

Mielenterveyden ensiapukoulutusta oppilaille ja opettajille sekä työelämän mielenterveystaitojen koulutusta henkilöstölle ja johdolle

Nuorten pahoinvointi on puhuttanut paljon viime aikoina, katuväkivallan lisääntymisestä koulukiusaamiseen. Raisiossa kaupungin henkilöstön sairauspoissaolot ovat lisääntyneet huomattavasti. Vuoden 2019 henkilöstöraportin mukaan 28 % sairauspoissaoloista johtui mielenterveyssyistä.

Selvää on, että meidän täytyy kuunnella nuoria ja mieltä yhdessä heidän kanssaan keinoja parantaa heidän hyvinvointiaan. Nuorten ideoita kuuntelemalla syntyi myös europarlamentaarikko Alviina Alametsän mielenterveystaitojen opettamista kouluissa koskeva aloite, jonka pilottikokeilua kaupunginvaltuusto päätti suosittaa Helsingissä.

Myös työelämässä on perusteltua vahvistaa mielenterveystietoja ja -taitoja. Mielenterveystaidot vahvistavat sekä työntekijöiden että johdon toimintakykyä ja työhyvinvointia sekä kokemusta oman työnteon merkityksellisyydestä. Mielenterveystaitoihin lasketaan kuuluvaksi tietämys yleisimmistä mielenterveyden ongelmista, sekä puheeksi ottamisen ja puuttumisen kyky ja välineet. Lisäksi työyhteisön toimiva vuorovaikutus on keskeinen osa mielenterveystaitoja.

Raision kaupungin sopeuttamisohjelmassa yhtenä talouden sopeutuskeinona esitetään työhyvinvointiin panostaminen:

”Panostetaan systemaattisesti organisaatiokulttuurin kehittämiseen, laadukkaaseen esimieskoulutukseen, työntekijäkokemuksen parantamiseen, kehitetään henkilöstöraportointia, sairauspoissaolojen reaaliaikaista seurantaa sekä toteutetaan systemaattisia täsmätoimia. Sairauspoissaolojen määrässä tavoitellaan kuntien keskimääräistä tasoa, minkä saavuttaminen toisi arviolta lähes 0,5 miljoonan euron menojen vähennyksen vuositasolla. Tavoitteena v. 2022 100.000 € ja v. 2023 300.000 € sairauspoissaoloista johtuvien kustannusten vähentyminen.”

Antamalla henkilökunnalle mielenterveystaitoihin keskittyvää koulutusta voidaan osaltaan edistää edellä mainittujen tavoitteiden saavuttamista.

Raision Vihreä valtuustoryhmä esittää, Raision kouluissa toteutetaan oppilaille ja opettajille kahden koulupäivän mittainen mielenterveyden ensiavun koulutus.

Lisäksi esitämme, että Raision kaupungin henkilöstölle ja johdolle toteutetaan työelämän mielenterveystaitojen koulutus.

Mielenterveystaitojen koulutuksessa opettajille ja oppilaille esitellään oman hyvinvoinnin vahvistamisen perusteet, ohjeita riskitilanteiden tunnistamiseen ja muiden auttamiseen, elämänkriiseistä selviämiseen ja erilaisten mielenterveyden häiriöiden tunnistamiseen. Koulutusta annetaan esim. siitä, miten autetaan koulukaveria, jolla on paniikkikohtaus, tai ystävää, joka kokee itsetuhoisia ajatuksia. Arkipäivän mielenterveystaitojen vahvistamiseen kouluissa on tutkitut mallit. Niillä voimme ennaltaehkäistä lasten ja nuorten mielenterveyden ongelmia, kiusaamista ja kouluväkivaltaa.

Henkilöstön ja johdon mielenterveystaitojen koulutuksessa panostetaan ennaltaehkäisevästi psykososiaaliseen kuormitukseen ja niistä mahdollisesti aiheutuviin sairauspoissaoloihin. Koulutus tarjoaa tietoa, taitoja ja konkreettisia työkaluja siitä, kuinka voi vahvistaa mielen suoja- ja voimavaratekijöitä ja vähentää riskitekijöitä. Tavoitteena on myös edistää työyhteisöjen käytäntöjä siten, että mielenterveysosaamisesta tulee luonteva osa työyhteisön arkea ja ihmisten välistä toimintaa ja vuorovaikutusta. Samalla kun mielenterveyttä tukevat rakenteet työympäristössä vahvistuvat, vähennetään mielenterveysongelmiin liittyviä ennakkoluuloja ja mahdollisesti myös erilaisista mielenterveyssyistä johtuvia sairauspoissaoloja. Mielenterveyden tukeminen työssä on niin voimavarojen vahvistamista kuin epäkohtiin puuttumista. Näillä toimilla voidaan vähentää myös työssä koettua psykososiaalista kuormitusta ja edelleen siitä aiheutuvia sairauksia.

Nuorten mielenterveyden ongelmat ovat olleet pitkään kasvussa. Tähän on paljon syitä, kuten koulujen ja sosiaalitoimen aliresursointi. Mielenterveystaitojen opettaminen ei yksin ratkaise näitä rakenteellisia ongelmia tai korvaa yhteiskunnan tukiverkkoja. Koulutus on kuitenkin toimiva ja kustannustehokas keino ennaltaehkäistä ongelmia ja tarjota koko ikäryhmälle entistä parempia keinoja kohdata elämän haasteita ja tukea toisiaan.

Koulutukset voidaan toteuttaa mielenterveyden ammattilaisen tai mielenterveyden ensiapukouluttajaksi koulutetun opettajan avulla. Työelämän mielenterveystaidoista valmista koulutusmateriaalia on saatavilla myös Suomen Mielenterveys ry:ltä.

Raision Vihreä valtuustoryhmä

Pekka Heikkilä

Saila Rintee

Niko Toivonen

Kristiina Engström

Linkkejä: <https://www.vihreat.fi/ajankohtaista/mielenterveyden-ensiaputaidot-kannattaa-antaa-jo-koulussa/>

Lähteet: Suomen Mielenterveys ry:n verkkosivut mieli.fi
Työsuojeluhallinnon verkkosivut Tyosuojelu.fi