



peaasi.ee
Pole hullu!

Noorte vaimne tervis
– ennetamine, nõustamine, sekkumine –
kuhu oleme jõudnud ja kuidas edasi ?

Koolitused

Umberto Dorus Geerts
Merle Purre

9.02.2016, Tallinn



1. Mida me oleme teinud?
2. Kanep (ja enesekehtestamine)
3. Peasjalikult noored
4. Kuidas edasi?



Oleme kohal



Miks me seda teinud oleme?

INIMESED HOOLIKS ja TEGELEKS ROHKEM OMA VAIMSE TERVISEGA

**PÖÖRATAKS ROHKEM TÄHELEPANU NEID ÜMBRITSEVATELE
INIMESTELE**

OSATAKS MÄRGATA RASKUSI ja PROBLEEME

ET OLLAKSE AVATUMAD SUHTLEMA ja RÄÄKIMA VAIMSEST TERVISEST

ET VAIMSE TERVISE HÄIREID EI TÕLGENDATAKS VALESTI

OSATAKS OTSIDA ABI



Mida me teinud oleme?



Kellele

- Noortele (k.a. asenduskodudest, noored õigusrikkujad kriminaalhoolduses)
- Noortega töötavatele spetsialistidele
- Õpetajad

Kus

- Noortekeskus
- Koolides (põhikool / gümnaasium) nt Reaalkool
- Asenduskodus nt SOS Lasteküla
- PERH Psühhiaatriakliinik



Kuidas

- Tarkusepäev Tartus / Vaimse tervise messid Tallinnas
- 2/3 päevased koolitused
- Lühikesed koolitused / töötoad (1,5 / 3 tundi)
- Loengud
- Koomiksite töötuba.
- Seminarid (nt „Vaimse tervise häbimärgivaba käsitlemine”, “Vaimse tervise kooliring”)
- Õpetajatele suunatud juhised (koostöö Õpetajate Liiduga).
- Fookusgrupid Tallinna Spordi- ja Noorsooamet
- Arvamusfestival.
- Maakondlikud infoseminarid (Haapsalu ja Rakvere)
- Noored panevad pead kokku (peasjalike noorte liikumine).



Mida:

- Kanep ja enesekehtestamine
- Söömishäired / kehataju
- Vaimse tervise häbimärgistamine
- Positiivne suhtlemine
- Depressioon ja stress
- Uni (unehügieen)
- Ajaplaneerimine/enesejuhtimine
- Mis on vaimne tervis
- Peamiseid noorte vaimse tervise häireid
- Märkamine ja sekkumisvõimalusi
- Kuidas pidada vaimse tervise vestlus
- Kuidas enda vaimse tervise hoidmine



Norra projekti raames ligi 550 noori ja 140 töötavad inimest.

Tallinna linna projekti (kanep ja enesekehtestamine) sai kaasatud 204 noort ning 78 noortega töötavat spetsialisti.



Kanep ja enesekehtestamine koolitused

Kanep

- Miks on kasulik
- Mõju uuringut
- Mõju ajule / aju arengule
- Mõju kehale
- Sõltuvus

