

**EESTI ÜLIÕPILASKONDADE LIIDU
VAIMSE TERVISE RAKENDUSKAVA**

OLUKORRA KIRJELDUS

Eurostudent VII uuring tõi välja, et vaimse tervise probleeme on 9% Eesti tudengitest ning lausa pooltel tudengitel on viimasel ajal esinenud vaimse tervise probleemile viitavaid seisundeid. Olukord on aga veelgi halvenenud, seda nii koroonakriisi tõttu, kuid veelgi enam seetõttu, et probleemile konkreetseid lahendusi veel pole. Kõrgkoolid ja teised osalised mõistavad teema olulisust, kuid olukorrast head väljapääsu veel leitud pole.

Kui ühiskonnas on ka laiemalt hakatud vaimsest tervisest rääkima, siis miks on oluline tähelepanu pöörata just tudengitele? Kõrgkoolis õppimine võib olla rõhuv, sest tegemist on inimesele iseseisva elu alguse ja keskkonna suure muutusega. Paljud tudengid (ca $\frac{2}{3}$) töötavad õpingute kõrvalt (ca $\frac{2}{3}$ töötavad selleks, et ära elada), mis omakorda tähendab, et ajaplaneerimine on keeruline ning vaba aega puhkamiseks kipub väheks jääma. Õpingute, töötamise ja muu elu balansseerimine on tudengitele üks võtmeküsimusi. Loomulikult ei saa hetkel üle ega ümber ka distantsõppest tingitud sotsiaalsetest lünkadest. Nii üldiselt kui eriti kõrgkoolides on tugisüsteem kohati nõrk – psühholooge on vähe ning ooteaeg nende juurde üsna pikk. Vaimse tervise mured aga oodata ei kannata. Teema on olnud viimastel aastatel laual ka Euroopa tasandil Euroopa Üliõpilaskondade Liidu vaimse tervise seisukohtadele, mis võeti vastu 2020. aastal.

MIDA SAAB ÄRA TEHA EÜL?

- **Lobitöö riigi tasandil** – ministeeriumite ja riigiametite ametnikele oma ettepanekute ja seisukohtade tutvustamine ning poliitikutega suhtlemine.
- **Üliõpilasesinduste toetamine** läbi infovahetuse, koolituste ja kontaktide vahendamise ning mh üliõpilasesinduste julgustamine teemaga tegelema.
- **Tudengite vaimse tervise temaatika populariseerimine** avalikkuse ees, et vähendada tabusid ja suurendada praktilist teadmust ühiskonnas (sh nii otsustajate kui ka üliõpilaste lähikondsete seas).
- **Õpetlike juhendmaterjalide koostamine** (koos ekspertidega), kuidas põhiliste vaimse tervise väljakutsetega tegeleda.
- **Kommunikatsioon – artiklid, taskuhäälring jne** tudengite vaimse tervise teema ülal hoidmiseks, nippide jagamiseks ja kogemuslugude edastamiseks.
- **Kõrgkooli-üleste ürituste ja kampaaniate korraldamine** teadlikkuse kasvatamiseks Eesti üliõpilaskonnas.

MIDA SAAB ÄRA TEHA ÜLIÕPILASESINDUS?

- **Vaimse tervise nädalad** – soovituslikult kord semestris toimuv nädal, mille jooksul pööratakse tähelepanu vaimsele tervisele ning mis sisaldab mh töötubasid ja külalisi. Neid on hea korraldada koostöös erialaorganisatsioonidega.
- **Koolisisene lobitöö** – tudengitele pakutavate teenuste osas teadlikkuse tõstmine. Nii ülikooli kui teiste organisatsioonide poolt

pakutavate tugiteenuste ning vaimse heaolu tõstmisega seotud teabe laialdasem levitamine.

