

# ”Ne tietää miltä se tuntuu” OPI-kuntoutus tutkimuksen valossa

Kaija Appelqvist-Schmidlechner  
erikoistutkija, FT



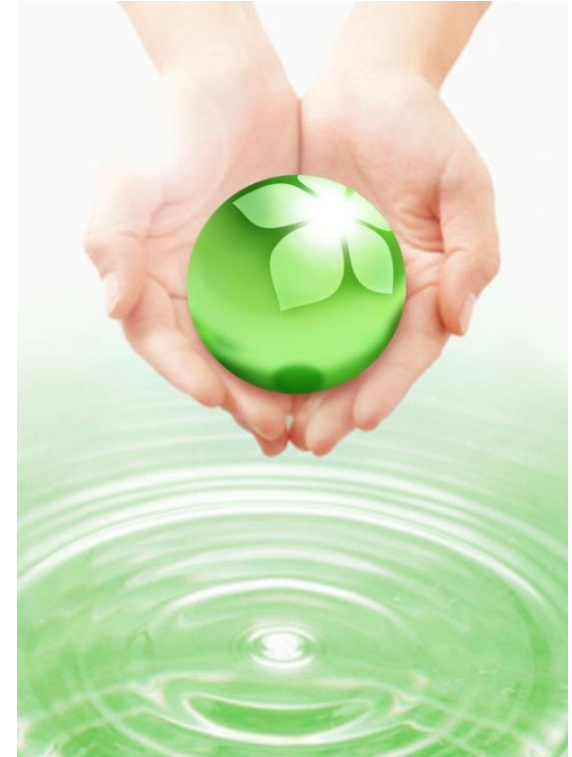
TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



# Tutkimuksen tarkoitus

## Kerätä tietoa

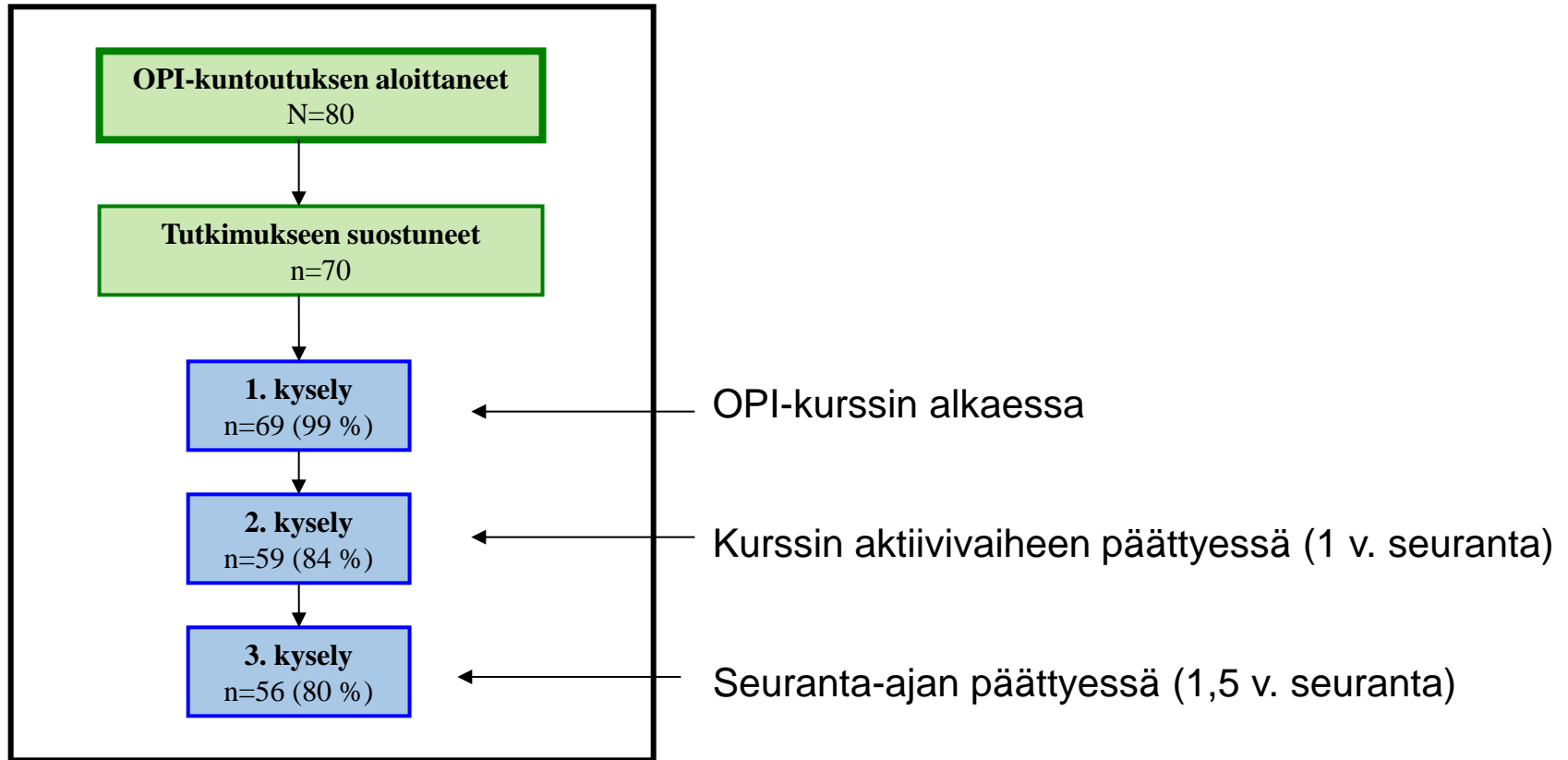
- Kuntoutuksen hyödyistä sekä nuorten että ohjaajien näkökulmasta
- Kuntoutuksen käytännön toteutuksen onnistumisesta
- Kuntoutuksesta tehdystä yhteistyöstä eri toimijoiden kanssa
- Kuntoutuksen soveltuvuudesta vakituiseksi toiminnaksi



# Tutkimusmenetelmät

- **Kuntoutukseen osallistuville nuorille suunnattu seurantakysely**
  - 1. kysely kurssin alkaessa, 2. kysely kurssin aktiivivaiheen päättyessä, 3. kysely seuranta-ajan päättyessä
  - lomake sisälsi mm. masennusoireita kartoittavan RBDI sekä elämänlaatua kartoittavan Eurohis-8 mittarin sekä kysymyksiä nuoren opiskelukyvystä
  - n=70
- **Nuorten fokusryhmähaastattelut**
  - kunkin kurssin aktiivivaiheen päättyessä
  - yhteensä 8 kurssin fokusryhmähaastattelua
- **Kuntoutusta toteuttaville ohjaajille suunnatut Digium-kyselyt**
  - kuntoutujakohtainen (n=65) ja kurssikohtainen (n=15)
  - jokaisen kurssin päätteeksi
- **Hankkeessa mukana olleiden tahojen (projektiryhmä) fokusryhmähaastattelut**
  - hankkeen päättyessä
  - yhteensä kaksi projektiryhmän fokusryhmähaastattelua

