

Taotlusvorm

1. Taotleja andmed

- 1.1. Asutuse/ettevõtte nimetus: MTÜ Perekoolitusühing Sina ja Mina
- 1.2. Registrikood: 80208192
- 1.3. Postiaadress: Peetri 11, 10416 Tallinn
- 1.4. Arvelduskonto (IBAN): EE782200221025532345, EE162200221068420168
- 1.5. Esindaja nimi ja ametikoht: Agne Vilt, juhatuse liige
- 1.6. Kontaktisiku andmed (nimi, e-post, telefon): Agne Vilt, juhatuse liige,
koolitused@sinamina.ee, +372 511 6200
- 1.7. Taotletav toetuse kogusumma (käibemaksuta): 64 072 eurot
- 1.8. Projekti elluviimise periood: 1.05.2026- 31.12.2026

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

2. VIPS-i kirjeldus

- 2.1. Nimetus: Gordoni metoodika kui väheintensiivne psühholoogiline sekkumine suhtlusoskuste arendamise kaudu
- 2.2. Lühikirjeldus (sh metoodiline alus):

Gordoni metoodikal põhinev programm on lühiajaline (8-nädalane), tõenduspõhine, struktureeritud juhendatud psühholoogiline sekkumine, mis on suunatud täiskasvanutele, kes kogevad laste kasvatamise ja/või peresuhetega seotud stressi, kerget kuni mõõdukat meeleolulangust või ärevust. Sekkumise eesmärk on toetada vaimset heaolu ja kasvatada sotsiaal-emotsionaalset pädevust, suurendades enesejuhtimis- ja toimetulekuoskusi igapäevastes suhtlussituatsioonides ning seeläbi parandades peresuhteid.

Teadusuuringud näitavad, et puudulikud suhtlemis- ja interpersonaalsed oskused on seotud nii depressiooni kui ärevuse sümptomitega ning moodustavad olulise osa nende häirete kujunemisel ja püsimisel. Samuti on leitud, et sekkumised, mis arendavad suhtlemisoskusi ja parandavad sotsiaalset toimetulekut, aitavad oluliselt vähendada meeleolulangust ja ärevust.

Programm tugineb Thomas Gordon väljatöötatud Parent Effectiveness Training (P.E.T.) metoodikale. <https://www.sinamina.ee/>

Selle teoreetiline alus ühendab humanistliku psühholoogia ja isikukeskse lähenemise põhimõtted. Sekkumine keskendub kolme põhioskuse arendamisele: aktiivne kuulamine, tõhus eneseväljendus ja koostöine konfliktide lahendamine.

Koolituse läbimine aitab vähendada suhtlusolukordades stressi kogemist, suurendada enesetõhusust, parandada emotsioonide reguleerimise võimekust ning tugevdada suhteid lapse ja teiste pereliikmetega. See toetab meeleolulanguse ja ärevuse sümptomite leevenemist, ennetab nende süvenemist ning järgmise astme abivajadust. Sekkumine toimub grupiformaadis, väljaõppe läbinud kogenud koolitaja juhendamisel. Õppemeetoditeks on lühiloengud, arutelud, töövihikuharjutused, lisaks kodused ülesanded ja praktiseerimine, et omandatud oskusi kinnistada. Koolitajad töötavad standardiseeritud metoodika alusel ning regulaarse supervisiooni all. Koolituse tulemuslikkust hinnatakse osalejate tagasiside põhjal ning vanemliku stressi, ärevuse ja meeleolu taseme mõõtmise kaudu laste ja/või teiste pereliikmetega seotud suhtlussituatsioonides (enne ja pärast sekkumist).

