



*13-26 aastat vana

“ESTEEM-NOORSOOTÖÖ VASTUTAB NOORTE HEAOLU EEST”

MAPPING- KAARDISTAMINE

Juuni-August 2022



ERASMUS+projekt -Nr. 2021-2-LV02-KA220-YOU-000051464- Noortevaldkonna koostööprojekt "ESTEEM - Noorsootöö vastutab noorte heaolu eest" on uuenduslik 24-kuuline Erasmus+ koostöö partnerlusprojekt, mis viiakse ellu viie organisatsiooni vahel Lätist, Eestist, Bulgaariast ja Hispaaniast.



CVS
BULGARIA



COOPERATION
FOR VOLUNTARY SERVICE
BULGARIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SISU

- **Sisukord.....2**
- **Sissejuhatus.....3**
- **Heaolu mõiste kaardistamine4**
- **Kasutatud andmed kaardistamise aruandes.10**
- **Järeldused.....11**
- **Väljakutsed.....11**
- **Head meetodid, nõuanded ja soovitused.....13**
- **Kokkuvõtted – peamised järeldused.....15**
- **Järgmised sammud.....16**

SISSEJUHATUS

“ESTEEM-Noorsootöö vastutab noorte heaolu eest” on uuenduslik 24 kuud kestev Erasmus+ koostöö partnerlusprojekt, mis viiakse ellu viie organisatsiooni- Läti, Eesti, Bulgaaria ja Hispaania poolt.

Euroopa Noorte eesmärgid määratlevad heaolu ja vaimset tervist kui noore elu tähtsamaid aspekte. Need on põhilised valdkonnad, millele ajakohaste poliitiliste algatuste ja noorsootöö vastuste väljatöötamisel, tuleb põhjalikult tähelepanu pöörata. Vaimne tervis ja heaolu on elu põhiväärtused ning eelduseks noore inimese potentsiaali pidevaks arenemiseks, valmisolekuks võtta vastutust ja oma elu eest hoolitseda. Sealhulgas luua terveid suhteid, valida haridust ja erialasid ning olla autonoomne ja aktiivne ühiskonnaliige.

Lisaks on COVID-19 kriis mõjutanud oluliselt noorte vaimset tervist. Noorte (15-24 aastaste) vaimne tervis on aastatel 2020-2021 oluliselt halvenenud ja enamikus riikides on vaimse tervise probleemid selles vanuserühmas kahekordistunud või rohkemgi. Piisava toetuse ja õigeaegse sekkumise korral võivad noored COVID-19 kriisist taastuda, kuid on oht, et COVID-19 kriisi tagajärjed heidavad jätkuvalt varje noorte eludele ja nende vaimsele tervisele.

On väga oluline, et noorsootöötajad ja noortega igapäevaselt tegelevad organisatsioonid oleksid varustatud hariduslike lähenemisviiside, meetodikate ja vahenditega, mis võimaldaksid noortel hoolitseda oma vaimse tervise eest ja tugevdada nende heaolu.

Projekt vastab antud vajadustele ja tõstab noorsootöötajate võimekust läbi pädevuste arendamise - kuidas noortega heaolu teemadel töötada, tutvudes teiste riikide parimate praktikatega, osaledes mobiilsetes tegevustes, varustades töövahendite ja meetoditega ning õppimine läbi hariva mängu, kuidas anda noortele võimalus oma vaimse tervise probleemidega tegeleda. Samuti arendab see uuenduslikku, kohandatavat ja kasutusvalmis haridusjuhendit ja digitaalset rakendust koos pakutud teoreetilise tausta, lähenemisviiside, tööriistade ja meetoditega, mida noorsootöötajad ja teised noorsootöö sidusrühmad saavad noorsootöö kontekstis ja mitteformaalne hariduses noortega kasutada.

