



SOTSIAALMINISTEERIUM

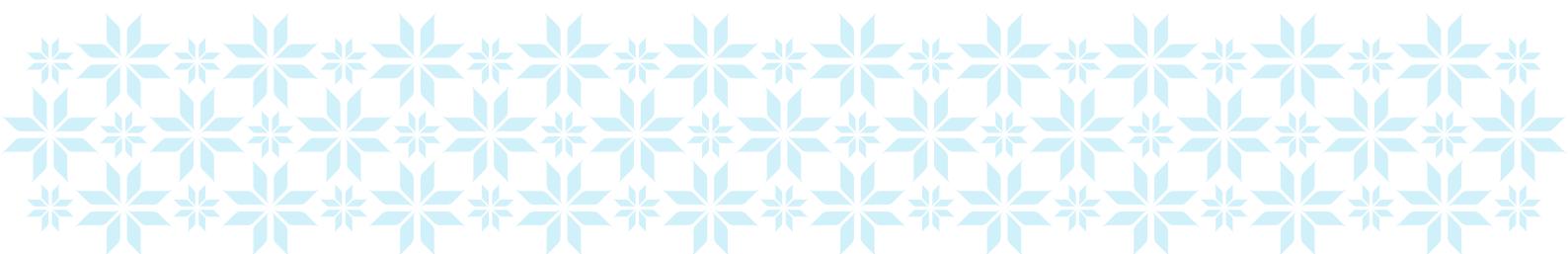
Vaimse tervise tegevuskava 2023–2026

lühikokkuvõte

Vaimse tervise tegevuskava kirjeldab huvirühmadega kooskõlastatud vaimse tervise valdkonna oodatud muutusi ja eelkõige Sotsiaalministeeriumi tegevusi nende saavutamiseks lähiaastatel.

Sisukord

1. Sissejuhatus	3
2. Tegevuskava töösuunad: oodatud muutused ja tegevused nende saavutamiseks	3
2.1 Valdkonna areng ja innovatsioon	3
2.2 Edendus, ennetus, eneseabi	5
2.3 Kogukondlik tugi	7
2.4 Vaimse tervise teenused	8
2.5 Vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe korraldamine kriisides	10
3. Tegevuskava elluviimine	12
Lisa 1. Vaimse tervise püramiid	14



1. Sissejuhatus

Sotsiaalministeerium koostas vaimse tervise tegevuskava 2023–2026 selleks, et vastata Eesti vaimse tervise valdkonna arenguvajadustele ja seada lähiaastate tegevustele täpsemad eesmärgid. Tegevuskava tugineb rahvusvahelistele suunistele ja Eesti valdkondlikele dokumentidele, sealhulgas vaimse tervise rohelisele raamatule.¹ Tegevuskavas kirjeldatakse valdkonna praegust olukorda ning määratakse kindlaks tegevused, mida kokkulepitult valdkonna huvirühmadega soovitakse ellu viia ja millesse suunatakse ressursid. Lühikokkuvõttes on esitatud vaid oodatud muutused ning nende saavutamiseks vajalikud tegevused aastatel 2023–2026. Sotsiaalministeerium vaimse tervise poliitika keskse kujundajana juhib tegevuskava elluviimist, tehes selleks koostööd haldusala asutuste, teiste ametkondade ja koostööpartneritega. Tegevuskava alusel koostab Sotsiaalministeerium valdkondlikud tööplaanid ja planeerib vajalikud ressursid.

Tegevuskava koostamise periood oli juuni kuni detsember 2022 ja selle eestvedaja oli Sotsiaalministeeriumi vaimse tervise osakond. Huvirühmadena kaasati tegevuskava koostamise protsessi poliitikakujundajad Sotsiaalministeeriumist, Haridus- ja Teadusministeeriumist, Siseministeeriumist ja Kaitseministeeriumist ning partnerid ministeeriumi haldusala asutustest: Tööinspeksioon, Tervise Arengu Instituut, Sotsiaalkindlustusamet, Eesti Haigekassa, Haridus- ja Noorteamet, Politsei- ja Piirivalveamet ning Päästeamet, samuti KOV-ide esindajad, Eesti Linnade ja Valdade Liit, valdkonna teadlased ülikoolidest (Tartu Ülikool, Tallinna Ülikool), huvikaitseorganisatsioonide (VATEK, Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine, Eesti Puuetega Inimeste Koda) ning kutse- ja erialaühenduste (psühhiaatrid, psühholoogid, psühhoterapeudid, vaimse tervise õed, perearstid) esindajad, lisaks veel valdkonna innovaatorid ja ettevõtjad. Tegevuskavva panustasid ka noored – psühholoogia- ja arstitudengid ja psühhiaatria eriala arst-residendid, kokku enam kui sada valdkonna spetsialisti, edendajat ja kaasamõtletajat.

2. Tegevuskava töösuunad: oodatud muutused ja tegevused nende saavutamiseks

Vaimse tervise tegevuskava esitab olukorra konteksti arvestavad oodatud muutused ja nende muutuste saavutamiseks vajalikud tegevused viies töösuunas. Töösuunad 1) järgivad vaimse tervise teenuste püramiidi (vt Lisa 1) ülesehitust (sh edenduse, ennetuse ja eneseabi töösuund, kogukondlik tugi ja vaimse tervise teenused), 2) kirjeldavad valdkonna arenguks soodsat ja selle edenemist seiravat keskkonda (valdkonna areng ja innovatsioon) ja 3) vastavad olemasolevale vajadusele suurendada riigi kriisivalmidust nii, et see arvestaks ka inimeste psühhosotsiaalse heaolu ja vaimse tervisega (valmisolek kriisideks).

2.1 Valdonna areng ja innovatsioon

Enamik vaimse tervise tegevuskavas kirjeldatud tegevusi on seostatavad mõne püramiidi tasandiga, ent valdkonna arenguks on siiski vajalikud mõned täiendavad eeldused, mis ei ole otseselt seostatavad püramiidi tasandite ning toe ja teenuste süsteemiga. Huvirühmadega arutelul tuvastati peamiste eeldustena vaimse tervise seire olemasolu, inimeste heaoluga arvestamine otsuste ja poliitikavalikute tegemisel ning võimaluste otsimine innovatsiooniks nii uusi teenuseid ja tööprotsesse luues kui olemasolevaid arendades. Need peegeldavad hästi WHO maailma vaimse tervise raportis² kirjeldatud olulist valdkonna toetusmehhanismi, mis hõlmab endas andmeid, uuringuid (nt sekkumiste tõhusus) ja innovatsiooni.

