



Mielenterveyden ja tunnetaitojen edistämishjelma ala- ja yläkoululaisille

## Mikä FRIENDS?

FRIENDS on hyviä tuloksia meillä ja maailmalla saavuttanut, kouluissa toteutettava ahdistusta ja masennusta ennaltaehkäisevä ohjelma. Viikoittaisilla oppitunneilla oppilaat keskusteleval ja tekevät FRIENDS -harjoituskirjan tehtäviä, joissa mm. etsitään konkreettisia keinoja selviytyä huolta ja pelkoa aiheuttavista arkielämän tilanteista. Ohjelma perustuu ennen kaikkea vertaisoppimiseen eli oman ryhmän tai koululuokan hyödyntämiseen. FRIENDS vahvistaa oppilaan minäkuvaa ja omanarvontunnetta sekä lisää uskoa omaan kyvykkyyteen. Myös ns. riskiryhmään kuulumattomat oppilaat hyötyvät sen opettamista stressinhallinta-, ongelmanratkaisu- ja itseensä luottamisen taidoista.

### Käytännön toteutus

FRIENDS -ohjelman toteuttajana toimivat tehtävään perehdytetyt opettajat ja mahdollisuuksien mukaan koulupsykologit, -kuraattorit tai terveydenhoitajat. Ohjelma rakentuu kymmenestä noin 60 minuuttia kestävästä oppitunnista, sekä kahdesta myöhemmin järjestettävästä kertausoppitunnista. Yläkoulussa FRIENDS -ohjelma sopii sisällöllisesti esimerkiksi terveystiedon ja oppilaanohjauksen tunneille. Aikataulua ja sisältöjä voi muokata omiin tarpeisiin sopivaksi, esimerkiksi alakoulussa voidaan ottaa ohjelmasta osia eri tunneille. Jokainen oppilas saa oman FRIENDS -oppikirjan, jota voidaan hyödyntää tunneilla. Opettajat saavat oman FRIENDS -opettajan oppaan, jossa esitellään ohjelman sisällöt ja runsaasti erilaisia ideoita tuntien toteutukseen. Niistä opettaja voi poimia omalle luokalleen hyödyllisimmiksi arvioimansa tehtävät. Ennen ohjelman aloittamista ohjaajille järjestetään perehdytyspäivä, jossa käydään läpi ohjelman sisältöjä. Suomessa kouluttajaorganisaationa toimii Aseman Lapset ry, joka vastaa myös käytettävän materiaalin tuottamisesta.

Ohjelman yhtenä tavoitteena on aktivoida myös vanhempia miettimään läpikäytäviä sisältöjä. Heille jaetaan materiaalia sekä järjestetään toiveista riippuen yksi tai kaksi vanhempainiltaa (voidaan yhdistää osaksi muuta vanhempainiltaa).

## Miksi tarvitsemme FRIENDS:iä?

Ahdistuneisuus on yleinen lasten ja nuorten mielenterveyshäiriö. Tunnistamattomana ja hoitamattomana se voi vaikeuttaa arkipäiväistä selviytymistä ja johtaa ihmissuhdeongelmiin. Myöhemmin se voi muuttua masennukseksi, riskialttiiksi terveyskäyttäytymiseksi tai johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen. Esimerkiksi suomalaisnuorten humalahakuisen juomisen on todettu olevan yhteydessä masennukseen. FRIENDS toimii varhaisen puuttumisen työvälineenä ongelmakohtia paikantaen sekä lasten ja nuorten hyvinvointia tukien.

## FRIENDS ulkomailla ja Suomessa

Australiassa kehitetty ja vuosien kuluessa eri maihin (mm. Kanada ja Norja) levinnyt ohjelma perustuu kattavaan tieteelliseen tutkimukseen, arviointiin ja käytännön kokemukseen. FRIENDS -ohjelma on myös Maailman terveysjärjestön (WHO) hyväksymä.

Suomessa Lasten FRIENDS -ohjelma aloitettiin Helsingissä lukuvuonna 2006-2007 yhteistyössä Helsingin Opetusviraston kanssa. Kansanterveyslaitos oli mukana tutkimassa ohjelman toimivuutta ja soveltumista Suomen koulukulttuuriin. Opettajilta, lapsilta ja heidän vanhemmiltaan saatu palaute ohjelmasta on ollut myönteistä; sekä oppilaat että opettajat ovat kokeneet FRIENDS:in hyödylliseksi. Ohjelman tuominen kouluihin on saanut osakseen paljon kiitosta. Hyvien kokemusten siivittämänä ohjelma on käytössä useissa alakouluissa eri puolella Suomea.

Yläkouluissa toteutettava Nuorten FRIENDS -ohjelma aloitettiin keväällä 2008 Helsingissä, Raisiossa ja Naantalissa Sosiaali- ja terveysministeriön tuella. 10-luokille suunnattu FRIENDS aloitettiin Opetusministeriön tuella syksyllä 2008 Kauhajoella ja Helsingissä. Myös nuorten ohjelma on otettu hyvin vastaan kouluissa.

### Lisää tietoa:

[www.asemanlapset.fi](http://www.asemanlapset.fi)

[friends@asemanlapset.fi](mailto:friends@asemanlapset.fi)

Kansainväliset sivut: [www.friendsinfo.net](http://www.friendsinfo.net)

Kansanterveyslaitoksen tutkimuksen loppuraportti: [www.ktl.fi/portal/2920](http://www.ktl.fi/portal/2920)



lisää uskoa omaan kyvykkyyteen • vahvistaa minäkuvaa

opettaa tunnistamaan ja käsittelemään tunteita • opettaa ongelmanratkaisukeinoja

ennaltaehkäisee ahdistusta ja masennusta