

Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsiooni tegevuskava 2022

Tegevuskava lähtub VATEKi põhikirjalistest eesmärkidest ning sihist tagada organisatsiooni jätkusuutlikkus. Tegevuskava on VATEKi nõukogu poolt kinnitatav dokument, mille põhjal juhatus kujundab organisatsiooni jooksvat juhtimist. Tegevuskava uuendatakse vähemalt kord aastas, vajaduse korral tihedamini.

Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon on avalikes huvides tegutsev vaimse tervise valdkonna katusorganisatsioon, mille sihiks on:

elanikkonna vaimse tervise ja heaolu edendamine ja ühiskonnas seda soodustavate tingimuste loomisele kaasaaitamine

vaimse tervise ja heaolu valdkonnas tegutsevate organisatsioonide võrgustiku arendamine

vaimse tervise ja heaolu poliitika arendamine

Täiendavalt kuuluvad tegevuskava juurde:

Jätkusuutlik organisatsioon

Eelarve



Elanikkonna vaimse tervise ja heaolu edendamine ja ühiskonnas seda soodustavate tingimuste loomisele kaasaaitamine

Eesmärk	Mõõdik	Tegevus	Vastutaja	2022	2023
Vaimse tervise kuu tähistamine vähendamaks vaimse tervise probleemide stigmatiseeritust, vaimset tervist toetvate oskuste õppeks, vaimse tervise spetsialistide tutvustamiseks ning nende poole pöödrumise soodustamiseks					
<ul style="list-style-type: none"> - Õpilaste ja õpetajate seas väheneb vaimse tervise probleemide stigmatiseeritus, mille tulemusel on õpilased enam valmis vaimse tervise probleemide korral abi otsima. - Õpilased teavad, kust otsida abi vaimse tervise probleemide korral. 	<ul style="list-style-type: none"> - 50 kooli registreerib vaimse tervise kuu tähistamise. - Hinnatud koolides on vähenenud stigmatiseeritus ning tõusnud teadlikkus abivõimaluste leidmisest. 	<ul style="list-style-type: none"> - Loomes koolidele kasutajasõbralikud, teaduspõhised ning riiklikule õppekavaga seotud õppematerjalid ja juhised vaimse tervise kuu tähistamiseks nii tunni- kui kooliüleste tegevustena. - Levitame loodud paketti koolidesse, toetame selle rakendamist ning hindame tulemuslikkust. - Koolides üle Eesti tähistatakse vaimse tervise kuud, tuginedes VATEKi loodud koolide pakatile. 	Ott Oja	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Veebruar</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Märts</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Aprill</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Mai</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Juuni</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Juuli</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">August</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">September</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Oktoober</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">November</div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Veebruar</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Märts</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Aprill</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Mai</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Juuni</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Juuli</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">August</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">September</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Oktoober</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">November</div> </div>
<ul style="list-style-type: none"> - Ühiskonnas väheneb vaimse tervise probleemide stigmatiseeritus, mille tulemusel on inimesed enam valmis rääkima oma lähedastega vaimse tervise probleemidest. - Enam inimesi on teadlikud vaimset tervist toetavatest oskustest ning võimalustest neid omandada. - Enamatel inimestel on olnud positiivne suhtlus vaimse tervise spetsialistiga, on teadlikud eri spetsialistide tööst ning on kasvanud valmisolek vajaduse korral abi otsida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vaimse tervise kuu jagatud teemapüstitusega ühineb vähemalt 10 partnerorganisatsioon. - Registreeritud vaimse tervise kuu sündmustel on osalenud 3000 inimest. - Vaimse tervise kuu tegevusi on kajastanud vähemalt 10 meediaväljaannet, sh vähemalt üks teleuudiste saade 	<ul style="list-style-type: none"> - Vaimse tervise kuul füüsiliste ja virtuaalsete sündmuste korraldmine, sh VATEKi sünnipäeva tähistamine. - Partnerorganisatsioonide korraldatud sündmuste ja kommunikatsioonitegevuse omavahel ühildamine ja koondamine kesksesse vaimse tervise kuu programmi, propageerimaks ühtset sõnumit ning laiemat osalemist. - Vaimse tervise kuu tegevusi kajastatakse meedias. 	Triin Peterson	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Veebruar</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Märts</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Aprill</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Mai</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Juuni</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Juuli</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">August</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">September</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Oktoober</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">November</div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Veebruar</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Märts</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Aprill</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Mai</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Juuni</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Juuli</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">August</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">September</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Oktoober</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">November</div> </div>
