

Pressiteade 30.11.2022

Tervise- ja tööminister Peep Peterson tunnustas Meeste Koda meeste vaimse tervise toetamise eest

Meeste Kojas esmakordselt toimunud meeste tervise teemalise seminari avas tervise- ja tööminister Peep Peterson, kes tõi välja suitsiidiennetuse, mis on oluline vaimse tervise ennetav meede kogukonnale ja lähedastele. Minister kiitis Meeste Koja tänuväärset tegevust meeste oma kohtumisplatvormi loomisel ning avaldas lootust, et vastav liikumine levib linnadesse üle Eesti.

Nädal lõpul Tartus, Meeste Kojas peetud meeste tervise teemaline seminaril tegid ettekandeid dr. Andrus Metsa, Siim Espenberg, Tartu Ülikooli sotsiaalteaduslike rakendusuringute keskusest, Ivar Veskus, Tartu Ülikooli Kliinikumist, Esko-Timo Tullus ja Valdeko Lukken Meeste Kojast.

Tervise- ja tööminister Peep Peterson alustas oma avakõnet kasulikkuse ja läbipõlemise teemal. Ta tõi välja, et just meeste seas on kasulikuks olemine üks läbipõlemiseni viiv probleem. "Sellise piirava suhtumise muutmiseks on tähtis, et riskitsoonis abivajajal oleks tagatud ligipääs sobilikule abimeetmele, kuid täna ummistavad eri tasandil patsiendid psühholoogide kabinette, jättes kriitilised juhtumid tihti ukse taha," rääkis ta.

Peterson rõhutas, et töö vaimse tervise püramiidi mudeli järgi jätkub. Ühe olulise probleemina tõi ta välja suitsiidiennetuse ning kogukonna ja lähedaste tugi riskigrupis inimestele. "Kiidan Meeste Koja tänuväärset tegevust meeste oma kohtumisplatvormi loomisel," lisas ta.

Eesti kaotab enesetappude aastas keskmiselt 200 inimest. Enesetapu sooritanutest 80% olid mehed, 16% naised, 4% olid alla 20-aastased lapsed ja noorukid. Õigeaegse märkamise ja abi korral oleks tõenäoliselt võimalik nii mõnigi elu päästa. "Riigi poolt juhitud ennetustegevus peab paranema ja selleks saame kasutada ka näiteid mujalt Euroopast, näiteks Iirimaa, kus Men's Shed liikumise abil on saadud suitsiidi statistika numbrid alla."

Viidates oma kõnes noortele, märkis minister, et kahetsusväärset on noorte tegevuses ja koolis vähe mehi, kes suudaksid paremini suhestuda poiste ja noorte meeste muredega. "Paralleelselt on kasvamas ka teadmatus meelemürkide, seal hulgas veipimise kahjulikkusest ja on üks suur murekoht noorte tervisekasvatusest. Eriti veipimisest tulenev ärevusseisund on noorte seas levimas ning on väljenduselt võrreldav liiklusraevuga."

Minister julgustas Meeste Koda kindlalt jätkama valitud teed ja andis lubaduse olla toeks ja nõuks edaspidi. "Loodan siiralt, et ka teised linnad ja kogukonnad võtavad algatusest osa," tunnustas ta Meeste Koja algatust.

Meeste Koja asutajaliige Valdeko Lukken tegi ülevaate Meeste Koja kolme aasta tegevusest Men's Shed liikumise tutvustamisel ja näidiskoja - Tartu Kuuri ülesehitamisest.

Meeste Koja Tartu Kuur- avatud puutöökoda tegutseb neljandat aastat ja on populaarne üle Eesti. "Meil on liikmeid, kes käivad töökojas tegutsemas Tallinnast, Narvast, Valgast, Võrust, Vilsandilt jm Eestist," lisas ta.

2021. aasta sügisel asutati Meeste Koja Tartu Kuuri eeskujul MTÜ Meeste Koda Haapsalu Kuur, mis koondab läänemaa mehi. Meeste Koja liikmeskond on pidevalt kasvamas viimase seisuga on liikmeid 175, neist 4 naist ja 171 meest. Noorim liige on 21 aastat vana ja vanim liige 83 aastat vana. Liikmete keskmine vanus on 43 eluaastat. Kogu tegevus toimub vabatahtliku tööna. Meeste Koja Haapsalu Kuuris on 25 liiget. Kokku Tartu ja Haapsalu MTÜ-des on 200 liiget.

Iirimaa Men's Shed liikumine Irish Men's Shed Assotsiatsiooni eestvedamisel on alates 2006 aastast loonud tingimused 471 „meeste kuuri“ tekkeks ning oma tegevusega andnud sadadele iiri meeste elu mõtte tagasi, hoidnud ära palju suitsiide ja selle kaudu toonud riskigrupi mehed kogukonda tagasi, täisväärtuslike ja õnnelike inimestena. "Võiksime Iirimaa näidet paremini tundma õppida ja sellest eeskujut võtta," tõdes Lukken.

