



"Ne tietää, miltä se tuntuu"

Tuloksia nuorille suunnatun avomuotoisen OPI-mielenterveyskuntoutuksen arviointitutkimuksesta

Ydintulokset

- OPI-mielenterveyskuntoutus mahdollistaa vertaistuen saannin masennus- ja/tai ahdistushäiriötä poteville nuorille.
- Kuntoutukseen osallistuneiden masennusoireet vähenivät ja elämänlaatu, itsearvioitu terveydentila sekä opiskelukyky kohentuivat.
- Nuorille tulisi taata mahdollisuus päästä mielenterveyskuntoutukseen riittävän varhaisessa vaiheessa.
- Kuntoutusmalli edellyttää tiivistä yhteistyötä oppilaitoksen kanssa.
- OPI-kuntoutus voidaan nähdä myös yhtenä toimintamallina nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä.

JOHDANTO

OPI-kuntoutus on Kelan toteuttamaa avomuotoista mielenterveyskuntoutusta, jonka kohderyhmänä ovat ammattioppilaitoksissa opiskelevat masennus- ja/tai ahdistuneisuushäiriöstä kärsivät nuoret. Kela toteutti kehittämishankkeessaan vuosina 2011–2013 yhteensä kahdeksan avomuotoista ryhmäkuntoutuskurssia, johon kuului myös yksilöllisiä käyntikertoja sekä verkostotapaamisia. Kurssi kesti seurantoineen noin 1,5 vuotta ja se toteutettiin oppilaitosten lukukausien aikana.

Arviointitutkimuksessa selvitettiin kuntoutusmallin koettua hyötyä ja vaikuttavuutta, sidosryhmäyhteistyötä sekä kuntoutusmallin soveltuvuutta vakiintuneeksi toiminnaksi. Kelan rahoittamana tutkimus toteutettiin THL:n ja Kelan tutkimusosaston yhteistyönä. Aineistoa kerättiin kyselylomakkeilla sekä fokusryhmähaastatteluin niin nuorilta itseltään (n=70) kuin kuntoutusta toteuttavilta ohjaajilta sekä toimintaan osallistuvilta eri toimijatahoilta (opiskelijahuollot, oppilaitokset, Kela).

OPI-KUNTOUTUKSEEN OSALLISTUNEILLA NUORILLA ALENTUNUT OPISELUKYKY

OPI-kuntoutujista valtaosa (81 %) oli naisia, joiden opiskelukyky oli mielenterveydellisistä syistä huomattavasti keskiarvoa heikompi (kuvio 1). Suurimmalla osalla (85 %) oli aikaisempaa kokemusta mielenterveyspalveluista, mutta vain murto-osalla (12 %) mielenterveyskuntoutuksesta. Nuorista vajaa puolet (49 %) kärsi RBDI-mielialakyselyn mukaan kohtalaisesta ja joka neljäs (26 %) vakavasta masennuksesta. Joka neljännellä masennusoireet olivat lievempiä.

Kirjoittajat:

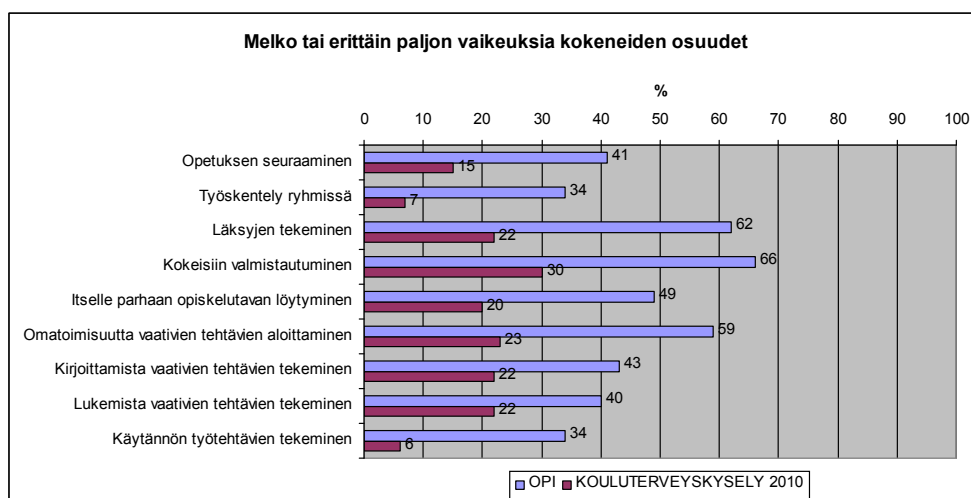
Kaija Appelqvist-Schmidlechner
erikoistutkija, THL

