Vaimne tervis

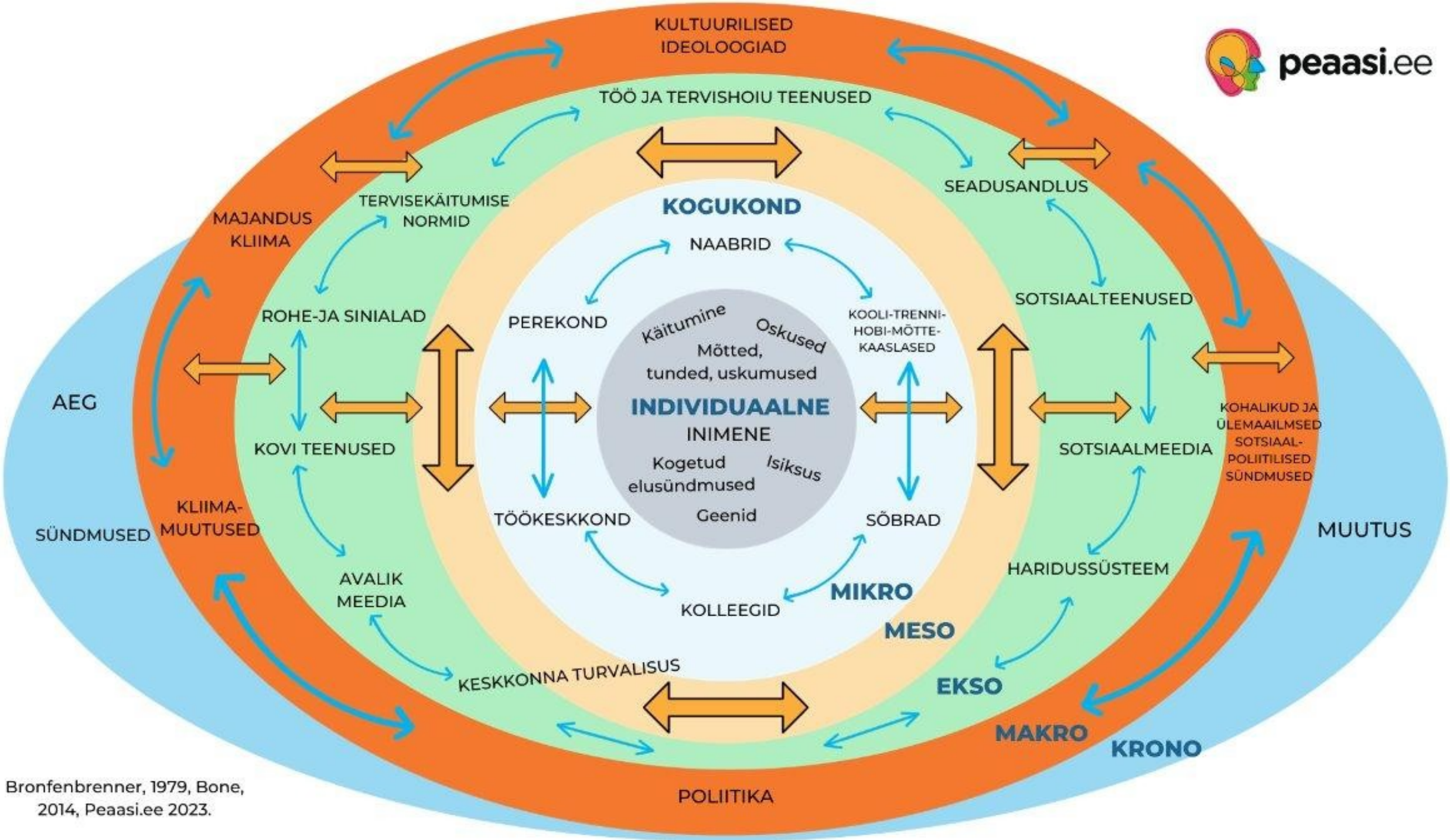
Mari Ader-Nobels
vaimse tervise osakond
17.11.2026



SOTSIAALMINISTEERIUM

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) määratleb vaimset tervist kui **heaoluseisundit, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevaelu pingetega, suudab töötada produktiivselt ning on võimeline andma oma panuse kogukonna heaks.**

Vaimne tervis ei ole ainult **häire** või **„pahaolu“** puudumine.



