

Projekti "Foorumiteatri koolitused sõltlastele ja kaassõltlastele naistele Ida-Virumaal" taotlus rahastamiseks

Taotleja

Lehel saate sisestada projekti taotleja andmed ja kontaktisik(ud). Kõiki sisestatud andmeid saate enne taotluse lõplikku esitamist muuta, kontaktisikuid saate muuta kogu projekti eluaja vältel. Taotluse esitamiseks tuleb kõik andmed sisestada järgnevasse väljadesse.

Taotlust saavad e-toetuse keskkonna kaudu näha, muuta, allkirjastada ja esitada üksnes kontaktisikuks lisatud isikud.

Taotleja andmed

Taotleja nimi:	Mittetulundusühing "Me aitame Sind"
Registrikood:	80128748
Juriidiline vorm:	Mittetulundusühing
Telefon:	+372 5542662
E-post:	jana.laanemann@gmail.com
Riik:	Eesti
Aadress:	Madise tn 5-31, Narva linn, Ida-Viru maakond
Postiindeks:	20309
Pangakonto:	EE842200221078391999
Konto omanik, millele rakendusüksus teostab toetuse makseid, on ka makse saajaks:	Jah
Makse saaja pangas:	Mittetulundusühing "Me aitame Sind"
Projekti kulude käibemaks:	Jääb kulu tegija kanda
Kaupade / teenuste ostmiseks, tööde tegemiseks tuleb läbi viia riigihange:	Ei
EMTAK põhitegevusala:	94999 (Muude mujal liigitamata organisatsioonide tegevus)

Kontaktisikud

Nimi	Ametikoht	Roll	Telefon	E-post	Isik soovib saada teavitusi e-postile
Jaana Laanemann	Juhatuse liige	Projektijuht	+3725542662	jana.laanemann@gmail. com	Jah

Isikukood:

47607063713

Objektid mille menetlemisest kasutajat teavitatakse:

Kirjavahetus

Projekt

Maksetaotlus

Aruanne

Kontaktisiku täpsustus:

Lisadokumendid:

Üldandmed

Lehel saate sisestada projekti üldandmed ja info selle kohta, kas olete saanud või taotlenud käesoleva projektiga sisuliselt seotud tegevuste elluviimiseks toetust teistest allikatest. Toetust ei saa taotleda kulule, mida on juba teisest meetmest või riigisisestest või muudest välisabi vahenditest rahastatud.

Projekti üldandmed

Projekti number:	RES.7.03.24-0047
Projekti nimi:	Foorumiteatri koolitused sõltlastele ja kaassõltlastele naistele Ida-Virumaal
Projekti algus ja lõpp:	01.01.2025 - 31.12.2025

Taotlusvoorst tulenevad andmed

Taotlusvoor:	Sõltuvushäirete programm (Sotsiaal- ja tervisevaldkonna vabaihenduste toetamine 2024) - 16.11.2024-16.12.2024
--------------	---

Käesoleva projektiga seotud toetused

Kas taotleja on rakendanud või taotlenud vahendeid käesoleva projektiga sisuliselt seotud (k.a jätkutegevused) tegevuste rahastamiseks?:	Ei
--	----

Partnerid ja makse saajad

Lehel saate sisestada projekti elluviimisesse kaasatud partnerid ja nende kontaktisikud. Kohustuslik on sisestada partnerid, kes panustavad projekti rahaliselt või kelle kulusid projektist hüvitatakse. Siin sisestatud andmetega eeldäidetakse rahastajate leht. Kõik taotluse juurde kontaktisikuks märgitud isikud näevad antud taotlust e-toetuse keskkonna kaudu ning saavad taotlust enne selle ametlikku esitamist muuta ja allkirjastada ning esitada.

Partnerid, makse saajad ja nende kontaktisikud

Nimi	Nimi pangas	Registri- /isikukood	Roll	Telefon	E-post
Mittetulundusühing "Me aitame Sind"	Mittetulundusühing "Me aitame Sind"	80128748	Makse saaja		
Pangakonto: EE842200221078391999					
Kontaktisiku täpsustus: Lisadokumendid:					

Näitan: 10 Kokku: 1

Sisu

Lehel saate kirjeldada projekti, tuues välja projektile sõnastatud eesmärgi ja tulemuse, projekti tegevused koos väljunditega ning nende saavutamise mõõdikud. Samuti saate määratleda projekti seotuse valdkonnaga, millesse projekt panustab. Siin lehel sisestatud projekti väljundite kohta tuleb järgmistel lehtedel sisestada lisaandmeid.

Projekti valdkonnad

Valdkond, millesse projekt panustab: Sotsiaal- ja tervisevaldkonna vabaiühenduste toetamine (RES.7.3.1)

Sotsiaal- ja tervisevaldkonna vabaiühenduste toetamine (RES.7.3.1)

Projekti väljund:

- Sõltuvushäirete ennetamine

Projekti asukoht

Projekti asukoha tüüp: Aadress

Aadress: Ravi tn 10k, Järve linnaosa, Kohtla-Järve linn, Ida-Viru maakond

Projekti kirjeldus

Projekti taotleja: MTÜ „ME AITAME SIND“ on mittetulundusühing, mis on alates 2000. aastast pakkunud kahjude vähendamise teenuseid süstivatele narkomaanidele ja nende lähedastele Kirde-Eestis.

MTÜ „ME AITAME SIND“ missiooniks on edendada ja propageerida kahjude vähendamist, mis on seotud süstitavate ja teiste psühhotroopsete ainete kasutamisega, samuti töötame nakkushaiguste leviku ennetamise, üledooside peatamise ja osalejate elukvaliteedi parandamise ning tervena hoidmise nimel.

