

Haridus ja vaimne vastupanuvõime

Lasteaed, kool, kutsekool, pere, noorsootöö sh huviharidus, tugispetsialistid, kohalik omavalitsus ning tervise- ja sotsiaalvaldkond tegutsevad sageli eraldi, kuigi lapse ja noore vaimne tervis kujuneb just nende süsteemide koosmõjus.

Kui valdkonnas puudub ennetusele suunatud mõtteviis ja koostöömudel, täiskasvanutel ei ole aega, oskusi, tugivõrgustikku ega selgeid rolle, jäävad raskused märkamata või jõutakse abini alles siis, kui probleem on süvenenud.

Igal noorel peab olema päriselt võimalik liikuda turvaliselt läbi haridustee vähemalt kohustusliku ea lõpuni, sealhulgas kutsehariduses, ilma et vaimse tervise mured, pere keerukused, vaesus, kiusamine, ülekoormus või tugiteenuste puudumine viiksid ta haridusest kõrvale.

Soovitused

1 Riik peab looma ja rahastama lapse ja noore heaolu ökoloogilise koostöömudeli.

Mudel hõlmab ennetust ja varajast sekkumist kogu haridusteed: lasteaeda, üldhariduskooli, kutsekooli, noorsootööd ja huviharidust.

Mudeli tuum on kolm ühist praktikat:

- **Ühine märkamine.** Märkamine ei ole sildistamine, vaid võimalus tegutseda enne kriisi.
- **Ühine tähendusloome.** Lapse või noore olukorda ei tõlgenda iga osapool eraldi.
- **Ühine tegutsemine.** Tugi ei jää üldiseks soovitusel, vaid muutub tegevusplaaniks: iga osapool on selge roll, konkreetne tegevus ja ajaraam.

2 Tagada igas piirkonnas lapse ja noore heaolu tugivõrgustik.

Lua maakondlikud või piirkondlikud vaimse tervise ja haridustoe tiimid, mis toetavad lasteaedu, koole, kutsekoole, noortekeskusi ja peresid. Psühholoogiline abi ja madala läve nõustamine peavad olema tasuta ja kiiresti kättesaadavad sõltumata noore elukohast või pere sissetulekust.

3 Viia vaimse tervise ja sotsiaal-emotsionaalsed oskused süsteemselt õppesse.

Alustada juba lasteaias ja jätkata kõigis kooliastmetes, kutsekoolides, noorsootöös ja huvihariduses. Õpetada tuleb praktilisi sotsiaal-emotsionaalseid oskuseid ja vaimse tervise hoidmise alustalasid: uni, liikumine, suhted, emotsioonid, stress, läbipõlemise ennetus, abi küsimine, digipädevus- ja hügieen, meediapädevus, kiusamise ennetus ja radikaliseerumise riskide märkamine.

4 Toetada õpetajaid, tugispetsialiste, noorsootöötajaid ja huvihariduse juhendajaid.

Laste vaimset tervist ei saa parandada ilma täiskasvanute töötingimusi parandamata. Vajalikud on realistlik töökoormus, töötasu, supervisioon, vaimse tervise esmaabi oskused, koostööaeg ja kaasaegne juhtimine.

5 Tagada laste ja noorte sisuline kaasamine.

Õpilased ja noored peavad olema kooli, kutsekooli, noortekeskuse ja KOVi tasandil kaasatud heaolu, õppekoormuse, tugisüsteemide ja ennetustegevuste kujundamisse. Noori ei tohi käsitleda ainult toe saajatena, vaid lahenduste kaasloojatena.

6 Rahastada noorsootööd ja huviharidust kui vaimse tervise kaitsetegurit ja ennetusvaldkonda.

Igal noorel peab olema ligipääs turvalistele kolmandatele kohtadele, huvitegevusele, liikumisvõimalustele, loovtegevustele ja usaldusväärsetele täiskasvanutele sõltumata pere majanduslikust olukorrast või omaavalitsusest.

