

TALLINNA ÜLIKOOL

Deisi Klaas, Cätlin Juursalu, Heleriin Vaher, Helina Traat, Indra Borodin, Kaia Liisa Jõesalu, Kersti Sarapuu, Maria Mirjam Tali, Marleen Kivimets

Portfoolio

Juhendaja:

Merike Sisask, Ott Oja

YID6001.YM ELU õppeaine

Tallinn 2021

Sisukord

Sissejuhatus	3
Osa 1. Projekti aruanne	4
Osa 2. Projekti tegevuskava	6
Osa 2.1 Detailne tegevuskava	7
Osa 3. Meediakajastused	12
Osa 4. Eneserefleksioonid	20

Sissejuhatus

Antud portfoolio sisaldab kohustuslikke osasid, mis ELU aine tagasisidena soovitakse. Portfoolio eesmärgiks on hindajatele anda kokkuvõtvat tagasisidet tehtud tööst.

Osa 1. Projekti aruanne

- **Projekti lähteülesanne ning peamine eesmärk:** Korraldada koostöös VATEKiga virtuaalne vaimse tervise mess 10. oktoobril 2021 ning sellega seotud temaatiliste töötubade sari ühe kalendrikuu jooksul.
- **Projekti alaeesmärgid:**
 - Valmistada ette vaimse tervise messi 2021 ja maakondlike töötubade kontseptsioon (fookus, ülesehitus, korralduslik plaan, meediaplaan), mis põhineb terviseedenduse ja kommunikatsiooni valdkonna teaduslikel alustel.
 - Korraldada kõrgel tasemel virtuaalne vaimse tervise mess 2021, millel on tugev laiemat avalikkust kõnetav sõnum ning lai kõlapind.
 - Korraldada kõrgel tasemel vaimse tervise kuu töötubade sari (nii virtuaalsed kui ka vahetu kontaktiga), mis toetavad vaimse tervise messi sõnumit.
 - Anda sisend vaimse tervise messi 2021 kommunikatsiooni sotsiaalmeedias.
- **Teema kirjeldus:**
 - Viiruskriis on toonud üksilduse mõjud teravalt inimeste teadvusesse, kuid probleem pole meie ühiskonnas uus. Üksildus on laialdane ning oluline vaimse tervise probleemide riskitegur. Vaimse tervise mess 2021 õpetab meid üksildusega toime tulema ning looma sidemeid inimestega enda ümber.
- **Teema olulisus Eestis. Viited uuringutele, statistikale ning arengukavadele:**
 - Vaimne tervis on oluline kogu inimese elukaare jooksul – alates sünnist kuni kõrge vanuseni. Vaimse tervise käsitlemisel lähtutakse WHO definitsioonist, mille järgi on vaimne tervis heaoluseisund, mis võimaldab inimesel maksimaalselt realiseerida enda võimeid, tulla toime igapäevaelu pingetega, tegutseda tulemuslikult ja anda oma panus ühiskondlikku ellu (viidanud Sotsiaalministeerium, 2020).
 - Suurem osa vaimse tervise probleeme areneb välja lapsepõlves või nooremas täiskasvanueas – 50% vaimse tervise probleemidest avaldub enne 14. eluaastat ja 75% enne 24. eluaastat (viidanud Sotsiaalministeerium, 2020). Seega on oluline tõhustada vaimse tervise ennetustegevusi suunatuna positiivse vaimse tervise edendamisele ja kaitsmisele. Samuti on oluline pöörata tähelepanu vaimse tervise hoidmisele ja edendamisele töökeskkonnas.
 - Inimese vaimse tervise hoidmiseks, probleemide varajaseks märkamiseks ja vajaliku nõustamisteenuse õigeaegse kättesaadavuse tagamiseks on vaja, et Eestis oleks

terviklik valdkondadeüleline selgete eesmärkidega poliitika ning selle rakendamine toimuks lähtuvalt inimeste ja kogukondade vajadustest. (Sotsiaalministeerium, 2020)

Sotsiaalministeeriumi Rahvastiku tervise arengukava 2020-2030:

https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Tervishoid/rahvatervis/rta_2020-2030.pdf

Vaimse tervise roheline raamat:

https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf

- **Vaimse tervise messi 2021 eesmärgid:**
 - Inimesed õpivad praktikaid, mis aitavad üksi olla ilma üksildust tundmata
 - Inimesed leiavad võimalusi kogukondlike kontaktide tugevdamiseks ja kasvatamiseks
 - Inimesed teavad, kuhu pöörduda vaimse tervise probleemide korral
 - Inimesed mõistavad, et nad ei ole oma muredega üksi
- **Meetodite valik:**
 - Tulenevalt pandeemiast toimub vaimse tervise mess 2021 virtuaalselt - virtuaalse messiga jõuab rohkemate inimesteni ning hoiame kõigi tervist.
 - Maakondlikud töötoad on võimalusel kontaktis - väiksema osalejate arvuga kohtumine ning sooviga pakkuda inimestele personaalsemat lähenemist, otsustasime, et võimalusel on töötoad kontaktis.
- **Projekti jätkusuutlikkus:**
 - Tegu on VATEK – i poolt korraldatud vaimse tervise messiga, mis toimus juba 8. korda (teist korda virtuaalselt). Igal aastal valitakse messile põhiteema, millele keskenduda. Messi jätkusuutlikkus ongi tagatud VATEK – i poolt ning kuna meie meeskonnas oli ka VATEK – i juhataja, siis kindlasti saab ta ka järgmistel aastatel kasutada mõtteid ja tegevusi, mida meie oma projekti elluviimisel tegime.
- **Sidusgrupid:**
 - VATEK Vaimse Tervise Mess 2021 „Üksildus“ ning vaimse tervise kuu raames toimunud töötoad olid vanusepiiranguta. Inimesed, kes tundsid, et antud teema neid kõnetab, said osa võtta nii messist kui ka töötubadest. Maakondlikele töötubadele langes valitsuse piirang – esialgu pidime kontrollima vaksineerimise, läbipõdemise tõendeid või negatiivse testi tulemust ning lõpuks oli võimalus töötubades osaleda vaid neil, kes näitasid ette vaksineerimise või läbipõdemise tõendi. Messi külalisi valides

proovisime samuti tasakaalu leida nii noorte, vanemate kui ka meeste ja naiste seas – tulemust vaadates usume, et iga inimene, kes messist osa võttis, sealt ka midagi enda jaoks sai.

- **Projekti tulem:**

- ÜKSILDUS: VIRTUAALNE VAIMSE TERVISE MESS 2021 on järele vaadatav siit: https://elisastage.ee/vaimse-tervise-mess?fbclid=IwAR3rq3dd0bl86kGEy9l65Ft_z103P4CtxZmt_eYXv_PKyG3HLNg1Vw2Moeo

Osa 2. Projekti tegevuskava

25.02.2021 Esimene kohtumine – saame tuttavaks, ELU projekti tutvustus, messi tutvustus. Projektijuhi valimine

2.03.2021 ELU projekti vahenädala kohtumise ankeedi täitmine

11.03.2021 Teemavalik: Üksindus ja üksildus

29.03.2021 Messi kontseptsioon: eesmärk, üldteema ja messi üldine ülesehitus.

Vahepealne tegevus: paralleelsessioonide ülesehitus, messi lauad

14.04.2021 Ülesannete jagamine (**täpne ülesannete jaotus toodud välja üldise tegevuskava lõpus tabelina**)

Vahepealne tegevus: Kontseptsioon lukku

24.05.2021 Võimalikud influencerid, keda kaasata messi reklaamimiseks

17.08.2021 Ülevaade ja kokkulepped tegevuste kohta

Vahepealne tegevused: Facebooki ürituse loomine

24.08.2021 Influencerid. Edasiste ülesannete jaotus.

Edaspidi koosolek iga teisipäev kell 18.00 – teemadeks jooksvad ülesanded ning info jagamine, kus oma ülesannetega ollakse.

10.10.2021 VATEK Vaimse Tervise Mess „Üksildus“

13.10 – 6.11.2021 Maakondlikud töötoad

30.11.2021 ELU projekti kaitsmine

Osa 2.1 Detailne tegevuskava

*Tegu on esialgse tegevuskavaga. Mõned vastutajad jooksvalt muutusid/lisandusid – see info on lisatud kommentaaride alla. Ülesanded jaotasime selle järgi, kes millega varem kokku puutunud on. Kasutasime põhimõtet, et ühe inimesega suhtleb üks meie inimene.

