



Eesti Lastevanemate Liidu (ELVL) laste vaimse tervise teemalise küsimustiku kokkuvõte.

Novembris ja detsembris 2020 osales küsitlusel 21 konkreetset vastajat, kes esindasid 21 organisatsiooni. Valdav enamus (17) edastasid varasemalt kolleegidega kooskõlastatud info.

Kui mõnele küsimusele jäeti mõne organisatsiooni poolt vastamata, siis on see küsimuse sissejuhatuses ära märgitud. Vaikimisi eeldus on, et kõik vastasid kõigile küsimustele.

Ametnik	3
Õpetaja	3
Lapsevanem	3
Koolijuht	2
Noorsootöötaja	2
Psühhiaater	2
Psühholoog	2
Terapeut	1
Teadlane	1
Õpilane	1
Arst	1
kokku	21

Eesti Avatud Noortekeskuste Ühendus	1
Eesti Koolijuhtide Ühendus	1
Eesti Koolipsühholoogide Ühing	1
Eesti Lasteaednike Liit	1
Eesti Lastekaitse Liit	1
Eesti Lastearstide Selts	1
Eesti Lastevanemate Liit	1
Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine	1
Eesti Pereteraapia Ühing	1
Eesti Psühhiaatrite Selts	1
Eesti Õpetajate Liit	1
Eesti Õpilasesinduste Liit	1
HARNO	1
Inimeseõpetuse Ühing	1
Laste Vaimse Tervise Keskus	1
Peasjad MTÜ	1
Tervisearengu Instituut	1
TLÜ Haridusteaduste Instituut	1
Tuleviku Hariduse SA	1
Vaikuseminutid	1
VATEK	1
kokku	21

Küsimus nr 1, „Laste vaimse tervise häired avalduvad täna...“

1. Meeleoluhäired (4) - alanenud meeleolu (19), motivatsioonipuudus (9) ja energiavaegus (3), lootusetus (6), keskendumisraskused (12) koos või ilma suitsiidse (15) käitumisega, sõltuvus (21) teiste arvamusel, kommertskultuurist, oma minapildi kahjustamine (2), enda tajumine alaväärsena (3).
2. Ärevushäired (5) - paanikahood (6), pidev seesmine pinge (3) ja ärevus (14), tärkavate impulsside kontrollisutatus (11). Agressiivsus (13) ja ebakindlus (5).
3. Sundkäitumine (3) - käitumise- (21) ja impulsikontrolli (8) häiretena – püsivus (3), rahutus (7), agressiivsus (13) koos või ilma tähelepanuhäiretega (5), häiritud impulsikontrolli nutisõltuvuse (3) kui häiritud emotsioonijuhtimise (3) mõistes.
4. Aktiivsus- (8) ja tähelepanuhäire (5) - häiritud keskendumine (12), hüperaktiivsus (2) ja impulsiivsus (2).
5. Toitumishäired (7) - anoreksia (2) ja buliimia (2), nooremate laste valikuline toitumine, ülekaalulisus (2). Alkoholi- (6) ja narkootikumide (3) kuritarvitamine.
6. Suitsidaalne (surmamõtted (2), suitsiidkatsed 15)) ja parasuitsidaalne (enesevigastamine (9)) käitumine, elutüdimus (3).
7. Sõbra-, usalduslike suhete loomise raskused, kehvad suhted vanematega (6). Näost näkku suhtlemise ebakindlus (5), vastumeelsus minna kooli-lasteaeda (12), tähelepanu püüdlemine kiusamise (6), agressiivsuse (8), trotsiga (3).
8. Väsimus (4), info-üleküllastumus, segaduses olek, enda jaoks tähenduseta teiste poolt korraldatud tegevustes osalemine (3).
9. Füüsilise aktiivsuse puudumine (4), unehäired (4), hiline kõnelemisostkuste areng.



