

Ulatusliku psühhosotsiaalse kriisiabi pakkumine

Katrin Aarma

Vaimse tervise osakond

09.06.2025



SOTSIAALMINISTEERIUM

Olulised terminid

Vaimse tervise ja psühhosotsiaalne tugi (MHPSS, ingl k *mental health and psychosocial support*) – rahvusvaheline raamistik kriisides tervikliku vaimse tervise toe pakkumiseks, et oleks tagatud nii inimeste esmavajadused ja turvalisus, kogukondlik tugi, sihitatud psühholoogiline ja emotsionaalne tugi kui ka kliinilised vaimse tervise teenused. MHPSS hõlmab nii PSK, PEA kui VTEA pakkumist ja palju muud.

Psühhosotsiaalne kriisiabi (PSK) – teenus, mille abil pakutakse inimestele kriisiolukorras või selle järel esmast psühhosotsiaalset tuge. PSK tähendab inimliku, toetava ja praktilise abi tagamist juhtunust mõjutatud inimesele ning selle eesmärk on vähendada traumeeriva sündmuse mõju ja taastada inimese iseseisev toimetulek.

Psühholoogiline esmaabi (PEA) – esmane psühhosotsiaalne tugi või abi, mida vastavad oskused omandanud inimene saab vahetus kriisiolukorras olijale pakkuda. PEA osutamiseks ei pea olema professionaalne vaimse tervise valdkonna spetsialist.

Vaimse tervise esmaabi (VTEA) – esmane vaimse tervise murega (nt depressioon) inimese toetamine igapäevaelus. VTEA pakkumine on jõukohane igaühele, kes on koolituse läbinud.



Psühhosotsiaalne kriisiabi (PSK) – seaduslik alus

- **Ohvriabi seadus** määratleb ühe ohvriabiteenusena PSK osutamise põhialused ja eesmärgi.
- **Tsiviilkriisi ja riigikaitse seaduse** eelnõus toodud välja psühhosotsiaalse abi osutamise vajadus kriisiolukorras.
- **Elanikkonnakaitse tegevuskava 2024–2027** kohaselt „elanikkonnakaitse kriisiajal tähendab riigi ja ühiskonna valmisolekut ohuteavituseks, päästetöödeks, evakuaatsiooniks, varjumiseks, esmaabiks ja katastroofimeditatsiooniks, vältimatuks sotsiaalabiks, psühhosotsiaalseks kriisiabiks ning muuks elanikele hädavajalikuks abiks“.
- PSK on määratud SoM **riigikaitseülelaseks**.



Psühhosotsiaalne kriisiabi (PSK) – olemus

- Mõeldud nii otseselt kui kaudselt kriisilukorrast mõjutatud inimestele.
- Aitab taastada turvatunnet, vähendada stressi ja ärevust ning toetab inimese toimetulekut pärast traumaatilist sündmust.
- **Vahetu toetus kriisi ajal** võib aidata ennetada ja leevendada vaimse tervise probleeme.
- Oluline komponent on psühholoogilise esmaabi (PEA) osutamine abivajajale.



PEA kolm peamist tegevuspõhimõtet

Jälgi	Kontrollige ohutust. Tehke kindlaks inimesed, kelle põhivajadused on rahuldamata. Tehke kindlaks tõsise stressi- või šokireaktsiooniga inimesed. Erilist tähelepanu pöörake lastele ja noortele, erivajadustega inimestele, eakatele, rasedatele.
Kuula	Lähenege inimestele, kes võivad vajada tuge. Küsige, millised on inimeste vajadused ja mured. Kuulake inimesi ja aidake neil tunda end rahulikult.
Aita	Aidake inimestel rahuldada põhivajadusi ja pääseda ligi teenustele. Aidake inimestel toime tulla probleemidega. Jagage teavet ja infot, mis on kontrollitud ja faktipõhine, hoiduge infomürast ja emotsioonide vahendamistest. Viige inimesed kokku nende lähedastega ja abistage neid sotsiaalse toe saamisel.



