



REPUBLIC OF ESTONIA  
MINISTRY OF SOCIAL AFFAIRS



# Mental health e-counselling for young people in Estonia

**Käthlin Mikiver**

Ministry of Social Affairs/ Project Manager

15.12.2017

# NGO Peaasjad (Head Matters), ERSI, ESTL

[www.peaasi.ee](http://www.peaasi.ee); enesetunne.ee; ww.amor.ee

**Mission:** To improve young people's mental health and reduce mental health stigma in Estonia

**Team members:** mental health specialists; Youth work specialists; Semiotician, public relations consultant, designer, etc.

**Golas:** Raise awareness; decrease stigmatisation; better access to mental health services; Facilitate early interventions

# Materials – videos, worksheets, trainings

## ERINEVATE EMOTSIOONIDEGA TOIMETULEK



### Rõõm

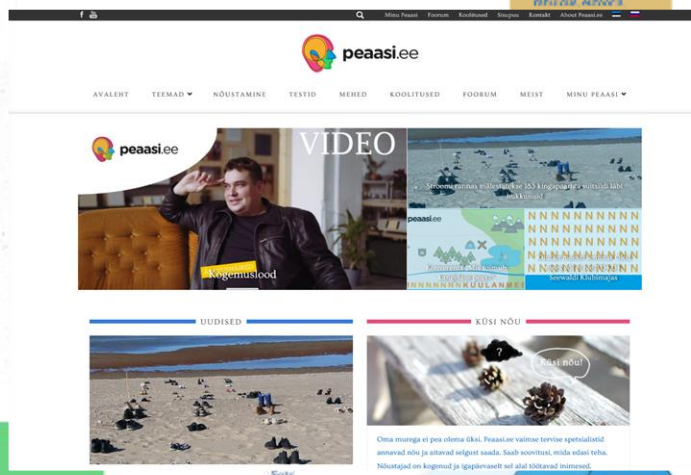
naeratus, lõbusus, naerulugu, rõõuliste fraaside, sõnade, teo, muusika võtmine, rõõulised sõnad

### Kurbus

muusikakes, muusika, kurbade sõnad, muusika, muusika, muusika, muusika, muusika

### Vastikus

peigas, peotaks, haleduspeaga, järeltõus, vastimadama, vastimadama, vastimadama, vastimadama



### Viha

naer, võim, pühapäev, kerge rõõmus, rõõmus, rõõmus, rõõmus, rõõmus, rõõmus, rõõmus

### Hirm

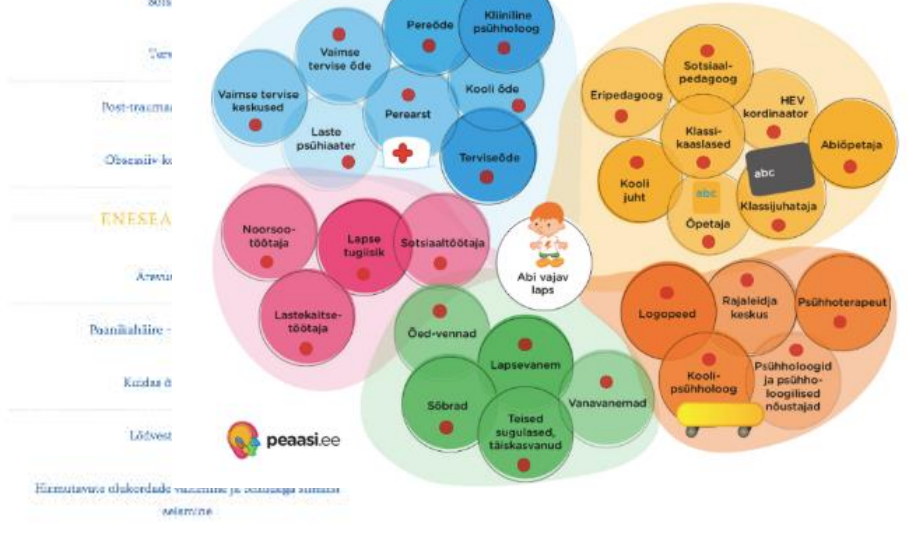
hirmus, hirmus, hirmus, hirmus, hirmus, hirmus, hirmus, hirmus, hirmus, hirmus, hirmus, hirmus

**Mõtlemisviisid:**  
**Katastrofiseerimine**

**Näited:**

- Häiva hinde saamine – "Ma ei saa üllikooni silse ja lõpetan kodutuna."
- Ema ja isa välitsevad – "Tõenäoliselt mud kahutsevad."

**Mis toimub?**  
 Kõige hullemat stsenaariumi ettekujutamine ka siis, kui see on tõesti ebatõenäoline.



**KOULU:**

Õpetajate ja õpilaste vahelise suhtekorralduse kohta on palju erinevaid arvamusi. Õpetajate ja õpilaste vahelise suhtekorralduse kohta on palju erinevaid arvamusi. Õpetajate ja õpilaste vahelise suhtekorralduse kohta on palju erinevaid arvamusi.

