

**MTÜ Avitus arengukava
2014-2018**

MTÜ Avitus arengukava 2014 – 2018

Arengukava on koostatud MTÜ Avitusele aastateks 2014-2018. Arengukava koostamise eesmärk on panna paika pikemaajalised eesmärgid huvikaitse, teenuste ja organisatsiooni arengu seisukohast. Arengukava koostamisel osalesid Avituse töögrupp ning eksperdina andis oma suure panuse Jaan Aps, OÜ Stories For Impact.

Avituse arengukava on valminud projekti „Arenev Avitus“ raames, mida rahastab regionaalministri valitsemisala ja Kodanikuühiskonna Sihtkapital.



REGIONAALMINISTRI
VALITSEMISALA



KÜSK

Kodanikuühiskonna
Sihtkapital

KODANIKUÜHISKONNA TOETUSEKS

Sisukord

| | |
|---|-----------|
| Ülevaade valdkonna hetkeseisust | 4 |
| <i>Meeoleoluhäirete levik ja mõju rahvastiku tervisele</i> | <i>4</i> |
| <i>Meeoleoluhäirete mõju majandusele</i> | <i>5</i> |
| <i>Ümbritseva keskkonna mõju meeleoluhäirete tekkimisele</i> | <i>7</i> |
| Ülevaade Avituse tegevusest | 8 |
| <i>Avituse visioon</i> | <i>8</i> |
| <i>Avituse missioon</i> | <i>8</i> |
| <i>Olulisemad andmed</i> | <i>8</i> |
| <i>Tegevuse rahastus</i> | <i>8</i> |
| <i>Avituse rolli ja tegevuste põhisuundade kirjeldus</i> | <i>9</i> |
| <i>Avituse roll meeleoluhäirete ennetamisel ja leevendamisel</i> | <i>10</i> |
| <i>Avituse roll huvikaitses</i> | <i>11</i> |
| Strateegilised eesmärgid aastateks 2014 - 2018 | 13 |
| <i>Eesmärgid huvikaitse valdkonnas 2014-2018</i> | <i>14</i> |
| <i>Eesmärgid teenuste osas 2014-2018</i> | <i>15</i> |
| <i>Eesmärgid koostööpartnerite osas teenuste arendamiseks 2014-2018</i> | <i>19</i> |
| <i>Eesmärgid organisatsiooni arendamisel 2014-2018</i> | <i>22</i> |
| Allikad | 23 |

Ülevaade valdkonna hetkeseisust

Meeleoluhäirete levik ja mõju rahvastiku tervisele

Meeleoluhäired on maailmas üha süvenev probleem. Euroopa Liidu Teataja 2013. a. alguses avaldatud artikli põhjal on vaimse tervise probleemidest Euroopas on enim levinud depressioon, ärevushäired ja sõltuvushaigused. 2010. aasta uuringute põhjal kannatab psüühiliste haiguste all ca 38% eurooplastest ja see number kasvab (2005. a 27%) (Schlüter, 2013). Eesti Sotsiaalministeeriumi andmeil on meeleoluhäired Eestis laialt levinud ning süvenev probleem, mis puudutab järjest nooremat elanikkonda.

| Meeleoluhäiretega inimeste osakaal Euroopas aastas (% elanikkonnast)* | |
|---|----------------------|
| Psüühilised haigused kokku | 38,2% |
| Püsistress, sh tööstress | 22% |
| Ärevushäired | 14% |
| Depressioon | 10,1% (Eesti 11,1%) |
| Bipolaarne häire | 1,1% (Eestis 1-1,5%) |

*Allikad: *European Neuropsychopharmacology*, 21, 655-679, 2011; *European Neuropsychopharmacology* 15, 357-376, 2005; Aluoja, Leinsalu, Shlik, Vasar, Luuk, 2004; Vasar, 2009

Meeleoluhäired on sageli aladiagnoositud, seega võib nende all kannatavate inimeste arv olla veelgi suurem. Depressiooniga tegelemine on oluline, et haigus ei muutuks krooniliseks ja inimene tuleks oma eluga toime. Ravita jäämisel võib depressioon lõppeda invaliidistumise ja töövõime kaotusega.

Meeleoluhäired halvendavad oluliselt inimese toimetulekut, suhtlemisvõimet, lähi- ja töösuhteid, oma võimete ja oskuste realiseerimist. Ravitulemuse viibimine käivitab mitmeid biokeemilisi, somaatilisi ja kognitiivseid haavatavuse mehhanisme, mis soodustavad probleemi taasteket näilisel paranemisel või haiguse kroonilist kulgu (Michalak, 2005). Eestis uurimus depressiooni ja elukvaliteedi seostest näitas, et depressiooniga seostus pöördvõrdeliselt nii sotsiaalse toimimise majanduslik kui suhetega seotud aspekt: väiksem sissetulek, madalam tööalane staatus ja väljavaated, vähem suhteid, vähem usaldusväärseid suhteid. Lisaks vähendas depressioon rahulolu kõigis olulistest toimumisvaldkondades: tööelu, majanduslik olukord, vaba aeg, pereelu, lähisuhted, elu üldiselt (Aluoja, Shlik, Vasar, 2000). Tajutud elukvaliteedi rahulolu ja rõõmutunde skaalal (Q-LES-Q) on meeleoluhäiretega inimeste skoorid enamasti vahemikus 35...55 100-st (Michalak, 2005).

Maailma Tervishoiuorganisatsiooni 2000. aasta andmetel oli depressioon suurim **töövõimetusega** elatud aastate põhjus nii meestel kui ka naistel, bipolaarne häire on töövõimetuse põhjustajana 6. kohal (WHO, 2001).

Stress on üks kõige sagedamini registreeritud tööga seotud terviseprobleem. Uuringud näitavad, et umbes pooled kõikidest töölt puudunud päevadest on seotud püsistressiga. Stress avaldub pideva sisepingena või püsiva meeleolulangusena ning tööstress on üks sagedasemaid depressiooni tekke- ja säilimispõhjuseid.

| Depressiooni ja stressi mõju tervisele ja toimetulekule | |
|--|---|
| Depressioon muutub krooniliseks | ~23% juhtudest |
| Depressiooni tõttu ideaalse tervise kaotuse protsent | 15-75% |
| Tajutud elukvaliteedi - rahunolu ja rõõmutunde vähenemine depressiooni mõjul | 45-65% |
| Depressioon invaliidsust põhjustavate haiguste pingereas | 2013. aastal III kohal 2020. aastal II kohal 2030. aastal I kohal |
| Stressi haiguspäevade põhjusena | 50-60% |
| Depressiivsete või tugevas stressis vanemate laste risk haigestuda meeleoluhäiretesse | 65-80% |

**Allikad: Schlüter, 2013; Michalak, 2005; WHO 2001; Solantaus et al 2009; Solanataus, Bradslee 1996; Hamen et al 1990)*

Väga oluline on fakt, et lapsevanemate psüühilised probleemid ja/või puudulikud kasvatusoskused mõjutavad tugevalt ka nende laste psüühilist ja vaimset tervist ning toimetulekuressusse. Depressiivsete või tugevas stressis vanemate lastel on 70...80% risk haigestuda hiljem meeleoluhäiretesse (Solantaus, Paavonen 2009; Solanataus, Bradslee 1996).

