

# Räägime Lastest Logiraamat last ootavate perede nõustamiseks

Tytti Solantaus  
2023



## Iga pere on erinev

Mõnes peres on ema, isa ja lapsed, teistes peredes võib olla ainult üks vanem, kaks ema või kaks isa. Samuti võivad lapsed olla ka erineva taustaga ning elada vanavanemate, teiste seaduslike hooldajate juures või asendushoolduses.

Logiraamatus kasutame sõna „lapsevanem“. Meie sõnavaras on „üks lapsevanem“ ja „teine lapsevanem“. Vestluste ajal võivad osalejad loomulikult ise otsustada, kuidas neid nimetatakse. Kui räägime lapsest, kasutame tema kohta asendusnime „N“. Vestlustes ja võimaluse korral ka elektroonilises logiraamatus soovitame siiski kasutada lapse tegelikku nime.

---

## Tänuavaldused

**Tänan kõiki peresid**, kes oma lood minu kätte on usaldanud. Tarkused, mida teilt õppisin, on jõudnud teiste perede aitamiseks raamatusse Räägime Lastest (RL).

**Tänan Emmi Riihiranta-Lainet ja Miia Äänismaad** Turu Ülikoolist, kes jagasid oma kogemusi seoses RL logiraamatute ja igapäevase praktikaga.

**Tänan Brad Morganit** Emerging Minds'ist Austraaliast, kes jagas oma kogemusi RL-gaAustraalia kontekstis, parandas minu inglise keelt ning kohandas logiraamatud rahvusvaheliseks kasutuseks.

**Tänan kõiki kolleege ja koostööpartnereid**, kes panustasid logiraamatu antud väljaande valmimisse tarkade kommentaaride ja väljakutsuva tagasisidega. Täiendava tagasiside ja kommentaarid saab esitada Tytti Solantausele (firstname.lastname@gmail.com).

**Tänan Soome Kultuurifondi**, kelle Eminentia stipendiumi pälvis Tytti Solantau.

Logiraamat Räägime Lastest ♥ Tytti Solantau

Logiraamatu Räägime Lastest võrgustikukohtumine ♥ Mika Niemelä and Tytti Solantau

Logiraamatule tuleks viidata järgmiselt: Solantau T. (2023) Räägime Lastest: Logiraamat last ootavate perede nõustamiseks. Turu Ülikool //INVEST



## TERVITUS LAPSEVANEMATELE

### Hea lapsevanem!

**Palju õnne lapseootuse puhul!** Lapseootus on alati imeline, olgu see siis esimene või juba mitmes laps. Kui valmistud tervitama uut pisikest, võid tunda end väga emotsionaalselt. Sinu meeleolu võib ootamatult muutuda ning õnnetunne võib vahelduda murega lapse tervise ja vanemana hakkama saamise pärast.

Oled kutsutud Räägime Lastest (RL) lähenemisel põhinevale vestlusele, mis keskendub sinu lapse heaolule. Tere tulemast vestlema! Siin on lähenemisiivi lühiülevaade, mis loodetavasti vastab küsimustele selle kohta, mis sind ees ootab.

### **Mis on Räägime Lastest eesmärk?**

RL loodi selleks, et aidata lapsevanema(te)l ja teistel lapse elus olulistel inimestel toetada laste heaolu ja arengut. Meie eesmärk on panustada lapse igapäevaellu nii, et see toetaks tema heaolu, õppimist ja arengut.

### **Kuidas Räägime Lastest toimib?**

Alustame praktilise osaga: RL koosneb ühest või kahest vestlusest ning plaanist, mida edasi teha.. Kui tegevusplaani elluviimiseks on vajalik, korraldatakse ka RL-i võrgustikukohtumine. Võrgustikukohtumine tähendab, et isikud, kelle kohalolu lapsevanem oluliseks peab, saavad kokku ning uurivad võimalusi lapse toetamiseks.

RL-i vestlus keskendub lapse igapäevasele elule, sest argisuhtlus, -kohtumised ja -rutiin on lapse heaolu seisukohast olulised. Elu ei ole aga alati lihtne. Igas peres tuleb ette stressirohkeid aegu: mõnikord on stress lühiajaline, teinekord jääb see aga kauemaks püsima. Raskused võtavad oma osa ning õhnestavad lapsevanemate energiat ja nende vaimse tervise ressursse. Lapsevanem(ad) võib muutuda kannatamatuks, kergesti ärrituvaks või hoopis endasse tõmbuda ja vaikseks jääda. Iga laps reageerib olukorrale isemoodi ning see muudab vanemluse keeruliseks. Igapäevased tegevused jäävad hooletusse ning selle tulemusel tunnevad lapsevanemad end veelgi halvemini.

