



VATEK

EESTI VAIMSE TERVISE
JA HEAOLU KOALITSIOON

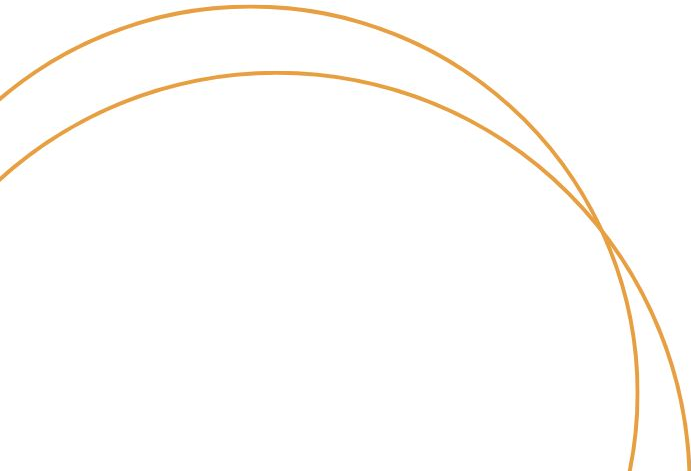
www.vatek.ee



peaasi.ee

Alustame VATEKist!

Anneli Vares



Oleme vaimse tervise valdkonna katusorganisatsioon, mis tegutseb Eesti elanikkonna huvides



- 55 liikmesorganisatsiooni
 - erialaliidud
 - teenusepakkujad
 - MTÜd
 - tehnoloogia startupid
- VATEKi kogukond hõlmab **kogu vaimse tervise valdkonda** – me ei piira oma tegevust liikmesorganisatsioonidega
- Oma eetikakoodeksile toetudes edendame teaduspõhist lähenemist. VATEKisse kuuluvus on valdkonnas kvaliteedimärgis

Kolm peamist tegevussuunda



Huvikaitse

Valdkondadeülene
Eesti vaimse tervise
süsteemi
kujundamine

Peamiselt
haridussüsteem,
sotsiaalsüsteem ja
tervishoiusüsteem

Kogukond

Spetsialistide
koostöö ja
omavaheline
võrgustumine

Valdkondlik
infokeskus

Avalik teavitus

Vaimse tervise
kuu

Arvamusfestival

[Uudiskiri](#)/meedia

Uued suunad



- **Vaimse tervise valdkonnas innovatsiooni kaardistamine**
 - Nutikad praktikad kogukondades
- **Koostöö KOVidega**
 - Soovitused vaimset tervist väärtustavale KOVile

VATEKi KOVide pakett



Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsiooni soovitused

mõeldud poliitikutele ja
poliitikakujundajatele



2025

Eesmärkide ja tegevuste nimistu vaimset tervist väärtustavale KOV-ile



2025



Vaimse tervise KOV pakett – miks?



1. **KOVidel on keskne roll** Eesti elanike vaimse tervise ja heaolu edendamisel.
2. Vaimne tervis on ka **julgeoleku ja majanduse küsimus.**



Vaimne tervis ja majandus



- OECD andmetel kaotab Eesti oma rahvastiku vaimse tervise probleemide tõttu igal aastal **2,8% SKT-st**. Möödunud aasta näitel oli kogu kahju suurus seega **ca 1,1 miljardit eurot**.
- **Töövõimeliste inimeste arv väheneb**, kui vaimse tervise probleemidega ei tegeleta süsteemselt. Tööealised inimesed **langevad tööturult välja**, suurendades **survet** kohalikule eelarvele.
- Käesoleva aasta alguses oli Töötukassa andmeil ca **100 000 inimest** Eestis **vähenenud töövõimega**, kellest **59%** on alla **55 aastased**, **40% juhtudest on põhjuseks psüühika- ja käitumishäired** – see näitaja on viimastel aastatel igas vanusegrupis kasvanud.
- Töövõime langus vaimse tervise probleemide tõttu ei ole pelgalt riigi tasandi mure – see mõjutab otseselt ka kohalikke kogukondi. Üle poole kohalike omavalitsuste kogusissetulekust moodustab elanike makstud füüsilise isiku tulumaks.
- Eesti tööjõu tootlus on poole väiksem kui USAs ja kolmandiku võrra madalam Euroopa keskmisest.

