

Lisa 1

„Eneseregulatsiooni- ja teadvelolekupõhise stressimaandamise harjutuste läbiviimine noortele Tallinna ja Viru vanglates ning kriminaalhooldusel“

1. Hanke taustainfo

Eneseregulatsiooni- ja teadvelolekupõhine stressimaandamise sekkumine (rahvusvaheliselt kasutusel üldnimetus all *mindfulness based stress reduction*, tehnilises kirjelduses edaspidi *eneseregulatsioon*) on teaduslikult tõendatud meetod, mille eesmärk on aidata inimestel arendada teadlikkust oma mõtetest, tunnetest ja kehalistest aistingutest, et õppida neid aktsepteerima ja teadlikult suunama. Eneseregulatsiooni ja teadveloleku praktikat on laialdaselt uuritud ja tõestatud kui tõhusat tööriista vaimse ja emotsionaalse heaolu edendamiseks, stressi vähendamiseks ning elukvaliteedi parandamiseks¹. Seda on edukalt rakendatud erinevates valdkondades sealhulgas hariduses, vaimse tervise valdkonnas ja vanglate rehabilitatsiooniprogrammides.

Mitmed teadusuuringud on näidanud, et eneseregulatsiooni ja teadveloleku praktika võib aidata kinnipeetavatel taastada psühholoogilist tasakaalu, vähendada agressiivsust ja ennetada vägivalda kordumist². Eneseregulatsiooni ja teadveloleku meetodite kasutamine vanglas on aidanud vähendada stressi, ärevust ning emotsionaalset pinget, pakkudes kinnipeetavatele oskusi, mis toetavad paremat vaimset tervist³.

Ühe uuringu tulemused näitasid, et pärast eneseregulatsiooni ja teadveloleku sekkumist otsisid osalejad pingeolukorras suurema tõenäosusega lahendusi (50% enne sekkumist vs. 68% pärast sekkumist) ja reageerisid harvemini vihase käitumisega (14% enne sekkumist vs. 5% pärast sekkumist). Samuti teatasid nad, et nad on stressirohketes olukordades lõdvestunud (9% enne sekkumist vs. 23% pärast sekkumist) ja vähem tõenäoliselt vaikivad või kurvad (27% enne sekkumist vs. 5% pärast sekkumist)⁴.

Simpson jt (2018) vaatasid üle olemasoleva kirjanduse eneseregulatsiooni ja teadveloleku sekkumiste ja noorte õigusrikkujate kohta. Nad hõlmasid 13 uuringut ja jõudsid järeldusele, et sekkumised parandasid vaimset tervist, tunnetega toimetulekut, problemaatilist käitumist, sõltuvusainete tarvitamise vähenemist, elukvaliteeti ja vähendasid õigusrikkumistele kalduvust. Murray, Amann ja Thom (2018) vaatasid samuti läbi eneseregulatsiooni ja teadveloleku sekkumiste ja noorte õigusrikkujate kirjanduse, metasünteesides 10 uuringut. Nad leidsid, et sekkumised võivad aidata vähendada stressi ja viha ning parandada eneseregulatsiooni ja aktsepteerimist.

Granados et al leidsid, et programmid, mis välistavad kinnipeetavate psühholoogilise arengu, füüsilise heaolu, vaimse tasakaalu ja empaatia ei ole tõhusad ning ei võimalda kinnipeetavaid

¹ Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

² Carmo, Cláudia & Jacob, Vivien & Brás, Marta & Fernandes, Jacinta. (2022). Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Male Portuguese Prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*; Hölzel, B. K., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43

³ ibid

⁴ Bouw N, Huijbregts SCJ, Scholte E, Swaab H. Mindfulness-Based Stress Reduction in Prison: Experiences of Inmates, Instructors, and Prison Staff. *Int J Offender Ther Comp Criminol*. 2019 Nov-Dec;63(15-16)

