



“ESTEEM-Noorsootöö vastab  
noorte heaolule”

Heade praktikate kogum



COLLECTION

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



TARTU  
NOORSOOTÖÖ  
KESKUS



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



# Sissejuhatus

ESTEEM projekti raames keskendutakse kahele meetodile, mida uuritakse ja arendatakse:

noortele suunatud ennetus- ja kasvatuspraktikad nende heaolu parandamiseks ja tugevdamiseks ning õppepraktikad ja infomaterjalid noorsootöötajatele, mis aitaksid noortele anda vajadusel professionaalset esmaabi ja teha ennetavat tööd.

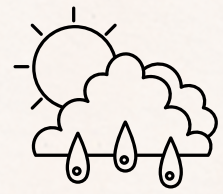
Heade praktikate kogumise eesmärk on mõista kõige tõhusamaid viise noortega töötamiseks, nende heaolu parandamiseks ning koguda uusimaid tegelikke olukordi ja meetodeid.

Iga partnerriik kogus kokku vähemalt 10–15 head praktikat ja kirjeldas seda lühidalt ning mida see meetod annab. Lõpuks valiti igast riigist välja 2-3 head praktikat kõigi riikide 10-15 hulgast. Need dokumenteeriti nii kirjeldavas kirjalikus vormis kui ka animatsiooni videodena. Heade praktikate kogum toob uusi vaatenurki ning avardab nägemust probleemidest ja lahendustest. Parimate praktikate kogumine annab inspiratsiooni ja tuge noortega töötavatele spetsialistidele. Dokumendi lõpust leiad üldise kõigi riikide heade praktikate loetelu.

Välja valitud (11) heade praktikate videoid on nähtavad siit:

[https://www.youtube.com/@ESTEEM\\_project/videos](https://www.youtube.com/@ESTEEM_project/videos)

# Kliimakooli kaardimäng



## Mis?

Kliimakooli mängijad saavad teada, milline on meie igapäeva tegevuste jalajälg. Kas õhureisil üle Atlandi ookeani on kliimale suurem mõju kui iga päev prae söömine aasta jooksul? Mäng toob kindlasti kaasa elavaid arutelusid ja avastamishetki. Üks mänguring võtab aega umbes 15 minutit ning korraga saavad mängida kaks või rohkem üle 12-aastast mängijat

## Miks?

- Interaktiivne õppimine: kaasab inimesed mõistma, kuidas nende igapäevased tegevused kliimat mõjutavad.
- Innustab tegutsema: motiveerib inimesi tegema oma elus keskkonnasõbralikke valikuid.
- Julgustab dialoogi: edendab vestlusi kliimaga seotud probleemide üle ühiste lahenduste leidmiseks.

## Kuidas?

<https://climatecallgame.com/>



Doddle video:



# Motiveeriv intervjuueerimine



## Mis?

Motiveeriva intervjuueerimise meetod on loodud selleks, et tugevdada indiviidi motivatsiooni ja liikumist konkreetse eesmärgi poole, kutsudes esile ja uurides inimese enda argumente muutuste jaoks.

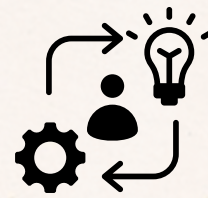
## Miks?

- See aitab esile kutsuda motivatsiooni konkreetse negatiivse käitumise muutmiseks.
- See kaasab noori, kutsub esile muutustest kõnelema ja äratab motivatsiooni positiivsete muutuste tegemiseks.
- See võib aidata noorel spetsialisti toel lahendada oma ebakindlust ja kõhklusi, mis võivad teda takistada muutusi loomast seoses teatud käitumise või harjumusega.
- See on koostöö spetsialisti ja noore vahel, mis austab enesetunnet ja autonoomiat.

## Kuidas?

[https://en.wikipedia.org/wiki/Motivational\\_interviewing](https://en.wikipedia.org/wiki/Motivational_interviewing)

# Noorte omaalgatus



## Mis?

Noorte omaalgatusprojektide eesmärk on toetada noorte ideede elluviimist, et neist kujuneksid ettevõtlikud ja aktiivsed ühiskonnaliikmed, motiveerida noori märkama ja lahendama Tartu linna ja kogukonna kitsaskohti ning anda noortele esimene projektikirjutamise ja juhtimise kogemus.

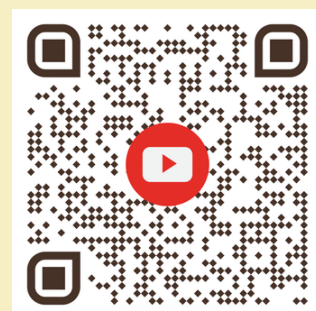
## Miks?

- Esmane kogemus projekti kirjutamisest
- Motiveerib noori märkama ja lahendama Tartu linna ja kogukonna kitsaskohti

## Kuidas?

<https://tntk.tartu.ee/en/tartu-noorsootoo-keskus/youth-initiative/>

Doddle video:



# Maadlus



## Mis?

Tegemist on ESC solidaarsusprojektiga, mida korraldab ja juhib noorteorganisatsioon “Tyris Wrestling”. Nad tegelevad erinevate tegevustega, millest põhiline on maadlus.

