

Taotlusvorm

**1. Taotleja andmed**

- |  |
|--|
| 1.1. Asutuse/ettevõtte nimetus: Hingelugu OÜ   |
| 1.2. Registrikood: 16220761  |
| 1.3. Postiaadress: Pärnu mnt 67a, Tallinn 10134  |
| 1.4. Arvelduskonto (IBAN): EE141010220291247222  |
| 1.5. Esindaja nimi ja ametikoht: Kaia Kuppart, juhatuse liige, kliiniline psühholoog-<br>psühhoterapeut  |
| 1.6. Kontaktisiku andmed (nimi, e-post, telefon): Riho Kuppart,<br><a href="mailto:riho.kuppart@hingelugu.ee">riho.kuppart@hingelugu.ee</a> , 512 5220 |
| 1.7. Taotletav toetuse kogusumma (käibemaksuta): 15 700 eur  |
| 1.8. Projekti elluviimise periood: 01.06-31.12.2026  |

*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: Transdiagnostilise KKT-põhise väheintensiivse grupisekkumise rakendamine ärevuse, meeleolulanguse ja emotsiooniregulatsiooni raskustega inimestele.   |
| 2.2. Sekkumine on struktureeritud, juhendipõhine ja ajaliselt piiritletud väheintensiivne grupiprogramm 15–64-aastastele inimestele, kellel esinevad kerged kuni mõõdukad ärevuse, meeleolulanguse, stressi või emotsiooniregulatsiooni raskused. Sekkumise eesmärk on toetada osalejate oskust märgata, mõista ja reguleerida emotsionaalseid reaktsioone ning vähendada vältimist, muretsemist, käitumuslikku passiivsust ja igapäevast funktsionaalset kahjustust. Metoodiliselt tugineb sekkumine Barlow jt loodud <i>Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders</i> käsitlusele, mis on transdiagnostiline ja emotsioonidega toimetulekule suunatud kognitiiv-käitumuslik protokoll ärevus- ja meeleoluprobleemide ning teiste emotsiooniregulatsiooni raskustega seotud probleemide käsitlemiseks. Käesoleva projekti raames kohandatakse <i>Unified Protocol</i> 'i põhimõtetele tuginev sekkumine VIPS-raamile ja grupiformaadile, koostatakse spetsialistile mõeldud lühike rakendusjuhend ja osalejale mõeldud töövihik, valmistatakse ette sekkumist läbiviiv |

