

Taotlusvorm

<b>1. Taotleja andmed</b>
Asutuse/ettevõtte nimetus: OÜ Keila Teraapiakeskus
Registrikood:14384240
Postiaadress: Nurmenuku 16 Keila 76603
Arvelduskonto (IBAN): EE932200221068280751
Esindaja nimi ja ametikoht: Kadri Tomera, juhataja
Kontaktisiku andmed (nimi, e-post, telefon): 1. Hanna-Riina Ilves, <a href="mailto:hannariina.ilves@teraapiamaja.ee">hannariina.ilves@teraapiamaja.ee</a> , tel 56811 541 2. Kadri Tomera, <a href="mailto:kadri@teraapiamaja.ee">kadri@teraapiamaja.ee</a> , tel 56 694 618
Taotletav toetuse kogusumma (käibemaksuta): 83376 €
Projekti elluviimise periood: 12.04.2026-31.12.2026

*Kui taotlus sisaldab mitut VIPS-sekkumist, esitatakse allolev info iga sekkumise kohta eraldi (vajaduse korral dupleerides vastavad väljad).*

<b>2. VIPS-i kirjeldus</b>
2.1 Nimetus: Kunstipõhine sekkumine, mis tugineb visuaalkunstiteraapia tehnikatele
2.2 Lühikirjeldus (sh metoodiline alus): Kunstipõhine sekkumine tugineb rahvusvaheliselt tunnustatud loovteraapia praktikatele ja tõenduspõhiste psühhosotsiaalsetele sekkumise mudelitele, olles kooskõlas väheintensiivsete psühholoogiliste sekkumiste (VIPS) põhimõtetega. Vastavalt Tartu Ülikool RAKE uuringule käsitletakse VIPS sekkumistena sihipäraseid ja tõenduspõhiseid tegevusi, mille eesmärk on vaimse tervise toetamine, sümptomite ennetamine ja igapäevase toimetuleku parandamine. Uuring rõhutab astmelise abi mudeli rakendamist, mille kohaselt alustatakse madalama intensiivsusega, kergemini kättesaadavatest sekkumistest ning liigutakse vajadusel edasi intensiivsete teenusteni. Kunstipõhine sekkumine on suunatud kahele omavahel seotud sihtrühmale: noored alates 15. eluaastast, kellel esineb emotsionaalse toimetuleku raskusi, stressi, ärevust või eneseväljenduse piiranguid; koolikeskkonnas töötavad spetsialistid (õpetajad, tugispetsialistid ja teised haridustöötajad), keda koolitatakse VIPS-sekkumiste rakendajateks, et suurendada varajase toe kättesaadavust noortele nende igapäevases keskkonnas. Visuaalkunstiterapeudi juhendatud sekkumine noortele toimib madala lävendi sekkumisena, mis võimaldab varajast märkamist ja toetust enne probleemide süvenemist. Koolitustegevus annab väljaõppes osalevatele spetsialistidele praktilised oskused ja struktuuri VIPS-lähenemise rakendamiseks, toetades seeläbi astmelise abi süsteemi laiemat toimimist.

2.3 Sihtrühm (vanuserühm jne): noored 15 + ning nende võrgustikuliikmed (vanuserühm kuni 64 sh ka koolis töötavad õpetajad ja muu personal, kes puutuvad noortega igapäevaselt kokku)
2.4 Piirkond: Keila linn
2.5 Formaadi (individuaal, grupp, kombineeritud): individuaal ning grupp
2.6 Struktuur (seansside arv, ühe seansi kestus minutites, grupisekkumiste korral inimeste arv gruppis): 3–10 seanssi, kestusega kuni 60 min, individuaalselt ja kuni 90 min gruppis
2.7 Vorm (kohapeal, veebis jne): peamiselt kohapeal, vajaduse ilmnedes on võimalus osaleda veebivahendusel.
<p>2.8 Tõenduspõhisus (viidata uuringutele, rahvusvahelisele kasutusele; lisada viited või allikad): Kasutame järgmisi tõenduspõhiseid metoodilisi lähenemisi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kunstipõhine eneseväljendus ja narratiivne töötlus, mis põhineb <i>Art Therapy</i> põhimõtetel. Visuaalne eneseväljendus toetab noorte emotsioonide mõistmist ja kogemuste turvalist töötlemist.</li> <li>-traumateadlik lähenemine, mis lähtub <i>Trauma-Informed Care</i> raamistikust. Loovharjutused aitavad vähendada ärevust ja suurendada turvatunnet.</li> <li>-Sensomotoorsed ja kehatunnetust toetavad loovtegevused, mis seostuvad Somatic Experiencing põhimõtetega ning toetavad stressi regulatsiooni ja kehatunnetuse teadlikkust. Grupiprotsessil põhinev lähenemine, mille aluseks on <i>Group Psychotherapy</i> tõendatud toimemehhanismid (nt kuuluvustunne, kogemuste jagamine ja normaliseerimine).</li> <li>Kognitiiv-käitumuslike elementide integreerimine, lähtudes <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> põhimõtetest, kus visuaalse töö kaudu uuritakse mõtteid, uskumusi ja emotsionaalseid reaktsioone.</li> </ul> <p><u>Sekkumise oodatav mõju on mitmetasandiline:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- noorte emotsionaalse eneseregulatsiooni, eneseväljenduse ja sotsiaalsete oskuste paranemine;</li> <li>- vaimse tervise probleemide varasem märkamine ja ennetamine;</li> <li>- koolikeskkonna spetsialistide pädevuse kasv VIPS-sekkumiste rakendamisel;</li> <li>- vaimse tervise toe parem kättesaadavus noortele nende igapäevases keskkonnas. Kooskõlas VIPS käsitlesega aitab selline lähenemine vähendada vajadust kõrgema intensiivsusega teenuste järele ning tugevdab vaimse tervise toe süsteemi tervikuna. Kooskõlas VIPS käsitlesega aitab selline lähenemine vähendada vajadust kõrgema intensiivsusega teenuste järele ning tugevdab vaimse tervise toe süsteemi tervikuna.</li> </ul>
<p>2.9 Kinnitus sekkumise juhendi olemasolu kohta (lisada näidis või kirjeldus):</p> <p><u>Visuaalkunstiteraapia teoreetiline lähenemine toetub peamiselt kolmele suunale:</u></p> <p>pühhoanalüütiline; kognitiiv-käitumuslik ning humanistlik. Sekkumise läbiviija toetub oma töös humanilikele ja arengulisele ning lahenduskesksele kunstiteraapia lähenemisele. Viited: <i>Judit Aron Rubin (1987). Approaches to Art Therapy.</i></p>
<p>2.10 Varasem rakendamine (rakendamise kirjeldus, maht ja kestus):</p> <p>Katrin Saliste on läbinud Visuaalkunstiteraapia magistriõpingud (Terviseteadused, Kunstiteraapiad, Tallinna Ülikool) ja on igapäevases töös praktik. On läbi viinud grupi-tegevusi varasemalt noorsootöö raames noortele 7-26 eluaastat (laagrid, projektid). Samuti on toimunud: kunstipõhine diaaditöö (vanem- laps grupid); visuaalkunstiteraapia grupid vanusevahemikus 7- 18 eluaastat (väikegrupid erivajadustega lastele, noortegrupid). Grupid on läbi</p>