rehabiliteerida⁵. Vanglateskkonnas läbi viidavates taasühiskonnastavates tegevustes eeldatakse, et rehabilitatsioon saab toimuda läbi mõtestatud haridusprogrammide, käitumuslike sekkumiste ja sotsialiseerumise parandamise kaudu. Erilised väljakutsed, mida tuleb vangla keskkonnas eneseregulatsiooni ja teadveloleku läbiviimisel arvesse võtta tulenevad kinnipeatavate keerulisest elukeskkonnast, piiratud privaatsusest ja suurest stressist. Vanglaelu eripärad, sealhulgas piiratud liikumisvabadus, sotsiaalne eraldatus, kuritegelik surve ja vaimse tervise probleemid, võivad takistada selle tõhusat rakendamist. Samuti on oluline arvestada kinnipeatavate vahelise erinevusega – mõned võivad olla väga traumeeritud taustaga, mis võib muuta seansside rakendamise esialgu keerulisemaks. Seetõttu nõuab teenuse pakkumine vanglasüsteemis spetsiaalsete teadlikkuse ja oskuste arendamist, mis arvestab kinnipeatavate eripära, sealhulgas nende sotsiaalset, psühholoogilist ja arengulist konteksti. Samuti tuleb arvestada vangla keskkonna poolt seatud piirangutega nagu müra, piiratud liikumine, päevarežiim ja distsipliin jne. Kinnipeatavate puhul on suurem tõenäosus ka suuremaks väljalangevuseks. Täiendavaid riske tekitab vanglaelu mööduv ja ettearvamatu iseloom, kus kinnipeatavaid paigutatakse vanglate vahel ümber, viiakse vanglavälistele saatmistele või vabastatakse, kus seansside läbiviimiseks pole alati sobivaid ruume ning üldised turvakaalutlused ja piirangud seavad lisatakistusi. Seda võib aidata maandada osalejate ootuste varajane käsitlemine, mis võib parandada eneseregulatsiooni ja teadveloleku eesmärgi mõistmist ja lihtsustada hilisemat kaasamist⁶.

Eriti tuleb tähelepanu pöörata õigust rikkunud noorte eripäradele. Noored on arengulises faasis, kus nad alles kujundavad oma identiteeti ja võivad olla rohkem vastuvõtlikud keskkonna mõjudele, mistõttu noorte puhul on eriti oluline, et harjutused oleksid neile sobivaks ja kergesti mõistetavaks lähenemiseks kujundatud. On teaduslikke uuringuid, mis viitavad sellele, et noored võivad eneseregulatsiooni ja teadveloleku praktikat omandada väga hästi, kuid neile tuleb pakkuda kohandatud lähenemisviise, mis arvestavad nende arengulisi vajadusi ja võimalikku madalamat emotsionaalset regulatsiooni. Seega tuleb arvestada, et noortel kinnipeatavatel võib olla rohkem takistusi võimekuses osaleda pikaajalistes vaimsetes treeningprogrammides, kuna nad võivad sageli olla vähem keskendunud või neil on tõsisemad vaimsed probleemid.

Seetõttu on oluline, et arvestataks eneseregulatsiooni ja teadveloleku teenuse rakendamise tõenduspõhisust, oskuste arendamise vajadust ja konkreetsete takistuste ületamiseks kohandatud lähenemisviise, mis aitavad õigust rikkunud noori ühiskonda naasmisel. Seansside edu tervikuna sõltub suuresti sellest, kuidas neid kontekstis tutvustatakse, õpetatakse ja toetatakse. Lisaks piloteeritakse teenust kriminaalhooldusel viibivate noortega, et toetada neid ka vabaduses emotsioonidega toime tulema ning seeläbi vähendada võimalust uuteks õigusrikkumisteks.

Hankija eeldab, et pikas perspektiivis antud teenuse tulemusena väheneb süüdimõistetute ja vahistatute ning kriminaalhoolduslaste kalduvus uute õigusrikkumiste toimepanemisele ning väheneb ka sõltuvusainete tarvitamine.

⁵ Granados, L., Suriá, R., Perea, C., Payá, C., Sánchez-Pujalte, L., & Aparisi, D. (2023). Effectiveness of a program for the development of socio-emotional competences in people admitted to a penitentiary center. *Frontiers in Public Health*, 10

⁶ Simpson S, Mercer S, Simpson R, Lawrence M, Wyke S. Mindfulness-Based Interventions for Young Offenders: a Scoping Review. *Mindfulness* (N Y). 2018;9(5):1330-1343.

Teenuse tellitakse ja kaasrahastatakse Euroopa Liidu Euroopa Sotsiaalfond+ projekti „Noorte õigusrikkujate retsidiivsuse vähendamine“ (2021-2027.4.07.23-0009) raames.

2. Hanke eesmärk

Teenuse eesmärk on õpetada kinnipeetavatele (nii vahistatutele kui süüdimõistetutele) ja kriminaalhooldusalustele füüsiliste, vaimsete ja emotsionaalsete reaktsioonide reguleerimist ning tulla paremini toime impulsiivsuse, stressi, viha ja häbi tunnetega.

3. Teenuse kirjeldus

Teenuse arendamiseks ja läbiviimiseks kasutatakse tõenduspõhiseid eneseregulatsiooni ja teadveloleku tehnikaid, võttes arvesse vangla spetsiifilist keskkonda ja kinnipeetavate ning kriminaalhooldusaluste vaimse tervise tausta.

