

I HOPE
KUNTOUTUKSELLA
PAREMPAA
OPISKELUKYKYÄ
MASENTUNEILLE
NUORILLE

Tuija Istolainen

Invalidiliiton Kuopion kuntoutus- ja työlinikka

19.3.2010 Valtakunnalliset kuntoutuspäivät

KEHITTÄMISHANKE 2006-2009

- Kurssi kuului Kelan mielenterveyskuntoutuksen kehittämishankkeeseen
- Tavoitteena oli suunnitella varhaisen kuntoutumisen malli opiskelijoiden kuntoutukseen yliopiston toimintaympäristössä
- Kurssitoiminnan toteutti Invalidiliiton Kuopion kuntoutus- ja työklินิกka
- Yhteistyötahoina Kela, Kuopion yliopisto, Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö YTHS, Kuopion kaupungin sosiaalitoimi, Kuopion yliopiston ylioppilaskunta (=ohjausryhmä)



I HOPE- HARKITEN OPINNOISSA ETEENPÄIN –KURSSIN KOHDERYHMÄ

- Kurssi on tarkoitettu Kuopion yliopiston 19-35-vuotiaille opiskelijoille, joilla on vaikeuksia edetä opinnoissaan mielenterveysongelmien vuoksi.
- Kursseja on järjestetty yhteensä 4 ja niille on osallistunut 34 opiskelijaa (12 naista ja 22 miestä /tietojen käsittelytieteestä 10).
- Ongelmat moninaiset: vuorokausirytmien epäsäännöllisyys, opiskelutaidot heikot, keskittymiskyvyttömyys, keinottomuus, arjen taidot puutteelliset, näennäistoimintoja paljon, vaativuutta itseä kohtaan, toimeentulo-ongelmat, yksinäisyys, häpeä jne.



KURSSIN TAVOITE JA RAKENNE



- Tavoitteena opiskelukyvyn parantaminen
- Kartoitus- ja suunnittelujakso 8 vrk (työlinikalla)
- Yksilöllinen jakso 2 kk
- Väliarviointijakso 3 vrk (työlinikalla)
- Yksilöllinen jakso 2 kk
- Päätösjakso 5 vrk (työlinikalla)
- Seurantajakso 2 vrk ($\frac{1}{2}$ vuotta kurssin päättymisestä)
 - Kesto n. 5 kk
 - 18 lähipäivää työlinikalla ja 16 ryhmäkäyntikertaa ja 16 yksilöohjauskertaa
 - Ryhmä ja yksilöohjaus kerran viikossa



MENETELMÄT

- Ryhmäprosessista huolehtiminen –vertaistuki
 - Toiminnalliset menetelmät ryhmässä
- Yksilöohjaus (oma ohjaaja)
 - Aikaisemmat opiskelukokemukset ja nykyinen tilanne opinnoissa (hops) kartoitetaan, tavoitteet ja keinot, kannustusta ja palautetta rakentavasti. Opiskelija pysäytetään miettimään tilannettaan.
- Kuntoutumisen ja opiskelun tavoitteet
 - omalle toimintakyvylle sopivat tavoitteet
 - epämukavuusalue
 - tavoite-, arviointi- ja päätöskeskustelut
kuntoutustyöryhmässä –psykiatri, psykologi, sosiaalityöntekijä ja ammatillisen kuntoutuksen ohjaaja
- Opiskelun kokeilu
- Lukujärjestys



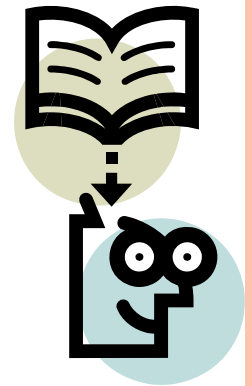
LÄHIOPISKELUVALMENNUS

- Opiskelijalla on mahdollisuus hakeutua lähiopiskeluvalmennukseen yksilöllisellä jaksolla
- Haettava erikseen Kelalta ammatillisena kuntoutuksena
- Opiskelua ohjatusti ja tavoitteellisesti 6h/pvä viitenä päivänä viikossa.
- Sisältää opiskelua työlinikalla tai yliopistolla
- 14 opiskelijaa /34 sai kurssin aikana lähiopiskeluvalmennusta
- Mahdollisuus myös työ- ja koulutuskokeiluun – kukaan kurssilaisista ei hakenut



PARANIKO OPISKELUKYKY ENTÄ MASENNUS?