**Igal perel on oma erilised tugevused** mida pereliikmed ei pruugi alati märgata ega tunnustada.

**Räägime Lastest** on abivahend, mis aitab peredel märgata ja arendada oma argiseid tugevusi ning leida lahendusi keerulistele probleemidele. Räägime Lastest lähenemine on loodud selleks, et peresid toetada ning anda vajalikud tööriistad õnneliku pereelu saavutamiseks.

**Hakkame siis pihta! Loodan, et sind ootavad ees huvitavad ja inspireerivad vestlused.**

Parimate soovidega,

*tytti Solantaus*

Tytti Solantaus

Lastepsühhiaater, emeriitprofessor

Turu ülikooli ja uurimiskeskuse INVEST

[tytti.solantaus@utu.fi](mailto:tytti.solantaus@utu.fi); [tytti.solantaus@gmail.com](mailto:tytti.solantaus@gmail.com)

## ESIMENE RL-i VESTLUS

### Alustamine

1. Osalejate tervitamine ja tutvustamine
2. Lühikäitvade eesmärgidest ja sellest, mida vestlusest oodata
3. Konfidentsiaalsus ja kuidas vestlust vajadusel dokumenteerida
4. Enne, kui edasi läheme: Kuidas sa end täna siia tulemise suhtes tundsid? (lapsevanem(ad) ja spetsialist)
5. Vaatame lähemalt tugevusi ja haavatavaid kohti:

**Tugevus:** Valdkond nii pereelus kui ka väljaspool kodu (lastehoid, kool, vaba aja veetmise keskkond), kus lapsel läheb hästi, sealhulgas igapäevased tegevused, koos veedetud aeg ning tegevused sõprade ja kogukonnaga.

**Haavatav koht:** Valdkond pereelus või väljaspool kodu (lastehoid, kool, vaba aja veetmise keskkond), mis võib tekitada lapsele probleeme, kui midagi ette ei võeta, või mis on juba murettekitav ning vajaks lisatähelepanu ja -hoolt.

Lapsevanematel on sageli erinevad kogemused ja seisukohad. Ärge muretsege – see on täiesti normaalne. Kui tugevuste ja nõrkuste kohta on erinevad seisukohad, pange mõlemad kirja.

### **Kaks näidisolukorda lapsevanematega arutamiseks**

Häbelik laps elavas ja valjus klassiruumis (või mõni muu näide)

Laps on väga üksildane ja teda ei võeta kampa. Selles kontekstis on häbelikkus haavatav koht. Tegevusplaan: lapsevanemad ja õpetaja aitavad lapsel lõimida ning õpetaja aitab koolikaaslastel õppida omaks võtma kedagi, kes on neist erinev. Mõnes muus keskkonnas võib häbelikkus olla ka tugevus.

Alkoholiprobleemiga ema viib lapse lastehoidu (või mõni muu näide)

Tugevas pohmellis ema toob lapse lasteaeda ja töötajad mõistavad selle hukka. Üldiselt läheb lapsel hästi. Tugevus: Ema toob lapse lasteaeda hoolimata sellest, et ta võib oma mainet kahjustada. Ta on kindel, et lapsel on parem lasteaias teiste lastega mängida kui haige emaga kodus olla.



## Pere ja lapseootus

### 1. Kas soovid jagada midagi enda, lapsevanemate ja oma pere kohta?

Spetsialistile: Kas soovid midagi enda kohta jagada?

### 2. Millised mõtted ja tunded valdavad sind seoses raseduse ja lapseootusega?

Rase lapsevanem

Tugevus

Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus

Haavatavus

### 3. Milline on sinu füüsiline tervis ja kuidas rasedus edeneb?

Rase lapsevanem

Tugevus

Haavatavus

### 4. Millised on sinu ootused seoses sünnitusega?

Tugevus

Haavatavus

### 5. Millised mõtted ja tunded valdavad sind seoses lapsevanemaks saamisega / uue beebi sünniga? Millised on sinu ootused esimesele kolmele kuule?

