



**PEAASI.EE MATERJAL
KLASSIJUHATAJA TUNNIKS:**

STIGMA

8-12 klass

PEAASI.EE MATERJAL KLASSIJUHATAJA TUNNIKS: STIGMA

Üldinfo

Tunni teema	Stigma ehk häbimärgistav suhtumine vaimse tervise häirete suhtes.
Õpilased	8.-12. klass
Tunni õpieesmärk	Õpilased on teadlikud vaimse tervise häirete ning nende all kannatavate inimeste häbimärgistamisest. Nad oskavad ära tunda häbimärgistamist ja teavad, mida häbimärgistamise suhtes ette võtta. Õpilased on teadlikumad vaimse tervise esmastest põhitededest.

45 minutilise tunni ülesehitus:

5 min	10 min	15 min	10 min	min	
Häälestus ja sissejuhatus	Psüühikahäirete esmased põhited, viktoriin	Depressiooni esmased tõed	Tänulikkuse harjutus	Kokkuvõte (vajadusel "kuhu pöör-	

Tunni ettevalmistus õpetajatele	Välja printida materjalid: sedelid põhiemotsioonidega; lõpetamata laused tänulikkuse harjutuseks
Seos riikliku õppekavaga	Võtmesõnad: <ul style="list-style-type: none">• enesemääratluspädevus• sotsiaalne pädevus• suhtluspädevus• õpipädevus• tervis ja ohutus• inimeseõpetus• psühholoogia
Tunni teema taust:	Kool on koht, kus õpilased veedavad suure osa oma päevast ning loovad peamised suhted eakaaslaste ja kollektiiviga. Vaimse tervise raskused ja häired ilmnevad koolikeskkonnas ja suhetes eakaaslastega. Koolis saab õpilaseni viia erinevaid vaimse tervise alaseid teadmisi ja oskuseid ning sellega parandada õpilaste vaimset tervist. Seetõttu peame oluliseks koolis käsitleda vaimse tervise teemasid, sh stigmat, selle ära tundmist ja vähendamist.

Ettevalmistus enne tundi

Palume printida lisamaterjalid. Võimalusel saata teavituskiri lapsevanemate kaasmiseks. Vajadusel saab lisaks lugeda vaimse tervise kohta leheküljelt Peaasi.ee.

Häälestus

Palun selgitage tunni eesmärki ja vajadusel kirjutage eesmärk tahvlile. Selgitage õpilastele, mis tunnis toimuma hakkab ja miks võiksime suurendada oma teadlikkust häbimärgistamisest ehk stigmast.

Sissejuhatus teemasse 5 min

Olenevalt klassist, õpetajast, varasematest tundides võib meelde tuletada hea suhtlemise tavasid. N-ö tunni kombed:

- hea, kui saame vabalt avaldada oma mõtteid ja tundeid;
- igaühel on õigus oma arvamusele ja selle avaldamisele;
- oluline on teist kuulata nii, nagu tahame, et meid kuulataks;
- oluline on rääkida nii, nagu tahame, et meiega räägitaks;
- eriarvamuse korral räägime viisakalt ja sõbralikult teemast, mitte üksteisest;
- alati ei saa teistega nõustuda ega peagi seda tegema;
- alati tohib ümber mõelda ja arvamust muuta.

Vajadusel teha sissejuhatus vaimsesse tervisesse. Võib ära jätta, kui teema viimase õ/a jooksul läbitud või õpilastele teada.

Vaimne tervis - mis see tähendab?

Samamoodi nagu kõigil on kehaline tervis, on kõigil ka vaimne tervis, olenemata sellest, kas tal on vaimse tervise häire või mitte.

Vaimne tervis hõlmab ümbritseva tajumist, tundeelu (emotsioone), mõtteid, käitumist, suhtlemist ümbritsevaga jms.

Aju võimaldab peamisi funktsioone - tajumist, tundmist, mõtlemist, käitumist.

Hea vaimse tervise korral inimene:

- Tunneb end suurema osa ajast hästi ja rahulolevana
- On enamasti enesekindel ja positiivse enesehinnanguga
- Suudab nautida elu, naerda ja lõbutseda
- Suudab toime tulla stressirohkete olukordade ja muutustega
- Kogeb erinevaid tundeid, sest elu on pidevas muutumises ning sündmusterikas
- Tunneb, et elus valitseb tasakaal
- Hoolib iseendast: nii oma vaimust kui kehast
- Hoolib teistest inimestest

Kui aju tegevus kaldub kirjeldatud funktsioonide osas tervislikust kõrvale olulisel määral (see tähendab, et häirib igapäevaelu ja/või põhjustab kannatusi), siis tekivadki vaimse tervise häirete tunnused.

