

## Taotlusvorm

### 1. Taotleja andmed

- 1.1. Asutuse/ettevõtte nimetus: Teadveloleku kompetentsikeskus ToKo
- 1.2. Registrikood: 80640618
- 1.3. Postiaadress: Helme tn 7b-48, Tallinn, Harju maakond, 10614
- 1.4. Arvelduskonto (IBAN): EE097700771010377450
- 1.5. Esindaja nimi ja ametikoht: Kaia-Kaire Hunt, juhatuse liige
- 1.6. Kontaktisiku andmed (nimi, e-post, telefon): Kaia-Kaire Hunt, [info@tokokeskus.ee](mailto:info@tokokeskus.ee), 56600295
- 1.7. Taotletav toetuse kogusumma (käibemaksuta): 30555 EUR
- 1.8. Projekti elluviimise periood: 01.06.2026 - 31.12.2026

*Kui taotlus sisaldab mitut VIPS-sekkumist, esitatakse allolev info iga sekkumise kohta eraldi (vajaduse korral dubleerides vastavad väljad).*

### 2. VIPS 1 kirjeldus

- 2.1. 8-nädalane teadvelolekul põhinev stressileevendusprogramm (MBSR - *Mindfulness based stress reduction* meetodil põhinevad kohtumised juhendajaga veebi teel ja kohapeal)
- 2.2. Lühikirjeldus (sh metoodiline alus): MBSR-il (Mindfulness-Based Stress Reduction) põhinev kohandatud grupisekkumine on juhendatud teadveloleku programm täisealistele tööalistele inimestele, kellel on vajadus toetada stressijuhtimist, emotsioonide regulatsiooni ja vaimset heaolu.  
Sekkumise metoodiline alus on Jon Kabat-Zinni loodud 8-nädalane MBSR-programm, mille keskmes on teadveloleku oskuste süsteemne harjutamine: tähelepanu toomine käesolevasse hetke, kehateadlikkus, hingamise ja keha aistingute märkamine, teadvelolekupõhine liikumine, mõtete ja emotsioonide märkamise oskus ning enesesõbralik hoiak.  
Formaat on kohandatud VIPS-i teenusemahu ja sihtrühma vajadustega: 9 grupikohtumist (8-nädalase programmi sees on originaalis üks ekstra-kohtumine pikemaks harjutamiseks), igaüks 90 minutit, lisaks kodused lühiharjutused ja osaleja eneserefleksioon. Kohtumistel kombineeritakse lühikest psühhoarimist stressi,

tähelepanu, automaatreaktsioonide ja enesehoiu kohta; juhendatud praktikaid (nt hingamisankur, keha jälgmine, teadvelolekupõhinel liikumine, lühikesed istumismeditatsioonid); paaris- ja grupiarutelusid; ning praktilisi harjutusi praktikate igapäevaellu ülekandmiseks.

Sekkumine ei asenda psühhiaatrilist ega psühhoterapeutilist ravi, vaid toimib varase toetuse, eneseabiõskuste ja vaimse heaolu edendamise sekkumisena, sobides seega hästi 2 astme sekkumiseks.

2.3. Sihtrühm (vanuserühm jne): 18-60 a

2.4. Piirkond: Võrumaa, Harjumaa, Raplamaa, Tartumaa, Saaremaa

2.5. Formaat (individuaal, grupi, kombineeritud): Grupiformaat

2.6. Struktuur (seansside arv, ühe seansi kestus minutites, grupisekkumiste korral inimeste arv grupis): 9x90 minutit, inimeste arv max 20

2.7. Vorm (kohapeal, veebis jne): veebis, kohapeal

2.8. Tõenduspõhisus (viidata uuringutele, rahvusvahelisele kasutusele; lisada viited või allikad): MBSR programm on rahvusvaheliselt kasutusel tervishoius, vaimse tervise toetamisel, krooniliste tervise seisunditega toimetulekul, haridus- ja töökeskkondades ning tervishoiutöötajate läbipõlemise ja stressi vähendamise programmides.

Süsteematilised ülevaated ja metaanalüüsid näitavad, et teadveloleku meditatsiooniprogrammid, sh MBSR, võivad vähendada ärevuse, depressiivsuse ja stressi/distressi sümptomeid ning toetada elukvaliteeti.

