

Eesmärkide ja tegevuste nimistu vaimset tervist väärtustavale KOV-ile

Valimisplatvormide ja koalitsioonilepingute võimalike eesmärkide ja tegevuste nimistu

Kohalikel valimistel kandideerijatel on valituks osutudes vajalik ja võimalik panustada omavalitsuse elanike hea vaimse tervise ja heaolu toetamisse.

Ühtlasi on tegemist aktuaalse teemaga, mis annab võimaluse saada tähelepanu valijagrupidelt nagu noored, lapsevanemad ja haridus- ning sotsiaalvaldkonna töötajad.

Soovitused omavalitsustele vaimse tervise valdkonna arendamiseks on esitatud Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsiooni VATEK eestvedamisel koostatud dokumendis "[Vaimset tervist väärtustav kohalik omavalitsus](#)".

Käesolev dokument on vaimse tervise valdkonna arendamise "menüü" erakondade ja valimisplatvormide ning peale valimisi ka koalitsioonilepingute koostamise hõlbustamiseks.

- Iga erakond ja valimisliit saab "menüü" abi arutelusid pidada ja otsuseid langetada lähtuvalt oma piirkonna vajadustest ja poliitilistest eelistustest.
- "Menüüga" tutvumine annab võimaluse valikud süsteemselt läbi mõelda, et vältida piirdumist niiõelda vaid salati või magustoiduga. Tervikliku arengu jaoks on ju tarvis tegeleda nii strateegilise planeerimise ja osapoolte koostöö soodustamise kui konkreetsete tegevussuundade algatamise ning järjepideva töös hoidmisega.

Nimistus esitatud soovitused ja näited:

- kajastavad teemasid, mida on asjakohane esile tuua just valimislubadustena;
- on sõnastatud viisil, mis sobitub valimisplatvormide ja koalitsioonilepingute tavapärase stiiliga.

Loomulikult on vaimse tervise valdkonna arendamiseks ja sealjuures VATEKi eestvedamisel kokku pandud soovitude arvesse võtmiseks teisigi võimalusi lisaks "menüüs" loetletutele. Küll annab nimistu läbi arutamine kohalikele poliitikutele kindla aluse sisuka ja eri valijagruppide heaolu toetava platvormi koostamiseks.

Nimistu on esitatud tabeli vormis kahe teemaplokina:

- esimeses tulbas on loetletud [alateemade lõikes laiemad eesmärgid](#), mis aitavad arendustegevuste lisamiseks valimisplatvormi või koalitsioonilepingu struktuuris sobivaima koha leida;
- teises tulbas on esitatud [sisukate arendustegevuste näited](#).

Alateemad/eesmärgid	Tegevused
Juhtimine	
<p>Arendame vaimse tervise valdkonda strateegiliselt, andmepõhiselt ja kaasavalt ning tagame selleks vajalikud kompetentsid.</p>	<p>Tagame täiskoormusega rahvatervise spetsialisti vms ametikoha olemasolu KOVi struktuuris, kelle peamiseks rollideks on elanike tervise edendamise osapoolte koostöös ning tervishoiuga seotud teenuste korraldamine KOVi pädevuste ulatuses.</p> <p>Analüüsime terviklikult elanike heaolu ja selle mõjutegurite hetkeolukorda ja trende, näiteks kohaliku omavalitsuse tervise- ja heaoluprofiili koostamise või uuendamise kaudu.</p> <p>Loome koostöös kõigi oluliste osapoolte esindajatega tegevuskava elanike tervise ja heaolu süsteemseks toetamiseks osana omavalitsuse tööd suunavast arengukavast. Eraldame tegevuskava eesmärkide saavutamiseks piisavad ressursid.</p>
<p>Koostöö asutuste ja valdkondadel (sh tervishoiu-, sotsiaal-, haridus- ja noorsootöövaldkond) ning kogukondade esindajate vahel vastab KOVi eesmärkidele seoses elanike tervise toetamisega ning osapoolte ootustele ja vajadustele.</p>	<p>Kujundame regulaarse(d) ja tulemusliku(d) koostöövormi(d) eri valdkondade spetsialistidele, otsustajatele, poliitikutele ja kogukondade esindajatele elanike heaolu parendamist võimaldavate tegevuste valdkondadevaheliseks planeerimiseks ning elluviimiseks.</p> <p>Tagame tulemusliku koostöövormi toimimise nii seoses valdkondadeülese koostöö korraldamise kui (eelkõige sotsiaal- ja haridusvaldkonna spetsialistide poolt algatatud) juhtumite lahendamise.</p>

