

Sotsiaalministeerium

**Eesti asutuste ja organisatsioonide vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe
tegevused ja teenused Ukraina sõjapõgenikele**

2023

SISUKORD

1. Sissejuhatus	3
1.1. Ukraina sõjapõgenikele pakutavate VT-PST tegevuste ja teenuste kaardistamine Eestis	3
1.2. Vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe sekkumise püramiid	4
2. Esmavajadused ja turvalisuse tagamine	5
2.1. Informatsiooni levitamine kogukondades (kood 1)	5
2.2. Üldised VT-PST toetavad tegevused (kood 11)	7
3. Kogukondlik tugi ja perede toetamine	8
3.1. Sobivate tingimuste loomine kogukonna mobiliseerumiseks, organiseerumiseks või kontrolli saavutamiseks hädaolukorra leevendamisel (kood 2)	8
3.2. Kogukonna ja perekonna toe võimestamine (kood 3)	9
3.3. Turvalised paigad (kood 4)	10
4. Vaimse tervise ja heaolu toetamine	11
4.1. Psühhosotsiaalne tugi hariduses (kood 5)	12
4.2. Tegevused, mis toetavad sotsiaalse/psühhosotsiaalse lähenemise tugevdamist sotsiaalkaitstes, terviseteenustes, toiduabi, varjupaiga pakkumisel, majutuskeskuste planeerimisel, vee ja hügieenitingimuste loomisel (kood 6)	13
4.3. Psühhosotsiaalne teenus (kood 7)	13
4.4. Psühholoogiline sekkumine (kood 8)	14
4.5. Psühholoogi palgatoetus ja vaimse tervise teenusetootus	16
4.6. Sotsiaalkindlustusamet	16
4.7. Haridus- ja Noorteamet	18
5. Kliinilised teenused	18
5.1. Vaimse tervise häirete kliiniline mitte-spetsialiseeritud ja spetsialiseeritud sekkumine (nt esmatasandil, operatsioonijärgselt) (koodid 9 ja 10)	19
6. VT-PST kaardistustegevuse intervjuud	20
Kokkuvõte	20
Lisa 1 Kaardistatud tegevused ja teenused	24
Lisa 2. Kasulikud VT-PST materjalid	26
Lisa 3. Kirjalikku kaardistusse kuulunud asutuste ja organisatsioonide ülevaade	26

1. Sissejuhatus

24. veebruaril 2022 alustas Venemaa sõjalist agressiooni Ukraina vastu, millest tuleneva põgenikekriisi läbi jõudis 2022. aastal Eestisse elama üle 60 000 Ukraina sõjapõgeniku. Pea kõik sõjapõgenikud kogevad suuremal või vähemal määral raskusi seoses kohanemisega uues riigis ning kurbust ja koduigatsust, mõeldes kõigile ja kõigele, mis maha jäi. Vaimse tervise ja psühhosotsiaalne tugi on vältimatu osa kriisidega toimetulekust ning igal sektoril on selles oma roll, eesmärgiga kaitsta ja edendada inimeste heaolu, ennetada vaimse tervise häirete teket ning toetada neid, kellel on varasemad häired või kellel need kriisiolukorras tekivad.

Vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe tagamisel kriisides on oluline väga erinevate asutuste, tasandite ja organisatsioonide panus, sest abivajajatega puutuvad kokku erinevad osapooled. Ukraina sõja puhkedes korraldas Sotsiaalkindlustusamet psühhosotsiaalse kriisiabi teenust Eestisse saabunud sõjapõgenikele, Sotsiaalministeerium hingehoidlikku nõustamist, Eesti Psühholoogide Liit asus koondama ja toetama Ukrainast saabunud psühholooge, osad kohalikud omavalitsused asusid pakkuma ka sõjapõgenikele vaimse tervise teenuseid jne. Käesolev dokument annab ülevaate, kuidas on vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe reageeringuna Eesti asutused ja organisatsioonid toetanud Ukraina sõjapõgenikke - ülevaade antakse vaimse tervise teenuste püramiidi raamistuses.

Eesti organisatsioonide ja asutuste poolt Ukraina sõjapõgenikele pakutavaid vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe (VT-PST) tegevusi ja teenuseid kaardistati vastavalt Sotsiaalministeeriumi vaimse tervise tegevuskava 2023-2026¹ sihtidele.

*Tekstis on kasutatud vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe osas lühendit **VT-PST**, mis on eestikeelne vaste rahvusvahelises keeleruumis üldkasutatavale akronüümile MHPSS ingliskeelsest väljendist *Mental Health and Psychosocial Support*.

1.1. Ukraina sõjapõgenikele pakutavate VT-PST tegevuste ja teenuste kaardistamine Eestis

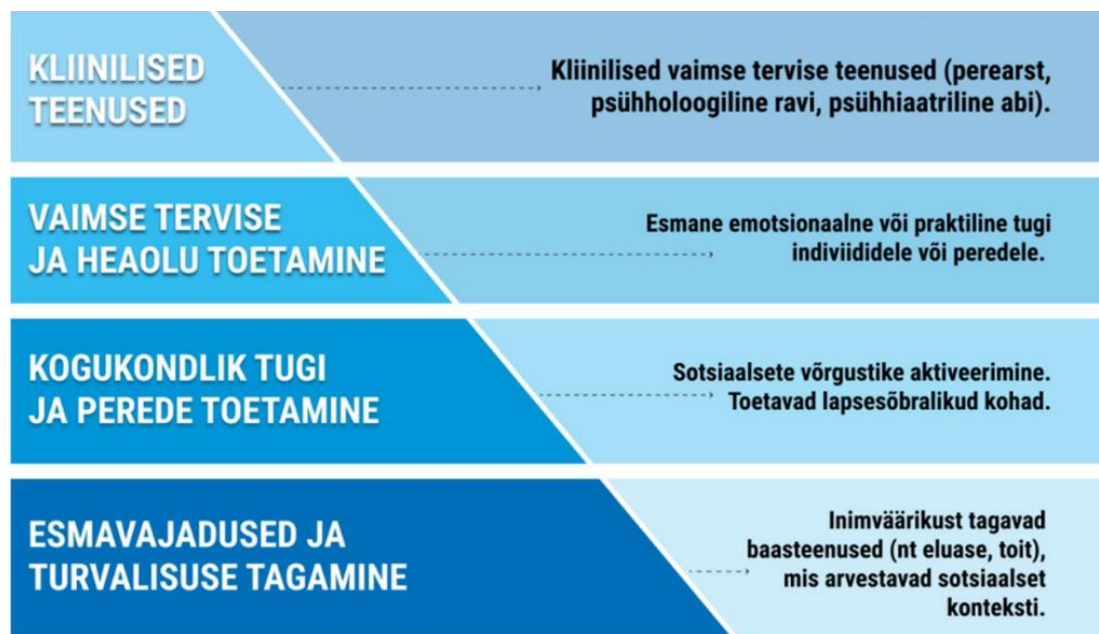
Selleks, et liikuda seniselt reageerivalt lähenemiselt ennetavale ja süsteemsele lähenemisele ja tagada Ukraina sõjapõgenikele vajaliku abi kättesaadavus, on esmalt vajalik kaardistada tervishoiu- ja sotsiaalsektoris, haridussektoris, kohalikul tasandil (nt kogukonnatöötajate, vaimse tervise spetsialistide, sotsiaaltöötajate, koguduste vaimulike, hingehoidjate jt abistajate) ning vabatahtlike organisatsioonide poolt pakutava vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe ja teenuste pakkujate pädevused, ressursid ja võimalused.

1 Vaimse tervise tegevuskava 2023-2026 (Sotsiaalministeerium, 2022)

Organisatsioonide ja asutuste VT-PST kaardistus tehti 2022. aasta viimastel kuudel IASC (*Inter Agency Standing Committee*) suunistele² tuginedes, kasutades IASC VT-PST 4Ws kohandatud küsimustikku³, mis annab ülevaatliku informatsiooni, kes-kus-millal-mida-teeb kellele. Valitud organisatsioonide ja asutustega tehti täiendavad intervjuud. Kaardistuse põhjal saab välja selgitada tegevustega katmata alad, parandada tegevuste omavahelist sidusust ja ehitada üles VT-PST süsteem. Oluline on kaardistust teha mitte ühekordselt, aga seirata olukorda regulaarselt. Saadud teave võimaldab paremini pakkuda abivajajatele nende vajadustele vastavat abi, kasutades võimalikult hästi olemasolevaid kättesaadavaid ressursse ning võimestades vastavalt vajadusele ja võimalusele juba olemasolevaid või uusi tegevusi ja teenuseid.

1.2. Vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe sekkumise püramiid

Humanitaarkriisides vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe korraldamise kõige olulisem alusdokument on rahvusvaheliste organisatsioonide ühendorganisatsiooni IASC suunised⁴. Suuniste kohaselt tuleb erinevatel osapooltel – riigiasutustel, kohalikel omavalitsustel, vabakonna organisatsioonidel – panustada VT-PST tagamisel paralleelselt nelja prioriteetsesse tegevusliini (joonis 1): inimeste esmavajaduste ja turvalisuse tagamine, kogukondlik tugi ja perede toetamine, sihitatud psühholoogiline ja emotsionaalne tugi ning kliinilised vaimse tervise teenused.



