

HEAOLURUUM:

NOORTE NÕUSTAMISKESKUS

TUVI PARGIS

Mariin Kroon

Eesti Kunstiakadeemia
Arhitektuuriteaduskond
Arhitektuuri ja linnaplaneerimise osakond

Magistritöö

HEALURUUM:

NOORTE NÕUSTAMISKESKUS TUVI PARGIS

Mariin Kroon

Juhendajad:
Toomas Tammis
Tarmo Teedumäe
Eik Hermann

Tallinn 2021

Autorideklaratsioon

Kinnitan, et:

1. käesolev magistritöö on minu isikliku töö tulemus, seda ei ole kellegi teise poolt varem (kaitsmisele) esitatud;
2. kõik magistritöö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd (teosed), olulised seisukohad ja mistahes muudest allikatest pärinevad andmed on magistritöös nõuetekohaselt viidatud;
3. luban Eesti Kunstiakadeemial avaldada oma magistritöö repositooriumis, kus see muutub üldsusele kättesaadavaks interneti vahendusel.

Ülaltoodust lähtudes selgitan, et:

- käesoleva magistritöö koostamise ja selle sisalduvate ja/või kirjeldatud teoste loomisega seotud isiklikud autoriõigused kuuluvad minule kui magistritöö autorile ja magistritööga varalisi õigusi kasutatakse vastavalt Eesti Kunstiakadeemias kehtivale korrale;
- kuivõrd repositooriumis avaldatud magistritööga on võimalik tutvuda piiramatul isikute ringil, eeldan, et minu magistritööga tutvuja järgib seadusi, muid õigusakte ja häid tavasid heas usus, ausalt ja teiste isikute õigusi austavalt ning hoolivalt. Keelatud on käesoleva magistritöö ja selles sisalduvate ja/või kirjeldatud teoste kopeerimine, plagieerimine ning mistahes muu autoriõigusi rikkuv kasutamine.

(kuupäev)

(magistritöö autori nimi ja allkiri)

Töö vastab magistritööle esitatud nõuetele:

(kuupäev)

(magistritöö juhendaja allkiri, akadeemiline või teaduskraad)

Teemapüstituseni viisid autori mõtisklused ruumist,
selle mõjust ja sellest kuidas igaüks ümbritsevat
erinevalt tajub ja interpreteerib.

Tänuõnad
juhendajatele,
kõikidele kaasamõtlejatele
ja perekonnale
kannatlikkuse ja toetuse eest!

SISUKORD

SÖNASELETUSI	8
SISUKOKKUVÕTE	10
SISSEJUHATUS	11
NOORTE VAIMNE TERVIS	14
KRIITIKA OLEMASOLEVALE SÜSTEEMILE	18
16-26AASTASED NOORED	22
NEET-NOORED	22
NÄHTAMATU RISKIGA NOORED	23
ÜKSINDUS	24
STRESS	25
STIGMA PROBLEEM	28
KUIDAS NOORI TOETADA?	30
RUUMI MÕJUST	36
RUUM KUI STRESSOR	36
LOODUSE RESTORATIIVSUS	38
INIMKESKSED HOONED JA LINNARUUM	39
RUUMI ILU JA MÕJU	40
HEAOLURUUMIST	43
HEAOLURUUM PSÜHHOLOOGILISEL TASANDIL	44
PRIVAATSUSGRADIENT	44
PROPORTSIOONID	45
VISUAALNE VAHELDUVUS VS STRUKTUREERITUS	46
TURVATUNNE	47
AUTONOOMIA JA KONTROLL	48
VÄRV JA MATERJAL	49
HEAOLURUUM LINNAEHITUSLIKUL TASANDIL	50
MÄNG JA SPORT	50
ROHELUS	52
FOOKUSPUNKTIGA AVALIK RUUM	53

KOHAD KÕRGEMAL	54
KATUSEALUSED	54
TEGEVUSTASKUDEGA TEERAJAD	55
ISTMED - ASTMED	56
HEAOLU HOONE TASANDIL	58
ASUKOHT	58
HOONE ORIENTATSIOON KRUNDIL	59
HOONE	60
RUUMIPROGRAMM	62
JUHTUMIUURINGUD	65
QUADRATUM	66
WATERLOO NOORTEKESKUS	67
MAGGIE KESKUSTEST	68
GLASGOW MAGGIE KESKUS	69
TUVI PARK KESKLINNA ROHEVÖÖNDIS	73
AJALUGU	73
ANALÜÜS	75
OLEMASOLEV VS DETAILPLANEERINGUD	77
LIIGIRIKKUSEST	79
PARGI ETTEPANEK	80
NÕUSTAMISKEKSKUS	88
KONTSEPTSIOON	88
ASUKOHT	90
VISUAALNE VAHELDUVUS	90
TSIRKULATSIOON JA RUUMIPROGRAMM	90
KOKKUVÕTE	96
SUMMARY	98
ILLUSTRATSIOONID	100
ALLIKAD	101

SÕNASELETUSI

Esmatasandi abi - abiteenused, mida pakuvad näiteks perearst, koolipsühholoog, noorsootöötaja, psühholoog-nõustaja, hingehoiu töötaja, vaimse tervise õde, terapeut, füsioterapeut jms.

Haavatavad sihtgrupid - riskirühmad vaimse tervise probleemide olemasoluks või nende tekkeks. (Näiteks raseduskriisis emad, NEET-noored, LGBT+, füüsilise või vaimse erivajadusega, eesliinitöötajad, omastehooldajad, sõltuvusega inimesed ka nutisõltuvuses, majandusrakstuses elavad inimesed jms) (Sotsiaalministeerium 2020: 72-77)

Heaolu - inimese enesetunnetuslik vaimse, füüsilise ja sotsiaalse tervise olukord.

NEET-noored - mittetöötavad, mitteõppivad ja koolitustel mitteosalevad noored. (*NEET - not in education, employment or training*) (Sotsiaalministeerium 2020: 72)

Noorte tugivõrgustik - sotsiaalne keskkond, mille võib moodustada kodu, sõbrad, koolisüsteem, noortekeskus, treener, nõustaja, mentor jms.

Nähtamatu riskiga noor - noor, keda iseloomustab sagedane meediakasutus või väljakujunenud nutisõltuvus. (Eesti Noorsootöö Keskus 2020: 41)

Positiivne vaimne tervis - Inimese vaimne heaolu, mis võimaldab ümbritseva keskkonnaga suhestuda ja kohaneda. **Negatiivne vaimne tervis** - väljakujunenud psüühikahäired ja kroonilised probleemid. (Sotsiaalministeerium 2020: 3)

Psühholoog - nõustaja - spetsialist, kes tegeleb vaimse tervise probleemide krooniliseks kujunemise ennetustööga, psühholoogilise heaolu ja eneseteostuse toetamisega. (Sotsiaalministeerium 2020: 52)

Refleksiooniruum - ruum või keskkond, mis võimaldab ja suunab inimest eneseanalüüsile.

Rekreatsioon - füüsiline virgestumine, töövõime taastumine, lõdvestumine, aktiivne puhkus ja meelelahutus.

Restoratiivsus - vaimne lõõgastumine, stressileevendus, tähelepanu taastumine ja/või ümber suunamine.

Rumineerimine - inimese püüd parandada oma tuju läbi juhtunud situatsioonide kordamise oma mõtetes. (Nolen-Hoeksema, 1991)

Ruumilised stressorid - vali heli, ebameeldiv valgus või selle tonaalsus, kirkad või sünged värvid, allergiat tekitavad materjalid, isikliku ruumi puudus või vastupidi üksindus, ebameeldiv ruumi temperatuur või niiskus ja muud häirivad ruumilised faktorid.

Stigma - konkreetse olukorra, kvaliteedi, temaatika või isikuga seotu häbimärgistamine.

Stress - vaimne ja kehaline pingeseisund, mis kujuneb psüühiliste või füsioloogiliste ärritajate ehk stressorite toimetel. (Eesti Entsüklopeedia 2006)

(Vaimne) kriis - raske või talumatu olukord, oht, pöördepunkt, muutus, kokkuvarisemine, abitus, nn must auk jms.

SISUKOKKUVÕTE

Käesolev magistritöö uurib ruumi mõju vaimsele tervisele, noorte nõustamiskeskuse näitel Tuvi pargis. Töö jaguneb järgmiselt:

+ PROBLEEMIPÜSTITUS

16-26aastaste noorte vaimse tervise olukorra ja probleemide analüüs.

++ RUUMI MÕJUST

Teoreetiline uurimus ruumi ja inimese vastastikmõjust. Heaoluruumi elementide kirjeldamine, koondamine ja hierarhiline järjestus. Juhtumiuuringute analüüsimine.

+++ HEAOLURUUM LINNAEHITUSLIKUL TASANDIL

Tõnismäe Tuvi pargi uuendus, mis hõlmab pargi Rahvusraamatukogu tagahoovi pikendamist, pargi avamist nii Endla kui ka Tuvi tänavalt ja noortele vabaaja veetmise võimaluste loomist.

++++ HEAOLURUUM HOONE TASANDIL

Arhitektuurne hoone projekt noorte vaimse tervise nõustamiskeskusest Tuvi pargis.

Lisaks on töö eesmärgiks vaimse tervise häbimärgivaba käsitlemine ja teema populariseerimine.

SISSEJUHATUS

Olgugi et mäng ruumi ja inimpsühholoogia vahel on pidevalt toimumas, jäetakse see suures osas siiski tähelepanuta või seda lausa ignoreeritakse. Alateadlikult on aga iga inimene pidevalt mingi ruumi mõjusfääris. Samal ajal on ka igal ruumil oma iseloom, mis inimese meeleolu mõjutab. **Tegu on vastastikmõjuga: indiviidi psühholoogiline seisund määrab ümbritseva ruumi iseloomu ja vastupidi - ruum mõjutab inimese psühholoogilist seisundit.** (Bollnow 2011: 216) Inimeste tundlikkus ümbritsevatele keskkonnale on väga personaalne ja muutlik, kuid ruumiloome eesmärk võiks sellegipoolest olla võimalikult inimkeskne.

Parandades ümbritseva keskkonna pakutavaid kvaliteete ja ühiskonnas kehtivaid sotsiaalseid norme, parandame ka seda, kuidas inimesed ennast tunnevad ning millised on nende käitumismustrid ja eelistused. Lisaks peavarjule soosib inimkeskne ruum tervislikke elustiile, tõstab füüsilist võimekust ja loomingulisust, pakub turvatunnet ja sotsiaalset kaasatust. Samu mõtteid kinnitab ka Sotsiaalministeeriumi 2020. aasta kevadel välja antud "Vaimse tervise roheline raamat", mis ütleb, et arhitektid, linnaplaneerijad ja insenerid mõjutavad vaimset tervist keskkonna kujundamise ja parimate võimaluste pakkumise kaudu.

Küsites kas ümbritsev keskkond saab olla tervendav ja motiveeriv ning analüüsid inimese ja ruumi vastastikmõju on magistritöös loodud kokkuvõtte heaoluruumi elementidest, mille eesmärk on ennetada ümbritseva keskkonna tagajärjel tekkivat stressi. Stressi, mis tuleneb halvasti kujundatud linnaruumist ja hoonetest. Ühtlasi tuleb heaoluruum meelde kui suur roll on rohelse restoratiivsel mõjul vaimse tervise tasakaalu taastamiseks.

75% vaimse tervise probleemidest saavad alguse juba enne 24. eluaastat. (Kessler 2005) Teadlikult kujundatud linnarohelusel on potentsiaal pakkuda noortele võimalust tulla oma mõtetest või nutimaailmast tagasi käesolevasse hetke. Kui õppida erinevaid ruumikvaliteete märkama ja neid teadlikult kogema, võib ümbritsevast senisest rohkem kasu saada. Ühtlasi oskaks siis igaüks ruumide kujundamisel rohkem kaasa rääkida ja protsesse enesele soodsalt suunata.



Red graffiti tags, including stylized letters and symbols.



Red graffiti tags, including the word "KURD" and a stylized symbol.

Black graffiti tags, including the word "DASA" and "NA".

Black graffiti tags, including the words "LASHA" and "GANG".



Red graffiti tags, including the words "FARK" and "RACING".

Black graffiti tags, including the words "POLI", "MOTORS", "UKOAT", and "TOBIA".

Autori foto

+ PROBLEEMIPÜSTITUS

NOORTE VAIMNE TERVIS

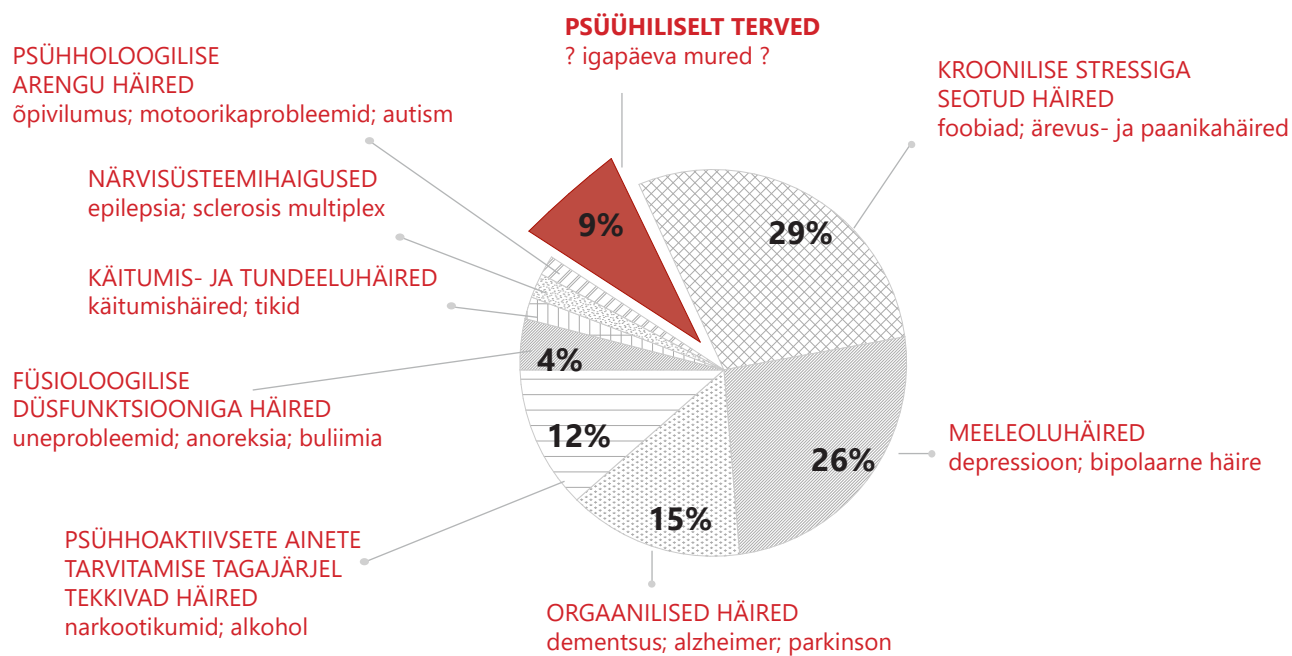
Inimene on terve ja rahulolev, kui teda valdab üleüldine heaolu tunne, milles on võimalik realiseerida kõiki oma võimeid ja tulla toime igapäevaelu katsumustega. Siinkohal on oluline rõhutada, et terve olemise all tuleb silmas pidada nii füüsilist kui vaimset tervist tervikuna. Vaimne tervis ei ole pelgalt psüühikahäire puudumine – see on hea tervise, meelerahu ja toimetuleku alustala. (Terviseinfo 2017) Pandeemia aastate keerulisel ajal tähendab vaimne tervis pigem aga pidevat kohanemist muutlikke ümberkorralduste ja piirangutega. Kohanemiseks vajab organism aga vastupidavust.

Vaimne tervis on oluline kõikides eluetappides, kuid enamik psüühika- ja käitumishäiretest saab alguse just lapsepõlves ja noorukieas. Uuringute järgi kogeb ligikaudu 10–20% noortest probleeme vaimse tervisega, mis mõjutavad nii nende endi ja lähedaste heaolu kui ka riigi majandust üldiselt. (Kieling jt 2011: 593) (McDaid jt 2019: 373-389) Seetõttu on oluline käsitleda noore või noore täiskasvanu iga kui kriitilise tähtsusega eluetappi, millal arenevad mitmed eluks vajalikud toimetulekuoskused.

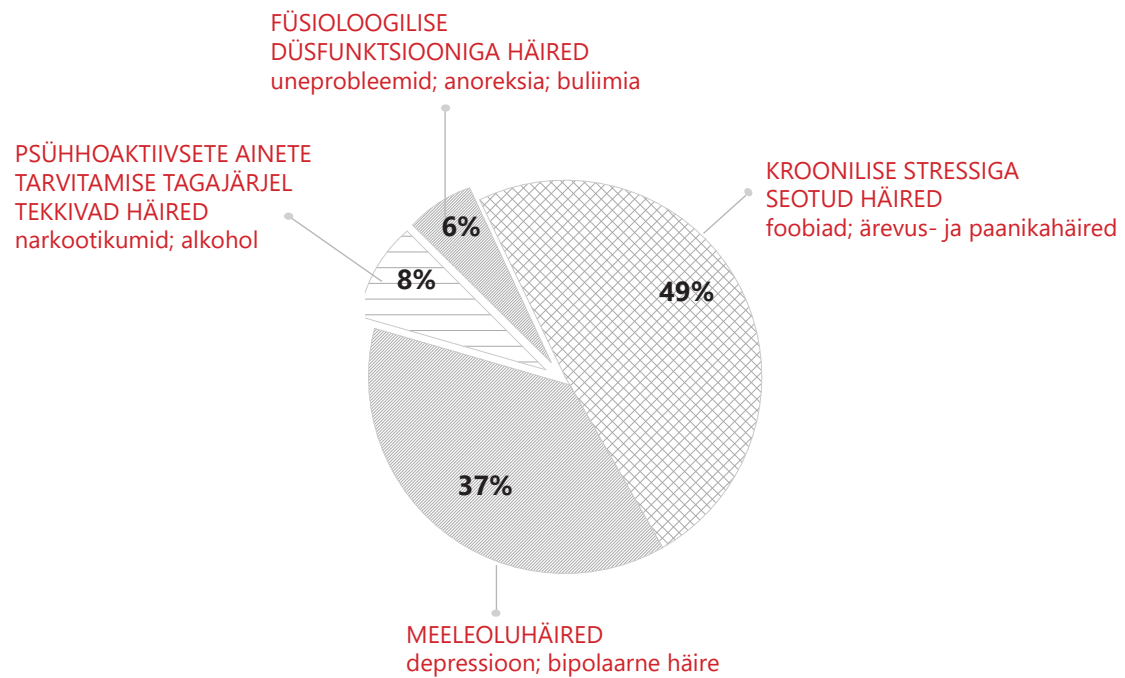
Enamlevinud vaimse tervise probleeme noorte hulgas on depressioon ja ärevus. Need on globaalselt 15-24aastaste noorte seas teisel kohal üldise haiguskoormuse põhjustajatest. Esimesel kohal on aneemia ning kolmandal erinevad nahahaigused. (Mokdad jt 2016: 2383-2401) Korduvad või krooniliseks muutunud depressiivsed episoodid on sagedaseks enesevigastamise või hullemal juhul suitsiidi põhjustajaks. Võrreldes Eesti 15-29aastaste noorte suitsiidi taseme kordajat (100 000 elaniku kohta 15,2) Euroopa Liidu ja naabermaade keskmisega, võib täheldada, et Eestis on suitsiidi tase palju kõrgem Euroopa Liidu keskmisest (6,9) ja ka Rootsist (10,0). (WHO Regional Office for Europe, 2020)

Noori mõjutavad erinevad sotsiaalsed ja ühiskondlikud tegurid, mille mõju osakaal on ajas muutunud. Nii on näiteks Suurbritannia uuringus leitud, et kui 1974. aastal ei avaldanud perekonna majanduslik olukord olulist mõju noore vaimsele tervisele, siis 25 aastat hiljem suurendas kehv majanduslik olukord neljakordselt riski selleks, et noorel tekivad emotsionaalsed raskused (Langton jt 2011: 1081-1088). Säärast muutust selgitavad teadlased sellega, et ebavõrdsus on ajas suurenenud: kuigi üldiselt on sissetulekud kasvanud, on süvenenud lahknevus kehva, keskmise ja hea sissetulekuga perede vahel. Lisaks majanduslikule ebavõrdsusele on ühiskonna ideoloogilise muutusena esile tõusnud materialismi ja individualismi eelistamine, mida seostatakse vaimsete probleemide tekkeriskiga, kuid mille otsest mõju tervisele on keeruline hinnata. (Collishaw 2015: 370-393) (Eesti Noorsootöö Keskus 2020: 30)

Paraku ei saa noorte vaimse tervise probleemidele välja tuua konkreetset põhjust. Leida võib nii geneetilisi, neurobioloogilisi, psühholoogilisi ning sotsiaalseid asjaolusid, mis võivad olla omavahel kombineeritud või kaudses seoses. (Terviseinfo 2017) Inimene võib elu jooksul kogeda mitmeid keerulisi elusündmusi või veeta aega ebasoodsas keskkonnas. Halvad sündmused, kogemused või olukorrad, näiteks tülid, turvaliste ja lähedaste suhete puudumine või kiusamine võivad pärssida inimese arengut ja luua soodsat pinnast tervise probleemide tekkimiseks. (Institute of Medicine (US) Committee on Prevention of Mental Disorders 1994). Eesti uurginutes on leitud, et kiusamisel on seos psühholoogiliste probleemide tekkeriskiga, mida märgib enesetunnetusliku heaolutunde puudulikkus ja suurenenud lootusetuse tunne. Sealjuures on tervisenäitajad sõltumata soost kehvemad nii kiusajatel kui ka kiusatavatel. Kõige kehvemad näitajad olid aga nendel, kes puutusid kokku küberkiusamisega (Mark 2019: 136-144). Küberkiusamine võib aga suurendada tahtliku enesevigastamise ja suitsiidi käitumise riski. (John jt 2018) Kui arvestada, et 2020. aastal kerkis Eestis alaealiste enesetappude arv neli korda, on probleem pigem tõsine ja süvenev. (ERR 2020)



Autori skeem.
2019. diagnoositud üle 15aastastel esinenud
vaimse tervise häired. Statistika TAI 2020



Autori skeem.
2019. diagnoositud 15-24aastastaste peamised
vaimse tervise häired. Statistika TAI 2020

KRIITIKA OLEMASOLEVALE SÜSTEEMILE

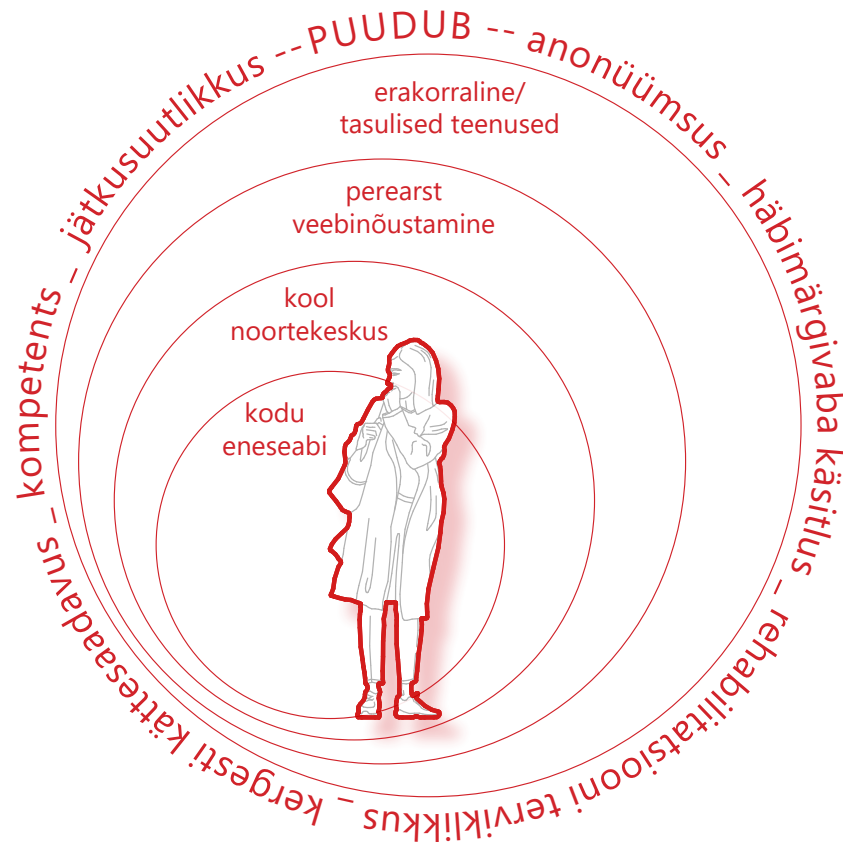
2019. aastal diagnoositi psüühika- ja käitumishäireid kokku 85 481 üle 15 aastasel eestlasel. Siinkohal on märkimisväärne tähelepanek, et kõigist psühhiaatri poolt konsulteeritud isikutest 9% diagnoositi psüühiliselt täiesti terveks. (TAI 2020) Tõenäoliselt olid need inimesed, kes ei osanud oma tervise või igapäevaelu murega kuhugi mujale pöörduda. See viitab otseselt inimeste teadmatusetele ja esmatasandi abi puudulikkusele.

