

Vaimse tervise kirjaoskus noortefotöös



PEATOIMETAJAD: Eva Reina (ERYICA) & Eric Kota (IASIS)

KUJUNDUS: Nina Karalazarou (IASIS)

AUTORID: Elizaveta Cheremisina (Harno), Victoria de la Hoz (Dirección General de Juventud. Comunidad de Madrid), Audrey Frith (Eurodesk), Kadri Koort (Harno), Karolina Kosowska (Eurodesk), Eric Kota (IASIS), Sebastian Kovats (Österreichische Jugendinfos), Senne Mispion (De Ambrassade), Sara de Potter (De Ambrassade), Eva Reina (ERYICA), Charlotte Simon (ERYICA), Kandice Wood (YoungScot) & Adamantia Zisimopoulou (Cyprus Youth Council)

KEELETOIMETUS (inglise keeles): Reid Aiton (YoungScot)

TÕLGE (eesti keelde): Kadri Koort-Kauniste ja Elizaveta Cheremisina (Haridus- ja Noorteamet)

Jaanuar 2024

Kogumik on koostatud projekti „YIMinds“ raames, mida rahastab Euroopa Liidu Erasmus+ programm.

Projektipartnerid:



Euroopa noorteinfo ja nõustamise agentuur (Luksemburg)



**Comunidad de Madrid
Noorsootöö peadirektooraat Madridi kogukonnas (Hispaania)**

iasis

IASIS (Kreeka)



HARIDUS- JA NOORTEAMET

Haridus Ja Noorteamet (Eesti)



**DE AMBRASSADE
bureau voor jonge zaken**

De Ambrassade (Belgia)



ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΚΙΒΡΙΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ ΓΕΝΙΚΛΙΚ ΚΥΠΡΟΥ / KONSEYI KYPRON GENCLIK

Küprose noortenõukogu (Küpros)



Jugendinfo (Austria)



Young Scot (Šotimaa)

eurodesk

Eurodesk (Belgia)

Kogumikus esitatud seisukohad kuuluvad selle autoritele ja Euroopa Komisjoni toetus väljaande koostamiseks ei väljenda toetuse andja seisukohti ega ole saanud toetuse andja heakskiitu ning toetuse andja ei vastuta väljaandes sisalduva teabe võimaliku kasutamise eest.



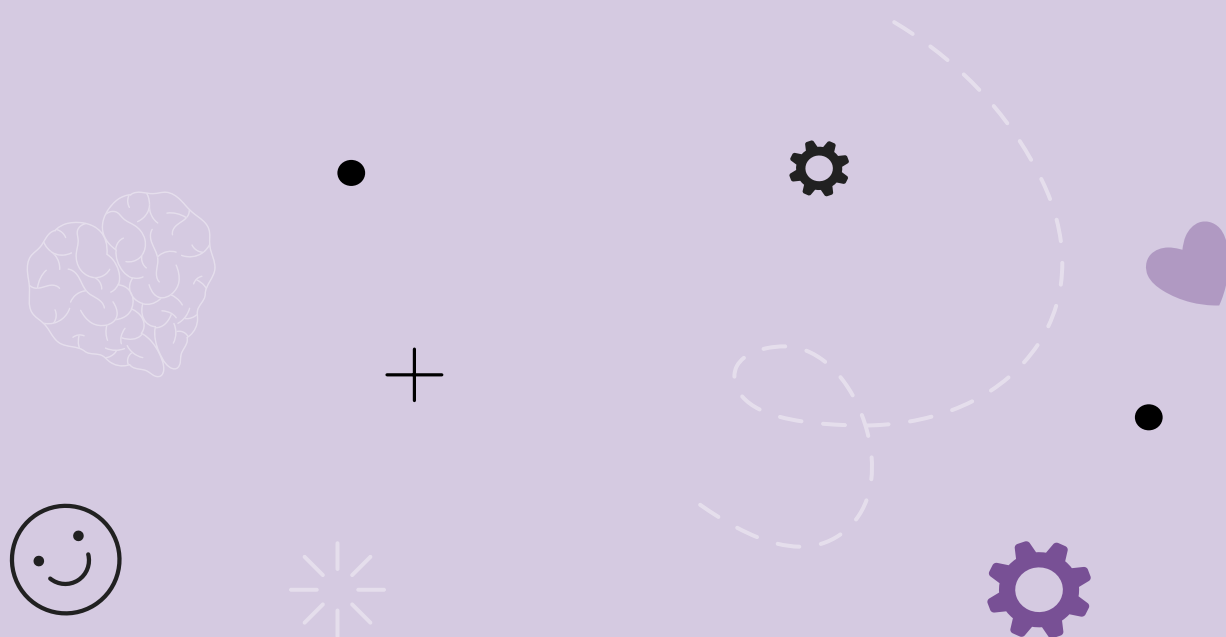
Kaasrahastanud Euroopa Liit



Käesolev kogumik on abiks noorsootöötajatele, noorteinfotöötajatele ja kõikidele noortega töötavatele spetsialistidele, et aidata neil oma töös teadlikumalt läheneda noorte vaimse tervise ja heaolu teemadele. Kogumikus on kuus peatükki, mis käsitlevad üksikasjalikult vaimse tervise olemust kuni noorte kaasamise olulisuseni ning seda eesmärgiga toetada noorteinfotöö ja -teenuse kaudu noorte vaimset tervist.

Noorte toetamisel on oluline osa just noorsootöötajatel. Seetõttu on vajalik edendada noorsootöötajate teadmisi ja oskusi vaimse tervise teemadel ning pakkuda tuge vaimse tervise partnereid ja spetsialiste kaasavate koostöövõrgustike loomiseks. Kogumik koondab tervikliku ülevaate vaimse tervisega seonduvatest teemadest ja selle loomisel on arvestatud uuringutega, ekspertide arvamustega ning väljakutsetega noorteinfo korraldamisel. Samuti leiab kogumikust praktilisi näpunäiteid, näiteks efektiivne kommunikatsioon, kriisijuhtimine ja koostöö korraldamine vaimse tervise spetsialistidega.

Projekti „YIMinds - Youth Information minding young people's mental health“ fookuses on noorte heaolu toetamine noorsootöö erinevate võimaluste kaudu, sest noorsootöö on turvaline ja toetav keskkond, aidates kaasa noorte igakülgsel arengule (sh emotsionaalsele ja sotsiaalsele) ning ärgitades kodanikuaktiivsust.



SISUKORD

Eessõna	6
1. peatükk. Vaimne tervis noorsootöö kontekstis	8
1.1. Sissejuhatus	9
1.2. Vaimse tervise mõistmine	10
1.3. Noorsootõtaja roll noore vaimse tervise toetamisel	11
1.3.1. Noortefotöö olulisus	11
1.3.2. Noortefotöö tegevusvõimalused noorte vaimse tervise edendamiseks	12
2. peatükk. Noorte vaimne tervis ja emotsionaalne heaolu	18
2.1. Vaimse tervise häirete tunnused	19
2.2. Levinumad vaimse tervise häired	21
2.3. Stigma ehk häbimärgistamise mõjud	28
3. peatükk. Vaimse tervise esmaabi võtted	32
3.1. Tõhus suhtlemine vaimse tervise teemadel	33
3.2. Abivajava noore toetamine	36
3.3. Kriisijuhtimine ja suitsiidiennetus	37
4. peatükk. Vaimse tervise abi kaasamine ja koostöö	40
4.1. Millal on vajalik kaasata professionaalset abi?	42
4.2. Sammud, mis aitavad kaasa edukale koostööle	45
4.3. Koostöö vaimse tervise spetsialistide ja teenustega	48
4.3.1. Koostöövõimaluste edendamine	49
5. peatükk. Noorest lähtumine	50
5.1. Noorte kaasamine	51
5.2. Noorte võimestamine	53
6. peatükk. Noortega töötamise tugisambad: enesehoid ja motivatsioon	59
6.1. Järjepidev eneseareng	60
6.2. Enesehoiu olulisus	63
Bibliograafia	67

Essõna

Noorsootöötajad ja noortefotöötajad tegelevad oma töös iga päev noortega. Nad pakuvad neile erinevaid tegevusvõimalusi, vahendavad noortefot ja kujundavad noortes tervist toetavaid eluviise ning harjumusi. Nende töö hõlmab endas ka noortele oluliste teemade tutvustamist eri valdkondade spetsialistide poolt ja asutustega koostöö edendamist. Projekti „Ylminds“ partnerid on ühisel seisukohal, et noorsootöötajad ja noortefotöötajad vajavad oma tööks igakülgset tuge ning nende töö ja panus noorte arendamisel väärrib suurt tunnustust.

Käesoleva kogumiku eesmärk on pakkuda noorsootöötajatele, noortefotöötajatele ja kõikidele noortega töötavatele spetsialistidele **informatsiooni ja erinevaid võtteid noorte vaimse tervise ning heaolu toetamiseks**. Kogumik koondab juhised, näited ja võtted, mida saab rakendada noorsootöös noorte vaimse tervise ja heaolu toetamiseks ning turvalise keskkonna loomiseks.

Kogumik käsitleb vaimset tervist tervikuna kui healuseisundit, kus inimene tuleb edukalt toime igapäevaste olukordadega ja puuduvad diagnoositud häired. Samuti saavad tähelepanu **vaimse tervise olukorda mõjutavad mitmed tegurid** ja noortefot ning noorsootöö täidavad olulist osa heaolu edendamisel ning noorte vaimse tervise probleemide ennetamisel.

Püüdes mõista noorte väljakutseid vaimse tervisega ja võimalusi noorte toetamiseks, on kogumiku väljatöötamise kaasatud noori, spetsialiste ja noorsootöötajaid ning noortefotöötajaid, kes jagasid oma kogemusi, häid näiteid ja toimivaid praktikaid, mis saaksid olla abiks ja toeks ka teistele selle valdkonnaga tegelejatele.

Koostajad loodavad, et kogumik pakub vaimse tervise teema käsitlemiseks vajalikku **tuge ja praktilisi nõuandeid ning inspireerib paremini** noorte vaimse tervise heaks tegutsema, luues noortele sotsiaalselt ja emotsionaalselt turvalise keskkonna.

Mis on noorsootöö ja noortefotöö?

Kogumikus käsitletakse **noorsootööd** kui sotsiaalset ja informaalset õpikeskkonda, mis toetab noore isiklikku arengut, sotsiaalset kaasatust ja kodanikuaktiivsust. Noorsootöö on üldmõiste kõikvõimalikele tegevustele, mis toimuvad noortele ja koos noortega kooliväliselt mitteformaalses või informaalises keskkonnas, täidavad hariduslikke eesmärke ja edendavad sotsiaalseid oskusi. Noorsootöö põhieesmärk on luua noortele hariduslike eesmärkidega mitteformaalne õpikeskkond, mis toetab noore enesearengut. Noorsootöös rakendatakse üle Euroopa väga erinevaid praktikaid, noorsootöö tegevusi korraldavad asutused ja organisatsioonid iseseisvalt või omavahelises koostöös ning ka noorsootöötaja roll või positsioon nendes on riigiti erinev. Igal riigil on oma noorsootöö korraldamise ajalugu ja traditsioonid,

sh professionaalse noorsootöö arendamine, vabatahtlikkusel tuginevad noorsootöö struktuurid ja noorteorganisatsioonid.*

Noortefotööd käsitletakse kui tasuta ja kvaliteetse informatsiooni vahendamist noortele, mis annab noortele võimaluse teada ja kasutada oma õigusi, teha seeläbi vastutustundlikke otsuseid ja osaleda aktiivselt ühiskonnaelus. Noortefoteenuse eesmärk on toetada noore heaolu, pakkudes noorte huvidele vastavat usaldusväärset ja terviklikku informatsiooni võimaluste ning õiguste kohta. [ESCO kutsealade ja ametite klassifikatsioonis](#) kirjeldatakse, et noortefotöötajad vahendavad noortele usaldusväärset, kontrollitud ja nende jaoks arusaadavat noortefot. Noortefoteenused panustavad ennetustöösse ja noortefotöötaja ülesanne on tagada teenuse kättesaadavus, mis arvestab noorte vajadusi ning huvisid ja on varustatud mitmekülgsete ning põhjalike allikatega. Samuti on oluline noorte juhendamine ja kriitilise mõtlemise arendamine informatsiooni otsimisel ning kasutamisel.

Euroopa tasandil pakutakse noortele noortefot mitmesuguste infotegevuste kaudu, nagu informeerimine, nõustamine, juhendamine, koolituste pakkumine, võrgustike koordineerimine või eriteenuste saamisele suunamine. Olenevalt piirkonnast pakutakse infotegevusi noortekeskustes, noortefotopunktides või on need lõimitud teiste noortele suunatud teenustega. Olenemata infotegevuse vormist või keskkonnast, kus seda pakutakse, on noortefot loomulik ja lahutamatu osa noorsootööst. Seetõttu on noorsootöös oluline mõista noortefot olemust ja noortefotööks vajalikke oskusi ning pädevusi.**

* Kirjeldus on kohandatud [Euroopa Nõukogu noorsootöö ülevaatest](#) (lk 4). Euroopa Nõukogu (2018).

** Kirjeldus on kohandatud kogumikust "Noortefot- ja nõustamisteenuste korraldamise ülevaade riikides" (lk 42). ERYICA ja Euroopa Nõukogu (2014).

Peatükk 1.

**Vaimne tervis
noorsootöö
kontekstis**

1.1 Sissejuhatus

Peatükis antakse ülevaade kogumiku eesmärgist, avatakse vaimse tervise mõiste ja selgitatakse lahti noorsootöötajate roll noorte vaimse tervise ning heaolu toetamisel.

Viimastel aastatel on noorte vaimse tervise teema noorsootöös ja noortefotöös tugevalt esile tõusnud. On ilmselge, et noori ümbritsevad nende elus mitmed tegurid, mis avaldavad mõju nende vaimsele tervisele. [YlMinds](#) küsitlusele vastanud noorsootöötajatest 75% märkis, et pärast COVID-19 pandeemiat on **suurenunud noorte pöördumiste arv abi saamiseks seoses vaimse tervisega**.

Mida saavad noorsootöötajad teha? Kuidas selle probleemiga tegeleda? Kas see on noorsootöötajate/ noortefotöötajate/ noortega töötavate spetsialistide ülesanne? Kuidas tegeleda noorte vaimse tervise ja heaolu teemadega noorsootöö ning noortefotöö kontekstis?

Noorsootöös ja noortefotöös on selles kõiges märkimisväärne roll. Noorsootööd viiakse erinevates riikides ellu väga mitmesugustes keskkondades ja vormides ning selle loomulik ja lahutamatu osa on ka noortefotöö. Kuna noortefotöö on iga noorsootöötaja töö üks osa, tuleb tagada vastavad teadmised ja pädevused ning mõista selle olulisust ja vajalikkust igapäevases noorsootöös.

Noorsootöötajatel on noorte silmis usaldusväärne kuvand ja seetõttu jagavad noored neile oma kogemusi ja mõtteid mitmesugustel teemadel, näiteks probleemid kodus või koolis, isiklikud mured või olukord ühiskonnas. Noorsootöö pakub seega noortele avatud ja turvalist keskkonda probleemidest ja muredest rääkimiseks. See toimub noore vaba tahte alusel ja on noore jaoks kohustustevaba. Just nende omaduste tõttu on noorsootööl ja noortefotööl oluline tähtsus noorte vaimse tervise ning heaolu edendamisel.

Juba praegu on tehtud palju tööd selle nimel, et noorsootöö tegevused toetaksid ja edendaksid aina enam ka noorte vaimset heaolu, samuti pakutakse noortele vaimse tervisega seotud informatsiooni ja esmast nõustamist. Samas peab ka tõdema, et paljud noorsootöötajad on vaimse tervise teemade käsitlemisel pigem ettevaatlikud. Mõned noortekeskused ja noortele teenuseid pakkuvad asutused on võtnud teemaga tegelemiseks kasutusele spetsiaalse protokollid või käitumisjuhise ning teevad koostööd erialaspetsialistide või vastavate asutustega.

Aga on ka noortekeskusi ja noortele teenuseid pakkuvad asutusi, kus on tööl vastav personal ja ollakse valmis pakkuma noortele esmast vaimse tervise tuge. Valdav osa noorsootöötajatest, kes osalesid [YIMinds](#) küsitluses ja intervjuudes leiavad, et nende vaimse tervise alased oskused pole piisavad ning enesearengut toetavaid koolitus- ja õppevahendeid napib. See näitab selgelt, et vaimse tervise alaste oskuste arendamiseks on vaja luua noorsootööga seotud ametikohade spetsialistidele teemakohaseid materjale ja võimalusi.

Mis oleks, kui annaksime noorsootöö ja noortefoto kaudu hoogu tulevikule, kus iga noore jaoks on positiivne vaimne heaolu enesestmõistetav? Käesolev kogumik on koostatud selleks, et seda saavutada!

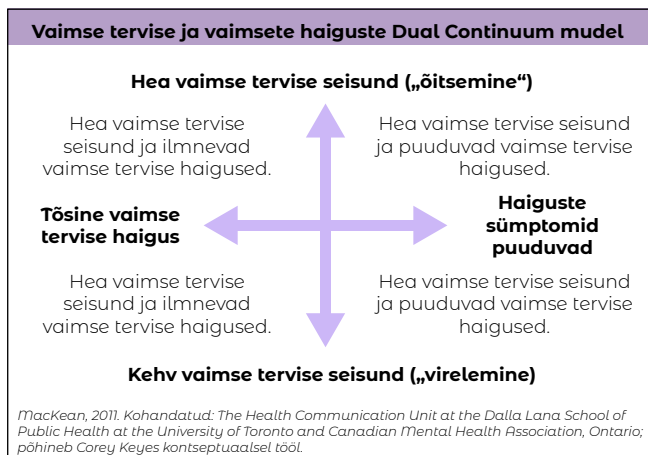


1.2 Vaimse tervise mõistmine

Vaimne või psühholoogiline tervis, vaimne heaolu või vaimne seisund, vaimse tervise probleemid, psühholoogilised probleemid...

Kõik need terminid on omavahel seotud ja neid kasutatakse tihti peale vaheldumisi. Siinkohal on oluline mõista, et termin „vaimne tervis“ on oma olemuselt enamasti kui **haiguse või häire puudumine** või **depressiooni diagnoos, ärevus või aktiivsus- ja tähelepanuhäire**. See tähendab ka positiivset vaimset tervist ja heaolu ning näiteks seda, kui mugavalt inimene end ise tunneb, milline on emotsionaalne seisund iseenda ja teiste suhtes või kui energilisena ta end tunneb.

[Corey Keyesi](#) **duaalse kontiinumimudel** selgitab, kuidas omavahel suhtestuvad positiivne vaimne tervis ja vaimsed haigused. Esimene kontiinum (horisontaalne telg) tähistab vaimset häiret, ulatudes maksimaalsetest minimaalsetest psühholoogiliste sümptomite ja kaebusteni. Teine kontiinum (vertikaalne telg) on positiivne vaimne tervis, ulatudes halvast kuni hea vaimse terviseni või selleni, et inimene tunneb end hästi.

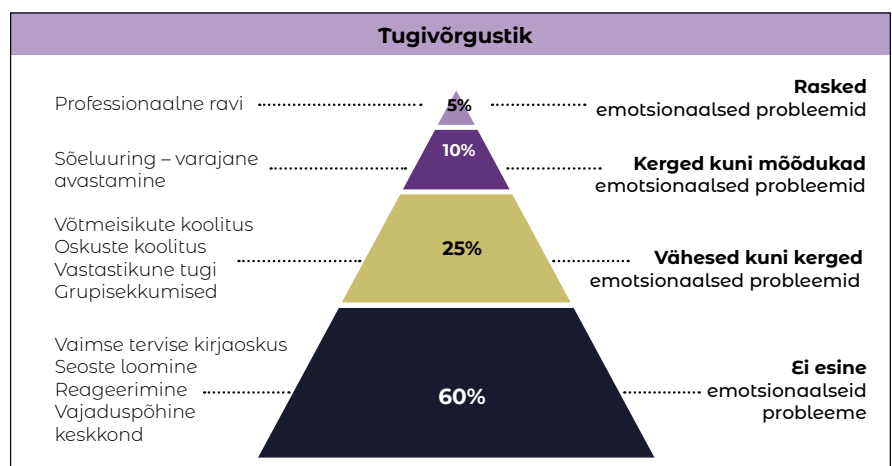


Need kaks telge ei kattu täielikult, kuid võivad teineteist mõjutada. See tähendab, et ühe telje väärtustega töötamine võib põhjustada nihkeid teisel teljel. See tähendab ka seda, **kui mängus on psühhopatoloogia (vaimsete haiguste kõrgeim tase), on võimalus tugevdada vaimset heaolu**.

Seega on duaalse kontiinumimudelil oluline mõju vaimse tervise ravile. [Eksperdid](#) rõhutavad, et vaimse tervise häirete ravimise kõrval on oluline ka pöörata tähelepanu **vaimse heaolu edendamisele, sest see võib aidata ennetada vaimse tervise häireid**. Noorsootöö ja noorteinfo töö on oluline investeerida noorte vaimse heaolu edendamisse ning selleks on vajalikud teadmised vaimse tervise hoidmiseks ja parandamiseks, mis omakorda aitab vaimse tervise muresid ära tunda ja vajadusel nendele efektiivselt reageerida (vt 2. peatükk).

Selles kontekstis on oluline rääkida **kogukondlikust lähenemisviisist**. Professor Ronny Bruffaerts viitab **toetavale kogukonnale**, mis on oluline abi pakkumisel nii vara kui võimalik, mitte ainult siis, kui vaimse tervise mured on juba tekkinud. Kogukond, kus sellist lähenemisviisi rakendada, peab algatama konkreetsed sekkumisviisid vastavalt allpool kirjeldatud püramiidile. Põhjaliku selgituse leiab [Moodspace'i videost](#).

Vaimse heaolu edendamiseks, et ennetada ja/ või ravida vaimse tervise muresid, on vajalik nn sotsiaalsüsteemi ümberlülitamine. Rahvatervise seisukohast on võimalik saavutada palju juba varases staadiumis, enne kui noored hakkavad end halvasti tundma või kohe, kui probleemid ilmnevad. Mida rohkem saame sellele keskenduda ja probleeme varakult lahendada, seda rohkem suudame vähendada eriteenuste koormust ja tagada, et rohkem noori tunneb end hästi. **Kasutagem noorsootöö ja noorteinfo mõjujõudu, et see teoks teha.**



1.3 Noorsootõtaja roll noore vaimse tervise toetamisel

1.3.1 Noortefotöö olulisus

Teaduslikest uuringutest, mis keskenduvad inimese heaolu näitajatele ilmneb, et näiteks head ja tugevad suhted teiste inimestega võivad aidata kaasa õnnetunde tekkimisele hilisemas elus. [Flaami SIGMA uuring](#) näitab, et **noorte vaimse heaolu ja igapäevase kvaliteetse sotsiaalse suhtluse vahel leiti olulisi seosed**. Need tulemused annavad lootust ja näitavad, et toetades noori iseseisvate ja teadlike valikute langetamisel ning pakkudes tähendusrikkaid sotsiaalse suhtluse võimalusi, panustame noorte heaolu suurenemisse.

Kõikidel noortel on õigus saada noortefot ja kasutada noorsootöö teenuseid. [Euroopa konventsioon laste õiguste teemal](#) käsitleb informatsiooni kui inimõigust. Selles rõhutatakse vajadust vahendada noorte vajadustel ja murel põhinevat informatsiooni, mis on täpne, ajakohane ja arusaadav. Ligipääs noorsootöö teenustele võib vaimse tervise ja heaolu kontekstis pakkuda olulist tuge noortele oma vaimse tervise väljakutsetega toimetulekul, sest loob noorele teistega suhtlemiseks sobivama keskkonna ja võimaluse tegevustest aktiivselt osa võtta. Uuringud näitavad, et suhtlemine teiste inimestega on oluline. Noorsootööl ja noorsootõtajatel on seega väga oluline roll noorte inimest mõjutamisel!

Noorsootöö toimib (#YouthWorkWorks), sest noorsootõtaja ja noortefotõtajad...

asetavad järjekindlalt oma tegevuse keskmesse noored. Nad arvestavad alati noorte konkreetset olukorda ja pakuvad neile sotsiaalset keskkonda, kus on ruumi sellele, mida noored suudavad ja soovivad vastavalt oma huvidele ja vajadustele teha.

annavad ohjad noorte kätte. Tegevuste korraldamine, gruppide moodustamine, igapäevategevuste tegemine – noored saavad neid tegevusi ise juhtida. Nii on noored oma noorsootõtajatega ja noortefotõtajatega võrdsel tasandil.

pööravad protsessile ja tulemusele võrdset tähelepanu. Teekond eesmärgi saavutamiseks on sama oluline kui eesmärk. Nad seavad koostöös noortega eesmärgi(d) ja valivad tee selle saavutamiseks, kasutavad tegevustes grupiartelusi ja individuaalset tööd, reflekteerivad ja peegeldavad protsessi või tekkinud küsimusi, kuulavad ja arvestavad noorte arvamusi.

kasutavad grupi mõju positiivselt. Nad ühendavad noori koostöö, ühiste huvid, kohtumiste ning võrgustike ja kogukondade loomise kaudu. See aitab luua ühtekuuluvustunnet ning ka avatust erinevate arvamuste suhtes.

aitavad kaasa ühiskonna kujundamisele. Nad toetavad noorte kujunemist aktiivseteks kodanikeks. Koostöös noortega mõtlevad nad oma naabruskonnale või (kohalikule) poliitikale ning teevad algatusi, mis toovad inimesi üksteisele lähemale.

võimestavad noori noortesõbraliku noortefot kaudu. Nad tagavad, et noortel on ligipääs usaldusväärsele, eakohasele ja kergesti mõistetavale noortefotile oma õiguste, vajaduste ja võimaluste kohta. Nad loovad turvalise ja eelarvamustevaba keskkonna, kus noored saavad avatult oma murede üle arutleda ja nendele lahendusi otsida. Nad edendavad noortes eneseteadlikkust, kriitilist mõtlemist ja teadlike otsuste tegemist.

töötavad koos teiste valdkondade spetsialistide, organisatsioonide ja teenusepakkujatega. Nad pakuvad noortele täielikku ja aja- ning asjakohast noortefot koostöös teenusepakkujate ja tugivõrgustikega.



1.3.2 Noortefotöö tegevusvõimalused noorte vaimse tervise edendamiseks

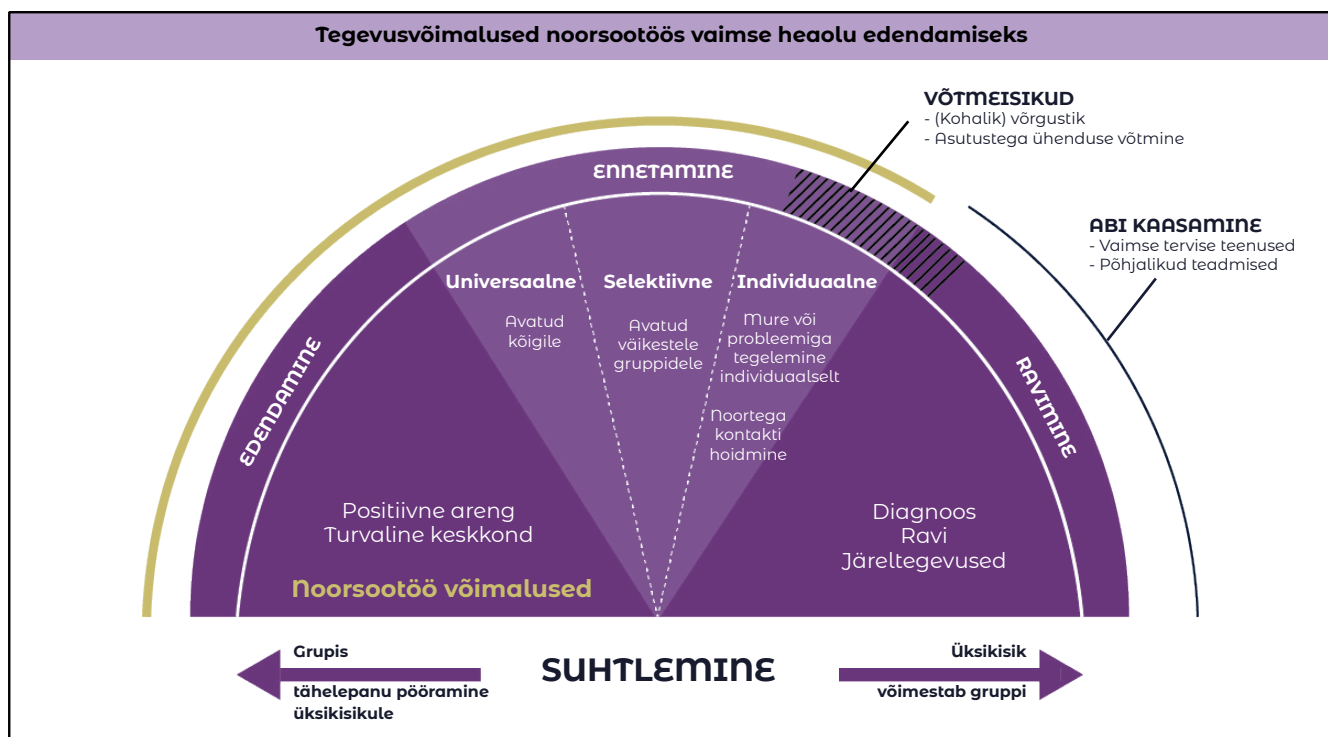
De Ambrassade, mis tegutseb Belgias flaamikeelses kogukonnas noorsootöö katuseorganisatsioonina ja pakub noortefoteenust, töötas koos noorsootöötajate ja ekspertidega välja juhendmaterjali „**Tegevusvõimalused noorsootöös vaimse heaolu edendamiseks**“ (ingl k *Playfield of mental well-being*), mille fookuses on

- toetada noorsootöösasutusi kokkulepete või meetmete kujundamisel vaimse heaolu edendamiseks;
- aidata mõista noorsootöösasutuste rolli ja vastutust noorte vaimse heaolu edendamisel;
- koostöökohtade loomine teiste valdkondade, teenuste ja spetsialistidega (eriti vaimse heaolu suunal);
- temaatiliste näidete, töövahendite ja tugimaterjalide kokku koondamine.

Juhendmaterjalil avaldatud joonisel (vt all) asuvad noorsootöö ja noortefotöö vasakul (**sektorid edendamine ja ennetamine**). Noorsootöös ja noortefotöös toimuvad tegevused võimestavad noori ning on olulised vaimse tervise ennetustöös.

Kuna noorsootöötajad suhtlevad noortega aktiivselt nii individuaalselt kui gruppides ja neil on noortega usalduslik suhe, jagavad noored nendega ka oma muresid ja probleeme. Kui joonist vaadates on selle keskosa ületatud või on see jõudnud **ravimiseni**, tulevad pildile vaimse tervise teenuseid ja alustatakse arutelu, kas tuleks kaasata **professionaalset abi** või kasutada suunamissüsteeme (vt 4. peatükk). Selleks kõigeks kasutatakse loomulikult noorsootöö ja noortefoto meetodeid ning põhimõtteid. Meeles tuleb pidada, et oluline on jätkata tööd edendamise ja ennetamise suunal ning mitte kaotada noortega kontakti. Arusaadaval põhjustel on noorsootöötajate roll piiratud ja probleemidele lahenduste pakkumisega tuleb olla ettevaatlik.

Järgmises osas kirjeldatakse täpsemalt tegevusvõimaluste jaotust ja sisutegevusi. Joonisel on selgelt näha, et vaimse tervise edendamise ja ravimise vahele jääb mitmeid võimalusi ennetustöök. See tähendab, et iga väike märk vaimsest stressist või murest ei vaja tingimata professionaalset abi, küll aga saab noorsootöötaja teha palju ennetustööd.