viidud visuaalkunsti teraapilisest sekkumisest lähtuvalt, kasutades erinevaid kunsti-põhiseid meetodeid ja tehnikaid. Grupid on komplekteeritud lähutudes kindlast eesmärgist, sihtgrupi vajadusest ning grupis osalejate arengutasemest. Teemadeks on olnud sotsiaalsed oskused, suhtlemisoskused, eneseregulatsioon ja tunnetega (sh ärevus) toimetulek, kognitiivsete protsesside toetamine.
2.11 Tagasiside kogumise viis: kogutakse osalejatelt ja VIPS spetsialistidelt süsteemset tagasisidet spetsiaalselt käesoleva projekti jaoks väljatöötatud küsimustiku abil. Küsimustik võimaldab hinnata sekkumiste sobivust, mõju ning koostöö toimivust, toetades seeläbi teenuse kvaliteedi pidevat parendamist ja projekti eesmärkide saavutamist.
<b>2. VIPS-i kirjeldus</b>
2.1 Nimetus: Psühholoogiline abi
2.2 Lühikirjeldus (sh metoodiline alus): Noorte vaimse tervise varajane märkamine ja pere süsteemne toetamine. Eesmärk on tõsta esmatasandi spetsialistide pädevust, et märgata vaimse tervise ohumärke. Koolitus tugineb rahvusvaheliselt tunnustatud peresüsteemsetele teooriatele <i>Structural Family Therapy (Minuchin)</i> ja <i>Family System Theory (Bowen)</i> , mis käsitlevad noore arengut ja vaimset tervist süsteemses, mitte üksikisiku keskses raamistikus. Koolitus on kohandatud esmatasandi spetsialistide rollile, vältides terapeutilise sekkumise ülekandmist väljapoole pädevuspiire.
2.3 Sihtrühm (vanuserühm jne): noored ning nende võrgustikuliikmed (vanuserühm 15-64)
2.4 Piirkond: Keila linn
2.5 Formaati (individuaal, grupp, kombineeritud): individuaal ning grupp
2.6 Struktuur (seansside arv, ühe seansi kestus minutites, grupisekkumiste korral inimeste arv grupis): 3–10 seanssi, kestusega kuni 60 min, individuaalselt ja kuni 90 min grupis.
2.7 Vorm (kohapeal, veebis jne): peamiselt kohapeal, vajaduse ilmnedes on võimalus osaleda veebivahendusel.
2.8 Tõenduspõhisus (viidata uuringutele, rahvusvahelisele kasutusele; lisada viited või allikad): Peresüsteemne lähenemine on tihedalt seotud peresiseste suhete, rollide, piiride ja kommunikatsioonimustritega ( <i>Cox &amp; Paley, 1997</i> ) Käsitlus on kooskõlas kaasaegse arengupsühholoogiaga ( <i>Bronfenbrenner, </i> ) Viited: A. 2019 <i>Effectiveness of Structural–Strategic Family Therapy in the Treatment of Adolescents with Mental Health Problems and Their Families</i> , ja selles artiklis esitatud viited [19,28,29,30,31,32,33,34,35,36]. B. <a href="https://aifs.gov.au/resources/short-articles/parenting-peer-relationships-and-mental-health-middle-years">https://aifs.gov.au/resources/short-articles/parenting-peer-relationships-and-mental-health-middle-years</a> C. Viited artikli <i>Thriving in the 21st century: the new science of early childhood</i> all D. <i>Parenting and Child Development: A Relational Health Perspective</i>
2.9 Kinnitus sekkumise juhendi olemasolu kohta (lisada näidis või kirjeldus): VIPS spetsialistid saavad teismelistega töötamisel kasutada praktilisi, kaasamisele ja peresuhete parandamisele keskenduvaid pereteraapia tehnikaid, keskendudes usalduse loomisele, suhtluse parandamisele ja autonoomia edendamisele. Peamised strateegiad hõlmavad vanusele

sobivate ja haaravate tööriistade, näiteks küsimuskaartide, kasutamist, eraldi sessioonide läbiviimist perekonnas esinevate probleemide käivitajate kaardistamiseks, rollimängude kasutamist suhete parandamiseks ning oskuste arendamiseks, kuid ka käitumuslike lepingute rakendamist.

