

## IPT-G RYHMÄTERAPIAN LOPPURAPORTTI 3/2011

IPT-ryhmäterapia toteutettiin **8.9.2011-16.2.2012** välisenä aikana Mehiläinen Ympyrätalossa. Ryhmä kokoontui 12 kertaa (3h/krt) joka toinen viikko. Ennen ryhmätapaamisia toteutettiin yksilölliset alkutapaamiset (3 krt/osallistuja). Yksilötapaamisissa kartoitettiin kunkin soveltuvuutta ryhmään, masennuksen historiaa ja keskeisiä sosiaalisia suhteita, masennusta laukaisevia tekijöitä ja tavoitteita ryhmätyöskentelylle. Viimeisen yksilötapaamisen jälkeen haastattelija muotoili formulointikirjeen ja lähetti sen asiakkaalle ryhmänaikaiseksi ”työsuunnitelmaksiksi”.

Ryhmäterapian viitekehyksenä toimi Interpersoonallinen psykoterapia- ryhmäversio (IPT-G).

Ryhmän ohjaajina toimivat psykoterapeutti, toiminnallisen ryhmätyön ohjaaja Ilkka Mustakallio ja työterveyspsykologi, toiminnallisen ryhmätyön ohjaaja Kaisu Behm. Mielialavalmentajiksi koulutautuneet työterveyshoitajat tapaaavat ryhmäläiset alussa ja lopussa vastaanotolla kerran. Ryhmän päättymisen jälkeen valmennus/ seuranta jatkuu 1½ vuotta, ensin kahden viikon välein ja myöhemmin harventuen kerran kuukaudessa tapahtuvaan puhelinontaktiin.

Ryhmään osallistui kahdeksan henkilöä eri työnantajilta. Kaikki ryhmäläiset osallistuivat työnantajan rahoittamina. Yksi ryhmäläinen keskeytti ryhmän.

### Työskentely ja teemat

Kahdella ryhmäläisellä oli suruun, kolmella roolimutokseen ja kolmella rooliristiriitaan liittyvä fokus.

Keskeistä ryhmäprosessissa oli ryhmäkertojen väliaikana tapahtunut harjoittelu ja muutosten työstäminen omassa arjessa. Ryhmäkerrat muodostuivat arjen valmennustapahtumiksi. Jokainen ryhmäkerta aloitettiin väliajan mielialan arvioinnilla, missä käytettiin Core5 lomaketta. Pienryhmäkeskustelujen kautta, joko keskustellen tai toiminnallisesti, keskusteltiin/ näytettiin tuokiokuvia väliajan merkittävästä fokuksen suuntaisesta tapahtumasta.

Alkuvaiheessa jokaisen ryhmäläisen vuorovaikutuksellinen tavoitemielikuva toteutettiin toiminnallisesti; millaista muutosta kohden kukin on menossa. Myöhemmässä ryhmän vaiheessa työstettiin psykodraaman keinoin sosiaaliseen atomiin liittyviä suhteita ja vuorovaikutustapahtumia sekä työstettiin fokukseen liittyviä pulmia.

Prosessin aikana jaettiin myös psykoedukaatiota mm. masennuksen itsehoidosta, valohoidosta, tunteista ja tietoisuustaidoista sekä pohdittiin masennuksen yhteyttä elämässä tapahtuviin tekoihin, valintoihin ja vuorovaikutustapahtumiin.

### Osallistujien arvio etenemisestään

Osallistajat arvioivat omaa etenemistään mm. seuraavasti:

- o ”Olen ryhmän aikana antanut tunteiden nousta esiin.”
- o ”Fokukseeni liittyen joitakin asioita on vielä kesken, mutta uskon minulla nyt olevan ”työkaluja” käsitellä nämäkin paremmin.”
- o ”Tunnen saaneeni taas maata jalkojen alle ja olen vahva ihminen.”
- o ”Olen alkanut elää enemmän omia tarpeitani kuunnellen.”
- o ”En itke läheskään yhtä paljon kuin ennen terapiaa.”
- o ”Osaan nauttia yksinolostakin, se ei ole enää pelkästään ahdistavaa.”
- o ”Osaan olla armollinen itseäni kohtaan; jos en jaksa tehdä jotain, en syyllistä itseäni, vaan annan luvan levätä.”
- o ”Pystyn hyväksymään läheiseni kuoleman ja puhumaan siitä.”
- o ”Minulla on itsevarmempi olo ja tiedän mitä MINÄ haluan.”
- o ”Pystyn nostamaan esille ns. arkojakin asioita ja keskustelemaan niistä.”
- o ”Voin paremmin, parempi mieliala (yleensä) ja tulevaisuus tuntuu valoisammalta.”

