

Noorte mured ja vajadused eriolukorras

Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumise küsitluse kokkuvõte

Tutvustus

MTÜ Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine viis perioodil 6. - 13. aprill 2020 läbi noortele suunatud veebipõhise anonüümse küsitluse keskkonnas Google Forms.

Küsitluse eesmärk oli kaardistada noorte vaatenurka sellest:

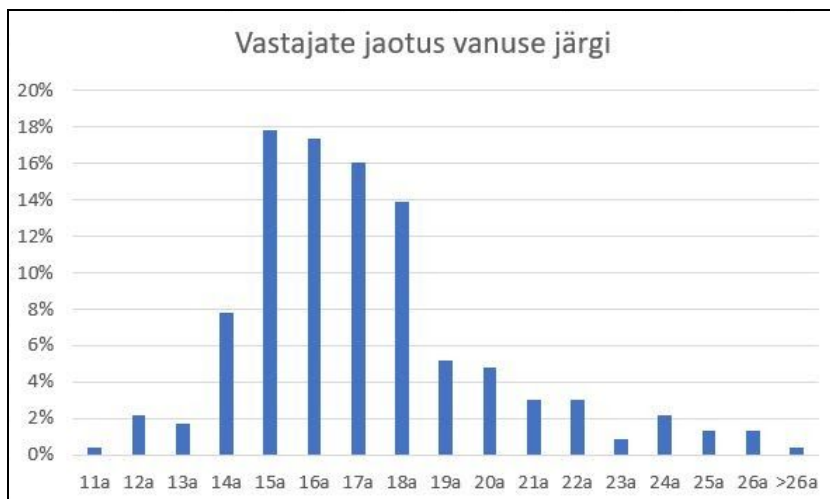
- millised on praeguses eriolukorras nende jaoks suurimad stressiallikad ja murekohad,
- millist toetust tunnevad end vajavat noored, kes kogevad vaimse tervise probleeme või häireid (nt depressioon, ülemäärane ärevus, enese kahjustamine jne).

Samuti uurisime, millist toetust on noored saanud oma lähedastelt, õpetajatelt või kuidas on nad toetanud end ise.

Et vähendada riske, mis kaasnevad haavatavatele noortele suunatud anonüümse küsitlusega, ja tõsta teadlikkust abivõimaluste kohta, oli nii küsimustiku tutvustuses kui vastamise järel kuvatavas tekstis välja toodud valik abiallikaid (kriisiinfo liin 1247; Lasteabi ja Ohvriabiga kontakteerumise võimalused eri kanalites, Peaasi.ee jne). Küsitluse läbiviijad on reageerinud ka kiireloomulistele terviseohule viitavatele sõnumitele.

Küsitluses osalejad

Küsimustikule kogunes **238 vastajat** vanusevahemikus 11-28. Vastajatest 65,2% jäid vanusevahemikku 15-18 aastat. Osalejate vanuselist jaotust illustreerib kõrvalolev joonis.



Vaimne ja füüsiline tervis

Paljud noored on vastuste põhjal pigem pessimistlikud, tõdedes, et nende probleeme ei saa lahendada, vaid tuleb ära kannatada. Pooled vastanutest tõid esile, et nende vaimse tervise seisund on eriolukorraga seoses halvenenud. Märgatud on suurenenud ärevust ja hirmu. Viimast seostatakse eelkõige muredega iseenda ja/või lähedaste tervise või tuleviku osas. Kaksteist noort osutas varasemalt esinenud depressiooni naasmisele või süvenemisele, ärevushäire taaselavnemist tõi esile seitse noort, söömishäirete süvenemist mainiti viiel ning puitsiidimõtete tõsisemaks muutumist neljal korral.

