



Kogukonnad ja vaimne tervis

Anneli Vares
www.vatek.ee

Tänane plaan

1. **Veidi VATEKist ja Vaimse tervise kuust**
2. **VATEKi tegevusest KOVide suunal**
3. **Kogukondade rollist vaimse tervis toetamisel.**

Mis on üldse VATEK?

Oleme vaimse tervise valdkonna katusorganisatsioon.

Meie kogukonna ühiseks sihiks on Eesti inimeste vaimse tervise ja heaolu edendamine.

55 liikmesorganisatsiooni

erialaliidud

teenusepakkujad

MTÜd

tehnoloogia startupid

VATEKi kogukond hõlmab **kogu vaimse tervise valdkonda**

Oma eetikakoodeksile toetudes edendame **teaduspõhist** lähenemist.
VATEKisse kuuluvus on valdkonnas kvaliteedimärgis

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



HOOLIV KOGUKOND = TERVEM ÜHISKOND

Vaimse tervise kuu 2025

vaimsetervisekuu.ee



SOTSIAALMINISTEERIUM

Vaimse tervise kuu eesmärgid

Oktoober on vaimse tervise kuu ning Eestis on seda VATEKi ja Sotsiaalministeeriumi koostöös tähistatud **alates 2014. aastast**. **Vaimse tervise kuu tähistamist Eestis veab VATEK tänavu juba seega juba 12. Korda!**

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**.
- Avasime pidulikult **1. oktoobril**

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.

Allikad: [Koostööpäevakud "Vaimne tervis algab siit"](#). Eesti Koostöökogu ja Sotsiaalministeerium, 2024;
[EIA 2023: Eluviisi ja vaimse tervise seosed inimese elukaarel.](#)

Soovitused kohalikele omavalitsustele



Vaimse tervise kuul toimusid ka kohalike omavalitsuste volikogude valimised. Sellega seoses on VATEKi liikmetest ja välistest ekspertidest moodustatud töögrupp koostanud kohalikele omavalitsustele soovitused tegevusteks, mida iga vaimset tervist väärtustav KOV saab oma elanike vaimse tervise edendamiseks teha. Kogukonnad omavad vaimse tervise probleemide ennetamisel väga suurt rolli, kuid nende potentsiaal on seni veel vähe kasutatud.

Kutsume KOVe üles kogukondade potentsiaali avastama ning neid märkama ja võimestama, et koos ja koostöös toetada oma inimesi. Nii KOVi kui kogu Eesti arengut viib edasi vaimselt terve rahvas.



Kuidas vaimse tervise kuud tähistada?



Vaimse tervise kuud tähistavad inimesed, organisatsioonid ja kogukonnad üle Eesti.

- Korraldatakse või toetatakse üritusi, mis aitavad kogukonda kokku tuua ja hoolivust suurendada. Sündmused võivad olla nii kinnised kui ka kõigile avatud.
- Inspiratsiooni leiate vaimsetervisekuu.ee kodulehelt. Jagage vaimse tervise kuu juhtmõtteid oma kogukonnas.

VATEKi soovitustest kohalikele omavalitsustele



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

Huvikaitse KOVide suunal



- 2024. novembris alustas VATEKi KOV töögrupp 30 osalist, ca pooled VATEKi liikmed, ülejäänud laiemast vaimse tervise kogukonnast, sh esindajad ka KOVidest ja maakondlikest arenduskeskustest ja omavalitsusliitudest.
- Soovitused vaimset tervist väärtustavale KOVile valmisid märtsiks.
- 19. märtsil avalikustasime KOV paketi, mida on jagatud
 - Kõikide suuremate poliitliste erakondadega
 - Kõikide KOVidega ja volikogukodega
 - Maakondlike arenduskeskuste ja omavalitsusliitudega
 - LEADER tegevusrühmadega

VATEKi KOVide pakett



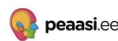
Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsiooni soovitused

mõeldud poliitikutele ja
poliitikakujundajatele



2025

Eesmärkide ja tegevuste nimistu vaimset tervist väärtustavale KOV-ile



2025



Vaimse tervise KOV pakett – miks?

1. Eesti inimeste vaimne tervis vajab tähelepanu.
2. **KOVidel on keskne roll** Eesti elanike vaimse tervise ja heaolu edendamisel.
3. 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.
- 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.
- 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 soovitusel vaimset tervist väärtustavale KOVile

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

Soovitused – eesmärk 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

Soovituste eesmärk on pakkuda KOVile suunised, millele toetuda **ennetuse, märkamise ja esmase toe** korraldamisel.

Peaasi.ee ja VATEKi eesmärkide ja tegevuste menüü

Anna-Kaisa Oidermaa

Peaasi.ee asutaja ja tegevjuht

VATEK nõukogu liige

Kuidas kogukondade toetamine vaimset tervist mõjutab?

Dr. Anne Kleinberg

Eesti Psühhiaatriate Seltsi asepresident

VATEK nõukogu liige

Kuidas saab VATEK olla kasulik?



Koostöö ja regulaarne infovahetus

Parimate praktikate pank

Ootame teie mõtteid :) !

vaimsetervisekuu.ee

vatek@vatek.ee



EESTI VAIMSE TERVISE
JA HEAOLU KOALITSIOON



SOTSIAALMINISTEERIUM

Aitäh!