

Vaimse tervise edendamise võrgustiku kohtumiste kokkuvõte



Sotsiaalse
innovatsiooni
labor

Tallinn 2021

Sisukord

<i>Vaimse tervise edendamise võrgustikupõhised kohtumised.....</i>	<i>3</i>
<i>PÕHJA-EESTI PIIRKONDLIK KOHTUMINE, 10. november 2021</i>	<i>4</i>
<i>LÄÄNE-EESTI PIIRKONNA ARUTELU, 17.november</i>	<i>7</i>
<i>IDA-EESTI PIIRKONDLIK KOHTUMINE, 24. november</i>	<i>11</i>
<i>LÕUNA - EESTI PIIRKONNA ARUTELU, 1.detsember</i>	<i>14</i>

Vaimse tervise edendamise võrgustikupõhised kohtumised

Koosloomeliste arutelude eesmärk oli kaardistada tegevused, mida vaimse tervise edendamiseks kohalikes omavalitsustes juba tehakse, hinnata milliseid tegevusi soovivad vaimse tervise eestvedajad valdkonnas ette võtta ning millist tuge nad selleks vajavad. Teiseks, võimaldada arutelus osalenutele omavahelist kogemuste vahetamist, tekitada inspiratsiooni õnnestumistest ning luua uusi osalejate vahel uusi kontakte.

Kokku toimus neli virtuaalset arutelu, mida juhtisid Rasmus Pedanik ja Maris Jõgeva Sotsiaalse innovatsiooni laborist. Arutelude kokkuvõtte koostas Maris Jõgeva.

Järgnevalt on toodud töötubade kokkuvõtted toimunud arutelude kaupa. See võimaldab saada ülevaate nii sarnasustest kui erinevustest piirkondades, aga näha ka üle-Eestilist tervikpilti. Tegemist on kokkuvõtetega, milles välja toodud näited ja ideed sõltuvad suurel määral osalenute isiklikest kogemustest ja vajadustest ning neid ei saa valdkonnale tervikuna üldistada.

Välja saab aga tuua järgmised tähelepanekud:

- koostöö riigiasutuste ja nende poolt pakutavate programmpõhiste sekkumistega on paljude kohalike omavalitsuste jaoks vaimse tervise edendamisel piirkonna elanike seas oluline
- sekkumised nagu VEPa ja Imelised aastad; vabaühenduste algatatud programmid nagu vaimse tervise esmaabi, KiVa jt on kasutusel üle Eesti
- sihtrühmadest töötatakse enam noorte, abi vajavate täiskasvanute, eakatega
- olulisel kohal on koostöö haridusasutustega, lahendust nähakse huvihariduse edendamises
- vaimse tervise valdkonna soovitakse muuhulgas süsteemsust, mis väljenduks nii visiooni loomises ja arengute kavandamisel, rahastuse parandamisel. Oluline teema on hariduse ja sotsiaalhoolekande valdkondade tugevam integreerimine
- koostöö valdkonnas on oluline - võrgustikuna töötavad tugispetsialistid, koostööd tehakse juhtumipõhiseks tööks, heaolu või terviseprofili tarbeks tegevuskava koostamiseks. Koostööd tehakse ka KOVde vahel.
- pakutavate teenuste spekter on omavalitsuste lõikes väga erinev - paljud teenused sõltuvad veel ka pilootprojektidest, projektipõhisest rahastamisest.

PÕHJA-EESTI PIIRKONDLIK KOHTUMINE, 10. november 2021

Milliseid tegevusi kohalikud omavalitsused vaimse tervise edendamiseks teevad?

Koolitused ja ennetusprogrammid:

- koolitatakse nii vallavalitsuse, kui sotsiaal- ja haridusvaldkonna töötajaid. Teiste seas on kasutusel vaimse tervise esmaabi koolitused, koolitamine vaimse tervise probleemide märkamiseks. Vaimse tervise esmaabi koolitusi pakutakse ka huvikoolidele, lasteaedadele, külaseltsidele, perearstidele ja ühingutele nagu invaühing, pensionäride ühing.
- levinud on lastevanemate koolitamine. Lasteaiaaeglaste laste vanematele pakutakse vanemlusprogrammi "Imelised aastad" või teisi vanemlust toetavaid koolitusi. TAI sekkumisprogrammidest on kasutusel ka VEPA.
- tugigrupp ATH ja ASH laste vanematele.

Sekkumised haridusasutustes:

- haridusasutusi suunatakse rakendama kiusamise ennetus- ja sekkumisprogramme
- koolis on koolipsühholoogid
- koostöös Peaasi meeskonnaga korraldatakse koolides noortele töötubasid, koostööd tehakse ka Vaikuseminutite, Lastekaitse Liidu, KiVa programmiga
- õpetajatele ja tugisüsteemile korraldatakse koolitusi sellest, kuidas toime tulla kriisi ajal ja kriisijärgsel perioodil, 9. klasside juhatajatele sellest, kuidas õpilaste vaimset tervist toetada
- erinevad õpilasprojektid

Huviharidus: lapse vaimse tervise tuge nähakse huvihariduses osalemises. Lastele ja noortele võimaldatakse huviringides osalemist koos toetusega.

