

JUHENDAJAD: MERIKE SISASK, OTT OJA, TRIIN PETERSON

LIIKMED: MARIKEN NIKKER, OLGA KÄÄRMANN, VICTORIA MÄGI, HELYS VÄÄRÄ, KRISTI PÄEVA, REILE SAAR, MAILI MEIN, TIINA VIISUT

2.1 Projekti aruanne

- *Projekti lähteülesanne, eesmärgikirjeldus*

Oktoobris tähistati VATEKi eestvedamisel vaimse tervise kuud, mis oli pühendatud inimese vaimse tervise ja heaolu teemadele. Sellel aastal oli vaimse tervise kuu fookuses tundetarkuse teema (emotsionaalne intelligentsus). ELU projekti raames koostasime koostöös ekspertidega õppepaketi tundetarkuse teemal ning aitasime oktoobris koordineerida vaimse tervise kuu tähistamist koolides, et kaasa aidata õpilaste, lapsevanemate ja õpetajate vaimse tervise ja heaolu edendamisele.

Projekti eesmärgid:

Vähendada vaimse tervise probleemide stigmatiseeritust koolides. Vaimse tervise probleemidest rääkimine on paljudele inimestele endiselt keeruline. Levinud on arusaam, et vaimse tervise spetsialisti poole pöördumine on häbiväärne. Vaimse tervise probleemide ilmingutele ei pöörata sageli piisavat tähelepanu ning püütakse kuidagi ise hakkama saada. Inimeste teadlikkuse tõstmise ja positiivsete eeskujude kaudu on meie projekti eesmärk normaliseerida vaimse tervise probleeme ning julgustada õpilasi nendel teemadel rääkima.

Õpetada õpilastele oskusi oma vaimse tervise hoidmiseks. Selleks, et õpilane oskaks tähele panna enda tundeid ja heaolu, on vaja laiendada tema arusaamu ja kirjaoskust vaimse tervise teemadel. Enda tunnete mõistmiseks on vaja kõigepealt aru saada, mida tähendab näiteks ärevus või depressioon.

Tutvustada õpilastele vaimse tervise abi saamise võimalusi.

Vajalik on arendada õpilaste teadmisi, kust leida vaimse tervise probleemide korral abi ning kelle poole on võimalik pöörduda. Samuti on oluline, et õpilane oleks teadlik, milliseid infokanaleid sellel teemal võib usaldada.

Meie ELU rühma rolliks oli luua õppematerjalide pakett, mida koolid saavad kasutada oktoobris ja ka pikemaajaliselt vaimse tervise teemade käsitlemisel. Õppematerjalide koostamisel tegime koostööd ekspertide ja nõustajatega, et tagada materjalide võimalikult hea kvaliteet, tõhusus ja kasutusmugavus sihtrühmade jaoks. Lisaks toetasime koole vaimse tervise kuu tähistamisel ning aitasime leida võimalusi külalistundide korraldamiseks.

● *Probleemi olulisus, kirjeldus ja meetodite valik*

Rahvastiku tervise arengukava 2020-2030 (Sotsiaalministeerium, 2019) toob välja, et enamik vaimse tervise probleeme tekib lapsepõlves või noores täiskasvanueas, mistõttu on ravi kõrval oluline roll ka ennetusmeetmetel. Sama kinnitab ka vaimse tervise strateegia 2016-2025 (Värnik et al, 2016), mis lisab, et suurenenud on psüühika- ja käitumishäiretega laste ja noorte esmane haigestumus, samuti nende õpilaste arv, kellel on esinenud depressiivseid episooide. Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu lõpparuanne (Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium, 2022) toob välja, et noorukid (vanuses 15-17) on üks rühm, kes on vaimse tervise probleemide suhtes haavatavad. Uuringu tulemustes kajastub, et just tüdrukutel on suur risk vaimse tervise häirete tekkimiseks. Ligi pooltel tüdrukutel esineb uuringu põhjal depressiooniriski ja üldistunud ärevushäireid, samuti on neil poistega võrreldes rohkem paanika- ja unehäireid ning toitumishäireid. Noorukite seas esineb ka rohkem tahtlikke enesevigastamisi ning surma- ja suitsiidimõtteid võrreldes täiskasvanud elanikkonnaga (Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium, 2022). Ka vaimse tervise roheline raamat (Sotsiaalministeerium, 2020) kinnitab, et lapsed ja noorukid on haavatav rühm, kellel on vaimse tervise probleemid kerged tekkima ning oluline koht ennetustöös on koolikeskkond, kus lapsed suurema osa oma ajast veedavad.

Meie projekt oli keskendunud vaimse tervise probleemide ennetamisele, sest just järjepidev ja varakult alanud ennetustöö on tulemuslikum (Värnik et al., 2015). Vaimse tervise edendamine vähendab terviseriske, agressiivset ja kuritegelikku käitumist, koolist väljalangemist ning ebavõrdsust (Lepp, & Hansen, 2006). Koolinoorte vaimse tervise raport (Värnik et al., 2015)

kinnitab vajalikkust tõsta noorte teadlikkust sellest, kuidas erinevad eluviisi valikud avaldavad mõju noorte tervisele ja akadeemilisele edukusele. Samuti on oluline pöörata tähelepanu stigmatiseerimise vähendamisele ning vaimse tervise probleemide korral abi otsimisele. Lapse- ja noorukieas tekkinud vaimse tervise probleemid ei pruugi olla kohe märgatavad, need võivad avalduda või ka võimenduda alles täiskasvanueas, mistõttu on oluline juba varakult õppida emotsioonidega toimetulekut vältimaks hilisemaid negatiivseid sotsiaalseid tagajärgi (Sisask, Streimann, 2022).

Vaimse tervise muredele abi otsimine algab informatsiooni kogumisest enda mure, võimalike nõustamisteenuste ja nõustajate kohta. Inimestel võivad olla erinevad eelarvamused, hoiakud ja hinnangud nii psühholoogilise probleemi kui ka seda leevendavate teenuste ja tegevuste kohta. Eelarvamused võivad saada peamiseks takistuseks professionaalse abi otsimisel. Antud projekti eesmärk ongi vähendada stigmatiseerimist ja tähtsustada vaimse tervise hoidmist kooliõpilaste hulgas ning levitada teadmisi abi saamise võimalustest.