Noortele tekitab väga suuri raskusi asjaolu, et nad ei saa oma mõtteid kõrvale juhtida hobidega, millega varasemalt aktiivselt on tegeletud. Oma mõtetega kardetakse üksi olla, samas ei julgeta vaimse tervise muredest kellelegi rääkida. Mitmel korral mainiti, et nende abipalveid vaimse tervise vallas ei võetud kuulda. Noored tõid välja vajaduse ning soovi vaimse tervise abile (psühholoog, psühhiaater, ravim- ja haiglaravi), kuid raskusi valmistab nendega kohtumise võimaluse puudumine. Nende vaimse tervise spetsialistid kas ei paku kaugvastuvõtte või puudub noorel võimalus pidada privaatset video- ja/või telefonikõnesid.

Tervislikult poolelt kurdeti ka unehäirete, kehakaalu tõusu ja suurest ekraaniajast tulenevate rühiprobleemide, peavalude ja silmade väsimise üle. Tajutakse, et hobitegevuse puudumine on toonud kaasa nii füüsilise kui vaimse tervise seisundi halvenemise.

Selles osas, mis on noori juba siiani aidanud, oli vähe otseselt vaimse tervise seotud vastuseid. Enim toodi välja, et aidanud on magamine ja psühholoogi tugi läbi veebikanalite. Kaks noort tõid positiivsena välja selle, et nende koolipsühholoog hoiab nendega meilitsi kontakti. Üks noor oli tänulik oma klassijuhatajale, kes helistab talle iga päev, kuna tal on ärevushäire ja teab, et koolitöö valmistab talle raskusi. Tuntakse, et tahetakse rohkem aega puhkamiseks ja ekraanist eemal olemiseks.

Suhted pere ja lähedastega

Selget probleemi tekitab noortele otsese kontakti puudumine oma sõpradega. Enamik tõdevad, et tahavad eriolukorra lõppemist, kuid samas mõistavad, miks see vajalik on. Noored tunnevad end kodus lõksus olevat. Paljudel on kodus tekkinud palju pingeid vanematega, sealhulgas mainiti kolmel korral psühholoogiliselt vägivaldset käitumist. Füüsilist vägivalda välja toodud ei ole, ent seda ei soodustanud ka asjaolu, et küsimustikus puudusid otsesed küsimused või näited antud teemal.

Vanematelt soovitakse rohkem tuge ja mõistmist, et noortel on raskusi nii situatsiooni kui ka koolitööga hakkama saamisega. Mainitud on olukordi, kus vanemad toetuvad liialt lastele.

Paljudel noortel pole võimalust olla üksi ning saada piisavalt privaatsust (nt psühholoogiga videokõne tegemiseks või sõpradega vestlemiseks) - selle taga võib olla nii vanemate poolne keelamine või praktilised põhjused eluruumi tingimuste tõttu. Igatsetakse rahulikku keskkonda. Sügavat muret tekitavad küsimustikule vastanud noored, kellel pole lähedasi (nt. elatakse üksi) ega ka sõpru. Hulk noori tunneb, et neil pole kellegagi rääkida ega muresid jagada. Seda muserdavam ja hirmutavam on nende jaoks enda ja oma mõtetega üksi olemine.

Kõige laialdasemalt aitab noori nende silmis oma sõpradega kontaktis olemine. Tehakse palju videokõnesid, vaadatakse interneti kaudu koos filme või mängitakse koos videomänge. Teadmine, et on sõpru, kes neid toetavad, kuulavad ja soovivad, et neil hästi läheks, on noortele väga oluline ja aitab praeguses eriolukorras palju. Toe saamine on sama oluline ka elukaaslaselt või partnerilt. Samuti toovad osad noored välja vanemate toe ja abi, mis annab neile jaksu toime tulla. Kodust eemal elavad noored mainivad regulaarseid telefonikõnesid vanematega. Nii mõnelgi korral toodi välja soov toetava veebipõhise kogukonna järele. On rõõm tõdeda, et Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumisega liitudes on võimalus sellisest kogukonnast osa saada - ent samas osutavad vastused vajadusele antud võimalust laialdasemalt kajastada.

Vaba aeg ja huvidega tegelemine

Vastanud noored tunnevad suurt puudust huvitegevusest. Eelkõige nähakse, et selle puudumine on kaasa toonud nii füüsilise kui vaimse tervise halvenemise. Viimase osas aitas hobidega tegelemine just mõtteid raskustest kõrvale juhtida.