<p>Tagame KOV ametnikele ja nendega koostööd tegevatele osapooltele pädevused valdkonna arendamiseks ning võrgustikutöös osalemiseks.</p>	<p>Võimaldame ametnikel ja nende koostööpartneritel omandada täiendkoolituse kaudu heal tasemel oskused vaimse tervise teenuste korraldamiseks.</p>
<p>Panustame omavalitsuse ametnike ja töötajate heasse vaimsesse tervisesse.</p>	<p>Viime regulaarselt läbi pühendumuse ja rahulolu uuringuid ning üks-ühele vestluseid, mille järeldusi arvestame ametnike ja töötajate vaimse heaolu sihipärasel toetamisel. Vajadusel viime läbi muudatusi töökeskkonnas ja -kultuuris.</p> <p>Uutele töötajatele tagame sisseelamisprogrammi või -mentorluse. Kasutame kollegiaalseid töövorme, näiteks juhtumite kovisioon. Mentorluse, kovisiooni vms meetodi rakendamine tugineb tunnustatud standardil.</p> <p>Võimaldame vaimse tervise esmaabi kursused läbida kõigil soovijatel (sh allasutuste töötajad, haridusasutustest õpetajad, tugispetsialistid ja haridusjuhid)</p>
<p>Tagame järjepideva vaimse tervise toe inimestele, kes töötavad omavalitsuses abistavatel ametikohtadel (sh sotsiaal-, lastekaitse- ja koduhooldustöötajad).</p>	<p>Tagame abistaja rollis olevatele ametnikele ja töötajatele ning nende juhtidele nii regulaarse kui ka vajaduspõhise töönoustamise ehk supervisiooni ning juhtumite kovisiooni võimaluse.</p>
<p>Tugevdame töötajate valmisolekut (psühhosotsiaalseteks) kriisideks.</p>	<p>Koostame või ajakohastame kriisiplaani, kus on kaardistatud ja KOVi asutustega kooskõlastatud tegevusjuhised psühhosotsiaalsete kriiside juhtimiseks (nt asutusega seotud vägivalla- või suitsiidijuhtum). Kriisiplaani koostamisel kasutame metoodilisi abimaterjale nagu kogukonna kriisitöövihik.</p>

	<p>Tagame omavalitsuse kriisimeeskonna olemasolu ja selle liikmete ettevalmistatuse kriisiplaani rakendamiseks, sh Sotsiaalkindlustusameti psühholoogilise esmaabi koolituse läbimise kaudu.</p>
<h3>Elukeskkond</h3>	
<p>Panustame kõigi planeeringutega elanike jaoks tervislikku eluviisi soodustava keskkonna loomisse.</p>	<p>Avaliku ruumi planeerimisel arvestame muudatuste mõju igapäevasele liikumisele.</p> <p>Tagame avaliku ruumi (sh rohealad, mängu- ja spordiväljakud) turvalisuse, heakorra, ligipääsetavuse ja vajaduspõhise arendamise põhinevalt elanike rahulolu-uuringutel, ligipääsetavuse audititel jm asjakohastel allikatel.</p> <p>Tagame liikumisharrastuse edendamiseks vajaliku taristu turvalisuse, heakorra ja vajaduspõhise arendamise, sh eesmärgiga tagada elanikele igapäevatoimetuste tegemise võimalus kehaliselt aktiivsel viisil (nt jalgsi või rattaga tööle, kooli, poodi).</p> <p>Tagame olulisemate (sh tervist toetavate) teenuste kättesaadavuse ühistranspordiga.</p>
<h3>Vanemlus</h3>	
<p>Tagame lapsevanemate toetamise haridus- ja sotsiaalvaldkonna koostöö kaudu.</p>	<p>Muudame peredele mõeldud teenused lapsevanematele kättesaadavaks nende elukoha lähedal ja n-ö ühe ukse kaudu Perepesade käivitamise kaudu.</p>

