

PEDAGOGIGILINE JUHEND

VAIMSE TERVISE EDENDAMINE



SISUKORD

3 MIND-PROJEKT

4 SISSEJUHATUS

5 VAIMNE TERVIS JA VAIMNE HEAOLU

7 Heaolu 5 mõõdet

8 Vaimse tervise tähtsus tasakaalu leidmisel elus

8 Vaimse tervise edendamine vs. probleemide ennetamine

9 VAIMSE TERVISE EDENDAMINE

9 Vaimsest tervisest rääkimine

- Miks keel on oluline
- Stigma ja vaimne tervis

14 Turvalise ja avatud keskkonna loomine

- Mis on turvaline ruum?
- Kuidas luua noortele turvaline ruum rääkimiseks vaimse tervise teemadel?

17 Emotsioonide reguleerimine

- Tegevused emotsioonide reguleerimiseks

23 Heaolu hoidmise strateegiad

- Individuaalsed tegevused hea vaimse heaolu edendamiseks
- Grupitegevused hea vaimse heaolu edendamiseks

27 Vaimse tervisega seotud probleemid õpirände ajal

- Enne õpirännet
- Õpirändes viibimise ajal
- Õpirändest tagasipöördumine
- Toimetulekustrateegiad õpirändes

33 KOKKUVÕTE

34 KASUTATUD KIRJANDUS

35 LISA 1 - TESTI ENNAST!

37 LISA 2 - VAIMSE TERVISE KONTROLLNIMEKIRI



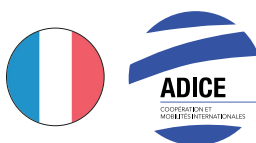
MIND-PROJEKT

MIND (Mental health matters: INnovative Development for VET organizations) on Erasmus+ KA2 strateegilise koostöö projekt, mille eesmärk on vastata noorte – eriti rahvusvahelistes õpirändeprojektides osalevate kutseõppurite – kasvavale vajadusele vaimse tervise toetamise järele.

Pärast COVID-19 pandeemiat on teadlikkus vaimse tervise probleemidest kogu ühiskonnas, eriti noorte seas, märgatavalt kasvanud. Euroopa Liidu 2023. aasta raporti kohaselt on üleminek distantsõppele, piiratud juurdepääs sotsiaalsetele ja meelelahutuslikele tegevustele ning katkenud inimestevahelised suhted põhjustanud emotsionaalset stressi. Noortel on nüüd 30–80% suurem tõenäosus kogeda vaimse tervise häireid. Seetõttu on nende vaimse tervise ja heaolu toetamine olulisem kui kunagi varem¹.

Selleks, et tugevdada spetsialistide võimekust edendada vaimset heaolu ning toetada noorte sotsiaal-emotsionaalset arengut, loodi MIND-projekt viie Euroopa riigi koostöös. Projekti eesmärk on suurendada teadlikkust, pakkuda juhendamist ja koolitust nii spetsialistidele kui noortele, et noored oleksid teadlikumad, kindlamad ja paremini valmis õpirändekogemuseks ning sellega seotud väljakutseteks.

Viis partnerorganisatsiooni on pärit erinevatest Euroopa piirkondadest – Hispaaniast, Eestist, Slovakkias, Põhja-Makedoonias ja Prantsusmaalt –, et jagada mitmekesiseid kogemusi ning arendada uuenduslikke tööriistu spetsialistidele ja noortele:



➤ ADICE (Prantsusmaa)



➤ Vabatahtlike ühendus Волонтерски Центар Скопје (Põhja-Makedoonia Vabariik)



➤ Fundación Plan B Educación Social (Hispaania)



➤ Občianske združenie KERIC (Slovakkia)



➤ Johannes Mihkelsoni Keskus (Eesti)

¹European Commission, European Education and Culture Executive Agency. The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of young people – Policy responses in European countries, Publications Office of the European Union, 2022

Projekti kaasrahastab Euroopa Liit. Avaldatud seisukohad ja arvamused on ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu seisukohti ja arvamusi. Euroopa Liit ei saa nende eest vastutada.

SISSEJUHATUS

MIND-projekt tunnustab vaimse tervise keskset rolli noorte heaolu ja edu tagamisel, eriti nende puhul, kes osalevad rahvusvahelistes õpirändeprojektides. Vaimse tervise probleemidel on pikaajane negatiivne mõju haridusteel püsimisele, tööturul osalemisele ning isiklikele suhetele. Noored on eriti haavatavas olukorras, kuna vaimse tervise raskused võivad takistada neil hariduse ja koolituste jätkamist või viia väljalangemiseni. Õpirändes osalevate noorte puhul võivad keskkonna- ja kultuurimuutused suurendada vajadust emotsionaalse toe järele.

Vastuseks sellele kasvavale väljakutsele on projektis välja töötatud kaks üksteist täiendavat pedagoogilist juhendit: üks keskendub **vaimse tervise probleemide ennetamisele**, teine **vaimse tervise edendamisele**.

Mõlema juhendi ühine eesmärk on varustada spetsialiste teadmiste ja töövahenditega, mida saab rakendada oma organisatsioonis ja igapäevatoos. Juhendid pakuvad terviklikku raamistikku noorte vaimse tervise vajaduste mõistmiseks ja toetamiseks, andes kätte teadmised, strateegiad ja tööriistad, mis on kohandatud konkreetsele töö- ja õppimiskeskonnale.

Üheskoos on nende juhendite eesmärk varustada spetsialiste vaimse tervise probleemide ennetamise ja vaimse tervise edendamise abivahenditega, mida nad saavad rakendada oma organisatsioonis ja igapäevatoos. Juhendid pakuvad terviklikku raamistikku, et toetada spetsialiste noorte vaimse tervise vajaduste käsitlemisel, varustades neid teadmiste, strateegiate ja vahenditega:

➤ **Edendamise juhend** keskendub toetava keskkonna loomisele, mis tugevdab psühholoogilist heaolu. Selles rõhutatakse vastupanuvõime arendamist, teadlikkuse tõstmist ning tegevuste soodustamist, mis aitavad noortel tugevdada emotsionaalseid, sotsiaalseid ja kognitiivseid oskusi.

➤ **Ennetusjuhend** aitab spetsialistidel varakult tuvastada ja maandada riske, mis võivad viia vaimse tervise probleemideni. See sisaldab strateegiaid varajaseks märkamiseks ja praktilisi sekkumisvõtteid, et ennetada probleemide süvenemist. **Ennetusjuhend on leitav siit:** <https://adice.asso.fr/mind-guide-ee>

Juhendid täiendavad üksteist, neid võib kasutada eraldi või koos. Neid kombineerides saavad spetsialistid pakkuda noortele terviklikku tuge, mis aitab mitte ainult raskustest üle saada, vaid ka isiklikult ja ametialaselt areneda. Nende praktikate integreerimine igapäevatoos loob keskkonna, kus vaimne tervis on prioriteet, heaolu saab järjepidevalt toetatud ning noortel on võimalus realiseerida oma täielik potentsiaal.

Pärast vaimse tervise ja heaolu mõistete tutvustust jaguneb pedagoogiline juhend viieks osaks:

1. Kuidas ja miks rääkida vaimsest tervisest

Siin räägime avatud arutelu tähtsusest, mis aitab vähendada häbimärgistamist ja suurendada teadlikkust.

2. Turvalise ja avatud keskkonna loomine

Anname soovitusi, kuidas kujundada toetav ruum, kus noored tunnevad end vabalt oma mõtteid ja tundeid jagama.

3. Emotsioonide reguleerimise tähtsus

Tutvustame tehnikaid, mis aitavad noortel oma emotsioonidega paremini toime tulla ja tasakaalu hoida

4. Toimetulekuoskuste arendamine heaolu toetamiseks

Jagame praktilisi strateegiaid, mis aitavad igapäevaselt säilenõtkust tugevdada ja vaimset tasakaalu säilitada.

5. Vaimse tervise väljakutsed rahvusvahelises õpirändes

Räägime, millised stressorid võivad tekkida kultuuridevahelistes kogemustes ning kuidas pakkuda sobivat tuge.

Pedagoogiline juhend on tihedalt seotud MIND-projekti raames läbi viidud riikidevahelise uuringu tulemustega. Antud juhend on koostatud uuringus osalejate vajaduste põhjal.





VAIMNE TERVIS JA VAIMNE HEAOLU

Vaimse tervise ja heaolu mõistmine on oluline, et saaksime noori toetada nende vaimse tasakaalu saavutamisel ja hoidmisel.

Vaimne tervis

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) määratleb vaimset tervist järgmiselt:

Vaimne tervis on heaoluseisund, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevaelu pingetega, suudab töötada tootlikult ja tulemuslikult ning panustab ühiskonda. Vaimne tervis on inimese tervikliku heaolu lahutamatu osa².

Vaimne tervis tähendab võimet hoida ja säilitada sellist heaoluseisundit – see on üldise tervise vältimatu osa. See aitab toime tulla elu väljakutsetega, õppida tulemuslikult, töötada tõhusalt ning anda positiivne panus kogukonda. Igal inimesel on vaimne tervis – see on sama tähtis kui füüsiline tervis.

Vaimset tervist seostatakse sageli psüühikahäiretega, mis mõjutavad heaolu. Kuid see on ka **püüdlus tasakaalu poole elu eri valdkondades**, et säilitada püsiv heaolutunne.

Seetõttu käsitletakse vaimset tervist sageli **mitmemõõtmelise ja muutliku protsessina**, mida võib vaadelda skaala või spektrina.

Vaimsel tervisel on mitu üksteisega tihedalt seotud mõõdet:

- **Positiivne vaimne tervis**, mis toetab isikliku arengut, eneseteostust ja heaolu.
- **Psühholoogiline stress**, mis on tingitud eluraskustest või eksistentsiaalsetest probleemidest. See võib olla ajutine – näiteks ärevus või „mustad päevad“ – või püsivam.
- **Vaimse tervise häired**, mis on erineva kestuse ja raskusastmega seisundid. Need põhjustavad kannatusi, segavad igapäevast toimetulekut ning võivad vajada professionaalset abi³.

Vaimse tervise kontiinum⁴



Skaala ühes otsas on hea vaimne tervis ja teises otsas raske vaimne haigus, mis piirab oluliselt igapäevast toimetulekut. Valdav osa inimestest on kusagil selle skaala keskel, tegelikkuses on väga vähesed inimesed selle äärmustes.

Me otsime pidevalt tasakaalu, sest meie vaimne tervis on pidevas muutumises – seda mõjutavad elukeskkond ja elu suured sündmused.

Vaimset tervist mõjutavad kolm tüüpi tegurid:

- **Individuaalsed tegurid**, näiteks füüsiline tervis, emotsionaalne intelligentsus, geneetika jms.
- **Majanduslikud ja sotsiaalsed tegurid**, mis on seotud elatus- taseme ja sotsiaalsete suhetega – haridus, sissetulek, tööhõive ja töötingimused, perekond, sõbrad, kogukond jne.
- **Ühiskondlikud tegurid**, nagu elukeskkond (linnaruum, taristu, loodus jms), poliitika (majandus, tervishoid, õigused jms), kultuur ja elutingimused (eluase, teenused, turvalisus jms)⁵.

² https://who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

³ [https://mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:-:text=Le nouveau dispositif gouvernemental "Mon Soutien Psy",et la mutuelle à 100%](https://mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:-:text=Le nouveau dispositif gouvernemental \)

⁴ <https://humanfocus.co.uk/blog/understanding-mental-health-continuum-model/>

⁵ Sebbane, D., De Rosario, B., & Roelandt, J. L. (2017). La promotion de la santé mentale: un enjeu individuel, collectif et citoyen. La santé en action, 439, 10-13

Need tegurid võivad olla vaimse tervise jaoks kas **toetavad ressursid** või **takistused**. Vaimset tervist positiivselt mõjutavaid ressursid on, näiteks:

- **Sisemised ressursid:** emotsioonide juhtimine, oskus abi küsida, stressiga toimetulek jne.
- **Välised ressursid:** toetav pere, stabiilne töökoht, meeldivad vaba aja tegevused jne.

Takistused, mis mõjutavad vaimset tervist negatiivselt on:

- **Individaalsed takistused:** enesehinnangu langus, eitamine, tõmbumine endasse jne.
- **Kollektiivsed takistused:** tõrjutus, ebakindlus, sotsiaalne eraldatus jne.

Olulised sündmused elus, näiteks haigused, lein, töökoha kaotus või vahel isegi positiivsed muutused, mõjutavad samuti vaimse tervise tasakaalu.

Need sündmused võivad mõjutada meid nii lühi- kui ka pikaajaliselt. Kui takistusi on rohkem kui ressursse, mis aitaksid olukorraga toime tulla, on hea vaimse tervise hoidmine keerulisem. Samas võib meie säilenõtkus aja jooksul tugevneda – kogemused võivad muutuda meie sisemisteks tugevusteks. Ka positiivsed elusündmused aitavad aja jooksul tugevdada vaimset heaolu.



Igaühe vaimset tervist mõjutavad tegurid on ainulaadsed ja ajas muutuvad. Mõnel päeval tunneme end tasakaalukana, teisel vajame rohkem tuge. Vaimne tervis ei ole püsiv seisund – me saame selle eest iga päev teadlikult hoolitseda.

Heaolu

WHO määratleb heaolu järgmiselt:

Heaolu on positiivne seisund, mida kogevad nii inimesed kui ühiskonnad. See hõlmab elukvaliteeti ning inimese ja ühiskonna suutlikkust panustada maailma tähenduse ja eesmärgitundega. Heaolule keskendumine aitab jälgida ressursside õiglast jaotumist, üldist arengut ja kestlikkust⁶.

Vaimne tervis ja heaolu on omavahel tihedalt seotud ning mõlemad on olulised täisväärtusliku elu jaoks. Need aitavad meil raskustega toime tulla, eesmärgi saavutada ja elust rõõmu tunda. Vaimne tervis keskendub eelkõige **emotsionaalsele ja psühholoogilisele seisundile**, samal ajal kui **heaolu on laiem mõiste**, mis hõlmab õnnetunnet, rahulolu eluga ja elukvaliteeti.