Noori mõjutavad mitmed erinevad vastastikuselt seoses olevad keskkonnad – kodu, suhted pere ja sõpradega, kool, töökoht, kogukond, ühiskonnakorraldus, erinevate teenuste olemasolu ja kättesaadavus. (VATEK 2016: 21) Sinna võivad kuuluda veel huvitegevused, noortekeskused ja muu sotsiaalne keskkond. Noorte muresid on keeruline märgata ja hinnata. Selleks et noor oma probleemidest räägiks, tuleb tema usaldus võita. Kui noort ümbritsev keskkond ei ole toetav ja usaldusväärne, võib arvata, et tema vaimse tervise probleemid jäävad paratamatult märkamata.

Olemasoleva süsteemi kohaselt peaks noorte esmanõustamine kuuluma nii koolisüsteemi, noortekeskuste kui ka perearstide baastegevuste hulka. Suurel osal noortekeskustel puudub aga vaimse tervise nõustamiseks vajalik eriettevalmistus (spetsialistid) ja ressurss. Haridussüsteemis toimuv nõustamine ei pruugi olla anonüümne ega jätkusuutlik. Sama kehtib ka perearsti teenustele. Haiglakompleksides pakutavad vaimse õe teenused on enamjaolt aga tasulised ja lubatud üle 18aastastele. Samuti on raviasutused liigselt tsentraliseeritud, halvasti kättesaadavad ja noorte jaoks hirmutavalt institutsioonilised.

Tervisesüsteem, mis hoiaks tervena nii vaimult kui füüsiliselt, peaks keskenduma tervise edendamisele ja haiguste ennetamisele. **Sellise süsteemi tuum on väikesed tervisekeskused, mis julgustaksid inimesi virgestavatele tegevustele - ujumine, tantsimine, sport ja värskes õhus viibimine -, kuid ühtlasi pakuks nende tegevuste kõrval ka meditsiinilist abi.** (Alexander 1977: 252 - 254) See tähendab, et alates kohaliku omavalitsuse tasandilt tuleks füüsilist ja sotsiaalselt

keskkonda kujundada, nii et see oleks ka miljööteraapiline. Restoratiivsete ja rekreatsiooni soodustavate asutuste või keskkondade eeliseks on asjaolu, et need ei pane inimesele pähe mõtet, et nad on haiged - nagu seda teevad raviasutused. (Alexander 1977: 252 - 254) Ühtlasi on kogukonnateenuste arendamisel oluline välja töötada lähenemisviisid ja teenused lähtudes konkreetsest sihtrühmast. (Sotsiaalministeerium 2020)



Autori skeem. Käesoleva tugisüsteemi puudused

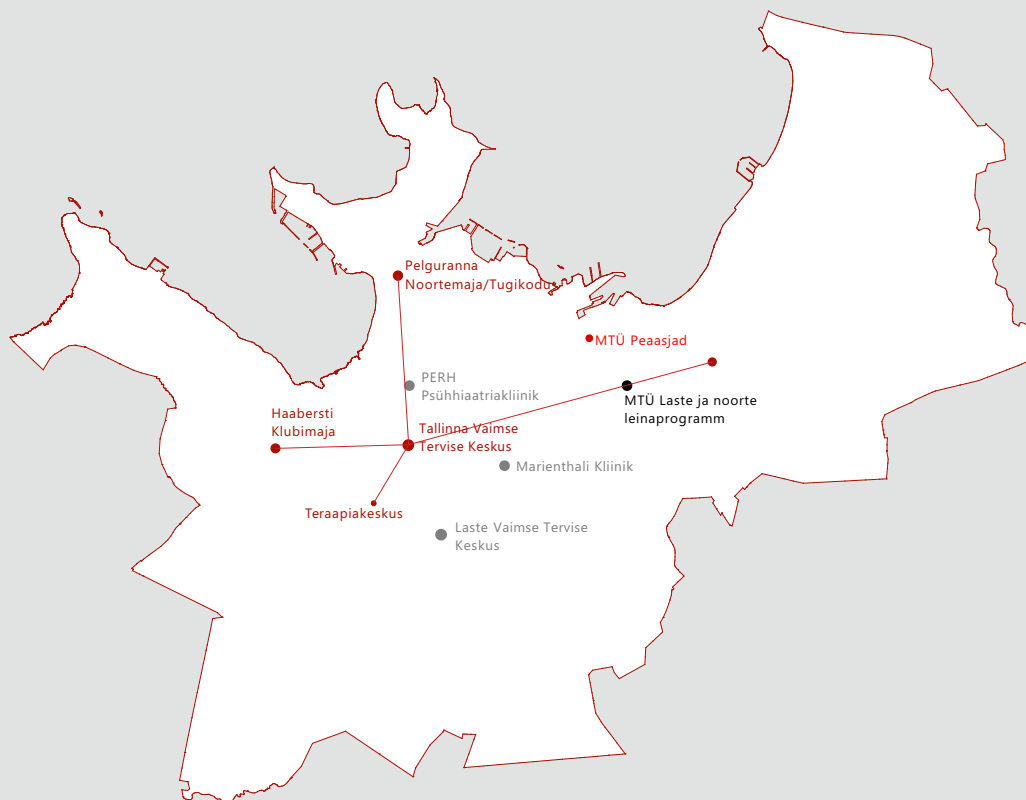
Tallinna Vaimse Tervise Keskuse abiteenustele on võimalik pääseda ainult suunamise alusel tööealistel inimestel.

MTÜ Peasjad tegeleb 16-26aastaste veebinõustamisega.

MTÜ Laste ja Noorte kriisiprogramm korraldab lastelaagreid lähedase kaotanutele.

Laste Vaimse Tervise keskus on suunatud alla 16aastastele lastele.

Marienthali ja PERHi kliinikud pakuvad erakorralist abi, saatekirjaga ja tasuta teenuseid.



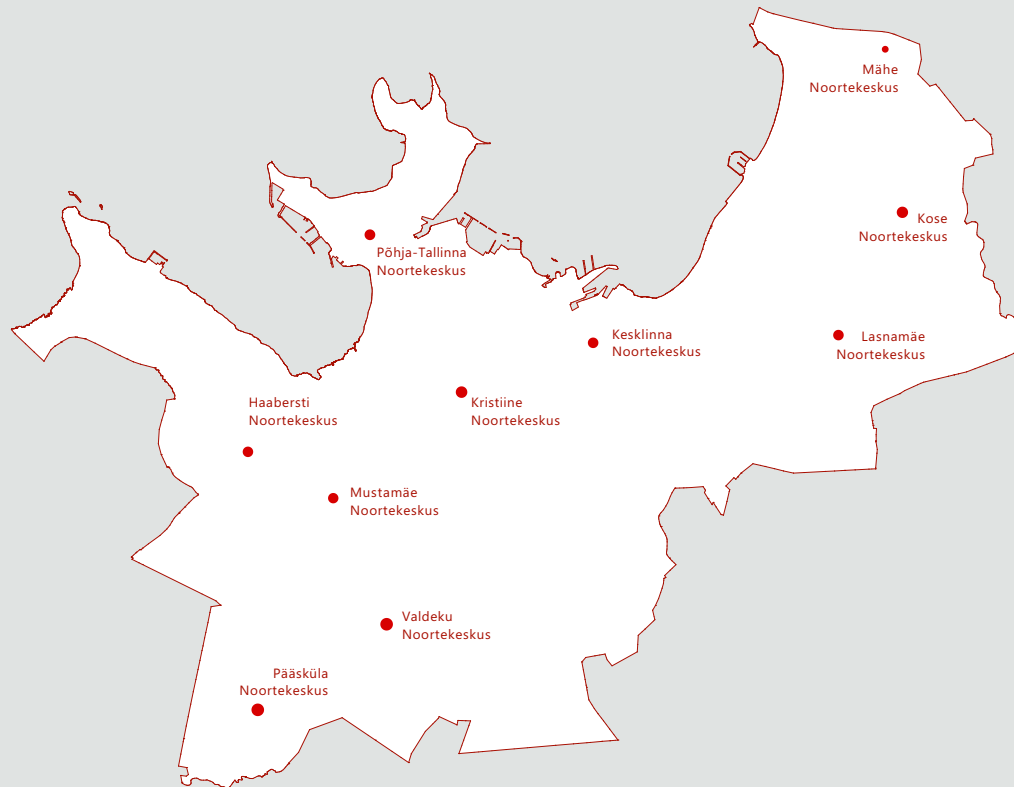
Autori skeem. Olemasoleva kriisiabi kaardistamine

AUTORI KOGEMUS VEEBINÕUSTAMISEGA

Viimastel aastatel on loodud mitmeid vaimse tervise veebinõustamise teenuseid. Töö käigus selgus, et praegusel pandeemia ajal on ka nendes keskkondades paraku võimatu nõustamisele pääseda.

Registeerisin ennast septembris tuntud vaimse tervise noortekeskuse veebinõustamisele. Automaatne registratuuri teavitus saabus kohe: "nõustaja saadab Teile zoomkõne lingi 1 päev enne nõustamist"

Järgmine vastus tuli alles novembris, kus tõdeti, et järjekorrad on pikad ja olen endiselt ootenimekirjas. Kahjuks pole minuga tänaseni ühendust võetud...



Autori skeem. Olemasolevate noortekeskuste kaardistamine

16-26AASTASED NOORED

Noorus on aeg, millal inimese elus toimub palju muutusi. Täiskasvanuks kasvamine, vanematest eraldumine ja iseseisvaks saamine on paratamatud. Nagu kõik muutused inimese elus, võivad ka need kaasa tuua suuremaid või väiksemaid kriise, eksimusi ja raskusi, aga ka rõõme, põnevust ja väljakutseid.

Inimene vanuses 16-26eluaastat on üpris haavatav. See on personaalselt väga varieeruv eluiga. Mõni neist on alles lapsekingades ja vanemate hoole all. Teine aga juba noor täiskasvanu ja peab silmitsi seisma kõikide kohustuste ja katsumustega, mis suureks saamisega kaasnevad. Ühtlasi on see vanuserühm, kellele ei sobi enam lastele suunatud vaimse tervise abiteenused, kuid ka täiskasvanutele mõeldud teenused ei pruugi neile veel eakohased olla. (Sotsiaalministeerium 2020: 30) Sealhulgas on (vaimse) tervise probleemidele eriti vastuvõtlikud NEET-noored ehk noored, kes ei tööta ega õpi.

NEET-NOORED

Statistikaameti andmetel oli 2019. aastal Eestis 8600 noort vanuses 15-24aastat, kes ei õppinud, töötanud ega osalenud ühelgi koolitusel. Mittetöötamise ja -õppimise põhjusi on erinevaid. Nende hulgas võivad olla näiteks noored emad, vabatahtlikud, perekonna või haige inimese hooldajad jne. (Roosimägi 2016) NEET-noortel on suurem risk olla sotsiaalselt isoleeritud ja kogeda majanduslikke raskusi, mis on tihti seotud ka madalama haridustasemega. Seetõttu võib mittetöötamine ja -õppimine osutada vaimse tervise probleemide allikaks. Samas võivad ka psühholoogilised ja emotsionaalsed probleemid olla üheks riskiteguriks, miks noor NEET-noorte hulka satub. (Sotsiaalministeerium 2020)

Seega on 16-26aastaste noorte vanusegrupp vaimse tervise probleemidele üheks haavatavaimaks vanusegrupiks väga mitmel ja erineval põhjusel. Osalt on noorte sõna ja võimalused oma elu ise suunata teistest nõrgemad. Teisalt on neile pandud palju ootusi ja kohustusi. Suur hulk noortest peab kooli kombineerima tööga, mis

tõttu laskub neile topelt vastutust. Ületöötamine võib aga viia läbipõlemise ja kroonilise stressini. Oskamatus ennast maandada ja abi otsida viib noore veel sügavamasse auku, eriti kui puudub toetav lähedane tugi. **Seetõttu tegeleb töö just 16-26aastaste noorte vaimse tervise probleemidega, milleks võib pidada kergemaid ärevus- ja paanikahäireid, keskendumisraskusi, uneprobleeme ja esmaseid depressiivseid kriisiepisooide. Ehk nende probleemidega, mis ei vaja lokaalset haiglaravi, vaid nõustamis- ja teraapiateenuseid.** Luues seeläbi aluse noorte üldisele heale tervisele, keskendudes selle edendamisele ning krooniliste häirete ja riskikäitumise ennetamisele.

NÄHTAMATU RISKIGA NOORED

Kokkuvõtvalt võib noore inimese vaimne kriis alguse saada probleemsest või puudulikust elukeskkonnast ja suhetest, majanduslikest raskustest, kiusamisest koolis või internetis, halbadest harjumustest (k.a alkohol, psühhotroopsed ained, suitsetamine), terviseprobleemidest, ületöötamisest, korduvatest ebaõnnestumistest, kuid ka selle vanusegrupi sotsiaalsetest normidest, mille hulka kuulub pidev online'is olemine. Käesoleval pandeemia ajal ollakse sunnitud õppima ja töötama online'is, suhtlema online'is ja paratamatult seal ka oma vaba aega veetma.

Pideva meediakasutusega noori on hakatud nimetama nähtamatu riskiga noorteks, ehk nendeks, kellel puudub tavapärase riskikäitumise nagu alkoholi tarvitamine, suitsetamine, kiusamine jms, kuid keda iseloomustab pidev meediakasutus ja/või nutisõltuvus. Probleemse digikäitumise tõttu on neil noortel suurenenud risk vaimse tervise probleemidele. (Carli 2014: 78-86) (Eesti Noorsootöö Keskus 2020: 41)



Illustratsioon 1. Nähtamatu riskiga noored

Nutisõltuvus võib mõjutada nii noore kui ka täiskasvanu vaimset tervist, sest läbi sõltuvuse muutuvad inimese harjumused. Hakatakse eelistama netis suhtlemist, kaotatakse ajataju, tekivad keskendumisraskused, vähene liikuvus ja uneprobleemid. (Himma 2019) Ühtlasi võib pidev meediakasutus põhjustada depressiooni, ärevushäireid ja üksildust, sest puudub vahetu lähedane suhtlus. (Sotsiaalministeerium 2020: 10) 2017. aastal teostatud SEYLE uuringust on selgunud, et eluviisi valikute mõju noorte vaimse tervise seisundile on märkimisväärne - juba väiksema kehaline aktiivsus mõjub vaimsele tervisele restoratiivselt. (McMahon 2017: 111-122)

Noored võrdlevad ennast sotsiaalmeedias nähtuga ja loovad seetõttu kõrgeid ootusi enese minapildile, välimusele või karjäärile. Tervise Arengu Instituudi uuringute andmetel on eesti laste ja noorte probleemne digikäitumine süvenev ning sellega seotud lapsevanema- ja õpetajaharidus puudulik. (TAI 2015) Selleks et noor oma käitumisharjumusi muudaks, peab harima ühiskonda, lapsevanemaid ja looma vastavad meetmed haridussüsteemis. Noortele tuleb näidata positiivset realistlikku eeskujuga ja suunata tervislikele käitumisharjumustele.

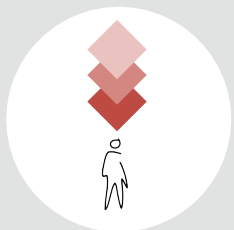
ÜKSINDUS

Erik Erikson on oma arenguteoorias kirjeldanud inimese elu kui arengukriiside tsükleid, mille katsumuste järjestikusel ületamisel jõutakse vananemiseni. Tema teooria kohaselt on noorus aeg, millal leida iseennast ja olla teiste seas. See on aeg, millal sõprus on olulisim ja isolatsioon suurim katsumus. (Erikson 1959) Sõpruse ja sotsiaalse aktiivsuse olulisust kirjeldab, ka Tartu Ülikooli sotsioloog Merle Purre, kes on leidnud, et enamus noorte vaimse tervise probleemidest saavad alguse just üksindusest ja üksildusest. Üksindus võib saada teerajajaks sotsiaalse ärevushäire tekkele või vägivaldsele käitumisele. (Purre 2018) Siinkohal võib järeldada, et just seesama pidev online'is olemine võib kujuneda noorte üksinduse allikaks.

STRESS

Sotsioloog David Popenoe uuringute kohaselt on kõige enam masendust noorukite seas, kes elavad madala tihedusega eeslinnades. (Popenoe 1977) Alevikes ja külades elavatel noorukitel on vahemaa tõttu raskendatud sõpradega lävimine, huvitegevused, kaubanduskeskustes hängimine, peod ja muud vabaaja tegevused. Ameerika Ühendriikide - Rootsi koostöö uuringus leidis Popenoe, et Ameerika äärelinna noorukid on sagedamini tüdinud ja tegelevad vandalismiga kui nende Rootsi eakaaslased, kes elavad tihedamalt ja pääsevad hõlpsasti poodide, klubide, ühistranspordi ja muu meelelahutuse juurde. (Popenoe 1977)

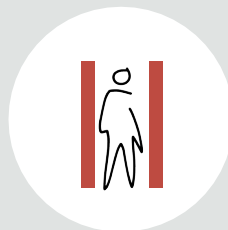
Tervise Arengu Instituudi uuringute järgi on Eesti noored vaimse tervise probleemidest kõige enam kogenud depressiivseid episoodide, uinumiskrampide ja üleväsimust. (TAI 2020) Pikaajaline stress, ületöötamine või halvad elukombed võivad olla nende probleemide põhjustajaks. Kannatades pideva stressi käes, võib inimene kogeda muutusi tajus, tähelepanus, mälus ja suutmatuses ise otsuseid langetada. Pikaldane stress tekitab ärevust, hirmu ja masendust. Stressireaktsioonid hõlmavad inimese kognitiivseid, emotsionaalseid, käitumuslikke ja füsioloogilisi aspekte. Stress võib tekitada haigustele vastuvõtlikkust, mõjutada haiguse progresseerumist või pidurdada haigusest taastumist (Baum jt 2011: 169-196). Nooruses avalduvad probleemid vaimse tervisega võivad inimese arengut ja eneseteostust tugevalt pärssida. Enamus vaimse tervise probleeme on varajase märkamise korral kergesti lahendatavad, ennetatavad või ravitavad. Tugeva vaimse tervise tagab igapäevaelu kriiside ja raskuste aktiivne maandamine, probleemidega tegelemine ja vajadusel abi otsimine. (Terviseinfo 2017) Paraku otsivad abi aga vähesed, sest vaimne tervis on ühiskonnas ikka veel tabuteema. Ruum on üks võimalikest väljunditest, kus selle probleemiga tegeleda.



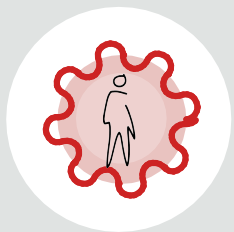
stress



depressioon



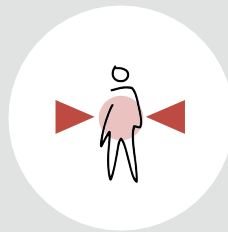
ärevus- ja paanikahäired



sõltuvus



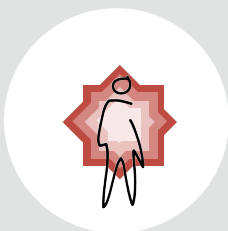
uneprobleemid



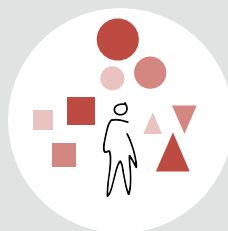
toitumisprobleemid



ärevus- ja paanikahäired



foobiad



meeleoluhäired



toitumisprobleemid



keskendumiskõrvaldused



üksildus

STRESSORID

(nuti)sõltuvus
kiusamine
majanduslikud raskused
terviseprobleemid
puudulik/halb keskkond
puudulik/halvad suhted
elumuutused
ületöötamine

MURED

negatiivne minapilt
madal enesehinnang
otsustamisraskused
kohanemise raskused
pessimism
masendus
ebatervislik elustiil
läbipõlemine

KROONILISED TAGAJÄRJED

stress
ärevus
paanikahäired
foobiad
depressioon
meeleoluhäired

EMOTSIONAALSED TAGAJÄRJED

keskendumise raskused
kurbus
üksildus
muretsemine
ärevus

FÜÜSILISED TAGAJÄRJED

valu
uneprobleemid
toitumisprobleemid
uimasus
mälu probleemid
soorituste langus



STIGMA PROBLEEM

Uuringud näitavad, et umbes $\frac{3}{4}$ vaimse tervise probleemidega inimestest ei otsi abi. (Kleinberg 2014: 78-83) Noorte vanusegrupp on teiste arvamustele eriti tundlik, mis võib osutada ka põhjuseks miks nad oma vaimsetele kriisidele abi ei otsi. Teema stigmatiseeritus ja häbimärgistatus seisneb ühiskonnas loodud stereotüüpides. 2016. aastal läbi viidud küsitluses selgus, et 62% Eesti elanikkonnast ei soovi, et teised tema vaimsetest probleemidest teaksid. 35% nõustub väitega, et psüühikahäirete algallikaks on distsipliini ja tahtejõu puudumine. (Faktum ja Ariko 2016: 6-7) Stigma mõju võib väljenduda nii ühiskonna kui ka indiviidi tasandil. Nähtust, kus inimene rakendab stereotüüpseid eelarvamusi iseendale nimetatakse enesestigmaks. Enesestigma võib kohata suhtumises, kus inimene probleemi eitab, eirab või vähendab, sest tunneb häbi. (Corrigan, Watson 2002: 35)

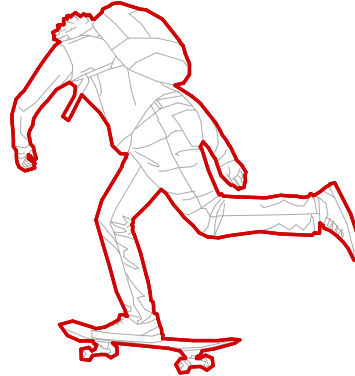
Lisaks esineb ühiskonnas ka sooline eelarvamus. Näiteks eeldatakse, et mehed ei ole nõrgad, mille tagajärjel ei julge meesterahvad oma probleeme kellegagi jagada. Noorte kohta võib kohata ka eelarvamust, et haiguseks ollakse veel liiga noor. (Purre 2018) Tegelikult ei erine vaimse tervise probleemid kuidagi füüsilise tervise omadest. Vaimse kriisi teadvustamine ja varajane tegutsemine aitab ära hoida probleemide kordumist ja haiguste väljakujunemist. Seetõttu on ühiskonnas tekkinud hoiakute taunimine väga oluline. Häbimärgistusest ja eelarvamustest saab üle vaid teema populariseerimisega ja valjuhäälese stigmavastase diskussiooniga.