Valdkonnas töötavate inimeste toetamine:

- tervisemeeskondade loomine ja tugevdamine koolides ja linnaosas
- regulaarsed haridusjuhtide nõupidamised, kus ka vaimse tervise teemad
- töötajatele võimaldatakse supervisiooni, koolide personalile psühholoogi ja psühhiaatriteenuseid

Võrgustiku- ja koostöö. Nimetati tihedat koostööd sotsiaal- ja haridusvaldkonna vahel ja infovahetuse olulisust võrgustikes:

- kokku on kutsutud laste ja/või noorte kriisiabi võrgustik
- koordineeritakse koostööd lastekaitse spetsialistide ja teiste tugispetsialistide vahel
- koostöö kas tervisekeskuse (perearstid, psühholoogid) või perearstidega
- vaimse tervise teemade spetsialistid osalevad KOVi kriisimeeskonnas, KOVi juures tegutsevad laste-, perede- ja noortekomisjon või vallavalitsuse juures on moodustatud töögrupp
- KOV eestvedamisel algatatakse koostööprojekte, kogukonnas tehakse koostööd haridusasutustega
- 5 KOV-i ühine kriisimeeskond
- KOV kanalites jagatakse üleskutsed peaasi.ee, vaimse tervise vitamiine valla FB-s

Teenused: toetavaid teenuseid pakutakse töötajate poolt või ostetakse koostööpartneritelt. Teenused erinevad KOVde lõikes, kuid näidetena toodi välja järgmised:

- loomisel on nõustamiskabinet
- koostöös erasektoriga pakutakse riskiperedele vajaduspõhiselt psühhoteraapia võimalust
- psühholoogiline nõustamine ja teraapiad vajaduspõhiselt kliendi taotlusel või sotsiaaltöötaja suunamisel
- lastele kunstiteraapia teenus koolis ja lasteaias
- rehabilitatsiooniteenused lastele ja täiskasvanutele, nii sotsiaalne kui tööalane
- abivajavate laste SRT- teenusele suunamine
- uute spetsialistide töölevõtmine, nt erivajadustega laste spetsialist ja eestkostespetsialist
- koolis vaimse tervise õde
- valla tervisekeskuses on lasteabikabinet, millele perearst viitab kui võimalusele
- Rajaleidja keskus toimib

Muudest vaimset tervist edendavatest algatustest toodi välja näiteks:

- tegevusteater ja etendused õpilastele Kaunite kunstide kooli poolt
- välitreeningud distantstöö ajal
- regulaarsete uuringute läbiviimine 15-16a õpilaste heaolu riski- ja kaitsefaktorite väljaselgitamiseks
- projektipõhine koostöö erinevate rahvatervise teemade osas 10 KOV vahel Lääne-Virust ja Kagu-Eestist
- teenusdisaini pilootprojekt Põlvas ja Rõuges, mille eesmärk on vaimse tervise koordinatsioonimudeli arendamine
- koolis vaimse tervise teemade käsitlemine tervisedendusliku projekti raames
- kogukonnas vaimse tervise toetamiseks projektide algatamine
- koolirahu aasta tegevusprogramm
- projekt "piknikukorviga seltsidaam"
- hingehoiu pilootprojekt

Mida soovite veel oma piirkonnas teha?

- 1) **Süsteemsem lähenemine.** Leiti, et probleemide märkamine peab olema süsteemne, järjepidev ja ühiselt kokkulepitud meetodikaga. Oluline on ühine eesmärkide seadmine. Näiteks võiks aidata sellele kaasa heaoluprofiilist lähtuva tegevuskava loomine või plaan, kuidas KOV elanike vaimset tervist toetada (elukaarepõhine, madala oksa õunad, ehk kõik, mis pakutakse). Koostöö eesmärgina nähakse vaimsete probleemide varajasemat märkamist ja süsteemset abi pakkumist. Selleks saaks kaardistada abisaajad (sihtgrupid), vajadused ja võimalused, et tekiks teadmine milline sihtgrupp või teema sekkumist vajab. Kaardistusele on juurde vaja ka strateegiat ja/või selgemat tegevusplaani. KOVde soov on kaasata teenuste arendamisse enam teenuse vajajaid ja pakkujaid, viia läbi disainiprotsesse. Abi füüsilised teekonnad vajavad läbimõtlemit, et stigma (hirmud) ei pärsiks abi kasutamist.

Koostöö aitaks kaasa tegevuste monitoorimisele, õigusruumi korrigeerimisele, õiguslike takistuste lahendamisele.