Vaimne tervis ja julgeolek



- **Kriisitingimustes** on ühiskonna toimimiseks üha enam vaja toetada inimeste vaimset heaolu ning ise- ja koostoimimise võimet. (EIA 2023)
- Ainult **vaimselt terve rahvas suudab oma riiki kaitsta** ja edasi viia. Investeeringud vaimse tervise ennetusse ja varajasse sekkumisse on seega selgelt seotud **riigikaitsega**.
- Peame mõtlema inimeste **vaimsest tervisest kui julgeolekugarantiist**. Iga vaimse tervise probleemide ennetamisse ja varajasse märkamisse investeeritud euro panustab **Eesti riigi ja rahva püsijäämisesse**.

VATEKi soovitused vaimset tervist väärtustavale KOVile

Soovitused – eesmärk rohkem vaimset tervist väärtustavaid KOVe



- **süsteemaatilisemalt** mõtlema oma elanike heaolule ja vaimsele tervisele **valdkonna- ja elukaareüleselt**
- tagama **jätkusuutlikkus ja järjepidevus** vaimse tervise tegevuste ja teenuste korraldamisel ja rahastamisel
- **investeerima** vaimse tervise **edendusse ja ennetusse, sh**
 - vaimse tervise teadlikkusse ja positiivsete hoiakute kujundamisse,
 - kogukondade ja nende eestvedajate toetamisse, ning
 - spetsialistidesse ja nende vaimsesse tervisesse
- Soovituste eesmärk on pakkuda KOVile suunised, millele toetuda **ennetuse, märkamise ja esmase toe** korraldamisel.

Soovitused mõeldud poliitikule, kuid mitte ainult



- poliitikakujundajatele
- sotsiaal-, tervishoiu-, kultuuri- ja haridusvaldkonna spetsialistidele
- valla või linna asutuste töötajatele
- kogukondadele ja nende eestvedajatele
- KOVi ettevõtetele
- KOVi elanikele

Kuidas saab VATEK olla kasulik?



- Koostöö ja regulaarne infovahetus
- Parimate praktikate pank
- Vaimset tervist väärtustava KOVi märgis?
- Ootame teie mõtteid :)!

Peaasi.ee ja VATEKi eesmärkide ja tegevuste menüü valimisteks

Anna-Kaisa Oidermaa

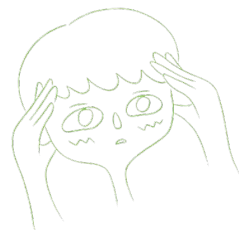
VÕIMALIKE EESMÄRKIDE JA TEGEVUSTE “MENÜÜ”

- “Menüü” hõlbustab:
 - valimisplatvormi loomist;
 - koalitsioonilepingu koostamist.
- “Menüü”:
 - esitab süsteemselt teemad, mida on asjakohane esile tuua just valimislubadustena;
 - aitab arutelusid pidada ja otsuseid langetada lähtuvalt oma piirkonna vajadustest ja poliitilistest eelistustest.



