

# märka last

MTÜ Lastekaitse Liidu ajakiri

8 / 2014

Sotsiaalne turvapadi noortele ehk noortekeskuse roll, mida on raske asendada

Märka lapse vaimset tervist!

„Ära tee!“ nutitelefoni äpp ennast tahtlikult vigastavale noorele

Aga kui mu laps on gei...?

Kuidas enda elu (mitte)untsu keerata?!

Lastepsühhiaatrilise abi kättesaadavus Eestis paraneb



## Lapse õiguste konventsiooni artikkel 17

Osalisriigid tunnustavad massiteabevahendite tähtsat funktsiooni ja tagavad lapse juurdepääsu mitmekülgsel riiklikule ja rahvusvahelisele informatsioonile ja materjalidele, eriti neile, mille eesmärk on lapse sotsiaalse, vaimse ja kõlbelise heaolu ning füüsilise ja vaimse tervise areng.



 **sotsiaal**  
ministeerium



**Toimetaja:**  
**Mart Valner**

**Reporter:** Kadi Hainas  
**Kujundaja:** Katrin Nõu

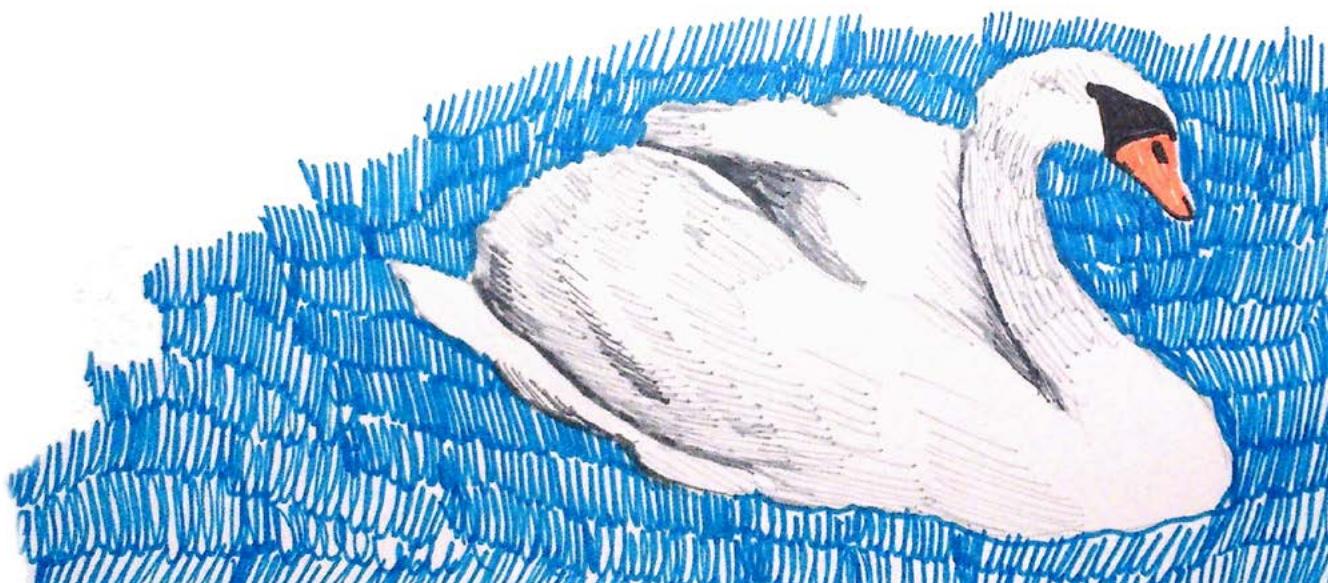
**Ajakirja kontakt:** [ajakiri@lastekaitseliit.ee](mailto:ajakiri@lastekaitseliit.ee)  
[Ajakiri.lastekaitseliit.ee](http://Ajakiri.lastekaitseliit.ee)

**Väljaandja:** MTÜ Lastekaitse Liit

# Sotsiaalne turvapadi noortele ehk noortekeskuse roll, mida on raske asendada

Anne Õuema, MTÜ Eesti Avatud Noortekeskuste Ühendus

Olen tegutsenud noorsootöö korraldajana üle kaheteistkümne aasta. Töötades noortekeskuses ja korraldades hiljem noorsootööd kohaliku omavalitsuse tasandil, olen ikka ja jälle pannud tähele, et noortekeskustel on võrreldes teiste noorte elus oluliste institutsioonidega omapärane mõju ja roll. Tean mitmeid lugusid, mida ise noortega töötades kogesin või mida kolleegid on minuga jaganud ja mis jutustavad noortest, kes olid noortekeskusesse tulles „õnnetud pardi-pojad“, kuid kellest sirgusid mõne aja möödudes „valged luigid“. Need lood on noortekeskuste praktikas pigem reegel kui erand.



**Eerik (14)** on koolis pinnuks silmas nii õpetajatele kui ka kaasõpilastele. Tema käitumine ja õppeedukus on alla igasugust arvestust. Eeriku nägu ja teod on juba mõnda aega tuttavad ka kohalikele politseinikele. Noortekeskuses on Eerik nagu ära vahetatud. Ta on aktiivne vabatahtlik, kes räägib kaasa keskuse tegevusi puudutavate otsuste tegemisel, näitab eeskuju ürituste korraldamisel ning astub välja nõrgemate kaitseks. See oli umbes kümme aastat tagasi. Praeguseks on Eerikust saanud pereisa, kes teenib Eesti Vabariiki kaitseväes.



**Marko (18)** omandab kutseharidust ... paberite järgi. Ta on sage koolist popitaja, kelle unistuseks on saada hoopis filmitegijaks. Seetõttu satubki Marko noortekeskuse filmiringi. Noorsootöötaja soovitab Markol osaleda noorte ettevõtlikkuse koolitusel. Sinna läheb Marko pisut vastumeelselt, sest ta ei usu, et õppimine võib olla midagi toredat. Juba esimesel kohtumisel tunneb Marko, et on leidnud enda ümber inimesed – täiskasvanud ja eakaaslased, kes toetavad tema unistusi. Marko hakkab tegema uudisklippe, millest mõnda näidatakse isegi Reporteris. See oli umbes viis aastat tagasi. Marko lõpetas mõne aasta pärast kooli ja töötab hetkel sõpradega loodud video-produktsiooni ettevõttes.



