

**LASTE JA NOORTE VAIMSE TERVISE
PARANDAMISE ETTEPANEKUD**

**Vabariigi Valitsuse tegevusprogrammi tegevuse
9.2.2 täitmiseks ennetusnõukogu 29.05.2023
otsusega volitatud ministeeriumite ülese
töörühma RAPORT**

SISSEJUHATUS

2023. aastal ametisse astunud Vabariigi Valitsus seadis oma tegevusprogrammis järgmise eesmärgi: „Töötame valdkondade üleselt välja laste ja noorte vaimse tervise parandamise lahendused“. Ülesanne, mille eest sai vastutavaks Sotsiaalministeerium, lähtus eelkõige ühiskonnas palju tähelepanu saanud murettekitavast laste vaimse tervise näitajate trendist, aga ka juba eelmise, 2021. aasta jaanuaris ametisse astunud valitsuse võetud suunast väärtustada vaimset tervist.

Erinevad uuringud näitavad, et lapsed ja noored on ühiskonnas vaimse tervise osas riskigrupp. Nende näitajad on oluliselt kehvemad kui elanikkonnal tervikuna ning viimase kümnendi jooksul on toimunud näitajate oluline halvenemine. Eesti ei ole nende arengute poolest ainulaadne – laste, eriti teismeliste tüdrukute heaolu vähenemist on täheldatud peaaegu kõikjal läänemaailmas ja mujalgi. Trendi põhjuste osas ei ole lõplikku konsensust, kuid võib siiski eeldada, et üldine ebastabiilsus ja ebaselgus maailma arengute suhtes, ebakindlad tuleviku väljavaated kasvavale põlvkonnale, muutuste tempo kasv ning laiaulatuslik digimaailma pealetung on seadnud noorema põlvkonna löögi alla.

Vaimsele tervisele pannakse alus varases lapseas, mistõttu on pingutused laste heaolu ja tervise parandamiseks ühtlasi ka investeering tervema, tegusama ja loovama tuleviku Eesti heaks. Eesti ühiskond väärtustab laste heaolu ka omaette hüvena. Keskmise oodatav eluiga on Eestis 2023. aasta seisuga 79 aastat. Seega moodustavad esimesed 18 neist peaaegu veerandi, mis on liiga pikk aeg, et näha selles vaid ettevalmistus täiskasvanueluks.

Eesti avalikus sektoris on peamine vastutus laste vaimse tervise eest jagatud haridus-, sotsiaal- ja tervisevaldkonna vahel. Samuti panustavad sellesse sise-, justiits- ja noortevaldkond riskikäitumise ja väärtuste ennetamise kaudu. Lisaks on kultuurivaldkonnal läbi noorsootöö ja huvihariduse veel väga suur roll laste positiivse vaimse tervise ja heaolu arendamisel. Viimaks panustab tööturuvaldkond koostöös kõigi eelnimetatud valdkondadega eritählepanu noortele, kes ei õpi ega tööta. Samas on laste tervisele mõju ka kõigil teistel valdkondadel, s.h ka tegevused, mis ei ole otseselt suunatud vaimse tervise edendamisele või laste heaolule, kuid mõjutavad seda suurel määral.

Väga oluline roll on laste vaimse tervise hoidmisel kohalikel omavalitsustel, kelle kaudu jõuavad peredeni erinevad sekkumised. Lisaks omanikena vastutavad nad lasteaedade, koolide, huvikoolide ja noorsootöösutuste töökorralduse ning psühhosotsiaalse keskkonna eest. Kohaliku elu eestvedajatena seisavad nad ka haavatavate gruppide eest.

Lähtudes „tervis kõigis poliitikates“ põhimõttest ning arusaamast, et lapse heaolu mõjutavad otseselt ja kaudselt kõik eluvaldkonnad, kutsus Sotsiaalministeerium antud ülesannet lahendama Vabariigi Valitsuse kõik ministeeriumid, paludes neil tööühma nimetada oma esindaja. Käesolev raport on tööühma töö tulemus, kus teaduskirjanduse, seminaride, arutelude, teadlaste ja praktikute kaasamise ning laste enda seisukohtade toel kaardistati võimalused vähendada Eesti ühiskonnas laste vaimse tervise riskitegureid ja suurendada kaitsetegureid.

Käesolev raport annab ülevaate tehtust, alustades teaduskirjanduse ülevaatest laste vaimse tervise riski- ja kaitsetegurite ja sekkumiste teemal ning uuringutel ja statistikal põhinevast kokkuvõttest Eesti laste sotsiaalse ja tervisliku seisundi hetkeolukorra kohta. Järgneb täpsem kirjeldus raporti koostamisest ja ministeeriumiülese tööühma tööst. Järgnevad peatükid peegeldavad tööühma töö tulemusi: valik olulisemast riiklikest poliitikest, sekkumistest ja tegevustest on välja toodud tavapärasest erinevas vaates struktureerituna selle järgi, millist laste vaimse tervise riski- või

kaitsetegurit nad mõjutavad. Lisaks on esitatud olulisemad probleemkohad ja vajadused ning töörühma seminaridel ja valdkonnaspetsialistide kohtumisel formuleerunud ettepanekud.

Raport keskendub eelkõige laste heaolu mõjutavatele keskkonnateguritele ning võimalustele ennetada vaimse tervise probleeme parema füüsilise ja sotsiaalse keskkonna kaudu. Raportis ei ole seatud eesmärgiks hõlmata terviklikult kõiki teenuseid ja sekkumisi, kuivõrd neis valdkondades on juba täna töös olulised arendused, s.h lastekaitse reform, rehabilitatsiooniteenuste reform, vanemluse tegevuskava, sotsiaal- ja terviseteenuste integratsioon, valdkonnaülese ennetuse kokkuleppe elluviimine jne. Neid arenguid on kirjeldatud hetkeolukorra kaardistuses ning neile on viidatud ka mujal, kus see on asjakohane.

Koostajad:

Sotsiaalministeeriumi vaimse tervise osakond

Triinu Täht, Mari Ader, Maarja Kalma, Anne Randväli

Ministeeriumiteülese töörühma liikmed (tähestikulises järjekorras):

Gerttu Aavik, Annikki Aruväli, Katri Eespere, Annika Kalinina, Kati Laus, Julika Luts,

Mikk Lõhmus, Heidi Paabort, Ain Peil, Norman Pöder, Eva Põldis, Jürgen Rakaselg,

Silver Salla, Annely Salumaa, Taavi Talupuu, Krista Tõnisson, Kristel Vaino

Täname:

Eesti Õpilasesinduste Liit, Eesti Noorsooühenduste Liit, Eesti Õpetajate Liit, Eesti Linnade ja Valdade Liit, Noored Kotkad, Helen Sooväli-Sepping, Dagmar Kutsar, Katrin Koov, Sandra Fomotskin, Grete Arro, Aave Hannus, Ilona Kivisik, Henn Vallimäe, Kädy Plaas-Kala, Maido Nõlvak, Maila Rajamets, Heli Mäesepp, Tormi Kotkas, Liisa Lints, Marjetta Venno, Anu Leps, Mari-Liis Mänd, Heli Suvi, Mailiis Kaljula, Karin Streimann, Tiia Pertel, Airi Mitendorf, Helen Jõks, Gerli Lehe, Helen Alton, Anne Haller, Reili Brandt, Elmet Puhm, Ulvi Tüllinen, Kristiina Luht, Kadri Kasterpalu, Käidy Aljama, Krista Järv, Ott Oja, Margit Savisaar, Silver Tamm, Liina Kitt, Marit Kannelmäe-Geerts, Kersti Peenemaa, Triin Noorkõiv, Rainer Melts, Marko Rillo, Triin-Ketlin Siska, Anni Lehari, Andra Siibak

Sisukord

SISSEJUHATUS	2
TEADUSKIRJANDUSE ANALÜÜS.....	5
Laste vaimset tervist mõjutavad tegurid	5
Riski- ja kaitsetegurid	6
Lapse riski-ja kaitsetegurid.....	7
Pere ja vanematega seotud riski-ja kaitsetegurid.....	8
Struktuursed riski- ja kaitsetegurid	10
Sekkumised	12
HETKEOLUKORD JA ANDMED.....	14
Milline on Eesti laps ja tema pere?	14
Mida ja kuidas teame laste vaimsest tervisest?.....	15
Milline on laste vaimse tervise olukord olemasolevate uuringute andmetel?	16
RAPORTI KOOSTAMISE PROTSESS.....	22
PROBLEEMID JA ARENGUKOHAD.....	24
Elukeskkond kui vaimse tervise kujundaja.....	24
Alusharidus ja lapsehoiuteenus	25
Üldharidus	26
Noored kutsehariduses	28
Huvihariduses, huvitegevuses ja noorsootöös osalemine	28
Kogukonna tugi	30
Digiühiskond.....	31
LASTE VAIMSET TERVIST TOETAVAD TEGEVUSED RIIKLIKES ARENGUKAVADES JA MINISTEERIUMITE TEGEVUSKAVADES.....	33
ETTEPANEKUD	41
Lapse heaolu, arengut ja vaimset tervist toetav elukeskkond.....	41
Lapse heaolu ja arengut toetav õpikeskkond	41
Lapsest lähtuv, kvaliteetne ja kättesaadav lastehoid ja alusharidus	42
Üldharidus	43
Noored kutsehariduses	44
Huviharidus, huvitegevus ja noorsootöö	45
Kogukonna tugi	46
Digiühiskond.....	47

Riski- ja kaitsetegurid

Inimeste vaimset tervist mõjutavad mitmed omavahel tihedas vastastikuses seoses olevad riski- ja kaitsetegurid. Riskiteguritena määratletakse mõõdetavaid tunnuseid, mis ennustavad teatud spetsiifilist tagajärge ja on selle tagajärjega tõenäoliselt põhjuslikult seotud. Kaitseteguritena defineeritakse aga tunnuseid, mille tulemusel ilmnevad negatiivsed tagajärjed väiksema tõenäosusega või mis aitavad leevendada riskitegurite negatiivset mõju. Üksikute kaitse- ja riskitegurite mõju tugevus võib erineda ning muutuda vastavalt teistele teguritele või sõltuda ümbritsevast keskkonnast.

Nagu ka üldise vaimse tervise alase ennetustegevuse puhul, on laste ja noorte valdkonnas ennetuse eesmärk eelkõige vältida vaimset või füüsilist heaolu ohustavate probleemide teket. Nende hulka kuuluvad nii vaimse tervise probleemid (näiteks ärevus ja depressioon) kui ka kahjulik käitumine (sõltuvusainete tarvitamine, vägivald, kuritegevus, seksuaalne riskikäitumine, koolist väljalangemine jm). WHO on eristanud kolm vaimse tervise ja heaolu tegurite kategooriat, mis mõjutavad inimese haavatavust vaimse tervise probleemide suhtes ja mille kompleksne vastastikune mõju kujundab inimeste vaimse tervise tervikuna².

- 1) indiviidi tasandi tegurid – on psühholoogilised (näiteks kognitiivsed) ja bioloogilised (näiteks geneetika). Nende hulka kuuluvad nii inimese loomuomased kui ka õpitud võimed ja harjumused, mis mõjutavad tema toimetulekut erinevate emotsioonide, suhete, tegevuste ja kohustustega.
- 2) Pere- ja kogukonna tasandi tegurid – hõlmavad inimese lähiümbrust, sealhulgas tema võimalusi suhelda kaaslaste, perekonna ja sõpradega, võimalusi osaleda mõtestatud tegevuses ja omandada haridust, aga ka tema sotsiaalseid ja majanduslikke tingimusi.
- 3) Struktuuri tasandi tegurid – on seotud laiemaga geograafilise, sotsiaal-kultuurilise ja üldise, inimest ümbritseva keskkonnaga (näiteks ebavõrdsus, sotsiaalne stabiilsus ja keskkonna kvaliteet).

Laste vaimset tervist mõjutavad tegurid

Enamik riski- ja kaitsetegurite uuringud on keskendunud lapse suhetele eakaaslastega, tema vanematele ja indiviidi isiksuseomadustele³, kuid aina enam on hakatud uurima ka erinevate struktuuritegurite mõju laste vaimsele tervisele.

Kuigi enamik inimesi on märkimisväärselt vastupidavad, on elu jooksul suurem risk kogeda vaimse tervise probleeme neil, kes puutuvad kokku ebasoodsate keskkonnatingimustega. Näiteks, sõjalised konfliktid, haiguspuhangud (COVID-19 pandeemia), sotsiaalne ebaõiglus, tõrjutus, sotsiaalne stigma, diskrimineerimine ja ebavõrdsus – need on kõik laiemad ühiskondlikud riskid, mis võivad kaasa tuua vaimse tervise probleemide väljakujunemise ja süvendada juba olemasolevaid probleeme.

Elukaareülene vaimne tervis

Inimese vaimne tervis muutub erinevate olukordade ja stressitegurite mõjul kogu tema elu jooksul. Erinevad individuaalsed, sotsiaalsed ja struktuurilised tegurid võivad üheskoos meie vaimset tervist igal hetkel nii kaitsta kui kahjustada. Erinevad eluetapid on erineva kriitilisuseastmega, mis tähendab, et erinevad riski- ja kaitsetegurid mõjutavad erinevas vanuses lapsi ja noori erineval viisil. Käesolevas

² World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

³ Siilbek, 2022. Laste ja noorte vaimse tervise ja riskikäitumisega seotud riski- ja kaitsetegurite mõõtevahendid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

raportis on vaimset tervist mõjutavad riski- ja kaitsetegurid jaotatud kolme kategooriasse: lapsea, pere ja vanematega seotud ning struktuursed riski- ja kaitsetegurid (Tabel 1–6). Tabelites mainitud riski- ja kaitsetegurite teadusuuringute viited on välja toodud allmärkustes.

Lapse riski-ja kaitsetegurid

Inimese sünnieelne keskkond, imikuiga ja varajane lapsepõlv võib mõjutada kogu tema elu. Suur osa täiskasvanute vaimse tervise häiretest saab alguse just lapseaas. Seda põhjusel, et varases lapsepõlves võimaldab turvaline ja armastav keskkond, mis pakub vastutustundlikku hoolt ja varajase õppimise võimalusi, lapse aju olulisel arenguetapil luua uusi närviühendusi. Vastupidiselt võivad ka varases lapsepõlves kogetud ebasoodsad kogemused (näiteks vägivald, hooletusse jätmine, perekonnast eraldamine või lähedase surm) häirida aju varajast arengut ning kahjustada närvi- ja immuunsüsteemi kogu eluks. Samuti on teaduskirjandusest teada, et rühma suurus ja veelgi enam laste arv täiskasvanu kohta lasteasutuses mõjutab laste vaimset ja füüsilist tervist, arengut ning õpitulemusi^{4,5}.

Tabel 1. Lapse riskitegurid

Lapse riskitegurid
Geneetilised tegurid
Sünnitusjärgsed tüsistused
Halb füüsiline tervis, krooniline haigus
Hooletusse jätmine
Vägivald ja väärkohtlemine
Üksildus, lein
(Kooli)kiusamine ja halb side haridusasutusega
Tubaka, alkoholi ja narkootiliste ainete tarbimine

Ka noorukiiga on arenguliselt inimese vaimse tervise kujunemise vaates oluline aeg, sest siis arenevad tema sotsiaalsed ja emotsionaalsed oskused, harjumused ja toimetulekustrateegiad, mis tema vaimset tervist edaspidi toetavad. Sinna hulka kuuluvad näiteks tervislikud uneharjumused, regulaarne kehaline aktiivsus⁶, probleemilahendus- ja suhtlemisoskused⁷. Paljud riskikäitumised, näiteks sõltuvust

⁴ Bowne, J. B., Magnuson, K. A., Schindler, H. S., Duncan, G. J., & Yoshikawa, H. (2017). A Meta-Analysis of Class Sizes and Ratios in Early Childhood Education Programs: Are Thresholds of Quality Associated With Greater Impacts on Cognitive, Achievement, and Socioemotional Outcomes? *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 39(3), 407-428. <https://doi.org/10.3102/0162373716689489>

⁵ Perlman M, Fletcher B, Falenchuk O, Brunsek A, McMullen E, Shah PS. Child-Staff Ratios in Early Childhood Education and Care Settings and Child Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS One*. 2017 Jan 19;12(1):e0170256. doi: 10.1371/journal.pone.0170256. PMID: 28103288; PMCID: PMC5245988.

⁶ Josephine N. Booth, Andy R. Ness, Carol Joinson, Phillip D. Tomporowski, James M.E. Boyle, Sam D. Leary, John J. Reilly, Associations between physical activity and mental health and behaviour in early adolescence, *Mental Health and Physical Activity*, Volume 24, 2023, 100497, ISSN 1755-2966, <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2022.100497>

⁷ Ravens-Sieberer, U., Otto, C., Kriston, L., Rothenberger, A., Döpfner, M., Herpertz-Dahlmann, B., Barkmann, C., Schön, G., Hölling, H., Schulte-Markwort, M., Klasen, F., & BELLA study group (2015). The longitudinal BELLA study: design, methods and first results on the course of mental health problems. *European child & adolescent psychiatry*, 24(6), 651–663. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0638-4>

tekitavate ainete tarvitamine, saavad alguse just noorukieas ning võivad vaimset tervist tugevalt kahjustada. Viimastel aastakümnetel on Eesti noorte üheks peamiseks surmapõhjuseks suitsiid⁸. See on seotud erinevate riskitegurite kulumineerumisega ning ennetatav läbi riskitegurite maandamise ja kaitsetegurite suurendamisega.

Tabel 2. Lapse kaitsetegurid

Lapse kaitsetegurid
Geneetilised tegurid
Väike laste arv ühe õpetaja kohta
Kvaliteetne lastehoid ja alusharidus
Hea suhtlemis- ja eneseväljendusoskus
Positiivsed sotsiaalsed suhted
Sportimine ja füüsiline aktiivsus
Optimism, eluga rahulolu, enesekindlus ja enesetõhusus
Stressitaluvus
Turvaline kiindumussuhe
Toetav õpikeskkond

Pere ja vanematega seotud riski-ja kaitsetegurid

Pere ja vanematega seotud riskitegurid võivad tugevalt mõjutada lapse vaimset tervist. Raseduse ajal tarvitatud alkohol, tubakas ja narkootikumid võivad põhjustada loote alkoholisündroomi ja neuroloogilisi kahjustusi, mis suurendavad lapse käitumis- ja vaimse tervise häirete riski⁹. Tihedad perekonfliktid, nagu tülid ja vägivald, võivad tekitada lastes internaliseeritavaid (näiteks ärevus ja depressioon) või eksternaliseeritavaid probleeme (näiteks agressiivsus ja uimastite tarvitamine) ja kahjustada turvatunnet ning vanematega seotud kiindumussuhet¹⁰. Seda mõjutavad ka vanemate suhted enda perekonnaga ja vanema enda negatiivsed lapsepõlvkogemused^{11,12}. Nii raseduseaegne¹³

⁸ Tervise Arengu Instituut, 2024. Surmad põhjuse, soo ja vanuserühma järgi.

https://statistika.tai.ee/pxweb/et/Andmebaas/Andmebaas_01Rahvastik_04Surmad/SD21.px/

⁹ Popova, S., Charness, M.E., Burd, L. et al. Fetal alcohol spectrum disorders. Nature Reviews Disease Primers 9, 11 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41572-023-00420-x>

¹⁰ Rianne van Dijk, Inge E. van der Valk, Maja Deković, Susan Branje. A meta-analysis on interparental conflict, parenting, and child adjustment in divorced families: Examining mediation using meta-analytic structural equation models, Clinical Psychology Review, Volume 79, 2020, 101861, ISSN 0272-7358, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101861>

¹¹ Ma, X., Biaggi, A., Sacchi, C., Lawrence, A. J., Chen, P.-J., Pollard, R., ... Dazzan, P. (2022). Mediators and moderators in the relationship between maternal childhood adversity and children's emotional and behavioural development: a systematic review and meta-analysis. Psychological Medicine, 52(10), 1817–1837. doi:10.1017/S0033291722001775

¹² Ravens-Sieberer, U., Otto, C., Kriston, L., Rothenberger, A., Döpfner, M., Herpertz-Dahlmann, B., Barkmann, C., Schön, G., Hölling, H., Schulte-Markwort, M., Klasen, F., & BELLA study group (2015). The longitudinal BELLA study: design, methods and first results on the course of mental health problems. European child & adolescent psychiatry, 24(6), 651–663. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0638-4>

¹³ Kingston, D., Tough, S. Prenatal and Postnatal Maternal Mental Health and School-Age Child Development: A Systematic Review. Maternal Child Health J 18, 1728–1741 (2014). <https://doi.org/10.1007/s10995-013-1418-3>

kui vanemlik stress¹⁴ ja kehv vaimne ning füüsiline tervis vähendavad vanemate võimet pakkuda emotsionaalset tuge, mis mõjutab negatiivselt lapse arengut ja põhjustab lapseas emotsionaalseid ja käitumuslikke probleeme. Emade rasedusaegsel ja sünnitusjärgsel depressioonil võib olla negatiivne mõju lapse aju arengule⁹. Madal sissetulek, vaesus ja töötus võivad olulisel määral mõjutada juurdepääsu tervishoiuteenustele, headele elamistingimustele ja täisväärtuslikule toidule. Need suurendavad omakorda majanduslikku stressi, mis võib põhjustada perekonflikte ja taaskord kahjustada laste vaimset heaolu.