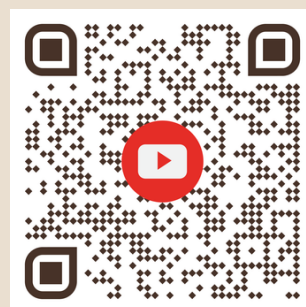
## Miks?

- Võimaldab noortel võtta initsiatiivi oma kogukonnas mõeldud projekti ettevalmistamiseks ja elluviimiseks.
- Võimaldab luua oma ühiskonnas paremini kaasav keskkond.

## Kuidas?

<https://youtu.be/60epf7KgcsM>

Doddle video:



# “No le des al coco”

## FAD Noored



### Mis?

See kampaania oli suunatud noortele ning räppar Sara Socas käsitles selle kampaania raames lugu, mille pealkiri on “No le des al coco.” See lugu on seotud vaimse tervise ja abi küsimisega. Kampaania lõi PINK FAD Juventud ja Fundación Mutua Madrileña jaoks.

### Miks?

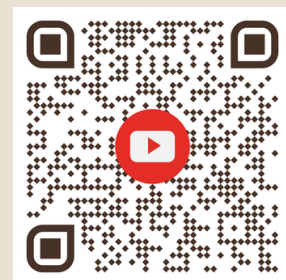
- Saata neile väga oluline sõnum, näiteks rääkige vaimsest tervisest.
- Tõsta teadlikkust vaimse tervise tähtsusest, mis ei ole "tabuteema".

### Kuidas?



<https://www.youtube.com/watch?v=wf9UIxE-Eiw>

Doddle video:



# Super Trellat



## Mis?

Tegemist on kampaaniaga, mille lõi Quart de Poblet omavalitsus, et teavitada noori COVID-i olukorrast. Nad lõid erinevaid plakateid, mis olid seotud superkangelastega/multifilmidega ning need aitasid kaasa erinevatel viisidel COVID-i ennetamiseks.

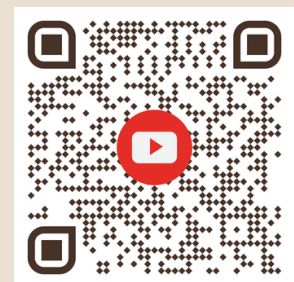
## Miks?

- Superkangelase tegelaskujuga kampaania aitas neil jõuda ühiskonna noorima sihtrühmani, kuna sisu oli ümbritsetud kujundusega, mis oli atraktiivne ja köitis just noorte tähelepanu.

## Kuidas?

<http://www.injuve.es/conocenos/noticia/consorci-xarxa-jovesnet-campana-joveresponsible>

Doddle video:





# Seiklusteraapia



## Mis?

Seiklusteraapia pakub erinevaid võimalusi, milleks on tervise, heaolu ja enesekasvu edendamine läbi välitegevuste. Seiklusteraapia käigus käib vaimse tervise spetsialist koos mentorite ja teiste spetsialistidega noortega õues, kus tehakse erinevaid aktiivseid tegevusi (nt matkamine, paadisõit, orienteerumine jne).

## Miks?

- Seiklusteraapiat saab rakendada erinevas vanuses inimestega vaimsete tervise probleemide korral
- See võimaldab inimesel kogeda looduse raviomadusi
- Osalejad saavad osa kaasahaaravatest pärismaailma kogemustest
- Seiklusteraapia võimaldab areneneda
- Osalejad lihvivad oma suhtlemisoskusi
- See annab võimaluse olla füüsiliselt aktiivne
- Seiklusteraapia arendab eneserefleksiooni

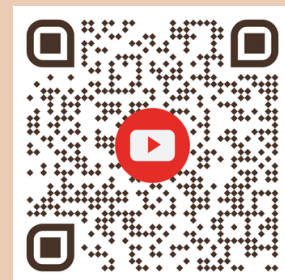
## Kuidas?

[www.newportacademy.com](http://www.newportacademy.com)

[www.adventuretherapylatvia.lv/en/home](http://www.adventuretherapylatvia.lv/en/home)

[www.adventuretherapy.eu](http://www.adventuretherapy.eu)

Doddle video:



# Päeviku pidamine



## Mis?

Päeviku pidamine on kõige lihtsam asi, et alustada oma päeva õnnelikumana. Struktureeritud harjutused aitavad jõuda enda parema versioonini. Näiteks – Big Life Journal pakub lastele, noortele ja nende vanematele teaduspõhiseid ajakirju, mis aitavad neil enesekindlust ja vastupidavust kasvatada. On loodud enesearengu ajakirju ja kogumeid erinevas vanuses, alates väikelastest kuni teismelisteni. Ajakirjad sisaldavad köitvaid tegevusi, inspireerivaid lugusid ja värvilisi illustratsioone, mis on mõeldud lastele, et kasvatada nende vastupidavust, enesearmastust ja tänulikkust.

