

Pilootprojekti mõjuanalüüs

Vaimse tervise nõustajate rakendamine Tallinna koolides

Sissejuhatus

Käesolev mõjuanalüüs käsitleb pilootprojekti, mille raames [Peasi.ee](https://peasi.ee) koostöös Tallinna Haridusametiga värbas 2025/26 õppeaastal 14 spetsialisti, kes asusid tööle vaimse tervise nõustajatena erinevates Tallinna koolides. Projekti eesmärk oli suurendada õpilaste ligipääsu vaimse tervise toele, tugevdada koolide tugisüsteemi ning tuua koolikeskkonda senisest rohkem ennetuslikku lähenemist.

Projekti alguses läbisid kõik nõustajad ettevalmistava koolitusprogrammi, kuhu kuulusid mitmed koolitused (muuhulgas Peahea, Räägime Lastest ja SOS koolitused). Õppeaasta jooksul toetati nõustajaid järjepidevalt mentorluse, supervisiooni, individuaalsete arutelude ning kliendilugude analüüside kaudu. Käesolev mõjuanalüüs põhineb nii kvantitatiivsetel kui kvalitatiivsetel andmetel, mis koguti pilootprojekti jooksul erinevatelt osapooltelt.

Analüüsis kasutati järgmisi andmeallikaid:

- vaimse tervise nõustajate küsimustikud kolmel mõõtmispunktil (enne töö alustamist, peale Peahea väljaõpet ja õppeaasta lõpus);
- koolijuhtide fookusgrupi arutelu ja tagasisideküsitlus;
- koolide tugispetsialistide fookusgrupi arutelu ja tagasisideküsitlus;
- projekti tegevusstatistika (nõustamiste arv, klientide arv, edasi suunamised, töötoad ja lapsevanemate kaasamine);
- nõustajate kirjalik tagasiside ja refleksioonid projekti jooksul.

Projekti ulatus

Pilootprojekti mõju ulatust iseloomustavad järgmised tegevusnäitajad:

Näitaja	Tulemus
Kliente kokku	397
Nõustamisseansse	1779
Edasi suunatud kliente	107
Kõrge riskiga kliente (suitsiidirisk, enesevigastamine jm)	71
Räägime Lastest vestlusi	85
Vaimse tervise töötubasid	277

Need andmed näitavad, et nõustajate töö ei piirdunud üksikute konsultatsioonidega, vaid hõlmas nii individuaalset nõustamist, kriitiliste juhtumite märkamist, lapsevanemate kaasamist kui ka laiemat ennetustegevust koolikeskkonnas.

Keskmiselt toimus ühe kliendi kohta 4,5 nõustamisseanssi, mis viitab vajadusele järjepideva toe järele. Ligikaudu 27% klientidest suunati edasi teiste teenuste või spetsialistide juurde ning ligi 18% klientidest vajab tuge kõrge suitsiidiriski, enesevigastava käitumise või muu raske vaimse tervise raskuse tõttu.

Üldised järeldused

Kõigi kolme sihtrühma tagasiside põhjal joonistub välja selge ja kooskõlaline pilt:

1. vajadus vaimse tervise toe järele koolides on suur ja kasvav;
2. olemasolev tugisüsteem ei kata seda vajadust piisavalt;
3. pilootprojekt täitis reaalse ja olulise süsteemse lünga;
4. mõju oli selgelt tajutav nii õpilaste, spetsialistide kui kooli tasandil;
5. mudel on toimiv, kuid vajab selgemat süsteemset raamistikku ja jätkusuutlikkust.

Urvides tagasisideküsimustikes koolijuhtidelt ja kooli tugispetsialistidelt, et kui kasulikuks nad projekti pidasid, vastasid 22 vastanu hulgast suurem enamus (83%), et projekt oli kas „väga kasulik“ või „kasulik“. Pilootprojekti ei tajutud lisateenusena, vaid **vajaliku osana koolide tugisüsteemist**.

