

Laste ja perede heaolu Tegevusi vaimse tervise toetamiseks



Täname kaasamõtlemise eest: vaimse tervise mõttekoda, Tervise Arengu Instituudi tervise ja heaolu edendamise keskus, HARNO ja Avaliku Sektori Innovatsioonitiimi projekt Noorte hea vaimne tervis

Seljataga on katsumusterohke aasta distantsõppe, uute väljakutsetega kodu ja tööelu ühildamisel ning erinevate rollidega hakkamasaamisel. Suvi pakub kõigile võimalust natuke vabamalt hingata, puhata, mängida ja uusi ideid koguda. Oleme kogunud siia paljude ekspertide, lastevanemate ja spetsialistide soovitusel, kuidas laste ja perede vaimset tervist ja heaolu toetada, võimalikke probleeme ennetada ning millised tegevused aitavad juba tekkinud muredele lahendusi leida. Soovitused on kasutatavad nii suvel kui ka aastaringiselt vabaajategevuste korraldamisel.

Mida saab kohalikul tasandil teha, et ära hoida laste, noorte ja nende vanemate vaimse tervise murede teket ning toetada vaimset heaolu?

- Leppige kokku, kes koordineerib ja aitab korraldada vabaajategevust lastele ja peredele.
- Mõelge läbi, millistes ruumides ja kohtades on võimalik üritusi ja tegevust lastele ja peredele pakkuda (raamatukogud, lasteaiad, koolimaja, avalik ujumiskoht jne) ja kes toetab läbiviijat korraldusega.
- Pange kokku kohalik kalenderplaan, mis annab ülevaate, millistele vanuserühmadele suunatult on millistel perioodidel tegevused olemas ja kellele kättesaadavad. See aitab analüüsida, millistel ajaperioodidel millistele vanuserühmadele oleks vaja lisategevust.
- Koostage ülevaade MTÜ-dest ja teenusepakkujatest, kes sisustavad laste ja perede elu vabal ajal ning jagage seda sihtrühmadega (nt veebis, kohalikus lehes, kohalikus raadios jm). Mõelge läbi, kuidas jõuda teabega nii lastevanemate, vanavanemate kui laste endini (sh nendeni, kes senini pole tegevustes osalenud) ja arvestage kommunikatsioonis lapsevanemate hoiakutega.
- Mõelge läbi transporti puudutavad küsimused – kuidas lapsed ja pered jõuaksid sinna, kus neid oodatakse, ja saaksid sealt turvaliselt sobival ajal koju tagasi?
- Mõelge läbi avalikku ruumi puudutav korraldus. Kas näiteks tasub teatud tänavad sulgeda ühistranspordile, et soodustada inimeste liikumist ja vabas õhus viibimist (nt nagu Tartu kesklinnas)? Analüüsige, millised on murdealistele suunatud võimalused avalikus ruumis ajaveetmiseks, ilma et nad peaks midagi tarvitama, või kuidas saavad lastevanemad mänguväljakute läheduses sisukalt aega veeta?

Mida saab teha kõigi laste ja perede toetamiseks kohalikul tasandil?

Vanuserühm:	0–2 a	3–7 a	7–12 a	12–16 a	16–19 a
Eesmärk:	toetada turvalise lähedussuhte kujunemist	toetada prosotsiaalsete oskuste kujunemist, häid ja turvalisi suhteid laste ja vanemate vahel	toetada eakaaslastega suhtlemist ja suhtlemisoskuste kujunemist, häid ja turvalisi suhteid laste ja vanemate vahel	toetada sotsiaalsete ja enesekohaste oskuste kujunemist, eakaaslastega suhtlemist, häid suhteid laste ja vanemate vahel	toetada sotsiaalsete ja enesekohaste oskuste kujunemist ning eakaaslastega suhtlemist
Korraldage regulaarseid üritusi, mis toetavad lastevanemate oskusi ja lastevanemate omavahelist suhtlust.	<p>Nt vanemlike ja peresuhte oskuste arendamise koolitused ning lapse arengu mõistmise koolitused (PREP-koolitus, perekool jne).</p> <p>Pakkuge tegevusi peredele, kes suveks kolivad teise piirkonda, kuid võiksid samuti osaleda väikelaste ja vanemate huvitegevustes.</p>	<p>Nt lastevanemate klubi, mis toimub üle nädala, Imeliste Aastate koolitused, õppeaasta alguses toimuvad rühmapõhised pereüritused jne.</p>	<p>Nt korraldage üle nädala lastevanemate klubi, õppeaasta alguses viige läbi klassipõhised pereüritused, pakkuge võimalust osaleda Gordoni perekoolis, Vaikuseminutite kursusel jne.</p>		
Võimaldage lastevanemale puhkust ja vähendage nende stressi.	<p>Nt pakkuge võimalusi paaripäevaseks puhkuseks väikelastele ja nende vanematele, (nt kuni kaheaastaste lastega peredele suunatud laagrid juhendajatega).</p> <p>Pakkuge paar korda nädalas tasuta lapsehoiuteenust.</p> <p>Viige kokku lapsevanemad, kes on valmis hoidma üksteise lapsi.</p>	<p>Nt pakkuge lastele ja vanematele arendavaid tegevusi, mis toimuvad samaaegselt lastele ja vanematele eraldi (liikumistreeningud, lauluringid, meisterdamine, raamaturing jne).</p> <p>Pakkuge lastevanemate huvitegevuses osalemise ajal lastehoidu.</p> <p>Pakkuge lastehoidu ja lastele suunatud tegevust töökohal.</p>			