Arvestades, et teismelisena on kõrge risk vaimse tervise probleemide ja narkootiliste ainete tarvitamisest tulenevate häirete tekkeks ja arenemiseks, on väga oluline, et vaimse tervise muredega noored otsiksid abi ja saaksid kiiresti tuge. Vaatamata sellele, et viimased uuringud on näidanud, et abiotsivate noorte hulk on aastatega tõusnud, tuuakse ka välja mitmeid barjääre, mis mõjutavad noorte abi otsivat käitumist (Lubman et al, 2020). Noored eelistavad nõ mitteformaalset abiotsimise viisi, nt sõbrad, pereliikmed, kes paraku ei oska ära tunda spetsiifilisi vaimse tervise häirete sümptomeid, kuna neil võivad olla piiratud teadmised abiotsimise võimaluste kohta, samuti ei aita professionaalse abi otsimisele kaasa ka lähedaste hoiakud ja arvamused vaimse tervise häiretest (Lubman et al. 2020). Väga oluline on õpetada noortele teadmisi vaimse tervise muredest ja abi otsimisest, sest siis saavad nad omakorda aidata sõpru ja tagada vajadusel professionaalse abi kättesaamine ning nende oskuste õppimine parandab ka noore enda abiotsivat käitumist (Lubman et al. 2020).

Vaimse tervise strateegia 2016-2025 (Värnik et al, 2016) on seadnud alaeesmärkideks kujundada laste ja noorte vaimset tervist toetavat eluviisi ja keskkonda (sh ka haridusasutustes) ning lõimida koolide õppeprogrammidesse tegevused, mis säilitavad ja edendavad vaimset tervist. Kuna suhtlus sõltub nii enda kui ka teiste inimeste emotsioonide mõistmisest, on igati sobilik tervist ja heaolu edendada läbi emotsionaalse intelligentsuse arendamise, mis toetab laste sotsiaalset toimetulekut. Seetõttu ongi projekt suunatud koolidele ja projekti fookus tundetarkuse teemale.

Tundetarkus ehk emotsionaalne intelligentsus on võime jälgida ja eristada nii iseenda kui ka teiste tundeid ning kasutada seda teadmist probleemide lahendamiseks, oma mõtlemise ja käitumise juhtimiseks (Goleman, 1995). Daniel Goleman, kes on emotsionaalse intelligentsuse kontseptsiooni propageerija, väidab et tundetarkus on seotud inimese isiksuse, motivatsiooni ning sotsiaalsete ja kognitiivsete võimetega (Goleman, 1995). Tundetarkus mõjutab oluliselt inimese vaimset tervist ja heaolu ning toetab elus hakkama saamist, paremat toimetulekut koolis ning suurendab võimekust hoolitseda enda vaimse ja füüsilise tervise eest. Negatiivsed tunded, mida õpilased kogevad õppeprotsessis, suhetes õpetajate või klassikaaslastega, mõjutavad õpilaste õppeedukust ning õpimotivatsiooni (Schultz, Coombs Richardson, Barber, & Wilcox, 2011). Emotsionaalsed oskused on otseselt seotud haridusliku ning sotsiaalse arenguga (Schultz, Coombs Richardson, Barber, & Wilcox, 2011). Kõrgema emotsionaalse intelligentsusega õpilased saavutavad paremaid tulemusi õppimises, suudavad luua paremaid suhteid kaaslastega ning leida tõhusamaid lahendusi probleemide korral, nad on sageli eneseteadlikumad ja leidlikumad näidates teiste suhtes üles empaatiat ja toetust (Trigueros et al, 2020). Goleman (1995) toob välja, et inimese elu eduteguriteks on eneseteadlikkus, eneseregulatsiooni oskused, võimekus väljendada oma tundeid ning mõista ja asjakohaselt reageerida teiste inimeste seisukohtadele ja tunnetele ning empaatiavõime on olulise ellujäämise tegurina tundetarkuse peamiseks aluseks.

Allikad

Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium. (2022). *Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu lõpparuanne*. Tallinn, Tartu: Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than I.Q?* New York, NY: Bantam Books.

Lepp, K., & Hansen, S. (2006). *Tervisedendus koolis: juhendmaterjal tervisenõukogudele*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

Lubman, D. I, Cheetham, A., Sandral, E., Wolfe, R., Martin C., Blee, F., et al (2020). Twelve-month outcomes of MAKINGtheLINK: A cluster randomized controlled trial of a school-based program to facilitate help-seeking for substance use and mental health problems. *EClinicalMedicine*, 18.

- Schultz, B. L., Coombs Richardson, R., Barber, C. R., Wilcox, D. (2011). A Preschool Pilot Study of Connecting with Others: Lessons for Teaching Social and Emotional Competence. *Early Childhood Educ J*, 39:143–148.
- Sisask, M., & Streimann, K. (2020). *Noorteseire aastaraamat 2019/2020: noorte elu avamata küljed. Noorte vaimne tervis*. (2020). Tallinn: Eesti Noorsootöö Keskus, Tallinna Ülikool.
- Sotsiaalministeerium. (2020). *Vaimse tervise roheline raamat*. Tallinn: Sotsiaalministeerium.
- Trigueros, R., Sanchez-Sanchez, E., Mercader, I., Aguilar-Parra, J. M., López-Liria, R., Morales-Gázquez, M. J., Fernández-Campoy, J. M., & Rocamora, P. (2020). Relationship between emotional intelligence, social skills and peer harassment. A study with high school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124208>
- Värnik, A., Sisask, M., Värnik, P., Mark, L., Vaikma, J., Rebane, K., & Mitendorf, A. (2015). *Koolinoorte vaimne tervis: kokkuvõte-raport*. Tallinn: Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut.
- Värnik, A., Samm, A., Lehtmets, A., Kleinberg, A., Puusild, A., Rüütel, E., et al. (2016). *Vaimse tervise strateegia 2016-2025*. Tallinn: Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon.