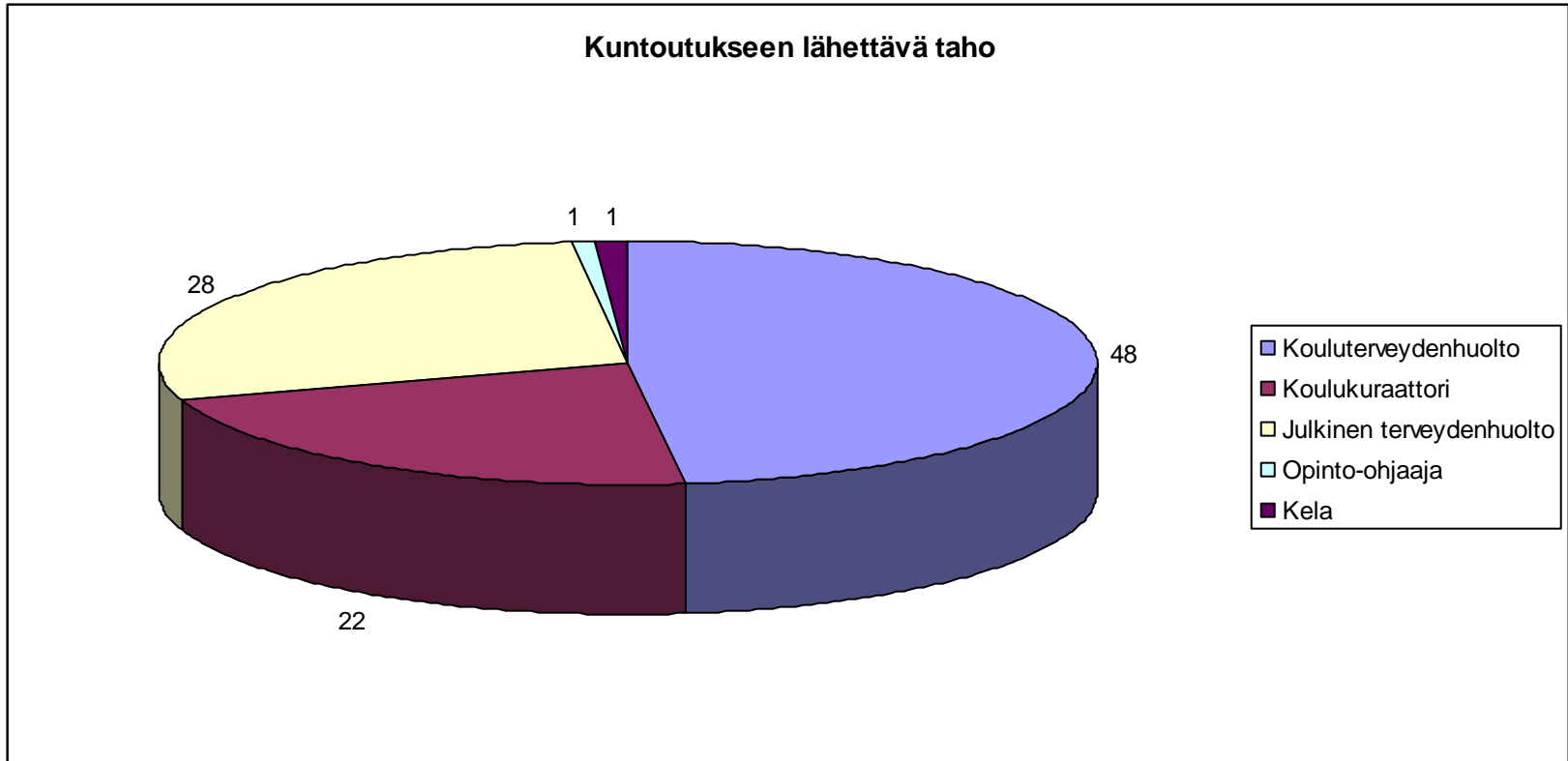
# Kyselytutkimukseen osallistuneet nuoret



# Tutkimukseen osallistuneet nuoret

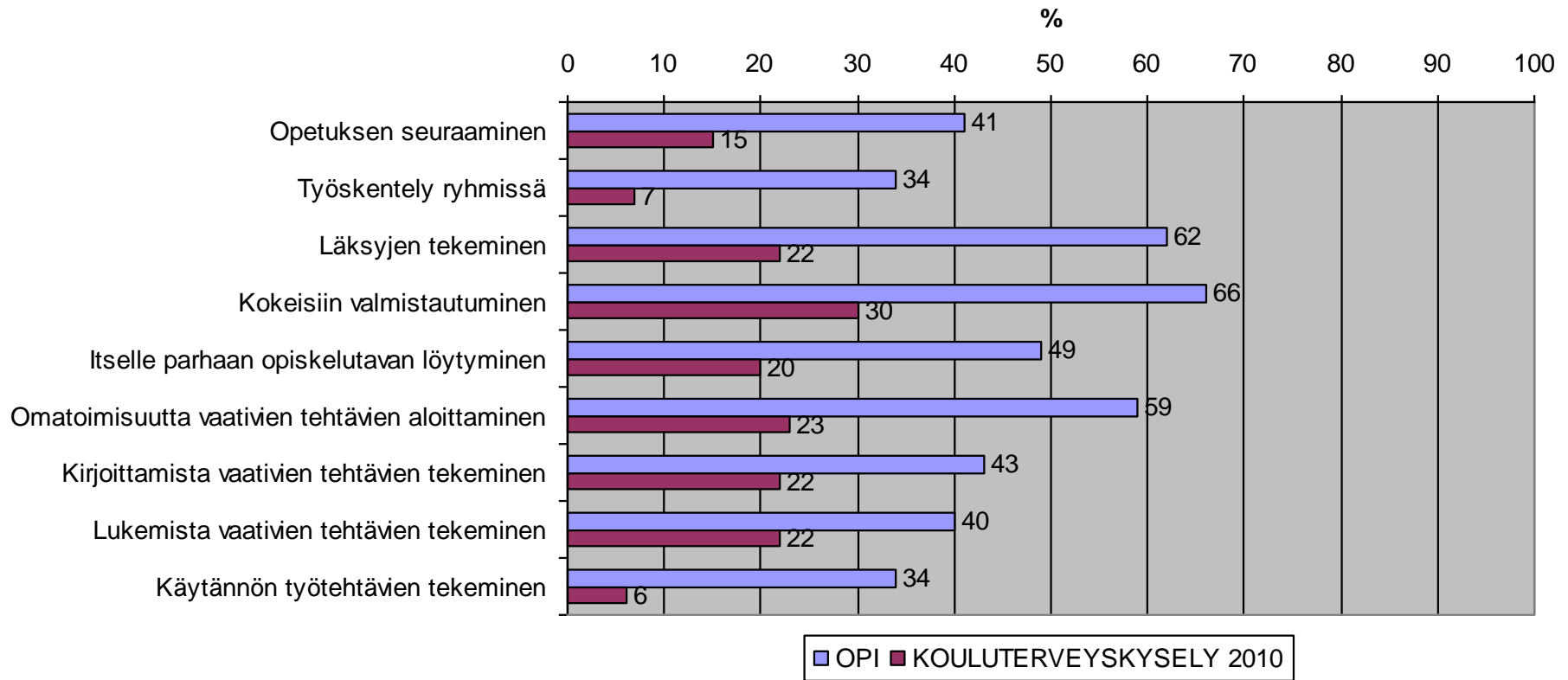
- 41 % oli Kiipulasta ja 59 % Vervestä.
- Nuorista 57 (81 %) oli naisia ja 13 (19 %) miehiä,
- Keski-ikänsä 19-vuotiaita (16-26 v)
- Valtaosa (85 %) oli aiemminkin käyttänyt mielenterveyspalveluita
- Kahdella nuorella kolmesta (67 %) hoitosuhde jatkui kuntoutuksen aikana
- RBDI-mittarin mukaiset masennusoireet
  - 26 % vakavia masennusoireita
  - 48 % kohtalaisia oireita
  - 12 % lieviä oireita
  - 14 % oireettomia
- OPI-kuntoutuksen keskeytti tutkimukseen osallistuneista yhteensä kahdeksan nuorta.
  - kuntoutuksen keskeytymisen syy oli yleensä koulun keskeytyminen.

# Kuntoutukseen lähettävä taho (n=70)



# Nuorten lähtötilanne - Opiskelukyky

Melko tai erittäin paljon vaikeuksia kokeneiden osuudet



*"Mul tuli heti ku mä kuulin sen, et mä mietin heti vähän aikaa siin sitä sanaa [mielenterveyskuntoutus] ja miltä se kuulostaa.*

*Et se kuulostaa siltä, et mut heitetään jonneki osastolle, et mä oon siellä pehmeessä huoneessa viiden ihmisen kaa ja niinku pakkopaidat päällä."*

# Ryhmämuotoiseen mielenterveyskuntoutukseen osallistuminen jännitti

- Nuoret vierastivat sanaa ”mielenterveyskuntoutus” eikä heillä ollut tietoa, mitä se oikeastaan tarkoittaa
- Leimautumisen pelko yleistä
- Ryhmämuotoisuus jännitti aluksi, mutta ryhmä muodostuikin kuntoutuksen edetessä voimavaraksi  
⇒ Vertaistuesta muodostui kuntoutuksen suurin anti

