



KORRALDAVAD

NOORTE VAIMSE TERVISE MESS #TUNDEDÜLEPEA #TULEDTOIME #MINAKA

10.10.2018 kell 10:00-18:00
EESTI RAHVUSRAAMATUKOGUS

AJAKAVA JA SUURE SAALI ÜRITUSED

Moderaatoreks JONAS 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 Kaasa mõtlevad Joonas Hellerma, Kalev Pihl ja Hedvig Madisson
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, täpsem kirjeldus infolehe tagaküljel)

Osalemine on kõikidele **TASUTA**

Messi suure saali üritustest tehakse VATEKi YouTube ja Facebook kanalil otseülekanne (OM Filmistuudio)

Korraldajad: Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsioon (VATEK, www.vatek.ee) ja Tallinna Ülikooli ELU projekt
Toetajad: Hasartmängumaksu Nõukogu ja Tallinna Sotsiaal- ja tervishoiuamet
Logo autor: disainer Egon Erkmann





VAIMSE TERVISE KUU TÖÖTOAD MAAKONDADES

Töötubadesse saab registreerida www.facebook.com/eestivatek (iga töötuba on eraldi Facebook üritus)

RAPLA

03.10.2018 kell 11:00-13:00

Rapla Täiskasvanute Gümnaasium, Lasteaia 5 Rapla
LAHUTUSEST JA SELLE MÕJUT LASTELE #MINAEIOLESÜÜDI!

Liivia Vacht, perelepitaja

Eesti Lepitajate Ühing

Tutvustame perelepitusteenuse põhimõtteid suunatuna lapse vaimse tervise toetamisele. Lahutusega kaasnevad muutused emotsionaalsest seisundist majandusliku toimetulekuni. See kõik mõjutab lapse arengut ning korraldab ümber tema elu. Peale lahutust on oluline see, et lapsevanemad suudaksid jõuda kokkuleppele, kuidas paremini rahuldada oma laste vajadusi ning kuidas edaspidi suhelda lastele ja endale haiget tegemata. Sellest sõltub nende laste edaspidine emotsionaalne areng ning toimetulek. Töötuppa ootame teemast huvitatud täiskasvanuid.

RAKVERE

04.10.2018 kell 14:00-15:00

Rakvere Kultuurikeskus, Kreutzwaldi 2 Rakvere

#NUTIHULLUS #MINAKA

Rainer Mere, psühholoog

Tervisekliinik

Nutisõltuvus, kas väljamõeldis või reaalsus? Kui palju nutiseadmeid ikkagi kasutatakse ja kas tegemist on ülepaasutatud probleemiga või laastava epideemiaga? Miks nutiseadmete kasutamist sedavõrd palju räägitakse? Kas ja kuidas mõjub nutiseadme kasutamine inimese käitumisele, mõtlemisele ja tajule? Vahest oled enda juureski märganud, et kasutad nutiseadet liiga tihti? Töötoas tutvume statistikaga ning omandame mõningad nipid enda nutiseadme kasutamise piiramiseks. Osalejad peavad saama üle ka oma hirmust võrastega suhtlemise ees, sest töötoa lõpus arutletakse rühmades päevakorraliste küsimuste üle. Töötuba on mõeldud noortele.

TALLINN

09.-12.10.2018

TALLINNA VAIMSE TERVISE Keskuse LAHTISTE USTE PÄEVAD

Külastada saab keskuse kõiki üksusi üle linna, osaleda ise erinevates tegevustes, kuulata loenguid ja vestelda töötajatega. Täpsem info: monika.rand@vaimnetervis.ee ja www.vaimnetervis.ee

TALLINN

11.10.2018 kell 16:30-18:00

Õie 37, Tallinn (Tervisekliiniku saalis)

"DIALOG LASTE NIMEL" – PROGRAMM PINGELISE LAHUTUSKOGEMUSEGA NOORTE TERVISE PARANDAMISEKS

Kärt Kase, psühholoog-pereterapeut, Marlen Tammsaar-Ojamets, psühholoog-pereterapeut