**Liina (14)** jagab oma kogemusi sellest, mis tema elus on muutunud, kui ta noortekeskuse uksest sisse julges astuda. „Ma olin nii häbelik, et esimesel korral nutsin noortekeskuse ukse taga, sest kartsin võõraid inimesi nii väga,“ räägib neiu, kelle hoiakust paistab rahu ja enesekindlust. „Nelja aastaga on olukord muutunud väga palju. Just noortekeskuses õppisin erinevate inimestega suhtlema ja nendega arvestama. Olen õppinud palju enda kohta. Koolis pole seda nii teha saanud. Praegu tegelen aktiivselt mitme huvialaga ja olen näiteks vabatahtlik õhtujuht.“ Nii rääkis mulle Liina alles mõned päevad tagasi.

Aeg on edasi läinud, aga noortekeskuse üks olulistest rollidest näib olevat jäänud kümne aasta jooksul muutumatuks. Noortekeskus on seda külastavatele noortele endiselt nagu hüppelaud päris ellu. Ellu, kus on oluline iseenda tugevuste ja soovide tundmine, suhted, teistega arvestamine, koostööskused ning toimetulek igapäevaste väljakutsetega. Kõigi nende aastate jooksul on mind hämmastanud noortekeskuste arvukad edulood just probleemse käitumise ja taustaga noorte toetamisel.

Oleme kolleegidega korduvalt arutanud, mis on noortekeskuse edu trumbiks töös riskinoortega - õpiraskuste ja käitumuslike probleemidega noortega, kelle elukeskkonnaks on sageli purunenud ja nõrkade sotsiaalsete sidemetega või vähemate majanduslike võimalustega pered.

Kuidas õnnestub noortekeskuse töötajatel võita probleemse käitumisega noorte südameid ja toetada nende muutumist avatumaks, kaaslastega arvestavamaks ning motiveeritumaks? Vastus peitub ilmselt noorsootöö olemuses ja väärtustes ning põhimõtetes, mida noortekeskustes rakendatakse. Noortekeskuse põhituumaks on olnud sotsiaalsed oskused

ja suhted – suhete loomine, hoidmine, arendamine, koostöö ideede genereerimisel ja elluviimisel. Iga noore arvamus ja panus on tähtis, olenemata sellest, millised on noore varasemad teadmised,

**“Tõe kriteeriumiks on ühine tegutsemine kõigi heaolu arvestades ja eneseteostusvõimaluste pakkumine vastavalt noorte annetele.”**

kogemused, perekondlik, majanduslik või religioosne taust, hariduslik võimekus või orientatsioon. Tõe kriteeriumiks on ühine tegutsemine

kõigi heaolu arvestades ja eneseteostusvõimaluste pakkumine vastavalt noorte annetele. Kokku ei tundu see just lihtne ülesanne, kui mõtleme maailmale enda ümber, mis on täis erinevusi ja vastakaid väärtushinnanguid, tõekspidamisi ning ebatervet konkurentsi. Seda enam on oluline tegevusruum, mida loovad noorsootöötajad noortekeskustes. See on nagu neutraalne ehk turvaline tsoon, kus saab proovida omavahelist ühisosa leidmist, erinevuste aktsepteerimist, eriarvamuste uurimist ja konfliktide lahendamist. Olgu pealegi esialgu kasvõi mängu vormis! Kirjeldatud vaatevinklist on noortekeskus nagu sotsiaalne turvapadi, kus noorsootöötaja osaval suunamisel kogeb noor teistega ühiselt tegutsedes kuuluvustunnet ning tajub enda väärtust, olenemata eelnevatest kogemustest, tegudest, tõekspidamistest või sotsiaalsest taustast.

Viimaste aasta jooksul on noorsootöötajad hakanud tajuma selgemalt noortekeskuste väärtuslikku potentsiaali sotsiaalsete probleemide lahendajana kogukonnas.

Mida selgemalt noortekeskuste töötajad rolli teadvustavad ja organisatsioonina vastutust võtavad, seda laiaula-

tuslikum ja sügavam saab olla noortekeskuste sotsiaalne ja hariduslik mõju nii noorte eludele kui ka kogukonnale.

Juba pool aastat viib MTÜ Eesti Avatud Noortekeskuste Ühenduse (Eesti ANK) ellu projekti „Riskilaste toetusprogrammi rakendamine läbi noortekeskuste“, mille üheks oluliseks eesmärgiks on suurendada noortekeskuste valmisolekut sotsiaalsete muutuste vahendajana. Projekt on rahastatud Euroopa Majanduspiirkonna (EMP) toetuste programmi „Riskilapsed ja –noored“ avatud taotlusvoorust „Noorte- ja noorsootööorganisatsioonide võime kaasata riskilapsi ja noori on paranenud“.

Kahe aasta jooksul omandavad 86 projekti kaasatud noortekeskuste töötajad üle Eesti oskusi, et tõsta pädevusi tööks 7-26-aastaste riskinoortega. Iga osalev noortekeskus saab projekti raames pöörata teadlikumalt tähelepanu enda rollile oluliste sotsiaalsete

muutuste vahendajana noorte ja kogukonna elus. Samal perioodil loovad noortekeskused oma piirkonnas vajalikke võimalusi seni vähemkaasatud riskis

elavatele noortele.

Loodavad võimalused ulatuvad noorte tegevuspaikadesse liikuvast ehk mobiilsest noorsootööst kuni uute ehk seni piirkonnas

puudunud huviringide ja laagriteni. Eraldi pööratakse tähelepanu noort toetava võrgustikutöö loomisele noortekeskuse, kooli ja lapsevanemate vahel.

Noortekeskuse toimimise põhimõtted, noorsootöö põhiväärtused, noorsootöötajate poolt loodud õppimist ja eneseteostust soodustav atmosfäär on põhi-komponendid, mis võimaldavad luua suhte noorega, temast lähtuval ja noort ning tema valikuid austaval moel. Säärases õhkkonnas tegutsemine koos grupiga toetab noorte sisemist motivatsiooni ja soovi omandada uusi eluks olulisi oskusi ning väljendada oma kuuluvust parimal võimalikul moel. Seepärast pole ime, et igal noortekeskusel on rääkida mitmeid lugusid „õnnetust pardipojast“, kellest kasvas imekaunis „valge luik“. Noortekeskus tundub olevat see institutsioon, mis on ehk esimesena valmis võtma vastu olulist sotsiaalset rolli riskis elavate ja riskivate noorte toetamisel.

