

# Laste ja noorte vaimse tervise parandamise ettepanekud

Vabariigi Valitsuse tegevusprogrammi tegevuse 9.2.2 täitmiseks ennetusnõukogu 29.05.2023 otsusega volitatud ministeeriumitöölise töörühma raporti kokkuvõte.



SOTSIAALMINISTEERIUM

## Mis mõjutab laste tervist?

Laste vaimne tervis kujuneb väga paljude tegurite koosmõjust – alates kaasasündinud omadustest ja olukorrast sünniperes kuni kõige laiemate keskkonnateguriteni nagu kliima või ühiskonnakorraldus. Rahvusvahelises teaduskirjanduses enim tõendatud mõjuga tegurid võib jaotada kolmeks – lapse, pere ja ühiskonnaga seotud tegurid. Osad neist tegureist toetavad hea vaimse tervise kujunemist ning aitavad ära hoida tervise halvenemist ka negatiivsete asjaolude esinemise korral, teised aga suurendavad vaimse tervise probleemide tekke riski. Oluline on nii **riskitegurite** vähendamine kui ka **kaitsetegurite** edendamine.

### Laps

#### Kaitsetegurid

- geneetilised tegurid
- väikeste laste arv ühe õpetaja kohta
- kvaliteetne lastehoid ja alusharidus
- hea suhtlemis- ja eneseväljendusoskus
- positiivsed sotsiaalsed suhted
- sportimine ja füüsiline aktiivsus
- optimism, eluga rahulolu, enesekindlus ja enesetõhusus
- stressitaluvus
- turvaline kiindumussuhe
- toetav õpikeskkond

#### Riskitegurid

- geneetilised tegurid
- sünnitustüsistused
- halb füüsiline tervis, krooniline haigus
- hooletusse jätmine
- vägivald ja väärkohtlemine
- üksildus, lein
- (kooli)kiusamine ja halb side haridusasutusega
- tubaka, alkoholi ja narkootiliste ainete tarbimine

### Pere ja vanemad

- vanema hea sünnieelne toitumine
- toetav vanemlus
- head perekondlikud suhted
- kõrgem sotsiaalmajanduslik positsioon

- sõltuvusainete tarvitamine raseduse ajal
- palju konflikte perekonnas
- lähisuhtevägivald
- vanemlik stress
- vanemate kehv vaimne ja füüsiline tervis, sh krooniline haigus
- pere madal sissetulek ja vaesus
- vanema(te) töötus

### Struktuuritegurid

- sotsiaalne õiglus ja tolerantsus ning sooline võrdsus
- majanduslik turvalisus
- sissetulek ja sotsiaalkaitse
- kvaliteetne rohe- ja sinialadega elukeskkond
- hea infrastruktuur
- füüsiline turvalisus ja julgeolek
- turvaline elukeskkond
- hea ligipääs baasteenustele

- sotsiaalne ja sooline ebavõrdsus
- tervisekriis
- ebavõrdsus ja diskrimineerimine
- kliimakriis, keskkonna halvenemine ja saasterohke elukeskkond
- halb infrastruktuur
- sõjaolukord või kataastroofid
- ohtlik elukeskkond
- halb ligipääs baasteenustele

# Probleemid, arengukohad ja ettepanekud

Toetudes teaduskirjandusele ning aruteludele valdkondade ekspertide ja praktikutega, kaardistas ministriumite-  
ülene töörühm olulisimad arengukohad laste vaimse tervise toetamise ning tõi välja ettepanekud kohalikule ja  
riigi tasandile.



