

# MAJANDUSAASTA ARUANNE

**aruandeaasta algus:** 01.01.2023

**aruandeaasta lõpp:** 31.12.2023

**nimi:** MTÜ Vaikuseminutid

**registrikood:** 80379284

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

**postisihnumber:** 63229

**telefon:** +372 5541310

**e-posti aadress:** [info@vaikuseminutid.ee](mailto:info@vaikuseminutid.ee)

**veebilehe aadress:** [www.vaikuseminutid.ee](http://www.vaikuseminutid.ee)

## Sisukord

<b>Tegevusaruanne</b>	<b>3</b>
<b>Raamatupidamise aastaaruanne</b>	<b>7</b>
<b>Bilanss</b>	<b>7</b>
<b>Tulemiaruanne</b>	<b>8</b>
<b>Rahavoogude aruanne</b>	<b>9</b>
<b>Netovara muutuste aruanne</b>	<b>10</b>
<b>Raamatupidamise aastaaruande lisad</b>	<b>11</b>
<b>Lisa 1 Arvestuspõhimõtted</b>	<b>11</b>
<b>Lisa 2 Nõuded ja ettemaksud</b>	<b>13</b>
<b>Lisa 3 Maksude ettemaksud ja maksuvõlad</b>	<b>13</b>
<b>Lisa 4 Materiaalsed põhivarad</b>	<b>14</b>
<b>Lisa 5 Võlad ja ettemaksud</b>	<b>14</b>
<b>Lisa 6 Eraldised</b>	<b>15</b>
<b>Lisa 7 Sihtotstarbelised tasud, annetused ja toetused</b>	<b>15</b>
<b>Lisa 8 Annetused ja toetused</b>	<b>16</b>
<b>Lisa 9 Tulu ettevõtlusest</b>	<b>16</b>
<b>Lisa 10 Tööjõukulud</b>	<b>17</b>
<b>Lisa 11 Seotud osapooled</b>	<b>17</b>
<b>Aruande allkirjad</b>	<b>18</b>

# MTÜ Vaikuseminutid tegevusaruanne 2023

2023. aastal panustas MTÜ Vaikuseminutid psühholoogilise heaolu ja vaimse tervise valdkonda tõhusalt, tehes sisukat koostööd nii riiklike institutsioonide, ettevõtete, kolmanda sektori võrgustike kui ka kohalike omavalitsustega. Lisaks oluliste tegevussuundadega edasilikumisele saime riikliku kinnituse Vaikuseminutite programmi tõendatud mõjule.

## Riikliku ennetuse teadusnõukogu hinnang: tõenduspõhisuse aste 4/5

Tervise Arengu Instituudi kutsel osalesime põhjalikus hindamisprotsessis, mis on mõeldud ennetustegevuste tõendatuse taseme hindamiseks ja tõendusel tuginevate otsuste soodustamiseks. Vaikuseminutid sai kutse protsessis osaleda, sest vaimne tervis on oluline ühiskondlik valupunkt ning riigi jaoks on oluline teada, millised ennetusprogrammid on tõendatud mõjuga ja vääriavad laialdast rakendamist. Kahe retsensendi uurimise ja järelduste põhjal jõudis teadusnõukogu otsusele, et Vaikuseminutite programmi tõendatuse aste on väga hea (mõju tõendatuse aste 4/5) ning programmi soovitatakse rakendada (vt [kokkuvõte Tervise Arengu Instituudi lehel](#)).

Riiklik ennetuse teadusnõukogu tõi esile, et programmi soovitatakse Eestis kasutada, sest Vaikuseminutite programmi kujundamisel on võetud arvesse kohalikku konteksti ning mõju sotsiaalemotsionaalsete oskuste ja kognitsiooni paranemisele on uuringutes mõnevõrra tõendatud. Hindamisprotsessi aruteludest väärib esiletõstmist, et

1. tegemist on Eestis loodud programmiga, mille tõendatuse aste hinnati väga heaks, samas kui teised võrreldava tõendatuse tasemega programmid on Eestisse mujalt sisse ostetud (see tähendab aga litsentsitasusid, piiranguid arendusele ja rakendusele vms)
2. Vaikuseminutite programmi kohta Eestis läbi viidud Tartu Ülikooli uuring on rangem kui teised teadusnõukogu ette jõudnud uuringud: Vaikuseminutite mõju-uuringul kasutati võrdluseks aktiivset kontrollgruppi, mille liikmetele õpetati samuti enesejuhtimist ja võimaldati igapäevaseid puhkepause. Aktiivse kontrollgrupiga võrreldes on mõju palju raskem näidata, ent sellest hoolimata ilmnes Vaikuseminutite programmis osalenutel võrreldes kontrollgrupiga väiksem füsioloogiline stressitase ja väiksem kurnatus, samuti vähem ärevuse ja paanikahoogude sümptomeid Vaikuseminutite harjutuste kavakindlal kasutamisel.