Vaimse tervise häireid põhjused ei ole lõplikult teada, nende kujunemine on seotud nii geneetiliste soodumustega kui ka ümbritseva keskkonna teguritega.

Viktoriin väikeste meeskondadega (2-4 õpilaselised meeskonnad), kus on vaja otsustada, kas esitatud väited on õiged või valed. Õpetaja loeb väite, õpilased seejärel mõtleavad ja arutavad umbes 30 sekundit omavahel, seejärel tõstavad käe, kui arvavad, et on õige väide, ning ei tõsta kätt, kui arvavad, et on vale väide. Peale vastamist õpetaja kommenteerib õiget vastust. Kokku 10 väidet.

1) Psüühikahäired esinevad elu jooksul umbes 45% inimestest. (õige)

Vastamise järel õpetaja palub umbes pooltel õpilastest tõusta. See näitlikustab, kui paljudel elu jooksul tekib psüühikahäire. Peaaegu sama paljudel seda ei teki. Psüühikahäired esinevad elu jooksul u 45% inimestest.

2) Psüühikahäirega inimene on pea alati kaugelt märgatav. (vale)

Vastamise järel õpilased ja õpetaja räägivad vaimse tervise häiretest, mille puhul ei ole midagi teistele näha. Õpetaja toob näiteid tuntud inimestest, kellel on psüühikahäire, millest tükk aega keegi ei teadnud. Näiteks Stig Rästa (depressioon, ärevushäire), Kaia Kanepi (söömishäire).

3) Psüühikahäire viitab sellele, et inimene on nõrga iseloomuga. (vale)

Vastamise järgselt õpetaja selgitab, et psüühikahäired võivad avalduda väga erinevate sümptomitega ning ei ole seotud "iseloomu nõrkusega". Psüühikahäired esinevad väga erinevate iseloomudega inimestel.

4) Igaühel võib elu jooksul tekkida psüühikahäire. (õige)

Õpetaja kommenteerib, et suur osa psüühikahäiretest algab lapse- või noorukieas, aga psüühikahäire võib vallanduda igas vanuses ning seda olenemata soost, haridusest, usust jms-st. Oma vaimset tervist on võimalik hoida, aga ei saa garanteerida vaimse tervise häire tekke vältimist.

5) Psüühikahäiretega inimesed on enamasti ohtlikud. (vale)

Vastamise järel õpetaja kommenteerib, et uuringud viitavad, et vaid 3-5% vägivaldsete tegudest on toime pandud raske psüühikahäire tõttu. Palju rohkem vägivaldsetest tegudest on toime pandud alkoholi või narkootiliste ainete tarvitamisega seoses või selle tõttu. Psüühikahäiretega inimestel on tavapopulatsioonist oluliselt kõrgem risk sattuda vägivalda ohvriks.

6) Depressioon ja ärevushäired on kõige levinumad vaimse tervise häired. (õige)

Vastamise järel info õpetajalt:

Ülemaailmselt on igal aastal depressioonis peaaegu 5% inimestest (WHO andmetel 2015.a. 4,4%; 2006.a. Eestis 5,6% Dr. A. Kleinbergi doktoritöö).

Ärevushäiret põeb elu jooksul uuringute andmetel umbes 33% inimestest (Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century; Bandelow, Michaelis).

7) Edukatel inimestel üldiselt ei ole psüühikahäireid. (vale)

Edukatel inimestel on samuti psüühikahäireid. Psüühikahäireid on erinevaid ning on häireid, mis esinevadki rohkem ambitsioonikatel ja edule orienteeritud inimestel.

Soovi korral lisaülesanne:

Õpetaja uurib, et kas õpilased teavad, kellel neile meeldivatest kuulsatest ja edukatest inimestest on psüühikahäire.

Kui õpilased teavad vähe, siis võib anda korralduse, et õpilased teevad kiire otsingu Google'is nutitelefonidega.

