



## **AJAKAVA JA SUURE SAALI ÜRITUSED**

Moderaatore JOONAS HELLERMA

10:00-10:30 Tegevused messialal

10:30-11:00 Avamine, sissejuhatus, YouTuberi tervitus

11:00-12:00 KALEV PIHL „Miks mind ei mõisteta?“

12:00-12:30 Tegevused messialal

12:30-13:30 KRISTEL AASLAID tuleb ja räägib ja arutleb

13:30-14:00 Tegevused messialal

14:00-15:00 FOORUMTEATER „Äpi life – happy life?“

15:00-15:30 Tegevused messialal

15:30-17:30 Töötoad (9 paralleelset, eelregistreerimisega)

Osalemine on kõikidele TASUTA, töötubade info vt allpool

Messi suure saali üritustest tehakse YouTube kanalil otseülekanne

Lisainfo saamiseks ja töötubadesse registreerimiseks vt [FB lehte](#)

Korraldajad: Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsioon (VATEK; [www.vatek.ee](http://www.vatek.ee)) ja Tallinna Ülikooli ELU projekt

Toetajad: Hasartmängumaksu Nõukogu ja Tallinna Sotsiaal- ja tervishoiuamet

Logo autor: disainer Egon Erkmann

## TULE VAIMSE TERVISE PÄEVAL MESSILE!

10-ndal oktoobril tähistakse kõikjal maailmas vaimse tervise päeva. Eestis toimub sel päeval Rahvusraamatukogus mess #TUNDEDÜLEPEA#TULEDTOIME#MINAKA kell 10.00-18.00.

**NOORTELE.** Seekord koondatakse oma tähelepanu noorte vaimse tervise hoidmisele ja neid puudutavatele võtmeküsimustele. Kuidas tasakaalustada netisuhtlust vahetute kontaktidega, kuidas võidelda küberkiusamisega ning kuidas mõjuvad vägivaldsed videomängud? Kuidas kasvada vastupidavaks ja rahulolevaks nooreks, kes ei kuku ainete kuritarvitamise, vägivalda ja internetisõltuvuse nõiaringi?

**TÖÖTOAD.** Rahvusraamatukogu saalides toimuvad tasuta töötod-ettekanded, kus viiakse läbi suhtlustreeninguid, õpetatakse noori oma emotsioone juhtima, hoidma sõprus- ja romantikasuhteid, kasvatama enesekindlust, hoiduma ennast hävitavast käitumisest ning jagatakse teavet murdeea kriiside ja aju eripära kohta. Messipäev lõpeb meeleoluka teatrietendusega.

**MESSIALA.** Messi laudadesse kogunenud spetsialistid jagavad noortele ideid ja nõuandeid, kuidas olla õnnelik ja tasakaalukas, pakuvad välja lahendusi erinevate muredega seotud probleemidega toimetulemiseks ning räägivad, kuhu abi saamiseks pöörduda. Kõik messil esindatud organisatsioonid on VATEK-i (Vaimse tervise ja heaolu koalitsioon) liikmed, mis tagab nende usaldusväärsuse ja professionaalsuse. Messil on avatud *lounge* ala vaimse tervise alase kirjanduse väljapanekuga.

**AARETEJAHT.** Kas teadsid, et muusikasaalis on üks heeringakarp – tule ja avasta, mis on selle sees ning kuidas see muusikaga seotud on. Otsi üles Jürgen Rooste, vaata talle silma ja saa teada, mis värvi on tema silmad. Mõõda ära rahvusraamatukogu hoone vitraažaken. Avasta, milliseid elamusi rahvusraamatukogu maja endas peidab. Aaretejaht on raamatukogu tutvustav aktiivne ja loov rühmamäng, mille käigus läbivad rühmad iseseisvalt 35-45 minuti jooksul teekonna läbi raamatukogu erinevate korruste. Palume registreerida oma aaretejahi osalus [broneerimisvormis](#) hiljemalt 08.10.2018. Aaretejaht toimub kell 11:00, 13:00 ja 15:00, osalejate arv on piiratud. Lisaküsimuste korral pöörduge palun Rahvusraamatukogu haridustegevuse kuraator Pille Slabina poole aadressil [Pille.Slabina@nlib.ee](mailto:Pille.Slabina@nlib.ee).

