

Taotlusvorm

1. Taotleja andmed
1.1. Asutuse/ettevõtte nimetus: MTÜ Pärnu Vabakonna Maja
1.2. Registrikood: 80644119
1.3. Postiaadress: Lai tn 14, 80010 Pärnu, Pärnumaa
1.4. Arvelduskonto (IBAN): EE592200221090431701
1.5. Esindaja nimi ja ametikoht: Agnes Sirg, juhatuse liige
1.6. Kontaktisiku andmed (nimi, e-post, telefon): Agnes Sirg, info@vabakonnamaja.ee, 5545412
1.7. Taotletav toetuse kogusumma (käibemaksuta): 9 548 €
1.8. Projekti elluviimise periood: 15.08.2026 - 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: iFightDepression veebipõhine juhendatud eneseabi ja seda toetav psühhohariduslik grupisekkumine kerge kuni mõõduka depressiooni sümptomitega täiskasvanutele
2.2. Lühikirjeldus (sh metoodiline alus): <p>Sekkumine tugineb iFightDepression programmile - kognitiiv-käitumuslikel põhimõtetel põhinev juhendatud internetipõhine eneseabiprogramm kerge kuni mõõduka depressiooni sümptomitega inimestele. Programmi tuumaks on kuus põhiteemat/moodulit, mis käsitlevad meeleolu ja tegevusaktiivsuse seost, und, tegevuste kavandamist, asjade ärategemist, negatiivsete mõtete märkamist ning nende muutmist.</p> <p>Sekkumise praktiline ülesehitus on kombineeritud: esmalt viiakse läbi individuaalsed eelintervjuud, mille käigus hinnatakse inimese sobivust antud formaati, tema sümptomite raskust, digioskusi, motivatsiooni ja vajadust täiendava abi järele. Sobivuse korral loob juhendaja inimesele iFightDepression programmi kasutaja ning annab esmased juhised tööriista kasutamiseks.</p> <p>Grupitöö käigus läbib osaleja enne igat kohtumist iseseisvalt ühe mooduli või selle osa. Kohtumisel arutatakse läbi iseseisva töö käigus tekkinud tähelepanekud, täpsustatakse ja laiendatakse mooduli sisu, vahetatakse kogemusi ning mõtestatakse, kuidas õpitut igapäevaelus rakendada. Selline grupiarutelu toetab osaleja distsipliini ja järjepidevust veebiprogrammi kasutamisel, vähendab katkestamise riski ning tugevdab toetuskogemust.</p>