Hobitegevuse puudumist on paljud noored suutnud aga koduste variantidega asendada, leides endale erinevaid uusi tegevusi või käies regulaarselt värskes õhus kas kõndimas või jooksmas. Korduvalt mainiti, et aitab muusika kuulamine ja trenni tegemine. Osad noored on hakanud rohkem lugema ja avastanud enda jaoks kirjutamise, mis aitab ka nende vaimset tervist, sest pakub võimaluse tegeleda oma tunnetega.

Kool ja õppetöö

Õpilastel on selge mure õpikoormusega - koolitöid tajutakse olevat muutunud märkimisväärselt mahukamaks ja raskemaks. Osade vastanute mureks on iseseisva töö liigne maht, mistõttu ei saada teemast aru ning soovitakse rohkem veebitunde või -seminare. Teisalt on probleemiks koolitöö liigne arvutipõhisus, mistap esineb varasemast rohkem sellega seotud terviseprobleeme (migreenid, peavalud, rühiprobleemid ja silmade väsimus). Noored veedavad arvuti taga koolitöid tehes valdavalt 8-10 tundi päevas. Kohati ei saada õpetajatelt konstruktiivset tagasisidet, vaid enam numbrilisi hindeid, mis ei aita noorel aru saada, mis oli valesti. Noorte silmis ei oska õpetajad realistlikult hinnata ülesannete iseseisvale lahendamisele kuluvat aega ning erinevate ainete õpetajatelt kuhjub ülesandeid suurtes kogustes, mille arvelt ei jää õpilasel vaba aega, sh füüsiliseks liikumiseks, lõunasöögiks ja puhkamiseks. Õpilased sooviksid õpetajatelt mõistvat ja empaatilisemat suhtumist. Koolikoormuse mahu ja raskuse suurenemine on mitmete noorte jaoks tekitanud õpiedukuse langust, sh varasemalt viieliste

õpilaste seas. Tuntakse, et õpetajatel puudub oskus e-õpet koordineerida nii üleüldiselt kui ka omavahel. Suur hulk vastajaid osutavad selge struktuuri puudumisele e-õppes - erinevate ainete ülesanded, kontrolltööd ja kodutööd on erinevates e-platvormides laiali ning puudub ülevaade ja selgus, mis omakorda raskendab niigi mahukate ülesannete täitmist. Noored soovivad, et õpetajad küsiks õpilastelt tagasisidet ülesannetega hakkama saamisele, et nad oskaksid oma õppetööd edukamalt korraldada. Samuti on osad õpetajad raskesti kättesaadavad ning abi küsimise-saamise võimalus väike. Ka on kirja teel saadud ülesannete seletustest paljudel noortel raske aru saada.

Distsantsõppe koormuse ja korralduse kõrval on märkimisväärseks raskuste allikaks sobiva õpikeskkonna puudumine ehk koduste tingimuste mõju õppimisele. Paljude vastanute keskendumisvõime on tugevalt ümbritsevatest oludest mõjutatud, seda eriti noortel, kellel puudub kodus koht, kus nad saaksid rahu ja vaikust. See on tingitud asjaoludest nagu kodu suurus; vanemate samaaegne töötamise vajadus või lasteaedadest koju jäänud väiksemad lapsed, kes õppetööd segavad või vajavad noore järelvalvet töötava(te) vanema(te) kõrvalt.

Paljud tunnevad järsku motivatsiooni langust, mistõttu lükatakse kohustusi edasi ning jäetakse viimasele minutile. Kodus on palju ajaveetmise võimalusi, mis tõmbavad tähelepanu eemale - koduloomad, telekas, muusikainstrumendid, internet, telefon jne. Koolis ja/või raamatukogus käimine andis õpilastele piisava kohusetunde ning motivatsiooni oma õpingutega aktiivselt ja edukalt tegeleda. Arusaadavalt häirib paljusid õpilasi ka selgusetus edasises õppetöö korralduses, sh sisseastumiskatsed ja lõpueksamid.