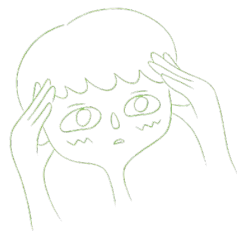
Valdkond “JUHTIMINE”

- **Strateegiline ja andmepõhine lähenemine** – tervise- ja heaoluprofiili analüüs, tegevuskava lõimimine arengukavaga.
- **Rahvatervise spetsialist KOV-is** – tervise edendamise ja teenuste korraldamise koordineerimine.
- **Valdkondadeülene ja kogukonnaga koostöö** – tervishoid, sotsiaal-, haridus- ja noorsootöö ning kogukonna esindajad.
- **KOV-i töötajate vaimse tervise toetamine** – supervisioon, koolitused, kriisijuhtimine, vaimse tervise esmaabi kättesaadavus.
- **Kriisivalmidus ja -juhtimine** – kriisiplaan, psühhosotsiaalne tugi, kriisimeeskonna ettevalmistus.



Valdkonnad “ELUKESKOND” ja “VANEMLUS”

- **Tervislik elukeskkond** – kaasavad planeeringud soodustavad igapäevast liikumist ja aktiivset eluviisi.
- **Turvaline ja ligipääsetav avalik ruum** – rohealad, mängu- ja spordiväljakud ning taristu vastavalt elanike vajadustele.
- **Teenuste kättesaadavus** – tervist toetavad teenused ühistranspordiga ligipääsetavad.
- **Vanemluse toetamine:**
 - teaduspõhised programmid (nt „Imelised Aastad“, Gordoni Perekool, PREP);
 - vanematele ja lastele mõeldud tugiteenused elukoha lähedal ja “ühe ukse kaudu” (nt Perepesad).
- **Lapsevanemate ja haridusasutuste koostöö** – teaduspõhised meetodid, nt „Räägime Lastest“.



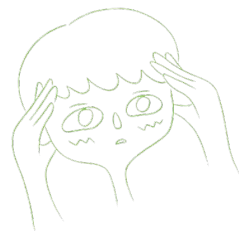
Valdkonnad “HARIDUS” ja “SOTSIAAL”

Haridusvaldkond

- Igas koolis vähemalt üks teaduspõhine sotsiaal-emotsionaalse arengu programm (nt KiVa kiusamisvastane programm, VEPA Käitumisoskuste Mäng).
- Õigeaegsed tugiteenused kodu lähedal.

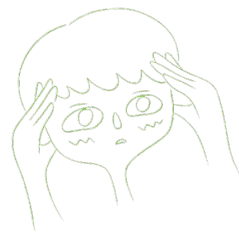
Sotsiaalvaldkond

- Teaduspõhised programmid riskikäitumisega noortele ja täiskasvanutele (nt MDFT mitmedimensiooniline pereteraapia, SPIN-programm, STEP-programm).
- Kogukonnapõhise toe arendamine (nt tugigrupid riskirühmadele).
- Vaimse tervise lõimimine sotsiaalteenustesse (nt koduteenuse arendamine, seltsilised eakatele).



Valdkond “TERVISHOID”

- **Terviseteadlikkuse tõstmine** – regulaarne teavitus ja sündmused tervisliku eluviisi (liikumine, toitumine, uni) edendamiseks.
- **Esmatasandi tervisekeskuste tugevdamine** – vaimse tervise õdede, kliiniliste psühholoogide ja nõustajate lisamine meeskondadesse.
- **Tugiteenused riskirühmadele** – kogukonnapõhised lahendused (nt tugigrupid suitsiidis lähedase kaotanutele, vanema kaotanud lastele).
- **Vaimse heaolu tööriistad tervishoiutöötajatele** – praktilised meetodid enda ja patsientide vaimse heaolu toetamiseks (nt Vaikuseminutite harjutused).
- **Sotsiaal- ja tervishoiuteenuste lõimimine** – vaimse tervise tugi osana sotsiaalteenustest (nt koduteenuse arendamine, seltsilised eakatele).





VATEK

EESTI VAIMSE TERVISE
JA HEAOLU KOALITSIOON



peaasi.ee

**Loome üheskoos
vaimselt terve ja
vastupanuvõimelise
Eesti!**

Anneli Vares

www.vatek.ee

Anna-Kaisa Oidermaa

www.peaasi.ee