



21.09.2020

Asia/16

## § 571

### V 7.10.2020, Valtuutettu Alviina Alametsän aloite mielenterveyden ensiapukoulutuksesta oppilaille ja opettajille

HEL 2020-002463 T 00 00 03

#### Päätös

Kaupunginhallitus päätti panna asian pöydälle.

#### Käsittely

Kaupunginhallitus päätti yksimielisesti panna asian pöydälle Reetta Vanhasen ehdotuksesta.

#### Esittelijä

kansliapäällikkö  
Sami Sarvilinna

#### Lisätiedot

Maria Nyfors, kaupunginsihteeri, puhelin: 310 21731  
maria.nyfors(a)hel.fi

#### Liitteet

1 Valtuutettu Alviina Alametsän aloite

#### Muutoksenhaku

Muutoksenhakukielto, valmistelu tai täytäntöönpano

#### Päätösehdotus

Kaupunginhallitus esittää kaupunginvaltuustolle seuraavaa:

Kaupunginvaltuusto katsoo aloitteen loppuun käsitellyksi.

#### Esittelijän perustelut

Valtuutettu Alviina Alametsä ja 19 muuta valtuutettua esittävät aloitteessaan, että jokaisessa koulussa toteutetaan oppilaille ja opettajille kahden koulupäivän mittainen mielenterveyden ensiavun koulutus, joka sisältää mielenterveyden ja oman hyvinvoinnin vahvistamisen perusteet, ohjeita riskitilanteiden tunnistamiseen ja muiden auttamiseen sekä oppimateriaalin elämänkriiseistä selviämiseen ja erilaisten mielenterveyden häiriöiden tunnistamiseen.

Kaupunginhallitus toteaa, että hyvinvoinnin opettamisen tavoitteet ovat olemassa opetussuunnitelmien ja tutkintojen perusteissa sekä oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa. Oppilaiden mielen hyvinvoinnista huolehtimi-



nen ei eroa koulun perinteisestä opetustehtävästä, vaan hyvinvointitaidot ovat osa oppimista ja koulunkäyntiä.

Kaupunginhallitus katsoo kasvatus- ja koulutuslautakunnan tavoin, että kaksipäiväisen ensiapukurssin sijaan mielen hyvinvoinnin taitojen on parempi olla koulun toimintaan sisäänrakennettu yhteisöllinen ja pitempiaikainen prosessi. Hyvinvointitaitoja voi oppia ja opettaa ja ne kuuluvat luontevana osana koulun arkeen. Oppiaineiden välinen yhteistyö on koettu kouluissa toimivaksi tavaksi käsitellä ja harjoitella hyvinvointiin liittyviä asioita. Kouluilla ja oppilaitoksilla on hyvät mahdollisuudet hyvinvoinnin järjestelmälliseen tukemiseen.

Opettajien osaamista on hyvä vahvistaa mielenterveyden edistämisen taidoissa, riskitilanteiden tunnistamisessa, elämänkriiseissä sekä erilaisten mielenterveyden häiriöiden tunnistamisessa. Opettajien osaamista vahvistamalla mielen hyvinvointia edistävät käytännöt saadaan osaksi kaikkia oppiaineita erillisen kurssin sijaan.

Mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia edistävät taidot ovat keskeisiä kasvatuksellisia aiheita opetussuunnitelmissa. Kasvatus- ja koulutuslautakunnan lausunnossa on kuvattu yksityiskohtaisesti, miten hyvinvoinnin edistäminen näkyy perusopetuksen ja lukion opetussuunnitelmissa sekä ammatillisessa koulutuksessa. Aloitteeseen annettava vastaus on lautakunnan lausunnon mukainen.

Hallintosäännön 30 luvun 11 §:n 2 momentin mukaan kaupunginhallitus esittää kaupunginvaltuuston käsiteltäväksi aloitteen, jonka on allekirjoittanut vähintään 15 valtuutettua.

