

Taotlusvorm

1. Taotleja andmed
1.1. Asutuse/ettevõtte nimetus: Ajavang OÜ
1.2. Registrikood: 14469657
4.16.1 Postiaadress: Saare maakond, Saaremaa vald, Kuressaare linn, Ranna tn 3-5, 93810
1.4. Arvelduskonto (IBAN): EE187700771011451951
1.5. Esindaja nimi ja ametikoht: Annika Raamat (juhatuse liige, psühholoog-nõustaja)
1.6. Kontaktisiku andmed (nimi, e-post, telefon): kontakt@annikaraamat.ee,+3725155014
1.7. Taotletav toetuse kogusumma (käibemaksuta): 26774 € eurot
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: Struktureeritud grupipõhine VIPs-programm ärevuse ja stressi juhtimise varajaseks leevendamiseks noorukitel ja tööealistele täiskasvanutele.
2.2. Lühikirjeldus (sh metoodiline alus):

Programmi eesmärk on pakkuda varajast, kulutõhusat ja struktureeritud tuge ärevuse ja stressi sümptomite korral grupiformaadis. Sekkumine on juhendipõhine, ajaliselt piiratud väheintensiivne psühholoogiline sekkumine, mis tugineb kognitiiv-käitumisteraapia (CBT) ja lahenduskeskse lähenemise põhimõtetele ning madala intensiivsusega sekkumiste (low-intensity interventions) astmelise ravi (stepped care) mudelile.

Sekkumine põhineb rahvusvaheliselt kasutusel olevatel juhendmaterjalidel (nt Solution-Focused Anxiety Management, Ellen K. Quick), mida on kohandatud grupiformaadile ja Eesti konteksti. Programmi käigus käsitletakse ärevuse ja stressi toimetehhanisme, mõtete, emotsioonide ja käitumise seoseid, käitumise aktiveerimist, enesejuhtimise oskusi ning iseseisva toimetulekuplaani koostamist.

Grupiformaat võimaldab lisaks spetsialisti juhendamisele ka kogemuslikku õppimist ja sotsiaalset toetust, mis suurendab motivatsiooni ja sekkumise mõju püsimist. Sekkumine on struktureeritud ja standardiseeritud, mis võimaldab selle skaleeritavat rakendamist erinevate spetsialistide poolt ning suurema hulga teenusesaajate kaasamist.

2.3. Sihtrühm (vanuserühm jne): 15–64-aastased inimesed ärevuse ja stressiga varajases staadiumis.
2.4. Piirkond: Üle-eestiline. Võimalus pakkuda teenust vahetult kohapeal Kuressaares ja Tartus. Vajaduse korral saame teenust osutada virtuaalselt
2.5. Formaat (individuaal, grupi, kombineeritud): gruppis
2.6. Struktuur (seansside arv, ühe seansi kestus minutites, grupisekkumiste korral inimeste arv gruppis): grupiprogramm 4 seanssi, 90 minutit seanss. Ühest gruppis ~ 7 teenusesaajat. Sekkumine on ajaliselt piiratud ja eesmärgistatud, kombineerivad nõustamist ja juhendatud eneseabi.
2.7. Vorm (kohapeal, veebis jne): vahetult silmast silma, vajadusel on võimalus läbi viia virtuaalselt.
2.8. Tõenduspõhisus (viidata uuringutele, rahvusvahelisele kasutusele; lisada viited või allikad): Sekkumine põhineb tõenduspõhistel madala intensiivsusega psühholoogilistel sekkumistel (low-intensity CBT), mille efektiivsus ärevuse ja depressiooni sümptomite vähendamisel on korduvalt tõendatud. Tõenduspõhisus tugineb: NICE juhiste (CG113; NG222), mis soovivad juhendatud eneseabi ja grupisekkumisi esmatasandi ravina; WHO mhGAP ja IAPT (UK) mudelitele, kus grupipõhised madala intensiivsusega sekkumised on standardpraktika; meta-analüüsidele (nt Cuijpers et al., 2010; Andersson & Titov, 2014), mis näitavad, et juhendatud eneseabi ja grupiformaadis CBT vähendavad sümptomite raskust statistiliselt ja kliiniliselt olulisel määral.
2.9. Sekkumine vastab rahvusvaheliselt tunnustatud tõenduspõhisuse kriteeriumitele ning on kohandatud Eesti konteksti, säilitades selle tuumkomponendid.
2.10. Kinnitus sekkumise juhendi olemasolu kohta (lisada näidis või kirjeldus): Sekkumise aluseks olevaid tehnikaid on organisatsioonis rakendatud üle 8 aasta individuaalse nõustamise ja lühisekkumiste raames (nt ärevuse juhtimine, käitumise aktiveerimine, enesejuhtimise oskused). Projekti käigus viiakse need praktikad süsteemselt üle standardiseeritud VIPS-formaati (struktureeritud juhend, seansiprotokollid, tulemuste mõõtmine), mis võimaldab senise kogemuse skaleerimist, kvaliteedi ühtlustamist ja teenuse mahu märkimisväärt suurenemist.
2.11. Varasem rakendamine (rakendamise kirjeldus, maht ja kestus): Sekkumise aluseks olevaid meetodeid on organisatsioonis varasemalt rakendatud individuaalse nõustamise ja lühisekkumiste vormis. Projekti käigus viiakse läbi VIPS-programmi süsteemne rakendamine ja standardiseerimine, võimaldades teenuse mahu märkimisväärt suurenemist.
2.12. Tagasiside kogumise viis: Sekkumise mõju hinnatakse struktureeritult: enne ja pärast sekkumist standardiseeritud küsimustikega, kliendirahulolu küsitlustega, protsessi käigus kogutava kvalitatiivse tagasiside alusel.