Arvamusfestivalil toimuvad arutelud, mis aitavad kujundada tingimusi elanikkonna vaimse tervise ja heaolu edendamiseks					
<ul style="list-style-type: none"> - Arutelus kuulajate seas luuakse jagatud ja komplekssemat arusaama vaimse tervise valdkonna väljakutsetest ja võimalustest. - Normaliseeritakse iseenda vaimse tervise väljakutsetest avatult rääkimist. - Väheneb vaimse tervise probleemide stigmatiseeritus ning soodustatakse vaimse tervise häiretega inimeste suuremat kaasatust ühiskonda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vaimse tervise alal toimub 8 arutelut. - Vähemalt 50% arutelul osalejatest on väljastpoolt vaimse tervise valdkonda. - Vähemalt 50% aruteludele on kaasatud kogemusekspert. 	<ul style="list-style-type: none"> - Koostöös VATEKi liikmete ja partneritega korraldatakse Arvamusfestivalil mitmeid vaimse tervise teemalisi arutelusid, mille läbiviimiseks luuakse festivalile täispika programmiga vaimse tervise ala. - Aruteludes osalejate seas on suur hulk inimesi väljastpoolt vaimse tervise valdkonda ning adresseeritakse vaimse tervise stigmasid, soodustatakse põhjalikumalt mõistmist vaimse tervise häiretega elamisest ning võimalustest häirega inimeste paremaks kaasamiseks ühiskonda. 	Triin Peterson	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Veebruar</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Märts</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Aprill</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Mai</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Juuni</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Juuli</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">August</div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Veebruar</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Märts</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Aprill</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Mai</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Juuni</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Juuli</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">August</div> </div>
Vaimse tervise teemaline meediakajastus aitab murda ühiskondlikku stigmatiseeritust ning saavutada seatud huvikaitse eesmärged					
<ul style="list-style-type: none"> - Vaimse tervise ja heaolu teemasid kajastatakse meedias regulaarselt ning kajastus aitab seatud huvikaitse eesmärged saavutada. 	<ul style="list-style-type: none"> - 2022 lõpuks on meediakoolituse läbinud 10 inimest vähemalt viiest liikmesorganisatsioonist. - 2022 lõpuks on iga meediakoolituse läbinu avaldanud ühe arvamusartikli või andnud ühe intervjuu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Meediakoolituste korraldamine VATEKi liikmesorganisatsioonide esindajatele ja liikmetele, loomaks eripalgelisi kõneisikuid, kes saavad oma ekspertsusest ja VATEKis jagatud eesmärkidest lähtuvalt esindada organisatsiooni meedias. - Kõneisikute seas ühise infovälja loomine ja jagatud sõnumite kinnistamine, et operatiivselt oleks võimalik rakendada kõneisikuid meediaesinemistes. 	Triin Peterson	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Aprill</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Mai</div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Aprill</div> <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 2px;">Mai</div> </div>
Enesetunne.ee platvorm koondab vaimse tervise abiressursse ja hõlbustab inimeste abini jõudmist					
<ul style="list-style-type: none"> - Platvormile on koondatud lai valik eestikeelseid eneseabi ressursse. 	<ul style="list-style-type: none"> - 2022 lõpuks on platvormile lingitud 100 eneseabi ressursi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Eneseabiressursside soovitude koondamine VATEKi liikmetelt. - Eneseabiressursside hindamine ja lisamine platvormile. 	Triin Peterson	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Veebruar</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Märts</div> </div>	
<ul style="list-style-type: none"> - Platvorm on kasutajasõbralik ning koondab mitmekesiseid tõendus põhiseid abivõimalusi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Platvormile on lisatud täiendavat funktsionaalsust. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arenduseesmärkide ja rahastusvajaduse kujundamine lähtuvalt platvormi kasutamisest, tagasisidest ning arendusvõimaluste analüüsist. - Rahastuse kindlustamine täiendavaks arenduseks. - Platvormi IT arendus. 	Ott Oja	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Märts</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Aprill</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Mai</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Juuni</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Juuli</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">August</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">September</div> <div style="background-color: #00a0a0; color: white; padding: 2px;">Oktoober</div> </div>	