Probleemi stigmatiseeritust kirjeldab kõnekalt ka see, kui keeruline oli töö tarbeks intervjuud saada. Arutades teemat sõprade ja tuttavate seas, jagati mulle mõni isiklikum lugu vaimse tervise teekonnast. Sidusin need lood väljamõeldud tegelaskujudega:



Mari 17a

Mari halb enesehinnang sai alguse koolikiusamisest, mis jätkus ka küberkiusamisena internetis. Mari ei ole abi otsinud, sest tunneb liialt häbi, et oma negatiivsetest mõtetest kellelegi rääkida.



Joosep 26a

Joosepi depressiooni teadvustamine algas murdepunktist - juhuslikust kriisist avalikus kohas. Ta oli piisavalt tugev, et pöörduda perearstile, kes määras vajaliku ravi. Joosepi depressiooni põhjustajad olid puhtalt neurobioloogilised. Täna on noormees oma mured seljatanud.



Triin 20a

Triinu ei mõistnud, miks ta ennast pidevalt halvasti ja kurvana tunneb. Peale esimest psühholoogilist nõustamist ja eneseanalüüsi sai neiu oma mureallikale jälile - traumad lapsepõlvest. Triinu on kestval teekonnal tervenemise suunas.

KUIDAS NOORI TOETADA?

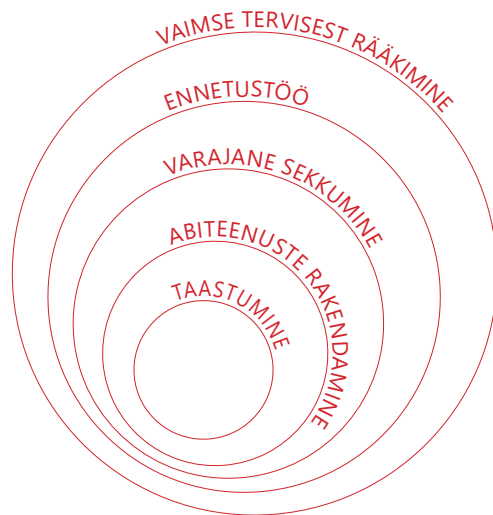
Noorte toetamine peab algama kodu tasandilt. Esmaseks toetajaks saavad olla pere või sõbrad, kes tunnevad huvi ja märkavad muutusi noore käitumises või suhtumises. Nooruses otsitakse kõikjalt eeskujut, kui eeskujuks olev inimene on enda suhtes hooliv ja teadlik oma tervise olukorrast, selle tugevustest ja nõrkustest. Siis tunneb ka noor enda tervise ja paranemise vastu huvi. Eeskujul on suur roll motiveerimisel ja õpetamisel. (Purre 2018)

Kui tuge ja eeskujut pole kodu või sõprade ringis, peaks seda leidma ümbritsevast tugivõrgustiku süsteemist. Olgu selleks koolipsühholoog, noorsootöötaja, nõustaja või vaimse tervise õde. Tugi on vajalik noorte tervise hoidmiseks, kompetentsi tõstmiseks ja raskete haiguste väljakujunemise riski vähendamiseks.

Inimese harjumused ja käitumismustrid kujunevad välja juba teismeeaks ning mõjutavad teda kogu elu. (Fox jt 2010: 28-40) Jätkusuutliku eneseabi õpetamine on väga oluline, sest tervise parandamine algab eelkõige iseendast. Esimene samm on oma murede teadvustamine ja nende olemasolu märkamine. Vastasel juhul ei toimi ükski tugiisik või -teenus.

Nõustamisel saab noorele õpetada rahunemiseks lihtsaid tähelepanu ümbersuunamise ja meelerahu saavutamise harjutusi. (VATEK 2016: 22) Nõustamine võib toimuda ka rühmanõustamisena, mis loob noortes sotsiaalse kaasatuse ja vähendatud häbimärgistatuse tunnet. Kaasvõitlejate leidmine on parim motivatsiooniallikas tervenemiseks. (Purre 2018)

Kui noore sotsiaalne keskkond ei ole toetav ja positiivne eeskujut, võivad tulemuseks olla puudulikud toimetulekuoskused, halvad elukombed ja terviseprobleemid. Kui aga noor on kasvamisel omandanud tervislikud harjumused ja sotsiaalsed oskused, on ta teadlik oma tugevustest ja nõrkustest ning on tulevaseks eluks konkurentsivõimeline.



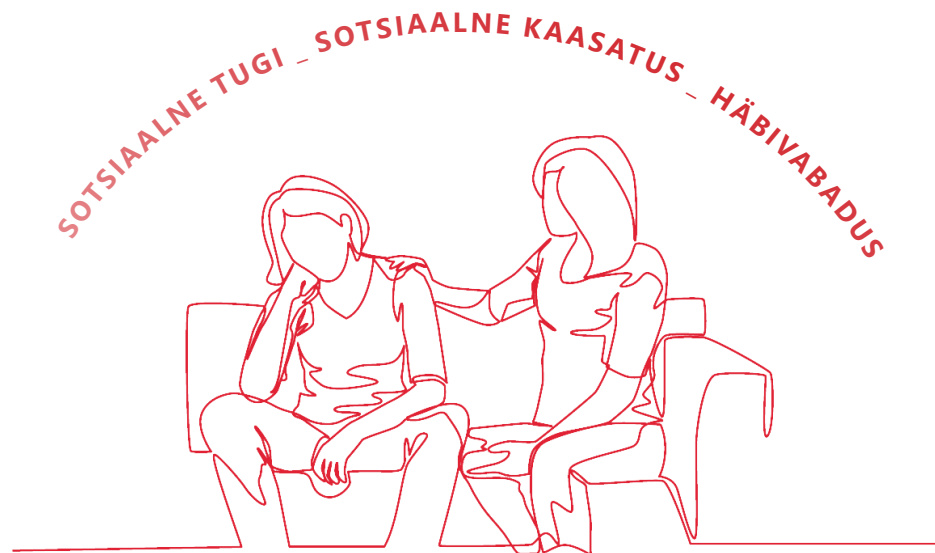
ABIVÕIMALUSI

psühholoogiline nõustamine
 kognitiivne käitumisteraapia
 psühhoanalüüs
 psühhoanalüütiline teraapia
 tegevusteraapiad

GRUPITERAAPIAD

enesejuhtimisoskuste grupitreeningud
 liikumisteraapia (sport, füsioterapia)
 kunstiteraapia
 muusikateraapia
 pereteraapia

Autori skeem. Vaimse tervise abi
 Allikad: peaasi.ee / vaimnetervis.ee



Illustratsioon 4. Noorte toetamine

INTERVJUU

EKA psühholoogi
Kaia-Leena Pinoga

Milliste probleemidega noored peamiselt nõustamisele pöörduvad?

Probleeme, millega pöördutakse, on seinast-seina. Viimasel ajal on peamiseks mureks ärevus ja sellega toimetulek. Siin on kindlasti oma roll pandeemia - sellel, et väga palju aega veedetakse üksi koduseinte vahel. Lisaks motivatsiooniprobleemid, kõhklused valitud erialas, probleemid õppetöös ja/või suhetes, toitumishäired, lähedase kaotus, enesekindluse puudumine jne.

Kas pandeemia ajal on noorte vajadus nõustamisteenuste järele kasvanud? Jah, on kasvanud päris palju. Eriti on see kasvanud välistudengite osas, kellel puudub võõras riigis oma tugivõrgustik (pere, sõbrad, teadmine ajaveetmisvõimalustest jne).

Kas noored jagavad oma probleeme avatult? Jah, enam-jaolt küll. Kuigi on ka neid, kellel on algul raske rääkima hakata.

Kuidas võita noorte usaldust ja neid nõ rääkima saada? Ma arvan, et kõige olulisem on teadmine, et kõik meie vahel räägitu on konfidentsiaalne. Samuti kriitikavaba hoiak, valmidus

vaikusepause pidada ja lasta inimesel ise vestluse kulgu juhtida, just nii nagu talle sel hetkel sobib.

Kas nõustamisega tegelevaid spetsialiste on EKA kogukonnas piisavalt? Ma arvan, et üks psühholoog on piisav. Küll aga oleks rohkem tuge tarvis välistudengitel. Ideaalmaailmas võiks olla igas meeskonnas eraldi inimene, kes tegeleks erivajadustega tudengite ja nende nõustamisega, sest see on tulevikus kindlasti aina kasvav teema.

Kas nõustamisel kasutatakse vajadusel noore rahustamiseks mõnda tehnikat nt hingamistehnikad või muu? Nõustamise käigus otseselt mitte, küll aga soovitan näiteks ärevuse puhul hingamistehnikaid või muid nippe, mis aitavad ärevust maandada ja ennast rahustada.

Kuhu suunate noore, kelle mure on murettekitavalt suur? Näiteks leinas või enesetapu mõtetega.

Selline olukord on üsna keeruline, sest psühhiaatri juurde on väga raske aega saada, isegi tasulisele vastuvõtule. Kui olukord on väga kriitiline, siis üks võimalus on pöörduda Psühhiaatriakliiniku valvetuppa. Teinekord saab abi ka perearstilt.

Kas olete kokku puutunud teema stigmatiseeritusega ja kuidas on see noori mõjutanud? Ma arvan, et psühholoogi juures käimine on saanud aina tavalisemaks. Küll aga kardetakse mõnikord EKA probleemidega EKA psühholoogi juurde pöörduda. Peljatakse, et jutt läheb maja peal laiali ja pärast on keegi pahane. Seetõttu on eriti oluline konfidentsiaalsuse rõhutamine ja ma arvan, et ka see hirm on tegelikult kadumas.

Kui palju räägitakse Teie arvates ülikooli tasandil vaimse ja füüsilise tervise headest käitumisharjumustest? Mulle tundub, et väga ei räägita, kuid samas ega see ei saagi vist olla osaks selles ülikoolis õpetatavast. Küll aga näen, et EKA tudengitele võiks rääkida sellest, kuidas oma aega, töid ja tegemisi paremini planeerida, õpetada esinemisoskust ja eneseväljendusoskust.

Kui mõelda EKA ruumidele ja õpikeskkonnale, kas oskate välja tuua mõne ruumilise teguri, mis on noori häirinud või vastupidi hoopis heaolu loonud? Paljusid häirib see, et ruumides on klaasvaheseinad, mis läbi paistavad – see kipub tähelepanu hajutama. Mainitud on ka interjööri süngeid värvitoone ja valgustite tonaalsust.

Nurisetud on ka selle üle, et pahatihti on väikesesse ruumi surutud palju tudengeid korraga.

Kas Teie arvates on EKA koolihoones piisavalt ruumi üksi olemiseks ja oma (mure)mõtete maandamiseks? Mulle tundub, et vanas majas oli neid nurgakesi ja hubasust rohkem.

Millisena kujutate ette heaoluruumi? Sellist, mis toob noore oma mõtetest võinutimaailmasttagasikäesolevasse hetke. Eks see sõltub suuresti ruumi otstarbest, kuid üldplaanis võiks see olla hea ventilatsiooni ja valgustusega piisavalt avar ruum, ideaalis heledamas värvigammas kui EKA praegune õpikeskkond. Kuid eks nutimaailmast ja oma mõtetest toob eelkõige välja hea õppejõud/juhendaja/lektor ja see, kui kaasavalt ta oma teadmisi ja oskusi edasi annab.

Ruumipsühholoogias on leitud, et kui üks hoone akendest juba on katki, siis see suurendab vandalismi ja peagi on ka kõik ülejäänud hoone aknad sisse visatud. Kas olete taolist fenomeni kohanud? Eks see kipub nii olema. EKA puhul väljendub see eelkõige vast selles, et kui kuskil tööruumis või osakonna ühises ruumis jäetakse asjad ripakile, siis kipub segadus aina kasvama.



Autori foto

++ RUUMI MÕJUST

RUUMI MÕJUST

Ruum ja selle elemendid on lahutamatu osa inimtegevusest. Läbi ruumide loovad inimesed piire "mina" ja "teised". Sellist psühholoogilist protsessi võib mõista nii indiviidi tasandilt kui ka geograafiliselt vaadatuna. Seatavad piirid aitavad inimesel leida oma eripära ja identiteedi. (Jauhiainen 2005: 80) Niisiis võib väita, et ruumist saadavad kogemused sõltuvad loodud võimalustest, seatud piiridest ja sellest kuidas ruume kasutatakse. Ehk materiaalsest keskkonnast, subjektiivsetest eelistustest kui ka ühiskonna sotsiaalsetest normidest.

Siinkohal on oluline, et ruumikogemus ei sõltu ainult ruumi enda füüsilistest teguritest, vaid ka kogeja psühholoogilisest seisundist - see on vastastikmõju. Mõni inimene vajab töötamiseks väikest kontorit, teine aga suurt saali. Kuid isegi sama inimese puhul varieerub ruumivajadus ja -kogemus vastavalt tema psühholoogilisele seisundile ja igapäevastele tegemistele. (Bollnow 2011: 215-216) Melanhoolses seisundis otsitakse väikest ja pimedat koopa sarnast ruumi, kuhu peituda. Rõõmsameelselt aga avarat ja sponantsuhtlustvõimaldavat keskkonda.

RUUM KUI STRESSOR

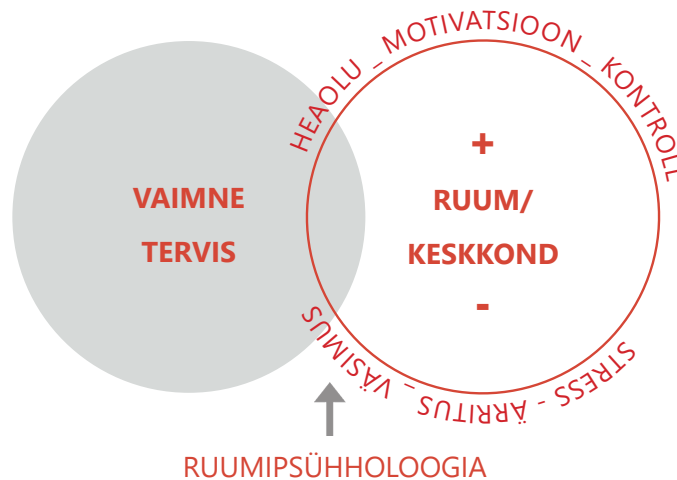
Tänapäeval veedatakse enamus oma ajast tehiskeskkonnas - linnaruumis või erinevates hoonetes. Urbaniseerunud ühiskonna probleemiks on osutunud krooniline stress ning ebapiisavad võimalused sellest taastumiseks. Elamine tihedalt asustatud linnakeskkonnas mõjub inimese psühholoogilistele ja füüsilistele ressurssidele kurnavalt. (Sluiter, Frings-Dresen, Meijman & van der Beek 2000)

Ruumi psühholoogiliseks stressoriks võib osutuda näiteks isikliku ruumi puudus ülerahvastatud ruumis või vastupidi keskkonnast tingitud üksindus. Ruumiline ärritaja võib esineda ka õhuniiskuses, temperatuuris, erksates või süngetes värvitoonides, allergiat tekitavates materjalides, valgustuses ja selle tonaalsuses või suures müratasemes. Sõltuvalt inimese tundlikkusest võivad erinevad ruumikogemused tekitada ärritust, väsimust ja tähelepanu hajumist.

Linnaruum või hooned, kus on kerge ära eksida, võivad põhjustada palju segadust ja seeläbi stressi allikaks osutada. Inimtühjad või autodele suunatud tänavad muudavad jalakäija äärmiselt ettevaatlikuks, mis omakorda tähendab pidevat pinges olekut. Hirmutavalt võivad mõjuda selgelt eristatava sissepääsuta hooned või fassaadid, millel puuduvad aknad.

Nagu eespool juba mainitud, võivad korduvad stressireaktsioonid seostuda vaimse tervise probleemidega, kuid ka füüsiliste haigustega. Ravi vältimiseks on negatiivseid kogemusi oluline ennetada. Seetõttu tuleks rõhutada ja teadvustada halva iseloomuga ruumi mõju.

Kui keskkond, hoone või ruum on ebameeldiv või lausa hirmutav, võivad inimesed nende külastamist vältida. Kui ebameeldivaks või ebamugavaks osutub arsti- või teraapiakabinet, jõusaal või muu oluline asutus, on mõju tervisele väga otsene. Olgugi et pidevalt korduv stress, ärritus või väsimus võivad olla tõsiste probleemide allikaks, ei osata nende põhjustajana ruumilisi faktoreid näha. Ruumi mõju inimese tervisele ja käitumisele uurib ruumipsühholoogia.



Autori skeem. Ruumipsühholoogia

LOODUSE RESTORATIIVSUS

Ruumipsühholoogia seab hüpoteesi, kuidas grupp inimesi teatud ruumiteguritele reageerib, tehes järeldusi, mis on universaalsed. (Keedwell 2017: 11-12) Näiteks vajadus viibida looduses. **Looduses viibimine on olulisim osa keskkonna restoreerivast mõjust, sest loodusel on võime tuua inimene oma pessimistlike mõtete juurest tagasi kontakti ümbritsevaga. Kui loodus köidab inimese tähelepanu, blokeeritakse pessimistlikud mõtted ning negatiivsed emotsioonid asendatakse positiivsetega.** (Keedwell 2017: 156) On leitud, et rohealad ületavad meelelahutuse, tehniliku linnaruumi ja spordisaali oma tajutud psühholoogilise heaolu ja tähelepanu taastava potentsiaali poolest. Porto ülikooli 2020 aasta uuring leidis, et 30 minutiline jalutuskäik linnapargis vähendas oluliselt ruminatiivset mõtlemist ehk negatiivsete mõtete kordamist. Samas kui 30 minutiline jalutuskäik taimestikuta linnatänaval seda ei teinud. Jalutuskäik looduses parandas oluliselt meeleolu, tekitas enam kohalolutunnet ning niinimetatud väljapoole suunatud mõtteid. (Lopes jt 2020) Avalikud rohealad võivad toetada ka kehalist aktiivsust ja suurendada sotsiaalset ühtekuuluvustunnet. Uuringus, kus võrreldi siseruumides sportimist väliskeskkonnas treenimisega, leiti samuti heaolu paranemist. See oli seotud kiirema taastumise, suurema energiatasemega ja positiivse kaasatustunde tekkimisega ning pingega, segaduse, viha ja depressiooni vähenemisega. (Keedwell 2017: 171) Seega on looduse või selle elementide tehiskeskkonda integreerimisel märkimisväärne mõju inimese heaolule, füüsilisele kui ka sotsiaalsele tervisele.

Terrassid, vaateaknad, linnamööbel ja muud linnaruumi elemendid määravad ära kas tänavaid kasutatakse vaid läbimiseks või ka ajaviitmiseks. Paraku võivad tänavad nende elementidega olla ka üle rikastatud - see omakorda tähendab liigset psühholoogilist stimulatsiooni. **Roheala peamiseks eeliseks linnatänavas ongi looduse tasakaalustatus - seal ei ole kunagi midagi liiga palju või liiga vähe. Lisaks on loodusvaadetes alati teatav lummus, sest looduses pole miski staatiline.** (Arro 2021) Võib küsida, kas linnaruumis saab rohelust asendada üksikute puude või talveaiaga (nt Fahle sisepark). Ruumipsühholoogia kohaselt on looduslike parkide, ranniku- ja rohealade eeliseks just taimede, lindude ja loomade liigirikkus. (Arro 2021) Looduses esinev

elurikkus tagab looduse tervikliku restoreeriva mõju inimese vaimsele tervisele.

Seetõttu ei saa stampides linnaruum, haljastuslahendused, tänavadisain ja muu taoline mõjuda restoratiivselt - need ei saa haarata inimese tähelepanu, andmata inimesele võimalust oma muremõtetega tegeleda ning selle käigus ka ennast maandada. (Arro 2021) Ühtlasi pakub väljas viibimine autonoomsust - inimene saab ise otsustada, kuidas ta õues käitub ja kuhu suundub. Looduskeskkond pakub ka teatavat kindlustunnet, sest on tuttav keskkond, mis eal inimese ootusi alt ei vea. Kui teatrielamus võib tekitada pettumust, siis looduses ei saa pettuda. Kokkuvõttes näib, et ümbritseva keskkonna rohelisuse olulisus on mitte tingimata esteetika, vaid heaolu, tervise ja õppimisega seotud küsimus. (Arro 2021)

INIMKESKSED HOONED JA LINNARUUM

Vitruvius on öelnud, et hooned peaksid inimesi rõõmustama ja meeleolu tõstma. **Hea ruum sisaldab eduka linnaplaneerimise, maastikukujunduse, säästva disaini, sisekujunduse ja keskkonnapsühholoogilisi elemente. Hea ruum mõjub positiivse tähelepanu äratajana. Selliselt loodud kodu, naabruskond või avalik ruum mõjub taastavalt, pakkudes puhkeajaks vajalikku puhvrit kooli- või töökeskkonnast.** Hooned ja nende vaheline ruum rikastab inimese elu, mõjutades seda, kuidas me tajume, mõtleme ja tunneme. Hoonete mõju võib olla nii lühi- kui ka pikaajaline. Mõni hoone on alguses väga põnev, kuid pikaajaliselt stressi tekitav. Mõni hoone toetab avastamist, mängu ja suhtlust, teine aga lülitab selle välja. (Keedwell 2017: 6-8) Viimast võib kohata just suurtes haiglakompleksides.