3. Kavandatud maht

3.1. Seansside koguarv toetusperioodil: ~80 grupiseanssi (1 seanss/ nädalas/ 1 grupp, 5 gruppi/kuus, periood ~ 6 kuud)
3.2. Teenusesaajate arv: ~180-240 (6-8 inimest grupis, 5 gruppi/kuus, periood ~ 6 kuud)
3.3. Keskmine seansside arv ühe teenusesaaja kohta: 4 seanssi Arvestades 5 spetsialisti, kes viivad läbi keskmiselt 20–25 seanssi kuus, on kavandatud kogumaht realistlik ja saavutatav kogu projektiperioodi jooksul.
3.4. Maht maakondade kaupa: Eeldatav jaotus: Saaremaa ~40%, Tartumaa ~60%. Teenus on virtuaalselt kättesaadav üle Eesti.
3.5. Sihtrühmani jõudmise ja suunamise kanalid: Teenusesaajateni jõutakse struktureeritud mitmekanalilise süsteemi kaudu: perearstide ja tervisekeskuste suunamised, koostöö haridusasutustega (koolid, lasteaiad), koostöö vaimse tervise spetsialistidega (psühholoogid, eripedagoogid, logopeedid), organisatsiooni olemasolev kliendivõrgustik.

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
1. Oliver Jared Uibopuu	Psühholoogia (magister)	Käsundusleping 1.04.2026
2. Saara Luna Uibopuu	Psühholoogia (magister)	Käsundusleping 1.04.2026
3. Annika Raamat	Psühholoogia (magister)	Töövõtuleping
4. Inga Paju	Psühholoogia (bakalaureus)	Käsundusleping 1.04.2026
5. Aleksandra Lovise Õun	Psühholoogia (bakalaureus)	Käsundusleping 1.04.2026

4.3. **Spetsialistide kvalifikatsioon:** Meeskond koosneb viiest spetsialistist, kellel on psühholoogia või lähedase valdkonna kõrgharidus ning praktiline kogemus vaimse tervise toetamisel. Rollid jaotuvad: VIPS spetsialistid (sekkumise läbiviimine) ; koordinaator (juhtimine, andmete kogumine, kvaliteedikontroll); superviisor (metoodiline kvaliteet ja juhtumipõhine tugi). Spetsialistid omavad varasemaid lühisekkumiste kogemusi, täiendkoolitusi kognitiiv-käitumisteraapia ja nõustamise valdkonnas.

4.4. **Superviisorite arv ja kvalifikatsioon:** Projekti kaasatakse kvalifitseeritud superviisor, kes juhendab spetsialistide tööd ning tagab metoodika korrektse rakendamise.

4.2. **Superviseerimise sagedus ja korraldus:** Superviseerimise sagedus ja korraldus: Regulaarne superviseerimine vähemalt 1 kord kuus (1,5h), kus käsitletakse juhtumeid ja metoodika rakendamist. Vajaduspõhine individuaalne superviseerimine (kuni 1 kord kuus spetsialisti kohta). Standardiseeritud juhtumiarutelu raamistik (eesmärgid, rakendatud metoodika, reflektatsioon, klienditöö protsessid). Superviisori roll hõlmab: sekkumise kvaliteedi tagamist (vastavus juhendile); keerukate juhtumite kliinilist analüüsi; spetsialistide pädevuse arendamist ja läbipõlemise ennetust. Superviseerimise