Jenni Wessman
tutkija, THL

Ulla Salmelainen
erikoistutkija, THL

Annamari Tuulio-Henriksson
tutkimusprofessori, KELA

Minna-Liisa Luoma
tutkimuspäällikkö, THL



Kuvio 1. Opiskeluun liittyvät vaikeudet OPI-kuntoutukseen osallistuneilal nuorilla sekä Kouluterveyskyselyyn vastanneiden ammattioppilaitoksissa opiskelevien nuorten keskuudessa

KUNTOUTUKSEEN TULEMINEN JÄNNITTI NUORIA

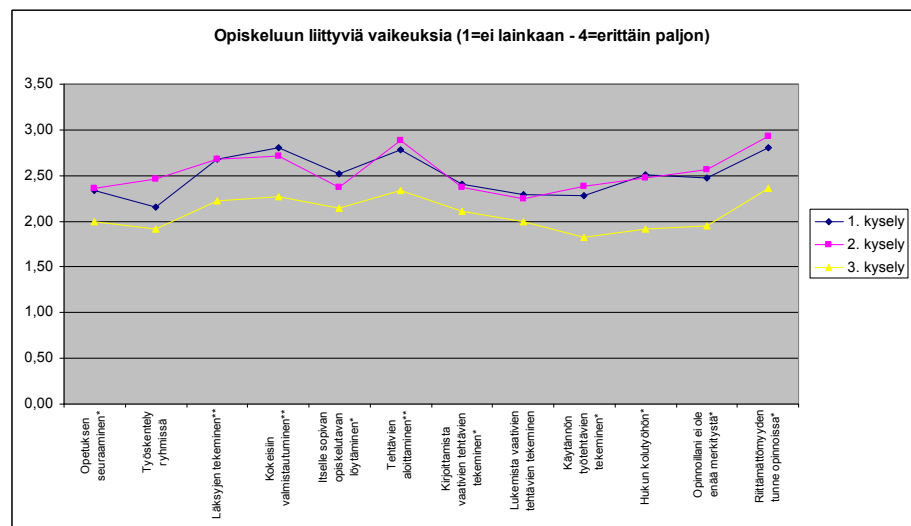
Kuntoutuksen aloittaminen ja ryhmään tuleminen jännitti nuoria. Nuoret tarvitsivat paljon tukea, kannustusta ja motivointia, jotta uskaltautuivat aloittamaan kuntoutuksen. Tätä saatiin kuraattorilta, kouluterveydenhoitajalta ja/tai erityisopettajalta. Myös riittävä ennakkotieto ja mahdollisuus tutustua tiloihin etukäteen madalsivat kuntoutuksen aloittamisen kynnystä. Vaikka ryhmämuotoisuus pelotti suurta osaa nuorista, se osoittautui kuitenkin valtaosalle kurssin suurimmaksi anniksi.

SANA "MIELENTERVEYSKUNTOUTUS" EI AVAUDU KAIKILLE NUORILLE

Kuntoutuksesta tiedottamisessa haasteeksi nousi se, kuinka tiedottaa kurssista nuorille soveltuvalla tavalla. Tutkimus toi esille, että monilla nuorilla ei ollut juurikaan tietoa tai ymmärrystä, mitä mielenterveyskuntoutus käytännössä tarkoittaa. Sana mielenterveyskuntoutus tuntui osasta nuorista vieraalta. Mielenterveysongelmiin ja kuntoutukseen osallistumiseen liittyi häpeän tunnetta eikä kuntoutuksesta välttämättä haluttu tai uskallettu kertoa muille. Kuntoutuskurssin aikana nuoret saivat lisää tietoa niin masennuksesta kuin mielenterveyskuntoutuksesta ja myös oma suhtautuminen mielenterveysongelmiin muuttui.

OPI-KUNTOUTUKSEEN OSALLISTUNEIDEN NUORTEN VOINTI KOHENI SEURANTA-AIKANA

Kuntoutukseen osallistuneiden nuorten vointi koheni seuranta-aikana monessakin suhteessa. Nuorten opiskelukyky (kuvio 2.), elämänlaatu (kuvio 3.) ja terveydentila kohenivat (kuvio 4.) sekä masennusoireet vähenivät (kuvio 5.).