Meie esimene tegevus 2000. aastal keskendus võrdväärsele nõustamisele, kus inimesed, kellel on isiklik kogemus sõltuvuse ületamisel, jagasid oma teadmisi ja tuge. Alates 2004. aastast hakkasime pakkuma kahjude vähendamise teenuseid, mida rahastab Tervise Arengu Instituut. Täna on meil Ida-Virumaal 3 statsionaarset kahjude vähendamise keskust, 2 mobiilset marsruuti ja 8 paari tänavatöötajaid erinevates piirkonna linnades. Meie meeskond

hõlmab täna 26 inimest. Meie organisatsioon pakub laia valikut teenuseid: turvaliste kasutusmaterjalide pakkumisest kuni psühholoogilise ja sotsiaalse toetuseni.

Kaks aastakümnet tööd on tõendiks meie võimetest säilitada jätkusuutlikkust hoolimata muutustest ühiskondlikuse tajus, seadusandluses ja narkootikumide kasutamise struktuuris. Me kohaneme uute väljakutsetega, säilitades oma missiooni tuuma – aidata inimesi!

Meie organisatsioon on üks esimesi, mis pakub teenuseid narkomaanidele, sügava arusaamaga nende vajadustest, väljakutsetest ja sotsiaalse kohanemise eripäradest. See aastatepikkune kogemus tagab kindla aluse usalduslike suhete loomiseks sihtrühmaga. Pakume turvalist ruumi, kus inimesed saavad abi ilma hukkamõistuta. See on eriti oluline haavatavatele rühmadele, kes sageli väldivad toetuse otsimist stigmatiseerimise tõttu.

Meil on kogemusi haavatavate rühmadega töötamisel, sealhulgas psühholoogiline nõustamine, sotsiaalne abi ja haridusprogrammid. See võimaldab meil mitte ainult pakkuda teenuseid, vaid ka aidata inimestel muuta oma suhtumist endasse ja oma ellu.

Juba täna töötame keerulistes eluolukordades olevate naistega. Teame naiste sõltuvuse ja kaasasõltuvuse eripärasid ning ka meetodeid, mis aitavad neist üle saada.

Meie meeskonnas on kogenud spetsialistid: psühholoogid, kahjude vähendamise nõustajad, sotsiaaltöötajad ja võrdsed nõustajad. Nende teadmised ja oskused võimaldavad korraldada foorumikoolitusi, arvestades osalejate psühholoogilisi ja sotsiaalseid eripärasid.

Meie kliendid hindavad kõrgelt usalduslikku õhkkonda ja stigmatiseerimise puudumist meie organisatsiooni töös. See on eriti oluline isiklike kogemustega ja tundlike teemadega seotud projektide elluviimisel.

Foorumikoolitused sõltuvuses ja kaasasõltuvuses naistele saavad oluliseks täienduseks olemasolevatele programmidele, aidates naistel leida sisemisi ressursse sõltuvusest üle saamiseks ja uue elu loomiseks!

Selle projekti juht on meie kliiniline psühholoog – inimene, kes ühendab meeskonna ja ressursid eesmärkide saavutamiseks. Ta pole mitte ainult korraldaja, vaid ka inspireerija, kes mõistab projekti missiooni ja aitab seda ellu viia. Ta teab projektijuhtimise põhimõtteid, kuna on ellu viinud palju projekte. Ta tunneb A. Boali foorumteatri tehnoloogiad alates 2018. aastast. Ta mõistab professionaalselt sõltuvuse ja kaasasõltuvuse käitumise eripärasid ning omab ulatuslikku kogemust haavatavate rühmadega töötamisel, kuna töötab kahjude vähendamise valdkonnas juba üle 25 aasta.

„Näitlejad” foorumteatris on endised sõltuvuses olnud naised, kes on läbinud keerulise taastumisprotsessi ja on nüüd on ise toeks ning inspiratsiooniks. Täna töötavad nad võrdsete nõustajatena meie keskustes, kasutades oma isiklikku kogemust, et aidata teisi. Laval ei mängi nad ainult rolli – nad jagavad oma lugu, oma ületamisi ja oma jõudu. Nende esinemised on elav tõestus sellest, et muutused on võimalikud ja võrdsed nõustajad on sillaks uue elu juurde.

Projekti partner:

Olemasolev olukord ja ülevaade projekti vajalikkusest:

Meie kogemus näitab, et sõltuvuses ja kaasasõltuvuses olevad naised osalevad kahjude vähendamise ja rehabilitatsiooniprogrammides oluliselt harvemini kui mehed. Kui analüüsida meie klientide statistikat, siis tänase seisuga on meil 1345 klienti, kellest vaid 26,4% on naised. Mõnes Ida-Virumaa piirkonnas osaleb igas 10-st kahjude vähendamise programmis osalevast mehest ainult üks naine. Selle ebavõrdsuse põhjused hõlmavad naiste sõltuvusega seotud sotsiaalseid stigmasid, hirmu ühiskonna või lähedaste hukkamõistu ees ning täiendavaid takistusi, nagu vastutus laste eest, rahaline sõltuvus või partnerite toe puudumine. Naised satuvad sageli rohkem eraldatusse, mis raskendab nende ligipääsu abile.

Naistel madal osalus programmides rõhutab vajadust luua spetsialiseeritud algatusi, nagu naistele mõeldud foorumikoolitused, mis võtavad arvesse nende ainulaadseid vajadusi, pakuvad turvalist ruumi ja inspireerivad neid muutusteks.

FT on Augusto Boali välja töötatud interaktiivne teatrikunsti vorm, mis võimaldab osalejatel uurida ja lahendada psühhosotsiaalseid probleeme läbi dramaatilise esituse. Narkomaania all kannatavate naistega töötamise kontekstis võib foorum-teater olla võimas vahend sõltuvuskäitumise teadlikkuse tõstmiseks ja ületamiseks. Samuti loob see turvalise ruumi, kus iga osaleja saab olla kuulatud, toetatud ja inspireeritud.