## “Eraldi pööratakse tähelepanu noort toetava võrgustikutöö loomisele noortekeskuse, kooli ja lapsevanemate vahel.”

# Märka lapse vaimset tervist!

**Merle Purre**, noorte vaimse tervise portaali Peaasi.ee Semiootik

Septembri saabudes kihab kogu elu koolialguse uudses rütmis. Oktoobriks jõuab kohale aga rutiinimaigulisem kulgemine – põnev sisseelamisaeg on möödas, nüüd on aeg tõsiseks tööks. Kool – keskkond, kus noored veedavad suure osa oma ajast, toob tihti enesega lisaks tarkusele kaasa ka tubli koorma stressi. Sel aastal ilmunud laste heaolu uuringust selgub et pea pooled 11-15 aastastest noortest ei hinda oma tervist heaks. Suurem osa tervisega seotud kaebustest puudutavad vaimset tervist, on ärevuse või depressiooni tunnused - nagu peavalud, närvilisus, kurvameelsus. Mis mureallikad ohustavad noorte vaimset tervist? Kuidas saaks ulatada abikäe?



Iga ööpäev kestab ikka ja alati kakskümmend neli tundi, ei sekunditki vähem ega rohkem. Koolinoortel näib tihti sellest ajast eriti teravalt puudu jäävat.

Suure ampsu haukavad nii koolitunnid ise kui nendeks õppimine, samuti trennid ja huviringid. Ka sotsiaalne elu

on heaoluks tähtis, mistõttu ei tasuks unarusse jätta suhtlemist sõpradega, olgu siis veebi vahendusel või ekraanivalgusest eemal. Gümnaasiumiklassides on aina rohkem noori, kes lisaks koolipingile ka töökohal vaeva näevad. Kõik see nõuab sageli aja näpistamist unetundide arvelt, kuid nõnda nõrgeneb märgatavalt ka vaimne tervis. Lisapingena võivad mõjuda vanemate ootused õppeedukuse suhtes ja lähevad eksamid, mille tulemustest olenevad edasiõppimiseks avanevad uksed.

Kuidas suhtuvad kaaslasi tabada võiva-tesse vaimse tervise probleemidesse aga noored ise? Siinkirjutaja läbiviidud gruppintervjuudes on hulk noori arutlenud just neil teemadel. Kui kõneluse alla tuli olukord, kus mõne sõbra või pereliikme käitumisse sugeneks psüühikahäire tunnused, väljendati peamiselt soovi aidata – toetada, rääkida, olemas olla. Ometi tõdeti aga sedagi, et raskema psüühikaprobleemiga

**“Üksindus võib olla nii murede põhjus kui ka tõsisemate häirete tagajärg.”**

õde-venda pigem ignoreeritaks ning hoitaks temast eemale. Psüühikahäireid stigmatiseerivaid vaateid tundub mõnes aspektis enam leiduvat just teismee

nooremas pooles. Kel eluaastaid vähem, sel on tihti raskem samastuda neile kirjeldatud olukorraga. Viie-kuueteistaastaste ja vanemate intervjuueritute arvamused

psüühikahäirete teemadel näisid olevat selgemalt välja kujunenud ning toetusid suuremale isiklikule kogemuspagasile – näiteks on käidud psühholoogi juures või tuntakse mõne vaimse tervise probleemiga tegelenud sõpru. See näitab aga aina varasemas eas noorte teadlikkuse tõstmise olulisust.

Noorte eelmainitud reaktsioon probleemide käes kannatajast eemale hoida ja teda ignoreerida viib aga edasi





väga olulise aspekti juurde. Üksildus ja kõrvalejäetus on läbivad märksõnad noorte probleemide temaatikas. Üksindus võib olla nii murede põhjus kui ka tõsisemate häirete tagajärg. Vajadusele noore vaimsele tervisele suuremat tähelepanu pöörata võib viidata näiteks muutus seltskondlikkuses. Nii varem seltskondliku nooruki eemalehoidlikkus kaaslastest kui ka pigem erakliku iseloomuga õppuri järsult tekkinud vali suhtlusrohkus võivad vahel osutada muutustele suuremas plaanis. Sügavamalt pilku nõudvate märkide sekka kuuluvad näiteks probleemid unega või varasemast märkimisväärselt suurenenud või vähenenud söögiisu, kergemini tekkivad konfliktid või endasse-tõmbumine, motivatsioonipuudus, kindlasti õpitulemuste langus. Keerukaks teeb antud teema asjaolu, et mitmed neist ilminguid võivad olla murdeas-tavapärased; vanuselist eripära ei tohiks aga näha ainsa võimaliku seletusena.

Lõpetuseks tasub küsida ehk raskeim küsimus, olgu mureks siis koolistress, suhte probleemid või vaimse tervise häired: kuidas aidata? Olulisim vastus peitub teadmistes. Selge see, et „õige vastus“ on, et noortega tuleb rääkida, küsida neilt „Kuidas sul päriselt läheb?“ ning pakkuda tuge. Ja nii see ongi. Kuid selleks, et olla tõeliselt abiks, tuleb vältida eelarvamuslikke arusaamu ning

viia end kurssi probleemide ja häirete olemusega. Noored, kes alles hakkavad oma elu kogemuste- ja arvamustekohvrit täitma, saavad eelkõige kasu kinnitusest, et nende mured on tõelised ja olulised ning nende abi otsimine on õige samm. Ja kas ei mõju meile kõigile kainestavalt tõsiasi, et pea iga kolmas inimene kogeb oma elu jooksul mõnd psüühikahäiret? Nii saame nooremale põlvele, kelle arusaam sellest müstilisest nähtusest nagu 'normaalsus' on alles paika loksumas, näidata, et nad ei ole kaugeltki üksi. Hirm üksilduse ees ei peaks olema noorte suurim ühisnimetaja. Andkem oma panus, et selleks võiks saada hoopis mõistmine.

Abivõimaluste kohta saab lähemalt lugeda ja küsida noorte vaimse tervise portaalist Peaasi.ee, noortele pakub psühholoogilist nõustamist Lahendus.net. Eriline.ee veebilehel saab kogemusnõustamist söömishäirete probleemidega noortele ning tegutseb vastavatud foorum.