¹ [Vaimse tervise roheline raamat \(2020\)](#).

² [World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022.](#)

2.1.1 Poliitikavalikute tegemisel ja mõju mõõtmisel kasutatakse heaolu argumenti ning vajalikud tööriistad on selleks kättesaadavaks tehtud.

Heaolu kontseptsioon vajab järjepidevat tutvustamist ja propageerimist, pidades silmas erineva ambitsioonikusega eesmärgi. Kõige ambitsioonikama eesmärgiga alustades võiks Eesti riik jõuda pikas perspektiivis elanikkonna heaolu arvestava riigieelarve kujundamiseni, mis eeldab kokkulepet valitsuse tasandil. Keskpikas perspektiivis aitab heaolu argumenti keskseks muutmisele kaasa Sotsiaalministeeriumi arengukavade (heaolu arengukava ja rahvastiku tervise arengukava) suhestamine terviklikku heaolu kontseptsiooni, samuti poliitikaotsuste mõju mõõtmise juhise täiendamine, et arvestada inimeste heaolu laiemalt kui vaid kitsalt sotsiaalvaldkonna näitajana. Mõningad sammud pikemate ambitsioonikamate eesmärkide suunas liikumiseks on võimalik teha ka lähiaastatel.

Muutuse saavutamiseks vajalikud tegevused 2023–2024

- ▶ Sotsiaalministeerium tagab subjektiivse heaolu valideeritud mõõtevahendi olemasolu ja (esimese sammuna) täiskasvanud elanikkonna subjektiivse heaolu regulaarse seire.
- ▶ Subjektiivse heaolu mõõtevahend või regulaarselt kogutud statistilised andmed on poliitikakujundajatele ja teadlastele kättesaadavad, et mõõta kuidas poliitikaotsused inimeste heaolu mõjutavad.

2.1.2 Vaimse tervise seire süsteem on välja töötatud ja andmed on näitajate kaupa avalikustatud.

Muutuse saavutamiseks vajalikud tegevused 2023–2026

- ▶ Sotsiaalministeerium töötab koostöös huvirühmadega välja vaimse tervise seire süsteemi struktuuri, kaardistab vajalike andmete olemasolu ja kvaliteedi või nende puudumise, kirjeldab tegevusi andmete olemasolu ja avalikustamise tagamiseks ning viib kirjeldatud tegevused ellu.
- ▶ Sotsiaalministeerium tagab täiskasvanud elanikkonna heaolu ja vaimse tervise näitajate regulaarse seire küsitlusuuringute (kvartaalselt) ja populatsioonipõhiste uuringute (iga 5 a tagant) näol:
 - laste ja noorte samal põhimõttel kogutavad andmed 2025. aastast ja edaspidi, sealhulgas valmib 2024. aasta lõpuks laste vaimse tervise uuring, mille eesmärk on koguda andmeid Eesti 7–17-aastaste laste vaimse tervise põhinäitajate kohta ja kavandada regulaarse seire metoodika.
- ▶ Tuginedes kokkulepitavale seiresüsteemile ja selle näitajatele määrab Sotsiaalministeerium koos haldusala asutuste ja erialaliitudega kindlaks vaimse tervise valdkonna hindamisvahendid, mille olemasolu on vajalik, et koguda kvaliteetseid andmeid.

2.1.3 Vaimse tervise probleemidega toimetulekuks soodustatakse innovaatiliste lahenduste kasutuselevõttu.

Innovatsioon vaimses tervises ei ole eraldi tegevusloik, kõikide probleemide lahendamisel tuleb kaaluda nn traditsiooniliste parimate teadaolevate sekkumiste või teenuste rakendamise kõrval ka innovaatiliste lahenduste võimalust. Selleks annab parima tulemuse riigi, erasektori ja teadlaste koostöö. Oluline on seejuures tagada, et innovatsioon võtab arvesse parimad valdkondlikud teadmised ja et ka innovaatiliste lahenduste mõju hinnatakse.

Muutuse saavutamiseks vajalik tegutsemisviis (järjepidevalt)

- ▶ Sotsiaalministeerium aitab valitud probleemide lahendamiseks kokku viia parimad valdkondlikud teadmised, spetsialistid ja seotud osapooled.
- ▶ Sotsiaalministeerium kaasab valdkondlike arendustegevuste kavandamisse ja väljatöötamisse teadlasi ning erialaliitide ja erasektori esindajaid.
- ▶ Sotsiaalministeerium jagab ja vahetab haldusala asutustega ja asjassepuutuvate ministeeriumidega (nt Haridus- ja Teadusministeerium allasutustega) infot vaimse tervise valdkonnas ettevõetavate arendusprojektide kohta.

2.2 Edendus, ennetus ja eneseabi

Tõhus edendus ja ennetus aitavad suurendada inimeste vaimset heaolu ja säilienõtkust ning ennetada vaimse tervise häirete teket ja süvenemist ning seeläbi vähendada vajadust vaimse tervise ravi järele. Edendus ja ennetus hõlmavad hulka tegevusi, mis on sihitatud kas indiviididele, teatud rühmadele (demograafilistele või spetsiifiliselt neile, kellel on suurenenud risk vaimse tervise häire tekkeks) või kogu populatsioonile. Seetõttu käsitletakse edenduse ja ennetuse peatükis järgmisi teemasid:

- Indiviidi tasandil keskendutakse hea vaimse tervise ja kaitsetegurite toetamisele, samuti sotsiaalsete ning enesejuhtimise, -regulatsiooni ja -tõhususe oskuste omandamisele.
- Rühmadele sihitatud tegevuste puhul kasutatakse vaimse tervise edendamisel elukaareülest lähenemisviisi, keskendudes eraldi lastele ja noortele, ning suitsiidiennetust riskitegurite vähendamise ja kaitsetegurite toetamise kaudu.
- Kogu populatsiooni silmas pidades peatutakse vaimse tervise häbimärgistamise, vaimse tervise esmaabi oskuste ja abiliinide teemadel.

