

Taotlusvorm

1. Taotleja andmed

- | |
|---|
| 1.1. Asutuse/ettevõtte nimetus: VIV Living Tervisemaja OÜ |
| 1.2. Registrikood: 16455530 |
| 1.3. Postiaadress: laura@vivliving.ee |
| 1.4. Arvelduskonto (IBAN): EE127700771007664888 |
| 1.5. Esindaja nimi ja ametikoht: Laura Päit, tegevjuht ja juhatuse liige |
| 1.6. Kontaktisiku andmed (nimi, e-post, telefon): Laura Päit; laura@vivliving.ee ; 55519325 |
| 1.7. Taotletav toetuse kogusumma (käibemaksuta): €85 000 |
| 1.8. Projekti elluviimise periood: 01.06.2026 kuni 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 liivateraapia väheintensiivne sekkumine emotsionaalse toimetuleku toetamiseks |
| 2.2. Lühikirjeldus (sh metoodiline alus): Käesolev sekkumine on liivateraapial põhinev väheintensiivne, struktureeritud lühisekkumine (10 seanssi), mille eesmärk on toetada noorukite ja täiskasvanute (16-64.a.) emotsionaalset toimetulekut, vähendada psühholoogilist pinget ning ennetada vaimse tervise probleemide süvenemist. Sekkumine on suunatud inimestele, kellel esinevad kerged kuni mõõdukad emotsionaalsed raskused (nt ärevus, madal meeleolu, kohanemiskõhned). Sekkumise eesmärk on toetada osaleja emotsionaalset toimetulekut, suurendada eneseteadlikkust ning vähendada psühholoogilist pinget läbi sümbolse ja mitteverbaalse töö. Sekkumise metoodiline alus tugineb integreeritud lähenemisele, mis ühendab analüütilise psühholoogia, psühhodünaamilise lühiteraapia ning kaasaegse arusaama emotsioonide ja kogemuse töötlustest. Lähenemine toetub Carl Gustav Jung teooriale sümbolite rollist psüühikas, mille kohaselt võimaldab sümbolne väljendus ligipääsu mitteverbaalsetele ja teadvustamata kogemustele. Liivateraapia praktika, mille arendas Dora Kalff, põhineb “vaba ja kaitstud ruumi” loomisel, kus osaleja saab turvaliselt väljendada ja töödelda oma sisemisi kogemusi. Lisaks integreerib sekkumine psühhodünaamilise lühiteraapia põhimõtteid (nt Habib |

<p>Davanloo), rõhutades emotsiooni aktiveerimist ja kogemuslikku läbielamist kui muutuse keskset mehhanismi. Käesolev sekkumine ei rakenda klassikalist mittesuunavat Sandplay metoodikat, vaid on selle põhimõtetest lähtuv struktureeritud ja ajaliselt piiritletud sekkumine (sandtray-tüüpi lähenemine), mis on kohandatud väheintensiivseks kasutamiseks. Sekkumise toimet mehhanism seisneb sümboolse ja mitteverbaalse eneseväljenduse võimaldamises, mille kaudu osaleja teadvustab emotsioone, eksternaliseerib sisemisi kogemusi, loob uusi tähendusi, toetab emotsiooniregulatsiooni. Need protsessid toimuvad struktureeritud ja ajaliselt piiratud sekkumise raames, mis võimaldab meetodi rakendamist väheintensiivse ja varajase sekkumisena.</p>
<p>2.3. Sihtrühm (vanuserühm jne): Sekkumise sihtrühmaks on 16–64-aastased täiskasvanud, kellel esinevad kerged kuni mõõdukad emotsionaalsed ja psühhosotsiaalsed raskused, kuid kes ei vaja kõrge intensiivsusega psühhiaatrilist või psühhoterapeutilist abi. Sihtrühma kuuluvad inimesed, kellel esineb ärevus või püsiv emotsionaalne pinge, madal meeleolu või motivatsiooni langus, kohanemiskasvatusel elumuutustega (töölased, kooli, suhte- või rollimuutused). Sekkumine on suunatud eelkõige isikutele, kellel on suurenenud risk vaimse tervise probleemide süvenemiseks, piiratud ligipääs olemasolevatele teenustele ja vajadus varajase ja madala lävega toe järele. Sekkumine sobib inimesele, kellel on piisav kognitiivne võimekus osaleda struktureeritud sekkumises ja valmisolek osaleda regulaarsetel kohtumistel 10 korda. Sekkumismudel on kontseptuaalselt kohandatav ka laiemale vanuselisele sihtrühmale, kuid käesoleva taotluse raames rakendatakse seda vastavalt kehtivatele vanusepiirangutele.</p>
<p>2.4. Piirkond: Harjumaa, Pärnu ja Pärnumaa, Läänemaa</p>
<p>2.5. Formaati (individuaal, grupp, kombineeritud): individuaalne</p>
<p>2.6. Struktuur (seansside arv, ühe seansi kestus minutites, grupisekkumiste korral inimeste arv grupis): 10 individuaalset seanssi; ühe seansi kestus 50 minutit koos osalejaga.</p>
<p>2.7. Vorm (kohapeal, veebis jne): kohapeal</p>
<p>2.8. Tõendus põhisisu (viidata uuringutele, rahvusvahelisele kasutusele; lisada viited või allikad): Käesolev sekkumine tugineb rahvusvahelisele teaduskirjandusele liivateraapia mõjust vaimsele tervisele ning integreeritud psühholoogilistele lähenemistele. Meta-analüütilised uuringud viitavad liivateraapia statistiliselt olulisele positiivsele mõjule emotsionaalsele heaolule. Näiteks meta-analüüs <i>A Meta-Analysis of Sandplay Therapy Treatment Outcomes</i> (Lee et al., 2022) näitab olulist mõju ärevuse ja depressiivsete sümptomite vähenemisel ning emotsionaalse toimetuleku paranemisel erinevate sihtrühmade osas. Lisaks toetavad randomiseeritud kontrolluuringud ja süsteemsed ülevaated liivateraapia kasutamist lühiajalise sekkumisena. Uuringud viitavad, et juba 6–10 seansiga võib saavutada kliiniliselt olulisi muutusi, eriti ärevuse, emotsionaalse regulatsiooni ja sotsiaalse toimetuleku valdkonnas (nt Wang et al., 2021; Shen & Armstrong, 2008). Teoreetilised käsitlused (nt Homeyer & Sweeney, 2017; Turner, 2005) kirjeldavad liivateraapiat kui mitteverbaalset ja</p>