Miks just FT?

Kunst kui elu peegel

Sõltuvuses naised kogevad sageli sisemist isolatsiooni, häbi ja hirmu hukkamõistu ees. FT, kasutades draamakunsti elemente, aitab osalejatel väljendada oma tundeid, jagada oma lugusid ja näha neid kõrvalt. See võimaldab uurida võimalikke lahendusteid.

Aktiivne osalemine passiivse kuulamise asemel

Erinevalt traditsioonilistest õppimisvormidest kaasab foorumi treening naisi ühiste lahenduste otsimise protsessi läbi dialoogi, mängu ja stseenide läbielamise. Iga osaleja muutub mitte ainult pealtvaatajaks, vaid ka oma elu näitlejaks, kes suudab katsetada uusi lähenemisviise ja tegevusi.

Sisemise haavatavuse ületamine

Sõltuvus ja kaasasõltuvus on sageli seotud kontrolli ja usu kaotamisega oma võimetesse. Rollimängu kaudu uurivad osalejad alternatiivseid stsenaariume, proovides muuta oma harjumuspäraseid reaktsioone. See aitab neil näha oma jõudu ja alustada teadlikke otsuste võtmist.

Toetus ja ühendus teiste naistega

Usaldusele ja vastastikusele empaatialle rajatud naisteringid loovad ühtsuse atmosfääri. Sellises keskkonnas on lihtsam jagada keerulisi kogemusi ja mõista, et sa pole üks. Osalejad õpivad üksteist toetama, mis on eriti oluline vastastikuse abivõrgustiku loomisel.

Vabanemine loomingu kaudu

FT annab võimaluse turvaliselt väljendada alla surutud emotsioone, läbi elada valu ja leida ressursse selle ületamiseks. See on protsess, mis vabastab mineviku koormast ja otsib inspiratsiooni edasi liikumiseks.

Sõnadelt tegudele

See meetod stimuleerib naisi leidma ja proovima reaalseid lahendusi. Iga mängitud olukord muutub sammuks tervislikumate käitumismustrite poole.

Projekti eesmärk ja tulemused: **Eesmärk:** Luua turvaline ja toetav ruum naistele, kes on sõltuvuses või kogevad kaasasõltuvust, et tugevdada nende psühholoogilist ja emotsionaalset heaolu, arendada iseseisvate raskuste ületamise oskusi ja parandada elukvaliteeti.

Tulemused:

1. **Osalejate teadlikkuse ja enesekindluse tõstmine:** Osalejad mõistavad paremini oma ressursse, suudavad ära tunda sõltuvuskäitumise mustreid ja leida keerulistes olukordades alternatiivseid strateegiaid.
2. **Konstruktivsete probleemilahendusoskuste arendamine:** Naised saavad praktilisi tööriistu eluraskuste ületamiseks, sealhulgas tõhus suhtlemine, survele vastu seismine ja suhtlemisoskuste parandamine.
3. **Toetava kogukonna loomine:** Osalejad moodustavad vastastikuse toe ringi, mis jätkab toimimist pärast projekti lõppu, aidates neil säilitada motivatsiooni ja enesekindlust.
4. **Positiivsed muutused sotsiaalses integratsioonis:** Naised muutuvad sotsiaalses keskkonnas enesekindlamaks, taastavad või tugevdavad oma sidemeid perede ja kogukonnaga.
5. **Elueesmärkide seadmine ja elluviimine:** Osalejad koostavad ja hakkavad ellu viima plaane oma elu parandamiseks – olgu selleks töö leidmine, õppimine, pere taastamine või muud olulised sammud.

Pikaajalised mõjud:

- Sõltuvuses osalejate retsidiivide riski vähendamine.
- Kaasasõltuva käitumise järkjärguline vähenemine, elukvaliteedi parandamine.
- Inspireeriva eeskuju loomine teistele sarnastes olukordades olevatele naistele.

Projekti kvantitatiivsed näitajad:

1. Publiku ulatus: vaatajate või arutelude osalejate arv – 95 kuni 180 osalejat;
2. Osalevate näitlejate arv: foorumteatri tehnoloogia koolituse läbinud naiste arv – 10 naist;
3. Kaasatuse tase: aktiivsete näitlejarühma osalejate arv, kes osalesid kõigil projekti etappidel - 90% registreerunutest;
4. Läbiviidud foorumikoolituste arv: 12 kohtumist;

5. Muutused osalejates: protsent osalejatest, kes märkisid enesekindluse suurenemist, probleemide teadlikkust või oskuste paranemist - 80%;
6. Kogukonna loomine: loodud algatusrühmade või tugikogukondade arv - näiteks 1 stabiilne tugigrupp naistele.

Projekti vastavus valdkondlikele arengudokumentidele:

- Projekt keskendub naistele, kes on vähem kaasatud kahjude vähendamise, ravi, ennetamise ja rehabilitatsiooniprogrammidesse. See vastab valdkonna ülesannetele vähendada abi otsimise takistusi.
- Projekt arvestab naistega töötamise eripära, mis vastab ülemaailmsetele trendidele ja soovitudele sõltuvustega töötamise alal ning riiklikele strateegiatele, mille eesmärk on parandada soolist võrdõiguslikkust tervise- ja sotsiaalteenuste kättesaadavuses: <https://old.harmreductioneurasia.org/wp-content/uploads/2020/06/REPORT-HARM-REDUCTION-AND-WOMEN.pdf>.
- Projekt kasutab foorumteatri metoodikat ja see aitab rakendada uusi töövorme, mis suurendavad kaasatust ja tõhustavad rehabilitatsioonitegevusi.
- Stigma ja sotsiaalse tõrjutuse vähendamine: taastuvate naiste osalemine näitlejatena ja võrdsete nõustajatena aitab murda sõltuvusega seotud stereotüüpe ning näidata ühiskonnale, et paranemine on võimalik. See suurendab ühiskonna toetust ja aktsepteerimist.
- Osalejate elukvaliteedi tõstmine: foorumikoolitused aitavad naistel teadvustada oma ressursse, töötada oma emotsioonide ja käitumisega, mis soodustab mitte ainult kahjude vähendamist, vaid ka nende psühholoogilise seisundi tugevdamist.
- Professionaalsete suhete tugevdamine: projekt võib saada mudeliks teistele valdkonna organisatsioonidele, soodustades kogemuste vahetust ja teenuste üldise kvaliteedi parandamist.
- Kogukonna pikaajalised muutused: koolituse läbinud naised võivad saada abiprogrammide aktiivseteks osalejateks, mis tekitab ahelreaktsiooni, suurendades võrdsete nõustajate arvu ja vähendades kogukonnas sõltuvuse taset.