## Lapse heaolu, arengut ja vaimset tervist toetav elukeskkond

### Probleemid ja arengukohad

- müra ja saaste linnakeskkonnas
- linnaruumis on lihtsalt liikudes ja mängides ajaveetmiseks liiga vähe võimalusi ning "mõtestatud" ruumi ja aktiivse ajaveetmise võimalusi on vähe
- liikluse ebaturvalisus ja autokesksus
- ühistranspordi vajakajäämised
- harjumused, hoiakud ja eelarvamused

### Ettepanekud kohalikule tasandile

- kaasaegse ruumiplaneerimise põhimõtete rakendamine
- ühistranspordi arendamine, et toetada laste iseseisvat liikumist ja ligipääsu teenustele
- hoiakute muutmine ja teadlikkuse kasvata-  
mine

### Soovitused riigile

1. Pakkuda kohalikele omavalitsustele asjatundlikku juhtumipõhist nõustamist kindlate alade planeerimisel/ümberkujundamisel.
2. Koondada koostöös ülikoolidega tööendeid keskkonna ja (vaimse) tervise seostest ning tuua näiteid ruumiplaneerimise parimate kogemuste kohta kohalikele omavalitsustele kasutataval moel.
3. Ergutada nii Eestist kui mujalt pärit keskkonna eest seisvaid vabaühendusi tutvustama häid meetodeid, näiteks ideekonkursi, platvormi pakkumise vms kaudu.



## Kogukonna tugi

### Probleemid ja arengukohad

- heaolu ja vaimne tervis ei saa kohalikes omavalitsustes ja allasutustes piisavat tähelepanu
- tõenduspõhised uuringud on kallid
- sotsiaalne sidusus kohaliku omavalitsuse sees heaolu edendamisel on nõrk
- esineb risk, et koolid ei pruugi kaasa tulla kohaliku omavalitsuse initsiatiiviga arendada sotsiaal-emotsionaalseid oskusi või toetada laste vaimset tervist

### Ettepanekud kohalikule tasandile

- kohalikul tasandil tervisedenduse väärtustamine
- tõenduspõhiste programmide rakendamine
- vanemahariduse ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste programmide pakkumine
- teenuste integreerimine
- kohaliku omavalitsuse sisese koostöö toetamine
- vaimset tervist toetava töökultuuri arendamine kohaliku omavalitsuse asutustes

### Soovitused riigile

1. Toetada kohalike omavalitsuste ennetus- ja edendustööd neile relevantsete andmestike, uuringute, juhiste, materjalide, koolituste ja nõustamisega.
2. Töötada koostöös kohalike omavalitsuste ja Eesti Linnade ja Valdade Liiduga välja tööriistu (nt riskilaste ja -noorte varase märkamise juhend jms), mis aitavad kohalikul omavalitsusel laste ja noorte vaimset tervist toetada.
3. Viia ellu vanemluse tegevuskava, sealhulgas arendada koostöös kohalike omavalitsustega võimalusi vanemahariduse andmiseks.



## Digiühiskond

### Probleemid ja arengukohad

- vaimse tervise probleeme seostatakse aina sagedamini digitehnoloogia, eriti ekraanide, nutiseadmete ja sotsiaalmeedia ülemäärase või kahjuliku kasutamisega
- digisõltuvuse tugisüsteemid on välja arendamata
- internetikiusu on vanematel, õpetajatel jt raske märgata ja sellega tegeleda
- digitehnoloogia mõju hindamisel on konsensus alles kujunemas
- tasakaalu leidmine digitarkuse kasvatamise ja liigse digitarbimise vahel on keerukas
- ka liiga vähe digimaailma on risk
- digitarbimise piiramisel on vaja ka sisukat alternatiivi aja veetmiseks

### Ettepanekud kohalikule tasandile

- lapsevanemate, lastega töötavate spetsialistide ja ühiskonna kui terviku teavitamine sellest, et lapse digikäitumist tuleb teadlikult juhtida
- digiteemade integreerimine vanemaharidusse ja selgete soovitude andmine lapse digikäitumise juhtimiseks
- koolides kokkulepete sõlmimine nutiseadmete targaks ja eesmärgipäraseks kasutamiseks
- nuti- ja digiteemade kaasamine lasteaedade ja perede vahelise koostöö teemade hulka
- kogukondliku koostöö arendamine laste nutitarbimise juhtimiseks
- noorte kaasamine nuti- jt digiseadmeid puudutavate reeglite väljatöötamise ja jõustamisse
- noorte teavitamine sotsiaalmeedia ohtudest ning võimaluste otsimine sotsiaalmeedia kahjuliku mõju vähendamiseks
- noortele virtuaalsele meelelahutusele alternatiivide pakkumine – huviharidus, atraktiivne linnaruum jms

