

Eesti vaimse tervise vastupanuvõime

MANIFEST 2026-2031

Inimkond elab enneolematult kiirete muutuste ajastul. Arengu pahupooleks on tehnoloogia plahvatuslikust kasvust tulenevad kahjud, kliimamuutused, energiakriis, sõjalised ja inimlikud konfliktid. Kiire muutusega käib kaasas surve vaimsele tervisele: see on kaotatud inimeludes ja SKT vähenemises mõõdetav probleem ka Eestis. Peame kiiresti kohanema ja kasvatama oma vaimset vastupanuvõimet.

Vaimse tervise kriisi lahendamisel on Eestis seni tegutsetud tõsistele tagajärgedele **reageerimisega**. Valdkonnas tegutsemine on kui sireenide saatel kihutamine taaskordse tulekahju toimumispaika. Muutuste ja stressiga toimetulekuks on vaja aga **proaktiivset tegevust**. Toetuda toimivatele ja uuenduslikele lahendustele ning sekkuda siis, kui suurem kahju veel käes ei ole, paigaldada suitsuandureid ja õppida tuleohutust. Vaimse tervise kriisi leevendus **ei paikne tervishoiusüsteemis**. Palju asjalikku saab ära teha mujal, igal pool, kus inimesed oma peadega tegutsevad.

Leiame, et on aeg kasutada Maailma Terviseorganisatsiooni soovitusi ja tuua vaimne tervis igasse poliitikasse. Nii saame kokku hoida nii inimelusid kui ka sadu miljoneid eurosid. Kõrvalmõjuks võiks olla ka kokkuhoidvamaks muutumine meie ühiskonnas.

Lahendus

Allpool on soovitusel seitsme poliitikavaldkonna osas. Toome ära nii lahendusi kui nende tausta.

Läbivalt soovitame teenuste paremat süstematiseerimist, et vähendada killustatust ning igas valdkonnas anda tähelepanu digihügieenile ja digipädevustele.

Eraldi välja toomata on vajadus süsteemse andmeseire, tulemuste mõõtmise ja analüüsi järele: see puudujääk on krooniline ja kehtib vaimse tervise puhul igas valdkonnas.

Ekstra märkimist väärib vajadus, mis kostub läbi eri valdkondadest ja vestlustest: kuidas saaksime olla omavahel natukene lahkemad ja vähem konfliktsed. Sellesse saab panustada igaüks ja täiesti tasuta.

Soovituste koostamisel oleme dialoogis erialaorganisatsioonide ja ekspertidega erinevatest eluvaldkondadest ning toetume nii Eesti kui muu maailma teaduskirjandusele ja uuringutele.

Mõne tegevuse mõju saame oodata alles mitmete aastate pärast, mõni lahendus on väga lihtne. Soovitused on mõeldud eelkõige otsustajatele ja poliitikutele, kuid kaasamõtlemine ja tegutsemine on teretulnud kõigilt, kellele vaimne vastupanuvõime korda läheb.

Sisukord

1. Majandus, tööjõuturg ja vaimne vastupanuvõime
2. Julgeolek ja vaimne vastupanuvõime
3. Keskkond ja vaimne vastupanuvõime
4. Tervishoid, sotsiaalsüsteem ja vaimne vastupanuvõime
5. Haridus ja vaimne vastupanuvõime
6. Kultuur ja vaimne vastupanuvõime
7. Põllumajandus, toidujulgeolek ja vaimne vastupanuvõime

Majandus, tööjõuturg ja vaimne vastupanuvõime

Vaimne tervis on otseselt seotud Eesti majanduse, tööjõu kättesaadavuse ja tööelu kestlikkusega. Kui inimesed ei saa õigel ajal abi, kasvavad töölt puudumine, presenteeism ehk töö kohal olemine vähese töövõimega, tööturult väljalangemine ning kulud tervishoiule ja sotsiaalkaitsele.

WHO hinnangul elas 2019. aastal psüühikahäirega umbes 15% tööealistest täiskasvanutest ning depressiooni ja ärevuse tõttu kaob maailmas igal aastal hinnanguliselt 12 miljardit tööpäeva ja 1 triljon USA dollarit tootlikkust [1]. OECD järgi mõjutab vaimne tervis üle viiendiku OECD ja EL-i riikide inimestest ning depressiooni, ärevuse ja alkoholitarvitamise häired vähendavad EL-is aastatel 2025-2050 tervena elatud eluiga keskmiselt 2,5 aasta võrra [2]. Eesti jaoks tähendab see otsest majandusriski: OECD varasema hinnangu järgi oli vaimse tervise probleemide kogukulu Eestis 2,8% SKP-st [3]; Eesti 2025. aasta 41,6 miljardi euro suuruse SKP puhul tähendaks sama suhtarv ligikaudu 1,16 miljardit eurot aastas [4]. Seetõttu tuleb vaimset tervist käsitleda tööjõu-, majandus-, sotsiaal-, haridus- ja tervise poliitika ühise prioriteedina.

Soovitused

1 Tagada vaimse tervise abi ja ravikindlustuse kaitse sõltumata töösuhte vormist.

Vaimse tervise abi ei tohi sõltuda sellest, kas inimene töötab klassikalise töölepingu, lühiajalise lepingu, platvormitöö, ettevõtluse, õppimise või projektipõhise töövormi kaudu. Eesmärk peab olema ravikindlustuse katkemise vähendamine ning kiire ligipääs esmasele vaimse tervise toele, eriti noortele, ebapüsiva töösuhtega inimestele ja töötutele.

2 Muuta töökohad vaimset tervist kahjustavatest keskkondadest vaimset tervist toetavateks.

Tööandjate jaoks tuleb luua selgem standard psühhosotsiaalsete riskide ennetamiseks: juhtide koolitus, töökoormuse ja töökorralduse läbivaatamine, töötajate otsustusvõimaluste suurendamine, läbipõlemise ennetus, digihügieen- ja turvalisus ning suuremates asutustes mõõdetavate eesmärkidega vaimse tervise tegevuskavad. Avalik sektor tööandjana saab siin vedada heade tavade rakendamist ja näidata eeskuju.

3 Luua ühised teenusmudelid tööturul püsimiseks ja tööle naasmiseks.

Töötukassa, esmatasandi tervishoid, töötervishoid, kohalikud sotsiaalteenused ja tööandjad peavad toimima inimese jaoks ühe tervikliku turvavõrguna. Vaja on varajast märkamist, kiiret vajaduspõhist tuge, järkjärgulist tööle naasmist, töökoha kohandusi, mentordatud töötamist ja tööandja nõustamist. Töövõimepoliitika peab toetama taastumist ja tööl püsimist, mitte piirduma töövõime languse hindamisega.

4 Vähendada palgavaesuse, finantsstressi ja võlgade mõju vaimsele tervisele.

Võlanõustamine, toimetulekunõustamine ja vaimse tervise tugi tuleb siduda üheks lihtsasti ligipääsetavaks abiteeks. Vaimse tervise teenustes peab olema tavapärane küsida finantsstressi ja võlakoormuse kohta ning võlanõustamisel peab olema lihtne suunamistee vaimse tervise toe juurde. Miinimumpalga ja tööpoliitika kujundamisel tuleb arvestada inimväärse äraelamise ja vaimse tervise seosega.

