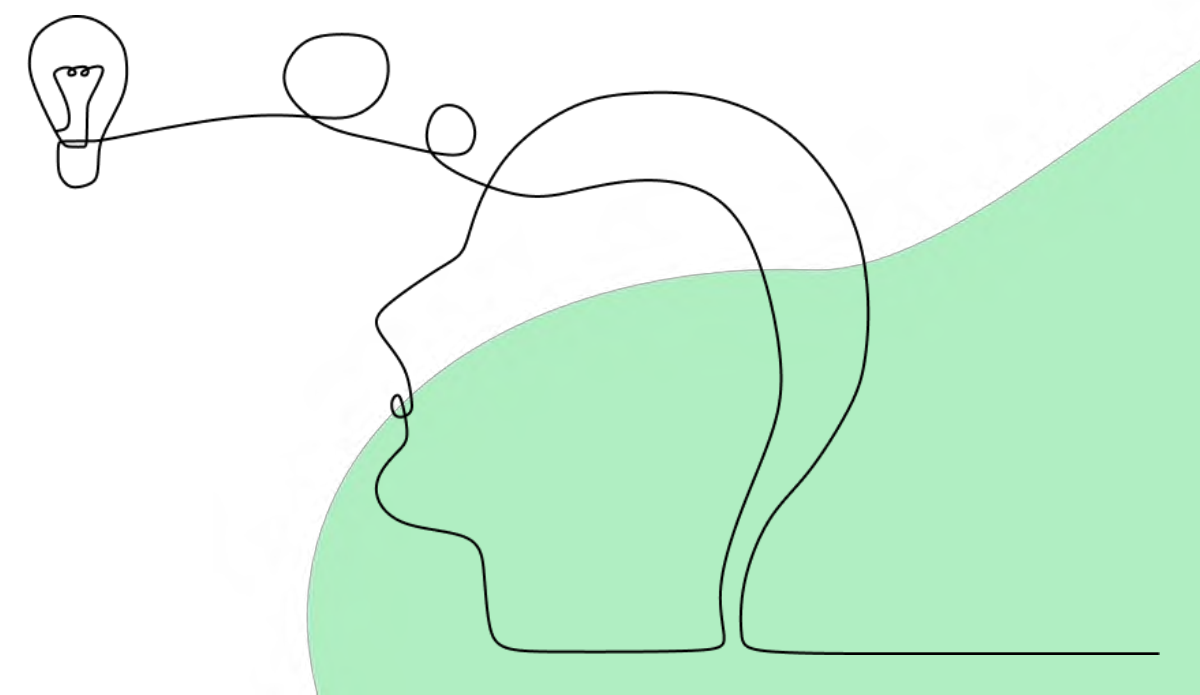




# MTÜ Peaasjad / NGO HeadMatters - who we are and what we do?

MTÜ Peaasjad / NGO HeadMatters  
Kadri Pahla  
Head of the Counseling Services  
21.09.2022



# MTÜ Peaasjad / NGO HeadMatters

**Our tasks include the promotion of young people's mental health, the prevention of problems, early intervention, and the reduction of stigmatisation in our society.**

**Our main target group is young people between ages 14 and 26**

Take a look at our mental health portal: <http://www.peaasi.ee/>

NB! Last year we had 1,4 mln visitors in our website (2020 the number was 700 000)



- Sina saad tähendust muuta!
- Mis on ärevushäired?
- Mida sa tead ärevusest ja ärevushäiretest?
- Kuidas ärevushäiretega tegeleda?

suitsiidennetuspäeva raames kogutud inimeste lood:

Loen teiste lugusid

Jagan oma lugu

# Olen olemas!

Minu lugu vaimse tervise raskuse ületamisest

"Olen olemas" on meie sõnum iseendale ja teistele. See on kõige tähtsam teadmine, et hoolimata kergematest ja raskematest hetkedest ma olen ikkagi olemas.

Pärts inimeste päris lood aitavad meil toetada, inspireerida ja julgustada abi küsima ja vastu võtma. Tuneme, et tga loo jagamine aitab meid lähemale olukorrale, kus vaimse tervise murede jagamine on sama loomulik kui füüsilisest tervisest rääkimine.

Seega kui tunned, et ka Sina tahaksid oma looga teisi toetada - kingi see meile. Saad seda jagada anonümselt, kuid palun märgi loo juurde oma sugu ja vanus. Loo pikkus võiks olla maksimaalselt 1 lk. Palume, et mõtleksid seda kirja pannes eeskätt sellele, mis Sina kehtivuses elukorras toetab ja sellele, mis võiks teistele inspiratsiooniks ja toeks olla. Mis aitab Sül "sugust" välja ronida? Kuidas teistsid oma elu raskemal perioodil jaku edasi elada? Või hoopiski, kuidas said olla toeks lähedastele ja mis temale kõige enam abiks on olnud? Mis on andnud lootust?

Aitäh!