Küsimus nr 2, „Mis on Sinu arvates täna laste kasvukeskkonnas arengu keskne mõjutegur?“

1. Vanemad/Perekond (19) – vanemlikud oskused; vanemate omavahelised suhted ja nende kvaliteet; vanemate suhted lastega; vanemate oskus ja valmisolek lapsi kuulata (usalduslikkus); vanemate tähelepanu ja kohalolek suhtes lastega; vanemate enesejuhtimise oskus; vanemate oskus olla õnnelik.
2. Lasteaed/Kool (9) – sealsed suhted; ebapiisav toetus ja vaimse tervise alased teadmised; õppetöö korraldus.
3. Nuti- ja digimaailm (8) – liiga palju tarbimist ja puudlik kontroll; liiga vähe juhendatud ja mõtestatud kasutamist; sotsiaalmeedia ja suunamudijate negatiivne mõju.
4. Lähikondlased (6) – sõbrad, treenerid jt. igapäevased kontaktid; nende suhtumine lastesse ja hetkel aktuaalsetesse küsimustesse (nt. COVID-paanika); nende ebakindlus paneb ka lapsi muretsema olgugi, et nad ei pruugi probleemi ennast tunnetada.
5. Ühiskond (4) – täiskasvanud ei tule toime ühiskonnas valitsevate pingetega (tervishoid ja majandus); põlvkondade vaheline väärtuste konflikt; mõistmise ja tolerantsuse puudumine; suhtumine vaimsesse tervisesse.

Küsimus nr 3, „Millest tulenevad laste vaimse tervise probleemid?“

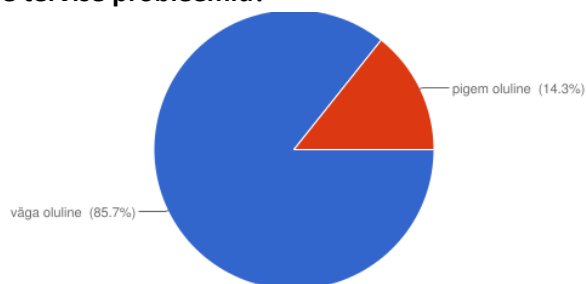
3a. Suhe iseendaga

Valikud: Väheoluline

Pigem ebaoluline

Pigem oluline

Väga oluline



variant	n	%
väga oluline	18	85.7
pigem oluline	3	14.3
kokku	21	

Nagu ilmnes ka sõnalistest vastustest, on laste vaimse tervise probleemide üheks lähtekohaks ebapiisav ettevalmistus iseenda emotsioonide, tunnete ja mõtetega hakkamasaamiseks.

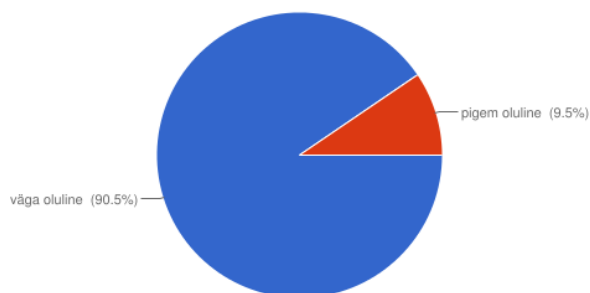
3b. Suhe vanematega

Valikud: Väheoluline

Pigem ebaoluline

Pigem oluline

Väga oluline



variant	n	%
väga oluline	19	90.5
pigem oluline	2	9.5
kokku	21	

Küsitluse põhjal selgus, et kõige suurem laste vaimse tervise probleemide allikas on suhe vanematega, millest omakorda tõusis esile vanemlike oskuste kesine tase ja vanemate omavaheliste suhete kvaliteet.