Stigma tähendus ja mõju
15 min

8) Psüühikahäiretega inimestesse suhtutakse sageli halvasti või üleolevalt. (õige)
Psüühikahäirete suhtes on jätkuvalt palju häbimärgistavat suhtumist. Seetõttu sageli psüühikahäirega inimesed halvustavad oma häire tõttu ka iseennast ning see lisab neile stressi ja negatiivseid tundeid. Ka vähendab see abi otsimist ja suurendab üksindust.

9) Psüühikahäirete puhul inimesed häbenevad oma haigust ning seetõttu pigem räägitakse vähe oma raskustest ja ei pöörduta õigeaegselt abi saama. (õige)
Kuna ühiskonna on levinud häbistav suhtumine, siis suhtuvad ka häirete all kannatajad ise oma häiresse häbiga ning võivad üritada sellega tegelemist vältida.

10) Psüühikahäired ei ole noorte probleem, psüühikahäired esinevad rohkem vanematel inimestel. (vale)

Suur osa psüühikahäiretest algab enne täiskasvanuks saamist.

Õpetajalt sissejuhatus: Kui võrrelda kehalise tervise haiguste kogemusi ja vaimse tervise häire kogemust, siis neid eristab ka erinev suhtumine haigusesse – stigma.

Õpetaja jaotab tahvli kaheks - üks pool on vaimse tervise häirete märksõnade jaoks, teine pool kehalise tervise häirete jaoks. Õpetaja küsib õpilastelt paarikaupa küsimusi ja kirjutab vastused ja märksõnad kaheks jaotatud tahvlile vastavasse lahtrisse. Iga küsimuste-paari järel võivad õpilased lühikeseks ajaks omavahel väikestes gruppides aru pidada. Õpetaja aitab õpilaste mõtteid koondada, juhib arutelu selle mõttega, et õpilased saaksid rohkem aru, milline on suhtumise erinevus vaimse või füüsilise tervise häirete puhul.

Suunavad küsimused:

1) Kuidas inimesed suhtuvad, kui sul on nohu või köha ja sa jätab seetõttu teatrisse minemata?

Kuidas inimesed suhtuvad, kui sul on paanikahäire ja sa ei saa seetõttu teatrisse minna?

2) Kuidas sa ise suhtud sellesse, kui sul oleks kopsupõletik?

Mis sa sellest arvad, kui sul oleks depressioon?

3) Mida kardad, mis teised võivad arvata, kui tuleb välja, et sul on näiteks söömishäire (näiteks anoreksia või buliimia) või aktiivsus- ja tähelepanuhäire?

Mis teised võivad arvata, kui sul on pimesoolepõletik?

4) Mida inimesed soovivad teha, kui sul on jalaluumurd ja sa ei saa selle tõttu koolis käia?

Mida inimesed soovivad, kui sul on depressioon ja sa ei saa selle tõttu koolis käia?

5) Mis sa arvad arstile minekust, kui sul on silmapõletik?

Mis sa arvad arstile minekust, kui sul on pikaajaliselt olnud paha tuju ning sa kahtlustad depressiooni?

Õpetajalt kokkuvõtte sellest osast:

Õpetaja loetleb vaimse ja kehalise tervise kohta käivaid märksõnu. Erinevad märksõnad kehalise ja vaimse tervise haiguse kohta.

Vaimse tervise häire toob enamasti kaasa sildi: saamatu, nõrk, rumal, ebapoplaarne, soovimatu, halb, ohtlik vms.

See silt teeb halba inimese enesetundele ja enesekindlusele. Inimene otsib vähem abi, räägib vähem oma raskustest, jääb üksi oma raskustega. Inimene paraneb seetõttu haigusest halvemini ja kannatab rohkem.

Arutamiseks ja kommenteerimiseks selle lõigu kokkuvõttena: NB! Stigmat ehk häbi-märgistavat suhtumist psüühikahäiretega inimestesse iseloomustab järgnev:

- hulk negatiivseid uskumusi ja arvamusi psüühikahäirete ning psüühikahäiretega inimeste suhtes;
- need uskumused ja arvamused viivad selleni, et inimesed kardavad, väldivad või tõrjuvad psüühikahäiretega inimesi;
- stigma tõttu tunnevad psüühikahäiretega inimesed end veel halvemini ning ka häbenevad abi otsida.
- Stigma ei tähenda vaid valede sõnade kasutamist, stigma tähendab austuse puudumist.

Peamised punktid läbi arutamiseks õpilastega.