*Peaasi.ee tegevust rahastatakse Norra toetustest 2009-2014 Rahvatervise programmi raames. Eestis on Rahvatervise programmi koordinaator Sotsiaalministeerium.*



**peaasi.ee**  
NOORTE VAIMSE TERVISE PORTAAL

# „Ära tee!“ nutitelefonilise äpp ennast tahtlikult vigastavale noorele

**Lauraliisa Mark**, AppsTerv projektijuht,  
Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut

**Merike Sisask**, Tegevdirektor ja vanemteadur,  
Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut

Tahtliku enesevigastamise temaatikaga vähem kokku puutuvaid inimesi võib üllatada, kuivõrd levinud probleemiga on tegemist. Noorte kogemustest annavad aimu mitmed internetifoorumid, aga ka statistilised uuringud. Üheks selliseks uuringuks oli 2011. aastal läbi viidud SEYLE uuring, mille tulemusena selgus, et Tallinna 14-15-aastaste kooliõpilaste hulgas oli 33% koolinoori, kes on end vähemalt üks kord elu jooksul tahtlikult vigastanud. Enesevigastamist kui regulaarselt käitumismustrit tunnistas seejuures 2% koolinoortest.



## Mis on tahtlik enesevigastamine?

See on mistahes tegu, mille eesmärk on iseenda teadlik vigastamine või endale teadlikult valu tekitamine. Enamus ennast tahtlikult ja regulaarselt vigastavaid noori tunnevad oma tegevuse pärast häbi. Nad usuvad, et keegi ei mõistaks neid ning hukkamõistu ja halvakspanu vältimiseks püüavad nad oma saladust hoida.

Nad küll saavad aru, et nende teguviis on vale, kuid nad ei suuda lõpetada. Tahtlikust enese-vigastamisest saab sõltuvus – viis oma valusate emotsioonidega toimetulekuks. Sellest saab vahend kurbuse, enesepõlguse, süütunde, viha või mõne teise negatiivse tunde vaigistamiseks.

Paraku on füüsilise valu tekitamine emotsionaalse valuvaigistina lühiajalise mõjuga. Niipea kui füüsiline valu vaibub, tulevad valusad tunded tagasi. Nende vaigistamiseks tekitab noor endale taas füüsilise valuaistingu ning nii see nõiaring aina kordub ja kordub – enesevigastamisest saab sõltuvuskäitumine. Noor võib koguni tunda, et tal ei ole muud võimalust.

## Kes ennast tahtlikult vigastavad ning kuidas ennast vigastavat noort ära tunda?

Tahtlikku enesevigastamist esineb väga erinevate noorte hulgas. Üks võib olla pealtnäha väga hästi toimetulev, teine aga väljendada selgeid probleeme ja käituda probleemisel viisil. Kolmas võib samaaegselt kannatada mõne muu vaimse tervise häire all (näiteks söömishäire, post-traumaatililine stressihäire, ärevus), neljas jällegi mitte. See tähendab, et tahtlikku enesevigastamist esineb väga erinevate noorte hulgas.

Et noored vigastavad end enamasti üksi olles ning kipuvad oma vigastusi varjama, võib probleemi märkamine üsnagi keeruline olla. Uuringud on näidanud, et keskmiselt kulub enesevigastamise algusest kuni selle avastamiseni 18 kuud.

Hoolimata märkamise keerukusest on oluline teadlikkus probleemist ja oskus sellele viitavaid märke tähele panna. Seda mitte vaid esteetilistel põhjustel (armid), vaid ka suuremate probleemide ärahoidmiseks. Ebakonstruktiivne viis probleemidega tegelemiseks takistab konstruktiivsete probleemilahendusoskuste õppimist ning võib halvimal juhul viia suitsiidini. Kuigi üldiselt ei viita tahtlik enesevigastamine noore surmasoovile, võib see enesevigastamise viisist ja ulatusest sõltuvalt siiski juhtuda.

## Tahtlikule enesevigastamisele võib viidata:

- > keha katmine: pikad varrukad,
- > pikad sääred vms (ka palava ilmaga ja soojas toas)
- > sage omaette olemine (eriti magamistoas või vannitoas)
- > kergesti ärrituvus, teistest eemale hoidmine
- > seletamatud haavad, armid, sinikad, põletusjäljed, mida võidakse selgitada „õnnetustena“
- > teravad esemed (žiletid, noad, nõelad, klaasikillud jms) isiklike asjade hulgas
- > vereplekid riietel, rätikutel, voodilinadel, verised salv- või taskurätikud

Tahtlikule enesevigastamisele viitavate tunnuste märkamisel on oluline mitte väljendada noorele oma šokki, hirmu, hukkamõistu. Lase oma emotsioonidel vaibuda ning alles seejärel uuri, kuidas noor end tunneb ja millistes olukordades tal enesevigastamise tung tekib. Räägi talle äpist „Ära tee!“ ning küsi, kas ta on valmis iseenda ja oma probleemi parema tundma-õppimise ning konstruktiivsemate probleemilahendusoskuste omandamise huvides professionaali vastuvõtule minema.



# ENESEABI PÕHIMÕTTEL BASEERUV NUTITELEFONI ÄPP „ÄRA TEE!“

Et ennast tahtlikult vigastavad noored kipuvad enesevigastamist varjama ning sageli ei suuda nad sõltuvuseks kujunenud käitumismustrit murda, on Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidologia Instituut (ERSI) kohandanud ja täiustanud Norrast pärit tahtliku enesevigastamise tungi vaigistamist abistava äpi. Äpp kannab nime „Ära tee!“ ning see on peatselt kättesaadav Apple'i ja Google'i veebipoodides ning enesetunne.ee lehel. Äpp põhineb tahtliku enesevigastamise tõttu teraapias käinud noorte tagasisidel, kes tundsid vajadust terapeudi häält ja julgustust kuulda ka ajal, mil teraapiaseanss oli läbi ning kellaaeg liiga hiline selleks, et terapeudile helistada. Just hilised õhtutunnid, mil ollakse oma muserdavate mõtetega üksi, on sageli kõige kriitilisemad.

Et rõhuvate mõtetega toime tulla ja enesevigastamise tungi vaigistada, pakub „Ära tee!“ äpp kasutajale kahte terapeutilist helisalvestust: üks selgelt enesevigastamise tungi vaigistava sisuga ning teine üldlöögastava ja rahustava sisuga. Et aga inimesed ja nende

vajadused erinevatel ajahetkedel varieeruvad, võimaldab äpp selle kasutajatel ka ise terapeutilisi helisalvestusi luua. See tähendab, et kui noor tajub vanema, sõbra või kallima häält kõige toetavama abivahendina, saab ta selle abivahendi endale ise luua ja edaspidiseks kuulamiseks salvestada.