MBSR-i kasutusvaldkondade kohta on eelretsenseeritud kirjanduses leitud toetavat tõendusmaterjali eelkõige järgmistes valdkondades: psühholoogiline stress ja ärevus/depressiivsed sümptomid täiskasvanutel; kroonilise valu ja pikaajaliste somaatiliste seisunditega toimetulek; tervishoiutöötajate stress, läbipõlemise risk ja psühholoogiline heaolu; vähiga seotud distress ja elukvaliteet; ning enesehoiuõskuste arendamine tervetel täiskasvanutel.

Sekkumine sobib VIPS-i raamistikus eeskätt ennetavaks ja varaseks toetuseks, kui osalejal puudub akuutne kriis või ravi vajav raske psüühikahäire.

Kasutatud allikad: Kabat-Zinn (1982), *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47, doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3; Goyal et al. (2014), *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368, doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018; Khoury et al. (2015), *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528, doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009; Hilton et al. (2017), *Annals of Behavioral Medicine*, 51(2), 199-213, doi:10.1007/s12160-016-9844-2; Kriakous et al. (2021), *Mindfulness*, 12, 1-28, doi:10.1007/s12671-020-01500-9; Ledesma & Kumano (2009), *Psycho-Oncology*, 18(6), 571-579, doi:10.1002/pon.1400.

Tõenduspõhiseid viiteid leiab ka ToKo veebilehelt:

2.9. Kinnitus sekkumise juhendi olemasolu kohta (lisada näidis või kirjeldus):

Sekkumise juhend on olemas, tulenedes MBSR juhendajakoolituse juhendist. Juhend kirjeldab programmi eesmärki, sihtrühma, kaasamise ja välistamise põhimõtteid, osaleja teavitamise ja nõusoleku protsessi, grupi kokkuleppeid, juhendaja rolli, iga kohtumise struktuuri, kasutatavaid harjutusi, koduste praktikate juhiseid, tagasiside kogumist ning riskijuhtimise protseduure.

Näidisstruktuur ühe kohtumise kohta: 1) saabumine ja lühike häälestuspraktika; 2) eelmise nädala praktikakogemuse refleksioon; 3) teema lühitutvustus (nt stressireaktsioon, automaatpilot, mõtted ja emotsioonid, piirid ja enesehoid); 4) juhendatud praktika (nt hingamisankur, keha skaneerimine, teadvel liikumine või istumispraktika); 5) kogemuse uurimine grupis; 6) igapäevaellu ülekandmine ja kodune praktika; 7) lõpetav lühirefleksioon. Juhend sisaldab ka sõnastusi juhendajale, ajakava, materjale osalejale ja soovitusi veebikohtumise turvaliseks läbiviimiseks.

2.10. Varasem rakendamine (rakendamise kirjeldus, maht ja kestus):

ToKo meeskonna liikmed on MBSR-i ja MBSR-il põhinevaid teadvelolekupraktikaid rakendanud täiskasvanute gruppidega nii veebis kui kohapeal, sh vaimse heaolu, stressijuhtimise, enesehoiu ja tööheaolu teemadel.

Varasem rakendamine on toimunud grupikohtumiste, lühemate teadveloleku kursuste, töötubade ja juhendatud praktikakohtumiste vormis. Läbiviijatel on rahvusvaheline MBSR-juhendaja väljaõpe/sertifikaat ning rakendamist toetab regulaarne supervisioon.

Sekkumise kavandamisel kasutatakse varasemast praktikast saadud kogemust: grupi turvaliste kokkulepete loomine, sobiva tempo hoidmine, osalejate iseseisva harjutamise toetamine, raskemate emotsioonide ilmnemisel nende toimetulekuoskuste kasutamine ning vajadusel osaleja suunamine sobivama toe juurde. Toetusperioodil viiakse sekkumist läbi kavandatud mahus 7 grupis, kokku 63 seansi, kestusega 9 x 90 minutit grupi kohta.

2.11. Tagasiside kogumise viis: Tagasisidet kogutakse Kirkpatricku 4 astmelise mudeli

alusel ning säilitatakse vastavalt andmekaitse nõuetele organisatsiooni süsteemis.

Tagasisidet kogutakse programmi kogemuse kohta, hinnatakse enesehindamise küsimustikuga enesetunde ja käitumise muutumist ning programmi tulemuslikkust.