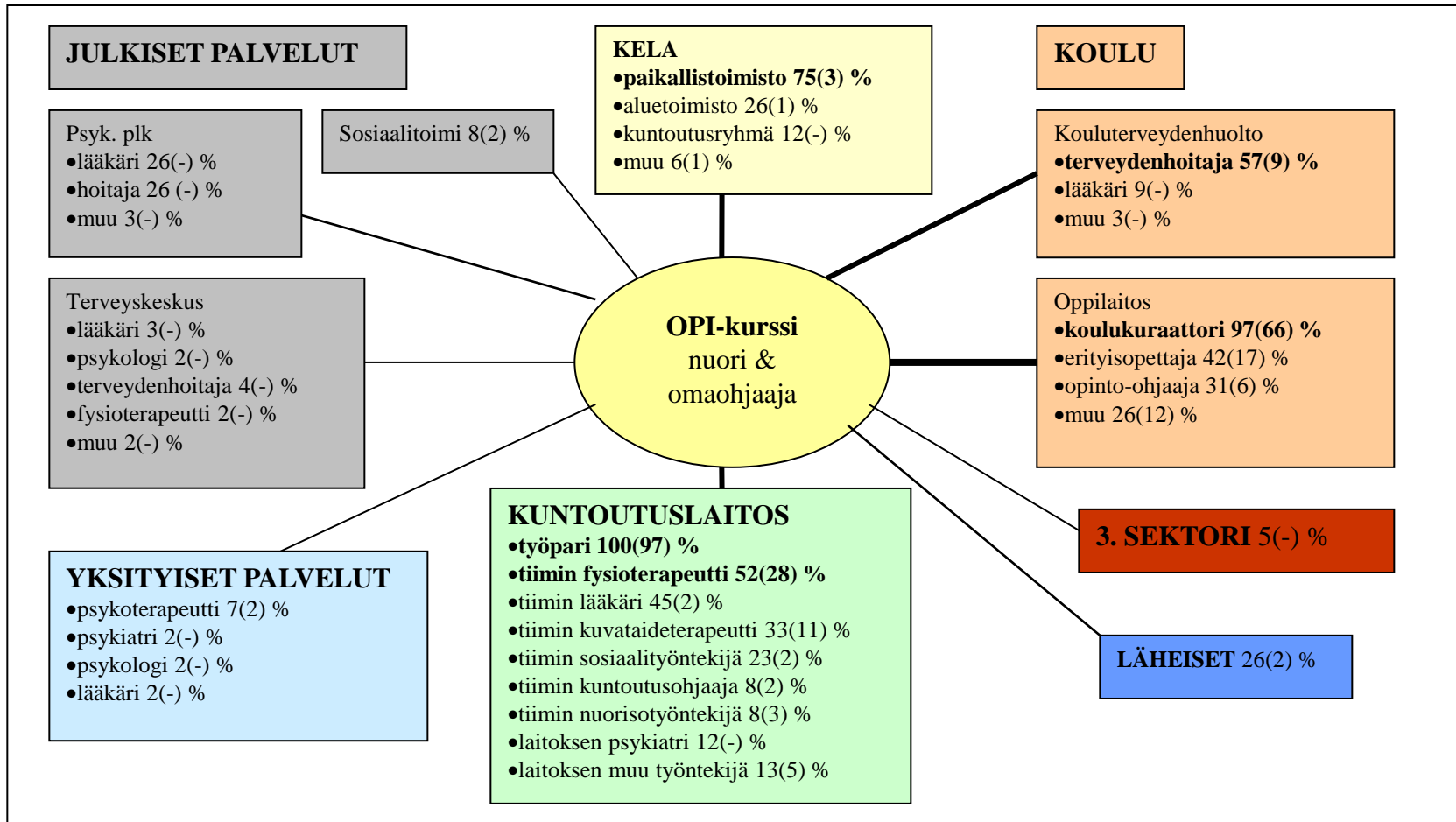
*”Mää sanoin että ku mää en tiedä, haluanko mää mennä minnekään kuntoutukseen. Kun se tuntu siltä, että mää joudun johonkin laitokseen istumaan ja selittämään, että mää oon nyt vähän masentunu”*

*”Sitte mua pelotti kun tulin tänne kesken päivää tänne, että ei hemmetti. Siellä oli ainaki kymmenen vierasta ihmistä ja mut pudotetaan sinne keskelle, että hei, tässä on yks uus. Ja sitte tulee yks outo tyyppi sinne. (...) Straight from Transylvania!”*

*”Haastateltava 1: Ja jotenki kuntoutuksesta tulee semmonen, että sää oot niinku jotenkin vajaa ja sua yritetään nostaa sille normaalille tasolla...  
Haastateltava 2: Ja mulla tulee ihan oikeesti kuntoutuksesta mieleen vaan jotkut Hollywood-julkkikset!*

*”Sitä nyt ei ainakaan kavereille kerrota et on kuntoutuskurssi, että tämmönen masiskerho”*

# OPI-kurssin aikana tehty yhteistyö



Kuvio. OPI-ohjaustyössä tehty yhteistyö eri tahojen kanssa sekä prosenttiosuus nuorista (n=65), joiden kanssa on tehty yhteistyötä kyseisen tahon kanssa. Suluissa osuus niistä, joiden kanssa yhteistyö on ollut melko tai hyvin tiivistä.

# Seuranta-aikana tapahtuneet muutokset nuorten tilanteessa ja voinnissa

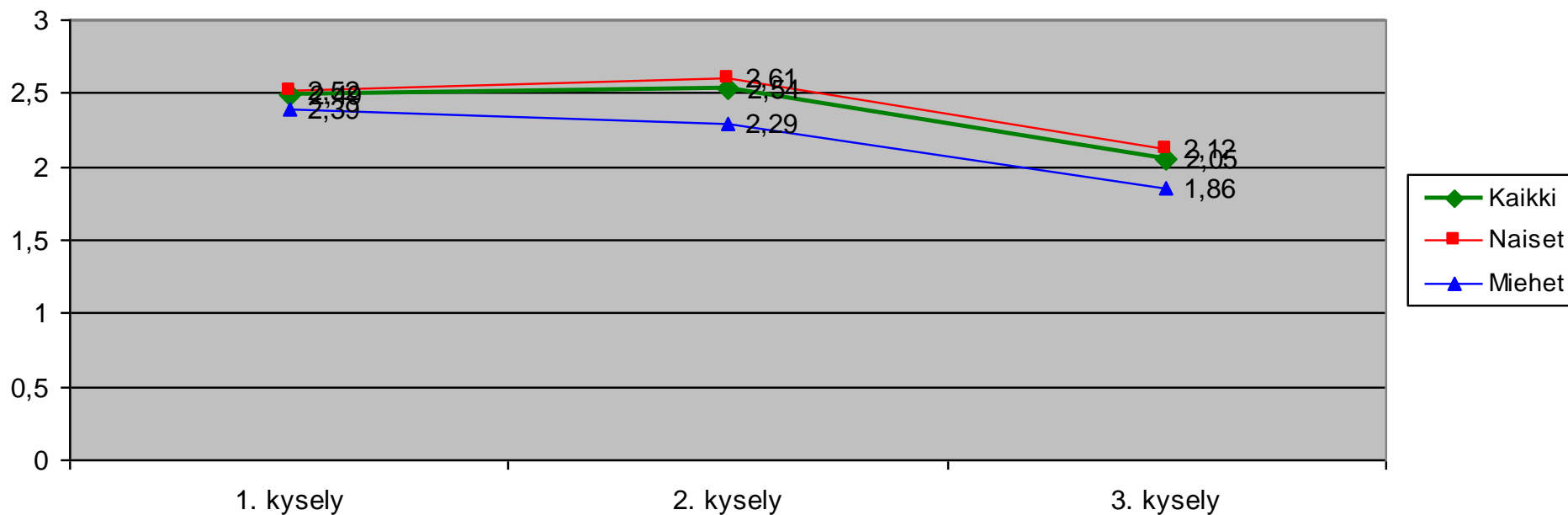


# Positiiviset muutokset seuranta-aikana

- **Nukkuminen parani**
  - Huonosti nukkuvien osuus laski kolmena kyselykertana 58 → 45 → 25 % ( $p < .001$ )
  - Unilääkkeitä käyttävien osuus väheni 50 → 19 → 12 % ( $p < .01$ )
- **Opiskelukyky kohentui**
  - Opiskeluun liittyvät vaikeudet vähenivät ( $p < .001$ )
  - Arvio opiskelukyvystä asteikolla 1-10 parani 4,5 → 6,2 ( $p < .01$ )
- **Kognitiivinen toimintakyky parani**
  - Hyvin uusia asioita omaksuvien ja oppivien osuus lisääntyi 27 → 51 %
  - Keskittymiskykyä hyväksi arvioivien osuus lisääntyi 12 → 41 %
- **Aikatauluista kiinni pitäminen helpottui** ( $p < .01$ )
- **Itsearvioitu terveydentila (asteikolla 1-10) kohentui 4,8 → 6,4** ( $p < .001$ )
- **Elämänlaatu (Eurohis-8) parani** ( $p < .01$ )
- **Masennusoireet (RBDI) vähentyivät** ( $p < .01$ )