Mittepereterapeutide peamised tehnikad:

- Kaasamisvahendid (küsimuskaardid): Kasutatakse dialoogi ergutamiseks ja vastupanu vähendamiseks, näiteks kaarte küsimustega „minuvanuse juures on kõige raskem...“.
- Rollimängu stsenaariumid: Harjutatakse vanemate ja teismeliste vahelisi keerulisi vestlusi, näiteks piiride seadmist või läbirääkimisi, et arendada suhtlemisoskusi.
- Slamrühma nõustamine: töötamine perekonna alamrühmadega (nt ainult teismeline või üks vanem ja teismeline, ainult vanemad, ainult pere lapsed), et lahendada suhteid ilma täieliku pereseansi pingeteta.
- Strateegia „Pole millestki rääkida“: kui teismeline on vastumeelne, võiks teha teismelisele sobivaid tegevusi nagu „väljas hängida“ või veeta koos aega, et luua usaldus, selle asemel, et vestlusele sundida.
- Psühhoaridus: Harida peresid selles, kuidas stress vallandab võitle-või-põgene reaktsioonid, aidates neil mõista konflikti tsükleid, mitte ainult teismelist süüdistada.
- Erinevad loovad harjutused nagu „Paberkoti lugu“: Kasutatakse loomingulisi, sümboolseid või tavapärasest erinevaid tegevusi, et julgustada teismelisi oma mõtteid ja emotsioone pingevalt uurima, et ennast tundma õppida.
- Suhtemustrite uurimine:: analüüsitakse ja registreeritakse konkreetseid konflikti juhtumeid, tuvastades suhtluse järjestuse (nt "kui mina teen X, siis sina teed Y", mina tunne, sina tunned, mina mõtlen, sina mõtled), et aidata peredel oma mustreid näha ja aidata neil ebaefektiivseid mustreid muuta.

Haarava kaasamise lähenemisviisid:

- Säilitada neutraalsus: On vaja olla neutraalne ja veenduda, et teismeline tunneb, et terapeut ei ole lihtsalt tema vanemate käepikendus.
  - Tasakaalustada iseseisvust ja tuge: austatakse nooruki iseseisvusvajadust, edendades samal ajal turvalist ja struktureeritud suhtluskeskkonda.
  - Tugevustele keskendumine: on vaja nihutada fookus probleemidelt, nende lahendamiselt positiivse käitumise ja peredünaamikas olemasolevate tugevuste äratundmisele.
- Sümptomaatilise tsükli tehnika kasutamine.

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

Anne-Ly Lutter on läbi viinud koolitusi ja supervisiooni esmatasandi spetsialistidele (õpetajad, noorsootöötajad, tugispetsialistid), keskendudes varasele märkamisele, toetavale suhtlemisele ja peresüsteemse vaate rakendamisele praktikas. Varasemad koolitused on olnud teemadel: “Peresüsteemsete mustrite märkamine, esmased toetavad sekkumised, suhtlemisoskused, kuidas mõista teismelist ja rääkida temaga”. Supervisioonis on varasemalt käsitletud peresüsteemseid dünaamikaid ja keerulisi suhtlusolukordi, samuti esmatasandi spetsialisti rolli ja piire. Supervisioonid on olnud praktilised, sisaldades juhtumianalüüsi, rollimänge ja grupiarutelusid. Kasutatud on refleksiivseid ja kogemuslikke meetodeid, mis toetavad sügavat õppimist ja praktiliste oskuste arengut.

Ene Vinter-van Vierssen on läbi viinud individuaalseid ja rühma supervisioone erinevate erialadega spetsialistidele, käesoleval ajal superviseerib Tallinna Haridusameti allasutuste töötajaid lasteaedadest ja koolidest. Ene koolitanud pikka aega kogemusnõustajaid vastavalt riik-

likule õppekavale. Koolitustel on käsitletud psühholoogilist abi mittepsühholoogi poolt, nõustamise põhimõtted, aluseid, tehnikad, eetikat, rühmanõustamine ja individuaalne nõustamine, süsteemne vaade nõustamise probleemile jne. Ene on olnud koolitatavatele nii praktika juhendaja kui ka superviisor. Ene on superviseeritav pereterapeut ja töötab ka teismeliste peredega, ning rakendab töös pereteraapia põhimõtteid.

2.11 Tagasiside kogumise viis: kogutakse osalejatelt ja VIPS spetsialistidelt süsteemset tagasisidet spetsiaalselt käesoleva projekti jaoks väljatöötatud küsimustiku abil. Küsimustik võimaldab hinnata sekkumiste sobivust, mõju ning koostöö toimivust, toetades seeläbi teenuse kvaliteedi pidevat parandamist ja projekti eesmärkide saavutamist.