## Ettevõtetes vaimse heaolu toetamine süsteemse programmiga

Kuigi riikliku ennetuse teadusnõukogu fookus oli Vaikuseminutite programmil hariduses, siis meie tegevussfäär on juba aastaid olnud märksa laiem. Oleme koostööpartneriks nii ettevõtetele kui riiklikele institutsioonidele, et aidata juhtidel jt stressirohketel ametikohtadel töötajatel paremini toime tulla pingete ja emotsioonidega. Sageli algab koostöö praktilisest minikoolitusest (1.5h, erinevad fookusteemad), ent oskuste kujunemine ja püsivam mõju kaasneb pikemate programmidega ning oleme selgelt liikunud selles suunas, et ettevõttega koostöös leida sobiv lähenemine laiapõhjalisemaks ja pikaajalise mõjuga programmiks. Meieni jõudvad päringud näitavad, et aina enam edumeelseid ja töötajate heaolust hoolivaid ettevõtteid mõtlevad samas liinis ja vajadus on suur. Ühe koostööpartnerina võime esile tuua näiteks Telia, kus 2023 a toimusid mitmed grupid 8-nädalast teadveloleku kursust ja jätkutegevused, sh alustades juhtide tasandist. Vaikuseminutite 8-nädalane teadveloleku kursus on töö konteksti hästi sobituv, sest sellel osalejatel on kursuse järel tõendatult vähem tööstressi, kõrgem subjektiivne heaolu ning parem tähelepanelikkus.

## Sotsiaal-emotsionaalse pädevuse kasvatamine: Tervise Arengu Instituudi hinnang ja uuring

2023. aastal sai Vaikuseminutite programmi mõju veel ühe olulise tunnustuse osaliseks: Tervise Arengu Instituut korraldas põhjaliku kaardistuse kõikidest sotsiaal-emotsionaalset pädevust kasvatavatest sekkumistest, mille abil õpetajatel selle pädevuse kasvu toetada. Seni tõendatud mõju põhjal valiti välja 2 programmi: Vaikuseminutite koolitusprogramm ja Gordoni õpetajate kool. Balti uuringute Instituudi ja Tervise Arengu instituudi koostöös uuritakse nende programmide mõju fookusega just sotsiaal-emotsionaalsele pädevusele, mis on vaimse tervise kaitseteguritest üks olulisemaid. Läbi uuringu saab tekkida veel tugevam alus otsustamiseks laialdase riikliku rakendamise üle. Uuring on kontrollgrupiga ning selle raames viime läbi 6 pikaajalist koolitusgruppi üle Eesti, alustades Teadliku õpetaja kursusega (4 päeva) ning jätkates Tähelepanu ja meelerahu lühiharjutuste kursusega (2 päeva). Tegemist on samade kursustega, mis on "Heaolu loova lasteaia ja kooli" programmis õpetajate heaolu ja pädevuste kasvatamise põhikursusteks.

### Süsteemne koostöö kohalike omavalitsustega

2023. a üheks oluliseks tegevussuunaks oli koostöö kohalike omavalitsustega, et tõsta teadlikkust ja kasvatada valmidust panustada vaimse tervise probleemide ennetusse. Piirkondades töötavad sotsiaaltöö ja vaimse tervise spetsialistid on väga ülekoormatud ning vajadus vaimse tervise toe järele aina kasvab. Vaikuseminutite programmiga saab süsteemset ennetusse panustada, õpetades praktilisi ja tõendus põhiseid oskusi enda psühholoogilise heaolu eest ise hoolitseda – probleemide ärahoidmine on palju ressursisäästlikum ja saab oluliselt leevendada spetsialistide ülekoormust. Selle tegevustiku all saab välja tuua 3 suunda:

1. koolijuhtidega vaimse tervise kitsaskohtade kaardistamine;
2. õpetajate vaimse heaolu toetamine läbi programmi “Heaolu loov lasteaed ja kool”;
3. vanemaharidus, koostöö Lapse Heaolu Arengukeskuse ja Perepesadega.

### Koolijuhtidega vaimse tervise kitsaskohtade kaardistamine

Uurisime koos koolijuhtidega vaimse tervise valupunkte hariduses, et saada põhjalikumalt aru probleemide juurpõhjustest ja et olla KOVidele sisukad partnerid kitsaskohtade lahendamisel. Viisime koostöös arenguekspert Aivar Halleriga Kodanikuühiskonna Sihtkapitali projekti raames läbi sihtgrupi intervjuusid, kaasates eri tüüpi koole ning Eesti Koolijuhtide Ühendust. Peamise valukohana tõusis esile õpetajate suur ülekoormus, mis omab mõju nii õpetajate tervisele, suhetele ja töövõimele kui ka laste-noorte vaimsele tervisele. Koostöös koolijuhtidega sõnastasime, et õpetajaid on vaja toetada oskuste õppega: oluline on, et õpetajad oskaksid kõrge koormuse olukorras enda seisundit teadvustada ja mõjutada, stressi ja konflikte mitte võimendada, end töövälisel ajal tööst välja lülitada ja puhata ning enda vajadusi ja piire märgata ja õigeaegselt väljendada. Kui õpetaja enda vaimne heaolu saab oskusi rakendades piisavalt tuge, siis saab õpetaja ka veelgi paremini lastele toeks olla ja nende psühholoogilist heaolu toetada.