## Miks?

Päeviku pidamine ja märkmikud võivad aidata noortel

- rahustada meelt
- planeerida päeva
- kujundada uusi tervislikumaid harjumusi
- veeta aega iseendaga
- märgata positiivseid hetki enda elus
- aidata seada tulevikueesmärke

Sa saad:

- kasutada valmismaterjale
- luua oma materjale
- kaasata sellesse protsessi noori

## Kuidas?

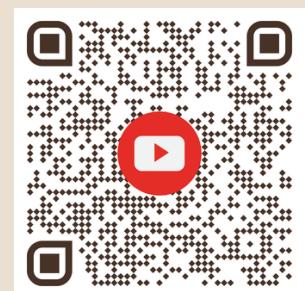
[www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentID=4552&ContentTypeID=1](http://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentID=4552&ContentTypeID=1)

[www.healthline.com/health/benefits-of-journaling#how-to-start](http://www.healthline.com/health/benefits-of-journaling#how-to-start)

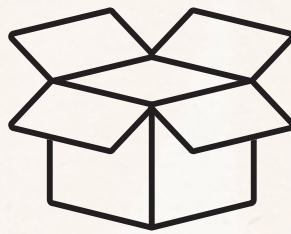
[www.pens.co.uk/pen2paper/wp-content/uploads/2014/09/The-Power-of-Journaling.pdf](http://www.pens.co.uk/pen2paper/wp-content/uploads/2014/09/The-Power-of-Journaling.pdf)

[www.biglifejournal.com](http://www.biglifejournal.com)

Doddle video:



# Murekast



## Mis?

"Murekast" on anum, kuhu noored saavad oma probleemid ja mured kirja panna ning seejärel kasti panna. See on suurepärase vahend noortele, kes arvavad, et nad ei saa või ei taha oma probleemidest rääkida.

## Miks?

See meetod aitab noortel murest lahti saada ning viis väljendamaks mida nad tunnevad. Tunnetest ja noortele muret valmistavast, on väga oluline rääkida. Murekast annab võimaluse – kui sõnaliselt ennast väljendada ei soovi, saab probleemid kirja panna ja kasti hoida.

## How?

[www.justonenorfolk.nhs.uk/media/us1bjpvw/worry-box.pdf](http://www.justonenorfolk.nhs.uk/media/us1bjpvw/worry-box.pdf)

Doddle video:



# Lemmiklooma teraapia



## Mis?

Lemmiklooma teraapia tugineb juba olemasolevale inimese ja looma sidemele. Lemmikloomateraapia eesmärk on aidata kellelgi terviseprobleemist või psüühikahäirest taastuda või sellega toime tulla. Sõbraliku lemmikloomaga suhtlemine võib aidata paljude füüsiliste ja vaimsete probleemide korras. See võib aidata näiteks vähendada vererõhku ja parandada üldist südame-veresoonkonna tervist. Samuti võib see vabastada endorfiine, millel on rahustav toime. See võib aidata leevendada valu, vähendada stressi ja parandada üldist psühholoogilist seisundit.

## Miks?

Muud lemmikloomateraapia eelised hõlmavad järgmist:

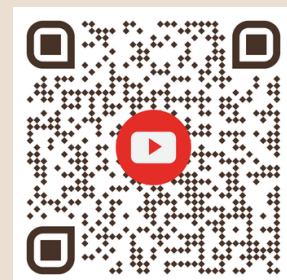
- muutab inimesed õnnelikumaks, vähendades depressiooni ja parandades nende ellusuhtumist
- üksinduse ja eraldatuse vähendamine kaaslaste olemasolu näol
- igavuse vähendamine
- vähendab ärevust selle rahustava toime tõttu
- stimuleeriv suhtlemine
- vaimse stimulatsiooni suurendamine

## Kuidas?

<https://www.healthline.com/health/pet-therapy>

<https://www.pawsforpeople.org/who-we-are/benefits-of-pet-therapy/>

Doddle video:



# Heaolu kursus vanematele



## Mis?

Heaolu kursus vanematele annab neile võimaluse mõista iseenda heaolu tähtsust.

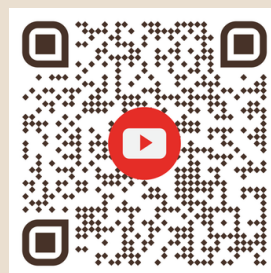
## Miks?

- Aitab vanematel mõista ja tunnustada, kuidas nende isiklik heaolu nende lapsi mõjutab
- Vanemad saavad end harida erinevate viiside ja meetodite osas, kuidas enda heaolu eest hoolitseda ja kuidas oma laste heaolu toetada

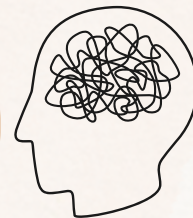
## Kuidas?

[www.ncb.org.uk/sites/default/files/uploads/attachments/WAS\\_report\\_online.pdf](http://www.ncb.org.uk/sites/default/files/uploads/attachments/WAS_report_online.pdf)

Doddle video:



# Kohting vaimse tervise spetsialistiga



## Mis?

Lühikohtumine vaimse tervise spetsialistiga (psühhiaater, psühholoog, karjäärinõustaja, kunstiterapeut jne), et saada vastuseid, kuidas liikuda edasi parema vaimse tervise poole. Kasutatakse Lätis suurematel suvefestivalidel vaimse tervise destigmatiseerimiseks ja spetsialistidele juurde juurdepääsu edendamiseks.

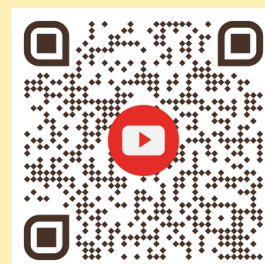
## Miks?

