

Vaimse tervise poliitika Eesti valimisprogrammides AD 2023

Ere Vasli, lastepsühhiaater

Anna-Kaisa Oidermaa, kliiniline psühholoog

Peaasi.ee juhatus

- Vaimne tervis on programmides prioriteedina esile toodud oluliselt suuremal määral kui kunagi varem. Enamik Eesti erakondi on mõistnud vaimse tervise teema olulisust ning kuulda on võetud ka Peaasi.ee ja VATEKi üleskutset (<https://bit.ly/3Ya0CVz>) vaimse tervise hoidmiseks ja õigeaegse abi saamiseks tegutseda.
- Kõige terviklikumad programmid vaimse tervise kriisi leevendamiseks on koostanud Reformierakond ja Eesti 200. Kõige vähem on vaimset tervist oluliseks peetud EKRE ja Isamaa programmides.
- Tugevaks osaks programmidest võib lugeda mitmekesiseid tegevusi, mida plaanitakse ette võtta vaimse tervise raskuste ennetuseks. Ennetus on valdkond, millesse investeerimine lähiaastatel ka majanduslikus mõttes mõju hakkab avaldama. Kulub ju vaimsele tervisele pea sama palju kui riigikaitsele, iga aasta ligikaudu miljard eurot ning ennetusse panustamine võib tuua mitmekordset kokkuhoidu.
- Nõrgad on arstiabi kättesaadavusele keskendunud lubadused, mis jäid sedavõrd üldsõnaliselt, et tõstatub küsimus, kui palju nende teostatavuse peale mõeldud on. Õigeaegne, mitmetasandiline ja kvaliteetne tõendus põhine vaimse tervise abi päästab elusid. Seda ei ole võimalik pakkuda ilma lisarahastuse, olukorra analüüsi ning sellest lähtuvate muudatusteta. Ootuspärane oleks, et programmides kirjeldataks toimivaid lahendusi ning kiireid samme õiges suunas liikumiseks. Piisav spetsialistide koolitustellimus peaks olema elementaarne, kuid lubadustes ollakse paraku ajast vähemalt 10 aastat maha jäänud. Eksperdid on rõhutanud juba aastaid ning välja toonud ka Riigikontroll, et vajaliku spetsialistide järelkasvu tagamisega oleme juba hiljaks jäänud.

Erakondade TOP 7 vaimse tervise valimislubaduste põhjal

1. **Reformierakonnal** on mitmed olulised ennetuse sammud on kirjeldatud haridusvaldkonnas ning see on igati loogiline suund, kui mõelda laste ja noorte haavatavuse ning samas efektiivsema ennetuse peale. Märksõnadeks on õpetajate vaimse tervise toetamise vajadus, teaduspõhised ennetusprogrammid, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste õpe, vaimse tervise esmaabi oskused, loovteraapia. Lubatakse toetada kiusuennetust ja arendada ohvriabi teenuseid. Programmis tuuakse välja, et psühholoogiline abi peab kättesaadav olema juba enne meditsiinisüsteemi jõudmist, sealhulgas koolipsühholoogi teenus. Esmatasandil peetakse vajalikuks piisavat vaimse tervise tuge perearstikeskustes. Psühhiaatrilise abi osas on lubadus

tõsta nii abi kättesaadavust kui psühhiaatrite koolitustellimust. Lisaks on märgatud vajadust süsteemse andmete kogumise ja analüüsi järele.