Eelnevalt selgus, et mida rohelisem on linnaruum, seda enam võimaldab see füüsilist aktiivsust ja vaimset heaolu. Inimeste aktiivsuse suurendamiseks peab linnaruum võimaldama spordiks ja mängimiseks sobivaid tingimusi. Inimestel peab olema võimalus valida kas liikuda ühistranspordiga, jalgrattaga või jalgsi. (Gehl 2010: 17) Viimased on ühtlasi liiklemisviisid, mis aitavad ümbritsevat maksimaalsel võimalikul määral tajuda - inimese taju ning signaalide tõlgendamine on kohanenud just kõndimisele. Märgetes fassaadidetaile ja vaateaknaid tunduvad vahemaad lühemad (Gehl 2010: 75-77) Tänaval kõndimine suunab

inimest edasi liikuma. Seevastu on väljakutel hoopis peatav mõju, pakkudes võimalusi ajaveetmiseks. (Gehl 2010: 38-42) Jalgsi käimise kvaliteeti ja kõndimisest saadavat naudingut mõjutavad tänavamustrid, ruumikujundus, detailirikkus ja elamuste intensiivsus. (Gehl 2010: 129) Igapäevane linnakogemine on hädavajalik vastukaaluks meedia moonutatud infole, kus luuakse ümberringi toimuvast üldistusi ja liialdusi. Inimeste aktiivsus ja kohalolu annab spontaanset inspiratsiooni, turvatunnet, suurendab sotsiaalset kaasatust ja kohaga seotuse tunnet.

RUUMI ILU JA MÕJU

Ruumipsühholoogia kohaselt on ilusad hooned need, mis pakuvad salapära - kõik ei ole kohe nähtaval - detailirikkust, varieeruvust ja vahelduvust. See on seotud originaalsuse, erinevuse, üllatuse ja ettearvamatusena, mis rahuldab inimaju vajadust kõike analüüsida ja selleks vaeva näha. Sama palju kui ajule meeldib keerukus, meeldib talle ka grupeerida või lahterdada. Kui midagi ei saa rühmitada, mõjub see hirmutavalt, sest selle olemust on raske mõista. (Keedwell 2017: 24-33) Seetõttu meeldib inimestele hooneid funktsiooni järgi grupeerida ja ka kasutada - sotsiaalne norm, millel on psühholoogiline alus.

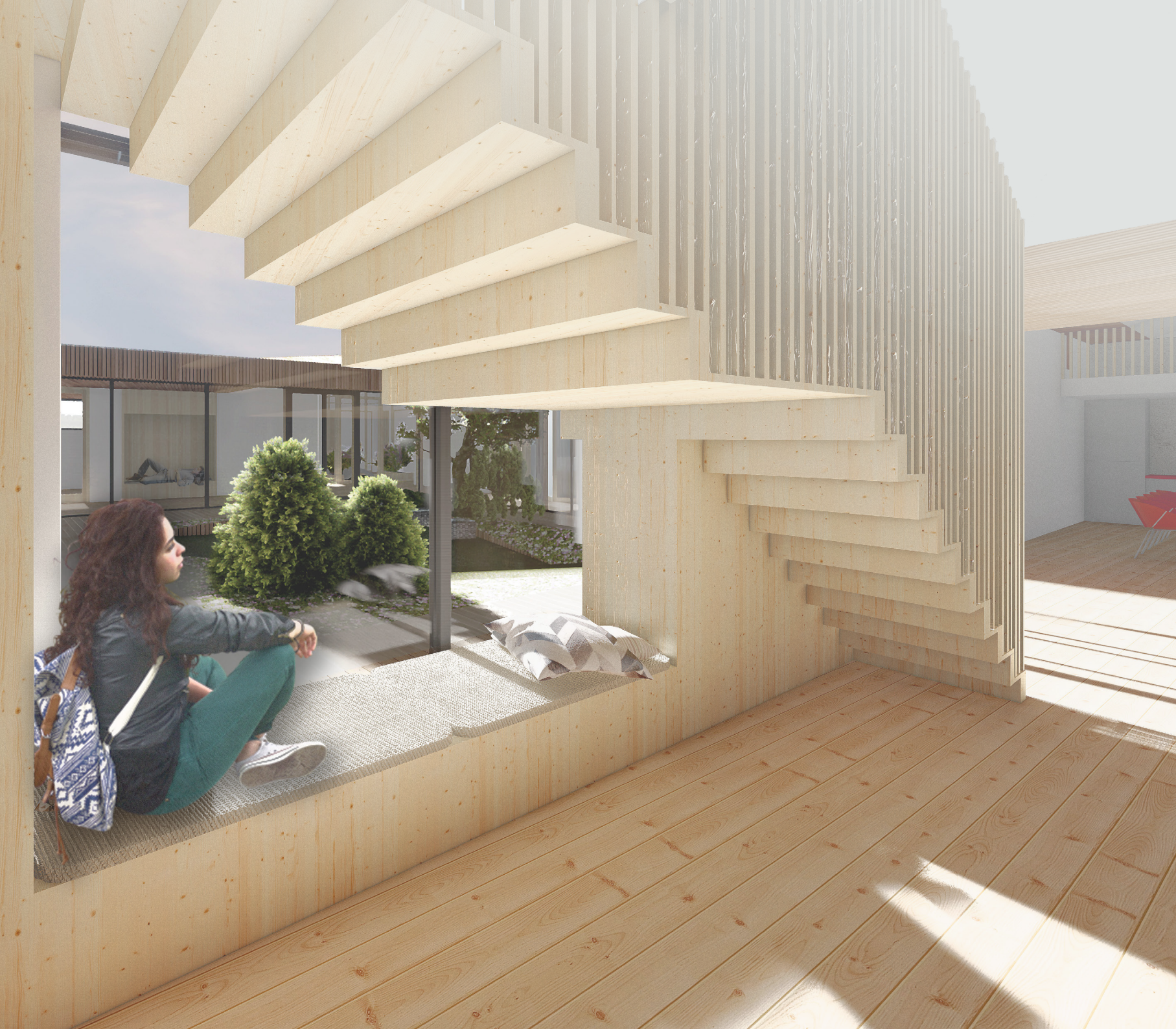
Olla terve ja õnnelik tähendab paremaid saavutusi eraelus, töökohal ja õpilastel koolis. Kuid mis kõige olulisem - see parandab oluliselt inimese elukvaliteeti, mõjutades nii füüsilist ja kui ka vaimset tervist. Vaikiv psühholoogiline mõju, mida ümbritsev keskkond pakub, on märkimisväärne. Tänu sellele võime linnaruumis või pargialal viibides leida puhkeaega ja kosutust töökeskkonnast. Inimeste käitumine on seega otseselt mõjutatud ruumi omadustest ja pakutavatest võimalustest. Ruumi mõju teadvustamine eeldab aga ärritavate või heaolu loovate elementide märkamist. Igapäevaelu virr-varri keskel ei osata keskkonna mikrostressoritele tähelepanu pöörata. Mida rohkem inimesed ümbritseva ruumi kohta teavad, seda enam nad selle mõju analüüsida oskavad. Mida rohkem on inimestel ruumialaseid teadmisi, seda mitmekesisemaks muutub ka nende maailm. Just teoreetiline teadmine suunab inimest nägema pealtnäha silmatorkamatuid nüansse. Ehk see, mida ümbritsevas keskkonnas nähakse ja märgatakse on tugevalt kallutatud vaataja enese teadmistest ja ootustest. (Arro 2021)



lõustamiskeskus

*"Architecture is not a goal.
Architecture is for life and pleasure and work and for people.
The picture frame, not the picture."*

William Wurster (1895-1973)



HEAOLURUUMIST

Heaoluruum on ruum või keskkond, mis toetab inimese vaimset ja füüsilist tervist, seeläbi ka üldist enesetunnet. Selline ruum täidab inimese peamisi psühholoogilisi vajadusi; pakub võimalusi olla sotsiaalselt kaasatud; kohaga seotud ja kutsub oma mõtetest tagasi käesolevasse hetke läbi looduse restoratiivse mõju.

Töö eesmärgiks on koondada ümbritsevas keskkonnas vaimset ja füüsilist heaolu toetavaid ruumilisi tegureid. Selleks on uuritud nii arhitektuuriteooriat, -ajalugu, tõenduspõhist disaini kui ka keskkonna psühholoogilisi aspekte. Need on tegurid, mis aitaks ruumiloome ekspertide igapäevatoosse lisada heaolu mõõdet. Olgugi, et igal ruumiloojal on väljakujunenud oma töökspidamised ja vormikeel, on käsitletavad tegurid justkui möödapääsamatud arhetüübid inimesest, tema käitumisest ja ümbritseva keskkonna tunnetamisest.

Probleemi ja lahenduse aspektist peab aga igat elementi vaatama konstruktiivselt, kriitiliselt analüüsides selle pakutavat tõde - mõne teguri tõde on paraku suurem kui teise. Heaoluruumi teadmisi omistades saab ruumilooja neid ka ise edasi arendada ja ajas täiustada.

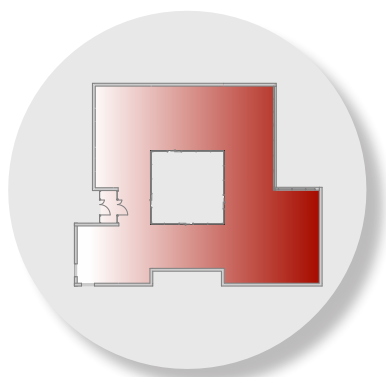
Ruumilahendusi ei saa luua ümbritsevast maailmast või ruumikasutajast eraldi. Vastupidi, iga uus disain võiks pakkuda paremaid lahendusi, täiustades koha kvaliteeti ja pakkudes inimkeskseid väärtusi. Töös koondatu on oluline selleks, et hakataks rohkem huvi tundma ümbritseva keskkonna mõjust tervisele ja üldisele enesetundele. Heaoluruumi tundmine aitab mees pidada inimese ja keskkonna vastastikmõju olemasolu ja tähtsust.

*illustreerivad skeemid on väljavõtted magistritöö projekti osast

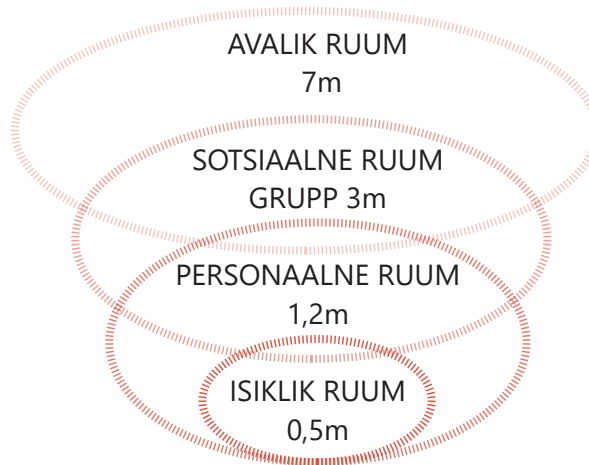
HEAOLURUUM PSÜHHOLOOGILISEL TASANDIL

PRIVAATSUSGRADIENT

Privaatsusgradiendiga võiks arvestada igas skaalas töötades - nii linnaruumi kui hoone tasandil. See annab sisendi, kuidas erinevaid funktsioone ja ruume paigutada. Selle mõistmiseks on töös uuritud proksemika uuringuid, millega parandati inimeste omavahelist suhtlust ja kasvatati nende heaolu. (Hall 1966)



+ Privaatsuse gradient eeldab avalikest ruumidest järjest isiklikuma ruumi poole liikumist. Seda saab kasutada erinevatel tasanditel töötades. Linnatasandil arvestades näiteks ümbritsevatest hoonetest avanevaid vaateid. Hoone puhul alustades sissepääsust liikudes aina intiimsemate funktsioonide suunas.

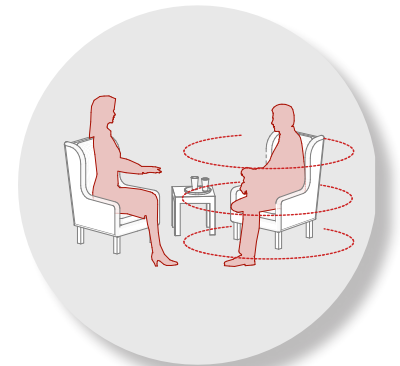


Autori skeem. Halli Proksemika uuringud

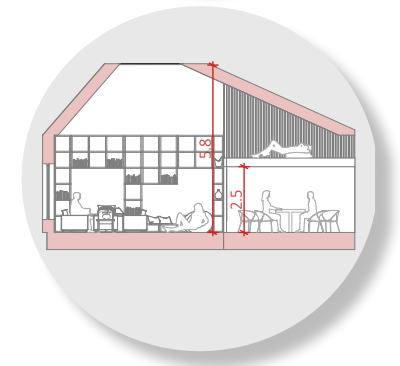
PROPORTSIOONID

Ruumi suurusest sõltub olulisel määral nii inimese heaolu kui ka ruumi toimimine inimtegevuse raamistikuna (Gehl 2010: 163) Inimestevaheline suhtlus eeldab piisava ja mõistliku suurusega ruumi olemasolu. Suhtlust peab olema võimalik juhtida, arendada ja lõpetada.

+ Soe ja intensiivne inimsuhtlus toimub lähidistsantsilt. Seetõttu aitavad väikesed ruumid ja distantsid luua mulje hubasemast keskkonnast. (Gehl 2010: 49-52)



+ Kitsad koridorid, mis avanevad avarasse ruumi nii hoones kui linnas, võivad pakkuda palju põnevust, kuid mõjuda ka hirmutavalt.

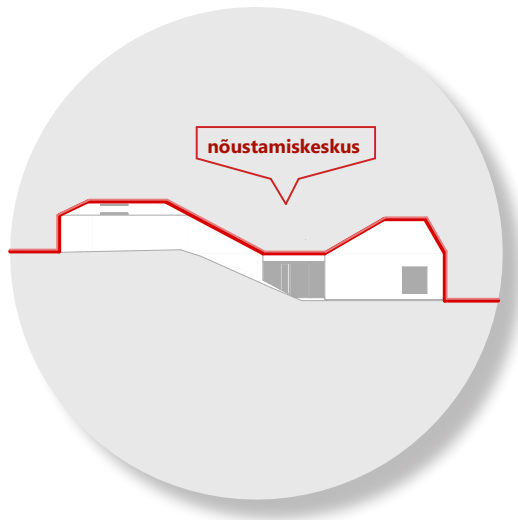


+ Kõrgemate lagedega toad tunduvad avatumad ja ligipääsetavad. Tänu sellele sisenetakse sinna tõenäolisemalt. Seetõttu võiksid kõrgemate lagedega olla sotsiaalselt aktiivsed ühisruumid. (Keedwell 2017: 50)

VISUAALNE VAHELDUVUS VS STRUKTUREERITUS

Aistinguvabades ruumides tehtud füsioloogilised uuringud näitavad, et inimmeeled vajavad uusi aistinguid üsna tihti - lausa 4-5 sekundi järel. (Varming 1970) Visuaalne keerukus ja erisus äratav tähelepanu - selleks on vaja luua ruumiline vahelduvus. Olgugi et vajame ühelt poolt pidevat muutust - vaateväljas, vaatenurgas, erinevusi valgustingimusi jne. Vajame teisalt ka terviklikkust ja struktureeritust.

Selliseid tajuvajadusi uurib **geštaltpsühholoogia**, mille kohaselt grupeerime ja analüüsime enda ümbritsevat keskkonda pidevalt. Maastikud ja ehitised peavad vastama inimese arusaamale maailmast. Kaootilised hooned võivad põhjustada hirmu või segadust. Seetõttu mõjub hirmutavalt või ebameeldivalt näiteks hoone, millel puuduvad aknad või selgelt eristatav sissepääs. Ühtlasi põhjendab see inimese vajadust kõike grupeerida ja millekski nimetada.



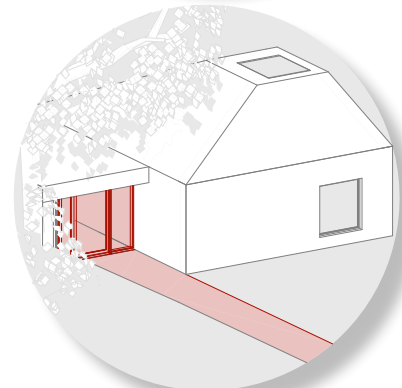
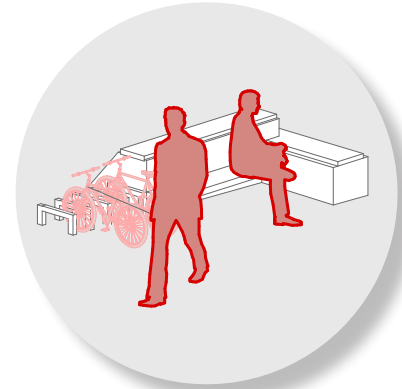
+ Vahelduv hoone mahtude või ruumide kõrgus, värv, tagasiasted, katuse kuju, vormid ja proportsioonid rikastavad keskkonda. Vaheldust pakub ka mäng uste, akende ja rõdude kuju, suuruse ja paigutusega. (Marcus 1986: 55)

TURVATUNNE

Linnaruumis on oluline nii kogetav kui ka tajutav turvalisus.

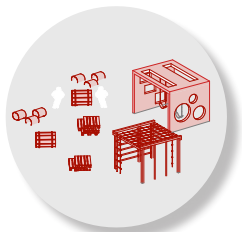
+ Tajutava turvalisuse tekitab teiste inimeste kohalolu. Tühjad linnatänavad võivad mõjuda hirmutavalt. Isegi kui öösel kedagi ei liigu, on akendest paistev valgus turvatunde tekitajaks. (Gehl 2010: 97-99)

+ Ära eksimine tekitab palju segadustunnet. Seetõttu loob kogemusliku turvatunde lihtne linnastruktuur, selgus orienteerumisel ja arusaadavus. (Gehl 2010: 97-99) Hoones eksimist aitavad vältida grupeeritud hoonemahud, kergesti leitav sissepääs ja loogiline ruumiprogramm.



AUTONOOMIA JA KONTROLL

Enesemääratlemise teooria kohaselt on inimese heaolu rahuldatud läbi kolme peamise psühholoogilise vajaduse: **autonoomia, kompetents ja seotus**. Kui need vajadused on täidetud, on inimesel kasvuruumi ja motivatsiooni. (Deci; Ryan 2000: 68-78)



Ruumi autonoomia tähendab võimalust kasutajal ise langetada otsuseid ja teha valikuid ennast ümbritseva keskkonna osas. Autonoomia pole aga võimalik, kui inimesel puudub kontroll. See tähendab, et me ei pruugi olla võimelised tegema seda, mida tahame ja millal tahame - näiteks õppida, sõpradele süüa teha, telekat vaadata, telefonikõnesid teha või partneriga intiimselt suhelda. Mõni tegevus lihtsalt ei ole võimalik ülerahvastatuse või kontrolli puudumise tõttu, see aga põhjustab stressi. (Keedwell 2017: 61)

+ Autonoomiat saab pakkuda näiteks sodimisseinte, modulaarse mööbliga, vajadusel suletavate ja avatavate ruumidega või isekujundatavate aedade ja mänguväljakutega.

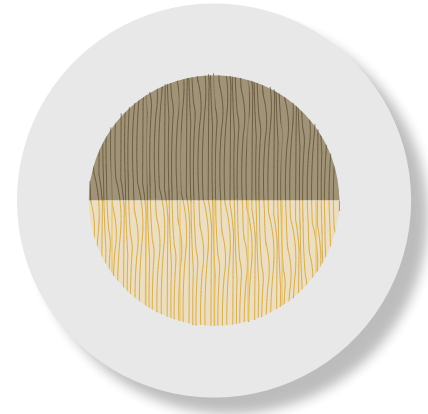
+ Üleminekuruum ehk poolprivaatne ruum annab turvalise üleminekutunde avaliku funktsiooniga ruumidest isiklikku tsooni. (Keedwell 2017: 61)

+ Looduses viibimine aitab tekitada kaasatuse, seotuse ja autonoomia tunnet. Looduskeskkonnas saab inimene ise otsustada, kuidas pargiruumi kasutada või kuhu suunduda.

+ Erinevad võimalused füüsiliseks aktiivsuseks tagavad vajaliku kompetentsi tunde.

VÄRV JA MATERJAL

Lihtsatult võib öelda, et valgus ja värvid mõjutavad inimest läbi hormoonide. Heaolu tundeks peavad värvitundlikud rakkud ehk kolvikesed olema tasakaalus. Nii tekitab pikaajaline viibimine ühetoonilises ruumis väsimus- ja tüdimustunnet. Selle vältimiseks, tuleb värvitundlikele rakkudele anda ärritusi - seda nimetatakse ka värviteraapiaks. Värvide psühholoogiline mõju avaldub värvide võimest luua emotsioone ja meeleolu. Seeläbi luua heaolu või vastupidi negatiivset ruumikogemust. (Tammert 2002: 91)



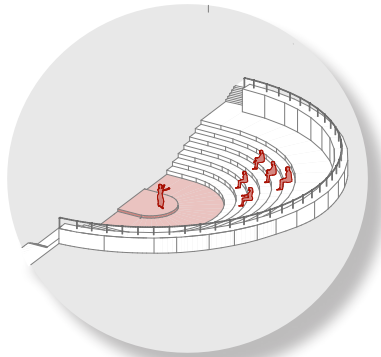
+ Hübese keskkonna loomiseks võiks vältida institutsioonilisi või tööstushoonetes kasutatavaid materjale, mis ei mõju koduselt või võivad põhjustada allergiat. (Marcus 1986: 55)
Eelistada keskkonnasäästlikke ja kohalikke materjale.

+ Eelistada rahulikke, neutraalseid ja sooje toone, mis tekitavad psühholoogilist heaolu ja mugavustunnet. Seda loob ka päevavalgus või soe tehisvalgus koos pruunide, oranžide või kollaste toonidega. (Alexander 1977: 1156)

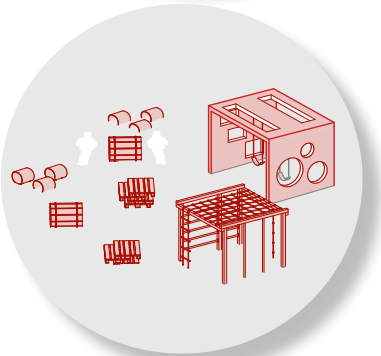
HEAOLURUUM LINNAEHITUSLIKUL TASANDIL

MÄNG JA SPORT

Mäng on füüsiline või vaimne vabaaja tegevus, mida tehakse puhtalt nautimiseks või lõbutsemiseks. Mäng on väga oluline osa lapse ja nooruki arengus. Täiskasvanul kellel polnud lapsena võimalust mängida, on suurem risk kogeda vaimse tervise probleeme. (Alexander 1977: 342) Mäng on hädavajalik motoorse koordineerimise, probleemide lahendamise ja sotsiaalsete oskuste arendamiseks. Tegelikult jätkub vajadus mängu ja õppimise järele ka täiskasvanutel, sest see vallandab loovust ja kaasab sotsiaalselt. Mäng võib toimuda pargis, kuuris, tänaval, kolledžis, spordiklubis, teatris, kunstigaleriis, söögikohas või baaris. (Keedwell 2017: 148-154)



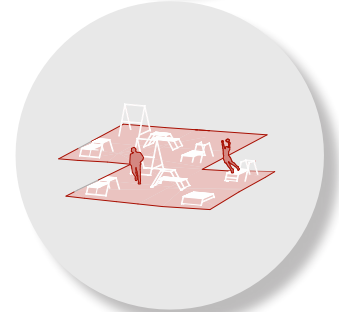
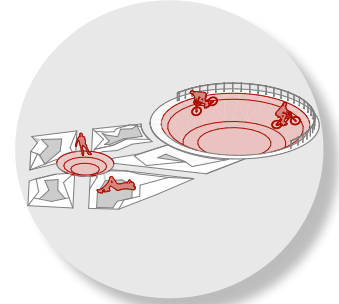
+ Luua võimalusi mänguks, mis oleks avatud ööpäevaringselt. See võib olla väljak, pargimaastik või kvartali nurgaala. Projekt lahenduses on selleks näiteks lava, kus esineda, tantsida jms.