Joonis 1. Humanitaarkriisides pakutava vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe sekkumise püramiid

2 Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: IASC.

3 Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2014). Who is Where, When, doing What in Mental Health and Psychosocial Support (4W Tool). Geneva: IASC.

4 Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: IASC.

Joonisel 1 esitatud neljas VT-PST kihis toimuvad tegevused ei ole üksteisele järgnevad ning nendesse tuleb panustada samaaegselt. Tegevusliinide kohta saab täpsemalt lugeda Sotsiaalministeeriumi vaimse tervise tegevuskavast 2023-2026⁵. Kaardistatud tegevused ja teenused on välja toodud dokumendi lisas (vt Lisa 1).

2. Esmavajadused ja turvalisuse tagamine

Esmavajaduste ja turvalisuse tagamisel tuleb kõikides tegevustes lähtuda inimõigustest ja sotsiaalsetest kaalutlustest. Tagada tuleb inimeste privaatsus (näiteks ajutistes elupaikades ette tõmmatavad kardinad, isiklikele esemetele turvaline paigutamise koht, privaatne pesemise ja riiete vahetamise võimalus). Pöörata tähelepanu, et erinevad grupid, nt vanemaealised, saavad inimväärselt abi oma baasvajaduste täitmisel ning puuetega inimestele pakutakse vajalikku tuge.

IASC küsimustiku abil kaardistasime esmavajaduste ja turvalisuse tagamise tasandil informatsiooni levitamist kogukondades (**kood 1**) ning üldisi VT-PST toetavaid tegevusi (**kood 11**).

2.1. Informatsiooni levitamine kogukondades (kood 1)

Informatsiooni levitamist kaardistati nii üle-eestilisi kui väiksemaid kogukondi arvesse võttes.

Üldine informatsioon hetkeolukorra, abipakkumiste või kättesaadavate teenuste kohta (**alamkood 1.1**) raporteerisid enda tegevusena järgmised organisatsioonid/asutused:

- Eesti Pagulasabi
- Eesti Punane Rist
- Haridus- ja Noorteamet
- Kultuuriministeerium
- MTÜ Ukraina Kultuurikeskus
- SA Ukraina Sõjapõgenike Psühhosotsiaalse Kriisiabi Fond (USPKF)
- Sotsiaalkindlustusamet
- Tartu Ülikooli nõustamiskeskus
- Ukraina sõbrad Eestis (*Facebook*'i grupp)

Teadlikkuse tõstmine vaimse tervise ja psühhosotsiaalsest toest, nt sõnumid positiivse toimetuleku või kättesaadavate vaimse tervise teenuste ja psühhosotsiaalse toe kohta (**alamkood 1.2**) raporteerisid enda tegevusena järgmised organisatsioonid/asutused:

- Eesti Punane Rist
- Haridus- ja Noorteamet
- MTÜ Lahendus.net

⁵ Vaimse tervise tegevuskava 2023-2026 (Sotsiaalministeerium, 2022)

- Tartu Ülikooli nõustamiskeskus
- SA USPKF
- Sotsiaalkindlustusamet
- Sotsiaalministeeriumi vaimse tervise osakonna kaplanaat
- Triumph Health
- Ukraina sõbrad Eestis (*Facebook*'i grupp)

Teisi informatsiooni levitamise tegevusi (**alamkood 1.3**) raporteerisid enda tegevusena:

- MTÜ Lahendus.net (Ukrainast pärit sõjapõgenikele mõeldud *Facebook*'i grupis vaimset tervist toetavate postituste koostamine ning informatsiooni jagamine)
- Triumph Health (läbi mänguplatvormi tutvustatakse sõjapõgenikele Eestis kasutatavat tervisekäitumist, mis võib sõjapõgenikele olla võõras, kuid mängukeskkond on hea ja turvaline viis info viimiseks lasteni)

Eelmainitud organisatsioonid/asutused teevad informatsiooni levitamiseks koostööd nii omavahel kui ka järgmiste organisatsioonide/asutustega: Eesti Perearstide Selts, Eesti Evangeelne Luterlik Kirik, Eesti Haigekassa, Eesti Integratsiooni Sihtasutus, Eesti Kirikute Nõukogu liikmeskirikute hingehoidjad, Eesti Pagulasabi, Eesti Politsei- ja Piirivalveamet, Eesti Proviisorapteekrite Liit, Eesti Töötukassa, Hansavest, Haridus- ja Teadusministeerium, IFRC - Rahvusvaheline Punase Risti ja Punase Poolkuu Seltside Föderatsioon, Johannes Mihkelsoni Keskus, MTÜ Peaasi, OÜ Expat Relocation Estonia, Pärnu Linnavalitsus, Pärnu Punane Rist, Ravimiamet, Settle in Estonia, Sotsiaalkindlustusamet, Tallinna Haridusamet, Tallinna linn, Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuamet, Tartu piirkonna omavalitsused, Terviseamet, Tööinspeksioon, Vabaduse kool, vaimulikud ja kogudused, VisitEstonia.

Informatsiooni levitamist kogukonnas tehakse läbi järgmiste tegevuste: artiklite kirjutamine ja nende levitamine, kohanemisprogrammid, lapsevanemate konsulteerimine, kogukonnakesksed tegevused, psühholoogilise esmaabi mitmepäevased tasuta koolitused, hingehoid, teadlikkuse tõstmine VT-PSTst (info positiivse toimetuleku või kättesaadavate vaimse tervise teenuste ja psühhosotsiaalse toe kohta), vaimse tervise tehnikate tutvustus lastele, kriitilises olukorras edasisuunamine, vabatahtlike tugiisikute ja juhtumikorraldajate koolitamine kogukonnale, sotsiaalmeedias vaimset tervist toetava informatsiooni jagamine sihtrühmale.

Eelmainitud tegevustest/teenustest umbes pooled on sihitatud kõigile sõjapõgenikele, eraldi on sihtrühmana välja toodud eelkooliealiste lastega emad/pered, emad lastega, noored, täiskasvanud abivajajad, kohalikud omavalitsused, haridusasutused, tugispetsialistid, õpetajad. Umbes pooled informatsiooni levitamise tegevused/teenused on üle-eestilised ning pooled tegevused/teenused on kättesaadavad Harjumaal, Tartumaal või Pärnumaal.

Kood 1 tegevusi viivad peamiselt läbi organisatsioonide liikmed ja vabatahtlikud, lisaks ka psühholoogid, kogemusnõustajad, pereterapeudid, hingehoidjad, algoritmipõhine lähenemine, tugiisikud. Kõik mainitud tegevused on abivajajatele **tasuta**.

2.2. Üldised VT-PST toetavad tegevused (kood 11)

Üldised VT-PST toetavad tegevused, mille hulka kuuluvad olukorra analüüsimine (alamkood 11.1), seire/andmete kogumine (alamkood 11.2), koolitamine/suuniste andmine (alamkood 11.3), tehniline või kliiniline supervisioon (alamkood 11.4), psühhosotsiaalne tugi abistajatele (alamkood 11.5) ja teadustöö/uuringud (alamkood 11.6) ja muu (alamkood 11.7) raporteerisid enda tegevusena järgmised organisatsioonid/asutused: Eesti Pagulasabi, Eesti Psühholoogide Liit, SA USPKF, Sotsiaalministeeriumi vaimse tervise osakonna kaplanaat (**alamkoodid 11.2, 11.3, 11.5**), Triumph Health (**alamkood 11.2**), Avatud Hariduse Liit ja Eesti Punane Rist (**alamkood 11.3**), Haridus- ja Noorteamet (**alamkood 11.6**) SA Eesti Inimõiguste Keskus (**alamkood 11.7**).

Eelmainitud organisatsioonid/asutused teevad informatsiooni levitamiseks koostööd nii omavahel kui ka järgmiste organisatsioonide/asutustega: Eesti Evangeelne Luterlik Kirik, Eesti Kirikute Nõukogu liikmeskirikute hingehoidjad, FONTES, Hansavest, IFRC - Rahvusvaheline Punase Risti ja Punase Poolkuu Seltside Föderatsioon, MTÜ Lahendus.net, Pagulasabi, Pärnu Linnavalitsus, Pärnu Punane Rist, Rotary klubid, superviisorid, Sotsiaalkindlustusamet (Pärnu põgenike vastuvõtupunkt), Sotsiaalministeerium, Tartu Linnavalitsus, vaimulikud ja kogudused.

Üldised VT-PST toetavad tegevused/teenused on järgmised: hingehoid, psühholoogiline esmaabi, psühhosotsiaalne toetamine, supervisioonid abistajatele, Eesti tegutsevate Ukraina psühholoogide toetamine (sh toetusgrupi koosolekud, abi töö otsimisel, psühholoogide andmebaasi koostamine, õppepäevad ja lühikoolitused jm), psühhosotsiaalne abi, agregeeritud statistika kogumine, psühholoogilise esmaabi mitmepäevased tasuta koolitused, varjupaigataotlejate ja pagulaste õigusalane nõustamine ja esindamine.