Ühiskonnas toimuvad muutused ja majanduskriisidest tingitud töökohtade kaotus toob kaasa töötute arvu suurenemise, majanduslikud toimetulekuraskused, vaesumise, ja ebakindluse tuleviku ees, kasvatavad pingeid ja rahuolematust inimeste hulgas ning suurendavad meeleoluhäirete, sh stressi ja depressiooni levikut. Samal ajal vähenevad inimeste majanduslikud võimalused otsida professionaalset psühholoogilist abi. Neid arenguid vaadates on oluline leida soodsamaid, kuid samas tõhusaid viise meeleoluhäiretega inimeste aitamiseks.

Meeleoluhäirete mõju majandusele

Muutuvad majandusolud ja sotsiaalse turvatunde vähenemine: sissetulekute langus, tööpuudus, probleemid riiklikult rahastatavate sotsiaalteenuste kättesaadavusega, mõjutavad tugevalt inimeste füüsilist ja vaimset tervist. Elanikkonna terviseprobleemid omakorda mõjutavad negatiivselt majandust, kuna tootlikkus väheneb ja riik peab üha rohkem panustama haiguste ravile.

Kroonilised haigused (sh psüühilised haigused) on oluliseks põhjuseks, miks inimesed töötavad vähem tunde päevas ning lahkuvad töölt. Seoses elanikkonna haigestumisega suurenevad kulutused tervishoiule ja sotsiaalsfäärile: ravi, sh ravimid, sotsiaal-, hooldus-

ja haridusteenuse kulude kasv, sh töövõimetushüvitised (Reinap, Lai, Janno, Tamme, Tamm, 2005). Lisaks halvab sage psühhosomaatiliste probleemide kaasnemine oluliselt inimese toimetulekut ja elukvaliteeti.

Uuring „Tervise mõju majandusele Eestis”, toob arvandmetena välja, et otsesed tervishoiu kulutused moodustavad ~383,5 mld EUR ehk umbes 5,2% SKP-st aastas (vt tabel). Kui 10%-l inimestest on depressioon ning lisaks avaldub püsistress erinevate somaatiliste haigustena, siis võiks järeldada, et ca 0,52% SKP-st aastas kulub psüühikahäirete ravikuludele. Psüühilise haigestumisega seotud kuludest moodustavad kaudsed kulud – vähenenud produktiivsus produktiivsuse kodus, koolis ja tööl - hinnanguliselt pea **80%** ja need ilmnevad pikema aja jooksul, kuna psüühikahäirete mõjud on väga pikaajalised ja laialdased (ahelreaktsioone põhjustavad).

| Haiguste ja meeleoluhäirete mõju rahvastiku tervisele ja majandusele | |
|--|--------------------------|
| Eesti tööjõu osakaal vanuses 15-74, kes on haiguse tõttu tööst eemal | 6-7% |
| Psüühika- ja käitumishäired töövõimetuse otsese põhjusena Euroopas | II kohal |
| Depressioon püsiva töövõimetuse otsese põhjusena Euroopas | I kohal |
| Depressiooni ja püsistressi mõju töövõimele | alandab töövõimet 30-40% |
| Depressiooni ja püsistressi osakaal psühhiaatriliste patsientide hospitaliseerimise põhjusena | 75% |
| Otsesed kulud tervishoiule SKP-st | ~5,2% |
| Kaudsete kulude osakaal psüühilise haigestumisega seotud kuludes | 80% |

*Schlüter, 2013; Reinap, Lai, Janno, Tamme, Tamm, 2005; WHO, 2008; Tervise mõju majandusele Eestis

Tervishoiupoliitikas ei peeta vaimset tervist sageli prioriteediks. Euroopa Liidu tasandil tuuakse välja, et psüühiliste häiretega inimesed ei saa tihti vajalikku ravi, rehabilitatsiooniteenuseid ega abi, et vältida sotsiaalsesse isolatsiooni jäämist, mis süvendab haigust veelgi. Majanduskriisi ajal riigid pigem vähendasid hädavajalikke teenuseid ja ravivõimalusi või tõsteti nende teenuste hinda, kuigi just kriisi ajal on investeeringud tervishoiu- ja hoolekandessektorisse vajalikud, et vähendada psüühilistest haigustest tekkivat kahju riigi majandusele endale. (Schlüter, 2013).

Ka Eestis on meeleoluhäirete leevendamise psühhosotsiaalsed võimalused ja ennetustöö alakasutuses, kuid samas näitavad Eestis läbi viidud vaimse tervise sekkumiste majandusliku kulutõhususe uuringu tulemused, et vaimse tervise probleemide lahendamisele suunatud investeeringud on majanduslikus mõttes kasumlikud, suur enamus analüüsitud sekkumistest on kuluefektiivsed (Reinap, Lai, Janno, Tamme, Tamm, 2005).

Ümbritseva keskkonna mõju meeleoluhäirete tekkimisele

On selge, et eelekõige tuleb haiguste tekkimist ennetada, sest ravida on keerulisem ja kallim. Inimest ümbritsev keskkond peab toetama vaimset tervist ja sekkumine peab toimuma võimalikult varakult, et vältida meeleoluhäirete süvenemist. Et tööga seotud püsistress mõjutab nii töö tulemuslikkust kui riiklikke majandusnäitajaid, on oluline pöörata tähelepanu ka organisatsioonikultuurile, sisekliimale ja töötajate vaimse heaolu hoidmisele.