- 2) **Rohkem koostööd ja integreeritud meeskonnad** - koostööd saab parendada kooliõe-psühholoogi-lastekaitsetöötajate vahel, perearstide ja sotsiaaltöötajate vahel. Aga ka KOVde vahel. Selleks tuleb üle vaadata koostöövõimalused asutuste vahel, et igaüks ei tegeleks sama teemaga eraldi vaid tekiks üksteise võimendamine. Pakuti välja, et meeskondi saab luua psühhosotsiaalse kriisiplaani loomiseks, ennetustööks.
- 3) **Teenuste pakkumise parandamine** - abivajaja peab jõudma teenusele palju kiiremini. Uutest teenustest soovitakse rakendada järgmiseid:
 - kogukonnapõhine tugiliin (telefon+nõustamine)
 - vaimse tervise õed koolides
 - vaimse tervise keskuse, kogukonnapõhise päevakeskuse või perekeskuse loomine, kus saab ennetuse koolitusi läbi viia sh vanemakoolitusi
 - rohkem ennetusprogramme koolidesse
 - haridustöötajate toetamine, sh nt koolijuhtidele coachid
 - noorte nõustamiskeskus
 - vanemate nõustamine
 - kogukonna psühholoogi teenus
 - pereteraapia teenuse pakkumine senisest suuremas mahus
 - ennetusprogrammide spektri suurendamine: Gordoni perekool, PREP-paarisuhte koolitus, "Hoolivad isad", "Dialoog laste nimel"
 - igale õpilasele tasuta huviring
- 4) **Ressurssi on valdkonda juurde vaja** - vajalikuks ressursiks on nii inimesed (tugispetsialistid) kui raha. Omavalitsused tahaksid palgata meeskonda juurde:
 - ennetustöö spetsialiste
 - koolide heaolu koordinaatore, kelle ülesandeks tõenduspõhine ennetustegevus
 - rahvatervisega tegelevaid spetsialiste
- 5) **Spetsialistide toetamine KOV-is:** koolitused, supervisioonid, vajadusel psühholoogiline abi.

Mida on selleks vaja, et neid tegevusi teha?

1. Kokkuleppeid erinevatel tasanditel ja valdkonna ühtset koordineerimist. Näiteks võiks vaimse tervise teemal olla omanik (kas koordinaator, kogukonnapsühholoog, healukeskus, tervisedendaja vms), mis aitaks hoida süsteemsust ja siduda osapooli, luua erinevate valdkondade vahel ühist arusaama ja tahet.
2. Koostööd, suhtlust ja koos lahenduste otsimist. Võib vajada ka koostöökompetentse - koos on aeglasem ja keerulisem. Info hea liikumine oleks vajalik.
3. Riiklikku koolitustellimust tugispetsialistide ettevalmistamiseks.
4. Raha tegevuste elluviimiseks ja olemasolevate vaimse tervisega seotud projektide jätkamiseks.
5. Linna- ja vallavalitsuste toetust ja poliitilist huvi.
6. Eestvedajaid. Inimesi, kes põhikohaga hoolitseksid koostöö eest.
7. Meedia abil vaimset tervist toetava kultuuri või sotsiaalse normi kujundadamist.
8. Pärssivate õiguslike takistuste kõrvaldamist.

LÄÄNE-EESTI PIIRKONNA ARUTELU, 17.november

Hiumaa, Pärnu

Milliseid tegevusi kohalikud omavalitsused vaimse tervise edendamiseks teevad?

Erinevad teenused:

- teenused psüühilise erivajadusega inimestele
- lastekaitse spetsialistil on võimalus suunata abivajaja lastehaigla vaimse tervise keskusesse hindamisele
- statsionaarne teenus käitumishäiretega lastele
- individuaalne nõustamine, nõustamisteenused abivajajatele
- psühholoogiline nõustamine. Psühholoog käib teenuspiirkondades ja päevakeskustes, psühholoogiteenuse vahendamine peredele
- koolides on tugimeeskonnas psühholoog, eripedagoog, logopeed. täiskohaga psühholoogi värbamine suurematesse põhikoolidesse
- pereteraapia
- Rajaleidja keskus

Elanike võimestamine:

- tugi ja nõustamine, info jagamine abivajajatele
- lastevanematele oskuste koolitused, "Imelised aastad"
- erinevates päevakeskustes grupitööd
- KiVa programm koolides
- Covid-19 kriisi alguses loodud infotelefon, mille üks liin oli nõustamise eesmärgil: kaasati maakonnas olemasolevat nõustajate ressursi
- lastevanemate õhtukool
- vaimse tervise konverentsid Saare maakonnas
- SKA vaimse tervise koolitused
- Hiumaa valla KOV-i struktuuris on loodud psühholoogi ametikoht
- eakate nõukogu loomine
- tugirühm riskikäitumisega laste vanematele
- laste ja perede heaolu spetsialisti ametikoha loomine

Vaimse tervise edendamisega seotud algatuste rahastamine:

- psühholoogi palgatoetus, KOVi rahastus psühholoogi palkamisel
- KOV-i poolt abivajajate rahaline toetamine individuaalsel nõustamisel
- rahastus ilma haigekassata
- MTÜ tegevustoetused

Koostöö võrgustikus ja KOV üksuste vahel:

- läbirääkimised psühholoogidega teenuste laiendamiseks
- kord kvartalis Viljandi Haigla PH kohtumised koos teiste KOV-idega
- võrgustikutöö (lastekaitse, pereabi,): nii temaatilised kui juhtumipõhised võrgustikud
- terviseprofili koostamine, loodud Tervise ja heaolu nõukogu
- erinevate juhtumite lahendamiseks kutsutakse kokku ümarlauad
- sõltuvushäiretega lastega tegelevate org-de tugivõrgustik
- ümarlauad koolide tugispetsialistidega

- tugispetsialistide ja vajaduste kaardistamine haridusasutustes
- koostöö lastekaitse ja sotsiaaltöötajatega

Muud algatused:

- vabatahtlikud abilised, külaliikumise Kodukant projekt
- projekt "Liider sinus eneses" Võiste lasteaias
- lasteasutustes palju positiivseid emotsioone pakkuvaid üritusi
- AA regulaarsed kohtumised
- Kainestusmaja
- SOS Eesti Lastekülaga ühine peretugevdusprogramm
- plaan ühineda 01.01.2022 Perepesaga
- TAI projektivoor "Sisemine tasakaal" 2019 ja 2020
- KiVa, VEPA ja teised programmid koolides
- vaimse tervise kampaania TTÜ tudengi diplomitöö raames
- TET seminar "Kuidas kraadida vaimset tervist" 2020
- Avitus jt tugigrupid depressiooni, läbipõlemise jm korral
- osaleme riiklikus projektis "Vabatahtlike kaasamise koostöömudeli rakendamine hoolekandesüsteemis"
- noorsootöö ümarlaud sh projekt "Murdepunkt" riskirühma noortele koostöös MTÜ Pärnu Haigla noorte VTKL-ga 2020
- loovteraapia

Huviharidus:

- muusikakool
- pakume võimalikult laia huvitegevuste spektrit
- koostegemise võimalused igas vanusegrupis inimestele

Spetsialistide toetamine

- koolitame õpetajaid ja tugispetsialiste
- töötajate motiveerimine
- sotsiaalvaldkonna ametnikele on supervisioon (personaalne)
- iga kuu lastekaitsevaldkonna meeskonna kohtumine

Mida tahaksite oma piirkonnas veel teha?

- 1) **Süsteemsem ja integreeritum lähenemine.** Süsteemne nõustamine ja selleks keskuste loomine, nt vaimse tervise keskus, HEV keskus. Sotsiaal- ja haridusvaldkonna arusaamade ühtlustamine ning tegevuskava koostamine ühistööna, haridus- ja sotsiaalabi tugiteenused saab kujundada laste ja perede terviklikuks tugisüsteemiks.
- 2) **Kaasata enam spetsialiste ning toetada nende tööd**
Koolitada rohkem spetsialiste - nt KOV psühholoog, koolipsühholoogid - aga oluline on ka abistaja enda tassi täis hoidmine. Selleks on vajalik arengu- ja toetussüsteem laste ja peredega tegelevatele spetsialistidele, aga ka laiemalt sädeinimeste, jt võtmeisikute koolitamine, toetamine. Mitmes vallas on soov luua uued ametikohad, näiteks heaolu arenguspetsialist või rahvatervise spetsialist. Soovitakse täiendada lastekaitsjate ja sotsiaaltöötajate tööriistakaste madala läve teenustega.

3) Rohkem koostööd kogukonna ja vabaühendustega

Oluliseks peetakse kogukonna tuge, sh teavitustööd ja ühisüritusi. Oluline on info jagamine ja selleks korraldatavad seminarid, konverentsid, infovoldikud. Aga ka kogukonna kasvatamine vaimus, et abi küsimine on sobilik. Rohkem koostööd soovitakse teha MTÜdega, muude tegevuste seas pakuti välja vaimse tervise teenuste koostöö klatri loomine nagu ka võrgustikukohtumised heade praktikate jagamiseks. Oluline on edendada noorte huviharidust ja teha koostööd noortekeskustega nende töö toetamiseks vaimse tervise vallas. Edendada saab koostööd tööandjatega vaimse tervise edendamiseks ja koostööd omavalitsuste vahel.

4) Teenustele ligipääsu parandamine ja teenuste arendamine

- Tähtis on, et kasutuses oleksid kaasaegsed programmid ja teenused - õppeprogrammidesse eneseabi meetodid, avatus erinevate teenuste ostmisel, lapsi mitte pingeritta panna, rohkem grupitöö meetodeid.
- parandada nõustamisele ligipääsu, näiteks psühholoogi mobiilsus, et ka kaugemates küldes oleks vastuvõtt. Oluline on käivitada vaimse tervise õe vastuvõtt, kus seda veel ei ole ning mõelda läbi psühholoogilise nõustamise võimaldamine KOVis laiemalt ja erinevatele sihtgruppidele. Võimaluseks on kogukonna psühholoogi ametikoha täitmine, psühhiaatriga leping, et klient saaks kiiresti abi
- vajadus on rohkemate kinnisete gruppide või spetsiifilisemate nõustamiste järele - noored tüdrukud, sõltuvused, leinanõustamine, dementsusega inimeste lähedaste toetamine.
- juurde on vaja teenuseid psüühikahäiretega täiskasvanutele (lapsevanematele), vajadus laiendada päevakeskuse teenuseid üle valla (eakad, puuetega inimesed).
- eakatele saab pakkuda rohkem tegevusi-kokkusaamisi, pakkuda seltsilise teenust ja kutsuda ellu väärivate ülikool, mida on juba KOV-ides katsetatud.

5) Tõhusam ennetustöö ja kasutatavate programmide jätkamine.

Muuhulgas on tähtis varajase märkamise süsteemi loomine koos lasteasutuste ja perearstidega, selle tõhustamine eelkooliealiste laste osas, sh teadlikkuse tõstmine. Abiks oleks laste ja perede heaolu võrgustiku käivitamine, vanemluse toetamise koolitused.

Pärnus on plaanis noorte vaimse tervise uuring koostöös TÜ Pärnu kolledži ja Pärnu Haigla noorte VTK-ga 2021-2022 (TAI tegevuskava). Oluline on luua tingimused käimasolevate tegevustega jätkamiseks: imelised aastad, lastevanemate kool, vabatahtlikud seltsilised.

Mida on selleks vaja, et neid tegevusi teha?