**MAAKONDADES.** Kui messipäevale ei jõua, siis toimuvad VATEK-i liikmete erinevad tasuta töötod terve vaimse tervise kuu ehk oktoobrikuu jooksul kõigis maakondades. Vaata lisainfot VATEKi [FB lehelt](#).

Kui FB lehel olevast lisainfost teie jaoks ei piisa, siis kirjutage julgelt aadressil [eestivatek@gmail.com](mailto:eestivatek@gmail.com) (Merike Sisask, VATEK-i eestvedaja, Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut, ERSI).



# TÖÖTOAD VAIMSE TERVISE MESSIL

## #NUTIHULLUS #MINAKA

Rainer Mere, psühholoog

### Tervisekliinik

Nutisõltuvus, kas väljamõeldis või reaalsus? Kui palju nutiseadmeid ikkagi kasutatakse ja kas tegemist on ülepaisutatud probleemiga või laastava epideemiaga? Miks nutiseadmete kasutamisest sedavõrd palju räägitakse? Kas ja kuidas mõjub nutiseadme kasutamine inimese käitumisele, mõtlemisele ja tajule? Töötoa tutvume statistikaga ning omandame mõningad nipid enda nutiseadme kasutamise piiramiseks. Töötoa lõpus arutletakse rühmades päevakorraliste küsimuste üle.

*#nutisõltuvus #nutiseadmed #nutitelefon #nutimaailm*

## #MUUSIKAONELU #MUUSIKATERVISEHEAKS

Maarja Metstak, muusikaterapeut

### Muusikateraapia Keskus (Ars Vitae OÜ)

Muusika puudutab sinu mõtteid ja tundeid... Sul on oma lemmik artist, kes suhestub sinu maailmaga... Sinu lemmiklugu sisaldab kõike seda, mida sõnades ei suuda kirjeldada... Muusika toetab sind, kui sul on raske... Muusika aitab sul saavutada suuremat kontakti oma tunnetega: rõõm, kurbus, viha, rahu, väsimus, energia... Muusika motiveerib sind... Kui tundsid ennast selles kirjelduses ära ja soovid saada kogemust muusika kasutamisest enese heaks professionaalse terapeudi juhendamisel, siis tule töötuppa!

*#muusikaonelu #muusikateraapia #muusikaterviseheaks #muusika*

*#vaimnetervis*

## #EMOTSIOONIDEJUHTIMINE #NOOREDJATUNDED

Kristel Päll ja Annaliis Tiidus, koolipsühholoogid

### Eesti Koolipsühholoogide Ühing

Emotsioonid on üks põnev nähtus inimeseks olemise juures, millega peame silmitsi seisma hetkest kui sünnime, ja need saavad meid terve elu. Eriti tugevalt tungivad emotsioonid oma kummaliste ja huvitavate varjunditega esile just noorukieas, kus saab aina olulisemaks oskuda oma emotsioonide ja tunnetega tegelema hakata. Käesolev töötuba annab võimaluse piluluda emotsioonide tekkimise mehhanismide taha ning katsetada emotsioonidega toimetulemist.

*#emotsioonid #tunded #emotsioonidevirvarr #emotsionaalsus*

*#ärakardatundeid*

## #ARMASTUS #ARMUMINE #MIKSMETUNNEME

Ene Pill, loovterapeut ja psühholoog

### Eesti Loovteraapiate Ühing

Kas armastus on alati kahepoolne? Mida teha? Töötoas keskendume tunnete avaldumisele ja eriti vaatleme kaht tunnet – armumist ning armastust. Mis on armastus, kus ta asub, mis värvi ta on? Palju võib armuda ja palju võib armastada? Või mitut?

*#armastan #vihkan #olenseksikas #kasolen*

## #HOIANEND #NOORTEVAIMNETERVIS #OLEOLEMAS

Ere Vasli, lastepsühhiaater ja Marit Kannelmäe-Geerts,

noorsootöötaja

### MTÜ Peaasjad

Millised on aju arengu ja vaimse tervise eripärad teismeeas? Millised on kõrvalekalded ja probleemid? Mida teha raskuste korral ja kuidas end hoida? Jutuks tuleb tavapärase arengu kulg, selle väljakutsed ning raskused, mis vajavad enam tähelepanu. Räägime, kuidas eristada "tavalist" murdeea kriisi võimalikest psüühika probleemist ning ka sellest, mida teha kui ilmnevad viited vaimse tervise häirele.

