

Taotlusvorm

1. Taotleja andmed
1.1. Asutuse/ettevõtte nimetus: MTÜ Peaasjad
1.2. Registrikood: 80295357
1.3. Postiaadress: peaasi@peaasi.ee
1.4. Arvelduskonto (IBAN): EE117700771004442469
1.5. Esindaja nimi ja ametikoht: Anna-Kaisa Oidermaa, tegevjuht
1.6. Kontaktisiku andmed (nimi, e-post, telefon): Andre Berezin, andre.berezin@peaasi.ee , 56496685
1.7. Taotletav toetuse kogusumma (käibemaksuta): 30 000€ (kolmkümmend tuhat eurot)
1.8. Projekti elluviimise periood: 01.04.2026 - 31.12.2026

2. VIPS-i kirjeldus
2.1. Nimetus: Väheintensiivne sekkumine ennastvigastava inimese toetamiseks
2.2. Lühikirjeldus (sh metoodiline alus): Toetatud väheintensiivne sekkumine ennast vigastavale inimesele. Väheese intensiivsusega psühholoogilise sekkumise (VIPS) eesmärk on pakkuda varast, väheintensiivset ja operatiivset abi vaimse tervise probleemidega tegelemisel. VIPS-e pakuvad eriväljaõppe saanud spetsialistid võimalikult minimaalse ning efektiivse ajakuluga. Juhis on välja töötatud NICE (National Institute for Health and Care Excellence) juhiste tuginedes.
2.3. Sihtrühm (vanuserühm jne): Sekkumine mõeldud vanusele 12+, antud projekti raames pakume vanusele 15-26.
2.4. Piirkond: Eesti
2.5. Formaati (individuaal, grupi, kombineeritud): individuaal
2.6. Struktuur (seansside arv, ühe seansi kestus minutites, grupisekkumiste korral inimeste arv grupis): Esmane seanss raskuste ja ressursside kaardistamiseks ning tegevuskava koostamiseks ning sobivuse korral 1-10 60 minutilist seanssi.
2.7. Vorm (kohapeal, veebis jne): reeglina veebis, kliendipoolse võimaluse puudumisel kohapeal Tallinnas või Tartus.
2.8. Tõenduspõhisus (viidata uuringutele, rahvusvahelisele kasutusele; lisada viited või allikad):

1. Aasmann, H. (2024). Enesevigastamise levimus ja riskitegurid Eesti laste ja noorte seas. Uurimustöö. Tartu Ülikool. URL:
<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/05a1e46c-7f3f-4054-8abb-0a9b88ed6495/content>
2. American Psychiatric Association. (2013). DSM-V, Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, D.C. London, England. URL:
https://ia800707.us.archive.org/15/items/info_munsha_DSM5/DSM-5.pdf
3. Eesti laste vaimse tervise uuringu konsortsium (2024). Eesti laste vaimse tervise uuring. Tartu, Tallinn: Tartu Ülikool, Tervise Arengu Instituut, Turuuuringute AS. URL:
https://www.tai.ee/sites/default/files/2025-05/lvtu_lopparuanne_16mai2025.pdf
4. Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium (2022). Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu lõpparuanne. Tallinn, Tartu: Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool. URL:
<https://tai.ee/sites/default/files/2022-06/Eesti%20rahvastiku%20vaimse%20tervise%20uuring.pdf>
5. Mid and South Essex Health and Care Partnership(2021). Adult Self-harm Management Toolkit NHSE. Mid and south Essex (MSE). Self-harm and Suicide prevention. Programme URL:
<https://nspa.org.uk/wp-content/uploads/2022/02/Adult-Self-Harm-Management-Toolkit-Content-Professional-Version-DEC21.pdf>
6. National Institute for Health and Care Excellence(2022). Self-harm: assessment, management and preventing recurrence. Guideline. URL:
<https://www.nice.org.uk/guidance/ng225>
7. Suitsiidiriski hindamise abivahend (2023). Suitsiidse patsiendi käsitus esmatasandi tervishoius(sh kooli- ja töötervishoid), kiirabis ja erakorralise meditsiini osakondades (SUIPA). Tallinna Ülikool (TLÜ) ja Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut (ERSI). URL:
<https://www.sm.ee/sites/default/files/documents/2023-04/Suitsiidse%20patsiendi%20k%C3%A4sitlus%20esmatasandi%20tervishoius%20%28sh%20kooli-%20ja%20t%C3%B6%20tervishoid%29%2C%20kiirabis%20ja%20erakorralise%20meditsiini%20osakondades%20%28SUIPA%29%20-%20l%C3%B5ppraport.pdf>
8. Tervislike eluviiside soovitus (2023). Patsiendijuhend PJ-Z/68.1-2023. Tervisekassa.
<https://www.ravijuhend.ee/attachments/guides/242/5412?action=download>

