1. Projekti aruanne

1.1. Projekti lähteülesande, eesmärgi kirjeldus

Meid ajendas seda konkreetset projekti tegema selle olulisus ja vajalikkus. Leidsime, et Proovikivi on väga uuemeelne ja haridusse vajalik - praktiline õppimine on praegustest koolidest suuresti puudulik ja Proovikivi just seda pakub. Just vaimse tervise temaatika valisime, kuna see puudutab meid kõiki ja oleme arvamusel, et see on ühiskonnas väga oluline teema, millest tuleb rääkida ja mida tuleb edendada. Teadlikkus vaimses tervisest ja sellega seonduvatest probleemidest on siiani puudulik, vaimne tervis jäetakse tihti tähelepanuta ja ei osata selle probleeme ära tunda, nendele õigesti reageerida. Lisaks on murekoht ka vaimse tervise probleemidega inimesed, kes kogevad selle tõttu ka töövõime langust - nad vajavad paremat tuge, eriti haridussüsteemis.

Meie projektil on kaks suurt lähteülesannet. Esimeseks ülesandeks on koostada Proovikivi veebilehele vaimse tervise teemaline väljakutse, mis annab võimaluse noortele selle temaatikaga lähemalt tutvuda, seeläbi iseenda teadlikkust suurendada. Peale iseenda teadlikkuse suurendamisele saavad noored ka midagi reaalselt ära teha, mis aitab tõsta inimeste teadlikkust seoses vaimse tervise ja selle muredega. Selle ülesande eest vastutavad Vaiko, Caspar ja Jennifer.

Teiseks ülesandeks on koostada koolituse kontseptsioon õpetajatele, mis aitaks neil paremini toime tulla iseenda vaimse tervise hoidmisega ning mis tõstaks teadlikkust meeleoluhäiretest, sõltuvushäiretest ja ärevushäiretest, et pakkuda paremat tuge õpilastele. Koolituse kontseptsiooni loomine aitab samuti teadlikkuse suurenemisele kaasa, lisaks lihtsustab tulevikus õpetajate tööd, kui nad teavad, kuidas paremini toetada ja toime tulla vaimse tervise probleemiga õpilasega. Samuti teeb see ka õpilase koolikogemuse paremaks, saades koolist vajalikku tuge ning abi. Lisaks soovisime avaldada ka artikli, mis aitaks tõsta avalikkuse teadlikkust vaimse tervise probleemidega ning töövõime langusega inimeste takistustest hariduse omandamisel. Koolituse kontseptsiooniga ja artikliga tegelevad Silvia ja Kadi.

1.2. Probleemi olulisus, kirjeldus ja meetodite valik

Vaimse tervise halvenemine on Eestis üks peamisi töövõime languse põhjusi ja üha kasvav probleem. Töötukassa andmetel on viimase viie aasta jooksul vaimse tervise probleemidest tingituna vähenenud töövõime hinnatud enam kui 32 tuhandel inimesel ja noortest vanuses 13-15 a on iga viies laps mõelnud enesetapule ja Rohelise raamatu andmetel vaimse tervise probleemid noorte hulgas on kasvav probleem. Samal ajal väheneb abi kättesaadavus, sest psühhiaatrid vananevad ja pealekasvu vajalikul määral ei ole.

Probleemiks on ka ühiskonna suhtumine. Vaimse tervise teema on võrdlemisi kaua olnud tabu ja inimeste jaoks liialt abstraktne, et seda hoomata. Näiteks on inimestel keeruline mõista, et meeleoluhäire tõttu tekkinud puue ja seetõttu igapäeva elus ette tulevate takistustega elamine võivad olla võrdsed füüsilise puudega näit. ratastoolis elamisega. Lisaks peetakse vaimse tervise probleeme ka nõrkuse märgiks. Vaimse tervise häireid aga ei saa lasta süveneda ning neid tutvustades ja aidates inimestel probleemiga ümber käia on samm tervema ja jätkusuutlikuma ühiskonna poole.

Otsustasime tõsta inimeste teadlikkust vaimse tervise teemadel ja lähenesime kompleksselt - osa grupist tegeles üldiselt teadlikkuse uuringuga sh ka väljakutse loomisega Proovikivi lehel, et teisedki koolid saaksid ise otsida lahendusi ning teine osa grupist tegeles õpetajate teadlikkuse uurimise ja koolituste kontseptsiooni koostamise ning avalikkuse teavitamisega.

