**Tallinna ülikool**

**Christopher Robert Mäeumbaed, Diana Veilberg, Ida Johanna Loel, Lorii Hanschmidt, Marii-Marleen Altrof, & Merike Urbanik-Haas**

**ELU hingele projekt**

**ELU projekti portfoolio**

**Tallinn 2024**

**SISUKORD**

[PROJEKTI ARUANNE 2](#_idfmndwrc99e)

[Projekti lähteülesanne ja eesmärgi kirjeldus 2](#_6lxsc78soyoa)

[Grupi ülesanded ja rollijaotus 3](#_aj6aavxiy0bh)

[Probleemi olulisus, kirjeldus ja meetodite valik 3](#_gju3p8xof86j)

[Probleemi olulisus ja kirjeldus 3](#_ld1nyl90opae)

[Meeste vaimne tervis 3](#_s2vkjmdo0k1a)

[Seksuaalvägivalla psühholoogilised mõjud 4](#_6tx2pdsz5mbz)

[Eelnev olukord ja projekti vajalikkus 5](#_32tuj9216s23)

[Meetodite sobivus ja põhjendus 6](#_omrjtisz4ql5)

[Tegevuste kirjeldus ja sidusgruppideni jõudmine 6](#_2vl82bjq3h9r)

[Sidususgruppideni jõudmine 6](#_t16m42r9sp1w)

[Projekti jätkusuutlikkus 7](#_ocbp0hta1dp6)

[PROJEKTI TEGEVUSKAVA 9](#_f8dkhk3szt58)

[KOMMUNIKATSIOON SIDUSRÜHMA(DE)LE 24](#_f770tqkge3jk)

[Taskuringhäälingu valminud episoodid 24](#_7847fklzf7wf)

[Tallinn University Student Podcast Episode 66: Meeste vaimne tervis - huumor ja varjatud tunded 24](#_krtdsnoyjimp)

[Tallinn University Student Podcast Episode 69: Seksuaalvägivalla vaimne koorem 25](#_56elv5af47i2)

[Turundusmaterjalid 26](#_cnt8x5ohco1g)

[Tulemused 30](#_1xrzvdx8ezz8)

[KASUTATUD KIRJANDUS 31](#_dzjt089rv9up)

[LISA 1 - ETTEVALMISTAVAD KÜSIMUSED TASKURINGHÄÄLINGU ESIMESE EPISOODI KÜLALISTELE - KOOMIK ALEKSANDR POPOV 36](#_3a743swzfbuz)

[LISA 2 - ETTEVALMISTAVAD KÜSIMUSED TASKURINGHÄÄLINGU ESIMESE EPISOODI KÜLALISELE - KLIINILINE PSÜHHOLOOG STEVEN SAAGPAKK 39](#_t9xa9am7t399)

[LISA 3 - TASKURINGHÄÄLINGU ESIMESE EPISOODI STSENAARIUM 42](#_nchk33d5qq1g)

[LISA 4 - ETTEVALMISTAVAD KÜSIMUSED TASKURINGHÄÄLINGU TEISE EPISOODI KÜLALISTELE 50](#_7jgwbxq1snyx)

[LISA 5 - TASKURINGHÄÄLINGU TEISE EPISOODI STSENAARIUM 52](#_q94tqpu2aq6k)

# PROJEKTI ARUANNE

## **Projekti lähteülesanne ja eesmärgi kirjeldus**

ELU hingele kahe taskuringhäälingu episoodi peamiseks eesmärgiks oli psühholoogia valdkonna populariseerimine ja ühiskonna teadlikkuse tõstmine. Projektis keskenduti kahe taskuringhäälingu episoodi loomisele, mis käsitlesid aktuaalseid ja ühiskondlikult olulisi teemasid. Teemade valik tugines grupiliikmete isiklikele huvidele ja soovis kajastada probleeme, mis on ühiskondlikult olulised ja aktuaalsed.

Projekti eesmärgid saavutati järgides teaduspõhist ja struktureeritud lähenemist. Meeskondlikult valiti teemad, mis peegeldasid praeguseid sotsiaalseid küsimusi ja pakkusid teaduslikku sisendit. Teemadest lähtudes koostati põhjalikud stsenaariumid, tuginedes psühholoogiaalastele teadusartiklitele, uurimistöödele ja teooriatele. Teemadest tingitult leiti ja kaasati eksperdid, kes lisasid teemadele sügavust ja usaldusväärsust. Külaliste kinnitamise ja valminud teaduspõhiste stsenaariumite toel teostati salvestamine ja järeltöötlus, et tagada episoodide professionaalne kvaliteet. Loodud episoodid turundati Tallinna ülikooli ja laiema avalikkuse hulgas, kasutades mitmekesiseid kommunikatsioonikanaleid.

Projekti tegevuskava koosnes kolmest põhiosast: eeltöö, teoreetiline osa ja praktiline osa. Eeltöö seisnes taskuringhäälingu teemade genereerimise, teadusallikatega tutvumise, külaliste leidmise ja aegade kokkuleppimises. Teoreetiline osa seisnes kahe taskuringhäälingu episoodi stsenaariumite koostamisne ja tegevuskava loomises. Praktiline osa seisnes salvestustehnika ülesseadmise, salvestusprotsessi läbiviimise, külalistega kohtumise ja järeltöötluses.

Koostöö ja ülesannete selge jaotus tagasid projekti sujuva kulgemise ja lõpptulemuseks valmisid kaks teaduspõhist ja kõrgetasemelist psühholoogiateemalist taskuringhäälingu episoodi. Taskuringhäälingu esimese episoodi fookuses oli meeste vaimse tervise stigmade murdmine ja teadlikkuse tõstmine, pakkudes kuulajatele sügavamat arusaamist meeste emotsioonide ja psühholoogiliste takistuste mõjust. Taskuringhäälingu teise episoodi teema oli seksuaalvägivalla psühholoogilised mõjud, kus eksperdid jagasid teadmisi, kuidas paremini mõista ja toetada ohvreid, ning arutleti, kuidas ühiskond saaks seksuaalvägivalla ennetamisel tõhusamalt panustada.

### **Grupi ülesanded ja rollijaotus**

Meeskonnaliikmed panustasid projekti erinevatesse etappidesse vastavalt oma erialasele tugevustele ja oskustele. Peamised ülesanded ja rollid olid:

Jekaterina Korhonen - juhendaja ja administratiivtöö haldaja,

Marii-Marleen Altrof (Organisatsioonikäitumine, MA) - intervjuu stsenarist,

Ida Johanna Loel (Ajakirjandus, BA) - helitehnik, järeltöötlus, toimetaja,

Lorii Hanschmidt (Reklaam ja suhtekorraldus, BA) - turundaja,

Christopher Robert Mäeumbaed (Inimõigused digitaalses ühiskonnas, MA) - saatejuht,

Merike Urbanik-Haas (Noorsootöö, RKH) - intervjuu stsenarist,

Diana Veilberg (Noorsootöö, RKH) - intervjuu stsenarist ja saatejuht.

## **Probleemi olulisus, kirjeldus ja meetodite valik**

### **Probleemi olulisus ja kirjeldus**

ELU hingele podcast keskendus kahele olulisele ja ühiskondlikult tundlikule teemale - meeste vaimne tervis ning seksuaalvägivalla psühholoogilised mõjud. Need teemad ei mõjuta mitte ainult üksikisikuid, vaid avaldavad ulatuslikku mõju kannatanute lähedastele ja kõrvalseisjatele kui ka kogu ühiskonnale.

### **Meeste vaimne tervis**

Meeste vaimse tervise teema on Eestis ja mujal maailmas olnud alahinnatud ja tihti tabu. Statistika järgi on meeste enesetappude määr Eestis naiste omast kolm korda kõrgem, mis viitab süsteemsele probleemile abi otsimise ja pakkumise valdkonnas. Mehed kogevad sotsiaalseid ja kultuurilisi piiranguid, mis takistavad neil oma emotsioone väljendada või professionaalset abi otsida. Normid, nagu „tõelise mehe“ stereotüüp, rõhutavad tugevust, iseseisvust ja emotsionaalset kontrolli. Need takistavad meestel oma raskustest rääkimist, mis omakorda suurendab stressi, ärevuse ja depressiooni ohtu.

Meeste vaimse tervise all pannakse rõhku vaimse tervise stigmade murdmisele, tuginedes näiteks stigma teooriale[[1]](#footnote-0), mis käsitleb, kuidas ühiskondlikud arusaamad ja stereotüübid mõjutavad vaimse tervise probleemidega inimeste käitumist ja enesehinnangut. Samuti vaadatakse teemat läbi hegemoonse maskuliinsuse[[2]](#footnote-1) perspektiivi, mis käsitleb soolist võimu ja mehelikkuse kujunemist. Hegemoonne maskuliinsus viitab mehelikkuse ideaalile, mis domineerib ja kehtestab normatiivse arusaama sellest, mida ühiskond peab „päris“ meheks olemiseks. See on seotud võimuga nii meeste kui naiste suhtes ning kinnistab patriarhaalseid struktuure.

Teema olulisus seisneb selles, et meeste vaimne tervis on tihedalt seotud laiemate sotsiaalsete tagajärgedega, sealhulgas pere- ja töösuhete kvaliteedi, füüsilise tervise ning üldise elukvaliteediga. Kui meeste emotsionaalsed vajadused jäävad tähelepanuta, võib see viia ühiskondlikus kontekstis sotsiaalsete suhete lagunemiseni, suurenenud tervishoiukulutusteni ja isegi vägivallajuhtumite kasvuni.

### **Seksuaalvägivalla psühholoogilised mõjud**

Seksuaalvägivald on Eestis ja maailmas laialt levinud probleem, mis põhjustab ohvritele pikaajalisi psühholoogilisi ja emotsionaalseid tagajärgi. Uuringud näitavad, et suur osa seksuaalvägivalla juhtumitest jääb teavitamata, kuna ohvrid tunnevad hirmu, häbi ja süüd. Eestis esinevad samad probleemid, mida süvendab ühiskonna vähene teadlikkus ja ohvri süüdistamine.

Judith Hermani traumateooria (1992) lähenemine selgitab, kuidas inimesed kogevad ja töötlevad traumat. Hermani teooria toob esile seksuaalvägivalla pikaajalised mõjud, sealhulgas posttraumaatilise stressihäire (PTSD) sümptomid nagu vältimine, ülivalvsus ja emotsionaalne tuimus. Traumateadlikud ravimeetodid, näiteks traumale keskendunud kognitiiv-käitumisteraapia, mängivad olulist rolli ohvrite taastumisel. Seega on sekusaalvägivalla ohvritele professionaalse toe pakkumine ülikriitiline.

Widomi väärkohtlemise tsükli teooria (1989) näitab, kuidas lapsepõlves kogetud väärkohtlemine võib mõjutada täiskasvanueas suhete dünaamikat ja võimalikke käitumismustreid.[[3]](#footnote-2) See teooria rõhutab vajadust ennetusmeetmete ning varajase sekkumise järele, et katkestada väärkohtlemise tsükkel.[[4]](#footnote-3) Ohvrite toetamine ja teadlikkuse tõstmine mitte ainult ei aita ellujäänutel paremini toime tulla, vaid võib aidata ka tulevasi põlvkondi, vähendades kuritarvitamise kordumise riski[[5]](#footnote-4).

Psühholoogiliste mõjude hulka kuuluvad posttraumaatiline stressihäire (PTSD), ärevus, depressioon ja raskused turvaliste suhete loomisel. Need mõjud ei piira ainult ohvri isiklikku elu, vaid mõjutavad ka nende peresid, kogukondi ja kogu ühiskonda, kuna inimesed jäävad sageli vajaliku abita. Seksuaalvägivalla probleemi olulisus seisneb ka selle ennetamises ja teadlikkuse tõstmises. Ohvritele piisava toe pakkumine ja ühiskondlike hoiakute muutmine on kriitilise tähtsusega, et vähendada juhtumite arvu ja parandada ohvrite elukvaliteeti.

### **Eelnev olukord ja projekti vajalikkus**

Eestis on nii meeste vaimse tervise kui ka seksuaalvägivalla teemad alahinnatud ja puudub piisav teadlikkus, mis takistab lahenduste leidmist ja elluviimist. Antud projekt aitas avada diskussioone nende teemade üle, pakkudes teaduslikku ja praktilist sisu, mis võib aidata parandada olukorda nii indiviidi tasandil kui ka ühiskondlikul tasandil. ELU hingele projekt aitas neid olulisi teemasid avada ja arutleda, pakkudes teaduspõhist ja praktilist ülevaadet. See on samm ühiskondliku teadlikkuse tõstmise ja positiivsete muutuste poole. Rahvusvaheliselt on mõlemad teemad seotud ÜRO jätkusuutliku arengu eesmärkidega, mis rõhutavad vaimse tervise tähtsust ning soolist võrdõiguslikkust ja naistevastase vägivalla lõpetamist.[[6]](#footnote-5) Eestis on need probleemid aktuaalsed, kuna puuduvad piisavad teavituskampaaniad, ennetustegevused ja tugistruktuurid, mis aitaksid nende valdkondade olukorda parandada.

### 

### **Meetodite sobivus ja põhjendus**

Valitud meetodid - teaduslik analüüs, ekspertide kaasamine ja laiapõhjaline kommunikatsioon toetasid projekti eesmärki tõsta teadlikkust ja murda stigmasid. Taskuringhäälingu formaadi abil said arutelud olla põhjalikud ja empaatilised, jõudes samal ajal erinevate sihtgruppideni. Ekspertide ja reaalsete kogemuste kaasamine suurendas episoodide usaldusväärsust ja kuulajate seotust teemadega.

## **Tegevuste kirjeldus ja sidusgruppideni jõudmine**

ELU hingele projekti raames kavandati, loodi ja turundati kaks taskuringhäälingu episoodi, mis põhinevad psühholoogia empiirilistel teemadel. See tegevus hõlmas:

* probleemide ja avalike murede analüüsi,
* valitud teemade süvaanalüüsi teadusartiklite ja uuringute põhjal, et tagada iga episoodi teaduspõhine sisu;
* ekspertide ja külaliste leidmist - pöörduti vastavate valdkondade ekspertide ja külaliste poole, kes suudavad lisada teemadesse erialaseid teadmisi ja praktilisi kogemusi. See tagab mitmekülgse ja usaldusväärse sisu,
* iga episoodi jaoks läbimõeldud stsenaariumi koostamist, kus arvestame oluliste küsimuste ja teemapüstitustega, et vestlus oleks sujuv ja köitev,
* intervjuude ja taskuringhäälingu episoodide lindistamise läbiviimist,
* taskuringhäälingu episoodide tootmist ja järeltöötlust,
* valminud taskuringhäälingu episoodide turundust sotsiaalmeedias ja erinevates kanalites, et suurendada kuulajaskonna teadlikkust ja huvi meie valitud teemade vastu.