Tabel 3. Pere ja vanematega seotud riskitegurid

Pere ja vanematega seotud riskitegurid
Sõltuvusainete tarvitamine raseduse ajal
Palju konflikte perekonnas
Lähisuhtevägivald
Vanemlik stress
Vanemate kehv vaimne ja füüsiline tervis, sh krooniline haigus
Vanemate perekondlikud suhted
Pere madal sissetulek ja vaesus
Vanema(te) töötus

Laste vaimset tervist toetavate kaitsetegurite hulka kuulub näiteks vanema sünnieelne tervislik toitumine, mis tagab lapse aju arenguks vajalikud toitained ja vähendab neuroloogiliste probleemide esinemisriski. Samuti soodustab armastav ja stabiilne kodukeskkond, kus vanemad loovad lastega turvalised kiindumussuhted, lapse enesehinnangu, sotsiaalsete oskuste ja emotsionaalse vastupidavuse arengut ning vähendab stressist ja traumadest tulenevat negatiivset mõju. Lapse vaimse tervise toetamisel mängivad vanemate (paari)suhted, peresuhted ja vanemlikud oskused olulist rolli, kuna on olulised kaitsetegurid, mis aitavad lapse arenguks luua turvalise ja toetava keskkonna. Lisaks toetab lapse heaolu pere kõrgem sotsiaalmajanduslik positsioon, mis tagab parema juurdepääsu haridusele, tervishoiule ja elutingimustele¹². Pere ja vanematega seotud kaitsetegurid vajavad rohkem uuringuid, et teha kindlaks, millised konkreetsed tegurid toetavad lapse vaimset tervist ja vähendavad vaimse tervise probleemide kujunemise riski.

Tabel 4. Pere ja vanematega seotud kaitsetegurid

Pere ja vanematega seotud kaitsetegurid
Vanema hea sünnieelne toitumine
Toetav vanemlus
Head perekondlikud suhted
Kõrgem sotsiaalmajanduslik positsioon

¹⁴ Jordana K. Bayer, Obioha C. Ukoumunne, Nina Lucas, Melissa Wake, Katherine Scalzo, Jan M. Nicholson; Risk Factors for Childhood Mental Health Symptoms: National Longitudinal Study of Australian Children. *Pediatrics* October 2011; 128 (4): e865–e879. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0491>

Struktuursed riski- ja kaitsetegurid

Laste vaimset tervist mõjutavad mitmed riskitegurid, mis tulenevad laiematest sotsiaalsetest, keskkondlikest ja majanduslikest tingimustest.

Vaimse tervise häirete riskirühmas on lapsed, kes kogevad diskrimineerimist või piiratud juurdepääsu haridusele ja tervishoiule. Tervisekriisid, nagu pandeemiad, võivad tekitada lastes ärevust ja ebakindlust, eriti kui nad puutuvad kokku vanemate haigustega või kogevad sotsiaalset eraldatust¹⁵. Samuti võivad laste tervist ja vaimset heaolu otseselt kahjustada keskkonnatingimused nagu õhusaaste ja kliimamuutustest põhjustatud looduskatastroofid. Näiteks on WHO on juba 2011. aastal viidanud mürale kui tõsisele negatiivse tervisemõjuga saasteallikale, kuid vaimse tervise probleemide põhjuslikku seost mürasaastega pole veel piisavalt uuritud¹⁶.

Kuna lapsed on kõikide saasteallikate suhtes tundlikumad kui täiskasvanud, on nad ka müra suhtes haavatavamad – muuhulgas võib see halvendada nende kognitiivseid võimeid¹⁷. Halb taristu, näiteks puudulikud tervishoiuteenused ja koolisüsteem, piirab laste juurdepääsu olulistele vaimse ja füüsilise arengu toetamise ressursidele. Lisaks on hea vaimse tervise jaoks oluline juurdepääs põhiteenustele ja -toodetele, nagu toidule, veele, peavarjule, tervishoiule ja kaitsele väärkohtlemise eest. Vaimse tervise probleemide riskirühma kuuluvad ka lapsed, kes elavad ohtlikes piirkondades (sõjakolled või kõrge kuritegevusega piirkonnad).

Veel on laste ja noorte vaimse tervise seisukohast oluline ka riiklik sotsiaal-, tööhõive- ja majanduspoliitika. Näiteks, COVID-19 pandeemia ajal kehtestatud piirangud ning vähenenud võimalused saada tuge ja teenuseid tõid kaasa märkimisväärsed tagajärjed just vaimse tervise osas – tõsisis kokkupuude stressi, ärevuse või depressiooniga, mille tingis sotsiaalne isolatsioon, eraldatus ja ebakindlus tuleviku suhtes¹⁸.

Tabel 5. Struktuuri riskitegurid

Struktuuri riskitegurid
Sotsiaalne ja sooline ebavõrdsus
Tervisekriis
Ebaõiglus ja diskrimineerimine
Kliimakriis, keskkonna halvenemine ja saasterohke elukeskkond
Halb taristu
Sõjaolukord või katastroofid
Ohtlik elukeskkond
Halb ligipääs baasteenustele

¹⁵ World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

¹⁶ Guha, M. 2022. Noise pollution and mental health. – Journal of Mental Health, 31(5), 605–606. <https://doi.org/10.1080/09638237.2022.2118694>.

¹⁷ Gill, T. 2021. Urban Playground: How child-friendly planning and design can save cities. London: RIBA Publishing.

¹⁸ World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Kaitsetegurid

Laste vaimse tervise kaitsetegurid struktuuri tasandil on samuti mitmekülgsed. Näiteks on esmatähtsad turvalisus ja julgeolek nii riiklikul kui kohalikul tasandil, kuna turvaline elukeskkond ja turvalised naabruskonnad jalutamiseks ja vaba aja veetmiseks on seotud näiteks madalama depressiooni ja alkoholi kuritarvitamise riskiga¹⁹.

Tabel 6. Struktuuri kaitsetegurid

Struktuuri kaitsetegurid
Sotsiaalne õiglus ja tolerantsus ning sooline võrdsus
Majanduslik turvalisus
Sissetulek ja sotsiaalkaitse
Kvaliteetne rohe- ja sinialadega elukeskkond
Hea taristu
Füüsiline turvalisus ja julgeolek
Turvaline elukeskkond
Hea ligipääs baasteenustele

Samuti on oluline tegur võrdsus, kuna ühiskonnas valitsevad uskumused, normid ja väärtused – eriti seoses soo, rassi, rahvuse, etnilise päritolu ja seksuaalsusega – võivad olulisel määral mõjutada ka laste vaimset tervist. Hea taristu on eluliselt tähtis, kuna võimaldab kiiret ja tõhusat juurdepääsu näiteks tervishoiuteenustele. Olulist rolli mängib ka ümbritsev, kvaliteetne rohe- ja sinialadega varustatud elukeskkond. Õigus puhtale ja hävimise eest kaitstud keskkonnale on inimõigus. Eesti Inimarenguaruanne (EIA)²⁰ märgib, et hästi kavandatud linnaruum toetab sotsiaalset kaasatust, kogukonnatunnet ja liikumist, mis suurendab vaimset heaolu ja vähendab stressi. Vahetu kontakt loodusega, olgu see linnaruumis või maal, toetab vaimset tervist ja suurendab heaolu. Ka füüsilise keskkonna tervis, sealhulgas arhitektuur ja ruumiline planeerimine, mõjutab oluliselt laste käitumismustreid ja vaimset heaolu. On leitud, et kehv linnakeskkond on sageli seotud laste vaimse tervise häiretega, eriti seoses liikluse intensiivsusega, mis piirab laste iseseisvat väljas viibimist²¹. Maailma Terviseorganisatsioon rõhutab samuti, et juurdepääs rohelistele ja sinistele aladele (linnapargid, metsad, mänguväljakud, veekogud ja rannad) on seotud parema vaimse tervisega, kuna aitab vähendada stressi ja soodustab taastumist. EIA on välja toonud, et „rohealadel on vaimset tervist taastav mõju – veres väheneb kortisoolitase, veresooned täituvad hapnikuga ning me tunneme end lõõgastunult ja rahulolevalt”²².

¹⁹ Lund, C., Brooke-Sumner, C., Baingana, F., Baron, E. C., Breuer, E., Chandra, P., Haushofer, J., Herrman, H., Jordans, M., Kieling, C., Medina-Mora, M. E., Morgan, E., Omigbodun, O., Tol, W., Patel, V., & Saxena, S. (2018). Social determinants of mental disorders and the Sustainable Development Goals: a systematic review of reviews. *The lancet. Psychiatry*, 5(4), 357–369. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30060-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30060-9)

²⁰ Sisask, M. (toim) 2023. Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu. 2023.inimareng.ee, <https://doi.org/10.58009/aere-perennius0043>

²¹ Gill, T. 2021. *Urban Playground: How child-friendly planning and design can save cities*. London: RIBA Publishing.

²² Sooväli-Sepping, H. (2023) “Füüsiline keskkond ja vaimne heaolu”, Eesti Inimarenguaruanne 2023. Vaimne Tervis ja heaolu. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu. 2023.inimareng.ee <https://doi.org/10.58009/aere-perennius0043>

Samuti on oluline sotsiaalkaitse ja võrdne ligipääs baasteenustele. Näiteks, 76–85% raskete psüühikahäiretega inimestest ei saa madala ja keskmise sissetulekuga riikides oma vaimse tervise probleemi korral ravi; vastav näitaja on kõrge sissetulekuga riikides samuti kõrge: 35–50%²³.

Sekumised

Teaduskirjanduse ülevaatest selgub, et erinevates eluvaldkondades mõjutavad vaimse tervise halvenemist mitmed riskifaktorid – indiviidi tasandil käitumine ja bioloogilised tegurid, pere ja kogukonna tasandil pere- ja muud sotsiaalsed suhted ning struktuursel tasandil keskkondlikud tegurid ja laiemad õigused. Sealjuures pole erinevad tasandid staatilised. Struktuuri tasandi tegurid mõjutavad ka pere ja indiviidi tasandit ja vastupidi – näiteks, keskkond mõjutab vanemate vaimset tervist ja seekaudu ka lapse indiviidi tasandi tegureid. Järelikult peavad vaimse tervise alased sekumised kindlasti toimuma erinevate sektorite ja sotsiaalsete rühmade üleselt²⁴. Kõige tõhusamad on ennetavad sekumised, mis toetavad vaimset tervist kui nende tegevustes säilitatakse järjepidevus. Need võimaldavad püsivalt tugevdada vaimset heaolu ja ennetada probleeme enne nende kujunemist. Sekumise täpne iseloom sõltub konkreetsest eesmärgist ja sihtrühmast.

Maailma Terviseorganisatsiooni vaimse tervise arengukava 2013–2030²⁵ järgi võiksid vaimse tervise edendamise ja psüühikahäirete ennetamise laiaulatuslikud elukaareülesed strateegiad keskenduda järgmistele teemadele:

- diskrimineerimisvastased seadused ja teavituskampaaniad, mis ennetavad häbimärgistamist ja inimõiguste rikkumisi ning mida sageli seostatakse psüühikahäiretega;
- psüühikahäiretega inimeste õiguste, võimaluste ja abi edendamine;
- põhioskuste õpetamine lastele (näiteks, lastele ja noorukitele läbiviidavad sotsiaal-emotsionaalsete oskuste ja seksuaalkasvatuse programmid või koolitused laste-, vanemate- ja hooldajavaheliste turvaliste, stabiilsete ja hoidvate suhete arendamise toetamiseks);
- varajane sekumine vaimse tervise või käitumisprobleemide tuvastamise, ennetamise ja ravi kaudu, eriti lapse- ja noorukieas;
- tervislike elu-, õpi- ja töötingimuste tagamine;
- lastekaitse programmid või kogukonnakaitse võrgustikud, mis tegelevad laste väärkohtlemise ja muu koduse ja kogukonna tasandi vägivallega;
- sotsiaalkaitse madalama sissetulekuga perekondade lastele.

Kõige kõrval on ülioluline pöörata eritähelepanu suitsiidiennetusele. Eestis on aastate jooksul suitsiidiid moodustanud 10–19-aastaste vanuserühmas suurima osakaalu kõikidest surmadest. Seejuures tuleb arvestada selle vanuserühma oluliselt väiksemat üldist surmade arvu²⁶. Kuni 17-aastaste laste ja noorte

²³ Demyttenaere, K., Bruffaerts, R., Posada-Villa, J., Gasquet, I., Kovess, V., Lepine, J. P., Angermeyer, M. C., Bernert, S., de Girolamo, G., Morosini, P., Polidori, G., Kikkawa, T., Kawakami, N., Ono, Y., Takeshima, T., Uda, H., Karam, E. G., Fayyad, J. A., Karam, A. N., Mneimneh, Z. N., ... WHO World Mental Health Survey Consortium (2004). Prevalence, severity, and unmet need for treatment of mental disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *JAMA*, 291(21), 2581–2590.
<https://doi.org/10.1001/jama.291.21.2581>

²⁴ World Health Organization, 2019. Risks to mental health: An overview of vulnerabilities and risk factors. (https://www.who.int/mental_health/mhgap/risks_to_mental_health_EN_27_08_12.pdf)

²⁵ World Health Organization, 2021. Comprehensive mental health action plan 2013–2030. Geneva.

²⁶ Usberg K, Laido Z, Täht T, Ader M, Idavain J. Suitsiidide statistika: epidemioloogiline ülevaade Eestis 2000–2023. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2024

puhul on viimase kaheksa aastaga ravi vajanud tahtlike enesekahjustuse juhtude arv poiste seas tõusnud 44% võrra (48 vs 69) ning tüdrukute ja neidude seas rohkem kui kahekordistunud (132 vs 313)⁵. Paljud enesetapu katse sooritanud inimesed on pärit just haavatavatest ja tõrjutud ühiskonnagruppidest – näiteks kuuluvad enesetapumõtete ja enesevigastuse suhtes kõige vastuvõtlikumate vanuserühmade hulka just noored, sh rohkem LGBTIQ+²⁷ ja vanemaelised noored. Kuna enesetapuga on lisaks psüühikahäirete seotud ka palju muid riskitegureid (näiteks krooniline valu või äge emotsionaalne stress), siis ei tohi suitsiidiennetusmeetmed tugineda ainult tervishoiusektorile, vaid peavad samaaegselt hõlmama erinevaid seotud valdkondi. Tõhusad suitsiidiennetusmeetmed on näiteks ligipääsu piiramine vahenditele, mida kasutatakse enesevigastuse või enesetapu sooritamiseks (tulirelvad ja üleannustamise eesmärgil kasutatavad ravimid), meedia koolitamine suitsiidse käitumise vastutustundliku kajastamise osas, enesetapuriskis olevate isikute toetamine ning psüühikahäirete ja suitsiidse käitumise varajane tuvastamine, aktiivne jälgimine ja ravi.

Tõenduspõhised vaimse tervise kasuteguritega sekkumised on järgmised²⁸:

- enesetappude ennetamise strateegiad;
- positiivne vanemlus ja eelkooliealiste laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamine;
- nüüdisaegse õpikäsituse rakendamise toetamine, koolipõhised sotsiaalse ja emotsionaalse õppe programmid ning üldpädevuste, sh sotsiaal-emotsionaalsete oskuste lõimine kooliellu ja õppetöösse²⁹
- vaimse tervise edendamine ja kaitse töökeskkonnas.

Eesti Inimarengu aruande soovituslikud elukaareülesed sekkumised on esitatud joonisel 2.

²⁷ European Union Agency for Fundamental Rights. EU LGBTIQ Survey III.2023. Link: [EU LGBTIQ Survey III | European Union Agency for Fundamental Rights \(europa.eu\)](https://www.fundamentalrights.europa.eu/en/eu-lgbtiq-survey-iii-2023)

²⁸ World Health Organization, 2022. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva.

²⁹ Kendrali, E., Allemann, M., Murasov, M., Haugas, S., Mägi, E. (2022). Kiusamist ennetavate ja vähendavate sekkumiste tõhusus ning haridusasutuste kogemused nende rakendamisel. Tallinn: Mõttekoda Praxis. https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-10/kiusamisennetuse_uuring_lopparuanne_praxis.pdf.

Joonis 2. Soovituslikud elukaareülesed vaimse tervise sekkumised (Eesti Inimarengu Aruanne, 2023)

VANUSERÜHM								
SEKKUMIS-TASAND	Sünnieelne ja imikuiga (0–1 a)	Varane lapseiga (2–5 a)	Noorem kooliiga (6–10 a)	Murdeiga (11–15 a)	Noorukiiga (16–20 a)	Noorem täiskasvanuiga (21–35 a)	Keskiga (36–64 a)	Vanem täiskasvanuiga (> 65 a)
INDIVIID	Sünnieelne ja järgne jälgimine Koduvisiidid	Vanemlike oskuste arendamine Tervislike eluviiside (liikumine, toitumine) edendamine			Suitsiidennetus Uimastitarvitamist ennetavad sekkumised Seksuaalkäitumisega seotud sekkumised		Perevägivalda ennetavad sekkumised Uimastisõltuvusest tingitud kahjude vähendamise sekkumised	Vigastuste ennetus kodukeskkonnas (kukkumine, tuleohutus, ägedaloomuline terviserike jm)
	Sekkumine varases lapseas ^a			Sotsiaalset isoleeritust ja üksildust ennetavad sekkumised				
	Pere toimetuleku toetamine keerulistes olukordades (lein, lahutus, traumad, vanemate vaimse tervise probleemid ja uimastite tarvitamine, vanemate vangistus, töökaotus, eri- ja/või hooldusvajaduse teke jpm)							
KOGUKOND	Sotsiaal-majanduslikust olukorrast tulenevate terviseriskide vähendamine ^b							
	Nii ühe- kui ka mitmeosalised kogukondlikud sekkumismeetmed ^c							
ASUTUS (nt kool, töökoht, tervishoiuasutus)	Enesejuhtimise ja sotsiaalsete oskuste arendamine					Vaimse tervise spetsialistide poolne tugi tervishoiu esmatasandil ^d		
	Klassikeskkonna parendamine ja käitumisprobleemide ennetamine Haridusasutuses turvalise ja toetava õhkkonna kujundamine					Töökeskkonnas turvalise ja toetava õhkkonna kujundamine Vaimse tervise spetsialistide tugi eriarstiabi tasandile ^e		
	Individuaalse haavatavuse vähendamine, psüühikahäirete tekke ennetamine							
	Vaimse tervise alane tugi haridusasutuses					Vaimse tervise tugi töökeskkonnas		
ÜHISKOND	Tervislike eluviiside (sh liikumine, toitumine, seksuaalkäitumine) edendamise seotud sekkumised Strateegiad, poliitika ja seadused, mis vähendavad vaesust, parandavad elutingimusi, toetavad mitmekülgset toitumist, kooliskäimist, suurendavad kaasatust, piiravad uimastite kättesaadavust ja reklaami ning vähendavad nende tarvitamist							

HETKEOLUKORD JA ANDMED

Milline on Eesti laps ja tema pere?

