



Tervise
Arengu
Instituut

Kuidas kutsuda ellu muutust vaimse tervise teemadel?

Kaidy Aljama,
Karin Streimann

24.august 2021



Millest räägin?



Enamus soovivad muuta
teisi, mitte iseenast.



Pere- ja koolikeskkond



Enam kui pooltele kooliõpilastest meeldib koolis

Seotus keskkondadega:

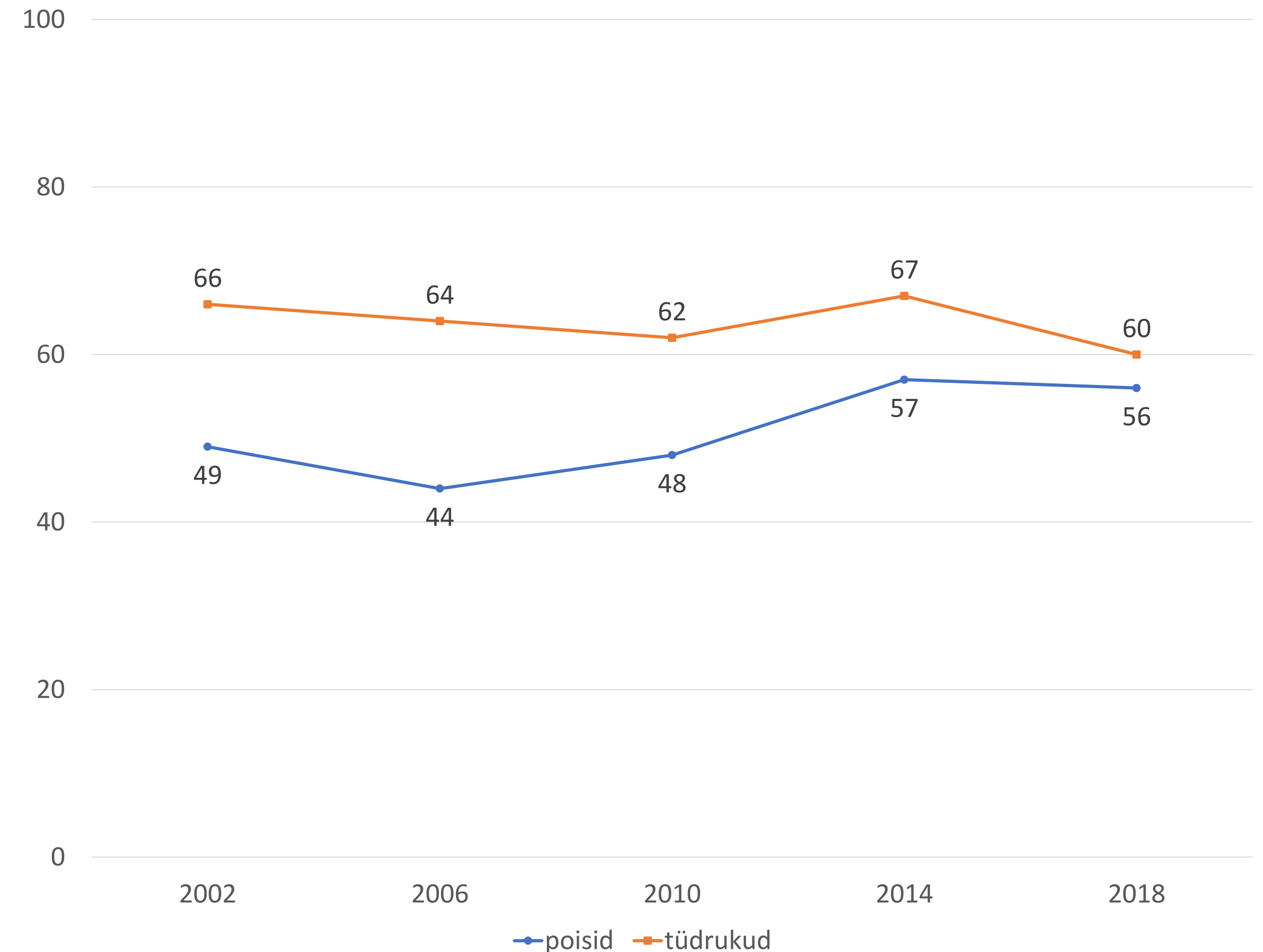
- kodukeskkonnaga

- koolis meeldib vähem õpilastel, kellel on raskem rääkida oma muredest vanematega ning
- kelle pere majanduslik olukord on kehvem

- koolikeskkonnaga

- koolis meeldib vähem õpilastel, kelle õppeedukus on kehvem ning
- keda on koolis sagedamini kiusatud ja kes on ise teisi kiusanud
- vähem meeldib koolis käia vene õppekeelega koolide õpilastele

Kooliskäimist *väga* või *pigem* meeldivaks hinnanud
11, 13, 15-aastaste õpilaste osakaal (%)



Aastate lõikes on koolis kiusamine langustrendis

Seotus keskkondadega:

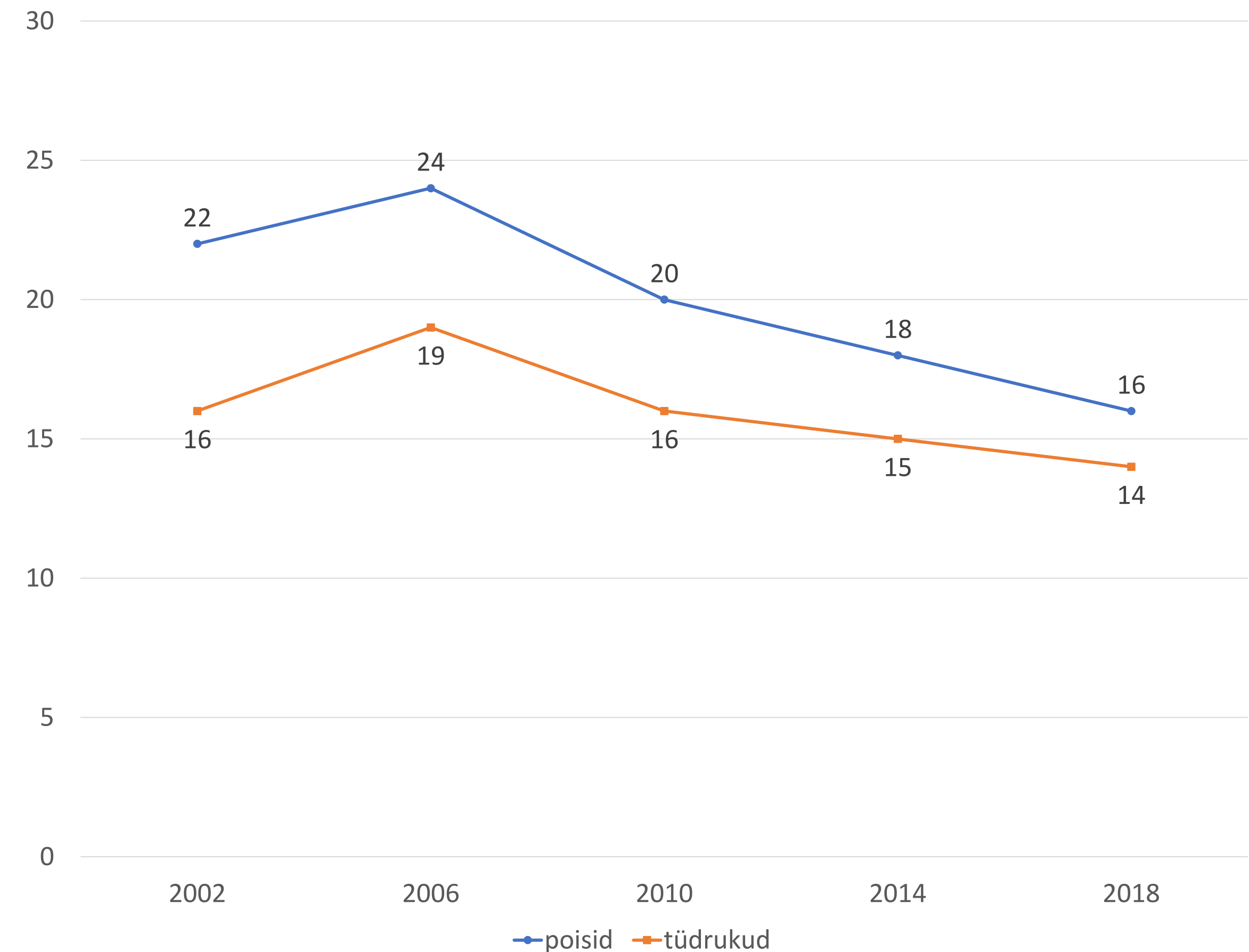
- kodukeskkonnaga

- kiusamist kogenud õpilastel on raskem rääkida oma muredest vanematega ning
- nad on pärit kehvema majandusliku olukorraga perest

- koolikeskkonnaga

- kiusamist kogenud õpilastele meeldib vähem koolis käia
- nende õppeedukus on kehvem ja
- nad on sagedamini ise teisi kiusanud
- enam esineb kiusamist vene õppekeelega koolides

Viimasel paaril kuul kaks või enam korda kaasõpilaste kiusamist kogenud 11, 13, 15-aastaste õpilaste osakaal (%)

