

MAJANDUSAASTA ARUANNE

aruandeaasta algus: 01.01.2025

aruandeaasta lõpp: 31.12.2025

nimi: MTÜ Vaikuseminutid

registrikood: 80379284

postiaadress: Põlva maakond, Põlva vald, Taevaskoja küla,
Neitsikoopa tee 6

postisihthnumber: 63229

telefon: +372 5541310

e-posti aadress: info@vaikuseminutid.ee

veebilehe aadress: www.vaikuseminutid.ee

Sisukord

Tegevusaruanne	3
Raamatupidamise aastaaruanne	6
Bilanss	6
Tulemiaruanne	7
Raamatupidamise aastaaruande lisad	8
Lisa 1 Arvestuspõhimõtted	8
Lisa 2 Tööjõukulud	8
Lisa 3 Seotud osapooled	8
Aruande allkirjad	9

Tegevusaruanne

MTÜ Vaikuseminutid tegevusaruanne 2025

2025. aasta oli ühinguole oluline arenguaasta. Mitme aasta jooksul loodud teadveloleku, enesejuhtimise ja sotsiaal-emotsionaalse pädevuse programmid saavutasid taas positiivse mõju osas kinnituse ning organisatsioon astus järgmise sammu nende oskuste laiemaks rakendamiseks hariduses, lastevanemate seas, tervishoius ja tööelus. Aasta jooksul jätkus hea koostöö Haridus- ja Teadusministeeriumiga ning arenesid partnerlussuhted kohalike omavalitsuste, ettevõtete ja vabaühendustega. 2025 a tähistas MTÜ Vaikuseminutid ka organisatsiooni 10. tegevusaastat.

Programmi „Heaolu loov lasteaed ja kool“ mõju ja laienemine Heateo SA Haridusfondi toel.

2025. aastal valminud mõju-uuring kinnitas programmi „Heaolu loov lasteaed ja kool“ positiivset mõju õpetajate heaolule ja enesejuhtimisoskustele. Võrreldes kontrollgrupiga ilmnas programmis osalenud õpetajatel parem tähelepanelikkus, eesmärgipärane tegutsemine, impulsikontroll ning suurem oskus toime tulla keeruliste emotsioonidega. Tulemused olid kooskõlas varasemate Tervise Arengu Instituudi ja Tartu Ülikooli uuringutega ning annavad tugeva aluse programmi edasiseks laiendamiseks.

Uuringu tulemused kinnitavad, et programm toetab tõhusalt õpetajate sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut ning aitab luua paremaid eeldusi nii õpetajate heaoluks kui ka kvaliteetse õpi- ja töökeskkonna kujundamiseks haridusasutustes. Saadud tulemused annavad tugeva aluse programmi edasiseks laiendamiseks ja mõju suurendamiseks Eesti haridussüsteemis.

2025 a toimunud programmi mõju edukas tõendamine lõi hea aluse programmi edasisele laienemisele. Tänu saavutatud usaldusväärsusele pälvisime Heateo SA Haridusfondi toetuse. See partnerlus lubab meil pakkuda Heaolu loov lasteaed ja kool programmi senisest laiemale ringile lasteaedadele ja koolidele.

2025. aastal käivitasime koostöös Tallinna Ülikooli teadlastega programmi „Heaolu loov lasteaed ja kool“ uue mõju-uuringu eesmärgiga hinnata programmi mõju õpetajate heaolule ja enesejuhtimisoskuste arengule. Uuringusse kaasati nii programmis osalevad haridusasutused kui ka kontrollgrupp, et võimaldada usaldusväärset mõju hindamist. Uuring keskendub sellele, kuidas teadveloleku ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste süsteemne arendamine mõjutab õpetajate sotsiaal-emotsionaalset pädevust, stressi, ärevust ja läbipõlemist, enesesõbralikkust ja subjektiivset heaolu.

Partnerlus Haridus- ja Teadusministeeriumiga

2025. a keskendusime programmi Heaolu loov lasteaed ja kool rakendamise kvaliteedi tõstmisele, andmepõhisele arendustööle ning programmis osalevate asutuste toetamisele. Tegevustega panustasime ka riikliku „Kiusamisvaba haridustee kontseptsiooni“ uuendamisse. Tänu Heateo SA Haridusfondi ja Tallinna Haridusameti toele liitus programmiga 14 uut haridusasutust. Programmi tugimeeskonna liikmeid toetasime kvisioonide, mitmepäevase süvaõppe ja supervisioonidega. Tegime teavitustööd kohalikes omavalitsustes, korraldasime avalikke infotunde ja seminare.

