



VATEK

EESTI VAIMSE TERVISE
JA HEAOLU KOALITSIION

KORRALDAB

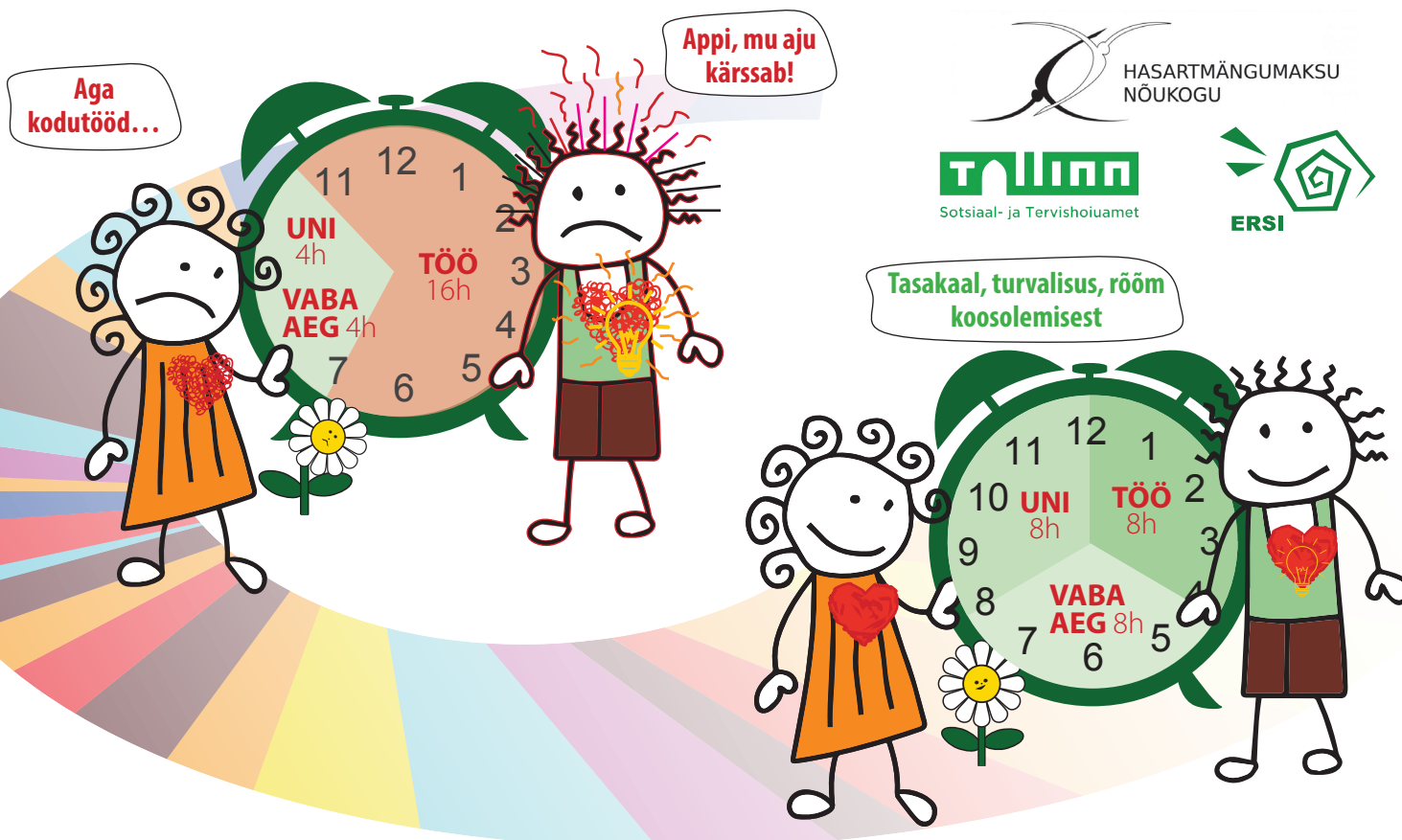
www.vatek.ee

VAIMSE TERVISE MESS

“VAIMNE TERVIS TÖÖKOHAL – LÄBIPÕLEMISEST TÖÖRÖÖMUNI”

15. oktoobril 2017 kell 10:00 – 18:00

Eesti Rahvusraamatukogus (Tõnismägi 2, Tallinn)



MESSI PÄEVAKAVA

Suure saali üritusi modereerib Joonas Hellerma

10:00-10:30 Tegevused messialal

10:30-10:45 Avasõnad ja tervitused

10:45-11:30 Ülo Vihma, juhtimiskonsultant

„Kas peab olema luuser, et mitte läbi põleda?“

11:30-12:00 Tegevused messialal

12:00-13:30 Töötoad (täpsem kirjeldus infolehe tagaküljel) ja paneeldiskussioon “Kuidas jaguneb vastutus töötaja vaimse tervise eest?”