Eelmainitud tegevustest/teenustest umbes pooled on sihitatud kõigile sõjapõgenikele, eraldi on sihtrühmana välja toodud eelkooliealiste lastega emad/pered, I-II kooliaste (7-12-aastased lapsed), varjupaigataotlejad. Hea on tõdeda, et toetust saavad ka abistajad - näiteks Eesti Psühholoogide Liidu tegevuste sihtrühm on Eestis tegutsevad Ukraina psühholoogid, Eesti Punase Risti sihtrühma kuuluvad kõik, kes tegutsevad Eestis vabatahtlikena mõnes inimesi toetavas organisatsioonis (nt Eesti Punane Rist, Kaitseliit, vabatahtlikud päästjad, vabatahtlikud seltsilised, abipolitseinikud), Haridus- ja Noorteamet toetab haridusasutuste tugispetsialiste ja õpetajaid ning Avatud Hariduse Liidu sihtrühma kuuluvad kogukonnas töötavad või tööle asuvad tugiisikud, kes toetavad ja abistavad Ukraina sõjapõgenikke või teisi toimetulekuraskustes inimesi kogukonnas. Pooled informatsiooni levitamise tegevused/teenused on üle-eestilised ning ülejäänud tegevused/teenused on kättesaadavad Harjumaal, Tartumaal või Pärnumaal.

Kood 11 tegevusi viivad läbi psühholoogid, kogemusnõustajad, pereterapeutid, hingehoidjad, algoritmipõhine lähenemine, tugiisikud, superviisorid, vabatahtlikud ja juristid. Kõik mainitud tegevused on abivajajatele **tasuta**.

3. Kogukondlik tugi ja perede toetamine

Kogukondliku toe pakkumisel ja perede toetamisel tuleb aidata luua või säilitada kogukondlikke tugigruppe, ühiseid tegevusi. Siia kuulub ka lapsesõbralike kohtade loomine, lastele struktureeritud rutiinide ja tegevuste pakkumine, näiteks õpitegevused või huviringid. Samuti tuleb tähelepanu pöörata vanemlikele oskustele ja pereliikmete taasühinemise võimaldamisele.

IASC küsimustiku abil kaardistasime kogukondliku toe ja perede toetamise tasandil sobivate tingimuste loomist kogukonna mobiliseerumiseks, organiseerumiseks või kontrolli saavutamiseks hädaolukorra leevendamisel (**kood 2**), kogukonna ja perekonna toe võimestamist (**kood 3**) ja turvaliste paikade loomist (**kood 4**).

3.1. Sobivate tingimuste loomine kogukonna mobiliseerumiseks, organiseerumiseks või kontrolli saavutamiseks hädaolukorra leevendamisel (kood 2)

Kogukonna poolt algatatud hädaolukorra leevendusmeetmete pakkumise toetamist (**alamkood 2.1**) raporteeris enda tegevusena:

- SA USPKF
- VAAB MTÜ

Kogukondlike kohtumiste toetamist, et kogukonnaliikmed saaksid arutleda, leida lahendusi ja planeerida tegevusi hädaolukorrale reageerimiseks (**alamkood 2.2**) raporteeris enda tegevusena:

- EELK Diakoonia ja Ühiskonnatöö sihtasutus (Eesti Diakoonia)
- MTÜ Ukraina Kultuurikeskus
- SA USPKF

Muid sobivate tingimuste loomise tegevusi (**alamkood 2.3**) raporteeris enda tegevusena VAAB MTÜ (vaimse tervise spetsialistide mobiliseerimine vastavalt abivajadusele).

Eelmainitud organisatsioonid/asutused teevad kogukonna toetamiseks koostööd nii omavahel kui ka järgmiste organisatsioonide/asutustega: Hansavest, kogudused ja omavalitsused, MTÜ Peaasi, Pagulasabi, Pärnu Linnavalitsus, Pärnu Punane Rist, Sotsiaalkindlustusamet, Sotsiaalministeeriumi vaimse tervise osakond, Ukraina Naiste organisatsioon Eestis, Ukraina Kultuurikeskus, Ukrainlaste Kongress Eestis, Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon (VATEK).

Sobivate tingimuste loomise tegevused/teenused on järgmised: põgenike toetamine vastuvõtupunktis, igapäevane lapsevanemate jooksev konsulteerimine, majutamine ja nõustamine, hingehoid, spetsialistide mobiliseerimine.

Eelmainitud tegevused/teenused on sihitatud abivajavatele asutustele ja igas vanuses sõjapõgenikele ning eraldi on rõhutatud eelkooliealisi lapsi, emasid ja peresid lastega ning täiskasvanud abivajajaid. 25% sobivate tingimuste loomise tegevustest/teenustest on üle-eestilised ning ülejäänud tegevused/teenused on kättesaadavad Harjumaal, Tartumaal, Pärnumaal või Virumaal.

Kood 2 tegevusi viivad läbi kogukonna vabatahtlikud, psühholoogid, kogemusnõustajad, pereterapeutid, Ukraina kogukonna eestvedajad, abipakkuvate organisatsioonide liikmed, Ukrainlaste Kongressi Eesti esindaja ja Ukraina Naiste Organisatsiooni Eesti esindaja. Kõik mainitud tegevused on abivajajatele **tasuta**.

3.2. Kogukonna ja perekonna toe võimestamine (kood 3)

Kogukonna poolt algatatud sotsiaalse toe tegevuste toetamist (**alamkood 3.1**) raporteeris enda tegevusena:

- Avatud Hariduse Liit
- EELK Diakoonia ja Ühiskonnatöö sihtasutus (Eesti Diakoonia)
- Eesti Pagulasabi
- SA USPKF
- Vanemluse/pere toe tugevdamist (**alamkood 3.2**) raporteeris enda tegevusena:
- MTÜ Peaasi
- SA USPKF
- Kogukonnatõe võimaldamist haavatavatele inimgruppidele (**alamkood 3.3**) raporteeris enda tegevusena:
- Eesti Pagulasabi
- MTÜ Eluliin
- SA USPKF
- Struktureeritud sotsiaalseid tegevusi (**alamkood 3.4**) raporteeris enda tegevusena:
- Eesti Pagulasabi
- Haridus- ja Noorteamet
- SA USPKF
- Struktureeritud vaba aja või loomingulisi tegevusi (**alamkood 3.5**) raporteeris enda tegevusena
- MTÜ Loovalt Koos
- SA Eesti Inimõiguste Keskus
- SA USPKF

- Triumpf Health
- Varase lapseea arendavaid tegevusi (**alamkood 3.6**) raporteeris enda tegevusena
- SA USPKF
- Triumpf Health

Tingimuste võimaldamist rahvusliku traditsioonilise, spirituaalse või religioosse toe pakkumiseks (**alamkood 3.7**) raporteeris enda tegevusena

- EELK Diakoonia ja Ühiskonnatöö sihtasutus (Eesti Diakoonia)
- MTÜ Ukraina Kultuurikeskus
- SA USPKF

Eelmainitud organisatsioonid/asutused teevad kogukonna toetamiseks koostööd nii omavahel kui ka järgmiste organisatsioonide/asutustega: Hansavest, Haridus- ja Teadusministeerium, Johannes Mihkelsoni Keskus, kogudused ja omavalitsused, Pagulasabi, Pärnu Punane Rist, Pärnu Linnavalitsus, Sotsiaalkindlustusamet, Sotsiaalministeeriumi vaimse tervise osakond, Tallinna Lilleküla Keskkooli Räägu kool, Ukrainlaste Kongress Eestis.

Kogukonna ja perekonna tuge võimendavad tegevused/teenused on järgmised: majutamine ja nõustamine, hingehoid, igapäevane lapsevanemate konsulteerimine, põgenike nõustamine vastuvõtupunktis, kogukonna vabatahtlike tugiisikute ja juhtumikorraldajate koolitamine, programm MindSpring Eestisse toomine, emotsionaalse toe telefon, Ukraina kogukonna võimendamine, varase lapseea arendavad tegevused, linnalaagrid (keeleõppe ja lõimumise eesmärgil), laste- ja lastevanemate toetusgrupid, haridussüsteemi tutvustamine.

Eelmainitud tegevused/teenused on sihitatud peamiselt kogu Ukraina pagulaskonnale Eestis, eraldi on rõhutatud eelkooliealiste lastega peresid, emasid ja peresid lastega, erinevas vanuses lapsi ja noori. Avatud Hariduse Liidu tegevused toetavad ka kogukonnas töötavaid või tööle asuvaid tugiisikuid. Umbes 25% kogukonna ja perekonna toe võimendamise tegevustest/teenustest on üle-eestilised ning ülejäänud tegevused/teenused on kättesaadavad Harjumaal, Tartumaal, Pärnumaal või Virumaal.

Kood 3 tegevusi viivad läbi kogukonna vabatahtlikud, psühholoogid, kogemusnõustajad, pereterapeutid, Ukraina kogukonna eestvedajad ja koordinaatorid, abipakkuvate organisatsioonide liikmed, tugiisikud, väljakoolitatud grupijuhid, algoritmipõhine lähenemine, noorsootöötajad, loovterapeutid. Kõik mainitud tegevused on abivajajatele **tasuta**.

