

Taotlusvorm

<b>1. Taotleja andmed</b>
1.1. Asutuse/ettevõtte nimetus: Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskus MTÜ
1.2. Registrikood: 80268225
1.3. Postiaadress: Harju maakond, Tallinn, Kesklinna linnaosa, Sakala tn 16a-11, 10141
1.4. Arvelduskonto (IBAN): EE442200221040900376
1.5. Esindaja nimi ja ametikoht: Silver Sternfeldt, tegevjuht
1.6. Kontaktisiku andmed (nimi, e-post, telefon): Silver Sternfeldt, silver.sternfeldt@15410.ee 56953328
1.7. Taotletav toetuse kogusumma (käibemaksuta): 46 225 eur
1.8. Projekti elluviimise periood: 01.06.2026 kuni 31.12.2026

*Kui taotlus sisaldab mitut VIPS-sekkumist, esitatakse allolev info iga sekkumise kohta eraldi (vajaduse korral dubleerides vastavad väljad).*

<b>2. VIPS-i kirjeldus</b>
<b>2.1. Nimetus: Psühholoogiline toimetulekuoskuste programm hasartmängusõltlaste lähedastele</b>

**2.2. Lühikirjeldus (sh metoodiline alus):**

Tegemist on hasartmängusõltuvusega inimeste lähedastele suunatud madala intensiivsusega struktureeritud psühholoogilise sekkumisega, mille keskmes on osalejate psühholoogilise heaolu toetamine ning ärevuse, stressi ja meeleoluprobleemide sümptomite vähendamine. Programm koosneb kümnest kohtumisest ning ühendab psühhohariduse, oskuste arendamise ja emotsionaalse toe pakkumise. Sekkumise mõju hinnatakse süsteemselt enne ja pärast programmi, keskendudes osalejate emotsionaalse enesetunde, stressi ja toimetuleku muutustele.

Sekkumine tugineb psühhohariduslikule ja kognitiiv-käitumuslikule lähenemisele, mille kaudu aidatakse osalejatel mõista hasartmängusõltuvuse mõju enda emotsionaalsele seisundile ning tuvastada stressi, ärevust ja meeleolulangust alalhoidvaid mõtte- ja käitumismustreid. Programmis arendatakse teadlikke toimetulekustrateegiaid, sealhulgas probleemilahendusoskusi ja käitumuslikke muutusi, mis toetavad psühholoogilise distressi vähenemist.

Olulisel kohal on stressi ja emotsiooniregulatsiooni käsitlemine, sh eneseregulatsiooni tehnikate õpetamine ja harjutamine. Nende abil suurendatakse osalejate võimet tulla toime intensiivsete emotsioonidega, vähendada ärevust ning stabiliseerida meeleolu.

Programmis käsitletakse ka suhtlemis- ja piiride seadmise oskusi, mis aitavad vähendada suhetest tulenevat stressi ning ennetada läbipõlemist ja ülekoormust. Süsteemne lähenemine võimaldab mõista, kuidas sõltuvus mõjutab peresuhteid ja rollijaotust, ning toetab osalejate enesetõhusust keerulistes olukordades toimetulekul.

Grupiformaat loob turvalise keskkonna kogemuste jagamiseks ja emotsionaalse toe saamiseks, mis aitab vähendada isolatsiooni ja normaliseerida kogetavaid raskusi. Programmi lõppfaasis koostatakse individuaalne tegevuskava, mis toetab õpitud toimetulekuoskuste rakendamist igapäevaelus ning vaimse heaolu jätkusuutlikku paranemist.

Kuigi programm on algselt loodud grupisekkumisena, on selle metoodilised komponendid, sh psühhoharidus, kognitiiv-käitumuslikud tehnikad, suhtlemis- ja probleemilahendusoskuste treening ning emotsiooniregulatsiooni meetodid, rakendatavad ka individuaalsetes kohtumistes. Individuaalne töö võimaldab keskenduda osaleja spetsiifilistele kogemustele ja vajadustele, sealhulgas ärevuse, stressi ja meeleoluprobleemide süvendatud käsitlemisele, ning toetab õpitu paindlikku kohandamist igapäevaeluga.