13:30-14:00 Tegevused messialal

14:00-14:45 Arne Holte, psühholoogiaprofessor
„Kuidas töökoht saab edendada vaimset tervist ja ennetada häireid?“

14:45-15:00 Tegevused messialal

15:00-16:30 Töötoad (täpsem kirjeldus infolehe tagaküljel)

16:30-16:45 Tegevused messialal

16:45-17:45 Foorumteatri etendus "Aitab, ma ei jaksa enam!"

ÜRITUSED ON KÕIKIDELE TASUTA!

VAIMSE TERVISE KUU TÖÖTOAD MAAKONDADES

Töötubadesse saab registreerida kodulehel vatek.ee (üritused → vaimse tervise kuu töötöad 2017)

TALLINN

07.10.2017 kell 10:30-12:30

Tallinna Ülikool, terviseteaduste õppehoone (ruum 317), Räägu 49, Tallinn

TANTSU- JA LIIKUMISTERAAPIA TÖÖTUBA: TEADLIKULT LIIKUDES TÖÖSTRESSIGA TOIMETULEKU POOLE

Helena Hanso (TLÜ tantsu- ja liikumisteraapia magistrant) ja Terje Kaldur (loovterapeut, koolipsühholoog, TLÜ tantsu- ja liikumisteraapia lektor)

Eesti Loovteraapiate Ühing

Töötöas tutvustatakse tantsu- ja liikumisteraapia ning teadvoleku (mindfulness) võimalusi tööstressi vähendamiseks ja läbipõlemise ennetamiseks. Lisaks lühidale teoreetilisele ülevaatele käsitletakse töötöas läbi liikumise järgmisi teemasid: eneseteadlikkus, enesesõbralikkus, meeskonnatöö, usaldus ning ressursid stressirohketes olukordades toimetulekuks. Selga liikumiseks mugavad riided.

TALLINN

9.-13.10.2017

Tallinna Vaimse Tervise Keskus, A.Weizenbergi 20/1, Tallinn

VAIMSE TERVISE NÄDAL

Tallinna Vaimse Tervise Keskus avab ukSED, et tutvustada huvilistele oma tööd psüühiliselt haigestunud inimeste toetamisel. Külalastada saab keskuse kõiki üksusi, osaleda ise erinevates tegevustes ja gruppides, kuulata loenguid, vestelda töötajate ja klientidega. Esinevad ka meie kogemusnõustajad, kellel endal on kogemus psüühilise haigusega ja sellest taastumisega.

Nädala ürituste kava vt www.vaimnetervis.ee.

TALLINN

10.10.2017 kell 13:00-17:00

Tallinna Puuetega Inimeste Koda, Endla 59, Tallinn

KOGEMUSNÕUSTAMINE EESTIS - "PALJUTÖÖTAV LAPS"

Huvitab sind märksõna kogemusnõustamine? Kui jah, siis oled oodatud infopäevale. Erinevaid vaatenurki, ootuseid, võimalusi ja seniseid kogemusi toovad infopäeval välja Sotsiaalministeeriumi, Sotsiaalkindlustusameti, Eesti Töötukassa, Tervise Arengu Instituudi, Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuse ja teiste organisatsioonide esindajad. Lisaks toimub vaba mõtete vahetus kogemusnõustamise teemal. Uus avivõimalus on Eestis siiski veel „lapseeas“ ning on palju teha selle arendamiseks.

RAPLA

11.10.2017 kell 11:00-13:00

Rapla Täiskasvanute Gümnaasium, Lasteaia 5, Rapla

PERELEPITUS: KELLELE JA MILLEKS?

