



Infoleht vaimse tervise
spetsialistidele
LGBT+ noortega
töötamisel

2025

praxis | mõttekoda

Koostajad: Kristel Rannaääre, Eeva Koplimets

Koordineerijad: Piret Karro-Arrak, Eveliis Padar

Töö valmimisse on andnud panuse Eke Allikvere ja Mari-Liis Sepper

Küljendaja: Risto Bakhoff

Keeletoimetaja: Eva Kinkar

Täname kõiki vaimse tervise spetsialiste, kes on panustanud selle trükise loomisesse intervjuude andmise ja materjali kommenteerimisega!

praxis | mõttekoda



Kaasrahastanud
Euroopa Liit



Väljaanne on valminud projekti “Teadmistega toetame ja jõustame LGBTQI+ inimesi tervisevõrdsuse saavutamisel” (ingl *Learning to Support and Empower LGBTQI+ People for Equality in Health, LESELEH*) raames. Konsortsiumisse kuuluvad Mõttekoda Praxis ja Eesti LGBT Ühing.

Trükis on rahastatud Euroopa Liidu poolt. Trükise sisu väljendab üksnes autorite vaateid ja arvamusi ega kajasta tingimata Euroopa Liidu seisukohti. Euroopa Liitu ei saa nende eest vastutavaks pidada.

Mõttekoda Praxis on Eesti esimene sõltumatu mittetulunduslik mõttekoda, mille eesmärk on toetada uuringutele ja osalusdemokraatia põhimõtetele rajatud poliitika kujundamise protsessi.

Väljaande autoriõigus kuulub Mõttekojale Praxis. Väljaandes sisalduva teabe kasutamisel palume viidata allikale.

Soovituslik viide: Rannaääre, K., Koplimets, E. (2025). *Infoleht vaimse tervise spetsialistidele LGBT+ noortega töötamisel*. Tallinn: Mõttekoda Praxis.

ISBN 978-9949-662-52-4

Sisukord

Sissejuhatus	4
LGBT+ noor ja vaimne tervis	5
LGBT+ noore vaimse tervise näitajad	5
Vähemusstressi mõju LGBT+ inimestele	5
Turvaline ruum ja ligipääsetav teenus	6
Veebileht ja füüsiline ruum	6
Noore LGBT+ identiteet ja andmekaitse	6
Töö LGBT+ noore ja tema vanemaga	7
Toetav vestlus LGBT+ noorega	7
Praktiline abi LGBT+ noorele	7
Kogukonna tähtsus LGBT+ noore elus	8
Toetav vestlus vanemaga, kellel on LGBT+ laps	8
Kas see võib olla faas?	9
LGBT+ noor ja probleemsed peresuhted	9
Kui perekond ei toeta LGBT+ noort	9
LGBT+ noor ja lähisuhtevägivald	10
Konversiooniteraapia oht	10
Intersooline noor	12
Intersoolisus	12
Intersoolise noore vaimne tervis ja tema toetamine	13
Transsooline noor	13
Soolise düsfooria leevendamine	14
Sooline üleminek	15
Kui noor ei saa elada vastavalt oma sooidentiteedile	15
Kui soovitud meditsiiniteenuse saamine on takistatud	15
Hormoonasendusravi ja sooandmete muutmine	16
Soolist üleminekut toetavad operatsioonid	16
Puberteeti edasilükkav ravi	16
RHK-11	17
LISA 1	18
Soolise ülemineku meditsiiniliste ja juriidiliste toimingute korraldus	18
LISA 2	20
Infoleht LGBT+ noorele	20
LISA 3	22
Info ja materjalid vaimse tervise spetsialistile	22

Sissejuhatus

LGBT+ noored vajavad vaimse tervise spetsialistide teadlikku ja toetatavat lähenemist, sest neil on suurem risk kogeda depressiooni, ärevust, toitumishäireid ja teisi vaimse tervise probleeme, samuti esineb neil sagedamini riskikäitumist. Lisaks on neil unikaalsed raskused, nagu kapist välja tulemine ja vähemusstress. Raskused tulenevad nii välisest keskkonnast, kus nad kogevad mitteaktsepteerimist, kiusamist, diskrimineerimist ja vägivalda, kui ka internaliseeritud homo- ja transvaenust.

Varasem negatiivne kogemus või hirm negatiivse kogemuse ees takistab paljusid noori abi otsimast, jättes nad oma muredega üksi. Seetõttu on võtmetähtsusega, et vaimse tervise teenused oleks LGBT+ noortele ligipääsetavad. See tähendab, et me mõistame, millised takistused on neil vajalike teenusteni jõudmisel, ja oskame neid takistusi minimeerida. Oleme loonud selle materjali, et leiaksid siit inspiratsiooni, kuidas LGBT+ noori vaimse tervise teekonnal aidata.

Infolehe lõpus on lisad. Lisa 1 annab ülevaate, mida peab praegu Eestis tegema, et saada hormoonasendusravi või muuta oma juriidilisi sooandmeid ja nime. Lisas 2 on oluline info noorele kogukonna leidmise ja vaimse tervise abi kohta, mida saab välja printida või kopeerida ja noorele või tema vanemale kaasa anda. Lisasse 3 on koondatud kasulik eestikeelne info ja ilmunud materjalid, mida saab QR-koodi abil lihtsalt avada.