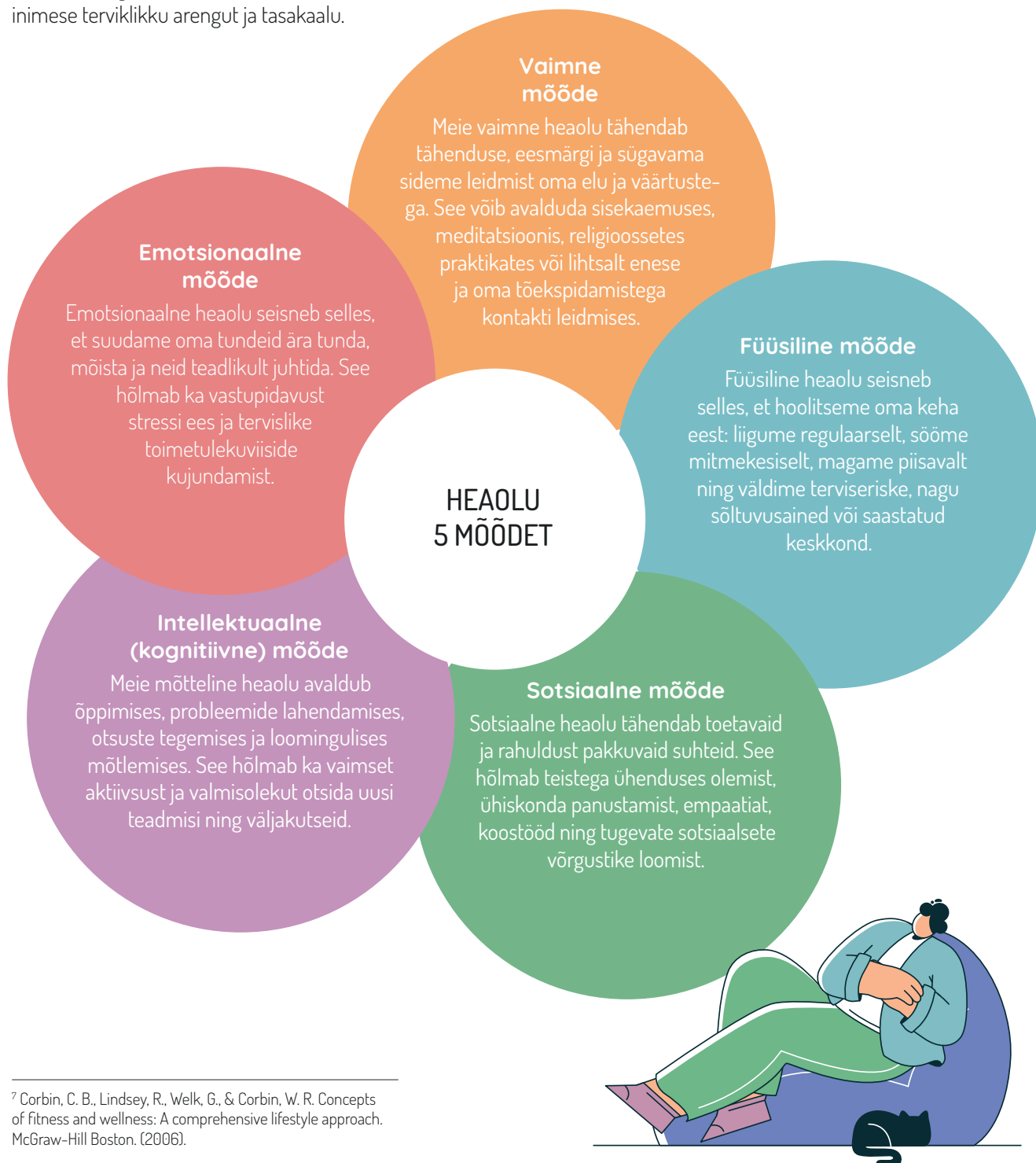
Heaolu on osa vaimsest tervisest, sest see hõlmab ka positiivseid suhteid, eluga rahulolu ja elule tähenduse andmist

⁶ Glossary of Terms, 2021.
<https://who.int/activities/promoting-well-being>

Heaolu 5 mõõdet

Corbini heaoluteooria⁷ kohaselt koosneb inimese heaolu viiest võrdselt olulisest mõõtimest. Igal neist on oma roll, et toetada inimese terviklikku arengut ja tasakaalu.

Kui pöörame igale mõõtmele teadlikult tähelepanu, aitame kaasa oma terviklikule heaolule.



⁷ Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. R. Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach. McGraw-Hill Boston. (2006).

Vaimse tervise tähtsus tasakaalu leidmisel elus

Vaimne tervis ei ole oluline üksnes stressi või raskete olukordadega toimetulekuks – see loob aluse täisväärtuslikuks ja tasakaalustatud eluks. Kui meie vaimne tervis on tugev, suudame paremini tasakaalustada tööelu, eraelu ja vaba aja, ilma et tunneksime end pidevalt ülekoormatuna. Hea vaimne tervis aitab meil probleemidega toime tulla, eesmärgi saavutada ja kogeda rahulolu eluga.

Vaimse tervise toetamine ei paranda üksnes meie igapäevast toimetulekut, vaid aitab ka ennetada või leevendada mõningaid füüsilisi terviseprobleeme, mis on seotud vaimse tervise seisundiga. Stressi paremini juhtides saame liikuda tervislikuma eluviisi suunas.

Noorte jaoks on vaimse tervise mõistmine ja tegelemine sellega väga oluline. See tugevdab vastupanuvõimet, aitab vähendada vaimse tervisega seotud stigmat ning võimaldab varakult sekkuda, kui see on vajalik. See on eriti tähtis rahvusvahelises õpirändes, kus noored on eemal oma tavapärasest keskkonnast ja puutuvad kokku uute tegurite ning oluliste elusündmustega. Kui käsitleme neid teemasid avatult, loome toetava keskkonna, kus õppimist, arengut ja emotsionaalset heaolu tõeliselt väärtustatakse.



Vaimse tervise edendamine vs. probleemide ennetamine

Spetsialistidena on meil oluline mõista, mis vahe on vaimse tervise edendamisel ja ennetamisel. Kuigi need on omavahel tihedalt seotud, täidavad need erinevaid eesmärgi ning moodustavad koos tervikliku lähenemise noorte heaolu toetamisel.

Vaimse tervise edendamine keskendub konkreetsetele tegevustele ja strateegiatele, mis aitavad parandada psühholoogilist heaolu ning suurendada noorte säilenõtkust. Meie eesmärk on luua toetav keskkond, tõsta teadlikkust ja julgustada noori hoolitsema oma vaimse tervise eest. Edendamine annab võimaluse avatult rääkida vaimsest tervisest ning kutsub osalema tegevustes, mis toetavad igapäevast heaolu.

Vaimse tervise probleemide ennetamine seevastu püüab vähendada riske, mis võivad viia vaimse tervise probleemide tekkeni. Sihipärased sekkumised on eriti olulised siis, kui noor kogeb tugevat stressi, ärevust või kuulub näiteks trauma või sotsiaalse tõrjutuse tõttu riskigruppi. Ennetavad meetmed aitavad varakult märgata võimalikke ohumärke ning pakuvad tööriistu ja lahendusi, et vältida probleemide süvenemist⁸.

Vaimse tervise edendamine ja vaimse tervise probleemide ennetamine koos loovad tugeva aluse, mille abil noored saavad hoida tasakaalu, arendada oma oskusi ja leida tuge keerulistes olukordades. Seetõttu on oluline, et me räägiksime noortega vaimse tervise teemadel – et nad mõistaksid, kuidas ennetada probleeme ja hoida oma vaimset heaolu ka nõudlikes olukordades.

⁸ <https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

VAIMSE TERVISE EDENDAMINE

Noorte vaimse heaolu toetamiseks ja edendamiseks saab kasutada erinevaid strateegiaid ja tavasid, mis aitavad oluliselt kaasa positiivse ja toetava keskkonna loomisele.

Vaimsest tervisest rääkimine

Suhtlemine on vaimse tervise edendamise üks olulisemaid alustalasid. Kui oskame noortega vaimse tervise teemadel rääkida selgelt, kaassavalt ja lugupidavalt, saame aidata vähendada häbimärgistamist ning luua turvalisema ja avatud suhtluskeskkonna.

MIKS KEEL ON OLULINE

See, kuidas me vaimsest tervisest räägime, mõjutab tugevalt noorte arusaamu ja suhtumist. Õigesti valitud sõnad ja toetav toon aitavad luua vestluse, kus noor tunneb end mõistetuna ja aktsepteerituna. Samas võib ebatäpne või hinnanguline keelekasutus suurendada väärarusaamu, süvendada stigmat või takistada avatust. Spetsialistidena peame olema teadlikud, et kasutame keelt, mis on **lihtne, ligipääsetav, neutraalne ja toetav** – keel, mis loob ruumi, mitte ei tõrju.

Keelealased soovitusel: kuidas toetavalt rääkida

Vaimse tervise teemadel vestluste alustamine võib olla keeruline. Kuid toetav, empaatiat väljendav ja neutraalne keel muudab olukorra noore jaoks turvalisemaks ja arusaadavamaks.

Selge ja lihtne väljendus aitab vähendada hirme ning suurendab valmisolekut avatud suhtluseks.

Kui räägime kellegagi vaimsest tervisest, tasub mees pidada järgmist:

- Ole olemas. Näita, et oled valmis kuulama ja oled turvaline kontakt.
- Ära sunni. Ära suru vestlust peale – anna aega.
- Kuula rohkem, räägi vähem. Nõu andmine pole alati esmane – kuulamine on kõige olulisem⁹.
- Kuula tähelepanelikult. Võta teise tundeid tõsiselt, ära mõista ega kritiseeri.

- Austa inimese kultuuri- ja väärtusmaailma. Ole teadlik erinevatest kultuurilistest ja usulistest taustadest.
- Austa soolist mitmekesisust. Mõista, et soolised stereotüübid võivad mõjutada seda, kuidas inimesed oma emotsioone väljendavad.

Näited, kuidas alustada või suunata vestlust vaimse tervise teemadel:

1. "Kuidas sul viimasel ajal läinud on?"
2. "Ma olen siin, et sind kuulata ja aidata, kui sul on seda vaja".
3. "Märkasid, et oled viimasel ajal muutunud – tahad sellest rääkida?"
4. "See on okei, et sinuga ei ole kõik okei. Kuidas ma saan sind toetada?"
5. "See on ilmselt väga raske".
6. "Ma mõistan, miks see võib sulle keeruline olla".
7. "Kui vaimse tervise teemadest rääkimine tundub liiga keeruline, võid oma mõtted kirja panna – päevikusse, kirja või e-kirja."
8. "Kui oled oma tundeid-mõtteid-kogemusi jagades haiget saanud, ära anna alla. Rääkimine võib siiski aidata."
9. "Teistega vaimsest tervisest rääkimine on üks viis iseenda aitamiseks."
10. "Aitäh, et jagasid oma kogemust. Kuidas sa oled seni enda eest hoolitsenud? Kes või mis sind toetab?"¹⁰

Vaimse tervise teemadel vesteldes ei ole vaja esitada liiga palju küsimusi. Kui inimene on valmis end avama, on olulisem keskenduda aktiivsele kuulamisele ja olla tema jaoks täielikult kohal.

ISIKLIK KOGEMUS

"Koolitaja ja psühholoogina käsitlen igal oma koolitusel emotsionaalse teadlikkuse arendamist. Meil on alati ruumi ja aega selleks, et osalejad saaksid jagada, kuidas nad end tunnevad. Koolituse käigus loome keskkonna, kus nad tunnevad end turvaliselt ja mugavalt, et öelda, kas neil läheb hästi või mitte. Grupp on neile kogu protsessi vältel toeks ja kaaslaseks."

Cristina, psühholoog, Fundación Plan B Educación Social

⁹ <https://lamenteesmaravillosa.com/como-ayudar-a-otra-persona-cuando-esta-de-primida/>

¹⁰ <https://peaasi.ee/kuidas-raakida/>



HEA NÄIDE

@OCCIMORONS – kunsti kasutamine vaimsest tervisest rääkimiseks

Instagrami konto @OCCIMORONS, mille on loonud Hispaania psühholoog Pablo R. Coca, ühendab kunsti ja psühholoogia, et vähendada vaimse tervisega seotud stigmat ning julgustada inimesi neist teemadest avatult rääkima.

Coca käsitleb oma illustatsioonides tegelaste Occi ja Moroni kaudu teemasid nagu üksindus, leinaga toimetulek, kiusamine, suitsiid, emotsionaalne intelligentsus, depressioon ning paljud muud vaimse tervise ja heaoluga seotud küsimused. Lisaks sotsiaalmeedias tegutsemisele korraldab ta koolitusi, töötubasid ja muid kohapealseid sündmusi, on avaldanud tasuta juhendeid ning ilmunud intervjuudes ja taskuhäälringutes. Ta on kirjutanud ka kaks raamatut, mis keskenduvad abi küsimisele ja sellele, kuidas emotsionaalselt toetada inimest, kes kogeb vaimse tervise kriisi. Tema töö on suunatud igas vanuses inimestele – lastest täiskasvanute ja eakateni – ning selle eesmärk on muuta vaimse tervise teemad avatumaks ja arusaadavamaks kõigile^{11,12}.



Avatud ja empaatiline rääkimine vaimse tervise teemadel aitab vähendada stigmat ja murda stereotüüpe. Kui arutelu on mõistev ja hinnanguteta, saavad eksi arvamused asendada teadlikkusega.

STIGMA JA VAIMNE TERVIS

Vaimse tervise teemade arutelu on sageli seotud stigmatiseerimisega, mis võib muuta selle paljude õppijate jaoks keeruliseks. Stigma tuleb sageli väärarusaadustest, vähesest teadlikkusest või kultuurilistest uskumustest, mille kohaselt nähakse vaimse tervise probleeme nõrkuse või moraalse puudusena.

Stigma tähendab ühiskonnas levinud ebaõiglasi ja negatiivseid uskumusi kellegi või millegi suhtes. See väljendub selles, kui kedagi koheldakse ebaõiglaselt ja halvustavalt avaliku arvamuse või hoiakute kaudu¹³.

Stigmatiseerimine ei puuduta ainult vaimset tervist, vaid ka näiteks **füüsilisi puudeid, rahvust, rassi, usku, seksuaalset sättumust või terviseprobleeme** laiemalt.

2023. aastal Ipsose kogutud andmed näitasid, et Euroopa Liidus on vaimse tervisega inimeste stigmatiseerimine märkimisväärne. Umbes 77% vastanutest usub, et vaimse tervise probleemidega inimesi hinnatakse ühiskonnas teistmoodi kui teisi. See hoiak on levinud kõigis ELi liikmesriikides, eriti haridus- ja töövaldkonnas¹⁴.

Meditšiiniajakirja The Lancet raporti „Stigma ja diskrimineerimise lõpetamine vaimse tervise valdkonnas“¹⁵ kohaselt on paljude inimeste jaoks on häbimärgistamine hullem kogemus kui haigus ise.

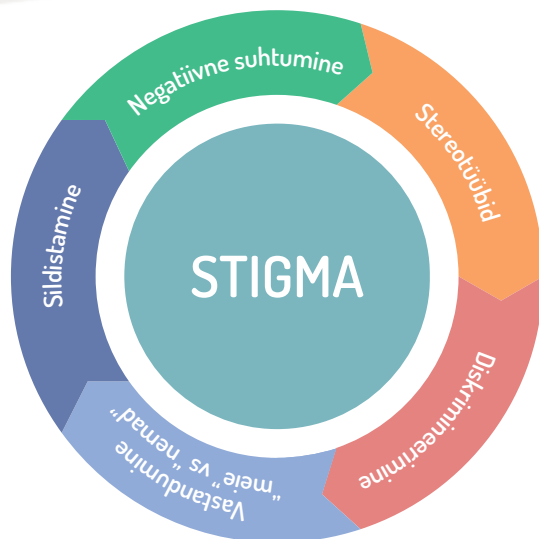
¹¹ <https://www.instagram.com/occimorons/?hl=es>

¹² <https://occimorons.com/>

¹³ <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/stigmatization>

¹⁴ European Commission, Brussels (2023). Flash Eurobarometer 530 (Mental Health). GESIS, Cologne. p.27.

¹⁵ Thornicroft, Graham et al. The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health, The Lancet, Volume 400, Issue 10361, 1438 – 1480.



Psüühikahäirega inimesed seisavad silmitsi kahekordse väljakutsega: haiguse enda kõrval mõjutavad neid ka häbimärgistamine ja diskrimineerimine. Sellel võivad olla tõsised tagajärjed, sealhulgas piiratud ligipääs haridus- ja töövõimalustele ning raskused sobivate tervishoiu- ja vaimse tervise teenuste saamisel¹⁶.

Kuidas noored häbimärgistamist erinevates olukordades kogevad:

➤ Sildistamine

Inimese määratlemine tema vaimse tervise seisundi kaudu mõjutab seda, kuidas teised teda tajuvad ja kohtlevad. Sageli võib inimene ka ise neid silte omaks võtta ja end nende kaudu defineerima hakata¹⁷. Oluline on asetada fookus inimesele, mitte tema seisundile. Näiteks: „psüühikahäirega inimene” on eelistanud vorm „psüühiliselt haige inimese” asemel.

➤ Negatiivne suhtumine

Negatiivne hoiak kellegi suhtes võib väljenduda ebaõiglates või tõrjuvas käitumises¹⁸. Näiteks võivad inimesed, kellel on eelarvamusi vaimse tervise raskustega inimeste suhtes, neid vältida või halvustada.