Enesevigastamisele on sageli omane kindel muster (näiteks tungi tekkimine kindla kellaaja paiku). Seetõttu on äpis loodud võimalus ka helisalvestusi eelseadistada – määrata kindel kellaaeg või ajavahemik, mil konkreetne salvestus endast märku annab, saates teate soovitusel kuulamiseks. Et teadlikkus probleemi olemusest on tervenemiseks hädavajalik, saab probleemi olemusest lugeda korduma kippuvate küsimuste sektsioonist ja kasulike linkide kaudu ning loomulikult pakutakse ka kontakte (erakorralise) abi saamiseks.

**“Enesevigastamisele on sageli omane kindel muster”**



SOTSIAALMINISTEERIUM



# Aga kui mu laps on gei...?

Kadi Hainas, Märka Last

Kas sinu suhtumine oma  
lapsesse muutuks halvemaks,  
kui ta oleks gei või lesbi?  
„Eialgu oleks vastuseks kindlasti  
„jah“, sõnab Ave (36),  
kel endal kodus sirgumas tütar.



Kogemus on tal aga hoopis lähituttava tütre näol, kelle tegemistele on Ave alati suure pühendumisega kaasa elanud. Naine tõdeb, et kõike, mida ta ise lapsest saadik õigeks pidas, eeldas ta varem ka teistelt, kuid sellest suhtumisest tuli ühel hetkel lahti lasta. „Tema valik, tema elu,“ on naine n-ö „normaalsuse“ stampidest lahti lasknud.

Teisalt leiab Ave, et mida rohkem kooseluseaduse teemat labastatakse, seda enam on ta selle poolt. „Kogu see kisa on mind järsku pannud vähemust mõistma,“ selgitab Ave, mida vaidlused kooseluseaduse üle tema suhtumises muutnud on. Kui varem mõtles Ave samuti: „Eks ta üks hälve ole,“ siis nüüdseks usub ta, et inimene ei saa valida, kellesse ta armub, olgu selleks samast soost inimene või mitte.

„Olen oma pojale alati toeks,“ räägib ka veel lasteaias käiva poja isa Marko (27) ning lisab, et laps elab ikkagi enda elu ning teeb ise oma valikuid. Tema lapsevanemana on vaid suunaja ja õpetaja rollis. „Võib-olla on see veidi lihtne näide, aga eesti keele õpetajagi ei saa oma õpilast vihata, kui see läheb hoopis matemaatikat õppima,“ leiab Marko, et kõige olulisem on lapse enda rahulolu.

## Suhtumine samasoolistesse on paari aastaga paranenud

Nüüd, kui kooseluseadus on napi häälteenamusega vastu võetud, võib vaid prognoosida – kuidas edasi? Kas ja mis meie ühiskonnas ja suhtumistes muutub?

Septembris avalikustati Turu-Uuringute AS läbiviidud avaliku arvamuse uuring, mille järgi on 57% vastajatest seisukohal, et suhtumine geist või lesbist lapsesse oleks sellisel juhul ikka sama

nagu varem. 1/5 vastajatest leidis, et suhtumine muutuks halvemaks ning 1/3 inimestest ei tahtnud küsimusele üldse vastata.

Võrreldes kahe aasta taguse uuringuga kasvas nende inimeste arv, kelle suhtumine oma lapsesse ei muutuks, 9% võrra. Seega on suhtumine oma pereliikmest lesbisse või geisse kahe aastaga muutunud märksa sallivamaks, kuigi oma pereliikmete hulgas väidab homoseksuaalseid inimesi olevat vaid 1% vastanutest.

Projekti „Erinevus rikastab“ uuringute koordinaatori, Egert Rünne sõnul võis positiivse muutuse tingida kooseluseaduse ümber käiv laiem diskussioon.

**„Võib-olla on see veidi lihtne näide, aga eesti keele õpetajagi ei saa oma õpilast vihata, kui see läheb hoopis matemaatikat õppima,“**

„Teemast räägitakse pereringis, kus noored avardavad tihti vanemate silmaringi,” toob ta näite.

## Kasvatuse ja keelekeskkonna mõju

Ligi 1/3 Eestis elavatest inimestest arvab, et homoseksuaalsus on kasvatuse tulem. „Seega on arusaadav, miks kardetakse lapsi antud teemasse siduda,” selgitab Rünne. Ta lisab, et sealt tuleneb ka asjaolu, et vanemad süüdistavad tihti peale ennast. “Last homoks kasvatada lihtsalt ei saa,” sõnab Rünne, et lapsevanemate hirm pole teaduslikku kinnitust leidnud.

Samuti joonistus uuringust teravalt välja, et vene keelt emakeelena rääkivate inimeste sallivus oli keskmiselt 20% madalam, kui eesti keelt rääkivate inimestega. “Surve hoiakute halvenemiseks tuleb arvatavasti Venemaa meedias levivast homofoobsest propagandast, mis selle jälgijaid mõjutab,” prognoosib Rünne hoiaku põhjuseid.

“Üldiselt saab järeldada, et kuigi lastega seotud teemasid võetakse ühiskonnas ettevaatlikumalt, on sallivamad noored, keskmiselt rohkem palka teenivad kõrgharidusega inimesed ning

teavitustööd tuleks rohkem teha vene keelt rääkivate inimeste hulgas,” võtab Rünne uuringu kokku. Ta lisab, et tähelepanuväärne on see, et sallivamad on koos elavad alla 18-aastate lastega pered.

## Kuhu edasi?

„Ülemaailmne praktika on näidanud, et peale vähemusi kaitsvate seaduste vastuvõtmist on ühiskonna sallivus tõusnud. Selle järelduse saab üle kanda ka sellel nädalal vastu võetud kooseluseadusele,” prognoosib Rünne ühiskonna suhtumise muutumist. Ta lisab, et kooseluseadus annab tervele ühiskonnale signaali – riigis on kõik võrdsed ning vähemusgrupid julgevad ennast rohkem laiemale avalikkusele avada.

