LASTE JA NOORTE VAIMSE TERVISE PARANDAMISE ETTEPANEKUD

Vabariigi Valitsuse tegevusprogrammi tegevuse 9.2.2 täitmiseks Ennetusnõukogu 29.05.2023 otsusega volitatud ministeeriumite ülese töörühma RAPORT

# SISSEJUHATUS

2023. aastal ametisse astunud Vabariigi Valitsus seadis oma tegevusprogrammis järgmise eesmärgi: “Töötame valdkondade üleselt välja laste ja noorte vaimse tervise parandamise lahendused.” Ülesanne, mille eest vastutavaks sai Sotsiaalministeerium, tõukus eelkõige ühiskonnas palju tähelepanu saanud murettekitavast laste vaimse tervise näitajate trendist, aga ka juba eelmise, 2021. aasta jaanuaris ametisse astunud valitsuse võetud suunast väärtustada vaimset tervist.

Erinevad uuringud näitavad, et lapsed ja noored on vaimse tervise osas ühiskonnas riskigrupp, nende näitajad on oluliselt kehvemad kui elanikkonnas tervikuna ning viimase kümnendi jooksul on toimunud oluline halvenemine. Eesti ei ole nende arengute poolest ainulaadne - laste, eriti teismeliste tüdrukute heaolu vähenemist on täheldatud pea kõikjal läänemaailmas ja mujalgi. Trendi põhjuste osas ei ole lõplikku konsensust, kuid võib siiski eeldada, et üldine ebastabiilsus ja ebaselgus maailma arengute suhtes, ebakindlad tuleviku väljavaated kasvavale põlvkonnale, muutuste tempo kasv ning laiaulatuslik digimaailma pealetung on seadnud noorema põlvkonna löögi alla.

Vaimsele tervisele pannakse alus varases lapseeas, mistõttu on pingutused laste heaolu ja tervise parandamiseks ühtlasi ka investeering tervema, tegusama ja loovama tuleviku Eesti heaks, kuid Eesti ühiskond väärtustab laste heaolu ka omaette hüvena. Keskmine oodatav eluiga on Eestis 2023. aasta seisuga 79 aastat, seega moodustavad esimesed 18 neist pea veerandi - see on liiga pikk aeg, et olla vaid ettevalmistusperiood.

Eesti avalikus sektoris on peamine vastutus laste vaimse tervise eest jagatud haridus-, sotsiaal- ja tervisevaldkonna vahel, samuti panustavad sellesse läbi riskikäitumise ja väärkohtlemise ennetamise sise-, justiits- ja noortevaldkond, kultuurivaldkonnal on läbi noorsootöö ja huvihariduse veel väga suur roll laste positiivse vaimse tervise ja heaolu arendamisel ning tööturuvaldkond koostöös eelnimetatud valdkondadega panustab eritähelepanuga noortele, kes ei õpi ega tööta. Samas on ka kõigil teistel valdkondadel mõju laste tervisele, s.o ka tegevused, mis ei ole otseselt vaimse tervise edendamisele või laste heaolule suunatud, kuid mõjutavad seda suurel määral.

Väga oluline roll on laste vaimse tervise hoidmisel kohalikel omavalitsustel, kelle kaudu jõuavad peredeni erinevad sekkumised, lisaks vastutavad nad omanikena lasteaedade, koolide, huvikoolide ja noorsootööasutuste töökorralduse ja psühhosotsiaalse keskkonna eest ning kohaliku elu eestvedajatena seisavad ka haavatavate gruppide eest.

Lähtudes “tervis kõigis poliitikates” põhimõttest ning arusaamast, et lapse heaolu mõjutavad otseselt ja kaudselt kõik eluvaldkonnad, kutsus Sotsiaalministeerium Vabariigi Valitsuse antud ülesannet lahendama kõik ministeeriumid, paludes neil nimetada oma esindaja töörühma. Käesolev raport on töörühma töö tulemus, kus teaduskirjanduse, seminaride, arutelude, teadlaste ja praktikute kaasamise ning laste endi seisukohtade toel kaardistati võimalused vähendada Eesti ühiskonnas laste vaimse tervise riskitegureid ja suurendada kaitsetegureid.

Käesolev raport annab teile ülevaate tehtust, alustades teaduskirjanduse ülevaatest laste vaimse tervise riski- ja kaitsetegurite ja sekkumiste teemal ja uuringutel ja statistikal põhinevast kokkuvõttest Eesti laste sotsiaalse ja tervisliku seisundi hetkeolukorra kohta. Järgneb täpsem kirjeldus raporti koostamisest ja ministeeriumiülese töörühma tööst ning järgnevad peatükid peegeldavad juba töörühma töö tulemusi: valik olulisemaist riiklikest poliitikatest, sekkumistest ja tegevustest on välja toodud tavapärasest erinevas vaates, struktureerituna selle järgi, millist laste vaimse tervise riski- või kaitsetegurit nad mõjutavad; olulisemad probleemkohad ja vajadused, lõpetuseks töörühma seminaridel ja valdkonnaspetsialistide kohtumisel formuleerunud ettepanekud.

Käesolev raport keskendub eelkõige laste heaolu mõjutavatele keskkonnateguritele ning võimalustele ennetada vaimse tervise probleeme läbi parema füüsilise ja sotsiaalse keskkonna. Raportis ei ole seatud eesmärgiks hõlmata terviklikult teenuseid ja sekkumisi, kuivõrd neis valdkondades on juba täna töös olulised arendused -, s.h lastekaitsereform, rehabilitatsiooniteenuste reform, vanemluse tegevuskava, sotsiaal- ja terviseteenuste integratsioon, valdkonnaülese ennetuse kokkuleppe elluviimine jne. Neid arenguid on kirjeldatud hetkeolukorra kaardistuses ning neile on viidatud ka mujal, kus see on asjakohane.

Sisukord

[SISSEJUHATUS 2](#_Toc182403107)

[TEADUSKIRJANDUSE ANALÜÜS 5](#_Toc182403108)

[Laste vaimset tervist mõjutavad tegurid 5](#_Toc182403109)

[Riski- ja kaitsetegurid 6](#_Toc182403110)

[Lapse riski-ja kaitsetegurid 7](#_Toc182403111)

[Pere ja vanematega seotud riski-ja kaitsetegurid 8](#_Toc182403112)

[Struktuursed riski- ja kaitsetegurid 10](#_Toc182403113)

[Sekkumised 12](#_Toc182403114)

[HETKEOLUKORD JA ANDMED 15](#_Toc182403115)

[Milline on Eesti laps ja tema pere? 15](#_Toc182403116)

[Mida ja kuidas me teame laste vaimsest tervisest? 15](#_Toc182403117)

[Milline on laste vaimse tervise olukord olemasolevate uuringute andmetel? 16](#_Toc182403118)

[RAPORTI KOOSTAMISE PROTSESS 22](#_Toc182403119)

[PROBLEEMID JA ARENGUKOHAD 24](#_Toc182403120)

[Elukeskkond kui vaimse tervise kujundaja. 24](#_Toc182403121)

[Alusharidus ja lapsehoid 25](#_Toc182403122)

[Üldharidus 26](#_Toc182403123)

[Noored kutsehariduses 28](#_Toc182403124)

[Huvihariduses, huvitegevuses ja noorsootöös osalemine 29](#_Toc182403125)

[Kogukonna tugi 30](#_Toc182403126)

[Digiühiskond 31](#_Toc182403127)

[LASTE VAIMSET TERVIST TOETAVAD TEGEVUSED RIIKLIKES ARENGUKAVADES JA MINISTEERIUMITE TEGEVUSKAVADES 33](#_Toc182403128)

[ETTEPANEKUD 39](#_Toc182403129)

[Lapse heaolu, arengut ja vaimset tervist toetav elukeskkond 39](#_Toc182403130)

[Lapse heaolu ja arengut toetav õpikeskkond 40](#_Toc182403131)

[Lapsest lähtuv, kvaliteetne ja kättesaadav lastehoid ja alusharidus 40](#_Toc182403132)

[Üldharidus 41](#_Toc182403133)

[Noored kutsehariduses 42](#_Toc182403134)

[Huviharidus, huvitegevus ja noorsootöö 43](#_Toc182403135)

[Kogukonna tugi 44](#_Toc182403136)

[Digiühiskond 45](#_Toc182403137)

# TEADUSKIRJANDUSE ANALÜÜS

## Laste vaimset tervist mõjutavad tegurid

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) 2013 - 2030 vaimse tervise tegevusplaan määratleb vaimse tervise edendamist ja vaimse tervise häirete ennetamist kõikide sektorite ja valitsusasutuste ülese vastutusalana („*mental health in all policies*“). Seda põhjusel, et inimeste vaimset tervist ei mõjuta pelgalt indiviiditasandi tegurid (nagu näiteks pärilikkus ja tehnilised oskused), vaid seda kujundavad suurel määral ka laiemad sotsiaalsed ja majanduslikud tegurid (vt joonis 1). Nendeks on näiteks sissetulek, tööhõive, haridustase, elatustase, füüsiline tervislik seisund, perekondlik kokkukuuluvus, diskrimineerimine, inimõiguste rikkumine ja negatiivsed elusündmused, sealhulgas seksuaalne vägivald, muu väärkohtlemine ja hooletusse jätmine lapseeas[[1]](#footnote-2).

Sellest tuleneb valitsusasutuste vajadus teadvustada oma vastutusala puudutavaid vaimse tervise alaseid riski- ja kaitsetegureid, mis võimaldavad otsuste tegemisel rakendada elukaareüleselt meetmeid psüühikahäirete ennetamiseks, vaimse tervise toetamiseks ja edendamiseks ning somaatiliste haiguste ennetuseks.

Sealjuures on ennetustegevuse puhul eriliselt määravaks just lapsepõlv - nimelt näitavad teadusuuringud, et kuni pooled täiskasvanueas kogetavatest psüühikahäiretest saavad alguse juba enne 14. eluaastat. Seetõttu on WHO 2013 - 2030 tegevusplaanis tõstatanud vajaduse pakkuda psüühikahäiretega lastele ja noorukitele varajasi, tõenduspõhiseid psühhosotsiaalseid ja muid mittefarmakoloogilisi kogukonnapõhiseid sekkumisi ning vältida võimaluse korral institutsionaliseerimist ja meditsiinilist ravi. Seejuures tuleb järgida ka laste õigusi kooskõlas ÜRO lapse õiguste konventsiooni ja muude rahvusvaheliste ja siseriiklike inimõiguste alaste õigusaktidega.

**Joonis 1. Vaimset tervist mõjutavad tegurid (Bronfenbrenner, 1979; Bone, 2014; Peaasi, 2023)**Pilt, millel on kujutatud tekst, diagramm, ring, kuvatõmmis

Kirjeldus on genereeritud automaatselt

## Riski- ja kaitsetegurid

Inimeste vaimset tervist mõjutavad mitmed riski- ja kaitsetegurid, mis on omavahel tihedas vastastikuses seoses. Riskiteguritena määratletakse mõõdetavaid tunnuseid, mis ennustavad teatud spetsiifilist tagajärge ja on selle tagajärjega tõenäoliselt põhjuslikult seotud. Kaitseteguritena defineeritakse aga tunnuseid, tänu millele leiavad negatiivsed tagajärjed aset väiksema tõenäosusega, või mis aitavad riskitegurite negatiivset mõju leevendada. Üksikute kaitse- ja riskitegurite mõju tugevus võib olla erinev ning muutuda vastavalt teistele teguritele ja sõltuda ümbritsevast keskkonnast.

Nagu ka üldise vaimse tervise alase ennetustegevuse puhul, on laste ja noorte valdkonnas ennetuse eesmärk eelkõige vältida inimeste vaimset või füüsilist heaolu ohustavate probleemide teket - mille hulka kuuluvad nii vaimse tervise probleemid (näiteks ärevus ja depressioon), aga ka näiteks kahjulik käitumine (sõltuvusainete tarvitamine, vägivald, kuritegevus, seksuaalne riskikäitumine, koolist väljalangemine jm). WHO on eristanud kolm vaimse tervise ja heaolu tegurite kategooriat, mis mõjutavad inimese haavatavust vaimse tervise probleemide suhtes ja mille kompleksne vastastikune mõju kujundab tervikuna inimeste vaimse tervise[[2]](#footnote-3).

1. indiviidi tasandi tegurid - psühholoogilised (näiteks kognitiivsed) ja bioloogilised (näiteks geneetika). Nende hulka kuuluvad nii inimese loomuomased kui ka õpitud võimed ja harjumused, mis mõjutavad tema toimetulekut erinevate emotsioonide, suhete, tegevuste ja kohustustega.
2. pere ja kogukonna tasandi tegurid - mis hõlmavad inimese lähiümbrust, sealhulgas tema võimalusi suhelda kaaslaste, perekonna ja sõpradega, võimalusi osaleda mõtestatud tegevuses ja omandada haridust, aga ka tema sotsiaalseid ja majanduslikke tingimusi.
3. struktuuritegurid - on seotud laiema geograafilise, sotsiaal-kultuurilise ja üldise, inimest ümbritseva keskkonnaga (näiteks ebavõrdsus, sotsiaalne stabiilsus ja keskkonna kvaliteet).

***Laste vaimset tervist mõjutavad tegurid***

Enamik riski- ja kaitsetegurite uuringuid on keskendunud lapse suhetele eakaaslastega, tema vanematele ja indiviidi isiksuseomadustele[[3]](#footnote-4), kuid aina enam on hakatud uurima ka erinevate struktuuritegurite mõju laste vaimsele tervisele.

Kuigi enamik inimesi on märkimisväärselt vastupidavad, on suurem risk elu jooksul kogeda vaimse tervise alaseid probleeme neil, kes puutuvad kokku ebasoodsate keskkonnatingimustega. Näiteks sõjalised konfliktid, haiguspuhangud (nagu näiteks COVID-19 pandeemia), sotsiaalne ebaõiglus, tõrjutus, sotsiaalne stigma, diskrimineerimine ja ebavõrdsus, on kõik laiemad ühiskondlikud riskid, mis võivad tuua kaasa vaimse tervise probleemide väljakujunemise ja süvendada juba olemasolevaid.

**Vaimne tervis elukaareüleselt**

Inimese vaimne tervis muutub varieeruvate olukordade ja erinevate stressitegurite mõjul kogu tema elu jooksul - erinevad individuaalsed, sotsiaalsed ja struktuurilised tegurid üheskoos võivad meie vaimset tervist igal ajahetkel nii kaitsta kui kahjustada. Erinevad eluetapid on erineva kriitilisuseastmega, mis tähendab, et erinevad riski- ja kaitsetegurid mõjutavad erinevas vanuses lapsi ja noori erineval viisil. Käesolevas raportis on vaimset tervist mõjutavad riski- ja kaitsetegurid jaotatud kolme kategooriasse: lapseea, pere ja vanematega seotud ja struktuursed riski- ja kaitsetegurid (Tabel 1-6). Tabelites mainitud riski- ja kaitsetegurite teadusuuringute viited on välja toodud allmärkustes.

### Lapse riski-ja kaitsetegurid

Inimese sünnieelne keskkond, imikuiga ja varajane lapsepõlv võib mõjutada kogu tema ülejäänud elu. Suur osa täiskasvanute vaimse tervise häiretest saab alguse just lapseeas. Seda põhjusel, et varases lapsepõlves võimaldab turvaline ja armastav keskkond, mis pakub vastutustundlikku hoolt ja varajase õppimise võimalusi, lapse aju olulisel arenguetapil luua uusi närviühendusi. Ning vastupidiselt võivad ebasoodsad kogemused varases lapsepõlves, näiteks vägivald, hooletussejätmine, perekonnast eraldamine või lähedase surm, häirida aju varajast arengut ning kahjustada närvi- ja immuunsüsteemi kogu eluks. Samuti teaduskirjandusest on teada, et rühma suurus, veelgi enam aga laste arv täiskasvanu kohta lasteasutuses mõjutab laste vaimset ja füüsilist tervist, arengut ning õpitulemusi[[4]](#footnote-5),[[5]](#footnote-6).

**Tabel 1. Lapse riskitegurid**

|  |
| --- |
| **Lapse riskitegurid** |
| Geneetilised tegurid |
| Sünnitustüsistused |
| Halb füüsiline tervis, krooniline haigus |
| Hooletusse jätmine |
| Vägivald ja väärkohtlemine |
| Üksildus, lein |
| (Kooli)kiusamine ja halb side haridusasutusega |
| Tubaka, alkoholi ja narkootiliste ainete tarbimine |

Ka noorukiiga on arenguliselt inimese vaimse tervise kujunemise vaates oluline aeg, sest siis arenevad tema sotsiaalsed ja emotsionaalsed oskused, harjumused ja toimetulekustrateegiad, mis tema vaimset tervist edaspidi toetavad - sealhulgas näiteks tervislikud uneharjumused, regulaarne kehaline aktiivsus[[6]](#footnote-7), probleemilahendus- ja suhtlemisoskused[[7]](#footnote-8). Paljud riskikäitumised, näiteks sõltuvust tekitavate ainete tarvitamine, saavad alguse just noorukieas ning võivad olla vaimset tervist tugevalt kahjustavad. Eesti noorte üheks peamiseks surmapõhjuseks on viimastel aastakümnetel suitsiid[[8]](#footnote-9), mis on erinevate riskitegurite kulmineerumisega seotud ning ennetatav läbi riskitegurite maandamise ja kaitsetegurite suurendamisega.

**Tabel 2. Lapse kaitsetegurid**

|  |
| --- |
| **Lapse kaitsetegurid** |
| Geneetilised tegurid |
| Madal laste arv ühe õpetaja kohta |
| Kvaliteetne lastehoid ja alusharidus |
| Hea suhtlemis- ja eneseväljendusoskus |
| Positiivsed sotsiaalsed suhted |
| Sportimine ja füüsiline aktiivsus |
| Optimism, eluga rahulolu, enesekindlus ja enesetõhusus |
| Stressitaluvus |
| Turvaline kiindumussuhe |
| Toetav õpikeskkond |

### Pere ja vanematega seotud riski-ja kaitsetegurid

Pere ja vanematega seotud riskitegurid võivad tugevalt mõjutada lapse vaimset tervist. Raseduse ajal tarvitatud alkohol, tubakas ja narkootikumid võivad põhjustada loote alkoholisündroomi ja neuroloogilisi kahjustusi, suurendades lapse käitumis- ja vaimse tervise häirete riski[[9]](#footnote-10). Tihedad perekonfliktid, nagu tülid ja vägivald, võivad tekitada lastes internaliseeritavaid (näiteks ärevus ja depressioon) või eksternaliseeritavaid probleeme (näiteks agressiivsus ja uimastite tarvitamine) ning kahjustada turvatunnet ning vanematega seotud kiindumussuhet[[10]](#footnote-11). Siinkohal mõjutavad ka vanemate suhted enda perekonnaga ja vanema enda lapsepõlve negatiivsed kogemused[[11]](#footnote-12),[[12]](#footnote-13). Nii raseduseaegne[[13]](#footnote-14) kui vanemlik stress[[14]](#footnote-15) ja kehv vaimne ning füüsiline tervis vähendavad vanemate võimet pakkuda emotsionaalset tuge, mõjutades negatiivselt lapse arengut ja põhjustades emotsionaalseid ja käitumuslikke probleeme lapseeas. Emade rasedusaegsel ja sünnitusjärgsel depressioonil võib olla negatiivne mõju lapse aju arengule9. Madal sissetulek, vaesus ja töötus võivad olulisel määral mõjutada juurdepääsu tervishoiuteenustele, headele elamistingimustele ja täisväärtuslikule toidule. Need suurendavad omakorda majanduslikku stressi, mis võib põhjustada perekonflikte ja taaskord kahjustada laste vaimset heaolu.