5 Toetada noorte ja vähenenud töövõimega inimeste tööellu sisenemist ja seal püsimist.

Noortele ja vähenenud töövõimega inimestele tuleb pakkuda sihitud tuge: paindlikud töövormid, osaline töökoormus, tööharjutus, mentorlus, töökoha kohandused, tööandja nõustamine ning varajane vaimse tervise abi. Eraldi tähelepanu vajavad kuni 24-aastased, kelle tööhõiveprobleemid on pärast pandeemiat kasvanud. Korraldada tööandjate ja õppeasutuste vahelises koostöös noortele õppuritele süsteemselt tööpraktikat ja rakendada nii gümnaasiumis kui kutseõppes kaasaegses töökeskkonnas toimetulekuoskuste õpet. Erilist rõhku panna sotsiaal-emotsionaalsetele oskustele ning digipädevusele ja hügieenile. Rahatarkuse õpe noortele ja täiskasvanutele tuleb siduda toimetulekuoskuste, stressijuhtimise ja vaimse tervise ennetusega. Mida varem oskavad inimesed tulla toime rahalise surve, ebakindla töö ja võlastressiga, seda väiksem on hilisem kulu tervishoiule, sotsiaalkaitsele ja majandusele.

Taustainfo

Vaimse tervise mõju majandusele ei piirdu tervishoiukuludega. Peamine kaotus tekib tövõime vähenemisest, puudumistest, presenteeismist ja tööturult väljalangemisest. OECD 2026. aasta raport prognoosib, et vaimse tervise probleemid **vähendavad EL-is SKP-d keskmiselt 1,7% aastas** aastani 2050 ning Balti riikides, sh **Eestis, võib mõju olla üle 2% SKP-st aastas** [2]. Eestis on varasema OECD hinnangu järgi vaimse tervise probleemide kogukulu **2,8% SKP-st** [3]. Kui kanda see üle 2025. aasta SKP-le, tähendab see ligikaudu **1,16 miljardi euro** suurust aastast ühiskondlikku ja majanduslikku kulu [4].

Töövõime statistika näitab, et vaimne tervis on tööjõupoliitika keskne küsimus. Eesti Töötukassa töövõime hindamise andmetes on **psüühika- ja käitumishäired üks olulisi vähenenud töövõime põhjuseid** [5]. Läbipõlemisega seotud ajutise töövõimetuse kulu on kiiresti kasvanud: 2024. aastal maksti Eestis läbipõlemise tõttu töövõimetushüvitisi 844 870 eurot, võrreldes 365 691 euroga 2023. aastal [6]. OECD 2025. aasta Eesti terviseprofiil toob välja, et 94% Eesti elanikest oli sotsiaalse ravikindlustusega kaetud, kuid **ajutise või mitteametliku tööga inimesed on endiselt kindlustuskaitse katkemise riskis** [7]. WHO ja ILO soovivad vaimse tervise hoidmiseks töökohal organisatsioonilisi sekkumisi, juhtide ja töötajate koolitamist, tööle naasmise programme, mõistlikke töökoha kohandusi ja toetatud töötamist [8, 9].

Mõõdetav tulemus

4 aasta pärast on vähenenud vaimse tervise tõttu kaotatud töövõime, vaimse tervise põhjustel võetud haiguslehtede arv ja hüvitiste maht; kasvanud on tööle naasnute arv, tööandjate ennetustegevuste osakaal ning noorte ja vähenenud töövõimega inimeste tööturul püsimine.

Viited

- [1] World Health Organization. Mental health at work. 2024.
- [2] OECD. The Economic Case for Preventing Mental Ill Health. 2026.
- [3] OECD / European Observatory on Health Systems and Policies. Estonia: Country Health Profile 2023.
- [4] Statistikaamet. 2025. aasta oli Eesti majanduses viimase kolme aasta parim. 2026.
- [5] Eesti Töötukassa. Töövõime hindamise avalik statistika.
- [6] Tööinspektsiooni aastaraamat 2024.
- [7] OECD / European Observatory on Health Systems and Policies. Estonia: Country Health Profile 2025.
- [8] WHO. Guidelines on mental health at work. 2022.
- [9] WHO & ILO. Mental health at work: policy brief. 2022.
- [10] Guan N, Guariglia A, Moore P, Xu F, Al-Janabi H. Financial stress and depression in adults: A systematic review. 2022.

Julgeolek ja vaimne vastupanuvõime

Julgeolek ei sõltu ainult relvastusest, taristust ja kriisiplaanidest, vaid ka inimeste vaimsest vastupanuvõimest, usaldusest riigi vastu, kogukondlikust sidususest ning võimest kriisides tegutseda.

Järjestikused kriisid, sõjaohu, infosõda, küberpettused, polariseerumine, vägivald ja ebakindlus mõjutavad inimeste vaimset heaolu ning võivad vähendada kaitsetahet, kriisikäitumise võimekust ja usaldust institutsioonide vastu. Eesti julgeolekupoliitikas rõhutatakse, et Eesti julgeoleku aluseks on sidus ja ühtehoidev ühiskond ning psühholoogiline kaitse tugevdab rahva eneseusku, kaitsetahet ja vastupanuvõimet mõjutustegevusele [1]. Seetõttu tuleb vaimset tervist käsitleda laia riigikaitse osana: kriisivalmiduse, elanikkonnakaitse, noorte toetamise, väärinfo ennetuse, vägivalda vähendamise ning kaitseväge, politsei, pääste ja teiste eesliinitöötajate töövõime hoidmise kaudu.

Soovitused

1 Tõsta vaimne tervis ja psühhosotsiaalne tugi kriisivalmiduse keskseks osaks.

- Ellujäämisoskuste, varjumise ja evakuatsiooni kõrval tuleb elanikkonnale õpetada ka vaimse tervise esmaabi, stressireaktsioonide ja emotsioonidega toimetulekut - treenida vaimset vastupanuvõimet.
- Riigijuhtide kommunikatsioon peab andma selgeid, regulaarseid ja praktilisi juhiseid, mis suurendavad tegutsemisvõimet, lootust ja vaimset valmisolekut, mitte ainult ohutaju.

2 Käsitleda noorte vaimse tervise abi kättesaadavust kui julgeolekuinvesteeringut.

- Noorte vaimse tervise mured mõjutavad haridusteed, tööellu jõudmist, sotsiaalset kuuluvust ja riigikaitsele panustamist. Vaja on varajast märkamist koolides, noorsootöös ja esmatasandil, astmelist abi, kiiret nõustamist ning tuge noortele, kellel on risk jääda haridusest, tööelust või kogukondlikust elust kõrvale.
- Tugevdada ajateenijate vaimse tervise tugisüsteemi: sõelumine ja abini suunamine enne teenistust, madala lävega ja konfidentsiaalne abi teenistuse ajal ning sihitud stigma vähendamine, eriti noorte meeste seas.

