

Taotlusvorm

1. Taotleja andmed
1.1. Asutuse/ettevõtte nimetus: Laste hindamine OÜ
1.2. Registrikood: 7000429
1.3. Postiaadress: Saare maakond, Saaremaa vald, Kuressaare linn, Loojangu tn 2, 93816
1.4. Arvelduskonto (IBAN): EE667700771010427931
1.5. Esindaja nimi ja ametikoht: Oliver Jared Uibopuu (juhatuse liige)
1.6. Kontaktisiku andmed (nimi, e-post, telefon): kontakt@lastehindamine.ee
1.7. Taotletav toetuse kogusumma (käibemaksuta): 38 000 eurot
1.8. Projekti elluviimise periood: 01.06-31.12.2026

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: Struktureeritud individuaalne VIPS-programm ärevuse ja stressi varajaseks leevendamiseks noorukitele ja tööealistele täiskasvanutele.
2.2. Lühikirjeldus (sh metoodiline alus): Programmi eesmärk on toetada 15-64-aastaseid noorukeid ja tööealisi täiskasvanuid ärevuse, stressi ja meeleolulanguse varajases etapis. Sekkumine on struktureeritud, juhendipõhine ja ajaliselt piiratud väheintensiivne psühholoogiline lähenemine, mis keskendub praktiliste enesejuhtimise oskuste arendamisele minimaalse spetsialisti sekkumisega. Sekkumine tugineb lahenduskeskse lähenemise. Kohandamise tulemusel on loodud struktureeritud sekkumisjuhend, mis tagab teenuse ühtlase kvaliteedi ja rakendatavuse erinevate spetsialistide poolt. Programmi käigus käsitletakse ärevuse ja stressi toimetulekumehanisme, mõtete, emotsioonide ja käitumise seoseid, ärevuse juhtimise tehnikaid, käitumise aktiveerimist, enesehoiu praktikaid ning iseseisva toimetulekuplaani koostamist. Teenusesaaja omandab praktilised oskused, nagu mõtete ümberrahustamine, ärevuse reguleerimine ja sihipärane käitumise muutmine, mida ta saab rakendada igapäevaelus iseseisvalt. Spetsialisti roll on struktureeritud juhendamine, protsessi toetamine ja edusammude jälgimine. Sekkumise tulemusel paraneb osaleja igapäevane toimetulek, väheneb sümptomite intensiivsus ning suureneb iseseisev toimetulekuvõime, aidates ennetada probleemide süvenemist ja vähendada vajadust intensiivsemate tervishoiuteenuste järele. Sekkumine on üles ehitatud juhendipõhise madala intensiivsusega teenusena, mis võimaldab pakkuda kuluefektiivset tuge suuremale hulgale inimestele ning on kooskõlas VIPS sekkumiste eesmärgiga suurendada vaimse tervise abi

<p>kättesaadavust. Sekkumine on struktureeritud vastavalt madala intensiivsusega kognitiiv-käitumuslike sekkumiste (low-intensity CBT) astmelise ravi (stepped care) mudelile, kus esmaseks eesmärgiks on pakkuda varajast, kulutõhusat ja skaleeritavat tuge enne intensiivsemate teenuste vajaduse kujunemist. Programmi ülesehitus vastab NICE juhiste (NICE CG113; NG222) ja WHO vaimse tervise sekkumiste raamistikule, kus juhendatud eneseabi ja lühisekkumised on esmatasandi soovitatud lähenemised ärevuse ja depressiooni varases staadiumis.</p>
<p>2.3. Sihtrühm (vanuserühm jne): 15-64-aastased noorukid ja tööealised täiskasvanud, kellel esineb ärevuse, stressi või meeleolulanguse sümptomeid varajases või mõõdukas staadiumis ning kes ei vaja intensiivset psühhiaatrilist ravi. Sekkumine on suunatud inimestele, kelle igapäevane toimetulek on häiritud, kuid kes on võimelised osalema struktureeritud lühisekkumises ning rakendama õpitud oskusi iseseisvalt.</p>
<p>2.4. Piirkond: Üle-eestiline. Võimalus pakkuda teenust vahetult kohapeal Kuressaares ja Tartus. Vajaduse korral saame teenust osutada virtuaalselt</p>
<p>2.5. Formaat (individuaal, grupi, kombineeritud): individuaal</p>
<p>2.6. Struktuur (seansside arv, ühe seansi kestus minutites, grupisekkumiste korral inimeste arv gruppis): 3-5 seanssi/ 1 teenusesaaja, 45-60 minutit seanss. Sekkumine on ajaliselt piiratud ja eesmärgistatud, kombineerivad nõustamist ja juhendatud eneseabi.</p>
<p>2.7. Vorm (kohapeal, veebis jne): vahetult silmast silma, vajadusel on võimalus läbi viia virtuaalselt.</p>
<p>2.8. Tõenduspõhisus (viidata uuringutele, rahvusvahelisele kasutusele; lisada viited või allikad):</p>