Tervisekliinik

Konfliktsete lahutatavate või lahutatud paaride lastel on raske vanemate konflikti keskel olla, aga tavapärased sekkumised pole aidanud. Hollandlased on loonud eduka integreeritud sekkumise "Dialog laste nimel", mida Eestis viiakse läbi juba kaks aastat. Töötoas tutvustame nii koolituse loojate kui Eesti isikliku kogemust. Teeme läbi kaks praktilist harjutust, mis on koolituse osaks. Töötuppa ootame pingelises lahutusprotsessi olevaid vanemaid ja spetsialiste, kelle juurde taolised vanemad pöörduvad: advokaadid, perearstid, koolipsühholoogid, lastekaitsetöötajad, kohtunikud.

JÄRVA-JAANI

11.10.2018 kell 14:20-15:20

Järva-Jaani Gümnaasium, Pikk 1

#NUTIHULLUS #MINAKA

Rainer Mere, psühholoog

Tervisekliinik

Nutisõltuvus, kas väljamõeldis või reaalsus? Kui palju nutiseadmeid ikkagi kasutatakse ja kas tegemist on ülepaasutatud probleemiga või laastava epideemiaga? Miks nutiseadmete kasutamist sedavõrd palju räägitakse? Kas ja kuidas mõjub nutiseadme kasutamine inimese käitumisele, mõtlemisele ja tajule? Vahest oled enda juureski märganud, et kasutad nutiseadet liiga tihti? Töötoas tutvume statistikaga ning omandame mõningad nipid enda nutiseadme kasutamise piiramiseks. Osale-

jad peavad saama üle ka oma hirmust võrastega suhtlemise ees, sest töötoa lõpus arutletakse rühmades päevakorraliste küsimuste üle. Töötuba on mõeldud noortele.

TALLINN

15.10.2018 kell 18:00-20:00

Tatari 12, Tallinn (3. korrus, sissepääs maja tagant)

KUIDAS RÄÄKIDA LAPSEGA SEKSIST JA SELLEGA SEONDUVAST TURVALISEST KÄITUMISEST?

Anna Frank-Viron, ema, vanaema, koolitaja, tugiisik, juhatuse liige MTÜ RuaCrew

Seksuaalkasvatust on lapsele adekvaatse info andmine ja käitumise õpetamine ning nende teemadega seoses lapses turvatunde kujundamine – see on ka seksuaalse väärkohtlemise ennetamine. Iga täiskasvanu, kes veedab aega lapsega, on tema seksuaalkasvatataja. Sellepärast on oluline lapse kehast, seksuaalsusest ja sellega seotud turvalisusest kõneleda viisil, mis on mugav nii lapsele kui täiskasvanule endale. Töötuppa ootame täiskasvanuid, kes puutuvad kokku lastega (lapsevanem, spetsialist, õpetaja).

TALLINN

16.10.2018 kell 17:15-18:15

Maneeži 3, Tallinn

TEISMELISTE VAIMNE TERVIS

Ere Vasli, lastepsühhiaater

MTÜ Peaasjad

Kõik teavad teismeliste tüüpilist käitumist, mis on impulsiivne, riskeeriv, kõikuva meeleoluga, kiiresti ärrituv, eakaaslaste ja eakaaslaste gruppe tähtsustav ja tundlik eakaaslaste arvamusel. Selle taga on arengust tulenevad aju talitluse iseärasused. Täna teame, et 3/4 psüühikahäiretest saab alguse enne täiskasvanuks saamist (enne 24. eluaastat) ja sageli teismeeas. Teismelised vajavad, et psüühikahäirete esmaseid tunnuseid märgataks kiiresti ja nad saaksid vajalikku tuge ja abi. Teismelisuse iseärasuste mõistmine aitab meil teismelisi paremini toetada ja sellesse eluperioodi austusega suhtuda. Töötuppa ootame kõiki vaimse tervise huvilisi.

