

Taotlusvorm

**1. Taotleja andmed**

- 1.1. Asutuse/ettevõtte nimetus: Põlva Haigla
- 1.2. Registrikood: 10050157
- 1.3. Postiaadress: Uus 2, Põlva 63308
- 1.4. Arvelduskonto (IBAN): EE911010402010856007
- 1.5. Esindaja nimi ja ametikoht: Heddi-Liis Laurits, juhtiv kliiniline psühholoog
- 1.6. Kontaktisiku andmed (nimi, e-post, telefon): Heddi-Liis Laurits, heddi-liis.laurits@polvahaigla.ee; +372 561 589 60
- 1.7. Taotletav toetuse kogusumma (käibemaksuta): 40 000 eurot
- 1.8. Projekti elluviimise periood: 01.05.2026-31.12.2026

*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: Dialektilise käitumisteraapia oskustel põhinev väheintensiivne sekkumine
- 2.2. Lühikirjeldus (sh metoodiline alus): Sekkumine põhineb dialektiline käitumisteraapia (DKT) mudelil, mille on välja töötanud Marsha Linehan. Lähenemine integreerib kognitiiv-käitumisteraapia põhimõtted, teadveloleku praktikad ning dialektilise filosoofia, ühendades aktsepteerimise ja muutuse strateegiad. Metoodiline raamistik on oskuspõhine ning keskendub emotsiooniregulatsiooni, impulsskontrolli ja toimetulekuoskuste arendamisele. Eesmärk on parandada osalejate emotsiooniregulatsiooni võimet, vähendada impulsiivset ja riskikäitumist ning suurendada tõhusaid toimetulekuoskusi igapäevaelulistes ja stressirohketes olukordades. Õpetades patsientidele dialektilise käitumisteraapia oskusi saavutame minimaalse spetsialisti kaasamisega olulise muutuse patsiendi oskustes meeoleu alanemise ja ärevuse korral iseend toetada. Iga sessiooni fookuses on psühhohariduslik osa, oskuste õpe ning nende rakendamise harjutamine. Osalejatele antakse kodused ülesanded, et toetada oskuste ülekandumist igapäevaelu. DKT oskuste õppel põhinev lühisekkumine võimaldab rakendada tõenduspõhiseid vaimse tervise tööriistu üldhaigla tasandil, pakkudes varajast sekkumist enne eriarsiabi (või sellega paralleelselt) ning toetades patsientide toimetulekut ja raviteekonnal püsimist.

- 2.3. Sihtrühm (vanuserühm jne): 15–64-aastaste patsientide meeleolulanguse ja ärevuse korral fookusega DKT oskute õppele, oskused on praktilised ja lihtsasti kohandatavad arvestades patsientide erinevat vanust ja vajadusi.
- 2.4. Piirkond: Põlvamaa
- 2.5. Formaad (individuaal, grupi, kombineeritud): Individuaalkohtumised
- 2.6. Struktuur (seansside arv, ühe seansi kestus minutites, grupisekkumiste korral inimeste arv grupis): 4 seanssi patsiendi kohta, 45-60min
- 2.7. Vorm (kohapeal, veebis jne): kohapeal või veebis
- 2.8. Tõendus põhisis (viidata uuringutele, rahvusvahelisele kasutusele; lisada viited või allikad): Fehling, K. (2024, February 15). *Not all DBT is created equal*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/building-a-life-worth-living/202312/not-all-dbt-is-created-equal>
- Mochrie, K. D., Lothes, J. L., II, Guender, E., & St John, J. (2020). *DBT-informed treatment in a partial hospital and intensive outpatient program: The role of step-down care*. Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome, 23(2), 461. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2020.461>
- Kells et al. Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation (2020) 7:3 <file:///C:/Users/psychholog/Downloads/s40479-020-0119-y.pdf>
- Segal, O., Hevron, H., Sher, H., Aderka, I. M., & Weinbach, N. (2025). A randomized controlled trial of an online dialectical behavior therapy skills intervention for war-related distress. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40587317/>
- Valentine et al. (2014) The Use of Dialectical Behavior Therapy Skills Training as Stand-Alone Treatment: A Systematic Review of the Treatment Outcome Literature
- 2.9. Kinnitus sekkumise juhendi olemasolu kohta (lisada näidis või kirjeldus):**
- Lühisekkumise eesmärgiks (4 kohtumist) on õpetada patsiendile baasoskused: emotsioonide reguleerimiseks, kriisidega toimetulekuks ja teadveloleku (*mindfulness*) arendamiseks. Kohtumine 1: Sissejuhatus ja teadveloleku oskused: DKT mudeli tutvustus ja sekkumise raamistik; psühhoharidus emotsioonide toimimisest; teadveloleku baasoskuste õpetamine ja praktiseerimine; koduse harjutamise juhised. Kohtumine 2: pingetaluvuse oskused: kriisilukordade mõtestamine ja eesmärgistamine; praktilised oskused pingetunde korral (nt STOP, füsioloogilised rahustamistehnikad); oskuste rakendamine igapäevaelus. Kohtumine 3: Emotsiooniregulatsiooni oskused: emotsioonide tuvastamine ja mõistmine; emotsioonide mõjutamise strateegiad (nt vastupidine tegutsemine); elustiiliga seotud toetavad tegurid (uni, toitumine, kehaline aktiivsus). Kohtumine 4: Suhtlemisoskused ja kokkuvõte: eneseväljenduse ja piiride seadmise alused; praktilised suhtlemisoskused (enesekehtestamine)
- 3.0 Varasem rakendamine (rakendamise kirjeldus, maht ja kestus): DKT põhimõtteid ja oskusteõpet on Eestis rakendatud alates 2022. aastast nii täiskasvanutele kui ka noorukitele. Rakendatud on nii täiemahulisi programme kui ka eraldi oskuse õppe grupe (sh täiskasvanud, noored ja lapsevanemad). Täiemahulised programmid on pikad, kestavad umbes 24 nädalalt (noorukitel 8-16 nädalat) ja holmavad endast suurt ressursi spetsialistidelt (iga nädal mitu kohtumist, lisaks telefonikonsultatsioonid). Käesoleva sekkumisena keskendutakse konkreetsete toimetulekuoskuste (nt emotsiooni regulatsioon, pingetaluvus, teadvelolek) õpetamisele ilma täiemahulise teraapiaprogrammita. Käesolevas projektis kavandatud sekkumine tugineb just sellele