**Tabel 3. Pere ja vanematega seotud riskitegurid**

|  |
| --- |
| **Pere ja vanematega seotud riskitegurid** |
| Sõltuvusainete tarvitamine raseduse ajal |
| Palju konfliktide perekonnas |
| Lähisuhtevägivald |
| Vanemlik stress |
| Vanemate kehv vaimne ja füüsiline tervis, sh krooniline haigus |
| Vanemate perekondlikud suhted |
| Pere madal sissetulek ja vaesus |
| Vanema(te) töötus |

Laste vaimset tervist toetavate kaitsetegurite hulka kuulub näiteks vanema sünnieelne tervislik toitumine, mis tagab lapse aju arenguks vajalikud toitained ja vähendab neuroloogiliste probleemide esinemise riski. Samuti soodustab armastav ja stabiilne kodukeskkond, kus vanemad loovad lastega turvalised kiindumussuhted, lapse enesehinnangu, sotsiaalsete oskuste ja emotsionaalse vastupidavuse arengut ning vähendab stressist ja traumadest tulenevat negatiivset mõju. Vanemate (paari)suhted, peresuhted ja vanemate vanemlikud oskused mängivad lapse vaimse tervise toetamisel olulist rolli, olles olulised kaitsetegurid, mis aitavad luua turvalise ja toetava keskkonna lapse arenguks. Lisaks toetab lapse heaolu pere kõrgem sotsiaalmajanduslik positsioon, mis tagab parema juurdepääsu haridusele, tervishoiule ja elutingimustele12. Pere ja vanematega seotud kaitsetegurid vajavad rohkem uuringuid, et teha kindlaks, millised konkreetsed tegurid toetavad lapse vaimset tervist ja vähendavad vaimse tervise probleemide kujunemise riski.

**Tabel 4. Pere ja vanematega seotud kaitsetegurid**

|  |
| --- |
| **Pere ja vanematega seotud kaitsetegurid** |
| Vanema hea sünnieelne toitumine |
| Toetav vanemlus |
| Head perekondlikud suhted |
| Kõrgem sotsiaalmajanduslik positsioon |

### Struktuursed riski- ja kaitsetegurid

Laste vaimset tervist mõjutavad ka mitmed riskitegurid, mis tulenevad laiematest sotsiaalsetest, keskkondlikest ja majanduslikest tingimustest.

Vaimse tervise häirete riskirühmas on lapsed, kes kogevad diskrimineerimist või piiratud juurdepääsu haridusele ja tervishoiule. Tervisekriisid, nagu pandeemiad, võivad tekitada laste seas ärevust ja ebakindlust, eriti kui nad puutuvad kokku vanemate haigustega või kogevad sotsiaalset isoleeritust[[15]](#footnote-16).Samuti keskkonnatingimused, nagu õhusaaste ja kliimamuutustest põhjustatud looduskatastroofid, võivad laste tervist ja vaimset heaolu otseselt kahjustada. Näiteks on WHO on juba 2011. aastal viidanud mürale kui tõsisele negatiivse tervisemõjuga saasteallikale, kuid vaimse tervise probleemide põhjuslikku seost mürasaastega on uuritud alles ebapiisavalt[[16]](#footnote-17).

Kuna lapsed on kõikide saasteallikate suhtes tundlikumad kui täiskasvanud, on nad ka müra suhtes haavatavamad - muuhulgas võib see halvendada nende kognitiivseid võimeid[[17]](#footnote-18). Halb infrastruktuur, näiteks puudulikud tervishoiuteenused ja koolisüsteem, piirab laste juurdepääsu olulistele, nende vaimse ja füüsilise arengu toetamise ressurssidele. Lisaks on hea vaimse tervise jaoks oluline juurdepääs põhiteenustele ja -toodetele, nagu toidule, veele, peavarjule, tervishoiule ja kaitsele väärkohtlemise eest. Vaimse tervise probleemide riskirühma kuuluvad ka lapsed, kes elavad ohtlikes piirkondades - näiteks sõjakolletes või kõrge kuritegevusega piirkondades.

Veel on laste ja noorte vaimse tervise seisukohast oluline ka riiklik sotsiaal-, tööhõive- ja majanduspoliitika: näiteks COVID-19 pandeemia ajal vähenenud võimalused tuge ja teenuseid saada ning kehtestatud piirangud tõid kaasa märkimisväärsed tagajärjed just vaimse tervise osas - tõusis kokkupuude stressi, ärevuse või depressiooniga, mille tõid kaasa sotsiaalne isolatsioon, eraldatuses ja ebakindlus tuleviku suhtes[[18]](#footnote-19).

**Tabel 5. Struktuuri riskitegurid**

|  |
| --- |
| **Struktuuri riskitegurid** |
| Sotsiaalne ja sooline ebavõrdsus |
| Tervisekriis |
| Ebaõiglus ja diskrimineerimine |
| Kliimakriis, keskkonna halvenemine ja saasterohke elukeskkond |
| Halb infrastruktuur |
| Sõjaolukord või katastroofid |
| Ohtlik elukeskkond |
| Halb ligipääs baasteenustele |

**Kaitsetegurid**

Laste vaimse tervise kaitsetegurid struktuuri tasandil on samuti mitmekülgsed. Näiteks on esmatähtsad turvalisus ja julgeolek - seda nii riiklikul kui kohalikul tasandil, kuna turvaline elukeskkond ja turvalised naabruskonnad, kus jalutada ja vaba aega veeta, on seotud näiteks madalama depressiooni ja alkoholi kuritarvitamise riskiga[[19]](#footnote-20).

**Tabel 6. Struktuuri kaitsetegurid**

|  |
| --- |
| **Struktuuri kaitsetegurid** |
| Sotsiaalne õiglus ja tolerantsus ning sooline võrdsus |
| Majanduslik turvalisus |
| Sissetulek ja sotsiaalkaitse |
| Kvaliteetne rohe- ja sinialadega elukeskkond |
| Hea infrastruktuur |
| Füüsiline turvalisus ja julgeolek |
| Turvaline elukeskkond |
| Hea ligipääs baasteenustele |

Samuti on oluline tegur võrdsus - kuna ühiskonnas valitsevad uskumused, normid ja väärtused, eriti seoses soo, rassi, rahvuse, etnilise päritolu ja seksuaalsusega, võivad olulisel määral mõjutada ka laste vaimset tervist. Hea infrastruktuur on eluliselt tähtis, kuna võimaldab kiiret ja tõhusat juurdepääsu näiteks tervishoiuteenustele. Olulist rolli mängib ka ümbritsev, kvaliteetne rohe- ja sinialadega varustatud elukeskkond. Õigus puhtale ja hävimise eest kaitstud keskkonnale on inimõigus.  Eesti Inimarenguaruanne (EIA)[[20]](#footnote-21) märgib, et hästi kavandatud linnaruum toetab sotsiaalset kaasatust, kogukonnatunnet ja liikumist, mis suurendab vaimset heaolu ja vähendab stressi. Vahetu kontakt loodusega, olgu see linnaruumis või maal, toetab vaimset tervist ja suurendab heaolu. Ka füüsilise keskkonna tervis, sealhulgas arhitektuur ja ruumiline planeerimine, mõjutab oluliselt laste käitumismustreid ja vaimset heaolu. On leitud, et kehv linnakeskkond on sageli seotud laste vaimse tervise häiretega, eriti seoses liikluse intensiivsusega, mis piirab laste iseseisvat väljas viibimist[[21]](#footnote-22). Maailma Terviseorganisatsioon rõhutab samuti, et juurdepääs rohelistele ja sinistele aladele, nagu linnapargid, metsad, mänguväljakud, veekogud ja rannad, on seotud parema vaimse tervisega, aidates vähendada stressi ja soodustades taastumist. EIA on välja toonud, et “rohealadel on vaimset tervist taastav mõju – veres väheneb kortisoolitase, veresooned täituvad hapnikuga ning me tunneme end lõõgastunult ja rahulolevalt”[[22]](#footnote-23).

Samuti on oluline sotsiaalkaitse ja võrdne ligipääs baasteenustele. Näiteks 76-85% raskete psüühikahäiretega inimestest ei saa madala ja keskmise sissetulekuga riikides oma vaimse tervise probleemi korral ravi; vastav näitaja on kõrge sissetulekuga riikides samuti kõrge: 35% kuni 50%.[[23]](#footnote-24).

## Sekkumised

Teaduskirjanduse ülevaatest selgub, et mitmed riskifaktorid mõjutavad vaimse tervise halvenemist erinevates eluvaldkondades. Näiteks indiviidi tasandil käitumine ja bioloogilised tegurid, pere ja kogukonna tasandil pere- ja muud sotsiaalsed suhted ning struktuursel tasandil keskkondlikud tegurid ja laiemad õigused. Sealjuures erinevad tasandid pole staatilised, vaid struktuuri tasandi tegurid mõjutavad ka pere ja indiviidi tasandit ja vastupidi - näiteks keskkond mõjutab vanemate vaimset tervist ja läbi selle ka lapse indiviidi tasandi tegureid. Seetõttu peavad vaimse tervise alased sekkumised kindlasti aset leidma erinevate sektorite ja sotsiaalsete rühmade üleselt[[24]](#footnote-25). Ennetavad sekkumised on kõige tõhusamad ja toetavad vaimset tervist, kui nende tegevustes säilitatakse järjepidevus. See võimaldab püsivalt tugevdada vaimset heaolu ja ennetada probleeme enne nende kujunemist. Sekkumise täpne iseloom sõltub selle konkreetsest eesmärgist ja sihtrühmast.

Maailma Terviseorganisatsiooni vaimse tervise arengukavas 2013-2030[[25]](#footnote-26) on välja toodud, et vaimse tervise edendamise ja psüühikahäirete ennetamise laiaulatuslikud elukaareülesed strateegiad võiksid keskenduda järgmistele teemadele:

* diskrimineerimisvastased seadused ja teavituskampaaniad, mis ennetavad häbimärgistamist ja inimõiguste rikkumisi, mida sageli seostatakse psüühikahäiretega;
* psüühikahäiretega inimeste õiguste, võimaluste ja abi edendamine;
* põhiliste oskuste õpetamine lastele (näiteks lastele ja noorukitele läbiviidavad sotsiaal-emotsionaalsete oskuste ja seksuaalkasvatuse programmid, koolitused laste, nende vanemate ja hooldajate vaheliste turvaliste, stabiilsete ja hoidvate suhete arendamise toetamiseks);
* varajane sekkumine vaimse tervise või käitumisprobleemide tuvastamise, ennetamise ja ravi kaudu, eriti lapse- ja noorukieas;
* tervislike elu-, õpi- ja töötingimuste tagamine;
* lastekaitse programmid või kogukonnakaitse võrgustikud, mis tegelevad laste väärkohtlemise ja muu koduse ja kogukonna tasandi vägivallaga;
* sotsiaalkaitse madalama sissetulekuga perekondade lastele.

Kõige kõrval on ülioluline mitte jätta tähelepanuta suitsiidiennetust. Läbi aastate on Eestis suurim suitsiidide osakaal kõikidest surmadest olnud 10–19-aastaste vanuserühmas, sealjuures tuleb aga silmas pidada antud vanuserühma oluliselt väiksemat üldist surmade arvu[[26]](#footnote-27). Kuni 17-aastaste laste ja noorte seas on viimase kaheksa aastaga ravi vajanud tahtlike enesekahjustuse juhtude arv tüdrukutel ja neidudel rohkem kui kahekordistunud (132 vs 313), poiste hulgas aga tõusnud 44% (48 vs 69)5. Paljud enesetapukatse sooritanud inimesed on pärit just haavatavatest ja tõrjutud ühiskonnagruppidest - näiteks kuuluvad enesetapumõtete ja enesevigastuse suhtes kõige vastuvõtlikumate vanuserühmade hulka just noored, sh rohkem LGBTIQ+ noored[[27]](#footnote-28), ja vanemaealised. Kuna enesetapuga on seotud ka palju muid riskitegureid peale psüühikahäirete, näiteks krooniline valu või äge emotsionaalne stress, ei tohi suitsiidiennetusmeetmed tugineda ainult tervishoiusektorile, vaid peavad hõlmama samaaegselt erinevaid seotud valdkondi. Tõhusad suitsiidiennetusmeetmed võivad olla enesevigastuse või enesetapu toimepanemise vahenditele ligipääsu piiramine (näiteks tulirelvad ja üleannustamise eesmärgil kasutatavad ravimid), meedia koolitamine suitsidaalse käitumise vastutustundliku kajastamise osas, enesetapuriskis olevate isikute toetamine ja ning psüühikahäirete ja suitsidaalse käitumise varajane tuvastamine, aktiivne jälgimine ja ravi.

Tõenduspõhised sekkumised, mille puhul on vaimse tervise kasutegurid tõestatud, on järgmised[[28]](#footnote-29):

- enesetappude ennetamise strateegiad;

- positiivne vanemlus ja eelkooliealiste laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamine;

- nüüdisaegse õpikäsituse rakendamise toetamine ja koolipõhised sotsiaalse ja emotsionaalse õppe programmid ning üldpädevuste, sh sotsiaal-emotsionaalsete oskuste lõimine kooliellu ja õppetöösse[[29]](#footnote-30)

- vaimse tervise edendamine ja kaitse töökeskkonnas.

Eesti Inimarengu aruande poolt soovitatud elukaareülesed sekkumised on toodud joonisel 2.

**Joonis 2. Soovituslikud elukaareülesed vaimse tervise sekkumised** (Eesti Inimarengu Aruanne, 2023)Pilt, millel on kujutatud tekst, kuvatõmmis, dokument, Font

Kirjeldus on genereeritud automaatselt

# HETKEOLUKORD JA ANDMED

### Milline on Eesti laps ja tema pere?

ÜRO lapse õiguste konventsiooni ja Eesti lastekaitseseaduse kohaselt loetakse lapseks alla 18-aastased inimesed. Statistikaameti andmetel elas 2024 aasta 1. jaanuari seisuga Eestis 267 879 last vanuses kuni 17 eluaastat (k.a), kes moodustasid 19,5 protsenti kogu rahvastikust. Poisse on kokku 137 272, tüdrukuid on 130 607. Eelkooliealisi lapsi s.o 0-7 aastaseid on 111 478 ja 8-17-aastaseid 156 401.

Kõige suurem on laste osakaal statistikaameti andmetel väikelinnades, 25 protsenti. Nii suuremates linnades kui maapiirkondades moodustavad kuni 17-aastased 19 protsenti kõikidest elanikest.

Lastega pered moodustavad kõigist leibkondadest veerandi, kuid neis elab 45,6% Eesti inimestest. Lastega leibkondade hulgas on kõige sagedasemad sellised, kus paar kasvatab üht või kaht last - selliseid peresid on kokku 87 100. Ühe täiskasvanuga ja lastega leibkondi on 18 800 ning kolme või enama lapsega 16 800.

Üle 80 protsendi Eesti lastest elab kodudes, mille seisukord on hea või väga hea. Suhtelises vaesuses ja sotsiaalses tõrjutuses elas 2023. aastal 18,3% lastest, absoluutses vaesuses 4%.

Eesti laps on üsna varakult kogukonna vaateväljas - 37,9% 0-2 aastastest lastest käivad lastehoius, 94,1% 3-6-aastastest lasteaias ning 98,8% 7-14 aastastest koolis.

### Mida ja kuidas me teame laste vaimsest tervisest?

Enim alust Eesti laste vaimse tervise kohta järelduste tegemiseks annab **Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC)**, mida on alates 1993/1994 aasta esimesest uuringulainest alates läbi viidud iga nelja aasta tagant, 2021/2022 aastal toimus uuring juba kaheksandat korda. Metoodiline järjepidevus tagab võimaluse näitajaid ajas võrrelda. Kuna tegu on rahvusvahelise, 50 riiki ja regiooni hõlmava uuringuga, on võimalik võrrelda Eesti lapsi teiste riikide lastega. Küsitletakse 11-, 13- ja 15- aastasi lapsi. Vaimse tervise kohta infot andvaid küsimusi on uuringusse erinevate lainete jooksul üha lisatud, tänaseks sisaldab uuringu küsimustik küsimusi vaimse heaolu, tervise enesehinnangu, tervisekaebuste, masenduse, depressiooni, suitsiidimõtete, üksilduse, tajutud stressi ja enesetõhususe, aga ka uneaja, kiusamise kohta, peresuhete, sõltuvusainete tarvitamise jm kohta.

Laste ja noorte vaimse tervise kohta saab lisaks andmeid erinevatest regulaarsetest või ühekordsetest uuringutest, kus vaimse tervise alased küsimused moodustavad osa uuringust või on uuringu fookus vaimse tervisega olulisel määral seotud. Asjakohasemad regulaarsed uuringud on Eesti koolinoorte uimastitarvitamise uuring (ESPAD), Uuring “Noorte seksuaaltervis: teadmised, hoiakud ja käitumine”, Laste hälbiva käitumise uuring (ISRD), Laste heaolu uuring “Children’s World”, haridusasutuste rahuloluküsitlused ja PISA-uuring. Seni Eestis vaid ühel korral läbi viidud, kuid potentsiaaliga saada korduvaks on “Hooliva kogukonna uuring”, “Alushariduse ja laste heaolu uuring (IELS)”, samuti saab andmeid kahest longituuduuringust - juba lõppenud IDEFICs ning käimasolev ELIKTU uuring. 15-aastased ja vanemad noored on haaratud ka juba täiskasvanutele suunatud uuringutesse.

Vanusegrupiti on meie teadmiste tase laste heaolust väga erinev. 1,5-7-aastaste earühmas on ainus regulaarne uuring lasteaedade rahuloluküsitlused, mida korraldatakse iga kolme aasta tagant ning uuringu tulemused annavad ülevaate 1,5-7.a. laste ja nende õpetajate heaolust. 8-12 aastaste kohta saame koolide rahuloluküsitlustele lisaks veel infot Children’s Worldi uuringust. Nagu juba eelpool mainitud, siis Koolinoorte tervisekäitumise uuringus küsitletakse lapsi alates 11-st eluaastast, Laste hälbiva käitumise uuringus alates 13-ndast eluaastast ning uuringus „Noorte seksuaaltervis: teadmised, hoiakud ja käitumine” alates 14-ndast eluaastast. 15-aastaste ja vanemate noorte kohta on juba mitmeid uuringuid, lisaks ülal loetletutele saab andmeid ka Eesti Terviseuuringust, Täiskasvanute tervisekäitumise uuringust, riigikantselei regulaarsetest küsitlustest jm. Ka Eesti seni kõige põhjalikum vaimse tervise uuring “Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring” (RVTU), mis keskendus küll valdavalt täiskasvanud elanikkonnale, sisaldab andmeid ka 15-17 aastaste kohta ja võimaldab analüüsida vaimse tervise probleemide esinemissagedust alaealiste ja noorte täisealiste hulgas võrreldes kogu elanikkonnaga.

Kõige suurema katvusega nii vanusegruppide kui valimi osas on haridusasutuste rahuloluküsitlused - küsitlusi viiakse läbi nii lasteaedades, üldhariduskoolides, täiskasvanute gümnaasiumites kui kutseõppeasutustes, vastamismäär on suhteliselt kõrge, küsitlused on regulaarsed ning osa haridussüsteemi toimivuse hindamisest. Riiklike rahuloluküsitluste eesmärk on mitmekesistada õppe- ja kasvatustöö kvaliteedi kohta saadavat tagasisidet ning luua võimalused erinevate sihtrühmade heaolu ja toimetuleku süstemaatiliseks jälgimiseks haridusasutuses. Küsitluste tulemused on vaimse tervise seisukohast olulised, kuivõrd heaolu koolikeskkonnas on üks vaimset tervist mõjutav tegur, valdkonnaspetsiifilist huvi pakuvad vaimse tervise spetsialistidele suhete ja seotuse, kiusamise, enesetõhususe ja kurnatuse andmed. Lisaks saavad haridusasutused kasutada erasektori poolt välja töötatud lahendusi noorte heaolu kaardistamiseks (näiteks Clanbeat ja Helge Kool).