sümboolset lähenemist, mis võimaldab turvaliselt töödelda emotsionaalseid kogemusi ning toetab psühholoogilist integratsiooni. Liivateraapia on rahvusvaheliselt laialdaselt kasutusel psühholoogilise nõustamise ja psühhoteraapia kontekstis, sh vaimse tervise teenustes, traumateraapias, laste ja täiskasvanute psühholoogilises toetuses. Meetodit rakendatakse Euroopas, Põhja-Ameerikas ja Aasias ning seda kasutavad ka sertifitseeritud spetsialistid kliinilistes teenustes (nt International Society for Sandplay Therapy). Viited: 1. Lee, J. et al. (2022). *A Meta-Analysis of Sandplay Therapy Treatment Outcomes* ([link](#)) 2. Wang Y. et al. (2021). Sandplay therapy RCT study; 3. Shen, Y., & Armstrong, S. (2008). Sandplay therapy outcomes; 4. Homeyer, L., & Sweeney, D. (2017). *Sandtray Therapy: A Practical Manual*; 5. Turner, B. (2005). *The Handbook of Sandplay Therapy*. 6. Freedle, L. R. (2022). Sandplay Therapy: An evidence-based treatment ([link](#))

2.9. Kinnitus sekkumise juhendi olemasolu kohta (lisada näidis või kirjeldus): Juhend lisatud.

2.10. Varasem rakendamine (rakendamise kirjeldus, maht ja kestus): Liivateraapia kui meetod on Eestis kasutusel psühholoogilise nõustamise ja loovteraapia praktikates ning seda rakendavad vastava väljaõppega spetsialistid erinevates teenusekontekstides. Eestis on õpetanud ja maale toonud liivateraapia sekkumise Eesti Analüütilise Psühholoogia Seltsi Analüütilise Psühholoogia Erakool (EAPS) ja SOOME-EESTI ANALÜÜTILISE PSÜHHOLOOGIA Instituut (FEGAP). Sekkumise aluseks olevad töövõtted, sealhulgas sümbolipõhine töö, mitteverbaalne eneseväljendus ja emotsioonide kogemuslik käsitlemine, on kasutusel individuaalses nõustamises ja psühholoogilises toes erinevate sihtrühmadega. Käesolevalt kirjeldatud VIPS sekkumine ei kujuta endast täiesti uut meetodit, vaid tugineb olemasolevale praktikale, koondades ja struktureerides selle ajaliselt piiratud ning juhendipõhiseks sekkumismudeliks. Käesolevalt kirjeldatud sekkumine tugineb olemasolevale liivateraapia praktikale, mida rakendatakse struktureeritud ja ajaliselt piiritletud vormis. Taotleja eesmärk on suurendada sekkumise rakendamise võimekust ja kättesaadavust, toetades selle süsteemset ja terviklikku kasutuselevõttu väheintensiivsete vaimse tervise sekkumiste osana.