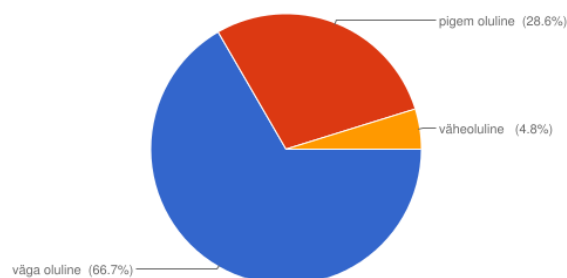
3c. Suhe sõprade ja koolikaaslastega

Valikud: Väheoluline

Pigem ebaoluline

Pigem oluline

Väga oluline



variant	n	%
väga oluline	14	66.7
pigem oluline	6	28.6
väheoluline	1	4.8
kokku	21	

Siin ilmnes huvitav asjaolu, et kui õpilased ise pidasid sõprade ja koolikaaslastega suhteid vaimse tervise kontekstis väga oluliseks, siis osa täiskasvanuid näeb asja teisiti.

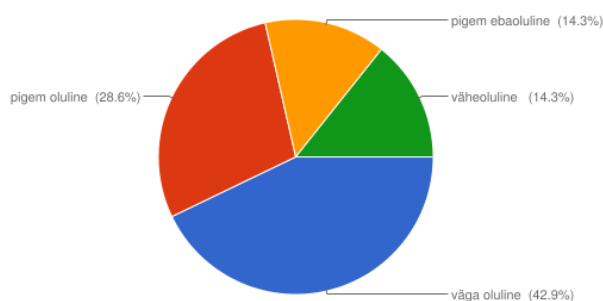
3d. Suhe õpetajatega

Valikud: Väheoluline

Pigem ebaoluline

Pigem oluline

Väga oluline



variant	n	%
väga oluline	9	42.9
pigem oluline	6	28.6
pigem ebaoluline	3	14.3
väheoluline	3	14.3
kokku	21	

See oli üks suuremaid üllatusi, et õpilase ja õpetaja suhe on kõigi teiste suhetega võrreldes kõige väiksema osakaaluga laste vaimse tervise probleemide tekkes. See tekitab omakorda palju küsimusi: kas kool on paremaks ja toetavamaks muutunud või on muud probleemid ületanud õpilase ja õpetaja vahelised suhteprobleemid või siis õpetajalt ei oodatagi enam midagi või seda suhet ei peetagi oluliseks.

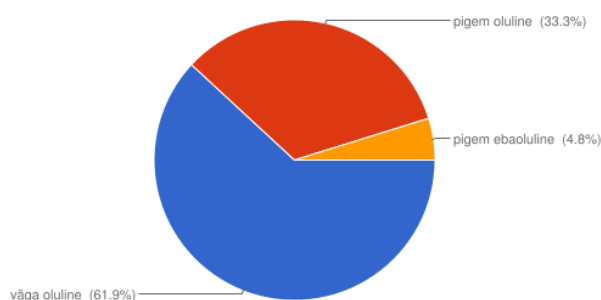
3e. Suhe nutimaailmaga

Valikud: Väheoluline

Pigem ebaoluline

Pigem oluline

Väga oluline



variant	n	%
väga oluline	13	61.9
pigem oluline	7	33.3
pigem ebaoluline	1	4.8
kokku	21	

Sõnaliste vastuste osas toodi nutimaailmaga probleemise suhte osas välja kõige rohkem seda, et seadmed segavad keskendumist ja muudavad õpilased rahutuks, ekraanid motiveerivad loobuma näost näkku suhtlemisest ja vähendavad võimalust luua isiklikke usalduslikke suhteid. Samuti toodi esile sõltuvust teiste arvamuselst ehk nn „laikidest“.



3f. Vabatekstiline lahter pealkirjaga „Millest veel tulenevad laste vaimse tervise probleemid?“

Sisuliselt vastas küsimusele 19 inimest (1 kirjutas, et küsimus jäi arusaamatuks).

Kodu – armastus, toetus, suhted vanematega (7) ja majandusprobleemid (2). Eriti väiksematel lastel on kodune õhkkond, hell ja armastav suhe vanematega vaimse tervise peamine mõjutegur. Varase ea puudujääke pole võimalik hiljem korvata. Kui kodus on nimetatud korras, aitab see toime tulla ka probleemidega koolis või mujal.