Rase lapsevanem

Tugevus

Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus

Haavatavus

### 6. Kuidas suhtuvad pere teised lapsed rasedusse ja uue lapse sündi

Tugevus

Haavatavus

### 7. Kuidas neil läheb??

Teiste laste heaolu, meeleolu ja käitumine

Tugevus

Haavatavus

Koolis või lastehoius hakkamasaamine

Tugevus

Haavatavus

8-10. Kuidas tuleb toime majapidamistöode, lapsevanemaks olemise ja tasustatud tööga? Kas oled rahul sellega, kuidas on kohustused jagatud lapsevanemate vahel? Kas saad abi sõpradelt, sugulastelt või mujalt?

**Laste eest hoolitsemine ja lapsevanemaks olemine**

Tugevus

Haavatavus

**Majapidamistöode tegemine** Toiduvalmistamine, nõudepesu, pesu pesemine, koristamine jne.

Kodused ehitustööd, auto parandamine jne.

Tugevus

Haavatavus

**Tasustatud töö**

Tugevus

Haavatavus



## Lapsevanema(te) isiklik heaolu

### 8. Kuidas kirjeldaksid oma isiklikku heaolu?

Näiteks, kas sul on püsivaid stressireaktsioone või vaimse tervise raskuseid? (küsimus mõlemale lapsevanemale) Kas ja kuidas mõjutavad need probleemid sinu igapäevaelu kodus, tööl ja hobitegevuses? Kas ja kuidas mõjutavad need probleemid sinu tundeid seoses raseduse ja lapsega?

Rase lapsevanem

Tugevus  Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus  Haavatavus

### 9. Muud mured. Sul võib olla muresid, mis on seotud teiste lastega, sugulaste tervisega, tööga, perekondliku stressiga või muuga. Kas sul on niisuguseid muresid ning kui jah, siis kuidas sa nendega toime tuled? Kas vajad abi teistelt teenustelt? (nt kool, tervishoiu- ja sotsiaalteenused, rahalist toetust pakkuvad teenused jne)

Rase lapsevanem

Tugevus  Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus  Haavatavus

### 10. Suhtlemine ja probleemide lahendamine

Millised on sinu tunded seoses teise lapsevanema või mõne toeks oleva isikuga rääkimisega, kui teemaks on mured, võimalikud stressisümptomid või vaimse tervise raskused?

Rase lapsevanem

Tugevus  Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus  Haavatavus

### 11. Paarisuhe Rasedus on aeg, mil lapsevanemad harjuvad üheskoos vanemaks olemise rolliga ning valmistavad kodu lapse tulekuks ette. See on suhtes täiesti uus element. Kuidas olete seda paarina kogunud? Kas tunnete teineteise seltskonnast naudingut ja rõõmu? Kas teie vahel on empaatia ja teineteise toetamine?

Rase lapsevanem

Tugevus  Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus  Haavatavus

### 12. Lapsevanema(te) läbikäimine sõprade ja sugulastega

Rõõm ja ühine aeg

Tugevus  Haavatavus

Ligipääs praktilisele toele

Tugevus  Haavatavus

### 13. Kuidas kirjeldaksid kodust õhkkonda?

Näide tugevusest: vaatamata võimalikele probleemidele on kodune õhkkond soe ja hooliv.

Näide haavatavusest: kodune õhkkond on sageli stressi- ja tüliderohke, pereliikmed väldivad üksteist.

Tugevus  Haavatavus

14. Kas on midagi veel, millest sa sooviksid rääkida?

15. Kodune ülesanne, vt järgmine leht\*

16. Kohtumise lõpetamine

Kuidas see vestlus lapsevanematele tundus? Kuidas see spetsialistile tundus?

Järgmine kohtumine toimub \_\_\_\_\_

**Aitäh!**



## \*Kodune ülesanne

Hakkame vestluse otsi kokku tõmbama. Annan teile kaks ülesannet, millele kodus keskenduda.

**Nr.1** Palun tutvü lisadega 1 ja 2 või materjaliga „Kuidas saan oma lapsi aidata?“

*Kui pere tegeleb vaimse tervise raskustega, soovitage või andke talle lisamaterjal „Kuidas saan oma lapsi aidata“. Selles tutvustatakse põhjalikumalt perekondlikku olukorda ja lastega rääkimist.*

**Lisa 1, „JAGATUD MÕISTMINE JA KOOSTÖÖ PEREKONNAS“** selgitab, mida jagatud mõistmine endast kujutab. Lisas kirjeldatakse, kui oluline on pereliikmete ja nende heaolu seisukohast see, et nad perekonnas toimuvat mõistavad. Nagu peagi näed, kehtib see ka laste kohta.