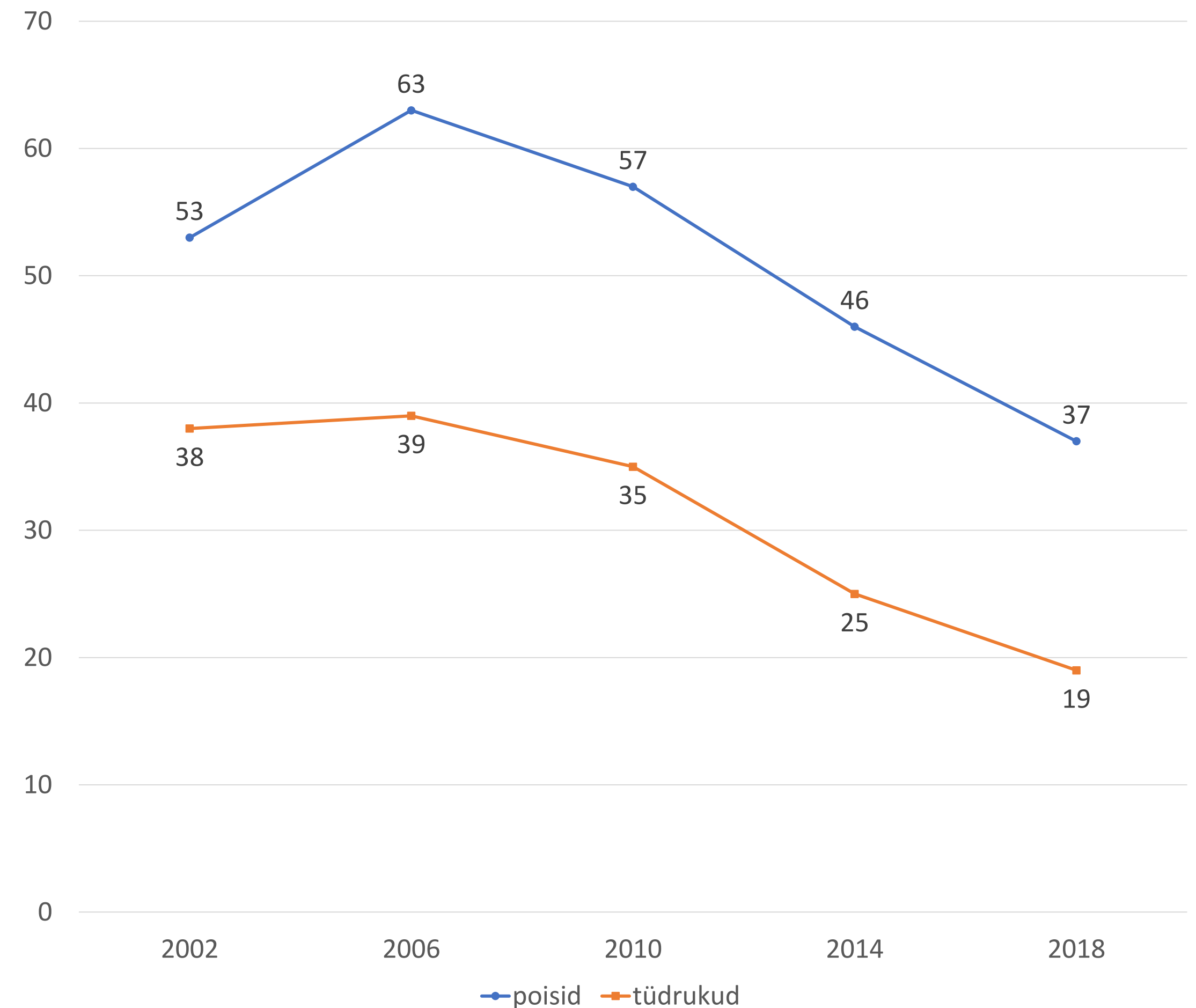


Teiste kiusamises osalemine on aastatega oluliselt vähenenud

Seotus keskkondadega:

- **kodukeskkonnaga**
 - teisi kiusanud õpilastel on raskem rääkida oma muredest emaga
- **koolikeskkonnaga**
 - kiusanud õpilastele meeldib vähem koolis käia
 - nende õppeedukus on kehvem ja
 - nad on sagedamini ise kiusamise ohvrid

Viimasel paaril kuul vähemalt korra teiste kiusamises osalenud 11, 13, 15-aastaste õpilaste osakaal (%)



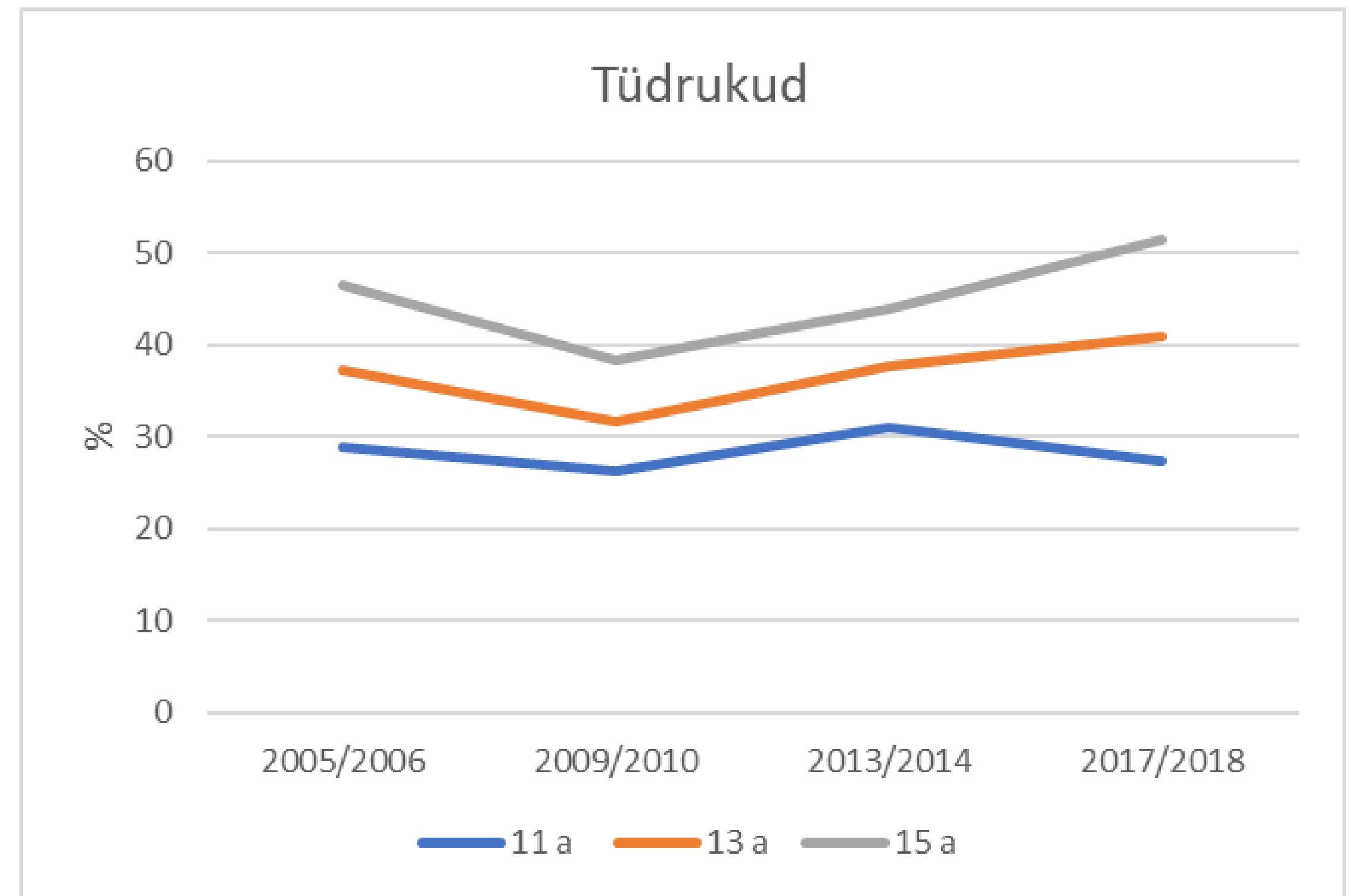
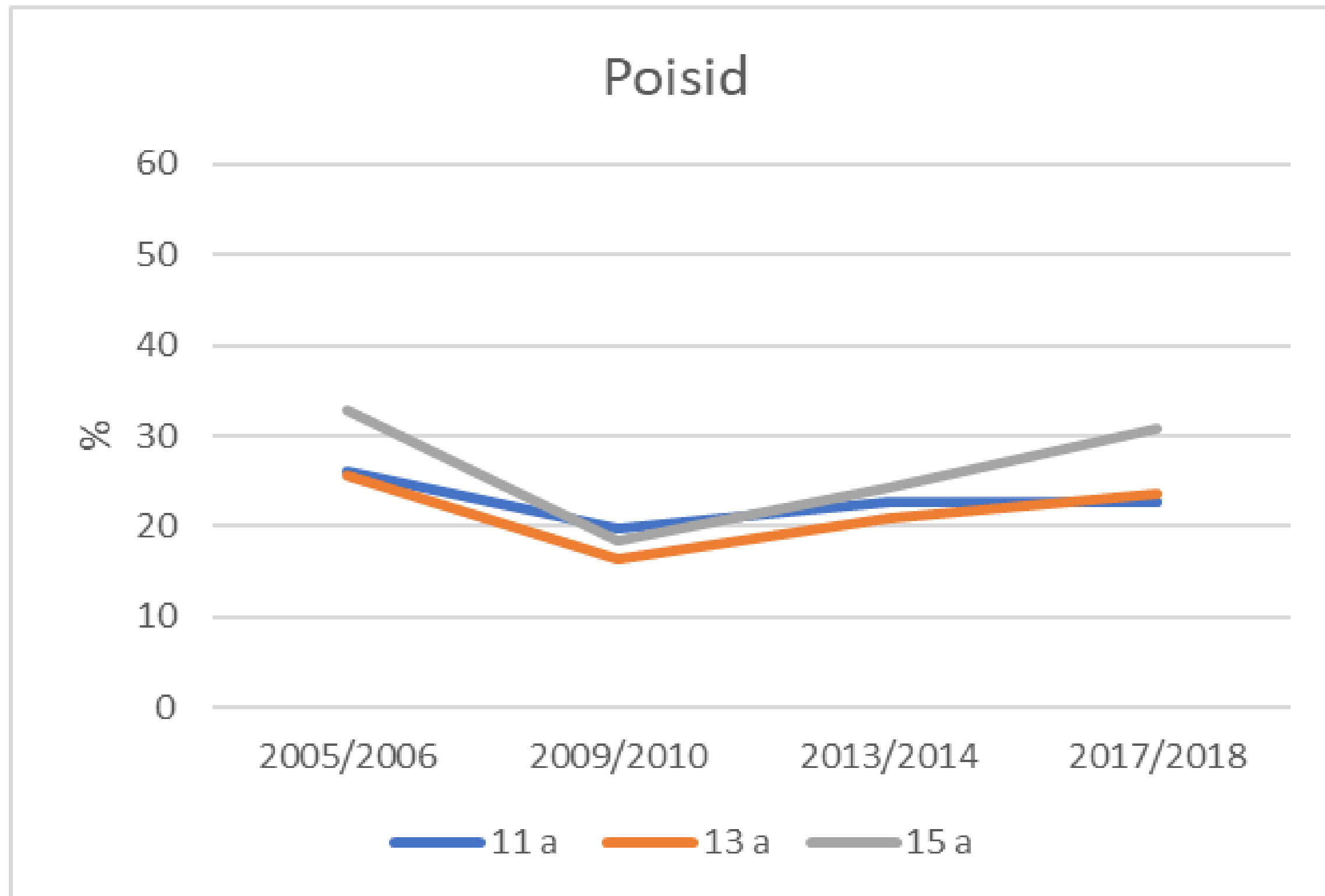
Vaimne tervis