Taustainfo

Laste ja noorte vaimse tervise raskused on Eesti haridus- ja noortevaldkonda läbiv süsteemne väljakutse. Tervise Arengu Instituudi kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi on 11-15-aastaste seas viimase aasta jooksul vähemalt kahenädalasi **depressiivseid episooide kogenud 45% tüdrukutest ja 23% poistest**; suitsiidimõtteid on olnud 30% tüdrukutest ja 14% poistest. WHO-5 heaoluindeksi järgi on **madal vaimne heaolu 47% tüdrukutest ja 29% poistest**. Vaimse tervise raskused mõjutavad otseselt õpikeskkonda, koolis püsimist, suhteid, enesehinnangut ja valmisolekut abi küsida. PISA 2022 andmetel **ei ole 16% Eesti 15-aastastest oma eluga rahul**. Eesti inimarengu aruanne 2023

rõhutab, et noorte heaolu kujuneb kodu, kooli, kaaslaste, huvihariduse ja õppija autonoomiat toetava õpikeskkonna koosmõjus.

Praegune tugisüsteem ei vasta vajadusele. Iga viies üldhariduskooli õpilane on haridusliku erivajadusega, kuid 2022/23. õppeaastal oli koolipsühholoog olemas vaid 51% ja logopeed 46% Eesti koolides. **Tugispetsialistide puudus suurendab õpetajate ja koolijuhtide koormust ning lükkab abi sageli hilisemaks.**

Eriti haavatavad on noored põhikooli lõpus, kutsehariduses ja teistes üleminekuetappides. **Noorsootöö ja huviharidus on olulised vaimse tervise kaitsetegurid, kuid nende kättesaadavus ei ole kõigile noortele võrdne.**

Seetõttu tuleb laste ja noorte vaimset tervist käsitleda haridus-, noorsootöö-, sotsiaal- ja tervisevaldkonna ühise vastutusena. Investeering varajasse märkamisse, koolide tugiteenustesse, õpetajate töötingimustesse ning noorsootöö ja huvihariduse kättesaadavusse vähendab hilisemaid kulusid tervishoius, sotsiaalhoolekandes, hariduses ja tööturul.

Mõõdetav tulemus

Aastaks 2030 on igas maakonnas toimiv lapse ja noore heaolu koostöömudel, mis ühendab hariduse, noorsootöö sh huvihariduse, pered, KOVi ning tervise- ja sotsiaalvaldkonna. Riigikogu järgmise koosseisu ülesanne on teha laste ja noorte vaimse tervise ennetusest haridus-, noorte-, sotsiaal- ja tervisepoliitika ühine prioriteet. See ettepanek ei loo uut eraldiseisvat süsteemi, vaid viib praktiliselt ellu Eesti ja Euroopa pikaajalisi eesmärke: kaasav ja toetatud haridus, noorte turvatunne ja osalus, vaimse tervise ennetus, kogukondlik tugi ning laste õigus kasvada hoolivas, turvalises ja arendavas keskkonnas.

Viited

TerviseArengu Instituut. „Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring 2021/2022. õppeaasta raport“.

Haridus- ja Noorteamet. „PISA 2022 Eesti tulemused“.

Eesti Koostöö Kogu. „Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu“, sh peatükk „Vaimne tervis ja heaolu õpikeskkonnas“.

Eesti Koostöö Kogu. „Eesti inimarengu aruanne 2026“.

Arenguseire Keskus. „Õpetajate järelkasvu tulevik“, 2023.

Haridus- ja Teadusministeerium. „Haridusvaldkonna arengukava 2021-2035“.

Haridus- ja Teadusministeerium. „Noortevaldkonna arengukava 2021-2035“.

Sotsiaalministeerium. „Rahvastiku tervise arengukava 2020-2030“.

Sotsiaalministeerium. „Vaimse tervise roheline raamat“, 2020.

Riigikontroll. „Haridusliku erivajadusega õpilased ei saa kutsekoolides vajalikku tuge“, 2025.