- Annab vahetu kogemuse vaimse tervise edendamiseks
- Tugevdab noorte arusaamist oma muredest ja tulevikusuundadest abi saamiseks
- Spetsialist oskab selgitada müüte psühholoogia, vaimse tervise ja noorte kohta
- Loob toetava keskkonna

## Kuidas?

Korraldage üritus, kus vaimse tervise spetsialist (psühholoog, psühhiaater, sõltuvusspetsialist jne) vastab noorte ja nende eestkostjate küsimustele. Sel juhul saab iga inimene 10 minutit näost näkku vestlust ja teatud konfidentsiaalsustase peaks olema tagatud.

Doddle video:



# Good practices collection - Latvia

N.	Nimi	Kirjeldus	Rohkem informatsiooni	Heaolu faktor
1.	Päevikupidamine (Journaling) – Big Life Journal	Big Life Journal pakub teaduspõhiseid päevikuid lastele ja noortele, mis aitavad neil enesekindlust ja säilenõtkust suurendada.	<a href="https://biglifejournal.com">https://biglifejournal.com</a>	Tervislikud käitumisviisid
2.	Projekt „Heaolu tegevuskava koolis“ (Wellness Roadmap at School)	Projekti eesmärk oli valida koolid noorte algatusprojektide toetamiseks.	<a href="https://jaunatne.gov.lv/par-agenturu/programmas-projekti/valsts-programma/arhivs/jaunatnes-politikas-valsts-programma-2021/atbalsts-jauniesu-iniciativu-projektu-labbutibas-celakarte-skola-istenosanai-2021/">https://jaunatne.gov.lv/par-agenturu/programmas-projekti/valsts-programma/arhivs/jaunatnes-politikas-valsts-programma-2021/atbalsts-jauniesu-iniciativu-projektu-labbutibas-celakarte-skola-istenosanai-2021/</a>	Suhtlemine ja suhted
3.	Mängud ja mitteformaalsed tegevused: räägi oma lugu (Tell Your Story), rohkem kui sõnad (More than Words), Lilluu, 52 vastust (52 Answers)	Mängudel on mitmeid hüvesid, mille abil on võimalik isiklikku ja rühma heaolu parandada ning paremaid suhteid luua. Mängud võivad olla nii keerulised kui ka silmi avavad. Lisaks on tõestatud, et üheskoos mängude mängimine on kasulik kõikidele suhetele.	<a href="https://stastustastiem.lvhttps://www.52papakapieni.lv">https://stastustastiem.lvhttps://www.52papakapieni.lv</a>	Suhtlemine ja suhted
4.	Programm „Armasta iga väljakutset“ (Love Every Challenge, LEC)	„Armasta iga väljakutset“ on arenguprogramm, mille missioon on toetada noori nende väärtuste realiseerimisel, eesmärkide saavutamisel ja koostöövõime arendamisel.	<a href="http://www.piedzivomagars.lv/lec-koc275ni.html">http://www.piedzivomagars.lv/lec-koc275ni.html</a>	Eneseteadlikkus
5.	Disaini- ja loova mõtlemise tööriistakomplekt (Design & Creative Thinking Development Toolkit)	Disaini- ja loova mõtlemise tööriistakomplekt on meetodide ja tegevuste kogum, mis aitab noortel kujundada elustenaariume erinevates ametisundades.	<a href="https://creativethinkingtoolkit.com/toolkit-stage/designing-life-scenarios/">https://creativethinkingtoolkit.com/toolkit-stage/designing-life-scenarios/</a>	Visioon tundmatust tulevikust
6.	Seiklusterapia programm „Kogemus“ noorte arengu toetamiseks (Adventure Therapy Program for Adolescent Growth „Experience“)	Sellist tüüpi programmide eesmärk on parandada noorte vaimset, sotsiaalset ja füüsilist heaolu.	<a href="https://www.e-klase.lv/aktualitates/zinas/piedzivojumu-terapija-novitate-latvija-socialaja-darbaar-pusaudziem?id=22458">https://www.e-klase.lv/aktualitates/zinas/piedzivojumu-terapija-novitate-latvija-socialaja-darbaar-pusaudziem?id=22458</a>	Vaimse tervise tugi
