# Vaimse tervise investeerimispanga avamine

**Vaimse tervise kuu viimase nädala sündmus ja jätkutegevuste algus**
Ülemiste City, Tallinn · oktoobri viimane nädal · kavand

**Kuu lõpeb. Investeerimine jätkub.**
Vaimse tervise investeerimispank avatakse kuu viimasel nädalal, et oktoobris saadud teadmised, kogemused ja kontaktid muutuksid püsivateks tegevusteks ka pärast teavituskuu lõppu.

## 1. Mida soovime saavutada?

Vaimse tervise kuu „Investeerime vaimsesse tervisesse“ aitab märgata, milliseid panuseid vajame iseenda, suhete ja meid ümbritseva keskkonna hoidmiseks. Teemanädalad annavad liikmete sündmustele ja sõnumitele ühise raami. Kuu viimane nädal keskendub küsimusele: **kuidas investeerimine jätkub?**

Panga avamine ühendab kuu jooksul tehtu ning toob kokku VATEKi liikmed, linnaku kogukonna, tööandjad ja teised huvilised. Eesmärk on, et osaleja lahkuks ühe konkreetse jätkutegevusega ning liikmed leiaksid oma algatustele osalejaid ja koostööpartnereid.

## 2. Miks Ülemiste City?

Sündmus toimub Ülemiste Citys. VATEK baseerub seal teadlikult: tervise- ja tulevikulinnak ühendab keskkonna, tervise, innovatsiooni ja koostöö. Vaimse tervise investeerimispanga avamine VATEKi kodulinnakus seob need põhimõtted praktilise tegevusega: millist tulevikku loome oma tänaste otsustega?

**Esialgne toimumiskoha idee on katus või katuseterrass.** Vaade linnakule loob sündmusele tulevikku vaatava raami. Konkreetne hoone, katuse kasutamise kokkulepe, kuupäev ja kellaaeg täpsustuvad; katuse kasutamine ei ole veel kinnitatud.

## 3. Korralduslik lähtekoht

Eraldi rahalist korralduseelarvet ei ole. Sündmus on kavandatud tasuta osalemise ja kokkulepitud partnerpanustega. See ei tähenda, et töö oleks tasuta ressurss: iga panuse maht, vastutaja ja piirid lepitakse ette kokku. Rahalised investeeringud vaimsesse tervisesse jäävad oluliseks; selle sündmuse keskmes on tegevused, mida saame ühiselt käivitada olemasolevate võimalustega.

# Teemanädalatest püsiva tegevuseni

Kuu jooksul liigume isiklikest valikutest suhete ja ühise keskkonnani. Viimane nädal seob need tasandid kokku ning avab investeerimispanga kui jätkamise kokkulepete kogumi.

Allolev jaotus on tööettepanek. Iseendasse ja suhetesse investeerimine ning viimase nädala jätkamise fookus on kavandi lähtekohad; ülejäänud teemad, täpsed nimetused ja kuupäevad kooskõlastatakse.

| Teemanädala fookus | Liikme võimalik tegevus | Mis jätkub pärast oktoobrit? |
|---|---|---|
| Investeerimine iseendasse | Praktiline töötuba taastumisest, enesehoiust või enda vajaduste märkamisest. | Osaleja valib ühe jõukohase harjumuse ning aja, millal selle toimimist üle vaadata. |
| Investeerimine suhetesse | Kuulamise ja suhtlemise harjutused; kohtumine lähedaste, kolleegide või kogukonnaga. | Regulaarne ühine aeg või uus kokkulepe, kuidas üksteist kuulata ja toetada. |
| Investeerimine kogukonda (tööettepanek) | Avatud kohtumine, ühistegevus või eri organisatsioonide koostöökatsetus. | Järgmine kohtumine on kokku lepitud ja olemas on inimene, kes selle eest vastutab. |
| Investeerimine töö- ja õpikeskkonda (tööettepanek) | Arutelu töökoormuse, koostöö, taastumisvõimaluste või toetava keskkonna üle. | Üks konkreetne korralduslik muudatus, millel on vastutaja ja ülevaatamise aeg. |
| Viimane nädal: investeerimine jätkub | Investeerimispanga avamine Ülemiste Citys: kuu kogemused, tegevuste tutvustused ja jätkamise kokkulepped. | Osalejad ja organisatsioonid panevad kirja järgmise sammu, tähtaja ja soovitud koostöö. |

## Mida see liikme jaoks tähendab?

Liige saab siduda oma juba kavandatud oktoobrisündmuse sobiva teemanädalaga. Uut sündmust ei pea juurde looma. Oluline on lisada tegevusele lihtne jätkuküsimus: mida saab osaleja pärast kohtumist teha ning kuhu ta saab soovi korral edasi pöörduda?

Panga avamisele saab tuua kuu jooksul tekkinud kogemuse, proovitud töövõtte või konkreetse koostööpakkumise. Sündmus ei pea esindama iga liikme kogu tegevust: piisab ühest selgest panusest, millel on jätk.

# Kuidas pank toimib?

Investeerimispank on esialgu **lihtne tegevuste ja kokkulepete kogum, mitte finantsteenus ega uus arendusprojekt**. Avamisel kasutatakse paberkaarte või lihtsat veebivormi; VATEK koondab kokkuleppel avaldatavad panused ühte ülevaatesse.

