

Taotlusvorm

1. Taotleja andmed
1.1. Asutuse/ettevõtte nimetus: Realcoach OÜ
1.2. Registrikood: 16196258
1.3. Postiaadress: Kastani 42, Tartu
1.4. Arvelduskonto (IBAN): EE397700771006113372
1.5. Esindaja nimi ja ametikoht: Reesi Valge, tegevjuht
1.6. Kontaktisiku andmed (nimi, e-post, telefon): Reesi Valge, reesi@realcoach.ee , 54552212
1.7. Taotletav toetuse kogusumma (käibemaksuta): 89 480 eur
1.8. Projekti elluviimise periood: 05.05- 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: Vaimse vastupidavuse ja enesetoetuse oskuste arendamise grupp
2.2. Lühikirjeldus (sh metoodiline alus):
Pakutav VIPS on 6 sessiooniga grupipõhine sekkumine, mida toetavad individuaalsed kohtumised. Programm keskendub teadveloleku, eneseregulatsiooni ja praktiliste toimetulekuoskuste arendamisele, et vähendada ärevust, stressi ja meeleolulangust ning toetada tööealiste inimeste igapäevast toimetulekut. Lähenemine on kogemuslik ja praktiline – osalejad õpivad oskusi, mida saab kohe igapäevaelus rakendada. Grupisessioonide teemad on järgnevad: 1. seanss – Eneseteadlikkus ja ärevuse mõistmine; 2. seanss – Närvisüsteemi rahustamine ja eneseregulatsioon; 3. seanss – Mõtted ja ülemõtlemine; 4. seanss – Emotsioonid ja sisemine tasakaal; 5. seanss - Piirid, rollid ja koormus; 6. seanss – Toimetulekuoskused, integratsioon, plaan edasiseks.
Pakutav VIPS tugineb gestaltteraapia, sh ka KKT-s tunnustatud meetodite, grupipõhise psühholoogilise sekkumise ja kehatunnetuse integreeritud kasutamisele.
Gestaltteraapia lähenemine on kehapõhine ja kogemuslik, mis on eriti oluline selle sihtgrupi puhul. Nimelt ärevus, stress ja ülekoormus avalduvad sageli kehas pingena, hingamise muutusena, rahutusena, väsimusena või võimetusena lõdvestuda.