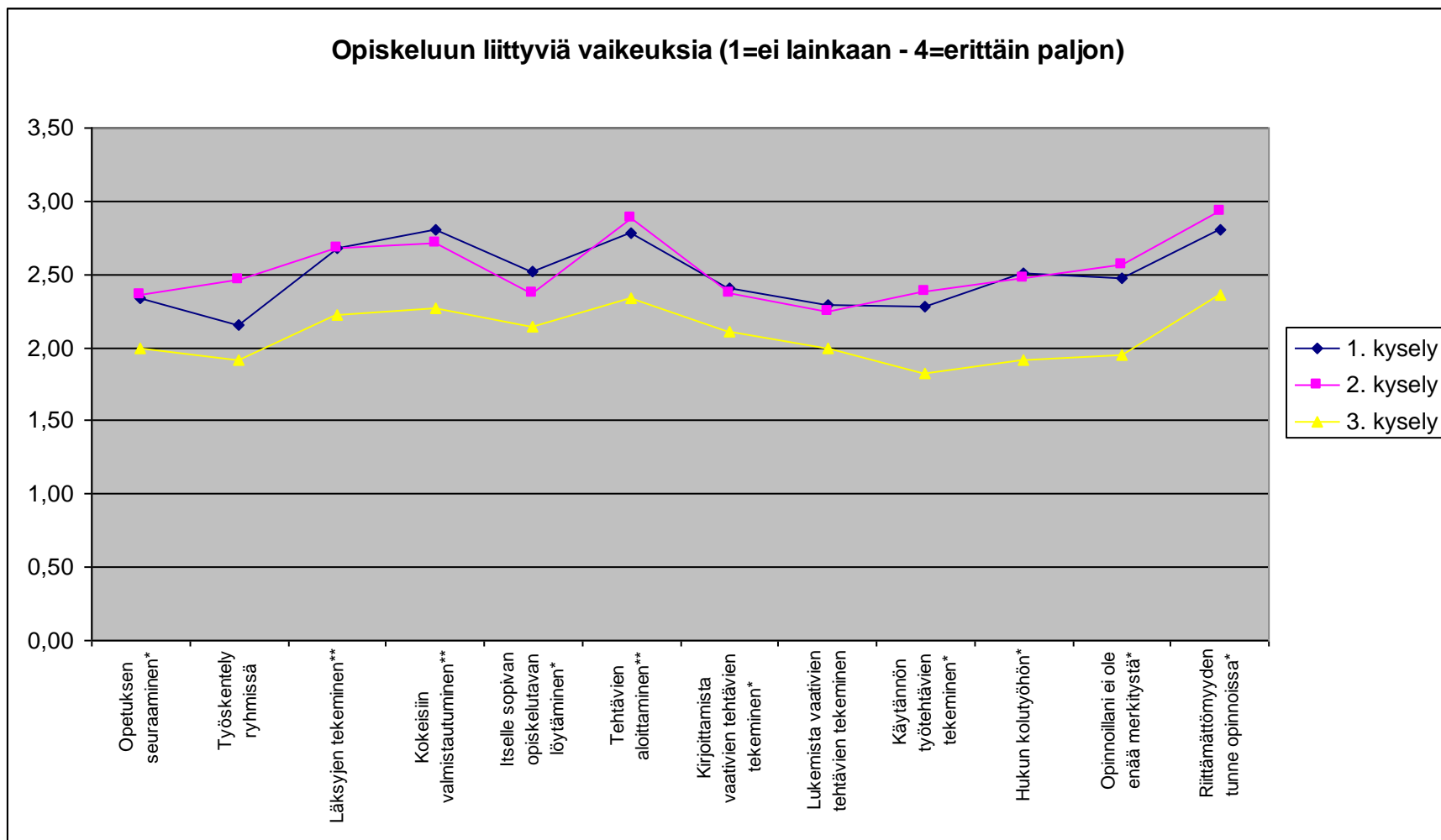
# Muutos opiskeluun liittyvissä vaikeuksissa seuranta-aikana

Opiskeluun liittyvät vaikeudet eri kyselykerroilla

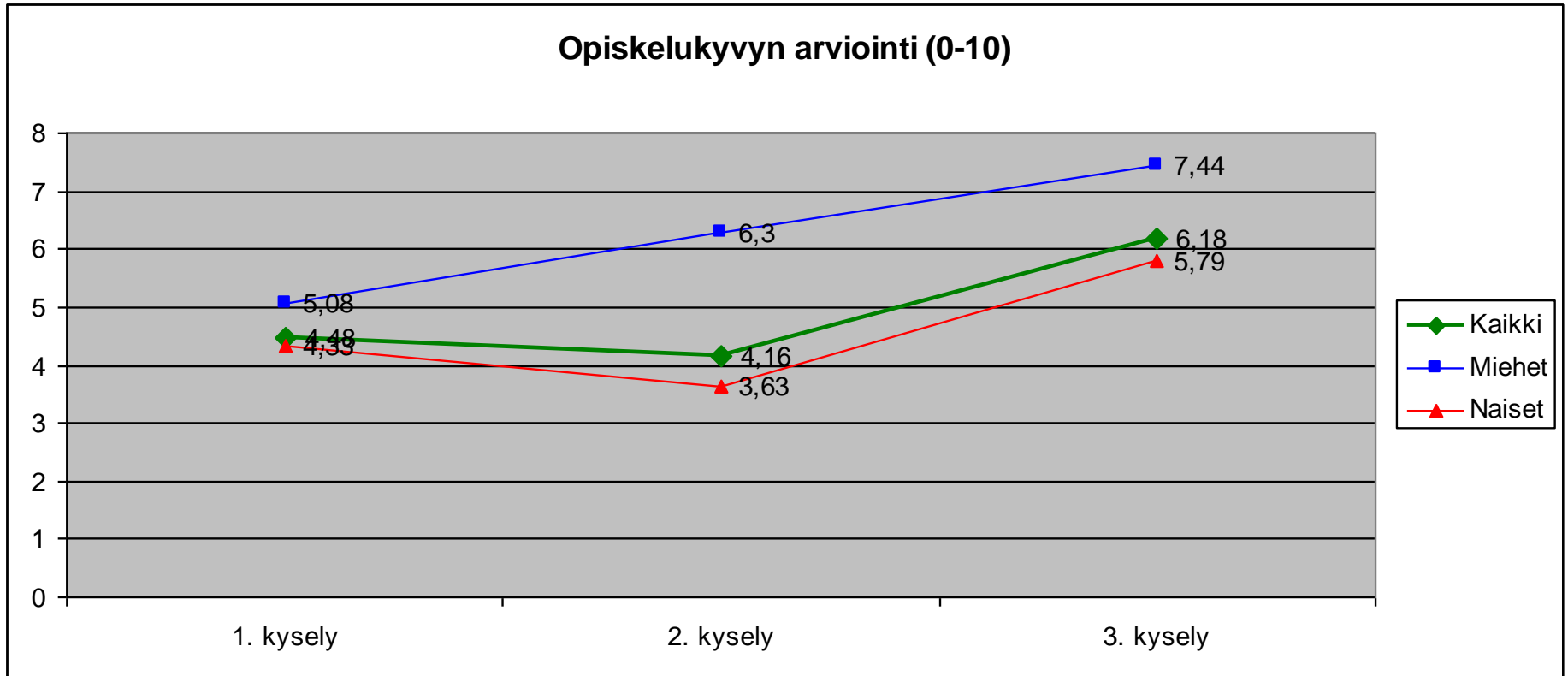


Ajallinen muutos tilastollisesti merkitsevää 1. ja 3. kyselyä verrattaessa koko aineistolla ( $p < .001$ ,  $t = 4.727$ ,  $df = 38$ ), miehillä ( $p = .030$ ,  $t = 2.531$ ,  $df = 10$ ) sekä naisilla ( $p = .001$ ,  $t = 3.941$ ,  $df = 27$ )