<p>Programmi jooksul on vajaduse korral võimalikud individuaalsed lisakohtumised. Varasema kogemuse põhjal ei soovi/vaja seda kõik osalejad, kuid osa inimestest vajab rohkem juhendamist kui üksnes eelintervjuu ja grupikohtumised võimaldavad.</p> <p>Programm lõpeb viimase grupikohtumise raames kokkuvõtte ja isikliku jätkuplaaniga; vajaduse korral suunatakse osaleja edasi sobivale teenusele või lepitakse kokku uuesti osalemine järgmises grupitsükli.</p>
<p>2.3. Sihtrühm:</p> <p>18–64-aastased Pärnu linna ja Pärnumaa elanikud, kellel esineb kerge või mõõduka raskusega depressiooni sümptomeid ning kaasnevaid stressi- või ärevuskaebusi, kuid kelle seisund ei vaja kohest eriarstiabi või statsionaarset ravi.</p>
<p>2.4. Piirkond:</p> <p>Pärnu linn ja Pärnumaa</p>
<p>2.5. Formaat (individuaal, grupi, kombineeritud):</p> <p>Kombineeritud</p>
<p>2.6. Struktuur (seansside arv, ühe seansi kestus minutites, grupisekkumiste korral inimeste arv gruppis):</p> <p>Ühe grupitsükli struktuur:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 1 individuaalne eelintervjuu enne grupi algust (45–60 minutit); – 6 grupiseansi, igaüks 120 minutit; – vajaduspõhine individuaalne lisakohtumine tsükli jooksul; – lõpetamine 6. grupikohtumise raames koos kokkuvõtte ja jätkuplaaniga. <p>Grupi suurus on 8–10 inimest. Toetusperioodil on septembrist detsembrini 2026 paralleelselt pidevalt käimas 2 gruppi. Arvestades kuue mooduliga tsükli pikkust ja vajadust teha enne iga grupi algust eelintervjuud, on võimalik selle perioodi jooksul läbi viia kokku 4 gruppi (2 paralleelset gruppi kahes järjestikus tsükli).</p>
<p>2.7. Vorm (kohapeal, veebis jne):</p> <p>Kohapeal Pärnu Vabakonna Majas ja iFightDepression veebikeskkonnas; vajaduse korral individuaalne veebisuhtlus ja/või kontaktkohtumised kogu protsessi vältel.</p>
<p>2.8. Tõenduspõhisus (viidata uuringutele, rahvusvahelisele kasutusele; lisada viited või allikad):</p> <p>iFightDepression on European Alliance Against Depressioni (EAAD) poolt prof Ulrich Hegerli juhtimisel arendatud juhendatud veebipõhine eneseabiprogramm kerge kuni mõõduka depressiooni sümptomitega inimestele. Programm põhineb kognitiiv-käitumusliku teraapia põhimõtetel ning on välja töötatud olemasoleva teaduskirjanduse, parimate praktikate soovitude ning ekspertide ja kasutajate konsensuse alusel. Tööriist on rahvusvaheliselt kasutusel mitmes Euroopa riigis ning selle efektiivsust on hinnatud randomiseeritud kontrolluuringutes ja pilootuuringutes. Eestis koordineerib iFightDepressioni levikut EAAD liikmena Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut (ERSI). Eestis, sh Pärnus, rakendati programmi EAAD-Best projekti raames aastatel 2021–2024; projekti käigus koolitati juhendajaid programmi kasutama, selle sobivust hindama ning vajadusel inimesi edasi suunama. Kavandatav sekkumine tugineb seega olemasolevale rahvusvahelisel kasutatavale ja Eestis juba rakendatud metoodikale, mille kasutamiseks on taotleja meeskonnas väljaõppinud juhendajad.</p>

Projektis kasutatav hübriidlahendus ei ole eraldiseisev uus metoodika, vaid tõenduspõhise iFightDepression programmi rakendusvorm. Tõenduspõhine tuum on iFightDepression juhendatud veebipõhine eneseabiprogramm; psühhohariduslik grupiformaat toetab selle kasutamist, aitab osalejal programmis püsida, sisu paremini mõista ja õpitut igapäevaelus rakendada. Seetõttu käsitletakse grupiosa olemasoleva tõenduspõhise sekkumise rakendamist tugevdava komponendina, mitte eraldi tõenduspõhise meetodina.

<https://ifightdepression.com/et/eneseabi-ressursid/ifightdepression-eneseabiprogramm>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28420367/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32673233/>

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

Sekkumise rakendamise aluseks on iFightDepression programmi moodulite loogika ja selle kasutamiseks saadud väljaõpe. Programmi läbiviimine toimub ühtse tööraami alusel, mis kirjeldab osaleja teekonda eelintervjuust kuni grupitsükli lõpetamiseni: sobivuse hindamine, programmi kasutuselevõtt, 6 kohtumisest koosnev grupitsükkel, vajaduspõhine individuaalne lisatugi, lõpetamine ja vajadusel edasi suunamine. Iga kohtumise eel läbib osaleja iseseisvalt vastava mooduli ning grupis toetatakse õpitu mõistmist, praktilist rakendamist ja kinnistamist. Ühtne tööraam hõlmab ka riskide hindamist, osalemise ja tagasiside dokumenteerimist ning juhendajate koostöö- ja supervisioonikorraldust.