### 3. Kavandatud maht

3.1. Seansside koguarv toetusperioodil: 63

3.2. Teenusesaajate arv: 140

3.3. Keskmine seansside arv ühe teenusesaaja kohta: 9

3.4. Maht maakondade kaupa: Tartumaa 1 kord 9x90 min sekkumist, Harjumaa 3 korda 9x90 min sekkumist, Saaremaa 1 kord 9x90 sekkumist, Võrumaa 1 kord 9x90 min sekkumist, Raplammaa 1 kord 9x90 min sekkumist

3.5. Sihtrühmani jõudmise ja suunamise kanalid: Koduleht, Facebook, perearstikeskused, meiliturundus ToKo uudiskirja saajate hulgas, raadioreklaam, pabertrükised, tervisekeskused.

#### 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>Piret Maiberg-Nõu</b>	andragoogika magister	1.06.2026
<b>Kaia-Kaire Hunt</b>	ärikorralduse magister, õenduse rakenduskõrgharidus	1.06.2026
<b>Kadri Mägi-Lehtsi</b>	coach ja superviisor, ärijuhtimise magister	1.06.2026
<b>Margus Veem</b>	psühholoogia magister	1.06.2026
<b>Haide Antson</b>	psühholoogia magister	1.06.2026

4.2. Spetsialistide kvalifikatsioon:

<b>Piret Maiberg-Nõu</b>	kogemusnõustaja, MBSRi programmi juhendaja
<b>Kaia-Kaire Hunt</b>	vaimse tervise õde, MBSRi programmi juhendaja, MBSR juhendajaõppe maaletooja ja koolitiuste korraldaja Eestis
<b>Kadri Mägi-Lehtsi</b>	superviisor ja coach, MBSRi programmi juhendaja
<b>Margus Veem</b>	psühholoog, MBSRi programmi juhendaja
<b>Haide Antson</b>	psühholog, MBSRi programmi juhendaja

4.3. Superviisorite arv ja kvalifikatsioon: 1, Leena Pennanen, Massachusettsi ülikooli serifikaadiga MBSR juhendajate koolitaja

4.4. Supervisiooni sagedus ja korraldus: kord kuus

4.5. Riskijuhtimise plaan: Riskijuhtimine algab enne gruppi osaleja informeerimise, sobivuse hindamise ja nõusolekuga. Registreerumisel antakse osalejale selge info sekkumise eesmärgi, formaadi, piirangute ja konfidentsiaalsuse kohta ning kogutakse vajalik miinimuminfo, et hinnata sobivust grupis osalemiseks.

Osalemine ei sobi akuutse suitsiidiriski, psühhootiliste sümptomite, raske stabiliseerimata meeleoluhäire, ägeda traumareaktsiooni või muu seisundi korral, mille puhul on vajalik esmalt eriarsti, kriisiabi või psühhoteraapia tugi, kuhu juhendajad oskavad vajadusel osalemissooviga inimst suunata.

Grupis sõlmitakse kokkulepped konfidentsiaalsuse, vabatahtliku jagamise, oma piiride austamise ja turvalise suhtluse kohta. Harjutusi juhendatakse trauma- ja kriisitundlikult: osalejal on õigus harjutust katkestada, silmad lahti hoida, muuta kehaasendit, valida ankurdamiseks sobiv objekt ning vajadusel kasutada maandavaid harjutusi. Juhendaja jälgib osalejate seisundit, normaliseerib võimalikke reaktsioone, eristab tavapärast ebamugavust ohumärkidest ja pakub vajadusel individuaalset lühikest järelkontakti.

Veebikohtumistel kasutatakse turvalist platvormi, grupi linke ei jagata avalikult, osalejatele selgitatakse privaatsuse tagamise põhimõtteid ning soovitatakse osaleda privaatsetes ruumis. Isikuandmeid töödeldakse minimaalsuse põhimõttel ja kooskõlas andmekaitseõuetega. Kõrgenenud riski või kriisi kahtluse korral peatab juhendaja osaleja jaoks sobimatu praktika, hindab esmase toe vajadust, suunab osaleja perearsti, vaimse tervise spetsialisti, kriisiabi või hädaabinumbrile 112 ning dokumenteerib juhtumi kokkulepitud viisil.

Rakendus kvaliteeti toetavad igakuised supervisioonid, juhendajate omavaheline juhtumiarutelu, ühtne sekkumise juhend, tagasiside süsteem ja seansijärgne eneserefleksioon. Kõrvalekallete, kaebuste või ohusignaalide korral vaadatakse juhtum läbi, tehakse parendusotsused ja vajadusel korrigeeritakse osaleja edasist osalemist või suunamist.

