autetaan luopumaan vaikeuksia aiheuttavista toimintamalleista ja harjoittelemaan uutta, taitavaa käyttäytymistä
 - Toisaalta harjoitellaan hyväksynnän taitoa tietoisien läsnäolon (mindfulness) harjoituksilla ja hyväksyntää viestittävän vuorovaikutuksen (validaation) tuella

DKT-tiimi

- DKT-hoitojaksoja toteuttaa DKT-tiimi
- DKT-tiimillä on jatkuvat viikoittaiset konsultaatiotapaamiset terapeuttien taitojen ja työskentelymotivaation tukemiseksi

Asiakkaan ohjaaminen DKT:hen:

- Vaatii lääkärin lähetteen tai arvion
- Edellytyksenä epävakaan persoonallisuuden diagnoosi ja vaikea epävakaudesta johtuva oireilu
- Perustellut nepsy-epäilyt syytä tutkia ennen hoitomalliin ohjaamista
- Vasta-aiheina narsistinen tai antisosiaalinen persoonallisuushäiriö, aktiivinen päihderippuvuus tai jokin muu tekijä, joka estää hoitoon sitoutumisen

4

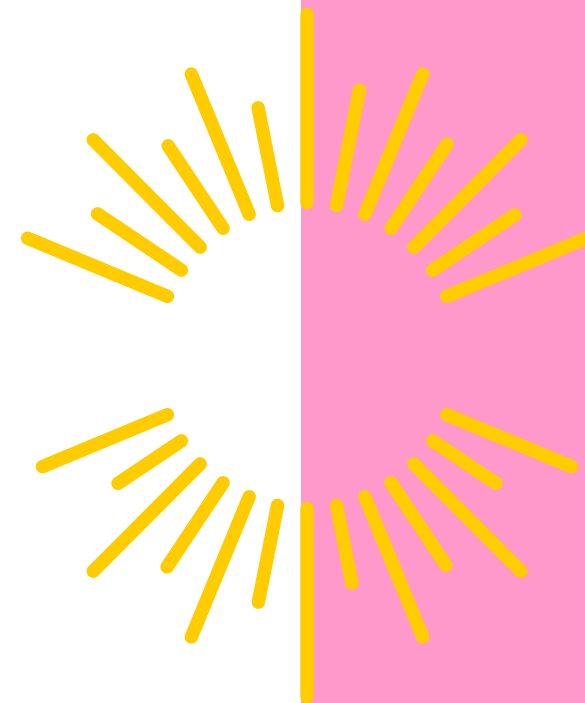
3

2

1

0

Lasten ja nuorten menetelmät



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

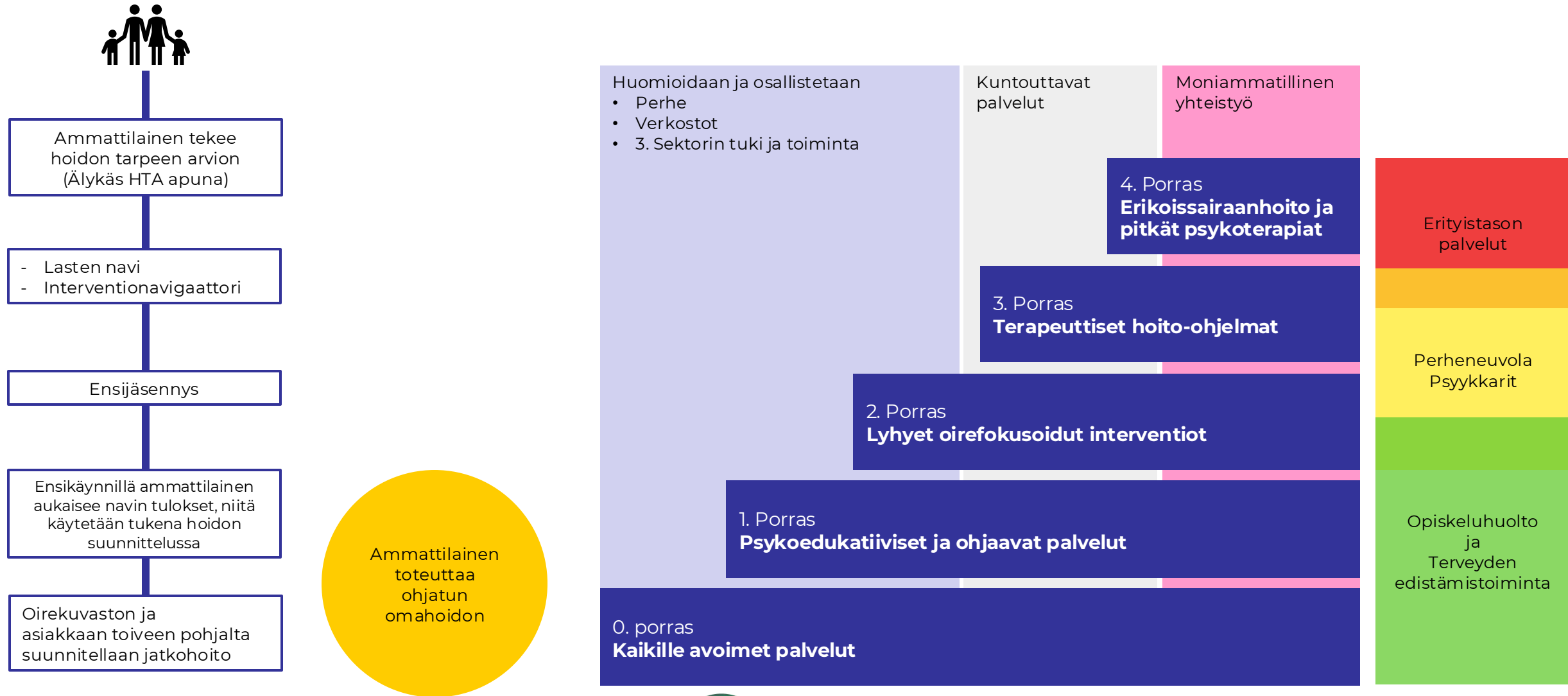


lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lappi buresveadjinguovlu
Lappi pyereestvaljeemkuávlu
Lappi pue'rrvääjjamvu'vdd



Lasten ja nuorten porrastettu hoitomalli



Lasten navigaattori

- 7–12-vuotiaille lapsille, vanhemmille ja tarvittaessa opettajalle suunnattu digitaalinen kysely, jota ammattilainen voi hyödyntää lapsen tuen ja hoidon tarvetta arvioidessa.
- Lapsi, huoltaja (-t) ja tarvittaessa opettaja ohjataan täyttämään lastennavigaattori anonyymisti ja ilman tunnistetietoja ennen ensikäynnille tuloa osoitteessa lastennavi.fi
- Ei sisällä oiremittareita.
- Kokoa esitietoja mm. arjen perustoiminnoista, sosiaalisista suhteista, koulunkäynnistä ja perhetilanteesta, jotta lapsi ja perhe voidaan ohjata oikeanlaisen tuen piiriin.
- Lasten navi on suunniteltu alkuarvioinnin apuvälineeksi tilanteisiin, joissa ei ole kiireellisen tuen ja hoidon tarvetta

Koulutus

Kaikille sote- ammattilaisille, jotka tapaavat työssään mielenterveyden oireista kärsiviä lapsia, ja joiden tehtäviin kuuluu tuen ja hoidon tarpeen arviointi.