3.3. Turvalised paigad (kood 4)

Lapsesõbralike paikade loomist (**alamkood 4.1**) raporteeris enda tegevusena:

- MTÜ Ukraina Kultuurikeskus
- SA USPKF

- SOS Lasteküla Eesti Ühing
- Tallinna Lastekodu

Muude turvaliste paikade loomist (**alamkood 4.2**) raporteeris enda tegevusena:

- Tallinna Lastekodu
- Triumf Health

Eelmainitud organisatsioonid/asutused teevad kogukonna toetamiseks koostööd nii omavahel kui ka järgmiste organisatsioonide/asutustega: Hansavest, Pagulasabi, Pärnu Linnavalitsus, Pärnu Punane Rist, Sotsiaalkindlustusamet, Tallinna linn.

Turvalised paigad tegevused/teenused on järgmised: pühapäevakool “Labora”, asendushooldusteenused, päevahoid Ukraina sõjapõgenike lastele, asendushooldusteenus saatjata alaealisele, turvakoduteenus emadele lastega, turvaline ja intuitiivne mängukeskkond.

Eelmainitud tegevused/teenused on sihitatud peamiselt lastele ja noortele, samuti täiskasvanutele ja peredele. Enamus turvaliste paikade loomise tegevustest/teenustest on kättesaadavad Harjumaal, ainult üks tegevustest/teenustest on üle-eestiline ning üks tegevus/teenus on kättesaadav ainult Pärnumaal.

Kood 4 tegevusi viivad läbi õpetajad, psühholoogid, kogemusnõustajad, pereterapeutid, Ukraina kogukonna eestvedajad, Tallinna Lastekodu perevanemad, sotsiaaltöötajad, algoritmipõhine lähenemine. Kõik mainitud tegevused on abivajajatele **tasuta**, va Tallinna Lastekodu turvakoduteenus emadele lastega, mida rahastab Tallinna linn, kuid eeldatud on väike omaosalus.

4. Vaimse tervise ja heaolu toetamine

Sihitatud psühholoogiline, praktiline ja emotsionaalne tugi tähendab, et inimestel, kellel on rohkem erituge vaja, seda ka saaksid. Selleks saab kasutada olemasolevaid võimalusi ja ka ressursside ümbersuunamist, nt väljaõppe saanud vabatahtlike/eesliinitöötajate poolt psühholoogilise esmaabi või psühhosotsiaalse kriisiabi andmine, koolipsühholoogide poolt läbi viidavad psühhoariduse või grupinõustamised noortele.

IASC küsimustiku abil kaardistasime vaimse tervise ja heaolu toetamise tasandil psühhosotsiaalset tuge hariduses (**kood 5**), tegevusi, mis toetavad sotsiaalse/psühhosotsiaalse lähenemise tugevdamist sotsiaalkaitstes, terviseteenuste, toiduabi, varjupaiga pakkumisel, majutuskeskuste planeerimisel, vee ja hügieenitingimuste loomisel (**kood 6**), psühhosotsiaalseid teenuseid (**kood 7**) ja psühholoogilist sekkumist (**kood 8**).

4.1. Psühhosotsiaalne tugi hariduses (kood 5)

Psühhosotsiaalne tugi õpetajatele ja muule koolide ja haridusasutuste tugipersonalile (**alamkood 5.1**) raporteeris enda tegevusena:

- Haridus- ja Noorteamet
- MTÜ Loovalt Koos
- MTÜ Mondo

Psühhosotsiaalne tugi klassidele/lasterühmadele koolides ja haridusasutustes (**alamkood 5.2**) raporteeris enda tegevusena:

- Haridus- ja Noorteamet
- MTÜ Mondo
- MTÜ Ukraina Kultuurikeskus
- SA USPKF
- Triumph Health

Muid psühhosotsiaalse toe tegevusi/teenuseid hariduses (**alamkood 5.3**) raporteeris Triumph Health.

Eelmainitud organisatsioonid/asutused teevad vaimse tervise ja heaolu toetamiseks koostööd nii omavahel kui ka järgmiste organisatsioonide/asutustega: Eesti Evangeelne Luterlik Kirik, Eesti Kirikute Nõukogu liikmeskirikute hingehoidjad, Hansavest, haridusasutused, Haridus- ja Teadusministeerium, Pagulasabi, Pärnu Linnavalitsus, Pärnu Punane Rist, Sotsiaalkindlustusamet (Pärnu põgenike vastuvõtupunkt), Tallinna Lilleküla Keskkooli Räägu kool, vaimulikud ja kogudused.

Psühhosotsiaalne tugi hariduses tegevused/teenused on järgmised: töötoad sõjapõgenikest lastega tegelevatele õpetajatele ja tugispetsialistidele, kunstiterapeutilised töötoad, kunstiterapeutilised ekskursioonid ja illustratsiooni töötoad, kunstiterapeutilise loovtoa meistriklässid õpetajatele, psühhosotsiaalne tugi klassidele/lasterühmadele koolides ja haridusasutustes.

Eelmainitud tegevused/teenused on sihitatud peamiselt sõjapõgenikest lastele ja noortele, samuti sõjapõgenikega tegelevatele õpetajatele ja tugispetsialistidele. Umbes pooled psühhosotsiaalse toe tegevustest/teenustest hariduses on üle-eestilised, kolm tegevustest/teenustest on kättesaadavad ainult Harjumaal ja üks Pärnumaal.

Kood 5 tegevusi viivad läbi kunstiterapeudid, kunstnikud, abistavate organisatsioonide liikmed, psühholoogid, kogemusnõustajad, pereterapeudid, algoritmipõhine lähenemine, sotsiaalpedagoogid. Kõik mainitud tegevused on sihtrühmale **tasuta**.

4.2. Tegevused, mis toetavad sotsiaalse/psühhosotsiaalse lähenemise tugevdamist sotsiaalkaitstes, terviseteenuste, toiduabi, varjupaiga pakkumisel, majutuskeskuste planeerimisel, vee ja hügieenitingimuste loomisel (kood 6)

Hädaabi töötajate/asutuste juhendamist psühhosotsiaalsete aspektide arvestamisel nende tegevuses (**alamkood 6.1**) raporteeris enda tegevusena Sotsiaalministeeriumi vaimse tervise osakonna kaplanaat. Tegevust tehakse üle-eestiliselt koostöös Eesti Kirikute Nõukogu liikmeskirikute hingehoidjate, vaimulike ja koguduste ja Eesti Evangeelse Luterliku Kirikuga.

Hingehoidjad, kes on läbinud kriisi- ja traumateemalised veebikoolitused, pakuvad inimeste kodudes, majutuskeskustes ja virtuaalruumis hingehoiuteenust, psühholoogilist esmaabi ja psühhosotsiaalset toetust Ukraina pagulastele, nii täiskasvanutele kui lastele. Teenus on abivajajatele **tasuta**.

4.3. Psühhosotsiaalne teenus (kood 7)

Psühholoogist esmaabi (**alamkood 7.1**) raporteeris enda tegevusena:

- EELK Diakoonia ja Ühiskonnatöö SA (Eesti Diakoonia)
- Minudoc OÜ
- SA USPKF
- Sotsiaalkindlustusamet
- Sotsiaalministeeriumi vaimse tervise osakonna kaplanaat
- Tallinna Vaimse Tervise Keskus
- Tartu Ülikooli nõustamiskeskus
- Triumph Health

Haavatavate inimeste/perede suunamine teenustele (**alamkood 7.2**) raporteeris enda tegevusena:

- Minudoc OÜ
- SA USPKF
- Sotsiaalkindlustusamet
- Tallinna Vaimse Tervise Keskus
- Tartu Ülikooli nõustamiskeskus

Haavatavate inimeste/perede suunamine teenustele ja järelkontroll, et näha, kas tuge on saadud (**alamkood 7.3**) raporteeris enda tegevusena:

- Minudoc OÜ
- SA USPKF
- Tallinna Vaimse Tervise Keskus

Muid psühhosotsiaalseid teenuseid (**alamkood 7.4**) raporteeris enda tegevusena Naiskodukaitse.

Eelmainitud organisatsioonid/asutused teevad psühhosotsiaalsete teenuste pakkumiseks koostööd nii omavahel kui ka järgmiste organisatsioonide/asutustega: Eesti Kirikute Nõukogu liikmeskirikute hingehoidjad, Eesti Evangeelne Luterlik Kirik, Hansavest, kliinilised psühholoogid, kogudused, omavalitsused, Pagulasabi, Pärnu Linnavalitsus, Pärnu Punane Rist, Sotsiaalkindlustusamet (Pärnu põgenike vastuvõtupunkt), SoM vaimse tervise osakond, psühholoogid, psühhoterapeudid, Tallinna Linnavalitsus, vaimulikud ja kogudused.

Psühhosotsiaalse teenuse tegevused on järgmised: majutamine ja nõustamine, hingehoiuteenus, psühholoogiline esmaabi, psühhosotsiaalne toetamine, psühhoteraapia, tõenduspõhiste tehnikate tutvustamine stressiga toimetulekuks, probleemilahendusoskuste edendamine ja emotsioonide tundmaõppimine ja juhtimine, inimeste ära kuulamine ja esmane olukorra kaardistus.