7.	Projekt „Pumpurs“ (Burgeon)	Projekt toetab jätkusuutliku koostööüsteemi loomist omavalitsuste, haridusasutuste, haridustöötajate, tugitöötajate ja vanemate vahel, et tuvastada koolist väljalangemise riskiga õpilased.	<a href="http://www.pumpurs.lv/lv/par-projektu">http://www.pumpurs.lv/lv/par-projektu</a>	Suhtlemine ja suhted
8.	Programm „Vaheaasta“ (GAP Year)	Programm on mõeldud 18–24 aasta vanustele noortele, kes üritavad välja mõelda järgmisi samme elus, kellel on raskusi koolis või kes tunnevad, et neil on probleeme digivahendite kasutamisega ja soovivad edukalt varasesse täiskasvanuelli siirduda.	<a href="http://www.kamaleonte.org/adventure-therapy/">http://www.kamaleonte.org/adventure-therapy/</a>	Digiseadmete kasutamine
9.	Kogukonnapõhised vaimse tervise kliinikud „Noorukite teabekeskus“ (Community-based Mental Health Clinics „Adolescents' Resource Center“)	Noorukite teabekeskus on kogukonnapõhine vaimse tervise teenus, mis on mõeldud 11–18-aastastele noorukitele.	<a href="https://pusaudzucentrs.lv">https://pusaudzucentrs.lv</a>	Tervislikud käitumisviisid
10.	Vaimse tervise edendamine koolides „PROMEHS“ (Promoting Mental Health in Schools „PROMEHS“)	Vaimse tervise õppekava, mis on välja töötatud koolides rakendamiseks ja mida korraldavad õpetajad.	<a href="https://www.promehs.org">https://www.promehs.org</a>	Tervislikud käitumisviisid
11.	Käitumise ja emotsioonide juhtimise mängud „Uzvediba.lv“ (Behaviour and Emotion Management Games „Uzvediba.lv“)	Uzvediba.lv arendab loovalt materjale praktiliseks teadlikkuse parandamiseks, probleemide lahendamiseks pingelistes olukordades ja õpilastele emotsionaalse kasvatusse andmiseks.	<a href="https://www.uzvediba.lv">https://www.uzvediba.lv</a>	Tervislikud käitumisviisid
12.	Dardedze keskuse kursused lastevanematele teemal „Teismeliste kasvatamise juhend“ (Courses for Parents on Guide to Parenting a Teenager „GPT“, center „Dardedze“)	Dardedze keskus on välja töötanud koolitusprogrammi teismeliste vanematele nimega „Teismeliste kasvatamise juhend“ (Guide to Parenting a Teenager, GPT).	<a href="https://centrsdardedze.lv/en/pakalpojumi/guide-to-parenting-a-teenager-for-parents/">https://centrsdardedze.lv/en/pakalpojumi/guide-to-parenting-a-teenager-for-parents/</a>	Tervislikud käitumisviisid
13.	Säilenõtkuse meetod vähemate võimalustega noorte kaasamiseks, keskus „Säilenõtkus“ (A Resilience Approach to Empowering Young People with Fewer Opportunities, center „Resilience“)	Keskuse eesmärk on aidata raskustega silmitsi seisvatel noortel nii raskusi kui ka oma elujõudu ära kasutades areneda ja edukalt ühiskonda integreeruda.	<a href="https://resilience.lv">https://resilience.lv</a>	Eneseteadlikkus
14.	Koolipõhine eluks vajalike oskuste programm noortele „MOT“ („MOT“ School-	Programmi „MOT“ eluks vajalike oskuste kontseptsioon põhineb eesmärgil luua turvalisem ühiskond noorte julguse tugevdamise kaudu, hõlmates nii julgust	<a href="https://mot.global">https://mot.global</a> <a href="https://mot.lv">https://mot.lv</a>	Eneseteadlikkus