- Koulutusstartti 1h
- Ensijäsennyskoulutus 3h
- Taitopajat 2x 1h (esihenkilöille check point)
- Päätöstapaaminen 1h

Ensijäsennys = vastaukset käydään aina läpi yhdessä koulutetun ammattilaisen kanssa. Ensijäsennyksessä kokonaiskuva lapsen ja perheen tilanteesta täydentyy, mikä auttaa ammattilaista arvioimaan, minkälaista ja tasoista tukea tai apua voidaan suositella ja mihin tuki tulisi kohdentaa. Ensijäsennys on jo interventio ja siihen on hyvä varata riittävästi aikaa.

Nuorten interventionavigaattori (tulossa)

- 13–19-vuotiaille nuorille ja heidän vanhemmilleen suunnattu digitaalinen työkalu.
- Täytetään anonymisti osoitteessa interventionavigaattori.fi
- Nopeuttaa ja yhdenmukaistaa nuoren tuen ja hoidon tarpeen arviointia keräämällä riittävät tiedot nuoren tilanteesta yhdellä kertaa, ammattilaisesta riippumatta.
- Ei sisällä automatiikkaa tai vastausten perusteella toteutuvaa ohjausta ammattilaiselle tai nuorelle, mutta ohjaa tarvittaessa täyttämään oiremittareita.
- Koostaa mm. tietoa ja kuvausta ongelmasta/ oireilusta ja sen kestosta, päihteiden käytöstä, toimintakyvystä, kasvu ympäristöstä ja elämäntilanteesta sekä opiskeluun liittyvistä vaikeuksista.

Koulutus

Kaikille sote- ammattilaisille, jotka tapaavat työssään mielenterveyden oireista kärsiviä lapsia, ja joiden tehtäviin kuuluu tuen ja hoidon tarpeen arviointi.

- Koulutusstartti 1h
- Ensijäsennyskoulutus 3h
- Taitopajat 2x 1h (esihenkilöille check point)
- Päätöstapaaminen 1h

Ensijäsennys = vastaukset käydään aina läpi yhdessä koulutetun ammattilaisen kanssa. Ensijäsennyksessä kokonaiskuva nuoren ja perheen tilanteesta täydentyy, mikä auttaa ammattilaista arvioimaan, minkälaista ja tasoista tukea tai apua voidaan suositella ja mihin tuki tulisi kohdentaa. Ensijäsennys on jo interventio ja siihen on hyvä varata riittävästi aikaa.

1.PORRAS

Pienten lasten ohjattu omahoito, POOH

- 1–5 käynnin työskentelymalli, jossa yhdistyvät alle 6 – vuotiaiden lasten vanhemman omatoiminen työskentely Mielenterveystalo.fi -sivuston omahoito-ohjelmien avulla ja ammattilaisen tuki.
- Voi toteuttaa myös silloin, jos perhe jonottaa pääsyä tarkempiin tukitoimiin tai odottaa pidemmän intervention aloittamista.
- Varhaisen vaiheen ennaltaehkäisevään vanhempien ohjaukseen ja lievien oireiden hoitoon.
- Aiheina vuorovaikutus ja vanhemmuus, unipulmat, syömisongelmat sekä käyttäytymisen haasteet.
- Myös etäyhteydellä

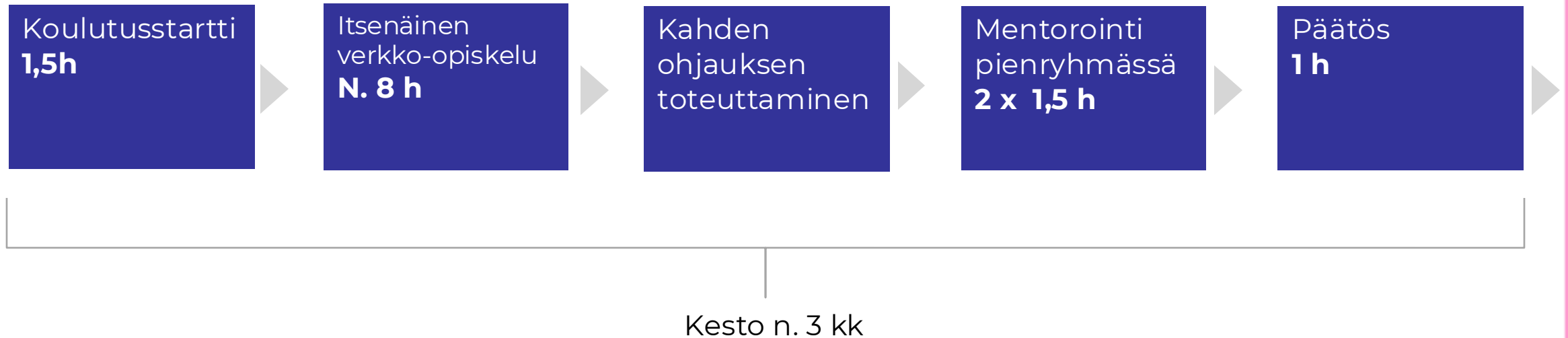
Koulutus

- kesto n. 3kk
- Perustason lastenneuvolan ja perhepalveluiden sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilaisille.

- Ennaltaehkäisevä näkökulma, jonka takia intervention voi toteuttaa, vaikka lapsella ei olisi varsinaisia oireita.
- Koska interventiossa on kyse vanhemman ohjaamisesta, riittää että vanhempi haluaa vahvistaa omia vanhemmuustaitojaan.
- Jonkin ohjatun omahoidon koulutuksen käytyäsi, voit toteuttaa ohjattuja omahoitoja myös muiden ikäryhmien kanssa.



POOH -koulutuksen rakenne:



Koulutus käynnistyy koulutusstartilla, jossa käydään läpi ohjatun omahoidon teoriaa ja käytäntöjä sekä tutustutaan lyhyesti muutamiin hoito-ohjelmiin. Sen jälkeen perehdytään itsenäisesti verkkokoulutusmateriaaliin, jonka jälkeen voi aloittaa koulutusohjaukset (vähintään 2-3 tapaamista/ohjaus). Interventioista täytetään koulutuspäiväkirjaa. Mentoroinneilla jaetaan kokemuksia sekä ratkotaan mm. esiin nousseita haastekohtia ja kysymyksiä menetelmäohjaajan tuella.

1.porras

Lasten ohjattu omahoito, LOOH

- 1–5 käynnin työskentelymalli, jossa yhdistyvät 6–12 –vuotiaiden lasten vanhemman omatoiminen työskentely Mielenterveystalo.fi -sivuston omahoito-ohjelmien avulla ja ammattilaisen tuki.
- Lieviin oireisiin, jotka voivat liittyä esimerkiksi käytöksen haasteisiin, neuropsykiatrisiin piirteisiin tai ahdistuneisuuteen.
- Yhteistyö painottuu ammattilaisen ja vanhemman väliseen tavoitteelliseen ohjaustyöskentelyyn, mutta lapsen huomiointi aktiivisena toimijana yhdessä vanhemman/vanhempien kanssa on kuitenkin tärkeä osa ohjatun omahoidon ohjausta.
- Voi toteuttaa myös silloin, jos perhe jonottaa pääsyä tarkempiin tukitoimiin tai odottaa pidemmän intervention aloittamista.
- Myös etäyhteydellä