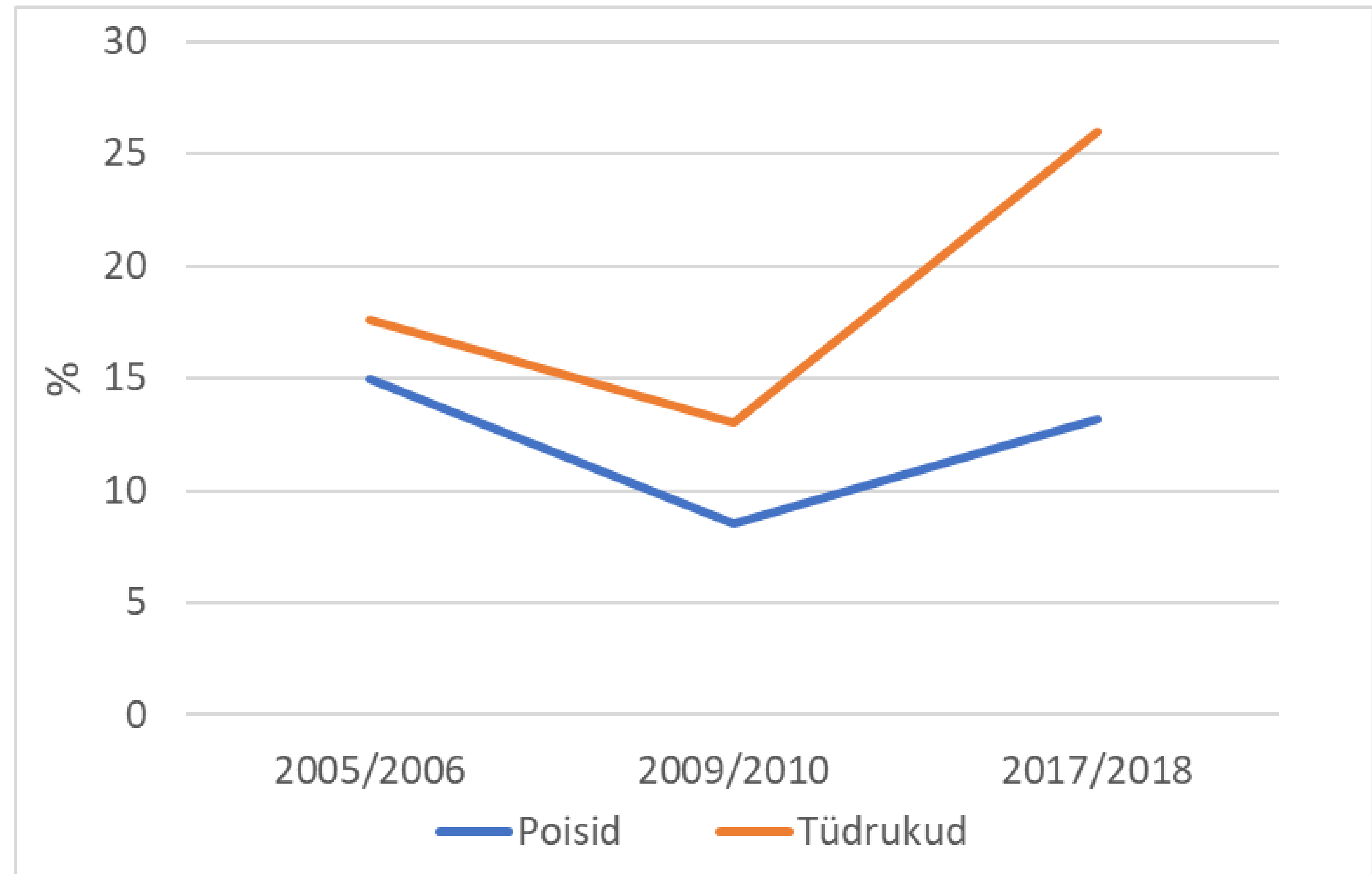
Probleemist

- 10–20% lastest kogeb vaimse tervise probleeme
- Eesti noorte seas on vaimse tervise probleemide levik ajas kasvanud
- Pooled muredest saavad alguse enne murdeiga
- Vaimse tervise probleemidega seotud kulud Eesti riigile on 2,8% SKP-st (572 mln eurot – OECD/EU, 2018).

Depressiivseid episooode kogenud noorte osakaal kasvab



Tõsiselt enesetapule mõelnud 13-15-aastaste osakaal on ajas kasvanud





Ennetus...

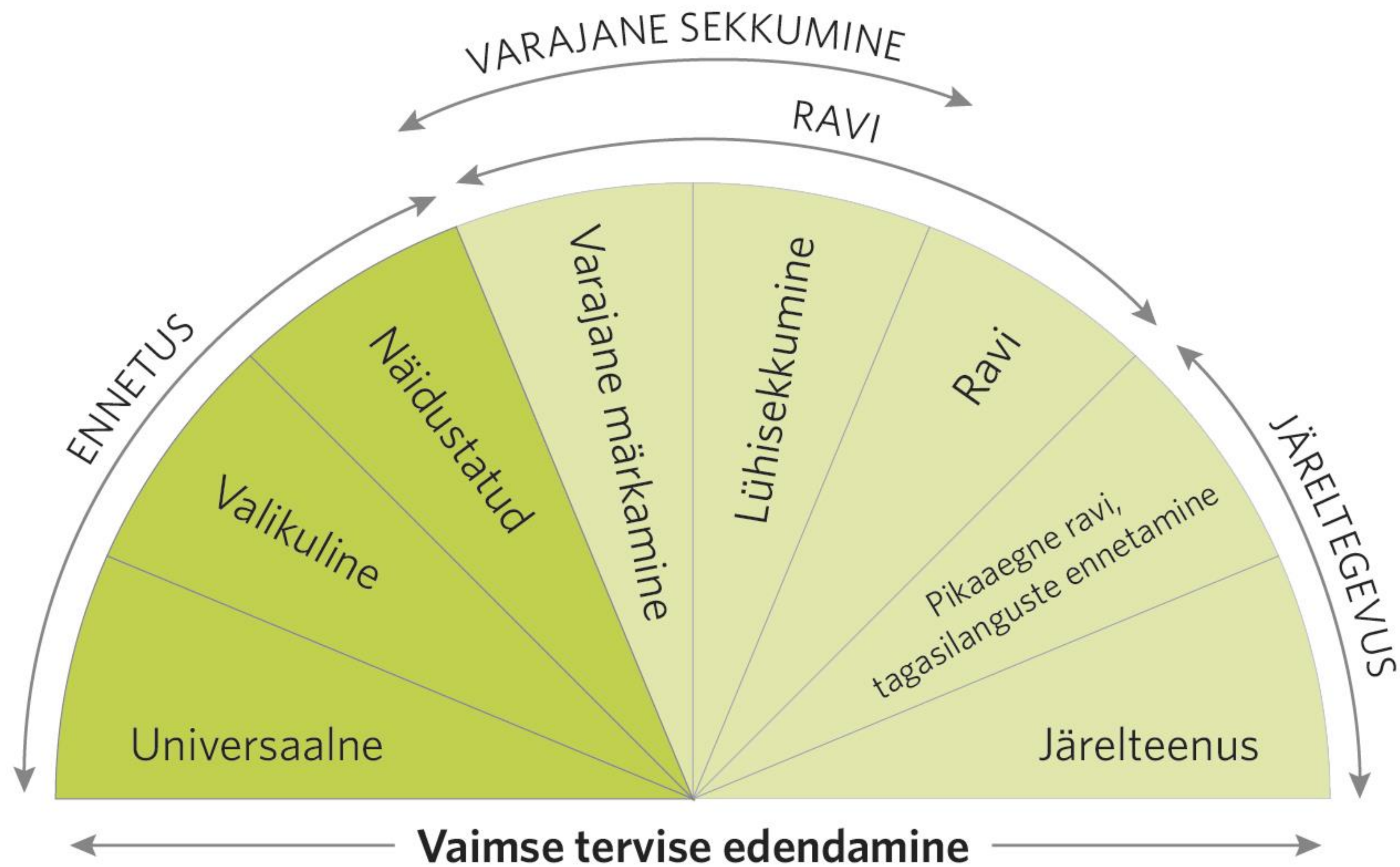
- Tegevuste kogum eesmärgiga vähendada vastuvõtlikkust või eksponeeritust haigustele ja ennetada haigustest või vigastustest tulenevat tervisekahju.
- Toimiv ennetus sisaldab endas eeskätt laste ja noorte arengu, kaasatuse ja heaolu toetamist perekondades, haridusasutuses, kogukonnas ja ühiskonnas tervikuna ja toimub enne riskikäitumise algust.