Kust saada abi?

[Vaimse tervise valgusfoor.pdf](#)



Kuidas hoida oma tervist ja leida
informatsiooni vaimse tervise teemadel?



Vaimne tervis on halvenenud ja
see häirib igapäevaelu?



Vaimse tervise tõttu on tekkinud
igapäevaেলuga toimetulekul suured raskused?

⚠️ **Helista 112, kui abiga viivitamise või selle andmata jätmise tagajärg võib olla surm või püsiv tervisekahjustus.**



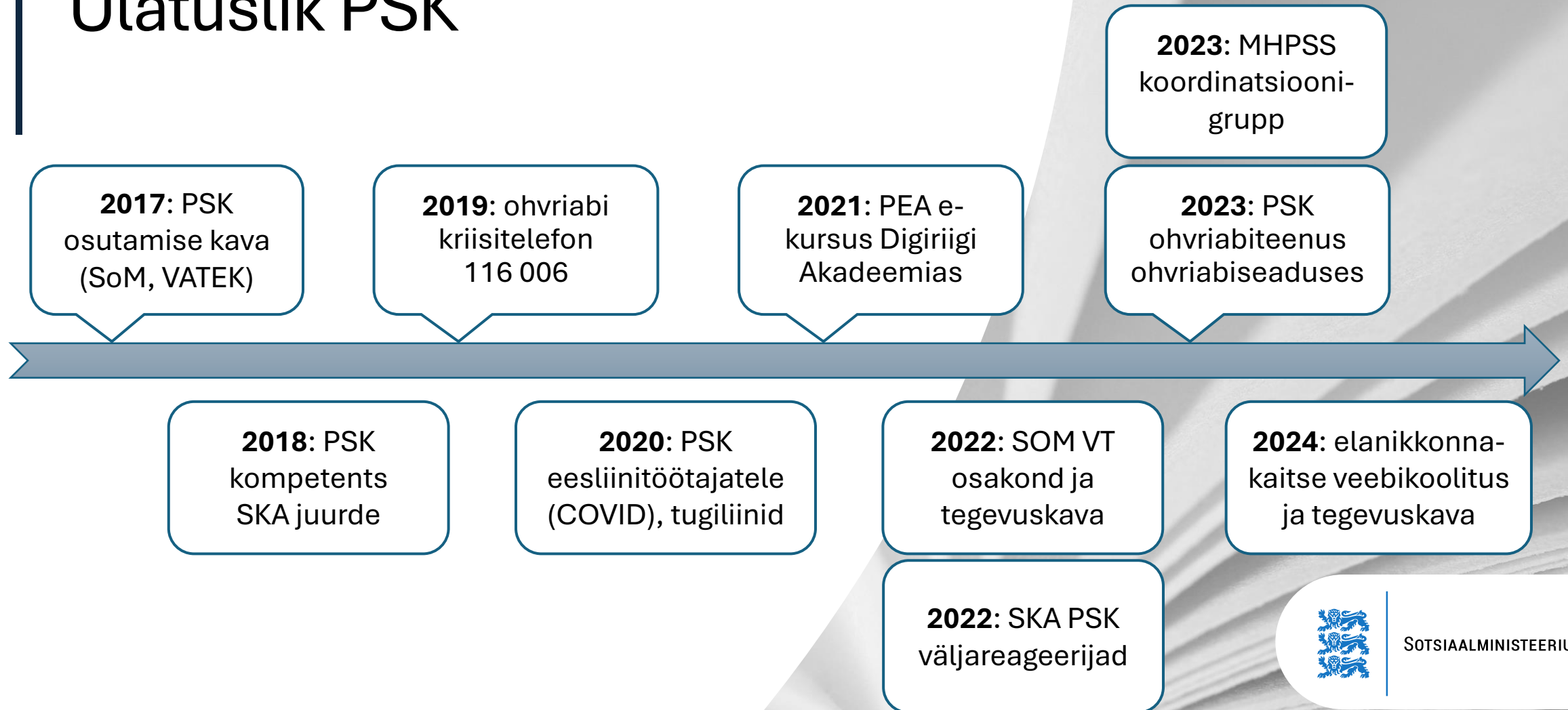
SOTSIAALMINISTEERIUM

Ulatuslik PSK

- Süsteemsemalt on hakatud **kriisideks valmisoleku ja psühhosotsiaalse toe pakkumise võimekuse suurendamisega** tegelema suhteliselt hiljuti, eeskätt ühiskondlike kriiside sagenemise, hea vaimse tervise tähtsustamise ja rahvusvahelise surve mõjul.
- PSK teenust korraldab SKA, kes teeb **koostööd** teiste riigi- ja KOV asutustega ning füüsiliste ja juriidiliste isikutega.



Ulatuslik PSK



Ulatusliku PSK uuringu vajadus

- Puudu ülevaade, mis on KOV-ide praegune võimekus PSK-d osutada.
- Vajadus selgitada KOV-ide
 - olemasolevad ressursid
 - praegused lahendused
 - võimelüngad
 - vajadus lisatoe järele
- Vajadus täpsustada SKA ja teiste osaliste rolle ja järgmisi samme, et PSK-d tõhusamalt pakkuda.