3 Tugevdada kaitseväge, jõuametite ja esmareageerijate vaimse tervise hoidmist.

- Kaitseväes, politseis, päästes, vanglateenistuses, meditsiinis ja kriisijuhtimises tuleb rakendada regulaarset vaimse tervise hindamist, konfidentsiaalset nõustamist, supervisiooni, traumateadlikku juhtimist ja mõistlikku töökoormuse korraldust.
- Vaimse vastupidavuse integreerimine baasõppesse. Siseturvalisuse baasõppesse tuleb lisada kohustuslik moodul, mis katab traumateadlikkuse alused, kriminogeense mõtlemise äratundmise, kriisisuhtlemise ning vaimse tervise hoidmise strateegiad pikema karjääri vältel.
- Tuleks kehtestada seadusandlik kohustus tagada eesliinitöötajatele regulaarne, tööajast toimuv kovisioon ja supervisioon ning stigmavabad iga-aastased vaimse tervise ülevaatused - analoogselt töötervishoiu kohustuslike arstlike kontrollidega.

4 Vähendada väärinfo, küberpettuste ja agressiooni mõju ühiskonnas.

Meedia-, digi- ja allikakriitilisus peab olema osa haridusest, täiskasvanuharidusest ja elanikkonnakaitsest. Riigi, pankade, platvormide, telekomide, koolide ja kogukondade koostöös tuleb tugevdada pettuste varajast tuvastust, ohvrite nõustamist ning küberkiusamise, manipulatsiooni ja vaenuliku mõjutustegevuse ennetust.

5 Ennetada polariseerumist ja radikaliseerumist kogukondliku kuuluvustunde kaudu.

Radikaliseerumise suhtes on haavatavamad noored, kellel on trauma, vaimse tervise raskused, kiusamiskogemus, nõrgad pere- või kogukonnasidemed või sotsiaalne isolatsioon [8]. Seetõttu tuleb tugevdada koolide, noorsootöö, kogukondade ja vaimse tervise teenuste võimekust märgata varaseid riske ning pakkuda kuuluvust, dialoogi ja tuge enne, kui probleem muutub julgeolekuriskiks.

6 Vähendada vägivalda kui siseturvalisuse ja vaimse tervise riski.

- Ühiskondlik turvalisus algab kodust, koolist ja kogukonnast. Tuleb jõustada lähisuhtevägivalla vastaseid meetmeid, vähendada seksuaalvägivallaga seotud häbimärgistamist, selgitada vägivalla ja ahistamise õiguslikku käsitlust digiruumis ning laiendada tõendus põhiseid kiusamisennetuse programme koolides ja tõsta teadlikkust töökiusust töökohtades.
- Traumateadlik lähenemine riiklikes abiteenustes. Riiklik esimene kontaktpunkt tuleb ümber disainida nii, et inimene ei pea oma vägivalla kogemise lugu korduvalt rääkima - vaja oleks ühtset juhtumikorraldajat, kes saadab inimese läbi süsteemi. Paralleelselt tuleks alustada riiklikku koolitusprogrammi traumateadliku suhtlemise alal kõigile abisüsteemi spetsialistidele ning reformida terminoloogiat, et keelekasutus oleks jõustav ja taastaks inimese tegutsemisvõime, mitte ei kinnistaks ohvri identiteeti.
- Tuleb kehtestada kõigile patrullpolitseinikele kohustuslik koolitusmoodul lapse traumareaktsiooni äratundmiseks ja esmaseks stabiliseerimiseks. Samuti peaks laiendama Lastemaja tüüpi sekkumisvõimekust ühtse riikliku standardina, millele tuleb tagada selge rahastus, mis ei sõltu projektipõhisusest.
- Asutustevaheline teabejagamise kohustus. Eesti andmekaitse raamistik on korralik, kuid selle rakendamine on kohati muutunud omaette eesmärgiks - kaitstakse andmeid, mitte inimesi. Abi osutamise eesmärgil tuleb seadusandlust muuta nii, et raske isikuvastase vägivalla puhul asendub andmekaitse dogmaatika proaktiivse teavitamiskohustusega.
- Toimepanijatele suunatud rehabilitatsiooniprogrammid. Luua seadusandlik alus kohustuslikele vägivallast loobumise programmidele, mis rakenduvad kohtumääruse alusel paralleelselt karistusega; rahastada pilootprogramm ja hinnata tulemusi süstemaatiliselt vähemalt kaheaastase järelkontrolliga.

Taustainfo

Rahvusvaheline tõendus näitab, et **sõja ja kriiside mõju ei piirdu otsese füüsilise ohuga**. Euroopa 17 riigi kogemuspõhine uuring näitas, et Venemaa täiemahulise Ukraina-vastase sõja algus tõi kaasa mõõdetava **psühholoogilise heaolu languse** ning heaolu oli madalam päevadel, mil sõda oli sotsiaalmeedias nähtavam [2]. WHO andmetel kogeb **peaaegu iga kriisist mõjutatud inimene psühholoogilist distressi** ning sõda või konflikti kogenud inimestest umbes viiendikul esineb depressioon, ärevus, posttraumaatiline stressihäire või muu psüühikahäire [3].

Eestis on kaitsetahe ja NATO toetus kõrged: 2026. aasta avaliku arvamuse uuringu järgi toetab 82% Eesti elanikest Eesti kuulumist NATO-sse ja sama suur osa NATO liitlasvägede kohalolekut Eestis [4]. Samal ajal **mõjutab riigikaitsevõimet otseselt noorte tervis.** Kaitseressursside Ameti 2024. aasta aruande järgi vastas tervisenõuetele 43% hinnatud kutsealustest, ajutiselt ei vastanud 33% ja tervisenõuetele ei vastanud 24% [5]. KRA peadirektori sõnul on tervislikel põhjustel ajateenistusse **mittevõetavatest kutsealustest umbes pooltel vaimsed probleemid** [6]. Ajateenijate terviseuuringute põhjal on ajateenistus vaimselt keerukam just noorematele teenijatele ning **depressiooni sümptomid võivad teenistuse jooksul kasvada** [7].

Ühiskondlik turvatunne on seotud ka vägivalla, kiusamise, usalduse ja digiruumiga. Statistikaameti suhteuuringu järgi on **41% Eesti naistest** elu jooksul kogenud paarisuhtes vägivalda; 39% vaimset, 13% füüsilist ja 9% seksuaalset vägivalda [9]. HBSC Eesti 2022. aasta uuringu andmetel on viimase paari kuu jooksul koolikiusamist kogenud **33% 11-15-aastastest õpilastest ning küberkiusamist 19%** [10]. OECD 2024. aasta usaldusuuringu järgi usaldavad Eesti inimesed kõige enam politseid, kuid usaldus riigikogu ja erakondade vastu on madal [11]. Küberruumis on pettused muutunud üha suuremaks turvariskiks: 2024. aastal registreeriti Eestis 3659 kelmust ja arvutikelmust ning kahju oli ligi 16 miljonit eurot; RIA andmetel kasvas 2025. aastal pettustega seotud kahju 29 miljoni euron [12, 13].