### Õpetajate vaimse heaolu toetamine läbi programmi “Heaolu loov lasteaed ja kool”

Fookus õpetajate toetamisel ja nende vaimse heaolu hoidmise oskustel on programmi “Heaolu loov lasteaed ja kool” selge tugevus. Programmi läbiviimine on osaliselt toetatud läbi Vaikuseminutite strateegilise partnerluse Haridus- ja Teadusministeeriumiga ning kaasrahastuseks sõlmime partnerlusi kohalike omavalitsuste ja maakondlike arengukeskustega. 2023. aastal jätkasime programmi “Heaolu loov lasteaed ja kool” rakendamist ja laiendamist: programmiga liitus 6 uut haridusasutust (3 kooli, 3 lasteaeda), KOVidest tegi programmi rahastamisega algust nt Elva vald.

### Vanemaharidus, koostöö Lapse Heaolu Arengukeskuse ja Perepesadega

Kohalike omavalitsustega koostöö oluline osa on lapsevanemate toetamine läbi oskuste õppe. Kui lapsevanem oskab enda stressi ja pingetega toime tulla, suudab olla lapse jaoks päriselt kohal, teda kuulata ja ka praktiliste tehnikate abil toetada, siis on laste vaimne tervis kodu ja haridusasutuse koostöös oluliselt paremini toetatud. Sotsiaalministeeriumi strateegilise partnerluse projektist “Koostöös laste ja perede heaks” (partnerlus Lastekaitse Liidu jt osapooltega) kasvas välja tihedam koostöö Lapse Heaolu Arengukeskuse ja Perepesadega. 2023. aastal koolitasime Perepesade töötajaid ning viisime läbi 2-päevased vanemluskursused kõigis viies Perepesas üle Eesti, toetades nii Sotsiaalministeeriumi projektile kui KOVide kaasrahastusele.

### Videokursused, sh koostöö Lasterikaste Perede Liiduga

2023. aastal saime esimest korda laialdasemalt rakendada ka videokursuste potentsiaali vaimse tervise oskuste toetamisel. Siin võib välja tuua 2 suuremat alasuunda:

1. Kasutasime videokursuste võimalust koostöös Perepesadega, kus pered said 2-päevase vanemluskursuse järel võimaluse jätkata mängulise videokursusega, et koos lastega edasi õppida. Pikem õppeperiood tähendab suuremat ja püsivamat mõju ning rõõm oli tõdeda, et jätkata soovijate protsent oli prognoositust suurem.
2. Saime koostöös Lasterikaste Perede Liiduga ja Sotsiaalministeeriumi strateegilise partnerlusprojekti “Peresõbralik ja lasterikas Eesti” raames pakkuda lasterikastele peredele videokursusi, et toetada nii lapsevanema enda vaimset heaolu ja praktiliste tehnikate valdamist (lühiharjutuste videokursus) kui lastega koos oskuste õppimist (mänguline videokursus koos lastega õppimiseks). Sihtgrupi vajadus osutus projekti mahtudest oluliselt suuremaks ning oleme väga tänulikud toetajatele Lions Clubs Estonia ja heategevusfond Dharma. Koos nende lisatoetusega saime lasterikkaid peresid toetada kokku 432 videokursusega ning tagasiside oli väga positiivne.

Lisaks juba nimetatud kursustele on meil olemas videoversioon 8-nädalasest teadveloleku kursusest, mis on osutunud mõjusaks ja tõendatud mõjuga programmiks tööstressi vähendamisel, sh tervishoiutöötajate hulgas. 2023. aastal saime väärtuslikke õppetunde, kuidas pakkuda tõhusamat tuge ka videokursusel osalejatele. Näeme arvestatavat potentsiaali kasutada videokursusi töötajate heaolu kasvatamiseks ettevõtetes, kus iseseisev ja lühemate õpiampsude kaupa õppimine on sobivaimaks formaadiks.

#### Meeskonna rahvusvaheline väljaõpe ja kogukonna toetamine

Vaikuseminutite meeskonnast on 12 inimest osalenud 2-aastases teadveloleku koolitajate väljaõppes, mille üheks tulemuseks on õigus läbi viia tunnustatud teadveloleku programmi Mindfulness Based Stress Reduction (stressivähendamise programm MBSR), mis on paljudes uuringutes oma tulemuslikkust näidanud. 2023. a tegelesime selle protsessiga edasi läbi koolitajate jätkuõppe, kutsudes Eestisse 5-päevast süvaõpet läbi viima Bodhin Philip Woodwardi (Mindful Academy Solterreno, Hispaania), kel on pikaajaline rahvusvaheline kogemus MBSR juhendajate koolitamises. Samuti alustasime esimeste MBSR kursuste planeerimist, eesmärgiga viia kliinilisest kontekstist pärit kursus tervishoiu valdkonna panustajateni.