VÕRU

16.10.2018 kell 15:00-16:30

Võru Täiskasvanute Gümnaasium, Jüri 42

KUIDAS RAKENDADA VAIKUSEMINUTEID VAIMSE TERVISE HEAKS?

Airene Vaike Kumari, psühholoog

Eesti Koolipsühholoogide Ühing

Vaikuseminutid – need tähelepanu ja meelerahu harjutused, mis aitavad välja tulla hajevil mõtetest, segavatest emotsioonidest või pinges olekust. Töötoas kogeme vaikuseminutite harjutuste mõju; räägime vaikuseminutite tehnikate kasutusvõimalustest, teoreetilistest taustast ja mõju-uuringutest. Teeme praktilisi harjutusi ja reflekteerime harjutuste mõju üle. Töötuba on mõeldud noortele.

HIIMUMAA

16.10.2018 kell 9:00-11:30

Emmaste Noortekeskuse ruumid, Emmaste, Hiiumaa

NOORSOOTÖÖTAJA ARENGULUGU

Helena Ehrenbusch, superviisor

Eesti Supervisiooni ja Coachingu Ühing

Töötuba on suunatud noorsootöötaja professionaalse arengu mõistmisele ja kaardistamisele vaimse tervise perspektiivist. Käsitletavad teemad: isiklik vaimne tervis; minu löksud ja tugevused professionaalses arengus; grupitöö: juhtimine, juhi mõju ja võim; keeruliste ja positiivsete kogemuste jagamine; konkreetsete juhtumite arutelu. Teemaatilised märksõnad: positiivne vaimne tervis ja selle säilitamine/tugevdamine, depressioon, koolistress/koolitõrge, üksildus, sõltuvused (sh nutisõltuvus), küberkiusamine.

PÕLVA

16.10.2018 kell 12:30-13:30

Põlva Gümnaasium, Piiri 1

KUIDAS RAKENDADA VAIKUSEMINUTEID VAIMSE TERVISE HEAKS?

Airene Vaike Kumari, psühholoog

Eesti Koolipsühholoogide Ühing

Vaikuseminutid – need tähelepanu ja meelerahu harjutused, mis aitavad välja tulla hajevil mõtetest, segavatest emotsioonidest või pinges olekust. Töötoas kogeme

vaikuseminutite harjutuste mõju; räägime vaikuseminutite tehnikate kasutusviimastest, teoreetilisest taustast ja mõju-uuringutest. Teeme praktilisi harjutusi ja reflekteerime harjutuste mõju üle. Töötuba on mõeldud noortele.

TÕRVA

17.10.2018 kell 11:00-13:00

Valga maakond, Tartu tn.20 Tõrva

LAHUTUSEST JA SELLE MÕJUST LASTELE #MINAEIOLESÜÜDI!

Liivia Vacht, perelepitaja

Eesti Lepitajate Ühing

Tutvustame perelepitusteenuse põhimõtteid suunatuna lapse vaimse tervise toetamisele. Lahutusega kaasnevad muutused emotsionaalsest seisundist majandusliku toimetulekuni. See kõik mõjutab lapse arengut ning korraldab ümber tema elu. Peale lahutust on oluline see, et lapsevanemad suudaksid jõuda kokkuleppele, kuidas paremini rahuldada oma laste vajadusi ning kuidas edaspidi suhelda lastele ja endale haiget tegemata. Sellest sõltub nende laste edaspidine emotsionaalne areng ning toimetulek. Töötuba ootame teemast huvitatud täiskasvanuid.