Projekt aitab otseselt kaasa valdkonna võtmeesmärkide saavutamisele: teenuste kättesaadavuse laiendamine, rehabilitatsiooni tõhususe suurendamine ja stigmatiseerimise vähendamine. Selle tulemused parandavad osalejate elukvaliteeti, sotsiaalset integreerumist ja loovad uusi suundi töötamiseks sõltuvuses ja kaasasõltuvuses naistega.

Välisprojekti toetatava tegevuse kirjeldus kui toetust taotletakse välisprojekti omafinantseeringu katmiseks:

Projekti lühikokkuvõtte avalikkusele:

Ida-Virumaal alustab projekt "Foorumteatri koolitused sõltuvuses ja kaasasõltuvuses naistele", mille eesmärk on luua turvaline ruum, kus naised saavad uurida oma eluolukordi, leida ressursse muutusteks ja tugevdada sisemist jõudu. Projekti eesmärk on toetada sõltuvuse või kaasasõltuvusega silmitsi seisvaid naisi loominguliste ja tõhusate meetoditega, mis aitavad ületada tõkkeid ja leida teid uue elu juurde.

Projekti tegevuste mõju kestlikkus: Selle projekti jätkusuutlikkus põhineb kolmel põhikomponendil, mis muudavad selle tugevaks, elujõuliseks ja pikaajalise mõjuvõimega.

Esiteks on see meie paljude aastate pikkune töökogemus ülalpeetavate ja kaassõltuvate naistega. Mõistame nende vajadusi, väljakutseid ja ainulaadseid olukordi, millega nad silmitsi seisavad. Aastate jooksul oleme nende osalejatega loonud usaldusliku dialoogi, mis võimaldab meil luua ümberkujundamiseks ja kasvamiseks vajaliku turvalise ja toetava õhkkonna.

Teiseks on see meie foorumteatri metoodika valdamine ja selle praktiline rakendamine. Me mitte ainult ei tea, kuidas see tehnoloogia töötab, vaid oleme seda juba reaalses praktikas kasutanud, jälgides, kuidas see aitab osalejatel leida uusi lahendusi, realiseerida oma võimeid ja paljastada oma sisemine potentsiaal. Meie asjatundlikkus selles valdkonnas tagab projekti professionaalse ja tõhusa elluviimise.

Ja lõpuks, projekti jätkusuutlikkuse tagab organisatsiooni enda usaldusväärsus, mille alusel see ellu viiakse. Oleme kahjude vähendamise ja sotsiaalabi valdkonnas olnud stabiilne struktuur juba üle 24 aasta. Meie maine, sügav arusaam tööst haavatavate rühmadega ja tugev professionaalne meeskond loovad tugeva aluse kõigi algatuste, sealhulgas selle projekti edukaks elluviimiseks.

Need kolm komponenti – meie kogemus, meie metoodika valdamine ja organisatsiooni stabiilsus – saavad kokku, et tagada projekti jätkusuutlikkus, positiivne mõju ja pikaajalised tulemused nii osalejatele kui ka ühiskonnale tervikuna.

Foorum-teatri kasutamise eesmärgid narkomaanidest naiste rehabiliteerimisel:

- **Sõltuvuskäitumise teadlikkuse tõstmine:** oma elu stseenide läbimängimise kaudu saavad osalejad sügavamalt mõista oma sõltuvuse mehhanisme ja teadvustada selle mõju erinevatele elu aspektidele.

- **Probleemide lahendamise oskuste arendamine:** foorum-teater pakub turvalist ruumi erinevate käitumisstrateegiate katsetamiseks, mis soodustab tõhusate probleemide lahendamise oskuste arengut.

- **Enesekindluse ja enesehinnangu tõstmine:** osalemine teatrilavastustes aitab naistel väljendada oma tundeid ja mõtteid, mis soodustab enesekindluse tõstmist ja enesehinnangu tugevdamist.

- **Grupi ühtsus ja tugi:** stseenide kallal koos töötamine tugevdab osalejatevahelisi sidemeid, luues toetuse ja vastastikuse mõistmise õhkkonna.

Osalejad saavad emotsionaalset tuge, eneserefleksiooni oskusi ja motivatsiooni muutusteks. Naiste kaasatus kahjude vähendamise ja rehabilitatsiooniprogrammidesse paraneb. Luuakse toetav kogukond, kus iga osaleja leiab mõistmist ja inspiratsiooni edasiseks teekonnaks.

Projekt saab oluliseks sammuks kahjude vähendamise teenuste arendamisel piirkonnas, pöörates tähelepanu naiste erivajadustele ja pakkudes tõhusaid lahendusi. Foorumteatri metoodika kasutamine aitab osalejatel ümber mõtestada keerulisi olukordi, leida sisemisi ressursse ja teha samme uue, teadlikuma ja vabama elu suunas.