Mida tähendab ennetus?

Tabel 1. Ennetuse ja abistamise erinevus (kohandatud Finebergi põhjal, 2013)

Abistamine	Ennetus
Tee probleem kindlaks	Tee kindlaks probleemi tekke risk
Paranda olukorda (ravi haigust, muuda inimese käitumist normi suunas, lahenda probleem)	Vähenda riski (suuna ühiskondlikku normi)
Individuaalne teenuse osutamine ja eetiline vastutus kliendi ees	Eetiline vastutus ühiskonnas muudatuste tegemise eest
Kliiniline sekkumine, sotsiaalteenuse osutamine vms	Käitumuslikud ja sotsiaalsed sekkumisviisid

Ennetus on üks osa terviklikust süsteemist



Vaimse tervise mõjutegurid

	Vaimse tervise kaitsetegurid	Vaimse tervise riskitegurid
Indiviidi tasand	• Positiivne enesetunnetus • Head toimetulekuoskused • Head lähisuhted perekonnas • Sotsiaalsed oskused • Hea kehaline tervis	• Madal enesehinnang • Väike enesetõhusus • Kehvad toimetulekuoskused • Ebaturvalised lähisuhted lapsepõlves • Erivajadus (arenguline, hariduslik)
Sotsiaalne tasand	• Hea kogemus varasest lähisuhtest • Toetav ja hooliv perekond • Head suhtlemisoskused • Toetav suhtevõrgustik • Kuuluvustunne • Osalemine kogukonna tegevustes	• Väärkohtlemine ja vägivald • Lahutus ja lähedase kaotus • Sõprade puudumine, tõrjutus • Sotsiaalne isolatsioon
Struktuuritasand	• Turvaline elukeskkond • Majanduslik turvalisus • Hea hariduskogemus • Tööga hõivatus • Ligipääs tugiteenustele	• Vägivaldne, kriminaalne naabruskond • Vaesus • Töötus või majanduslik ebaturvalisus • Kodutus • Sotsiaalne või kultuuriline diskrimineerimine • Puudulikud tugiteenused

Vaimse tervise mõjutegurid eri tasanditel (Barry, Jenkins 2007).
Sisask, M., Streimann, K. (2020). Noorte vaimne tervis.
Noorteseire aastaraamat 2019/2020

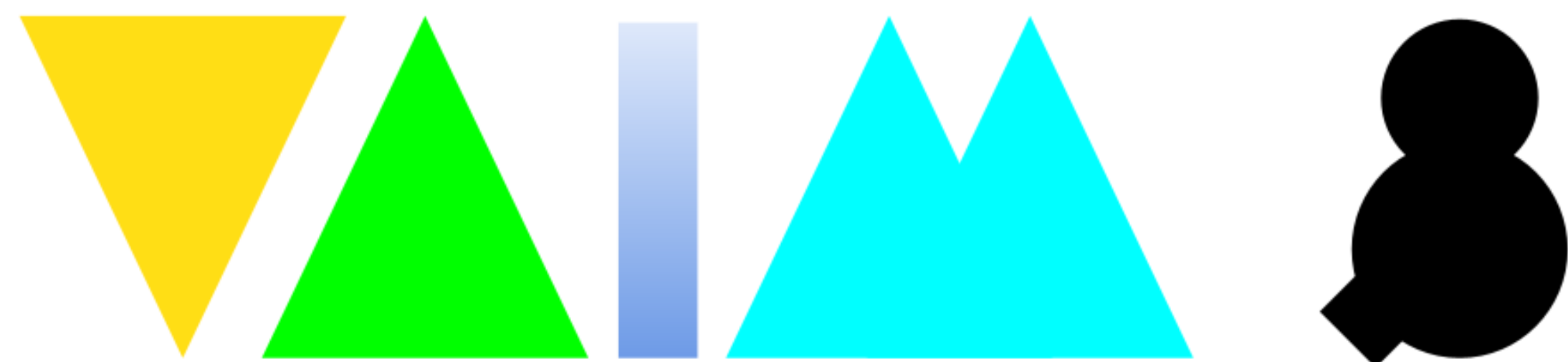
Millele peavad ennetustegevused keskenduma?

Noorem kooliiga (6-10 a)

- Enesekontroll
- Suhtlemisoskused, koostöö eakaaslastega
- Probleemilahendusoskused
- Keele- ja arvutamisoskused
- Kuuluvustunne koolis
- Ühised väärtused ja kokkulepped

Murdeiga (11-18 a)

- Suhtlemisoskused
- Sotsiaalsed oskused (sh otsuste langetamine ja probleemide lahendamine)
- Enesetõhusus ja enesekindlus
- Õpiharjumused
- Enesejuhtimine
- Koolikliima
- Ühised väärtused ja kokkulepped



TERVIS

Senised tegevused Innotiimi projektis “Laste vaimne tervis”

- 6 intervjuud lastega vanuses 10–11
- Fookusgrupid lastega vanuses 10–14 ja 16–17
- 6 intervjuud lapsevanematega
- 10 intervjuud õpetajatega
- Kohtumised koolijuhtide ning koolipidajatega
- Mitmed töötoad ideede arenduseks

LAPR

Kurb laps

“Kui perel on pingeline asi, siis nad on nii stressis ja kogu aeg on pahas tujus selle stressi pärast ja siis ajavad minule ka paha tuju”

“Ei või koroonaga pärast kodu väravastki välja minna”

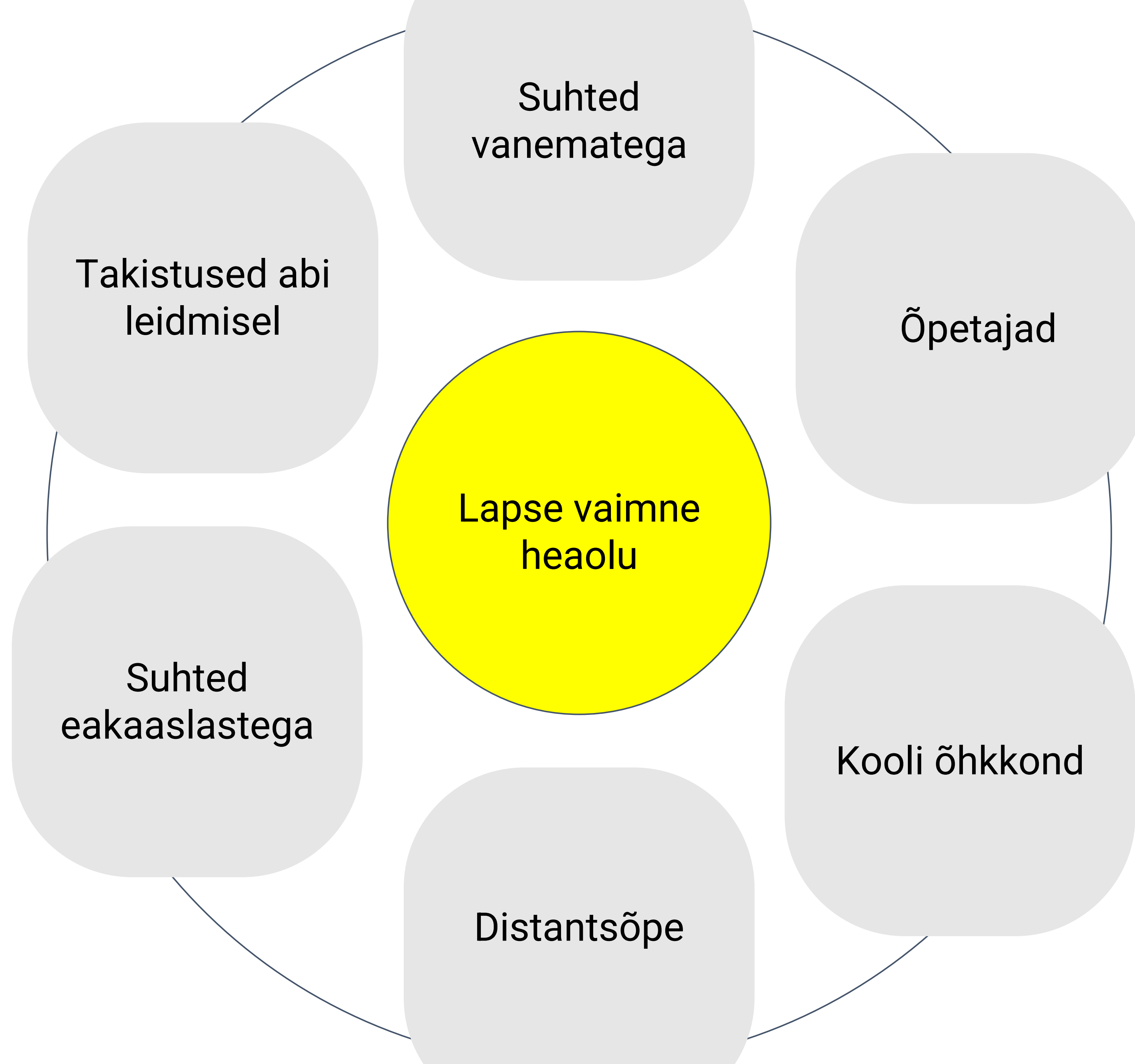


Rõõmus laps

“Koolis meeldib, sest seal saab sõpradega kokku”