Teenuse pakkuja peab hankelepingu täitmiseks viima tegevusi ellu Tallinna vanglas (Linnaaru tee 5, Rae vald, 75322 Harju maakond), Viru vanglas (Ülesõidu 1, 41536 Jõhvi) ja kriminaalhooldusel (Pärnu maantee 132, 11317 Tallinn), mis võivad, aga ei pea toimuma samaaegselt.

3.1. Tallinna ja Viru vangla kinnipeetavatele ning kriminaalhoolduse teenusel olevatele noortele vanuses kuni 29 eluaastat töötatakse välja ja viiakse läbi eneseregulatsiooni ja teadveloleku grupiseansid (edaspidi seansid) järgmiselt:

- 3.1.1. 8 seansi kummaski vanglas ja kriminaalhooldusel indikatiivselt 6-10 inimest grupis sõltuvalt osalemise soovist ja grupi sobivate inimeste olemasolust. Lisaks võib iga grupiga ühineda arvestatavalt kaks või kokkuleppel rohkem vanglateenistajat, kui see on põhjendatud ja asjakohane.
- 3.1.2. Osalejad võivad olla nii meessoost kui naissoost.
- 3.1.3. Seansid toimuvad eesti keeles.
- 3.1.4. Gruppidesse valitakse osalejad koostöös Hankijaga. Pakkuja ülesanne on töötada välja valikukriteeriumid, mis arvestavad osalejate motivatsiooni ja valmisolekut osaleda, näiteks traumad, vaimne tervis või välistavad asjaolud.
- 3.1.5. Seansid toimuvad 1 – 2 korda nädalas, iga kahe nädala järel, kui ei ole teisiti kokku lepitud.
- 3.1.6. Seansi kestus on indikatiivselt 1 tund, mis sõltub osalejate vastuvõtlikkusest.
- 3.1.7. Seanssidel käsitletakse järgmisi teemasid: viha, häbi, andestamine, impulsiivsuse reguleerimine, emotsionaalne intelligentsus, põhjus-tagajärg seosed. Seansside läbiviimisel tuleb lähtuda neljast põhitehnikast: 1) hingamistehnika; 2) kehatehnika; 3) tunnete tehnika; 4) mõttetehnika. Seansside tulemusena oskavad teenuse läbinud rakendada eneseregulatsiooni ja teadveloleku tehnikaid igapäevaelus stressi vähendamiseks ja elukvaliteedi parandamiseks.
- 3.1.8. Iga seansi lõpus kogutakse osalenutelt tagasiside ning koostatakse kokkuvõte, mis sisaldab lühikest ülevaadet seansist s.h ajakava ja detailsemaid läbiviija märkmeid, mis on seansijärgsete mõtiskluste ja tagasiside tulemus. Tagasiside kogumine võib toimuda suulises vormis, kuid kokkuvõte peab olema kirjalikus vormis. Pakkuja

esitab kogutud tagasisidest koondülevaate teenuse lõpus p 3.1.9. nimetatud kokkuvõttes.

- 3.1.9. Teenuse lõpus koostatakse põhjalik kokkuvõte, mis peab sisaldama ülevaadet ja hinnangut läbi viidud tegevustest, osalenute tagasisidest, ettepanekuid teenuse jätkusuutlikuks juurutamiseks süüdimõistetutele, vahistatutele ja kriminaalhooldusalustele, milles käsitletakse sisulisi, personali, finantsilisi ja muid aspekte ning tuuakse välja riske ja asjaolusid, millega teenuse edaspidisel osutamisel arvestada. Kokkuvõtte eesmärk on esitada Pakkuja nägemus, kuidas võiks teenus olla läbi viidud vangla ja kriminaalhoolduse tingimustes noortele. Kokkuvõtte esitatakse kirjalikult Hankijale.
- 3.1.10. Pakkuja ülesanne on korraldada ja sisustada vähemalt kolm töökohtumist Hankija esindajatega, kus arutatakse teenuse elluviimisega seonduvaid küsimusi. Esimene kohtumine korraldatakse teenusega alustamise ettevalmistamiseks, kus räägitakse läbi kõik punktis 3.1. toodud tegevuste elluviimisega seonduvad küsimused. Teine kohtumine korraldatakse vahetulemuste arutamiseks, kui on toimunud juba piisav arv seansse. Teisel kohtumisel arutatakse ajakava ja detailsemaid läbiviija märkmeid, mis on seansijärgsete mõtiskluste ja tagasiside tulemus ja mida annaks muuta või teisiti teha. Kolmas kohtumine korraldatakse punktis 3.1.9. toodud kokkuvõtte aruteluks. Kohtumised peavad olema korraldatud füüsiliselt ja selleks võib kasutada Hankija ruume.
- 3.1.11. Lisaks peab pakkuja arvestama vajalike töö- ja planeerimiskohtumistega mõlemas vanglas ja kriminaalhooldusel, kus räägitakse läbi teenuse elluviimisega seotud küsimused. Ettepaneku planeerimiskohtumiste toimumise viisi, sisu, aegade ja kestuse suhtes teeb pakkuja.