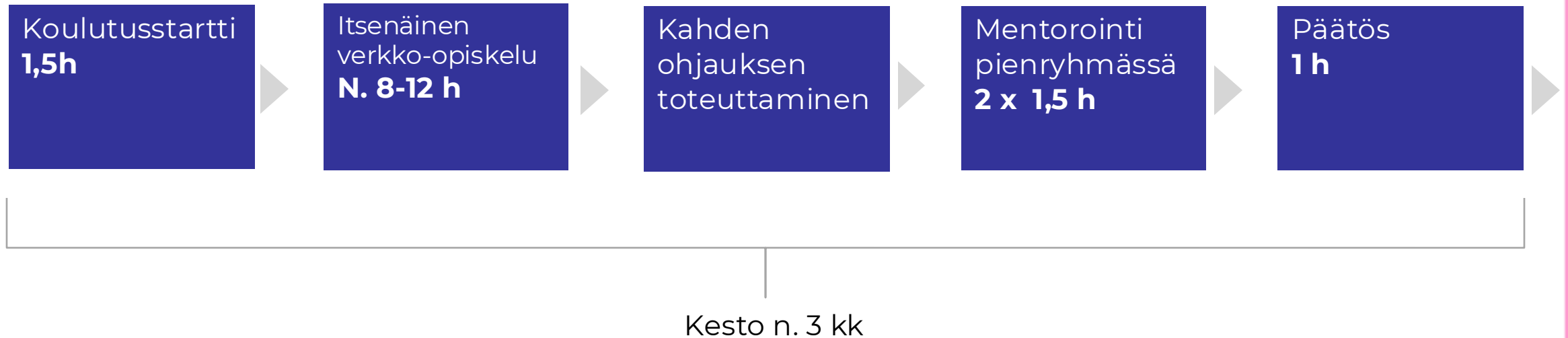
- Pyritään vahvistamaan vanhemman tai huoltajan mentalisaatiokykyä suhteessa lapseen, vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta sekä vanhemman kokemusta omasta toimijuudestaan vanhempana.
- Tämä voi näkyä esimerkiksi vanhemman lujittuneena luottamuksena omaan vanhemmuuteen tai astetta myönteisemmäksi muuttuneena perheen sisäisenä ilmapiirinä.
- Tavoitteena on myös lisätä vanhemman ymmärrystä lapsen oireista sekä siitä, miten ne näyttäytyvät lapsen käytöksessä.

Koulutus

- Perustason palveluiden ammattilaisille (Terveystoimijat, kuraattorit, perhetyöntekijät), jotka tukevat ja edistävät lasten mielenterveyttä ja perheiden hyvinvointia.
- Ei vaadi ennakkotietoja mielenterveyden häiriöistä tai psykososiaalisista interventioista.
- Kesto n. 3kk



LOOH -koulutuksen rakenne:



Koulutus käynnistyy koulutusstartilla, jossa käydään läpi ohjatun omahoidon teoriaa ja käytäntöjä sekä tutustutaan lyhyesti muutamiin hoito-ohjelmiin. Sen jälkeen perehdytään itsenäisesti verkkokoulutusmateriaaliin, jonka jälkeen voi aloittaa koulutusohjaukset (vähintään 2-3 tapaamista/ohjaus). Interventioista täytetään koulutuspäiväkirjaa. Mentoroinneilla jaetaan kokemuksia sekä ratkotaan mm. esiin nousseita haastekohtia ja kysymyksiä menetelmäohjaajan tuella.

1. porras

Nuorten ohjattu omahoito, NOOH

- 1–5 kontaktikerran interventio nuorten (12–18 v.) lieviin ja keskivaikeisiin yleisiin mielenterveyden häiriöihin, elämän pulmatilanteisiin ja mielen hyvinvointiin.
- Interventiossa yhdistyvät ammattilaisen tuki ja nuoren itsenäinen työskentely mielenterveystalon sivustolla.
- Suositeltavaa on ottaa vanhempi (tai muu läheinen aikuinen) mukaan työskentelyyn, jotta myös heidän ymmärryksensä nuoren oireilusta lisääntyy ja jotta he voivat tukea nuorta.
- Hoito-ohjelmat mm. nuorten ahdistukseen, masennukseen ja viiltelyyn sekä kaverisuhteiden haasteisiin
- 16-vuotta täyttäneiden kanssa työskennellessä voidaan hyödyntää myös täysi-ikäisille tarkoitettuja omahoito-ohjelmia

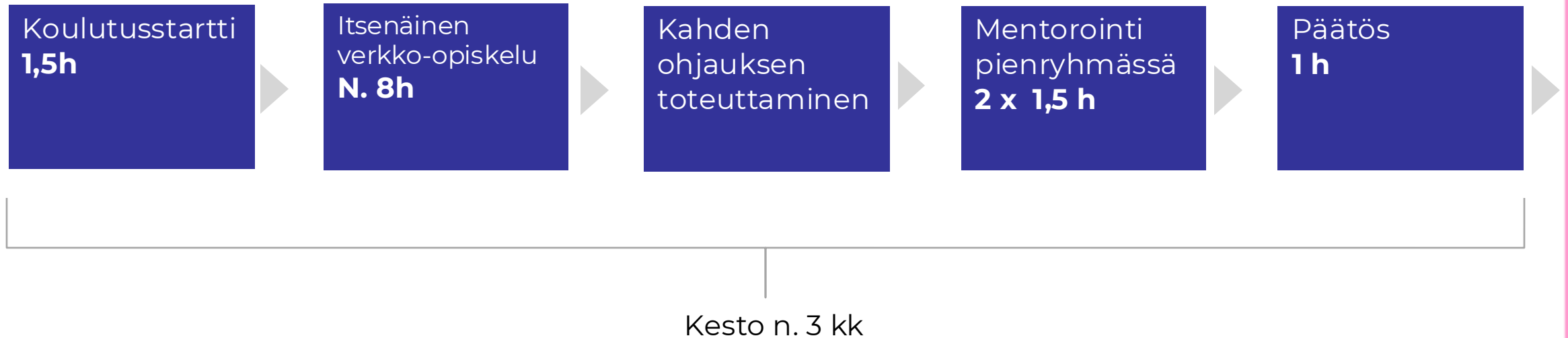


Koulutus

- Tarkoitettu toteutettavaksi sellaisissa perustason yksiköissä, joihin nuori hakeutuu tuen ja avun piiriin ja joiden tehtävänä on mielenterveyden tukeminen ja mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisy
- Terveystenhoitajat, kuraattorit ja perhetyöntekijät
- Kesto n. 3kk

- Voidaan toteuttaa ensisijaisena interventiona, yhdistettynä muihin tukitoimiin tai nuoren odottaessa kontaktia muualle.
- Jonkin ohjatun omahoidon koulutuksen käytyäsi, voit toteuttaa ohjattuja omahoitoja myös muiden ikäryhmien kanssa.

NOOH- koulutuksen rakenne:



Koulutus käynnistyy koulutusstartilla, jossa käydään läpi ohjatun omahoidon teoriaa ja käytäntöjä sekä tutustutaan lyhyesti muutamiin hoito-ohjelmiin. Sen jälkeen perehdytään itsenäisesti verkkokoulutusmateriaaliin, jonka jälkeen voi aloittaa koulutusohjaukset (vähintään 2-3 tapaamista/ohjaus). Interventioista täytetään koulutuspäiväkirjaa. Mentoroinneilla jaetaan kokemuksia sekä ratkotaan mm. esiin nousseita haastekohtia ja kysymyksiä menetelmäohjaajan tuella.

