

Laste heaolu ja vaimse tervise olukord ja arengusuunad

Hedvig Sultson, TAI teadur
Minni Timberg, SOM vaimse tervise osakond
Eva Kuslap, SOM laste ja perede osakond

22.09.2026



**Tervise
Arengu
Instituut**



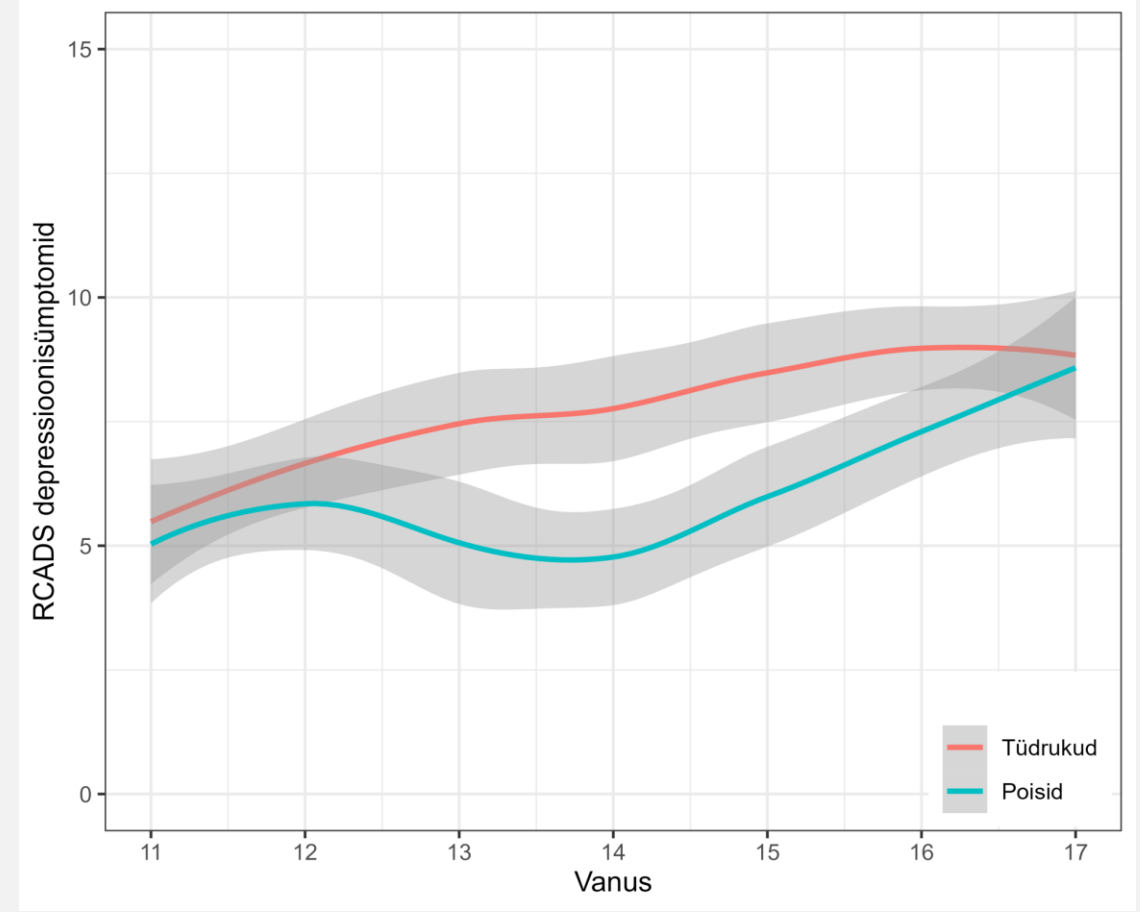
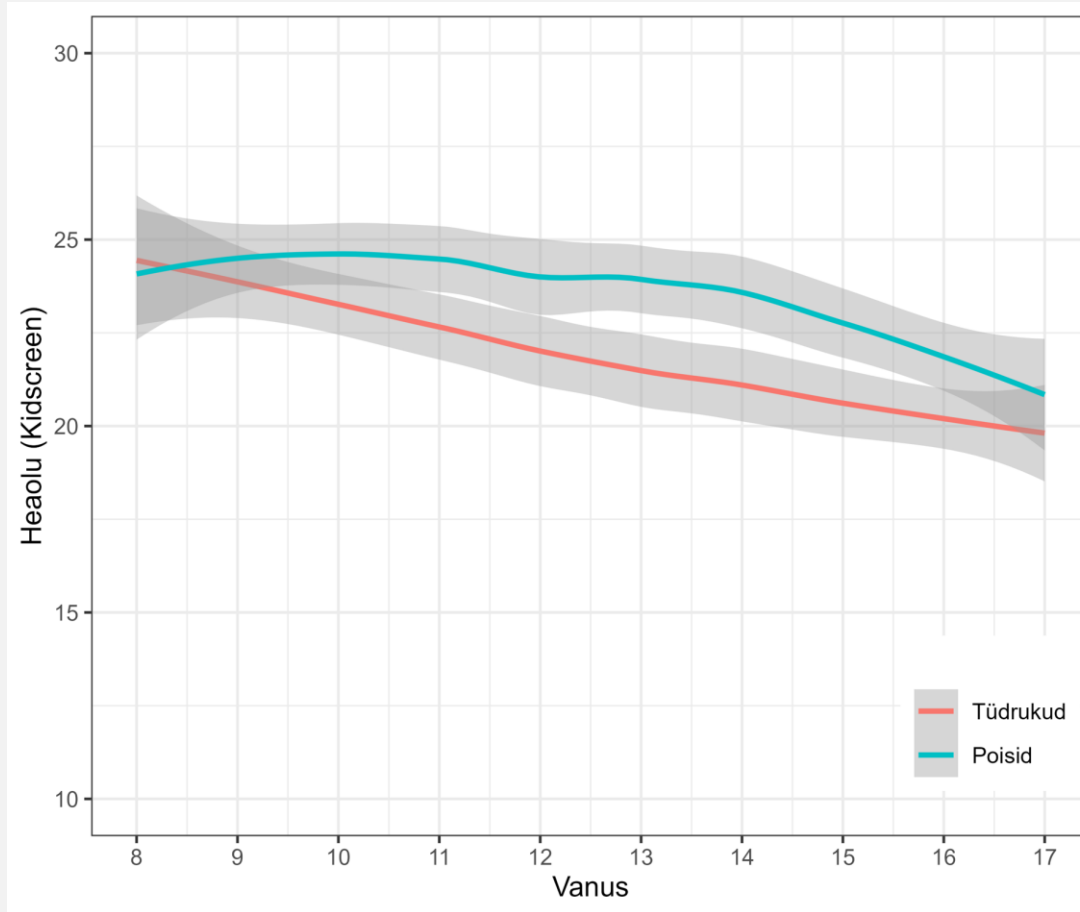
SOTSIAALMINISTEERIUM

