

MÄLESTUSED

Eesti Psühholoogia- üliõpilaste Ühendusest (EPSÜ) Psühhobussini

KADRI RAAG

Ülikoolis on ikka vähem ja rohkem aktiivseid tudengeid. Need viimased mõlgutavad mõtteid, et mis võiks olla ja mida peaks tegema. Kui aktiivseid tudengeid saab kokku teatud kriitiline mass, saavad alguse uued traditsioonid ja liikumised. Umbes nii saab kirjeldada ka EPSÜ, Eesti Psühholoogiaüliõpilaste Ühenduse algust, samuti tegetsemisaastate jooksul alguse saanud traditsioone ja ühendusest välja kasvanud organisatsioone.

EPSÜ sai ametliku alguse 18. novembril 1992. aastal. Vajadus ühineda tekkis mitmel põhjusel. Esiteks olid toonased tudengid Aune Valk (end Allikas), Kristel Karu-Kletter (end Karu) ja Raivo Valk saanud inspiratsiooni Bergenis peetud EFPSA (European Federation of Psychology Students' Associations) kongressilt. Teiseks unistasid üliõpilased oma ruumist, mille taotlemiseks oli vaja tudengeid esindavat juriidilist keha. Asutajaliikmeid oli 13 (kõik Tartu ülikooli psühholoogiatudengid). Jüri Alliku nõuannetele toetudes

koostati põhikiri ning valiti esimene juhatus, mida esimesest päevast hakati nimetama kuuspeaks: pea (president) Kristel Karu-Kletter, abipea (asepresident) Raivo Valk, teopea (asjaajaja) Luule Mizera (end Kants), sulepea (kirjatoimetaja) Tiina Uudelt, rahapea (laekur) Kaia Kastepõld-Tõrs (end Kastepõld) ja nõupea (nõunik) Aune Valk.

Nii oli loodud EPSÜ ehk Eesti kõrgkoolides psühholoogiat õppivaid ja õppinud üliõpilasi ühendav vabatahtlik organisatsioon. Kui- gi oldi valmis ühendama kõiki vastava eriala õppijaid, siis Tallinna Ülikooli (toona veel Tallinna Pedagoogikaülikooli) tudengid liitusid organisatsiooniga alles 1995/1996. õppeaastal.

Üldkoosolekud

Edasi liikus EPSÜ hoogsal sammul, sh sai täidetud eesmärk saada oma ruumid. EPSÜ üldkoosolekut nimetatakse suureks kärajaks, mida algusaastatel peeti kaks korda aastas: talvel ning sügisel. Hil- jem, aastast 1999 on seoses EPSÜ ümberregistreerimisega suured kä- rajad aset leidnud kevaditi/suviti kas kevadkoolide raames või eraldi- seisva koosolekuna ning vahel ka sügiseti. EPSÜ logol asetseb hinge lind ning lühendi p-tähest moodustub psühholoogia tunnusmärk psi.

Ühised tegutsemised välistudengitega

EPSÜ on aktiivselt osa võtnud psühholoogiatudengeid ühendanud konverentsidest. Esimesel rahvusvahelisel EFPSA üritusel sai osale- tud, nagu eespool mainitud, juba enne EPSÜ kui mittetulundusühin- gu ametlikku asutamist. Rahvusvahelise organisatsiooni täisliik- meks võeti Eesti psühholoogiaüliõpilaste liit aprillis 1994. Ühiselt asju ajada sooviti nii Eesti-siseselt kui Euroopa-üleselt, aga ka Põh- jamaades ning Baltikumis. Nii osales EPSÜ juba 1990. aastate kes- kel Baltimaade sama eriala tudengite kogunemistel ja on osalenud Põhjamaade psühholoogiaüliõpilaste konverentsil (Nordic Psychology Students Conference, NPSC) selle algusest 2010. aastast alates.

EPSÜ osales ka EFPSA juhtivkogudel, sh korraldati see ise esi- mest korda oktoobris 1996. Välismaa psühholoogiatudengeid on kü- las käinud ka hiljem. Näiteks võtsid 1998. aasta juulis Ungari sõb- rad ette nädalase reisi, kus ühiselt käidi Tallinnas ja Tartus ning ka



Illustratsioon 1.
Kroonikaraamatu esimene sissekanne (erakogu).