Liivia Vacht (perelepitaja, koolitaja, eripedagoog)

Eesti Lepitajate Ühing

Tutvustame perelepitusteenuse põhimõtteid, millal tulla ja kellele on teenus suunatud. Perelepituse peamine eesmärk on, et lastel säiliksid normaalsed suhted mõlema vanemaga ka pärast lahkuminekut. Lepitus ei ole nõustamine ega poolte lepitamine kooselu jätkamiseks. Keskendutakse sellele, kuidas edaspidi suhelda lastele ja endale haiget tegemata. Lepitus on eelkõige abiks neile vanematele, kes ei jõua omavahel kompromissini, mis oleks mõlemat osapoolt rahuldav ja eelkõige lapse huve arvestav.

TARTU

12.10.2017 kell 17:00-18:30

Johannes Esto ühingu saal, Näituse 3, Tartu

LÄBIPÕLEMISE ENNETAMINE ENESESÕBRALIKKUST ARENDADES

Marika Paaver (kliiniline psühholoog, psühhoterapeut)

Teadvoleku labor

Enese suhtes heatahtlik olemist võidakse pidada laiskuse ja isekuse tunnuseks. Ometi on teadusuuringud näidanud, et enesesõbralikkus aitab inimesel oma vigadest õppida, teha paremini koostööd ja leida viise oma tööst rõõmu tunda. Enda vajaduste eest hoolitsemine kaitseb inimest läbipõlemise eest. Töötöas räägime läbipõlemise mehhanismidest ja katsetame enesesõbralikkust soodustavaid harjutusi.

NARVA

16.10.2017 kell 11:00-12:30 (eesti keeles) ja 14:00-15:30 (vene keeles)

Narva Sotsiaaltöökeskus, Rahu põik 10, Narva

TURVALISED SUHTED TÖÖL JA KODUS ON VAIMSE TERVISE GARANTII

Jelena Põldsam (kliiniline psühholoog, psühhoterapeut) ja Monika Koppel (pereterapeut)

Eesti Pereteraapia Ühing

Töötöas tutvustatakse süsteemset lähenemist suhete kontekstis nii töökollektiivis kui peresüsteemis. Igapäevane keskkond nii tööl kui kodus mõjutab vaimse tervise probleemide teket ja kulgu. Olulise osa keskkonnast moodustavad inimsuhted ning suhtemustrid elu jooksul on väga püsivad ja kipuvad korduma. Suhted võivad kaitsta stressi eest, kuid võivad ka pingeid lisada. Mida tuleks silmas pidada, et suhted toimiksid ressursina? Töötöas keskendume depressiooni ja ärevushäirete seostele suhetega.

PÄRNU

17.10.2017 kell 18:00-20:00

Karja 77, Pärnu

KAS MA OLEN ÕNNELIK, KUI OLEN TERVE VÕI OLEN TERVE, KUI OLEN ÕNNELIK?

Kaja Kahu (nõustaja)

Tervisekliinik

Töötöas on fookuses vaimne ja füüsiline tervis ning nendevaheline seos. Kuidas rakenduslik kinesioloogia on abiks keha, vaimu ja hinge tasakaalu loomisel? Emotsioonide osa tervenemisel. Iga inimene on unikaalne ja kuidas just sinu keha annab vastuseid sinu alateadvuse kohta. Lihastest. Viie elemendi õpetus, meridiaanid, organid – seos emotsioonidega. Demonstratsioon, praktilised harjutused.

JÕGEVA

18.10.2017 kell 10:00-12:00

Jõgeva Maavalitsuse saal, Suur 3, Jõgeva

VAIMSE TERVISE ESMAABI TÖÖKOLLEKTIIVIS

Külli Mäe (rehabilitatsioonispetsialist) ja Anna Toots (Heaolu ja Taastumise Kooli koolitaja)

Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing

Töökohal on oluline vaimse tervise (VT) probleemidega inimesi ära tunda ja aidata. Töötöas räägime, kuidas aidata töökaaslast, kellel on tekkimas VT probleem; kes kogeb VT probleemi süvenemist; kes on VT kriisilukorras. Kaastöötajate luua on toetavam töökeskkond, et VT probleemidega inimesed saaksid abi ja võiksid kiiremini (tööellu) taastuda. Koolitus on kohandatud Mental Health First Aid juhenditest ja toimub Heaolu ja Taastumise Kooli ja TAI tervist edendavate töökohtade võrgustiku koostöös.