*#hoianend #hoiankaaslasi #oleterve #oleolemas #peaasi*

## #VANEMATESUHTEKRIIS #MINAPOLESÜÜDI

Helle Niit, psühholoog/lepitaja

### Eesti Lepitajate Ühing

Vanemate lahkumine lapse jaoks väga raske ja võib temas tekitada nii abitust kui ka süütunnet. Paljudel juhtudel õnnestub vanematel suhtekriisi oma lapse eest varjata, mistõttu tuleb lahutus lapse jaoks ootamatult. Adekvaatse seletuse puudumisel peab laps end sageli toimuva põhjustajaks ning süüdistab ennast, kui üks vanematest kodust lahkub. Lapsel võib tekkida küsimus, mis temast edasi saab. Töötoas räägime lahutusest ja selle mõjust noortele. Tutvustame perelepitusteenuse olemust ja arutame laste ja noorte probleeme seoses vanemate lahkuminekuga.

*#lahutus #lahkumine #perelepitusteenus #peresuhted #pereprobleemid #nõustamine*

## #MAAILMAKOHVIK #MÕTLEDÜLE #ÄRAMURETSE

### #KÕIKSAABKORDA

Pille Markov ja Katarina Kliit, psühholoogiatudengid

### Lahendus.net

Maailmakohviku formaat soovib oma küllastajatele pakkuda hubast ja huvitavat olemist, kus jagatakse teadmisi ja kogemusi seoses ülemõtlemise ning muretsemisega. Küllastajatel on võimalus istuda erinevates laudades, et mõlgutada mõtteid ning tutvuda seeläbi uute ideede ja inimestega. Töötoas arutleme ülemõtlemise tekkepõhjuste üle ning proovime leida nippe liigse muretsemise peatamiseks. Kohvikus toimetavad ringi ka psühholoogiatudengid, kes jagavad teadmisi psüüholoogia valdkonnast ja hoiavad kohviku mõnusasti sumisemas.

*#ülemõtlemine #muremõtted #ärevus #meieolemesinuga #mõtlevähem*

## #NOOREDJAKANEP #KANEPISÕLTUVUS

Dina Smoljakova, sotsiaaltöötaja/loovterapeut

### Papaver MTÜ

Töötoas arutleme kanepi tarvitamisega seotud müütide, arvamuste ja faktide ning ühiskonna hoiakute üle. Räägime kannabioidide (kanepi) tarvitamise mõjust vaimsele tervisele. Proovime leida vastuseid järgnevale küsimustele: mida peavad teadma noored ja nende vanemad; miks kannabioidide kasutamine on ohtlik just nooremas eas; kanepisõltuvus – on see müüt või reaalsus; psühholoogiline või füüsiline; millised on kannabioidide tarvitajate põhimured; nõustamine – kust saada abi ja kelle poole pöörduda.

*#kanep #kannabioidid #kanepimõjuall #kanepjatervis*

## #VAIKUSEMINUTID #NOORTEPROGRAMM #AJANOMAASJA

Kaia Lainola (Köster), õppija ja õpetajate õpetaja,

Vaikuseminutite noorteprogrammi läbiviija ja koolitaja.

### Vaikuseminutid.ee

Kas oled vahel märganud, et tunded on nii tugevad, et neid on raske taluda? Et süüdistavad, kahetsevad või muretsevad mõtted tormavad läbi pea ja ei lase keskenduda? Sul on hea kavatsus, kuid ometi käitud sootuks teisiti? Tea, et see kõik on täiesti normaalne ja sinu võimuses on seda olukorda muuta. Noorteprogramm OMA aitab trennida tähelepanu juhtimist ja keskendumist; õpetab toime tulema pingete ja stressirohkete olukordadega; kasvatab võimet oma tundeid reguleerida ning vabaneda negatiivsetest mõttemustritest; kujundada heatahtlikku hoiakut ja seeläbi parandada suhteid.

*#tunnetevoimused #emotsioonidejuhtimine #tähelepanujuhtimine*

*#muutused #ärastressa*