Bronfenbrenner, 1979, Bone, 2014, Peaasi.ee 2023.

Peamised väljakutsed

Ebapiisav ennetus ja kogukondlik tugi ning abi otsimist takistav stigma

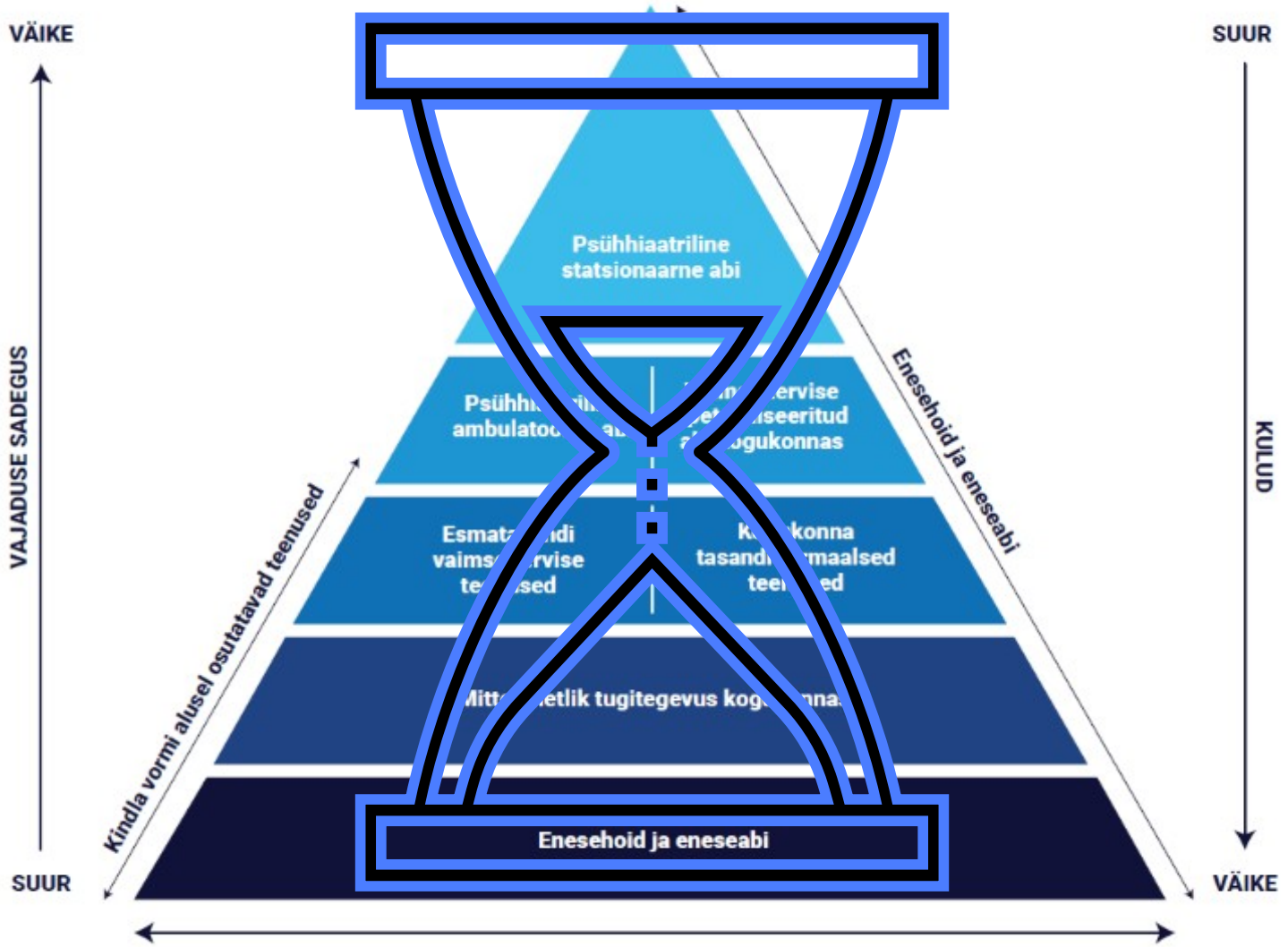
Suur ja kasvav vaimse tervise abivajadus, eriti noorte seas

