

Taotlusvorm

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): 142154

1.8. Projekti elluviimise periood: 1.05 - 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: Toompargi teadvelolekupõhine stressi ja ärevuse juhtimise programm (edaspidi Toompargi MBSR VIPS)

2.2. Lühikirjeldus (sh meetodiline alus): Toompargi MBSR VIPS on struktureeritud, teadvelolekul põhinev väheintensiivne psühholoogiline sekkumine, mille eesmärk on toetada 18–64-aastaseid inimesi, kellel esinevad kerge kuni mõõduka ärevuse, meeolulanguse, stressi, emotsionaalse ülekoormuse, läbipõlemise, kohanemiskõhaste või töö- ja eraelu tasakaalu probleemid. Programmi eesmärk on pakkuda kättesaadavat, praktilist ja juhendatud esmast tuge inimestele, kelle vajadused sobivad väheintensiivse psühholoogilise sekkumise tasemele. Toompargi MBSR VIPS-i meetodiline alus tugineb mindfulness-põhistele lähenemistele, eeskätt Mindfulness-Based Stress Reduction ehk MBSR programmi baaslementidele, mida on kohandatud lühemaks, grupipõhiseks ja Eesti konteksti sobivaks väheintensiivseks sekkumiseks. Programm kestab kuus nädalat ning üks kohtumine kestab 90 minutit. Selline formaat võimaldab osaleda ka suure töökoormuse või igapäevaste kohustuste kõrvalt. Programmi sisu ühendab

teadvelolekuharjutused, psühhohariduse, eneseregulatsiooni, hingamis- ja keskendumisharjutused, kehatunnetuse, juhendatud refleksiooni, teadliku suhtlemise, piiride seadmise ning kodused praktikaülesanded. Erinevalt klassikalisest MBSR programmist on Toompargi VIPS-is suurem rõhk töö- ja eraelu tasakaalul, läbipõlemise ennetamisel, igapäevasesse ellu sobivatel lühikestel harjutustel ning täiskasvanud õppija vajadustest lähtuvatel andragoogilistel meetoditel.

Sekkumise käigus õpib teenusesaaja märkama stressi, ärevuse ja meeleolulanguse varajasi kehalisi, emotsionaalseid ja mõttelisi signaale. Programmis harjutatakse oskusi, mis aitavad juhtida tähelepanu, tulla toime pingeseisunditega, vähendada automaatseid stressireaktsioone, toetada emotsioonide reguleerimist, suurendada enesesõbralikkust ning kujundada teadlikumaid valikuid töö- ja eraelus. Teenusesaaja saab programmi jooksul spetsialisti juhendatud tuge, tagasisidet ja võimaluse harjutada õpitut iseseisvalt kohtumiste vahel. Toompargi VIPS-i rakendamisel pööratakse tähelepanu ka riskijuhtimisele ja teenusesaaja sobivuse hindamisele. Programmi alguses hinnatakse osaleja abivajadust ja sobivust väheintensiivse sekkumise tasemele. Hindamiseks kasutatakse EEK (emotsionaalse enesetunde) küsimustikku. Suitsiidiriski, ägeda psühhiaatrilise seisundi või muu kõrgemat sekkumistaset vajava olukorra ilmnemisel suunatakse teenusesaaja sobiva abi juurde. Programmi kvaliteeti ja mõju hinnatakse süsteemselt. Hindamisel kasutatakse enne ja teenuse lõpus kogutavat tagasisidet, osalejate enesehindamist. Kogutud andmed võimaldavad hinnata sümptomite muutust, osalejate rahulolu, programmi sobivust sihtrühmale, õpitud oskuste rakendatavust ning teha vajadusel meetodilisi täpsustusi.

2.3. Sihtrühm (vanuserühm jne): 18-64

2.4. Piirkond: Tallinn ja Harjumaa

2.5. Formaati (individuaal, grupi, kombineeritud): grupiformaat

2.6. Struktuur (seansside arv, ühe seansi kestus minutites, grupisekkumiste korral inimeste arv grupis): Ühe teenusesaaja programm koosneb kuuest grupiseansist, iga seanss kestab kuni 90 minutit. Inimeste arv grupis on kuni 10 inimest

2.7. Vorm (kohapeal, veebis jne): Teenust pakutakse kohapeal, veebis või hübriidvormis. Selline formaat võimaldab kasutada spetsialistide aega tõhusalt, pakkuda tuge suuremale hulgale inimestele ning samal ajal säilitada piisav turvalisus, juhendatus ja individuaalne tugi.

