

VAIMSE TERVISE JA PSÜHHOSOTSIAALSE TOE (MHPSS) TEGEVUSED JA TEENUSED EESTIS

Kaardistus toetamaks psühhosotsiaalse abi pakkumist ulatusliku kriisi korral



SOTSIAALMINISTEERIUM



SISUKORD

1 SISSEJUHATUS	3
MHPSS sekkumiste püramiid	5
2 ESMATAJADUSED JA TURVALISUSE TAGAMINE	7
Kood 1: Informatsiooni levitamine kogukonnas	7
Alamkood 1.1: Üldine informatsioon hetkeolukorra, abipakkumiste või kättesaadavate teenuste kohta	7
Alamkood 1.2: Teadlikkuse tõstmine vaimse tervise ja psühhosotsiaalsest toest	8
Alamkood 1.3: Muu	9
3 KOGUKONDLIK TUGI JA PEREDE TOETAMINE	9
Kood 2: Sobivate tingimuste loomine kogukonna mobiliseerumiseks, organiseerumiseks või kontrolli saavutamiseks hädaolukorra leevendamisel	10
Kood 3: Kogukonna ja perekonna toe võimestamine	10
Alamkood 3.1: Kogukonna poolt algatatud sotsiaalse toe tegevuste toetamine	10
Alamkood 3.2: Vanemluse/pere toe tugevdamine	11
Alamkood 3.3: Kogukonnatoe võimaldamine haavatavatele inimgruppidele	11
Alamkood 3.4: Struktureeritud sotsiaalsed tegevused (nt grupitegevused)	11
Alamkood 3.5: Struktureeritud vaba aja või loomingu tegevused	12
Alamkood 3.6: Varase lapse arendavad tegevused	13
Alamkood 3.7: Tingimuste võimaldamine rahvusliku traditsioonilise, spirituaalse või religioosse toe pakkumiseks, sealhulgas tervendavate praktikate praktiseerimiseks	13
Kood 4: Turvalised paigad	14
Alamkood 4.1: Lapsesõbralikud kohad	14
Alamkood 4.2: Muu	14
4 VAIMSE TERVISE JA HEAOLU TOETAMINE	15
Kood 5: Psühhosotsiaalne tugi hariduses	15
Alamkood 5.1: Psühhosotsiaalne tugi õpetajatele ja muule koolide ja haridusasutuste tugipersonalile	15
Alamkood 5.2: Psühhosotsiaalne tugi klassidele / lasterühmadele koolides ja haridusasutustes	16
Kood 6: Tegevused, mis toetavad sotsiaalse/psühhosotsiaalse lähenemise tugevdamist sotsiaalkaitses, terviseteenuste, toiduabi, varjupaiga pakkumisel, majutuskeskuste planeerimisel, vee ja hügieenitingimuste loomisel	16
Alamkood 6.1: Hädaabi töötajate/asutuste juhendamine psühhosotsiaalsete aspektide arvestamisel nende tegevuses.	16
Kood 7: Psühhosotsiaalne teenus	17
Alamkood 7.1: Psühholoogiline esmaabi (PFA – psychological first aid)	17
Alamkood 7.2: Haavatavate inimeste/perede suunamine teenustele (nt tervishoiuteenused, toimetulekuabi, kogukonnatugi jne)	18

Alamkood 7.3: Haavatavate inimeste/perede suunamine teenustele (nt tervishoiuteenused, toimetulekuabi, kogukonnatugi jne) ja järelkontroll, et näha, kas tuge on saadud	19
Kood 8: Psühholoogiline sekkumine	20
Alamkood 8.1: Individuaalne nõustamine	20
Alamkood 8.2: Grupi- või perenõustamine	22
Alamkood 8.4: Psühhoteraapia	22
5 KLIINILISED TEENUSED	23
6 ÜLDISED MHPSS-I TOETAVAD TEGEVUSED	23
7 KOOSTÖÖ	26
8 KRIISIS TEGUTSEMINE	27
9 KOKKUVÕTE	28
LISA 1: KAARDISTATUD TEGEVUSED JA TEENUSED	32
LISA 2: KAARDISTUSSE KUULUNUD ORGANISATSIOONIDE JA ASUTUSTE ÜLEVAADE	36

1 SISSEJUHATUS

24. veebruaril 2022 alustas Venemaa täiemahulist sõda Ukraina vastu, mis tõi kaasa suurima põgenikekriisi Euroopas alates Teisest maailmasõjast. ÜRO Pagulasameti andmetel on täna väljaspool Ukrainat paguluses 6,3 miljonit ukrainlast, sisepagulaste arv ulatub 3,7 miljoni inimeseni. Eestisse jõudis täiemahulise sõja esimesel aastal ligi 115 000 ukraina põgenikku, ligi pooled neist liikusid siit edasi järgmistesse sihtkohtadesse. 2024. aasta 8. detsembri seisuga oli Eestis kehtiv tähtajaline elamisluba ajutise kaitse alusel 35 222 ukrainlasel ning rahvusvahelise kaitse alusel 6335 ukrainlasel.

Ukraina sõjapõgenike saabumine 2022. aasta kevadtalvel mobiliseeris pea terve ühiskonna nende aitamiseks. Riigiasutused, kohalikud omavalitsused, vabaühendused, eraettevõtted, pagulased ise, vabatahtlikkuse korras kokku tulnud inimesed ja üksikud aktiivsed kodanikud – kõik andsid oma panuse, et sõja ja vägivalda eest põgenema sunnitud inimesed leiaksid turvalise peatuspaiga ja saaksid oma põhivajadused rahuldatud.

Vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe (MHPSS) pakkumine on olnud põgenikekriisi kontekstis oluline, et leevendada nii lähteriigis kogetust tulenevate kui sunnitud ümberasumisest tingitud psühholoogiliste probleemide mõju. Pagulased seisavad silmitsi emotsionaalsete ja sotsiaalsete raskustega nagu lein, hirm, ebakindlus ning eraldatus kogukonnast. MHPSS raamistiku põhimõtetele vastav tegutsemine kriisis aitab taastada emotsionaalset stabiilsust, toetada sotsiaalset kohanemist ja ennetada pikaajalisi vaimse tervise probleeme.

Ukraina pagulastega seotut ei saa enam nimetada kriisiks. Ent on selge, et riik peab koos partneritega toimunud õppima, tegema järeldusi ja vajalikke muudatusi selleks, et olla valmis järgmisteks kordadeks, mil vaimse tervise tuge vajab korraga suur hulk inimesinimesi.

2023. aastal valmis Sotsiaalministeeriumil koostöös Maailma Terviseorganisatsiooniga (WHO) kaardistus “Eesti asutuste ja organisatsioonide vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe tegevused ja teenused Ukraina sõjapõgenikele”. Toonase töö tulemus keskendus Ukraina põgenikele ning asetus kriisile reageerimise konteksti. Samal ajal andis kaardistus ülevaate valdkonnas toimetavatest organisatsioonidest, nende fookustest ja tegevustega katmata aladest.

Käesoleva kaardistuse koostajad otsisid vastust ministeeriumi küsimusele “Kes võiksid järgmises kriisis olla peamised partnerid ja milline on organisatsioonide võimekus abi pakkuda?” Töö eesmärk on mõista ressursside olemasolu ja jagunemist, anda ülevaade organisatsioonidest ja asutustest, mis pakuvad muuhulgas erinevat laadi vaimse tervise tuge, ning anda sisendit kriisiolukorra lisategevuste planeerimise tarvis. Kaardistus hõlmab teenuseid, mida organisatsioonid praegusel hetkel pakuvad või mida nad on pakkunud 2024. aasta teise poolaasta seisuga.

Kaardistus põhineb 36 organisatsiooni ja asutuse¹ vastustel, mis koguti ajavahemikus oktoober 2024 – jaanuar 2025. Kasutatud küsimustik ja läbiviijate poolt teostatud kodeering põhineb IASC (Inter Agency Standing Committee) suunistel ja IASC MHPSS 4Ws kohandatud küsimustikul, mis annab ülevaatliku informatsiooni kes-kus-millal-mida teeb². Veebipõhisele küsimustikule vastas 31 organisatsiooni, intervjuud tehti lisaks nelja organisatsiooniga, üks organisatsioon saatis oma vastused e-kirja teel. Küsimustik saadeti välja suuremale hulgale organisatsioonidele, leidus neid kellelt vastust ei tulnud.

Valimisse ei ole kaasatud kohalikud omavalitsused (v.a Tartu Välismaalaste Teenuskeskus), kuna selle sihtgrupi seas viiakse läbi eraldiseisev analüüs. Kliiniliste teenuste tagamist käsitletakse üldise tervishoiusüsteemi kriisivalmiduse tagamise ja arendamise kontekstis, mistõttu ei hõlma käesolev kaardistus kliinilisi teenuseid, s.t kaardistuses ei ole esindatud era- ega avaliku sektori meditsiinasutused. Eranditena on järjepidevuse tagamiseks eelmise kaardistuse pinnalt kaasatud kolm ettevõtet, kes olid ka eelmise kaardistuse valimis ja millest kaks pakuvad veebipõhiseid, suure skaleerimise potentsiaaliga MHPSS sekkumisi.

