

VALTUUSTOALOITE

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 ystävyssuhteiden, 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 jäämstä 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 kouluyhteisössä.

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 / 20

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 Loughlin 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. Pelttonen 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 Williem, Kok.			
51. Virkkunen Laura, PS			
Ilja Jiri	X		
Liimatainen Heikki Vas	X		
Makkonen Pekka Plus	X		
Kotisaari ELINA, kok	X		

Allekirjoittajia yhteensä

17