Sekkumine põhineb lahenduskeskse teraapia ja kognitiiv-käitumisteraapia (CBT) põhimõtetel, integreerides tõenduspõhiseid madala intensiivsusega sekkumisi (low-intensity psychological interventions). Tõenduspõhisus tugineb:

- NICE juhiste (CG113; NG222), mis soovivad juhendatud eneseabi ja lühisekkumisi ärevuse ja depressiooni esmaseks raviks;
- WHO mhGAP ja IAPT (UK Improving Access to Psychological Therapies) mudelitele, kus sarnased sekkumised on standardpraktika;
- meta-analüüsidele, mis näitavad, et juhendatud eneseabi ja lühisekkumised vähendavad ärevuse ja depressiooni sümptomeid efektiivsusega võrreldes tavaraviga (Cuijpers et al., 2010; Andersson & Titov, 2014).

Sekkumine vastab rahvusvaheliselt tunnustatud tõenduspõhisuse kriteeriumitele ning on kohandatud Eesti konteksti, säilitades selle tuumkomponendid.

<p>2.9. Kinnitus sekkumise juhendi olemasolu kohta (lisada näidis või kirjeldus): Sekkumisel on olemas struktureeritud juhend, mis kirjeldab iga seansi eesmärgi, kasutatavaid tehnikaid, koduseid ülesandeid ja progressi hindamise viise. Juhendid tagavad teenuse ühtlase kvaliteedi ning võimaldavad metoodika rakendamist erinevate spetsialistide poolt.</p>

2.10.	Varasem rakendamine (rakendamise kirjeldus, maht ja kestus): Sekkumise aluseks olevaid tehnikaid on organisatsiooni psühholoogide poolt rakendatud üle 8 aasta individuaalse nõustamise ja lühisekkumiste vormis nt ärevuse juhtimine, käitumise aktiveerimine, enesejuhtimise oskused. Projekti käigus viiakse läbi nende praktikate standardiseerimine VIPS-formaadiks (struktureeritud juhend, seansiprotokollid, tulemuste mõõtmine), mis võimaldab senise kogemuse skaleerimist ja ühtlustamist.
2.11.	Tagasiside kogumise viis: Sekkumise mõju hinnatakse struktureeritult: enne ja pärast sekkumist standardiseeritud küsimustikega, kliendirahulolu küsitlustega, protsessi käigus kogutava kvalitatiivse tagasiside alusel.