Kaardistust koostades seadsime eesmärgiks koguda sisendit eelkõige organisatsioonidelt, kel on minevikus olnud või kellel on täna muuhulgas kokkupuude pagulastaustaga inimeste abistamisega, et toetuda viimase ulatusliku kriisiga – rändekriisiga – toimetuleku kogemusele.

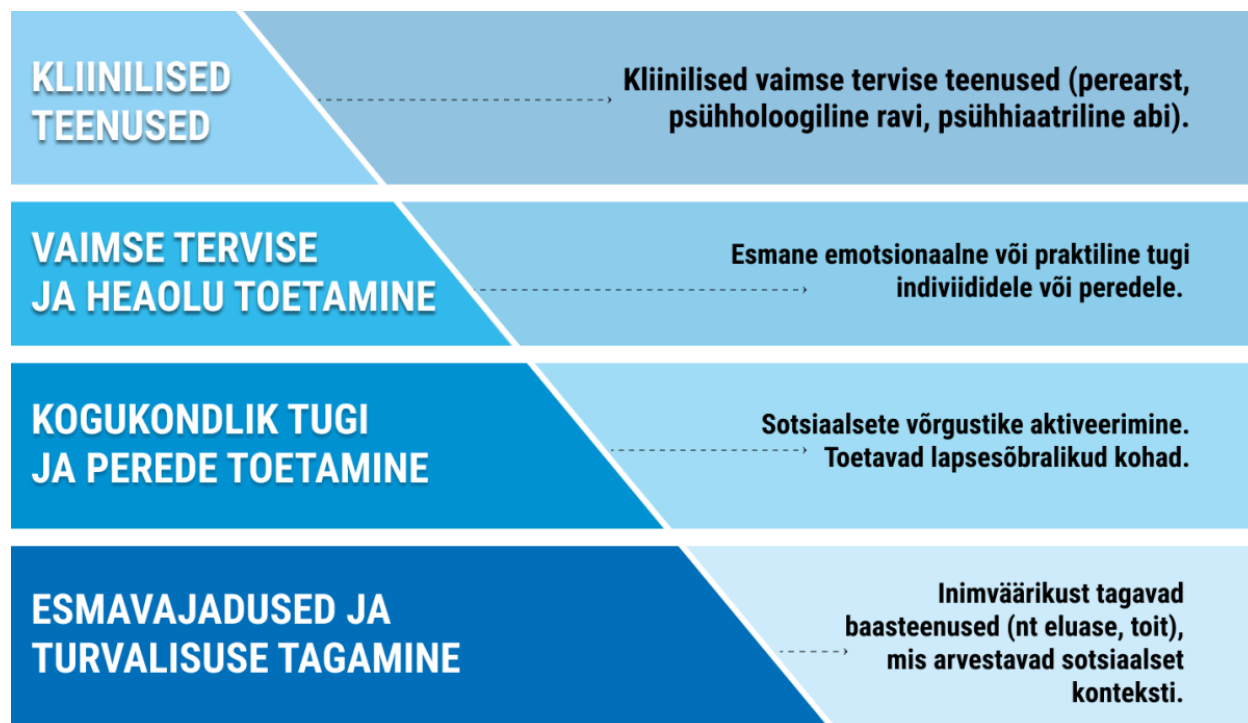
¹ Kõik kaardistuses osalenud organisatsioonid ja asutused on leitavad [Lisa 2 tabelis](#)

² MHPSS 4Ws (ehk kes, kus, millal, mida) tegevuskoodid ja alamkoodid on välja toodud Lisas 1

MHPSS sekkumiste püramiid

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

Need neli prioriteetset tegevusliini võtab kokku vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe püramiidi mudel (joonis 1). Püramiidi neli astet esindavad kõik erinevat toetuse tüüpi alates laiemast kogukondlikust toest kuni spetsialiseeritud kliinilise abini. Sellise lähenemise eesmärk on tagada, et igal inimesel oleks ligipääs toetusele vastavalt tema vajaduste tõsidusele ja kontekstile. Püramiid lähtub terviklikust ja järk-järgulisest lähenemisest, et katta nii kogukondlikud kui ka individuaalsed vajadused.



Joonis 1: Humanitaarkriisides pakutava vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe sekkumise püramiid. Allikas: <https://www.sm.ee/vaimse-tervise-ja-psuhhosotsiaalne-tugi-kriisides>

Järgnevalt on organisatsioonide ja asutuste poolt pakutavad teenused lühidalt kirjeldatud koodide ja alamkoodide lõikes. Lisas 2 olevas tabelis on kirjas lisainformatsioon järgmiste teemade lõikes:

- Teenuse pakkumise piirkond
- Sihtgrupp
- Keeled, milles teenust / teenuseid pakutakse
- Abisaajate arv 2024. aastal
- Ajaraam
- Abistajad

2 ESMAVAJADUSED JA TURVALISUSE TAGAMINE

IASC küsimustiku *Who is Where, When, doing What in Mental Health and Psychosocial Support (4Ws Tool)* abil kaardistasime esmavajaduste ja turvalisuse tagamise tasandil informatsiooni levitamist kogukondades (kood 1). Siin tasandil tegutsedes on oluline pöörata tähelepanu kogukonna kaasamisele ja kultuuritundlikkusele. Informatsiooni jagamine aitab sihtgrupil vähendada ebakindlust, selge ja õigeaegne teave soodustab usaldust organisatsioonide vastu ning õigesti suunatud informatsioon soodustab inimeste ligipääsu neile vajalikele teenustele ja abile.

Kood 1: Informatsiooni levitamine kogukonnas

Alamkood 1.1: Üldine informatsioon hetkeolukorra, abipakkumiste või kättesaadavate teenuste kohta

Kogukond Ukraina sõbrad Eestis korraldab regulaarselt infotunde riigiteenuste ja muu toe võimaluste tutvustamiseks.

EELK Diakoonia ja Ühiskonnatöö SA pakub sõjapõgenikele vajaduspõhist nõustamis- ja majutusteenust. Toimetatakse päevakeskustes ja Harkujärvel, kus asub kirik ja kogukonnakeskus.

Eesti Pagulasabi tegeleb informatsiooni levitamisega kahel tasandil. Esiteks, pakkudes kvaliteetset ja kontrollitud teavet pagulaste õigustest, kohustustest ja võimalustest Eestis ning teiseks, pakkudes laiaulatuslikku kohanemist toetavat nõustamist ja vajadusel suunamist teistele teenustele. Üldist informatsiooni levitatakse lisaks veebipõhisele, telefoni teel tehtavale ning näost-näkku toimuvale nõustamisele ka uudiskirja kaudu ning kodulehele koondatud vajaliku informatsiooni abil.

Tartu Välismaalaste Teenuskeskus pakub konsultatsioone ja abi asjaajamises. Nõustamisega käib sageli kaasas ka isikukoodi või elukoha registreerimine, vastavate ankeetide täitmine ja edasiste sammude juhendamine.

Way to Life MTÜ nõustab regulaarselt abivajajaid ja annab infot olemasolevate teenuste kohta.

Eesti Punane Rist jagab regulaarselt infot piirkondlike koordinaatorite kaudu.

Ukraina Keskus Pärnus pakub regulaarselt veebis ja koha peal nõustamist riiklike teenuste, dokumentide ja integratsiooni teemal ning suunab inimesi teenustele.

Alamkood 1.2: Teadlikkuse tõstmine vaimse tervise ja psühhosotsiaalsest toest

Eesti Koolipsühholoogide Ühing tõstab teadlikkust vaimse tervise teenustest ning abipakkujatest haridusasutustes, kogukonnas, ühiskonnas ja meedias.

Integratsiooni Sihtasutus tegeleb rahvusvahelise kaitse saajate kohanemiskoolituste raames vaimse tervise toe teemadel teadlikkuse tõstmisega – teenuste ja abipakkujate kohta info jagamisega.

Rahvusvaheline Migratsiooniorganisatsioon (IOM) tõstab teadlikkust vaimse tervise toe võimaluste kohta – *health mediator* 1:1 nõustamine Tallinna Rändekeskuses, mille eesmärgiks on parandada pagulastaustaga inimeste juurdepääsu tervishoiuteenustele.

Sotsiaalkindlustusamet korraldab regulaarselt kampaaniaid teemadel nagu seksuaalvägivald, turvaline ööelu ja psühholoogilise esmaabi tutvustamine. Vaimse tervise teenuste teemal tehakse teavitust ametiasututes ja omavalitsustes, vaimse tervise teemal tehakse ka avalikku teavitust.

Eesti Punane Rist korraldab igakuiselt peamiselt Ukraina sõjapõgenikele stressi juhtimise teemal infoseminare.

Eesti Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut (ERSI) viis perioodil detsember 2022 – november 2024 läbi järjepidevat teavitustööd erinevates digikanalites, kasutades nii Google Ads platvormi kui ka sotsiaalmeediat. Lähenemine põhines stigma vähendamisel ja vaimse tervise teemade käsitlemisel igapäevaelu kontekstis, näiteks keskenduti praktilistele teemadele nagu unehäired või stressiga toimetulek.