4.6. Kinnitus metoodika kasutusõiguse kohta: Kõigil läbiviijatel on olemas MBSR juhendaja rahvusvaheline sertifikaat ja õigus MBSRi grupikohtumisi juhendada.

## 5. Ühe seansi maksumuse ja kulude põhjendus

5.1. Ühe seansi maksumus (koos seansi formaadiga, kui sama taotlus/VIPS sisaldab erinevaid formaate): 485 EUR

5.2. Keskmine kulu ühe teenusesaaja kohta: 24,25 EUR (485 EUR/20 osalejat)

5.3. Seansi maksumuse struktuur – esitada kulude jaotus, sh tööjõukulud, supervisioon, koostöö, koordineerimine, litsentsi- ja platvormikulud ning kaudsed kulud (kuni 7% taotletava toetuse üldmahust):

Tööjõukulud - 305 EUR

Supervisioon - 70 EUR

Koordineerimine - 60 EUR

Platvormikulud - 20 EUR

Kaudsed kulud - 30 EUR

KOKKU: 485 EUR

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

Soovime eraldi välja tuua, et läbiviijate tiimist 4 inimest seotud just 2. astmes teenuste pakkumisega (mitte tervishoiuteenuste osutamisega), seega ollakse kogunud just VIPS või VIPS-taolistesse tegevuste osas (vaatamata kvalifikatsioonile, mis võimaldaks ka teisi sekkumisi).

Eestis on vastava meetodi väljaõppega (MBSRi juhendajakoolitus) (u 20 inimest) ja soovides seda väga suures mahus uuringutega toetatud meetodig rohkem rakendada, ei olekski see teisiti mõeldav.

Vaadates tulevikku koolitab ToKo välja 2027 aastal (alates veebruar 2027) Mindfulness praktikate juhendajad just eesmärgiga, et nad saaksid kvaliteetset **MBSRil põhinevat** teadveleolekukoolitust viia lõppsihtrühmani. Selle konkreetse taotluse raamesse antud väljaõpe ei mahu, sest väljaõppe kestvus on 9 kuud - lühema perioodiga ei ole võimalik tagada meetodi omandamist, see on ka rahvusvaheliste sertifikaatide ja väljaõppe nõue.

Lisaks hindame VIPSide, eriti piloteerimisperiodil väga oluliseks, et oleks täidetud Väheintensiivsete psühholoogiliste sekkumiste toetuse määruse punkti 2 (3) osa, mis puudutab oskusi hallata gruppe, kus teemaks tulevad traumad, suitsiidsus jms, mis aitab ka tuleviku kontekstis leida üles võimalikud kitsaskohad antud VIPSide rakendamise viisi kohta, mis võiksid potentsiaalselt tekkida tulevikus ka erialselt mitte nii kvalifitseeritud tiimi kaasamisel.

Soovime olla koostööpartneriks tulevikus veelgi tõhusamate ja mitmekülsemate VIPSide väljatöötamisel - organisatsioonina on meil selleks nii spetsiifiline erialane kompetents kui kogemused, sh töötamisel väga erinevate sihtrühmadega mitmetes Eesti eri paikades.

## 1. VIPS 2 kirjeldus

1.1. Nimetus: Looduskümluse põhimõtetele põhinevad (kohandatud) grupikohtumised juhendajaga kohapeal

1.2. Lühikirjeldus (sh metoodiline alus): Käesolev sekkumine põhineb metsakümluse (*forest bathing*) ja metsateraapia metoodikal, mida on kohandatud Eesti looduse ja kultuurikontekstist lähtuvalt. Programmi on lõimitud ülemaailmselt vaimse tervise ja heaolu kontekstis tõendus põhisust ja efektiivsust leidnud looduspõhiste sekkumiste katusvaldkonna *Green Care*'i sektori raamistikus kirjeldatud looduspõhiste sekkumiste parimaid praktikaid. Sekkumise eesmärk on toetada osalejate vaimset heaolu, stressitaseme langust, meeleolu paranemist ja eneseregulatsiooni võimekust läbi juhendatud, aeglustatud, teadliku ja meelesüsteeme integreeriva looduses viibimise ja liikumise. Metoodika keskmes on juhendatud tähelepanu suunamine meelte kaudu looduskeskkonna kogemine (nägemine, kuulmine, haistmine, kompimine, maitsmine), kehalisele kohalolule ja ühendusele /