Sekkumise rakendamine nii grupi- kui individuaalformaadis võimaldab kohandada teenust osalejate eelistuste ja valmisoleku järgi, suurendades seeläbi sekkumise kättesaadavust ja kasutatavust erinevate sihtrühmade seas. Grupiformaat pakub lisaväärtusena kogemuste jagamist, vastastikust toetust ja normaliseerimist, samas kui individuaalne formaat võimaldab suuremat paindlikkust ja personaalset lähenemist.

Paindlik rakendusmudel toetab ka sekkumise järjepidevat elluviimist, vähendades riski, et teenus jääb osutamata olukordades, kus grupi moodustamine ei ole võimalik või ei vasta osaleja vajadustele. See tagab, et sihtrühma liikmetel on võimalik saada tõenduspõhist psühholoogilist tuge sõltumata formaadist, säilitades sekkumise põhieesmärgid ja metoodilise terviklikkuse.

### 2.3. Sihtrühm (vanuserühm jne):

Sihtrühmaks on täisealised (18+) hasartmängusõltuvusega inimeste lähedased. Vanusepiirang tuleneb kasutatavatest hindamisinstrumentidest ja sekkumise metoodikast, mis on valideeritud täiskasvanud populatsioonil. Sekkumine on

tulevikus kohandatav ka nooremale sihtrühmale, eeldusel et kasutatakse sobivaid ja valideeritud hindamisvahendeid.

#### 2.4. Piirkond:

Sekkumist pakutakse kontaktvastuvõttudena Harjumaal ning veebipõhiselt üle Eesti, tagades teenuse kättesaadavuse sõltumata osalejate elukohast ning võimaldades jõuda sihtrühmani ka väljaspool suuremaid keskusi.

#### 2.5. Formaati (individuaal, grupi, kombineeritud):

Sekkumine viiakse läbi paindlikus formaadis, hõlmates nii grupi- kui individuaalseid kohtumisi. Osalejatel on võimalus valida endale sobiv osalemisviis vastavalt oma vajadustele, eelistustele ja valmisolekule. Grupiformaadis toimuvad kohtumised struktureeritud programmina kindla arvu seanssidega, samas kui individuaalne formaat järgib sama metoodilist ülesehitust, võimaldades sisu kohandamist osaleja spetsiifilistele vajadustele. Paindlik rakendus võimaldab tagada teenuse kättesaadavuse ka olukordades, kus grupi moodustamine ei ole võimalik või grupiformaat ei ole osalejale sobiv, säilitades sekkumise järjepidevuse ja metoodilise terviklikkuse.

#### 2.6. Struktuur (seansside arv, ühe seansi kestus minutites, grupisekkumiste korral inimeste arv grupis):

Programm on üles ehitatud 10 seansist koosneva struktureeritud psühholoogilise sekkumisena (7 + 3), kus esimesed seitse seanssi keskenduvad psühhoharidusele, motivatsiooni käsitlemisele ning suhtlemis-, probleemilahendus- ja eneseregulatsiooni oskuste arendamisele, toetades osalejate psühholoogilist toimetulekut ja vaimset tervist. Järgnevad kolm seanssi on suunatud õpitu rakendamisele, hõlmates individuaalse tegevuskava koostamist, selle rakendamise hindamist ning järelkohtumist, mille käigus toimub refleksioon ja sekkumise mõju hindamine.

Sekkumine viiakse läbi nii grupi- kui individuaalformaadis, säilitades ühtse metoodilise ülesehituse. Grupiformaadis koosneb sekkumine 10 kohtumisest, millest iga kohtumine kestab 90 minutit ning ühes grupis osaleb kuni 10 inimest. Individuaalses formaadis viiakse sekkumine läbi sama struktuuri alusel; individuaalse kohtumise kestus on 60 minutit ning kohtumiste arv kohandatakse osaleja vajadustele, jäädes üldjuhul 8-10 seansi vahemikku.