<p>Kehateadlikkus ja interotseptsioon aitavad inimesel märgata varasemaid signaale enne sümptomite süvenemist ning toetavad emotsioonide reguleerimist. Uuringud seostavad <i>mindfulness</i>'i, hingamise, kehateadlikkuse ja interotseptiivse tähelepanu paranemist parema emotsiooniregulatsiooni ning stressi ja ärevuse vähenemisega.</p>
<p>Grupiformaat on metodoloogiliselt põhjendatud, sest grupp loob korraga mitu muutust toetavat mehhanismi: normaliseerimine, kuuluvustunne, sotsiaalne tugi, kogemuse jagamine, teiste kaudu õppimine ja uute suhtlemisviiside ja enesetoetustehnikate harjutamine turvalises keskkonnas.</p>
<p>Gestaltteraapia lähenemine integreerib KKT (kognitiiv- käitumisteraapiast) tuntud ja tunnustatud praktikad (nt teadvelolek, hingamine, aktsepteerimine), mis annab programmile nii kogemusliku sügavuse kui ka praktilised tööriistad igapäevaseks toimetulekuks.</p>
<p>2.3. Sihtrühm (vanuserühm jne): 9 inimesed vanuses 15–64, kes kogevad kas ärevust, meeleolulangust, stressi, läbipõlemise varaseid märke, ülekoormust, raskust elurütmi hoidmisel ja/või ATH-ga seostatavaid sümptomeid (sisemine rahutus, pingetunne võimetusega lõdvestuda, emotsionaalne äkilisus ja ärritumine). Eesmärgiks töövõime säilitamine.</p>
<p>2.4. Piirkond: üle Eesti (Hiiumaal ja Saaremaal viiakse sessioonid läbi veebipõhiselt)</p>
<p>2.5. Formaat (individuaal, grupi, kombineeritud): kombineeritud, üks inimene saab 6 grupikohtumist ja 2 individuaalkohtumist.</p>
<p>2.6. Struktuur (seansside arv, ühe seansi kestus minutites, grupisekkumiste korral inimeste arv grupis): Kokku 6 grupikohtumist, mis toimuvad kolmel (3) päeval, ehk 2 90-minutilist sessiooni üksteise järel (90min - paus – 90min), iga 2 nädala tagant. Lisaks igale osalejale 2 individuaalkohtumist (a 60 min). Kokku saab iga inimene 8 sessiooni. Ühes grupis 12 inimest.</p>
<p>2.7. Vorm (kohapeal, veebis jne): grupikohtumiste puhul on eelistatud kohapeal toimumine, individuaalsessioonid viiakse näost-näku-kohtumistena läbi Tartus ja/või Tallinnas, väljapool Tartut ja Tallinna elavate inimeste puhul veebis. Grupikohtumised tehakse veebis juhul, kui see on konkreetse grupi osalejate soov või vajadus tulenevalt kaugusest (Saaremaa, Hiiumaa).</p>
<p>2.8. Tõenduspõhisus (viidata uuringutele, rahvusvahelisele kasutusele; lisada viited või allikad):</p>
<p>Gestalt-psühhoteraapia kuulub rahvusvaheliselt humanistlike ja kogemuslike psühhoteraapiate hulka ning sellel on kasvav ja usaldusväärne tõenduspõhisus. Kuigi teadusuuringuid on vähem kui KKT puhul, viitavad metaanalüüsid ja süstemaatilised ülevaated, et gestaltteraapia lähenemine on võrreldava mõjuga, eriti kogemuslikes ja grupipõhistes sekkumistes. Rahvusvaheliselt on tegemist laialt kasutatava ja professionaalselt reguleeritud psühhoteraapia suunaga.</p>
<p>Gestaltteraapia uuringukirjandus viitab, et see toetab ärevuse, depressiivsuse, emotsionaalse regulatsiooni ja eneseteadlikkuse paranemist (https://www.researchgate.net/publication/397186232_The_Effectiveness_of_Gestalt_P</p>