Killustunud süsteem ning nõrk koostöö tervise-, sotsiaal- ja haridusvaldkonna vahel

Spetsialistide nappus, sh psühhiaatrite, psühholoogide ja vaimse tervise õdede puudus

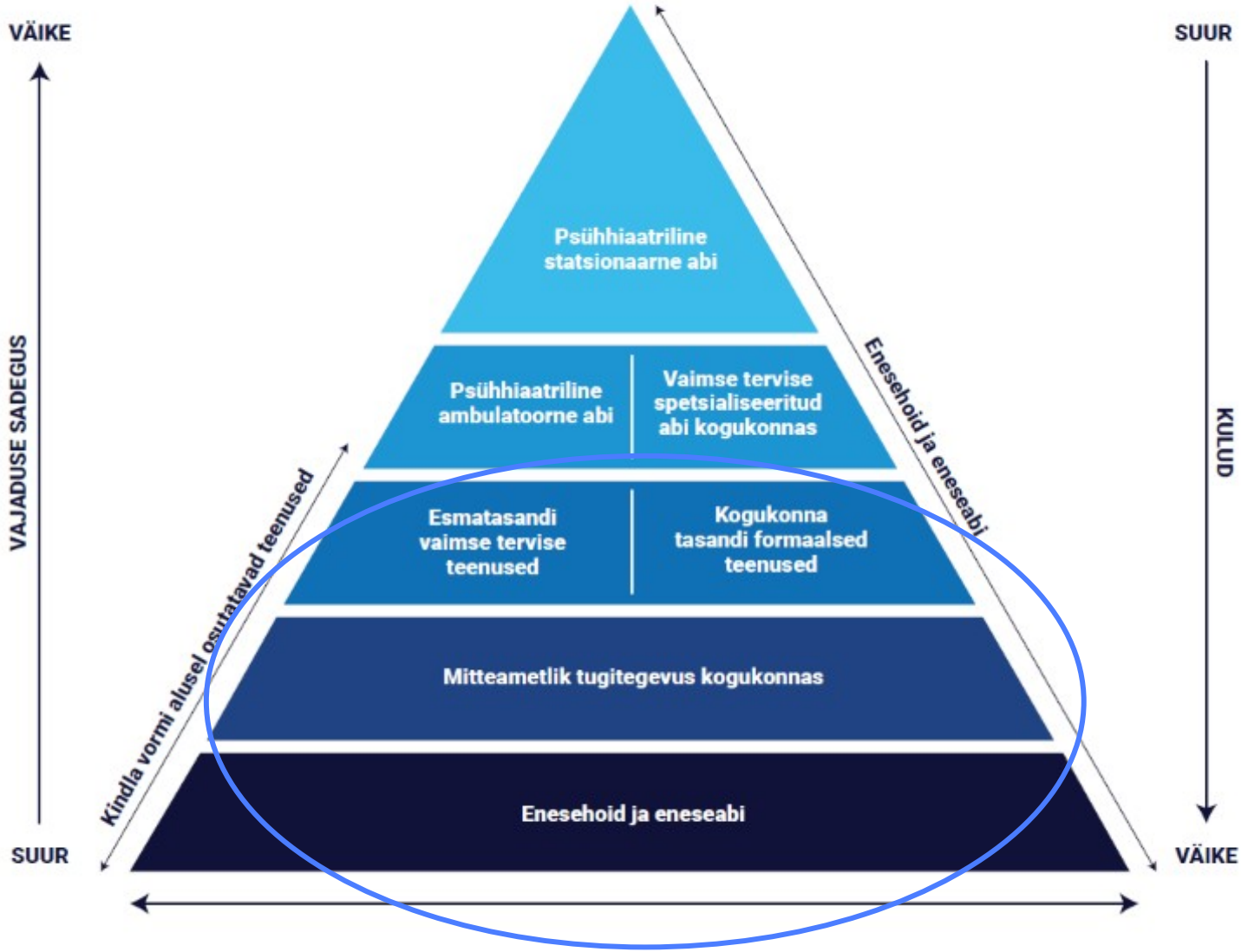


"Eestis on vaimse tervise teenuste püramiid pigem liivakellakujuline – inimesed püüavad ise eneseabivõtetega hakkama saada ning kui see ei õnnestu, siis kogukonnast või esmatasandilt abi otsimata pääseda psühhiaatri või kliinilise psühholoogi vastuvõtule." Eesti inimarengu aruanne, 2023