| Ümbritsev keskkond, mis toetab vaimset tervist |
|---|
| Väiksem sotsiaalmajanduslik ebavõrdsus elanikkonna hulgas ¹ . |
| Tervise-, haridus- ja hoolekandesüsteemi teenused ning aktiivse tööturupoliitika meetmed ja sotsiaaltoetused on igale abivajajale kättesaadavad. |
| Koostöö erinevad tasandite, sektorite ja teenuseosutajate vahel, et abivajajat märgataks ja abi jõuaks temani. |
| Programmide elluviimine kohaliku omavalitsuse tasandil, kuna need on lähemal inimestele, kes abi vajavad ning seetõttu tõhusamad. |
| Elanike aktiveerimine ja kaasamine nende jaoks oluliste otsuste tegemisse ja tegevuste läbiviimisse. See väldib üksindust ja sotsiaalset isoleeritust ning loob tunnetatud sidusust ² . Oluline on aidata inimestel mõista sündmuseid ja näidata, et ta saab ise neid juhtida. |
| Riikliku tasandi toetus ettevõtlusmodelitele, mis edendavad tervise hoidmist, kaasamist, osalise töötaja lahendusi, abi töökohal ning juhtkonna ja töötajate täiendõpet. |

| Töökeskkond, mis toetab vaimset tervist |
|--|
| Avatud, paindliku ja jagatud vastutusega juhtimiskultuur. |
| Tervist väärtustav, positiivse psühhosotsiaalse mikrokliimaga töökeskkond. |
| Töökorraldus ja töökultuur, mis toetavad tööohutust ja -tervishoidu. |
| Võimalused töö ja pereelu ühendamiseks, vaba aja veetmiseks ja sportimiseks. |

¹ 2008. a. uurimuses (Kleinberg, Aluoja, Vasar, 2008) võrreldi 1996. a. ja 2008. a. andmeid depressiooni ja ärevuse esinemissageduse kohta, milles jõuti järeldusele, et sotsiaalmajandusliku olukorra paranemine on nt depressiooni ja ärevuse leviku vähendamisel võtmetähtsusega (Kleinberg, Aluoja, Vasar, 2008), kuid samas on oluline ka see, kuidas inimene tunnetab oma sotsiaal-majanduslikku staatust võrreldes teistega. Mida väiksem on ebavõrdsus, seda parem on riigi elanikkonna vaimne tervis. Seega on sotsiaalmajandusliku ebavõrdsuse vähendamine üks eeldusi Eesti rahvastiku tervisenäitajate märgatavaks parandamiseks (Kikas, Lausvee, 2008).

² Tunnetatud sidusus aitab tulla toime stressiga, säilitada vaimset ja füüsilist tervist.

Ülevaade Avituse tegevusest

Avituse visioon

Eluterved inimesed, eluterved pered, eluterve ühiskond.

Avituse missioon

Avituse missiooniks on inimeste heaolu suurendamine ning stressi, masenduse ja läbipõlemise vähendamine.

Olulisemad andmed

| | |
|--|---|
| Asutamisaasta | 2006 |
| Teenused | Rühmatöö, koolitusprogrammid, lühikoolitused, meeskonnakoolitused, individuaalnõustamised |
| Rühmatöö ja koolituste meetod | Psühhohariduslik rühmatöö |
| Teenusekasutajate arv aastas | ~1000 inimest |
| Avituse vaimse tervise interneti-foorumi „Sa ei ole üksik“ kasutajate arv 2013. a | ~2500 |
| Täiskohaga töötajate arv | 3 |
| Nõustajate, koolitajate arv 2013. a | 10 |

Uuringud on näidanud, et psühhohariduslik (psychoeducation) rühmatöö on efektiivne sekkumisviis nii iseseisvana kui täiendusena individuaalsele psühhoteraapilisele ja medikamentoosle ravile (Colom &Vieta, 2003, 2009; Cuijpers, Muñoz, Clarke, Lewinsohn 2009). Psühhohariduslik rühmatöö aitab suurendada oma teadmisi, toimetulekuoskusi ning uut infot hästi endaga seostada ja kinnistada, kuna ~90% infost omandatakse sotsiaalse õppimise vormis. Neil meeleoluhäiretega inimestel, kes osalevad rühmatöös, on paranemise ja taastumise ning sellega elukvaliteedi paranemise võimalused suuremad, võrreldes vaid somaatilist ravi kasutavate patsientidega (Anthony, Cohen, Farkas, 1998; Bauer&McBride, 2003; Yatham&Maj, 2010).

Tegevuse rahastus

Arengukava elluviimise jätkusuutlikkus tagatakse järgmiste tegevustega:

- sotsiaalne ettevõtetus;
- projektitoetused;
- koostöö avaliku sektoriga;
- tasuliste kõrvaltegevuste müük, ruumide rent;
- sponsorlus;
- laenud.

Kliendibaasi kasvatab juurde aktiivse turunduse rakendamine, kasvav tuntus ja koostöö meediaga.

MTÜ Avituse tegevuse rahastus põhineb 2013. aastal 75% projektitööl (ESF ja Innove, SVÜF ja KÜSK, HMN), 25% sotsiaalsel ettevõtlusel (nõustamine, koolitused, üritused, ruumide rent). Aastaks 2018. peab sotsiaalne ettevõtlus moodustama ~50% Avituse tulubaasist.

Avituse rolli ja tegevuste põhisuundade kirjeldus

| Avituse roll | Tegevuste põhisuunad | Tegevused, mida rakendatakse |
|---|---|--|
| Meeleoluhäirete ennetus ja leevendus | Sekkumised depressiooni, bipolaarse häire, püsistressi ning läbipõlemise ennetuseks ja leevendamiseks | Rühmatöö-, lühikoolituste, koolitusprogrammide ja meeskonnakoolituste läbiviimine Nõustamine vaimse tervise foorumi „Sa ei ole üksi“ kaudu Individuaalnõustamised Supervisioon Uuringute läbiviimine |
| | Vanemaharidus – positiivse vanemluse toetamine vaimse tervise ennetustööna | Rühmatöö- ja koolitusprogrammide läbiviimine Nõustamine vaimse tervise foorumi „Sa ei ole üksi“ kaudu Individuaalnõustamised Supervisioon |
| Huvikaitse, sh teavitustöö | Avalikkuse teavitamine meeleoluhäirete valdkonnas ja stigmatiseerimise vähendamine | Osalemine Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsiooni töögruppides Osalemine konverentsidel ja seminaridel Võrgustikutöö Artiklid ja intervjuud meedias Võimalusel osalemine vaimse tervise teemalises sotsiaalreklaami kampaanias Vaimse tervise foorumi „Sa ei ole üksi“ juhtimine ja modereerimine Vaimse tervise teemalised lühikoolitused |

Avituse roll meeleoluhäirete ennetamisel ja leevendamisel

Meeleoluhäirete ennetamiseks ja raskemate haigestumiste ärahoidmiseks on mitmeid võimalusi ja tegevusi, millesse Avitus omaltpoolt aktiivselt panustab.