**Esittelijä**

kansliapäällikkö  
Sami Sarvilinna

**Lisätiedot**

Maria Nyfors, kaupunginsihteeri, puhelin: 310 21731  
maria.nyfors(a)hel.fi

**Liitteet**

1 Valtuutettu Alviina Alametsän aloite

**Muutoksenhaku**

Muutoksenhakukielto, valmistelu tai täytäntöönpano

**Päätöshistoria**

Kasvatus- ja koulutuslautakunta 16.06.2020 § 150

**Postiosoite**

PL 1  
00099 HELSINGIN KAUPUNKI  
kaupunginkanslia@hel.fi

**Käyntiosoite**

Pohjoisesplanadi 11-13  
Helsinki 17  
<http://www.hel.fi/kaupunginkanslia>

**Puhelin**

+358 9 310 1641

**Faksi**

+358 9 655 783

**Y-tunnus**

0201256-6

**Tilinro**

FI0680001200062637

**Alv.nro**

FI02012566



HEL 2020-002463 T 00 00 03

## Lausunto

Kasvatus- ja koulutuslautakunta antoi kaupunginhallitukselle seuraavan lausunnon Alviina Alametsän aloitteesta mielenterveyden ensiapukoulutuksesta oppilaille ja opettajille:

Mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia edistävät taidot ovat keskeisiä kasvatuksellisia aiheita opetussuunnitelmissa. On kuitenkin usealta taholta näyttöä siitä, että näihin asioihin täytyy panostaa enemmän. Kouluterveyskyselyn tulokset osoittavat lisääntyvää stressiä ja ahdistusta jo alakoululaisilla ja esimerkiksi lukiolaistytöjen ahdistuneisuus on selvästi lisääntynyt. Koulutuksen ensisijainen tavoite on lasten ja nuorten hyvän kasvun, kehityksen ja oppimisen edistäminen ja turvaaminen. Koulu voi parhaimmillaan tarjota yhteisön, jonka lapsi voi kokea itselleen merkitykselliseksi ja joka auttaa jäsentämään sekä omaa kehitystä että ympäröivää maailmaa.

Mielen hyvinvoinnin perusta luodaan lapsuudessa, mutta sitä voidaan vahvistaa läpi elämän. Mielen hyvinvointia voidaan lisäksi edistää vaikuttamalla esimerkiksi sosiaaliin taustatekijöihin kuten tukemalla vanhemmuutta, hyvinvoivilla yhteisöillä kouluissa ja työpaikoilla, vähentämällä yksinäisyyden kokemuksia, kulttuuripalveluilla, tukemalla harrastuksiin pääsyä ja liikkumismahdollisuuksia.

## Hyvinvointitaidot perusopetuksen opetussuunnitelmassa

Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014 sisältää hyvinvoinnin tavoitteet. Käytössä oleva opetussuunnitelma painottaa kokonaisvaltaista ja oppijälhtöistä oppimisprosessia. Opetussuunnitelma korostaa oppiaineiden opetuksessa laaja-alaista osaamista, joka rakentuu eri näkökulmista. Jokainen oppiaine edistää osaltaan laaja-alaisen osaamisen taitoja. Laaja-alaiseen osaamiseen kuuluvat myös itsestä huolehtiminen ja arjen taidot.

Vuosiluokilla 1.–2. oppilaat harjoittelevat tunteiden tunnistamista, ilmaisemista ja säätelyä: pettymyksen sietämistä, oman vuoron odottamista ja toisten oppilaiden huomioimista. Tavoitteena on, että oppilas oppii unen, ravinnon, puhtauden, vuorovaikutuksen ja liikkumisen tärkeyden. Vuosiluokilla 3.–6. oppilas oppii ymmärtämään, että omalla toiminnalla on vaikutusta omaan ja yhteiseen hyvinvointiin sekä turvallisuuteen. Yhteisessä työskentelyssä oppilaat oppivat tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja sekä terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistäviä toimintatapoja. Vuosiluokilla 7.–9. jatketaan kestävä elämäntavan ja hyvinvoinnin pohjan rakentamista. Erityisen tärkeää on luoda mahdollisuuksia itsetuntoa vahvistaviin osaamisen ja onnistumisen kokemuksiin sekä oh-



jata jokaista oppilasta tunnistamaan oma erityislaatunsa ja omat vahvuutensa ja näkemään realistisesti myös kehittymistarpeensa.