Soovime eest vedada tõenduspõhiste teadveloleku programmide rakendamist Eestis ning viia rahvusvaheliselt kogunenud tarkus eesti inimesteni: nii koolituste kaudu kui ka Vaikuseminutite praktikute kogukonna toetamisel. Praktikute kogukonda kuulus 2023. a lõpuks 2690 inimest, kellel on võimalus regulaarselt teha juhendatult teadveloleku praktikaid, küsida nõu, jagada kogemusi ja saada toetavaid materjale. Samuti korraldasime 3 tasuta kogemus- kohtumist (kokku 362 registreerunut) ja viisime läbi praktilise väljakutse (registreerunuid 2134), et toetada inimeste enesehoidu ja praktiliste sammude järjepidevust (igapäevased lahkuse ülesanded ja kogemusvahetus läbi terve novembri).

#### 3 olulist tegevustikku aastal 2023

- **Osalemine riiklikus ennetuse teadusnõukogu hindamisprotsessis, milles Vaikuseminutite programmi tõenduspõhise hinnanguks anti väga hea (4/5).** Teadusnõukogu tõi esile, et see programm on Eestis loodud ja arendatud siinseid vajadusi arvestades ning omab mõju sotsiaal-emotsionaalsele pädevusele ja kognitsioonile. Protsess oli väga põhjalik ning sisukas, selle järeldused jäävad toetama edaspidiseid otsuseid laialdase kasutamise ja rahastuse osas. Lisaks saime retsensentidelt häid soovitusi, millele mõju hindamises edaspidi rõhku panna.
- **Sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arendamine õpetajatel, olles valitud Tervise Arengu Instituudi poolt partneriks ja osalema kontrollgrupiga uuringus, mille viib läbi Balti Uuringute Instituut.** Õpetajate eneseteadlikkus ja enesejuhtimine on oluline vundament nii nende enesehoiule ja vaimsele tervisele kui ka sellele, et laste vajadustega kontaktis olla ja aidata kaasa laste vaimse tervise probleemide ennetusele. Koostöös Tervise Arengu Instituudiga läbiviidavad kursused on samad, mis on programmi "Heaolu loov lasteaed ja kool" (HLK) põhiõpe, et toetada õpetajate endi oskusi tulla toime stressi, pingete ja emotsioonidega. Fookus õpetajate toetamisel on HLK programmi oluline tugevus, sest õpetajate koormus ja stressitase on sedavõrd kõrge, et see on üks hariduse keskseid valupunkte.
- **Koostöö ettevõtetega, kes peavad oluliseks toetada oma töötajate toimetulekut stressiga ja pingetega, nii et liigne surve ei hakkaks põhjustama vaimse tervise probleeme, töövõime langust või madalamat tööga rahulolu.** Aasta jooksul mitmes etapis arenenud partnerlus Teliaga on näidanud, et peale esmast minikoolitust on iganädalaste õpiampsudega teadveloleku kursus (2h x 8 nädalat) väga edukas õppeformaad, sest pikema aja vältel saavad uued oskused ja harjumused juurduda. Osalejate rahulolu näitab ka see, et organisatsioonides toimunud teadveloleku kursuste keskmine soovitus hinnang on 9,4 (skaalal 1-10, mil määral soovitaksid kursust kolleegile). Teli kogemus näitas, et juhtide tasandilt alustamine võimaldab organisatsioonis edukalt teemaga edasi minna, nt koosolekute/onboardingu osana. Samuti oli väga edukas meeste suunatud grupp. Üks selles grupis osalenu sõnastas jätkamise soovi nii: *"Tööl on plaanis mindfulness praktikaid aktiivses kasutuses hoida, vähemalt meie grupis, loodetavasti ka koos teiste gruppidega, kes juba saavad perioodiliselt kokku ja arutavad, kuidas neil sellega läheb. Isiklikus elus jätkan igapäevaselt harjutuste tegemist, et kasvatada endas tähelepanu hoidmise muskleid ja empaatiat."*

Kokkuvõttes oli 2023. aasta aktiivne ja väga mõjukate arengutega periood, mille tulemuslikkuse eest oleme väga tänulikud oma koolitajatele ning paljudele partneritele: Haridus ja Teadusministeerium, Sotsiaalministeerium, Tervise Arengu Instituut, Kodanikuühiskonna Sihtkapital, Balti Uuringute Instituut, MTÜ Aitan Eestit, VATEK, koalitsioon "Kiusamisvaba haridustee eest", Tartu Ülikool, Lapse Heaolu Arengukeskus, Perepesad, Eesti Lastevanemate Liit, Lastekaitse Liit, Eesti Lasterikaste Perede Liit, Swedbank, Telia, Edumus, Heateo Sihtasutus, Põlvamaa Arenduskeskus, Tallinna Haridusamet, Tartu linn, Elva vald, Viljandi linn, Põltsamaa vald, Türi vald jt.

