

Vaimsesse tervisesse investeerimine on investeerimine riigi majandusse ja julgeolekusse

Eesti 2023. aasta inimarengu aruandes märgitakse, et **vaimse tervise probleemid põhjustavad ühiskonnale märkimisväärset sotsiaalset ja majanduslikku kulu**. Eesti puhul on see OECD hinnangul ca **2,8% meie SKPst**, mis võrdub Statistikaameti 2025. aasta andmete põhjal **1,16 miljardi euroga**. Vaimse tervise kriis aga süveneb ja täna need kulud ulatuvad ilmselt juba kõrgemale tasemele. Nendest kuludest umbes 30% moodustavad otsesed tervishoiukulud, 30% sotsiaalkaitsekulud ning 40% kaudsed kulud vähenenud tööhõive ja produktiivsuse tõttu. Töövõime kadu vaimse tervise probleemide tõttu annab neile kuludele väga selge majandusliku mõõtmise ja on põhjus, miks on fookus muudelt terviseteadmiselt üha enam nihkunud vaimsele tervisele. Seejuures ei võta OECD arvutused arvesse kõiki kaasneva võivad kaudseid kulusid, näiteks suurenenud vajadust sotsiaalteenuste ning kaasnevate kehaliste haiguste ravi järele või lähedaste töövõime vähenemist. Eestis on teadmata vaimse tervise teenuste tegelik vajadus ja kulu, kuna olemasolev info on killustatud, kulud on hinnangulised ja paljud vaimse tervise häired diagnoosimata.

OECD andmetel eraldab Eesti vaimsele tervisele 4% tervishoiueelarvest. Eestist tagapool on veel vaid Tšiili, Itaalia, Korea ja Kreeka (OECD, 2021). Vaimse tervise probleemid on Eestis tõsiste tagajärgedega, mõjutades muuhulgas kogukondade sidusust, inimeste töö- ja õpivõimet ja rahalist toimetulekut. Vaimse tervise mure süvenemine tähendab mitte ainult inimeste kannatusi, aga ka majanduslikku kahju ehk suuremaid tugi- ja ravikulusid nii inimesele, kohalikele omavalitsustele kui ka riigile. Rahvastiku tervise 2024. aastaraamatu andmetel on toimunud psüühika- ja käitumishäirete hüppeline kasv. Enesekohaste hinnangute põhjal on depressiooni risk igal neljandal ja üldistunud ärevushäire risk igal viiendal täiskasvanul, 15–24 aastastel oli mõlema häire risk kaks korda suurem kui kogu elanikkonnal. Kuigi TAI värske, 2024. aasta andmete järgi on mõlemad näitajad nii naistel kui ka meestel võrreldes 2022. aastaga veidi langenud, on proportsioonid jäänud samaks. Eesti on Euroopa esirinnas suitsiidide arvu poolest. **Aastal 2024 suri enesetapu tagajärjel 175 inimest**, vanuse järgi standarditud suitsiidikordaja oli 12,6 suitsiidi 100 000 inimese kohta (meestel 23, naistel 4,3), mis on EL-i keskmisest (10,6 suitsiidi 100 000 inimese kohta) suurem. Ehkki 2024. aasta suitsiidide arv oli 25 aasta madalaim, on siiski murettekitav, et suitsiidikordaja on viimastel aastatel samale tasemele jäänud.

Eesti rahvastik vananeb. Kiiresti väheneb töövõimeliste inimeste arv - vaimse tervise probleemid on selle üks peamisi põhjuseid ja nende osakaal kasvab. Tööealised inimesed langevad tööturult välja. **2025. aasta lõpus oli Töötukassa andmetel üle 90 000 inimese Eestis vähenenud töövõimega**, kellest 59% on alla 55 aastased. **43% juhtudest on põhjuseks psüühika- ja käitumishäired** – see näitaja on viimastel aastatel igas vanusegrupis kasvanud. Näiteks on kuni 24 aastaste, vaimse tervise probleemi tõttu osalise või puuduva töövõimega noorte hulk koroonaeelse ajaga võrreldes kahekordistunud (Eesti Ekspress, 2026).

2025. aastal oli Tervisekassa andmeil ravijuhte seoses vaimse tervisega 305 877, mida oli üle 30 000 võrra rohkem kui 2024. aastal.

VATEKi vaimse tervise ja heaolu poliitikasoovitused

2027. aasta Riigikogu valimisteks

Tööinspektsiooni andmeil maksti 2024. aastal aastal läbipõlemise tõttu välja töövõimetushüvitisi 844 870 euro ulatuses, mis on kaks korda rohkem kui 2023. aastal, mil see summa oli 365 691 eurot. Suurim riskigrupp on 30–39-aastased töötajad. Vaimse tervise probleemi tõttu haiguslehe võtmine on suurenenud 20% võrreldes koroonaeelse ajaga. Läbipõlemine ei ole aga individist lähtuv, vaid töökeskkonnast tingitud probleem.