Noortele on väga oluline õpetajate tugi. Nad tunnevad, et kui õpetajate tagasiside ja julgustus - kasvõi väiksed kiidusõnad või südamlikud sõnumid eKoolis - aitab neil jääda positiivseks ja motiveerituks. Toodi välja, et osad õpetajad teevad eraldi videokonsultatsioone või lihtsalt tunniväliseid lühikesi jutuajamisi, kus tuntakse huvi õpilase käekäigu kohta, mis tekitab noortes tunde, et neist hoolitakse.

Noored tunnevad, et just iseseisev õppimine on kõige raskem ja selles osas on kõige rohkem aidanud koos klassikaaslaste või sõpradega õppimine. Levinud praktikana kasutatakse grupi videokõnesid, kus lahendatakse koos klassikaaslastega ülesandeid ja saab üksteiselt abi paluda. Lisaks õppimisele aitab klassikaaslastega aja veetmine vähendada ka üksindustunnet.

Tööelu

Ülekaalukas hulk küsimustikule vastanutest olid põhikooli- või gümnaasiumieas, mistap on kooli kõrvalt tööl käivate noorte osakaal valimis võrdlemisi madal. Siiski tõi kümme noort olulise mureallikana välja majandusliku ebakindluse seoses töökaotuse või vähenenud sissetulekuga. Seitse noort osutas, et olukorra paranemiseks vajaksid nad rahalist toetust või töökohta.

Kokkuvõte

Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumise läbi viidud küsitluse tulemused annavad sissevaate sellesse, kuidas uudsesse olukorda sattunud noored näevad enda toimetulekut, mureallikaid ja vajadusi vaimse tervise vallas. Küsimustikule kutsuti vastama eeskätt noori, kes on kogevad või on varasemalt kogenud vaimse tervise probleeme või on märganud hiljuti halvenenud seisundit. Nädalaga koguti 238 vastust.

Toome kokkuvõttes välja küsimustiku vastustest ilmnenu **olulisemad murekohad**, noori **toetavad praktikad** ning **vajadused**, mille täitmine võimaldaks noorte silmis neil olukorraga paremini toime tulla.

Probleemid, murekohad ja stressiallikad

- 1) Vastanutest pooled tajuvad enda **vaimse tervise seisundi halvenemist** eriolukorraga seotult. Tagasilangusi on märganud nii depressiooni, ärevushäireid kui söomishäireid kogenud noored, samuti on noored tähele pannud suitsiidsete mõtete süvenemist.
- 2) Vaimsete raskuste keskmes on paljude noorte jaoks **enda mõtetega üksi jäämine**. Vähenenud on võimalused suhelda sõpradega või tegeleda aktiivselt spordi või hobidega, mis varasemalt on aidanud enda muremõtetega paremini toime tulla.
- 3) Distsantsõppega kaasnev **suurenenud ekraaniaeg** ning eriolukorras märkimisväärselt **vähenenud võimalused huvitegevuseks** on noorte silmis oluline tegur vaimse ja füüsilise tervise halvenemisel.
- 4) Pere ja lähedastega seotud temaatika on mitmetahuline:
 - a) osale noortest on stressiallikaks pereliikmetega lähikontaktis veedetud mitmekordistunud aeg ning piiratud võimalused omaette olemiseks. See toob paljude jaoks kaasa **kodus lõksus olemise tunde, suurema hulga konflikte ning piirab võimalusi saada tuge** (vaimse tervise spetsialistidelt, sõpradelt) video- või telefonikõnede vahendusel.
 - b) paljud noored on jäänud sootuks üksi ja **tunnevad, et neil ei ole kellegagi oma muresid jagada**. Soovitakse, et oleks keegi, kellega suhelda; kindlasti on riskis noored, kes elavad täiesti üksi ning kes tunnevad hirmu tõsiste muremõtetega toime tulemise üle.
- 5) Suure stressiallikana õpilastele on distantsõppele järsu üleminekuga kaasnenud **õppekoormuse tõus** ja e-õppes antavate ülesannete ja juhiste killustatus eri platvormide vahel, mis raskendab kohustustest tervikliku ülevaate saamist ja

ajaplaneerimist. Selle kõrval on märkimisväärseks raskuste allikaks **sobiva õpikeskkonna puudumine** ehk koduste tingimuste mõju õppimisele.

