

# Mielenterveydestä oppiaine yläasteelle

JUHANI NIIRANEN / HS

► Mielen hyvinvointiin voi jokainen vaikuttaa itse

**Hannele Tulonen**  
HELSINGIN SANOMAT

► Peruskoululaisille on alettu opettaa mielenterveysasioita tervystiedon opitunneilla. Aihepiiriä nimitetään mielen hyvinvoinnin opetuksiksi.

Suomen mielenterveysseura on laatinut koululle opetuspaletin, jonka avulla on koulutettu opettajia ja opetettu yläasteen oppilaita jo neljättä vuotta vantraalaisissa pilottikouluissa.

**Opetus on laajenemassa** valtakunnalliseksi, ja sen piirissä on jo yli neljätuhatta oppilaita.

Mielenterveysseuran ja koulujen yhteisen hankkeen taustalla on opettajilta saatu palaute ja yhteydenotot seuran 2000-luvun alkuvuosina. Tuoloin opettajat toivoivat ammatiltaan tukea koulujen mielen-terveysasioissa, kertoo projektihoitaja **Marjo Hannukkala**.

Kun tervystiedosta tuli oppiaine 2004, oli luontevaa liittää mielenterveysasiat sen osaksi.

**Opettajilta tuli aloite** myös aiheen nimestä.

Mielenterveyteen liitetään helposti ongelmakeskeisyys, mikä tuntui opettajista vaikealta. Mielen hyvinvoinnista puuttaminen taas innostaa oppilaita. Se saa oivaltamaan, ettei mielenterveys ole vain häiriöitien puutetta vaan voimavara, jota ylläpitäviä elämäntapoja voi jokainen oppia ja harjoitella.

Joskus opetus on etenkin itsestään tulla luokalla tuntuu kaksipiippuiselta asialta, tuumii muuan vantraalaisopettaja. Oppiilat ovat tulleet kuka mistään yläkouluun eivätkä ole vielä tutustuneet toisiinsa. Luokasta saattaa puuttua se turvallisuuden tunne, jota usein rankoista aiheista keskustelemisen vaatii.

On suoraan vaara, että käsitteily laukaisee onnettomuuden tai kriisin kokeneen oppilaan traumaraktion, opettaja pohjaa.

Niin hänen tunneillaan ei ole vielä käyty, vaikka hän on jällempään saanut tietää, että joillain oppilailla on ollut vaikeita kokemuksia – masennusta, syömishäiriöitä tai kriisejä perheessä.

**”Aihepiiri kiinnostaa** selkeästi niin tyttöjä kuin poikia”, kertoo opettaja **Arno Karikamo** Hakunilan koulusta. Hän on todennut, miten yläkouluista kasvaa turvallisempi yhteisö syliokalle mentäessä, kun



Peltolan koulun 9C-luokka keskusteli vilkkaasti mielenterveydestä. Taaimmaisina Arttu Kesanto, Aaro Lamminmäki ja Miia Mannila. Keskellä Reino Lumpus ja oikealla Stefan Schmid.

nuoret kasvavat pois pahimmasta iästä.

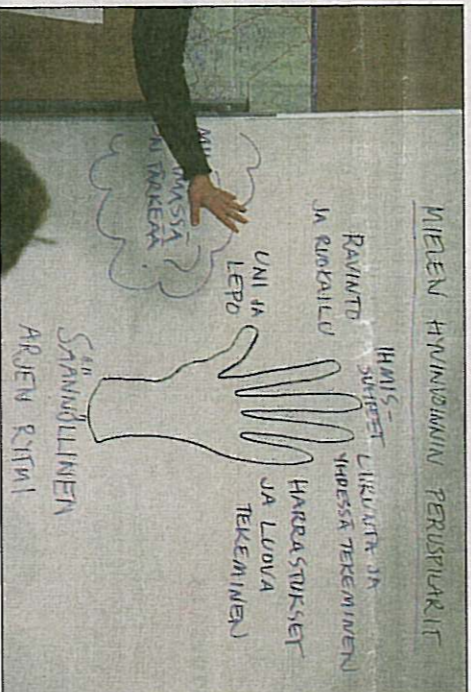
Hän uskoo, että esimerkiksi tunteiden käsitteleminen auttaa nuoria, kun asioista puhutaan niiden oikeilla nimillä. Hyödyllistä on, kun pojat ja tytöt saavat kuulla toistensa näkökulman niiden tilanteiden varalle, joissa tunteita herää.

