

Kehon ja mielen hyvinvointi



KUVA: JANI LAUKKANEN

Hyvinvoivana kohti työelämää.

Ihminen voi hyvin, kun sekä hänen kehonsa että mielensä voivat hyvin. Suomen Liikemiesten Kauppaopistossa opiskelijat voivat valita opintoja niin kehonsa kuin mielensäkin hyvinvointia edistämään.

Koko opiskelijoiden ja koko kouluyhteisön henkisen hyvinvoinnin tueksi on tarkoitettu Mielen hyvinvointi -hanke.

- Hanke kestää vuoden 2011 loppuun, ja sen aikana selvitetään, mitkä tekijät hyvinvointia koulun arjessa tukevat. Opettajien ja opiskelijahuollon mielen hyvinvoinnin osaamista vahvistetaan. Tavoitteena on konkreettisesti edistää opiskelijoiden mielen hyvinvointia, kertoo **Vallilan** koulutusyksikön kuraattori **Marja-Leena Hiltunen**.

HYVÄÄ KAIKKIEN mielelle tekee myös kodin ja koulun välinen luonteva yhteistyö. Mielen hyvinvointi -hankkeessa mukana oleville oppilaitoksille laaditaan koulukohtaiset suunnitelmat, jossa määritellään painopisteet ja toimintatavat.

- Tavoitteena on auttaa opiskelijoita valmistumaan määräajassa ja siirtymään hyvinvoivina työelämään, kiteyttää Hiltunen.

Mielen hyvinvointi -hankkeessa on Suomen Liikemiesten Kauppaopiston ohella mukana neljä muuta toisen asteen oppilaitosta ja Suomen mielenterveysseura.

NUORUUTEEN LIITTYÄ paljon mieltä rassaavia asioita aivan luonnostaan. Ihmissuhteet hiertävät. Tunteet voivat heitellä laidasta laitaan ihan kenellä tahansa, mutta silloin, kun ne karkaavat laitojen yli, fiksu hakee apua. Vieläkin fiksumpaa on hakea apua jo ennen kuin hätä on käsissä.

Apu ei aina tarkoita lääkäreitä ja terapioiden, yhdelle riittää keskustelu kaverin kanssa, toiselle tukea tuo kurssi, jonka aikana voi pohtia itseään ja suhteitaan muihin.

- Elämä on -kurssilla opetellaan tuntemaan sekä itseä että toisia ihmisiä, kertoo **Pasilan** koulutusyksikön kuraattori **Malla Willberg**. Hän on silminnähdyn innostunut Suomen Liikemiesten Kauppaopiston tarjoamasta Elämä on -kurssista.

On helppo ymmärtää, että myös informaatiohätkyn keskellä elävät opiskelijat innostuvat ja nauttivat kurssista, jonka aikana keskustellaan, kuunnellaan musiikkia ja harjoitellaan vuorovaikutusta.

- Tällä kurssilla ei ole paineita. Päinvastoin. Mokata saa ja kannattaa, sillä Elämä on -kurssilla voi oppia sitäkin tärkeää taitoa turvallisesti.

Kurssin tavoitteena on antaa opiskelijoille välineitä hallita omaa elämänsä. Willbergin mukaan kurssista ovat kiinnostuneet etenkin nuoret opiskelijat sukupuolesta riippumatta.