Lahemaal ja Pärnus. Sama aasta augustis võtsid EPSÜ liikmed ette vastureisi. Tallinna psühholoogiaüliõpilased käisid aasta lõpus külas Soome erialakaaslastel. 2000. aasta kevadel korraldas EPSÜ teopea Daniel Soomeri eestvedamisel EFPSA kongressi Eestis Jänedal.

Esimesel Põhjamaade tudengite konverentsil osaleti 1993. aasta oktoobris Oslos. Esimene Balti psühholoogiaüliõpilaste suvekool toimus Lätis 1995. aasta augustis ja järgmine 1996. aasta juunis Leedus. 1998. aasta konverents toimus aga üllatuslikult hoopis Saksamaal. Kokkusaamise traditsioon on jätkunud lähiajani, 2017. aastal korraldas EPSÜ ise Põhjamaade psühholoogiaüliõpilaste organisatsiooni konverentsi Tallinnas, mille teema oli psühholoogia tulevik: arvutuslik neuroteadus, tehisintellekt, virtuaalreaalsus, veebi- ja telefonirakendused ning muidugi ka veebinõustamine.

Kevad- ja suvekoolid

Kohe 1993. aastal hakati korraldama ka kevadkoole, mis algul leidsid aset mai lõpus ning olid enamasti kahepäevased ja korraldati eri kohtades üle Eesti. Kevadkoolidel on olnud põnevaid esinejaid ning läbivaid teemasid, näiteks identiteet, sõltuvused, kommunikatsioon ja konfliktid. Samuti on käinud külas erinevate elualade esindajaid, näiteks korrakaitse-, küberkäitumis- ja militaarspetsialiste. Alates

2016. aastast on Kadri Raagi eestvedamisel korraldatud ühiselt koos Lahendus.net-i, Psühhobussi ja teiste tegijatega psühholoogia suvekooli Põlvamaal Valgemetsas.

Kohtumised õppejõududega

Põnevaid üritusi on olnud teisigi. Nii on kutsutud loenguid pidama põnevaid inimesi, kellest eriti kerkib esile nt USA kultuuripsühholoog Lawrence T. White ehk *Larry*, kes oli 1997–98 Fulbrighti stipendiaat Eestis ja käib siin aeg-ajalt kultuuripsühholoogia kursuseid andmas ka nüüd, üle 20 aasta hiljem. Samuti on korraldatud nime-tuse all Sillad külaskäike vanglasse, psühhiaatriakliinikusse ning on kohtunud ka juuratudengitega.

Vabas vormis üritused

Lisaks konverentsidele ja koolitustele on korraldatud ka vabamas vormis istumisi. Näiteks on korraldatud ühiseid stiilipidusid ning 1998. aastast on EPSÜ korraldanud ka Tartus ja Tallinnas paralleelselt toimunud, kuid ühiselt läbi mõeldud rebasteüritusi. Sügiseti on alati teema olnud rebaste sisseelamise üritused, mida samuti 1990ndatel organiseeriti koos, kuid toimusid need eraldi. 2005. aasta sügisel korraldati ühine rebasteüritus Tartus, järgmisel aastal mindi aga üheskoos rongidega Jõgevale. Umbes sel ajal hakati ühist üritust nimetama EPSÜ-REPSÜ-ks ning aastate jooksul kujunes traditsiooniks korraldada üritust täpselt Tallinnast ja Tartust tulevate rongide kohtumiskohas Tamsalus.

Ühel hetkel kuulsid Tartu tudengid kellegi heietusi sellest, kuidas vanasti sai Tiigi tänava õppehoones hilisõhtutel õppejõududega koos teed joodud ja elu üle juureldud. 16. veebruaril 2012 toimus kuuldust inspireerituna esimene psühhoneljapäev, millest kasvas Taavi Kivisiku eestvedamisel välja traditsioon kutsuda neljapäevaõhtuti EPSÜ korterisse külla õppejõudusid ja teisi autoriteetseid erialategelasi, kellega lähemalt tutvuda ja teinekord isegi hommikutundideni vabamas õhus-tikus juttu ajada. See komme pehendas kindlasti mõneks ajaks akadeemilisi piire tudengite ja õppejõudude vahel. TÜ psühholoogia instituudi uude, karmima öise valvega õppehoonesse kolimine ja EPSÜ korterist ilma jäämine 2013. aastal on aga neljapäevade pidamist ae-

gamisi pidurdama hakanud ja viimane sissekanne EPSÜ külalisteraamatusse pärineb 2018. aasta kevadest. Ka Tallinnas on vahepealsetel aastatel toimunud sarnase mõttega psühhoesmaspäevad, kus on käinud külas õppejõud või vaadatud näiteks erialaselt huvitavaid filme.