Materjal on leitav ka veebist: https://www.praxis.ee/uploads/2025/02/Infoleht_vaimse_tervise_spetsialistidele-LGBT+_noortega_tootamisel.pdf

Soovime sulle inspireerivat lugemist ja avatud meelt, et pakkuda parimat tuge LGBT+ noortele!

LGBT+ noor ja vaimne tervis

LGBT+ noore vaimse tervise näitajad

Rahvusvahelised uuringud näitavad, et LGBTI noorte depressiooninäitajad on kõrgemad, võrreldes teiste noorte ärevus- ja depressiooninäitajatega.^{1,2} 2020. aasta Soome uuringust selgub, et Soomes elavatel seksuaal- ja soovähemusse kuuluvatel noortel on eakaaslastega võrreldes kolm korda enam ärevushäirete sümptomeid, kaks ja pool korda enam depressiooni sümptomeid ning kaks ja pool korda rohkem üksindustunnet.³ Euroopa Liidu Põhiõiguste Ameti (FRA) 2023. a LGBTIQ uuringu järgi on 15–17aastaste Eesti LGBTIQ noorte hulgas viimase aasta jooksul suitsiidimõtteid mõelnud 38% harva, 24% sagedasti ja 9% pidevalt. 28% on teinud elu jooksul enesetapukatse.⁴

Vaimse tervise probleeme ei põhjusta LGBT+ identiteet, vaid negatiivsed tegurid, nagu häbimärgistus, homo- ja transvaenulikud hoiakud, vägivald, diskrimineerimine, perekondliku toe puudumine ning nn kapis olemisega ja/või väljatulemisega seotud pinged.

Vähemusstressi mõju LGBT+ inimestele

Vähemusstress kirjeldab püsivat stressi, mida LGBT+ inimesed võivad diskrimineerimise ja stigmatiseerimise tõttu tunda. Vähemusstressi teooria järgi saab LGBT+ inimeste kehvemaid vaimse ja füüsilise tervise näitajaid selgitada asjaoluga, et nende eludes on ühiskondliku

¹ Michael P. Marshal et al., [Suicidality and Depression Disparities Between Sexual Minority and Heterosexual Youth: A Meta-Analytic Review](#). *Journal of Adolescent Health*, 2011, 49(2), 115–123.

² Sophia Choukas-Bradley, Brian C. Thoma, [Mental health among LGBT youth. Gender and sexuality development: Contemporary theory and research](#). Springer, 2020.

³ Satu Jokela et al., Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten hyvinvointi. Helsinki, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2020; Sara Arumetsa, Eveliis Padar, [Minu tervis, minu õigused. Taskuteatmik LGBTIQ+ inimestele. Mõttekoda Praxis](#), 2024, 21.

⁴ Euroopa Liidu Põhiõiguste Amet, [LGBTIQ at a crossroads: progress and challenges](#). Publications Office of the European Union, 2024.

stigma tõttu muu elanikkonnaga võrreldes rohkem stressitekitajaid.⁵ Hirm negatiivse kogemuse ees, isegi kui otsest negatiivset kogemust ei ole olnud, võib olla oluline stressitekitaja. Seetõttu on oluline LGBT+ inimestega töötades tegeleda mitte ainult kogetud diskrimineerimise, stigmatiseerimise ja vägivallaga, vaid pöörata tähelepanu ka hirmule, mida nad võivad kogeda, kartes negatiivset kogemust, ning panna tähele, kuidas hirm nende elukvaliteeti mõjutab.

Turvaline ruum ja ligipääsetav teenus

Hirm negatiivse kogemuse ees võib jätta noored abita või viia vajaliku toe saamiseni liiga hilja. Turvaline ja ligipääsetav teenus võimaldab neil jagada muresid ja identiteediküsimusi, toetades nende enesehinnangut ja heaolu. Kuna noored ei pruugi teada, milline spetsialist on neile turvaline ja suhtub nende muredesse toetavalt, on oluline teha teadlikke samme avatuse näitamiseks.

Veebileht ja füüsiline ruum

Turvalise ja ligipääsetava teenuse loomiseks on oluline näidata avatust nii veebis kui ka füüsilises ruumis. Veebilehel saab seda teha, kasutades „Kõik on teretunud“ märgist, LGBT+ sümboleid ning kaasavat keelt ja terminoloogiat. Füüsilises ruumis aitavad turvatunnet luua LGBT+ postrid ja infomaterjalid ning samuti „Kõik on teretunud“ märgis. Lisaks on oluline tagada soopõhiste ruumide ligipääsetavus, pakkudes näiteks sooneutraalseid tualette ja prügikaste menstruaaltoodetele kõigis tualettruumides ning arvestades palatisse suunamisel noore sooidentiteeti.