Laaja-alaisen oppimisen tavoitteita toteutetaan myös oppiaineiden välisessä yhteistyössä ns. ilmiöoppimisena. Ilmiöpohjainen oppiminen on yhteisöllinen prosessi, jossa rakennetaan yhdessä ymmärrystä tarkastelun kohteena olevasta ilmiöstä, opiskeltavista käsitteistä sekä tavoiteltavista taidoista. Jokaisessa koulussa on lukuvuosittain ainakin yksi selkeä teema, projekti tai jakso, jossa yhdistellään eri oppiaineiden sisältöjä ja käsitellään valittua aihetta useiden oppiaineiden näkökulmista. Helsingiläisissä kouluissa on toteutettu useampana lukuvuonna erilaisia hyvinvointiin liittyviä oppimiskokonaisuuksia sekä järjestetty tapahtumia esimerkiksi hyvinvointimessut.

Vuosiluokilla 7.–9. hyvinvointia käsitellään oppiainetasolla terveystiedossa, ja vuosiluokilla 1.–6. terveystieto sisältyy ympäristöoppiin. Vuosiluokilla 7.–9. opetuksessa syvennetään ja laajennetaan alempien vuosiluokkien aikana käsitellyjä teemoja ikäkauden mukaisesti. Terveystiedon tehtävänä on oppilaiden monipuolisen terveysosaamisen kehittäminen. Terveysosaaminen lisää kykyä tunnistaa ja muokata teki-  
jöitä, jotka mahdollistavat oppilaiden oman ja ympäristönsä terveyden ja hyvinvoinnin arvostamisen, ylläpitämisen ja edistämisen. Opetus suunnitellaan siten, että se mahdollistaa yhteistyön eri oppiaineiden, kouluterveydenhuollon ja muun oppilashuollon kanssa ja tarjoaa mahdollisuuksia harjoitella ja soveltaa terveysosaamiseen eri osa-alueita osana yhteisöllistä oppilashuoltoa ja koulun toimintakulttuuria.

#### Lukion uusi opetussuunnitelma – hyvinvointia rakennetaan yhdessä

Lukion opetussuunnitelman perusteet uudistuvat uuden lukiolain myötä ja astuvat voimaan 1.8.2021. Uudistuksen keskeisenä tavoitteena on kehittää lukion opetusta ja toimintakulttuuria niin, että se edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Tämä keskeinen tavoite muuttaa lukiokoulutusta monella tavalla: Uusi opetussuunnitelma korostaa toimintakulttuuria, jossa keskeistä on opiskelijälähtöisyys ja lukiolaisten osallisuus ja se kannustaa keskinäiseen välittämiseen ja huolenpitoon. Uusi opetussuunnitelma ohjaa lukioyhteisön vahvempaan yhteistyöhön - hyvinvointia rakennetaan yhdessä opiskelijoiden, opettajien ja opiskeluhuollon henkilöstön kanssa!

Keskeisin uudistus opetussuunnitelmassa on laaja-alaisen osaamisen osa-alueet, jotka muodostavat oppiaineiden yhteiset tavoitteet. Kaikissa oppiaineissa ja opintojaksoissa määritellään, kuinka laaja-alainen osaaminen niissä toteutuu. Laaja-alaista osaamista arvioidaan opintojaksoittain. Laaja-alaisen osaamisen osa-alueita ovat muun muassa hyvinvointiosaaminen ja vuorovaikutusosaaminen.



Hyvinvointiosaamisen tavoitteisiin kaikissa oppiaineissa kuuluu esimerkiksi se, että opiskelijat saavat valmiuksia omasta ja muiden hyvinvoinnista ja toimintakyvystä huolehtimiseen. Samalla opiskelijan valmiudet tunnistaa myös hyvinvointia ja turvallisuutta heikentäviä tekijöitä, kuten uupumusta, kiusaamista ja häirintää kehittyvät ja opiskelija oppii osallistumaan niiden ehkäisemiseen. Hyvinvointiosaamisen kehittymisessä opiskelijoilla on tukenaan oma lukioyhteisönsä, ja opiskelijat auttavat myös toinen toisiaan. Opiskelija saa valmiuksia hakeutua itse tai ohjata muita hakeutumaan palvelujärjestelmien piiriin ongelma- ja poikkeustilanteissa.