<p>sychotherapy_A_Review_of_Research_Evidence; https://www.academia.edu/50156181/Researching Gestalt Therapy for Anxiety in Practice Based Settings; https://doi.org/10.1080/17521978.2014.903529)</p>	
<p>Gestaltteraapiat kasutatakse laialdaselt Euroopas (nt Saksamaa, Itaalia, Suurbritannia, Põhjamaad), Põhja-Ameerikas, Lääne-Ameerikas, Austraalias. Sellel on järgmised rakendusvaldkonnad: psühhoterapia ja nõustamine, grupisekkumised, organisatsioonide ja kogukondade töö. Uuringud (nt Suurbritannia CORE-andmestik) näitavad, et Gestaltteraapia tulemused on võrreldavad teiste tunnustatud teraapiavormidega.</p>	
<p>Gestaltteraapia arendamisega tegelevad mitmed rahvusvahelised organisatsioonid, sh European Association for Gestalt Therapy (EAGT), Association for the Advancement of Gestalt Therapy (AAGT), Gestalt Research Network. Need toetavad mh teadustööd ja tõenduspõhisuse arendamist, arendavad koolitusstandardeid ja rahvusvahelist koostööd.</p>	
<p>Rahvusvahelisel tasemel on tagatud ka Gestaltteraapia ja gestaltpsühhoterapeudi väljaõpe ja koolitus, enamasti toimub see spetsialiseeritud psühhoterapia instituutides ja sageli koostöös ülikoolidega (nt Skandinaavia Gestalt instituut Kopenhaagenis, Metanoia Instituut Londonis, Cleveland'i Gestalt Instituut (USA), Istituto di Gestalt HCC (Itaalia). Õpe on mitmeaastane (4–6 aastat) ja vastab rahvusvahelistele psühhoterapia standarditele.</p>	
<p><u>Lingid inglisekeelsele teaduskirjandusele:</u></p>	
<p>https://www.researchgate.net/publication/397186232_The_Effectiveness_of_Gestalt_Psychotherapy_A_Review_of_Research_Evidence</p>	
<p>https://www.researchgate.net/publication/325735910_Researching_gestalt_therapy_for_anxiety_in_practice-based_settings_A_single-case_experimental_design</p>	
<p>https://www.researchgate.net/publication/15256882_A_meta-analysis_on_the_effectiveness_of_Gestalt_therapy</p>	
<p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40198057/</p>	
<p>https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=92886</p>	
<p>2.9. Kinnitus sekkumise juhendi olemasolu kohta (lisada näidis või kirjeldus):</p>	
	<p>Ärevuse tugigrupp on seni toimunud 6 grupisessioonina (ühe kohtumise kestus 2 h), mis põhinevad Gestaltteraapia meetodikal ning toetavad osalejate teadlikkuse kasvu, emotsionaalset eneseregulatsiooni ja praktiliste toimetulekuoskuste kujunemist ärevuse ja meeleolulanguse varases faasis. Grupikohtumistele on lisandunud individuaalsessioonid vastavalt osalejate vajadusele.</p>
	<p>Grupisessioonide teemad on järgnevad: 1. seanss – Eneseteadlikkus ja ärevuse mõistmine; 2. seanss – Närvisüsteemi rahustamine ja eneseregulatsioon; 3. seanss – Mõtted ja ülemõtlemine; 4. seanss – Emotsioonid ja sisemine tasakaal; 5. seanss - Piirid, rollid ja koormus; 6. seanss – Toimetulekuoskused, integratsioon, plaan edasiseks.</p>

2.10.	Varasem rakendamine (rakendamise kirjeldus, maht ja kestus): Ärevuse teemalisi gestaltteraapia meetodile tuginevaid tugigruppe on Eestis viidud läbi alates 2004.aastast, kokku 22 gruppi, 176 inimesele.
2.11.	Tagasiside kogumise viis: kirjalik veebipõhine tagasisidevorm; Emotsionaalse enesetunde test (peaasi.ee) enne ja peale sekkumist.

3. Kavandatud maht

3.1.	Seansside koguarv toetusperioodil: 1500 (sh 1200 individuaal- ja 300 grupikohtumist)
3.2.	Teenusesaajate arv: 600
3.3.	Keskmine seansside arv ühe teenusesaaja kohta: 8
3.4.	Maht maakondade kaupa: Harjumaa ja Tallinn 156; Tartu maakond 120; Pärnu maakond 60; Ida-Viru maakond 36; Lääne-Viru maakond 36; Viljandi maakond 36; Rapla maakond 24; Saare maakond 24; Järva maakond 24; Võru maakond 24; Jõgeva maakond 12; Valga maakond 12; Põlva maakond 12; Lääne maakond 12; Hiiu maakond 12
3.5.	Sihtrühmani jõudmise ja suunamise kanalid:

Projekti sihtrühmani jõudmiseks kasutatakse mitmekesist turundus- ja koostöökanalite võrgustikku, mis ühendab olemasolevad partnerlussuhted, digitaalsed kanalid ning otsese ligipääsu tööandjate ja kogukondadeni.