Eelmainitud tegevused/teenused on sihitatud peamiselt kõigile sõjapõgenikele, eraldi on välja toodud emad lastega, I-II kooliastme lapsed, tudengid. Umbes 30% psühhosotsiaalsetest tegevustest/teenustest on üle-eestilised ning ülejäänud on kättesaadavad kas Harjumaal, Tartumaal, Virumaal või Pärnumaal.

Kood 7 tegevusi viivad läbi organisatsioonide liikmed, psühholoogid, psühholoog-nõustajad, kliinilised psühholoogid, pereterapeudid, kogemusnõustajad, hingehoidjad, Ukraina kogukonna eestvedajad, algoritmipõhine lähenemine. Kõik mainitud tegevused on sihtrühmale **tasuta**, va Minudoc OÜ psühholoogilise esmaabi, individuaalse nõustamise ja psühhoteraapia teenused, mis on mõeldud tööelisele isikule.

4.4. Psühholoogiline sekkumine (kood 8)

Individuaalset nõustamist (**alamkood 8.1**) raporteeris enda tegevusena:

- EELK Diakoonia ja Ühiskonnatöö sihtasutus (Eesti Diakoonia)
- Eesti Koolipsühholoogide Ühing
- Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia
- Eesti Pagulasabi
- Haridus- ja Noorteamet
- Minudoc OÜ
- MTÜ Lahendus.net
- SOS Lasteküla Eesti Ühing
- SA USPKF
- Tallinna Vaimse Tervise Keskus
- Tallinna Ülikool

- Tartu Ülikooli nõustamiskeskus

Grupi- või perenõustamist (**alamkood 8.2**) raporteeris enda tegevusena:

- MTÜ Eluliin
- MTÜ Lahendus.net
- MTÜ Peaasi
- SA USPKF
- Tallinna Vaimse Tervise Keskus
- Tallinna Ülikool
- Tartu Ülikooli nõustamiskeskus

Alkoholi/ainete tarvitamise häire sekkumisi (**alamkood 8.3**) raporteeris enda tegevusena:

- Tallinna Vaimse Tervise Keskus
- Tallinna Ülikool

Psühhoteraapiat (**alamkood 8.4**) raporteeris enda tegevusena:

- Eesti Pagulasabi
- Minudoc OÜ
- MTÜ Lahendus.net
- SA USPKF
- Tallinna Ülikool

Individuaalset või grupi psühholoogilist debriifingut (**alamkood 8.5**) raporteeris enda tegevusena

- Tallinna Ülikool
- Tartu Ülikooli nõustamiskeskus

Muid psühhosotsiaalseid teenuseid (**alamkood 8.6**) raporteeris enda tegevusena MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogramm (*Teaching Recovery Techniques* meetod).

Eelmainitud organisatsioonid/asutused teevad psühholoogiliste sekkumiste pakkumiseks koostööd nii omavahel kui ka järgmiste organisatsioonide/asutustega: Hansavest, Haridus- ja Teadusministeerium, kogudused, omavalitsused, Pagulasabi, Pärnu Linnavalitsus, Pärnu Punane Rist, Sotsiaalkindlustusamet (Pärnu põgenike vastuvõtupunkt), SoM vaimse tervise osakond, Tallinna Lilleküla Keskkooli Räägu kool, Tallinna Linnavalitsus.

Psühholoogilise sekkumise tegevused/teenused on järgmised: hingehoiuteenus, individuaalne psühholoogiline nõustamine, psühhoteraapia (NET - *Narrative Exposure Therapy*), psühholoogiline esmaabi, individuaalne psühhoteraapia, ukrainakeelne koolipsühholoogide nõuandeliin 1227, naiste tugigrupid, programm MindSpring, grupitreening teemal "Psühhoogiline kohanemine eluga Eestisse migreeruvatel ukrainlastel".

Eelmainitud tegevused/teenused on sihitatud tudengitele, erinevates vanuserühmades lastele ja noortele, naistele, lapsevanematele ja mõned teenused on suunatud kõigile sõjapõgenikele. Umbes kolmandik psühholoogilise sekkumise teenustest/tegevustest on üle-eestilised ning ülejäänud on kättesaadavad Harjumaal, Tartumaal, Pärnumaal, Virumaal või konkreetses haridusasutuses.

Kood 8 tegevusi viivad läbi peamiselt psühholoogid. Kõik mainitud tegevused on sihtrühmale **tasuta**, va Minudoc OÜ psühholoogilise esmaabi, individuaalse nõustamise ja psühhoteraapia teenused, mis on mõeldud tööealisele isikule.

4.5. Psühholoogi palgatoetus ja vaimse tervise teenusetootus

Aastal 2022 said kohalikud omavalitsused ja esmatasandi tervisekeskused taotleda Sotsiaalministeeriumi kahest toetusmeetme taotlusvoorst rahalist tuge piirkonna elanikele psühholoogilise abi ja vaimset tervist toetavate teenuste pakkumisel⁶. Toetust saanud kohalikest omavalitsustest 60% tagasid Ukraina sõjapõgenikele ligipääsu pakutavatele teenustele ning igas neljandas toetust saanud kohalikus omavalitsuses on teenuseosutajate hulgas ka Ukraina psühholooge.

Palga- ja juhendamistoetuse raames viidi enim läbi püramiidi kolmanda ehk sihitatud psühholoogilise ja emotsionaalse toe tasandi teenuseid, näiteks pereteraapiat (79% teenuseosutajatest), psühholoogilist nõustamist (75% teenuseosutajatest), esmast vaimse tervise kriisinõustamist (40% teenuseosutajatest) jm.

4.6. Sotsiaalkindlustusamet

Sõjapõgenike arvukal saabumisel Eestisse ehk massrände tõttu hädaolukorra kehtestamisel 2022 märtsi alguses moodustati Politsei- ja Piirivalveameti (PPA) juurde ühendstaap, kuhu kaasati sõjapõgenike vastuvõtmisega ja neile pakutavate teenustega seotud asutused, sealhulgas Sotsiaalministeerium, Siseministeerium, Sotsiaalkindlustusamet (SKA), Terviseamet, Kaitseliit, Päästeamet ja kohalikud omavalitsused. SKA juhtis sotsiaalkaitsegruppi, mis korraldas põgenike majutamist ja psühhosotsiaalset tuge, samuti sotsiaalvaldkonna teenuste ja toetuste kättesaadavust. Sama tööga jätkati ka hädaolukorra lõppedes, kui PPA lõpetas maikuus massilise sisserände hädaolukorraplaani rakendamise ning sõjapõgenike abistamise juhtroll liikus tagasi Sotsiaalkindlustusametile ja tegevused kriisi lahendamisel tagasi erinevatele asutustele.

Kriisireguleerimise osakond moodustati SKA juurde 2022. aasta mais, mille põhiülesanded on tagada kriisisituatsioonideks toimetuleku võimekus ning kriisisituatsioonide koordineerimine ja lahendamine, sh hädaolukordadeks valmistumine.

⁶ Toetusmeetmete link <https://www.sm.ee/psuhhologgi-palgatoetus-ja-vaimse-tervise-teenusetootus>

SKA kriisireguleerimise osakonnal on olnud sellest ajast sõjapõgenike majutuse korraldamisel keskne roll. SKA ülesanne kriisis on abistada Ukraina sõjapõgenikke nii, et mitte ükski inimene, kes seda vajab, ei jää peavarjuta.

Mis on kriisireguleerimise osakonna eesmärgid? Lühidalt: tagada ajutise kaitse saanud sõjapõgenikele lühiajalise majutuse kohad ja psühhosotsiaalne tugi; anda neile infot nii liikumisvõimaluste kui ka muude abivõimaluste kohta Eestis; olla toeks pikaajalise majutuse leidmisel; abistada kohalikke omavalitsusi (KOV-e) ja teisi partnereid sotsiaalkaitse tagamisel. Eesmärk on tagada SKA kriisijuhtimise jätkusuutlikkus ehk aidata ka abistajaid.

Kriisireguleerimise osakond jaotub omakorda üksusteks: planeerimisgrupp, operatsioonigrupp, toetusgrupp, kommunikatsioonigrupp ja neli piirkondlikku gruppi. Planeerimisgrupp loob olukorrapildi, prognoosib ja valmistab tegevust ette. Operatsioonigrupp lahendab tõrkeid ja aitab plaane ellu viia. Toetusgrupi kanda on kõik see, mis staabi tööd lihtsustab. Kommunikatsioonigrupp informeerib nii põgenikke kui ka avalikkust. Piirkondlikud grupid toetavad põgenikke ja KOV-e kohapeal.

Keskmiselt on ajutisel majutusel viibitud 1,5 kuud. SKA-l on lepingud 90 majutusasutusega, et tagada sõja eest põgenenud inimestele väärikas majutus. Põgenikel on KOV-ist võimalik taotleda eluaseme üürilepingu sõlmimise hüvitist, et oleks lihtsam liikuda pikaajalisele majutusele. 2022. a. detsembrilõpu seisuga oli SKA⁷:

- pakkunud lühiajalist majutust ca 23 000 Ukraina põgenikule
- infopunktides andnud abi ja nõu kokku 36 802 Ukraina põgenikule
- sõlminud halduslepingu Ukraina põgenikele üüritoetuse maksmiseks 78 kohaliku omavalitsusega 79st
- kohalike omavalitsustega koostöös maksnud välja üüritoetust 4442 Ukraina põgenike perele summas 3 290 971 eurot

SKA infopunktides ja majutusasutustes pakutakse psühhosotsiaalset kriisiabi. Psühholoogilist tuge saab ööpäevaringselt kriisitoe telefonilt 116 006 (+372 6147 393) Ööpäevaringselt saab abi eesti, vene ja inglise keeles, iga päev kell 16.00-20.00 ka ukraina keeles. Samal numbril helistades saab kokku leppida ukrainakeelse videonõustamise endale sobival ajal. Samuti saab vestelda veebis aadressil www.palunabi.ee. Abi saab ka ööpäevaringselt emotsionaalse toe ja hingehoiutelefonilt 116123 eesti, vene ja inglise keeles.