- *Tegevuste kirjeldus ja sidusgruppide ni jõudmine*

Tegevuste kirjeldus: Vaimse tervise kuu õppepaketi koostamisest ootame kõige suuremat mõju koolimeeskondadele, õpetajatele ja noortele, kellel on võimalus vaimse tervise kuu raames paketist saadud tööriistade abil edendada vaimset tervist ja heaolu, anda oskusi abi otsimiseks ja vähendada vaimse tervise probleemide stigmatiseeritust.

Täpsem tegevuskava: Lisa 1.

Sidusgrupid: Koondasime kooliperele kokku parimaid materjale vaimse tervise teemadel, et iga kool saaks tähistada oma vaimse tervise kuud, nädalat või päeva. Lisaks tunnikavadele leiab www.vaimsetervisekuu.ee lehelt õpilastele, koolipersonalile, noorsootöötajatele ja lapsevanematele mõeldud koolitusi, loenguid ning tugikeskkondi.

Tunnikavasid võib leida erinevatele vanuseastmetele 1.- 12. klassini. Erinevaid koolitusi, infot näituste kohta, materjale ja muid koosolemisi/tegemisi leiavad nii noored, lapsevanemad, õpetajad, oma ala spetsialistid kui ka vanemaealised.

Projekti tulemina valmis: www.vaimsetervisekuu.ee

Sihtgruppideni jõudmine – info levib erinevate allikate kaudu, sotsiaalmeedia (nt.Facebook, Instagram), ajakirjad, VATEK i kodulehekülg. Õpilased ja vanemad saavad infot veel ka kooli poolt (õpetajad, juhtkond ja tugisüsteemid).

Info on kättesaadav eesti, inglise ja vene keeles. Tegevusi on võimalik valida keele, klassi, kategooria või allika järgi.

● *Projekti jätkusuutlikkus*

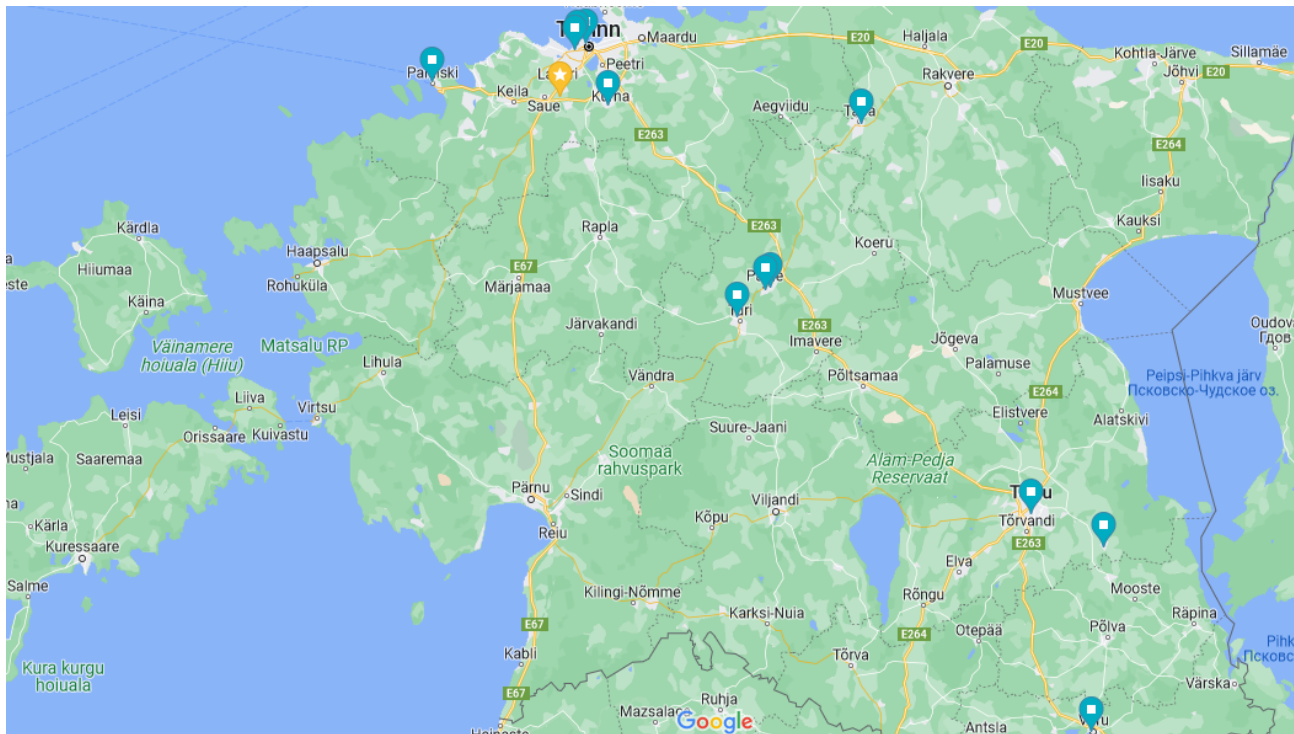
Läbiviidud ELU projekti raames olime koostööpartneriks VATEKi vaimse tervise kuu projektimeeskonnale. Projekti juhiks ja ühtlasi ka meie ELU meeskonna üheks juhendajaks oli VATEKi juht Ott Oja. Varasematel aastatel korraldas VATEK vaimse tervise kuu messi. Käesoleval aastal toimus vaimse tervise kuu tähistamine esmakordselt uues formaadis. Projekti raames koostasime vaimse tervise kuu õppepaketi „Tundetarkus“, levitasime materjale ja infot koolidega ning innustasime neid kasutama õppepaketti vaimse tervise kuu tähistamisel. Kõik ELU projekti raames koostatud ja kogutud materjalid on koondatud üheks tervikuks ning avaldatud veebilehel, mis kuulub VATEKi omandisse. Pärast projekti lõppu on võimalik õppepaketti täiendada ja edasi arendada VATEKi ja järgmiste ELU projektimeeskondade poolt ning ühtlasi jätkata koostööd ka teiste projekti sidusrühmadega, kes olid projektis kaasatud (Tagasi Kooli, Peaasi, Eesti Psühholoogide Ühing, Haridus- ja Teadusministeerium). Õppepaketi edasiarendamist toetab lisaks käesoleva projekti raames kogutud tagasiside koolidelt, kus projekti raames koostatud materjale kasutati.