Kirjutised

EPSÜ on aeg-ajalt endast ka siin-seal kirjutanud. Algusaastatel ilmusid Ahhaa-nimelised juhulehed (nimetus tulid enne Ahhaa teaduskeskust), hiljem ka teiste nimede all. Algul olid kirjutised vaid paberil, kuid tehnoloogia kiire areng aitas ka EPSÜ arengule kaasa. 1994. aastal saadi oma arvuti ning loodi kodulehekülg. Leht hakkas ilmuma ka veebis, kuid 21. sajandi alguseks lehe välja andmine hääbus. Samaladset infot asuti esitama meililistis kenades infokirjades ning vahepeal prooviti ka blogi pidada.

Teednäitavad muutused

2000/2001. õppeaasta EPSÜ juhatusel tuli tuhin võtta kätte ning korraldada suuremahulisemaid projekte. Aktiivseid üliõpilasi, kes soovisid EPSÜ-sse kaasata rohkem tudengeid ning teha midagi rohkemat kui kevadkoolid ja rebastepeod, oli jälle kokku saanud paras hulk. Toonane EPSÜ pea Anneli Veisson on rääkinud:

„Kuna mul oli tollal veel AIESEC-i vaimustus, sest tegemist oli hästi korraldatud organisatsiooniga, kus toimusid mitmed projektid erinevalt tollasest EPSÜ-st, siis oli esimene mõte ka EPSÜ-s kuulutada välja n-ö projektikonkurss. Minu meelet tekkiski siis sealt kaks asja: Olen OK ja teine oli Lahendus. Kui ma ei eksi, siis oli idee autor või vähemalt üks autoritest minu kursavend Denis Matrov. Oluline on see, et teistes organisatsioonides toimuv ajendas kuuspead mõtlema, et miks ei tehta EPSÜ-s midagi sellist, millega kogu aasta vältel rohkem psühholoogiatudengeid kaasata. Vähemalt sel ajal oli ka veel see küsimus, et kuidas saada rohkem aktiivseid liikmeid. See ga ilmselt esimest korda toimus konkurss konkreetsetele projektidele.“



Illustratsioon 2.
EPSÜ külalisteraamat logoga Hinge Lind (erakogu).

Sel ajal olid juhatuses lisaks Annelile veel Aron Tõnise (abipea), Andero Uusberg (teopea), Grete Arro (sulepea), Daniel Soomer (nõupea), Kristel Tennokese (rahapea).

2001. aasta maikuu toimunud EPSÜ kevadkooli ajal muudeti EPSÜ põhimäärust, mis avas ukсед nõustamisteenuse osutamise võimalikkusele. Seda kasutas ära aktiivne epsükas ja tulevane EPSÜ pea Denis Matrov, kes käis avalikult välja netinõustamise mõtte. Idee seisnes selles, et tegu oleks anonüümse nõustamisega, mida tehtaks veebi teel ning seda juhendaksid ja nõustaksid Eesti Psühholoogide Liidu (EPL) liikmed. Toonasel EPL-i presidendil Maie Kreegipuul oli hea meel, et just epsükad on võtnud veebipõhise nõustamise kui paratamatu ajaga kaasas käimise enda peale. EPL-i liige Kaia Kastepõld oli pikalt andnud Tartu tudengitele nõustamisoskuste kursuseid ning oli ka ise meili teel abivajajaid nõustanud. Seega lubas ta olla esimene juhendaja ehk superviisor ning pakkus välja meetodid, kuidas eriti häid nõustajakandidaate vähem säravatest valikutest eristada. Nõustamisteenuse sihtrühmaks said teismelised ning kohe moodustati projekti ettevalmistamise grupid nii Tallinnas kui ka Tartus.