ÜRO lapse õiguste konventsiooni ja Eesti lastekaitseaduse kohaselt loetakse lapseks alla 18-aastased inimesed. Statistikaameti andmetel elas 2024 aasta 1. jaanuari seisuga Eestis 267 879 last vanuses kuni 17 eluaastat (k.a), kes moodustasid 19,5% kogu rahvastikust. Poisse on kokku 137 272, tüdrukuid on 130 607. Eelkooliealisi lapsi ehk 0–7 aastaseid on 111 478 ja 8–17-aastaseid 156 401.

Statistikaameti andmetel on kõige suurem laste osakaal väikelinnades s.o 25%. Nii suuremates linnades kui maapiirkondades moodustavad kuni 17-aastased lapsed 19% kõikidest elanikest.

Lastega pered moodustavad kõigist leibkondadest veerandi, kuid neis elab 45,6% Eesti inimestest. Lastega leibkondade hulgas on kõige sagedasemad perekonnad, kus paar kasvatab üht või kaht last – selliseid peresid on kokku 87 100. Kolme või enama lapsega peresid on 16 800. Ühe täiskasvanuga ja lastega leibkondi on 18 800.

Üle 80% Eesti lastest elab kodudes, mille seisukord on hea või väga hea. Suhtelises vaesuses ja sotsiaalses tõrjutuses elas 2023. aastal 18,3% lastest, absoluutses vaesuses 4%.

Eesti laps on üsna varakult kogukonna vaateväljas – 37,9% 0–2-aastastest lastest käivad lastehoius, 94,1% 3–6-aastastest lasteaias ning 98,8% 7–14-aastastest koolis.

Mida ja kuidas teame laste vaimsest tervisest?

Eesti laste vaimse tervise kohta saab enim järeldada **Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (HBSC)** põhjal, mida on 1993/1994 aasta esimesest uuringulainest alates korraldatud iga nelja aasta tagant. 2021/2022 aastal toimus uuring juba kaheksandat korda. Metoodiline järjepidevus tagab võimaluse näitajaid ajas võrrelda. Kuna tegu on rahvusvahelise, 50 riiki ja regiooni hõlmava uuringuga, on võimalik võrrelda Eesti lapsi teiste riikide lastega. Uuringus küsitletakse 11-, 13- ja 15-aastasi lapsi. Vaimse tervise kohta informeerivaid küsimusi on uuringusse lisatud erinevate lainete jooksul üha enam. Tänapäevaks sisaldab uuringu küsimustik küsimusi vaimse heaolu, tervise enesehinnangu, tervisekaebuste, masenduse, depressiooni, suitsiidimõtete, üksilduse, tajutud stressi ja enesetõhususe, aga ka uneaja, kiusamise, peresuhete, sõltuvusainete tarvitamise jm kohta.

Laste ja noorte vaimse tervise andmeid saab ka erinevatest regulaarsetest või ühekordsetest uuringutest, kus vaimse tervise alased küsimused moodustavad kas osa uuringust või on uuringu fookus vaimse tervisega olulisel määral seotud. Asjakohasemad regulaarsed uuringud on Eesti koolinoorte uimastitarvitamise uuring (ESPAD), Uuring „Noorte seksuaaltervis: teadmised, hoiakud ja käitumine“, Laste hälbiva käitumise uuring (ISRD), Laste heaolu uuring „Children’s World“, haridus- ja teadus- ja rahvusvaheliste rahuloluküsitlused ja PISA-uuring. Seni on Eestis vaid ühel korral läbi viidud uuringud, millel on ka potentsiaali korduda „Hooliva kogukonna uuring“ ja „Alushariduse ja laste heaolu uuring (IELS)“. Samuti leiab andmeid kahest longituuduuringust – juba lõppenud IDEFICS ning käimasolevast ELIKTU uuringust. 15-aastased ja vanemad noored on hõlmatud ka täiskasvanutele suunatud uuringutesse.

Vanusegrupiti on meie teadmiste tase laste heaolust väga erinev. 1,5–7-aastaste earühmas on ainsad regulaarsed uuringud laste- ja vanemate rahuloluküsitlused, mida korraldatakse iga kolme aasta tagant ning mis annavad ülevaate 1,5–7-aastaste laste ja nende õpetajate heaolust. Lisaks koolide rahuloluküsitlustele saab 8–12-aastaste laste kohta infot „Children’s World“ uuringust. Koolinoorte tervisekäitumise uuringus küsitletakse lapsi alates 11. eluaastast, Laste hälbiva käitumise uuringus alates 13. eluaastast ning uuringus „Noorte seksuaaltervis: teadmised, hoiakud ja käitumine“ alates 14. eluaastast. 15-aastaste ja vanemate noorte kohta on juba mitmeid uuringuid: näiteks ülal loetletutele lisaks saab andmeid ka Eesti Terviseuuringust, Täiskasvanute tervisekäitumise uuringust, riigikantselei regulaarsetest küsitlustest jm. Ka Eesti seni kõige põhjalikum vaimse tervise uuring „Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring“ (RVTU), mis keskendus küll valdavalt täiskasvanud elanikkonnale, sisaldab andmeid ka 15–17-aastaste kohta. See uuring võimaldab analüüsida vaimse tervise probleemide esinemissagedust alaealiste ning noorte täisealiste hulgas võrdluses kogu elanikkonnaga.

Kõige suurema katvusega – nii vanusegruppide kui valimi osas – on haridus- ja teadus- ja rahvusvaheliste rahuloluküsitlused, mida korraldatakse nii laste- ja vanemate, üldhariduskoolides, täiskasvanute gümnaasiumites kui ka kutseõppeasutustes. Nende küsitluste vastamismäär on suhteliselt kõrge, need toimuvad regulaarselt

ning nad on osa haridussüsteemi toimivuse hindamisest. Riiklike rahuloluküsitluste eesmärk on mitmekesistada õppe- ja kasvatustöö kvaliteedi kohast tagasisidet ning luua võimalused erinevate sihtrühmade heaolu ja toimetuleku süstemaatiliseks jälgimiseks haridusasutuses. Küsitluste tulemused on vaimse tervise seisukohast olulised, kuivõrd heaolu koolikeskkonnas on üks vaimset tervist mõjutav tegur. Vaimse tervise spetsialistidele pakuvad valdkonnaspetsiifilist huvi suhete ja seotuse, kiusamise, enesetõhususe ning kurnatuse andmed. Lisaks saavad haridusasutused kasutada erasektori poolt arendatud lahendusi noorte heaolu kaardistamiseks (nt Clanbeat ja Helge Kool).

2023. aastal sai alguse Eesti seni suurim laste ja noorte heaolu kaardistav uuring „Eesti laste vaimse tervise uuring“ (LVTU). Uuring hõlmab 8–17-aastaseid lapsi ja noori ning keskendub heaolu ja vaimse tervise näitajatele. Uuring valmib 2024. aasta lõpus ning uuringu esimeses vahereportis³⁰ on leitav ka põhjalikum kokkuvõte Eestis seni tehtud laste heaolu ja vaimse tervise uuringutest.

Milline on laste vaimse tervise olukord olemasolevate uuringute andmetel?

2021–2023. aastal tehtud Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringus selgus, et nii 15–17-aastastel kui ka noortel täiskasvanutel (18–24-aastastel) on võrreldes teiste eagruppidega **oluliselt suurem risk erinevateks vaimse tervise häireteks**. Enesekohase küsimustiku andmete põhjal oli 2021. aastal kõrgeim depressioonirisk 28%-l ja üldistunud ärevushäire risk 20%-l rahvastikust, 15–24-aastastel oli mõlema häire risk kaks korda suurem kui kogu elanikkonnal. Kogu elanikkonnast kõrgemad on nii noorukite kui noorte täiskasvanute näitajad ka tahtliku enesevigastamise, enesetapumõtete ja mitme teise vaimse tervise probleemi osas. 2022. aastal tehtud hooliva kogukonna noorte testuuringu tulemustes kaardistusid Eesti noorte vaimset tervist mõjutavate kogukondlike riskiteguritena vähene seotus kogukonnaga, kokkulepete ja reeglite puudumine perekonnas, konfliktid perekonnas, eakaaslaste soovimatu käitumine, mässumeelsus, pere majanduslik olukord ning kehv koolis edasijõudmine.

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu viimase uuringulaine kohaselt (2021/2022) on viimase kuue kuu jooksul üle ühe korra nädalas masendust tundnud kolmandik 11–15-aastastest küsitletud lastest. Kusjuures nii 2005/2006 kui 2009/2010 aastate uuringulaines oli masendust tundnud alla viiendiku vastajatest.

2018. aastast käsitleb PISA uuring lisaks noorte teadmistele ja oskustele ka õpilaste eluga rahulolu ja läbikukkumise hirmu. 2022. aasta PISA tulemused näitavad, et Eesti õpilaste hinnang oma eluga rahulolule (keskmiselt 6,91 punkti 10-pallisel skaalal) on kõrgem kui OECD-s keskmiselt (6,75). See on sarnane Rootsi õpilastele (6,91) ja veidi madalam kui Soomes (7,41). Poistel on kõrgem rahulolu kui tüdrukutel. Parema sotsiaalmajandusliku taustaga õpilastel on kõrgem rahulolu kui kehvema taustaga õpilastel. Eesti õppekeelega õpilaste rahulolu on kõrgem kui venekeelsete koolide õpilastel.³¹

COVID-kriisi ajal korraldas Riigikantselei regulaarseid küsitlusi, kus muuhulgas uuriti ka elanikkonna vaimset tervist. 15–24-aastased noored näitasid neis küsitlustes järjekindlalt kõige suuremaid stressi, ärevuse, depressiooni ja vaimse kurnatuse sümptomeid. Depressiooni numbrid kõikusid kriisi vältel eri küsitluslainetes 50% ümber (47–55%), ärevuse näitajad 34–46% vahemikus ja vaimne kurnatus tõusis kriisi hetkel 74%-ni. Ka analüüs COVID-19 pandeemia sotsiaalmajanduslikust mõjust näitas, et pandeemia tekitatud ebakindlus tööturul ja majanduses koos vaimse tervise kriisiga on süvendanud

³⁰ [Laste Vaimse Tervise uuring 2023 | Sotsiaalministeerium \(sm.ee\)](https://sm.ee/laste-vaimse-tervise-uuring-2023)

³¹ Kokkuvõte PISA 2022. aasta tulemustest ja põhisõnumid. .

<https://hm.ee/sites/default/files/documents/2023-12/Kokkuv%C3%B5te.pdf>

noorte seas ebavõrdsust. Viiruskriisi tagajärjel on kannatanud rohkem need, kes olid juba pandeemiaeelselt haavatavas olukorras (töötud, NEET-olukorras noored või madala haridustasemega noored). Ka vaimse tervise osas tabasid raskused eeskätt neid, kes olid juba eelnevalt haavatavamas seisus – noored, kellel olid juba kujunenud vaimse tervise probleemid, noored, kellel nappis enesejuhtimise oskusi, noored, kellel puudusid positiivsed peresuhted, madala enesehinnanguga noored jt. 2023. aasta kevadel toimunud Riigikantselei ja Sotsiaalministeeriumi ühisseire küsitluse järgi oli laste ja noorte vaimne tervis selleks ajaks veidi taastunud – depressiooni- ja meeleoluhäireid raporteeriti vähem kui kogu pandeemia vältel, samas kui ärevuse ja kurnatuse näitajad jäid alla vaid pandeemia tippajal raporteeritule, ning 15–24-aastaste näitajad olid jätkuvalt halvemad kui elanikkonnas keskmiselt.³²

Samuti on riskitegurite uuringud näidanud, et põhikooli ajal kogeb kiusamist vähemalt iga viies õpilane. Senised kiusamiskogemuse uuringud on näidanud, et poiste seas on kiusamist kogenuid rohkem kui tüdrukute seas. Lapsepõlves kiusamise ohvriks olemine on otseselt seotud depressiooni, suitsiidimõtete jt vaimse tervise häirete tekkeriskiga täiskasvanueas.³³

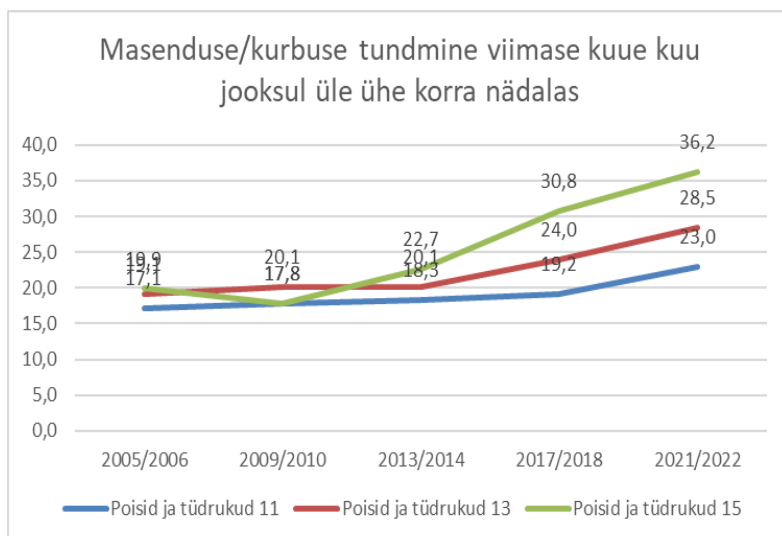
Uuringuid, kus alaealised ja täisealised vastavad võrreldavatele vaimse tervise küsimustele, on väga vähe, kuid vähemalt ühe uuringu, Eesti Terviseuuringu, kohaselt ei ole noorukid alati olnud vaimse tervise riskirühm. Eesti Terviseuuringu järgi oli 2006. ja 2014. aasta uuringulaine ajal 15–24-aastaste hulgas vähem olulise depressiooni sümptomeid kui kogu rahvastiku seas. 2006. aastal esines depressioonisümptomeid kogu rahvastikust 8,8% ja 15–24-aastaste hulgas 7,2%, 2014. aastal olid vastavad arvud 8,3% ja 6,1%. 2019. aastaks olid rollid vahetunud – kogu rahvastikust raporteeris olulist depressiooni 10,9%, 15–24-aastastest 14,1%. Sarnast muutust võib TEU järgi täheldada ka emotsionaalse düstressi raporteerimisel. 2020. aastal toimunud Täiskasvanute tervisekäitumise uuring näitab juba selgelt stressi, masenduse ja suitsiidimõtete oluliselt suuremat esinemist 16–24-aastaste seas kogu elanikkonnaga võrreldes.

Koolinoorte tervisekäitumise uuringus ilmnedid esimesed vaimse tervise halvenemise märgid juba 2013/2014 uuringulaines ning järgnevates lainetes on tendents ainult süvenenud.

Joonis 3. Masenduse või kurbuse tundmine viimase kuue kuu jooksul üle ühe korra nädalas, Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring, TAI 2022

³² Vaimse tervise seireuuring märts 2023. Riigikantselei ja Sotsiaalministeeriumi ühisseire

³³ Praxis poliitikaanalüüs COVID-19 pandeemia sotsiaal-majanduslik mõju noortele. 2021. https://www.praxis.ee/wp-content/uploads/2021/01/COVID_19_maju_noortele_lopparuanne_241121.pdf



Tüdrukud kui riskigrupp

RVTU läbiviijad rõhutavad, et lõplike järelduste tegemiseks oli nende uuringu valimis 15–17-aastaste osakaal liiga väike, kuid tegid siiski seda sihtgruppi eraldi analüüsides olulisi järeldusi: „Erinevalt noortest täiskasvanutest, kelle puhul risk vaimse tervise häireteks on suur nii meeste kui naiste seas, torkavad noorukite puhul silma just noored tüdrukud. Nimelt on 15–17-a tüdrukute puhul vaimse tervise häirete risk suur võrreldes nii 15–17-a poiste kui ka vanemate vanuserühmadega. Näiteks on ligi pooled (54,4%) 15–17-a tüdrukud depressiooniriskis (võrrelduna 28,1% poistega) ja üldistunud ärevushäire riskis (50% tüdrukutest, 15,7% poistest). Ka paanikahäire (19,3% tüdrukutest, 5,6% poistest) ja unehäirete risk (35% tüdrukutest, 17,8% poistest) on 15–17-a tüdrukute seas suur, kui võrrelda samaealiste poistega. Nii nagu noorte täiskasvanute (18–24-a) puhul, esineb samuti noorukite (15–17-a) hulgas rohkem tahtlikku enesevigastamist (11,5%; 4,4% poistest ja 15,5% tüdrukutest) võrreldes vanemate vanuserühmadega. Surma- või suitsiidimõtteid esineb 15,9%-l noorukitest ning ka siin on mitmekordne erinevus poiste (4,5%) ja tüdrukute vahel (22,1%). Ligi pooltel (49%) 15–17-a tüdrukutel ja umbes neljandikul (26,2%) poistest esineb üle- ja liigsöömishooge, mis viitab liigsöömistüüpi söömishäire suurele riskile just noorte tüdrukute seas. Traumaatilist sündmust oli kogenud 38% noorukitest, sealjuures tüdrukud (45,4%) palju rohkem kui poisid (24,7%). Kui vaadata aga PTSH riski, on 15–17-a tüdrukud märkimisväärselt suuremas riskis (21,7%) kui poisid (2,3%).³⁴“

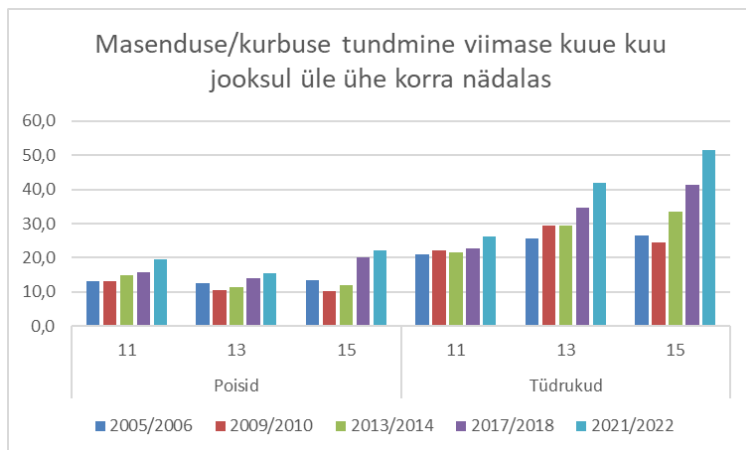
Koolinoorte tervisekäitumise uuringu andmed näitavad samuti, et kuigi olukord on halvenenud nii poistel kui tüdrukutel, tunnevad tüdrukud pea kaks korda rohkem kurbust ja masendust, kogevad depressiivseid episoodide – näiteks 15-aastaste tüdrukute hulgas on depressiivseid episoodide kogenud 61% (15-aastaste poiste sama näitaja on 30%) – ja üle poole neist ütleb, et on pool aastat järjest tundnud kurbust ja masendust rohkem kui üks kord nädalas.