2.2.1 Hea vaimse tervise toetamine, enesehoid ja eneseabi: inimesed teadvustavad senisest paremini vaimse tervise olemust ja toimemehhanisme, neil on head eneseabioskused, mida toetatakse ja arendatakse süsteemselt kogu elukaare vältel.

Muutuseni aitab viia see, kui inimeste individuaalseid eneseabioskusi arendatakse süsteemselt ning edendust, ennetust ja eneseabi toetav tõenduspõhine info, samuti abi- ja juhendmaterjalid tehakse lihtsasti kättesaadavaks. Lisaks teadlikkuse suurendamisele pööratakse tähelepanu ka vajalike eneseabioskuste treeningutele. Vaimse tervise edendamisel ja sekkumiste valikul lähtutakse tõenduspõhistest printsiipidest ning sekkumiste olemasoluks ja kättesaadavuseks tagatakse vajalikud ressursid.

Muutuse saavutamiseks vajalikud tegevused 2023–2024

- ▶ Sotsiaalministeerium koos oma haldusala asutustega panustab järjepidevalt usaldusväärse enesehoiu- ja eneseabiinfo väljatöötamisse ja täiendamisse ning teeb selle kättesaadavaks (üheks selliseks näiteks on enesetunne.ee veebilehe ühendamine patsiendiportaaliga).
- ▶ Sotsiaalministeerium rahastab strateegilise partnerluse raames inimeste eneseabioskuste koolitusi ja treeninguid.
- ▶ Sotsiaalministeerium panustab valdkonnaülese ennetuse tegevuskava tegevuste elluviimisse (tegevuskava on koostatud kuni aastani 2026), sealhulgas ennetusvaldkonna tulemushindamise mõõdikutes kokkuleppimine ja andmeseire arenguvajaduste kindlaks määramine, tõenduspõhisuse hindamise põhimõtete kokkuleppimine jpm.

2.2.2 Laste ja noorte vaimse tervise toetamiseks teevad kõik riigiasutused tõhusat ja koordineeritud koostööd, välja on töötatud poliitikalahendused ja tegevused, mille elluviimiseks on vajalik rahastus olemas.

Muutuse saavutamiseks vajalikud tegevused 2023–2026

- ▶ Sotsiaalministeerium tõstatab laste ja noorte vaimse tervise teema riiklikult olulise küsimusena ning teeb ettepaneku moodustada valdkonnaülene laste ja noorte vaimse tervise olukorrale lahendusi väljatöötav töörühm võimalikult lähedal poliitilisele otsustustasemele.
- ▶ Sotsiaalministeerium teeb laste ja noorte vaimse tervise valdkonnas analüüsi, et koondada eri osapoolte ja asutuste tegevustest tervikpilt ning tuvastada arenguvajadused ja puudused, samuti teeb ettepanekud täiendavateks tegevusteks, muu hulgas analüüsitakse tugispetsialistide süsteemi tugevdamise võimalusi.
- ▶ Sotsiaalministeerium teeb koostöös valdkonnaülese ennetusnõukoguga Vabariigi Valitsusele ettepaneku rahastada tõenduspõhiste ennetusprogrammide laienemist üle Eesti, et need oleksid pikas perspektiivis kättesaadavad igas Eesti KOV-is ning laste, noorte ja lapsevanemate seas oleks see võimalus laialt teadvustatud ja hinnatud.
- ▶ Sotsiaalministeerium teeb tihedat koostööd Haridus- ja Teadusministeeriumi, Haridus- ja Noorteameti, Tervise Arengu Instituudi, Eesti Haigekassa ja teistega, et toetada ja edendada haridussüsteemis ja noorsootöös nii laste kui ka töötajate vaimset tervist, tagades selleks kiusuennetusprogrammide ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamise laialdasema kättesaadavuse:
 - Sotsiaalministeerium korraldab koos Tervise Arengu Instituudiga katseprojekti õpetajate sotsiaal-emotsionaalsete oskuste parandamiseks, milleks valitakse sobiv programm ja hinnatakse selle mõju. Heade tulemuste korral saab programmi laiendada üle riigi.

2.2.3 Suitsidaalse käitumise ennetamiseks ja vähendamiseks on olemas tegevuskava ja see viiakse eri sektorite koostöös ellu.

Muutuse saavutamiseks vajalikud tegevused 2023–2024

- ▶ Sotsiaalministeeriumi juhtimisel koostatakse ELi ühistegevuse ImpleMENTAL raames detailne suitsiidienetuse tegevuskava 2024. aasta lõpuks. Suitsiidienetuse tegevuskava käsitleb muu hulgas ka suitsiidiriski hindamisvahendite ja suitsiidse patsiendi käsitusmudelit ning selles on suurem rõhk varasel märkamisel ja võrgustikutööl, samuti sisaldab see järeltegevusi suitsiidikitse järel, andmeseiret jpm.
- ▶ Sotsiaalministeerium juhib ja viib ellu suitsiidienetuse tegevuskava koostamise käigus kiiret lahendust võimaldavaid tegevusi ja praktikat muutvaid sekkumisi.

2.2.4 Kogu elanikkonna vaimse tervise edenduseks ja ennetuseks kavandatakse ja tehakse häbimärgistamise vähendamise tegevusi Eesti oludele kohandatud tõendatud praktika abil, arendatakse vaimse tervise ja psühholoogilise esmaabi oskusi ning tagatakse optimaalne abiliinide tugi.

Muutuse saavutamiseks vajalikud tegevused 2023–2026

- ▶ Sotsiaalministeerium rahastab strateegilise partnerluse raames valdkonna huvikaitset.
- ▶ Sotsiaalministeerium teeb vaimse tervise hoiakute ja teadmiste (kordus)uuringu, mis hõlmab ka häbimärgistamise liike (enesestigma, lähedastega seotud, avalik ja struktuuriline häbimärgistamine), et tegevusi häbimärgistamise vähendamiseks oleks võimalik täpsemini sihtida.