### Soovitused riigile

1. Käsitleda digiteemasid vanemluse toetamise tegevuskava rakenduskavas ning integreerida digiteemad vanemahariduslikesse sekkumistesse ja infomaterjalidesse.
2. Töötada koostöös lapsevanemate ja noortega välja soovitused koolidele digiseadmete kasutamise kokkulepeteks.



## Lapse heaolu ja arengut toetav õpikeskkond

### Ettepanekud kohalikule tasandile

- nüüdisaegse õpikäsituse rakendamine igal haridustasemel ja kõigis haridusliikides
- sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamine
- õppija vastutus oma õpingute eest ning tähelepanu pööramine vaimselt ja füüsiliselt turvalisele ning liikumist soodustavale õpikeskkonnale
- keskendumine noorte vaimse tervise probleemide algpõhjustele ning kvaliteetse toitumise, liikumise ja piisava une soodustamisele
- keskendumine kvaliteedi hindamise raamistike arendamisele
- kiusamisvaba haridustee kontseptsiooni uuendamine ja tegevuskava koostamine



### Lastehoid ja alusharidus

#### Probleemid ja arengukohad

- suured rühmad ja suur laste arv täiskasvanu kohta
- lapsest lähtuv õpikäsitus ja üldoskuste arendamine
- lasteasutuste koostöö lapsevanematega vajab enam tähelepanu
- lasteasutuste juhtimise kvaliteedi ühtlustamine ja arendamine ning lasteasutuste kvaliteedi tähtsuse parem teadvustamine

#### Soovitused riigile

1. Edendada koostöös Eesti Linnade ja Valdade Liiduga lasteasutuse pidajate, st peamiselt kohalike omavalitsuste teadmisi ja hoiakuid, mis väärtustavad kvaliteetset alusharidust ning soodustavad lasteasutuste personali, sh juhtkonna toetamist pädevuse arendamisel ja koostöös vanematega; toetada lasteasutuste personali pädevuse arendamist vajalike koolitus- ja arendusprogrammide, materjalide ja õigusraamistikuga.
2. Arendada lasteaedade ja lapsevanemate koostöömudeleid, kaasates lapsevanemate esindusorganisatsioone ja kohalikke omavalitsusi.