Mõõdetav tulemus

4 aasta pärast on vähenenud vaimse tervise tõttu kaitseväeteenistusest vabastatud noorte osakaal; suurenenud on noorte ja täiskasvanute vaimse tervise esmaabi ning kriisikäitumise oskused; vähenenud on lähisuhtevägivalla, kiusamise, küberpettuste ja väärinfo ohvriks langemine; kasvanud on kannatanute pöördumised abi saamiseks ning usaldus kriisiolukorras riigi ja kohaliku kogukonna tegevuse vastu.

Viited

- [1] Riigikantselei. Eesti julgeolekupoliitika alused: ühiskonna sidusus ja elanikkonnakaitse. 2026.
- [2] Scharbert J, et al. Psychological well-being in Europe after the outbreak of war in Ukraine. Nature Communications. 2024.
- [3] World Health Organization. Mental health in emergencies. 2025.
- [4] Kaitseministeerium. Enamik Eesti elanikke toetab kaitse-eelarvet vähemalt viie protsendi tasemel SKP-st. 2026.
- [5] Kaitseressursside Amet. Aruanne kaitseväekohustuse täitmisest ja kaitseväeteenistuse korraldamisest 2024. aastal. 2025.
- [6] ERR. Tervise tõttu sobimatutest kutsealustest pooltel on vaimsed hädad. 2025.
- [7] Tervise Arengu Instituut. Uuring: ajateenistuse jooksul sõdurite tervis paraneb. 2022.
- [8] European Commission / Radicalisation Awareness Network. Preventing radicalisation among minors. 2025.

[9] Statistikaamet. Seni suurim ja terviklikum suhteuuring paljastab: Eesti inimene kogeb enim vägivalda just paarisuhtes. 2023.

[10] Tervise Arengu Instituut. Kiusamise levimus Eesti noorte seas ja sellega seotud tegurid. 2024.

[11] OECD. OECD Survey on Drivers of Trust in Public Institutions - Estonia country note. 2024.

[12] Justiits- ja Digiministeerium. Kuritegevuse ülevaade 2024: kelmused. 2025. [13] Riigi Infosüsteemi Amet. Pettustelaviini kahju: 29 miljonit. 2026.

Keskkond ja vaimne vastupanuvõime

Vaimne tervis ei kujune tervishoiusüsteemis, vaid pigem keskkonnas, kus inimesed elavad, õpivad, liiguvad, töötavad ja puhkavad. Füüsiline elukeskkond mõjutab und, stressitaset, keskendumisvõimet, turvatunnet, sotsiaalset sidusust ja taastumisvõimalusi.

Keskkonna-, kliima-, transpordi-, ruumi- ja hariduspoliitikas tuleb vähendada vaimse tervise riskitegureid - müra, õhusaastet, kuumust, ebaturvalist ruumi ja vähest ligipääsu loodusele ning suurendada kaitsetegureid: rohe- ja sinialasid, turvalist liikumist, vaikust, kogukondlikke tegevusi, looduskontakti ja inimlikku avalikku ruumi.

Soovitused

1 Lisada vaimse tervise mõju hindamine keskkonna-, kliima-, transpordi-, energia-, haridus- ja ruumiotsustesse.

Suurtemahulisemate otsuste puhul tuleb hinnata mõju mürakoormusele, õhukvaliteedile, kuumariskile, turvatundele, liikumisvõimalustele, sotsiaalsele sidususele, ligipääsule loodusele ja inimeste taastumisvõimalustele.

- täiendada tervisemõju ja keskkonnamõju hindamise juhiseid vaimse tervise kontrollküsimustega;
- siduda vaimse tervise mõju riiklike planeeringute, liikuvuskavade, kliimakohanemise ja elurikkuse strateegiatega.

2 Seada riiklikuks eesmärgiks teha kättesaadavaks ligipääs rohe- ja sinialadele.

Igal inimesel, eriti lastel, eakatel ja haavatavamatel rühmadel, peab olema igapäevane ligipääs kvaliteetsele looduskeskkonnale: parkidele, tänavapuudele, kogukonnaaedadele, looduslike kooli- ja lasteaiaõuedele, matkaradadele, vaiksetele puhkealadele, põlismetsadele ja puhastele veekogudele.

- seada riiklik mõõdik: kui suur osa inimestest elab kvaliteetsest rohe- või sinialast lühikese jalutuskäigu kaugusel;
- rahastada tänavapuude, parkide, looduslike kooliõuede, kogukonnaaedade, matkaradade, veekogude ligipääsu ja elurikkust toetavate puhkealade arendamist;
- suunata investeringud eelisjärjekorras piirkondadesse, kus on korraga suurem sotsiaalne haavatavus, kehvem õhukvaliteet, suurem müra ja väiksem ligipääs loodusele.

3 Muuta haridusasutuste ümbrus vaimset tervist toetavaks, roheliseks ja turvaliseks keskkonnaks.

- Riiklikult tuleb toetada haridusasutuste hoovialade müra- ja õhusaaste seiret, liikluskoormuse vähendamist, varju ja haljastuse lisamist ning vajadusel mängu- ja õuealade ümberkujundamist väiksema keskkonnakoormusega aladele. Kooli- ja lasteaiaõued peavad pakkuma liikumist, rahunemist, varju, loovust ja looduskontakti.
- Lapsepõlves kogetud rohelisem elukeskkond on seotud madalama psühhiaatriliste häirete riskiga hilisemas elus.

4 Käivitada rohelise sotsiaalse retsepti piloot.

Käivitada programm, mille raames vaimse tervise raskuste ja üksildusega maadlevate inimestega töötavad spetsialistid saaksid suunata inimesi juhendatud looduspõhistesse tegevustesse: jalutusgruppidesse, kogukonnaaedadesse, loodustalgutele, matkagruppidesse ja noorte loodustegevustesse.

- alustada 3-5 piirkonnas piloteerimist;
- rahastada tegevusi, mitte ainult koordineerimist: juhendatud jalutusgrupid, kogukonnaaiad, loodustalgud, matkagrupid, eakate looduses liikumine, noorte loodustegevused;
- mõõta mõju heaolule, üksildustundele, ärevusele, depressiivsusele, liikumisele ja teenusekasutusele.

Rahastada looduskaitse, keskkonnahariduse ja vaimse heaolu ühistegevusi ning toetada keskkonnatöötajate ja -aktivistide vaimset tervist.

- Keskkonnatalgud, loodusharidus, keskkonnanafilmide ja -sisu loomine, koolide loodustegevused ja kogukondlikud taastamisprojektid peaksid sisaldama ka refleksiooni, õppimist ja kogukondlikku tuge. See aitab muuta kliimamure tegutsemisvõimeks.
- Kuna keskkonna- ja kliimateemalised vaidlused on sageli pingelised ja polariseerunud, tuleb keskkonnatöötajatele, looduskaitsetajatele ja aktivistidele pakkuda supervisiooni, läbipõlemise ennetust, konfliktidega toimetuleku tuge ja vaimse tervise esmaabi oskusi.