### **Sidususgruppideni jõudmine**

ELU hingele podcasti projekt hõlmas nii otseseid kui ka kaudseid sidusrühmi, kes olid olulised nii episoodide loomisel kui ka tulemuste levitamisel.

Otsesed sidusrühmad olid taskuringhäälingu episoodide külalised ja meeskonnaliikmed ning Tallinna ülikooli kogukond. Külalised, nagu koomik ja õpetaja Aleksandr Popov ning psühholoog Steven Saagpakk meeste vaimse tervise episoodis või seksoloog Rita Holm ja psühhoterapeut Kaire Talviste seksuaalvägivalla episoodis, tõid projekti professionaalset teadmist ja isiklikke kogemusi, mis lisasid taskuringhäälingule usaldusväärsust ja sügavust. Meeskonnaliikmed koosnesid kuuest Tallinna ülikooli üliõpilasest ja juhendajast, Jekaterina Korhonen. Meeskond oli aktiivselt kaasatud nii teoreetiliste materjalide analüüsimisse, stsenaariumite koostamisse kui ka praktilisse salvestus- ja turundustegevusse. Tallinna ülikool pakkus projekti tarbeks salvestusruume ja helitehnikat. Lisaks oli Tallinna ülikooli kogukond üks taskuringhäälingu episoodide esmastest sihtrühmadest.

Kaudsed sidusrühmad olid taskuringhäälingu episoodide kuulajad, sotsiaalmeedia jälgijad ning teadus- ja tervishoiutöötajad. Taskuringhäälingu kuulajaskond hõlmas peamiselt üliõpilased, kes on huvitatud vaimsest tervisest ja sotsiaalsetest teemadest, akadeemiline kogukond, kes on psühholoogia ja sotsiaalteaduste valdkonna huvilised kui ka üldine avalikkus ehk inimesed, kes otsivad praktilisi ja teaduspõhiseid teadmisi vaimse tervise ja seksuaalvägivalla teemadel. Taskuringhäälingu episoodide levitamiseks kasutatud sotsiaalmeedia postitused jõudsid potentsiaalselt mitmete jälgijateni, laiendades projekti mõju Tallinna ülikooli piiridest kaugemale. Kaudse sihtrühmana said podcasti kaudu levitatud teadmised olla kasulikud spetsialistidele, kes töötavad vaimse tervise ja sotsiaalprobleemide valdkonnas.

### **Projekti jätkusuutlikkus**

Projekti tulemuste mõju pikemaajaliseks säilitamiseks ja levitamiseks kavandati järgmised sammud:

* taskuringhäälingu episoodide avaldamine digiplatvormidel - episoodid on kättesaadavad Spotify’s, mis võimaldab nende pikaajalist kuulamist ja jagamist, taskuringhäälingu formaat toetab jätkusuutlikust, kuna seda saab kuulata igal ajal ja igas kohas,
* turunduseesmärgil sotsiaalmeedia kasutamine - episoodide tutvustamine sotsiaalmeedias loob võimaluse jõuda uute kuulajaskondadeni ka pärast projekti ametlikku lõppu,
* teadlikkuse tõstmine ülikoolis - hüpoteetiliselt projekti raames loodud intervjuud ning subjektianalüüsi avaliku elu tegelase näol saaks kasutada Tallinna ülikooli psühholoogia ja sotsiaalteaduste programmide rikastamiseks, pakkudes õppematerjalina väärtuslikke ressursse praktilise näitena,
* sidusrühmade kaasamine tulevikuprojektidesse - projekti külalised ja meeskonnaliikmed on loonud koostöösuhteid, mida saab kasutada tulevaste taskuringhäälingu episoodide loomiseks või sarnaste teadlikkust tõstvate projektide läbiviimiseks.

# PROJEKTI TEGEVUSKAVA

Eesmärgiks oli kavandada, luua ja turundada kaks taskuringhäälingu episoodi, mis põhinevad psühholoogia valdkonna empiirikal. See hõlmas:

* probleemide ja avalike murede analüüsi,
* valitud teemade süvaanalüüsi teadusartiklite ja uuringute põhjal, tagamaks iga taskuringhäälingu episoodi teaduspõhine sisu,
* taskuringhäälingu episoodide ekspertide ja külaliste tuvastamine, pöördudes vastavate valdkondade ekspertide ja külaliste poole, kes lisavad teemadesse erialaseid teadmisi ja praktilisi kogemusi, tagades mitmekülgne ja usaldusväärse sisu,
* iga taskuringhäälingu episoodi jaoks läbimõeldud stsenaariumi koostamine, kus arvestatakse oluliste küsimuste ja teemapüstitustega, tagamaks interjueerija kui ka külaliste vaheline sujuv ning köitev dialoog,
* taskuringhäälingu episoodide intervjuude ja lindistamise läbiviimist,
* taskuringhäälingu episoodide lindistuste tootmist ja järeltöötlust,
* valminud taskuringhäälingu episoodide turundust nii füüsiliselt kui ka sotsiaalmeedias ja erinevates kanalites, et suurendada kuulajaskonna teadlikkust ning huvi valitud teemade vastu.

Eesmärgi saavutamiseks panustas meeskond sujuvasse koostöösse ning jaotati ülesanded meeskonnaliikmete tugevuste ja oskuste põhjal. Läheneti igale etapile teadlikult ja struktureeritult, tuginedes teaduslikule lähenemisviisile ning usaldusväärsetele tõenduspõhistele allikatele. Lõpptulemuseks valmis kaks psühholoogia-alast taskuringhäälingu episoodi.