Tartu Ülikooli Nõustamiskeskus jagab tudengitele infot enese abistamise võimaluste kohta: artiklid kodulehel, mis aitavad mõista ja lahendada levinud murepunkte tudengite elus.

MTÜ Mondo teeb aktiivset teavitustööd veebipõhiste konsultatsioonide ja kunstiteraapia osas kasutades sotsiaalmeediat, Ukraina kogukondi ja koostööd kohalike omavalitsustega.

MTÜ Misericordia tõstab leinateadlikkust koolides ja asutustes.

Alamkood 1.3: Muu

MTÜ Misericordia tegeleb pidevalt teadlikkuse tõstmisega usutundliku MHPSSi kohta. Sekkumiste puhul lähtutakse isiku vabadusest ja õigusest uskuda oma südametunnistust mööda, arvestades erinevaid religioone ja samuti religioonitust.

Eesti Psühholoogide Liit on korraldanud webinare, mille üheks teemaks on vaimse tervise teenused Ukraina sõjapõgenikele.

Sihtgrupid

Kogukonnas informatsiooni jagavad organisatsioonid (alamkood 1.1) on oma tegevuse suunanud pagulastaustaga inimestele. Alamkood 1.2 all vaimse tervise teemadel teadlikkuse tõstmisega tegelevate organisatsioonide seas on ka neid, kelle jaoks pagulastaustaga inimesed, eelkõige ukrainlased, on vaid üks sihtgruppidest (nt Sotsiaalkindlustusamet, Eesti Koolipsühholoogide Ühing ja Tartu Ülikooli Nõustamiskeskus).

3 KOGUKONDLIK TUGI JA PEREDE TOETAMINE

IASC küsimustiku *Who is Where, When, doing What in Mental Health and Psychosocial Support (4Ws Tool)* 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 võimendamist (kood 3) ja turvaliste paikade loomist (kood 4).

Vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe pakkumise püramiidi teine aste – kogukondlik tugi ja perede toetamine – keskendub perede ja kogukondade tugevdamisele. Sealsed sotsiaalsed suhted ja argipäevased praktikad võimaldavad inimestele kriisi kontekstis saada esmast psühhosotsiaalset tuge.

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

Kaardistusele vastanud organisatsioonid ei paku kood 2 alla kuuluvaid tegevusi, st käesoleva valimi hulgas ei ole neid, kes eraldi tegeleksid sobivate tingimuste loomisega kogukonna mobiliseerumiseks, organiseerumiseks või kontrolli saavutamiseks hädaolukorra leevendamisel. Küll aga küsisime ankeedis ja intervjuudel organisatsioonide esindajatelt nende kogemuste kohta kriisides tegutsemisel ning uurisime, milliseks hindavad organisatsioonid enda võimekust kriisisituatsioonis MHPSS teenuseid või tegevusi pakkuda. Selle kohta saab täpsemalt lugeda käesoleva kaardistuse alajaotuses “Kriisis tegutsemine”.

Kood 3: Kogukonna ja perekonna toe võimestamine

Alamkood 3.1: Kogukonna poolt algatatud sotsiaalse toe tegevuste toetamine

Kogukond Ukraina sõbrad Eestis on loonud Ukraina kogukonna sotsiaalse suhtlusplatvormi Facebook'is, mis viib kokku abivajajad ja abipakkujad, sh riigiasutused: Ukraina sõjapõgenikud esitavad oma küsimused, abipalved ja vajadused ning saavad abi; kohalikud abipakkujad annavad esemeid või pakuvad muud tuge.

Way to Life MTÜ korraldab rühmaohtumisi, kus ümberasustatud inimesed saavad jagada oma lugusid ja tundeid, kogemusi ja lahendusi ning leida üksteiselt tuge.

Alamkood 3.2: Vanemluse/pere toe tugevdamine

MTÜ Ennetustegevuse Keskus pakub vajaduspõhiselt lastega peredele Pere Lahendusringi meetodit, s.o kindla struktuuri, kindla alguse ja lõpuga peresid võimestav protsess, mis kestab 3–4 kuud.

EELK Diakoonia ja Ühiskonnatöö SA nõustab vastavalt vajadusele peresid kasvatus- ja suhteküsimustes, pakutakse ka kodukülastusi.

SOS Lasteküla Eesti Ühing pakub peretugevduse teenust peredele, kellel on tekkinud raskused laste kasvatamisega. Teenuse raames pakutakse toetust, nõustamist, vajadusel suunatakse ja tasutakse psühholoogi teenuse ning teraapiate eest.

Alamkood 3.3: Kogukonnatõe võimaldamine haavatavatele inimgruppidele

Eesti LGBT Ühing pakub kogemusnõustamist LGBT+ inimestele ja lähedastele. Lisaks korraldatakse transinimeste tugigruppe nii transinimestele (vanuses 25+, ent ka ilma vanusepiiranguteta) kui ka nende vanematele.

Way to Life MTÜ tugirühmad on olemas pagulastaustaga naistele, peredele ja lastele ning eakatele, kus nad saavad jagada oma kogemusi ja lahendusi.

Eesti Pagulasabi pakub erineva regulaarsusega grupitegevusi haavatavatele inimgruppidele, nt pagulastaustaga naised, kes jõudnud siia mujalt kui Ukrainast; Ukraina pagulastest NEET noored; emade ja beebide grupid; meestegrupid; eakate grupid. Kõikide gruppide eesmärgiks on turvalise ruumi loomine ja kogukonnatõe võimaldamine.

Alamkood 3.4: Struktureeritud sotsiaalsed tegevused (nt grupitegevused)

EELK Diakoonia ja Ühiskonnatöö SA korraldab ühiseid jõulupidusid jm koosolemisi ning väljasõite, tehakse ka keelekohvikut (Tartu päevakeskuses). Harkujärvel toimub emade ja laste ring keskmiselt kord kuus: tähistatakse laste sünnipäevi ja rahvuslikke tähtpäevi ühise lauaosadusega. Ukraina lapsed osalevad draamastudio tegevuses, tehakse näomaalinguid, võimalus on osaleda kunstiringis.

Ukraina Keskus Pärnus korraldab naistele regulaarseid temaatilisi grupikohtumisi (käsitöö, teepeod jne). Ukraina põgenikele korraldatakse ka inglise keele tunde. Eestlaste ja ukrainlaste ühistegevusena leiavad aset kultuuride tutvustamisele suunatud tegevused. Noortele toimuvad aeg-ajalt grupitegevused. Lisaks viiakse läbi informaalset vaimset tervist toetavaid vestluseid naistele.

Eesti Pagulasabi pakub kohanemist toetavat psühhosotsiaalset grupiprogrammi MindSpring. Eesti Pagulasabi viib üle Eesti läbi grupitegevusi, mis on mõeldud sotsiaalsete suhete tugevdamiseks põgenike vahel ning suhete loomiseks kohalike ja sundrände taustaga inimeste vahel. Toimuvad töötoad, väljasõidud, matkad, ekskursioonid, filmiõhtud, keelekohvikud, kokkamisüritused, jalgpalliturniirid jms. Tegevused lähtuvad piirkondades elavate pagulastaustaga inimeste vajadustest ning kohalikest võimalustest ja võrgustikest. Olenevalt tegevusest sobivad osad grupitegevused ilmselt ka kood 3.5 alla (maalimistöod, spordiklubid jms).

Triumpf Health pakub lastega töötavatele spetsialistidele ja lapsevanematele 12-osalist veebikursust Heaolu Triumpf koos töölehtedega iseenda heaolu eest hoolitsemiseks ning laste heaolu toetamiseks läbi Triumfland Saga mängu (eesti, inglise ja ukraina keeles). Fookuses enesehoole oskused. Institutsionaalne litsentsileping hõlmab mõlemat komponenti, nii Triumfland Saga mängu kui ka veebikursust Heaolu Triumpf. Ka üksikisikutel on võimalik endale kursus soetada.

Alamkood 3.5: Struktureeritud vaba aja või loomingulised tegevused (ei sisalda tegevusi lapsesõbralikes paikades, mis on kaetud punktiga 4.1)

Way to Life MTÜ korraldab regulaarselt pagulastele kultuurilise identiteedi toetamiseks mõeldud loomingulisi üritusi (muusikapeod, käsitöö, rahvusköök).

Eesti Punane Rist korraldab igakuiselt kogukonnapõhised tegevused (töötoad, spordiüritused, päevalaagrid, tervislike eluviiside edendamine).

Triumpf Health pakub Triumfland Saga heaolu mängu 7-12aastastele lastele (inglise, ukraina, vene, soome, rootsi, eesti, rumeenia, hispaania ja prantsuse keeles). Vaimse tervise edendusele suunatud personaalne tõenduspõhist metoodikat sisaldav õppemäng. Fookuses sotsiaalemotsionaalsed oskused. Lisaks institutsionaalsele teenusepakkumisele (haridusasutused, noortekeskused, tervishoiuasutused) on teenus kättesaadav tasulisena ka üksikisikutele. Sotsiaalministeeriumi sõjapõgenike vaimse tervise toetusmeetme raames pakkus ettevõtte varem Ukraina

sõjapõgenikele Triumfland Saga tervisemängu ning viis läbi vaimse tervise töötubasid.

