

1. Taotleja andmed

- 1.1. Asutuse/ettevõtte nimetus: Toompargi Health OÜ
- 1.2. Registrikood: 1134648611346486
- 1.3. Postiaadress: Pärnu mnt 113, Tallinn, Harju maakond
- 1.4. Arvelduskonto (IBAN): EE522200221083520577
- 1.5. Esindaja nimi ja ametikoht: Kaja Heinsalu, juhatuse liige
- 1.6. Kontaktisiku andmed (nimi, e-post, telefon): Kaja Heinsalu, tel. 53225170 kaja.heinsalu@toompargi.ee
- 1.7. Taotletav toetuse kogusumma (käibemaksuta): 90 000
- 1.8. Projekti elluviimise periood: 1.05 - 31.12.2026

2. VIPS-i kirjeldus

- 2.1. Nimetus: Struktureeritud loovuspõhine eneseregulatsiooni ja toimetuleku sekkumine stressi ja meeleolulanguse sümptomitega täiskasvanutele (edaspidi Loovregulatsiooni VIPS).
- 2.2. Lühikirjeldus (sh metoodiline alus): Loovregulatsiooni VIPS on struktureeritud, teadvelolekul põhinev väheintensiivne psühholoogilise sekkumise programm. Eesmärgiks on ennetada vaimse tervise probleemide süvenemist. Programmi jooksul õpib teenusesaaja märkama stressi, ärevuse ja meeleolulanguse varajasi kehalisi ja emotsionaalseid signaale.

Metodoloogiliselt kasutatakse loovharjutustel põhinevaid töövõtteid, mille kaudu on võimalik väljendada ja töödelda sisemisi kogemusi vaatluse kaudu. Loovmeetodid toetavad eneseteadlikkuse kujunemist ja psühholoogiliste oskuste kinnistumist, sest tegevuspõhine õppimine stimuleerib kogemusmälu ja see toetab oskuste kinnistumist ja ülekandumist igapäevaellu. Teenusesaaja saab programmi jooksul spetsialisti juhendatud tuge, tagasisidet ja võimaluse harjutada õpitut iseseisvalt kohtumiste vahel. Programmis harjutatakse praktilisi oskuseid (tähelepanu juhtimine, pingeseisunditega toimetulek, stressireaktsioonide vähendamine, emotsioonide reguleerimine, enesehinnangu tõstmine, teadlikumate valikute tegemine töö- ja eraelus). Programmi kvaliteedi ja mõju hindamisel kasutatakse teenusesaajate tagasisidet ja osalejate enesehindamist. Kogutud andmed võimaldavad hinnata sümptomite muutust, osalejate rahulolu, programmi sobivust sihtrühmale, õpitud oskuste rakendatavust ning teha vajadusel meetodilisi muudatusi vaastvaalt individuaalsetele vajadustele.

- 2.3.** Sihtrühm (vanuserühm jne): Programm on suunatud 18–64-aastastele inimestele, kellel esinevad kerged kuni mõõdukad vaimse tervise probleemid (ärevus, meeleolulangus, stress, emotsionaalne ülekoormus, läbipõlemine, unehäired ning töö- ja eraelu probleemid). Sekkumine on mõeldud inimestele, kelle seisund vajab varast, praktilist ja juhendatud tuge ning kelle abivajadus sobib esmase hindamise põhjal väheintensiivse psühholoogilise sekkumise tasemele.
- 2.4.** Piirkond: Tallinn ja Harjumaa
- 2.5.** Formaati (individuaal, grupi, kombineeritud): Programm toimub individuaalformaadis. Individuaalformaati sobib eelkõige inimesele, kelle jaoks grupiformaati ei ole sobiv (esineb sotsiaalne ärevus, raskus oma kogemust grupis jagada, kõrge privaatsusvajadus, ebakindlus, häbitunne, keskendumisraskused või elukorraldust, mis ei võimalda grupis osaleda).
- 2.6.** Struktuur (seansside arv, ühe seansi kestus minutites, grupisekkumiste korral inimeste arv grupis): Ühele teenusesaajale koosneb programm kuni kuuest seansist. Ühe seansi pikkus 60 minutit. Grupisekkumist selle VIPS-i raames ei kavandata.
- 2.7.** Vorm (kohapeal, veebis jne): Teenust pakutakse kohapeal, veebis või hübriidvormis vastavalt teenusesaaja soovile. Kõigis vormides kasutatakse sama sekkumise protokollit, töölehti, riskijuhtimise põhimõtteid, tagasiside kogumise korda ja dokumenteerimist.
- 2.8.** Tõendus põhisisus (viidata uuringutele, rahvusvahelisele kasutusele; lisada viited või allikad): Loovmeetodid toetavad inimese võimet oma seisundit märgata ja reguleerida enne, kui vaimse tervise probleemid süvenevad. Seda kinnitab WHO Euroopa regionaalbüroo ülevaateuuring, mis dokumenteerib kunstipõhiste tegevuste mõõdetavat mõju emotsiooni regulatsioonile, stressireaktsioonile ja psühholoogilisele heaolule (Fancourt & Finn, 2019). VIPS põhineb rahvusvaheliselt tunnustatud madala