### 3. Kavandatud maht

3.1 Seansside koguarv toetusperioodil: 1080 seanssi

3.2 Teenusesaajate arv: 54 (igal VIPS-l keskmiselt 6 klienti)

3.3 Keskmise seansside arv ühe teenusesaaja kohta: 20seanssi (aug-dets 2026)

3.4 Maht maakondade kaupa: Keila linn, Harjumaa

3.5 Sihtrühmani jõudmise ja suunamise kanalid: VIPS-programmi sihtrühmani jõudmine on üles ehitatud tervikliku ja koostööl põhineva lähenemisena. Toimub konstruktiivne arutelu võrgustikuliikmetega, kes puutuvad igapäevaselt kokku noorte ja peredega ning kelle kaudu liigub info usaldusväärselt ja sihipäraselt. Kaasame kohaliku omavalitsuse tasandil tegutsevaid laste heaolu spetsialiste, kes tunnevad kogukonna vajadusi ning saavad suunata VIPS-programmi neid noori ja peresid, kes enim tuge vajavad. Olulisteks partneriteks on haridusasutused, kus tugispetsialistid, õpetajad, kooli juhtkond märkavad abivajavaid peresid. Haridusasutused on võtmetähtsusega varajase märkamise ja ennetuse seisukohalt. Koostöös Noortekeskuse meeskonnaga jõuame noorteni nende loomulikus keskkonnas. Noorsootöötajad loovad usaldusliku kontakti ning saavad noori motiveerida programmis osalema. Samuti on Keila Sotsiaalkeskuse töötajad (tugiisikud) igapäevases suhtluses haavata-vama sihtrühmaga, mille käigus toimub mitmetasandiline varajane märkamine. Sihtrühmani jõudmist toetavad asutuste sotsiaalmeediakanalid, mille kaudu tõstame teadlikkust, jagame infot ja jõuame nende noorte ja peredeni, kes ei ole institutsioonide kaudu otseselt seotud. Oluline info levik toimub kogukonnas sees, pereliikmete ja koostööpartnerite soovitude kaudu.

### 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
<b>Hanna-Riina Ilves</b>	Eripedagoogika (bakalaureus) Leinanõustaja (Moreno Keskus)	Käsundlepingu kuupäev kajastub digikonteineris.
<b>Janne Sirel</b>	Eripedagoogika (bakalaureus) Hariduse juhtimine (magister)	Käsundlepingu kuupäev kajastub digikonteineris.

<b>Moonika Tsilk</b>	Sotsiaalpedagoog Noorsootöö (bakalaureuse kraad) omandamisel	Käsundlepingu kuupäev kajastub digikonteineris.
<b>Kaia Kotljarov</b>	Koolieelse lasteasutuse pedagoog (bakalaureus)	Käsundlepingu kuupäev kajastub digikonteineris.
<b>Kärt Kõluvere</b>	Sotsiaalpedagoog Sotsiaalpedagoogika (bakalaureuse kraad)	Käsundlepingu kuupäev kajastub digikonteineris.
<b>Kristiina Vähk</b>	Noorsootöö (rakendus kõrgharidus) Sotsiaalne Disain (magister)	Käsundlepingu kuupäev kajastub digikonteineris.
<b>Anneli Peet</b>	Sotsiaalpedagoog Sotsiaaltöö (bakalaureus omandamisel) Kogemusnõustaja (Loov Ruum Koolitused OÜ)	Käsundlepingu kuupäev kajastub digikonteineris.
<b>Helje Eha</b>	Keskkonnakaitse (loodusteaduste bakalaureus)	Käsundlepingu kuupäev kajastub digikonteineris.
<b>Kai-Riin Tomera</b>	Füsioterapeut (bakalaureus)	Käsundlepingu kuupäev kajastub digikonteineris.

#### 4.2 Spetsialistide kvalifikatsioon:

1. Hanna-Riina Ilves - haridusteaduste bakalaureus, leinanõustamise väljaõppeprogramm “Surmale Avatud elu” raames omandanud leinanõustaja pädevuse.

Rehabilitatsioonimeeskonna liige alates juuni 2018. a, Laste ja Noorte Kriisiprogrammi leinanõustaja alates jaanuar 2025. a.

2. Janne Sirel - haridusteaduste bakalaureus, sotsiaalteaduste magister; eripedagoog Keila Koolis

3. Moonika Tsilk - (noorsootöö kutse) omandamisel Noorsootöö (bakalaureuse kraad)

4. Anneli Peet - sotsiaalpedagoog Keila Koolis

5. Kärt Kõluvere - sotsiaalpedagoog Keila Koolis, klassijuhataja

6. Kaia Kotljarov - Keila Kool tugikeskuse juht

7. Kristiina Vähk - noorsootöö rakenduskõrgharidus, sotsiaalse disaini magister; Keila Noortekeskus juhataja

8. Kai-Riin Tomera - Füsioteraapia kutse (bakalaureus) omandatud Soomes Satakunta Rakenduskõrghariduskoolis, Eestis väljastanud Eesti Füsioterapeutide Liit kutsetunnistuse (nr: 218986) tase 7 (bakalaureus) omandatud Soomes Satakunta Rakenduskõrghariduskoolis, Eestis väljastanud Eesti Füsioterapeutide Liit kutsetunnistuse (nr: 218986) tase 7.

9. Helje Eha- loodusteaduste bakalaureus, erivajadusega laste tugiteenuste koordinaator Keila Sotsiaalkeskuses

#### 4.3 Superviisorite arv ja kvalifikatsioon:

1. Anne-Ly Lutter - “Psühhodraama rakendaja, superviisor ja Coach” 705 ak CP (*Certified Practitioner in Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy*) väljaõpe. (Moreno keskus)

2. Ene Vinter-van Vierssen Superviisor ja coach, alates 2014.a., superviisori ja coachi väljaõpe (350 kontaktundi, praktika 45 tundi, supervisioon 35 tundi, teesid ja kollokvium 30 tundi) Eesti Moreno Keskus MTÜ CP tasemega (*Certified Practitioner in Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy*) spetsialistidele, mis vastab Eesti (ESCÜ) ja rahvusvahelisele (ANSE) erialaühingute standarditele.