- 2.3. Sihtrühm (vanuserühm jne): Programmi otsene sihtrühm on eesti keelt kõnelevad lastega kokku puutuvad täiskasvanud, kes kogevad suhtlussituatsioonidega ja/või peresuhetega seotud stressi, meeleolulangust või ärevust ning vajavad varajast tuge oma vaimse heaolu ja toimetulekuoskuste tugevdamiseks. Sekkumine on suunatud kerge kuni mõõduka psühholoogilise distressiga sihtrühmale, kelle puhul ei ole esialgu vajalik kõrgema intensiivsusega vaimse tervise abi. Kaudse sihtrühma moodustavad osalejate lapsed, partnerid, teised pere- ja võrgustiku liikmed, kelle heaolu ja omavahelised suhted paranevad osalenute tõhusamate suhtlemis-, eneseregulatsiooni- ja konfliktilahendusoskuste kaudu.
- 2.4. Piirkond: Meie lai kogenud koolitajate võrgustik võimaldab programmi pakkuda üle Eesti. VIPs-i rakendamisel keskendume eelkõige piirkondadele, kus sekkumise kättesaadavus on seni olnud piiratud või ebapiisav. Prioriteetsed piirkonnad on Tallinn, Läänemaa, Valgamaa, Võrumaa, Jõgevamaa, Raplamaa, Tartumaa. Vajaduspõhiselt oleme valmis pakkuma koolitusi ka teistes Eesti piirkondades, et tagada võimalikult võrdne ligipääs.
- 2.5. Formaadi (individaalne, grupp, kombineeritud): Sekkumine viiakse läbi grupiformaadis, luues turvalise õpikeskkonna, kus osalejad saavad harjutada uusi suhtlemis- ja toimetulekuoskusi, saada tagasisidet ning õppida ka teiste kogemustest. Sotsiaalne tugivõrgustik teiste osalejate näol on koolituse oluliseks lisaväärtuseks. Programm sisaldab lisaks struktureeritud kohapeal toimuvale ühisõppele ka individuaalset eneseanalüüsi ja iseseisvat tööd, mille käigus rakendavad osalejad õpitut oskusi oma igapäevaelus. Seega tegemist on grupipõhise sekkumisega, mida toetab juhendatud individuaalne harjutamine ja refleksioon seansside vahel.
- 2.6. Struktuur (seansside arv, ühe seansi kestus minutites, grupisekkumiste korral inimeste arv grupis): Programmi planeeritud kestus on 8 nädalat, mis koosneb kümnest 90-min pikkusest grupikohtumisest ja pakub lisaks võimalust osaleda kuuel 90-min veebikonsultatsioonil, mis on mõeldud iseseisva töö juhendamiseks ja tagasisidestamiseks. Iseseisev õpe sisaldab tööd koolitusmaterjalidega ning õpitavate oskuste praktiseerimist. Selline ülesehitus toetab oskuste järkjärgulist omandamist, harjutamist ja igapäevaellu rakendamist. Ühes grupis osaleb kuni 16 inimest.