1. Edendamine

Noorte vaimse heaolu edendamiseks toimub noortega nii individuaalselt kui ka gruppides ennetusalane töö enne vaimse tervise murede tekkimist või nende tekkimise järel. Noorsootöös ja noortefotöös kasutatakse noortega tööks mitmesuguseid võimalusi, sh otsesuhtlust ja veebipõhiseid lahendusi nii individuaalselt kui gruppides. Vaimse heaolu edendamiseks pakuvad veebipõhised lahendused suurepäraseid võimalusi, et jõuda suurema hulga noorteni ja jagada informatsiooni noortesõbralikul viisil.

Individuaalne töö noortega

Noorsootõtaja suhtleb noortega, et vastata nende küsimustele, vajadustele ja muredele. Noortefoteenus loob noorte jaoks turvalise ja toetava keskkonna, kus nad saavad avatult arutleda oma emotsioonide ja väljakutsete teemal, kartmata hinnanguid või seda, et nad ei saa vajalikku abi. See on ideaalne keskkond, et tutvustada noortele erinevaid võimalusi ja tegevusi, mis edendavad nende vaimset heaolu. Noortefotöö fookuses on **informatsiooni kohandamine vastavalt iga noore huvidele ja vajadustele**. Näiteks, kui noor soovib leida võimalusi oma sotsiaalsuse arendamiseks, saab jagada informatsiooni noorsootöö, vabatahtliku tegevuse või noorteorganisatsioonide kohta. Samuti, kui noor tunneb huvi spordi või looduse vastu, saad jagada informatsiooni klubidest, üritustest või vabas õhus toimuvatest tegevustest. Tegevused, mis hõlmavad sotsiaalset suhtlemist, füüsilisi ja vaimseid tegevusi, loovuse arendamist või kontakti loodusega, parandavad heaolu ja aitavad kaasa vaimse ja füüsilise tervise hoidmisele.

Grupitöö noortega

On oluline, et noored tunneksid end grupis mugavalt – neile on tagatud **toetav keskkond iseendaks olemiseks** ja erivate **emotsioonidega tegelemine on normaalne**. Noortegrupis aitab alguses turvalise keskkonna loomisele kaasa sissejuhatavate mängude või gruppide moodustamiseks tegevuste läbiviimine, mis aitab tegevusse sisse elada, n-ö kohale jõuda, toetab noore enesekindlust ja see omakorda juba aitab kaasa ka vaimse heaolu edendamisele. Sissejuhatavate tegevuse ajal on võimalik näha ja märgata seda, kas midagi tuleb muuta või kas potentsiaalselt võivad tekkida mõned ohukohad, probleemid.

Chiro Jeugd Vlaandereni võrgustiku ekspertkeskuse **Pimento** uuring näitab, et **noortele toetava keskkonna ning omavahelise sidususe loomisel** on noorsootöö olulisel kohal. Toetavat keskkonda ja sidusust aitab igapäevatoos märgata ning esile tuua, kui tegevusele eelnevalt see selgelt välja öelda. Näiteks: „Me teeme

tegevuse alguses *icebreaker*’i (jääsulataja, et luua positiivne ja turvaline õhkkond.“ Seda ei pea tingimata iga kord ja alati mainima, kuid on oluline seda meeles pidada ja vajadusel öelda, kui tervikuna on vaimse tervise edendamine fookuses, sest see on üks olulistest komponentidest. ”

Samuti on oluline luua toetav keskkond noorsootõtajatele endile. Noortega töötavatel spetsialistidel ei ole alati piisavalt aega iseendale oma emotsioonide ning heaoluga tegelemiseks. Samuti on oluline mõista, et (keerulised) situatsioonid elus või tööl võivad avaldada vaimsele tervisele mõju, eriti nooremate töötajate seas. Seega on oluline luua kõikidele noorsootõtajatele turvaline ja toetav keskkond, kus saab avatult muredest rääkida ja ollakse üksteise suhtes paindlikud, näiteks ei pea tingimata kõik noorsootõtajad igas tegevuses osalema.

Siin peitub noorsootöö jõud ja väärtus. Tegevuse keskmes on noored, fookuses on nii protsess kui ka tulemus, kasutatakse nii individuaalset lähenemist kui ka grupitööd, jagatakse informatsiooni vastavalt noorte vajadustele ja huvidele ning võimestatakse noorte kodanikuaktiivsust. Kõik need võimalused panustavad vaimse heaolu edendamisse. Noorte elule saab anda positiivse tõuke sellega, kui tagame neile kvaliteetse noortefoto kättesaadavuse, loome turvalise keskkonna, kus noor saab olla tema ise, ning pakume võimalusi arenemiseks, katsetamiseks ja eksimiseks. **Selle üle tuleb uhkust tunda!**



Kui plaanid võtta fookusesse noorte vaimse tervise edendamise, mõtle läbi allolevad punktid.

- Mida saad teha mis tahes tegevuses, et edendada vaimset heaolu?
- Kuidas aktiveerida konfliktis või kiusamise olukorras vaikivaid kõrvalseisjaid?
- Kuidas edendada sotsiaalseid oskusi?
- Kuidas luua keskkond, kus on vähe reegleid, kuid siiski on tagatud vastastikune austus?
- Kas on piisavalt aega ja ruumi rääkimiseks ning kuulamiseks?
- Kuidas edendada „madala lävepaku“ põhimõtet (taskukohane, ligipääsetav, kultuuritundlik, füüsiliselt ja vaimselt saavutatav)?
- Milliseid infoallikaid, tegevusi ja võimalusi saad noortele nende heaolu edendamiseks soovitada?

2. Ennetamine

Noorte vaimse tervise murede või probleemide ennetamine tähendab keskendumist teguritele, mis võivad põhjustada või vallandada vaimse tervise muresid ja probleeme. Siinkohal saab eristada **kolme tüüpi ennetusmeetmeid**, mis aitavad tõsta teadlikkust vaimset tervist mõjutavatest teguritest, vähendavad nende tegurite mõju ja mida saab kasutada vastavalt sihtrühma eripäradele või riskidele. Arvestada tuleb, et meetmetevahelised piirid ei ole täpsed, mis aga ei ole iseenesest halb, eriti, kui mõelda erinevustele ja erisustele.

Ennetusmeetmed arvestavad üksikisikute ja konkreetsete sihtrühmade vajadusi ja soove, nende väärtusi, hirme ja väljakutseid ning seda, millega neil oma elus tuleb silmitsi seista. Siinkohal saab tuua heaks näiteks tegevused või sekkumised, mis keskenduvad identiteedi kujunemisele, enesehinnangu tugevdamisele või sallivuse ja aktsepteerimise edendamisele eri rühmade vahel.

Universaalsed meetmed

Universaalsed meetmed, nagu ka nimetus ütleb, sobivad **kõikidele**. Näiteks mängud, mis tõstavad teadlikkust alkoholi ja narkootikumide tarbimise ohtudest, tegevused, mis aitavad võidelda kiusamisega, või nõuanded noorteinfo veebilehel mõistliku ekraanikasutuse aja kohta. Need on universaalsed tegevused, sest need on suunatud ja sobivad kõikidele noortele ning seavad noorte heaolu tegevuse keskmesse.

[Noortefotöös](#) on oluline teha vahet erineval infol, s.o „**informatsioon iseseisvaks kasutamiseks**“ ja „**personaliseeritud informatsioon**“. Informatsioon iseseisvaks kasutamiseks on seda tüüpi info, mille noor saab lihtsasti kätte ja mille abil saab ta iseseisvalt probleeme lahendada. Selline info vastab noorte vajadusele olla iseseisev, kuid selle miinuseks on, et vahel ei ole see piisavalt asjakohane, eriti keerulistes või noore jaoks tundlikes küsimustes. Seevastu aga võib personaliseeritud info, mis jõuab otse nooreni kas vihjeliini, sõnumi, meili, sotsiaalmeedia või otsesuhtluse kaudu, olla tõhusam viis abi pakkumiseks.

Selektiivsed meetmed

Selektiivsed meetmed on **noorte(grupi) jaoks, kellel on (suurem) risk vaimse tervise probleemide tekkimiseks**. Siin on suurimaks mõjuriks teatud ristuvus. Sotsiaalne ebavõrdsus ja tõrjutus esinevad erinevatel telgedel, mis omavahel ristuvad. Vaimse tervise probleemide suurenenud risk on seotud ka selliste taustamõjuritega, nagu kodukeskkond, sotsiaalmajanduslik seisund, sooline identiteet, etniline ja kultuuriline taust, puue või olukord, kus perekonnaliikmeks on vaimse tervise probleemidega inimene.

Sellises olukorras on olulise tähtsusega noorte individuaalne ja personaliseeritud informeerimine ning nõustamine. Näiteks **üks-ühele arutelud pakuvad olulist lisaväärtust, sest aitavad suurendada noorte enesehinnangut ja enesekindlust**. Vähemtähtsad pole osalusvõimalused noorsootöös, noorte kaasamine või füüsilist pingutust nõudvad tegevused.

Noorsootöös tehakse juba praegu palju selektiivset ennetustööd, näiteks luuakse noortele turvaline keskkond, arvestatakse noorte kaasamise põhimõtetega, tehakse (info)tegevusi asukohtades ja keskkondades, kus noored elavad ja arvestatakse eri sihtrühmade jõudmise vajalikkust, sh LGBTQ+, toimuvad individuaalsed vestlused ja konsultatsioonid.

Suunatud või individuaalsed meetmed

Suunatud või individuaalsed meetmed **on noortele, kellel on (arenev) mure või probleem**. Näiteks märkab täiskasvanu, et noorel on mure ja vestleb temaga. Suunatud või individuaalse meetme rakendamisel võib selguda, et noorel on tegelikult hoopis teine mure, kui esialgu tundus. Noorsootöötajana saad võtta enda ülesandeks noorte vaimse tervise edendamise, ilma et kaasaksid selleks vaimse tervise spetsialiste, järgides neid punkte:

- kuula noort empaatiliselt;
- leia noore jaoks aega;
- kui tegemist on grupitööga, annad noorele ise konkreetse ülesande, et tagada tema püsimine grupis.

Üksikisiku rolli tugevdamine grupis, positiivse minapildi arendamine ja säilenõtkuse tugevdamine on olulised elemendid vaimse heaolu saavutamisel.

Noorsootöötajal võib olla võimalik tuvastada vaimse tervise probleemide varaseid märke tänu usaldusele, mis tal on noortega saavutatud. Nende **varajaste märkide tuvastamine** on väga oluline, et **tagada individuaalne juhendamine ja professionaalne abi noorele**. Personaalse info jagamine ja vahendatud nõustamine ei piirdu pelgalt üldise nõustamise pakkumisega. See võimaldab koostada iga noore jaoks tegevuskava ning viia nende vajadused, kired ja huvid kooskõlla heaolu suurendamisega, parandades nende enesehinnangut ja suurendades enesekindlust. Noorsootöötajad ja noortefotöötajad on noorte juhendajad. Nad aitavad noortel avastada teed heaolu teekonnal, mis neid kõnetab.

Erinevate usaldustasemetete tõttu võib noorsootöö olla platvorm intensiivsemaks ennetustööks noortega. Noorte ja noorsootöötajate vaheline kindel ja vastupidav suhe on sellise ennetustegevuse kõige olulisem osa. Noorsootöö ei ole aga alati parim viis olemasolevate probleemide lahendamiseks, sest teatavad isiklikud sekkumised võivad ohustada vabatahtliku osalemise põhimõtet. Lisaks on suunatud ennetamine sageli seotud raviga. Mõlemad lähenemisviisid võivad olla vastuolus noorsootöö

põhimõtetega, kus usaldus ja suhted on töö aluseks. Seetõttu on oluline, kuid mitte alati lihtne, **teada oma piire ja tunnetada seda, millal peab abi kutsuma!**

3. Vaimse tervise abi kaasamine

Kui noorsootöötaja on teinud endast kõik olenevad tegevused vaimse heaolu edendamiseks ja samuti ennetustöö meetmeid rakendanud, et noort toetada ja aidata, kuid sellest on jäänud väheseks või on see ebapiisav, tuleb kaasata väline abi. Sel juhul on samuti oluline, et noorsootöötaja ei kaota kontakti noorega.

Vaimse heaolu saavutamiseks ei piisa mõnikord sellest, kui noorsootöötaja jagab noorele temaatilist informatsiooni või korraldab tegevusi grupis ja individuaalselt. See juhtub enamasti, kui noor inimene võitleb juba mõnda aega „tumedate“ mõtetega, ei näi olevat tema ise, palub abi või tema toimimine grupis, üks-ühele vestlustes või igapäevaelu tegevustes on häiritud. Sellisel juhul on oluline **kaasata väline abi** (vt 4. peatükk).

Kui eelnevalt käsitlesime suunamist, siis nüüd on tähelepanu keskmes „professionaalse abi kaasamine“, mille abil alustab noor diagnoosi- ja/või raviotsust. See on (individuaalselt pakutavate) vaimse tervise teenuseid pakkuvate spetsialistide või organisatsioonide ülesanne, kuid oma osa võib olla ka teatud spetsiifilisel noorsootööl, noortefoto- või hoolekandeteenustel.

Lisaks ravile on oluline pühenduda vaimse tervise edendamisele ja probleemide ennetamisele. See tähendab, et noorsootöötaja või noortefotöötaja ja professionaalne abistaja saavad teha koostööd, et tagada noorele jätkuvalt gruppi kuulumine ja ligipääs raviotsust toetavatele võimalustele. Kuidas olla noorsootöötajana noorele lähedal ja jääda temaga lähedaseks? Selles mõttes on abi kaasamine ja eriteenustele suunamine olemuselt erinevad.

Abi kaasamise protsessis on vaja konsulteerida ja teha koostööd noorsootöö või noortefoto korraldajate, vaimse tervise teenuste ja kohalike omavalitsuste vahel. See on uus lähenemisviis, mille alusel igal asutusel või valdkonnal on oma ülesanne. Noorsootöö ja noortefototööga saab sellega tegeleja anda oma panuse, kaasates ja/või tehes koostööd erinevate spetsialistide või asutustega.

Võtmeisikud (ingl k *gatekeeper*) vaimse tervise heaks

Vaimse tervise ravini viiva tulemuse saavutamise ei pruugi olla noorsootöötaja või noortefotöötaja jaoks sugugi lihtne tegevus. Selleks on vaja kujundada

olukorrast objektiivne arvamus ja anda omapoolne hinnang, kuid enamasti puuduvad vastavasisulised teadmised, pädevused ja ressursid. Samuti on oluline **olla teadlik (kohalikust) sotsiaalsest keskkonnast**.

Mõnikord juhtub, et noorsootöötajad, noortefotöötajad, vabatahtlikud või muu personal muutuvad justkui **noorte usaldusisikuteks**, sest nad on alati kohal, nad kuulavad, nad ei anna hinnanguid. See on iseenesest positiivne, kuid võib siiski välja tuua teatud ohte – kas noor ei jõua vajaliku abini või ei osata teda oskuste, teadmiste, pädevuste puudumise tõttu suunata vajalikku abi saama. Seepärast on oluline, et noorsootöösutused ja spetsialistid oleksid vaimse tervise kontekstis võtmeisikud rollis (vt 7. peatükk). Võtmeisiku ülesandeks on n-ö **ehitada sild ennetusmeetmete ja vaimse tervise abini jõudmise vahel**.

Noorsootöös saavad olla **võtmeisikuteks (vabatahtlikud) noorsootöötajad, noortefotöötajad ja teised usaldusväärsed isikud kogukonnas või grupis**. Neile antakse nende huvidest lähtuvalt täiendav ülesanne hoolitseda noorte vaimse tervise teema eest ja vajadusel jälgida noorte käitumist, näiteks, kuidas toimivad noored grupis. Nad saavad olla kogukonnas vaimse tervise ja heaolu kõneisikud ning jagada informatsiooni, kuidas noori erinevatel tasanditel toetatakse (edendamine, ennetamine, abi kaasamine). Nende ülesanne ei ole olla ega saada vaimse tervise spetsialistiks, vaid vastavalt vajadusele pakkuda tuge noorsootöötajatele ja teistele spetsialistidele ja/või kasvõi lihtsalt kuulata ära noore mured, probleemid. Samuti saavad nad aidata vajaduse korral kaasata professionaalset abi kas spetsialistidelt või vastavate asutustelt.

Enamasti on kohalikul tasandil tegutseval kogukonnal juba keegi, kes tegutseb võtmeisikuna – töötaja on selle enda peale võtnud, ilma et keegi oleks seda talle andnud. Asutus võib ka selle lisarolli anda ühele (või mitmele) noorsootöötaja(te)le, näiteks vabatahtlikule, kes on õpingute põhjal teemaga seotud, näitab selle tegevuse vastu huvi või juba tegutseb sellega.

Noortefoto- ja nõustamise põhiväärtus on tegevuses tugineda noorte spetsiifilistel ja personaalsetel vajadustel. Noorsootöötaja selgitab välja noore tegelikud vajadused ja soovid ning suunab noore vajaliku informatsioonini. Sealjuures on oluline meeles pidada, et noorsootöötaja ei ole ekspert kõikides teemavaldkondades, mistõttu on vajalik teha koostööd teiste valdkondade asutuste ning teenusepakkujatega, sh vaimse tervise spetsialistid ja teenused. **Noorsootöötaja ja noortefotöötaja töö sisuks on võimaluste loomine!** Tema ülesanne on pakkuda noortele aja- ja asjakohast infot, tõsta noorte teadlikkust tervislikest eluviisidest, rakendada oma töös ennetusmeetmeid ja omada olulisi kontakte noortele vajalike teemade käsitlemisel.

Olenemata sellest, kas võtmeisiku roll on ametlik või mitte, **on oluline teda toetada**. Tema tööd tuleb väärtustada ja tunnustada, pakkuda võimalusi teadmiste ja oskuste arendamiseks ning luua võimalusi koostööks vaimse tervise teenuste pakkujatega. See toetab järjepidevat ja jätkusuutlikku tegevust ning loob teadmise, et kogu vastutus noorte vaimse heaolu eest ei ole n-ö võtmeisiku õlgadel (vt 6. peatükk).

(Kohalik) koostöövõrgustik

On teada, et noorsootöötajad ja noortefotöötajad pöörduvad sageli mitteametlikult tuttavate vaimse tervise spetsialistide poole, et teada saada nende arvamust olukorra kohta. Sellise omavolilise tegevuse vältimiseks peaks igal asutusel olema **kokkulepped ühe või mitme (kohaliku) vaimse tervise teenusepakkuja või spetsialistiga või konkreetsed käitumisjuhised**. Samuti on oluline teada, milliste talitustega või koostööpartneritega **konkreetsete küsimuste korral** ühendust võtta. Kohaliku tasandi noorsootöö ja noortefoto korraldajad, valdkonna katuseorganisatsioonid ja üleriigilised asutused saavad omalt poolt toetada, et noorsootöötajatel oleks sellistes olukordades selgemad kokkulepped või käitumisjuhised. „Vaimse tervise mänguvilja“ mudel on üks võimalusi aidata kaasa koostöösuhete loomisele vaimse tervise teenustega ja selgitada üksikisikute rolle (vt 4. peatükk).

Näited noorte vaimse tervise toetamisest

Portugal: Instituto Português de Desporto e Juventude IPDJ (eesti k Portugali Spordi- ja Noorteinstituut)

Portugali Cuida-te teenused on suunatud noortele vanuses 12–25 aastat ja nende eesmärk on edendada noorte heaolu ja tervislikke eluviise. Teemadena on fookuses vaimne tervis, tervislik toitumine, füüsiline tervis, sport, sõltuvuskäitumine, seksuaalervis. Teenused keskenduvad eeskätt noorte heaolu edendamisele ega paku raviteenuseid.

Tegevus 1.

Noorte individuaalne nõustamine ja informeerituse toetamine

- **Mobiilne noortefoteenus:** vaimse heaolu toetamine ja temaatilise informatsiooni jagamine spetsiaalselt ümberehitatud kaubikutega, mis liiguvad piirkondadesse, kus noored paiknevad ja elavad.
- **Noorte tervisekabinetid:** tasuta, konfidentsiaalne ja anonüümne nõustamisteenus noorsootöölalase erikoolituse läbinud psühholoogide poolt.
- **Seksuaalervis abitelefoni:** tasuta, konfidentsiaalne ja anonüümne abitelefoni tööpäeviti kell 11-19 ning laupäeviti kell 10-17, mille eesmärk on noori kuulata, vahendada noortefot ja aidata leida vastuseid, lahendusi konkreetsetele küsimustele, sh kaasates vajadusel teiste valdkondade spetsialiste.

Tegevus 2.

Tervisealase kirjaoskuse edendamine ja informatsiooni pakkumine heaolu ning tervise teemadel

- **Tervisealane informatsioon:** IPDJ noortefotoportaalis on avaldatud info teenuste, algatuste, tegevuste ja sekkumismeetodite teemal.
- **Tervisealane haridus:** noorte heaolu ja tervise edendamisega seotud tegevused läbi mitmesuguste formaatide nagu teater, kunst, muusika, sport ja tants.
- **Teadmiste ja oskuste arendamine:** koolitustegevused, mille eesmärk on toetada noorte teadmiste ja oskuste arengut heaolu ning tervise teemadel, et arendada noortes tervisealast kirjaoskust ja saada muuhulgas lisainfot teenuste edasiarendamiseks.

Teenused on noortele tasuta ja neid pakutakse kõigis Portugali maakonnakeskustes noorsootööle spetsialiseerunud tervishoiutöötajate poolt, keda toetavad kvalifitseeritud psühholoogid. Iga teenust kasutav noor peab märkima oma vanuse, piirkonna ja selle, kas ta eelistab video- või näost näkku konsultatsiooni.

Austria: Jugendservice (eesti keeles Noorteteenused)

Austria noorteteenuste töötajatel on psühholoogialane haridus, nendest kuus on õppinud psühholoogiat ja üks on vaimse tervise ning vastupidavuse (ingl k resilience) koolitaja. Samuti on kogu kollektiiv osalenud koolitusel „Erste Hilfe für die Seele“ (eesti k „Esmaabi hingele“), et pakkuda esmast tuge vaimse tervise probleemidega seotud noortele.

JugendService on tegelenud vaimse tervise nõustamise pakkumisega pikka aega ja nende missiooniks on aidata kaasa noorte austerlaste vaimsele heaolule parimal võimalikul viisil. 1985. aastal alustas vaimse tervise konsultatsiooniprogrammi, mida on järjepidevalt uuendatud ja täiendatud tänapäevaste meetmete ning tehnoloogiatega. Vastavate uuringute tulemustest on selgunud, näiteks alustati 2010. aastal konsultatsioonide pakkumist meili teel, viimastel aastatel on aga suurenenud konsultatsioonide arv Zoomis.

Konsultatsioonid toimuvad vastavalt noorte vajadustele, on orienteeritud lahenduste leidmisele ja abi on võimalik saada mitmesugustel psühholoogilistel teemadel. Konsultatsioonid toimuvad individuaalsete kohtumistena, on tasuta ja konfidentsiaalsed. Veebikeskkondades on võimalik saada abi ka anonüümselt.

Lisaks vahendatakse vaimse tervise teemalist informatsiooni veebilehel, on koostatud temaatilised brošüürid ja koolidele on välja töötatud töötuba „[Ich schau auf mich](#)“ (eesti k „[Vaatan endale otsa](#)“), mis on üsna populaarne.



Lisalugemine



- [Coping Skills Poster - Mieli](#)
- [Ferris Wheel of Emotions Poster - Mieli](#)
- [Hand of Mental Health - Mieli](#)
- [Mental Health Power Book - Mieli](#)
- [Roller Coaster of Emotions - Mieli](#)
- [Safety Net Poster - Mieli](#)
- [Strength Cards - Mieli](#)
- [What is Mental Wellbeing - Mieli](#)

Peatükk 2.

**Noorte vaimne
tervis ja
emotsionaalne
heaolu**

Peaaegu iga noor inimene läbib täiskasvanuikka üleminekul vaimset keerulise faasi. Kuigi mitte igaüks ei vaja tekkivate probleemide lahendamiseks professionaalset abi, viivad mõned olukorrad selleni, et toetuse otsimine muutub hädavajalikuks.

Kahjuks **põhjustab vaimse tervise häbimärgistamine ehk stigma sageli paljudes noortes viivitust abi otsimisel**. Teraapiasse minekut mõistetakse sageli valesti, see on justkui haavatavuse tunnustamine, ja noortel kulub rohkem aega, et mõista, et ravi ja mõnel juhul ravimid võivad olla kasulikud ning vajalikud. Selles peatükis antakse ülevaade vaimse tervise probleemidega seotud sümptomite äratundmiseks ja mõistmiseks.

Kasutades 1. peatükis kirjeldatud [vaimse heaolu tegevusvõimaluste](#) mudelit, uurime, kui oluline on avatud vestlus vaimse tervise teemal ja stigmade murdmise. Tähelepanu keskmes on aidata tuvastada stressi võimalikke märke, olla paremini valmis vestluste algatamiseks ja suunata noori kasutama teenuseid, mida nad võivad vajada (potentsiaalne üleminek ennetamiselt ravile). Samuti ka **sümptomite, sündroomide ja häirete** eristamine – selgitades noorsootöötaja ja noortefotöötaja osa märkide või sümptomite äratundmisel.

Kogumikus on nimekiri kõige levinumatest vaimse tervise **häirete ja erinevate vaimse tervise probleemide varajastest tunnustest**. Peamiselt keskendutakse vaimse tervise häirete varajastele tunnustele, sümptomitele ja omadustele. Noorsootöötajad ja noortefotöötajad ei ole vaimse tervise eksperdid – kogumiku eesmärk on neid varustada põhiteadmistega. Nende teadmiste eesmärk on aidata kindlaks teha, millal keegi hädas on, mis on esimesed olulised sammud vajaliku abi pakkumisel (4. peatükk).

Stigma heidab jätkuvalt varju vaimse tervise aruteludele ja abi otsimisele. Käesolevas peatükis käsitletakse ka **erinevaid stigmade vorme**. Eesmärk on selgitada stigmade negatiivset mõju üksikisikutele, suhetele ja ühiskonnale. Lisaks pakume võimalusi stigmade vastu võitlemiseks, empaatia edendamiseks ja kaasavama keskkonna loomiseks nendele noortele, kes kannatavad vaimse tervise probleemide käes.

2.1 Vaimse tervise häirete tunnused

Vaimse tervisega seotud stigmasid ehk häbimärgistamist aitab vähendada vaimse tervise teemadel avatult arutlemine. Noori tuleb järjepidevalt utsitada ja jõustada vajaduse korral vaimse tervise abi otsima. Noorsootöötaja ja noortefotöötaja saab oma töös märgata muutusi või milliste väljakutsetega noor silmitsi seisab ning nendest noorega juttu teha. Et pakkuda noortele vajalikku ja mitmekülgset tuge, on vaimse tervise probleemide ja häirete ära tundmine ning sümptomite teadmine olulisel kohal. Järgnevalt antakse ülevaade kõige levinumatest sümptomitest ja sellest, kuidas pakkuda noorele esmast tuge.

Sümptomite äratundmine ja esmase toe pakkumine

Esiteks on oluline mõista, millised on vaimse tervise probleemide sümptomid, eriti võrreldes sündroomide ja häiretega. Sümptomid on jälgitavad näitajad, mis võivad põhjustada sügavat probleemi või haigust. Vaimset tervist silmas pidades on sümptom üks stressi ilming – selleks võib olla sotsiaalne tagasitõmbumine, ärevus või meeleolumuutused. Kuigi need võivad vaimse tervise häirele viidata, ei näita need automaatselt [vaimse tervise häire](#) olemasolu. Näiteks on kurbus inimese normaalne emotsioon. **Sümptomid ja nende märkamine annavad väärtuslikku teavet, mis peaks aitama kiirendada edasist tegutsemist ja toetuse pakkumist.**

Sündroom on aga omavahel seotud sümptomite kogum. See viitab juba n-ö keerulisemale stressimuustrile. Seevastu **vaimse tervise häire kujutab endast laiemat, kliiniliselt tunnustatud seisundit**, mis on oma olemuselt laiem kui individuaalsed sümptomid või sündroomid. Vaimse tervise häiret iseloomustab järjepidev sümptomite muster, mis takistab märkimisväärselt igapäevaeluga hakkama saamist.

Lõppkokkuvõttes on sul olla võimalik märgata sümptomeid ja tegutseda vaimse tervise võtmeisikuna (vt 1. peatükk). **Häire diagnoosimiseks on vaja vaimse tervise spetsialistide, näiteks psühholoogide või psühhiaatrite asjatundlikkust** (vt 4. peatükk). Nad hindavad sümptomeid ja sündroomi üldpildis, et teha kindlaks kliiniliselt tunnustatud vaimse tervise häire olemasolu ja töötada välja asjakohased raviplaanid. Sinu ülesanne on tuvastada hoiatusmärgid kui need ilmnevad, algatada vestlust, et selgitada nende aluseks olevaid põhjuseid, ja potentsiaalselt kaasata välist abi ehk vaimse tervise spetsialist või teenuseid.

„Noorsootõtajana olen ma vahendaja noorte ja spetsialistide vahel. Kõik, mida ma saan teha (üldjuhul), on kuulata, toetada, anda teavet ja arendada noorte uusi pädevusi.“

Kyriacos, noorsootõtaja – Küpros

Järgnevalt uurime **mõningaid tavapäraseid sümptomeid**, mis võivad viidata vaimse tervise probleemidele. Tuleb mees pidada, et need sümptomid ei pruugi olla seotud vaimse tervise häiretega ja võivad viidata ka muudele probleemidele või seisunditele. Lisaks sellele nimekirjale on olemas veel palju teisi sümptomeid.

Siin on mõned **kõige levinumad**:

- suurenenud ärevus;
- sagedased vihapuhangud;
- meeleheitetunne;
- letargiatunne ja motivatsioonipuudus;
- suurenenud kurbus;
- huvi kaotamine tegevuste vastu, mida varem nauditi;
- sotsiaalsest suhtlusest loobumine ja üksinduse otsimine;
- ebatavaliselt endassetõmbunud olek;
- ärrituv käitumine;
- agressiivne käitumine;
- mõtete väljendamine, mida on raske mõista;
- ebatavaliste emotsioonide kogemine;
- inimene räägib, et ta ei taha enam elada.

Ennetavad sammud

Hoolikas jälgimine ja avatud suhtlemine võivad aidata märgata kõrvalekaldeid noorte tavapäraseis käitumises, meeleolumuutuses ja ka välimuses. Nende muutuste märkamine on olulised ka võimalike n-ö hoiatusmärkide õigeaegseis märkamiseks.

Kui näed noore juures märke vaimse tervise probleemist, on soovitatav kõigepealt küsida kolleegilt teist arvamust. Enne noorega tähelepanekute selgitamiseks mõeldud dialoogi alustamist on oluline luua turvaline keskkond ja kinnitada talle, et vestlused jäävad konfidentsiaalseis. Vestluse alguses saad käsitleda seda, mida te märkasite, ja väljendada oma muret noore pärast. Lisateavet vestluse tõhusa juhtimise kohta leiate peatükist 3.1.