Eeldatavasti tulenevalt valimi vanuselisest eripärast (65% vastanuist vanuses 15-18) ei ilmnenud vastustest märkimisväärselt töö- ja koolikohustuste (koduse) ühildamisega seotud probleeme, mida on esile toonud näiteks hulk ENVTLi ülikoolieas liikmeid sellealastes diskussioonides.

Toetavad praktikad

Uurisime noortelt, millest on nad antud perioodil enim tuge saanud. Toome selle põhjal välja **olulised võimalused, mille abil pakkuda noortele tuge ja lootust** või mida saavad noored rakendada **enese toetamiseks**. Oleme jaotanud need gruppidesse vastavalt toe allikatele.

- 1) **Vaimse tervise spetsialistid** (eeskätt psühholoogid ja koolipsühholoogid) on noortele olnud oluliseks toeks läbi veebikanalite, pakkudes nõustamist video või meilivahetuse kaudu.
- 2) **Õpetajad ja koolipere** saavad noortele anda väga tähtsat tuge motivatsiooni hoidmisel või taastamisel. Võimaldades veebipõhise tunni lõpus näiteks 10 minutit vabale suhtlusele klassikaaslastega, vähendatakse isoleerituse tunnet. Õpetajate tagasiside, julgustused, väiksed kiidusõnad või südamlikud sõnumid e-Koolis aitavad noortel säilitada positiivsust. Tundes huvi noorte käekäigu kohta (nt videokonsultatsioonid, lühikesed tunnivälised vestlused, eelmainitud vaba suhtlus tunni lõpus), on mitmed õpetajad suutnud õpilastele saata väga olulise sõnumi - neist hoolitakse.
- 3) **Vanemad** on paljudele noortele toeks ja abiks, olles mõistvad ja hoolivad. Noortele, kes vanematega koos ei ela, on abiks regulaarne suhtlus telefoni, videokõnede ja/või sõnumite teel.
- 4) **Sõbrad** on noorte silmis üheks olulisimaks toetuse allikaks. Veebipõhised ühistegevused (videokõned - sh. ühine õppimine; filmide vaatamine, videomängude mängimine) aitavad leevendada otsekontakti puudust. Praeguses eriolukorras aitab noori väga palju teadmine, et neil on sõpru, kes neid toetavad, kuulavad ja soovivad, et neil hästi läheks. Samaväärselt hinnatakse partnerilt või elukaaslaselt saadavat tuge ja mõistmist.
- 5) **Enese toetamisel** on abiks olnud uute (hobi)tegevuste leidmine, regulaarselt värskes õhus jalutamas või jooksmas käimine, kodus trenni tegemine, muusika kuulamine jne. Paljud noored on hakanud enam lugema; samuti on mitmed avastanud enda jaoks ka kirjutamise, mis annab võimaluse tegeleda oma tunnetega ning seeläbi toetada oma vaimset tervist.

Noorte vajadused

Usume, et iga noor on enda toimetuleku ekspert. Sestap koondame siia ülevaate vajaduste kohta, mille täitmine aitaks noorte silmis nende heaolu käesolevas eriolukorras toetada ja tõsta.