2.2 Projekti tegevuskava

Tegevuskava Lisa.1

- *Tulemuste kokkuvõte ja lisad*

Vaimse tervise kuu koolidele suunatud õpipaketi kasutamise registreeris 12 kooli. Koolide jaotus Eesti kaardil on järgmine:



Nagu juures olevalt kaardilt on näha, siis registreerunud koolid asusid üle Eesti, kuid paraku Eesti saartel ei registreerunud ükski kool vaimse tervise kuu tähistamist. Registreerunud koolid märkisid, et tegevused olid suunatud kooliperele, vaid ühes koolis oli vaimse tervise kuu tähistamine suunatud vaid alg- ja põhikoolile. Kuues koolis tähistati vaimse tervise kuud terve oktoobri vältel, neljas koolis nädala vältel ning kahes koolis toimusid üksikutel päevadel üritused. Koolides, kus toimus vaimse tervise kuu terve kuu vältel võeti fookusteema, mida enamasti arutleti klassijuhataja tundides. Koolides, kus tähistati vaimse tervise kuud nädala vältel oli suurem variatiivsus erinevatest üritustest.

Vaimse tervise kuu raames leidis palju rakendust vaikuseminutite harjutused, seejuures ühes koolis tehti nädala jooksul vaikuseminutite harjutusi tervele koolile kooliraadio vahendusel tundide ajal, kus kõik õpilased-kooli töötajad said võtta hetke, et harjutada tänutunnet ning juhitud positiivsete mõtete mõtlemist. Mitmed koolid tegid vaimse tervise kuu raames aktiivseid tegevusi, sh

tantsuvahetunnid, maastikumängud ning räägiti liikumise kõrval ka toitumisest. Ühest küljest on kahtlemata toitumine ja liikumine olulised vaimse tervise tugisambad, kuid samas puudub täpsem informatsioon kuivõrd oskuslikult tervisliku eluviisi populariseerimine seoti vaimse tervisega.

Pooled registreerunud koolidest vastasid tagasiside küsitlusele. Koolid andsid tagasisideks, et nende jaoks on vaimse tervise teemadega tegelemine oluline aastaringselt, kuid vaimse tervise kuu tähistamine andis hea võimaluse vaimne tervis eriliselt fookusesse tuua ning õppepakett võimaldas teha seda struktureeritult. Eriti hindasid koolid, et pakett sisaldas mitmeid tunnikavasid, mida oli klassijuhatajatel kerge integreerida enda tundi. Samuti kasutati mitmeid kordi veebist leitavaid e-loenguid. Koolid leidsid, et “tundetarkus” oli väga hea teema, kuna oli hoomatav ning võimaldas seeläbi terve oktoobri vältel hästi fookust hoida. Samas toodi välja, et koolid oleksid soovinud varem vaimse tervise kuu teemat teada, kuna see oleks võimaldanud koolidel paremini ette valmistada ning omalt poolt rohkem sisendit luua õpilastele. Koolidele meeldisid mängulised väljundid, st kasutati vaimse tervise bingot ning mängiti vaimse tervise mängu Triumph health. Koolid olid ka väga huvitatud materjalist, mida nad saaksid lapsevanematele edasi suunata.

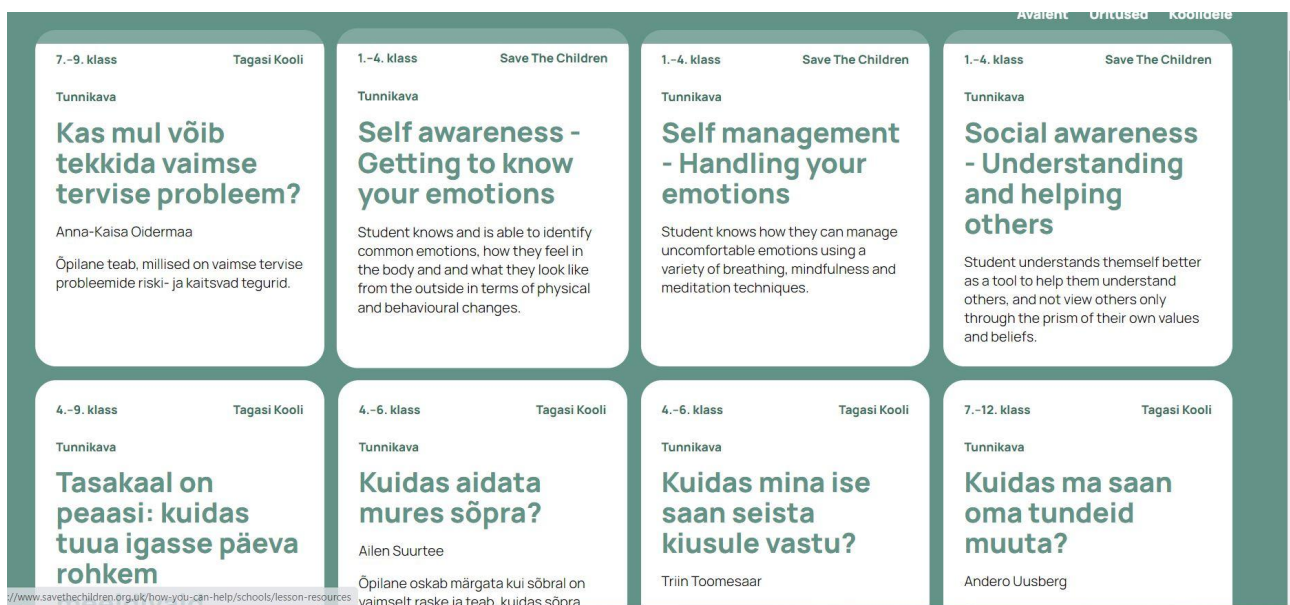
Tulevikku vaatavalt soovisid koolid rohkem infot selle kohta, mida põnevat teistes koolides ette võeti vaimse tervise kuu raames. Seda oleks võimalik lahendada, kui luua näiteks sotsiaalmeedia konto (näiteks Instagrami või Facebooki grupp), kus koolid saaksid jagada enda tegemisi, et sellega ka teistele ideid anda ja inspiratsiooni jagada. Samuti toodi välja, et võiks veel enam tunnikavasid olla, mida klassijuhatajad saaksid oma tunnis kasutada. Koolid tõid probleemina välja, et informatsioon selle kohta, kuhu abi vajavaid lapsi suunata ning kust saab kõige pädevamat abi, on ajas kiiresti muutuv ning kohati seega hoomamatu. Seda saaks lahendada, kui toimuks vaimse tervise kuu eel infotund koolipersonalile, kus jagatakse kõige päevakohasemat informatsiooni tugiteenuste kohta. Samuti soovisid koolid rohkem materjale (näiteks veebiloenguid) lapsevanematele. Kuna lapsevanemad uurivad läbi E-kooli või Stuudiumi, kuidas lapsel koolis läheb ning millega koolis tegeletakse, siis saaksid õpetajad ka lapsevanematele saata materjale tutvumiseks vaimse tervise kuu raames.