**Projekti planeeritud tegevuste kronoloogiline ajakava:**

1. **ELU hingele projekti eeltöö** **-** projekti tegevuskava planeerimine, valdkonna spetsiifilisele empiirikale tuginedes individuaalne huvipakkuvate ja aktuaalsete psühholoogia valdkonna teemade genereerimine, teemadest tingitud potentsiaalsete taskuringhäälingu episoodide külaliste nimekirja koostamine, ja tegevuskava planeerimine,
   1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** oktoober,
   2. **sidusgrupp:** ELU hingele projekti meeskond,
   3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Christopher Robert Mäeumbaed (Inimõigused digitaalses ühiskonnas, MA), Diana Veilberg (Noorsootöö, RKH), Ida Johanna Loel (Ajakirjandus, BA), Lorii Hanschmidt (Reklaam ja suhtekorraldus, BA), Marii-Marleen Altrof (Organisatsioonikäitumine, MA), Merike Urbanik-Haas (Noorsootöö, RKH).
2. **Taskuringhäälingu kahe episoodi teemade kinnitamine -** eelnevalt psühholoogia valdkonna spetsiifilisele empiirikale tuginedes individuaalse huvipakkuvate ja aktuaalsete taskuringhäälingu teemade genereerimise tulemusel, grupiviisiline teemate otsustamine ja kinnitamine, esimeseks taskuringhäälingu teemaks valiti meeste vaimne tervis ja teiseks taskuringhäälingu teemaks valiti sarimõrvarite psühhopatoloogia, teemadest tingitud toimus potentsiaalsete taskuringhäälingu külaliste nimekirja koostamine,
   1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** oktoober,
   2. **sidusgrupp:** 
      1. **meeste vaimne tervis:** akadeemilised kuulajad, vaimse tervise huvilised ja üldine avalikkus, kellel on huvi meeste vaimse tervise teema vastu,
      2. **sarimõrvarite psühhopatoloogia:** akadeemilised kuulajad, vaimse tervise huvilised ja üldine avalikkus, kellel on huvi sarimõrvarite psühhopatoloogia teema vastu,
   3. **Vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Christopher Robert Mäeumbaed (Inimõigused digitaalses ühiskonnas, MA), Diana Veilberg (Noorsootöö, RKH), Ida Johanna Loel (Ajakirjandus, BA), Lorii Hanschmidt (Reklaam ja suhtekorraldus, BA), Marii-Marleen Altrof (Organisatsioonikäitumine, MA), Merike Urbanik-Haas (Noorsootöö, RKH).
3. **Taskuringhäälingu esimese episoodi potentsiaalsete külalistega kommunikatsioon ja osalemise kinnitamine** - kontakti loomine e-kirja ja teiste suhtluskanalite kaudu, et tutvustada projekti teemat ja ulatust, hindamaks potentsiaalsete külaliste sobivust meeste vaimse tervise teemaga ning vajadusel täpsustati episoodi fookust; arutelude tulemusel kinnitasid külalised oma osalemise ning koordineeriti logistilised detailid, sealhulgas ajakava ja sisu ettevalmistus; tagamaks, et valitud külalised, sealhulgas psühholoog Steven Saagpakk ja avaliku elu tegelane Aleksandr Popov, annavad episoodile väärtuslikku sisu ja kogemusi,
   1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** oktoober,
   2. **sidusgrupp:** taskuringhäälingu esimese episoodi potentsiaalsed külalised,
   3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Jekaterina Korhonen.
4. **Taskuringhäälingu teise episoodi teema piiritlus** - sarimõrvarite psühhopatoloogia teema empiiriline käsitlus ja lahti mõtestamine ning taskuringhäälinguks sobivaks ning publikule huvitavaks tõlgendamine,
   1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** oktoober,
   2. **sidusgrupp:** ELU projekti meeskond,
   3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Diana Veilberg (Noorsootöö, RKH).
5. **Taskuringhäälingu esimese episoodi stsenaariumi ja intervjuu koostamine** - stsenaarium (LISA 3) põhines empiirilistel teaduspsühholoogia materjalidel (artiklid, teooriad, uurimistööd, raamatud jne) ning meeste vaimse tervise ja aktuaalsete ühiskondlike teemade analüüsil; stsenaariumis koosnes küsimustest, mida külalistelt episoodi jooksul küsiti; küsimuste koostamisel arvestati ka külaliste individuaalsust (st kliinilisele psühholoogile suunati rohkem teaduslikke ja tõenduspõhiseid küsimusi, samas kui koomiku ning õpetaja küsimused keskendusid rohkem igapäevaelule kui ka tema isiklikule teekonnale),
   1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** oktoober,
   2. **sidusgrupp:** akadeemilised kuulajad, vaimse tervise huvilised ja üldine avalikkus, kellel on huvi meeste vaimse tervise teema vastu; taskuringhäälingu esimese episoodi potentsiaalsed külalised ja ELU hingele meeskond (spetsifiliselt taskuringhäälingu esimese episoodi intervjueerija),
   3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Christopher Robert Mäeumbaed (Inimõigused digitaalses ühiskonnas, MA), Ida Johanna Loel (Ajakirjandus, BA), Lorii Hanschmidt (Reklaam ja suhtekorraldus, BA), Marii-Marleen Altrof (Organisatsioonikäitumine, MA).
6. **Taskuringhäälingu esimese episoodi külalistele ettevealmistuseks** **küsimuste koostamine ja edastamine** - võeti taaskord ühendust lõplikult kinnitatud kahe külalisega ja edastati neile eelnevalt koostatud stsenaariumile tuginedes küsimused ja teemad), mida saatejuht taskuringhäälingu jooksul tõstatab (LISA 1 ja 2); küsimused koostati nii, et külalised saaksid enne salvestust ette valmistuda ja mõelda teemadele, mis kerkivad, tagamaks sujuvama vestluse ja põhjalikumad vastused episoodi salvestamise ajal,
   1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** oktoober,
   2. **sidusgrupp:** taskuringhäälingu esimese episoodi külalised,
   3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Ida Johanna Loel (Ajakirjandus, BA), Lorii Hanschmidt (Reklaam ja suhtekorraldus, BA), Marii-Marleen Altrof (Organisatsioonikäitumine, MA).
7. **ELU projekti vahekokkuvõtte ankeedi täitmine** - koostati ülevaade projekti senisest edusammudest, milles kajastus mõlema taskuringhäälingu teema kinnitamine, kommunikatsioon külalistega ning käimasolev stsenaariumi koostamise protsess; samuti rõhutas projekti meeskond, et on ajaplaneerimise ja üldise edenemise osas graafikus; fookusküsimus puudus; vahekokkuvõttes käsitleti järgmisi teemasid: projekti taust ja kirjeldus, tegevuste rakendamine, projektiga seotud sidusrühmad, teaduspõhisus, interdistsiplinaarsus, projekti tegevuskava, projektirühma (vahe)tulemused, tagasiside fookusküsimus.
   1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** oktoober,
   2. **sidusgrupp:** Tallinna ülikooli juhendaja, kaastudengid teistes ELU projektides, ELU hingele meeskond,
   3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Diana Veilberg (Noorsootöö, RKH), Merike Urbanik-Haas (Noorsootöö, RKH).
8. **Taskuringhäälingu teise episoodi teema kinnitamine** - meeskondlik esialgse taskuringhäälingu teise episoodi, sarimõrvarite psühhopatoloogia teema hülgamine; uue teema kontseptualiseerimine - seksuaalne vägivald, teema empiiriline käsitlus ja lahti mõtestamine ning taskuringhäälinguks sobivaks ning publikule huvitavaks tõlgendamine,
   1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** oktoober,
   2. **sidusgrupp:** ELU hingele projekti meeskond kui ka akadeemilised kuulajad, vaimse tervise huvilised ja üldine avalikkus, kellel on huvi seksuaalvägivalla teema vastu,
   3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Diana Veilberg (Noorsootöö, RKH).
9. **ELU projekti vahekokkuvõtte ankeedi esitluse** **ettevalmisamine** - eelnevalt koostatud ülevaade projekti senisest edusammudest loodi avalikult esitatavale kujule ja loodi selle esitlusmeediumiga kaasnev ettekanne,
   1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** oktoober,
   2. **sidusgrupp:** Tallinna ülikooli juhendaja, kaastudengid teistes ELU projektides, ELU hingele meeskond,
   3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Ida Johanna Loel (Ajakirjandus, BA), Lorii Hanschmidt (Reklaam ja suhtekorraldus, BA).
10. **ELU projekti vahekokkuvõtte ankeedi esitlemine juhendajale Tallinna ülikoolis** - eelnevalt koostatud ülevaate projekti senisest edusammudest ja esitlusmeediumi ning ettekande avalik esitamine Tallinna ülikooli ruumides Tallinna ülikooli poolsele juhendajale kui ka kaastudengitele teistes ELU projektides,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** oktoober,
    2. **sidusgrupp:** Tallinna ülikooli juhendaja, kaastudengid teistes ELU projektides,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Christopher Robert Mäeumbaed (Inimõigused digitaalses ühiskonnas, MA), Diana Veilberg (Noorsootöö, RKH), Ida Johanna Loel (Ajakirjandus, BA), Lorii Hanschmidt (Reklaam ja suhtekorraldus, BA), Marii-Marleen Altrof (Organisatsioonikäitumine, MA), Merike Urbanik-Haas (Noorsootöö, RKH).
11. **Meeskonnaga ja külalistega taskuringhäälingu esimese episoodi salvestamise aja kokkuleppimine** - kommunikatsioon meeskonnaliikmete kui ka külalistega, et leida kõigile sobiv aeg esimese taskuringhäälingu episoodi salvestamiseks; kooskõlastastati salvestusaeg, mis võimaldaks kõigil osalejatel kohtuda Tallinna ülikooli ruumides ja episood edukalt salvestada,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** oktoober,
    2. **sidusgrupp:** taskuringhäälingu esimese episoodi külalised ja ELU hingele meeskond,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Jekaterina Korhonen.
12. **Taskuringhäälingu esimese episoodi külalistele kingikottide koostamine** - koostati kingikotid esimese taskuringhäälingu episoodi külalistele, mille käigus meeskonnaliikmed tõid ja pakkisid kottidesse oma töökohtadelt saadud tasuta esemeid ja kinkekaardid raamatupoodi,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** oktoober,
    2. **sidusgrupp:** taskuringhäälingu esimese episoodi külalised,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Christopher Robert Mäeumbaed (Inimõigused digitaalses ühiskonnas, MA), Ida Johanna Loel (Ajakirjandus, BA), Marii-Marleen Altrof (Organisatsioonikäitumine, MA).
13. **Taskuringhäälingu esimese episoodi salvestuse ruumi ja salvestamise tehnika broneerimine** - sooritati päring Tallinna ülikoolilt ruumi kasutamiseks salvestuse läbiviimiseks; see ruun broneeriti; ning kooskõlastastati salvestamiseks vajaliku tehnika (mikrofonid, kõrvaklapid, salvestusseadmed ja kaamerad) kasutuse ja laenutuse Tallinna ülikooli Balti filmi, meedia ja kunstide instituudi kaudu,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** oktoober,
    2. **sidusgrupp:** Tallinna ülikool ja Tallinna ülikooli Balti filmi, meedia ja kunstide instituut,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Jekaterina Korhonen.
14. **Taskuringhäälingu esimese episoodi salvestamine** - taskuringhäälingu esimese episoodi salvestamise ajal vastutas üks taskuringhäälingu esimese episoodi külalised ja ELU hingele meeskonnaliige helitehnika kasutamise eest, jälgides aktiivselt salvestusprotsessi helipuldist, reguleeris helitasemeid ja andis vajadusel reaalajas tagasisidet, tagamaks salvestuse tehniline kvaliteet,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** oktoober,
    2. **sidusgrupp:** taskuringhäälingu esimese episoodi külalised ja ELU hingele meeskond,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Ida Johanna Loel (Ajakirjandus, BA).
15. **Taskuringhäälingu esimese episoodi intervjuu läbiviimine** - samal ajal viidi läbi läbi taskuringhäälingu intervjuu vastavalt eelnevalt koostatud stsenaariumile; juhtides vestlust külalistega, küsides teemakohaseid küsimusi ning hoides arutelu sujuva ja kaasahaaravana, järgides episoodi eesmärke,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** oktoober,
    2. **sidusgrupp:** akadeemilised kuulajad, vaimse tervise huvilised ja üldine avalikkus, kellel on huvi meeste vaimse tervise teema vastu, taskuringhäälingu esimese episoodi külalised ja ELU hingele meeskond,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Christopher Robert Mäeumbaed (Inimõigused digitaalses ühiskonnas, MA).
16. **Taskuringhäälingu esimese episoodi järeltöötlus** - taskuringhäälingu esimese episoodi salvestamisele järgnevalt sai üks meeskonnaliige salvestatud helifaili edasiseks töötlemiseks; järeltöötlus hõlmas mitut etappi: helitasemete tasakaalustamine (külaliste ja saatejuhi hääle helitugevust reguleerimine, et tagada ühtlane ja selge heli kogu episoodi vältel), monteerimine programmis *DaVinci Resolve* (katkestused, ebaolulised pausid või korduvad fraasid jne välja lõikamine, et muuta episood kompaktsemaks ja kuulajatele nauditavamaks), sissejuhatava- ja väljajuhatava muusikaklipi lisamine, üleminekute lisamine, et parandada episoodi voolavust, ja helifaili eksportimine (töödeldud episoodi salvestamine valmisformaadis, mis sobis avaldamiseks taskuringhäälingu platvormil),
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** oktoober - november,
    2. **sidusgrupp:** Taskuringhäälingu esimese episoodi külalised, ELU hingele meeskond, taskuringhäälingu kuulajad ja platvormi haldajad.
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Ida Johanna Loel (Ajakirjandus, BA).
17. **Taskuringhäälingu esimese episoodi turundusmaterjalide kujundamine** - loodi esimese episoodi jaoks originaalsed turundusmaterjalid (sh postrid, flaierid ja sotsiaalmeediapostitused, mida grupi liikmed kui ka külalised jagasid enda sotsiaalmeedias ja samuti ka Tallinna Ülikool lubas panna sotsiaalmeediasse ülesse.), kujunduse loodi eesmärgiga haarata tähelepanu, tutvustada taskuringhäälingu teemat ning kutsuda kuulajaid episoodi kuulama,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** oktoober - november,
    2. **sidusgrupp:** Tallinna Ülikooli akadeemilised kuulajad, vaimse tervise huvilised ja üldine avalikkus, kellel on huvi meeste vaimse tervise teema vastu,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Lorii Hanschmidt (Reklaam ja suhtekorraldus, BA).
18. **Tallinna ülikooli õpilasesinduselt luba küsimine taskuringhäälingu esimese episoodi turunduse plakatite väljapanekuks Tallinna ülikooli territooriumile kui ka sotsiaalmeedia kanalitele** - kommunikatsioon Tallinna Ülikooli õpilasesindusega, taotlemaks ametlikku luba turundusplakatite paigaldamiseks ülikooli ruumides ja territooriumil kui ka sotsiaalmeedia kanalitel; Tallinna Ülikooli õpilasesindusele esitati teave episoodi kohta ning turundusmaterjalide sisu ja paigutuse eesmärgi kohta,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** november,
    2. **sidusgrupp:** Tallinna Ülikooli õpilasesindus,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Lorii Hanschmidt (Reklaam ja suhtekorraldus, BA)
19. **Taskuringhäälingu esimese episoodi turundusmaterjalide trükkimine ja levitamine** - turundusmaterjalide valmimisele järgnevalt trükiti postrid ja flaierid ning need paigutati erinevatesse strateegilistesse kohtadesse ülikoolilinnakus,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** november,
    2. **sidusgrupp:** Tallinna Ülikooli akadeemilised kuulajad, vaimse tervise huvilised ja üldine avalikkus, kellel on huvi meeste vaimse tervise teema vastu,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Lorii Hanschmidt (Reklaam ja suhtekorraldus, BA).
20. **Taskuringhäälingu esimese episoodi publitseerimine** - helitöötluse ja turundustegevustele järgnevalt avaldati taskuringhäälingu esimene episood, 19. novembril, rahvusvahelisel meestepäeval, mis oli teemakohaselt sobilik meeste vaimsele tervisele pühendatud arutelule, publitseerimine toimus *Spotify*’s, Tallinn University Student Podcasti 66. episoodina, et tagada episoodi võimalikult lai kättesaadavus ja nähtavus,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** november,
    2. **sidusgrupp:** Tallinna Ülikooli akadeemilised kuulajad, vaimse tervise huvilised ja üldine avalikkus, kellel on huvi meeste vaimse tervise teema vastu,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Ida Johanna Loel (Ajakirjandus, BA).
21. **Taskuringhäälingu teise episoodi külalistega kommunikatsioon ja osalemise kinnitused** - kontakti loomine e-kirja ja teiste suhtluskanalite kaudu, et tutvustada projekti teemat ja ulatust, hindamaks külaliste sobivust seksuaalse väärkohtlemise teemaga ning vajadusel täpsustati episoodi fookust; arutelude tulemusel kinnitasid külalised oma osalemise ning koordineeriti logistilised detailid, sealhulgas ajakava ja sisu ettevalmistus; tagamaks, et valitud külalised, sealhulgas seksoloog Rita Holm ja psühhoterapeut Kaire Talviste, annavad episoodile väärtuslikku sisu ja kogemusi,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** november,
    2. **sidusgrupp:** taskuringhäälingu esimese episoodi potentsiaalsed külalised,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Jekaterina Korhonen.
22. **Taskuringhäälingu teise episoodi stsenaariumi ja intervjuu koostamine** - koostastati taskuringhäälingu teise episoodi stsenaariumi (LISA 5), mis põhines empiirilistel teaduspsühholoogia materjalidel (artiklid, teooriad, uurimistööd, raamatud jne) ning seksuaalse väärkohtlemise ja aktuaalsete ühiskondlike teemade analüüsil; see koosnes küsimustest, mida külalistelt episoodi jooksul küsiti; küsimuste koostamisel arvestati külaliste individuaalsust - seksoloogile suunati rohkem küsimusi, mis keskendusid ohvrite kogemustele ja nende psühholoogilistele mõjudele, nagu PTSD ja teraapiavõimalused ja psühhoterapeudile esitati küsimusi, mis puudutasid laiemalt kogukonna ja pereliikmete rolli ohvrite toetamisel ning ennetus- ja teavitustöö võimalusi seksuaalvägivalla vähendamiseks; stsenaarium oli üles ehitatud viisil, mis soodustas põhjalikku ja avatud arutelu, pakkudes samal ajal praktilisi ja teaduspõhiseid teadmisi kuulajatele,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** november,
    2. **sidusgrupp:** seksuaalvägivalla teemaga kokku puutuvad inimesed, ohvrite tugivõrgustikud ning kõik, kes soovivad antud teemast teadlikumaks saada,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Christopher Robert Mäeumbaed (Inimõigused digitaalses ühiskonnas, MA), Diana Veilberg (Noorsootöö, RKH), Merike Urbanik-Haas (Noorsootöö, RKH).
23. **Taskuringhäälingu teise episoodi külalistele taskuringhäälingu küsimuste koostamine ja edastamine ettevalmistuseks** - võeti taaskord ühendust lõplikult kinnitatud kahe külalisega ja edastati neile eelnevalt koostatud stsenaariumile tuginedes küsimused ja teemad), mida saatejuht taskuringhäälingu jooksul tõstatab (LISA 4); küsimused koostati nii, et külalised saaksid enne salvestust ette valmistuda ja mõelda teemadele, mis kerkivad, tagamaks sujuvama vestluse ja põhjalikumad vastused episoodi salvestamise ajal,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** november,
    2. **sidusgrupp:** taskuringhäälingu esimese episoodi külalised,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Diana Veilberg (Noorsootöö, RKH), Merike Urbanik-Haas (Noorsootöö, RKH).
24. **Meeskonnaga ja külalistega taskuringhäälingu teise episoodi salvestamise aja kokkuleppimine** - kommunikatsioon meeskonnaliikmete kui ka külalistega, et leida kõigile sobiv aeg esimese taskuringhäälingu episoodi salvestamiseks; kooskõlastastati salvestusaeg, mis võimaldaks kõigil osalejatel kohtuda Tallinna ülikooli ruumides ja episood edukalt salvestada,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** november,
    2. **sidusgrupp:** taskuringhäälingu teise episoodi külalised ja ELU hingele meeskond,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Jekaterina Korhonen.
25. **Taskuringhäälingu teise episoodi külalistele meenekogumi koostamine** - koostati meenekogum teise taskuringhäälingu episoodi külalistele,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** november,
    2. **sidusgrupp:** taskuringhäälingu teise episoodi külalised,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Merike Urbanik-Haas (Noorsootöö, RKH).
26. **Taskuringhäälingu teise episoodi salvestuse ruumi ja salvestamise tehnika broneerimine -** sooritati päring Tallinna ülikoolilt ruumi kasutamiseks salvestuse läbiviimiseks; see ruun broneeriti; ning kooskõlastastati salvestamiseks vajaliku tehnika (mikrofonid, kõrvaklapid, salvestusseadmed ja kaamerad) kasutuse ja laenutuse Tallinna ülikooli Balti filmi, meedia ja kunstide instituudi kaudu,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** november,
    2. **sidusgrupp:** Tallinna ülikool ja Tallinna ülikooli Balti filmi, meedia ja kunstide instituut,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Jekaterina Korhonen.
27. **Taskuringhäälingu teise episoodi salvestamine** - taskuringhäälingu teise episoodi salvestamise ajal vastutas üks ELU hingele meeskonnaliige helitehnika kasutamise eest, jälgides aktiivselt salvestusprotsessi helipuldist, reguleeris helitasemeid ja andis vajadusel reaalajas tagasisidet, tagamaks salvestuse tehniline kvaliteet,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** november,
    2. **sidusgrupp:** taskuringhäälingu teise episoodi külalised ja ELU hingele meeskond,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Ida Johanna Loel (Ajakirjandus, BA).
28. **Taskuringhäälingu teise episoodi intervjuu läbiviimine** - samal ajal viidi läbi läbi taskuringhäälingu intervjuu vastavalt eelnevalt koostatud stsenaariumile; juhtides vestlust külalistega, küsides teemakohaseid küsimusi ning hoides arutelu sujuva ja kaasahaaravana, järgides episoodi eesmärke,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** november,
    2. **sidusgrupp:** akadeemilised kuulajad, vaimse tervise huvilised ja üldine avalikkus, kellel on huvi seksuaalvägivalla teema vastu, taskuringhäälingu esimese episoodi külalised ja ELU hingele meeskond,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Diana Veilberg (Noorsootöö, RKH).
29. **Taskuringhäälingu teise episoodi järeltöötlus** - taskuringhäälingu esimese episoodi salvestamisele järgnevalt sai üks meeskonnaliige salvestatud helifaili edasiseks töötlemiseks; järeltöötlus hõlmas mitut etappi: helitasemete tasakaalustamine (külaliste ja saatejuhi hääle helitugevust reguleerimine, et tagada ühtlane ja selge heli kogu episoodi vältel), monteerimine programmis *DaVinci Resolve* (katkestused, ebaolulised pausid või korduvad fraasid jne välja lõikamine, et muuta episood kompaktsemaks ja kuulajatele nauditavamaks), sissejuhatava- ja väljajuhatava muusikaklipi lisamine, üleminekute lisamine, et parandada episoodi voolavust, ja helifaili eksportimine (töödeldud episoodi salvestamine valmisformaadis, mis sobis avaldamiseks taskuringhäälingu platvormil),
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** november,
    2. **sidusgrupp:** Taskuringhäälingu teise episoodi külalised, ELU hingele meeskond, taskuringhäälingu kuulajad ja platvormi haldajad.
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Ida Johanna Loel (Ajakirjandus, BA).
30. **Taskuringhäälingu teise episoodi turundusmaterjalide kujundamine** - loodi esimese episoodi jaoks originaalsed turundusmaterjalid (sh postrid, flaierid ja sotsiaalmeediapostitused, mida grupi liikmed kui ka külalised jagasid enda sotsiaalmeedias ja samuti ka Tallinna Ülikool lubas panna sotsiaalmeediasse ülesse.), kujunduse eesmärgiga haarata tähelepanu, tutvustada taskuringhäälingu teemat ning kutsuda kuulajaid episoodi kuulama,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** oktoober - detsember,
    2. **sidusgrupp:** Tallinna Ülikooli akadeemilised kuulajad, vaimse tervise huvilised ja üldine avalikkus, kellel on huvi seksuaalvägivalla teema vastu teema vastu,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Lorii Hanschmidt (Reklaam ja suhtekorraldus, BA).
31. **Tallinna ülikooli õpilasesinduselt luba küsimine taskuringhäälingu teise episoodi turunduse plakatite väljapanekuks Tallinna ülikooli territooriumile kui ka sotsiaalmeedia kanalitele -** kommunikatsioon Tallinna Ülikooli õpilasesindusega, taotlemaks ametlikku luba turundusplakatite paigaldamiseks ülikooli ruumides ja territooriumil kui ka sotsiaalmeedia kanalitel; Tallinna Ülikooli õpilasesindusele esitati teave episoodi kohta ning turundusmaterjalide sisu ja paigutuse eesmärgi kohta,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** november,
    2. **sidusgrupp:** Tallinna Ülikooli õpilasesindus,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Lorii Hanschmidt (Reklaam ja suhtekorraldus, BA)
32. **Taskuringhäälingu teise episoodi turundusmaterjalide trükkimine ja levitamine -** turundusmaterjalide valmimisele järgnevalt trükiti postrid ja flaierid ning need paigutati erinevatesse strateegilistesse kohtadesse ülikoolilinnakus,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** november,
    2. **sidusgrupp:** Tallinna Ülikooli akadeemilised kuulajad, vaimse tervise huvilised ja üldine avalikkus, kellel on huvi seksuaalvägivalla teema vastu teema vastu,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Lorii Hanschmidt (Reklaam ja suhtekorraldus, BA).
33. **Teise episoodi publitseerimine** - helitöötluse ja turundustegevustele järgnevalt avaldati taskuringhäälingu esimene episood, 04. detsembril, publitseerimine toimus Spotify’s, Tallinn University Student Podcasti 69. episoodina, et tagada episoodi võimalikult lai kättesaadavus ja nähtavus,
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** detsember,
    2. **sidusgrupp:** Tallinna Ülikooli akadeemilised kuulajad, vaimse tervise huvilised ja üldine avalikkus, kellel on huvi seksuaalvägivalla teema vastu teema vastu,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Ida Johanna Loel (Ajakirjandus, BA).
34. **ELU projekti portfoolio koostamine** - ELU projekti portfoolio koostamine hõlmas kogu projekti põhjalikku ja struktureeritud ülevaadet, dokumenteerides teooria, protsessi, spetsiifilised ülesanded ja sammud ning lõpuks valminud projekti tulemused; portfoolio koostamisel järgiti Tallinna Ülikooli ELU programmi juhendi nõudeid ja esitati kogu projekti tulemused selgelt ja korrektselt; portfoolio loomise etapid hõlmasid: organiseerimine ja planeerimine (lepiti kokku portfoolio struktuur ja esitamise vorm, milleks valiti detailne tekstidokument), paika pandi ka sisuelemendid ja tähtaeg, materjalide kogumine ja selekteerimine (koguti kõik projektiga seotud materjalid - teoreetiline taust, tegevuskava, ülesannete kirjeldused, salvestuste ja turundustegevuste ülevaated ning valiti neist asjakohased), koostamise jälgimine ja täitmine (kõik portfoolio osad kirjutati läbi ja neid kommenteeriti meeskonna liikmete poolt, tagades detailse ja ühtse käsitluse), lõplik kokkupanek (koondati kõik materjalid tervikuks ning vormistati nõuetekohaselt); portfoolio sisaldab: projekti aruannet, kus kajastatakse teema olulisus, probleemide analüüs ja tegevuste kirjeldus, tegevuskava, mis annab ülevaate kõikidest projekti planeeritud ja teostatud sammudest, kommunikatsiooni sidusrühmadele, dokumenteerides, kuidas jõuti sihtgruppideni ja levitati projekti tulemusi.
    1. **toimumise aeg (kuu täpsusega):** detsember,
    2. **sidusgrupp:** Tallinna ülikooli juhendaja; kaastudengid teistes ELU projektides; ELU hingele meeskond,
    3. **vastutav isik (nimi+eriala) või rühm:** Christopher Robert Mäeumbaed (Inimõigused digitaalses ühiskonnas, MA).

