

Koostööpäevakud „Vaimne tervis algab siit!“



Sisukord

Saateks.....	2
Head kogukonna eestvedajad!.....	3
Koostööpäevakutel osalejad.....	4
Eesti inimarengu aruanne 2023 „Vaimne tervis ja heaolu“.....	5
Koostööpäevakutel käsitletud mõistete selgitused.....	6
Koostööpäevakute ülesehitus.....	9
Miks tulid koostööpäevale?.....	10
Lõpuringis kõlanud tsitaadid ja väljavõte tagasisidest.....	11
Vaimne tervis elukaare eri etappides.....	13
Mis mõjutab ja kuidas toetada vanuserühmade heaolu eri keskkondades?.....	13
Vaimse tervise hoidmise nipiraamat.....	25
Lisa 1. Koostöise dialoogi põhimõtted.....	27
Lisa 2. Taipamiste pesa.....	28
Lisa 3. Keskkondade ja vanuserühmade tööleht.....	29

Koostajad: Sotsiaalministeerium ja Eesti Koostöö Kogu

Keeletoimetus ja kujundus: Sotsiaalministeerium

Fotod ja illustratsioonid: Sipelga motiiv Karel Korp, kogukonnaaia fotod Ave Kargaja, koostööpäevakute fotod meeskonna erakogu, pildipangad (Pexels, Envato Elements, Shutterstock)

Saateks

2. maist 2023 kuni 17. jaanuarini 2024 korraldas Eesti Koostöö Kogu koos Sotsiaalministeeriumiga regionaalsed koostööpäevad „Vaimne tervis algab siit!“.

2023. aastal ilmunud Eesti inimarengu aruande (EIA) üks sõnumeid on, et **vaimse tervise tugi-teenustel ja -tegevustel on kohaliku omavalitsuse tasandil ja kogukonnas suur, ent Eestis pigem alakasutatud potentsiaal**. Selleks et seda potentsiaali avastada, kutsusimegi seitsmel kohtumisel kokku väga erinevate asutuste esindajad ja otsustajad, kes igapäevatoos otseselt vaimse tervise teemadega ei pruugi tegeleda ja ühise laua taga tavaliselt ei kohtu.

Koos avastasime vaimse tervise probleemide ennetamise võimalusi kohalikul tasandil igapäevaste keskkondade (suhte-, digi- ja füüsiline keskkond) ja nende kujundamise kaudu. Koostööpäevad olid osa Eesti inimarengu aruande populariseerimisest ja see aitas viia teaduspõhise vaimse tervise edenduse ja probleemide ennetuse raamistikku (EIA 2023 põhisõnumid) praktikuteni üle Eesti. Kohtumisel kasutasime ka WHO vaimse tervise parandamise kogukonna juhendi praktilisi näpunäiteid ja harjutusi.

Koostööpäevakute peamine mõte oli võimaldada ühe piirkonna inimestele aega ja ruumi ühisteks vestlusteks, koos mõtlemiseks ja nii enda kui ka kogukonnatöötaja rolli avastamiseks. Parim, mis sai selle päeva tulemusena sündida, olid uued tutvused ja tunne, et meil on piirkonnas ressursse, mida saame paremini ühiselt ära kasutada, kui teeme koostööd.

Suur tänu kõigile, kes kutse vastu võtsid ja aktiivselt panustasid!

Ühtlasi kutsume üles taolisi paikkondlikke või ka valdkondlikke koostööpäevakuid tegema. Selleks on siinse kokkuvõtte lõpus vabaks kasutamiseks kogu metoodiline materjal, mida oma koostööpäevakutel kasutasime ja mille abil saab koostöisemaid vestlusi kujundada.

Ainult päriselt aega võttes ja inimesi kokku tuues sünnib koostöö.



Väljaande koostajad: Kairi Tilga (vasakul) ja Kaidy Aljama (paremal)

Head kogukonna eestvedajad!

Kui alustasime pärast Eesti inimarengu aruande (EIA) valmimist Eesti tuuriga „Vaimne tervis algab siit!“, ei osanud ma kohe arugi saada selle olulisusest. Tuurist kokkuvõtteid tehes aga tundub, et EIA teemad omandasid alles paljude kohaliku tasandi inimestega arutelude ja kohtumiste käigus oma tõelise tähenduse. Tuur andis sügava usalduse ja kindluse, et meie töö ei ole tehtud asjata.

Vaimne tervis pole ainult individuaalne mure, vaid see peegeldab ja mõjutab meid ümbritsevat kogukonda. **Kogukondade roll vaimse tervise edendamisel on palju suurem, kui sageli arvatakse.** See arusaam muutus elavaks just tänu üle Eesti peetud aruteludele. Iga kohtumine lisas EIAs kirjas olevatele teaduspõhistele faktidele elulisi lugusid inimestest, kes näevad iga päev vaeva enda ja oma kogukonna vaimse tervise tasakaalus hoidmisega.

Üks eredamaid hetki tuurilt oli kohtumine, kus üks osalejatest tõdes: „Ma ei olnud kunagi mõelnud, kui palju minu enda vaimne heaolu mõjutab mu naabreid ja vastupidi.“ **See lause võtab kokku tuuri sügavaima sõnumi – me kõik oleme osa suuremast tervikust, kus igaüks meist saab panustada vaimse tervise ja heaolu edendamisse.**

Loodan südamest, et see materjal inspireerib teid looma ja hoidma tugevaid vaimset tervist ja heaolu toetavaid kogukondi. Soovin teile edu ja jõudu selle olulise missiooni täitmisel!

Soojade tervitustega

Merike Sisask

Tallinna Ülikooli sotsiaaltervishoiu professor
Eesti inimarengu aruande 2023 „Vaimne tervis ja heaolu“ peatoimetaja



Meeskond

Kaidy Aljama – Sotsiaalministeeriumi vaimse tervise osakonna kogukonna teenuste koordinaator, koostööpäevakute korraldaja

Kairi Tilga – SA Eesti Koostöö Kogu juhataja, koostööpäevakute korraldaja

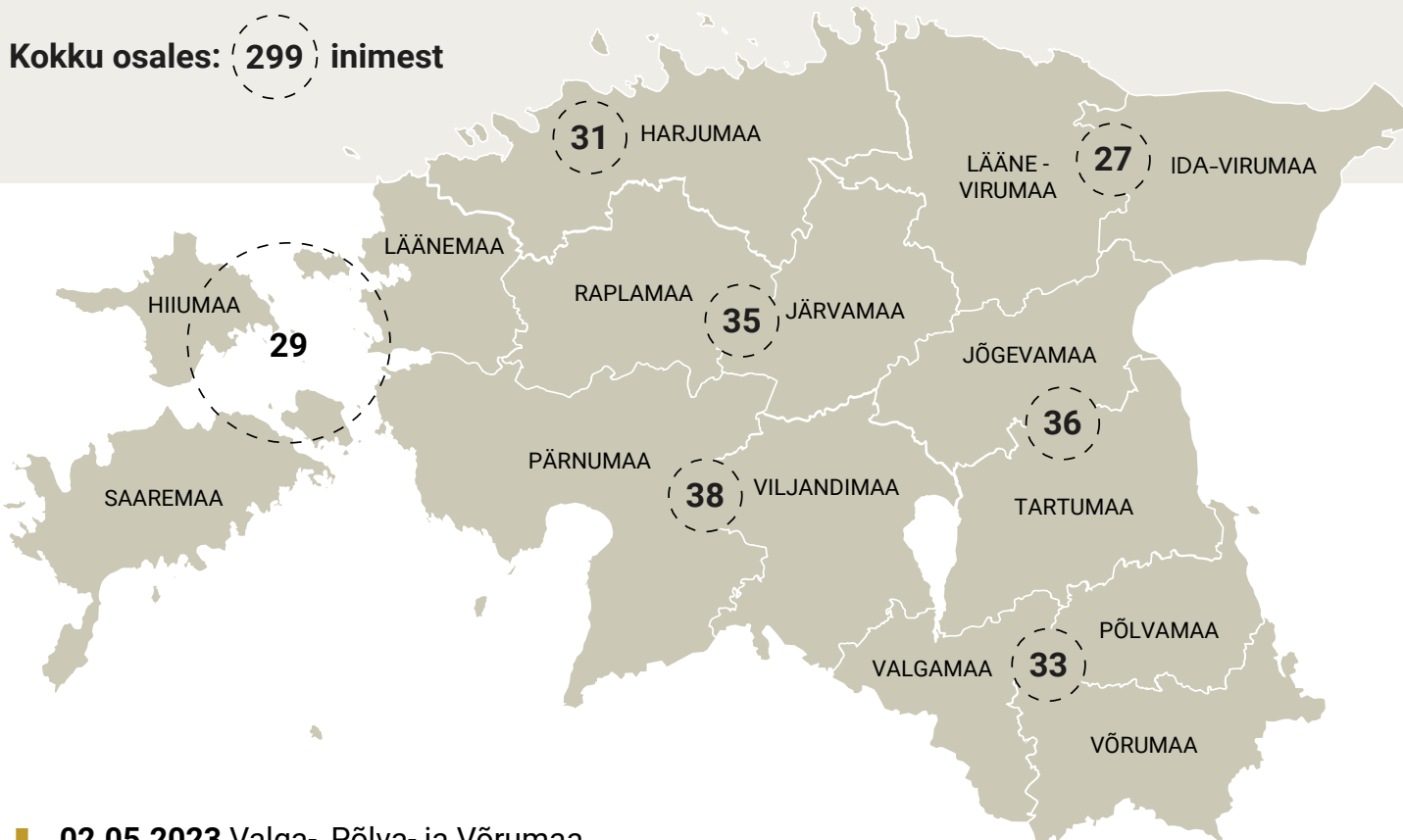
Merike Sisask – Tallinna Ülikooli sotsiaaltervishoiu professor, Eesti inimarengu aruande 2023 peatoimetaja