➤ Stereotüübid

Üldistatud ja sageli ekslikud arusaamad inimeste kohta¹⁹. Näiteks vaimse tervise häiretega inimese puhul võib see tähendada eeldust, et teatud diagnoosiga inimesed on vägivaldsed, mis on vale ja kahjulik üldistus.

➤ Eelarvamused

Ebaõiglane ja läbimõtlemtu hoiak või arvamus, mis tekib ilma piisavate teadmisteta²⁰. Eelarvamused võivad viia vältimise, kõrvalejätmise või ebavõrdse kohtlemiseni. Näiteks: „inimesed, kellel on vaimse tervise probleemid, ei saa iseseisvalt elada”.

➤ Diskrimineerimine

Ebaõiglane kohtlemine inimese vaimse tervise seisundi tõttu. See võib olla otsene (nt keeldumine töövõtmisest diagnoosi tõttu) või kaudne (nt reeglid või poliitika, mis panevad vaimse tervise probleemidega inimesed ebavõrdsesse olukorda)²¹.

➤ "Meie" versus "nemad"

Inimesi kiputakse lahterdama vastavalt sellele, kas nad on kogunud vaimse tervise probleeme või mitte. Selline vastandamine loob tunde, justkui oleksid need, kellel puuduvad vaimse tervise probleemid, paremad või ühiskondlikult aktsepteeritumad. See võib viia tõrjutuse ja eraldatuseni²².



¹⁶ Thornicroft G, Sunkel C, Alikhon Aliev A, et al. The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. Lancet 2022; published online Oct 9.

¹⁷ <https://psychologytoday.com/intl/blog/escaping-our-mental-traps/202307/rethinking-mental-health-challenging-the-dangers-of-labels>

¹⁸ <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/attitude>

¹⁹ <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/stereotype>

²⁰ <https://dictionary.cambridge.org/fr/dictionnaire/anglais/prejudice>

²¹ <https://mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination>

²² <https://dictionary.apa.org/us-versus-them-effect>

Vaimse tervisega seotud levinud väärarusaamad ja stereotüübid

Väärarusaamade ja stereotüüpide teadvustamine ning nendega tegelemine aitab kujundada **kaasavamat ja toetavam**

keskkonda inimestele, keda vaimse tervise probleemid otseselt mõjutavad. Allolevas tabelis (tabel 1) on toodud levinumad eksiarvamused vaimse tervise kohta. Neid teemasid saab kasutada arutelude lähtekohana noortega töötades.

Väärarusaam / stereotüüp	Reaalsus
Vaimse tervise häired on haruldased	Tegelikult on vaimse tervise häired väga levinud. Maailma Terviseorgani-satsiooni (WHO) andmetel elas 2019. aastal maailmas umbes 970 miljonit inimest , kellel oli mingi psüühikahäire. Kõige sagedasemad neist on ärevushäired ja depressioon . ²³
Depressioon on lihtsalt kurbus	Depressioon ei ole lihtsalt halva tuju periood, vaid püsiv meeleolu alane-mine , millega kaasneb elurõõmu kadumine, energiataseme langus ja vähenenud toimetulekuvõime , mõjutades oluliselt elukvaliteeti (WHO). ²⁴
Vaimse tervise seisund on nõrkuse märk	Vaimse tervise häired on meditsiinilised seisundid , mitte isikliku nõrkuse või halva iseloomu ilmingud.
Psüühikahäiretega inimesed on vägivaldsed ja ohtlikud	Enamik vaimse tervise probleemidega inimesi ei ole vägivaldsed . Tegelikult on nad sagedamini ise vägivalla või diskrimineerimise ohvrid kui selle põhjustajad.
Lapsed ei koge vaimse tervise probleeme	Vaimse tervise raskused mõjutavad inimesi igas vanuses, sealhulgas lapsi ja noori . Euroopa Liidus kannatab hinnanguliselt üle 11 miljoni lapse ja noore (vanuses kuni 19) vaimse tervise häire all. ²⁵
Abi otsimine on märk läbikukkumisest	Tegelikkuses on abi otsimine julguse ja enese eest hoolitsemise märk . See on ennetav ja vastutustundlik samm parema tervise suunas.
Psüühikahäirest taastumine on võimatu	Paljud inimesed taastuvad täielikult või õpivad oma sümptomeid tõhusalt juhtima tänu asjakohasele ravile ja toetusele.
Psüühikahäire määrab inimese olemuse	Inimese vaimse tervise seisund on vaid üks osa tema identiteedist ega määra tema väärtust, oskusi ega võimeid.

Näpunäiteid stigmatiseerimise vähendamiseks:

➤ **Räägi positiivses võtmes.** Vaimse tervise teemadest räägitakse sageli negatiivses toonis, mis võib tugevdada stigmat. Proovi kä-sitleda teemat positiivsest vaatenurgast, keskendudes inimeste tugevustele ja toimetulekuvõimele, mitte ainult piirangutele või raskustele. Välti stigmatiseerivaid sõnu nagu „hull“, „katki“ või „nõrk“, mis süvendavad eelarvamusi ja võivad inimesi kahjusta-da. Kasuta neutraalset, lugupidavat ja toetavat keelt.

➤ **Räägi loomulikult ja vabalt.** Vaimse tervise teemad ei pea olema „rasked“ või ametlikud. Kui need on osa igapäevastest vestlustest, muutub teema noortele ligipääsetavamaks ja vähem hirmutavaks. Julgusta avatud ja ausat suhtlemist, ilma pingeta.

²³ https://who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2

²⁴ <https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

²⁵ POLIITILINE LÜHI 2: Laste ja noorukite vaimne tervis. Laste olukord Euroopa Liidus 2024, ÜRO Lastefond (UNICEF), veebruar 2024.

Näiteid positiivsest ja kaasavast keelest

Selle asemel, et öelda	Proovige öelda
"Sa reageerid üle"	Ma saan aru, et see on sinu jaoks raske.
"Lõpeta ära! Unusta ära!"	See on okei, Võta endale aega, et end paremini tunda.
"Sul on probleem"	Sul on raske aeg, kuid sellest on võimalik üle saada.
"Sa oled liiga tundlik"	Ma saan aru, et see olukord mõjutab sind. Räägime, kuidas sa end tunned.
"Lihtsalt rahune maha"	Ma näen, et sul on praegu kõike liiga palju. Võtame koos korraks aja maha ja hingame.
"Võta ennast kokku! Ära ole selline memmekas!"	See on okei, et sa end nii tunned. Me saame sellest koos üle.



HEA NÄIDE

➤ Mind the Mind kampaania - vaimse tervise häbimärgistamise vastu / Põhja-Makedoonia

Euroopa Psühholoogiadengite Föderatsioon (EFPSA) viib läbi kampaaniat „Mind the Mind“, mille eesmärk on vähendada vaimse tervise häiretega seotud stigmat. Kampaania keskendub 15–18-aastaste õpilaste ning laiemale elanikkonnale teadlikkuse tõstmisele vaimse tervise teemadel. Kampaania toimub mitmes Euroopa riigis, sealhulgas Põhja-Makedoonias, kus kohalikud psühholoogiadengite ühendused, näiteks „Psihesko“ ja „Youth Can“, korraldavad koolides töötubasid. Nendes töötubades tutvustatakse noortele selliseid vaimse tervise seisundeid nagu autism, skisofreenia, ärevushäired, depressioon ja anoreksia. Kohalikud organisatsioonid tõlgivad EFPSA materjale, teevad koostööd koolidega ning aitavad kampaania sõnumit viia võimalikult paljude noorteni²⁶⁻²⁷.



➤ Lauamäng eelarvamuste vastu / Hispaania

FEAFES Salud Mental Extremadura, Hispaania Vaimse Tervise Liidu piirkondlik haru, on loonud **tasuta allalaaditava lauamängu**, mis aitab **lõbusal ja harival moel** murda vaimse tervise seotud stereotüüpe ja stigmat. Mängulaua on **41 ruutu**, igaühel küsimus mõne levinud vaimse tervise stigmade kohta, näiteks: „Mis on enesestigmatiseerimine?“ Õige vastuse korral jääd oma kohale, vale vastuse korral liigud **2 sammu tagasi**. Võidab see, kes esimesena finišisse jõuab. Kuigi mäng on suunatud **lastele ja noortele**, sobib see kasutamiseks **kõigis vanuserühmades**, et edendada teadlikkust vaimse tervise teemadel ning **soodustada avatud ja hinnangutevaba suhtlust**²⁸.

²⁶ [http://periodica.fzf.ukim.edu.mk/psnp/psnp4\(2019\)/PsNP04.08 Tushevska, I. - A campaign to combat the stigma of mental disorders.pdf](http://periodica.fzf.ukim.edu.mk/psnp/psnp4(2019)/PsNP04.08 Tushevska, I. - A campaign to combat the stigma of mental disorders.pdf)

²⁷ https://instagram.com/mindthemind_macedonia/

²⁸ <https://consaludmental.org/sala-prensa/extremadura-juego-mesa-sensibilizar-estigma/>

Stigmatiseerimise vähendamine on oluline, et luua turvaline ja avatud keskkond vaimse tervise teemade käsitlemiseks. Kui stigma on olemas, võivad noored kõhelda oma muredest rääkimast või tunda hirmu, et neid hinnatakse. Spetsialistid saavad kaasa aidata toetava õhkkonna kujundamisele, **vaidlustades aktiivselt väärarusaamu ning edendades mõistmist ja empaatiat**. Nii tekib ruum, kus noored tunnevad end kuulduna, väärtustatuna ja julgelt jagamas oma kogemusi hinnanguvabalt.

Turvalise ja avatud keskkonna loomine

Turvaline ja sõbralik keskkond on vaimse tervise teemade avatud käsitlemisel ülioluline. Spetsialistid saavad rakendada strateegiaid, mis aitavad noortel end mugavalt ja hoitult tunda — nii saavad nad jagada oma mõtteid ja kogemusi **ilma hirmuta hinnangute või diskrimineerimise ees**.

MIS ON TURVALINE RUUM?

"Turvaline ruum on koht, kus haavatavad inimesed ja marginaliseeritud rühmad saavad end tunda turvaliselt ja austatult."²⁹

Oxfordi sõnaraamat

Turvaline ruum ei ole ainult füüsiline asukoht, vaid ka keskkond, mis on vaba hinnangutest ja diskrimineerimisest, kus inimesed saavad:

- ✦ ennast vabalt väljendada
- ✦ jagada oma isiklikke kogemusi
- ✦ arutleda tundlikel teemadel ilma hirmuta naeruvääristamise või tagakiusamise ees

Noorte jaoks tähendab turvaline ruum **nii füüsilist kui ka emotsionaalset kaitstust**. **Füüsiline turvalisus** tähendab kaitset vahetu ohu või kahju eest. **Emotsionaalne turvalisus** tähendab kindlustunnet, et nad on aktsepteeritud ja toetatud — **vabadust psühholoogilise või emotsionaalse kahju eest**.

Turvalises ruumis valitseb **usalduslik ja hooliv õhkkond**, mis toetab avatud vestlusi ja aitab kaasa vaimse tervise teemade lahendamisele.

ISIKLIK KOGEMUS

„Turvalise ruumi loomine on usaldusliku suhte alus mobiilsuses osaleja ja tema mentori vahel – ning see on ühtlasi võtmetegur noore toetamise edukuses. Näiteks aitab avatud küsimus, nagu „Millistele sinu vajadustele peaksin eriti tähelepanu pöörama?“, luua dialoogi. Ära karda jätta hetkeks vaikust – see annab noorele võimaluse oma mõtteid sõnastada. Ja ära kõhkle sama küsimust esitamast ka järgmisel kohtumisel – vahel vajab inimene aega, et vastus enda jaoks läbi mõelda. Sellise „avatud ukse“ jätmine võimaldab teemat hiljem uuesti käsitleda. Kui me loome kaasava ruumi ühe jaoks, saavad sellest kasu kõik.“

Cyrielle Bertoletti, õpirände koorinaator, ADICE assotsiatsioon, Prantsusmaa



²⁹ Chandler, D. et Munday, R. (2020). safe space. Dans A Dictionary of Media and Communication, Oxford University Press.

KUIDAS LUUA NOORTELE TURVALINE RUUM VAIMSE TERVISE TEEMADEL RÄÄKIMISEKS?

Alljärgnevad põhimõtted ja soovitusel aitavad haridusspetsialistidel kujundada keskkonda, kus noored tunnevad end hoituna, väärtustatuna ja julgustatuna rääkima vaimse tervisega seotud teemadel. Need strateegiad soodustavad vastastikust austust, empaatiat ja sisemist kasvu.

Seadke esikohale heaolu

et noored tunneksid end väärtustatu ja toetatuna.

- Küsige regulaarselt noorte enesetunde kohta ja pakkuge neile tuge
- Looge tagasisideringid, kus noored saavad avaldada oma mõtteid, vajadusi ja ettepanekuid
- Jagage täiendavat infot nõustamisteenuste, tugiliinide, vaimse tervise töötubade jms kohta
- Järgige konfidentsiaalsusreegleid ja selgitage, millist infot võib või tuleb jagada edasi.

Soodustage uudishimu

ja õppimist vaimse tervise mõistmiseks

- Toetu aruteludes noorte kogemustele, julgusta neid iseennast analüüsima ja mõistma, kuidas olla tähelepanelikum ja hoolivam suhtleja
- Loo vaimse tervise teemaline infonurk või raamatukogu, kust leiab vastavaid raamatuid, artikleid ja videoid
- Julgusta noori esitama küsimusi ja uurima neid teemasid, mis neid päriselt kõnetavad

Koolitage iseennast

- Hoidke end kursis uute uuringute ja tõendus- põhiste praktikatega vaimse tervise alases hariduses
- Tegelege iseenda eelarvamuste teadvustamise ja eneserefleksiooniga, need võivad suhtlemises olulist rolli mängida

1

Looge sobiv ruum, tempo ja õhkkond

- Küsige noortelt endilt otse, milline oleks nende arvates turvaline ruum
- Kasutage mugavaid istekohti, mahedat valgustust ja rahustavaid värvitoone
- Lisage ruumi taimi ja looduslähedasi elemente, et soodustada rahulikku meeleolu
- Tagage privaatsus – vajadusel kasutage vaheseinu või heliisolatsiooni
- Kaaluge alternatiivseid aruteluviise, näiteks jalutuskäike, mis mille käigus väheneb silmside surve ja vestlused muutuvad loomulikumaks
- Sõnastage koos suhtlusreeglid: näiteks "me ei katkesta teineteist", "kasutame lugupidavat keelt".

3

Toetage kaasamist ja mitmekesisust

Looge keskkond, kus väärtustatakse iga noore ainulaadsust.

- Paigutage nähtavale materjale, mis edendavad kaasamist – sõltumata rahvusest, soost, seksuaalsest sättumusest või erivajadustest
- Kasutage kõigis sõnumites ja õppematerjalides kaasavat keelt
- Toetage avatud mõttevahetust, erinevate arvamuste ja elukogemuste austamist
- Julgustage isiklike lugude jagamist – see suurendab üksteisemõistmist

5

Juhendage, mitte jutlustage

Andke noortele võimalus uurida oma vaatenurki ja lahendusi.

- Kasutage avatud küsimusi, mis toetavad arutelu ja kriitilist mõtlemist
- Julgustage noori pidama päevikut või kasutama muid eneserefleksiooni tööriistu
- Paku tuge ja suuniseid, kuid luba noortel teha ise järeldusi ja õppida oma kogemuste kaudu

Eespool toodud praktikate järgimine aitab spetsialistidel kujundada keskkonna, kus **noorte vaimne heaolu ja õppimine on esikohal**. Turvaline ruum ei ole pelgalt füüsiline koht, vaid suhtumise, usalduse ja teadlikult kujundatud kultuuri tulemus.