# KOMMUNIKATSIOON SIDUSRÜHMA(DE)LE

Projekti tulemuste levitamiseks ja sihtgruppideni jõudmiseks loodi projekti käigu ELU hingele kaks psühholoogiateemalist taskuringhäälingu episoodi, mis avaldati Spotify’s (Joonis 1 ja 2). Episoodid kajastavad teemasid, milleks olid meeste vaimne tervis ja seksuaalvägivalla psühholoogilised mõjud. Iga episoodi jaoks koostas meeskond põhjalikud stsenaariumid (LISA 3 ja 5), mis tuginesid empiirilistele teaduspsühholoogia materjalidele, sealhulgas teadusartiklitele, teooriatele ja uurimistöödele. Lisaks valmisid mõlema episoodi jaoks turundusmaterjalid - postrid ja flaierid (Joonis 3 kuni8), mida ELU hingele meeskond jagas Tallinna Ülikooli territooriumil ja sotsiaalmeedias, et jõuda võimalikult laia kuulajaskonnani.

## **Taskuringhäälingu valminud episoodid**

### **Tallinn University Student Podcast Episode 66: Meeste vaimne tervis - huumor ja varjatud tunded**

Taskuringhäälingu esimene episood (Joonis 1) keskendus meeste vaimsele tervisele, käsitledes huumori rolli raskete emotsionaalsete hetkede leevendamisel ja meeste varjatud tunnete avamisel. Vesteldi koomik Aleksandr Popovi ja kliinilise psühholoogi Steven Saagpakiga, et arutada, kuidas mehed saavad oma vaimse tervise eest hoolt kanda ja millised takistused neil sellel teel esinevad. Episood keskendus ka valdavas osas koomik Aleksandr Popovi isiklikule ja meedias aktuaalsele vaimse tervise teekonnale. Episoodi kestus on 1 tund 29 minutit ja 14 sekundit.

Episood on leitav muusika, taskuhäälingu ja video voogedastuse teenuse veebiplatvormitl, Spotify, Tallinn University Student Podcasti alt. Või järgides veebilinki: <https://open.spotify.com/episode/1B2CVOIvz5OCimNUGfZEiQ?si=aolemAQKQAappZqEZI7sZA>.



**Joonis 1.** Tallinn University Student Podcast Episode 66: Meeste vaimne tervis - huumor ja varjatud tunded

### 

### **Tallinn University Student Podcast Episode 69: Seksuaalvägivalla vaimne koorem**

Taskuringhäälingu teine episood (Joonis 2) tõstis kuulajate teadlikkust seksuaalvägivalla vaimse koorma kohta, pakkudes avameelset ja praktilist arutelu. Külalisteks olid oma ala professionaalid, seksuoloog Rita Holm ja gestaltpsühhoterapeut Kaire Talviste, kes jagasid oma kogemusi ja praktilisi nõuandeid, kuidas paremini mõista ja toetada seksuaalvägivalla ohvreid. Episoodis puudutati reaalseid juhtumeid, arutleti tugigruppide olulisuse üle, pakkudes praktilisi nõuandeid ja juhiseid, kuidas toetada lähedasi ning reageerida asjatundlikult olukordades, kus keegi jagab oma kogemust sellel keerulisel teemal. Enamus saatest rõhutati, et seksuaalvägivalla ohvrid on sageli lapsed ning seksuaalvägivald on üks varjatumaid kuriteo liike. Saade pakkus süvitsi minevat teavet ja parendas teadlikkust seksuaalvägivallast, innustades samal ajal avatud ja toetavat dialoogi nii teemast endast kui ka sellega seotud erinevatest vaimse tervise aspektidest.

Episoodi kestus on 1 tund 4 minutit ja 24 sekundit.



**Joonis 2.** Tallinn University Student Podcast Episode 69: Seksuaalvägivalla vaimne koorem

Episood on leitav muusika, taskuhäälingu ja video voogedastuse teenuse veebiplatvormitl, Spotify, Tallinn University Student Podcasti alt. Või järgides veebilinki:

<https://open.spotify.com/episode/7jMqfjbjrVL6EOcBkju88Z?si=zwiFJlkyQemZJaNE5sUong>.

## **Turundusmaterjalid**

Mõlema episoodi jaoks koostati ja levitati visuaalselt atraktiivseid postreid flaierid (Joonis 3 ja 6) ja postreid (Joonis 4 ja 7). Turundusmaterjalid koostati nii, et need haaraksid tähelepanu ja kutsuksid üles avalikkust taskuringhäälingut kuulama. Postreid ja flaierid paigutati Tallinna Ülikooli territooriumile kui ka kasutati nende digitaalversioone sotsiaalmeediapostitustes.



**Joonis 3.** Taskuringhäälingu esimese episoodi turundus flaier



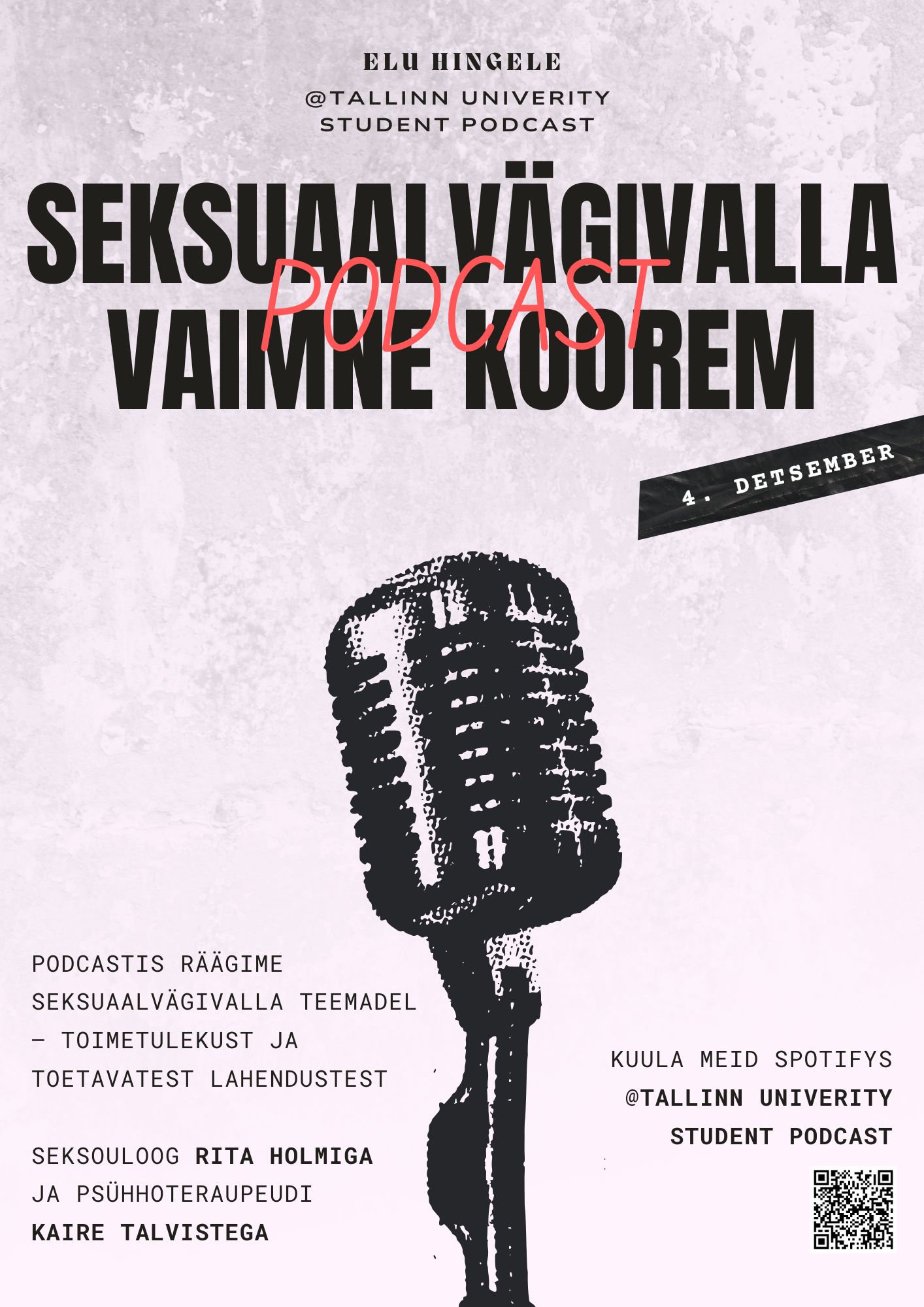
**Joonis 4.** Taskuringhäälingu esimese episoodi turundus poster



**Joonis 5.** Taskuringhäälingu esimese episoodi spotify pilt



**Joonis 6.** Taskuringhäälingu teise episoodi turundus flaier



**Joonis 7.** Taskuringhäälingu teise episoodi turundus poster



**Joonis 8.** Taskuringhäälingu teise episoodi Spotify pilt

## 

## **Tulemused**

Taskuringhäälingu episoodid ja nende kajastus aitasid projekti tulemusi laiemalt levitada, pakkudes väärtuslikku sisu ja praktilist teavet olulistel teemadel nagu meeste vaimne tervis või seksuaalne väärkohtlemine. Turundusmaterjalide kaudu suurendati teadlikkust nii teemadest kui ka olemasolevatest taskuringhäälingu kahest episoodist ja kaasasati uusi kuulajaid, luues olulise silla teadustöö ning avaliku diskursuse vahel. Episoode jagasid oma sotsiaalmeedia kontodel ka eksperdid, kes episoodides rääkimas käisid.