2023. aastal sai alguse Eesti seni suurim laste ja noorte heaolu kaardistav uuring “Eesti laste vaimse tervise uuring” (LVTU). Uuring hõlmab 8-17 aastaseid lapsi ja noori ning keskendub heaolu ja vaimse tervise näitajatele. Uuring valmib 2024. aasta lõpus ning uuringu esimeses vaheraportis[[30]](#footnote-31) on leitav ka põhjalikum kokkuvõte Eestis seni laste heaolu ja vaimse tervise kohta läbiviidud uuringutest.

### Milline on laste vaimse tervise olukord olemasolevate uuringute andmetel?

2021-2023. aastal läbi viidud Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring tõi välja, et nii 15-17 aastastel kui noortel täiskasvanutel (18-24 aastastel) on võrreldes teiste eagruppidega **oluliselt suurem risk erinevateks vaimse tervise häireteks.** Enesekohase küsimustiku andmete põhjal oli 2021. aastal kõrgenenud depressioonirisk 28%-l ja üldistunud ärevushäire risk 20%-l rahvastikust, 15-24 aastastel oli mõlema häire risk kaks korda suurem kui kogu elanikkonnal. Kogu elanikkonnast kõrgemad on nii noorukite kui noorte täiskasvanute näitajad ka tahtliku enesevigastamise, suitsiidimõtete ja mitme teise vaimse tervise probleemi osas. 2022. aastal läbi viidud hooliva kogukonna noorte testuuringu tulemustes kaardistusid Eesti noorte vaimset tervist mõjutavate kogukondlike riskiteguritena: vähene seotus kogukonnaga; kokkulepete ja reeglite puudumine perekonnas; konfliktid perekonnas; eakaaslaste soovimatu käitumine; mässumeelsus, pere majanduslik olukord ja kehv koolis edasijõudmine.

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu viimase uuringulaine kohaselt (2021/2022) on viimase kuue kuu jooksul üle ühe korra nädalas masendust tundnud kolmandik 11-15 aastastest küsitletud lastest, kusjuures nii 2005/2006 kui 2009/2010 aastate uuringulaines oli masendust tundnud alla viiendiku vastajatest.

2018. aastast käsitleb PISA uuring lisaks noorte teadmistele ja oskustele ka õpilaste eluga rahulolu ja läbikukkumise hirmu. 2022. aasta PISA tulemused näitavad, et Eesti õpilaste hinnang oma eluga rahulolule (keskmiselt 6,91 punkti 10 pallisel skaalal) on kõrgem kui OECD-s keskmiselt (6,75). See on sarnane Rootsi õpilastele (6,91) ja veidi madalam kui Soomes (7,41). Poistel on kõrgem rahulolu kui tüdrukutel. Parema sotsiaalmajandusliku taustaga õpilastel on kõrgem rahulolu kui kehvema taustaga õpilastel. Eesti õppekeelega õpilaste rahulolu on kõrgem kui venekeelsete koolide õpilastel.[[31]](#footnote-32)

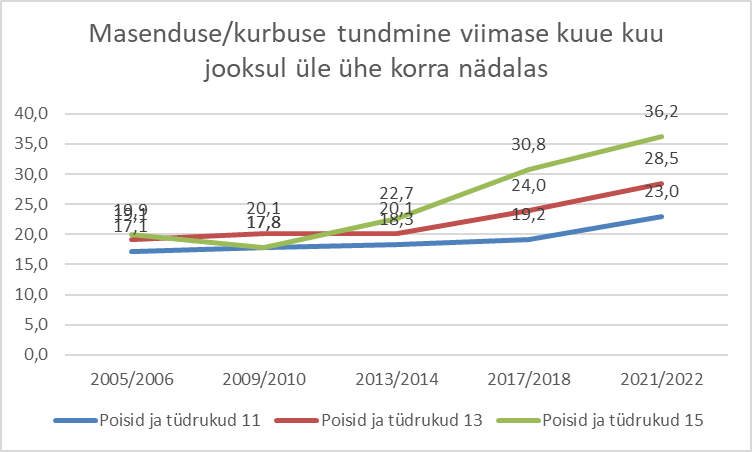
Covid-kriisi ajal viis Riigikantselei läbi regulaarseid küsitlusi, kus muuhulgas uuriti ka elanikkonna vaimse tervise kohta ning 15-24 aastased noored näitasid neis küsitlustes järjekindlalt kõige suuremaid stressi, ärevuse, depressiooni ja vaimse kurnatuse sümptomeid, depressiooni numbrid kõikusid kriisi vältel eri küsitluslainetes 50% ümber (47-55%) ärevuse näitajad 34st 46%ni ja vaimne kurnatus tõusis kriisi hetkel 74%ni. Ka analüüs COVID-19 pandeemia sotsiaalmajanduslikust mõjust näitas, et pandeemia tekitatud ebakindlus tööturul ja majanduses koos vaimse tervise kriisiga on süvendanud noorte seas ebavõrdsust. Viiruskriisi tagajärjel on kannatanud rohkem need, kes juba pandeemia eelselt olid haavatavas olukorras – nt töötud, NEET-olukorras noored või madala haridustasemega noored. Ka vaimse tervise osas tabasid raskused eeskätt neid, kes olid juba eelnevalt haavatavamas seisus – noored, kellel juba olid vaimse tervise probleemid, noored, kellel nappis enesejuhtimise oskusi, noored, kellel puudusid positiivsed peresuhted, madala enesehinnanguga noored jt. 2023 kevadel toimunud Riigikantselei ja Sotsiaalministeeriumi ühisseire küsitluse kohaselt oli laste ja noorte vaimne tervis selleks ajaks veidi taastunud – depressiooni- ja meeleoluhäireid raporteeriti vähem kui kogu pandeemia vältel, samas kui ärevuse ja kurnatuse näitajad jäid alla vaid pandeemia tippajal raporteeritule ning 15-24-aastaste näitajad olid jätkuvalt halvemad kui elanikkonnal keskmiselt.[[32]](#footnote-33)

Samuti on riskitegurite uuringud näidanud, et põhikooli ajal kogeb kiusamist vähemalt iga viies õpilane. Senised kiusamiskogemuse uuringud on näidanud, et poiste seas on kiusamist kogenuid rohkem kui tüdrukute seas. Lapsepõlves kiusamise ohvriks olemine on otseselt seotud depressiooni, suitsiidimõtete jt vaimse tervise häirete tekkeriskiga täiskasvanuna.[[33]](#footnote-34)

Uuringuid, kus alaealised ja täisealised vastavad võrreldavatele küsimustele vaimse tervise kohta, on väga vähe, kuid vähemalt ühe uuringu - Eesti Terviseuuringu - kohaselt ei ole noorukid alati olnud vaimse tervise riskirühm. Eesti Terviseuuringu kohaselt oli 2006. ja 2014. aasta uuringulaine ajal 15-24-aastaste hulgas vähem olulise depressiooni sümptomeid kui kogu rahvastikus (2006. aastal esines depressioonisümptomeid kogu rahvastikust 8,8%-l ja 15-24-aastaste hulgas 7,2%-l, 2014 olid vastavad arvud 8,3 ja 6,1), 2019. aastaks olid rollid vahetunud - kogu rahvastikust raporteeris olulist depressiooni 10,9%, 15-24-aastastest 14,1%. Sarnast muutust võib TEU kohaselt täheldada ka emotsionaalse distressi raporteerimisel. 2020. aastal toimunud Täiskasvanute tervisekäitumise uuring näitab juba selgelt stressi, masenduse ja suitsiidimõtete oluliselt suuremat esinemist 16-24-aastaste seas võrreldes kogu elanikkonnaga.

Koolinoorte tervisekäitumise uuringu kohaselt ilmnesid esimesed vaimse tervise halvenemise märgid juba 2013/2014 uuringulaines ning järgnevates lainetes on tendents ainult süvenenud.

**Joonis 3. Masenduse või kurbuse tundmine viimase kuue kuu jooksul üle ühe korra nädalas, Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring, TAI 2022**



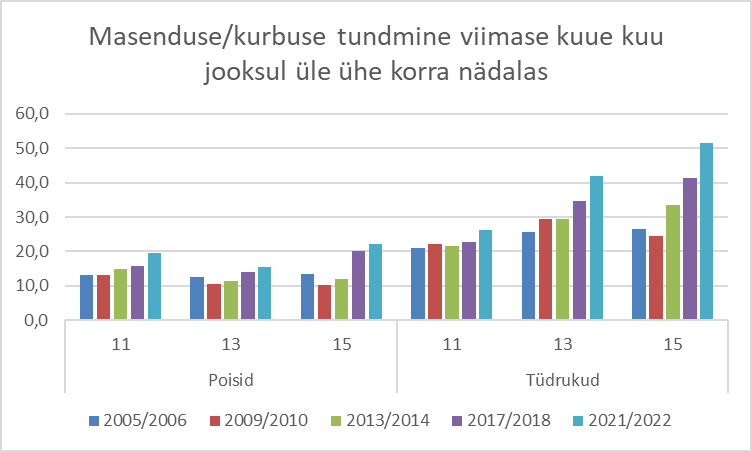
#### Tüdrukud kui riskigrupp

RVTU läbiviijad rõhutavad, et lõplike järelduste tegemiseks oli nende uuringus 15-17aastaste osakaal valimis liiga väike, kuid on siiski teinud seda sihtgruppi eraldi analüüsides olulisi järeldusi: “Erinevalt noortest täiskasvanutest, kelle puhul risk vaimse tervise häireteks on suur nii meeste kui naiste seas, torkavad noorukite puhul silma just noored tüdrukud. Nimelt on 15–17-a tüdrukute puhul vaimse tervise häirete risk suur võrreldes nii 15–17-a poiste kui ka vanemate vanuserühmadega. Näiteks on ligi pooled (54,4%) 15–17-a tüdrukud depressiooniriskis (võrrelduna 28,1% poistega) ja üldistunud ärevushäire riskis (50% tüdrukutest, 15,7% poistest). Ka paanikahäire (19,3% tüdrukutest, 5,6% poistest) ja unehäirete risk (35% tüdrukutest, 17,8% poistest) on 15–17-a tüdrukute seas suur, kui võrrelda samaealiste poistega. Nii nagu noorte täiskasvanute (18–24-a) puhul, esineb samuti noorukite (15–17-a) hulgas rohkem tahtlikku enesevigastamist (11,5%; 4,4% poistest ja 15,5% tüdrukutest) võrreldes vanemate vanuserühmadega. Surma- või suitsiidimõtteid esineb 15,9%-l noorukitest ning ka siin on mitmekordne erinevus poiste (4,5%) ja tüdrukute vahel (22,1%). Ligi pooltel (49%) 15–17-a tüdrukutel ja umbes neljandikul (26,2%) poistest esineb üle- ja liigsöömishooge, mis viitab liigsöömistüüpi söömishäire suurele riskile just noorte tüdrukute seas. Traumaatilist sündmust oli kogenud 38% noorukitest, sealjuures tüdrukud (45,4%) palju rohkem kui poisid (24,7%). Kui vaadata aga PTSH riski, on 15–17-a tüdrukud märkimisväärselt suuremas riskis (21,7%) kui poisid (2,3%).[[34]](#footnote-35)“

Koolinoorte tervisekäitumise uuringu andmed näitavad samuti, et kuigi olukord on halvenenud nii poistel kui tüdrukutel, tunnevad tüdrukud pea kaks korda rohkem kurbust ja masendust, kogevad depressiivseid episoode, näiteks 15-aastaste tüdrukute hulgas on depressiivseid episoode kogenud 61% (15-aastaste poiste sama näitaja on 30%) ja üle poole neist ütleb, et on pool aastat järjest tundnud kurbust ja masendust rohkem kui üks kord nädalas.

On ka uuringuid, mis näitavad, et akadeemiliselt edukate ja n.ö hästikäituvate tüdrukute vaimse tervise probleemid võivad jääda märkamata ja adresseerimata.[[35]](#footnote-36)

**Joonis 4. Masenduse või kurbuse tundmine viimase kuue kuu jooksul üle ühe korra nädalas, Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring, TAI 2022**



**Teised haavatavad grupid**

Kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu, koolide rahuloluküsitluste ja PISA-uuringu kohaselt on õpilaste rahulolu ja vaimne tervis üha enam seotud perekonna majandusliku toimetulekuga, s.t nõrgema perekondliku taustaga laste heaolu ja vaimne tervis on kehvem. Vaimse tervise riski põhjustavad ka muud pereprobleemid lisaks kehvale majanduslikule taustale, seega on perega seotud riskid ühed olulisemad. Riskiteguriks võib olla ka hariduslik erivajadus, puue või tervisehäire.

Eesti emakeelega õpilased raporteerivad veidi kõrgemat rahulolu, kui siinkohal ei ole erinevused väga suured, koolide rahuloluküsitlused ei näita järjekindlat erinevust üldse.

Eraldi tuleb riskigrupina välja tuua LGBTIQ+ noored: EU LGBTIQ+ uuringu kohaselt mõtlevad alaliselt või pidevalt enesetapule 33% kõigist 15-17 aastastest LGBTIQ+ noortest Eestist. See on kaks korda kõrgem näitaja, kui mitte-LGBTIQ+ noortel. [[36]](#footnote-37) LGBTIQ+ noored raporteerivad ka teistest enam kiusamist, halvemat eluga rahulolu ja masenduse esinemist.

#### Digimaailm ja laste vaimne tervis

Laste vaimse tervise halvenemise ühe võimaliku põhjuse - laste digikäitumise mõistmiseks on uuringuid veel vähe, kuid kahel korral on Eestis läbi viidud üle-Euroopalist uuringut EU Kids Online[[37]](#footnote-38) ning ka Eesti hasartmängu sõltuvusnõustamiskeskus on laste digikäitumist uurinud[[38]](#footnote-39).

2018. aasta andmete kohaselt oli: neljandik Eesti noortest kogenud vähemalt üht interneti liigkasutuse olukorda kord nädalas või sagedamini Viimase 12 kuu jooksul kogenud internetikahju 23% 11–17 aastastest noortest. Probleemset digimängimist esineb 3-13% mängijatel, probleemset sotsiaalmeedia kasutamist 8% noortest. Suurem osa lastest (41%) veedab koolipäeval internetis umbes 2–3 tundi, vabadel päevadel mõnevõrra enam. Internetis veedetud aeg on pikem vanemate laste seas: 9-10-aastastest lastest veedab 7% koolipäeval internetis 4-5 tundi 15–17 aastastest noortest juba28% . Venekeelsetest peredest pärit lapsed veedavad koolipäeval internetis veidi rohkem aega kui eestikeelsete perede lapsed.

Laste tajutud heaolule pakub haruldase vaate **“Eesti laste raport ÜRO Lapse õiguste Komiteele”[[39]](#footnote-40)**. Lapsed tõid probleemidena välja järgmised kitsaskohad:

* **Lapse arenguvõimalused sõltuvad liigselt pere majanduslikust olukorrast.** Puudust võidakse tajuda väga erinevates olukordades, alates sellest, et mõnel perel pole raha ka täisväärtusliku toidu ostmiseks, kuni selleni, et tuntakse end sõprade seas kehvemana moekate rõivaste või asjade puudumise tõttu. Korduvalt toodi välja, et rahapuudus takistab huvihariduses osalemist ning et koolitööks vajalike õppevahendite soetamine võib paljudele peredele olla ülejõukäiv.
* **Huviharidus ei ole piisavalt kättesaadav**. Põhjuseks võib olla nii pere majanduslikult kehv seis, puudulik transpordikorraldus või juhendajate puudus.
* **Probleemiga last ei märgata ning vajalikku abi ei ole piisavalt**, samuti kurtsid lapsed, et neid ei kuulata ega usuta piisavalt, nii haridus- kui ka tervisesüsteemis. Vaimse tervise probleemid on laste sõnul väga levinud. Lapsed leidsid, et tervise hoidmisest peaks lastele enam rääkima ning ka täiskasvanud peaksid olema oma käitumisega eeskujuks. Positiivsena toodi välja kooliõe olemasolu, juhul, kui koolipsühholoogiga oli hea usalduslik suhe, toodi ka seda positiivsena välja.
* **Kiusamine** laste vahel on probleemiks, nii koolis kui väljaspool seda. Lapsed ootavad täiskasvanute sekkumist ja juba lasteaiaeast kiusamise ennetamist.
* **Suur õppekoormus** põhjustab kurnatust ja ei lase piisavalt kehaliselt aktiivne olla.
* **Pere** tugi ja hea läbisaamine on lapse jaoks kõige olulisem ning kui selles on vajakajäämisi, on see lapsel suur mure.
* Lapsed vajavad **autonoomsust**. Vajadust olla märgatud, kuulatud ja arvestatud rõhutati nii suhetes vanematega kui haridusasutustega.
* Lapsed tahavad **paremat ettevalmistust eluks**. Lapsed ootavad, et koolis õpetatu oleks elulisem, et neile antaks enam teadmisi ja oskusi tervislikust eluviisist, rahatarkust jms. Lapsed soovivad ka enam võimalusi eakohase töökogemuse saamiseks.

Koolinoorte vaadet vaimse tervise probleemidele kajastavad **Eesti Õpilasesinduste Liidu 2024. aasta mais avaldatud ettepanekud õpilaste vaimse tervise hoidmiseks**:

**1. Koolipsühholoogid peavad olema ametile vastava kvalifikatsiooniga.**

Koolides töötab koolipsühholooge, kellel puudub ametile vastav kvalifikatsioon. See

põhjustab nende ebapädevust, näiteks ei pea osad koolipsühholoogid kinni

konfidentsiaalsusest. Negatiivne kogemus koolipsühholoogiga võib viia olukorrani, kus

õpilane ei julge ega taha enam psühholoogi juurde minna.

**2. Koolipsühholoogi puudumisel või tema piiratud kättesaadavuse puhul peab**

**kool tagama koolivälise psühholoogi teenuse.**

Paljudes koolides on psühholoog tööl vaid osalise koormusega või puudub üldse. Kool

peab vajadusel võimaldama õpilasele koolivälise psühholoogi teenuse kasutamise.

**3. Kooli juhtkond peab jälgima ja tagama selle, et õpetajad peavad kinni**

**kontrolltööde korraldamisele kehtestatud nõuetest.**

Koolides tuleb ette olukordi, kus korraldatakse nädalas rohkem kui kolm kontrolltööd ning

päevas rohkem kui üks kontrolltöö. See põhjustab õpilastele ülekoormust.

**4. Koduste ülesannete hulka tuleks optimeerida ning nende eesmärk läbi mõelda.**

Õpilased on kurnatud rohkete koduste töödega, mis vähendavad nende vaba aega ning

seeläbi võimalust tegeleda huvitegevuse ja sotsiaalse eluga. Tuleks rõhku pöörata

koolitundide efektiivsuse tõstmisele, et vähendada õpilaste iseseisva koduse töö tegemise

vajadust. Õpetajad peavad kodutööd planeerides lähtuma õpilaste tunnitöö edukusest ja

eesseisvatest kontrolltöödest. Koolitundide efektiivsuse tõstmiseks on vaja organiseerida

õpetajate täiendavaid koolitusi kooli juhtkonna poolt.

**5. Õpetajate ja õpilaste teadlikkust söömishäirete märkamisest ja käsitlemisest**

**tuleb tõsta.**

Söömishäire on õpilase füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist kahjustav probleem, mille

esinemine koolinoorte seas on tõusutrendis. Õpetajate ja õpilaste teadlikkust selle kohta,

kuidas märgata söömishäiret ning käituda inimesega, kellel see on, tuleb tõsta.

**6. Õpetajate kasutatavad õpetamismeetodid ei tohi olla õpilast alandavad.**

Koolides on siiamaani õpetajaid, kes kasutavad õpilast alandavaid õpetamismeetodeid,

näiteks õpilase peale karjumist. Seetõttu kannatab õpilase motivatsiooni ja tahe kooli tulla.

