

Taotlusvorm

1. Taotleja andmed
1.1. Asutuse/ettevõtte nimetus: Merimetsa Tugikeskus MTÜ
1.2. Registrikood: 80014281
1.3. Postiaadress: Akadeemia tee 78, Tallinn 13520
1.4. Arvelduskonto (IBAN): EE051010052008362005
1.5. Esindaja nimi ja ametikoht: Õie Reinmets, tegevdirektor
1.6. Kontaktisiku andmed (nimi, e-post, telefon): Õie Reinmets; oe@merimetsa.ee ; 56 610 919
1.7. Taotletav toetuse kogusumma (käibemaksuta): 89 000 eurot
1.8. Projekti elluviimise periood: mai 2026 – detsember 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: „Juhendatud iseseisva elu alustamine intellektipuudega -ja võimaliku psüühilise kõrvalekaldega inimestele s.h. juhendatud mõistmine nende lähedastele“
2.2. Lühikirjeldus (sh metoodiline alus): Sekkumine põhineb juhendatud eneseabi ja tugirühmade kombinatsioonil ning on kohandatud intellektipuudega inimestele ja nende peredele. Lähenemine tugineb lihtsustatud ja praktilistele mõtete, tunnete ja käitumise seoste mõistmisele ning igapäevaeluga seotud oskuste arendamisele, mis toetavad iseseisva elu alustamist. Lisaks taasiseseisva elu alustajad.
2.3. Sihtrühm (vanuserühm jne): täiskasvanud, alates 18 eluaastast
2.4. Piirkond: Tallinn
2.5. Formaati (individuaal, grupi, kombineeritud): individuaal, grupi ja kombineeritud.
2.6. Struktuur (seansside arv, ühe seansi kestus minutites, grupisekkumiste korral inimeste arv grupis): juhendatud eneseabi: 6-8 seanssi, lähedaste grupikohtumine 6-8 grupikohtumist. Seansi kestus: individuaalne juhendamine 20 – 30 minutit, tugirühmas 45-60 minutit. Kohtumised toimuvad kord nädalas.
2.7. Vorm (kohapeal, veebis jne): Kohapeal ja vajadusel veebis.
2.8. Töenduspõhisus (viidata uuringutele, rahvusvahelisele kasutusele; lisada viited või allikad): Kavandatud sekkumine tugineb rahvusvaheliselt tunnustatud

tõenduspõhistele lähenemistele ning on kooskõlas madala intensiivsusega psühholoogiliste sekkumiste põhimõtetega, mida soovivad World Health Organization (WHO). Organisatsioon rõhutab juhendatud eneseabi, struktureeritud lühisekkumiste ja kogukonnapõhiste lahenduste rolli vaimse tervise teenuste kättesaadavuse parandamisel. Kavandatud programm on: kohandatud sihtrühmale – arvestab intellektipuudega inimeste kognitiivseid õpivajadusi; süsteemselt suunatud – hõlmab nii sihtrühma kui ka nende lähedasi, suurendades sekkumise mõju ja jätkusuutlikkust. Seetõttu on programm hästi põhjendatud nii teaduslikult kui ka tervishoiusüsteemi toimimise perspektiivist ning vastab väheintensiivsete psühholoogiliste sekkumiste (VIPS) rakendamise eesmärkidele.

2.9. Kinnitus sekkumise juhendi olemasolu kohta (lisada näidis või kirjeldus): Sekkumise juhend on koostatud selliselt, et see tagab kõrge replitseeritavuse. Kõik sekkumise komponendid on kirjeldatud (sh sessioonide eesmärgid, samm-sammulised tegevused, kasutatavad materjalid ning juhendaja juhised). See võimaldab sekkumist ellu viia ühtsel viisil erinevates asutustes ja erinevate juhendajate poolt, sõltudes varasemast kogemusest konkreetse sihtrühmaga.