1. Teadlikkus – uuri rohkem psüühikahäirete kohta. Mida rohkem sa tead, seda vähem on sul endal stigmatiseerivat suhtumist. Kust leida infot?

- Uuri näiteks Peaasi.ee lehelt
- Inglise k: www.headstogether.org
- veel?

2. Kuula inimesi, kellel on psüühikahäirete kogemus. Kuula, kuidas on psüühikahäire ning teiste kehv suhtumine nende elu mõjutanud. Kust leida inimesi, kes on nõus rääkima?

- Peaasi.ee lehel on videointervjuud
- ajakirjanduses võtavad sageli tuntud inimesed sel teemal sõna

3. Pane tähele, mis sõnu ja väljendeid sa kasutad. Väga sageli kasutatakse psüühikahäiretega seotud sõnu halvustavas tähenduses.

- Milliseid sõnu ja väljendeid me võiksime kasutada ja kuidas rääkida vaimse tervise häiretest?
- inimene, kellel on psüühikahäire (näiteks: inimene, kellel on skisofreenia, mitte skisofreenik)

4. Ole meediat tarbides tähelepanelik - kui paned tähele stigmatiseerivat suhtumist, siis anna sellest teada Peaasi.ee-le või võta ise ühendust stigmatiseeriva loo autoriga.

5. Pane tähele stigmatiseerivat kõnepruuki igapäevaelus. Kui keegi kasutab mõnd terminit stigmatiseerivalt, siis on hea talle sellest sõbralikult märku anda ja teda harida. Igaüks võiks võtta endale järgmiseks nädalaks või kuuks ühe stigmat vähendava ülesande ja jagada seda väiksemas grupis. Võimalusel võiks selle ülesande täitmisel mõnes klassijuhataja tunnis lähinädalate jooksul tagasi tulla

Kokkuvõte 5 min

Küsimused, vastused, mõtted edasiseks. Motiveerida stigma vähendamiseks midagi omaalgatuslikult ette võtma.

See osa vaid juhul kui teema kerkib tunni läbiviimisel: Kuhu pöörduda? 5 min

Kui on vaimse tervise raskused, mis häirivad igapäevaelu (st õppimist, suhtlemist kodus, koolis või mujal, takistab teatud üritustele minemast vms), SIIS kuhu pöörduda? Esialgul õpilased arutavad seda küsimust 2-4 liikmelistes gruppides u 2 minutit. Edasi iga grupp ütleb oma vastused.

- räägin vanema, vanavanemaga
- räägin koolipsühholoogiga
- pöördun peaasi.ee e-nõustaja poole: www.peaasi.ee/kysi-noustajalt
- räägin perearstiga
- räägin psühholoogiga
- pöördun psühhiaatrile

Lisamaterjalid

Tere, klassi lapsevanemad!

Enne tundi kiri lapsevanematele

Järgmisel nädalal/kuul on teie lapse klassil plaanis tund vaimsest tervisest, täpsemalt vaimse tervise häiretega seotud häbimärgistamisest ehk stigmast.

Tunnitöö on eriti mõjus kui leiate samaaegselt kodus aega lapsega neil teemadel rääkida. Stigmat ehk häbimärgistavat suhtumist psüühikahäiretega inimestesse iseloomustab järgnev:

- hulk negatiivseid uskumusi ja arvamusi psüühikahäirete ning psüühikahäiretega inimeste suhtes;
- need uskumused ja arvamused viivad selleni, et inimesed kardavad, väldivad või tõrjuvad psüühikahäiretega inimesi;
- stigma tõttu tunnevad psüühikahäiretega inimesed end veel halvemini ning ka häbenevad abi otsida.
- Stigma ei tähenda vaid valede sõnade kasutamist, stigma tähendab austuse puudumist.
- Kui soovite ise lisaks uurida nende teemade kohta, siis julgustame lugema juurde lehelt Peaasi.ee.

Kui soovite ise lisaks uurida nende teemade kohta, siis julgustame lugema juurde lehelt Peaasi.ee.

* Tunnikava on loodud selleks, et pakkuda õpetajatele välja erinevaid variante õpilaste aktiivseks kaasamiseks tunni teemasse. Tunnikavas on meetodite osas tihti välja pakutud valikuvariante ja õpetaja teeb ise otsuse, millist meetodit kasutada. Tunnikava ei pea tingimata kasutama.