- ▶ Sotsiaalministeerium kutsub ellu koostöövõrgustiku häbimärgistamise vähendamiseks, kaasates vaimse tervise valdkonna kogenud inimesi ja vastavaid esindusorganisatsioone. Võrgustikuga koostöös töötatakse välja häbimärgistamise vähendamise raamistik ja tegevused, mis hõlmavad nii universaalseid kui sihitatud tegevusi.
- ▶ Sotsiaalministeerium koostöös strateegiliste partneritega ja kaasates teisi osapooli analüüsib vaimse tervise esmaabioskuste jätkuva edendamise võimalusi elanikkonnas.
- ▶ Sotsiaalministeerium hoiab tervikvaadet abiliinide kasutatavusest, vajadusest nende järele, olemasoleva olukorra puudustest ning vajalikest tegevustest kvaliteedi ja tulemuslikkuse tagamiseks.

2.3 Kogukondlik tugi

Tegevuskava kogukondliku toe peatükis keskendutakse eelkõige vaimse tervise tugitegevustele ja kohalike omavalitsuste võimestamisele, formaalseid teenuseid käsitletakse vaimse tervise teenuste peatükis. Lisaks peatub kogukondliku toe peatükk vaimse tervise toetamisele töökeskkonnas, et iseloomustada seda, kuidas disainida mingi keskkond vaimset tervist toetavaks ning kuidas töökoht ja kolleegid saavad töötavale inimesele pakkuda kogukondlikku tuge. Samuti pööratakse tähelepanu vanemaealiste vaimse tervise toetamisele, mis lisaks institutsioonides pakutavatele teenustele toimub suuresti just kogukonnas mitteformaalse toena.

2.3.1 Elanikkonna vaimse tervise toetamine kogukonna ja paikkonna tasandil: täpsustunud on rollid ja paranenud paikkondlik sidusus.

Muutuse saavutamiseks vajalikud tegevused 2023–2024

- ▶ Sotsiaalministeeriumi eestvedamisel kaardistatakse osapooled ja rollid, et pakkuda vaimse tervise tuge ja mitteformaalseid teenuseid paikkondlikul tasandil.
- ▶ Sotsiaalministeerium koostöös Tervise Arengu Instituudiga täiendab maakonna rahvatervisespetsialistide rolli sisu vaimse tervise toetamise vaatenurgast lähtuvalt.
- ▶ Sotsiaalministeerium koostöös allasutustega ja Eesti Linnade ja Valdade Liiduga mõtestab kohaliku tasandi rollid ja ülesanded:
 - vaimse tervise valdkonna eestvedaja (ennetusspetsialist);
 - juhtumikorraldaja.
- ▶ Sotsiaalministeeriumi eestvedamisel arendatakse edasi KOV-idele mõeldud toetusmeedet elanikele vaimse tervise toe ja teenuste kättesaadavuse suurendamiseks, sealhulgas ennetusspetsialisti ametikoha testimiseks.
- ▶ Sotsiaalministeerium koostöös Eesti Koostöö Koguga korraldab kohtumised Eesti inimarengu aruan- de sõnumite tutvustamiseks ning vaimse tervise parandamise kogukonna juhendi (mhGAP) rakenda- miseks. Tegemist on raamistikuga, mille toel käsitleda vaimse tervise teemat kohalikul tasandil, kus saab keskkondade muutmiseks palju ette võtta.
- ▶ Sotsiaalministeerium koostöös Tervise Arengu Instituudiga töötab välja vaimse tervise teemalise koo- lituse (integreerides sellesse mhGAP kogukonna juhendi) kohalikule tasandile.
- ▶ Sotsiaalministeerium koostöös allasutustega disainib KOV-ide spetsialistidele nõustamissüsteemi vaimse tervise teemade toetamiseks.

2.3.2 Vaimne tervis töökeskkonnas: töökeskkonnas toetatakse süsteemselt töötajate heaolu ja vaimset tervist.

Tööandjad juhivad teadlikult ja süsteemselt töötajate heaolu ja vaimset tervist töökohal, sealhulgas rakendavad inimeste tööstressi juhtimiseks ja läbipõlemise tõenäosuse vähendamiseks nii organisatsiooniüleseid tegevusi kui ka rühmadele (nt juhid) ja üksikisikule suunatud teenuseid. Töötervishoiusüsteem toetab tööandjat töökeskkonnas erinevate kohanduste tegemisel, mis maandavad tõhusalt psühhosotsiaalseid riske, samuti aitab võimalikult vara märgata võimalikke esile kerkivaid vaimse tervise probleeme töötajatel.

Muutuse saavutamiseks vajalikud tegevused 2023–2026

- ▶ Sotsiaalministeerium analüüsib töökeskkonnas töötajale pakutavat vaimse tervise tuge ja teenuseid (sh töötervishoiu kaudu) ning töötab teaduskirjandusele ja rahvusvahelisele kogemusele tuginedes välja ettepanekud tegevuste täiendamiseks.

2.3.3 Vanemaealised võtavad aktiivselt ühiskonnaelust osa, neil on toimiv toetus- ja suhtlusvõrgustik.

Vanemaealisi toetavad tugisüsteemid ja võrgustikud on koordineeritud, toe ja teenuste kvaliteet on tagatud. Toetusvõrgustikku on kaasatud vabatahtlikke ja kohalikke kogukonda, vabatahtlikud on saanud vajaliku ettevalmistuse. Vanemaealistele ja neid toetavatele inimestele on olemas sihtrühma vajadustele vastavad vaimse tervise juhendmaterjalid.

Muutuse saavutamiseks vajalikud tegevused 2023–2024

- ▶ Sotsiaalministeerium kaardistab vajakajäämised vanemaealistele ja vanemaealistega töötavatele spetsialistidele mõeldud vaimse tervise info- ja juhendmaterjalides ning kavandab nende koostamise.
- ▶ Sotsiaalministeerium analüüsib võimalusi vabatahtlike suuremaks kaasamiseks vanemaealiste vaimse tervise toetamisel ning selgitab välja kaasamiseks vajaliku (sh teadmiste ja oskuste arendus, võrgustike toetamise vajadus jmt).
- ▶ Sotsiaalministeerium jätkab hoolekandeesutustes vanemaealiste vaimse tervise toetamisega, tagades psühhosotsiaalse toe teenuste laiendamise.
- ▶ Sotsiaalministeerium töötab välja vaimse tervise abi osutamise mudeli palliatiivses ravis ning rakenduskava selle elluviimiseks.

2.4 Vaimse tervise teenused

Vaimse tervise teenuste peatükk keskendub abi kättesaadavusele parandamisele kõikidel formaalsete teenuste pakkumise tasanditel, piisava hulga abi osutajate tagamisele, nende rollide ja abi saamise teekonda- de selgitamisele ning teenuste kvaliteedile ja tulemuslikkusele.