Taustainfo

Eesti poliitikadokumentides on keskkonna ja vaimse tervise seos juba olemas, kuid see on killustunud vaimse tervise, rahvatervise, keskkonnatervise ja linnaplaneerimise dokumentide vahel. Vaimse tervise roheline raamat nimetab **elukeskkonda vaimse tervise mõjurina** ning rõhutab põhimõtet „vaimne tervis igas poliitikas“ [1]. Rahvastiku tervise arengukava 2020-2030 toetab sama loogikat „tervis igas poliitikas“ põhimõtte kaudu [2]. Sotsiaalministeeriumi Tervist toetava keskkonna programm lisab keskkonnatervise raami: Eestis mõjutab müratase üle 300 000 inimese ehk üle **22% elanikkonnast** [3]. Tallinna laste ja noorte vaimse tervise tegevuskava on seni üks konkreetsemaid Eesti näiteid, kus vaimne tervis seotakse turvalise, roheline ja ligipääsetava linnaruumiga ning nähakse ette õhu- ja mürasaaste mõõtmine haridusasutuste hoovialadel [4]. Rahvusvaheline tõendus toetab sama suunda. WHO Euroopa ülevaate järgi on **rohe- ja sinialade ning vaimse tervise vahel üldiselt positiivne seos** [6]. 18 riigi andmetel põhinev uuring leidis, et **looduse lähedus, looduses viibimine ja psühholoogiline seotus loodusega on seotud parema vaimse tervisega** [7]. Taani ligi miljoni inimesega uuring seostas lapsepõlves **suurema rohealade olemasolu madalama psühhiaatriliste häirete riskiga hilisemas elus** [8]. Samal ajal viitab varajase eluea õhu- ja mürasaaste uuring, et kokkupuude raseduse ajal ja lapsepõlves on seotud suurema psühhootiliste kogemuste riskiga, rasedusaegne kokkupuude depressiooniga ning lapse- ja noorukiea mürasaaste ärevusega [9].

- [1] Sotsiaalministeerium. Vaimse tervise roheline raamat. 2020.
- [2] Sotsiaalministeerium. Rahvastiku tervise arengukava 2020-2030.
- [3] Sotsiaalministeerium. Tervist toetav keskkond. Programm 2026-2029. 2026.
- [4] Tallinna Linnavolikogu. Tallinna laste ja noorte vaimse tervise tegevuskava 2025-2035. 2025.
- [5] Hickman C, Marks E, Pihkala P, et al. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. The Lancet Planetary Health. 2021.
- [6] World Health Organization Regional Office for Europe. Green and blue spaces and mental health: new evidence and perspectives for action. 2021.
- [7] White MP, Elliott LR, Grellier J, et al. Associations between green/blue spaces and mental health across 18 countries. Scientific Reports. 2021.
- [8] Engemann K, Pedersen CB, Arge L, Tsirogiannis C, Mortensen PB, Svenning JC. Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. PNAS. 2019.
- [9] Newbury JB, Stewart R, Fisher HL, et al. Air and noise pollution exposure in early life and mental health from adolescence to young adulthood. JAMA Network Open. 2024.
- [10] World Health Organization. Mental health and climate change: policy brief. 2022.
- [11] NHS England. Green social prescribing.
- [12] WHO. Guidance on policy and strategic actions for mental health and well-being. 2025.

Tervishoid, sotsiaalsüsteem ja vaimne vastupanuvõime

Vaimne ja kehaline tervis on omavahel kahesuunaliselt seotud: vaimse tervise probleemid suurendavad krooniliste haiguste, töövõime vähenemise, ajutise töövõimetuse ja sotsiaalse haavatavuse riski, samal ajal kui kehalised haigused, vaesus, hoolduskoormus, üksildus ja ebavõrdsus võivad süvendada vaimse tervise raskusi.

Seetõttu ei saa vaimset tervist käsitleda tervishoiu ja sotsiaalsüsteemis eraldi lisateenusena, vaid see peab olema osa perearstiabist, eriarstiabist, sotsiaalteenustest, lastekaitsest, peretoest, töövõime toest ja kogukonnateenustest. Abi peab olema varajane, astmeline, kodulähedane, valdkondadeülene ja inimese jaoks arusaadav.

Eesmärk on liikuda süsteemi poole, kus vaimsele heaolule suunatakse tervishoiu- ja sotsiaalpoliitikas koormusele vastav tähelepanu ja rahastus.

Soovitused

1 Arendada välja ja püsivalt rahastada astmelise vaimse tervise abi süsteem.

Vaimse tervise abi peab algama madala lävega nõustamisest: digitoest, kogukonnategevustest ja vähese intensiivsusega psühholoogilistest sekkumistest ning liikuma vajaduse korral edasi esmatasandi meditsiini ja spetsialiseeritud ravini. Astmeline abi peab olema tagatud elukaare üleselt. Alumiste astmete teenused vajavad püsivat rahastusmudelit.

2 Tuua vaimse tervise tugi igasse perearstikeskusesse ja esmatasandile.

- Igas perearstikeskuses peab olema kättesaadav vaimse tervise õe ja kutsega psühholoogi teenus. Perearstidele ja -õdedele tuleb anda piisav tööaeg, rahastus ja suunamisteed, et nad saaksid vaimse tervise raskusi varakult märgata ning pakkuda esmast tuge.
- Suurendada vaimse tervise õdede ja psühholoogide kutseastate riiklikku tellimust.

3 Tagada esmane vaimse tervise abi sõltumata ravikindlustusest.

- Madala läve psühholoogiline abi, kriisitugi ja suitsiidiennetus peavad olema kättesaadavad ka ravikindlustuseta inimestele. Vaimse tervise abi hiline mine suurendab kulusid tervishoiule, sotsiaalkaitsele, töövõimele ja peredele.

4 Integreerida vaimse tervise tugi sotsiaalteenustesse ja kogukonnateenustesse.

- Sotsiaal- ja tervishoiusüsteem peavad toimima inimese jaoks ühe teekonnana. Võlanõustamine, toimetulekutugi, koduteenused, eakate teenused, peretugi, sõltuvusabi, vägivallaohvrite abi ja töövõime tugi peavad sisaldama vaimse tervise märkamist ning lihtsat suunamist sobivale abile. Sotsiaalsed retseptid, huvitegevus, loodustegevused ja kogukonnategevused tuleb siduda tervise- ja sotsiaalsüsteemiga.

5 Kujundada laste ja perede vaimse tervise tugi perepõhiseks, mitte lapse ja vanema vahel killustatuks.

- Lapse vaimse tervise või käitumisraskuse korral tuleb tavapäraselt toetada ka vanema toimetulekut, paarisuhet ja pere igapäevast hakkamasaamist. Vanemlusprogrammid, perenõustamine, Räägime Lastest lähenemine, sünnitusjärgne tugi ja madala läve pereteenused peavad olema üle Eesti nähtavad, elukohalähedased ja järjepidevalt rahastatud.

6 Pakkuda sihitud tuge haavatavatele rühmadele.

- Eraldi tähelepanu vajavad lapsed ja noored, rasedad ja sünnitusjärgses perioodis vanemad, sotsiaalmajanduslikes raskustes pered, vägivallaohvrid, sõltuvusprobleemidega inimesed, eakad, üksildased inimesed ning krooniliste haigustega inimesed. Teenused tuleb kujundada nii, et inimene ei peaks abi otsimiseks läbima keerukat süsteemi.