*Projektis osalejate erialad:

Juhendaja: Merike Sisask, sotsiaaltervishoiu professor

Kaasjuhendaja: Ott Oja, VATEK juhataja

Marleen Kivimets, eripedagoogika

Maria Mirjam Tali, eripedagoogika

Kaia – Liisa Jõesalu, keeleteadus ja keeleteoimetamine

Kersti Sarapuu, organisatsioonikäitumine

Helina Traat, organisatsioonikäitumine

Indra Borodin (Tupp), organisatsioonikäitumine

Heleriin Vaher, psühholoogia

Cätlin Juursalu, sotsiaalpedagoogika ja lastekaitse

Deisi Klaas, sotsiaalpedagoogika ja lastekaitse

TEGEVUS	KES TEEB?	TÄHTAEG	KOMMENTAAR
Suunavad küsimused osalejatele, Sanna ja Signe küsimused	Heleriin Vaher	28.09	
Ott toob 10 + testi	Ott Oja, VATEK	8.10	
5min täpsusega ajakava meeskonnale_ mitu inimest millal kus liiguvad.	Cätlin Juursalu	04.10	

Messi käigu tutvustused ja osalejate küsimused saata laiali	Ott Oja, Heleriin Vaher, Cätlin Juursalu	1.10	
Messi ja töötubade info VATEKi veebilehele. Messi lingid VATEK kodulehele ja fb-sse	Ott Oja	28.09	
Brandoniga piltide kujundus suurusse 380x450. Esinejad kokku.	Ott Oja	29.09	Signe pilt ja tutvustuse paneb Helina
Esinejate, külaliste fotod ja lühi tutvustus endast	Heleriin Vaher	28.09	
Küsimused, mida messi vaatajatel küsida. Nõ väike uuring, mille tulemusi Hannes lõpus avalikustab	Kersti Sarapuu	4.10	
Elisalt teemad: Poll,	Kersti Sarapuu		
Jagab draivis olevat ELISA kausta Karliga	Kersti Sarapuu	4.10	
Paralleelsessioonide osalejate nimed, pildid ja tutvustused	Kersti Sarapuu	28.09	
Vikerlase 16 ettevalmistused (Indra, Heleriin, Helina)	Indra Borodin, Heleriin Vaher, Helina Traat	8.10 kell 16.00	
Toitlustus tiimile u.20 inimest.	Indra Borodin	10.10	
Maakonna töötubade ruumid, registreerimine,	Marleen Kivimets	1.10	Töötubade läbiviijatega esmased kokkulepped tegi Marleen. Hiljem tulid korraldusse appi ka Deisi Klaas, Marleen Kivimets, Kersti Sarapuu, Kaia Liisa Jõesalu, Indra Borodin, Maria Mirjam Tali. Marleen, Kersti ja Maria Mirjam korraldasid Eesti Loovteraapiate Ühingu, Muusikateraapia Arenduskeskuse ning virtuaalseid töötubasid. Kaia Liisa ja Indra korraldasid Lahendus.net töötubasid. Deisi ja Heleriin korraldasid Vaikuseminutite töötubasid.
Maakondlike töötubade reklaam			

Väärikate töötuba Haaberstis	Ott Oja, Marleen Kivimets	14.09	Sots osakonda saatsid kirja ja nad uurivad millised linnaosad on huvitatud
Elu portfoolio	Maria Mirjam Tali, Deisi Klaas	14.09	tutvusime, mida peame tegema. jagasime omavahel osad ära. Toimetame. Lõplik versioon valmis peale messi ja töötubade lõppu.
Sussid Peaasi.ee	Ott Oja	4.10.	
Külalsed tahavad eelsalvestusi näha, et mitte end korrata (Daniel Soomer)			
Nõustamissessioonide platvorm_katsetus	Indra Borodin	06.09	goodtime scheduling
Kuue klipi salvestus Vaikuseminutite poolt. Salvestusaeg ja kes teeb	Cätlin Juursalu	30.08	
Meeste Garaaži esindaja kinnitus osalemisest seminaril külalisena	Heleriin Vaher	06.09	
Daniel Soomer	Heleriin Vaher	30.08	
Helen Voogla kinnitus osalemisest seminaril külalisena	Ott Oja	02.09	
Üld kiri eelsalvestuste tegijatele, ajad on kokku lepitud	Cätlin Juursalu	6.09	
Ekspress meedialt reklaampind ja otseülekanne	Helina Traat	31.08	Ei saanud, Postimehelt 14.09 positiivne vastus
Botaanikaaed filmimiseks	Ott Oja	07.09	
Hermakülale infomeil, kokkusaamine 2.09	Cätlin Juursalu		
Sanna Nõmm - õpilane Riisalo kõrvale	Cätlin Juursalu	7.09	
Andrusele infomeil ja saa temalt salvestuse kuupäevad	Cätlin Juursalu	30.08	
Kristjan Puusild kinnitus osalemisest + saata talle infokiri ja leppida kokku eelsalvestuse aeg	Cätlin Juursalu	30.08	

Merike Sisak kinnitus osalemisest seminaril külalisena	Cätlin Juursalu	30.08	
Rita Kaup Kaljuve kinnitus osalemisest + saata talle infokiri ja leppida kokku eelsalvestuse aeg	Cätlin Juursalu	30.08	
Messiruumide registreerimisvorm saata VATEKi liikmetele ja teistele soovijatele	Ott Oja	27.08	
Helen Adamson	Heleriin Vaher	08.09	
Kristel Aaslaid	Heleriin Vaher	08.09	
Veteran Taavi Liiast	Heleriin Vaher	08.09	
Maakondlike töötubade nimekiri (15) ja kuupäevad kokku leppida	Marleen Kivimets	14.09	
Messiruumide registreerinute valik_Kersti helistab Otile	Kersti Sarapuu	08.09	
Sotsiaalmeedia turundusplaani_krediit	Helina Traat	14.09	
Instagram	Kaia Liisa Jõesalu	14.09	
Siseraadiolt reklaampinda küsida	Indra Borodin	15.09	
Eelsalvestuse tegijatel pilt ja info	Cätlin Juursalu	24.09	
Info kiri influenceritele, mis ja kuidas ja kus	Deisi Klaas	25.09	
Tomile messi ülekande kava koos inimeste liikumistega ning mikrofonide vajadusega	Cätlin Juursalu	24.09	
Küsimused saata Hannesele ülevaatamiseks	Cätlin Juursalu	29.09	
Sotsiaalmeedia postitused vastavalt plaanile, ürituse info + meedia linkide jagamine	Helina Traat, Kaia Liisa Jõesalu	17.09-11.09	
VATEK Vaimse Tervise Mess „Üksildus“	Kõik tiimiliikmed	10.10	Deisil ei olnud võimalik kohapeale tulla, kuid jälgis otseülekandest,

			kuidas kõik jookseb ning osales aktiivselt messi kuulajana.
Maakondlikud ja virtuaalsed töötoad	Marleen Kivimets, Deisi Klaas, Kersti Sarapuu, Kaia Liisa Jõesalu, Indra Borodin, Maria Mirjam Tali.	13.10 – 6.11	Viimane töötuba jäi tulenevalt riiklikust olukorrast kohapeal ära, kuid toimub detsembri alguses veebis.