Ukraina Keskus Pärnus korraldab igakuiselt joogatunde, kus käivad nii kohalikud kui Ukraina põgenikud.

Eesti Pagulasabi viib üle Eesti läbi grupitegevusi, mis on mõeldud sotsiaalsete suhete tugevdamiseks põgenike vahel ning suhete loomiseks kohalike ja sundrände taustaga inimeste vahel ja ka lihtsalt hobidega tegelemiseks. Toimuvad töötoad, väljasõidud, matkad, ekskursioonid, filmiõhtud, keelekohvikud, kokkamisüritused, jalgpalliturniirid jms. Tegevused lähtuvad piirkondades elavate pagulastaustaga inimeste vajadustest ning kohalikest võimalustest ja võrgustikest. Olenevalt tegevusest sobivad osad grupitegevused ilmselt ka kood 3.4 alla (väljasõidud, filmiõhtud jne).

Alamkood 3.6: Varase lapseea arendavate tegevuste kategooriasse ei paigutu praegusest valimist üksi organisatsioon.

Alamkood 3.7: Tingimuste võimaldamine rahvusliku traditsioonilise, spirituaalse või religioosse toe pakkumiseks, sealhulgas tervendavate praktikate praktiseerimiseks

Way to Life MTÜ pakub vaimse tervise abi ja nõustamist Eesti kristlike kirikute kaudu.

EELK Diakoonia ja Ühiskonnatöö SA korraldab regulaarselt vestluseid, teelaudu ja hingehoidu, lähtudes usutundliku MHPSS toetuse printsiibist.

Eesti Apostlik-Õigeusu Kirik korraldab regulaarselt Ukraina kogukonna sotsiaalseid kohtumisi Suur-Karja 21 ruumides.

MTÜ Misericordia Hingehoiuvõrgustik Humanitaarkriisides on ehitanud üles võimekust pakkuda spirituaalset või religioosset, usutundlikku vaimse tervise tuge.

Kood 4: Turvalised paigad

Alamkood 4.1: Lapsesõbralikud kohad

Eesti Punane Rist korraldab suviti ja koolivaheaegadel lastelaagreid.

Ukraina Keskuses Pärnus töötab vajaduspõhiselt laste päevakeskus, ka noortel on seal võimalus kasutada ruumi, mis pakub turvalist keskkonda sotsialiseerumiseks ja integratsiooniks. Suviti tehakse lastele suvelaagreid.

SOS Lasteküla pakub kord nädalas struktureeritud tegevusi laste rutiinide ja huvialade toetamiseks, ka kunstiteraapiat.

Rahvusvaheline Migratsiooniorganisatsioon (IOM) on korraldanud keeleõppe ja psühhosotsiaalse toe fookusega lastelaagreid.

Kesk-Eesti Nõustamis- ja Rehabilitatsioonikeskus pakub kord nädalas lasteringi Ukraina lastele.

Eesti Pagulasabi noortesuunal korraldatakse regulaarseid grupikohtumisi Ukraina NEET noortele (vanuses 15–17), kus eesmärgiks on motiveerida noori kodust välja tulema ja pakkuda neile turvalist ruumi koosolemiseks ja eneseväljenduseks. Pagulasabil on kogemus lastelaagrite korraldamisega. Lisaks korraldatakse MindSpring meetodi gruppe noortele.

Alamkood 4.2: Muu

MTÜ Naiste Tugi- ja Teabekeskus pakub vajaduspõhiselt turvalist ajutise majutuse võimalust vägivalda kogenud naistele.

Sihtgruppidenä tuuakse eraldi välja naised, pered ja lapsed, eakad. Ent tegeletakse ka kõikide teiste abivajajatega. Kogukonna ja perekonna toe võimestamisega (kood 3) tegelevad organisatsioonid on siin loetletud tegevuste puhul suures osas keskendunud just pagulastaustaga inimestele, eelkõige Ukraina sõjapõgenikele. Eranditena võib siin välja tuua näiteks MTÜ Ennetustegevuste Keskuse, Triumph

Health'i ja Eesti LGBT Ühingu, kelle fookus ei ole vaid pagulastel, ent kel on võimekus ja kogemus ka sellele sihtgrupile teenuste pakkumisega.

4 VAIMSE TERVISE JA HEAOLU TOETAMINE

Püramiidi kolmas aste keskendub mittekliinilisele toele, mille eesmärk on pakkuda sihitatud psühhosotsiaalset tuge üksikisikutele ja gruppidele, kellel on konkreetne vajadus kriisiolukorras. Selle taseme loogika on tugevdada olemasolevaid sotsiaalseid ja psühholoogilisi tugistruktuure hariduses, tervishoius ja sotsiaalkaitstes, et leevendada stressi ja aidata inimestel paremini toime tulla. Kaardistatud tegevuste puhul tuleks tähelepanu pöörata kultuuritundlikkusele, et teenused vastaksid sihtrühmade vajadustele; professionaalsusele, et psühhosotsiaalsed sekkumised põhineksid teaduspõhisel lähenemisel; ja juurdepääsetavusele, et tugi oleks kättesaadav kõigile, sh haavatavatele rühmadele. Oluline on tagada, et psühhosotsiaalne ja psühholoogiline tugi oleks integreeritud laiematesse kriisiteenustesse

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).

Kood 5: Psühhosotsiaalne tugi hariduses

Alamkood 5.1: Psühhosotsiaalne tugi õpetajatele ja muule koolide ja haridusasutuste tugipersonalile

Eesti Koolipsühholoogide Ühing koondab koolipsühholooge, kes pakuvad haridusasutustes psühholoogilist abi ka õpetajatele ja tugipersonalile. 2022 märts – 2024 detsember hoiti töös ka venekeelset koolipsühholoogide nõuandeliini 1227.

Rajaleidja toetab haridusasutusi kriisijuhtumite lahendamisel, aidates koostada kriisiplaane ja pakkudes juhendamist.

Alamkood 5.2: Psühhosotsiaalne tugi klassidele/lasterühmadele koolides ja haridusasutustes

SA Kiusamisvaba Kool pakub üldhariduskoolidele kiusuennetuse programmi KiVa, millel on tõendatud mõju kiusamise ja sellega kaasnevate murede, sh ärevuse ja depressiooni sümptomite vähendamisele. KiVa programmi ja koolitusi on kasutamas ka spetsiaalselt Ukraina lastele loodud koolid: Vabaduse Kool ja Räägu õppehoone. Programmi raames arendatakse laste sotsiaal-emotsionaalset pädevust, õppematerjalid on saadaval ka vene keeles.

MTÜ Mondo pakub Eesti eri piirkondades koolides kunstiteraapia sessioone Ukraina põgenikest noortele. Seansse viivad läbi Tallinna Ülikooli visuaalkunstiteraapia professorid ja magistrandid.

Eesti Koolipsühholoogide Ühing koondab koolipsühholooge, kes pakuvad haridusasutustes psühholoogilist abi lastele, lasterühmadele ja ka vanematele. Kuni 2024. aasta lõpuni töötas ka vene- ja ukrainakeelne koolipsühholoogide nõuandeliin.

Kood 6: Tegevused, mis toetavad sotsiaalse/psühhosotsiaalse lähenemise tugevdamist sotsiaalkaitses, terviseteenuste, toiduabi, varjupaiga pakkumisel, majutuskeskuste planeerimisel, vee ja hügieenitingimuste loomisel

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

Sotsiaalkindlustusamet koolitab psühholoogilises esmaabis esmareageerijaid ja partnereid, sealhulgas PPA, meditsiinasutuste ja Vanglateenistuse töötajaid üle Eesti, 2024. aastal toimus 81 koolitust, kus osales kokku 972 inimest. Samas tõi SKA esindaja intervjuus ühe arengukohana välja just esmareageerijate koolitamise ja psühholoogilise esmaabi andmise oskuste arendamise.

Kood 7: Psühhosotsiaalne teenus

Alamkood 7.1: Psühholoogiline esmaabi (PFA – *psychological first aid*)

MTÜ Eluliin hoiab töös ukrainakeelset emotsionaalse toe telefoni.

Kogukond Ukraina sõbrad Eestis vabatahtlikud pakuvad regulaarselt individuaalset psühhosotsiaalset tuge telefoni teel ja vajadusel näost näkku kohtumistel.

Tallinna Naiste Tugikeskus pakub psühhosotsiaalset tuge naistele, kes on kogenud vägivalda.

MTÜ Naiste Tugi- ja Teabekeskus pakub vajaduspõhiselt psühhosotsiaalset nõustamist naistele, kes on kogenud lähisuhtevägivalda.

Way to Life MTÜ pakub vajaduspõhiselt psühholoogilist esmaabi.

Eesti Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut (ERSI) on pakkunud pagulastaustaga inimestele ööpäevaringselt kättesaadavat digitaalset teenust iFightDepression®, mis aitab leevendada depressiooni sümptomeid.

MTÜ Peasjad pakub regulaarselt individuaalset veebipõhist nõustamist noortele vanuses 12-26 eluaastat.