#### 2.7. Vorm (kohapeal, veebis jne): kohapeal ja veebis

#### 2.8. Tõenduspõhisus (viidata uuringutele, rahvusvahelisele kasutusele; lisada viited või allikad):

Sekkumine tugineb rahvusvaheliselt levinud ja teaduskirjanduses kirjeldatud lähenemistele hasartmängusõltuvusega inimeste lähedaste toetamisel. Uuringud näitavad, et sõltuvushäire mõjutab olulisel määral ka lähedaste psühholoogilist heaolu, põhjustades ärevust, depressiooni ja stressi ning

toimetulekuraskusi, mistõttu on lähedastele suunatud sekkumised põhjendatud ja vajalikud (Goodwin et al., 2017; Salonen et al., 2014; Magnusson et al., 2019).

Programmi metoodiline alus toetub psühhohariduslikule ja kognitiiv-käitumuslikule lähenemisele, mille tõhusust on kirjeldatud nii sõltuvushäirete kui ka lähedastele suunatud sekkumiste kontekstis. Rahvusvahelised programmid, sh lähedastele suunatud struktureeritud sekkumised ja tugigrupid, on näidanud positiivset mõju osalejate stressi, ärevuse ja depressiooni vähenemisele, enesetõhususe suurenemisele ning toimetuleku paranemisele (Magnusson et al., 2019).

Grupiformaadis sekkumised on teaduskirjanduse põhjal eriti sobivad olukordades, kus osalejad vajavad nii emotsionaalset tuge kui ka praktiliste oskuste arendamist, võimaldades kogemuste jagamist, normaliseerimist ja sotsiaalset õppimist (Reichenberg & Seligman, 2014).

Programmis kasutatavad komponendid, nagu muutuse staadiumite mudel (Prochaska & DiClemente), probleemilahendusoskuste treening ning stressi ja emotsiooniregulatsiooni tehnikad, on laialdaselt kasutusel vaimse tervise ja sõltuvusvaldkonna sekkumistes ning nende tõhusus on korduvalt kinnitust leidnud (Prochaska & DiClemente, 1983; D’Zurilla & Goldfried, 1971; Lazarus & Folkman, 1984).

Allikad:

- D’Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107–126.
- Goodwin, B. C., Browne, M., Rockloff, M., & Rose, J. (2017). A typical problem gambler affects six others. *International Gambling Studies*, 17(2), 276–289.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Magnusson, K., Nilsson, A., Hellner, C., & Andersson, G. (2019). Internet-delivered cognitive-behavioural therapy for concerned significant others of problem gamblers: A pilot randomized wait-list controlled trial. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 557–566.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *Journal of consulting and clinical psychology*, 51(3), 390.
- Reichenberg, L. W., & Seligman, L. (2014). *Selecting effective treatments: A comprehensive, systematic guide to treating mental disorders* (4th ed.). Wiley.

- Salonen, A. H., Hellman, M., Latvala, T., & Castrén, S. (2014). Gambling harms experienced by concerned significant others of problem gamblers. *Journal of Gambling Studies*, 30(2), 421–435.

Täistekst lisatud eraldi dokumendina (vt HNK toetusgrupp hasartmängija lähedasele.pdf Teoreetiline taust lk 9-25; sekkumise hindamine lk 30-32 ja lk 41-47; allikad lk 96 - 102)

2.9. Kinnitus sekkumise juhendi olemasolu kohta (lisada näidis või kirjeldus): Lisatud eraldi dokumendina (vt HNK toetusgrupp hasartmängija lähedasele.pdf lk 49-95)

2.10. Varasem rakendamine (rakendamise kirjeldus, maht ja kestus): Programmi on varasemalt rakendatud grupiformaadis Tallinnas kahel korral ajavahemikel 21.10.2021–14.04.2022 ning 12.09.2022–28.11.2022. Mõlemad grupid viidi läbi struktureeritud sekkumisena, mis koosnes 10 kohtumisest ning hõlmas psühhoharidust, suhtlemis- ja probleemilahendusoskuste arendamist ning stressi ja emotsiooniregulatsiooni tehnikaid.