Noore LGBT+ identiteet ja andmekaitse

LGBT+ noorte identiteet ja andmekaitse on tundlik teema, mis vajab tasakaalu privaatsuse ja terviseinfo säilitamise vahel. Eestis on

⁵ Sara Arumetsa, Eveliis Padar, [Minu tervis, minu õigused. Taskuteatmik LGBTIQ+ inimestele. Mõttekoda Praxis, 2024, 17.](#)

võimalik epikriis nii vanemate kui ka teiste tervishoiutöötajate eest eraldi lukustada. Lukustamine võib tekitada kodus pingeid või takistada tervishoiutöötajate teadlikkust noore tervises seisundist, mis võib osutuda oluliseks edasise ravi või toe pakkumisel. Samas võib noore LGBT+ identiteedi avalikustamine ilma tema nõusolekuta viia stigmatiseerimiseni ja ohustada tema heaolu ja tervist. On oluline sellest noorega rääkida ja talle selgitada erinevaid võimalusi ja nende tagajärgi, et noor saaks teha teadliku valiku.

Töö LGBT+ noore ja tema vanemaga

Toetav vestlus LGBT+ noorega

Toetava vestluse aluseks on sobiva ja ajakohase sõnavara kasutamine ning noore identiteedi ja autonoomia austamine. Kasuta noore eelistatud nime ja tema sooidentiteedile vastavaid sõnu (nt noormees, neiu vms). Kuula tema kogemust avatud meelega ja hinnanguvabalt, toetades enesemääratlemist ning tunnustades soolist ja seksuaalset mitmekesisust, sealhulgas mittebinaarsust. Ära eelda tema seksuaalset orientatsiooni ega soolist identiteeti ning väldi oletusi ka tema partneri või vanemate soo kohta. Neutraalne küsimus, nagu „Mis soost on sinu partner?“, võib julgustada LGBT+ noort ennast avama. Küsi otse ja tundlikult, milliseid sõnu ta enda kohta eelistab, et pakkuda kindlustunnet enesemääratluse väljendamisel. Väär või vananenud sõnavara võib kahjustada noore enesehinnangut ja teievahelist usaldust.

Praktiline abi LGBT+ noorele

Vaimse tervise spetsialist saab LGBT+ noorele pakkuda lisaks vaimse tervise nõustamisele ka mitmekülgset praktilist tuge, suunates ta ressursside ja toetavate teenuste juurde, millest noor ei pruugi olla teadlik, nt kogukonna leidmine; teaduspõhine LGBT+ info, mis aitab tal mõista enda identiteeti ja vajadusi; juhised, kuidas suhelda perega või kuidas tulla kapist välja; kust leida infot soolise ülemineku ja

abivahendite kohta, mis toetavad soolist eneseväljendust.

Kool on keskkond, kus noor veedab suure osa oma päevast, mistõttu on oluline pöörata tähelepanu ka sellele, kuidas kool saab toetada LGBT+ noore heaolu. Paljudes koolides on endiselt levinud soopõhine jaotus kehalise kasvatuse ja käsitöö tundides, mis võib trans- ja mittebinaarsetele noortele olla keeruline kogemus. Küsimusi tekitab ka soopõhiste ruumide, nagu tualeti ja riietusruumi kasutamine – kuidas tagada, et need oleksid ligipääsetavad ja turvalised kõigile? Selliste ja paljude teiste kooliteemaliste küsimustega saab noore suunata nt Rajaleidjasse.

Kogukonna tähtsus LGBT+ noore elus

Uuri, kas noorel on kontakte teiste LGBT+ noortega ja kas ta sooviks nendega kontakti luua, sest kogukonna tugi sisendab kuuluvustunnet ja enesekindlust ning aitab leida vastuseid küsimustele eneseleidmise teekonnal. Kogukond on LGBT+ noore elus tähtis, pakkudes turvalist ja toetavat keskkonda, kus noor saab oma kogemusi jagada ja tunda, et ta pole üksi. Kogukond aitab vähendada tõrjutuse ja stigmatiseerituse tundeid, pakkudes kuuluvustunnet, tuge ja võimalust kohutada sarnaste kogemustega inimestega. Kogukonnast saab noor infot LGBT+ inimestele suunatud teenuste (tugigrupid, nõustamisteenused) ja võimaluste kohta, mis aitavad noorel oma identiteeti paremini mõista ja aktsepteerida. Lisaks võimaldab kogukond tal end vabalt väljendada, enesekindlust arendada ja tähenduslikke suhteid luua.

Toetav vestlus vanemaga, kellel on LGBT+ laps

Julgusta vanemat oma tundeid väljendama, olgu selleks lein, mure, süü või segadus, rõhutades, et kõik emotsioonid on loomulikud. Esita küsimusi, mis aitavad vanemal oma lapse identiteeti paremini mõista ning leida viise, kuidas last toetada ja temaga paremini suhelda. Kinnita, et lapse toetamine ei pea olema täiuslik, vaid siiras ja järjepidev.

Julgusta vanemat otsima teisi sarnase kogemusega inimesi, st vanemaid, kel on LGBT+ laps. Selgita, et teiste vanematega kohtumine

ja kogemuste vahetamine võib aidata tal paremini toime tulla oma teekonnaga ja leida lahendusi praktilistele küsimustele. Vanemad võivad lisainfo ja toe saamiseks pöörduda Eesti LGBT Ühingusse, kus mh pakutakse kogemusnõustamist ja tugigruppi transinimeste vanematele.

Vanemaga tuleks läbi rääkida, mida on sobiv oma lapsega jagada ja mida mitte. On oluline, et ka vanem leiaks enda ümber toetajad, kellega oma mõtteid ja tundeid jagada. Selleks võib olla toetav lähedane, vaimse tervise spetsialist, kogemusnõustaja või tugigrupp.

