

Teenus	Teenuse kirjeldud	Teenuse osutaja
<b>Pere Lahendusringi (PLR)</b>	<p>1) PLR on taastava õiguse lähenemiste hulka kuuluv ennetav perepõhine lühisekkumine, mis võimestab perekonda ning annab perele ja tema tugivõrgustikule tagasi põhivastutuse positiivsete muutuste ellu kutsumise eest pere elus, et ennetada pere probleemide süvenemist ja taastada peresuhteid. Eesmärk on koos lapse laiendatud perevõrgustikuga koostada tegevusplaani lapse edasise elukorralduse osas tagamaks tema turvalisus ja heaolu.</p> <p>2) Perekondade ja spetsialistide vaheline praktiline partnerlus aitab võimaldada lastele turvalist ja hoolitsevat elukeskkonda. Pere Lahendusring (PLR) on üldjuhul otsuste tegemise koosolek, kus lapse laiem perevõrgustik tuleb kokku, et koostada tegevusplaani lapse elu edasiseks korraldamiseks ja lapse heaolu parandamiseks.</p> <p>3) PRL on ennetav perepõhine lühisekkumine, mida kasutakse laste ja pere probleemolukordades. Sekkumine põhineb lihtsal praktilise partnerluse printsiibil perekondade ja spetsialistide vahel. Protsessi läbiviimist korraldab neutraalne koordinaator, kes tagab lugupidava ja võimestava protsessi kulgemise, mille käigus antakse vanematele, lastele ja laiendatud perevõrgustiku liikmetele (nt sugulased, sõbrad, naabrid) selget teavet lapsega seotud murekohtadest. Koordinaatoriga koostöös on perel võimalus töötada välja tegevusplaani, konkreetse probleemolukorra leevendamiseks. Tegevusplaanis kokkulepitud tegevusi viib ellu pere iseseisvalt. Koordinaatori juhendamisel vaadatakse ja analüüsitakse koos perega tegevusplaani täitmine läbi ja vastavalt tulemustele kas jätkatakse elluviimist või tehakse muutusi. Sekkumise eesmärk on võimestada vanemaid, lapsi ja perevõrgustiku ning seeläbi aidata neil tagasi saada põhivastutuse positiivsete muutuste ellu kutsumise eest oma elus.</p>	<p>1) MTÜ <b>Ennetustegevuse Keskus</b></p> <p>2) Corrigo OÜ</p> <p>3) MTÜ Viimsi <b>CuraJura</b></p>
<b>Psühholoogiline nõustamine</b>	<p>1) Psühholoogilise nõustamise (sh perenõustamise) teenuste eesmärgiks on aidata isikul saavutada paremat arusaamist endast, oma võimetest, situatsioonidest, analüüsida</p>	<p>1) Corrigo OÜ</p>