Grupis osalesid hasartmängusõltuvusega inimeste lähedased, kellele programm pakkus süsteemset tuge nii emotsionaalse toimetuleku parandamisel kui ka praktiliste oskuste arendamisel igapäevaelus. Rakendamise käigus kasutati juhendipõhist lähenemist, mis võimaldas sekkumist viia läbi ühtse struktuuri alusel ning hinnata selle rakendatavust sihtrühma vajaduste kontekstis.

Varasema rakendamise käigus täheldati osalejate emotsionaalse enesetunde paranemist ning ärevuse, stressi ja meeleoluprobleemide vähenemist. Programmi rakendamine kinnitas sekkumise sobivust sihtrühmale ning andis praktilise aluse selle edasiseks arendamiseks ja laiendamiseks.

2.11. Tagasiside kogumise viis: kirjalik

### 3. Kavandatud maht

3.1. Seansside koguarv toetusperioodil: 20 grupikohtumist ja 250 individuaalkohtumist

3.2. Teenusesaajate arv: 45

3.3. Keskmine seansside arv ühe teenusesaaja kohta: grupikohtumistel 10 ja individuaalkohtumistel 8-10.

3.4. Maht maakondade kaupa: Teenust osutatakse kontaktvastuvõttudena Harjumaal ning veebipõhiselt üle Eesti. Hinnanguliselt toimub ligikaudu 40% teenusemahust Harjumaal ning 60% veebipõhiselt, võimaldades jõuda sihtrühmani ka väljaspool suuremaid keskusi.

3.5. Sihtrühmani jõudmise ja suunamise kanalid: Sihtrühmani jõudmiseks kasutatakse mitmekesiseid ja sihitud kommunikatsioonikanaleid. Peamisteks kanaliteks on HNK kodulehekülg ja sotsiaalmeedia, mille kaudu jagatakse infot programmi ja registreerimisvõimaluste kohta. Lisaks edastatakse teavitusi planeeritud grupegevustest erialaliitudele, kohalikele omavalitsustele ning vaimse tervise

valdkonna spetsialistidele ja teenusepakkujatele (sh KOV sotsiaaltöötajad, lastekaitsetöötajad, perearstid ja -õed), kes puutuvad sihtrühmaga kokku ning saavad abivajajaid teenusele suunata. Täiendavalt kasutatakse laiemat teavitust rahvusringhäälingu tasuta kultuuriteadete kanalite kaudu, et suurendada programmi nähtavust. Arvestades sihtrühma eripära (sh probleemide varjamine, stigma ja madal abiotsimise määr), on oluline sihitud ja mitmekanaliline teavitustegevus, mis toetab abivajajate jõudmist teenuseni ning spetsialistide kaudu suunamist.

#### 4. Meeskond ja rakendusvõimekus

4.1. Spetsialistide koguarv (vähemalt 5, lisada viie inimese info allolevasse tabelisse):

Ees- ja perekonnanimi	Haridus (eriala, kraad)	Lepingu (nt töö-, töövõtu- või käsundusleping) sõlmimise kuupäev
<b>Silver Sternfeldt</b>	Magistrikraad psühholoogias	01.01.2024
<b>Kristina Oras</b>	Magistrikraad psühholoogias	10.11.2024
<b>Eliis Härma</b>	Magistrikraad psühholoogias	13.02.2026
<b>Velli Kütt</b>	Magistrikraad psühholoogias	26.02.2024
<b>Kärolin Kiviste</b>	Magistrikraad psühholoogias	28.03.2025

4.2. Spetsialistide kvalifikatsioon: magistrikraad psühholoogias

4.3. Superviisorite arv ja kvalifikatsioon: 1 (kutsega kliiniline psühholoog tase 7)

4.4. Supervisiooni sagedus ja korraldus: Supervisioon viiakse läbi 3 korda ühe grupi toimumise (10 kohtumise) jooksul. Kahel korral viiakse läbi supervisioon kohtumiste vältel ja ühe korra peale kohtumisi. Kui mitu gruppi toimub paralleelselt, siis saavad grupi läbiviijad osaleda kõik ühes ja samas supervisioonis. Grupisupervisioon toimub iga 3 või 4 kohtumise järel. Individuaalsete kohtumiste supervisioon toimub ühiselt grupisupervisiooniga, kuid eraldi on veel ette nähtud 3 supervisiooni neile, kes teevad individuaalseid kohtumisi ja ei saa osaleda grupisupervisioonil.

