

Taotlusvorm

<b>1. Taotleja andmed</b>
1.1. Asutuse/ettevõtte nimetus: 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): Triin Raudsepp <a href="mailto:triin.raudsepp@peaasi.ee">triin.raudsepp@peaasi.ee</a> , 5062690
1.7. Taotletav toetuse kogusumma (käibemaksuta): 59 200
1.8. Projekti elluviimise periood: 01.04.2026 - 31.12.2026

  

<b>2. VIPS-i kirjeldus</b>
2.1. Nimetus: Räägime Lastest
2.2. Lühikirjeldus (sh metoodiline alus):  <p><b>Räägime Lastest</b> (RL; originaalis Lapset puheeksi / Let's Talk About Children) on Soomes välja töötatud tõenduspõhine, struktureeritud ja lapsekeskne psühhosotsiaalne lühisekkumine, mille keskmes on väljaõppinud spetsialisti juhitud vestlus lapsevanema(te) ja vajadusel lapse või lapse tugivõrgustikuga. Sekkumise eesmärk on luua lapse olukorrast ja igapäevaelust jagatud mõistmine, kaardistada lapse ja pere tugevused ning haavatavused ning leppida kokku praktilised sammud, mis toetavad lapse ja pere toimetulekut ning ennetavad vaimse tervise raskuste süvenemist.</p> <p>VIPS-raamistiku tähenduses rakendatakse Räägime Lastest sekkumist taotluses eelkõige sihitatud sekundaarse või valikulise ennetusena olukordades, kus lapsevanemal, lapsel või teisel pereliikmel esineb alanenud meeleolu, ärevuse, depressiooni või muu vaimse tervise raskuse sümptomeid või kus spetsialist on märganud pere toimetulekut ja lapse heaolu ohustavaid riskusi. RL ei ole kitsalt depressiooni- või ärevushäirele keskenduv sekkumine, vaid lapse- ja pere süsteemne väheintensiivne sekkumine, mis aitab vähendada vaimse tervise raskuse mõju lapse igapäevaelule, vanemlusele, pere toimimisele ja lapse sümptomite kujunemise või süvenemise riskile.</p> <p>Metoodiliselt tugineb RL ökoloogilisele arengukäsitlusele, säilenõtkuse ja kaitsetegurite tugevdamise loogikale ning probleemide põlvkondadeülese ülekandumise ennetamisele. Vestluses ei keskenduta diagnoosile, vaid peres ja</p>

lapse arengukeskkondades ilmnevatele riskidele, kaitseteguritele, igapäevase toimetuleku raskustele ning konkreetsetele kokkulepetele, mis aitavad vähendada ärevuse ja depressiooniga seotud probleemide mõju lapsele ja perele. Vestlus viiakse läbi logiraamatu ja metoodiliste juhendmaterjalide toel, mittehinnanguliselt, koostöiselt ja lapsekeskselt.

Projektis rakendatakse RL-i kahes omavahel seotud suunas:

I Esiteks pakutakse RL perevestlusi Peaasja nõustamissuuna osutatuna, kus VIPS-i osutajateks on Peaasja nõustajad, kes on läbinud RL väljaõppe ning on metoodikat oma töös praktiseerinud.

II Teiseks koolitatakse piirkondadesse RL VIPS-praktikuid eelkõige haridusasutuste tugispetsialistide seas, et tuua sihitatud perevestlused peredele lähemale ning siduda need spetsialistide tavapärase tööga.

- Mõlema suuna spetsialistidele pakutakse supervisioone RL supervisioonimudeli alusel ning pakutakse lisaettevalmistust olemasolevatele meetodi-supervisiooni läbiviijatele.

### 2.3. Sihtrühm (vanuserühm jne):

**Vahetu osaleja on lapsevanem või lapsevanema rollis täiskasvanu** ning vajadusel laps/noor ja lapse tugivõrgustik. Keskne kasusaaja on laps või noor vanuses 0–18 aastat ning tema pere.

VIPS-raamistiku mõttes on sihtrühm pered, kus lapsevanemal, lapsel või teisel pereliikmel esineb alanenud meeleolu, ärevuse, depressiooni või muu vaimse tervise raskuse sümptomeid või kus perearst, Peaasja nõustaja, haridusasutuse tugispetsialist või muu spetsialist on märganud ennetava perevestluse vajadust. Peaasja nõustamissuunda jõuavad pered perearstide suunamisel, Peaasja teenuste kaudu või ise pöördudes. Perearst võib suunata näiteks patsiendi, kellel on ärevuse või meeleoluraskuse sümptomid ning kes on ühtlasi lapsevanem, et toetada vanemlust ja vähendada lapse heaolu ning vaimse tervise raskuste kujunemise riski.