3. Ena Soodla - Superviisor-psühhoterapeut, 2521 ak t (Moreno Keskus MTÜ õppekava

<p>Psühhodraama lavastaja CP, mis vastab <i>Nordic-Baltic Board of Examiners</i> nõuetele ja omab kvalifikatsiooni )</p> <p>4. Mart Varjun - Superviisor-psühhoterapeut, 2521 ak t (Moreno Keskus MTÜ õppekava Psühhodraama lavastaja CP, mis vastab <i>Nordic-Baltic Board of Examiners</i> nõuetele ja omab kvalifikatsiooni )</p>
<p>4.4 Supervisiooni sagedus ja korraldus:</p> <p>Supervisioon on planeeritud järgmiselt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- iga VIPS spetsialist 1-2x kuus</li> <li>- nelja kuu jooksul (sept-dets 2026)</li> <li>- kestusega maksimaalselt 1,5h</li> <li>- kohtumised silmast silma või <i>veebi</i> teel</li> </ul>
<p>4.5 Riskijuhtimise plaan:</p> <p>Riskijuhtimise plaani eesmärk on tagada projekti käigus klientide turvalisus, teenuse kvaliteet ning VIPS spetsialistide pädev ja eetiline tegutsemine. Riskide teadlik juhtimine toetab projekti põhieesmärki, meeleolulanguse ja ärevuse varajaseks märkamiseks ja leevendamiseks ja seda kogukondlikkus koostöös.</p> <p><b>1.Riskide kirjeldus ja maandamismeetmed:</b></p> <p>- <u>Kliendi vaimse seisundi halvenemine</u>: vähese intensiivsusega sekkumine ei pruugi olla piisav keerukamate juhtumite korral.</p> <p><u>Riskijuhtimise plaan</u>: kliendi eelhindamine ja sobivuse määratlemine; selged kaasamise ja välistamise kriteeriumid; regulaarne seisundi jälgimine sekkumise jooksul; vajaduse ilmnedes kliendi suunamine meeskonnas väljatöötatud juhendi järgi kolmanda ja neljanda astme teenustele (tervishoiuteenused, kombineeritud ravi, psühhiaatriline ravi).</p> <p><u>VIPS spetsialistide ebapiisav ettevalmistus</u>: spetsialist ei tunne end praktikas piisavalt kindlalt.</p> <p><u>Riskijuhtimise plaan</u>: praktilised, juhtumipõhised koolitused; juhendmaterjalide ja tööprotokollide olemasolu; regulaarne supervisioon; võimalus jooksvalt konsulteerida kogenud spetsialistidega.</p> <p><u>Rollipiiride ebaselgus</u>: VIPS spetsialist võib ületada oma pädevuse piire.</p> <p><u>Riskijuhtimise plaan</u>: selgelt sõnastatud rollid ja vastutus; eetika ja piiride käsitlemine koolitustel; supervisioonis juhtumite analüüs; vajadusel kliendi suunamine edasi teistele teenustele VIPS väliselt.</p> <p><u>Koostöö tõrked spetsialistide vahel</u>: Infovahetuse ja vastutuse ebaselgus võib takistada sekkumiste tõhusust.</p> <p><u>Riskijuhtimise plaan</u>: projekti alguses sõlmitud koostöökokkulepped; rollide ja vastutuse selge jaotus; regulaarsed koostöökohtumised; määratud kontaktisikud projektimeeskonnas.</p> <p><u>Konfidentsiaalsuse rikkumine</u>: tundliku info ebakorrektna käsitlemine.</p> <p><u>Riskijuhtimise plaan</u>: andmekaitse ja konfidentsiaalsuse juhised; spetsialistide teadlikkuse tõstmine läbi koolituste; turvalised andmete säilitamise lahendused; minimaalsuse printsiibi rakendamine info kogumisel. VIPS spetsialistid kasutavad keskkonda nimega <a href="https://reha.ee">reha.ee</a>, mis on pilvepõhine turvaline tarkvara. Täpsem info siit: <a href="#">Avaleht   Tarkvara rehabilitatsiooniasutusele - reha.ee</a></p> <p><u>Kliendi madal osalus või teenuse katkestamine</u>: klientide seisundist lähtuvalt võib väheneda tahteaktiivsus ja motivatsioon teenuse saamisel</p> <p><u>Riskijuhtimise plaan</u>: paindlik teenuse korraldus; turvalise ja toetava keskkonna loomine;</p>

regulaarne kontakt kliendiga; motiveerivate ja loovate meetodite kasutamine; võimaluse veebiteel osalemine.

VIPS spetsialistide läbipõlemine: emotsionaalselt intensiivne töö võib mõjutada spetsialisti toimetulekut.

Riski juhtimise plaan: töömahu piiramine (kuni 10 klienti spetsialisti kohta); regulaarne supervisioon; enesehoiu teemade käsitlemine koolitustel; meeskonnasisene tugi.

Metoodika sobimatus sihtrühmale: valitud meetodid ei pruugi kõigile klientidele sobida.

Riski juhtimise plaan: individuaalne lähenemine; metoodikate paindlik kohandamine; alternatiivsete sekkumiste kasutamine; kliendi tagasiside kogumine ja arvestamine.