+ Lastele on olulised õpetlikud ja avastamist soodustavad mänguruumid. Sedavõib pakkuda näiteks **mänguväljak toormaterjalidest** - kividest, nõõridest, tünnidest, võrgust, papist ja okstest - selline väljak, kus lapsed saavad ise oma onni üles ehitada. (Alexander 1977: 370) Luues võimalusi kollektiivselt ruume muuta või üles ehitada, suureneb ka psühholoogiline kaasatus, autonoomia ja kompetentsi tunne.

+ **Võimalused sportimiseks.** Inimese keha ei kulu - see on mõeldud kasutamiseks ja liikumiseks. Linnaruumis võivad selleks olla pinksilauad, skate-ala, korvpall, väljõusaal jms. Sportimisalad võiksid olla möödujatele avatud, sest teisi liikumas nägemine kutsub üles ka möödujaid ennast liigutama. (Alexander 1977: 364-366)

+ Maastikumäng, milleks võivad olla näiteks murumättad paneb ruumikasutaja teistmoodi liikuma ja soodustab seeläbi füüsilist aktiivsust. Ühtlasi tagab inimese psühholoogilised vajadused kompetentsi ja autonoomia järele, sest ruumikasutaja saab ise valida kuidas, mismoodi ja kuhu liigub.



ROHELUS

Vajadus roheliste ja siniste alade (pargid, aiad, sisehoovid, rannikualad, veekogud) järgi linnakeskkonnas on üldteada, kuid need peavad olema ka kergesti ligipääsetavad ja kõigile kasutatavad. Inimestel on soov linnaparkes jalutuskäikudeks, jooksmiseks või mänguks kasutada, kuid kui rohealad jäävad kodust kaugemale kui 3minutit muutub see soov teisejärguliseks. (Alexander 1977: 304-309)



Rohealad vähendavad stressi tänu oma puhverdavale efektile. Seetõttu võiks uute rohealade loomisel lähtuda sellest, millises piirkonnas inimesed potentsiaalselt neid kõige enam vajavad. Küsides - millistes piirkondades on inimesed kõige enam stressis?

+ Linna rohealad võiks leiduda vähemalt iga 500 meetri tagant ja need võiks olla vähemalt 45meetrise läbimõõduga. (Alexander 1977: 304-309)



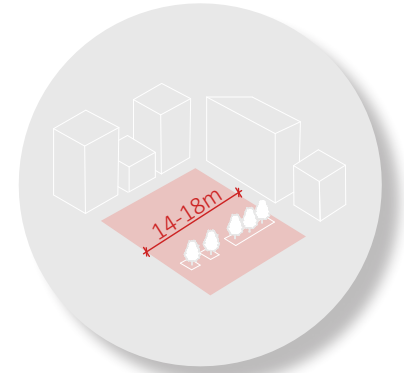
+ Kasutada koha loomisel puid, selleks et moodustada allee, osaliselt suletud väljak, tara, salu jms. Nii et puude seos ümbritsevaga annaksid kohale lisaväärtust. (Alexander 1977: 800)

FOOKUSPUNKTIGA AVALIK RUUM

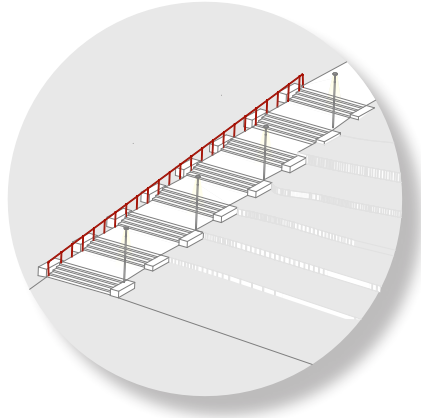
Väljakud või muud kogunemiskohad on ühed olulisemad kohtumis- ja peatuspaigad, kuid nende suurusest sõltub, kas neid ka kasutatakse või mitte. Linnaruum on kutsuv, kui ta on piisavalt väike, et elavdada sotsiaalseid tegevusi. Linnamelu kuulub tavaliselt kohvikute terrassidele. Seega on oluline, et väljak või muu kogunemisruum oleks hoonestatud või muul viisil suletud äärtega ning tegevustega ümbritsetud ala. (Alexander 1977: 602)

+ Väljaku lühem külg võiks olla 14-18 meetrit, kindlasti mitte rohkem kui 21 meetrit lai. Küll aga võib väljak pikem olla. (Alexander 1977: 313, 598)

+ Koht, mis täituks meluga, eeldab fookuspunkti. Selleks võib olla väljaku teeradade ristumispunktis asetsev purskkaev, skulptuur, puu või kõlakoda. (Alexander 1977: 608)



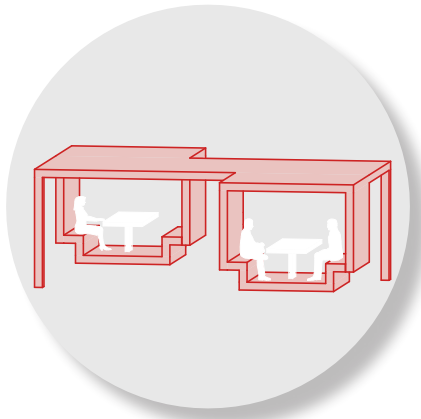
KOHAD KÕRGEHAL



Instinkt kõrgustesse ronida on inimesele loomumane - meile meeldib vaadata ülevalt alla ja saada ümbritsevast maailmast ülevaade. Andes ühtlasi võimaluse sinna jõudmiseks ronides ka vaeva näha. Kasvõi mõne sammu võrra kõrgustesse ronimine või trepidest astumine virgestab meelt ja keha. (Alexander 1977: 316-317)

+ Pakkuda linnas kõrgemaid kohti - nendeks võivad olla vaateplatvormid, vaatetornid, avatud katused, trepistikud jms.

KATUSEALUSED



Mänguks või ajaviitmiseks on oluline peavari, selleks saab kujundada katusealuseid koos istumiskohtadega. Lõõskaval suvel on katusealused olulised päikesevarju pakkumiseks.

+ Need võiksid olla osaliselt suletud, postidel konstruktsioon, peamise tänava või teeraja ääres. (Alexander 1977: 352)

TEGEVUSTASKUDEGA TEERAJAD

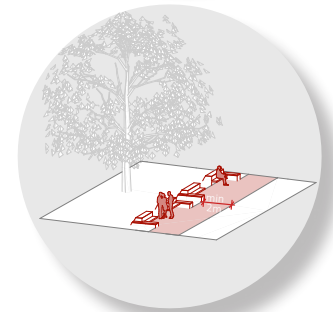
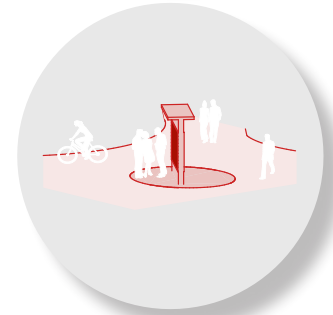
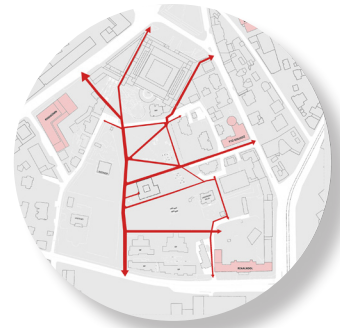
Muutuva suunaga looklevad rajad toovad inimesed oma mõtetest tagasi kontakti ümbritsevaga, kutsuvad esile meeldiva salapära ja ootusärevuse. (Marcus 1986: 238) Sagedased kurvid ja käänakud hoiavad tänavaruumi suletud ja huvitavana. Samas tuleb veenduda, et teekonna looklevus ei tekitaks liiklejas segadust.

+ Teevõrgustiku loomisel võiks ühendada sihtkohad või läbipääsud loomulikult kulgeva sirge või kergelt kumera teekonnana. (Alexander 1977: 597-591)

+ Teerajad võiks kujundada ümarnurkadega, nii et lapsevankriga, kotikäru ja ratastooliga inimesed saaksid mugavalt liigelda. (Marcus 1986: 237)

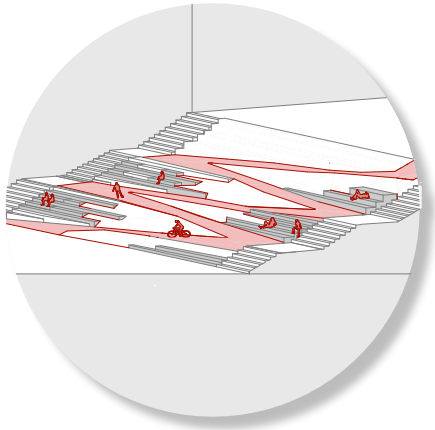
+ Tänavad võiksid olla mitte ainult läbimiseks, vaid ka peatumiseks. See eeldab, et rajad oleksid piisavalt laiad - minimaalselt 2 meetrit, et inimestel oleks ruumi ka vestluseks peatuda. (Marcus 1986: 238)

+ Peatumiseks sobivad teeäärsed tegevustaskud, milleks võivad olla istumiskohad, jäätiseauto peatumiskoht, katusealune jms. (Alexander 1977: 597-591)



ISTMED - ASTMED

Treppidel, kus inimesed aega veedavad, võiks olla ka istumiseks mõeldud astmeid. See annab võimaluse väljaku ääres teisi kõrgemalt jälgida või veekogu ääres vett silmitseda või lihtsalt peatuda. (Alexander 1977: 605) Võimalusel paigutada istekohad tuulevaiksesse asukohta, hoonete või pöösaste varju, mis looks kaitstud seljatanguse. (Marcus 1986: 245) Inimesed tahavad istuda teistega koos, aga mitte liiga lähedal. Noored on sekundaarsete istekohtade põhikasutajad. Täiskasvanud otsivad mugavusi ja on valivamad. (Gehl 2010: 140-143)



+ Lapsevankriga, kotikäru ja ratastooliga inimestele on vajalik kaldtee, mille pinnad peaksid olema tasased ja mittelibisevad. (Gehl 2010: 129-133)

+ Samuti võiks trepil, astmel või rambil olla käsipuu, selleks et nii vanematel ja puudega inimestel kui ka alles kõndima õppivatel lastel oleks turvaline. (Marcus 1986: 124)

HEAOLU HOONE TASANDIL

ASUKOHT

Asukoha valik on projekti olulisim aspekt, mida jälgida. Võimalusel eelistada rohelisi või loodusvaadetega keskkondi.

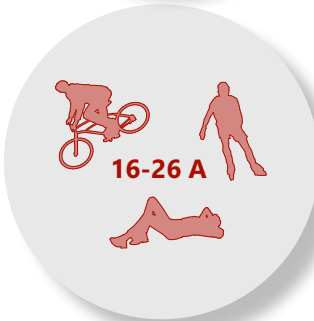


+ **Kättesaadavus ja ligipääsetavus**

Asukoha puhul on olulisemad aspektid kättesaadavus ja ligipääsetavus igale sotsiaalsele grupile - nii jalgsi, jalgrattaga kui ka ühistranspordiga.

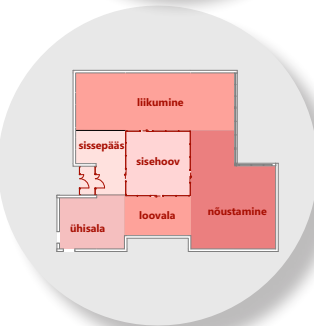
+ **Sihtgrupp**

Töö algusfaasis on oluline määratleda sihtgrupp, kellele töö on suunatud ning sellega arvestades saab valida projekti loogilist seotud asukohta või vormikeelt.



+ **Konteksti terviklikkus**

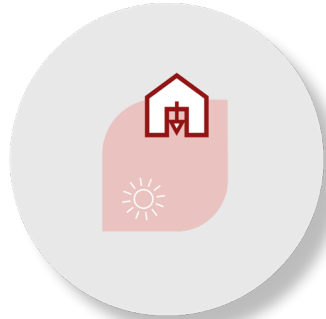
Loodav lahendus peab moodustama ümbritseva keskkonna ja sealsete asutustega toimiva terviku. Näiteks koolide vahetus lähedusse võiks kuuluda ka spordi- ja huvitegevused.



+ **Funktsionaalsus**

Toimiva ja loogilise terviku tagab ka krundi ja/või hoonestuse jagamine erinevate funktsioonide järgi, andes igale ruutmeetrile kindla eesmärgi. Näiteks päikeselised puhkealad mängimiseks ja istumiseks; puhveralad hoone ja pargi vahel jne. (Marcus 1986: 224) Või hoonemahtude jaotamine erinevate funktsioonide järgi.

HOONE ORIENTATSIOON KRUNDIL



+ Päikesevalgus

Hoone orientatsiooni puhul on kõige olulisem psühholoogiliselt meeldiv päikesevalgus. Hoone võiks võimalusel asetseda krundi põhja- hooviala aga lõunasuunaliselt. (Alexander 1977: 516)

+ Hooviala

Meeldiv hooviala eeldab osaliselt suletust hoonete, kõrghaljastuse, heki või aiaga. Samas on toimiv hooviala lõunasuunaline ja loob huvitavaid vaateid ümbritsevale. (Alexander 1977: 520)



+ Loodusvaated

Roger Ulrichi teooria kohaselt on loodusvaadeted tervendav, ärgitav ja taastav mõju. (Ulrich, 1984) Loodus paelub meid oma tasakaalus elementide ja liigirikkusega. Ühtlasi on loodus parim refleksiooniruumi pakkuja.

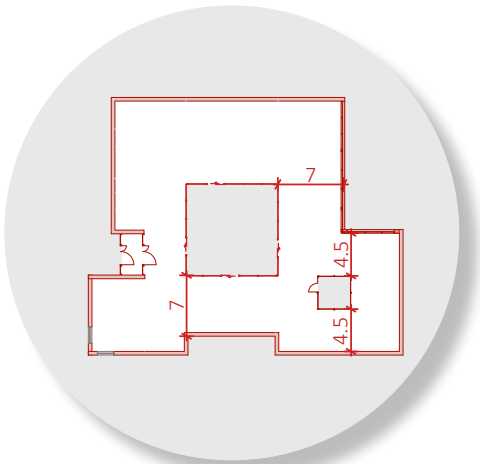
HOONE

+ Väikesed terviseasutused

Tervise- ja muud väiksemad asutused ei tööta ega ole piisavalt personaalsed, kui nad on liiga suured ja tsentraliseeritud. Suurtes hoonekompleksides on lihtne ära eksida, kogeda seetõttu palju segadustunnet. Väiksematest mahtudest on lihtsam aru saada ja selliselt on nendel võimalus jääda autonoomsemaks. (Alexander 1977: 405-406)

+ Vorm ja proportsioonid

Hoone kuju mängib suurt rolli hoone privaatsusel ja ülerahvastusel, mis omakorda määrab, kas hoones on mugav olla. Ülerahvastatus sõltub peamiselt sellest, millised on ruumidevahelised kaugused.

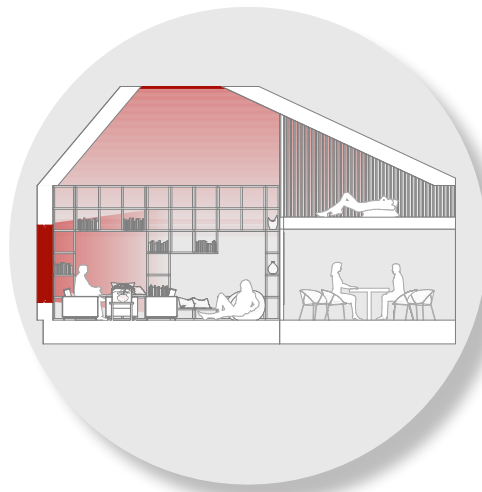
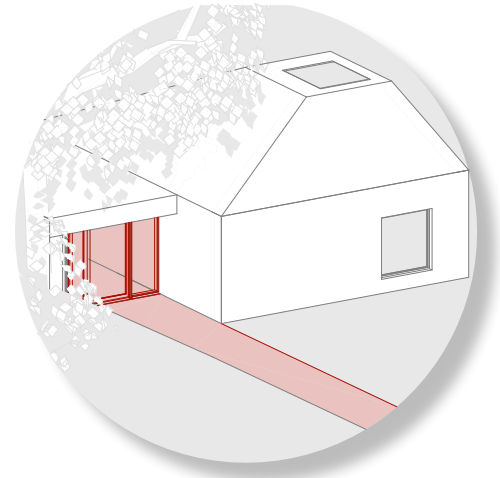


Hoone vormid, mis lubavad suuremaid vahemaid ja seeläbi suurendavad hoone privaatsusgradienti, on pikad õhukesed täisnurksed hoonemahud.

Sealjuures võiks hoone sügavus olla 6-8 meetrit, sest päevavalgus jõuab akendest maksimaalselt kuni 5 meetri kaugusele. (Alexander 1977: 524-537) Vitruviuse soovitusel peaks ruumi maksimaalne sügavus olema 4-kordne akna kõrgus, tänapäeval on kordajaks pigem 2-2.5. (Channon 2018:14)

+ Sissepääs ja üleminekuruum

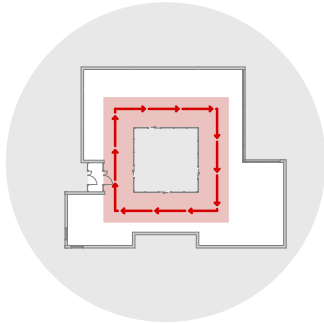
Sissepääs määrab hoone ruumiprogrammi ja liikumistrajektoolid. Sissepääsu puhul on oluline selle asukoht ning silmapaistvus. Viimast saab rõhutada värvivõi kõrgendatud vormidega. (Alexander 1977: 541) Mõnes hoones võib olla vajalik, et sissepääs oleks privaatne, isegi peidetud nurgatagune. Sissepääsu- ja tänavavahelist ülemineku ruumi saab luua muutustega suunas, materjalides ja tasapindades. Üleminekuruum pakub lõpetatust, turvatunnet ja privaatsust. (Alexander 1977: 552)



+ Aknad

Akendeta ruum on hirmus nii kasutajale kui ka tänaval möödujale. Võimalusel võiks igal ruumil olla aken vähemalt kahel küljel ja ühtlasi pakkuda restoratiivseid loodusvaateid. (Alexander 1977: 750-770) Levinud arvamus, et maast laeni aknad avavad vaateid, on väär. Tegelikult rõhutavad ja raamivad kauneid vaateid hoopis väiksemad aknad, mis äratavad inimeses rohkem tähelepanu. (Alexander 1977: 643) Katuseaknad lubavad tuppä topelt päevavalgust võrreldes tava

RUUMIPROGRAMM

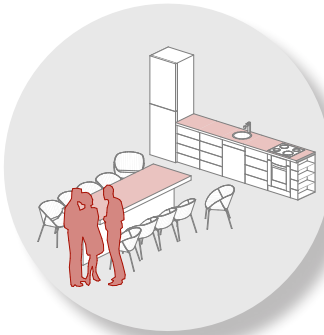


+ Tsirkulaarne programm

Väiksemaid hoonemahte saab lahendada ringliiklust võimaldava ruumiprogrammiga, mis aitab vältida igavaid koridore. Kui avaliku funktsiooniga ruumid kulgevad loomulikult ühelt funktsioonilt teisele, on ruum sotsiaalselt aktiivsem. (Alexander 1977: 631)

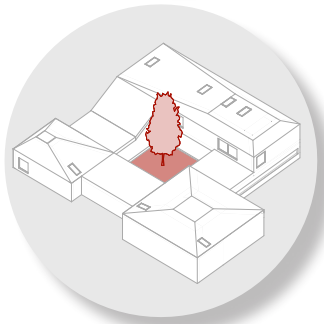
+ Köök

Köök on hoone üks kaasavamaid ja olulisemaid osi. Avalikes hoonetes võiks köök olla paigutatud võimalikult lähedale peasissepääsule. Mõeldes neile, kes ei ole veel oma tulemises kindlad. See tekitab tunde, et ollakse oodatud kasvõi tassikeseks teeks. (Jencks 2012: 21-27)



+ Hoone süda

Ükski sotsiaalne grupp ei jää püsima ilma pideva suhtluseta. Seda saab hoone toetada pakkudes keskset ühisruumi, mis jääb kõikide teiste funktsioonidele n-ö tee peale. (Alexander 1977: 621) Hoone südameks sobib hästi ka privaatne sisehoov või köök.



+ Sisehoov

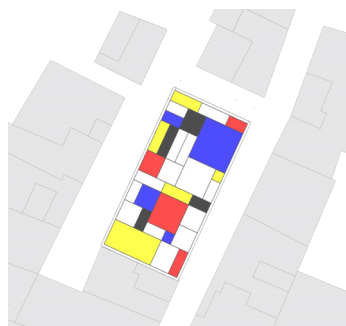
Sisehoovi puhul on olulised hoonesisesed vahetud vaated hoovialale, selleks et inimesed ei unustaks selle olemasolu. Haigla kontekstis on need olulised aga ka patsientide jälgimiseks. Sisehooviga plaanilahendused pakuvad hoones viibijale vaateid ümbritsevast, mis omakorda loob turvatunnet (*awareness of surrounding*). Sisehoovi privaatseid nurgakesi aitavad tagada näiteks igihaljad taimed.

++ JUHTUMIUURINGUD

KOHALOOME LINNAEHITUSLIKUL TASANDIL QUADRATUM

LUCIANA MONTRONE 2020

Linnastumise pidevas kasvus on tänavatest saanud ühe funktsiooniline läbimisruum. Kaasaegsed sekkumised on viinud mitte-kohtade st identiteedi, suhete ja ajaloota ruumideni. Linnaväljakuid iseloomustab kontrollimatu tsoneerimine ja idee muuseumilaadsest steriilselt ruumist. Seetõttu on linnatänavaid elamispinnaga samastada aina keerulisem.



Quadratum on osa eksperimendist nimega Elav Tühjus - arhitekt Luciana Montrone taktikaline linnaehituslik sekkumine Carbonara di Bari's 2020 aastal. Projekti eesmärgiks oli elavdada linna tühimikke, mis tekivad vanade hoonete lammutamisel ja uute ootuses. Taastades intiimsem seos inimese ja linnaruumi vahel. Luues naabruskonnale kohtumispaik, meelitades ja ergutades kollektiivset huvi ning seeläbi muutes piirkonda elamisväärsemaks. (Landscape first 2020)

Bari sekkumine sai teoks koostöös kohalikega. Pandeemia keerulisel algusaastal aitas see suurendada inimeste lävimist ja integratsiooni, luues tugevama ühtekuuluvustunde.

Arhitekti kompositsiooni eesmärk oli väljendada harmooniat ja vormilist täiuslikkust läbi lihtsate kujundite ja põhivärvide - kollane, punane, sinine, must ja valge mis sümboliseerivad kohavaimu. (Landscape first 2020)



Elavas tühjuses on elanikel täielik autonoomsus - ala saab kasutada laste sünnipäevadeks, jooga- või tantsutundideks, müügiplatsina või muuks otstarbeks. Läbi lihtsa sekkumise sai tühjusest elav linnaruum.