Vaimse tervise ja heaolu valdkonnas tegutsevate organisatsioonide võrgustiku arendamine

Eesmärk	Möödik	Tegevus	Vastutaja	2022				2023				
VATEKi liikmeskond tegutseb ühises infoväljas ja lähtub ühistest väärtustest. Kuuluvus VATEKisse on valdkondlik kvaliteeditähis.												
- VATEKil on regulaarne suhtlus liikmetega ning vajalik info liikmete kaasamiseks. - Liikmeskonna koosseis on avalikult nähtav ning kuulumine VATEKisse on väärtustatud.	- Kõik VATEKi liikmed on liikmete andmebaasi küsimustikule vastanud. - Kõigile VATEKi liikmetele on loodud neid tutvustav avaleht.	- Liikmete andmebaasi küsimustiku loomine viisil, mis võimaldab liikmetel igal ajal oma vastuseid iseseisvalt muuta. - Loodud andmebaas sisaldab oluliseimat infot liikmete kohta, sh analüüs VATEKi eetikakoodeksile vastavuse kohta. - Küsimustiku vastuste põhjal VATEKi veebilehel liikmete tutvustuse loomine.	Triin Peterson	Jaauuar	Veebruar			Juuni	Juuli			
- VATEKi liikmed järgivad eetikakoodeksi kokkuleppeid ning arendavad praktikaid selle paremaks juurutamiseks.	- Iga eetikakoodeksi punkti järgimise osas on välja toodud vähemalt 2 praktikat, mis aitavad tagada eetikakoodeksi täitmist. - Rahuloluküsitluses nõustuvad enamus VATEKi liikmed, et liikmeskonnas järgitakse ühiselt kokku lepitud väärtusi.	- Parimate praktikate esile toomine liikmete andmebaasi küsimustiku vastustest. - Juhatus toob nõukogule välja eetikakoodeksiga potentsiaalselt vastuolus olevad liikmete praktikad ning nõukogu otsustab nende edasise menetlemise.	Ott Oja		Märts	Aprill	Mai	Juuni				
- Eetikakoodeks on liikmeskonnas väärtustatud ning selle järgmist ootatakse kõigilt VATEKi liikmetelt.	- Eetikakoodeksile on sisendit või tagasisidet andnud vähemalt 20 VATEK liikmesorganisatsiooni. - VATEKi liikmed kinnitavad uue eetikakoodeksi üldkoosolekul.	- Eetikakoodeksi töögrupp kujundab uuendatud VATEKi eetikakoodeksi, mis väljendab liikmeskonna väärtusi ja vastastikke ootusi. - Liikmed kinnitavad eetikakoodeksi üldkoosolekul.	Ott Oja				Mai			November	Detsember	
Liikmeskonna jaoks on kuulumine VATEKi kogukonda väärtuslik ning liikmed teevad koostööd ühiste eesmärkide saavutamiseks.												
- VATEKisse kuulumine on liikmete hinnangul väärtuslikuks toeks nende enda organisatsiooni eesmärkide saavutamisel.	- Rahuloluküsitlus on läbi viidud üks kord aastal 2022 ja kaks korda aastal 2023. - Igale rahuloluküsitlusele on vastanud vähemalt 2/3 liikmesorganisatsioonidest. - Tegevuskava uuendus lähtuvalt rahuloluküsitlusest on esitatud VATEK nõukogule.	- Rahulolu küsitluse koostamine lähtuvalt valdkonna teaduskirjandusest ja parimatest praktikatest. - Rahuloluküsitluse läbiviimine ning tulevaste sihtnäitajate seadmine. - VATEKi tegevuste kavandamine vastavalt rahuloluküsitlusest saadud sisendile.	Triin Peterson	Veebruar	Märts	Aprill				Jaauuar	November	
- Liikmesorganisatsioonid on aktiivsed panustajad ja algatajad VATEKi edendus-, kogukonna- ja huvikaitsetegevustes.	- Loodud on kaasamisstrateegia dokument.	- Lähtuvalt liikmete sisendist koostatakse juhend VATEKi liikmete kaasamiseks ja koostööks.	Triin Peterson		Aprill	Mai	Juuni					
- Liikmed juhivad VATEKi pikaajalisi suundumusi ning VATEK on liikmete legitiimne esindaja. - Võrgustiku liikmed tajuvad, et on osa VATEKi kogukonnast.	- Toimub VATEKi üldkoosolek, kus on esindatud vähemalt 50% liikmesorganisatsioonidest. - Toimub VATEKi sünnipäeva tähistamine üheskoos VATEKi liikmetega ning partneritega. Osaleb vähemalt 50% liikmesorganisatsioonidest.	- VATEKi üldkoosoleku korraldamine läbipaistvalt ja lähtudes põhikirjast. - Üldkoosolekul kaasatakse liikmeid sisuliselt VATEKi juhtimisse. - VATEKi sünnipäeva korraldamine viisil, mis arendab organisatsioonidele koostööd.	Triin Peterson		Aprill	Mai			September	Oktoober	Aprill	Mai
										September	Oktoober	