- 2.7. Vorm (kohapeal, veebis jne): Kümme 90-min sessiooni kohapeal, lisaks vajaduse korral võimalus osaleda kuuel 90-min veebikonsultatsioonil koolitajaga.
- 2.8. Tõenduspõhisus (viidata uuringutele, rahvusvahelisele kasutusele; lisada viited või allikad): Tervise Arengu Instituudi juurde loodud ennetuse teadusnõukogu on Gordoni suhtlustreeningut (varasem nimetus Gordoni perekool) hinnanud hindega VÄGA HEA.
<https://tai.ee/et/gordon-perekool>
- 2.9. Kinnitus sekkumise juhendi olemasolu kohta (lisada näidis või kirjeldus): Gordoni koolitust viiakse läbi ühtse metoodika alusel ning kõik koolitajad on läbinud vastava väljaõppe. Sekkumise läbiviimiseks on olemas standardiseeritud ja põhjalik juhendmaterjal (nn koolitaja manuaal, maht 138 lk), mis sisaldab teoreetilist raamistikku, sessioonide detailset ülesehitust ning juhiseid harjutuste, rollimängude ja arutelude läbiviimiseks.
Lisaks on koolitajate käsutuses täiendavad metoodilised materjalid, sealhulgas videomaterjalid, rollimängude juhendkaardid ja audiofailid, mis toetavad programmi kvaliteetset ja ühtset elluviimist.
Iga osaleja saab isiklikuks kasutamiseks mahuka metoodikapõhise töövihiku (maht 113 lk), mis toetab õpitud oskuste harjutamist ja kinnistamist. Samuti saavad osalejad endale Thomas Gordoni raamatu „Tark lapsevanem”, mis annab programmi teoreetilise aluse ning toetab iseseisvat õppimist kohtumiste vahel ja pärast programmi lõppu.
- 2.10. Varasem rakendamine (rakendamise kirjeldus, maht ja kestus): Gordoni mudelit on rakendatud sellisel kujul Eestis juba üle 22 aasta (aastast 2002) ja selle aja jooksul on programmis osalenud enam kui 12 000 lapsevanemat. Pikaajaline rakenduskogemus on võimaldanud kujundada tugeva koolitajate võrgustiku, ühtse kvaliteedisüsteemi ning hästi toimiva korraldusmudeli. Programmi kvaliteeti ja mõju kinnitab osalejate väga kõrge rahulolu. Iga koolitusgrupi lõpus läbiviidavate tagasisideankeetide põhjal on koolituse soovitusindeks olnud järjepidevalt 10-pallisel skaala üle 9,8 punkti. See näitab programmi suurt väärtust ja praktilist kasulikkust.
- 2.11. Tagasiside kogumise viis:
Veebipõhine küsimustik koolitusele registreerumisel – vanemliku stressi, ärevuse ja meeleolu taseme (enese)hindamine laste ja/või teiste pereliikmetega seotud suhtlussituatsioonides. Iga koolitussessiooni lõpus toimub koolitajapoolne tagasiside küsimine osalejatelt. Veebipõhine küsimustik pärast programmi lõppu – vanemliku stressi, ärevuse ja meeleolu taseme (enese)hindamine laste ja/või teiste pereliikmetega seotud suhtlussituatsioonides ning kvalitatiivne tagasisideankeet + soovitusindeksi mõõtmine.

3. Kavandatud maht

- 3.1. Seansside koguarv toetusperioodil: 10 gruppi, iga grupiga 10 kontaktseansi, seega kokku 100 grupiseanssi

- 3.2. Teenusesaajate arv: 16 inimest grupis, kokku 10 gruppi, seega kokku 160 teenusesaajat
- 3.3. Keskmine seansside arv ühe teenusesaaja kohta: 10 seanssi ühe teenusesaaja kohta, lisaks kuni 6 veebikonsultatsiooni ühe teenusesaaja kohta
- 3.4. Maht maakondade kaupa: Prioriteetsed piirkonnad on Tallinn, Läänemaa, Valgamaa, Võrumaa, Jõgevamaa, Raplamaa, Tartumaa. Tallinn – kuni 5 gruppi, teistes maakondades 1-2 gruppi.
- 3.5. Sihtrühmani jõudmise ja suunamise kanalid:
Sihtrühmani jõudmiseks kasutame mitmekesist teavitamis- ning koostöövõrgustikku. Peamised kanalid on meie partnervõrgustik VATEK (ühendab 56 organisatsiooni); meie koduleht www.sinamina.ee ja sotsiaalmeediakanalid ning koostöö kohalike omavalitsuste, haridusasutuste, perekeskuste, vaimse tervise keskuste, perearstikeskuste ning teiste laste ja peredega töötavate organisatsioonidega. Nende partnerite kaudu jõuame lapsevanemate ja teiste täiskasvanuteni, kes võivad vajada varajast tuge meeleolulanguse, ärevuse või vanemliku stressiga toimetulekul. Koolitusele jõudmine toimub nii enesesuunamise alusel kui ka spetsialistide soovitusel.