<p>Võimaldage lastel ja peredel kaasa rääkida ja otsustada neid puudutavates tegevustes.</p>		<p>Nt ürituste ja tegevuse planeerimisel koguge mõtteid lastelt ja lastevanematelt, et pakkuda tegevusi, mis lapsi ja peresid huvitaks ning kõnetaks.</p>	<p>Nt looge noorte omaalgatuse fondid või muud toetamise süsteemid, kust noored saavad ise rahastust taotleda toetavate tegevuste ellukutsumiseks. Suvel võiks see olla jooksva ideede esitamise võimalusega või iganädalase tähtajaga. See aitab kasvada noori ka vaimse tervise saadikuteks.</p>
<p>Looge lastele ja noortele võimalusi mõtestatud ajaveetmiseks.</p>		<p>1. Pakkuge sisustatud vabaajaveetmise võimalusi lastele. Näiteks korraldage kord nädalas mänguväljakutel jm avalikus ruumis organiseeritud tegevust – noorematele lastele õuemängud ja liikumisringid, murdeealistele korvpall, lauatennis, õuetrennid jne.</p> <p>2. Suurendage päeva- ja mitmepäevaste laagrite kättesaadavust. Korraldage kindlale vanuserühmale suunatud päevalaagreid ja mitmepäevaseid laagreid ning tagage, et väiksemate võimalustega perede lapsed saavad osaleda.</p>	<p>1. Korraldage regulaarseid tegevusi noorsootöötajate toel, mis toimuvad õues - matkad, seiklusparkide külastused, aruteluringid, lauamängude mängimised jne.</p> <p>2. Looge võimalusi töötamiseks, sh vabatahtlikuks tööks, nt lapsehoid, jäätise müümine, nõudepesu, marjade korjamine, vabatahtlik kohalikel üritustel jne, et anda võimalust tegutsemiseks ja vastutuseks.</p> <p>3. Rakendage noori väiksemate laste vaba aja sisustamise võimaluste loomisesse, nt mänguväljakutel ürituste läbiviimine jne.</p> <p>4. Toetage noorte ja eakate suhtlust, nt läbi Jututaja lahenduse või IT-ringide, kus noored saavad eakamaid õpetada internetipanga kasutamisel jne.</p> <p>5. Looge töövarju võimalusi, et tutvustada erinevaid ameteid ettevõtetes.</p> <p>6. Laiendage malevavõimalusi piirkonnas.</p> <p>7. Korraldage laagreid, noorteprojekte ja muid organiseeritud ühistegevusi.</p>
<p>Looge võimalusi lapsevanemate ja laste regulaarseks ühiseks ajaveetmiseks.</p>	<p>Korraldage beebikoole, mängugruppe, beebide ja vanemate võimlemist, ujumist jm ringe, mis on peredele kättesaadavad ja võimalusel tasuta.</p>	<p>Nt üle nädala korraldage vanemate ja laste ühist söögitegemist, perede jalgpallimänge, raamatuõhtuid, juhendatud liikumistrenne, peredele suunatud mängu ujumiskohtade lähedal, looma- või loodusringe, suveteatrit jne. Viige läbi tegevust tervise- ja spordiradadel, sh erinevad kogukondlikud liikumisüritused/ ettevõtmised.</p> <p>Osaleda võivad iga kord erinevad inimesed, tegevused on eri vanuserühmadele erinevad.</p>	<p>Korraldage aruteluringe, kus noored ja vanemad saavad oma mõtteid turvaliselt jagada ning noored saavad „õpetada“, kuidas vanemad saaksid neid kuulata, märgata, tunnustada ja murede korral toetada.</p>

Mida saab teha, et toetada kohalikul tasandil kõrgemas riskis sihtrühmi?