Koostöö Lapse Heaolu Arengukeskuse ja Perepesadega, vanemliku kompetentsuse arendamine

2025 aastal jätkus sisukas koostöö Perepesadega, mille keskmes oli laste enesejuhtimis-, teadveloleku- ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamine. Perepesade töötajad osalesid põhjalikult täiendkoolitusel sh Vaikuseminutite mängulise juhendaja väljaõppe koolitusel ning koolitustele järgnevatel kogemuskohetumistel ning integreerisid järk-järgult Vaikuseminutite metoodikat oma igapäevatöösse laste ja peredega. Koostöö käigus kinnistus arusaam, et teadveloleku ja enesejuhtimise oskusi saab loomulikult loimida igapäevastesse tegevustesse – läbi mängu, liikumise, lugemise, ühistegevuste ja igapäevaste rutiinide. Eriliselt väärtuslikuks osutus järjepidev harjutamine ning täiskasvanute teadlik eeskuju.

2025 aastal toimus kokku 5 lastevanematele suunatud kursust: 2 HLK programmi asutuste kogukondadele, 2 koostöös Perepesadega ja üks MTÜ Aitan Eestit toel.

Ühtlasi ilmusid vanemluskoolituste uuringutulemused. Uuringus osales 14 isa ja 90 ema, kellest valdav enamus olid kolmekümnendates ja neljakümnendates eluaastates. Kursuse läbimine avaldas statistiliselt olulist positiivset mõju kõigi kolmele valdkonnale: tõusis vanemlik tajutud kohalolu, subjektiivne heaolu ning tajutud vanemlik kompetentsus (kõigil skaalade puhul korregeeritud $p < 0,023$).

Süsteemne sotsiaal-emotsionaalse pädevuse temaatika integreerimine õppematerjalidesse

2025. aastal jätkus Vaikuseminutite programmide sisuline arendamine. Olulise sammuna integreeriti uuendatud koolitusmaterjalidesse teadlikult ja süsteemselt sotsiaal-emotsionaalse pädevuse temaatika. Selle tulemusena seoti enesejuhtimise, tähelepanu juhtimise, emotsioonide mõistmise, suhete loomise ja vastutustundliku otsustamise oskused senisest terviklikumaks õpiteekonnaks. Uuendatud materjalid toetavad õpetajaid ja juhendajaid nende oskuste järjepideval arendamisel nii laste, noorte kui ka täiskasvanute puhul.

Vaimse tervise astmeline abi – väheintensiivsed psühholoogilised sekkumised

Mitmed Vaikuseminutite kursused kvalifitseeruvad Sotsiaalministeeriumi Vaimse tervise astmelise abi süsteemis VIPSIna ehk väheintensiivse psühholoogilise sekkumisena, mis tunnustab neid kvaliteetsete ja tõenduspõhiste vaimse tervise ning heaolu toetavate sekkumistena. Ühtlasi koostasime lõppenud aastal põhjaliku juhendaja professionaalse arengu toetamise protsessi kirjelduse ja piloteerimiskava ning uuendasime VIPS kursuste manuaale sihtgruppi arvestavalt.

Teadveloleku oskusteabe toomine vaimse tervise professionaalide ja üldsuseni

Koostöös Teadveloleku Kompetentsikeskusega kutsusime Eestisse Mark Williams'i, kes on Oxfordi Ülikooli Teadveloleku Keskuse asutajaliige, kliinilise psühholoogia emeritprofessor ning teadvelolekul põhineva kognitiivse teraapia (MBCT) kaaslooja.

M. Williamsi [avaliku loengu](#) "Teadvelolek kui tee sisemise rahuni. Müüdid, tegelikkus ja mõju teadusuuringute põhjal" ning töötuba professionaalidele "Teadvelolek kui tõenduspõhine sekkumine töös stressi, läbipõlemise ja depressiooniga" pakkusid väärtuslikku teadvelolekualast oskusteavet.

4-päevasel süvaõppekursusel, mis esmakordselt lõi Eestis võimaluse kogeda M. Williams uusimat programmi "Sügavam teadvelolek", osalesid lisaks Vaikuseminutite koolitajatele ka mitmed teised Eesti teadvelolekukoolitajad ning vaimse tervise valdkonna spetsialistid.

Toimus ka M. Williams'i ja Heaoluteaduste tippkeskuse EstWell teadlaste kohtumine, et arutleda teaduse, kliinilise praktika ja vahetu kogemuse kokkupuutepunktide üle.

Ühingu koolitajate jätkuõpe ja praktikute kogukonna toetamine.