7 Muuta suitsiidiennetus püsivaks riiklikuks süsteemiks.

- Suitsiidiennetus tuleb viia projektipõhisest tegevusest riiklikuks, püsivalt rahastatud ja valdkondadeüleseks süsteemiks. Selleks tuleb anda Eesti suitsiidiennetuse tegevuskavale selge mandaadi ja rahastusega rakendusplaan, luua suitsiidikäitumise andme- ja seiresüsteem, muuta suitsiidikatse järgne järelkontakt raviteekonna osaks, koolitada eesliinitöotajaid ning tagada tugi suitsiidist mõjutatud lähedastele, koolidele, töökohtadele ja spetsialistidele.

Taustainfo

Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu järgi diagnoositi aastatel 2016-2021 depressiooni 12% ja ärevushäireid 10% täiskasvanutest; küsitlusuuringu põhjal oli 2021. aastal depressioonirisk **28%** ja ärevushäire risk **20%** rahvastikust [1]. Eesti laste vaimse tervise uuringu eesmärk oli luua terviklik ülevaade kooliealiste laste vaimse tervise olukorrast ning seiremetoodika; uuring kinnitab **laste ja noorte vaimse tervise toe süsteemse vajaduse kasvu** [2].

Vaimse tervise probleemid on seotud ka tervishoiukulude ja kehalise tervisega. OECD hinnangul moodustavad vaimse tervise probleemid EL-is ligikaudu **76 miljardit eurot** otseseid tervishoiukulusid aastas ehk umbes 6%

tervishoiueelarvetest; oluline osa kuludest tekib ka seetõttu, et **psüühikahäired halvendavad kehaliste haiguste kulgu ja muudavad ravi keerukamaks** [3].

Eestis on vaimse tervise teenuste rahastus viimastel aastatel kasvanud, kuid OECD 2023. aasta riigiprofiil rõhutab endiselt, et vaimse tervise probleemide koormus on suur ning teenuste kättesaadavus vajab arendamist [4].

Suitsiidiennetus vajab püsivat süsteemi. Eestis sureb suitsiidi tagajärjel igal aastal ligikaudu **200** inimest ning 2025 - 2028 suitsiidiennetuse tegevuskava nimetab üheks põhiprobleemiks suitsiidide arvukuse taseme püsimist [5]. WHO LIVE LIFE juhis rõhutab, et tõhus suitsiidiennetus peab ühendama ligipääsu vähendamise ohtlikele vahenditele, vastutustundliku meediakajastuse, noorte sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamise ning riskis inimeste varajase märkamise ja järeltoe [6].

Laste ja perede vaimne tervis peab olema tervishoiu- ja sotsiaalsüsteemi keskne osa. Laste ja perede programm 2025-2028 seab eesmärgiks, et Eesti oleks hea paik pere loomiseks ja laste kasvatamiseks ning et lapsed kasvaksid hoolivas, kaasavas, turvalises ja arendavas keskkonnas [7]. Vanemluse toetamise valdkondadeülene tegevuskava rõhutab, et pered **vajavad tuge juba lapse ootusest peale ning sünnitusjärgse depressiooni risk on Eestis ligikaudu 20%** [8]. Sotsiaalkindlustusameti avaldatud uuringu järgi on **53%** Eesti lapsevanematest tundnud, et vajaksid lapsevanemana nõu ja abi, kuid ei tea, kuhu pöörduda või ei ole sõندانud abi küsida [9].

Mõõdetav tulemus

4 aasta pärast on vaimse tervise õe või muu vaimse tervise pädevusega spetsialisti teenus kättesaadav igas perearstikeskuses; madala läve vaimse tervise abi on kättesaadav ravikindlustusest sõltumata; suitsiidikatse järgne järelkontakt on riiklik raviteekond; laste ja perede tugi on igas piirkonnas selgelt leitav; väheneb vaimse tervise tõttu kaotatud töövõime, korduv kriisiabi vajadus ja suitsiidisurmade arv.

Viited

- [1] Tervise Arengu Instituut. Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring: lühikokkuvõte. 2023.
- [2] Tervise Arengu Instituut. Eesti laste vaimse tervise uuring. 2025.
- [3] OECD. The Economic Case for Preventing Mental Ill Health. 2026.
- [4] OECD / European Observatory on Health Systems and Policies. Estonia: Country Health Profile 2023. 2023.
- [5] Sotsiaalministeerium. Eesti suitsiidiennetuse programm ja tegevuskava 2025-2028. 2025.
- [6] World Health Organization. LIVE LIFE: An implementation guide for suicide prevention in countries. 2021.
- [7] Sotsiaalministeerium. Laste ja perede programm 2025-2028. 2025.
- [8] Sotsiaalministeerium. Vanemluse toetamise valdkondadeülene tegevuskava 2024-2030. 2024.
- [9] Sotsiaalkindlustusamet. Uuring: üle poole lapsevanematest soovib laste kasvatamise kohta rohkem nõu ja abi. 2018.

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 osapoolel 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.

Kultuur ja vaimne vastupanuvõime

Kultuur seostub meie peades küll meelelahutuse või identiteedi küsimusega, kuid on samavõrra vaimse tervise ja kogukondliku sidususe ressurss.

Kunsti- ja kultuuritegevused aitavad inimestel kogeda tähendust, rõõmu, eneseväljendust, osalust ja ühendust teistega.

WHO 2019. aasta ülevaade koondas üle 3000 uuringu ning järeldas, et kunstidel ja kultuuril on oluline roll tervise edendamisel, haiguste ennetamisel ning vaimse ja füüsilise tervise toetamisel kogu elukaare jooksul [1]. Kultuuriosalust tuleb seetõttu käsitleda ka rahvatervise ja ennetuse osana: vähendada tuleb ebavõrdsust kultuurile ligipääsus, tuua kultuur paremini kokku hariduse, noorsootöö, sotsiaal- ja tervisevaldkonnaga ning kaitsta ka kultuurivaldkonna töötajate endi vaimset tervist ja töötingimusi.

Soovitused

1 Tunnistada kultuuri vaimse tervise ja heaolu taristuna.

- Riiklikes arengukavades ja kohalikes strateegiates tuleb selgelt sõnastada, et kultuuriosalus on vaimse tervise, üksilduse ennetuse, sotsiaalse sidususe ja kogukondliku heaolu kaitsetegur. Kultuuri ei tule käsitleda ainult valdkondliku toetuse, vaid ka ennetuse, rahvatervise ja ühiskondliku vastupanuvõime osana.

2 Vähendada ebavõrdsust kultuuriosaluses.

- Kultuurist saadav kasu ei tohi sõltuda inimese sissetulekust elukohast, vanusest, puudest, transpordivõimalusest ega pere taustast. Riik peab seadma sihiks kultuuriosaluse kasvu eakate, maapiirkondade elanike, väiksema sissetulekuga perede, puuetega inimeste ning noorte seas väljaspool suuremaid keskusi.
- Selleks on vaja püsivaid ligipääsumeid: kultuurirahitsa meetme laiendamine ka kutsekoolidele ja gümnaasiumidele, tuua kultuuriosalus erisoodustusmaksu alt välja ja võimaldada seeläbi töötajatel soodustada kultuuriosalust.