4.5. Riskijuhtimise plaan: Projekti elluviimisel on tuvastatud peamised riskid ning kavandatud meetmed nende maandamiseks.

Grupi mittetäitumine. Risk, et grupisekkumiste jaoks ei kogune piisav arv osalejaid, maandatakse paindliku rakendusmudeli kaudu, mis võimaldab pakkuda sekkumist ka individuaalsete kohtumistena. Lisaks kasutatakse sihtrühmale suunatud teavitustegevusi ning koostööd partneritega, et tagada piisav osalejate arv.

Läbiviija puudumine või asendumine. Risk, et sekkumise läbiviija ei ole ajutiselt või püsivalt kättesaadav, maandatakse mitme koolitatud spetsialisti kaasamisega ning võimalusega asendada läbiviija ilma sekkumise struktuuri katkestamata.

Osalejate katkestamine. Risk, et osalejad ei lõpeta programmi, maandatakse paindliku osalemisvormi (sh individuaalsed kohtumised), motiveeriva ja toetava lähenemise ning selge struktuuri abil. Vajadusel pakutakse osalejatele individuaalseid kohtumisi programmi jätkamiseks.

Sihtrühmani jõudmine. Risk, et teenus ei jõua piisava hulga sihtrühmani, maandatakse sihipäraste teavitustegevuste ning koostööga asjakohaste organisatsioonide ja spetsialistidega.

Teenuse kvaliteedi varieerumine. Risk, et sekkumise kvaliteet ei ole ühtlane, maandatakse juhendipõhise lähenemise, koolituse ja regulaarse supervisiooni kaudu, mis tagavad metoodilise järjepidevuse.

Ajakava nihkumine. Risk, et sekkumiste elluviimine viibib, maandatakse paindliku planeerimise, paralleelsete tegevuste võimaldamise ning vajadusel sekkumise formaadi kohandamisega (grupi- või individuaalformaadi kasutamine).

4.6. Kinnitus metoodika kasutusõiguse kohta: Metoodika on välja töötatud MTÜ Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskuse poolt.

## **5. Ühe seansi maksumuse ja kulude põhjendus**

5.1. Ühe seansi maksumus (koos seansi formaadiga, kui sama taotlus/VIPS sisaldab erinevaid formaate):

Ühe seansi maksumus sõltub formaadist. Grupiformaadis on ühe seansi otsene maksumus 750 eurot, mis sisaldab kahe spetsialisti tööaega, ruumikuluseid, koordineerimist ning sekkumise läbiviimiseks vajalikke töövahendeid ja muid otseseid tegevuskuluseid.

Individaalse seansi otsene maksumus on 75 eurot, sisaldades spetsialisti tööaega, ruumikuluseid, koordineerimist ning töövahendeid.

Lisakulud (sh VIPS-spetsialistide supervisioon ja koolitus ning projekti administreerimine) ei sisaldu ühe seansi otseses maksumuses ning on arvestatud teenuse kogukulusse.

5.2. Keskmise kulu ühe teenusesaaja kohta:

Keskmise kulu ühe teenusesaaja kohta sõltub osalemise formaadist. Arvestades, et sekkumine koosneb 10 seansist ning ühe seansi kogukulu koos lisakuludega (sh supervisioon, koolitus, teavitustegevused ja administreerimine) on grupiformaadis

ligikaudu 104 eurot osaleja kohta ja individuaalses formaadis ligikaudu 102 eurot, kujuneb keskmine kulu ühe teenusesaaja kohta ligikaudu 1015-1042 eurot.