Avatud **dialoogis osalemine ja noortele turvalise platvormi loomine** võib nende olukorda ja meeleolu märkimisväärselt parandada. Veelgi enam, sellised vestlused pakuvad väärtuslikku teavet olukorra tõsiduse hindamiseks – kas noor on läbimas keerulist faasi, kogeb

ajutisi meeleoluhäireid või kas ta on püsivas vaimses stressis, mis võib viidata vaimse tervise häirele. Märgid, et olukord on **eriti tõsine**, hõlmavad selliste teemade mainimist, nagu ainete kuritarvitamine, vägivald, rahalised raskused või enesetapumõtted. 4. peatükis antakse juhiseid vestluse hindamiseks ja edasiste sammude kindlaksmääramiseks. Kuid mees tuleb pidada, et **mitte iga sümptom** ei viita **tingimata vaimuhaigusele!** Mõned sümptomid on **loomulikud reaktsioonid** elu ebatavalistele olukordadele ja väljakutsetele. Seetõttu ei ole edasisuunamine spetsialisti poole alati vajalik. Nagu on märgitud 1. peatükis, on vaimse tervise edendamise ja ravi vahel palju võimalusi, eriti ennetustõõs.

Noorsootõtaja ja noortefotõtaja tegevus ei piirdu vaid mentorlusega – see hõlmab ka vaimse terviseiga seotud väljakutsete ära tundmist ja nendega tegelemist. Esiteks tuleb edendada noortega tehtava töö keskmes heaolu ja ennetust (vt 1. peatükk). Seejärel tuleb olla tähelepanelik, et tuvastada varajasi märke vaimse tervise probleemidest, luua toetav õhkkond, juhendada ja vajaduse korral abi pakkuda. Tegevusvõimaluste pakkumine noorsootõõs ja selle mõistmine parandab oluliselt noorte heaolu ja soodustab nende isiklikku arengut. Pea mees, et sinu roll võtmeisikuna on noortele suunatud infoteenuse pakkumise kaudu väga oluline, aidates tagada vajalikku tuge ja parandada noorte heaolu.



2.2 Levinumad vaimse tervise häired

WHO määratleb vaimse tervise seisundit või **häiret kui kliiniliselt olulist häiret inimese tunnetuses, emotsionaalses regulatsioonis või käitumises**. Need häired on sageli seotud stressi või igapäevaelu olulistes valdkondades hakkama saamisega. Teisiti öeldes, kui noorel inimesel on vaimse tervise probleem, mis häirib tema igapäevaelu, võib spetsialist diagnoosida konkreetse vaimse tervise häire. Tuleb **meeles pidada, et õige ravi ja hooldusega saab mõningaid vaimse tervise häireid ravida või siis arendada tervislikke toimetulekumehhanisme, et nende seisunditega elada**.

Järgnev juhendi osa varustab teid vaimse tervise alaste põhiteadmistega, et õpiksite tuvastama mitmeid tavapärasemaid vaimse tervise häireid.

Oma töös võid sattuda olukorda, kus võid aimata või tuvastada märke vaimse tervise häirest noorel inimesel. **Pidage meeles, et te ei pane diagnoosi ega paku vaimse tervise ravi**. Kui aga tegutsete tervise kaitse eesliinil, järgige riiklikke eeskirju ja siseprotokolle, looge tugevaid partnerlussuhteid ja küsige vajaduse korral professionaalset abi (vt 4. peatükk). Ei tasu muretseda ebakindluse või ülereageerimise pärast, sest parem on kasutusele võtta ennetavaid meetmeid, et toetada noort, seejuures on aktiivne kuulamine noorsootöötajate peamine pädevus.

Siin on mõned näited levinumatest vaimse tervise probleemidest ja häiretest. See ei ole ammendav loetelu, sest vaimse tervise küsimused on sama keerulised kui inimloomus.

Ärevushäired

Igaüks võib kogeda **ärevust**, sest see on loomulik reaktsioon, mis aitab meil vältida ohtlikke olukordi ja motiveerib lahendama igapäevaseid probleeme. See võib varieeruda kergest rahutusest kuni hirmuäratavate paanikahoogudeni ja kesta paar hetke kuni aastaid. **Ärevushäire** erineb normaalsest ärevusest, sest see on tõsisem, pikaajalisem ja häirib inimese igapäevast tegevust ja suhteid (nt kontrolliväline ärevus, mis takistab noorel rühma tegevuses osalemist või eksami sooritamist). Loomulikult on palju **erinevaid ärevushäireid ja sümptomeid**.

Millised on ärevuse sümptomid?

Füüsilised sümptomid:

- südamepekslemine
- valu rinnus
- kiired südamelöögid
- hüperventilatsioon ehk sage sügav hingamine
- õhupuudus
- peapööritus
- peavalu
- higistamine
- kihelus ja tuimus
- lämbumistunne
- suukuivus
- iiveldus
- oksendamine
- kõhulahtisus

Psühholoogilised sümptomid:

- ebarealistlikud ja/või ülemäärased hirmud ja mured (varasemate või tulevaste sündmuste pärast)
- hüplik meeleolu ja mälukaotus
- vähenenud kontsentratsioon ja mälu
- raskused otsuste tegemisel
- ärrituvus
- kannatamatus
- viha
- segadus
- rahutus või ärritustunne
- närvilisus
- väsimus
- unehäired
- n-õ elavad unenäod
- soovimatud ja ebameeldivad korduvad mõtted

Muutused käitumises:

- erinevate olukordade vältimine
- korduv, kompulsivne käitumine (liigne kontroll, pidev kindlustunde otsimine)
- stress sotsiaalsetes olukordades
- ebamugavust (foobset käitumist) põhjustavate olukordade vältimine

Milliseid ärevushäireid on olemas?

Generaliseerunud ärevushäire (generalised anxiety disorder – GAD): Inimene tunneb ärevust pikka aega ja on sageli hirmul, kuid ei muretse millegi pärast spetsiaalselt. See tähendab regulaarset või kontrollimatut muret paljude erinevate põhjuste pärast igapäevaelus. Sümptomite tugevus võib varieeruda. Kuna [ärevuse võimalikke sümptomeid](#) on palju, võib see olla üsna lai diagnoos, mis tähendab, et GAD-iga seotud probleemid võivad olla üsna erinevad.

Paanikahäire: Paanikahood võivad mõnikord tekkida ilma nähtava põhjusega ja inimene ei pruugi mõista, miks need tekivad. Paanikahäirega inimesed võivad tunda, nagu oleks nende meel täielikult kontrolli alt väljunud. Kui nad kogevad paanikahooge, mis tunduvad täiesti ettearvamatud, ja nad ei suuda kindlaks teha, mis on neid põhjustanud, võib tegu olla paanikahäirega. Kuna paanikatunne ilmub ootamatult, võib inimene elada uue paanikahoo tekke hirmus. See hirm võib muutuda nii intensiivseks, et võibki põhjustada uue paanikahoo.

Foobia: Foobia tähendab irratsionaalset hirmu. [Foobiaga](#) inimeste ärevus on tingitud väga spetsiifilistest olukordadest või objektidest, nagu ämblikud, kõrgused, lennukid või rahvarohked kohad, isegi kui neile tegelikult ohtu ei ole. On [erinevaid foobiaid](#), mis on liigitatud spetsiifilisteks ja keerukateks.

Äge stressihäire (acute stress disorder – ASD) ja traumajärgne stressihäire (post-traumatic stress disorder – PTSD): Kui keegi on kogenud või näinud väga stressirohket või ähvardavat sündmust, näiteks sõda, tõsist õnnetust, vägivaldset surma või vägistamist, võib tal hiljem tekkida traumajärgne stressihäire. Need inimesed kogevad tõenäoliselt läbielatud mälu pilte ja võivad näha sündmust unes, mis omakorda võib põhjustada tugevat ärevust ja esile tuua tundeid, mida kogeti tegeliku sündmuse ajal.

Kõige olulisem erinevus ASD ja PTSD vahel on sümptomite ilmumine ja kestus. [ASD](#) sümptomid ilmnevad kohe ja kestavad kuni kuu, samas, kui [PTSD](#) sümptomid esinevad aeglasemalt ja kestavad kauem, kuni mitu aastat, kui neid ei ravita. PTSD võib käivitada ka [komplekse PTSD](#).

Obsessiiv-kompulsiivne häire (obsessive compulsive disorder – OCD): Sellele häirele on tüüpilised obsessiivsed mõtted ja kompulsiivne käitumine. [OCD-ga](#) inimestel võib olla obsessiivseid mõtteid mikroobidega saastumise kohta või hirm, et nad on unustanud ukse lukustada või ahju välja lülitada, sellised mõtted võivad mõjutada nende käitumist. [OCD mõtted](#) võivad ilmneda erineval kujul ning hõlmata paljusid harjumusi ja rituaale. Sageli keerlevad need selliste asjade ümber, nagu oht, mustus, saastumine või mure seksuaalsuse või religiooni pärast.

Loe [lähemalt](#), kuidas ärevus võib noori mõjutada.

Mis on ökoärevus?

[Ameerika Psühholoogia Assotsiatsioon](#) kirjeldab ökoärevust või kliimaärevust kui kliimamuutustega seotud kroonilist hirmu ja sellega seotud muret tuleviku pärast. Kuigi see ei ole veel diagnoositav seisund, suureneb öko-ärevuse ja selle keerukate psühholoogiliste mõjude äratundmine, samuti selle märkimisväärne mõju noortele. [Ekspertide](#) sõnul on parim võimalus suurendada ökoärevuse all kannatavate noorte hulgas optimismi ja lootust, tagades, et neil on juurdepääs parimale ja usaldusväärsemale teabele kliimamuutuste leevendamise ja nendega kohanemise kohta.

Eriti oluline on teave selle kohta, kuidas nad saavad loodusega rohkem suhestuda, aidata kaasa keskkonnanahaidlikumatele valikutele ning ühendada jõud sarnaselt mõtleivate kogukondade ja rühmadega. Rohkem näpunäiteid ja ideid leiate veebilehelt [Greening Youth Information Services](#).



Depressioon

Sõna [depressioon](#) kasutatakse mitmel erineval viisil. Igaüks võib olla kurb, kui satutakse halba olukorda. Igapäevane kurbus ei ole siiski depressioon. Inimestel võib olla lühiajaline depressiivne meeleolu, kuid nad suudavad toime tulla ja taastuda ilma ravita. Kliiniline depressioon kestab vähemalt kaks nädalat ja mõjutab inimese käitumist. Sellel on füüsilised, emotsionaalsed ja kognitiivsed tagajärjed. Samuti häirib see maailmas olemist, tegevuste tegemist ja isiklikke suhteid.

i) [Mul oli must koer, tema nimi oli depressioon](#) (video)

ii) [Elamine koos musta koeraga](#) (video)

Depressioon on tihti esinev tõsine haigus. Inimesed võivad depressiivsetest episoodidest taastuda, kuid need võivad hiljem uuesti tekkida.

Millised on depressiooni sümptomid?

Tunded ja emotsionaalsed tagajärjed:

- halb meeleolu
- kergesti nutma puhkev
- rahutu või ärritunud
- süü- ja väärtusetunne, enda mahategemine
- emotsionaalse vastuse puudumine
- tühi ja tuim olek
- isoleeritud ja võimetu suhtlema teiste inimestega
- ei leia naudingut elus või tegevustes, mis enne naudingut pakkusid
- ebareaalsuse tunne
- madal enesekindlus ja enesehinnang
- lootusetus ja meeleheide
- abitus
- suitsiidsus

Mõju käitumisele:

- sotsiaalsete sündmuste ja tegevuste vältimine (mis olid varem nauditavad)
- ennast kahjustav või suitsiidne käitumine
- raske on selgelt rääkida või mõelda
- raskused asjade meeldejätmisel või keskendumisel
- inimene tarvitab rohkem tubakat, alkoholi või muid narkootilisi aineid kui tavaliselt

- uinumisraskused või liiga kaua magamine
- pidevalt väsinud olek
- söögiisu puudumine ja kaalukaotus või ülesöömine ja kaalus juurdevõtmine

Mitte kõigil, kes kannatavad depressiooni all, pole kõiki mainitud [sümptomeid](#) ja mõned sümptomid võivad olla vastuolulised. Raske depressiooniga inimestel on rohkem sümptomeid kui kerge depressiooniga inimestel. Depressioon mõjutab inimesi erineval viisil ja avaldub eri [tüüpide](#) kaudu.

Millised on kõige levinumad depressiooni tüübid?

Hooajaline afektiivne häire (seasonal affective disorder – SAD): Seda nimetatakse ka [hooajaliseks depressiooniks](#) ja see esineb tavaliselt konkreetsetel hooaegadel või aastaegadel.

Düstüümia: Pidev kerge depressioon, mis kestab kaks aastat või kauem. Seda nimetatakse ka püsivaks depressiivseks häireks (persistent depressive disorder – [PDD](#)) või krooniliseks depressiooniks.

Perinataalne depressioon: Kui keegi kogeb depressiooni raseduse ajal ja/või pärast sünnitust, nimetatakse seda [perinataalseks depressiooniks](#).

- Sünnieelne depressioon – raseduse ajal
- Sünnitusjärgne depressioon (postnatal depression – PND) – esimesel aastal pärast sünnitust. Üldiselt kannatavad naised sünnitusjärgse depressiooni all, kuid see võib mõjutada ka mehi.

Kuigi paljud inimesed kogevad sünnitusjärgset depressiooni, on ka sünnituseelne depressioon üsna tavaline ja mõned inimesed võivad isegi kogeda mõlemat.

Premenstruaalne düsfooriline häire (premenstrual dysphoric disorder – PMDD): see on hormoonidega seotud häire, mis mõjutab mitte ainult keha, vaid ka seda, kuidas inimene end tunneb. [PMDD](#) võib hõlmata depressiooni ja selle tagajärgede all kannatamist igapäevaelus.

Psühhootiline depressioon: suur depressiivne episood, millega kaasnevad [psühhootilised omadused](#), nagu [hallutsinatsioonid ja luulud](#). Psühhootiliste sümptomitega kaasnevad tavaliselt depressiivsed teemad, nagu süütunne, väärtusetus ja surm.

Loe [lähemalt](#), kuidas depressioon võib mõjutada noori.

Bipolaarne häire

[Bipolaarse häirega](#) inimesed kogevad äärmuslikke meeleolumuutusi ja eriilmelisi aktiivsuse tasemeid. Need erinevad tavalistest tõsudest ja mõõnadest, mida kõik tunnevad, sest nad põhjustavad tõsiseid häired igapäevaelus. Tavaliselt on inimesel nii „maaniaepisoodid“, mille käigus kogeb inimene kõrgendatud meeleolu ja suurenenud energia ja aktiivsuse taset kui ka „depressiivsed episoodid“, kus meeleolu on madal ning energia ja aktiivsuse tase langeb. Mõned bipolaarse häirega inimesed kogevad ainult maniakaalseid episooide ilma depressioonita.

Millised on bipolaarse häire sümptomid?

[Depressiivse episoodi](#) ajal kogeb inimene masendunud meeleolu (inimene tunneb end kurvana, ärritavana, tühjana) või tunneb enamik päevast naudingut või huvi kaotust ja seda peaaegu iga päev. [Maaniaepisoodi sümptomid](#) võivad olla eufooria või ärritus, suurenenud aktiivsus või energiatase ja muud sümptomid, nagu suurenenud jutukus, hüplikud mõtted, kõrge enesehinnang, vähenenud unevajadus, tähelepanu hajumine ja impulsiivne käitumine.

Samuti võib esineda [hüpomaaniat](#) – maania kergemat vormi, ja [tsüklotüümiat](#) – seisundit, mis on seotud kergemate bipolaarsuse sümptomitega. Bipolaarset häiret liigitatakse bipolaarne I häireks ja bipolaarne II häireks, mida iseloomustavad erinevad meeleoluseisundid. Kuid mitte kõik meditsiinilised ei nõustu sellega, kuidas bipolaarset häiret klassifitseerida või diagnoosida. Selles valdkonnas on vaja rohkem teadusuuringuid. Igal juhul on oluline mõista, et inimeste bipolaarsed kogemused võivad erineda – mõned võivad kogeda meeleolumuutusi pikkade ajavahemike jooksul, samas, kui teised võivad kogeda meeleolu kõikumist väga kiiresti, mis on tuntud ka kui [kiire tsüklilisus](#).

Üleminek täiskasvanuikka on keeruline ja sellega kaasnevad mitmed muutused. Noorte jaoks, kes elavad meeleolahäirega, võib see eluperiood olla eriti raske. Bipolaarse häirega inimestel on suurem suitsiidse käitumise risk. Siiski on olemas tõhusad ravivõimalused. [Toetav ja mõistev keskkond](#) on samuti bipolaarse häirega inimestele oluline.

Loe [lähemalt](#), kuidas bipolaarne häire võib noori mõjutada.

Skisofreenia

[Skisofreenia](#) on keeruline ja raske vaimse tervise häire, mille käigus inimesed tõlgendavad reaalsust ebanormaalselt. Skisofreenia põhjustab psühhoosi, seda seostatakse märkimisväärse puudega ja see võib mõjutada kõiki eluvaldkondi, sealhulgas isiklikku, perekondlikku, sotsiaalset, hariduslikku ja tööalast toimimist. Skisofreenia kohta levib palju väärarusaamu. Isegi vaimse tervise spetsialistide hulgas ei ole teatud aspektide osas ühtset arusaama. Kahjuks on tavaline, et skisofreeniat põdevaid inimesi häbimärgistatakse, diskrimineeritakse ja nende õigusi rikutakse.

Skisofreeniat põdevatele inimestele on olemas mitmeid tõhusaid [ravivõimalusi](#) ning paljud inimesed, kes saavad skisofreenia diagnoosi, võivad elada õnneliku ja rahuldust pakkuvat elu, isegi kui neil on jätkuvalt skisofreeniale iseloomulikke sümptomeid. Vähemalt iga kolmas inimene suudab täielikult taastuda.

Millised on skisofreenia üldised sümptomid?

[Skisofreeniat](#) iseloomustavad märkimisväärsed häired reaalsuse tajumisel, mis võivad hõlmata järgmist:

- uskumus, et miski on tõsi, vaatamata vastupidistele tõenditele (luulud);
- asjade kuulmine, haistmine, nägemine, puudutamine või tunnetamine, mida ei ole olemas (hallutsinatsioonid);
- usk, et inimese tunded, impulsid, teod või mõtted ei ole loodud iseenda poolt, vaid on tema mõtetesse teiste poolt pandud või sealt eemaldatud või inimese mõtteid edastatakse teistele;
- ebakorrapärane mõtlemine, mida sageli peetakse segaseks või seotuks kõneks;
- äärmiselt ebakorrapärane käitumine, mille puhul inimene teeb tegevusi, mis tunduvad veidrad või eesmärgitud, või käitub ettearvamatult või sobimatult – tema võime oma käitumist kontrollida on häiritud;
- „negatiivsed sümptomid“, nagu väga piiratud kõne, piiratud kogemuste ja emotsioonide väljendamine, võimetus kogeda huvi või naudingut ning sotsiaalne tõrjutus;
- ekstreemne agitatsioon või liigutuste aeglustumine, ebatavalised kehaasendid.

Loe [lähemalt](#), kuidas skisofreenia võib noori mõjutada.

[Skisofreenia mõistmine](#) (video)

Söömishäired

Söömisprobleem on igasugune seos toiduga, mis võib kellelegi tekitada raskusi ja erineb söömishäirest. **Söömishäired** on sageli, kuid mitte alati, seotud negatiivse kehapildi ja madala enesehinnanguga. Söömishäire diagnoos põhineb söömisharjumustel ja hõlmab meditsiinilisi teste. Kuigi võib tunduda, et toitumishäired on seotud toidu ja kehakaaluga, ilmnevad nendega sageli emotsionaalsed ja stressiga seotud probleemid. Söömishäired eksisteerivad sageli koos teiste vaimse tervise probleemidega, eelkõige ärevuse, depressiooni, obsessiiv-kompulsiivse häire, isiksusehäirete või ainete väärkasutamisega. Söömishäiretega inimestel ilmneb ka suurema tõenäosusega ennast kahjustavat käitumist ja neil on suurem enesetappude oht.

Kuigi on palju erinevaid **söömishäireid**, saame tuvastada neli üldist tüüpi, millest igaühel on oma sümptomid:

Anoreksia: Tuntud ka kui **anoreksia nervosa**, see on raske, potentsiaalselt eluohtlik söömishäire, mida iseloomustab enese näljutamine ja liigne kaalulangus. Mõned inimesed arvavad, et anoreksia tähendab salenemist ja dieedipidamist, kuid see on oma olemuselt palju keerulisem. Anoreksia keskmis on madal enesehinnang, negatiivne minapilt ja intensiivse stressi tunded. Enesehinnang on liialt keskendunud väljanägemisele ja vaatamata jätkuvalle kaalulangusele peab inimene ennast „paksuks“. Anoreksiaga inimesed pole sageli teadlikud oma seisundi tõsidusest ega näe, et midagi on korrast ära. Anoreksia võib olla ka mõne teise häire sümptomiks.

Millised on anoreksia sümptomid?

- Kaalukaotus, mille tulemuseks on liiga madal kaal.
- „Paksuks tegevate“ toitude vältimine, mis võib hõlmata ka enda poolt esile kutsutud oksendamist või söögiisu vähendavate ainete ja/või diureetikumide kasutamist.
- Enese tajumine liiga „paksuna“ koos intensiivse kaalutõusu hirmuga ja kinnisideega kaalust, mis viib käitumiseni, mille eesmärk on vältida kehakaalu tõusu/intensiivistada kaalukaotust.
- See mõjutab normaalset hormonaalset tasakaalu, põhjustab menstruaaltsüklihäireid või menstruaaltsükli puudumist naistel ja seksuaalse huvi kaotust.

Loe **lähemalt**, kuidas anoreksia võib noori mõjutada.

Buliimia: tuntud ka kui **bulimia nervosa**, hõlmab ülemäärase söömise (liigsöömise) perioode, millele järgneb käitumine, mille eesmärk on vältida järgnevat kehakaalu tõusu ja seda nimetatakse puhastumiseks

(nagu oksendamine, lahtistite kuritarvitamine, liigne treenimine või paastumine). Söömishoogude ajal võib inimene tunda, et tema söömine on kontrolli alt väljas ja süüa tunduvalt rohkem, kui täiskõhu tunde jaoks on vaja. Puhastusfaas algab sageli kahetsusest või ebakindlusest oma toitumisvalikute pärast. „Tavapärase“ bulimia nervosa puhul võib inimesel olla madalam kehakaal, samas esineb ka „mittetraditsioonilist“ bulimiat, kus inimene säilitab tervislikku kehakaalu või on ülekaalus.

Mõnikord võib buliimiaga inimesel algselt olla anoreksia või vastupidi. See ei ole haruldane, et inimesel esinevad tsüklitena nende kahe söömishäire tunnused. Siiski ei ole see igaühe puhul nii.

Millised on buliimia sümptomid?

- Toidu tarbimise vähendamine või söömise lõpetamine.
- Palju aega kulub kõikide toiduainete kalorite arvestamisele.
- Toidu peitmine või selle salaja ära viskamine.
- „Kahjulike“ toiduainete söömise vältimine – toiduained, mis sisaldavad palju kaloreid või rasva.
- Retseptiraamatute lugemine ja teiste jaoks söögi valmistamine, seejuures ise ei sööda.
- Ravimite kasutamine, mille eesmärk on vähendada söögiisu või kiirendada seedimist.
- Palju aega kulub kaalu kaotamisele, enese kontrollimisele ja enese kaalumisele.
- Liigne treenimine ja ranged reeglid selle kohta, kui palju tuleb trenni teha.
- Väga kindlatest söömiskellaegadest kinnipidamine.
- Toidu kohta reeglite koostamine – näiteks toitude liigitamine „headeks“ ja „halbadeks“ või ainult teatud värvi toitude söömine.

Loe **lähemalt**, kuidas buliimia võib noori mõjutada.

Liigsöömishäire (binge eating disorder – BED):

inimesed, kellel on **liigsöömishäire**, tunnevad, et nad ei suuda söömist lõpetada, isegi kui seda soovivad. Sageli kaotavad nad kontrolli söömise üle (näiteks võimetus hoiduda söömisest või kontrolli puudumine selle üle, mida või kui palju nad söövad). Liigsöömishäire ei ole sama kui ülesöömine. Sellel võib olla mitmeid **bulimia nervosa** sümptomeid, kuid ilma käitumiseta, millega kompenseeritakse suurt toidu tarbimist (puhastumine). Inimene, kellel on liigsöömishäire, võib süüa selleks, et end paremini tunda või kasutada toitu raskete tunnete varjamiseks. Mõnikord nimetatakse seda „kompulsiivseks söömiseks“. Selle häire puhul on tavaline söömine ka siis, kui inimene ei tunne nälga.

Muud söömis- ja toitumishäired (other specified feeding and eating disorders – OSFED): OSFED hõlmab ka kõiki muid söömisnäideteid, mis ei vasta anoreksia, buliimia või liigsöömisnäidete kriteeriumidele, isegi kui inimene võib kogeda nendega seotud tundeid, teha nendega seotud tegevusi või kogeda muutusi oma kehas. See ei tähenda, et OSFED häired on vähem tõsised. OSFED diagnoos võib paremini võimaldada juurdepääsu ravile ja toetusele. Varem oli OSFED tuntud kui „täpsustamata söömisnäide“ (eating disorder not otherwise specified – EDNOS).

Aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH, ingl. k. attention deficit disorder – ADHD)

Ligikaudu ühel 20-st Euroopa Liidus elavast noorest on ATH (umbes 3,3 miljonil inimesel). ATH ei ole vaimse tervise haigus ega õpiraskused. ATH on neuroarengu häire, mis mõjutab oluliselt inimese käitumist. Neuroarengu häireid iseloomustavad käitumiselased ja kognitiivsed väljakutsed, mis tekivad teatud arenguetapis, hõlmates raskusi õppimisel, motoorseid oskusi, keele arengut ja sotsiaalseid funktsioone.

Neuroarengu häirete hulka kuuluvad ka intellektuaalse arengu häired ja autismispektri häired (ASH).

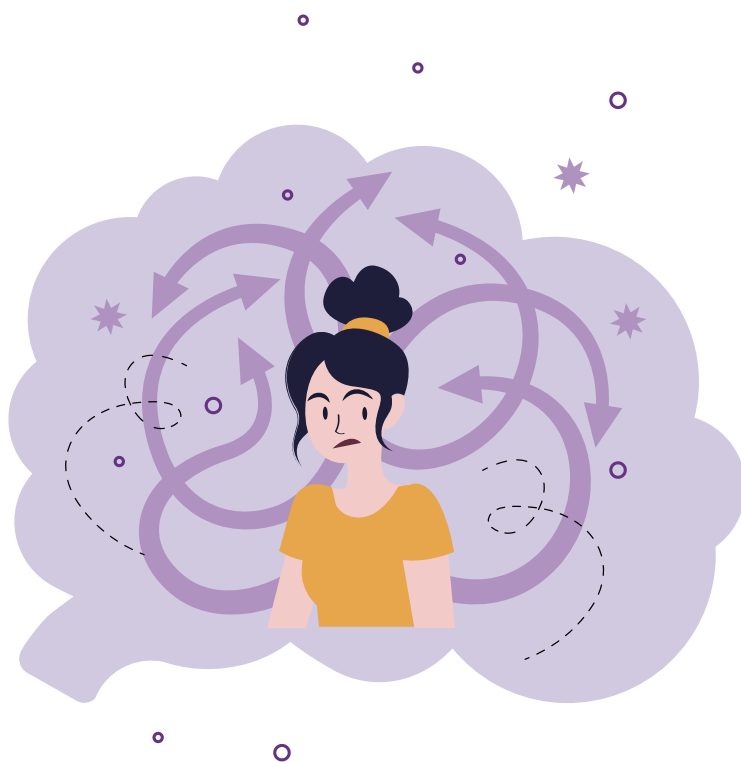
ATH sümptomid tekivad sageli varases eas ja võivad muutuda märgatavamaks, kui noore inimese igapäevane olukord muutub, näiteks, kui ta läheb kooli. Enamikul noortel diagnoositakse ATH enne 12-aastaseks saamist, kuid mõnikord diagnoositakse see hiljem või isegi täiskasvanueas.

ATH-ga inimesed võivad tunda rahutud, neil võib olla raskusi keskendumisega ja nad võivad käituda impulsiivselt. ATH sümptomid võivad vanusega väheneda, kuid paljud täiskasvanud, kellel on ATH diagnoositud noores eas, kogevad jätkuvalt mõningaid raskusi tööl, kodus või suhetes. ATH-ga inimestel võib olla ka täiendavaid probleeme, nagu une- ja ärevushäired. [Sobilikud ravi- ja õppimismeetodid](#) aitavad neil igapäevaelus probleeme vähendada.

Millised on ATH üldised sümptomid?

- tähelepanu koondamise raskused, inimene on kergesti häiritav
- hooletusvigade tekkimine
- unustamine ja esemete valesse kohta paigutamine
- raskused juhiste järgimisel
- sagedane üleminek ühelt ülesandelt teisele
- raskused asjade/tegevuste organiseerimisel
- hüperaktiivsus, sealhulgas rahutus ja nihelemine
- impulsiivsus, sealhulgas raskused ootamisel ja tegutsemisel ilma ette mõtlemata
- vestluste katkestamine ja hoolimatus
- vähenenud ohutunnetus

Need sümptomid võivad põhjustada [olulisi probleeme](#), nagu õpiraskused (koolis või tööl), halb sotsiaalne suhtlus teistega ja probleemid distsipliiniga. Täiskasvanutel on ATH sümptomeid üldiselt raskem määratleda. See võib olla tingitud ATH-ga täiskasvanute uuringute puudumisest.



Piirialane isiksusehäire

(borderline personality disorder – BPD)

Piirialane isiksusehäire (BPD) või emotsionaalse ebastabiilsuse isiksusehäire (emotionally unstable personality disorder – EUPD) on vaimse tervise häire, mis mõjutab sügavalt inimese võimet kontrollida oma emotsioone ja häirib tema igapäevaelu. Suutmatus emotsioone reguleerida võib viia impulsiivse käitumiseni, negatiivse minapildi tekkimiseni, tormiliste suhete loomiseni ja stressoritele suunatud intensiivsete emotsionaalsete reaktsioonideni. Piirialane isiksusehäire võib avalduda kahjulikus käitumises, nagu enesevigastamine.

BPD-ga inimestel on tugev hirm hülgamise või ebastabiilsuse ees ning neil võib olla raskusi üksi olemise talumisega. Kuid ebakohane viha, impulsiivsus ja sagedased meeleolumuutused võivad teisi neist eemale tõugata, hoolimata nende tugevast soovist sisukate ja püsivate suhete järele.

Selle häirega inimestel on oluliselt kõrgem enesevigastamise ja suitsiidse käitumise määr kui üldpopulatsioonis. Õnneks on olemas [tõhusad ravimeetodid](#), mis aitavad inimestel neid sümptomeid kontrolli all hoida.

[Käimas on arutelud](#) isiksusehäirete diagnoosimise üle. Mõned inimesed leiavad, et BPD diagnoos on kasulik ja valideeriv. Mõned leiavad, et see on kasutu ja häbimärgistav.

Millised on piirialase isiksusehäire sümptomid?

- Intensiivsed ja ebastabiilsed suhtemustrid pere, sõprade ja lähedastega võivad kõikuda idealiseerimisest devalveerimiseni (armastus/vihkamine).
- Intensiivsed meeleolukõikumised muutuvad tundide või päevadega. Kaldumus vaadata toimuvat äärmuslikult – kõik on kas väga hästi või väga halvasti. Huvid ja väärtused võivad kiiresti muutuda, samuti võib muutuda see, kuidas inimene tajub teisi inimesi ja oma lähedasi.
- Sobimatu, intensiivne viha või probleemid viha kontrolli all hoidmisega, millele sageli järgneb häbi- ja süütunne.
- Äärmuslik hirm/käitumine, mille eesmärk on vältida sõprade ja pere tegelikku või tajutavat hülgamist – näiteks hüpatas n-õ pea ees uude suhetesse või lõpetades suhteid ülikiiresti.