2.3 Meediakajastus

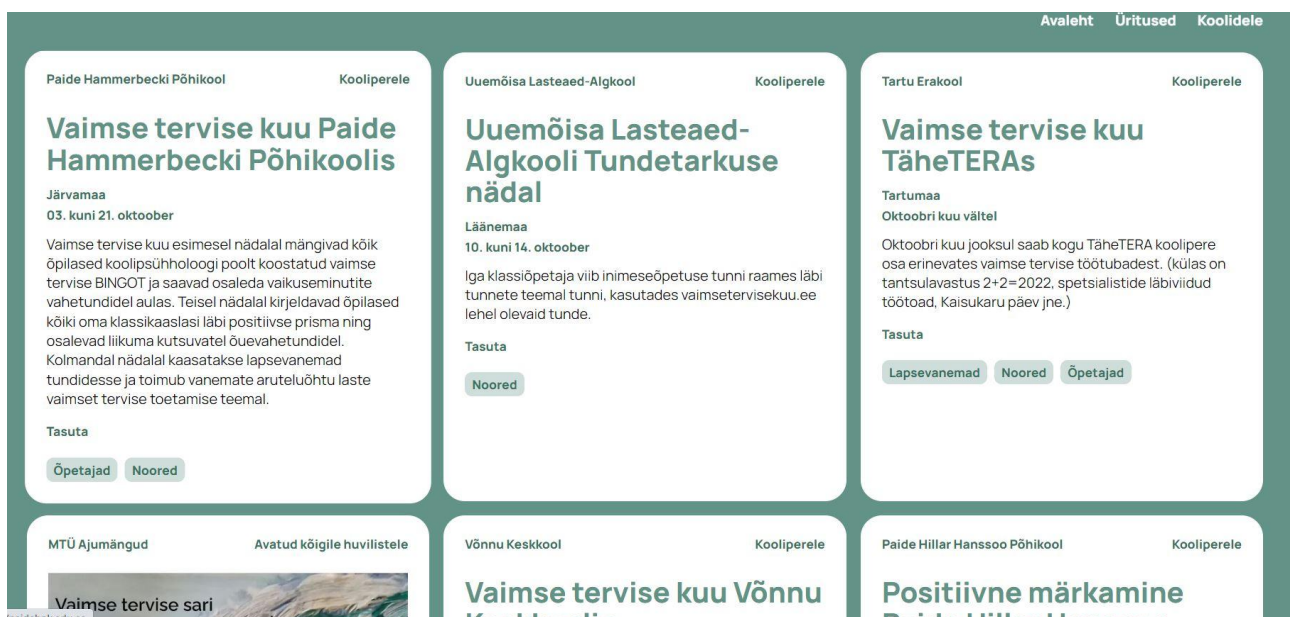
Vaimse tervise kuu meediakajastust juhtis VATEK. Vaimse tervise kuu info jagamiseks loodi veebileht vaimsetervisekuu.ee