Helena Heidemann – MTÜ Discovering Opportunities õpidisainer, päeva läbiviija

Stella Täht-Vaik – Tallinna Ülikooli sotsiaaltöö nooremteadur-doktorant, osalusvaatluse tegija

Koostööpäevakutel osalejad

Ettevõtmise eesmärk oli tuua kokku ühe regiooni asutuste esindajad, aktiivsed kodanikud ja otsustajad, kes oma töö ja igapäevase tegevusega kujundavad paljude inimeste heaolu läbi keskkonna kujundamise ja võimaluste loomise.



- **02.05.2023** Valga-, Põlva- ja Võrumaa (toimus Antsla Kultuurimajas)
- **31.08.2023** Jõgeva- ja Tartumaa (toimus Puhja rahvamajas)
- **20.09.2023** Rapla- ja Järvamaa (toimus Lokuta Puhkekeskuses)
- **29.09.2023** Ida- ja Lääne-Virumaa (toimus Jõhvi koolimajas)
- **09.11.2023** Harjumaa (toimus Viimsi raamatukogus)
- **01.12.2023** Saared ja Läänemaa (toimus Haapsalu Kutsehariduskeskuses)
- **17.01.2024** Viljandi- ja Pärnumaa (toimus Pärnu Keskraamatukogus)

Läbilõige koostööpäevakutel osalejatest

- **Kohalike omavalitsuste ja maakondlike arendusorganisatsioonide esindajad:** vallavanem, sotsiaaltöötaja, arendusspetsialist, tervisedendaja, lastekaitsetöötaja, spordispetsialist
- **Haridusasutuste esindajad:** üldhariduskooli õpetaja/direktor, ülikooli õppejõud, lasteaia õpetaja/direktor
- **Riigiasutuste esindajad järgmistest asutustest:** Politsei- ja Piirivalveamet, Päästeamet, Transpordiamet, Haridus- ja Noorteamet, Eesti Töötukassa, Tervise Arengu Instituut, Kaitseliit, Sotsiaalkindlustusamet
- **Vabäühenduste esindajad:** Toidupank, vabatahtlikud seltsilised, pensionäride ühendused/päevakeskused, spordiliit, Puuetega Inimeste Koda, külaseltsid, kogudused



Eesti on jõudnud inimarengus kõrge tasemega riikide hulka, kus inimeste igapäevaelu põhiküsimus pole enam ellujäämine, vaid parem elukvaliteet ühes pürgimusega olla vaimselt terve.

See tõdemus raamistas 2023. aastal ilmunud Eesti inimarengu aruannet (EIA), mille üks järeldusi oli, et inimeste vaimne tervis ja ühiskonna valmisolek kriisideks sõltub inimeste sotsiaalsest ja emotsionaalsest turvatundest ja seotusest kogukonnaga. Kui kuuluvus- ja turvatunne väheneb ja kaob ning usaldamatus riigi ja teiste inimeste suhtes suureneb, siis väheneb ka vaimne heaolu ja suureneb vaimse tervise probleemide tekke risk.

Aruande eesmärk oli tuua Eesti sotsiaal-, tervise- ja käitumisteadlaste süsteemse käsitlemise abil välja vaimse tervise ja heaolu toimemehhanismid rõhuasetusega elukeskkonnast (suhte-, digi- ja füüsiline keskkond) ja eluviisist tulenevatele teguritele, et mõista nende eeldatavat mõju ühiskonna arengule ning avada võimalikke tulevikuvaateid.

Aruande koostamisse panustas kokku 70 teadlast ja eksperti ülikoolidest ja teadusasutustest. Aruande peatoimetaja oli Merike Sisask. Aruannet annab välja Eesti Koostöö Kogu ja seda toetas Sotsiaalministeerium.



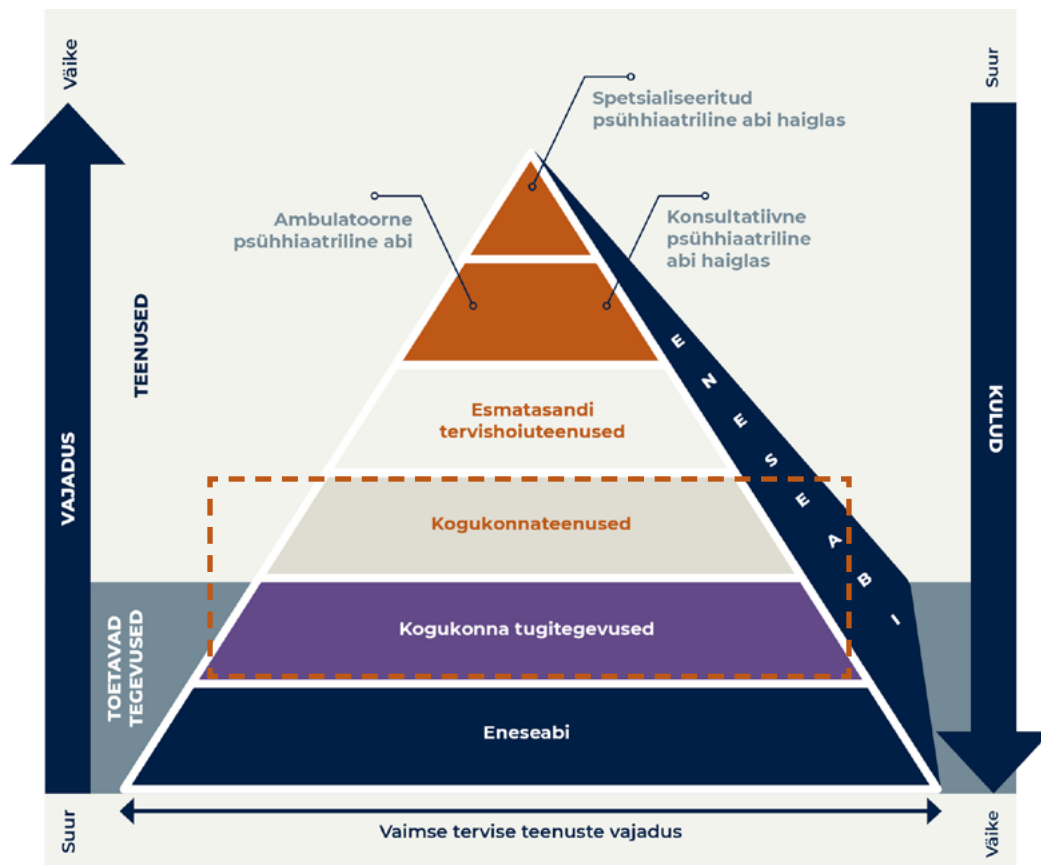
Merike Sisask
koostööpäeval
EIA-t tutvustamas

EIA-t populariseerivate koostööpäevakute „Vaimne tervis algab siit!“ ülesehitust raamistasid kolm aruande põhisõnumit:

1. Vaimse tervise ennetus algab meid ümbritseva elukeskkonna (suhte-, digi- ja füüsiline keskkond) kujundamisest.
2. Vaimse tervise probleemide ennetuses saab kohalikul tasandil väga palju ära teha, määrgates ja kaasates kohalikku olemasolevat ressursi (asutused, võrgustikud, kogukonnahendused).
3. Vaimse tervise tugiteenustel ja -tegevustel on kohaliku omavalitsuse tasandil ja kogukonnas suur, kuid Eestis pigem alakasutatud potentsiaal.

Koostööpäevakutel käsitletud mõistete selgitused

Arvestades, et senine vaimse tervise käsitlus on Eestis olnud pigem häirete- ja ravikeskne, seadis EIA oma fookuse ennetusele, käsitledes eelkõige vaimse tervise teenuste püramiidil (joonis 1) näidatud [vaimset tervist toetavate kogukondlike tugiteenuste ja -tegevuste tasandeid](#).