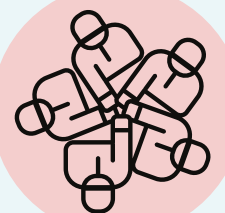


○ Projekti eesmärgid:

- Leida noorsootöös vastuseid noorte vaimse tervise ja psühholoogilise heaolu probleemidele.
- Parandada noorsootöö kvaliteeti pandeemia ajal ja pärast seda.
- Jõustada noori olema õnnelikud, autonoomsed ja vastupidavad kodanikud, kes suudavad teha oma valikuid ja langetada otsuseid.

Osalevad partnerid:

Association of Educational games and methods/ Läti (Projekti koordinaator)
Child and adolescent resource centre/ Läti
AC Amics de la Biblioteca de la Fonteta/ Hispaania
Tartu Noorsootöö Keskus/ Eesti
CVS-Bulgaria/ Bulgaaria



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



HEAOLU MÄÄRATLUS PROJEKTI EESMÄRGIL

Noored seisavad silmitsi erinevate teismeea ja üleminekuperioodi väljakutsetega, mis võivad hõlmata enesetaju- ja juhtimist ning kooli-, pere- ja suhteprobleeme. Kui noored satuvad liigsesse stressi või leiavad, et surve on liiga suur, et hakkama saada, on vaimse tervise tagajärjeks destruktiivne käitumine nagu enesevigastamine, kerge depressioon, keerulised suhted kodus ja sõpradega, viha juhtimise probleemid, madal enesehinnang ja enesekindlus, ärevus, enesetapumõtted, eraldatus ja haridusest väljalangemine.

Euroopa Noorte eesmärgid määratlevad heaolu ja vaimse tervise kui noore elu prioriteetsed aspektid ning põhilised valdkonnad, millele ajakohaste poliitiliste algatuste ja noorsootöös vastuste väljatöötamisel tuleb põhjalikult tähelepanu pöörata. Heaolu on üks elu põhiväärtusi ja eelduseks noore inimese potentsiaali pidevaks arendamiseks, valmisolekuks võtta vastutust ja oma elu eest hoolitseda, luua terveid suhteid, valida haridust ja erialasid, olla autonoomne ja aktiivne liige ühiskonnas.

Heaolu defineerimise kavatsust on väljendanud erinevad teadlased ja uuringud, kuid pole ühtegi, mis oleks universaalne iga olukorra jaoks. Näiteks Maailma Terviseorganisatsioon defineeris positiivset vaimset tervist kui "Heaolu seisundit, milles inimene realiseerib oma võimeid, suudab toime tulla tavapärase elupingetega, suudab töötada tootlikult ja viljakalt ning panustada kogukonda". Psühholoog Carol D. Ryff tõdes, et heaolu ühendab kuut erinevat positiivse toimimise tegurit: autonoomia, keskkonna valdamine, isiklik kasv, elueesmärk, positiivsed suhted teistega ja enese aktsepteerimine. Need on olulised tegurid, et olla õnnelik ja elada eesmärgipäraselt. Martin Seligmani PERMA teooria defineerib, et heaolu on kombineeritud viiest põhiplokist, mis võimaldavad õitsengut – positiivsed emotsioonid, kaasamine, suhe, tähendus ja saavutus.

ESTEEM projekt keskendub noorte heaolule ja meetmetele, mida noorsootöös saab arendada ning pakkuda noortele nende heaolu parandamiseks ja tugevdamiseks. Kuna heaolul puudub ühtne definitsioon, oleme uurinud juba olemasolevaid ja määratlenud mudeli, mis hoiab Ryffi ja Seligmani mudelite elemente ning sobib meie arvates kõige paremini noorsootöö ja konkreetset selle projekti eesmärgi ja vahenditega. Me ei väida, et see on ainuõige, vaid käsitleme seda pigem partnerite visioonina, mis põhineb aastatepikkusel töökogemusel noortega noortekeskustes, vabaühendustes ja vaimse tervise asutustes.