**Lisa 2 „LASTEGA KEERULISTEST PROBLEEMIDEST RÄÄKIMINE“ ja materjal „Kuidas saan oma lapsi aidata?“** annavad juhiseid, kuidas rääkida lastega teemadel, mis nende elu mõjutavad, kuid millest on keeruline rääkida. Teemade hulka kuulub kõik alates majanduslikest raskustest kuni pereliikme vaimse tervise raskuste või raske haiguseni.

Ehkki N-iga ei saa veel vestelda, võib lisaga tutvumine siiski kasulik olla – eriti kui peres on ka vanemaid lapsi. Lisa võib tekitada mõtteid ka selle kohta, kuidas lapsevanemate keskis keerulisi küsimusi arutada.

**Lisa 3 „LASTEGA KEERULISTEST PROBLEEMIDEST RÄÄKIMINE“ spetsialistile ja „Kuidas saan oma lapsi aidata?“** annavad üksikasjalikku teavet lastega rääkimise kohta ning aitavad küsimusi lapsevanematega arutada. Lisad võib anda ka lapsevanematele.

**Nr.2.** Tegevusplaanis arutame, kuidas oma tugevusi arendada ja haavatavustega tegeleda. Selleks palume sul valida tugevused, millele soovid keskenduda, ning tuvastada kõik haavatavused, millele soovid leida tuge ja lahendusi.

Plaani tegemisel on abiks nimekiri „**Millele RL-i tegevusplaani koostades tähelepanu pöörata**“. Palun võta logiraamat kaasa ka järgmine kord kohale tulles.

Vestlustesse võib kaasata ka lapsed (kui peres on teisi lapsi). Neil võib olla kasulikke mõtteid, mis on seotud nende endi kogemuste ja olukordadega.

**Aitäh!**



## **\*\* Millele RL-i tegevusplaani koostades tähelepanu pöörata**

Siin on mõned olulised aspektid, mida arvestada Räägime lastest (RL) tegevusplaani loomisel. Need puudutavad nii lapsevanemaid kui ka lapsi ja noori.

**NB!** Me ei eelda, et pere peaks olema edukas kõigis alltoodud punktides – tõenäoliselt ei suuda seda ükski pere. Nimekiri aitab sul leida oma tugevad küljed ning võtta fookusesse probleemid, millele pead oluliseks tegevusplaanis ja pereelus keskenduda

1. Perekonnas valitseb üksteise mõistmine ja koostöö.
  2. Lapsevanemad arutavad keerulisi probleeme ja teevad edasiviivaid plaane.
  3. Kui probleemid mõjutavad lapsi, aitavad lapsevanemad neil toimuvast aru saada ja olukorraga toime tulla.
  4. Laste kasvatamine ja majapidamistööd jagatakse lapsevanemate vahel nii, et kõik osapooled on rahul.
  5. Laste kohustused on kooskõlas nende vanuse ja olukorraga.
  6. Kõigil pereliikmetel on regulaarne ajakava ja piisav puhkeaeg.
7. Ühised rõõmuhetked leiavad aset nii partnerite vahel kui ka kogu perega koos.
  8. Perel on sõbrad ja sugulased, kes toovad rõõmu ja annavad praktilist tuge.
9. Lapsed tunnevad, et lapsevanemad armastavad ja hindavad neid ning hoolivad neist.
  10. Lapsevanemad veedavad lastega aega ja mängivad nendega.
  11. Lastel on huvid ja sõbrad.
  12. Lapsi väärtustavad lastehoiu, -aia ja kooli õpetajad, tegevuste ja hobide treenerid ja juhendajad ning rühmakaaslased.
13. Pereliikmed julgevad abi küsida, isegi kui see tundub keeruline ja häbiväärne.
  14. Perel on ligipääs teenustele, kus neile saab osaks mõistmine, tugi ja abi.