# Opiskelukykyyn liittyvät vaikeudet eri kyselykerroilla

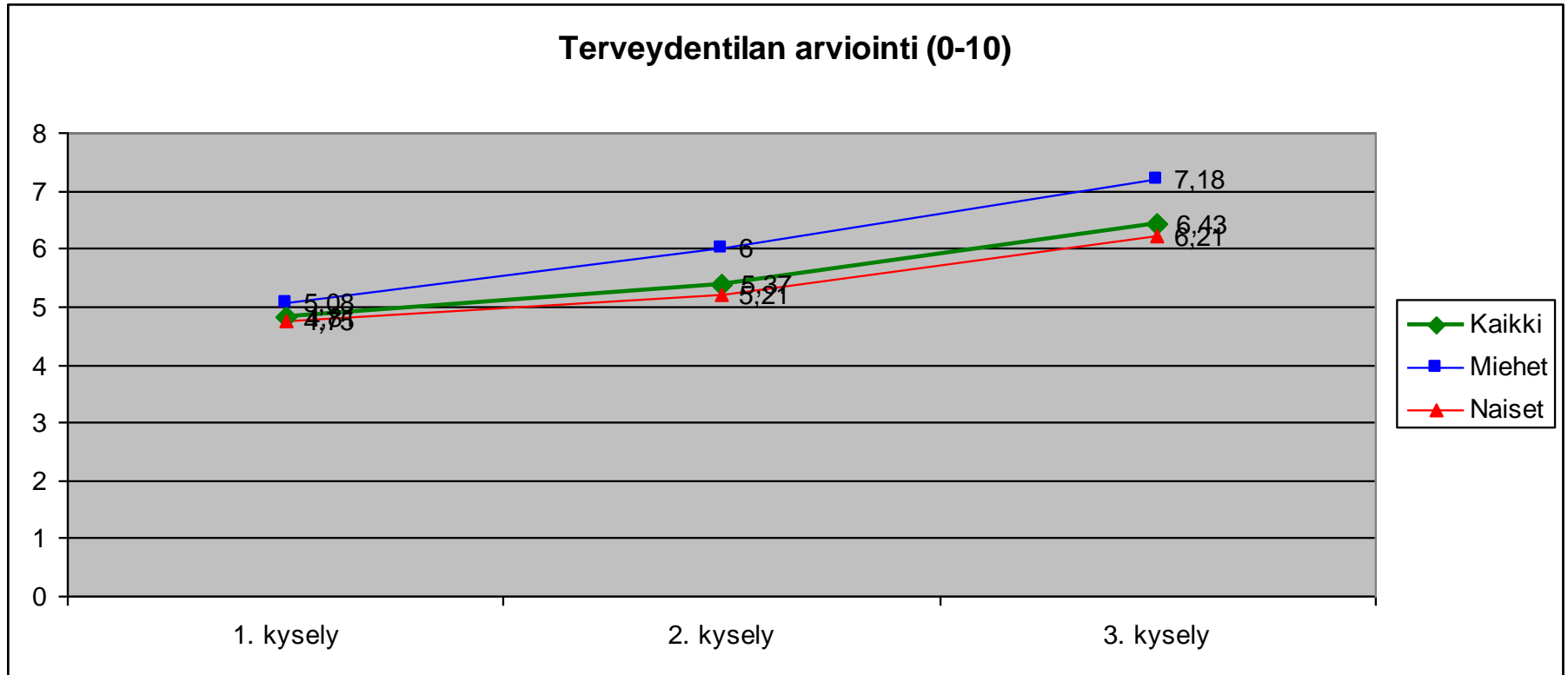


# Itsearvioitu opiskelukyky eri kyselykerroilla



Ajallinen muutos tilastollisesti merkitsevää 1. ja 3. kyselyä verrattaessa koko aineistolla ( $p=.007$ ,  $t=-2.846$ ,  $df=35$ )

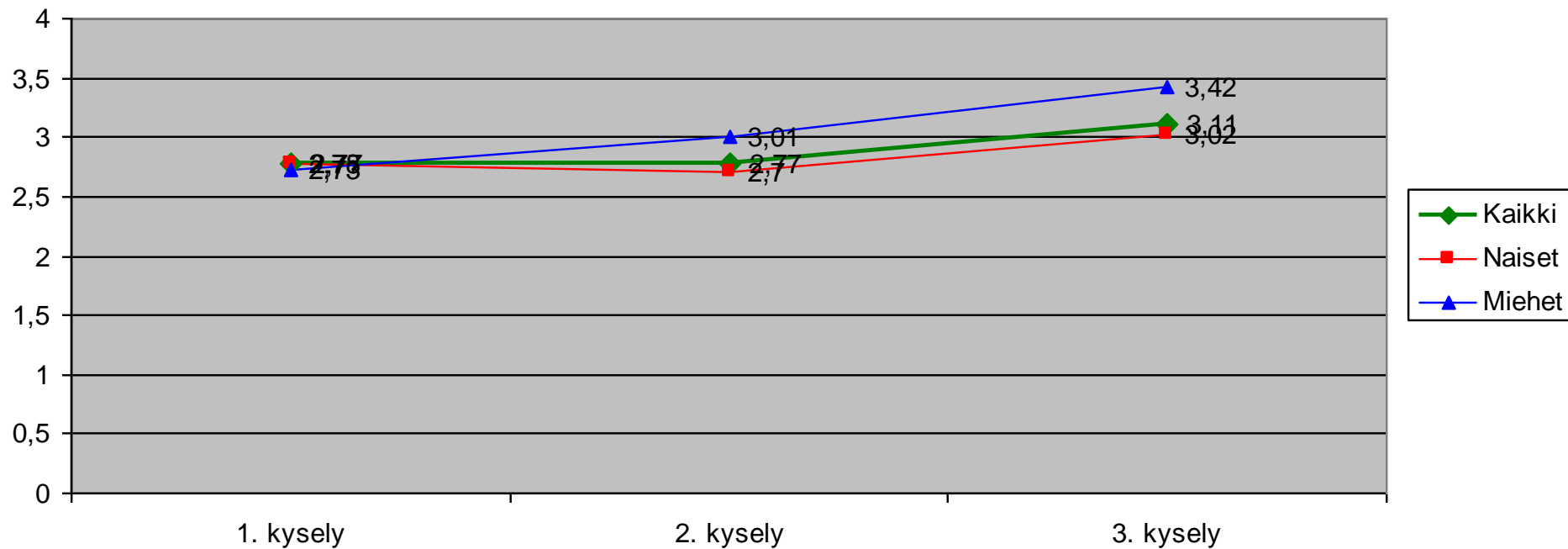
# Itsearvioitu terveydentila



Ajallinen muutos tilastollisesti merkitsevää 1. ja 2. kyselyä ( $p=.039$ ,  $t=2.112$ ,  $df=54$ ) ja 1. ja 3. kyselyä ( $p<.001$ ,  $t=-4.510$ ,  $df=44$ ) verrattaessa koko aineistolla sekä erikseen miehillä ( $p=.001$ ,  $t=-4.640$ ,  $df=10$ ) ja naisilla ( $p=.005$ ,  $t=-3.016$ ,  $df=33$ )