| Vajalikud tegevused vaimse tervise häirete ennetamiseks ja leevendamiseks ning ühiskonna suhtumise muutmiseks ja stigmatiseerimise vähendamiseks | Avituse roll lahenduste pakkumisel |
|--|---|
| Varane võimalike tervisehäirete märkamine ja sekkumine. | Lühikoolitused psühhoharidusliku rühmatöö vormis; teavitus meedias, teavitustöö vaimse tervise foorumis. |
| Meeleoluhäirete ravi edendamine ja ennetamine tõenduspõhiseid meetodeid kasutades (st farmakoloogilise ravi, psühhoteraapia ja eneseabi tasand). | Sekumised – nõustamine, koolitusprogrammide ja rühmatööde läbiviimine psühhoharidusliku rühmatöö vormis. Sh eneseabitasandi sekkumiste kasutamine. |
| Haiglaväliste vaimse tervise teenuste arendamine | Rühmatöö, koolitused ja lühikoolitused psühhoharidusliku rühmatöö vormis, nõustamisteenused. |
| Tegelemine riskirühmadega ja eriti perekondadega riskirühmadest. | Koolituste (Lapsevanemate kool, depressiooni lühikoolitused) läbiviimine psühhoharidusliku rühmatöö vormis. |
| Sotsiaal- ja psühholoogilise nõustamise võrgustiku laiendamine. | Koostöö kohalike omavalitsustega ja meeleoluhäirete valdkonnas tegutsevate kolmanda sektori organisatsioonidega. Osalemine Sotsiaalministeeriumi poolt kokku kutsutud Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsiooni töögruppides. |
| Teavitustegevus nii laste kui täiskasvanute hulgas psüühika- ja arenguhäirete põhjustest ning tagajärgedest. | Lühikoolitused psühhoharidusliku rühmatöö vormis, teavitus meedias, teavitustöö vaimse tervise foorumis. |
| Elanikkonna üldine koolitamine, et osataks märgata ja aidata enda kõrval abi vajavat inimest. | Lühikoolitused psühhoharidusliku rühmatöö vormis, teavitus meedias, teavitustöö vaimse tervise foorumis. |
| Esmatasandi arstiabi osutavate arstide ja õdede, sotsiaaltöötajate, õpetajate, politseinike koolitamine, tõstmaks nende pädevust, et märgataks vaimse tervise häireid ning osataks osutada vajalikku abi või suunata spetsialisti juurde. | Koolitused meditsiinasutuste personalile, kohalike omavalitsuste sotsiaaltöö ja lastekaitse spetsialistidele, pedagoogidele. |

Avituse roll huvikaitses

Meeleoluhäirete osas on ühiskonnas veel palju eelarvamusi ja meeleoluhäiretega inimeste või abi otsimise osas esineb endiselt tugevat stigmatiseerimist ehk häbimärgistamist. Samuti on vaja pöörata ühiskonna tähelepanu meeleoluhäirete leevendamise ja ennetustöö võimaluste parendamisele.

| Kitsaskohad Eesti vaimse tervise valdkonnas, mille parendamisega Avitus tegeleb | Avituse seisukoht | Avituse roll lahenduse pakkumisel |
|--|--|---|
| Vähene ennetustegevus | Vajalik läbi viia teavituskampaaniaid, nt kasutades sotsiaalreklaami, samuti arendada internetisekkumisi vaimse tervise valdkonnas. | Valmidus osaleda laiaulatuslikus teavituskampanias. Internetisekkumiste arendamine. |
| Eneseabirühmi toimub vähe | Eneseabirühmad on tõenduspõhine ja rahaliselt soodne võimalus abi vajavate inimeste toetamiseks ning meeleoluhäirete süvenemise ennetamiseks | Avitus teostab tõenduspõhist eneseabitasandi sekkumist, propageerib selle levikut ja koolitab välja eneseabi rühmade juhte |
| Psühholoogilise sekkumise riiklik rahastus toimub piiratud mahu, ravijärjekorrad on pikad, pikaajalist psühholoogilist abi ning eneseabirühmasid ei rahastata | Suunata psühholoogilise sekkumise rahastamise rohkem ressursse ning hüvitada ka eneseabitasandi teenuseid | Valdkonna poliitika mõjutamine meeleoluhäirete sihtrühma huvisid silmas pidades. Võimaluste leidmine, et inimestele pakkuda psühholoogilise abi teenuseid kättesaadava hinnaga |
| Raviteenused on kättesaadavad peamiselt suuremates keskustes | Nii raviteenused, kui meeleoluhäirete süvenemise ennetamiseks vajalikud teenused peavad olema kättesaadavad kõigile abivajajatele. | Teenuste pakkumine Eesti erinevates piirkondades (Tallinna, Keila, Tartu, Valga) ning teenuste osutamise võrgustiku laiendamine. Internetisekkumiste arendamine. Üle-Eestilise eneseabigruppide võrgustiku loomine. |
| Psühholoogilise abi ja ravi võimalusi kajastava info vähene struktureeritus ja selgus | Kõiki psühholoogilise abi võimalusi kajastava info selge ja struktureeritud kajastamine | Info kogumine, struktureerimine ja kättesaadavaks tegemine internetis (läbi foorumi, internetisekkumiste, vaimse tervise portaalide). Koostöö Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsiooni ja Tervisearengu Instituudi |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Erinevate ametkondade vähene koostöö tagamaks elanike meeleoluhäirete varajast avastamist</p> | <p>Abistavate elukutsete esindajate teadmiste tõstmine, et osataks märgata meeleoluhäiretega inimese abivajadust. Koostöö arendamine erinevate ametkondade vahel</p> | <p>infoportaalidega. Koostöö kohalike omavalitsustega ja meeleoluhäirete valdkonnas tegutsevate kolmanda sektori organisatsioonidega ning meditsiinasutustega. Osalemine Sotsiaalministeeriumi poolt kokku kutsutud Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsiooni töögruppides</p> |
|---|--|--|

Strateegilised eesmärgid aastateks 2014 - 2018

Huvikaitse

- Meeleoluhäiretega inimestele on kättesaadav kvaliteetne ja õigeaegne teenus.
- Stigmatiseerimine on vähenenud, üldine teadlikkus meeleoluhäirete kohta on tõusnud, ühiskonna hoiakud on muutunud konstruktiivsemaks.

Teenused

- Kvaliteetsed teenused meeleoluhäirete ennetamiseks ja leevendamiseks sihtrühmadele³ on plaanitud mahus ellu viidud.