TALLINN

19.10.2017 kell 15:15-17:15

Tervisekliinik, Õie 37, Tallinn (Nõmme)

STRESSIST JA LÄBIPÕLEMISEST TÖÖRÕUMUNI

Kärt Kase (pereterapeut-koolitaja, endine personalijuht)

Tervisekliinik

Kas olete kõrvalt näinud, kuidas kolleeg lihtsalt istub töölaual taga ning vaatab tühja pilguga aknast välja, kuigi tal on palju tööd? Või olete ise olnud seisus, kus te ainult jooksete koosolekult koosolekule, vastate meilidele, kõnedele, täidate teiste palveid ning ehk ei julgegi endalt küsida, miks ma seda kõike teen ja kas see mulle ka meeldib? Töötöas otsime vastust küsimusele, mis tekitab töörõõmu, kuidas märgata läbipõlemise ohtu ning kuidas läbipõlemist ennetada.

TARTU

20.10.2017 kell 15:00-17:00

Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskus (III korruse grupiruum), Staadioni 52, Tartu

VAIMSE TERVISE ESMAABI TÖÖKOLLEKTIIVIS

Külli Mäe (rehabilitatsioonispetsialist) ja Anna Toots (Heaolu ja Taastumise Kooli koolitaja) Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing

Töökohal on oluline vaimse tervise (VT) probleemidega inimesi ära tunda ja aidata. Töötöas räägime, kuidas aidata töökaaslast, kellel on tekkimas VT probleem; kes kogeb VT probleemi süvenemist; kes on VT kriisilukorras. Kaastöötajate luua on toetavam töökeskkond, et VT probleemidega inimesed saaksid abi ja võiksid kiiremini (tööellu) taastuda. Koolitus on kohandatud Mental Health First Aid juhenditest ja toimub Heaolu ja Taastumise Kooli ja TAI tervist edendavate töökohtade võrgustiku koostöös.

SAAREMAA

21.10.2017 kell 15:30-17:30

Kuussaare Edukond, Tallinna 1, Kuussaare

TÖÖGA SEOTUD STRESS JA LÄBIPÕLEMINE – KUIDAS MÄRGATA JA KUIDAS ENNETADA

Pille Pesti (psühholoog ja joogaõpetaja)

Tervisekliinik

Kas stress on alati halb? Kas läbipõlemises on keegi süüdi? Töötaas vaatleme lähemalt, kuidas liigse stressi ja läbipõlemise märke ära tunda ja mida igaüks ise saab teha nende ennetamiseks. Räägime ka keha ja meele vahelistest seostest ning teadlikkusest ja selle olulisusest nii vaimse kui füüsilise tervise säilitamisel. Teeme läbi mõne praktilise harjutuse, mis aitab lihtsal ja efektiivsel viisil pingeid maandada. Samuti võimalus esitada küsimusi.

TARTU

21.10.2017 kell 12:15-14:00

Tartu Joogakeskus, Kastani 38, Tartu

TEADVELOLEKU PRAKTIKAD IGAPÄEVAELUS JA TÖÖKOHAS

Anni Kuusik (kliiniline psühholoog)

Tervisekliinik

Tööga seotud stress põhjustab depressiooni, ärevushäireid ning võib tuua kaasa kehalisi haigusi. Kuidas tulla toime igapäevaelu pingetega, rakendades teadveloleku ehk keskendumise harjutusi – seda tutvustatakse töötaas läbi arutelude ja praktiliste harjutuste. Täna seoks teadveloleku praktikad toonud oma organisatsiooni Google, Audi, Bosch ja paljud teised. Briti valitsus on võtnud sihiks, et need praktikad jõuaksid laiemalt tervishoidu, koolidesse, vanglatesse ja töökohtadesse.