## Raamatupidamise aastaaruanne

### Bilanss

(eurodes)

	31.12.2023	31.12.2022	Lisa nr
Varad			
Käibevarad			
Raha	187 558	185 859	
Nõuded ja ettemaksud	31 111	12 187	2
<b>Kokku käibevarad</b>	<b>218 669</b>	<b>198 046</b>	
Põhivarad			
Materiaalsed põhivarad	1 440	1 341	4
<b>Kokku põhivarad</b>	<b>1 440</b>	<b>1 341</b>	
<b>Kokku varad</b>	<b>220 109</b>	<b>199 387</b>	
Kohustised ja netovara			
Kohustised			
Lühiajalised kohustised			
Võlad ja ettemaksud	46 149	33 184	5
Eraldised	16 915	2 915	
Sihtotstarbelised tasud, annetused, toetused	16 059	30 152	7
<b>Kokku lühiajalised kohustised</b>	<b>79 123</b>	<b>66 251</b>	
<b>Kokku kohustised</b>	<b>79 123</b>	<b>66 251</b>	
Netovara			
Eelmiste perioodide akumuleeritud tulem	133 136	86 844	
Aruandeaasta tulem	7 850	46 292	
<b>Kokku netovara</b>	<b>140 986</b>	<b>133 136</b>	
<b>Kokku kohustised ja netovara</b>	<b>220 109</b>	<b>199 387</b>	

## Tulemiaruanne

(eurodes)

	2023	2022	Lisa nr
Tulud			
Annetused ja toetused	246 011	192 108	8
Tulu ettevõtlusest	98 646	96 674	9
Muud tulud	12	0	
<b>Kokku tulud</b>	<b>344 669</b>	<b>288 782</b>	
Kulud			
Sihotstarbeliselt finantseeritud projektide otsesed kulud	-184 260	-183 197	
Jagatud annetused ja toetused	-20	0	
Mitmesugused tegevuskulud	-112 439	-7 030	
Tööjõukulud	-43 698	-50 302	10
Põhivarade kulum ja väärtuse langus	-673	-745	
Muud kulud	-1	-607	
<b>Kokku kulud</b>	<b>-341 091</b>	<b>-241 881</b>	
<b>Põhitegevuse tulem</b>	<b>3 578</b>	<b>46 901</b>	
Intressitulud	4 272	0	
Muud finantstulud ja -kulud	0	-609	
<b>Aruandeaasta tulem</b>	<b>7 850</b>	<b>46 292</b>	



## Rahavoogude aruanne

(eurodes)

	2023	2022
Rahavood põhitegevusest		
Laekunud annetused ja toetused	7 503	38 882
Laekumised kaupade müügist ja teenuste osutamisest	133 374	252 169
Väljamaksed annetusteks ja toetusteks	-20	0
Väljamaksed tarnijatele kaupade ja teenuste eest	-249 824	-202 996
Väljamaksed töötajatele	-61 896	-37 162
Laekunud intressid	0	13
Laekumised sihtotstarbelistest tasudest, annetustest, toetustest	185 658	0
Muud rahavood põhitegevusest	-13 071	2 238
<b>Kokku rahavood põhitegevusest</b>	<b>1 724</b>	<b>53 144</b>
Rahavood investeerimistegevusest		
Tasutud materiaalsete ja immateriaalsete põhivarade soetamisel	-772	-3 111
Laekunud intressid	747	3
<b>Kokku rahavood investeerimistegevusest</b>	<b>-25</b>	<b>-3 108</b>
<b>Kokku rahavood</b>	<b>1 699</b>	<b>50 036</b>
Raha ja raha ekvivalendid perioodi alguses	185 859	135 823
<b>Raha ja raha ekvivalentide muutus</b>	<b>1 699</b>	<b>50 036</b>
Raha ja raha ekvivalendid perioodi lõpus	187 558	185 859

## Netovara muutuste aruanne

(eurodes)

	Kokku netovara	
	Akumuleeritud tulem	
<b>31.12.2021</b>	86 844	86 844
<b>Korrigeeritud saldo 31.12.2021</b>	86 844	86 844
Aruandeaasta tulem	46 292	46 292
<b>31.12.2022</b>	133 136	133 136
Aruandeaasta tulem	7 850	7 850
<b>31.12.2023</b>	140 986	140 986

# Raamatupidamise aastaaruande lisad

## Lisa 1 Arvestuspõhimõtted

### Üldine informatsioon

Raamatupidamise aastaaruande koostamisel on aluseks Eesti finantsaruandluse standard. Eesti finantsaruandluse standard tugineb rahvusvaheliselt tunnustatud arvestuspõhimõtetele ning selle põhinõuded on kehtestatud Eesti Vabariigi raamatupidamise seadusega, mida täiendavad Raamatupidamise Toimkonna poolt välja antud juhendid.

Raamatupidamise aastaaruande koostamisel on lähtutud soetusmaksumuse printsiibist, välja arvatud juhtudel, mida on kirjeldatud alljärgnevas arvestuspõhimõtetes.