Organisatsiooni arendamine

- Avituses tegutsevad kõrge kvalifikatsiooniga ja pühendunud töötajad organisatsioon toetab töötajate enesetäiendamist ja arengut.
- Avituses tegutseb 6 täiskohaga töötajat.
- Avituses tegutseb 15 projektipõhist nõustajat/koolitajat.
- Avituses tegutseb järjepidevalt ca 15 vabatatahtlikku.
- Avitus on finantsiliselt jätkusuutlik; sotsiaalse ettevõtluse osa Avituse tegevuse rahastamisel on ~50%.

³ Depressiooni ja bipolaarse häirega inimesed ja nende lähedased; püsistressi ja/või läbipõlemise sümptomitega inimesed; lapsevanemad; sotsiaalvaldkonna spetsialistid; vastutustundlikud ettevõtted; avalikkus teavitustöö osas

Eesmärgid huvikaitse valdkonnas 2014-2018

Avituse tegevused huvikaitse valdkonnas meeleoluhäiretega inimestele kättesaadava, kvaliteetse ja õigeaegse teenuse tagamiseks.

| Koostööpartner | Koostöö eesmärk | Koostöö sisuline tegevus | Mõjuindikaator |
|---|--|--|--|
| Sotsiaalministeeriumi Rahvatervise osakond | Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsiooni töögruppides osalemine, olles eestkostjaks meeleoluhäiretega inimestele ja lastevanematele | Ettepanekute ettevalmistamine ja esitamine Eesti vaimse tervise poliitika, teenuste kujundamise ja teenuste pakkumise parandamiseks. Avaliku ja kolmanda sektori vahelise koostöö tihendamise ja parandamine. Eesmärgiks on mõjutada poliitiliste rahastusotsuste kujundamist. | Poliitiliste rahastusotsuste tegemisel arvestatakse koalitsiooni ettepanekutega meeleoluhäirete valdkonnas psühhosotsiaalsete toetusteenuste ja mittestatsionaarsete teenuste rahastamiseks. Vaimse tervise poliitika alusdokumendi väljatöötamise alustamine 2014.a. I kvartalis. Alusdokument on välja töötatud 2016. Aastaks ning eelnõu on antud samal aastal Riigikokku lugemisele. Eesmärk on, et 2018. a. lõpuks on riiklikes tegevuskavades sees. |
| ERSI – Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut | Vaimse tervise valdkonnas kliendi sihtrühmade huvikaitse, teadlikkuse tõstmine, valdkonna poliitiliste otsuste mõjutamine | Koostöös ettepanekute ettevalmistamine ja esitamine Eesti vaimse tervise poliitika, teenuste kujundamise ja teenuste pakkumise parandamiseks, uuringute läbiviimine. | Koostöö vaimse tervise poliitika alusdokumendi väljatöötamisel alates 2014.a. I kvartalist |
| Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing | Koostöö vaimse tervise kliendi sihtgruppide eestkõnelemise teemal | Koostöös ettepanekute ettevalmistamine ja esitamine Eesti vaimse tervise poliitika, teenuste kujundamise ja teenuste pakkumise parandamiseks. | Koostöö vaimse tervise poliitika alusdokumendi väljatöötamisel alates 2014.a. I kvartalist Kogemusnõustajate võrgustiku väljatöötamine ja koolitamine. Võrgustik on loodud ja 20 kogemusnõustajat välja koolitatud 2018. lõpuks. |
| Meedia | Avalikkuse teavitamine meeleoluhäiretest, negatiivsete hoiakute ja stigmatiseerimise vähendamine ühiskonnas. | Artiklite koostamine, infotekstide edastamine. Intervjuude andmine trüki- ja online-meedias, raadios televisioonis. | Minimaalselt 10 meediakajastust aastas. |

Eesmärgid teenuste osas 2014-2018

| Tegevuse üld-eesmärk | Sihtrühm | Millise tegevuse/programmi abil inimesteni jõuame? | Mõju indikaatorid | Tulemused ja mõju kokku 2013-2018 | Kus selle abil inimesteni jõuame? | | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---------|------|------|------|------|------|
| | | | | Mitme inimeseni õnnestub perioodi jooksul jõuda | | | | | | | |
| Meeleolu-häirete ennetus ja leevendus | Depressiooni ja bipolaarse häirega inimesed ja nende lähedased | Depressiooni ja bipolaarse häire rühm (DR), 9 kuud, 2xkuus 'a 2 h | Negatiivne sümptomaatika väheneb min 33%. Positiivseid muutusi (ühiskonnas) tegutsemise ja osaluse näitajates min 50%. Uute oskuste igapäevane kasutamine min 24-48%. Vajaliku toetuse tajumine min 24-45%. Valmisolek aktiivselt osaleda enda paranemisprotsessis min 45%. | 260 | Tallinn, Tartu, Keila, Valga, lisanduvad Pärnu ja Paide | rühmi | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| | | | | | | inimesi | 40 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| Meeleolu-häirete ennetus ja leevendus | Püsistressi, depressiooni ja/või läbipõlemise sümptomitega inimesed või ennetustegevusena | Stressi, depressiooni ja läbipõlemise vaba elu (SDL), 10 nädalat, 1x nädalas, a 6 h | Negatiivne sümptomaatika väheneb min 25%. Hinnang enesetõhususele suureneb min 10%. | 126 | Tallinn, Tartu | rühmi | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| | | | | | | inimesi | 18 | 36 | 18 | 36 | 18 |
| Meeleolu-häirete ennetus ja leevendus | Imikute ja väikelaste emad | Emade psühholoogiline koolitus (EPK), 9 kuud, 1x nädalas, a 1,5 h | Erinevate vanemlike oskuste ja enda ressursside tugevnemine min 4 palli 5-palli skaalal. | 169 | Tallinn, Harku, lisandub Saku | rühmi | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | | | inimesi | 26 | 26 | 39 | 39 | 39 |