HIUMAA

23.10.2017 kell 17:00-18:30

Tuuru maja, Vabrikuväljak 1, Kärdla

KUNSTITERAAPIA LÄBI KUNSTIAJALOO

Anneli Kaldoja (TTK lektor, kunstiterapeut, grupianalüütik)

Eesti Loovteraapiate Ühing

Töötaas eesmärgiks on visuaalkunsti tehnikate ja grupianalüüsi ühendamine läbi kultuuriloo. Kui me räägime grupi kultuurist, siis räägime sellest, kuidas iga liige grupis käitub. Kui me räägime kultuurist üldse, siis räägime kas vanaaja kultuurist või keskaja kultuurist või hoopis uusaja kultuurist. Töötuba on mõeldud neile, kes tahavad ennast ja teisi paremini tundma õppida ning uurida olulisi probleeme grupis. Oma töös kasutatakse kunstiteraapia tehnikaid ja grupianalüüsi meetodeid.

PÕLVA

25.10.2017 kell 13:00-15:00

Põlva Maavalitsus, Kesk 20, Põlva

TÖÖ JA VAIMNE TERVIS

Epp Veski (psühhoterapeut)

Tervisekliinik

Vaimne tervis töökohal algab endale sobiva töökoha leidmisest. Mis on mulle oluline, mis on mu soovid, ootused, mida ise panustan? Mis on karjäär selle laiemas mõttes? Miks ma praegu üldse tööd tahan? See on erinevatel eluetappidel väga erinev. Mida ma olen õppinud, mida tean ja oskan, mis on mu tugevad omadused, mis mitte, mida ma tahan teha, kas selleks on vaja veel midagi juurde õppida, kus ja kuidas? Mis amet see on? Kus selle ametiga inimesed töötavad? Mida intervjuul rääkida ja küsida?

VILJANDI

25.10.2017 kell 11:00-13:00

Viljandimaa Rajaleidja keskus, Kauba 12, Viljandi

PERELEPITUS: KELLELE JA MILLEKS?

Liivia Vacht (perelepitaja, koolitaja, eripedagoog)

Eesti Lepitajate Ühing

Tutvustame perelepitusteenuse põhimõtteid, millal tulla ja kellele on teenus suunatud. Perelepituse peamine eesmärk on, et lastel säiliksid normaalsed suhted mõlema vanemaga ka pärast lahkuminekut. Lepitus ei ole nõustamine ega poolte lepitamine koostöö jätkamiseks. Keskendutakse sellele, kuidas edaspidi suhelda lastele ja endale haiget tegemata. Lepitus on eelkõige abiks neile vanematele, kes ei jõua omavahel kompromissini, mis oleks mõlemat osapoolt rahuldav ja eelkõige lapse huve arvestav.

TÜRI

26.10.2017 kell 17:30-19:00

Türi Kultuurikeskus, Hariduse tn 1, Türi

MUUSIKALINE MINDFULNESS'I TREENING

Alice Pehk (muusikaterapeut, õppejõud, loovuskoolitaja)

Muusikateraapia Keskus

Mindfulness'i tehnikate praktiseerimine toetab eneseteadvuse ja sisemise tasakaalu kasvu, aidates kogeda mistahes situatsiooni teadlikumalt ja rahulikumalt ning võimaldades seeläbi teha selgemaid otsuseid ja viia ellu soovitud tegevusi maksimaalselt efektiivselt. Muusikalised tegevused soodustavad tähelepanu ja keskendumist ega nõua selleks suuri pingutusi, pakkudes samas naudingut ja tuues meelerahu. Töötaas tutvustatakse nii kuulamisel kui muusitseerimisel põhinevaid mindfulness'i tehnikaid.

VÕRU

26.10.2017 kell 12:00-14:00

Võru Keskraamatukogu, Jüri 54, Võru

TÖÖ JA VAIMNE TERVIS

Epp Veski (psühhoterapeut)

Tervisekliinik

Vaimne tervis töökohal algab endale sobiva töökoha leidmisest. Mis on mulle oluline, mis on mu soovid, ootused, mida ise panustan? Mis on karjäär selle laiemas mõttes? Miks ma praegu üldse tööd tahan? See on erinevatel eluetappidel väga erinev. Mida ma olen õppinud, mida tean ja oskan, mis on mu tugevad omadused, mis mitte, mida ma tahan teha, kas selleks on vaja veel midagi juurde õppida, kus ja kuidas? Mis amet see on? Kus selle ametiga inimesed töötavad? Mida intervjuul rääkida ja küsida?