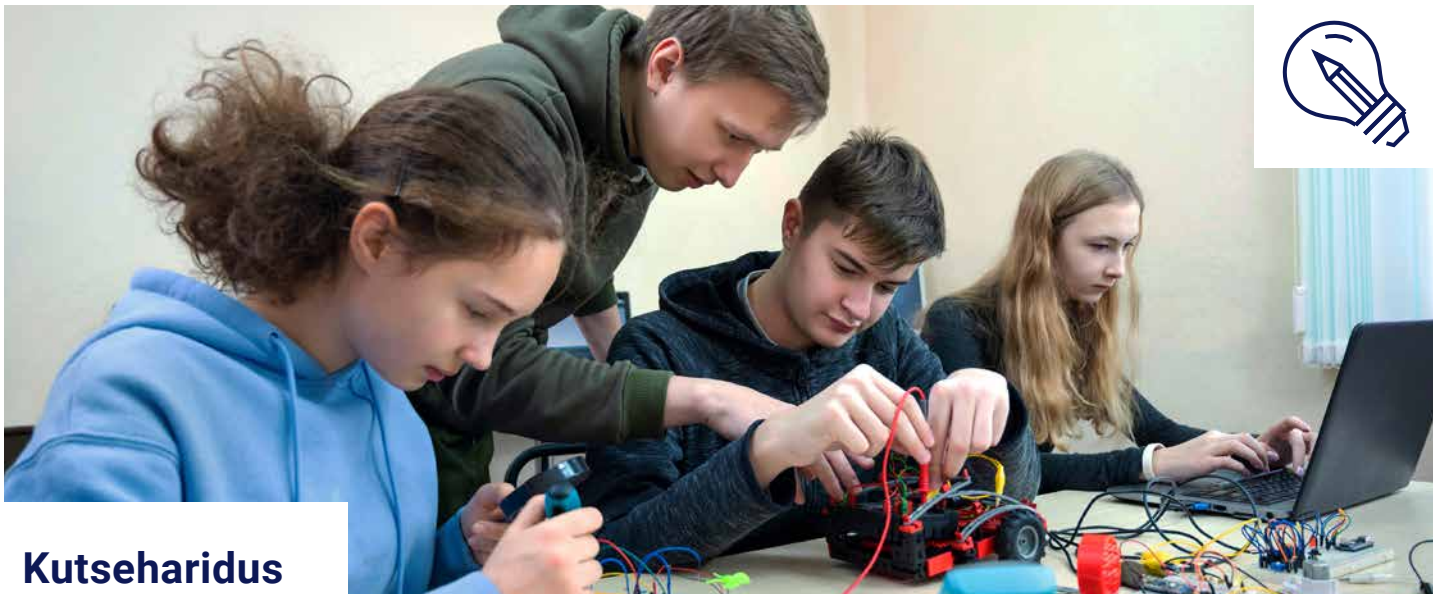
## Üldharidus

### Probleemid ja arengukohad

- kahanev koolimeeldivus
- suur õpikoormus
- kiusamine
- kasvav ebavõrdsus ja lapse heaolu sõltumine vanemate sotsiaalmajanduslikust taustast
- koolipersonali madal emotsionaalse heaolu tase
- numbriline hindamine
- koolide eksamitulemuste järgi edetabelisse seadmine
- edukultus ühiskonnas

### Soovitused riigile

1. Toetada nüüdisaegse õpikäsituse rakendamist.
2. Arendada õppimisprotsessi toetavat hindamissüsteemi ning hindamisviise, mis pakuksid alternatiivi koolide riigieksamipõhiste edetabelitele ning väärtustaksid üldpädevuste arendamist ja toetava psühhosotsiaalse keskkonna arendamist.
3. Suurendada koolipidajate teadlikkust kvaliteedi arendamise vajalikkusest ning kujundada hoiakuid, mis toetaksid kaasaegset õpikäsitust; toetada koolipidajate koostööd ekspertidega kaasaegse füüsilise koolikeskkonna kujundamisel.
4. Toetada koolijuhtide pädevust hea psühhosotsiaalse keskkonna kujundamiseks.
5. Lihtsustada õppijate jaoks põhikooli lõpetamise ja järgmisele haridustasemele suundumise protsesse.
6. Uurida täiendavalt laste õpikoormuse temaatikat, sh õppekavade, riigieksamite, lapsevanemate ootuste, laste õpioskuste jt võimalike tegurite mõju ja osakaalu.
7. Jälgida koolide tervisekaitsenõuete määruse täitmist, eelkõige selles, mis puudutab kodutööde mahtu, kontrolltööde sagedust, koolitööde mahtu, koolipäeva algust jms.
8. Uurida võimalusi loovainete potentsiaali paremaks ärakasutamiseks noorte arengu ja vaimse tervise toetamisel, sh nüüdisaegsete õppemeetodite arendamine, loovisikute kaasamine jne; edendada formaal- ja mitteformaalhariduse lõimimist.