MTÜ Avitus arengukava 2014-2018

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|-------------|---|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Meeleolu-häirete ennetus ja leevendus | Lapsevanemad | Lapsevanemate kool (LVK), 10 nädalat, 1x nädalas, 3 h | Erinevate vanemlike oskuste ja enda ressursside tugevdamine min 4 palli 5-palli skaalal. | 378 | Tallinn, Viimsi, Keila, lisanduvad Valga, Tartu | rühmi | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| | | | | | | inimesi | 54 | 72 | 72 | 90 | 90 |
| Meeleolu-häirete ennetus ja leevendus | Depressiooni põdevad inimesed ja nende lähedased; Sotsiaalvaldkonna spetsialistid | Depressiooni lühikoolitused (DLK), 4h kord | Koolitusega rahulolu ja teadlikkuse tõus vastavalt tagasiside ankeedile. 5 palli skaalal minimaalselt 4. | 1050 | Erinevates piirkondades üle Eesti | koolitusi | 13 | 13 | 14 | 15 | 15 |
| | | | | | | inimesi | 195 | 195 | 210 | 225 | 225 |
| Meeleolu-häirete ennetus ja leevendus | Lapsevanemad ja sotsiaalvaldkonna spetsialistid | Vanemahariduse lühikoolitused (VHLK), 3h kord | Koolitusega rahulolu ja teadlikkuse tõus vastavalt tagasiside ankeedile. 5 palli skaalal minimaalselt 4. | 1050 | Erinevates piirkondades üle Eesti | koolitusi | 13 | 13 | 14 | 15 | 15 |
| | | | | | | inimesi | 195 | 195 | 210 | 225 | 225 |
| Meeleolu-häirete ennetus ja leevendus | Sotsiaalvaldkonna spetsialistid, kogemusnõustajad, veebinõustajad | Rühmajuhtide koolitus, rühmajuhtide jätkukoolitus, 6 päeva 6h | Koolitusega rahulolu ja teadlikkuse tõus vastavalt tagasiside ankeedile. 5 palli skaalal minimaalselt 4. | 84 | Erinevates piirkondades üle Eesti | rühmi | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| | | | | | | inimesi | 12 | 24 | 12 | 24 | 12 |
| Meeleolu-häirete ennetus ja leevendus | Sotsiaalvaldkonna spetsialistid | Sotsiaalvaldkonna spetsialistide täiendkoolitused, 6h – 60h (mahu määrab tellija) | Koolitusega rahulolu ja teadlikkuse tõus vastavalt tagasiside ankeedile. 5 palli skaalal minimaalselt 4. | 2000 | Erinevates piirkondades üle Eesti | rühmi | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | | | | | | inimesi | 400 | 400 | 400 | 400 | 400 |
| Meeleolu-häirete ennetus ja leevendus | Organisatsioonide juhtkonnad, meeskonnad | Vaimse tervise koolitused ettevõtetele, 3h – 60 h (mahu määrab tellija) | Koolitusega rahulolu ja teadlikkuse tõus vastavalt tagasiside ankeedile. 5 palli skaalal minimaalselt 4. Pikemate programmide | 3500 | Erinevates piirkondades üle Eesti | tellijaid | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |

MTÜ Avitus arengukava 2014-2018

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|--|-------------|--|---------|------|------|------|------|------|
| | | | puhul saab mõõta muutusi meeleolu sümptomaatikas, stressitasemes ja töövõimes. Muudatused meeskonna omavahelises kommunikatsioonis. | | | inimesi | 500 | 600 | 700 | 800 | 900 |
| Meeleolu-häirete ennetus ja leevendus | Meeleoluhäirete all kannatavad täiskavanud ja noored ja/või nende lähedased – nii eesti- kui venekeelne sihtrühm | Vaimse tervise foorum „Sa ei ole üksik“ (FO), järjepidev | Nõustumine väidetega: informatsioonilise toe kohta (6 väidet) >70%, emotsionaalse toe kohta (5 väidet) >70%, et foorum on julgustanud pöörduma abi poole (2 väidet) >50%, "Näen foorumis, et ma pole ainuke, kellel on selliseid probleeme, et on olemas inimesi sarnaste muredega" >85% | 5400 | kogu Eesti | inimesi | 3000 | 3600 | 4200 | 4800 | 5400 |
| Meeleolu-häirete ennetus ja leevendus | Valdavalt meeleoluhäiretega inimesed, lapsevanemad; töövaldkonna nõustamise kliendid. | Individuaalnõustamised, seansi pikkus 1 h | Positiivsed muudatused emotsionaalses enesetundes, mis on jälgitav nõustamisprotsessi käigus. | 400 | Tallinn | tunde | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| | | | | | | inimesi | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Meeleolu-häirete ennetus ja leevendus | Organisatsioonid, ettevõtete töötajad, sotsiaalvaldkonna spetsialistid | Supervisioon (individuaalne ja grupis), Ühekordne nõustamine a 1h, kuni pikaajaliste grupi supervisioonideni. | Positiivsed muudatused emotsionaalses enesetundes, mis on jälgitav nõustamisprotsessi käigus. Pikemate programmide puhul saab mõõta muutusi meeleolu sümptomaatikas, stressitasemes ja töövõimes. Muudatused meeskonna omavahelises kommunikatsioonis. | 38 | Tallinn Võimalusel ka muud piirkonnad | tunde | - | - | 100 | 125 | 150 |
| | | | | | | inimesi | - | - | 10 | 13 | 15 |

MTÜ Avitus arengukava 2014-2018

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|---------------|--|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | KOKKU 2013-2018 | | | 14 017 | | inimesi | 4440 | 5198 | 5911 | 6699 | 7369 |
| | KOKKU 2013-2018 (ilma foorumita) | | | 8617 | | inimesi | 1440 | 1598 | 1711 | 1899 | 1969 |

Eesmärgid koostööpartnerite osas teenuste arendamiseks 2014-2018

Teenuste arendamisel on oluline kaasata koostööpartnereid, et arvestada olemasolevate ning uute lisanduvate sihtgruppide konkreetsete vajadustega.