- Impulsiivne, ohtlik või ennast kahjustav käitumine, nagu erinevate ainete kasutamine või väärkasutamine, liigsöömine, ebaturvaline seks mitme partneriga, ohtlik sõidustiil jne.
- Enesetapumõtted ja/või -katsed või ennast kahjustav käitumine, näiteks eneselõikamine või -põletamine, juuste väljatõmbamine.
- Moonutatud, ebastabiilne või negatiivne minapilt, mis mõjutab meeleolusid, väärtusi, arvamusi, eesmärke ja suhteid.
- Krooniline tühjuse- ja igavustunne. Intensiivsed depressiooni, ärrituvuse või ärevuse perioodid, mis kestavad paar tundi kuni paar päeva.
- Dissotsiatiivsed tunded („kehavälised“ tunded) ja stressiga seotud paranoilised mõtted. Rasked stressijuhtumid võivad põhjustada ka lühikesi psühhootilisi perioode.

Mitte igaüks, kellel on BPD, ei koge kõiki neid sümptomeid. Nende tõsidus, sagedus ja kestus sõltuvad inimesest ja tema haiguse eripärast.

Loe [lähemalt](#), kuidas BPD võib noori mõjutada.



2.3 Stigma ehk häbimärgistamise mõjud

Stigma ehk häbimärgistamine ja sellest tulenev diskrimineerimine võib avaldada suurt mõju vaimse tervise probleemide all kannatavatele noortele, sest võib takistada vajaliku abi otsimist, diagnoosi saamist või paranemist. See kõik võib avalduda ka enesestigma kaudu. Aga isegi siis, kui noor on jõudnud vajaliku abini või saanud diagnoosi, võivad stigmadest tulenevad eelarvamused ja uskumused takistada häbimärgistatud rollist välja tulemist.

Vaimse tervise probleemidega inimese häbimärgistamine, tema kohta käivad eelarvamused või tema diskrimineerimine, ükskõik millisel tasandil, võib põhjustada suurt kahju. Mõistmine, kuidas see võib juhtuda ning kuidas häbimärgistamisega tegeleda ja sellega toime tulla, võib aidata oma tööd teisiti või paremini teha.

Tuleb meeles pidada, et häbimärgistamine ei ole ainus takistus abi otsimisel. Teadmatust, millised teenused on kättesaadavad, tugiteenustele ligipääs ning konfidentsiaalsusprobleemid võivad samuti mõjutada, kas ja kuidas noor abi otsib.

Mis on vaimse tervise probleemi häbimärgistamine?

Sõna „stigma“ tähendus viitab „märgile“ või „plekile“. Vaimse tervisega seotud häbimärgistamine võib isikult häbistada või diskrediteerida – käsitledes inimest temast tervikpildi loomise asemel pelgalt stereotüüpseks või samastades teda tema sümptomite või diagnoosiga (nt „psühhootiline“).

Kui inimene seisab silmitsi häbimärgistamisega, võib ta kogeda seda, et teised näevad teda negatiivselt, kohtlevad erinevalt või tekitavad temas häbi- või väärtusetunnet. **Häbimärgistamine võib põhjustada ka diskrimineerimist ja muuta inimese vaimse tervise seisundi veelgi halvemaks.** Samuti võib häbimärgistamine takistada tekkinud sümptomite ennetamist.

Häbimärgistamine võib viia **toetuse või empaatia puudumiseni** inimesega suheldes, teda pisendades ja tekitades häbi- ja mõistmatusetunnet. Häbimärgistamine toob kaasa rohkem kui lihtsalt haiget saamise. See võib põhjustada olukorda, kus noor ignoreerib oma sümptomeid, mis võib omakorda muuta paranemise keerukaks ja vähendada noore elukvaliteeti sotsiaalse ja füüsilise tõrjutuse tõttu.

Ümbritsevad inimesed võivad vaimse tervise probleemiga inimese käitumist ebaõiglaselt või ebatäpselt sildistada,

näiteks: „hirmutav“, „naljakas“, „ebausaldusväärne“ või „ebakompetentne“. Inimeste jaoks, kellel on vaimse tervise häire, on stigma veel üks stressifaktor, mida nad ei vaja. Mõned inimesed ütlevad, et **häbimärgistamise ja eelarvamuste mõju võib olla sama murettekitav kui nende seisundi sümptomid.**

Millised on stigma tüübid?

On olemas **neli peamist stigma ehk häbimärgistamise liiki**, millest igaüks mõjutab noori erineval viisil ja eri kontekstides.

- **Avalik stigma** hõlmab ümbritsevate inimeste negatiivset või diskrimineerivat suhtumist vaimse tervise seisundisse, mis sageli põhineb väärarusaamadel, hirmul ja eelarvamustel. Uuringud on näidanud avaliku häbimärgistamise märkimisväärset mõju, näiteks diskrimineerimine töökohal või negatiivne kujutamine meedias.
- **Professionaalne stigma** tekib siis, kui tervishoiutöötajatel on oma patsientide suhtes häbimärgistav hoiak. See võib olla tingitud hirmust või arusaamatustest psüühikahäirete põhjuste ja sümptomite kohta või siis, kui spetsialistid ise kogevad avalikkuse või teiste tervishoiutöötajate poolset häbimärgistamist oma töö ja häbimärgistatud häiretega isikuga seotuse tõttu. Eriti murettekitav on professionaalne stigmatiseerimine seetõttu, et see võib mõjutada vaimse tervise häirega isiku ravi, sealhulgas ka füüsiliste haiguste ravi, mõjutades niimoodi nende heaolu ja taastumist.
- **Institutsionaalne stigma** on süsteemsem, hõlmates valitsuse ja organisatsioonide poliitikat, mis tahtlikult või tahtmatult piirab vaimse tervisega inimeste võimalusi, näiteks psüühikahäirete uurimise väiksem rahastamine või vaimse tervise teenuste pakkumise vähenemine võrreldes muude tervishoiuteenuste pakkumisega.
- **Enesestigma** viitab negatiivsetele hoiakutele, sealhulgas sisemisele häbile, mida vaimse tervise häirega inimene kogeb oma seisundis ja mida mõnikord nimetatakse sisemiseks häbimärgistamiseks. Enesestigma on sageli seotud kehvale (ravi) tulemustega, nagu ravile juurdepääsu puudumine, võimetus oma elu juhtida, vähenenud enesetõhusus ja elukvaliteedi langus.

Mis on enesestigma?

Keeruliste vaimse tervise häirete korral võib noortel olla väljakutse nendega seotud hirme mitte sisemiselt omaks võtta. Hirmud võivad väljenduda **häbi, piinlikkuse ja vältimisena**, mis kõik on enesestigma sümptomid. Enesestigma võib tõsiselt mõjutada noore enesehinnangut ja soovi otsida vajaduse korral abi. Enesestigmaga toime tulemise õppimine ja enese toetamiseks vajalike oskuste arendamine on väga oluline elukvaliteedi parandamiseks ja noorte heaolu säilitamiseks.

Kuidas tekib enesestigma?

Kas mõni järgmistest väidetest tundub tuttav?

- *Ma ei taha olla teistsugune/ inimesed arvavad, et ma olen hull.*
- *Teised inimesed ei mõista, seega on parem, kui ma neile ei räägi.*
- *Ma ei ole piisavalt haige/ ma olen liiga haige, et ravist kasu saada.*
- *Kui ma abi küsin, siis ma olen nõrk.*

Need kõik on näited väidetest, mis võivad peegeldada mingit enese sigmatiseerimise vormi.

Enesestigma puhul võtab inimene levinud vaimse tervise probleemi või diagnoosi kohta käivad eelarvamused, uskumused ja negatiivsed stereotüübid omaks. Näiteks, et diagnoosiga või vaimsete probleemide all kannatavad inimesed on ohtlikud, nad ei ole kompetentsed või nad on oma seisundis ise süüdi.

Kui inimene püüab enesestigmast eemale astuda või seda vältida, siis ei pruugi inimene otsida professionaalset abi, vaid püüab end probleemist eraldada või sotsiaalsest suhtlusest tagasi tõmbuda. Kuigi need vältivad käitumismustrid võivad leevendada ebamugavust lühikese aja jooksul, ei võimalda need inimesel lahendada probleemi algpõhjuseid.

Stigma on ühiskonna probleem. Need, kes kogevad stigmat, ei ole selles süüdi. Kui inimene on stigmaga kokku puutunud ja selle sisemiselt omaks võtnud või sellega leppinud, on oluline need uskumused ümber lükata ja peatada. Enese ja teiste harimine vaimse tervise valdkonnas on väga oluline.

Kuna **enesestigma on sageli teadvustamata**, võib olla raske seda märgata. Enesestigmaga tegelemiseks tuleb hoida silma peal tavalistel märkidel, nagu negatiivne sisekõne ja sotsiaalne tagasitõmbumine, ning hakata neid pessimistlikke mõttemustreid tasapisi ümber kujundama positiivseteks.

Mis puutub eespool nimetatud väidetes, siis toome järgnevalt välja mõned üksikasjad iga teema kohta, mis võivad aidata hajutada mõningaid noorte seas levinud müüte.

- **Ma ei taha olla erinev/ inimesed arvavad, et ma olen hull.** Paljud vaimse tervise probleemidega kimpus olevad noored tunnevad end isoleerituna. Kuid tegelikult on suurel osal inimestest mõne vaimse tervise probleemiga seotud isiklikud kogemused. 2021. aastal elas WHO Euroopa piirkonnas üle 150 miljoni inimese, kellel oli mingi vaimse tervise probleem. Paljud inimesed, kes elavad selliste vaimse

tervise probleemidega, ei saa vajalikku ravi. Euroopa Komisjoni andmetel olid 2022. aastal peaaegu igal teisel noorel eurooplasel (15–24-aastased) vaimset tervist puudutavad probleemid, mille osas nad abi ei saanud.

- **Ümbritsevad inimesed ei mõista, nii et on parem, kui ma neile probleemist ei räägi.** Sotsiaalsest suhtlusest tagasitõmbumine võib olla tõsine probleem neile, kes elavad keeruliste vaimse tervise probleemidega. Noored kardavad sageli, et teised ei mõista nende kogemusi ja häbimärgistavad/ sildistavad neid. Tõrjumise hirmu vastu võitlemiseks eemalduvad paljud noored sotsiaalsetest olukordadest, et vältida nende seisundi avalikuks tulemist. See ei ole produktiivne ega pikaajaline lahendus. Uuringud näitavad, et vabatahtlikult abi küsimine ja abi otsimine vähendab drastiliselt üksindust. Näpunäiteid, mida saab noortele anda.
 - Ole enda vastu hea.
 - Mõtle, kuidas sa kohtleksid lähedast sõpra, kes on samas olukorras.
 - Ole enda suhtes kannatlik ja lahke ning lase enda ümber olevatel inimestel sama teha.
 - Kahtluse korral otsi kindlasti abi. Võid alati meiega ühendust võtta. Aitame sul jõuda sulle vajalike teenusteni.
 - Otsi viise, kuidas teistega suhelda, et tunneksid end mugavalt ja turvaliselt ning tunneksid, et sind toetatakse.
- **Ma ei ole piisavalt haige/ma olen liiga haige, et saada ravi.** Abi küsimine võib tunduda väga hirmutav, eriti kui inimesel on hirm, et tema seisund on liiga kergeloomuline või liiga tõsine, et abi saamine oleks õigustatud. Reaalsus on see, et kõik kogemused on erinevad. Probleemi raskusaste ei vabasta isikut abi saamise õigusest. Mõned nõuanded, mida saab noorele anda.
 - Sa oled alati (abi) vääriline.
 - Püüa mõelda vaimsest tervisest samamoodi nagu füüsilise keha tervisest. Näiteks, kui sa murdsid oma jala, siis sa ei kõhkle, et vajad professionaalset abi, et seda ravida.
- **Kui ma küsin abi, siis ma olen nõrk.** Abi otsimine ei ole kunagi nõrkuse märk. Pigem on see märk julgusest. Igaüks vajab mõnikord abi ja selle küsimine ei ole kunagi midagi, mida häbeneda. See on vaid üks paljudest olulistest näidetest, kuidas enda eest hoolitseda. See on sama, nagu trenni tegemine, tervislikult söömine ja piisavalt magamine. Kui see on midagi, mida soovitsid teisele noorele inimesele, siis miks mitte ka iseendale.

Kuidas mõjutavad stigmad neid noori, kes kannatavad vaimse tervise probleemide all?

Stigmadega kokkupuude võib inimesi erinevalt mõjutada. Allolev näidetega loetelu kirjeldab, kuidas võivad stigmad avaldada mõju nendele noortele, kes kannatavad vaimse tervise probleemide või sümptomite tõttu. Näited ei ole ammendavad ega lõplikud, kuid kirjeldavad enamlevinumaid mõjutureid.

- **Erinev kohtlemine**, mis võib jätta eemale kõigest, mis on teise jaoks olemas või avatud.
- **Sildistamine**, mis soosib diagnoosiga seoses eelarvamuste tekkimist ning diskrimineerimist, näiteks õpingutes, töö- või elukoha leidmisel.
- **Kiusamine**, mis võib jätta eemale sotsiaalsetest suhetest, kogukonnast või põhjustada isikule vägivaldset käitumist.
- **Häbitunne**, mis võib põhjustada abi otsimise ja ravi vältimist, ühiskonnast eemaldumist, alkoholi või narkootikumide kuritarvitamist või isegi enesetappu. Mõnedes kultuurides toimub vaimse tervise häirete **häbimärgistamine**, mis võib raskendada inimesel abi otsimist ja abi saamist ning võib põhjustada häbi- või hirmutunnet diskrimineerimise ees.
- **Abi otsimisest loobumine**, kuna tekib hirm, et inimest peetakse vaimselt haigeks. Paljud inimesed ei otsi abi, sest nad ei tea, mida kogetavad sümptomid tähendavad või seostavad neid negatiivsusega ja stereotüüpsete väärarusaamadega.
- **Raske taastumine**, kuna välditakse teistega suhtlemist madala enesekindluse, potentsiaalse naeruvääristamise ja arusaamatuste tõttu. Taastumisel on oluline teiste inimestega suhtlemine, ühiskonda panustamine ja tunne, et sa oled aktsepteeritud.
- **Diskrimineerimine** psühhooosi, skisofreenia, bipolaarse häire või depressiooni diagnoosi tõttu ning neid inimesi sildistatakse ja piiratakse nende ligipääsu erinevatele võimalustele, muutes näiteks töö- ja elukoha leidmise raskemaks.
- **Eraldatus sotsiaalsest keskkonnast**, kuna on hirm negatiivsete hoiakute ja võimalike arusaamatuste ees, tekib eraldatud ja sotsiaalne isoleeritus, mis raskendab abi otsimist või üleüldist toimetulekut vaimse tervise probleemidega.
- **Tõrjutus ühiskonnast**, kuna eelarvamuste ja teadmatuse tõttu nähakse vaimse tervise probleemidega inimesi võõrastena, alamatena, võimetutena või ohtlikena. Neid ei kohelda ühiskonnas ja kogukonnas võrdsete liikmetena.

Vaimse tervisega seotud stigmade peatamine ja diskrimineerimise lõpetamine

Muutused vajavad aega, sihikindlust ja järjepidevust. Selleks, et peatada ühiskonnas vaimse tervisega seotud stigmad ja lõpetada diskrimineerimine, on igaühe panus olulise väärtusega. Sama kehtib ka enesestigma kohta, see vajab aega ja võib olla keeruline muuta või mõjutada seda, kuidas inimene endast mõtleb ja milline on tema sisekõne.

Noorsootöötajad ja noorteinfotöötajad saavad noortele **pakkuda vajadusel tuge asjakohase abi otsimisel** või neid suunata välise abi ehk kvalifitseeritud tervishoiutöötajate poole. Noortele on oluline rõhutada, et nad jälgiksid oma vaimse tervise olukorda ja otsiksid vajaduse korral abi ning tuge end ümbritsevatelt inimestelt.

Seda, kuidas noor mõistab vaimse tervise teemat ja saab aru iseenda vaimsest tervisest, saab toetada väga lihtsate võtete ja meetoditega. **Igapäevastesse vestlustesse ja tegevustesse vaimse tervise teemade sidumine** ning noortesõbralikul viisil asjakohase noorteinfo jagamine. See aitab kaasa sellele, et noored mõistavad paremini vaimse tervise teemaga seonduvat.

See, kuidas me vaimsest tervisest ja probleemidest räägime, võib avaldada olulist mõju sellele, kuidas ja kas noori mõistetakse ning nad vajaliku abini jõuavad. **Keelekasutus** võib vaimse tervise probleemi või häire kirjeldamiseks avaldada alandavat ja diskrimineerivat mõju. Näiteks selliste sõnade nagu „hull“, „segane“ või „psühhoo“ kasutamine võib tunduda tavapärane ja süütu, kuid need on stigmade alustalad.



Stigmade peatamiseks on vaja meie kõikide hääli, et luua ühiskond, kus kohtleme vaimse tervise probleemidega noori väärikalt, austusega ja võrdselt. Noored, kes peavad hakkama saama vaimse tervise probleemidega, vajavad hoolivat kogukonda. Stigmasid aitavad peatada järgmised põhimõtted:

- Õpi uusi teadmisi ja omanda vaimse tervise kirjaoskus.
- Võimesta oma rollis olles noorte seisukohti, edenda nende heaolu ja aita kaasa vaimse tervise probleemide ennetusele.
- Mõista oma rolle ja tegevuspiire vaimse tervise võtmeisiku rollis tegeledes.
- Alusta koostööd vaimse tervise teenusepakkujate ja spetsialistidega.
- Pööra tähelepanu vaimse tervise halvenemise esmastele märkidele.
- Sekku, kui märkad häbimärgistamist või diskrimineerimist.
- Jälgi oma keelekasutust ja edenda sellega avatust ning aktsepteerimist.
- Alusta noortega vestlusi emotsioonide ja vaimse heaolu teemal. Sa ei pea olema vaimse tervise ekspert, selleks et vaimsest ja emotsionaalsest tervisest rääkida.
- Räägi ise, aga oska ka kuulata.
- Ära pane diagnoose – soovita professionaalset tuge ja küsi vajadusel abi.
- Hoiu ühendust – kohtuge, helistage, saatke e-kirju või sõnumeid.
- Ära räägi ainult vaimsest tervisest, vaid vestle ka argiteemadel.
- Tuleta noorele meelde, et temast hoolitakse.
- Ole kannatlik – tõusud ja mõõnad on elu osa.



Selle teema kohta leiab ingliskeelset lisateavet organisatsioonide [MIND](#) ja [SANE](#) veebilehtedelt.

Lisalugemine



- [Knowledge is power: tackling stigma through social contact](#)
- [World mental health report: Transforming mental health for all](#)
- [A Mental Health Resource for Youth Workers and Volunteers](#)

Peatükk 3.

Vaimse tervise esmaabivõtted

Tänapäeval on inimeste vahel tihti rohkem virtuaalset kui füüsilist suhtlust. Vaimse tervise seisukohalt aga on nii lühi- kui ka pikaajaline füüsilisel kujul toimuv suhtlus ja teiste inimestega kohtamine oluline. Digiajastu on loonud meile palju eeliseid ja mugavusi, aga teisalt andnud ka hoogu vaimse tervise probleemide suurenemisele. Vaimset tervist ja heaolu võivad mõjutada nii ootamatu sõnumi saamine, infost ja võimalustest ilma jäämine või sotsiaalmeedias enda võrdlemine teistega.

Oletame, et keegi sinu lähedastest seisab silmitsi vaimse tervise probleemiga või murega. Sellisel hetkel võivad õiged sõnad, küsimused, teod ja isegi lihtsad žestid avaldada olulist mõju. Kas sa päriselt tead, mida öelda või teha? Kas sa oled valmis pakkuma tuge, mida sinu lähedane vajab?

Selle peatüki eesmärk on pakkuda vastuseid just nendele küsimustele. Sa võid olla oma lähedasele või noorele suureks toeks ja abiks, kui valdad head suhtlusoskust, oskad panna tähele märke ilmnevast stressist ja tead, kuidas kasutada vaimse tervise esmaabivõtteid ning tugitehnikaid. Peatükis on tähelepanu keskmes ka kriiside lahendamine ja teiste inimeste mõistmine, empaatilise ja toetava keskkonna loomise olulisus.



3.1 Tõhus suhtlemine vaimse tervise teemadel

Noore mõistmine

Vaimse tervise teemadel rääkimine on nagu navigeerimine inimese isikliku ajaloo, tema emotsionaalsete käivitajate ja haavatavuste labürindis. Iga inimese vaimse tervise teekond on sama ainulaadne kui tema sõrmejäljed, mida on kujundanud tema kogemused, taust ja toimetulekumehhanismid. Sellesse sisenemine ilma põhjaliku arusaamiseta võib kaasa tuua rohkem kahju kui kasu. Seetõttu on tõhusa suhtluse põhimõtted esmatähtsad.

„Olen sinu jaoks olemas, kuulan sind.“

Hanna, noortefotöötaja – Soome

Suhtlemise olulisus

Suhtlemine on midagi enam kui lihtsalt sõnade vahetamine. See on kui aken inimese hinge, mis võimaldab meil saada osa tema emotsioonidest, hirmudest, püüdlustest ja raskustest. Kui teema on nii keeruline ja nüansirikas nagu vaimne tervis, muutub iga sõna, žesti ja vastuse kaal veelgi olulisemaks.

- **Ava end vestlusele:** noored ei julge sageli rääkida, sest kardavad hinnangute andmist või seda, et neid ei mõisteta. Oled juba astunud olulise sammu edasi, andes märku, et oled olemas ja valmis kuulama. Niiviisi lood turvalise ruumi, kus noored saavad end julgelt väljendada.
- **Aktiivne kuulamine kui alahinnatud oskus:** kuulamine on midagi enam kui lihtsalt sõnade kuulmine. See hõlmab mitteverbaalsete vihjete äratundmist või märkamist, sõnade taga olevate emotsioonide mõistmist ja tagasiside andmist, mis näitab, et oled päriselt kohal. Saad harjutada aktiivset kuulamist, osaledes pühendunult vestluses ja vältides kiusatust vastata samal ajal, kui teine inimene räägib.

Need kaks komponenti on osa sinu tööst! Noorsootöötajatel ja noortefotöötajatel on noortega nii üks ühele kui grupis suhtlemisel väga oluline tähtsus. Oma igapäevatöö kaudu lood tugevaid sidemeid ja usaldust noortega, saades väärtuslikku teavet nende heaolu ja vaimse tervise kohta, aga pakkudes noortele vajadusel vastu samateemalist infot. Sinu roll vaimse tervise võtmeisikuna on väga oluline (vt peatükk 1).

Empaatilisus

Empaatiat on midagi enam kui kaastunne. See ei tähenda, et sul on kellestki kahju. See tähendab, et püüad tunda kellegi tundeid temaga koos, mõista tema vaatenurka ja saavutada inimlikul tasandil usalduslik side. Vaimse tervise teemades on keskseks empaatiat. Isiklike vaimse tervisega seotud tegevusvõimaluste teadmine (vt peatükk 1) ja piiride seadmine aitab säilitada enda heaolu ja vältida kaastundeväsimust. Piiride kehtestamise strateegiatega kohta loe alapeatükist 6.2.

- **Empaatilisus.** Empaatiline vastus võiks kõlada näiteks nii: „See tundub tõesti väga raske. Ma olen sinu jaoks olemas.“ Sellise vastusega tunnustad inimese tundeid ja pakud vajalikku tuge.
- **Hinnanguvaba tsoon.** Igaühe kogemus vaimse tervisega on ainulaadne. Kellegi raskuste võrdlemine või vähendamine, tuginedes eelarvamustele või ühiskondlikele võrdlusalustele, on kahjulik. Oluline on läheneda vestlustele avatud meele ja südamega, ilma eelarvamusteta.
- **Enesetäiendamine.** Me kardame seda, mida ei mõista. Harides ennast ja omandades vaimse tervise alaseid oskusi, saad paremaks suhtlejaks ja n-ö lõhud oma väärarusaamu. 2. peatükis antakse ülevaade erinevatest vaimse tervise häiretest, sümptomitest ja nendega toimetuleku mehhanismidest. Noorsootöötajana ja noorteinfoöötajana saad märgata ning jälgida märke muutunud vaimse tervise seisust, kuid diagnoosimine tuleb siiski jätta vaimse tervise spetsialistidele.
- **Lihne vestlus võib muuta kellegi elu.** Vestlus võib pakkuda lohutust, avada uusi vaatenurki või suunata otsima professionaalset abi. See tuletab meelde sügavat inimlikku sidet, mida me kõik jagame, ja seda, et sõnadel on jõud meie kogemuste ja tegelikkuse kujundamisel.

Siin on mõned praktilised näited sellest, kuidas empaatiat võib avalduda erinevates olukordades, eriti vaimse tervise ja noorteinfoöös.

1. Peegeldav kuulamine

- **Olukord:** noor ütleb: „Viimasel ajal tunnen, et olen emotsionaalselt üle koormatud.“
- **Empaatiline vastus:** „Tundub, et sul on praegu raske koorem õlgadel. Räägime sellest.“

2. Mõistmine ilma lahenduse pakkumiseta

- **Olukord:** noor inimene ütleb: „Mul on raskusi oma õpingute ja isikliku elu juhtimisega.“
- **Empaatiline vastus:** „See on kindlasti sinu jaoks väga raske. Pea meeles, et nii tunda on normaalne.“

3. Tunnete valideerimine

- **Olukord:** noor ütleb: „Mul oli nii piinlik, sest ma unustasin oma ettekande ajal ära selle, millest pidin rääkima.“
- **Empaatiline vastus:** „Igaüks tunneks sinu olukorras sama. Loomulik on tunda piinlikkust, kuid see oli vaid üks hetk ja see ei ole hinnang sinu kõikidele võimetele.“

4. Pisendav vältimine

- **Olukord:** noor ütleb: „Ma olen stressis eelseisvate eksamite pärast.“
- **Empaatiline vastus:** „Ma mõistan, kui stressirohked eksamid võivad olla. Kuidas ma saan sind selle aja jooksul toetada?“

5. Isiklike kogemuste jagamine, ilma et see pisendaks noore oma

- **Olukord:** noor ütleb: „Mul on raske selle lahkuminekuga toime tulla.“
- **Empaatiline vastus:** „Ma mäletan, kui raske minu enda lahkuminek oli, ma tõesti mõistan, kui valus see võib olla. Anna mulle teada, kuidas ma saan sinu jaoks olemas olla.“

6. Füüsiline kohalolek

- **Olukord:** noor on kaotanud armastatud inimese.
- **Empaatiline tegevus:** lihtsalt kohal olemine, toetava öla pakkumine või kasvõi vaikides istumine võib olla tugev empaatiline žest. Mõnikord räägivad teod valjemini kui sõnad.

ACTIVE
LISTENING

7. Toetuse pakkumine

- **Olukord:** teie meeskonnakaaslane tundub olevat projektiga ülekoormatud.
- **Empaatiline tegevus:** „Ma olen märganud, et sul on selle projektiga palju tegemist. Kuidas oleks, kui ma aitaksin sind sellega?“

8. Mitteverbaalne empaatia

- **Olukord:** noor inimene on silmnähtavalt ärritunud ja jutustab traumaatilisest sündmusest.
- **Empaatiline tegevus:** mõnikord võib näiteks käe õrn puudutamine, noogutamine või silmsideme säilitamine edastada empaatilist suhtumist sõnu kasutamata.

9. Avatud küsimuste esitamine

- **Olukord:** noor inimene ütleb: „Ma tunnen viimasel ajal, et olen kõikidest teistest nii eraldatud.“
- **Empaatiline vastus:** „Mul on kahju, et sa nii tunned. Kas saad mulle lähemalt selgitada, mis viimasel ajal on toimunud?“

10. Eelarvamuste vältimine

- **Olukord:** töökaaslane on viimasel ajal teinud sagedasi pause.
- **Empaatiline tegevus:** „Ma olen märganud, et võtad rohkem pause. Kas kõik on korras?“

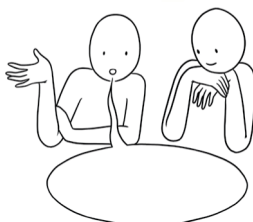
Sammud esmase toe pakkumiseks esimeste märkide ilmnemisel

1. Näita noorele, et oled tema jaoks olemas ja kättesaadav.
2. Kuula aktiivselt ja ära anna hinnanguid.
3. Leia noore situatsiooniga sarnane olukord või lugu oma isiklikust kogemusest või mõtle see välja, kuid väldi noore olukorra või loo pisendamist.
4. Toeta noort, aidates tal oma tundeid sõnastada või nimetada.
5. Aita noorel nimetada ja mõista olemasolevaid konflikte ja tema vajadusi.
6. Kui probleem on väga tõsine, pöördu abi saamiseks spetsialistide poole! Kui probleem ei ole tõsine, aita noorel leida vajalik tugi ja võimalused.
7. Hoiab noorega kontakti, et hoida protsessil ja selle edenemisel silma peal.

Ta annab sulle aega ja pakub turvalist ruumi, kus saad oma tundeid väljendada.



Ta kuulab sind aktiivselt ja analüüsib olukorda koos sinuga.



Ta tuvastab murekoha koos sinuga ja aitab sul oma emotsioone väljendada.



Ta annab sulle nõu, pannes end sinu olukorda.



Ta hoiab sinuga ühendust, saates sõnumi või helistades mõne päeva või nädala pärast.



3.2 Abivajava noore toetamine

Noorte emotsioonide mõistmine

Noored on oma vanuses üldises arengus väga olulises arenguetapis. Seda iseloomustavad **füüsilised, emotsionaalsed ja kognitiivsed muutused**, mis mõjutavad arusaama ümbritsevast maailmast ja sellega suhestumist. Noored on selles arenguetapis kohanemisvõimelised ja muutumisaltid, aga ka väga vastuvõtlikud välistele mõjudele.

Väljakutsed, millega noored silmitsi seisavad

Ajal, kui noored pakatavad energiast, uudishimust ja avastamisjanust, seisavad nad ka silmitsi mitmete väljakutsetega. Seda toovad esile tuntud psühholoogide teooriad:

- **Erik Eriksoni psühhosotsiaalne teooria:** Eriksoni järgi kogeb teismeeas inimene identiteedi ja rolli segaduse etappi. Selle käigus on noorel raskusi oma minapildiga ja ta püüab pidevalt leida, kuidas paremini sobitada suuremasse ühiskondlikku struktuuri. See protsess võib põhjustada nii põnevust kui ka ärevust.
- **Jean Piaget' kognitiivse arengu teooria:** Piaget' sõnul teismelised suudavad mõelda abstraktselt ja loogiliselt. Kuid mõnikord võivad nad oma mõtetesse kinni jääda, mis viib olukorrani, mida Piaget' nimetas „kujuteldavaks publikuks“, kus noored tunnevad, et neid jälgitakse ja hinnatakse pidevalt.
- **Albert Bandura sotsiaalse õppimise teooria:** Bandura rõhutas teiste käitumiste, hoiakute ja emotsionaalsete reaktsioonide jälgimise ja jäljendamise tähtsust. Noored on selle suhtes eriti tundlikud, kuna neid mõjutavad eakaaslaste, meedia, eeskujude käitumine ja harjumused.

Noorte toetamine nende keerukal arenguteel

Mõista seda, mida noored tunnevad ja kogevad, on ka väljakutseks täiskasvanutele. Kaose ja väljakutsete keskel on meil võimalus suunata neid selguse ja tasakaalu suunas. Ei saa arvestamata jätta nende arenguetappide keerukust, kognitiivseid muutusi ja ühiskondlikku survet. Kuidas saame pakkuda noortele sellist tuge, mida nad päriselt vajavad?