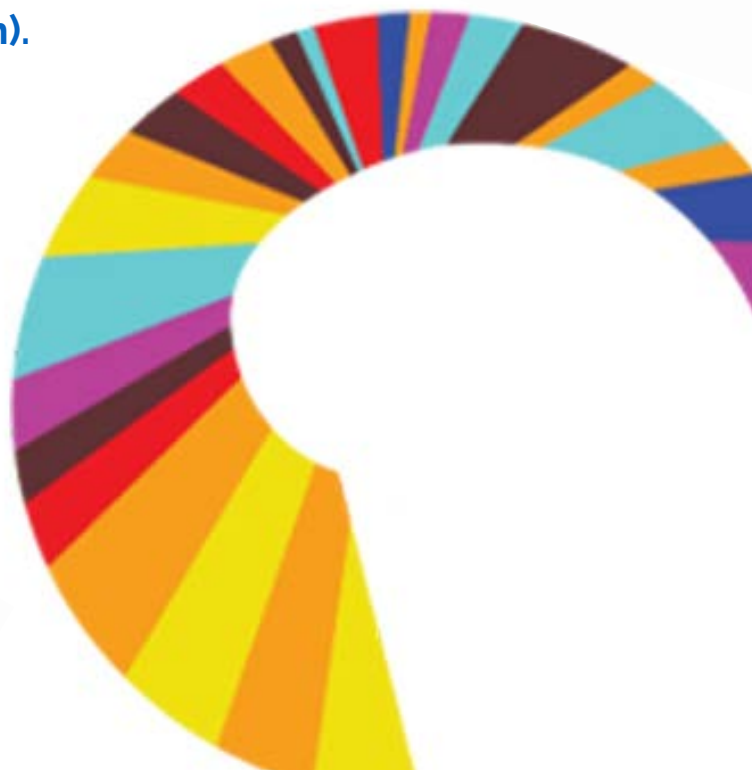
Uuringud on Rünne sõnul näidanud, et just isiklik kontakt suurendab sallivust enim, mis ei tähenda, et nii kodanikuühiskond kui riik ei peaks antud teemal inimesi harima. „Teadmatus tekitab hirmu ja viha,” tuleks tema sõnul inimestele jooksvalt informatsiooni jagada.



# Kuidas enda elu (mitte) untsu keerata?!

**Andrea Kink, Sotsiaalministeerium, Rahvatervise osakond,  
Peaspetsialist**

Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsioon loodi Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituudi (ERSI) eestvedamisel ja Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi toetusel 25.11.2012.aastal. 01.08.14 seisuga on VATEK-i seltsingulepinguga on liitunud 38 vaimse tervise valdkonnas tegutsevat organisatsiooni (vabaühendused, erialaorganisatsioonid, avaliku sektori organisatsioonid, äriühingud jm).



VATEK ühendab sõltumatult tegutsevaid valitsusväliseid organisatsioone, kes soovivad kujundada vaimse tervise valdkonna organisatsioone koondavat seltsingut VATEK't professionaalseks ja jätkusuutlikuks vaimse tervise valdkonna eestkõnelejaks. Seda nii arendustegevuste läbiviimisel, valdkonna probleemide ennetamisel kui ka lahendamisel. Samuti on VATEK eesmärgiks kujundada vabaühenduste ja teiste vaimse tervise valdkonnaga seotud organisatsioonide ühiseid seisukohti vaimse tervise alases tegevuses ning edendada omavahelist koostööd, et areneks vaimse tervise valdkonna organisatsioonide professionaalsus, eeskostevõimekus ja jätkusuutlikkus.

Positiivse vaimse tervisega inimesed on positiivsete tunnete ja iseloomujoontega, neil on kõrge enesehinnang ja kontroll enda elu üle, nad tajuvad elu tähendusrikka ja mõtestatuna ning neil on usk oma tegudesse. Teabepäevadel

osalejad saavad kuulata ettekandeid vaimse tervise ja heaolu teemadel ning avaldada arvamust vaimse tervise olukorrast konkreetses piirkonnas. Teabepäevade käigus kogutud teadmised vaimse tervise valdkonna probleemistikast viiakse otsustajate ja poliitikakujundajateni, et kasutada seda sisen-dina vaimse tervise poliitikadokumendi koostamisel.

Teabepäevad on suunatud laiemale avalikkusele ja kutselistele tegutsejatele. Teabepäevad toimuvad võrgustikuprojekti „Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsiooni kui eestkõneleja ja poliitikakujundaja võimekuse tõstmine“ tegevuste raames, mida viib ellu Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suit-sidoloogia Instituut. Projekti läbiviimist rahastab Euroopa Majanduspiirkonna toetuste Vabaühenduste Fond Avatud Eesti Fondi vahendusel, kaasrahastajaks on sotsiaalministeerium.

## **Ajavahemikul mai-november 2014.a korraldab VATEK Eesti kõikides maakondades vaimse tervise teabepäevi:**

### **“Kuidas enda elu (mitte)untsu keerata?!”**

Teabepäevade eesmärk on tutvustada ühiskonnas laiemalt vaimse tervise ja heaolu tähtsust inimese üldise tervise kontekstis ning rõhuda seejuures positiivsele vaimsele tervisele, mis on midagi rohkemat kui vaimse tervise probleemide puudumine.

**Infot piirkondlike teabepäevade toimumise kohta saab VATEK-i kodulehelt [www.vatek.ee](http://www.vatek.ee).**

# VAIMSE TERVISE MESS "ELUTERVE TERVE ELU"

10.oktoobril 2014.a. Tallinna Ülikool MARE aatrium

aadress Uus-Sadama 5, sissepääs ka Narva mnt 25 ja 27 kaudu

Algus 10.00 kuni 18.00

## Messi päevakava:

10.00 – 10.15 Päeva sissejuhatus, tervitussõnad sotsiaalkaitseminister  
Helmen Kütt

10.15 – 18.00 VATEK organisatsioonide tutvustused messiboksides

11.00 – 13.00 VATEK organisatsioonide töötoad (tutvustused lehe pöördel)

13.00 – 16.00 Plenaarettekanded

16.00 – 18.00 VATEK organisatsioonide töötoad (tutvustused lehe pöördel)

## Plenaarettekandjad:

### ELU SKISOFREENIAGA



13.00 – 13.45 "Integratiivsusega  
integratiivse häire vastu":

- "Lubage tutvustada: Psühhoos, integratiivse  
häire psühhoos"  
**Dr Kaia Tanna**



- "Psühhoosi tuum: motivatsiooni ja  
kognitsiooni alanemine"  
**Katrin Küünarpuu**