Allikas: Vaimset tervist toetavate tegevuste ja teenuste korralduse optimaalne jaotus
Allikas: Vaimse tervise tegevuskava 2023–2026, Sotsiaalministeerium, 2022

"Eestis on vaimse tervise teenuste püramiid pigem liivakellakujuline – inimesed püüavad ise eneseabivõtetega hakkama saada ning kui see ei õnnestu, siis kogukonnast või esmatasandilt abi otsimata pääseda psühhiaatri või kliinilise psühholoogi vastuvõtule." Eesti inimarengu aruanne, 2023



Allikas: Vaimset tervist toetavate tegevuste ja teenuste korralduse optimaalne jaotus
Allikas: Vaimse tervise tegevuskava 2023–2026, Sotsiaalministeerium, 2022

Varajane abi

Abiotsimise muster on liivakellakujuline

Abi otsitakse sageli alles siis, kui probleemid süvenevad ning siis juba kõrgematelt astmetelt (spetsialiseeritud abi).

Abiteekond on killustunud ja katkendlik

Inimesel on keeruline leida sobivat abi, selles orienteeruda ja teekonnal püsida.

Piiratud ressursid

Abivajadus on suur, kuid spetsialiste ja teenuste pakkumise võimalusi napib.

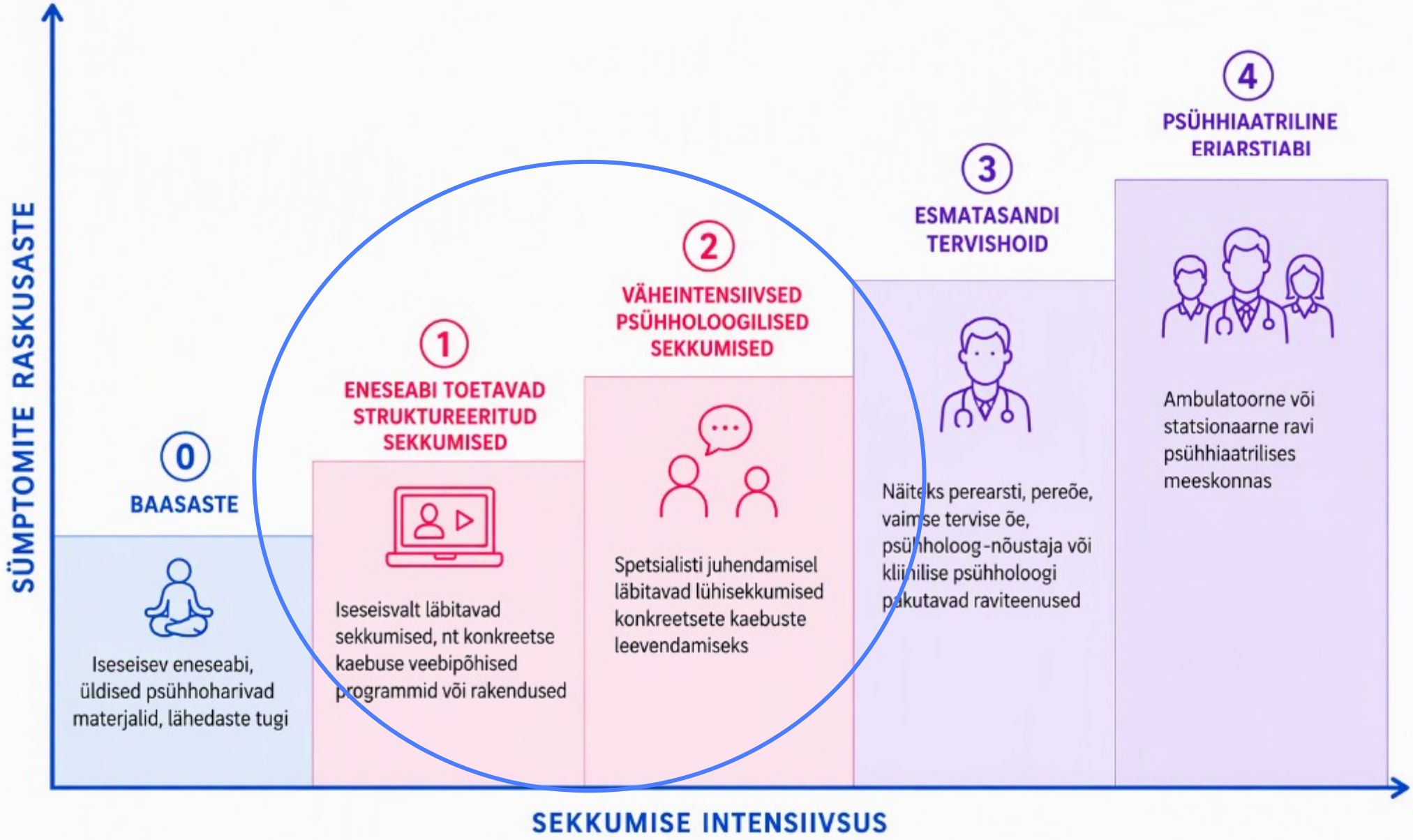
Eesmärk

Muuta varajase abi leidmine, kasutamine ja vajadusel järgmisele abiastmele liikumine võimalikult kättesaadavaks ja sujuvaks.



Mis probleemi soovime lahendada?

Vaimse tervise astmelise abi mudel



Varajase abi tasandi loomine

Täidame lünka eneseabi ja ravi vahel

Kujundame uut teenusekihti, mis võimaldab saada tuge **enne, kui inimene vajab spetsialiseeritud vaimse tervise ravi**.

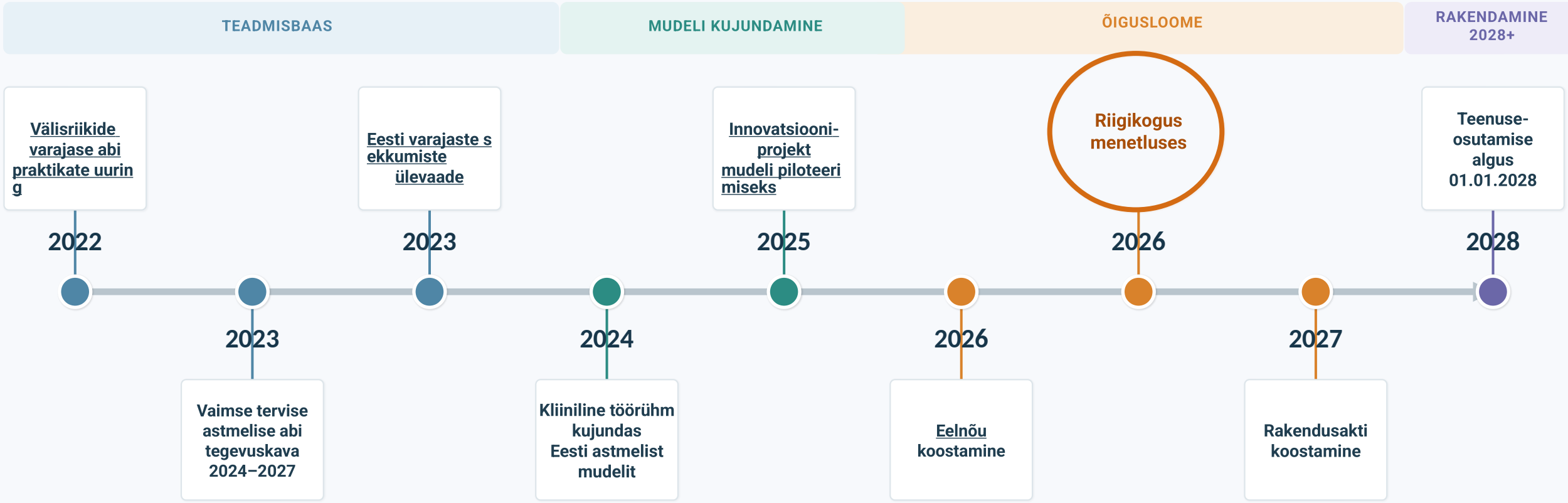


Fookuses on:

- varasem ligipääs abile
- tõenduspõhised sekkumised
- ühtsed kvaliteedinõuded
- sujuvam abiteekond