Vaimse tervise edendamise teemaga süvitsi minekuks võib korraldada näiteks järgmise tegevuse.

Usaldusring noortele

Selle tegevuse eesmärk on luua noortele usaldusväärne keskkond, kus nad saavad omavahel mõtteid jagada, teineteist kuulata ja üksteisele tuge pakkuda. Toetusgrupp toimib vabatahtliku osalusena, soovitatavalt väljaspool koolitunde või formaalseid õppetunde. Spetsialisti roll ei ole juhtida arutelu sisu, vaid luua ja hoida turvaline õhkkond ning julgustada noori oma kogemusi avameelselt jagama.

➤ **Ruumi ettevalmistamine:** ideaalis võiksid kohtumised toimida kinnises ja privaatses ruumis, kus on tagatud mugavus ja konfidentsiaalsus. Istumiskohtade paigutus ringi kujul aitab tekitada võrdsuse ja avatuse tunde. Koos noortega tuleb iga kohtumise eel kokku leppida ühised reeglid – näiteks austav suhtlemine, teise kuulamine katkestamata, konfidentsiaalsuse hoidmine, aktiivne kuulamine ja empaatia.

➤ **Kohtumise ülesehitus:** Kohtumine algab spetsialisti lühikese sissejuhatusel, milles selgitatakse usaldusringi eesmärki ja sel korral käsitletavat teemat. Seejärel tehakse lühike kontrollring, kus iga osaleja saab mõne sõnaga öelda, kuidas ta end parasjagu tunneb. Kui kõik on valmis, tutvustatakse päeva teemat. See võib olla näiteks olukord, millega osaleja koolis hetkel silmitsi seisab, mõni mure tuleviku pärast või hoopis midagi sellist, mille üle ta tunneb uhkust. Seejärel on osalejatel võimalus vabatahtlikult jagada oma mõtteid ja tundeid – igaüks võib rääkida umbes 2–3 minutit.

Spetsialisti ülesanne ei ole vestlusesse sekkuda, vaid tagada turvaline ja hinnangutevaba õhkkond, suunata arutelu ja jälgida, et iga soovija saaks oma mõtted jagatud ning kedagi ei katkestataks. Pärast iga jagamist saavad teised osalejad soovi korral kuulata, toetada või jagada oma kogemusi ning nõuandeid. Rühma võib kaasata ka ühiselt probleemilahenduste otsimisse. Kohtumise lõpus tehakse lühike kokkuvõte ja lepitakse kokku järgmise kokkusaamise aeg.

Usaldusringis on keskmiselt turvaline ruum ja vastastikune usaldus, mitte probleemide lahendamine iga hinna eest. Jagamine on alati vabatahtlik – kedagi ei sunnita rääkima, kui ta ei soovi. Samuti peab spetsialist säilitama neutraalsuse ja olema toetava kohalolekuga. Kui keegi jagab midagi keerulisemat või murettekitavat, on oluline pakkuda infot edasise toe või spetsialisti poole pöördumise kohta.



HEA NÄIDE

Vaimse tervise kohvikud/ Eesti

Alates 2021. aastast on MTÜ Peaasjad (inglise keeles Head Matters) korraldanud nn vaimse tervise kohvikuid üle Eesti. MTÜ-I on koolitatud vaimse tervise esmaabi vabatahtlikud, kes kohtuvad inimestega näiteks kohvikutes või raamatukogudes ja julgustavad inimesi, kes tunnevad, et soovivad jagada oma vaimse tervise muresid või kes on mures lähedase inimese vaimse tervise pärast ja soovivad nõu küsida. Kohvikute toimumiskuupäevad ja -kohad tehakse teatavaks sotsiaalmeedias ja MTÜ kodulehel.

Vabatahtlikud kannavad valget T-särki, millel on kirjas "Olen olemas", mis viitab nende valmisolekule olla toetavaks kuulajaks. Selle sõnumi vaikne kohalolek viitab ka sellele, et alati on olemas inimesed, kes on valmis kuulama ja tuge pakkuma. MTÜ on välja töötanud ka teemaatilised töövihikud nt depressioon, ärevus jne (nii eesti kui ka vene keeles), mida saab koju kaasa võtta³⁰.

Turvalise ja avatud keskkonna loomine vaimse tervise teemalisteks aruteludeks on oluline alus usalduse ja toimiva suhtluse kujunemisel. Just sellises keskkonnas on võimalik vaimse tervisega seotud muredega sisuliselt tegeleda. Ent heaolu toetamine ei piirdu üksnes väliste tingimuste loomisega – sama oluline on varustada noori sisemiste vahenditega, mis aitavad neil oma emotsioonide ja kogemustega toime tulla. Siin mängib olulist rolli emotsioonide reguleerimine. Spetsialistid saavad noortele toeks olla, edendades uudishimu ning julgustades eneserefleksiooni. Nii sünnivad mõtestatud arutelud, mis aitavad noortel oma sisemaailma paremini mõista ja tugevdavad emotsionaalset heaolu.

³⁰ <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-kohvik/>

Emotsioonide reguleerimine

Emotsioonide reguleerimine tähendab oskust oma tundeid märgata, mõista ja juhtida. See aitab keerulistes olukordades säilitada tasakaalu ja selgust. Emotsioonid mõjutavad tugevalt seda, kuidas inimene mõtleb, käitub ja maailma kogeb.

Oluline on mõista, et kõik emotsioonid – olgu need meeldivad või ebamugavad – on loomulikud ja vajalikud. Emotsioonid ei jagune „headeks“ või „halbadeks“. Need on signaalid, mis aitavad meil paremini mõista oma vajadusi ja ümbritsevat maailma. Kui inimene õpib emotsioone mõtestama ja nendega toime tulema, toetab see tema üldist heaolu ja tugevdab säilenõtkust.

Säilenõtkus tähendab võimet kohaneda muutustega, tulla toime stressiga ja taastuda raskustest. See on eriti oluline noortele, kes seisavad silmitsi uute olukordade ja kogemustega.

Üks kujundlik viis sellest mõelda on kujutleda vaimset tervist kui ratast, mis veereb mööda teed. Kui tee on sile, kulgeb kõik sujuvalt. Kui tee on auklik või konarlik, pannakse proovile ratta tugevus – see tähendab, et elu raskused nõuavad suuremat vastupidavust.

Mida tugevam see „ratas“ on, seda paremini suudab inimene keerulistes olukordades toime tulla.

Emotsioonide reguleerimine on säilenõtkuse arendamise keskne osa. See tähendab, et inimene õpib sobivalt reageerima nii sisemistele kui ka välistingimustele, juhtides teadlikult oma emotsioone – mitte neid alla surudes ega ignoreerides, vaid kohandudes ja kohanedes. Emotsioonid on loomulikud reaktsioonid erinevatele sündmustele. Need tekivad nii väliste olukordade (nt konflikt, edu, ootamatus) kui ka sisemiste seisundite (nt mõtted, mälestused, füüsilised aistingud) tõttu. Igal emotsioonil on oma eesmärk ja tähendus.

Eristatakse **baasemotsioone** nagu rõõm, kurbus, viha, hirm, vastikus ja üllatus. Need on universaalsed ning esinevad kõigil inimestel sõltumata kultuurist.

Küll aga võib nende väljendamisega viis kultuuride ja isikute lõikes väga erineda. Lisaks esmastele tunnetele on olemas ka **sekundaarsed emotsioonid**, mis on nüansirikkamad ning sageli seotud keskkonna, isikliku kogemuse ja sotsiaalsete normidega – näiteks süütunne, uhkus, kadedus või piinlikkus.

Kuigi mõned emotsioonid võivad tunduda raskemad või ebameeldivamad, on need kõik osa inimeseks olemisest. Probleem tekib siis, kui emotsioonide intensiivsus, sagedus või väljendusviis hakkab inimese igapäevaelu häirima.

Sel juhul võivad tunded muutuda üle jõu käivaks ja tekitada ebamugavust või põhjustada kannatusi³¹.



³¹ <https://nightline.fr/kit-de-vie/identifier-ses-emotions>



Kõik elu sündmused toovad kaasa erinevaid emotsioone. Emotsionaalne reaktsioon võib olla erineva intensiivsusega ja mõnikord väga tugev:

- Mõnel juhul võivad emotsioonid olla üle jõu käivad – nagu lained, mis haaravad kogu keha ja teevad „vee peal püsimise“ raskeks.
- Mõnikord tunduvad emotsioonid kui lõputu tuli, mis ei kustu – need kestavad kaua ja ei lase rahuneda. Kui emotsioon jõuab haripunkti, võivad tekkida negatiivsed mõtted enda, teiste või maailma kohta, mis omakorda vallandavad uue emotsionaalse laine.

- Vahel püüab inimene tugevaid tundeid vältida, ent need võivad naasta veelgi intensiivsemalt – seda nimetatakse emotsionaalseks bumerangiks.

Kõik need olukorrad on noorte jaoks väljakutsuvad ja võivad mõjutada nende heaolu. Kuid hea uudis on see, et emotsioonide reguleerimine on õpitav oskus³².

³² <https://nightline.fr/kit-de-vie/reguler-ses-emotions>

Emotsioonide reguleerimine tähendab teadlikke tegevusi, mille abil saab oma emotsionaalseid reaktsioone kas võimendada, säilitada või leevendada. Selleks on mitmeid tõhusaid strateegiaid:

- ✓ **Tunneta ja teadvusta oma emotsioone.** Pööra tähelepanu sellele, mida tunnete ja kuidas need tunded sind mõjutavad.
- ✓ **Lase emotsioonidel kulgeda.** Pea meeles, et ükski tunne ei kesta igavesti – isegi intensiivne emotsioon hajub aja jooksul.
- ✓ **Tunnusta oma tundeid.** Aktsepteeri emotsioone ilma hinnangut andmata – tunded ei vaja õigustust.
- ✓ **Tuvasta käivitajad.** Õpi ära tundma olukordi või tegureid, mis suurendavad stressi või toetavad sinu emotsionaalset heaolu.
- ✓ **Räägi oma tunnetest.** Emotsioonidest rääkimine aitab neid paremini mõista ja nendega toime tulla.
- ✓ **Kasuta rahustavaid praktikaid.** Meditatsioon, teadvelolek (mindfulness) ja lõdvestusharjutused toetavad emotsionaalset tasakaalu ja suurendavad heaolu.
- ✓ **Pea päevikut.** Kirjutamine aitab väljendada keerulisi emotsioone ja suurendab eneseteadlikkust.
- ✓ **Õpi ära tundma, millal on vaja pausi, et vältida emotsionaalset ülekoormust.**
- ✓ **Sea unehügieen esikohale³³.**
- ✓ **Kasuta kognitiiv-käitumuslikke tehnikaid.** Negatiivsete mõttemustrite ümberkujundamine aitab parandada tuju ja vähendada muretsemist.

Mõnikord võib tunduda, et aju justkui töötab meie vastu – see töötleb infot viisil, mis kutsub esile tugevaid emotsioone, millel ei näi olevat selget põhjust. Tegelikult tekib inimesel päevas hinnanguliselt 60 000–80 000 mõtet. Et selles mõtete tulvas paremini orienteeruda, lihtsustab ja tõlgendab aju teavet – see aitab meil ümbritsevat mõista ja kiiresti reageerida.

Enamik neist mõtetest kipuvad olema negatiivsed³⁴. Seda nähtust nimetatakse kognitiivseks moonutuseks ehk alateadlikeks mõtlemisvigadeks, mis muudavad tegelikkuse tajumist ja kutsuvad esile sageli negatiivseid emotsioone. Kognitiivseid moonutusi esineb iga päev ja need on osa tavapärasest kogemusest.

Näiteks: Kui tunneme piinlikkust millegi pärast, mida ütlesime, siis tavaliselt arvame, et ka kõik teised mäletavad seda. Tegelikult on üsna tõenäoline, et peale meie ei mäleta seda enam keegi. Meie aju lihtsalt tähtsustab olukorda üle.

Kui õpime oma mõttemustreid märkama, saame paremini aru, kuidas need mõjutavad meie tundeid ja käitumist. Teadlikkus nendest mustritest aitab muuta vaatenurka, korrigeerida mõttevigu ning saavutada rahulikumaid ja tasakaalukamaid emotsionaalseid reaktsioone. See ei tähenda, et negatiivseid tundeid üldse poleks, vaid et me õpime nendega teadlikumalt toime tulema.

ISIKLIK KOGEVUS

Olen Nur ja pärit Türgist. Veetsin aasta Slovakkias Euroopa Solidaarsuskorpuse projekti raames, kus töötasin vabatahtlikuna. See oli minu esimene kogemus välismaal – ma polnud kunagi varem kodust ega perest eemal elanud. Kõik, mis mind ees ootas, oli minu jaoks täiesti uus.

Türgi keeles suheldes olen ma väga sotsiaalne, kuid kuna mu inglise keel polnud eriti hea, oli mul keeruline luua sügavat kontakti teiste vabatahtlikega. Vahel tundsin end üksildasena – mitte ainult keelebarjääri, vaid ka erinevate eluvaadete tõttu. Aja jooksul õppisin olukorraga leppima. Veetsin siiski palju aega vabatahtlike seltsis, aga otsisin ka kontakti teiste inimestega enda ümber.

Olen alati paremini läbi saanud vanemate inimestega. Just seetõttu olid minu jaoks väga olulised võimalused, mida pakkus minu vastuvõttev organisatsioon. Minu koordinaator, mentor, psühholoog ja vastuvõttev perekond olid küpsed ja hoolivad inimesed. Meie vahel kujunesid välja sügavad ja tähendusrikkad suhted. Hetkel, mil jagasin nendega oma üksindustunnet, pakkusid nad mulle siirast tuge.

Nur Ergin, ESK vabatahtlik Slovakkias, noortekeskuses KERIC 2023/2024

³³ <https://simplypsychology.org/emotional-regulation.html>

³⁴ <https://nightline.fr/kit-de-vie/comprendre-mes-biais-de-pensee>

TEGEVUSED EMOTSIOONIDE REGULEERIMISEKS

1. Stressijuhtimise valgusfoor

Kasulik tööriist eneseregulatsiooniks stressirohketes olukordades.



See on lihtne tehnika, mida noortega jagada, et aidata neil õpida, kuidas pingelistes olukordades end ise rahustada ja tasakaalu säilitada. Paluge noorel meenutada mõnda stressirohket olukorda ja kujutleda oma mõtetes valgusfoori. Kui tuli on „punane“, tähendab see, et emotsioonid on väga tugevad. Siis tuleks hetkeks peatuda, hingata sügavalt ja püüda rahuneda. Kui enesetunne muutub veidi rahulikumaks, „lülitub“ tuli kollasele.

Seejärel tuleks jätkata sügavat hingamist ning hakata mõtlema olukorra, selle põhjuste ja tagajärgede peale. See aitab olukorda ratsionaliseerida ja näha laiemat pilti, viies mõtted tasapisi „roheline“ tule juurde. Kui tuli on „roheline“, võib edasi tegutseda – näiteks jagada olukorda kellegagi, keda usaldatakse.

2. Meeleolumöödik

Meeleolumöödik on Yale'i emotsionaalse intelligentsuse keskus (Yale Center for Emotional Intelligence) poolt välja töötatud tööriist, mille eesmärk on aidata inimestel oma emotsioone märgata ja täpselt nimetada, et paremini neid mõista ja juhtida. Kuigi meeleolumöödikut kasutatakse peamiselt hariduskeskkondades, sobib see hästi ka teistesse kontekstidesse. Harjutust saab teha nii individuaalselt kui ka rühmas, et aidata õppijatel paremini toime tulla stressi ja muude emotsioonidega, mis võivad nende heaolu mõjutada.