intensiivsusega psühholoogiliste sekkumiste põhimõtetel, mida NICE soovib esmavaliku toetusena kerge kuni mõõduka ärevuse ja meeleolulanguse korral (NICE, 2011a; NICE, 2011b), ning on kooskõlas Eesti ravijuhendi eneseabi soovitustega (Ravijuhend.ee) Loovmeetodite kasutamine VIPS-i raames on põhjendatud, sest need toetavad otseselt samu mehhanisme, millel sekkumine põhineb. Loovpõhised harjutused toetavad kehapõhiste sümptomite märkamist ja emotsioonide sõnastamist (Malchiodi, 2020), mida Eesti ravijuhend ja NICE rõhutavad eneseabivõtete keskse osana ärevuse ja meeleolulanguse korral (Ravijuhend.ee; NICE, 2011a). Käitumusliku aktivatsiooni puhul, mis on üks VIPS-i põhikomponentidest, on loovtegevus kogemuslik viis käitumise ja meeleolu vahelise seose teadvustamiseks ning järk-järguliseks aktiivsuse taastamiseks (Martell, Dimidjian & Herman-Dunn, 2010).

Allikad:

Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. WHO Regional Office for Europe.

Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, and Imagination in the Healing Process*. Guilford Press.

Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2010). *Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide*. Guilford Press.

NICE. (2011a). *Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management*. National Institute for Health and Care Excellence.

NICE. (2011b). *Common mental health problems: identification and pathways to care*. National Institute for Health and Care Excellence.

Ravijuhend.ee. *Generaliseerunud ärevushäire ja paanikahäire, agorafobiaga või ilma, käsitus perearstiabis*.

2.9. Kinnitus sekkumise juhendi olemasolu kohta (lisada näidis või kirjeldus): Loovregulatsiooni VIPS-il on olemas kirjalik sekkumisjuhend. Juhend tagab, et kõik spetsialistid viivad sekkumise läbi ühtemoodi ja kvaliteetselt. Juhend sisaldab kogu vajalikku teavet sekkumise läbiviimiseks: sihtrühm, sobivuse hindamine, seansi ülesehitus, harjutused, töölehted, riskijuhtimine ja dokumenteerimine. Sekkumine koosneb kuni kuuest individuaalseanssist, igaüks kuni 60 minutit. Iga seanss järgib kindlat struktuuri: seisundi kaardistus, psühhoedukatiivne osa, loovregulatsiooni harjutus, refleksioon ja kodune ülesanne.

- 2.10.** Varasem rakendamine (rakendamise kirjeldus, maht ja kestus): Toompargi Vaimse Tervise Keskuses on aastatel 2025/2026 rakendatud väheintensiivset psühholoogilist sekkumist 50+ korda . Sihtühmaks on olnud inimesed, kellel esineb stressi, ärevust, meeleolulangust, emotsionaalset ülekoormust või kohanemisraskusi. Kasutatud töövõtted on samad, mille Loovregulatsiooni VIPS põhineb: psühhoedukatsioon, hingamis- ja maandamisharjutused, emotsiooniregulatsiooni toetamine, loovpõhised eneseregulatsiooni harjutused, juhendatud refleksioon ja kodused praktikaülesanded. Loovregulatsiooni VIPS koondab need töövõtted juhendipõhiseks ja hinnatavaks teenuseks. Teenusesaajad on tagasisides kirjeldanud, et oskavad paremini märgata stressi varajasi märke, kasutada enesetoetusoskusi ja rakendada õpitut igapäevaelus.
- 2.11.** Väljund-ja tulemusnäitajad: Väljundnäitajad on: sekkumise läbinud teenusesaajate arv, keskmiselt läbitud seansside arv ja teenuse katkestamise määr. Tulemusnäitajaid mõõdetakse enne sekkumist ja sekkumise lõpus EEK-küsimustiku abil. Tulemusnäitajad on: ärevuse ja meeleolulanguse sümptomite raskusastme muutus, teenusesaaja eneseraporteeritud toimetuleku muutus ning isikliku toimetulekupraani olemasolu sekkumise lõpus. Positiivne tulemus on sümptomite vähenemine EEK-skooris, teenusesaaja hinnangul paranenud igapäevane toimetulek ja oskus kasutada õpitud eneseabitehnikaid.
- 2.12.** Tagasiside kogumise viis: Tagasisidet kogutakse kolmes etapis: enne sekkumist, sekkumise käigus ja lõpus. Enne alustamist hinnatakse teenusesaaja sobivust ja kaardistatakse peamised raskused ning eesmärgid, sealjuures kasutatakse EEK-küsimustikku. Sekkumise käigus jälgitakse iga seansi alguses teenusesaaja seisundit ja sekkumise jätkuvat sobivust. Kui seisund väljub väheintensiivse sekkumise raamist, suunatakse inimene teiste teenuste juurde. Sekkumise lõpus kogutakse hinnang kogetud muutuse, õpitud oskuste ja edasise toe vajaduse kohta. Kõik andmed dokumenteeritakse ja säilitatakse kooskõlas andmekaitse nõuetega ning kasutatakse teenuse kvaliteedi hindamiseks.