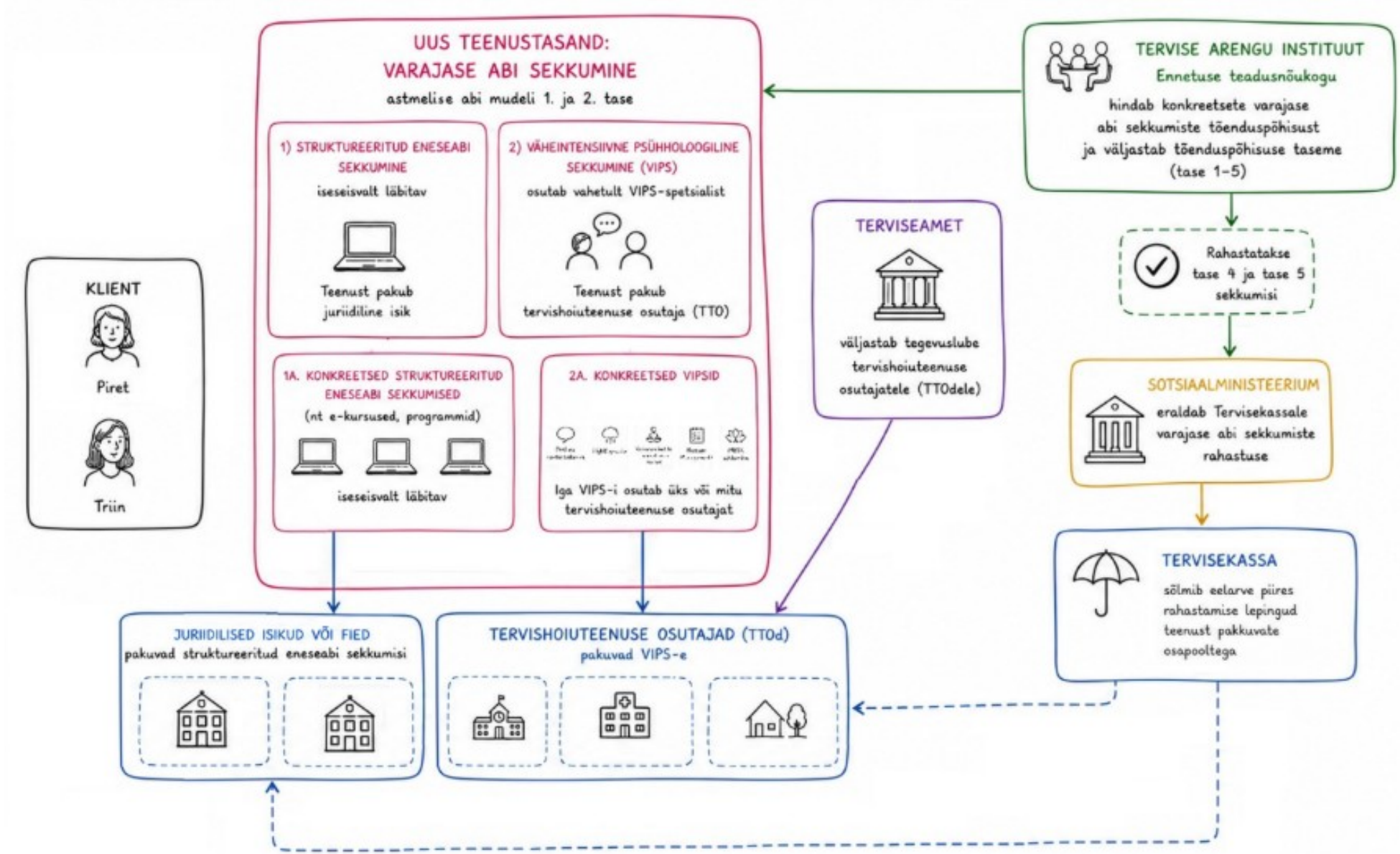
Eesmärk: aidata enne, kui probleemid muutuvad raskeks

Kuidas oleme siia jõudnud?