Aitäh!

Sotsiaalministeerium

Vaimse tervise osakond

Katrin Aarma, vaimse tervise toetusvõrgustike
koordinaator, katrin.aarma@sm.ee



SOTSIAALMINISTEERIUM

An abstract graphic featuring two large, overlapping human profiles in profile, facing each other. The profiles are filled with light blue and grey colors. A complex network of black lines, resembling neural connections or a web, crisscrosses the space between and around the profiles. The background is a light cream color.

Ulatusliku psühhosotsiaalse kriisiabi pakkumise analüüs

9.06.2025

Maarja Käger (projektijuht ja analüütik)

Sarah Kruusmaa (analüütik)

Balti Uuringute Instituut



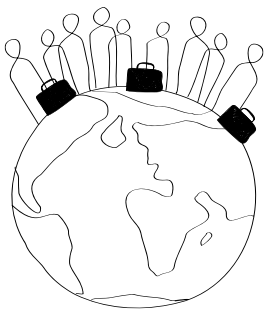
Balti
Uuringute
Instituut



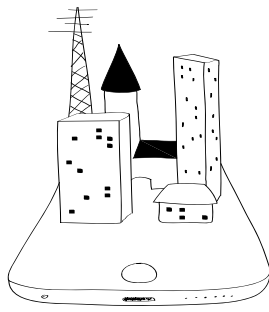
SOTSIAALMINISTEERIUM

Uuringud sõltumatult mõttekojalt

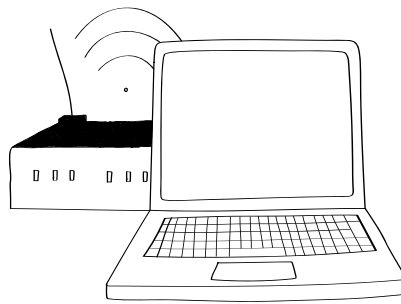
- Rakendusuuringud ja sotsiaalmajanduslikud analüüsid
- Kohalikud ja rahvusvahelised projektid
- Aitame kujundada nii kohalikku kui ka Läänemere piirkonna teadmuspõhist ühiskonda ja avalikku poliitikat
- Eesmärgiks teadmuspõhise ühiskonna arendamine