Vaikuseminutite meeskonnast on 12 inimest osalenud 2-aastasest teadveloleku koolitajate väljaõppes, mis ühtlasi andis kvalifikatsiooni, et koolitada rahvusvaheliselt tunnustatud teadveloleku programmi Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). 2025. a. jätkasime oma koolitajate professionaalse arengu toetamist läbi jätkuõppe. Vaikuseminutid koolitajad osalesid prof. M. Williams'i juhendatud 4-päevasel süvaõppekursusel ja avalikul loengul ja töötoas.

Koolitajate kompetentsimudeli arendamise ja rakendamise raames toimusid koolitajatele 9 arengukohtumist ning individuaalse supervisiooni sessioonid. Töötasime välja süsteemse supervisiooniprotsessi. Meeskonna arengu ja koostöö toetamiseks toimusid talvepäev ja suvepäevad.

Praktikute kogukonna toetamine on oluline, et ka pärast meie kursustel osalemist saaks inimesed tuge oskuste rakendamises ja heaolu toetavate praktiliste sammude järjepidevuses.

Praktikute kogukonda kuulus 2025. a lõpuks ca 5000 inimest, kellel on võimalus regulaarselt teha juhendatult teadveloleku praktikaid, küsida nõu, jagada kogemusi ja saada toetavaid materjale. Samuti korraldasime 2 tasuta kogemuslikku veebikohtumist, kuhu kokku registreerus ligi 1150 osalejat.

Samuti viisime läbi nüüdseks juba traditsioonilise 15-päevase tasuta väljakutse, kus osalejad said iga päev praktilisi samme ning nippe ja mille seekordseks teemaks oli "Tänuvõtte ja lahkuse väljakutse koostöö ja heade suhete toetamiseks". Väljakutse lõppes tasuta veebikoolitusega "Töördõm läbi tänu ja lahkuse" (1300 registreerunut), tutvustades praktilisi teadveloleku tehnikaid, mis aitavad tugevdada koostööd ja hoolivaid suhteid. Väljakutsel osalejaid oli mitmetest ettevõtetest ja organisatsioonidest, sh SEB pank Eesti Töötukassa, Luminor Bank, Südameapteek, Paulig, Proekspert. Väljakutse pakkus praktilist tuge paljudele: osales ligi 4150 inimest.

Koostöö teiste vabaühendustega vaimse tervise kaitsetegurite arendamisel

MTÜ Aitan Eestit toel viisime 2025. a läbi neli vaimse tervise kaitsetegureid arendavat oskuste õppe kursust. Kursuste eesmärk oli kasvatada tõenduspõhise metoodika abil oskusi tööstressiga paremaks toimetulekuks ja läbipõlemise ennetamiseks neil, kes igapäevaselt tervishoius, sotsiaalsüsteemis ja hariduses ise teisi aitavad (perearstid, pereõed, koolipsühholoogid jt)

Töötajate stressijuhtimise ja vaimse vastupidavuse toetamine globaalse ebakindluse ja ühiskondlike pingete taustal

2025 aastal viisime edukalt äri- ja avalikku sektorisse oskusi, mis võimaldavad töötajatel paremini keskenduda ja organisatsioonides tööheaolu hoida. Rõõm on tõdeda, et jätkus koostööd mitmete organisatsioonidega, kus oli mõni kursus juba varem toimunud. See on kinnitus sellest, et ettevõtted tajuvad üha enam töötajate heaolu oskuste vajalikkust ja ka nende seost ettevõtte tulemustega. Samuti kohtasime mõistmist, et oskuste omandamine ja organisatsioonikultuuri integreerimine on pikem protsess, mida ühe-kahe koolitusega ei lahenda.

Ühingu teenuste usaldusväärsusele lisab kindlasti kaalu seik, et enda töötajate heaolu väärtustamisse panustavate klientide hulgas on näiteks Tallinna Ülikool, Tartu Ülikool ja Maaülikool.

MTÜ Vaikuseminutid 10. tegevusaasta

Augustis Tallinnas toimunud Vaikuseminutite 10. juubelikonverents tõi kokku õpetajad, lapsevanemad ja valdkonna spetsialistid, et keskenduda vaimsele heaolule, emotsioonide juhtimisele ja kvaliteetsetele suhetele. Teaduspõhiseid teadmisi ja praktilisi tööriistu jagasid tuntud eksperdid nagu Katrin Saali Saul, Marju Lauristin ja Marilyn Jurman, kellele järgnesid Vaikuseminutite koolitajate läbiviidud praktilised töötoad.