Piirkondlikus suunas on sihtrühm pered, kelle puhul haridusasutuse tugispetsialist või muu koolitatud RL VIPS-praktik on märganud lapse meeleolu, ärevuse, käitumise, suhete, koolitoimetuleku või pere olukorraga seotud raskusi. Kooli või lasteaia kontekstis kasutatakse RL-i sihitatult eelkõige siis, kui lapse või pere raskus on juba märgatud ning vestlus aitab luua jagatud mõistmist, tugevdada kaitsetegureid ja vajadusel suunata pere sobiva lisatoeni.

### 2.4. Piirkond:

Peaasja nõustamissuund ning projektis osalevad piirkonnad/kohalikud omavalitsused. Piirkondade täpne jaotus täpsustub projekti rakendamisel.

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

- Räägime Lastest vestlus on perepõhine individuaalne vestlusprotsess; vajadusel lisandub lapse tugivõrgustiku kohtumine. Vestlusel osaleb vestluse läbiviija ning vanemlikus rollis olevad täiskasvanud, lapsevanem/lapsevanemad, vajadusel ka

laps. Juhul kui vajalikuks osutub võrgustikukohtumine, osaleb seal nii läbiviija, pere kui ka olulised pere- ja formaalse võrgustiku liikmed.

- Spetsialistide tugi toimub grupisupervisioonina.

2.6. Struktuur (seansside arv, ühe seansi kestus minutites, grupisekkumiste korral inimeste arv grupis):

Peaasja nõustamissuunal kavandatakse pere kohta keskmiselt 2 seanssi:  
I kohtumine, 90 minutit, lapse ja pere igapäevaelu, tugevuste ja haavatavuste kaardistamiseks;  
II kohtumine, 60 minutit, jagatud mõistmise ja tegevusplaani kokkuleppimiseks.

Vajadusel võib lisanduda kolmas kohtumine või RL tugivõrgustiku kohtumine kestusega ligikaudu 60 minutit.

Piirkondades viivad koolitatud RL VIPS-praktikud vestlusi läbi oma tavapärase töö osana. Ka piirkondlikus rakenduses on aluseks struktureeritud RL vestlusprotsess, mille tavapärane maht on 1–2 kohtumist ning vajadusel tugivõrgustiku kohtumine.

Räägime Lastest väljaõppeprotsessi käigus osalevad õppivad praktikud vähemalt kahes grupisupervisioonis.

Supervisioon toimub 10–15 osalejaga grupis, iga spetsialisti jaoks toetusperioodil vähemalt 2 korral (siia sisse mitte arvestades väljaõppeperioodil toimuvaid supervisioone).

2.7. Vorm (kohapeal, veebis jne):

Peaasja nõustamissuuna alt osutatuna kohapeal (Tallinnas, Tartus) ja vajadusel veebis.

Piirkondades toimub vestlus peamiselt kohapeal haridusasutuse või muu kohaliku teenuse tavapärase töökeskkonnas; vajadusel võib kasutada veebivormi.

Perevestlusele registreerumise võimalus luuakse Peaasi.ee keskuse juurde.

2.8. Tõenduspõhisus (viidata uuringutele, rahvusvahelisele kasutusele; lisada viited või allikad):

Räägime Lastest / Let's Talk About Children (LTC) on rahvusvaheliselt kasutatav ja uuritud psühhosotsiaalne lühisekkumine, mille tõenduspõhisust on hinnatud eri riikides ja eri rakenduskontekstides, sh täiskasvanute vaimse tervise teenustes, psühhiaatrias, laste ja perede teenustes ning haridusvaldkonnas. Koondülevaates *An Evidence-Based Practice Developed in-situ: Let's Talk About Children and a Consolidation of Its Evidence Base* kirjeldatakse 26 LTC tulemuslikkust käsitlevat allikat, sh 5 randomiseeritud kontrolluuringut, kvantitatiivseid, kvalitatiivseid ja segameetodil uuringuid. Uuringutes on kirjeldatud positiivseid tulemusi nii lapsevanemate kui laste vaates: vanematel on täheldatud ärevuse ja depressiivsuse vähenemist, vaimse heaolu, vanemlike oskuste, enesekindluse ja sotsiaalse toe paranemist; lastel on kirjeldatud depressiooni-, ärevus- ja käitumisprobleemide