Heaolu



1

Tervislikud
eluviisid

Üldine fookus selles projektis on nende peal kaks heaolu aspekti:

2

Psühholoogilised
tegurid



TERVISLIKUD ELUVIISID



Uni,
uneharjumused
ja une kvaliteet

Tervislikud
söömisharjumused



Füüsilised
tegevused



Elektrooniliste
seadmete
kasutamine



Oskuste
kasutamine



PSÜHHOLOOGILISED TEGURID



Enese
aktsepteerimine

omab positiivset suhtumist enesse; tunnustab ja aktsepteerib mitut eneseaspekti, sealhulgas häid ja halbu omadusi; tunneb end möödunud elu suhtes positiivselt (Ryff)

omab teadlikkust ja pädevust keskkonnajuhtimisel; juhib väliste tegevuste keerulist hulka; kasutab tõhusalt ümbritsevaid võimalusi; võime valida või luua isiklikele vajadustele ja väärtustele sobivat konteksti (Ryff)

Keskkonna
teadlikus



Positiivne suhe

omab sooje, rahuldustpakkuvaid, usalduslikke, tähendusrikkaid suhteid teistega; tunneb muret teiste heaolu pärast; võimeline tugevaks empaatiaks, kiindumuseks ja läheduseks; mõistab inimsuhetes andmist ja saamist (Ryff)

on jätkuva arengu tunne; näeb ennast kasvavana ja laienevana; on avatud uutele kogemustele; tunneb oma potentsiaali realiseerimist; näeb enese ja oma käitumise paranemist aja jooksul; muutub viisil, mis peegeldab rohkem eneseteadvust ja tõhusust

Isiklik kasv



Autonoomia

on ise otsustav ja sõltumatu; võime seista vastu sotsiaalsele survele, mõelda ja tegutseda teatud viisil; reguleerib käitumist seestpoolt; hindab ennast isiklike standardite järgi (Ryff)

PSÜHHOLOOGILISED TEGURID



Emotsioonide juhtimine

suudab tuvastada ja juhtida nii enda kui ka teiste emotsioone

võime toime tulla tavapäraste nõudmiste ja eluliste probleemidega; suhteline vabadus äärmuslikust emotsionaalsest stressist, nagu ärevus ja invaliidistavad sümptomid ning võime toime tavaliste elunõuete ja pingetega (APA sõnastiku põhjal)

Vaimne tervis



Kaasamine ja tähendus

kuulumine ja millega suurema teenimine kui mina, nt. religioon, perekond, teadus, poliitika, töö-/noorteorganisatsioonid, õiglus, kogukond, sotsiaalsed põhjused (nt roheline olemine) jne (Seligman)

omab elus eesmärke ja suunatust; tunneb, et praegusel ja möödunud elul on tähendus; omab uskumusi, mis annavad elule eesmärgi; elamiseks on sihid ja eesmärgid (Ryff)

Elueesmärk



Pädevus ja saavutused

võime näidata kontrolli oma elu üle, tulla probleemidega tõhusalt toime ning muuta oma käitumist ja keskkonda (APA sõnaraamat). Oskus seada eesmärke, enesemotivatsiooni ja omada sihikindlust eesmärkide saavutamisel (Seligman)

ESTEEM projekti raames on partnerite tähelepanu keskmeks kaks meetmete plokki, mida uurida ja arendada:

1

noortele suunatud ennetus - ja harivad praktikad nende heaolu parandamiseks ja tugevdamiseks ning

2

noorsootöötajatele mõeldud õppepraktikaid ja informatiivseid materjale, mis aitaksid pakkuda professionaalset esmaabi, kui noored seda vajavad ja teha ennetustööd.

Projekti esimese intellektuaalse väljundi tulemuste põhjal saab mudelit uuesti üle vaadata ja üle vaadata.