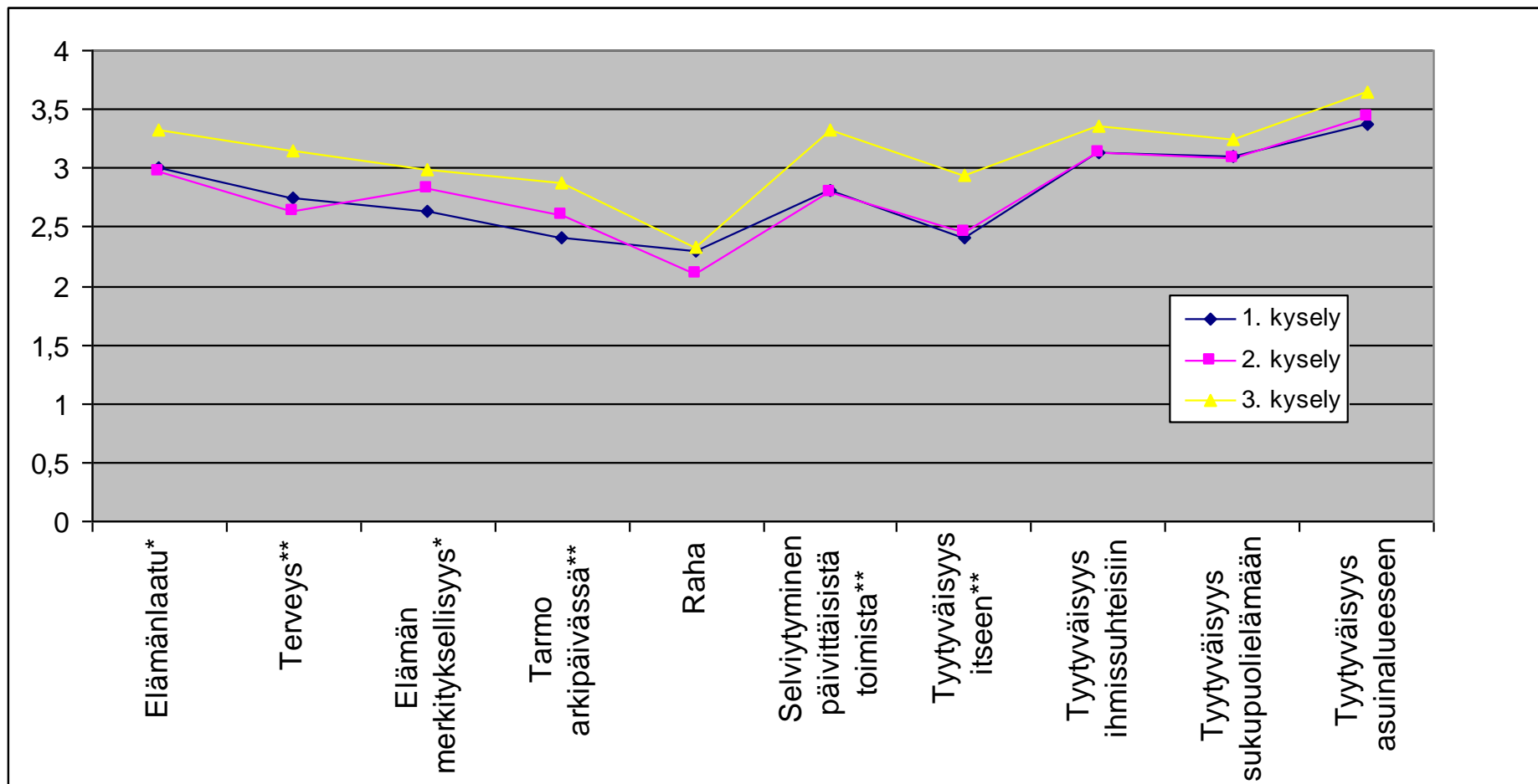
# Elämänlaatu (Eurohis-8) eri kyselykerroilla

Elämänlaatu eri kyselykerroilla (EUROHIS-8)



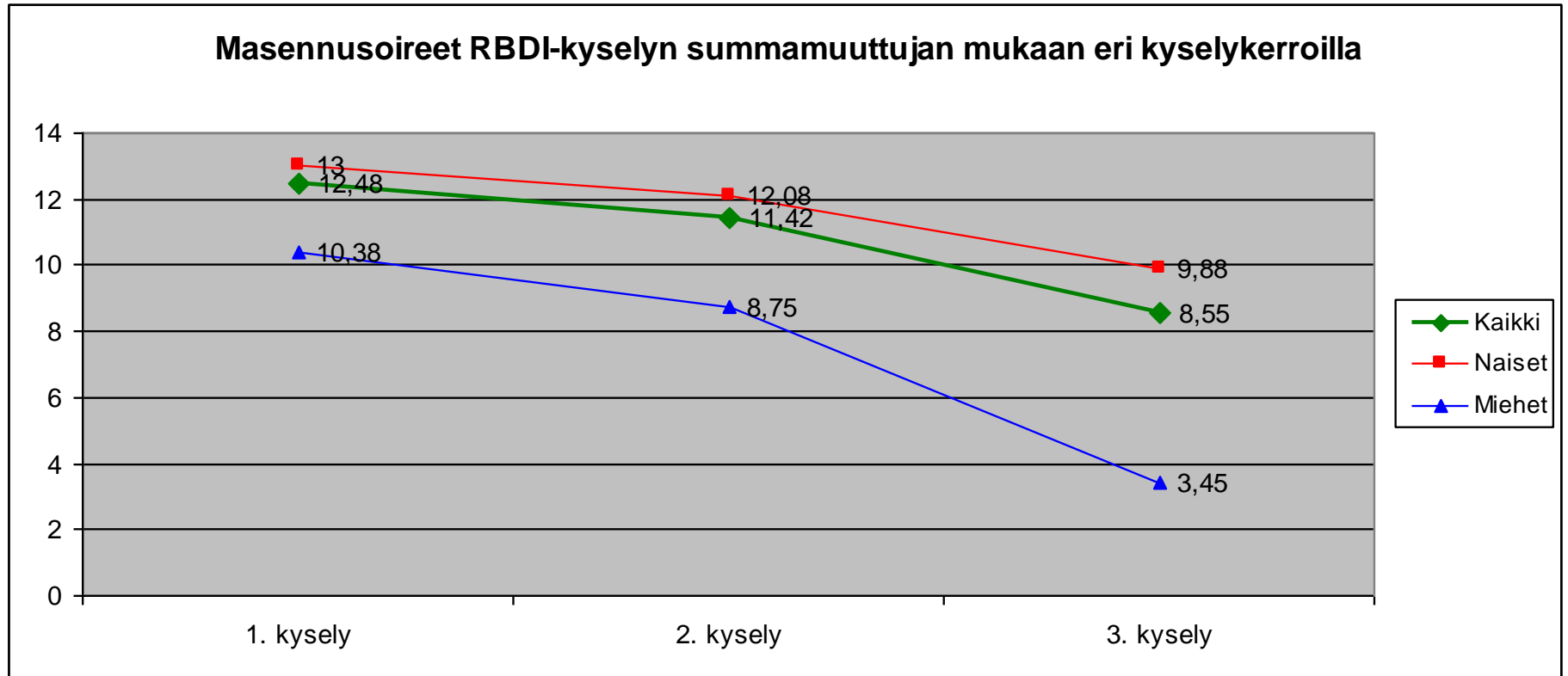
Ajallinen muutos tilastollisesti merkitsevää 1. ja 3. kyselyn välillä ( $p=.001$ ,  $t=-3.681$ ,  $df=50$ ) koko aineistossa sekä miehillä ( $p=.028$ ,  $t=-2.571$ ,  $df=10$ ) että naisilla ( $p=.027$ ,  $t=-2,303$ ,  $df=38$ ).