HAAPSALU

26.10.2017 kell 15:00-17:00

Haapsalu Sotsiaalmaja, Kastani 7, Haapsalu

KEHA JA VAIMSE TERVISE SEOS

Helena Ehrenbusch (superviisor/coach)

Eesti Supervisiooni ja Coachingu Ühing

Esimesed märgid probleemidest, stressist, vaimsest tasakaalutusest nähtavad sõnades või mõtetes. Vaimne väsimus tekitab probleeme suhetes, näiliselt põhjendamatu tujukust, väsimust, läbipõlemist. Kuidas saada probleemile jälile enne kui lahvatab konflikt? Mis aitab taastada enda ja kolleegi vaimset tervist, kui sõnu ei mõisteta? Kas oskad aru saada, kui vastused on hoopis kehalised? Töötaas arutleme neil teemadel, kaasa praktilisi nippe.

VALGA

27.10.2017 kell 15:30-17:00

Valga Jaanikese Kool, Viljandi tn 82, Valga

MUUSIKALINE MINDFULNESS'I TREENING

Alice Pehk (muusikaterapeut, õppejõud, loovuskoolitaja)

Muusikateraapia Keskus

Mindfulness'i tehnikate praktiseerimine toetab eneseteadvuse ja sisemise tasakaalu kasvu, aidates kogeda mistahes situatsiooni teadlikumalt ja rahulikumalt ning võimaldades seeläbi teha selgemaid otsuseid ja viia ellu soovitud tegevusi maksimaalselt efektiivselt. Muusikalised tegevused soodustavad tähelepanu ja keskendumist ega nõua selleks suuri pingutusi, pakkudes samas naudingut ja tuues meelerahu. Töötaas tutvustatakse nii kuulamisel kui muusitseerimisel põhinevaid mindfulness'i tehnikaid.

RAKVERE

30.10.2017 kell 14:00-15:30

Wesenberghi hotell, Tallinna 25, Rakvere

VAIMSE TERVISE ESMAABI TÖÖKOHAL

Anna-Kaisa Oidermaa (kliiniline psühholoog) ja Anna Haasma (kliiniline psühholoog, koolitaja)

Peaasjad

Inimestest 25–40% kogeb elu jooksul mõnd vaimse tervise probleemi. Õigeaegne märkamine, tegutsemine ja abi on siinkohal kriitilise tähtsusega. Toetades vaimset tervist töökohal võivad kõik – väheneb haiguspäevade arv, suureneb töö efektiivsus, paraneb töökohal üksteisele pakutav toetus. Esmaabi saab õppida andma nii enesele, lähedasele kui kolleegile ning see võiks kuuluda igaühe oskuste „tööriistakohvrise“. Koolitusel antakse esmased teadmised vaimse tervise esmaabi osutamiseks töökohal.

VAIMSE TERVISE MESS

“VAIMNE TERVIS TÖÖKOHAL – LÄBIPÕLEMISEST TÖÖRÕUMUNI”

MESSI TÖÖTOAD

Töötubadesse saab registreerida kodulehel vatek.ee (üritused → vaimse tervise kuu töötöad 2017) ja vabade kohtade olemasolul ka messil kohapeal

TÖÖTOAD 12:00-13:30

Kuppelsaal

TEADVELOLEK JA HEAOLU TÖÖKOHAL

Kaia Köster (õppejõud, täiskasvanute koolitaja)

Vaikuseminutid

Tööelus panustame palju aega ja energiat, millega kaasneb oht läbi põleda. Põhjuseks on kestev stress keerulistes suhetes, tähtajad, vastuolulised ootused ja sisemine kriitika. Töötoas uurime, kuidas teadvelolek aitab võtta vastutust enda heaolu eest. Kogeme Vaikuseminutite harjutusi tähelepanu teadlikuks suunamiseks ja hoidmiseks. Tähelepanu-elik märkamine võimaldab olla teadlikum enda eest hoolitsemisel, millega kaasnevad paremad suhted teistega, tervislikumad valikud ning pingevabam toimetulek.