## Iga „sissemakse“ vastab viiele küsimusele

| Kirja pannakse | Näide |
|---|---|
| Mida teen ja kelle heaks? | Loome oma meeskonnas igakuise kohtumise töökoormuse ja taastumise arutamiseks. |
| Kes vastutab? | Organisatsiooni määratud eestvedaja. |
| Mis on esimene samm ja millal? | Lepime novembri esimese nädala jooksul kokku esimese kohtumise aja ja osalejad. |
| Millist koostööd vajan või pakun? | Otsime liikmesorganisatsioonilt arutelu läbiviimiseks sobivat töövõtet. |
| Millal vaatame edenemise üle? | Novembri lõpus hindame, kas esimene kohtumine toimus ja milline muudatus sellest järgnes. |

## Panga avamise programm: ligikaudu 90 minutit

| Kestus | Sisu ja tulemus |
|---|---|
| 10 min | **Avasõnad.** VATEK seob teemanädalad jätkamise eesmärgiga ning avab Ülemiste City kui tervise- ja tulevikulinnaku tähenduse. |
| 20 min | **Kolm kuu investeerimislugu.** Liikme, osaleja ja tööandja või kogukonna näited: mida tegime, mida õppisime ja mida jätkame. |
| 30 min | **Liikmete tegevuspunktid.** Korduvad 5-10-minutilised mikroelamused või koostöövestlused. Igal punktil on üks selge kutse edasiseks tegevuseks. |
| 20 min | **Sissemaksed panka.** Osalejad sõnastavad jätkutegevused ja leiavad vajadusel partneri. Organisatsiooni nimel lubaduse andmine eeldab esindaja otsustusõigust. |
| 10 min | **Panga ühine avamine.** Esimesed kokkulepped tehakse nõusolekul nähtavaks ning lepitakse kokku, kuidas edenemise juurde tagasi tullakse. |

## Mis juhtub pärast avamist?

Ettepanek: VATEK koondab panused nädala jooksul ning küsib novembri lõpus lühidalt, mis käivitus ja millist tuge veel vajatakse. Jagame nõusolekul konkreetseid edenemislugusid. Edu mõõdame käivitunud tegevuste ja koostööde, mitte üksnes lubaduste arvu järgi; me ei käsitle seda vaimse tervise mõju mõõtmisena.

# Liikmete roll ja kaasatuleku ettepanek

## Millise panusega saab kaasa tulla?

| Panus | Mida palume täpsustada? |
|---|---|
| Kuu tegevus | Olemasolev sündmus või materjal, seos teemanädalaga, sihtrühm ja jätkamisvõimalus. |
| Tegevuspunkt avamisel | Üks 5-10-minutiline tegevus või koostöövestlus; läbiviija, osalejate arv korraga ning vajalik ruum ja vahendid. |
| Lühike kogemuslugu | Üks konkreetne näide kuu jooksul tehtust: tegevus, õppetund ja järgmine samm. |
| Jätkutegevus või koostööpakkumine | Mida organisatsioon päriselt jätkab või pakub, kellele, millises mahus ja millise ajaraamiga. |
| Korraldus ja nähtavus | Abi osalejate kutsumisel, foto või tehnika, ruumilahendus või piiratud mahus korraldusabi. |

## Rollijaotus ja teostatavus

**VATEK:** ühine sisuraam, programmi koondamine, liikmete ja ruumipartneriga kokkulepped, osalejainfo ning kokkulepitud jätkutegevuste ülevaade.
**Liikmed:** oma panuse sisu, läbiviija ja töömahu kinnitamine, vajalikud vahendid ning oma jätkutegevuse eest vastutamine.
**Ruumipartneriga lepitakse kokku:** täpne asukoht, lubatud osalejate arv, ligipääs, olemasolev tehnika ja siseruumi varuplaan.

Katuseformaat eeldab turvalist ja ligipääsetavat liikumist, istumisvõimalusi ning vihma, tuule ja külma puhuks siseruumi alternatiivi. Kui neid tingimusi ei saa tagada, toimub sündmus Ülemiste City siseruumis. Toitlustust ega uut tehnikat ei tellita ilma kaetud kuludeta.

Tegevustes osalemine ja isiklike kogemuste jagamine on vabatahtlik. Tegevuspunktid ei ole avalikud teraapiaseansid. Isiklikke panuseid võib jätta enda teada; avaldame ainult nõusolekuga jagatud infot ning kontaktandmeid ei lisata avalikku ülevaatesse automaatselt.

## Ootame liikmetelt tagasisidet

1. Kas tulete selle lähenemisega kaasa ja mis vajab teie hinnangul muutmist?
2. Millise teemanädalaga seostub teie tegevus või olemasolev oktoobriplaan?
3. Millise konkreetse panuse saaksite anda panga avamisse või jätkutegevustesse?
4. Kes oleks kontaktisik ning millised on teie aja-, ruumi- ja vahendivajadused?

Palume saata tagasiside VATEKi tegevtiimile kavandit saatvale kirjale vastates. Esialgne huvi ei ole siduv kohustus: panuse maht ja tingimused kinnitame eraldi. Vastamise tähtaeg ja sündmuse täpne aeg lisatakse saatekirja.