vähennemist ning prosotsiaalse käitumise, tajutud sotsiaalse toe ja elukvaliteedi paranemist. Vanema depressiooni kontekstis läbiviidud randomiseeritud kontrolluuringus paranesid nii vanemate depressiooni- ja ärevusnäitajad, tajutud sotsiaalne tugi, vanemlus ja pere toimimine kui ka laste depressiooni-, ärevus- ja emotsionaalsete/käitumuslike raskuste näitajad; positiivsed tulemused ilmnasid 4 kuu järel ja püsisid kuni 18 kuu järelkontrollis. Lisaks on uuritud sekkumise turvalisust, teostatavust, rakendustäpsust ja vastuvõetavust, sh Jaapanis meeleoluhäiretega vanemate ja nende lastega töötamisel ning koolikontekstis õpetajate kogemuste kaudu.

Eestis on Räägime Lastest arendamisel kogutud täiendavat rakenduskogemust ja tagasisidet. Peaasi.ee on teenusdisaini protsesside raames aastatel 2023–2025 viinud läbi intervjuusid lapsevanemate, haridustöötajate ja tervishoiutöötajatega. RL koolitajatele on loodud kogemuste ja tagasiside vahetamiseks ühine infokeskkond ning kolm korda aastas kogutakse kasutajakoolituse läbinud spetsialistidelt üldisi isikustamata seireandmeid vestluste arvu ja osalejate kohta. 2026. aasta alguses viidi Eesti RL praktikute seas läbi kasutajakogemuse küsitlus.

Räägime Lastest on hetkel TAI Ennetus- ja Teadusnõukogu hindamisprotsessis

Näited uuringutest ja allikatest:

- Solantaus jt (2010). Mental health promotion and prevention interventions in families with parental depression: A randomized controlled trial. *European Child & Adolescent Psychiatry*. DOI: 10.1007/s00787-010-0135-3.
- Punamäki jt (2013). The impact of preventive family intervention on children's cognitive attributions in families with parental depression. DOI: 10.1037/a0033466.
- Giannakopoulos jt (2021). Let's Talk About Children: A randomized controlled trial in Greece. *Journal of Affective Disorders*. DOI: 10.1016/j.jad.2020.09.070.
- Ueno jt (2019). Safety, feasibility, fidelity, and perceived benefits of Let's Talk About Children in Japan. *Journal of Family Psychotherapy*. DOI: 10.1080/08975353.2019.1678092.
- Allchin & Solantaus (2022). An evidence-based practice developed in-situ: Let's Talk About Children and a consolidation of its evidence base. *Frontiers in Psychiatry*. DOI: 10.3389/fpsyt.2022.824241.
- ITLA / Kasvun tuki Intervention Bank: Let's Talk About Children.
- Goodyear, M., Allchin, B. jt (2022). Promoting Self-Determination in Parents With Mental Illness in Adult Mental Health Settings.

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

Sekkumisel on olemas juhendmaterjalid: vanuse- ja kontekstipõhised RL logiraamatud vestluse läbiviijale ning lapsevanemale/perele  
<https://peaasi.ee/raagime-lastest-logiraamatud/>

Lapsevanematele ja lastele/noortele suunatud käsiraamatud:  
<https://peaasi.ee/raagime-lastest-kasiraamatud/>

Räägime Lastest kasutajakoolitused toimuvad RL kasutajakoolituse õppekava alusel:  
<https://peaasi.ee/wp-content/uploads/2026/03/Oppekava-nr-5-RL-kasutajakoolitus-20>

26-4.pdf Peaasjadega koostöös töötab 17 Räägime Lastest [koolitajaväljaõppe](#) saanud koolitajat.

Meetodisuperviseiooni raamistab RL superviseiooni mudel.

Logiraamatud annavad vestlusele struktureeritud raami, aitavad kaardistada lapse igapäevaelu tugevusi ja haavatavusi ning toetavad tegevusplaani koostamist. Materjalid on olemas eesti, vene ja inglise keeles.