Meeleolumöödik koosneb neljast eri värvisektorist, millest igaüks esindab erinevaid emotsionaalseid seisundeid. Vertikaalne Y-telg tähistab füüsilise energia taset (nt unine <> energiline), **horisontaalne X-telg** aga **tunde positiivsust**, st kui meeldiv või ebameeldiv antud emotsioon tundub (nt rahulik <> ärritunud, rõõmus <> kurb).

Õppijatele seletades võib tuua konkreetseid näiteid: näiteks punane sektor tähistab tugevat, ebameeldivat energiat – nagu viha või frustratsioon. Iga sektor aitab inimesel mõista, kus inimene parasjagu oma emotsionaalses seisundis asub, ja seeläbi paremini enesetunnet reguleerida.

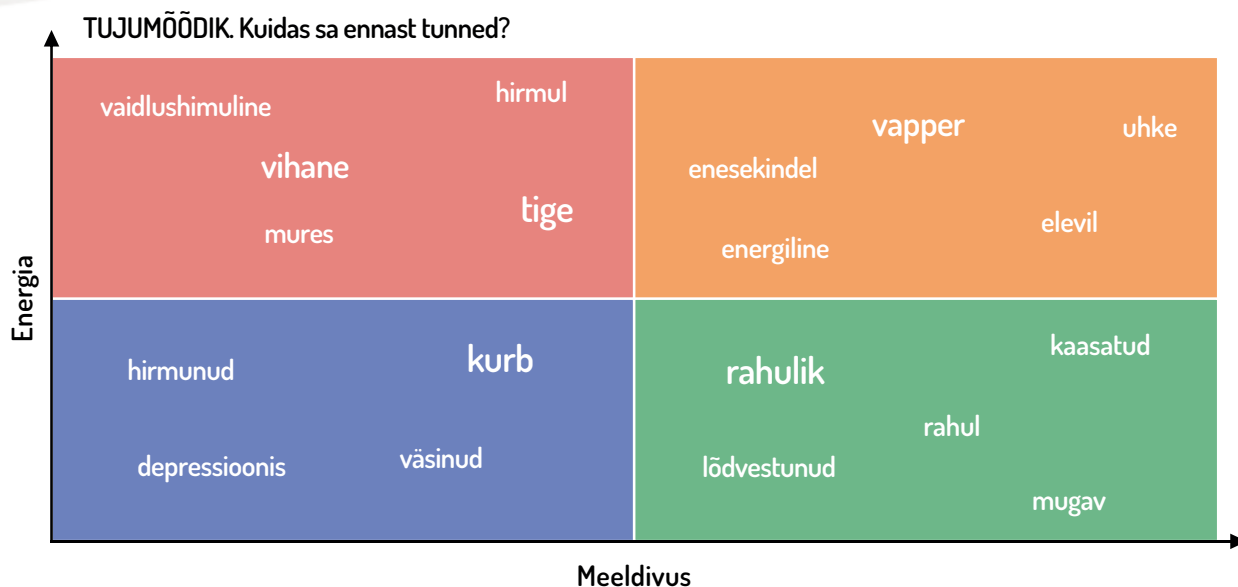
Meeleolumöödik on osa laiemast RULER-lähenemisest, mille on samuti välja töötanud Yale'i Emotsionaalse Intelligentsuse Keskus³⁵. See on esimene samm emotsioonide reguleerimise protsessis. Kui inimene on ennast meeleolumöödikule asetanud, saab ta liikuda järgmiste sammude juurde.

RULERi lähenemisviisi 5 sammu:

- **Recognising** – Tunnetä, kus sa meeleolumöödikul hetkel asud.
- **Understanding** – Mõista oma emotsiooni põhjuseid ja tagajärgi.
- **Labelling** – Nimeta tunnet täpselt, kasutades sobivaid sõnu.
- **Expressing** – Väljenda oma tunnet (Kuidas sa seda teed? Kuidas see mõjutab teisi?).
- **Regulating** – Reguleeri emotsioone sobivate strateegiate abil (Kuidas saad seda tunnet leevendada, paremini toime tulla või säilitada?).

Pärast tutvustust võib noored jagada väikesesse gruppidesse, kus nad saavad harjutust koos läbi teha. See on ka hea võimalus harjutada aktiivset kuulamist ja vastastikust toetust eakaaslaste vahel.

³⁵ <https://www.rulerapproach.org/>



3. Minu heaolu kontrollnimekiri

Heaolu üle mõtisklemine aitab nii noortel kui ka spetsialistidel saavutada tasakaalu ja rahulolu nii isiklikus kui tööelus. Kuigi kontrollnimekiri ei ole lõplik ega ammendav, pakub see head lähtekohta oma vajaduste ja parendamist vajavate valdkondade tuvastamiseks.

Kontrollnimekirja saab koostada konkreetsele sihtrühmale sobivaks, lähtudes nende vajadustest ja hetkeolukorrast. Selle juhendi [lisas 2](#) on üks näidiskontrollnimekiri, mida võib kasutada muutmata kujul või kohendada vastavalt oma rühma vajadustele.

Kontrollnimekirjas ei ole õigeid ega valesid vastuseid. Selle eesmärk on aidata kasutajal mõtestada oma heaolu ning märgata valdkondi, millele tasub rohkem tähelepanu pöörata, et saavutada suurem tasakaal ja eneseteostus.

Kontrollnimekirja kasutamiseks järgi järgmisi samme:

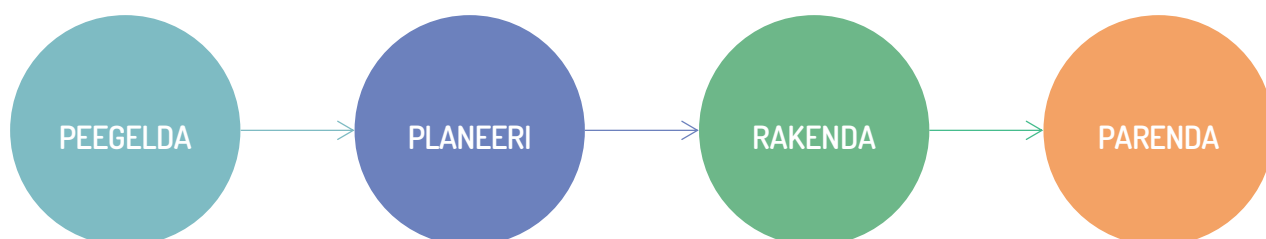
Tegevussammud

Alusta oma vastuste ülevaatamisest, et välja selgitada nii oma tugevused kui ka need valdkonnad, mis vajavad parendamist. Kasuta eneserefleksiooniks eelpool toodud küsimusi:

- Milliste heaolu valdkondadega oled rahul?
- Millised valdkonnad vajavad rohkem tähelepanu või muutmist?

Seejärel koosta konkreetne tegevusplaan – milliste sammudega jõuad soovitud muutusteni? Näiteks kui tunned, et stressiga toimetulek on keeruline, võiksid katsetada teadvelolekuharjutusi või meditatsiooni.

Viimaks võta need sammud teadlikult oma igapäevaellu. Kui need tegevused muutuvad harjumuseks, aitavad need sul tasakaalu hoida ja enesetunnet parandada. Vaata oma heaolu kontrollnimekirja regulaarselt üle, et jälgida oma arengut ja teha vajadusel muudatusi.



4. Heaolu päevik

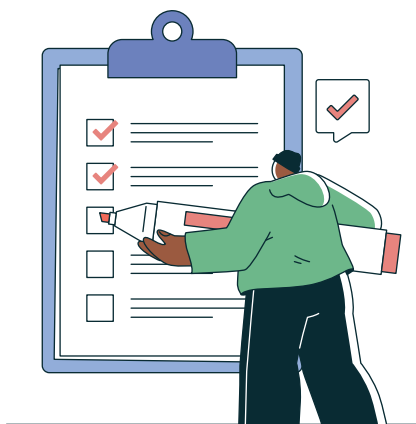
Selle tegevuse eesmärk on, et iga noor mõtiskleks oma hetkeheaolu üle, teeks kindlaks asjaolud, mida saaks parandada ja mõtleks läbi, mida ta vajab. Idee on, et iga noor peab oma individuaalset päevikut; nad ei pea oma mõtteid jagama, kui nad seda ei soovi. Päevik on nende isiklik ruum, kus nad saavad töötada oma heaolu ja isikliku kasvuga.

Päeviku pidamisel võivad spetsialistid julgustada noori kirjutama kõike, mis neile pähe tuleb. Samas võib noortele aga anda kirjutamise hõlbustamiseks ette ka küsimused. Näiteks:

- Mille eest ma olen tänulik? Miks?
- Milliseid emotsioone olen täna tundnud? Miks? Millised olid nende põhjused ja tagajärjed?
- Mida ma täna õppisin? Kuidas see aitab mind tulevikus?
- Mis mind inspireerib?
- Mis tekitab minus stressi? Mis mind rahustab?

Sõltuvalt olukorrast võite esitada üldisi või konkreetsemaid küsimusi. See annab võimaluse noortele mõtiskleda oma praeguse olukorra üle, selle üle, mis on läinud hästi, ja selle üle, mida saab parandada.

Kuigi heaolu päeviku eesmärk on, et spetsialistid juhendaksid noori, kuidas oma mõtteid ja tundeid korrastada, peaks iga noor tundma, et päevik on tema isiklik ja turvaline ruum. Seal saab ta vabalt kirjutada või joonistada kõike, mida parasjagu vajab. Päevik pakub võimalust mõtiskleda oma heaolu üle ning jälgida isiklikku arengut endale sobival moel ja tempos.



HEA NÄIDE

El Festival de las Emociones / The Festival of Emotions

Emotsioonide festivali korraldajaks on elutreener Hansel Walden Vigost (Galiitsia, Hispaania). Festivali eesmärk on pakkuda praktilisi tööriistu emotsioonide juhtimiseks ning aidata inimestel eemaldada „emotsionaalne mask“, mis takistab tunnete väljendamist.

Pärast paranemist ajukasvajast 2022. aastal otsustas Walden oma loo avalikult jagada. See isiklik kogemus inspireeris teda looma platvormi, kus räägitakse ausalt tunnetest ja toimetulekust.

Esimene festival toimus 2024. aasta veebruaris ning osutus väga menukaks. Laval jagasid kümme inimest oma lugusid keerulistest eluhetkedest ja tutvustasid emotsionaalse enesejuhtimise meetodeid, mis neid raskustes aitasid. Waldenil on plaan festivali korraldamisega jätkata ka edaspidi³⁶⁻³⁷.

Emotsioonide reguleerimine on oluline oskus, mis aitab toime tulla elu tõusude ja mõõnade-ga. See võimaldab inimestel oma tundeid paremini mõista, töödelda ja neile tasakaalukalt reageerida. Emotsioonide reguleerimine on aga kõige tõhusam siis, kui seda toetavad erinevad toimetulekustrateegiad – need pakuvad lisavahendeid stressi, raskuste ja ebaõnnestumistega toimetulekuks.

Kui inimene õpib oma emotsioone juhtima ja omandab praktilisi toimetulekutehnikaid, loob ta tugeva aluse vaimse heaolu hoidmiseks. Konkreetsete strateegiate kasutamine aitab suurendada vastupanuvõimet ja toetada tasakaalukat emotsionaalset seisundit igapäevaelus.

³⁶ <https://farodevigo.es/gran-vigo/2024/02/17/festival-quitarse-mascara-emociones-98284393.html>

³⁷ <https://instagram.com/festivaldelasemociones>

Heaolu hoidmise strateegiad

Heaolu teadlik esikohale seadmine aitab suurendada emotsionaalset vastupanuvõimet, toetab stressi ja ärevusega toimetulekut, parandab inimsuhteid ning tõstab keskendumisvõimet ja tulemuslikkust.

Tõeline heaolu on pidev protsess, mis eeldab tasakaalu, enesearengut ja enese aktsepteerimist – ent juba igapäevaste väikeste sammude abil saab tugevdada oma vaimset tervist ja enesetunnet.

Noorte üks peamisi väljakutseid on stress, mis võib oluliselt mõjutada enesekindlust, motivatsiooni ja keskendumisvõimet. Stress võib olla ka „hea stress“ – selline, mis **annab energiat, innustab pingutama ja aitab eesmärkide poole liikuda.**

Teisalt võib see olla ka „halb stress“, kui see tuleneb **hirmudest, muredest või pingetest** ning viib hoopis rahulolematuse ja tegevusetuseni. Nende seisundite vaheldumine on elu loomulik osa.

Kui stress muutub aga pikemaajaliseks, võib see viia läbipõlemiseni ning süvendada ka olemasolevaid terviseprobleeme, nagu kõrge vererõhk, nahaprobleemid (nt akne vms) või vaimse tervise häired.



INDIVIDUAALSED TEGEVUSED HEA VAIMSE HEAOLU EDENDAMISEKS

Stressi juhtimiseks on parim SPS-süsteem: **söömine, puhkamine, suhted.**

✓ SÖÖMINE – tasakaalustatud toitumine

Oluline on jälgida mitmekesist ja täisväärtuslikku toitumist. Aja võtmine ise toidu valmistamiseks – eriti kohalike toorainete kasutamine – aitab vähendada stressi ning parandab toidu kvaliteeti. Tasakaalustatud toitumine varustab aju vajalike toitainetega, toetab kognitiivseid võimeid ning aitab reguleerida emotsioone.

✓ PUHKAMINE – piisav ja kvaliteetne uni

Piisava une tagamine võib igapäevases kiires rütmis olla keeruline, kuid unevajaduse eiramine mõjutab otseselt nii füüsilist kui ka vaimset heaolu. Une kvaliteedi parandamiseks võib kasutada lõõgastustehnikaid, kuulata rahustavat muusikat või vähendada ekraaniaega enne magamamineku.

✓ SUHTED – sotsiaalne tugi ja kuuluvustunne

Lähedastega koos olemine pakub emotsionaalset tuge ja tugevdab kuuluvustunnet. Ka tugigrupid võivad olla olulised toetusallikad keerulistel hetkedel.

Lisaks nendele tegevustele saab igapäevaelus rakendada ka muid **enesearengu tehnikaid**, mis aitavad vaimset heaolu hoida ja arendada. Osa neist strateegiatest tõi esile ka MINDi riikidevaheline uuring noorte vaimse tervise vajaduste kohta – need on osutunud tõhusateks just noorte seas.

➤ Tegelemine hobide ja huvialadega:

oluline on leida aega meeldivateks tegevusteks, nagu käsitöö, joonistamine, aiandus või muusika tegemine. Rõõmu pakuvad tegevused aitavad kujundada positiivset ja vastupidavat mõtteviisi.

➤ Töö- ja eraelu tasakaalu hoidmine

tasakaalu leidmine aitab ennetada läbipõlemist ja stressi ning toetab üldist heaolu. Tasakaalu leidmiseks võib aidata, kui võtta aega päeva planeerimiseks ja panna kirja olulisemad tegevused.

➤ Isiklike piiride seadmine

piiride kehtestamine on oluline vaimsete ja emotsionaalsete ressursside hoidmiseks. Õppides ütlema „ei“ ülemäärastele nõudmistele, on võimalik hoida enda heaolu.

➤ Kohaloluharjutused

oskus olla hetkes aitab teadlikumalt märgata oma mõtteid ja tundeid. Seda saab arendada näiteks meditatsiooni, teadliku hingamise või lihtsalt ümbritseva keskkonna ja aistingute teadvustamise kaudu.

➤ Enese eest hoolitsemine

vahel piisab väikesest hetkest iseendale – näiteks soe vann, tass teed või raamatu lugemine võivad pakkuda rahu ja tasakaalu.

➤ Ülesannetele keskendumine

kui tunned, et kõike on liiga palju, aitab keskendumine väikestele, kontrollitavatele tegevustele – näiteks koristamine või toiduvalmistamine – taastada selgust ja kontrollitunnet.