# Good practices collection - Estonia

N.	Title	Short description	Link with additional information	Well-being factors
1.	Noorte algatused (Youth Initiative)	Noorte algatusprojektide eesmärk on toetada noori nende ideede elluviimisel, et neist kasvaksid ettevõtlikud ja aktiivsed kohaliku kogukonna liikmed.	<a href="https://tntk.tartu.ee/tartu-noorsootoo-keskus/noorte-omaalgatus/">https://tntk.tartu.ee/tartu-noorsootoo-keskus/noorte-omaalgatus/</a>	Eneseteadlikkus
2.	Kliimakooli kaardimäng (Climate Call)	Kliimakooli kaardimängu mängijad saavad teada, milline on meie igapäevategevuste jalajälg. Näiteks seda, kas üks lennureis üle Atlandi ookeani mõjutab kliimat rohkem kui aasta jooksul iga päev ühe praelõigu söömine? Mäng viib kindlasti elavate arutelude ja avastushetkedeni.	<a href="https://climatecallgame.com/">https://climatecallgame.com/</a>	Eneseteadlikkus
3.	Motiveeriv intervjuerimine (Motivational Interviewing)	Meetodi eesmärk on tugevdada isiku motiveeritust konkreetset eesmärki saavutada ja selle poole pürgida, kutsudes esile ja uurides inimese enda argumente muutusteks.	<a href="https://motivationalinterviewing.org/understanding-motivational-interviewing">https://motivationalinterviewing.org/understanding-motivational-interviewing</a>	Tervislikud käitumisviisid
4.	Introspektsioonikaardid (Introspection Cards)	Mindsight on maailma esimene introspektsioonikaardide pakk. Kaunis magnetkarbis on 81 küsimust, mis on mõeldud on sinu sisemaailma valgustamiseks, proovile panemiseks ja lõimimiseks. Kaardipaki eesmärk on aidata sul luua eneseteadlikkust, mida saad oma elu, meele ja tegevuste suunamiseks kasutada. Kui soovid luua paremaid suhteid kõige tähtsama inimesega sinu elus (ehk sinu endaga), siis on Mindsight sinu jaoks õige teejuht.	<a href="https://designingthemind.org/cards/">https://designingthemind.org/cards/</a>	Tervislikud käitumisviisid
5.	Meeleteadlikkuse meetodid (Mind-fulness Practices)	Meeleteadlikkus ei tähenda pelgalt meditatsiooni. Meeleteadlikkus on kohalolek, mida saab rakendada mis tahes tegevusele, et muuta see teadvuslikuks (sh söömine, kõndimine ja hingamine).	<a href="https://www.calm.com/blog/mindfulness-exercises">https://www.calm.com/blog/mindfulness-exercises</a>	Tervislikud käitumisviisid
6.	Praktiline tasakaaluratas (Balance Wheel of Practice)	Stressirohkel ajal võib vaja minna kiireid ja praktilisi säilenõtkuse tööriistu. Sellel talvehooajal soovin sinuga jagada ühte lihtsat ja praktilist tööriista nimega tasakaaluratas, mida mulle meeldib kasutada säilenõtkuse arendamiseks ja nii enda kui ka nende inimeste tervise eest hoolitsemiseks, kellega ma koos töötan.	<a href="https://www.thecoachingtoolscompany.com/wheel-of-life-complete-guide-everything-you-need-to-know/">https://www.thecoachingtoolscompany.com/wheel-of-life-complete-guide-everything-you-need-to-know/</a>	Eneseteadlikkus; Tervislikud käitumisviisid
7.	Kaardimäng „ASK“ (Card game „ASK“)	120 küsimust, mis inspireerivad meid oluliste vestluste läbi nii iseennast kui ka teisi paremini tundma õppima. Kaardimängu „ASK“ saab mängida koos sõprade, pere, töökaaslaste, võhivõõraste või iseendaga nii õhtusöögi või jalutuskäigu ajal, reisiril olles või eneseteadlikkuse suurendamiseks.	<a href="https://www.theaskgame.com/products/theaskgame">https://www.theaskgame.com/products/theaskgame</a>	Tervislikud käitumisviisid; Eneseteadlikkus; Suhtlus ja suhtlemine
8.	Eesti Noorteühenduste Liit (Estonian National Youth Council)	Eesti Noorteühenduste Liidu (ENL) põhieesmärk on pakkuda noorteühendustele eestkostet, kujundada noori toetavat ühiskondlikku arvamust ja seadusandlikku keskkonda, esindada liikmete noortepoliitilisi huve Eestis ja rahvusvahelisel tasandil ning soodustada noorte aktiivset osalust ühiskonnas.	<a href="https://enl.ee/en/about-the-organization/organization/">https://enl.ee/en/about-the-organization/organization/</a>	Eneseteadlikkus
9.	Mängustamine õpetamisel/õppimisel (Gamification in teaching/learning)	Mängustamine on suurepärase viisi hariduse vaheldusrikkamaks muutmiseks, kasutades selleks populaarset meediumit. See täiendab traditsioonilisi õppemeetodeid ja e-õpet ning aitab üldist õpikogemust parendada.	<a href="https://www.hurix.com/gamification-in-learning-powerful-strategies-to-implement/">https://www.hurix.com/gamification-in-learning-powerful-strategies-to-implement/</a>	Eneseteadlikkus
10.	TNVO-analüüs (SWOT Analysis)	TNVO-analüüs (tugevad küljed, nõrgad küljed, võimalused, ohud) on raamistik, mida kasutatakse <b>ettevõtte konkurentsivõime</b> hindamiseks ja strateegilise kava väljatöötamiseks. TNVO-analüüsiga hinnatakse nii sisemisi kui ka välistegureid, lisaks ka praegust ja tulevast potentsiaali.	<a href="https://www.investopedia.com/terms/s/swot.asp">https://www.investopedia.com/terms/s/swot.asp</a>	Eneseteadlikkus
11.	Isetegemine (DIY)	Isetegemine (Do It Yourself, DIY) tähendab asjade ise ehitamist, <b>muutmist</b> või <b>parandamist</b> ilma spetsialistide või diplomeeritud ekspertide otsese abita. Teadusuuringud on isetegemist kirjeldanud kui käitumist, mille puhul isikud kasutavad töötlema või osaliselt töödeldud materjale ja osi, et valmistada, muuta või taastada materiaalselt vara, sh ka looduskeskkonnas (nt maastikukujundus). Isetegemist võivad ajendada erinevad motivatsioonid, mida varem liigitati turust tulenevateks motivatsioonideks (majanduslik kasu, toote vähenenud kättesaadavus, toote kehva kvaliteeti, kohandamisvajadus) ja identiteedi arendamiseks (töömeisterlikkus, võimestamine, kogukonna otsimine, ainulaadsus).	<a href="https://en.wikipedia.org/wiki/Do_it_yourself">https://en.wikipedia.org/wiki/Do_it_yourself</a>	Tervislikud käitumisviisid
12.	Sibula mudel (Onion Model)	Sibuladiagramm näitab protsessi või organisatsiooni eri osade vahelisi sõltuvusi ja seoseid. Sibuladiagrammi saab näiteks kasutada kõikjal, kus on olemas hierarhia.	<a href="https://www.mindmanager.com/en/features/onion-diagram/">https://www.mindmanager.com/en/features/onion-diagram/</a>	Eneseteadlikkus