kontaktile loodusega. Sessioon sisaldab struktureeritud, kuid paindlikke juhendatud ja eesmärgist lähtuvalt parima tõhususe seisukohalt väljatöötatud ja rahvusvaheliselt ning Eestis testitud praktikaid, mis toetavad parasümpaatilise närvisüsteemi (puhka ja seedi) aktiveerumist, psühholoogilist turvatunnet ning vaimset (sh tähelepanu, mõtlemisvõime ja kogu närvisüsteemi) taastumist. Sekkumine ei eelda varasemat kogemust ning sobib madala (läbipõlemise ja stressi ennetamiseks ja jõustamiseks) kuni mõõduka stressitasemega täiskasvanutele. Fookus on vaimse tervise probleemide ennetusel, toimetulekuoskuste ja loodusega kontakti tugevdamisel ning vaimse tervise ja tasakaalu toetamisel.

- 1.3. Sihtrühm (vanuserühm jne): 18-60
- 1.4. Piirkond: Võrumaa, Harjumaa, Raplamaa, Tartumaa, Saaremaa, Valgamaa, Lääne-Virumaa, Põlvamaa
- 1.5. Formaat (individuaal, grupi, kombineeritud): Grupiformaat
- 1.6. Struktuur (seansside arv, ühe seansi kestus minutites, grupisekkumiste korral inimeste arv grupis): 3x90 minutit, inimeste arv grupis kuni 15 inimest
- 1.7. Vorm (kohapeal, veebis jne): kohapeal, välikeskkonnas - turvalistel loodusradadel, kuhu on hea ligipääs ühistranspordiga, linnaparkides, asulate äärealade terviseradadel
- 1.8. Tõendus põhisis (viidata uuringutele, rahvusvahelisele kasutusele; lisada viited või allikad): Looduspõhiste sekkumiste, sh metsakümluse (*forest bathing / shinrin-yoku*) ja metsateraapia mõju on aastakümnete jooksul erinevatest vaatenurkadest uuritud erinevates suurtes rahvusvahelistes teadusuuringutes teaduslikult kirjeldatud. Uuringud näitavad, et looduses viibimine ja juhendatud looduskogemused võivad vähendada stressihormoonide taset (kortisool), alandada vererõhku ning toetada autonoomse närvisüsteemi tasakaalu (Park et al., 2010; Hansen et al., 2017). Samuti on leitud positiivne mõju meeleolule, tähelepanuvõimele ja psühholoogilisele taastumisele (Bratman et al., 2019). Green Care raamistikus käsitletakse looduskeskkonda ja eriti just konkreetset loodusega tervist toetava ressursina, kus kombineeritakse looduslik keskkond, juhendatud teadlik tegevus ja sotsiaalne tugi. Euroopa ja Põhjamaade praktikas on Green Care sekkumisi rakendatud vaimse tervise toetamisel, ennetustöös ning rehabilitatsioonis (Sempik et al., 2010; Cipriani jt., 2015). 2021. aastal ajakirjas *Scientific Reports* avaldatud mahukas uuring (16 000 osalejat) (<https://www.nature.com/articles/s41598-021-87675-0>) analüüsis looduse mõju vaimsele tervisele 18 riigis (sh Eestis). Sagedased looduskülastused ja tugevam side loodusega olid seotud väiksema tõenäosusega kasutada depressiooniravimeid. Siseveekogude (järved, jõed) sagedasem külastamine oli aga üllatuslikult levinum just ärevusprobleemidega sihtrühma seas, rahustavat veekeskonda kasutati levinult ärevussümptomite leevendamiseks. Lisaks rääkis uuring ka sellest, et elukohal on väiksem mõju kui sellel kui palju looduses tegelikult viibitakse. Antud uuringus toodi välja ka see, et looduse mõju oluliseks vahendajaks on kontakt loodusega - inimestel, kes tunnevad end loodusega psühholoogiliselt seotuna, on parem vaimne tervis. Kontakti määr loodusega on tegur, mille olulisust vaimse tervise seisukohast rõhutatakse üha enamates rahvusvaheliselt tunnustatud uuringutes, seega on selle tugevdamine üheks oluliseks taotluseks ja eesmärgiks ka käesolevas kirjeldatavas loodussekkumiste programmis. Käesolev sekkumine ühendab nimetatud lähenemised ühtseks madala intensiivsusega psühholoogiliseks sekkumiseks, kus teadvelolekupraktikad ja juhendatud looduskogemused toetavad eneseregulatsiooni, stressi vähenemist ja vaimset heaolu.
- 1.9. Kinnitus sekkumise juhendi olemasolu kohta (lisada näidis või kirjeldus): Sekkumise juhend on olemas, Forest Therapy Hubi poolt väljatöötatud juhend, mis koosneb järgmistest etappidest: 1. Lävepakuharjutus ühenduse loomiseks 2. Hingamine ja helide kuulamine 3. Märka, puuduta, nuusuta Puhka ja liigu tähelepanu hingamisel ja kehal 4. Aktiivne meditatsiooniharjutus monoterpeenide tervist teotava mõju tugevdamiseks 5. Metsa uksed ja väravad 6. Puhka, ole ja moluta 7. Ülespoole. Siruta end välja ja pööra pilk ülespoole, leia oma rütm 8. Märka metsaasukaid ja elusust 9. Kogemuse integreerimine ja eneseväljendus läbi loodusloomingu 10. Looduspäeviku täitmine 11. Lõpuring