Kas see võib olla faas?

Noore identiteediotsingud on loomulik osa enesearengust ning on oluline pakkuda talle selles protsessis toetust ja mõistmist. Kui noor peaks jõudma lõpuks arusaamale, et ta ei ole LGBT+ identiteediga, on tal siiski olnud võimalus end turvalises ja toetavas keskkonnas avastada. See kinnitab talle, et identiteedi mõtestamine on loomulik ning et tema mõtteid ja tundeid on võetud tõsiselt.

Vanema või spetsialistina on oluline vältida noore identiteedi eitamist, sest see võib tekitada usaldamatust ja takistada tema eneseavastust. Toetav ja avatud suhtumine aitab noorel end paremini mõista ja oma tegelikku olemust tundma õppida. Sõltumata lõplikust identiteedist on see protsess oluline osa noore arengust. Usalduslik keskkond aitab tal kasvada enesekindlaks ja eneseteadlikuks inimeseks.

LGBT+ noor ja probleemsed peresuhted

Kui perekond ei toeta LGBT+ noort

LGBT+ noore ja tema vanemate probleemseid suhteid võib vaadata mittetoetamise ja mitteaktsepteerimisena. Mittetoetamine tähendab passiivset olekut, kus noor ei saa vanematelt tuge, aga vanemad ei tööta ka otseselt noore vastu. Mitteaktsepteerimine on vägivalla vorm, mille kohta on pikemalt kirjutatud alapeatükis „LGBT+ noor ja lähisuhtevägivald“.

Kui LGBT+ noorel puudub perekonna tugi, tuleb talle kogukonna, spetsialistide ja kaasavate tegevustega luua turvaline keskkond, mis toetaks tema heaolu ja arengut. Siin saavad aidata sugulased, lastekaitse, kool (koolipsühholoog, lemmikõpetaja jt), noortekeskus, KOVi spetsialistid, LGBT+ organisatsioonid (lisa 2) jt. Oluline on leida toetavaid inimesi, keda noor usaldab, ja tegevusi, kus ta saab ennast teostada.

LGBT+ noor ja lähisuhtevägivald

Tegeledes LGBT+ noorte vaimse tervisega, on oluline märgata ka neid ümbritsevaid suhteid, sh sugulussuhteid. Paarisuhtes olevate LGBT+ inimeste lähisuhtevägivalla esinemise tõenäosus on ülejäänud populatsiooniga võrreldes sarnane või kõrgem.^{6,7} Lähisuhtevägivalda esineb ka sugulussuhetes, nt kui vanem ei aktsepteeri oma lapse LGBT+ identiteeti. Seetõttu on oluline meeles pidada, et kui LGBT+ noor sõltub vanemast või hooldajast, kes teda ei aktsepteeri, peaks huvi tundma, kuidas mõjutab see noore heaolu ja tervist. Kui on kahtlus, et noore heaolu või tervis võivad olla ohus, tuleb alati ühendust võtta valla või linnavalitsuse lastekaitsetöötajaga või helistada lasteabitelefonil 116 111.

Konversiooniteraapia oht

Konversiooniteraapia mõistet kasutatakse katuserminina erinevate sekkumiste kirjeldamiseks, mida ühendab usk, et inimese seksuaalset sättumust või soolist identiteeti saab ja tuleb muuta.⁸ Kasutatakse ka mõisteid „konversioonipraktikad“ ja „ümberpööramistoimingud“.

⁶ Vittorio Lingiardi, Nicola Nardelli, [Psychodynamic practice and LGBT communities](#), (toim-d David Kealy, John S. Ogrodniczuk) *Contemporary Psychodynamic Psychotherapy*, Academic Press, 2021, 267–279.

⁷ Vittorio Lingiardi, Nicola Nardelli, [Partner relational problem: Listening beyond homo-ignorance and homo-prejudice](#). *The LGBT casebook*, 2012, 223–230.

⁸ [Report on conversion therapy. Independent Expert on protection against violence and discrimination based on sexual orientation and gender identity, 2020.](#)

Kuigi konversiooniteraapia ei ole Eestis seadusega keelatud, on Euroopa Parlament selle hukka mõistnud.⁹ Samuti on ÜRO sõltumatu ekspert andnud ülemaailmse soovitusel see ebainimlik ja alandav praktika keelustada.¹⁰

Konversiooniteraapia ei hõlma ainult äärmuslikke meetodeid – nagu elektrišokiravi või hormoonravi – seksuaalse iha kontrollimiseks, vaid võib esineda ka näiliselt tavalise nõustamise vormis, kus inimest püütakse veenda, et tema LGBT+ identiteet on ebanormaalne või ebaterve. Selline praktika võib hõlmata küsimusi ja arutelusid, mis seavad inimese identiteedi kahtluse alla, põhjustades häbi ja enesesüüdistusi.¹¹

Konversiooniteraapia suhtes on kaitsetumad alaealised ja vanematest sõltuvad noored täiskasvanud. See on vägivalda vorm, mis võib noorele traumaatiliselt mõjuda. Konversioonipraktikate kahtluse korral kaasa lastekaitsetöötajad ja muud asjakohased institutsioonid, et tagada noore kaitse ja pakkuda vajalikku tuge.