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

Pärnu Vabakonna Majas on depressiooni ja ärevuse sümptomitega inimestele suunatud tugigruppe korraldatud projektipõhiselt viimased neli aastat kohaliku omavalitsuse vaimse tervise teenuste meetme raames. Vabakonna Majas on alates 2024. aasta sügisest toimunud ligi 20 tugigruppi, mida on läbi viinud vastava ettevalmistuse ja kogemusega juhendajad. Eidi Elisabeth Aidla, Lea Mardik ja Kirsti Talu on tugigruppe juhendanud aastaid; käesoleval ajal viib Kirsti Talu läbi ka NEET-noortele (18+) suunatud tugigruppe.

Varasemas praktikas on iFightDepression Tooli kasutatud ühe tööriistana mitmest: seda on pakutud klientidele individuaalselt, grupiformaadis on kasutatud programmi moodulite töölehti ja tekste ning iFightDepressioni põhimõtteid on integreeritud psühhohariduslikesse kohtumistesse. Senises rakendamises ei ole olnud nõutav, et kõik osalejad läbiksid veebiprogrammi süsteemselt moodul-mooduli järel, kuna osalejate digioskused, ligipääs digivahenditele ja individuaalsed vajadused on olnud erinevad ning grupi rõhuasetusi on kohandatud vastavalt sihtrühmale.

Käesoleva taotluse raames võetakse sama metoodika süsteemsemalt kasutusele nii, et iFightDepression programm moodustab sekkumise põhituuma ning eelintervjuu, grupitsükkel, vajaduspõhine lisatugi, lõpetamine ja tulemuste mõõtmine seotakse programmi kasutamisega ühtseks tervikuks.

<p>2.11. Tagasiside kogumise viis:</p> <p>Enne sekkumise algust ja grupitsükli lõpus kogutakse lühiküsimustike abil andmeid enesetunde, sümptomite ja tajutud toimetuleku kohta (nt WHO-5 ning vajaduse korral PHQ-9/GAD-7). Lisaks kogutakse kirjalikku tagasisidet programmi kasutatavuse, grupitoe kasulikkuse ja juhendaja toe kohta. Jälgitakse osalemise püsिमäära, katkestamisi ja edasi suunamisi. Varasema praktika puhul on tagasiside olnud osaliselt suuline; käesoleva projekti raames muudetakse see süsteemsemaks ja kirjalikult dokumenteerituks.</p>

3. Kavandatud maht
<p>3.1. Seansside koguarv toetusperioodil:</p> <p>24 grupiseansi, kuni 40 eelintervjuud, kuni 40 iFightDepression kasutajakonto avamist ja juhendamist, kuni 40 lõpetavat kokkuvõtet ning vajaduspõhine individuaalne lisatugi.</p>
<p>3.2. Teenusesaajate arv:</p> <p>Kuni 40 osalejat</p>
<p>3.3. Keskmine seansside arv ühe teenusesaaja kohta:</p> <p>1 eelintervjuu + 6 grupiseansi + 1 lõpetav kokkuvõte; lisaks vajaduspõhine individuaalne lisatugi. Keskmiselt 8 kontakti ühe teenusesaaja kohta.</p>
<p>3.4. Maht maakondade kaupa:</p> <p>Pärnumaa 100%</p>
<p>3.5. Sihtrühmani jõudmise ja suunamise kanalid:</p> <p>Teavitamine ja suunamine toimub Pärnu Vabakonna Maja kaudu koostöös kohaliku omavalitsuse spetsialistide, perearstide, tervisekeskuste, partnerorganisatsioonide ja varasema võrgustikuga. Kasutatakse veebikanaleid, sotsiaalmeediat, kohapealseid infostende ning sihitud teavitust Pärnu piirkonnas.</p>