Laste vaimne tervis ja heaolu teadlase vaatest

- Vaimse tervise probleemid on suurenenud kõikjal maailmas erinevate vanusrühmade, sh laste ja noorukite seas
- Vaimse tervise probleemid on kompleksed, mõjureid on palju
- **Millised mõjutegurid on seotud Eesti laste vaimse tervisega?**
- Laste vaimse tervise uuring (LVTU)
 - Teostajad: Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool, Turu-Uuringute AS
 - Tellija: Sotsiaalministeerium
- Enesekohane küsimustik koolides
- Andmekogumine: veebr–mai 2024
- Lõppvalim: 681 õpilast (8-17a; 2. - 11. klass)
 - Vanusegrupid: noorem (8-10a), keskmine (11-14), vanem (15+a)



Vanuse kasvades suurenevad probleemid



Mõjutegureid on palju

- LVTUs mõõdetud vaimse tervise probleemid:
 - Meeleolu- ja ärevushäired, tähelepanuprobleemid, käitumisprobleemid, liigsöömine, enesevigastamine, heaolu
- **Kõigi** probleemidega **läbivalt** seotud riski- ja kaitsetegurid:
 - **Taustatunnused:** sugu (tüdruk), vanus
 - **Pere ja vanemlus:** konfliktid ja kriisid peres, rahulolu peresuhetega
 - **Eakaaslased ja sõbrad:** kiusamine, sõprade vaimse tervise probleemid, sõprade piisavus, rahulolu sõprussuhetega
 - **Kool ja vaba aeg:** kooliga seotud läbipõlemine, kooliga rahulolu, vaba ajaga seotud rahulolu

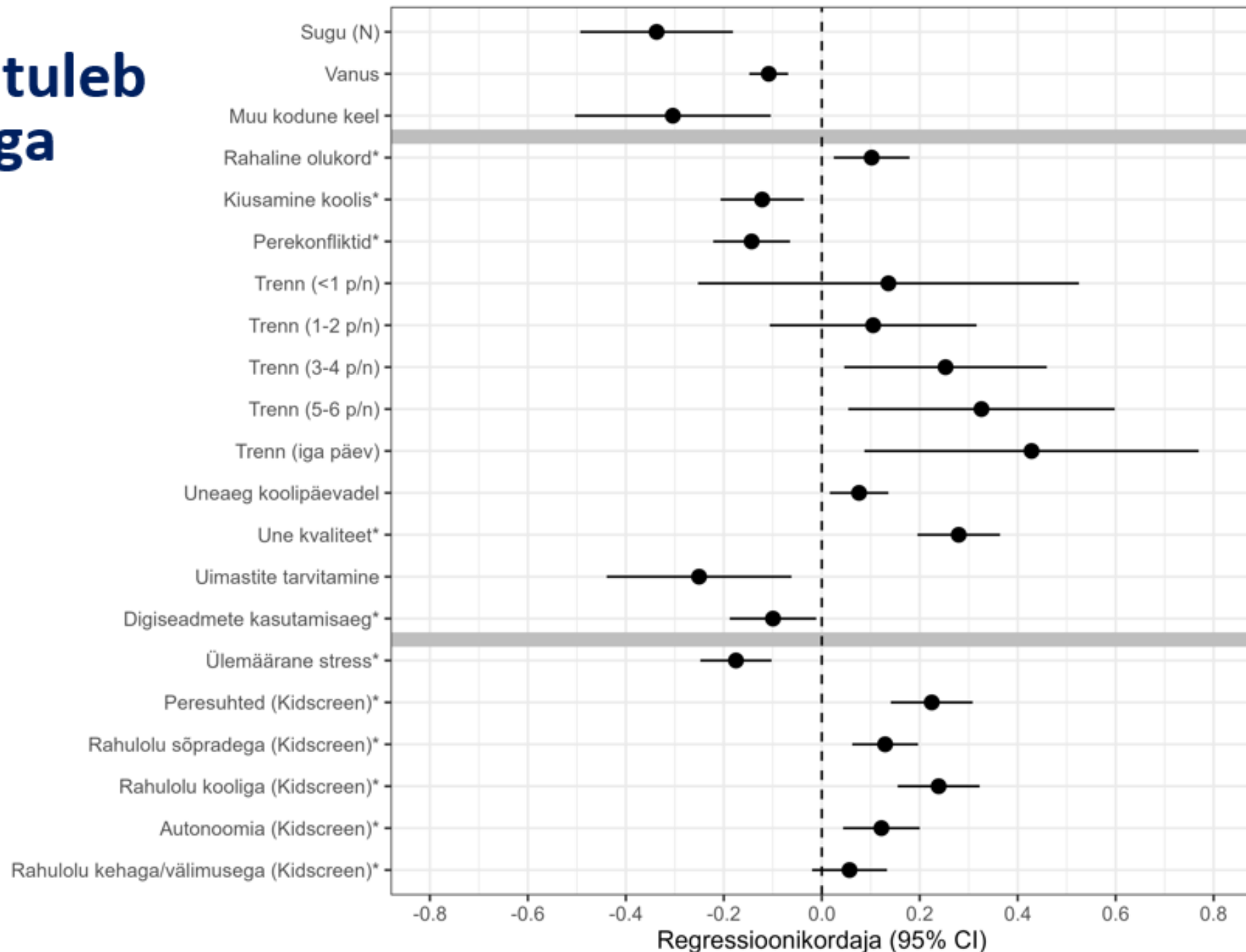
Mõjutegureid on palju

- Emotsioonide ja stressiga toimetulek: raskused emotsioonide reguleerimisega, tajutud stress, säilenõtkus
- Tervis ja eluviis: digiseadmete kasutusaeg (sh pigem ülemäärane kasutusaeg), sõltuvusainete tarvitamine, hea füüsiline tervis, unekvaliteet