2. porras

Nettiterapia

- Yli 16-vuotiaille lieviin ja keskivaikeisiin mielenterveyden häiriöihin sekä erillinen ohjelma syöpään sairastuneen sopeutumisen tueksi
- 13-17-vuotiaille tarjolla nuorten sosiaalisen ahdistuneisuuden nettiterapia
- Terapeutin tukema, digituettu hoito
- Kesto 3-4 kk
- Perustuu kognitiiviseen ja käyttäytymisterapeuttiseen viitekehukseen
- Asiakas työskentelee itsenäisesti älylaitteen välityksellä pari tuntia viikossa
- Terapeutti seuraa asiakkaan etenemistä ja vastaa hänen kysymyksiinsä viestitellen koko terapian ajan

Nettiterapiaan ohjaaminen

Milloin:

Kun asiakkaalla on motivaatiota ja kykyä itsenäiseen digituettuun työskentelyyn.

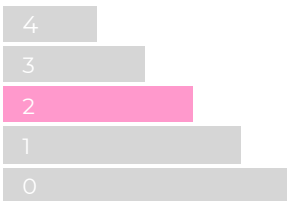
Miksi:

Hoito voi alkaa nopeasti, jopa viikon sisällä lähetteen kirjoittamisesta.

Nettiterapiat on kansainvälisissä tutkimuksissa todettu yhtä tulokselliseksi kuin vastaavat kasvokkaiset hoidot.

Miten:

Vaatii lääkärin lähetteen. Kuka tahansa lääkäri voi kirjoittaa lähetteen. Läheteohjeet löytyvät Mielenterveystalo.fi -verkkopalvelusta. Lähettävä taho vastaa edelleen asiakkaan kokonaishoidosta.



2.porras

Ahdistuksen kognitiivinen lyhytinterventio (ALI)

- 7–17-vuotialle suunnattu 5–8 tapaamisen mittainen interventio lievän tai korkeintaan keskivaikean ahdistuneisuuden hoitoon.
- Perustuu kognitiivisen käyttäytymisterapian viitekehykseen
- Työskentelyn aloittamista voidaan tarjota heti, kun ahdistusoireiden koetaan haittaavan päivittäistä elämää eivätkä ne ole luonteeltaan ohimeneviä.
- Menetelmää voidaan hyödyntää ahdistuneisuuden hoidossa tilanteessa, jossa lapsen yleinen toimintakyky on riittävän hyvä ja lapsi perheineen vaikuttaa ammattilaisen arvion mukaan olevan kykenevä ja motivoitunut lyhytterapeuttiseen työskentelyyn
- Tavoitteena ahdistusoireiden sekä oireita ylläpitävien toimintamallien, niistä aiheutuvien arjen haittojen ja psyykkisen kärsimyksen helpottaminen.

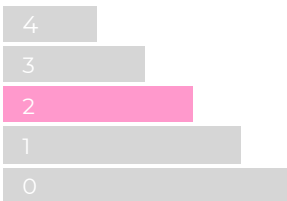
Koulutus:

- Perustason sote-ammattilaiselle, joka kohtaa lapsia ja nuoria.
- Terveystoimijat, kuraattorit, perhesosiaalityö, psykiatriset sairaanhoitajat
- Kesto n. 6 kk

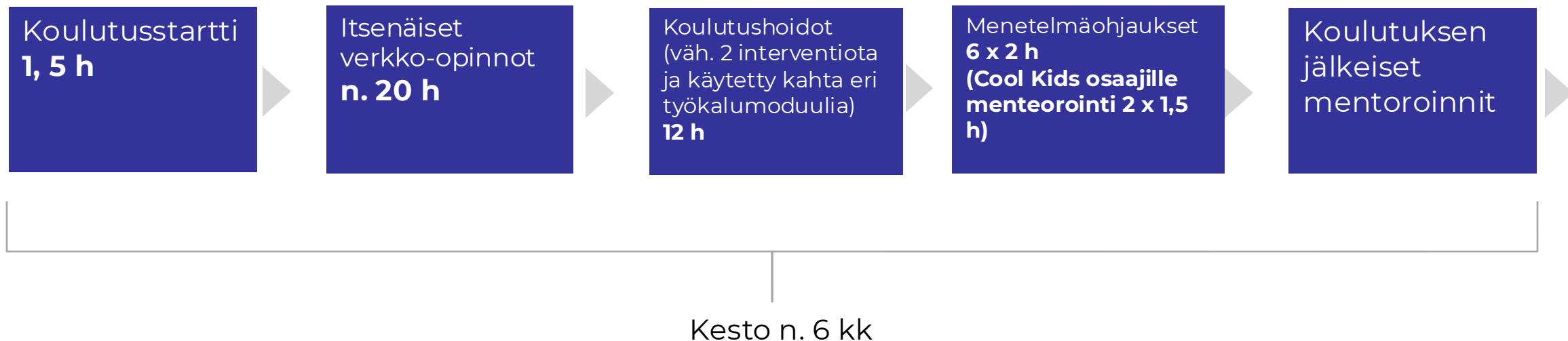
Työkalumoduuleina:

- Pelkojen kohtaaminen
- Paniikin rauhoittaminen
- Murehtimisen vähentäminen
- Itsevarmuuden vahvistaminen

Vanhempi, huoltaja tai muu lähiaikuinen mukana hoidossa



ALI-koulutuksen rakenne:



Koulutusstartin jälkeen työntekijä aloittaa itsenäisesti opiskeltavat verkko-opinnot. Näiden jälkeen koulutuksessa oleva aloittaa hoitomallien toteuttamisen asiakastyössä. Koulutusinterventioista täytetään koulutuspäiväkirjaa. Koulutushoidoissa esiin nousseita kysymyksiä ja haasteita käsitellään pienryhmässä tapahtuvissa menetelmäohjauksissa. Nämä jatkuvat koko koulutuksen ajan. Koulutuksen jälkeen mentoroinnit jatkuvat n. puolivuositain.

2. porras

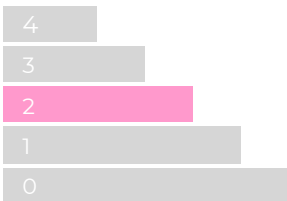
Interpersonaalinen ohjanta nuorille (IPC-N)

- 4–6 tapaamiskerran aikarajattu interventio 12–18-vuotiaille nuorille lievän tai keskivaikean masennusoireilun ehkäisyyn ja hoitoon. Tavoitteena on myös vahvistaa ihmissuhteita ja helpottaa niissä ilmeneviä haasteita
- Ihmissuhteita ja elämäntapahtumia käsitellään keskustelun ja harjoitusten avulla.
- Fokusalueeksi tulee valita yksi neljästä vaihtoehdosta, joita ovat roolimuuotos, rooliristiriita, suru ja sosiaalinen arkuus / eristäytyneisyys.
- Materiaaleja ja työtapoja voidaan hyödyntää myös tilanteissa, joissa nuori odottaa pääsyä esimerkiksi jatkoarvioon, ryhmään tai toiseen hoitopaikkaan.
- Myös etänä