## Teine RL-i vestlus

1. Tervita osalejaid: Kuidas sul on läinud?
2. Kuidas eelmine RL-i vestlus sulle tundus? Kuidas see spetsialistile tundus?  
Kas sooviksid mõne juba arutatud teema juurde tagasi minna?
3. Selgita selle seansi kulgu ja eesmärke
4. Kuidas kodune ülesanne sind ennast tundma pani? Kas sul oli selle jaoks aega? Kui ei olnud, pole midagi. Vaatame ülesannet praegu koos.
5. **Lisa 1** „Jagatud mõistmine ja koostöö perekonnas“  
Mida sa sellest arvasid? Kuidas see kõlab, kas see tundub loogiline?

Selgita, mida jagatud mõistmine endast kujutab, ning kasuta näidet selle selgitamiseks. Võid kasutada ka enda välja mõeldud näiteid.

**Lisa 2** Lastega keerulistest probleemidest rääkimine“ ja brošüür „Kuidas saan oma lapsi aidata?“

Millised mõtted on sul lastega keerulistel teemadel rääkimise osas? Kas sul on sellega kogemusi? Kuidas see läks?

### **Lisa 3 nõustajale ja infoleht „Kuidas saan oma lapsi aidata?“**

Materjalid sisaldavad teavet pere vaimse tervise raskuste kohta ning aitavad neid küsimusi lapsevanematega arutada. Samuti saad infolehte koos lapsevanematega uurida ning valida välja teemad, mis neile eriti olulised on.

Lapse arengulist vanust silmas pidades toimi vastavalt lisadele või infolehele. Ole lapsevanemate vastuste suhtes tähelepanelik, aruta teemasid ja näiteid erinevate nurkade alt ning lisa oma näiteid. Kui lapsevanemad soovivad, võite infolehte ka koos uurida ja neile eriti olulised teemad välja valida.

**Ära kunagi survesta lapsevanemaid rääkima millestki, mille suhtes neil on segased tunded või millest nad keelduvad arutamast.**

Kui lapsevanemad on lapseootel või väikese lapsega, siis neile ei pruugi Lisa 2 hetkel huvi pakkuda ja selle vestluse võib vahele jätta. Siiski, püüa nende järgi orienteeruda, sest avatud vestlus on murekohaks ka abikaasade ja võimalike vanemate laste vahel. Sel juhul minge edasi Lisa juhendite kohaselt. Arutage sisu ja näiteid erinevatest vaatepunktidest ja lisage oma näiteid.

Ole valmis vastama küsimustele, mis puudutavad laste vanust, nende jagatud mure iseloomu (madalast meeleolust enesetapukatseni), kes räägib, kuidas edasi minnakse, jne.

Kui vaevustest ja vaimse tervise raskustest rääkimine valmistab lapsevanematele raskusi, võid soovitada tegevusplaani koostumise, kus lapsevanemad saavad sellistest probleemidest rääkida sinuga ja omavahel.

6. Kuidas see vestlus sulle tundus? Kuidas see nõustajale tundus?

Eesmärk on läheneda probleemidele eri nurkade alt. Pea meeles, et sina ei ole see, kellel on kõik vastused ja kes ütleb, mida pereliikmed peaksid tegema. Lase pereliikmetel ise otsustada. On suurepärane, kui kohtumisest õpite nii sina kui ka pere.

7. **Kas sul oli võimalus tutvuda esimesel kohtumisel tuvastatud tugevuste ja haavatavustega?** Kui ei, siis pole muret. Saame seda praegu koos teha ja selle põhjal vestlust jätkata. Millised mõtted tekkisid/tekivad seoses sinu tugevuste ja haavatavustega? Kas tekkis üllatus- ja pettumuskohti või küsimusi?



## Tegevuskava koostamine

1. **Millised tugevused** otsustasid sa plaani tegemisel fookusesse võtta? Ajurünnak: mõtle kõigile võimalustele, mida teha. Kirjuta üles, mida otsustasid.

2. Millised haavatavused otsustasid fookusesse võtta? Ajurünnak: mõtle kõigile võimalustele, mida saaksid ette võtta. Kirjuta üles, mida te otsustasite.

- Kui edasised tegevused ei ole vajalikud, mine punkti juurde: **4 „Kohtumise ja RL-i lõpetamine“**.
- Kui on vaja lisaabi, jätkka punktiga **3 „RL-i võrgustikukohtumise planeerimine“**.
- Kui vajad lisaabi, kuid võrgustikukohtumine ei ole võimalik, siis antakse teavet vajalike teenuste ja nendeni jõudmise kohta.