EELK Diakoonia ja Ühiskonnatöö SA pakub vabatahtlike abil Tartus ja Ristil regulaarselt individuaalseid hingehoiu vestluseid.

Rajaleidja reageerib vastavalt vajadusele kriisijuhtumitele haridusasutustes (nt suitsiidid, õnnetused, õpetaja surm) – asutusi toetatakse kriisijuhtumi esimestes etappides, aidatakse ka pikemaajaliste plaanide koostamisel.

Sotsiaalkindlustusameti Ohvriabi pakub psühholoogilist esmaabi õnnetuste ja kriiside korral. Ohvriabi töötajad osutavad psühhosotsiaalset kriisiabi surmaga lõppenud õnnetustele reageerimisel ja lähedaste toetamisel. Ohvriabi kriisitelefoni, lasteabi, vägivallast loobumise nõuandeliini, hingehoiu tugi ja inimkaubanduse ennetamise nõuandeliini on abivajajatele regulaarselt kättesaadavad.

Sotsiaalkindlustusamet pakub mobiilseid teenuseid, kus ohvriabi töötajad lähevad vajadusel abivajajate juurde.

MTÜ Misericordia Hingehoiuvõrgustik Humanitaarkriisides on ehitanud üles võimekust tagada humanitaarkriiside akuutses faasis hingehoidliku nõustamise olemasolu. Tegevustega ei ole praegu (jaanuar 2025) veel alustatud.

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

Tartu Välismaalaste Teenuskeskus suunab kliendid teiste teenusepakkujate juurde vastavalt vajadusele.

Sotsiaalkindlustusamet suunab kriisijuhtumise kannatanud edasisele abile. SKA laste heaolu osakond koostöös PPA-ga pakub abi lastele ja saatjata isikutele ning suunab neid edasi teenustele.

MTÜ Lahendus.net suunab kliente sobivatele teenustele nagu perearst, psühholoog, vaimse tervise õde või psühhiaater, et tagada neile vajalik tugi ja abi. See tegevus keskendub abivajajate ühendamisele asjakohaste teenustega.

Triumpf Health suunab mängu kasutajaid Lasteabisse ning otseste pöördumiste korral vaimse tervise häirete korral erinevate teenusepakkujate poole olenevalt piirkonnast.

Way to Life MTÜ suunab abivajajaid edasi ka teiste teenusepakkujate juurde.

MTÜ Eesti Pagulasabi suunab organisatsiooni tegevustele ja teenustele jõudnud abivajajaid vajadusel edasi kootööpartnerite juurde, abistajateni riigiasutustes, kohalikes omavalitsustes ning teistes vabaühendustes.

Eesti LGBT Ühing ühing suunab nende juurde jõudnud inimesi vajadusel edasi erinevate spetsialistide juurde (psühholoogid, psühhiaatrid, sotsiaaltöötajad, .lastekaitse jne).

Kogukond Ukraina sõbrad Eestis vabatahtlikud suunavad nendeni jõudnud abivajajaid edasi asjakohase toeni.

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

Rahvusvaheline Migratsiooniorganisatsioon (IOM) pakub Tallinna Rändekeskuses *health mediator* nõustamist (sh ka järelkontrolli), mis aitab parandada pagulaste juurdepääsu tervishoiuteenustele.

SOS Lasteküla teostab järelkontrolli vajaduspõhiselt psühholoogilist tuge saanud Lastekülas elavatele saatjata alaealistele põgenikele. Peretugevdusprogrammis osalenud perekondadele saadetakse pärast teenuse lõppemist vabatahtlik tagasiside vorm.

MTÜ Mondo pakub inimestele võimalust pärast veebipõhistel individuaalsetel konsultatsioonidel osalemist jätta kvalitatiivset ja kvantitatiivset tagasisidet. Kunstiteraapia sessioone tagasisidestasid tulemuslikkuse mõõtmiseks nii neis osalenud lapsed kui sessioone läbi viinud terapeutid.

SA Kiusamisvaba Kooli programmi osaks on rakendus kvaliteedi hindamine: igal kevadel toimuvad KiVa-koolides küsitlused nii õpilastele kui personalile. Koolidele esitatakse mõlema grupi tulemustest kokkuvõttev raport, organisatsioon saab tulemuste pinnalt rakendusnäitajate analüüsi.

Eesti LGBT Ühing on kogunud tagasisidet transinimeste tugigrupi kohta.

Tallinna Ülikoolis töötavad psühholoogid küsivad individuaalset nõustamist saanud üliõpilastelt anonüümse küsimustiku abil tagasisidet. Erivajadustega inimeste nõustajad küsivad kord kuus üliõpilastelt tagasisidet.

Way to Life MTÜ kogub sündmustel ja teenustel osalenud ukraina pagulastelt tagasisidet suhtlusrakendustes ja sotsiaalmeedias, tagasisidet saadakse ka isikliku kirjavahetuse kaudu.

Triumpf Health on sekkumise hindamiseks kasutatava küsimustiku integreerinud mängu rakendusse. Täiskasvanutele mõeldud veebikursuse puhul jälgitakse alustanud, kursuse läbinud ja sertifitseeritud osalejate hulka, kursuse lõpus küsitakse tagasisidet. Ning heaolu seisundi hindamiseks kogutakse kursuse alguses, keskel ja lõpus andmeid WHO-5 põhjal, muutuseid jälgitakse.

Tartu Ülikooli nõustamiskeskus viib läbi järelkohtumisi grupinõustamisele õppekeskkonnas esineva ärevusega toimetulekuks ning grupitreeningule "Kuidas

saada see jama tehtud?” Aktiivsus- ja tähelepanuhäirega üliõpilaste tugigrupis jälgitakse kohtumistel protsessi mitteformaalselt hindamaks sekkumise edukust.

MTÜ Naiste Tugi- ja Teabekeskus kogub tagasisidet kõigi pakutud teenuste kohta. Tagasiside andmine on vabatahtlik.

Minudoc OÜ teenuse kasutajad saavad peale iga sessiooni 5 palli süsteemis teenust hinnata ja vastata kas ja kuidas teenus neid aitas.

MTÜ Peasjad viib nõustamise puhul läbi mõju-uuringut. Vaimse tervise esmaabi koolitustel toimub järelküsitlus 6 kuud peale koolituse toimumist.

MTÜ Ennetustegevuse keskus on perelahendusringi teenusele tagasisidet kogunud.

MTÜ Eesti Pagulasabi kogub regulaarselt tagasisidet koolituste, kogukonnaürituste ja MindSpringi gruppide kvaliteedi ja mõju kohta. Pikemate nõustamisjuhtumite kliendid ning korduvalt nt kogukonnaüritustel osalevad inimesed jagavad Pagulasabi spetsialistidega ka seda, kas teistelt teenusepakujatelt saadi vajalikku tuge.

Kood 8: Psühholoogiline sekkumine

Alamkood 8.1: Individuaalne nõustamine

MTÜ Eluliin pakub psühholoogilist nõustamist ukraina keeles Tallinnas elavatele isikutele. Eraldi sihtgrupina pakutakse nõustamist prostitutsiooni kaasatud isikutele, sealhulgas Ukrainast saabunud inimestele.

Addicere psühholoogilise konsultatsiooni agentuur pakub tasulist individuaalset psühholoogilist nõustamist.

MTÜ Mondo pakub veebipõhiseid konsultatsioone Ukraina põgenikele tõendus põhisel digitaalsel diagnostika- ja raviplatvormil DocuMental. Platvormi haldab Eesti vaimse tervise kliinik DocuMentalCare. Ukrainakeelset nõustamist pakuvad Ukraina psühhiaatrid ja psühholoogid, kes on Ukraina psühhoteraapia, psühhosomaatilise ja meditsiinilise psühholoogia liidu liikmed.

Eesti Koolipsühholoogide Ühingusse kuuluvad koolipsühholoogid pakuvad individuaalset nõustamist õpilastele.

Eesti LGBT Ühing pakub regulaarselt esmatasandi psühholoogilist nõustamist LGBT+ inimestele ja nende lähedastele, pakutakse ka kogemusnõustamist.

Tallinna Ülikool pakub psühholoogilist nõustamist üliõpilastele ja ülikooli töötajatele.

Tallinna Tervishoiu Kõrgkool pakub psühholoogilist nõustamist kooli õpilastele ja töötajatele.

Ida-Virumaa Kutsehariduskeskus pakub individuaalset psühholoogilist nõustamist õppijatele kohapeal, telefoni teel ja veebi kaudu.

Tartu Ülikooli Nõustamiskeskus pakub psühholoogilist nõustamist kõikide õppeastmete tudengitele.

SOS Lasteküla pakub vajaduspõhiselt psühholoogilist tuge ja järelkontrolli Lastekülas elavatele saatjata alaealistele põgenikele.

EELK Diakoonia ja Ühiskonnatöö SA pakub vastavalt vajadusele individuaalseid nõustamisi pagulastaustaga inimestele.

Rajaleidja pakub individuaalset psühholoogilist nõustamist lastele ja lastevanematele.