2.8. Tõenduspõhisus (viidata uuringutele, rahvusvahelisele kasutusele; lisada viited või allikad): Toompargi MBSR VIPS põhineb teadvelolekupõhisel väheintensiivsel sekkumismudelil, mille keskseks aluseks on Mindfulness-Based Stress Reduction ehk MBSR. MBSR on struktureeritud, praktikale suunatud lähenemine, mille eesmärk on arendada tähelepanu juhtimist, kehaliste ja emotsionaalsete reaktsioonide märkamist, eneseregulatsiooni ning teadlikumat toimetulekut stressi, ärevuse ja

meeleolulanguse sümptomitega. MBSR-i kasulikkust on käsitletud mitmes uuringutes, nt Grossmani jt metaanalüüs näitas, et MBSR võib toetada nii kliiniliste kui ka mittekliiniliste sihtrühmade toimetulekut stressi ja tervisega seotud raskustega. Khoury jt metaanalüüs leidis, et MBSR on tervetel täiskasvanutel mõõdukalt tõhus stressi, ärevuse, depressiivsete sümptomite ja psühholoogilise distressi vähendamisel ning elukvaliteedi parandamisel. Goyali jt süstemaatiline ülevaade ja metaanalüüs näitas, et meditatsiooniprogrammid, sh teadvelolekupõhised sekkumised, võivad vähendada ärevuse, depressiooni ja psühholoogilise stressi sümptomeid erinevates täiskasvanute sihtrühmades. Programmi mõju põhineb teadvelolekupraktikatel, mis aitavad osalejatel märgata stressi ja emotsionaalse ülekoormuse varajasi kehalisi, mõttelisi ja emotsionaalseid signaale. Regulaarne praktika toetab tähelepanu paindlikumat juhtimist, automaatsete reaktsioonide vähenemist ning võimet valida olukordadele teadlikum ja kohasem vastus. MBSR vähendab emotsionaalset reaktiivsust ja toetab regulatsioonioskuste paranemist, mida on näidatud ka sotsiaalse ärevuse sümptomitega osalejate uuringus. Toompargi VIPS on MBSR-i alusel kohandatud väheintensiivseks, grupipõhiseks ja praktiliseks sekkumiseks neile, kellel esinevad kerge kuni mõõduka ärevuse, meeleolulanguse, stressi, läbipõlemise, kohanemiskõhaste või töö- ja eraelu tasakaalu probleemid.

Allikad:

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43.

[https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519–528.

<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368.

<https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>

Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83–91. <https://doi.org/10.1037/a0018441>

2.9. Kinnitus sekkumise juhendi olemasolu kohta (lisada näidis või kirjeldus): Toompargi VIPS-i rakendamiseks on olemas struktureeritud sekkumise juhend, mis toetab programmi ühetaolist, korratavat ja kvaliteetset läbiviimist kõigi VIPS-spetsialistide poolt. Juhend kirjeldab sekkumise eesmärki, sihtrühma, osalejate sobivuse hindamise põhimõtteid, sekkumise ülesehitust, iga seansi eesmärke ja sisu, kasutatavaid harjutusi, töölehti, koduseid praktikaülesandeid, riskijuhtimise põhimõtteid, dokumenteerimise korda ning tulemuste ja tagasiside kogumise viisi. Juhend sisaldab kuue seansi detailset struktuuri. Iga seansi kohta on kirjeldatud: seansi eesmärk; seansi põhiteema; häälestus- ja sissejuhatav harjutus;

psühhohariduslik osa;
juhendatud teadveloleku-,
hingamis-, kehatunnetus- või tähelepanuharjutus;
individuaalne refleksioon või tööleht;
grupiarutelu juhised;
kodune praktikaülesanne;
spetsialisti tähelepanekute ja osaleja edenemise dokumenteerimise juhised; võimalikud riskimärgid ja tegevusjuhised nende ilmnemisel.