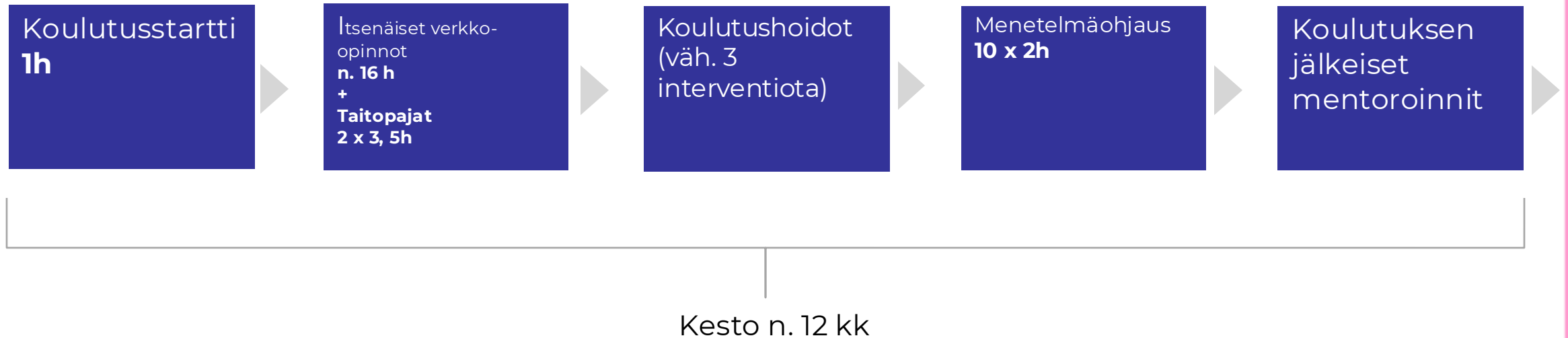
Koulutus

- Terveystenhoitajat, kuraattorit, perhesosiaalityö, psykiatriset sairaanhoitajat
- Koulutukseen hakijoilla tulee olla nuorten kanssa työskentelystä kokemusta vähintään vuoden verran perustason mielenterveysyksikössä tai opiskeluhuollossa
- Kesto n. 1 vuosi

Vanhempia (tai muita läheisiä aikuisia) osallistetaan hoitoon aina mahdollisuuksien mukaan, jotta myös heidän ymmärryksensä nuoren tilanteesta lisääntyy ja jotta he voivat tukea nuorta.



IPC-N Koulutuksen rakenne



Koulutusstartin jälkeen työntekijä aloittaa itsenäisesti opiskeltavat verkko-opinnot. Verkko-opinnot käytyään koulutuksessa oleva osallistuu taitopajoihin, joiden jälkeen hän voi aloittaa hoitomallien toteuttamisen asiakastyössä. Koulutushoidoista täytetään päiväkirjaa. Koulutushoidoissa esiin nousseita kysymyksiä ja haasteita käsitellään pienryhmässä tapahtuvissa menetelmäohjauksissa, jotka jatkuvat koko koulutuksen ajan. Koulutuksen jälkeen hoitomallin toteuttamiseen liittyviä kysymyksiä käsitellään mentorointitapaamisissa.

2. porras

Hoivaa ja LeikiMIDI , HoiLei MIDI (Pilotti menossa Laphalla)

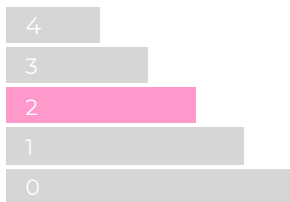
- Manualisoitu kuuden käyntikerran vuorovaikutusinterventio Hoilei-MIDI perustuu Hoivaa ja leiki-interventioon.
- Kohderyhmänä vauva- ja leikki-ikäinen (6kk-5 vuotta) lapsi sekä vanhempi.
- Tavoitteena tukea sensitiivistä vuorovaikutusta ja lisätä vanhemman ymmärryskykyä lapsen (kiintymys) tarpeisiin.
- Toteutustapa on joustava eli onnistuu osana muuta perhetyöskentelyä, joko kotona tai vastaanotoilla

Tapaamisten rakenne:

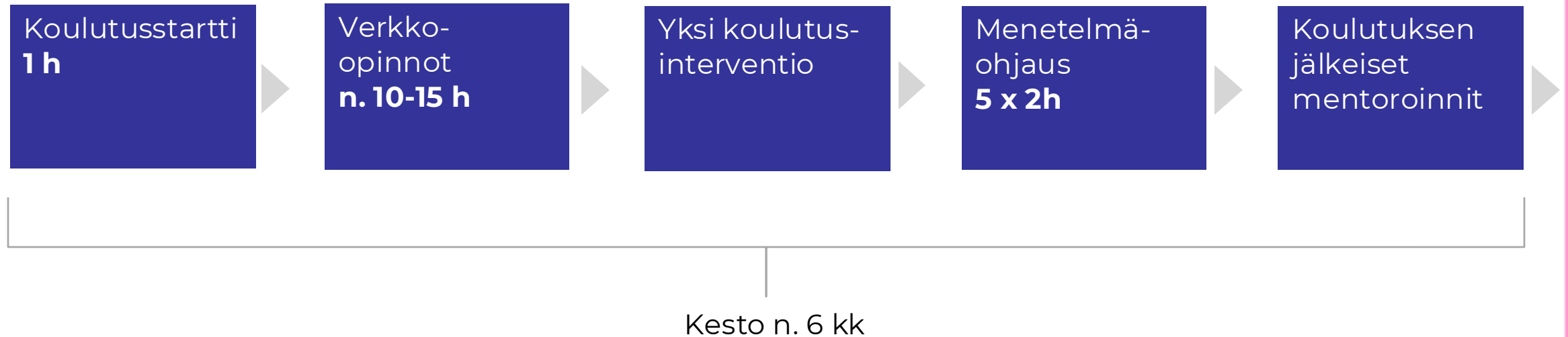
1. Vanhemman haastattelu (vuorovaikutussuhde lapseen)
2. Yhteistyösuhde lapsen ja vanhemman kanssa
3. Sensitiivisyyden ja ohjaamiskyvyn harjoittelu lapsen kanssa
4. Vanhemman reflektiivisyys
5. Lapsen aloitteellisuuden ja responsiivisuuden tukeminen (kyvykkyyden vahvistaminen)
6. Vanhemman tunnesäätely ja seuranta (itsemyötätunto ja säätelyharjoittelu)

Koulutus:

- Perhetyöntekijöille sekä sosiaalipalveluiden ja neuvolapalveluiden ammattilaisille
- Kesto n. 6 kk
- Antaa hyvät perusvalmiudet myöhemmin jatkaa HoiLei ryhmäintervention ja intensiivisemmän perheintervention pätevyyden saavuttamiseksi.



HoiLei MIDI koulutuksen rakenne



Koulutusstartin jälkeen työntekijä aloittaa itsenäisesti opiskeltavat verkko-opinnot ja tämän jälkeen hän voi aloittaa koulutusintervention toteuttamisen asiakastyössä. Koulutukseen sisältyy koulutuspäiväkirjan täyttäminen. Koulutushoidoissa esiin nousseita kysymyksiä ja haasteita käsitellään pienryhmässä tapahtuvissa menetelmäohjauksissa, jotka jatkuvat koko koulutuksen ajan. Koulutuksen jälkeen hoitomallin toteuttamiseen liittyviä kysymyksiä käsitellään mentorointitapaamisissa.