Elustiil – liikumine, toitumine, uni, päevarütm (5). Vaimne tervis ei püsi korras, kui napib füüsilist aktiivsust, liikumist õues, toitumine pole tervislik, uni pole piisav, päevarütm rikutud. Üheks häirete põhjuseks on nutiseadmete rohke kasutamine.

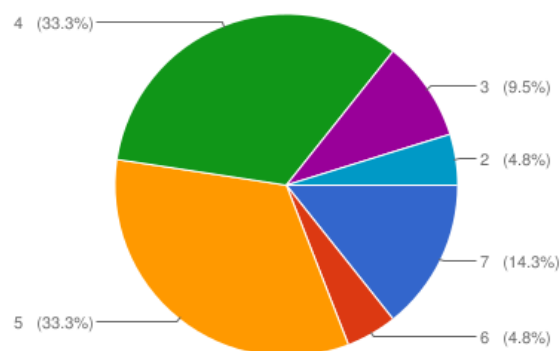
Ühiskonna hoiakud (4). Vaimse tervise probleeme võib põhjustada lõhe ühiskonna hoiakutes: noored on teadlikud ühiskondlikest probleemidest (kliimamuutused, ebavõrdus, suhtumine vähemustesse) ning võimalolijate seonduvatest hoiakutest ja tegudest.

Konkurents, edukultus, saavutusvajadus, perfektsionism (7). Vaimset tervist mõjutavad nii kodus, koolis kui mujal ühiskonnas täheldatav konkurents eelistamine, edukultus, saavutuste hindamine, mis õhutab tagant perfektsionismi, mis ei võimalda inimesel kujuneda ennast väärtustavaks sellisena nagu ta on. Oma osa lisab sotsiaalmeedia kalduvus võimendada kättesaamatuid kuvandeid.

Infomüra - hirmutav ja eakohatu (5). Elektroonilise meedia kaudu jõuab laste ja noorteni rohkelt eakohatut informatsiooni. Paljudel lastel ei õnnestu leida täiskasvanut, kellega nähtust ja kogetust rääkida ning seda üheskoos mõtestada, mistõttu jääb laps tärkava hirmu ja ärevusega üksi.

Veel toodi ära, et oluline ohuallikas on (sotsiaal)meedia (3) ja sõltuvusained (2).

Küsimus nr. 4, „Hinda ühiskonna ning haridus- ja sotsiaalsüsteemi valmisolekut tegelda laste vaimse tervise probleemidega?“ Valik numbriline 1 (väga kehv) – 10 (väga hea)



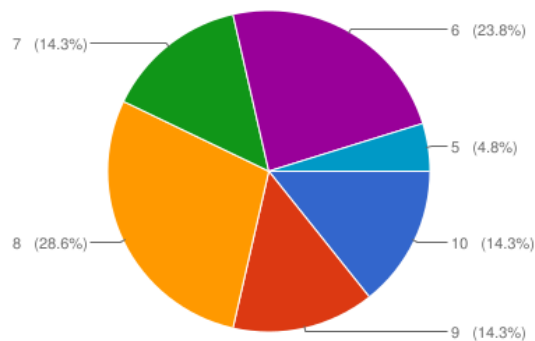
variant	n	%
7	3	14.3
6	1	4.8
5	7	33.3
4	7	33.3
3	2	9.5
2	1	4.8
kokku	21	

Siin ilmnes vaatenurkade paljusus ja ilmselt annab tooni vastajate professionaalsus, tunnistatakse, et olukord on keskpärane, aga päris lootusetuks ei pea seda õnneks veel keegi.



