

# Minu kogukonna hääl

Mida vajab minu kogukond, et inimesed tunneksid end hästi?



Sina tead oma kogukonnast midagi, mida ükski ametlik tabel ei näita. Iga kogukond on just nii hea, kui hästi seal end koos tuntakse. Soovime teada, mida sina ja su lähedased igapäevaelus vajate, mida märkate ja mis võiks olla teisiti.

Mõtle oma kodukohale, külale, linnaosale, kortermajale, koolile, töökohale või mõnele muule kogukonnale, kuhu kuulud.

🕒 Soovituslik aeg: üks 10–15 minutit, rühmas 30–45 minutit



## Mis sinu vastusega edasi saab?

Sinu mõte ei pea jääma paberile. Kõik head mõtted on oodatud: saada need VATEKile e-posti aadressile [vatek@vatek.ee](mailto:vatek@vatek.ee) hiljemalt 31. oktoobriks 2026. Koondame mõtted kokku ja koostame nende põhjal ülevaate, mida jagame kohalike omavalitsustega, et kogukondade vajadused ja ideed jõuaksid otsustajateni.

## ● Minu mõtted

Minu kogukond:

☐ küla või alevik ☐ linn või linnaosa ☐ kool ☐ töökoht ☐ muu: \_\_\_\_\_

Maakond: (küla ega tänavat pole vaja kirjutada) \_\_\_\_\_

1

Mis sinu kogukonnas juba toetab inimeste vaimset heaolu?

---

---

---

---

---

2

Mida märkad oma kogukonnas, mis võiks olla teisiti? Näiteks: „Noortel ei ole pärast kooli kohta, kus koos olla.“

---

---

---

---

---

---

### 3 Mis on sinu ettepanek?

| Küsimus                         | Minu vastus | Näide                                         |
|---------------------------------|-------------|-----------------------------------------------|
| Mida võiks teha?                |             | Kord nädalas avatud õhtu noortele.            |
| Kes võiks seda teha või aidata? |             | Noortekeskus, vald ja vabatahtlikud.          |
| Mis oleks esimene väike samm?   |             | Küsida noortelt, kas sellist kohta vajatakse. |

### 4 Kuhu sinu ettepanek kuulub? Märgi üks.

☐ **Saame ise teha:** inimesed või kogukond saavad kohe alustada.

☐ **Vajab koostööd:** vaja on mitme osapoole, näiteks kooli, ühingu ja valla koostööd.

☐ **Vajab otsust või raha:** vaja on omavalitsuse või teenusepakkuja otsust.

### 5 Mida saan ise juba sel nädalal teha?

---



---



---

## ● Rühmatööks

Kui täidate töölehte rühmas, koguge kõigi ettepanekud kokku ja märkige iga ettepaneku juurde, millisesse küsimuse 4 gruppi see kuulub. Seejärel valige kõigi ettepanekute seast kolm kõige olulisemat ja kirjutage need tabelisse.

| Ettepanek | Grupp | Kes võiks aidata? | Esimene samm ja aeg | Kes vastutab? |
|-----------|-------|-------------------|---------------------|---------------|
|           |       |                   |                     |               |
|           |       |                   |                     |               |
|           |       |                   |                     |               |

**Grupp:** ise = saame ise teha, koostöö = vajab koostööd, otsus = vajab otsust või raha. Kui saadate rühma koondtabeli VATEKile, leppige enne kokku, et kõik rühma liikmed on sellega nõus.

## ● Jaga oma mõtet VATEKiga

Kõik head mõtted on oodatud! Saada oma vastused – näiteks töölehe foto või vastused kirja sees – e-posti aadressile:



**vatek@vatek.ee**

Kirja teemaks võid panna „Minu kogukonna hääl“.

Tähtaeg  
**31.10.2026**

Kirja saatmisega annad nõusoleku, et kasutame sinu mõtteid isikustamata kujul ülevaates, mida jagame kohalike omavalitsustega ja avaldame aadressil vaimsetervisekuu.ee.

## ● Sinu andmete kaitse



- Andmeid töötleb Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon VATEK. Küsimuste korral kirjuta [vatek@vatek.ee](mailto:vatek@vatek.ee).
- Kasutame sinu mõtteid ainult kogukondade vajaduste ülevaate koostamiseks.
- E-kirja saatmisel näeme sinu e-posti aadressi ja nime, kui see on kirjas. Me ei avalda neid ega jaga kellegagi. Ülevaatesse ei lähe nimesid ega kontaktandmeid.
- Ära kirjuta vastusesse nimesid, aadresse ega muid andmeid, mille järgi saaks sind või teisi ära tunda.
- Ülevaates esitame mõtted kokkuvõtlikult teemade ja maakondade kaupa. Tsiteerime vastuseid ainult nii, et inimest ega väikest kogukonda ei saa nende järgi ära tunda.
- Säilitame e-kirju kuni üks aasta, seejärel kustutame need. Võid igal ajal paluda oma kirja kustutamist aadressil [vatek@vatek.ee](mailto:vatek@vatek.ee).
- Kui oled alla 16-aastane, aruta oma vastust enne saatmist lapsevanema või õpetajaga.

## Meie lubadus

Kuulame

Koondame

Anname edasi

Anname tagasisidet

Rühmitame ettepanekud teemade kaupa: mida saavad kogukonnad ise teha, mis vajab koostööd ja mis vajab omavalitsuse otsust. Nende põhjal koostame ülevaate, mida jagame kohalike omavalitsustega.

### Sisuline lähtekoht

VATEKi iseseisev tööleht. Tööleht lähtub WHO maailma vaimse tervise raporti mõttest, et vaimset tervist mõjutavad keskkonnad, kus inimesed elavad, õpivad ja töötavad, ning et muutus vajab koostööd. See ei ole raporti tõlge. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. [who.int/publications/i/item/9789240049338](https://who.int/publications/i/item/9789240049338)

Töölehe koostas VATEK 2026. aastal. WHO ei ole töölehte koostanud ega heaks kiitnud. Töölehe litsents: CC BY-NC-SA 4.0 ([creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0))



Kui mõni olukord või tunne jääb sind pikalt vaevama, räägi sellest usaldusväärse inimesega.  
Abi ja kontaktid: [www.vatek.ee/vaimse-tervise-abi](http://www.vatek.ee/vaimse-tervise-abi)

**vaimsetervisekuu.ee**