⁷ Sotsiaalkindlustusameti aastakokkuvõte

<https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/uudised/sotsiaalkindlustusameti-aastakokkuvote>

4.7. Haridus- ja Noorteamet

Haridus- ja Noorteameti Rajaleidja keskustes töötavad alates 2022. aasta juunikuust ukrainlastest spetsialistid: nõustamisteenuste koordinaator ja neli Ukrainast pärit psühholoogi. Kuni augustini andsid psühholoogid traumapõhist psühholoogilist abi Ukraina sõjapõgenikest lastele ja nende lähedastele. Alates augustist alustati koos Rajaleidja kogenud kolleegidega tavapärasest tööd ehk õppenõustamisteenuste osutamist ja koolivälise meeskonna liikmena haridusotsuste tegemist. Ukrainast pärit psühholoogid tegutsevad Tartu ja Tallinna keskustes, kuid pöörduda võivad abivajajad üle Eesti, vajadusel sõidavad psühholoogid kohale ka teistesse Eesti paikadesse. Psühholoogide juurde saab nõustamisega broneerida, võttes ühendust nõustamisteenuste koordinaatoriga, kes viib kliendid üle Eesti kokku nõustajatega.

Haridus- ja Noorteameti kodulehele on koondatud materjalid, mis toetavad õpetajaid, koolijuhte, noorsootöötajaid ja teisi haridusasutuste liikmeid Ukraina sõja teemade avamisel⁸. Pidevalt täienevale lehele on kogutud nii tunnimaterjale, mis räägivad kriisist, meediasõjast kui ka vaimse tervise ja ärevusega seotud temaatilisi materjale. Haridusasutuste toetamiseks pakub Haridus- ja Noorteamet kovisioone asutuste meeskondadele, nii tugispetsialistidele kui õpetajatele. Aastal 2022 viidi läbi 50 kovisiooni, millest võttis osa umbes 450 haridusasutuste töötajat.

Kui õpilastel või töötajatel tekib sõjaga seonduvalt hirme ja muresid, on tasuta ja kiire võimalus spetsialistiga rääkida:

Hariduse nõustamisteenus – teave kutseõppeasutuste ja Vabaduse kooli õppimisvõimaluste kohta. Informatsiooni saamiseks on võimalik helistada nõustamistoa telefoninumbrile 735 0575 või kirjutada aadressil noustamine@hm.ee. Kokkuleppel veebikonsultatsioon või konsultatsioon aadressil Tõnismägi 14, Tallinn.

5. Kliinilised teenused

Kliinilisi teenuseid vajab väiksem grupp inimesi, kes on kriisiolukorras sügavalt häiritud akuutses seisundis ja mittefunktsioneerivad, või kellel on kriisieelne vaimse tervise häire diagnoos ja suur abivajadus. Ka kriisiolukorras on vaja tagada kliinilised teenused ja ravi nii neile, kellel on kriisihäireseisundi või häire esile toonud, kui neile, kellel on häire varasemalt diagnoositud, sh tuleb tagada ravimite olemasolu. Silmas tuleb pidada, et statsionaarne ravi jätkuks inimõiguste printsiipe järgides.

⁸ Haridus- ja Noorteamet. Vaata lisa <https://harno.ee/ukraina-teemalised-abimaterjalid#ukrainakeelne-distan>

Kõigile Ukrainast saabuvatele sõjapõgenikele on tagatud vältimatu arstiabi, sh vältimatu hambaravi. Ukrainlastele on vältimatud meditsiiniteenused **tasuta**. Kiirabi viib kõigi sõjapõgenike esmase tervisekontroll läbi vastuvõtukeskustes Tallinnas, Tartus, Rakveres ja Pärnus. Tervisekontrolli eesmärk on leida sõjapõgenike hulgast need inimesed, kes vajavad kohest meditsiinilist abi ja/või hospitaliseerimist. Eesti on sõjapõgenikele korraldanud täiendava ehk üldise tervisekontrolli, mille eesmärk on saada ülevaade sõjapõgeniku tervise seisundist, teha nakkuskontrolli uuringud, vajadusel vaktsineerida, planeerida edasine ravi ning väljastada ravimireseptid. Perearstikeskused osutavad üldarstiabi kõigile Ukraina sõjapõgenikele. Abi saamiseks ei pea sõjapõgenik kuuluma perearstinimistusse. Perearstikeskused pakuvad meditsiiniabi vastavalt vajadusele ning suunavad patsiendi edasi eriarsti juurde täiendavateks uuringuteks või vajalikeks protseduurideks.⁹

IASC küsimustiku abil sai kaardistada kliiniliste teenuste tasandil vaimse tervise häirete kliinilist mitte-spetsialiseeritud sekkumist (**kood 9**) ja vaimse tervise häirete kliinilist spetsialiseeritud sekkumist (**kood 10**). Antud kaardistuse eesmärk ei olnud humanitaarkriisides pakutava vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe sekkumise püramiidi neljanda ehk kliinilise tasandi tervishoiusektori teenusepakujate detailne analüüs, kuna kliiniliste teenuste tagamist käsitletakse üldise tervishoiusüsteemi kriisivalmiduse tagamise ja arendamise kontekstis.

5.1. Vaimse tervise häirete kliiniline mitte-spetsialiseeritud ja spetsialiseeritud sekkumine (nt esmatasandil, operatsioonijärgselt) (koodid 9 ja 10)

Vaimse tervise häire mitte-farmakoloogilist käsitlemist mitte-spetsialiseeritud vaimse tervise spetsialisti poolt (**alamkood 9.1**) raporteeris enda tegevusena:

- Minudoc OÜ
- SA USPKF

Kogukonnatöötajate tegevust, et leida üles ja suunata vaimse tervise häiretega inimesi (**alamkood 9.3**), kogukonnatöötajate tegevust, et leida üles ja suunata vaimse tervise häiretega inimesi ning järelkontroll, et veenduda raviplaani järgimises (**alamkood 9.4**) ja vaimse tervise häire mitte-farmakoloogilist käsitlemist spetsialiseeritud vaimse tervise spetsialisti poolt (**alamkood 10.1**) raporteeris enda tegevusena SA USPKF.

Eelmainitud kliinilisi teenuseid pakutakse üle-eestiliselt koostöös Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituudiga, Sotsiaalkindlustusameti, Pärnu Punase Risti, Pärnu Linnavalitsuse, Pagulasabi ja Hansavestiga. Teenuseid osutavad kliinilised psühholoogid ja terapeudid.

⁹ Terviseamet. Vaata lisa <https://www.terviseamet.ee/et/ukraina#tervishoiuteenused-est>

6. VT-PST kaardistustegevuse intervjuud

Valitud organisatsioonidega tegi Sotsiaalministeerium koostöös Maailma Terviseorganisatsiooniga (WHO) 2022. aasta detsembris ja 2023. aasta jaanuaris Ukraina sõjapõgenike VT-PST kaardistustegevuse raames kaheksa intervjuud. Intervjuude tegemine oli pilootuuring, selleks et omandada lisateadmisi ja -oskusi, kuidas kriisiolukordades struktureeritult ja tõhusalt intervjuumeetodiga olulist informatsiooni kaardistada. Intervjuude alaeasmärgid olid sõjapõgenikele kättesaadavate VT-PST tegevuste ja teenuste kohta detailsema ülevaate saamine ja küsimustikuga kaardistatava info laiendamine. Intervjueeritavad organisatsioonid olid järgmised: Confido Meditsiinikeskus, Eesti Pagulasabi, Eesti Psühholoogide Liit, Haridus- ja Noorteamet, Kultuuriministeerium, Sotsiaalkindlustusamet, Terviseamet, Ukraina Sõjapõgenike Psühhosotsiaalse Kriisiabi Fond.

Intervjuude põhjal järeldub, et organisatsioonide tahe aidata sõjapõgenikke enda võimaluste piires on kõrge, kuid ühiskonna teadlikkus sõjapõgenike vaimse heaolu toetamisvõimalustest on puudulik. Toodi esile, et Eestis tuleks tõsta inimeste teadlikkust vaimsest tervisest ja psühhosotsiaalsest toest. Samuti toodi välja, et tulenevalt abistajate suurest töökoormusest on nende läbipõlemise risk kõrge ja sobiva pädevusega spetsialiste on nõudlusest vähem, näiteks vene keelt kõnelevaid traumaväljaõppega vaimse tervise spetsialiste. Teadlikkus sõjapõgenike toetamiseks vajalike ressursside taotlusvõimalustest või teadlikkus nende olemasolust on ebapiisav.