Projekti juhtimise ja koordineerimisega seonduvad riskid: Projekti tegevuste ja ressursside ebahütlane juhtimine võib mõjutada tegevuste kvaliteeti ja tähtaegadest kinnipidamist.

Riski juhtimise plaan: projekti kaasatakse kaks koordineerijat, üks vastutab eelarve ja finantssidega seonduvate teemade eest, teine koordineerib sisulisi tegevusi (koolitused, supervisioon, nõustamised). Rollid ja vastutus on selgelt jaotatud. Regulaarne infovahetus ja koosolekud tagavad tegevuste sujuva elluviimise.

Alaealistega töötamisega seotud riskid: alaealiste kaasamisel võib tekkida õiguslikke ja eetilisi riske seoses nõusoleku puudumisega.

Riski juhtimise plaan: alaealiste klientide puhul kasutatakse kirjalikku nõusolekuvormi seaduslikult esindajalt. Enne teenuse osutamist veendutakse nõusoleku olemasolus, järgitakse keh-tivaid andmekaitse ja eetika põhimõtteid, spetsialistid on teadlikud alaealistega töötamise eripäradest. Projekti raames rakendatakse selget kriisijuhtimise põhimõtet: VIPS spetsialist ei lahenda kriitilisi olukordi iseseisvalt, vaid kaasab koheselt vastava taseme spetsialisti.

Kasutusel on: suunamisprotokoll kriisiteenustele, kontaktvõrgustik (psühholoogid, psühhiaatrid, kriisitelefoniid), vajadusel hädaolukorras hädaabi kaasamine.

Järevalve ja kvaliteedi tagamine: regulaarne supervisioon kogu rakendusperioodi jooksul; vahehindamine projekti kestel; lõpphindamine projekti lõpus; klientide ja spetsialistide tagasi-side analüüs. Riskijuhtimine on pidev protsess, seetõttu vaadatakse riskid regulaarselt üle meeskonna kohtumistel. Vajadusel tehakse muudatusi töökorralduses ning kogutakse andmeid koostöö toimivuse kohta. Riskiplaan toetab projekti üldeesmärki, tagades turvalise ja toimiva keskkonna vaimse tervise probleemide varajaseks märkamiseks ning nende toetamiseks. Samuti aitab riskide teadlik juhtimine hinnata ja arendada asutustevahelist koostöövõimekust, mis toetab projekti toimivust.

#### 4.6 Kinnitus metoodika kasutusõiguse kohta:

Väljaõpet viivad läbi pädevad spetsialistid ning tagatakse, et kõik metoodikad on kasutusel kooskõlas nende rakendamise heade tavade ja professionaalsete standarditega. VIPS-i osutavad vastava kvalifikatsiooni ja ettevalmistusega spetsialistid. Rakendatavad meetodid tuginevad rahvusvaheliselt tunnustatud tõenduspõhiste lähenemisele ning on kooskõlas kaasaegsete vaimse tervise sekkumiste põhimõtetega, toetades turvalist, eetilist ja eesmärgipärast praktikat.

## 5. Ühe seansi maksumuse ja kulude põhjendus

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

- Seansi kogukulumaksumus 77.2€/1h



- seanss toimub reeglina silmast silma kohtumisena või vajadusel veebi teel
- Seanss sisaldab (kulu)
- otsest kohtumist
- ruumi kasutust
- töövahendeid
- dokumenteerimine [reha.ee](http://reha.ee) keskkonnas
- VIPS spetsialisti kui käsundlepingu alusel töötava inimese töötasu ja palgamaksusid.

5.2 Keskmise kulu ühe teenusesaaja kohta: **1544 € (kogukulu)**

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

Kuluartikkel	€ / tund	%	Klientide arv	Tunde kliendi kohta	KOKKU €
Tööjõukulu	53.2	68.91%	54	20	57,456
sh palgakulu	40	51.81%	54	20	43,200
Supervisioon	7	9.07%	54	20	7,560
Koolitus	5	6.48%	54	20	5,400
Koordineerimine	6	7.77%	54	20	6,480
Litsentsid ja platvormid	2	2.59%	54	20	2,160
Kaudsed kulud	4	5.18%	54	20	4,320
<b>KOKKU</b>	<b>77.2</b>	<b>100.00%</b>	<b>54</b>	<b>20</b>	<b>83,376</b>

VIPS spetsialisti nõustamisteenuse ühe tunni maksumus sisaldab otsese tööjõukulud kõrval ka teenuse kvaliteedi tagamiseks vajalikke kulusid, sh regulaarset supervisiooni, erialast täiendkoolitust, teenuse koordineerimist ning metoodika rakendamiseks vajalikke litsentsi- ja platvormikulud. Kaudsed kulud katavad organisatsiooni üldhalduskulud, sealhulgas ruumid, IT toe ja juhtimise. Kulude arvestus põhineb teenuse osutamise kulumudelil ja arvestab otseseid ja kaudseid kulusid, kui nõustamisseansi kogukulu on 77,20 €/1h:

**TÖÖJÕUKULUD 68,91% kogukulust**

- tööjõukulud tööandja maksudega u 40 €, mis sisaldab otsest nõustamist (60 min)
- ettevalmistus ja dokumenteerimine [reha.ee](http://reha.ee) keskkonnas

**SUPERVISIOON 9,07% kogukulust**

- regulaarne supervisioon 1-2 x kuus

**KOOLITUS 6,48% kogukulust**

- arvestatud koolituse kogukulu töömahu peale

**KOORDINEERIMINE ja ADMINISTREERIMINE 7,77% kogukulust**

- suhtlus spetsialistide ja klientidega, digilahendused, töövahendid, aegade kokkuleppimine