Säilita rahu ja näita eeskuju. Noori mõjutab nende arenguetapis tugevalt ümbritsev keskkond. Kriisidega hakkamasaamine ei ole nende jaoks lihtsalt igapäevaelu, vaid õppetund ja kogemus raskuste ületamiseks. Kui noorsootöötaja või noorteinfotöötaja seisab ise silmitsi kriisiga või keerulise situatsiooniga, siis on see hea võimalus eeskuju näitamiseks – säilita rahu ja suhtu olukorda rahulikult. Selline praktiline lähenemine peegeldab Albert Bandura teooriat, mis rõhutab, kuidas inimesed õpivad teiste käitumist jälgides. Niisiis, suhtu olukorda rahulikult, ole noortele eeskujuks samasuguse suhtumise kujundamiseks.

Füüsiline kontakt. Füüsiline kontakt, olgu selleks patsutus seljale, õrn käepigistus või kallistus, võib öelda rohkem kui tuhat sõna. Siiski veendu enne, et noor on sellele vastuvõtlik, see pole teda häiriv.

Tunnusta noore saavutusi ja arengut. Täiskasvanuks saamise keeristormis võib noor unustada läbielatu, ületatud väljakutsed ja oma saavutused ning võidud. Oma eeskujuga sa tugevdad tema enesekindlust ja usku oma võimetesse hakkama saada väljakutsete teekonnal, mis on ka Bandura teooria keskne mõiste.

Teadveloleku praktikad. Emotsionaalse segaduse ajal võib tähelepanu kõrvalejuhtimine olla lihtne põgenemisviis, kuid see ei pruugi olla püsiv lahendus. Noore suunamine teadveloleku praktikate poole võib tuua aga püsivat kasu. Tutvusta noorele hingamisharjutusi, maandamistehnikaid või päeviku pidamist, mis aitavad tal oma emotsioonideni algpõhjusteni paremini jõuda, olla praeguses hetkes ning oma tundeid peegeldada ja neid analüüsida. Need tööriistad ei paku kohe abi, vaid varustavad teda vajalike oskustega eluks.

Professionaalse abi otsimise tähtsus. Kuigi ühiskonna arusaam vaimsest tervisest paraneb, püsib siiski teatud häbimärgistamine ehk stigma. Sõbrad ja pere võivad pakkuda asendamatu isiklikku tuge, aga on ka aegu, mil muutub otsustavaks professionaalne sekkumine. Rääkides ja rõhutades teraapia, nõustamise või muu professionaalse abi tähtsust, kinnistad, et abi otsimine on märk tugevusest, mitte nõrkusest. See tähendab, et sead noore jaoks vaimse heaolu ühiskondlikest arusaamadest ettepoole.

Soodusta avatud dialoogi. Avatud dialoog tähendab rääkimist ja suurenenud usaldust inimeste vahel. Noored võivad oma probleeme pidada ainult neile omaseks ja karta, et neid mõistetakse valesti. Siiras ja aus vestlus on eriti digiajastul muutunud haruldaseks. Kutsu noori jagama oma mõtteid ja tundeid ning kinnita neile, et nende mõtted, tunded, arvamused ja kaasarääkimine on olulised. Lisaks võib järjepidev avatud suhtlus aidata probleeme lahendada enne nende ilmumist või eskaleerumist.

Loo noortesõbralik ja hinnanguvaba keskkond nii füüsiliselt kui ka emotsionaalselt. See võib tähendada vaikse ja privaatse ruumi tagamist või regulaarselt aja

võtmist, kus noor teab, et ta saab katkestusteta ja vabalt rääkida. Väldi kohest lahenduste pakkumist, sest mõnikord vajavad nad vaid ärakuulamist.

Noorte toetamine nõuab **mõistmist, valvsust ja aktiivset osalust**. Järgides neid strateegiaid, mis põhinevad tuntud psühholoogilistel põhimõtetel, saad noori toetada ja aidata neil toime tulla elu väljakutsetega.

3.3 Kriisijuhtimine ja suidsiidiennetus

Noore inimese elus on noorsootöötajad ja noortefotöötajad olulised isikud. Nad pakuvad noorele vajalikku tuge ja juhendamist ning annavad mitteformaalsete tegevuste kaudu panuse noore vaimse tervise ja heaolu edendamisse. Nad on vaimse tervise võtmeisikud, sest neil on **võimalus märgata ja mõista noore vaimse tervise kriise, pakkuda vajalikku tuge või õigel ajal sekkuda**, eriti juhtudel, kui noorel on oht ennast vigastada või sooritada suitsiid.

Kriiside keerukuse mõistmine

Iga noore inimese sisemised võitlused ja kogemused on unikaalsed ning on väga oluline mõista noorte kriiside **keerukust ja sügavust**. Näiteks üliõpilane, kelle nimi on Isabella, näitab oma eakaaslastele ja õppejõududele silmapaistvat enesekindlust ja akadeemilist tippsooritust, aga sisimas maadleb kaotuste ning oma minevikutraumadega, tundes suur survet säilitada teiste ees oma hea maine.

Mitmed suitsiidide teooriad, näiteks Thomas Joineri enesetappude interpersonaalne teooria, rõhutavad, et enesetappumõtete tekkimisel on olulised tegurid enese koormaks olemise tunne ja kuuluvustunde puudumine. Kui inimene hakkab tundma, et ta on koormaks ümbritsevatele inimestele ja samal ajal tajub kasvavat emotsionaalset kaugenemist oma lähedastest, suureneb oluliselt tema suitsiidiohu risk. Järgnevalt on näitena lisatud situatsioonikirjeldus noorte kriiside ja keeruliste olukordade mõistmiseks ning neile toe pakkumiseks.

Märkide äratundmine

Lugu Ariast, kes on noorsootöötaja, ja Jordanist, kes on noor ning väljendab oma elu kriisiolukordi kunstis. Ühes kogukonnas tegutseb noortekeskus, mis pakub noortele erinevaid temaatilisi tegevusi ja noortefot töötubade, vestluste, grupitegevuste, tööühmade ja muude võimaluste kaudu. Sinna noortekeskusesse satub väga erinevate kogemuste ja taustaga noori.

Selles noortekeskuses on sein, kuhu noored saavad üles riputada oma kunstiteoseid või luuletusi. Jordan, kes seda noortekeskust külastab, on hakanud looma süngemaid kunstitöid ja luuletusi kui varem, väljendades isoleeritust ja meeleheidet. Jordan, kes oli varem tuntud oma säravate ja eluröömsate tööde poolest, loob nüüd kunsti, mille teemadeks on pimedus ja tühjus. Lisaks on tema osalemine igapäevastes tantsutrennides muutunud ebakorrapäraseks ja ta on loobunud mitmetest grupitegevustest.

Empaatiline suhtlemine noortega

Ühel päeval läheneb noortekeskuse noorsootöötaja Aria pärast kunstitundi Jordani juurde ja alustab vestlust: „Sinu kunst on viimasel ajal võtnud teistsuguse suuna. See on üsna võimas. Kuidas sa end tunned, kui sa kunsti lood?“ Noorsootöötaja delikaatsel lähenemisel on kaks eesmärki. Esiteks kinnitab see noorele, et tema kunsti ja isiklikku väljendusvormi hinnatakse. Teiseks, see võimaldab tal rääkida oma tunnetest, ilma et ta peaks tingimata keskenduma oma olukorrale. Selline kerge liikumine isiklikelt teemadelt kunstilise väljenduse teemadele võib mõnikord aidata noorel paremini avaneda.

Jordan ei vastanud kohe, ta kõhkles, katsus oma töövahendeid, ei vaadanud noorsootöötajale silma. Kuid ometi paistis tema silmadest kergendustunne ja ta ütles: „Asi on selles, et... kodune olukord on keeruline,“ ning jätkas, „ja kunst... see on ainus viis, kuidas ma saan karjuda ilma valju häält tegemata.“ Aria kuulas ja noogutas. Ta ei küsinud rohkem ega pühendanud end üksikasjadesse. Tema peamine eesmärk oli tekitada noorel tunne, et teda on märgatud ja kuulatud ning tal on turvaline olla.

Järgmise paari nädala jooksul otsustas Aria, et uurib Jordanilt järjepidevalt, kuidas tal läheb. Mitte alati ei laskunud nad sügavatesse vestlustesse, vaid piisas ka väikestest detailidest, tähelepanekutest. Näiteks hoidis Aria Jordanile kunstitunnis kohta, andis talle lugeda kunstilise eneseväljenduse raamatut või mõnikord lihtsalt noogutas tema kohaloleku tunnustamiseks. Selline **püsiv ja järjekindel toetus räägib sageli rohkem kui ükski suur žest**. Need väikesed tegevused tuletavad noorele järjekindlalt meelde, et temast hoolitakse.

Selliste stsenaariumide puhul võib piisata väikestest vahetutest lahendustest. Mõnikord tähendab see **usalduse loomist, järjepidevat huvi ülesnäitamist** ja tagamist, et noorel on keegi, kelle poole pöörduda, kui ta on valmis oma muret jagama.

Noorte toetamine digiajastul: ennetavad sekkumised

Lugu Muradist, kes on noortefototaja, ja Liamist, kes on noor ja kasutab oma tunnete väljendamiseks digitaalseid keskkondi. Murad on väga teadlik ja mõistab täielikult veebipõhiste kogukondade olulisust, kus digitaalne keskkond võib sageli olla inimeste esimeseks kontakti võimaluseks. Digitaalsed keskkonnad pakuvad anonüümsust ja turvalisust, mis teeb neist atraktiivse väljapääsu noortele, nagu Liam, kes väljendab seal oma allasurutud tundeid.

Jälgides üht digitaalset keskkonda sessiooni, köitis Muradi tähelepanu sagedasti sõna võttev Liam. Tema poolt avaldatud mõtted olid teravmeelsed, kuid siiski murettekitavad. Liam mainis, et tunneb end emotsionaalselt ülekoormatuna, ja vihjas, et maailm võiks temata olla parem paik.

Murad mõistis kohe, et olukord on tõsine. **Digitaalajastul võivad sõnad ekraanil olla küll hääleta, kuid neil on suur kaal.** Tunnistades Liami olukorra tõsidust, saatis Murad talle kohe privaatsõnumi, mainides, et tunneb tema pärast muret. Ta ütles, et on valmis kuulama, kui see noormeest ei sega ja ta tunneb end mugavalt. Muradi lähenemine oli hooliv, kuid mitte pealetükkiv. Olles teadlik võimalikest riskidest, helistas Murad keskuse sisenõustajale, selgitades lühidalt Liami postituse sisu. **Koostöö spetsialistide vahel on sellistes olukordades väga oluline.**

Seejärel leiab Murad koostöös noortekeskuse meeskonnaga, et Liam võiks liituda vaimset heaolu käsitleva programmiga, kus toimuvad erinevad töötoad. Töötubades ei käsitleta ainult vaimse tervise kliinilisi aspekte, vaid räägitakse ka **isiklikest kogemustest, toimetulekustrateegiast ning viiakse läbi grupitegevusi.**

Liam ja mõned teised noortekeskuse noored on nüüd osa grupist, mille eesmärk on pakkuda ruumi, kus isoleerituse ja meeleheite tundeid tasakaalustavad sõprus ja lootusrikkus. Külalisesinejad, kes on silmitsi seisnud erinevate väljakutsetega, jagavad oma kogemusi, rõhutades, et abi otsimine on julguse, mitte nõrkuse märk.

Töö noortega nii füüsilistes kui digitaalsetes keskkondades vajab teadmisi ja oskusi, et mõista noorte olukorda ja neid ümbitsevaid väljakutseid. Noorsootöö, abivajava noore ning digitaalset platvormi ristumiskohas oli

noortefototaja Murad, kes oli tähelepanelik ja hooliv. Noorsootöötajate ja noortefototajate tegevus ei piirdu vaid olukorra lahendamise või noortefoto pakkumisega, vaid tuleb olla ka vaimse tervise toetamise võtmeisikuteks, kes märkavad haavatavas olukorras olevaid noori, nagu Liam, pakuvad neile tuge ja suunavad vajaliku abini.

Järjepidev toetus, kriisidele reageerimine ja nende juhtimine, vaimse tervise murede ja stressi äratundmine annab ühiselt tegutsedes panuse suurema heaolutunde tekkimiseks. Iga pisimgi tegevus või sekkumine, olgu see siis põgus vestlus või töötoa korraldamine, aitab kaasa suurema eesmärgi saavutamisele – **noortele turvalise ja toetava arengukeskkonna loomisele.**

Kriisijuhtimine ja suitsiidiennetus eeldab järjepidevat tööd ning pühendumist. Selleks on aga vaja uuendada ja täiendada oma teadmisi, valmisolekut kohaneda ja ka koostööd (vt 4. peatükk). Noorte vaimse tervise toetamine ja nende heaoluga tegelemine põhineb noortega töötajate ühisel jõupingutustel, mille aluseks on vaimset tervist väärtustav, hindav ning hooliv kogukond.

"Mina töotan noortega, kes seisavad silmitsi väljakutsete ja keeruliste olukordadega, nende elu on kaootiline ja neil on peresuhtes probleemid. Seetõttu seisame mõnikord silmitsi kriisidega ja lastekaitsejuhtumitega. Noore suurimad mured on seotud vaimse tervise ja enesetapumõtetega. Aga samas on meil vedanud, kuna noored otsivad meilt tuge ja abi ning meil on võimalus neid suunata õigete teenuste ning nõustamise juurde. See võib olla emotsionaalselt kurnav, aga see on seda väärt, kui näed, et noorel läheb paremini. Noorsootöötajatel on võimalus otsida tuge ja nõu välistelt koostööpartneritelt, mis on neile suureks abiks."

Linda, noorsootöötaja – Iirimaal. (Guide to Youth Work)



Kaheksaastmeline juhend ennetavaks ja teadlikuks kriisijuhtimiseks

1. Ole ennetav, mitte reageeri

- Loo turvaline keskkond, mis soodustab avatud dialoogi tekkimist.
- Loo noortega usaldusväärne suhe ja tunne regulaarselt noorte tegemiste, mõtete, arvamuse vastu huvi, kuid samas hoidu liigsest sekkumisest.

Näide:

Korralda iganädalaselt avatud arutelusid turvalises ja noortesõbralikus õhkkonnas, kus osalejad saavad rääkida mis tahes teemadel. Jaga kõikidele infot, et sellistes suhtlusolukordades ei anta hinnanguid.

2. Hoi end asjadega kursis

- Hoi end kursis tänapäeva trendide, väljakutsete ja probleemidega.
- Veendu, et kõigil sinu asutusega seotud digikeskkondades on olemas noortefotöo vaimse tervise ja heaolu edendamise teemade kohta.

3. Tööta välja kriisijuhtimise tegevusjuhend

- Koosta selge kriisijuhtimise tegevusjuhend kiireks reageerimiseks, mis tahes kriisijuhtumite korral.
- Lisa juhendisse meetmeid/ juhiseid noorte turvalisuse tagamiseks, professionaalse abi otsimiseks ja kriisijärgse abi saamiseks.

Näide:

Kui keegi, nagu Liam, teeb murettekitava sisuga postitusi, võiks olemas olla kaheetapiline kontrolliprotsess, kus vähemalt kaks noorsootöötajat hindavad olukorda ja otsustavad üheskoos, milline on parim tegutsemisviis.

4. Tee koostööd ja vajadusel delegeeri

- Loo kolleegide ja spetsialistide võrgustik kollektiivseks tegutsemiseks.
- Jaga vastutust ja taga, et kriisiolukorrale saaks reageerida mitu inimest, vältides olukorda, et vastutab vaid üks töötaja.

5. Kasuta ressursse targalt

- Koosta nimekiri nõustajatest, abiliinidest, teenustest ja kogukonna tegevustest, mis on noortele ja asutuse töötajatele kättesaadavad ning ligipääsetavad.
- Koonda kokku informatsioon veebipõhistest infoallikatest ja vaimse tervise teenustest ning jaga seda noortega, et noored teaksid, kust iseseisvalt abi otsida.

6. Suurenda teadlikkust kampaaniate abil

- Korralda üritusi, veebiseminare ja töötubasid vaimse tervise, heaolu ja abi otsimise teemadel.

Näide:

Igakuine üritus nimega „Vaimse tervise esmaspäevad“, kus spetsialistid jagavad näpunäiteid ja osalejad saavad jagada oma lugusid.

7. Analüüsi oma tegevusi ja vaata neid üle, vajadusel tee muudatusi

- Vaata regulaarselt üle juhendid, strateegiad ja meetmed, et tagada nende asjakohasus.
- Õpi igast kriisist, et tulevikus neile paremini ja efektiivsemalt reageerida.

8. Enda vaimse tervise hoidmine ja tugi

- Tunnista endale, et noorsootöötajana töötamine võib olla emotsionaalselt raske.
- Veendu, et sul on võimalus saada vajadusel tuge ning oma tundeid väljendada.

Näide:

Korralda igakuiselt töötubasid kolleegidega, et saaksite arutada väljakutsete või probleemide üle ja otsida või kaasata vajalikku tuge.

Lisalugemine



- [Communicating About Mental Ill-Health - Mindframe](#)
- [Suicide - World Health Organization](#)
- [Suicide Prevention - CDC](#)
- [Crisis Management - PACER's National Parent Center on Transition and Employment](#)

Peatükk 4.

**Vaimse tervise
abi kaasamine
ja koostöö**

Kui eelmistes peatükkides oli fookuses „suunamine“, siis nüüd on fookuses „kaasamine“. Selline mõiste muutus peegeldab laiemalt, kuidas läheneme noorte vaimsele tervisele ja noorsootöele.

Abi kaasamiseks on vaja noorsootöötajate, noortefotöötajate, vaimse tervise teenuste, kohalike omavalitsuste ja muude sidusrühmade vahelist **koostööd ja selle koordineerimist**. See **on uus lähenemisviis**, mille puhul igal organisatsioonil või sektoril on **vaimse heaolu** valdkonnas eriline tähtsus, mis omakorda on osa hoolivast kogukonnast (vt peatükk 1).

Noorsootöötajad ja noortefotöötajad võivad olla vaimse tervise võtmeisikud, kaasates ja/või tehes koostööd eri teenuste, ametite ja sidusrühmadega. Sisuliselt tähendab see **üleminekut ühepoolsest suunamisprotsessilt koostööpõhisemale ja kaasavamale mudelile**, milles noor tunneb, et teda toetab hooliv kogukond.

Peamine eesmärk on tagada, et noored saaksid vajalikku professionaalset abi **lugupidaval, võimestaval ja eakohasel** viisil. Koostööl põhinev lähenemine vastab tänapäeva kiiresti muutuva maailma nõudmistega, kus koostöö on üha olulisem, eriti vaimse tervise valdkonnas. Noorsootöötajad ja noortefotöötajad on olulised isikud noorte toetamisel, kuid neil ei pruugi olla ekspertteadmisi kõigis asjakohastes valdkondades. Seega on väga oluline teha koostööd eri valdkondade ekspertidega, et noored saaksid kvaliteetset, usaldusväärset ja kontrollitud teavet ja nõuandeid.

Koostööl põhinev lähenemine aitab saavutada noortefoteenuste üldeesmärki – anda noortele teadmised ja oskused, mis on vajalikud teadlike valikute tegemiseks.

Selles peatükis saab ülevaate **noortefoteenuste ja vaimse tervise spetsialistide vahelise koostöö tähtsusest**. Samuti saab lugeda praktilisi nõuandeid tõhusate partnerlussuhete loomise ja säilitamise kohta. Rõhutame pidevalt koostöö tähtsust, uurides noorte vaimse tervise teenustes toimuvat nihet „suunamiselt“ „kaasamisele“.

Lisaks kajastab termini muutus noorsootöös ja vaimse tervise teenustes arenevaid tavasid:

1. Koostöö ja partnerlus. Mõiste „kaasamine“ viitab koostööle noorsootöötajate, noortefotöötajate, vaimse tervise spetsialistide ja noorte endi vahel. Selles rõhutatakse kõigi sidusrühmade aktiivset kaasamist protsessi, edendades partnerlustunnet ja jagatud vastutust noorte vaimse heaolu eest. See viitab otseselt 1. peatükis esitatud hooliva kogukonna ideele.

2. Terviklik toetus. Kaasamine eeldab terviklikumat lähenemisviisi vaimse tervise toetamisele. See suundub kaugemale suunamisest ja hõlmab igakülget abi. Selle lähenemisviisi puhul ei võeta arvesse mitte ainult vahetuid vaimse tervise vajadusi, vaid ka noorte üldist heaolu, tegeledes sotsiaalsete, perekondlike ja keskkonnateguritega, mis võivad süvendada nende vaimse tervise probleeme.

3. Häbimärgistamise vähendamine. Muutus keelekasutuses aitab vähendada vaimse tervisega seotud häbimärgistamist. Kaasamisele keskendumine suunamise asemel aitab normaliseerida abi küsimise protsessi ja kinnistada ideed, et noori kaasatakse sellesse protsessi. See võib julgustada noori olema vastuvõtlikumad toetuse saamiseks, kuna selline viis tundub vähem ametlik ja näib pigem olevat loomulikum.

4. Noorte võimestamine ja valikuvõimalused. Kaasamisele keskendumine aitab noori võimestada ja edendada nende autonoomiat. Soovitame kaasata noori otsustusprotsessi aktiivsete osalejatena, võimaldades neil endil vastutada vajaliku abi otsimise eest (vt peatükk 5). See meetod edendab nende sõltumatust ja suurendab vastutustunnet vaimse heaolu paranemisel.

5. Pikaajaliste suhete loomine. Kaasamine rõhutab noorsootöötaja ja noortefotöötaja ning noore vahelise suhte jätkumist ka pärast professionaalse abi saamist. See tähendab, et tugivõrgustik on püsiv ning noori ümbritsev kogukond on hooliv – noorsootöötajad jäävad noorte elu mõjutama isegi siis, kui nad saavad juba professionaalset abi.

4.1 Millal on vajalik kaasata professionaalset abi?

Nagu oli kirjutatud peatükis 1, on noorsootöötajate ja noortefotöötajate tegevus olulisel kohal noorte toetamisel ja juhendamisel. Nad on vaimse tervise võtmeisikud, kes tegutsevad hooliva kogukonna liikmetena, luues sooja, külalislahke ja turvalise ruumi, kus noored saavad oma probleemidest ja muredest avalikult rääkida. Samuti suurendab asjakohase teabe saamine noorte otsustusvõimet, edendab nende heaolu ja aitab kaasa enamikul juhtudel probleemide ennetamisel. Noorsootöötaja ja noortefotöötaja peaksid kaaluma professionaalse abi kaasamist, kui noor satub vaimse tervise seotud raskustesse.

Abivajaduse äratundmine

Esimene samm on märgata, et noor on hädas vaimse tervise (vt peatükk 2). Teatud juhtudel on noor juba probleemidest teadlik ja võib seda otseselt või kaudselt väljendada. Nagu on märgitud 3. peatükis, hõlmab noorsootöötaja kui vaimse tervise võtmeisiku ülesanne järgmist:

- aidata noorel tema tundeid väljendada;
- valideerida tema tundeid;
- pakkuda lahendusvõimalusi, mis on kohandatud noore konkreetse olukorra ja vajadustega;
- läheneda noorele empaatia ja mõistmisega ning pakkuda talle tuge;
- soodustada avatud ja hinnangutevaba suhtlust;
- võimaldada vajaduse korral abi sobiva vaimse tervise spetsialisti või teenuse leidmisel.

Varajane sekkumine võib aidata oluliselt parandada noore vaimse tervise olukorda, nii et tuleb otsida abi, kui selleks on vajadus.

Igal juhul peab olema **tähelepanelik ilmnevate hoiatussignaalide suhtes**, mis näitavad, et noor vajab tuge ja/või professionaalset abi. Mõnikord võib täheldada stressi märke, mis püsivad, hoolimata individuaalsetest ennetus- ja abimeetmetest. Noor võib olla kimpus püsivate negatiivsete mõtetega, käituda veidralt, otsida abi või kogeda raskusi rühma sees või individuaalsetel üks ühele seanssidel. Sellistel juhtudel muutub välise abi kaasamine ülioluliseks.

Rohkem infot leiad 2. peatükist, kus oleme koostanud põhjaliku loetelu võimalikest märkidest ja käitumisest, mis võivad viidata vaimse tervise probleemidele. Vajalik on nendega tutvuda, et leida abi võimalikult kiiresti.

Kuigi hoiatussignaalid võivad näidata, et noor inimene võib hädas olla, on võimalikud ka teistsugused selgitused. Seega on oluline tunnistada, et **kõik vaimse tervise raskusi kogevad noored ei vaja spetsialisti abi**. Mõned võivad leida tõhusat tuge või lahendusi ka muudest meetmetest.

Näide, kus on vaja spetsialisti abi:

Emma on 16-aastane gümnaasiumiõpilane, kelle käitumises on viimasel ajal toimunud märkimisväärsed muutused. Varem oli ta väga avatud ja osales alati meelsasti tegevustes, kuid nüüd on ta muutunud tagasihoidlikuks ja suhtlemine temaga on raskendatud. Tema hinded on märgatavalt langenud ning ta on hakanud sõpradest eemale hoidma. Emma on maininud, et tunneb end lootusetuna ja on tegelenud enesevigastamisega. Kuigi sõbrad ja õpetajad on püüdnud teda toetada, ei ole murettekitavad märgid kadunud. Sellises olukorras on väga oluline kaasata vaimse tervise spetsialist, kuna Emma sümptomid on tõsised ja püsivad ning mõjutavad mitmeid eluvaldkondi, mis viitab sellele, et ta vajab professionaalset abi.

Näide, kus spetsialisti abi ei pruugi olla kohe vajalik:

Alex on 15-aastane noormees, kes tunneb eksamite eel stressi. Viimasel ajal on ta olnud tavapärasest veidi ärritavam ja tal on esinenud raskusi magamisega. Samas osaleb Alex endiselt oma lemmiktegevustes ning hoiab häid suhteid nii pere kui sõpradega. Tema käitumises ega õppetulemustes ei ole täheldatud märkimisväärsed muutusi. Kuigi Alexil esineb mõningaid vaimse tervise probleeme, ei mõjuta need tõsiselt tema igapäevast toimetulekut ega kujuta talle otsest ohtu. Seetõttu ei ole kohe vaja spetsialisti kaasata. Piisavaks võivad osutuda toetavad meetmed, nagu usaldusväärse täiskasvanuga vestlemine, stressi leevendavad tegevused või nõustaja konsultatsioon. Kui aga need meetmed ei anna tulemusi ja Alexi sümptomid süvenevad, oleks professionaalse abi kaasamine järgmine samm.

Enne tegutsemist, kogu informatsiooni

Enne, kui kaaluda professionaalse abi kaasamist, on oluline koguda noore kohta asjakohast teavet. **Tuleb jälgida, milline on tema väljenduslikkus, millised on tema probleemid ja ümbritsev keskkond ning millist tuge ta vajab.** Peab püüdma mõista, kuidas vaimse tervise probleemid mõjutavad noore elu ja igapäevast toimetulekut erinevates valdkondades. Selline teave aitab teha teadlikke otsuseid professionaalse abi vajaduse kohta.

Kui noore inimese sümptomid **mõjutavad mitmeid eluvaldkondi ja igapäevast toimetulekut, on professionaalse abi kaasamine vajalik.** Noore taastumise kiirendamiseks on oluline teha tihedat koostööd spetsialistidega, kellel on selles valdkonnas teadmised, vahendid ja kogemused või pakkuda vajadusel spetsiaalset ravi.

Kui ilmnevad märgid otsesest ohust, püsivad ja rasked sümptomid, märkimisväärne mõju igapäevasele toimetulekule, käitumusmuutused, teised on märganud noore abivajadust või noor on ise seda avalikult väljendanud, tuleks kaasata vaimse tervise spetsialistid ja kasutada vajalikke teenuseid. See tagab, et noor saab vajalikku ja õigeaegset toetust, mis vastab tema individuaalsetele vajadustele.

Näide teabe kogumisest:

Ali on 15-aastane õpilane, keda tuntakse tema aktiivse loomuse ja kirgliku klaverimänguhuvi poolest. Viimastel kuudel on aga tema käitumises märgata mitmeid murettekitavaid muutusi.

Tema õpitulemused on oluliselt halvenenud. Varem oli ta viieline õpilane, kuid nüüd on tema hinneteks peamiselt kolmed ja kahed. Ta on loobunud klaveritundidest, mis talle varem väga meeldisid.

Ali on tihti koolist puudunud ja kui ta siiski tunnis osaleb, on ta osavõtmatu ning kodutööd on sageli tegemata, mis ei ole eelnevalt olnud talle omane. Samuti on ta hakanud vältima söögivahetunde ja tema unegraafik on muutunud ebaregulaarseks.

Kui varem oli Ali väga sotsiaalne, siis nüüd veedab ta suurema osa ajast üksi oma toas. Ta on lõpetanud suhtlemise sõpradega ja kaotanud huvi tegevuste vastu, mida varem nautis.

Õpetajad ja sõbrad on väljendanud Ali vanematele muret tema käitumise muutumise kohta. Nad on märganud, et Ali on muutunud endassetõmbunuks, osavõtmatuks ja kaotanud ootamatult huvi sotsiaalsete tegevuste vastu.

Ali ei ole otseselt abi palunud, aga on teinud vanematele mitmeid vihjeid, et tunneb end emotsionaalselt ülekoormatuna ja lootusetuna.

Kuigi Ali käitumises ei ole täheldatud otsest ohtu, nagu enesevigastamine, viitavad tema sümptomite püsiv olemus mõjule igapäevases toimetulekus ning märkimisväärsed muutused käitumises ja õpitulemustes võimalikule vaimse tervise probleemile. Sellises olukorras oleks asjakohane, et Ali vanemad konsulteeriksid vaimse tervise spetsialistidega, et hinnata tema seisundit ja leida sobivad tegevused olukorra muutmiseks. Professionaalne abi võib pakkuda Alile vajalikku tuge, et tulla toime oma vaimse tervise probleemidega ja taastada heaolu.

Ära püüa panna diagnoosi!

Sellisel juhul on oluline kaasata vaimse tervise spetsialist. Pea meeles, et sa ei tohiks mitte mingil juhul proovida ise noorele diagnoosi panna. Kvalifitseeritud vaimse tervise spetsialist on ainus inimene, kes suudab panna õige diagnoosi.

Abi kaasamise vajaduse hindamine

Noorsootöötajana ja noortefotöötajana **vajad põhjalikuks hindamiseks tõenäoliselt rohkem teadmisi või ressursse**, mis muudab abi kaasamise vältimatuks. Näiteks võid märgata noore käitumises märke stressist: ta võib kogeda pidevalt negatiivseid mõtteid, käituda veidralt või tunda raskusi suhtlemisel eakaaslastega või igapäevaelus. Sellistel juhtudel on väga oluline kaaluda välise abi kaasamist.

Aruta olukorda oma kolleegide, teiste noorsootöötajate, haridustöötajate või spetsialistidega. Kui oled kogunud piisavalt teavet ja mõistnud, millist toetust noor vajab, on aeg kaasata professionaalset abi.

Uuri, kas noor vajab ennetus- ja tugiteenuseid, varajase sekkumise programmi või intensiivsemat ja individuaalsemat sekkumist, mida pakuvad kogukonnaspetsialistid. Kui esineb kriisiolukord, emotsionaalne stress või selged märgid tõsisest probleemidest, on oluline suunata noor sobiva spetsialisti juurde.

Oluline on endale tunnistada, et **abi kaasamisel ei ole olemas universaalset ja kõigile sobivat juhendit**. Otsus kaasata teisi spetsialiste peab sündima vastavalt noore inimese individuaalsetele vajadustele ja olukorrale.