#### 2.10. Varasem rakendamine (rakendamise maht ja kestus):

Eestis toimusid esimesed RL-i tutvustavad tegevused ja väljaõpped 2016–2017, viimase kolme aastaga on toimunud sekkumise aktiivne laiendamine erinevate elualade spetsialistide kasutusse (haridus, sotsiaal ja ka tervishoiusektor). Peaasi.ee koordineerib RL-i arendamist ja koolitusi Eestis. 2026. aastaks on Eestis RL kasutajaväljaõppe saanud üle 1000 praktiku (viimasel kolmel aastal üle 800), olemas on aktiivsete koolitajate võrgustik (17) ning metoodika kasutuspraktikat on nii vaimse tervise-, haridus-, sotsiaal- ja tervisevaldkonnas.

Peaasja nõustajad on läbinud RL väljaõppe ning praktiseerinud metoodika kasutamist oma töös Peahea nõustamise kõrval, pöördunud noorte puhul kelle pere vajab muutuse loomiseks lisatuge.

#### 2.11. Tagasiside kogumise viis:

Tagasisidet ja seireinfot kogutakse elektroonse vormi kaudu isikustamata kujul, sh vestluste arv, osalejate üldtunnused, võrgustikukohtumiste arv, spetsialistide kasutuskogemus ja superviseioonidel ilmnevad rakendusvajadused. Peaasja nõustamissuuna perevestlustel kogutakse teenusesaaja tagasisidet sekkumise kogemuse ja kasulikkuse kohta. Spetsialistide tagasisidet kogutakse koolituste, superviseoonide ja seirevormide kaudu.

### 3. Kavandatud maht

#### 3.1. Seansside koguarv toetusperioodil:

Peaasja nõustamissuuna osutatuna 200 peret × keskmiselt 2 seanssi = **400 seanssi**.

Piirkondades koolitatakse 60 VIPS RL praktikut; piirkondalike vestluste eelduslik rakendusmaht on vähemalt **240 seanssi** (60 väljaõppe saanud spetsialisti x vähemalt 2 peret x vähemalt 2 seanssi) mis toimuvad spetsialistide tavapärase töö osana ega ole eraldi teenusena eelarvestatud.

#### 3.2. Teenusesaajate arv:

Peaasja nõustamissuuna alt osutatuna **200 peret**.

Piirkondades vähemalt **120 peret** kes osalevad sekkumises koolitatud RL VIPS-praktikute kaudu.

### 3.3. Keskmise seansside arv ühe teenusesaaja kohta:

Keskmiselt 2 seanssi pere kohta; vajadusel lisandub kolmas kohtumine või Räägime Lastest tugivõrgustiku kohtumine.

### 3.4. Maht piirkondade kaupa:

**Peaasja nõustamissuuna kaudu** pakutavad Räägime Lastest perevestlused (200 perele) on kättesaadavad nii kohapeal (Tallinnas ja Tartus) kui ka üle Eesti veebivahendusel. Seetõttu ei ole võimalik ette prognoosida teenuse täpset jaotust piirkondade lõikes, kuna teenusele pöördumine sõltub nii perearstide suunamisest kui ka perede omaalgatuslikust pöördumisest ning veebiteenuse kasutamisest üle Eesti.

**Piirkondlik maht** kujuneb eelkõige läbi Räägime Lastest kasutajakoolituste ja nende käigus toimuvate sekkumiste. Projekti raames viiakse läbi 3 kasutajakoolitust, igas koolitusgrupis 20 spetsialisti (kokku ca 60 spetsialisti). Iga koolitusel osaleja viib koolitusperioodil läbi vähemalt 2 Räägime Lastest sekkumist peredega, mis tagab minimaalselt 120 pere kaasamise piirkondades.

Koolitused kavandatakse koostöös maakondlike haridusasutuste tervisedendajatega, kellega on varasem koostöökogemus RL väljaõppekoolituste korraldamisel. Osalejate komplekteerimisel lähtutakse põhimõttest, et kaetus oleks proportsionaalne ning hõlmaks kõiki Eesti piirkondi: Harjumaa (eraldi Tallinn), Hiiumaa, Saaremaa, Läänemaa, Pärnumaa, Järvamaa, Raplamaa, Tartumaa, Jõgevamaa, Võrumaa, Valgamaa, Põlvamaa, Lääne-Virumaa, Ida-Virumaa ja Viljandimaa.

Lisaks koolitustele **toetatakse piirkondlikku rakendamist supervisioonidega**: projekti jooksul viiakse läbi kokku 24 meetodisupervisioonikohtumist.