Joonis 1. Vaimse tervise teenuste korralduse ja neid toetavate tegevuste püramiid. Allikas: [Vaimse tervise roheline raamat](#) (2020, Sotsiaalministeerium); Autor: Karel Korp

!!! [Vaimse tervise tegevuskava 2023–2026](#) koostamisel kohandati 2019. aastal valminud rohelises raamatus kasutatud püramiidi.

Täpsustamisel on juhindatud eelkõige [WHO vaimse tervise parandamise kogukonna juhendist](#). Eelkõige puudutab erinevus kogukonnateenuste sisu ja paiknemist püramiidil: kui vaimse tervise rohelises raamatus on kogukonnateenused näidatud esmatasandi teenuste ja mitteformaalse kogukonnatoe vahel, siis ei arvesta selline asukoht püramiidis sellega, et formaalseid vaimse tervise teenuseid pakutakse kogukondlikul tasandil praeguse visiooni järgi nii esmatasandi tervishoius, töö- ja koolitervishoius ja haridustugiteenuste näol kui ka KOV-ide poolt. Sellest tulenevalt on need praeguses püramiidis asetatud ühele tasandile kõrvuti.





Koostööpäev
Jõhvis

Mis on kogukond?

Vastuseid osalejate suust.

1. **Kogukond** on sotsiaalne kapital - usaldusel põhinev, ühiseid väärtusi kandev, emotsionaalne turvatunne.
2. **Kogukond** on inimrühm, kellel on ühised huvid ja eesmärgid, ei pea elama ühises piirkonnas.
3. Ka digikeskkonnast võib leida **kogukonna**, kuhu kuuluda.
4. Alustuseks peavad olema inimesed, sest kui pole inimesi, siis pole ka **kogukonda**. Teiseks peavad olema kindlad piirid või tunnused, olgu see ühine piirkond, rahvus, huvid vms.
5. Piirkonna järgi ei pruugi inimene alati olla **kogukonna** liige, kuid mingi teema, teadmiste või huvide kaudu tunneb kuuluvust **kogukonda**.
6. **Kogukond** võib olla nii geograafiline kui ka mittegeograafiline, aga inimesed peavad omavahel suhtlema.

Koostööpäevakutel käsitlesime allkirjeldatud mõisteid, millele siinkohal on lisatud koostööpäevakutelt kogutud näiteid.

Vaimne tervis

WHO vaimse tervise definitsioon rõhutab vaimse tervise positiivset poolt ja vaimset tervist kui ressursi: „Vaimne tervis on heaoluseisund, mis võimaldab inimestel realiseerida oma võimeid, toime tulla igapäevaelu pingetega, töötada tulemusrikkalt ning panustada oma kogukonda.“ (WHO 2004).

WHO definitsiooni kriitikana võib välja tuua asjaolu, et heaolu kui seisund on enamikule inimestest kättesaamatu ning lõhe soovitud ja tegeliku seisundi vahel seetõttu märkimisväärne. Pigem rõhutatakse tervise defineerimisel keskkonna ja muutlike tingimustega kohanemisvõime vajalikkust (Frenk ja Gómez-Dantés 2014).

Kogukond

Kogukond on inimeste kooslus, keda ühendavad näiteks ühised väärtused, põhimõtted, huvid, eesmärgid, sotsiaalsed suhted ja identiteet. Inimeste vahel tekkinud side võimaldab vahetada omavahel ressursse ning jagada vastastikku teadmisi, kogemusi ja oskusi, mis on tuge pakkuva loomuga (nt kriisiolukorras ja ressursside katkestuse korral). Igasugune rühm inimesi ei ole kogukond ja iga asum pole automaatselt kogukond.



Kogukonnaaed
Foto: Ave Kargaja

Kogukonna vaimse tervise tugitegevused

Kogukonna vaimse tervise tugitegevusteks on lai valik ressursse, mida saab kasutada kogukondlikul tasandil vaimse tervise edendamiseks ja toetamiseks, probleemide ennetamiseks ja elukeskkonna arendamiseks. Oma olemuselt ei pruugi need tegevused olla otseselt suunatud vaimsele tervisele, kuid avaldavad sellele olulist mõju.

Siia kuuluvad mitteformaalsed tegevused inimese igapäevases elukeskkonnas: kogukondlik tegevus (heanaaberlikud suhted, naabrivalve, talgud ja muu ühistegevus), vabatahtlike initsiatiivil toetus- ja koostöögrupid (nt vabatahtlik seltsiline, toidukapid, meeste garaažid, eakate kõnniringid), mitteformaalne õppimine, huviringid (nt raamatukogu ja rahvamaja tegevused, kogukonnaköök, kogukonnaaed, huvikool), suhtlust loov avalik taristu (nt koolide avatud staadionid, pingid linnaruumis, rohealad, kogukonnamaja, raamatukogu, külaplats).

Allikas: [Eestis kasutatavate väheintensiivsete psühholoogiliste sekkumiste ülevaade](#) (Sotsiaalteaduslike rakendusuringute keskus, 2023) ja koostööpäevakud „Vaimne tervis algab siit!“



Kogukonna vaimse tervise teenused

Kogukonna vaimse tervise teenused on psühhosotsiaalsed teenused, mille eesmärk on hoida ja toetada inimeste vaimset tervist ning ennetada probleeme kogukonna tasandil. Siia kuuluvad formaalsed (kellegi korraldatud ja enamasti tasulised) teenused, muu hulgas kogukonna psühholoog, tõenduspõhised ennetusprogrammid (nt lapsevanemluse programmid, KiVa, VEPA), tugigrupid, hingehoiuteenus, kogemusnõustamine, usaldustelefon jmt.

Allikas: [Eestis kasutatavate väheintensiivsete psühholoogiliste sekkumiste ülevaade](#) (Sotsiaalteaduslike rakendusuringute keskus, 2023) ja koostööpäevakud „Vaimne tervis algab siit!“

Allikas: Gilchrist, A. (2019). *The well-connected community. A networking approach to community development.* Policy Press, University of Bristol.



Kogukonnaaed
Foto: Ave Kargaja

Koostööpäevakute ülesehitus

Päeva eesmärk oli pakkuda kohale tulnutele võimalust ühiselt mõtestada vaimse tervise ja heaolu mõistet ning avastada vaimse tervise mõjutegureid üle elukaare ja enda rolli keskkondade kujundajana.

Koostööpäevakute metoodika põhines aktiivõppel ning teoreetiline raamistik Eesti inimarengu aruandel ja WHO vaimse tervise parandamise kogukonna juhendil.

Segalaukondades istumine andis võimaluse leida ühendus- ja koostöökohti ning aidata näha, kuidas kohalikul tasandil tegutsejad saavad vaimse heaolu toetamisel koostööd teha ja üksteist toetada. Üksteise kuulamise soodustamiseks olid loodud ka „Koostöise dialoogi põhimõtted“ ([LISA 1](#)) ja oma taipamiste jaoks „Taipamiste pesa“ ([LISA 2](#)).

Päeva kõige olulisem laudkondlik harjutus suunas osalejaid töölehe (vt [LISA 3](#)) abil arutlema, kuidas suhte-, digi- ja füüsiline keskkond mõjutavad ja kujundavad eri vanuserühmade vaimset heaolu.

Mida täna teeme?



Lisaks kaardistasime häid näiteid kogukonnategevustest, mis vaimset heaolu eri keskkondades toetavad.

Meile oli oluline, et päeva ülesehituse toel jääks kõlama sõnum, et vaimne tervis ei ole ainult häired ja neile vastavad teenused, vaid meie igapäevane heaolu ning kogukonna võimalus üksteist märgata ja toetada.

Käesolevas koostööpäevakute kokkuvõttes teeme sünteesi kõikides piirkondades koostatud vanuserühmade ja keskkondade töölehtedest.



Koostööpäev
Pärnus

Miks tulid koostööpäevale?