Osa 3. Meediakajastused

- VATEK – Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon FB, <https://www.facebook.com/eestivatek>
- ÜKSILDUS. VAIMSE TERVISE MESS 2021 üritus FB, <https://fb.me/e/1aAHcA71y>
- VATEK – Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon koduleht, <https://www.vatek.ee/>
- Instagram influencerid (kokkulepped olid rohkematega, kuid story-sid ei ole õnnestunud näha, vaid üks tegi postituse (LISA 1)
- Maakondlike töötubade reklaamid erinevatel FB lehtedel, mõned näited LISA 2 (nende üle järke ei pidanud – saatsime reklaamid ka nendele, kus töötuba toimus ning info jagamine olenes neist endist). Maakondlike töötubade infod jooksid ka FB – s tasuta reklaamina.
- Ajalehe reklaam (LISA 3)
- Vaimse tervise teemalised kajastused veebis (üleeuroopalise vaimse tervise koalitsiooni moodustamine)
 - Äripäev, meditsiiniuudised <https://www.mu.ee/uudised/2021/09/30/riigid-koonduvad-vaimse-tervise-koalitsiooni>
 - Postimees <https://tervis.postimees.ee/7350644/eesti-opetab-euroopa-riike-uhendama-vaimse-tervise-spetsialiste>
 - Geenius Meedia <https://tervise.geenius.ee/rubriik/vaimne-tervis/euroopa-riigid-koonduvad-vaimse-tervise-koalitsiooni-ei-ole-tervist-ilma-vaimse-terviseta/>
 - Pealinn <https://pealinn.ee/2021/09/30/eesti-opetab-euroopa-riike-uhendama-vaimse-tervise-spetsialiste/>
- Vaimse tervise kuu kajastused veebis
 - Reporter, <https://reporter.postimees.ee/7355396/reporter-kuidas-aidata-leevendada-tanapaeva-noorte-uksindust>
 - ERR, AK, <https://www.err.ee/1608365442/uksildus-kimbutab-piirangute-ajal-eelkoige-nooremaid-inimesi>
 - Postimees, https://sobranna.postimees.ee/7356629/koolikiusust-alguse-saanud-uksindus-viis-loikumise-ja-enesetapumoteteni?preview_token=61600bc55043e
 - Raadio 2, <https://r2.err.ee/1608359925/r2-pulss-ott-oja-vaimse-tervise-kuu-keskendub-uksildusele>
 - Ekspress, <https://ekspress.delfi.ee/artikkel/94758405/uksildus-kui-21-sajandi-pandeemia-rita-lugu-olin-kogu-elu-unistanud-perest-aga-jain-jalle-taiesti-uksinda>
 - Intervjuu Kuku Raadios, link puudu
 - ERR, <https://menu.err.ee/1608365223/puhapaeval-tahistatakse-vaimse-tervise-paeva>
 - ERR, <https://menu.err.ee/1608360102/ott-oja-uksildus-parsib-inimese-esmavajadusi>
 - Delfi, <https://alkeemia.delfi.ee/artikkel/94819681/iga-kumnes-noor-on-depressioonis-oktoober-ehk-vaimse-tervise-kuu-on-suunatud-uksildustundega-hakkamasaamisele>
 - Postimees, <https://tervis.postimees.ee/7351111/alanud-vaimse-tervise-kuu-on-suunatud-uksildustundega-hakkamasaamisele>
 - Geenius Meedia, <https://tervise.geenius.ee/rubriik/vaimne-tervis/vaimse-tervise-kuul-jagatakse-nouandeid-kuidas-uksildusega-toime-tulla/>

- o Geenius Meedia, <https://tervis.goodnews.ee/vaimse-tervise-kuu-avatakse-messiga-uksildus/>
- o Pärnu Postimees, <https://parnu.postimees.ee/7353378/viina-ja-porikuul-langeb-tahelepanu-vaimsele-tervisele>
- o Järva Teataja, <https://jarvateataja.postimees.ee/7351050/vaimse-tervise-spetsialistid-naevad-covid-19-kriisis-suvenenud-uksilduses-ohtu-tervisele>
- o Järva Teataja, <https://jarvateataja.postimees.ee/7357838/tanane-vaimse-tervise-paev-on-puhendatud-uksildusega-toimetulekule>

LISA 1.



LISA 2.

22:59

Saaremaa vald
13. Oct · 🌐

Teisipäeval, 19. oktoobril toimub VATEK - Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsiooni eestvedamisel Kuressaare Päevakeskuses kell 17.00 - 19.00 tasuta töötuba teemal "Kuidas suurendada enese suhtes sõbralikkust ja aktsepteerivat hoiakut?"

Osalemiseks registreeri end siin bit.ly/VATEK19-10-21

#vaimnetervis

MALLE RAJANGU

TASUTA TÖÖTUBA
KUIDAS SUURENDADA ENESE SUHTES
SÕBRALIKKUST JA AKTSEPTTEERIVAT HOIAKUT?

KURESSAARE

- KURESSAARE PÄEVAKESKUS, TOLLI 9
- 19. OKTOOBER 17.00 - 19.00
- REGISTREERIMINE WWW.VATEK.EE

Töötoa uurime ja õpime kogemuslikult läbi teadveloleku harjutuste, kuidas:
- automaatselt maha astuda ja teadlikult tegutseda

23:00

Haapsalu Noorte Huvikeskus
11. Oct · 🌐

Olete väga oodatud!

SIGRID MELTS

TASUTA TÖÖTUBA
KUIDAS SUURENDADA ENESE SUHTES
SÕBRALIKKUST JA AKTSEPTTEERIVAT HOIAKUT?

HAAPSALU

- HAAPSALU NOORTE HUVIKESKUS, WIEDEMANNI 4
- 15. OKTOOBER 18.00 - 20.00
- REGISTREERIMINE WWW.VATEK.EE

2 likes · 6 shares

Like Comment Share


Start a Chat

Hi! Please let us know how we can help.

News Feed Watch Marketplace Events Notifications Menu

23:00



<  Pärnu Noorte Vabaajakeskus >
Terviseklubi
21. Oct · 🌐

Juba järgmisel teisipäeval toimub taas terviseklubi! Sel korral teeb meie noortekas oma põneva ürituse VATEK vaimse tervise teemadel! 😊

PS! See vajab eelnevat registreerimist! 📝



MALLE RAJANGU

TASUTA TÖÖTUBA
KUIDAS SUURENDADA ENESE SUHTES
SÕBRALIKKUST JA AKTSEPTEEERIVAT HOIAKUT?

PÄRNU





- PÄRNU NOORTE VABAAJAKESKUS, NOORTE VÄLJAK 2
- 26. OKTOOBER 17.00-19.00
- REGISTREERIMINE WWW.VATEK.EE

DOCS.GOOGLE.COM
Registreerimine töötuppa "Kuidas suurendada enese suhtes sõbralikkust ja aktsepteerivat..." [Sign Up](#)

Like Comment

Write a comment...  

News Feed Watch Marketplace Events Notifications Menu

Kliimamuret tunneb 75% noortest



ALEKSANDER LAANE

Kümnelt riigist 10 000 noorega tehtud uuring kinnitab, et noored tunnevad kliimakriisi pärast tõesti muret. Ja tegemist pole mitte irratsionaalse tundega, vaid täiesti mõtestatud ja argumenteeritava murega.

Tõepoolest – on ju teadlased rääkinud kliimaprobleemidest aastakümneid, aga kes on neid kuulnud? Ja kui ongi kuulnud, siis kiiresti unustanud. Tegusid aga pole. Ja nagu paljud uuringust osavõtnud põhjendatult ütlevad – me ei näe, et valitsused kasvõi mingilgi ohule vastavalt määratud asju paremaks teha pingutaks. Nad vaatavad tulevikku ja see ei tundu enam sugugi helge. Suhtumine on sarnane kõigis kümnelt riigis – Suurbritannias, USA-s, Soomes, Austraalias, Brasiilias, Prantsusmaal, Indias, Nigeerias, Filipiinidel ja paljudel eestlastel turismiseisude sihtkohas Portugalis.

Et tulevik on hirmutav, ütlevad 81% Portugalis 16 kuni 25aastastest, aga Filipiinidel on see protsent lausa 92. Viimases vaatamata sellele, et kuni siiani on ühiskond noortele sisendand, et küll kõik saab korda ja et hirmul pole alust, et see on rumalus. Ja et hirmust saab üle mediteerides või õppides. Kuid reaalsus näitab, et rahustavad, kuid sisutud sõnad ei maksa midagi – 50% noortest ütles, et kliimamuutusega seotud tunded mõjutavad nende igapäevaelu. Nad tunnevad ka, et neil ei pruugi olla samapalju valikuid kui nende vanematel. Pea samapalju oli neid, kes ütlesid, et neid ignoreeritakse, kui nad tahaksid kliimamuutustest rääkida.

Mul endal on selles suhtes kaheksa tunde. Ma pole kindel, et meie lastel on vähem võimalusi. Ma ei taha, et minu lapsed tunneksid seda hirmu ja ma olen veendunud, et me saame üsna palju ära teha parema keskkonna jaoks, kui vaid tahame. Teisalt näen ma seda lõhet muretsevate noorte ja parimas eas või ka eakate täiskasvanute vahel, kes arvavad, et neil pole mingit osa selles, kuhu me parasjagu jõudnud oleme. Üleoleva muigega reageerimine ja "olgevalt jaminegekoorilõppige" ei ole kuidagi edasiviivad, sest see on tee, mida mööda oleme kriisi jõudnud.