3. Kavandatud maht

- 3.1.** Seansside koguarv toetusperioodil: 630
- 3.2.** Teenusesaajate arv: 105
- 3.3.** Keskmise seansside arv ühe teenusesaaja kohta: 6 korda 60min
- 3.4.** Maht maakondade kaupa: Tallinn ja Harjumaa 70%, veebiteenus üle Eesti 30%.

3.5. Sihtrühmani jõudmise ja suunamise kanalid: perearstid, psühhiaatrid, töötervishoiu partnerid, olemasolevad patsiendid, sotsiaalmeedia, koduleht, koostöö ettevõtetega ja rehabilitatsioonivõrgustikud.

4. Meeskond ja rakendusvõimekus

4.1. Spetsialistide koguarv (vähemalt 5, lisada viie inimese info allolevasse tabelisse):

Ees- perekonnanimi	ja	Haridus (eriala, kraad)	Lepingu (nt töö-, töövõtu- või käsundusleping) sõlmimise kuupäev
Oksana Drobot		Psühholoogia, BSc	Käsundusleping 15.04.2023 (Modevi OÜ)
Siivi Hansen		Kasvatusteadused, võrdsustatud magistrikraad	Käsundusleping 2.01.2025 (Siivi Hansen Coaching OÜ)
Kaia Laurik		Kunstiteraapiad, MSc	Käsundusleping 1.04.2022 (Downdown Travels OÜ)
Inga Paju		Psühholoogia, BSc	Käsundusleping (Ingake OÜ) 2.01.2025
Kadi Jaanisoo-Kuld		Kunstiteraapiad, MSc	Käsundusleping (Tujutooja OÜ) 1.04.2025

4.2. Spetsialistide kvalifikatsioon: Loovregulatsiooni VIPS-i rakendab viieliikmeline koosseis, kellel on kõigil teenuse osutamiseks vajalikud pädevused (vaimse tervise hindamine, psühholoogiline nõustamine, loovpõhised meetodid, psühhoteraapiline töö). Kõigil VIPS spetsialistidel omandatud kõrgharidus.

4.3. Superviisorite arv ja kvalifikatsioon: Meeskonna superviisor on Kaja Heinsalu, kellel on ESCÜ superviisori kvalifikatsioon.