➤ Lõõgastumistehnikate kasutamine

stressi vähendamiseks sobivad hästi lihtsad tehnikad nagu hingamisharjutused, lemmikloomaga mängimine, aroomiteraapia või rahustava rakenduse kasutamine.

➤ Positiivse mõtlemise harjutamine

negatiivsete mõtete teadlik ümberkujundamine aitab parandada meeleolu ja tõsta toimetulekut, jättes siiski ruumi ka keeruliste tunnete olemasolule³⁸.

➤ Looduses käimine

Aiatöö, jalutuskäik pargis või lihtsalt looduse märkamine võib oluliselt parandada nii vaimset kui ka füüsilist heaolu³⁹.



ISIKLIK KOGEMUS

"Õpilaste vaimse tervise edendamine on meie koolis üks peamisi prioriteete. Selle eesmärgi saavutamiseks rakendame vaimset tervist toetavaid ja parandavaid koolipõhiseid poliitikaid, pakume tuge lapsevanematele ja hooldajatele ning viime ellu sotsiaalse ja emotsionaalse õppe programme, mis on osutunud kõige tõhusamateks strateegiateks.

Meie koolis töötavad eripedagoog, psühhiaater ja pedagoog, kes aitavad lahendada mitmesuguseid probleeme, sealhulgas koolikiusamist ja küberkiusamist ning toetavad õpilasi õpiraskuste või erinevate vaimse tervise probleemide korral, näiteks depressioon, ärevus, stress, paanikahood.

Õpilastele korraldatakse regulaarselt töötubasid vaimse tervise probleemide ennetamiseks. Lisaks pakume lõõgastavaid ja kaasavaid tegevusi nagu sport, karaoke, arutelud, moेतendused, prügi kogumine ja sorteerimine, puude istutamine ja vihakõne temaatilised kunstinäitused, mille eesmärk on tõsta teadlikkust. Võistlused aitavad rõhutada positiivsust, arendada enesekindlust ja tugevdada enesehinnangut.

Korraldame ka loodusmatku, propageerime tervislikke eluviise ning osaleme Erasmus+ projektides, kus käsitletakse näiteks koolikiusamist, küberkiusamist, kriitilist mõtlemist ja tervislikku eluviisi – kõik need teemad aitavad vähendada vaimse tervise probleemide esinemist.

Teeme koostööd Skopje Vabatahtlike Keskusega ning kaasame oma tegevustesse eri rahvustest õpilasi – põhja-makedoonlasi, albaanlasi ja türklasi. Õpilaste julgustamine mugavustsoonist välja astuma ning osalemine mitmekesistes tegevustes võib oluliselt vähendada vaimse tervise probleemide riski."

Ilina, õpetaja kutsekeskkoolis "OSTU – Gostivar", Põhja-Makedoonia

³⁸ <https://calm.com/blog/coping-strategies>

³⁹ <https://mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/nature-and-mental-health/how-nature-benefits-mental-health/>

GRUPITEGEVUSED HEA VAIMSE HEAOLU EDENDAMISEKS

1. Heaoluteekond

Tegemist on grupiharjutusega, mille eesmärk on toetada noorte heaolu ja arendada meeskonnatööd. Seda võib kasutada jäälõhkujana õppeaasta alguses, ühistegevuseks, vahelduseks tunnitööle või igal muul sobival hetkel. Harjutust võib läbi viia nii siseruumides kui ka õues ning seda saab kohandada vastavalt grupi vajadustele.

- Leia piisavalt **avar ja turvaline ruum** (klassiruum, saal, hoov).
- Valmista ette viis niinimetatud **vahepeatust** (kirjeldatud allpool).
- Jaga noored noored **võrdse suurusega rühmadesse**. Võimalusel jälgi soolist tasakaalu rühmades.
- Alusta **kerge soojendusega** näiteks venituse- ja sirutusharjutuse või hingamine
- **Tegevuskäik** – iga rühm viibib igas peatuses umbes viis minutit. Mõõda aega ja anna noortele märku, kui nad peavad järgmisse jaama edasi liikuma.
- **Liikumise vahepeatus** – osalejad teevad meeleolu tõstvaid füüsilisi harjutusi (nt kükid, kätekõverdused, kohapeal jooksmine), mis ergutavad vereringet ja aitavad keskenduda. Harjutusi saab kohandada vastavalt osalejate võimetele.
- **Joogapeatus** – noored harjutavad lihtsaimaid joogapoose, mis arendavad kehatunnetust ja toovad rahu. Valitakse poosid, mida saab teha istudes või seistes ning mis sobivad erinevatele tasemetele.
- **Kohalolu vahepeatus** – selles vahepeatuses tehakse teadveloleku (mindfulness) harjutusi – näiteks teadlik hingamine, lühike meditatsioon või hetkeline keskendumine helidele ja tunnetele enda ümber.

- **Koostöö vahepeatus** – osalejad täidavad väikese meeskonnatöö ülesande – näiteks ehitavad tornikese, jutustavad koos loo või loovad midagi visuaalset. Fookuses on üksteise kuulamine ja koosloomine.
- **Emotsioonide vahepeatus** – noored istuvad ringis ja valivad juhuslikult kaardi, millel on kujutatud emotsioon (võib kasutada emotikune või sõnu). Nad jagavad kogemust, mil tundsid seda emotsiooni, või annavad kujutletavale inimesele nõu, kuidas sellise tundega toime tulla.
- **Lõpetamine**. Teekond lõpeb lühikese lõdvestusega ja ühisaruteluga. Noored saavad jagada, milline vahepeatus neile kõige rohkem meeldis ja miks. See aitab tugevdada kogemust ja siiduda see isikliku heaolu teemaga.

2. Sõbraprogramm

Noore sõbrunemine eakaaslastega vastuvõttas riigis.

Selle tegevuse eesmärk on toetada noorte sotsiaalset kohanemist välisriigis ning edendada vastastikust mõistmist eri kultuuride vahel. Taolisi programme korraldatakse üle maailma ülikoolilinnakutes ning sama põhimõtet saab edukalt rakendada ka organisatsioonides, mis võtavad vastu rahvusvahelisi noori. Osalemine toimub vabatahtlikkuse alusel – kaasatud on nii kohalikud kui ka rahvusvahelised noored.

Sõprade leidmiseks võib korraldada kas suure grupikohtumise, kus osalejad saavad loomulikult viisil omavahel tuttavaks ja valida endale „sõbra“, või lasta huvilistel eelnevalt täita küsimustik ning moodustada paarid vastavalt ühistele huvidetele ja sobivustele. Programmi käigus võiks alguses korraldada mõne „jäämurdva“ grupitegevuse, millele järgneb iseseisvam suhtlus ja individuaalsed kohtumised.

Fookus ei peaks olema niivõrd formaalsel õppel või koolitusel, vaid pigem kogemuse sotsiaalsetel ja kultuurilistel külgedel. Sõbraprogramm pakub noortele rahvusvahelises liikuvuses väärtuslikku sotsiaalset tuge ja aitab luua sidemeid, mis soodustavad kohanemist. Eakaaslastega suhtlemine võib aidata vähendada isolatsioonitunnet ja muuta keerulised olukorrad arusaadavamaks ning kergemini jagatavaks.

3. Õpirände kogemusring

Kogemusring on arutelupõhine tegevus, mis keskendub rahvusvahelise õpirände kogemusele ja selle mõjule osalejate isiklikule, tööalasele ja kultuurilisele arengule. Sarnaselt vastastikuse toetuse rühmale pakub see võimalust jagada ja mõtestada kogetut turvalises ning toetavas keskkonnas. Ringi eesmärk on pakkuda noortele võimalus peegeldada oma mõtteid õpirände kogemuse tähenduse üle; jagada saadud õppetunde, rõõme ja keerukusi; toetada teineteist üleminekutes ja kohanemisel uue kultuurikeskkonnaga või kodumaale naastes.

See tegevus ei keskendu ainult välismaal viibimisele kui hariduslikule kogemusele, vaid väärtustab ka selle emotsionaalset ja sotsiaalset poolt.

Kogemusringis võib arutleda näiteks järgmiste küsimuste üle:

- Millised olid sinu ootused enne välismaale minekut? Kuidas need tegelikkusega võrreldes muutusid?
- Milliste kultuurierinevustega sa kokku puutusid ja kuidas sa nendega kohanesid?
- Milliseid uusi oskusi või isiklike tugevusi oled enda juures avastanud?
- Millised hetked välismaal jäävad sulle kõige eredamalt meelde? Mille üle tunned uhkust?
- Mis osutus sinu jaoks kõige väärtuslikumaks selle kogemuse juures?
- Kuidas mõjutas õpiränne sinu sotsiaalseid suhteid?
- Kuidas on see kogemus mõjutanud sinu tulevikuplaane või karjäärivalikuid?
- Millist toetust said välismaal ja mis oleks võinud olla teisiti?
- Milliseid õppetunde saad nüüd rakendada oma igapäevaelus?
- Mida soovitaksid kellelegi, kes plaanib sarnast kogemust?
- Kui saaksid uuesti minna, mida teeksid teisiti?

Need strateegiad ei paku mitte ainult kohest leevendust stressile, vaid annavad inimestele ka jõudu ja tasakaalu, et eluraskustele enesekindlalt vastu seista. Rahvusvahelise õpirände puhul puutuvad inimesed aga sageli kokku ainulaadsete stressiolukordadega, mis nõuavad spetsiaalselt kohandatud vaimse tervise toetust.



HEA NÄIDE

Vaimse tervise visuaalne töötuba / Prantsusmaa

Nightline'i tudengitele suunatud tugiliin on loonud vaimse tervise visuaalse töötoa, mis on inspireeritud kliimateemalistest töötubadest (nt „kliimasein“). Tegemist on arutelupõhise, kolmetunnise töötoaga, mille fookuses on vaimse tervise teemade ühine mõtestamine ja lahenduste leidmine. Töötuba juhivad kahekesi Nightline'i organisatsiooni poolt koolitatud juhendajad ning igas grupis on 8–10 osalejat. Töötoa eesmärk on julgustada eriti noori võtma vastutust nii enda kui ka teiste vaimse tervise eest, kasutades selleks kolme põhilist lähene-misviisi:

- Teadlikkuse tõstmine vaimse tervise probleemide kohta läbi arutelude ja kogemuste jagamise.
- Teabe edastamine vaimse tervise toetamise võimaluste ja kättesaadavate ressursside kohta.
- Ühistegevuste planeerimine, mis aitavad edendada vaimset heaolu laiemas sotsiaalses kontekstis (nt koolis, noortegrupis või kogukonnas).

Visuaalne töötuba aitab noortel paremini mõista vaimse tervisega seotud väljakutseid ja annab võimaluse arendada empaatiat, kuulamisoskust ja koostöövõimet⁴⁰.

Siiliterapeut / Slovakkia

Tore algatus, mis kasutab pehme mänguasjana siili terapeutilise tööriistana nii laste kui ka täiskasvanute toetamiseks.

Rohkem infot: Siiliterapeut Facebookis

<https://www.facebook.com/ipcko/posts/209492508102497/>

⁴⁰ <https://nightline.fr/la-fresque-de-la-sante-mentale>

Vaimse tervisega seotud probleemid õpirände ajal

Paljud noored soovivad saada kogemusi välismaal, et rikastada oma karjääriteed või panna kohalike kogukondade arengusse. Tavaliselt tähendab see mõneks ajaks teise riiki elama asumist praktika, õpingute, töö või vabatahtliku tegevuse eesmärgil – sageli täiesti uues geograafilises, kultuurilises ja keelelises keskkonnas.

Rahvusvaheline liikuvus toob endaga kaasa uusi olukordi ja olulisi elusündmusi, mille puhul on oluline säilitada vaimne tasakaal, et kogemus oleks edukas ja rikastav. Välismaal elamine pakub suurepäraseid võimalusi iseseisvuse kasvatamiseks, uute oskuste omandamiseks, kultuurilise mitmekesisuse kogemiseks ja tähendusrikaste sotsiaalsete suhete loomiseks. See aitab kaasa noorte enesekindluse, kultuuriteadlikkuse ja empaatiavõime arengule.

Samas võib uude keskkonda kohanemine olla ka emotsionaalselt kurnav ning põhjustada stressi ja vaimset pinget.

Kuigi raskusi ei saa täielikult vältida, on võimalik neid ennetada ja leevendada läbi põhjaliku ettevalmistuse. Ettevalmistus ei tohiks piirduda ainult logistika ja korralduslike küsimustega – sama oluline on ka vaimne ja emotsionaalne valmisolek. Noortele tuleb rääkida võimalusest raskusi märgata ja julgusest abi küsida. Samuti on oluline jääda tähelepanelikuks heaolu muutuste ja käitumismustrite suhtes, mis võivad viidata, et noor vajab täiendavat tuge.

ENNE ÕPIRÄNNET

Välismaale siirdumisega seotud väljakutsed

Hirm tundmatu ees ja tuttavast keskkonnast lahkumine
Uude keskkonda kolimine, eriti välismaale, võib olla ärevust tekitav. Lahkumine tuttavast kodust, sõpradest ja harjumuspärasest elukeskkonnast võib põhjustada üksindustunnet ja ebakindlust. Kultuurivahetus ja uute oludega kohanemine nõuavad aega ning võivad olla emotsionaalselt destabiliseerivad.

Kahtlused otsuse suhtes ja surve edukuseks
Vahetult enne lahkumist võivad tekkida kõhklused – kas otsus minna oli õige? Noored võivad tunda survet olla edukad ja vastata enda või teiste ootustele. See võib suurendada stressi ja tekitada sisepingeid.

Lahendamata probleemid enne lahkumist
Oluline on, et suuremad isiklikud või tööalased mured oleksid enne lahkumist lahendatud. Kui noor lahkub lahendamata küsimustega, võivad need kogemust välismaal varjutada. Spetsialistina on oluline noori julgustada oma probleemidele lahendusi leidma juba enne tee asumist.



OHUMÄRGID ENNE ÕPIRÄNNET

Kui teatud tunded või käitumismustrid ilmnevad pidevalt, ülemääraselt või väga intensiivselt, tasub enne õpirände alustamist võtta aeg maha, pidada nõu spetsialistiga ning tugevdada oma ettevalmistust.

See ei tähenda, et rahvusvaheline liikuvus tuleks täielikult välistada, kuid see viitab vajadusele lisatoetuse või teadlikuma planeerimise järele.

Oluline on ausalt hinnata oma valmisolekut tulla toime rahvusvahelise kogemuse väljakutsetega ning tegutseda ennetavalt – nii saab kindlustada, et kogemus kujuneb võimalikult positiivseks ja arendavaks.

Ettevalmistused välismaale minekuks

Realistlike eesmärkide seadmine

Eduka õpirände kogemuse eelduseks on realistlikud eesmärgid. Ülepaistunud ootused võivad viia pettumuseni nii isiklikus kui ka tööalases plaanis. Kohanemine uue keskkonna ja organisatsiooniga võtab aega. Hästi läbi mõeldud eesmärgid aitavad noorel säilitada keskendumist ning toetavad teda keerulisematel hetkedel.

Tutvumine vastuvõtva riigiga

Hea ettevalmistus hõlmab ka sihtriigi tundmaõppimist. Taus-tateadmised majanduse, ajaloo, geograafia, kliima, kultuuri, keele ja kommetega aitavad paremini mõista konteksti, kuhu minnakse. See vähendab kultuurišoki riski ja toetab kiiremat kohanemist.

Igapäevase elu tundmaõppimine

Oluline on mõista, millised on sihtriigi igapäevaelu tingimused – näiteks hügieen, toit, joogivesi, majutus. See aitab noortel mõista, mida kaasa võtta ja millised muudatused ees ootavad, et kohanemine oleks sujuvam.

Kohaliku keele õppimine

Kui võimalik, võiks enne lahkumist osaleda keelekursusel. Keelt osates on lihtsam suhelda, integreeruda ja vähendada kultuurist ning keelebarjäärist tulenevat stressi.