HAAPSALU

17.10.2018 kell 15:00 - 16:30

Iloni Imedemaa, Kooli 5, Haapsalu

#NOORED JAKANEP

Dina Smoljakova, sotsiaaltöötaja/loovterapeut

Papaver MTÜ

Töötuba arutleme, millised on kanepi tarvitamisega seotud müüdid, arvamused, faktid ja ühiskonna hoiakud. Räägime kannabioidide (kanepi) tarvitamise ja vaimse tervise seostest ja sellest, miks kannabioidide kasutamine on ohtlik just noorem eas. Arutleme, kas kanepisõltuvus on müüt või reaalsus, kas vaid psühholoogiline või ka füüsiline, toome välja ka kannabioidide tarvitajate põhimured, nõustamise ja abi võimalused. Töötuba toimub grupitöö vormis. Töötuba on oodatud noored.

TALLINN

18.10.2018 kell 17:30-19:30

Tatari 12, Tallinn (3.korrus, sissepääs maja tagant)

#ENNASTHÄVITAVKÄITUMINE #ENNETUS

Annegrete Johanson, koolitaja-nõustaja

MTÜ RuaCrew

Teismeiga on iga noore inimese elus põnev periood, mil soovitakse katsetada piire ning uusi kogemusi saada. Sageli alustavad paljud noored sellel ajal ka ennasthävitava käitumisega. Millised on ennetusmeetodid, mida rakendada ning mida mitte. Milline on teekond proovimisest sõltuvuseni? Kuidas lapsevanemana märgata, et laps on hakanud sõltuvusainet tarvitama ja kuidas siis käituda ning kust abi saada? Erinevaid kogemuslugusid ning praktilisi näpunäiteid andev töötuba lapsevanematele ja teistele lähedastele.

TARTU

18.10.2018 kell 16:00-17:30

Tartu Herbert Masingu Kooli aula, Vanemuise 33

KUIDAS LUUA MÕNUSAT INIMLIKKU KONTAKTI?

Helle Saaremägi, suhtlemistreener, Kaire Bachmann, suhtlemistreener

Eesti Suhtlemistreenerite Ühing

Suhtlemist alustades püüame luua teise inimesega sidet, võita tema tähelepanu, äratada temas huvi iseenda või meile olulise teema vastu. Kõiki neid püüdlusi nimetatakse kontakti loomiseks. Hea kontakt aitab suhtlemispartneritel jõuda teineteise mõistmise ja usalduseni ning toetab suhtlejate heaolu ja positiivset vaimset tervist. Töötuba harjutame igapäevaseks sujuvaks suhtlemiseks vajalikku kontaktioskust. Töötuba ootame gümnaasiumiealisi noori.

NARVA

19.10.2018 kell 12:00-13:30

Narva Noortekeskus, Vestervalli 9 Narva

MUUSIKATERAAPIA VÕIMALUSI ENNETUSTÖÖS RISKIKÄITUMISEGA NOORTEGA

Alice Pehk, muusikaterapeut, õppejõud, loovuskoolitaja

Muusikateraapia Keskus

Töötuba käsitletakse muusikateraapia individuaal- ja grupitegevuste võimalusi riskikäitumisega noorte probleemidega tegelemiseks, et ennetada nende sõltuvusprobleeme, psüühikahäireid, sh suitsidaalsust ja vägivaldsust, toetades nende emotsionaalset toimetulekut, suurendades eneseteadvust, kasvatades enesekindlust ning arendades sotsiaalseid oskusi. Töötuba on mõeldud noortega tegelevatele spetsialistidele ja lapsevanematele.



KURESSAARE

22.10.2018 kell 15:00-16:30

Edukontor, Tallinna 1, Kuressaare

#KUIDASISEOMAELUJUHIN?

Pille Pesti, psühholoog ja joogatreener

Tervisekliinik

Oled oodatud osalema, kui oled 16-aastane või vanem ja tahad teada, mis on enese väärtustamine, enda tundmine, emotsionaalne intelligentsus, enesekehtestamine ja tunnete juhtimine. Arutleme teemade üle ja proovime mõned asjad ka praktiliselt läbi.