# Good practices collection - Spain

N.	Title	Short description	Link with additional information	Well-being factors
1.	Üleskutse „We Are the Wave“	Tegemist oli üleskutsega ühendada kogukondi COVID-19 olukorra ajal, andes inimestele lootust.	<a href="https://docs.google.com/document/d/1fTrMsiZd6E59NyssG9KtIII511_6Aij/edit?usp=sharing&amp;oid=111173282058932021186&amp;rtpof=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/document/d/1fTrMsiZd6E59NyssG9KtIII511_6Aij/edit?usp=sharing&amp;oid=111173282058932021186&amp;rtpof=true&amp;sd=true</a>	Vaimse tervise tugi
2.	QdP telefonis	Quart de Poblet linnavolikogu lõi rakenduse, millega saab otsida uudiseid linna kohta. Tegemist on veebipõhise ajalehega, mis töötati välja COVID-19 olukorras.	<a href="https://www.elperiodic.com/quart_poblet/ayuntamiento-quart-poblet-tiene-whatsapp-para-emergencias-incidencias-municipales_668537">https://www.elperiodic.com/quart_poblet/ayuntamiento-quart-poblet-tiene-whatsapp-para-emergencias-incidencias-municipales_668537</a>	Eneseteadlikkus
3.	„Super trellat“	Eri omavalitsuste noorte teabekeskus jätkab kampaaniat #joveresponsible, et julgustada ennetavaid harjumusi COVID-19 vastu võitlemiseks ja tuletada noortele meelde, kui oluline on olla ettevaatlik.	<a href="https://xarxajove.info/es/mapa-de-recursos/noticias/campana-super-trellat-el-power-que-atura-el-bitxo/">https://xarxajove.info/es/mapa-de-recursos/noticias/campana-super-trellat-el-power-que-atura-el-bitxo/</a>	Tervislikud käitumisviisid
4.	Kampaania „La vida misma“	Kampaania loodi seetõttu, et piir sotsiaalse tõrjutuse vahel on väga hägus ja igaüks võib eri põhjustel sattuda haavatavasse olukorda.	<a href="https://solidaritat.santjoandedeu.org/vida-misma-campana-sensibilizacion-sobre-exclusion-social/">https://solidaritat.santjoandedeu.org/vida-misma-campana-sensibilizacion-sobre-exclusion-social/</a>	Vaimse tervise tugi noortele ja enese aktsepteerimine
5.	Räägime vaimsest tervisest (Let's Talk About Mental Health)	Kampaania loodi stereotüüpide purustamiseks ning vaimsest tervisest ja heaolust rääkimise tabu murdmiseks.	<a href="https://www.sanidad.gob.es/campañas/campanas21/HablemosDeSaludMental.htm">https://www.sanidad.gob.es/campañas/campanas21/HablemosDeSaludMental.htm</a>	Vaimse tervise tugi
6.	„No le des al Coco“	Sara Socas on Hispaania räppar, kes koostöös FADi ja Mutua Madrileña sihtasutusega andis välja laulu, et tõsta teadlikkust vaimsest tervisest.	<a href="https://fad.es/sensibilizacion/campanas/noledesalcoco/">https://fad.es/sensibilizacion/campanas/noledesalcoco/</a>	Vaimse tervise tugi
7.	Enesetappude ennetamine (Suicide Prevention)	Hispaania ministeerium töötas välja 024 abiliini inimestele, kes mõtleavad enesetapule. Teenust osutavad psühholoogia valdkonna spetsialistid.	<a href="https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm">https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm</a>	Vaimse tervise tugi
8.	Aktiveeri oma jõud (Activate Your Power)	Kampaania eesmärk on eelkõige tõsta teadlikkust kiusamist kogevate inimeste vaimsest tervisest.	<a href="https://pdabullying.com/es/resource/campana-activa-tu-poder">https://pdabullying.com/es/resource/campana-activa-tu-poder</a>	Vaimse tervise tugi
9.	WrestlingCLUSION	Tyris Wrestling lõi selle projekti näitamaks, et maadlust saab kasutada kaasamise vahendina.	<a href="https://youtube.com/playlist?list=PLRm00hS7hxbsb5iv8INCOz_Bt6kB9bcLN&amp;si=tJ8IC3WTG03MYhFx">https://youtube.com/playlist?list=PLRm00hS7hxbsb5iv8INCOz_Bt6kB9bcLN&amp;si=tJ8IC3WTG03MYhFx</a>	Healthy behaviours of the sport and inclusion Tervislik käitumine spordis ja kaasamine?
10.	„Mentalizate“	See on nimekiri erinevatest ressurssidest 14–20-aastastele noortele, kellel on tekkinud halvad harjumused (nt suitsetamine, alkoholi tarbimine).	<a href="https://consaludmental.org/centro-documentacion/campana-mentalizate/">https://consaludmental.org/centro-documentacion/campana-mentalizate/</a>	Tervislikud käitumisviisid