lühemale ja väheintensiivsele DKT oskuste õppele, mida on võimalik kohandada kergemate kuni mõõdukate ärevus- ja depressioonisümptomitega patsientide toetamiseks üldhaigla kontekstis. Projektis kavandatakse DKT oskustel põhinevat väheintensiivset sekkumist pole teadaolevalt seni VIPS-i raamistikus rakendatud. Samas on selline formaat rahvusvaheliselt kasutusel ning tõendus põhinevalt rakendatav kergemate kuni mõõdukate sümptomite korral. Projekti juhil on varasem praktiline kogemus DKT oskuste õppe kasutamisel, mis võimaldab seda mudelit üle võtta ja rakendada ka Eesti üldhaigla kontekstis.

2.10. Tagasiside kogumise viis: Emotsionaalse Enesetunde Küsimustik (EEK-2; Šlik, J., Aluoja, A., 2002)

### 3. Kavandatud maht

3.1. Seansside koguarv toetusperioodil: 400 patsienti. Iga VIPS-spetsialist viib läbi keskmiselt kaks individuaalseansi nädalas, see tähendab kaks tundi tööaega koos ettevalmistuse ja dokumenteerimisega, mis on kooskõlas nende põhitööga ning võimaldab tagada sekkumise jätkusuutlikkuse.

3.2. Teenusesaajate arv: 100

3.3. Keskmine seansside arv ühe teenusesaaja kohta: 4

3.4. Maht maakondade kaupa: Põlvamaa, Võrumaa

3.5. Sihtrühmani jõudmise ja suunamise kanalid: VIPS sekkumine on integreeritud Põlva Haigla igapäevasesse ravitöösse. Patsiendid suunatakse VIPS-i haigla erinevatsest kontrollpunktidest: EMOst, statsionaarsetest osakondadest (eriti siseosakond), ambulatoorsel vastuvõtul ning koostöös perearstidega. Suunamise aluseks on spetsialisti hinnang vaimse tervise toetamise vajaduseks (meeleolu langus, ärevus) ning puudub vajadus koheseks eriarstiabi. Suunatud patsient registreeritakse VIPS koordinaatori juures, kes tagab esimese aja (edasi lepitakse kokku spetsialistiga). Esimesel kohtumisel viiakse läbi struktureeritud hindamine (sh EEK-2) ning vajadusel hinnatakse riske. Kõrge riskiga patsiendid suunatakse edasi kliinilise psühholoogi või psühhiaatri vastuvõtule.

### 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>Heddi-Liis Laurits</b>	Psühholoogia magistrikraad	05.12.2024
<b>Marko Proover</b>	Psühholoogia magistrikraad	11.08.2025
<b>Andres Maask</b>	Psühholoogia magistrikraad	06.01.2025
<b>Randar Rikk</b>	Omandamas bakalaureuse kraadi õenduse põhiõppe alal	03.06.2025

<b>Maris Metsanurm</b>	Psühholoogia bakalaureusekraad	03.03.2025
<b>Airi Lind</b>	Õe kõrgharidus	07.08.2025
<b>Helina Inno</b>	bakalaureusekraad füsioteraapia erialal, omandamisel magistrikraad füsioteraapias	25.08.2025
<b>Elis Liloson</b>	Õe kõrgharidus	01.11.2020