2.10. Varasem rakendamine (rakendamise kirjeldus, maht ja kestus): Kavandatud sekkumine põhineb organisatsiooni varasemal praktilisel kogemusel intellektipuudega inimeste toetamisel igapäevaelu toetamise teenuse, töötamise toetamise teenuse ning toetatud elamise teenuse raames. Nimetatud teenuste osutamine on andnud süsteemse ja pikaajalise kogemuse sihtrühma toimetuleku toetamisel struktureeritud, juhendatud ja individuaalset vajadust arvestavate tegevuste kaudu. Igapäevaelu toetamise teenuse raames on keskendunud klientide igapäevaste toimetulekuoskuste arendamisele (nt enesehooldus, kodused toimingud, rahalise toimetuleku ja suhtlemisoskuste toetamine), kasutades struktureeritud juhendamist, kordamist ja visuaalseid abimaterjale. Töötamise toetamise teenuse raames on kogunenud kogemus klientide tööoskuste arendamisel ja säilitamisel, tööalase juhendamise pakkumisel ning tööülesannete kohandamisel vastavalt individuaalsele võimekusele. Samuti on toetatud töökoha säilitamist ja tööalast toimetulekut kogukonnapõhistes keskkondades. Toetatud elamise teenuse raames on keskendunud klientide iseseisva elamise oskuste arendamisele ning igapäevaelu korraldamise toetamisele turvalises ja juhendatud keskkonnas, sealhulgas emotsionaalse ja sotsiaalse toimetuleku toetamisele ning vajadusel lähedaste kaasamisele. Nimetatud teenuste raames kasutatavad töövõtted ja põhimõtted on otseselt ülekantavad käesolevasse väheintensiivsesse psühholoogilisse sekkumisse, sh: struktureeritud ja juhendatud tegevused oskuste arendamiseks; lihtsustatud ja visuaalselt toetatud juhendamine; individuaalse ja grupipõhise toe kombineerimine; lähedaste ja tugivõrgustiku süsteemne kaasamine; kogukonnapõhise toe rakendamine igapäevaelus. Lisaks on organisatsioonil kogemus väiksema mahuga psühhosotsiaalsete ja psühhohariduslike tegevuste rakendamisel, mille eesmärk on olnud emotsionaalse toimetuleku ja igapäevaoskuste toetamine. Nende tegevuste kestus on olnud lühiajaline ning kohandatud vastavalt osalejate

individuaalsetele vajadustele ja teenuse eesmärkidele. Kokkuvõttes on varasem rakendamine olnud teenusepõhine, järjepidev ja praktilise iseloomuga, hõlmates igapäevaelu toetamise, töötamise toetamise ning toetatud elamise teenuseid. See loob tugeva aluse kavandatava väheintensiivse psühholoogilise sekkumise süsteemseks, standardiseeritud ja laiendatud rakendamiseks käesoleva projekti raames.

2.11. Tagasiside kogumise viis: Sekkumise raames kogutakse süstemaatiliselt tagasisidet nii osalejatelt (intellektipuudega inimesed), nende lähedastelt kui ka sekkumise läbiviijatelt (juhendajad), eesmärgiga hinnata sekkumise sobivust, arusaadavust, mõju ning rakendatavust. Tagasiside kogumine toimub mitme meetodi kombinatsioonina: 1. Struktureeritud lihtsustatud tagasisidelehed osalejatele Intellektipuudega osalejatelt kogutakse tagasisidet lihtsustatud ja visuaalselt toetatud vormis (nt piktogrammid, skaalad „meeldis / ei meeldinud“, näopildid). Hinnatakse: arusaamist tegevustest, rahulolu sessioonidega, tunnetatud kasu igapäevaelus. Suulised lühiküsitlused juhendaja poolt Iga sessiooni lõpus kogutakse suulist tagasisidet küsimuste abil, kohandades suhtlust vastavalt osaleja kognitiivsele võimekusele. Lähedaste tugirühma tagasisidevormid - lähedastelt kogutakse kirjalikku ja/või suulist tagasisidet tugirühmade lõpus, keskendudes: hoolduskoormuse muutusele, osaleja igapäevase toimetuleku muutustele, tugirühma kasulikkusele ja praktilisele väärtusele