Uudishimu ja soov saada häid mõtteid

Soov rohkem teada saada teemast



Koostööpäev Antslas

Et saada kinnitust ja leida uut inspiratsiooni

Loodan pärast infopäeva teemas paremini orienteeruda

Et panustada poliitika-kujundamisse

Minu jaoks nii akuutne teema

Inspireeris kohtumisvõimalus oma piirkonna inimestega

Soovin saada praktilist juhendit, kuidas paremini aidata

Uued inimesed, värsked mõtted, tööruutiinist välja

Soov kuulda näiteid, lahendusi ja kogemusi

Vaimne tervis ja kogukond – põnev kooslus

Tahaks teada kuidas tervendada kogukonda ja jääda ise terveks



Koostööpäev Lokutal

Hästi sõnastatud personaalne kutse ja soov saada laiemat pilti valdkonnast mõtlemisel

Ootan infot, kuidas mina ja riik saame teha koostööd vaimse tervise teemadel



Koostööpäev Viimsis

Soov kuulda teiste ideid ja leida, mida veel ise teha saan

Leida võimalusi kogukonna uuesti ühendamiseks

Ootan ideid, kuidas siin piirkonnas toetavat igapäevast keskkonda kujundada



Soov saada teada, mis on vaimse tervise alane ennetustöö

Kulama KOV tasandi kogemusi ja võimalusi ja mõelda, et mis teadmist meil veel vaja on

Vajan mõttekaaslast

Valdkondlik huvi ja vahelduse soov

Koos saab suuremat mõju luua

Tulla tavarutiinist välja

Lõpuringis kõlanud tsitaadid ja väljavõtte tagasisidest

Märksõnad:

- Koostöö
 - Kogukondade tähtsus
 - Ennetus
 - Kasulik
 - Rahulolu
 - Vastutus
 - Suhtlemine
 - Enesehoid
 - Hoolimine
 - Heaolu
 - Mõtlemapanev
 - Toimevõime
 - Rahu
 - Eesmärgipärane
 - Lootusrikas
 - Innustav
 - Äge
 - Vajalik
 - Säilenõtkus
- Et psühholoogi töölaud poleks kogu aeg punases, on teiste spetsialistide panus vajalik ennetuses.
 - Inimene kui tervik, mitte füüsiline ja vaimne tervis.
 - Toetav töökeskkond ehk oma tass tuleb täis hoida.
 - Anda eeskuju ja olla avatud koostööle.
 - Õhutame lapsi rääkima, oleme kuulamisvalmis – üle elukaare + silmside vajadus.
 - Looma heaolu keskkondi, raamatukogud.
 - Uued projektid, kontaktid, töövõrk.
 - Räägiti palju naiste tegutsemisest, kuna ka siin tuuril osalesid peamiselt naised. See on „põllul töötamise“ hea näide.
 - Inimestega on vaja omavahel rääkida ja teha väljasõite. Hoida elu tasakaalus ja hoida ka ennast. Inimeste vajadused võivad olla väga erinevad.
 - Üks inimene teisest grupist lisis veel, et ta on kogu aeg teadnud, et tegeleb inimestega, ent pole otseselt adunud, et tegeleb vaimse tervisega.

Tsitaadid

Osaluskogemuse kohta:

- Sain teada, kes on minu organisatsiooni koostööpartnerid, ja mõtteid, kuidas kohalikku kogukonda panustamine toob elanikkonnale tervikuna kasu.
- Eri valdkondade inimeste laua taha toomine toob uued vaatenurgad lauale – super väärtus.
- Väga meeldis visuaalne mõttemuster – liivakellast püramiidini – maailm läks suuremaks, teaduslikult ja asjalikult (kogu maailm muidu, et tee ise või mine psühholoogi juurde, aga tegelikult on veel võimalusi).
- Sain sellel päeval kontaktid, suure pildi, sõnavara ja süsteemi vaimsest tervisest rääkimiseks oma uues ametis.
- Tänu sellele päevale sain vaimse tervise osas nii palju teadlikumaks, näiteks et ka füüsiline keskkond mõjutab meie vaimset tervist.



Koostööpäev
Pärnus

Teema kohta:

- Raamatukogu on heaoluteenus üle elukaare-
igas vanuserühmas saab see keskkond
pakkuda eakohast tuge, vaimset ja füüsilist
ruumi. Universaalne heaoluruum.
- Raamatukogu on nagu vaimse tervise
keskus.
- Venekeelsetes linnades, näiteks Narvas
ja Sillamäel, puuduvad rahvamajad ja seal
edendatav kultuuri- ja seltsielu. See tradit-
sioon puudub. Sellel tuleks aidata kerkida.
- Me ei pea mõtlema alati suurelt, piisab ka
väikesest. Näiteks, et mul on kool lahti peale
kella kolme kogukonna jaoks.
- Kohaliku omavalitsuse tasandil peaks olema
valdkondadeülene vaimse tervise võrgustik.
- Väga paljud vaimse tervise mured oleksid
olemata, kui kõik lapsevanemad saaksid
vanemakoolitust. Näiteks siduda koolituse
läbimine lapsetoetuse saamisega.
- EIA on viitamiseks super materjal, sellega
saab minna alt üles otsustajate juurde.
- Ma väga loodan, et nii vaimse tervise
koolitus kui ka muud tegevused hakkavad
toetama kogukonna tugitegevusi vaimse ter-
vise abis, mitte et lokkaks endiselt arusaam,
nagu vaimse tervise muredega saab pöör-
duda ainult kliinilise psühholoogi poole.



Väljavõtte tagasisidest:

- Huvitav ja hästi planeeritud. Eriti meeldis, et kuulamine, liikumine, grupitöö ja arutelu hoidis vaimu virge. Meeldis ka tutvustusring, kõik ei jäänud küll meelde, aga hobide kirjeldus seostas nendega, kellega gruppides veel kokku puutusin. Tahaksin sellest teemast rohkem teada.
- Kuna olen väga värske töötaja tervis-
edenduse valdkonnas, siis selline
väga konkreetne vaimse tervise põhi-
sõnum jõudis kohale (muidu olen siin
infosse uppumas). Korralduses meel-
dis see, et oli väga vaheldusrikas päev
ja tore oli tutvuda erinevate ametite
esindajatega.
- Oleksin kohati teinud lühemalt ja
andnud rohkem aega arutlemiseks.
- Vähem arutelusid omavahel, rohkem
kogemusi teistest piirkondadest.
- Võib-olla selgelt määratleda eesmärk,
mis saab edasi peale neid kohtumisi
erinevates piirkondades.
- Kaasata rohkem kogukonna inimesi
(külavanemad, KOV inimesed).
- Meeldisid erinevate meeskondadega
koostöised arutelud.
- Sisuna oli väga oluline teaduspõhine
lähenemine. Korraldus oli sujuv ja
toit maitsev!
- Toimusid grupitööd, oli võimalus
tutvuda uute inimestega.
- Ajakavast peeti kinni.
- Meeldis koht (nii Pärnu kui raamatu-
kogu), meeldis teema püstitus –
väga oluline!, meeldisid inimesed,
kellega sai sellel päeval koos olla ja
tuttavaks saada.

Vaimne tervis elukaare eri etappides



Mis mõjutab ja kuidas toetada vanuserühmade heaolu eri keskkondades?

Käesolevas koostööpäevakute kokkuvõttes teeme sünteesi kõikides piirkondades koostatud vanuserühmade ja keskkondade töölehtedest.



VANUSERÜHM 0–6

Suhtekeskond

Selles vanuses lapse arengut ja heaolu kujundab enim turvaline kiindumussuhe täiskasvanuga ning toetav ja arengule suunatud kodune suhtekeskond. Kuna lapsevanema heaolul on siin kandev roll, saavad kättesaadavamad või lausa kohustuslikud vanemahariduslikud programmid (nt „Imelised aastad“) pakkuda ennetavat tuge ja paremat teadlikkust lapse arenguetappidest. Emotsionaalse ja sotsiaalse heaolu tagamiseks on oluline ka suhe vana-vanematega, mis aitab luua tugevaid juuri ja perekondlikku sidet. Lisaks arendab lapse psühhosotsiaalseid oskusi ka lasteaias käimine.

Turvalisuse toetamisel ja varajase haavatavuse märkamisel on olulised nii arsti kodukülastused, teiste täiskasvanute hooliv märkamine (nt lasteaiaõpetaja, naaber jt), aga ka kättesaadavad ennetusprogrammid (nt KiVa) ja mudilaste huviringid lasteaias.

Füüsiline keskkond

Selle vanuserühma heaolu toetamiseks on lisaks turvalisele kasvukeskkonnale tarvis kujundada lapsevanema jaoks ligipääsetav ja lapsesõbralik kodulähedane avalik ruum. Näiteks suurendavad lapsevankriga turvaliselt liikuma pääsemine ning mänguväljakute, rohealade ja avalike siseruumide (nt raamatukogud, seltsimajad, kohvikud jm) lähedus lapsega õues olemise harjumust, võimaldades

spontaanseid suhteid teiste lapsevanematega ning vähendades tõrjutuse ja avalikust ruumist väljajätuse riski. Alakasutatud ressursid on siinkohal lasteaedade hoovid, mis võiksid pärast asutuse sulgemist või nädalavahetustel olla naabruskonna peredele ligipääsetavad.

Digikeskkond

Lapsevanemate roll digikeskkonnas on määrava tähtsusega, sest just nemad otsustavad, milliseid digivahendeid ja -sisu väikelaps saab. Kuigi digivahenditega on seotud mitmeid ohte, pakub nende teadlik ja mõõdukas kasutamine lastele ka arengut soosivaid võimalusi, nt „Jänku-Jussi“ hariv sisu, audioraamatute ja muinasjuttude ettelugemise kuulamine, võõrkeeleõpe, teises riigis elavate vanavanematega igapäevane suhtlemine jne. Digivahendite väärkasutus võib aga pärssida lapse keelelist arengut, tekitada ärevust ja tähelepanu häiritust. Digivahendite liigne kasutamine „lapsehoidjana“ võib viia lihtsa meelelahutusliku tarbimiseni, ilma suurema arendusliku või sotsiaalse kasutuga. Lapsevanematele mõeldud haridusprogrammid, mis keskenduvad meedia- ja digikirjaoskusele, on seetõttu äärmiselt olulised. Need aitavad vanematel paremini mõista, kuidas digivahendeid laste arengut toetavalt kasutada.