# Elämänlaadun eri osa-alueiden arviointi eri kyselykerroilla



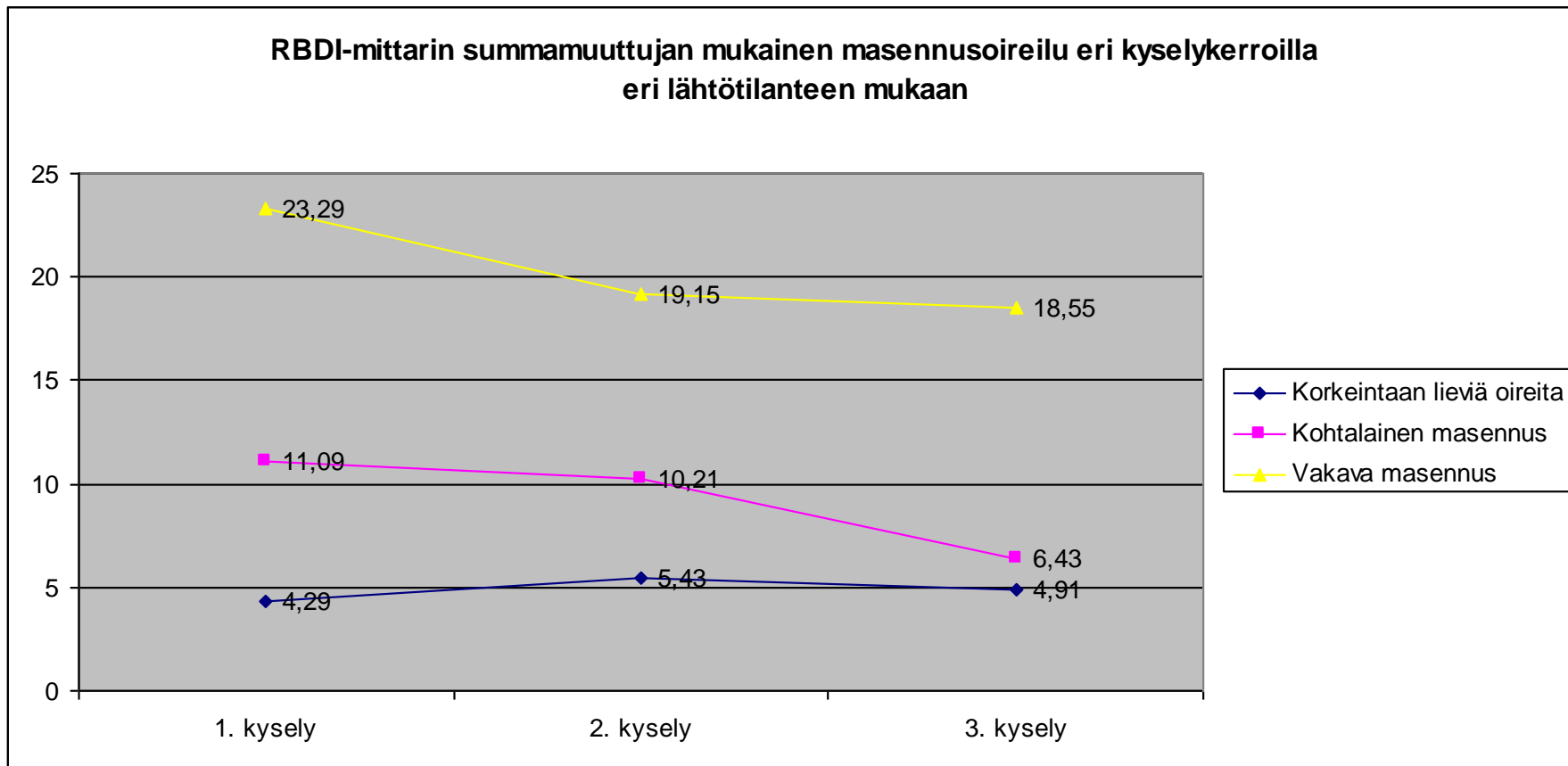
Muuttujat, joissa on tilastollisesti merkitsevää muutosta 1. ja 3. kyselyn välillä on merkitty tähdellä

# Masennusoireet



Ajallinen muutos tilastollisesti merkitsevää 1. ja 3. kyselyä verrattaessa koko aineistolla ( $p=.001$ ,  $t=3.530$ ,  $df=49$ ), miehillä ( $p=.001$ ,  $t=3.644$ ,  $df=10$ ) sekä naisilla ( $p=.030$ ,  $t=2.253$ ,  $df=38$ )

# Masennusoireet eri kyselykerroilla lähtötilanteen masennusoireilun mukaan



Ajallinen muutos tilastollisesti merkitsevää kohtalaisia masennusoireita potevilla 1. ja 3. mittauskertaa vertailtaessa  $p < .001$  ( $t=4,32$ ,  $df=27$ ). Ei tilastollisesti merkitsevää ajallista muutosta vakavista masennusoireista tai korkeintaan lievista oireista kärsivillä

# Nuorten tyytyväisyys OPI-kuntoutukseen



# Nuorten tyytyväisyys kuntoutukseen

- Valtaosa (87 %) kuntoutukseen osallistuneista nuorista vähintään melko tyytyväinen kuntoutusjaksoon seurantajakson päätyttyä
  - 59 % hyvin tyytyväinen ja 28 % melko tyytyväinen.
- 73 % arvioi saavuttaneensa kuntoutukselle asettamansa tavoitteet vähintään melko hyvin

*”Saanu silleen perspektiiviä, ei oo vaan silleen niinku oman pienen pään sisällä aina käsittele niitä juttuja. Siinä on sitte oikeesti muittenki, jotka on täsmälleen samanlaisessa tilanteessa.”*

*”Se on vaan jotenki tuonu sellasta energiaa, että on jaksanu olla enemmän koulussa.”*

*”Ja sitte se että niinkö täällä pystyy uskaltaa sanoo mitä vaan, ni koulussakin uskaltaa olla tunnillakin sanomassa jotakin.”*

*”Että on niitä ihmisiä, joita ihan oikeasti kiinnostaa, että mitä sulle kuuluu.”*

*”Se suorittamisen pelko ei oo niin hirviä enää.”*

*”Mä oon ainaki käyny paljon enemmän koulussa ku aikasemmin. Sillon ku tää alotettiin, ni sillon mulla oli niin paljon poissaoloja, niin nyt niit ei oo suurin piirtein yhtään.”*

# Kuntoutuksen oikea-aikaisuus

- Kolmasosa (31 %) nuorista arvioi kuntoutuksen ajoittuneen kohdallaan täysin oikeaan aikaan.
- Lähes puolet (48 %) nuorista arvioi kuntoutuksen ajoittuneen hieman tai täysin liian myöhään
  - Nuoret, jotka arvioivat kuntoutuksen ajoittuneen oikeaan aikaan arvioivat yleisemmin saavuttaneensa kuntoutukselle asettamat tavoitteensa ( $p=.041$ ).
- Ohjaajien arvioiden mukaan 63 % nuorista olisi tarvinnut kuntoutusta jo varhaisemmassa vaiheessa

*”Kyllä mulle sanottiin ihan oikeesti, että sää oot liian hyväkuntoinen. Pitäskö mulla olla niinku naru kaulassa ennenku ne tajuaa. Mää en oo itsetuhonen enkä mää halua olla. Et mää vaan haluan jonku jonka kans jutella. Et jos mää oon päivät yksin kämpässä ja tuijotan seiniä ni ei sekkään nyt hirveen tervettä oo.”*

*”Et jos tavallaan aikasemmin tulis tämmöseen, siis silleen et tulis tavallaan apu aikasemmin, ni mä en tiedä oisko siitä sit enemmän hyötyä. Mullakin oli tavallaan ton koulun suhteen tavallaan peli menetetty jo kun mä tulin tänne. Et se motivaatio oli jo niinku ihan siis, et sitä ei ollu ollenkaan.*

# Ohjaajien arviot kuntoutuksen vaikuttavuudesta

"Kuntoutujalla oli **aikaa pohtia ja miettiä elämänvaihettaan opintojaan, omia toimintatapoja ja valintoja...**"

"Kuntoutuja sai kuntoutuksen aikana selkeän rakenteen ja **tuen pystyäkseen käymään koulussa...**"

"Kuntoutuksen aikana kuntoutujaa tuettiin **kiinnittymään psykiatrian poliklinikan käynteihin** siinä hyvin onnistuen..."

"Kuntoutus kannatteli kuntoutujaa pysymään koulussa..."