1.3. Tegevuste kirjeldus ja sidusgruppideni jõudmine

Mõlemad meie ülesanded vajasid hetkeolukorra uuringut, mistõttu saatsime laiali küsimustikud. Väljakutse jaoks loodud küsimustikku jagasime sotsiaalmeedias, samuti saatsime selle kolme kooli. Kokku saime ligi 300 vastust ning paljud vastajatest nentisid, et ei olnud varasemalt vaimse tervise temaatikale nii palju mõelnud ja et teavad vähem kui nad arvasid end teadvat, seega juba küsitlusega panime inimesed vaimsele tervisele rohkem mõtlema ja ehk uurisid inimesed ise lisaks juurde. Meie lõppprodukt, Proovikivi veebilehel avaldatud väljakutse, on peamiselt suunatud (kooli)noortele, kuna ka noorte seas on palju vaimse tervise probleemidega inimesi ja just noori harides saame aastate pärast vaimset tervist väärtustavad täiskasvanud. Lisaks võtsime ühendust ka Tallinna Vaimse Tervise Keskusega, sooviga saada nemad meie väljakutse koostööpartneriks. Tallinna Vaimse Tervise Keskus on suurepärane partner, kelle teadmised ja oskused selles valdkonnas on edaspidistele väljakutse vastuvõtjatele suureks abiks.

Meie teine ülesanne keskendus kahele asjale - õpetajatele ja nende teadlikkuse tõstmisele ning avalikkuse teavitamisele ja lahendustele, kuidas vähendada vaimse tervise kulutusi, mis on hetkel samas suurusjärgus kui kulutused kogu riigi kaitsele. Õpetajate teadlikkuse tõstmiseks otsustasime koostada koolituskava. Koolituskava koostamiseks oli vaja eelnevalt määrata õpetajate koolitusvajadus, mille tarbeks koostasime küsitluse. Küsitlusest selgus, et kõige vähem teatakse bipolaarsusest ja kiindumushäirest, kuid teadmiste vajakajäämist esines siiski kõikides vaimse tervise häiretes. Küsitlusele vastas üle 100 õpetaja. Nendeni jõudsime läbi e-maili teel tehtud otsepostituse ja Õpetajate Lehe.

Avalikkusele suunatud teavituse jaoks kirjutasime Eesti Päevalehte artikli, kus keskendusime kolmele punktile:

1. Riik saab ennetada töövõime kaotanutel puude tekkimist
2. Vaimse ja füüsilise puude võrdsustamine aitaks vaimse tervise probleemidega tudengitel saada paremat haridust ja seeläbi saavutada paremat elukvaliteeti ning pääseda vaesuse ringist
3. Haridus sh (ülikooli ja ametikooli haridus) peaks olema töövõime rehabilitatsiooni osa

Artikkel kogus 64 kommentaari ja on jagatud Facebooki 70 korral.

1.4. Projekti jätkusuutlikkus

Väljakutse jääb avalikuks Proovikivi veebilehele, seda jääb haldama Proovikivi tiim. Lisaks on väljakutsel koostööpartneriks Tallinna Vaimse Tervise keskus, kes on valmis aitama noortel väljakutse raames läbi viia edukaid projekte.
Koolituse kontseptsiooni hakatakse koolitajate ja koolidega viima ellu. Tulevikus saab sellest reaalne koolides läbiviidav koolitus.

Õpetajate koolituse kontseptsioon on valmis ja meil on Haridusinnovatsiooni keskusega kokkulepe, et uue semestri jooksul paneme kokku meeskonna, kelle abil koostame täpsema koolituse sisu, leiame koolitajad, koostame turunduskava ja edasi saab sellest reaalne õpetajatele läbiviidav koolitus.

Meie avalikkusele suunatud artikkel on edastatud riigikogu liikmele Liina Kersnale ning loodame tema läbi algatada ühiskonnas arutelu, vajadusel liikuda moodustada töögrupp ja leida koostöövõimalus Sotsiaalministeeriumiga.

1.5. Tulemuste kokkuvõte ja lisad

Saime Proovikivi veebilehele lisatud vaimse tervise teemal väljakutse, meie küsimustiku vastuste lühikokkuvõte on nähtav siit. Otsepostitus õpetajatele ja kokkuvõte õpetajate küsitluse tulemustest.