Siim Espenberg, Tartu Ülikooli sotsiaalteaduslike rakendusuringute keskusest tutvustas CoMe Strong projekti, mille käigus uuriti koostöös Turu rakenduskõrgkooli ja teiste partneritega võimalusi, kuidas kaasata ühistegevusse mehi, kes on või võivad jääda sotsiaalsesse isolatsiooni. Projekt lõppes 2019. aastal, aga see teema on jätkuvalt väga tähtis, kuna ühelt poolt on sotsiaalne isolatsioon ja üksildus riskiteguriks haigestumisel ja enneaegsel surmal ning teiselt poolt väärib see eraldi tähelepanu meeste puhul, kes võivad olla vähem altimad sellistest murekohtadest rääkima ja abi otsima. Üksildusel on mitmeid erinevaid kujusid ja vorme, seda võivad tekitada näiteks töötus, lahutamine, partneri surm ja pensionile jäämine, samuti võib üksildus valmistada muret neil, kellel on pealtnäha kõik hästi.

Käekirurg Andrus Metsa rääkis käekirurgia ajaloost, arengust ning hetkeolukorrast Eestis. Tutvustas rikkaliku pildimaterjaliga erinevaid käe vigastusi ja nende ravi ning hilisemat taastusravi. Peamisi käevigastusi tekitavad erinevad tööriistad ja töömasinad, mida on ka Meeste Koja avatud töökodades rohkelt.

Ivar Veskus, Tartu Ülikooli Kliinikumist rääkis liikumise vajalikkusest ettekandes „Liikumine kui tervise võti“. Veskus rõhutas, kõik me teame, et aktiivne eluviis hoiab nii keha kui vaimu tervena. See on sama tähtis nii noores aktiivses eas kui vanemana rahulikumas vanuses. Siiski oleme me liiga julged oma uusaasta lubadustes ja pärast paari kuud motiveerituna langeme tagasi oma mugavustsooni ning halb passiivsuse ring algab taas. Füsioterapeut Ivar räägib oma ettekandes lähemalt miks me ebaõnnestume oma motiveeritud lubaduste elluviimisel, kuidas võidelda passiivsuse ja mugavuse vastu ning mil moel oleks õige kombineerida jalutuskäigud looduses jõusaaliga, et tagada kehalise aktiivsuse iganädalased soovitud.

Esko-Timo Tullus rääkis meeste rollidest ühiskonnas. Oma ettekandes „Meeste stereotüübid- võlu ja valu“. "Me näeme ja hindame maailma me ümber lihtsustatud vormis. Me grupeerime, pakime, vormime ja nimetame asju ja inimesi võimalikult üheselt. See loob aluse eelarvamustele ja stereotüüpidele," selgitas ta. Stereotüüp on kui sundvorm, kuhu me peame mahtuma, tahame me seda või ei. Negatiivsetest stereotüüpidest saab alguse madal enesehinnang, masendus, depressioon, eraldus ja süvenevad vaimsed hädad. Tullus

tutvustas, kuidas ära tunda positiivsed ja negatiivsed stereotüübid, neid hinnata ja tõlgendada ning kuidas elada nii, et stereotüübid ei too kaasa kaasnevaid vaimseid probleeme.

Seminar meeste rahvusvahelisest liikumisest Men's Shed ja meeste tervisest on Eestis Meeste Koda eestvedamisel toimus esmakordselt. Seminari fookuses oli Eesti meeste tervis ja heaolu ning tutvustati Meeste koja ja Men's Shed liikumist Eestis ja maailmas. Eesti esimene Meeste Koda avati neli aastat tagasi Tartus ja 2021 aastal alustas tegevust Meeste Koda Haapsalu Kuur, mõlemad pakuvad meestele kohtumispaika ja linlastele avatud puutöökoja võimalusi.

“Levinud on arvamus, et noored surevad ennekõike riskikäitumise tõttu: kihutamise tulemusena autoavariides, purjus olekus ujudes, uimasteid tarvitades ja kaklustes. Statistikast tulevad aga veelgi suurema murekohana esile enesetapud – neid on jätkuvalt liiga palju nii noorte kui ka vanemaealiste seas. Tegemist on probleemiga, mis vajab jõulist sekkumist ja riigi poolt juhitud ennetustegevust.” Statistikaameti analüütik Koit Meres

Seminari pressimaterjali leiad siit

<https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1COKmJYTpvkNhNYqqlz9T7VyBKpL8KG2s>

Küsimused ja täiendav info:

Valdeko Lukken, Meeste Koda

valdeko@meestekoda.ee

Esko-Timo Tullus, Meeste Koda

esko@meestekoda.ee