Kõigi andmeallikate – nõustajate küsimustike, koolijuhtide ja tugispetsialistide fookusgruppide ning tegevusstatistika – põhjal ilmneb, et projekt ei täitnud üksnes täiendava teenuse rolli, vaid **aitas lahendada süsteemset puudujääki koolide tugisüsteemides**. Nõustajate olemasolu võimaldas pakkuda tuge õpilastele, kes varem ei olnud tugiteenuste vaateväljas, tugevdas ennetavat lähenemist ning vähendas survet olemasolevatele tugispetsialistidele.

Kõigi osapoolte tagasiside põhjal joonistub välja üks keskne ja väga selge sõnum:

„Vajadus õpilastel on nii suur ja tuge koolis on nii vähe.“

See ei ole üksik arvamus, vaid läbiv tunnetus nii nõustajate, koolijuhtide kui tugispetsialistide seas.

Mõju õpilastele

Pilootprojekti üks kõige selgem ja mõjusam tulemus oli õpilaste reaalse ligipääsu paranemine vaimse tervise toele. Nõustajate ja koolide tagasiside põhjal ei olnud tegemist pelgalt teenuse

laiendamisega, vaid olukordades, kus abi puudus või oli raskesti kättesaadav, tekkis esmakordselt süsteemne kontaktivõimalus.

Eriti oluline on, et nõustajad jõudsid ka õpilasteni, kes varem ei olnud ühegi tugiteenuse vaateväljas. Mitmed nõustajad kirjeldasid, et töö käigus ilmnesisid tõsised ja kõrge riskiga juhtumid, sealhulgas suitsiidirisk, enesevigastamine ja varasem trauma.

„Mul oli esimesel nädalal neli 12-aastast suitsiidset või suitsiidiriskis last. See oli alguses ehmatav, aga samas näitas väga selgelt, kui suur see vajadus tegelikult on.“

Lisaks kriitilistele juhtumitele kirjeldati järjepidevalt ka muutusi õpilaste igapäevases toimetulekus. Õpilased õppisid paremini oma emotsioone mõistma ja reguleerima, oskasid selgemalt sõnastada oma vajadusi ja tegid teadlikumaid valikuid suhetes ja käitumises.

Mõju avaldus ka väga konkreetsetes muutustes:

„Mul on paar last, kes on öelnud, et nad enam ei lõigu. Ja üks suitsiidiriskis laps ütles, et tal pole ammu selliseid mõtteid olnud.“

Samuti kirjeldati, et nõustamise mõju ei jäänud ainult individuaalsele tasandile, vaid kandus edasi ka kodusse keskkonda:

„Lapsed on öelnud, et kodus on parem ja rahulikum.“

Kooli esindajate poolt tõsteti esile ka vanemate toetamisele suunatud Räägime Lastest lähenemisel põhineva koolituse suurest kasutegurist. See võimaldas aidata ka lapsevanemaid, andes neile tööriistad oma laste paremaks mõistmiseks ja toetamiseks.

Need näited viitavad, et tegemist ei ole üksikute positiivsete kogemustega, vaid reaalse muutusega õpilaste elukvaliteedis ja toimetulekus.

Ligipääs abile paranes

Kõik sihtrühmad kinnitasid, et nõustaja olemasolu suurendas oluliselt õpilaste võimalusi saada abi:

- õpilased jõudsid kiiremini spetsialisti juurde;
- abi sai rohkem õpilasi;
- kontakt täiskasvanuga muutus kättesaadavamaks.

Mitmes koolis täideti ka kriitiline tühimik, kus koolipsühholoogi ressurss oli piiratud või puudus.

Varajane märkamine ja sekkumine tugevnes

Nõustajate töö tulemusel märgati varem vaimse tervise probleeme ning jõuti ka õpilasteni, kes varem süsteemi ei jõudnud.

Olulisena toodi esile, et töö käigus tuvastati ka:

- suitsiidiriskiga õpilasi,

- enesevigastamist,
- trauma ja väärkohtlemise juhtumeid.