3. Kavandatud maht

- 3.1. Seansside koguarv toetusperioodil: 320 seansi 8 kuu jooksul ehk 40 seansi kuus. Vajadusel suurendame olemasoleva mahu sees seansside arvu kuni 20%;
- 3.2. Teenusesaajate arv: kuni 30 (vajadusel kaasatud vanemad, eestkostjad, lähedased)
- 3.3. Keskmine seansside arv ühe teenusesaaja kohta: 3 - 5 korda kuus
- 3.4. Maht maakondade kaupa: orienteruva Harjumaa 90%, jt maakonnad 10%
- 3.5. Sihtrühmani jõudmise ja suunamise kanalid: toetatud erihooletandeteenuse saajad, koostöö psühholoogidega, haridusliku erivajadusega koolid, avalik kommunikeerimine s.h sotsiaalmeedia

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
Õie Reinmets	Sotsiaaltöö – rakenduskõrgharidusõpe	Tööleping 11.06.2011.a.
Mari Palumets	Sisekujunduskunst - bakalaureuseõpe	Tööleping 22.05.2008.a.
Martin Tuulik	Noorsootöö – rakenduskõrgharidusõpe Sotsiaalpedagoog	Tööleping 15.11.2024.a.

Carmen Karu	Sotsiaaltöö – bakalaureuse kraad	Tööleping 13.05.2024.a
Veiko Reinmets	Hooned -ja rajatised, bakalaureus	Taotluse positiivse vastuse korral koheselt võlaõiguslik leping.

4.2. Spetsialistide kvalifikatsioon: kutsekõrgharidus ja bakalaureus
4.3. Superviisorite arv ja kvalifikatsioon: 1, kliiniline psühholoog
4.4. Supervisiooni sagedus ja korraldus: Sekkumise läbiviimise kvaliteedi tagamiseks toimub regulaarne professionaalne supervisioon. Supervisioon viiakse läbi 1 kord kuus grupi- või individuaalses vormis, sõltuvalt vajadusest ja meeskonna suuruselt.
4.5. Riskijuhtimise plaan: Riskijuhtimise plaan Sekkumise raames rakendatakse struktureeritud riskijuhtimise süsteemi, mille eesmärk on ennetada, varakult märgata ja adekvaatselt lahendada võimalikke riske seoses sihtrühma haavatavuse ning sekkumise psühhosotsiaalse iseloomuga. 1. Riskide tuvastamine Võimalikud riskid hõlmavad: osaleja emotsionaalse distressi süvenemine sekkumise käigus, arusaamisraskused või kognitiivne ülekoormus, osalemise katkestamine või madal motivatsioon, grupis tekkivad suhtlus- või käitumisraskused, juhendaja töökoormuse või läbipõlemise risk. Ennetusmeetmed - Riskide ennetamise rakendamiseks, juhendajate eelnev koolitus sekkumise läbiviimiseks Varajane märkamine. Riske jälgitakse jooksvalt läbi: juhendajate vaatluse ja dokumenteerimise, lihtsustatud tagasisidelehtede, osalejate ja lähedaste tagasiside Sekkumine ja lahendamine. Probleemide ilmnemisel rakendatakse astmelist sekkumist: tegevuste kohandamine (tempo, sisu lihtsustamine), individuaalse toe suurendamine, lähedaste või tugivõrgustiku kaasamine, vajadusel suunamine kõrgema taseme teenusele (nt psühholoogiline nõustamine või eriarstiabi) Läbipõlemise ja töökoormuse juhtimine Juhendajate toetamiseks: toimub regulaarne supervisioon, rakendatakse töökoormuse jälgimist, soodustatakse meeskondlikku refleksiooni, tagatakse selged rollid ja juhised. Kokkuvõtte Riskijuhtimine on integreeritud kogu sekkumise ülesehitusse ning toetub kombinatsioonile struktureeritud juhendamisest, regulaarse supervisiooni süsteemist ning pidevast tagasisidest. See tagab sekkumise ohutuse, kvaliteedi ning kohandatavuse erinevates rakenduskontekstides.
4.6. Kinnitus metoodika kasutusõiguse kohta: Käesoleva sekkumise väljatöötamisel ja rakendamisel kasutatavad metoodilised lähenemised (sh kognitiiv-käitumuslikel põhimõtetel põhinevad juhendatud eneseabi tehnikad, psühhohariduslikud materjalid ning käitumusliku aktivatsiooni elemendid) on üldkasutatavad tõenduspõhised psühholoogilised meetodid, mille kasutamine ei ole piiratud autoriõiguse ega litsentsilepingutega. Sekkumise raames ei kasutata patenteeritud ega litsentseeritud terapeutilisi programme, mis nõuaksid eraldi kasutusõiguse taotlemist. Kõik sekkumise materjalid on välja töötatud projektmeeskonna poolt või kohandatud avalikult kättesaadavate ja teaduskirjanduses kirjeldatud tõenduspõhiste meetodite alusel, järgides nende algupärast metoodilist loogikat. Vajadusel on viidatud rahvusvaheliselt tunnustatud juhiste ja käsitlustele (nt World Health Organization ja National Institute for Health and Care Excellence soovitusel), mille