2.4.1 Kõikidel tasanditel parandatakse vaimse tervise abi kättesaadavust.

Senine Eesti inimestele abi osutamine peamiselt vaimse tervise tegevuste ja teenuste püramiidi ülemistel astmetel ei ole jätkusuutlik lahendus.

Abi kättesaadavuse parandamiseks tuleb sisustada püramiidi alumised astmed: välja tuleb töötada ja kättesaadavaks muuta eneseabimaterjalid ja -tööriistad (nt digitaalsed eneseabivahendid), süsteemi tuleb tuua väheintensiivsed sekkumised, jätkuvalt tuleb tagada ja parandada kõrgema astme teenuste kättesaadavust, rikastada raskete psüühikahäirete ravi. Selleks, et abi vajav inimene suunataks õigel ajal sobivaimale tasandile, tuleb süsteemis hakata läbivalt kasutama sõelumis- ja hindamisvahendeid ja kvaliteedistandardeid.

Muutuse saavutamiseks vajalikud tegevused 2023–2026

- ▶ Sotsiaalministeeriumi eestvedamisel lepitakse sidusrühmadega kokku kodu lähedal (sh esmatasandi tervisekeskused ja KOV-id) pakutavate vaimse tervise teenuste miinimumpakett ning asutakse seda ellu viima.
- ▶ Astmelise abi osutamise süsteemi juurutamiseks:
 - katsetavad Sotsiaalministeerium ja rakendusasutused eri tasanditel väheintensiivseid sekkumisi ja laiendavad tulemuslike sekkumiste rakendamist;
 - panustab Eesti Haigekassa ravijuhendites nimetatud asjakohaste hindamisvahendite kohandamise ja valideerimisse;
 - alustatakse Sotsiaalministeeriumi eestvedamisel hindamisvahendite keskkonna juurutamist, millele oleks ligipääs nii kliinilistel kui mittekliinilistel spetsialistidel;
 - selgitatakse Sotsiaalministeeriumi eestvedamisel välja võimalused väheintensiivsete sekkumiste pakkumiseks inimeste poolt, kes ei ole meditsiinitöötajad ega vaimse tervise spetsialistid;
 - alustab Sotsiaalministeeriumi vaimse tervise teenuste osutamist reguleerivate õigusaktide kaasajastamist, et luua sobiv regulatiivne keskkond väheintensiivsete sekkumiste integreerimiseks teenuste süsteemi.
- ▶ Sotsiaalministeerium tellib poliitikaanalüüsi(d), et selgitada välja kooli- ja töötervishoiu ümberkujundamise võimalused toetamaks enam laste ja tööealiste inimeste vaimset tervist.

2.4.2 Luuakse selgus spetsialistide rollides ja abi osutamise teekondades.

Seni ebaühtlaselt arenenud vaimse tervise teenuste süsteem vajab korrastamist, selgust vajavad vaimse tervise spetsialistide rollid ja vastutuspiirid. Kliendi- ja patsienditeekondade disainimisel ja ümberdisainimisel tuleb kindlaks määrata miinimumnäidustused teenuste saamiseks ning leppida kokku suunamise ja teenuste osutamise standardid, samuti tuleb järjepidevalt mõõta sekkumiste tulemuslikkust.

Muutuse saavutamiseks vajalikud tegevused 2023–2026

- ▶ Sotsiaalministeerium tellib poliitikaanalüüsi(d), et selgitada välja kvalifikatsiooninõuete olemasolu, ajakohasus ja piisavus vaimse tervise teenuste osutamisel ning praeguste karjääritrajektooride ajakohasuse süsteemi vajadustele vastamisel.
- ▶ Sotsiaalministeeriumi eestvedamisel kehtestatakse koostöös sidusrühmadega soovituslikud rollipiirid vaimse tervise spetsialistide pädevuse rakendamisel ning esitatakse soovituslikud juhised abivajajate suunamisel ühelt teenuselt teisele.
- ▶ Sotsiaalministeerium kohandab õigusruumi viisil, mis võimaldab tervise-, töö-, sotsiaal- ja haridusvaldkonnas osutatavatele sama tüüpi teenustele rakendada samalaadseid nõudeid.

2.4.3 Elanikkonna abivajadusele vastamiseks tagatakse piisav hulk abi osutajaid.

Elanikele kättesaadav ja õigeaegne vaimse tervise abi nõuab süsteemis piisava hulga spetsialistide olemasolu. Süsteemis juba tegutsevaid inimesi on vaja hoida ja neid nende oskuste piires rakendada, täiendkoolituste toel tuleb nende oskusi pidevalt nüüdisajastada.

Süsteemist lahkuvate inimeste asendamise kõrval vajab süsteem abivajaduse teenindamise kõrval täiendavat tööjõudu. Tasemehariduse ja tasemeharidusjärgsete programmidega (nt residentuur, kutseasta) jätkamise kõrval tuleb otsida viise, kuidas saaks asjakohaste baasoskustega spetsialiste kiiresti süsteemi juurde tuua.

Muutuse saavutamiseks vajalikud tegevused 2023–2026

- ▶ Sotsiaalministeeriumi eestvedamisel jätkatakse vaimse tervise spetsialistide koolitamise rahastamist, otsides seejuures võimalusi vajaduse korral koolitusmahte suurendada.
- ▶ Sotsiaalministeeriumi eestvedamisel analüüsitakse süsteemis juba tegutsevate spetsialistide täiendkoolitusvajadusi, samuti võimalusi täiendkoolituste toel spetsialiste süsteemi kiiresti juurde tuua.
- ▶ Eesti Haigekassa ja Sotsiaalministeeriumi koostöös töötatakse välja psühholoogilise ravi teenuste hinnakiri ning selle käigus vaadatakse üle psühhiaatrilise eriarstiabi hinnakiri ja tagatakse vaimse tervise abi kui tööjõumahuka teenuse õiglane hinnastamine.
- ▶ Sotsiaalministeeriumi eestvedamisel töötatakse välja juhised, mis tagavad tugimehhanismi vaimse tervise spetsialistide toimetuleku ja töövõime säilimiseks.