1. Valdkonna professionaalne juhtimine - riigi tasandilt algab palju, kohalikul tasandil on vaja laia pildi ja seoste märkamist ja teadmisi, otsustajate arusaamade laienemist ja teadlikkuse tõusu. Abiks oleks visiooni ja plaani olemasolu ning kvaliteetjuhtimine ühes normaalse töökoormusega. Süsteemsust aitaks tagada killustatuse vähendamine. Järjepidevus ja jätkusuutlikkus.

2. Ressursid - raha, riiklik palgatoe jätkumine. Riigi tasandusfondi kaudu võiks pakkuda toetust vaimse tervise toetamiseks, sest tegemist on üleriigilise probleemiga. Sihtfinantseerimine ja toetavad rahastusskeemid, nt vaimse tervise teenusetootus.
3. Inimesed ja koostöö - tähtsad on eestvedajad, spetsialistid, lektorid. Spetsialistide puudust võiks aidata leevendada üliõpilaste praktikale suunamine väljaspoole Tartut ja Tallinna. Abi oleks ka kogemuste jagamisest, näiteks osakonnajuhtide koostöövõrgustiku loomine või ka sotsiaalosakonna juhtidele arenguprogrammi pakkumine. Vajalik on tagada töötajatele inimest ja tema tööd väärtustav palk.

IDA-EESTI PIIRKONDLIK KOHTUMINE, 24. november

Alutaguse, Lüganuse, Sillamäe, Narva

Milliseid tegevusi kohalikud omavalitsused vaimse tervise edendamiseks teevad?

Koostööd tehakse:

- teenusepakkujatega, teiste seas vaimse tervise keskusega haigla juures
- riigiasutustega nagu Sotsiaalkindlustusamet, Töötukassa, Rajaleidja
- haridusasutustega (koos tegevuste planeerimine, osutamine, peredega koosolekud)
- vabaühendustega, nagu nt puuetega inimeste koda mille kaudu saavad erivajadustega inimesed tuge; vajaduspõhiselt saab osta psühholoogi ja pereteraapia teenust partneritelt
- võrgustiku liikmetega (ümarlauad, töö komisjonidega)

Teenused:

- psühholoogid, nt KOV palgal, varjupaigas; valla tugi psühholoogilise teenuse ostmisel
- vajadusel suunatakse abivajaja TÜ Kliinikumi psühhiaatrile ja korraldatakse transport
- haridusasutustes on tagatud tugiteenused nagu psühholoog, sotsiaalpedagoog
- tugiisiku ja isikliku abistaja teenused
- eakate päevakeskused
- Alutaguse Hoolekeskus oma erinevate teenustega
- puuetega laste päevahoid
- Vaimse Tervise Keskuse tugi vaimse tervise õe juurde hindamisele suunamisel
- vallal on olemas lepingulised partnerid, kes pakuvad vaimse tervise tuge lastega peredele
- kogemusnõustamisteenus
- supervisioon ja kovisioon oma töötajatele
- karjäärinõustamine üle elukaare, ka koolides
- Ida-Virumaa laste ja noorte vaimse tervise keskuse kabinet ja kabinet täiskasvanutele Kohtla-Järvel, Narvas
- noortekodu sõltuvusprobleemidega noortele

Valdkonna arendamiseks ette võetud algatused:

- psühholoogide kaardistamine
- ISTE projektis raames psühholoogiline abi erivajadustega inimestele
- loomisel on mäluhäiretega inimeste päevakeskus, sh tugigrupid pereliikmetele ja psühholoogiline tugi
- KOV arengukavas on tegevusena vaimse tervise olukorra kaardistamine
- sotsiaaltöötajate vaimse tervise toetamine

Koolitused ja sekkumisprogrammid:

- koolitused töötajatele
- programmid vanematele, sh Imelised aastad vanemlusprogramm
- kooliprogrammid (KiVa)

Muud toetavad tegevused/lahendused:

- spordisaal / staadion, väljõusaalid, terviserajad, laste mänguväljakud, promenaad, park koos ürituste läbiviimisega (nt Covidi ajal turvaline võimalus ühisüritusteks)
- psühholoogiline nõustamine, sõltuvusprobleemidega inimestele ja võlanõustamise osana
- valla heaoluprofiil on välja töötatud
- distantsõppe perioodil oli eesliinitöötajate lastel võimalus teha õppetööd noortekeskuses

- laste huvihariduse toetamine
- tugev spordivaldkonna inimene vallas, kes kutsub inimesi üles liikuma, motiveerimissüsteem (hea ennetus)
- dementsete päevakeskus on loomisel
- eakatele projekti Vabatahtlik Seltsiline käivitamine
- perearsti teraapiafond

Mida soovite veel oma piirkonnas teha?