**Ränne ja
lõimumine**



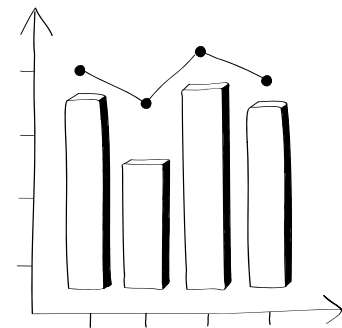
**Tark linn ja
jätkusuutlik areng**



**IT ja tehnoloogia
kasutuselevõtt**



**Haridus, noored ja
tööturg**

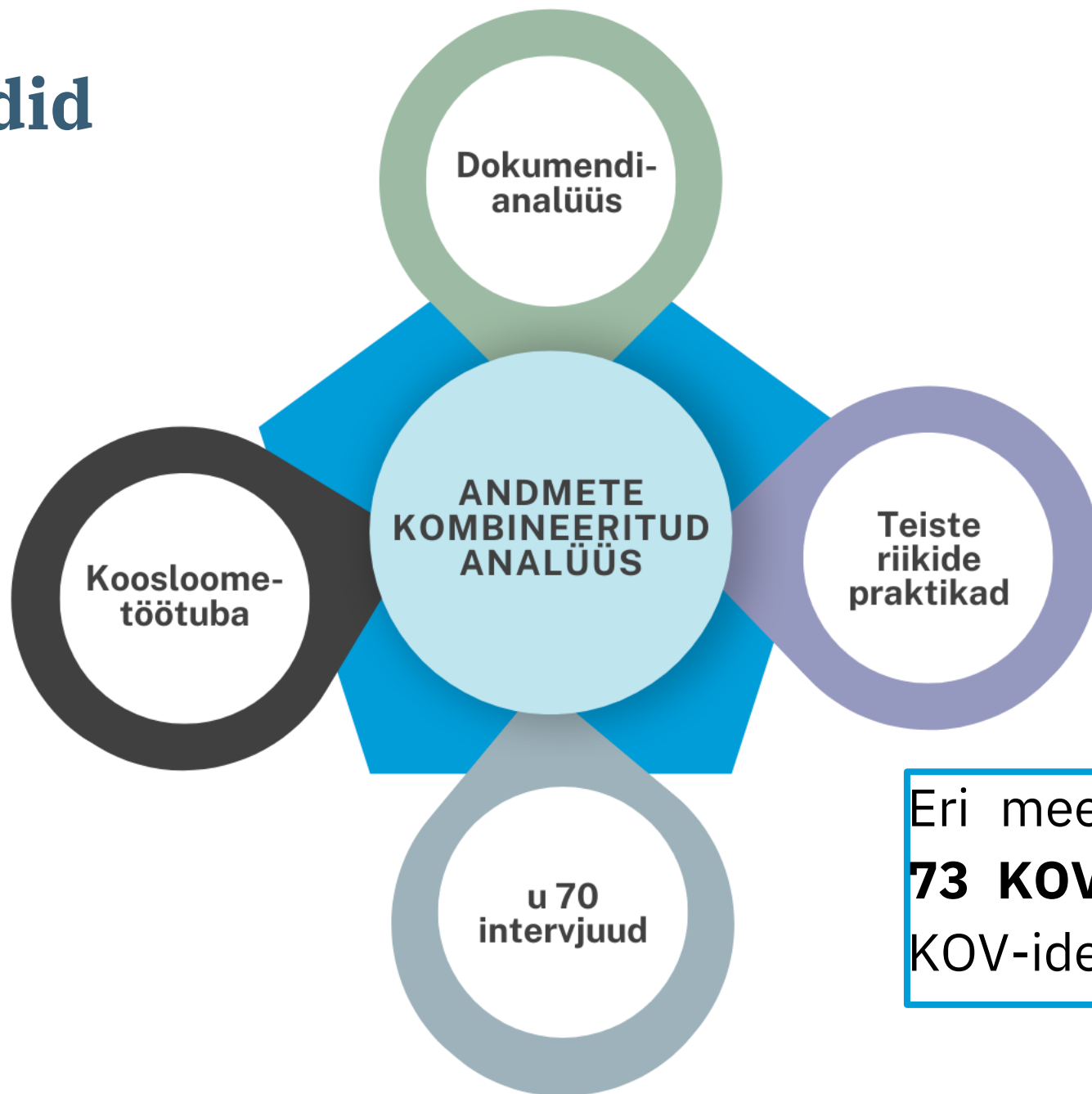


**Tulevikuseire, poliitika-
analüüs ja hindamine**

Eesmärk

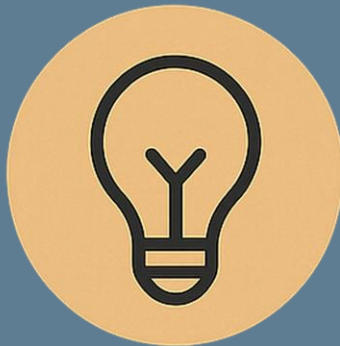
- Kaardistada Eesti hetkeolukord
- Võimalikud lahendused olukordadeks, kus PSK-d on vaja pakkuda riigi (SKA) ja KOV-i(de) koostöös
- Analüüsida välisriikide praktikaid PSK pakkumisel ulatuslike kriisisündmuste korral
- Võimalikud lahendused KOV-ide toetamiseks

Meetodid



Eri meetodite abil saadi info
73 KOV-ilt 79-st (92% Eesti
KOV-idest)

Tulemused, järeldused, soovitused



KOV-ide arusaam PSK-st ja selle vajalikkusest

- Teadlikkus PSK-st ja selle vajalikkusest varieerub
 - Töötajate taust ja varasem kokkupuude PSK-ga
 - Sotsiaalosakonna, Punase Risti jt PSK pakkujate kaasatus kriisikomisjoni
- Mõnes KOV-is teadlik vaid sotsiaalosakonna ja kriisikomisjoni juht
- Terminite rohkus ja keerukus nende sisu mõistmisel
- Ülehinnatakse PSK pakkumiseks vajalikke oskusi ja alahinnatakse PSK olulisust



Tõsta KOV-i töötajate, eriti sotsiaalosakonna ja kriisikomisjoni
teadlikkust PSK-st

Mida ja kuidas praegu tehakse? (I)

- Tehtavat mõjutab...
