

JÄRVENPÄÄN KAUPUNGINVALTUUSTOLLE

OTSIKKO

Mielenterveyden kurssit kouluihin oppilaille sekä opettajille

Yhteiskuntamme muuttuu ja kehittyy, mutta yksi tärkeä alue, johon ei ole kiinnitetty tarpeeksi huomiota, on mielenterveyden edistäminen ja sen tukeminen kouluissa. Mielenterveysongelmat, kuten ahdistus, masennus ja stressi, ovat yleistyneet hurjaa vauhtia nuorten keskuudessa, ja sen vuoksi mielenterveyden kurssit olisivat ensiarvoisen tärkeitä jo kouluissa ennen siirtymistä eteenpäin toisiin opinahjoihin.

Mielenterveyden kurssit voisivat tarjota nuorille keinoja tunnistaa omia tunteitaan ja käsitellä niitä. Koulu on monille nuorille paikka, jossa he kokevat painetta — ei vain koulutehtävien, vaan myös ystävyys- ja perhesuhteiden ja tulevaisuuden pohdinnan vuoksi. Kun nuori ei tiedä, miten käsitellä näitä tunteita, se voi johtaa vakavampiin ongelmiin, kuten masennukseen tai ahdistuneisuushäiriöihin. Mielenterveyden kurssit tarjoaisivat nuorille työkaluja, joiden avulla he voisivat tunnistaa ja ymmärtää omia tunteitaan ja tarpeitaan. Samalla voisi oppia miten auttaa toista nuorta, jolla on itsetuhoisia ajatuksia.

Mielenterveyden kurssit tukevat nuorten elämänhallintataitojen kehittymistä. Elämänhallinta, kuten stressin hallinta, ajanhallinta ja itseluottamus, ovat taitoja, jotka vaikuttavat suoraan nuorten hyvinvointiin ja oppimiseen. Kun nuoret oppivat näitä taitoja jo varhain, he voivat kohdata elämän haasteet vahvempina ja itsevarmempina. Kun mielenterveys tuodaan osaksi koulupäivää, se auttaisi nuoria ymmärtämään, että on täysin normaalia ja hyväksyttävää pyytää apua, jos kokee tarvitsevänsä sitä. Tämä avaisi ovia avoimelle keskustelulle, joka voi estää nuoria jäämästä yksin vaikeuksiensa kanssa. Se myös auttaisi opettajia ja koulupsykologeja tarjoamaan parempaa tukea oppilaille, jotka voivat tarvita apua.

Mielenterveydestä huolehtiminen koulussa ei ole vain yksilön etu, vaan myös koko yhteisön etu. Mielenterveyden ongelmien tunnistaminen ja kriisitilanteissa auttaminen ovat kaikille tarvittavia taitoja. Kun nuoret voivat hyvin, he pystyvät olemaan paremmin osana yhteisöä ja tekemään parhaansa koulutyössään. Tämä lisää hyvinvointia koko koulu yhteisössä.

Me allekirjoittaneet esitämme, että Järvenpään kouluissa toteutetaan hyvän mielenterveyden koulutus. Koulutus sisältäisi hyvän mielenterveyden ja oman hyvinvoinnin vahvistamisen perusteita, ohjeita riskitilanteisiin ja neuvoja muiden auttamiseksi. Koulutus voitaisiin toteuttaa mielenterveyden ammattilaisen avulla huomioiden eri ikäiset. Esimerkiksi Mieli Ry-llä on Mielenterveyden ensiapu@1 -koulutus, jossa mielenterveyttä lähestytään osana terveyttä; voimavarana, mielen hyvänä vointina ja ihmisen kykyä selviytyä arjessa. Koulutus soveltuu kaikille, jotka haluavat vahvistaa omaa tai läheistensä mielenterveyttä. Kyseistä koulutusta on toteutettu ammattioppilaitoksen puolella hyvin tuloksin.

Järvenpäässä 10 / 2 2025

Aloitteen tekijä

Satu Haaparanta

Allekirjoitus

Allekirjoitus poistettu

Valtuustoryhmän nimi (jos kyseessä on koko ryhmän aloite)

Valtuustoryhmä Haaparanta

Allekirjoitukset kääntöpuolelle jos aloitteen tekijöitä on useampia.

Valtuutettu	(merkitse X)	Kannatan
		aloitetta Allekirjoitus
1. Berg Henry, Plus		Allekirjoitukset poistettu
2. Boman Tom, PS		
3. Deniz Taru, Vihr.		
4. Edry Tarja, Kesk.		
5. Finér Raimo, PS		
6. Graeffe Hanna, Vihr.	X	
7. Graeffe Petri, Kok.		
8. Haaparanta Satu, valtuustoryhmä Haaparanta	X	
9. Hagman Peter, Pienen ihmisen asialla		
10. Heino Seppo, PS		
11. Juuma Riikka Vihr.		
12. Karenius Nea, SDP		
13. Kolehmainen ent.Pohjonen Suvi, kok,		
14. Komulainen Pirjo, SDP		
15. Kontkin Henri, Kok.		
16. Kostama Rita, Kok.	X	
17. Kuusikallio Katri, Vihr.		
18. Kuusisto Tuija, Kok.		
19. Lappalainen Esko, Kesk.	X	
20. Launiala Mimmi, Vas	X	
21. Lintula Tiia, Vihr.		
22. Luuk Pekka, SDP	X	
23. Luukkanen Arto, PS		
24. Majanen Liisa, SDP		
25. Markkanen Lassi, SDP		
26. Marttinen Jenni, Plus	X	
27. Mc Louglin Seán, Kok.		
28. Mustonen Ville, Vihr.	X	
29. Müller Vesa, Kok.		
30. Mäkinen Emmi, SDP		
31. Nick Reetta, Vihr.	X	
32. Njöd Ismo, PS		
33. Osipow Peter, Plus	X	
34. Partanen Anne, Plus	X	
35. Partanen Hanna, Kok		
36. Passi Tomi, Kesk	X	
37. Peltonen Eemeli, SDP		
38. Perkoila Mikko, Vas		
39. Perta Petri, PS		
40. Piisinen Jorma, PS		
41. Pulkkinen (ent. Röynä) Anna		
42. Rantanen Tero, kokk		
43. Rundgren Mia, Kok.		
44. Salmivuori Taru, SDP	X	
45. Taavitsainen Mikko, PS		
46. Tenhunen Markku, KD		
47. Tuominen (ent.Kurkinen) Riina, PS		
48. Tuominen Satu, SDP		
49. Turunen Erika, Plus		
50. van Schevikhoven Williëm, Kok.		
51. Virkkunen Laura, PS		
Ilja Jiri	X	
Liimatainen Heini Vas	X	
M. Oksanen Pape Plus	X	
KOMISA ELINA, ICA	X	

Allekirjoittajia yhteensä

17