08.12 statistika põhjal on meeste vaimse tervise episoodi kuulatud 58 korda ning seksuaalvägivalla osa kuuel korral. Võrdluseks on eelnevaid episoode kuulatud keskmiselt 20-30 korda, mis näitab, et esimese osa tulemus on ületanud ootuseid. Teine osa on värskelt üles laetud käesolevalt 4 päeva tagasi, mistõttu kuulajaskond võib veel kasvada. Lisaks võis anda hea panuse esimese episoodi kuulajaskonna tõstmiseks asjaolu, et Aleksandr Popov jagas antud teemat ka enda sotsiaalmeedias.

Planeeritud episoodide avalikustamine oli edukas, käsitledes nii meeste vaimse tervise kui seksuaalvägivalla teemasid. Edukas oli ka soovitud külaliste kaasamine ehk ekspertide leidmine, kes rääkisid päris elu situatsioonidest, toetudes oma kogemustele ning psühholoogiaalastele empiirilistele allikatele.

# KASUTATUD KIRJANDUS

Amanawa, D. E. (2024). Key Notes On Prioritizing Men's Mental Health Breaking Down Stigmas And Fostering Support. *International Journal of Academic Pedagogical Research,* 8, 162-170.

Appleby, D. C. (2018). Using humor in the college classroom: The pros and the cons. Should you be the class comedian? *APA: Psychology Teacher Network*. <https://www.apa.org/ed/precollege/ptn/2018/02/humor-college-classroom>.

Bezerra, H., Araújo, I. I., Nunes-Araújo, A. D., & Barbosa, I. R. (2024). Access to mental health services for women and men: a systematic review. *Boletim de Conjuntura, 17*(51), 17-38. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10836342>.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Briere, J. (1992). Methodological issues in the study of sexual abuse effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 60*(2), 196-203.

<https://doi.org/10.1037/0022-006X.60.2.196>.

Brown, S. J., Carter, G. J., Halliwell, G., Brown, K., Caswell, R., Howarth, E., Feder, G., & O'Doherty L. (2022). Survivor, family and professional experiences of psychosocial interventions for sexual abuse and violence: a qualitative evidence synthesis. *Cochrane Database of Systematic Reviews 10*(10). <https://doi.org/10.1002/14651858.cd013648.pub2>.

Burt, M. R. (1980). Cultural myths and supports for rape. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*(2), 217–230. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.2.217>.

Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity.* Routledge.

Campbell, R. (2013). The Psychological Impact of Rape Victims - Experiences with the Legal, Medical, and Mental Health Systems. Applied Ethics in Mental Health Care: An Interdisciplinary Reader. <https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262019682.003.0011>.

Chatmon, B. N. (2020). Males and Mental Health Stigma. American Journal of Men’s Health, 14(4). <https://doi.org/10.1177/1557988320949322>.

Chatterjee, D. (2024). Man up: A Study on how men deal with mental health issues. *International Journal of Science and Research Archive, 12*(1), 683-687. <https://doi.org/10.30574/ijsra.2024.12.1.0869>.

Cleary, A., Griffith, D. M., Oliffe, J. L., & Rice, S. (2022). Men, mental health, and suicide. *Frontiers in Sociology, 7*. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2022.1123319>.

Connell, R. W. (1995). *Masculinities*. Polity Press.

David Ebiegberi Amanawa, D. E. (2024). Key Notes On Prioritizing Men's Mental Health Breaking Down Stigmas And Fostering Support. *International Journal of Academic Pedagogical Research, 8*, 162-170.

<https://www.researchgate.net/publication/381888200_Key_Notes_On_Prioritizing_Mens_Mental_Health_Breaking_Down_Stigmas_And_Fostering_Support>.

Dogra, T., D., Leenaars, A., A., Chadha, R., K., Manju, M., Lalwani, S., Sood, M., Lester, D., Raina, A. & Behera, C. (2012). A Psychological Profile of a Serial Killer: A Case Report. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, *65*(4), 299-316. <https://doi.org/10.2190/OM.65.4.d>.

Doornbos, M. M., Zandee, G. L., & Bjelland, C. (2024). Men's mental health - Conceptualization, effects, and coping. *Archives of Psychiatric Nursing, 50*, 100-107. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.03.014>.

ERR. (2024). *Stand-up koomik Aleksandr Popov: huumor on omamoodi kaitsemehhanism*.

<https://kultuur.err.ee/1609452734/stand-up-koomik-aleksandr-popov-huumor-on-omamoodi-kaitsemehhanism>.

Freud, S. (1960). *Jokes and their relation to the unconscious*. Norton.

Gunawardena, H., Leontini, R., Nair, S., Cross, S., & Hickie, I. (2024). Teachers as first responders: classroom experiences and mental health training needs of Australian schoolteachers. *BMC Public Health, 24*(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17599-z>.

Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence - From domestic abuse to political terror*. Basic Books.

Ilie, M. I. (2013). No One is Born a Serial Killer! *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *81*, 324-328. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.436>.

Kulik, L. (2023). Sources of empowerment and mental health among retired men and women: An ecological perspective. *Journal of Women & Aging, 36*(1), 14-32. <https://doi.org/10.1080/08952841.2023.2222638>.

Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology, 27*, 363-385. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.363>.

Martin, R. A. (2016). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach.* Elsevier.

O'Doherty, L., Whelan, M., Carter, G. J., Brown, K., Tarzia, L., Hegarty, K., Feder, G., & Brown, S. J. (2023). Psychosocial interventions for survivors of rape and sexual assault experienced during adulthood. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 10*(10). <https://doi.org/10.1002/14651858.cd013456.pub2>.

Oloye, H. I., & Flouri, E. (2021). The role of the indoor home environment in children’s self-regulation. *Children and Youth Services Review, 121*.

<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105761>.

Pattyn, E., Verhaeghe, M., & Bracke, P. (2015). The gender gap in mental health service use. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 50*, 1089-1095.

<https://doi.org/10.1007/s00127-015-1038-x>.

Postimees. (2024). *Koomik Aleksandr Popov: investeerin vaimsesse tervisesse, et parandada finantsolukorda*.

<https://majandus.postimees.ee/8088389/koomik-aleksandr-popov-investeerin-vaimsesse-tervisesse-et-parandada-finantsolukorda>.

Roberts, R., O’Connor, T., Dunn, J., & Golding, J. (2004). The effects of child sexual abuse in later family life; mental health, parenting and adjustment of offspring. *Child Abuse & Neglect, 28*(5), 525-545. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2003.07.006>.

Sheikh, A., Payne-Cook, C., Lisk, S., Carter, B., & Brown, J. S. L. (2024). Why do young men not seek help for affective mental health issues? A systematic review of perceived barriers and facilitators among adolescent boys and young men. *European Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02520-9>.

Sotsiaalministeerium. (2023). *Meeste tervisekäitumise uuring: abi otsimist takistab püüd terviseprobleemidega ise hakkama saada*.

<https://www.sm.ee/uudised/meeste-tervisekaitumise-uuring-abi-otsimist-takistab-puud-terviseprobleemidega-ise-hakkama>.

Svendsen, G. K. (2023). The Relationship Between Perfectionism and Mental Health Help-seeking Intention Among Men: A Cross-sectional Study.

<http://doi.org/10.13140/RG.2.2.14314.12488>.

Tervise Arengu Instituut. (2022). Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring. <https://www.tai.ee/et/valjaanded/eesti-rahvastiku-vaimse-tervise-uuring-lopparuanne>.

Tervise Arengu Instituut. (2024). Vaimse tervise uuringud. <https://www.tai.ee/et/teadustoo/teadustoo-ulevaade/vaimse-tervise-uuringud>.

Widom, C. S. (1989). The cycle of violence. *Science, 244*(4901), 160-166.

<https://doi.org/10.1126/science.2704995>.

ÜRO. (2015). Muudame maailma: säästva arengu tegevuskava aastaks 2030. <https://sdgs.un.org/goals>.

# LISA 1 - ETTEVALMISTAVAD KÜSIMUSED TASKURINGHÄÄLINGU ESIMESE EPISOODI KÜLALISTELE - KOOMIK ALEKSANDR POPOV

*“Tere, Aleksandr!*

*Edastaksin meie poolt ka ettevalmistatud küsimused, mis lähevad rohkem süvitsi meie podcasti teemaga, täpsemalt siis meeste vaimne tervis. Esialgu on ka mõlemal osalisel enda tutvustus (Sina ja psühholoog Steven Saagpakk) ja mõned sellised lihtsamad/suunavad küsimused, mida siia sisse ei pannud kaasa. Oleme eemaldanud sisuteksti ja jätnud siia ainult konkreetsed küsimused teemade suunas, et saaksid aimu, mis on ees ootamas.*

*Kui on mõni küsimus või teema või suund, mis tundub Sulle hetkel, et vajaks eemaldamist, siis palun anna hiljemalt laupäevaks teada. Siis jõuame veel stsenaariumi ümber kujundada. Märkisin ühe küsimuse punasega, millele me sooviksime ka vastust, et kas oled nõus sellest lähemalt rääkima?*

*Lisaks, palun anna märku, kui Sul on endal veel lisada mõni küsimus või teema, mida tahaksid kindlasti arutada ja hetkel meil sisse toodud ei ole. Meile on kindlasti oluline ka Sinu arvamus ja tahame anda võimaluse asjadest päriselt rääkida. Kuna podcast jõuab üliõpilasteni ja loodetavasti ka väljapoole koolist, siis see on hea platvorm jagamaks päris kogemusi nii Sinult kui ka psühholoogilt, kes podcastis Sinuga teemadel arutlema hakkab.*

*Ootame juba pingsalt järgmist esmaspäeva, 28.10., kui kohtume! Täpsema ruumi numbri selgitame lähipäevil välja ja hiljemalt reedeks kirjutame ka sellest Sulle. Hetkel on teada, et salvestus toimub algusega 18.00 Tallinna Ülikoolis. Võimalusel palun olla 10-15 minutit varem kohal.*

***Küsimused:***

1. *Kuidas see pidev esinemine laval ja publiku naeru ootamine on sind mõjutanud?*
2. *Kas või kui palju on neid päevi, mil lavale minek tundub vaimselt keeruline?*
3. *Koomikud kasutavad sageli huumorit, et raskete teemadega toime tulla. Aleksandr sa käisid septembris külas ERR saates ‘’OP’’ ning tõid välja ka asjaolu, et huumori kasutamine on sinu jaoks olnud kui kaitsemehhanism. Kas see on miski, millega tunned, et saad nö oma tassi tühjendada?*
4. *Kui palju sina oma lähedastega või üleüldse kellegiga enda vaimsest tervisest räägid? (vastavalt vastusele, tuleb küsimus otsa: kuidas selleni oled jõudnud / miks ei räägi?)*
5. *Kuidas me saaksime murda stigma meeste seas, kes arvavad, et oma tunnete väljendamine on nõrkuse märk?*
6. *Aleksandr, kuidas leida tasakaal, et naljade kaudu rääkida tõsistest teemadest, näiteks just meeste vaimsest tervisest, ilma et see muutuks liiga raskeks või pingeliseks? Kas sina oled selle tasakaalu leidnud?*
7. *Aleksandr, sa oled isiklikult kogenud vaimse tervise probleeme. Mis oli see hetk või olukord, kus sa said aru, et vot nüüd peab midagi tegema?*
8. *Mis olid sinu suurimad takistused, kui tundsid, et vajad abi?*
9. *Kas sa tunned ka, et peidad oma tõelised tunded huumori taha ja kui keegi küsib, kuidas läheb, siis vastus on see tüüpiline ‘’hästi’’?*
10. *Paljud mehed, isegi kui nad mõistavad, et vajavad abi, ei tea, kust seda saada. Aleksandr, kuidas sa lõpuks jõudsid abi otsimiseni? Mis sind aitas? // - kui raske oli seda teha/selleni jõuda?*
11. *Aleksandr, Postimehes välja tulnud artiklis, seoses Luminori kampaaniaga, väitsid, et sinu suurim lähiaja investeering saab olema vaimsesse tervisesse, mis omakorda parandab sinu finantsilist olukorda. Kuidas need kaks sinu puhul seotud on?*
12. *Kui suurt vastutust sa tunned, et olla eeskujuks nendele noortele, keda sa õpetad?*
13. *Kujutan ette, et sa ikka viskad seal klassiruumis päris palju nalja ka ja oled enda jaoks mingisuguse huumoriga põimitud õppemeetodi loonud, või on see lihtsalt minu eeldus, kuna oled koomik?*
14. *Kuigi huumor võib olla kasulik, on ka oht, et valel hetkel tehtud nali võib vähendada usaldust või panna õpilased tundma, et nende mured ei ole tõsiseltvõetavad. Kuidas sa selle piiri ära tajud?*
15. *Ma usun, et peale minu tekitas ka teistes suurt huvi, sinu öeldu ERR saates, et sinust poleks tohtinud kunagi õpetajat saada. Miks?*
16. *Mis on sinu vaimse tervise teekonnal hetkel olnud oluline, mida sa oled juba teinud selle parandamiseks?*
17. *Kui nüüd rääkida ka lähedastest meie ümber, siis Aleksandr kas sinu ümber keegi märkas, et midagi on valesti?”*

# LISA 2 - ETTEVALMISTAVAD KÜSIMUSED TASKURINGHÄÄLINGU ESIMESE EPISOODI KÜLALISELE - KLIINILINE PSÜHHOLOOG STEVEN SAAGPAKK

*“Tere, Steven Saagpakk,*

*Edastaksin meie poolt ka ettevalmistatud küsimused, mis lähevad rohkem süvitsi meie podcasti teemaga, täpsemalt siis meeste vaimne tervis. Esialgu on ka mõlemal osalisel enda tutvustus (Sina ja koomik Aleksandr Popov) ja mõned sellised lihtsamad/suunavad küsimused, mida siia sisse ei pannud kaasa. Oleme eemaldanud sisuteksti ja jätnud siia ainult konkreetsed küsimused teemade suunas, et saaksid aimu, mis on ees ootamas ja ka ise ette valmistada, et saaks toetuda ka teaduspärasusele ja Sinu enda kogemusele psühholoogina.*