“Mõned õpetajad oskavad hästi õpetada, alati seletavad, kuidas täpselt seda õppida ja mingi nipi annavad”





Unistuste kool oleks värviline... Võiks olla nii, et siis kui sa üles ärkad, siis sa ise saad valida, mis kell sa kooli lähed. Et saad valida, et kui tahad kodust õppida, siis sa nagu saad, et siis sa ei pea kooli minema, vaid teed kodust



Ma kardan, et kui ma kooli ära lõpetan, et siis ma ei näe oma sõpru enam, sest et siis me kõik läheme eri kohtadesse ja et siis need, kelle numbrit mul ei ole, et neid ma ei näegi enam



Et saali saaks... esiteks, terve klass mängib seal koos, see mulle nagu meeldib, seal saab palli mängida, jahimeest ja lihtsalt on nagu tore, kui kõik me koos oleme... Äkki võiks olla igal korrusel oma lauatenise laud, või kasvõi mingid väravad...



Meie vana õpetaja läks vist pensionile, ta oli üks naine, vana, ta oli ikka väga range. Tegelikult kogu aeg kui tund lõppes, tegime talle grupikalli klassiga ja tegelikult ta oli väga tore, muidu, elus, aga tunnis ta oli lihtsalt range... Iga väikese asja peale karjus...



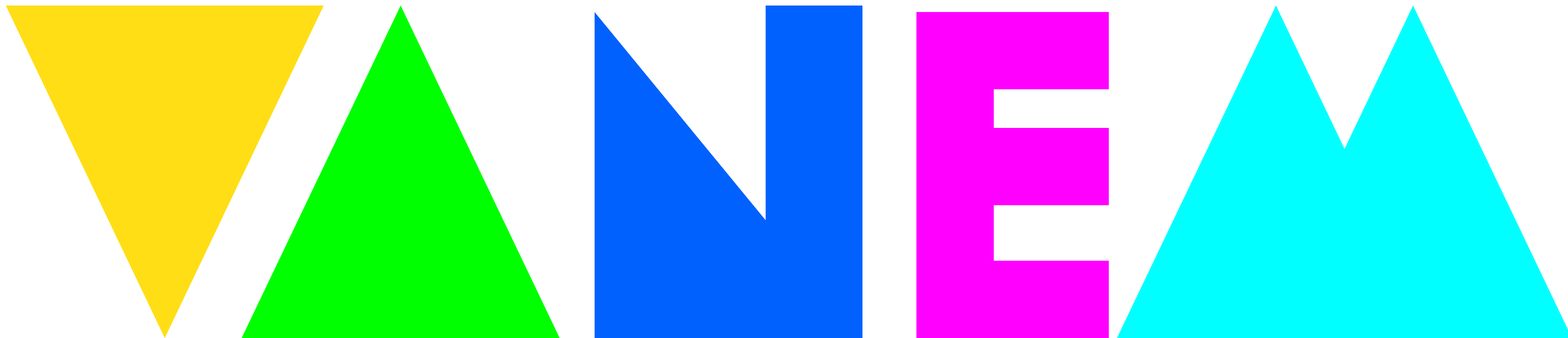
Näiteks siis, kui mul sõbral, kes võibolla ei tea mõnda testi, siis muretsen, et kas ta saab testil viie või mitte. Või mõnel võistlusel, et kas ta on piisavalt hea selles



Praegu ongi 1 test päevas, mis on väga lihtne, aga palju vihikulehti ja... koolitöö ei ole nii hull, aga ikkagi päris palju on...



Päevas, et ta saaks äkki mingi 1, 2 kuni 3 oma tahtmist.... Mitte palju, aga et ta tunneks, et ta saab tähelepanu





Autoritaarne vanem

“Vanasti oli range ja distsipliin, aga need toimivad”

Avatud ja kohanev vanem

“Ma kindlasti ei ole ideaalne, teen nii palju kui oskan, õpin pidevalt endalt ja teistelt juurde”

