



VANTAAN KAUPUNKI  
VANDA STAD

# KOGNITIIVISET DEPRESSIOKOULUMALLISET RYHMÄT NEUVOLASSA



**Projektityöntekijä Sirpa Kumpuniemi**  
**Sateenvarjo-projekti**  
**Rovaniemi 4.2.2009**





## Taustaa

- Synnytyksen jälkeistä masennusta 10-15 % synnyttäneistä
- Vanhemman masennus:
  - lisää riskiä lapsen masentumiselle
  - vaikeuttaa turvallisen kiintymyssuhteen kehittymistä
- Tarvitaan uudenlaisia keinoja tunnistaa ja hoitaa äidin masennusta neuvoloissa



# Tausta

- Tunnistaa äidin masennus mahdollisimman varhain
  - kevyet hoitomenetelmät mahdollisia
  - lapsi ei joudu olemaan masentuneen äidin hoidossa liian kauan
  - äiti saa tukea vuorovaikutukseen vauvan kanssa
- Lisätä neuvolan työntekijöiden taitoja tunnistaa ja hoitaa masennusta



## Tarkoitus

- Vantaalla aloitettiin 2005 rask.aikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistamisen ja hoidon kehittämistyö
- hankkeen avulla haluttiin lisätä terveydenhoitajien taitoja tunnistaa masennusta ja lisätä neuvolan valmiuksia hoitaa lievästi masentuneita äitejä ja heidän perheitään
- Edinburgh Postnatal Depression scale (EPDS) mielialaseulaa alettiin tehdä kaikille synnyttäneille äideille vuoden 2006 alusta
- yksi hankkeen aikana kehitetyistä uusista hoitomuodoista neuvoloissa ovat kognitiiviset depressiokoulumalliset ryhmät, Hyvän mielen koulut



## Menetelmät

- ryhmiin ohjautuu osa äideistä, jotka saavat EPDS-seulasta 13/30 pistettä tai yli tai jotka ovat muuten tuen tarpeessa
- Vantaan neuvoloissa työskentelee 17 työntekijää depressiokouluohjaajina (terveydenhoitajia, perhetyöntekijöitä, psykologi, projektityöntekijä)
- työparina ohjataan, ainakin toisella ohjaajista terveydenhuollon koulutus
- ryhmien tavoitteena on opettaa äideille masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja, tukea varhaista vuorovaikutusta ja vanhemmuutta ja toimia vertaistukena



## Menetelmät 2

### ALKUHAASTATTELU

- äidin soveltuvuus ryhmään, motivaatio, sitoutuminen, ryhmän odotukset ja toiveet
- kartoitetaan koko perheen tilanne ja äidin tausta
- tehdään EPDS-seula

### RAKENNE

- ryhmässä 4-5 äitiä ja vauvaa tai 6-7 raskaana olevaa äitiä
- suljettu ryhmä
- kokoontuu joka viikko neuvolan tiloissa, kesto 2h/kerta
- 8-10 kertaa, 1-3 tehostekertaa, seurantapaaminen 3kk päästä



## Menetelmät 3

### SISÄLTÖ

- opiskellaan masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja työkirjan avulla
- työkirjan tehtävät: omat mielialat, toimintojen vaikutus mielialaan, ajatusten ongelmanratkaisukeinojen ja sosiaalisten suhteiden vaikutus mielialaan
- liikunta ja rentoutus
- ryhmän antama tuki tärkeä!
- itsehoitokeinojen avulla pyritään estämään masennuksen puhkeaminen, lyhentää masennusjakson kestoja ja lievittää niiden voimakkuutta
- kognitiivis-psykoterapeuttinen näkökulma (Koffert, Kuusi)
- rakenne aina samanlainen



## Neuvolan ryhmät

- neuvoloiden ryhmien tärkeäksi tavoitteeksi masennuksen hoidon rinnalle nousi varhaisen vuorovaikutuksen ja vanhemmuuden tukeminen ja vauvan näkökulma
- ryhmässä vauvat tasa-arvoisia jäseniä
- tekeillä neuvolan oma ohjekirja ryhmän ohjaajille
- neuvolan ryhmissä istutaan usein lattialla patjoilla yhdessä vauvojen kanssa, tauolla kahvia ja keksiä
- äidin ja vauvan huomioiminen, laulut, leikit



## Ryhmän lopetus

- viimeisellä ryhmäkerralla äidiltä suullinen ja kirjallinen palaute
- tehdään EPDS-seula uudelleen
- tarvittaessa loppuhaastattelu yhdessä äidin ja oman terveydenhoitajan kanssa, jatkohoidon suunnittelu tarvittaessa
- isä voi olla mukana alku- ja loppuhaastattelussa



## Johtopäätökset

- ryhmäläiset ovat antaneet erittäin positiivista palautetta ryhmistä
  - ryhmäläiset jatkavat tapaamisia ryhmän jälkeen: uusia ystäviä
  - useimmiten EPDS-seulan pisteet laskee ryhmän aikana eli mieliala nousee
  - suhde vauvaan paranee
  - strukturoitu, kognitiivinen, ryhmämuotoinen hoitomuoto sopii hyvin neuvoloihin eli perusterveydenhuoltoon lievästi masentuneiden äitien hoitoon
- TYÖ JATKUU!**



# KIITOS MIELENKIINNOSTA!



[sirpa.kumpuniemi@vantaa.fi](mailto:sirpa.kumpuniemi@vantaa.fi)

[www.vantaa.fi/](http://www.vantaa.fi/) sateenvarjoprojekti