

A pair of hands, palms up, holding a small, delicate pink flower with many stamens. The background is a soft, out-of-focus grey.

INTERPERSONAALLINEN OHJANTA (IPC)

Opiskelijaa osallistamassa

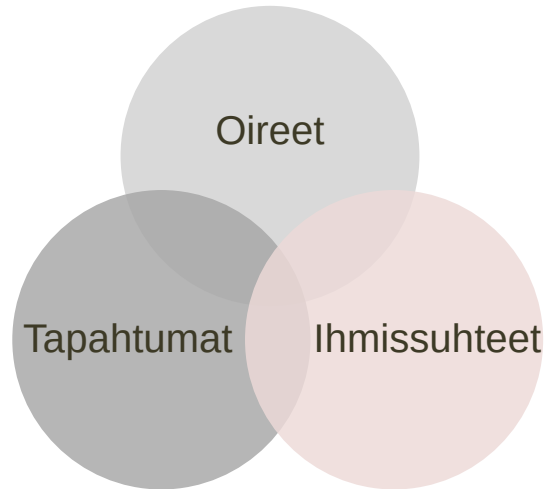
Katja Laaksonen, psykiatrinen sairaanhoitaja
Raisa Niemelä, terveydenhoitaja

MITÄ ON IPC?

- neuvonta- ja ohjausmenetelmä
- 1-2 vk välein, 6-8 käyntiä
- keskitytään vain valittuun aiheeseen, ja pysytään sen äärellä
- työstämisessä nuori aktiivisessa roolissa -> **sitoutuminen!**



IPC:N PERIAATE





KENELLE IPC SOVELTUU?

Nuoret tai nuoret aikuiset,
joilla lieviä tai keskivaikeita
masennuksen oireita

EI SOVELLU

- vaikea masennus
- vaikea psyykkinen sairaus
- akuutti päihteiden käyttö
- lastensuojelun tarve
- traumat
- hankala sosiaalisten tilanteiden pelko

FOKUKSET



Selitä ja näytä
Pohtikaa yhdessä ajankohtaista fokusta
Opiskelija päättää



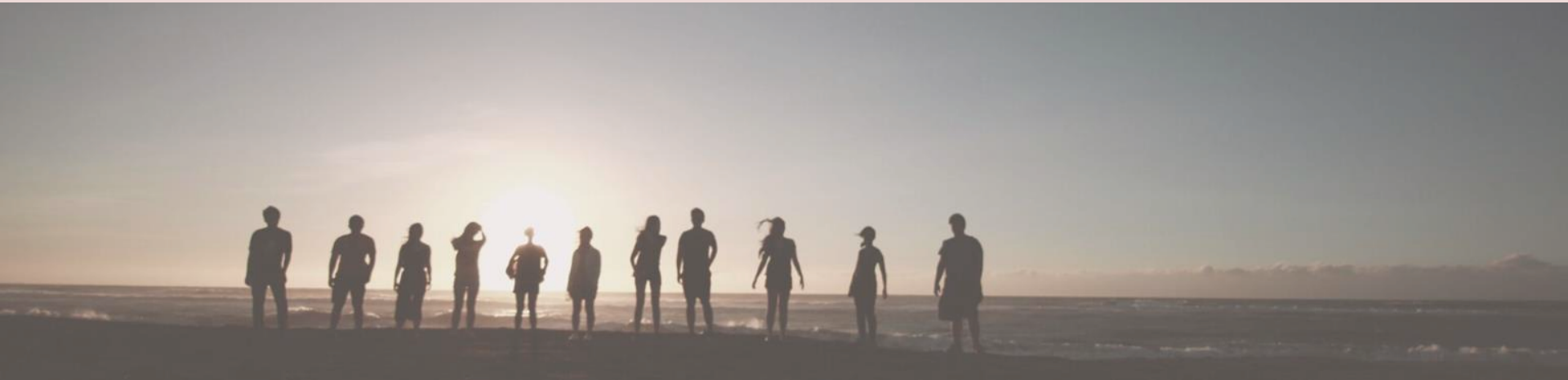
SURU

- valokuvien katsominen
- Facebookin profiilin tarkastelu
- haudalla käyminen
- yhteisiä muistoja herättävässä paikassa käynti
- menehtyneestä puhuminen jonkun kanssa
- rohkaistaan uudelleen suuntautumiseen (ihmissuhteet, harrastukset, ym)



IHMISSUHDERTIRIITA

- autetaan arvioimaan ja tekemään päätös ihmissuhteen jatkosta
- mitä voisi vielä itse tehdä?
- *kommunikaatioanalyysi* -> vuorovaikutustilanteiden yksityiskohtainen tarkastelu
- vaihtoehtoisen kommunikointitavan harjoittelu
- ristiriitaisen ihmissuhteen aiheuttamien tunteiden purkaminen jollekin läheiselle ihmiselle





ISO ELÄMÄNMUUTOS (ROOLIMUUTOS)

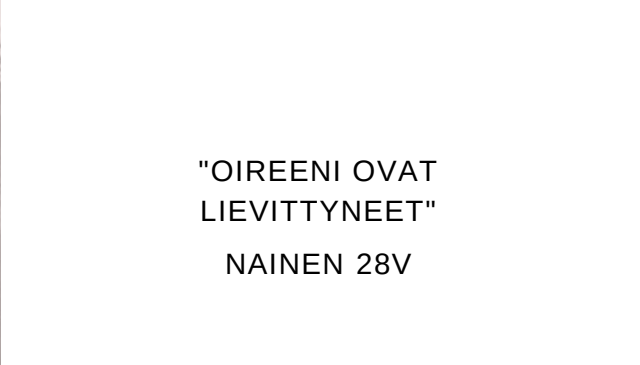
- edellisen ja nykyisen elämäntilanteen hyvät ja huonot puolet -> *nelikenttä*
- uuden tukiverkoston tunnistaminen ja hyödyntäminen

YKSINÄISYYS JA SOSIAALINEN ARKUUS

- yhteydenotto sellaiseen ihmiseen, jonka kanssa on aiemmin ollut tekemisissä
- johonkin tilaisuuteen tai tapahtumaan meneminen
- mielikuvaharjoittelu



"OLEN YMMÄRTÄNYT
KAVEREIDEN
MERKITYKSEN"
MIES 22V



"OIREENI OVAT
LIEVITTYNEET"
NAINEN 28V



"TERVEYDENHOITAJA KÄSKI
PARANTAMAAN IHMISSUHTEITA"
MIES 19V



"PAREMPI OLO JA YLEISESTI
POSITIIVINEN MIELI"
NAINEN 21V



KIITOS!

katja.laaksonen@pirkkala.fi

raisa.niemela@tampere.fi