# Good practices collection - Bulgaria

N.	Title	Short description	Link with additional information	Well-being factors
1.	Murekast (Worry-Box)	Murekast annab noortele võimaluse oma probleemid ja mured kirja panna ning need siis kasti pista. See sobib hästi noortele, kes tunnevad, et nad ei saa oma probleemidest rääkida.	<a href="http://www.justonenorfolk.nhs.uk/media/us1bjpyw/worry-box.pdf">www.justonenorfolk.nhs.uk/media/us1bjpyw/worry-box.pdf</a>	Vaimse tervise tugi noortele
2.	Noorterühma meetoodika tervislike suhete loomiseks (Youth Group Methodology on building healthy relationships)	Metoodika on mõeldud tööks noorterühmadega vägivalda ennetamise ja tervislike suhete teemal ning sisaldab ideid 17 kohtumiseks noortega.	<a href="https://marta.lv/en/marta-in-action/youth-programs/reinforced-and-upgraded-youth-group-methodology-on-building-healthy-relationships/">https://marta.lv/en/marta-in-action/youth-programs/reinforced-and-upgraded-youth-group-methodology-on-building-healthy-relationships/</a>	Suhtlemine ja suhted
3.	Darplay kaardid (Darplay Cards)	Darplay on interaktiivne mäng suhtlusoskuste arendamiseks, edendades pingevaba rääkimist ja kuulamist. See julgustab mängijaid laiendama suhtlemist sügavamõttelise suhtluse kaudu.	<a href="https://darplay.com/">https://darplay.com/</a>	Suhtlemine ja suhted
4.	Climate Fresk	Climate Fresk on tõhus vahend kvaliteetse kliimahariduse andmiseks. Climate Freski kollektiivses töötoas õpetatakse kliimamuutuste taga olevat teadust ja julgustatakse noori tegutsema.	<a href="https://climatefresk.org/">https://climatefresk.org/</a>	Visioon tundmatu tuleviku ees
5.	Vabatahtlik tegevus (Volunteering)	Vabatahtlik tegevus on oma aja ja oskuste vabatahtlik panustamine mingi eesmärgi või organisatsiooni toetamiseks ilma selle eest rahalist hüvitist saamata. Tavaliselt tehakse seda kogukonna või ühiskonna paremaks muutmise nimel. See annab inimestele võimaluse avaldada positiivset mõju oma kogukonnale, arendada uusi oskusi, luua sotsiaalseid sidemeid ning kogeda eneseteostust ja eesmärgitunnet.	<a href="https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm">https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm</a>	Tervislikud käitumisviisid, Eneseteadlikkus, Suhtlemine ja suhted
7.	Vanemate õpikojad (Parents' Education Workshops)	Lastevanemate heaolukursus annab vanematele võimaluse mõista omaenda heaolu olulisust. Seeläbi saavad nad teavet meetodite ja strateegiate kohta, kuidas omaenda heaolu eest hoolitseda ja kuidas oma laste heaolu toetada.	<a href="http://www.ncb.org.uk/sites/default/files/uploads/attachments/WAS_report_online.pdf">www.ncb.org.uk/sites/default/files/uploads/attachments/WAS_report_online.pdf</a>	Suhtlemine ja suhted Eneseteadlikkus
6.	Perekonstellatsioon (Systemic/Family Constellation)	Perekonstellatsioon pakub noortele võimalust uurida ja mõista peredünaamikat, rolle ja suhteid, et edendada emotsionaalset heaolu ning lahendada võimalikke probleeme perekonnasüsteemis.	<a href="https://isca-network.org/systemic-constellations/what-is-a-constellation/">https://isca-network.org/systemic-constellations/what-is-a-constellation/</a>	Suhtlemine ja suhted
8.	Heaolufestival (Well-being Festival)	Heaolufestival, kuhu kutsutakse erinevaid vaimset tervist toetavaid organisatsioone. Üritus hõlmab mitmesuguseid tegevusi, näiteks meeleteadlikkuse harjutusi, joogat, nõustamist ja sporditegevusi lastele, ning pakub arvukalt võimalusi avatud aruteludeks vaimse tervise teemal.	<a href="https://www.ncb.org.uk/sites/default/files/uploads/attachments/WAS_report_online.pdf">https://www.ncb.org.uk/sites/default/files/uploads/attachments/WAS_report_online.pdf</a>	Vaimse tervise tugi
9.	Aktiivsete noorte heaoluprogramm (Active Youth Wellness Programme)	Aktiivsete noorte heaoluprogramm hõlmab mitmesuguseid tegevusi ja toetab osalejaid esialgse 20-nädalase perioodi jooksul. Programm põhineb haura (üldise tervise ja heaolu) filosoofial.	<a href="https://sportnz.org.nz/resources/active-youth-wellness-programme/">https://sportnz.org.nz/resources/active-youth-wellness-programme/</a>	Tervislikud käitumisviisid
10.	Loomateraapia (Pet Therapy)	Loomateraapia on terapeutiline meetod, kuhu on kaasatud treenitud loomad, kes pakuvad emotsionaalset tuge ja lohutust, aidates seeläbi kaasa inimeste heaolule ja tervenemisele eri keskkondades.	<a href="https://www.healthline.com/health/pet-therapy">https://www.healthline.com/health/pet-therapy</a>	Vaimse tervise tugi; Käitumisviisid; Suhtlemine ja suhted

# All Project ESTEEM Results



Mapping report



Collection of good practices



Digital App



Toolkit with different methods



Educational game



Manual for youth workers

Projekti "ESTEEM – Youth work responses to young people well-being" rahastatakse Euroopa Komisjoni programmi "Erasmus+: Youth in Action" toel, mida Lätis haldab Rahvusvaheliste Noorteprogrammide Agentuur.

See väljaanne kajastab ainult autori seisukohti ja komisjon ei vastuta selles sisalduva teabe mis tahes kasutamise eest.

Lisateavet projekti ja tulemuste kohta saab lugeda siit:

English



Latvian



Spanish



Bulgarian



Estonian



[www.metozuasociacija.lv](http://www.metozuasociacija.lv)