alusel on sekkumise ülesehitus kohandatud sihtrühma vajadustele. Seega kinnitab taotleja, et: * sekkumise metoodika kasutamine on vabalt lubatud tõendus põhise praktika raames; * puuduvad kasutuspiirangud või litsentsitasud, mis takistaksid sekkumise rakendamist; * kõik kohandused ja materjalid on projektmeeskonna originaaltöö või avalike allikate põhised adaptatsioonid; * metoodika rakendamine toimub kooskõlas hea teadus- ja praktikapraktikaga. Käesolevaga kinnitatakse, et sekkumise rakendamiseks ei ole vaja eraldi kolmandate osapoolte kasutuslube ega litsentse.

5. Ühe seansi maksumuse ja kulude põhjendus

5.1. Ühe seansi maksumus (koos seansi formaadiga, kui sama taotlus/VIPS sisaldab erinevaid formaate): Käesoleva väheintensiivse psühholoogilise sekkumise raames kasutatakse kahte peamist seansi formaati: individuaalne juhendatud eneseabi seanss ja grupipõhine sekkumisseanss (sh lähedaste tugirühm). Individuaalne juhendatud eneseabi seanss. * Kestus: ca 60 minutit * Sisaldab: juhendatud harjutused, visuaalsed materjalid, individuaalne tagasiside * Arvestuslik maksumus: 50–80 € / seanss. Maksumus sisaldab: juhendaja otsene töö (kontaktseanss) * lühike ettevalmistus ja järeltegevused (dokumenteerimine) * metoodiline juhendamine vastavalt sekkumise käsiraamatule. Seansside maksumus on arvestatud lähtudes juhendaja tööajast (sh ettevalmistus ja läbiviimine), materjalide kasutamisest ning supervisiooni ja kvaliteeditagamise süsteemist.

5.2. Keskmise kulu ühe teenusesaaja kohta: Arvestuslik maksumus: 50–80 € / seanss.

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 maksumuse arvestus põhineb väheintensiivse psühholoogilise sekkumise läbiviimise tegelikul töömahukusel ning hõlmab otseseid ja kaudseid kulusid, mis on vajalikud teenuse kvaliteetseks ja turvaliseks rakendamiseks. Allpool on toodud ühe ke 1. Tööjõukulud (peamine kuluosa) ~60–75% seansi maksumusest Hõlmab: juhendaja otsene töö seansi läbiviimisel, ettevalmistus (materjalide kohandamine, planeerimine), järeltegevused (dokumenteerimine, tagasiside sisestamine) keskmise seansi (individuaalne või grupiformaat) kulude jaotus.