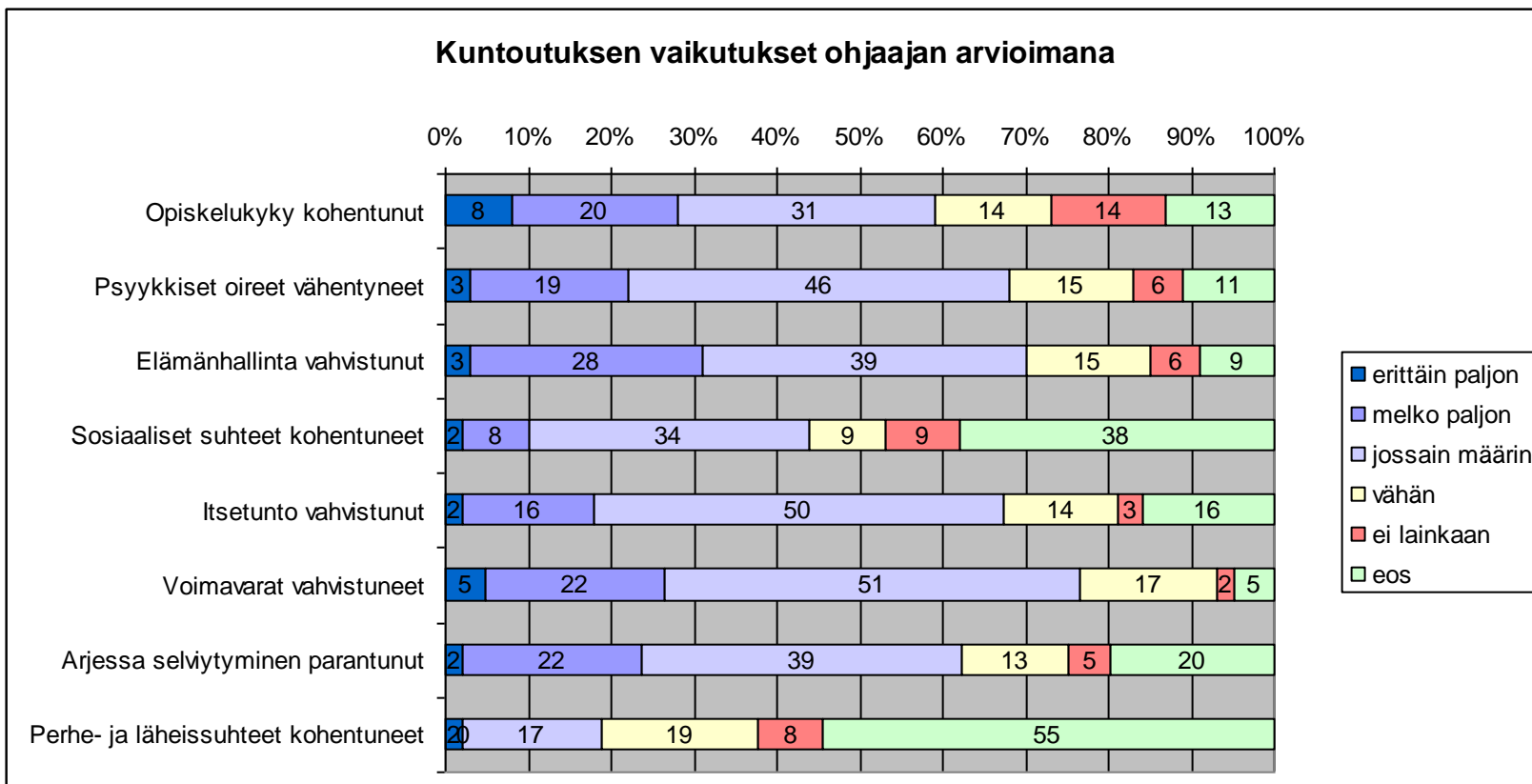
"Sai **vertaisryhmältä tukea ja uusia ajatuksia tilanteestaan...**"

"Kuntoutus kannatteli vaikean ajan yli ja **opintojen keskeytyminen pystyttiin välttämään...**"

"Kuntoutuja sai vahvistusta suunnitelmilleen, eikä tehnyt äkkinäisiä nopeita päätöksiä koulun keskeyttämisestä..."

"Opintojen uudelleen järjestäminen mahdollisti kuntoutujan **opintojen etenemisen**, mikä on ollut merkittävä tekijä kuntoutujan **voinnin paranemisessa...**"

# Kuntoutuksen vaikutukset ohjaajien arvioimana

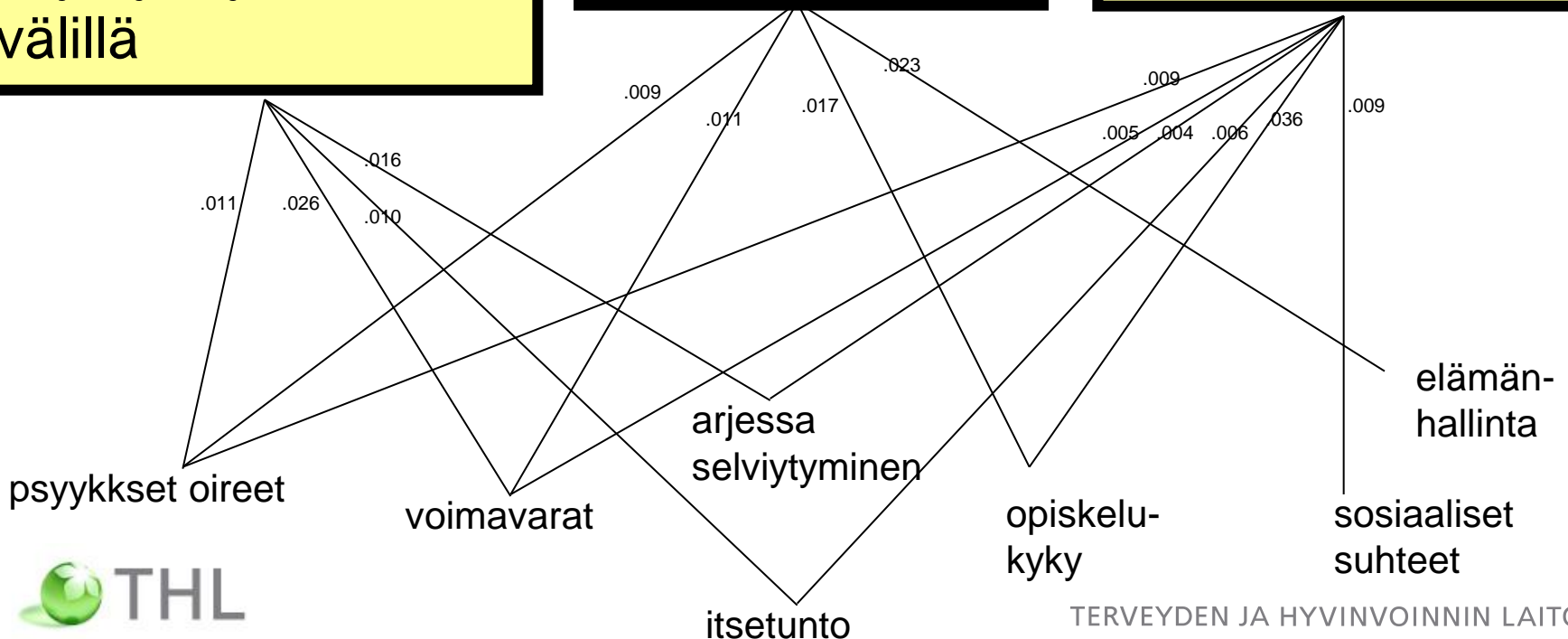


# Kuntoutuksen koettuun vaikutukseen yhteydessä olevat tekijät (ohjaajat arviot)

Vuorovaikutuksen luonteisuus ja vastavuoroisuus ohjaajan ja nuoren välillä

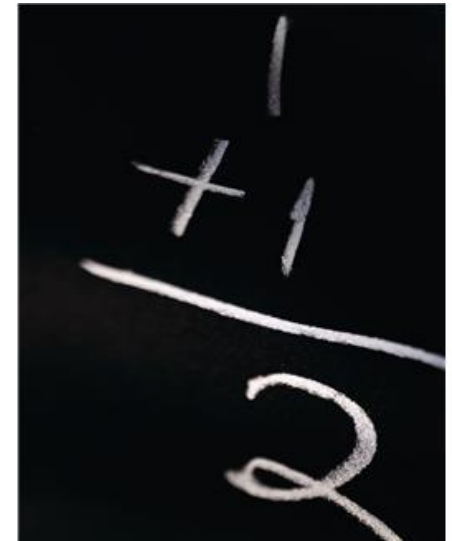
Kuntoutuksen oikea-aikaisuus

Yhteistyö hoidosta vastaavan tahon kanssa



# Tärkeimpiä johtopäätöksiä

- OPI-kuntoutuksen hyödyt ja vaikuttavuus:
  - Kuntoutuksesta hyötyä opiskelukyvyn, elämänlaadun sekä psyykkisen hyvinvoinnin suhteen
  - Vertaistuki kuntoutuksen suurinta antia
- Nuorten rekrytoiminen mielenterveyskuntoutuksen
  - Vaatii suuressa määrin nuoren motivoimista ja rohkaisua
  - Ennakkotieto kuntoutuksesta ja sen sisällöstä madaltaa kynnyistä
  - Huomio poikien tavoittamiseen
- Oikea-aikaisuus:
  - Nuorille tulisi taata mielenterveyskuntoutukseen pääsy kevyemmin perustein kuin lääkärin B-lausunnon kautta
- Yhteistyö:
  - Kuntoutuksen aikana tehtävä yhteistyötä hoitavan tahon kanssa, myös opiskelijaterveydenhuolto tiiviimmin mukaan
  - Tiedonkulkua opiskelijaterveydenhuoltoon kehitettävä
- OPI-kuntoutuksella oma roolinsa nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä, samalla hankkeessa tehty myös etsivää mielenterveystyötä





# KIITOS MIELENKIINNOSTA!

**Lisätietoja:**

**[kaija.appelqvist@thl.fi](mailto:kaija.appelqvist@thl.fi)**