2.11. Tagasiside kogumise viis: Sekkumise mõju ja kvaliteedi hindamiseks kogutakse tagasisidet süstemaatiliselt kogu sekkumisprotsessi vältel. Enne ja pärast sekkumist täidetakse enesehindamisküsimustikud (PHQ-9 ja/või GAD-7), millega hinnatakse muutusi: emotsionaalses enesetundes, ärevuse ja meeleolu tasemes ja igapäevases toimetulekus. Seansipõhine lühitagasiside, kus osaleja hindab seansi kasulikkust, turvatunnet ja kaasatust, subjektiivset enesetunnet pärast kohtumist. Tagasisidet kogutakse kirjalikult (digitaalselt või paberkandjal) ning vajadusel täiendatakse seda juhendatud refleksiooniga seansside käigus. Juhendis on ka tagasiside kogumiseks „Liivateraapial põhineva sekkumise seireleht“.

3. Kavandatud maht

3.1. Seansside koguarv toetusperioodil: 750
3.2. Teenusesaajate arv: 75
3.3. Keskmine seansside arv ühe teenusesaaja kohta: 10
3.4. Maht maakondade kaupa: Harjumaa seansside arv 150; Pärnumaa seansside arv 370; Läänemaa seansside arv 80
3.5. Sihtrühmani jõudmise ja suunamise kanalid: Taotleja on Tervisekassa partner iseseisva psühholoogilise ravi osutamisel (Pärnumaal koos Pärnu Haiglaga ainukesed TK partnerid sellel teenusel), seega on taotlejal ravijärjekorras kliinilise psühholoogi teenusele hetkel umbes 50 inimest. Saame koostöös kliiniliste psühholoogidega vastavalt diagnoosidele pakkuda kiiremat väheintensiivset sekkumist. VIPs-i teenuse tutvust lisatakse ka taotleja kodulehele, teavitatakse sotsiaalmeedias ning saadetakse teavitused perearstidele (sh Harjumaal ja Läänemaal)

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
Olga Isand	Tallinna Ülikool Sotsiaalteadused Sotsiaaltöö magistrikraad	Käsundusleping 01.05.2022
Diana Paulberg	Tallinna Ülikool Sotsiaaltöö magistriõpe, Sotsiaalteaduse magistrikraad	Käsundusleping 01.05.2022
Kristjan Puusild	Tallinna Pedagoogikaülikooli psühholoogia ja sotsiaalpedagoogika eriala. Tallinna Ülikooli Eesti Humanitaarinstituudis filosoofia magistrikraad	Käsundusleping 01.05.2022
Ethel Espenberg	Terviseteaduste magistrikraad (MSc)	Käsundusleping sõlmimisel
Ester Reinsalu	Tartu Ülikool, sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika magistriõpe	Käsundusleping 01.09.2025
Deborah Kuusik	Tartu Tervishoiu Kõrgkool, terviseteaduse magister Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, rakenduskõrghariduse eriala: õendus	Käsundusleping 01.06.2023