Vuorovaikutusosaamisen tavoitteiden lähtökohtana on myötätunto, joka mahdollistaa merkityksellisyyden kokemisen. Yhteisön vuorovaikutusosaamista on se, että jokainen opiskelija kokee kuuluvansa lukioyhteisöön, ja hän tulee kuulluksi omana itsenään. Opiskelija kehittää vuorovaikutusosaamistaan tunnistamalla, käsittelemällä ja säätelemällä tunteitaan. Hän oppii myös kuuntelemaan, kunnioittamaan ja ennakoimaan toisten tunteita ja näkemyksiä sekä niiden ilmaisuja. Opiskelu on auttamista, oivallusten jakamista ja yhteistyötä, jossa koko lukioyhteisö toimii saman päämäärän eteen: kohti innostumista ja onnistumista.

Lukion uusi opetussuunnitelma nostaa yhteisöllisyyden hyvinvointia edistäväksi asiaksi. Tämän vuoksi Helsingin kaupungin lukioissa on aloitettu muun muassa vertaisohjaajuuden muotojen kuten tutortoiminnan vahvistaminen.

### Hyvinvointitaitojen vahvistaminen ammatillisessa koulutuksessa

Työelämän jatkuvat muutokset, työelämässä vaadittavat taidot ja haasteet hyvinvoinnille on huomioitu ammatillisen koulutuksen tutkinnon perusteissa. Ammatillisen koulutuksen perustutkinnot sisältävät yhteisiä tutkinnon osia, joissa opiskellaan hyvinvoinnin vahvistamiseen liittyviä taitoja. Yhteisten tutkinnon osien Työelämässä toimimisen osa-alue sekä Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämisen osa-alue ovat pakollisia opintoja kaikille perustutkintoa suorittaville. Lisäksi näistä osa-alueista on mahdollista suorittaa myös valinnaisia opintoja. Työelämässä toimiminen osa-alueessa opitaan työyhteisössä toimimisen taitoja huomioiden vahvasti työyhteisön hyvinvoinnin edistäminen. Työkyvyn ja hyvinvoinnin osa-alueessa hankitaan osaamista oman työkyvyn ja -hyvinvoinnin suunnitelmallisesta kehittämisestä.

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry on laatinut Ammattiosaajan työkykypassin, jonka avulla opiskelija hankkii osaamista omaehtoisesta toiminta- ja työkyvyn ylläpitämisestä ja terveyden hoitamisesta. Työkykypassin suorittaminen tukee ammatillista kasvua ja kehittymistä sekä vahvistaa taitoja vastata työkykyhaastei-



siin, esimerkiksi työssä jaksamisen osalta. Lisäksi työkykypassi aktivoi osallistumaan ja osallistamaan sekä tukee itsenäisesti ja ryhmässä toimimista. Ammattiosaajan työkykypassi on mahdollista suorittaa ammatillisen peruskoulutuksen aikana ja siitä tulee merkintä tutkintotodistukseen.

#### Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki

Oppilas- ja opiskelijahuoltolain tavoitteena on edistää opiskelijoiden oppimista, terveyttä ja hyvinvointia ja huolehtia oppilaitosyhteisön hyvinvoinnista sekä opiskeluympäristön terveellisyydestä ja turvallisuudesta. Opiskeluhoitoa toteutetaan sekä yhteisöllisenä että yksilökohtaisena opiskeluhoitona. Opiskeluhoito ja opiskelukyvyn edistäminen sekä tukeminen ovat kaikkien kouluissa työskentelevien ja opiskeluhoitopalveluista vastaavien työntekijöiden yhteinen tehtävä. Opiskeluhoito on osa yhteisön toimintakulttuuria, ja sen toiminta vahvistaa Helsingin kaupungin koulujen arvoja: osallisuus ja toimijuus, tasa-arvo ja yhdenvertaisuus, hyvinvointi, kestävä elämäntapa sekä tieto ja eettisyys.