3 Pakkuda kultuuripõhist sotsiaalsed retsepti.

- Avada meede, mille raames vaimse tervise riskidega inimestega töötavad spetsialistid saavad suunata inimese sobivasse loov- või kultuuritegevusse: koori, kunstiringi, muuseumiprogrammi, lugemisgruppi, teatriprojekti, tantsu, päranditegevusse või kogukondlikku kultuurisündmusse. 2024. aasta süstemaatiline ülevaade leidis, et kultuuri retsepti programmid parandavad psühhosotsiaalset heaolu ning pakuvad nii sotsiaalseid kui psühholoogilisi kasusid [6].

4 Toetada laste, noorte ja eakate kultuuriosalust kui ennetust.

- Kultuuriosalus aitab kujundada identiteeti, eneseväljendust, kuuluvust ja tähendust. Erilist tähelepanu tuleb pöörata lastele ja noortele, kellel on suurem risk tõrjutuseks või riskikäitumiseks, ning eakatele, kelle puhul kultuuriosalus võib vähendada üksildust ja sotsiaalset isolatsiooni. Koolide, noortekeskuste, huvikoolide, raamatukogude, muuseumide ja hooldekodude koostöö peab olema strateegiline, mitte projektipõhine.

5 Kaitsta kultuuritöötajate vaimset tervist ja töötingimusi.

- Kultuur toetab ühiskonna vaimset tervist, kuid kultuuritöötajad ise võivad olla haavatavad. Ebakindlad sissetulekud, projektipõhisus, subjektiivne hindamine, konkurents, esinemissurve ja mitmel töökohal töötamine on vaimse tervise riskitegurid. Kultuurisektoris tuleb kujundada miinimumstandardid õiglasemaks tasustamiseks, läbipaistvamateks lepinguteks, sotsiaalkaitseks, vaimse tervise toeks, supervisiooniks, kovisiooniks ja töökoormuse juhtimiseks.

Taustainfo

Rahvusvaheline tõendus toetab kultuuri käsitlemist **heaolu ja vaimse tervise ressursina**. WHO ülevaade näitab, et kunstidel on roll tervise edendamisel, ennetuses ning haiguste käsitleuses kogu elukaare jooksul [1]. CultureForHealth raport järeldeb, et kunsti- ja kultuuritegevused **toetavad positiivset vaimset tervist, aitavad vähendada üksildust ja sotsiaalset isolatsiooni ning võivad olla osa kulutõhusast ennetusest** [2]. OECD 2024. aasta analüüs seostab sagedasema muuseumide ja ajalooliste paikade külastamise **kõrgema eluga rahulolu, õnnetunde ja enesehinnangulise tervisega** [3].

Eestis on kultuuriosalus ebaühtlane. Statistikaameti kultuuris osalemise uuringu järgi osales 2023. aastal kultuurisündmustel 79% vähemalt 15-aastastest Eesti elanikest [4]. 65+ vanuserühmast osaleb vähemalt ühel kultuuri- või

spordisündmusel aasta jooksul 54,5% inimestest, samas kui Põhjamaades on eakate osalus oluliselt kõrgem; regionaalne ebavõrdsus ulatub Tartumaa 84%-lt Ida-Virumaa 66%-ni ning laste kultuuriosalus on mitmes valdkonnas langenud. Huvihariduses on ebavõrdsus samuti suur: Arenguseire Keskuse 2025. aasta lühiport rõhutab, et **huviharidus on kättesaadavam jõukamate ja kõrgema haridustasemega vanemate lastele ning peamiselt suuremates maakondades** [8].

Kultuurisektori töötingimused vajavad eraldi tähelepanu. Eurostati andmetel töötas 2024. aastal EL-is kultuurivaldkonnas 7,9 miljonit inimest ehk 3,8% kogu tööhõivest [5]. Euroopa Tööjõuamet on toonud esile, et **kultuuri- ja loomesektorites on levinud deklareerimata töö, näiline või sundenesehõive, ajutised lepingud ning puudulik ligipääs sotsiaalkaitsele, sealhulgas tervisekindlustusele ja pensionikaitsele** [7]. Laiem tõendus näitab, et ebakindel töö on seotud halvema vaimse tervisega [9].

Mõõdetav tulemus

4 aasta pärast on kasvanud kultuuriosalus eakate, laste, noorte, maapiirkondade elanike ja väiksema sissetulekuga perede seas; käivitatud on kultuuripõhise sotsiaalretsepti piloot; suurenenud on koolide, noortekeskuste, hoolekandeesutuste ja kultuuriasutuste püsikoostöö; paranenud on kultuuritöötajate sotsiaalkaitse ja vaimse tervise toe kättesaadavus; loodud on regulaarne seire kultuuriosaluse ja vaimse heaolu seoste hindamiseks.

Viited

- [1] Fancourt D, Finn S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. WHO Regional Office for Europe. 2019.
- [2] CultureForHealth. Culture's contribution to health and well-being: a report on evidence and policy recommendations for Europe. 2022.
- [3] Murtin F, et al. The art of living well: cultural participation and well-being. OECD. 2024.
- [4] Statistikaamet. Riigi suurim kultuuriuuring: Eesti inimesed lahtub meelt peamiselt kinos ja kontserdil käies. 2024.
- [5] Eurostat. Culture statistics - cultural employment. 2026.
- [6] Jensen A, Holt N, Honda S, Bungay H. The impact of arts on prescription on individual health and wellbeing: a systematic review with meta-analysis. 2024.
- [7] European Labour Authority. Creative sectors: ELA study reveals precarious working conditions and undeclared labour. 2024.
- [8] Arenguseire Keskus. Huvihariduse kättesaadavus Eestis. 2025.
- [9] Rönblad T, Grönholm E, Jonsson J, Koranyi I, Orellana C, Kreshpaj B, Chen L, Stockfelt L, Bodin T. Precarious employment and mental health: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health. 2019.

Põllumajandus, toidujulgeolek ja vaimne vastupanuvõime

Eesti toidujulgeolek, maaelu kestlikkus ja põllumajanduse põlvkonnavaheetus sõltuvad nii maa viljakusest, tehnikast, toetustest ja turgudest, kui ka inimestest, kes toitu toodavad.

Põllumajandustootjate töö on eripäraselt haavatav: sõltuvus ilmast, turuhindadest, loomataudidest, sisendhindadest, toetustingimustest, kontrollidest, hooajalisest ülekoormusest, pereettevõtte pingetest ja asendajate puudumisest suurendab psühhosotsiaalset koormust. Euroopa põllumajandustootjate vaimse tervise algatused rõhutavad, et talunike vaimse tervise toetamiseks on vaja püsivat rahastust, sektorile sobivaid teenuseid, stigmade vähendamist, nõustajate koolitamist ja institutsioonide koostööd [1].

Seetõttu peab põllumajanduspoliitika käsitlema tootja vaimset tervist ja töövõimet toidujulgeoleku, kriisivalmiduse, maaelu elujõu ja ettevõtluse kestlikkuse osana.

