

VAIMSE TERVISE MESS “ELUTERVE TERVE ELU”

10.oktoobril 2014.a. Tallinna Ülikool MARE aatrium
aadress Uus-Sadama 5, sissepääs ka Narva mnt 25 ja 27 kaudu
Algus 10.00 kuni 18.00

Messi päevakava:

10.00 – 10.15 Päeva sissejuhatus, tervitussõnad sotsiaalkaitseminister
Helmen Kütt

10.15 – 18.00 VATEK organisatsioonide tutvustused messiboksides

11.00 – 13.00 VATEK organisatsioonide töötoad (tutvustused lehe pöördel)

13.00 – 16.00 Plenaarettekanded

16.00 – 18.00 VATEK organisatsioonide töötoad (tutvustused lehe pöördel)

Plenaarettekandjad:

ELU SKISOFREENIAGA



13.00 – 13.45 “Integratiivsusega
integratiivse häire vastu”:

- “Lubage tutvustada: Psühhos, integratiivse
häire psühhos”
Dr Kaia Tanna



- “Psühhos tuum: motivatsiooni ja
kognitsiooni alanemine”
Katrin Küünarpuu



- “Parem sada sõpra”
Harri Küünarpuu



15.15 – 16.00
“Skisofreeniast taastumise
mudel”,
Zsolt Bugarszki

VAIMNE TERVIS JA HEAOLU



13.45 – 14.30
“Mis on tugevustele rajatud normaalne
sisemine tervis?”
Dr Helena Lass



14.30 – 15.15
“Mõtetest mõttetud maailmas”,
Jorgen Matsi



SOTSIAALMINISTEERIUM



Avatud Eesti Fond
Open Estonia Foundation



ÜRITUS ON KÕIKIDELE
TASUTA



TÖÖTOAD VAIMSE TERVISE MESSIL

“Varajane märkamine. Töö multiprofessionaalses meeskonnas arsti pilgu läbi.”

11.00 kuni 12.00 (TLÜ ruum M-133)

MTÜ Papaveri töötoas on võimalik lapsevanematel ja lastega töötavatel spetsialistidel teada saada, mida märgata laste juures ning mis viitab sellele, et lapse peamised vajadused ei ole täidetud. Töötoas selgitatakse, mille poolest erineb kompleksne multiprofessionaalne teenus individuaalsest nõustamisest. Arutletakse sellistel teemadel nagu pere kui süsteem ning spetsialistide võrgustik kui süsteem.

Töötoa läbiviijad: meeskonna juht pereterapeut Evi Vilgats ja arst dr Viivika Lauri.

Nõustamiskeskuse Papaver rehabilitatsioonimeeskonna juht ja pereterapeut Evi Vilgats on töötanud laste ja nende peredega erinevates rollides ja erinevatel tööaladel. Eriti südamelähedane on süsteemiteooriale tuginev elukäsitlus, töö peredega ja nende lähedastega.

Dr Viivika Lauri on töötanud laste ja pere probleemidega, sealhulgas lastevastase vägivallaga. Hetkel on lõpetamas õpinguid lastepsühhiaatria erialal ning loodab seejärel jätkata pereteraapia õppimist. Oluline on toetada peresid ja lapsi juba enne tõsisemate psühhiaatriliste ja pereprobleemide kujunemist.

“Tervise ilmajaam – koolitus kogukondadele,”

11.00 kuni 12.00 (TLÜ ruum S-428)

Tallinna Ülikooli Sotsiaaltöö Instituudi projekt “Tervise Ilmajaam” töötoas räägitakse Tallinna Ülikooli kavandatavatest arengusuundadest aastaks 2020: et kasvaks inimeste keskkonnasõbralik ja enese suhtes jätkusuutlik käitumine. Targad valikud terve elulaadi ja säästva mõtteviisi suunas aitavad vähendada koormust keskkonnale, negatiivset survet sotsiaalsfäärile ja nõudmisi tervisesektorile. See on eeldus igapäevasele, tervemale ja kvaliteetsemale elatule.

Töötoas tutvustatakse projekti „Tervise ilmajaam – koolitus kogukondadele” tegevustes ja koolitustel osalemise võimalusi. Töötoas arutame selle üle, mida annab eri teadmiskondade siduv elukestev õpe, kas ja kuidas on võimalik suunata inimeste tervisekäitumist ning toetada inimeste ja kogukonna tervislikku eluviisi.

Töötoa läbiviijateks on: Sirje Vaask, Aino Kiis, Maie Alas, Hele Leek-Ambur, Zsolt Bugarszki, jt.

Töötuppa on oodatud tervisedenduse eksperdid, koolitajate koolitusel osalejad, tervisedendusega seotud maa- ja kohalike omavalitsuste spetsialistid ning nende võrgustiku partnerid, samuti kõik tervisedendusega seotud valdkondade esindajaid, teenuseosutajaid ja valdkonnast huvitatud üliõpilased

“Töötuba, et mõista vaimse tervise häireid: psühhootilised häired nagu skisofreenia”

12.00 kuni 13.00 (TLÜ ruum S-233)

MTÜ Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing (EPRÜ) töötoas vaadatakse psühhootilistele häiretele läbi kogemusnõustajate vaatevinkli. Koos töötoa vedajatega otsitakse vastust sellistele küsimustele nagu:

- Kuidas kummutada psühhootiliste haiguste ümber visalt püsivaid müüte?
- Milline võib olla isiklik taastumislugu?
- Kes ja kuidas saavad aidata?