- Kuntoutumisen mittarina oli mm. BDI.
- BDI:n mukaan noin 1/3 masennus lieveni, 1/3 masennus pysyi ennallaan ja 1/3 masennuksen oireet vaikeutuivat
- Oman toimintakyvyn tunnistaminen ja tunnustaminen
- Opiskelukyky parani oman toimintakyvyn tunnistamisen kautta
- Sairautensa ja voimavarojen riittävyyden kanssa opiskelijat joutuvat kamppailemaan kurssin jälkeenkin, mutta tietoisempina keinoista ja tavoista, joita kamppailuissaan voivat käyttää ilman häpeää
- Opiskelija-identiteetin löytäminen tärkeää



OPIKELIJOIDEN KOKEMANA

- ”En ollutkaan ainut, jolla opiskelut eivät suju – ryhmä auttoi eteenpäin”
- ”Opiskelujen tilanne selkiytyi – tietää mitä pitää tehdä seuraavaksi opintojen suhteen”
- ”Kurssin sain käytyä! Nukahtamisessa eli vuorokausirytmien ylläpidossa edelleen ongelmia. Vähän opin myös uutta opiskelutapaa.”
- ”Onnistuin saamaan uutta opiskelutapaa hyödyntäen tentin läpi!”
- ”Kun minulla oli työskentelyraamit, joita valvottiin, sain muodostettua itselleni opiskelurutiinit”
- ”Oli aika ja paikka minne mennä tekemään töitä, ei ollut ylimääräistä virikettä. Joku potki persuuksille. Kannustusta tarvii aina!”



TOIMINTAMALLIN VALOPILKUT



- Ryhmätoiminnat
- Toiminnalliset menetelmät
- Yksilöohjaus
- Itseohjautuvuuteen kannustava rakenne
- Opiskelijoiden tilanne realisoitui
- Opiskelijat kiinnittyivät paremmin hoitoonsa
- Opiskelija-identiteetti löytyi

- Ohjausryhmän aktiivisuus ja innostuneisuus



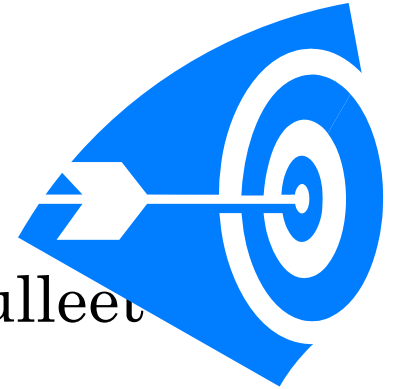
TOIMINTAMALLIN HAASTEET



- Opiskelijoiden saaminen varhaisessa kuntoutumisen vaiheessa kuntoutukseen
- Kuntoutuskurssin ajankohta ja kesto (lokakuusta maaliskuun loppuun koko lukukausi)
- Riittävät resurssit (hanke kevytrakenteinen)
- Yhteydet hoitotahoon
- Lähiopiskeluvalmennus kiinni kurssin rakenteeseen
- Kuntoutusmallin jatkuvuus?
- Ongelmien ennaltaehkäisy



KEHITTÄMISHANKKEEN VAIKUTUKSIA



- Kuopion yliopistossa opiskeluvaikeudet tulleet arkisiksi asioiksi ja niistä voi puhua
- Opettajat aktivoituneet - tutorointi
- Opintopsykologin vakinainen pesti saatiin Kuopion kampukselle hankkeen aikana ja sen vaikutuksesta
- Palautejärjestelmät kehittyivät hankkeen aikana (opiskelijoiden opiskelutilannekyselyt, varhainen puuttuminen)
- Ohjausjärjestelmät kehittyivät Kuopion kampuksella
- Opiskelijoiden toimeentulo-ongelmat keskusteluun



KIITOS!