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
Eidi Elisabeth Aidla	Psühhosotsiaalse valdkonna superviisor-coach; kogemusnõustaja https://isiklikareng.ee/minust/	Varasem projektipõhine koostöö; töövõtu-/käsundusleping sõlmitakse rahastuse korral
Lea Mardik	Klassiõpetaja ja eripedagoogi kutse; psühhosotsiaalse valdkonna superviisor-coach https://www.supervisioon.ee/team/lea-mardik	Varasem projektipõhine koostöö; töövõtu-/käsundusleping sõlmitakse rahastuse korral
Kirsti Talu	Magistrikraadid filoloogias ja sotsiaalteadustes; 7. taseme sotsiaalpedagoogi kutse; superviisor-coach https://www.mahena.org/kirsti-talu.html	Käsundusleping sõlmitud 25.08.2025

Kai Kunimägi	NB! ei kaasata juhendajana käesolevasse sekkumisse. Kõrgharidus erialal sotsiaaltöö ja rehabilitatsiooni korraldus.	Varasem projektipõhine koostöö; töövõtu-/käsundusleping sõlmitakse rahastuse korral
Terje Jürivete	NB! ei kaasata juhendajana käesolevasse sekkumisse. Mänguterapeudi baasväljaõpe 717h, Õppe- ja karjäärinõustaja	Valmidus osaleda meeskonnas; töövõtu-/käsundusleping sõlmitakse rahastuse korral

4.2. Spetsialistide kvalifikatsioon:

Sekkumist rakendavad spetsialistid sobivad kavandatud VIPS-i läbiviimiseks, kuna neil on pikaajaline kogemus depressiooni ja ärevuse sümptomitega inimeste toetamisel, psühhosotsiaalse toe pakkumisel, grupiprotsesside juhtimisel ning osalejate individuaalsete vajaduste märkamisel. Eidi Elisabeth Aidla, Lea Mardik ja Kirsti Talu on aastaid viinud läbi sarnase eesmärgi ja sihtrühmaga tugigruppe ning omavad praktilist kogemust nii psühhohariduslike meetodite, struktureeritud arutelude kui toimetulekuoskuste õpetamisega.

Kõik kolm on läbinud 2023. aastal EAAD-Best projekti raames iFightDepression juhendajakoolituse ([link tunnistustele](#)) ning on kasutanud programmi ja selle elemente oma senises töös individuaalsel nõustamisel ja grupiformaatides. Nende pädevus hõlmab osaleja sobivuse hindamist, riskide märkamist, programmi kasutamisel juhendamist, grupis õppimise toetamist ning vajaduse korral inimese edasi suunamist sobivama abi juurde.

Kai Kunimägi ja Terje Jürivete on läbinud iFightDepression juhendajakoolituse ning omavad varasemat koostöökogemust taotleja ja partneritega teiste projektide raames, kuid nad ei ole käesolevas sekkumises kavandatud põhiliste grupijuhendajatena. Nende kaasamine meeskonna koosseisu lähtub taotlusvooru nõudest tagada vähemalt viiest spetsialistist koosnev rakendusvõimekus ning toetab organisatsiooni suutlikkust hoida sekkumise järjepidevust, asendatavust ja koostöövalmidust projekti elluviimisel. Käesolevas taotluses ei kirjeldata nende rolli pikemalt, kuna nad ei ole planeeritud sekkumise vahetud läbiviijad, kuid neil on olemas valmisolek ja taust panustada vajaduse korral projekti toetavatesse tegevustesse.

Spetsialistid töötavad erinevates asutustes ja projektides, sh. osakoormusega ja/või vabakutselisena (momendil vaimse tervise kogukonnateenuste projektipõhises korralduses tavapärane kuid püsiva rahastuse korral valmidus sõlmida pikaajalised lepingud). Käesoleva taotluse hetkeks on aktiivsete läbiviijate ja meeskonnaliikmete nõusolek ja valmidus olemas ning rahastuse korral alustatakse töövõtu- või käsunduslepingute alusel koostööd kokkulepitud mahus.

4.3. Superviisorite arv ja kvalifikatsioon: 3, vastavad kvalifikatsioonile

4.4. Supervisiooni sagedus ja korraldus:

Käesoleva sekkumise läbiviijad Eidi Elisabeth Aidla, Lea Mardik ja Kirsti Talu töötavad käesoleval momendil erinevates vaimse tervise, psühhosotsiaalse toe ja nõustamisega seotud rollides, kus supervisioonis osalemine on töökorralduse tavapärane ja vajalik osa.