TELLIMISHINNAD

Aasta (ehk 11 kuud) - 39,90 EUR
6 kuud - 27,60 EUR
3 kuud - 14,10 EUR
1 kuud - 4,80 EUR

JUULIKUUS TERVISELEHT EI LÄLMU

Lisainfo ja tellimine:
tel 55 933 898 või e-postiga:
terviseleht@terviseleht.ee

Värskelt alanud vaimse tervise kuu on pühendatud üksildusega hakkama saamisele

Covid-19 tingitud kriisid puutuvad paljud just üksildusega eriti teravalt kokku, kuna mitmed tähenduslikud kontaktid liikusid virtuaalsetesse kanalitesse või katkesid sootuks. Alanud vaimse tervise kuu on suunatud üksildustundega hakkama saamisele. Maailma Terviseorganisatsiooni algatusel on vaimse tervise teemad oktoobris kogu maailmas fookuses ning kuu avasündmuseks on 10-nda oktoobri ülemaailmne vaimse tervise päev, mida Eestis tähistatakse virtuaalses messis "üksildus". Messi saab jälgida VATEKI kodulehel: www.vatek.ee.

"Lähedased ja tähenduslikud kontaktid mõjuvad inimese närvisüsteemile rahustavalt ja nende ootamatu katkemine või sootuks puudumine on suureks riskiks vaimsele tervisele, mis võib kergesti depressiooniks või ärevuseks areneda," rääkis sotsiaaltervishoiu professor Merike Sisask. "Erilist muret tekitab laste ja noorte vaimne tervis, kelle seas suurenes kriisi perioodil suitsiidikäitumine. Praegu kurdavad pea pooled noored masendunud meeleolu ning umbes iga kümnes noor on depressioonis. Kui laste puhul avaldusid kriisi mõjud vahetumal, siis täiskasvanud inimeste reaktsioonid kriisile võivad imneda väikesel viisil," selgitas Merike Sisask, kelle sõnul tuleb just seetõttu ennetuse ja teavitustööga pidevalt tegeleda.

Ka sõltumata kriisist on üksildusest saamas meie järjest individuaalsem ühiskonna varjupool, millele toimetulekuks on vaja juba varakult oskusi omandada hakata. "Pidev kiire tempo ja võimetust leida aega pere, sõprade ja teiste lähedaste jaoks tõukab inimesi järjest suuremasse üksildusesse. Ometi on head suhted meile oluliste inimestega meie vaimse tervise üheks alust-



laks," rääkis vaimse tervise kuu ja messi eestvedaja VATEKI juht Ott Oja. "Samas võib vaikus ja omaetteolemise olla ka täiesti nauditav, kui on olemas kindlustunne, et tähenduslikud ja hoolivad kontaktid on käelätuses. Üksildus, kust ei ole võimalik isegi soovi korral väljuda, on seevastu üks raskemini talutavaid tundeid, mida peetakse üheks suurimaks riskiks vaimsele tervisele," lisas Oja.

Just seetõttu on seekordne vaimse tervise kuu pühendatud üksildusele, et aidata inimestel luua elus paremaid suhteid. Olla toeks üksildasele või enda üksildusega paremini toime tulla. "Ka ootamatult või pikema perioodi jooksul tekkinud üksildust saab leevendada, oluline on säilitada lootust ja otsida õigeaegselt abi," rääkis Oja.

Vaimse tervise päeva mess "üksildus" on jälgitav VATEKI kodulehel ning on hiljem ka järele vaadatav. Messil selgub kuidas üksildased inimesed ennast tunnevad ning mil-

lised on üksilduse põhjused, tagajärjed ja toimetulekuvõimalused. Erinevates ettekannetes ja diskussioonides keskendutakse nii noorte seas levinud üksildusele kui ka elukaare ning identiteedimuutusega seotud üksi jäämisele, olgu selleks siis kaaslase lahkumine, töökaotus, pensioniikka jõudmine, hooldekodusse sattumine või suure muutused vaimsele seisundile. Samuti arutletakse kuidas muuta üksi veedetud aeg võimalikult nauditavaks ning kuidas selleks valmis olla. Kuna üksildust ei ole alati kerge ära tunda, siis tuleb juttu ka märkidest, mille abil üksildast inimest ära tunda ja kuidas tal leida abi pakkuda.

Messi juhib armastatud saatejuht Hannes Hermaküla ning oma kogemusi jagavad spetsialistid ja tuntud inimesed. Virtuaalsel messil on võimalik ka vaimse tervise abi pakkuvate organisatsioonidega erinevates sessioonides tutvuda.

Lisaks virtuaalsele konverentsile toimuvad erinevad tasuta töötada terve vaimse tervise kuu ehk oktoobrikuu jooksul kõigis maakondades, kuhu saab registreerida VATEKI kodulehe kaudu.

Töötubades lähenetakse üksildustundele näiteks läbi muusika- ja kunstiteraapia ning teadvolekukarjatuse, samuti õpitakse paremini toime tulema suhetes. Töötada toimuvad reaalselt kohtumistena.

Vaimse tervise messi ja töötubade läbiviimist toetab Sotsiaalministeerium. Kõik vaimse tervise kuu sündmused on TASUTA.

Vaimse tervise kuul osalevad organisatsioonid on VATEKI (Vaimse tervise ja heaolu koostöö) liikmed, mis tagab nende usaldusväärsuse. Vaimse tervise kuud ning messi korraldab juba seitsmendat aastat VATEK.

Sotsiaalkaitseminister tunnustab silmapaistvaid vanemaealisi

Sotsiaalkaitseminister Signe Riisalo tänab vanemaealisi, kes on aktiivselt panustanud kohaliku elu edendamise ning mänginud kogukonnas positiivset rolli. Kokku pälvivad tunnustuse 50 inimest erinevatest maakondadest üle Eesti.

"Üha rohkem on vanemaealisi, kes oma tavatöö kõrvalt tegelevad kas vabatahtlikult kogukonna elu arendamisega või jätkavad pensionile jäädes aktiivselt tegutsemist, et muuta kohalikes kogukondades paljude inimeste elu paremaks," ütles sotsiaalkaitseminister Signe Riisalo.

"Vanemaealiste panus igapäevaelus ja ühiskonna arengus saab tänamatult vähe tähelepanu, seega peame oluliseks aktiivsete ja silmapaistvate inimeste tunnustamist ning esile toomist, eriti just tänasel rahvusvahelisel eakate päeval."

Tunnustuse pälvivad aktiivsed vanemaealised, kelle hulgas on endisi õpetajaid ja koorijuhate, rahvamaja juhatajaid, malevajuhtajaid, aktiivseid kohaliku elu eestvedajaid, erivajadusega inimeste hooldajaid,

inimesi, kes andsid eakatele kriisi ajal ZOOMi keskkonnas inglise keele tunde, samuti mitmeid vabatahtlikke.

Sotsiaalministeerium korraldab igal aastal augustis traditsioonilise sotsiaalkaitseministri vastuvõtu, et tunnustada silmapaistvaid vanemaealisi. Sellel aastal otsustati aga COVID-19 haigestumiste arvu tõusu tõttu tunnustis ära jätta ning kõigele tunnustuse pälvinutele saadetakse koju kingitus, mis koosneb nii ametlikust ministri tänukirjast kui erinevate Eesti ettevõtjate käsitöömeenetest.

Kutsu kandidaatide esitamiseks saadeti kõigile maomavalitsusliitudele ja omavalitsusliitudele.

Tunnustuse pälvivad kokku 50 inimest.

Tallinn ja Harjumaa: Virve Sepp, Tiit Tuisk, Heli Sepp, Kersti Ulmas, Meikar Rutt, Võsu Aime, Kaljo Põldaru, Elju Vackermann, Liis Jurak, Ilme Põldsaar, Marja-Liisa Saulep, Ly Lepalaan, Eve Ello, Ilse Tudre, Ülo Lomp, Helle Vaga, Hilda Män-

nik, Anne Rebane, Helve Liivand, Aino Reinal.

Hiiu- ja Saaremaa: Aare Ristimägi, Maie Holtsmann.

Ida-Virumaa: Aleksandra Akimova, Ljubov Petrova, Irina Mošonkina, Aleksandr Ivanov, Helle Astok.

Jõgevamaa: Jevdokia Annikova, Urve Soo, Olev Kull, Anne Veiram, Riho Laanes.

Järvamaa: Maimu Lomp. Läänemaa: Mall Lepmets, Reet Kaar.

Lääne-Virumaa: Laine Soone, Sirje Kiviberg.

Põlvamaa: Meedi Haabma. Pärnumaa: Mare Kurri, Olga Pank.

Raplamaa: Väino Sassi, Lea Kõiv. Saaremaa: Silvi Teesalu, Urve Vakker.

Tartumaa: Senta-Ellinor Michelson.

Valgamaa: Ene Raudsepp. Viljandimaa: Leili Tšernõševa, Maire Rahnel.

Võrumaa: Astrid Hurt, Väino Repp.