	<p>Soodustame laste heaolu toetamise eesmärgiga koostööformaatide kujundamist lapsevanemate ja haridusasutuste vahel (näiteks Räägime Lastest lähenemise, Pere Lahendusringi, Vaikuseminutite lapsevanema enesejuhtimise ja eneseteadlikkuse koolituse vms teaduspõhise meetodi kasutuselevõtt).</p> <p>Muudame lapsevanematele järjepidevalt kättesaadavaks osalemise teaduspõhistes programmides vanemlike oskuste arendamiseks ja paarisuhte toetamiseks (nt Ennetuse teadusnõukogu hindamise läbinud programmide vanemlusprogramm „Imelised Aastad“, Gordoni Perekool, PREP, Hoolivad isad, Dialoog laste nimel).</p> <p>Toetame inimeste vaimset heaolu Vaikuseminutite tähelepanu ja meelerahu (teadveloleku) harjutustega - Vaikuseminutite äpp.</p> <p>Pakume lapsevanematele võimaluse osaleda [enesejuhtimise ja eneseteadlikkuse ning] vaimse tervise esmaabi koolitustel.</p>
<p>Haridusvaldkond</p>	
<p>Tagame haridusasutustes tervikliku lähenemise vaimse tervise ja heaolu toetamisele.</p>	<p>Tagame, et igas haridusasutustes saaksid kõik õpilased osa vähemalt ühest sotsiaal-emotsionaalseid pädevuste arengut ja vaimset heaolu toetavast teaduspõhisest programmist (nt Ennetuse teadusnõukogu hindamise läbinud programmidest KiVa kiusamisvastane programm, VEPA Käitumisoskuste Mäng, Liikuma kutsuv kool, Vaikuseminutid haridusasutustes, Hooliv klass, Helge kool, Triumfland Saga).</p> <p>Toetame huvihariduslike võimaluste kaudu noorte arengut ja heaolu koostöös Haridus- ja Teadusministeeriumi strateegiliste partneritega huvihariduse</p>

	<p>valdkonnas.</p> <p>Tagame õpilastele õigeagsete ja kvaliteetsete tugiteenuste kättesaadavuse kodu lähedal, vajadusel tugiteenuste pakkumise süsteemi omavalitsuses ümber korraldades.</p> <p>Muudame Peahea noortenõustamise haridusasutustes kättesaadavaks.</p>
Sotsiaalvaldkond	
<p>Tagame sotsiaalvaldkonnas vaimse tervise teenuste hea kättesaadavuse ning kõrge kvaliteedi.</p>	<p>Korrastame ja muudame regulaarselt uuendatavaks info kättesaadavatest sotsiaal- ja tervishoiuteenustest ning teenusosutajatest. Samuti muudame selle info potentsiaalsetele abivajatele kergelt leitavaks.</p> <p>Tagame teaduspõhiste programmide kättesaadavuse riskikäitumisega noortele ja täiskasvanutele (nt Ennetuse teadusnõukogu hindamise läbinud programmide MDFT mitmedimensiooniline pereteraapia, SPIN-programm, STEP-programm, programm „Selge“).</p> <p>Laiendame vaimse tervise abi kättesaadavust kogukonnapõhise toe võimaluste toetamise kaudu (nt tugigrupid riskirühmadele, suitsiidis lähedase kaotanud inimestele, vanema kaotanud lastele jt).</p> <p>Kogume regulaarselt teenusekasutajate tagasisidet ja võtame järeltõstmise arvesse teenuste kvaliteedi tõstmisel ning arenduste elluviimisel.</p>
<p>Toetame abivajajate, sh eakate vaimset tervist.</p>	<p>Üheks lahendussuunaks on lõimida vaimset tervist toetavaid tegevusi (senisest paremini) sotsiaalteenustega, mida KOV juba niikuinii pakub. Teiseks suunaks</p>

	<p>on algatada või toetada teenuseid või tegevusi, mis toetavad kohustuslike sotsiaalteenuste klientide vaimset tervist.</p> <p>Kaks näidet:</p> <p>Olemasolev teenus: arendame koduteenust, et kõigil teenuse saajatel oleks võimalik hoida lähivõrgustikuga kontakti ja osaleda kogukonnaelus ning vajadusel saada vaimse tervise ja hingelist tuge.</p> <p>Uus tegevus: toetame vabatahtlike seltsiliste tegevust korraldavat mittetulundusühingut.</p>
<h3>Tervishoid</h3>	
<p>Panustame kohalike elanike terviseteadlikkuse tõstmisse ja võimalustesse oma tervisesse ise panustada</p>	<p>Regulaarne teavitus ja sündmused tervisliku eluviisi propageerimiseks, sh liikumis-, toitumis- ja uneharjumused.</p>
<p>Aitame vaimse tervise teenused esmatasandi tervisekeskustes kättesaadavaks muuta.</p>	<p>Teeme koostööd esmatasandi tervisekeskustega, et toetada nende meeskondade täiendamist vaimse tervise õdede, kliiniliste psühholoogide ja psühholoog-nõustajatega.</p> <p>Anname praktilisi tööriistu tervishoiutöötajatele nende endi ja patsientide vaimse heaolu toetamiseks (nt Vaikuseminutite harjutused).</p>