2.4.4 Vaimse tervise teenuste osutamine korraldatakse inimkeskselt.

Vaimse tervise teenuste kujundamisel peab jätkuma liikumine inimkesksemate teenuste osutamise poole. Samuti eeldab nüüdisaegne lähenemisviis inimeste igakülgset kaasamist raviotsustesse ning inimeste eelistuste ja ootuste muul viisil arvestamist nende abistamisel.

Muutuse saavutamiseks vajalikud tegevused 2023–2026

- ▶ Sotsiaalministeerium alustab WHO QualityRights kvaliteediraamistiku koolituste korraldamist tervishoiu- ja sotsiaalhoolekandesüsteemis tegutsejatele.
- ▶ Sotsiaalministeeriumi eestvedamisel ning koostöös allasutuste ja teenuseosutajatega jätkatakse häiregruppide ja abiteekondade põhiselt tervishoiu- ja sotsiaalteenuste integreerimist.

2.5 Vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe korraldamine kriisides

Eesti vaimse tervise süsteem ei olnud valmis, et tulla toime koroonaeepideemiaga seotud psühhosotsiaalsete mõjudega. Senine reageerimine kriisidele on olnud pigem reageeriv, mitte ennetav ja süsteemne, samuti ei olnud valmis Venemaa algatatud sõjaks Ukraina vastu, mille tagajärel vajavad paljud Eestis olevad Ukraina sõjapõgenikud vaimse tervise tuge.

2.5.1 Vaimse tervise ja psühhosotsiaalse heaolu kaitsmine ja toetamine on kriiside juhtimisel üks aluspõhimõtteid kõigis tegevusvaldkondades.

Kriiside ja hädaolukordade korral inimestele vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe pakkumine ei ole kitsalt tervishoiuteenuste või vaimse tervise raviteenuste korraldamise küsimus, seda tuleb teha igas kriisi lahendavas valdkonnas.

Muutuse saavutamiseks vajalikud tegevused 2023–2024

- ▶ Sotsiaalministeerium tõlgib eesti keelde rahvusvaheliselt kasutatavate VT-PST olulisemad juhendmaterjalid ja tagab nende kättesaadavuse.

- ▶ Sotsiaalministeeriumi eestvedamisel integreeritakse VT-PST ühe aluspõhimõttena kõigisse kriisi lahendamisega seotud valdkondadesse. Selleks:
 - kaasatakse VT-PST valdkonna esindajad eri sektorite (nt tervis, sisejulgeolek) kriisideks valmistumise õppustesse;
 - suurendatakse kriisi juhtimise ja korraldamisega seotud osapoolte teadlikkust, pakkudes VT-PST koolitust kriisivalmidusega seotud üritustel või eraldi;
 - korraldatakse konverents koostöös ÜRO organisatsioonidega (WHO, UNCHR jt) VT-PST käsitlemise laialdaseks tutvustamiseks;
 - leitakse võimalus korraldada VT-PST kursus kõrgetele riigiametnikele ja KOV-i juhtidele.

- ▶ Sotsiaalministeerium korraldab koolituse kriisikommunikatsioonis VT-PST mõõtmega arvestamiseks.

2.5.2 Eri osapoolte vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toega seotud tegevus on keskselt koordineeritud, toimub pidev seire ja vajalik tugi on inimestele kättesaadav.

VT-PST tõhusaks korraldamiseks on rahvusvaheliselt tunnustatud standardiks riiklikult juhitud koordinatsioonigrupi moodustamine, kuhu kaasatakse kõik peamised VT-PST osutamise osapooled. Koordinatsioonigrupp pannakse valmidusse töötada suuremahuliste kriiside olukorras ning selles on kokku lepitud rollid, tööprintsüübid ja vastutus.

Muutuse saavutamiseks vajalikud tegevused 2023–2024

- ▶ Sotsiaalministeerium kutsub kokku ja juhib VT-PST koordinatsioonigrupi tegevust:
 - grupp ühendab VT-PST-ga tegelevaid asutusi ja organisatsioone nii tervise- kui sotsiaalkaitsesektorist ning kohtub regulaarselt;
 - grupi tegevus ja osapooled kohandatakse vastavaks käimasoleva kriisi spetsiifikale;
 - grupp tegutseb nii planeerimisfaasis kui ka kriisi akuutses faasis.
- ▶ Sotsiaalministeerium teeb VT-PST valdkonna osapoolte seas kaardistuse olukorrast ülevaate saamiseks. Ülevaadet uuendatakse regulaarselt ja tegevusi seiratakse koordinatsioonigrupi tegevuse raames.
- ▶ Sotsiaalministeerium rahastab vastavalt võimalusele kriisiolukordades täiendavalt VT-PST teenuste pakkumist tulenevalt olukorra kaardistusest ja pidevast seirest.
- ▶ Sotsiaalministeerium täpsustab koostöös KOV-idega nende rolli psühhosotsiaalse kriisiabi osutamisel ning pakub koos Sotsiaalkindlustusametiga neile vajalikke juhendmaterjale ja koolitusi.
- ▶ Sotsiaalministeeriumi juhtimisel täpsustatakse haldusala asutuste rolle ja ülesandeid VT-PST korraldamisel suuremahuliste kriiside korral.
- ▶ Sotsiaalministeeriumi koordineerimisel töötatakse välja VT-PST teenuste miinimumpakett, mille osutamiseks valmisolek ja kättesaadavus tuleb tagada, kui Eestis on üleriigiline katastroofi- või sõjaolukord.

2.5.3 Sihitatud psühhosotsiaalse toe ja psühholoogilise esmaabi koolitused on tehtud laialt kättesaadavaks ja need on integreeritud esmareageerijate väljaõppesse.

Kriisiolukorras tuleb tagada võimalikult laialdane psühholoogilise esmaabi võimekus, et pakkuda stressiolukorda sattunud inimestele võimalikult kiire ja asjatundlik kohene abi. Laialdaseks psühholoogilise esmaabi pakkumiseks peab vastav väljaõpe olema korraldatud kõigile esmareageerijatele ja eesliinitöötajatele (haridustöötajad, meedikud, sotsiaaltöötajad, politsei jt). Oluline on ennetada kriisiolukorda sattunud inimeste abistajate endi läbipõlemist ja vaimse tervise probleemide teket.