*Lisaks, palun anna märku, kui Sul on endal veel lisada mõni küsimus või teema, mida tahaksid kindlasti arutada ja hetkel meil sisse toodud ei ole. Meile on kindlasti oluline ka Sinu arvamus ja tahame anda võimaluse asjadest päriselt rääkida. Kuna podcast jõuab üliõpilasteni ja loodetavasti ka väljapoole koolist, siis see on hea platvorm jagamaks päris kogemusi nii Sinult kui ka Popovilt, kes podcastis Sinuga teemadel arutlema hakkab.*

*Ootame juba pingsalt järgmist esmaspäeva, 28.10, kui kohtume! Täpsema ruumi numbri selgitame lähipäevil välja ja hiljemalt reedeks kirjutame ka sellest Sulle. Hetkel on teada, et salvestus toimub 18.00 Tallinna Ülikoolis. Võimalusel palun olla 10-15 minutit varem kohal.*

***Küsimused:***

1. *Kes on selle psühholoogi taga peidus? Kuidas sa sellise ametini jõudsid?*
2. *Steven, kas sellise (huumori kasutamine) kaitsemehhanismi kasutamine pikemas perspektiivis pigem aitab vaimsele tervisele kaasa või just kahjustab seda?*
3. *Kas on olemas teaduslikke tõendeid, et huumor või naljade tegemine võib aidata stressi ja ärevusega toime tulla?*
4. *Eestis läbiviidud uuringud näitavad, et mehed eelistavad probleemidega ise hakkama saada ja peavad abi otsimist sageli nõrkuse märgiks. Ehk siis meeste vaimse tervise probleemid on sageli seotud ühiskonna liigse maskuliinsusega, mis sunnib mehi alla suruma oma tundeid ja vältima abi otsimist. Kõlab nagu tüüpiline Eesti mees. Kui nõus sina, Steven, selle väitega oled?*
5. *Aga kui palju sa ise psühholoogina ja mehena räägid kellegagi enda muredest? Kas sinu vaimne tervis on tasakaalus?*
6. *Kuidas me saaksime murda stigma meeste seas, kes arvavad, et oma tunnete väljendamine on nõrkuse märk?*
7. *Kuidas sa arvad, kas meie ühiskond liigub suunas, kus mehed saavad olla emotsionaalselt avatumad ja haavatavamad, ilma et see nii-öelda ohustaks nende mehelikkust? (enne seda podcasti saatejuht räägib ka Connelli teooriast, hegemoonsest maskuliinsusest)*
8. *Kas sa arvad, et sul on mehena kuidagi lihtsam või just raskem olla psühholoog? Et kuidas see sooroll on oluline, kas sinu juures käib pigem rohkem mehi või naisi või kas oled üldse märganud mingit vahet?*
9. *Enamik uuringuid ja teatmike nii välismaal kui ka Eestis ikkagi näitavad, et umbes 70% on just naised psühholoogid - kas see võib ka olla üks põhjus, miks mehed oma muredega kellegi juurde ei jõua?*
10. *Kuidas näed sina hegemoonsuse maskuliinsuse mõju meeste vaimsele tervisele erinevates vanuserühmades? Kas nooremad mehed on avatumad rääkimaks oma vaimsest tervisest kui vanemad põlvkonnad?*
11. *On leitud, et mehed kipuvad väljendama oma vaimseid raskusi läbi käitumuslike probleemide (nt viha, riskikäitumine). Mida saab muuta või teha, et iga kord ei kuuleks seda ‘’mul läheb hästi’’ kui tegelikkuses on näha, et mingi mure on vaevamas ja see uputatakse mõne enesehävitusliku või mitte just kõige parema tegevuse taha?*
12. *Kuidas aitavad vaimse tervise probleemid kaasa impulsiivsele kulutamisele või mõnutunde otsimisele, näiteks alkohol, pidutsemine, hasartmängud?*
13. *Õpetajatel on keskne roll vaimse tervise probleemide varajases tuvastamises ja noorte suunamises professionaalsele abile. Kui palju sinu juurde või mõne kolleegi juurde jõuab just koolis õppivaid poisse? Kas nad pigem toetuvad oma õpetajatele või…?*
14. *Statistika on karm. Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel on meeste enesetappude määr kolm korda kõrgem kui naistel. Mida me saame teha, et see muutuks? Mis on need minimaalsed tegevused, mida iga mees peaks tegema või teadma, et oma vaimne tervis korras hoida?*
15. *Kas sul on ka mingi statistika selle kohta, kui paljud omale aja panevad ja paari päeva või nädala pärast aja tühistavad ja ei jõuagi psühholoogini?*
16. *Kas te olete ka kasutusele võtnud mingid meetmed, et kui keegi tühistab, siis küsite ka lisa või rahustate neid natuke maha näiteks helistades, või kas üldse psühholoogid sellele tähelepanu pööravad?*
17. *Steven, kas psühholoogil on ka psühholoog?*
18. *Psühholoogina, millised on mõned märgid, mille järgi saaks sõbrad ja pereliikmed märgata, et lähedane mees vajab vaimse tervise tuge, isegi kui ta ise abi ei otsi?*

*Aleksandr Popovilt küsime palju küsimusi seoses huumori kasutamisega, selle kaitsemehhanismiks olemisega, õpetaja kui eeskujuna olemises jms. Võid ette valmistada ka nendel teemadel, natuke lugeda või kirja panna mõned märksõnad, et vajadusel saada kaasa rääkida ka Aleksandr Popovi vastustega.”*

# 

# LISA 3 - TASKURINGHÄÄLINGU ESIMESE EPISOODI STSENAARIUM

**Saatejuht kuulajatele sissejuhatuseks:** “Tere tulemast podcasti! Mina olen Tallinna Ülikooli magistrant ja psühholoogia tudeng ning teie tänane saatejuht Christopher. Täna sukeldume teemasse, mis on viimastel aastatel järjest enam aktuaalne olnud, kuid abi otsimiseni siiski ei jõuta.[[7]](#footnote-6) Viimastel nädalatel on palju meediast läbi käinud Eesti meeste lood, kes pööravad asjale tähelepanu alles viimases hädas **-** teemaks **meeste vaimne tervis**.[[8]](#footnote-7)[[9]](#footnote-8) Kas olete kunagi mõelnud, miks mehed sageli oma tundeid varjavad või ei otsi abi, isegi kui nad seda vajavad?[[10]](#footnote-9)Miks meeste vaimsest tervisest rääkimine üldse oluline on? Tänases podcast’is avame arutelu, mis puudutab mitte ainult mehi, vaid kogu ühiskonda. Räägime müütidest, mis on seotud meeste tugevuse ja haavatavusega, ning uurime, kuidas need mõjutavad igapäevaelu. Peamised murekohad on suurem enesetapumäär, stigma ja vaikimine, teadlikkuse ja hariduse puudumine ning mõju suhetele.[[11]](#footnote-10) Jääge meiega, et saada teada, kuidas saame luua avatumat ja toetavamat keskkonda, kus igaühe häält kuulatakse. See on teekond, mis võib muuta mitte ainult meie arusaamu, vaid ka meie suhteid, meie elusid. Aga selleks on meil vaja rohkem lugusid, kus mehed on haavatavad ja kus see on normaalne. Selleks oleme täna siia kutsunud õpetaja ja koomiku Aleksandr Popovi ning psühholoogi Steven Saagpakki.”

**Saatejuht Aleksandrile:** “Aleksandr, kuidas te ennast tavaliselt tutvustate? Kas pigem õpetajana või koomikuna?”

**Saatejuht Stevenile:** “Aga sina, Steven. Kes on selle psühholoogi taga peidus? Kuidas sa sellise ametini jõudsid?”

**Saatejuht Aleksandrile:** “Paljud teavad sind, Aleksandr, kui stand-up koomikut. Kõigile teadaolevalt on see amet väga särav, lõbus ja humoorikas. Vaime tervis on pigem tõsisem jutt. Kuidas see pidev esinemine laval ja publiku naeru ootamine on sind mõjutanud?”

**Saatejuht Aleksandrile:** “Kas või kui palju on neid päevi, mil lavale minek tundub vaimselt keeruline? Või aga neid päevi kus klassi ette minek keeruline?”

**Saatejuht Aleksandrile:** “Koomikud kasutavad sageli huumorit, et raskete teemadega toime tulla. Aleksandr sa käisid septembris külas ERR saates “OP” ning tõid välja ka asjaolu, et huumori kasutamine on sinu jaoks olnud kui kaitsemehhanism?[[12]](#footnote-11) Kas see on miski, millega tunned, et saad nö oma tassi tühjendada?”

**Saatejuht Stevenile:** “Steven*,* kas sellise kaitsemehhanismi kasutamine pikemas perspektiivis pigem aitab vaimsele tervisele kaasa või just kahjustab seda?[[13]](#footnote-12)[[14]](#footnote-13)”

**Saatejuht Stevenile:** “Kas on olemas teaduslikke, empiirilisi tõendeid, et huumor või naljade tegemine võib aidata stressi ja ärevusega toime tulla?[[15]](#footnote-14)[[16]](#footnote-15)”

**Saatejuht Aleksandrile:** “Tugevad lähisuhted aitavad meestel tunda ennast vabamalt ja panevad lihtsamalt jagama oma päris emotsioone. Kuipalju sina oma lähedastega või üldse kellegagi enda vaimsest tervisest räägid?” (*Kui ta vastab, et piisavalt/palju/nüüdseks räägin:* “Kuidas sa selleni jõudnud oled?” - *konkreetne küsimus. Aga kui ta vastab, et vähe/võiks rohkem jms*: “Miks?” - *otse MIKS).*

**Saatejuht Stevenile:** “Eestis läbiviidud uuringud näitavad, et mehed eelistavad probleemidega ise hakkama saada ja peavad abi otsimist sageli nõrkuse märgiks.[[17]](#footnote-16) Ehk siis meeste vaimse tervise probleemid on sageli seotud ühiskonna liigse maskuliinsusega, mis sunnib mehi alla suruma oma tundeid ja vältima abi otsimist.[[18]](#footnote-17) Kõlab nagu tüüpiline Eesti mees?Kui nõus sina, Steven, selle väitega oled?”

**Saatejuht Stevenile:** “Aga kui palju sa ise psühholoogina ja mehena räägid kellegagi enda muredest? Kas sinu vaimne tervis on tasakaalus?”

**Saatejuht mõlemale:** “Psühholoogia empiirika väidab, et emotsionaalne allasurumine võib viia tõsisemate vaimse tervise probleemideni.[[19]](#footnote-18)[[20]](#footnote-19) Kuidas ja millega saaksime murda stigma meeste seas, kes arvavad, et oma tunnete väljendamine on nõrkuse märk?”

**Saatejuht Aleksandrile:** “Aleksandr, kuidas leida tasakaal, et naljade ja huumori kaudu rääkida tõsistest teemadest, näiteks just meeste vaimsest tervisest, ilma et see muutuks liiga raskeks või pingeliseks - pealesurutuks? Kas sina oled selle tasakaalu leidnud?”

**Saatejuht Aleksandrile:** “Statistika näitab, et füüsiliste probleemide korral otsib abi **78%** meestest, vaimse tervise murede korral on see protsent tunduvalt väiksem.[[21]](#footnote-20) Mis sa arvad, mis see protsent on?”

**Saatejuht Aleksandrile:** *(Kui ütleb lähedale siis, “Panid täppi!”)* “See protsent on tegelikult **42%**.[[22]](#footnote-21) Sotsiaalministeeriumi uuringust tuleb näiteks välja, et seda protsenti mõjutavad kultuurilised normid, mis rõhutavad autonoomiat ja emotsionaalse kontrolli säilitamist.[[23]](#footnote-22) Vaimne tervis on meestel nagu auto armatuuril vilkuv tuluke - teame, et midagi on valesti, aga tihti ignoreerime seda, kuni auto enam ei käivitu.”

**Saatejuht Aleksandrile:** “Sa oled isiklikult kogenud vaimse tervise probleeme. Mis oli see hetk või olukord, kus sa tajusid, et vot nüüd peab midagi tegema?”

**Saatejuht** **Aleksandrile:** “Aga mis olid sinu suurimad takistused, kui tundsid, et vajad abi?”

**Saatejuht Stevenile:** “See on kindlasti paljudele meestele tuttav tunne *(eeldades, et vastus on midagi millele saab nii vastata, kui ei, siis mõelda kohapeal reaktsioon)*. Kas sinu kui psühholoogi jaoks on see tüüpiline vastus, mida kuuled?[[24]](#footnote-23) Või mis on tüüpiline vastus meestelt takistuste kohta?”

**Saatejuht Aleksandrile:** “Kas/Nii, et *(olenevalt eelmistest vastustest Popovilt)* sa tundsid ka seda tüüpilist survet olla tugev ja iseseisev?”

**Saatejuht Stevenile:** “Austraalia sotsioloog Connelli pakkus teooria hegemoonsest maskuliinsusest, mis on üks mõjukamaid sotsioloogilisi kontseptsioone, käsitledes soolist võimu ja mehelikkuse kujunemist.[[25]](#footnote-24) Connelli järgi ei ole maskuliinsus üks ja homogeenne, vaid koosneb erinevatest vormidest, millest mõned on ühiskondlikult soodsamad ja võimu omavad, samas kui teised jäävad marginaliseeritud positsioonidele.[[26]](#footnote-25) Hegemoonne maskuliinsus viitab mehelikkuse ideaalile, mis domineerib ja kehtestab normatiivse arusaama sellest, mida ühiskond peab „päris“ meheks olemiseks.[[27]](#footnote-26) See on seotud võimuga nii meeste kui naiste suhtes ning kinnistab patriarhaalseid struktuure.[[28]](#footnote-27) Kuidas sa arvad, kas meie ühiskond liigub suunas, kus mehed saavad olla emotsionaalselt avatumad ja haavatavamad, ilma et see nii-öelda ohustaks nende tajutud mehelikkust?”

**Saatejuht Aleksandrile:** “Mehed toetuvad üldiselt tähelepanu hajutamisele (nt töö või hobid), selle asemel, et emotsionaalsete probleemidega otseselt silmitsi seista. Kas sa tunned ka, et peidad oma tõelised tunded huumori… raamatute… taha ja kui keegi küsib, kuidas läheb, siis vastus on pool naljatlevalt see tüüpiline, “Hästi!”?”

**Saatejuht Stevenile:** “Kui rääkida sinu ametist, Steven, siis kas sa arvad, et sul on mehena kuidagi lihtsam või just raskem olla psühholoog? Et kuidas see sooroll on oluline, kas sinu juures käib pigem rohkem mehi või naisi või kas oled üldse märganud mingit vahet?[[29]](#footnote-28)”

**Saatejuht Stevenile:** “Kui palju sul meeskolleege on? *(oodata vastus ära?)* Enamus uuringuid ja teatmike nii välismaal kui ka Eestis ikkagi näitavad, et umbes 70% psühholoogidest on just naised.[[30]](#footnote-29) Kas see võib ka olla üks põhjus, miks mehed oma muredega kellegi juurde ei jõua?

