

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a final draft of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Santala, E., Asplund, A. & Korhonen, J. 2022. Yläkouluikäiset mukaan edistämään mielenterveyden lukutaitoa. Talk-verkkolehti, HYVE / Health and Well-being 21.12.2022.

Link to the original publication: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/ylakouluikaiset-mukaan-edistamaan-mielenterveyden-lukutaitoa/>

All material supplied via Turku UAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Yläkouluikäiset mukaan edistämään mielenterveyden lukutaitoa

21.12.2022

Kirjoittajat

Elina Santala Lehtori, Turun ammattikorkeakoulu

Aino Asplund Terveystieteiden opettaja (AMK), Turun ammattikorkeakoulu

Joonas Korhonen Lehtori, tohtorikoulutettava, Turun ammattikorkeakoulu

Hyvällä mielenterveyden lukutaidolla edistetään positiivista mielenterveyttä ja pystytään vastaamaan nopeammin mielenterveyden haasteisiin. Mielenterveyden lukutaito on tärkeää jokaisessa ikäryhmässä, mutta erityisesti sen vahvistumiseen kannattaa panostaa lasten ja nuorten kohdalla.

Osaatko arvioida, millainen on mielenterveyden lukutaitosi? Harva osaa, koska kyseessä on melko uusi käsite. Henkilö, jolla on hyvä mielenterveyden lukutaito, pystyy tunnistamaan mielenterveyttä ylläpitävät ja uhkaavat tekijät omassa ja muiden elämässä.

Lisäksi hän osaa auttaa itseään ja läheisiään mielenterveyttä uhkaavissa tilanteissa ja hakea tarvittaessa apua oikeista paikoista. Tämä edellyttää asianmukaista tietoa mielenterveysongelmista ja niiden hoidosta. Lisäksi hänen asenteensa mielenterveyttä ja mielenterveyden häiriöitä sairastavia kohtaan ovat myönteiset.

Kriisit haastavat nuorten mielenterveyttä

Tutkimusten mukaan COVID19-pandemia on aiheuttanut monenlaisia haasteita lapsille ja nuorille. Eristäytyminen, sairauden pelko, etäopiskelu ja perheen taloudelliset haasteet ovat rasittaneet nuoria psyykkisesti ennennäkemättömällä tavalla. Samoin Euroopan epävarma turvallisuustilanne kuormittaa lasten ja nuorten mieltä.

Nuorten mielenterveyden häiriöt ovat melko yleisiä. Noin 20–30 prosenttia nuorista kärsii erilaisista mielenterveyden häiriöistä, kuten masennuksesta, ahdistuksesta tai neuropsykiatrisista haasteista. Mielenterveyden vakavista haasteista noin puolet alkavat jo ennen 14. ikävuotta.

Koulun merkitys mielenterveyden lukutaidon karttumisessa

Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että koululla on merkittävä rooli nuorten mielenterveysosaamisen lisäämisessä. Koulun tehtävänä on opettaa keskeisiä mielenterveystaitoja hyvinvoinnin näkökulmasta. Näitä taitoja ovat ennen kaikkea tunne-,

vuorovaikutus- ja tietoisuustaidot. Lisäksi mielen hyvinvoinnin kannalta välttämättömiä taitoja ovat arjen rytmistä huolehtiminen sekä huolista ja kriiseistä selviytymisen taidot. Näitä taitoja tuetaan mielenterveyden lukutaidolla.

Suomen peruskoulujen opetussuunnitelmassa mielenterveyden huomioiminen näkyy eri yhteyksissä ja eri oppiaineissa. Mielenterveyttä tukevia taitoja harjoitellaan erilaisissa arkipäivän koulutilanteissa, kuten konfliktien ratkaisemisessa tai luokkatoverin kanssa keskustelemisessä. Näitä taitoja harjoitellaan myös muiden Euroopan maiden koulujärjestelmissä.

Nuorten näkökulma näkyviin

Tutkimusten mukaan nuoret haluavat apua mielenterveyden ongelmiin ensisijaisesti perheeltä tai ystäviltä sen sijaan, että he hakisivat ammattiapua. Nuoret eivät myöskään helposti suosittelle ammattiapuun hakeutumista toisilleen. Vertaisten mielipiteillä voi olla siis myönteinen tai kielteinen vaikutus avun hakemiseen. Koska nuorten mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä, jokainen nuori tuntee varmasti jonkun, jolla on mielenterveyshaasteita ja -ongelmia.