”Siinä oppii miettimään, mikä toisesta tuntuu”, Karikamo pohjaa.

Opettaja **Sirpa Selin** tunnistaa, että hän on itsekin oppinut uutta mielen hyvinvointiin vaikuttamisesta. Merkittävänä hän on pitänyt esimerkiksi jämnäkkösharjoituksia, sitä miten opitaan sanomaan ei.

**Pilottikoululaisten** palautteessa yli 95 prosenttia seitsentoista nuorelta taitoja ja osaamista omaan elämänsä.

Lähiuosina koulutetaan 700 opettajaa. Ensi lukuvuodelle on jo parhaita varauksia. Hankkeen rahoitaa opetusministeriö.



Säännöllinen arjen rytmii on se tukeva tassu, jonka oteessa hyvä mielenterveys rakentuu.

## TIETOKULMA

### Väsyttää, masentaa

- Neljänneksen peruskoululaisista on arvioitu kärsivän mielenterveyden ongelmista.
- Koululaisten masentuneisuus on lisääntynyt tällä vuosikymmenellä erityisesti tyttöjen. Pääsääntöä potyvien katsotaan usein kärsivän myös masennuksesta ja ahdistuksesta.
- Myös väkivaltaisuus ja kiusaaminen ovat yleistyneet 2000-luvulla. Masennuksella katsotaan olevan niihin yhteyttä.
- Muita koululaisten ongelmia ovat krooninen väsymys ja vanhempien lisääntyneet päihteiden käyttö. Se heijastuu nuorten oireiluna.

## ”Ei meillä kenelläkään ole haarniskaa”

**Hannele Tulonen**  
HELSINGIN SANOMAT

► ”Ei meillä kenelläkään ole haarniskaa”, sanoo opettaja **Elina Kojo** Peltolan koulun tervystunnilta. Kuka tahansa voi sairastua myös mielellään. Joku pojista vakuuttaa, ettei sairastu ikinä. **Katri Kyrtkünd** pohjaa, onko anoreksia mielen vai kehon sairautta.

**Oppilaat keskustelevat** innokkaasti 9C-luokalla. Mikä on masennuksen ja alakulon erot? Mitkä ovat paniikkihäiriön ja skitsofrenian oireet?

Sairastumisesta kieläytyvä polka on jo oppinut johtoaikutusen. mieltensä hyvinvointiin voi vaikuttaa.

”Säännöllinen arjen rytmii pitää meidät kuosissa”, opettaja **Kojo** muistuttaa. Uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmishuhteen, liikunta ja yhdessä tekeminen, harrastukset ja luova toiminta ovat hyvä pohja mielenterveydelle.

”Jokaisen olisi hyvä löytää oma tapansa purkaa mielenilojaan. Musiikkia ja muita kulttuurin liittyviä asioita on koulussa liian vähän”, sanoo kymppin oppilas **Arttu Kesanto**.

”Saa vinkkejä, mistä voi joutua, jos läheisille tulee vastaan mielenhäiriöitä”, arvioi **Kasperii Rajios** mielenterveys-tun-  
teja.  
Luokka on katsonut yhdessä *Kalteva torri* -elokuvan, mutta jokin dokumentti olisi paikallaan. Kesanto sanoo. Tai siten todellisen mielenterveyspotilaan tapaminen.