Soovitused

1 Tunnistada põllumajandustootjate vaimne tervis toidujulgeoleku ja maaelu kestlikkuse osaks.

- Lisada põllumajandustootjate vaimne tervis ja riiklike strateegiate, maaelu poliitika, riskijuhtimise ja kriisipakettide läbivaks teemaks. Uute toetustingimuste, kontrollisüsteemide ja keskkonnanõuete puhul tuleb hinnata ka nende mõju tootjate halduskoormusele, töövõimele ja psühhosotsiaalsele pingele.

2 Lisada vaimse tervise tugi põllumajanduse nõuande- ja teadmussiirdesüsteemi.

- Vaimse tervise esmase märkamise, stressi- ja läbipõlemise ennetuse ning abini suunamise oskused tuleb integreerida AKISesse, METKi teadmussiirdesse, põllumajandusnõustajate, konsultantide, koolitajate ja tootjaorganisatsioonide töösse. Tugi peab olema viidatud kanalites, mida talunik juba kasutab: nõuandeteenused, PRIA, METK, loomaarstid, pangad, raamatupidajad, kindlustus ja valdkonna organisatsioonid. Riik peab looma põllumajandustootjale ühe madala lävega abitee, kus finantsnõustamine, riskijuhtimine, õiguslik tugi, sotsiaalabi ja vaimse tervise esmane abi on ühisel süsteemis.

3 Laiendada asendustaluniku teenust ja puhkusevõimalusi.

- Põllumajandustootjal peab olema võimalik puhata, haigestuda hoolitseda pere eest ja kriisist taastuda ilma, et talu, loomad või tootmine ohtu satuksid. Asendustaluniku teenust tuleb tugevdada töövõime ja vaimse tervise kaitsemeetmena: suurendada rahastust, parandada piirkondlikku kättesaadavust, koolitada asendajaid ning laiendada teenuse kasutamist vajadusel ka läbipõlemise ja lühiajalise vaimse taastumise olukordadesse.

4 Koolitada sektoris tegutsevaid väravahoidjaid ja pakkuda sihitatud tuge.

- Anda vaimse tervise esmaabi oskused neile, kellega tootja päriselt kokku puutub: loomaarste, nõustajaid, sööda- ja seemnemüüjaid, pangahaldureid, raamatupidajaid, kontrollijaid, tootjaorganisatsioonide esindajaid ja kohalikke eestvedajaid. Neil võib olla võimalus märgata kurnatust, läbipõlemist, kriisi või suitsiidiriski ning suunata inimene väärikalt sobiva abini.
- Käivitada põllumajandustootjate vaimse tervise, töövõime ja suitsiidiennetuse programm. Programm peab hõlmama seiret, teadlikkust, varajast märkamist, kriisiabi, suitsiidiennetust ja kriisijärgset tuge. Eraldi tähelepanu tuleb pöörata meestele, noortele tootjatele, üksinda tegutsevatele tootjatele, pereettevõtetele, põlvkonnavahetuse pingetele ja loomakasvatajatele.

5 Vähendada halduskoormust ja parandada poliitikamuutuste prognoositavust.

- Põllumajandustootjate vaimset tervist mõjutab tugevalt ebakindlus. Toetuste, kontrollide, keskkonnanõuete ja kriisimeetmete kujundamisel tuleb seada eesmärgiks selgus, ajakohane info, mõistlikud tähtajad, kasutajasõbralikud digiteenused ja vähem dubleerivat aruandlust.

Taustainfo

Eesti põllumajanduse ja kalanduse valdkonna arengukava aastani 2030 seab eesmärgiks suurendada valdkonna konkurentsivõimet, toetada toidujulgeolekut ning maa- ja rannapiirkondade kestlikku arengut [2]. ÜPP strateegiakava 2023-2027 on Eesti peamine vahend ELi ühise põllumajanduspoliitika rakendamiseks ning puudutab muu hulgas tootjate sissetulekuid, toiduga kindlustatust, maaelu arengut ja põlvkonnavahetust [3]. Nendes raamides **tuleb põllumajandustootjate vaimset tervist käsitleda mitte kõrvalteemana, vaid töövõime, riskijuhtimise ja toidujulgeoleku osana.**

Rahvusvaheline tõendus näitab, et põllumajandussektoris on vaimse tervise riskid süsteemsed. EU-OSHA ülevaade toob põllumajanduses esile kõrge töökoormuse, isolatsiooni, administratiivse koormuse, majandusliku ebakindluse ja tööelu eripärad ning märgib, et farmerite ja põllumajandustöötajate **suitsiidirisk on paljudes uuringutes kõrgem kui teistes ametirühmades** [4]. Iirimaa uuringus raporteeris **23,6% farmeritest sagedast läbipõlemist ja 50,1% uneprobleeme** [5]. Soome Mela mudel näitab, et **põllumajandustootjate psühhosotsiaalsed stressi saab toetada varase sekkumise, töövõime hindamise ja sektorisse põimitud tugivõrgustiku kaudu** [6]. Austraalia Rural Financial Counselling Service on hea näide tasuta ja sõltumatust finantsnõustamisest farmeritele, kaluritele, metsamajandajatele ja seotud väikeettevõtetele, kes on finantsraskustes või selle riskis [7]. Eestis on üks olemasolev praktiline alus **asendustaluniku teenus**: see on tööjõuvahendusteenus loomakasvatustalunike asendamiseks haiguse, puhkuse või lapse haiguse korral ning selle eesmärk on pakkuda kvaliteetset ja kiiresti kättesaadavat teenust kõigis maakondades [8]. **See teenus tuleks siduda selgemalt töövõime, läbipõlemise ennetuse ja vaimse tervise kaitsega.**

Mõõdetav tulemus

4 aasta pärast on põllumajandustootjate vaimne tervis lisatud PõKa ja ÜPP rakendamise läbivaks teemaks; AKISes ja nõuandeteenustes on vaimse tervise märkamise ja suunamise moodul; asendustaluniku teenuse kättesaadavus on paranenud; kogutakse regulaarseid andmeid põllumajandustootjate töövõime kohta ning suitsiidiennetus hõlmab ka põllumajandussektorit.

Viited

- [1] EUCAPNetwork. Supporting farmers' mental health: action-oriented recommendations. 2024.
- [2] Regionaal- ja Põllumajandusministeerium. Põllumajanduse ja kalanduse valdkonna arengukava aastani 2030.
- [3] PRIA. Strateegiakava 2023-2027 otsetoetused ja maaelu arengu toetused.
- [4] EU-OSHA / OSHwiki. Psychosocial issues in the agriculture sector. 2025.
- [5] Dublin City University. DCU research study finds that over 25pc of Irish farmers are suffering from burnout. 2023.
- [6] Mela. Workability services. 2025.
- [7] Australian Government Department of Agriculture, Fisheries and Forestry. Rural Financial Counselling Service. 2026.
- [8] Eestimaa Talupidajate Keskliit. Asendustaluniku teenus.
- [9] Maaelu Teadmiskeskus. AKIS 2024. aasta rakenduskava täitmise aruanne.