Milleri salong

SUPERVISiooni VÕIMALUSED VAIMSE TERVISE HOIDJANA TÖÖKOHTADEL

Karin London (superviisor/coach, terapeut ja koolitaja) ja

Anne Randväli (superviisor/coach, psühholoog)

Eesti Supervisiooni ja Coachingu Ühing

Töötoas anname ülevaate supervisiooni ja coachingu võimalustest vaimse tervise hoidjana töökohal – kuidas nende abil ennetada probleeme ja läbipõlemist; mida saab peale hakata, kui probleemid on juba tekkinud ja kuhjunud; kuidas raskusi ületada nii individuaalselt kui ka koos kogu meeskonnaga. Jagame kogemusi, tekitame aruteluruumi ja vaatame teooriasse.

Väike saal

TEADVELOLEKU PRAKTIKAD TÖÖKOHAS

Anni Kuusik (kliiniline psühholoog)

Tervisekliinik

Töoga seotud stress põhjustab depressiooni, ärevushäireid ning võib tuua kaasa kehalisi haigusi. Kuidas tulla toime igapäevaelu pingetega, rakendades teadveloleku ehk keskendumise harjutusi – seda tutvustatakse töötoas läbi arutelude ja praktiliste harjutuste. Tänapäev on teadveloleku praktikad toonud oma organisatsiooni Google, Audi, Bosch ja paljud teised. Briti valitsus on võtnud sihiks, et need praktikad jõuaksid laiemalt tervishoidu, koolidesse, vanglatesse ja töökohadesse.

TÖÖTOAD 15.00-16.30

Nõupidamiste ruum

MIKS LUUA VAIMSELT TERTET TÖÖKESKKONDA?

Kadri Lüüs (psühholoog)

Papaver

Töötoas arutame, miks on inimese vaimne tervis oluline töötajale, organisatsioonile ja kogu ühiskonnale. Millised on sagedasemad vaimset tervist mõjutavad tegurid tööl ning kuidas luua vaimselt tervet keskkonda? Analüüsime, kuidas iseenda vajadusi märgata ning nende eest seista nii, et tekiks soovitud muutused töökeskkonnas.

Milleri salong

MUUSIKALINE MINDFULNESS'I TREENING

Alice Pehk (muusikaterapeut, õppejõud, loovuskoolitaja)

Muusikateraapia Keskus

Mindfulness'i tehnikate praktiseerimine toetab eneseteadvuse ja sisemise tasakaalu kasvu, aidates kogeda mistahes situatsioone teadlikumalt ja rahulikult ning võimaldades seeläbi teha selgemaid otsuseid ja viia ellu soovitud tegevusi maksimaalselt efektiivselt. Muusikalised tegevused soodustavad tähelepanu ja keskendumist ega nõua selleks suuri pingutusi, pakkudes samas naudingut ja tuues meelerahu. Töötoas tutvustatakse nii kuulamisel kui musitseerimisel põhinevaid mindfulness'i tehnikaid.

Väike saal

TÖÖALANE LÄBIPÕLEMINE JA SELLE ENNETAMINE LÄBI ENESERÕBRALIKKUSE

Marika Paaver (kliiniline psühholoog, psühhoterapeut)

Teadveloleku labor

Enese suhtes heatahtlik olemist võidakse pidada laiskuse ja isekuse tunnuseks. Ometi on teadusuuringud näidanud, et eneserõbralikkus aitab inimesel oma vigadest õppida, teha paremini koostööd ja leida viise oma tööst rõõmu tunda. Enda vajaduste eest hoolitsemine kaitseb inimest läbipõlemise eest. Töötoas räägime läbipõlemise mehhanismidest ja katsetame eneserõbralikkust soodustavaid harjutusi.

Kuppelsaal

TURVALISED SUHTED TÖÖL JA KODUS ON VAIMSE TERVISE GARANTII

Jelena Põldsam (kliiniline psühholoog, psühhoterapeut) ja

Monika Koppel (pereterapeut)

Eesti Pereteraapia Ühing

Töötoas tutvustatakse süsteemset lähenemist suhete kontekstis nii töökollektiivis kui peresüsteemis. Igapäevane keskkond nii tööl kui kodus mõjutab vaimse tervise probleemide teket ja kulgu. Olulise osa keskkonnast moodustavad inimsuhted ning suhtumus-trid elu jooksul on väga püsivad ja kipuvad korduma. Suhted võivad kaitsta stressi eest, kuid võivad ka pingeid lisada. Mida tuleks silmas pidada, et suhted toimiksid ressursina? Töötoas keskendume depressiooni ja ärevushäirete seostele suhetega.