<p>meeskond ning piloteeritakse programmi ühe grupiga. Rakendusjuhend toetab sekkumise metoodiliselt ühtset ja ohutut läbiviimist. Osaleja töövihik toetab enesejälgimist, koduste ülesannete tegemist ja õpitud oskuste rakendamist igapäevaelus. Projekti tulemusena on organisatsioonil olemas testitud ja täpsustatud materjalid, ettevalmistatud spetsialistid ning valmisolek sekkumise laiemaks rakendamiseks järgmistel perioodidel. Sekkumine ei asenda kõrgema intensiivsusega psühhoteraapiat, psühhiaatrilist ravi ega kriisisekkumist. Osalejate sobivust hinnatakse enne gruppi kaasamist ning vajaduse korral suunatakse inimene sobivama või intensiivsema abi juurde.</p>
<p>2.3. Sekkumise sihtrühm on 15-64-aastased inimesed, kellel esinevad kerged kuni mõõdukad ärevuse, meeleolulanguse, stressi või emotsiooniregulatsiooni raskused ning kelle igapäevane õpi-, töö-, pere- või sotsiaalne toimetulek on nende sümptomite tõttu häiritud. Sekkumine sobib eeskätt inimestele, kelle ei ole hetkel vajadust kohese intensiivse psühhoteraapia, psühhiaatrilise eriarstiabi või kriisisekkumise järele, kuid kelle sümptomite süvenemist on võimalik varase ja struktureeritud psühholoogilise toega ennetada. Alaealise osaleja puhul tagatakse vajalik vanema nõusolek ning vajaduse korral kaasatakse lapsevanem või seaduslik esindaja eelintervjuul toetava keskkonna loomiseks.</p>
<p>2.4. Piirkond: Sekkumist pakutakse kohapeal Tallinnas. Kohapealne vorm on valitud sekkumise kvaliteedi, konfidentsiaalsuse, grupiprotsessi juhtimise ja riskijuhtimise tagamiseks. Programmi käigus käsitletakse ärevuse, meeleolulanguse ja emotsiooniregulatsiooni raskustega seotud teemasid ning kasutatakse kogemuslikke ja käitumuslikke harjutusi, mille läbiviimine on kvaliteetsem ja turvalisem vahetus kontaktis. Osalema saavad kandideerida ka väljaspool Tallinna elavad inimesed, kellel on võimalik grupikohtumistel kohapeal osaleda.</p>
<p>2.5. Formaati (individuaal, grupi, kombineeritud): Kombineeritud. Peamine sekkumise vorm on grupiformaat. Programm sisaldab ka individuaalset eelintervjuud osaleja sobivuse, eesmärkide ja emotsionaalse seisundi hindamiseks ning järelkohtumist sobiva edasise abi või eneseteraapia täpsustamiseks.</p>
<p>2.6. Struktuur (seansside arv, ühe seansi kestus minutites, grupisekkumiste korral inimeste arv grupis): Sekkumine koosneb 8 grupikohtumisest ning 2 individuaalsest kontaktist iga osalejaga: esmasest sobivuse ja abivajaduse hindamisest enne gruppi kaasamist ning järelkohtumisest pärast grupiprogrammi lõppu. Ühe grupiseansi kestus on 90 minutit ning individuaalse kohtumise kestus kuni 45 minutit. Grupis osaleb üldjuhul 8–12 inimest; grupi lõplik suurus sõltub osalejate vanusest, sümptomite raskusastmest, riskitasemest, grupi koosseisu sobivusest ja osalejate valmisolekust grupiformaadis töötamiseks. Programmi ülesehitus tugineb transdiagnostilise KKT loogikale ja on kirjeldatud spetsialistile mõeldud lühikeses rakendusjuhendis ning osalejale mõeldud töövihikus. Esimese individuaalse kontakti käigus hinnatakse osaleja abivajadust, eesmarke, riskitaset ja grupiformaadis osalemise sobivust. Grupikohtumistel käsitletakse emotsioonide mõistmist, enesejälgimist, mõtete ja tõlgenduste ratsionaalsemat käsitlemist, vältimise ja</p>