<p>Kõigil kolmel on käesoleval ajal olemas regulaarne supervisioon oma teiste töö- ja teenuserollide kaudu ning neil on kvalifikatsioonile vastavad superviisorid. Vajaduse korral on taotleja valmis esitama täpsustavad andmed supervisiooni sageduse, korralduse ja superviisorite kohta.</p>
<p>4.5. Riskijuhtimise plaan:</p> <p>Kõik osalejad läbivad individuaalse eelintervjuu, mille käigus hinnatakse sümptomite raskust, sobivust formaati, motivatsiooni ja valmisolekut iseseisvaks tööks veebiprogrammis, digioskusi ja ligipääsu vajalikele vahenditele ning suitsiidiriski või muu kõrgema intensiivsusega abi vajadust.</p> <p>Sekkumisest jäetakse välja või suunatakse edasi inimesed, kelle seisund eeldab vahetut kliinilist või erakorralist sekkumist. Juhendajad on saanud väljaõppe märkamaks, millal juhendatav vajab täiendavat sekkumist, ning neil on oskus sobivalt edasi suunata.</p> <p>Vajaduse korral kasutatakse individuaalseid lisakohtumisi, kui inimene vajab rohkem tuge programmi läbimiseks, kuid siiski sobib antud VIPS-formaati.</p> <p>Grupitsükli alguses sõlmitakse osalejatega selged kokkulepped osalemise, iseseisva moodulitöö ja etteteatamise kohta. Kui osaleja puudub kohtumiselt ega ole sellest märku andnud, võetakse temaga telefoni teel ühendust, et selgitada välja puudumise põhjus, hinnata vajadust lisatoe järele ning toetada sekkumises püsimist või vajaduse korral sobiva jätkutee leidmist.</p>
<p>4.6. Kinnitus metoodika kasutusõiguse kohta:</p> <p>Taotleja meeskonnas on viis iFightDepression juhendajakoolituse läbinud spetsialisti: Koolitus toimus EAAD-Best projekti raames ning selle kohta on osalemist tõendavad tunnistused/kinnitused siin.</p>

<p>5. Ühe seansi maksumuse ja kulude põhjendus</p>
<p>5.1. Ühe seansi maksumus (koos seansi formaadiga, kui sama taotlus/VIPS sisaldab erinevaid formaate):</p> <p>1 grupiseansi maksumus on 245 eurot, millest 220 eurot moodustab juhendaja töötasu ja 25 eurot ruumide kasutus, väike snäkk ning kohtumispõhine teavitus-/turunduskulu.</p> <p>Lisaks on kogu protsessi vältel arvestatud keskmiselt 75 eurot osaleja kohta individuaalse veebisuhtluse, vajaduspõhise lisakohtumise ja täiendava juhendamise tarbeks.</p>
<p>5.2. Keskmine kulu ühe teenusesaaja kohta:</p> <p>40 osaleja korral on keskmine kulu ühe teenusesaaja kohta ligikaudu 239 eurot.</p>
<p>5.3. Seansi maksumuse struktuur – esitada kulude jaotus, sh tööjõukulud, supervisioon, koolitus, koordineerimine, litsentsi- ja platvormikulud ning kaudsed kulud (kuni 7% taotletava toetuse üldmahust):</p> <p>Eelarve 2 paralleelse grupi pidevaks läbiviimiseks perioodil september–detsember 2026:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 24 grupiseansi x 220 € juhendaja töötasu = 5 280 € – 24 grupiseansi x 25 € ruumid/snäkk/kohtumispõhine teavitus = 600 €

– individuaalne veebisuhtlus, vajaduspõhine lisatugi ja täiendav juhendamine: 40 osalejat x 75 € = 3 000 €
Otsesed kulud kokku = 8 880 €