Apteekides on kuu ajaga tehtud 4000 COVID-19 enesetestimist

Alates 1. septembrist on Eesti Proviisorapteekide Liitu kuuluvates apteekides tehtud 4000 COVID-19 enesetestimist, teenust pakuvad 44 apteeki üle Eesti. Eesti Proviisorapteekide Liidu juhi Ly Rootslase sõnul on inimesed aegaralt üli teenust kasutama asunud, sest testimiskohat pakutakse laialdaselt.

"Meil on hea meel, et inimeste jaoks muutub apteek üha olulisemaks terviseenuste pakkujaks ja apteekide roll tervishoiusüsteemis suureneb," ütles Rootslane.

COVID-19 enesetestimise läbiviimiseks apteegis peaks inimene planeerima kuni 20 minutit. Selle aja jooksul viib inimene ise apteegitöötaja juhendamisel läbi testimise enesetestimise sobilikult testiga ning vormistatakse tõend, mis edastatakse e-posti teel või printitakse apteegis välja. Tõendil on QR kood, mille abil saab ürituse korraldaja või tegevuse läbiviija kontrollida tõendi kehtivust. Tõend kehtib 48 tundi ja on meeldud kasutamiseks siseriiklikult.

Kuigi üldplaanis on teenuse käivitamine läinud sujuvalt on Rootslane sõnul inimesed sageli üllatunud, et nad peavad apteegis testi ise läbi viima ning apteekir on vaid nõustaja roll.

"Eks see ole veidi sedamoodi, et lähed arsti juurde ja pead ise vereproovi tegema. Kõige enam segadust tekitab aga apteekide poolt väljastatud tõend. Inimesed on harjunud, et kõik COVID-19 seotud dokumendid on leitavad digiloost ja neid kontrollitakse spetsiaalselt selleks loodud rakendustega. Paraku apteegid digiloost ei ole veel ühendatud ja seega ei ole apteegis läbi viidud enesetestimise tõendi võimalik ka sealt leida," lisab Rootslane.

"Sama seis on ka tõendite kontrollimisel – teenuste ja tegevuste pakkujad üritavad kasutada digiloost lugereid, mis paraku annavad apteegis väljastatud tõendi lugemiseks veateate," ütles Rootslane.

EPAL apteekides väljastatud tõendi kehtivuse kontrollimiseks on soovitatav kasutada kas telefoni kaamerat või tavalist QR koodi lugejat.

COVID-19 enesetestimise näol on tegemist uue teenusega. Teenuse siht-rühmaks on inimesed, kes soovivad tõendada, et nad ei ole nakatunud COVID-19ga. Apteeki testimata on oodatud terved haiguse sümptomiteta inimesed, kes ei ole veel vaktsineeritud või kellel on COVID-19 läbipõdemise mõddas enam kui 6 kuud.

26. augustil kehtima hakanud Vabariigi Valitsuse korraldus sätestab, et erinevatel üritustel osalemiseks ja tegevuste tegemiseks võib inimene kasutada tõendit, mis kinnitab, et apteegis läbi viidud SARS-CoV-2 kiirtesti tulemus oli negatiivne ning test tehti kuni 48 tundi enne tegevuses osalemist.

26. augustil kehtima hakanud Vabariigi Valitsuse korraldus sätestab, et erinevatel üritustel osalemiseks ja tegevuste tegemiseks võib inimene kasutada tõendit, mis kinnitab, et apteegis läbi viidud SARS-CoV-2 kiirtesti tulemus oli negatiivne ning test tehti kuni 48 tundi enne tegevuses osalemist.

Eesti Proviisorapteekide Liit (EPAL) on Eesti suurim apteekide ühendav organisatsioon, mille liikmeteks on 287 apteeki ja 1100 apteekit üle Eesti.

Terviseleht

Toimetuse aadress:
Endla 3, PK 25
10122 Tallinn

Vastotelefon: ALEKSANDER LAANE Faks: 6 279 266

Salvesti: TERJE RÜÜHI
E-post: terjev@terviseleht.ee

Rendik: Tel 6 279 266
E-post: rendik@terviseleht.ee

Küljed: TAMMI PÄRNA

Väljandis: OÜ TERVISELILIN
KROONPRESS
Tänav: Tel 55 933 898

ja Eesti Posti postikontoris
(tellimiskood: 6972)

Terviselehes avaldatud autoriõigusega kaitstud toote reprodutseerimine või tootmine on keelatud. Toimetuse jätab endale õiguse artiklite, lugejate kirjade ja kaastööde toimetamiseks (ühendamise, pealkirjade muutmise jne). Toimetuse laekunud kaastööd ei tagastata. Toimetust ei vastuta reklaamide eest.

Kojukannet teostab OMNIVA. Kui tellimust ei ole võimalik kohale toimetada, teavitatakse teid e-postiga. Tel 6 618 618 või kirjutajale info@omniva.ee.



ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK

Liigne üksildus teeb nukraks

10. oktoobril tähistatakse vaimse tervise päeva ning tegelikult on terve oktoobrikuu pühendatud vaimutervisele, mille põhiteemaks on seekord üksildusega hakkamasaamine.

Tekst: Maiken Mägi

Pikalt kestnud koroonakriis ja ühiskonna lukusolek pani põntsu paljude füüsilisele ja vaimsele tervisele. Õpilased pidid esimest korda üksnes kodus iseseisvalt õppima. Need, kes armastasid käia trennis end välja elamas, olid samuti koju sunnitud jääma. Paras väljakutse oli piirata kohtumisi ja veeta aega ainult perega. Kõigil aga pole peret või siis ei valitse perekonnas head, turvalised suhted ning see on suur risk nende inimeste vaimsele tervisele.

Kui pole üldse kellegagi rääkida või saad tihti vastu päid-jalgu kõige eest, mida teed, võib kergesti välja areneda ärevus või depressioon. «Eristist muret tekitab laste ja noorte

vaimne tervis, kelle seas suurenes kriisiperioodil suitsiidikäitumine. Praegu kurdavad pea pooled noored masendunud meeleolu ning umbes iga kümnes noor on depressioonis. Kui laste puhul avaldusid kriisi mõjud vahetumalt, siis täiskasvanute reaktsioonid kriisile võivad ilmnedä väikese viivisega,» selgitas Tallinna Ülikooli sotsiaaltervishoiu professor Merike Sisask.

Vaimse tervise päeval toimub virtuaalne mess, mida saab jälgida veebilehel www.vatek.ee. Messil toimuvad ettekanded ja arutelud, mil räägitakse nii noorte kui ka vanemate suurtest elumuutustest ja üksildusest. Veel õpetatakse, kuidas üksildast inimest ära tunda ja talle abi pakkuda. Lisaks saab vaimse tervise spetsialistidega isiklikult rääkida ning kuulda asutustest, mis abi pakuvad.

Vaimse tervise päeva tähistatakse pühapäeval, mil ongi hea aeg iseendasse vaadata. Nii füüsilisele kui ka vaimsele tervisele mõjub hästi see, kui veedad iga päev aega värskes õhus, suhtled pere ja sõpradega, tegeled lisaks õppimisele ka meeldivate asjadega, toitud

tervislikult ning puhkad öösel hästi välja. Seega tasub võtta hetk ja mõelda, kas iga su päev sisaldab neid toremaid tegevusi. Kui palju kulutad aega muretsemisele või oled kimpus stressiga, kas jääd õhtul kiiresti magama või vähkred pikalt? Kas sul on piisavalt kohustusi või oled nendega veidi hädas ja pead aega näpistama uneajast?

Iseenda eest hoolitsemine on kõige tähtsam ning on hea, kui sul on kellegi usaldusväärses muredest rääkida. Alati tasub täiskasvanutelt nõu küsida, sest lapsed ei pea kõigi muredega üksinda pead vaevama. Veel parem on, kui saad silma peal hoida ka oma sõpradel ning tähele panna, kui neil on midagi südamel. Igaüks, kel meel kurb, ei tahagi nii väga rääkida. Ta võib end paremini tunda sellest, kui kutsud ta õue jalutama, kohvikusse või koos filmi vaatama. Kui aga sõber teeb endale haiget või räägib, et teda pole kellelegi vaja, ei ole see enam koht saladuse hoidmiseks. Sel juhul tuleb kindlasti leida usaldusväärne täiskasvanu ja temalt abi küsida.

Osa 4. Eneserefleksioonid

Ees- ja perekonnanimi: HELINA TRAAAT

Sissejuhatus

Liitusin projektiga, kuna vaimse tervise teemad on pikalt mu huviorbiidis püsinud ja soovin neist rohkem teada ja probleemide lahendamisse ka panustada, teisest küljest tundus põnev sellise mastaabiga ürituse korraldamises osalemine.