- "Parem sada sõpra"  
**Harri Küünarpuu**



15.15 – 16.00  
"Skisofreeniast taastumise  
mudel",  
**Zsolt Bugarszki**

### VAIMNE TERVIS JA HEAOLU



13.45 – 14.30  
"Mis on tugevustele rajatud normaalne  
sisemine tervis?"  
**Dr Helena Lass**



14.30 – 15.15  
"Mõtetest mõttetus maailmas",  
**Jorgen Matsi**



SOTSIAALMINISTEERIUM



Avatud Eesti Fond  
Open Estonia Foundation



ÜRITUS ON KÕIKIDELE  
TASUTA

# MÕTLE KOOS LAPSEGA



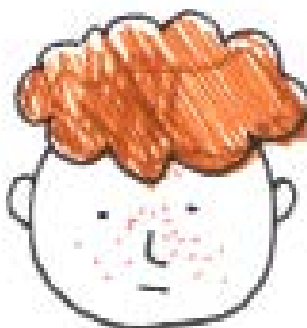
## NÄIDISKÜSIMUSI

- Mis pildi peal toimub?
- Kas tüdrukut narritakse nalja pärast või tõsiselt?
- Kas sa oled kogunud nalja pärast narrimist?
- Mida sa narrimise ajal tundsid?
- Kas üks narrivatest tüdrukutest võib olla narritava tüdruku sõber?
- Kas te olete kunagi läinud rumala mänguga kaasa, sest see oli lõbus?
- Kas võib mõelda: „Oh ei, seda ei taha ma kaasa teha!” – ja siis ikkagi minna rumala mänguga kaasa?
- Mida saaksime me tüdruku heaks teha, et ta meel jälle rõõmsaks läheks?
- Millised mängud on kõikidele lastele mängimiseks toredad?

# Lastepsühhiaatrilise abi kättesaadavus Eestis paraneb

**Elis Haan**, Sotsiaalministeerium,  
Rahvatervise programmi koordinaator

Tervise Arengu Instituudi statistika<sup>1</sup> järgi on uute psühhiaatriliste haigusjuhtude arv kuni 19-aastaste vanusegrupis viimasel kolmel aastal pidevalt kasvanud. Kui 2011. aastal oli kuni 19-aastaste vanusegrupis uute psühhiaatriliste juhtude arv üle 8 000, siis 2013. aastal oli see arv juba üle 9000. Samuti on tõusnud psühhiaatri poolt ambulatoorselt konsulteeritud isikute arv kuni 14-aastaste vanusegrupis, mis 2011. aastal oli u. 7200 ja 2013. aastal üle 8600.



Rahvusvahelised uuringud on näidanud, et tõusnud on lapseea arenguhäirete, meeleolu- ja käitumishäirete arv ning samuti ainete

tarvitamine noorte hulgas. Eestis on SEYLE 2011.a. uuringu andmetel depressiooni esinemine 13-15 aastaste vanusegrupis umbes 10% ning ESPAD 2011.a. uuringu järgi on 15-16 aastaste vanusegrupis 55% olnud purjus.

Kuna laste vaimse tervise probleemide hulk ühiskonnas kasvab, siis on oluline laiendada ja parendada ka vaimse tervise teenuste kättesaadavust. Seejuures on oluline tagada abi kättesaadavus võimalikult inimese elukoha lähedal ja arendada hästitoimiv võrgustikutöö erinevate spetsialistide vahel, kes lapse ja pere probleemidega kokku puutuvad.

Norra toetuste abil panustab Eesti riik oluliselt laste vaimse tervise valdkonna arendamisse. Programmi „Rahvatervis“ raames luuakse neli laste vaimse tervise keskust Tallinna, Lõuna-Eesti, Lääne-Eesti ja Ida-Virumaa piirkonda. Keskused luuakse haiglate baasil, vastavalt Tallinna Lastehaigla, Tartu Ülikooli Kliinikum, Pärnu haigla ja Ida-Viru Keskhaigla - koostöös

Tartu Ülikooli Kliinikumi ja Põhja – Eesti Regionaalhaiglagaga, mis pakuvad nii statsionaarseid, vastavalt Tallinnas, Tartus ja Viljandis, kui ka ambulatoor-

seid vaimse tervise teenuseid lastele ja peredele. Sealhulgas laiendatakse statsionaarsete teenuste voodikohtade arvu Tallinnas ja Tartus ning piloteeritakse uusi ravi-meetodeid, et pakkuda

vaimse tervise teenuseid abivajaja elukohas ja toetada lapse ning perega tegelevaid spetsialiste keeruliste juhtumitega toimetulemisel.

Projektide „Lõuna-Eesti laste ja noorukite vaimse tervise keskuse loomine“ ja „Ida-Virumaa vaimse tervise keskuse loomine lastele ja noorukitele“ raames on teatatud, et ambulatoorsete teenuste kättesaadavuse suurendamiseks alustasid septembris 2014.a. piirkondlikud vaimse tervise nõustamismeeskonnad Lõuna-Eesti, Põlva, Valga, Narva ja Ida-Viru Keskhaigla juures. Kõikides piirkondlikes meeskondades alustavad tööd vaimse tervise õde, sotsiaaltöötaja ja psühholoog. Piirkondliku nõustamismeeskonna spetsialistid oskavad hinnata, kas lapse/nooruki probleem kuulub meditsiini valdkonda või on tegemist

1 Tervise Arengu Instituudi tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas

2 [http://www.kliinikum.ee/vaimsetervisekeskus/louna\\_eesti/?p=186](http://www.kliinikum.ee/vaimsetervisekeskus/louna_eesti/?p=186)

hoopis hariduse, lastekaitse, sotsiaaltöö või õiguskaitse valdkonda kuuluva probleemiga. Kui spetsialistide hinnangul on tegemist lapse vaimse tervise probleemiga, mille lahendamine vajab meditsiinilist sekkumist, siis saavad spetsialistid otsustada sedagi, kui kiiresti ja kuidas abi korraldada. Vaimse tervise keskuse spetsialistide abile saab toetuda ka siis, kui abivajaja on vaimse tervise probleemide tõttu viibinud uuringutel või ravil haiglas ning vajab edasist jälgimist, ravi ja/või psühhoterapiat. Selline abi korraldus aitab ära hoida tervisliku seisundi halvenemist ning toetab laste ja noorte aga ka perede toimetulekut<sup>2</sup>.