Määruse kohaselt võivad kaudsed kulud moodustada kuni 7% taotletava toetuse üldmahust. Käesolevas eelarves on kaudseks kuluks arvestatud 668 €, mis katab raamatupidamise, turunduse, üldise aruandluse ja projektihalduse kulud.
Taotletav kogusumma kokku = 9 548 €

6. Koolitustegevused (vajaduse korral)

6.1. Koolituste kirjeldus ja maht (tundides):

Projekt ei sisalda uue iFightDepression juhendajakoolituse läbiviimist, sest aktiivsetel juhendajatel ja meeskonnaliikmetel on vastav väljaõpe juba olemas. Projekti alguses viiakse meeskonnasiseselt läbi metoodikaühtlustus, kus lepatakse kokku grupitsükli täpne töökorraldus, dokumenteerimine, mõõdikute kasutamine ja edasi suunamise põhimõtted.

6.2. Koolitavate spetsialistide arv: 0

6.3. Koolitavate superviisorite arv: 0

6.4. Seos kavandatud rakendamisega ja proportsionaalsuse põhjendus:

Kuna meeskonnas on olemas iFightDepression koolituse läbinud spetsialistid, ei ole eraldi mahukas koolitustegevus selle projekti puhul vajalik. Fookus on olemasoleva pädevuse rakendamisel, töökorralduse standardiseerimisel ja sekkumise mahu suurendamisel Pärnu piirkonnas

6.5. Koolituskulude kogusumma (eurodes) ja osakaal toetuse eelarvest (%): 0

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 VIPS-i rakendamise võimekust Eestis, sest see ühendab olemasoleva tõenduspõhise veebipõhise sekkumise, väljaõppinud juhendajad ja kogukonnapõhise rakenduskoha ühtseks, paremini kirjeldatud ja korratavaks teenusemudeliks. Pärnu Vabakonna Maja toimib madala läve kogukonnakeskkonnana, mis on inimestele lihtsasti ligipääsetav ega mõju stigmatiseerivalt haigla või kliinilise vaimse tervise teenusena. Selline keskkond aitab jõuda inimesteni varem, enne sümptomite süvenemist, ning toetab abi kasutamise normaliseerimist kogukonnas. Rahvusvahelised suunised rõhutavad, et kvaliteetne vaimse tervise abi peab olema kättesaadav, kogukonnapõhine ja inimestele vastuvõetav.

Kavandatud hübriidlahendus võimaldab kasutada tõenduspõhist iFightDepression programmi selleks ette valmistatud spetsialistide juhendamisel ning tugevdab selle mõju psühhoharidusliku grupitoe kaudu. Veebiprogramm annab sekkumisele standardiseeritud ja tõenduspõhise tuuma, grupiformaat aitab hoida järjepidevust, toetab õpitu mõistmist ja rakendamist ning vähendab katkestamise riski. See suurendab sekkumise tegelikku kasutatavust kohalikes oludes.

Tegevus aitab vähendada ka projektipõhisusest tulenevat katkestusriski, sest selle käigus kujundatakse välja selgem ja usaldusväärsem rakendusmudel, millele on võimalik edaspidi kaasata lisarahastust nii kohalikest meetmetest kui ka sponsoritelt ja partneritelt. Tõenduspõhise VIPs-i olemasolu annab kindlama aluse teenuse püsivamaks juurutamiseks ning suurendab usaldusväärsust ka nende rahastajate silmis, kes ei ole vaimse tervise valdkonna spetsialistid. Sel viisil tugevdab organisatsioonilist suutlikkust hoida madala intensiivsusega tõenduspõhine sekkumine püsivamalt kättesaadavana.

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.

4. mai 2026

/allkirjastatud digitaalselt/

Agnes Sirg
Vabatahtlik | Juhatuse liige
+372 554 5412
info@vabakonnamaja.ee

Pärnu Vabakonna Maja MTÜ
Lai 14, Pärnu linn
vabakonnamaja.ee
facebook.com/vabakonnamaja