3. Projekti tegevuskava

Tegevuste nimetus ja lühikirjeldus	Toimumise aeg (kuu täpsusega)	Sidusgrupp	Vastutaja isik (nimi+eriala)
Esimene koosolek Zoom-is	Septembri lõpp		Kadi, Silvia, Caspar, Jennifer
Igaüks tutvub oma allikaga, ülevaade sellest	Oktoobri algus		Kadi, Silvia, Vaiko, Caspar, Jennifer
Vahekokkuvõte valmis	Oktoobri keskpaik		Kadi, Silvia, Vaiko, Caspar, Jennifer
Tegevuskava valmis	Oktoobri keskpaik		Kadi, Silvia, Vaiko, Caspar, Jennifer
Küsimustik vaimse tervise teadlikkuse kohta valmis	Oktoobri keskpaik		Jennifer (filosoofia), Caspar (informaatika)
Küsimustiku laiali saatmine, jagamine	Oktoobri keskpaik kuni novembri algus	Küsimustikule vastajad (inimesed vanuses 14 kuni 50+ aastat)	Jennifer (filosoofia), Caspar (informaatika)
Suhtlus erinevate liitudega, partnerite kaasamine, artikli faktide kogumine, faktid koos.	Oktoobri keskpaik	Eesti Üliõpilaskondade Liit, Haridusinnovatsioni keskus	Kadi (hispaania keel & kultuur)

Õpetajate koolitusvajaduse väljaselgitamine - küsitluse koostamine	Oktoobri lõpp	Küsimustikele vastajad (õpetajad)	Silvia (filosoofia), Kadi (hispaania keel & kultuur)
ELU vahenädala esitlus	Oktoobri lõpp		Kadi, Silvia, Vaiko, Caspar, Jennifer
Artikkel valmis	Oktoobri lõpp		Kadi (hispaania keel & kultuur)
Artikli viimistlus, Eesti Päevalehte saatmine.	Oktoobri lõpp-detsembri algus	Konsulteerisime ka kogenud ajakirjanikega	Kadi (hispaania keel & kultuur), Silvia (filosoofia)
Lisainfo otsimine	Novembri algus		Jennifer (filosoofia), Vaiko (sotsiaaltöö), Caspar (informaatika)
Küsimustiku vastuste analüüs	Novembri keskpaik		Jennifer (filosoofia), Vaiko (sotsiaaltöö), Caspar (informaatika)
Proovikivi väljakutse info	Novembri keskpaik - detsembri algus		Jennifer (filosoofia), Caspar (informaatika)
Koostööpartnerite leidmine	Novembri lõpp	Tallinna Vaimse Tervise Keskus	Vaiko (sotsiaaltöö)
Küsimustiku vastuste lühikokkuvõte	Detsembri algus		Vaiko (sotsiaaltöö)

Väljakutse Proovikivi veebis üleval	Detsembri algus	Proovikivi tiim	Jennifer (filosoofia), Caspar (informaatika), Vaiko (sotsiaaltöö)
Õpetajate koolitusvajaduste kokkuvõte.	Detsembri algus		Silvia (filosoofia)
Õpetajate koolitusprogrammi koostamine	Detsembri algus - keskpaik	Tallinna ülikooli Haridusinnovatsioni keskus	Kadi (hispaania keel & kultuur), Silvia (filosoofia)
Artikli ilmumine Eesti Päevalehes	Jaanuari algus		Kadi (hispaania keel & kultuur)
Blogipostitus	Jaanuari algus		Vaiko(sotsiaaltöö), Kadi (hispaania keel & kultuur)
Portfoolio koostamine	Jaanuari algus		Jennifer, Vaiko, Caspar, Silvia, Kadi

4. Meediakajastus

Proovikivi veebis väljakutse.
Artikkel Õpetajate Lehes: "Tallinna ülikooli tudengid koguvad infot õpetajate teadlikkuse kohta vaimse tervise teemadel"
Artikkel Eesti Päevalehes: "Üliõpilased: me tahame saada maksumaksjateks, mitte eluaeg abirahadest elada"
Proovikivi blogi postitus õpetajate teemas

5. Iga rühmaliikme õpikogemuse reflektsioon

Caspar Sepp:
Tänu projektis osalemisele sain juurde palju teadmisi vaimse tervise häiretest ning sellest, kuidas erinevad vanusegrupid vaimse tervise probleeme näevad. Õppisin ka

koostööd tegema erinevate erialade üliõpilastega ning andmeid analüüsima. Saavutasime omale seatud eesmärgi - väljakutse on Proovikivi veebilehel üleval ning loodetavasti sellele toetudes luuakse projekte, mille abil suurendada eestlaste teadlikkust vaimse tervise häiretest.

Jennifer-Chelsea Laanet:
Projektis osalemine andis juurde kogemust rühmas töötamisel. Lisaks õppisin paremini andmeid analüüsima, eristama olulist infot mitteolulisest. Töö käigus sain väga palju teada vaimsest tervisest ja sellega seonduvatest probleemidest. Teadsin, et olukord on kehv, kuid nii suuri numbreid ei osanud oodata. Minu arvates saime ilusti hakkama püstitatud eesmärkide saavutamisega, lõime sisuka, asjaliku väljakutse, mille raames loodetavasti luuakse tulevikus mitmeid toredaid projekte. Suureks plussiks meie väljakutse juures on, et saime Tallinna Vaimse Tervise Keskuse endale koostööpartneriks.