**7. Ka vanemas kooliastmes ja gümnaasiumiastmes peavad õpetajad kiusamisse**

**sekkuma ning arendama klassisiseseid sotsiaalseid suhteid.**

Tuleb ette olukordi, kus õpetajad suhtuvad vanema kooliastme ja gümnaasiumiastme

kiusamisjuhtudesse mentaliteediga “nad on täiskasvanud, saavad selle ise lahendatud”.

Tegelikkuses on ka selles vanuses tarvis pädeva täiskasvanu sekkumist. Ka gümnaasiumis

peab igal klassil klassijuhataja või mentor olema, kes aitaks kujundada klassisiseseid

sotsiaalseid suhteid.

**8. Kiusamise ennetamiseks ja lahendamiseks tuleb arendada üleriigilist**

**strateegiat.**

Koolid peaksid kasutusele võtma teaduspõhised kiusuennetusprogrammid, näiteks KiVa.

**9. Koolipäeva algus peaks lükkuma hilisemaks kella 9.00 peale.**

On teaduslikult tõestatud, et õpilaste aju on palju vastuvõtlikum ja efektiivsem, kui alustada

kooli hiljem. Nii saab tagada õppe ja tunni kvaliteedi paranemise. Õpilaste tervis tuleks

antud probleemis esikohale seada.

**10. Kuuluvustunde suurendamiseks tuleb võimalusel klassikoosseisu suurust**

**18-20 inimeseni vähendada.**

Suured klassikoosseisud pärsivad ühtsus- ja kuuluvustunde tekkimist, samuti ei võimalda

see klassijuhatajal ja aineõpetajatel õpilastele individuaalset läheneda.

**11. Koolid peaksid andma tuge nõrgematele, väljalangemisohus õpilastele.**

Nõrgematele- ja õpiraskustega õpilastele võib väljalangemisoht olla suur hirmu ja vaimse

tervise languse tekitaja. Koolid ei täpsusta tihti väljalangemistingimusi ja ei paku tuge ohus

õpilastele

# RAPORTI KOOSTAMISE PROTSESS

2021. aasta jaanuaris ametisse asunud Vabariigi Valitsus lisas vaimse tervise teema covid-kriisi leevenduspoliitika hulka - moodustati vaimse tervise staap, kiideti heaks Vaimse tervise roheline raamat[[40]](#footnote-41), sotsiaalministeeriumi juurde moodustati vaimse tervise osakond ning kinnitati vaimse tervise strateegiline tegevuskava[[41]](#footnote-42). 2023. aastal ametisse astunud valitsus seadis oma tegevusprogrammis ülesande “Töötame valdkondade üleselt välja laste ja noorte vaimse tervise parandamise ettepanekud” 29.05.2023 andis valdkonnaülese ennetuse nõukogu sotsiaalministeeriumile volituse moodustada ministeeriumite ülene töörühm selle ülesande täitmiseks. Töörühm kõikide ministeeriumite esindajatega kogunes sotsiaalministeeriumi kutsel 1.12.2023, kus sotsiaalministeerium tutvustas uuringutel ja teaduskirjandusel põhinevat ülevaadet laste ja noorte vaimse tervise hetkeolukorrast ja riski- ja kaitseteguritest ning tegi ettepanekud edasiseks töökorralduseks.

Riski- ja kaitsetegurite analüüsist ning hetkeolukorra analüüsist lähtuvalt valis töörühm välja fookusteemad, mida arutleda seminaridel valdkondade spetsialistide ja esindajatega ja korraldada arutelusid ministeeriumite ja sidusrühmadega. Fookusteemade valik oli järgmine:

* Vanemlus
* Füüsiline elukeskkond
* Alusharidus
* Üldharidus
* Alaealised kutsehariduses
* Väärkohtlemise ennetamine huvihariduses
* Õpimotivatsioon ja loovharidus
* Kohaliku tasandi tugi
* Digiühiskond

Kuna vanemluse toetamiseks oli VVTP-s ka ülesanne 9.1.24 „Tagame lastele ja peredele suunatud ennetusprogrammide jätkusuutlikku rahastuse ettepanekud vanemlusprogrammide pakkumise ja jätkusuutliku rahastamise kohta.” ning selle täitmiseks oli sotsiaalministeerium alustanud vanemluse toetamise tegevuskava koostamist, otsustati need kaks protsessi ühendada. Käesolevat dokumenti koostaval töörühmal oli võimalus osaleda vanemluse töörühma töös, s.h kahel ühisseminaril ning anda oma sisend vanemluse tegevuskava koostamisse. Käesolev dokument ei keskendu eraldi vanemluse toetamisele ning viitab vanemluse toetamise tegevuskavale, kui teemad kattuvad.

Kokku toimus 9 seminari ja kolm väiksemat aruteluringi, mida korraldati koostöös asjaomaste ministeeriumite ja ametitega, näiteks haridusvaldkonna seminarid toimusid koostöös haridus- ja teadusministeeriumiga, huvihariduses väärkohtlemise ennetamiseks toimus kaks seminari koostöös HTMi, kultuuriministeeriumi ja SKAga ning kohaliku tasandi tugi seminar koostöös linnade ja valdade liiduga. Seminaridele kaasati valdkondade teadlasi Tartu Ülikoolist ja Tallinna Ülikoolist, Tervise Arengu Instituudist ja Muusika- ja Balletikoolist. Igale seminarile said kutse ka vastava valdkonna erialaorganisatsioonid, näiteks seminaril loovainete õpetamisest üldhariduskoolis osales üle 70 muusika- ja kunstiõpetaja üle Eesti. Seminaridel oli võimalus osaleda nii kohapeal kui virtuaalselt. Lisaks toimusid temaatilised kohtumised Kaitseministeeriumi, Kaitseressursside ameti ja Kaitseliiduga, Eesti Õpilasesinduste Liidu, Eesti Noorteühenduste Liidu, SA Noored Kooli, Eesti Õpetajate Liidu jt-ga.

# PROBLEEMID JA ARENGUKOHAD

Probleemid ja arengukohad on kaardistatud raporti koostamiseks toimunud aruteluseminaride, kaasamiskohtumiste ning osapooltelt saadud sisendite põhjal. Aruteludel osalejad on saanud tutvuda eelneva teaduskirjanduse kaardistusega, samuti olid aruteludesse kaasatud valdkondade eksperdid ja praktikud ning aruteludel esitleti valdkondade uuringuid.

## Elukeskkond kui vaimse tervise kujundaja.

Olulisim järeldus füüsilise keskkonna teemaliselt arutelult oli, et ootused elukeskkonnale laste vaimse tervise vaatevinklist kattuvad suuresti keskkonna- ja kliimapoliitika eesmärkidega: inimsõbralik ja turvaline linnaruum koos rohe- ja sinialadega, aktiivse transpordi soodustamine, hea ühistranspordikorraldus. Kuivõrd looduses viibimine toetab tõendatult inimeste vaimset ja füüsilist tervist, panustab vaimsesse tervisesse ka loodusharidus, õues õppimine, looduses viibimise, näiteks matkamise populariseerimine jpm.

Peamised probleemid ja arengukohad valdkonnas defineeris töörühm järgnevalt:

**Müra ja saaste linnakeskkonnas.** Eesti inimestel on maailma mõistes üldiselt inimestel hea ligipääs puhtale elukeskkonnale ja loodusele, s.h hea õhukvaliteet[[42]](#footnote-43), rohkelt puutumatut loodust jne, samas ei pruugi üldine hea olukord kajastuda inimeste igapäevaelus. Näiteks asuvad 80% Tallinna koolidest piirkonnas, kus müratase ületab lubatud normtaseme. Laps, kes elab tiheasustuse piirkonnas, liigub igapäevaselt tiheda liiklusega tänaval ja õpib kõrge müratasemega piirkonnas, veedab valdava osa oma ajast kõrge müra ja saastetasemega keskkonnas. Teaduskirjandusest teame, et laps on mürale ja saastele tundlikum kui täiskasvanu.

**Liiga vähe võimalusi ajaveetmiseks linnaruumis lihtsalt liikudes, mängides jne, liiga vähe “mõtestatud” ruumi ja võimalusi aktiivseks ajaveetmiseks linnaruumis.** N-ö vaba mängu osakaalu vähenemisel on mitmeid põhjuseid, s.h kultuurilised muutused, mure turvalisuse pärast, laste suur hõivatus õppetöö ja huviharidusega jne, kuid osaliselt on see tingitud ka linnaruumi muutumisest, nt korrusmajade piirkonnas puhkealade asendamine parklatega, asfalteeritud ja tühi kooliõu jne.

**Liikluse ebaturvalisus ja autokesksus.** Liiklusturvalisus on oluline tegur, mis mõjutab nii aktiivse transpordi kasutamist kui ka vabas õhus ajaveetmist laiemalt. Liikluskorralduse mõju avaldub alati lokaalselt, s.t kui ka üldiselt võib liiklusturvalisus mingis piirkonnas olla hea, võivad üksikud problemaatilised liiklussõlmed avaldada inimeste käitumisele olulist mõju, kui nad jäävad paljude inimeste, s.h laste igapäevasele trajektoorile. Näiteks tiheda liiklusega ristmike ja teede ääres asuvate koolide ligipääs vajab eraldi tähelepanu ja lahendusi.

**Ühistranspordi vajakajäämised**. Ühistranspordi võimalustest sõltub suuresti lapse võimalus iseseisvalt liikuda. ÜRO laste õiguste raportis tõid lapsed ise mitmel pool välja, et ühistranspordi vajakajäämised piiravad laste ligipääsu huviharidusele, samuti erinevatele teenustele, s.h terviseteenustele. Probleem on nii perede erinevas võimekuses lapse liikumist korraldada, kui ka lapse autonoomsuses, võimaluses areneda iseseisvaks ja vastutust võtvaks indiviidiks. Samuti tõid noored välja, et juhul, kui vanematega puudub usalduslik suhe või on vanematel vananenud ja stigmatiseeriv arusaam vaimse tervise teemadest, on väga oluline, et nad pääseksid iseseisvalt vaimse tervise teenustele ligi ning siinkohal võib saada takistuseks ka ühistransport. Ühistranspordi vajakajäämisi eriti suure probleemina maapiirkondades elavate laste jaoks.

**Harjumused, hoiakud, eelarvamused.** Aktiivse elustiili kujundamist lastes takistavad ka nii lapsevanemate kui lastega töötavate inimeste hoiakud, aga ka kogu ühiskonna hoiak. Näiteks toodi laste ebasobiv riietamine või mure riiete määrdumise ja kulumise pärast, õuevahetundide tõrjumine põhjusel, et koolipõrand läheb mustaks jms. Laiemalt ühiskonnas levinud eelarvamustest toodi välja laialt levinud skepsis kaasaegsete linnaruumi lahenduste, aktiivse transpordi eelistamise jms võimalikkuse üle - seda peetakse kulukaks, mitteteostatavaks, Eesti kliimasse sobimatuks jne.

## Alusharidus ja lapsehoiuteenus

Eestis on väga hea alushariduse ja lastehoiusüsteem, mis pakub vanematele võimaluse tööturul täisväärtuslikult osaleda, tagab lastele turvalise ja tervisliku keskkonna, toetab nende arengut ning leevendab perede erinevast taustast tulenevat ebavõrdsust. Nii lastehoiu kui ka koolieelses lasteasutuses kehtivad riiklikud nõuded personali kvalifikatsiooni, keskkonna ja õppetöö osas. Eesti lapsevanemad usaldavad alusharidussüsteemi, üle 90% lastest käib enne kooli lasteaias.

Kvaliteetne alusharidus on kogu elukestva õppe alus, mis mõjutab lapse edasist edu kõigis valdkondades, sh koolis. Rahvusvahelistes võrdlusuuringutes on toodud esile seoseid alushariduse ja õpilaste edasise hakkamasaamise vahel koolis. Võib eeldada, et Eesti järjekindlalt head tulemused PISA testides on muuhulgas ka tugeva alusharidussüsteemi tulemus.

Koolieelse lasteasutuse seaduse kohaselt loob kohalik omavalitsus vanema soovil kõigile pooleteise-kuni seitsmeaastastele lastele, kelle elukoht on selle valla või linna territooriumil ning ühtib vähemalt ühe vanema elukohaga võimaluse käia teeninduspiirkonna lasteasutuses. Kohalik omavalitsus võib lasteaiakoha, vanema nõusolekul asendada ka lapsehoiuteenusega. Alushariduse kättesaadavus on oluline töö-ja pereelu ühildamiseks, mis omab mõju lapse heaolule ja vaimsele tervisele. jTöörühm tuvastas alljärgnevad kitsaskohad, mis võivad alushariduse ja lapsehoiuteenuse head taset murendada, kuid pidas oluliseks, et probleemide lahendamisel peetaks silmas **kättesaadavuse ja kvaliteedi optimaalset suhet**.

**Suured rühmad ja suur laste arv täiskasvanu kohta**. Ressursipuudus (raha, ruumid, personal) sunnib paisutama laste arvu rühmas seadusega lubatud maksimumini. Koolieelse lasteasutuse seadus sätestab maksimaalse laste arvu sõimerühmas 14, lasteaiarühmas 20 ja liitrühmas 18 last, kuid hoolekogu nõusolekul saab sõime- ja liitrühmi suurendada 2 ning aiarühmi 4 lapse võrra. Kuigi suurendamise võimalus on ette nähtud erandlikuna, on osades piirkondades, erandi kasutamine muutunud üldiseks. Seadus näeb ka ette, et laste turvalisuse tagamiseks peab lasteasutuse töökorraldus lähtuma põhimõttest, et kogu rühma tööaja jooksul on vähemalt üks töötaja sõimerühmas ja liitrühmas kuni seitsme ja lasteaiarühmas kuni kümne lapse kohta. Teiste riikide praktikad rühma suuruse osas on siin erinevad ja sõltuvad muuhulgas ka riigi elujärjest. Näiteks Norras nõuab seadus, et alla kolmeaastaste laste puhul oleks lapsi töötaja kohta mitte rohkem kui kolm, ja üle-kolme-aastaste puhul mitte rohkem kui kuus, lisaks on kehtestatud veel piirarvud laste arvule pedagoogi kohta.[[43]](#footnote-44) 2022. aasta raporti kohaselt täidavad 99% Norra lasteaedadest nõudeid, mis puudutavad töötajate-laste suhtarvu, 70% nõudeid, mis täidavad pedagoogide-laste suhtarvu[[44]](#footnote-45). Soome on Norrast veidi leebem, lubades 4 last täiskasvanu kohta sõimerühmas ja 7 last täiskasvanu kohta üle kolme-aastaste puhul[[45]](#footnote-46), sarnased on ka USA keskvalitsuse soovitused lastehoiu korraldamisel[[46]](#footnote-47)

**Lapsest lähtuv õpikäsitus ja üldoskuste arendamine.** Kuigi koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava soosib õpetajate autonoomiat, lapsest lähtuvat õpikäsitust, üldoskuste arendamist ja paindlikku planeerimist, siis Haridusvaldkonna arengukavas 2021-2035 tuuakse välja ühe kitsaskohana, et nüüdisaegne õpikäsitus pole täies mahus siiski kõikjal rakendunud. Märgitakse, et õpe ei ole piisavalt õppijakeskne ning üldoskuste arendamine on vähe väärtustatud.

**Lasteasutuste koostöö lapsevanematega** vajab senisest enam tähelepanu. Konfliktid ja erimeelsused lapsevanematega võivad tugevalt häirida lasteasutuse tööd ning töötajate heaolu. Teadlikkuse ja eneseteadvuse kasvuga koos on suurenenud ka lapsevanemate nõudmised ja soovid lasteasutustele, kuid erinevate lapsevanemate soovid võivad olla omavahel vastukäivad või lasteaia poolt raskesti teostatavad. Näiteks toodi diskussioon lasteaia päevakava ja laste päevaune teemadel. Arutelul rõhutati, et tervislik ja lapse arengut toetav keskkond ja elurütm kujuneb nii vanemate kui lasteasutuse panuse koosmõjus. Lasteasutuste võimekus vanematega produktiivset dialoogi pidada on üks arengukoht, mille kaudu toetada nii lasteaedu kui peresid laste arengu nimel koostööd tegema. Samuti on kasutamata lasteaedade potentsiaal vanemahariduse levitamisel.

**Lasteasutuste juhtimiskvaliteedi ühtlustamine ja arendamine** ning **lasteasutuste kvaliteedi tähtsuse parem teadvustamine** kohalike omavalitsuste tasandil on samuti vajalikud, et säilitada alushariduse tänane kõrge tase ning tulla toime muutuva ühiskonna väljakutsetega.

## Üldharidus

Üldharidust andvais asutustes veedab enamik Eesti lapsi suurima osa oma kasvamise ajast, kui kodu välja arvata. Seega sõltub laste elukvaliteet koolikeskkonnast olulisel määral, aga võib ka öelda, et üldhariduskool on kodu järel teine suurim Eesti inimeste kujundaja.

Aruteludel toodi välja peamiste probleemkohtadena järgmised teemad:

**Kahanev koolimeeldivus.** Enamikule Eesti lastest meeldib koolis käia, kuid viimase nelja aasta jooksul on koolimeeldivus kahanenud[[47]](#footnote-48). Eesti noorte üldine eluga rahulolu on Pisa testi kohaselt OECD keskmisest kõrgem, kuid kooliga rahulolu keskmisest madalam. Õpilaste heaolu on enim ohustatud põhikoolis, üleminekul klassiõpetaja süsteemilt aineõpetaja süsteemile ja gümnaasiumikatsete eel ja ajal. Tüdrukute rahulolu kooliga ja üldine heaolu on poistega võrreldes madalam. Poiste heaolu mõjutavaks teguriks on eelkõige probleemid kiusamisega, tüdrukutel kuuluvustunne.

**Õpikoormus** on suur nii õpilaste kui lapsevanemate arvates, koolipäevad on pikad ning õpetajad ja õpilased raporteerivad uuringutes, et kodutööde maht on väga suur. Suurem läbipõlemine ja surve on seotud peamiselt nende ainetega, milles viiakse läbi eksameid. 7-12 klasside õpilaste seas läbi viidud küsitluste tulemuste kohaselt on noorte seas läbivateks muredeks probleemid kurnatuse, keskendumisvõime, emotsioonidega toimetuleku ja füüsilise enesetundega.

**Kiusamine** on koolides riiklike rahuloluküsitluste kohaselt jätkuvalt probleemiks. Kokkupuudet kiusamisega esineb enam madalamates klassides ja vanuse kasvades selle tõenäosus väheneb (4., 8. Ja 11. klasside võrdluses). Samas esineb kiusamist kõigis õppeastmetes (alates 9. klassist õpetajate poolt, varem peamiselt omavahel).

**Kasvav ebavõrdsus ja lapse heaolu sõltumine vanemate sotsiaalmajanduslikust taustast.** Koolide rahuloluküsitluse järgi tuleneb kõige suurem erinevus heaolus õpilaste sotsiaalmajanduslikust taustast – mida madalam on perekonna elujärg, seda rohkem esineb probleeme ka koolis. Erinevad uuringud, s.h PISA-uuring näitavad ka õpitulemuste suurt seost pere sotsiaalmajandusliku taustaga. Koolide hulgas täheldatakse üha suurenevat erinevust mitte ainult õpitulemuste, vaid ka kasutada olevate ressursside, õpilaste perede sotsiaalmajandusliku tausta, uuendusmeelsuse, kooli psühholoogilise sisekliima, kvaliteediarenduse väärtustamise jm järgi. Kooli roll ühiskonna ühtlustaja, ebavõrdsuste vähendaja, sotsiaalse mobiilsuse suurendajana on vähenemas.