- 4.4.** Supervisiooni sagedus ja korraldus: Toetusperioodil toimub 8 grupisupervisiooni ning meeskonnaliikmetele võimaldatakse individuaalsupervisioone vajaduspõhiselt. Supervisioonis käsitletakse sekkumise rakendamise kvaliteeti, individuaaltöö protsesse, teenusesaajate sobivust, riskijuhtimist, dokumenteerimist ja meetodika ühetaolist kasutamist. See tagab, et kõik spetsialistid rakendavad VIPS-i ühtse protokolliga ja riskijuhtimise juhiste alusel.
- 4.5.** Riskijuhtimise plaan: Enne grupiprogrammiga liitumist viiakse läbi eelhindamine, mille eesmärk on hinnata osaleja sobivust väheintensiivsesse psühholoogilisse sekkumisse individuaalformaadis. Eelhindamisel hinnatakse osaleja sümptomite raskusastet, ärevuse ja meeleolulanguse taset, motivatsiooni programmis osalemiseks, valmisolekut osaleda ning võimalikke vastunäidustusi. Teenuses osalemise käigus jälgib spetsialist osaleja seisundit ja võimalikke kõrgendatud riski tunnuseid. Kui ilmneb, et osaleja vajab kõrgema intensiivsusega abi, siis suunatakse ta sobivale kõrgema taseme teenusele. Kui spetsialist tuvastab osalejal kõrgendatud riski, dokumenteeritakse tähelepanekud, konsulteeritakse vajaduse korral superviisoriga ning hinnatakse, kas VIPS-programmis osalemine on osalejale jätkuvalt sobiv ja turvaline. Suunamine võib toimuda perearsti, psühhiaatri, vaimse tervise õe, kriisiteenuse või erakorralise psühhiaatrilise abi poole.
- 4.6.** Kinnitus meetodika kasutusõiguse kohta: Toompargi Vaimse Tervise Keskusel on õigus kirjeldatud meetodikat rakendada ning taotleja vastutab meetodika kasutamise, spetsialistide töökorralduse, supervisiooni, dokumenteerimise, andmekaitse ja kvaliteedi tagamise eest.
- 4.7.** Teenuse osutamise vastutus teise ettevõtte kaudu teenust osutavate spetsialistide korral: Kui VIPS-spetsialist osutab teenust teise ettevõtte kaudu, on sõlmitud koostööleping viisil, mis tagab, et teenust osutab konkreetne nimetatud füüsiline isik, kes vastab määruses sätestatud nõuetele. Teenuse sisuline vastutus, meetodika rakendamine, dokumenteerimine, kvaliteedinõuete järgimine ja osalemine supervisioonis jäävad konkreetse spetsialisti ning Toompargi Health OÜ vaheliseks vastutussuhteks.

5. Ühe seansi maksumuse ja kulude põhjendus

5.1. Ühe seansi maksumus (koos seansi formaadiga, kui sama taotlus/VIPS sisaldab erinevaid formaate): 142,85 eurot

5.2. Keskmise kulu ühe teenusesaaja kohta: 857,14 eurot

5.3. Seansi maksumuse struktuur:

Eelarve ühe seansi kohta	142,85 eurot
Kaudsed kulud (sh raamatupidamine, reklaamteenused, ruumide rendikulud, sidekulud, IT-kulud)	9,99 eurot (7%)
Supervisioon	10 eurot
Tööjõukulud	108,66 eurot
Projekti koordineerimine	14,2 eurot

Koolitustegevused (vajaduse korral)

5.4. Koolituste kirjeldus ja maht (tundides): -

5.5. Koolitavate spetsialistide arv: -

5.6. Koolitavate superviisorite arv: -

5.7. Seos kavandatud rakendamisega ja proportsionaalsuse põhjendus: -

5.8. Koolituskulude kogusumma (eurodes) ja osakaal toetuse eelarvest (%): -

- 6.** Selgitus, kuidas kavandatav tegevus aitab tervikuna suurendada VIPS-i rakendamise võimekust Eestis (nt spetsialistide ettevalmistus, sekkumise kättesaadavus, rakendamise maht või organisatsiooniline suutlikkus): Toompargi Loovregulatsiooni VIPS aitab suurendada varajase, struktureeritud ja kättesaadava vaimse tervise toe pakkumist inimestele, kellel esinevad kerged kuni mõõdukad vaimse tervise probleemid. Programm põhineb astmelise abi mudelil ja pakub madala intensiivsusega juhendatud tuge inimestele, kes ei vaja koheselt kõrgema taseme psühholoogilist või psühhiaatrilist abi, kuid vajavad praktilisi enesejuhtimis- ja toimetulekuoskuseid. Toetuse abil on võimalik suurendada seni rakendatud sekkumise mahtu ja jõuda suurema arvu abivajajateni. Programmi kättesaadavust suurendab selle pakkumine kohapeal, veebis ja hübriidvormis. See võimaldab jõuda nii Tallinna ja Harjumaa inimesteni kui ka veebiformaadi kaudu osalejateni üle Eesti.

Kvaliteetse teenuse pakkumiseks on tagatud kogemusega spetsialistid, sekkumise struktureeritud juhend, seansiplaanid, töölehed, hindamisvahendid, dokumenteerimise kord, riskijuhtimise põhimõtted ja regulaarne supervisioon. Need loovad eeldused

programmi ühetaoliseks, kvaliteetseks ja korratavaks rakendamiseks võimaldavad hinnata nii protsessi kui ka tulemusi. Programmi laiendamine käesolevas mahus ja eelarves aitab tugevdada väheintensiivsete psühholoogiliste sekkumiste rakendamise praktikat Eestis, parandada varajase abi kättesaadavust ning vähendada vaimse tervise teenuste kättesaadavuse kitsaskohti. Kogutavad tulemused ja rakenduskogemus annavad aluse programmi edasiseks arendamiseks ja vajaduse korral laiemaks kasutamiseks.

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/
Kaja Heinsalu
Juhatuse liige