Euroopa Liidu Põhiõiguste Ameti uuringu järgi on 41% Eesti 15–17aastastest vastanutest kogenud konversioonitoiminguid. 25% vastanutest ütles, et konversioonitoiminguid sooritasid nende vanemad. 24% ütles, et on kogenud vaimset vägivalda ja alandamist, 2% füüsilist vägivalda. 3% vastanutest ütles, et kogetud konversioonitoiminguks oli psühholoogiline või psühhiaatriline ravi.¹²

⁹ [Euroopa Parlamendi 17. veebruari 2022. aasta resolutsioon inimõigusi ja demokraatiat maailmas ning Euroopa Liidu poliitikat selles valdkonnas käsitleva 2021. aasta aruande kohta. Euroopa Parlament, 2022; Sara Arumetsa, Eveliis Padar, Minu tervis, minu õigused. Taskuteatmik LGBTQI+ inimestele. Mõttekoda Praxis, 2024, 37.](#)

¹⁰ [Report on conversion therapy. Independent Expert on protection against violence and discrimination based on sexual orientation and gender identity, 2020; Sara Arumetsa, Eveliis Padar, Minu tervis, minu õigused. Taskuteatmik LGBTQI+ inimestele. Mõttekoda Praxis, 2024, 37.](#)

¹¹ [Report on conversion therapy. Independent Expert on protection against violence and discrimination based on sexual orientation and gender identity, 2020.](#)

¹² Euroopa Liidu Põhiõiguste Amet, [LGBTIQ at a crossroads: progress and challenges. Publications Office of the European Union, 2024.](#)

Intersooline noor

Intersoolisus

Intersoolisus on katusetermin, mis viitab sootunnuste (sugukromosoomid, reproduktiivorganid ja hormonaalsüsteem) variatsioonidele, mis on atüüpilised ehk ei vasta normile, mida peetakse omaseks mehe või naise kehale. Meditsiinis kasutatakse ka lühendit DSD (*differences of sex development*) ehk sootunnuste variatsioonid või sootunnuste arengu erinevused.

Intersoolisus on loomulik osa inimeste mitmekesisuses, mis on sünnipärane ja võib avalduda erineval moel – mõnikord on see tuvastatav juba sünnil, kuid teinekord avaldub see alles hilisemas elus, näiteks puberteedieas. Enamasti ei ole need tunnused tervisele kahjulikud ega vaja meditsiinilist sekkumist. Samas võivad mõned sootunnuste variatsioonid tekitada terviseprobleeme, mis vajavad tähelepanu ja õiget käsitlemist.

Kui sootunnuste variatsioon ei põhjusta vaevusi ega mõjuta inimese tervist, ei ole esteetilistel põhjustel tehtavad meditsiinilised sekkumised vajalikud, kui inimene seda ise ei soovi. Üks suurimaid probleeme intersooliste kogukonnas ongi laste opereerimine ilma nende teadliku nõusolekuta, sageli esteetilistel põhjustel. Sellised sekkumised võivad rikkuda inimese õigust kehalisele puutumatuks ja tekitada hilisemas elus probleeme keha ja/või sooidentiteediga. On oluline austada iga inimese kehalist autonoomiat ja tagada, et meditsiinilised otsused lähtuksid eelkõige inimese vajadustest ja soovidest.¹³

Mõned intersoolised inimesed ei pruugi end samastada intersoolisuse või DSD terminitega ega pea seda oma identiteedi oluliseks osaks, samas kui teised tunnevad, et need terminid kirjeldavad nende kogemust ja kuuluvad nende identiteedi juurde.

¹³ [IGLYO, OII Europe, EPA, Supporting your intersex child – A parents' toolkit, 2018.](#)

Intersoolise noore vaimne tervis ja tema toetamine

Intersooliste noorte vaimne tervis on märkimisväärselt halb, sh nt enesetapumõtete esinemissagedus on kõrge. Intersooliste noorte halba vaimset tervist mõjutavad sotsiaalne stigma, diskrimineerimine ja varased mittevajalikud meditsiinilised sekkumised. Need tegurid põhjustavad sageli kroonilist stressi, identiteedikriise ja madaldavad enesehinnangut, mis suurendab vaimse tervise probleemide riski.¹⁴

Intersoolise noore enesehinnangut ja vastupanuvõimet toetab turvaline keskkond, kus tema identiteeti väärtustatakse ja aktsepteeritakse. Positiivse narratiivi edendamine kehalise mitmekesisuse kohta aitab vähendada häbi ja stigmat, toetades samal ajal noore kehakuvandit. Kui noor on kogenud varaseid mittevajalikke meditsiinilisi protseduure ilma teadliku nõusolekuta, on oluline pakkuda talle tuge, et toime tulla nende kogemuste ja nende mõjuga vaimsele tervisele. Psühholoogiline abi, mis keskendub positiivse kehakuvandi ja identiteedi arendamisele, võib olla väga kasulik, arvestades ühiskondlikku survet sobituda binaarsetesse sugudesse. Lisaks võivad noored vajada õigusalast tuge kehalise puutumatuse ja enesemääratluse küsimustes, milleks on hea suunata nad kogukonna juurde.