Nuorten näkökulma otetaan harvoin huomioon, kun tuotetaan mitä tahansa nuorille suunnattua terveystasvatusmateriaalia. Nuoret ovat kuitenkin oman elämänsä ja heitä kuormittavien asioiden asiantuntijoita. Nuoret myös tietävät, millainen tieto auttaa heitä ja miten sitä tulisi tuottaa.

Nuorten mielenterveyden lukutaitoa edistävän materiaalin kehittäminen yhdessä nuorten kanssa on uutta, mutta tarve materiaalille on suuri.

Nuoret terveystasvatusmateriaalin kehittämiseen mukaan ottavaa mallia on aiemmin hyödynnetty esimerkiksi [EDDIS](#)- ja [SHEHAP](#)-hankkeissa, joissa on tuotettu nuorille sekä opettajille ja vanhemmille suunnattua materiaalia seksuaalikasvatukseen sekä seksuaalisen häirinnän tunnistamiseen ja ennaltaehkäisyyn. Nuorten mielenterveyden lukutaitoa edistävän materiaalin kehittäminen yhdessä nuorten kanssa on uutta, mutta tarve materiaalille eri yhteyksissä on suuri.

wExchange tuo Euroopan nuoret yhteen kehittämään mielenterveyden lukutaitoa

Mielenterveyden lukutaidon lisäämiseen tähtäävät interventiot ovat osoittautuneet tehokkaiksi aiemmissä tutkimuksissa. Turun ammattikorkeakoulu koordinoi tänä syksynä alkanutta [wExchange-hanketta](#) (Promoting mental well-being through online exchange in secondary schools”, 2022–2025), jonka päätavoitteena on vahvistaa yläkouluiikäisten mielen hyvinvointia edistäviä taitoja.



Hankkeen aikana kehitetään yhdessä nuorten kanssa vertaisuuteen perustuvia menetelmiä, joilla voidaan edistää nuorten mielenterveyden lukutaitoa kouluissa. Samalla hankkeessa kehitetään virtuaalisia oppilasvaihdon menetelmiä kahden virtuaalisen leirikoulun kautta.

Hanke toteutetaan Erasmus+-rahoituksella, ja siihen osallistuu Suomen lisäksi peruskouluja ja korkeakouluja Sloveniasta, Kreikasta ja Portugalista. Yhteistyökouluna Turun ammattikorkeakoululla on hankkeessa Pielaveden yhtenäiskoulu Pohjois-Savosta. Sekä mielenterveyden lukutaidon edistämisen vertaismenetelmistä että virtuaalisista oppilasvaihdon hyvistä käytänteistä kirjoitetaan käsikirjat hankkeen aikana.

Lue lisää projekteista:

- [wExchange – promoting mental well-being through online exchange in secondary schools](#)
- [A Digital Program for Sexual Education in Secondary Schools \(EDDIS\)](#)
- [SHEHAP – prevention of Sexual Harassment in Secondary Schools](#)

Lähteet

Aalto-Setälä, T., Suvisaari, J., Appelqvist-Schmidlechner, K. & Kiviruusu, O. 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys: Kouluterveyskysely 2021.

THL. <https://www.julkari.fi/handle/10024/143129>

Deeker, W. 2022. The Covid generation: the effects of the pandemic on youth mental health.

European commission. <https://ec.europa.eu/research-and-innovation/en/horizon-magazine/covid-generation-effects-pandemic-youth-mental-health>

Kutcher, S., Wei, Y., Costa, S., [Gusmão](#), R., [Skokauskas](#), N. & [Sourander](#), A. 2016. Enhancing mental health literacy in young people. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 25, 567–569.

Okan, O. & Bollweg, T. 2021. 2.L. Workshop: Health literacy in childhood and adolescence (HLCA): A focus on health literacy in schools. 14th European Public Health Conference (Virtual), Public health futures in a changing world, November 10-12, 2021. *European Journal of Public Health Supplement*; 31: iii54-iii55.

Skre I, Friberg O, Breivik C, Johnsen LI, Arnesen Y, Wang CE (2013) A school intervention for mental health literacy in adolescents: effects of a non-randomized cluster-controlled trial. *BMC Public Health* 13:873.

Wei Y, Kutcher S, Szumilas M (2011) Comprehensive school mental health: an integrated “school-based pathway to care” model for Canadian secondary schools. *McGill J Educ* 46(2):213–229

Widnall, E., Dodd, S., Simmonds, R., Bohan, H., Russell, A., Limmer, M. & Kidger, J. 2021. A process evaluation of a peer education project to improve mental health literacy in secondary school students: study protocol. *BMC Public Health* 21(1): 1–7.