	<p>ja lahendusi otsida kriisidele ja probleemidele, mis takistavad toimetulekut. Tõsta isiku toimetuleku- ja kohanemisvõimet ja enesehinnangut. Perenõustamine on nõustamine ja juhendamine ning psühhoterapeutiline abi inimsuhete, pereelu ning laste kasvatamisega seotud küsimustes. <b>Pereterapeudi</b> vastuvõtu eesmärk on parandada kogu perekonna toimimist ning suurendada lähedust ja pereliikmete rahulolu. Fookus seatakse ka individuaalsetele vajadustele peresüsteemis.</p> <p>2) Psühholoogiline nõustamine seisneb olemasoleva olukorra väljaselgitamises, sisemiste või välimiste konfliktide tuvastamises, soovitud tulemuse ja eesmärgi kokkuleppimises, vajalike ressursside leidmises ning nende rakendamises eesmärkide saavutamiseks, samuti moraalselt tuge kliendile.</p>	<p>2) <b>Kersti Võlu</b> <b>Koolituskeskus OÜ</b></p>
<p><b>Pereteraapia (individuaalne, paari- ja pereteraapia</b></p>	<p>1) Pereteraapia on laialtlevinud psühhoterapia meetod, mis on suunatud lahendamaks probleeme süsteemselt – inimest käsitletakse osana (pere)süsteemist. Traditsiooniliselt on pereteraapia fookuses pereliikmete omavaheline suhtlemine ning suhete kvaliteet, perekonna erinevad arengukriisid ning nendega toimetulek. Teraapia tulemuseks võivad olla näiteks peresise toetuse suurenemine, perekonnaliikmete toimetuleku paranemine, üksteisemõistmise suurenemine, parem emotsionaalne kontakt ning paranenud probleemilahendusoskused. Töötada saab nii individuaalselt kui kaasates pereliikmeid/lähedasi inimesi.</p> <p><b>Paariteraapia</b> Eesmärgiks aidata luua/taastada emotsionaalselt lähedane kontakt, rahulolu ja tasakaal suhtes. Iga paar on erinev. Vastavalt vajadusele vaatleme lähemalt paari omavahelist suhtlemist, suhete muutuseid, osapoolte vajadusi suhtes, samuti korduvusi nii käitumis- kui ka suhtemustrites.</p> <p><b>Individuaalne nõustamine</b> Eesmärgiks suurenenud rahulolu ning paranenud toimetulek. Saame nõu pidada teemadel, mis on just praegu olulised. Uurime, mil moel on konkreetne probleemistik tekkinud ja kuidas sellega edukalt toime tulla. Otsime väljapääsu segadusest ja rahulolematuses.</p>	<p>1) <b>FIE Olga Ignatovets</b> <b>Therapy</b></p>
<p><b>Pereteraapia/ perenõustamine</b></p>	<p>2) Pereteraapia vastuvõtu eesmärk on parandada kogu perekonna toimimist ning suurendada lähedust ja pereliikmete rahulolu. Fookus seatakse ka individuaalsetele vajadustele peresüsteemis</p>	<p>2) <b>Corrigo OÜ</b></p>

<p><b>Perekonna psühhoteraapia/ pereteraapia (pere, paar, üksikisik)</b></p>	<p>3) Pereteraapia seisneb kogu pere liikmete hõlmamist teraapia protsessi, et välja selgitada pereliikmete vajadused ja ressursid olukorra parandamiseks ning perekonna funktsionaalsuse suurendamiseks</p> <p>4) Psühhoteraapia perele, paarile või üksikisikule. Teraapia keskendub indiviidile kui peresüsteemi osale. Tähelepanu all on suhted ja keskkond, mis on aidanud kaasa inimese hetkeolukorra kujunemisele ning mõjutavad vaimset tervist ja heaolu laiemalt. Teraapia eesmärk on analüüsida isiksuse kujunemist ja suhtemustreid, soodustada toetavamaid suhteid ja vanemlike oskuseid, leevendada vaimse ja füüsilise tervisega seotud psühholoogilisi vaevusi, toetada toimetulekut pere-, paarisuhte- ja isikliku arengu faasidega jms.</p>	<p><b>3) Kersti Võlu Koolituskeskus OÜ</b></p> <p><b>4) Mustrimurdja OÜ</b></p>
<p><b>Esmane vaimse tervise kriisinõustamine</b></p>	<p>1) Teenuse eesmärk on abistada ootamatu sündmuse või riskiolukorraga toimetulekul, leida ressursse ja eneseabivõtteid ärevuse juhtimiseks, jagada vajalikku teavet edasise abi saamiseks.</p> <p>2) Vaimse tervise õde on erioskuste ja -teadmistega kliiniline spetsialist, kes hindab meie külastaja üldist terviseseisundit, osutab õendusabi reaalsete ja potentsiaalsete vaimse tervise väljakutsete puhul ning tegeleb vaimse tervise alase edendus- ja ennetustööga. Vaimse tervise õde on Sinu esmane kontakt vaimse tervise murede väljaselgitamisel. Vaimse tervise õe vastuvõtt on mõeldud kõigile, kes vajavad vaimset toetamist ja tuge.</p> <p>3) Kui inimene tunneb, et vaimse tervisega seotud sümptomid tema elu häirima hakkavad, on mõistlik pöörduda asjatundja konsultatsioonile. Muutused unerütmis, toitumises, suhetes, toimetulekus tööl või koolis võivad toimuda küll aegamööda, kuid need on siiski tunnused, mida on kergem märgata kui näiteks rõõmu tundmise vähenemist. Esmase vaimse tervise kriisinõustamise eesmärk on aidata inimestel mõista, mis temaga toimub ja suunata vajaliku spetsialisti poole.</p>	<p><b>1) Mustrimurdja OÜ</b></p> <p><b>2) Corrigo OÜ</b></p> <p><b>3) Kersti Võlu Koolituskeskus OÜ</b></p>
<p><b>Peresuhte koolitused (1 päevane)</b></p>	<p>Peresuhte koolituste teemad ja maht sõltuvad perede vajadustest.</p>	<p><b>Mustrimurdja OÜ</b></p>