Meeskond, rollid ja isiklik panus

Meeskond oli suurepärase, koostöö sujus väga hästi ja oli konstruktiivne ja süsteemne. Igaühel olid oma valdkond, millega süvendatult tegeleda ja iganädalastel koosolekutel jagasime mõtteid, muresid ja tegevusplaanid. Teemasid, millega tegeleda, oli palju ja väga abiks oli ühine drive, kus oli kogu vajalik info olemas.

Minu kanda olid meeskonnas sotsiaalmeedia (peamiselt Facebook) reklaamid nii VATEKi kui ka ürituse lehel, sh nende koostamise kooskõlastamine disaineriga ja talle tekstide edastamine. Samuti leppisin kokku otseülekande Postimehe veebis ja kooskõlastasin sotsiaalmeedia tegevusi VATEKi messi kommunikatsioonipartneriga. Käisin messi ruume ettevalmistamas ja messi päeval tegelesin külaliste vastuvõtmise ja muude organiseerimistegevustega.

Isiklik areng

Projekti käigus tutvusin enda jaoks täiesti uue valdkonnaga – sotsiaalmeediaturunduse organisatoorse ja tehnilise poolega. Võiduks võib kindlasti pidada läbi sotsiaalmeediakanalite registreerunud suurt osalejate ja huvitatute arvu, mis rõõmustas VATEKit ja ka projektimeeskonda, läbi selle tõusis Eesti inimeste teadlikkus üksilduse erinevatest nüanssidest ja loodetavasti ka julgus abi anda ja otsida. Õppekohaks oli Facebook Business funktsionaalsus koos oma erinevate tõrgete ja kasutajavaenulikkusega. Samuti peaks reklaamitegevustega alustama varem – kuigi sel aastal sai alustatud eelmisest aastast oluliselt varem, jäi Delfis kajastamine ja reklaampindade leidmine hiljaks. Facebookis ei toiminud isikliku kogemuse jagamine nii tundlikul teemal, inimesed ei postitanud oma lugusid.

Kokkuvõte

Projekti lõpetamisel oli väga hea tunne – et olen kaasa aidanud nii olulisele teemale kajastamisele ja loodetavasti ka stigmade murdmisele, samuti oli suur rõõm meeskonnaga koos teha suure töö

õnnestumise üle. Lisaks oli seda kõike tore ja huvitav teha. Tulevikuks võtan kaasa teadmise, kui suuri asju on võimalik entusiasmi pealt korda saata – see oli väga hea kogemus!

Suur tänu meie projekti juhendajatele Merike Sisaskile ja Ott Ojale, kes olid hinge ja südamega asja juures ja andsid ka head tagasisidet. ELU projekti raames üleüldiselt võiks mõelda projektidesse registreerumise protsessi üle – see oli tõeliselt valulik ja aja- ja närvikulu nõudev tegevus, süsteem jooksis pidevalt kokku.

Ees- ja perekonnanimi: CÄTLIN JUURSALU

Sissejuhatus

Mulle on vaimu tervis oluline ja olen seal messi varem osalenud. Sestap jäi see mulle kohe silma ja see oli minu esimene valik projektidest, kus osaleda soovisin. Õnneks hoolimata TLÜ kodulehe kokkujooksmisest õnnestus mul sinna ennast ka registreerida. Eesmärkideks seadsin endale saada uusi kogemusi ja tutvusi. Kõike sain ja rohkemgi veel.

Meeskond, rollid ja isiklik panus

Minu roll oli olla peakorraldaja parem käsi. Enesekriitiliselt oma töösse lähenedes oleksin ma muidugi võinud rohkem panustada, kuid samas sel hetkel andsin ma endast parima ja kui tulemust vaadata siis võib vast sellega ka rahule jääda.

Mulle tohutult meeldis meie grupidünaamika, mis oli super, omavaheline koostöö sujus mega hästi ja olles tegutsenud paljudes erinevates korraldus gruppides võin ausalt öelda, et nii mõnusat koostööd ei ole ma ammu kogunud.

Isiklik areng

Selle projekti õppetundideks oli esiteks korraldada midagi mega suurt, inimestega, keda mitte kunagi ei ole näinud, suheldes AINULT videosilla vahendusel. Teiseks oli kogu see ülekande tehniline maailm, millega puutusin esmakordselt kokku.

Minu jaoks oli suur võit see, kui Õhtuleht kirjutas intervjuu Andrus Lukasega, kes meil messil külaline oli. Võiduks pean ka seda, et peale meie messi on üksilduse teema meedias palju rohkem esile tõusnud.

Kui saaksin selles projektis uuesti osaleda, siis kindlasti tahaks teha seda nõ hübriid messina, kus osaleda saab nii läbi video silla kui kohapeal olemisega. Lisaks tahaks kaasata rohkem vene keelset elanikkonda.

Kokkuvõte

Tulevikku kaasa võtan uued sõbrad, väga tore ja õpetliku mälestuse. Oma juhendajatega jäin väga rahule ja neile soovin palju edu, veel lähedamaid üritusi ja kordaminekuid Eesti vaimse tervise edendamisel.

Ees- ja perekonnanimi: KERSTI SARAPUU

Sissejuhatus

Vaimne tervis ja psühholoogia on mind alati huvitanud ning projekt jäi kohe silma ning läks kõige paremini ka kokku minu õpitava eriala, organisatsioonikäitumisega. Ootasid võimalust arendada oma ürituse korraldamise oskusi ja harjutada meeskonnatööd, samuti lootsin saada teadmisi vaimse tervise vallas. Need ootused täitusid igati.

Meeskond, rollid ja isiklik panus

Meeskond oli minu arvates suurepärane, nautisin väga seda, et kõik olid kogu aeg kaasatud ja soovisid panustada, ei tekkinud olukorda, kus ülesannet oleks pidanud kellelegi peale suruma või tunnet, et keegi ei panusta piisavalt. Suuri vastuolusid ei tekkinudki ja väiksemad erimeelsused lahendasime kiirelt arutluse käigus.

Kui esimesel semestril tegime kõike pigem koos ja otsused sündisid ühiselt, siis teisel semestril tekkis ülesannete osas rohkem jagunemist ja üksinda nokitsemist. Ilmselt seetõttu, et algul otsustasime messi ajakava ja teemade üle, valisime külalisi ja tegime üldisi valikuid, teisel semestril oli vaja teha konkreetseid ülesandeid ja suhelda koostööpartnerite ja esinejatega ning seda oli parem teha eraldi. Minu põhiline vastutusala olid messi sessioonid, alustasin läbiviijatele registreerimisvormi tegemisest, seejärel valisin koos Ott Ojaga välja organisatsioonid, kes said võimaluse sessioone läbi viia ja suhtlesin nendega kuni messipäevani välja. Suhtlus sisaldas organisatsioonidele erineva info andmist ja samas neilt saadud info koondamist ja edastamist. Tegelesin ka jooksvate probleemidega ning suhtlesin näiteks Elisa esindajaga sessioonide tehnilise poole osas.

Isiklik areng

Õppisin väga palju, nii suure ürituse korraldamine oli minu jaoks esmakordne ja väga põnev. Õppisin meeskonnatööd ja erinevate inimestega suhtlemist. Samuti seda, kuidas sellise ürituse korraldamise protsess üldse käib. Õppisin väga palju ka meie juhilt Ottilt ja meeskonnajuhilt Cätlinilt. Kuna olen ka ise algaja juht, siis jälgisin huviga seda, kuidas nad juhtimisele lähenevad. Tegemist oli väga erinevate, aga tugevate juhtidega, kellelt oli palju õppida. Ott oli eeskujuks oma rahu säilitamise võime ja usaldusega meeskonnaliikmete vastu, andes piisavalt vabadust, aga samal ajal alati vajadusel abiks olles. Cätlinilt õppisin konkreetsust ja kiirust otsuste tegemisel, praktilist ja kriitilist mõtlemist.

Kokkuvõte

Lõpetan projekti väga positiivsete tunnetega, kohtusin väga toredate inimestega ja arenesin palju. Ausalt öeldes ei arvanud algul, et meile nii suur vastutus antakse. Kujutasin ette, et messil on korraldusmeeskond ja meie pigem aitame väiksemate asjadega, kuid positiivne üllatus oli see, et meie vabatahtlike meeskond oligi täielikult vastutav messi toimumise eest ja saime väga palju ise otsustada. Tulevikuks võtan kaasa oskuse messi algusest lõpuni korraldada ning juhendajatele annan väga positiivse hinnangu.