3.2. Juhendmaterjali ja audioharjutuste loomine:

- 3.2.1. Lepingu täitmise perioodi jooksul koostatakse iseseisvaid harjutusi toetavad lühikesed juhised ja audioharjutused (8 seanssi, a 5 minutit), mis esitatakse Hankijale koos viimaste tööde üleandmise-vastuvõtmisega.
- 3.2.2. Juhendmaterjali ja audioharjutuste sisu loob Pakkuja ja see kooskõlastatakse Hankijaga. Sisu keskendub meelerahu säilitamisele (nt hingamisharjutused, keha skaneerimine) ja eneseregulatsiooni ja teadveloleku seanssides omandatud oskuste praktiseerimisele.
- 3.2.3. Juhendmaterjalides ja audioharjutustes tuleb kasutada lihtsat ja osalejatele arusaadavat keelt, vältides liigset formaalsust. Audio heli peab olema puhas, ilma häiriva taustamüra, kaja või praksumiseta. Failid peavad olema standardses, tihendatud formaadis, näiteks MP3.
- 3.2.4. Loodavad audioharjutused peavad tehniliselt sobima üldkasutatavates tahvelarvutite ja sülearvutite tarkvarakeskkondades.

4. Vangla keskkonna ja spetsiifiliste vajaduste arvestamine:

- 4.1. Seansside läbiviimisel tuleb teha koostööd vangla teenistujatega, et hinnata riske ja tagada osalejate ohutus.
- 4.2. Tegevused viiakse täies ulatuses läbi vangla territooriumil arvestades vangla keskkonnast tulenevate eripäradega nagu kohatine lärmakus, kinnipeatavate trauma taust ja haridustase ning piirangud. Pakkuja peab oma aja- ja tegevuskava planeerimisel

ja programmi tegevuste läbiviimisel arvestama vanglate tööd reguleerivatest õigusaktidest tulenevate nõuetega, eelkõige vangistusseadus⁷, vangla sisekorraeeskiri⁸ ja justiitsministri 05.09.2011 määrus nr 44 „Järelevalve korraldus vanglas“⁹ (edaspidi määrus). Määruse § 2 alusel teostatakse vanglas järelevalvetoiminguid, nt:

- isikute ja ruumide üle peetakse visuaalset või elektroonilist jälgimist (p 1);
- sisenemisel ja väljumisel kontrollitakse isikute ja sõidukite seaduslikkust (p 3);
- sisenemisel ja väljumisel teostatakse isikute ja sõidukite läbiotsimine (p 6).

4.3. Hankija taotleb pakkuja meeskonnaliikmetele vanglasse sisenemiseks sissepääsuloa (määruse § 19 lg 1), mis eeldab igalt liikmelt nõusolekut teostada tema suhtes taustakontroll. Taustakontrolli teostab vangla teabe- ja uurimisosakond. Vanglasse sisenemisel peab arvestama määruse §-ga 21 (vanglasse sisenemisel kaasa võtta lubatud asjad).

4.4. Hankija võimaldab pakkuja soovil enne punktis 3.1 tegevustega alustamist teostada ühes või mõlemas tegevuse läbiviimise asukohas teostada vaatlust ning kohtuda võimalike teenusel osalejate kui vangla personaliga. Vaatluse ja kohtumiste sisu ja aeg tuleb eelnevalt hankijaga kokku leppida.

5. Oodatavad tulemused:

5.1. Eneseregulatsiooni ja teadveloleku seansid on vastavalt hanketingimustele läbi viidud.

5.2. Toetavad materjalid on välja töötatud ja esitatud.

5.3. Kokkuvõtted seanssidest ja ettepanekud eneseregulatsiooni ja teadveloleku jätkusuutlikuks läbiviimiseks vanglasüsteemis p 3.1.9 kohaselt on esitatud.

5.4. Tegevuste elluviimist toetavad töökoosolekud on korraldatud.

⁷ <https://www.riigiteataja.ee/akt/12772547?leiaKehtiv>

⁸ <https://www.riigiteataja.ee/akt/12876858?leiaKehtiv>

⁹ <https://www.riigiteataja.ee/akt/123032021013?leiaKehtiv>