Raamatupidamise aastaaruande koostamisel on lähtutud MTÜ tegevuse jätkuvusest.  
Raamatupidamise aastaaruanne on koostatud eurodes, summad on ümardatud täiseuroni.

Aruande koostamisel on arvestatud Raamatupidamise Toimkonna juhendiga 14, mis täpsustab mittetulundusühingute aruandlust.

### Raha

Raha ja raha lähenditena kajastatakse rahavoogude aruandes arvelduskontode jääke ning lühiajalisi tähtajalisi hoiveid.

Rahavoogude aruanne on koostatud otsemeetodil, mille puhul esitatakse brutosummadena kõik põhilised laekumiste ja väljamaksete kategooriad. Nii äritegevusest, kui ka investeerimis- ja finantseerimistegevusest tekkinud laekumiste ja väljamaksete koosseisus kajastatakse ka vastava laekumise või väljamakse summas sisalduv käibemaks.

### Nõuded ja ettemaksud

Nõuded on bilansis hinnatud korrigeeritud soetusmaksumuse meetodi kohaselt lähtuvalt tõenäoliselt laekuvatest summadest. Nõuete hindamisel on vaadatud iga nõuet eraldi, arvestades teadaolevat informatsiooni võlgniku maksevõime kohta.

### Varud

Varud, nagu ostetud kaubad müügiks võetakse arvele soetusmaksumuses, mis koosneb ostuhinnast, muudest mittetagastatavatest maksudest ja soetamisega seotud otsestest veokuludest, millest on maha arvatud hinnaalandid ja dotatsioonid.

Varud hinnatakse bilansis lähtudes sellest, mis on madalam, kas soetusmaksumus või neto realiseerimismaksumus.

### Varude soetusmaksumuse arvestuspõhimõtted

Varude arvestamisel kasutatakse FIFO meetodit.

### Materiaalsed ja immateriaalsed põhivarad

Põhivaraks loetakse varasid maksumusega alates 500 eurot ja kasuliku tööeaga üle ühe aasta. Muu vara kantakse kasutusele võtmise hetkel 100% kuludesse.

Amortisatsiooni arvestamisel kasutatakse lineaarset meetodit. Amortisatsiooninorm määratakse igale põhivara objektile eraldi sõltuvalt selle kasulikust tööeast.

**Põhivarade arvelevõtmise alampiir** 500 eurot

### Kasulik eluiga põhivara gruppide lõikes (aastates)

Põhivara grupi nimi	Kasulik eluiga
Masinad ja seadmed	5-10 aastat
Arvutid ja arvutisüsteemid	3-5 aastat
Inventar, mööbel, kontoritehnika	2-5 aastat

**Eraldised ja tingimuslikud kohustised**

Bilansis kajastatakse eraldisena aruandeperioodil või eelnevatel perioodidel tekkinud MTÜ kohustisi, millel on seaduslik või lepinguline alus, mis nõuab varast loobumist ja mille maksumust saab usaldusväärset määrata, kuid mille lõplik maksumus või maksetähtaeg ei ole kindlalt fikseeritud.

Eraldiste hindamisel on lähtutud juhatuse hinnangutest, kogemustest ja vajadusel ka sõltumatute ekspertide hinnangutest.

Lubadused, garantiid ja muud kohustised, mis teatud tingimustel võivad tulevikus muutuda kohustisteks, kuid mille realiseerimise tõenäosus on ettevõtte juhtkonna hinnangul alla 50%, on avalikustatud potentsiaalsete kohustistena raamatupidamise aastaaruande lisades.

**Annetused ja toetused**

Sihtotstarbeliste annetuste ja toetuste kajastamisel lähtutakse Raamatupidamise Toimkonna Juhendist 12.

**Tulud**

Tulu kajastatakse saadud või saadaoleva tasu õiglases väärtuses. Tulu teenuste müügist kajastatakse teenuse osutamisel.

**Kulud**

Kulud kajastatakse tekkepõhiselt.

**Maksustamine**

MTÜ on käibemaksukohustuslane alates 01.08.2018.a. ja kasutab käibemaksu mahaarvamiseks segameetodit.

Segameetodi (s.o otsearvestuse ja proportsionaalse arvestuse kombinatsioon) puhul arvatakse arvestatud käibemaksust maha maksustatava käibe tarbeks soetatud kauba või saadud teenuse sisendkäibemaks.

Maksuvaba käibe tarbeks soetatud kauba või saadud teenuse sisendkäibemaksu arvestatud käibemaksust maha ei arvata.

Nii maksustatava kui ka maksuvaba käibe tarbeks soetatud kauba või saadud teenuse sisendkäibemaks arvatakse maha vastavalt maksustatava käibe ja kogu käibe suhtele proportsionaalse mahaarvamise meetodit rakendades.

**Seotud osapooled**

Osapooled on seotud, kui ühel osapoolel on valitsev mõju teise osapoole üle või oluline mõju teise osapoole ärilistele otsustele. Seotud osapoolteks loetakse:

- a) tegevjuhtkond ja kõrgema juhtorgani liikmed;
- b) eespool loetletud isikute poolt kontrollitavad ettevõtjad.