## 2.10 Varasem rakendamine (rakendamise kirjeldus, maht ja kestus):

Eestis eesti keeles rakendatakse metsakümblust ja metsateraapiat aktiivsemalt alates aastast 2018. Sekkumise valdkonda on tutvustatud Matkafestivalil, Maaülikoolis ja Loodusturismi konverentsidel. Viimase aasta jooskul on teenuse pakujate arv tasapisi kasvanud. Hinnanguliselt saavad praegu Eestis seansse kogeda ca tuhatkond inimest aastas, teenuse kättesaadavusele seab piirid teenuse hind. Teenust ei ole rakendatud Eestis veel sotsiaalvaldkonnas, meditsiini- ja rehabilitatsiooniüsteemides.

Annika Klemets (Rohehoid.ee): Loodust kaasav psühholoog ja sertifitseeritud metsateraapia praktik, tegutseb peamiselt Tallinnas ja Harjumaal

Egle Beek (Metsateraapia.ee): Eesti esimene sertifitseeritud metsateraapia giid, kes viib läbi rännakuid peamiselt Läänemaal Spithamis.

Kadri Mägi-Lehtsi - sertifitseeritud metsateraapia ja metsakümbelse giid, ühendab metsakümblust ja teadlikku juhtimist, tegutseb Tallinnas ja Saaremaal.

Katre Abel (Loodushing.ee): Sertifitseeritud metsateraapia juhendaja, kes korraldab metsakümbelse rännakuid sageli koos teadliku hingamise praktikatega.

Kristi Raava – Eesti Loodus- ja Loomateraapiakeskus: Pakub vaimse tervise tuge looduses (õueteraapia). Keskus asub Eesti "matkapealinnas" Aegviidus.

Keskranna Kämping Saaremaal: Korraldab juhendatud metsateraapia sessioone rannikumetsas Keskranna lähedal.

Meelega Metsa: Pakub metsakümbelse rännakuid Lõuna-Eesti metsades, keskendudes meelte kaudu looduse kogemisele.

GetYourGuide platvormi kaudu pakutakse Tallinnast algavaid metsakümbelse ja teadveloleku rännakuid Lahemaa metsadesse (nt Altja piirkonnas).

Antud projekti raames kavandavate sekkumise kavandamisel kasutatakse sessioonide ülesehituse ja läbiviimise põhiraamistikuna Euroopa metsateraapia organisatsiooni Forest Therapy HUB'i poolt väljatöötatud vaimsele tervisele suunatud metsateraapia sessiooni metoodikat (meie juhendajad / superviisorid Annika Klemets ja Kadri-Mägi Lehtsi on antud organisatsioonis 24-nädalat väldanud väljaõppe saanud ja selle koolituse käigus oma sertifikaadid omandanud), programm on täiendatud Põhjala looduskümbelse täiskasvanuõppe raames ja integreeritud on ka meie kogenud looduskümbelse läbiviijate varasem enam kui kahe aasta pikkusest praktikast saadud kogemus Eestis. Sessioonide ülesehitus ja läbiviimine sisaldab: ühtset ja piisavat grupi informeerimist, turvaliste kokkulepete loomist; sobiva tempo ja häälestuse valimist; turvalist ja eetilist praktiseerimise, suhtlus- ja jagamisringide ruumi hoidmist (kus olulisel kohal on konfidentsiaalsusprintsip ja vabatahtlikkus); osalejate iseseisva harjutamise toetamist; raskemate emotsioonide ilmnemisel maandamisoskuste kasutamine ning vajadusel osaleja suunamine sobivama professionaalse toe ja spetsialistide juurde. Toetusperioodil viiakse sekkumist läbi kavandatud mahus gruppides, kokku 50 seanssi, kestusega 90 minutit grupi kohta.