Vaiko Laaniste:
Mina valisin endale ELU projekti, mille raames hakkaksin koos 4 teise kaastudengiga uurima vaimse tervise kohta. Antud 4 kaastudengit olid kõik täiesti erinevatelt erialadelt ja teiste maailmavaadetega ja arusaamadega. Väljakutseks osutus juba grupiga kokku saamine ja ühise arusaama leidmine, kuna inimesed olid väga erinevad nii suhtumise kui vaadetest poolest. Antud punktis õppisin arvestama teiste tudengite arvamusega, kuulama neid ära ja vajadusel leidma kompromisse.

Teiseks õpimomendiks oli minu jaoks kindlasti graafikus püsimine, kuna kiire tempo juures läks pahatihti meelest ära antud projektiga seotud kuupäevad aga õnneks olid kaastudengid väga mõistvad ja tuletasid vajalikke kuupäevi alati meelde.

Kolmandaks õpimomendiks jäi kõige suurem, milleks oli inimeste teadlikkus vaimse tervise kohta ja kui erinevalt tihti nähakse erinevaid haiguseid ja vaimse tervisega seotud küsimusi. Üllatuseks tuli, et noored räägivad palju avatumalt ja on teadlikumad kui vanemad inimesed vaimse tervise kohta.

Neljas õpikogemus oli mul kindlasti andmete töötlemine, kuna viisime läbi küsitluse, mille käigus oli vaja ka vastuseid töödelda, minu jaoks oli see täitsa uudne kogemus, mis võttis omajagu aega.

Viimaseks kogemuseks jäi ametlike asutustega suhtlus, nagu näiteks Tallinna Vaimse tervise keskus, kes oli nõus ka meiega koostööd tegema.

Silvia Sihver:
Tänu ELU raames tehtava projektiga õppisin esmaselt olulisena tegema koostööd. See grupis tehtav töö erines suuresti sellest, kuidas olen grupis töötanud varasemalt - grupiliikmed töötasid suuresti iseseisvalt sama eesmärgi suunas. Varasemalt on olnud grupitöös rohkem arutelusi ja selle põhjal zoomi kõnesi.

Teiseks õppisin oma temaatika kohta, mille ümber koostasin õppekava. Sain staistikast teada reaalseid tulemusi, kuidas on olukord teadlikkusest vaimse tervise kohta tegelikult on.

Kolmandaks omandasin praktilisi oskusi õppekava koostamiseks ja projekti raames tehtavate ettevalmistuste läbiviimist. See tähendab, et sain selgeks, kuidas on korrektne koostada küsimustikke või kui keeruline küsimuste esitamine üldse olla võib. Veel, kuidas näeb välja koolituste koostamine ning nägin, kuidas näeb välja protsess partnerite leidmisest kuni koolituse tegevuskava koostamiseni.

Kadi Urbas:
Õppisin seda, et kui teha õiget ja vajalikku asja, siis on lahendused justnagu "nurga taga" ja tulevad ise Sinu juurde, ilma et peaks metsikult vaeva nägema. Kõige raskem osa oli küsitluste koostamine - sain teada, et iga küsitlus ei toogi tegelikult vastuseid ja see peab olema väga läbi mõeldud. Samas tuleb alati kaaluda ka seda, mis on küsitluse eesmärk - on see tõsine teadustöö või hoopis tagasiside, sest vastavalt sellele tuleb teha ka küsimuste keerukus.

Veel õppisin, et kõiki asju tuleb üle kontrollida isegi siis, kui oled veendunud, et asjad said õiged, sest muidu on sõber Murphy kohe platsis - kui oled harjunud suhtumisega "kontrolli, kontrolli, kontrolli" ja seda üks kord ei tee, siis on kohe viga sees ja pahandust palju.

Palju asju õppisin ka koostööst - olen harjunud inimesi juhtima, hoidma oma visiooni ja selle suunas liikuma, seega oli minu jaoks kõige keerulisem olla osa meeskonnast ja lasta ennast juhtida. Pidin end selleks teadlikult suunama ning korrigeerima oma suhtumisi.

Minu jaoks oli huvitav kogemus see, et isegi kui alguses on tohutu segadus, võib sellest sündida väga äge asi. Olen meie tiimi tulemuste üle väga uhke, sest vahenädalal öeldi, et meil on väga ambitsioonikad plaanid ja kaheldi, kas me saame ikka hakkama - me saime!