VANUSERÜHM 7–15

Suhtekeskond

Vanuses 7–15 kujundavad lapse heaolu suhtekeskonnad nii koolis, kodus kui ka väljaspool kodu (sõbrad).

Õpetaja ja klassijuhataja roll on väga tähtis, kuna nende vastutada on positiivse ja kaasava, laste sotsiaalsete oskuste arengut toetava keskkonna kujundamine. Oluline roll on teaduspõhistel programmidel nagu „Kiusamisvaba kool“ ja „Liikuma kutsuv kool“, mis võiksid olla ulatuslikumalt kättesaadavamad. Õpilaste varajane kaasamine kooli arendamisse ja otsustusprotsessidesse (nt koolide kaasav eelarve), aga ka kogukondlikesse tegevustesse (nt kogukonnapraktika) aitab lastel ja noorukitel arendada demokraatiaks olulisi kodanikuhoiakuid ja enesekindlust.

Väljaspool kooli toetab laste suhtekeskonda näiteks ligipääs noortekeskusesse, aga ka korraldatud huvitegevused, mis pakuvad võimalust arendada oma andeid ja leida uusi sõpru. Treenerite orienteeritus osalusele vs. võistlemisele mõjutab noorte motivatsiooni ja oskuste arengut. On oluline, et lapse elus oleks turvaline täiskasvanu, kes saab olla sõber ja toetaja. Treener võib olla ka varajase märkaja rollis, mistõttu tuleks väärtustada treenerite tööd, neid koolitada ja teadlikult kaasata vaimse tervise edendusse.

Varateismeliste enesekindluse, ettevõtlikkuse ja vastutustundlikkuse jaoks on oluline võimaldada kodukohas ka suvetöid teha ja oma raha teenida. Selleks peaksid kohalikud ettevõtted, koolid ja omavalitsus tegema tõhusamat koostööd.

Füüsiline keskkond

Füüsiline isiklik ja avalik ruum avaldab 7–15-aastastele lastele varasemast suuremat mõju. Kooliminekuga kaasnev iseseisev liikumisvajadus toob tähelepanu keskmesse ümbritseva ehitatud keskkonna kvaliteedi. See hõlmab tänavavalgustust, bussipeatuste kaugust ja turvalisust ning jalgratta- või jalutus- teede kvaliteeti. Erinevused linna- ja maapiirkondades võivad põhjustada suurenenud ebavõrdsust, kus linnalapsed võivad nautida paremat ligipääsu, samas kui maapiirkondade lapsed võivad kogeda raskusi. Oluline on ka kvaliteetne ja toetav koolisisene ruum, sealhulgas valgustus, privaatsed tualetid, vaikusealad, puhkediivanid ja kott-toolid.

Koolide spordiplatside, mänguväljakute ja muude väliruumide kättesaadavus pärast koolipäeva lõppu ja nädalavahetustel on oluline, et noored saaksid osaleda tervist toetavates tegevustes.

Sotsiaalsetele suhetele ja haavatavuse vähendamisele



aitavad kaasa kohad avalikus ruumis (nii õues kui sees), kus võib üksi või sõpradega niisama olla, näiteks avatud staadionid, meeldivad rohealad, jõulinnakud, rattateed, rulapargid, noortekeskused, raamatukogud. Eriti mõjutab see lapsi, kes ei käi tasulistes trennides ja huviringides.

Varateismelise eas tekib suurem vajadus ka isikliku ruumi järele. Kodune füüsiline õpikeskkond ja toetav oma ruum mõjutab lapse heaolu ja õpitulemusi. Kui lapsel seda kodus pole, on oluline, et tal oleks ligipääs näiteks raamatukokku, kus ta saaks rahulikult ja valgustatud kohas laua taga õppida.

Digikeskkond

Vanuses 7–15 hakkab digikeskkond mängima üha suuremat rolli laste igapäevaelus, mõjutades nii nende sotsiaalelu ja õpinguid kui ka vaimset heaolu. Selles vanuserühmas on oluline õpetada noortele teadlikku digikasutust, kus digivahendid aitavad arendada praktilisi oskusi ja toetada eluoskusi. Näiteks võib autosõidu ajal harjutada Google Mapsi kasutamist, mis arendab orienteerumisoskust ja õpetab kasutama digitehnoloogiat sihipäraselt, mitte pas-

siivselt. Sotsiaalmeedia ja digitaalne suhtlus võimaldavad kuuluvustunnet, kuid on oluline, et vanemad ja õpetajad toetaksid noori digikeskkonnas turvaliselt toime tulema. Liigne sotsiaalmeedia kasutamine võib viia passiivsuse ja vähenenud liikumisaktiivsuse, mõjutades noorte füüsilist ja vaimset tervist. Digikasutuse liigne mõju võib segada ka pere igapäevaelu, vähendada omavahelist suhtlemist ning häirida noorte tähelepanu ja realsustaju, luues valesid arusaamu ja mõjutades enesehinnangut. Seetõttu on oluline, et noored õpiks kasutama digivahendeid teadlikult ja tasakaalustatult, et need toetaksid nende arengut, mitte ei takistaks seda. Digivahenditel võib olla toetav ja positiivne kasu näiteks eestikeelsele õppele üleminevate laste jaoks. Samuti pakuvad digikeskkonnad noortele vaimse tervise hoidmiseks ja toe saamiseks võimalusi, kus nad saavad kuulata muusikat, suhelda sotsiaalmeediaplatformidel ning leida oma niši ja huvid. Sellised keskkonnad nagu Teeviit ja Peaasi on noorte jaoks olulised toetajad.





VANUSERÜHM 16–25

Suhtekeskond

Vanuses 16–25 toimuvad suhtekeskondades taas olulised muutused, kuna noored liiguvad sel perioodil koolist tööle/kõrgkooli, kolivad kodust välja ja alustavad pereelu. Fookusesse kerkivad töö- ja paarisuhted, ülikoolis käimine mõjutab emotsionaalset heaolu. Haavatavuse ennetamiseks on oluline, et noortel täiskasvanutel on selles vanuses tuge pakkuvaid keskkondi, mida nad on varem saanud kodust ja koolist.

Mitmekesiste formaal- ja täiendõppe võimaluste olemasolu aitab noortel oma oskusi ja teadmisi pidevalt arendada. Kohalikud kolledžid ja ülikoolid võiksid pakkuda ka gümnaasiumiealistele täiendõpet, et aidata neil paremini tulevikuks valmistuda.

Noorte aktiivne osalemine ühiskondlikus elus (nt noortevolikogudes, üliõpilaselus, heategevusorganisatsioonides, kogudustes) aitab neil kujundada aktiivset kodanikuhoiakut ja julgust oma kogukonna arengus kaasa rääkida.

Lisaks mõjutab paljusid noori teenistus kaitseväes, mis omakorda toob kaasa uusi sotsiaalseid kontakte ja väljakutseid.



Füüsiline keskkond

Vanuses 16–25 on füüsiline keskkond ülimalt oluline, kuna noored ja noored täiskasvanud kogevad sellel perioodil suuremaid muutusi oma eluviisis ja elukohas. Sellel perioodil kolitakse sageli teise linna või riiki, minnakse uude kooli või töökohta. Igapäevane füüsiline keskkond peab toetama noorte iseseisvumist, õppimist ja eneseleidmist, pakkudes mugavust, privaatsust ja paindlikkust. Sotsiaalset suhtlemist ja koostööd toetab gümnaasiumite ja ülikoolide füüsiline keskkond: ruumide avatus, mugav ja mõnus õpikeskkonnad, mis soodustab nii süvenemist kui ka spontaanseid suhtlushetki, loovust ja innovatsiooni. Kui noortekeskused ei tundu enam eakohased, peavad noored leidma alternatiivseid kohti, kus nad saavad oma aega veeta ja sotsiaalset elu nautida (nt pargid, kohvikud, raamatukogud, avatud staadionid ja tervisespordi taristu). Haridusasutused ja muud avalikud ruumid võivad pakkuda vajalikku toetust ja ruumi noorte sotsiaalsele tegevusele ja isiklikule arengule.

Noored on sageli keskkonnateadlikumad ja eelistavad vähem saastavaid liikumisviise. Seetõttu on oluline, et linna- ja maapiirkondades oleksid olemas jalutusteed, rattateed ja säästlikud transpordivõimalused, mis aitavad kaasa nende liikumisvabadusele ja keskkonnahoiule.