Abi saamine vaimse tervise teenusepakujalt

Vaimse tervise teenuse saamise protsessid on riigiti ja piirkonniti väga erinevad, kuid üldiselt võivad eri spetsialistid, organisatsioonid või sidusrühmad algatada koostööd ja suunamist riiklikele vaimse tervise teenustele. Nende hulka kuuluvad näiteks perearstid, kooli- või noortekeskuse nõustajad, õpetajad, noorsootöötajad, psühholoogid, psühhiaatrid, kogukonna vaimse tervise keskused, kliinilise haridusega sotsiaaltöötajad ning ka noore pereliikmed või sõbrad. Seda tüüpi lähenemist nimetatakse „hoolivaks kogukonnaks“.

Nagu on kirjeldatud 1. peatükis, on noorteinfo teenused väga olulised vaimse heaolu alase juhendamise ja ressursside pakkumisel. Siiski on oluline mõista nende teenuste ja professionaalse vaimse tervise ravi vahelist piiri.

Näide piiride seadmisest:

Teismeline Jabari pöördub noortekeskusesse ja otsib abi ärevuse tõttu. Keskus pakub Jabarile esmalt tuge ja võimalusi, et aidata tal mõista oma ärevust ja sellega paremini toime tulla. Kui aga selgub, et Jabari vajadused on keerukamad ja nõuavad kliinilist sekkumist, suunab keskus ta professionaalse psühholoogi juurde. Jabari alustab teraapiat ja osaleb jätkuvalt noortekeskuse tegevuses, kust ta leiab tuge ja mõistmist. Siinkohal on oluline kaardistada, mis rolli täidab Jabari huvides vaimse tervise teenus ja noortekeskus. Arusaam rollidest tagab selle, et iga spetsialist aitab kaasa vastavalt oma pädevustele seal, kus see on kõige tõhusam, seades esikohale noore heaolu.

Takistused abi kaasamisel

Mõnes noortekeskuses või noorteinfo teenusepakkuja juures on olemas kvalifitseeritud töötajaid, kes saavad pakkuda vahetut psühholoogilist tuge, nagu professionaalne nõustamine või psühholoogi abi. Kuid selline võimalus on aga ainult vähestes kohtades. Näiteks, väikestes valdades või maapiirkondades tegutsevatel noortekeskustel ei pruugi olla samasuguseid ressursse ja võimalusi kui suuremates linnades või pealinnades tegutsevatel keskustel.

Mõnes piirkonnas või riigis saavad inimesed kasutada vaimse tervise teenuseid ainult siis, kui neid suunab vastav spetsialist, näiteks perearst või mõni tervishoiutöötaja. Need piirangud on loodud selleks, et tagada teenuste kvaliteet ja tõhusus ning inimesed saaksid vajalikke hinnanguid ja ravi kvalifitseeritud tervishoiutöötajatelt, kellel on vastavad teadmised ja oskused diagnoosimiseks ja raviks. Kuigi selline lähenemine võib olla tõhus ja vältida teenuste liigset kasutamist, võib see ka piirata võimalusi noorele varakult abi pakkuda.

Kui sinu riigis kehtivad sellised piirangud, on sinu tegevusvõimalused vaikumisi piiratud. Kuigi sa ei pruugi olla kvalifitseeritud selleks, et pakkuda professionaalset suunamist, saad siiski **uurida alternatiivseid viise, kuidas abistada**. See võib olla mitmekesisem ja paindlikum kui ametlikud suunamisprotsessid ning seda saab kohandada vastavalt olukorrale.

Isegi sellise stsenaariumi olemaolul saad ikkagi jälgida oma **mänguvälja** ja tegutseda vaimse tervise võtmeisikuna, **kaasates oma laiaulatuslikku ja mitmekesisist partnerite võrgustikku**. See näitab, kui oluline on luua hooliv kogukond, mis tugineb tugevale partnerlusele ja koostööle sidusrühmadega. Suhete loomine vaimse tervise ekspertide, teenuseosutajate, kodanikuühiskonna organisatsioonide ja avalike teenustega tagab, et abi vajavad noored saavad võimalikult kiiresti sobivat abi ja ravi.



4.2 Sammud, mis aitavad kaasa edukale koostööle

Noorte vaimse heaolu toetamiseks on väga oluline kaasata professionaalset abi. See tähendab, et tuleb probleemile läheneda tundlikult. Siin on mõned lihtsad sammud, mida saad järgida, kui teed koostööd spetsialistide ja eriteenistustega.

1. Kaardistage oma ressursid

Esimeses peatükis mainisime, kui oluline on tunda kohalikke sotsiaalset keskkonda ja ümbritsevat eluolu. Selleks tuleb välja selgitada, millised teenused on võimalik saada ja koostada neist terviklik ülevaade. Sinu eesmärk on uurida ja koguda teavet eriteenuste ja kutsealaste kontaktide kohta nii kohalikul, piirkondlikul kui ka riiklikul tasandil, et saaksid pakkuda noortele vajalikku tuge. **Kohaliku kogukonna ja ümbritseva tundmine** võib aidata sul paremini mõista noore muresid.

Keskendu kohalike ja kogukonnas olemasolevate ressursside leidmisele, sealhulgas organisatsioonisisestest spetsialistide, tugigruppide, teenuste ja võrgustike olemasolule. Hinda, kui kättesaadavad ja taskukohased need teenused on, ning pea silmas noorte privaatsust ja konfidentsiaalsust. Oluline on meeles pidada, et noored võivad hoiduda abi otsimisest, kui nende esimene kogemus on negatiivne.

Näide:

Koosta ülevaade järgmistest teenustest: vaimse tervise teenused ja spetsialistid, tervishoiuasutused, riiklikud programmid, kogukonnapõhised teenused ning kodanikuühiskonna organisatsioonid, mis tegelevad vaimse tervise ja heoluga.

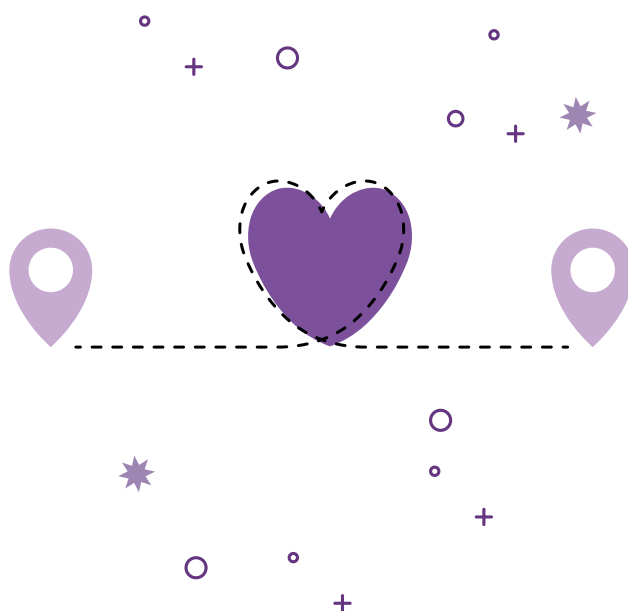
Kaalu olemasolevate **tugigruppide** võimalikke abistamise võimalusi. Tugigrupid võivad pakkuda väärtuslikku toetust noortele, kes tegelevad kindlate probleemidega, näiteks leinaga toimetulek, LGBTQ+ teemad või kiusamine. Lisaks praktilisele abile ja julgustamisele mõjutavad need grupid ka ühtekuuluvustunde suuremat tekkimist.

Eakaaslaste tugigrupid loovad turvalisekeskkonna, kus noored saavad omavahel suhelda, kogemusi jagada ja üksteiselt toetust. Samas tasub meeles pidada, et kuigi need grupid annavad väärtuslikku emotsionaalset ja praktilist tuge, ei asenda nad tervishoiuteenuseid.

Mõttele erinevate **ressursside kaasamisele, mis vastavad noorte vajadustele**. Näiteks, noorte tööhõiveprogrammid pakuvad võimalusi oskuste arendamiseks, enesekindluse suurendamiseks ja kindla eesmärgi tekitamiseks. Need võivad olla oluliseks osaks noorte vaimse heaolu toetamisel, eriti neile, kes on valmis sellistes programmides osalema. Samuti on oluline kasutada ressursse, nagu ainete kuritarvitamise ja sõltuvuse ennetusprogrammid, enesetapuennetus- ja kriisiteenused, vaimse tervise vihjeliinid ning usaldusväärsed veebipõhised ressursid. Kõik need valikud on olulised, pakkudes tuge noorte erinevate vaimse tervise väljakutsete jaoks.

Ära unusta ka seda, et **sinu keskuse või teenuse kaudu** jagatav noorteinfo aitab kaasa nende heaolu edendamisele, vaimse tervise probleemide ennetamisele ja noorte toetamisele. Tegevustes osalemine, mis hõlmavad sotsiaalset suhtlemist, füüsilist aktiivsust, loovust või loodusega ühenduse loomist, parandab vaimset ja füüsilist tervist. Oluline on kohandada olemasolev info vastavalt iga noore vajadusele.

Koosta **põhjalik nimekiri**, mis sisaldab vajalikke kontaktandmeid, tööaegu ja pakutavate teenuste kirjeldusi. Selline nimekiri on väärtuslik ja tagab, et noored saavad vajadusel sobivat abi ja tuge, mis vastab nende vajadustele.



2. Tugivõrgustiku loomine (hooliv kogukond)

Kui oled olemasolevad ressursid kaardistanud ja kategooriatesse jaganud, keskendu **kohaliku kogukonna kontaktide võrgustiku loomisele**. See aitab parandada noorte juurdepääsu vajalikele teenustele ja ressursidele. Hea võrgustik võimaldab sul suunata noori õigete teenusteni ning olla kursis programmide või teenuste muudatuste, sobilike tingimuste leidmise, tööpäevade, töötajate kättesaadavuse ja kontaktandmetega.

3. Tõhusa abi kaasamine

Selge tegevusplaan või käitumisjuh aitab sul tõhusalt abi kaasata. Kui sinu organisatsioonil sellist plaani pole, kaaluge selle loomist. Samuti mõtle kokkulepete sõlmimisele ühe või mitme kohaliku vaimse tervise teenistuse või spetsialistiga.

Siin on mõned soovitus

Kaasa noort otsustusprotsessi

Enne noore suunamist spetsialisti juurde tuleks vestelda tema vajadustest ja hirmudest seoses professionaalse abi kaasamisega (vt 3. peatükk). See aitab sul mõista noore vajadusi ja saada edasiseks tegutsemiseks tema nõusolek. Kui noor on alaealine, võib olla vajalik ka vanema või eestkostja nõusolek. Noored peaksid olema kaasatud otsustesse, mis puudutavad nende ravi ja taastumist, vajadusel tuleks arutada alternatiivseid võimalusi.

Selgita selgelt abistamise protsessi

Selgita noorele täpselt, kuidas abistamine toimub. Räägi, mida ta võib oodata, kui pöördub vaimse tervise spetsialisti või teenuse poole. Selgus ja empaatia aitavad vähendada hirme või ebakindlust. On oluline, et noored tunneksid, et nad juhivad protsessi, mille keskmes nad ise on.

Vali asjakohane abi

Vali oma hinnangu ning noore vajaduste ja eelistuste põhjal kõige sobivam vaimse tervise spetsialist, teenus või tugigrupp. Arvesta noore probleemi olemust ja tõsidust.

Näiteks 24-aastane õpilane Nadia kogeb mõõdukat ärevust ja vahel paanikahooge. Need sümptomid segavad tema õppimist ja ühiskondlikku elu. Nadia on valmis teraapias osalema, kuid ta kahtleb ravimite vajalikkuses. Kuna tema ärevus on mõõdukas, pole psühhiaater, kes võib ravimeid määrata, selles etapis võib-olla vajalik. Kui aga ärevus muutub tõsisemaks või lisanduvad muud vaimse tervise probleemid, võib psühhiaatri hinnang olla vajalik. Sobiv oleks suunata Nadia psühholoogi või terapeudi juurde, kes on spetsialiseerunud ärevushäiretele ja kognitiiv-käitumuslikule ravile (*cognitive behavioural therapy* ehk CBT). CBT on tõhus ärevuse ravimeetod, mis võib aidata tal paanikahooge kontrolli all hoida. Kui Nadia eelistab loomingulisemat lähenemist, võib kaaluda kunstiterapeudi või nõustaja kaasamist. Tuleb veenduda, et valitud spetsialist või teenus on Nadiale kättesaadav, võttes arvesse asukohta, seansside aegu ja maksumust. Samas tuleb jätta n-ö lauale ka psühhiaatrilise hindamise võimalus, kui ainult teraapiast ei peaks piisama.

Loo toetav ja soe side noorega

Püüa luua võimalikult soe ja hooliv suhe. Suurenda noore usaldust ja kaasatust, viies ta kokku teenuseosutaja või spetsialistiga. Otsene kontakt suurendab tõenäosust, et noor osaleb protsessis aktiivselt. Aita kaasa sellele ühendusele, saates noore teenuseosutaja juurde või soovitudes suhelda telefoni või muude kanalite kaudu. Mida toetavam ja soojem on suhtlus, seda tugevam on side spetsialistiga, mis omakorda muudab noore kogemuse positiivsemaks ja tõhusamaks. Selline lähenemine tugevdab ka hooliva kogukonna tunnet, kus noor tunneb end vajalikuna.

Võta ühendust valitud koostööpartneriga

Alusta protsessi, võttes ühendust valitud teenuse pakkuja, spetsialisti või tugigrupiga. Suhtle teenuseosutajaga, et kinnitada, kas noor sobib programmi. Soovitatav on, et noor suhtleks kõigepealt kellegagi, kes pakutavat teenust või spetsialisti tunneb.

Kaitse noore privaatsust ja konfidentsiaalsust

Kaitse noore privaatsust ja konfidentsiaalsust. Hoia faile ja isikuandmeid turvaliselt, kas infosüsteemis või piiratud juurdepääsuga elektroonilises keskkonnas. Teavita noort tema õigustest eraelu puutumatusel ja konfidentsiaalsusele enne nende andmete jagamist teistega. Kui sinul või sinu pakutaval teenusel on kõik vajalik efektiivseks kasutamiseks, keskendu sellele, et tagada sujuv toimimisprotsess. Aita luua kontakte noore ja abiallika vahel või anna noorele kogu vajalik info, et ta saaks ise abipakkujaga ühendust võtta.

Lisaks võib konkreetne abi küsimise vorm tõhustada protsessi ja saada kõikide abiprotsesside üles märkimise ja jälgimise aluseks. Pärast noore suunamist vaimse tervise spetsialistide juurde võiks mõne aja pärast uuesti teema üle arutleda, et veenduda, kas noor on edukalt abi ja vajalikku tuge saanud. Tagasiside saamine koostööpartneritelt ja selle analüüs aitab sul tulevikus oma tegevust paremaks muuta.

Võimaluse korral on oluline pakkuda noorele **pidevat tuge ja julgustust** kogu tema vaimse tervise teekonnal. Nagu varem mainitud, võivad noorsootöö ja noorte teavitamine toetada noore vaimset heaolu ja taastumist.

Edukas koostöö peamiste sidusrühmadega ning selged käitumisjuhised võivad oluliselt mõjutada noore elu, aidates tal jõuda vajalike ressursside ja teadmiseni, et vaimse tervise probleeme paremini lahendada.

YIMindsi uuring näitab, et mõnedel noortekeskustel ja noorteinfo teenusepakkujatel on olemas selge tegevusplaan, kuid paljudel seda pole, kuigi spetsialistid peavad neid väga oluliseks. Sellised juhised **aitavad kaasa õigeaegsele sekkumisele, tihedale koostööle ja konstruktiivsele tagasisidele** spetsialistidelt ja asutustelt. Nende puudumine võib tekitada noorsootöötajate ja noortefotöötajate seas ebakindlust ja takistada abivajavate noorte edukat toetamist.

Alati **sea esmatähtsaks noorte heaolu, privaatsus ja mugavus**, kui kaasad eriteenuseid ja spetsialiste. Sina ei piirdu ainult abini suunamisega, vaid sinu tegevus hõlmab ka juhendamist ja toetust kogu protsessi vältel.



4.3 Koostöö vaimse tervise spetsialistidega

Koostöö tähendab midagi enam kui lihtsalt koos töötamist – see on vajadus ja tahe saavutada ühiselt midagi, mida üksi teha ei suudaks. Koostöös jagatakse teadmisi ja oskusi, et saavutada ühised eesmärgid vastavalt professionaalsetele põhimõtetele ja kvaliteedistandarditele. See on ka tõhus ja aitab jõuda paremini noorteni.

Nagu eelnevates peatükkides kirjutatud, ei ole noorsootöötaja ega noorteinfotöötaja ülesanne diagnooside määramine, ravimine ega tervisealaste soovitude andmine. Noorsootöötajad ja noorteinfotöötajad saavad aga olla vaimse tervise võtmeisikud – aidata lahendada probleeme varajases staadiumis, anda vahetut nõu (vt 3. peatükk) ja kaasata vajadusel spetsialiste. Kuid enne, kui hakata noortega infot jagama, peaks olema teadlikus piirkonnas olevatest koostöövõimalustest ja partneritest.

Noorte igakülgseks toetamiseks on noorsootöös oluline teha koostööd vaimse tervise spetsialistidega. See on jagatud kohustus ja vastutus.

Alati tuleks jagada usaldusväärset, ajakohast ja kvaliteetset infot. Koostöös vaimse tervise spetsialistidega saad olla kindel, et noortele edastatav info on sõltumatu ja professionaalne, teaduspõhine ja toetab nende iseseisvust.

Noortele infomaterjalide loomiseks kasuta alati kvalifitseeritud asutuste poolt tunnustatud allikaid. Sa võid jagada infot ka töötubadest või koolituspakkumistest, nõustamisteenustest, videoid, foorumeid, juhendeid või muud, mille on heaks kiitnud pädevad vaimse tervise organisatsioonid või asutused. Pea meeles, et teave, mida kogud ja jagad koostöös mis tahes partneriga, peaks vastama [Euroopa noorteinfo harta](#) põhimõtetele.

Tugevda partnerlussuhteid ja koostööd vaimse tervise teenusepakkujatega. Tugevad partnerlussuhted suurendavad teadlikkust ja aitavad noortel kiiremini abi saada, vältides pikki aeganõudvaid suunamisprotsesse.

Panusta strateegiasse. Uuri, kuidas vaimne heaolu ja vaimne tervis on seotud kohalike, piirkondlike, riiklike ja rahvusvaheliste strateegiliste eesmärkidega. Kaardista teemad ja mõtle, kuidas saad koostöös vaimse tervise spetsialistide ja teiste osapooltega nende eesmärkideni jõuda.

Tõhususe ja tulemuslikkuse edendamine. Koostöös saad kasutada vaimseid, füüsilisi ja rahalisi ressursse, mis tõstab oluliselt tõhusust ja tulemuslikkust. Kui töökoormus, aeg, kulud ja vastutus jaotatakse õiglaselt, muutub noorte vaimse heaolu toetamine sujuvamaks ja mõjusamaks.

Professionaalsed tugevused ja rollid. Nagu eelmistest peatükkidest sai lugeda, tegutsevad noorteinfo teenistused ja töötajad peamiselt info kogujate ja vaimse tervise jälgijatena. See tähendab, et sa kuulud hoolivasse kogukonda, kus vaimse tervise spetsialistid jagavad oma teadmisi ja oskusi. Sinu ülesanne on edendada heaolu, pakkuda noortesõbralikku ja usaldusväärset infot, valida sobivad suhtluskanalid ja keel ning olla vahetuks toetajaks. Sul on oluline jääda oma rolli piiridesse – sa ei pea diagnoosima ega ravima, vaid aitama noori jõuda vajaliku abini. Koostöös professionaalsete partneritega saad korraldada näiteks stressijuhtimise ja vastupanuvõime suurendamise õpikodasid või seminare. Mõnes riigis on noortekeskustes asutusesisene vaimse tervise nõustaja, kuigi valdav enamus toetub abi pakkumiseks kindlatele partnerlussuhetele.

Ära lõpeta õppimist. Tõsta pidevalt oma vaimse tervise alaseid teadmisi ja oskusi. Euroopas ja kohalikul tasandil on palju ressursse ja koolitusvõimalusi nii veebis kui ka näost näkku. Võid pakkuda neid võimalusi ka oma kolleegidele, näiteks läbi Erasmus+ programmi või avatud stipendiumikonkursside. Ole kursis noorte seas levivate uute suundumustega, mis võivad mõjutada nende vaimset heaolu, näiteks küberkiusamine, iluprotseduurid või tõrjutus.

Propageeri ja edenda vaimse tervise alast kirjaoskust. Tee koostööd oma kolleegide ja võrgustikega, et tõsta teadlikkust vaimse tervise teemade kohta noorsootöös. See aitab vähendada vaimse tervise häbimärgistamist ning toetada noori, kes vajavad abi. Toeta algatusi, mis suurendavad noorte paremat ligipääsu vaimse tervise teenustele, ja täienda oma teadmisi ja rakenda sobilikke meetmeid, et need toetaksid noorte vajadusi.

4.3.1. Koostöövõimaluste edendamine

Koostöö loomine vaimse tervise spetsialistide ja teenustega on oluline sinu organisatsiooni ja noortefoto teenistuse jaoks. Siin on mõned võimalused, mis aitavad sul luua tugeva partnerluse ja tagada produktiivse koostöö.

Eesmärkide määratlemine ja vajaduste hindamine.

Alusta selgete eesmärkide seadmisest, näiteks noortele vaimse tervisega seotud teabe pakkumine või ürituste korraldamine. Vii end kurssi kohalike ja riiklike vaimse tervise plaanidega ning kohanda oma strateegiaid nendele vastavalt. Hinda sihtgrupi vaimse tervise vajadusi, võttes arvesse erinevaid vanusegrupe, nende huvisid ja väljakutseid. See tagab tervikliku ja tõhusa lähenemise.

Ressursside kindlakstegemine. Kogu infot võimalike vaimse tervise spetsialistide, organisatsioonide ja riiklike asutuste kohta, kellega võiksid koostööd teha. Hinda, kas koostööks on olemas rahalisi vahendeid, ja uuri rahastamisvõimalusi nii kohalikul kui ka Euroopa tasandil. Arvesta ka muude võimalustega, nagu koosolekuruumid ja digitaalsed vahendid, mis toetavad laiemat tegevust.

Suhete loomine. Suhtle vaimse tervise spetsialistide ja organisatsioonidega, et arutada koostöö eeliseid ja planeerida koostööd. Korralda kohtumisi eesmärkide, ülesannete ja rollide määratlemiseks. Jaga oma partnerlusplaane laiemale võrgustikule, sealhulgas koolidele ja noortekeskustele, et edendada ühtse infoplatvormi loomist.

Tegevuste kavandamine. Tööta välja üksikasjalik koostööplaani, mis kirjeldab tegevusi, ülesandeid, kohustusi ja ajakavasid. Jaota ressursid tõhusalt ja suhtle avatult partneritega, et arutada edusamme ja hinnata tulemusi.

Kommunikatsiooniplaan. Koosta ühine kommunikatsiooniplaan, kasutades erinevaid kanaleid, nagu sotsiaalmeedia, foorumid ja kohalik meedia. Kaasa oma võrgustik nendesse tegevustesse, et tagada laialdane info levik. Vajadusel loo koostööks ühine suhtlusplatvorm.

Eetilised kaalutlused. Järgi eetilisi standardeid, eriti seoses konfidentsiaalsuse ja õigustega nii digitaalses kui ka näost näkku suhtlemisel.

Tagasiside ja hindamine. Kogu regulaarselt osalejatelt anonüümset tagasisidet, et täiustada ja laiendada oma tegevusi. Käsitte tundlikku tagasisidet tähelepanelikult ja rakenda vajalikke meetmeid kiireloomulistes olukordades. Lõpuks hinda koostöö tulemusi, et veenduda, kas need vastavad sinu seatud eesmärkidele ja toetavad noori tõhusalt.

Koostöö vaimse tervise spetsialistidega võib olla edukas, kui plaanid seda hoolikalt, määratled ootused ja eesmärgid, sead vajalikud piirid ja säilitad avatud ja tõhusa suhtluse oma partneritega. Koostöö vaimse tervise spetsialistidega võib olla edukas, kui plaanite seda hoolikalt, arutate läbi, millised on ootused ja eesmärgid, seate vajalikud piirid ning säilitate avatud ja tõhusa suhtluse oma partneritega.



Lisalugemine



- [Self-paced Learner's Guide](#)
- [Support Groups - HelpGuide.org](#)
- [Understanding Referrals - Anna Freud Centre](#)
- [Promoting Adolescent Health and Well-being: Current Overview, Resources, and Proposals - WHO](#)

5. Peatükk.

Noorest lähtumine

Iga noor on eriline ja ainulaadne. Selleks, et aidata noort, on noorsootöötajatel ja noortefotöötajatel vaja järjepidevalt erinevaid teenuseid ning tegevusi kohandada, nagu näiteks esmane nõustamine. Siin võib aidata paindlike meetodite rakendamine ja loomulikult ka noore vanuse ning taustaga arvestamine.

Selleks, et sihtrühma vajadustega arvestada, tuleb loomulikult neid kaasata protsessi ja nendega koostööd teha ehk lähtuda noorest. **Seda on võimalik teha näiteks arutelude, tagasiside küsimise või küsitluste põhjal.** Noorte kaasamine aitab tagada selle, tegevused ja teenused vastavad jätkuvalt noorte muutuvatele vajadustele, mis on eriti oluline nii tundliku teema puhul nagu vaimne tervis. Erinevate meetodite ja võtete kohta saab rohkem infot alapeatükis 5.1 – noored saavad väga hästi aru, mis on nende jaoks oluline, kui neid toetatakse või nõustatakse vaimse tervise küsimustes.

Lisaks noorte vajadustega arvestamisele tegevuste ja teenuste kohandamisel, on oluline ka noorte võimendamine ehk nende enesekindluse ja suutlikkuse suurendamine. See kindlustab, et noored tunnevad end enesekindlamalt, et otsida vajadusel professionaalset abi ja tegeleda oma vaimse heaolu probleemidega. **Noorte võimendamine aitab kaasa varajasele sekkumisele,** vähendab häbimärgistamist, mõjutab noore isiklikku arengut, aitab vältida isoleeritust ning edendada noortevahelist vastastikust toetust. Alapeatükk 5.2 käsitleb noorte võimendamise tähtsust ja annab juhiseid selle saavutamiseks.

Alapeatükk 5.3 keskendub huvikaitsele ja lobitööle ehk protsessile, mille eesmärk on mõjutada poliitikat ja otsustajaid. Huvikaitse on vaimse tervise toetamisel otsustava tähtsusega. Noortega töötavad spetsialistid saavad panustada huvikaitsele ja lobitöösse, kui nad korraldavad temaatilisi tegevusi ja koolitusi, edendavad noorte eneseväljendusoskust, pakkudes mentorlust või juhendamist, tehes koostööd partneritega ja juhendades noori kampaaniategevuste elluviimisel. **Huvikaitse ja lobitöö kaudu on võimalik jõuda teadlikuma ja empaatilisema ühiskonnani,** mis väärtustab rohkem noorte vaimset tervist ja heaolu.

Noorest ja tema vajadustest lähtumine, noorte võimendamine ja vaimse tervise teemade populariseerimine aitab kaasa, et noored on julgemad oma probleemidest rääkima ja tunnevad end enesekindlamalt erinevate väljakutsetega.

5.1 Noorte kaasamine

Noortefotöö ja noortefo teenuse kvaliteedipõhimõtted on koondatud dokumenti "[Euroopa noortefo harta](#)". Üheks põhimõtteks on ka noortest lähtumine ehk noor peab olema talle pakutava tegevuse või teenuse keskmeks. Noortega arvestava ning neile kohandatud [teenuste kavandamisel ja pakkumisel](#) on hädavajalik esmalt teada, millised on noorte vajadused ja arvamused. Noored ei peaks olema mitte ainult teenuste saajad, vaid ka aktiivsed panustajad teenuste kavandamisel, kasutamisel ja hinnangute andmisel. Kvaliteetse noortefo üheks aluseks on seega [noorte kaasatus ja osalus](#), mis omakorda võimendab noori ja aitab kaasa paremale hakkamasaamisele, näiteks vaimse tervise küsimustes.

Informatsiooni ja nõustamise kohandamine vastavalt noorte vajadustele

Sinu põhiülesanne on kohandada noortele suunatud informatsiooni ja (esmast) nõustamist nii, et need vastaksid noorte vajadustele. Selline kohandamine tagab, et pakutav teenus on asjakohane, tähendusrikas ja tõhus iga noore jaoks. **Kuula tähelepanelikult noorte väljakutseid ja vajadusi,** seejärel kohanda oma nõuanded ja keelekasutus vastavalt sellele, mida noored kõige enam vajavad. Mõned inimesed võivad eelistada, et avaksid esmalt iseennast selleks, et noor saaks paremini suhestuda ja tunda end enesekindlalt, samas teised võivad soovida saada põhjalikku informatsiooni ja vastuseid oma küsimustele. Oma esialgse lähenemisega ei pruugi sa kohe edu saavutada ja seda võib edasise vestluse ajal kohandada. Lihtsalt ole avatud ja proovi mõista noore inimese tundeid. Nii võidad lõpuks noore usalduse.

Kultuuriline ja vanuseline tundlikkus ning võimalus samastuda

Kui noortelt küsiti, eelistasid nad [sarnase kultuurilise ja usulise taustaga nõustajaid](#). See tuleneb uskumusest, et nad on tõenäoliselt oma elus kogunud sarnaseid väljakutseid ja probleeme. Tajutakse, et sarnase kogemusega spetsialistil on sügavam arusaamine ja suurem empaatilisus nende konkreetsete küsimuste kohta.

Võimalused, kuidas noored saavad oma häält kuuldavaks teha

ERYICA ja Eurodesk on alati rääkinud noortega arvestamise olulisusest noorteinfo teenuste saamisel ning on neid aspekte juba oma varasemates väljaannetes kajastanud. [Noorteinfo teenustes osalemist käsitlevas juhendis \(lk 20\)](#) on loetletud järgmised neli võimalust:

Noortele suunatud info loomine koos noortega.

See keskendub sellele, kuidas noored saavad mõjutada otsuseid ja millist tüüpi infot luua ning edastada.

Noorte kaasamine ja eakaaslaste roll. See võimaldab noortel aktiivselt pakkuda infot teistele noortele. Noored saavad näidata kodanikuaktiivsust ja õppida oma kogemustest, levitades infot teistele noortele.

Noorte kaasamine noorteinfo teenuse juhtimisse.

See keskendub sellele, kuidas noored saavad mõjutada noorteinfo teenuse juhtimist ja noortele suunatud projektidega seotud otsuseid.

Hindamine ja tagasiside. See hõlmab lihtsate ja süstemaatiliste tegevuste paika panemist, mis võimaldavad noortel väljendada oma seisukohti saadud info kvaliteedi kohta. On oluline, et noorteinfo teenused arvestaksid noorte seisukohti ja kohandaksid teenused vastavalt.

Soovitame lugeda [Noorteinfo teenustes osalemist käsitlevat juhendit](#), et nende meetodite kohta rohkem infot saada. Näiteks võib noortelt küsida nende vaimse tervise ja selle kohta, kuidas noorteinfo teenused saavad neid kõige paremini toetada. Noored võivad tegutseda ka vaimse tervise võtmeisikutena. Nad võivad olla noorte vajadustele ja teadlikkuse tõstmisele suunatud kampaaniate kaasloojad, osaleda koolitustel ja [toetada oma eakaaslast](#) või olla vaimse tervise teemade edendajad. Noored võivad anda vahetut nõu teistele noortele, kes vajavad abi. Võimalusi noorte kaasamiseks on palju ning võib välja mõelda ka uusi viise, kuidas kaasata noori pakutavate teenuste loomisvõimalustesse ja kaaslasti toetama.