On ka uuringuid, mis näitavad, et akadeemiliselt edukate ja n.ö hästikäituvate tüdrukute vaimse tervise probleemid võivad jääda märkamata ja adresseerimata.³⁵

Joonis 4. Masenduse või kurbuse tundmine viimase kuue kuu jooksul üle ühe korra nädalas, Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring, TAI 2022

³⁴ Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring. Lõpparuanne 2023

³⁵ Beilmann, Mai; Kährik, Anneli, Otstavel, Sirje; Pastak, Ingmar (2023). UPLIFT Case Study Report: Tallinn Functional Urban Area. 1–48.



Teised haavatavad grupid

Kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu, koolide rahuloluküsitluste ja PISA-uuringud näitavad, et õpilaste rahulolu ja vaimne tervis on üha enam seotud perekonna majandusliku toimetulekuga, s.t nõrgema perekondliku taustaga laste heaolu ja vaimne tervis on kehvem. Vaimse tervise riski põhjustavad ka muud pereprobleemid lisaks kehvale majanduslikule taustale. Seega on perega seotud riskid ühed olulisemad. Riskiteguriks võib olla ka hariduslik erivajadus, puue või tervisehäire.

Eesti emakeelega õpilased raporteerivad veidi kõrgemat rahulolu, kuid siinkohal ei ole erinevused väga suured – koolide rahuloluküsitlused ei näita järjekindlat erinevust.

Eraldi tuleb riskigrupina välja tuua LGBTIQ+ noored: EU LGBTIQ+ uuringu kohaselt mõtleavad alaliselt või pidevalt enesetapule 33% kõigist 15–17-aastastest LGBTIQ+ noortest Eestist. See on kaks korda kõrgem näitaja, kui mitte-LGBTIQ+ noortel.³⁶ LGBTIQ+ noored raporteerivad ka teistest enam kiusamist, halvemat eluga rahulolu ja masenduse esinemist.

Digimaailm ja laste vaimne tervis

Laste vaimse tervise halvenemise ühe võimaliku põhjuse – laste digikäitumise – mõistmiseks on uuringuid veel vähe, kuid kahel korral on Eestis läbi viidud üle-Euroopalist uuringut EU Kids Online³⁷ ning ka Eesti Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskus on uurinud laste digikäitumist³⁸.

2018. aasta andmete järgi oli neljandik Eesti noortest kogenud vähemalt üht interneti liigkasutuse olukorda kord nädalas või sagedamini. Viimase 12 kuu jooksul oli kogenud internetikahju 23% 11–17-aastastest noortest. Probleemset digimängimist esineb 3–13% mängijatel, probleemset sotsiaalmeedia kasutamist 8% noortest. Suurem osa lastest (41%) veedab koolipäeval internetis umbes 2–3 tundi, vabadel päevadel mõnevõrra enam. Internetis veedetud aeg on pikem vanemate laste seas: 9–10-aastastest lastest veedab 7% koolipäeval internetis 4–5 tundi, 15–17-aastastest noortest juba 28%. Venekeelsete perede lapsed veedavad koolipäeval internetis aega veidi rohkem kui eestikeelsete perede lapsed.

³⁶ European Union Agency for Fundamental Rights. EU LGBTIQ Survey III.2023. Data Explorer. EU LGBTIQ Survey III | European Union Agency for Fundamental Rights

³⁷ EU Kids Online, <https://sisu.ut.ee/euko/>

³⁸ “Eesti alaealiste elanike kokkupuuted hasartmängudega” (2021). Eesti hasartmängu sõltuvusnõustamiskeskus. <https://15410.ee/uudised/uuringud/#1522911053574-f2975ef0-1216>

Laste tajutud heaolule pakub haruldase vaate „Eesti laste raport ÜRO Lapse õiguste Komiteele”³⁹. Lapsed tõid probleemidena välja järgmised kitsaskohad:

- **Lapse arenguvõimalused sõltuvad liigselt pere majanduslikust olukorrast.** Puudust võidakse tajuda väga erinevates olukordades, alates sellest, et mõnel perel pole raha ka täisväärtusliku toidu ostmiseks, kuni selleni, et tuntakse end sõprade seas kehvemana moekate rõivaste või asjade puudumise tõttu. Korduvalt toodi välja, et rahapuudus takistab huvihariduses osalemist ning et koolitööks vajalike õppevahendite soetamine võib paljudele peredele käia üle jõu.
- **Huviharidus ei ole piisavalt kättesaadav.** Põhjusteks võivad olla pere majanduslikult kehv seis, puudulik transpordikorraldus või juhendajate puudus.
- **Probleemiga last ei märgata ning vajalikku abi ei ole piisavalt.** Samuti kurtsid lapsed, et neid ei kuulata ega usuta piisavalt ei haridus- ega ka tervishoiusüsteemis. Vaimse tervise probleemid on laste sõnul väga levinud. Lapsed leidsid, et tervise hoidmisest peaks lastele enam rääkima ning ka täiskasvanud peaksid olema oma käitumisega eeskujuks. Positiivsena toodi välja kooliõe olemasolu. Juhul, kui koolipsühholoogiga oli hea usalduslik suhe, toodi ka seda positiivsena välja.
- **Kiusamine** laste vahel on probleemiks nii koolis kui väljaspool. Lapsed ootavad täiskasvanute sekkumist ja juba lasteaiaaegast kiusamise ennetamist.
- **Suur õppekoormus** põhjustab kurnatust ja ei lase piisavalt kehaliselt aktiivne olla.
- **Pere** tugi ja hea läbisaamine on lapse jaoks kõige olulisem ning kui selles on vajakajäämisi, on see lapsele suur mure.
- Lapsed vajavad **autonoomsust** – vajadust olla märgatud, kuulatud ja arvestatud. Seda rõhutati nii suhetes vanematega kui haridusasutustega.
- Lapsed tahavad **paremat ettevalmistust eluks**. Lapsed ootavad, et koolis õpetatu oleks elulisem, et neile antaks rohkem teadmisi ja oskusi tervislikust eluviisist, rahatarkust jms. Lapsed soovivad ka enam võimalusi eakohase töökogemuse saamiseks.

Koolinoorte vaadet vaimse tervise probleemidele kajastavad **Eesti Õpilasesinduste Liidu 2024. aasta mais avaldatud ettepanekud õpilaste vaimse tervise hoidmiseks:**

1. Koolipsühholoogid peavad olema ametile vastava kvalifikatsiooniga.

Koolides töötab koolipsühholoog, kellel puudub ametile vastav kvalifikatsioon. See põhjustab nende ebapädevust, näiteks ei pea osad koolipsühholoogid kinni konfidentsiaalsusest. Negatiivne kogemus koolipsühholoogiga võib viia olukorrani, kus õpilane ei julge ega taha enam psühholoogi juurde minna.

2. Koolipsühholoogi puudumisel või tema piiratud kättesaadavuse puhul peab kool tagama koolivälise psühholoogi teenuse.

Paljudes koolides on psühholoog tööil vaid osalise koormusega või puudub üldse. Kool peab vajadusel võimaldama õpilasele koolivälise psühholoogi teenuse kasutamise.

3. Kooli juhtkond peab jälgima ja tagama selle, et õpetajad peavad kinni kontrolltööde korraldamisele kehtestatud nõuetest.

Koolides tuleb ette olukordi, kus korraldatakse nädalas rohkem kui kolm kontrolltööd ning päevas rohkem kui üks kontrolltöö. See põhjustab õpilastele ülekoormust.

4. Koduste ülesannete hulka tuleks optimeerida ning nende eesmärk läbi mõelda.

Õpilased on kurnatud rohkete koduste töödega, mis vähendavad nende vaba aega ning seeläbi võimalust tegeleda huvitegevuse ja sotsiaalse eluga. Tuleks rõhku pöörata

³⁹ "Eesti laste raport ÜRO Lapse Õiguste Komiteele", 2023

koolitundide efektiivsuse tõstmisele, et vähendada õpilaste iseseisva koduse töö tegemise vajadust. Õpetajad peavad kodutööd planeerides lähtuma õpilaste tunnitöö edukusest ja esseeisvatest kontrolltöödest. Koolitundide efektiivsuse tõstmiseks on vaja organiseerida õpetajate täiendavaid koolitusi kooli juhtkonna poolt.

5. Õpetajate ja õpilaste teadlikkust söömishäirete märkamisest ja käsitlemisest tuleb tõsta.

Söömishäire on õpilase füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist kahjustav probleem, mille esinemine koolinoorte seas on tõusutrendis. Õpetajate ja õpilaste teadlikkust selle kohta, kuidas märgata söömishäiret ning käituda inimesega, kellel see on, tuleb tõsta.

6. Õpetajate kasutatavad õpetamismeetodid ei tohi olla õpilast alandavad.

Koolides on siamaani õpetajaid, kes kasutavad õpilast alandavaid õpetamismeetodeid, näiteks õpilase peale karjumist. Seetõttu kannatab õpilase motivatsiooni ja tahe kooli tulla.

7. Ka vanemas kooliastmes ja gümnaasiumiastmes peavad õpetajad kiusamisse sekkuma ning arendama klassisiseseid sotsiaalseid suhteid.

Tuleb ette olukordi, kus õpetajad suhtuvad vanema kooliastme ja gümnaasiumiastme kiusamisjuhtudesse mentaliteediga "nad on täiskasvanud, saavad selle ise lahendada". Tegelikult on ka selles vanuses tarvis pädeva täiskasvanu sekkumist. Ka gümnaasiumis peab igal klassil klassijuhataja või mentor olema, kes aitaks kujundada klassisiseseid sotsiaalseid suhteid.

8. Kiusamise ennetamiseks ja lahendamiseks tuleb arendada üleriigilist strateegiat.

Koolid peaksid kasutusele võtma teaduspõhised kiusuennetusprogrammid, näiteks KiVa.

9. Koolipäeva algus peaks lõkkuma hilisemaks kella 9.00 peale.

On teaduslikult tõestatud, et õpilaste aju on palju vastuvõtlikum ja efektiivsem, kui alustada kooli hiljem. Nii saab tagada õppe ja tunni kvaliteedi paranemise. Õpilaste tervis tuleks antud probleemide esikohale seada.

10. Kuuluvustunde suurendamiseks tuleb võimalusel klassikoosseisu suurust 18-20 inimeseni vähendada.

Suured klassikoosseisud pärsivad ühtsus- ja kuuluvustunde tekkimist, samuti ei võimalda see klassijuhatajal ja aineõpetajatel õpilastele individuaalset läheneda.

11. Koolid peaksid andma tuge nõrgematele, väljalangemisohtu õpilastele.

Nõrgematele- ja õpiraskustega õpilastele võib väljalangemisoht olla suur hirmu ja vaimse tervise languse tekitaja. Koolid ei täpsusta tihti väljalangemistingimusi ja ei paku tuge õpilastele

RAPORTI KOOSTAMISE PROTSESS

2021. aasta jaanuaris ametisse asunud Vabariigi Valitsus lisas vaimse tervise teema COVID-kriisi leevenduspoliitika hulka – moodustati vaimse tervise staap, kiideti heaks Vaimse tervise roheline raamat⁴⁰, sotsiaalministeeriumi juurde moodustati vaimse tervise osakond ning kinnitati vaimse tervise strateegiline tegevuskava⁴¹. 2023. aastal ametisse astunud valitsus seadis oma tegevusprogrammis ülesande „Töötame valdkondade üleselt välja laste ja noorte vaimse tervise parandamise ettepanekud”. 29.05.2023 andis valdkonnaülese ennetuse nõukogu sotsiaalministeeriumile volituse moodustada ministeeriumite ülene töörühm selle ülesande täitmiseks. Töörühm kogunes kõikide ministeeriumite esindajatega sotsiaalministeeriumi kutsel 1.12.2023, kus sotsiaalministeerium tutvustas uuringutel ja teaduskirjandusel põhinevat ülevaadet laste ja noorte vaimse tervise hetkeolukorrast ning riski- ja kaitseteguritest ning tegi ettepanekud edasiseks töökorralduseks.

Riski- ja kaitsetegurite analüüsist ning hetkeolukorra analüüsist lähtuvalt valis töörühm välja fookusteemad, mida arutleda seminaridel valdkondade spetsialistide ja esindajatega ning korraldada arutelusid ministeeriumite ja sidusrühmadega. Fookusteemade valik oli järgmine:

- Vanemlus
- Füüsiline elukeskkond
- Alusharidus
- Üldharidus
- Alaealised kutsehariduses
- Väärkohtlemise ennetamine huvihariduses
- Õpimotivatsioon ja loovharidus
- Kohaliku tasandi tugi
- Digiühiskond

Kuna vanemluse toetamiseks oli VVTP-s ka ülesanne 9.1.24, ehk „Tagame lastele ja peredele suunatud ennetusprogrammide jätkusuutlikku rahastuse ettepanekud vanemlusprogrammide pakkumise ja jätkusuutliku rahastamise kohta.” ning selle täitmiseks oli sotsiaalministeerium alustanud vanemluse toetamise tegevuskava koostamist, otsustati need kaks protsessi ühendada. Dokumenti koostaval töörühmal oli võimalus osaleda vanemluse töörühma töös, s.h kahel ühisseminaril ning anda oma sisend vanemluse tegevuskava koostamisse. Dokument ei keskendu eraldi vanemluse toetamisele ning viitab vanemluse toetamise tegevuskavale, kui teemad kattuvad.

Kokku toimus üheksa seminari ja kolm väiksemat aruteluringi, mida korraldati koostöös asjaomaste ministeeriumite ja ametitega. Näiteks toimusid haridusvaldkonna seminarid koostöös haridus- ja teadusministeeriumiga, huvihariduses väärkohtlemise ennetamiseks toimus kaks seminari koostöös HTM-i, kultuuriministeeriumi ja SKA-ga ning kohaliku tasandi tugiseminar toimus koostöös linnade ja valdade liiduga. Seminaridele kaasati valdkondade teadlasi Tartu Ülikoolist, Tallinna Ülikoolist, Tervise Arengu Instituudist ning Muusika- ja Balletikoolist. Igale seminarile said kutse ka vastava valdkonna

⁴⁰ Vaimse tervise roheline raamat sm.ee/sites/default/files/documents/2022-05/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf

⁴¹ Vaimse tervise strateegiline tegevuskava 2023-2026
<https://www.sm.ee/sites/default/files/documents/2023-03/Vaimse%20tervise%20tegevuskava%202023-2026.pdf>

erialaorganisatsioonid. Näiteks osales üldhariduskoolis loovainete õpetamise seminaris üle 70 muusika- ja kunstiõpetaja üle Eesti. Seminaridel oli võimalus osaleda nii kohapeal kui virtuaalselt. Lisaks toimusid temaatilised kohtumised Kaitseministeeriumi, Kaitseressursside ameti ja Kaitseliiduga, Eesti Õpilasesinduste Liidu, Eesti Noorteühenduste Liidu, SA Noored Kooli, Eesti Õpetajate Liidu jt-ga.

PROBLEEMID JA ARENGUKOHAD

Raporti koostamiseks on probleemid ja arengukohad kaardistatud toimunud aruteluseminaride, kaasamiskohtumiste ning osapooltelt saadud sisendite põhjal. Aruteludel osalejad on saanud tutvuda eelneva teaduskirjanduse kaardistusega. Samuti olid aruteludesse kaasatud valdkondade eksperdid ja praktikud ning aruteludel esitleti valdkondade uuringuid.

Elukeskkond kui vaimse tervise kujundaja.

Füüsilise keskkonna arutelult oli olulisim järelendus, et ootused elukeskkonnale laste vaimse tervise vaatevinklist kattuvad suuresti keskkonna- ja kliimapoliitika eesmärkidega: inimsõbralik ja turvaline linnaruum koos rohe- ja sinialadega, aktiivse transpordi soodustamine ning hea ühistranspordikorraldus. Kuivõrd looduses viibimine toetab tõendatult inimeste vaimset ja füüsilist tervist, siis vaimsesse tervisesse panustab ka loodusharidus, õues õppimine, looduses viibimise ja matkamise populariseerimine jpm.

Valdkonna peamised probleemid ja arengukohad defineeris töörühm järgnevalt:

Müra ja saaste linnakeskkonnas. Eesti inimestel on maailma mõistes üldiselt hea ligipääs puhtale elukeskkonnale ja loodusele. Meil on hea õhukvaliteet⁴² ja rohkelt puutumatu loodust. Samas ei pruugi üldine hea olukord kajastada inimeste igapäevaelus. Näiteks asuvad 80% Tallinna koolidest piirkonnas, kus müratase ületab lubatud normtaseme. Laps, kes elab tiheasustuse piirkonnas, liigub igapäevaselt tiheda liiklusega tänaval, õpib kõrge müratasemega piirkonnas ja seetõttu veedab valdava osa oma ajast kõrge müra ja saastetasemega keskkonnas. Teaduskirjandusest teame, et laps on mürale ja saastele tundlikum kui täiskasvanu.

Linnaruumis on lihtsalt liikudes ja mängides ajaveetmiseks liiga vähe võimalusi; vähe on "mõtestatud" ruumi ja võimalusi aktiivseks ajaveetmiseks. N-õ vaba mängu osakaalu vähenemisel on mitmeid põhjuseid (kultuurilised muutused, mure turvalisuse pärast, laste suur hõivatus õppetöö ja huviharidusega), kuid osaliselt on see tingitud ka linnaruumi muutumisest, nt korrusmajade piirkonnas puhkealade asendamine parklatega, asfalteeritud ja tühi kooliõu jne.

Liikluse ebaturvalisus ja autokesksus. Liiklusturvalisus on oluline tegur, mis mõjutab nii aktiivse transpordi kasutamist kui ka vabas õhus ajaveetmist laiemalt. Liikluskorralduse mõju avaldub alati lokaalselt. Kui üldiselt võib liiklusturvalisus mingis piirkonnas olla hea, võivad üksikud probleemsed liiklussõlmed avaldada inimeste käitumisele olulist mõju, kui nad jäävad paljude inimeste, s.h laste igapäevasele trajektoorige. Tiheda liiklusega ristmike ja teede ääres asuvate koolide ligipääs vajab eraldi tähelepanu ja lahendusi.

Ühistranspordi vajakajäämised. Ühistranspordi võimalustest sõltub suuresti lapse võimalus iseseisvalt liikuda. ÜRO laste õiguste raportis väitsid lapsed mitmel pool ise, et ühistranspordi vajakajäämised piiravad laste ligipääsu huviharidusele ja erinevatele teenustele, s.h terviseteeenustele. Probleem on nii perede erinevas võimekuses lapse liikumist korraldada, kui ka lapse autonoomsuses ja võimaluses areneda iseseisvaks ning vastutust võtvaks individiks. Samuti ütlesid noored, et juhul, kui vanematega puudub usalduslik suhe või on vanematel vananenud ja stigmatiseeriv arusaam vaimse tervise teemadest, on väga oluline, et nad pääseksid iseseisvalt vaimse tervise teenustele ligi ning siinkohal

⁴² Eesti õhukvaliteedi ülevaade 2024 [Eesti õhukvaliteedi ülevaade 2024.pdf \(keskkonnaportaali.ee\)](#)

võib saada takistuseks ka ühistransport. Ühistranspordi vajakajäämised on eriti suureks probleemiks maapiirkondades elavate laste jaoks.

Harjumused, hoiakud, eelarvamused. Laste aktiivse elustiili kujundamist takistavad ka nii lapsevanemate kui lastega töötavate inimeste hoiakud, aga ka kogu ühiskonna hoiak. Näiteks toodi esile laste ebasobiv riietamine või mure riiete määrdumise ja kulumise pärast, õuevahetundide tõrjumine põhjusel, et koolipõrand läheb mustaks jms. Laiemalt ühiskonnas levinud eelarvamustest toodi välja laialt levinud skepsis kaasaegsete linnaruumi lahenduste, aktiivse transpordi eelistamise jms võimalikkuse üle – seda peetakse kulukaks, mitteteostatavaks, Eesti kliimasse sobimatuks jne.