3. Kavandatud maht	
3.1.	Seansside koguarv toetusperioodil: kavandatud maht 440 individuaal seanssi
3.2.	Teenusesaajate arv: jaguneb 110 klient
3.3.	Keskmine seansside arv ühe teenusesaaja kohta: põhineb 3-5 seansilisel sekkumistsükli, mis vastab madala intensiivsusega sekkumiste rahvusvahelisele praktikale. Arvestades 5 spetsialisti, kes panustavad keskmiselt 20-25 seanssi kuus, on kogu projekti jooksul võimalik teostada kavandatud ~440 seanssi realistlikult ja ilma töökoormuse ületamiseta.
3.4.	Maht maakondade kaupa: Eeldatav jaotus: Saaremaa ~50%, Tartumaa ~30%, ülejäänud Eesti (sh maapiirkonnad) ~20%. Teenus on virtuaalselt kättesaadav üle Eesti.
3.5.	Sihtrühmani jõudmise ja suunamise kanalid: Teenuse saajateni jõutakse struktureeritud mitme kanaliga süsteemi kaudu: perearstide ja tervisekeskuste suunamised, koostöö haridusasutustega (koolid, lasteaiad), koostöö vaimse tervise spetsialistidega (psühholoogid, eripedagoogid, logopeedid), organisatsiooni olemasolev kliendivõrgustik. Täiendavalt kasutatakse digitaalseid suunamiskanaleid (veebipõhine registreerimine ja enesehindamine sekkumisele eelnevalt, aktiivset teavitustööd koostööpartneritele (koolipsühholoogid), varajase sekkumise fookust (esmased sümptomid).

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
1. Oliver Jared Uibopuu	Psühholoogia (magister)	Tööleping
2. Saara Luna Uibopuu	Psühholoogia (magister)	Tööleping
3. Annika Raamat	Psühholoogia (magister)	Töövõtuleping
4. Inga Paju	Psühholoogia (bakalaureus)	Käsundusleping
5. Aleksandra Lovise Õun	Psühholoogia (bakalaureus)	Töövõtuleping

4.2.

Spetsialistide kvalifikatsioon: Meeskond koosneb viiest spetsialistist, kellel on psühholoogia või lähedase valdkonna kõrgharidus ning praktiline kogemus vaimse tervise

toetamisel. Rollid jaotuvad: VIPS spetsialistid (sekkumise läbiviimine) ; koordinaator (juhtimine, andmete kogumine, kvaliteedikontroll); superviisor (metoodiline kvaliteet ja juhtumipõhine tugi). Spetsialistid omavad varasemaid lühisekkumiste kogemusi, täiendkoolitusi kognitiiv-käitumisteraapia ja nõustamise valdkonnas.
4.3 Superviisorite arv ja kvalifikatsioon: Projekti kaasatakse 1 kvalifitseeritud superviisor, kes juhendab spetsialistide tööd ning tagab metoodika korrektse rakendamise.
4.3. Supervisiooni sagedus ja korraldus: Regulaarne supervisioon vähemalt 1 kord kuus (1,5h), kus käsitletakse juhtumeid ja metoodika rakendamist. Vajaduspõhine individuaalne supervisioon (kuni 1 kord kuus spetsialisti kohta). Standardiseeritud juhtumiarutelu raamistik (eesmärgid, rakendatud metoodika, reflektatsioon, klienditöö protsessid). Superviisori roll hõlmab: sekkumise kvaliteedi tagamist (vastavus juhendile); keerukate juhtumite kliinilist analüüsi; spetsialistide pädevuse arendamist ja läbipõlemise ennetust. Supervisiooni käigus dokumenteeritakse peamised järeldused ja vajadusel kohandatakse sekkumise rakendamist.
4.4. Riskijuhtimise plaan: Riskijuhtimise plaan hõlmab: selgeid kriteeriume, millal klient ei sobi VIPS sekkumisse (nt kõrge suitsiidirisk, raske depressioon, psühhooos); struktureeritud suunamisteed kõrgema intensiivsusega teenustele (psühhiaatria, psühhoterapia); katkestamise jälgimist ja järel kontakti süsteemi; spetsialistide töökoormuse monitoorimist ja supervisiooni kaudu läbipõlemise ennetamist; teenuse kvaliteedi pidevat hindamist (tulemuste mõõtmine enne-pärast). Teenuse järjepidevus tagatakse standardiseeritud juhendite ja asendusspetsialistide süsteemi kaudu.
4.5. Kinnitus metoodika kasutusõiguse kohta: Organisatsioonil on õigus kasutada ja rakendada kirjeldatud metoodikat ning vajadusel kohandada seda sihtrühma vajadustele vastavaks.