<p>turvalisuskäitumiste vähendamist, kehaliste aistingute ja emotsioonidega toimetulekut, käitumuslikku aktiveerimist ning õpitud oskuste rakendamist igapäevaelus. Iga grupikohtumine sisaldab lühikest enesejälgimise ja koduste harjutuste ülevaadet, uue teema psühhoharimist, praktiliste oskuste harjutamist või grupiarutelu ning koduse ülesande kokkuleppimist. Osaleja töövihik toetab seanssidevahelist enesejälgimist, koduste ülesannete tegemist ja õpitud oskuste rakendamist igapäevaelu olukordades. Programmi lõpus toimub individuaalne kohtumine, mille käigus viiakse läbi järelhindamine, kogutakse osaleja tagasiside ning koostatakse vajadusel isiklik toimetulekupaan õpitud oskuste edasiseks rakendamiseks.</p>	<p>2.7. Vorm (kohapeal, veebis jne): Grupisekkumised viiakse läbi kohapeal Hingelugu OÜ ruumides Tallinnas. Individuaalsed kohtumised viiakse läbi vastavalt osaleja eelistustele, kas veebis või kohapeal. Reeglina viivad nii grupi- kui individuaalseid kohtumisi läbi kaks psühholoogi.</p>
<p>2.8. Tõenduspõhisus (viidata uuringutele, rahvusvahelisele kasutusele; lisada viited või allikad): Sekkumise metoodiline alus on Barlow jt <i>Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders</i>, mis on transdiagnostiline, emotsiooniregulatsioonile ja emotsioonidega toimetulekule suunatud kognitiiv-käitumuslik protokoll ärevus- ja meeleoluhäirete ning teiste emotsionaalsete raskuste käsitlemiseks. UP keskendub eri emotsionaalsete häirete ühistele säilitavatele mehhanismidele, nagu vältimine, emotsioonide talumatus, muretsemine, jäigad tõlgendused ja käitumuslik passiivsus. UP tõenduspõhisust toetavad randomiseeritud kontrollitud uuringud ja meta-analüüsid. Farchione jt (2012) randomiseeritud kontrollitud uuringus vähendas täismahus UP ärevushäirete sümptomite raskust, kaasuvat depressiivsust ja funktsionaalset kahjustust võrreldes ootejärjekorra kontrolltingimusega. Barlow jt (2017) randomiseeritud kliinilises võrdlusuuringus olid UP tulemused ärevushäirete ravis võrreldavad diagnoosipõhiste tõenduspõhiste raviprotokollidega ning katkestamise määr oli madalam. Meta-analüüsid toetavad UP tõhusust ärevuse ja depressiooni sümptomite vähendamisel. Käesolevas projektis ei rakendata täismahus UP-protokolli, vaid selle tõenduspõhiste transdiagnostilistele KKT-põhimõtetele tuginevat väheintensiivset grupiformaadis kohandatud sekkumist. Kohandamine on vajalik, et sekkumine vastaks VIPs-raamile, oleks ajaliselt piiritletud, grupis rakendatav ning kättesaadav sihtrühmale, kelle sümptomid on kerged kuni mõõdukad.</p>	<p>2.9. Kinnitus sekkumise juhendi olemasolu kohta (lisada näidis või kirjeldus): Sekkumiseks töötatakse välja spetsialistile mõeldud lühike rakendusjuhend, mille eesmärk on tagada programmi metoodiliselt ühtne, kvaliteetne ja ohutu läbimine erinevate spetsialistide poolt. Rakendusjuhendi tööversioonis kirjeldatakse programmi eesmärki, sihtrühma, osalejate kaasamis- ja välistamiskriteeriume, riskihindamise põhimõtteid, esmase ja järelkohtumise eesmärki, grupikohtumiste üldstruktuuri, kasutatavate praktiliste harjutuste tüüpe, koduste ülesannete loogikat, tagasiside kogumist ning vajaduse korral edasisuunamise korda. Rakendusjuhend tugineb</p>