Sündmus pakkus olulise platvormi pikaajaliste partnerluste ja võrgustiku esiletoomiseks, tugevdades ühist vaimse tervise kogukonda. Konverentsi üks olulisemaid sõnumeid oli, et vaimse heaolu toetamine ei sünni üksnes individuaalsete oskuste kaudu, vaid ka üksteise toetamisest, kogemuste jagamisest ja ühenduse loomisest. Päeva raames tunnustati ja tänati koostööpartnereid, kes on kümne aasta jooksul aidanud ühingul kasvada Eesti üheks mõjukamaks enesejuhtimise oskuste arendajaks.

Raamatupidamise aastaaruanne

Bilanss

(eurodes)

	31.12.2025	31.12.2024
Varad		
Käibevarad		
Raha	290 530	279 563
Nõuded ja ettemaksed	1 060	21 126
Kokku käibevarad	291 590	300 689
Põhivarad		
Materiaalsed põhivarad	338	622
Kokku põhivarad	338	622
Kokku varad	291 928	301 311
Kohustised ja netovara		
Kohustised		
Lühiajalised kohustised		
Võlad ja ettemaksed	71 015	82 671
Eraldised	46 739	51 739
Sihtotstarbelised tasud, annetused, toetused	23 927	19 867
Kokku lühiajalised kohustised	141 681	154 277
Kokku kohustised	141 681	154 277
Netovara		
Eelmiste perioodide akumuleeritud tulem	147 034	140 986
Aruandeaasta tulem	3 213	6 048
Kokku netovara	150 247	147 034
Kokku kohustised ja netovara	291 928	301 311

Tulemiaruanne

(eurodes)

	2025	2024
Tulud		
Annetused ja toetused	359 417	247 960
Tulu ettevõtlusest	101 528	134 821
Kokku tulud	460 945	382 781
Kulud		
Sihtotstarbeliselt finantseeritud projektide otsesed kulud	-289 221	-168 756
Mitmesugused tegevuskulud	-110 226	-172 609
Tööjõukulud	-65 047	-41 329
Põhivarade kulum ja väärtuse langus	-284	-818
Kokku kulud	-464 778	-383 512
Põhitegevuse tulem	-3 833	-731
Intressitulud	7 046	6 779
Aruandeaasta tulem	3 213	6 048

Raamatupidamise aastaaruande lisad

Lisa 1 Arvestuspõhimõtted

Käesolev aruanne on Eesti finantsaruandluse standardist lähtuv mikroettevõtja lühendatud raamatupidamise aastaaruanne, mille eesmärk on anda aruande kasutajale raamatupidamise seaduses nõutud informatsiooni aruandekohustuslase finantsseisundi ja -tulemuse kohta.

Ettevõtte on jätkuvalt tegutsev: Jah

Lisa 2 Tööjõukulud

(eurodes)

	2025	2024
Palgakulu	90 143	65 242
Sotsiaalmaksud	29 209	21 993
Kokku tööjõukulud	119 352	87 235
Sellest kajastatud sihtotstarbeliselt finantseeritud projektide otsese kuluna	54 305	45 906
Töötajate keskmine arv taandatuna täistööajale	3	3

Lisa 3 Seotud osapooled

(eurodes)

Liikmete arv majandusaasta lõpu seisuga		
	31.12.2025	31.12.2024
Füüsilisest isikust liikmete arv	22	22

OSTETUD	2025	2024
	Teenused	Teenused
Tegev- ja kõrgem juhtkond ning olulise osalusega eraisikust omanikud ning nende valitseva või olulise mõju all olevad ettevõtjad	91 572	74 854
Kokku ostetud	91 572	74 854

Tegev- ja kõrgemale juhtkonnale arvestatud tasud ja muud olulised soodustused		
	2025	2024
Arvestatud tasu	48 075	37 021

Aruande digitaalallkirjad

Aruande lõpetamise kuupäev on: 25.06.2026

MTÜ Vaikuseminutid (registrikood: 80379284) 01.01.2025 - 31.12.2025 majandusaasta aruande andmete õigsust on digitaalselt kinnitanud:

Allkirjastaja nimi	Allkirjastaja roll	Allkirja andmise aeg
NELLI JUNG	Juhatuse liige	25.06.2026

Aruande üldkoosoleku kinnitamise staatus

Üldkoosoleku poolt kinnitatud

Tegevusalad

Tegevusala	EMTAK kood	EMTAK versioon	Põhitegevusala
Teadus- ja arendustegevus sotsiaal- ja humanitaarteaduste vallas	72201	EMTAK 2025	Jah