Varjatud töövõime languse kulu ulatub Eestis ca 1,1 %ni SKP-st ehk umbes 465 miljoni euroni aastas. Iga tööealine inimene, kes kaotab vaimse tervise probleemide tõttu töövõime, süvendab majanduslikku kitsikust. Vaimse tervise hoidmine on seega tööjõupoliitika osa.

Eesti tööjõu tootlus on kolmandiku võrra madalam Euroopa keskmisest. **OECD analüüside järgi on vaimse tervise probleemid üks peamisi põhjusi töövõime ja tootlikkuse languse taga.** Ennetus ja varajane sekkumine hoiavad inimesi tööl ja tõstavad tootlikkust. Vaimne tervis ei ole seega kulu, vaid kõrge tasuvusega investeering.

Psühholoogiline vastupidavus on kriisides otsustava tähtsusega. Sõda ja kriisid mõjutavad elanikkonna vaimset seisundit. Vaimselt vastupidav ühiskond on kriisideks paremini valmis, talub neid paremini ning allub vähem paanikale ja valeinfole. See on otseselt seotud riigikaitse ja sisejulgeolekuga. Samal ajal töötavad ajateenijad, kaitseväelased, politsei, päästjad ja tervishoiutöötajad pideva stressi all ning on suures läbipõlemise ja trauma riskis. **Kaitseressursside Ameti andmetel on ligikaudu pooltel tervise tõttu kaitseväge teenistuseks mitesobivatel noortel mitesobivuse põhjuseks vaimse tervise või käitumisprobleemid.** See kinnitab, et vaimse tervise mõju riigikaitsele on märkimisväärne ja kasvutrendis. Vaimse tervise tugi pole pelgalt lisateenus, vaid oluline osa riigi kaitsevõimest.

Vaimse tervise kriis suurendab sotsiaalset ebastabiilsust. Õigeaegse abita jäänud vaimse tervise probleemid süvendavad vaesust ja tõrjutust, suurendavad vägivalla ja sõltuvuste riski ning koormavad õigussüsteemi ja sotsiaalteenuseid. Vaesus ja ebavõrdsus on omakorda vaimse tervise häirete oluline riskitegur ja alalhoidja. Kõige keerukamate vaimse tervise raskustega inimesed kipuvad olema kõige vaesemad ja vastupidi, kõige piiratumate ressurssidega inimestel on vähem puhvleid rasketeks aegadeks, mis vähendab nende vastupidavust ootamatute kaotuste ja elumuutuste korral. Ennetus vähendab ühiskondlikke pingeid ja tugevdab selle sisemist sitkust.

Vaimse tervise probleemid pole seega pelgalt üksikisiku mured, vaid need reaalselt mõjutavad Eesti majandust ja julgeolekut. Sellest johtuvalt **kutsub VATEK poliitikuid ja poliitikakujundajaid üles käsitlema vaimset tervist ja heaolu süsteemselt ja strateegiliselt. See eeldab regulaarseid investeeringuid inimeste vaimse tervise ja heaolu toetamiseks ning probleemide ennetamiseks kindla osana SKPst, sarnaselt kaitsekuludega.** Valdonna baasrahastus ei tohi sõltuda projektirahadest ning peab olema tagatud riigieelarve strateegias. Sellega tagatakse valdkonna rahastamise jätkusuutlikkus ja tegevuste järjepidevus ning võimalus panustada terviseprobleemide ennetusse.

Riigi kaitsevõime ja majanduskasv algavad inimestest – vaimne tervis ei ole pehme teema, vaid julgeoleku ja majanduse alus. Vaimne tervis on Eesti kestmajäämise küsimus. Vaimse tervise ja heaolu edendamisesse ja probleemide ennetamisesse investeerimine peab olema ühiskondlik kokkulepe.

VATEKi poliitikasoovitused

1. Valdkondadeülene koostöö ja rahastuse stabiilsus

- Tagada **stabiilne ja jätkusuutlik riiklik rahastamine** vaimse tervise teenustele ja tegevustele, sealhulgas pikaajaliste projektide ja strateegiliste partnerluste jätkusuutlik programm. Võtta suund **kindla protsendi eraldamisele SKPst, sarnaselt riigikaitsekuludele**. Sellest **vaimse tervise eelarvest** tagatakse ka stabiilne toetus KOVidele.
- Koondada **ühtseks tervikuks** eri valdkondade (tervishoid, sotsiaalvaldkond, haridus, kultuur, töö ja kogukonnad) tegevuskavad, strateegiad ja uuringud vaimse tervise kontekstis.
- Viia läbi põhjalik **vaimse tervise teenuste ja tegevuste audit**, selgitada välja tegelikud vajadused ja kulud ning võtta efektiivselt kasutusele kogu olemasolev ressurss. Töötada selle tervikliku nägemuse põhjal välja **valdkondadeülene** heaolu ja vaimset tervist tulemusnäitajana arvestav **vaimse tervise strateegia ja rahastusplaan**.
- Integreerida vaimne tervis **igasse poliitikasse** nii riigi kui kohalikul tasandil.