Foorum-teater ei ole lihtsalt kunst, see on vahend sotsiaalseteks muutusteks. See võimaldab inimestel mitte ainult rääkida probleemidest, vaid ka otsida nende lahendamise võimalusi, arendades aktiivset hoiakut ja usku oma võimetesse.

Projekti kasusaajad: uimasteid tarvivad inimesed ja tema lähedased ning uimastite tarbimise kahjudega kokkupuutuvad osapooled (TAT §13 p2 tegevustes)

Projekti kasusaajate asukoht: Piirkondlik

Kasusaajate maakond: Ida-Viru maakond

Kasusaajate linn/vald: Kohtla-Järve linn, Narva linn, Sillamäe linn

Projekti kasusaajate täpsustus:

Näitajad

Lehel saate sisestada info selle kohta, milliseid näitajaid kasutate kavandatud muutuste ning väljundite loomise mõõtmiseks. Samuti tuleb iga näitaja juures tuua välja muutust mõõtev kogus (numbriliselt), mida projekti elluviimisel kavandatakse saavutada. Projektis saavutatava muutuse tulemuse näitaja on lehel automaatselt olemas ning sellele tuleb lisada projektipõhised väärtused.

Sotsiaal- ja tervisevaldkonna vabaihenduste toetamine (7.3.1)

Näitaja nimetus	Mõõtühik	Algväärtus	Sihtväärtus
Sõltuvushäirete ennetamine			
1. Publiku ulatus: vaatajate või arutelude osalejate arv	inimeme	0,00	180,00
2. Osalevate näitlejate arv: foorumteatri tehnoloogia koolituse läbinud naiste arv	inimene	0,00	10,00
3. Kaasatuse tase: aktiivsete näitlejarühma osalejate arv, kes osalesid kõigil projekti etappidel	%	0,00	90,00
4. Läbiviidud foorumteatri koolituste arv	kord	0,00	12,00
5. Muutused osalejates: protsent osalejatest, kes märkisid enesekindluse suurenemist, probleemide teadlikkust või oskuste paranemist	%	0,00	80,00
6. Kogukonna loomine: loodud algatusrühmade või tugikogukondade arv - näiteks 1 stabiilne tugigrupp naistele näiteks, Kohtla-Järvel	grupp	0,00	1,00
Meetme tegevuse ülesed näitajad			
Kas projekt on sotsiaal- ja tervisevaldkonna poliitikat edendava mõjuga? (täid ab rakendusüksus)			Jah

Tegevused

Lehel saate sisestada projekti tegevused ning nende elluviimise alguse ja lõpu. Projekti tegevused peavad jääma projekti elluviimiseks kavandatud ajaraami.

Sotsiaal- ja tervisevaldkonna vabaihenduste toetamine (RES.7.3.1)

Projekti tegevuse tunnus	Projekti tegevuse nimetus	Planeeritud algus	Planeeritud lõpp
Sõltuvushäirete ennetamine			
10	Organisatsiooniline ettevalmistus	01.01.2025	20.02.2025
Tegevuse täpsustus: <ul style="list-style-type: none">Taastuvate naiste ja võrdsete nõustajate hulgast näitlejate meeskonna valik ja koolitus. Projekti raames plaanime kaasata 10 naist, kes läbivad foorumteatri tehnoloogia erikoolituse.Osalejate eluliste olukordade kajastavate foorumteatri stsenaariumide väljatöötamine. Iga stsenaarium on ainulaadne, kuna selle loovad näitlejad oma elukogemuse põhjal.Treeningute metodoloogiliste materjalide ettevalmistamine. Projekti raames soovime välja anda mitmeid väikeseid voldikuid/brošüüre erinevatel foorumikoolituste teemadel, näiteks: "Kuidas toime tulla ärevuse, viha ja emotsionaalse läbipõlemisega", "Lõdvestus- ja stressijuhtimise tehnikad", "Kaasasõltuvate suhete dünaamika teadvustamine", "Vestlus toksilistest suhetest ja nende lõpetamise viisidest" jne.			
11	Foorumteatri koolituste läbiviimine	20.02.2025	20.11.2025
Tegevuse täpsustus: <p>Planeerime 12 foorumteatri koolitust perioodil 1. jaanuarist kuni 31. detsembrini 2025.</p> <p>Esimene foorumikoolitus: "Võitlus isiklike piiride eest" Situatsioon: Naine naaseb koju toksilise partneri juurde, kes pidevalt kontrollib ja alandab teda. Ta tahab suhte lõpetada, kuid kardab üksindust ja hukkamõistu. Eesmärk: uurida, kuidas taastada isiklikud piirid ja leida sisemine jõud ebatervislikest suhetest välja astumiseks.</p> <p>Teine foorum-treening: "Topeltelu ja häbitunne" Situatsioon: Naine varjab oma sõltuvust perekonna eest, püüdes paista edukas. Tema sisemine pinge kasvab ja ta ei tea, kuidas abi paluda. Eesmärk: elada läbi toetuse otsimise ja tagasilükkamise hirmu ületamise stsenaarium.</p> <p>Kolmas foorum-treening: "Kaasasõltuvus ja kontroll" Situatsioon: Naine hoolitseb sõltuvuses partneri eest, täielikult eirates omaenda vajadusi. Ta ei suuda teda lahti lasta, kartes, et ta hukkub ilma tema abita. Eesmärk: näidata, kui oluline on taastada tasakaal teiste ja enda eest hoolitsemise vahel.</p> <p>Neljas foorum-treening: "Konflikt perega sõltuvuse tõttu" Situatsioon: Naine püüab pärast pikka tarbimisperioodi taastada suhteid lähedastega. Kuid tema perekond ei usalda teda, pidevalt süüdistades minevikus.</p>			

Eesmärk: uurida, kuidas taastada usaldust, säilitades samas eneseaustust.