Ees- ja perekonnanimi: MARIA MIRJAM TALI

Sissejuhatus

Liitusin projektiga, kuna see oli just see üks ELU projekt, mis oli mulle ka eelmistel aastatel silma jäänud ja kõige rohkem huvi pakkus. Minu jaoks on vaimne tervis alati esmatähtis ja leian, et Eestis on selles valdkonnas veel väga palju arenemisruumi ning vaimse tervise messi korraldamine tundus nagu hea viis, kuidas sellesse omalt poolt väikene panus anda.

Meeskond, rollid ja isiklik panus

Esiialgu kartsin, et omavahel täiesti võõrastest inimestest koosnev meeskond ei saaks väga hästi toimida. See hirm aga kadus kiirelt, sest meie meeskonna puhul oli tegemist omavahel suurepäraselt klappivatest inimestest. Leidsime väga kiirelt ühise keele ja asusime koostöös tegutsema. Eriti muljetavaldav oli see, et suutsime kogu messi korraldada peaaegu täielikult vaid interneti vahendusel. Kogu meeskond oli üksteise suhtes toetav ja kõigi mõtetega arvestati. Samuti oli tunda, et meeskonna liikmed päriselt hoolivad vaimse tervise teemadest, sest ka projekti korraldamisel jooksul hooliti üksteise heaolust.

Tunnen, et ülesannete jaotus toimus väga hästi. Kui keegi oma ülesannetega hätta jäi, aidati teda alati välja. Isiklikult leian, et oleksin kindlasti saanud rohkem panustada ning kohati tundsin, et teised teevad minust palju rohkem tööd. Minu ülesandeks sai algusest peale tiimi koosolekute protokollimine ning enamasti aitasin kaasa siit-sealt, kui kellelgi abikäsi puudu oli. Samuti osalesin aktiivselt messipäeval kohapeal, et kõik sujuvalt toimiks.

Leian, et meie grupidünaamika kujunes just selline suuresti tänu meie juhendajale, kes oli alati väga mõistev ja suhtus meisse kui võrdsetesse meeskonnaliikmetesse ning oli alati meie jaoks olemas, kui meil muresid tekkis. Kuid kogu tiim tervikuna sai toimida nii hästi just tänu meie suurepärasele liikmetele.

Isiklik areng

Kuna ei olnud varasemalt kunagi ühegi sellise ürituse korraldamist kogunud, siis oli õppimiskohti väga palju. Esiteks sain kindlasti aru, kui oluline on sellise projekti puhul hea ajaplaneerimise oskus, kus valdkonnas minul isiklikult kindlasti veel arenguruumi on. Samuti andis projekti korraldamine mulle palju julgust. Kuna olin meeskonna noorim, siis tundsin alguses, et mul pole teistega võrreldes nii palju oskusi ega kogemust sellise "päris asja" korraldamiseks. Projektis osalemine aga andis mulle selle usu endasse, et julgeksin rohkem oma arvamust välja öelda ning väärtusiku kogemusi nii ürituse korraldamise kui ka hea tiimitöö osas.

Kokkuvõte

Tunnen, et me viisime tiimiga üheskoos ellu midagi väga olulist ning olenemata pandeemiaga seotud raskustest, suutsime korraldada väga hästi õnnestunud ürituse. Olen väga rahul ja tänulik, et sattusin ühte meeskonda just nende inimestega ning loodan, et järgmiste aastate vaimse tervise messid tulevad veel edukamad.

Ees- ja perekonnanimi: DEISI KLAAS

Sissejuhatus

Olen väga õnnelik, et mul õnnestus antud projektiga liituda, kuna see oli peaaegu ainuke projekt, mis minus mingi emotsiooni tekitas. Vaimse tervise teema on minu enda isiklikus ja tööalases elus väga olulisel kohal. Olen jõudnud ise sinnani, et enda vaimse tervisega tegeleda ning loodan, et suurem osa inimesi jõuavad sellega tegelemise juurde siiski varasemalt. Vaimse tervise messil osalemine oleks selleks hea alus, et saada teada, et vaimse tervise probleemid on aktuaalsed ning tegelikult ka igapäevased. Vaimne tervis on oluline nagu meie füüsiline terviski! Messi korraldamine andiski võimaluse seda teemat aktuaalselt kajastada.

Meeskond, rollid ja isiklik panus

Meeskond oli tõeliselt hea. Meeskonnatöö sujus – kõigile jagus ülesandeid ning üksteist võimalusel ja vajadusel ka toetati. Igale olukorrale leiti üheskoos lahendus. Toimusid iganädalased veebikoosolekud, kus saime oma mõtteid ning hetkeseisu üksteisega jagada. Info vahetus toimus läbi google drive kausta, mis oli väga hea – isegi kui mina mingi teemaga ei tegele, siis sain sellega ka kursis olla.

Esialgu mulle tundus, et kõigil teistel on väga palju ülesandeid ning minule ei jagugi midagi. Minu peale jäi vestlemine ja kokkulepped erinevate influenceritega, kes võiksid meie messi oma sotsiaalmeediakanalitel reklaamida. Vahepeal olin valmis ka jooksvalt teisi abistama, kuid üldiselt proovisime hoida joont, et ühe inimesega/ühe organisatsiooniga suhtleb üks meie meeskonnaliige, et asi liiga kirjuks ei läheks. Sel hetkel kui sain omale ülesandeks korraldada Vaikuseminutite viis maakondlikku töötuba, siis tundsin rohkem, et päriselt ka midagi teen ning minu panus on oluline. Kahjuks olin ka ainuke, kellel ei õnnestunud messipäeval Tallinna kohale tulla (olin meeskonnas ka ainuke, kes elab väljaspool Tallinna – Kuressaares), kuid teised meeskonnaliikmed olid toetavad ning minu ülesanne oligi kodust messi ülekannet jälgida ning osaleda aktiivselt, küsimusi esitada ning jooksvalt neile tagasisidet anda. Lisaks otsustasime üheskoos, et ELU portfoolio kokkupanemine jääb üldiselt minu peale.

Isiklik areng

Isiklik areng ilmselt toimus kõige rohkem vaimsel tasandil – ma ei saa olla endaga liiga karm ning halvustav. Lisaks see, et kui ausalt oma muredest rääkida, siis sellest saadakse aru ning arvestatakse sinu võimalustega.

Tegutsemise poole pealt – kui raha/lepinguid ei ole mängus, siis kahjuks ei saa kindel olla, et kokkulepped vett peavad ning kirjadele vastamine ei ole kõigi jaoks loomulik tegevus (eeldasin vastust ka “ei” puhul). Väga paljud influencerid kirjadele ei reageerinud, mitte kuidagi moodi, sh ka need, kes telefonis ise palusid kirja ning lubasid vastata kindlasti. Töötubasid korraldades sain tagantjärele aru, et alati peab olema ka nõ kriisiplaan/varumõte – mis saab, siis kui ... (eriti praeguses pandeemia olukorras). Ja järjekordselt sain kinnitust sellele, kui oluline on inimestega suhtlemine – pole probleemi, millele ei oleks lahendust ning vahel on lähedus vaid ühe lisaküsimuse kaugusel.

Kokkuvõte

Projektis osalemine ning sellega lõpuni jõudmine tekitas väga hea tunde – minu hinnangul toimus kõik suurepäraselt ning läbi messi saime väga suures mahus tõsta inimeste teadlikkust vaimse tervise teemadest. Kui vähemalt üks inimene oskab tänu messile rohkem/suuremal määral oma vaimsele tervisele tähelepanu pöörata, siis on ju tulemus väga hea (üks inimene – mina ise – on kindlasti olemas, loodevatasti on neid veel). Sellise üleriigilise ja suure projekti osaks olamine on tegelikult vägev tunne – me saime hakkama! MEIE tegimegi selle!

Ainukesed murekohad, mille välja tooksin, on see, et kohtumised olid veebis ja ei ole olnud võimalik oma meeskonnaga jooksvalt kohtuda – see oleks andnud sotsiaalset väärtust projektile juurde. Samas jällegi see tuleneb riiklikust olukorrast ning rolli mängib ka see, et mina ise ainukesena olin nii kaugel. Väga hea oleks üle vaadata ka projekti registreerimise süsteem – see võttis mul mitu head tundi, sest jooksis koguaeg kokku.

Ees- ja perekonnanimi: MARLEEN KIVIMETS

Sissejuhatus

Liitusin Vaimse tervise messi korraldamise projektiga, kuna viimastel aastatel olin vaimse tervise probleemide nii enda kui lähiringkonna puhul näinud, et neid eiratakse. Meie ühiskonnas ei suhtuta vaimse tervise probleemidesse avatult, mistõttu võivad inimesed jätta need saladuseks. Tahtsin osa võtta millestki, mis aitab kaasa ühiskonna arvamuste muutmisele ning abivajajate aitamisele. Vaimne tervise on oluline ja tahtsin seda ka aidata teistele kuulutada.

