



SOTSIAALMINISTEERIUM

# "Vaimne tervis kogukonna tasandil" võrgustikukohtumiste kokkuvõte

2022

Tallinn

## Sisukord

VÕRGUSTIKUKOHTUMISED "VAIMNE TERVIS KOGUKONNA TASANDIL" .....	3
PÕHJA-EESTI PIIRKONDLIK KOHTUMINE .....	4
LÄÄNE-EESTI PIIRKONDLIK KOHTUMINE .....	6
LÕUNA-EESTI PIIRKONDLIK KOHTUMINE .....	8
IDA-EESTI PIIRKONDLIK KOHTUMINE .....	10

## VÕRGUSTIKUKOHTUMISED "VAIMNE TERVIS KOGUKONNA TASANDIL"

Võrgustikukohtumiste eesmärk oli jagada infot, mida riigi, kohaliku ja kogukonnatasandil vaimse tervise valdkonnas tehakse, millised on kitsaskohad ning millist tuge oleks valdkonna arendamisel vaja. Olulist väärtust löid omavahelised arutelud, kogemuste vahetamised ning uute kontaktide ja ideede tekkimine. Kohtumistelt koguti ka sisendit vaimse tervise tegevuskava koostamiseks. Veebikohtumisel kuulati ettekandeid, vastati täpsustavatele küsimustele, kuid aktiivset arutelu ei tekkinud.

Kokku toimus 5 kohtumist: 4 füüsilist kokkusaamist (Tallinnas 26.05, Pärnus 02.06, Tartus 09.06, Jõhvis 17.06) ning 1 virtuaalne kohtumine veebi teel (30.06).

Kohtumisi viis läbi Sotsiaalministeeriumi vaimse tervise osakond koostöös Tervise Arengu Instituudiga. Võrgustikukohtumisi juhtisid ning kokkuvõtte koostasid kogukonnateenuse koordinaator Kaidy Aljama ja praktikant Riineke Palm.

Kohtumistel osalesid kohalike omavalitsuste juhid, sotsiaaltöötajad, lastekaitsespetsialistid, arendusspetsialistid; maakondlike arendusorganisatsioonide tervisedenduse- ja rahvatervise spetsialistid. Samuti olid esindatud asutuste juhid / juhatuse liikmed, koordinaatorid, psühholoogid, kirikuõpetajad, hingehoidjad, sotsiaalpedagoogid ja teised valdkonna spetsialistid erinevatest mittetulundusühingutest, seltsidest, vabäühendustest, riigiasutustest.

## PÕHJA-EESTI PIIRKONDLIK KOHTUMINE

Tallinn, 28.mai 2022

### Sõjapõgenikega seonduvad vajadused:

- Seoses Ukrainas toimuva sõjaga on Eestisse tulnud lühikese perioodi jooksul suur hulk sõjapõgenikke. Sellest on välja kujunenud murekoht, mis puudutab Eesti spetsialistide **keeleoskust**. Vähene või puudulik vene ja ukraina keele oskus on toonud endaga kaasa Eestisse tulnud Ukraina sõjapõgenike abistamise raskused.
- Sõjapõgenikuna uues riigis sisseelamine on emotsionaalselt väga kurnav protsess. Sellest on järeldunud, et üks toetav lahendus oleks **pakkuda Ukraina peredele Eesti tugiperede toetust ja abi**.
- Sisseelamise üks suur osa seisneb kogukonnatunde tekkimises. Seda võimaldaks **huviringide** olemasolu Ukraina sõjapõgenikele.
- Mitmed omavalitsused tõid välja **üüripindade puuduse**, mis on praegusel ajal eriti vajalikud sõjapõgenikele.
- Äsja kriisikoldest tulnud inimestele on erakorralise tähtsusega kiire ligipääs **vaimse tervise nõustaja** juurde. Praegusel hetkel on kohalikud omavalitsused toonud selles osas välja vajakajäämised väljaõppest sõjapõgenikega töötamiseks kui ka keeleoskamatuses.