JÕGEVA

22.10.2018 kell 11:00-12:30

Jõgeva Põhikooli saal, Piiri 1

MUUSIKATERAAPIA VÕIMALUSI ENNETUSTÖÖS RISKIKÄITUMISEGA NOORTEGA

Alice Pehk, muusikaterapeut, õppejõud, loovuskoolitaja

Muusikateraapia Keskus

Töötuba käsitletakse muusikateraapia individuaal- ja grupitegevuste võimalusi riskikäitumisega noorte probleemidega tegelemiseks, et ennetada nende sõltuvusprobleeme, psüühikahäireid, sh suitsidaalsust ja vägivaldsust, toetades nende emotsionaalset toimetulekut, suurendades eneseteadvust, kasvatades enesekindlust ning arendades sotsiaalseid oskusi. Töötuba on mõeldud noortega tegelevatele spetsialistidele ja lapsevanematele.

VILJANDI

22.10.2018, kell 17:30-19:00

Viljandi Avatud Noortetuba, Hariduse 12a Viljandi

HINGEHÜGIEEN

Kristjan Puusild, psühholoog

SA Pärnu Haigla

Töötuba piltlikustab inimese hingelist seisust enese eest hoolt kandes ja seda tegevust jättes. Arutleme selle üle, mis on inimese hing ja kuidas seda terve ja tasakaalustatuna hoida. Miks me tihti ei hoolitse oma hingeelu üle, jääme raskete tunnetega vaevlema või ei suuda oma mõtteid juhtida, kontrollida. Töötuba annab ka praktilisi näpunäiteid, kuidas oma igapäevaelu nõnda kujundada, et oleksime õnnelikud ja teotahtlised. Töötuba on mõeldud noortele.

TALLINN

24.10.2018 kell 19:00

Vaba Lava, Tallinn

KONTSERDISARI „MÄNGUD ALATEADVUSEGA“

Anastasia de Haan, viiul; Silvia Ilves, tšello

Kaastegev aju-uuriija Jaan Aru

Vaba Lava ja Muusikateraapia Keskus

Esitava erilise vastuvõtt, teine süvenemisaste, sest kõik ümbritsev on viidud miinimumi – publik on hämaras ümber esineja mugavatel kott-toolidel. „Muusika, teaduse ja psühholoogia puutepunkt – õhtu, mis avab Sinu loovuse, avardab arusaamist ajust ning psüühikast.“ Eesti inimene huvitub enesearengust ja vaimsest tervisest ning hakkamasaamisest elus ning nüüd seotakse psühholoogia muusikaga. Sarja avakontserdil räägib ajuteadlane Jaan Aru huvitavaid ja naljakaid lugusid sellest, kuidas meie aju toimib. Toredaid näiteid ja võrdlusi jagub nii tuntud inimeste kui ka laste ja loomade kohta. Aru viib kohapeal publikuga läbi ka eksperimente. Muusikast ja lugudest on moodustatud sisulised paarid, mida ilmestab visuaal. Toetaja: Telliskivi Loomelinnak. Pilet 15/20 eurot. Lisainfo: <https://concert.ee/kontsert>

PÄRNU

29.10.2018 kell 11:30-13:00

Pärnumaa Kutsehariduskeskus, Niidupargi 12 Pärnu

HINGEHÜGIEEN

Kristjan Puusild, psühholoog

SA Pärnu Haigla

Töötuba piltlikustab inimese hingelist seisust enese eest hoolt kandes ja seda tegevust jättes. Arutleme selle üle, mis on inimese hing ja kuidas seda terve ja tasakaalustatuna hoida. Miks me tihti ei hoolitse oma hingeelu üle, jääme raskete tunnetega vaevlema või ei suuda oma mõtteid juhtida, kontrollida. Töötuba annab ka praktilisi näpunäiteid, kuidas oma igapäevaelu nõnda kujundada, et oleksime õnnelikud ja teotahtlised. Töötuba on mõeldud noortele.