Grupi- ja individuaalse formaadi ühikukulu on sarnane, mis võimaldab pakkuda teenust paindlikult vastavalt osalejate vajadustele ilma kuluefektiivsust oluliselt mõjutamata. Grupiformaat toetab kogemuslikku õppimist ja vastastikust tuge, samas kui individuaalne formaat võimaldab suuremat personaalset lähenemist.

Kulutase on põhjendatud sekkumise struktureerituse, spetsialistide kvalifikatsiooni, supervisiooni ning toetavate tegevustega, mis tagavad teenuse kvaliteedi ja mõju.

5.3. Seansi maksumuse struktuur – esitada kulude jaotus, sh tööjõukulud, supervisioon, koolitus, koordineerimine, litsentsi- ja platvormikulud ning kaudsed kulud (kuni 7% taotletava toetuse üldmahust):

Seansi maksumus koosneb otsestest tegevuskuludest (sh tööjõukulud, ruumikulu ja sekkumise läbiviimiseks vajalikud vahendid) ning kaudsetest kuludest (sh supervisioon, koolitus, teavitustegevused ja administreerimine). Projektiülesed kulud on jaotatud proportsionaalselt seanssidele, et kajastada nende panust teenuse osutamisse ning tagada sekkumise kvaliteet, meetoodiline järjepidevus ja sihtrühmani jõudmine.

Alljärgnevalt on esitatud seansi maksumuse detailne jaotus grupi- ja individuaalformaadis.

Grupisekkumine – 1 kohtumine (kuni 10 osalejat)

Kuluartikkel	€
Palgafond	600
Ruumikulu	45
Koordineerimine	75
Töövahendid ja tarvikud	15
Toitlustus	15
<b>Otsesed kulud kokku</b>	<b>750</b>
Supervisioon	39
Koolitus	60
Teavitus	112,5
Administreerimine	80,88
<b>Seansi kogukulu</b>	<b>1042,38</b>

Individuaalne sekkumine – 1 kohtumine (1 osalejale)

Kuluartikkel	€
Palgafond	50
Ruumikulu	15



Koordineerimine	6
Töövahendid ja tarvikud	2
Toitlustus	2
<b>Otsesed kulud kokku</b>	<b>75</b>
Supervisioon	6,24
Koolitus	4,8
Teavitus	9
Administreerimine	6,47
<b>Seansi kogukulu</b>	<b>101,51</b>

## 6. Koolitustegevused (vajaduse korral)

### 6.1. Koolituste kirjeldus ja maht (tundides):

Koolitustegevused on suunatud spetsialistide ettevalmistamisele struktureeritud psühholoogilise sekkumise rakendamiseks hasartmängusõltuvusega inimeste lähedastele. Koolitus käsitleb sekkumise metoodilist alust, programmi ülesehitust (7 sisumoodulit ja 3 praktikamoodulit) ning annab praktilised juhised kohtumiste läbiviimiseks nii grupi- kui individuaalformaadis.

Koolituse sisuks on psühhoharidus, kognitiiv-käitumuslikud tehnikad, suhtlemis- ja probleemilahendusoskused ning stressi- ja emotsiooniregulatsiooni meetodid. Samuti käsitletakse hasartmängusõltuvuse mõju lähisuhetele, lähedaste rolli muutuse protsessis ning oskusi, mis toetavad motivatsiooni, piiride seadmist ja suhete hoidmist.

Koolituse käigus antakse lisaks sekkumise rakendamisele ka baasteadmised supervisiooni läbiviimiseks ning oskused uute VIPS-spetsialistide koolitamiseks, toetades sekkumise jätkusuutlikku rakendamist ja edasist levikut.

Koolituse maht on 9 akadeemilist tundi (12 × 45 minutit), sisaldades nii teoreetilist õpet kui ka praktilisi harjutusi. Koolitus on otseselt seotud sekkumise rakendamisega ning tagab teenuse kvaliteedi ja metoodilise järjepidevuse.