**LITSENTSI- ja PLATVORMIKULUD 2,59% kogukulust**

- metoodika, digilahendused, töövahendid

**KAUDSED KULUD 5,18% kogukulust**

- ruumid, IT, juhtimine, raamatupidamine (vahendite ostud ja töötasu arvestamine keskkonnas MERIT keskkonnas)

**6. Koolitustegevused (vajaduse korral)****6.1 Koolituste kirjeldus ja maht (tundides):**

Peresüsteemne lähenemine noorte vaimse tervise toetamisel. Koolitus 2.5h kuni 10 inimest. Peresüsteemsete teooriate kasutamine koolituses on kohandatud esmatasandi spetsialistide rollile: aitab mõista noore käitumise konteksti, parandab tööd lapsevanemaga, toetab õigeaegset suunamist erialaspetsialistide juurde. Koolitusprogramm on integreeritud supervisiooniga, et tagada õpitu rakendamine ja pikaajalisem mõju.

Kasutatav viie etapiline mudel: märkamine -> mõtestamine -> kaasamine -> tegutsemine või suunamine -> reflekteerimine on integreeritud praktiline raamistik, mis on välja töötatud erinevate lähenemiste sünteesina. Mudeli eesmärk on tõlkida teoreetilised põhimõtted selgeks ja rakendatavaks tegevusjuhiseks esmatasandi spetsialistidele. Tegemist on töövahendiga, mis toetab varajast märkamist, süsteemset mõistmist ja koostööd. Sarnaseid sammu põhiseid raamistikke kasutatakse rahvusvaheliselt esmatasandi vaimse tervise toetamisel. Spetsialist tuvastab muutuse noore käitumises, emotsioonides ja sotsiaalses toimimises, pöörab tähelepanu mustritele (nt korduvad konfliktid, eemaldumine). Lisaks hinnatakse suhteid vanematega. Seejärel loob esmase hüpoteesi millised peresüsteemi tegurid võivad olla seotud noore käitumisega ja kas esineb triangulatsiooni, piiride hägusust või jäikust (tegemist ei ole diagnoosimisega vaid tööalase reflektatsiooniga). Seejärel spetsialist alustab toetavat vestlust noorega, kaasab lapsevanemaid, kasutab struktureeritud suhtlemisvõtteid (nt avatud küsimused, peegeldamine jne). Eesmärk on koostöö kujundamine. Seejärel spetsialist rakendab esmaseid toetavaid võtteid (nt regulaarne kontakt, turvaline suhe).

Edasisuunamise kriteeriumid on: sümptomite püsimine või süvenemine, riskikäitumine, pere toimetuleku raskused. Mudeli kasutamisel järgitakse järgmisi põhimõtteid: rõhk on varajasel märkamisel, mitte ravil, perega tehakse koostööd, mitte ei otsita süüdlast, peresüsteemi suhete parandamisele suunamine. Tegemist on tsüklilise mudeliga, kus iga juhtum toetab spetsialisti pädevuse arengut ja parandab järgnevat märkamist ja sekkumist. Spetsialist tegutseb oma pädevuse piires. Mudel on koolituse aluseks ja kasutatakse supervisioonis juhtumite analüüsimiseks ning toetab koostööd spetsialistide vahel. Koolitus võimaldab esmatasandi spetsialistidel rakendada süsteemset lähenemist noorte vaimse tervise toetamisel oma igapäevatöös. Koolitust arendatakse järjepidevalt tuginedes osalejate tagasisidele, supervisioonis ilmnenu vajadustele, teaduskirjanduse uuendusele.

Visuaalkunstilise sekkumise VIPS spetsialisti grupp. Grupis 8-10 inimest, kestvus 2.5h.

Osalejad omandavad praktilisi töövõtteid, mis aitavad küsida loovtöö kohta eesmärgipäraselt, et paremini mõista kliendi vajadusi ja tundeid. Kunstipõhine sekkumine pakub tuge olukordades, kus inimene ei saa või ei suuda end sõnaliselt väljendada, toetades mitteverbaalset suhtlust. Programmi käigus saavad osalejad arusaama, kuidas kunstipõhised harjutused toimivad; teadmised nende rakendamisest oma töös; oskuse märgata olulisi nüansse loovtöö protsessis; julguse ja valmisoleku integreerida kunstipõhiseid meetodeid oma praktikasse. Koolitus suurendab teadlikkust kunstipõhisest lähenemisest ning toetab selle teadlikku ja eesmärgipärast kasutamist spetsialisti töös.

## 6.2 Koolitavate superviisorite arv: neli (4)

### 6.3 Seos kavandatud rakendamise ja proportsionaalsuse põhjendus:

Kavandatud visuaalkunstiterapeudi juhendatud grupitöö ning sellega seotud koolitustegevused on otseselt seotud projekti eesmärgiga suurendada väheintensiivsete psühholoogiliste sekkumiste (VIPS) kättesaadavust noortele nende igapäevases keskkonnas.

Sekkumise ülesehitus lähtub Tartu Ülikool RAKE uuringus kirjeldatud astmelise abi mudelist, mille kohaselt on oluline pakkuda esmatasandil madala lävendi, ennetavaid ja varajase sekkumise võimalusi enne intensiivsemate teenuste vajaduse tekkimist.