Loodavad laste vaimse tervise keskused ja piirkondlikud vaimse tervise nõustamismeeskonnad panustavad ka võrgustikutöö edendamisele sotsiaal ja haridussektoriga. Efektivsema võrgustikutöö edendamiseks toimuvad koolitused ja juhtumipõhised supervisioonid lastekaitse-, sotsiaal- ja haridusvaldkonna töötajatele. Teadlikkuse tõstmine laste vaimse tervise probleemidest ja tulemuslikest sekkumistest aitavad parandada spetsialistide vahelist koostööd ning ennetada probleemide süvenemist. Rahvusvaheline praktika on näidanud,

et valdkondadevaheline integreeritus, varane märkamine ja õigeaegne sekkumine aitavad ennetada vaimse tervise probleemide kasvu ning samuti aitab õigeaegne sekkumine kohaneda psüühikahäiretest tulenevate raskustega.

Programmi „Rahvatervis“ üldeesmärgiks on rahvatervise parandamine ja ebavõrdsuse vähendamine tervishoius. Programmi peamised tegevused on seotud just vaimse tervise teenuste arendamise, kvaliteedi ja kättesaadavuse suurendamisega, s.h. veebipõhiste vaimse tervise ja reproduktiivtervise alaste teenuste arendamine. Lisaks keskendub programm tervisliku käitumise edendamisele, elustiilist põhjustatud haiguste ennetamisele (sõltuvusainete tarvitamise ennetamine) ja nakkushaiguste ennetamisele ning ravile vanglates.

Programmi kogu eelarve on 10 484 706 eurot, millest Norra Kuningriigi toetus on 8 912 000 ja Eesti riigi kaasfinantseering 1 572 706 eurot.

Programmi elluviimist koordineerib Sotsiaalministeerium koostöös Norra Rahvatervise Instituudiga.

Programmi lõpptähtaeg on 30.04.2016

Täpsem info programmi tegevustest on leitav aadressil

<http://vana.sm.ee/norra-programmi-uldleht/rahvatervise-programm.html>

# Psühholoogiateemalised õhtuloengud lapsevanematele Nõmme koolides

## ■ Neljapäeval, 9. oktoobril kella 18–19.30 Pääsküla gümnaasiumis (Vikerkaare 10/Põllu 109).

„Lapsevanema kontakt lapsega – lapse uks maailma“. Jutuks tuleb, mida tähendab hea kontakt lapsega, millistest komponentidest see koosneb, millest tuleks oma lastega suhtlemisel teadlik olla, kuidas võtta ja kuidas jagada vastutust.

## ■ Neljapäeval, 16. oktoobril kella 18–19.30 Tallinna muusikakeskkoolis (Vabaduse pst 130).

„Laps konfliktis – kuidas vanem saab aidata?“. Loengul tuleb juttu konflikti ja kiusamise erinevustest, kuidas saab vanem last sellises olukorras toetada ning millal ja kuidas tuleks kontakti võtta kooliga.

## ■ Neljapäeval, 30. oktoobril kella 18–19.30 Nõmme Gümnaasiumis (Raudtee 73).

„Kiitmine ja karistamine“. Last kasvatades satub pea iga vanem aeg-ajalt raskustesse. Paljud vanemad on mõelnud selle üle, kuidas mõjutada last nii, et sellest ka kasu oleks. Loengul tuleb juttu kiitmise ja karistamise tähendusest ning sellest, mis on tagasiside.

## ■ Neljapäeval, 6. novembril kella 18–19.30 Kivimäe põhikoolis (Leegi 14).

„Lapse ja vanema minapilt“. Kõik me oleme olnud kunagi lapsed, oleme õppinud mõndagi oma vanematelt ning nüüd õpivad meie lapsed meilt: suhtumist, suhtlemist, toimetulekut oma tunnetega jpm. Loengul mõtestame lahti lause „Õnnelikud vanematel on õnnelikud lapsed“, räägime, kuidas toetada lapse minapilti, anname lihtsaid suhtlusnippe.

## ■ Kolmapäeval, 12. novembril kella 18–19.30 Nõmme põhikoolis (Raudtee 68).

„Kiusamine koolis“. Kui kiusamine leiab aset lastegrupis, siis on sellesse segatud kogu klass. Kõrvalseisjad on suurim jõud kiusamise ärahoidmisel. Loengul räägime, mis on kiusamine, tutvustame kiusamist ärahoidvaid meetodikaid „Kiusamisvaba kool“ ja „Ühise mure meetod“ ning mida need endast kujutavad. Selgitame, milline on lapsevanema roll kiusamise ennetamisel ja kiusamisse sekkumisel.



Lektor on psühhoterapeut ja MTÜ Lastekaitse Liidu koolitaja Merit Lage.

**NB!** Iga loengu juurde kuuluvad näited ja vastused lapsevanemate küsimustele.

Osalemine on kõigile tasuta ning loenguõhtul on kooli ukсед kõigile Nõmme lapsevanematele ja teistele huvilistele avatud. Registreerimine igas koolis kohapeal.

Koolitusprojekti rahastavad justiitsministeerium Euroopa majanduspiirkonna finantsmehhanismi programmist «Riskilapsed ja -noored» ning Nõmme linnaosa valitsus.



Nõmme Linnaosa Valitsus

sotsiaal  
ministeerium

Haridus- ja Teadusministeerium

Justiitsministeerium

eeagrants

entk  
Eesti Noorsoo- ja Huvikeskus



# LISAINFO

[www.lastekaitseliit.ee](http://www.lastekaitseliit.ee)

[ajakiri.lastekaitseliit.ee](http://ajakiri.lastekaitseliit.ee)

[lapsehaal.lastekaitseliit.ee](http://lapsehaal.lastekaitseliit.ee)

[www.targaltinternetis.ee](http://www.targaltinternetis.ee)

[www.kiusamisestvabaks.ee](http://www.kiusamisestvabaks.ee)

**Uuri ka Lastekaitse Liidu**

**lastelaagrite kohta:**

[www.lastelaagrid.eu](http://www.lastelaagrid.eu)



**Lastekaitse Liit**  
Estonian Union for Child Welfare

**T**@rgalt internetis



**Anna meile tagasidet ja soovita teemasid,  
mida võiksime järgmistes numbrates kajastada.**

**[ajakiri@lastekaitseliit.ee](mailto:ajakiri@lastekaitseliit.ee)**