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
Liisi Kukk	Tartu Ülikool, psühholoogia bakalaureus; Tallinna Ülikool, loovteraapia magister	30.04.2026
Siiri Viil	Tehnikaülikool, avaliku halduse magister; Tallinna Ülikool, Terviseteaduste magister	30.04.2026
Kätlin Jaeger	Tartu Ülikool, sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika, võrdsustatud magistrikraadiga	30.04.2026
Küllli Natka	Tallinna Pedagoogikaülikool, pedagoogika ja algõpetuse meetoodika, võrdsustatud magistrikraadiga	30.04.2026
Kairit Kivimäe	Tallinna Ülikool, psühholoogia magister	30.04.2026
Sheila Kolk	Tartu Ülikool, psühholoogia magister	30.04.2026

4.2. Spetsialistide kvalifikatsioon:

Gordoni meetoodika koolitajaid on Eestis üle 50. Kõik koolitajad on läbinud Gordoni koolitajate väljaõppe G.T.I. superviisor-koolitaja juhendamisel ning omavad vähemalt 2-aastast Gordoni meetoodika koolituskogemust.

4.3. Superviisorite arv ja kvalifikatsioon:

Kadri Järv – Gordoni meetoodika koolitaja alates 2004; koolitajaid väljaõpetav

koolitaja alates 2024; pereterapeutide koolitaja-superviisor; Auli Kõnnussaar – Gordoni metoodika koolitaja alates 2006; pereterapeutide koolitaja-superviisor

4.4. Supervisiooni sagedus ja korraldus:

Supervisiooni on plaanis läbi viia viiel korral, 5 korda 90-minutilised sessioonid, mis pakuvad võimalust osaleda kõigile VIPS projektis osalevatele koolitajatele vähemalt kahes (vajadusel/võimalusel viies) supervisiooni grupis.

4.5. Riskijuhtimise plaan:

Projekti riskijuhtimise eesmärk on tagada Gordoni programmi kvaliteetne, järjepidev ja tulemuslik rakendamine kogu perioodi vältel ning täismahus. Riskide ennetamiseks, varajaseks märkamiseks ja maandamiseks rakendame süsteemset riskijuhtimist, mille käigus hinnatakse regulaarselt võimalikke takistusi, nende mõju ning lepitakse kokku asjakohased ennetus- ja sekkumismeetmed. Olulisemad riskid ja maandamise meetmed on järgmised:

1. risk: planeeritud piirkondades ei täitu grupid piisava arvu osalejatega.

Maandamine: kasutame mitmekesiseid teavituskanaleid, teeme tihedat koostööd kohalike omavalitsuste, haridusasutuste, tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna partneritega ning rakendame varajast registreerimise jälgimist. Vajadusel kohandame gruppide avamise ajakava ning viime läbi programmi tutvustavaid veebipõhiseid infotunde.

2. risk: osa osalejaid katkestab enne programmi lõppu.

Maandamine: viime enne programmi algust läbi sobivuse hindamise (eelküsimustiku teel) ja selgitame registreerunutele osalemise tingimusi. Programmi jooksul toetame osalejate motivatsiooni, kasutame järjepidevat kontakti ning pakume paindlikke osalemisvõimalusi. Katkestamise põhjuseid analüüsime jooksvalt.

3. risk: koolitaja haigestumine, töökoormuse suurenemine või muu ootamatu takistus koolituse läbiviimisel.

Maandamine: toetume laiale väljaõppinud koolitajate võrgustikule, mis võimaldab vajadusel kiiresti leida asendaja. Koolitajatele on tagatud regulaarne supervisioon ja professionaalne tugi, mis aitab ennetada läbipõlemist.

4. risk: programmi rakendamise kvaliteedi kõikumine eri koolitajate või gruppide lõikes.

Maandamine: kõik koolitajad töötavad standardiseeritud manuaali alusel, kasutavad ühtseid õppematerjale ning osalevad regulaarses supervisioonis ja täienduskoolitustes. Kvaliteeti jälgitakse osalejate tagasiside ja protsessinõuete täitmise kaudu.

5. risk: programmi jõuavad inimesed, kelle vajadused eeldavad kõrgema intensiivsusega abi.

Maandamine: rakendame eelhindamist veebipõhise küsimustiku abil, mille käigus hinnatakse osaleja sobivust. Vajadusel suuname inimese edasi sobivamale teenusele vastavalt kokkulepitud suunamisprotokollidele.

6. risk: mõju hindamiseks vajalikud andmed ei kogune piisavalt või kvaliteetselt.