Sotsiaalkindlustusameti Ohvriabi pakub vajaduspõhiselt psühholoogilist nõustamist inimkaubanduse ja vägivalda ohvritele.

Eesti Apostlik-Õigeusu Kirik pakub abi vajavatele sõjapõgenikele regulaarset individuaalset nõustamist.

MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogramm pakub lastele ja noortele leinanõustamist nii grupipõhiselt kui individuaalselt. Pagulased ei ole eraldi sihtrühm, ent mõningane valmisolek on olemas.

MTÜ Lahendus.net saab pagulastele e-kirja teel pakkuda tasuta esmatasandi psühholoogilist nõustamist. Tegemist on esmatasandi sekkumisega, seega nõustaja hindab muuhulgas, kas inimene vajaks lisaks pöördumist ka perearsti, psühholoogi, vaimse tervise õe või psühhiaatri poole, et tuge saada.

Minudoc OÜ pakub psühholoogide ja kliiniliste psühholoogide nõustamisteenust kaugteenusena, veebi teel.

Kesk-Eesti Nõustamis- ja Rehabilitatsioonikeskus OÜ pakub tasuta psühholoogi teenust vene või ukraina keeles (võimalik pääseda ka KOVi spetsialisti suunamisega).

Tallinna Naiste Tugikeskus pakub kriisinõustamist naistele, kes on kogenud vägivalda.

Alamkood 8.2: Grupi- või perenõustamine

Addicere psühholoogilise konsultatsiooni agentuur pakub heategevuslikus korras 1–2 korda kvartalis psühholoogilist grupinõustamist Ukraina pagulastele.

EELK Diakoonia ja Ühiskonnatöö SA korraldab kaks korda aastas leinagruppe.

Hariduse Tugiteenuste Keskus toetab Tartu linna haridusasutustesse jõudnud sõjapõgenike peresid ja lapsi, fookuses haridusliku erivajadusega lapsed. Koostöös haridusasutustega pakutakse lastele ja peredele eelkõige õppenõustamise teenuseid ja sotsiaalpedagoogilist ning psühholoogilist nõustamist. Teenused on lühiajalised ning suunatud eelkõige õppes osalemise toetamiseks.

Rajaleidja pakub grupinõustamist lastele ja peredele.

Tartu Ülikooli Nõustamiskeskus korraldab tugigruppi aktiivsuse- ja tähelepanuhäiretega tudengitele; grupinõustamisi õppekeskkonnas esineva ärevusega toimetulekuks; grupitreeningut “Kuidas saada see jama tehtud?”. Lisaks toimuvad nõustamiskeskuse koordineerimisel vestlusringid tudengilt tudengile.

MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogramm pakub lastele ja noortele leinanõustamist nii grupipõhiselt kui individuaalselt. Pagulased ei ole eraldi sihtrühm, ent mõningane valmisolek on olemas.

Alamkood 8.4: Psühhoteraapia

Rajaleidja pakub traumateraapiat Ukraina põgenikele ja nende lastele.

Alamkood 8.5: Individuaalne või grupi psühholoogiline debriifing on selles kaardistuses katmata.

5 KLIINILISED TEENUSED

IASC küsimustiku *Who is Where, When, doing What in Mental Health and Psychosocial Support (4Ws Tool)* 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.

6 ÜLDISED MHPSS-I TOETAVAD TEGEVUSED

Üldiste MHPSSi toetavate tegevuste hulka (kood 11) kuuluvad **olukorra analüüs (alamkood 11.1) ja seire/andmete kogumine (alamkood 11.2)**. Sotsiaalministeerium koordineerib riiklikul tasandil vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe raamistiku juurutamist osana riikliku kriisivalmiduse ja toimepidevuse arendamisest. Ministeeriumi tegevusliinide hulka kuulub süsteemse tasandi analüüs, millest lähtuvad poliitikakujunduslikud valikud, seire ja andmete kogumise arendamine, suuniste andmine. Oma tegevuste disainimiseks ja sihistamiseks tegelevad olukorra analüüsiga rohkemal või vähemal määral kõik kaardistuses osalenud organisatsioonid, ent kellegi jaoks ei ole see põhitegevus. Seire ja andmete kogumisega tegelevad suuremas mahus näiteks Eesti Pagulasabi ja Rahvusvaheline Migratsiooniorganisatsioon (IOM), viies ÜRO Pagulasameti (UNHCR) koostööpartnerina läbi *Protection Monitoring*'u intervjuusid Ukraina pagulaste seas. Eesti Pagulasabi kogub intervjuudes andmeid ka UNHCRi Ukraina pagulaste olukorda monitooriva *Socio-Economic Insights Survey* tarbeks, IOM omakorda kajastab Eestis elavate Ukraina pagulaste olukorda oma *Displacement Tracking Matrix*'is.

Koolitamisega / suuniste andmisega (alamkood 11.3) tegelevad järgmised organisatsioonid:

Rahvusvaheline Migratsiooniorganisatsioon (IOM) koolitas Ukraina pagulasi psühholoogilise esmaabi teemal. Eesliini töötajatele tehti kahepäevane koolitus teemal “Psühhosotsiaalne tugi rändekontekstis”.

Rajaleidja korraldab vajadusel traumateadlikkuse koolitusi haridusasutustele. Lisaks toetatakse haridusasutusi kriisiplaanide koostamisel.

Eesti Rootsi Suitsidoloogia Instituut (ERSI) on loonud vaimse tervise spetsialistide võrgustiku, kuhu kuuluvad 12 ukraina ja vene keelt kõnelevat spetsialisti.

Eesti Punane Rist viib läbi esmaabi koolitusi (tasulisi regulaarselt, tasuta koolides ja sihtrühmadele vastavalt vajadusele). Eesti Punane Rist korraldab ka psühholoogilise esmaabi koolitusi üle Eesti, sealhulgas ka Ukraina põgenikele ja näiteks koolide töötajatele.

Addicere psühholoogilise konsultatsiooni agentuur korraldas Eesti Punase Risti partnerina psühholoogilise esmaabi koolitusi.

Tallinna Ülikool pakub karjäärinõustamist ja nõustamist erivajadustega üliõpilastele

MTÜ Peasjad pakub avalikke koolitusi vaimse tervise esmaabi teemal. Need on lapsevanematele tasuta, teistele sihtgruppidele tasulised. MTÜ Peasjad on koolitanud partnereid (Pagulasabi), et Räägime Lastest meetod jõuaks ka pagulastaustaga inimesteni.

Sotsiaalkindlustusameti Ohvriabi viib läbi psühholoogilise esmaabi koolitusi.

Üldised MHPSS-i toetavad tegevused on ka **tehniline või kliiniline supervisioon (alamkood 11.4) ja psühhosotsiaalne tugi abistajatele (kood 11.5)**. Kaardistuses osalenud organisatsioonidest töid nt Eesti Psühholoogide Liit ja Addicere psühholoogilise konsultatsiooni agentuur välja valmisoleku pakkuda rahastuse olemasolul supervisiooni ka abistajatele. Sotsiaalministeerium on alustanud koostöös WHO ja Sotsiaalkindlustusametiga abistajate abistamiseks vajalike juhiste välja töötamist. Sotsiaalkindlustusametil on minevikust üksikutel juhtumitel põhinev kogemus abistajatele sellelaadse toe pakkumisega.

Küsisime ankeedis, kas organisatsioonid pakuvad oma töötajatele supervisiooni või muud vaimse tervise tuge. Eelkõige nimetatakse regulaarseid kosisioone ning supervisioone, viimaseid nii individuaalselt kui grupis. Vähemal määral mainitakse

erialaseid koolitusi ja nõustamisi. Mittetulundusühingul Eluliin on tööjuhendamise pakkumise kompetents, MTÜ Lahendus.net toob välja uutele nõustajatele määratud mentorid; IOM kompenseerib töötajatel teraapiakulusid ja võimaldab erinevate vaimse tervise platvormide kasutamist. Üldiselt võib öelda et enda organisatsiooni kuuluvate abistajate toetamine, abistamine, on suhteliselt tavapärane osa tänastest praktikatest. Väljaspool enda organisatsiooni töötavate abistajate abistamist, konkreetselt sellise teenuse pakkumist tehakse käesoleva kaardistuse raames küsitletud organisatsioonides vähem.

Alamkoodiga 11.6 kuuluvad üldiste MHPSS-i toetavate tegevuste alla ka **teadustöö ja uuringud**.

7 KOOSTÖÖ

Siin on sõnapilvena välja toodud 61 asutust ja organisatsiooni, kellega kaardistuses osalenud organisatsioonid ühel või teisel viisil koostööd teevad. Siia kuuluvad näiteks rahastajad, partnerid erinevatest sektoritest, MHPSSiga seotud võrgustike liikmed jne.



8 KRIISIS TEGUTSEMINE

Uurisime ankeedis, milliseks hindavad organisatsioonid enda võimekust kriisisituatsioonis MHPSS teenuseid või tegevusi pakkuda. Palusime ka näiteid, kuidas nad on varasemalt kriisidele reageerinud.