6.2. Koolitavate spetsialistide arv: 4

6.3. Koolitavate superviisorite arv: 4

6.4. Seos kavandatud rakendamisega ja proportsionaalsuse põhjendus:

Koolitustegevus on otseselt seotud kavandatud sekkumise rakendamisega, kuna programm on struktureeritud ja mitmeosaline ning eeldab VIPS-spetsialistilt terviklikku arusaamist nii metoodikast kui ka üksikute moodulite sisust. Koolituse käigus käsitletakse programmi kõiki 10 kohtumist (7 sisumoodulit ja 3 praktikamoodulit), mille läbivõtmiseks ja rakendamise mõistmiseks kulub ligikaudu üks akadeemiline tund mooduli kohta.

Koolituse maht (9 akadeemilist tundi) on proportsionaalne, kuna see võimaldab omandada sekkumise läbiviimiseks vajalikud põhiteadmised ja -oskused ilma ülemäärase ajakuluta. Samal ajal hõlmab koolitus ka supervisiooni põhimõtteid ning uute VIPS-spetsialistide koolitamise aluseid, mis toetab sekkumise jätkusuutlikku rakendamist ja edasist laiendamist.

Koolituse maht ja sisu on seega piisav, et tagada teenuse kvaliteet ja metoodiline järjepidevus, olles samal ajal kuluefektiivne ja kooskõlas kavandatud rakendamise mahuga.

6.5. Koolituskulude kogusumma (eurodes) ja osakaal toetuse eelarvest (%): 2400 eur, 5,19%

7. Selgitus, kuidas kavandatav tegevus aitab tervikuna suurendada VIPS-i rakendamise võimekust Eestis (nt spetsialistide ettevalmistus, sekkumise kättesaadavus, rakendamise maht või organisatsiooniline suutlikkus):

Kavandatav tegevus suurendab väheintensiivsete psühholoogiliste sekkumiste rakendamise võimekust Eestis mitmel tasandil. Esiteks laiendab see vaimse tervise toe kättesaadavust seni alateenindatud sihtrühmale – hasartmängusõltuvusega inimeste lähedastele, kellel esineb sageli märkimisväärne psühholoogiline distress, kuid kellele suunatud struktureeritud sekkumisi on piiratud ulatuses.

Teiseks võimaldab sekkumise paindlik rakendusmudel (grupi- ja individuaalformaad ning veebipõhine kättesaadavus) jõuda sihtrühmani üle Eesti ning kohandada teenust vastavalt osalejate vajadustele, suurendades teenuse tegelikku kasutatavust.

Kolmandaks panustab projekt spetsialistide võimekuse kasvu läbi koolitustegevuste, mis annavad oskused sekkumise rakendamiseks, superviseerimiseks ning uute VIPS-spetsialistide koolitamiseks. See loob eeldused sekkumise edasiseks levikuks ja skaleerimiseks ka väljaspool projekti perioodi.

Lisaks toetab struktureeritud ja juhendipõhine lähenemine sekkumise ühtlast rakendamist ning võimaldab seda integreerida olemasolevatesse teenustesse. Projekti tulemusena suureneb nii sekkumise kättesaadavus kui ka organisatsiooniline suutlikkus pakkuda kvaliteetset ja tõenduspõhist vaimse tervise tuge sihtrühmale, kelle vajadused on seni olnud piiratud ulatuses kaetud.

Sekkumine avaldab kaudset mõju laiemale vaimse tervise süsteemile, toetades hasartmängusõltuvusega inimeste lähedaste toimetulekut ning vähendades seeläbi pingeid lähisuhetes ja vajadust intensiivsemate teenuste järele.

## **Kinnitused**

Kinnitan, et esitatud andmed on õiged ning vastan määruses sätestatud nõuetele.

Kinnitan, et taotluses esitatud kulude katteks ei ole saadud ega taotleta toetust Euroopa Liidu fondidest, riigieelarvest ega muudest avaliku sektori vahenditest.

/allkirjastatud digitaalselt/

[nimi]