Olulise mõju olemasolu eeldatakse, kui isikul on rohkem kui 20% hääleõigusest.

## Lisa 2 Nõuded ja ettemaksed (eurodes)

	31.12.2023	12 kuu jooksul	Lisa nr
Nõuded ostjate vastu	25 223	25 223	
Ostjatelt laekumata arved	25 223	25 223	
Maksude ettemaksed ja tagasinõuded	200	200	3
Muud nõuded	3 525	3 525	
Intressinõuded	3 525	3 525	
Ettemaksed	2 163	2 163	
Muud makstud ettemaksed	2 163	2 163	
<b>Kokku nõuded ja ettemaksed</b>	<b>31 111</b>	<b>31 111</b>	
	31.12.2022	12 kuu jooksul	Lisa nr
Nõuded ostjate vastu	11 407	11 407	
Ostjatelt laekumata arved	11 407	11 407	
Maksude ettemaksed ja tagasinõuded	238	238	3
Muud nõuded	542	542	
Viitlaekumised	542	542	
<b>Kokku nõuded ja ettemaksed</b>	<b>12 187</b>	<b>12 187</b>	

## Lisa 3 Maksude ettemaksed ja maksuvõlad (eurodes)

	31.12.2023		31.12.2022	
	Ettemaks	Maksuvõlg	Ettemaks	Maksuvõlg
Ettevõtte tulumaks		79		8
Käibemaks		235	237	
Üksikisiku tulumaks		1 570		549
Sotsiaalmaks		2 884		973
Kohustuslik kogumispension		99		59
Töötuskindlustusmaksed		210		71
Ettemaksukonto jääk	200		1	
<b>Kokku maksude ettemaksed ja maksuvõlad</b>	<b>200</b>	<b>5 077</b>	<b>238</b>	<b>1 660</b>

## Lisa 4 Materiaalsed põhivarad (eurodes)

		Kokku
	Arvutid ja arvutisüsteemid	
<b>31.12.2022</b>		
Soetusmaksumus	1 874	1 874
Akumuleeritud kulum	-533	-533
<b>Jääkmaksumus</b>	<b>1 341</b>	<b>1 341</b>
Ostud ja parendused	772	772
Amortisatsioonikulu	-673	-673
<b>31.12.2023</b>		
Soetusmaksumus	2 646	2 646
Akumuleeritud kulum	-1 206	-1 206
<b>Jääkmaksumus</b>	<b>1 440</b>	<b>1 440</b>

## Lisa 5 Võlad ja ettemaksed (eurodes)

	31.12.2023	12 kuu jooksul	Lisa nr
Võlad tarnijatele	5 024	5 024	
Võlad töövõtjatele	12 819	12 819	
Maksuvõlad	5 077	5 077	3
Muud võlad	2 867	2 867	
Muud viitvõlad	2 867	2 867	
Saadud ettemaksed	20 362	20 362	
Tulevaste perioodide tulud	14 163	14 163	
Muud saadud ettemaksed	6 199	6 199	
<b>Kokku võlad ja ettemaksed</b>	<b>46 149</b>	<b>46 149</b>	
	31.12.2022	12 kuu jooksul	Lisa nr
Võlad tarnijatele	3 812	3 812	
Võlad töövõtjatele	7 667	7 667	
Võlad seotud osapooltele	6 677	6 677	
Maksuvõlad	1 660	1 660	3
Muud võlad	2 592	2 592	
Muud viitvõlad	2 592	2 592	
Saadud ettemaksed	10 776	10 776	
Tulevaste perioodide tulud	10 676	10 676	
Muud saadud ettemaksed	100	100	
<b>Kokku võlad ja ettemaksed</b>	<b>33 184</b>	<b>33 184</b>	

## Lisa 6 Eraldised

(eurodes)

	31.12.2022	Moodustamine/korrigeerimine	31.12.2023
Reserv digitoe uuendamiseks	2 915	4 000	6 915
Reserv uuringuteks	0	10 000	10 000
<b>Kokku eraldised</b>	<b>2 915</b>	<b>14 000</b>	<b>16 915</b>
<b>Sealhulgas:</b>			
Lühiajalised	2 915	14 000	16 915
	31.12.2021	Moodustamine/korrigeerimine	31.12.2022
Reserv digitoe uuendamiseks	0	2 915	2 915
<b>Kokku eraldised</b>	<b>0</b>	<b>2 915</b>	<b>2 915</b>
<b>Sealhulgas:</b>			
Lühiajalised	0	2 915	2 915

## Lisa 7 Sihtotstarbelised tasud, annetused ja toetused

(eurodes)