- 1) **Rohkem spetsialiste:** osalejad nentisid, et pakuksid rohkem vaimse tervise teenuseid, kui oleks rohkem tugispetsialiste. Nt oleks vaja täiendavat psühholoogi (või mitut), et keegi ei töötaks üksi.
- 2) **Ühine vaimse tervise keskus maakonnas,** kus on võimekust pakkuda teenuseid lastele ja täiskasvanutele (mitte hakkida ja jagada). Näiteks katta koolid psühholoogiteenusega. Ida-Virumaal ei ole lastepsühholoogi ja -psühhiaatrit, puuduvad statsionaarsed kohad ja raskes seisus lapsed tuleb viia Tartusse või Tallinnasse. Keskust oleks vaja ka alkoholisõltlastele, süsteemse abi pakkumiseks alates organismi puhastusest kuni pikaaegse tugivõrgustiku pakkumiseni. Sooviks on vaimse tervise kabineti avamine tervisekeskuses, kus kabinetti veel ei ole.
- 3) **Rohkem koolitusi.** Teiste seas mainiti näiteks:
 - atraktiivses vormis koolitused noortele vaimse tervise toetamisest, eneseabist
 - koolitused laste ja noortega töötavatele inimestele, et paraneks nende pädevus vaimset tervist toetavalt oma tööd teha

4) Teenuste arendamine

Erinevatest teenustest, mida aruteludel osalenud sooviksid veel pakkuda nimetati näiteks:

- vaimse tervise õde, kes käiks kindlatel päevadel piirkonna perearstide juures
- meditsiinitöötajate pädevuste täiendamine ka vaimse tervise teemadel (nt regulaarsed kohtumised/ümarlaud vaimse tervise teemal)
- erinevate teraapiate arendus (loomateraapia, loovteraapia)
- Abitaja või Jututaja - tasuta eakatele telefoniliini käivitamine
- mobiilne kriisimeeskond
- kogukonna psühholoog
- kogukonna tervisekeskused, perekeskused kus saab osutada abivajajatele mitmekülgset tuge

5) Muud mõtted:

- kaasata enam vaimse tervise valdkonnaga / heaoluga seotud vabatahtlikke ja MTÜsid, mh kogukonnas vanemaealiste, aga ka teiste gruppide toetamiseks
- vaimsele tervisele pühendatud üritused
- koostöö lähivaldadega
- tugev ennetustöö sotsiaalvaldkonna erinevate sihtgruppidega
- valdkonna koordineerimine - keegi korraldaks vaimse tervise teemadega tegelemist.
- noortekeskuseid rohkem tõmbekeskusteks teha
- tervishoiu võrgustikud

Mida on selleks vaja, et neid tegevusi teha?

1. Piirkonnas otsuseid ja kokkuleppeid: vaimse tervise teema on KOV-dele üsna uus ja võiks korraldada koolitusi sellest, kuidas süsteemi üles ehitada ja kuidas teemale läheneda - koos Sotsiaalministeeriumiga. Maakonna tasandil on vaja vaadet nii

psühhiaatrite kui statsionaarsete kohtade saamiseks, keskuste loomiseks riiklikke otsuseid. Teenuste osutamiseks on vaja sobivaid ruume (tervisekeskused).

2. Ressursse: rahastus ja raha
Vaja on piisavalt kvalifitseeritud spetsialiste ja selleks omakorda stabiilset rahastust, kabineti sisustust ja koostööpartnereid teenuseosutajaks. Tähtis, et rahastus vastaks KOV vajadustele (toetusvoorus piirav rahvaarvu kohta võimaldatud summad).
3. Rohkem ühendada kogukondi ja mõelda koos, kuidas vaimset tervist toetada - kuidas inimesed üksteist saaksid rohkem toetada. KOVid saavad teha koostööd MTÜ-dega, kaasata vabatahtlikke. Reklaami MTÜde tegevuste ja teenuste kohta, kogemuslugusid. Abi oleks vabatahtliku tegevuse populariseerimisest.
4. Pätevuste omandamist:
 - vaja läbi mõelda kuidas siseneda oma teemaga tervisesüsteemi ja jõuda meditsiinitöötajateni
 - vaimset tervist toetava mõtteviisi omaksvõttu (õpetajad, treenerid)
 - vaimse tervise teenuse kohustuslikkust esmatasandil, nt vaimse tervise päevad ja kuud.
5. Koostöö: oluline on osapoolte huvi ja tihe koostöö ametiasutuste, KOV, MTÜ vahel. Koostöö erinevate haridusasutuste vahel aitab leida spetsialiste, koostöös riigiga saab leida sekkumised. Näiteks oleks kasu kui riigi poolt mõelda tundlikumalt sellele, kuidas Covidiga seotud teemasid noorte osas kajastada või infot anda, et vältida stigmatiseerimist.

LÕUNA - EESTI PIIRKONNA ARUTELU, 1.detsember

Paide, Elva, Viljandi, Põlva

Milliseid tegevusi kohalikud omavalitsused vaimse tervise edendamiseks teevad?

Teenuste pakkumisel on olulisemad sihtrühmad lapsed ja noored, ja ka inimesed, kes nendega töötavad; mehed, eakad (üksildus, dementsus, tugigrupid). Näiteks pakutakse piirkonnas järgmisi teenuseid:

- Elva vallas võtab soovijaid vastu vaimse tervise õde, psühholoogi vastuvõtule saab minna lisaks Elvale ka Viljandi vallas.
- toimuvad tugigrupid ja nõustamine, nt ATH/Aspergeriga laste vanematele, psühhosotsiaalne kriisiabi
- NEET juhtumikorraldaja
- ennetuskeskus Perepesa Viljandi linna eelarvest finantseerituna, või siis perelahendusring, või perenõustamine
- Põlva Haigla ja eraettevõtja pakub vaimse tervise teenuseid
- vahendatakse ka Rajaleidja ja Töötukassa teenused
- vaimse tervise teenustele aitavad kaasa eakate päevakeskused
- lapse heaolu spetsialist lastekaitsja asemel

