

VAIMSE TERVISE KOHVIK



Vahepeal on meil vaja
lihtsalt kedagi, kes oleks
valmis olemas olema ja
meid ära kuulama.

Olen olemas!

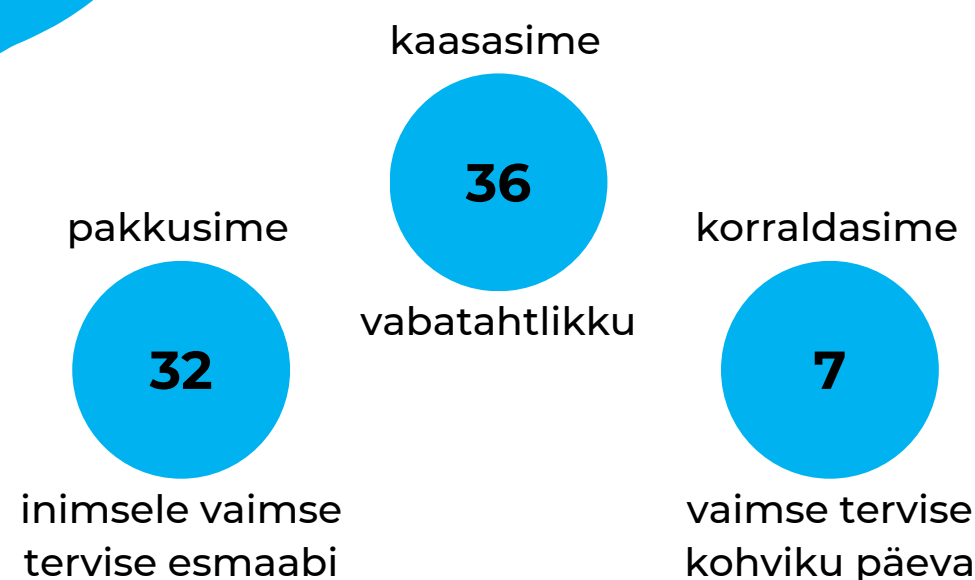
Vaimse tervise kohvikud on üks väljund Peaasi.ee korraldatud vaimse tervise esmaabi koolituse läbinutele ning võimaldab neil koolitusel omandatud teoreetilised teadmised praktikas proovile panna.

Oleme vaimse tervise esmaabi andjaid koolitanud juba 2018. aastast ning tänaseks on neid kokku u 7000 inimese üle Eesti.

Loome koostöös kohalike kohvikute ning vaimse tervise esmaabi vabatahtlikega turvalise ruumi ja võimaluse oma vaimse tervise mure jagamiseks ja esmase toe saamiseks. Toome sellega vaimse tervise mured kodu- ja spetsialistide kabinettide seinte vahelt välja, et normaliseerida vaimse tervise murede ning rõõmude jagamist. See on kontseptsioon, mida on maailmas erineval moel palju testitud ning kasutatud. Meie eesmärk on Euroopa kultuuripealinn Tartu 2024 põhiprogrammi projekti Peaasi ajab naerma! raames vaimse tervise kohvikuid testida, arendada ning juurutada.

Vaimse tervise kohvikute korraldamiseks on meie süda vabatahtlikud. Nende toetamiseks töötame välja **vaimse tervise esmaabiandjate mentorlusprogrammi**. Vabatahtlike mentorlusprogrammi kaudu toimub juba välja koolitatud inimeste pidev arengus ja tegevuses hoidmine, vabatahtlike näol olemasoleva ressursi võimalikult efektiivne ja laialdamine kasutamine. Tahame vabatahtlikele mentorlusega toeks olles neid aidata, et nemad saaksid omakorda paremini teisi aidata ja samas seejuures ka iseend hoida. Meie eesmärgiks on moodustada üle-Eestiline vabatahtlike võrgustik, kes aitaks kaasa vaimse tervise kriisi leevendamisele kogukonna tasandil. **Loe lähemalt: [Peaasi.ee Vaimse tervise kohvik](https://peaasi.ee).**

2022 numbrites



VAIMSE TERVISE KOHVIKUD TOIMUVAD IGA KUU VIIMASEL LAUPÄEVAL TARTUS, VILJANDIS, PÄRNUS JA TALLINNAS

Tartu
2024



peaasi.ee

Iceland
Liechtenstein
Norway
Active
citizens fund

playtech
SOURCE OF SUCCESS

CAF
Charities Aid Foundation

30 Avatud Eesti Fond
Open Estonia Foundation