

**Projekti nimi: Noorte vaimse tervise laager****Projekti teostajad:** Carmen Iris Young, Thea Tintso**Eraldatud summa:** 300 eurot

Antud projekti elluviimiseks saadi rahastust Noorte Omaalgatuse Fondist summas 300 eurot. Laager oli osa koostööprojektist „Lõuna-Eesti ettevõtlikud noored“ ja selle eesmärk oli toetada noorte vaimset heaolu ning pakkuda neile praktilisi oskusi eneseväljenduseks ja meeskonnatöök. Üritus toimus Rõuge vallas, kaasates erinevaid eksperte, kes viisid läbi töötubasid noorte heaolu ja enesearengu teemadel.

Laagri avamisel tutvuti omavahel läbi mänguliste tegevuste ning pandi paika ühised kokkulepped. Programmi kuulusid erinevad töötoad, nagu liikumisõpituba, kus noored osalesid juhendatud jalutuskäigul ja venitusharjutustes, ning toitumise töötuba, kus valmistati koos neli erinevat toitu. Lisaks toimusid filmiõhtu ja seltskonnamängud, mis löid ühtse ja toetava grupidünaamika.

Teisel päeval keskenduti vaimse tervise praktikatele – hommikuvõimlemisele, hingamisharjutustele ja vaikuseminutitele, mida juhendas Merilin Kurg. Laagri viimases töötoas „Rühmik“ said noored väljendada oma mõtteid kodukoha arendamise, sõprussuhete ja sõnavabaduse teemadel.

Noorte tagasiside oli äärmiselt positiivne. Kuigi suure haigestumise tõttu osales laagris planeeritust vähem noori, suudeti kõik eesmärgid täita. Noored hindasid laagrikogemust väga positiivselt – kõik said uusi sõpru ja tugevdasid oma eneseväljenduse oskusi. Peamised väljakutsed tekkisid tutvumismängude ettevalmistamisel, mida järgmistes projektides plaanitakse paremini korraldada.

Projekti kajastati erinevates kanalites, sealhulgas Rõuge valla ja noortekeskuse lehtedel, Võrumaa Teatajas ning kohalikes ajalehtedes. Samuti levitati infot plakatite ja noorte isiklike võrgustike kaudu.

Noorte vaimse tervise laager oli edukas algatus, mis pakkus noortele praktilisi oskusi ja toetavat keskkonda enesearenguks. Tulevikus on plaanis korraldada uusi projekte, sealhulgas noorte häkaton „Ajuraks“ ning noortevahetus eri riikide kultuuride uurimiseks.