2.10. Varasem rakendamine (rakendamise kirjeldus, maht ja kestus):

Toompargi VIPSi on Toompargi Vaimse Tervise Keskuses varasemalt rakendatud stressi, ärevuse, meeleolulanguse, emotsionaalse ülekoormuse, läbipõlemise ja kohanemiskustega inimeste toetamisel 5+ korda aastatel 2025/2026.

Programmi on keskkuses läbi viidud struktureeritud grupiformaadis, kus osalejatele on pakutud psühhoharidust, teadvelolekuharjutusi, hingamis- ja kehatunnetusharjutusi, emotsiooniregulatsiooni toetavaid töövõtteid, juhendatud refleksiooni ning koduseid praktikaülesandeid.

Programmi varasema rakendamise tulemused on näidanud, et sekkumisel oli osalejate kogemuses positiivne mõju vaimsele heaolule ja enesetundele. Osalejad kirjeldasid suurenenud oskust juhtida stressi ja tähelepanu ning praktiliste enesetoetusoskuste, sh emotsioonide reguleerimisoskuse paranemist. Samuti selgus, et õpitut oli võimalik hõlpsalt rakendada töökeskkonnas.

Senine rakenduskogemus Toompargi Vaimse Tervise Keskuses on näidanud, et programm sobib kerge kuni mõõduka ärevuse, stressi, meeleolulanguse ja läbipõlemise sümptomitega inimestele, kes vajavad kättesaadavat, struktureeritud ja praktilist tuge. Toetuse abil on võimalik seni keskkuses rakendatud programm viia ellu suurema mahuliselt, laiendada sihtrühmani jõudmist ning tugevdada tulemuste süsteemset hindamist.

Väljund- ja tulemusnäitajad: Vähemalt 75% alustanutest lõpetab programmi. EEK skoori muutus enne ja pärast sekkumist; vähemalt 80% osalejatest hindab õpitut oskusi igapäevaelus rakendatavaks; vajadusel kõrgema taseme abile suunatud osalejate arv dokumenteeritakse.

2.11. Tagasiside kogumise viis: Tagasisidet kogutakse kirjalikult ja säilitatakse ettevõtte infosüsteemis ja see vastab andmekaitse nõuetele.

3. Kavandatud maht

3.1. Seansside koguarv toetusperioodil: 132

3.2. Teenusesaajate arv: 220

3.3. Keskmine seansside arv ühe teenusesaaja kohta: 6

- 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- ja perekonnanimi	Haridus (eriala, kraad)	Lepingu (nt töö-, töövõtu- või käsundusleping) sõlmimise kuupäev
Liisa Johanson	vaimse tervise õde, kõrghairdus, bakalaureuse kraad	Tööleping 19.01.2026
Piret-Maiberg Nõu	andragoog, kogemusnõustaja, haridusteaduste magister (cum laude)	Käsundusleping. 2.05.2024 Mindfulness Coaching OÜ
Kaia Laurik	Loovterapeut, Magistrikraad (MSc), kunstiteraapiad	Käsundusleping. 1.04.2022 Downdown travels OÜ
Inga Paju	Psühholoog-nõustaja, magistrikraad (MSc) psühholoogias	Käsundusleping 2.01.2025 Ingake OÜ
Kaja Heinsalu	õde, kogemusnõustaja sotsiaalteaduste bakalaureuse kraad	Tööleping 26.09.2022

4.2. Spetsialistide kvalifikatsioon: Kõik spetsialistid on läbinud Toompargi MBSR Vipši rakendamise koolituse.

4.3. Superviisorite arv ja kvalifikatsioon: Siivi Hansen, 7.taseme superviisor (Siivi Hansen Coaching OÜ)

4.4. Supervisiooni sagedus ja korraldus: 5 grupisupervisiooni

4.5. Riskijuhtimise plaan: Meeskond omab teadmisi vaimse tervise probleemide hindamisest, kriisireageerimisest, psühhoharidusest, motiveerivast toetamisest, dokumenteerimisest ja riskihindamisest. Riskijuhtimine sisaldab suitsiidiriski hindamist, ägeda psühhiaatrilise seisundi tuvastamist ja vajadusel suunamist kõrgema taseme abile.