Eakaaslaste vahelise toetamise kasutegur

Eakaaslaste vahelise toetamise rakendamine on hindamatu strateegia noorte vaimse tervise probleemide lahendamiseks ja õigeaegse abi pakkumiseks. See meetod annab noortele võimaluse saada osaks hoolivast kogukonnast ja tegutseda vaimse tervise võtmeisikutena.

See puudutab noori, kes otsivad toetust sarnaste probleemidega kokku puutunud eakaaslastelt. Sellel lähenemisviisil on mitmeid eeliseid ([Timelycare](#)):

- ▶ **Suhestumine.** Eakaaslastel võivad sügaval tasandil suhestuda üksteise kogemustega, luues hinnanguvaba ja empaatilise keskkonna, mis soodustab usaldust ja mõistmist.
- ▶ **Stigma vähendamine.** Vastastikune toetus võib oluliselt kaasa aidata vaimse tervise probleemidega seotud häbimärgistamise vähendamisele. See saadab tugeva sõnumi, et abi otsimine on märk tugevusest, mitte nõrkusest.
- ▶ **Suurem mugavus.** Paljud noored võivad tunda end mugavamalt, avades end omavanusele inimesele või kellelegi, kellel on kogemusi sarnaste väljakutsetega.
- ▶ **Vastupidavuse suurendamine.** Eakaaslaste poolne toetus annab noortele võimaluse arendada vastupidavust ja toimetulekustrateegiaid – nad õpivad eakaaslaste edusammudest ja tagasilöökidest.

Eakaaslaste poolse toetamise kasulikkuse potentsiaali realiseerimiseks on oluline luua struktureeritud **programmid, mis soodustavad tähenduslikkuse tekkimist noorte vahel**. Tuleks mõelda eakaaslaste tugigruppide, veebifoorumite või mentorlusprogrammide loomist, kus noored saavad jagada kogemusi, pakkuda juhendamist ja saada suuremat toetust teekonnal parema vaimse tervise poole.

Lõpetuseks soovime anda eeskjuu, kaasates need noored, kes on meiega jaganud seda, mida nad peavad oluliseks vaimse tervise alase nõustamise saamisel.

„Minu jaoks on oluline, et nõustaja tegelikult tahab mind aidata ega tee seda ainult sellepärast, et see on tema töö.“

Samirai (19-aastane)

„Minu jaoks on oluline, et pärast kellelegi enda avamist ei koheldaks mind teisiti kui enne.“

Martha (14-aastane)

Seades oma tegevustes ja teenustes prioriteediks noored, kohandades infot ja esmast nõustamist vastavalt noorte konkreetsetele vajadustele, aitad kaasa sellise noorte põlvkonna arengule, kelle vastupidavus on suurem ja vaimne heaolu parem kui kunagi varem.

5.2 Noorte võimestamine

Noorte võimestamine vaimse tervise väärtustamiseks on väga oluline nende üldise [heaolu ja eduka kohanemise](#) suurendamiseks ning kogu ühiskonna healuks. Noorte võimestamine nende vaimse tervise parandamiseks nõuab mitmekülgsed lähenemisviise. Hõlmates nii lapsevanemate, haridustöötajate, tervishoiutöötajate ja noorsootöötajate ning noortefotöötajate kaasamist – hooliva kogukonna loomist.

Noorte võimestamine ja vajalikud teadmised ning oskused, et neil oleks võimalik mõista oma vaimse healu ja emotsioonide taset, on ülioluline. Selline võimestamine hõlmab ka enese eest hoolitsemise meetodite praktiseerimist, oma eakaaslaste toetamist ja vaimsest healust rääkimist, et arendada vastupanuvõimet ja usaldust, selleks et olla valmis elu väljakutseteks ja säilitada hea vaimne tervis. Nagu on märgitud 1. peatükis, on noorsootöötajatel ja noortefotöötajatel kui juhtivatel spetsialistidel oluline tähtsus hoolivas kogukonnas, edendades noorte healu, ennetades vaimse tervise probleeme ja toetades neid, kes vajavad professionaalset abi.

Noorte vaimse tervise võimestamiseks on erinevaid võimalusi

1. Edendate varajast sekkumist ja vähendate häbimärgistamist

Noorukiiga ja varane täiskasvanuiga on perioodid, mil noored kogevad suurema tõenäosusega vaimse tervise probleeme füüsiliste, emotsionaalsete ja sotsiaalsete muutuste ning elumuutustega toimetuleku raskuste tõttu. Noortele erinevate oskuste õpetamine nende vaimse seisundi ja emotsioonide äratundmiseks ning vaimse tervise alaste avatud vestluste julgustamine aitab neil olla avatumad võimalike probleemide väljaselgitamisel. Noorsootöö ja noorte vaimset healu käsitlev noortefotöö aitavad kaasa häbimärgistamise vähendamisele, vaimse tervise alase teadlikkuse suurendamisele ja sellele, et noor julgeb abi küsida, ilma et ta tunneks häbi ja süüd.

2. Aita kaasa isiklikule arengule

Healu mõistmiseks ja toetamiseks ei tähenda õppimine ainult vaimse tervise probleemide lahendamist, vaid ka isiklikku arengut ja enesetäiendamist. Õppides tuvastama ja juhtima oma emotsioone, praktiseerides enesehooldust ja suheldes tõhusalt, arendavad noored eluks vajalikke oskusi. Näiteks muutuvad nad vastupidavamaks ja suudavad paremini toime tulla elu tõsude ja mõõnadega. Kontroll vaimse tervise üle suurendab noorte heolutunnet, enesekindlust ja kontrollitunnet võimalike probleemide tekkimisel tulevikus. Nende oskuste omandamine nooruses võib avaldada püsivat mõju vaimsele tervisele kogu elu jooksul.

3. Aita vältida isoleeritust ja edendada eakaaslaste poolt toetuse pakkumist

Vaimse tervise probleemidega võitlemine võib olla isoleeriv. Kui julgustada noori vaimse tervise probleemidest rääkima, eriti oma eakaaslaste ja lähedaste ringis ning vajaduse korral abi küsima, võib see vähendada noore üksindustunnet. Kui noortel on oskused pakkuda vahetut tuge oma sõpradele või eakaaslastele, kes on hädas, [loob see hoolivama, empaatilisema ja üldiselt tervema kogukonna](#).

4. Noortele suunatud (info)töö jõud, vt 1. peatükk

Noortele vajalike oskuste õpetamisel, et nad saaksid realiseerida oma andeid ja maksimaalset võimalikku kasu vaimsele tervisele, on laiemad ühiskondlikud ja kogukondlikud eelised. See aitab kasvatada teadlikumaid, empaatilisemaid ja vastupanuvõimelisemaid noori, kes saavad positiivselt kaasa aidata nende ja neid ümbritsevate inimeste heaolusse.

Noorsootöötajal ja noorteinfotöötajal on noorte toetamisel oluline tähtsus eespool nimetatud põhioskuste arendamisel, mis on seotud vaimse tervise teadlikkuse, emotsioonide juhtimise, enesehoole, eakaaslaste toetamise ja probleemidest rääkimisega. 3. peatükis esitatakse ka mõned näpunäited ja ülevaated eakaaslaste abistamiseks, mida saab kasutada töös noortega.

Saab kasutada järgnevat tööriistu, tehnikaid ja meetodeid, et luua sobiv keskkond vaimse tervise edendamiseks ja julgustada noori rääkima häbimärgistamisest ja otsida vajaduse korral abi.

1. Teadlikkuse suurendamine ja teadmiste arendamine

a) Põhjalikud teadmised vaimsest tervisest on olulised. Seevastu ühekordsed ja mitte järjepidevad tegevused võivad osutuda ebatõhusaks. Tõhusamaks võivad osutuda koostöös vaimse tervise spetsialistidega toimuvad koolitusprogrammid ja töötoad noortekeskustes või hoopiski veebilehtedel pakutav info. Näiteks:

- korralda noortekeskuses regulaarseid seminare vaimse tervise teemadel, nagu stressi juhtimine, ärevuse vähendamine ja depressiooniteadlikkus;
- juhenda noori eneseväljenduse ja avaliku esinemise teemadel, et aidata neil rääkida emotsioonidest ja vaimse tervise probleemidest ning toetada muutusi kogukonnas.

b) Noorsootöötajad ja noorteinfotöötajad peavad järjepidevalt arendama oma teadmisi tõenduspõhiste programmide ja vahenditega, nagu [noorte vaimse tervise esmaabi](#), et nad saaksid noori paremini toetada.

c) Noorsootöötajad ja noorteinfotöötajad peaksid julgustama avatud ja hinnanguvabade arutelude teket [vaimse tervise üle kodus, koolides, noortekeskustes ja klubides, et vähendada häbimärgistamist](#) (vt ka 3. peatükk).

d) Noorsootöötajad ja noorteinfotöötajad peaksid võimaldama noortel juhtida töötubasid või esitlusi eakaaslastega emotsionaalse intelligentsuse ja vaimse heaolu teemadel, mis aitavad kaasa noorte kaasatusele ja efektiivsemale kaasamisele.

2. Toimetulekuoskuste õpetamine

a) Noorsootöötajad ja noorteinfotöötajad peaksid [õpetama noortele toimetulekustrateegiaid](#), nagu tähelepanelikkust soodustavad harjutused ja lõõgastustehnikad, et aidata neil stressiga toime tulla ja osata emotsioone hallata. Lisaks võivad nende jaoks olla tõhusad sellised tegevused, nagu sügav hingamine, lihaste lõdvestamine, jooga ja juhitud meditatsioonid.

b) Noorsootöötajad ja noorteinfotöötajad peaksid julgustama noori pidama päevikut või üles kirjutama oma mõtteid, et väljendada tundeid, meeleolusid. Täpsemalt, noori võib julgustada pidama meeleolupäevikuid, et aidata neil ära tunda erinevate emotsioonide mustreid ja aru saada, mis neid põhjustab.

3. Kohanemisvõime toetamine

[Vaimse tervise algatuse](#) järgi on „laste ja noorte võimestamine tervislike valikute tegemisel tõhusam, kui neile öelda, mida teha. Tunnete omaks võtmine ja nendest arusaamine aitab neil märgata, mida nad teevad, kuidas end tunnevad ning seejärel ise otsuseid langetada. Seetõttu on vajalik toetada neid selliste oskuste arendamisel, nagu kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja muud sotsiaalsed oskused, mis võimaldavad neil muutuda kohanemisvõimelisemaks. Näiteks:

- a) edendada vastupanuvõimet toetavaid tegevusi, nagu hobid, sport või kunstiline tegevus, mis tõstavad enesehinnangut ja võimendavad saavutustunnet;
- b) arendada probleemide lahendamise ja otsuste tegemise oskusi, et aidata noortel väljakutsetega paremini hakkama saada.

4. Tervislik eluviis

- a) Noortega tuleb rääkida regulaarse treeningu ja tasakaalustatud toitumise tähtsusest, kuna füüsiline tervis on tihedalt seotud vaimse heaoluga.
- b) Vajalik on rõhutada, kui oluline on piisav uni ja hea unehügieen.

5. Toetavad suhted

- a) Noori on vaja juhendada ja toetada selles, kuidas efektiivselt ja lugupidavalt suhelda, teavitada, millised on empaatia põhimõtted ja kuidas aktiivselt kuulata. See aitab kaasa, et säiliks terved ning tervislikud suhted ja saaks oma eakaaslastele olla vajadusel toeks (vt 3. peatükk).
- b) Noortele tuleb pakkuda võimalusi, et saaksid tekkida tervislikud suhted ja paremini toimiks sotsiaalne areng. Samm edasi oleks lapsevanemate jt kaasamine vaimse tervise teemalistesse töötubadesse ja aruteludesse spetsialistidega, et luua toetav võrgustik nii kodus kui ka kogukonnas.

6. Ligipääs infole ja teenustele

- a) Noorsootõtaja ja noortefotötõtaja peaks tagama, et noored oleksid teadlikud olemasolevatest vaimse tervise materjalidest, tugiliinidest ja teenustest. Võid koostada ka nimekirja/ listi, kus on täpne info asukohtadest, kellaegadest ja muu vajalik.
- b) Soovitada saab usaldusväärseid veebilehti ja rakendusi, mis pakuvad teavet, tuge ja vahendeid vaimse tervise hoidmiseks ning toetamiseks.
- c) Noortele tuleks tutvustada kättesaadavaid ja taskukohaseid vaimse tervise teenuseid.

7. Enesehoiu olulisus

- a) Edendada tuleb enesehoiu põhimõtteid, nagu piiride seadmine, vajaduse korral „ei“ ütlemine ja iseenda esikohale seadmine.
- b) Noori saab julgustada tegema eneseanalüüsi ja seeläbi suurendada nende eneseteadlikkust, et aidata noortel mõista paremini oma emotsioone ja vajadusi. Samuti saab pakkuda noortele eneseabiraamatuid ja –rakendusi või tegevusi, mis teevad rõõmu ja pakuvad rahulolu.

8. Järjepidevus kohtumistes ja jälgimises

- a) Julgusta noori regulaarselt kohtumistel osalema, et hinnata nende heaolu ja pakkuda tuge.
- b) Veendu, et olete koolitatud ära tundma stressi või kriisi märke, ning teate, kuidas kaasata vajaduse korral professionaalset abi ning kuidas suunata noori asjakohaste ressursside ja spetsialistide juurde.

9. Turvalise keskkonna loomine

- a) Vajalik on luua [turvaline ja kaasav keskkond](#) noortekeskustes, noorteinfo punktides, koolides ja kogukondades, kus noored saavad oma mõtete ja tunnete üle avalikult arutleda. Sätestage nendes ruumides põhireeglid lugupidavate ja konfidentsiaalsete vestluste jaoks.
- b) Noori tuleks kiita ja tunnustada nende jõupingutuste eest edendada vaimset heaolu ja hallata oma emotsioone.

Need võtted, tehnikad ja meetodid aitavad luua keskkonna, mis edendab teadlikkust vaimsest tervisest ja annab noortele oskused, mida nad vajavad edu saavutamiseks, eakaaslaste toetamiseks, vaimse tervise probleemide ennetamiseks ja probleemide õigeaegseks tuvastamiseks.



5.3 Huvikaitse

Huvikaitse on protsess, mida juhib üksikisik või rühm. Selle eesmärk on mõjutada avalikku poliitikat ja otsustajaid poliitilistes ja sotsiaalsetes süsteemides ja institutsioonides. Tõhus **huvikaitse võib viia teadlikuma ja empaatilisema ühiskonnani**, toetades noori nende vaimse tervise teekonnal hoolivas kogukonnas.

Vaimse tervise osas viitab [huvikaitse](#) rahvatervise edendamise ja ennetamise põhistrateegiale. See on eriti oluline häbimärgistamise vähendamiseks, ravi kättesaadavuse parandamiseks, teadlikkuse ja hariduse edendamiseks ning üksikisikutele ja kogukondadele kasulike õiguslike muudatuste mõjutamiseks. Samuti toimib see olulise osana teadusuuringute ja praktilise elu vahel ning hõlbustab sisuliste suhete loomist noorte, tugiteenuste osutajate ja otsustajate vahel. Eesmärk on tagada, et noorte häält võetakse kuulda ning arvestatakse nende vaimse tervise vajadusi. Samuti aitab huvikaitse rõhutada esirinnas olevate organisatsioonide ja vaimse tervise abi pakkuvate organisatsioonide vajadusi ja nende piisava rahastamise tähtsust.

Seetõttu on oluline edendada vaimse tervise alast teadlikkust edendavaid noorte toetusalgatusi. Noorsootöötajad ja noortefotöötajad saavad märkimisväärselt kaasa aidata noorte huvide kaitsmisele, pakkudes nõu, koolitust, ressursse ja partnerite võrgustikku. Võib kaaluda ka [järgmisi lähenemisviise](#):

a. Teadlikkuse kasv ja informeeritus

- Jaga noortele infot vaimse heaolu ja vaimse tervise alase kirjaoskuse, sealhulgas toimetulekuoskuste, emotsionaalse intelligentsuse, vaimse tervise ohumärkide ning olemasolevate ressursside ja tugiteenuste kohta.
- Rõhuta vaimse tervise alase teadlikkuse tähtsust ning selle mõju üksikisikutele ja kogukondadele oma teabesessioonide ja noorsootöö tegevuste kaudu.
- Aita noortel mõista nende rolli hoolivas kogukonnas ja eakaaslaste seas.

b. Eneseväljendusoskuste arendamine huvikaitseks

- Toeta noorte eneseväljendusoskusi, sealhulgas avalikku esinemist, kirjutamist, sotsiaalmeedia tõhusat kasutamist kampaaniate korraldamiseks ning poliitikakujundajate ja meediaga suhtlemist. Noorsootöö meetmed võivad olla väga sobilikud nende oskuste arendamisel.
- Aita noortel arendada ja osaleda teadustöös, et koguda andmeid ja tõendeid, toetamaks mitteformaalset haridusest.

c. Enesehoid:

- Edenda noortes eest hoolitsemise oskusi ja vaimset heaolu (vt punkt 5.2).
- Julgusta noori otsima vajaduse korral professionaalset abi või tuge. Veendu, et nad seavad vaimse heaolu ja vaimse tervise oma prioriteetideks.

d. Mentorlus ja juhendamine:

- Paku mentorlust ja juhendamist propageerimisstrateegiatega ja kampaaniate kavandamisel noortele, kes on vaimsest heaolust väga huvitatud ja soovivad vaimse tervisega rohkem tegeleda ja kaaslasti toetada.
- Jaga oma kogemusi ja mõtteviisi noortega ning ühendage need valdkonna huvikaitse põhimõtetega.

e. Koostöö ja võrgustikutöö

- Tee koostööd osapooltega, kes väärtustavad vaimse tervise teemadega tegelemist ja kaasa vaimse tervise asutused, teenused või spetsialistid.
- Edenda partnerlussuhteid haridusasutuste ja noorteorganisatsioonidega.
- Julgusta teemast huvitatud noori osalema kohaliku, riikliku või rahvusvahelise tasandi üritustel, konverentsidel ja seminaridel.

f. Teavitus- ja lobitöö

- Aita noortel välja töötada ja realiseerida huvikaitse eesmärgi kandvaid kampaaniaid, mis suurendavad teadlikkust vaimsest tervisest:
 - ▶ seadke selged eesmärgid;
 - ▶ koostage konkreetne tegevuskava;
 - ▶ määrake kindlaks sihtrühm;
 - ▶ hinnake tulemusi.
- Teavitus- ja lobitöö võib hõlmata üritusi, töötubasid, sotsiaalmeedia kampaaniaid.

g. Poliitikate kujundamine

Väga oluline on teha koostööd valdkonda tundvate poliitikakujundajate või muude sidusrühmadega, samuti pöörduda avalikkuse ja meedia poole, et edastada oma sõnum, mõjutada avalikku arvamust ja saavutada soovitud muutus. Seetõttu peaks:

- aitama noortel mõista, kuidas poliitika ja õigusaktid mõjutavad vaimse tervise kättesaadavust ja kasutamist teenuseid;
- julgustama neid otsustajatega suhtlema koosolekute, kirjade ja petitsioonide kaudu, et propageerida paremat ja kättesaadavamat vaimse tervise abi.

h. Tagasiside ja andmete kogumine

Hindamine on iga kampaania oluline osa, kuna see on tõhus viis mõju ja tõhususe mõõtmiseks, aga ka viis õppida, et järgmist kampaaniat veelgi paremini läbi viia. Seetõttu on oluline:

- juhendada noori, kuidas küsida tagasisidet ja koguda andmeid ning mismoodi neid analüüsida, et selgitada välja tegevuste tegelik mõju või kasu. Tagasisidemehhanismide abil saab noortele õpetada, kuidas mõõta oma propageerimistegevuse mõju.
- aidata noortel tõhususe suurendamiseks kohandada edaspidiseid tegevusi tagasiside ja tulemuste põhjal.

Noorsootöötajad ja noorteinfotöötajad saavad noori toetada ja võimendada, et nende läbiviidavad tegevused oleksid mõjusamad ja tulemuslikumad. See aitab suurel määral kaasa sellele, et kasvab teadlikkus vaimsest tervisest, osatakse paremini hakkama saada stigmadega ja pakutakse edasiviivat informatsiooni. Need jõupingutused loovad teadlikuma ja hoolivama kogukonna, millel on paremad vahendid noorte vaimse heaolu toetamiseks.



Lisalugemine



- [Professional Resources - Young Minds UK](#)
- [Harrison Riedel Foundation](#)
- [Mental Health Foundation UK](#)
- [Resources for Young People - Mind Organization](#)
- [Advocacy for Mental Health - WHO \(Geneva, World Health Organization, 2003, from the Mental Health Policy and Service Guidance Package\)](#)
- [The Activist Network Manual - ERYICA \(Guide to Youth Participation in Youth Information Services\)](#)
- [DIYouth Advocacy: A Guide to Mental Health Advocacy for Young People - DesYIgn Toolkit](#)

Peatükk 6.

Noortega töötamise tugisambad: enesehoid ja motivatsioon

Oled käesolevat kogumikku lugedes saanud ülevaate noorsootöötaja ja noorteinfotöötaja tegevustest noorte heaolu edendamisel ja vaimse tervise probleemide ennetamisel (1. peatükk). Said teada, kuidas ära tunda vaimse tervise häirete tunnuseid (2. peatükk) ja ülevaate tehnikatest ning tegevusvõimalustest noorte vaimse tervise toetamiseks võtmeisikuna (3. peatükk). Samuti sellest, kui oluline on oma piiride tundmine, vajaduse korral välise abi kaasamine ja koostöö vaimse tervise spetsialistide ning teiste huvigruppidega (4. peatükk). Lisaks ka seda, kui oluline on kaasata noori ja arvestada noorte arvamustega vaimse tervise teemade kohta (5. peatükk).

Noorte vaimse tervise ja heaolu toetamine avaldab kaugeleulatuvat mõju noortele, kogukondadele ja ühiskonnale. Noored seisavad silmitsi paljude probleemidega, alates akadeemilisest survest kuni sotsiaalmeedia mõjutusteni, mis võivad oluliselt mõjutada nende vaimset tervist. Selles peatükis on fookuses **vaimse tervise kirjaoskuse arendamise olulisus, järjepidev õppimine ja oskuste arendamine ning noorte seas levivate trendide jälgimine**. Kvaliteetse noorsootöö ja noorteinfo teenuse pakkumine eeldab igalt spetsialistilt proaktiivsust ja professionaalsust, mis tuginevad [Euroopa noorteinfo hartale](#).

Käesolev kogumik ei oleks aga täielik, kui see ei käsitleks sinu **kui noorsootöötaja ja noorteinfotöötaja heaolu ja enesehoiu olulisust**. Sa oled üks võtmeisikutest noorte vaimse tervise toetamisel ja noorte suunamisel vajaliku abini. Sa oled ühenduslüli noorte ja olemasolevate võimaluste vahel ning pakud neile tuge, jagad noorteinfot, juhendad ja kuulad. Siinjuures on oluline meeles pidada ka enda heaolu ja enese eest hoolitsemist. Sellest peatükist leiad näpunäiteid tervisliku töö- ja eraelu tasakaalu säilitamiseks ning enesehoiuga arvestamiseks.

6.1. Järjepidev eneseareng

Noorsootöötajana või noorteinfotöötajana pead olema kursis kõigi noortega seotud teemadega ning vaimse tervise teema ei ole siin erand. **Vaimse tervise teemavaldkond areneb pidevalt**. Võrreldes 20 aasta taguse ajaga on mõistete, häirete, lähenemisviiside ja häbimärgistamise tähendused palju muutunud. Noorte elu mõjutavad, tekitavad muresid ja vaimse tervise probleeme pidevalt muutuv ühiskond, mida iseloomustab kiire areng, sotsiaalne surve ja märkimisväärsed ülemaailmsed trendid.

Vaimse tervise olulisust tunnustatakse üha enam kogu maailmas ja ka kestliku arengu eesmärkidest lähtuvalt.

Vaimne tervis on ka [Euroopa noorte eesmärkide](#) (ingl k *Youth Goals*) keskmes, kus eesmärk „Vaimne tervis ja heaolu“ rõhutab selle tähtsust noorte heaolu ja ühiskonna arengu laiemas kontekstis. [WHO](#) andmetel on depressioon üks töövõimetuse peamisi põhjuseid ning enesetapp on 15–29-aastaste vanuserühmas teine peamine surmapõhjus.

Vaimse tervise perspektiiv on viimasel ajal muutunud – vaimse tervise probleemidest ja häiretest on nüüd lihtsam rääkida kui näiteks kümme aastat tagasi. Seda muutust iseloomustavad mitmed tegurid ja **igaüks saab aidata kaasa avatuma ja aktsepteerivama dialoogi loomisele vaimse tervise teemadel**.

• Üldsuse suurem teadlikkus

Viimase kümne aasta jooksul on märkimisväärselt suurenenud üldsuse teadlikkus tänu infokampaaniatele, algatustele ja stigmade murdmisele. Mitmed [kuulsused](#), mõjuisikud ja avaliku elu tegelased on avalikult rääkinud oma võitlusest vaimse tervise probleemidega.

• Sotsiaalmeedia ja tehnoloogia

Stigmade murdmisel ja vähenemisel on oluline sotsiaalmeedia ja digiplatvormide kasutatavus. Noored saavad lihtsamini ja kiiremini jagada oma kogemusi, otsida tuge, jõuda kiiremini ning paremini vaimse tervise teenusteni ja luua ise virtuaalseid kogukondi, mis võimestavad ja toetavad vaimse tervise probleemidega silmitsi seisvaid inimesi. Teame, et noored otsivad informatsiooni peamiselt internetist ja see võib avaldada nende informeeritusele olulist mõju. Noorteinfo ja noorteinfoteenused aitavad noores arendada kriitilist mõtlemist, mõjutavad neid iseseisvalt otsuseid langetama ja suunavad internetist leidma kvaliteetset ning usaldusväärset informatsiooni. Noorte meedia- ja infokirjaoskuse edendamisel on noorteinfotöö tänapäeval oluline.

• Avalik meedia

Erinevalt minevikust kujutavad tänapäeva [filmid](#), telesaated ja kirjandus vaimse tervise probleemidega kokku puutuvaid inimesi üha realistlikumalt ja empaatilisemalt.

• Algatused teadlikkuse suurendamiseks

Vaimse tervise ja emotsionaalse intelligentsuse alase teadlikkuse suurendamiseks noorte seas on olulise panuse andnud mitmesugused algatused haridus- ja noortevaldkonnas. Teadlikkust on aidanud suurendada ja stigmadega võidelda kampaaniad, töötoad ja [muudatused õppekavades](#).

• Eakaaslaste toetus ja huvikaitse

Noortele pakuvad turvalist ruumi oma lugude jagamiseks ja toetuse saamiseks erinevad noorte- ja tugiorganisatsioonid ning [eakaaslastest koosnevad tugigrupid](#). Sellel on suur mõju huvikaitsele ja aitab võidelda stigmadega.

• Erialane tunnustatus

Vaimse tervise spetsialistid ja organisatsioonid on parandanud üldsuse arusaamist vaimse tervise probleemidest. Nad on töötanud selle nimel, et vaimset tervist peetakse meditsiini- ja psühholoogiavaldkonnaks, mille tulemuseks on, et rohkem inimesi otsib vajaduse korral professionaalset abi. Näiteks on WHO kehtestanud liikmesriikidele, sekretariaadile ja rahvusvahelistele, piirkondlikele ning riiklikele partneritele selged meetmed kõikide inimeste vaimse tervise ja heaolu edendamiseks.

• Hetkeolukord

Sotsiaalpoliitiliste meetmete areng on tõstnud vaimse tervise teemad tähelepanu keskpunkti. Paljuski on seda protsessi juhtinud noored. Loodud on uusi vahendeid heaolu toetamiseks ja vaimse tervise probleemide lahendamiseks. Näiteks COVID-19 pandeemia ajal said paremini kättesaadavaks mitmed vaimse tervise toetamise võimalused. Lisaks eelnevale seisavad noored silmitsi muude vaimse tervisega seotud probleemide vallandajatega, nagu ökoärevus, tööpuudus või lõputud majanduskriisid. Pidev kursis olemine kõigega, mis maailmas toimub, on samuti suur erinevus võrreldes eelmiste põlvkondadega. Pidev kokkupuude halbade uudistega võib halvasti mõjutada meeleolu ning põhjustada isegi füüsiliste sümptomite ilmnemist. Seetõttu on informatsiooni vältimine muutunud tänapäeval noorte jaoks tavaliseks. Lisaks eelnevale teevad noortele muret ka isiklikud probleemid või diskrimineerimine mis tahes põhjusel (nt sugu, vanus, päritolu, puue, religioon). Seega ei ole juhus, et noored soovivad, et vaimsele tervisele pöörataks rohkem tähelepanu ning vaimse tervise abi oleks kättesaadavam.

Noorsootõtaja või noortefotõtaja, kes suhtleb noortega, kellel on erinev taust, vanus, soodentiteet, päritolu ja kultuuritaust, peab meeles pidama, et **mõnes kogukonnas ja kultuuris püsivad probleemid ja häbimärgistamine** ning vaimse tervise probleeme ei pruugi olla lihtne lahendada. Veelgi enam, kuna meie teadmised ja arusaam vaimsest tervisest on pidevalt arenenud, ei ole kahtlust, et aja jooksul muutub see veelgi. Niisiis – enesearengu ja õppimisega tuleb tegeleda järjepidevalt!

Teadmised, oskused ja hoiakud vaimse tervise ja heaolu toetamiseks

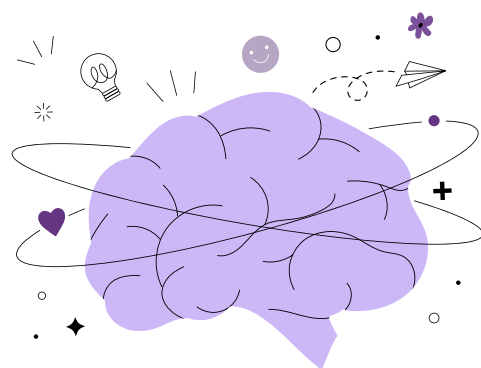
Euroopa noorteinfo hartas rõhutatakse, kui oluline on, et noortefotõtajad **tegeleksid järjepidevalt enesearenguga, teeksid koostööd kohaliku võrgustikuga ja spetsiifiliste erialade organisatsioonidega või spetsialistidega**, et tagada kvaliteetne noortefoteenus.