- o "Tuntuu että pystyn paremmin käsittelemään ongelmiani vastaisuudessaakin."
- o "Ymmärrän miksi haen muista ihmisistä turvaa ja hyväksyntää. Ymmärrän että näin tukahdutan sen mitä oikeasti itse haluan. En ole kyennyt huomioimaan omia tarpeitani."
- o "Miten tästä etenen on auki."

### Tuloksellisuuden seuranta:

#### Beck Depression Index BDI

BDI mittarilla masennus oli alussa ryhmän keskiarvona mitattuna **16,4 pistettä**; keskihajonta 8,1. Lopussa **9,3 pistettä** ja keskihajonta 4,8. **Muutos BDI mittarilla oli 7 pistettä**. Pisteiden keskiarvon muutos keskivaikeasta masennuksesta tapahtui ei-masennukseen. Vaihteluväli alussa oli 10 - 35 pisteeseen, lopussa 5 – 18 pisteeseen. Vakavan masennuksen pisteet saanut keskeytti.

#### CORE5

Ryhmän aikana seurattiin mielialaa suppealla **Core5** kyselyllä jokaisen ryhmäkerran alussa; jolla evaluoitiin ryhmäkertojen välisen ajan tyytyväisyyden kokemusta itsen ja tekemisiin, toimintakykyä, ahdistus-, masennus- ja traumaoireita.

#### Mieliala

Ryhmän alussa ja lopussa osallistujia pyydettiin arvioimaan omaa mielialaa asteikolla 1-10, missä 1= huono ja 10= erinomainen mieliala. **Keskiarvo ryhmän alussa oli 5,2 ja lopussa 7,3.**

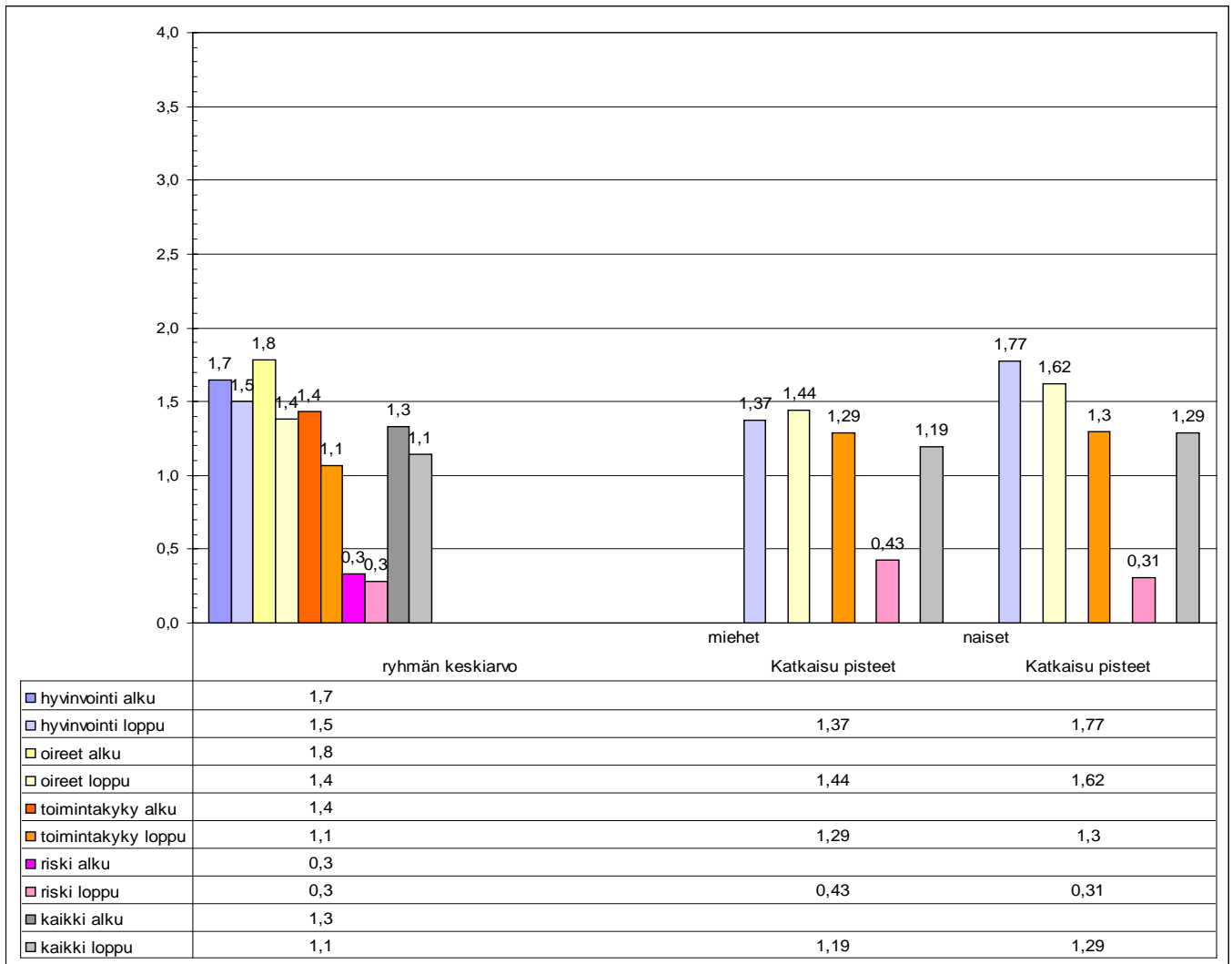
#### Clinical Outcomes in Routine Evaluation, CORE