**Saatejuht Aleksandrile:** “Paljud mehed, isegi kui nad mõistavad, et vajavad abi, ei tea, kust seda saada.[[31]](#footnote-30) Aleksandr, kuidas sa lõpuks jõudsid abi otsimiseni? Mis sind aitas?”

**Saatejuht Aleksandri vastusele:** “Kui raske oli seda teha või selleni jõuda?”

**Saatejuht Stevenile:** “On leitud, et mehed kipuvad väljendama oma vaimseid raskusi läbi käitumuslike probleemide (nt viha, riskikäitumine).[[32]](#footnote-31)[[33]](#footnote-32) Mida saab muuta või teha, et iga kord ei kuuleks seda “mul läheb hästi”, kui tegelikkuses on näha, et mingi mure on vaevamas ja see uputatakse mõne enesehävitusliku või mitte just kõige parema tegevuse taha?”

**Saatejuht Stevenile:** “Kuidas näed sina domineeriva maskuliinsuse mõju meeste vaimsele tervisele erinevates vanuserühmades, generatsioonides? Kas nooremad mehed on avatumad rääkimaks oma vaimsest tervisest kui vanemad põlvkonnad?”

**Saatejuht Aleksandrile:** “Aleksandr, Postimehes välja tulnud artiklis, seoses Luminori kampaaniaga, väitsid, et sinu suurim lähiaja investeering saab olema vaimsesse tervisesse, mis omakorda parandab sinu finantsilist olukorda.[[34]](#footnote-33) Kuidas need kaks sinu puhul seotud on?”

**Saatejuht Stevenile:** “Kuidas aitavad vaimse tervise probleemid kaasa impulsiivsele kulutamisele või mõnutunde otsimisele läbi sõltuvuskäitumise, näiteks alkohol, pidutsemine, hasartmängud?[[35]](#footnote-34)”

**Saatejuht Aleksandrile:** “Sukeldume natuke sellesse õpetaja ametisse ka. See on väga erinev koomiku elust. Kui suurt vastutust sa tunned, et olla eeskujuks noortele, keda sa õpetad?”

**Saatejuht Aleksandrile:** “Subjektiivse kogemuse järgi on sinu loengud sisukad aga ka humoorikad. See meetod on voolavus nalja ja puhta akadeemilise kulla vahel. Minu jaoks see meetod töötas - ma isegi ei vajanud kohvi. Aga ma ei tea, kas sa teed seda alateadlikult või oled enda jaoks mingisuguse huumoriga põimitud õppemeetodi loonud, või on see lihtsalt minu eeldus, kuna oled ka koomik?”

**Saatejuht Aleksandrile:** “Uuringud näitavad, et klassiruumis kasutatav huumor võib aidata luua lõõgastunud atmosfääri ja vähendada stressi, mis võib parandada õppimist ja kognitiivset sooritust.[[36]](#footnote-35) Kuigi huumor võib olla kasulik, on ka oht, et valel hetkel tehtud nali võib vähendada usaldust või panna õpilased tundma, et nende mured ei ole tõsiseltvõetavad.[[37]](#footnote-36) Kuidas sa selle piiri ära tajud?”

**Saatejuht Stevenile:** “Õpetajatel on keskne roll vaimse tervise probleemide varajases tuvastamises ja noorte suunamises professionaalsele abile.[[38]](#footnote-37) Kui palju sinu juurdeja kolleegide juurde jõuab just õpilasi ja tudengeid? Kas nad pigem toetuvad oma õpetajatele või … ?”

**Saatejuht mõlemale**: “Poiste kui ka tüdrukute kodune kasvatus aga suures osas ka koolisüsteem mõjutavad laste võimet emotsioonidega toime tulla.[[39]](#footnote-38) Kas koolides pööratakse piisavalt tähelepanu poiste vaimsele tervisele? See on ju üsna tüüpiline, et keegi kuskil jälle kiusab mõnda tüdrukut või on kehvad hinded ja ülbitsetakse õpetajale vastu. Kas keegi nende probleemidega sügavamalt ka tegeleb?”

**Saatejuht Aleksandrile:** “Muide. Ma usun, et peale minu tekitas ka teistes suurt huvi, sinu öeldu ERR saates, et sinust poleks tohtinud kunagi õpetajat saada.[[40]](#footnote-39) Miks?” (*Reaktsioon vastavalt sellele mis vastab.*)

**Saatejuht Aleksandrile:** “Olen tänulik, sinu loengud panid mõtlema väljaspool minu mugavustsooni.”

**Saatejuht Stevenile:** “Statistika on karm. Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel on meeste enesetappude määr **kolm korda kõrgem** kui naistel.[[41]](#footnote-40) Mida me saame teha, et see muutuks? Mis on need minimaalsed tegevused, mida iga mees peaks tegema või teadma, et oma vaimne tervis korras hoida?[[42]](#footnote-41)”

**Saatejuht Aleksandrile:** “Need punktid, mida Steven nimetas, kas sina praktiseerid neid juba igapäevaselt? Või mis on sinu vaimse tervise teekonnal hetkel olnud oluline, mida sa oled juba teinud selle parandamiseks?”

**Saatejuht Aleksandrile:** (*Kui ütleb et käib psühholoogi/terapeudi/psühhiaatri vm juures, siis!*)“Kui lihtne oli sinu jaoks seda õiget spetsialisti leida, on ta mees või naine? (*Vihjates eelnevale vestlusele mis käis läbi*)? Kui palju sul sellest kasu on olnud?”

**Saatejuht Stevenile:** “Podcasti meeskonnaga enne arutasime, et üks liige käis just esimest korda psühholoogi juures, aga see ärevus ja mõtteis rumineerimine, mis jõuavad tekkida enne selle aja kätte jõudmist, kohati tekitavad olukorra, kus tahetakse see aeg tühistada, enne kohtumist. Kas sul on ka mingi statistika või kogemus, kui paljud omale aja panevad ja paari päeva või nädala pärast aja tühistavad ja ei jõuagi psühholoogi abini?”

**Saatejuht Stevenile:** “Kas te olete ka kasutusele võtnud mingid meetmed, et kui keegi tühistab, siis küsite ka lisa või rahustavalt konsulteerite nendega telefonitsi, või kas üldse psühholoogid sellele tähelepanu pööravad?”

**Saatejuht Stevenile:** “Steven, kas psühholoogil on ka psühholoog? Või lähedastest tugigrupp, kellega nad saavad rääkida?”

…

**Saatejuht Aleksandrile:** “Aga, kui nüüd rääkida ka lähedastest meie ümber, siis Aleksandr kas sinu ümber keegi märkas, et midagi on valesti?”

**Saatejuht Stevenile:** “Psühholoogina, millised on mõned märgid, mille järgi saaks sõbrad ja pereliikmed märgata, et lähedane mees vajab vaimse tervise tuge, isegi kui ta ise abi ei otsi?”

**Saatejuht mõlemale:** “Sellel teemal võiks veel pikalt arutleda aga kahjuks peame tänaseks otsad kokku tõmbama. Lõpetuseks ma tahaksin teada, et mis oleks see asi, mida te tahaksite öelda kõikidele nendele meestele, kes praegu tundsid, et nad võiksid rohkem oma vaimse tervisega tegeleda, kuid pole sellega siiani alustanud?”

**Saatejuht kuulajatele lõpetuseks:** “Aitäh, et kuulasite meeste vaimse tervise podcasti osa, teiega oli saatejuht Christopher ja külalised Aleksandr Popov ning Steven Saagpakk. Kui me saime vähemalt ühe meeskuulaja võimestada oma vaimse tervisega tegelema, oleme enda eesmärgi selle podcastiga saavutanud. Loodame, et tundsite ära samastumies hetked ning vajadusel kindlasti pöörduge kellegi poole, kes suudab teiega koos need mured lahti rääkida.”

# LISA 4 - ETTEVALMISTAVAD KÜSIMUSED TASKURINGHÄÄLINGU TEISE EPISOODI KÜLALISTELE

*“Tere, Rita ja Kaire!*

1. *Kas te palun räägiksite endast ja enda tegevustest lähemalt. Ning lisaksite, kuidas teie teekond on viinud teid seksuaalvägivalla ja ohvrite toetamise valdkonda?*
2. *Kuidas te määratlete seksuaalvägivalda ja millised juhtumid selle alla kuuluvad?*
3. *Kas on mõni lugu teie töös, mis illustreerib neid mõjusid kõige selgemalt?*
4. *Mida arvatakse olevat peamised põhjused, miks inimesed panevad toime seksuaalkuritegusid? Millised tegurid võivad seda käitumist mõjutada või ajendada?*
5. *Rita, mida arvatakse olevat peamised põhjused, miks inimesed panevad toime seksuaalkuritegusid? Millised tegurid võivad seda käitumist mõjutada või ajendada?*
6. *Kui sage on taasohvristamine? Kuivõrd on ohvritel kogemust, et neid ei mõisteta ja mõistetakse hoopis hukka?*
7. *Kaire ja Rita, kui rääkida statistilisest poolest, kas teile on teada, mida näitavad uuringud Eestis seksuaalvägivalla kohta? Kuidas on olukord viimastel aastatel muutunud?*
8. *Kas on midagi, mida saaksime teha, et ohvrid tunneksid end piisavalt turvaliselt, et oma kogemustest teatada?*
9. *Rita, millised on mõned kõige levinumad väärarusaamad seksuaalvägivalla kohta, millega teie töös kokku puutute?*
10. *Kaire, kas sa võiksid selgitada, kuidas seksuaalvägivald mõjub psühholoogiliselt ohvritele? Kuidas need sümptomid tavaliselt väljenduvad ja milline on nende mõju igapäevaelule? Kas on näiteid teraapiavormidest, mis on olnud teie kogemuste põhjal eriti tõhusad nende sümptomite leevendamisel?*
11. *Kas te oskate öelda, milline on ohvritele pakutav psühholoogiline ja õiguslik abi Eestis? Kas tunnete, et olemasolevad toetusstruktuurid on piisavad?*
12. *Kui palju olete oma praktikas kokku puutunud meessoost ohvritega? Kuidas selliste juhtumite puhul paremini abi pakkuda?*
13. *Mis rolli mängivad kogukonna ja pereliikmete toetus seksuaalvägivalla ohvrite taastumisel?*
14. *Kuidas teie arvates saaks seksuaalvägivalda ennetada? Kas ülikoolides võiks pakkuda rohkem teavitust ja ennetusloenguid? Miks Eestis sellised loengud ja ennetustegevused ülikoolides ja koolides veel laialdaselt levinud ei ole, ja kuidas saaks seda muuta?*
15. *Projektid/sündmused, millega veel lähiajal tegelete, mida soovite laiemalt jagada. Omalt poolt sõnum.”*

# 

# LISA 5 - TASKURINGHÄÄLINGU TEISE EPISOODI STSENAARIUM

**Empiirilised allikad:**

1. Hermani traumateooria (1992)[[43]](#footnote-42) - kuidas inimesed kogevad traumat, sealhulgas selle psühholoogilisi, emotsionaalseid ja füsioloogilisi mõjusid, keskendudes posttraumaatilisele stressihäirele. See on oluline seksuaalse kuritarvitamise pikaajaliste mõjude, sh traumareaktsioonide, nagu vältimine, ülivalvsus ja emotsionaalne tuimus, mõistmiseks. Traumateadlikud lähenemisviisid võivad aidata seksuaalse kuritarvitamise ja selliste ravimeetodite, nagu EMDR või traumale keskendunud CBT.
2. Widomi väärkohtlemise tsükkli teooria (1989)[[44]](#footnote-43) - see teooria viitab sellele, et lapsepõlves väärkohtlemist kogenud isikud võivad täiskasvanueas tõenäolisemalt käituda kuritahtlikult, luues väärkohtlemise tsükli. Seksuaalse väärkohtlemise ellujäänute jaoks on oluline mõista, kuidas nende varasemad kogemused võivad mõjutada nende tulevasi suhteid või käitumist, samuti oluline on see ring katkestada varajase sekkumise, ellujäänute toetamise ja peredes ennetavate meetmete kaudu.
3. Burti vägistamise aktsepteerimise müüdi teooria (1980)[[45]](#footnote-44) - ühiskondlikud hoiakuid, seksuaalse vägivalla kohta, nt ohvri süüdistamine, seksuaalse kallaletungi raskusastme minimeerimine või vihjamine, et teatud käitumisviisid kutsuvad esile kallaletungi. Need müüdid võivad mõjutada ellujäänute kohtlemist nii õigussüsteemis kui ka ühiskonnas laiemalt. See võib mõjutada ka ellujäänute valmisolekut tulla ette ja otsida abi.
4. Butleri feminismiteooria (1990)[[46]](#footnote-45) - feminismi teooria uurib võimudünaamikat ja ühiskondlikke struktuure, mis võimaldavad soolist vägivalda, sealhulgas seksuaalset kuritarvitamist. See kritiseerib patriarhaalseid süsteeme, mis võimaldavad seksuaalsel väärkohtlemisel püsida. See teooria pakub kriitilist objektiivi, mille kaudu analüüsida seksuaalset vägivalda kui ebavõrdsete sooliste võimusuhete ja kultuurinormide tulemust, mis objektistavad naisi ja normaliseerivad vägivalda. Ühiskonna suhtumise muutmine soo ja võimu suhtes võib aidata ära hoida seksuaalset kuritarvitamist ning seda, kuidas feministlik propageerimine on ajendanud seadusandlikke muudatusi ja ohvriabiteenuseid.
5. Bowlby kiindumusteooria (1969)[[47]](#footnote-46) - see psühholoogiline teooria uurib, kuidas varased suhted hooldajatega kujundavad inimeste võimet luua täiskasvanueas tervislikke emotsionaalseid kiindumusi. Lapsepõlves seksuaalse väärkohtlemise ellujäänutel võivad häiritud kiindumusstiilid tekitada raskusi usalduslike ja turvaliste suhete loomisel täiskasvanueas. Ebakindel kiindumus võib samuti muuta ellujääjad uuesti ohvriks langemise suhtes haavatavamaks.