Transsooline noor

Transsoolisel inimesel ei ühti sünnil määratud sugu tema tunnetusliku sooga. Transsooline inimene võib olla mees, naine, asooline, sootu, soovoolav jne. Sünnil määratud soo ja tunnetusliku soo erinevus ei ole tervises seisund, olgugi et paljud transsoolised inimesed võivad seoses soolise üleminekuga soovida ja/või vajada erinevaid tervishoiuteenuseid.

Oluline on arvestada, et sooidentiteedi mõistmine ja väljendamine on individuaalne protsess – iga inimese kogemus on ainulaadne

¹⁴ Myeshia N. Price, Amy E. Green, Jonah P. DeChants, Carrie K. Davis, [The mental health and well-being of LGBTQ youth who are intersex. The Trevor Project, 2021.](#)

ning vajab personaalset lähenemist. Transinimeseks olemine iseeneses ei ole vaimse tervise probleem. Küll aga on paljudel transinimestel vaimse tervise muresid, mis tulenevad vähemusstressist, kogetud transvaenust ja soolisest düsfooriast.

Praegu peavad ilma vaimse tervise probleemideta transinimesed pöörduma psühhiaatri poole, kui nad soovivad saada ligipääsu soolise ülemineku teenustele, nagu hormoonasendusravi ja juriidiliste sooandmete muutmine, sest nende teenuste saamiseks nõutakse diagnoosi.

Soolise düsfooria leevendamine

Transinimesed võivad kogeda oma kehaga seoses negatiivseid tundeid, mida sageli kirjeldatakse terminiga „sooline düsfooria“. See tõttu on oluline leida lahendusi, kuidas inimene ennast oma kehas paremini tunda saaks. Võimalikud sammud on näiteks soengu ja riietuse muutmine, meigi kasutamine, kehahoiaku ja maneeride muutmine, trenn, hääletreening, *binder*'i ja teiste abivahendite kandmine ning erinevad meditsiiniteenused, nagu hormoonasendusravi, menstruatsiooni peatamine ja kirurgia. Palju aitab ka õige sõnavara kasutamine, toetavate ja mõistvate inimeste seltskonnas viibimine, teiste transsooliste inimestega suhtlemine ja düsfooriat esile kutsumate olukordade minimeerimine. Vaimse tervise spetsialist saab aidata inimesel kaardistada olukordi, mis kõige rohkem raskuseid valmistavad ja neile koos lahendusi otsida.

Tasub uurida, kuidas noor ise oma enesetunnet parandab ja milliseid abivahendeid kasutab. On oht, et ta võib hakata otsima hormoonravi mustalt turult, järgida ohtlikke dieete või kasutada tervisele kahjulikke abivahendeid, nt rindade sidumine koduste vahenditega. Rindade peitmiseks tuleks kasutada õige suurusega *binder*'it ning järgida selle kandmise ajapiiranguid. Kui noor on juba kasutusele võtnud ennast kahjustavad meetmed, viitab see suurele abivajadusele ning on oluline leida tervislikumad alternatiivid.

Sooline üleminek

Sooline üleminek on protsess, mille käigus hakatakse elama vastavalt oma soolisele identiteedile. Selle tähendus ja etapid võivad eri inimestel erineda. Näiteks võib üleminekut läbiv inimene hakata enda kirjeldamiseks kasutama uut nime, uusi soolistatud või just sooneutraalseid sõnu, muuta oma soolist eneseväljendust, juriidilise soo andmeid või kasutada üleminekut toetavaid tervishoiuteenuseid.¹⁵ Pole ühte õiget viisi sooliseks üleminekuks. Vaimse tervise spetsialistid saavad aidata inimesel oma soove ja vajadusi kaardistada, et leida just temale õige teekond.

Kui noor ei saa elada vastavalt oma sooidentiteedile

Transsoolised noored, kes ei saa avalikult elada vastavalt oma tunnetuslikule soole, ei saa kasutada eelmainitud võimalusi, et ennast oma kehas paremini tunda. Siiski on olemas viise, kuidas noore heaolu parandada. Vahel võivad ka väikesed ja teistele nähtamatud muudatused palju aidata – saab kanda sooneutraalseid riideid ja soengut; eemaldada või kinni katta peegleid; kanda riiete all aluspesu, mis vastab noore sooidentiteedile; kanda soovitud riideid üksi kodus olles; käia pesemas pimedas ruumis, kus on keha vähem näha; osaleda kinnistel transinimeste kohtumistel, kus saab ennast vabalt väljendada jne. Lahenduste leidmisel tuleb olla loov.

Kui soovitud meditsiiniteenuse saamine on takistatud

Meditsiiniteenuse saamine võib olla takistatud näiteks vanuse, ooteaja, mittebinaarse identiteedi või finantsolukorra tõttu. Sellises olukorras tuleb leida teisi viise, kuidas enesetunnet parandada. Teenuse mittaamisega leppimine võib olla keeruline ning inimesed võivad

¹⁵ Sara Arumetsa, Eveliis Padar, [Minu tervis, minu õigused. Taskuteatmik LGBTQI+ inimestele. Mõttekoda Praxis, 2024, 33.](#)

vajada spetsialisti abi, et olukorda aktsepteerida ning uusi eesmäärke ja võimalusi leida.