Kuidas toetada lapsi, kes kasvavad üles peredes, kus esineb vaimse tervise probleeme ja/või uimastite tarvitamist?	Kuidas toetada lapsi, kes kasvavad üles peredes, kus vanemad on töö kaotanud?	Kuidas toetada erivajadusega lapsi ja noori?
Korraldage vaimset tervist toetavaid laagreid kõrgemas riskis lastele.	Pakkuge hooajalist tööd lastele (võimalusel koos vanematega).	Lükake soovi korral õpiabi augustisse, mitte tehke seda juunis – andke lastele aega puhata.
„ Räägime lastest “ programmi rakendamine, et toetada lapsi, kes kasvavad vaimse tervise probleemidega perekonnas.	Malevas osaluse toetamine / sinna suunamine	Korraldage laagreid ja kaasake sinna erivajadusega lapsi ja noori.
Pere Lahendusringi koordinaatorite tiimi loomine ja rakendamine KOV-is (baaskoolitusele kandideerimine juuni jooksul)	Tööampsud kohalikes ettevõtetes/ organisatsioonides (abi nt sündmustel, laatadel) Vabatahtlik töö kogukonnas	Pakkuge võimalust vabatahtliku töö tegemiseks kogukonnas.

Mida saab teha, et aidata lapsi, noori ja peresid, kellel on tekkinud vaimse tervise mured?

0–2 a	3–7 a	7–12 a	12–16 a	16–19 a
Pakkuge tasuta võimalust lapsehoiuks paar korda nädalas, et vanem saaks puhata (nt peredele, kus vanemal on vaimse tervise mure, kus vanemad suvel peavad rohkem töötama jne).			Looge näidisvideod, kuidas vastuvõtt vaimse tervise teemal välja näeb. Jagage veebis leiduvaid vaimse tervisega seotud noorte kogemuslugusid (nt veebilehelt teeviit.ee).	
Tagage teenuste olemasolu ka suvisel perioodil (sh pereteraapia kättesaadavuse tagamine, Circle of Security, Imeliste Aastate koolitused, Nurture & Play, Theraplay rühmad jne).				
Leidke üles lapsed, kes ei osale huvitegevuses ja pakkuge neile tasuta võimalusi osalemiseks.				
Hoidke tugispetsialiste palgal (nt tugiisikud), et toetada ka suvel abivajavaid lapsi ja peresid.			Looge noorte omaalgatuse fondid või muud toetamise süsteemid, kust noored saavad ise rahastust taotleda toetavate tegevuste ellukutsumiseks. Nt suvel võiks see olla jooksva ideede esitamise võimalusega või igapäevase tähtajaga. See aitab kasvada noortel ka vaimse tervise saadikuteks.	
Rakendage võimalusel suvisel perioodil mobiilset noorsootööd.				
Võrgustikutöö: lastekaitsespetsialistide, noorsootöötajate ja piirkondlike politseinike koostöö, et puhkuste ajal teaks teatud sihtrühmadel/asukohtadel silma peal hoida.				
		Korraldage „Sõpruse kool“ – vaheajasari, kus õpitakse koosolemist, suhtlemist ja mängimist.	Korraldage avatud ametite päev, et vähendada häbimärgistamist vaimse tervisega seotud abi otsimise ja saamise osas.	
			Looge võimalus panna kooli-/õppimise mõtted suvel veidikeseks ajaks pausile.	

Mida saab teha, et vähendada alkoholi, tubakatoodete ja narkootikumide kättesaadavust ja kasutamist noorte seas?

- Leppige kokku kohalikul tasandil ürituste korraldajatega (sh majutus- ja toitlustusasutused), kuidas alaealistele või peredele suunatud ürituste puhul käituda.
- Kommuniqueerige lastevanematele uimastitega seonduvatel teemadel, kuidas ja mida vanemad võiksid kodus arutada (lisainfot leiata tarkvanem.ee).
- Soodustage lastevanemate omavahelist koostööd nii koolis kui kogukonnas, sh tegema ühiseid kokkuleppeid alkoholi, tubaka ja narkootikumidega seonduvalt.