**Koolipersonali** **madal emotsionaalne heaolu.** Eesti Haridustöötajate Liidu 2022. aasta uuringu kohaselt on väikese palga ja ülekoormuse tõttu ligi 60 protsenti Eesti õpetajatest kaalunud töölt äraminekut ning 92 protsenti on kogenud läbipõlemist[[48]](#footnote-49) . Õpetajad toovad välja ühe probleemina ülekoormuse, samuti koormuse ebavõrdse jaotumise – n-ö riigieksami ainete õpetajatel on tunduvalt suurem koormus ja ootuste surve, kuid nende tööd hinnatakse enamasti sarnaselt väiksema koormusega õpetajatega. Väga erinev on ka õpetaja koormus sõltuvalt klassi suurusest. Probleemiks võib olla ka kehv tööõhkkond koolis, vähene võimalus kolleegidega konsulteerida, vähene kaasamine, või hoopiski aktiivsest kaasamisest tulenev suurenenud töökoormus. Koostöös lapsevanematega ning lapsevanemate kaasamises koolielu toetamisse on palju kasutamata potentsiaali ning konfliktid lapsevanematega võivad koolile ja personalile tõsiseks probleemiks osutuda.

**Numbriline hindamine** ei toeta kvaliteetset õpimotivatsiooni ega pruugi anda ka head ettekujutust lapse teadmistest ja oskustest, samas on kujundav hindamine ressursimahukam, vajalikku pädevust pole sugugi kõigil pedagoogidel ning ka vanemate ootused ja teadlikkus ei toeta alati kujundava hindamise eelistamist. Kujundava hindamise puhul võimendub klassi suuruse mõju töömahule.

**Koolide eksamitulemuste järgi edetabelisse seadmisel** on mitmeid negatiivseid tagajärgi. See annab ühiskonnale moonutatud pildi parematest ja kehvematest koolidest, kuivõrd väljundite mõõtmisel ei arvestata sisendeid. Näiteks 2023. aastal Arenguseirekeskuse tellimusel valminud koolide tõhususe uuringu kohaselt on Eesti kõige tõhusamad koolid maakonnakeskuste koolid[[49]](#footnote-50), samas kui riigieksamite tulemuste järgi koostatud tabeleid juhivad suurte linnade n-ö eliitkoolid. Lõpptulemuste ühekülgne väärtustamine õhutab ebatervet konkurentsi koolide vahel, kallutades koole õpilasi valima. See demotiveerib koole, kes teevad head tööd erivajadustega, tagasihoidliku sotsiaalmajandusliku taustaga või muul moel ebasoodsas seisus õpilastega. See tekitab asjatuid pingeid lapsevanemate ja õpilaste seas koolivaliku pärast ning õhutab vähemalt osasid peresid survestama nii koole kui lapsi õpikoormust ebamõistlikuks paisutama. Samuti ei väärtusta eksamipõhine koolide hindamine muid olulisi kooli keskkonna tegureid mis laste ja noorte heaolu mõjutavad. Õppekavades ning strateegilistes eesmärkides väärtustatakse küll üldpädevuste arendamist ning head koolikeskkonda, kuid mõõdetakse ja võrreldakse eelkõige eksamitulemusi. Koolide pingutused toetada õpilasi terviklikult jäävad tunnustuseta.

**Loovhariduse** potentsiaal üldhariduses noorte arengu ja heaolu toetajana on osaliselt kasutamata. Loovained on ka väheväärtustatud koolisüsteemi sees.

**Edukultus ühiskonnas laiemalt** soodustab mitmeid eelpool kirjeldatud väärnähtusi, s.h õpikoormuse ebamõistlikku kasvu, vaimse tervise probleemide ignoreerimist.

## Noored kutsehariduses

Haridus-ja teadusministeerium on käivitanud õppimiskohustuse reformi, millega noortel tuleb jätkata õpinguid vähemalt 18. eluaastani või kesk- või kutsehariduse omandamiseni. Selle muudatuse eesmärk on vähendada madala kvalifikatsiooniga noorte arvu ja suurendada keskharidusega noorte osa, et ennetada sattumist nende hulka, kes ei tööta ega õpi ehk NEET-noorte sekka. Reformi üks oluline osa on kaasava hariduse põhimõtete laiendamine kutseharidusse. Haridusreformid on suunatud sellele, et luua süsteem, mis oleks kaasav, kättesaadav ja toetav kõigile noortele, ka neile, kes vajavad täiendavat tuge.

Kutsehariduse teemalisel arutelul osalenud tõid välja järgnevad kitsaskohad:

**Kutsehariduse maine** on (enamasti põhjendamatult) madal ning teadlikkus tänapäeva kutseharidust andvate õppeasutuste mitmekülgsest ja kaasaegsetest erialavalikutest on madalad nii laste, vanemate kui ka põhikoolide seas, lapsed saavad nii vanematelt, ühiskonnalt kui ka koolist otseseid ja kaudseid sõnumeid, mis veenavad, justkui oleks kutseharidusse suundumine kehvem valik võrreldes gümnaasiumiga, läbikukkumise märk vms.

**Koolidel pole piisavalt ressurssi ja pädevust tõsiste probleemide ilmnemisel** ja sõltuvusprobleemidega või muude toimetulekuraskustega noorte toetamisel, samas vajadus selleks on suurem kui üldhariduses, kuna paljude noorte jaoks tähendab kutseharidusse asumine ka kodust välja kolimist, iseseisvumist ning vanemate toe ja järelevalve kadumist.

**Andmed lapse abivajaduse kohta** ei jõua kooli või jõuavad hilinemisega, samas väljalangemise ennetamiseks sooviksid koolid olla võimalikult vara lapse abivajadusega kursis.

**Koostöö sotsiaalvaldkonnaga** on õpilaste toetamisel hädavajalik, kuid selle sujumine sõltub suuresti kohalikest oludest ja inimestest ning on kooliti ja piirkonniti väga erinev.

Kutsekoolide **rahulolu- ja koolikeskkonna küsitlused** ning **andmepõhine lähenemine** on kutsekoolide seas alakasutatud võimalus õpilaste heaolu toetamiseks - 2021. aastal osales riiklikus rahulolu-ja koolikeskkonna küsitluses 31 kutsekooli[[50]](#footnote-51).

## Huvihariduses, huvitegevuses ja noorsootöös osalemine

Huvihariduse ja huvitegevuse roll on laiem kui vaid konkreetse huviala tegevustes osalemine . Huvitegevuses osalejad tunnetavad suuremat autonoomsust ja enesetõhusust ning positiivset seotust, olles enamasti rohkem rahul ka suhetega klassikaaslastega. Nad on vähem koolist väsinud ja nende õpihuvi on suurem. Huviharidus võib olla kompensatoorse iseloomuga, kui näiteks koolis ennast mitte eriti hästi tundev või kiusatud õpilane leiab head sõbrad ja toetajad hoopiski koolivälises huvitegevuses.[[51]](#footnote-52)

Riikliku rahulolu-uuringu kohaselt osalevad ligi pooled 8. klassi õpilased (48%) kooli huvitegevuses (nt huviringis, ürituste korraldamisel) ja ligi kolmveerand (71%) on seotud koolivälise huvitegevusega (nt huvikoolis käimine, noortekeskuses või laagris osalemine).

Aruteludel kerkis fookusesse peamiselt väärkohtlemise ennetamine huvihariduses, kuivõrd huvihariduse (ja noorsootöö laiemalt) üldise positiivse mõju osas noorte vaimsele tervisele ning arengu toetamisele valitses konsensus, nagu ka vajaduse osas võimaldada noortele huvitegevuses osaleda.

**Huvihariduse kättesaadavuse** kui probleemi tõid välja ÜRO lapse õiguste saadikud oma raportis. Seejuures võib kättesaadavus olla puudulik mitmetel põhjustel - rahapuudus, kehv ligipääs transpordiühenduste puudulikkuse tõttu, või ajapuudus.

**Noortevaldkonna töötajate tööalane eneseareng** ja selle pidev jälgimine, toetamine ja tagasisidestamine ning hästi sihistatud kvaliteetsete koolituste süsteemne pakkumine on ülioluline, et tasandada lüngad, mis võivad kaasneda kvalifikatsiooni puudumise või selle mõningase sisulise vananemisega.

**Huvihariduse kvaliteet on kõikuv,** huviharidust reguleerivates õigusaktides pole seatud ühtset standardit kvaliteedinõuetega sh kvalifikatsiooninõudeid. Erinevate huvialade korraldus on väga erinev, mis teeb nii vanematele kui rahastajatele (KOVid, riik) orienteerumise keerukaks. Spordivaldkond on enim korrastatud valdkond, kus treenerite kutsesüsteem, spordiregister ja tugevad organisatsioonid on aastaid maastikku korrastanud ning arendanud, saades abi ja inspiratsiooni ka rahvusvahelistelt spordiorganisatsioonidelt. Huvikoolide tegevust reguleerib huvikooli seadus ja erakooli seadus, mis seab asutustele vaid miinimumnõuded. On valdkondi, kus peamisteks teenusepakkujateks on pikkade traditsioonidega asutused ning eriala kogukond on tugev (nt muusikakoolide võrgustik), aga ka väga dünaamilisi ja killustatud valdkondi, kus ka huviala valdkondade esindajatel pole täit pilti toimuvast.

**Väärkohtlemine huvihariduses.** Spordivaldkonnas on väärkohtlemine leidnud maailmas ja Eestis laia kajastamist ning adresseerimist, ülejäänud valdkonnad alles avastavad väärkohtlemise ulatust ja mehhanisme oma erialadel. Spordivaldkonna kogemuse põhjal on väärkohtlemist soodustavad tegurid järgmised:

**Edukultus ja eelarvamused,** et vaid läbi väärkohtlemise sünnivad head tulemused, on levinud nii juhendajate, lapsevanemate kui ka laste ja noorte endi seas.

**“Survivor bias” ehk edu saavutanute kogemuse ülerepresenteerimine** toetab vildakate eelarvamuste püsimist. Meedias, avalikkuses kajastatakse laialt üksikute tippujõudnute kogemusi ega analüüsita, kuipalju huviharidusest väljalangemist kasutatud metoodika põhjustas, kas teistsuguse metoodika korral oleks võinud edu saavutanute edu veelgi suurem olla, millised kõrvalnähud metoodika põhjustas jne.

**Väärkohtlemise vääritimõistmine** - väärkohtlemise sisu ja ulatuse osas ei ole teadlikkus väga suur, sageli samastatakse väärkohtlemist seksuaalse ja füüsilise väärkohtlemisega ning ei teadvustata verbaalse ja psühholoogilise väärkohtlemise tõsidust.

**Juhendajate madalad oskused kvaliteetse õpi- ja treenimismotivatsiooni loomisel.** Väärkohtlemise lõpetamiseks ei piisa juhendajatele teadvustamisest, millised on väärkohtlemise viisid ning et need on keelatud – kui juhendajal puuduvad oskused teistmoodi õpilaste distsiplineerimiseks ja motiveerimiseks, ei ole tal tegelikult vanadele meetoditele alternatiivi. **Väljaõppes puudub kohustuslik motivatsiooniõpe,** mistõttu ei saa ka uued treenerid selgeks uusi võtteid, mis ei ole väärkohtlemisega seotud. Teistel huvihariduse erialadel puudub aga hoopiski sedavõrd süsteemne lähenemine väärkohtlemise teemale ja motiveerimisoskustele kui spordis. Samuti on paljud õpetajad oma ala spetsialistid, mis ei pruugi olla seotud pedagoogikaoskustega.

Organisatsioonidel (sh Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutusel) ei ole **õiguslikku alust** probleemjuhtumitega iseseisvalt tegelemiseks vaid laps/ lapsevanem peab ise organisatsiooni juhtunust teavitama. Samas vajavad organisatsioonid olukordadega tegelemiseks ka tuge, kuna iseseisvalt puudub piisav ressurss ja kompetents.

Arutelul toodi välja, et väljaspool spordivaldkonda on **teadlikkus väärkohtlemisest kui probleemist tervikuna madal**, mis aga ei tähenda, et seda neis valdkondades ei esine.

## Kogukonna tugi

Vaimse tervise probleemid avalduvad enamasti tasandil, kus kõrvalseisjatest märkavad ja saavad sekkuda eelkõige kogukonna liikmed, seetõttu on kogukonna tugi vaimse tervise ja toimetulekuraskustega noorele väga oluline. Kogukonnale lähim avaliku võimu teostaja on kohalik omavalitsus, mis saab edendada kogukonna võimekust heaolu ja vaimset tervist luua ja toetada.

**Heaolu ja vaimne tervis ei saa omavalitsustes ja allasutustes piisavat tähelepanu** . Pole piisavalt andmeid KOV tasandil, mis kõnetaks ning mille abil nähtaks võimalusi ja vastutust muutuseid juhtida. Levinud on seoste nõrk mõistmine - teadlikkus, et erinevate valdkondade probleemide juurpõhjused võivad tihtipeale saada alguse samadest allikatest. Ka esineb veel kohati suhtumist, mille kohaselt pole tervis ja heaolu omavalitsuses kesksed küsimused ja seda peetakse peamiselt sotsiaaltöötajate pädevuseks.

T**õenduspõhised uuringud on kallid**, KOVidel puudub võimekus neid läbi viia. KOVidel on ootus, et teadmine tõenduspõhistest sekkumistest luuakse ja tehakse kättesaadavaks riigi poolt.

**Madal sotsiaalne sidusus** omavalitsuse sees võib takistada KOV tasandil konsensuse leidmist, kuidas antud vallas või linnas heaolu edendada. .

**Koolid ei pruugi kaasa tulla KOVi initsiatiividega** sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamisel, laste vaimse tervise toetamisel. Koolide autonoomia on suur, sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamist nähakse täiendava tegevusena ning mittetegemise põhjusena tuuakse välja õppekava mahtu. Koolid ei pruugi olla ka parim koht vanemahariduse andmiseks, kuivõrd vanematel võivad olla kooliga seotud varasemad traumad.

## Digiühiskond

Digiühiskond on orgaaniline osa tänapäeva inimese, s.h ka laste elust, mistõttu digimaailmas hakkamasaamine on sama möödapääsmatult vajalik nagu füüsilises maailmas toimetulek. Digimaailmal on rohkelt häid külgi ja kasutusvõimalusi, s.h ka noorte vaimse tervise toetamisel. Käesoleva raporti raames keskendus töörühm digimaailmast tulenevate probleemide tuvastamisele, mis ei tähenda, et digimaailm tervikuna oleks probleem. Tartu Ülikooli ja Eesti Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskuse ekspertide abiga sõnastas töörühm digimaailma ohud järgnevalt:

**Vaimse tervise probleeme seostatakse** aina sagedamini digitehnoloogia, eriti ekraanide, **nutiseadmete ja sotsiaalmeedia ülemäärase või kahjuliku kasutamisega**. Interneti liigkasutus toob suurema tõenäosusega kaasa emotsionaalsed probleemid ja madalama eluga rahulolu. Digitehnoloogiate liigkasutusega seostatakse kontrolli kadu ja liigset hõivatust, millest tulenevad tagajärjed liikumis-, une- ja toitumisharjumustele, käitumisprobleemid. Sotsiaalmeedia annab kiire, lihtsa naudingudoosi, millega inimene harjub. Kui noor seda füüsilisest maailmast sama intensiivselt ei saa, siis puuduvad tal oskused sellega toime tulla (seda naudingut reguleerida ja 'leida'). Halveneb toimetulek frustratsiooniga, igavusega, impulsside juhtimise suutlikkus, tekivad raskused tähelepanu suunamise ja hoidmisel, keskendumisel, kõne arengus, eneseväljendus- ja suhtlemisoskuses, agressiivsus. Kujuneda võivad vaimse tervise probleemid nagu ärevus, sotsiaalärevus, depressioon.

**Digiseadmete sisus tekitavad sõltuvust** uudse sisu lihtne ja pidev kättesaadavus, anonüümsus; sisu üleküllus, intensiivsus; vahelduva tasustusega graafik; füüsiline eraldatus.

**Digisõltuvuse tugisüsteemid on välja arendamata.** Digisõltuvusega laps ja tema pere võib saada tuge sotsiaal- ja tervisesüsteemist, kuid kuivõrd teema on uus, ei ole neis süsteemides piisavalt pädevust ega võimekust. Veelgi suurem on teadmiste ja oskuste puudujääk neil, kes lapse digisõltuvusega kõige enam kokku puutuvad – lapsevanemad ja haridussüsteem.

**Internetikiusu** on vanematel, õpetajatel jt raskem märgata ja adresseerida ning **internetis leviv vaen ja ühiskonnagruppide stigmatiseerimine** võib noore vaimset tervist kahjustada ka siis, kui see pole suunatud talle personaalselt, kuid puudutab teda läbi grupikuuluvuse. Eesti Inimõiguste Keskuse uuringu[[52]](#footnote-53) kohaselt on näiteks LGBTIQ inimesed Eesti sotsiaalmeedias kõige vaenatum grupp, samuti esineb vaenukõnet rahvuse või rassi alusel, mõlemat gruppi kirjeldati alaväärsena, väärastununa ning esines üleskutseid vägivallale.

Digitehnoloogia mõju hindamisel on **konsensus alles kujunemas** - esinevad eri paradigmade põhised soovitused ja vastandlikud uurimistulemused. Konsensuse puudumine takistab selgete teaduspõhiste soovituste väljatöötamist.

**Tasakaalu leidmine digitarkuse kasvatamise ja liigse digitarbimise vahel on keerukas.** Digiseadmetel on ka positiivsed kasutusvõimalused, näiteks võimalus kasutada neid õppetöös, samuti saab last juhendada digimaailmas adekvaatselt käituma vaid digiseadmeid kasutades. Erinevatel lasteasutustel on erinev lähenemine digiseadmete kasutamisele ja nende piiramisele ning teadmine tõhusatest lähenemisviisidest on alles kujunemisel.

**Ka liiga vähe digimaailma on risk -** takistused digivahendite kasutamisel (sh puuduv või napp digipädevus) on **sotsiaalse ilmajäetuse** osa - tekib risk tõrjutuseks, millel omakorda mõju vaimsele heaolule.

Kui on tekkinud vajadus piirata lapse digitarbimist, siis üksnes piiramisest ei piisa, **vaja on ka sisukat alternatiivi** **aja veetmiseks.**

# LASTE VAIMSET TERVIST TOETAVAD TEGEVUSED RIIKLIKES ARENGUKAVADES JA MINISTEERIUMITE TEGEVUSKAVADES

Kuigi probleeme ja riskitegureid on mitmeid, siis tehakse Eestis valdkondadeüleselt arvukalt tegevusi, mis toetavad laste vaimse tervise kaitsetegureid. Seejuures on mitmeid tegevusi, mis adresseerivad juba praegu neid probleeme, mis eelpool välja toodud.