See viitab sellele, et programm ei tegelenud ainult kergemate muredega, vaid võimaldas ka **kriitiliste juhtumite varasemat märkamist ja käsitlemist**.

Õpilaste oskused ja toimetulek paranesid

Tagasiside põhjal paranes õpilaste emotsioonide reguleerimise oskus, eneseväljendus, suhtlemisoskused ja probleemide lahendamise võimekus.

Kirjeldata ka konkreetseid muutusi:

- peresuhete paranemine,
- enesevigastamise vähenemine,
- suitsiidimõtete taandumine,
- suurem eneseteadlikkus.

Abi otsimise stigma vähenes

Mitmed osapooled tõid esile, et nõustamise tulek muutus õpilaste jaoks normaalsemaks, õpilased soovitasid teenust sõpradele ning hirm abi otsimise ees vähenes. See viitab positiivsele muutusele koolikultuuris.

Jõudmine õpilasteni, kes ei olnud tugisüsteemi vaateväljas

Koolijuhtide hinnangul oli üks olulisemaid mõjusid see, et nõustajad jõudsid õpilasteni, kes ei olnud varem kooli tugisüsteemi vaateväljas. Tegemist ei olnud ainult nähtavate probleemidega õpilastega, vaid sageli ka vaiksemate ja tagasihoidlikumate noortega, kelle mured ei olnud õpetajatele või tugimeeskonnale seni märgatavad. Koolijuhid rõhutasid, et paljud noored vajasisid lihtsalt usaldusväärset täiskasvanut, kellega oma mõtteid ja muresid jagada.

Lisaks võimaldas nõustaja olemasolu pakkuda õpilastele tuge enne probleemide süvenemist. Tugispetsialistide hinnangul vähendas see vajadust suunata iga mure koolivälisele teenustele ning võimaldas abi pakkuda kiiremini ja järjepidevamalt.

Mõju lapsevanematele

Pilootprojekti üks oluline, kuid sageli vähem nähtav mõju avaldus lapsevanemate kaasamises ja perede toetamises.

Projekti jooksul viidi läbi 85 „Räägime lastest“ vestlust. Koolijuhtide hinnangul võimaldas see käsitleda lapse muresid terviklikumalt ning toetada lisaks lapsele ka tema perekonda. Fookusgruppides rõhutati korduvalt, et lapse vaimse tervise raskused ei ole sageli ainult lapse probleem, vaid seotud pere toimetuleku, suhtemustrite või koduste pingetega.

„Nõustaja ei lähtunud sellest, et peab tegelema ainult lapsega. Ta nägi probleemi tervikuna ja vajadusel kaasas ka lapsevanema.“

Oluliseks tugevuseks peeti seda, et nõustamine toimus kooli juures. See võimaldas luua parema sideme lapse, vanema, kooli ja tugimeeskonna vahel ning suurendas tõenäosust, et vanemad võtavad pakutud toe vastu. Tugispetsialistid töid samuti esile, et lapsevanemad hakkasid nõustaja kaudu rohkem liikuma kooli tugisüsteemi poole ning jõuti ühiselt toimivate lahendusteni.

Mõju kooli tugisüsteemile

Pilootprojekt tõi koolidesse juurde ressursi, kuid veelgi olulisemalt – see muutis tugisüsteemi toimimist kvalitatiivselt. Nõustajate ja tugispetsialistide tagasiside põhjal oli varasem süsteem sageli ülekoormatud, kriisikeskne ja suunatud pigem probleemide lahendamisele kui ennetamisele.

Nõustaja roll võimaldas:

- tegeleda õpilastega varasemas faasis,
- pakkuda järjepidevat ja struktureeritud tuge,
- vähendada survet teistele tugispetsialistidele.

Oluline on ka see, et nõustajad ei tegelenud ainult „kergemate juhtumitega“. Vastupidi – mitmel juhul kujunes nende töö sillaks ennetuse ja kliinilise toe vahel.