Viies foorum-treening: "Toksiline sõprus ja surve ümbruskonnast"

Situatsioon: Naine püüab lõpetada tarbimise, kuid sõbrannad minevikust tõmbavad teda pidevalt vanadesse harjumustesse tagasi. Ta tunneb grupi survet ja ei tea, kuidas keelduda.

Eesmärk: elada läbi stsenaarium ümbruskonna surve ületamisest ja uue tee valimisest.

Kuues foorum-treening: "Emadus ja sõltuvus"

Situatsioon: Naine võitleb lapse hooldusõiguse taastamise eest, kuid seisab silmitsi sotsiaalteenistuste eelarvamuste ja ümbritsevate hukkamõistuga.

Eesmärk: valgustada emaks naasmise keerukusi ja sisemise toe leidmist.

Seitsmes foorum-treening: "Tagasi ühiskonda pärast rehabilitatsiooni"

Situatsioon: Naine on läbinud rehabilitatsiooni, kuid seisab silmitsi raskustega töö otsimisel ja oma staatuse taastamisel ühiskonnas.

Eesmärk: uurida võimalusi stigmatiseerimise ületamiseks ja uue elu ehitamiseks.

Kaheksas foorum-treening: "Ägenemise hirm"

Situatsioon: Naine kardab tarbimise juurde tagasi pöörduda, eriti stressirohketes olukordades, nagu perekonfliktid või üksildus.

Eesmärk: näidata hirmu ületamise ja toetuse leidmise strateegiaid.

Üheksas foorum-treening: "Finantssõltuvus partnerist"

Situatsioon: Naine soovib saada iseseisvaks, kuid partner takistab tema arengut, hoides teda majanduslikus sõltuvuses.

Eesmärk: uurida, kuidas otsida ressursse iseseisvaks eluks.

Kümnes foorum-treening: "Ootused ja tegelikkus: võitlus kehtestatud rollidega"

Situatsioon: Naine tunneb ühiskonna ja pere survet, kes ootavad temalt "ideaalset käitumist": olla hea ema, naine ja tütar, hoolimata tema sõltuvusest või kaasasõltuvusega võitlusest. Ta püüab nende ootustele vastata, kuid tunneb sisemist allasurutust ja enese kaotust.

Eesmärk: uurida, kuidas naised saavad vabaneda pealesunnitult rollidest, õppida end aktsepteerima sellisena, nagu nad on, ja leida oma identiteeti.

Üheteistkümnes foorum-treening: "Varjatud jõud: sisemise toetuse otsimine"

Situatsioon: Naine jääb üksi pärast seda, kui lähedased keelduvad teda toetama tema sõltuvuskäitumise tõttu. Ta tunneb end tühjana ja ei usu, et suudab ilma välise abita hakkama saada.

Eesmärk: näidata, kuidas leida sisemisi ressursse ja tuge raskuste ületamiseks, kasutades väikeste võitude näiteid ja toetavaid vahendeid, nagu loovus või sarnaselt mõtleivate inimeste kogukond.

Kaheteistkümnes foorum-treening: "Naiste toetuse jõud"

Situatsioon: Mitmed naised erinevatest olukordadest puutuvad kokku isiklike kriisidega, kuid leiavad jõudu ja inspiratsiooni üksteisega suhtlemisest.

Eesmärk: näidata naiste toetuse ja vastastikuse abi väärtust kui muutuste vahendit.

Foorumikoolituste geograafilised kohad: Narva, Sillamäe, Jõhvi, Kohtla-Järve (Ahtme ja Järve osad).

Foorumikoolituse kestus: 2 tundi

Osalejate arv: 8- 15 naist

12	Individuaalne tugi	20.02.2025	31.12.2025
----	--------------------	------------	------------

Tegevuse täpsustus:

Projekti käigus pakutakse võimalust - Osalejate nõustamine võrdsete nõustajate poolt, kes jagavad oma kogemusi ja inspireerivad muutusi. Vajadusel ka töö psühholoogiga, sotsiaaltöötajaga või kogemusnõustajaga, et süvendada probleemide ja ressursside mõistmist.

13	Toetusvõrgustiku loomine	01.09.2025	31.12.2025
----	--------------------------	------------	------------

Tegevuse täpsustus:

Ümarlaudade ja naisteringide kohtumiste läbiviimine, kus osalejad saavad jagada oma kogemusi ja leida abi. Suhete tugevdamine taastuvate naiste ja nende vahel, kes alles alustavad muutuste teekonda.

Pikaajalised väljavaated

- Jätkusuutliku vastastikuse abi võrgustiku loomine: Naised saavad üksteist toetada ka pärast projekti lõppu. Võimalik on luua initsiatiivgrupe, kes selliseid kohtumisi ise korraldavad.
- Sotsiaalse häbimärgistuse vähendamine: Nende suhtluse kaudu hakkavad naised vaatamata varasematele kogemustele nägema end osana kogukonnast, mis tunnustab nende väärtust.
- Isiklik areng: pidev toetavates ringides osalemine aitab naistel luua emotsionaalset vastupidavust, enesekindlust ja millegi suuremaga kuulumise tunnet.

Seega muutub tugivõrgustik mitte ainult oluliseks taastumise vahendiks, vaid ka võimsaks ressursiks pikaajaliseks eduks ja väljakutsete ületamiseks teel uute eesmärkide poole.

14	Kogukonna kaasamine	20.02.2025	20.11.2025
----	---------------------	------------	------------

Tegevuse täpsustus:

Teavitussüritused, mille eesmärk on tõsta teadlikkust naiste sõltuvuse ja kaasasõltuvuse probleemidest. Partnerite (kohalike MTÜde, sotsiaalteenuste) kaasamine projekti võimaluste tugevdamiseks.

Sotsiaalmeedia kampaaniad: teabeposituste, videote ja infograafikute loomine, mis tõstavad esile isiklikud edulood, taastumise väljakutsed ja kogukonna tähtsus.

