

Vaimse tervise kohviku kontrollnimekiri

Vaimse tervise kohviku eesmärk on tuua vaimse tervise mured kodu ja spetsialistide kabinetide seinte vahelt välja, et normaliseerida vaimse tervise murede ja rõõmude jagamist.

Vaimse tervise kohvikus on:

1. **Vabatahtlikud vaimse tervise esmaabi andjad**, kes on koolitatud vaimse tervise teemadel vestlema ja tuge pakkuma. Vabatahtlikud istuvad üksi lauas spetsiaalse sildiga "Olen olemas", millega annavad märku, et on avatud vestlusele võõra inimesega, on valmis kuulama ja toetama.
2. **Vaimse tervise vestlusmenüüd**, et inimesed saaksid lisaks oma tavapärasele toidutellimusele menüüst innustust ka vaimse tervise teemadel omavahel vestlema.
3. Muud **vaimse tervise teemalised materjalid** (nt ärevuse, depressiooni ja minu vaimse tervise esmaabi töövihikud jms, mida inimesed saavad kohvikus olles lugeda ja endaga kaasa võtta).

Kuidas organiseerida ise vaimse tervise kohvikut?

Kontseptsioon:

- Peaasi.ee tiimi korraldatud vaimse tervise kohvikus on alati olnud olemas vaimse tervise esmaabi koolituse läbinud vabatahtlikud ning vaimse tervise teemalised materjalid, aga iga üritus on omanäoline ning see võib tähendada, et tahad omalt poolt kohviku kontseptsiooni täiendada (nt kogemuste jagamise vestlusring? vaimse tervise vitamiinide kuldvillaku või õnne bingo mängimine vmt?). Milline on Sinu korraldatud vaimse tervise kohvik?
- Oleme oma senise kogemuse käigus mõistnud, et alati pole kohvikuga koostöö vaimse tervise kohviku jaoks oluline: võid seda vabalt nimetada ka vaimse tervise vestlusnurgaks. Tähtis on lihtsalt luua hubane ja mõnus ruum, kus inimesed saaksid vabas õhkkonnas oma vaimse tervise muresid/rõõme jagada.
- Kui otsustad koostöö kasuks kohvikuga, siis ühendu nendega esimesel võimalusel ning selgita vaimse tervise kohviku eesmärki. Kutsu neid kaasa aitama. PS! Seni on 99% kohvikutest võimaldanud lauale panekuks kohvi või teed ja midagi näksimist, et laud oleks kutsuvam. Võid proovida teie omavahelist kokkulepet selles suunas nügida, aga taaskord: koostöö kohvikuga ei olegi nii oluline, kui ehk esialgu arvad.

Vabatahtlikud:

- mõtle enda jaoks läbi kohviku toimumise aeg ning koht;
- pane kokku sündmuse kirjeldus ning pöördu vaimse tervise esmaabi koolituse läbinud vabatahtlike poole abipalve/üleskutsega (Võid kasutada selleks nt Peaasi.ee loodud vaimse tervise esmaabi andjate FB gruppi. Kui jääd häтта, oleme Sinu jaoks olemas ja proovime aidata nii palju kui jaksame!);
- kõige lihtsam ja efektiivsem viis vabatahtlike kaasates, on luua *google formsi* küsimustik, kus küsid kohe:

- vabatahtliku nime,
- e-maili aadressi,
- telefoninumbrit,
- T-särgi suurust,
- kinnitust, et ta on läbinud vaimse tervise esmaabi koolituse,
- sobivaid ajavahemikke, millal ta on valmis sel kuupäeval panustama vabatahtlikuna,
- tema kogemust ja valmisolekut jagada oma senist kokkupuudet vaimse tervise ja vaimse tervise esmaabiga ka meedias (siis saad infot, keda ja mil viisil võiksid kaasata kommunikatsioonitegevustes);
- näidis: <https://forms.gle/oFHCmEwjTXsvYPs67>
- pane kokku kohviku graafik arvestades, et ühe vabatahtliku vahetus võiks olla kuni 2 tundi (esiteks, sest nii kaua jõuab vabatahtlik toetust vajavate võõraste inimeste jaoks toetavalt olemas olla ja teiseks, kui juhtub, et kohvikus selle 2 tunni vältel kedagi ei ole, jaksab vabatahtlik selle ilma suuremat kurbust tundmata oma kohaloluga täita);

näidis:

Kellaaeg/Asukoht	Weneri kohvik
8-10	Veronika
10-12	Tiiu
12-14	Epp
14-16	Liisa
16-18	Johanna Kai
18-20	Hanna
20-22	Teele

- anna vabatahtlikele teada nende vahetuse aeg;
- leia enne üritust, kus vaimse tervise kohvikut korraldada, ühine aeg, mis sobib võimalikult paljudele vabatahtlikele;
- lepi kokku vaimse tervise esmaabi värskendustund koostöös Peaasi.ee'ga (koolitusjuht: nele@peaasi.ee);
- valmistu värskendustunnis vastama kõikidele praktilistele küsimustele, mis vabatahtlikel kohvikuga seoses tekkida võivad (kust saan T-särgi? kuhu oma asjad jätan? kas ma võin vahepeal püsti seista ja liikuda? jne);
- organiseeri vabatahtlike jaoks kohvikusse juba eelnevalt vajalikud materjalid (Vaimse tervise töövihikuid saad nii eesti kui vene keeles tasuta tellida endale [SIIT](#). NB! Palun anna märku, kui tellimisvõimalus ei tööta. Ehk saame Peaasja kontorist Sulle sellisel juhul materjale jagada);
- prindi vabatahtlikele kaasa leht, millel on kontaktid, kuhu abivajaja suunata (Leia see [SIIT](#)). NB! Tee piisavalt koopiaid, nt 10.

Kommunikatsioon:

- Pane paika, kellele on vaimse tervise kohvik suunatud (noored, lapsevanemad, vanemaealised, mehed, naised vmt);

- vastavalt sihtgrupile mõtle läbi kommunikatsioonikanalid, kus saaksid vaimse tervise kohviku infot levitada (infostendid, sotsiaalmeediagrupid, org. sotsiaalmeediakanalid, ajalehed, taskuhäälingud vmt);
- pane kokku vaimse tervise kohviku kuulutus, mida erinevates kanalites jagada;
- kui teed koostööd kohvikuga, vii ka kohviku teenindajad sündmusega kurssi (Nt [NII](#))

Tagasiside:

- Vaimse tervise kohvikute toimimine ja toimumine on võimalik tänu vabatahtlikele. Selleks, et nende kogemusest paremini aru saada ja nende jaoks olemas olla, lepi eelnevalt kokku, kuidas jagate kohvikus osalemisest tekkinud muljeid ja mõtteid. *(Meie oleme tavaliselt palunud, et nad helistaksid pärast oma vahetuse lõppu projektijuhile ning oleme palunud täita lühikese tagasiside küsimustiku)*
- Lepi vabatahtlikega juba eelnevalt kokku, et nad peaksid arvet, mitme inimesega peavad nad vaimse tervise esmaabi vestlust, mitmega vestlevad lihtsalt vaimse tervise teemadel ning mitmele inimesele jagavad sündmuse vmt kohta infot.
- Võta sündmus kokku: anna tagasisidet kohviku õnnestumisest nii vabatahtlikele, kohvikule (kui neid kaasasid) ning teistele sündmusel osalejatele.
- Jaga oma kogemust ja muljeid ning arengumõtteid ka Peaasi.ee tiimiga, kirjutades sandra@peaasi.ee

Aitäh, et oled olemas!