**Saatejuht kuulajatele sissejuhatuseks:**

“Tere tulemast kuulama Tallinna Ülikooli podcasti ELU hingele. Mina olen Diana, Tallinna Ülikooli noorsootöö tudeng ja ühtlasi ka teie tänane saatejuht. Täna räägime raskel, kuid üliolulisel teemal – seksuaalvägivallast. Külalistena on meil siin kaks väga kompetentset spetsialisti: seksuaalnõustaja Rita Holm ning gestaltterpeut Kaire Talviste. Nad on mõlemad pühendanud oma karjääri sellele, et toetada ja kaitsta inimesi, kes on kogenud seksuaalvägivalda. Aga ma ei hakka siinkohal pikemalt rääkima ja lasen neil endil ennast tutvustada, kes nad on ja millega nad täpsemalt tegelevad.”

**Saatejuht külalistele:**

“Niisiis, Rita ja Kaire, kas te palun räägiksite endast ja enda tegevustest lähemalt. Ning lisaksite, kuidas teie teekond on viinud teid seksuaalvägivalla ja ohvrite toetamise valdkonda?”

**Saatejuht külalistele:**

“Alustame põhialustest (pöördub mõlema poole) Kuidas te määratlete seksuaalvägivalda ja millised juhtumid selle alla kuuluvad? Uuringud näitavad, et seksuaalvägivald hõlmab väga erinevaid olukordi, mis kõik võivad jätta ohvritele sügava psühholoogilise jälje.[[48]](#footnote-47) Kas on mõni lugu teie töös, mis illustreerib neid mõjusid kõige selgemalt?”

**Saatejuht külalistele:**

“Mida arvatakse olevat peamised põhjused, miks inimesed panevad toime seksuaalkuritegusid? Millised tegurid võivad seda käitumist mõjutada või ajendada?”

**Saatejuht külalistele:**

“Mitmed rahvusvahelised uuringud näitavad, et enamus seksuaalvägivalla juhtumeid jäävad teavitamata. Eestis on näha, et see teema on eriti tundlik ja paljud juhtumid ei jõuagi statistika alla. Kaire ja Rita, kui rääkida statistilisest poolest, kas teile on teada, mida näitavad uuringud Eestis seksuaalvägivalla kohta? Kuidas on olukord viimastel aastatel muutunud?”

**Saatejuht külalistele:**

“Seda on väga kurb kuulda. Kas on midagi, mida saaksime teha, et ohvrid tunneksid end piisavalt turvaliselt, et oma kogemustest teatada?”

**Saatejuht külalistele:**

“Sageli alahinnatakse seksuaalvägivalla tegelikku ulatust ja mõju. Millised on mõned kõige levinumad väärarusaamad seksuaalvägivalla kohta, millega teie töös kokku puutute? Teadusuuringud kinnitavad, et väärarusaamad seksuaalvägivalla kohta, nagu näiteks see, et ohver ise on süüdi, takistavad tihti juhtumite teatamist ja abi otsimist.[[49]](#footnote-48) Milliseid levinud väärarusaamu te oma töös sageli kohtate ja kuidas nende ümberlükkamine aitab ohvrite toimetulekut parandada?”

**Saatejuht Ritale:**

“Millised sümptomid võivad ilmneda pärast sellist kogemust? Teadusuuringud näitavad, et umbes 70% seksuaalvägivalla ohvritest kogeb PTSD-d (traumajärgset stressihäiret) või muid ärevushäireid.[[50]](#footnote-49) Kas sa võiksid selgitada, kuidas seksuaalvägivald mõjub psühholoogiliselt ohvritele? Kuidas need sümptomid tavaliselt väljenduvad ja milline on nende mõju igapäevaelule? Kas on näiteid teraapiavormidest, mis on olnud teie kogemuste põhjal eriti tõhusad nende sümptomite leevendamisel?”

**Saatejuht külalistele:**

“Kas te oskate öelda, milline on ohvritele pakutav psühholoogiline ja õiguslik abi Eestis? Kas tunnete, et olemasolevad toetusstruktuurid on piisavad?”

**Saatejuht külalistele:**

“Seksuaalkuritegude puhul arvatakse sageli, et ohvriks on naised, kuid mehed võivad samuti kannatada.[[51]](#footnote-50) Meeste puhul on seksuaalvägivalla kogemusest teatamine eriti keeruline, kuna sellega kaasneb sageli tugev häbitunne ja ühiskondlikud normid, mis takistavad abi otsimist. Kui palju olete oma praktikas kokku puutunud meesoost ohvritega? Kuidas selliste juhtumite puhul paremini abi pakkuda?”

**Saatejuht külalistele:**

“Mis rolli mängivad kogukonna ja pereliikmete toetus seksuaalvägivalla ohvrite taastumisel? Teaduslikud ülevaated kinnitavad, et lähedaste ja kogukonna tugi on oluline tegur ohvrite taastumisel.[[52]](#footnote-51) Millised toetusmehhanismid on osutunud kõige kasulikumaks? Kas on kogemusi, kus pereliikmete toetus on olnud otsustav faktor ohvri tervenemisprotsessis? Samuti näitavad uuringud, et kogukondlikud ennetus- ja teavituskampaaniad aitavad vähendada seksuaalvägivalla juhtumeid ja toetavad ohvrite julgust abivõrgustike poole pöörduda. Mis rolli saaksid Eesti kogukonnad mängida ohvrite toetamises ja teadlikkuse suurendamises?”

**Saatejuht külalistele:**

“Uuringud kinnitavad, et noorte teadlikkuse tõstmine ja ennetusmeetmete rakendamine aitavad vähendada seksuaalvägivalla juhtumeid.[[53]](#footnote-52) Kuidas teie arvates saaks seksuaalvägivalda ennetada? Kas ülikoolides võiks pakkuda rohkem teavitust ja ennetusloenguid? Miks Eestis sellised loengud ja ennetustegevused ülikoolides ja koolides veel laialdaselt levinud ei ole, ja kuidas saaks seda muuta?“

**Saatejuht külalistele:**

“Aitäh teile, Rita ja Kaire, et jagasite oma teadmisi ja kogemusi. Kas on veel midagi mida te sooviks lisada või kuulajatega jagada?”

**Saatejuht kuulajatele lõpetuseks:**

“Suured tänud teile. Loodame, et tänane arutelu aitab meie kuulajail paremini mõista seksuaalvägivalla mõju ning toetuse ja ennetuse tähtsust. Kui teid või kedagi teist on tabanud seksuaalvägivalla kogemus, ärge kartke pöörduda abi saamiseks, olgu selleks nõustaja, ohvriabi või lähedane sõber.”

1. Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. Annual Review of Sociology, 27, 363-385. https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.363. [↑](#footnote-ref-0)
2. Connell, R. W. (1995). *Masculinities*. Polity Press. [↑](#footnote-ref-1)
3. Widom, C. S. (1989). The cycle of violence. *Science, 244*(4901), 160-166.

   <https://doi.org/10.1126/science.2704995>. [↑](#footnote-ref-2)
4. *Ibid*. [↑](#footnote-ref-3)
5. *Ibid*. [↑](#footnote-ref-4)
6. ÜRO. (2015). *Muudame maailma: säästva arengu tegevuskava aastaks 2030*. <https://sdgs.un.org/goals>. [↑](#footnote-ref-5)
7. Sheikh, A., Payne-Cook, C., Lisk, S. et al. Why do young men not seek help for affective mental health issues? A systematic review of perceived barriers and facilitators among adolescent boys and young men. Eur Child Adolesc Psychiatry (2024). <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02520-9>. [↑](#footnote-ref-6)
8. Postimees. (2024). *Koomik Aleksandr Popov: investeerin vaimsesse tervisesse, et parandada*

   *finantsolukorda*. <https://majandus.postimees.ee/8088389/koomik-aleksandr-popov-investeerin-vaimsesse-tervisesse-et-parandada-finantsolukorda>. [↑](#footnote-ref-7)
9. ERR. (2024). *Stand-up koomik Aleksandr Popov: huumor on omamoodi kaitsemehhanism*.

   <https://kultuur.err.ee/1609452734/stand-up-koomik-aleksandr-popov-huumor-on-omamoodi-kaitsemehhanism>. [↑](#footnote-ref-8)
10. *Supra nota* 3. [↑](#footnote-ref-9)
11. Doornbos, M. M., Zandee, G. L., & Bjelland, C. (2024). Men's mental health - Conceptualization, effects, and coping. *Archives of Psychiatric Nursing, 50*, 100-107.

    <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.03.014>. [↑](#footnote-ref-10)
12. *Supra nota* 5. [↑](#footnote-ref-11)
13. Freud, S. (1960). *Jokes and their relation to the unconscious*. Norton. [↑](#footnote-ref-12)
14. Martin, R. A. (2016). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Elsevier. [↑](#footnote-ref-13)
15. *Supra nota* 9. [↑](#footnote-ref-14)
16. *Supra nota* 10. [↑](#footnote-ref-15)
17. Amanawa, D. E. (2024). Key Notes On Prioritizing Men's Mental Health Breaking Down Stigmas And Fostering Support. *International Journal of Academic Pedagogical Research, 8*, 162-170. [↑](#footnote-ref-16)
18. Chatmon, B. N. (2020). Males and Mental Health Stigma. *American Journal of Men’s Health, 14*(4). <https://doi.org/10.1177/1557988320949322>. [↑](#footnote-ref-17)
19. *Ibid*. [↑](#footnote-ref-18)
20. Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology, 27*, 363-385. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.363>. [↑](#footnote-ref-19)
21. Sotsiaalministeerium. (2023). *Meeste tervisekäitumise uuring: abi otsimist takistab püüd terviseprobleemidega ise hakkama saada*. <https://www.sm.ee/uudised/meeste-tervisekaitumise-uuring-abi-otsimist-takistab-puud-terviseprobleemidega-ise-hakkama>. [↑](#footnote-ref-20)
22. *Ibid*. [↑](#footnote-ref-21)
23. *Ibid*. [↑](#footnote-ref-22)
24. Sheikh, A., Payne-Cook, C., Lisk, S., Carter, B., & Brown, J. S. L. (2024). Why do young men not seek help for affective mental health issues? A systematic review of perceived barriers and facilitators among adolescent boys and young men. *European Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02520-9>. [↑](#footnote-ref-23)
25. Connell, R. W. (1995). *Masculinities*. Polity Press. [↑](#footnote-ref-24)
26. *Ibid*. [↑](#footnote-ref-25)
27. *Ibid*. [↑](#footnote-ref-26)
28. *Ibid*. [↑](#footnote-ref-27)
29. Pattyn, E., Verhaeghe, M., & Bracke, P. (2015). The gender gap in mental health service use. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 50*, 1089-1095.

    <https://doi.org/10.1007/s00127-015-1038-x>. [↑](#footnote-ref-28)
30. *Ibid*. [↑](#footnote-ref-29)
31. Sotsiaalministeerium. (2023). *Meeste tervisekäitumise uuring: abi otsimist takistab püüd terviseprobleemidega ise hakkama saada*.

    <https://www.sm.ee/uudised/meeste-tervisekaitumise-uuring-abi-otsimist-takistab-puud-terviseprobleemidega-ise-hakkama>. [↑](#footnote-ref-30)
32. Chatterjee, D. (2024). Man up: A Study on how men deal with mental health issues. *International Journal of Science and Research Archive, 12*(1), 683-687. <https://doi.org/10.30574/ijsra.2024.12.1.0869>. [↑](#footnote-ref-31)
33. *Supra nota* 7. [↑](#footnote-ref-32)
34. *Supra nota* 4. [↑](#footnote-ref-33)
35. *Supra nota* 7. [↑](#footnote-ref-34)
36. Appleby, D. C. (2018). Using humor in the college classroom: The pros and the cons. Should you be the class comedian? *APA: Psychology Teacher Network*. <https://www.apa.org/ed/precollege/ptn/2018/02/humor-college-classroom>. [↑](#footnote-ref-35)
37. *Ibid*. [↑](#footnote-ref-36)
38. Gunawardena, H., Leontini, R., Nair, S., Cross, S., & Hickie, I. (2024). Teachers as first responders: classroom experiences and mental health training needs of Australian schoolteachers. *BMC Public Health, 24*(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17599-z>. [↑](#footnote-ref-37)
39. Oloye, H. I., & Flouri, E. (2021). The role of the indoor home environment in children’s self-regulation. *Children and Youth Services Review, 121*. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105761>. [↑](#footnote-ref-38)
40. Kulik, L. (2023). Sources of empowerment and mental health among retired men and women: An ecological perspective. *Journal of Women & Aging, 36*(1), 14-32. <https://doi.org/10.1080/08952841.2023.2222638>. [↑](#footnote-ref-39)
41. Cleary, A., Griffith, D. M., Oliffe, J. L., & Rice, S. (2022). Men, mental health, and suicide. *Frontiers in Sociology, 7*. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2022.1123319>. [↑](#footnote-ref-40)
42. *Ibid*. [↑](#footnote-ref-41)
43. Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence - From domestic abuse to*

    *political terror*. Basic Books. [↑](#footnote-ref-42)
44. Widom, C. S. (1989). The cycle of violence. *Science, 244*(4901), 160-166.

    <https://doi.org/10.1126/science.2704995>. [↑](#footnote-ref-43)
45. Burt, M. R. (1980). Cultural myths and supports for rape. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*(2), 217–230. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.2.217>. [↑](#footnote-ref-44)
46. Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*. Routledge. [↑](#footnote-ref-45)
47. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books. [↑](#footnote-ref-46)
48. O'Doherty, L., Whelan, M., Carter, G. J., Brown, K., Tarzia, L., Hegarty, K., Feder, G., & Brown, S. J. (2023). Psychosocial interventions for survivors of rape and sexual assault experienced during adulthood. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 10*(10). <https://doi.org/10.1002/14651858.cd013456.pub2>. [↑](#footnote-ref-47)
49. Brown, S. J., Carter, G. J., Halliwell, G., Brown, K., Caswell, R., Howarth, E., Feder, G., & O'Doherty L. (2022). Survivor, family and professional experiences of psychosocial interventions for sexual abuse and violence: a qualitative evidence synthesis. *Cochrane Database of Systematic Reviews 10*(10). <https://doi.org/10.1002/14651858.cd013648.pub2>. [↑](#footnote-ref-48)
50. *Supra nota* 44. [↑](#footnote-ref-49)
51. *Supra nota* 45. [↑](#footnote-ref-50)
52. *Supra nota* 44. [↑](#footnote-ref-51)
53. Campbell, R. (2013). The Psychological Impact of Rape Victims - Experiences with the Legal, Medical, and Mental Health Systems. *Applied Ethics in Mental Health Care: An Interdisciplinary Reader*. <https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262019682.003.0011>. [↑](#footnote-ref-52)