Suvekuudel otsiti EPSÜ listis portaalile nime ning selleks sai Lahendus.net. Nime pakkus välja Grete Arro. Täpsemalt pakkus küll lahendus.ee, kuid keegi teine oli samal ajal sama domeeni registree-

rinud ning EPSÜ-le ei saadud domeeni jätta. Motoks sai „Sinu mure on ka meie mure“. Vahepealsel ajal oli ka sloganiks „Otsid lahendust? Lahendused netist“ ning alates 2004/2005. aastast on tunnuslause „Lahendusteni Sinus eneses“. Domeeninimele leiti alternatiiv Lahendus.net kujul. 2. septembril 2001 peeti Tartus projekti asutamiskoosolek. Vahepeal oli valitud uus juhatus: Denis Matrov (pea), Ermo Hүүdma (abipea), Mairi Hүүdma (teopea), Kristjan Indus (sulepea), Andero Uusberg (nõupea), Kaidi Hannus (end Ambos, rahapea).

Sügisel tehti veebilehe avamiseks ettevalmistustöid ning 8. november oli Lahendus.net-i ametlik avamise kuupäev. Kadri Kõiv, Lahendus.net-i esimene infojuht, läkitas ka pressiteate, millest päevaleht Postimees trükkis lühema versiooni (väikese veaga, et 9. november oleks justkui veebilehe avalikustamise kuupäev olnud).

„PRESSITEADE 08/11/2001

**TÖÖD ALUSTAB NOORTE NÕUSTAMISPROJEKT
LAHENDUS.NET**

Täna, 8. novembril käivitub 13–20-aastastele eesti ja vene noortele mõeldud Eesti Psühholoogiaüliõpilaste Ühenduse internetipõhine nõustamisprojekt Lahendus.net, mille raames nõustavad teismelisi Tartu Ülikooli ja Tallinna Pedagoogikaülikooli psühholoogia- ja sotsiaaltöötudengid. Internetaadressile <http://lahendus.net> on loodud keskkond, kuhu noored saavad oma muredest ja probleemidest anonüümselt kirjutada ning neile vastavad ja annavad nõu Tartu Ülikooli ja Tallinna Pedagoogikaülikooli vastava koolituse saanud vanemate kursuste psühholoogia- ning sotsiaaltöötudengid, kelle tööd jälgivad ning konsulteerivad kutsepsühholoogidest superviisorid.

Projekti koduleheküljel saab tutvuda ka teismeliste tüüpprobleemide lahendustega, lugeda psühholoogia-alaseid populaarteaduslikke artikleid ning ammutada infot psühholoogia õppimisvõimaluste kohta. Motot „Sinu mure on ka meie mure“ kandva projekti eesmärgiks on pakkuda Eesti noortele tasuta privaatset konsultatsiooni sotsiaalsete ning isiklike probleemide puhul ning abi õppimisvõimaluste ja karjääri valikul. Lahendus.net soovib kaasa aidata Eesti noorte heaolu ja



Illustratsioon 3. Lehekülg kronikast: psühhoneelajapäevad erinevate külalistega (erakogu).

vaimse tervise eest hoolitsemisele ning käitumis- ja vaimsete häirete ennetamisele.

Lahendus.net-i koostööpartneriteks on Tartu Ülikooli ja Tallinna Pedagoogikaulikooli psühholoogia osakonnad ning Haasartmängumaksu Nõukogu. Projektil on Eesti Psühholoogide Liidu toetus.

Eesti Psühholoogiaüliõpilaste Ühendus (EPSÜ) on Eesti kõrgkoolides psühholoogiat õppivaid üliõpilasi ühendav vabatahtlik organisatsioon, mille eesmärkideks on psühholoogia õppimisvõimaluste parandamine Eestis, EPSÜ liikmete erialaste huvide eest seismine ning suhete loomine ja arendamine sarnaste organisatsioonidega mujal maailmas. EPSÜ on 1994. aastast ka Euroopa Psühholoogiastudentide Ühenduste Föderatsiooni (EFPSA) täieõiguslik liige.“

Lahendus.net-i juhtis paar aastat Denis Matrov, kes muu hulgas käis ka Tartu Terevisiooni studios ning kinkis saatejuhtidele padja, kuhu



Illustratsioon 4. Madis Vasser ja Kaisa Hunt esitlevad Psühobussi ideed EPSÜ kevadkoolis Soo puhkemajas Tartumaal, 2013 (erakogu).