NOORTE VAIMSE TERVISE MESS

#TUNDEDÜLEPEA #TULEDTOIME #MINAKA

MESSI TÖÖTOAD kell 15:30-17:30

#NUTIHULLUS #MINAKA

Suur saal (kuni 300 osalejat)

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? Töötoas tutvume statistikaga ning omandame mõningad nipid enda nutiseadme kasutamise piiramiseks. Töötoa lõpus arutletakse rühmades päevakorraliste küsimuste üle.

#nutisõltuvus #nutiseadmed #nutitelefoni #nutimaailm

#VAIKUSEMINUTID #NOORTEPROGRAMM #AJANOMAASJA

Väike saal (kuni 120 osalejat)

Kaia Lainola (Köster), õppija ja õpetajate õpetaja,

Vaikuseminutite noorte programmi 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 käitunud sootuks teisiti? Tea, et see kõik on täiesti normaalne ja sinu võimuses on seda olukorda muuta. Noorteprogramm OMA aitab treenida 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.

#tunnetevoimuses #emotsioonidejuhtimine #tähelepanujuhtimine #muutused #ärastressa

#HOIANEND #NOORTEVAIMNETERVIS #OLEOLEMAS

Kuppelsaal (kuni 60 osalejat)

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 kulgu, selle väljakutsed ning raskused, mis vajavad enam tähelepanu. Räägime, kuidas eristada "tavalist" murdeea kriisi võimalikest psüühika probleemidest ning ka sellest, mida teha kui ilmnevad viited vaimse tervise häirele.

#hoianend #hoianakaaslasid #oleterve #oleolemas #peaasi

#ARMASTUS #ARMUMINE #MIKSMETUNNEME

Milleri salong (kuni 50 osalejat)

Ene Pill, loovterapeut ja psühholoog

Eesti Loovteraapiate Ühing

Kas armastus on alati kahepoolne? Mida teha? Töötoas keskendume tunnete avaldamisele 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

#MAAILMAKOHVIK MÕTLEDÜLE #ÄRAMURETSE #KÕIKSAABKORDA

Nurgasaal (kuni 40 osalejat)

Pille Markov ja Katarina Kliit, psühholoogiatudengid

Lahendus.net

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

#ülemõtlemine #muremõtted #ärevis #meieolemesinuga #mõtlevähem

#VANEMATESUHTEKRIIS #MINAPOLESÜÜDI

Auditoorium 3107 (kuni 30 osalejat)

Helle Niit, psühholoog/lepitaja

Eesti Lepitajate Ühing

Vanemate lahkumine lapse jaoks väga raske ja võib temas tekitada nii abitus 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 lahku. 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

#EMOTSIOONIDEJUHTIMINE #NOOREDJATUNDED

Nõupidamiste ruum (kuni 20 osalejat)

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 noorukes, kus saab aina olulisemaks oskus oma emotsioonide ja tunnetega tegelema hakata. Käesolev töötoa annab võimaluse piluda emotsioonide tekkimise mehhanismide taha ning katsetada emotsioonidega toimetulemist.

#emotsioonid #tunded #emotsioonidevibrar #emotsionaalsus #ärakardatundeid

#NOOREDJAKANEP #KANEPISÕLTUVUS

Seminariruum C2120 (kuni 15 osalejat)

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 järgnevatel küsimustel: 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

#MUUSIKAONELU #MUUSIKATERVISEHEAKS

Seminariruum C2121 (kuni 15 osalejat)

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 jaoks professionaalse terapeudi juhendamisel, siis tule töötuppa!

#muusikaonelu #muusikateraapia #muusikaterviseheaks #muusika #vaimnetervis

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 Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsiooni (VATEK) liikmed, mis tagab nende usaldusväärsuse ja professionaalsuse.

Messil on avatud lounge ala vaimse tervise alase kirjanduse väljapanekuga.