4.2. Spetsialistide kvalifikatsioon: Deborah Kuusik - vaimse tervise õde; Olga Isand – analüütiline psühhoterapeut väljaõppes; Diana Paulberg – jungiaanlik analüütik; Kristjan Puusild – jungiaanlik analüütik; Ethel Espenberg – kunstiterapeut ja jungiaanlik analüütik; Ester Reinsalu - pereterapeut
4.3. Superviisorite arv ja kvalifikatsioon: superviisoreid 2; psühholoog-nõustaja kutsega psühholoog, tase 7 ja kliiniline psühholoog
4.4. Supervisiooni sagedus ja korraldus: Supervisioon toimub keskmiselt üks kord iga kaheksa kliendijuhtumi kohta.
4.5. Riskijuhtimise plaan: Sekkumise elluviimisel lähtutakse ennetavast ja süsteemsest riskijuhtimise põhimõttest, mille eesmärk on tagada planeeritud tegevuste kvaliteetne, järjepidev ja nõuetekohane rakendamine kogu toetusperioodi vältel. Riskide käsitlemisel pööratakse tähelepanu nii sihtrühma kaasamisele, sekkumise kvaliteedile, spetsialistide võimekusele kui ka kavandatud mahu saavutamisele. Üheks peamiseks riskiks on sihtrühma ebapiisav kaasatus või osalejate katkestamine sekkumise käigus. Selle maandamiseks tagatakse enne sekkumise algust osalejatele selge ja arusaadav teave sekkumise eesmärkidest, ülesehitusest ja ootustest. Sekkumise käigus hoitakse regulaarset kontakti osalejatega, jälgitakse nende kaasatust ning kogutakse seansipõhist tagasisidet, mis võimaldab vajadusel lähenemist kohandada ja motivatsiooni toetada. Oluliseks riskiks on ka sihtrühma mittesobivus, eelkõige olukordades, kus sekkumisse suunatakse isikuid, kelle vajadused ületavad väheintensiivse sekkumise raami. Selle ennetamiseks viiakse enne sekkumise alustamist läbi esmane hindamine ning lähtutakse selgetest kaasamise ja välistamise kriteeriumidest. Vajadusel suunatakse osaleja edasi sobivamale, kõrgema intensiivsusega teenusele. Sekkumise kvaliteedi ja ühtlase rakendamise seisukohalt on riskiks spetsialistide ebapiisav valmisolek või erinev praktika. Selle maandamiseks rakendatakse juhendipõhist sekkumismudelit, mis tagab ühtse tööraamistiku. Toetuse perioodi jooksul toimuvad regulaarsed arutelud ja kogemuste vahetus, mis toetavad sekkumise kvaliteeti ja ühtsust. Viiakse ka väiksemas mahus läbi koolitusi. Kavandatud mahu saavutamise seotud riskid tulenevad eelkõige spetsialistide võimalikust ajapiirangust või töökoormuse muutumisest. Selle riski maandamiseks viiakse sekkumist ellu mitmest spetsialistist koosneva meeskonna poolt, mis võimaldab töö paindlikku jaotamist. Lisaks koolitatakse ka spetsialiste juurde, et tagada mahu täitmine. Toetuse raames viiakse läbi täiendavad juhendipõhised koolitused, mis suurendavad spetsialistide valmisolekut sekkumise rakendamiseks ning toetavad kavandatud mahu saavutamist. Kavas on juurde koolitada 8-10 spetsialisti. Riskina käsitletakse ka sekkumise mõju vähest mõõdetavust. Selle ennetamiseks rakendatakse süsteemset tagasiside kogumise mudelit, mis hõlmab enne ja pärast sekkumist tehtavaid enesehindamisi, seansipõhist tagasisidet ning lõpphindamist. Juhendi lõpus on ka eraldi seireleht. Kogutud andmeid kasutatakse sekkumise mõju hindamiseks ning edasiseks arendamiseks. Organisatsiooni poolt lähtutakse planeerimisel realistlikust ajakavast. Taotluse meeskonnal piisavalt ressursse, et ellu viia sekkumist järjepidevalt. Riskijuhtimise plaani vaadatakse projekti käigus regulaarselt üle ning

vajadusel täiendatakse, et tagada sekkumise eesmärgipärane ja kvaliteetne rakendamine kogu toetusperioodi vältel.
4.6. Kinnitus metoodika kasutusõiguse kohta: Taotlejal on õigus metoodikat kasutada

5. Ühe seansi maksumuse ja kulude põhjendus

5.1. Ühe seansi maksumus (koos seansi formaadiga, kui sama taotlus/VIPS sisaldab erinevaid formaate): 100 eurot
5.2. Keskmine kulu ühe teenusesaaja kohta: 1000 eurot
5.3. Seansi maksumuse struktuur – esitada kulude jaotus, sh tööjõukulud, supervisioon, koolitus, koordineerimine, litsentsi- ja platvormikulud ning kaudsed kulud (kuni 7% taotletava toetuse üldmahust): Tööjõukulud moodustavad 60 eurot seansi kohta ning hõlmavad spetsialisti töötasu koos ettevalmistuse ja dokumenteerimisega. Koordineerimisega seotud kulud moodustavad 25 eurot seansi kohta ning hõlmavad sekkumise rakendamise otseselt seotud tegevusi, sealhulgas osalejate suunamise korraldamist, ajakava planeerimist, andmete kogumist ja haldamist ning toetuse kasutamisega seotud aruandlust. Samuti on siia arvestatud sekkumise läbiviimiseks vajalikud materjalid ja töövahendid. Koordineerimise kulud ei sisalda organisatsiooni üldhalduskulusid, mis on kajastatud kaudsete kuludena vastavalt kehtivale regulatsioonile. Liivateraapia spetsiifilised materjalikulud, sealhulgas liiva hooldus ja vahendite korrashoid, moodustavad ligikaudu 10 eurot seansi kohta. Kaudsed kulud moodustavad 5 eurot seansi kohta, jäädes alla 7% toetuse kogumahust ning hõlmates organisatsiooni üldhalduskulusid vastavalt kehtivale regulatsioonile (nt raamatupidamine, infotehnoloogia, ruumide ülalpidamine ja muud üldkulud).