Hashtagid ja flash mobid, mis tõmbavad projektile tähelepanu.

Kohalikud üritused: tänavauüritused, lahtiste uste päevad või naiste sõltuvuse ja taastumisprotsessi teemale pühendatud näitused.

Pressitöö: artiklid ja intervjuud kohalikus meedias, et tõsta esile projekti eesmärgi, osalejate lugusid ja tulemusi.

15	Hindamine ja tagasiside	20.02.2025	20.12.2025
----	-------------------------	------------	------------

Tegevuse täpsustus:

Regulaarselt osalejate rahulolu ja edenemise hindamine ja arutelud. Projekti tulemuste analüüs ja lõpparuande esitamine, sealhulgas ettepanekud edasiseks arenguks.

16	Lõpetav üritus	19.12.2025	19.12.2025
----	----------------	------------	------------

Tegevuse täpsustus:

Foorumteatri lõplik etendus, mis on avatud avalikkusele, osalemine taastuvate naistega. See näitab, kuidas loovus ja toetus võivad elusid muuta, ja saab projekti kulminatsiooniks.

See tegevuste kogum tagab osalejate igakülgse toetuse ja muudab projekti võimalikult tõhusaks ja inspireerivamaks.

Eelarve

Lehel saate sisestada elluviidavate tegevuste eelarve ja lisatingimused projekti kohta.

Üldtingimused

Taotletud toetuse määr (%):	Kõigil tegevustel sama	
-----------------------------	------------------------	--

Projekti maksumus

Kogumaksumus (EUR):	51 782,00	
Abikõlbliku kulu summa (EUR):	51 782,00	
Taotletud toetuse määr (%):	98,00	
Taotletav toetuse summa (EUR):	50 746,36	
Omafinantseeringu summa (EUR):	1 035,64	

Tegevuste eelarve

Sotsiaal- ja tervisevaldkonna vabaühenduste toetamine (7.3.1)

Projekti tegevuse tunnus	Projekti tegevuse nimetus	Abikõlblik summa (EUR)	%
Sõltuvushäirete ennetamine			
10	Organisatsiooniline ettevalmistus	12 300,00	23,76
Eelarve rea täpsustus: Projekti juhi töötasu: 640 EUR Treeneritasu: 120 EUR/tund x 16 t. x 2 in. = 3840 EUR Disaineri töötasu: logo, visiitkaardid, plakatid, flaierid jne.: 330 EUR/kuus x 12 kuud = 3960 EUR Ruumide rent koolitusele: 20 EUR/tund x 16 t. = 320 EUR Kohvi-paus: 7,50 EUR/inimene x 4 korda x 14 in. = 420 EUR Trükitud materjalid: FT metoodika raamatu koopiad, registreerimislehed, tagasisidelehed, plakatid, voldikud jne.: 860 EUR Transpordikulud: 0,30 EUR/km, umbes 300 km = 90 EUR Kantseleikaubad: paber, pliitsid, märkmikud jne.: 420 EUR Projektilogoga riided osalejatele: T-särk ja fliisjakk 125 EUR x 14 in. = 1750 EUR			

11	Foorumteatri koolituste läbiviimine	31 382,00	60,60
Eelarve rea täpsustus: Projektijuhi töötasu: 640 EUR/kuus x 10 kuud = 6400 EUR Treeneritasu: 640 EUR/kuus x 10 kuud = 6400 EUR Jokkeri töötasu: 150 EUR/tund x 24 t. = 3600 EUR Näitleja töötasu: 75 EUR/tund x 24 t. x 5 in. = 9000 EUR Tasu kutsutud eksperdi eest: 250 EUR/kord x 12 = 3000 EUR Transpordikulud: 0,30 EUR x umbes 1440 km = 432 EUR Saali rent: 20 EUR/tund x 24 t. = 480 EUR Kohvi-paus: 7,50 EUR/inimene x 12 korda x 15 in. = 1350 EUR Trükimaterjalid: 240 EUR Foto- ja video: 20 EUR/tund x 24 t. = 480 EUR			
12	Individuaalne tugi	0,00	0,00
Eelarve rea täpsustus: Meie organisatsiooni vabatahtlik panus sellesse projekti!			
13	Toetusvõrgustiku loomine	0,00	0,00
Eelarve rea täpsustus: Meie organisatsiooni vabatahtlik panus sellesse projekti!			
14	Kogukonna kaasamine	3 110,00	6,01
Eelarve rea täpsustus: Projektis video loomine: 250 EUR Trükimaterjalid: voldikud, plakatid, kleebnud jne.: 460 EUR Veebilehe loomine: 2400 EUR			
15	Hindamine ja tagasiside	1 680,00	3,24
Eelarve rea täpsustus: Projektijuhi töötasu: 640 EUR/kuus x 1 kuu = 640 EUR Treeneritasu: 640 EUR/kuus x 1 kud = 640 EUR Superviisori tasu: 100 EUR/tund x 4 t. = 400 EUR			
16	Lõpetav üritus	3 310,00	6,39
Eelarve rea täpsustus: Jokkeri töötasu: 150 EUR/tund x 2 t. = 300 EUR Näitleja töötasu: 75 EUR/tund x 2 t. x 5 in. = 750 EUR Tasu kutsutud eksperdi eest: 250 EUR/kord x 1 = 250 EUR Suure ruumi rent: 50 EUR/ tund x 3 t. = 150 EUR Kohvi-paus: 10 EUR/inimene x 20 in. = 200 EUR Tehnilise meeskonna tasu: 1200 EUR Trükimaterjalid: plakatid, voldikud, infolehed, tagasisidelehed jne.: 460 EUR			
Kokku (EUR):		51 782,00	100,00
VALDKOND KOKKU (EUR):		51 782,00	100,00

Kõigi tegevuste eelarve kokku

ABIKÕLBLIK SUMMA KOKKU (EUR): 51 782,00

Lisadokumendid

	Fail	Tüüp	Kirjeldus	Lisatud	Lisaja	Maht
	Projekti abikõlblike k...	Projekti abikõlblike kulude eelarve tegevuste kaupa		14.12.2024	Jaana Laanemann	113.4 KB

Rahastajad

Lehel saate sisestada info selle kohta, millises ulatuses taotleja ja partnerid projekti rahastavad.