Core-lomakkeita käytettiin kahdella tavalla. Laajaa Core kysely toteutettiin ryhmän alussa ja lopussa. 34 väittämää jakautuvat neljään osa-alueeseen:

1. Hyvinvoinnin kokemus
2. Ongelmat, oireet, trauma
  - a. ahdistus
  - b. masennus
  - c. fyysiset vaivat
  - d. trauma
3. Toimintakyky
  - a. yleinen toimintakyky
  - b. läheiset suhteet
  - c. sosiaaliset suhteet
4. Riski- ja vahinkokäyttäytyminen itselle tai muille
  - a. itseä vahingoittavat ajatukset ja teot
  - b. toista vahingoittavat ajatukset ja teot

Hyvinvoinnin kokemuksessa tapahtui hienoinen kohentuminen (1,7 -->1,5), ahdistus/ masennus/ traumaoireissa selkeä kohentuminen (1,8 -->1,4), samoin toimintakyvyssä (1,4 --> 1,1), vähäisenä näkyneessä vahingollisessa ajattelussa/ teoissa tapahtui pienoinen kohentuminen (0,4 --> 0,3). Kaikkien alueiden keskiarvossa muutosta tapahtui parempaan suuntaan (1,5 --> 1,2)

Kliinisesti merkittävän muutoksen katkaisupisteellä tarkoitetaan sitä, että henkilö on lähempänä normaaliväestön voimia kuin kliinisen aineiston antamaa kuvaa voinnista.



### Elämän eri osa-alueet nyt ja odotus

Ryhmän alussa ja lopussa kysyttiin elämän eri osa-alueilla kokemusta asteikolla 1-10 "näinä päivinä" ja kokemusta siitä, mitä se voisi olla ½-1 vuoden päästä. Jälkimmäinen arvo mittaa muutoksen odotusta ja toiveikkuutta.

	näinä päivinä, muutos alku -> loppu	odotus ½ -1 vuoden päästä, muutos alku -> l
Terveys, ulkonäkö, fyysinen kunto	7,5 --> 8,2	7,8 --> 8,5
Perhe, parisuhde	6,6 --> 8,2	7,4 --> 8,6
Taloudellinen turvallisuus	7,4 --> 8,2	7,8 --> 8,2
Ympäristö, koti	7,0 --> 8,6	7,2 --> 8,6
Vapaa-aika, hauskanpito, harrastukset	6,2 --> 7,5	6,6 --> 8,2
Henkinen hyvinvointi	5,0 --> 7,2	6,8 --> 8,0
Ystävät, työtoverit, suku	7,4 --> 7,8	7,6 --> 8,4
Työ / opiskelu	5,6 --> 7,6	6,2 --> 8,1
<b>keskiarvo muutos</b>	<b>6,6 --&gt; 7,9</b>	<b>7,2 --&gt; 8,3</b>

### Kokemus muutoksista

Ryhmäläiset arvioivat **terapian aikaisia muutoksia** elämän eri alueilla sekä IPT–G terapian/ valmennuksen merkittävyyttä itselleen asteikolla **-5 ... +5** (-5 = tilanne paljon huonompi/ merkitys erittäin vähäinen, 0 = ei muutosta puoleen eikä toiseen, +5 = erittäin merkittävä/ tilanne paljon parempi) seuraavasti:

	keskiarvo	keskihajonta
tilanne, johon halusi muutosta	2,4	2,2
tyytyväisyys elämään	2,0	2,2
työ/ opiskelukyky	0,7	0,8
itseluottamus	1,8	2,2
elämän hallinta	2,0	1,9
ihmissuhteet	1,0	2,1
aktiivisuus	1,0	1,3
ahdistuneisuus	2,8	1,8
mieliala	2,5	2,3
elämän asenne	2,0	2,1
toimintakyky	2,2	2,1
asioiden oivallus	2,5	1,4
arviointikyky itsen suhteen	1,7	2,0
IPT-ryhmän hyödyllisyys itselle	3,0	1,7
<b>kaikkien alueiden keskiarvo</b>	<b>2,0</b>	<b>1,6</b>

### Osallistujien palaute ryhmästä

Ryhmän lopussa pyydettiin osallistujien palautetta ryhmäprosessista ja työskentelymenetelmistä.