Digikeskkond

Vanuses 16–25 on digikeskkonnal noorte elus keskne roll, olles osa nende igapäevaelust ja eneseväljendusest. See on esimene põlvkond, kes on kogu elu jooksul olnud pidevalt kontaktis nutiseadmetega, mistõttu on nad digitehnoloogiate kasutamises palju säilienõtkemad kui vanemad vanuserühmad. Noored kasutavad intensiivselt digiseadmeid, sealhulgas sotsiaalmeediaplatforme, et otsida positiivseid emotsioone ja enesereklaami. Sotsiaalmeedia pakub noortele võimalusi luua ja säilitada suhteid, kuid samas võib see vähendada silmast silma suhtlemise sagedust, andes teed ajutistele suhetele ja sageli kehvema kvaliteediga kontaktidele. Digikeskkondade, sealhulgas AI ja vaimse tervise äppide kasutamine on saanud oluliseks vahendiks enesetunde parandamisel ja probleemide lahendamisel. Samuti on noorte seas suurenenud teadlikkus allikakriitilisuse tähtsusest ning oskus kasutada andmebaase teadlikult ja efektiivselt. Digivahendatud taskuhäälõngud ning suur valik enesetäiendusmaterjale ja -koolitusi on enesearengu igapäevane osa.



VANUSERÜHM 26–45



Suhtekeskond

Vanus 26–45 on intensiivne eluetapp, kus inimestel on sageli samal ajal palju rolle ja kohustusi. Sellel eluperioodil on ühiskondlik ootus, et tuleb olla tugev ja ise oma eluga toime tulla. Lastekasvatamise (sh üksikvanema roll või elukorraldus kärgperes) ja koolihariduse teemad on selle vanuserühma jaoks esmatähtsad ning mõjutavad otseselt nende vaimset tervist ja heaolu. Töö ja pereelu tasakaal on selle vanuserühma heaolu jaoks kriitilise tähtsusega, mistõttu on tööandjate vastutulelikkus ja paindlikkus väga oluline. Kodus töötamine nõuab omakorda sobivate tingimuste olemasolu, sealhulgas süvenemist võimaldavat ruumi.

Kuigi sõprussuhted jäävad intensiivsel lastekasvatamise perioodil sageli tagaplaanile, on tähtis, et ka täiskasvanutel oleks võimalusi sotsiaalseks suhtlemiseks ja uute suhete loomiseks. Naistel on sageli suurem koormus, mis võib viia sõprussuhete hääbumise ja sotsiaalse eraldatuseni. On oluline arendada kogukondi ja luua kohti, kus inimesed saavad kokku tulla, suhelda ja tähenduslikes tegevustes osaleda. Tihtipeale on sel perioodil ka vanema põlvkonnaga suhtluse hoidmine oluline ülesanne. Vanuserühma vanemas otsas võib kohustuste hulka lisanduda ka oma vanemate hooldamise kohustus, mis on piisava tugisüsteemita vaimset ja füüsiliselt raske.

Samuti valmistatakse selles vanuserühmas tulevikuks, luues oma tugisüsteeme ajaks, mil iseseisev toimetulek võib muutuda raskemaks. Kõik see nõuab turvatunnet ja majanduslikku stabiilsust, mis on oluline osa heaolust ja eneseteostusest.

Füüsiline keskkond

25–45-aastased otsivad kodu, mis sobib nende pere vajadustega ja pakub mugavust, turvalisust ja ligipääsu soovitud teenustele. Ühistranspordi korraldus mängib olulist rolli elukoha valimisel, kuna see mõjutab igapäevast liikumisvõimet ja mugavust.

Tavaliselt soetatakse just sel perioodil endale kodu ning pere kasvades vahetatakse see suurema vastu. Töö ja pereelu vahel tasakaalu leidmisel mängib olulist rolli liikumine kodust tööle ning ühistranspordiühendus kodu ja kooli vahel. Perelogistika korraldamine (nt autoga laste kooli ja trennidesse vedamine) mõjutab oluliselt stressitaset ja vaimset heaolu. Hea füüsiline keskkond, sealhulgas tervist toetavad tööruumid ja kodukontorid, aitab vähendada stressi ja suurendada efektiivsust.

Hästi ligipääsetav, turvaline ja atraktiivne avalik ruum mängib olulist rolli perede ja üksikisikute



Digikeskkond

heaolus. See toob inimesi õue ja soodustab liikumist. Kohad, kus teiste inimestega kohtuda ja spontaanseid suhteid luua, aitavad soodustada naabritevahelisi kontakte ja ühistegevusi.

Sel perioodil soetavad paljud endale ka maa-kodu (või liiguvad tagasi oma juurte juurde), kus saab kogeda suuremat kontakti loodusega, maandada stressi toitu ja taimi kasvatades. Ka ligipääs linnaloodusele on väga oluline stressi maandaja, see soodustab tervislikke eluviise ja pakub võimalusi lõõgastumiseks.

Inimesed selles vanuserühmas väärtustavad vaba aega ning otsivad võimalusi eneseteostuseks ja meelelahutuseks. Nad külastavad muuseume, teatreid, raamatukogusid, klubisid ja kontserte, olles suurimad kultuuriteenuste tarbijad.



Vanuses 25–45 on digikeskkonnad lõimitud igapäevaellu, aidates hallata ja korraldada töö- ja pereelukohustusi, peresiseseid ja sõprussuhteid ning leida vaba aja veetmise võimalusi.

Digikeskkonnad pakuvad mitmesuguseid vaimset heaolu toetavaid võimalusi, sealhulgas nõuandvaid ja tugigruppe (vanemlusgrupid, perefoorumid jms). Podcastid, audioraamatud ja äpid, sealhulgas terviseportaalid ja elustiiliäpid, on muutunud elu lahutamatuks osaks, pakkudes teavet, meelelahutust ja toimetulekustrateegiaid.

Stressirikka eluperioodi tõttu võib digitehnoloogia pärssivalt mõjuda ka vaimsele tervisele, näiteks suurendades ärevust, ilmajäämishirmu ja sotsiaalset eraldatust. Enda harimine ja ligipääs meediapädevuse arendamisele on oluline, et mitte valeinfole, infomanipulatsioonidele ja digipettustele vastuvõtlikuks muutuda. Pidev tehnoloogia kasutamise oskuste arendamine on oluline ka tööturul konkurentsivõime püsimiseks. Need, kellel neid oskusi pole, jäävad aina enam teenustest ja osalusest kõrvale.

On oluline leida tasakaal tehnoloogia kasutamise ja isikliku heaolu säilitamise vahel, vältides liigset digikoormust ja säilitades mõtestatud suhtlemise ja elukvaliteedi.



VANUSERÜHM 46–65

Suhtekeskond

Vanuses 46–65 võivad paljud kogeda nn uut noorust. Selle eluperioodi märksõnadeks on suureks kasvanud lapsed ning uute sotsiaalsete võimaluste otsimine ja loomine. Paljud selles vanuserühmas leiavad end olukorrast, kus lapsed on kodust lahkunud, kuid lapselapsi veel pole. See toob kaasa nn tühja pesa sündroomi ja võib viia üksinduseni, eriti kui peresuhted on muutunud või elukaaslane on lahkunud.

Tööl olles on selles vanuses inimesed sageli pühendunud ja hinnatud, neil on ka vabanenud rohkem aega ennast tööalaselt arendada ja uusi väljakutseid vastu võtta. Need, kes on säilitanud suhted sõprade ja lastega, kogevad suuremat vaimset tuge ja heaolu. Teised, kes on jäänud üksikuks, vajavad tuge (nt nõustamisteenused, vaimse tervise programmid vms) ja uusi suhteid (nt keelesõbra programm või muu vabatahtlik tegevus).

Kogukonnad ja vabatahtlik tegevus, aga ka enesetäiendamisevõimalused (nt avatud ülikool, mikroraad, rahvaülikool, kursus ja programm) aitavad täita vabaks jäävat aega ja tühja tunnet. Heaoluks on oluline, et oleks ligipääsetavaid kogukonnakeskusi (nt raamatukogud, kultuuri- ja seltsimajad), mis pakuvad turvalisi kohti suhtlemiseks ja enesearenguks. Kogukonda panustamine, olgu see finantsiliselt või vabatahtliku töö kaudu, aitab tunda end vajalikuna ja tajuda oma väärtust. Nii pere- kui ka

kogukonnasuhted mängivad suurt rolli heaolu säilitamisel, eriti ajal, mil tuleb tasakaalustada omaenda vajadused ja vastutus vanemate eest hoolitsemisel.

Füüsiline keskkond

See vanuserühm hindab füüsilist keskkonda, mis pakub tasakaalu töö ja isikliku elu vahel ning võimalusi suhtlemiseks, eneseteostuseks ja tervise hoidmiseks. Füüsiline aktiivsus on tähtis tervise säilitamiseks ja heaolu toetamiseks. Välijõusaalid, trennid ja valgustatud loodus- ja kergliiklusrajad pakuvad võimalusi regulaarseks treeninguks ja füüsilise vormi hoidmiseks.

Selles vanuserühmas kasutatakse mitmekülgseid vaba aja veetmise võimalusi ja reisimist, külastatakse sündmusi ja festivale, osaletakse kultuurimaja ja seltsimaja tegevustes.