Sotsiaal- ja tervisevaldkonna vabaühenduste toetamine (7.3.1)

Rahastaja nimi	Rahastaja täpsustus	Abikõlblik summa (EUR)	%
Mittetulundusühing "Me aitame Sind"		1 035,64	2,00
Omafinantseeringu summa (EUR):		1 035,64	2,00
Taotletud toetuse summa (EUR):		50 746,36	98,00
KOKKU (EUR):		51 782,00	100,00

Projekti rahastajad kokku

ABIKÕLBLIK SUMMA KOKKU (EUR):	51 782,00
-------------------------------	-----------

Võrdlus eelarve lehega

ABIKÕLBLIK SUMMA KOKKU (EUR):	51 782,00
-------------------------------	-----------

Esitamine

Lehel saate üle vaadata sisestatud andmed pdf-failist, kontrollida juriidilise isiku esindusõiguse olemasolu Äriregistrist ja esitada taotlust rakendusüksusele. Vajadusel lisage volikiri lehele "Taotleja" vastava kontaktisiku juurde.

Rakendusüksusele **esitatava** projekti taotluse versiooni saate enne allkirjastamist ja saatmist alla laadida ja üle vaadata: taotlus_RES.7.03.24-0047_15122024_170326.pdf

Volitused

Kontrollige e-äriregistrist, kas Teil on äriregistri registrikaardi järgi õigus taotleja Mittetulundusühing "Me aitame Sind" (registrikood 80128748) esindamiseks: Kontrolli äriregistri registrikaarti siit.

Taotlusele ei ole lisatud volituse faile.

Kinnitused

Palun tutvuge alljärgnevate tingimustega ning kinnitage, et olete nendega nõus:

- Kinnitan, et taotletava projekti kulu ei ole tekkinud enne 01.01.2025.
- Kinnitan, et toetust ei taotleta kulule, mille katteks on juba toetust eraldatud või makstud.
- Kinnitan, et taotlejal on suutlikkus tagada projekti omafinantseering nõutud määras.
- Kinnitan, et kõik partnerid on andnud nõusoleku projektis osalemise kohta ja on teadlikud toetuse saamisega seotud kohustustest.
- Kinnitan, et toetuse saamisel kasutakse toetust sihipäraselt taotluses kavandatud tegevuste elluviimiseks.
- Kinnitan, et viin projekti ellu vastavalt taotluses esitatud teabele ja tingimustele, meetme määrusele ning selles sätestatud õigusaktidele.
- Kinnitan, et esitan ja olen nõus saada taotlemise, projekti elluviimise ja kontrollimise raames kirju, otsuseid jms dokumente Struktuuritoetuse registri (e-toetused keskkond) kaudu ning mõistan, et elektrooniliselt kirjade, otsuste jms dokumentide avaldamine registris tähendab nende kätetoimetamist.
- Kinnitan, et olen teadlik, et toetuse saamisega seotud andmed avalikustatakse.
- Kinnitan, et väljastan andmeid ja osutan igakülgselt kaasabi Riigi Tugiteenuste Keskusele ning teistele asutustele, kelle kohustusteks on järelevalve käesolevas taotluses sisalduva projekti elluviimise üle ning olen nõus sellega, et taotlust või selle koopiaid võib Riigi Tugiteenuste Keskuse järelevalve teostamiseks edastada teistele riigiasutustele ja kolmandatele isikutele.
- Kinnitan, et taotleja majandusaasta aruanne, mille tähtaeg on saabunud on esitatud.
- Kinnitan, et taotlejal ei oma täitmata kohustusi Sotsiaalministeeriumi ja Riigi Tugiteenuste Keskuse (toetuse andja ees), sealhulgas on tagasimaksmisele kuuluv toetus tagasi makstud, kui nõude täitmise tähtpäev on saabunud.
- Kinnitan, et taotleja juhtorgani liige ei ole isik, keda on karistatud majanduslalase, ametialase, varavastase või avaliku usalduse vastase süüteo eest ja kelle karistusandmed ei ole karistusregistrist karistusregistri seaduse kohaselt kustutatud.
- Kinnitan, et taotleja ei ole pankrotis, likvideerimisel ega sundlõpetamisel ning maksu- või maksevõlg riigile koos intressiga ei ole suurem kui 100 eurot või see on ajatatud.
- Kinnitan, et taotlejal on avalikkusele kättesaadav veebileht või sotsiaalmeedia väljund.
- Kinnitan, et projekti meeskonda on kaastatud vähemalt üks kliiniline psühholoog.
- Kinnitan, et projektiga planeeritud teenused ja sekkumised on tõenduspõhised.

- Kinnitan, et taotleja ega partner ei ole saanud viimase kolme aasta vältel rahastust või muid rahaliselt hinnatavaid hüvesid alkoholi- ja tubakatööstuselt.
- Kinnitan, et taotlejal või partneril on taotluse esitamise hetkeks vähemalt üheaastane tõendatav kogemus uimastite või huvikaitse valdkonnas.

Kinnitan, et kõik taotluses esitatud andmed on õiged ja täielikud, olen ülaltoodud tingimustega tutvunud ja olen nendega nõus.

Allkirjastaja andmed

(allkirjastatud digitaalselt)

Ees- ja perenimi: Jaana Laanemann

Allkirjastamise aeg: 15.12.2024 17:03