 - arusaam PSK-st, sh prioriteetsus
 - ulatusliku kriisi esinemise tõenäosus
 - KOV-i suurus, sh töötajate arv ja eelarve
 - varasem kokkupuude (ulatuslike) kriisiolukordadega
 - KOV-i ja riigi suhted, sh ootused
 - tõenäoline abi piirkonda jõudmise aeg
- PSK osutamise valmidus

Mida ja kuidas praegu tehakse? (II)

- PSK pakkumise viisid:
 - Spetsiifiline tugi (nt psühholoog, terapeut, nõustaja)
 - KOV-i töötajad
 - Riiklikud teenused
 - Kogukonna ja vabatahtlike organisatsioonide kaasamine
- Tegevuskäik sõltub PSK mõistmisest, osutamise valmidusest ja kriisiolukorras esimesena reageerijast
- PSK-d ei nähta tihti kriisi lahendamise osana
- Suhtumine eelkokkulepete vajadusse on erinev
- Väiksemate kriiside korral tullakse abivajajate toetamisega paremini toime

Mida ja kuidas praegu tehakse? (III)

- PSK osutamine ebaühtlane, pigem juhuslik
- PSK eest vastutajast ja esmasena reageerijast sõltuv



- **Integreerida PSK kriisiplaanidesse ja kriisikomisjoni tööjaotusse**
- **Määrata KOV-i PSK koordinaator** ja võimaldada talle teiste tegemiste kõrvalt aega, et otseselt tegeleda KOV-i PSK osutamise võimekuse suurendamisega

Rollid ja rollijaotus

- Puudub kindel arusaam võimalikest PSK pakkujatest ja nende rollidest ja/või kaasamisest
 - Koostöövõrgustike ja kogukonna võimaluste alakasutatus