### 3.5. Sihtrühmani jõudmise ja suunamise kanalid:

Peaasja nõustajate perevestlustele jõutakse perearstide suunamisel, Peaasja nõustamisteenuste kaudu, Peaasi.ee info- ja registreerimiskanalite kaudu ning ise pöördudes. Perearstide suunamise fookus on lapsevanematel, kellel esineb ärevuse, alanenud meeleolu, depressiooni või muu vaimse tervise raskuse sümptomeid ning kelle puhul on ennetava perevestluse abil võimalik toetada vanemlust ja lapse heaolu.

Piirkondades jõutakse peredeni koolituse läbinud RL VIPS-praktikute kaudu, eelkõige haridusasutuste tugispetsialistide tööprotsessides. Suunamise aluseks on lapse või pere raskuse märkamine sh näiteks meeleolu- või ärevussümptomid, käitumis- või suhteprobleemid, koolitoimetuleku raskused, pere kriis või lapsevanema vaimse tervise raskus. Vajadusel saab RL vestluse käigus hinnata, kas pere vajab täiendavat või kõrgema intensiivsusega abi.

## 4. Meeskond ja rakendusvõimekus

<p>4.1. Spetsialistide arv (vähemalt 5):</p> <p>Peaasja nõustamissuunal töötab hetkel 23 RL väljaõppe läbinud nõustajat/spetsialisti, peaasjade töötajaskonnas töötab lisaks 10 väljaõppe saanud spetsialisti.</p> <p>Peaasjade meeskonnas töötab 17 Räägime Lastest koolitaja väljaõppega spetsialisti.</p> <p>Piirkondades kavandatakse lisaks koolitada 60 RL VIPS-praktikut, eelkõige haridusasutuste tugispetsialistide seas.</p>
<p>4.2. Spetsialistide kvalifikatsioon:</p> <p>Peaasja nõustamissuunal viivad Räägime Lastest (RL) perevestlusi läbi nõustajad, kellel on vaimse tervise, sotsiaal- või haridusvaldkonna erialane kõrgharidus või sellele vastav kvalifikatsioon ning kes omavad kogemust laste ja peredega töötamisel. Kõik peaasja nõustajad on läbinud RL kasutajakoolituse ning praktiseerinud metoodikat oma töös.</p> <p>Piirkondades koolitatakse RL VIPS-praktikuteks eelkõige haridusasutuste tugispetsialiste (nt koolipsühholoogid, sotsiaalpedagoogid, eripedagoogid), samuti vajadusel teisi laste ja peredega töötavaid spetsialiste (nt tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonnast), kellel on asjakohane erialane ettevalmistus ning roll laste või pere toetamisel.</p>
<p>4.3. Superviisorite arv ja kvalifikatsioon:</p> <p>Supervisioone viivad läbi kuni 10 aktiivselt tegutsevat Räägime Lastest liitsentseeritud koolitajat, kellel on RL metoodika kasutajakoolituse ja RL koolitaja väljaõppe läbimise kogemus ning praktiline kogemus meetodi rakendamisel ja spetsialistide koolitamisel.</p> <p>RL meetodi-superviisorid läbivad täiendava ettevalmistuse RL supervisioonimudeli alusel, et toetada VIPS-praktikute töö kvaliteeti, rakendustäpsust ja juhtumipõhist refleksiooni. Superviisoritel on sotsiaal-, tervise-, vaimse tervise või haridusvaldkonna erialane ettevalmistus ning pädevus toetada spetsialiste pere toimetuleku, vaimse tervise ja heaolu, lapse heaolu ja edasise abivajaduse märkamisel.</p> <p>Supervisioonide eesmärk on tagada, et RL VIPS-praktikud rakendaksid metoodikat juhendmaterjalide ja logiraamatute alusel, järgiksid eetilisi ja andmekaitse põhimõtteid, oskaksid hoida professionaalseid piire ning suunaksid pere vajadusel sobivale kõrgema taseme abile.</p>
<p>4.4. Supervisiooni sagedus ja korraldus:</p> <p>Supervisioon toimub RL supervisioonimudeli alusel grupisupervisioonina. Supervisiooni sihtrühmad on</p> <p>1) Peaasja nõustajad kes RL perevestlusi pakuvad ning</p>

2) Piirkondades RL koolituse läbinud ja meetodit rakendavad RL-praktikud. Iga osaleja jaoks toimub toetusperioodil vähemalt 2 supervisioonikohtumist 10–15 osalejaga grupis.

Supervisiooni eesmärgid on meetodi rakendustäpsuse hoidmine, keerukate juhtumite mõtestamine, spetsialistide oskuste areng, eetilise ja turvalise rakendamise toetamine ning praktikute toetatuse ja kogukonnatunde suurendamine.