6. Koolitustegevused (vajaduse korral)

6.1. Koolituste kirjeldus ja maht (tundides): „Meisterlikud kogemused keeruliste emotsioonide lahendamisel“

6.2. Koolitavate spetsialistide arv: 5

6.3. Koolitavate superviisorite arv: -

6.4. Seos kavandatud rakendamisega ja proportsionaalsuse põhjendus: Kavandatav koolitus „Meisterlikud kogemused keeruliste emotsioonide lahendamisel“ on otseselt seotud projekti eesmärgiga pakkuda väheintensiivseid psühholoogilisi sekkumisi sihtrühmale. Koolituse käigus omandavad spetsialistid praktilised oskused

keeruliste emotsioonide (nt ärevus, viha, kurbus) käsitlemiseks lühisekkumiste raames, mis suurendab teenuse kvaliteeti ja tõenduspõhisust. Koolitus toetab kavandatud tegevuste rakendamist, võimaldades spetsialistidel kasutada ühtseid meetodikaid ja tehnikaid igapäevatoos. See aitab tagada sekkumiste järjepidevuse ning parandab klientide toimetulekut. Koolitavate arv (5 spetsialisti) on proportsionaalne projekti mahuga ning katab otseselt teenust osutava meeskonna. Koolituse maht on piisav vajalike oskuste omandamiseks, kuid samas kuluefektiivne ega ületa projekti vajadusi.

6.5. Koolituskulude kogusumma (eurodes) ja osakaal toetuse eelarvest (%): Koolitus toetab kavandatud tegevuste rakendamist, võimaldades spetsialistidel kasutada ühtseid meetodikaid ja tehnikaid igapäevatoos. See aitab tagada sekkumiste järjepidevuse ning parandab klientide toimetulekut igapäevaelus ja sellega alustamisel. Tagab VIPS sekkumiste efektiivsuse ja laialdasemat kasutuselevõttu.

7. Selgitus, kuidas kavandatud tegevus aitab tervikuna suurendada VIPS-i rakendamise võimekust Eestis (nt spetsialistide ettevalmistus, sekkumise kättesaadavus, rakendamise maht või organisatsiooniline suutlikkus). Kavandatud tegevus aitab suurendada väheintensiivsete psühholoogiliste sekkumiste (VIPS) rakendamise võimekust Eestis eelkõige läbi spetsialistide sihipärase ettevalmistuse ja teenuse osutamise kvaliteedi tõstmise. Projekti raames koolitavad spetsialistid omandavad praktilised oskused tõenduspõhiste lühisekkumiste läbiviimiseks, mis võimaldab neil pakkuda varajast ja kättesaadavat tuge kergemate ja mõõdukate vaimse tervise probleemide korral. Tegevus suurendab sekkumiste kättesaadavust, kuna koolitatud spetsialistid saavad teenust pakkuda suuremale hulgale klientidele ning lühendada abi saamise ooteaegu. See aitab omakorda vähendada kõrgema intensiivsusega teenuste koormust. Lisaks toetab projekt organisatsioonilist suutlikkust, luues ühtsemad tööprotsessid ja meetodilise aluse VIPS-i rakendamiseks. Koolituse ja praktilise rakendamise kaudu tekib organisatsioonis püsiv kompetents, mida saab kasutada ka pärast projekti lõppu. Kokkuvõttes panustab kavandatud tegevus VIPS-i laiemasse levikusse Eestis, parandades nii teenuse kvaliteeti, kättesaadavust kui ka jätkusuutlikkust.

Kinnitused

Kinnitan, et esitatud andmed on õiged ning vastan määruuses 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]