Küsimus nr. 5, „Hinda enda valmisolekut vaimse tervise probleemidega tegelemiseks?“

Valik numbriline 1 (väga kehv) – 10 (väga hea)



variant	n	%
10	3	14.3
9	3	14.3
8	6	28.6
7	3	14.3
6	5	23.8
5	1	4.8
kokku	21	

Arvestades vastajate ühiskondlikku positsiooni ja reputatsiooni, olid siin kajastunud numbrid ootuspärased

Küsimus nr. 6, „Millest tunded puudust, et olla edukas laste vaimse tervise probleemidega tegelemisel?“

Teadlikkus, oskused, tahe - vaja rohkem koolitusprogramme, enesetäiendusvõimalusi. Rõhuasetus peaks olema ennetusel, teadmiste oskuste arendamisel; sellel, mida igaüks saab enda hüvanguks ära teha. Lapsed, noored, õpetajad vajavad baasharidust, et mõista tugevat vaimset tervist kujundavaid komponente. Vaja on vanemate ja nooremate õpilaste vahel vastastikuse tunnustamise-toetamise süsteemi.

Digimaailm on keskne probleem ja see on terve ühiskonna probleem.

Tugivõrgustiku ühtne, kindlatel alustel toimimine.

Tugispetsialistide puudus, psühhiaatriline abi Eestis on ülekoormatud, pikad ootejärjekorrad, ka ülevaatlikus erinevate tugivõimaluste kohta, pole võrdsed võimalused tasuta abi saamiseks kõikidele lastele.

Koostöö puudumine - last ümbritseva võrgustiku koostöö arendamine, puudub ühtne süsteem spetsialistide vahel ja valdkonnaülene koostöö. Puudub süsteemne koostöö haridus- ja sotsiaalsüsteemi vahel. Ka vanemaid keeruline saada koostöole.

Puudus ajast - liiga suured töökoormused (välja toodi nii õpetajad kui psühholoogid).

Puudub tõhus toetus riiklikul tasandil - pole selget poliitilist seisukohta vaimse tervise probleemide ennetustöös.

Puudub süsteemne rahastamine - tegevustoetused organisatsioonidele, teraapiatele, hetkel 0 eurot vaimse tervise poliitikal.

Vajaka on mõistmist, et kõik on erinevad ja eksimine on inimlik, isegi vajalik.



Selle küsimuse vastustest lootsime saada ülevaate sellest, mida on kiires korras vaja olude ja olukorra muutmiseks ette võtta. Ilmnes, et enim tuntakse puudust sisulisele koostööle ja kaasatusele tuginevast süsteemsest võrgustikust, mis keskenduks läbi osapoolte teadlikkuse tõstmise ennetustegevusele.

Küsimus nr. 7, „Millist püsivat tuge ootad oma kolleegidelt?“

Sisuliselt vastas küsimusele 20 osalejat, üks ei saanud küsimusest aru.

Kõige rohkem tunti vajadust mitte lihtsalt „püsiva toe“ järele, vaid koostöö järele (7). Sealhulgas nimetati üks kord „head meeskonnatööd“ (psühhiaater), „koostööd klientide heaolu eesmärgil“ (terapeut), „koostööd, mitte hukkamõistu“ (lapsevanem), „ootan kolleegidelt täpselt seda ... koostööd ...“ (lapsevanem), „üksteist tunnustavat koostööd“ (koolijuht), „asjakohast ja mõtestatud koostööd“ (teine koolijuht), „püsiva meeskonna tekkimine“ (lapsevanem).

Edasi kordus „kogemuste jagamine“ (5 korda). Sealhulgas väljend „parim praktika“ (ametnik, noorsootöötaja), „rohkem kogemuste jagamist (õpetaja, noorsootöötaja ja õpilane).

Kordus termin aeg (3) , „jagama lapsega aega“ (arst), „vaba aja väärtuse hindamine“ (noorsootöötaja), „aega aruteluks“ (õpetaja).

Empaatiat termin (3 korda), „empaatiat“ (psühhiaater), „sõbralikku suhtlust, empaatiat“ (õpetaja), „emotsionaalse tugi ja hoolivus“ (ametnik).