Mõjutegureid tuleb vaadata korraga

Parema heaoluga on seotud:
hea rahaline olukord, trennis käimine, piisav uneaeg ja kvaliteet, head pere- ja sõprussuhted, rahulolu kooliga, autonoomia

Heaolu on **madalam**, kui vastaja (on) ... tüdruk; vanemas vanuserühmas; 'muu' koduse keelega; kiusatav; konfliktsest perest; tarvitab uimasteid; tunneb ülemäära stressi



Kokkuvõtte teadlaste vaatest

- Mõjutegureid on palju, ei saa vaid üht kindlat "süüdlast" välja tuua
- Mõjutegureid tuleb analüüsida koosmõjus teiste teguritega:
 - Siilbek, Sultson jt (esitatud ajakirja):
 - Kehvemad peresuhted seostuvad depressiooniga, aga me ei tea, miks
 - **Analüüs:** kehvemad peresuhted seostuvad depressiooniga, kuna mõjutavad lapse emotsiooni regulatsiooni oskuste arengut, mis omakorda seostub depressiooniga <-
vaja uurida mõjumehhanisme

Ennetus- ja tugitegevuste arendamine

- Välja kuulutatud **uus teadusuuring 2027. aasta andmekorjega** (Subjektiivse heaolu ja vaimse tervise elukaareülese seiremetoodika loomine“) mis on jätk ka LVTU-le.
- Kuna laste heaolu ja vaimse tervise mõjurid on **valdkondadeülesed**, valmis eelmisel aastal ministeeriumite ülese tööühma raport „[Laste ja noorte vaimse tervise parandamise ettepanekud](#)“ Rõhutab turvaliste perekondlike suhete, kättesaadava huvihariduse, lapse iseseisvust toetava avaliku ruumi, pere majandusliku toimetuleku, kiusamisvaba koolikeskkonna, nüüdisaegse õpikäsitluse ja tervislike eluviiside (uni, liikumine, toitumine) tähtsust.
- **Kohalikele omavalitsustele** loodi läbi toetusfondi riiklik püsirahastus psühhosotsiaalse ja psühholoogilise abi teenuste osutamiseks alates 2025. aastast. Peamine sihtrühm on just laosed ja pered ning pakutud on perenõustamist, loovteraapiaid (nt muusika-, kunsti-, liikumisteraapia), mänguteraapiat, kriisinõustamist jms.
- EL ühistegevuse kaasabil valmis valdkondadeülene [Suitsiidiennetuse tegevuskava 2025–2028](#) mida viime ellu strateegiliste partnerluste raames (hetkel partnerid: ERSI, Peaasjad, Elus), selle raames töötatakse välja ka eraldi **suitsiidikatsete järgse toe** mudel lastele ning viiakse läbi **tugigruppe** suitsiidse inimese lähedastele ning suitsiidi läbi hukkunud inimeste lähedastele, **SOS-programme** koolides, valmib **juhis** suitsiidikatse toimumise järgseteks sammudeks **koolidele**.