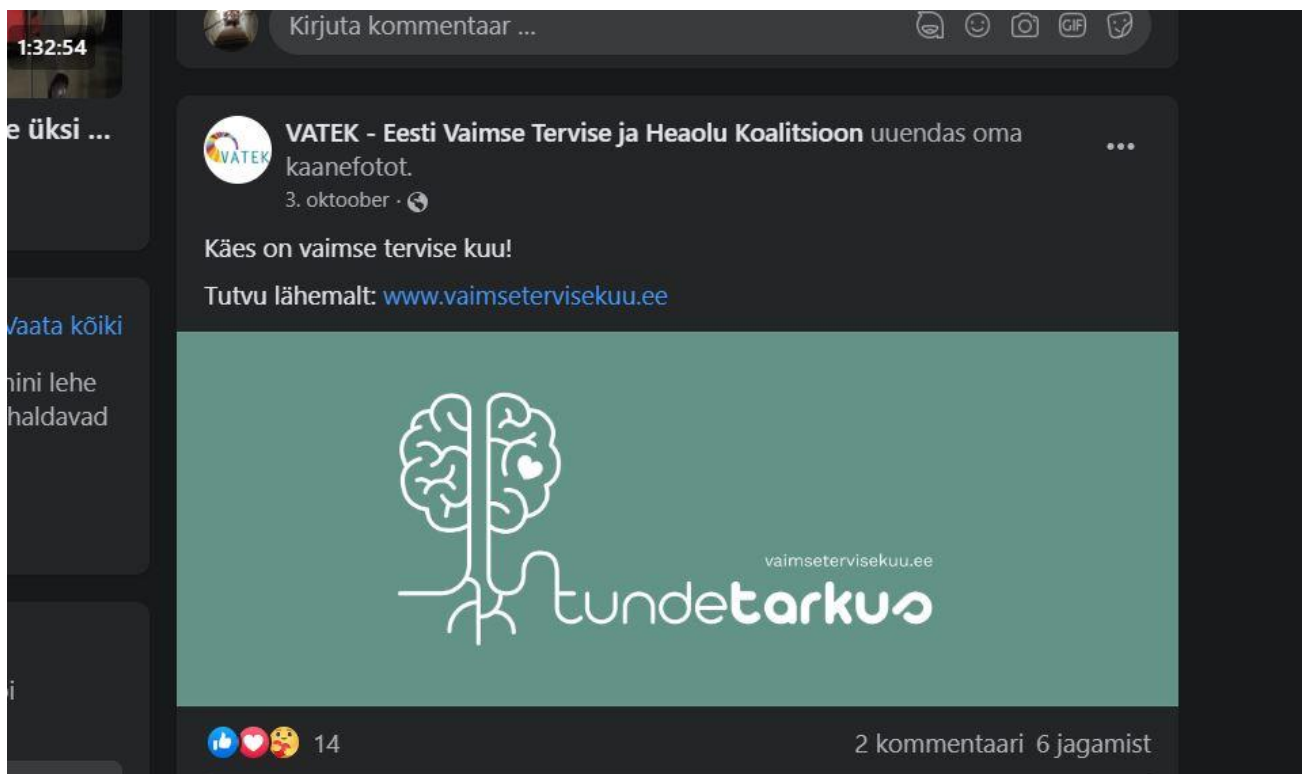
Lehel jagati muu olulise info kõrval koolides vaimse tervise kuu läbiviimist toetavaid **materjale**:



Kuidas koolid vaimse tervise kuud tähistavad:



Samuti jagati palju vaimse tervise kuuga seotud infot VATEK Facebooki lehel:



 **Õpiruum**

🌱 Oktoober on vaimse tervise kuu 🌱

Kuidas teie oma koolis vaimse tervise kuud, nädalat või päeva tähistate?

VATEKi (Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon) eestvedamisel on loodud lehekülg <https://www.vaimsetervisekuu.ee/>, kuhu on koondatud ideede saamiseks:

- 💛 erinevad tunnikavasid vaimse tervise teemade käsitlemiseks
- 💛 koolitusi, üritusi, loenguid ja tugikeskkondi

Leidke lehe pealt inspiratsiooni oma koolis vaimse tervise kuu tähistamiseks või jagage seal ürituste nupu all ideid, kuidas olete plaaninud koolis vaimse tervise kuud tähistada. 🍎



Erinevatest veebiajakirjades ja -ajalehtedes kajastatud materjalid:

Terviseinfo:

<https://www.terviseinfo.ee/et/uudised/5598-vaimse-tervise-kuul-saab-ammutada-tundetarkust>

Tervisegeenius:

<https://tervise.geenius.ee/rubriik/vaimne-tervis/vaimse-tervise-kuul-saab-ammutada-tundetarkus-t-see-aitab-ennetada-vaimse-tervise-probleeme/>

Noorteinfo leht Teeviit:

<https://www.teeviit.ee/vaimne-tervis-ja-heolu/>

Postimees

<https://tervis.postimees.ee/7617527/tana-alanud-vaimse-tervise-kuu-keskendub-tundetarkuse-arendamisele>

Järva Teataja

<https://jarvateataja.postimees.ee/7617449/tana-alanud-vaimse-tervise-kuu-on-keskendunud-tundetarkuse-arendamisele>

Geenius Meedia:

<https://tervis.goodnews.ee/oktoober-on-vaimse-tervise-kuu-tahad-olla-onnelikum-opi-tundetargaks/>

Eesti Ekspress:

<https://ekspress.delfi.ee/artikkel/120073638/president-opetab-e-tunnis-tundetarkust-noored-on-haavatavad-puuan-julgustada-et-nad-vaimse-tervise-teemal-arutaks-ja-soandaks-kusida-abi>

ETV Terevisioon (Ott Oja)

<https://etv.err.ee/1608737146/oskus-hallata-emotsioone>

KUKU raadio Ärataja (Ott Oja)

https://kuku.pleier.ee/podcast/arataja/140844?fbclid=IwAR0Mg_AONym4a5xqGjEon1s_B1bR7duXnbTUPSgXx-KsCDp33oEZHLwoB_o

President Alar Karise ja teadlase Jaan Aru e-tund:

https://haridus.postimees.ee/7621550/vaata-jarele-president-alar-karis-annab-e-tunni-miks-tunded-monikord-ajudele-kaivad?fbclid=IwAR1pqammhdHol1sMqn07CZYzEMVg0goTPSbkaZ3xpRI_nQv-kX2tFIBhYGI

2.4 Iga rühmaliikme õpikogemuse refleksioon

Maili Mein: Psühholoogia ja vaimne tervis on olnud minu jaoks südamelähedane teema paljude aastate vältel. Soovisin liituda just selle ELU projektiga, et kaasa aidata vaimse tervise edendamisele ning saada uusi kogemusi ja teadmisi õppepakettide koostamisest. Projekti algusfaasis oli keeruline fookust leida ja aru saada, millised on ootused meie grupile, mis on VATEKi ja sidusrühmade roll. Hea oli kogeda, et kõik vastused selgusid ja tegevused laabusid positiivses õhkkonnas ning toetavas koostöös. Tänu professionaalsetele juhendajatele ja väga toredatele ELU grupiliikmetele olen kindlasti ühe väärtusliku kogemuse võrra rikkam ning oman paremat ülevaadet, mida hõlmab endas õppematerjalide koostamise protsess. Projekti tulemusena ühte keskkonda kokku koondatud materjalid on minu hinnangul hea algatus, mida saab edaspidi täiendada ning mis lihtsustab huvigruppide jaoks kasulike materjalide kättesaadavust. Muusikaterapeudi ja õppiva pereterapeudina leian, et on vajalik üha enam rääkida vaimse tervise teemadest koolides ja peredes. Loodan, et sellised projektid aitavad ka edaspidi suurendada meie teadlikkust ja tundetarkust ning toetavad inimeste vaimset heaolu.