„Tegelikult need rasked juhud on ikkagi selle nõustaja töö üks osa – need ei tule alati kohe välja, vaid selguvad töö käigus.“

See tähendab, et nõustaja roll ei ole kitsalt defineeritav, vaid see paikneb ennetuse ja süvasekkumise vahepeal, mis ongi süsteemis seni olnud nõrgalt kaetud ala.

Tugisüsteem tugevnes

Nõustajad täiendasid olemasolevat tugimeeskonda ning aitasid paremini jaotada töökoormust. Eriti oluline oli see koolides, kus tugispetsialiste oli vähe. Tugispetsialistide hinnangul ei seisnenud nõustaja lisandväärtus ainult täiendavas tööjõus. Uus spetsialist tõi meeskonda juurde ennetava vaate ning võimaldas tegeleda õpilastega enne probleemide kriitiliseks muutumist. Samuti rikastas nõustaja tugimeeskonda uute teadmiste, kogemuste ja töövõtetega.

Reageerimisvõime paranes

Koolid suutsid reageerida kiiremini õpilaste muredele, pakkuda järjepidevamat tuge ja tegeleda rohkemate juhtumitega. Mitmes koolis kattus nõustaja töö algus perioodiga, mil koolis puudus psühholoog või oli psühholoogi ressursid piiratud. Sellistel juhtudel aitas nõustaja vältida olukorda, kus õpilased oleksid jäänud ilma vajalikust toest.

Ennetuslik mõõde lisandus

Üks olulisemaid mõjusid oli ennetuse tugevnemine:

- nõustajad õpetasid õpilastele vaimse tervise baasoskusi;
- viidi läbi töötubasid ja arutelusid;
- toetati õpilasi enne probleemide süvenemist.

See täitis selge lünka, kuna olemasolev tugisüsteem on valdavalt kriisikeskne.

Mõju koolikultuurile ja õpetajatele

Pilootprojekt tõi koolidesse ka olulise nihke: liikumise reaktsioonipõhiselt lähenemiselt ennetavale ja oskuspõhisele lähenemisele.

Nõustajad ei tegelenud ainult probleemidega, vaid õpetasid õpilastele emotsioonide juhtimist, enesekehtestamist, suhtlemisoskusi ja toimetulekut ärevuse ja stressiga.

See on pikaajalise mõjuga sekkumine.

„Noortel on vaja neid oskusi läbi elu – need on elementaarsed.“

Lisaks rõhutati, et ilma sellise ennetuseta jõuavad probleemid hiljem tervishoiusüsteemi ja suureneb surve kliinilistele teenustele.

„Kui me praegu ei tegele, siis ühel hetkel on kõik veel rohkem ummikus.“

See on oluline strateegiline järelendus: Pilootprojekt ei ole ainult haridusvaldkonna algatus, vaid investering rahvatervisesse ja ühiskonna toimimisse laiemalt.

Teadlikkus vaimsest tervisest kasvas

Lisaks otsesele tööle õpilastega avaldus mõju ka koolikultuuris. Nõustajate ja koolide hinnangul: vaimse tervise teemad muutusid nähtavamaks ja normaliseeritumaks ja abi otsimine ei olnud enam stigmatiseeritud.

„Nad räägivad üksteisele, et ei olnud midagi hirmsat ja on okei rääkida oma asjadest.“

Oluline on, et muutus ei toimunud ainult täiskasvanute tasandil, vaid just õpilaste omavahelises suhtluses. See viitab sügavamale kultuurilisele muutusele. Koolijuhtide ja tugispetsialistide hinnangul õpetajate teadlikkus paranes, vaimse tervise teemasid käsitleti avatumalt ja kasvas oskus märgata abivajavaid õpilasi. Koolijuhid ja tugispetsialistid töid esile, et vaimse tervise teemad muutusid projekti jooksul nähtavamaks ja loomulikumaks osaks koolielust. Õpilaste valmisolek abi otsida suurenes ning vaimse tervise teemade käsitlemine muutus vähem stigmatiseerituks. Mitmed osalejad kirjeldasid, et õpilased soovitasid nõustaja poole pöördumist ka oma sõpradele.