KASUTATUD KIRJANDUS:

- Psühholoogiline heaolu uuesti läbi vaadatud: teaduse ja praktika edusammud
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4241300/>
- Maailma Tervise Organisatsioon. Maailma tervisearuanne 2001: vaimne tervis: uus arusaam, uus lootus. Genf: Maailma Terviseorganisatsioon; 2001.
- Dr Martin E.P. Seligman. Flourish: uus nägemuslik arusaam õnnest ja heaolust
- Noorsootöö põhitõed <https://www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youth-work-essentials>
- Ministrite Komitee soovitus CM/Rec(2017)4 liikmesriikidele noorsootöö kohta <https://rm.coe.int/1680717e78>
- Emotsionaalne intelligentsus
<https://www.psychologytoday.com/us/basics/emotional-intelligence>
- APA psühholoogiasõnaraamat <http://dictionary.apa.org>



KAARDISTAMIS ARUANDE KOOSTAMISEKS KASUTATUD ANDMED

Kokku osales lõpliku kaardistamise aruande loomisel
**5 organisatsiooni - Lätist, Eestist,
Bulgaariast ja Hispaaniast.**

Iga riik kogus kaardistamise aruande koostamiseks
järgmise teabe:

40 intervjuud

Läti - 10 intervjuud
Eesti - 10 intervjuud
Bulgaaria - 10 intervjuud
Hispaania- 10 intervjuud



**Rohkem kui 80
olemasolevat
uuringut, uurimistöo,
artiklit,
ressurssi jne**

Läti - läbi vaadatud ja analüüsitud 25 materjali
Eesti - 30 läbi vaadatud ja analüüsitud materjali
Bulgaaria - läbi vaadatud ja analüüsitud 25 materjali
Hispaania - läbi vaadatud ja analüüsitud 10 materjali



Iga riik tegi kokkuvõtte ja läbiviidud intervjuudest peamised järeldused. Samuti kokkuvõtte olemasolevatest analüüsitud uuringutest, artiklitest ja muudest ressursidest. Nende kokkuvõtete põhjal töötati välja lõplik kaardistamise aruanne.

Kokkuvõtte intervjuudest
+
Kokkuvõtte olemasolevate
uurimistöo andmetest



**KAARDIST
AMISE
LÕPPARUA
NNE**

JÄRELDUSED

Selles peatükis keskendume peamistele järeldestele, mis võivad aidata noorsootöötajatel mõista, kuidas noorte heaolu probleeme paremini käsitleda, samuti paremini teada saada viimase või paari aasta olemasolevaid väljakutseid ja lahendusi.

VÄLJAKUTSED

Väljakutsed, millega noored Lätis silmitsi seisavad:

- Heaolu tugisüsteemi probleemid.
- Noortele ühtse toetust pakkumine
- Psühholoogilise hariduse tase on madal.
- Raskused noorte tervisliku käitumise edendamisel (magamisharjumused, kehv toitumine ja vähene füüsiline aktiivsus, igapäevane rutiin).
- Puuduvad teadmised tervislikust seksuaalkäitumisest.
- Liigne mobiiltelefonide ja ainete tarvitamine (st protsessi- ja ainesõltuvused).
- Isolatsioon, igapäevase rutiini muutmine, ekraani aja pikenemine pandeemia ajal.

Väljakutsed, millega noored Bulgaarias silmitsi seisavad:

- Piiratud suhtlus, suhtlemine ja suhted ümbritsevate inimestega (perekond, sõbrad, õpetajad, sugulased jne) pandeemia ajal.
- Raskused tähenduslike suhete loomisel (mitte pinnapealne suhtlus).
- Noored olid tugevalt mõjutatud vanemate vaimsest seisundist (stress, mured jne) ning neil ei ole piisavalt teadmisi ja oskusi, et vanemate emotsioonidega toime tulla.
- Mittetoetav pereskkond.
- Kehv füüsiline tervis – halvad magamisharjumused, rämpstoit, vähene liikumine, energijookide tarbimine, ainete tarvitamine, suitsetamine, alkoholi tarvitamine, varajane seksuaalelu, liiga magusate toitute ja jookide tarbimine.
- Kehv vaimne tervis – vähene autonoomia, madal enesekindlus, ebapiisavad praktilise elu- ja sotsiaalsed oskused, turvatunde puudumine, uskumus, et elul ei ole mõtet ja tulevikku ei ole, info üleküllus.
- Puudulik juurdepääs ja teave vaimse tervise toetamise kohta
- Toetuse puudumine.