# TASAKAAL ON PEAAASI

TEE VAIMSE TERVISE TEST peaasi.ee



<https://peaasi.ee/olenolemas/>

<https://kampaania.peaasi.ee>

<https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/>

## Kuidas ärevushäiretega tegeleda

Ärevushäirega elamine on kahtlemata keeruline, kuid oluline on teada, et see on ravitav ning sellega on võimalik ka igal ühel iseseisvalt tegeleda. Selleks, et ärevushäirega tegeleda peame esmalt õppima kuidas oma enesetunnet mõjutada.

KUIDAS LEEVENDADA ÄREVUST?

Hiljem vaat... Jaga

**KUIDAS LEEVENDADA ÄREVUST?**


peaasi.ee

## Head Matters Podcast



podcast.ee/show/pearaadio/

Gmail Translate Testi link Togg Track

 Pearaadio: vaimse tervise podcast  
**#28 Aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH): Mis see sõnaühend täiskasvanute puhul tähendab?**  
Selgitust ja lootust jagades, räägivad täiskasvanute aktiivsus- ja tähelepanuhäirest, külalissaatejuht Kersten Kõrge ja kliiniline psühholoog ning psühhoterapeut Inga Grinberg.

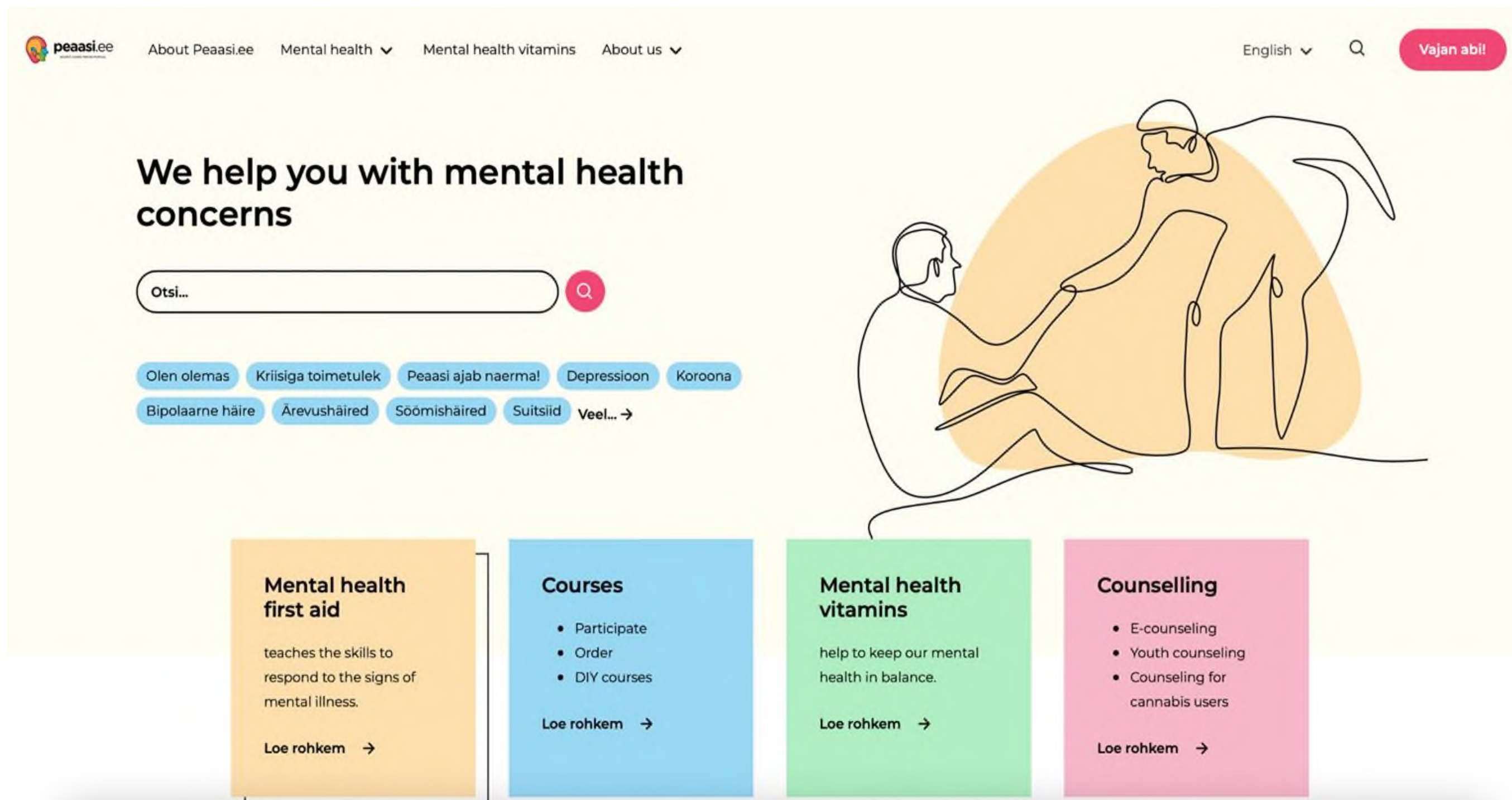
1x ◀ 10 ▶ 30 ▶▶

00:00 00:00

Search Episodes

#28 Aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH): Mis see sõnaühend täiskasvanute puhul tähendab? Peaasi.ee	16/09/2022
#27 Kuidas Eesti mees enda vaimset tervist hoiab? Saatejuht Kaidor Kahar, külaline Jorgen Matsi. Peaasi.ee	09/08/2022
#26 Noorsooteatri suvelavastusest ja noorte vaimse tervise toetamisest. Peaasi.ee	13/07/2022
#25 Kuidas hoida vaimset tervist töökeskonnas? Saatejuht Rasmus Rask, külaline Tuuli Junolainen. Peaasi.ee	26/05/2022
#24 Miks ja kuidas oma vaimse tervisega seotud kogemusi jagada? Saatejuht Märt Avandi, külas Hedvig Madisson ja Marion Demus. Peaasi.ee	25/04/2022

# HeadMatters Center of Counselling Services



The screenshot shows the homepage of peaasi.ee. At the top left is the logo and navigation menu with links for 'About Peaasi.ee', 'Mental health', 'Mental health vitamins', and 'About us'. On the top right, there is a language selector set to 'English', a search icon, and a red button labeled 'Vajan abi!'. The main heading reads 'We help you with mental health concerns'. Below this is a search bar with the placeholder text 'Otsi...'. A horizontal row of topic tags includes 'Olen olemas', 'Kriisiga toimetulek', 'Peaasi ajab naerma!', 'Depressioon', 'Koroona', 'Bipolaarne häire', 'Ärevushäired', 'Söömishäired', 'Suitsiid', and 'Veel... →'. To the right of the search bar is a line-art illustration of two people in a counseling session. At the bottom, there are four colored boxes: an orange box for 'Mental health first aid', a blue box for 'Courses', a green box for 'Mental health vitamins', and a pink box for 'Counselling'. Each box contains a brief description and a 'Loe rohkem →' link.

peaasi.ee About Peaasi.ee Mental health Mental health vitamins About us English Vajan abi!

## We help you with mental health concerns

Otsi...

Olen olemas Kriisiga toimetulek Peaasi ajab naerma! Depressioon Koroona  
Bipolaarne häire Ärevushäired Söömishäired Suitsiid Veel... →