Abivõimaluste laiendamine

- Vaimse tervise spetsialistide juurdetoomine tervishoidu.
 - Korraldame **psühholoogide kutseastate** rahastust kliinilistele psühholoogidele ja psühholoog-nõustajatele (hinnanguliselt 15+15 kohta). Alates 2024. aastast on **kliinilistele psühholoogidele** loodud õigusruum iseseisva psühholoogilise ravi osutamiseks (saatekirjaga). Alates 2025. aasta aprillist saab ka perearstipraksistes rakendada **psühholoog-nõustaja** ja **vaimse tervise õe** teenuseid.
 - **Laste- ja noorukitepsühhiaatria** residentuurikohtade tellimus tõsteti 4-5 kohalt aastas 7 kohale.
 - **Tervisekassa** vaatab üle teenuse sisu ja rahastusmudelit eriala nüüdisajastamise protsessis.
- Meeleolu- ja ärevushäirete **astmelise abi** pilootprojekt ning vastavalt ka uue **varajase abi** teenuskihi loomine Rahvatervishoiu seaduses:
 - Inimkeskne digitaalselt toetatud terviklik teekond ja seisundi hindamine, tõenduspõhised struktureeritud eneseabi sekkumised ja väheintensiivsed psühholoogilised sekkumised (VIPSid).
 - Avatud taotlusvoorus rahastame 2026. aastal teenuseosutamist: PeaHea noortesekumine, iFightDepression, iFightDepression grupisekkumine, Vaikuseminutite noortekursus, Teadveloleku kursus, Tähelepanu ja meelerahu lühiharjutuste kursus.
 - TAI-ga koostöös arendatud uued sekkumised (depressiooni eneseabi kursus, ärevuse eneseabi kursus, WHO ProblemManagement+ sekkumine) ning spetsialistide väljaõpe.

Varajased sekkumised lastele

- **Cool Kids programm:** 7-12 aastaste ärevushäire riskiga lastele ja nende peredele Cool Kids programmi pakkumine ja arendamine Eestis. Teostatavuse uuringu tutvustus 29.09.
- **HANEN logopeediliste grupisekkumiste** katseprojekt, programmide "More Than Words" ja "It Takes Two to Talk" rakendamine ja teostatavuse analüüsi Eestis. Kõne hilistumisega lastele ning autismispektrihäirega lastele mõeldud tõendus põhised varajased sekkumised.
- SoM hange **"Laste vaimse tervise valdkondadeülese tervikliku teekonna uuring"**. Hetkel pakkumiste hindamine. Töö alustamine 10.2026, teostamise aeg 11 kuud.

Keerukamate vajadustega lapsed

- **Rehabilitatsioonisüsteemi muudatused**. Rehabilitatsiooniteenus ravile lähemale ning teenuse kättesaadavus varasemaks.
- SoM tellitud EY teostatav " **WHO poolt loodud nägemis- ja kuulmispuudega lastele sihitatud sekkumiste paketi võrdlus Eestis täna toimiva süsteemiga ning kulutõhususe analüüs**". Lõpuseminar 16.11.2026.
- **DKT (dialektilise käitumisteraapia) koolitused** spetsialistidele, sh KLAT töötajatele, et parandada tuge keerulisemate emotsionaalsete ja käitumisraskustega laste puhul.
- **KLAT / MedKLAT arendused:** laste vaimse tervise teenuste ja raviteekondade parem ühtlustamine ning ligipääsu parandamine.



Pere- ja keskkonnapõhine tugi ning süsteemiarendus

- **Lastekaitse** lahenduskesksemaks ja spetsialistide töö parem korraldus:
[Turvalisuse märgid](#)
- [Ohvriabiteenused](#): tagatud tasuta psühholoogiline nõustamine
- [Perepesad](#): kogukondlik ennetus- ja peretöökus
- [Terviseprobleemiga lapse andmevahetus](#): mõlema silma pimedus, harvikaigus, vähidiagnoos, Rett'i sündroom, Downi sündroom või vaimne alaareng
- ["Terviseprobleemiga laste ja nende perede toetamise hea tava"](#) juhendmaterjal
- ["Lastele sobivate ruumide kujundamine tugiteenuste pakkumiseks igapäevakeskkonnas"](#) juhendmaterjal
- [Suure hooldus- ja abivajadusega laste hoiu teenuse](#) teenusedisain (2026)
- [Safe Box](#): Vaimse tervise toetamise tööriist
- [Laste heaolu teenuste mess, konverents ja töötoad](#): teadlikkuse suurendamine, heade praktikate levitamine ja teenuste nähtavuse tõstmine. Toimus 18.-19. august 2026