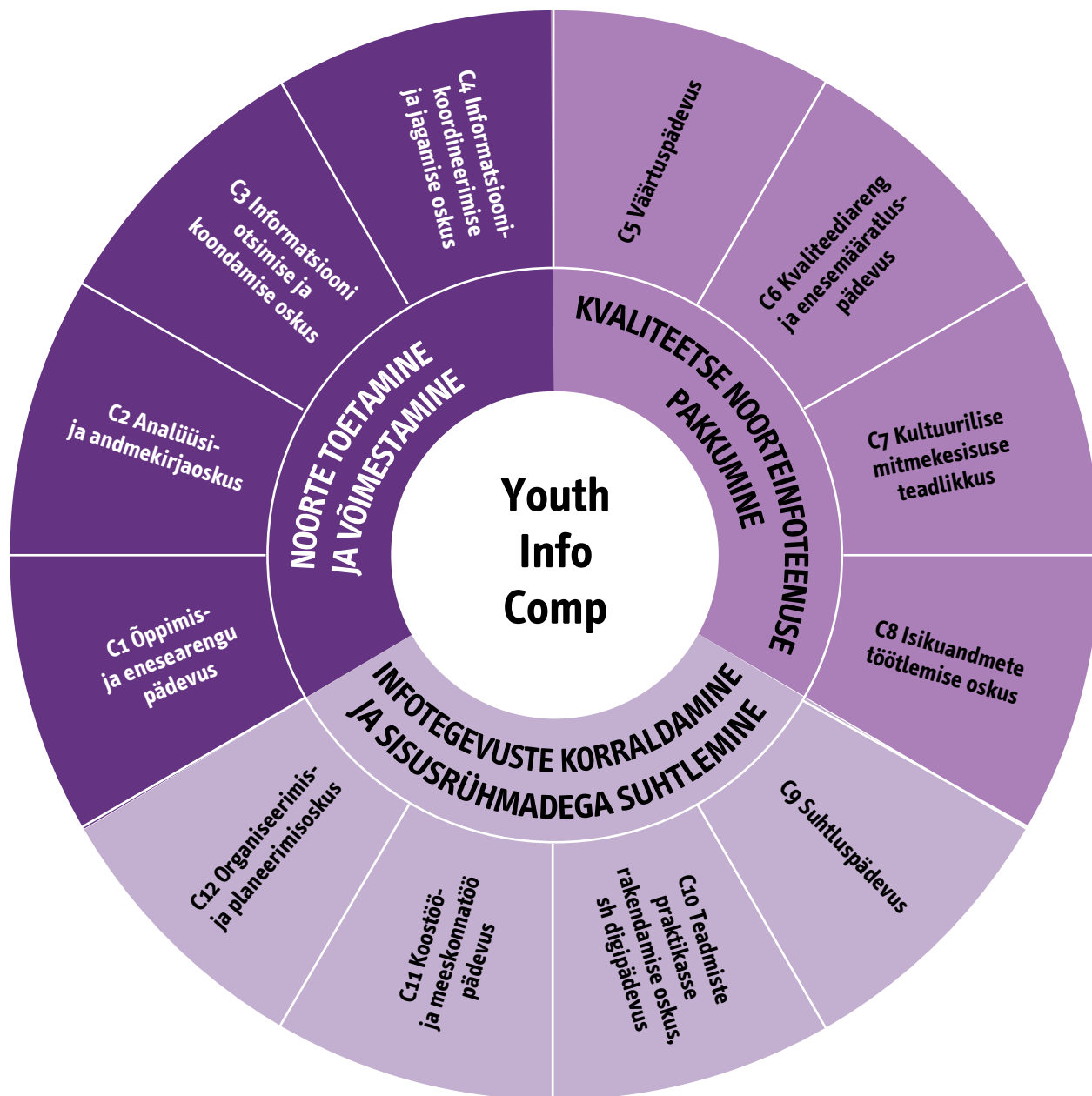
Euroopa noortefotõtaja kompetentsimudel ([YouthInfoComp](#)) on sulle kompassiks professionaalses arengus. Mudelis on kirjeldatud kvaliteetseks noortefoteenus pakkumiseks ja noortefotöö elluviimiseks vajalikud teadmised, oskused ja hoiakud. Samuti on rõhutatud, et noorte mõistmiseks ja nende tegelikest vajadustest arusaamiseks tuleb pidevalt täiendada oma teadmisi ja oskusi, et paremini mõista ühiskonnas toimuvaid muutumisprotsesse, kaasata noori ja neid aktiivselt kuulata ning teha koostööd noortega kokku puutuvate inimestega.

Lisainfot noortefotõtajate oskuste kohta leiab ka [noorte teabe- ja nõustamisstruktuuride kogumikust](#).

Noorsootõtajana või noortefotõtajana ei pruugi sa alati teada, kuidas reageerida või aidata hädas olevaid noori. Seda ei maksa häbeneda. Pea meeles, et **iga noor on ainulaadne ja pole olemas maagilist vaimse tervise valemit, mis töötaks kõigi puhul ühtemoodi**. Oluline ja vajalik on analüüsida ning endalt küsida, kuidas võiksid noorele läheneda, selle asemel, et tegutseda mõtlematult või kaalutlemata. 3. ja 4. peatükis on näpunäiteid ja soovitusi endalt asjakohaste küsimuste küsimiseks, selleks et pakkuda vahetat tuge ja vajaduse korral välist abi kaasata.

Kui sa milleski kahtled, siis ära unusta, et sa ei ole üksik. Sa oled osa hoolivast kogukonnast, mis on osa vaimse tervise ja heaolu toetamise tegevusvõimalustest (vt 1. peatükk). Räägi teiste kolleegidega, küsi oma vaimse tervise valdkonna koostööpartnerite arvamust ja tegele järjepidevalt enesearenguga. Noorsootöö ja vaimse tervise valdkonnas on olemas mitmeid võimalusi enesearenguga tegelemiseks (nt [Salto](#), [Positive Mental Health Mental Health Courses UK](#), [MHTTC](#), [MindEd](#), [Young Minds](#)). Soovitame kursis olla enesearenguvõimalustega nii oma piirkonnas ja riigis ning ka kaugemal.





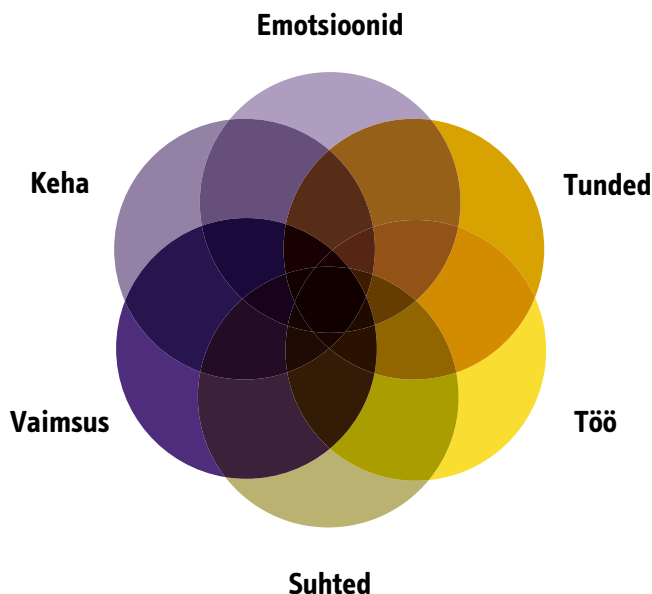
#youthinfocomp - [Noortefotootaja kompetentsimudel](#)

6.2. Enesehoiu olulisus

Noorte vaimse tervise ja heaolu toetamise aluseks on noorsootõtaja või noortefotõtaja enda hea vaimne tervis, tasakaal ja heaolu. Selleks, et noori toetada, suunata või kuulata, jätkusuutlikult tegutseda ja vältida ülekoormust, on igal noorsootõtajal ning noortefotõtajal oluline võtta tähelepanu keskmesse enda heaolu ja enesehoid.

„Teadmine, millega paljud noored silmitsi seisavad, võib tekitada kohutava tunde, seetõttu on oluline, et noortefotõtaja saaks ka ise vajalikku tuge ja abi.“

Sarah, noorteinfo spetsialist – Malta



Miks on enesehoid oluline?

Noored, kellega oma töös kokku puutud, seisavad silmitsi paljude erinevate murede ja probleemidega.

3. peatükis on kirjeldatud sinu kui vaimse tervise võtmeisiku tähtsust mõistmise, empaatia ja kontakti loomisel. Selgete **piiride** seadmine **vähendab empaatilise väsimuse tekkimist ja aitab säilitada** sinu heaolu ja vastupidavust.

Mida enesehoid tähendab?

Enesehoid hõlmab füüsilist, vaimset, emotsionaalset, sotsiaalset ja professionaalset tervist. Enda eest hoolitsemine on era- ja tööelus olulise tähtsusega ning seda tuleb planeerida ja järjepidevalt rakendada.

- Füüsilise ja vaimse tervise eest hoolitsemine.
- Stressi juhtimine ja stressitekitajate vähendamine.
- Emotsionaalsete ja vaimsete vajaduste esile seadmine.
- Head suhted ja nende säilitamine.
- Tasakaalu saavutamine era- ja tööelus.

Allikas: [Introduction to Self-Care](#), School of social work, University of Buffalo (USA)

Kuidas enda eest hoolitseda?

Siit leiad kümme nippi, kuidas enda eest rohkem hoolitseda.

1. Analüüsi probleemkohti

Esimene samm enda eest paremini hoolitsemise suunas on analüüsida probleemkohti ehk leida see, mis tõstab stressitaset või tekitab stressi. Samuti analüüsi, mida saad muuta, mida soovid muuta. Jaga oma mõtteid ka sõbra või kolleegiga.

2. Puhka ja lõõgastu

Kas teed tööl piisavalt pause ja leiad viise lõõgastumiseks? Kolleegiga kohvi joomine, venitus- ja sirutusharjutused ning lühike jalutuskäik võib avaldada stressiga toimetulekuks olulist mõju.

3. Küsi abi

Kui tunned end oma tööga ülekoormatuna, siis räägi kolleegidega ja küsi abi. Vali teemad, millega kolleegid saavad sind aidata või toetada. Kas sul on raske lasta teistel end aidata? Ära oota, et teised oskaksid sinu mõtteid lugeda. Et asjad paraneksid, pead küsima abi ja analüüsima ka uusi meetodeid tööasjadega tegelemiseks.

4. Ümberlülitumise rituaalid

Töölt puhkerežiimile üleminek võib olla raske. Ümberlülitumise rituaalid võivad olla kasuliku mõjuga, näiteks, koju jõudes töömõtted või mured teadlikult kõrvale jätta või kodukontoris töötades tööpäev õigel ajal lõpetada. Ümberlülitumise rituaaliks võib näiteks olla muusika kuulamine, mugavate riiete selga panemine või jalutama minek. 24/7 kättesaadav olemine on üks kiiremaid viise läbipõlemiseks. Rituaalide loomine ja

nende hoidmine aitab kehtestada piire oma isikliku elu ja töö vahel ning need, kellega sa töötad, peaksid olema teadlikud, kus need piirid on.

5. Õpi sagedamini ütleva „ei“ (või „jah“)

Olla inimene, kellele kolleegid, sõbrad ja perekond toetuvad, võib osutada väga kurnavaks. Võimalus öelda „ei“ või vähemalt mitte öelda kohe „jah“ on oluline oskus. Harjuta seda ja kasuta selliseid lauseid, nagu „Ma pean selle peale mõtlema. Annan sulle peagi oma otsusest teada.“ Kui tunned, et ei ole piirangute seadmisel hea, on see võib-olla midagi, mida peaksid harjutama. Kas on tegevusi, kus saaksid sagedamini „ei“ öelda? Samas võib tekkida ka probleeme, et oled lõpetanud asjadele „jah“ ütlemise, kuna tunned end kurnatuna ja see võib tähendada, et jääd kõrvale uutest põnevatest võimalustest. Kokkuvõtteks, võta enda jaoks piisavalt aega, et jõuda endas otsuseni, kas vastata „jah“ või „ei“.

6. Vähenda kokkupuudet stressitekitajatega

Kui töötad noortega, kes kogevad raskeid olukordi või stressi, on oluline kaitsta end võimaluse korral teiste välise stressitekitajate eest. Mõtle tegevustele, millega kokku puutudes tekib stress või negatiivsed tunded. Kas näed negatiivsust uudistes või teistes telesaadetes? Kas kuuled neid raadiost? Kas sinu lähedased inimesed töötavad inimestega, kes kannatavad või on hädas, kas te räägite üksteisega oma kogemustest? Palju on negatiivsust, millega võid kokku puutuda väljaspool tööd, kuid seda ei peaks tingimata n-ö endasse võtma. Mõtle, kuidas saad kokkupuuteid negatiivsuse või stressitekitajatega vähendada.

7. Ole teadlik läbipõlemise ohust ja selle äratundmise ning ennetamise võimalustest

Läbipõlemise tunnusteks on töökohustustest või isiklikest suhetest kõrvale hoidmine, pidevalt kurnatud olek, motivatsiooni puudumine või teatavate füüsiliste sümptomite ilmumine. Töökohas läbiviidavad tervisekontrollid või vestlused võivad anda võimaluse arutleda läbipõlemise riskidest ja teha kindlaks oma töökoha ennetusstrateegiad. Omalt poolt võid kaaluda võimalust aeg mõneks ajaks maha võtta, et puhata ja leida aega lõõgastumiseks.

8. Liitu tugigrupiga või kutsu see ise kokku

Mitte kõigis töökohtades ei ole võimalusi ametlikuks tervisekontrolliks või tugigrupi loomiseks, eriti väikemates organisatsioonides. Kaalu väikese tugigrupi kokku kutsumist või mõne taolisega liitumist, et regulaarselt kokku saades anda üksteisele tagasisidet ning pakkuda vajalikku tuge ja mõistmist.

9. Pühendu järjepidevale ametialasele arengule

Järjepideva ametialase arenguga tegelemine aitab arendada professionaalseid oskusi ja annab parema tunde. Samuti on enese arendamisel mitmeid muid eeliseid, sealhulgas suhtlemine teiste spetsialistidega ning info saamine uute oskuste ja teadmiste kohta.

10. Tee trenni ja liigu aktiivselt

Leia midagi, mille tegemist naudid ja mille tegemine aitab lõõgastuda. See võiks olla sinu enda jaoks midagi lihtsat ja võimetekohast, kuna siis on tõenäolisem, et teed seda regulaarselt. Füüsiline aktiivsus on üks parimaid viise stressi vähendamiseks. Selleks ei pea olema pikamaajooks või pingutamine jõusaalis. Võib-olla on sul võimalik parkida auto töökohast veidi kaugemale ja tööle jalutada? Idee on alustada väikestest tegevustest, mida naudid, ning muuta need harjumuseks. Tegevused, mis hõlmavad sotsiaalset suhtlemist, füüsilist ja vaimset pingutust, loovuse arendamist või kontakti loodusega, parandavad heaolu ja aitavad kaasa vaimsele ja füüsilisele healole. Nii et ära karda avastada oma maalimisoskusi, võtta välja kitarr, harjutada mediteerimist või minna koos sõpradega teatrisse.

Allikas: [Mathieu. 2007. Transforming Compassion Fatigue into Compassion Satisfaction: Top 12 Self-Care Tips for Helpers.](#)

„Mul oli hea kontakt ühe projektis osaleva riskiperest pärit noorega, kelle vaimne tervis polnud kiita ja kes oli suitsiidne. See oli raske ja ma olin tema pärast väga mures. Meil vedas, et projektis oli osalise tööajaga terapeut, kellega koos panime paika tegevusplaani ja õnneks tuli noor raskest olukorrast välja. Ma hoolitsesin ka enda eest. Väljaspool tööd olin aktiivne – käisin palju jalutamas ja tegelesin veidi ka mediteerimisega. Need tegevused aitasid hoida mind tasakaalus.“

*Maura, noorsootöötaja – Ireland
(Guide to Youth Work, p.13):*

Ärge unusta pöörata tähelepanu [stressinäitajatele](#) ja järgmistele momentidele:

- ▶ Kas oled väsinud?
- ▶ Kas magad ja sööd hästi?
- ▶ Kas koged füüsilist valu?
- ▶ Kas unustad asju rohkem kui tavaliselt?
- ▶ Ära ignoreeri oma kolleegide, sõprade või pere kommentaare – nad võivad märgata seda, mida sa ise veel ei märka.

Millised on tagajärjed, kui sa ei hoolitse enda eest?

Kas oled tuttav hapnikumaski analoogiaga? Lennule minnes selgitab lennusaatja alati enne starti ohutusprotseduure. Nad ütlevad alati: „Kui peaks tekkima hädaolukord, pange kõigepealt hapnikumask endale ette, enne kui üritate aidata teid ümbritsevaid inimesi.“ Sõnum on selge. Kaitse ennast esimesena! **Selleks, et teisi toetada, tuleb alustada iseendast.**



„Minu motivatsioon enda jaoks rohkem aega võtta oli tingitud tööga seotud läbipõlemisest ja stressist. Ma olin väsinud sellest, et lasen tööelul oma isikliku elu mõjutada. Ma ei tahtnud oma probleeme enam koju kaasa tuua.[...] Sa pead kõigepealt hoolitsema enese eest, enne kui saad hoolitseda teiste eest.“

Ameera McIntosh, noorsootõtaja – Kanada
(*Caring for yourself is a radical act*, lk 2)

Iseenda unarusse jätmine võib mõjutada sind ja sind ümbritsevaid inimesi. Pea meeles, et läbipõlemine ja asendustrauma on peamised riskifaktorid töötamisel raskustes olevate noortega või noortega, kellel on vaimse tervise probleemid.

Läbipõlemine:

„Emotsionaalse, vaimse ja füüsilise kurnatuse seisund, mida põhjustab liigne ja pikaajaline stress. See vähendab produktiivsust ja imeb energias tühjaks.“

Allikas: *Self-care. Making it work for youth workers*

Asendustrauma:

„Asendustrauma on normaalne reaktsioon pidevale kokkupuutele teiste inimeste traumadega. Traumad kogunud inimestega töötamine, nende toetamine ning nende kogemuste kuulmine, nägemine ja tundmaõppimine võib avaldada kumulatiivset mõju teile ja teie isikliku elu paljudele aspektidele.“

Allikas: *Vicarious trauma: Self-care to manage the impact of other people's trauma*

Asendustrauma kogemine võib mõjutada arusaama ümbritsevast maailmast. Võid end tunda oma olukorra pärast süüdi või tunda end teistest eraldatuna. Samuti ei pruugi sa enam olla kaastundlik teiste suhtes ning olla ärrituv ja sallimatu.

Millised on riskid, kui sa enda eest ei hoolitse?

Suur pühendumus, põhjalikkus ja armastus oma töö vastu on tore, kuid pea meeles, et töö on siiski ainult töö. Oluline on leida tasakaal **oma panuse või isegi eneseohverduse ja enesehoiu vahel**. Kui aitad kedagi, olles stressis, läbipõlemisel äärel või emotsionaalselt kurnatud, on tegelikult väga raske teistele nõu ja abi pakkuda.

Liigse abi andmine võib olla hoopiski kahjulik. Kui noor inimene sõltub ainult sinust ning tunned, et sul lasub liiga suur vastutus, on normaalne ja loogiline väljastpoolt abi küsida. Pea meeles, et sa ei ole vaimse tervise spetsialist ja seda sinult ei oodatagi. Enda professionaalsete ja isiklike piiride tundmine on sinu heaolu võti. Seetõttu ongi oluline koostöö ja spetsialistide võrgustiku olemasolu, et pakkuda abi noorele, kes vajab täiendavat toetust (vt 4. peatükk).

Lisaks noortele võivad sinu meeleolu ja käitumise muutuste all kannatada ka kolleegid, sõbrad ja perekond. **Enda eest hoolitsemine ei ole isekas**, sest see mõjutab ka sind ümbritsevaid inimesi.

Pea meeles, et paljud heaolu edendamise ja vaimse tervise ennetamismeetmed, mida noortele soovivad, kehtivad ka sinu kohta!

Praktilisi näpunäiteid leiad Agència Catalana de la Joventut (Hispaania) juhendist noorsootõtajatele „[How to Find Meaning in it](#)“. („Kuidas leida noorsootöös tähenduslikkust?“)



Lisalugemine



- [EYID 2021 Report – MindMyMind](#)
- [A Mental Health Resource for Youth Workers and Volunteers - Foróige](#)
- [Mental Health Power – Youth Workers' Guide - Mieli](#)
- [Mieli Mental Health Finland](#)
- [Free Mental Health Courses - MindED](#)
- [Mental Health Resources - Young Minds](#)
- [Mental Health Training - Young Minds](#)
- [Positive Mental Health](#)

Bibliograafia

- Act Government Community Services. (2020). Vicarious trauma: Self-care to manage the impact of other people's trauma. Retrieved from <https://www.communityservices.act.gov.au/children-and-families/adoption-kinship-and-foster-care/therapeutic-resources/vicarious-trauma-self-care-to-manage-the-impact-of-other-peoples-trauma>
- American Psychological Association. (2017). *_MENTAL HEALTH AND OUR CHANGING CLIMATE: IMPACTS, IMPLICATIONS, AND GUIDANCE_*. Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>
- Apps, O. f. (2021). Empowering Young People to Self-Manage their Mental Health and Wellbeing. Retrieved from <https://orchhealth.com/empowering-young-people-to-self-manage-their-mental-health-and-wellbeing/>
- Barry, M. M., Clarke, A. M., & Petersen, I. (2015). Promotion of mental health and prevention of mental disorders: priorities for implementation. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 21(7), 503-511. Retrieved from <https://www.emro.who.int/emhj-volume-21-2015/volume-21-issue-7/promotion-of-mental-health-and-prevention-of-mental-disorders-priorities-for-implementation.html>
- Berk, L. E. (2023). *Development through the lifespan* (8th ed.). Pearson.
- Berking, M., & Rief, W. (2012). *_Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor: Band I: Grundlagen und Störungswissen lesen, hören, lernen im Web_*. Springer. Retrieved from https://lehrbuch-psychologie.springer.com/sites/default/files/atoms/files/berking_rief_klinische_band_i_probekapitel_2.pdf
- Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G. J., & Walburg, J. A. (2013). *Handboek positieve psychologie*.
- Buglione, K. (2022). What is a Mental Health Peer-to-Peer Program? *TimelyCare*. Retrieved from <https://timelycare.com/blog/what-is-a-mental-health-peer-to-peer-program/>
- Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. M., & Usher, K. (2021). Understanding Eco-anxiety: A Systematic Scoping Review of Current Literature and Identified Knowledge Gaps. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667278221000444#bib0005>
- Council of Europe, & ERYICA. (2014). *Compendium of national youth information and counselling structures*. Retrieved from <https://www.eryica.org/publications/compendium-on-national-youth-information-and-counselling-structures>
- Council of Europe. (1950). *Convention for the Protection of Human Rights and Fundamental Freedoms*.
- Council of Europe. (1950). *European Convention on Human Rights*.
- Council of Europe. (Date Unknown). *European Convention on the Rights of the Child*.
- Culen, C., Kleibel, N., Fasching, M., Hierzer, J., & Muckenhuber, S. (2023). *TOPSY-Toolbox Psychische Gesundheit* [PDF]. Retrieved from https://bjv.at/wp-content/uploads/2023/05/TOPSY-Toolbox_Psychische_Gesundheit_2_download.pdf
- Culen, C., Kleibel, N., Fasching, M., Hierzer, J., & Muckenhuber, S. (2023). *_TOPSY-Toolbox Psychische Gesundheit 2_*. Bundesjugendvertretung. Retrieved from https://bjv.at/wp-content/uploads/2023/05/TOPSY-Toolbox_Psychische_Gesundheit_2_download.pdf
- De Ambrassade. (2023). *Mental wellbeing in youth work*. Retrieved from https://ambrassade.be/files/attachments/5805/Mental_well_being_in_youth_work.pdf
- Dunn, K. (2019). *_Understanding depression_*. Mind.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.

ERYICA and Eurodesk. (2021). Retrieved from <https://www.eryica.org/publications/youthinfocomp>

ERYICA. (2018). European Youth Information Charter. Retrieved from <https://www.eryica.org/publications/youthinfocomp>

ERYICA. (2021). Retrieved from <https://www.eryica.org/publications/eyid-2021>

European Commission. (2022). _Health at a Glance: Europe_. Retrieved from https://health.ec.europa.eu/state-health-eu/health-glance-europe_en

European Commission. (n.d.). _Mental health_. Retrieved from https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_en

European Youth Information Charter. (2018). ERYICA. Retrieved from <https://www.eryica.org/european-youth-information-charter>

Foundation, H. R. (2023). Understanding their world: Empowering young people to open up about their mental health. Retrieved from <https://www.hrffoundation.org.uk/understanding-their-world-empowering-young-people-to-open-up-about-their-mental-health>

Foundation, M. H. (2021, October 4). Mental Health Foundation. Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/prevention-and-mental-health>

Frith, K., Reina, V., Simon, T., & Sabuni, A. (2021). #youthinfocomp — A European competence framework for Youth Information workers. Retrieved from <https://www.eryica.org/publications/youthinfocomp>

Gibson, K. (2021). What Young People Want from Mental Health Services. A Youth Informed Approach for the Digital Age. Routledge and CRC Press.

Hatloy, I. (2012). _Understanding anxiety and panic attacks_. Mind.

Health Direct. (2021). _Mental illness stigma_. Retrieved from <https://www.healthdirect.gov.au/mental-illness-stigma> (accessed: 10.08.2023)

Instituto Português do Desporto e Juventude. (n.d.). Coloque aqui as suas dúvidas. Retrieved from <https://ipdj.gov.pt/coloca-aqui-as-tuas-duvidas>

Instituto Português do Desporto e Juventude. (n.d.). Programa Cuida-te+. Retrieved from <https://ipdj.gov.pt/o-programa>

Ivanovskis, A., & Rupkus, G. (2016). Compendium on national Youth Information and Counselling structures. Retrieved from <https://www.eryica.org/publications/compendium-on-national-youth-information-and-counselling-structures>

Krbez, M. (n.d.). _Suizid im Lichte der Pandemie_. BÖP. Retrieved from https://www.boep.or.at/download/63206ad43c15c82108000041/Mag_Margarethe_Krbez_Suizid_im_Lichte_der_Pandemie.pdf

Krbez, M. (n.d.). Suizid im Lichte der Pandemie [PDF]. Retrieved from https://www.boep.or.at/download/63206ad43c15c82108000041/Mag_Margarethe_Krbez_Suizid_im_Lichte_der_Pandemie.pdf

Lai, J., Lien, Y., Chen, S., & Lin, C. (2022). The Effectiveness of Mental Health Literacy Curriculum among Undergraduate Public Health Students. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9104026/>

learnirect. (2021). Why is Mental Health Advocacy important? Retrieved from <https://www.learnirect.com/blog/why-is-mental-health-advocacy-important>

Lepper, J. (2023, September 8). The rise of youth advisory boards. Charity Digital. Retrieved from <https://charitydigital.org.uk/topics/topics/the-rise-of-youth-advisory-boards-11045>

Lindberg, S., & Morin, A. (2020). Is Watching the News Bad for Mental Health? Retrieved from <https://www.verywellmind.com/is-watching-the-news-bad-for-mental-health-4802320#citation-1>

- Mathieu (2007). Ten self-care tips for Youth Workers. Retrieved from <https://www.yacwa.org.au/youthworkertoolkit/suicide-prevention/wp-content/uploads/2013/12/yacwa-happyplace-appendix-F.pdf>
- McDonald, K. (2022). Teen Empowerment Can Help Combat the Youth Mental Health Crisis. Retrieved from
- Mental Health Foundation. (2022). Peer support. Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/peer-support>
- MHFA England. (2016). _Adult MHFA Course Manual_. MHFA England.
- National Collaborating Centre for Mental Health (UK). (2011). _Common Mental Health Disorders: Identification and Pathways to Care_. Leicester (UK): British Psychological Society (UK); (NICE Clinical Guidelines, No. 123.) 2, COMMON MENTAL HEALTH DISORDERS. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92254/>
- Office of the Surgeon General. (2001). Protecting youth mental health: the US surgeon general's advisory. Washington, DC, USA.
- ORYGEN. (n.d.). Global Youth Mental Health Introduction To Youth Mental Health Advocacy. Retrieved from <https://www.orygen.org.au/About/Orygen-Global/Files/orygen-WF-YMH-advocacy-intro.aspx>
- Oxfordshire Mind. (n.d.). _World Bipolar Day: Living with Bipolar Stories_. Retrieved from <https://www.oxfordshiremind.org.uk/world-bipolar-day-living-with-bipolar-stories/>
- Pandya-Wood, J., Westwood, S., & Thompson, G. (2014). Youth Work: Preparation for Practice. Routledge.
- Piaget, J. (1954). The construction of reality in the child. New York: Basic Books.
- Piaget, J. (1954). The construction of reality in the child. New York: Basic Books.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). The psychology of the child. New York: Basic Books.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). The psychology of the child. New York: Basic Books.
- Pirker, A., Geiges, H., & Künzler, A. (n.d.). Psychische Gesundheit in der Jugend: Sensibilisierung und Früherkennung [PDF]. Retrieved from <https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/iph/projekte/take-care/fachinformation-take-care-jugendliche-zhaw.pdf>
- Public Health and Mental Health Foundation. (2021, October 4). Mental Health Foundation. Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/prevention-and-mental-health>
- Roberts, L. (2018). 39 Celebrities Who Have Opened Up About Mental Health. Retrieved from <https://www.harpersbazaar.com/celebrity/latest/g15159447/celebrities-depression-anxiety-mental-health/>
- SANE. (2023). _Reducing stigma_. Retrieved from <https://www.sane.org/information-and-resources/facts-and-guides/reducing-stigma#what-is-stigma> (accessed: 10.08.2023)
- Santrock, J. W. (2023). Life-span development (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- School of Social Work, University of Buffalo. (n.d.). Introduction to Self-Care. Retrieved from <https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit/introduction-to-self-care.html>
- Stubbing, J., & Gibson, K. (2022). What Young People Want from Clinicians: Youth-Informed Clinical Practice in Mental Health Care. MDPI. Retrieved from <https://www.mdpi.com/2673-995X/2/4/39>
- United Nations. (1989). UN Convention on the Rights of the Child.
- White, A. (2022). Towards Change: How Did Mental Health Awareness Evolve Over The Years? Retrieved from <https://openup.com/business/blog/mental-health-awareness/>

World Health Organization. (2021). Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>

World Health Organization. (2021). Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029?ua=1>

World Health Organization. (n.d.). _Mental disorders_. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

World Health Organization. (n.d.). Santé Mentale. Retrieved from https://www.who.int/fr/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Young Minds. (2023). Young Minds. Retrieved from <https://www.youngminds.org.uk/professional/resources/how-to-have-a-conversation-with-young-people-about-mental-health/>

Youth Affairs Council Victoria. (n.d.). Self-Care. Making it work for youth workers. Retrieved from <https://www.yacvic.org.au/assets/Uploads/Self-care-Wish-Group.pdf>

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. (n.d.). _Fachinformation: Take Care – Jugendliche_. Retrieved from <https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/iph/projekte/take-care/fachinformation-take-care-jugendliche-zhaw.pdf>

(n.d.). _Article title not provided_. Retrieved from <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-021-00502-x> (accessed: 10.08.2023)

(n.d.). _Diagnostic and statistical manual of mental disorders - DSM-5_. Retrieved from [https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20\(%20PDFDrive.com%20\).pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20(%20PDFDrive.com%20).pdf)

(n.d.). _Erste Hilfe für die Seele. Wie erkenne ich eine psychische Krise?_. Retrieved from <https://www.erstehilfuedieseele.at/info/erstehilfe/wie-erkenne-ich-eine-psychische-krise/>

(n.d.). _I had a black dog, his name was depression_. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>

(n.d.). 12 Films and Movies About Depression. Retrieved from <https://summitmalibu.com/blog/12-films-and-movies-about-depression/>

(n.d.). Erste Hilfe für die Seele. (n.d.). Retrieved from <https://www.erstehilfuedieseele.at/info/erstehilfe/wie-erkenne-ich-eine-psychische-krise/>

(n.d.). European Youth Information Charter. Retrieved from <https://www.eryica.org/european-youth-information-charter>

(n.d.). JugendService. Retrieved from <https://www.jugendservice.at/>

(n.d.). Self-Care for Youth Development Professionals. Retrieved from <https://actforyouth.net/pyd/professionals/self-care.cfm#:~:text=Remember%20the%20basics%3A%20nutrition%2C%20exercise,Make%20your%20personal%20space%20pleasant>





—
european youth information
and counselling agency



eryica a.s.b.l.
secretariat@eryica.org
www.eryica.org



Kaasrahastanud
Euroopa Liit

ISBN 978-2-919810-74-1



9 782919 810741