Turunduskanalid: 1. Maakondlikud arenduskeskused, 15 tk, üle Eesti (info levitamine ettevõtetele ja tööandjatele); 2. Vallavalitsused ja kohalikud omavalitsused (paljudega olemas otsene kontakt); 3. Tööandjate ja organisatsioonide võrgustikud (Eesti Kaubandus-Tööstuskoda, Eesti HR Selts, PARE, ICF Estonia - nende liikmed oleme juba praegu); 4. Sotsiaalmeedia (Facebook, Instagram, LinkedIn; kokku ca 3000 jälgijat); 5. Sihitud digireklaam (Meta ja Google Ads); 6. Realcoachi koduleht ja maandumislehed; 7. E-posti turundus (uudiskiri ca 2500 kontaktiga); 8. Koostööpartnerid (nt Teamcreator, Eluksvalmis, CaseHub, Apraaditehas, Agile Coach jt); 9. Avalikud sündmused ja veebiseminarid (nt MÕJU konverents, veebiseminarid 100–200 osalejaga); 10. Suust-suhu soovitusel ja olemasolevad suurkliendid (nt A. Le Coq, PERH, LHV).

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
Helen Kaljuvee-Sepp	sotsiaalteaduste bakalaureus (magistriga võrdsustatud) (Tartu Ülikool), Gestalt	Töövõtuleping 05.05.2026

	psühhoterapeudi sertifikaat (Skandinaavia Gestaltteraapia Instituut, Taani)	
Teele Ööbik	psühholoogia ja sotsiaalpedagoogika bakalaureus (Tallinna Ülikool) (magistriga võrdsustatud), Gestalt psühhoterapeudi sertifikaat (Skandinaavia Gestaltteraapia Instituut, Taani); superviisor ja coach (Moreno Keskus)	Töövõtuleping 05.05.2026
Reelika Jakubovski	Gestalt psühhoterapeudi sertifikaat (Skandinaavia Gestaltteraapia Instituut, Taani); mentori kutse (Fontese juhtiva mentorluse programm)	Töövõtuleping 05.05.2026
Oksana Lang	Gestalt psühhoterapeudi sertifikaat (Skandinaavia Gestaltteraapia Instituut, Taani)	Töövõtuleping 05.05.2026
Elo Mets	Gestalt psühhoterapeudi teadusmagister (Metanoia Instituut/ Middlesex'i Ülikool, London)	Töövõtuleping 05.05.2026
Annika Oper	Gestalt psühhoterapeudi väljaõppes (Skandinaavia Gestaltteraapia Instituut, Kopenhaagen); usuteaduste magister (Tartu Ülikool)	Töövõtuleping 05.05.2026
Reesi Valge	sertifitseeritud coach ja superviisor, PCC tase (<i>Professional Certified Coach</i>) (<i>International Coaching Federation</i>)	Tööleping 31.03.2020
Marilyn Ilp	turundustegevuste koordinaator; sotsiaalteaduste bakalaureus (Tartu Ülikool)	Tööleping 18.03.2025
Meelis Kelder	infotehnoloogia bakalaureus	Tööleping 01.03.2025

4.2. Spetsialistide kvalifikatsioon: 6 spetsialistil on olemas VIPS osutamiseks vajalik tase, täiendavat koolitust ei vaja
4.3. Superviisorite arv ja kvalifikatsioon: 2 spetsialisti, kellel olemas superviisori kutse
4.4. Supervisiooni sagedus ja korraldus: Supervisioon toimub iga 2 nädala tagant, veebikohtumistena, ühe kohtumise kestus 2 h.

4.5. Riskijuhtimise plaan: Teenusesse ei kaasata isikuid, kellel esineb kõrge risk (nt suitsidaalsus, raske depressioon, psühhootilised sümptomid või aktiivne sõltuvus). Sellisel juhul suunatakse inimene edasi sobivamale abiastmele (nt psühhiaatriline või individuaalne teraapia). Teenuse jooksul jälgivad spetsialistid pidevalt osalejate seisundit ning riskide ilmnemisel reageeritakse koheselt – vajadusel tehakse individuaalne sekkumine või suunamine edasi.