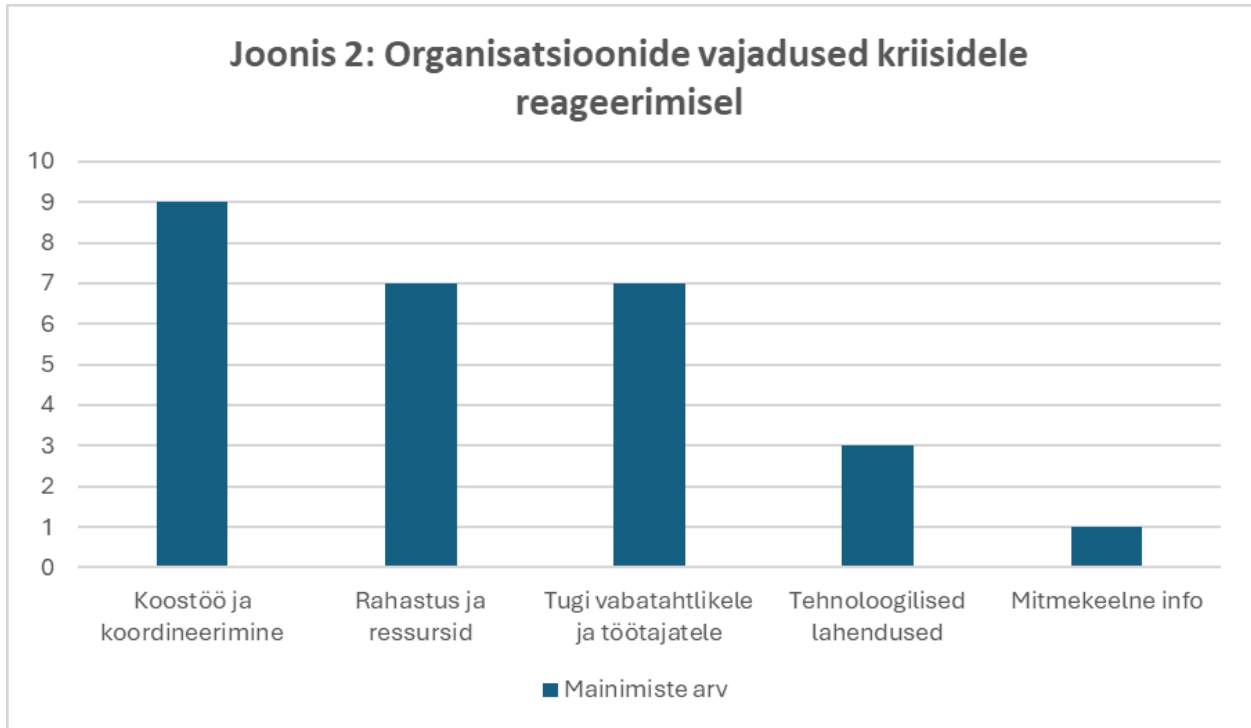
36 küsimustikule vastanud või intervjuus osalenud organisatsioonist 34 raporteerisid oma valmisolekut kriisiolukorras reageerida. Reageerimise viisid on erinevad: kes pakub edasi teenuseid oma pädevuse piirides ja mahus, kes on valmis tänaseid teenuseid skaleerima, kes on valmis uusi sekkumisi rakendama.

Kuna ka kriisi ajal jätkavad organisatsioonid ikkagi oma põhitegevuse pakkumisega, on loogiline, et eelkõige on teenustega kaetud valdkonnad nagu psühholoogiline esmaabi ja esmane psühhosotsiaalne tugi individuaalse nõustamisena või grupipõhiselt. Tõese ja korrektse info jagamine ning sihtgrupi vajadustega arvestav juhendamine kriisiolukorras on teine asi, mida organisatsioonid ka kriisis teevad. Kriisiolukorras nähakse eriti väärtuslikuna digitaalseid tööriistu ning veebipõhiseid nõustamisteenuseid, sest neid on lihtne skaleerida üle erinevate keelte ja kasutada neid võimalusi ära väga suurte inimhulkade toetamiseks.

Organisatsioonide vastustest joonistusid kriisidele reageerimise osas välja järgmised peamised vajadused:

- Kõige enam mainiti vajadusena koostööd ja koordineerimist. Organisatsioonidevaheline ja valdkondadeülene koostöö ning sellega seotult ressursside tõhus jagamine on väga olulised.
- Püsiv rahastus on kriitilise tähtsusega tagamaks meeskondade valmisolek, teenuste skaleerimine ja õigeaegne ning piisavalt kaua kestev teenuste pakkumine. Kriisiolukorras on oluline lisarahastus, sest lisanduvaid ülesandeid või teenuste mahu suurenemist ei ole võimalik olemasolevatest vahenditest rahastada.
- Vabatahtlike toetamine. Töö pagulastega on juba praegu osaliselt vabatahtlikkuse alusel, kriisiolukorras vabatahtlike roll suureneb veel. Vajalik on nii vabatahtlikele kui ka spetsialistidele pakkuda supervisioone, kovisioone jms tuge, et tagada jätkusuutlikkus ning abistajate toetamine keerulises ja sageli pikaks venida võivas kriisiolukorras.

Joonisel 2 on välja toodud organisatsioonide endi poolt nimetatud vajadused.



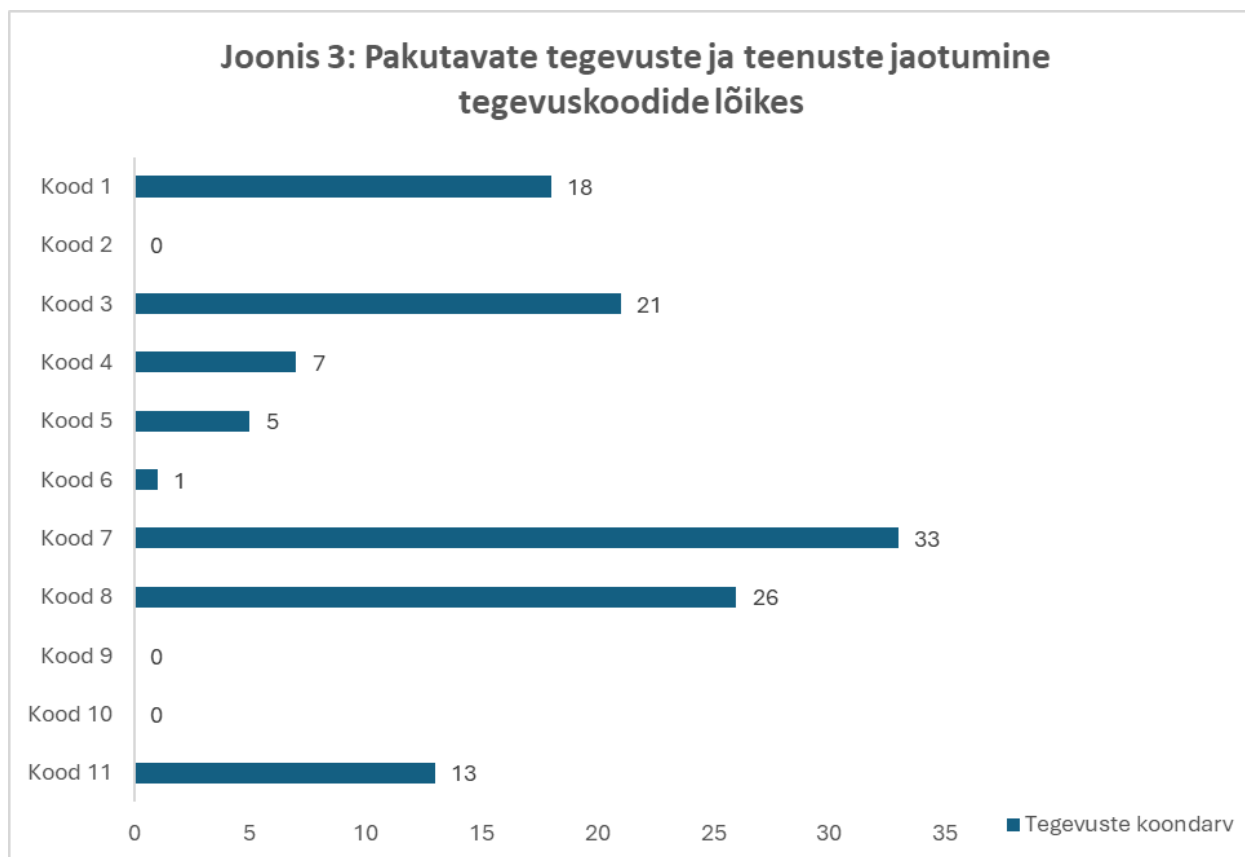
9 KOKKUVÕTE

Vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe tegevuste ja teenuste kaardistus joonistub välja 36 organisatsiooni ja asutuste vastustest, mis koguti veebiküsimustiku abil kokku ajavahemikus oktoober 2024 kuni jaanuar 2025. Kasutatud küsimustik põhineb IASC (Inter Agency Standing Committee) suunistel ja IASC MHPSS 4Ws kohandatud küsimustikul, mis annab ülevaatliku informatsiooni kes-kus-millal-mida-kellele teeb.