Muutuse saavutamiseks vajalikud tegevused 2023–2026

- ▶ Sotsiaalministeerium tagab, et allasutused ja koostööpartnerid korraldavad esmareageerijatele ja laiemale elanikkonnale psühholoogilise esmaabi koolitused ja teavituse.
- ▶ Sotsiaalkindlustusamet korraldab psühholoogilise esmaabi koolituste läbiviimise eeldusena väljaõppe piisava hulga koolitajate tagamiseks ning varasemas väljaõppes osalenud koolitajatele täiendõppe humanitaarkriiside konteksti andmiseks. Psühholoogilise esmaabi juhend- ja koolitusmaterjale uuendatakse ja kaasajastatakse koostöös WHO ja Sotsiaalministeeriumiga.
- ▶ Sotsiaalkindlustusamet koostab psühholoogilise esmaabi koolituste kavandamiseks oluliste sihtrühmade kaardistuse ja koolituste korraldamise plaani koos ajakavaga.
- ▶ Sotsiaalministeeriumi eestvedamisel leitakse lahendused psühholoogilise esmaabi koolitusmooduli integreerimiseks esmareageerijate erialade täiendõppesse:
 - näiteks uurib Sotsiaalministeerium võimalusi integreerida psühholoogilise esmaabi koolitus Kaitseväge Akadeemia korraldatavasse katastroofimeditsiini täiendõppesse ja pakkuda seda ka töandjatele täiendõppe koolitusena.
- ▶ Sotsiaalministeeriumi koordineerimisel töötatakse välja abistajate abistamiseks vajalikud tööriistad ja toevõimalused.
- ▶ Abivajajatele spetsiifilist tuge pakkuvatele töötajatele (ohvriabitöötajad, lastekaitsetöötajad, pereõed, haridusala tugitöötajad jt) tehakse kättesaadavaks materjalid ja koolitused ning grupi- ja individuaalne nõustamine, mis aitavad pakkuda optimaalset sihitatud psühhosotsiaalset ja emotsionaalset tuge (sh stressimaandamist).

3. Tegevuskava elluviimine

Käesolev tegevuskava on koostatud selleks, et leppida sidusrühmadega kokku suundades, millesse Sotsiaalministeerium vaimse tervise poliitika valdkonna juhina aastatel 2023–2026 oma tegevustes peamiselt panustab. Tegevuskava koostamine oli vajalik, kuna varem koostatud strateegiad³ vajasisid uute arengusuundade lisamisega täiendamist ja tegevustes kokkuleppimist.

Varasemaid arengudokumente ei ole oluliselt ellu rakendatud, kuna riigis puudus seni poliitiline tahe ja ametkondlik võimekus vaimse tervise poliitikat järjepidevalt juhtida. 2022. aasta alguses käivitati Sotsiaalministeeriumis eraldi struktuuriüksusena vaimse tervise osakond, et kujundada vaimse tervise poliitikat ja soovitud muutusi ellu viia. Osakonna põhiülesanne on kavandada vaimse tervise poliitikat ja korraldada selle elluviimist, edendada ühiskonna teadlikkust vaimsest tervisest, luua eeldused psüühikahäirete ennetamiseks, varaseks märkamiseks ja tulemuslikuks raviks ning parandada järjepidevalt teenuste kättesaadavust ja kvaliteeti, samuti aidata kaasa elanike vaimset tervist ja heaolu toetava elukeskkonna kujundamisele. Osakonna ülesandeks on ka valdkonnaülesrengusuundade ja vastutuse kavandamine, haarates erinevaid ministeeriume ja juhtimistasandeid.

³ [Vaimse tervise strateegia 2016–2025 \(VATEK\)](#). [Vaimse tervise roheline raamat, Sotsiaalministeerium \(2020\)](#).

Vaimse tervise tegevuskava on Sotsiaalministeeriumile lähtekohaks perioodi 2023–2026 tegevuste kavandamisel ning selle alusel koostatakse eeskätt vaimse tervise osakonna, aga ka teiste seotud osakondade iga-aastane tööplan. Tegevuskava elluviimise õnnestumise eelduseks on jätkusuutlik rahastus vaimse tervise poliitika kujundamiseks ning selleks tarviliku juhtimisstruktuuri (vaimse tervise osakond) ja piisava inimressursi tagamine, samuti vaimse tervise valdkonna üleste arengusuundade ja vastutuse kavandamine, haarates erinevaid ministeeriume ja juhtimistasandeid.

Vaimse tervise valdkonna probleemide lahendamiseks vajalikke tegevusi on oluliselt rohkem, kui on tegevuskavas kajastatud või mida suudetakse mõne aastaga olemasolevate ressurssidega ära teha. Seega tuli tegevusi prioriseerida, mille tulemusena on lähiaastate tegevustena (perioodil 2023–2024 või 2023–2026) kirjeldatud neid, mis on olemasoleva ressursiga realistlikud võtta tööplani ja need tegevused käima lükata. Seejuures tuleb arvestada poliitiliste prioriteetide ja valikutega rahaliste vahendite suunamisel, mis võib positiivse lahendusena teatud tegevustele anda oodatust suuremat hoogu, kuid halvemal juhul mingeid tegevusi ka pidurdada.