Grupiformaadis rakendatakse selgeid kokkuleppeid (sh konfidentsiaalsus, turvaline suhtlus, enese ja teiste piiride austamine), mis loovad turvalise keskkonna. Grupiprotsessi juhivad kaks kvalifitseeritud Gestalt psühhoterapeuti, mis võimaldab paremat jälgimist ja kiiret reageerimist.

Spetsialistidele on tagatud regulaarne supervisioon ning kasutatakse struktureeritud tööraami, mis vähendab sekkumisega seotud riske. Kogu teenuse vältel on fookuses osalejate toimetuleku toetamine viisil, mis on turvaline, eetiline ja vastab väheintensiivse abi põhimõtetele.

4.6. Kinnitus metoodika kasutusõiguse kohta: välja õppinud gestaltpsühhoterapeutidel on õigus rakendada ja kasutada gestaltteraapia metoodikaid.

5. Ühe seansi maksumuse ja kulude põhjendus

5.1. Ühe seansi maksumus (koos seansi formaadiga, kui sama taotlus/VIPS sisaldab erinevaid formaate): individuaalsessioon (60 min) 70 eur, grupisessioon (90 min) 15 eur

5.2. Keskmise kulu ühe teenusesaaja kohta: 149,13 eur

5.3. Seansi maksumuse struktuur – esitada kulude jaotus, sh tööjõukulud, supervisioon, koolitus, koordineerimine, litsentsi- ja platvormitasu ning kaudsed kulud (kuni 7% taotletava toetuse üldmahust): Tööjõukulu 61,5%; digitaalne platvorm 3,26%; teavitustegevused (turunduskulu) 11,29%; projektijuhtimine 16,99%; üldkulu (sh ruumide rent) 6,93%

6. Koolitustegevused (vajaduse korral) - - - Ei taotleta

6.1. Koolituste kirjeldus ja maht (tundides):

6.2. Koolitatavate spetsialistide arv:

6.3. Koolitatavate superviisorite arv:

6.4. Seos kavandatud rakendamisega ja proportsionaalsuse põhjendus:

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

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

Käesoleva projekti teostumine suurendab oluliselt gestaltteraapia meetoditel põhineva väheintensiivse psühholoogilise sekkumise (VIPS) rakendamise võimekust Eestis nii kättesaadavuse, mahu kui organisatsioonilise suutlikkuse vaates. Senine kogemus sarnaste tugigruppidega kinnitab, et tegemist on praktilise ja toimiva sekkumisega ärevuse ja meeleolulanguse ennetamisel ja leevendamisel, kuid selle rakendamine on olnud piiratud spetsialistide hõivatusel ja regionaalse kättesaadavuse tõttu.

Projekti abil on võimalik:

laiendada teenust üle Eesti, teha see kättesaadavaks ka väljaspool suuremaid keskusi (Tallinn/Harjumaa, Tartu, Pärnu);

suurendada teenuse mahtu, korraldades rohkem gruppe ja kaasates täiendavaid spetsialiste;

pakkuda teenust osalejatele tasuta, vähendades seeläbi ligipääsupiiranguid, mis on oluline eelkõige väiksema sissetulekuga või väljaspool suurlinna elavatele inimestele;

parandada sihtrühmani jõudmist, arendades süsteemset teavitus- ja suunamismudelit olukorras, kus vaimse tervise teenuste infoväli on killustunud ja inimestel on keeruline sobivat abi leida.

Lisaks aitab projekt kaasa organisatsioonilise võimekuse kasvule: luuakse selgem teenusemudel, standardiseeritud sekkumise struktuur ning praktikapõhine teadmine ärevuse ja meeleolulanguse tugigrupi elluviimiseks. Edaspidi on võimalik kaasata rohkem spetsialiste ning samas pakkuda praktilist kogemust ka psühholoogiatudengitele, kaasates neid gruppisessiooni juhtimisse.

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/

Reesi Valge

Tegevjuht

Realcoach OÜ