**Arengukavad ja tegevuskavad, mis on kas täies mahus või valdavas osas suunatud laste heaolu, vaimset ja füüsilist tervist toetavatele teguritele:**

* Sotsiaalministeeriumi Heaolu arengukava 2023-2030, mis sihib, et Eesti oleks riik, kus inimesed on hoitud, ebavõrdsus ja vaesus väheneb ning toetatud on kõikide pikk ja kvaliteetne tööelu.
* Eesti rahvastiku tervise arengukava 2020–2030, kus tegevuste kandvaks visiooniks on, et Eesti elanikud elavad kaua ja on võimalikult terved kogu elukaare jooksul ning nende tervis ja heaolu on hoitud ja toetatud elukeskkonna ja tervisesüsteemi poolt
* Noortevaldkonna arengukava aastani 2035, mis seab sihiks noorte vaimse tervise probleemide algpõhjuste kaardistamise ja terviklahenduste arendamise toetamise Haridusvaldkonna arengukava 2021-2035 väärtustab läbivalt vaimse tervise hoidmist ja toetamist
* Valdkonnaülese ennetuse põhimõtted ja valdkonnaülese ennetuse tegevuskava aastateks 2023-2026, mille eesmärgiks on ühise ennetuspoliitika kujundamine laste ja noorte heaks.
* Lastegarantii Eesti tegevuskava järgi viiakse ellu Euroopa Lapse õiguste strateegiat, mille eesmärk on edendada vaesuse või sotsiaalse tõrjutuse ohus olevate laste võrdseid võimalusi.
* Noortegarantii tugevdatud tegevuskava 2022-2027 on raamistik noorte konkurentsivõime suurendamise ja nende tööturul osalemise toetamiseks ning mille alusel toimib Noortegarantii tugisüsteem 16-29-aastastele noortele

Lapsega seotud kaitsetegureid toetavad tegevused:

* **Positiivsed sotsiaalsed suhted, hea suhtlemis- ja eneseväljendusoskus**
  + Üldpädevuste arendamine on alates 2023. aastast põimitud põhjalikumalt aineõppesse (ainekavadesse) ning nende arendamisega tehakse algust juba lasteaias. Sotsiaalainete ainevaldkonnas on varasemast rohkem rõhutatud vaimse tervise alase teadlikkuse kujunemist.
  + Haridus-ja Teadusministeerium on tellinud [uuringu,](https://www.praxis.ee/wp-content/uploads/2021/05/Kiusamisennetuse_uuring_lopparuanne_Praxis.pdf) mille käigus analüüsiti haridustöötajate hinnanguid Eesti üldhariduskoolides rakendatavate kiusuennetus- ja sekkumistegevuste mõjule ning kiusuennetusega ja -vähendamisega seotud kogemusi ja hoiakuid, mis annab poliitikakujundamiseks soovitusi.
  + 2022-2024. aastal on HTMil [6 vabaühendusest strateegilist partnerit](https://hm.ee/ministeerium-uudised-ja-kontakt/ministeerium/strateegilised-partnerid#kiusamise-ennetamine), kes toetavad haridusasutusi vaimselt ja füüsiliselt turvalise õppekeskkonna ning koolikultuuri loomisel. Haridus-ja Teadusministeeriumi partnerid on SA Kiusamisvaba Kool, Lastekaitse Liit, MTÜ Vaikuseminutid, MTÜ Peaasjad, Eesti Õpilasesinduste Liit ja MTÜ noorteühing TORE.
* Noorte püsilaagrite ja projektlaagrite toetusmeetmega toetatakse noorte vaimset tervist, pakkudes füüsilist ja vaimset pingutust nõudvaid tegevusi
* Kaitseliit korraldab Eesti suurima noorteorganisatsiooni Noorkotkad ja Kodutütred tegevust, igal aastal võetakse vastu 500-1000 noort. Pakutav huvitegevus on noortele tasuta ja kättesaadav üle Eesti, annab eluliselt olulisi oskused ja võimaluse end huvipakkuvas valdkonnas arendada ja saada selles tunnustatud, pakub füüsilist tegevust vabas õhus ning eneseväljenduse- ja tegutsemisvõimalust ka neile noortele, kes koolis või muus huvihariduse vormis seda ei leia.
* Välisministeeriumis toetatakse üleilmse eestlaskonna kaasamist Eesti ühiskonnaellu ja arengusse, koostöö edendamist ning kvaliteetsete teenuste tagamist väliseestlastele
* **Stressitaluvus.**
  + 2023. ja 2024. aastal viidi läbi [koolitustegevused](https://rajaleidja.ee/trauma/), millega suurendati haridus- ja noorsootöö asutuste võimekust pakkuda lastele ja noortele traumateadlikku tuge.
  + 2023. aastal on välisvahendite toel käivitatud ennetusprogramm Youth Aware of Mental Health (edaspidi YAM), mis on tõenduspõhine 13–17aastastele kooliõpilastele mõeldud vaimse tervise edendamise ja suitsiidide esmase ennetuse programm.
* **Sportimine ja füüsiline aktiivsus.**
* HTM edendab liikumist läbi liikumisõpetuse ainekava ja aktiivse koolikeskkonna. Liikumisõpetuse ainekava valdkonnaks on ka [vaimne ja kehaline tasakaal.](https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/) HTM toetab Tartu Ülikooli Liikuma Kutsuva Kooli programmi selleks, et kogu ülejäänud koolipäev oleks võimalikult liikumist soodustav.
* HTM ja KUM on ette valmistanud rakendusuuringu ettepaneku RITA+ meetmesse laste liikumisaktiivsuse, ekraaniaja ja uneaja soovitusliku taseme mõju hindamiseks vaimsele tervisele: rakendusuuring teises kooliastmes sekkumiste väljatöötamiseks tervisekäitumise edendamiseks.
* RMK toetab Eesti elanike elukestvaid liikumis- ja spordiharrastusi RMK hallatavatel  puhke- ja kaitsealadel pakutavate looduses liikumise võimalustega.
* Keskkonnaameti keskkonnahariduse osakond korraldab matku ja ka osa aktiivõppeprogrammidest toimuvad erinevatel matkaradadel.
* Kultuuriministeeriumi [Liikumisuuringu tulemused](https://kul.ee/sites/default/files/documents/2022-09/O%CC%83pilaste%20liikumisaktiivsuse%20aruanne%202021_2.pdf) näitasid, et füüsiline aktiivsus toetab vaimset tervist – rohkem liikuvad õpilased olid õnnelikumad, rõõmsameelsemad, kaasatumad ja vähem endasse tõmbunud
* Tervislike spordiharjumuste ja turvalise keskkonna loomine spordivaldkonnas, sh väärkohtlemise ennetamiseks
  + Eesti olümpiakomitee kinnitas 2024. aastal Eesti spordieetika reeglid
  + Treenerite tööjõukulude toetussüsteemi loomine ja edendamine, et kõikidel lastel ja noortel oleksid juhendajateks kvalifitseeritud treenerid
  + Loodud on treenerikoodeks ja hea juhtimise tava spordiorganisatsioonis
  + 21 alaliitu vastu võtnud väärkohtlemist ennetavad reeglid, teavitus ja menetluskorra
* Sotsiaalministeerium loob Euroopa Sotsiaalfondi vahendite toel lapsevanematele sekkumisprogrammi. Lühisekkumine võimaldab vanematel omandada vanemlikke oskusi, mis aitavad ennetada laste ja noorte läbipõlemist, vähendada huviharidusest loobumist ning kujundada realistlikke ootusi laste saavutuste osas.
* **Toetav õpikeskkond**
  + Nüüdisaegse õpikäsituse rakendamine kõikides koolides kui ka lasteaedades, kus õppeprotsess ja õppe sisu peavad toetama ennastjuhtiva õppija arengut, õpe peab võimestama nii õppijat kui ka õpetajat. Selleks tuleb suurendada õppija vastutust oma õpingute eest ning luua vaimselt ja füüsiliselt turvaline ning liikumist soodustav õpikeskkond, mis toetab kõiki õppeprotsessis osalejaid
  + Haridusvaldkonna arengukava 2021-2035 seab eesmärgiks luua ja rakendada alus- ja üldhariduse kvaliteedi hindamise [raamistik](http://www.haka.ee).
  + Haridus- ja noorsootööasutustes on tagatud positiivne vaimse tervise edendus ja probleemide ennetus, varajane märkamine, õigeaegne sekkumine ja järeltugi kvalifitseeritud töötajate (sh tugispetsialistide) ja teaduspõhise oskusteabe olemasolu
  + Koolirõõmu suurendamiseks on loodud partneritega [raamistik](https://hm.ee/noorte-edu-toetuseks-voimekuse-arendamine-mitteformaaloppe-loimimiseks-formaaloppega-2021-2023), mis võimaldab paremini lõimida mitteformaalset ja formaalset haridust.
  + HTM toetab Haridus-ja Noorteameti Rajaleidja üle-eestilise võrgustiku tegevust, mis pakub tasuta õppenõustamist lapsi/õppijaid haridusteel toetavatele täiskasvanutele- vanematele, õpetajatele, tugispetsialistidele jt. Rajaleidja keskuste tegevust korraldab Haridus- ja Noorteameti õppenõustamisteenuste osakond. Rajaleidja tegevust toetab programm [“Hariduse tugiteenused”,](https://rajaleidja.ee/wp-content/uploads/2024/01/Lisa_Sekkumise-%E2%80%9EHariduse-tugiteenused-elluviimiseks-toetuse-andmise-tingimused_0.pdf) mille eesmärk on tagada lastele ja noortele haridustugiteenused arendavaks võimetekohaseks õppimiseks.
  + HTM on käivitanud vaimse tervise toetamisega seotud täiendusõppe haridus-ja noortevaldkonna töötajatele
  + Edendatud on noortele suunatud võimalusi noorsootöös ja huvihariduses osalemiseks. Noortele pakutakse kallutamata, usaldusväärset ja kontrollitud informatsiooni ehk noorteinfot noortele olulistel teemadel, sh vaimse tervise teemadel. Riiklik noorteinfo on leitav noorteinfoportaalis [Teeviit.](https://www.teeviit.ee/category/fuusiline-ja-vaimne-tervis/)
  + Tervise Arengu Instituudi eestvedamisel on piloteeritud ja pakutud õpetajate sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arengut toetavat koolitusprogrammi.
  + [Kultuuriranitsa](https://www.kul.ee/kultuuriranits) toetusmeede, mille eesmärk on tagada igale Eesti põhikooli õpilasele vähemalt üks kultuuriasutuse külastuse aastas, mis teenib kultuuri osakaalu suurendamist hariduses, rõhutades kultuuri kui vaimse tervise toetaja rolli
  + Tugispetsialistide järelkasvu tagamiseks on Haridus- ja Teadusministeerium koostöös ülikoolidega alates 2019/2020 õppeaastast suurendatud tugispetsialistide erialadel vastuvõtuarve ja pakutakse erialastipendiume õpetajakoolituse ja koolipsühholoogia eriala üliõpilastele
  + Tervise Arengu Instituudi eestvedamisel rakendatakse koolides VEPA metoodikat, mille eesmärk on ennetada laste vaimse tervise ja käitumise probleeme, arendades laste eneseregulatsiooni ja sotsiaal-emotsionaalset pädevust ning luues hoolivat ja toetavat õpikeskkonda

**Lapse riskiteguritega seotud tegevused:**

* **Hooletusse jätmine, vägivald ja väärkohtlemine**
  + Alates 1.1.2025 jõustub LastekS muudatus, mis loob kõrgendatud hoolsuskohustuse lastega töötavatele spetsialistele nt haridusvaldkonnas, tervishoiud, huvihariduses jms. Muudatuste jõustumist toetatakse praktiliste tööriistade ja koolitustega, et parandada spetsialistide arusaama sellest, millist last võib pidada abivajavaks ja kellest tuleks teavitada.
  + Sotsiaalministeerium koostöös Sotsiaalkindlustusameti ja KOVidega viib läbi lastekaitsesüsteemi reformi, mille raames parandatakse nii valdkondadeülest koostööd, lapse ja pere kompleksset abistamist, spetsialistide väljaõpet ja tugisüsteemi jm, mis on vajalik selleks, et olulisi riskitegureid kogevad lapsed oleksid lastekaitsesüsteemi kaudu toetatud.
  + Justiitsministeerium veab eest vägivallaennetuse poliitikakujundamist riigis vägivallaaennetuse kokkuleppe elluviimise kaudu koostöös teiste partneritega. Lisaks koordineeritakse JuM poolt taastava õiguse ning taasühiskonnastamise lahenduste pakkumist riigis ning panustatakse alaealiste õigusrikkumiste ennetusse ja vähendamisse.
  + Siseministeerium kujundab õigusruumi ja tehnilisi lahendusi, mis vähendaks tulevikus laste seksuaalse väärkohtlemise ohvriks langemist veebis. Politsei- ja Piirivalveamet viib aastatel 2023-2027 läbi EL sisejulgeolekufondi projekti „Laste seksuaalse väärkohtlemise ohvriks langemise ennetamine veebis“, mille eesmärgiks on: tõsta teadlikkust internetis toimuva laste vastu suunatud seksuaalse väärkohtlemise kohta laste, vanemate ja lastega töötavate spetsialistide seas, teostada uuringuid ning arendada tõhusaid teaduspõhiseid ennetusmeetmeid.
  + 2023. aasta lõpus allkirjastasid justiitsminister, sotsiaalkaitseminister, siseminister ja haridus- ja teadusminister lähisuhtevägivalla ennetamise kokkuleppe aastateks 2024–2027. Kokkuleppe tegevuskavas on ette nähtud tegevused, mis toetavad lapsi, kes on mõjutatud perevägivallast**.** Leppe tegevused hõlmavad spetsialistide pädevuse arendamist, sotsiaalvaldkonna ja õigusvaldkonna koostöö parandamist, jätkatakse lastemaja teenuse arendamist ning lisaks seksuaalselt väärkoheldud lastele mõeldud teenuse arendustegevustele pööratakse senisest suuremat tähelepanu edaspidi ka väärkohtlevatele lastele.
  + Sotsiaalkindlustamet osutab ohvriabiseaduse kohaselt vägivalla- ja õnnetuste ohvritele kriisiabi ja traumast taastumise vaimse tervise abi, vajalikke tugiteenuseid (sh turvakoduteenus), samuti osutatakse teenust vägivallast loobuda soovijatele.
  + Sotsiaalkindlustusamet osutab psühhosotsiaalset kriisiabi ning emotsionaalse toe ja hingehoiu ning lasteabi telefoni ja veebivestluse teenust
  + Häirekeskus ja politsei teeb igapäevaselt koostööd Sotsiaalkindlustusameti ja kohaliku omavalitsuse lastekaitse ja lasteabiga abivajavate laste märkamiseks ja abistamiseks.
  + Abivajavaid lapsi suunatakse sotsiaalprogrammidesse, nt programm VALIK, STEP, SPIN, MDFT jne.
  + Kasutatakse taastavat õigust õigusrikkumiste menetluste vaates.
  + Veebipolitseinikud monitoorivad erinevaid sotsiaalmeedia gruppe ja märgates abivajadust, edastavad samuti info vastavale spetsialistile.
  + Piirkonnapolitseinikud osalevad erinevates koostöövõrgustikes (n Ringist välja, tervise- ja traumanõukogud) probleemide terviklahenduste pakkumiseks
* **(Kooli)kiusamine ja halb side haridusasutustega.**
  + Kiusamise vähendamiseks rakendatakse programmi „Kiusamisvaba Kool“ ja lasteaedades programmi „Kiusamisest vabaks“

**Pere ja vanematega seotud kaitsetegurid, mida toetatakse:**

* **Toetav vanemlus ja perekondlik side.**
  + Sotsiaalministeeriumil valmis [“Vanemluse toetamise valdkondade ülene tegevuskava 2024-2030",](https://www.sm.ee/blogi/vanemluse-toetamise-valdkondadeulene-tegevuskava-2024-2030) mille eesmärk on tagada lastele ja peredele suunatud ennetusprogrammide jätkusuutlik rahastamine ning tugevdada vanemluse toetamist Eestis
  + Vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ koolitused, Gordoni perekool
  + Sotsiaalministeeriumi strateegilise partnerluse raames viiakse aastatel 2022–2024 ellu tegevusi, mis on suunatud laste kasvatamisele, lastega perede väärtustamisele ning vanemluse ja peresuhete toetamisele
  + Sotsiaalkindlustusameti perelepitusteenus aitab säilitada lastel toimiva suhte mõlema vanemaga pärast vanemate lahkuminekut

**Pere ja vanematega seotud riskitegurid, mille vähendamiseks tehakse vastavaid tegevusi:**

* Sotsiaalkindlustusamet pakub perelepitusteenust, et võimaldada lapsel säilitada toimiv suhe mõlema vanemaga ka peale vanemate lahkuminekut
* Siseministeerium viib läbi esmase alaealise õigusrikkujaga perevestluse, et probleeme ja vajadusi õigeaegselt märgata ja nendega tegeleda, näha pere vajadust tervikuna ning toetada, et probleemid ei süveneks

**Struktuursetest kaitseteguritest tegeletakse järgmiste punktidega:**

* **Sotsiaalne õiglus ja tolerantsus ning sooline võrdsus**
  + MKM on välja töötamas LGBTIQ+ inimeste võrdsete võimaluste tegevuskava. Erinevate tegevuste eesmärk on aidata luua turvalisemat, kaasavamat ja võimestavat haridus- ja noorte- ning tervisevaldkonda LGBTIQ+ inimestele.
* **Sissetulek ja sotsiaalkaitse.**
* Lastekaitsesüsteemi uuendamine, mille raames soovitakse muu hulgas suunata suuremat tähelepanu ennetusele, parandada valdkondadevahelist koostööd, uuendada lastekaitsetöö juhtumikorraldust, tõhustada kohaliku omavalitsuse ja riigi lastekaitsetöö korraldust ning lastekaitse kvaliteedi ja järelevalve süsteemi.
* Samuti käivitati Sotsiaalministeeriumi ja Haridus- ja Teadusministeeriumi koostöös [erivajadusega laste tugisüsteemi reform](https://sm.ee/erivajadusega-laste-tugisusteemi-reform-0), mille üldine eesmärk on pakkuda lastele kiiremat, tulemuslikumat ja terviklikumat abi.
* Eesti Töötukassa teenused on vastavalt Tööturumeetmete seadusele (alates 01.01.2024) ja Tööhõiveprogrammile (2024-2029) elluviidavad teenused, kus pakutavad võimalused on kättesaadavad vastavalt vanusegrupile ja sihtgrupi taustale. Pakutavad tegevused aitavad luua keskkondi, mis toetavad laste töökogemuse saamist (nt [Alaealiste töötamise toetus tööandjatele](https://www.tootukassa.ee/et/teenused/tooandjatele/alaealise-tootamise-toetamine)) ja õppida end paremini tundma (nt [karjääriteenused](https://www.tootukassa.ee/et/teenused/karjaar-ja-koolitamine/karjaariteenused)). Kompleksema toe vajadusel pakutakse Töötukassa poolt erinevaid nõustamisteenuseid.
* Alates 2024. aastast rahastatakse riigieelarvest ligi 1,2 miljoni euro (alates 2025. aastast 1,5 miljoni euro) ulatuses perepõhise asendushoolduse tugiteenuseid.
* Olemas on vanemapuhkus ja erinevad peretoetused:  sünnitoetus, lapsendamistoetus, lapsetoetus, kolmikute või enamaarvuliste mitmike toetus, üksikvanema lapse toetus, eestkostel oleva lapse toetus, lasterikka pere toetus, puudega lapse toetus, vanemahüvitis, elatusabi, eluruumi tagamise teenus.
* MKMi ja HTMi koordineeritav Noortegarantii tugevdamise tegevuskava 2022-2027, mille tegevuste raames tagatakse noortele pärast töötuks jäämist või formaalharidusest lahkumist kvaliteetse tööpakkumise, haridustee jätkamise, õpipoisiõppe või praktika, ning sellega seotuna ka Noortegarantii tugisüsteem, mis võimaldab Eesti kohalikel omavalitsustel pakkuda lisatuge mittetöötavatele ja -õppivatele noortele.
* Mobiilse noorsootöö tagamine ja selle laiem levik, et läbi noorsootöö võimaluste leida üles ja pakkuda tuge NEET-olukorras ja -riskis noortele.
* Erinevate ministeeriumite koostöös on valminud kohalike omavalitsuste tarbeks NEET-olukorras ja -riskis noorte teenuste ja koostöömudel. Loodud raamistik võimaldab ühtlustada arusaamasid laste ja noorteni jõudmisel ja toetamisel.3
* **Kvaliteetne rohe- ja sinialadega elukeskkond.**
* Kliimaministeerium (KLIM) ja HTM on koostanud ühise [Keskkonnahariduse ja -teadlikkuse tegevuskava 2023-2025](https://kliimaministeerium.ee/rohereform-kliima/keskkonnateadlikkus/keskkonnahariduse-ja-teadlikkuse-tegevuskava-2023-2025), eesmärk on suurendada elanike keskkonnateadlikkust ning edendada süsteemset keskkonnaharidust ja säästvat arengut toetavat haridust.
* Keskkonnainvesteeringute keskus ja KLIM toetavad säästvat keskkonnakasutust, linnade elurikkuse suurendamist,  ning rohetehnoloogia teadlikkuse suurendamist lasteaia- ja kooliõpilaste seas.
* **Hea infrastruktuur**.
* [Transpordi ja liikuvuse arengukava](https://kliimaministeerium.ee/sites/default/files/documents/2023-07/Transpordi%20ja%20liikuvuse%20arengukava%202021-2035.pdf) raames toetatakse aktiivsete liikumisviiside kasutust ja kvaliteetse linnaruumi loomist.
* **Hea ligipääs baasteenustele**.
* Eestis on ravikindlustatud kõik kuni 19-aastased rahvastikuregistri järgi põhielukohaga Eestis elavad lapsed, kelle tervishoiuteenuste, sealhulgas hambaravi eest tasub Tervisekassa.
* Algatatud on tegevused sotsiaal- ja tervisevaldkonna teenuste lõimimiseks. Tegevuste eesmärk on luua integreeritud sotsiaal- ja tervishoiukorraldus.
* KOV loob lapsevanema soovil kõigile 1,5-7.a lastele, kelle elukoht on sama valla või linna territooriumil ja ühtib vähemalt ühe vanema elukohaga, võimaluse käia antud piirkonna lasteasutuses
* Eestis on olulises mahus subsideeritud alusharidus ja tasuta üldharidus
* Üldhariduskoolides on õpilastele õppetöö ajal tagatud tasuta toitlustamine
* Parandatud on vaimse tervise, logopeedilise abi ja füsioteraapia kättesaadavust tervishoiusüsteemis. Alates 2023. aasta 1. oktoobrist saab sõlmida teenusepakkuja psühholoogilise ravi rahastamiseks Tervisekassaga otselepinguid. Inimestel tekkis seeläbi perearsti saatekirja olemasolul võimalus pöörduda endale sobiva Tervisekassaga lepingus oleva praksise poole ning ravi eest tasub Tervisekassa.
* Vaimse tervise abi on lastele kättesaadav ka väljaspool tervishoiusüsteemi – koolide tugispetsialistid, Rajaleidja keskused üle Eesti, õppenõustamiskeskus Tallinnas, Perepesad, Lasteabiliin 116 111, Peaasjad MTÜ noortenõustamise teenused, sealhulgas Peahea nõustamine ning KOVide pakutavad vaimse tervise teenused ja psühholoogid Sotsiaalministeeriumi taotlusvooru rahastamisel (alates 2025. aastast KOVide toetusfondi rahastamisel).
* Tõhus kriminaalõigus ja ligipääs õigusteenustele ja õigusmenetlustele
* **Turvaline elukeskkond.**
* Siseministeerium toetab 2024-2027 perioodil 16 [kohalikku omavalitsust turvalisuse valdkonna arendamisel](https://siseministeerium.ee/KOVprogramm), mille sisuks on turvalisuse põhjalikum käsitlemine KOV-is, suurendada ennetusalast kompetentsi, toetada riskis olevate noorte juhtumite lahendamist ning vähendada alkoholi ja muude uimastitega seonduvaid kahjusid.
* Riigikaitseõpetus gümnaasiumis arendab noorte silmaringi, teadmisi ja stressitaluvust (mistõttu võiks see tegevus olla näidatud ka teiste riskitegurite all), ja suurendab tajutud turvalisust läbi agentsuse suurendamise kriisiolukordades.