Enne grupiprogrammiga liitumist viiakse läbi eelhindamine, mille eesmärk on hinnata osaleja sobivust väheintensiivsesse psühholoogilisse sekkumisse ja grupiformaati. Eelhindamisel hinnatakse osaleja sümptomite raskusastet, ärevuse ja meeolulanguse taset, motivatsiooni programmis osalemiseks, valmisolekut osaleda grupiformaadis ning võimalikke vastunäidustusi. Teenuses osalemise käigus jälgib spetsialist osaleja seisundit ja võimalikke kõrgendatud riski tunnuseid. Kui ilmneb, et osaleja vajab kõrgema intensiivsusega abi, ei jätkata tema toetamist üksnes VIPS-programmi raames, vaid ta suunatakse sobivale kõrgema taseme teenusele. Kui

spetsialist tuvastab osalejale kõrge riski, dokumenteeritakse tähelepanekud, konsulteeritakse vajaduse korral superviisoriga ning hinnatakse, kas VIPS-programmis osalemine on osalejale jätkuvalt sobiv ja turvaline. Vajaduse korral katkestatakse osaleja osalemine VIPS-programmis ning ta suunatakse sobivale teenusele. 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 töökordaduse, superviisiooni, 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 superviisioonis 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): 1076.-

5.2. Keskmine kulu ühe teenusesaaja kohta: 646.-

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

Eelarve ühe seansi kohta	1076
Kaudsed kulud (sh raamatupidamine, reklaamteenused, ruumide rendikulud, sidekulud, IT-kulud)	75,30
Superviisioon	18,18
Tööjõukulud	892,45
Projekti koordineerimine	90.90

6. Selgitus, kuidas kavandatud tegevus aitab tervikuna suurendada VIPS-i rakendamise võimekust Eestis (nt spetsialistide ettevalmistus, sekkumise kättesaadavus, rakendamise maht või organisatsiooniline suutlikkus).

Toompargi teadvelolekupõhine väheintensiivne sekkumisprogramm aitab suurendada

varajase, struktureeritud ja kättesaadava vaimse tervise toe pakkumist inimestele, kellel esinevad kerge kuni mõõduka ärevuse, meeleolulanguse, stressi, läbipõlemise või kohanemiskäitumise sümptomid. Programm toetab astmelise abi mudelit, pakkudes madala intensiivsusega juhendatud tuge inimestele, kes ei vaja koheselt kõrgema taseme psühholoogilist või psühhiaatrilist abi, kuid vajavad praktilisi enesejuhtimis- ja toimetulekuoskusi.

Toetuse abil on võimalik suurendada seni rakendatud sekkumise mahtu ja jõuda suurema arvu abivajajateni. Toetusperioodil on kavandatud 132 grupiseanssi ja ligikaudu 220 teenusesaajat. Grupiformaat võimaldab kasutada spetsialistide aega tõhusalt ning pakkuda teenust korraga mitmele osalejale, säilitades samal ajal juhendatuse, turvalisuse ja struktureeritud metoodika. Programmi kättesaadavust suurendab selle pakkumine kohapeal, veebis ja hübriidvormis. See võimaldab jõuda nii Tallinna ja Harjumaal inimesteni kui ka veebiformaadi kaudu osalejateni üle Eesti, sealhulgas nendeni, kellel on piiratud võimalused osaleda kohapealsetel teenustel.

Rakendamise võimekust toetavad kvalifitseeritud spetsialistid, sekkumise struktureeritud juhend, seansiplaanid, töölehed, hindamisvahendid, dokumenteerimise kord, riskijuhtimise põhimõtted ja regulaarne supervisioon. Need loovad eeldused programmi ühetaoliseks, kvaliteetseks ja korratavaks rakendamiseks ning võimaldavad hinnata nii protsessi kui ka tulemusi.

Programmi laiendamine käesolevas mahus ja suurema eelarvega 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