### 3. RL-i võrgustikukohtumise planeerimine

- a) Selgita kohtumise eesmärki
- b) Selgita kohtumise ülesehitust.
- c) Lapsevanemad lepivad kokku teemades, mida arutatakse, ja teemades, mida pere ei soovi arutada
- d) Tegevusplaani jaoks pane kirja tugevused, haavatavad kohad ning muud võimalikud teemad:
- e) Keda kutsutakse ja kes kutsub?

---

---

- f) Määra kohtumise kuupäev \_\_\_\_\_

### 4. Kohtumise ja RL-i lõpetamine

- a) kohtumine ja RL sinu jaoks tundus? Kuidas see spetsialistile tundus?  
Kas see oli sulle abiks? Kuidas?  
Kas kerkis esile midagi murettekitavat, mida soovid arutada?
- b) Kui lapsevanemad jätkavad teenuse kasutamist, on nad teretulnud rääkima pereoludest ja lastest millal tahes nad soovivad. Head uudised rõõmustavad spetsialiste, kuid samuti on nad valmis vajadusel pakkuma tuge. Leppige omavahel kokku, kas spetsialist võib hiljem ise lapsi puudutava vestluse algatada.

**Aitäh!**



## RL-i võrgustikukohtumine

♥ Mika Niemelä, Tytti Solantaus

1. Kõigepealt tee soe vastuvõtt ja tutvusta kõiki kohalolijaid.
2. Kohtumise läbiviija kirjeldab seansi ülesehitust ja selleks tehtud ettevalmistusi.
3. Vastavalt kokkuleppele kirjeldavad kas lapsevanem(ad) või spetsialist kohtumise ajendeid ja tähelepanu vajavaid valdkondi, st tugevusi ja haavatavusi.
4. Vestlus lapsevanemate ja teiste kutsutud osalejate
  - a) Küsimuste ja seisukohtade selgitamine
  - b) Ideed, kuidas iga punktiga edasi minna
  - c) Ideede muutmise konkreetseteks tegevusteks, millega kõik pereliikmed
5. **Koostage kokkuvõte\***, kus on kirjalik tegevusplaan. Kasutage selleks tahvlit või projitseerige plaan seinale.
  - a) Tavaliselt algab plaan teenust osutavatest spetsialistidest, neile järgneb pere sotsiaalne võrgustik ja seejärel perekond. Nii saab pere planeerida oma tegevusi nii, et need oleksid kooskõlas üldise pingutusega. Kui seda nõutakse, võib järjekorda ka muuta.
  - b) Kui perekond sellega nõus on, antakse meespea kohtumise lõpus kõigile osalejatele.
6. Leppige kokku järgmine kohtumine ning otsustage, kes sellel osalevad. \*\*

---

## 7. Võrgustikukohtumise lõpetamine

Kuidas kohtumine osalejate arvates läks?

**Pereliikmed: Kas tundsite, et teid mõisteti? Kas saite tuge, mida vajasite?**

Koosoleku läbiviija teeb kokkuvõtte, annab vastavalt kokkuleppele osalejatele meespea, tänab osalejaid ning kuulutab kohtumise lõppenuks.

\*\*Soovitame korraldada vähemalt ühe järelkohtumise, et osapooled saaksid väljendada, millised edusammud on toimunud, ja otsustada, kas uus kohtumine on vajalik. Kohtumiste arv ja sagedus sõltub üldisest olukorrast.

Järelkohtumise alguses annavad pereliikmed lühikese ülevaate hetkeolukorrast ja sellest, kas algne plaan viidi ellu. Kui plaani ellu ei viidud, kirjeldab vastutav isik, miks seda ei juhtunud ning mida selle asemel tehti. Seejärel arutletakse, milliseid teadmisi andis plaani rakendamine tuleviku jaoks. Kui leitakse, et lisategevused on vajalikud, kirjutatakse uus meespea. Meespeas kirjeldatakse, millised tegevused peaksid jätkuma ning mida on vaja veel teha.

**\*Kokkuvõtte vorm**

Võrgustikukohtumine \_\_\_\_\_ (kuupäev)

Teemad (Näiteks, 3)	1 teema: 2 teema: 3 teema:	
Osalejad	Millal ja millist tegevust tehakse (näiteks kuupäev, kellaeg)	Järelkohtumine, kuupäev



EU4Health

Project number: 101101249