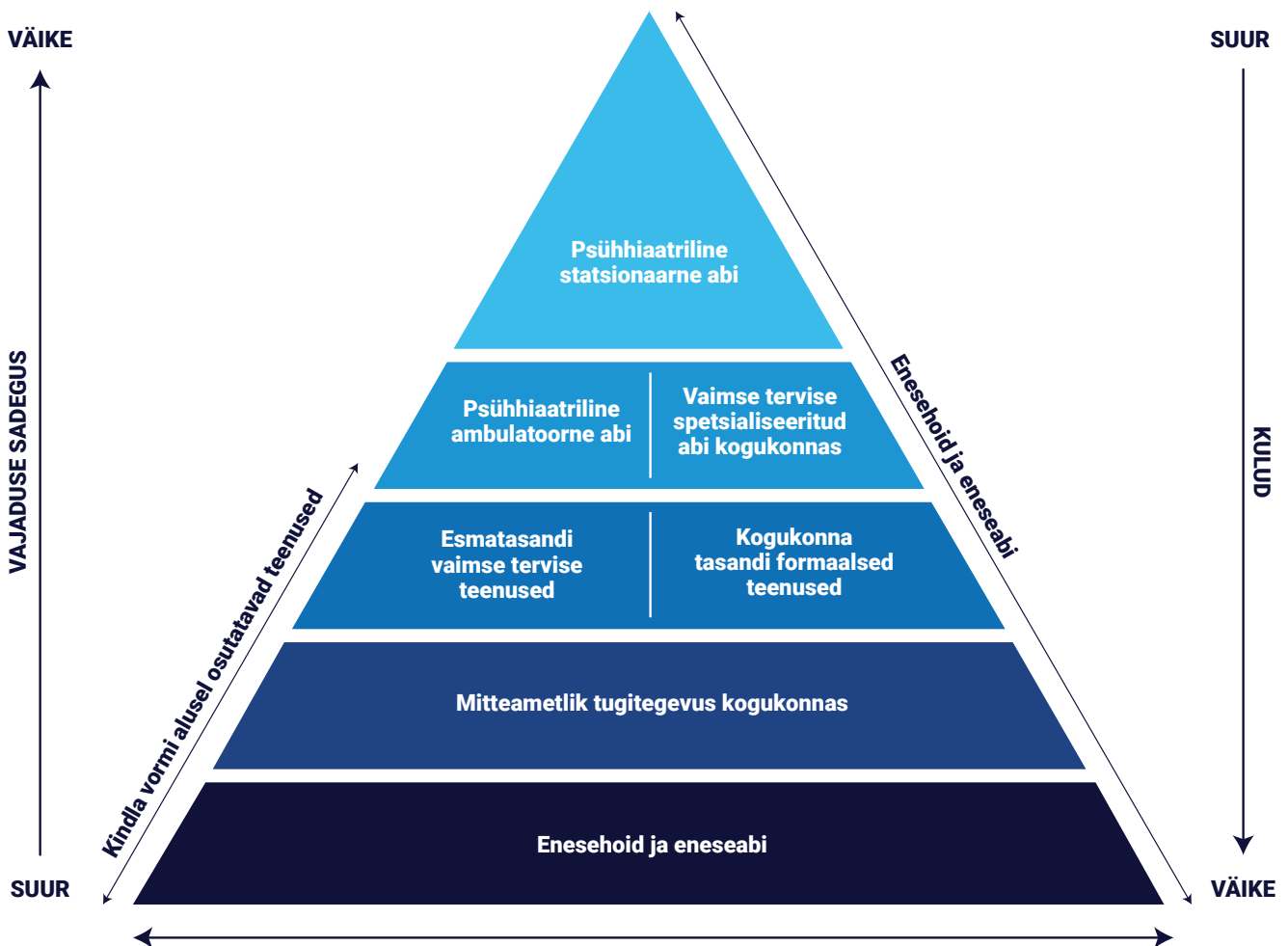
Tegevuskava on nn elav dokument, mis igal aastal üle vaadatakse ja mida vastavalt vajadusele uuendatakse.

Tegevuskava elluviimiseks vajalikud tegevused 2023–2026

- Vaimse tervise tegevuskava elluviimiseks seotakse tegevused Sotsiaalministeeriumi iga-aastase tööplaaniga ja tegevuste rahastamiseks esitatakse ettepanekud riigieelarve protsessis.
- Tegevuskava edenemise ülevaatamine toimub üks kord aastas koos sidusgruppidega, et hinnata tegevuskava täitmist, edukust ja arengukohti.
- Vaimse tervise tegevuste valdkondadeüleseks käsitlemiseks ja strateegiliseks juhtimiseks tugevdatakse seotust riiklike arengukavadega.

Lisa 1. Vaimse tervise püramiid

Vaimse tervise teenuste süsteemi kirjeldamisel lähtutakse kõige sagedamini WHO optimaalset teenuste kombinatsiooni kirjeldavast püramiidist⁴, mille Eestile kohandatud versiooni tutvustab ka vaimse tervise roheline raamat⁵. Praeguse tegevuskava koostamisel lähtutakse võrreldes 2019. aastal vaimse tervise rohelse raamatu jaoks kohandatud visiooniga mõnevõrra täpsustatud ülesehitusest. Täpsustamisel on juhindutud eelkõige WHO vaimse tervise parandamise kogukonna juhendist⁶. Eelkõige puudutab erinevus kogukonnateenuste sisu ja paiknemist püramiidil: kui vaimse tervise rohelses raamatus on kogukonnateenused näidatud esmatasandi teenuste ja mitteformaalse kogukonnatõe vahel, siis ei arvesta selline asukoht püramiidis sellega, et formaalseid vaimse tervise teenuseid pakutakse kogukondlikul tasandil nii esmatasandi tervishoius, töö- ja koolitervishoius ning haridustugiteenuste näol kui ka KOV-ide poolt. Sellest tulenevalt on need praeguses püramiidis asetatud ühele tasandile kõrvuti. Teine muudatus puudutab psüühikahäirega inimestele pakutavaid teenuseid, kus lisaks statsionaarsetele ja ambulatoorsetele psühhiaatrilistele teenustele on olulised ka spetsialiseeritud vaimse tervise tervishoiu- ja sotsiaalteenused kogukonna tasandil. Nende teenuste all peetakse silmas näiteks erihoolekandeteenuseid, psühhosotsiaalset rehabilitatsiooni ja taastusravi jmt. Seetõttu on need erinevalt varasemast eraldi püramiidi osana välja toodud ning on lähtuvalt WHO soovitusel paigutatud ambulatoorse abiga samale tasandile. Kirjeldatud muudatused on esitatud joonisel 1 esitatud püramiidil, millest vaimse tervise tegevuskava koostamisel on lähtutud ning mis on kombinatsioon kaasaegsetest suundumustest ja Eesti praegusest olukorrast. Siiski tuleb tunnistada, et kõik püramiidi tasandid ja komponendid ei ole Eestis praegu ammendavalt sisustatud.



Joonis 1. Vaimset tervist toetavate tegevuste ja teenuste korralduse optimaalne jaotus

⁴The optimal mix of services. WHO (2007).

⁵Vaimse tervise roheline raamat, Sotsiaalministeerium (2020), lk 24.

⁶Vaimse tervise parandamise kogukonna juhend: WHO vaimse tervise parandamise tegevuskava (mhGAP) (2022), lk 5.