### Spetsialistide vajadus:

- Kohalikud omavalitsused tõid välja, et inimeste teadlikkuse kasvuga vaimsest tervisest ja pingeliste olukordade tõttu maailmas üldiselt on suurenenud nõudlus erinevatele vaimse tervisega seotud **tugiteenustele** – vaimse tervise õde, psühholoog, terapeut.
- Seoses tugiteenuste vajaduse kasvuga on suurenenud ka nõudlus neid pakkuvate **spetsialistide** järele – erinevad teenuseosutajad nagu nõustajad, koolitajad, projektijuhid, nõunikud.
- Tugiisikud teevad väga tänuväärset tööd kohalikes omavalitsustes, pakkudes oma tuge ja julgustades abivajajaid iseseisvalt tegutsema. Küll aga seisneb mure nende varieeruvus tööajas, kuna tööd tehakse vaid kindlatel ajavahemikel. Vajadus oleks **tugiisikute** järele, kes on valmis töötama suurema töökoormusega.
- Mitmed omavalitsused tõid välja, et väga oodatud on vaimse tervise valdkonnas tegutsevad **vabatahtlikud, aktivistid, eestvedajad ja mentorid**.

### Võrgustiku- ja koostöö:

- Kohalikud omavalitsused tõid ülekaalukalt välja **vajaduse jagada omavahel parimaid praktikaid**. Tänu sellele saab hoida kokku aega ja energiat, võrreldes ise erinevate lahenduste katsetamisega. Tiheda suhtluse tulemusel arenevad ka omavalitsuste vahel välja tugevad sidemed ühise eesmärgi nimel töötamiseks.
- Erinevate tasandite ja valdkondade **omavaheline lõimumine** suurendaks töö edu vaimse tervise valdkonnas.

- Kohaliku omavalitsuse elanikele kvaliteetse teenuse pakkumiseks on vaja kogenud spetsialiste. Selle tarbeks tõstatasid omavalitsused vajaduse **spetsialistide andmeregistri** järele.
- Meil on kõigil oma nägemus lahenduste ülesehitustest ja nende töökorras hoidmisest. Ometi ei pruugi need lahendused kõik alati parimad ja töökindlaimad olla. Sellest tulenevalt oleks **vajadus riiklikul tasandil ühtse mudeli loomise järele**, millest saaksid omavalitsused lähtuda.
- Vaimse tervise valdkonnas tehtav töö on suunatud inimeste vaimse tervise hoidmiseks kui ka abivajajate aitamiseks. Seda meeles pidades peame lähtuma põhimõttest, et meie tuleme inimese juurde, mitte vastupidi, ning seega **lihtsustama teekonda abini** selle saaja jaoks.

#### Lähenedamine vaimsele tervisele:

- Vajalik on suurendada mõistmist arusaamast, et **vaimne tervis on meie igapäeva osa**. See peaks põimuma läbi iga valdkonna ning olema põhimõte, millest lähtutakse iga tegevuse puhul olenemata valdkonnast.
- Kohalikud omavalitsused sooviksid näha **rohkem inimlikumat lähenemist** toimingute teostamisel. Vähem jäikust ja rohkem üldise pildi nägemist peaks olema põhiline viis inimestega töötades. Tänu sellele tunnevad abi otsijad ennast väärtustatuna ning julgevad vajadusel ka tagasi pöörduda.
- **Psühholoogilise nõustamise alused** peaksid olema omandatud rohkematel inimestel, et keerulise olukorra tekkimise järgselt hoiduda kahju tegemisest.

#### Vaimse tervise toetamine:

- Meie vaim on füüsisega tugevas seoses, sellest tulenevalt on oluline panustada **füüsilise keskkonna arendamisesse**. Kohalikud omavalitsused töid välja vajalikkuse rajada juurde tervisekeskuseid ja sportima kutsuvaid õuealaid ja sisesaale.
- Erinevate **programmide läbiviimine** on ennetuse juures üks võtmesõna. Kohalike omavalitsuste poolt on avaldatud soovi programmide suunas, mis puudutavad varajast märkamist ja sekkumist, kui ka suuremal määral lapsevanematele suunatud programme.

#### Kohalike omavalitsuste pagasis olemasolev:

- Paljud omavalitsused töid välja, et nendel on olemas oskused ja teadmised abistajate aitamiseks.
- Toodi välja ka oma kogemusi ennetuse tasandilt – Imelised Aastad, VEPA.
- Toimiv ja tõhus koostöö VEPA-ga.
- Inimestel on võimalus kodu lähedal käia huviringides ning samuti on üldine abi kodu lähedal olemas.
- Olemasolevad toetusmeetmed, mida kohalikud omavalitsused oma elanikele pakuvad.
- Olemas on vajalikud teadmised ja kontaktid töö edukaks toimimiseks.