3. porras

Tunnekeskeinen perheinterventio (Pilotti alkanut Laphalla)

- Sosiaalihuollon kasvatus- ja perheneuvontaan suunnattu yhtäjaksoinen 9-10 käyntikerran puolistrukturoitu interventio
- Pohjautuu Tunnekeskeisen terapian (EFFT; Johnson) teoriaan ja käytäntöön
- Kohderyhmä kouluikäiset lapset ja heidän vanhemmat

Tavoitteet:

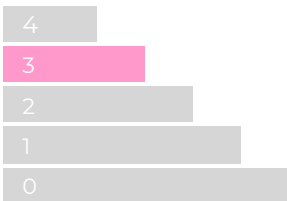
1. perhesuhteiden jumiutuneen tilanteen ymmärtäminen ja vanhemmuuden vahvistaminen
2. negatiivisen vuorovaikutuskuvion jäsentäminen ja pysäyttäminen
3. vanhemman ja lapsen välisen tunnesuhteen vahvistaminen

Koulutus:

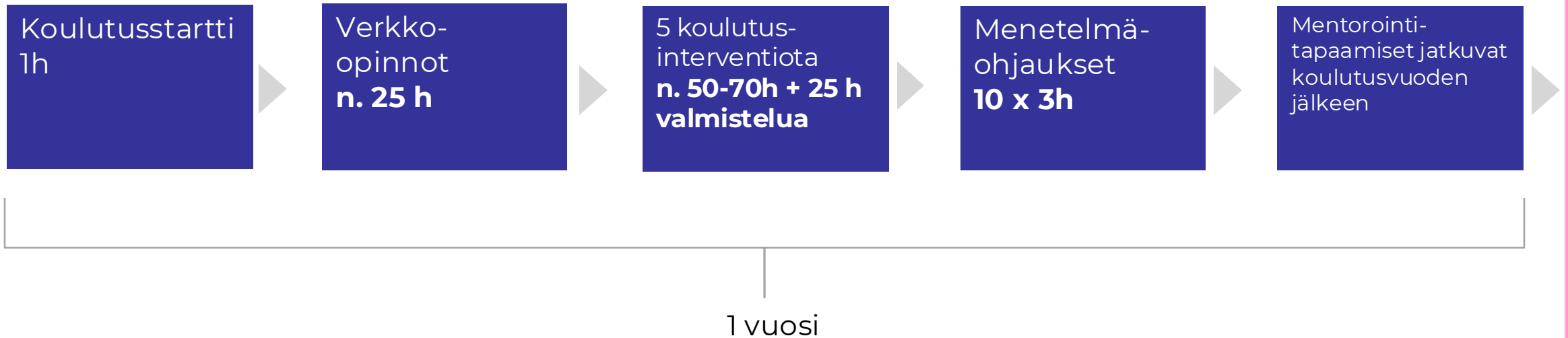
- Erityisesti kasvatus- ja perheneuvonnan SoTe – ammattilaiset (vähintään AMK tasoinen koulutus tai sitä vastaava vanhempi koulutus), joka on jo työskennellyt perheiden kanssa ja käyttänyt jo jotain psykososiaalista työskentelyn muotoa.
- Kesto n. 1.

Antaa ymmärrys:

- miten tunneyhteyden ongelmat ja kiintymyssuhteen turvattomuus ovat keskeisessä roolissa lasten oireilussa ja perhesuhteiden haasteissa.
- miten työskennellä vanhempien haavoittuvuuden kanssa ja miten vahvistaa vanhemmuuden resurssia.
- miten kiintymyssuhteen hoitaminen tapahtuu kokemuksellisesti vanhempi-lapsi-suhteessa.



Tunnekeskeisen perheintervention koulutuksen rakenne:

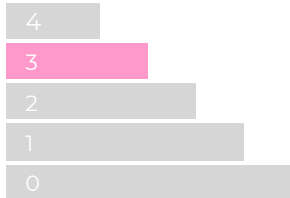


Koulutus käynnistyy koulutusstartilla. Koulutusstartin jälkeen työntekijä aloittaa itsenäisesti opiskeltavat verkko-opinnot, jonka jälkeen koulutuksessa oleva aloittaa hoitomallien toteuttamisen asiakastyössä. Koulutusinterventioista täytetään koulutuspäiväkirjaa. Koulutushoidoissa esiin nousseita kysymyksiä ja haasteita käsitellään pienryhmässä tapahtuvissa menetelmäohjauksissa, jotka jatkuvat koko koulutuksen ajan. Koulutuksen jälkeen hoitomallin toteuttamiseen liittyviä kysymyksiä käsitellään mentorointitapaamisissa.

3. porras

Lasten ja nuorten ahdistuneisuuden hoito-ohjelma, Cool Kids

- Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuva 10 kerran ahdistuneisuuden hoito-ohjelma 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen
- Soveltuu monenlaisien pelkojen ja huolenaiheiden hoitoon, kuten määräkohteiset pelot, eroahdistus, yleistynyt ahdistuneisuus, sosiaalinen ahdistus ja paniikkioireet.
- Ei sovellu sellaisen ahdistuksen hoitoon, joka johtuu epäsuotuisasta ympäristöstä tai todellisista lapseen kohdistuvista uhista tai vaaroista.
- Lapsi tai nuori oppii uusia ahdistuksen käsittelyä edistäviä taitoja, kuten epärealististen uhka- ja huoliajatusten kognitiivinen uudelleenmuotoilu sekä asteittainen altistaminen ahdistusta aiheuttaville tilanteille.
- Myös vanhemmilla on aktiivinen rooli hoidossa. Vanhemmat oppivat tukemaan lastaan uusien taitojen käytössä sekä muokkaamaan omaa reagointiaan lapsen käytökseen. Näiden taitojen harjoittelu on tärkeää perheen arjessa myös tapaamisten välillä ja ohjelmaan sisältyy kotiharjoituksia.
- Voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmämuotoisena sekä osittain myös etänä

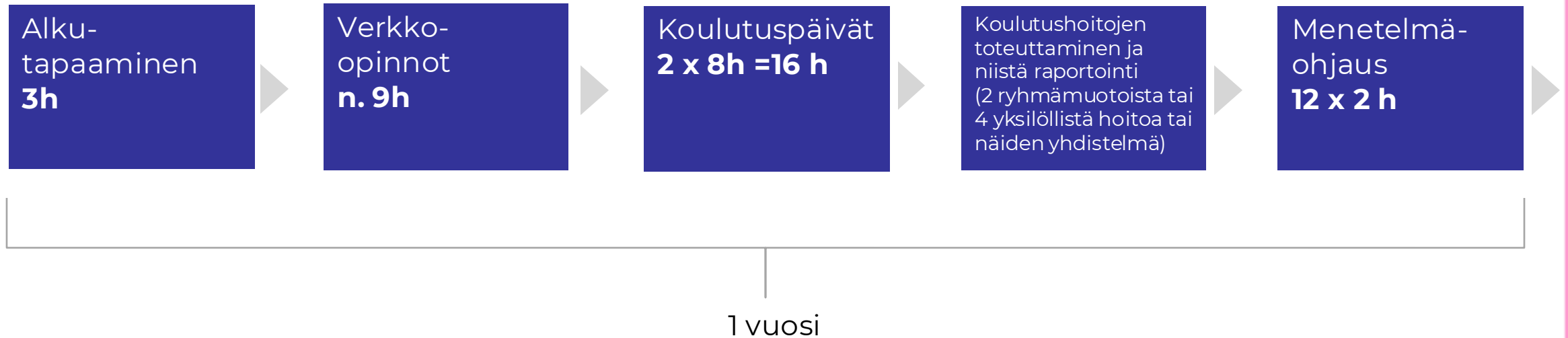


Koulutus:

- Koulutukseen voivat osallistua sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset, joilla on aiempaa kokemusta mielenterveystyöstä lasten tai nuorten kanssa vähintään vuoden ajalta.
- Lisäksi koulutukseen osallistujilta vaaditaan aiempaa kokemusta tai koulutusta kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta
- Kesto n. 1 vuosi

Lapset, nuoret sekä vanhemmat saavat itselleen työkirjat, joita hyödynnetään työskentelyssä aktiivisesti.