### Mental health first aid

teaches the skills to respond to the signs of mental illness.

Loe rohkem →

### Courses

- Participate
- Order
- DIY courses

Loe rohkem →

### Mental health vitamins

help to keep our mental health in balance.

Loe rohkem →

### Counselling

- E-counseling
- Youth counseling
- Counseling for cannabis users

Loe rohkem →



# HeadMatters Center of Counselling Services

Registration | Peaasi.ee

noustamine.peaasi.ee/en

## Registration for Peaasi.ee consultations

### Peaasi.ee youth center

Young people aged 16-26. years, there is an opportunity to come for free mental health counseling. Counseling also takes place via a video bridge if desired, and young people from all over Estonia can turn. We offer each applicant the opportunity for 1-3 counseling meetings and, if appropriate, longer group training of emotion regulation skills.

[Go to registration form](#)

### Peaasi.ee e-counseling

Do you have a mental health question, concern or suspicion? You don't know how to proceed, what to do to help yourself, who to talk to or which specialist to turn to? Write to Peaasi.ee e-advisors! Counselors are experienced mental health professionals and respond within three days. The answer will come to your e-mail and will not appear publicly on the portal.

[Question for a counsellor](#) [Log in](#)

### Counseling program for cannabis users (VALIK program)

VALIK is a counseling program for people who use cannabis or its analogues at the age of 17. The program aims to motivate and support people to help initiate and plan to reduce or stop their current cannabis use. The OPTION counseling program is a short intervention developed in cooperation with the Institute for Health Development and participation is free of charge. [Read more about counseling here](#)

[Go to registration form](#)

### Mental health counselling - take care of yourself!

We offer support in coping with daily concerns. Feel free to register if you are at least 27 years old and would like to share your concerns and receive counselling. If you are 26 years old or younger, we recommend that you choose the Peaasi.ee youth centre service. Counselling is free of charge. Support can be requested by anyone who is experiencing stress and difficulties in life and feels the need to talk to someone. Our counsellors will listen to you and give advice, if necessary.

[Go to registration form](#)

Type here to search

81% 09:34 20/09/2022

# HeadMatters Center of Counselling Services 2021 in numbers

---

<https://registratuur.peaasi.ee>

- **Youth Counselling** - 398 (197 in 2020)
- **E-Counselling** - 3439 (2430 in 2020)
- **Chat** - 200-250 clients per month
- **Counselling for Cannabis Users ( VALIK programme)** - 113 (102 in 2020)
- **Head Matters Podcast** - approx 1000 listeners per episode

**Youth Counselling is supported by :**



**E-Counselling and Chat services is supported by :**



**Counselling for Cannabis Users ( VALIK programme) is supported by :**







THANK YOU!