Alusharidus ja lapsehoiuteenus

Eestis on väga hea alushariduse ja lastehoiusüsteem, mis pakub vanematele võimaluse tööturul täisväärtuslikult osaleda, tagab lastele turvalise ja tervisliku keskkonna, toetab nende arengut ning leevendab perede erinevast taustast tulenevat ebavõrdsust. Nii lastehoius kui ka koolieelses lasteasutuses kehtivad personali kvalifikatsiooni, keskkonna ja õppetöö osas riiklikud nõuded. Eesti lapsevanemad usaldavad alusharidussüsteemi, kuna üle 90% lastest käib enne kooli lasteaias.

Kvaliteetne alusharidus on kogu elukestva õppe alus, mis mõjutab lapse edasist edu kõigis valdkondades, sh koolis. Rahvusvahelistes võrdlusuuringutes on toodud seoseid alushariduse ja õpilaste koolis edasise hakkamasaamise vahel. Võib eeldada, et Eesti järjekindlalt head tulemused PISA testides on muuhulgas ka tugeva alusharidussüsteemi tulemus.

Koolieelse lasteasutuse seaduse kohaselt loob kohalik omavalitsus vanema soovil kõigile pooleteisekuni seitsmeaastastele lastele, kelle elukoht on selle valla või linna territooriumil ning ühtib vähemalt ühe vanema elukohaga, võimaluse käia teeninduspiirkonna lasteasutuses. Kohalik omavalitsus võib vanema nõusolekul asendada lasteaia kohta ka lapsehoiuteenusega. Alushariduse kättesaadavus on oluline töö- ja pereelu ühildamiseks, mis mõjutab lapse heaolu ja vaimset tervist. Töörühm tuvastas alljärgnevad kitsaskohad, mis võivad alushariduse ja lapsehoiuteenuse head taset murendada, kuid pidas oluliseks, et probleemide lahendamisel peetaks silmas **kättesaadavuse ja kvaliteedi optimaalset suhet**.

Suured rühmad ja suur laste arv täiskasvanu kohta. Ressursipuudus (raha, ruumid, personal) sunnib laste arvu rühmas paisutama seadusega lubatud maksimumini. Koolieelse lasteasutuse seadus sätestab maksimaalseks laste arvaks sõimerühmas 14, lasteaiarühmas 20 ja liitrühmas 18 last, kuid hoolekogu nõusolekul saab sõime- ja liitrühmi suurendada kahe ning aiarühmi nelja lapse võrra. Kuigi suurendamise võimalus on ette nähtud erandlikuna, on osades piirkondades erandi kasutamine muutunud üldiseks. Seadus näeb ka ette, et laste turvalisuse tagamiseks peab lasteasutuse töökorraldus lähtuma põhimõttest, et kogu rühma töötaja jooksul on sõimerühmas ja liitrühmas kuni seitsme ja lasteaiarühmas kuni kümne lapse kohta vähemalt üks töötaja. Teiste riikide praktikad rühma suuruse osas on erinevad ja sõltuvad muuhulgas ka riigi elujärgest. Näiteks, Norras nõuab seadus, et alla kolmeaastaste laste puhul oleks lapsi töötaja kohta mitte rohkem kui kolm ja üle kolmeaastaste puhul mitte rohkem kui kuus. Lisaks on veel kehtestatud piirarvud laste arvule pedagoogi kohta⁴³. 2022. aasta raporti kohaselt täidavad 99% Norra lasteaedade nõudeid, mis puudutavad töötajate-laste suhtarvu, 70% nõudeid, mis täidavad pedagoogide-laste suhtarvu⁴⁴. Soome on Norrast veidi

⁴³ The Kindergarten Act § 26, regulations for pedagogical staff and dispensations in kindergartens §§ 1 and 2

⁴⁴ Norra hariduspeegel 2022 [The Norwegian Education Mirror 2022 | udir.no](https://www.udir.no/en/the-norwegian-education-mirror-2022)

leebem, lubades 4 last täiskasvanu kohta sõimerühmas ja 7 last täiskasvanu kohta üle kolmeaastaste puhul⁴⁵. Sarnased on ka USA keskvalitsuse soovitusel lastehoiu korraldamisel⁴⁶.

Lapsest lähtuv õpikäsitus ja üldoskuste arendamine. Kuigi koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava soosib õpetajate autonoomiat, lapsest lähtuvat õpikäsitust, üldoskuste arendamist ja paindlikku planeerimist, siis Haridusvaldkonna arengukavas 2021–2035 tuuakse välja ühe kitsaskohana, et nüüdisaegne õpikäsitus pole siiski kõikjal täies mahus rakendunud. Märgitakse, et õpe ei ole piisavalt õppijakeskne ning üldoskuste arendamine on vähe väärtustatud.

Lasteasutuste koostöö lapsevanematega vajab senisest enam tähelepanu. Konfliktid ja erimeelsused lapsevanematega võivad tugevalt häirida lasteasutuse tööd ning töötajate heaolu. Teadlikkuse ja eneseteadvuse kasvuga koos on suurenenud ka lapsevanemate nõudmised ja soovid lasteasutustele, kuid erinevate lapsevanemate soovid võivad olla omavahel vastu käivad või lasteaiast poolt raskesti teostatavad. Näitena esitati diskussioon lasteaiast päevakava ja laste päevaune teemadel. Arutelul rõhutati, et tervislik ja lapse arengut toetav keskkond ja elurütm kujuneb nii vanemate kui lasteasutuse panuse koostöös. Lasteasutuste võimekus vanematega produktiivset dialoogi pidada on üks arengukoht, mille kaudu toetada nii lasteasutust kui ka peresid tegema koostööd laste arengu nimel. Samuti on kasutamata lasteasutuste potentsiaal vanemahariduse levitamisel.

Lasteasutuste juhtimiskvaliteedi ühtlustamine ja arendamine ning lasteasutuste kvaliteedi tähtsuse parem teadvustamine kohalike omavalitsuste tasandil on samuti vajalikud, et säilitada alushariduse tänane kõrge tase ning tulla toime muutuva ühiskonna väljakutsetega.

Üldharidus

Kui kodu välja arvata, veedab enamik Eesti lapsi suurima osa oma kasvuaastast üldharidust andvates asutustes. Seega sõltub laste elukvaliteet olulisel määral koolikeskkonnast, aga võib ka öelda, et kodu järel on teine suurim Eesti inimeste kujundaja üldhariduskool.

Aruteludel toodi välja peamiste probleemkohtadena järgmised teemad:

Kahanev koolimeeldivus. Enamikule Eesti lastest meeldib koolis käia, kuid viimase nelja aasta jooksul on koolimeeldivus kahanenud⁴⁷. Eesti noorte üldine eluga rahulolu on PISA testi järgi OECD keskmisest kõrgem, kuid kooliga rahulolu keskmisest madalam. Õpilaste heaolu on enim ohustatud põhikoolis klassiõpetaja süsteemilt aineõpetaja süsteemile üleminekul ja gümnaasiumikatsete eel ja ajal. Poistega võrreldes on tüdrukute rahulolu kooliga ja üldine heaolu madalam. Poiste heaolu mõjutavaks teguriks on eelkõige probleemid kiusamisega, tüdrukutel kuuluvustunne.

Õpikoormus on suur nii õpilaste kui lapsevanemate arvates. Koolipäevad on pikad ning õpetajad ja õpilased raporteerivad uuringutes, et kodutööde maht on väga suur. Suurem läbipõlemine ja surve on seotud peamiselt nende ainetega, milles viiakse läbi eksameid. 7–12 klasside õpilaste seas tehtud küsitluste tulemused näitavad, et noorte läbivateks muredeks on probleemid kurnatuse, keskendumisvõime, emotsioonidega toimetuleku ja füüsilise enesetundega.

Kiusamine on koolides riiklike rahuloluküsitluste kohaselt jätkuvalt probleemiks. Kokkupuudet kiusamisega esineb enam madalamates klassides ja vanuse kasvades selle tõenäosus väheneb (4., 8.

⁴⁵ [Organisation of centre-based ECEC \(europa.eu\)](https://www.europa.eu)

⁴⁶ [Supervision: Ratios and Group Sizes | Childcare.gov](https://www.childcare.gov)

⁴⁷ Kutsar, Dagmar; Nahkur, Oliver (2022). Children's Worlds 4th Wave National Report: Estonia. 1–15.

Ja 11. klasside võrdluses). Samas esineb kiusamist kõigis õppeastmetes (alates 9. klassist õpetajate poolt, varem peamiselt omavahel).

Kasvav ebavõrdsus ja lapse heaolu sõltumine vanemate sotsiaalmajanduslikust taustast. Koolide rahuloluküsitluse järgi tuleneb kõige suurem erinevus heaolus õpilaste sotsiaalmajanduslikust taustast – mida madalam on perekonna elujärg, seda rohkem esineb probleeme ka koolis. Erinevad uuringud, s.h PISA-uuring, näitavad ka õpitulemuste suurt seost pere sotsiaalmajandusliku taustaga. Koolides täheldatakse üha suurenevat erinevust mitte ainult õpitulemuste, vaid ka kasutada olevate ressursside, õpilaste perede sotsiaalmajandusliku tausta, uuendusmeelsuse, kooli psühholoogilise sisekliima, kvaliteediarenduse väärtustamise jm vahel. Kooli roll ühiskonna ühtlustaja, ebavõrdsuste vähendaja ja sotsiaalse mobiilsuse suurendajana on vähenemas.

Koolipersonali madal emotsionaalne heaolu. Eesti Haridustöötajate Liidu 2022. aasta uuringu kohaselt on väikese palga ja ülekoormuse tõttu ligi 60% Eesti õpetajatest kaalunud töölt äraminekut ning 92% kogenud läbipõlemist⁴⁸. Õpetajad esitavad ühe probleemina ülekoormust, teisena koormuse ebavõrdse jaotumist – n-õ riigieksami ainete õpetajatel on tunduvalt suurem koormus ja ootuste surve, kuid nende tööd hinnatakse tihti sarnaselt väiksema koormusega õpetajatega. Sõltuvalt klassi suuruselt on väga erinev ka õpetaja koormus. Probleemiks võib olla kehv tööõhkkond koolis, vähene võimalus kolleegidega konsulteerida, vähene kaasamine või hoopis aktiivsest kaasamisest tulenev suurenenud töökoormus. Koostöös lapsevanematega ning lapsevanemate kaasamises koolielu toetamisele on palju kasutamata potentsiaali ning konfliktid lapsevanematega võivad koolile ja personalile osutada tõsiseks probleemiks.

Numbriline hindamine ei toeta kvaliteetset õpimotivatsiooni ega pruugi anda ka head ettekujutust lapse teadmistest ja oskustest. Samas on kujundav hindamine ressursimahukam, kõigil pedagoogidel pole vajalikku pädevust ning ka vanemate ootused ja teadlikkus ei toeta alati kujundava hindamise eelistamist. Kujundava hindamise puhul võimendab klassi suuruse mõju töömahtu.

Koolide eksamitulemuste järgi edetabelisse seadmisel on mitmeid negatiivseid tagajärgi. See annab ühiskonnale moonutatud pildi parematest ja kehvematest koolidest, sest väljundite mõõtmisel ei arvestata sisendeid. Näiteks 2023. aastal Arenguseirekeskuse tellimisel valminud koolide tõhususe uuringu järgi on Eesti kõige tõhusamad koolid maakonnakeskuste koolid⁴⁹ kuigi riigieksamite tulemuste järgi koostatud tabelleid juhivad suurte linnade n-õ eliitkoolid. Lõpptulemuste ühekülgne väärtustamine õhutab koolide vahel ebatervet konkurentsi, kuna kallutab koole õpilasi valima. See vähendab nende koolide motivatsiooni, kes töötavad eeskujulikult erivajadustega, tagasihoidliku sotsiaalmajandusliku taustaga või muul moel ebasoodsas seisus õpilastega. See tekitab lapsevanemate ja õpilaste seas koolivaliku pärast asjatuid pingeid ning õhutab vähemalt osasid peresid survestama nii koole kui lapsi õpikoormust ebamõistlikuks paisutama. Samuti ei väärtusta eksamipõhine koolide hindamine muid olulisi kooli keskkonna tegureid, mis mõjutavad laste ja noorte heaolu. Õppekavades ning strateegilistes eesmärkides väärtustatakse küll üldpädevuste arendamist ning head koolikeskkonda, kuid mõõdetakse ja võrreldakse eelkõige eksamitulemusi. Koolide pingutused õpilasi terviklikult toetada jäävad tunnustusetu.

Loovhariduse potentsiaal üldhariduses noorte arengu ja heaolu toetajana on osaliselt kasutamata. Loovained on koolisüsteemi sees ka väheväärtustatud.

⁴⁸ [Uuring: 90% Eesti õpetajatest on läbi põlenud ja enamik plaaninud töölt lahkumist - Eesti Haridustöötajate Liit](#)

⁴⁹ Pöder, K., Veski, A., Lauri, T., & Ferraro, S.. Koolide ja koolivõrgu efektiivsus. Tallinn: EBS, 2023.

Edukultus soodustab ühiskonnas laiemalt mitmeid eelpool kirjeldatud väärnähtusi, s.h õpikoormuse ebamõistlikku kasvu ja vaimse tervise probleemide ignoreerimist.

Noored kutsehariduses

Haridus- ja teadusministeerium on käivitanud õppimiskohustuse reformi, millega tuleb noortel jätkata õpinguid vähemalt 18. eluaastani või kesk- või kutsehariduse omandamiseni. Selle muudatuse eesmärk on vähendada madala kvalifikatsiooniga noorte arvu ja suurendada keskharidusega noorte osa, et ennetada NEET-noorte arvu kasvu, kes ei tööta ega õpi. Reformi üks oluline osa on kaasava hariduse põhimõtete laiendamine kutseharidusse. Haridusreformid on suunatud sellele, et luua süsteem, mis oleks kaasav, kättesaadav ja toetav kõigile noortele – ka neile, kes vajavad täiendavat tuge.

Kutsehariduse teemalisel arutelul osalenud töid välja järgnevad kitsaskohad:

Kutsehariduse maine on (enamasti põhjendamatult) madal ning teadlikkus tänapäeva kutseharidust andvate õppeasutuste mitmekülgselt ja kaasaegsetest erialavalikutest on madalad nii laste, vanemate kui ka põhikoolide seas. Lapsed saavad nii vanematelt, ühiskonnalt kui ka koolist otseseid ja kaudseid sõnumeid, mis veenavad neid, justkui oleks kutseharidusse suundumine gümnaasiumiga võrreldes kehvem valik, läbikukkumise märk vms.

Koolidel pole piisavalt ressursi ja pädevust tõsiste probleemide ilmnemisel ja sõltuvusprobleemidega või muude toimetulekuraskustega noorte toetamisel. Samas on selleks suurem vajadus kui üldhariduskoolides, kuna paljude noorte jaoks tähendab kutseharidusse asumine ka kodust välja kolimist, iseseisvumist ning vanemate toe ja järelevalve kadumist.

Andmed lapse abivajaduse kohta ei jõua koolini või jõuavad hilinemisega. See-eest sooviksid koolid väljalangemise ennetamiseks olla lapse abivajadusega võimalikult vara kursis.

Koostöö sotsiaalvaldkonnaga on õpilaste toetamisel hädavajalik, kuid selle sujumine sõltub suuresti kohalikest oludest ja inimestest ning on kooliti ja piirkonniti väga erinev.

Kutsekoolide **rahulolu- ja koolikeskkonna küsitlused** ning **andmepõhine lähenemine** on kutsekoolide seas alakasutatud võimalus toetada õpilaste heaolu – 2021. aastal osales riiklikus rahulolu- ja koolikeskkonna küsitluses 31 kutsekooli⁵⁰.

Huvihariduses, huvitegevuses ja noorsootöös osalemine

Huviharidus, huvitegevus ja noorsootöö on noorte vabal tahtel põhinevad ning taseme- ja töövälisel ajal harrastatavad tegevused. Huviharidust omandatakse huvikoolis. Huvitegevusest saadakse osa noortekeskustes, üldhariduskoolides, huvikoolides, huvikeskustes, rahva- ja kultuurimajades. Noorsootöös kasutatakse erinevaid tegevusvorme nagu näiteks avatud noorsootöö, laagrid ja malevad, noortevahetused ja noorteprojektid (sh rahvusvahelised). Järjest rohkem on mobiilseid noorsootöötajaid, kes eelkõige teevad oma tööd noorte kogunemiskohtades (pargid,

⁵⁰ [Aruanne Kutsekoolide rahulolu- ja koolikeskkonna küsitluste tulemused 2021](#)

kaubanduskeskused jne), seal aktiivselt noortega kontakti otsivad ning noortele pakutavaid teenuseid neile sobivalt tutvustavad. Huvihariduse, huvitegevuse ja noorsootöö roll on laiem kui vaid konkreetse huviala tegevustes osalemine või noortele koolivälisel ajal tegevuste pakkumine. Eesti inimarengu aruanne (2023) koondab huvihariduse, huvitegevuse ja noorsootöö kokkuvõtva termini „huvitegevus“ alla, tuues välja, et: “Huvitegevuses osalejad tunnetavad suuremat autonoomsust ja enesetõhusust ning positiivset seotust, olles enamasti rohkem rahul ka suhetega klassikaaslastega. Nad on vähem koolist väsinud ja nende õpihuvi on suurem. Huviharidus võib olla kompensatoorse iseloomuga, kui näiteks koolis ennast mitte eriti hästi tundev või kiusatud õpilane leiab head sõbrad ja toetajad hoopiski koolivälises huvitegevuses⁵¹.”

Inimarengu aruanne (2023) toob viidates Riikliku rahulolu-uuringu tulemustele välja, et ligi pooled 8. klassi õpilased (48%) osalevad kooli huvitegevuses (nt huviringis, ürituste korraldamisel) ja ligi kolmveerand (71%) on seotud koolivälise huvitegevusega (nt huvikoolis käimine, noortekeskuses või laagris osalemine). Kuna noorte hõivatus koolis ning kooliväliselt toimuvate juhendatud tegevustega on suur, siis on huviharidusel, huvitegevusel ja noorsootööl suur potentsiaal vaimse tervise ning eluga toimetuleku toetamisel.

Arutelud keskendusid peamiselt huvihariduses väärkohtlemise ennetamisele ja huvihariduse (ja noorsootöö laiemalt) üldisele positiivsele mõjule noorte vaimsele tervisele. Arengu toetamise osas valitses konsensus, nagu ka vajaduse osas võimaldada noortele huvitegevuses osalemine.

Huvihariduse kättesaadavuse esitasid ÜRO lapse õiguste saadikud oma raportis kui probleemi. Huvihariduse kättesaadavus võib olla puudulik mitmetel põhjustel – rahapuudus, kehv ligipääs, transpordiühenduste puudulikkus või ajapuudus.

Noortevaldkonna töötajate tööalane eneseareng ja selle pidev jälgimine, toetamine ja tagasisidestamine ning hästi sihitud kvaliteetsete koolituste süsteemne pakkumine on ülioluline, et tasandada lüngad, mis võivad kaasneda kvalifikatsiooni puudumise või selle sisulise vananemisega. Seda vajadust näitas ka hiljutine uuring noortevaldkonna töötajate töötingimuste kohta⁵².