2. **Eesti 200** on korralikult süvenenud Peaasi.ee ja VATEKi üleskutsesse ning vaimsele tervisele programmis eraldi peatüki pühendanud. Välja on toodud valdkondade ülese ennetuse fondi loomise idee, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi lubatakse viia igasse kooli ja lasteaeda, vaimse tervise esmaabi oskused soovitakse viia kõigi haridus-ja noorsootöötajateni, tagada koolipsühholoogiteenus. Lubatakse kinnitada vaimse tervise rohelisest raamatust lähtuv tegevuskava koos vastava rahastusega. Sõnastatud on riikliku kiusuennetuse strateegia loomise kavatsus. Esmatasandi osas lubatakse viia vaimse tervise teenused nii erakorralisse abisse kui perearstikeskustesse. Märgatud on suitsiidide mõjusid ning lubatakse vaimne tervis võtta riigi strateegilise eritähelepanu alla. Kaetud on suur osa olulisi valdkondi ning võib oodata, et uue erakonna poliitikud nende eest ka sama põhjalikult seisavad.
3. **Keskerakonnal** on mitmeid olulisi punkte kaetud, kuid auk haigutab esmatasandi rollis vaimse tervise abi korraldamisel. Ennetuse märksõnad on vaimse tervise häireid ja riskikäitumist ennetavad programmid, alkoholi tarvitamise ja nutisõltuvuse vähendamine, paari-ja peresuhete nõustamine, suitsiidiennetus, vaimse tervise esmaabi oskused. Koolides tagatakse koolipsühholoogiteenus. Plaanitakse muuta koolid ja lasteaiad kiusamisvabaks ning võidelda perevägivalla vastu. Välja on toodud lubadus suurendada spetsialistide koolitustellimust ning parandada teenuste kättesaadavust, tagada selleks ka rahastus. Lubatud on lastel ja noortel ilma viivitusega saada vaimse tervise abi ning grupiteraapiate laiemat kasutuselevõttu. Lubadused on küllaltki konkreetsed ja rohkearvulised. Loota võib, et kuna erakond on välja öelnud ka mõtte, et noorte vaimne tervis peab saama riiklikuks prioriteediks, see pikas nimekirjas esmatähtsaks ka kujuneb.
4. **Sotsiaaldemokraatide** puhul saab esile tuua taotlust üles ehitada terviklik vaimse tervise püramiidi alates ennetamisest ja teadlikkuse tõstmisest kuni tipptasemel ravini mõõdukatel ja rasketel juhtudel ning mõtet panna erilist rõhku laste vaimsele tervisele. Paraku leiab selle taotluse realiseerimiseks programmist vähem konkreetseid lubadusi, kui oleks võinud oodata. Olulisena on välja toodud valdkondadeülest ennetustööd ning sellele tagatavat rahastust. Esile on toodud vanemaharidus ning kogukondlikud teenused ennetus-ja peretöök. Kiusuennetusse soovitakse kaasata enam spetsialiste ning erilise tähelepanu alla võtta pere-ja soopõhise vägivalla vähendamise. Tuuakse välja kooli tugispetsialistide arvu suurendamist ja väikeklasside loomist igasse kooli. Lubatakse toetada vaimse tervise spetsialistide koolitamist ja töötingimuste parandamist.
5. **Parempoolsed** toovad oma programmis välja vaimse tervise kui ise hakkamasaamise nurgakivi. Märksõnadeks on igal eluetapil vajalike eneseabi oskuste andmine, õpetajate ettevalmistus vaimse tervise vallas, kuid keskendutud on ka süsteemi korrastamisele, valdkonnade ülesele koordineeritusele, selgele vastutusele ja

jätksuutlikkusele. Olulisena tuuakse välja eraraha lubamist süsteemi, kõige nõrgematele gruppidele teenuse kättesaadavuse tagamist. Programmilised lubadused on paljuski seotud süsteemse lähenemise ja mõistliku ressursikasutuse taotlusega, kuid konkreetsust on selle arvelt napiks jäänud.

6. **Isamaa** on rõhku pannud nii vanemlusprogrammidele, peresuhete tugevdamisele kui asenduskodudes elavate laste toetamisele, välja on toodud mitmeid teaduspõhiseid lähenemisi ning mainitud ka konkreetset täiendavat rahasummat. Paraku on vaade vaimsele tervisele analüüsi kriteeriumidest lähtudes pigem kitsaks jäänud ning seetõttu ka punktid kasinamad.
7. **EKRE** on välja toonud oma sihi võitluses alkoholi ja narkootikumidega võitluses, mis on nii vaimse tervise kui rahvatervise puhul üks oluline murekoht. Fookus on analüüsi kriteeriumide vaates siiski liialt kontsentreeritud ühele kitsale valdkonnale. Eriti, kui arvestada, et mõnuainete kuritarvitamise või sõltuvuse vältimiseks on tõenduspõhine universaalsele vaimse tervise raskuste ennetusele panustada.

Erakondade valimisprogrammide hindamise metoodika

- Hindamisel lähtuti Peaasi.ee ja VATEKi ekspertide loodud vaimse tervise üleskutsesest (<https://bit.ly/3Ya0CVz>), mis esitab viis teed vaimse tervise olukorra parandamiseks. Analüüsi, kuivõrd on kaetud ennetuse, esmatasandi sekkumiste ja psühhiaatrilise abi vajadused, lisaks toodi olulisena välja vägivalla ennetuse ja vägivalla ohvrite toetamise aspektid, mis eriti tihedalt vaimse tervise raskuste ennetusega seonduvad.
- Hinnati täisnimekirjaga välja tulnud erakondade programme 3 punkti süsteemis skaalal 0-2, kuivõrd on kaetud vajalikud sammud, kas need on konkreetsed ja asjakohased.
- Lisapunkte jagati elude säästmise väärtustajatele, nii Eesti 200 kui Keskerakond olid välja toonud suitsiidienetuse olulisuse, Eesti 200 tõi sisse ka valdkondade ülese ennetuse fondi idee. Lisapunkti sai Isamaa vanemliku hoolitsuseta laste toetamise peale mõtlemise ning Reformierakond vaimse tervise olukorra seire välja toomise eest. Parempoolsed said lisapunkti süsteemsete muudatuste vajaduse märkamise eest.