- **Koolisesteste seisukohtade loomine**, et koolipere lepiks ühiselt kokku, millised väärtused on koolis vaimse tervise teemadel ning kuidas neid väärtusi praktikas hoida.
- **Kommunikatsioon** koostöös ülikooli enda kommunikatsioonispetsialistide ja psühholoogidega, mille eesmärgiks on nii teabe jagamine kui ka temaatiliste sündmuste korraldamine.
- **Oma kooli olukorra kaardistamine** (koos ekspertidega) võimaldab tegutseda vastavalt kooli ja tudengite olukorrale. Kõige lihtsam variant kaardistamiseks on koolipere seas läbi viia küsitlus.
- **Üliõpilasesindajate vaimse tervise hoidmine**, et aktiivsed tudengid õpingute ja tudengiesindamise kõrval läbi ei põleks. See tähendab näiteks üliõpilasesindajate töökoormusel silma peal hoidmist, motivatsiooni- ja meeskonnaüritusi, aga ka neile puhkuse võimaldamist.
- **Teema populariseerimine kooli aktivistide seas** - tutvustada oma ülikooli üliõpilasorganisatsioonidele, -seltsidele, -kogudele, mida nemad ise oma liikmete/teiste tudengite vaimse tervise heaks teha saavad, ning suunata neid vaimset tervist toetavaid projekte korraldama.

Vaimse tervise info kättesaadavuse tagamine üliõpilastele peab olema korraldatud koostöös kõrgkooli ja tugispetsialistidega, et info oleks püsivalt kättesaadav. Kasutada saab kõrgkoolide kodulehti ja võimalusel ka esinduste enda platvorme. Info peab olema kergesti leitav, mõistetav ja

kasutatav ning võiks sisaldada konkreetseid juhiseid, kuidas abi saada.

Näiteks:

- taltech.ee/psuhholoogiline-noustamine
- tlu.ee/psuhholoogiline-noustamine
- ut.ee/et/sisu/psuhholoogiline-noustamine

ORGANISATSIOONID, KEDA KAASATA

- **Peaasi.ee** - MTÜ, mis tegeleb vaimse tervise edendamise, probleemide ennetuse, varajase sekkumisega meie ühiskonnas. Peaasi pakub nii infot, koolitusi, vaimse tervise esmaabi, nõustamist kui ka e-kursusi.
- **Eesti Vaimse tervise ja Heaolu Koalitsioon** (VATEK) - vaimse tervise valdkonna katusorganisatsioon, mis tegeleb huvikaitse, võrgustiku arendamise ning vaimse tervise abile suunamisega.
- **Iahendus.net** - MTÜ, mis pakub registreerunud kasutajatele tasuta internetipõhist anonüümset psühholoogilist nõustamist, samuti on leheküljel psühholoogia-alast infot ning kontakte.
- **Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine** (ENVTL) - MTÜ, mille eesmärgiks on noortele vaimset tervist toetava kasvukeskkonna loomine. Nad jagavad oma kodulehel informatsiooni, mida noored võiksid vaimse tervise abi kohta teada, ning korraldavad vaimse tervise teemalisi üritusi.
- **Eesti Psühholoogiaüliõpilaste Ühendus** (EPSÜ) on Eesti kõrgkoolides psühholoogiat õppivaid ja õppinud üliõpilasi ühendav vabatahtlik organisatsioon, mis korraldab erinevaid arendavaid üritusi ja seob teemast huvitujaid.

- **Sotsiaalministeerium** – kujundab Eesti tervishoiupoliitikat sh riiklikku lähenemist vaimsele tervisele ja aitab kaasa selle elluviimisele, kutsub inimesi-kodanikuühendusi üles kaasama ning osalema poliitikakujundamises.

NÄITEID KÕRGKOOLIDEST

- **Eesti Maaülikoolis** toimuvad vaimse tervise nädalad kaks korda aastas. Nende raames korraldatakse tudengitele töötubasid ja seminare, lisaks toimuvad motivatsiooniseminarid. Kooli psühholoog tegeleb põhjalikult tuutorite ja üliõpilasesindusega, mistõttu tudengid ei karda vajadusel tema juurde minna.
- **Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia** psühholoog teeb ise seiret ja ülevaadet. EMTA-s on tugev kambavaim, tudengitega tehakse arenguvestluseid, mis on väga kasulikud. Psühholoog koolis on väga väljapaistev ja ülisõbralik, tal kutsuv kabinet ja tänusein ülikoolis. Tema juurde saab internetis väga lihtsalt aega broneerida.
- **Tallinna Ülikoolis** on kaks osalise koormusega nõustajat, kes on ülebroneeritud. Toimub Roheline kuu (*Green Month*), kus pigem keskendutakse säästva arengu eesmärkidele, kuid selle raames tehti liikumise ja meditatsiooni töötubasid. Üliõpilasesinduse juures on infomaterjalid vaimse tervise kohta.