Tekst ja illustratsioonid 5: Landscape first

KONTSEPTUAALNE JA HOONE NÄIDE WATERLOO NOORTEKESKUS

COLLINS AND TURNER 2013

MTÜ Weave on noorte tugisüsteem Austraalias. Organisatsioon on pühendunud ebasoodsas olukorras noorte toetamisele. Noorte nõustamiskeskus asub Waterloo äärelinnas, Fernside Skatepargi ja kohaliku ragbiplatsi ääres. Keskust ümbritsevad peamiselt kortermajad, kohalikud ärid ja avalikud pargialad.

Organisatsiooni juhib veendumus, et kõigil on võimalus oma täieliku potentsiaali saavutamiseks. Weave pakub sotsiaalteenuseid, mis hõlmavad praktilist tuge, abi majutuse otsimisele, vaimse tervise nõustamisteenuseid, uimastite ja alkoholi loobumisteenuseid, juurdepääsu haridusele ja tööhõivevõimalustele ning muude noortele vajalikke teenuste leidmisel.



Hoone maht on kujundatud ümber keskse sisehoovi. 252 m² pindalaga noortekeskuse ruumiprogramm koosneb vastuvõtualast, kahest nõustamisruumist, vaikuse ruumist, kontorist, kööginurgast ja pereõe kabinetist. Üksus koosneb 14 töötajast. (Archdaily 2014) Hoones on noortele jäetud võimalusi ruumi personaliseerimiseks - grafitiseinad siseruumides ja skatealal.

Tekst ja illustratsioonid 6: Archdaily



KONTSEPTUAALNE NÄIDE MAGGIE KESKUSTEST

CHARLES JENCKS

Arhitekt Charles Jencks on Maggie vähihaigete keskuste kontseptsiooni autor. Ta kavandas neid koos oma naise Maggie Keswickiga, kes 1995. aastal vähki suri. Jencki mõtted arhitektuuri tervendavast mõjust said alguse juba 1960. aastatest, kui ta küsis, kas arhitektuur saab vähihaigeid mõjutada, nende elujõudu pikendada ja saatust muuta. Jencks tõdeb, et arhitektuur mõjutab inimest vaid osaliselt, olles väga sõltuv indiviidi kultuurist, olukorrast, stressi tasemest ja heaolust üldiselt. (Jencks 2012: 5-6)

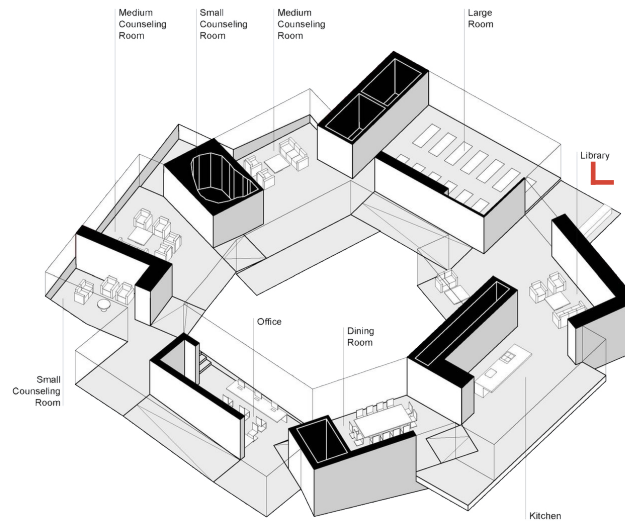
Maggie Keskuste eesmärk on pakkuda füüsilise ja sotsiaalse keskkonna tuge haigetele, nende perele ja sõpradele. Jencks kirjeldab ruumi mõju ka keskuste töötajatele, kes tagavad seeläbi patsientidele paremat teenindust. See on ruum, mis lubab nii töötajatel kui ka patsientidel tunda end väärtuslikuna. (Jencks 2012: 36) Jencki idee erineb haiglatest oma väiksuse ja autonoomsusega. Esimene omalaadne keskus avati 1996. aastal Edinburghis. Kõik keskused on individuaalselt projekteeritud erinevate maailmakuulsate arhitektide poolt. Varieerudes skulptuursetest hoonetest kuni argisemate korrushooneteni. Olles kõik proaktiivsed, kutsuvad ja samas ka riskivad. (Jencks 2012: 21-27) Maggie keskuste ambitsioon on hoida üleval inimesele loomuomast uudishimu ja kujutlusvõimet, tänu sellele omakorda tahet terveneda ja elus olla.

Lahenduste oluliseimaks elemendiks on köök, mis on paigutatud võimalikult lähedale peasissepääsule. Köök on väga anti-institutsioonile koht, tekitades hubase ja koduse tunde. Keskustes pakutavad teenused on üpris varieeruvad: alates laenutaotlusega abistamisest, nõustamisest kuni tai-chi ja kunstitundideni. Iga keskus on justkui kodumaja, aga mitte kodu; koht kunstile, aga mitte kunstistuudio; spirituaalne taastumise koht, aga mitte religioosne; mitte institutsionaalne, kuid kõigile avatud ja tasuta.

HOONE NÄIDE GLASGOW MAGGIE KESKUS

OMA 2011

Glasgow Maggie keskus asub Gartnaveli haigla territooriumil. Hoone koosneb väikestest omavahel ühendatud ruumidest, mille keskel asub sisehoov. Hoones on tsirkulaarne ruumiprogrammi, mis lubab ruumide voolavust ja küllastajal olla pidevalt teistega kontaktis. Samas pakuvad väiksemad privaatseid nurgaalad ja nõustamisruumid intiimsemat keskkonda üksinda olemiseks või murede jagamiseks. Igal ruumil on seos nii sisehoovi kui ka ümbritseva rohealaga. Hoone sissepääs on lahendatud privaatset, varjudes kõrghaljastuse taht. Samas on see rõhutatud eenduva varikatusega. (OMA 2011)



Tekst ja illustratsioonid 7: OMA





+++ LINNAEHITUSLIK TASAND



PARAADTREPP



PARGIVAADE



PARKLA



GARAAŽID



RELJEEF



PARGIVAADE



GARAAŽID



PARKLA



ENDINE PURSKKAEV

Autori fotod

1930. aastatel ehitati parki kuue meetri laiune paekivist paraadtreppe Suur-Ameerika tänava suunas, mis on säilinud tänaseni. (Juske 2014)

TUVI PARK KESKLINNA ROHEVÖÖNDIS

Tuvi park on osa Tallinna kesklinna rohevööndist, mis kulgeb ümber vanalinna. See on vaikne roheline oaas Rahvusraamatukogu ja Suur-Ameerika tänava vahel. Lisaks Rahvusraamatukogule on pargi ääres ajalooline Rõõmuterakese lasteaed; Saksa, Prantsuse ja Läti saatkond; arhitekt Schotti villa; Laidoneri suvemõis ja Tuvi tänava kortermajad.

AJALUGU

Läbi ajaloo on Tuvi pargi nime korduvalt muudetud: Väike-Tõnismägi, Käomägi, Kukumägi. (Linnaarhiiv 2017) Erinevatel aegadel on pargis asunud Basti, Friedheimi ja Kõningsthali suvemõisad ja nende aiad. Friedheimi suvemõis (praegu tuntud kui Laidoneri villa) on kuulunud kunstnik Karl Ferdinand von Kügelgenile. Hiljem kindral Johan Laidonerile, kes elas majas kuni 1940. aastani. Nõukogude ajal paiknes majas Kunstiinstituudi kateeder. Ajalooliste suvemõisade peamised eluhooned jäid arvatavasti Toom-kuninga tänava lääneküljele, praegusest Lõkke tänavast lõunasse. Pargialal asusid suvemõisa aiad terrasside ja treppidega, paviljonid koos rohkete õuna- ja kirsipuudega, kuid sellest ajaloo kihist pole midagi säilinud. (Linnaarhiiv 2017)

Rahvusraamatukogu taga asub 1903. aastal projekteeritud historitsistliku polügonaalse nurgatorniga villa. Algsest elamust sai nõukogude ajal Noorte Loodussõprade keskmaja koos katseaia ja kasvuhoonetega. (Juske 2014) Täna on hoones erinevad äri- ja büroopinnad.

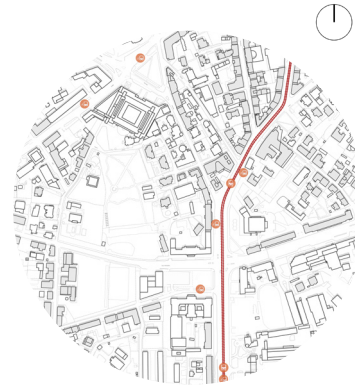
Tõnismäe piirkond sai suuri purustusi 1944. aasta märtsipommitamises, räsida sai ka pargiala. Pärast sõda muudeti oluliselt Tõnismäe piirkonna tänavavõrku. 1970. aastatel rajati Suur-Ameerika tänava äärde spordiväljakud (nn Lastestaadion), kus praegu asub võrkpalliplats. (Juske 2014) Tuvi park sai tugevalt kannatada ka 1967. aasta suures tormis. Seejärel metsistunud ja hooletusse jäetud parki on korrastatud alates 2003. aastast. Park võeti looduskaitse alla 2004. aastal. (Juske 2014) Viimastel kümnenditel on Tuvi park suhteliselt unustatud vaikne kohake. 73



**KESKLINNA
ROHEVÖÖND**



**KOOLIVÕRGUSTIK
NOORSOOTÕ**



ÜHISTRANSPOORT



**OLEMASOLEVAD
LÄBIPÄÄSUD**



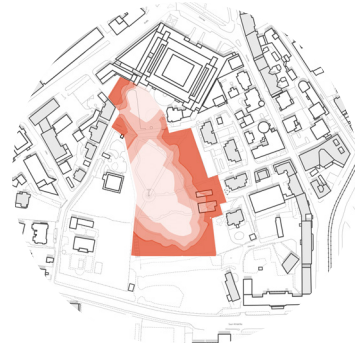
RELJEEF



KÕRGHALJASTUS



LÕUNASUUNALISUS



PRIVAATSUSGRADIENT



PIIRID

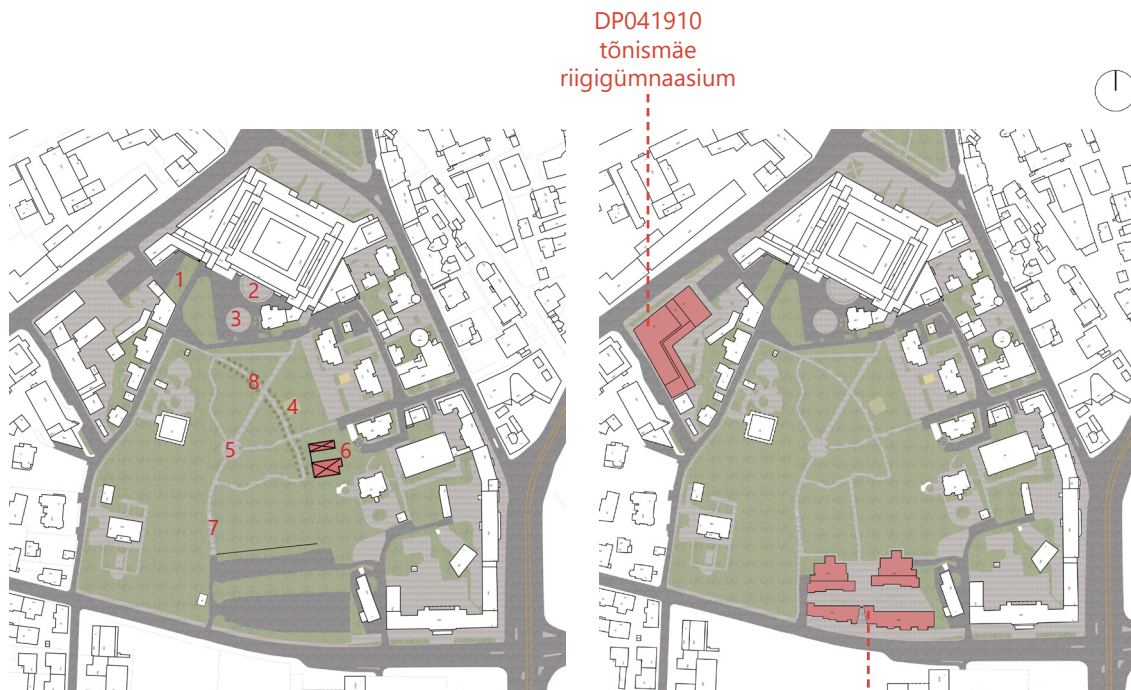
Autori skeemid. Pargi analüüs

ANALÜÜS

Tuvi park koos Bastioni rohevööndiga moodustab kesklinnas kergesti kättesaadava rohealade terviku. 1,8 hektari suurune park on päikeseline tänu oma 10 meetrisele lõunasuunalisele langusele Suur-Ameerika tänava suunas. Tõnismäe kõrgeim tipp asub Läti saatkonna hoovis. (Linnaarhiiv 2017) Tuvi parki ja Rahvusraamatukogu tagahoovi eraldab ühesuunaline Veetorni tänav. Olemasolevad läbipääsud rohealale on Veetorni, Tuvi ja Suur-Ameerika tänavalt. Päevasel ajal on võimalik siseneda ületades Rahvusraamatukogu katuseterrasse.

Töö asukoht on valitud just pargi roheluse ja ühistranspordiga kergesti kättesaadavuse tõttu - lähedal asub mitmeid bussi- ja trammipeatusi. Ühtlasi soosis Tõnismäe piirkonda suur noorte osakaal kuna vahetus läheduses asub mitmeid koole: Tõnismäe Reaalkool, Tallinna Tehnikakõrgkool, Tallinna Polütehnikum, Prantsuse Lütseum, TTÜ Kolledž, Sakala Eragümnaasium, peagi ka Tallinna Muusika- ja Balletikool ning tulevikus Tõnismäe riigigümnaasium. Lähedal asub ka NEET-noortega tegelev Töötukassa ja Noorsootöö Keskus. See võimaldab projekti asukohas luua linnaehituslikku funktsionaalset tervikut.

Pargis asub 1930. aastatel ehitatud paraadtreppe ja 2000. aastatel ehitatud, kuid tänaseks lagunenuid purskkaevu varemed. Pargi Tuvi tänavapoolsel küljel asuvad lagunenuid garaažid, mis on amortiseerunud, täis soditud ja mille suletud hooviala kuritarvitatakse. Projekt näeb ette nii purskkaevu kui ka garaažide lammutamist.



- 1 - taimestikuga kaetud vallid
- 2 - lava
- 3 - purskkaev
- 4 - olemasolev mänguväljak
- 5 - purskkaevu varemed
- 6 - lagunenuid garaažid
- 7 - paraadtrepp
- 8 - allee

Autori skeemid.
Olemasolev vs detailplaneeringud

OLEMASOLEV VS DETAILPLANEERINGUD

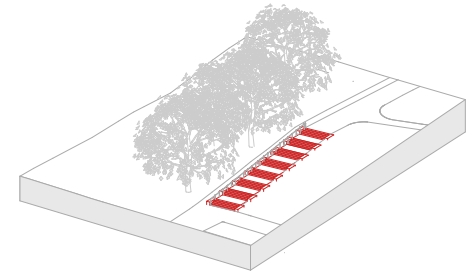
Töös on säilitatud Tuvi pargi vääruslikemaid ajalookihte, kuid ühtlasi arvestatud ümbruses kehtestatud detailplaneeringutega.

Olemasolevast olukorrast säilib 1930. aastatel ehitatud ja hiljem rekonstrueeritud paraadtrepp. Arvestatud on olemasoleva kõrghaljastusega, mida on püütud säilitada maksimaalsel võimalikul määral.

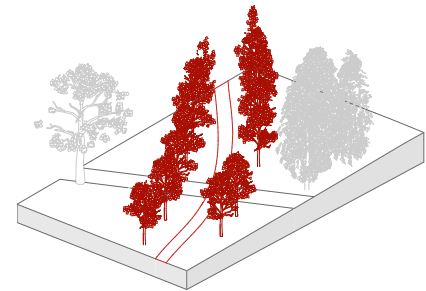
Rahvusraamatukogu tagusel platsilt kaasab töö olemasoleva pusrkkaevu ja lava uue rulapargi moodustamiseks.

Pargi lõunaküljel, Suur-Ameerika tänava ääres asub praegusel ajal parkimistsoon, millele on detailplaneeringuga ettenähtud elu- ja ärikvartal KTA Arhitektidelt.

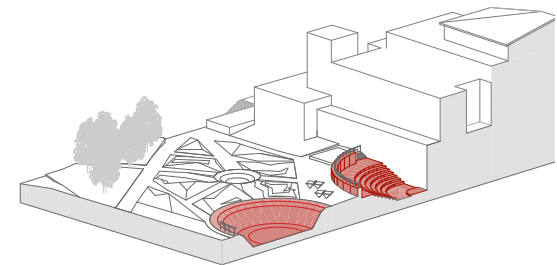
Endla tänava äärde on planeeritud Tõnismäe riigigümnaasium ja Pärnu mnt äärde on valmimas Muusika- ja Balletikool, mille õpilased on osa töö sihtgrupist. Seetõttu on töös ettenägelikult arvestatud linna tulevikuvisionidega.



PARAADTREPP
kõrgemale ronimine
virgestab meelt ja keha



HOBUKASTANITE ALLEE
sensoorne rada - looduse
restoratiivsus



LAVA JA PURSKKAEV
olemasoleva taaselavdamine



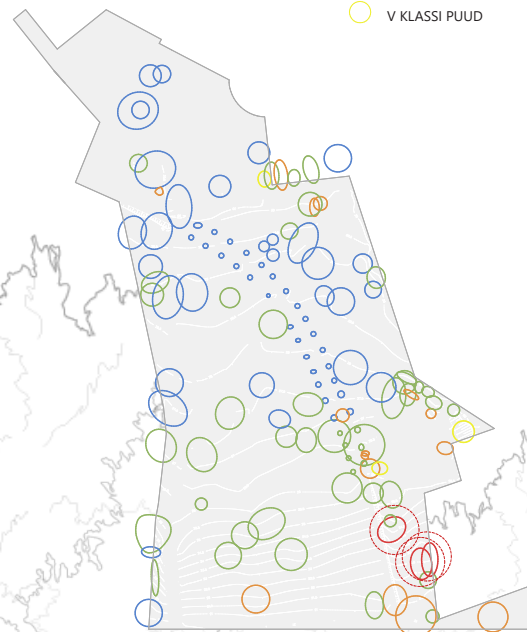
LIIGIRIKKUSEST

Tallinna kesklinna parkides on registreeritud 53 linnuliiki, neist pooled on pesitsejad. Tuvi pargis on vanu puid, mille õõnsused pakuvad lindudele pesitsuskohti. Kaitsealustest liikidest võib pargis kohata väike-kirjurähni. Potentsiaalsed pargi pesitsejad on ka hallvares, rasvatihane ning hallrastas. (Tallinna Linnuklubi 2016:9)

Laidoneri villa piiril asuvad ligi saja-aastane kaitsealune kõrgetüveline sarapuu ja punane tamm.
(Keskkonnaagentuur 2006)

Parki läbib 2003-2004 aastatel istutatud harilike hobukastanite kaarjalt kulgev allee. Liigirikkuse säilitamiseks on olemasolevat kõrghaljastust säilitatud maksimaalsel võimalikul määral.

- I KLASSI PUUD
- II KLASSI PUUD
- III KLASSI PUUD
- IV KLASSI PUUD
- V KLASSI PUUD



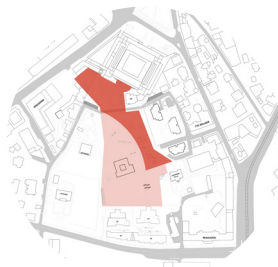
Autori illustratsioon. Liigirikkus



LÄBIPÄÄSUD



PRIVAATSUSGRADIENT



TSOONID



TEGEVUSED

PARGI ETTEPANEK

Projekti linnaehitusliku tasandi loomisel on olnud mitmeid erinevaid eesmärgi:

- + uute ühenduste loomine
- ++ koolihoovide pikendamine parki
- +++ noortele vabaaja tegevuste pakkumine

Pargised liikumised on kujundatud loogiliselt kulgeva teekonnana. Peamiseks sihiks on arvestatud just Endla tänava, Kaarli puiestee ning Suur-Ameerika tänava suunda, millest omakorda jagunevad kõrvalsihid Tuvi tänava ja Rahvusraamatukogu pargist parempoolse trepi suunas. Ühtlasi oli eesmärgiks avada pargiteid horisontaalses sihis, mis võimaldab rohkem lõunasuunalisi vaateid ja päikesevalgust.

Uued ühendused avavad pargiala Riigigümnaasiumi ja Tõnismäe Reaalkooli sisehoovidele. Endla tänava äärde on loodud vahetunni astmestik, mille keskelt kulgeb üles kaldtee. Kaldtee on vajalik linnaruumi element, tänu millele saaks rohealale ligi nii ratastooli, lapsevankri kui ka jalgrattaga tulijad. Uus ühendus Endla tänavalt seob Tuvi parki rohelisteks tervikuks Bastioni rohevööndiga.

Õllepruuli tänavalt on park avatud Tõnismäe Reaalkooli õpilastele. Üle Pärnu maantee tulles ka Tallinna Tehnikõrgkooli, Polütehnikumi ja Muusika- ning Balletikooli õpilastele. Selles sihis on tulijal valida kas suunduda Nõustamiskeskusesse paraadtrepilt, sensoorselt rajalt või privaatsemalt kõrvaltänavalt Laidoneri villa kõrvalt.

Töö näeb ette pargi lagunened garaažide ja porskkaevu lammutamist. Olemasoleva paraadtrepil ja puudeallee säilitamist. Puuallee vahele on kujundatud reljeefilt tõusev multškattega sensoorne rada ümbritseva keskkonna vahetuks tajumiseks.

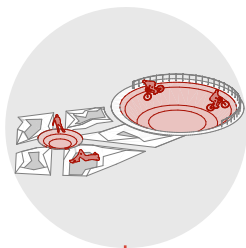
Park jaguneb funktsionaalselt aktiivseks ja rahulikuks tsooniks. Aktiivsem tsoon algab Rahvusraamatukogu taguse porskkaevu ja lava taaselavdamisega. Olemasolev amortiseerunud porskkaev saab töös osaks rulapargist. Lava taaselavdamine näeb ette selle mõtestamist laulmiseks või tantsimiseks. Rulapark on kujundatud tänavaelementide jadana, mis sobib kasutamiseks nii algajatele kui ka edasijõudnutele.

Pargi aktiivsemas tsoonis asuvad Endla tänavavahe tunni astmestik, rulapark, katusealused, autonoomne mänguväljak, ja välitreeningala. Rulapark ja väljõusaal pakub noorele füüsilise aktiivsuse ja vaimsete väljakutsete sümbioosi.

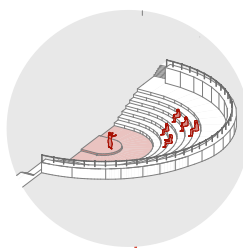
Uus laste mänguväljak on kujundatud toormaterjale kasutades. See tähendab, et on kasutatud nõõre, tünne, euroaluseid ja muid onni ehitamiseks sobilikke materjale. Selline väljak, kus lapsed saavad ise ehitada, mis tugevdaks nende autonoomsuse tunnet.