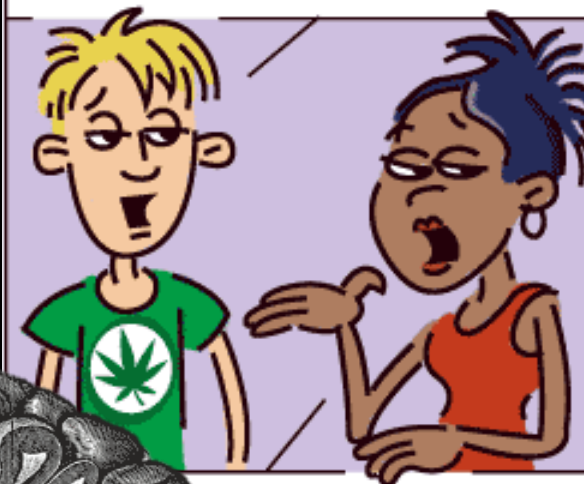
Enesekehtestamine

- Enesekehtestamise spektrum
- Põhimõtted / väited
- Mina sõnum

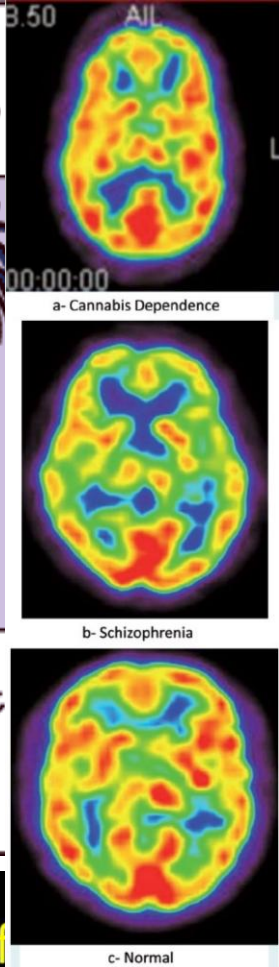


Kanep

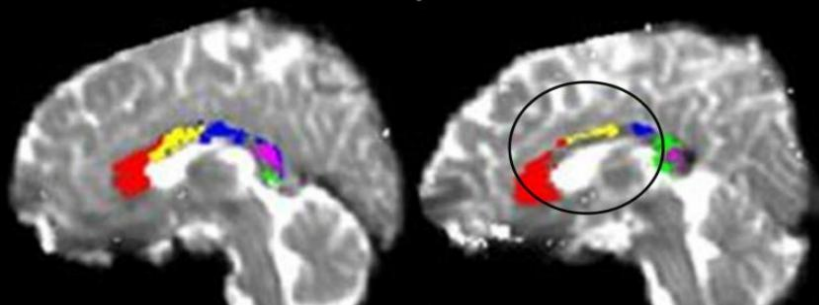
Like, it's just a plant.
How can it be bad for me?



It's grown in dirt
make it good.



White matter structure different between marijuana users and non-users





Tulemused

Noortega töötavate inimeste koolitused

Oskan:

vaimse tervise vestlus juhtida, märgata probleeme, paremaid küsimusi küsida jne.

Tean:

millal sekkuda, kuidas sümptomid ära tunda, mis on vaimne tervis ja miks see on oluline osa minu tööst, kuidas luua tugivõrgustik, kuidas vältida tööstressi, tean rohkem stigmast, VT häire ei määra inimest, kuidas leida rõõmu oma töös, kuidas võtta initsiatiivi, kuidas toeks olla.



Arvan/olen:

et vaimse tervis on oluline teema, olen avatud, enesekindel et tegeleda VT probleemidega.

Teen teist moodi nüüd:

Räägin rohkem vaimse tervisest, panen eesmärgid oma vestlustele, olen rohkem avatud ja märkan ja sekkun rohkem, annan vähem nõu ja panen inimestele rohkem tähele, organiseerin tegevused kolleegidele ja noortele vaimse terviste teemaga.



Tulemused – Kanep ja enesekehtestamine noortele

- “Tean mis kanep teeb mu ajule”
- “Saan aru et mida ma nüüd teen mõjub mu tulevik”
- “Ei tea... 😊”
- “Isegi kui ma kasutan mõned korrad, võib ohtlik olla”
- “Tean miks ja millal kanep on kasulik ja miks mitte”

- “Saan aru et mul on õigus ennast kehtestada”
- “Oskan teisi aidata”
- “Oskan nüüd paremini ei öelda kui ma midagi ei taha”
- “Tean et ma pean rohkem rääkima vanematega/sõpradega”





Noored
panevad
pead
kokku



Kuidas edasi?







peaasi.ee
Pole hullu!

Täname kaasa mõtlemast!