## LÄÄNE-EESTI PIIRKONDLIK KOHTUMINE

Pärnu, 2. juuni 2022

### Sõjapõgenikega seonduvad vajadused:

- Ukraina sõjapõgenike saabumisel riiki on esmane reageerimine erakorralise tähtsusega. Kaetud peavad saama inimese esmased vajadused – **toit, esmatarbevahendite olemasolu ja majutus**.
- Sõjakoldest tulnud inimeste riskitegurite hulk **vaimse tervise teenuste** vajadusele on oluliselt suurem. See eeldab omakorda meilt, et oleme valmis seda neile pakkuma nii oskuste poolest sõjapõgenikuga suhelda kui ka ühise keele kõnelemise osas.
- Oluline on Ukraina sõjapõgenike integratsiooni puhul meie omavaheline arusaamine üksteisest. Selle kindlustamiseks on vajalik panustada ukrainlaste **keeleõppesse** eesti keele omandamisel. See on soodne alus sotsiaalsete suhete tekkele, töökoha leidmisele kui ka üleüldiseks edukaks toimetulekuks Eestis.
- Keeleõppega paralleelselt oleks väga tänuväärne ka **tõlketeenuse** olemasolu. See võimaldaks äsja riiki saabunud isikul hõlbustada oma igapäevaelus tehtavaid toiminguid.
- Ukraina inimeste sisseelamise ja kogukonnatunde loomisel peaks olema suur osa neile sobivatest **huvitegevustest**. Huvitegevuste valik peab olema piisav, et sealt leiaks endale meelepärast, noor, täisealine kui ka eakas. Oluliseks peetakse ka **eestlaste kultuuri** tutvustamist ukrainlastele ning huvitegevuste kaudu on seda hea teostada.
- Äsja sõjakoldest tulnud inimestele on väga oluline uues kohas **kindlustunde loomine**. Inimese kindlus on tema **kodu** ja seda peame me pakkuma ka siia tulnud ukrainlastele. Samuti võimaldama neile kvalifikatsiooni kohaseid **töökohti**.

### Spetsialistide vajadus:

- Kasvavate pingetega ühiskonnas on järjest enam suurenenud ka nõudlus **vaimse tervise spetsialistide** osas. Kohtumisel toodi välja puudus psühholoogidest, psühhoterapeutidest ja logopeedidest.

### Võrgustiku- ja koostöö:

- Kohtumisel olnud inimesed tõid välja valdkonnasisese ja -välise koostöö olulisuse. Osalejate seas jäi kõlama soov **ühiste koostööprojektide** loomiseks.
- Sarnaselt eelmisele kohtumisele toodi ka siin **esile vajadus jagada omavahel parimaid praktikaid**. Kohalike omavalitsuste omavahelise suhtluse tulemus, eesmärgiga jagada õnnestumisi ja teekonda selleni, on tugev alus omavalitsuste ülese **kogukondliku koostöö** jaoks. Samuti kaasnevad selle lähenemisega **kontaktid**, mida saab oma töös nutikalt ja otstarbekalt kasutusse võtta.
- Edukas meeskonnatöö saab toimida vaid iga liikme panustamisel ja teistega arvestaval ja toetaval viisil suheldes. Kohtumisel toodi välja, et soovitakse tunda

rohkem **abivalmidust ja leplikkust** üksteise suunas. Sellest tulenevalt tõstatati **supervisiooni** vajaduse suurenemist.

#### Lähenedamine vaimsele tervisele:

- Kohalikud omavalitsused soovivad näha töökeskkonna siseselt kui ka ühiskonnas üldiselt **suure pildi nägemise oskust** ning eesmärgi poole liikumisel **positiivset lähenemist**. Need mõlemad soovid on omavahel tihedas seoses. Oskusel näha suurt pilti ning kaugemat kasutegurit ühiskonnale on oma mõju inimese emotsioonidele tema igapäevatoos, kuna ta tajub hetkel antavat panust suure eesmärgini jõudmise ühe etapina.
- **Teadliku aitamise oskuseid** on vaja endas arendada, et hoiduda abistamise asemel tahtmatult kahju tegemisest.
- Puudust tuntakse **empaatiavõimest** ja inimlikust lähenemisest olukordadele. Töö, mis nõuab inimestega tihedat vahetut suhtlemist, eeldab ka teatud paindumisvõimet läbirääkimiste osas ning üleüldises suhtluses.

#### Vaimse tervise toetamine:

- Teiste vaimse tervise toetamisel tuleb meil meeles hoida eelkõige **iseenda vaimset tervist**. Töökeskkonna siseselt kui ka iseseisvalt vabal ajal oma vaimse tervise turgutamine on oluline alus teiste abivajajate edukal toetamisel.
- Toetamisel toodi välja **ennetusprogrammide** olulisus ning nende ligipääsetavus kõigi abivajajate jaoks. Eraldi mainiti kohtumisel programmide vajalikkust lastele ja nende vanematele.