<p>Barlow jt Unified Protocol'i transdiagnostilistele KKT-põhimõtetele ning on kohandatud väheintensiivseks grupisekkumiseks. Projekti käigus rakendusjuhendit täiendatakse ja ühtlustatakse, lähtudes spetsialistide koolitusest, pilootgrupi läbiviimise kogemusest ning osalejate ja spetsialistide tagasisidest. Lisaks koostatakse projekti raames osalejatele mõeldud eestikeelne töövihik, mis toetab enesejälgimist, koduste ülesannete tegemist ja õpitud oskuste rakendamist igapäevaelus. Rakendusjuhend ja osaleja töövihik koostatakse organisatsioonisiseste materjalidena, lähtudes UP metoodika põhimõtetest ning viidates kasutatud allikatele.</p>
<p>2.10. Varasem rakendamine (rakendamise kirjeldus, maht ja kestus): Hingelugu OÜ meeskonnal on varasem kogemus struktureeritud KKT-põhiste grupisekkumiste läbiviimisel vaimse tervise probleemidega inimestele. Meeskond on rakendanud grupiformaadis oskustepõhiseid sekkumisi, mille keskmes on psühhoharimine, enesejälgimine, käitumuslikud harjutused, kodused ülesanded, toimetulekuoskuste arendamine ja osalejate tagasiside kogumine. Projekti raames kavandatud sekkumine tugineb olemasolevale grupitöö ja KKT-põhiste sekkumiste rakendamise kogemusele ning seda täpsustatakse UP põhimõtetele vastavaks väheintensiivseks grupiprogrammiks. Programmi rakendamine toimub juhendipõhiselt, supervisiooni toel ja eelnevalt kokkulepitud kvaliteedikriteeriumide alusel. UP-põhiseid elemente on varasemalt kasutatud individuaaltöös ärevuse, meeleolulanguse ja emotsiooniregulatsiooni raskustega klientidega.</p>
<p>2.11. Tagasiside kogumise viis: Tagasisidet kogutakse pilootprogrammi lõpus nii osalejatelt kui ka sekkumist läbiviivatelt spetsialistidelt. Osalejatelt kogutakse tagasisidet lühikese kirjaliku või elektroonilise vormiga, milles hinnatakse programmi ülesehituse arusaadavust, teemade praktilist kasulikkust, grupiformaadi sobivust, koduste ülesannete teostatavust, osaleja töövihiku kasutatavust ning õpitud oskuste rakendatavust igapäevaelus. Spetsialistidelt kogutakse tagasisidet rakendusjuhendi selguse, seansistruktuuri teostatavuse, kasutatud harjutuste sobivuse, ajaraami realistlikkuse ning osalejamaterjalide praktilise kasutatavuse kohta. Tagasisidet kasutatakse rakendusjuhendi ja osaleja töövihiku täiendamiseks ning sekkumise edasise rakendamise kvaliteedi parandamiseks. Lisaks kogutakse enne ja pärast sekkumist lühikesed enesekohased mõõdikud ärevuse, meeleolulanguse ja toimetuleku kohta. Kogutud andmeid kasutatakse sekkumise kvaliteedi hindamiseks ja programmi täpsustamiseks.</p>

### 3. Kavandatud maht

3.1. Seansside koguarv toetusperioodil: 28 (eeldusel, et grupi suurus on 10 osalejat)
3.2. Teenusesaajate arv: 10 (üks pilootgrupp, okt-nov)
3.3. Keskmine seansside arv ühe teenusesaaja kohta: 10 sh 8 grupikohtumist (a 90 min) ja 2 erakohtumist (a 45 min)
3.4. Maht maakondade kaupa: Harjumaa

3.5. Sihtrühmani jõudmise ja suunamise kanalid: Hingelugu OÜ kliendid, partnerite (perearstid, psühhiaatrid) suunatud teenusesaajad, ettevõtte koduleht.

#### 4. Meeskond ja rakendusvõimekus

4.1. Spetsialistide koguarv (vähemalt 5, lisada viie inimese info allolevasse tabelisse):  
lisainfo meeskonna kohta vt <https://hingelugu.ee/meist>

Ees- ja perekonnanimi	Haridus (eriala, kraad)	Lepingu (nt töö-, töövõtu- või käsundusleping) sõlmimise kuupäev*
<b>Kaia Kuppert</b>	TÜ psühholoogia, magister (kliiniline psühholoog-psühhoterapeut)	01.01.2022
<b>Marian Heinmaa</b>	TLÜ psühholoogia, magister (psühholoog-nõustaja)	01.09.2025
<b>Hanna Kaptein</b>	TLÜ psühholoogia, magister (psühholoog)	18.08.2025
<b>Triin Siiner</b>	TÜ psühholoogia, magister (psühholoog-nõustaja väljaõppes)	01.09.2025
<b>Agne Põlder</b>	TÜ psühholoogia, magister (kliiniline psühholoog, neuropsühholoog)	07.05.2025

\*Arvestusliku selguse huvides võidakse vajadusel sõlmida projekti elluviimiseks meeskonnaga eraldiseisvad lepingud.