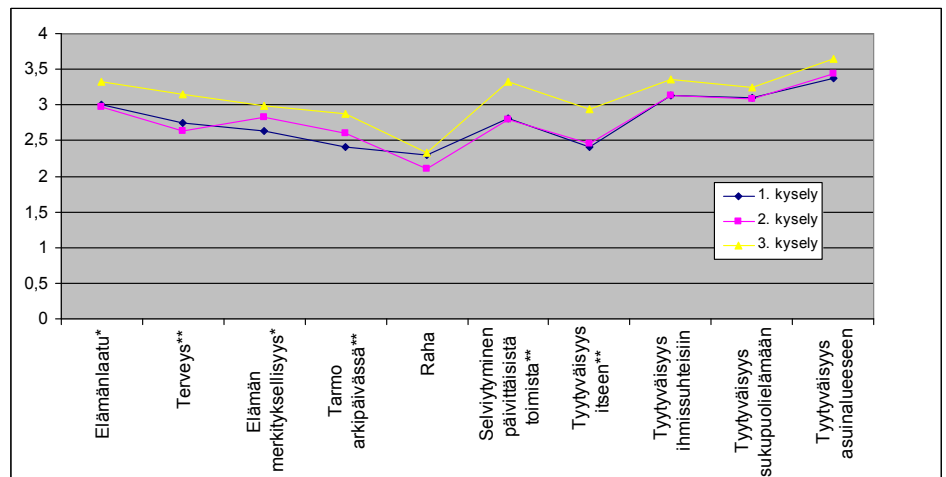
Kuvio 2. OPI-kuntoutuksen osallistuneiden nuorten opiskeluun liittyvät vaikeudet seuranta-aikana

Näin tutkimus tehtiin

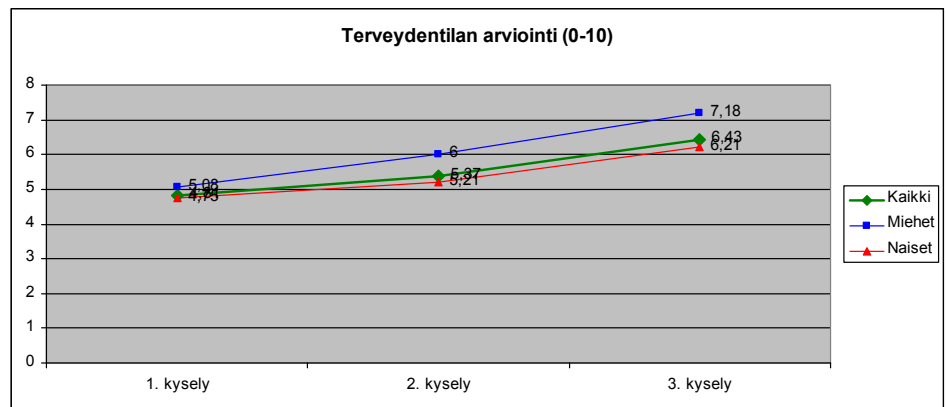
Arviointitutkimuksen tavoitteena oli selvittää OPI-kuntoutusmallin koettua hyötyä ja vaikuttavuutta, sidosryhmäyhteistyötä sekä kuntoutusmallin soveltuvuutta vakiintuneeksi toiminnaksi. Tutkimusaineistoa kerättiin seuraavilla menetelmillä:

1. nuorille suunnatulla kyselytutkimuksella (alkumittaus sekä vuoden ja 1,5 vuoden seuranta), nuorten fokusryhmähaastatteluilla
2. kuntoutusta toteuttavien ohjaajien kyselytutkimuksella
3. hanketta varten perustettujen projektiryhmien haastatteluilla

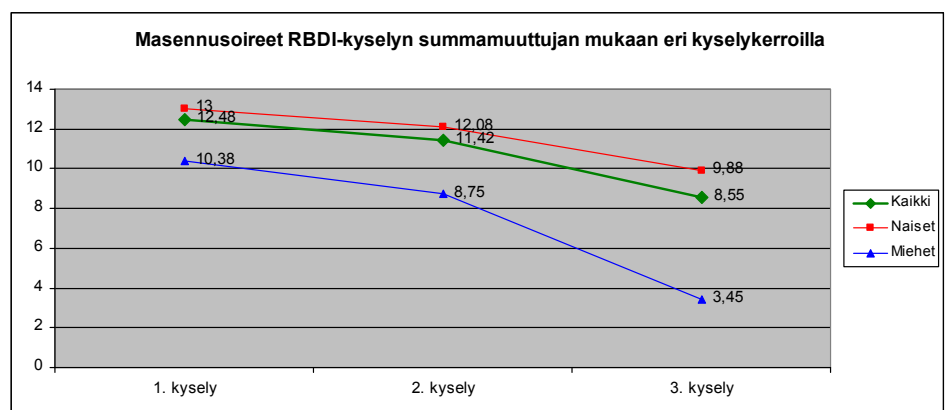
Tutkimukseen osallistui 70 OPI-kuntoutukseen hakeutunutta nuorta.