Hormoonasendusravi ja sooandmete muutmine

Nime muutmise, hormoonasendusravi ja juriidilise soo tunnustamise protsessi tänane korraldus on kirjas lisa 1. Nime saab praegu muuta avalduse alusel, hormoonasendusravile saamine ja juriidilise soo tunnustamine on aga pikk teekond, mis kestab aastaid ja mille jooksul tuleb korduvalt eri arstidele oma sooidentiteeti tõestada. Selle teekonna läbimine võib olla vaimselt kurnav. Vaimse tervise spetsialistid saavad aidata inimestel leida vajalikku infot ja pakkuda tuge selle protsessi läbimiseks.

Soolist üleminekut toetavad operatsioonid

Soolist üleminekut toetavaid operatsioone on palju erinevaid. Kas ja millist operatsiooni keegi vajab, oleneb inimesest. Suureks probleemiks on operatsioonide kõrge hind. See võib tähendada aastatepikkust rahakogumist vajaliku operatsiooni saamiseks ning mõned operatsioonid võivad hinna tõttu jääda kättesaamatuks.

Eestis tehakse ülakehaoperatsioone (rinnanäärme eemaldamine ja rinnanibu maskuliniseerimine või rindade suurendamine), hüsterektomiat, ooforektomiat, orhiektomiat, näokirurgiat ja häälepaelte operatsioone.¹⁶

Operatsioonide kohta saab pikemalt lugeda Praxise juhendmaterjalist „Trans-tervishoiu põhitõed“ (lisa 3).

Puberteeti edasilükkav ravi

Puberteedi edasilükkamine saab tõhusamalt ära hoida psühholoogilist stressi ja soolise düsfooria negatiivseid tagajärgi.

¹⁶ Eke Allikvere, Mari-Liis Sepper, [Trans-tervishoiu põhitõed. Juhendmaterjal tervishoiutöötajale. Mõttekoda Praxis, 2024, 37.](#)

Puberteeti edasilükkaval ravigi on kaks eesmärki:

1. Anda noorele rohkem aega avastada oma soolist identiteeti, et jõuda selgusele, kes ta on, kas ta soovib sooliselt üle minna ning kas ja milliseid meditsiinilisi teenuseid ta selleks vajaks.
2. Vältida teiseste sootunnuste teket, mida on hiljem raske või võimatu tagasi pöörata, kui noor soovib sooliselt üle minna.

Puberteeti edasilükkavale ravile ei pea järgnema sooline üleminek. Ravi võib kesta paar aastat ning siis tehakse otsus, kas lõpetada puberteeti edasilükkamine või minna üle hormoonasendusravile.¹⁷

Pikemalt saab puberteeti edasilükkava ravi kohta lugeda Praxise juhendmaterjalist „Trans-tervishoiu põhitõed“ (lisa 3).

RHK-11

Eestis võetakse peagi kasutusele RHK-11, mis ei käsitle transsoolisust enam psüühikahäirena, vaid seksuaaltervisega seotud seisundina. Uus diagnostiline kategooria on „sooline ebakõla“ (ingl *gender incongruence*).

¹⁷ Eke Allikvere, Mari-Liis Sepper, [Trans-tervishoiu põhitõed. Juhendmaterjal tervishoiutöötajale. Mõttekoda Praxis, 2024, 28.](#)

LISA 1

Soolise ülemineku meditsiiniliste ja juriidiliste toimingute korraldus

Hormoonasendusravi ja juriidilise soo tunnustamine Eestis

Juhul kui noor soovib hormoonasendusravi või sooandmete muutmist, siis praegu peab ta selleks läbima sotsiaalministeeriumi juurde loodud arstliku ekspertiiskomisjoni. Siin on vajalik teekond samudena lahti kirjutatud. Oluline on meeles pidada, et transinimeste vajadused on erinevad. Kõik ei vaja hormoonasendusravi ja kõik ei soovi vahetada sooandmeid.

1. Avaldus sotsiaalministeeriumile. Arvestada tuleb pika ooteajaga. Avalduse saab esitada enne täisealiseks saamist.
2. Psühhiaatri hinnang ja diagnoosi saamine.
3. I arstlik komisjon.
4. Arstliku komisjoni positiivse otsuse korral saadetakse inimesele koju tervise- ja tööministri käskkiri, mis lubab alustada soolise ülemineku meditsiinitoimingutega.
5. Kui inimene soovib hormoonasendusravi, võib nüüd endokrinoloog ravi välja kirjutada. Hormoonasendusravi ei ole teiste meditsiiniliste ja juriidiliste toimingute saamiseks kohustuslik eeldus. Transteadliku endokrinoloogi soovitusel võib küsida Eesti LGBT Ühingult või Eesti Transinimeste Ühingult. Enne hormoonasendusraviga alustamist tasub mõelda sugurakkude külmutamisele.
6. Kui inimene soovib vahetada sooandmeid (sootähis, isikukood), on vaja teha uus avaldus sotsiaalministeeriumile.
7. II arstlik komisjon.
8. Komisjoni positiivse otsuse korral tohib inimene vahetada ära oma sooandmed.

Kirurgilise sekkumise puhul oleneb operatsioonist ja teenusepakku-

jast, kas on vaja arstliku komisjoni positiivset otsust või mitte. Rohkem infot leiab Eesti LGBT Ühingu koduleheküljelt (lisa 3).