Koostöö tugevnes

Koolides, kus juhtkond oli toetav ja koostöö teadlikult kujundatud toimus koostöö hästi. Samas varieerus õpetajate kaasatus ja see omakorda sõltus palju kooli sisemisest kultuurist.

Mõju spetsialistidele ja järelkasvule

Professionaalne areng

Nõustajate hinnangul kasvas nende enesekindlus, paranes praktiline pädevus, suurenes oskus töötada koolikeskkonnas ja kujunes paindlikum nõustamisstiil. Programmi alguses kirjeldasid nõustajad oma peamiste arenguvajadustena praktilist nõustamiskogemust, enesekindlust keeruliste juhtumite käsitlemisel, suitsiidiriski hindamist ning koolikeskkonnas töötamiseks vajalike oskuste omandamist.

Õppeaasta jooksul toimunud koolitused, mentorlus, supervisioon ja praktiline töö võimaldasid neil neid oskusi järjepidevalt arendada. Lõpphindamises kirjeldasid nõustajad oluliselt suuremat enesekindlust, paremaid nõustamiskogemusi ning tugevamat professionaalset identiteeti.

Oluline muutus oli ka arenguvajaduste muutumine. Kui programmi alguses sooviti eelkõige üldisi teadmisi ja praktilisi tööriistu, siis õppeaasta lõpuks muutusid arenguvajadused palju spetsiifilisemaks. Enam sooviti süvendada teadmisi traumateadlikust lähenemisest, motiveerivast intervjuerimisest, ACT-meetodist, tööst lapsevanematega ning keerulisemate juhtumite käsitlemisest. See viitab professionaalse küpsuse kasvule.

Karjäärivalikute kinnistumine

Programmi üks oluline mõju avaldus vaimse tervise spetsialistide järelkasvus. Mitmed osalejad said kinnituse, et soovivad töötada koolikeskkonnas ja nägid end selles rollis ka edaspidi. See on oluline panus vaimse tervise spetsialistide järelkasvu. Enamus nõustajatest soovivad nõustaja rollis jätkata, mitmed ka samas koolis (kokku 13 vastanu seast 9 soovivad jätkata, 3 ei ole kindlad ning 1 ei soovi jätkata). See viitab, et programm ei loonud üksnes teenust õpilastele, vaid panustas ka uute spetsialistide kujunemisse.

Peamised väljakutsed projekti alguses

Rolli ebaselgus

Projekti algusfaasis vajas täiendavat tähelepanu vaimse tervise nõustaja rolli selgitamine kooli tugisüsteemis. Kuna tegemist oli uue rolliga, puudus osapooltel esialgu ühtne arusaam nõustaja töö sisust, vastutusvaldkondadest ning sellest, kuidas toimub koostöö teiste tugispetsialistidega. Projekti käigus kujunesid järk-järgult välja selgemad suunamispraktikad, tööjaotus ja koostööpõhimõtted.

Koolide erinev valmisolek

Koolid erinesid oluliselt nii olemasoleva tugisüsteemi ülesehituse, koostöökultuuri kui ka valmisoleku poolest uue spetsialisti integreerimiseks. Mõnes koolis kujunes nõustaja roll kiiresti

loomulikuks osaks tugimeeskonnast, samas kui teistes koolides nõudis koostöö käivitamine rohkem aega ja teadlikku panust.

Koostöö käivitamise raskus

Projekti alguses tuli nõustajatel tutvustada oma rolli õpilastele, õpetajatele ja lapsevanematele ning luua usalduslikke suhteid kooliperega. Mitmed nõustajad tõid välja, et nähtavuse loomine ning õpilaste julgustamine nõustamisteenust kasutama võttis aega, kuid muutus õppeaasta jooksul järjest lihtsamaks.