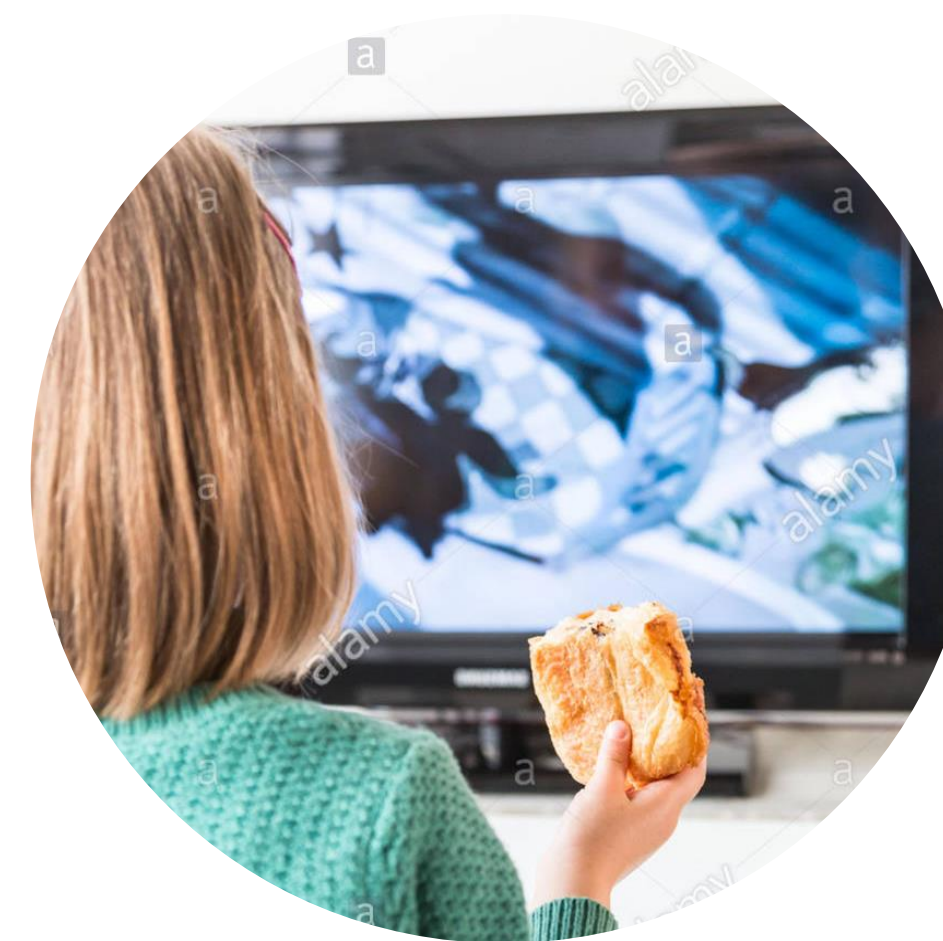


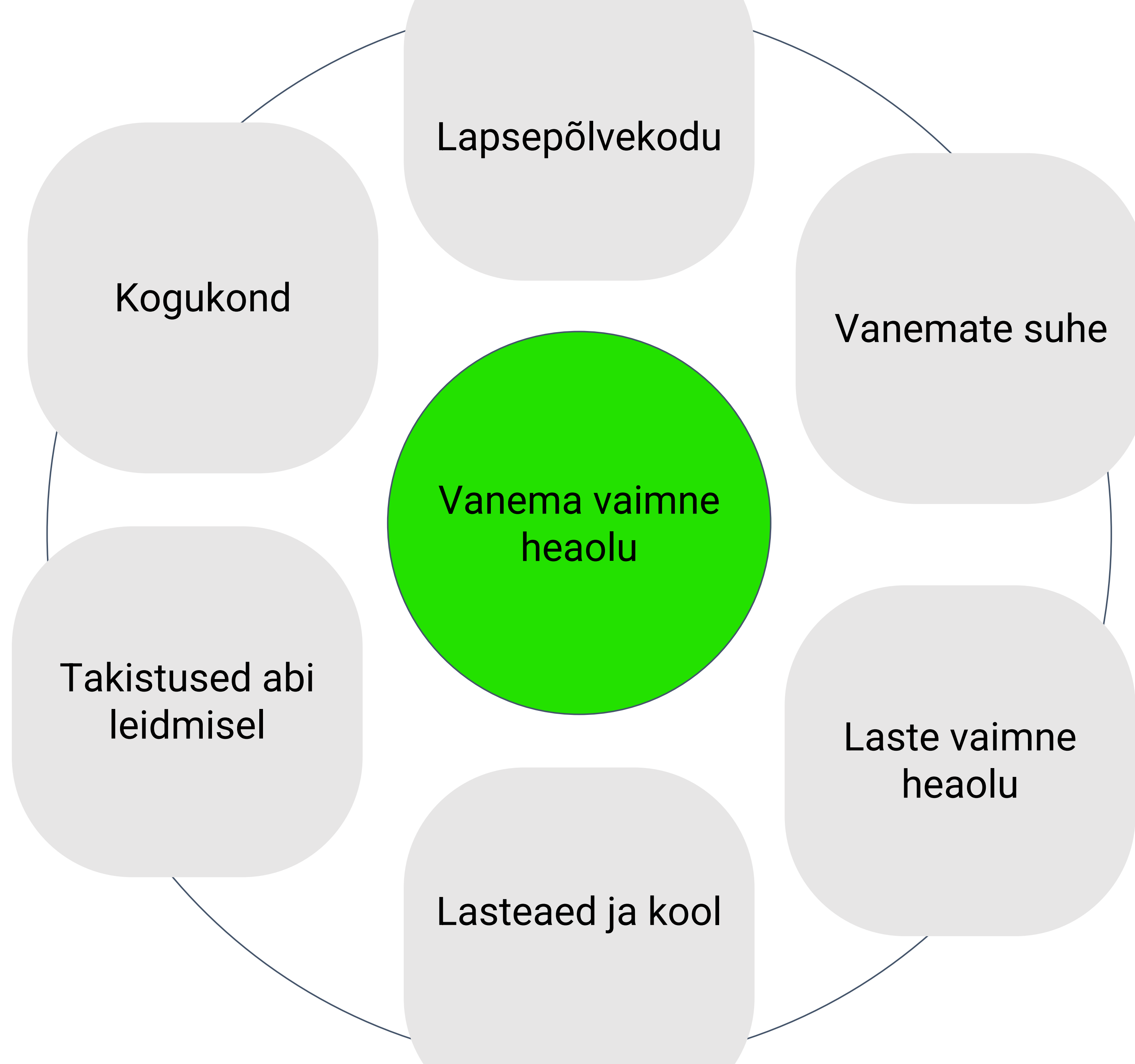
Mittepühendunud vanem

“Naiste asi on lapsi kasvatada, isa on oluline kui karistada”

Järeleandlik vanem

“Paistab välja, et kodus ei ole ajaplaneerimist, raame ja reegleid. On osa, kes teavad täpselt, mida teha, teised istuvad netis, sai hambus”





SPB

Ületöötanud õpetaja



"Klassijuhataja tubli inimene, aga ei jõua kõigi lasteni; lapsi liiga palju klassis, kool ülerahvastatud; õpetaja peab tegelema nendega, kellel oht välja kukkuda"

Avatud õpetaja



"Kui õpetaja on rahulik, on ka lapsed rahulikud"

Läbipõlenud õpetaja



"Meie koolis käibki nii, ega siin mingeid muutuseid ei tule"

Ebakindel õpetaja

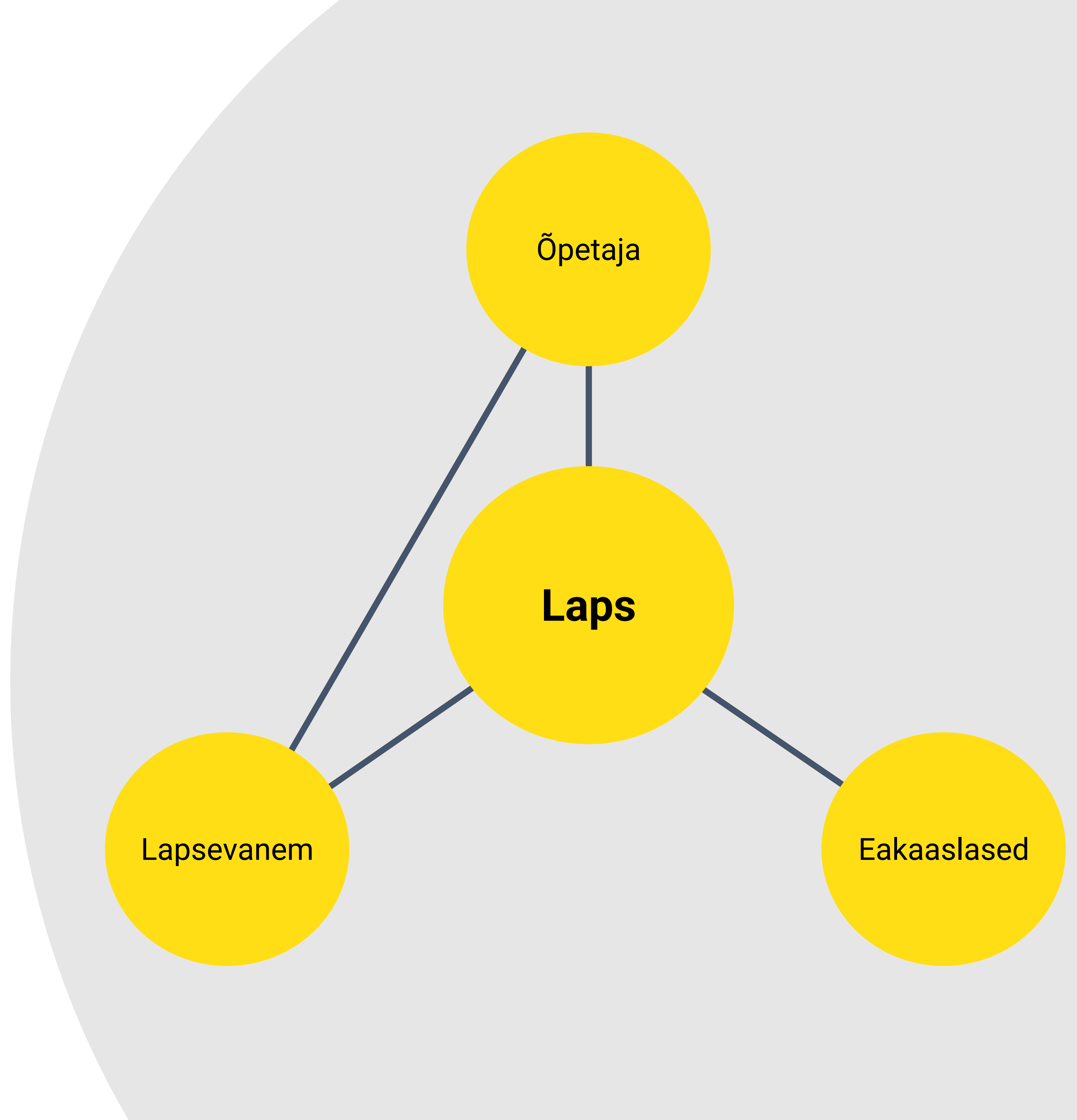


"Õpetaja on nõukogude aja mentaliteediga, lasteaias öeldakse "paha laps" ja ähvardatakse vitsaga"



Kool kui heade suhete kujundaja ja hoidja

- Iga osapool oleks hea sõber iseendaga
- Iga osapool oleks hea sõber teise inimesega



Võimalikud lahendused

Kooli korraldus

- Klassi korraldus
- Oskuste õpetamine
- Digilahendused
- Kooli-kodu koostöö
- Õpetajate toe ring; mentorlus
- Mäng, kogemusõpe, liikumine, ühistegevus
- Tasustatud vaheaasta õpetajal
- Eraldi eelarverida vaimse tervise jaoks
- Väikesed koolid ja klassid

Toetus lastele/ vanematele

- Mentorlus / tugiõpilane
- Eluoskuste õpetamine
- Kooli- ja linnakeskkond
- Struktureeritud lihtsalt leitav info
- Lapse sünnipakk
- Lapse hariduseelarve konto
- Pered paari
- Kooli alustava lapsevanema pakk
- Lapsevanemate kool

Ülevaade lapse arengust

- Regulaarne psühhosotsiaalse keskkonna ülevaade koolis
- Checklist õpetajale
- Skriinimine
- Eluoskuste mõõtmine
- Meediapõhine tegevus

Uuring: Vaimse tervise probleemide ennetus koolis

- Harjumaa koolide tugispetsialistide võimalus ning võimekus osaleda ennetavas tegevuses
- **Vestlused:**
 - 6 kooli tugispetsialistide meeskond (n=32): koolipsühholoogid, sotsiaalpedagoogid, logopeedid, eripedagoogid, HEV-koordinaatorid, muud tugispetsialistid
 - kaks rühmaintervjuud koolijuhtidega
- https://www.hol.ee/docs/hol%20vaimne%20tervis_1.pdf

Ajas muutunud probleemid

- *Kui mõtlen, miks see laps nüüd puudub ... Kui ta vanasti sellepärast puuduski, et ei viitsinud kooli minna, sest sõpradega oli koos väljas vahvam, siis nüüd puudub ta sellepärast, et tal on kõrini kogu maailmast ja kogu elust, ta võib-olla mõtleb kuskil, kus ennast ära tappa ...*
- *Mulle tundub, et viimane aasta-poolteist lähevad hästi palju probleemid ikkagi perekonda. Me ei tee pelgalt enam kooli sotsiaalpedagoogi tööd nagu see võib-olla on otseselt teoorias mõeldud, vaid teeme järjest enam seda, mis läheb lastekaitse valdkonda.*

Head näited ennetusest koolis

- Pikem koolipäev algklassides (rahulik esimene klass, kus on aega ka mängimiseks ja suhtlemiseks)
- Lugemisring algklassilastele
- Kodutööde klass (kus saab pärast koolipäeva kodutöid teha)
- Hommikuring (kus saab rahulikult ärgata ja suhelda)
- Universaalne hindamine (tunnivaatlused, küsimustikud lastele, vestlused vanematega enne kooli algust)
- Tugispetsialisti kohalolek garderoobis, õpetajate toas jms
- Kooli sotsiaaltöötaja ja abiõpetajate olemasolu
- Kovisioon/supervision õpetajatele ja tugispetsialistidele, pikaaegsed kursused