Väljakutsed, millega Eesti noored silmitsi seisavad:

- Unehäired.
- Tervislike toitumisharjumuste säilitamine.
- Ärevuse ja depressiooni tase.
- Liigne videomängude mängimine.
- Tähenduslike suhete puudumine

Väljakutsed, millega noored Hispaanias silmitsi seisavad:

- Isolatsioon.
- Probleemid sotsiaalses elus osalemisel pärast pandeemiat.
- Digiseadmete liigne kasutamine.
- Näomaskide kasutamine "kilbina" peitmiseks.
- Unehäired.
- Igapäevase ajakava puudumine.
- Tundmatu ja ettearvamatu tulevik, "tume tulevik", "halvim elu" (seotud tööturu, kliimamuutustega). See on seotud ka vastutustundega nende probleemide lahendamise eest.
- Madal enesekindlus.
- Suitsiidide tõus (2020. aastal 3 korda rohkem mehi kui naisi).
- Vanemate juures elamine kuni 29. eluaastani (Euroopas keskmiselt 26 aastat vana).

Pärast kõigi riikide intervjuude ja olemasolevate uuringute analüüsi jõudsime järeldusele Peamised noorte heaoluga seotud valdkonnad, millele keskenduda, on järgmised:



Tervislikud eluviisid
(magamisharjumused, kesine toitumine, vähene liikumine, oskamatu ajaplaneerimine, seksuaalkäitumine)



Digiseadmete kasutamine ja mõnuainete tarbimine
(sõltuvused)



Suhtlus ja suhted
(eakaaslastega, vanematega, sugulastega, jne)



Eneseteadlikus



Teadmatus tuleviku ees



Vaimse tervise tugi noortele

HEAD MEETODID, NÕUANDED JA ETTEPANEKUD

Kaardistamise aruande üks peamisi eesmärke, on koguda häid meetodeid, mis võivad aidata parandada noorte heaolu. Järgmisi soovitusi kasutatakse selle projekti teistes väljundites, et aidata noorsootöötajatel käsitleda noorte heaolu teemasid.

Uuritud materjalidest saame kokku võtta ideid ja lahendusi, mis keskenduvad noorte heaolu parendamisele.



Tervisliku käitumise edendamine ja harimine: _____

- Ajaplaneerimise oskuste parendamine
- Ekraaniaja planeerimine
- Regulaarne treening (sport)
- Kodu koristamine ja korrastamine
- Hobide nautimine (vanuserühm 20-30 aastat tunnistab, alates Covid-19-st kulub neil rohkem aega hobidele).
- Söögi valmistamine (alates Covid-19-st on toidu valmistamisele rohkem tähelepanu pööratud)
- Teiste aitamine
- Tervislik toitumine (rohkem köögi- ja puuvilju) Kohvi vähendamine – suurendab ärevust. Tervislikud harjumused – vältida alkoholi, narkootikumide ja rahustite liigset tarbimist.

Seltsielu ja suhtluse edendamine: _____

- Mitteformaalse hariduse ja kooliväliste tegevuste edendamine ja neisse kaasamine erinevatel viisidel.
- Kaaslastega positiivse ja sisuka ajaveetmise soodustamine
- Karjääri arengu toetamine
- Rohkem tähendusrikast aega ja aega perele

Psühholoogiliste meetodite ja eneseabi võtete edendamine: _____

- Emotsioonide reguleerimine
- Positiivsed emotsioonide kasutegurid
- Kognitiivsed tehnikad (ümberkujundamine, ümberhindamine, prioriteetide ümber seadmine jne)
- Tervislik käitumine
- Tähelepanelikkuse tööriistad
- Eesmärkide seadmine
- Lõõgastus vahendid
- Meditatsioon
- Visualiseerimine
- Meetodid optimismi arendamiseks