Tiina Viisut: Minul senine projektitöö kogemus on väga väike. Sellest projektist võtan kaasa eelkõige koostöökogemuse. Meie grupp oli väga harmooniline ja koostöös edukas. Me ei ole kunagi kellegi ideid või mõtteid maha kandnud, vaid üksteist täiendanud, mõtteid kombineerinud, fookust hoidnud ja leidnud paremaid lahendusi. Ühisaruteludes sünnivad parimad ideed. Meid seob hoolivus noorte inimeste vaimse tervise oleviku ja tuleviku vastu. Oleme olnud hoolivad ja lugupidavad ka üksteise vastu. Teame, et meil kõigil on aeg kriitiline ressurss, oleme olnud kokkusaamistel paindlikud ja tõhusad. Grupp tuletab meelde ja distsiplineerib lubadustest, tähtaegadest kinni pidama.

Projekti alguses olin segaduses: ma ei teadnud päris täpselt, mida tegema pean ja mis projekti täpne tulem saab olema. Tegevuse hoogustudes eesmärk täpsustus ja ülesanded jagunesid. Meil olid toeks väga professionaalsed juhendajad, kes projekti etappideks jagasid, aitasid sihti hoida ja ei lasknud meil väsida. Praegu arvan, et projekt on heas seisus, et järgmisel aastal veelgi jõulisemalt jätkuda.



Mariken Nikker: Vaimne tervis ja psühholoogia on mind alati huvitanud ja olen otsinud võimalust oma panuse andmiseks vaimse tervise edendamiseks koolis.

Antud projekt tekitas huvi, kuna plaanis oli õppematerjalide loomine koolidele ja toetada koole vaimse tervise kuu tähistamisel. Projektiga liitumine tundus hea võimalus omapoolse panuse andmiseks ja uute teadmiste saamiseks vaimse tervise vallas.

Meie koostöö projekti raames nii VATEKi poolsete juhendajatega kui ka grupiliikmetega sujus suurepäraselt. Ma ei ole siiani osalenud üheski rühmatöös, mis toimiks nii ladusalt. Kogu grupp oli üksteise suhtes toetav ja kõigi mõtetega arvestati. Projekti raames panustasid kõik grupiliikmed võrdselt. Ühiste arutelude käigus toimus ülesannete jagamine koostöiselt ja meeldivas õhkkonnas, tunda oli sellist mõnusat õlg-õla kõrval tunnet.

Algselt oli meie kõigi jaoks arusaamatu, millist panust meilt oodatakse ja kuhu me lõpuks jõudma peame, aga jooksvalt ajurünnakute ja koosviibimiste käigus sai kõik selgemaks ja meie roll täpsemaks.

Olen tänulik uute tutvuste ja kogemuste eest. Tänu juhendajate professionaalsusele sujus läbi kahe semestri toimunud projekt väga ladusalt. Meil oli väga üksmeelne ja sõbralik rühm, kes muutsid projektis osalemise minu jaoks positiivseks elamuseks.

Klassiõpetajana on mul hea meel tõdeda, et sain uusi teadmisi vaimse tervise teemadega tegelemiseks koolis õpilastega ja ma ei oleks niisama kindlasti uurinud vaimse tervise ja stigma kohta, kui ei oleks olnud seda projekti.

Loodan, et meie alustatud projekt saab omale jätku järgmistel aastatel ja koolidele pakutakse üha uusi vaimse tervise kuu tähistamise võimalusi.

Olga Käärmann: Mina liitusin antud projektiga, sest projekt oli seotud vaimse tervisega. Arvan, et vaimne tervis on oluline ja vajalik teema meie ajal seoses erinevate riskifaktoritega meie ümber. Positiivne vaimne tervis on vajalik, et hästi kohaneda ümbritseva keskkonnaga. Kui inimesel on palju teadmisi selles valdkonnas, siis paremini inimene kohaneb ja võib ka oma teadmisi jagada teistega. Mina töotan lastega ja arvan, et minul peab piisavalt teadmisi sellest olema, et kujundada oma klassis toetavat, kiusamisvaba ja sõbralikku õpikeskkonda. Minu ootused olid saada võimalikult palju teadmisi ja kogemusi vaimsest tervisest õppepaketi koostamise protsessis.

Arvan, et meie meeskond töötas väga üksmeelselt. Projekti juhendaja alati seletas meile, mis on järgmine etapp ja kes millega tegeleb ja mille eest vastutab. Projektis osalesid kõik grupiliikmed

võrdselt. Arvan, et selline grupidünaamika välja kujunes tänu projekti juhendajale. Ta seletas, suunas meid ja oli alati abiks. Küsimuste ja arusaamatuse korral vastas kirjadele väga kiiresti. Koosolekud toimusid alati kokkulepitud ajal. Alguses mul oli väike arusaamatus, millega täpselt mina tegelen, mis on minu roll projektis ja kuhu me peame jõudma.

Projekti jooksul sain väga palju teadmisi stigma, vaimse tervise tunnikavade ja teiste erinevate õppematerjalide kohta. Iga kooli tugipersonal võib neid materjale oma igapäevases töös kindlasti abiks kasutada ja mitte ainult vaimse tervise kuu jooksul vaid ka vajadusel igal ajal.

Helys Väärä: Vaimse tervise kuu projektiga liitumine tundus minu jaoks ainuõige valik ning alles see oli kui suurte ootustega sai alustatud. Oli meeldiv ja üsna rahulikult kulgev teekond. Minul oli see teine ELU projektis osalemine, ka esimene oli seotud laste ja koolidega, ja tuleb tõdeda, et olin valmis intensiivseks ja peadpöörtavaks ettevõtmiseks, aga ELU on näidanud, et ka teisiti on võimalik.