Siinses kaardistuse tekstidokumendis on pikemalt lahti kirjutatud, milline organisatsioon milliseid teenuseid pakub. Geograafilise jaotuse, sihtgruppide, abistajate jms lisainformatsiooni leiab Lisast 2.

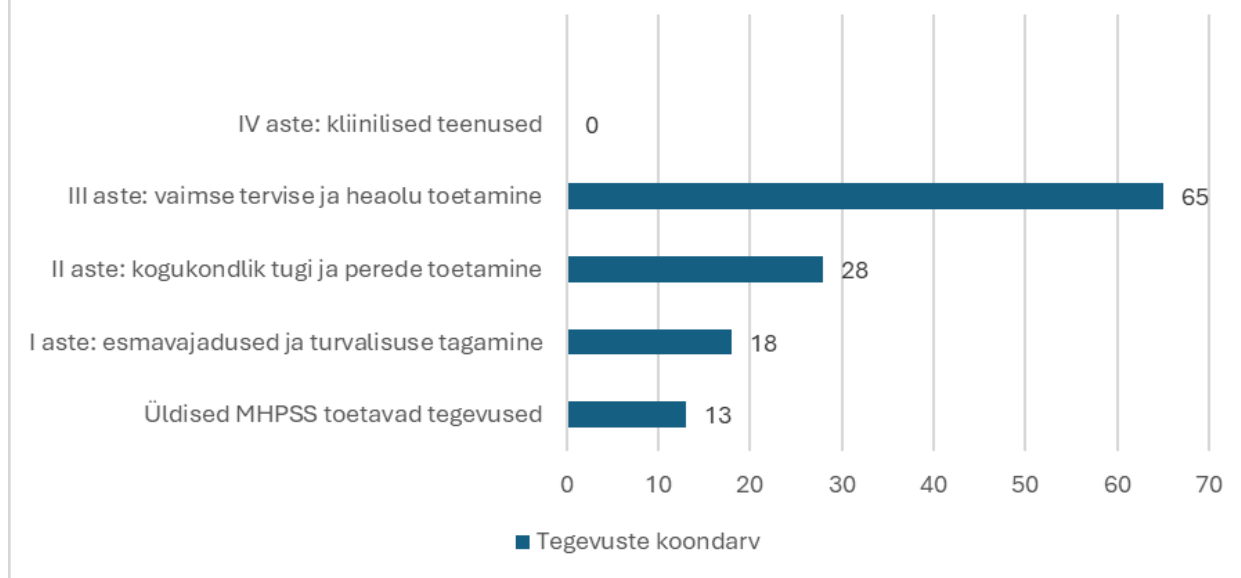
Joonis 3 kujutab kaardistuses osalenud organisatsioonide poolt pakutavate tegevuste ja teenuste jaotumist tegevuskoodide lõikes. Joonisel on kujutatud iga

koodi alla kuuluvate alamkoodide puhul raporteeritud teenusepakkujate koondarv. Tinglikult võrdub see pakutavate teenuste koondarvuga. Raporti tekstis on näha, et mõningatel juhtudel võib üks organisatsioon ühe alamkoodi all pakkuda rohkem kui üht teenust. Teenusepakkujate koondarv joonisel samas kajastab teenuste jaotust, suurem detailsusaste ei olnud kaardistuse eesmärk.



Joonisel 4 on näha, kuidas kaardistusse kaasatud organisatsioonide poolt pakutavad tegevused ja teenused paigutuvad vaimse tervise püramiidi erinevatele astmetele. Ka siin on loetud teenusepakkujate arvu, mis tinglikult vastab pakutavate teenuste hulgale iga alamkoodi lõikes. Oluline on meeles pidada, et kuigi joonisel on kliinilised teenused nullis, siis see näitab ainult seda, et kaardistuse valim ei hõlmanud kliiniliste teenuste pakkujaid era- ega avaliku sektori meditsiinasutustes.

Joonis 4: Kaardistatud tegevuste ja teenuste jaotumine vaimse tervise püramiidi raamistuses



2023. aastal valminud kaardistuse põhjal tegutses püramiidi esimesel astmel esmavajaduste ja turvalisuse tagamisega 21 organisatsiooni. Samas arvestati eelmisel korral esimese astme tegevuste hulka ka Kood 11 alla kuuluvad tegevused ja teenused. Sama loogika alusel oleks püramiidi esimesel astmel täna 18 tegevuse asemel hoopis 31.

Ent siin on oluline meeles pidada, et 2023. aasta ja käesoleva MHPSS tegevuste ja teenuste kaardistuste valim ja eesmärk on mõneti erinevad. Käesolev töö ei keskendu akuutsele kriisiolukorrale ega ainult Ukraina sõjapõgenikele, selle skoop on laiem ning selle eesmärgiks on mõista ressursside olemasolu ja jagunemist hüpoteetilise kriisiolukorra kontekstis.

Küsimustiku käigus kogutud materjali pinnalt saab välja tuua allolevad mõtte- või õppimiskohad:

- Üheksas kaardistuses osalenud organisatsioonis pakutakse teenuseid kas täielikult või osaliselt vabatahtlike abiga. Vabatahtlike väljaõpe, nende taseme hoidmine ning neile toe pakkumine supervisioonide jmt abil on väga oluline selleks, et nad oskaksid ja suudaksid haavatava sihtgrupiga töötada. Kriisiolukorras vabatahtlike olulisus tõuseb, seega tugistruktuurid peaksid

olema lihtsalt rakendatavad. Kaardistusest tulid välja ka olukorrad, kus organisatsioon pakub MHPSS teenuseid tasuta eest, ent väikeses mahus töötatakse sõjapõgenikega vabatahtlikkuse alusel, kuna hoolimata rahastuse lõppemisest ei taheta abivajajaid laiali saata.

- Kaardistuses osalenud organisatsioonide paindlikkus oma tegevuste ja fookuste ümberkorraldamisel ning valmisolek seda kõike teha on väga suur väärtus võimalike kriisiolukordade haldamisel. Paindlikkus on ka eeldus inimkesksele lähenemisele nt info jagamisel (milline on inimeste endi / tegelik infovajadus?) või kogukonnategevuste disainis.
- Vabaühenduste jaoks toob projekti või hankeperioodi lõppemine kaasa kas teenusepakkumise lõpetamise või siis olulisel määral kokkutõmbamise.
- Statistika kogumises ei eristata sageli rändetaustaga kliente / osalejaid / abisaajaid teistest inimestest. See tähendab, et alati ei ole võimalik olemasolevate klientide arvude pealt hinnata organisatsiooni võimekust töötada pagulastest klientidega.
- Digitaalsete tööriistade ja digimaterjalide roll ning potentsiaal võimalikus kriisiolukorras nii koordineerimiseks, infojagamiseks kui MHPSS teenuste osutamiseks vajab edasist analüüsi. Järgmine sarnane kaardistus saaks ehk juba anda ka ülevaate välja töötatud digitaalsetest tööriistadest ja materjalidest.

Käesolev kaardistus oma piiratud skoobiga on vaid üks osa kõikide Eesti MHPSS teenuste ja tegevuse analüüsist. Siia kõrvale paigutavad kliiniliste teenuste tagamine üldise tervishoiusüsteemi kriisivalmiduse kontekstis ning ka hetkel veel töös olev kaardistus kohalike omavalitsuste tegevustest MHPSS perspektiivis.

Aitäh kõikidele kaardistuses osalenud organisatsioonidele!

LISA 1: KAARDISTATUD TEGEVUSED JA TEENUSED

MHPSS 4Ws tegevuskoodid ja alamkoodid

- MHPSS (*mental health and psychosocial support*): vaimse tervise ja psühhosotsiaalne tugi
- 4Ws 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 MHPSS raamistiku põhimõtteid järgides ellu viiakse. Nimekiri ei ole ammendav. Nimekiri on rohkem kirjeldav kui ettekirjutav. Juhiseid soovitatavate tegevuste kohta annab IASC.

Koodide jaotus:

1-6: Kogukonnakesksed tegevused (sihitud kogukondadele või kogukonna segmentidele)

7-10: Inimkesksed tegevused (sihitud tuvastatud abivajajatele)

11: Üldised tegevused

KOODID JA ALAMKOODID:

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 sotsiaalkaitstes, terviseteenustes, 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. Psühhoteraapia (täpsusta sekkumise tüüp)
- 8.5. Individuaalne või grupi psühholoogiline debriifing
- 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:

[IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. \(2012\). Who is Where, When, doing What \(4Ws\) in Mental Health and Psychosocial Support: Manual with Activity Codes \(field test-version\). Geneva.](#)

LISA 2: KAARDISTUSSE KUULUNUD ORGANISATSIOONIDE JA ASUTUSTE ÜLEVAADE

[Siin on link tabelile](#), mis annab ülevaate kes-kus-mida-kellele teeb MHPSS tegevuste ja teenuste osutamisel. Tabelis on kirjas järgmised andmed:

- Organisatsiooni nimi ja veebileht
- Teenuse pakkumise piirkond
- Sihtgrupp
- Keeled, milles teenust/teenuseid pakutakse
- Abisaajate arv 2024. aastal
- Ajaraam
- Abistajad