Maakonna ja kohalikule tasandile suunatud soovitused

1. Pakkuda regulaarset toetust ja tagada vahendid kooli tugispetsialistidele.

- Korraldada koolidevahelisi õppepäevi, koolitusi või üritusi, et toetada kogemuste jagamist, üksteiselt õppimist ja koostööd. Koolitusvõimaluste loomisel pöörata erilist tähelepanu mitmekeelsetele ja muukeelsetele koolidele.
- Arendada tugispetsialistide toetusüsteemi, nt koostöös Rajaleidja keskusega. Pakkuda tugispetsialistidele regulaarset kogemus- ja tööõnustamise (kovisioon ja supervisioon) võimalust.
- Arendustegevuse oluline sihtrühm on tugisikud ja abiõpetajad. Pakkuda neile töökoolitustel osalemise võimalust ja kohaliku tasandi kuludest, tagada nende tervisekindlustus, kindel töötasu, sõidukulude hüvitamine jm motive gevus ning heade töötingimuste loomine.
- Toetada täiendusõpet teistes riikides, kus saab õppida teiste kogemusest ja lahendustest.
- Arendada välja kooli tugitöötajate tunnustussüsteemi, mis aitaks väärtustada kooli tugispetsialisti ametikohta pool kooli.
- Võimaldada ka kooli sotsiaaltöötajate ligipääs sotsiaalteenuste ja -toetuste andmeregistrile (STAR).

2. Pakkuda regulaarset toetust kooli töötajatele.

- Korraldada koolimeeskondadele koolitusi eri teemadel. Ühine osalemine aitab tagada, et käsitletud t koolis süsteemselt edasi.
- Toetada maakonnas mentorlussüsteemi arendamist, et aidata kooli asuvaid uusi spetsialiste.
- Toetada kooli töötajate sportimisvõimaluste kättesaadavust.

3. Toetada kooli töövahendite hankimisel ja teenuste osutamisel.

- Luua võimalused logopeedidele ja psühholoogidele vajalike töövahendite hankimiseks, näit toel, projektikonkurssidest vm vahenditest.
- Koolidel pole võimalik pakkuda teraapiat lastele, kes seda vajavad. Vestlustel kirjeldati häid litsus on leidnud võimaluse abi vajavatele lastele teraapiat pakkuda.
- Koolil on keeruline tagada lapsele abi, kui neil puuduvad spetsialistid. Kui muid lahendusi spetsialist (nt logopeed).

4. Teha koolidega sisulist koostööd.

- Koostöös kooliga pakkuda tuge lastevanematele vanemlike oskuste arendamisel ja nõustamiseks ja toetamiseks, kes keelduvad lapsele vajalikust abist, lapse vajadust
- Koolid ootavad sisulist koostööd kohaliku ja maakonna tasandiga ega soovi olla võimalik last aidata, kui seda on palutud või neil on teave, millist toetust laps vaj
- Koolid soovivad kohaliku omavalitsusega usalduslikke suhteid, kus arvamusi ja Koolijuht ja tugispetsialistid näevad, milline on nende koolis tugispetsialistide kuulaks ja nende soove arvesse võtaks.
- Kooli töötajad ei tohiks tunda, et nad on murede ja raskustega ükski. Kust kriisi korral? Koolipidaja, kohalik tasand või Rajaleidja keskus võiks olla e

5. Tagada haridus-, sotsiaal- ja tervishoiusüsteemis ühtne juhtumikorraldus.

- Lapsevanem) peavad praegu oma lugu rääkima mitmes kohas ega pruugi sellest hoolimata kus üks partner töötab lapse ja perega ning korraldab neile vajaliku abi ja teenused süste
- Ma esile toodud korralduse Läänemaal.

Koolile suunatud soovitused

1. Mõelda läbi kõigi laste arengu ja heaolu toetamise võimalused.

- Õppekava raames rohkem keskenduda eluoskuste arendamisele (sh sotsiaalsed ja enesekohased oskused). Sellised oskused aitavad kaitsta lapsi vaimse tervise probleemide tekke eest. Heade näidetena toodi välja inimeseõpetuse tundide suurem maht, sotsiaalsete oskuste arendamine erinevate õppeainete raames, sotsiaalpedagoogide tunnid. Koos klassi- ja aineõpetajatega tuleks mõelda, kuidas eluoskuste õpe põimida paremini tunnikavadesse.
- Kaasata õpilasi huviringide, organiseeritud tegevuse ja struktureeritud vaba aja veetmise võimaluste loomisse ja arendamisse.
- Ühekordsete koolituste, infopäevade jt ürituste asemel keskenduda enam pikaajalistele lahendustele, mis tõenäoliselt on suurema positiivse mõjuga ja aitavad probleemide teket ära hoida. Heade näidetena toodi vestlustes välja pikem koolipäev algklassides (rahulik esimene klass, kus on aega ka mängimiseks ja suhtlemiseks), lugemisring algklassilastele, kodutööde klass (kus saab pärast koolipäeva kodutööd teha) ja hommikuring (kus saab rahulikult ärgata ja suhelda), mis on head võimalused, et toetada koolirõõmu säilimist, heade suhete kujunemist, lugemisoskuse arenemist ja õppetöös edasijõudmist.
- Tugispetsialistide koormuse hulgas peab olema aeg universaalseks hindamiseks (nt tunnivaatlused, küsimustikud), ennetustegevuse planeerimiseks, elluviimiseks ja tulemuste mõõtmiseks, et suurendada nende võimekust ennetusse panustamisel. Oluline on paindlikkus, näiteks on tugispetsialist kohal enne koolipäeva garderoobis, viibib õpetajate toas ja mujal, kus koolipere aega veedab.

2. Mõelda läbi, kes on koolis haavatavamad õpilased ja kuidas neid süsteemselt toetada.

- Keskenduda esimesse ja kümnendasse klassi astujatele ja seal õppijatele, et toetada nende kohanemist koolieluga ja õigel ajal märgata abivajadust. Kooli tulek või koolivahetus võib suurendada vaimse tervise probleemide tekke tõenäosust, seetõttu vajavad need sihtrühmad erilist tähelepanu. Näiteks võiks teha neis klassides tunnivaatlusi või korraldada klassipõhine hindamine (mõõta sotsiaalset pädevust, kognitiivseid protsesse, õpipädevust, ainealast pädevust). Võimaluse korral tuleks juba enne kooli astumist vestelda uute õpilaste ja nende vanematega, et mõista laste tugevaid külgi ja raskusi.
- Pakkuda rohkem tuge ja tähelepanu mitmekeelsetest peredest õpilastele, mis tagab, et nad saavad infost ja ülesannetest aru.
- Planeerida ühiselt, kuidas toetada andekaid õpilasi, et hoida ära nende õpimotivatsiooni langus.
- Vältida meetodite kasutamist, mis on teaduskirjanduse põhjal kahjulikud haavatavamate õpilaste seas. Sellised meetodid on näiteks hirmutamine, šokeerimine ja endiste tarvitajate kogemuslugude jagamine. Teatud noorte seas (nt kes juba tarvitavad uimasteid, kes on iseloomult elamusjanused, püsimatud või kellel esineb keerulisi probleeme kodus või koolis) võib selliste meetodite kasutamisel olla vastupidine mõju, nt uimastite tarvitamine hoopis suureneb.
- Võtta vajaduse korral kooli tööle kooli sotsiaaltöötaja, kes saab tegeleda sotsiaalsete ja pereprobleemidega, mis tugispetsialistide koormust praegu suurendab. Talle peab laienema sotsiaaltöötaja infosüsteemi (STAR) kasutamise õigus, et tagada perele parim abi.
- Võimaluse korral kasutada rohkem abiõpetajaid, kes saavad toetada nii õpetajaid kui ka haavatavaid õpilasi ja vähendada seega probleemide süvenemist.

Laste ja perede heaolu Tegevusi vaimse tervise toetamiseks

Klikka pildil



Kohalik omavalitsus?



Klikka pildile ➡

 Tervise
Arengu
Instituut



**Loome
tervist toetava
keskkonna!**

Kutsume sind koostööle, Virumaa
ja Kagu-Eesti kohalik omavalitsus.

Koostöö tegemiseks võta ühendust:

Kaidy Aljama

kaidy.aljama@tai.ee

Tervise Arengu Instituut

Mida Tervise Arengu Instituut pakub?

Pidev
nõustamine
ja toetus väliselt
mentorilt ning TAI
ekspertidelt.

Regulaarsed
arengu- ja visiooni-
päevad kogu
perioodi jooksul
(sh koolitused).

Protsessi,
tulemuste ja mõju
hindamine kogu
perioodi
jooksul.

Vaheraporti
ning analüüsi
koostamine.

Kogu protsessi jooksul on võimalus
jagada oma kogemusi teiste omaavalitsustega.



Mida on osalenud tiimid ise öelnud?

- **Põlva:** „Kogemus õpetab meid. Protsess ongi kompleksne ja aeganõudev, aga tulemuste nimel tasub vaeva näha.“
- **Rõuge:** „Oluline on mõista probleemi või väljakutset, millega tegeletakse ja oluline on silmas pidada:
 - kas seda on võimalik lahendada;
 - ei hakata lahendama midagi, mis pole probleem;
 - lahendused ei tekita probleeme ega täiendavaid lisategevusi.Kaasamise protsess on eesmärgistatud ja soovitud tulemusele orienteeritud.“

Kas teenusedisaini metoodika rakendamine õigustas end?