	31.12.2021	Laekunud	Kajastatud tulemiaruanandes	31.12.2022
	Kohustised			Kohustised
Sihtfinantseerimine tegevuskuludeks				
Haridus-ja Teadusministeerium tegevustoetus	48 880	126 948	-163 328	12 500
Kodanikuühiskonna Sihtkapital SA	0	16 499	-4 000	12 499
Siseministeerium tegevustoetus	0	5 000	-5 000	0
Sihtannetused (annetamistalgutel jms)	0	6 021	-868	5 153
<b>Kokku sihtfinantseerimine tegevuskuludeks</b>	<b>48 880</b>	<b>154 468</b>	<b>-173 196</b>	<b>30 152</b>
<b>Kokku sihtotstarbelised tasud, annetused ja toetused</b>	<b>48 880</b>	<b>154 468</b>	<b>-173 196</b>	<b>30 152</b>

	31.12.2022	Laekunud	Kajastatud tulemiaruanne	31.12.2023
	Kohustised			Kohustised
Sihtfinantseerimine tegevuskuludeks				
Haridus- ja Teadusministeerium tegevustoetus	12 500	133 295	-145 795	0
Kodanikuühiskonna Sihtkapital	12 499	9 999	-17 967	4 531
Eesti Lasterikaste Perede Liit	0	10 674	-10 674	0
Lastekaitse Liit	0	9 114	-9 055	59
Aitan Eestit MTÜ sihtannetused	0	7 900	0	7 900
Sihtannetused (annetamistalgutel jms)	5 153	4 915	-6 500	3 568
<b>Kokku sihtfinantseerimine tegevuskuludeks</b>	<b>30 152</b>	<b>175 897</b>	<b>-189 991</b>	<b>16 058</b>
<b>Kokku sihtotstarbelised tasud, annetused ja toetused</b>	<b>30 152</b>	<b>175 897</b>	<b>-189 991</b>	<b>16 058</b>

## Lisa 8 Annetused ja toetused

(eurodes)

	2023	2022	Lisa nr
Sihtfinantseerimine tegevuskuludeks	189 991	173 196	7
Mittesihtotsatabelised annetused ja toetused	56 020	18 912	
<b>Kokku annetused ja toetused</b>	<b>246 011</b>	<b>192 108</b>	

Rahalised ja mitterahalised annetused			
	2023	2022	Lisa nr
Rahaline annetus	6 763	8 239	
<b>Kokku annetused ja toetused</b>	<b>6 763</b>	<b>8 239</b>	

## Lisa 9 Tulu ettevõtlusest

(eurodes)

	2023	2022
Koolitus- jm tulud	98 646	96 674
<b>Kokku tulu ettevõtlusest</b>	<b>98 646</b>	<b>96 674</b>



## Lisa 10 Tööjõukulud

(eurodes)

	2023	2022
Palgakulu	61 493	37 491
Sotsiaalmaksud	20 883	12 811
<b>Kokku tööjõukulud</b>	<b>82 376</b>	<b>50 302</b>
Sellest kajastatud sihtotstarbeliselt finantseeritud projektide otsese kuluna	38 678	0
Töötajate keskmine arv taandatuna täistööajale	3	2

## Lisa 11 Seotud osapooled

(eurodes)

Liikmete arv majandusaasta lõpu seisuga	31.12.2023	31.12.2022
Füüsilisest isikust liikmete arv	20	20

### Saldod seotud osapooltega rühmade lõikes

LÜHIAJALISED	31.12.2023	31.12.2022
<b>Võlad ja ettemaksud</b>		
Tegev- ja kõrgem juhtkond ning olulise osalusega eraisikust omanikud ning nende valitseva või olulise mõju all olevad ettevõtjad	0	6 677
<b>Kokku võlad ja ettemaksud</b>	<b>0</b>	<b>6 677</b>

MÜÜDUD	2023	2022
	Teenused	Teenused
Tegev- ja kõrgem juhtkond ning olulise osalusega eraisikust omanikud ning nende valitseva või olulise mõju all olevad ettevõtjad	270	160
<b>Kokku müüdud</b>	<b>270</b>	<b>160</b>

OSTETUD	2023	2022
	Teenused	Teenused
Tegev- ja kõrgem juhtkond ning olulise osalusega eraisikust omanikud ning nende valitseva või olulise mõju all olevad ettevõtjad	88 105	87 577
<b>Kokku ostetud</b>	<b>88 105</b>	<b>87 577</b>

Tegev- ja kõrgemale juhtkonnale arvestatud tasud ja muud olulised soodustused		
	<b>2023</b>	<b>2022</b>
Arvestatud tasu	33 397	27 740

## Aruande digitaalallkirjad

Aruande lõpetamise kuupäev on: 12.06.2024

**MTÜ Vaikuseminutid (registrikood: 80379284) 01.01.2023 - 31.12.2023 majandusaasta aruande andmete õigsust on elektrooniliselt kinnitanud:**

Allkirjastaja nimi	Allkirjastaja roll	Allkirja andmise aeg
NELLI JUNG	Juhatuse liige	25.06.2024

## Aruande üldkoosoleku kinnitamise staatus

Üldkoosoleku poolt kinnitatud

## Tegevusalad

Tegevusala	EMTAK kood	Põhitegevusala
<b>Teadus- ja arendustegevus sotsiaal- ja humanitaarteaduste vallas</b>	<b>72201</b>	<b>Jah</b>