**Struktuursete riskiteguritega tegeletakse järgmiste tegevustega**:

* **Sõjaolukord või katastroofid**
  + Kriisiolukorras toimetulemiseks viiakse läbi päästeala inforinge ja [koolitusi](https://www.rescue.ee/et/ennetuskoolitused/), et anda õpilastele eluks vajalikke teadmisi ja oskusi tule- ja veeohutusalastel ning [hädaolukordadeks valmisoleku teemadel](https://www.rescue.ee/et/juhend/paeaesteala-noorteringid).

# ETTEPANEKUD

## Lapse heaolu, arengut ja vaimset tervist toetav elukeskkond

Turvaline, puhas ja kvaliteetne elukeskkond ning hea infrastruktuur on teaduskirjanduse põhjal olulised laste heaolu ja vaimse tervise kaitsetegurid. Nad on ka eelduseks sellistele käitumuslikele kaitseteguritele nagu vabas õhus ja looduses viibimine ning füüsiline aktiivsus. Hea infrastruktuur, s.h head transpordiühendused ja aktiivse transpordi soodustamine toetavad ka lapse autonoomsust. Laste vaimset tervist ja heaolu toetavad järgmised arengusuunad:

* Kaasaegse ruumiplaneerimise põhimõtete rakendamine Eesti linnade ja valdade füüsilise elukeskkonna kujundamisel, s.h paiksuse soodustamine, aktiivsete liikumisviiside edendamine ja autostumise pidurdamine, rohe- ja sinialade rajamine/säilitamine.
* Ühistranspordi arendamine, et toetada laste iseseisvat liikumist ja teenustele ligipääsu.
* Lastele vabas õhus vaba aja veetmist võimaldava mõtestatud keskkonna arendamine.
* Hoiakute muutmine ja teadlikkuse kasvatamine

Soovitused riigile:

* Pakkuda kohalikele omavalitsustele asjatundlikku juhtumipõhist nõustamist konkreetsete alade planeerimisel/ümberkujundamisel, aidata luua n-ö rätsepalahendusi kaasaegse ruumiplaneerimise põhimõtete rakendamiseks konkreetses kontekstis
* Koondada koostöös ülikoolidega tõendus keskkonna ja (vaimse) tervise seostest ning ruumiplaneerimise parimate praktikate näited kohalikele omavalitsustele kasutataval moel
* Ergutada keskkonna eest seisvaid vabaühendusi tutvustama häid praktikaid nii Eestist kui mujalt, näiteks läbi ideekonkursi, platvormi pakkumise vms.

## Lapse heaolu ja arengut toetav õpikeskkond

Lähtudes teaduskirjandusest, Sotsiaalministeeriumi poolt moodustatud VÜE töörühma raportis kirjeldatud väljakutsetest ning Euroopa Komisjoni poolt antud soovitustest hariduspoliitika kujundajatele[[53]](#footnote-54) heaolu ja vaimse tervise toetamiseks haridusasutustes on prioriteetne perioodil 2025-2027 keskenduda eelkõige järgmistele tegevussuundadele:

1. **Nüüdisaegne õpikäsitus**[[54]](#footnote-55) peab rakenduma kõigil haridustasemetel ja -liikides. Õppeprotsess ja õppe sisu peavad toetama ennastjuhtiva õppija arengut, õpe peab võimestama nii õppijat kui ka õpetajat. Vajalik on hoida fookuses ka haridustöötajate õpetamispädevuste parandamine ja õppijat toetavat hindamissüsteemi arendamine.[[55]](#footnote-56)
2. **Sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamine** peab olema fookuses õppetööga samaväärselt.[[56]](#footnote-57) Sotsiaal-emotsionaalset pädevust tuleb arendada nii lastel kui ka neid ümbritsevatel inimestel, sh. haridus-ja noortevaldkonna töötajatel ja lapsevanematel.[[57]](#footnote-58) Õpetajate sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arendamine võimaldab muuhulgas toetada stressiga toimetulekut, rahulolu tööga ja kooliga seotud tajutud heaolu.[[58]](#footnote-59) Lisaks vajab tähelepanu nii laste kui õpetajate digipädevuse arendamine.[[59]](#footnote-60)
3. **Õppijal peab olema vastutus** oma õpingute eest ning tähelepanu tuleb pöörata vaimselt ja füüsiliselt turvalisele ning **liikumist soodustavale** õppekeskkonnale. Keskenduda tuleb noorte vaimse tervise **probleemide algpõhjustele** ning kvaliteetse toitumise, liikumise ja piisava une soodustamisele. Kasutades rakendusuuringu tulemusi töötada välja teises kooliastmes välja sekkumisi tervisekäitumise edendamiseks.
4. Keskenduda **kvaliteedi hindamise raamistike arendamisele** nii alus- ja üldhariduses kui ka noortevaldkonnas. Üheks kvaliteedikriteeriumiks on õppijate, õpetajate ja teiste töötajate vaimne, sotsiaalne ning füüsiline heaolu. Haridussilmas tehakse kättesaadavaks vastavad juhtimislauad haridusasutustele ja kohalikele omavalitsustele. Laiendatakse riiklikus rahuloluküsitluses osalemise võimalusi kõikidel haridustasemetel muutes osalemise võimalikuks soovi korral kõikidele õppijatele.
5. Lähtudes kiusamise mõjust ja levikust vajab 2017. aastal haridus-ja teadusministri kinnitatud „Kiusamisvaba haridustee kontseptsioon“[[60]](#footnote-61) uuendamist ja tegevuskava koostamist ning Põhikooli- ja gümnaasiumiseadus muutmist õpilaste õiguste rikkumisel sunniraha suurendamise osas.

### Lapsest lähtuv, kvaliteetne ja kättesaadav lastehoid ja alusharidus

Lastehoiu ja alushariduse kvaliteet on teaduskirjanduse põhjal oluline laste vaimse tervise mõjutaja, nende teenuste kättesaadavus mängib suurt rolli aga perede toimetulekul, mis on üks tähtsamaid lapse arengueeldusi. Otsides tasakaalu lasteaedade õppe- ja kasvatustegevuse kvaliteedi ja kättesaadavuse vahel, soovitatakse käesolevas raportis pöörata tähelepanu järgnevale

* Lasteasutuste personali, sh juhtkonna pädevuse arengu toetamine, eriti sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamine ning lapse arengu ja vanemluse alaste teadmiste edendamine.
* Lasteaedade ja lapsevanemate koostöö arendamine, lapsevanemate suurem kaasamine, lasteasutuste võimekuse suurendamine vanematega sisulise dialoogi pidamisel ja erimeeluste lahendamisel, võimalusel ka vanemluse toetamisel ja vanemahariduse pakkumisel.
* Rühmade suuruse hoidmine Koolieelse lasteasutuse seaduses lubatud piires, nende suurendamine ainult erandjuhtudel. Lasteaia töökorralduses arvestamine seaduses ettenähtud nõudega maksimaalse laste arvu osas täiskasvanu kohta.

Soovitused riigile:

* Edendada koostöös Eesti Linnade ja Valdade Liiduga lasteasutuste pidajate, s.o peamiselt kohalike omavalitsuste seas teadmisi ja hoiakuid, mis väärtustavad kvaliteetset alusharidust ning soodustavad lasteasutuste personali, s.h juhtkonna toetamist pädevuste arendamisel ja koostöös vanematega.
* Toetada lasteasutuste personali pädevuste arendamist vajalike koolitus- ja arendusprogrammide, materjalide ning õigusraamistikuga.
* Arendada lasteaedade ja lapsevanemate koostöömudeleid, kaasates lapsevanemate esindusorganisatsioone ja omavalitsusi

### Üldharidus

Üldharidus ehk põhikool ja gümnaasium on keskkond, kus enamik Eesti lastest veedab suurema osa oma ajast 12 väga olulise kujunemisaasta jooksul ning omandab väga suure osa teadmistest, aga ka kogemustest ja hoiakutest. Võib öelda, et kodu ja pere järel on üldhariduskool kõige olulisem Eesti inimeste kujundaja. Selleks, et lapsed saaksid üldharidussüsteemist võimalikult hea vundamendi eluks, tehti järgmised ettepanekud:

Soovitused koolipidajatele ja juhtkondadele:

* Rakendada koolikeskkonnas nüüdisaegse õpikäsitusepõhimõtteid, arendada kvaliteeti ning laste ja koolipersonali heaolu toetavat koolikorraldust
* Tagada vajalik tugi (mentorlus, coaching, supervisioon vms) kogu kooli personalile, sh alustavale õpetajale. Võimaldada/tugevdada õpetajatele asjakohast nõu erinevate vaimse tervise, sotsiaalsete ja käitumisprobleemide puhul
* Toetada õpetajate seas koostöist ja üksteist toetavat töökultuuri, kaasata õpetajad koolielu kujundamisse (õpetajate regulaarsed aruteluringid, kaasamine kooli arengu-ja sisehindamise tegevustesse võimaldades selleks tööaega
* Arendada koolipersonali võimekust vanemate kaasamiseks ja vanematega koostööks ning pakkuda koolidele ka välist abi konfliktide lahendamiseks
* Tagada õppijatele üleminekute juures toe pakkumine erinevate kooliastmete ja haridustasemete vahel liikudes.
* Rakendada erinevaid õppimist toetava hindamise viise, vähendades numbrilist hindamist
* Kujundada kooli päevakava lapse vajadusi arvestavalt, viia koolipäeva algus võimalusel hilisemaks (9.00)
* Kaaluda võimalusi laste õpikoormuse vähendamiseks, soodustada õpetajate koostööd kontrolltööde ja kodutööde ajastamisel, pidada kinni vastavasisulisest regulatsioonist, kasutada senisest enam formaalse ja mitteformaalse hariduse integratsiooni (nt huvihariduses osalemise arvestamist)
* Arendada füüsilist koolikeskkonda – ehitada uued koolihooned hea koolikeskkonna põhimõtete järgi ja parandada olemasolevate olukorda

Soovitused riigile:

* Toetada nüüdisaegse õpikäsituse rakendumist
* Arendada õppimisprotsessi toetavat hindamissüsteemi
* Arendada hindamisviise, mis pakuksid alternatiivi koolide riigieksamipõhistele edetabelitele ja väärtustaksid üldpädevuste arendamist ning toetava psühhosotsiaalse keskkonna arendamist
* Tõsta koolipidajate teadlikkust kvaliteedi arendamise vajalikkusest ning kujundada hoiakuid, mis toetaksid kaasaegset õpikäsitlust jm
* Toetada koolijuhtide pädevust hea psühhosotsiaalse keskkonna kujundamiseks
* Lihtsustada õppijate vaatest põhikooli lõpetamise ja järgmisele haridustasemele suundumise protsesse.
* Uurida täiendavalt laste õpikoormuse temaatikat, s.h õppekavade, riigieksamite, lapsevanemate ootuste, laste õpioskuste jt võimalike tegurite mõju ja osakaalu
* Jälgida koolide tervisekaitse määruse täitmist kodutööde mahu ja kontrolltööde sageduse osas, koolitööde mahu, koolipäeva alguse jm osas
* Uurida võimalusi loovainete potentsiaali paremaks ärakasutamiseks noorte arengu ja vaimse tervise toetamisel, s.h nüüdisaegsete õppemeetodite arendamist, loovisikute kaasamist jne. Edendada formaal-ja mitteformaalhariduse lõimimist.
* Toetada koolipidajate koostööd ekspertidega kaasaegse füüsilise koolikeskkonna kujundamisel

### Noored kutsehariduses

Käesolev dokument ei käsitle kogu kutsehariduse temaatikat, vaid keskendub oma sihtgrupist lähtuvalt probleemidele, mis puudutavad alaealisi kutsehariduses. Arutelu all oli, kuidas saaks kutseharidussüsteem parimal viisil toetada oma õppureid ning kuidas põhikoolide lõpetajad, kellele kutseharidus sobiks ja võiks pakkuda võimetekohast eneseteostust, sinna võimalikult sujuvalt jõuaksid. Muutused, mida vajalikuks peeti, on järgmised:

* Tõsta teadlikkust kutseõppe võimaluste kohta ja kujundada positiivset hoiakut kutseõppe suhtes nii laste, lapsevanemate kui põhikoolide seas
* Pakkuda noortele kutsevaliku osas eelnõustamist ja õpet nii põhikoolides kui kutseõppeasutuste poolt
* Pakkuda noortele, kes ei pääse peale põhikooli gümnaasiumi või ei soorita eksameid edukalt, koheselt nõustamist haridustee jätkamise osas, et vältida heitumist. Esmane info võiks tulla juba koos teatega, et soovitud kooli ei pääsetud
* Võimestada kutseõppeasutusi toetama noore iseseisvumise protsessi ja maandama sellega kaasnevaid riske, samuti toetama toimetulekuriskiga noori
* Hinnata juba õppima asudes noore vajadusi terviklikult, noore heaolust lähtudes, et pakkuda talle sobivaid võimalusi toeks
* Analüüsida võimalusi parandada andmete kättesaadavust, mis aitaks kutseõppeasutusel toimetulekuriskiga noort toetada
* Kaardistada, millised on nii täna kui edaspidi noortega töötavate inimeste teabe- ja oskuslüngad. Vajadusel tuleks vaadata üle vastavate erialade õppekavad ülikoolide tasemel.

Soovitused riigile:

* Toetada initsiatiive, mis aitavad kujundada positiivset hoiakut kutseõppe suhtes ja suurendada teadlikkust kutseõppe võimaluste kohta.
* Toetada kutseõppeasutuste koostööd piirkonna põhikoolidega
* Võimestada kutseõppeasutusi toetama noore iseseisvumise protsessi ja maandama sellega kaasnevaid riske, samuti toetama toimetulekuriskiga noori
* Analüüsida võimalusi parandada andmete kättesaadavust, mis aitaks kutseõppeasutusel toimetulekuriskiga noort toetada
* Kaardistada, millised on nii täna kui edaspidi noortega töötavate inimeste teabe- ja oskuslüngad. Vajadusel tuleks vaadata üle vastavate erialade õppekavad ülikoolide tasemel. Täiendusõppe prioriteetide seadmisel võtta arvesse noorte vaimse tervise teema toetamist kui prioriteet.
* Jätkata kutsehariduses tegutsevate tugispetsialistide võrgustikutöö toetamist ja rolli teadvustamist.

### Huviharidus, huvitegevus ja noorsootöö

Huvihariduses, huvitegevuses või noorsootöös osalemine toetab laste ja noorte arengut, ennetab riskikäitumist ning pakub alternatiivset eneseleidmise ja -väljendusvõimalust ning vaimset tuge. Noortevaldkonnas pakutavate teenuste kvaliteedi ja osalejate turvalisuse parandamiseks pakuti välja järgmised arenguteed:

* Võimaldada huvihariduses osalemist sõltumata pere majanduslikust seisust
* Ühtlustada huvihariduse ja teiste noortevaldkonnas pakutavate teenuste kvaliteeti ja tagada osalejate emotsionaalne ja füüsiline turvalisus
* Arendada õpetajate ja noorsootöötajate kutse-eetikat
* Julgustada huviala eest seisvaid organisatsioone oma valdkonda korrastama, kvaliteeti ühtlustama, väärkohtlemist ennetama ning toetada väärkohtlemisest teatamiseks ja juhtumite käsitlemiseks mehhanismide loomist
* Eelistada avaliku sektori rahastamisel teenusepakkujaid, kel on tõendatud kvaliteet, selleks
  + Koondada koostöös erialaliitudega info usaldusväärsetest teenusepakkujatest ja teha see info kättesaadavaks KOVidele ja lapsevanematele ning julgustada selle kasutamist
  + Edendada treenerite, õpetajate ja juhendajate oskusi kvaliteetse õpimotivatsiooni toetamiseks ja väärkohtlemise vältimiseks
  + Edendada huvihariduse asutuste juhtide ja pidajate teadlikkust väärkohtlemise ennetamiseks
  + Vaadata üle laste ja noorte spordi rahastamise põhimõtted, et vältida vaid tulemustele orienteeritust
  + Kujundada lapsevanemate ja ühiskonna seas laiemalt hoiakuid, mis ei toeta väärkohtlemist

Soovitused riigile:

* Toetada huvihariduse kättesaadavust ja kvaliteedi arendamist
* Leppida riiklikult kokku baasnõuded huvihariduses juhendajate kvalifikatsioonile ja arendada õpetajate ja noorsootöötajate kutse-eetikat
* Tagada noortevaldkonna töötajate oskused toetada vaimse tervise raskustega noori.
* Julgustamaks erialaliite oma valdkondi korrastama ja avalikku sektorit, s.h KOVe rahastama ainult tõendatud kvaliteediga teenusepakkujaid, koondada koostöös erialaliitudega info usaldusväärsetest teenusepakkujatest ja teha see info kättesaadavaks KOVidele ja lapsevanematele ning julgustada selle kasutamist
* Vaadata üle laste ja noorte spordi rahastamise põhimõtted, et vältida vaid tulemustele orienteeritust
* Tugevdada SKA võimekust väärkohtlemise ennetamise teemal erialaliite jt koolitada ja nõustada
* Pakkuda erialaliitudele koolitust, nõustamist ja tuge väärkohtlemise ennetamisel ja väärkohtlemisest teatamiseks ja juhtumite käsitlemiseks lapsesõbralike menetlusteekondade loomisel
* Edendada väärkohtlemist mittetolereerivaid hoiakuid ühiskonnas
* Kasutada senisest veelgi enam ära Kaitseliidu potentsiaali noortele tasuta kättesaadava ja arendava huvihariduse pakkumisel Noorte Kotkaste ja Kodutütarde formaadis. Selleks:
  + uute noorterühmade avamiseks arendada rühmajuhtide motivatsioonipaketti
  + pakkuda rühmajuhtidele koolitust ja vajadusel ka nõustamist noorte vaimse tervise toetamiseks

## Kogukonna tugi

Kogukond on noore vaimse tervise lähim toetaja ning murede esimene märkaja. Kogukonna toe tugevdamisel on võtmeroll kohalikul omavalitsusel.