#### Kohalike omavalitsuste pagasis olemasolev:

- Kohalike omavalitsuste seas enim olemasolev väljendub toimiva võrgustikutöö, hingehoiu- ja nõustamisteenuste ning olemasolevate töökohtade ja sellega kaasneva elamispinna näol.
- Mainiti kogemuste olemasolu ennetuse tasandilt – Imelised Aastad, VEPA.
- Facebook-is loodud lehekülg Ukraina Sõbrad on tõhus platvorm, kus saavad inimesed omavahelist infot kiirelt jagada.
- Inimestel on kodu lähedal ligipääs koolidele, lasteaedadele, kultuurimajadele ning huviringidele.
- Kohaliku omavalitsuse poolt pakutavad toetused ja teenused oma elanikele – tugisikuteenus, nõustamine, teraapiad.
- Vaikne ja rahulik elukeskkond, mis oma maaläheduse ja inimeste suhtumise poolest on kutsuv elupaik.
- Toimiva koostöö ja projektide puhul toodi esile depressiooni ja suitsiidiennetuse koolitusi ja koostööprojekte.

## LÕUNA-EESTI PIIRKONDLIK KOHTUMINE

Tartu, 9. juuni 2022

### Sõjapõgenikega seonduvad vajadused:

- Kohtumiselt jäi kõlama sõjapõgenike vajadus kindlate spetsialistide järele. Kõige suurem nõudlus on **logopeedide** suunal, kes oleksid keeleoskuse poolest võimelised sõjapõgenikele oma teenust pakkuma. Lisaks eelpool mainitule toodi välja ka **eripedagoogi, psühhiaatri ja hingehoidja** puudus sõjapõgenike seas. Mainitud spetsialistide puhul on oluline panna tähele ka nende **pädevust sõjatraumaga inimestega töötamisel**, et vältida abi pakkumisel soovimatu kahju tegemist.
- Sõjapõgenike **keeleõppe** osas tuli kohtumisel välja omajagu pakkumisi selle arendamiseks. Täpsemalt toodi välja **suhtlemis- ja pildikaartide kasutamine** igapäevases suhtluses, mis aitab inimest esemete, emotsioonide ja tegevuste nimetamisel eesti keeles. Keeleõppe kõrval oleks esialgu paratamatult vajalik ka **tõlketeenuse** olemasolu, et toetada ukrainlaste igapäevaelu.
- Traumeeritud olukorras uude riiki saabujana on oluline, et sinne keskkond oleks võimalikult toetav, turvaline ja rahulik. Uude riiki sisseelamisel võib inimene saada informatsiooni ülekülluse või vastupidiselt liiga vähe informatsiooni. Info kättesaadavuse hõlbustamiseks töid omavalitsused lauale ettepaneku luua **ühtne infoplatvorm**, kuhu on koondatud pakutava psühhosotsiaalse abi informatsioon.

### Spetsialistide vajadus:

- Näost näkku suhtlemine on viimasel ajal tõsiselt kannatada saanud. Erilise riski all on vanemad inimesed, kes sotsiaalmeedia vahendusel ei suhtle ning on veel rohkem isoleerunud. Me vajame inimesi, kes eakamaid personaalse lähenemise kaudu taas sotsialiseeruma suunaksid. Seda rolli saaks täita **vabatahtlik seltsiline**, kellel oleks aega ja soovi vanemat inimest kuulata ning huvi tunda tema tegemiste vastu.
- Samuti toodi välja vajadus kindlate spetsialistide järele – **psühholoog, lastekaitsetöötaja, perenõustaja ja tugiisik**.

### Võrgustiku- ja koostöö:

- Kohtumisel osalenud soovivad, et üleüldiselt kasvaks **usk ennetustöösse**. Arusaadavalt tuleb tegeleda juba tekkinud probleemide lahendamisega, aga tulevikus uute raskuste tekke minimeerimise nimel on oluline probleeme läbi erinevate tegevuste ja käitumisharjumuste ennetada.
- Omavalitsused avaldasid soovi platvormile, mis võimaldaks **jagada omavahel häid ja toimivaid praktikaid**, et vähendada iseseisvalt praktikate katsetamisele kuluvat aega.