<b>Leinanõustamine</b>	<p>1) Leinanõustamise eesmärk on aidata toime tulla inimese jaoks olulise kaotusega, teavitada leinaprotsessiga kaasnevast ja aidata ära tunda leina etappe, mõtestada kaotust ja kohaneda elumuutusega.</p> <p>2) Leinanõustamine on tegevus, mis toetab inimesi psühholoogiliste sekkumistega. Inimesi, kes on kogenud oma elus kaotust ning tunnevad, et vajavad abi kogetuga toimetulekuks ning eluga edasiminekuks.</p> <p>3) Leinanõustamine seisneb kliendile moraalse toe pakkumises, tema ärakuulamise, erinevate lahenduste pakkumises, et leinaja saaks oma tundeid turvaliselt väljendada ning suudaks kaotusele vaatamata edasi elada.</p>	<p>1) <b>Mustrimurdja OÜ</b></p> <p>2) <b>Corrigo OÜ</b></p> <p>3) <b>Kersti Võlu Koolituskeskus OÜ</b></p>
<b>Traumateraapia</b>	<p>1) Psühhoteraapia ravivorm, kus toimub sekkumine traumaatiliste sümptomite leevendamiseks või eemaldamiseks</p> <p>2) Traumateraapia seisneb kliendile moraalse toe pakkumises, tema ärakuulamise, erinevate lahenduste pakkumises, et traumeeritu saaks oma tundeid turvaliselt väljendada ja trauma mõju vähendada ning hoolimata trauma kogemisest edasi elada</p>	<p>1) <b>Corrigo OÜ</b></p> <p>2) <b>Kersti Võlu Koolituskeskus OÜ</b></p>
<b>Dialektiline käitumisteraapia</b>	<p>1) Kognitiiv-käitumusliku psühhoteraapia - või jututeraapia - tüüp, mida kasutatakse mitmesuguste vaimse tervise häirete raviks. See ravi tugineb teraapia psühhosotsiaalsetele aspektidele ning püüab tuvastada ja muuta negatiivseid mõtlemismustreid, keskendudes positiivsete käitumisoskuste loomisele.</p> <p>2) Tõenduspõhine psühhoteraapia, et ravida piiripealset isiksushäiret (tuntud ka kui emotsionaalse ebastabiilsuse häire). Ravitakse meeoluhäireid, enesetapumõtteid ja käitumismustrite muutmine, näiteks enesevigastamine ja uimastite kuritarvitamine. Terapeut ja klient töötavad aktsepteerimise ja muutustele orienteeritud strateegiatega ning lõpuks tasakaalustavad ja sünteesivad neid viisil, mis on võrreldav filosoofilise dialektiline hüpoteesi ja antiteesi protsess, millele järgneb süntees.</p>	<p>1) <b>Corrigo OÜ</b></p> <p>2) <b>Kersti Võlu Koolituskeskus OÜ</b></p>