| Koostööpartner | Koostöö eesmärk | Koostöö sisuline tegevus | Tegevuse eesmärk |
|---|---|--|--|
| Sotsiaalministeeriumi Rahvatervise osakond | Teenuste arendamine, valdkonnaga kursisolek, valdkonna mõjutamine | Konsultatsioonid, info vahetamine, valdkonnaga kursis olemine. Võimalus omapoolseid ettepanekuid teha valdkonna arengu kohta. Uue info arvestamine teenuste arendamisel ja rakendamisel. | Pidev kontakt, positiivne tagasiside partnerilt, sujuv koostöö |
| Töötukassa | Vaimse tervise teemaliste koolituste pakkumine töötutele ja Töötukassa spetsialistidele, tööturu probleemidega kursisolemine. | Koolituste läbiviimine töötutele ja Töötukassa spetsialistidele. Info vahetamine, valdkonnaga kursis olemine | Hea kontakt koostööpartneriga, võtmetöötajate kursisolek Avituse töö ja tulemustega, pidev kontakt. Sujuv koostöö, ettetulevate probleemide kiire lahendamine. Koolituste läbiviimine (3-5 koolitust aastas). |
| Viimsi KOV | Vaimse tervise teemaliste koolituste ja rühmatööde läbiviimine KOV vastutusallas elavatele inimestele. | KOViga koostöö inimeste teavitamisel, teenusele suunamisel, võrgustikutööl teiste kohalike organisatsioonidega, KOVi poolt ruumide tagamine teenuse osutamiseks. | KOV töötajate rahulolu teenustega, võtmetöötajate kursisolek Avituse töö ja tulemustega, pidev kontakt. Sujuv koostöö, ettetulevate probleemide kiire lahendamine. KOVi huvi koolitustega jätkamise vastu, initsiatiiv rahastuse leidmiseks. |
| Keila KOV | Vaimse tervise teemaliste koolituste ja rühmatööde läbiviimine KOV vastutusallas elavatele inimestele. | KOViga koostöö inimeste teavitamisel, teenusele suunamisel, võrgustikutööl teiste kohalike organisatsioonidega, KOVi poolt ruumide tagamine teenuse osutamiseks. | KOV töötajate rahulolu teenustega, võtmetöötajate kursisolek Avituse töö ja tulemustega, pidev kontakt. Sujuv koostöö, ettetulevate probleemide kiire lahendamine. KOVi huvi koolitustega jätkamise vastu, initsiatiiv rahastuse leidmiseks. |
| Valga KOV | Vaimse tervise teemaliste koolituste ja rühmatööde | KOViga koostöö inimeste teavitamisel, teenusele suunamisel, võrgustikutööl | KOV töötajate rahulolu teenustega, võtmetöötajate kursisolek Avituse töö ja |

MTÜ Avitus arengukava 2014-2018

| | | | |
|---|---|---|--|
| | läbiviimine KOV vastutusallas elavatele inimestele. | teiste kohalike organisatsioonidega, KOVi poolt ruumide tagamine teenuse osutamiseks. | tulemustega, pidev kontakt. Sujuv koostöö, ettetulevate probleemide kiire lahendamine. KOVi huvi koolitustega jätkamise vastu, initsiatiiv rahastuse leidmiseks. |
| Harku vald | Vaimse tervise teemaliste koolituste ja rühmatööde läbiviimine KOV vastutusallas elavatele inimestele. | KOViga koostöö inimeste teavitamisel, teenusele suunamisel, võrgustikutööl teiste kohalike organisatsioonidega, KOVi poolt ruumide tagamine teenuse osutamiseks. | KOV töötajate rahulolu teenustega, võtmetöötajate kursisolek Avituse töö ja tulemustega, pidev kontakt. Sujuv koostöö, ettetulevate probleemide kiire lahendamine. KOVi huvi koolitustega jätkamise vastu, initsiatiiv rahastuse leidmiseks. |
| Saku vald | Vaimse tervise teemaliste koolituste ja rühmatööde läbiviimine KOV vastutusallas elavatele inimestele. | KOViga koostöö inimeste teavitamisel, teenusele suunamisel, võrgustikutööl teiste kohalike organisatsioonidega, KOVi poolt ruumide tagamine teenuse osutamiseks. | KOV töötajate rahulolu teenustega, võtmetöötajate kursisolek Avituse töö ja tulemustega, pidev kontakt. Sujuv koostöö, ettetulevate probleemide kiire lahendamine. KOVi huvi koolitustega jätkamise vastu, initsiatiiv rahastuse leidmiseks. |
| Tallinna Lastehaigla Psühhiaatriaosakond | Vanemahariduse teenuste arendamine, vanemahariduse programmide läbiviimine, info levitamine sihtrühmale | Vanemahariduse programmide pakkumine lapsevanematele, kellel on psüühikahäirega lapsed. Teenuste sisuline arendamine antud sihtrühmale ning teenuste kohta info jagamine. | Partneriga kontakt, partneri huvi koostöö vastu, koolituste läbiviimine. |
| ERSI – Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut | Koostöö vaimse tervise veebisekkumiste valdkonnas | Veebinõustajate kutsestandardi loomine, veebinõustajate võrgustiku loomine vaimse tervise äppide loomine, info ja kogemuste vahetus, koostöö Norra Arkimedes AS partneriga ning muude veebisekkumise projekti partneritega. | Pidev kontakt, positiivne tagasiside partnerilt, sujuv koostöö |
| Tervise Arengu Instituut (TAI) | Koolitustegevus vaimse tervise valdkonnas | Koolituste sisu arendamine ja koolituste läbiviimine | Kontakti hoidmine, positiivne tagasiside partnerilt, sujuv koostöö |

| | | | |
|---|--|---|--|
| Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing | Kogemuste ja info vahetamine, teenuste arendamine | Kogemuste ja info vahetamine psüühikahäiretega inimestega töötamisel. Koolitusprogrammide vahetamine ja väljaõpe | Pidev kontakt, positiivne tagasiside partnerilt, sujuv koostöö. |
| Eesti Lastevanemate Liit | Vanemahariduse teenuste arendamine, vanemahariduse programmide läbiviimine, info levitamine sihtrühmale | Koolituste ja lühiloengute läbiviimine lapsevanematele. | Kontakti hoidmine, positiivne tagasiside partnerilt, sujuv koostöö, koolituste ja lühiloengute läbiviimine |
| Meediapartnerid: www.perekool.ee , www.okobeebi.ee , „Psühholoogia Sinule”, „Kodutohter”, „Pere ja Kodu”, „Tervis Pluss”, Delfi jt | Teavitustegevus, et anda infot psühholoogilise abi võimaluste kohta, vähendada ühiskonnas valitsevat stigmatiseerimist meeleoluhäirete suhtes. | Artiklite koostamine, infotekstide edastamine. Intervjuude andmine trüki-ja online-meedias, raadios televisioonis. | Minimaalselt 10 meediakajastust aastas. |
| Rahvusvaheline koostöö | | | |
| Eichenberg Institute Gesundheits- und Personalmanagement GmbH / Saksamaa | Teenuste arendamine, Avituse meeskonna koolitamine, info ja ekspertide kogemuste vahetamine | Info, ekspertide ja programmide vahetus, töö- ja vaimse tervise valdkonnaga kursisolek ja rahvusvahelisest parimast praktikast õppimine. Projektide arendamine ja läbiviimine. | Partneriga kontakt, partneri huvi koostöö vastu ja positiivne tagasiside sellele, kohtumised ja kogemuste ning info vahetamine. Teenuste pakkumine rahvusvaheliste projektide raames. |
| Mielenterveyden Keskusliitto / Soome | Teenuste arendamine, Avituse meeskonna koolitamine, info ja ekspertide kogemuste vahetamine | Kogemusnõustajate koolituste ja võrgustikutöö eeskujust õppimine, mentorlus ja nõuanded Avituse töö edendamiseks | Partneriga kontakt, partneri huvi koostöö vastu ja positiivne tagasiside sellele, kohtumised ja Avituse meeskonna koolitustel osalemine |
| Arkimedes AS / Norra | Koostöö vaimse tervise veebisekkumiste valdkonnas | Vaimse tervise äppide loomine, info ja kogemuste vahetus veebisekkumiste osas vaimse tervise valdkonnas | Positiivne tagasiside partnerilt, sujuv koostöö, äppside loomine ja käivitamine |