- 1) **Vaimse tervise tugi spetsialistidelt.** Kindlasti peaksid jätkuma (kooli)psühholoogide kaugvastuvõttud; ilmnes ka vajadus psühhiaatri kaugvastuvõtule pöördumiseks ja haigla- või ravimravi saamiseks. Hulgal noortest puudub kodus vajalik privaatsus video- või telefonipõhise abi saamiseks; vajatakse võimalust pidada selliseid kõnesid väljaspool kodu. Võimalust abi kättesaadavuse suurendamiseks pakuks *chat*-i-põhise ehk sünkroonse sõnumipõhise veebinõustamise teenuse arendamine. Mõne noore jaoks ei ole veebikanalid kahjuks sobilikud, mistap on oluline esimesel võimalusel taastada vähemalt piiratud mahus ka spetsialistide ambulatoorsed vastuvõttud.
- 2) **Sotsiaalne kontakt.** Arusaadavalt igatsevad noored olla koos lähedaste ja sõpradega. Selle vajaduse täitmisele aitab kaasa näiteks distantsõppel olles klassikaaslastega niisama suhtlemiseks võimaldatav aeg tundide lõpus või klassijuhatajatunnis; seltskondlikum õppimine. Vajatakse suhtlust sõpradega või nende puudumisel võimalust kuuluda toetavasse veebikogukonda.
- 3) **Tugi vanematelt; tugiressursid vanematele; abi pingete lahendamisel vanemate või teiste lähedastega.** On selge, et noorte elu mõjutab suurel määral perekondlik taust ja toetavate lähedaste olemasolu. Noored igatsevad enam mõistmist; mõnel puhul ei ole vanemad võtnud tõsiselt ka noorte muresid oma vaimse tervise pärast või on esinenud vaimset vägivalda. Mainiti ka olukordi, kus vanemad toetuvad liigselt lastele ning viimased soovivad, et vanemate endi jaoks oleks (teada) rohkem abiressursse. Lähedaste puudumise korral on vajadus toetavate täiskasvanute või eakaaslaste järele seda teravam.
- 4) **Distantsõppe kvaliteedi ja korralduse arendamine.** Selgelt ilmnes vajadus paremini struktureeritud e-õppe süsteemi järele. Noored soovivad, et õpetajad koguksid iseseisva õppetöö koormuse kohta jooksvalt tagasisidet ning kohandaksid õppekoormust.
- 5) **Aega (ja ruumi) iseenda ja puhkamise jaoks.** Noored igatsevad võimalust arvutist eemal olla; viibida rahulikus, turvalises, privaatse ruumis. Kuigi eriolukorraga seondult on seda aega ja ruumi puht-praktilistel põhjustel raske luua, siis on just see igatsus väga paljude noorte südamel. Puhkamise võimalust võib pakkuda alanud koolivaheaeg ning loodame, et luuakse innovaatilisi lahendusi, et praegu jõude seisvaid ruume rakendada turvalise ja privaatse keskkonna pakkumiseks noortele, kes seda hädasti vajavad.

Lõpusõnadena toome välja piirangud, mida antud kokkuvõtte tõlgendamise ja rakendamise juures silmas tasub pidada. Tegu on tagasihoidliku valimiga lühiaurimusega, mis toetub noorte subjektiivsele arvamusele enda toimetuleku kohta antud olukorras. On selge, et selle tulemusi ei

saa üldistada kõikidele noortele; samuti ei saa selle põhjal eristada, kas kirjeldatud murekohad on objektiivselt erinevad “tavalistest” muredest, millega noored kevadistel perioodidel rinda pistavad. Ent tunneme, et kriisiolukorras, kus rakendatakse kriisimeetmeid, on noorte heaolu mõjutavatele stressiallikatele ja vajadustele tähtis tähelepanu pöörata hoolimata sellest, kas need eksisteerisid juba enne kriisi või mitte. Meie silmis on spetsialistide vaatenurkade kõrval (ja nende töö toetamiseks) samaväärt oluline ka noorte enda tunnetus oma elu mõjutavatest stressiallikatest ja nende leevendamise võimalustest. Just mitmekesiste perspektiivide ühendamisel oskame üheskoos ja terviklikumalt mõista, toetada ja kõnetada noori sel eripärasel ajal.

Kokkuvõtte koostasid Helen Voogla ja Merle Purre, nõu ja jõuga olid läbivalt abiks Birgit Malken ja Hedvig Madisson. Kokkuvõtte valmis 16. aprillil 2020.

Küsitlust puudutavad küsimused ja tagasiside on oodatud meiliaadressile tere@envtl.ee