

Projekti kokkuvõte

“Me oleme hoitud” – kogukondliku vaimse tervise ja hoolivuse suursündmus

Dokument annab ülevaate projektist „Me oleme hoitud“, mille eesmärk on korraldada kogukondlik vaimse tervise ja hoolivuse suursündmus. Kokkuvõte on koostatud partneritele ja koostöösapooltele, et tagada ühine arusaam projekti eesmärkidest, sisust, tegevustest ja oodatavast mõjust.

1. Projekti üldinfo

Projekt „Me oleme hoitud“ on kogukondlik vaimse tervise teadlikkust ja ennetust toetav sündmus, mis toimub 18. juulil 2026 Võiste Suvefestivali raames (Sadama tn 4, Võiste alevik, Häädemeeste vald). Sündmus on tasuta ja avatud kõigile huvilistele ning on kavandatud pilootprojektina, mida on võimalik tulevikus laiendada ja rakendada ka teistes Eesti piirkondades.

2. Projekti eesmärk

Projekti eesmärk on suurendada inimeste teadlikkust vaimse tervise hoidmisest ja ennetusest, vähendada vaimse tervisega seotud stigmat ning tugevdada kogukondlikku hoolivust ja sidusust. Sündmus aitab inimestel omandada praktilisi enesehoiu ja toimetulekuoskusi, toetab varajast märkamist ning julgustab abi otsimist enne probleemide süvenemist.

3. Projekti vajalikkus

Vaimne tervis on üks suurimaid rahvatervise väljakutseid nii Euroopas kui ka Eestis. Professionaalse abi kättesaadavus on sageli piiratud ning ooteajad pikad. Samal ajal on kogukondlikel ja ennetavatel tegevustel oluline roll inimeste vaimse heaolu toetamisel. Maapiirkondades on selliste võimaluste kättesaadavus piiratud. Projekt toob vaimse tervise teadmised, spetsialistid ja toetava keskkonna inimestele lähemale ning teeb seda loomulikus kogukondlikus keskkonnas suure avaliku sündmuse raames.

4. Sihtrühmad

Projekti peamised sihtrühmad on: • Kohalik kogukond ja piirkonna elanikud (pered, täiskasvanud ja eakad) • Noored ja noored täiskasvanud vanuses 15–35 • Laiem üldsus ja Võiste Suvefestivali külastajad
Eeldatav osalejate arv on ligikaudu 1500 inimest.

5. Projekti sisu ja tegevused

Sündmus toimub ühepäevase vaimse tervise alana Võiste Suvefestivali raames ning sisaldab mitmekesist programmi: • juhendatud töötoad vaimse heaolu ja ennetusoskuste teemal • avatud arutelud vaimse tervise teemadel kogukondlikus vaates • praktilised tegevused noortele ja peredele • lõõgastavad ja taastavad tegevused (nt teadvelolek või hingamisharjutused) • individuaalsed vestlused vaimse tervise spetsialistidega • infomaterjalid ja suunamine edasiste tugivõimaluste juurde Programm on avatud ja paindlik, võimaldades osaleda nii planeeritult kui ka spontaanselt.

6. Projekti partnerid ja koostöö

Projekti elluviimine toimub koostöös mitmete partneritega: • Võiste Suvefestival ja kohalik kogukond – sündmuse keskkond ja külastajaskond • Häädemeeste Vallavalitsus – kogukondlik koostöö ja infovahetus • Vaimse tervise spetsialistid ja terapeudid – sisuline programm ja töötoad • Kohalikud vabatahtlikud ja noorteühendused – korralduslik tugi ja osalejate suunamine Partnerite kaasamine aitab tagada sündmuse kvaliteedi, turvalisuse ja kogukondliku mõju.

7. Projekti elluviimise ajakava

Periood	Peamised tegevused
Jaauar – märts 2026	Partnerite ja spetsialistide kaasamine, programmi ettevalmistus, tehniline planeering
Aprill – juuni 2026	Turundus ja teavitustöö, programmi detailne ajastamine, koostöölepingud
Juuli 2026	Sündmuse läbiviimine Võiste Suvefestivali raames
August – september 2026	Tagasiside kogumine, mõju hindamine ja projekti kokkuvõte

8. Oodatav mõju

Projekti tulemusena suureneb osalejate teadlikkus vaimse tervise hoidmise võimalustest ning väheneb vaimse tervise teemadega seotud stigma. Osalejad omandavad praktilisi enesehoiu ja toimetuleku oskusi ning saavad teadmise, kuhu vajadusel abi saamiseks pöörduda. Lisaks aitab projekt tugevdada kogukondlikku sidusust, soodustab avatud arutelukultuuri ning loob aluse edasiseks koostööks kogukonna, spetsialistide ja organisatsioonide vahel.

9. Projekti jätkusuutlikkus

Projekt on kavandatud pilootalgatusena, mille eesmärk on testida kogukondlikku vaimse tervise ennetuse mudelit avalikus ja ligipääsetavas keskkonnas. Projekti käigus kogutud kogemus, tagasiside ja koostöösuhted loovad võimaluse sarnaste sündmuste korraldamiseks tulevikus ning vajadusel mudeli laiendamiseks ka teistesse Eesti piirkondadesse.