# Online e-counseling

Counselors are experts with clinical experience

Guidlines

They will help to:

- define the problem
- find appropriate expert help
- increase mental well-being and get some relief right away
- raise awareness about the problem or situation

## KÜSI NÕUSTAJALT

Sul on vaimse tervisega seotud küsimus, mure või kahtlus? Sa ei tea, kuidas edasi minna, mida enda aitamiseks ette võtta, kellega rääkida või millise spetsialisti poole pöörduda? Kirjuta Peaasi.ee e-nõustajatele! Nõustajad on kogemustega vaimse tervise spetsialistid ja vastavad kahe päeva jooksul. Vastus tuleb Sinu e-mailile ning portaalis avalikult ei ilmu. Selleks, et saaksid meilt kindlasti vastuse, kontrolli üle, et e-maili aadress oleks õige. Konfidentsiaalsuse põhimõtetes lähtume Eesti seadusandlusest. Nõustamise eest tasu ei küsita.

Sinu nimi: \*

Sinu sugu: \*

OM  ON

E-post: \*

Kirjuta oma mure siia: \*

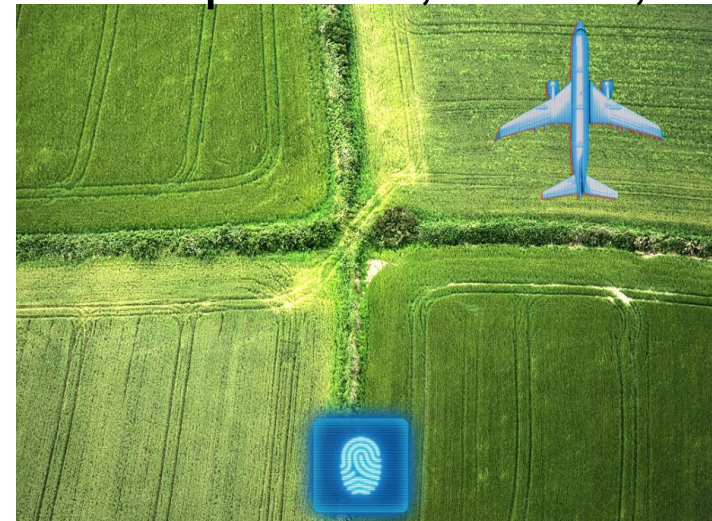
[Saada](#)

# Interactive self-help tools

- Based on cognitive-behavioural therapy and Peaasi.ee team members' clinical experience
- Web apps
- For young people who have diagnoses of disorders
- For young people who have any distressing symptoms
- Address some of the most common problems (Fear Ladder, Positive Activities, Anger Boss, Well-being monitor, etc)

# Brain training exercises

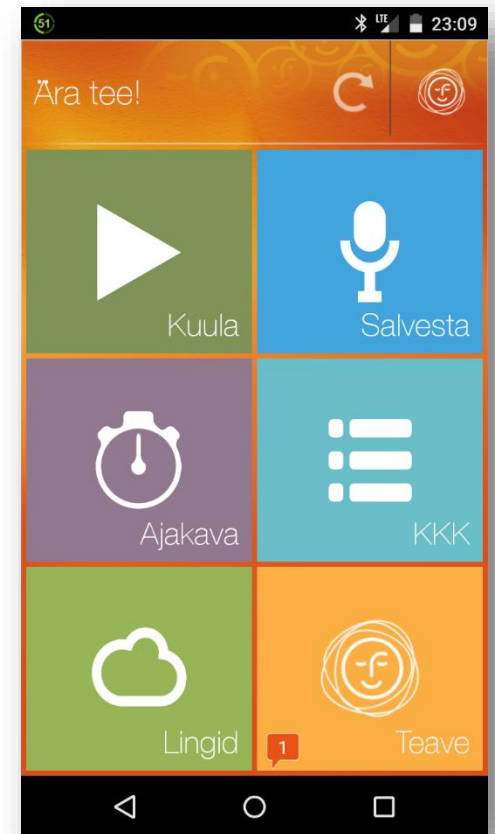
- Based on neuropsychology and cognitive remediation therapy
- Improve cognitive functioning (memory, attention, etc)
- Relief for problems in cognitive functions due to psychiatric illness (depression, schizophrenia, ADHD, autism spectrum disorders)
- Support general well-being



# Smartphone apps

- Apps with self-help functionality:

- 1) deliberate self-harm,
- 2) suicidal behaviour,
- 3) depression,
- 4) sleep problems







REPUBLIC OF ESTONIA  
MINISTRY OF SOCIAL AFFAIRS



# Aitäh!

Käthlin Mikiver  
Kathlin.Mikiver@sm.ee