2.11. Tagasiside kogumise viis: tagasiside kogumine ja analüüsimine põhineb metsateraapia organisatsiooni Forest therapy Hub'i poolt väljatöötatud eestistatud tagasisideankeedi meetodil, mille raames hinnatakse kirjalikult täidetava ankeedi formaadis subjektiivset enesetunnet üldiselt ja 10-palli skaalal (enne ja pärast kolme sessiooni/grupikohtumist) erinevates meeleolu, enesetunde ja heaolu aspektides, küsitakse olulisemate märkamiste/taipamiste ja häirijate/segajate kohta, isiklike eesmärkide täitumise kohta ning lisaks küsitakse osalejate ettepanekuid läbiviimise kohta. Küsitlus viiakse läbi veebi teel ja/või kirjaliku ankeedi näol, tulemused analüüsitakse ja tulemusi rakendatakse järgnevate / edasiste kohtumiste kvaliteedi täiustamisel ja sisu

arendamisel. Ankeet täidetakse anonüümselt, aga küsimustikus on olulisel kohal analüüsiks vajalikud elementaarsed sotsiaaldemograafilised andmed: sugu ja vanusevahemik.

## 2. Kavandatud maht

- 2.1. Seansside koguarv toetusperioodil: 45
- 2.2. Teenusesaajate arv: 225
- 2.3. Keskmine seansside arv ühe teenusesaaja kohta: 3
- 2.4. Maht maakondade kaupa: Tartumaa 3x90 min sekkumine, Harjumaa 18x90 min sekkumine, Saaremaa 6x90 min sekkumine, Võrumaa 3x90 sekkumine, Valgamaa 3x90 sekkumine, Põlvamaa 3x90 sekkumine, Raplamaa 9x90 sekkumine, Lääne-Virumaa 3x90 sekkumine.
- 2.5. Sihtrühmani jõudmise ja suunamise kanalid: Koduleht, Facebook, meiliturundus (ToKo uudiskirja saajad), raadioreklaam, pabertrükised, tervisekeskused.

## 3. Meeskond ja rakendusvõimekus

3.1. 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>Piret Maiberg-Nõu</b>	andragoogika magister	1.06.2026
<b>Kaia-Kaire Hunt</b>	ärikorralduse magister, õenduse rakenduskõrgharidus	1.06.2026
<b>Triin Pruuli</b>	füsioterapeut, kõrgharidus	1.06.2026
<b>Annika Klemets</b>	psühholoog, bakalaureus	1.06.2026
<b>Kadri Mägi-Lehtsi</b>	coach ja superviisor, ärijuhtimise magister	1.06.2026

3.2. Spetsialistide kvalifikatsioon:

<b>Piret Maiberg-Nõu</b>	kogemusnõustaja, MBSRi programmi juhendaja, Põhjala looduskümluse juhendaja
<b>Kaia-Kaire Hunt</b>	vaimse tervise õde, Rohetereaapia ettevõtetele kursuse lõpetanu, Põhjala looduskümluse juhendaja
<b>Triin Pruuli</b>	Loovterapeut, Põhjala looduskümluse juhendaja
<b>Annika Klemets</b>	Euroopa suurima metsateraapia organisatsiooni Forest Therapy HUB poolt sertifitseeritud metsateraapia praktik ja metsakümluse giid, Rohetereaapia ettevõtetele kursuse lõpetanu
<b>Kadri Mägi-Lehtsi</b>	Euroopa suurima metsateraapia organisatsiooni Forest Therapy HUB poolt sertifitseeritud metsateraapia praktik ja metsakümluse giid