Konkreetsete vajaduste kaardistamine

Julgusta noori läbi mõtlema oma erivajadused (tervis, toit, psühholoogiline tugi, töökorraldus). Proaktiivne planeerimine aitab luua sobivad tingimused ning ennetada stressi ja ootamatusi.

Tervisekontroll

Soovitav on enne lahkumist nõu pidada arstiga, kontrollida vaktsineerimised ja raviskeemid ning võtta kaasa vajalikud ravimid. Samuti tuleks uurida, millised tervishoiuteenused on sihtriigis kättesaadavad.

Kontrollnimekirja koostamine

Struktureeritud nimekiri aitab paremini ette valmistuda: näiteks haldusformaalsused (viisa, kindlustus), reisidokumendid, majutus, tervis, rahaline valmisolek. See vähendab stressi ja aitab vältida olulise unustamist.

Osalemine ettevalmistaval koolitusel

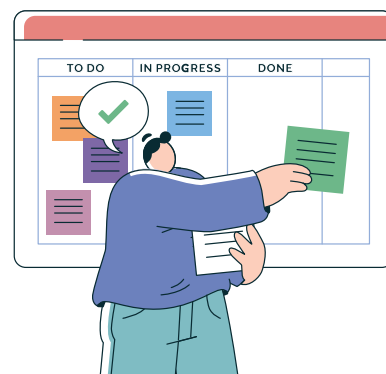
Lähetava organisatsiooni koolitus pakub kasulikku infot, võimalust küsimusi esitada ning valmistab noori vaimselt ja praktiliselt ette. Koolitusel saab käsitleda ka vaimse tervise teemadega seotud müüte ja stigmasid.

Mentori või tugiisik

Kogemustega mentor võib pakkuda noorele emotsionaalset tuge, jagada praktilisi nõuandeid ja aidata toime tulla teadmatuses tulenevate hirmudega.

Kaugtoe süsteem

Soovitame luua regulaarse kontakti lähedastega (nt igapäevased kõned) ning tutvustada noortele veebipõhiseid või kohapealseid tugivõimalusi. Tunnetuslik tugi aitab leevendada eraldatuse tunnet.



ÕPIRÄNDES VIIBIMISE AJAL

Väljakutsed välismaal viibimise ajal

Välismaal elamine tähendab sageli mugavustsoonist väljumist, mis võib tekitada emotsionaalset haavatavust. Sellises olukorras võivad noored tunda end tundlikumana nii positiivsete kui ka negatiivsete kogemuste suhtes, kuna nad puutuvad pidevalt kokku uute olukordadega. Tihti tuleb harjumuspäraseid reaktsioone ja käitumismustreid ümber hinnata ning lahendusi otsida ilma varasemate kogemuste toel kujunenud "valmis" lahendusteta. Pidev kohanemine võib olla kurnav ja põhjustada arusaamatusi, mis omakorda võivad viia kultuurišokini – nähtuseni, mis on rahvusvahelises liikuvuses üsna tavaline.

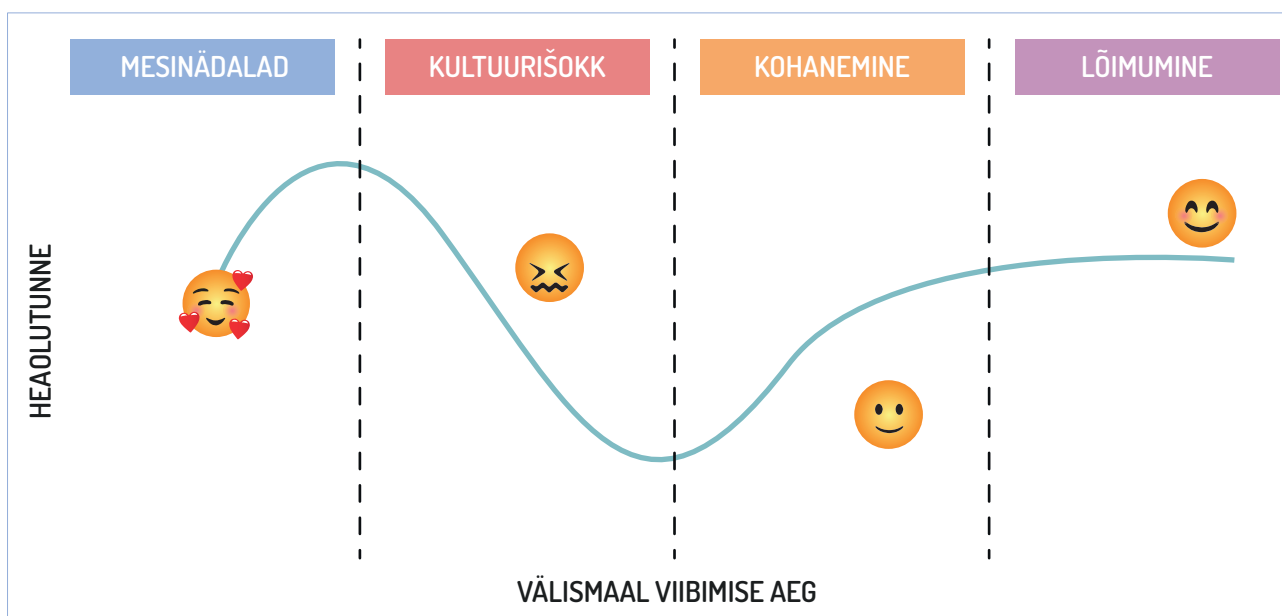
Kultuurišokk

Kultuurišokk avaldub sageli uude keskkonda saabumisel, põhjustades ebamugavustunnet ja emotsionaalseid kõikumisi. Seda nimetatakse ka kohanemisstressiks, mis võib kesta mõnest päevast mitme kuuni, sõltuvalt inimese isiklikust vastupanuvõimest ja toetussüsteemidest.

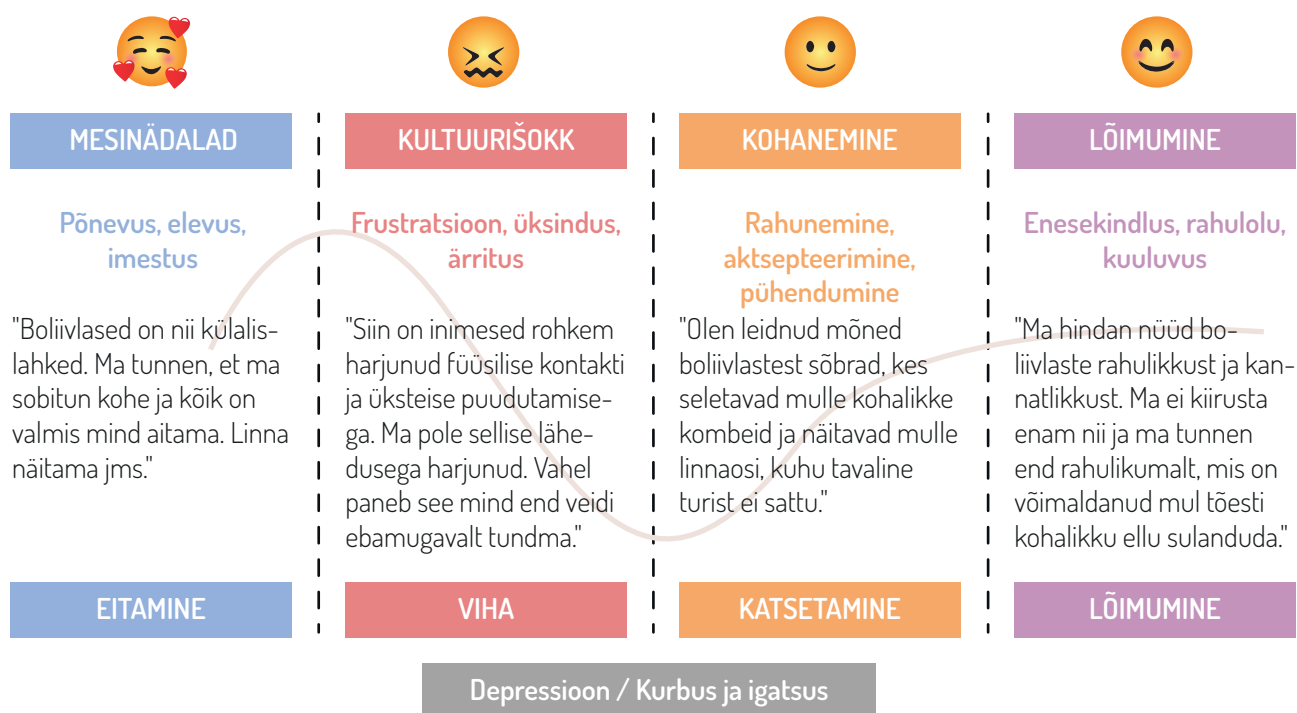
Alates 1950. aastatest on kultuurilise kohanemise protsessi sageli kirjeldatud U-kujulise kõverana, mille kaudu saab mõista kohanemise erinevaid etappe:

- **Mesinädalad:** kõik tundub uus, põnev ja inspireeriv. Tegemist on avastamise ja uudishimu faasiga, kus kultuurilised erinevused mõjuvad pigem positiivselt.
- **Kriis:** tegelikkus hakkab ilmuma – keelebarjäärid, erinevad sotsiaalsed normid ja elutempo võivad põhjustada pettumust, segadust või isegi eraldatuse tunnet.
- **Kohanemine:** inimene hakkab leidma viise olukorraga toimetulekuks: õpitakse keelt, luuakse uusi suhteid ja kohanetakse kohalike tavadega.
- **Meisterlikkus:** uus kultuur on muutunud tuttavaks. Inimene tunneb end kindlalt, suudab edukalt suhelda ja on oma elustiili osaliselt kohandatud kohaliku konteksti järgi.

Kultuurišokki võivad süvendada ka väikesed, kuid püsivad igapäevased erinevused – näiteks teistsugune toit, harjumatu töörütm või raskused sotsiaalsesse keskkonda sulandumisel. Need kogemused võivad põhjustada stressi, pettumust ja ajutist soovi naasta tuttavasse keskkonda.



Etapid	Uue kultuuri tajumine	Emotsioonid
1. Mesinädalad	Uus kultuur tundub stimuleeriv ja põnev	Põnevus, elevus, imestus
2. Kriis	Uus kultuur on pealetükkiv, tundmatu, problemaatiline	Frustratsioon, üksindus, ärritus, isoleeritus, viha, väsimus, depressioon.
3. Kohanemine	Kohalik kultuur muutub kergemini mõistetavaks, ettearvatavamaks	Rahunemine, aktsepteerimine, pühendumine.
4. Meisterlikkus	Kohalik kultuur võib mõnes osas tunduda lausa meeldivam kui kodus.	Enesekindlus, rahulolu, kuuluvus.



Vastupidiselt levinud arvamusele ei avaldu kultuurišokk alati kohe pärast saabumist. See võib tekkida nädalate või isegi kuude pärast, mõnikord isegi siis, kui inimene arvab end olevat juba hästi kohanenud. Kultuurišoki võivad vallandada konkreetsed sündmused (nt arusaamatused või kultuurilised erinevused) või väikeste pettumuste kuhjumine. Ettearvamus on loomulik osa kohanemisprotsessist ja oluline on olla selleks valmis.

Kultuurišokile ei ole olemas ühte kindlat lahendust ega kiiret ravi. Kohanemine nõuab aega, kannatlikkust ja paindlikkust. Selle asemel, et otsida "võluvitsa", on sageli tõhusam võtta kasutusele

järkjärguline lähenemine: õppida tundma kohalikku kultuuri, luua suhteid, olla avatud uutele kogemustele ja lubada endale ka nõrkusehetki.

Oluline on kohanemiseks võtta aega. Noored ei tohiks end sel üleminekuperioodil liiga karmilt hinnata.



Tüüpilised katsumused välismaal olles

➤ Keelebarjäär ja keeleline kohanemine

Võõrkeelne keskkond võib olla üks suuri- maid väljakutseid, eriti kui keeleoskus pole veel piisav. Suhtlemine kohalike elanike või kolleegidega võib olla keeruline ning takistada igapäevast kohanemist. Sageli alahinnatakse ka võõrkeele pideva kasutamisega kaasnevat vaimset väsimust – mõtlemine, rääkimine ja kuulamine teises keeles nõuab suurt keskendumist ja võib olla väsitav, eriti esimestel nädalatel.

➤ Sotsiaalne kohanemine ja integreerumine

Uute normide, tavade ja käitumisviisidega harjumine võib olla stressirohke. Uute sõprussuhete loomine tundmatus keskkonnas ei pruugi olla lihtne, samuti võivad praktilised probleemid – nagu kehv ühis-transport või elamistingimused – tekitada lisapingeid.

➤ Kultuurilised erinevused ja väärtushinnangud

Kohanemine tähendab ka valmisolekut mõista ja aktsepteerida kultuurilisi erinevusi. See nõuab avatud meelt, empaatiat, kuulamisoskust ja valmisolekut astuda dialoogi. Väärtushinnangud ja igapäevased harjumused võivad olla väga erinevad kodustest, ent just nende mõistmine aitab ületada stereotüüpe ja vältida eelarvamusi.

➤ Koduigatsus

Koduigatsus on loomulik osa rahvusvahelisest kogemusest. Lähedaste, tuttava keskkonna ja harjumuspärase elu puudumine võib põhjustada üksindustunnet ja kultuurilist eraldatust. Sageli idealiseeritakse kodumaad ning võrreldakse kõike koduste standarditega, mis võib takistada kohanemist.

➤ Eneseotsingud ja sisemine muutumine

Uude keskkonda sattumine võib esile tuua seniteadmata tahke iseendas – nii tugevusi kui ka arengukohti. Välismaal viibimise kogemus võib olla sisemiselt väga arendav, kuid kaasneb ka emotsionaalne kõikumine: uhkuse- ja rahulolust kuni enesekahtlusteni ja elueesmärkide ümberhindamiseni.

➤ Tööülesanded ja tegevused

Praktika või vabatahtliku töö puhul võib noor sattuda tööstiiliga kokku, mis erineb oluliselt kodusest. Kui tööülesanded pole piisavalt selged – näiteks keelebarjääri tõttu –, võib tekkida ärevus või ebapiisavuse tunne. Samuti võib tekkida võrdlusmoment: „kodus oleksin ma sellega paremini hakkama saanud.“



ÕPIRÄNDEST TAGASIPÖÖRDUMINE

Väljakutsed tagasipöördumisel

Vastupidine kultuurišokk

Pärast pikemat viibimist välismaal võivad tagasipöördumisega kaasneda ootamatud ja sageli alahinnatud raskused – nende hulgas ka nn vastupidine kultuurišokk. See tekib siis, kui noor on harjunud uue eluviisi, väärtuste ja normidega ning kogeb naasmisel raskusi taas kodusesse keskkonda sulandumisel.

Isiklik areng ja muutused, mida noor on välismaal kogenud, võivad tekitada lahknevust lähedastega või võõristust tuttavate igapäevatoimingute suhtes. Sageli tuntakse, et oma kogemusi on keeruline teistele mõistetavaks teha, mis võib suurendada üksilduse ja eraldatuse tunnet.

On täiesti loomulik, et varem tuttavad kombed, suhtlusviisid või kultuurilised ootused tunduvad nüüd võõrad, ebaloomulikud või isegi pealiskaudsed. Taaskohanemine võib võtta aega – oluline on lubada endale seda aega, olla kannatlik ning otsida tuge, kui tagasipöördumisega kaasnevad emotsioonid muutuvad üle jõu käivaks.

TOIMETULEKUSTRATEEGIAID ÕPIRÄNDES

✓ Rutiinide kujundamine igapäevase stressi leevendamiseks

Uues keskkonnas võivad tuttavad tegevused pakkuda turvatunnet ja tasakaalu. Igapäevase ajakava loomine – näiteks kindlad ajad toidukordadeks, puhkuseks, sportimiseks või kohaliku kultuuriga tutvumiseks – aitab hoida meelekindlust ja vähendada ärevust.