Huvihariduse kvaliteet on kõikuv. Huviharidust reguleerivates õigusaktides pole kvaliteedinõuetele (sh kvalifikatsiooninõuetele) seatud ühtset standardit. Erinevate huvialade korraldus on väga varieeruv, mis teeb vanematele ja rahastajatele (KOV-id, riik) selles orienteerumise keerukaks. Enim korrastatud on spordivaldkond, kus treenerite kutsesüsteem, spordiregister ja tugevad organisatsioonid on aastaid maastikku korrastanud ning arendanud, saades selleks abi ja inspiratsiooni ka rahvusvahelistelt spordiorganisatsioonidelt. Huvikoolide tegevust reguleerib huvikooli seadus ja erakooli seadus, mis seab asutustele vaid miinimumnõuded. On valdkondi, kus peamisteks teenusepakujateks on pikkade traditsioonidega asutused ning eriala kogukond on tugev (nt muusikakoolide võrgustik), aga ka väga dünaamilisi ja killustatud valdkondi, kus isegi huviala valdkondade esindajatel pole toimuvast täit pilti.

Väärkohtlemine huvihariduses. Spordivaldkonnas on väärkohtlemine leidnud maailmas ja Eestis laia kajastamist ning adresseerimist. Ülejäänud valdkonnad alles avastavad oma erialadel väärkohtlemise

⁵¹ [Vaimne tervis ja heaolu õpikeskkonnas - Eesti inimarengu aruanne 2023](#)

⁵² MTÜ Balti Uuringute Instituut (2023). "[Eesti noortevaldkonna töötajaskonna töötingimused](#)".

ulatust ja mehhanisme. Spordivaldkonna kogemuse põhjal on väärkohtlemist soodustavad tegurid järgmised:

Edukultus ja eelarvamused, et vaid väärkohtlemise kaudu sünnivad head tulemused, on levinud nii juhendajate, lapsevanemate kui ka laste ja noorte seas.

„Survivor bias” ehk edu saavutanute kogemuse ülerepresenteerimine toetab vildakate eelarvamuste püsimist. Meedias ja avalikkuses kajastatakse laialt üksikute tippu jõudnute kogemusi ega analüüsita seda, kui palju see metoodika põhjustas huviharidusest väljalangemist, kas teistsuguse metoodika korral oleks võinud edu saavutanute edu veelgi suurem olla, millised kõrvalnähtud metoodika põhjustas jne.

Väärkohtlemise väärnimõistmine – väärkohtlemise sisu ja ulatuse osas ei ole teadlikkus väga suur. Sageli samastatakse väärkohtlemist seksuaalse ja füüsilise väärkohtlemisega ning ei teadvustata verbaalse ja psühholoogilise väärkohtlemise tõsidust.

Juhendajate vähesed oskused kvaliteetse õpi- ja treenimismotivatsiooni loomiseks. Väärkohtlemise lõpetamiseks ei piisa vaid teadvustamisest, millised on väärkohtlemise viisid ning et need on keelatud. Kui juhendajal puuduvad oskused õpilaste teistmoodi distsiplineerimiseks ja motiveerimiseks, siis ei ole tal tegelikult vanadele meetoditele alternatiivi. **Väljaõppes puudub kohustuslik motivatsiooniõpe**, mistõttu ei saa ka uued treenerid selgeks uusi võtteid, mis ei ole väärkohtlemisega seotud. Teistel huvihariduse erialadel puudub aga hoopiski sedavõrd süsteemne lähenemine väärkohtlemise ja motiveerimisoskuste teemadele kui spordis. Samuti on paljud õpetajad oma ala spetsialistid, mis ei pruugi olla seotud pedagoogikaoskustega.

Organisatsioonidel (sh Eesti Antidoping ja Spordieetika Sihtasutusel) ei ole **õiguslikku alust** probleemjuhtumitega iseseisvalt tegelemiseks vaid laps/ lapsevanem peab ise organisatsiooni juhtunust teavitama. Samas vajavad organisatsioonid olukordadega tegelemiseks ka tuge, kuna iseseisvalt puudub piisav ressurss ja kompetents.

Arutelul rõhutati, et väljaspool spordivaldkonda on **teadlikkus väärkohtlemisest kui probleemist tervikuna madal**, mis aga ei tähenda, et seda neis valdkondades ei esineks.

Kogukonna tugi

Vaimse tervise probleemid avalduvad enamasti sellisel tasandil, kus kõrvalseisjatest märkavad ja saavad sekkuda eelkõige kogukonna liikmed. Seetõttu on kogukonna tugi vaimse tervise ja toimetuleku raskustega noorele väga oluline. Kogukonnale lähim avaliku võimu teostaja on kohalik omavalitsus, mis saab edendada kogukonna võimekust luua heaolu ja toetada vaimset tervist.

Heaolu ja vaimne tervis ei saa omavalitsustes ja allasutustes piisavat tähelepanu. KOV tasandil pole piisavalt andmeid, mis kõnetaks inimesi või mille abil nähtaks võimalusi ja vastutust muutuseid juhtida. Levinud on seoste nõrk mõistmine – teadlikkus, et erinevate valdkondade probleemide juurpõhjused võivad tihti saada alguse samadest allikatest. Ka esineb veel kohati suhtumist, mille kohaselt pole tervis ja heaolu omavalitsuses kesksed küsimused ja seda peetakse peamiselt sotsiaaltöötajate pädevuseks.

Tõendus põhised uuringud on kallid, KOV-idel puudub võimekus neid läbi viia. KOV-idel on ootus, et teadmine tõendus põhised sekkumistest luuakse ja tehakse kättesaadavaks riigi poolt.

Madal sotsiaalne sidusus omavalitsuse sees võib takistada KOV tasandil konsensuse leidmist sellele, kuidas vallas või linnas heaolu edendada.

Koolid ei pruugi kaasa tulla KOV-i initsiatiividega arendada sotsiaal-emotsionaalseid oskuseid või toetada laste vaimset tervist. Koolide autonoomia on suur, sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamist nähakse täiendava tegevusena ning selle mitte tegemise põhjusena esitatakse õppekava mahtu. Koolid ei pruugi olla ka parim koht vanemahariduse andmiseks, kuivõrd vanematel võivad olla varasemad kooliga seotud traumad.

Digiühiskond

Digiühiskond on orgaaniline osa tänapäeva inimese, s.h ka laste elust, mistõttu digimaailmas hakkamasaamine on sama möödapääsmatult vajalik nagu füüsilises maailmas toimetulek. Digimaailmal on rohkelt häid külgi ja kasutusvõimalusi ka noorte vaimse tervise toetamisel. Raporti raames keskendus tööühm digimaailmast tulenevate probleemide tuvastamisele, mis ei tähenda, et digimaailm tervikuna oleks probleem. Tartu Ülikooli ja Eesti Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskuse ekspertide abiga sõnastas tööühm digimaailma ohud järgnevalt:

Vaimse tervise probleeme seostatakse aina sagedamini digitehnoloogia, eriti **ekraanide, nutiseadmete ja sotsiaalmeedia ülemäärase või kahjuliku kasutamisega**. Interneti liigkasutusega kaasnevad suurema tõenäosusega emotsionaalsed probleemid ja madalam eluga rahulolu. Digitehnoloogiatega liigkasutusega seostatakse kontrolli kadumist ja liigset hõivatust, millest tulenevad tagajärjed liikumis-, une- ja toitumisharjumustele ning käitumisprobleemid. Sotsiaalmeedia annab kiire, lihtsa naudingudoosi, millega inimene harjub. Kui noor ei saa seda füüsilisest maailmast sama intensiivselt, siis puuduvad tal oskused sellega toime tulla (seda naudingut reguleerida ja „leida“). Halveneb toimetulek frustratsiooniga, igavusega, impulsside juhtimise suutlikkus, tekivad raskused tähelepanu suunamisel ja hoidmisel, keskendumisel, kõne arengus, eneseväljendus- ja suhtlemisoskuses, agressiivsus jne. Kujuneda võivad vaimse tervise probleemid nagu ärevus, sotsiaälärevus, depressioon.

Digiseadmete sisu tekitavad sõltuvust uudse sisu lihtne ja pidev kättesaadavus, anonüümsus, sisu üleküllus, intensiivsus, vahelduva tasustusega graafik ja füüsiline eraldatus.

Digisõltuvuse tugisüsteemid on välja arendamata. Digisõltuvusega laps ja tema pere võib saada tuge sotsiaal- ja tervisesüsteemist, kuid kuna teema on uus, ei ole neis süsteemides piisavalt pädevust ega võimekust. Veelgi suurem on teadmiste ja oskuste puudujääk neil, kes lapse digisõltuvusega kõige enam kokku puutuvad – lapsevanemad ja haridussüsteem.

Internetikiusu on vanematel, õpetajatel jt raskem märgata ja adresseerida ning **internetis leviv vaen ja ühiskonnagruppide stigmatiseerimine** võib noore vaimset tervist kahjustada ka siis, kui see pole suunatud talle personaalselt, kuid puudutab teda grupikuuluvuse kaudu. Eesti Inimõiguste Keskuse uuringu⁵³ sõnul on näiteks LGBTIQ inimesed Eesti sotsiaalmeedias kõige vaenatum grupp. ning samuti esineb vaenukõnet rahvuse või rassi alusel. Mõlemat gruppi kirjeldati alaväärsena, väärastununa ning esines üleskutseid vägivalle.

⁵³ Uuring vaenu leviku kohta Eesti sotsiaalmeedias. Eesti Inimõiguste Keskus. 2022

Digitehnoloogia mõju hindamisel on **konsensus alles kujunemas** – esinevad erinevad paradigmapõhised soovitused ja vastandlikud uurimistulemused. Konsensuse puudumine takistab selgete teaduspõhiste soovituste väljatöötamist.

Tasakaalu leidmine digitarkuse kasvatamise ja liigse digitarbimise vahel on keerukas. Digiseadmetel on ka positiivsed kasutusvõimalused – näiteks võimalus kasutada neid õppetöös. Samuti saab last digimaailmas adekvaatselt käituma juhendada vaid digiseadmeid kasutades. Erinevatel lasteasutustel on erinev lähenemine digiseadmete kasutamisele ja piiramisele ning teadmine tõhusatest lähenemisviisidest on alles kujunemisel.

Ka liiga vähe digimaailma on risk. Takistused digivahendite kasutamisel (sh puuduv või napp digipädevus) on **sotsiaalse ilmajäetuse** osa – tekib risk tõrjutuseks, millel on omakorda mõju vaimsele heaolule.

Kui on tekkinud vajadus piirata lapse digitarbimist, siis üksnes piiramisest ei piisa, **vaid on vaja ka sisukat alternatiivi aja veetmiseks.**

LASTE VAIMSET TERVIST TOETAVAD TEGEVUSED RIIKLIKES ARENGUKAVADES JA MINISTEERIUMITE TEGEVUSKAVADES

Kuigi probleeme ja riskitegureid on mitmeid, siis tehakse Eestis valdkondade üleselt arvukalt tegevusi, mis toetavad laste vaimse tervise kaitsetegureid. Seejuures on mitmeid tegevusi, mis adresseerivad juba praegu neid probleeme, mis eelpool esitatud.

Arengukavad ja tegevuskavad, mis on kas täies mahus või valdavas osas suunatud laste heaolu, vaimset ja füüsilist tervist toetavatele teguritele:

- Sotsiaalministeeriumi Heaolu arengukava 2023–2030, mis sihib, et Eesti oleks riik, kus inimesed on hoitud, ebavõrdsus ja vaesus väheneb ning toetatud on pikk ja kvaliteetne tööelu kõigile.
- Eesti rahvastiku tervise arengukava 2020–2030, kus tegevuste kandvaks visiooniks on, et Eesti elanikud elavad kaua ja on võimalikult terved kogu elukaare jooksul ning nende tervis ja heaolu on hoitud ja toetatud elukeskkonna ja tervisesüsteemi poolt.
- Noortevaldkonna arengukava aastani 2035, mis seab sihiks noorte vaimse tervise probleemide algpõhjuste kaardistamise ja terviklahenduste arendamise toetamise. Haridusvaldkonna arengukava 2021–2035 väärtustab läbivalt vaimse tervise hoidmist ja toetamist.
- Valdkonnaülese ennetuse põhimõtted ja valdkonnaülese ennetuse tegevuskava aastateks 2023–2026, mille eesmärgiks on laste ja noorte heaks ühise ennetuspoliitika kujundamine.
- Lastegarantii Eesti tegevuskava järgi viiakse ellu Euroopa Lapse õiguste strateegiat, mille eesmärk on edendada vaesuse või sotsiaalse tõrjutuse ohus olevate laste võrdseid võimalusi.
- Noortegarantii tugevdatud tegevuskava 2022–2027 on raamistik noorte konkurentsivõime suurendamise ja nende tööturul osalemise toetamiseks ning mille alusel toimib Noortegarantii tugisüsteem 16–29-aastastele noortele.

Lapsega seotud kaitsetegureid toetavad tegevused:

- **Positiivsed sotsiaalsed suhted, hea suhtlemis- ja eneseväljendusoskus**
 - Üldpädevuste arendamine on alates 2023. aastast põimitud põhjalikumalt aineõppesse (ainekavadesse) ning nende arendamisega tehakse algust juba lasteaias. Sotsiaalainete ainevaldkonnas on varasemast rohkem rõhutatud vaimse tervise alase teadlikkuse kujunemist.
 - Haridus- ja Teadusministeerium on tellinud uuringu⁵⁴, mille käigus analüüsiti haridustöötajate hinnanguid Eesti üldhariduskoolides rakendatavate kiusuennetus- ja sekkumistegevuste mõjule ning kiusuennetusega ja -vähendamise seotud kogemusi ja hoiakuid. Uuring annab poliitikakujundamiseks soovitusi.
 - 2022–2024. aastal on HTM-il 6 vabaühendusest strateegilist partnerit⁵⁵, kes toetavad haridusasutusi vaimselt ja füüsiliselt turvalise õppekeskkonna ning koolikultuuri

⁵⁴ https://www.praxis.ee/wp-content/uploads/2021/05/Kiusamisennetuse_uuring_lopparuanne_Praxis.pdf

⁵⁵ <https://hm.ee/ministeerium-uudised-ja-kontakt/ministeerium/strateegilised-partnerid#kiusamise-ennetamine>

loomisel. Haridus- ja Teadusministeeriumi partnerid on SA Kiusamisvaba Kool, Lastekaitse Liit, MTÜ Vaikuseminutid, MTÜ Peaasjad, Eesti Õpilasesinduste Liit ja MTÜ Noorteühing TORE.

- Noorte püsilaagrite ja projektlaagrite toetusmeetmega toetatakse noorte vaimset tervist, pakkudes füüsilist ja vaimset pingutust nõudvaid tegevusi.
- Kaitseliit korraldab Eesti suurima noorteorganisatsiooni Noorkotkad ja Kodutüred tegevust. Igal aastal võetakse vastu 500–1000 noort. Pakutav huvitegevus on noortele tasuta ja kättesaadav üle Eesti. See annab eluliselt olulisi oskuseid, võimaluse end huvipakkuvas valdkonnas arendada ja saada selles tunnustatud, pakub füüsilist tegevust vabas õhus ning eneseväljenduse- ja tegutsemisvõimalust ka neile noortele, kes koolis või muus huvihariduse vormis seda ei leia.
- Välisministeeriumis toetatakse üleilmse eestlaskonna kaasamist Eesti ühiskonnaellu ja arengusse, koostöö edendamist ning kvaliteetsete teenuste tagamist väliseestlastele.

- **Stressitaluvus**

- 2023. ja 2024. aastal viidi läbi koolitustegevused⁵⁶, millega suurendati haridus- ja noorsootöösutuste võimekust pakkuda lastele ja noortele traumateadlikku tuge.
- 2023. aastal on välisvahendite toel käivitatud ennetusprogramm „Youth Aware of Mental Health“ (edaspidi YAM), mis on tõenduspõhine 13–17-aastastele kooliõpilastele mõeldud vaimse tervise edendamise ja suitsiidide esmase ennetuse programm.

- **Sportimine ja füüsiline aktiivsus**

- HTM edendab liikumist liikumisõpetuse ainekava ja aktiivse koolikeskkonna kaudu. Liikumisõpetuse ainekava valdkonnaks on ka vaimne ja kehaline tasakaal⁵⁷. HTM toetab Tartu Ülikooli Liikuma Kutsuva Kooli programmi selleks, et kogu ülejäänud koolipäev oleks võimalikult liikumist soodustav.
- HTM ja KUM on ette valmistanud rakendusuringu ettepaneku RITA+ meetmesse laste liikumisaktiivsuse, ekraaniaja ja uneaja soovitusliku taseme mõju hindamiseks vaimsele tervisele: rakendusuring teises kooliastmes sekkumiste väljatöötamiseks ja tervisekäitumise edendamiseks.
- RMK toetab Eesti elanike elukestvaid liikumis- ja spordiharrastusi RMK hallatavatel puhke- ja kaitsealadel pakutavate looduses liikumise võimalustega.
- Keskkonnaameti keskkonnahariduse osakond korraldab matku. osa aktiivõppeprogrammidest toimuvad erinevatel matkaradadel.
- Kultuuriministeeriumi liikumisuuringu tulemused näitasid, et füüsiline aktiivsus toetab vaimset tervist – rohkem liikuvad õpilased olid õnnelikumad, rõõmsameelsemad, kaasatumad ja vähem endasse tõmbunud⁵⁸.

⁵⁶ <https://rajaleidja.ee/trauma/>

⁵⁷ <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>

⁵⁸ https://kul.ee/sites/default/files/documents/2022-09/O%CC%83pilaste%20liikumisaktiivsuse%20aruanne%202021_2.pdf

- Tervislike spordiharjumuste ja turvalise keskkonna loomine spordivaldkonnas, sh väärkohtlemise ennetamiseks:
 - kinnitas Eesti olümpiakomitee 2024. aastal Eesti spordieetika reeglid;
 - luuakse ja edendatakse treenerite tööjõukulude toetussüsteemi, et kõikidel lastel ja noortel oleksid juhendajateks kvalifitseeritud treenerid;
 - loodi treenerikoodeks ja hea juhtimise tava spordiorganisatsioonis;
 - võtsid 21 alaliitu vastu väärkohtlemist ennetavad reeglid, teavitus- ja menetluskorra.
 - Sotsiaalministeerium loob Euroopa Sotsiaalfondi vahendite toel lapsevanematele sekkumisprogrammi. Lühisekkumine võimaldab vanematel omandada vanemlikke oskusi, mis aitavad ennetada laste ja noorte läbipõlemist, vähendada huviharidusest loobumist ning kujundada laste saavutuste osas realistlikke ootusi.
- **Toetav õpikeskkond**
 - Nüüdisaegse õpikäsituse rakendamine kõikides koolides kui ka lasteaedades, kus õppeprotsess ja õppe sisu peavad toetama ennastjuhtiva õppija arengut ning õpe peab võimestama nii õppijat kui ka õpetajat. Selleks tuleb suurendada õppija vastutust oma õpingute eest ning luua vaimselt ja füüsiliselt turvaline ning liikumist soodustav õpikeskkond, mis toetab kõiki õppeprotsessis osalejaid.
 - Haridusvaldkonna arengukava 2021–2035 seab eesmärgiks luua ja rakendada alus- ja üldhariduse kvaliteedi hindamise raamistik.
 - Haridus- ja noorsootöös on tagatud positiivne vaimse tervise edendus ja probleemide ennetus, varajane märkamine, õigeaegne sekkumine ja järeltugi kvalifitseeritud töötajate (sh tugispetsialistide) ning teaduspõhise oskusteabe olemasolu.
 - Koolirõõmu suurendamiseks on loodud partneritega raamistik, mis võimaldab paremini lõimida mitteformaalset ja formaalset haridust⁵⁹.
 - HTM toetab Haridus- ja Noorteameti Rajaleidja üle-eestilise võrgustiku tegevust, mis pakub tasuta õppenõustamist lapsi/õppijaid haridusteel toetavatele täiskasvanutele- vanematele, õpetajatele, tugispetsialistidele jt. Rajaleidja keskuste tegevust korraldab Haridus- ja Noorteameti õppenõustamisteenuste osakond. Rajaleidja tegevust toetab programm „Hariduse tugiteenused”, mille eesmärk on tagada lastele ja noortele haridustugiteenused arendavaks võimetekohaseks õppimiseks⁶⁰.
 - HTM on käivitanud vaimse tervise toetamisega seotud täiendusõppe haridus- ja noortevaldkonna töötajatele.
 - Edendatud on noortele suunatud võimalusi noorsootöös ja huvihariduses osalemiseks. Noortele pakutakse kallutamata, usaldusväärset ja kontrollitud informatsiooni ehk noortefot noortele olulistel teemadel, sh vaimse tervise teemadel. Riiklik noortefoto on leitav noortefotoportaalil Teeviit⁶¹.