Meeskond, rollid ja isiklik panus

Meie meeskonnas töö sujus väga ilusasti. Esialgu tegelesime ülesannetega koos, kuid ühel hetkel panime igale inimesel ühe valdkonna, mille eest nemad vastutasid. Kõigil said enda ülesannete tegemisega suurepäraselt hakkama. Kui keegi jäi millegagi hätta või oli haige, tulid teised liikmed kohe appi. Meeskond oli tohutult toetav.

Minu ülesanne oli tegeleda maakondlike töötubadega (näiteks töötoa läbiviijate valik, nendega suhtlemine, asukohtade leidmine). Esialgu, kui kohustusi oli vähem, sai sellega hakkama üksi. Kuid mida lähemale jõudis vaimse tervise kuu, seda rohkem tuli kohustusi. Siis liitusid töötubade tegelemisega ka paar teist meie meeskonnast.

Isiklik areng

Usun, et arenesin selle projektiga meeletult. Sain näha ürituste korraldamise siseelu ja seda, kui palju tööd tegelikult ühe ürituse korraldamiseks läheb. Samuti arenes mu suhtlemisoskus, pidi suhtlema paljude eri osapooltega ning leidma ühise keele. Ka probleemilahendusoskus arenes, tekkisid mitmed probleemid, millele pidime kiirelt lahenduse leidma.

Kokkuvõte

Antud ürituse korraldamine andis mulle tohutult juurde. Kindlasti ei olnud see kerge projekt, kuid usun, et saime selle edukalt korraldatud. Kindlasti tuleb läbitu kasuks ka tulevikus. Ürituste korraldamise vajadus võib tulla igal erialal. Olen meie meeskonna üle väga uhke, alustasime nullist ja jõudsime välja sellise suure tulemuseni.

Ees- ja perekonnanimi: KAIA-LIISA JÕESALU

Sissejuhatus

Osalesin Tallinna Ülikooli ja VATEKi vahelises projektis “Vaimse tervise mess 2021.” Projekti maht oli 6 ainepunkti ning see kestis läbi sügis- ja kevadsemestri. Mess toimus virtuaalsel kujul 10. oktoobril 2021, kuid töö eduka messi sooritamiseks algas juba aasta alguses.

Messi kui projektikirjeldus jäi mulle kõikide teiste projektivariantide seast koheselt silma oma erilisuse poolest. Soovisin osaleda milleski, millesse antud panus saaks kaasa aidata suuremates muutustes.

Meeskond, rollid ja isiklik panus

Meie meeskonnas oli esialgu 10 tudengit, kuid pärast esmakohtumist jätkasime 9 liikmega. Meeskonnadünaamika oli suurepärase, saime kõik väga hästi läbi ja jaotasime rollid vastavalt inimeste oskustele-erialadele-isikuomadustele. Minu roll oli olla üheks vastutavaks turundustiimis - hallata ja luua sotsiaalmeediakanalitesse sisu. Oktoobri teises pooles sain ka lisäülesande maakondlike töötubade korraldamisega. Vastutasin selle eest, et neljas maakonnas toimuks edukalt ja tõrgetega vaimse tervise töötuba kohalikele elanikele. Nii kogu meeskonnaga kui ka mõne tiimiliikmega toimusid iganädalased koosolekud. Aktiivne töö messi ja maakondlike töötubade toimumiseks toimus augusti lõpust oktoobri lõpuni. Kuigi mess toimus 10. oktoobril vaatajate jaoks virtuaalsel kujul, olime meie oma tiimiga Tallinna Laagna Gümnaasiumis koha peal abistamas ja üritust korraldamas.

Isiklik areng

See ELU projekt andis mulle väga palju - nii uusi oskuseid ja kogemusi kui ka emotsionaalset ja vaimset edasiminekut. Sain turundusvaldkonna teadmisi värskendada kui ka uusi kogemusi. Sain lihvida oma suhtlemis- ja kirjutamisoskusi. Tutvusin toredate inimestega, kellega loodetavasti jääme ka pärast projekti lõppu suhtlema. Valisime selle aasta messi teemaks üksilduse, mis on meid kõiki pandeemiaajal vähemal või suuremal määral mõjutanud. Sain ka endale kasulikke nõuandeid seoses üksildusega erinevatelt messi külalistelt ja spetsialistidelt. Sain palju sooja hingetäidet teadmisest, et nii üllas projekt jõudis tuhandete inimesteni.

Kokkuvõte

Olen äärmiselt rõõmus, et Tallinna Ülikool võimaldab osalemist sellistes üleülikoolilistes projektides ja osaleksin igal võimalusel uuesti. Huvitavaid projekte oli väga palju, kuid minu jaoks oli peamine

see elukogemus, mida sellest projektist saab. Uued oskused ja uued tutvused ja vahelduse mõttes teha hoopis midagi teistsugust oma õpitavast erialast. Jäin enda kogemusega väga rahule ja tunnen kerget kurvameelsust ja heameelset kadedust tulevaste tudengite ees, kes järgmisel aastal selles imetoredas projektis osaleda saavad.

Ees- ja perekonnanimi: HELERIIN VAHER

Sissejuhatus

Olles psühholoogia eriala tudeng, tundus mulle see projekt teistest projektidest sobivaim. Hoolimata TLÜ ELU lehe kokkujooksmisele, õnnestus mul sinna ka õnneks esimesel katsetusel ka saada. Ootasin projektimeeskonna aktiivset koostööd vaimse tervise messi ja temaatiliste töötubade edukaks elluviimiseks. Olen antud messist ka ise kuulajana eelmisel aastal osa võtnud ning see oli mulle meelde jäänud väga tänuväärse ettevõtmisena.

Meeskond, rollid ja isiklik panus

Väga positiivseks üllatuseks oli see, et kuigi meid oli nii palju ja me ei olnud üksteisega enne tuttavad, siis grupidünaamika ja koostöö sujus suurepäraselt. Selle põhjuseks on tõenäoliselt kõigi tiimiliikmete väga kõrge motiveeritus, just tänu sellele, et tegemist oli realselt elluviidava projektiga, millel oli ka konkreetne tähtaeg. Kuigi alguses tundus väljakutseid pakkuv, et suhtlus käis ainult Zoomis ning me esimest korda nägime üksteist umbes 9 kuud peale esimest Zoomi kohtumist, siis lõpp-kokkuvõttes sujus kõik suurepäraselt. Arvan, et meeskonna suhtluses mängis olulist rolli Messengeri grupp, kus saime probleeme väga operatiivselt lahendada ja nii, et kõigil oli olemas nendest ka ülevaade. Väga oluline oli ka iganädalaste Zoomi koosolekute regulaarsus.

Isiklik areng

Kõige keerulisem oli minu jaoks võib-olla rollide jagunemise protsess ja ülesannete sisu mahu hindamine. Kuna tegemist oli mahuka projektiga, siis eriti algusjärgus oli üldpilti raske hoomata. Keeruline oli aru saada, mida täpselt sisuliselt meilt oodatakse, sest kaasatud oli lisaks TLÜ tudengitele veel ka teisi osapooli.

Teiseks väljakutseks osutus minu jaoks projekti mahukuse hindamine. Ma ei osanud alguses arvata, et see projekt nii aeganõudev on ning tundsin, et eriti just kuu aega enne messi tegin seda projekti enda teiste koolitööde ja töö kõrvalt uneajast.

Kokkuvõte

Lahkun projektist väga positiivsete tunnete ja mõtetega. Võtan tulevikuks kaasa väga toredad tiimikaaslased ja mälestused tänuväärsest messist. Loodan, et saime messiga ka kuulajate teadlikkust vaimse tervise teemadest sisutihedalt tõsta. Jäin samuti väga rahule ka juhendajate Ott Oja ja Merike Sisaskiga ning soovin neile palju edu Eesti vaimse tervise edendamisel.

TLÜ ELU projekti korraldusliku poole mõttes soovitaksin selliste aastaste projektide puhul ainepunktid kaheks jagada. Jäin tänu ELU projektile ilma tulemusstipendiumist, sest ainepunktid kantakse üle alles projekti lõppedes. Stipendiumite jaoks on vaja aga 100% õppekava täitmist. Kuigi tegin kõike õigel ajal, siis tänu sellele 3-le EAP-le, mida poole aasta pealt üle ei kantud, jäin kahjuks stipendiumist ilma.