Märksõna kommunikatsioon (2 korda): „asjakohase info vahetamine“ (koolijuht), „saame olla kommunikatsiooni vahendajaks“ (õpilane)

Vähemalt üks kord märgiti: „vajalik nõustamine“ (noorsootöötaja). Lisaks veel „mentorlus“ (noorsootöötaja). „Kovisioon ja supervisioon“ (psühholoog). Veel „ühised põhimõtted“ (teadlane), „last toetav tugisüsteem“ (arst).

Ka selle küsimuse vastustes rõhutati enim vajadust sisulise koostöö järele.

Küsimus nr. 8, „Milliseid osapooli veel näed ennast abistamas?“

Sisuliselt vastas küsimusele 20 osalejat ja üks ei osanud vastata.

Koostöö lastevanematega (4), meediaga (2) ja vaimse tervise valdkonna teadlastega (2). Veel koostööpartnereid: noored ise, lasteabi spetsialistid, perearstid, sotsiaaltöötajad, lastekaitse spetsialistid; kogu last ümbritsev võrgustik – kollektiivse ühismõju loomine, valitsus.

Õpetaja vajab reflekteerimise võimalusi: super- ja kovisioon või coaching või usaldusisikut/tugiisikut.

Koolides on olulisel kohal klassijuhatajate roll. Tugispetsialistide (laste psühhiaatrid, psühholoogid ja pereterapeutid) kättesaadavus peaks olema palju parem.

Arstid vajavad paremat tagasisidet koolipsühholoogidelt.

Noorsootöötajate omavaheline koostöö.

Kogemusnõustajate kaasamine. Valdkonna teised vabaühendused.

Selle küsimuse vastustest tuli kõige enam esile vajadus kaasata rohkem teadlasi ning kasutada meedia abi, et harida lapsevanemaid.



Küsimus nr. 9, „Mida pead veel oluliseks lisada?“

Sisuliselt vastas küsimusele 14 küsitluses osalejat

USALDUSLIK JA TURVALINE KASVUKESKKOND, milles ka täiskasvanud tunnevad ennast turvaliselt, on vaimse tervise häirete ennetamise esmaseks eelduseks. (Psühhiaater)

Laps vajab normaalseks arenguks ja kasvamiseks ema, isa, vanavanemaid ja kodu. Vanematele on vaja õpetada nende kohustusi. (Arst)

Noored vajavad mõistmist ja tuge, nad ei ole hukas! (Õpetaja)

Psühholoog peab koolis kättesaadav olema 7 päeva jooksul, kriisiolukorras järgmisel päeval. Reaalsuses on psühholoog vaid 34% koolides. (Psühholoog)

NUTISÕLTUVUST KUJUNDAV KESKKOND. Olukorrale tuleb läheneda lapse arengu vaatepunktist. Eri vanuses lastel on erinevad arenguvajadused, millest sõltub lapse normaale areng. Lapse esimestel eluaastatel võib digivahend lapse psüühika kiiresti ära rikkuda. (Teadlane)

Vaja kujundada ühiskonnale uued sotsiaalsed normid selge sõnumiga digivahendite ohtudest väikelastele. (Teadlane)

ÕPETAJA VÕIMETEL ON PIIRID. Klassides on liiga palju õpilasi, et õpetaja saaks luua isikliku usaldusliku suhte ja jõuda iga lapse andeni. (Lapsevanem)

Enesehool (*selfcompassion*): kui ma ei austa ega armasta iseend, siis on raske seda teha ka teiste puhul. Ära jäta ennast üksi! Oluline on arengule meelestatud mõtteviis (*growth mindset*), et õpetajad ja vanemad ning nende läbi noored näeksid olukordi lootusriikastena ja teaksid, et alati on väljapääs. (Õpetaja)