⁵⁹ <https://hm.ee/noorte-edu-toetuseks-voimekuse-arendamine-mitteformaallope-loimimiseks-formaalopega-2021-2023>

⁶⁰ https://rajaleidja.ee/wp-content/uploads/2024/01/Lisa_Sekkumise-%E2%80%9EHariduse-tugiteenused-elluviimiseks-toetuse-andmise-tingimused_0.pdf

⁶¹ <https://www.teeviit.ee/category/fuusiline-ja-vaimne-tervis/>

- o Tervise Arengu Instituudi eestvedamisel on piloteeritud ja pakutud õpetajate sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arengut toetavat koolitusprogrammi.
- o Kultuurirahitsa⁶² toetusmeede, mille eesmärk on tagada igale Eesti põhikooli õpilasele vähemalt üks kultuuriasutuse külastuse aastas, mis teenib kultuuri osakaalu suurendamist hariduses, rõhutades kultuuri kui vaimse tervise toetaja rolli.
- o Tugispetsialistide järelkasvu tagamiseks on Haridus- ja Teadusministeerium koostöös ülikoolidega alates 2019/2020 õppeaastast suurendatud tugispetsialistide erialadel vastuvõtuarve ja pakutakse erialastipendiume õpetajakoolituse ja koolipsühholoogia eriala üliõpilastele.
- o Tervise Arengu Instituudi eestvedamisel rakendatakse koolides VEPA meetodikat, mille eesmärk on ennetada laste vaimse tervise ja käitumise probleeme, arendades laste eneseregulatsiooni ja sotsiaal-emotsionaalset pädevust ning luues hoolivat ja toetavat õpikeskkonda.

Lapse riskiteguritega seotud tegevused:

- **Hooletusse jätmine, vägivald ja väärkohtlemine**
 - o Alates 1.1.2025 jõustub LasteKS muudatus, mis loob kõrgendatud hoolsuskohustuse lastega töötavatele spetsialistidele nt haridusvaldkonnas, tervishoidudes, huvihariduses jm. Muudatuste jõustumist toetatakse praktiliste tööriistade ja koolitustega, et parandada spetsialistide arusaama sellest, millist last võib pidada abivajavaks ja kellest tuleks teavitada.
 - o Sotsiaalministeerium teeb koostöös Sotsiaalkindlustusameti ja KOV-idega lastekaitseüsteemi reformi, mille raames parandatakse nii valdkondadeüleste koostööd, lapse ja pere kompleksset abistamist, spetsialistide väljaõpet ja tugisüsteemi jms. See on vajalik, et olulisi riskitegureid kogeavad lapsed oleksid lastekaitseüsteemi kaudu toetatud.
 - o Justiitsministeerium teeb koostöös teiste partneritega riigis vägivallaennetuse poliitikakujundamist vägivallaennetuse kokkuleppe elluviimise kaudu. Lisaks koordineeritakse JuM poolt taastava õiguse ja riigis taasühiskonnastamise lahenduste pakkumist ning panustatakse alaealiste õigusrikkumiste ennetusse ja vähendamisse.
 - o Siseministeerium kujundab õigusruumi ja tehnilisi lahendusi, mis vähendaks tulevikus laste seksuaalse väärkohtlemise ohvriks langemist veebis. Politsei- ja Piirivalveamet viib aastatel 2023–2027 läbi EL sisejulgeolekufondi projekti „Laste seksuaalse väärkohtlemise ohvriks langemise ennetamine veebis“, mille eesmärgiks on tõsta laste, vanemate ja lastega töötavate spetsialistide seas teadlikkust internetis toimuva laste vastu suunatud seksuaalse väärkohtlemise kohta, teostada uuringuid ning arendada tõhusaid teaduspõhiseid ennetusmeetmeid.
 - o 2023. aasta lõpus allkirjastasid justiitsminister, sotsiaalkaitseminister, siseminister ja haridus- ja teadusminister lähisuhtevägivalla ennetamise kokkuleppe aastateks 2024–2027. Kokkuleppe tegevuskavas on ette nähtud tegevused, mis toetavad lapsi, kes on mõjutatud perevägivallast. Leppe tegevused hõlmavad spetsialistide pädevuse arendamist ning sotsiaalvaldkonna ja õigusvaldkonna koostöö parandamist. Lisaks jätkatakse lastemaja teenuse arendamist ja seksuaalselt väärkoheldud lastele

⁶² <https://www.kul.ee/kultuurirahits>

mõeldud teenuse arendustegevustes pööratakse senisest suuremat tähelepanu edaspidi ka väärkohtlevatele lastele.

- Sotsiaalkindlustamet osutab ohvriabiseaduse kohaselt vägivalda- ja õnnetuste ohvritele ning vägivaldast loobuda soovijatele kriisiabi ja traumast taastumise vaimse tervise abi. Lisaks osutatakse vajalikke tugiteenuseid (sh turvakoduteenust).
 - Sotsiaalkindlustusamet osutab psühhosotsiaalset kriisiabi ning emotsionaalse toe ja hingehoiu ning lasteabi telefoni ja veebivestluse teenust.
 - Häirekeskus ja politsei teevad igapäevaselt koostööd Sotsiaalkindlustusameti ja kohaliku omavalitsuse lastekaitse ja lasteabiga abivajavate laste märkamiseks ja abistamiseks.
 - Abivajavaid lapsi suunatakse sotsiaalprogrammidesse, nt programm VALIK, STEP, SPIN, MDFT jne.
 - Kasutatakse taastavat õigust õigusrikkumiste menetluste vaates.
 - Veebipolitseinikud monitoorivad erinevaid sotsiaalmeedia gruppe ja märgates abivajadust edastavad samuti info vastavale spetsialistile.
 - Piirkonnapolitseinikud osalevad erinevates koostöövõrgustikes (nt Ringist välja, tervise- ja traumanõukogud) probleemidele terviklahenduste pakkumiseks.
- **(Kooli)kiusamine ja halb side haridusasutustega**
 - Kiusamise vähendamiseks rakendatakse programmi „Kiusamisvaba Kool“ ja lasteaedades programmi „Kiusamisest vabaks“.

Pere ja vanematega seotud kaitsetegurid, mida toetatakse:

- **Toetav vanemlus ja perekondlik side**
 - Sotsiaalministeeriumil valmis „Vanemluse toetamise valdkondade ülene tegevuskava 2024–2030“, mille eesmärk on tagada lastele ja peredele suunatud ennetusprogrammide jätkusuutlik rahastamine ning tugevdada vanemluse toetamist Eestis⁶³.
 - Vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ koolitused, Gordoni perekool.
 - Sotsiaalministeeriumi strateegilise partnerluse raames viiakse aastatel 2022–2024 ellu tegevusi, mis on suunatud laste kasvatamisele, lastega perede väärtustamisele ning vanemluse ja peresuhte toetamisele.
 - Sotsiaalkindlustusameti perelepitusteenus aitab lastel säilitada toimiva suhte mõlema vanemaga pärast vanemate lahkuminekut.

Pere ja vanematega seotud riskitegurid, mille vähendamiseks tehakse vastavaid tegevusi:

- Sotsiaalkindlustusamet pakub perelepitusteenust, et võimaldada lapsel säilitada toimiv suhe mõlema vanemaga ka peale vanemate lahkuminekut.
- Siseministeerium viib läbi esmase alaealise õigusrikkujaga perevestluse, et probleeme ja vajadusi õigeaegselt märgata ja nendega tegeleda, et näha pere vajadust tervikuna ning neid toetada ja et probleemid ei süveneks.

Struktuursetest kaitseteguritest tegeletakse järgmiste punktidega:

⁶³ <https://www.sm.ee/blogi/vanemluse-toetamise-valdkondadeulene-tegevuskava-2024-2030>

- **Sotsiaalne õiglus ja tolerantsus ning sooline võrdsus**
 - MKM on välja töötamas LGBTIQ+ inimeste võrdsete võimaluste tegevuskava. Erinevate tegevuste eesmärk on aidata luua turvalisemat, kaasavamalt ja võimestavat haridus-, noorte- ning tervisevaldkonda LGBTIQ+ inimestele.
- **Sissetulek ja sotsiaalkaitse**
 - Lastekaitseüsteemi uuendamine, mille raames soovitakse muu hulgas suunata suuremat tähelepanu ennetusele, parandada valdkondadevahelist koostööd, uuendada lastekaitsetöö juhtumikorraldust, tõhustada kohaliku omavalitsuse ja riigi lastekaitsetöö korraldust ning lastekaitse kvaliteedi ja järelevalve süsteemi.
 - Samuti käivitati Sotsiaalministeeriumi ning Haridus- ja Teadusministeeriumi koostöös erivajadusega laste tugisüsteemi reform, mille üldine eesmärk on pakkuda lastele kiiremat, tulemuslikumat ja terviklikumat abi⁶⁴.
 - Eesti Töötukassa teenused on vastavalt Tööturumeetmete seadusele (alates 01.01.2024) ja Tööhõiveprogrammile (2024–2029) sellised elluviidavad teenused, kus pakutavad võimalused on kättesaadavad vastavalt vanusegrupi ja sihtgrupi taustale. Pakutavad tegevused aitavad luua keskkondi, mis toetavad laste töökogemuse saamist (nt Alaealiste töötamise toetus tööandjatele⁶⁵) ja õppida end paremini tundma (nt karjääriteenused⁶⁶). Kompleksema toe vajadusel pakub Töötukassa erinevaid nõustamisteenuseid.
 - Alates 2024. aastast rahastatakse riigieelarvest ligi 1,2 miljoni euro (alates 2025. aastast 1,5 miljoni euro) ulatuses perepõhise asendushoolduse tugiteenuseid.
 - Kehtivad vanemapuhkus ja erinevad peretoetused: sünnitoetus, lapsendamistoetus, lapsetoetus, kolmikute või enamaarvuliste mitmike toetus, üksikvanema lapse toetus, eestkostel oleva lapse toetus, lasterikka pere toetus, puudega lapse toetus, vanemahüvitis, elatusabi, eluruumi tagamise teenus.
 - MKM-i ja HTM-i koordineeritav Noortegarantii tugevdamise tegevuskava 2022–2027, mille tegevuste raames tagatakse noortele pärast töötuks jäämist või formaalharidusest lahkumist kvaliteetse tööpakkumise, haridustee jätkamise, õpipoisiõppe või praktika ning sellega seotuna ka Noortegarantii tugisüsteem, mis võimaldab Eesti kohalikel omavalitsustel pakkuda lisatuge mittetöötavatele ja -õppivatele noortele.
 - Mobiilse noorsootöö tagamine ja selle laiem levik, et noorsootöö võimaluste kaudu leida üles ja pakkuda tuge NEET-olukorras ja -riskis noortele.
- Erinevate ministeeriumite koostöös on valminud kohalike omavalitsuste tarbeks NEET-olukorras ja -riskis noorte teenuste ja koostöömudel. Loodud raamistik võimaldab ühtlustada arusaamasid laste ja noorteni jõudmisel ja toetamisel⁶⁷
- **Kvaliteetne rohe- ja sinialadega elukeskkond**

⁶⁴ <https://sm.ee/erivajadusega-lastetugisusteemi-reform-0>

⁶⁵ <https://www.tootukassa.ee/et/teenused/tooandjatele/alaalise-tootamise-toetamine>

⁶⁶ <https://www.tootukassa.ee/et/teenused/karjaar-ja-koolitamine/karjaariteenused>

⁶⁷ [Microsoft Word - Mudeli FINAL 11.01.2022.docx](#)

- Kliimaministeerium (KLIM) ja HTM on koostanud ühise Keskkonnahariduse ja -teadlikkuse tegevuskava 2023–2025, mille eesmärk on suurendada elanike keskkonnateadlikkust ning edendada süsteemset keskkonnaharidust ja säästvat arengut toetavat haridust⁶⁸.
- Keskkonnainvesteeringute keskus ja KLIM toetavad säästvat keskkonnakasutust, linnade elurikkuse suurendamist ning rohetehnoloogia teadlikkuse suurendamist lasteaia- ja kooliõpilaste seas.
- **Hea taristu**
 - Transpordi ja liikuvuse arengukava raames toetatakse aktiivsete liikumisviiside kasutust ja kvaliteetse linnaruumi loomist⁶⁹.
- **Hea ligipääs baasteenustele**
 - Eestis on ravikindlustatud kõik kuni 19-aastased rahvastikuregistri järgi põhielukohaga Eestis elavad lapsed, kelle tervishoiuteenuste, sealhulgas hambaravi eest tasub Tervisekassa.
 - Algatatud on tegevused sotsiaal- ja tervisevaldkonna teenuste lõimimiseks. Tegevuste eesmärk on luua integreeritud sotsiaal- ja tervishoiukorraldus.
 - KOV loob lapsevanema soovil kõigile 1,5–7-aastastele lastele, kelle elukoht on sama valla või linna territooriumil ja ühtib vähemalt ühe vanema elukohaga, võimaluse käia selle piirkonna lasteasutuses.
 - Eestis on olulises mahus subsideeritud alusharidus ja tasuta üldharidus.
 - Üldhariduskoolides on õpilastele õppetöö ajal tagatud tasuta toitlustamine.
 - Parandatud on vaimse tervise, logopeedilise abi ja füsioteraapia kättesaadavust tervishoiusüsteemis. Alates 2023. aasta 1. oktoobrist saab sõlmida teenusepakkuja psühholoogilise ravi rahastamiseks Tervisekassaga otselepinguid. Inimestel tekkis seeläbi perearsti saatekirja olemasolul võimalus pöörduda endale sobiva Tervisekassaga lepingus oleva praktilise poole ning ravi eest tasub Tervisekassa.
 - Vaimse tervise abi on lastele kättesaadav ka väljaspool tervishoiusüsteemi – koolide tugispetsialistid, Rajaleidja keskused üle Eesti, õppenõustamiskeskus Tallinnas, Perepesad, Lasteabiin 116 111, Peaasjad MTÜ noortenõustamise teenused, sealhulgas Peahea nõustamine ning KOV-ide pakutavad vaimse tervise teenused ja psühholoogid on Sotsiaalministeeriumi taotlusvooru rahastamisel (alates 2025. aastast KOV-ide toetusfondi rahastamisel).
 - Tõhus kriminaalõigus ja ligipääs õigusteenustele ja õigusmenetlustele.
- **Turvaline elukeskkond**
 - Siseministeerium toetab 2024–2027 perioodil 16 kohalikku omavalitsust turvalisuse valdkonna arendamisel, mille sisuks on turvalisuse põhjalikum käsitlemine KOV-is,

⁶⁸ <https://kliimaministeerium.ee/rohereform-kliima/keskkonnateadlikkus/keskkonnahariduse-ja-teadlikkuse-tegevuskava-2023-2025>

⁶⁹ <https://kliimaministeerium.ee/sites/default/files/documents/2023-07/Transpordi%20ja%20liikuvuse%20arengukava%202021-2035.pdf>

suurendada ennetusalast kompetentsi, toetada riskis olevate noorte juhtumite lahendamist ning vähendada alkoholi ja muude uimastitega seonduvaid kahjusid⁷⁰.

- Riigikaitseõpetus gümnaasiumis arendab noorte silmaringi, teadmisi ja stressitaluvust (mistõttu võiks see tegevus olla näidatud ka teiste riskitegurite all) ning suurendab tajutud turvalisust läbi agentsuse suurendamise kriisilukordades.

Struktuursete riskiteguritega tegeletakse järgmiste tegevustega:

- **Sõjalukord või katastroofid**
 - Kriisilukorras toimetulemiseks viiakse läbi päästeala inforinge ja koolitusi⁷¹, et anda õpilastele eluks vajalikke teadmisi ja oskusi tule- ja veeohutusalastel ning hädaolukordadeks valmisoleku teemadel⁷².

⁷⁰ <https://siseministeerium.ee/KOVprogramm>

⁷¹ <https://www.rescue.ee/et/ennetuskoolitused/>

⁷² <https://www.rescue.ee/et/juhend/paaesteala-noorteringid>

ETTEPANEKUD

Lapse heaolu, arengut ja vaimset tervist toetav elukeskkond

Turvaline, puhas ja kvaliteetne elukeskkond ning hea taristu on teaduskirjanduse põhjal olulised laste heaolu ja vaimse tervise kaitsetegurid. Nad on ka eelduseks sellistele käitumuslikele kaitseteguritele nagu vabas õhus ja looduses viibimine ning füüsiline aktiivsus. Hea taristu, s.h head transpordiühendused ja aktiivse transpordi soodustamine toetavad ka lapse autonoomsust. Laste vaimset tervist ja heaolu toetavad järgmised arengusuunad:

- Kaasaegse ruumiplaneerimise põhimõtete rakendamine Eesti linnade ja valdade füüsilise elukeskkonna kujundamisel, s.h paiksuse soodustamine, aktiivsete liikumisviiside edendamine, autostumise pidurdamine ning rohe- ja sinialade rajamine/säilitamine.
- Ühistranspordi arendamine, et toetada laste iseseisvat liikumist ja ligipääsu teenustele.
- Lastele vabas õhus vaba aja veetmist võimaldava mõtestatud keskkonna arendamine.
- Hoiakute muutmine ja teadlikkuse kasvatamine.

Soovitused riigile:

- Pakkuda kohalikele omavalitsustele asjatundlikku juhtumipõhist nõustamist kindlate alade planeerimisel/ümberkujundamisel, aidata luua n-õ rätsepalahendusi kaasaegse ruumiplaneerimise põhimõtete rakendamiseks konkreetsetes kontekstis.
- Koostöös ülikoolidega koondada töendeid keskkonna ja (vaimse) tervise seostest ning tuua näited ruumiplaneerimise parimate praktikate kohta kohalikele omavalitsustele kasutataval moel.
- Ergutada nii Eestist kui mujalt keskkonna eest seisvaid vabaühendusi tutvustama häid praktikaid, näiteks ideekonkursi, platvormi pakkumise vms kaudu.

Lapse heaolu ja arengut toetav õpikeskkond

Lähtudes teaduskirjandusest, Sotsiaalministeeriumi poolt moodustatud VÜE töörühma raportis kirjeldatud väljakutsetest ning Euroopa Komisjoni poolt antud soovitustest hariduspoliitika kujundajatele⁷³ heaolu ja vaimse tervise toetamiseks haridusasutustes on prioriteetne perioodil 2025–2027 keskenduda eelkõige järgmistele tegevussuundadele:

- 1) **Nüüdisaegne õpikäsitus**⁷⁴ peab rakenduma kõigil haridustasemetel ja -liikides. Õppeprotsess ja õppe sisu peavad toetama ennastjuhtiva õppija arengut, õpe peab võimestama nii õppijat kui ka õpetajat. Vajalik on fokuseerida ka haridustöötajate õpetamispädevuste parandamisele ja õppijat toetava hindamissüsteemi arendamisele⁷⁵.

⁷³ European Commission. 2024 Wellbeing and mental health at school Guidelines for education policymakers.

Allikas: [Wellbeing and mental health at school - Publications Office of the EU](#)

⁷⁴ Õpikäsitus on arusaam sellest, mis eesmärkidel ja mil viisil õppimine toimub, millistes suhetes on õppeprotsessis osalejad, ning nende arusaamade rakendamine praktikas. Õpikäsitus on osa laiemast koolikultuurist.