Palautteessa ryhmäläiset toivat esiin vertaistuen merkityksen toipumiselleen:

- o "Auttavaa on ollut vertaistuki; huomata miten samantyyppisiä monien muidenkin ongelmat ovat."
- o "Ajatusten ja kokemusten jakaminen muiden ryhmän jäsenten kanssa on ollut auttavaa."
- o "Avoin keskustelu vertaisteni kanssa, siis masennuksesta kamppailevien kanssa, on ollut auttavaa."

Ryhmään syntyi hyvä ja turvallinen ilmapiiri:

- o "Asioista puhuminen oli hyödyttävää. Sen huomaaminen, miten avoimesti ihmiset puhuu ongelmistaan, auttaa vapautumaan syyllisyydestä."
- o "Lämmin ja välittävä tunnelma"
- o "On asioita, joista voi olla helpompi puhua vieraille, kuin läheisten kanssa."
- o "Auttavaa on ollut, että on paikka, jossa voi avautua ja purkaa tuntojaan pelkäämättä, että ahdistaa purkautumisellaan muita."
- o "Koin ryhmän turvalliseksi ja luotettavaksi."

Ryhmä on ollut oppimisen foorumi:

- o "Välillä kyllä maltoin myös kuunnellakin ja niistä sain ajateltavaa."
- o "Ohjaajat antoivat ajattelemisen aihetta, mutta tarvittaessa sain myös tukea ja kannustusta kun sitä tarvitsin."

Draamatyöskentely oli ryhmäläisille uutta ja se koettiin haasteelliseksi mutta samalla myös antoisaksi:

- o "Itse sain ns. kuvan teosta paljon apua, ja se avasi silmiä mitä itse haluan."
- o "Kaikki ne esittämiset jännitti, mutta kun oli pakko tehdä, oli ihan ok."
- o "Draamatilanteet olivat joskus puuduttavia ... toisaalta draamakerroista sai usein itsekin jotakin."

Haasteelliseksi ryhmässä koettiin jännityksen sietäminen ja itsensä avaaminen:

- o "Haasteellisinta on ollut omista asioista puhuminen ryhmässä."
- o "Hankalaa oli omien ajatusten ja tunteiden esiin tuominen ryhmässä."

Haasteelliseksi koettiin myös ajan rajallisuus ja fokuksituminen:

- o "Oma fokukseni oli koko ryhmän ajan hakusessa, enkä oikein tiennyt mikä toiminta auttaisi selviämään masennuksesta."

- o ”Usein aiemmilla kerroilla käsitellyt asiat saattoivat tulla mieleen, mutta aikataulutettu toiminta ei sallinut asioihin palaamista uudelleen.”
- o ”Jakso voisi olla ehkä vähän pidempi, esim. 8kk.”

### Ohjaajien arvio ryhmästä

Erityisesti ryhmän loppuvaiheessa jäməkkyden teema eli omien tarpeiden kuunteleminen ja itsensä ilmaiseminen rakentavalla tavalla puhutti ryhmää. Parisuhteeseen liittyvät kysymykset askarruttivat niin ikään useimpia ryhmäläisiä. Suru läheisen ihmisen kuolemasta tuli käsin kosketeltavaksi useamman ryhmäläisen kokemusten kautta.

Masennuksen itsehoitokeinot olivat monipuolisesti käsittelyssä. Usealla kerralla puhuttiin niin kirkasvalohoidon, liikunnan, ajattelumallien kuin oman mieluisan toiminnankin vaikutuksista mielialaan. Masennuslääkkeiden vaikutuksista keskusteltiin uusimpien, kriittisempiä sävyjä saavien tutkimusten valossa.

Ryhmä kasvoi vuorovaikutteiseksi, avoimeksi, luottavaiseksi ja rohkeaksi. Kaikissa ryhmäläisissä näkyi rohkeuden ja oman itsensä ilmaisemisen vahvistumista.

Helsingissä 27.3.2012

Kaisu Behm, työterveyspsykologi

Ilkka Mustakallio, psykoterapeutti