Töötoas kuulame üht taastumislugu ja vaatame Katre Haava animeeritud dokumentaalfilmi „Kui ma olin kosmonaut”. Film jutustab Tallinnast pärit Oliverist, kes on noorukest peale skisofreeniahaige. Töötoast saab kaasa infomaterjali „Küsin ja tean: psühhootilised häired”.

Töötoa läbiviijad: DUO koolitus- ja tugikeskuse koolitajad: Külli Mäe ja Oliver Kukk

“Kanep: kas imeravim või ajuhaiguste vallandaja?”

12.00 kuni 13.00 (TLÜ ruum S-422)

Peaasjad töötoas on võimalik saada objektiivset infot kanepi lühi- ja pikaajalise tarvitamise mõjust arenevale ajule. Töötoas selgitatakse teaduspõhist infot kanepi ja psühhooosi seostest. Pakutakse võimalust kujundada teadlikke ja tervislikke otsuseid ning hoiakuid. Töötoa sihtgrupiks on noored inimesed, noortega tegelevad spetsialistid ja vaimsest tervisest huvitatud inimesed.

Töötoa läbiviijad on Umberto Dorus Geerts ja Ivar Soosaar, Peeasi.ee koolitajad.

„Vaim ja keha on tervik” 16.00-17.00 (TLÜ ruum M-340)

Tervisekliinik Nõmmel töötoas tutvustatakse kliiniku tegevuse põhimõtteid, milleks on käsitlus inimesest kui vaimu ja keha sümbioosist, mitte üksikute organite kogumist. Kliinik pakub nii tervise-teenuseid probleemide korral kui ka mugavusteenuseid heaolu säilitamiseks, abi saavad igas vanuses inimesed beebidest eakateni. Akadeemiliste teadmiste kõrval kasutame ka traditsioonilist tarkust, et inimese terviklikkus püsiks või taastuks. Töötoas annavad erinevate valdkondade spetsialistid praktilisi näpunäiteid, kuidas inimesed saavad ennetada ja ravida enam levinud kaebusi nagu näiteks uneprobleemid ja krooniline väsimus, ärevus ja keskendumisraskused, aga ka ebamääraseid valud ja muud kehalised kaebused, mille juured peituvad sageli vaimsetes probleemides.

Töötoa läbiviijad on Tervisekliiniku asutajad Airi Värnik ja Merike Sisask ning erinevate valdkondade spetsialistid: psühhiaater Ilmar Soomere, joogaterapeut/õpetaja Merle Vau, massöör Veronika Habicht, aroomiterapeut-massöör ja refleksoloog Kaja Rebane ja kunstiteraapiat kasutav psühholoog Katrin Tibar.

„Loominguliselt tervisliku tööelu kujundamine”

16.00 kuni 17.00 (TLÜ ruum S-422)

Eesti Supervisiooni ja Coachingu Ühingu töötoas kasutatakse praktilisi loovaid supervisiooni meetodeid, mis toetavad osalejate teadlikust ja vastutust oma tervisliku tööelu kujundamisel.

Töötoa läbiviijad on Natalja Krassilnikova – psühholoog koolitaja, superviisor-coach, ESCÜ juhatusel liige ja Sigrid Melts – koolitaja, superviisor-coach, ESCÜ täisliige.

“Muretemisest ja masendusest õnnestumiste poole”

17.00 kuni 18.00 (TLÜ ruum M-340)

MTÜ Avitus töötoas saab praktilisel viisil otsa vaadata stressi ja masenduse teemadele. Saab mõelda ja uurida, milline on Sinu enda või Sinu lähedaste vaimse heaolu hetkeseis. Saad katsetada lihtsamaid positiivset vaimset tervist toetavaid tehnikaid.

Töötoa läbiviija on arengukeskuse Avitus psühholoog ja koolitaja Anneli Valdmann. Anneli 10 aastat töötanud depressioonigruppidega ning selle kõrval teinud nõustamistööd, vaimse tervise koolitusi, lastevanemate koolitusi ja meeskonnakoolitusi. Elab sisse supervisioonitöö valdkonda. Anneli peab oma parimateks õpetajateks inimesi ja lapsi, kellega töötab ning värvikaid ja ehedaid õppejõude-koolitajaid.

„Vaesus ja vaimne tervis” 17.00 kuni 18.00 (TLÜ ruum S-422)

SA Dharma töötoas arutame vaesuse ja vaimse tervise omavahelise seotuse üle – kas ja kui palju mõjutab vaesuses elamine vaimset tervist ning mida selle teemisega peale hakata.

Töötoa läbiviijad on Tiina Parmasto – SA Dharma, Kärt Mere – MTÜ EAPN Eesti ja Kristiine Vahtramäe – Eesti Lastevanemate Liit.