Cool kids koulutuksen rakenne



Koulutus on vuoden pituinen ja keskimäärin koko koulutuskokonaisuuteen menee noin 10–15 % täydestä työajasta. Alkutapaamisen jälkeen työntekijä aloittaa itsenäisesti opiskeltavat verkko-opinnot, joiden tulee olla tehtyinä 2vkoa ennen koulutuspäiviä. Näiden jälkeen aloitetaan koulutushoitojen toteuttaminen asiakastyössä. Koulutukseen liittyy myös kirjallisia tehtäviä. Koulutushoidoissa esiin nousseita kysymyksiä käsitellään pienryhmässä tapahtuvissa menetelmäohjauksissa. Koulutuksen jälkeen mentoroinnit jatkuvat n. puolivuositain.

3.porras

Interpersonaalinen terapia nuorille, IPT – N

- 12–16 tapaamiskertaa sisältävä 12–18 vuotiaille suunnattu lyhytterapia, joka on tarkoitettu keskivaikean masennuksen hoitoon.
- Sopii myös erikoissairaanhoidossa toteutettavaksi
- Suositellaan toteutettavan läsnätapaamisin, mutta on mahdollista toteuttaa myös etänä.
- Tavoitteena on masennuksen sekä oireita ylläpitävien tekijöiden ja sitä kautta arjen haittojen ja psyykkisen kärsimyksen helpottaminen
- Vanhempia (tai muita läheisiä aikuisia) osallistetaan hoitoon mahdollisuuksien mukaan, jotta myös heidän ymmärryksensä nuoren masennuksesta lisääntyy ja jotta he voivat tukea nuorta

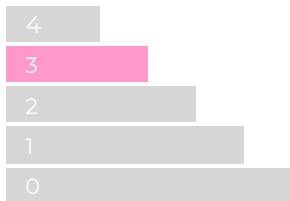
Koulutus:

Sote-ammattilaisille, joiden tehtävänä on mielenterveyden häiriöiden hoito ja ennaltaehkäisy, joka työskentelee:

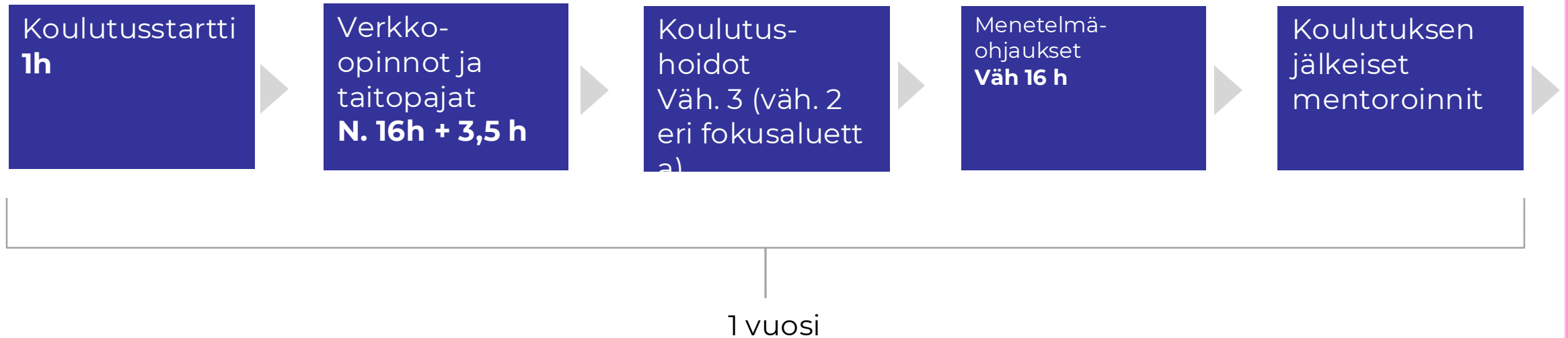
- Erikoissairaanhoidossa
- Perustason mielenterveysyksikössä tai opiskeluhuollossa, jos akkreditoitu IPC työntekijä, joka on aktiivisesti toteuttanut menetelmää (väh. 5 kokonaista IPC jaksoa tehtynä)
- Vähintään kahden vuoden kokemus mielenterveystyöstä nuorten kanssa.

Työskentelyn kohde IPT:ssä

IPT:ssä valitaan työskentelyn kohteeksi jokin seuraavista vuorovaikutukseen liittyvistä fokusalueista: Roolimuutos, rooliristiriita, suru tai sosiaalinen arkuus / eristäytyneisyys



IPT-N koulutuksen rakenne



Koulutusstartin jälkeen työntekijä aloittaa itsenäisesti opiskeltavat verkko-opinnot. Verkko-opinnot käytyään koulutuksessa oleva osallistuu taitopajoihin, joiden jälkeen hän voi aloittaa hoitomallien toteuttamisen asiakastyössä. Koulutushoidoista täytetään päiväkirjaa. Koulutus vie noin 120–130 tuntia. Koulutushoidoissa esiin nousseita kysymyksiä ja haasteita käsitellään pienryhmässä tapahtuvissa menetelmäohjauksissa, jotka jatkuvat koko koulutuksen ajan. Koulutuksen jälkeen hoitomallin toteuttamiseen liittyviä kysymyksiä käsitellään mentorointitapaamisissa.

3. porras

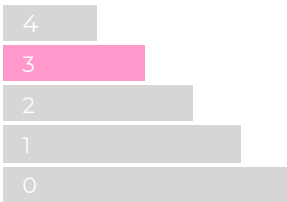
Lasten kognitiivinen lyhytterapia KLT-L

- 9-15 (max 20) käynnin lievistä ja keskivaikeista mielenterveyden häiriöistä kärsivien (6) 7-12- vuotiaiden lasten hoitoon
- ALL:a hoidollisempi interventio
- Kattaa ahdistuksen hoitomallin lisäksi myös mielialan laskun hoitomallin, pakko-oireiden hoitomallin ja haastavan käytöksen hoitomallin.
- Keskeistä lapsen ja vanhemman sitoutuminen lyhytterapiaan työskentelyyn
- Tavoitteena oiretta ylläpitävien toimintamallien tunnistaminen ja niistä aiheutuvien arjen haittojen sekä oireilun helpottaminen.
- Voidaan toteuttaa harkitusti myös etänä