#### 4.5. Riskijuhtimise plaan:

##### **Rakendusriskid:**

##### **Peaasja nõustamissuunda ei jõua piisavalt peresid või vastupidi – nõudlus ületab pakutava mahu.**

Maandamine: tehakse sihitatud teavitus- ja koostööd perearstide seltsi ning esmatasandi tervisekeskuste liiduga. Projekti raames toetatakse ka käimasolevale koostööprojektile, mille käigus arendatakse klienditeekondi esmatasandi tervishoiu, et toetada ärevuse ja meeleoluraskustega lapsevanemate varajast märkamist ning suunamist RL perevestlusele. Suurema nõudluse korral rakendatakse prioriseerimist (nt sihtrühma sobivus) ja vajadusel suunatakse peresid teistele sobivatele teenustele.

##### **Piirkondades ei komplekteeru piisavas mahus koolitusgrupe või osa osalejaid ei lõpeta koolitust.**

Maandamine: gruppide komplekteerimisel tehakse koostööd maakondlike haridusasutuste tervisedendajatega, kellega on varasem edukas kogemus RL koolituste korraldamisel. Osalejate motiveerituse suurendamiseks kavandatakse võimalusel mõõdukas osalustasu ning rõhutatakse koolituse praktilist väärtust igapäevatoos.

##### **RL VIPS-praktikud ei osale piisaval määral supervisioonides.**

Maandamine: kuigi algses metoodikas ei ole supervisioon kohustuslik, käsitletakse seda projekti raames kvaliteedi tagamise võtmeosana. Supervisioonide väärtust rõhutatakse juba koolituse käigus, need seotakse praktilise tööga (juhtumipõhine refleksioon) ning kavandatakse ajaliselt ja formaadilt spetsialistidele sobivalt. Vajadusel kasutatakse ka paindlikke (nt veebipõhiseid) formaate.

##### **Sisust ja metoodikast tulenevad riskid:**

Peamised riskid on:

sekkumise valesti ajastamine (nt äge kriis, kus VIPS ei ole piisav);

vestluse tajumine süüdistava või stigmatiseerivana;

läbiviija liigne probleemikesksus;

lapse või vanema suurem abivajadus, kui VIPS-i raames on võimalik pakkuda; vestluses ilmnev lapse heaolu ohustav olukord.

Riske maandatakse järgmiste meetmetega:

osalemise vabatahtlikkus ja eelinfo andmine sekkumise eesmärgi ja sisu kohta;

mittehinnanguline, koostöine ja tugevustele keskenduv tööviis;

struktureeritud logiraamatute ja juhendmaterjalide kasutamine;

spetsialistide väljaõpe ja regulaarne supervisioon rakendustäpsuse tagamiseks;

selged erialased ja asutusepõhised tegutsemisjuhised.

Peaasja nõustajad hindavad iga pere puhul RL sekkumise sobivust ning suunavad vajadusel inimese või pere kõrgema intensiivsusega vaimse tervise või sotsiaalteenusele. Piirkondades tegutsevad RL VIPS-praktikud oma ametialase rolli ja asutuse juhiste piires ning kaasavad vajadusel koolipsühholoogi, lastekaitse, tervishoiu või muu asjakohase teenuse. Lapse heaolu ohustavate asjaolude ilmnemisel lähtutakse kehtivatest teavitamis- ja koostöökohustustest, sh vajadusel lastekaitse kaasamisest.

4.6. Kinnitus metoodika kasutusõiguse kohta:

RL logiraamatute autoriõigused kuuluvad metoodika loojale prof Tytti Solantausile, MTÜ Peaasjad omab õigust kasutamiseks. Eestis koordineerib RL-i arendamist ja kasutuselevõttu MTÜ Peaasjad koostöös metoodika rahvusvahelise võrgustikuga. Metoodikat kasutavad ainult väljaõppe läbinud spetsialistid ning logiraamatuid ei muudeta autori loata.

**5. Ühe seansi maksumuse ja kulude põhjendus**

5.1. Ühe seansi maksumus (koos seansi formaadiga, kui sama taotlus/VIPS sisaldab erinevaid formaate): Peaasja nõustamissuuna RL perevestluse arvestuslik kogumaksumus pere kohta on 182,6 eurot, mis sisaldab kahte seanssi: I kohtumine 90 minutit ja II kohtumine 60 minutit. Arvestuslik keskmine seansikulu on 91,3 eurot. Edaspidi on seansikulu madalam, ligikaudu 70€, kui esialgne suurem arenduskulu digilahenduse loomiseks on tehtud. Piirkondades toimuvad RL seansid tugispetsialistide töö osana ega ole eraldi tasustatud teenusena eelarvestatud.