### Lähenemine vaimsele tervisele:

- Osalejad leidsid, et **enesehoid** on üks olulisemaid aluseid, millel teiste vaimse tervise toetamine tugineb. Töötajad peavad ennekõike ennast toetama ja enda heaolu kindlustama enne teistele abi pakkumist.

### Vaimse tervise toetamine:

- Meie vaimse tervise hoidmise seisukohalt on oluline, et igapäevategevused sujuksid hõlpsalt. Siinkohal võib **lasteaiakoha puudumine** või **kehv transpordiühendus** osutada vaimse tervise hoidmise osas pidurdavateks teguriteks.
- Igati toetav roll vaimse tervise hoidmisel on sobivate **huvitegevuste olemasolu**. Läbi huvitegevuste saavad inimesed enda meelt rõõmustada ja ennast arendada tegevustega, mis neid sütitab ning samuti sotsialiseeruda kogukonnaga, kellega jagatakse ühiseid huvisid.
- **Bürokraatia vähendamisel** oleks võimalik panustada rohkem aega vahetus kontaktis inimestega tegelemisele.

### Kohalike omavalitsuste pagasis olemasolev:

- Omavalitsused tõid välja enda **piirkondlikke rikkusi** looduskaunite kohtade, armastatud keskuste ja rajatiste kujul. Konkreetsemalt toodi välja Pokumaa Elamuskeskus, lauluväljakud, kirikud ning erinevad järved.
- Teatud omavalitsused olid rahul ning tõid välja oma elanikele pakutava toimiva **esmaabikoolituse, eluasemeteenuse, üldhooldusteenuse, pereteraapia ning hingehoiu teenuse**.
- Lisaks eelpool nimetatud teenustele toodi osades omavalitsustes välja **vabatahtliku seltsilise** olemasolu (eesti ja vene keeles), kes on hingega oma tegemiste juures ning alati olemas eakate toetamisel ja kuulamisel. Samuti tunti uhkust aktiivsete ja **kaasavate korvpalli- ja tantsutreenerite** näol, kes on nii mõnegi noore ära päästnud halvale teele minemisest.
- Tänutunnet avaldati ka **toimiva võrgustiku- ja koostöö** suunal, kus inimesed on valmis üksteist toetama raskuste ilmnemisel ning õnnestumiste järgselt tuntakse ühtselt heameelt saavutatu üle.
- Osad omavalitsused olid avastanud oma piirkonnas elavate noorte jaoks **Triumf Hero rakenduse**, kus lapsed ja noored saavad läbi mängu enda vaimset tervist toetada.

## IDA-EESTI PIIRKONDLIK KOHTUMINE

Jõhvi, 17.juuni 2022

### Sõjapõgenikega seonduvad vajadused:

- Eraldi sõjapõgenikega seotud vajadusi välja ei toodud. Vajadused on sarnased, mis ka kohalikel elanikel.

### Spetsialistide vajadus:

- Suurenenud on nõudlus erinevatele vaimse tervisega seotud **tugispetsialistidele** – vaimse tervise õde, psühholoog, terapeut.
- Kriitilisena nähti spetsialistide keeleoskust. **Puudus on eesti keelt oskavatest spetsialistidest.**

### Võrgustiku- ja koostöö:

- Kohalikud omavalitsused töid välja **vajaduse jagada omavahel erinevaid praktikaid ja kogemusi.**
- Paremini läheb neis kohalikes omavalitsustes, kus on tööl eraldi **ennetuse, rahvatervise spetsialist**, kes valdkondlikku koostööd aitab koordineerida.
- Teravalt toodi välja suitsiidsete laste abistamise koostöö puudulikkus tugivõrgustiku vahel (KOV, arstid jt abiandjad). Keeruline on aidata abivajajat, kui abistajate käed on seotud ning bürokraatia ei võimalda inimlikult läheneda (viidati lünkadele seadusandluses, rahastuses jne).

### Lähenedamine vaimsele tervisele:

- Oluline on panustada ennetusse ning suunata ressursse rohkem sinna, aga hetkel läheb põhirõhk „tulekahjude kustutamisele“ .
- Kohalikud omavalitsused sooviksid näha **rohkem paindlikkust ja võimalusi elanike aitamiseks. Teravalt toodi välja suitsiidsete laste abistamise keerukus.**

### Kohalike omavalitsuste pagasis olemasolev:

- Paljud omavalitsused töid välja, et neil on olemas vene keelt kõnelevad spetsialistid abistajate aitamiseks.
- Toodi välja oma kogemusi ennetuse tasandilt – Imelised Aastad, VEPA.
- Toimiv ja tõhus koostöö VEPA-ga.