



www.vatek.ee

Anna-Kaisa Oidermaa
VATEKi nõukogu liige, Peaasi.ee juht

**VATEKi vaimse tervise
soovitused KOVidele –
kuidas edasi?**



peaasi.ee

Mis on VATEK?



Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon VATEK on vaimse tervise valdkonna organisatsioonide võrgustik. Meie kogukonna ühiseks sihiks on Eesti inimeste vaimse tervise ja heaolu edendamine. Lähtume oma tegevuses [vaimse tervise valdkonna eetikakoodeksist](#).

Vaimse tervise kuu tähistamist Eestis veab VATEK tänavu juba 12. korda!

Kolm peamist tegevussuunda

Huvikaitse

Eesti vaimse tervise süsteemi valdkondadeülene kujundamine.

Poliitikate kujundamine nii riigi kui kohalikul tasandil.

Kogukond

Spetsialistide koostöö ja omavaheline võrgustumine

Valdkondlik teadmuskeskus

Avalik teavitus

Vaimse tervise kuu

Arvamusfestival

Uudiskiri/meedia

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**.
- Depressioonirisk **igal neljandal** ja üldistunud ärevushäire risk **igal viiendal** täiskasvanul, **15–24 aastastel** oli mõlema häire risk kaks korda suurem kui kogu elanikkonnal.
- 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.
- Tööinspektsiooni andmeil maksti eelmisel aastal **läbipõlemise** tõttu välja **töövõimetushüvitisi 844 870 euro** ulatuses, 2023 a. oli see summa veel 365 691 eurot.
- 2024. aastal oli **ravijuhte seoses vaimse tervisega** 275 465, mida on 157 406 võrra rohkem kui varasemal aastal.

Vaimse tervise kuu eesmärgid

Oktoober on vaimse tervise kuu ning Eestis on seda VATEKi ja Sotsiaalministeeriumi koostöös tähistatud **alates 2014. aastast**. Vaimse tervise kuuga soovime

- vähendada vaimse tervise probleemide **stigmatiseeritust**
 - edendada inimeste **vaimset tervist toetavaid oskusi ja eluviise**
 - tõsta inimeste **teadlikkust vaimse tervise abi võimalustest** ning valmisolekut vajaduse korral abi otsida
-
- Selle aasta vaimse tervise kuuga kutsume **märkama ja toetama oma kogukondi.**

Hooliv kogukond = tervem ühiskond



Kogukond on enam kui lihtsalt inimeste samas asukohas eksisteerimine. Seda loob ja hoiab koos jagatud väärtuste, põhimõtete, huvide ja eesmärkide võrgustik, aga ka igapäevased suhted ja ühiselt kujunenud identiteet. Kogukonnas saavad inimesed vahetada teadmisi, kogemusi ja oskusi ning pakkuda üksteisele tuge. Aga mitte iga rühm ega iga asumi elanike koondumine ei muutu automaatselt kogukonnaks. Kogukonna tuum on hoolivus ja vastastikune toetus.

Inimeste vaimne tervis ja ühiskonna valmisolek kriisideks sõltub inimeste sotsiaalsest ja emotsionaalsest turvatundest ning seotusest kogukonnaga.

Rohkem vaimset tervist väärtustavaid KOVe!



Kutsume 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

Kuidas vaimse tervise kuud tähistada?



Vaimse tervise kuud tähistavad inimesed, organisatsioonid ja kogukonnad üle Eesti **sinusuguste eestvedajate algatusel!** VATEK koondab toimuva kokku, levitab infot ning tõstab esile häid eeskujusid.

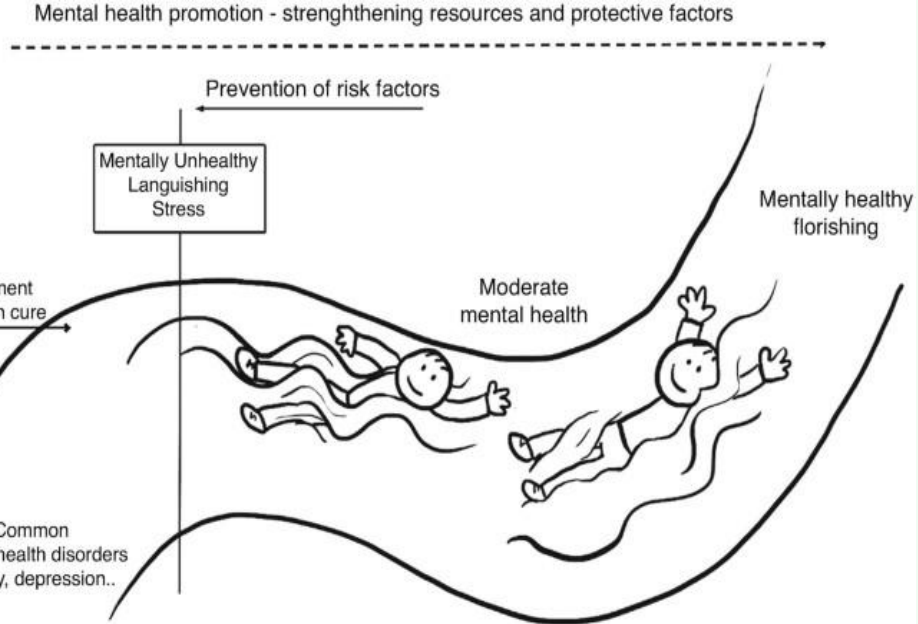
1. Veel jõuate korraldada või toetada üritusi, mis aitavad kogukonda kokku tuua ja hoolivust suurendada. Sündmused võivad olla nii kinnised kui ka kõigile avatud.
2. Jagage vaimse tervise kuu juhtmõtteid oma kogukonnas. Inspiratsiooni leiate vaimsetervisekuu.ee kodulehelt.
3. Märkige end vaimse tervise kuu tähistajaks vaimsetervisekuu.ee!

Joonis 0.3. Rahvastiku vaimse tervise ja heaolu mõjutegurid



Allikas: autorite kohandatud joonis (Detels jt 2015; Tarlov 1999).

Eesti inimeste vaimne tervis 2023



Borgaðu það sem þú
vilt fyrir G vítamín
ilmdropana

Nálgast hér

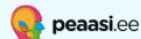
G vítamín



VÕTA
VAIMSE TERVISE
VITAMIINE!



Tee vaimse tervise vitamiinide test



Mentally Healthy WA