5.2. Keskmine kulu ühe teenusesaaja kohta:

Peaasja nõustamissuuna osutatuna 182,6 eurot pere kohta (keskmiselt 2 seanssi \* 91,3 eur).

Piirkondades seansikulu eelarvestub vastavalt väljaõppekoolituse ja supervisioonide maksumusele. RL osutamine kui tegevus eraldi ei eelarvestu kuna see integreeritakse RL VIPS-praktikute töösse.

Seansi maksumiseks 189 eurot pere kohta (keskmiselt 2 seanssi \* 94,5- eur)

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):

Kogumaksumus: 59 200 eur  
I osa maksumus: 36 520 eur  
II osa maksumus: 22 680 eur

**I Peaasja nõustamissuunas toimuvad RL perevestlused.** Maht: 200 peret × keskmiselt 2 seanssi = 400 seanssi. Keskmine kulu ühe pere kohta on 182,6 eurot, kogukulu **36 520 eurot.**

Seansi maksumuse struktuur

kokku €

seansi kohta €

tööjõukulud	18580	46.4*
supervisioon	2120	5.3
koolitus	0	0
koordineerimine	3160	7.9
kommunikatsioon	1760	4.4
platvormikulud/IT	8800*	22.0
üldkulud 7%	2100	4
<b>kogumaksumus</b>	<b>36 520€</b>	<b>91.3€</b>

*\*tööjõukulu kirjeldus*

Tööjõukulu on suurem võrreldes teiste MTÜ Peaasjad nõustamisteenustega, kuna Räägime Lastest sekkumisel on keskmine seansikestus suurem.

*\*platvormikulu/IT kirjeldus*

Platvormikulud sisaldavad endas meie registratuurisüsteemi arendust, mis võimaldab klientidel eraldi Räägime Lastest teenusele registreerida, et teha teenus kättesaadavamaks. Arendus hõlmab muuhulgas teenusele registreerimisvõimaluse loomist, nõustajatepoolset nõustamisaegade haldust ning andmebaasi koos turvalise andmekäsitlusega.

**II Piirkondades viiakse läbi 60 spetsialisti poolt x vähemalt 2 vestlust x vähemalt 2 perega= 240 seanssi**

Piirkondades toimuvad RL vestlused integreeritakse tugispetsialistide ja teiste piirkondlike praktikute töösse ning need on seega eelarvestatud mitte seansipõhise teenuse osutamise vaid koolitusmaksumuse ning supervisioonide maksumuse alusel.

Seansi maksumuse struktuur

	supervisioonid	koolitused	kokku	seansi maksumus
tööjõukulud	5760	7500	1360	55,25
transport	480		480	2
koordin	1440	4800	6240	26
kommunik	960	300	1260	5,25
üldkulu (6,3%)	1440	0	1440	6
<b>kogumaksumus</b>	<b>10080</b>	<b>12600</b>	<b>22680</b>	<b>94,5</b>

*Väljaõppekoolitused:*

3 väljaõppekoolituse ja superviisorite koolituspäeva hind 12 600 eur

supervisioonide maksumus 24 supervisiooni x 420 eur = 10080 eur

Arvestades et piirkondades on vähemalt 240 seanssi, on ühe seansi kulu 94,5 eur

*Supervisioonikulu kirjeldus:*

Supervisioonikulu: mõlema rakendussuuna VIPS-spetsialistidele ning lisaks piirkondades olemasolevatele RL kasutajakoolituse läbinud praktikutele pakutakse supervisiooni RL supervisioonimudeli alusel. Lähenetakse piirkonnapõhiselt ning kavandatakse 24 supervisioonikohtumist. Ühe supervisiooni keskmine maksumus on 420 eurot.

Kaudsed kulud arvestatakse kuni 7% taotletava toetuse üldmahust vastavalt määruse tingimustele.

## 6. Koolitustegevused (vajaduse korral)

### 6.1. Koolituste kirjeldus ja maht (tundides):

1) RL kasutajakoolitused piirkondades

3 RL kasutajakoolitust piirkondlike VIPS-praktikute ettevalmistamiseks.

Ühe kasutajakoolituse maht on 18 tundi auditoorset tööd ning 10 tundi iseseisvat tööd, sh RL vestluste praktiseerimine peredega ja juhtumikirjelduste/refleksiooni koostamine.