Kuvio 3. OPI-kuntoutuksen osallistuneiden nuorten arviot elämänlaadustaan (EUROHIS-8) seuranta-aikana



Kuvio 4. OPI-kuntoutuksen osallistuneiden nuorten arviot omasta terveydentilastaan (asteikolla 0-10) seuranta-aikana



Kuvio 5. OPI-kuntoutuksen osallistuneiden nuorten masennusoireet (RBDI) seuranta-aikana

Tämän lisäksi - ohjaajien ja nuorten itsensä sanoittamina - kuntoutuksen nähtiin lisänneen voimavaroja, elämänhallintaa, itsetuntoa sekä arjessä selviytymistä sekä selkiyttäneen nuorten omia päämääriä. Myös hoitoon ohjautuminen ja lisääntynyt rohkeus sosiaalisissa tilanteissa nähtiin kuntoutuksen merkittävinä hyötynä. Kuntoutuksen positiiviset vaikutukset olivat yhteydessä ennen kaikkea kuntoutuksen oikea-aikaisuuteen, onnistuneeseen vuorovaikutukseen ohjaajan ja nuoren välillä sekä

yhteistyöhön hoidosta vataavan tahon kanssa. Kuntoutuksen avomuotoisuuden, pitkän keston sekä ryhmätapaamisten ja siellä saadun vertaistuen arvioitiin edistäneen nuorten kuntoutumista.

VERTAISTUKI OPI-KUNTOUTUKSEN SUURIMPANA ANTINA

Vertaisryhmä toi nuorille vahvan yhteenkuuluvuuden tunteen, samankaltaisuuden ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksen ja vertaistukea. Masennusdiagnoosi yhdisti nuoria ja loi perustan vertaisuudella. Ohjaajilla oli merkittävä rooli ryhmäytymisprosessissa ja sen edesauttamisessa.

OPI-kuntoutukseen osallistuneet nuoret olivat tyytyväisiä kuntoutuskurssiin. Kuntoutuksen ja opintojen yhteen nivominen onnistui pääsääntöisesti hyvin. Nuorista 73 prosenttia arvioi saavuttaneensa tavoitteensa vähintään melko hyvin. Arviot tavoitteiden saavuttamisesta olivat paremmat niillä nuorilla, joilla kuntoutus oli omasta mielestä ajoittunut oikeaan aikaan. Nuorista 87 prosenttia oli vähintään melko tyytyväinen kuntoutukseen.

SUURIN OSA NUORISTA OLISI TARVINUT KUNTOUTUSTA JO VARHAISEMMASSA VAIHEESSA

Kuntoutusta toteuttavat ohjaajat arvioivat, että nuorista lähes kaksi kolmesta olisi tarvinut kuntoutusta jo varhaisemmassa vaiheessa. Nuorista itsestään vain kolmasosa arvioi kuntoutuksen ajoittuneen omalla kohdallaan oikeaan aikaan.

KUNTOUTUKSESSA TEHTIIN TIIVISTÄ YHTEISTYÖTÄ OPPILAITOKSEN KANSSA

Kuntoutuksen aikana yhteistyö oppilaitoksen kanssa oli tiivistä. Yhteistyön sujuvuuden kannalta merkittävässä roolissa oli ns. OPI-traineri - oppilaitoksen henkilöstöön kuuluva nuorelle nimetty tukihenkilö (useimmiten koulukuraattori) - joka toimii eräänlaisena linkkinä kuntoutuslaitoksen ja oppilaitoksen välillä.

Suurimmalle osalle nuorista järjestettiin verkostotapaamisia, joihin osallistui palveluntuottajan lisäksi vähintään yksi oppilaitoksen edustaja, usein useampikin. Yhteistyötä tehtiin myös opiskelijaterveydenhuollon sekä hoitavan tahon kanssa, mutta ei yhtä tiiviisti ja säännönmukaisesti. Tutkimustulokset antoivat viitteitä siitä, että etenkin yhteistyö hoitavan tahon kanssa paransi kuntoutuksen koettua vaikuttavuutta.

JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

OPI-kuntoutusmalli tuo nuorille suunnattujen mielenterveyspalvelujen "työkalupakkiin" uuden tärkeän lisän. OPI-kuntoutus tukee ammattiin opiskelevia, masennus- ja/tai ahdistuneisuushäiriöitä potevia nuoria heidän opinnoissaan sekä arjessa selviytymisessä. OPI-kuntoutukseen osallistuminen opintojen ohella onnistui pääsääntöisesti hyvin. Kuntoutusmalli on hyvä esimerkki eri hallinnonalojen välisestä yhteistyöstä mielenterveyshäiriöistä kärsivien nuorten syrjäytymisen ennalta ehkäisemiseksi. Oppilaitoksen ja mielenterveyspalvelujen välinen yhteistyö on vielä varsin uutta maassamme. Tämän arviointitutkimuksen tulokset antavat rohkaisevan kuvan tällaisen toiminnan mahdollisuuksista.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
PI 30 (Mannerheimintie 166)
00271 Helsinki
Puhelin: 029 524 6000

ISBN 978-952-302-376-5 (verkko)
ISSN 2323-5179

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-376-5>

www.thl.fi/osoite