	Rõuge	Põlva
Programmi sisenedes	Probleem, mille keskmes oli noorte vaimne tervis, mille põhjusena nähti liigset nutiseadmetest sõltuvust.	Tuldi lahendama laste ülekaalulisuse probleemi.
Tulem	Võtmetähtsus lasub varasel märkamisel ning erinevaid osapooli kaasava võrgustikumudeli ülesehitamisel, et varajast märkamist kindlustada ja sellega süsteemselt tegeleda	Kõige kriitilisem laste eluiga, millal ülekaalulisuse probleemiga tuleb tegelda (s.o üleminek lasteaiast kooli). Efektiivseim on probleemiga tegelda kohas, kus kõigi laste käitumispraktikaid on võimalik sarnaste hoobadega mõjutada ja tagada selleks ühetaolisi tingimusi, kuna ei olda sõltuvad isikliku sfääri olukorrast. Ka selle lahenduse elluviimine eeldab olulist muutust koostööpraktikates kohaliku omavalitsuse -kooli - õpetajate - perekonna vahel.

Teenusedisain kui abivahend - Rõuge ja Põlva valla kogemuslugu

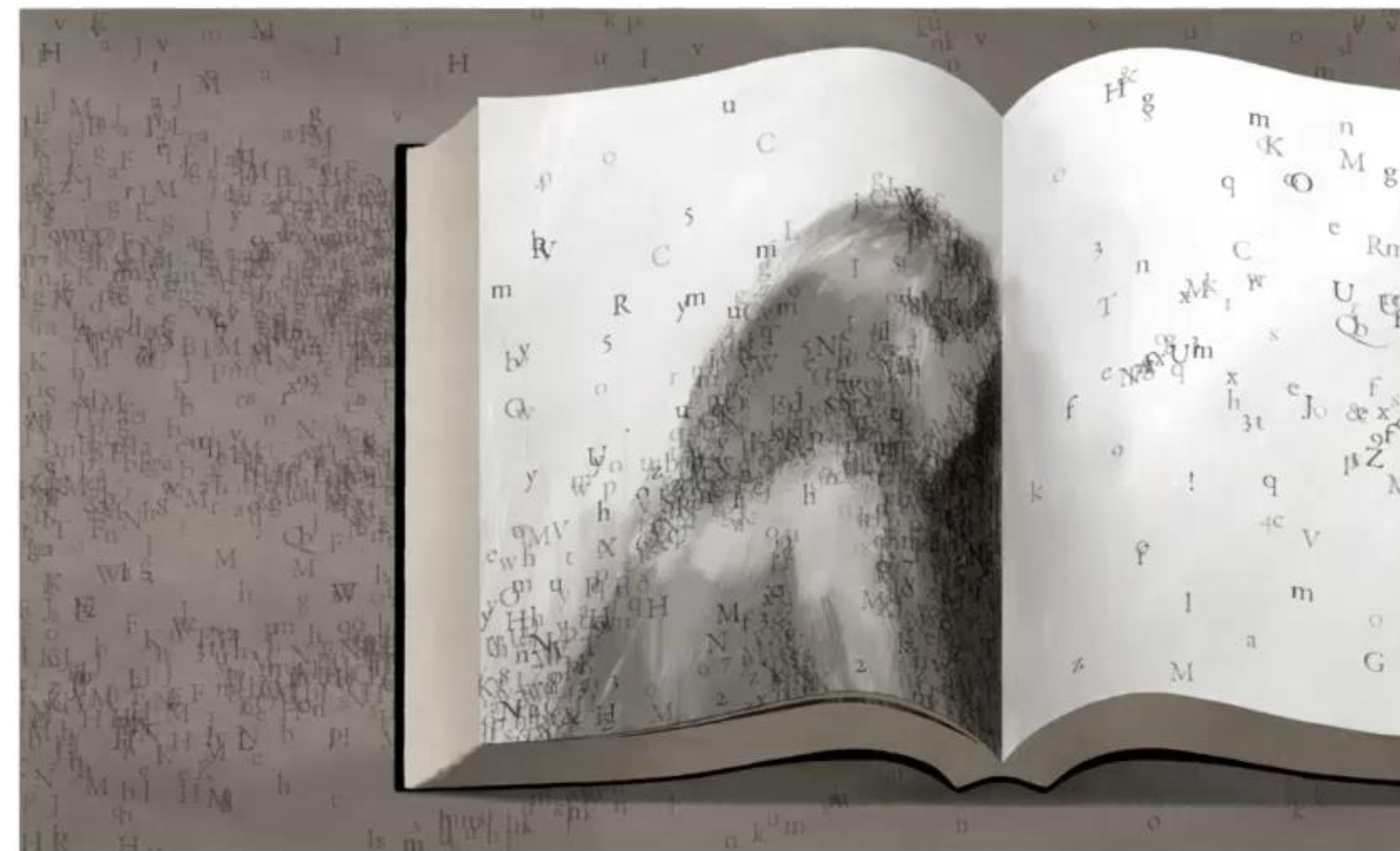
16. juunil 2021 toimus kogemuspäev teenusedisaini rakendamisest kohalikes omavalitsustes rahvatervisealase võimekuse suurendamiseks. Päeva jooksul tutvustasime valminud koostöö- ja koordinatsioonimudelite lõppraportit ning kuulasime kohalike omavalituste teenusedisaini alaseid kogemuslugusid.

<https://www.tai.ee/et/koolitused-sundmused/teenusedisain-kui-abivahend-rouge-ja-polva-valla-kogemuslugu>

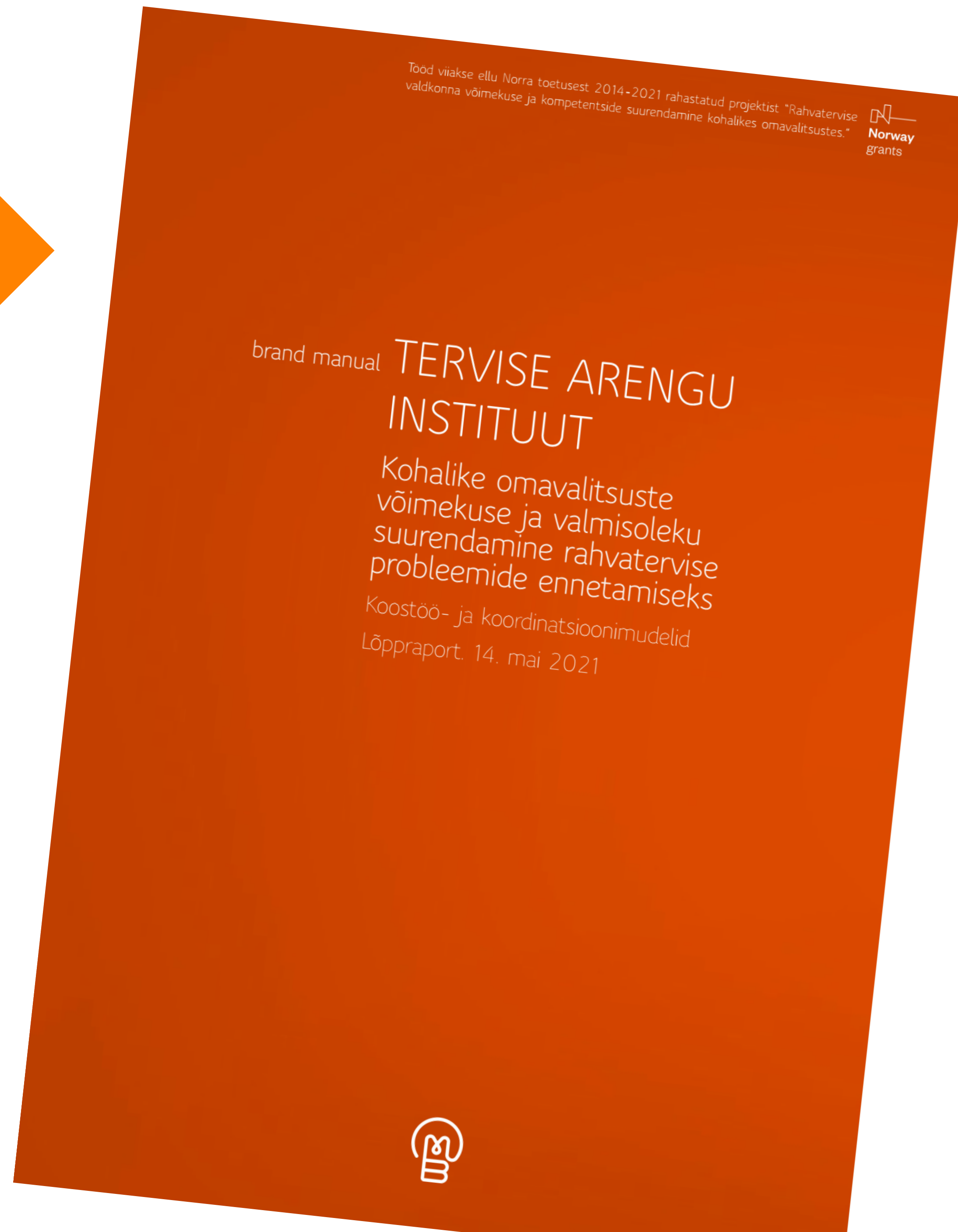
Rõuge valla kogemus- Triinu Õispuu



1 LUGU vs mitu LUGU



Kliki pildil



Aitäh!

Kaidy Aljama
kaidy.aljama@tai.ee