RL kasutajakoolitused viib läbi vastava väljaõppega RL koolitaja, RL kasutajakoolituse õppekava alusel.

Ühe väljaõppekoolituse periood on 2,5 - 3 kuud.

2) RL koolitajaväljaõppe ja aktiivse praktikaga koolitajatele korraldatakse väljaõppepäev (7h), mis toetab piirkondlike meetodisupervisioonide läbi viimist.

### 6.2. Koolitatavate spetsialistide arv: 60 piirkondlikku RL VIPS-praktikut.

### 6.3. Koolitatavate superviisorite arv: 10 RL koolitajat, kes saavad täiendava ettevalmistuse RL supervisioonimudeli alusel supervisioonide läbiviimiseks piirkondades ja Peaasja nõustajatele.

### 6.4. Seos kavandatud rakendamisega ja proportsionaalsuse põhjendus: Koolitused on otseselt seotud projekti teise rakendussuunaga: piirkondadesse luuakse RL VIPS-praktikute võrgustik, eelkõige haridusasutuste tugispetsialistide seas, et sihitatud perevestlused jõuaksid peredele lähemale. 3 kasutajakoolitusega valmistatakse ette 60 spetsialisti, kes saavad RL-i siduda oma tavapärasesse töösse ning pakkuda peredele väheintensiivset, struktureeritud ja lapsekeskset tuge pärast raskuse märkamist.

Kuna piirkondades seansse eraldi teenusena ei tasustata, on koolitus ja supervisioon peamine võimekuse kasvatamise kulu. Projekti esimene rakendussuund - Peaasja nõustamissuuna osutatuna 200 perele RL perevestluste pakkumine - loob keskse teenusekanali peredele, kes jõuavad keskusesse perearstide suunamisel, Peaasja teenuste kaudu või ise pöördudes. Supervisioon seob mõlemad suunad ühtseks kvaliteedi- ja rakendustoe süsteemiks.

### 6.5. Koolituskulude kogusumma (eurodes) ja osakaal toetuse eelarvest (%):

12 600 eurot, mille osakaal on 21,2 % projekti kogumaksumusest

## 7. Selgitus, kuidas kavandatav tegevus aitab tervikuna suurendada VIPS-i rakendamise võimekust Eestis (nt spetsialistide ettevalmistus, sekkumise kättesaadavus, rakendamise maht või organisatsiooniline suutlikkus). Kavandatav projekt suurendab RL-i kui väheintensiivse psühholoogilise sekkumise rakendusvõimekust Eestis kahes täiendavas suunas.

Esiteks loob Peaasja nõustamissuunas pakutav RL perevestlus selge teenusekanali peredele, kus lapsevanemal, lapsel või pereliikmel on märgatud ärevuse, alanenud meeleolu, depressiooni või muu vaimse tervise raskuse sümptomeid ning kus struktureeritud perevestlus aitab toetada vanemlust, lapse igapäevaelu ja pere toimetulekut. Perearstide suunamiskanal aitab siduda RL-i esmatasandi tervishoiu ennetava tööga ning tuua lapse heaolu fookusesse ka siis, kui abi otsijaks on vaimse tervise raskusega täiskasvanud lapsevanem.

Teiseks kasvatab piirkondlike RL VIPS-praktikute koolitamine sekkumise kättesaadavust väljaspool Peaasja nõustamissuunda. Haridusasutuste tugispetsialistid ja teised piirkondlikud praktikud saavad kasutada RL-i oma tavapäraseks tööks, kui lapse või pere raskus on märgatud. See vähendab barjääri pere jaoks, sest tugi on lähemal lapse igapäevasele arengukeskkonnale ning võimaldab varasemalt märgata, kaardistada ja leevendada tegureid, mis võivad suurendada ärevuse, depressiooni või muude vaimse tervise raskuste kujunemise riski.

Kolmandaks toetavad supervisioonid, seire, kasutajatugi, kogukonnatugi ja registreerimislahendus kvaliteedi hoidmist, rakendustäpsust, praktikute oskuste arengut ning organisatsioonilist suutlikkust RL-i järjepidevalt kasutada. Projekt loob eeldused, et RL-i saab rakendada nii keskse teenusena Peaasja nõustamissuunas kui ka piirkondliku, spetsialistide töösse integreeritud VIPS-praktikana.

## **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.