Raskete juhtumite rohkus

Praktikas puutusid nõustajad kokku keerulisemate juhtumitega, kui projekti alguses eeldati. Esines suitsiidiriski, enesevigastava käitumise, traumakogemuste ja muude tõsiste vaimse tervise raskustega seotud juhtumeid. See tõi esile vajaduse järjepideva supervisiooni, mentorluse ning täiendavate teadmiste järele keeruliste juhtumite käsitlemisel.

Info liikumise ja koostöö puudulik struktuur

Projekti algusfaasis kujunesid järk-järgult välja koolisisese koostöö ja infovahetuse praktikad. Kuna koolide tugisüsteemid olid erinevad, vajasis täpsustamist juhtumite suunamise, koostöö ning tagasisidestamise põhimõtted. Projekti jooksul kujunesid koolides välja selgemad koostöövormid ning nõustaja roll integreerus paremini olemasolevasse tugisüsteemi.

Jätkusuutlikkuse küsimus

Õppeaasta jooksul kerkisid esile küsimused teenuse pikaajalise jätkusuutlikkuse kohta. Koolijuhid ja nõustajad tõid välja, et vajadus teenuse järele on suur, kuid koolide võimalused selle iseseisvaks rahastamiseks on piiratud. Samuti tõstatati küsimusi töökoormuse, tasustamise ning spetsialistide hoidmise kohta pikemas perspektiivis.

Programmi tugevused

Pilootprojekti peamised tugevused:

- selge ja praktiline lisandväärtus koolidele;
- õpilaste ligipääsu märgatav paranemine;
- ennetuse ja nõustamise kombineerimine;
- paindlik lähenemine;
- tugev mentorlus- ja tugistruktuur;
- positiivne mõju koolikultuurile.

Kokkuvõte

Pilootprojekt näitas selgelt, et vaimse tervise nõustajate kaasamine koolidesse on nii sisuliselt vajalik kui ka praktiliselt toimiv lahendus. Programmi kaudu paranes õpilaste ligipääs abile, tugevnes koolide tugisüsteem ning lisandus ennetav mõõde, mida olemasolevad ressursid ei kata. Mõju avaldus nii individuaalsel, süsteemsel kui ka kultuurilisel tasandil.

Samas tõi piloot esile vajaduse selgema rolliraamistiku, koolide ettevalmistuse ja süsteemsema koostöömudeli järele. Nende arenduste kaudu on võimalik luua jätkusuutlik ja skaleeritav lahendus, mis toetab nii õpilaste heaolu kui ka haridussüsteemi tervikuna.

Pilootprojekti tulemuste põhjal võib teha viis olulist süsteemset järeldust.

1. Nõudlus vaimse tervise toe järele on suurem kui olemasolev pakkumine

Kõigis andmeallikates kordus hinnang, et õpilaste vajadus vaimse tervise toe järele on suurem kui koolide olemasolevad ressursid.

2. Koolides on süsteemne lünk ennetava toe osas

Olemasolevad tugispetsialistid tegelevad sageli eelkõige kriiside ja keeruliste juhtumitega. Nõustaja võimaldas pakkuda tuge enne probleemide süvenemist.

3. Vaimse tervise nõustaja täidab psühholoogi ja ennetustöö vahelise tühimiku

Paljud õpilased ei vaja koheselt kliinilist sekkumist, kuid vajavad usaldusväärset täiskasvanut, kes aitaks olukorda mõtestada ja vajadusel edasi suunata.

4. Koolipõhine teenus parandab abi kättesaadavust

Abi on õpilasele lähedal, tuttavas keskkonnas ning seda saab kasutada kiiremini kui kooliväliseid teenuseid.

5. Koolid ei suuda teenust iseseisvalt rahastada

Fookusgruppides kõlas korduvalt, et koolid peavad teenust vajalikuks, kuid ei suuda seda oma eelarvest püsivalt rahastada. Seetõttu eeldab teenuse jätkumine süsteemset rahastusmudelit.