Kõige haavatavamate sõjapõgenikena nähakse emasid väikelastega ja vanureid, oldi arvamusel, et Eestis on vähe tegevusi ja teenuseid sõjapõgenikest vanurite toetamiseks. Murekohana toodi välja sõjapõgenike varieeruv inglise või vene keele oskus, mis teeb kohati keeruliseks nendega kontakti saavutamise ja toetuse pakkumise. Kogukondliku toe tasandil peetakse oluliseks Ukraina sõjapõgenike omavahelist integreerimist ja suhtluse soodustamist.

Kokkuvõte

Sotsiaalministeerium kaardistas 2022. aasta lõpus Ukraina sõjapõgenikele suunatud Eesti organisatsioonide/asutuste vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe tegevusi ja teenuseid. Kaardistamiseks kasutati **IASC 4W kohandatud küsimustikku**, mis andis ülevaatliku informatsiooni, kes-kus-millal-mida-teeb kellele ja **intervjueerimist**, et täpsustada sõjapõgenikele VT-PST osutamist.

Kaardistatud VT-PST tegevused/teenused on valdavalt üle-eestilised või Harjumaa-kesksed. Tabel 1 näitab, kui paljud tegevused on kättesaadavad üle-eestiliselt või konkreetses piirkonnas nagu Harjumaa, Tartumaa, Pärnumaa või Virumaa (teisi piirkondi eraldi välja ei toodud).

Tabel 1. VT-PST tegevuste/teenuste osutamise piirkonnad

	Üle Eesti (sh e-teenus)	Harjumaa	Tartumaa	Pärnumaa	Virumaa
Kood 1	10	2	1	1	
Kood 2	2	3	2	1	1
Kood 3	6	4	2	1	2
Kood 4	1	6		1	
Kood 5	5	3		1	
Kood 6	1				
Kood 7	4	4	2	2	1
Kood 8	8	8	4	1	1
Kood 9	1	1		1	
Kood 10	1				
Kood 11	6	2	1	1	

Tegevuskoodide selgitus:

Kood 1 - Informatsiooni levitamine kogukonnas

Kood 2 - Sobivate tingimuste loomine kogukonna mobiliseerumiseks, organiseerumiseks või kontrolli saavutamiseks hädaolukorra leevendamisel

Kood 3 - Kogukonna ja perekonna toe võimestamine

Kood 4 - Turvalised paigad

Kood 5 - Psühhosotsiaalne tugi hariduses

Kood 6 - Tegevused, mis toetavad sotsiaalse/psühhosotsiaalse lähenemise tugevdamist sotsiaalkaitstes, terviseteenustes, toiduabi, varjupaiga pakkumisel, majutuskeskuste planeerimisel, vee ja hügieenitingimuste loomisel

Kood 7 - Psühhosotsiaalne teenus

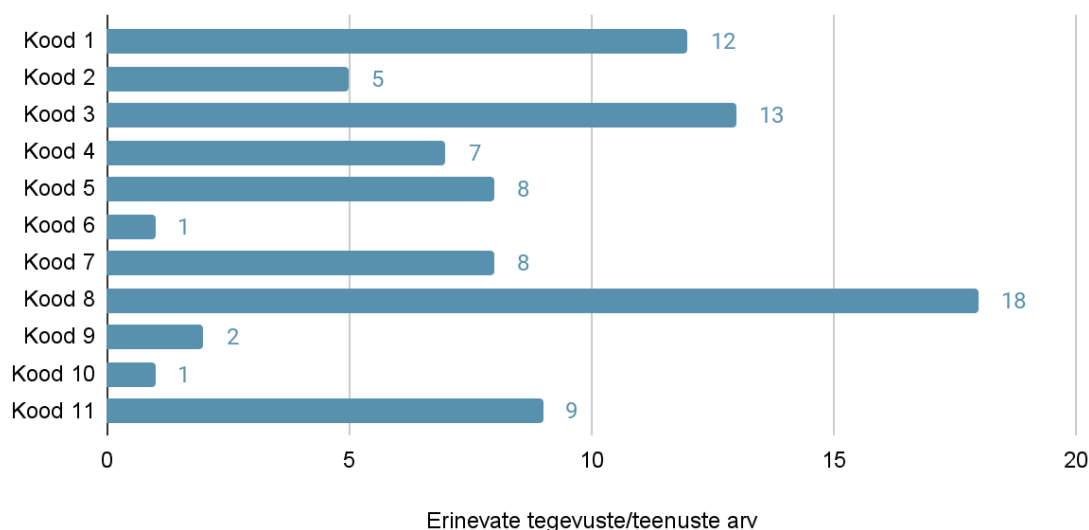
Kood 8 - Psühholoogiline sekkumine

Kood 9 - Vaimse tervise häirete kliiniline mitte-spetsialiseeritud sekkumine

Kood 10 - Vaimse tervise häirete kliiniline spetsialiseeritud sekkumine

Kood 11 - Üldised VT-PST toetavad tegevused

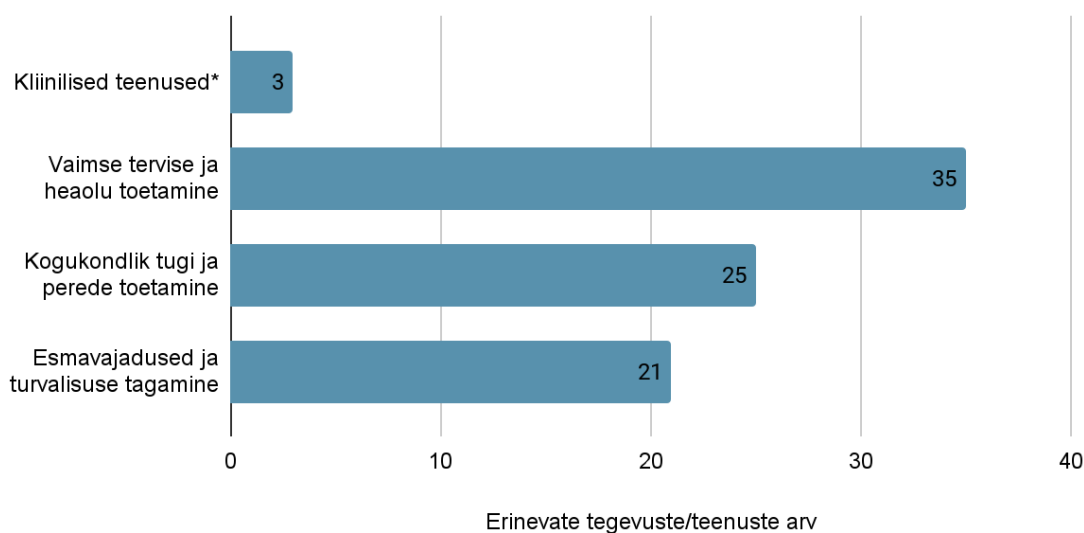
Ukraina sõjapõgenikele pakutavate tegevuste/teenuste jaotumine tegevuskoodide lõikes



Joonis 2. Kaardistatud tegevused/teenused

Enamus joonisel 2 kajastatud tegevustest/teenustest on sõjapõgenikele **tasuta**.

Ukraina sõjapõgenikele pakutavate tegevuste/teenuste jaotumine vaimse tervise püramiidiraamistuses



Joonis 3. Kaardistatud tegevused/teenused vaimse tervise püramiidiraamistuses

**Kliinilised teenused - antud kaardistuse eesmärk ei olnud kliinilise tasandi tervishoiusektori teenusepakkujate detailne analüüs, kuna kliiniliste teenuste tagamist käsitletakse üldise tervishoiusüsteemi kriisivalmiduse tagamise ja arendamise kontekstis.*

Kaardistuse põhjal saab eeldada, et **vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe sekkumise püramiidi kolmas ehk sihitatud psühholoogilise ja emotsionaalse toe tasand on hetkel Eestis erinevate tegevuste ja teenustega kõige terviklikumalt kaetud**. Selleks, et liikuda seniselt reageerivalt lähenemiselt ennetavale ja süsteemsele lähenemisele, tuleb struktureeritumalt tegeleda püramiidi kahe esimese - esmavajadused ja turvalisuse tagamine, kogukondlik tugi ja perede toetamine - tasandi tegevuste ja teenuste korraldamise ja juhtimisega.

Kaardistustegevuse üks olulisematest piirangutest on kõigi tuge pakkuvate asutuste/organisatsioonide tegevuste ja teenuste mittekaasatus kaardistusse, seda kas põhjusel, et asutus/organisatsioon ei vastanud või puudus teadmine nende tegevusest. Samuti puudub sisend omavalitsustes töötavatelt Ukraina psühholoogidelt, kelle vastuseid ei kaasatud madala vastamismäära tõttu.

Lisas 2 on välja toodud kasulikud VT-PST materjalid ja lisas 3 on näha kaardistusse kuulunud asutuste/organisatsioonide kes-kus-mida-kellele teeb ülevaade.

Kui olete Ukraina sõjapõgenikele toetust pakkuv organisatsioon/asutus ning te ei olnud osa käesolevast kaardistusest, siis palun andke endast märku, kirjutades aadressile vt.toetus@sm.ee.