## Kutseharidus

### Probleemid ja arengukohad

- kutsehariduse halb maine
- koolidel pole tõsiste probleemide ilmnemisel õpilaste toetamiseks piisavalt ressursi ega pädevust
- andmed lapse abivajaduse kohta ei jõua koolini või jõuavad hilinemisega
- koostöö sotsiaalvaldkonnaga on vajalik, kuid varieerub piirkonniti
- kutsekoolide rahulolu- ja koolikeskkonna küsitlused ning andmepõhine lähenemine on kutsekoolide seas alakasutatud

### Soovitused riigile

1. Toetada algatusi, mis aitavad kujundada positiivset hoiakut kutseõppe suhtes ja suurendada teadlikkust kutseõppe võimalustest.
2. Toetada kutseõppeasutuste koostööd piirkonna põhikoolidega.
3. Võimestada kutseõppeasutusi toetama toimetulekuriskiga noori ja noore iseseisvumise protsessi, et maandada sellega kaasnevaid riske.
4. Analüüsida andmete kättesaadavuse parandamise võimalusi, mis aitaksid kutseõppeasutusel toimetulekuriskiga noort toetada.
5. Kaardistada, millised on nii praegu kui edaspidi noortega töötavate inimeste teabe- ja oskuslüngad ning vajaduse korral vaadata ülikoolide tasemel üle vastavate erialade õppekavad.
6. Võtta täiendusõppe prioriteetide seadmisel arvesse noorte vaimse tervise teema toetamist kui prioriteeti.
7. Jätkata kutsehariduses tegutsevate tugispetsialistide võrgustikutöö toetamist ja rolli teadvustamist.



## Huviharidus, huvitegevus ja noorsootöö

### Probleemid ja arengukohad

- huvihariduse vähene kättesaadavus
- noortevaldkonna töötajate tööalane eneseareng
- huvihariduse kõikum kvaliteet
- väärkohtlemine huvihariduses ning juhendajate ebapiisavad oskused kvaliteetse õpi- ja treenimismotivatsiooni loomiseks
- vähene teadlikkus väärkohtlemisest kui probleemist tervikuna

### Soovitused riigile

1. Toetada huvihariduse kättesaadavust ja kvaliteedi arendamist.
2. Leppida riiklikult kokku baasnõuded huvihariduse juhendajate kvalifikatsioonile ning arendada õpetajate ja noorsootöötajate kutse-eetikat.
3. Tagada noortevaldkonna töötajate oskused toetada vaimse tervise raskustega noori.
4. Julgustada erialaliite korrastama oma valdkondi ja avalikku sektorit, sh kohalikke omavalitsusi rahastama ainult tõendatud kvaliteediga teenusepakkujaid; koondada koostöös erialaliitudega infot usaldusväärsetest teenusepakkujatest, teha see info kättesaadavaks kohalikele omavalitsustele ja lapsevanematele ning julgustada selle kasutamist.
5. Vaadata üle laste ja noorte spordi rahastamise põhimõtted, et vältida vaid tulemustele orienteeritust.
6. Edendada väärkohtlemist mittetolereerivaid hoiakuid ühiskonnas.
7. Tugevdada Sotsiaalkindlustusameti võimekust koolitada ja nõustada väärkohtlemise ennetamise teemal erialaliite jt.
8. Pakkuda erialaliitudele koolitust, nõustamist ja tuge väärkohtlemise ennetamisel ning väärkohtlemisest teatamiseks ja juhtumite käsitlemiseks lapsesõbralike menetlusteekondade loomisel.
9. Kasutada noortele tasuta kättesaadava ja arendava huvihariduse pakkumisel senisest veelgi enam ära Kaitseliidu potentsiaali Noorte Kotkaste ja Kodutütarde formaadis.

## Mis saab edasi?

Vastutus ettepanekute elluviimise eest on valdkondade eest vastutavatel ministeeriumitel.

Ettepanekute elluviimise ning laste heaolu ja vaimse tervise olukorra seire eest vastutab ennetusnõukogu juurde loodud laste heaolu töörühm.

### Vastutavad ministeeriumid:



SOTSIAALMINISTEERIUM



HARIDUS- JA  
TEADUSMINISTEERIUM



KULTUURIMINISTEERIUM



JUSTIITSMINISTEERIUM



SISEMINISTEERIUM