Koostöö haridusasutustega ja töö noortega:

- tugispetsialistid haridusasutustes - haridusasutuste tugispetsialistid ühes osakonnas ning linnavalitsuses, lasteaedade psühholoogid "riskasutuses" - ühtne sünergia, koolitused, ühised koolitused, super- ja kovisioon.
- haridustöötajatele võimaldatakse vaimse tervise esmaabi koolitusi, kasutatakse aktiivselt Peaasi.ee, suunatakse noori veebinõustamisele (nii Peaasi kui lahendus.net)
- töötatakse NEET noortega, psühholoogilise nõustamise võimaldamine
- lastevanemate nõustamine HEV lapse toetamiseks, aga ka vanemlusprogramm "imelised aastad"
- õpetajatele pakutakse psühholoogilist toetust. Kahe õpetaja süsteem Viljandi Gümnaasiumis
- õppenõustamiskeskus - psühholoogilise toetuse andmine, distantsõppe nipinurk, VT kvaliteetsed abimaterjalid
- kooli koostöö vaimse tervise õega või haiglaga loengute läbiviimiseks

Koolitused ja sekkumisprogrammid:

Erinevatest sekkumisprogrammidest on kasutuses Peaasi.ee koostöös korraldatavad vaimse tervise esmaabi koolitused ja Vaimse tervise vitamiinid. Aga ka KIVA-programm, TORE, VEPA ja Imelised Aastad, tervist edendav kool/lasteaed. Koostööd tehakse Rajaleidja keskusega, TEL/TEK. Korraldatakse programmide tutvustuspäevi.

Vaimse tervise valdkonna töötajatele on tagatud:

- supervisioonid ja (täiend)koolitused omavalitsuse töötajatele. Eraldi märgiti ära kovisioonid lasteaedade tervisemeeskondadega, supervisioonid sotsiaalvaldkonna töötajatele, koolide tugispetsialistidele koostöös Rajaleidjaga.
- tugispetsialistide võrgustikud ja ümarlauad
- vaimse tervise esmaabi koolitused haridusasutuste juhtidele
- tunnustatakse parimaid tööandjaid, kes pööravad tähelepanu meeste VT-le.

Info jagamine ja teavitust:

- toetavate Tervisekassa materjalide jagamine
- korraldatakse avalikke loenguid ja infopäevi, nt hoolekogude infopäev

- korraldatakse ühisüritusi resotsialiseerumise eesmärgil, terviseüritusi
- tugispetsialistidele ja töötajatele infopäev ja infopank erinevatest vahenditest - KiVa, VEPA, Imelised Aastad jms
- dementsuse infotunnid

Süsteemne töö: käivitatud või loodud on:

- tervisenõukogu, mille ülesanne on (1) laste vaimset tervist mõjutavate tegurite selgitamine ja probleemide ennetamine; (2) meeste vaimset tervist mõjutavate tegurite selgitamine ja probleemide ennetamine; (3) 65+ elanikkonna toimetuleku toetamine ja vaimse tervise probleemide ennetamine.
- kriisikomisjon ja Turvalisuse nõukogu
- erinevad arengukavad ja plaanid: valla heaolu arengukava, laste VT toetamise tegevuskava; kaardistus, kuidas haridusasutuses toimub abivajava lapse märkamine, või siis eakate puhul üksilduse märkamine
- meeste vaimse tervise tegevuskava, mille alusel perearstidega kokkulepe - saatekiri spordiklubisse, kus on inimene, kes võtab selle mehe nõ vastu
- heaoluprofiilid

Muud algatused:

- Viljandimaa noorte ideetalgutest sündis Murepesa algatus - noortele võimalus murega pöörduda - pilootprojekt
- inimkeskne hoolekanne - noorte teekonna kaardistamine vaimse tervise valdkonnas
- naiste kooli algatus - räägime meeste tervisest.
- eakate puhul kaardistus, kust nad hangivad infot. Algatasime valla lehes 65+ kvartaalse vahelehe.
- noorte vaimse tervise konverents "Noorelt noorele"
- "Varem on parem" - varase märkamise süsteem, pilootprojekt
- eakatele IT lahendus "Teata Abivajajast" on piloteerimisel
- eakate tugigrupid - toob eakad kodust välja, keskendub terviseteeadele
- meeste tervise teemad - uuring töökohtades, tunnustus parimatele töökohtadele, sekkumine ettevalmistamisel
- mobiilne noorsootöö
- "Nooremardid" käisid gümnaasiumi õpilastele vaimsest tervisest rääkimas
- Vaimse tervise eestkõneleja + õpilased veavad ise teatud teemasid eest

Huviharidus

Huviharidust nähakse paljudes omavalitsustes võimalusena vaimse tervise probleemide ennetamiseks. Elvas kaardistati laste ja noorte huviringides osalemine, Viljandis näiteks loodi projektipõhine erivajadustega laste kunstiring.

Mida soovite veel oma piirkonnas teha?