Missuguseid samme on vaimse tervise ekspertide hinnangul poliitikutel tarvis teha vaimse tervise kriisist väljumiseks?

Teadaolevalt ei ole Eesti inimeste vaimne tervis olnud varem kehvem kui praegu. Vaimse tervise häirete all kannatab elu jooksul vähemalt 40% inimestest. 75% häiretest algab enne 25. eluaastat. Vaimse tervise häirete ravi on pigem pikaajaline ning lisaks otsesele ravile on möödapääsmatu häbimärgistamise vaba ja toetav hoiak kõikides seotud valdkondades. Tõhus abi ja tugi peab olema mitmetasandiline, häbimärgistamise vaba ja inimese vajadustest lähtuv.

Otsuste ja vajalike muudatuste tegemise edasi lükkamine süvendab probleeme, mille tulemusel inimeste elukvaliteet ja võimekus ühiskonda produktiivselt panustada kannatab ning koormus niigi ülekoormatud tervishoiu- ja sotsiaalsüsteemile kasvab.

Parema vaimse tervise häirete ennetamise ja abi kättesaadavuse korral on osa vaimse tervise häiretest ennetatavad ning häirete esinemise korral nende mõju elukvaliteedile ja laiemalt ühiskonnale tagasihoidlikum.

INVESTEERIDA VAIMSE TERVISE HÄIRETE ENNETUSSE

- Suur osa vaimse tervise probleemidest on ennetatavad.
- Tõhus ennetus peab olema tõendus põhine ja mitmetasandiline haarates erinevaid tegevusi alates otseselt sotsiaal-emotsionaalsete oskuste õpetamist kuni vägivalla ennetamise ja vägivalla ohvrite jõulisema abistamiseni.
- Ennetusse investeerimine säästab raha ja tugevdab meie inimesi ja peresid.

INVESTEERIDA VAIMSE TERVISE HÄIRETE VARAJASSE SEKKUMISSE

- Lähedasi märkamiseks ja kiire esmase toe pakkumiseks on vajalik vaimse tervise esmaabi oskused, mis on kergesti omandatavad.
- Vaimse tervise raskustesse varajase sekkumise teenused peavad olema kättesaadavad takistusega ning kindlasti enne meditsiinisüsteemi sattumist.

VAIMSE TERVISE TEENUSED ERAKORRALISE MEDITSIINI KESKUSTESSE JA PEREARSTIKESKUSTESSE

Esmatasand vajab olulisi lisaressursse ja süsteemseid muudatusi selleks, et pakkuda piisavas mahus vaimse tervise teenuseid, mille tulemusena saavad inimesed õigel ajal kvaliteetset abi.

TÄIENDAV RAHASTUS PSÜHHIAATRILISTELE TEENUSTELE

Psühhiaatrilist eriarstiabi on suuremas või väiksemas mahus vajalik raskete ja paljude mõõdukate psüühilise tervise seisundite korral. Neil juhtudel on elukvaliteedi halvenemine ja hävimine ning enneaegsed surmad kõige tõenäolisemad. Eriarstiabi koos rehabilitatsiooni- ja sotsiaalhoolekande teenustega aitavad olulisel määral hoida häirete all kannatavate inimeste elukvaliteeti ning ennetada neid ümbritsevate inimeste, eriti häirete all kannatavate inimeste laste, psüühikahäirete kujunemist. Need teenused ei ole vajalikul määral kättesaadavad.

Eraldi võib välja tuua pikaajaliste ravi- ja rehabilitatsiooniteenuste (näiteks ravikodud) mahtude ning vajaliku teraapiavõimekuse täieliku ebapiisavuse.

Praegu kannatab süsteem alarahastuse all ning see on üks põhjustest, miks psühhiaatrilise abi süsteem ei vasta inimeste vajadustele.

Alarahastuse ja ülekoormuse tõttu lahkuvad spetsialistid aina enam haigekassa-süsteemist ja lähevad tööle erameditsiini asutustesse ning seetõttu sõltub vaimse tervise abi kättesaadavus inimese rahalisest võimekusest. See toob kaasa ebavõrduse süvenemise meie ühiskonnas kuna vaimsest tervisest sõltub elukvaliteet ja igapäevane toimetulek.

EESTI INIMESTE VAIMSE TERVISE VAJADUSI JA ABI VÕIMALUSI TULEB SEIRATA JA SELLEST LÄHTUVALT VALDKONDA JUHTIDA

Alati ebapiisavate ressursside võimalikult optimaalseks jaotamiseks on vajalik vaimse tervise vajadusi ja abivõimalusi pidevalt monitoorida. Vajalik on luua süsteem, mis hindab häirete levimust, abi kättesaadavust ja tõhusust.