Projektis osalemine andis hea kogemuse ja võimaluse panustada nii olulisse valdkonda nagu seda on vaimne tervis, mis puudutab meid kõiki, kuid osalemisest saadav kasu oli midagi palju enam kui lihtsalt omapoolse panuse andmine. Projekt pakkus võimalusi omandada uusi teadmisi, lihvida meeskonnatöö oskusi ning mõelda rohkem ka enda vaimsele tervisele ja sellele, mida ma endas saaksin arendada, et olla emotsionaalselt intelligentsem. Lisaks oli võimalus töötada koos toredate ja arukate inimestega samade eesmärkide nimel ühiseid väärtusi jagades.

Koostöö rühmas sujus alati sõbralikus ja toetavas õhkkonnas, ilma milleta oleks keeruline olnud ühtsuse tunnet luua. Kõik, mis sai tehtud ja kogetud, selle eest kuulub tänu kogu meekonnale, sh juhendajatele, sest ükski projekt ei sünni ilma juhendamisetä. Jääb üle vaid loota heas usus projekti jätkusuutlikkusele ja minna siit targemana edasi järgmistele tegudele.

Victoria Mägi: Psühholoogia üliõpilasena tean, kui võrd oluline on vaimse tervise valdkonnas ennetustöö. Seetõttu soovisin kahtlemata projektiga liituda ning luua õppepakett koolidele, et kergendada vaimse tervise kuu tähistamist koolides.

Projekti alguses, kuna ka VATEK polnud varasemalt taoliselt ELU projekti korraldanud, oli keeruline mõista, millised on ootused meie grupile ning täpsemalt, mida peaks kujutama endast

koostatud õppepakett. Seejuures võimaldas see grupil endil rohkem väljundid kujundada ning omapoolset sisendit anda. Kuigi ELU gruppi kuulusid inimesed erinevatest valdkondadest, ühendas meid suur huvi noorte vaimse tervise edendamise vastu. Selle tulemusena sai õppepaketi kajastatud mitu erinevat suunda, kuidas saaksime noorte vaimset tervist edendada, sh eraldi fookus õpetajatele. Suund õpetajate teadmiseid vaimsest tervisest edendada ning õpetajate endi toimetulekut parandada on tohutult oluline, kuna sotsiaalse õppimise teooria kohaselt mõjutab ka õpetajate endi eeskuju lapsi tohutult. Kiiresti sai eminentseks kuivõrd kasulik on erinevate valdkonna esindajate koostöö, et võimalikult kõikehõlmavalt probleemi kirjeldada.

Õppepaketti koostades sai selgeks kuivõrd oluline on hea kommunikatsioon grupitöös. Tajusin, et kui oli selgelt sõnastatud eesmärk ning väljund oli läbi arutatud siis töö läks väga hõlpsalt. Ühtlasi pole mul varasemalt olnud kogemust materjali koondamisega üheks terviklikuks komplektiks, kuid edaspidi taoliste ülesannete puhul tean, kuidas infot otsida paremini ning koondada kasutajasõbralikult.

Kokkuvõtteks oli kogemus minu jaoks väga positiivne, kuna varem pole mul olnud õnne nii kirgliku ning tegusa grupiga koos ühise eesmärgi poole püüelda. Samuti väärtustan väga läbi projekti vaimse tervise valdkonna inimestega kohtumist.

Kristi Päeva: Vaimse tervise kuu õppepaketi koostamise projekt jäi mulle kohe silma, sest koolid on minu töös peamine sihtgrupp ning selle projekti raames tekkis võimalus vaimse tervise teemasid veelgi põhjalikumalt koolidesse viia. Mulle meeldis, et ka läbi selle projekti saime aidata tõsta laste, noorte ja täiskasvanute teadlikkust vaimsest tervisest ning suunata tähelepanu tundetarkusele.

Projektis osalemine andis suurepärase koostöö kogemuse – nii juhendajad kui ka grupi liikmed olid väga toetavad, koostööaltid ja aktiivsed. Saime ajurünnakus otsida ideid ja hiljem neid üheskoos ellu viia, ilma et grupis valitsev õhkkond oleks kuidagi pingeliseks läinud. Samuti oli huvitav läbi teha õppematerjalide koostamise ja koondamise protsess, hea oli isegi õppida ja teada saada, millistest kanalitest vajalikku infot leida võiks. VATEKi idee kõik õppematerjalid ja vajalik vaimset tervist puudutav info ühele lehele koondada, on tänuväärt ja kindlasti suureks abiks koolimeeskondadele vaimse tervise temade käsitlemisel.

Ma väga hindan võimalust selles projektis osaleda, sest see aitas kaasa valdkonna sügavamale



tundmisele ning võrgustiku laiendamisele.

Reile Saar: ELU projekti valides teadsin juba, et soovin teha midagi vaimse tervisega seotut ning kohe kui nägin Vaimse tervise kuu õppepaketti, teadsin, et soovin kindlasti sellest osa olla.

Projektis osalemine andis mulle palju võimalusi arendada oskusi, näiteks kommunikatsioonioskusi ja grupis töötamist.

Projekti puhul meeldis mulle, et saime grupina iseseisvalt luua sisu projekti jaoks ning tuua teadmisi erinevatest valdkondadest, mille tõttu on projekt mitmekesisem. Projektis osales meil ka koolides tegutsevaid inimesi, mille tõttu oli projekti implementeerimine just koolidesse tõhusam.

Probleemiks on minu osas olnud aeg. Selle kaudu sain arendada oma ajaplaneerimise oskusi, kuna terve projekti vältel on olnud vajadus prioritseerida mitut aeganõudvat kohustust.

Projekti alguses ei saanud täpselt aru mis meie projekti endast täpsemalt kujutama hakkab. Mida edasi projektiga liikusime, seda selgemaks said eesmärgid ning ülesanded. Suureks toeks olid juhendajad ning tiimikaaslased, kes olid igal ajal abiks eesmärgiga, et projekt tuleks võimalikult positiivsete tulemustega.