„nutta“. Tallinnas oli üks põhilisi eestvedajaid Mairi Hüüdma. 2002. aastaks oli lausa 41 lahendajat, saadi toetust hasartmängumaksu nõukogult ja Haigekassalt. Samuti organiseeriti koolitusi ning toimetas hulgaliselt tiime, et ettevõtmine kindlalt toimima saaks. Pärast Matrovit oli projekti juhtiva tiimi koosseis järgmine: projekti juht Annika Veldre, finantsjuht Oudekki Loone, personalijuht Astra Schults, kommunikatsioonijuht Aune Valk (Allik).

2002. aastal võeti vastu kaheksa uut lahendajat ning esimest korda hakkas toimima vanema õe/venna süsteem, mis tähendas igale uuele lahendajale isiklikku vanema lahendaja juhendamist. Lisaks olid usaldusisikud Tartu Ülikoolist (Triin Ulla), Tallinna Pedagoogikaülikoolist (Tuuli Piirsalu, kes on ka 18 aastat hiljem endiselt lahendajate tugisammas valvesuperviisorina) ning Akadeemia Nordist (Õne Siimre). Samuti on lahendajaid regulaarselt nõustatud-juhendatud, algul iga kahe nädala tagant, hiljem iga kuu (v.a suvel), samuti korraldatakse kolm korda aastas koolitusi.

Tervelt kümme aastat toimetaski Lahendus.net EPSÜ turvalise tiiva all, kuni 19. novembril 2011. aastal registreeriti Lahendus.net iseseisva organisatsioonina. Sama aasta lõpus võeti kasutusele

uus veebikeskkond, kus tavakasutajale ja nõustajatele olid loodud üksteisest eraldi seisvad kasutajakeskkonnad, ning see tagas suurema turvalisuse ja kergema haldamise. Samuti koostati andmebaas üle-eestilistest psühholoogilise abi saamise võimalustest. Andmebaasi uuendatakse ja kasutatakse praegugi, sh viitavad Peaasi.ee, Ene-setunne.ee ja ehk muudki vaimse tervise infot jagavad keskkonnad just nimelt Lahendus.net-i andmebaasile.

Samal aastal (2002) alustati ka koolitusprogramme, mis toimusid ligi viis aastat: koostöös Eesti Arstiüliõpilaste Seltsiga käidi koolides rääkimas psühholoogilise abi võimalustest Eestis ning vaimse ja kehalise tervise terviklikkusest.

2019. aasta 1. oktoobrist on Lahendus.net-i veebilehel tegevjuhi Katariina Kliiti juhtimisel taas uus ning ajakohasem ilme.

Psühhobuss

2013. aasta kevadkoolis Tartumaal Soo puhkekeskuses mõeldi selle üle, kuidas ometi psühholoogiat kui teadust populariseerida. Kui loodusteadusi populariseerivad näiteks Teadusbuss ja Ahhaa, siis miks ei võiks psühholoogidel oma bussi olla? Sõna Psühhobuss oli kuuldavasti käinud läbi ka varasematel aastatel, kuid reaalse ideeni jõuti just sel üritusel, kus mõttest parasjagu vaimustuses olnud tudengid Taavi Kivisik (pea), Madis Vasser (nõupea) ja Kadri Raag (rahapea) koos teiste huvilistega hakkasid EPSÜ alt veeretama Psühhobussi ideed. Nime eeskujuks sai võetud Teadusbuss, sest nad sõidavad samuti ringi ja tulevad sinna, kuhu kutsutakse. Ja samuti võiks naljaga öelda, et psühhopaat oli võetud. Psühhobussi juhiks sai Madis Vasser, alates 2016. aastast juhib bussi Kadri Raag, kes on Psühhobussi mälestuste arhiivi kirjutanud järgmiselt:

*“Järgneva suve ja sügise jooksul käis Madis Vasseri vedamisel koos üks punt psühholoogiatudengeid ning arutasid, milline võiks Psühhobuss olla ning kuidas inimestele ikkagi täpsemalt selgeks teha, kui lahe **teadus** psühholoogia on. 2014. aasta algul võeti Madisega Tartu Ülikooli poolt ühendust ning paluti tal “oma kambaga” midagi TÜ lahtistel ustel psühholoogia eriala tutvustamiseks teha. Selgus, et teadmine Psühhobussi*

eksisteerimisest oli kuidagi liikvele läinud. Nii toimuski meie kõige esimene esinemine: 4. veebruaril 2014 Tartu Ülikooli peahoone auditooriumis.