Väheintensiivsete psühholoogiliste sekkumiste pakkujad


UUS TEENUSTASAND:
VARAJASE ABI SEKKUMINE
astmelise abi mudeli 1. ja 2. tase
1) STRUKTUREERITUD ENESEABI SEKKUMINE
iseseisvalt läbitav
Teenust pakub juriidiline isik
2) VÄHEINTENSIIVNE PSÜHHOLOOGILINE SEKKUMINE (VIPS)
osutab vahetult VIPS-spetsialist
Teenust pakub tervishoiuteenuse osutaja (TTO)
1A. KONKREETSED STRUKTUREERITUD ENESEABI SEKKUMISED
(nt e-kursused, programmid)
iseseisvalt läbitav
2A. KONKREETSED VIPSID
Iga VIPS-i osutab üks või mitu tervishoiuteenuse osutajat
KLIENT
Piret
Triin
TERVISE ARENGU INSTITUUT
Ennetuse teadusnõukogu
hindab konkreetsete varajase abi sekkumiste tõenduspõhisust ja väljastab tõenduspõhisuse taseme (tase 1–5)
Rahastatakse tase 4 ja tase 5 sekkumisi
TERVISEAMET
väljastab tegevuslube tervishoiuteenuse osutajatele (TTOdele)
SOTSIAALMINISTEERIUM
eraldab Tervisekassale varajase abi sekkumiste rahastuse
TERVISEKASSA
sõlmib eelarve piires rahastamise lepingud teenust pakkuvate osapooltega
JURIIDILISED ISIKUD VÕI FIED
pakuvad struktureeritud eneseabi sekkumisi
TERVISHOIUTEENUSE OSUTAJAD (TTOd)
pakuvad VIPS-e

Abi peab olema kättesaadav ka kogukonnas ja esmatasandil

Kohaliku omavalitsuse vaimse tervise teenus

Mis see on?

Psühhosotsiaalne abi - heaolu toetavad tegevused asjakohase ettevalmistusega spetsialistilt

Psühholoogiline abi - psühholoogi professionaalne töö distressi leevendamiseks

Toetusfondist ei rahastata:

Ravi, ennetusprogramme ja koolitusi, rehabilitatsiooni, koolide tugispetsialiste ega kulusid, mida KOV juba katab

Sagedasemad teenused

- Psühholoogiline nõustamine
- Pereteraapia ja -nõustamine
- Kriisinõustamine, psühhosotsiaalne kriisiabi
- Hingehoidlik nõustamine
- Kogemusnõustamine
- Leinanõustamine
- Loovteraapiad
- Mänguteraapia

EELARVE

1,54 mln €

aastas kõigi KOV-ide peale

- Jaotus elanike arvu järgi
- Ühe KOV-i kohta min 1/250 (6 000 €), max 1/16 (96 000 €)
- Kasutamata jääk kandub järgmisse aastasse samaks otstarbeks
- Riigipoolne täiendav toetus

Allikad: SHS § 156; juhend KOV-idele (uuendatud nov 2025)

Vaimse tervise tugevdamine esmatasandil

Esmatasandil on keskne roll:

- vaimse tervise probleemide varajasel märkamisel
- esmase toe ja ravi pakkumisel
- edasise abi koordineerimisel

Vaimse tervise toe laiendamine esmatasandil:

- vaimse tervise õed perearstimeeskondades
- psühholoog-nõustajad esmatasandil
- e-konsultatsioon psühhiaatritega
- iseseisev psühholoogiline ravi



Praegused prioriteedid

kohaliku tasandi vaimse tervise toe tugevdamine
varajase abi õigusraamistiku loomine
väheintensiivsete psühholoogiliste sekkumiste süsteemne rakendamine
digitaalse vaimse tervise abiteekonna arendamine
vaimse tervise toe tugevdamine esmatasandil



Mida see tähendab alkoholi ja vaimse tervise jaoks?

Üks inimene, mitte eraldi probleemid

Vaimne tervis ja alkoholi tarvitamine võivad olla omavahel tihedalt seotud.

Märkamine ja sekkumine peavad toimuma võimalikult vara. Me ei peaks ootama diagnoosi või raske probleemi kujunemiseni.

Abi ei piirdu ainult tervishoiuga. Alkoholi tarvitamisega seotud tuge pakutakse eri süsteemides ja tasanditel.

Abi peab olema kättesaadav **kogukonnas, esmatasandil ja vajadusel eriarstiabis**.

Inimene ei peaks ise teadma, millise süsteemi „uksest“ sisse minna.

Aitäh!