* Väärtustada kohalikul tasandil senisest enam vaimse tervise edendust ja riskide ennetust
* Määratleda vastutus edendustöö eest selgelt ja tagada vastutajatele ka vajalik ressurss tööaja näol, võimalusel palgata edendustöö spetsialist
* Ühtlustada praktikaid riskide varase märkamise osas
* Arendada tööriistu noorte VT toetamiseks kogukonna tasandil koolile, noorsootöötajale, noortele endile
* Integreeritud teenused ja rakendada sektorite koostööd juba ennetuse faasis
* Toetada koolides sotsiaal-emotsionaalsete pädevuste arendamist
* Kasutada ära noortekeskuste jt lapsi ja noori kaasavate asutuste potentsiaali noortele sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamiseks
* Pakkuda oma piirkonnas vanemaharidust vanematele sobivas vormis ja kohas
* Luua vaimset tervist hoidev ja toetav töökultuur kohaliku omavalitsuste asutustes

Soovitused riigile:

* Toetada kohalike omavalitsuste ennetus- ja edendustööd neile relevantsete andmestike, uuringute, juhiste, materjalide, koolituste ja nõustamisega
* Koostöös kohalike omavalitsuste ja Eesti Linnade ja Valdade Liiduga töötada välja tööriistu (nt riskis laste ja noorte varase märkamise juhend jms), mis aitavad KOVil laste ja noorte vaimset tervist toetada
* Viia ellu vanemluse tegevuskava, s.h arendada erinevaid mooduseid vanemahariduse andmiseks koostöös kohalike omavalitsustega

## Digiühiskond

Digiühiskond on tänapäeva ühiskonna vältimatu osa ning seal toimetulek sama oluline kui hakkamasaamine füüsilises maailmas. Laste digioskuste arendamiseks ning seal valitsevate riskide vältimiseks toodi välja järgnevad arengukohad:

* Teadvustada lapsevanematele, lastega töötavatele spetsialistidele ja ühiskonnale tervikuna, et lapse digikäitumist tuleb teadlikult juhtida
* Integreerida digiteemad vanemaharidusse ja anda vanematele selged soovitused lapse digikäitumise juhtimiseks: soovitav esmane kontakt, soovitavad ekraaniaja piirangud erinevas eas lastele, soovitused riskide vältimiseks ning isikliku eeskuju näitamiseks
* Koolides sõlmida kokkulepped nutiseadmete targaks ja eesmärgipäraseks kasutamiseks, kaasata kokkulepete väljatöötamisse ja rakendamisse lapsevanemad ja lapsed
* Kaasata nuti- ja digiteemad lasteaedade ja perede vahelise koostöö teemade hulka, vajadusel sõlmida kokkulepped lasteaia või lasteaiarühmade tasemel digiseadmete kasutamise kohta
* Arendada kogukondlikku koostööd laste nutitarbimise juhtimiseks
* Kaasata noori nuti- jt digiseadmeid puudutavate reeglite väljatöötamisse ja jõustamisse
* Teadvustada noortele sotsiaalmeedia ohte ning otsida võimalusi vähendada sotsiaalmeedia kahjulikku mõju noorte enesehinnangule ja vaimsele tervisele
* Pakkuda noortele võimalikult palju alternatiive virtuaalsele meelelahutusele – huviharidust, noortele atraktiivset linnaruumi jms

Soovitused riigile:

* Käsitleda digiteemasid Vanemluse toetamise tegevuskava rakenduskavas ning integreerida digiteemad vanemahariduslikesse sekkumistesse ja infomaterjalidesse, teha koostööd lasteasutuste, lapsevanemaid ühendavate organisatsioonide ja vaimse tervise organisatsioonidega vanemate teadlikkuse kasvatamisel ja võimestamisel.
* Töötada välja soovitused koolidele digiseadmete kasutamise kokkulepeteks dialoogis lapsevanemate ja noortega

1. World Health Organization, 2021. Comprehensive mental health action plan 2013–2030. Geneva. [↑](#footnote-ref-2)
2. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. [↑](#footnote-ref-3)
3. Siilbek, 2022. Laste ja noorte vaimse tervise ja riskikäitumisega seotud riski- ja kaitsetegurite mõõtevahendid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. [↑](#footnote-ref-4)
4. Bowne, J. B., Magnuson, K. A., Schindler, H. S., Duncan, G. J., & Yoshikawa, H. (2017). A Meta-Analysis of Class Sizes and Ratios in Early Childhood Education Programs: Are Thresholds of Quality Associated With Greater Impacts on Cognitive, Achievement, and Socioemotional Outcomes? *Educational Evaluation and Policy Analysis*, *39*(3), 407-428. <https://doi.org/10.3102/0162373716689489> [↑](#footnote-ref-5)
5. Perlman M, Fletcher B, Falenchuk O, Brunsek A, McMullen E, Shah PS. Child-Staff Ratios in Early Childhood Education and Care Settings and Child Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. PLoS One. 2017 Jan 19;12(1):e0170256. doi: 10.1371/journal.pone.0170256. PMID: 28103288; PMCID: PMC5245988. [↑](#footnote-ref-6)
6. Josephine N. Booth, Andy R. Ness, Carol Joinson, Phillip D. Tomporowski, James M.E. Boyle, Sam D. Leary, John J. Reilly, Associations between physical activity and mental health and behaviour in early adolescence, Mental Health and Physical Activity, Volume 24, 2023, 100497, ISSN 1755-2966, <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2022.100497> [↑](#footnote-ref-7)
7. Ravens-Sieberer, U., Otto, C., Kriston, L., Rothenberger, A., Döpfner, M., Herpertz-Dahlmann, B., Barkmann, C., Schön, G., Hölling, H., Schulte-Markwort, M., Klasen, F., & BELLA study group (2015). The longitudinal BELLA study: design, methods and first results on the course of mental health problems. European child & adolescent psychiatry, 24(6), 651–663. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0638-4> [↑](#footnote-ref-8)
8. Tervise Arengu Instituut, 2024. Surmad põhjuse, soo ja vanuserühma järgi. <https://statistika.tai.ee/pxweb/et/Andmebaas/Andmebaas__01Rahvastik__04Surmad/SD21.px/> [↑](#footnote-ref-9)
9. Popova, S., Charness, M.E., Burd, L. et al. Fetal alcohol spectrum disorders. Nature Reviews Disease Primers 9, 11 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41572-023-00420-x> [↑](#footnote-ref-10)
10. Rianne van Dijk, Inge E. van der Valk, Maja Deković, Susan Branje. A meta-analysis on interparental conflict, parenting, and child adjustment in divorced families: Examining mediation using meta-analytic structural equation models, Clinical Psychology Review, Volume 79, 2020, 101861, ISSN 0272-7358, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101861> [↑](#footnote-ref-11)
11. Ma, X., Biaggi, A., Sacchi, C., Lawrence, A. J., Chen, P.-J., Pollard, R., … Dazzan, P. (2022). Mediators and moderators in the relationship between maternal childhood adversity and children’s emotional and behavioural development: a systematic review and meta-analysis. Psychological Medicine, 52(10), 1817–1837. doi:10.1017/S0033291722001775 [↑](#footnote-ref-12)
12. Ravens-Sieberer, U., Otto, C., Kriston, L., Rothenberger, A., Döpfner, M., Herpertz-Dahlmann, B., Barkmann, C., Schön, G., Hölling, H., Schulte-Markwort, M., Klasen, F., & BELLA study group (2015). The longitudinal BELLA study: design, methods and first results on the course of mental health problems. European child & adolescent psychiatry, 24(6), 651–663. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0638-4> [↑](#footnote-ref-13)
13. Kingston, D., Tough, S. Prenatal and Postnatal Maternal Mental Health and School-Age Child Development: A Systematic Review. Maternal Child Health J 18, 1728–1741 (2014). <https://doi.org/10.1007/s10995-013-1418-3> [↑](#footnote-ref-14)
14. Jordana K. Bayer, Obioha C. Ukoumunne, Nina Lucas, Melissa Wake, Katherine Scalzo, Jan M. Nicholson; Risk Factors for Childhood Mental Health Symptoms: National Longitudinal Study of Australian Children. Pediatrics October 2011; 128 (4): e865–e879. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0491> [↑](#footnote-ref-15)
15. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. [↑](#footnote-ref-16)
16. Guha, M. 2022. Noise pollution and mental health. – Journal of Mental Health, 31(5), 605–606. [https://doi.org/10.1080/09638237.2022.2118694](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09638237.2022.2118694). [↑](#footnote-ref-17)
17. Gill, T. 2021. Urban Playground: How child-friendly planning and design can save cities. London: RIBA Publishing. [↑](#footnote-ref-18)
18. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. [↑](#footnote-ref-19)
19. Lund, C., Brooke-Sumner, C., Baingana, F., Baron, E. C., Breuer, E., Chandra, P., Haushofer, J., Herrman, H., Jordans, M., Kieling, C., Medina-Mora, M. E., Morgan, E., Omigbodun, O., Tol, W., Patel, V., & Saxena, S. (2018). Social determinants of mental disorders and the Sustainable Development Goals: a systematic review of reviews. The lancet. Psychiatry, 5(4), 357–369. <https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30060-9> [↑](#footnote-ref-20)
20. Sisask, M. (toim) 2023. Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu. [2023.inimareng.ee](https://2023.inimareng.ee/), <https://doi.org/10.58009/aere-perennius0043> [↑](#footnote-ref-21)
21. Gill, T. 2021. Urban Playground: How child-friendly planning and design can save cities. London: RIBA Publishing. [↑](#footnote-ref-22)
22. Sooväli-Sepping, H. (2023) “Füüsiline keskkond ja vaimne heaolu”, Eesti Inimarenguaruanne 2023. Vaimne Tervis ja heaolu. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu. [2023.inimareng.ee](https://2023.inimareng.ee/)<https://doi.org/10.58009/aere-perennius0043> [↑](#footnote-ref-23)
23. Demyttenaere, K., Bruffaerts, R., Posada-Villa, J., Gasquet, I., Kovess, V., Lepine, J. P., Angermeyer, M. C., Bernert, S., de Girolamo, G., Morosini, P., Polidori, G., Kikkawa, T., Kawakami, N., Ono, Y., Takeshima, T., Uda, H., Karam, E. G., Fayyad, J. A., Karam, A. N., Mneimneh, Z. N., … WHO World Mental Health Survey Consortium (2004). Prevalence, severity, and unmet need for treatment of mental disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys. JAMA, 291(21), 2581–2590. <https://doi.org/10.1001/jama.291.21.2581> [↑](#footnote-ref-24)
24. World Health Organization, 2019. Risks to mental health: An overview of vulnerabilities and risk factors. (https://www.who.int/mental\_health/mhgap/risks\_to\_mental\_health\_EN\_27\_08\_12.pdf) [↑](#footnote-ref-25)
25. World Health Organization, 2021. Comprehensive mental health action plan 2013–2030. Geneva. [↑](#footnote-ref-26)
26. Usberg K, Laido Z, Täht T, Ader M, Idavain J. Suitsiidide statistika: epidemioloogiline ülevaade Eestis 2000–2023. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2024 [↑](#footnote-ref-27)
27. European Union Agency for Fundamental Rights. EU LGBTIQ Survey III.2023. Link: [EU LGBTIQ Survey III | European Union Agency for Fundamental Rights (europa.eu)](https://fra.europa.eu/en/publications-and-resources/data-and-maps/2024/eu-lgbtiq-survey-iii) [↑](#footnote-ref-28)
28. World Health Organization, 2022. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva. [↑](#footnote-ref-29)
29. Kendrali, E., Allemann, M., Murasov, M., Haugas, S., Mägi, E. (2022). Kiusamist ennetavate ja vähendavate sekkumiste tõhusus ning haridusasutuste kogemused nende rakendamisel. Tallinn: Mõttekoda Praxis. <https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-10/kiusamisennetuse_uuring_lopparuanne_praxis.pdf.> [↑](#footnote-ref-30)
30. [Laste Vaimse Tervise uuring 2023 | Sotsiaalministeerium (sm.ee)](https://www.sm.ee/laste-vaimse-tervise-uuring-2023) [↑](#footnote-ref-31)
31. Kokkuvõte PISA 2022. aasta tulemustest ja põhisõnumid. . <https://hm.ee/sites/default/files/documents/2023-12/Kokkuv%C3%B5te.pdf> [↑](#footnote-ref-32)
32. Vaimse tervise seireuuring märts 2023. Riigikantselei ja Sotsiaalministeeriumi ühisseire [↑](#footnote-ref-33)
33. Praxise poliitikaanalüüs COVID-19 pandeemia sotsiaal-majanduslik mõju noortele. 2021. <https://www.praxis.ee/wp-content/uploads/2021/01/COVID_19_moju_noortele_lopparuanne_241121.pdf> [↑](#footnote-ref-34)
34. Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring. Lõpparuanne 2023 [↑](#footnote-ref-35)
35. Beilmann, Mai; Kährik, Anneli, Otstavel, Sirje; Pastak, Ingmar (2023). UPLIFT Case Study Report: Tallinn Functional Urban Area. 1−48. [↑](#footnote-ref-36)
36. European Union Agency for Fundamental Rights. EU LGBTIQ Survey III.2023. Data Explorer. EU LGBTIQ Survey III | European Union Agency for Fundamental Rights [↑](#footnote-ref-37)
37. EU Kids Online, <https://sisu.ut.ee/euko/> [↑](#footnote-ref-38)
38. “Eesti alaealiste elanike kokkupuuted hasartmängudega” (2021). Eesti hasartmängu sõltuvusnõustamiskeskus. <https://15410.ee/uudised/uuringud/#1522911053574-f2975ef0-1216> [↑](#footnote-ref-39)
39. ”Eesti laste raport ÜRO Lapse Õiguste Komiteele”, 2023 [↑](#footnote-ref-40)
40. Vaimse tervise roheline raamat [sm.ee/sites/default/files/documents/2022-05/vaimse\_tervise\_roheline\_raamat\_0.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/documents/2022-05/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf) [↑](#footnote-ref-41)
41. Vaimse tervise strateegiline tegevuskava 2023-2026 <https://www.sm.ee/sites/default/files/documents/2023-03/Vaimse%20tervise%20tegevuskava%202023-2026.pdf> [↑](#footnote-ref-42)
42. Eesti õhukvaliteedi ülevaade 2024 [Eesti\_õhukvaliteedi\_ülevaade\_2024.pdf (keskkonnaportaal.ee)](https://keskkonnaportaal.ee/sites/default/files/Teemad/V%C3%A4lis%C3%B5hk/Eesti_o%CC%83hukvaliteedi_u%CC%88levaade_2024.pdf) [↑](#footnote-ref-43)
43. The Kindergarten Act § 26, regulations for pedagogical staff and dispensations in kindergartens §§ 1 and 2 [↑](#footnote-ref-44)
44. Norra hariduspeegel 2022 [The Norwegian Education Mirror 2022 | udir.no](https://www.udir.no/in-english/the-education-mirror-2022/) [↑](#footnote-ref-45)
45. [Organisation of centre-based ECEC (europa.eu)](https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/national-education-systems/finland/organisation-centre-based-ecec) [↑](#footnote-ref-46)
46. [Supervision: Ratios and Group Sizes | Childcare.gov](https://childcare.gov/consumer-education/ratios-and-group-sizes) [↑](#footnote-ref-47)
47. Kutsar, Dagmar; Nahkur, Oliver (2022). Children’s Worlds 4th Wave National Report: Estonia. 1−15. [↑](#footnote-ref-48)
48. [Uuring: 90% Eesti õpetajatest on läbi põlenud ja enamik plaaninud töölt lahkumist - Eesti Haridustöötajate Liit](https://ehl.org.ee/2022/06/15/uuring-90-eesti-opetajatest-on-labi-polenud-ja-enamik-plaaninud-toolt-lahkumist/) [↑](#footnote-ref-49)
49. Põder, K., Veski, A., Lauri, T., & Ferraro, S.. Koolide ja koolivõrgu efektiivsus. Tallinn: EBS, 2023. [↑](#footnote-ref-50)
50. [Aruanne\_Kutsekoolide rahulolu- ja koolikeskkonna küsitluste tulemused 2021](https://harno.ee/sites/default/files/documents/2022-01/Kutsekoolide%20rahulolu-%20ja%20koolikeskkonna%20k%C3%BCsitluste%20riiklik%20aruanne%202021.pdf) [↑](#footnote-ref-51)
51. [Vaimne tervis ja heaolu õpikeskkonnas - Eesti inimarengu aruanne 2023](https://inimareng.ee/et/vaimne-tervis-ja-heaolu-opikeskkonnas/) [↑](#footnote-ref-52)
52. Uuring vaenu leviku kohta Eesti sotsiaalmeedias. Eesti Inimõiguste Keskus. 2022 [↑](#footnote-ref-53)
53. European Commission. 2024 Wellbeing and mental health at school Guidelines for education policymakers. Allikas: [Wellbeing and mental health at school - Publications Office of the EU](https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/0fbef913-0d3b-11ef-a251-01aa75ed71a1/language-en) [↑](#footnote-ref-54)
54. Õpikäsitus on arusaam sellest, mis eesmärkidel ja mil viisil õppimine toimub, millistes suhetes on õppeprotsessis osalejad, ning nende arusaamade rakendamine praktikas. Õpikäsitus on osa laiemast koolikultuurist. [↑](#footnote-ref-55)
55. TEADUSPÕHINE VAADE HINDAMISELE. Kati Aus, Grete Arro, Elina Malleus-Kotšegarov. 2022. [↑](#footnote-ref-56)
56. Kendrali, E., Allemann, M., Murasov, M., Haugas, S., Mägi, E. (2022). Kiusamist ennetavate ja vähendavate sekkumiste tõhusus ning haridusasutuste kogemused nende rakendamisel. Tallinn: Mõttekoda Praxis. [↑](#footnote-ref-57)
57. Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium (2022). Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu lõpparuanne. Tallinn, Tartu: Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikoolhttps://tai.ee/sites/default/files/202206/Eesti%20rahvastiku%20vaimse%20tervise%20uuring.pdf [↑](#footnote-ref-58)
58. Kivistik, K., Pesti, M., Juuse, L., Jurman, M. & Käger, M. (2024). Õpetajate sotsiaalemotsionaalse pädevuse arengut toetavate koolituste hindamise uuring. Aruanne. Tartu: Balti Uuringute Instituut. DOI:https://doi.org/10.23657/v4p3-xn80 [↑](#footnote-ref-59)
59. OECD (2023), PISA 2022 Results (Volume II): Learning During – and From – Disruption, PISA, OECD Publishing, Paris, https://doi.org/10.1787/a97db61c-en. [↑](#footnote-ref-60)
60. [kiusamisvaba\_haridustee\_kontseptsioon.pdf](https://hm.ee/sites/default/files/documents/2022-07/kiusamisvaba_haridustee_kontseptsioon.pdf) [↑](#footnote-ref-61)