⁷⁵ TEADUSPÕHINE VAADE HINDAMISELE. Kati Aus, Grete Arro, Elina Malleus-Kotšegarov. 2022.

- 2) **Sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamine** peab olema õppetööga samaväärselt fookuses⁷⁶. Sotsiaal-emotsionaalset pädevust tuleb arendada nii lastel kui ka neid ümbritsevatel inimestel, sh. haridus- ja noortevaldkonna töötajatel ja lapsevanematel⁷⁷. Õpetajate sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arendamine võimaldab muuhulgas toetada stressiga toimetulekut, rahulolu tööga ja kooliga seotud tajutud heaolu⁷⁸. Lisaks vajab tähelepanu nii laste kui õpetajate digipädevuse arendamine⁷⁹.
- 3) **Õppija peab vastutama** oma õpingute eest ning tähelepanu tuleb pöörata vaimselt ja füüsiliselt turvalisele ning **liikumist soodustavale** õppekeskkonnale. Keskenduda tuleb noorte vaimse tervise **probleemide algpõhjustele** ning kvaliteetse toitumise, liikumise ja piisava une soodustamisele. Kasutades rakendusürituste tulemusi tuleb arendada teises kooliastmes sekkumisi tervisekäitumise edendamiseks.
- 4) Keskenduda **kvaliteedi hindamise raamistike arendamisele** nii alus- ja üldhariduses kui ka noortevaldkonnas. Üheks kvaliteedikriteeriumiks on õppijate, õpetajate ja teiste töötajate vaimne, sotsiaalne ning füüsiline heaolu. Haridussilmas tehakse kättesaadavaks vastavad juhtimislauad haridusasutustele ja kohalikele omavalitsustele. Laiendatakse riiklikus rahuloluküsitluses osalemise võimalusi kõikidel haridustasemetel, muutes soovi korral osalemise võimalikuks kõikidele õppijatele.
- 5) Lähtudes kiusamise mõjust ja levikust vajab 2017. aastal haridus- ja teadusministri kinnitatud „Kiusamisvaba haridustee kontseptsioon“⁸⁰ uuendamist ja tegevuskava koostamist ning Põhikooli- ja gümnaasiumiseadus vajab muutmist õpilaste õiguste rikkumisel sunniraha suurendamise osas.

Lapset lähtuv, kvaliteetne ja kättesaadav lastehoid ja alusharidus

Lastehoiu ja alushariduse kvaliteet on teaduskirjanduse põhjal oluline laste vaimse tervise mõjutaja. Nende teenuste kättesaadavus mängib suurt rolli perede toimetulekus, mis on üks tähtsamaid lapse arengueeldusi. Otsides tasakaalu lasteaegade õppe- ja kasvatustegevuse kvaliteedi ja kättesaadavuse vahel soovib see raport pöörata tähelepanu järgnevale:

- Lastetasutuste personali, sh juhtkonna pädevuse arengu toetamine, eriti sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamine ning lapse arengu ja vanemluse alaste teadmiste edendamine.
- Lasteaegade ja lapsevanemate koostöö arendamine, lapsevanemate suurem kaasamine, lastetasutuste võimekuse suurendamine vanematega sisulise dialoogi pidamisel ja erimeeluste lahendamisel ning võimalusel ka vanemluse toetamisel ja vanemahariduse pakkumisel.

⁷⁶ Kendrali, E., Allemann, M., Murasov, M., Haugas, S., Mägi, E. (2022). Kiusamist ennetavate ja vähendavate sekkumiste tõhusus ning haridusasutuste kogemused nende rakendamisel. Tallinn: Mõttekoda Praxis.

⁷⁷ Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium (2022). Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu lõpparuanne. Tallinn, Tartu: Tervise Arengu Instituut, Tartu

Ülikool<https://tai.ee/sites/default/files/202206/Eesti%20rahvastiku%20vaimse%20tervise%20uuring.pdf>

⁷⁸ Kivistik, K., Pesti, M., Juuse, L., Jurman, M. & Käger, M. (2024). Õpetajate sotsiaalemotsionaalse pädevuse arengut toetavate koolituste hindamise uuring. Aruanne. Tartu: Balti Uuringute Instituut.

DOI:<https://doi.org/10.23657/v4p3-xn80>

⁷⁹ OECD (2023), PISA 2022 Results (Volume II): Learning During – and From – Disruption, PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/a97db61c-en>.

⁸⁰ [kiusamisvaba haridustee kontseptsioon.pdf](#)

- Rühmade suuruse hoidmine Koolieelse lasteasutuse seaduses lubatud piires; nende suurendamine ainult erandjuhtudel. Lasteaia töökorralduses arvestamine seaduses ettenähtud nõudega maksimaalse laste arvu osas täiskasvanu kohta.

Soovitused riigile:

- Edendada koostöös Eesti Linnade ja Valdade Liiduga lasteasutuste pidajate, s.t peamiselt kohalike omavalitsuste seas teadmisi ja hoiakuid, mis väärtustavad kvaliteetset alusharidust ning soodustavad lasteasutuste personali, s.h juhtkonna toetamist pädevuste arendamisel ja koostöös vanematega.
- Toetada lasteasutuste personali pädevuste arendamist vajalike koolitus- ja arendusprogrammide, materjalide ning õigusraamistikuga.
- Arendada lasteaedade ja lapsevanemate koostöömudeleid, kaasates lapsevanemate esindusorganisatsioone ja omavalitsusi.

Üldharidus

Üldharidus ehk põhikool ja gümnaasium on keskkond, kus enamik Eesti lastest veedab suurema osa oma 12 väga olulisest kujunemisaastast ning omandab väga suure osa oma teadmistest, aga ka kogemustest ja hoiakutest. Võib öelda, et kodu ja pere järel on üldhariduskool kõige olulisem Eesti inimeste kujundaja. Selleks, et lapsed saaksid üldharidussüsteemist võimalikult hea vundamendi eluks, tehti järgmised ettepanekud:

Soovitused koolipidajatele ja juhtkondadele:

- Rakendada koolikeskkonnas nüüdisaegse õpikäsitusepõhimõtteid, arendada kvaliteeti ning laste ja koolipersonali heaolu toetavat koolikorraldust.
- Tagada vajalik tugi (mentorlus, *coaching*, supervisioon vms) kogu kooli personalile, sh alustavale õpetajale. Võimaldada/tugevdada õpetajatele asjakohast nõu erinevate vaimse tervise, sotsiaalsete ja käitumisprobleemide kohta.
- Toetada õpetajate seas koostööd soodustavat ja üksteist toetavat töökultuuri, kaasata õpetajad koolielu kujundamisse (õpetajate regulaarsed aruteluringid, kaasamine kooli arengu- ja sisehindamise tegevustesse võimaldades selleks tööaega).
- Arendada koolipersonali võimekust vanemate kaasamiseks ja vanematega koostööks ning pakkuda koolidele ka välist abi konfliktide lahendamiseks.
- Tagada õppijatele tuge erinevate kooliastmete ja haridustasemete vaheliste üleminekute juures.
- Rakendada erinevaid õppimist toetava hindamise viise, vähendades numbrilist hindamist.
- Kujundada kooli päevakava lapse vajadustega arvestavalt, viia koolipäeva algus võimalusel hilisemaks (9.00).
- Kaaluda võimalusi laste õpikoormuse vähendamiseks, soodustada õpetajate koostööd kontrolltööde ja kodutööde ajastamisel, pidada kinni vastavasisulisest regulatsioonist, kasutada senisest enam formaalse ja mitteformaalse hariduse integratsiooni (nt huvihariduses osalemise arvestamist).
- Arendada füüsilist koolikeskkonda – ehitada uued koolihooned hea koolikeskkonna põhimõtete järgi ja parandada olemasolevate olukorda

Soovitused riigile:

- Toetada nüüdisaegse õpikäsituse rakendumist.
- Arendada õppimisprotsessi toetavat hindamissüsteemi.
- Arendada hindamisviise, mis pakuvad alternatiivi koolide riigieksamipõhiste edetabelitele ja väärtustaksid üldpädevuste arendamist ning toetava psühhosotsiaalse keskkonna arendamist.
- Tõsta koolipidajate teadlikkust kvaliteedi arendamise vajalikkusest ning kujundada hoiakuid, mis toetaksid kaasaegset õpikäsitlust jm.
- Toetada koolijuhtide pädevust hea psühhosotsiaalse keskkonna kujundamiseks.
- Lihtsustada õppijate vaatest põhikooli lõpetamise ja järgmisele haridustasemele suundumise protsesse.
- Uurida täiendavalt laste õpikoormuse teematikat, s.h õppekavade, riigieksamate, lapsevanemate ootuste, laste õpioskuste jt võimalike tegurite mõju ja osakaalu.
- Jälgida koolide tervisekaitse määruse täitmist kodutööde mahu ja kontrolltööde sageduse, koolitööde mahu, koolipäeva alguse jm osas.
- Uurida võimalusi loovainete potentsiaali paremaks ärakasutamiseks noorte arengu ja vaimse tervise toetamisel, s.h nüüdisaegsete õppemeetodite arendamist, loovisikute kaasamist jne. Edendada formaal- ja mitteformaalhariduse lõimimist.
- Toetada koolipidajate koostööd ekspertidega kaasaegse füüsilise koolikeskkonna kujundamisel.

Noored kutsehariduses

See dokument ei süvene kutseharidusele laiemalt, vaid keskendub oma sihtgrupist lähtuvalt probleemidele, mis puudutavad alaealisi kutsehariduses. Arutleti, kuidas saaks kutseharidussüsteem parimal viisil toetada oma õppureid ning kuidas jõuaksid võimalikult sujuvalt kutseharidusse põhikoolide lõpetajad, kellele kutseharidus sobiks ja võiks see pakkuda võimete kohast eneseteostust. Muutused, mida vajalikuks peeti, on järgmised:

- Tõsta teadlikkust kutseõppe võimalustest ja kujundada positiivset hoiakut kutseõppe suhtes nii laste, lapsevanemate kui põhikoolide seas.
- Pakkuda noortele kutsevaliku osas eelnõustamist ja õpet nii põhikoolide kui ka kutseõppeasutuste poolt.
- Heitumise vältimiseks pakkuda haridustee jätkamise osas kohest nõustamist noortele, kes ei pääse pärast põhikooli gümnaasiumi või ei soorita edukalt eksameid. Esmane info võiks tulla juba koos teatega, et soovitud kooli ei pääsetud.
- Võimestada kutseõppeasutusi toetama noore iseseisvumise protsessi ja maandama sellega kaasnevaid riske; samuti toetama toimetulekuriskiga noori.
- Noore heaolust lähtudes hinnata terviklikult nende vajadusi juba õppima asudes, et pakkuda talle toe saamiseks sobivaid võimalusi.
- Analüüsida andmete kättesaadavuse parandamise võimalusi, mis aitaks kutseõppeasutusel toimetulekuriskiga noort toetada.
- Kaardistada, millised on nii täna kui edaspidi noortega töötavate inimeste teabe- ja oskuslüngad. Vajadusel tuleks ülikoolide tasemel üle vaadata vastavate erialade õppekavad.

Soovitused riigile:

- Toetada initsiatiive, mis aitavad kujundada positiivset hoiakut kutseõppe suhtes ja suurendada teadlikkust kutseõppe võimaluste kohta.
- Toetada kutseõppeasutuste koostööd piirkonna põhikoolidega.
- Võimestada kutseõppeasutusi toetama noore iseseisvumise protsessi ja maandama sellega kaasnevaid riske; samuti toetama toimetulekuriskiga noori.
- Analüüsida andmete kättesaadavuse parandamise võimalusi, mis aitaks kutseõppeasutusel toimetulekuriskiga noort toetada.
- Kaardistada, millised on nii täna kui edaspidi noortega töötavate inimeste teabe- ja oskusalad. Vajadusel tuleks ülikoolide tasemel üle vaadata vastavate erialade õppekavad.
- Täiendusõppe prioriteetide seadmisel võtta arvesse noorte vaimse tervise teema toetamist kui prioriteeti.
- Jätkata kutsehariduses tegutsevate tugispetsialistide võrgustikutöö toetamist ja rolli teadvustamist.

Huviharidus, huvitegevus ja noorsootöö

Huvihariduses, huvitegevuses või noorsootöös osalemine toetab laste ja noorte arengut, ennetab riskikäitumist ning pakub alternatiivset eneseleidmise ja -väljendusvõimalust ning vaimset tuge. Noortevaldkonnas pakutavate teenuste kvaliteedi ja osalejate turvalisuse parandamiseks pakuti välja järgmised arenguteed:

- Võimaldada huvihariduses osalemist sõltumata pere majanduslikust seisust.
- Ühtlustada huvihariduse ja teiste noortevaldkonnas pakutavate teenuste kvaliteeti ja tagada osalejate emotsionaalne ja füüsiline turvalisus.
- Arendada õpetajate ja noorsootöötajate kutse-eetikat.
- Julgustada huviala eest seisvaid organisatsioone oma valdkonda korrastama, kvaliteeti ühtlustama ja väärkohtlemist ennetama ning toetada mehhanismide loomist, mis aitaks väärkohtlemisest teatada ja juhtumeid käsitleda.
- Eelistada avaliku sektori rahastamisel teenusepakujaid, kel on tõendatud kvaliteet. Selleks tuleb:
 - Koostöös erialaliitudega koondada info usaldusväärsetest teenusepakujatest ja teha see info kättesaadavaks KOV-idele ja lapsevanematele ning julgustada selle kasutamist.
 - Edendada treenerite, õpetajate ja juhendajate oskusi kvaliteetse õpimotivatsiooni toetamiseks ja väärkohtlemise vältimiseks.
 - Edendada huvihariduse asutuste juhtide ja pidajate teadlikkust väärkohtlemise ennetamiseks.
 - Vaadata üle laste ja noorte spordi rahastamise põhimõtted, et vältida vaid tulemustele orienteeritust.
 - Kujundada lapsevanemate ja ühiskonna seas laiemalt hoiakuid, mis ei toeta väärkohtlemist.

Soovitused riigile:

- Toetada huvihariduse kättesaadavust ja kvaliteedi arendamist.

- Leppida riiklikult kokku baasnõuded huvihariduses juhendajate kvalifikatsioonile ja arendada õpetajate ja noorsootöötajate kutse-eetikat.
- Tagada noortevaldkonna töötajate oskused toetada vaimse tervise raskustega noori.
- Julgustada erialaliite oma valdkondi korrastama ja avalikku sektorit, s.h KOV-e, rahastama ainult tõendatud kvaliteediga teenusepakkujaid. Koostöös erialaliitudega koondada infot usaldusväärsetest teenusepakkujatest ja teha see info kättesaadavaks KOV-idele ja lapsevanematele ning julgustada selle kasutamist.
- Vaadata üle laste ja noorte spordi rahastamise põhimõtted, et vältida vaid tulemustele orienteeritust.
- Tugevdada SKA võimekust koolitada ja nõustada väärkohtlemise ennetamise teemal erialaliite jt.
- Pakkuda erialaliitudele koolitust, nõustamist ja tuge väärkohtlemise ennetamisel ja väärkohtlemisest teatamiseks ja juhtumite käsitlemiseks lapsesõbralike menetlusteekondade loomisel.
- Edendada väärkohtlemist mittetolereerivaid hoiakuid ühiskonnas.
- Kasutada noortele tasuta kättesaadava ja arendava huvihariduse pakkumisel senisest veelgi enam ära Kaitseliidu potentsiaali Noorte Kotkaste ja Kodutütarde formaadis. Selleks tuleb:
 - Uute noorterühmade avamiseks arendada rühmajuhtide motivatsioonipaketti.
 - Pakkuda rühmajuhtidele koolitust ja vajadusel ka nõustamist noorte vaimse tervise toetamiseks.

Kogukonna tugi

Kogukond on noore vaimse tervise lähim toetaja ning murede esimene märkaja. Kogukonna toe tugevdamisel on võtmeroll kohalikul omavalitsusel.

- Väärtustada kohalikul tasandil senisest enam vaimse tervise edendust ja riskide ennetust
- Selgelt määratleda vastutus edendustöö eest ja tagada vastutajatele vajalik ressursid tööaja näol, võimalusel palgata edendustöö spetsialist.
- Ühtlustada praktikaid riskide varase märkamise osas.
- Arendada tööriistu noorte vaimse tervise toetamiseks kogukonna tasandil koolile, noorsootöötajale, noortele endile.
- Kasutada integreeritud teenuseid ja rakendada sektorite koostööd juba ennetuse faasis.
- Toetada koolides sotsiaal-emotsionaalsete pädevuste arendamist.
- Kasutada noortekeskuste jt lapsi ja noori kaasavate asutuste potentsiaali noortele sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamisel.
- Pakkuda oma piirkonnas vanemaharidust vanematele sobivas vormis ja kohas.
- Luua vaimset tervist hoidev ja toetav töökultuur kohaliku omavalitsuste asutustes.

Soovitused riigile:

- Toetada kohalike omavalitsuste ennetus- ja edendustööd neile relevantsete andmestike, uuringute, juhiste, materjalide, koolituste ja nõustamisega.

- Koostöös kohalike omavalitsuste ja Eesti Linnade ja Valdade Liiduga töötada välja tööriistu (nt riskis laste ja noorte varase märkamise juhend jms), mis aitavad KOV-il laste ja noorte vaimset tervist toetada.
- Viia ellu vanemluse tegevuskava, s.h arendada kohalike omavalitsustega koostöös erinevaid mooduseid vanemahariduse andmiseks.

Digiühiskond

Digiühiskond on tänapäeva ühiskonna vältimatu osa ning seal toimetulek sama oluline kui hakkamasaamine füüsilises maailmas. Laste digioskuste arendamiseks ning seal valitsevate riskide vältimiseks toodi välja järgnevad arengukohad:

- Teadvustada lapsevanematele, lastega töötavatele spetsialistidele ja ühiskonnale tervikuna, et lapse digikäitumist tuleb teadlikult juhtida.
- Integreerida digiteemad vanemaharidusse ja anda vanematele selged soovituselapse digikäitumise juhtimiseks: soovitatav esmane kontakt, soovitatavad ekraaniaja piirangud erinevas eas lastele, soovitusel riskide vältimiseks ning isikliku eeskuju näitamiseks.
- Koolides sõlmida kokkulepped nutiseadmete targaks ja eesmärgipäraseks kasutamiseks, kaasata kokkulepete väljatöötamisse ja rakendamisse lapsevanemad ja lapsed.
- Kaasata nuti- ja digiteemad lasteaegade ja perede vahelise koostöö teemade hulka; vajadusel sõlmida kokkulepped lasteaia või lasteaiarühmade tasemel digiseadmete kasutamise kohta.
- Arendada kogukondlikku koostööd laste nutitarbimise juhtimiseks.
- Kaasata noori nuti- jt digiseadmeid puudutavate reeglite väljatöötamisse ja jõustamisse.
- Teadvustada noortele sotsiaalmeedia ohte ning otsida võimalusi, kuidas vähendada sotsiaalmeedia kahjulikku mõju noorte enesehinnangule ja vaimsele tervisele.
- Pakkuda noortele võimalikult palju alternatiive virtuaalsele meelelahutusele – huviharidust, noortele atraktiivset linnaruumi jms.

Soovitused riigile:

- Käsitleda digiteemasid vanemluse toetamise tegevuskava rakenduskavas ning integreerida digiteemad vanemahariduslikesse sekkumistesse ja infomaterjalidesse; teha koostööd lasteasutuste, lapsevanemaid ühendavate organisatsioonide ja vaimse tervise organisatsioonidega vanemate teadlikkuse kasvatamisel ja võimendamisel.
- Töötada välja soovitusel koolidele digiseadmete kasutamise kokkulepeteks dialogis lapsevanemate ja noortega.