<b>Kogemusnõustamine</b>	Sarnase kogemusega inimeste vahel toimuv teadmiste ja kogemuste vahetus ja/või nõustamine, mille käigus pakutakse kogemuslikku emotsionaalset, sotsiaalset ja/või praktilist tuge.	<b>1) Inger koolitus OÜ</b> <b>2) Corrigo OÜ</b>
<b>Muu inimeste psühhosotsiaalset heaolu parandav tegevus</b>	Muud tegevused, nt võlanõustamine, suhtlus ametnikega jms, mis aitab inimesel toime tulla muutunud oludes	<b>Corrigo OÜ</b>
<b>Loovteraapia</b>	Loovteraapia seisneb psühholoogiliste probleemide lahendamises loovate meetodite kaudu, sellisel juhul ei ole vajadust probleemist rääkida, kui on raske probleemi sõnadega kirjeldada, ennast verbaalselt väljendada või on oht, et psühhotraumast rääkimine traumeerib klienti uuesti.	<b>Kersti Võlu Koolituskeskus OÜ</b>
<b>Vajaduspõhised tugigrupid</b>	Tugigrupid annavad võimaluse mitmesuguste raskustega (traumaatilised elu sündmused, tervise või vaimse probleemid) inimestele saada vajalikku informatsiooni, rääkida olemasolevatest probleemidest, aga samuti jagada isiklike kogemusi ja rääkida kuidas hakkama saadakse. Selliste rühmade erinevus seisneb selles, et vastutab nende rühmade toimumise eest spetsialist, aga mitte rühmas osaleja. Sellised rühmad on eriti efektiivsed inimestele, kes on kriisis.	<b>Kersti Võlu Koolituskeskus OÜ</b>
<b>Taastumisprogramm „Elavad emotsioonid“ - grupinõustamine</b>	Tugigrupp põhineb „Elavad emotsioonid“ treeningkoolitusel ja on mõeldud inimestele, kellel on vaimse tervise probleeme. Programm aitab oma emotsioone mõista ja juhtida ning julgustab vastutust võtma oma taastumise eest. Programmi käigus töötavad osalejad oma taastumislooga.	<b>Inger koolitus OÜ</b>
<b>Psühho-motoorsete oskuste arendamine</b>	Peenmootorika arendamine, mis omakorda käivitab ajus positiivsed protsessid, Annab eduelamuse, tekitab rahulolu ja aitab vaimsete pingete maandamisele suurepäraselt kaasa	<b>Ida-Virumaa Puuetega Inimeste Koda</b>