Erinevad sotsialiseerumise vormid:

- Näost näkku suhtlemine
- Internetis suhtlemine

Vaimse tervise toetamise ja heaoluga seotud probleemide lahendamiseks professionaalse abi kohta ja kättesaadavus:

- Noortekeskused
- Psühholoogid
- Psühhoterapeudid
- Kunstiterapeudid
- Üldarstid

Üldised soovitused:

- Suhtlemist noortega tuleb parendada ja seda tuleb teha kõigil tasanditel – pere, sõbrad, õpetajad, noorsootöötajad.
- Oluline on märgata noorte emotsioone ja tundeid üldiselt.
- Tegeleda vaimse tervise probleemidega (enesetapp, enesetapukatse, depressioon, ärevushäired, käitumisprobleemid, aine- ja protsessisõltuvused?, riskantne seksuaalkäitumine ja ebatervislikud harjumused), esimesed sammud tuleb teha ennetuse, psühholoogilise hariduse ja metoodilist abi osas kõikidel sotsiaalse toe tasanditel (noortele endile, nende sõpradele, perele, õpetajatele ja treeneritel jne)
- Probleemide lahendusena tuuakse välja erinevat tüüpi tugi- ja kasvatustööd koolides ja peredes
- Koolid peaksid kasutusele võtma sotsiaal-emotsionaalse õppe õppekavad, mis õpetavad nii õpetajaid, noori kui ka nende sõpru, kuidas paremini mõista iseennast ja teisi, lahendada probleeme, aidata ja toetada raskuste ilmnemisel, teha koostööd meeskonnas ja palju muud.

PEAMISED JÄRELDUSED

Nii Lätis, Eestis, Bulgaarias kui ka Hispaanias tehtud intervjuude ja materjaliuuringute tulemused ja järeldused näitavad, et tendentsid ja peamised probleemid on väga sarnased. See kinnitab, et noorsootöötajatele, pedagoogidele, psühholoogidele ja teistele spetsialistidele on hädasti vaja tõhusaid, kättesaadavaid, hõlpsasti kasutatavaid materjale ja vahendeid, mis aitaksid parandada noorte heaolu.

Kaardistamise käigus esile kerkinud põhiteemad vastavad üldisele heaolu kontseptsioonile ja kinnitavad vajadust neile keskenduda. Uuringute ja andmete kogumise käigus on esile kerkinud mõned olulised ja ebatavalised aspektid, millest noorte heaolu puhul laiemalt ei räägita. Nendeks on:

- ! **Vanemate stress ja vaimne tervis on noore inimese üldisele heaolule väga suureks mõjuteguriks;**
- ! **Noortel on hirmud "tumeda tuleviku" ees** (majanduslik olukord maailmas, kliimamuutused);
- ! **Ilmub uusi viise, kuidas noored ennast vigastavad, näiteks digitaalne enesevigastamine** (digitaalne enesevigastamine on eneseagressiooni vorm, mis hõlmab enda kohta solvavate märkuste anonüümset postitamist iseendale Internetis). On oluline nendest probleemidest teadlik olla.

On oluline aidata noortel iseennast mõista, õppima märkama oma tundeid, pakkuda tuge ja aidata luua sotsiaalset elu koos tähenduslike suhetega. Samuti on oluline enesehinnangu tõstmine ja eesmärkide seadmine, mis võib ära hoida mõningaid traagilisi tagajärgi tulevikus. (enesetapp, enesevigastamine, depressioon jne)

JÄRGMISED SAMMUD

Kogu selle projekti tulemusega kogutud teavet kasutatakse selle projekti teistes tulemustes:



heade tavade kogumik



digitaalsete rakenduste arendus



tööriistade komplekt erinevate noortega töötamise meetoditega



hariv mäng



noorsootöötajat ele mõeldud käsiraamat

Projekti kohta saab rohkem lugeda

SIIT