Suvila olemasolu ja ligipääs loodusele loob võimalusi lõõgastumiseks ja stressi maandamiseks. Kultuurilised tegevused, sealhulgas teatrietendused ja muuseumide külastamine pakuvad vaheldust ja intellektuaalset stimuleerimist ning rikastavad elu.

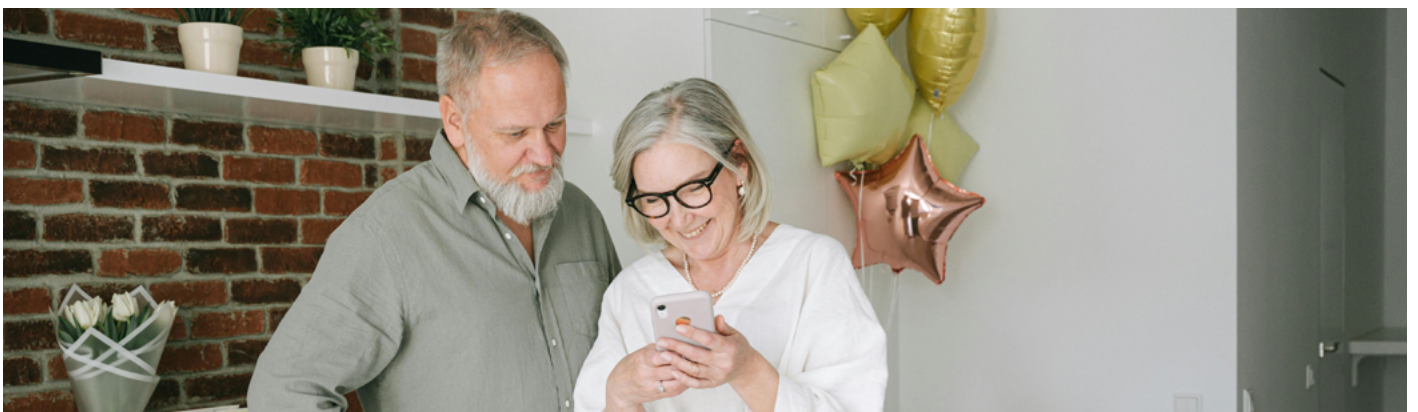


Digikeskkond

Vanuses 46–65 mängivad digikeskkond ja tehnoloogilised oskused (kuigi omandatud iseseisvalt) igapäevaelus tähtsat rolli. See põlvkond on iseõppinud arvutikasutajad, kellel on baasteadmised ja -oskused, sealhulgas kasutada patsiendiportaali, samuti on nende mureks digipettused, mis võivad ohustada nende turvalisust ja heaolu.

Selle vanuserühma jaoks on oluline säilitada suhtlemine laste ja vanade sõpradega digikeskkonnas. Digikeskkond pakub võimalusi hoida sidet, kuid samas tekitab teatud probleeme, sealhulgas tehnostressi, tehnoloogilist ebavõrdsust ja digiväsimust.

Tehnostress ja tehnoloogiline ebavõrdsus võivad süveneda, kui tehnoloogiahirm või oskamatuse suureneb, mis võib viia üksilduseni ja raskendatud ligipääsuni vajalikule infole ja teenustele. Seetõttu on oluline pakkuda selle vanuserühma jaoks regulaarset täiendõpet, et normaliseerida tehnoloogia ja meedia kasutamise oskusi. Täiendõpe peaks keskenduma sotsiaalmeedia algoritmidele, vaeuudistele ja õngitsemise vältimisele ning olema kergesti kättesaadav. Koolitusi võiks korraldada raamatukogudes, rahvaulikoolides, külaakadeemias ja muudes kogukonnakeskustes, et toetada täiskasvanute pidevat õpikogemust ja vähendada tehnoloogilisi takistusi.





VANUSERÜHM 66+

Suhtekeskond

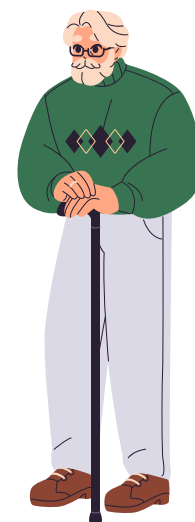
Vanuserühma 66+ jaoks on sotsiaalsed suhted ja kuuluvustunne heaoluks kriitilise tähtsusega. On oluline, et vanemaealised inimesed tunneksid end väärtustatuna ja kaasatuna ühiskonda, kus nende kogemusi ja panust hinnatakse. Näiteks aitab vanavanemate kaasamine laste ellu ja vanemaharidusse tugevdada peresuhteid ja jagada elukaare jooksul omandatud kogemusi. Ka vabatahtlik tegevus pakub võimalusi panustada kogukonda ja tekitada kuuluvustunnet.

Probleemid, millega see vanuserühm nii tööturul kui ühiskonnas silmitsi seisab, hõlmavad sageli häbimärgistatust ja vanuselise diskrimineerimist. Klubid, eakohased ja kodulähedased huviringid, päevakeskused ja vabatahtlikud seltsilised aitavad täita vajadust suhtlemise ja aktiivse eluviisi järele. Hõbeakadeemia ja rahvaülikoolid pakuvad võimalusi enesearenguks ja uute oskuste omandamiseks, mis aitavad säilitada vaimset teravust ja sotsiaalset aktiivsust.



Füüsiline keskkond

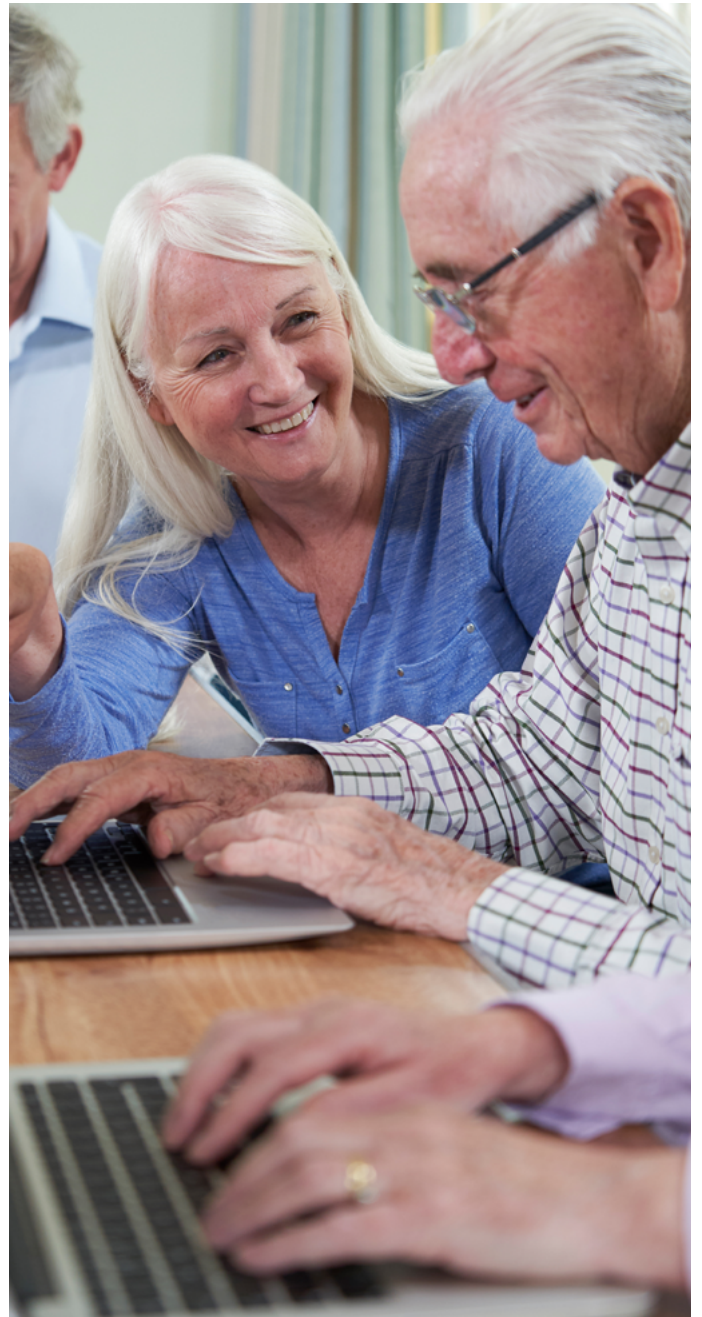
Selles eluetapis on eriti oluline, et kodulähedane hea avalik ruum oleks ligipääsetav ja olulised teenused (arst, kauplus, raamatukogu, bussipeatas jms) lähedal, kuna liikumisvõimalused võivad selles vanuses olla piiratud. Ligipääsu avalikele teenustele takistavad liigne liiklusvoog, trepid, kõnniteede kõrged servad, talvel jäised teed ja halb valgustus, teenuste killustatus, füüsiline kaugus ja hirm kergliiklusvahendite ees. Üks lahendus on siin nn ühe ukse poliitika ehk koondada rohkem teenuseid kokku (nt kogukonnajamaja, kus on kool, raamatukogu, perearst, kogukonnategevused jne). Uusi hoonetuleks projekteerida nii, et need oleksid rulaatori ja ratastooliga ligipääsetavad. See hõlmab kaldteede, piisavalt laiade uste ja turvaliste liikumisteede loomist. Elukvaliteeti parandab oluliselt see, kui eakad saavad iga päev kodust välja. Nii linna- kui maakeskkonnas mängib rolli turvaline, valgustatud ja istepinkidega tänavaruum, kortermajade piirkonnas ka majadevaheline ruum ja näiteks kogukonnaaia olemasolu. See soodustab lisaks liikumisele ka sotsiaalseid suhteid.