✓ Lühiajaliste ja realistlike eesmärkide seadmine

Suurte eesmärkide ja ootuste jaotamine väiksemateks sammudeks aitab hoida motivatsiooni ja ennetada ülekoormatust. Näiteks võib õppida iga päev ühe uue sõna kohalikus keeles või seada eesmärgiks suhelda vähemalt korra nädalas kohalike inimestega. Sellised sammud tugevdavad enesekindlust ja aitavad tunda ennast kompetentsena.

✓ Liikumine kui stressi maandaja

Regulaarne füüsiline aktiivsus – olgu selleks jooga, jalutamine, matkamine või mõni meelepärane spordiala – ergutab kehas heaoluhormoonide tootmist ja aitab leevendada stressi. Ka lihtsad venitusharjutused mõjuvad kehale ja meelele hästi.

✓ Sotsiaalse toetuse otsimine, suhtlemine

Üksinduse ennetamiseks ja leevendamiseks on oluline hoida sidet teiste inimestega. Julgustage noori osalema kohalikes tegevustes, suhtlema eakaaslastega või liituma tugigrupiga. Oma raskustest rääkimine toetava kuulaja ees võib aidata leevendada sisepinget ja anda uusi vaatenurki.

✓ Päeviku pidamine eneseväljenduseks

Kirjutamine aitab selgitada tundeid, vähendada ärevust ja jälgida isiklikku arengut. See on privaatne viis oma mõtete korrastamiseks ja emotsioonide töötlemiseks – ilma hinnanguteta.

✓ Keskkonnavahetus ja uute kohtade avastamine

Mõnikord piisab väikestest vaheldustest, et mõtted selgineksid ja motivatsioon taastuks. Lühikesed reisirid vastuvõtva riigi teistesse piirkondadesse või loodusesse minek aitavad end maandada ja pakuvad uut energiat igapäevategemisteks.

KOKKUVÕTE

Toimetulekustrateegiad õpirändest tagasipöördudes

Rahvusvahelisest kogemusest naasmine võib olla sama väljakutsuv kui välismaale minek. Kohanemine uue olukorraga koduriigis eeldab vastupidavust ja eneseteadlikkust.

Alljärgnevad soovitused aitavad noortel oma kogemusi mõtestada ja integreerida neid positiivselt isiklikku arengusse:

✓ Oma kogemuse hindamine ja peegeldamine

Julgustage noori mõtisklema selle üle, mida nad on välismaal viibides õppinud. Millised väljakutsed tuli ületada? Millised oskused said arendatud? Selline järelemõtlemine aitab märgata isiklikku kasvu ja asetada kogemused laiemasse elukonteksti.

✓ Õpirändes loodud suhete hoidmine

Suhtlus sõprade ja kolleegidega, kellega kohtuti õpirände ajal, aitab säilitada seotuse tunnet ja leevendab tagasitulekujärgset tühjusetunnet. See toetab ka kultuuri-devahelise teadlikkuse säilimist ja rikastab noore edasist maailmapilti.

✓ Omandatud oskuste ja harjumuste kasutamine kodus

Välismaal omandatud kombed, toidud, rutiinid või suhtlemisstiilid võivad olla väärtuslik osa noore identiteedist. Nende kaasamine igapäevaellu aitab hoida mälestusi elavana ja suunata nostalgiat loovalt.

✓ Kogemuse jagamine

Teiste endiste õpirändes osalejatega suhtlemine loob võimaluse jagada ja peegeldada oma kogemust teistega, kes mõistavad liikuvuse mõju. See tugevdab enesekindlust ja aitab leida tähendust muutustes, mida rahvusvaheline kogemus on kaasa toonud.

Käesolev pedagoogiline juhend on loodud selleks, et anda spetsialistidele teadmisi, tööriistu ja praktilisi lähenemisviise, mis aitavad luua noori toetavaid keskkondi, märgata vaimse tervise probleeme varajases staadiumis ning edendada teadlikku ja hoolivat suhtumist emotsionaalsesse heaolusse.

Vaimse tervise toetamine noortega igapäevases suhtluses aitab neil paremini toime tulla nii elu väljakutsete kui ka õpirände kogemusega. Kultuurilise kohanemise ärevuse leevendamine, isikliku kasvu toetamine ja emotsionaalse vastupanuvõime kujundamine on vaid mõned näited juhendis kirjeldatud strateegiatest, millel on oluline roll positiivse vaimse tervise kultuuri kujundamisel.

Rahvusvaheliste õpirändeprojektide õnnestumine ei sõltu ainult hariduslikest või ametialastest saavutustest, vaid samavõrra ka osalejatele pakutavast emotsionaalsest toest. Avatud suhtlus, turvalise ruumi loomine ja varajane tugi mõjutavad märkimisväärselt noorte kogemusi ja nende pikaajalist heaolu.

Olgu see juhend nii töövahendiks kui ka meeldetuletuseks: noorte heaolu toetamine on ühine vastutus, mis eeldab kannatlikkust, empaatiat ja valmisolekut pidevalt õppida ja kohaneda. Kui soovime, et rahvusvaheline liikuvus oleks noorte jaoks mitte ainult oskuste ja kogemuste, vaid ka enesekindluse ja tasakaalu allikas, peame vaimset tervist käsitlema kui edu ja heaolu lahutamatu osa.





KASUTATUD KIRJANDUS

Catanese, L. (2024). Self-regulation for adults: Strategies for getting a handle on emotions and behavior. Harvard Health Publishing.

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/self-regulation-for-adults-strategies-for-getting-a-handle-on-emotions-and-behavior>

Centers for Disease Control and Prevention (2024). About mental health. National Center for Injury Prevention and Control.

<https://www.cdc.gov/mental-health/about/index.html>

Chandler, D., & Munday, R. (2020). Safe space. In A Dictionary of Media and Communication. Oxford University Press.

Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. R. (2006). Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach. McGraw-Hill Boston.

European Commission, European Education and Culture Executive Agency. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of young people – Policy responses in European countries. Publications Office of the European Union.

European Commission. (2023). Flash Eurobarometer 530 (Mental Health). GESIS, Cologne, p.27.

Felman A, Tee-Melegrito RA (2024). Mental health: Overview and common conditions. Medically reviewed by Juby B, PsyD. Medical News Today, updated on March 22.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/154543>

Pugle, M (2023). Mental Illness: Symptoms, treatment, and resources. Medically reviewed by Gans S, MD. Verywell Health, updated on January 30.

<https://www.verywellhealth.com/mental-illness-5113353>

Sebbane, D., De Rosario, B., & Roelandt, J. L. (2017). La promotion de la santé mentale: un enjeu individuel, collectif et citoyen. La santé en action, 439, 10-13.

Stoewen D. L. (2017). Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. The Canadian veterinary journal = La revue vétérinaire canadienne, 58(8), 861-862.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5508938/>

Strout, K.A., Howard, E.P. (2018). Five Dimensions of Wellness and Predictors of Cognitive Health Protection in Community-Dwelling Older Adults, COLLAGE Cohort Study.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24972928/>

Thornicroft G, Sunkel C, Alikhon Aliev A, et al. (2022). The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. Lancet.

<https://www.thelancet.com/commissions/stigma-and-discrimination-in-mental-health>

Vibert, C., Kearns, M., Kirm, M & Greenbaum, S. (2021). Dimensions of Wellness, Colorado Spirit Jefferson Center for Mental Health.

<https://www.cbhc.org/wp-content/uploads/2021/09/CBHC-Dimensions-of-Wellness-FINAL.pdf>



LISA 1 - TESTI ENNAST!

1. Mis on häbimärgistamine vaimse tervise kontekstis?

- a. Vaimse tervise probleemide positiivne käsitlemine.
- b. Negatiivsete ja sageli ebaõiglaste uskumuste kogum, mida ühiskond kellegi kohta omab.
- c. Neutraalne suhtumine kellegi vaimsesse tervisesse.
- d. Toetav reaktsioon vaimse tervise probleemidele.

2. Milline järgmistest on levinud väärarusaam vaimse tervise kohta?

- a. Vaimse tervise häired on haruldased.
- b. Vaimse tervise probleemid on nõrkuse märk.
- c. Depressioon on lihtsalt kurbus.
- d. Kõik eeltoodud.

3. Õige või vale

Umbes 77% inimestest usub, et vaimse tervise probleemidega inimesi koheldakse teistmoodi.

4. Milline järgmistest on soovitatav viis vaimse tervise teemadest rääkimiseks, et vähendada häbimärgistamist?

- a. Negatiivse keele kasutamine ja keskendumine piirangutele.
- b. Vestluse hoidmine formaalsena ja tõsise tooniga.
- c. Positiivne ja kaasav keelekasutus ning loomulik suhtlemine.
- d. Vaimse tervise teemadest rääkimise vältimine.

5. Milline alltoodud näidetest viitab kaudsele diskrimineerimisele?

- a. Õpetaja kohtleb bipolaarse häirega õpilast teistmoodi kui teisi.
- b. Tööandja lubab haiguspuhkust ainult füüsiliste haiguste korral.
- c. Sotsiaalse ärevusega inimene jäetakse grupitegevusest välja, kuna ta väldib suhtlemist.
- d. ATH-ga isik saab madala hinde, kuna oli praktika ajal hajameelne.

6. Õige või vale

Vaimse tervise probleemid on nõrkuse märk.

7. Kui palju lapsi ja noori (vanuses kuni 19 aastat) kannatab ELis vaimse tervise häirete all?

- a. 1 miljon.
- b. 10 miljonit.
- c. 11 miljonit.
- d. 12 miljonit.

8. Milline alltoodud valikutest EI aita turvalises ruumis heaolu edendada?

- a. Regulaarne enesetunde kontrollimine.
- b. Ettepanekute kast, kuhu saab privaatselt tagasisidet anda.
- c. Kohustuslik grupiarutelu tundlikel teemadel.
- d. Vaimse tervise ressursside pakkumine noortele.

9. Milline järgnevatest oleks pigem juhendamise kui jutlustamise näide?

- a. Spetsialist käsib kõigil iga päev 15 minutit hingamisharjutusi teha.
- b. Spetsialist julgustab vältima rääkimist negatiivsetest tunnetest.
- c. Spetsialist suunab arutelusid avatud küsimustega, julgustades kriitilist mõtlemist.
- d. Spetsialist nõuab, et kõik jagaksid oma vaimse tervise arengut.

10. Õige või vale

Kõik peavad jagama oma heaoluga seotud muresid.

11. Milliseid elemente lisaksid Sina oma turvalisse ruumi?

.....

.....

.....

.....

12. Kuidas on seotud emotsioonide reguleerimine ja säilenõtkus?

- a. Säilenõtkus vähendab emotsioonide reguleerimise vajadust.
- b. Emotsioonide reguleerimine tugevdab säilenõtkuse säilitamist keerulistes olukordades.
- c. Need kaks pole omavahel seotud.
- d. Säilenõtkus asendab emotsioonide reguleerimist.

13. Mis on „emotsionaalne bumerang“?

- a. Emotsioon, mis tuleb aeg-ajalt kergemal kujul tagasi.
- b. Välditud emotsioon, mis naaseb tugevamana.
- c. Positiivne tunne, mis muutub negatiivseks.
- d. Viis, kuidas suurendada positiivseid emotsioone.

14. Õige või vale

Kõik emotsioonid, ka negatiivsed, on väärtuslikud ja väärivad kogemist.

15. Milline tegevus toetab vaimset heaolu?

- a. Hobide ja huvialadega tegelemine.
- b. Ainult tööülesannetele keskendumine.
- c. Sotsiaalsete kontaktide vältimine.
- d. Füüsiliste vajaduste eiramine.

16. Miks on uni stressiga toimetulekul oluline?

- a. See eemaldab kõik emotsioonid.
- b. See aitab taastada tasakaalu ja vähendab vaimset kurnatust.
- c. See kõrvaldab stressi täielikult.
- d. See asendab teisi enesehoolduse vorme.

17. Õige või vale

Toimetulekustrateegiaid tuleks kasutada ainult äärmuslikes stressiolukordades.

18. Mis on õpirändes osaleja tavaline ohumärk enne välismaale minekut?

- a. Ülemäärane elevus.
- b. Pidevad kahtlused lahkumisotsuse osas.
- c. Ettevalmistuste täielik puudumine.
- d. Huvipuudus vastuvõtva riigi kultuuri suhtes.

19. Mis aitab toime tulla koduigatsusega?

- a. Emotsioone ignoreerida ja keskenduda tööle.
- b. Võrrelda pidevalt kodumaad ja vastuvõtvat riiki.
- c. Luua päevarutiin ja säilitada sotsiaalsed sidemed.
- d. Pöörduda võimalikult kiiresti tagasi.

20. Õige või vale

Koduigatsus on õpirände käigus harva esinev tunne.

Vastused: 1b, 2d, 3. Õige, 4c, 5b, 6. Vale, 7c, 8c, 9c, 10. Vale, 12b, 13b, 14. Õige, 15a, 16b, 17. Vale, 18b, 19c, 20. Vale



LISA 2 - VAIMSE TERVISE KONTROLLNIMEKIRI



Küsimus

Täiesti

Osaliselt

Üldse mitte

Märkused
Tegevused

Emotsionaalne heaolu

Kas tunned end üldiselt õnneliku ja rahulolevana?				
Kas tuled stressiga tõhusalt toime?				
Kas tunned motivatsiooni ja entusiasmi kooli või töö suhtes?				
Kas tunned, et sind hinnatakse ja tunnustatakse koolis või töökohal?				
Kas suudad keskenduda ja tähelepanu säilitada?				
Kas suudad teha kindlaid ja läbimõeldud otsuseid?				
Kas tegeled tegevustega, mis stimuleerivad su mõtlemist (nt lugemine, mõistatused)?				
Kas sul on hobid ja huvid, mis teevad sind õnnelikumaks?				

Sotsiaalne heaolu

Kas sul on toetavad ja tervislikud suhted?				
Kas suudad suhelda ausalt ja avatult?				
Kas tunned oma ühtekuuluvustunnet oma kogukonnaga?				
Kas oskad teha koostööd ja töötada hästi meeskonnas?				

**Küsimus****Täiesti****Osaliselt****Üldse mitte****Märkused
Tegevused****Füüsiline heaolu**

Kas võtad aega lõõgastumiseks ja puhkuseks?				
Kas tegeled regulaarselt füüsilise aktiivsusega?				
Kas saad piisavalt ja kvaliteetset und?				

Vaimne heaolu

Kas tunned, et su elul on eesmärk ja suund?				
Kas suudad hoida tasakaalu töö/kooli ja isikliku elu vahel?				
Kas koged oma igapäevaelus sisemist rahu ja rahulolu?				
Kas võtad teadlikult aega, et oma elu ja arengut mõtestada?				

Intellektuaalne heaolu

Kas püstitad ja saavutad isiklikke eesmärke?				
Kas osaled teadlikult enda oskusi ja teadmisi arendavates tegevustes (nt töötoad, koolitused)?				
Kas naudid loomingulisi tegevusi (nt kirjutamine, maalimine, muusika)?				
Kas tunned huvi erinevate kultuuride ja vaatenurkade vastu?				





ADICE

<https://www.adice.asso.fr>

adice@adice.asso.fr

+33 3 20 11 22 68



Volunteers Centre Skopje

<https://www.vcs.org.mk>

vcs_contact@yahoo.com

+389 75 243 726



Fundación Plan B Educación Social

<https://planbeducacionsocial.com>

contacto@planbeducacionsocial.com

+34 923 994 177



KERIC

<https://www.keric.sk>

keric@keric.sk

+421 908 913 995



JMK

<http://www.jmk.ee>

jmk@jmk.ee

+372 7300 544