1) Uued teenused või algatused:

- Perepesa käivitamine (ilma suunamiseta psühholoogi teenus vmt)
- eakate päevakeskuse teenuste laiendamine, mis mõnes piirkonnas ei toimi veel; jalutuskäigud koostöös päevakeskusega
- olemasolevate sihtrühmadega töö jätkamine - tugirühmad (lapsed, pered, ATH)
- töö dementsuse ennetamiseks (orienteerumismatkad jmt)
- uued teenused ja tugispetsialistid, nagu personaalne tervisedendaja, une - ja toitumisnõustajad
- erivajadustega lastele loovteraapiline ringitegevus
- keskuse loomine, kus oleksid kättesaadavad/kohapeal olemas vaimse tervise spetsialistid. Nt Viljandi maakonna HEV kompetentsikeskus

- sotsiaalpedagoogid lasteaedadesse ja teiste tugispetsialistide tagamine, hindamisinstrumendid
- Murepesa, eakate tugigrupid - Viljandi tervisenõukogu, jätkata poolelijäänud projektidega
- teistmoodi lahendused - näiteks loovterapeudi kaasamine
- kuulmispuudega inimestele abi pakkumine
- varajane märkamine, ei tohi diagnoosida (riskikoht)
- täiendavate programmide kasutusele võtmine, seniste jätkamine (Imelised aastad, PLR, Hoolivad isad)

2) Rohkem ennetustööd ja teadlikkuse kasvatamist

- infomaterjal VT abi olemasolu kohta maakonna tasandil
- koostöö haiglaga ennetustöö kavandamiseks
- infopäevad, koolitused vaimse tervise teemal (õpetajad, lapsevanemad, noored)
- enesesõbralikkuse kujundamine/juurutamine - töö hoiakutega
- käitumisjuhised in-le, kui midagi juhtub (SKA psühholoogiline kriisiabi - koostöö sellega)

3) Spetsialistide toetamine

- hooldustöötajate tugigrupp
- abistavate elukutsete regulaarsed supervisioonid
- õpetajate vaimse tervise toetuse - supervisioon/ tugigrupid/ arengupartnerid
- regulaarsed supervisioonid kõigile sotsiaalvaldkonna töötajatele. supervisioon kooli personalile (õpetajad, tugispetsialistid)
- tugispetsialistide koostööpäevad vallas, kogemuste vahetus jne

Hädavajalik on haridusasutuste tugispetsialistide palgatõus

- 4) **Võrgustike sisukas töö** ja koostöö kogukonnas. Võrgustikku kuuluvad kool, lasteaed, noortekeskus, päevakeskus jne. Lapsevanemate aktiivsem kaasamine ja läbimõeldud tegevused selleks, et info jõuaks paremini iga abivajajani. Vabatahtlike kaasamine, ka külade tasandil vabatahtlikkuse edendamine, nende töö märkamine ja toetamine.

5) Muud ideed ja vajadused

- igale lapsele/noorele oma huviring/tegevus (sotsiaalne sidusus)
- positiivsete praktikate importimine
- strateegiline vaade tervisenõukogus - vaimse tervise kirjaoskuse / harimise olulisus

Mida te selleks vajate, et neid tegevusi teha?

1. Raha ja kvalifitseeritud inimesi, mh spetsialiste, kes tahaksid töötada "perifeerias". Abiks oleks riiklik palgatoetus tugispetsialistidele nagu on õpetajatel. Vaja on just esmatasandi spetsialiste, oluline on vaimse tervise õdede arvu suurendamine.
2. Abistavate elukutsete jätkusuutlikkuse toetamine (supervisioonid, vääriline palk jmt). Muuhulgas rahalised vahendid, hoiakud tugispetsialistide ametikoha/professiooni suhtes (sh nn naiste töö väärtuslikkus). Ülikoolidega koostöö, vajalike spetsialistide koolitamine. Valdonna edendamise eest seisvad inimesed vajavad aja planeerimise oskust, nõu ja abi projektide kirjutamisel. Ülevaadet selle kohta, mis juba on olemas (kellele mõeldud) ja mida ei ole mõtet lisaks välja pakkuda. Hea oleks rohkem teada ka olemasolevate teenuste kvaliteedi ja mõju ja osalenute tagasiside kohta. Kogemuste omandamine teistest riikidest.

3. Usaldus sotsiaalvaldkonna suhtes. See hõlmab nii poliitilist tahet tegeleda vaimse tervise probleemidega piirkonnas kui ka riigilt keskseid juhiseid, mida tuleks edasi arendada maakonna tasandil. Kohalikul tasandil on vaja kindlustunnet, et tegevused oleks jätkusuutlikud (rahaline kate ja info jõudmine inimesteni).
4. Teadlikkuse tõstmine. Vaja on infomaterjale ja käitumisjuhiseid (abi kättesaadavuse kohta maakonnatasandil, kriisikäitumiseks jmt), sh ka eneseabi käsiraamatud, koolitused - kuidas ära tunda esmaseid tundemärke.
5. Rahaline ressurss. Projektipõhine rahastus on murekoht, pilootprojektide puhul on oluline riiklik toetus. Rahastamisvõimalused tuleb üle vaadata: nt supervisiooniks vahendid omavalitsuse eelarvesse - HTM saab rahastada haridusvaldkonnas, lastekaitse valdkonda võiks vahendid tulla SKAst.
6. Aktiivsed tugigrupid ja kogukonna kaasamine. Sihtrühmade tugigruppide loomine - lapsed, noored, eakad, spetsiifilised (ATH jmt). Tegevused vajavad eestvedajat ja koordineerijat. Tervisenõukogu on hea näide võimalikust koostööst KOV-dega.