Rahulikum tsoonis asuvad tegevustaskud ja nõustamiskeskus. Linnamööbliga tegevustaskud annavad võimaluse peatumiseks, spontaanse suhtluse tekkeks ja lihtsalt kogunemiseks. Nõustamiskeskuse asukohavalikul on arvestatud pargisisese privaatsusgradiendiga - privaatsem ala peitub pargi südamesse. Rahulikumas tsooni roheluses on ruumi piknikuks, joogaks, pargi reljeefil kelgutamiseks või lihtsalt lõõgastumiseks. Kogu lahendus pakub noortele võimalusi lihtsalt kogunemiseks või hängimiseks, kohti peitumiseks ja kui ka suhtluseks.

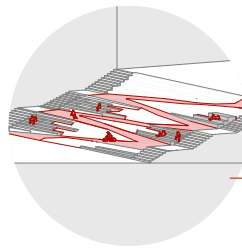
skateala



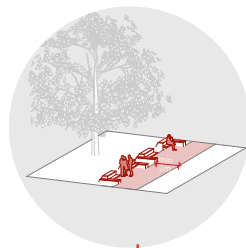
mäng



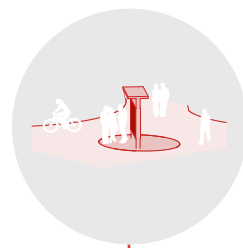
ligipääsetavus



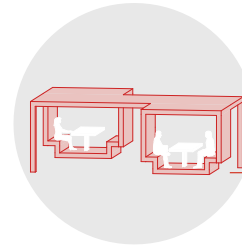
tegevustaskud



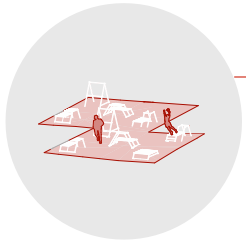
fookuspunkt



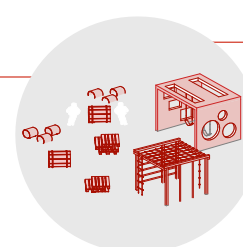
katusealused



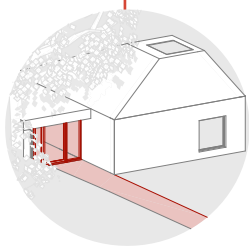
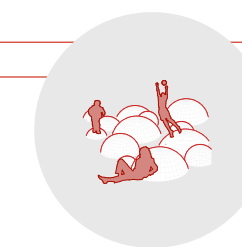
väljõusaal



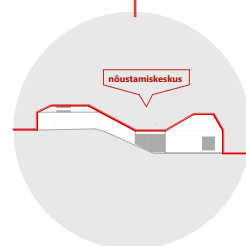
mäng



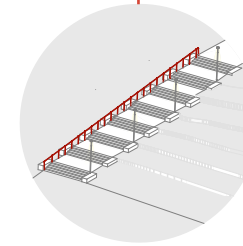
kompetents



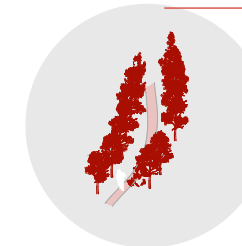
privaatne sissepääs



visuaalne vahelduvus



kõrgemale ronimine



allee sensoorne rada



Endla

Tõnismägi

Harduse

RIIGIGÜMN

Lõike

ÄRI

Veetorni

TTÜ KOLLEDŽ

SAATKOND

Tuvi tn

Toom-Kalmine

LAIKONERI VILLA

LASTEAE

Õllepruuli

DP

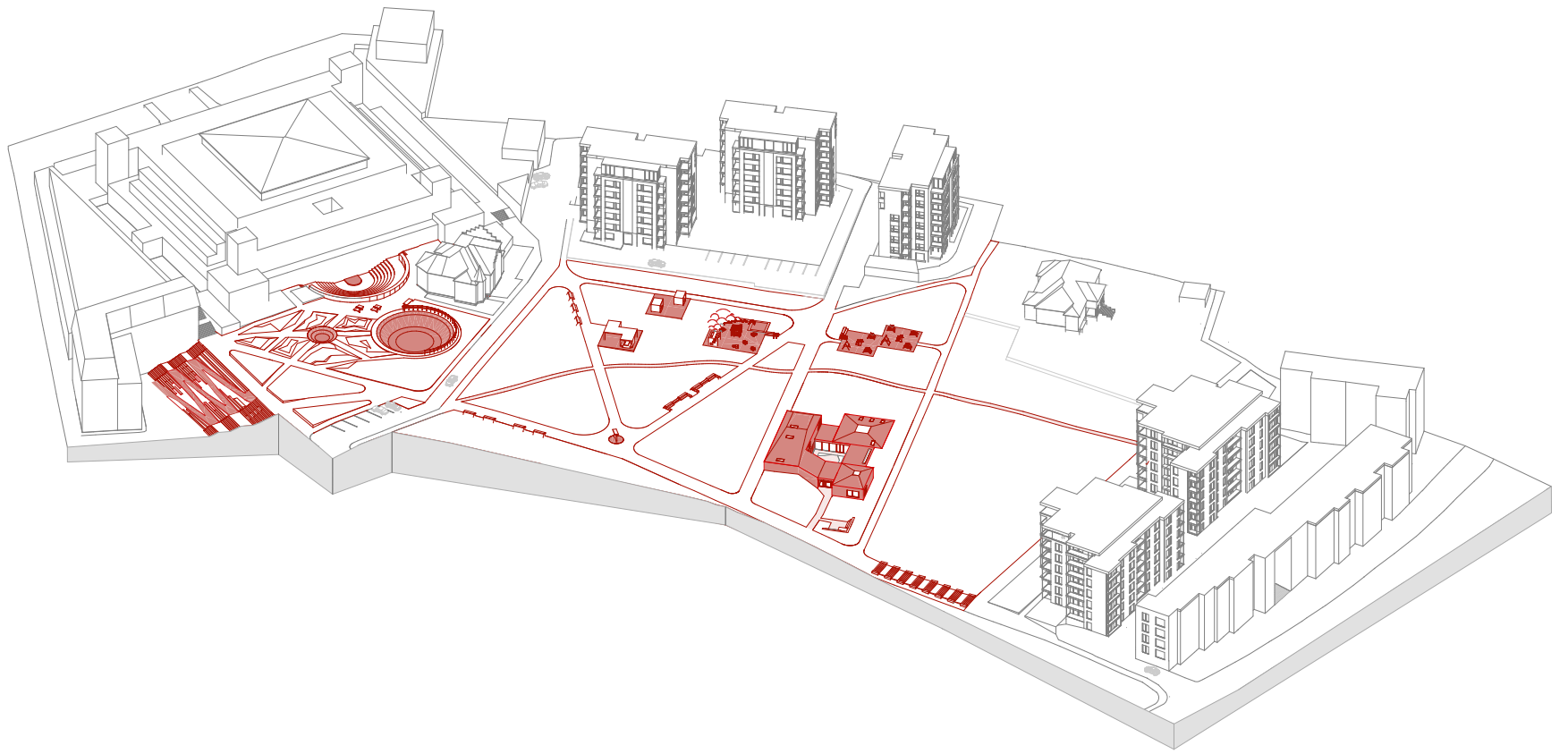
DP

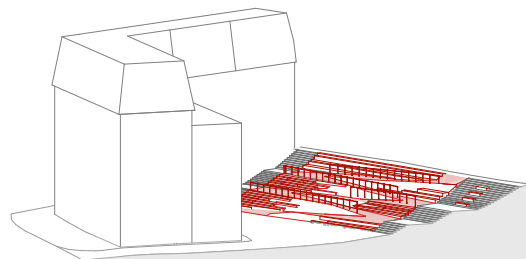
DP

DP

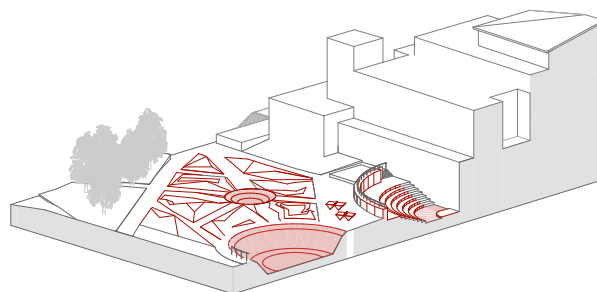
REALKOOL

Suur-Ameerika

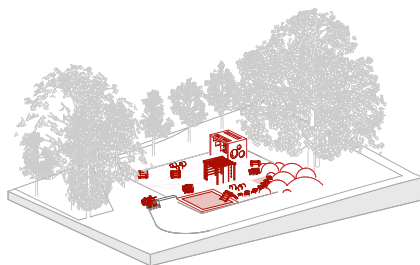




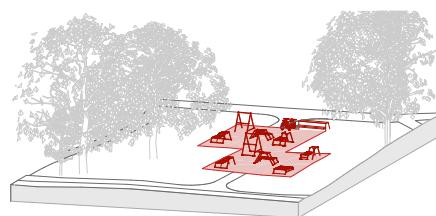
**KALDTEEGA
VAHETUNNI ASTMESTIK**
AVAB PARGI ENDLA TÄNAVALE
JA RIIGIGÜMNAASIUMI ÕPILASTELE
pakub võimalusi teisi kõrgemalt jälgida



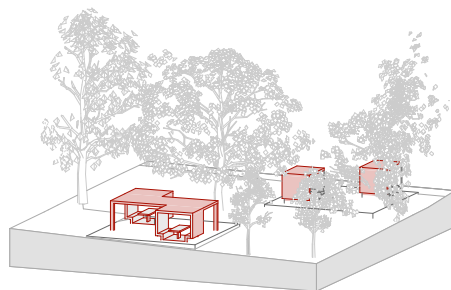
**SKATEALA JA LAVA
RAHVUSRAAMATUKOGU TAGA**
REKREATSIOON
24h avatud sportimis- ja mänguvõimalused
linnaruumis noorte aktiivsuse suurendamiseks



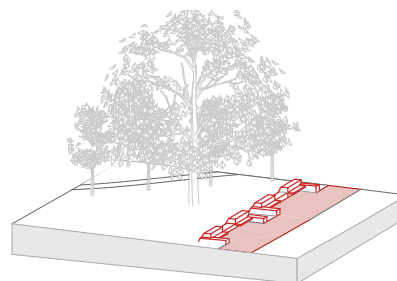
MÄNGUVÄLJAK
AUTONOOMIA JA KOMPETENTS
isekujundatav mänguväljak
tunnidest, nõõridest, euroalustest



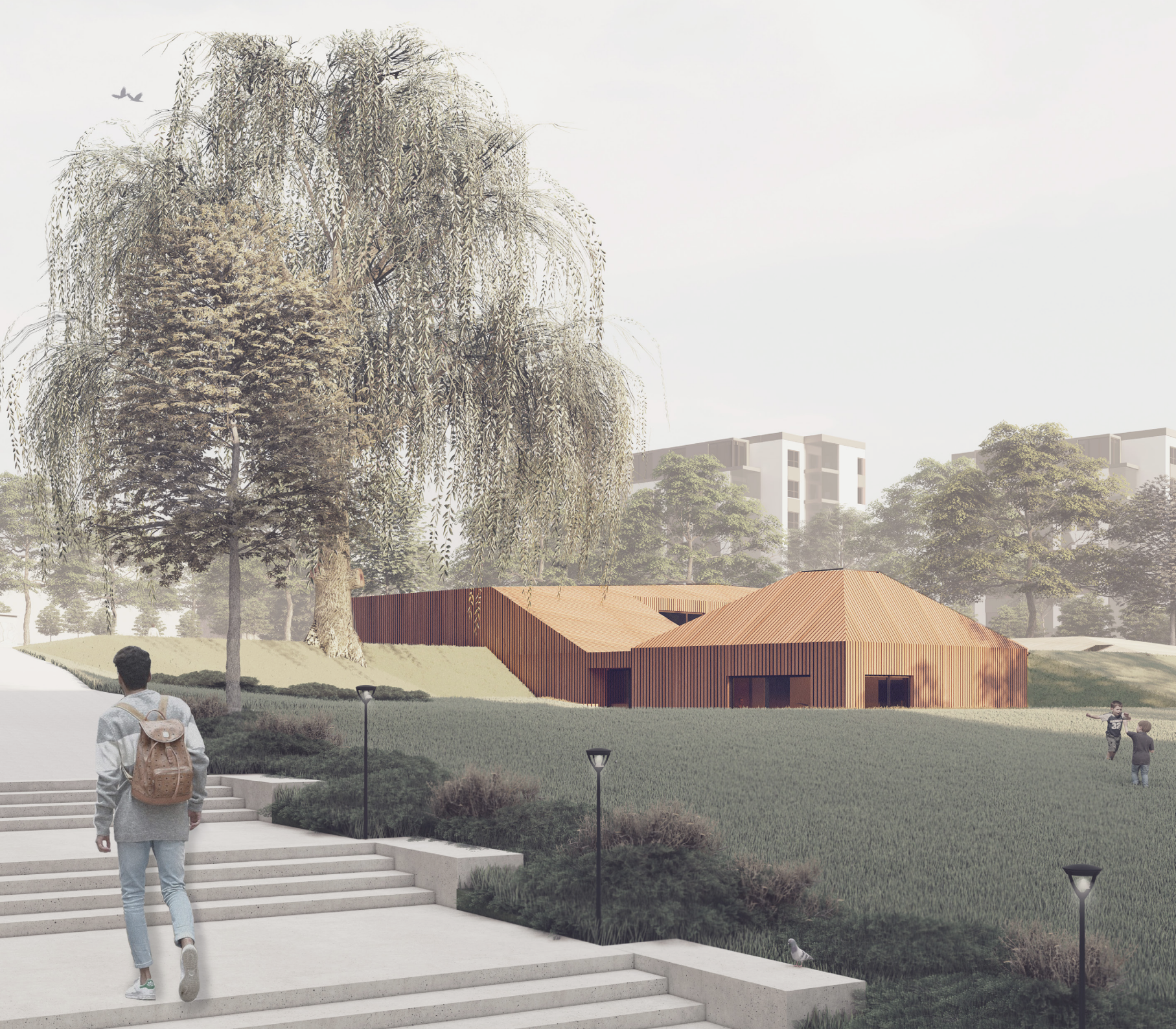
VÄLIJÕUSAAL
REKREATSIOON
taastumine läbi füüsilise tegevuse
nähes teisi inimesi sportimas, tekib soov
ennastki liigutada



KATUSEALUSED
SOTSIAALNE VS PRIVAATNE
võimalus päikesevarjuks, piknikuks
või peitumiseks



TEGEVUSTASKUD
SPONTAANNE SUHTLUS
peatumiseks, suhtluseks ja lihtsalt
ajaveetmiseks



++++ HOONE TASAND

NÕUSTAMISKESKUS

KONTSEPTSIOON

Arvestades noorte vajadusi ja käitumisharjumusi, loob magistritöö uuendusliku nõustamiskeskuse kontseptsiooni, mis tegeleb 16-26aastaste noorte vaimse tervise probleemidega. See on avatud ja anonüümne üksus, mis koosneb nii noorte- kui ka tervisekeskusele omastest ruumidest - ühisalad sotsialiseerumiseks, kunsti- ja joogastuudio, teraapia- ja nõustamisruumid. Ruumiprogrammi loomisel on eeskujuna võetud juhtumiuuringutest kui ka teraapiavormidest, mida vaimse tervise abiteenustena kasutatakse. See oleks koht, kus noorte igapäevamuresid märgataks, neid kuulda ja juhendada oma stressiga ise toime tulema. Keskus, kus noored tunnevad end oodatuna, avameelselt ja saaks reeglite kehtestamisel ka ise kaasa rääkida. Töös loodav sotsiaalhoolekandeteenus on hädavajalik noorte tervise hoidmiseks, kompetentsi tõstmiseks ja raskete haiguste väljakujunemise riski vähendamiseks. Nõustamiskeskuse kontseptsiooni saaks rakendada ka teistes Tallinna linnaosades.



Autori skeem. Ruumiprogrammi kujunemine teraapiavormide kaudu

ASUKOHT

Töö oluliseimaks otsuseks oli valida nõustamiskeskusele sobilik asukoht. Tingimusteks oli noortele kerge ligipääsetavus ühistranspordiga ja loodusvaadete olemasolu. Tõnismäe Tuvi parki soosis suur noorte osakaal tänu ümbritseva koolivõrgustiku tihedusele.

Nõustamiskeskus asub muust pargi melust veidi eraldatuna, peitudes selle läänepoolsesse reljeefi. Hoone asukoha valikul oli oluline arvestada pargi privaatsusgradiendiga ümbritsevatest hoonetest avanevate vaadete osas, mis ühtlasi aitas tõmmata piire privaatse ja sotsiaalse ala vahel.

Nõustamiskeskusesse viivad pargiteed paraadtrepilt, sensoorselt rajalt, Tuvi Tänavalt või Laidoneri villa privaatsemalt kõrvaltänavalt tulles.

VISUAALNE VAHELDUVUS

Arhitektuurselt on hoone reljeefi peitumise pidepunktiks olnud see, et lahendus ei konkureeriks ega oleks liialt tähelepanu äratav. Samas pakuvad hoonemahud visuaalset vaheldust - pargis jalutades avanevad hoonest igal sammul uued ja huvitavad vormid. Eesmärgiks oli luua võimalikult anti-institutsiooniline ehk kodu skaalas maht. Hoone jaguneb kolmeks üksteisest erinevaks mahuks, mille katused pakuvad omanäolisi vorme, kuid samas lubavad katuseakendega siseruumidesse külluslikult päevavalgust. Range geomeetriline vorm on inspireeritud ümbritsevatest - Rahvusraamatukogu, Saksa saatkonna ja Tuvi tn kortermajade arhitektuursest vormikeelest.

TSIRKULATSIOON JA RUUMIPROGRAMM

Projekti idee kujunes ümber tsirkulaarse ruumiprogrammi, mille keskel on suletud sisehoov. Ringliiklusega ruumiprogramm võimaldab ruumide voolavust



LOODUS-VAATED



LUGEMISALA



LUGEMISALA



KUNSTI-STUDIO



SISEHOOV



JOOGA-STUDIO



VALGUS-AATRIUM



SOPID PEITUMISEKS



KUNSTI-STUDIO

ja autonoomsust. Suletud sisehoov annab võimaluse privaatse sisekaemuse tekkeks. Ühtlasi pakub visuaalset stimulatsiooni - keskusesse sisenedes avaneb midagi uut, välismaailmale suletut.

Hoone kõrgema korruse sissepääs on suunatud eelkõige esmakülastajatele, kriisis noorele ja keskuse töötajatele. Seal asuvadki administratiivsed töötajate ruumid, vastuvõtt ja vaimse tervise kriisiõe kabinet koos haige toaga, kus vajadusel noor (vaimse tervise) esmaabi saab.

Hoone alumisele korrusele viib nii trepp kui ka lift. Alumise korruse sissepääs on loodud privaatsust pakkuva üleminekualaga pargi paraadtrepiga vahetus läheduses. Antud sissepääs on pigem sekundaarne ja suunatud keskusega juba tuttavale noorele. Sekundaarse sissepääsu juures asuvad köök ja tualettruumid. Sissepääsu kõrval olev köök tagab noortele turvatunde - teda on oodatud kasvõi tassikeseks teeks. Ka ruumid paigutuvad avalikest järjest privaatsemateks, luues privaatsusgradienti. Köögist vasakule jääv ühisala on mõeldud sotsialiseerumiseks, raamatuklubi ja koosviibimiste alaks. Köögi kohale on kujundatud lugemislaev, kuhu vajadusel peituda üksinda mõtiskluseks. Kunstistuudio on mõeldud savi- ja muude kunstiteraapia vormideks. Hoones on kaks treeninguhoonet - suurem joogastuudio ja väiksem grupiruum, kus toimuvad erinevad liikumisteraapiad. Maa alla peituv osa pakub privaatseid nõustamis- või omaette olemise ruume, aga ka veidi sotsiaalsemaid grupinõustamise või teraapiaruume. Nõustamisruumid kulgevad ümber valgusaatriumi - valgusküllane roheline oas, mis pakub võimalust üksinda olemiseks päikesevalgust nautides. Iga ruumi avatäited on hoolikalt läbimõeldud - kõige privaatsemates ruumides on päevalgus tagatud katuseakendega või sekundaarse päevalgusega aatriumist. Privaatsus- ja mugavustundetagamiseks on nõustamisruumidel läbipaistmatud klaasvaheseinad. Katuseakendega nõustamisruumid jätavad võimaluse sisevaatluseks ja enesele keskendumiseks. Nii sise- kui välisviimistluses on kasutatud puitu, et tagada hubane ja kodune keskkond. Vajadusel on keskuses nišše üksi olemiseks, ühisala vestlemiseks, lugemiseks, aktiivsemateks mängudeks, töötoad isetegemiseks ja koos treenimiseks.



loodusvaated



kättesaadavus



sihtgrupp



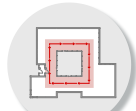
materjal
tonaalsus



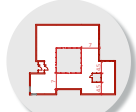
privaatsusgradient



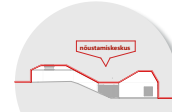
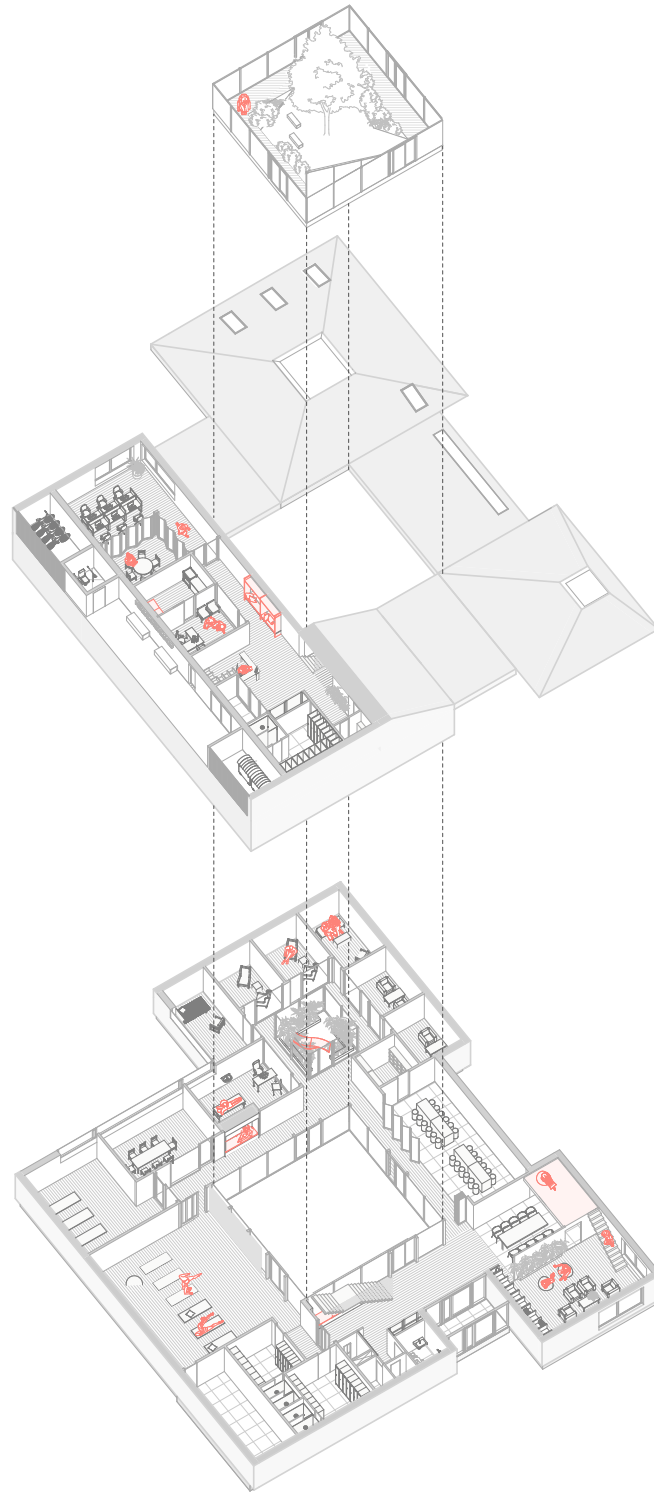
funktsionaalsus