Nimevahetus

Nime muutmiseks tuleb esitada avaldus Tallinna perekonnaseisumetile, Tartu linnavalitsusele, Pärnu linnavalitsusele või Jõhvi vallavalitsusele. Avalduse saab esitada digitaalselt. Nimeseadus lubab juriidilisele soole mittevastava nime anda ainult mõjuval põhjusel. Seetõttu on oluline vajadusel põhjenduseks märkida transsooline identiteet. Alaealise nime muutmise avalduse esitab tema hooldusõiguslik vanem. Kuna nime sobivuse otsustab asutus, on hea enne avalduse esitamist ametniku käest küsida, kas soovitud nimi sobib. Lisaküsimuste korral saab infot nimevahetusega tegelevatelt asutustelt või Eesti LGBT Ühingust.

Puberteeti edasilükkav ravi

Puberteeti edasilükkava ravi sooviga pöörduda (laste)endokrinoloogipoole. Sobiva spetsialisti leidmiseks võib küsida nõu Eesti LGBT Ühingult.

Infoleht LGBT+ noorele

Kogukonna toetus

LGBT+ kogukond saab pakkuda tuge, mõistmist, kuuluvustunnet ja turvalist keskkonda. Kohtumine sarnaste inimestega aitab ennast paremini mõista, vähendada tõrjutuse tunnet ja suurendada enesekindlust. Erinevad LGBT+ organisatsioonid pakuvad selleks erinevaid teenuseid – juriidiline abi, vabaajaüritused, tugigrupid, psühholoogiline nõustamine, kogemusnõustamine jne.



Eesti LGBT Ühing tegeleb huvikaitsega, koolitab spetsialiste ning pakub tugigruppe, juriidilist-, psühholoogilist- ja kogemusnõustamist.

www.lgbt.ee



Eesti Transinimeste Ühing seisab trans- ja mittebinaarsete inimeste ning muude soovähemuste huvide ja heaolu eest Eestis, veab taskuhäälingut Lilla Agenda ning viib läbi tugigruppe.

www.transinimesed.ee



Peemoti keskus on LGBT+ kogukonnale suunatud keskus Tartus, mis pakub tugigruppi ja erinevaid kogukonnale suunatud üritusi.

www.peemot.ee



Q-space arendab kväärkultuuri, organiseerib harivaid üritusi ja toetab kogukonda.

www.q-space.ee



Rohkem infot organisatsioonide ja ürituste kohta leiad aadressilt

www.lgbt.ee/leia-kogukond

Vaimse tervise märkamine

Sinu vaimne tervis on oluline – märka seda, hoolitse selle eest ja ära jää oma murega üksi. Vajadusel võta ühendust LGBT+ organisatsiooniga või kasuta kriisiolukorras allolevaid telefoninumbreid ja veebinõustamisteenuseid.

Vaimse tervise abi:

Lasteabi – tel 116111 (24 h), veebinõustamine lasteabi.ee

Ohvriabi – tel 116006 (24 h), veebinõustamine palunabi.ee

Peaasi – veebinõustamine peaasi.ee

Hädaabi – tel 112

Materjalid ja info LGBT+ noorele

Kui tahad teada, kuidas LGBT+ inimesena enda ja oma lähedaste tervise eest hoolitseda, ära tunda diskrimineerimist tervishoius ja oma õiguste eest seista, siis vaata taskuteatmikku „[Minu tervis, minu õigused. Taskuteatmik LGBTQI+ inimestele](#)“.

Kui otsid usaldusväärset infot LGBT+ inimeste vaimse tervise, kaapist välja tulemise, soolise ülemineku, õiguste, toetuse ja muu olulise kohta, siis vaata Eesti LGBT Ühingu kodulehte www.lgbt.ee.

Kui otsid LGBT+ sõbralikke spetsialiste (psühholoog, psühhiaater, endokrinoloog, kosmeetik jne), siis võta ühendust Eesti LGBT Ühinguuga info@lgbt.ee.

LISA 3

Info ja materjalid vaimse tervise spetsialistile



Eesti LGBT Ühing:
Info spetsialistidele
www.lgbt.ee/spetsialist



LGBT+ sõnastik
www.lgbt.ee/sonastik



Praxis:
„Mida peaksin teadma LGBTQI inimeste kohta?
Juhendmaterjal tervishoiutöötajatele“
<https://www.praxis.ee/uploads/2022/08/Mida-peaksin-teadma-LGBTQI-inimeste-kohta-juhendmaterjal-tervishoiutootajatele.pdf>



„Trans-tervishoiu põhitõed“
<https://www.praxis.ee/uploads/2022/08/Transtervishoiu-pohitoed.pdf>



„Tervishoiutöötajate ja tudengite hoiakud ja teadlikkus seoses LGBTI inimestega“
<https://www.praxis.ee/uploads/2022/08/Tervishoiutootajate-ja-tudengite-hoiakud-ja-teadlikkus-seoses-LGBTI-inimestega.pdf>



„Minu tervis, minu õigused. Taskuteatmik LGBTQI inimestele“
<https://www.praxis.ee/uploads/2022/08/Minu-tervis-minu-oigused-taskuteatmik-LGBTQI-inimestele.pdf>