4.2. Spetsialistide kvalifikatsioon: meeskonnas on kliinilised psühholoogid, psühholoog-nõustajad ja psühholoog. Vajadusel kaasatakse teisi meeskonnaliikmeid või väliseid eksperte projekti käigus.

4.3. Superviisorite arv ja kvalifikatsioon: 1, kliiniline psühholoog-psühhoterapeut

4.4. Supervisiooni sagedus ja korraldus: projekti 1. etapis neli grupisupervisiooni (a 4 ah), 2. etapis kaks grupisupervisiooni (a 2 ah) ning 3. etapis üks grupisupervisioon (4 ah).

4.5. Riskijuhtimise plaan: Riskijuhtimine algab enne osaleja gruppi kaasamist esmase individuaalse sobivuse hindamisega. Hindamise käigus täpsustatakse osaleja abivajadust, sümptomite raskusastet, motivatsiooni, grupiformaadis osalemise sobivust ning võimalikke riske, sh suitsiidiriski, enesevigastamise riski, ägeda kriisiseisundi või kõrgema intensiivsusega abi vajadust. Sekkumisse kaasatakse inimesed, kellel esinevad kerged kuni mõõdukad ärevuse, meeleolulanguse, stressi või emotsiooniregulatsiooni raskused ning kelle puhul on väheintensiivne grupiformaat sobiv. Sekkumisse ei kaasata inimesi, kellel esineb kõrge suitsiidirisk, äge psühhootiline seisund, raske psüühikahäire ägenemine, aktiivne sõltuvusprobleem, mis takistab grupis osalemist või muu seisund, mille puhul on vajalik kriisisekkumine, psühhiaatriline abi või kõrgema intensiivsusega psühhoteraapia. Kui esmase hindamise või programmi käigus ilmneb kõrgem risk või vajadus intensiivsema abi järele, selgitatakse osalejale sobivaid edasise abi võimalusi ning soovitatakse pöördumist perearsti, psühhiaatri, kliinilise psühholoogi, kriisiabi

või muu sobiva teenuse poole. Grupisekkumise turvalisuse tagamiseks lepatakse esimesel kohtumisel kokku grupireeglites, sh konfidentsiaalsus, osalejate piiride austamine, turvaline suhtlus ja kriisilukordadest teavitamise kord. 15–17-aastaste osalejate puhul tagatakse vajalik nõusolek ning vajaduse korral kaasatakse lapsevanem või seaduslik esindaja.

4.6. Kinnitus metoodika kasutusõiguse kohta: Taotleja kinnitab, et sekkumine tugineb Barlow jt *Unified Protocol*'i üldistele transdiagnostilistele KKT-põhimõtetele ning projekti raames koostatavad rakendusjuhend ja osaleja töövihik on organisatsioonisisest materjalid, milles viidatakse kasutatud allikatele.

## 5. Ühe seansi maksumuse ja kulude põhjendus

5.1. Ühe seansi maksumus (koos seansi formaadiga, kui sama taotlus/VIPS sisaldab erinevaid formaate): taotluse kogusumma (**15700€**) sisaldab kolme tegevusetappi sh 1. ühekordne võimekuse ettevalmistamine sh metoodika kohandamine, tehniline ettevalmistus ja meeskonna koolitamine (8190€), 2. pilootgrupi 8+2 sessiooni läbiviimine - (5930€,) 3. tagasiside ja ühekordne metoodika korrigeerimine (1580€). Teenuse edaspidise maksumuse vaates on korrektne kasutada ainult teise etapi summat st 5930€ (2026.a. I kv hindades), kuna esimene ja kolmas etapp on ühekordsed tegevused. Seetõttu on järgnevas punktis käsitletud ainult seda.