- 4.2. Spetsialistide kvalifikatsioon: läbitud DKT oskusteõppe (*skills training*) koolituse, sh regulaarne kogenud spetsialisti tugi ja supervisioon
- 4.3. Superviisorite arv ja kvalifikatsioon: 2, teraapia väljaõppe läbinud kliiniline psühholoog ja oskuste õppe treeningu koolitaja
- 4.4. Supervisiooni sagedus ja korraldus: grupisupervisioonid, 1 kord kuus 1,5h
- 4.5. Riskijuhtimise plaan: Riskijuhtimise plaan tagab, et DKT lühisekkumine: on patsiendile ohutu ja tegutsemine kriisilukorades korraldatud (EEK-2 küsimustik esimesel kohtumisel, et selgitada välja võimalik vajadus intensiivsema sekkumise järele, edasisuunamine kliinilise psühholoogi vastuvõtule või vajadusel psühhiaatrile/EMO-sse); vastab professionaalsetele standarditele (supervisioonid ja koostöö kliinilise psühholoogiga) ja on integreeritud tervishoiusüsteemi (koostöövõrgustiku loomine ja selged suunamisprotseduurid).
- 4.6. Kinnitus meetoodika kasutusõiguse kohta: Koolitusel osalenud spetsialistid saavad tunnistuse DKT oskuste õppe läbimise kohta

## 5. Ühe seansi maksumuse ja kulude põhjendus

- 5.1. Ühe seansi maksumus (koos seansi formaadiga, kui sama taotlus/VIPS sisaldab erinevaid formaate): 75 eurot
- 5.2. Keskmise kulu ühe teenusesaaja kohta: 300 eurot
- 5.3. Seansi maksumuse struktuur – esitada kulude jaotus, sh tööjõukulud, supervisioon, koolitus, koordineerimine, litsentsi- ja platvormikulud ning kaudsed kulud (kuni 7% taotletava toetuse üldmahust): Spetsialisti tööaeg: 45-60 minutit + ettevalmistus ja dokumenteerimine (40€ 53%); tööjõumaksud (25€ 33%); supervisioon: (5€ 7%); koolitus (5€ 7%).

## 6. Koolitustegevused (vajaduse korral)

- 6.1. Koolituste kirjeldus ja maht (tundides): DKT oskuste õpe, 16 tundi. Dialektilise käitumisteraapia oskustel põhineva lühisekkumise keskmes on lihtne ja selge patsiendivoo loogika, standartiseeritud sekkumine ja ühtlaselt koolitatud meeskond, kelle tööd toetab regulaarne supervisioon. See tagab kvaliteetse ja turvalise abi ka spetsialistidele, kellel ei ole varasemat psühhoteraapia väljaõpet, säilitades samas kliinilise kontrolli ja kvaliteedi.

- 6.2. Koolitavate spetsialistide arv: 8
- 6.3. Koolitavate superviisorite arv: 1 (läbinud varasemalt Dialektilise Käitumisteraapia väljaõpe, *British Isles DBT Training 2022-2023*)
- 6.4. Seos kavandatud rakendamisega ja proportsionaalsuse põhjendus: VIPSi läbiviijad saavad koolituse, sh osalevad supervisioonides. Koolitustegevused on kooskõlas kavandatava teenuse mahuga (4 kohtumist), tegemist on lühisekkumisega, mitte täismahus teraapiaprogrammiga, seetõttu ei ole vajalik pikaajaline või intensiivne psühhoteraapia väljaõpe. Piisav on sihitud DKT oskusteõppe koolitus (koolituse sisu vastab otseselt sekkumise komponentidele ning võimaldab kohest ülekannet praktilisse töösesse).  
Supervisiooni eesmärk on tagada sekkumise ühtlane rakendamine, toetada spetsialistide keerukamate juhtumite käsitlemisel, vähendada riske ja tagada patsiendihutus. Liiks toimub igapäevane koostöö kliinilise psühholoogiga, kelle poole saab vajadusel pöörduda juhtumipõhiseks nõustamiseks.
- 6.5. Koolituskulude kogusumma (eurodes) ja osakaal toetuse eelarvest (%): 6000 eurot

7. Selgitus, kuidas kavandatud tegevus aitab tervikuna suurendada VIPSi rakendamise võimekust Eestis (nt spetsialistide ettevalmistus, sekkumise kättesaadavus, rakendamise maht või organisatsiooniline suutlikkus).

Dialektilise käitumisteraapia oskustel põhinev vähe intensiivne sekkumine õpetab oskusi ärevuse ja alanenud meeleolu korral ning enne kriisi - annab patsiendile tööriistad emotsioonide reguleerimiseks, impulsside kontrolliks ja pingetaluvuse toetamiseks. Sh projekt loob mudeli, et rakendada VIPSi üldhaigla kontekstis, et pilotiseerida ja hiljem skaleerida teistesse maakonna haiglatesse. Lisaks avaneb võimalus piirkondliku vaimse tervise suuremale toetamisele, psühholoogide värbamine on keeruline, kuid esmataseme abivajadus märkimisväärne. Lühisekkumine võimaldab pakkuda abi juba perearstiabis ja esmatasandil. VIPSi mudel aitab luua struktureeritud edasisuunamise võimekuse seoses TERVIKU mudeli kasutusele võtuga Põlva Haiglas, kus saame kergemate vaimse tervise probleemide korral suunamisvõimaluse VIPSi spetsialistile.

## 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/  
[Heddi-Liis Laurits]