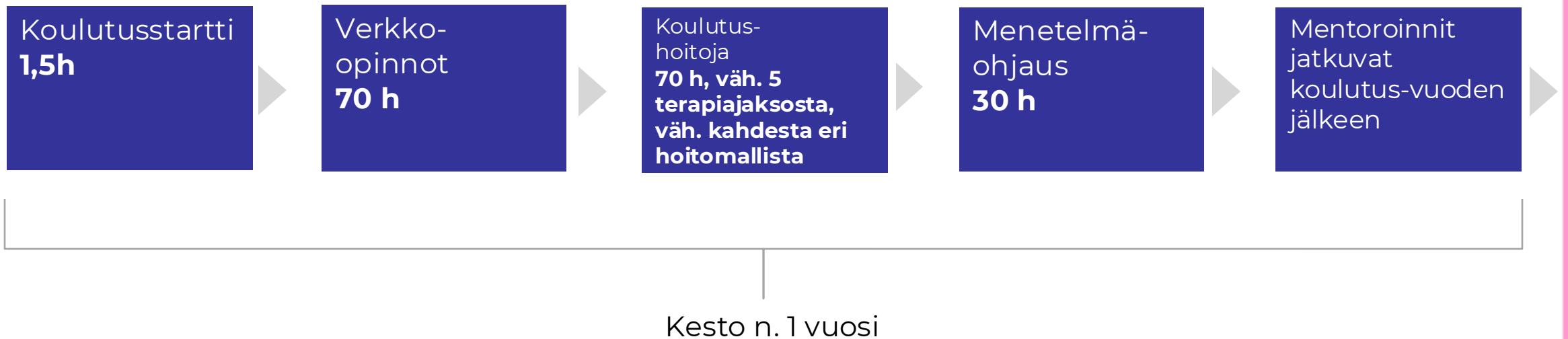
Koulutus:

- Perustasolla työskenteleville sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille
- Perheneuvola, psykiatriset sairaanhoitajat, opiskeluhoollon psykologit
- Koulutukset haetaan OSSista sen jälkeen kun koulutuspaikka on vahvistettu

- Vanhemmat ovat aktiivisesti mukana.
- Vanhemman rooli on tukeva ja kannustava.
- Lisäksi vanhemmalle tarjotaan psykoedukaatiota oireista sekä keinoja tukea lasta/nuorta arjessa.



KLT-L koulutuksen rakenne

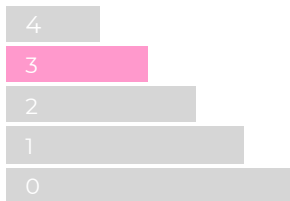


Koulutus on kestoaltaan vuoden mittainen ja se sisältää verkko-opintoja noin 70 tuntia, koulutushoitosten toteuttamista 70 tuntia sekä menetelmäohjausta 30 tuntia. Koulutus suoritetaan osana muuta ammatillaisen päivittäistä työtä. Kognitiivisesta lyhytterapiakoulutuksesta ammatillainen opiskelee hoitomallien opiskelun lisäksi yleisiä taitoja, jotka auttavat rakentamaan hoitavaa yhteistyösuhdetta ja toteuttamaan terapeutista vuorovaikutusta. Lisäksi ammatillainen saa tietoa lapsen kehitysvaiheesta ja sen vaikutuksesta terapiaan sekä keinoja vanhempien kanssa työskentelyyn. Koulutushoidoista täytetään koulutuksen aikana koulutuspäiväkirjaa, johon kerätään hoidon aikaisia mittaritietoja sekä palautetta hoidosta lapselta ja vanhemmalta. Lisäksi koulutuspäiväkirja pitää sisällään ammatillaisen itsereflektiota koulutushoitoihin sekä omaan oppimiseen liittyen.

3. porras

Nuorten kognitiivinen lyhytterapia, KLT -N

- 5–10 kerran lievistä ja keskivaikeista mielenterveyden häiriöistä kärsivien 13–22-vuotiaiden nuorten hoitoon
- Keskeistä nuoren ja vanhemman sitoutuminen lyhytterapeuttiseen työskentelyyn
- ALL:a ja IPC-N hoidollisempi interventio
- Tavoitteena oiretta ylläpitävien toimintamallien tunnistaminen ja niistä aiheutuvien arjen haittojen sekä oireilun helpottaminen.
- Kattaa hoitomallit yleistyneen ahdistuksen, masennuksen, unettomuuden, riippuvuuden, sosiaalisen jännittämisen ja paniikkihäiriön hoitoon
- Ikä, kehitystaso ja oirekuva huomioiden myös vanhempi/muu lähiaikuinen otetaan mukaan hoitoon.
- Vanhemman rooli on tukeva ja kannustava. Lisäksi vanhemmalle tarjotaan psykoedukaatiota oireista sekä keinoja tukea lasta/nuorta arjessa.
- Voidaan toteuttaa harkitusti myös etänä



Koulutus

- Perustasolla työskenteleville sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille
- Sopii sopii sekä aloitteleville että kokeneille ammattilaisille
- Toivottavaa on, että ammattilaisella on moniammatillisen tiimin tuki. Koulutuksesta on olemassa myös erikoissairaanhoidon sovellettu versio.
- Perheneuvola, psykiatriset sairaanhoitajat, opiskeluhuollon psykologit

Työskentelylle yhteisiä piirteitä ovat tutkivan yhteistyösuhteen luominen, tilanteen jäsentäminen tapausjäsennyksen keinoin, tavoitteiden asettaminen, psykoedukaatio oireista sekä hoitomallikohtainen työskentely kognitiivisen terapian ydinelementtien ajattelun, tunteiden ja toiminnan parissa

KLT-N koulutuksen rakenne



Koulutus on kestoaltaan vuoden mittainen ja se sisältää noin 90 tuntia verkko-opintoja, 70 tuntia koulutushoitujen toteuttamista (vähintään seitsemän terapiajaksoa, vähintään viidellä käynnillä, vähintään kahdesta eri hoitomallista) sekä 30 tuntia menetelmäohjausta. Kognitiivinen lyhytterapiakoulutus sisältää ammattilaisen yleisiä vuorovaikutus- ja terapiaaitoja hoitavan yhteistyösuhteen rakentamiseksi ja terapeutin vuorovaikutuksen toteuttamiseksi. Lisäksi opiskelija saa tietoa, mitä kehitys- ja elämänvaiheeseen liittyviä piirteitä nuorten terapiaissa tulisi ottaa huomioon. Koulutukseen kuuluu myös osio, jossa käsitellään vanhempien osallisuutta ja mitä asioita on hyödyllistä käydä läpi hoitoon osallistuvan nuoren vanhempien kanssa.

4. porras

Dialektinen käyttäytymisterapia lapsille ja nuorille, DKT-N

- Vaikeista tunnesäätelyvaikeuksista kärsivien ja itseään toistuvasti vahingoittavien lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiansa moniulotteinen psykoterapeuttinen hoito.
- Hoito koostuu moniperhetaitoryhmästä, yksilöterapiakäynneistä, perhekäynneistä ja puhelintuesta
- Kesto 16 kertaa (4 kk)
- Vähentää lapsen/nuoren itsetuhoisia oireita ja itseä vahingoittavaa käytöstä. Lisää vanhemman kykyä ja valmiutta tukea itsetuhoisesti käyttäytyvää lasta/nuorta.
- Hoidossa on kaksi toisiaan täydentävää elementtiä:
 - DKT on muutokseen tähtäävää käyttäytymisterapiaa: lasta/nuorta ja heidän vanhempiansa autetaan luopumaan vaikeuksia aiheuttavista toimintamalleista ja harjoittelemaan uutta, taitavaa käyttäytymistä.
 - Toisaalta harjoitellaan hyväksynnän taitoa tietoisien läsnäolon (mindfulness) harjoituksilla ja hyväksyntää viestittävän vuorovaikutuksen (validaation) tuella.

DKT-tiimi

- DKT:ta toteutetaan aina osana DKT-tiimiä
- DKT-tiimillä on jatkuvat viikoittaiset konsultaatiotapaamiset terapeuttisten taitojen ja työskentelymotivaation tukemiseksi

Hoitoa toteutetaan lasten- ja nuorisopsykiatrian erikoissairaanhoidossa erikoissairaanhoidon potilaille.

4

3

2

1

0