Eesmärgid organisatsiooni arendamisel 2014-2018

Organisatsiooni arendamine ja jätkusuutlikkuse tagamine nii kvalifitseeritud ja pühendunud töötajate olemasolu ja leidmist kui rahaliste ressursse silmas pidades, on Avituse jaoks väga oluline ülesanne järgmise 5 aasta jooksul. Tuleb tagada jätkuv teenuste osutamine, teenuste kvaliteedi hoidmine ja sisuline arendamine. Samuti tagada Avituse finantsiline sõltumatus projektitoetustest. Samas on projektitoetuste taotlemine siuuremahliste programmide juures endiselt vajalik. Finantsilise jätkusuutlikkuse tagamiseks pööratakse endisest suuremat tähelepanu teenuste osutamisele erasektori organisatsioonidele, arendades selleks sotsiaalsete ettevõtlust.

Lisaks eelnevale jääb väga suur osa Avituse tegevusest vabatahtlike õlule. Eelkõige foorumi modereerimine ja kodulehe arendamine, aga rühmatööde ja koolituste korraldamine ja läbiviimine.

| Eesmärk | Tegevus | Tulemus |
|--|---|--|
| Avituses tegutsevad kõrge kvalifikatsiooniga ja pühendunud töötajad, toetatakse töötajate enesetäiendamist. | Enesetäiendamine psühholoogia õpingute loovteraapiate, sotsiaaltöö ja supervisiooni valdkonnas | Aastaks 2018 on juures, 2 psühholoogi, 2 loovterapeuti ja 1 superviisor |
| Avituses tegutseb piisav arv täiskohaga töötajat. | Tingimuste loomine täiskohaga töötajate arvu suurendamiseks | Aastaks 2018 on Avituses tööl 5 täiskohaga töötajat. |
| Avituses tegutseb pidevalt piisav hulk vabatatahtlikke | Vabatahtliku tegevuse ja vabatahtlike ideede väärtustamine, vabatahtlike kaasamine. | Arengukava perioodi jooksul tegutseb Avituses pidevalt 15 vabatahtlikku. |
| Avitus on finantsiliselt jätkusuutlik. | Sotsiaalse ettevõtluse suuna aktiivne arendamine, müügitöö arendamine eraettevõtetele koolitusteenuste pakkumiseks, meeskonnakoolituste läbiviimine. Lisaks individuaalnõustamised, ruumide rent. | Aastaks 2018 moodustab sotsiaalne ettevõtlus Avituse tulubaasist ~50%. |

Allikad

Aluoja A, Leinsalu M, Shlik J, Vasar V, Luuk K. (2004). *Symptoms of depression in the Estonian population: prevalence, sociodemographic correlates and social adjustment. J Affect Disord (78), 27–35.*

Aluoja, A., Šlik, J., Vasar, V. (2000). *Depressioon ja sotsiaalne toimimine Eestis*

Anthony, W., Cohen, M., Farkas M. (1998). *Psühhiaatiline rehabilitatsioon.*

Colom, F., Vieta E. (2009). *Group psychoeducation for stabilised bipolar disorders: 5-year outcome of a randomised clinical trial.*

Bauer, M., McBride. (2003). *Structured Group Psychotherapy for Bipolar Disorder.*

Colom, F., Vieta E. et al (2003). *A Randomised Trial on the Efficacy of Group Psychoeducation in the Prophylaxis of Recurrences in Bipolar Patients Whose Disease Is in Remission.*

Cuijpers P., Muñoz R.F., Clarke G.N., Lewinsohn P.M. (2009). *Psychoeducational treatment and prevention of depression: the "Coping with Depression" course thirty years later.*

Hamen D., Burge D., Burney E., (1990). *Longitudinal study of diagnoses in children of women with unipolar and bipolar affective disorder.*

Michalak, E. E., Yatham, L. N., Maj, M, Wan, D., Lam, R. W. (2005). *Perceived Quality of Life in Patients With Bipolar Disorder. Does Group Psychoeducation Have an Impact?*

Reinap, M., Lai, T., Janno, S., Tamme, T., Tamm, M. (2005). *Vaimse tervise interventsioonide majanduslik kulutõhususe hindamine. MTÜ Tervishoiuselts koostöös Sotsiaalministeeriumi ja Maailma Terviseorganisatsiooniga.*

Schlüter, B. (2013). *Euroopa Majandus- ja Sotsiaalkomitee arvamus teemal „Euroopa vaimse tervise aasta – parem töö ja parem elukvaliteet“ (omalgatuslik arvamus). Euroopa Liidu Teataja 15.2.2013.*

Solanataus, T., Bradslee, W. (1996). *Interventio lasten psyykkisten häiriöiden ehkäisemiseksi*

Solantaus T, Toikka S, Alasuutari M, Beardslee WR, Paavonen EJ. (2009) *Safety, Feasibility and Family Experiences of Preventive Interventions for Children and Families with Parental Depression International Journal of Mental Health Promotion*

Suhrcke, M., Vörk, A., Mazzuco, S. (2006) *Tervise mõju majandusele Eestis. Lõpparuanne. Praxis.*

Vasar, V. (2009). *Bipolaarse häire epidemioloogia, neurobioloogia ja diagnostika.*

WHO, 2001. *The World health report 2001. Mental health: new understanding, new hope. WHO (World Health Organisation) (2001).*

WHO, 2008

Wittchen, H.U. et al (2011). *The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 201. European Neuropsychopharmacology (21), 655–679.*

Wittchen, H.U., Jacobi, F. (2005). Size and burden of mental disorders in Europe – a critical review and appraisal of 27 studies. European Neuropsychopharmacology (1), 357-376.

Yatham, L. N., Maj, M. (2010). Bipolar Disorder: Clinical and Neurobiological Foundations.