Maandamine: kasutame standardiseeritud hindamisvahendeid, selgeid

<p>andmekogumise protseduure ning vastutajate rollijaotust ja jälgime andmete kogumist ja kvaliteeti regulaarselt.</p> <p>Riskijuhtimise plaani vaadatakse üle regulaarselt kogu projekti vältel. Vajadusel ajakohastatakse riskide hinnangut ja maandamismeetmeid, et tagada projekti eesmärkide saavutamine ning sekkumise kvaliteetne elluviimine.</p>
<p>4.6. Kinnitus metoodika kasutusõiguse kohta: Perekoolitusühingul Sina ja Mina on Gordon Training International'iga kehtiv litsentsileping, mis on allkirjastatud 21.07.2004.</p>

5. Ühe seansi maksumuse ja kulude põhjendus

<p>5.1. Ühe seansi maksumus (koos seansi formaadiga, kui sama taotlus/VIPS sisaldab erinevaid formaate): 641 eurot</p>
<p>5.2. Keskmise kulu ühe teenusesaaja kohta: 400 eurot</p>
<p>5.3. Seansi maksumuse struktuur – esitada kulude jaotus, sh tööjõukulud, supervisioon, koolitus, koordineerimine, litsentsi- ja platvormikulud ning kaudsed kulud (kuni 7% taotletava toetuse üldmahust):</p> <p>Grupi läbiviimise kulu sh koolitajatasu, ruumikulu, litsentsitasu, osalejate töövihikud ja raamatud: 5300 eurot; 1 seansi läbiviimise kulu 530 eurot</p> <p>Supervisioon: 150 eurot; 1 seansi kulu 15 eurot</p> <p>Koordineerimine: 398 eurot; 1 seansi kulu 39,80 eurot</p> <p>Täiendavate koolitusmaterjalide trükkimine: 40 eurot; 1 seansi kulu 4 eurot</p> <p>Transpordikulu: 100 eurot; 1 seansi kulu 10 eurot</p> <p>Kaudsed kulud 7%: 419,20 eurot; 1 seansi kaudsed kulud 41,92 eurot</p>

6. Koolitustegevused (vajaduse korral)

<p>6.1. Koolituste kirjeldus ja maht (tundides): puudub vajadus täiendavate koolitajate järele</p>
<p>6.2. Koolitavate spetsialistide arv:</p>
<p>6.3. Koolitavate superviisorite arv:</p>
<p>6.4. Seos kavandatud rakendamisega ja proportsionaalsuse põhjendus:</p>
<p>6.5. Koolituskulude kogusumma (eurodes) ja osakaal toetuse eelarvest (%):</p>

<p>7. Selgitus, kuidas kavandatud tegevus aitab tervikuna suurendada VIPS-i rakendamise võimekust Eestis (nt spetsialistide ettevalmistus, sekkumise kättesaadavus, rakendamise maht või organisatsiooniline suutlikkus).</p> <p>Tervise Arengu Instituudi ennetuse teadusnõukogu on toonud esile Gordoni metoodikal baseeruva koolituse piiratud kättesaadavuse ning soovitanud vähendada osalejate omaosalust. Käesolev projekt aitab seda kitsaskohta oluliselt leevendada, suurendades selle tõendus põhise sekkumise kättesaadavust, sealhulgas piirkondades, kus see on seni olnud piiratud. Toetuse abil on võimalik pakkuda sekkumist tasuta, mis parandab oluliselt ligipääsu varajasele ja ennetavale vaimse tervise abile.</p> <p>Samal ajal suureneb vastavate spetsialistide rakendusvõimekus ning teenuse kvaliteet</p>

ühtlustub veelgi tänu regulaarsele supervisioonile.

Selle VIPS-sekkumise kaudu on võimalik pakkuda sihtrühmale olulist ja universaalset ennetavat tuge, keskendudes suhtlemisoskuste arendamisele. See moodustab olulise osa terviklikust astmelisest vaimse tervise abi süsteemist, võimaldades varajast sekkumist ning vähendades vajadust intensiivsemate, järgmise astme 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/
Agne Vilt