Helsingin kaupungin kouluissa ja oppilaitoksissa koko yhteisö, opettajat, koulutuspäälliköt, rehtorit, oppijat ja huoltajat sekä muu henkilökunta, toteuttavat opiskeluhoitoa ensisijaisesti ennaltaehkäisevänä yhteisöllisenä opiskeluhoitona. Opiskeluhoito on osa oppilaitoksen toimintakulttuuria ja toimia, joilla edistämme oppijoiden osallisuutta, oppimista, hyvinvointia, terveyttä ja sosiaalista vastuullisuutta. Lisäksi yhteisön hyvinvointia ja opiskeluympäristön terveellisyyttä, turvallisuutta ja esteettömyyttä edistetään ja seurataan. Hyvinvointiin liittyviä aiheita käsitellään säännöllisesti henkilöstö- ja opettajainkokouksissa.

#### Yhteenveto

Helsingin kaupungin hyvinvointisuunnitelma 2019–2021 kokoaa ja ohjaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kaupungin eri toimialojen yhteistyössä toteuttamaa yksilöön, perheeseen, yhteisöihin, väestöön ja näiden elinympäristöihin kohdistuvaa toimintaa. Helsingin kaupunkistrategian 2017–2021 yksi keskeinen painopiste on nuorten syrjäytymiskiirteen katkaiseminen ja eriarvoisuuden vähentäminen. Hyvinvointia tulee tukea jo ennen ongelmien ilmaantumista, ja lapsuudessa ilmeneviin signaaleihin reagoida ennen vaikeiden oireiden ilmestymistä. Mielenterveyden edistämisen toimenpiteitä on kirjattu erityisesti lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn painopisteen toimenpiteisiin. Kiusaamisen vastaisen ohjelman (KVO13) toimenpiteisiin kuuluu sosiaalisia ja tunnetaitoja sekä kiusaamistilanteiden käsittelyä kehittävien ohjelmien systemaattinen käyttö



jokaisessa koulussa ja opiskeluhuollon ammattilaiset ovat näiden edistämässä keskeisessä asemassa.

Kasvatus- ja koulutuslautakunta toteaa, että hyvinvoinnin opettamisen tavoitteet ovat olemassa opetussuunnitelmien ja tutkintojen perusteissa sekä oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa. Koulun ja oppilaitoksen hyvinvointitehtävä ei eroa niiden perinteisestä opetustehtävästä, vaan hyvinvointitaidot, ovat osa oppimista ja koulunkäyntiä. Kouluilla ja oppilaitoksilla on hyvät mahdollisuudet hyvinvoinnin systemaattiseen tukemiseen. Mielen hyvinvoinnin ylläpitämisen taitojen oppiminen on tärkeä olla pidempiaikainen prosessi. Hyvinvointitaitoja voi oppia ja opettaa ja ne kuuluvat luontevana osana koulun arkeen. Oppiaineiden välinen yhteistyö on koettu kouluissa toimivaksi tavaksi käsitellä ja harjoitella hyvinvointiin liittyviä asioita.

Lautakunta kannattaa opettajien osaamisen vahvistamista mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämisen taidoissa, riskitilanteiden tunnistamisessa, elämäntilanteissa sekä erilaisten mielenterveyden häiriöiden tunnistamisessa. Opettajien osaamista vahvistamalla mielen hyvinvointia edistävät käytännöt saadaan osaksi kaikkia oppiaineita sekä opetusta ja ohjausta erillisen kurssin sijaan.

Lautakunta esittää, että mielenterveyden ensiapukurssin sijaan on parempi olla koulun toimintaan sisäänrakennettu yhteisöllinen prosessi, jolla mielenhyvinvoinnin taitoja edistetään. Lisäksi lautakunta esittää, että kiusaamisen vastaisen ohjelman toimenpiteisiin kuvataan tarkemmin mielenterveyden ylläpitämisen taitojen systemaattinen edistäminen opiskeluhuollon työntekijöiden ja opettajien toimesta.

Esittelijä

kasvatuksen ja koulutuksen toimialajohtaja  
Liisa Pohjolainen

Lisätiedot

Heidi Roponen, pedagoginen asiantuntija, puhelin: 310 71927  
heidi.roponen(a)hel.fi

Riina Ståhlberg, pedagoginen asiantuntija, puhelin: 310 26018  
riina.stahlberg(a)hel.fi

Tuija Artama, pedagoginen asiantuntija, puhelin: 310 21418  
tuija.artama(a)hel.fi