5. Ühe seansi maksumuse ja kulude põhjendus
5.2. Ühe seansi maksumus (koos seansi formaadiga, kui sama taotlus/VIPS sisaldab erinevaid formaate): ~87 €/seanss (Ühe seansi maksumus (~87 €) sisaldab: Ühe seansi maksumus (~87 €) sisaldab: otsene tööaeg: ~60 min (seanss + ettevalmistus + dokumentatsioon); supervisiooni proportsionaalne kulu (jaotatuna seanssidele); koordineerimine ja kvaliteedikontroll; digiplatvormide ja halduskulud
5.3. Keskmise kulu ühe teenusesaaja kohta: ~348 €/klient (~ 4 seanssi teenusesaaja kohta on kooskõlas 3–5 seansilise VIPS mudeliga ning jääb madalamaks võrreldes traditsioonilise psühhoterapiaga, toetades kulutõhusust.)
5.4. Seansi maksumuse struktuur – esitada kulude jaotus, sh tööjõukulud, supervisioon, koolitus, koordineerimine, litsentsi- ja platvormikulud ning kaudsed kulud (kuni 7% taotletava toetuse üldmahust): Tööjõukulud (69%), supervisioon (6,7%), koolituskulude osakaal (6%) jääb alla lubatud 25% piiri ning on otseselt seotud teenuse mahu suurendamisega; koordineerimine (11%), platvormid (0,8%) ja kaudsed kulud (kuni 6,5%). Kulustruktuur on optimeeritud maksimeerimaks otsest teenusemahtu, suunates suurema osa vahenditest spetsialistide tööjõukuludesse, säilitades samas kvaliteedi läbi supervisiooni ja

koolituse. Spetsialistide tasu on kavandatud tasemel, mis võimaldab tagada kvaliteetse teenuse osutamise ning spetsialistide jätkusuutliku kaasamise projekti.

6. Koolitustegevused (vajaduse korral)	
6.2. Koolituste kirjeldus ja maht (tundides):	Koolitused on suunatud VIPS metoodika ühtlustamisele ning spetsialistide ettevalmistamisele programmi rakendamiseks ja kvaliteedi tagamiseks.
6.3. Koolitavate spetsialistide arv:	4
6.4. Koolitavate superviisorite arv:	1
6.5. Seos kavandatud rakendamisega ja proportsionaalsuse põhjendus:	Koolitused võimaldavad suurendada teenuse mahtu ning tagada ühtse kvaliteedi kõikide spetsialistide lõikes. Koolituste maht on kooskõlas kavandatud teenuse mahu ja spetsialistide arvuga ning toetab otseselt projekti eesmärkide saavutamist.
6.6. Koolituskulude kogusumma (eurodes) ja osakaal toetuse eelarvest (%):	Koolituskulude kogusumma 2280 eurot, koolituskulude osakaal toetuse eelarvest 6% on otseselt seotud teenuse mahu suurendamisega.

7. Selgitus, kuidas kavandatud tegevus aitab tervikuna suurendada VIPS-i rakendamise võimekust Eestis (nt spetsialistide ettevalmistus, sekkumise kättesaadavus, rakendamise maht või organisatsiooniline suutlikkus).
Projekt loob skaleeritava ja standardiseeritud VIPS teenusemudeli, mida on võimalik rakendada erinevates piirkondades (sh maapiirkonnad ja veebipõhine teenus). Lisandväärtus seisneb: juhendipõhise individuaalse VIPS-mudeli rakendamises (hetkel Eestis piiratud levikuga);sihtrühma laiendamises (noorukid + tööealised täiskasvanud); kättesaadavuse parandamises läbi kombineeritud (kohapealne + veeb) formaadi; spetsialistide koolitamise kaudu süsteemse võimekuse kasvus. Sekkumine vähendab survet kõrgema intensiivsusega teenustele ja toetab astmelise ravi põhimõtet. Erinevalt tavapärastest VIPS sekkumistest on käesolev programm: võimaldab täpsemat individuaalset kohandamist; tugevat juhendipõhist struktuuri; skaleeritavust, valideeritud metoodikat ja on suunatud varajasele sekkumisele enne diagnoosimist. See täidab olulise lünka esmatasandi ja spetsialiseeritud teenuste vahel.

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/

Oliver Jared Uibopuu