Digikeskkond

See põlvkond on silmitsi tehnoloogilise eba-võrdsuse ja digiohtudega. Samas pakuvad digioskused heaoluks olulisi võimalusi. Erinevad digikanalid aitavad sündmustega kursis olla ja suhelda lähedastega, mis leevendab üksildust ja suurendab kontaktis olemist. Vanemaealiste kõrvalejätuse ja eba-võrdsuse vähendamiseks on oluline pakkuda kohalikul tasandil kättesaadavat individuaalset diginõustamist, tugigruppe ja mitmekesiseid koolitusi. Koolitused peaksid olema nii algajatele kui ka edasijõudnutele ning õpetama igapäevaeluks vajalikes digikeskkondades orienteerumist ja turvateadlikkust, sest just see vanuserühm on eriti vastuvõtlik digiohtudele (kelmused, õngitsused). Neid tugi-tegevusi saavad pakkuda raamatukogud, aga ka koolid/kolledžid (programmid, kus noored õpetavad vanemaid), kohalikud pangakontorid ja riigimajad.

Ligipääs e-riigi teenustele (patsiendiportaal, valimised jm), aga ka pangatoimingud, ostude tellimine pakiautomaati, SOS-nupud ja ajaveetmisvõimaluste mitmekesistamine (raadioteater, taskuhäälõngud, kontserdid jm) loovad ühiskonda hõlmatuse, turvalisuse ja vaimse heaolu tunde.



Vaimse tervise hoidmise nipiraamat

Koostööpäevakutel küsisime osalejatelt, kuidas nad oma vaimset tervist hoiavad. Allolev kogum vastustest mõjub kui vaimse tervise hoidmise nipiraamat. Selle võib endale välja printida ja meeldetuletuseks seinale panna.



Loodus ja liikumine:

- Liikumine, liikumine, liikumine
- Käsi mulda ja füüsiline töö
- Puhastav vesi ja mere ääres käimine
- Taliujumine ja lihtsalt ujumine
- Käsipalli mängimine
- Looduses ja metsas jalutamine
- Regulaarne liikumine
- Saun, suhtlemine, logelemine
- Vaikuse kuulamine
- Jooksmine ja ratsutamine
- Matkamine
- Rattasõit
- Rabas käimine



Hoiakud:

- Oma muredest rääkimine
- Iga päev vähemasti ühe tegevusega oma vaimset tervist hoida
- Tembu tegemine
- Pikutamine
- Molutamine
- Hommikune 30 min endale, et peas selgust luua
- Uni, liikumine, hea toitumine, kohustustevaba aeg
- Tühistan kellaajad, magan ja toodan endale hea tuju
- Üks päev korraga suhtumine
- Sisutühja seriaali vaatamine
- Endale vabaduse lubamine
- Olla ühenduses oma sisemise lapsega
- Oskus öelda EI ja piiride seadmine
- Enda tunnete lõpuni tundmine
- Hea superviisori olemasolu
- Reisimine
- Võtan aja maha, liigun ja mõtlen positiivselt
- Võtan pause, et tunnustada ennast tehtu eest
- Huumor ja naer
- Aeg iseendale
- Vaikuseminutid ja eneseteadlikud nipid
- Üksi olemine ja vaikus
- Hommikune kohv ehk aeg iseendale
- Mediteerimine

Hobid:

- Joonistamine
- Laulukoor ja muusika
- Midsomeri mõrvad, H. Poirot ja krimireeded
- Näitlemine
- Laulan end terveks
- Kudumine
- Lugemine
- Käeline loometöö
- Klassikaline muusika
- Kalastamine
- Värvimine ja aiatöö
- Seenelkäik ja sügavad vestlused
- Kodutütardesse kuulumine
- Tegevused noortega
- Rahvatants ja küpsetamine
- Muinasjutud
- Õmblemine
- Shindo võimlemine
- Kogudusse kuulumine
- Värvidega mäkerdamine
- Mandalate tegemine
- Jooga
- Teatris käimine
- Lugemine värskes õhus

Suhted:

- Kolleegidega „ventileerimine“
- Lapselastega suhtlemine
- Lastega tegelemine
- Õhtu heade sõprade seltsis (vein ja hea söök)
- Veiniõhtu sõbrannaga
- Kogukonda kuulumine
- Huumor ja suhtlemine „omadega“
- Üheskoos olemine, kuulamine ja rääkimine
- Hoida korras peresuhted ja põlvkondadevaheline suhtlus
- Perele hea söögi valmistamine

Loomad:

- Maakodus olemine
- Koduloomadega toimetamine aitab
- Kassid
- Hobused
- Koeraga jalutamine



Kuhu vaimse tervise abi saamiseks pöörduda?



Suhtle spetsialistidega:

Pöördu vaimse tervise murega julgelt oma perearsti poole.

Soovi korral saab nõu küsida **üleriigiliselt tasuta perearsti nõuandetelefonilt 1220**.

Veebinõustamine: peaasi.ee; lahendus.net.



Pakilise murega helista:

■ Lasteabi (24 h): 116 111

■ Ohvriabi (24 h): 116 006

■ Hingehoid (24 h): 116 123

■ Eluliin (iga päev kl 19–07):

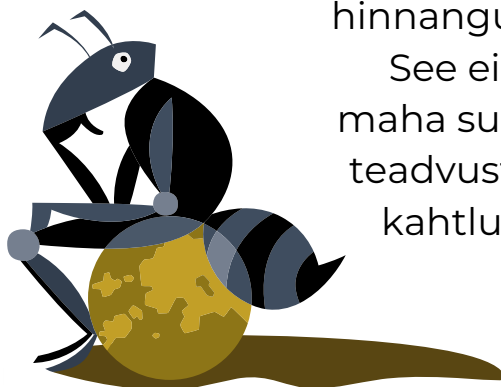
6558 088 eesti keel, 6555 688 vene keel

Helista kiirabisse –112, kui abiga viivitamise või selle andmata jätmise tagajärg võib olla surm või püsiv tervisekahjustus.

KOOSTÖISE DIALOOGI PÕHIMÕTTED

MA AUSTAN

Ma märkan ja austan teist
inimest
eriarvamustest hoolimata



MA HEIDAN EEMALE

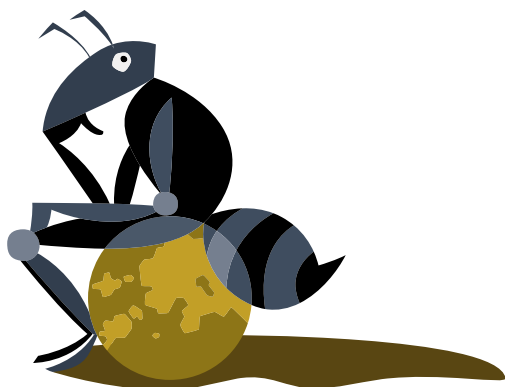
Ma hoian oma meeled
hinnangutevaba ja avatuna.
See ei tähenda nende
maha surumist, vaid nende
teadvustamist, uurimist ja
kahtluse alla seadmist.

MA KUULAN

Ma kuulan ennast ja teisi avatud
meele ja siira uudishimuga.
Mul on valmisolek erinevaid
vaatenurki teadvustada, mõista

MA VÄLJENDAN

Ma julgen ausalt väljendada ise-
ennast, oma mõtteid ja kogemusi.
Ma julgen jagada seda, mis on
veel ebaselge või võib sattuda
vastuollu seni väljaöelduga.



TAIPAMISTE PESA



Digikeskkond

Kuidas digikeskkond seda vanusrühma enim mõjutab? Millised on sellele vanusrühmale mõeldud head näited heaolu toetavatest digilahendustest?



Füüsiline keskkond

Kuidas füüsiline keskkond seda vanusrühma enim mõjutab? Millised on head näited selle vanusrühma heaolu toetavatest füüsilise ruumi lahendustest?

Suhtekeskkond

Kuidas erinevad suhtekeskkonnad mõjutavad selle vanusrühma heaolu? Millised on head näited heaolu soodustavate suhete loomisvõimalustest?