Pärast esimest esinemist läks Psühhobuss veerema. Peagi olid jutud jõudnud ka pealinlasteni ning meid kutsuti ETV Ringvaate saatesse. Seal tutvustasime end ning tegime saatejuhtidele katseid. Sh sai tehtud ka Reikopist Thatcheri efekt. Psühhobussil läks EPSÜ all tegutsedes täitsa hästi ning suvel otsustati, et võiks iseseisvuda ning teha oma ettevõtte. Nii saigi nõnda, et 10. septembril 2014 sai Psühhobussist osäühing ning kui esimesel esinemisel oli meid pundis neli – Kadri, Taavi, Madli ja Madis -, siis septembris toimetas Psühhobussis meid juba kaheksa.”

2019. aastaks on EPSÜ läbi teinud ka programmi „Ole rohkem“ ning kuulub tervisliku tudengiorganisatsiooni mudelisse.

Selline on lühike lugu Eesti Psühholoogiaüliõpilaste Ühendusest selle 27. eluaasta täitumise eel. Loodame EPSÜ-le pikka iga ning initsiatiivikaid eestvedajaid!

Suur tänu Taavi Kivisikule faktide kontrollimise ning psühho-
neljapäevade kirjelduse eest, Katarina Kliitile Lahendus.net-i ajaloo
ning piltide jagamise eest, Daniel Soomerile EPSÜ arhiiviallikate
üles kaevamise eest, Kertu Saarele psühho-
neljapäevade kroonika di-
giteerimise eest ning teistele toetajatele ja kaasamõtlejatele.



Kadri Raag, MA, on EPSÜ „hallpea“, Lahendus.net-i lahendaja ning Psühhobussi tegevjuht.

From the Estonian Psychology Students Association (EPSÜ) to Psychobus

KADRI RAAG
CEO of Psychobus

EPSÜ was officially founded on 18 November 1992. Aune Valk, Kristel Karu-Kletter and Raivo Valk, all students at the time, found the inspiration to create the organisation at a congress of EFPSA, the European Federation of Psychology Students' Associations in Bergen. They also needed a legal body to apply for a space for their activity. There were 13 founders altogether, all psychology students from Tartu. The articles of association were prepared, as advised by Professor Jüri Allik, and the first board, which would be known as the *Kuuspea* (Sixhead), was elected (Kristel Karu-Kletter, Raivo Valk, Luule Mize-*ra*, Tiina Uudelt, Kaia Kastepõld-Tõrs and Aune Valk).

EPSÜ was to unite all students who study or have studied psychology in Estonian institutions of higher education, and a few years later, in the academic year of 1995/1996, students of Tallinn University (then the Tallinn Pedagogical University) joined the organisation.

EPSÜ has organised freshers' events, general meetings, summer, winter and spring courses, field trips, and meetings with faculty members. It has also organised and participated in international events, congresses of EFPSA, meetings of students from the Baltic states, congresses of psychology students from the Nordic states. EPSÜ has participated in the Be More Leadership program and it is part of the Healthy Student Organization program.

EPSÜ has produced leaflets and published some interesting pieces of writing on their website. Over time, Psycho Thursdays have formed an interesting chronicle of informal meetings with faculty members. This tradition spread from Tartu to Tallinn.

Several pioneering organisations have grown out of EPSÜ. The website Lahendus.net, offering free anonymous Internet counselling, operated under EPSÜ for 10 years, and since 2011, it has acted as an independent NGO. The counsellors are supervised every month, they have training courses three times a year, and receive continuous guidance. Many practicing Estonian psychologists have experience from

Lahendus.net. In addition, in 2014, a company called Psychobus that aims to popularise psychology as a field of research through science shows and workshops grew out of EPSÜ.