2. Ennetus ja varajane sekkumine – riiklik prioriteet

- Luua vaimse tervise strateegia olulise osana **ennetuse strateegia ja tegevuskava**, mis seab konkreetsete eesmärkidena rõhu **riskitegurite vähendamisele ja kogukondlikule toele ning varajasele märkamisele ja sekkumisele**.
- Tagada **süsteemne rahastus teadmispõhiste ennetusprogrammidele** (nt koolidele tasuta kättesaadavad vaimset tervist ja heaolu toetavad programmid, kogukonna tugigrupid, sotsiaalne retsept) vaimse tervise eelarves, millest kokkulepitud osa läheb KOVidele.
- Lisada ennetuse strateegiasse selge ja eraldi fookus **sõltuvuste ennetusele** (alkohol, tubakas, uimastid, digikäitumine), toetades varajast märkamist, vaimse tervise oskuste arendamist ning kogukondlikku tuge juba enne probleemide süvenemist.
- Rakendada **riiklik suitsiidiennetuse tegevuskava** kiiresti ja järjepidevalt, sh investeerides kriisiabi tugiliinidesse ning tugevdades koostööd koolide, tervishoiu, perede ja kogukonnaga.
- Investeerida süsteemselt ja strateegiliselt Eesti elanike **kriisivalmiduse arendamisse**.

3. Esmatasandi tugi ja kogukondlikud teenused ja tegevused – kvaliteetne, kõigile kättesaadav, ligipääsetav ja jätkusuutlik

- Tagada **esmatasandi psühholoogilise toe ning kogukonnapõhiste teenuste ja tegevuste kättesaadavus** kõigis maakondades koostöös kohalike omavalitsuste ja tervisekeskustega, seades eesmärgiks lühikesed ooteajad ja kiire esmase kontakti võimaluse.
- Tagada, et **perearstide tugimeeskond sisaldaks erinevaid vaimse tervise spetsialiste** (nt psühholoog-nõustajad, vaimse tervise õed, loov- ja tegevusterapeudid, pereterapeudid jt) ning teeks tihedat **koostööd** sotsiaalvaldkonna ja teiste relevantsete valdkondadega, et esmaabi ja varajane sekkumine toimiks tõhusalt ning abivajaja võimalikud teekonnad oleksid valdkondadeüleselt ühendatud.
- Tagada vaimse tervise probleemidega inimestele **võrdne ja väärikas kohtlemine** ning võrdne ligipääs teenustele üle Eesti, sõltumata vanusest, elukohast või sotsiaal-majanduslikust taustast.
- Luua teenuste kvaliteedi tagamiseks vaimse tervise maastikul koostöös erialaliitudega **mõiste- ja õigusselgus**, et teenuse kasutaja saaks aru, milline teenusepakkuja vastab professionaalsetele nõuetele ja milline mitte.

4. Laste ja noorte vaimne tervis – süsteemne lahendus

- Integreerida **vaimse tervise oskuste õpe ja toetus kõikide haridusasutuste igapäevasesse tegevusse** (õpilaste, õpetajate ja lapsevanemate oskuste ja teadlikkuse tõstmine, tugiteenused koolis).
- Lua piisav ja kvaliteetne **koolipsühholoogide ning -tugispetsialistide võrgustik**, mis tagab õpilastele kiiresti ligipääsu esmasele nõustamisele ja vajadusel suunamisele spetsialistidele.
- Tagada **ambulatorsete lastepsühhiaatriliste ravimeeskondade** regionaalselt võrdne kättesaadavus.
- Tõhustada **koostööd haridus-, sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonnas** töötavate spetsialistide vahel lapse ja tema perekonna toetamiseks.
- Riigil lasub vastutus nõuda vanematelt nende kohustuste täitmist laste heaolu tagamisel ning raskuste korral neid selles abistada. Tagada selleks **vanemlikke oskusi edendavate programme** ja pereteraapia laialdane kättesaadavus.