<b>Alkoholisõltuvusega kliendi nõustamine</b>	Anda sõltuvushäirega inimesele esmased suunised, kus on võimalik saada oma probleemile professionaalset abi, tutvustada „Kainem Eesti“ projekti võimalusi ja aidata leida esmast motivatsiooni sõltuvusega tegelemiseks	<b>Ida-Virumaa Puuetega Inimeste Koda</b>
<b>Teraapilise tugigrupi teenus</b>	Psüühikahäirega inimesed elavad väga omas maailmas. Nende prioriteedid on suures osas paigast ära ja oluliseks võivad muutuda olenevalt diagnoosist täiesti arusaamatud asjad. Samasugune diagnoos liidab inimesi, võimalus on omavahel vahetada kogemusi, leida toetust ja ka omandada teadmisi nii haigusest kui sellega toimetuleku nippides	<b>Ida-Virumaa Puuetega Inimeste Koda</b>
<b>Muusikateraapia grupis</b>	Muusikateraapia aitab lõõgastuda, unustada maailma mured ja anda inimesele positiivset laengut muredega toime tulekuks. Muusika võib inimesele anda jõudu ja energiat, millest eriti pimedal ajal on meie inimestel vajaka	<b>Ida-Virumaa Puuetega Inimeste Koda</b>
<b>Sotsiaalpsühholoogiline nõustamine - individuaalne</b>	Eesmärgiks on aidata kliendil orienteeruda sotsiaalsetes suhetes ja leida enda jaoks lahendus pingelistele olukordadele. Samuti aidata leida vajadusel temale sobiv teenus ja teenuseosutaja	<b>Ida-Virumaa Puuetega Inimeste Koda</b>
<b>Räägime lastest (RL) nõustamine</b>	<p>Räägime lastest (RL) -sekkumise eesmärk on luua ühine arusaam vanemate, lapse ja teiste lapse elus oluliste isikute vahel ning leida ühiseid võimalusi heaolu edendamiseks ja probleemide ennetamiseks.</p> <p>Räägime lastest sekkumise ülioluline ülesanne on muuta lapse igapäevaelu võimalikult heaks kodus, alushariduses, kooli- ja vabaaja keskkondades (nn arengukeskkonnad), arvestades lapse eripärast tulenevaid vajadusi ja eluolustiku.</p> <p>RL sekkumise mudel on struktureeritud ja arutelud viiakse läbi RL praktiku poolt logiraamatu põhiselt vanemate(ga), kellel on oma perest parimad teadmised ja see on selge arutelu lähtekoht.</p> <p>Logiraamat koosneb lapse ja tema arenguvaldkondade teemadest, mis on jaotatud vanusegruppidesse (rasedusest kuni noorukid). Sekkumine on koosneb kahest etapist:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) RL arutelu</li> <li>2) RL võrgustiku kohtumine.</li> </ol>	<b>MTÜ Viimsi CuraJura</b>

Räägime lastest sekkumise mudeli rakendamine

Sekkumise viiakse läbi praktilise partnerluse printsiibil.

Vastavalt lapse vanusele on arutelu aluseks logiraamatu vastav osa. Praktik jõustab arutelu läbiviimisel vanemat, toetab teda tugevuste märkamisel, hoiab arutelu, mis võimaldab vanemal kaalutleda kas ja märgata haavatavusi, mis on lapse igapäevaelus.

RL aruteluks ja tegevuskava koostamiseks toimub kuni 3 kohtumist. Neljas kohtumine toimub hiljemalt 4 nädalal ja koos praktikuga vaadatakse ja analüüsitakse tegevuskava tegevused. Vanem hindab nende elluviimist, takistusi, mis ilmnesis ning ei võimaldanud algset tegevuskava täita. Tegevuskava täiendatakse ja vanem asub kava iseseisvalt ellu viima.

Kui teguskava tegevusi ei ole täidetud ja ilmneb, et vanemal ei ole ressursi lapse heaolu tagamiseks alustakse sekkumise teise etapi võrgustiku kohtumise ettevalmistamist. Võrgustiku kohtumisele kaasatakse lastekaitse/heaolu spetsialist lisaks perevõrgustiku liikmetele.

Murekohtade ja probleemide varajasel märkamisel ja nendest rääkimisel on vanemal ressursse saada tagasi põhivastus igapäevaelu positiivse kulgemise eest. Perede säilenõtkus ja heaolu algab igapäevaelust.

RL sekkumise kandev idee on jõustada peresid rääkima kõigist igapäevaelu temadest ja kõigi pereliikmetega nii lapsi kui vanemaid ümbritsevatest keskkondadest, et tuua nähtavaks kõiki pere tugevusi ja märgata haavatavusi.

Räägime Lastest sekkumine on 2021 lisatud EL komisjoni Best practise portaali.

<https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/practice.cfm?id=385&fbclid=IwAR2BuRDIyARLiIcdAsWznLiGrofit-iCA7TQH4MMDcQiv4X0dOMWEpTHIKM>

Sekkumise Räägime lastest tegevusi Eestis koordineerib MTÜ Peaasjad