6. Koolitustegevused (vajaduse korral)

6.1. Koolituste kirjeldus ja maht (tundides): Viiakse läbi 8 akadeemilist tundi kestev koolitus. Koolituse sisu: juhendipõhise sekkumise ülesehitus ja seansipõhine rakendamine; praktilised harjutused ja juhtumipõhine õpe; sekkumisega seotud põhimõtted; tagasiside kogumise ja dokumenteerimise põhimõtted.
6.2. Koolitavate spetsialistide arv: 8-10
6.3. Koolitavate superviisorite arv: 5
6.4. Seos kavandatud rakendamisega ja proportsionaalsuse põhjendus: Koolitustegevus on otseselt seotud kavandatud sekkumise rakendamisega ning suunatud täiendava rakendusvõimekuse loomisele toetuse raames. VIPS-I rakendamisse kaasatud põhimeeskond (6 spetsialisti) omab juba vajalikku erialast ettevalmistust ja kogemust liivateraapia ning psühhosotsiaalsete sekkumiste rakendamisel ning ei vaja täiendavat baaskoolitust. Koolituse fookus on suunatud uute spetsialistide ettevalmistamisele, et laiendada sekkumise rakendamise mahtu ja kättesaadavust. Eestis on olemas baasvõimekus struktureeritud liivateraapia rakendamiseks, kuna üle 100 spetsialisti on läbinud analüütilise psühholoogia sissejuhatava taseme koolituse sh saanud liivateraapia koolituse. Kavandatud koolitus ei ole seega suunatud uue meetodi õpetamisele, vaid olemasoleva pädevuse struktureerimisele ja

kohandamisele väheintensiivse, juhendipõhise sekkumise konteksti. Koolitust toetab regulaarne supervisioon, mille käigus käsitletakse sekkumise rakendamisega seotud juhtumeid ning toetatakse uute spetsialistide professionaalset arengut. Uute spetsialistide supervisioon toimub keskmiselt üks kord iga viie kliendijuhtumi kohta, võimaldades tagada sekkumise kvaliteedi ja järjepidevuse. Koolituse eelarve sisaldab ka supervisiooni uutele spetsialistidele ja ka uute superviisorite koolitamist.

6.5. Koolituskulude kogusumma (eurodes) ja osakaal toetuse eelarvest (%): 10 000 eurot (ligikaudu 12% 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 suurendada väheintensiivsete psühhosotsiaalsete sekkumiste rakendamise võimekust Eestis mitmel omavahel seotud tasandil. Toetuse raames rakendatav liivateraapial põhinev sekkumine on juhendipõhine ja struktureeritud, mis võimaldab selle ühtset kasutamist erinevate spetsialistide poolt ning toetab seeläbi metoodilise võimekuse kasvu. Sekkumise elluviimine koos juhendi kasutamise, koolituse ja supervisiooniga aitab kaasa spetsialistide oskuste arendamisele ning loob aluse sekkumise laiemaks kasutuselevõtuks ka väljaspool toetus. Sekkumine suurendab vaimse tervise toe kättesaadavust, pakkudes ajaliselt piiritletud ja kulutõhusat teenust inimestele, kes ei vaja kõrge intensiivsusega ravi, kuid vajavad struktureeritud tuge. See võimaldab pakkuda abi suuremale hulgale sihtrühma kuuluvatele inimestele ning toetab varajase sekkumise põhimõtteid, vähendades samal ajal survet kõrgema intensiivsusega teenustele. Käesolevalt rakendatav sekkumise maht ning selle sidumine olemasolevate suunamiskanalitega, sealhulgas koostööga tervishoiusüsteemi partneritega, loob praktilise mudeli, kuidas väheintensiivseid sekkumisi süsteemselt ellu viia. See toetab organisatsioonilist suutlikkust planeerida, koordineerida ja hinnata selliste sekkumiste rakendamist ning loob eeldused nende jätkusuutlikuks kasutamiseks ka pärast projekti lõppu. Kokkuvõttes aitab kavandatud tegevus kaasa VIPS sekkumiste terviklikumale ja süsteemsemale rakendamisele Eestis, suurendades nii nende kättesaadavust, kvaliteeti kui ka praktilist rakendatavust erinevates teenusekontekstides.

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/
Laura Päit