Kaardistada PSK pakkujad KOV-is ja võimaluse korral ka laiemalt ning täpsustada nende võimekus ja võimalikud ülesanded PSK osutamisel

- KOV-id näevad endal pigem toetavat või n-ö käsku täitvat rolli
 - Sündmuses osalenuid tuleks toetada kohapeal
 - Abivajaduse märkamine on tõhusam kohapeal või kohapealseid organisatsioone kaasates
 - Ebarealistlik, et kõigil KOV-idel on piisavalt raha, inimesi ja teadmisi kriiside üksinda lahendamiseks ja PSK osutamiseks, sh 24/7 reageerimisvalmidus

KOV-ide valmisolek PSK-d pakkuda

- Vaid vähesed KOV-id on valmis pakkuma PSK-d **ulatuslikes kriisides**
- Vähene teadlikkus KOV-i osakondade ja töötajate endi võimekusest
- PSK pakkumine **pikaajaliselt** võib keeruliseks osutuda
- Juhendmaterjalide ja koolituste ebapiisavus (?), rakendamise vähene järjepidevus
- Kriisitöötajate, kriisikomisjoni, kriisiplaanide, riskihinnangute olemasolu

Takistused ja kitsaskohad PSK pakkumisel KOV-ides

- Piiratud eelarve ja spetsialistide puudus
 - Piiratud teadlikkus ja PSK eraldatus kriisikomisjonist
 - Koolituste vähesus (?) ja töötajate ajapuudus/ülekoormus
 - Piiratud teadlikkus koostööpartneritest, tegevuste koordineerimine
 - Puudulik kommunikatsioon ja ebaselge juhtimiskultuur
 - Praktika puudumine kui süsteemsuse takistus
-
- **Süsteemsemalt ja teadlikumalt kaasata kohalikke kogukondi**, sh piirkonna elanikke, ja naaberKOV-e PSK pakkumisse, sh planeerimisse
 - Koostöös SOM-i ja SKA-ga **suurendada osaliste**, sh elanike **teadlikkust PSK-st ja võimekust abivajajaile PEA-d osutada**

Kuidas edasi?



Soovitused KOV-idele

Kuidas eelnevalt toodud soovitusi rakendada?

Võimekuse tõstmisel seada samm-sammulised eesmärgid lähtuvalt KOV-i hetkevõimekusest!

- **Tase 0:** PSK olulisus on teadvustamata ja see ei ole integreeritud kriisiplaani
- **Tase 1:** PSK on integreeritud kriisiplaani, kuid kohapealne PSK osutamise valmidus puudub
- **Tase 2:** Olemas on ka esmane kohapealne PSK osutamise valmidus
- **Tase 3:** PSK osutamise keskmine valmidus
- **Tase 4:** PSK osutamise kõrgeim valmidus

Soovitused sotsiaalministeeriumile ja/või sotsiaalkindlustusametile

- 1. Jätkata PSK osutamise võimekust tõstvate võrgustike kohtumiste ja PEA koolitustega**
- 2. Vaadata üle PSK osutamist ja arendamist puudutavad juhendid ning veenduda nende ajakohasuses, selguses ja piisavuses**
- 3. Jätakuvalt toetada KOV-e rahaliselt, et nad saaksid PSK osutamist arendada**
- 4. Leida võimalusi KOV-ide toetamiseks (ulatuslike) kriiside korral nii rahaliselt, teadmistega kui ka spetsialistidega**
- 5. Hoida infovoos nii KOV-i kriisikomisjon kui ka sotsiaalosakond**
- 6. Leida võimalusi PSK integreerimiseks praegustesse tegevustesse**

Ulatusliku psühhosotsiaalse kriisiabi pakkumise analüüs:

<https://www.ibs.ee/publikatsioonid/ulatusliku-psuhhosotsiaalse-kriisiabi-pakkumise-analuus/>

Küsimuste korral kontakt:

Maarja Käger

maarja@ibs.ee

Balti Uuringute Instituut