2.9. Kinnitus sekkumise juhendi olemasolu kohta (lisada näidis või kirjeldus): Loodud eraldi manuaal sekkumise läbiviimiseks. Manuaalist leiab nii tõendus põhiseid psühhohariduslikke kui ka praktiliste harjutuste kirjeldusi, mis toetavad ennast vigastava käitumise mõistmist ning leevendusviise. Harjutused põhinevad kognitiiv-käitumusliku teraapia elementidel, näiteks käitumuslik aktivatsioon, kognitiivne ümberhindamine. Suitsiidiriski esinedes luuakse ohutusplaan riski

vähendamiseks. Kohtumisi on võimalik läbi viia 1–10 korral, kasutades pärast tegevuskava loomist manuaali erinevaid alagruppe, mis võiksid toetada inimese heaolu. Lisanduvalt sisaldab manuaal juhiseid, kuidas luua suitsiidiriski esinedes ohutusplaan riski vähendamiseks ja vajadusel vaimse tervise astmelise abi põhimõtet järgides suunatakse inimene edasi tervishoiusüsteemi.
2.10. Varasem rakendamine (rakendamise maht ja kestus): alates 2026 jaanuar 27 klienti
2.11. Tagasiside kogumise viis: Google Forms tagasisideküsimustik isikustamata kujul

3. Kavandatud maht
3.1. Seansside koguarv toetusperioodil: 400
3.2. Teenusesaajate arv: 100
3.3. Keskmine seansside arv ühe teenusesaaja kohta: 4
3.4. Maht piirkondade kaupa: 42% Tallinnast, 18% Tartust, 13% mujal Harjumaalt, ülejäänud mujalt Eestist
3.5. Sihtrühmani jõudmise ja suunamise kanalid: reklaamid ja postitused sotsiaalmeediakanalites (nt Facebook, Instagram, Reddit, Youtube), artiklid uudistekanalites; koolidega info jagamine; teiste spetsialistide, nt kooliõdede, kaudu

4. Meeskond ja rakendusvõimekus
4.1. Spetsialistide arv (vähemalt 5): 5
4.2. Spetsialistide kvalifikatsioon: kõrgharidus ning vastavad väljaõpped Enesevigastamisest loobumise VIPS-is.
4.3. Superviisorite arv ja kvalifikatsioon: 2 superviisorit. kutselt kliinilised psühholoogid ja vaimse tervise õed.
4.4. Supervisiooni sagedus ja korraldus: vajaduspõhine võimalus konsulteerida individuaalselt superviisoriga iga juhtumi põhiselt. Kohustuslik klienditöö grupisupervisioon kaks korda kuus 0.5-1.0 koormuse kohta; üks kord kuus 0.25-0.5 koormuse kohta. Lisaks meeskonnatöö grupisupervisioon kvartaalselt.
4.5. Riskijuhtimise plaan: Konfidentsiaalsusnõuded - ja tingimused kooskõlas seadusandlusega. Alaealiste klientide puhul vajalik eestkostja poolne kirjalik nõusolek teenuse pakkumiseks ning andmetöötamiseks. VIPS spetsialistid on koolitatud ära tundma ning vastava abini suunama ka raskes ja/või eluohtlikus seisundis kliendis (sh. psühhootiliste sümptomite ja ülikõrge suitsiidriski puhul). Kriitiliste juhtumite korral tagatud supervisioon kliinilise spetsialistiga 3 h jooksul.
4.6. Kinnitus meetoodika kasutusõiguse kohta: manuaal on meie enda loodud.

5. Ühe seansi maksumuse ja kulude põhjendus

5.1. Ühe seansi maksumus (koos seansi formaadiga, kui sama taotlus/VIPS sisaldab erinevaid formaate): 71.4€

5.2. Keskmine kulu ühe teenusesaaja kohta: 285.6€

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

	kokku €	seansi kohta €
tööjõukulud	15 000	35.7
supervisioon	2200	5.3
koolitus	5100	12.1
koordineerimine	3300	7.9
kommunikatsioon	1880	4.4
platvormikulud/IT	420	1
üldkulud 7%	2100	5
kogumaksumus	30 000€	71.4€

6. Koolitustegevused (vajaduse korral)

6.1. Koolituste kirjeldus ja maht (tundides):

- **Superviisori koolitus:** lühisekkumise sisu ja rakendamine (3h)
Grupisupervisiooni läbiviimine koos koolitava superviisoriga ning kohtumise järgne eneseanalüüs (4h)
- **Spetsialisti koolitus:** lühisekkumise sisu ja rakendamine (). Enesevigastamisest loobumise lühisekkumise mooduli sisu ja rakendamine. Teooria läbimine koos iseseisva tööga ning praktilise osaga koos koolitajaga kogumahu 15h.

6.2. Koolitavate spetsialistide arv: 20

6.3. Koolitavate superviisorite arv: 3

6.4. Seos kavandatud rakendamisega ja proportsionaalsuse põhjendus:

6.5. Koolituskulude kogusumma (eurodes) ja osakaal toetuse eelarvest (%):
kogu koolituskulu: 5100€ (17% toetuse eelarvest)

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 jätkata antud VIPS-i pakkumist perioodil, kus riiklik VIPS teenuste süsteem on veel arendamisel, suurendada spetsialistide ettevalmistust ja sekkumise kättesaadavust läbi spetsialistide koolitamise.

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.