5.2. Keskmise kulu ühe teenusesaaja kohta: 593€ (sessioonide etapi kulud). Üks osaleja osaleb kokku 16 ah grupisessioonis ja 2 ah individuaalses sessioonis, mille tulemusel on ühe akadeemilise tunni maksumus osalejale 32,95€ (2026 I kv hindades, katab ära otsekulud). Järgnevate perioodide programmide kulud peaksid sisaldama ka mõistlikku kasumit jätkusuutlikkuse ja arendusvõime tagamiseks.

5.3. Seansi maksumuse struktuur – esitada kulude jaotus, sh tööjõukulud, supervisioon, koolitus, koordineerimine, litsentsi- ja platvormikulud ning kaudsed kulud (kuni 7% taotletava toetuse üldmahust): allpool on kaldkriipsuga eristatud neli veergu sh **kogukulud** / 1. / 2. / 3. etapi kulud

Tööjõukulud	<b>10440€</b> / 4680€ / 4500€ / 1260€
Supervisioon/koolitus	<b>1320€</b> / 880€ / 220€ / 220€
Koordineerimine	<b>1440€</b> / 1080€ / 360€ / 0€
Teavitustegevused	<b>1500€</b> / 1000€ / 500€ / 0€
Kaudsed kulud	<b>1000€</b> / 550€ / 350€ / 100€

## 6. Koolitustegevused (vajaduse korral)

6.1. Koolituste kirjeldus ja maht (tundides): metoodika rakenduslik tutvustus

6.2. Koolitavate spetsialistide arv: 4-6

6.3. Koolitavate superviisorite arv: 0

6.4. Seos kavandatud rakendamisega ja proportsionaalsuse põhjendus: supervisioon on oluline rakendusjuhendi kohandamise ning töövihiku väljatöötamise meetoodiliste põhimõtete tutvustamiseks ja ühtlustamiseks nii väljatöötamise kui rakenduse faasis

6.5. Koolituskulude kogusumma (eurodes) ja osakaal toetuse eelarvest (%): 1. etapi grupisuperviseerimine toimub koolituse ja grupitöö juhendamise vormis. Selle maksumus on 880€ ehk 5,6% projekti kogumahust.

7. Selgitus, kuidas kavandatud tegevus aitab tervikuna suurendada VIPS-i rakendamise võimekust Eestis (nt spetsialistide ettevalmistus, sekkumise kättesaadavus, rakendamise maht või organisatsiooni suutlikkus). Kavandatud tegevus suurendab VIPS-i rakendamise võimekust Eestis, luues Hingelugu OÜ-s meetoodiliselt ühtse ja korratava mudeli transdiagnostilise KKT-põhise väheintensiivse grupisekkumise läbiviimiseks. Projekti tulemusena valmistatakse ette vähemalt viis spetsialisti, koostatakse ja täpsustatakse spetsialistile mõeldud rakendusjuhend ning osalejale mõeldud töövihik, piloteeritakse sekkumist ühe grupiga ning kogutakse tagasisidet nii osalejatelt kui ka spetsialistidelt. Pilootrakendus võimaldab hinnata sekkumise teostatavust Eesti kontekstis, täpsustada sihtrühma, grupi suurust, seansistruktuuri ja koduseid ülesandeid. Tagasiside põhjal täiendatakse materjale ja tööprotsesse, et sekkumist oleks võimalik järgmisel perioodil pakkuda suuremas mahus ning meetoodiliselt ühtlasel alusel. Grupiformaat aitab suurendada väheintensiivse psühholoogilise abi kättesaadavust, sest võimaldab jõuda korraga mitme kerge kuni mõõduka ärevuse, meeleolulanguse, stressi või emotsiooniregulatsiooni raskustega inimeseni. Projekti tulemusena tugevneb organisatsiooni suutlikkus pakkuda VIPS-i süsteemselt, kvaliteetselt ja ohutult ning tekib praktiline valmisolek sekkumise korduvaks rakendamiseks järgmistel aastatel.

## 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/  
Kaia Kuppert