Vaimse tervise ja heaolu poliitika arendamine

Eesmärk	Mõõdik	Tegevus	Vastutaja	2022	2023
VATEKi liikmeskonnal on aktiivne roll vaimse tervise ja heaolu poliitika kujundamises, suunates ja viies ka ise ellu VATEKi huvikaitsetegevusi.					
- Liikmeskonnas on jagatud visioon vaimse tervise teavitus- ja ennetustöö kujundamiseks Eestis.	- Avaldatud pikaajaline huvikaitseplaani vaimse tervise teavitus- ja ennetustöö arendamiseks Eestis. Huvikaitseplaani on VATEKi liikmete toetus.	- Pikaajalise huvikaitseplaani koostamine koostöös huvitatud liikmetega ning kaasates kogu liikmeskonda. - Huvikaitseplaani sätestab VATEKi pikaajalised sihid vaimse tervise teavitus- ja ennetustöö arendamiseks Eestis.	Ott Oja		November Detsember Jaanuar Veebruar Märts
- Inimene jõuab tema vajadustest lähtuvate paindlike ja järjepidevate vaimse tervise teenusteni.	- Inimkesksete vaimse tervise teenuste kujundamiseks on vastavalt loodud pikaajalisele huvikaitseplaani valminud tegevuskava vähemalt kuue faasi 1 tegevuse elluviimiseks.	- Huvikaitseplaani tegevuste valimine, mille elluviimiseks on piisaval hulgal partneritest olemas tahe ja ressursid. - Valitud tegevustest lähtuva alahuvikaitseplaani loomine.	Ott Oja	Aprill Mai Juuni Juuli August	
- Eestis on tagatud püsiv psühhosotsiaalne tugi Ukrainast saabunud sõjapõgenikele. - Läbi riikliku kommunikatsiooni on maandatud Ukrainas toimuva sõja negatiivsed mõjud Eesti elanikkonna psühhosotsiaalsele heaolule.		- VATEK rakendab oma võrgustiku võimekust, et toetada SKA-d sõjapõgenikele vaimse tervise ja psühhosotsiaalsete teenuste tagamisel. - VATEK suunab KOVe, valitsust ja valitsusasutusi kujundama oma kommunikatsiooni viisil, mis toetab elanikkonna psühhosotsiaalset heaolu.	Ott Oja	Märts Aprill Mai Juuni Juuli September Oktoober November Detsember	
VATEKil on regulaarne suhtlus peamiste vaimse tervise ja heaolu valdkonna poliitikaid kujundavate organisatsioonide esindajatega. Oleme võimelised vajadusel tegema nende organisatsioonidega koostööd.					
- VATEK on võimeline kujundama vaimse tervise ja heaolu valdkonna otsuseid riigiametnike ja poliitikute tasandil.	- Loodud vähemalt 50 üksusega andmebaas.	- Erakondadest, riigiasutustest ja nende vaimse tervise ja heaolu valdkonna eest vastutavatest esindajatest ülevaate loomine, taustauuringu tegemine ning kontakti loomine.	Ott Oja	Märts Aprill Mai Juuni Juuli August	