ENESEVALITSEMINE JA REAGEERIMINE olukordadele on edu alus. Kõik algab mõistmisest ja emotsioonidest ajendatud „lahendused“ ei toimi. (Noorsootöötaja)

VALDKONNAÜLENE EESTVEDAJA/EESTKÕNELEJA on vajalik, st. organisatsioon, kes võtab vaimse tervise valdkonna oma vastutada riigiülesest. (Ametnik)

MEIL POLE PIISAVALT AKTIVISTE, PÜSIVAT RAHASTUST ega ka sisemist organiseeritust, et jõuda otse piisava hulga noorteni–oleme ikka veel mõne inimese suurele panusele toetuv vabatahtlike organisatsioon. (Noorsootöötaja)

PERETERAAPIA tegeleb laste kasvukeskkonna suhete kontekstiga. Riigipoolne pereteraapia rahastus jätkuvalt ravisüsteemi kaudu, teenuse järjekord on pikk, spetsialiste ei jätku. Mida väiksem laps seda suurem pereteraapia osakaal. Üks võimalik lahendus on pereteraapia teenuse rahastamine lisaks haigekassa süsteemile laste vaimse tervise häirete preventsiiooni eesmärgil. (Terapeut)

Küsitluse kokkuvõtteks on hea pöörduda tagasi laste vaimse tervise häirete ilmnemise ehk esimese küsimuse juurde, mille vastustest on võimalik tuletada alljärgnevat.

1. Lastel ja noortel puuduvad usaldusväärsed suhted ümbritsevate inimestega, millest omakorda tuleneb sisemine ebakindlus, vähene eneseusaldus, sõltuvus välisest särast ning lootusetus – ei ole kedagi, kellega jagada oma muremõtteid.
2. Tuntakse ennast osakesena masinavärgis – õpilane veab end ühest ja teisest tegevusest läbi, täites kellegi ette antud programmi ja saamata aru, milleks seda vaja on.
3. Enda tundmaõppimise võimalused läbi enda valitud loomingulise tegevuse on minimaalsed või siis puuduvad.
4. Tingituna valdavalt nutiseadmete ülemäärasest kasutamisest on laste ja noorte füüsiline aktiivsus drastiliselt vähenenud, mis omakorda tähendab, et tärkav stress ei saa ka rahmeldamisega maandatud, koguneb ja plahvatab.
5. Kujunenud olukorras ja oludes omandatakse oskus tunda end olulisena läbi negatiivse tähelepanu – sest muud tähelepanu on raske või võimatu saada.



Õpilaste endi seisukohti esindas üks organisatsioon ja mitme küsimuse puhul ilmnes, et laste ja noorte vaatenurk ning vajadused on vanemale põlvkonnale kas siis teadmata (6. küsimus - vanemate ja nooremate õpilaste vahel vastastikuse tunnustamise-toetamise süsteemi vajadus) või nähakse neid teisiti (küsimus 3c, kus õpilased ise pidasid sõprade ja koolikaaslastega suhteid vaimse tervise kontekstis väga oluliseks, erinevalt teistest osapooltest ja samuti 8. küsimus, kus õpilased tõstsid ainsana esile klassijuhataja rolli esmase probleemi märkajana). Sellest tulenevalt peame vajalikuks laiema küsitluse läbiviimist õpilaste seas, et paremini aru saada ja mõista, mida nemad ise täna tunnevad ja mõtlevad. Tore on, et mitmed organisatsioonid (õpilased ise, noorsootöötajad ja Lastekaitse Liidu liikmeskond) on ka juba oma abikätt pakkunud, võimaldamaks suurema hulga õpilasteni jõuda. Edasised sammud selguksid juba peale õpilastele suunatud küsimustiku analüüsi.

Suur tänu kõigile osapooltele ühise pingutuse eest! Täiendavate küsimustega ja lisainfo saamiseks võib pöörduda ELVL juhatuse poole.

Heade soovidega
Aivar Haller
ELVL juhatuse esimees
5162211
aivar@haller.ee