	käigus dokumenteeritakse peamised järeldused ja vajadusel kohandatakse sekkumise rakendamist.
4.3.	Riskijuhtimise plaan: Riskijuhtimise plaan hõlmab: selgeid kriteeriume, millal klient ei sobi VIPS sekkumisse (nt kõrge suitsiidirisk, raske depressioon, psühhos); struktureeritud suunamisteed kõrgema intensiivsusega teenustele (psühhiaatria, psühhoteraapia); katkestamise jälgimist ja järel kontakti süsteemi; spetsialistide töökoormuse monitoorimist ja supervisiooni kaudu läbipõlemise ennetamist; teenuse kvaliteedi pidevat hindamist (tulemuste mõõtmine enne-pärast). Teenuse järjepidevus tagatakse standardiseeritud juhendite ja asendusspetsialistide süsteemi kaudu.
4.5.	Kinnitus metoodika kasutusõiguse kohta: Organisatsioonil on õigus kasutada ja rakendada kirjeldatud metoodikat ning vajadusel kohandada seda sihtrühma vajadustele vastavaks.

5. Ühe seansi maksumuse ja kulude põhjendus	
5.3.	Ühe seansi maksumus (koos seansi formaadiga, kui sama taotlus/VIPS sisaldab erinevaid formaate): ~335 €/seanss (6-8 inimest grupis)
5.4.	Keskmine kulu ühe teenusesaaja kohta: ~191 €/klient on kooskõlas 4-seansilise grupiprogrammiga ning on oluliselt madalam võrreldes individuaalse psühhoteraapiaga, võimaldades suurema hulga inimeste kaasamist.
5.5.	Seansi maksumuse struktuur – esitada kulude jaotus, sh tööjõukulud, supervisioon, koolitus, koordineerimine, litsentsi- ja platvormikulud ning kaudsed kulud (kuni 7% taotletava toetuse üldmahust): Tööjõukulud (53,8%), supervisioon (6,7%), koolitus (5,2%), koordineerimine (11,1%), sihtrühma teavitamine 14,9%, platvormid (1,5%) ja kaudsed kulud (kuni 6,7%). Kulustruktuur on optimeeritud maksimeerimaks otsest teenusemahtu, suunates suurema osa vahenditest spetsialistide tööjõukuludesse, säilitades samas kvaliteedi läbi supervisiooni ja koolituse. Spetsialistide tasu on kavandatud tasemel, mis võimaldab tagada kvaliteetse teenuse osutamise ning spetsialistide jätkusuutliku kaasamise projekti. Käesolev kulude ülesehitus võimaldab pakkuda kuluefektiivset ja tõenduspõhist tuge suuremale hulgale inimestele.

6. Koolitustegevused (vajaduse korral)	
6.3.	Koolituste kirjeldus ja maht (tundides): Koolitused on suunatud VIPS metoodika ühtlustamisele ning spetsialistide ettevalmistamisele programmi rakendamiseks ja kvaliteedi tagamiseks
6.4.	Koolitavate spetsialistide arv: 5
6.5.	Koolitavate superviisorite arv: 1
6.6.	Seos kavandatud rakendamisega ja proportsionaalsuse põhjendus: Koolitused võimaldavad suurendada teenuse mahtu ning tagada ühtse kvaliteedi kõikide

spetsialistide lõikes. Koolituste maht on kooskõlas kavandatud teenuse mahu ja spetsialistide arvuga ning toetab otseselt projekti eesmärkide saavutamist.
6.7. Koolituskulude kogusumma (eurodes) ja osakaal toetuse eelarvest (%): Koolituskulude kogusumma 1400 eurot, koolituskulude osakaal toetuse eelarvest 5,2%.

7. Selgitus, kuidas kavandatud tegevus aitab tervikuna suurendada VIPS-i rakendamise võimekust Eestis (nt spetsialistide ettevalmistus, sekkumise kättesaadavus, rakendamise maht või organisatsiooniline suutlikkus). Sekkumine loob skaleeritava ja kuluefektiivse grupipõhise VIPS teenusemudeli, mis võimaldab pakkuda varajast psühholoogilist tuge suuremale hulgale inimestele. Projekti lisandväärtus seisneb: grupiformaadis VIPS sekkumise süsteemses rakendamises (kõrge läbilaskevõime); sihtrühma laiendamises (noorukid ja tööealised täiskasvanud); kättesaadavuse parandamises (sh veebipõhine teenus ja maapiirkonnad); spetsialistide ettevalmistamises madala intensiivsusega sekkumiste pakkumiseks; Sekkumine vähendab survet kõrgema intensiivsusega teenustele ja toetab astmelise ravi põhimõtet, täites lünga esmatasandi ja spetsialiseeritud vaimse tervise teenuste vahel.

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/
Annika Raamat