5. Töötajate vaimne tervis kui majanduslik prioriteet

- Toetada **vaimse tervise sõbralike töökeskkondade ja juhtimiskultuuri kujundamist**, kaasates vajadusel erinevaid vaimse tervise spetsialiste ja praktikaid, et vähendada psühhosotsiaalsetest riskidest tingitud töölt puudumisi ning töövoime alanemise riski.
- Tagada, et töötervishoiu ja sotsiaalteenuste koostöös oleksid olemas **toetavad mehhanismid sh supervisiooni teenus töötajatele, kes kogevad stressi, läbipõlemist või muid vaimse tervise raskusi**.

6. Innovatsioon – leevendab spetsialistide puudust ja päästab elusid

- Koostöös erasektoriga rakendada **tehnoloogilisi lahendusi** vaimse tervise raskuste ennetamiseks ja varajaseks sekkumiseks.
- Leida võimalusi **nutikate kogukonnategevuste** üle-Eestiliseks rakendamiseks. Lõimida **sotsiaalse retsepti** kontseptsioon vaimse tervise strateegiasse ja tegevuskavasse.
- Võtta Eestis kasutusele **uuenduslikud ja teaduspõhised** ravi- ja teraapiameetodid ning vajadusel hinnata nende mõju täiendavate uuringutega.
- Eraldada vaimse tervise eelarvest eraldi **ressurss innovatsiooni- ja arendustegevusteks**.

7. Andmete kogumine ja mõju hindamine – andmepõhine poliitika

- Lua ühtne **vaimse tervise seiresüsteem**, mis kasutades uudseid tehnoloogiaid kogub ja analüüsib regulaarselt andmeid kogu elukaare ulatuses ning võimaldab nende avaldamist.
- Viia läbi põhjalik **uuring vaimse tervise probleemide tagajärgede majanduslikest mõjudest**, mis oleks aluseks riigieelarve planeerimisel.
- Tagada, et poliitika planeerimine põhineks **pikaajalistel süsteemsetel uuringutel ja hindamisel**, mitte ainult üksikutel projektipõhistel tegevustel.

VATEKi vaimse tervise ja heaolu poliitikasoovitused 2027. aasta Riigikogu valimisteks

Kokkuvõte

Eestis on vaimse tervise valdkonnas juba palju tehtud, aga arenguruum on suur. Kõige põletavam küsimus valdkonnas on järjepidevus. Me ei saa lubada endal riigina enam õhina-põhisust. Selleks, et iga Eesti inimene saaks oma võimete piires ühiskonna arengusse panustada, on vaja investeerida igapäevase heaolu ja sitkuse suurendamisse.

Eesti inimeste vaimse tervise tugevdamine nõuab **selgelt suunatud ja süsteemsete poliitikate elluviimist**, mis prioriseerivad ennetust ja varajast sekkumist, parandavad teenustekvaliteeti ja kättesaadavust kogukonnas ja koolides, tugevdavad tööelu tuge ning loovad süsteemse andmete baasi poliitikate kujundamiseks ja hindamiseks. Vaimne tervis peab olema riiklik prioriteet, mitte ainult sotsiaalministeeriumi teema. Riigieelarve strateegias peab olema tagatud vaimse tervise investeringute baasrahastus, mis ei sõltu projektirahadest.

VATEK kogu oma võrgustikuga on valmis kaasa mõtlema ja lahenduste otsimisse panustama. 2025. aastal pakkusime soovitused KOVidele, mida juba saab Riigikogu tasandil edasi arendada ja muuta konkreetseteks seadusandlikeks sammudeks. Mõtleme ja arutame hea meelega kaasa, kuidas viia Eesti **maailma viie kõige õnnelikuma riigi sekka**.

Investeering vaimsesse tervisesse on investeering inimestesse ning hoolivasse, edukasse ja kriisikindlasse riiki – see on majanduse ja julgeolekupoliitika tuum.

A new benchmark for mental health studies. OECD, 2021.
Statistikaamet, 2026.
Eesti inimarengu aruanne 2023. SA Eesti Koostöö Kogu, 2023.
Rahvastiku tervise aastaraamat 2024. TAI, 2024.
Rahvastiku tervise aastaraamat 2025. TAI, 2025.
Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring. TAI, 2022.
Laste vaimse tervise uuring. Sotsiaalministeerium, 2023.
Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas. TAI, 2024.
Eesti suitsiidienetuse tegevuskava 2025–2028 (SETK). Sotsiaalministeerium
Töövõime hindamine. Töötukassa, 2026.
Eesti Ekspress, 2026.
Vaimne tervis tervishoius. Tervisekassa, 2026.
Tööinspektsiooni aastaraamat, 2024.
Personaliuudised, 2026.
ERR, 2025.
Centre for Mental Health, 2025.
World Happiness Report, 2026.