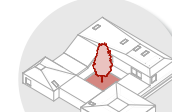
tsirkulaarsus



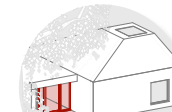
proportsioonid



visuaalne vahelduvus
vs struktureeritus



sisehoov



privaatne sissepääs



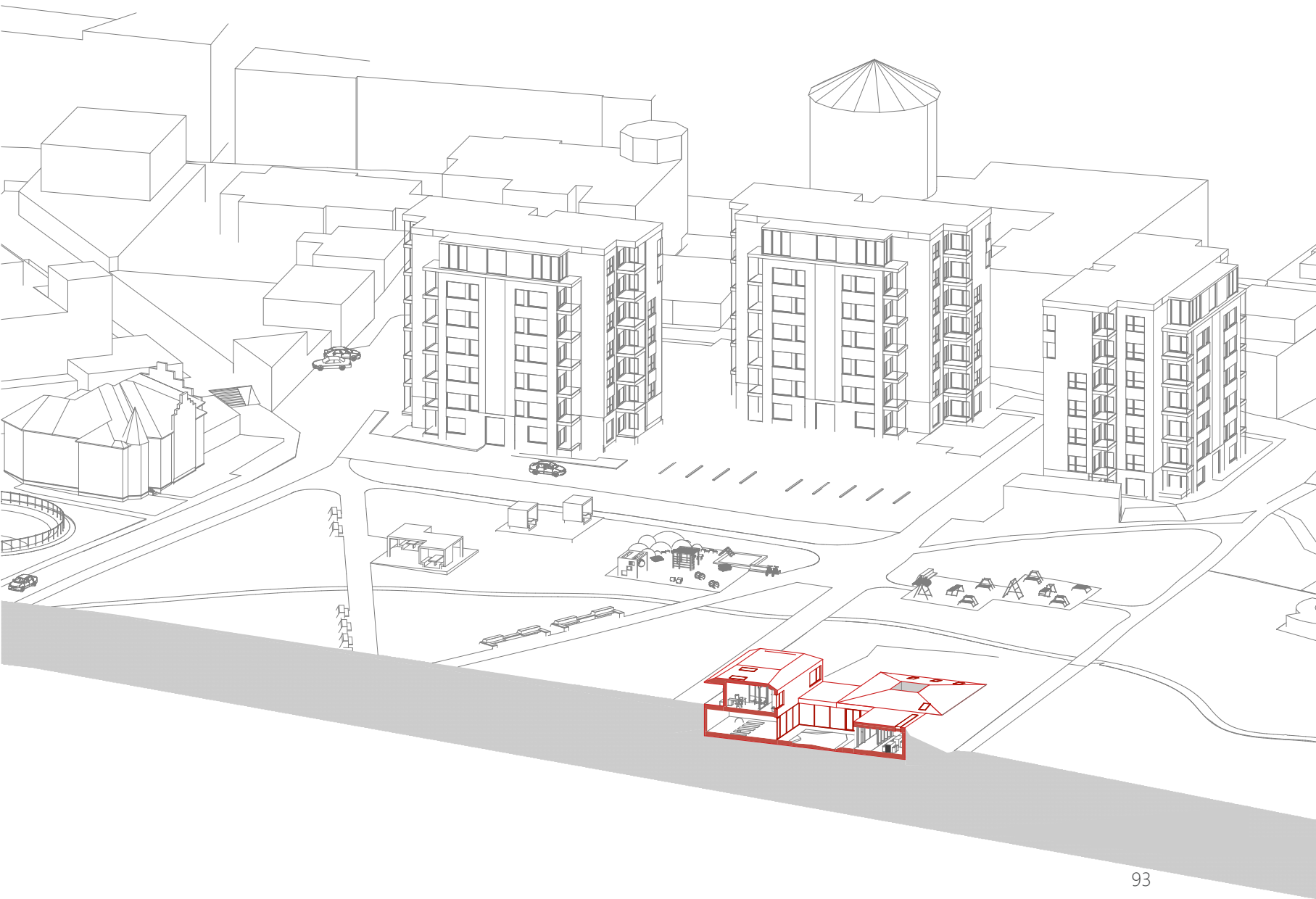
köök
sissepääsu lähedal



proportsioonid



päevavalgus







KOKKUVÕTE

Urbaniseerunud keskkonna loomisel mõeldakse vähe loodava ruumi mõjust inimese vaimsele tervisele. Paraku on just vaimse tervisega seotud probleemid globaalselt haiguskoormuse põhjustajana esikohal. Suur osa vaimse tervisega seotud probleemidest algab juba lapse- või noorukieas.

Noorus on aeg, kui luuakse baas täiskasvanuea käitumisharjumustele. Aeg, mil inimene saab iseseisvaks ja omandab eluks vajalikud toimetulekuoskused. Peamiseks vajalikuks oskuseks on enda tervise eest hoolitsemine enese murede ja pingete maandamise läbi. Looduse restoratiivsel mõjul, inimkesksel linnaruumil ja hoonetel on potentsiaal pakkuda puhkuseks vajalikku puhvrit - kohta, kus oma muremõtetega tegeleda ja oma tähelepanu ressursi taastada.

Magistritöö koondab vaimset heaolu suurendavaid ruumilisi elemente. Elementide koondamisel oli oluline mõista, millised ruumilised nüansid inimest ja tema psühholoogilist tasakaalu mõjutavad.

Seejärel teeb töö heaoluruumilise ettepaneku, luues Tõnismäe Tuvi parki 16-26aastastele suunatud vaimse tervise nõustamiskeskuse. Loodud kontseptsioon koosneb nii noorte- kui ka tervisekeskusele omastest funktsioonidest. Selline lahendus täidaks noore tugisüsteemis puuduoleva tühimiku. Luues keskkonna, kus vaimse tervise probleemidega tegeletakse anonüümselt, õigele teele suunavalt ja toetavalt. Anti-institutsioonilise üksuse eesmärk on pakkuda nõustamise ja teraapiateenuseid, kuid ühtlasi suunata noort parematele käitumismustritele läbi virgestavate tegevuste - kunst, tantsimine, sport ja värskes õhus viibimine. Sportlikud tegevused pargiroheluses võimaldavad luua terviklikku miljööteraapilist keskkonda.

Pandeemia järgsel ajal vajavad noored kohta, kus tulla oma muremõtete juurest tagasi käesolevasse hetke. Kohta, kus koguneda, suhelda ja niisama hängida. Ilma et selles oleks midagi halba. Töös uuendatud Tuvi pargi lahendus kaasab noori

aktiivsetele tegevustele, soodustab nende omavahelist läbimist ja jätab samal ajal ka ruumi üksinda olemiseks. Projekti asukoht on valitud lähtudes Tõnismäe piirkonna koolide arvukusest ja ühistranspordiga kergesti kättesaadavusest.

Õppides märkama ruumi mõju inimese tervisele, psühholoogilistele protsessidele, käitumisharjumustele ja seeläbi ka üldisele enesetundele, saaks luua paremat linnaruumi ja hooneid. Sellised, mis välistaks ruumilisi ärritajaid ja stressireaktsioone, kuid tagaks inimese peamisi psühholoogilisi vajadusi. Inimkesksed ruumilahendused soodustavad ümbritseva keskkonnaga seotuse tunnet, pakuvad võimalusi sportimiseks ja mänguks, soodustavad spontaanset suhtlust, jättes võimalusi ka autonoomiaks. Sealjuures on oluline meeles pidada looduse restoratiivset mõju - rohealadel viibimine on inimesele kõige loomuomasem viis enese maandamiseks.

Töös koondatud heaoluruumi elemendid peaksid saama osaks linnaplaneerimisest ja avalikest hoonetest. Vaimse tervise probleemidest tuleks rohkem rääkida, kuid ka tegeleda - ainult seeläbi saab muuta ühiskonna häälestatust ja stigmatiseeritust.

Magistritöö annab vajalikke teadmisi neile, kes soovivad märgata ruumi ja inimese vastastikmõju ning omandada vastavad heaoluruumi alased teadmised, et neid edaspidi ruumiloomes ka rakendada.

SUMMARY

When creating an urban environment, little thought is given about the impact of the space created on a person's mental health. Unfortunately, it is mental health problems that are at the forefront of the global burden of disease. Many mental health problems begin in childhood or adolescence.

Youth is a time when the basis for adult behavioral habits is laid. A time when a person becomes independent and acquires the coping skills necessary for life. The main necessary skill is to take care of one's own health by reducing one's worries and tensions. The restorative influence of nature, people-centered urban space and buildings have the potential to provide a buffer for recreation - a place to address your concerns and restore your focus.

The master's thesis brings together spatial elements that increase mental well-being. When assembling the elements, it was important to understand what spatial nuances affect a person and their psychological balance.

The dissertation then makes a welfare space proposal, creating a mental health counseling centre for 16- to 26-year-olds in Tönismäe Tuvi Park. The created concept consists of functions specific to both the youth and the health centre. Such a solution would fill the gap in the young person's support system. Creating an environment where mental health issues are addressed anonymously, steer in the right direction and in a supportive way. The aim of the anti-institutional unit is to provide counseling and therapy services, but also to guide the young person to better behavioural habits through refreshing activities - art, dancing, sports and being in the fresh air. Sports activities in the park greenery create surroundings best suited for holistic environmental therapy.

In the aftermath of the pandemic, young people need a place to return to their present moments of concern. A place to gather, socialise and just hang out. Nothing wrong with that. The renewed Tuvi Park solution involves young people

in energetic activities, encourages them to go communicate with each other but at the same time enables them to be alone. The location of the project has been chosen based on the number of schools in the Tõnismäe area and its ease of accessibility by public transport.

By learning to notice the effects of space on human health, psychological processes, behavioural patterns and thus general well-being, better urban space and buildings could be created. Such that would exclude spatial stimuli and stress reactions, but would ensure a person's basic psychological needs. People-centred spatial solutions promote a sense of connection to the surrounding environment, offer opportunities for sports and games, encourage spontaneous communication, leaving opportunities for autonomy. At the same time, it is important to remember the restorative effect of nature - being surrounded by greenery is the most natural way for one's self relaxation.

The elements of the welfare space brought together in the thesis should become part of urban planning and public buildings concepts. Mental health issues should be talked about more, but also addressed - only in this way can the attitudes and stigmatisation of society be changed.

The master's thesis provides the necessary knowledge for those who want to notice the interaction between space and people and acquire the corresponding knowledge about the welfare space, so that they can be applied in the creation of space in the future.



Kristiancheskus

ILLUSTRATSIOONID

Illustratsioon 1. Nähtamatu riskiga noored.

Autori muudatustega. Allikas: <https://pimpmydrawing.com/pack/7/people-working-from-home-1>

Illustratsioon 2. Muremõtted

Autori muudatustega. Allikas: <https://pimpmydrawing.com/pack/7/people-working-from-home-1>

Illustratsioon 3. Mari, Joosep, Triin

Autori muudatustega. Allikas: <https://vectorvault.webflow.io/>

Illustratsioon 4. Noorte toetamine

Autori muudatustega. Allikas: <https://www.bodyshotperformance.com/bodyshot-for-healthspan/six-signals/mental-health/>

Juhtumiuringu tekst ja Illustratsioonid 5. Landscape first

Autori muudatustega. Allikas: <https://www.landscapefirst.it/rubriche/quadratum-luciana-montrone/>

Juhtumiuringu tekst ja Illustratsioonid 6. OMA

Autori muudatustega. Allikas: <https://oma.eu/projects/maggie-s-centre-gartnavel>

Juhtumiuringu tekst ja Illustratsioonid 7. Archdaily

Autori muudatustega. Allikas: <https://www.archdaily.com/464114/waterloo-youth-center-collins-and-turner>

ALLIKAD

Alexander, Christopher; Ishikawa, Sara; Silverstein, Murray 1977. A Pattern Language Towns, Buildings, Construction. Oxford: Oxford University Press

Archdaily 2014. Waterloo Youth Center / Collins and Turner. 07.01.2014
<https://www.archdaily.com/464114/waterloo-youth-center-collins-and-turner> (vaadatud 02.10.2020)

Arro, Grete 2021. Arhitektuurimuuseumi loengusari Elav Ruum: Suured pisiasjad linnaruumis. 10.03.2021 <https://www.youtube.com/watch?v=13Vo3b2edN0> (vaadatud 23.03.2021)

Baum, Andrew; Revenson, Tracey A.; Singer, Jerome 2011. The SAGE handbook of health psychology. London: Sage.

Barry, Margaret, M.; Jenkins Rachel 2007. Implementing Mental Health Promotion. Edinburgh and New York: Churchill Livingstone, Elsevier

Bollnow, Ortrud 2011. Human Space. London: Hyphen Press

Carli, V., Hoven, C. W., Wasserman, C., Chiesa, F., Guffanti, G., Sarchiapone, M., Wasserman, D. 2014. A Newly Identified Group of Adolescents at "Invisible" Risk for Psychopathology and Suicidal Behavior: Findings from the SEYLE Study. *World Psychiatry*. 13(1). 78–86.

Collishaw, Stephan 2015. Annual Research Review: Secular Trends in Child and Adolescent Mental Health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 56(3). 370–393.

Corrigan, Patrick W., Amy C. Watson 2002. The Paradox of Self-Stigma and Mental Illness. *Clinical Psychology: Science and Practice* 9 (1): 35–53.

Channon, Ben 2018: Happy by Design: A Guide to Architecture and Mental Wellbeing. London: RIBA Publishing

Deci, E. L.; Ryan, R. M. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* Vol 55: 68-78.

Eesti Entsüklopeedia 2006. Üldentsüklopeedia: Stress. <http://40.113.101.51/artikkel/stress2> (vaadatud 09.04.2021)

Eesti Noorsootöö Keskus 2020. Noorteseire aastaraamat 2019-2020. Noorte elu avamata küljed. Noorte vaimne tervis. 29-45 (vaadatud 02.03.2021)

Erikson, Erik 1959. Identity and the Life Cycle. New York: International Universities Press

Eesti Rahvusringhääling 2020 - ERR Raadiouudised: Alaealiste suitsiidide arv on kasvanud neli korda. 09.10.2020 <https://www.err.ee/1145091/alaealiste-suitsiidide-arv-on-kasvanud-neli-korda> (vaadatud 20.03.2021)

Faktum ja Ariko; Sotsiaalministeerium 2016. Elanikkonna teadlikkus, suhtumine ja hoiakud vaimse tervise teemal. Elanikkonna küsitlus. https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Norra_toetused/Rahvatervise_programm/elanikkonna_teadlikkus_suhtumine_ja_hoiakud_vaimse_tervise_teemadel_2016.pdf (vaadatud 16.10.2020)

Fox, Sharon E.; Levitt Pat; Nelson Charles 2010. How the timing and quality of early experiences influence the development of brain architecture. Child Development 81(1):28–40.

Gehl, Jan 2010. Cities for People. Washington, D.C.: Island Press

Hall, Edward T 1966. The Hidden Dimension. New York: Doubleday

Himma, Marju 2019. Nutikaselu. Nädalateema: mis on nutisõltuvus ja kuidas end lahti ühendada? - ERR Novaator 30.09.2019. <https://novaator.err.ee/986669/nadala-teema-mis-on-nutisoltuvus-ja-kuidas-end-lahti-uhendada><https://novaator.err.ee/986669/nadala-teema-mis-on-nutisoltuvus-ja-kuidas-end-lahti-uhendada> (vaadatud 16.01.2021)

Institute of Medicine (US) Committee on Prevention of Mental Disorders 1994. Reducing Risks for Mental Disorders. P. J. Mrazek, R. J. Haggerty (toim). Washington (DC): National Academies Press.

Jauhiainen, Jussi 2005. Linnageograafia: Linnad ja linnauurimus modernismist postmodernismini. Tallinn: Eesti Kunstiakadeemia

Jencks, Charles 2012. Can Architecture Affect your Health? The Netherlands: ArtEZ PReSS

John, A., Glendenning, A. C., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., Wood, S., Hawton, K. 2018. Self-harm, Suicidal Behaviours, and Cyberbullying in Children and Young

People: Systematic Review. Journal of Medical Internet Research. 20(4).

Juske, Jaak 2014. Tuvi, Õllepruuli ja Laidoner. <http://jaakjuske.blogspot.com/2014/08/tuvi-ollepruuli-ja-laidoner.html> (vaadatud 12.11.2020)

Keedwell, Paul 2017. Headspace The Psychology of City Living. London: Aurum Press

Kessler, Ronald C., Berglund P., Demler O., Jin R., Merikangas K. R., Walters E. E. 2005. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Arch Gen Psychiatry.62(6):593-602

Keskkonnaagentuur 2006. Infoleht: Tuvi park https://eelis.ee/default.aspx?state=6;896353502;est;eelisand;;&comp=objresult=ala&obj_id=-199523295 (vaadatud 01.04.2021)

Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., ... Rahman, A. 2011. Child and Adolescent Mental Health Worldwide: Evidence for Action. The Lancet. 378 (9801). 1515–1525.

Kleinberg, Anne 2014. Major depression in Estonia: prevalence, associated factors, and use of health services. Tartu: University of Tartu Press

Langton, E. G., Collishaw, S., Goodman, R., Pickles, A., Maughan, B. 2011. An Emerging Income Differential for Adolescent Emotional Problems. Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines. 52(10). 1081-1088.

Landscape first 2020. MAKING SPACES RUBRICHE: [QUADRATUM] – Luciana Montrone <https://www.landscapefirst.it/rubriche/quadratum-luciana-montrone/> (vaadatud 20.04.2021)

Linnaarhiiv 2017. Käomägi. <https://linnaarhiiv.wordpress.com/2017/06/20/kaomagi/> (vaadatud 12.11.2020)

Lopes, S.; Lima, M.; Silva, K. 2020. Journal of Environmental Psychology - Nature can get it out of your mind: The rumination reducing effects of contact with nature and the mediating role of awe and mood. Portugal: University of Porto

Marcus, Clare; Sarkissian, Wendy 1986. Housing as if people mattered: Site Design Guidelines for Medium-Density Family Housing. California: University of California Press

Mark, L., Värnik, A., Sisask, M. 2019. Who Suffers Most From Being Involved in Bullying-

Bully, Victim, or Bully-Victim? *The Journal of School Health*. 89(2). 136–144.

McDaid, D., Park, A.-L., Wahlbeck, K. 2019. The Economic Case for the Prevention of Mental Illness. *Annual Review of Public Health*. 40(1). 373–389.

McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., ... Wasserman, D. 2017. Physical Activity in European Adolescents and Associations With Anxiety, Depression and Well-Being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26, 111–122.

Mokdad, A. H., Forouzanfar, M. H., Daoud, F., Mokdad, A. A., El Bcheraoui, C., Moradi-Lakeh, M., ... Murray, C. J. L. 2016. Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors for Young People's Health During 1990–2013: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, 387(10036), 2383–2401.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. 2008. Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424.

OMA 2011. Maggie's Centre - Gartnavel. <https://oma.eu/projects/maggie-s-centre-gartnavel> (Vaadatud 15.11.20)

Part, Aksel; Randmer-Nellis, Marju; Sternfeldt, Silver; Trunova, Julia 2020. Keskkonnapsühholoogia sisearhitektuuris. Maja Suvi/sügis (101-102) <https://ajakirimaja.ee/silver-sternfeldt-aksel-part-marju-randmer-nellis-julia-trunova-keskkonnapsuhholoogia-sisearhitektuuris/> (vaadatud 26.11.2020)

Pino, Kaia-Leena 2021. Intervjuu, küsitles autor, 20. IV. Meilivahetus autori valduses.

Popenoe, David 1977. *The suburban environment: Sweden and the United States*. Chicago: University of Chicago Press.

Purre, Merle 2018. Eesti noorte vaimsest tervisest. Metsaülikool 01.06.2018 <https://www.metsaylikool.ee/et/eesti-noorte-vaimsest-tervisest> (vaadatud 26.01.2021)

Roosimägi, Heidy 2016. Kas eestis on töötavate noorte defitsiit? Statistikaamet. <https://www.stat.ee/et/uudised/2016/02/23/kas-eestis-on-tootavate-noorte-defitsiit> (vaadatud 26.11.2020)

Sluiter, J. K., Frings-Dresen, M. H. W., van der Beek, A. J., Meijman, T. F., & Heisterkamp, S. H. 2000. Neuroendocrine reactivity and recovery from work with different physical and mental demands. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 26(4), 306–316

Sotsiaalministeerium 2020. Vaimse tervise roheline raamat. https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse_tervise_roheline_raamat.pdf (vaadatud 10.09.2020)

Statistikaamet 2020. Noored. <https://www.stat.ee/et/avasta-statistikat/valdkonnad/heaolu/noored> (vaadatud 26.11.2020)

Tallinna Linnuklubi 2006. Tallinna Rohealade Linnustiku Aruanne. <https://www.tallinn.ee/est/g3566s32507> (vaadatud 19.04.2020)

Tammert, Marje 2002. Värviopetus teoorias. Õppematerjal. Tallinn: Aimwell

Tervise Arengu Instituut 2015. Laste internetisõltuvus: levimus- ja sekkumisuuring: DIGILAPS 2013-2015.

Tervise arengu Instituut 2020. Laste ja noorte tervise edendamine. <https://www.tai.ee/et/tegevused/tervise-edendamine/laste-ja-noorte-tervise-edendamine> (vaadatud 17.01.2020)

Terviseinfo 2017. Vaimne tervis. <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis> (vaadatud 16.01.2021)

Ulrich, Roger S. 1984. View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647):420-1
https://www.researchgate.net/publication/17043718_View_Through_a_Window_May_Influence_Recovery_from_Surgery (vaadatud 02.02.2020)

VATEK 2016. Vaimse tervise strateegia 2016-2025.
https://vatek.ee/wp-content/uploads/2016/04/Vaimse_tervise_heaolu_strateegia_2016-2025_30.03.2016.pdf (vaadatud 04.01.2021)

Varming, Michael 1970. Motorveje i landskabet. Hørsholm: Statens Byggeforskningsinstitut SBI, Planlægning (Aistinguvabades ruumides tehtud füsioloogilised uuringud)

WHO Regional Office for Europe 2012. Measurement of and target-setting for well-being: an initiative by the WHO Regional Office for Europe. Ekspertide rühma esimene koosolek. Copenhagen, Taani, 8.–9.02.2012. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