Projekti sihtrühm on määratletud sidusalt ja vastastikku toetavana, hõlmates noori

- alates 15. eluaastast, kes vajavad tuge emotsionaalse toimetuleku ja vaimse heaolu valdkonnas;

- noortega töötavaid ja neid toetavaid täiskasvanuid vanuses kuni 64 aastat, keda nõustavad VIPS-d.

Projekti raames koolitatakse kuni 9 VIPS-sekkumise rakendajat, kellest igaüks nõustab nelja kuu jooksul keskmiselt 5–10 sihtrühma liiget (noored ja/või neid toetavad täiskasvanud).

Sellest tulenevalt ulatub projekti otsene mõju hinnanguliselt 50–100 inimeseni nelja kuu jooksul, millele lisandub kaudne mõju läbi koolitatud spetsialistide edasise töö.

Lisaks visuaalkunstipõhiste sekkumistele integreeritakse projekti ka peresüsteemne lähenemine noorte vaimse tervise toetamisel, mis võimaldab käsitleda noore heaolu laiemas sotsiaalses kontekstis. Peresüsteemne töö tugineb arusaamale, et noore vaimne tervis on tihedalt seotud tema lähivõrgustiku (sh pere, hooldajad ja olulised täiskasvanud) toimimise ja suhtemustritega. Selline lähenemine suurendab VIPS-sekkumiste tõhusust, toetades muutuste püsimist ka väljaspool individuaalset või grupitööd.

Peresüsteemse lähenemise lisamine täiendab visuaalkunstipõhist sekkumist, luues mitmetasandilise toe:

- individuaalne ja grupipõhine töö (visuaalkunstiteraapia),
- keskkondlik ja suhtemustrite tasand (peresüsteemne töö),
- ning koolikeskkonna võimestamine (VIPS-koolitused).

Selline integreeritud mudel tagab, et sekkumine ei piirdu üksnes noore individuaalse toetamisega, vaid haarab ka tema lähivõrgustiku, suurendades seeläbi mõju ulatust ja kestlikkust.

Proportsionaalsus on tagatud järgmiselt:

Sihtrühma vajaduspõhisus ja sidusus, noored ja neid toetavad täiskasvanud ning peresüsteem moodustavad ühtse terviku, mis võimaldab terviklikku ja järjepidevat sekkumist.

Sekkumise mitmetasandilisus on proportsionaalne, visuaalkunstipõhine grupitöö, VIPS-rakendajate koolitamine ja peresüsteemne lähenemine on omavahel kooskõlas ning ei dubleeri, vaid täiendavad üksteist.

Kogukonnas ressursside tõhus kasutamine – sama sihtrühma ümber toimivad erinevad sekkumistasandid võimaldavad suurendada mõju ilma teenuse killustamiseta ja kogukonnas olemasolevate spetsialistide toel.

Jätkusuutlikkus ja mõju laienemine, peresüsteemne töö ja koolitatud VIPS rakendajad loovad eeldused, et muutused säilivad ka pärast projekti lõppu ning kanduvad edasi noore igapäevasesse keskkonda.

Kooskõla astmelise abi mudeliga, lisatud peresüsteemne komponent toetab astmelist lähenemist, kus sekkumine ei piirdu individuaalse tasandiga, vaid hõlmab ka sotsiaalset ja keskkondlikku tasandit.

Visuaalkunstiteraapia, VIPS-sekkumised ja peresüsteemne töö moodustavad omavahel täiendava kolmetasandilise lähenemise, kus noore ja tema võrgustikuliikmete individuaalne ja grupipõhine toetamine seotakse tema sotsiaalse ja perekondliku keskkonna tugevdamisega. Väljaõppe saanud VIPS spetsialistidele peame väga oluliseks pidevat superviseerimist, mis toetab professionaalse kvaliteedi loomist/hoidmist ja on oluline osa läbipõlemise ennetamisel. Kokkuvõttes on kavandatud tegevused sisult, mahult ja ülesehituselt proportsionaalsed ning loovad mitmetasandilise, tõenduspõhise ja jätkusuutliku toe sihtrühma 15-64 a inimeste vaimse tervise varajaseks märkamiseks ja toetamiseks.

6.4 Koolituskulude kogusumma (eurodes) ja osakaal toetuse eelarvest (%): 5400€, mis teeb 6,48% kogu 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 tervikuna suurendada VIPS rakendamise võimekust Eestis, panustades nii spetsialistide ettevalmistusse, teenuse kättesaadavusse kui ka organisatsioonilisse koostöösse kogukonnas. Projekti raames koolitatakse erinevate valdkondade spetsialiste, kes omandavad praktilised oskused varajaseks märkamiseks ja madala intensiivsusega sekkumiste rakendamiseks. Lähenemine suurendab kvalifitseeritud inimeste hulka, kes on võimelised pakkuma esmast vaimse tervise tuge. Sekkumiste kättesaadavus paraneb, sest teenust pakutakse kogukonnas asutuste üleselt, võimaldades inimestel saada abi varajases etapis ning vähendades vajadust tervishoiusüsteemi intensiivsemate ja spetsialiseeritud teenuste järele. Kasvab teenuse paindlikkus ning jõudmine sihtrühmadeni. Peame oluliseks asutuste ülest koostööd. Väljaõppe käigus on võimalik luua koostöömudel, mille raames erinevad organisatsioonid tegutsevad ühise eesmärgi nimel, jagavad infot ning kasutavad ühtseid põhimõtteid vaimse tervise toetamisel.
- Kokkuvõttes toetab projekt kogukonnas olevate ressursside arvestamist ja läbi koostöö toetab abivajajate varajast märkamist.

## 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/  
[nimi]