Jätkusuutlik organisatsioon															
Eesmärk	Möödik	Tegevus	Vastutaja	2022											
Organisatsiooni rahastus on jätkusuutlik				Jaauar	Veebruar	Märts	Aprill	Mai	Juuni	Juuli	August	September	Oktoober	November	Detsember
				2023											
				Jaauar	Veebruar	Märts	Aprill	Mai	Juuni	Juuli	August	September	Oktoober	November	Detsember
- VATEKil on piisav rahastus katmaks projektide omafinantseering ning kujunemas finantspuhver	- Olemas on piisav rahastus 2022-2023 projektide omafinantseeringuks. - Olemas on finantspuhver 2 kuu püsikulude katteks	- Eraisikust või -ettevõttest rahastaja leidmine ning koostöölepe sõlmimine	Ott Oja			Märts	Aprill	Mai	Juuni	Juuli	August	September			
- Tulevaste projektide omafinantseeringu vajadus on senisest madalam. - SoM leevendab strateegilise partnerluse rahastamisega seotud nõudeid	- SoM käsitleb strateegilise partnerluse rahastust kui tegevustoetust. - SoM strateegilise partnerluse omaosalusnõue on alla 10%. - SoM võimaldab strateegilise partnerluse rahastust kasutada ka samu eesmärke täitvate projektide omafinantseeringuks	- Huvikaitseplaani koostamine ja elluviimine	Ott Oja				Aprill	Mai	Juuni	Juuli	August	September	Oktoober	November	Detsember
VATEKi töökeskond on toetav ja tervist edendav															
- Töökeskkonnas on tehtud kokkulepped ja kujundatud protseduurid sujuvaks koostööks. - Töökeskkonna riskid on hinnatud ning kujundatud tegevused riskide maandamiseks.	- Loodud töökorralduse juhendmaterjal. - Koostatu töökeskkonna riskianalüüs.	- Kokkulepete sõlmimine ja kirja panemine meeskonnas. - Töökeskkonna riskianalüüsi läbiviimine.		Jaauar	Veebruar	Märts									
- Meeskonnaliikmed arendavad oma professionaalseid oskuseid VATEKis töötamise ajal	- Igal meeskonnaliikmel on seatud professionaalse arengu eesmärgid ning planeeritud tegevused nende saavutamiseks.	- Meeskonna siseselt arengueesmärkide seadmine. - Mentorite leidmine. - Täiendõppe võimaluste tuvastamine.					Aprill	Mai	Juuni						

	2022	2023
TULUD	119,319.60	129,819.60
VAHUKOMM SoM toetus	104,819.60	104,819.60
Annetused	10,000.00	20,000.00
Liikmemaksud	4,500.00	5,000.00
KULUD	115,568.80	117,363.62
8.1 Tegevjuht	41,745.60	44,667.79
10.1 Liikmeskonna kohtumised	2,800.00	2,800.00
10.2 Meediakoolitus	1,800.00	1,800.00
11.1 Kommunikatsiooni- ja kogukonnajuht	35,323.20	37,795.82
11.2 Arvamusfestival	3,500.00	3,500.00
11.3 Enesetunne.ee platvorm	4,600.00	1,000.00
12.1 Vaimse tervise kuu tähistamine	17,000.00	17,000.00
9.1 Raamatupidamine	1,800.00	1,800.00
9.2 Muud kulud	7,000.00	7,000.00
TULEM	3,750.80	12,455.98