Täname kõiki organisatsioone ja asutusi nende panuse eest!

Lisa 1 Kaardistatud tegevused ja teenused

VT-PST 4W tegevuskoodid ja alamkoodid

- VT-PST (vaimse tervise ja psühhosotsiaalne tugi) ehk inglise keeles MHPSS (*mental health and psychosocial support*).
- 4W ehk kes, kus, millal ja mida (*who, where, when and what*) teeb vaimse tervise abi ja psühhosotsiaalse toe pakkumisel.

Nimekiri hõlmab enamlevinud tegevusi, mida humanitaarkriisides VT-PST näol ellu viiakse. Nimekiri ei ole ammendav. Kasutage kategooriat „Muu“, et kirjeldada tegevusi, mida nimekirjas pole. Nimekiri on rohkem kirjeldav kui ettekirjutav. Juhiseid soovitatavate tegevuste kohta annab IASC.

- 1-6** Kogukonnakesksed tegevused (sihitud kogukondadele või kogukonna segmentidele)
- 7-10** Inimkesksed tegevused (sihitud tuvastatud abivajajatele)
- 11** Üldised tegevused

1. Informatsiooni levitamine kogukonnas

- 1.1. Üldine informatsioon hetkeolukorra, abipakkumiste või kättesaadavate teenuste kohta
- 1.2. Teadlikkuse tõstmine vaimse tervise ja psühhosotsiaalsest toest (nt sõnumid positiivse toimetuleku või kättesaadavate vaimse tervise teenuste ja psühhosotsiaalse toe kohta)
- 1.3. Muu

2. Sobivate tingimuste loomine kogukonna mobiliseerumiseks, organiseerumiseks või kontrolli saavutamiseks hädaolukorra leevendamisel

- 2.1. Kogukonna poolt algatatud hädaolukorra leevendusmeetmete pakkumise toetamine
- 2.2. Kogukondlike kohtumiste toetamine, et kogukonnaliikmed saaksid arutleda, leida lahendusi ja planeerida tegevusi hädaolukorrale reageerimiseks
- 2.3. Muu

3. Kogukonna ja perekonna toe võimestamine

- 3.1. Kogukonna poolt algatatud sotsiaalse toe tegevuste toetamine
- 3.2. Vanemluse/pere toe tugevdamine
- 3.3. Kogukonnatoe võimaldamine haavatavatele inimgruppidele
- 3.4. Struktureeritud sotsiaalsed tegevused (nt grupitegevused)
- 3.5. Struktureeritud vaba aja või loomingulised tegevused (ei sisalda tegevusi lapsedõbralikes paikades, mis on kaetud punktiga 4.1)
- 3.6. Varase lapseea arendavad tegevused (ECD – *early childhood development, an integrated concept that cuts across multiple sectors – including health and nutrition, education, and social protection – and refers to the physical, cognitive, linguistic, and socio-emotional development of young children. The definition of ECD includes children up to age 8.*)
- 3.7. Tingimuste võimaldamine rahvusliku traditsioonilise, spirituaalse või religioosse toe pakkumiseks, sealhulgas tervendavate praktikate praktiseerimiseks
- 3.8. Muu

4. Turvalised paigad

- 4.1. Lapsedõbralikud kohad
- 4.2. Muu

5. Psühhosotsiaalne tugi hariduses

- 5.1. Psühhosotsiaalne tugi õpetajatele ja muule koolide ja haridusasutuste tugipersonalile
- 5.2. Psühhosotsiaalne tugi klassidele / lasterühmadele koolides ja haridusasutustes
- 5.3. Muu

6. Tegevused, mis toetavad sotsiaalse/psühhosotsiaalse lähenemise tugevdamist sotsiaalkaitses, tervise teenuste, toiduabi, varjupaiga pakkumisel, majutuskeskuste planeerimisel, vee ja hügieenitingimuste loomisel.

6.1. Hädaabi töötajate/asutuste juhendamine psühhosotsiaalsete aspektide arvestamisel nende tegevuses.

6.2. Muu

7. Psühhosotsiaalne teenus

7.1. Psühholoogiline esmaabi (PFA – *psychological first aid*)

7.2. Haavatavate inimeste/perede suunamine teenustele (nt tervishoiuteenused, toimetulekuabi, kogukonnatugi jne)

7.3. Haavatavate inimeste/perede suunamine teenustele (nt tervishoiuteenused, toimetulekuabi, kogukonnatugi jne) ja järelkontroll, et näha, kas tuge on saadud

7.4. Muu

8. Psühholoogiline sekkumine

8.1. Individuaalne nõustamine (täpsusta sekkumise tüüp)

8.2. Grupi- või perenõustamine (täpsusta sekkumise tüüp)

8.3. Alkoholi/ainete tarvitamise häire sekkumised (täpsusta sekkumise tüüp)

8.4. Psühhoteeraapia (täpsusta sekkumise tüüp)

8.5. Individuaalne või grupi psühholoogiline debriefing

8.6. Muu

9. Vaimse tervise häirete kliiniline mitte-spetsialiseeritud sekkumine (nt esmatasandil, operatsioonijärgselt)

9.1. Vaimse tervise häire mitte-farmakoloogiline käsitlemine mitte-spetsialiseeritud vaimse tervise spetsialisti poolt (võimalusel täpsusta sekkumise tüüp kategoorias 7 või 8)

9.2. Vaimse tervise häire farmakoloogiline käsitlemine mitte-spetsialiseeritud vaimse tervise spetsialisti poolt

9.3. Kogukonnatöötajate tegevus, et leida üles ja suunata vaimse tervise häiretega inimesi

9.4. Kogukonnatöötajate tegevus, et leida üles ja suunata vaimse tervise häiretega inimesi ning järelkontroll, et veenduda raviplaani järgimises

9.5. Muu

10. Vaimse tervise häirete kliiniline spetsialiseeritud sekkumine (nt psühhiaatrid, vaimse tervise õed, psühholoogid esmatasandil / üldhaiglates / psühhiaatriaiglates)

10.1. Vaimse tervise häire mitte-farmakoloogiline käsitlemine spetsialiseeritud vaimse tervise spetsialisti poolt (võimalusel täpsusta sekkumise tüüp kategoorias 7 või 8)

10.2. Vaimse tervise häire farmakoloogiline käsitlemine spetsialiseeritud vaimse tervise spetsialisti poolt

10.3. Statsionaarne vaimse tervise häirete ravi

10.4. Muu

11. Üldised VT-PST toetavad tegevused

11.1. Olukorra analüüs

11.2. Seire/andmete kogumine

11.3. Koolitamine/suuniste andmine (täpsusta teema)

11.4. Tehniline või kliiniline supervisioon

11.5. Psühhosotsiaalne tugi abistajatele (täpsusta tüüp)

11.6. Teadustöö/uuringud

11.7. Muu

Allikas:

https://interagencystandingcommittee.org/system/files/legacy_files/IASC%20RG%204Ws%20MHPSS%200.pdf

Lisa 2. Kasulikud VT-PST materjalid

Rahvusvahelised dokumendid

- Agentuuridevahelise alalise komitee (IASC) MHPSS käsiraamat ([inglisekeelne](#))
- Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) mhGAP käsiraamat ([inglisekeelne](#))
- Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) juhend "Kuidas stressiga toime tulla. Illustreeritud juhend" ([inglisekeelne](#), [eestikeelne](#), [venekeelne](#), [ukrainakeelne](#))
- Euroopa Tervisesüsteemide ja -poliitika Vaatluskeskuse koostatud ülevaade Eesti meditsiinisüsteemist „Tervisesüsteemid muutustes“ (2018) ([eestikeelne](#), [inglisekeelne](#))

Eesti institutsioonide dokumendid ja lingid

- Terviseamet: Vaimset tervist puudutav info: kuidas otsida abi, tervishoiuteenuste osutajad jm. ([eestikeelne](#), [inglisekeelne](#), [venekeelne](#))
- Sotsiaalministeerium: Koondatud oluline informatsioon Ukraina sõjapõgenikele. ([eestikeelne](#), [ukrainakeelne](#), [inglisekeelne](#), [venekeelne](#))
- Kultuuriministeeriumi ajutise kaitse mooduli käsiraamat (2022) ([venekeelne](#))
- [Sotsiaalkindlustusamet](#): Pakub veebipõhist informatsiooni.

Eesti VT-PST-ga seotud veebilehed

- [Enesetunne](#): Vaimse tervisega seotud informatsioon (sh mis on depressioon, ärevushäire, kust ja kuidas leida abi).
- [Tarkvanem](#): Informatsioon laste vaimsest tervisest.
- [ReliefWeb Page of Estonia](#) (inglisekeelne): Humanitaarvaldkonna kasulikud lingid ja tööpakkumised.
- [Peaasi MTÜ](#): Vaimse tervisega seotud informatsioon. Pakuvad veebipõhist psühholoogilise esmaabi koolitust.

Lisa 3. Kirjalikku kaardistusse kuulunud asutuste ja organisatsioonide ülevaade

Link tabelile, mis annab ülevaate kes-kus-mida-kellele teeb VT-PST osutamisel:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ijw3OU8AxAh8slkriJqzh9c1RpQr9wdmUrB_F4y5F9Y/edit?usp=sharing