- 3.3. Superviisorite arv ja kvalifikatsioon: 2, Kadri Mägi-Lehtsi, Annika Klemets - kuna Kadri ja Annika on ka tiimi liikmed, siis superviseerimisel saavad nad üksteisele olla superviisoriks.
- 3.4. Supervisiooni sagedus ja korraldus: kord kuus
- 3.5. Riskijuhtimise plaan:  
Sekkumise läbiviimisel arvestatakse nii füüsiliste kui psühholoogiliste riskidega ning rakendatakse ennetavaid ja maandavaid meetmeid.  
Psühholoogiline risk: osalejatel võib tekkida kokkupuude intensiivsemate emotsioonidega (nt ärevus, kurbus, traumamälestused, foobiad). Selle maandamiseks on juhendajad väljaõppinud teadveloleku ja grupiprotsesside juhtimise, luuakse selged grupikokkulepped ja turvaline raam, kasutatakse maandamis- ja stabiliseerimistehnikaid ning vajadusel suunatakse osaleja edasi sobivama toe juurde  
Füüsilised riskid:  
Arvestatakse looduskeskkonnast tulenevate teguritega (ilmastik, maastik, allergiad, grupiliikmete füüsilise-vaimne võimekus, piirangud ja taust jne); osalejatele antakse eelnevalt juhised sobiva riietuse ja ettevalmistuse kohta; valitakse turvalised ja ligipääsetavad liikumisteed; juhendajad jälgivad grupi ja grupiliikmete seisundit kogu seansi vältel
- Organisatsioonilised riskid:** juhendajate regulaarne supervisioon (1x peale grupisessiooni); ühtne metoodiline juhend; kogemuste reflekteerimine ja vajadusel sekkumise kohandamine.
- Riskijuhtimise eesmärk on tagada osalejate turvalisus ning sekkumise tugev eetilise alus ja kvaliteet kogu rakendusperioodi vältel.
- 4.6. Kinnitus metoodika kasutusõiguse kohta: Kõigil läbiviijatel on olemas Looduskümluse juhendaja väljaõpe (või selle analoog ja/või väljaõpe lõpeb rahastusperioodi sees, enne kavandatavate sekkumiste algust) ning käesoleva sekkumismeetodi kasutusõigus.

#### 4. Ühe seansi maksumuse ja kulude põhjendus

- 4.1. Ühe seansi maksumus (koos seansi formaadiga, kui sama taotlus/VIPS sisaldab erinevaid formaate): 665 EUR
- 4.2. Keskmine kulu ühe teenusesaaja kohta: 44,33 EUR
- 4.3. Seansi maksumuse struktuur – esitada kulude jaotus, sh tööjõukulud, supervisioon, koolitus, koordineerimine, litsentsi- ja platvormikulud ning kaudsed kulud (kuni 7% taotletava toetuse üldmahust):

7. Tööjõukulud - 485 EUR  
8. Supervisioon - 70 EUR  
9. Koordineerimine - 60 EUR  
10. Platvormikulud - 20 EUR  
11. Kaudsed kulud - 30 EUR

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

Looduskümluse praktikad võimaldavad hakata piloteerima Eestis sekkumisi, mis võiksid olla sobivad ja kättesaadavad ja rakendatavad väga erinevates sihtrühmades, sõltumata vanusest, soost, haridusest, erialast jne. 2026. aasta sügisel lõpetab Eestis looduskümluse väljaõppe 16 spetsialisti, kes kõik oleksid valmis 2.astme sekkumisi rakendama erinevates piirkondades üle Eesti.

Kuna õppe maht on suur - 9 kuud, siis ei mahu juhendajate väljaõpe VIPSi taotluse sisse, kuid on Teadveloleku Kompetentsikeskuse poolt korraldatud. Uus õppegrupp alustab oktoobri lõpus.

Looduskümblust saab rakendada kõikides rohe- ja sinisektorites, sh linnas parkides, aedades jne, mis annab laia tegutsemisvõimaluse ja sobib ka neile inimestele, kellele ehk staatilised teadvelolekupraktikad on liiga keerukad.

Seega näeme, et looduspõhistel sekkumistel on väga suur potentsiaal just vaimse tervise probleemide ennetuse ja taastusperioodil Eestis. Oleme valmis piloteeritavate gruppide seas läbi viima spetsiifilisemad uuringud, et tõendada lisaks rahvusvahelisele praktikale looduskümbluste sobivust ja tõhusust Eestis.

#### **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-Kaire Hunt