



Arengukeskus Avitus

Tulemuste ja mõju raport töös eraisikutega (2012.-2013. aasta hooaeg)

Avituse esimene eesmärk on meeleoluhäirete ja stressispektri häiretega inimeste heaolu suurendamine ning stressi, läbipõlemise ja depressiooni vähendamine. Meeleoluhäirete alla kuuluvad depressioon (levimus Eestis ~11% elanikkonnast aasta jooksul¹) ja bipolaarne häire (Eestis levimus aastast 1-1,5%²). Stressispektri häirete alla kuuluvad erinevad ärevushäired (diagnoositud Eestis aastast ~9% elanikkonnast, tegelik levimus on Euroopa uuringutele tuginedes ca 22%³).

Avituse teine eesmärk on Eesti lapsevanemate vanemlike teadmiste ja oskuste suurendamine, et ennetada vaimse tervise probleeme. Sotsiaalministeeriumi uurimus näitab, et 45% vanematest tunneb mõnikord, et ei saa lapsevanemana hakkama, 62% ei tea, kuidas peaks lapsevanemana käituma ja 56% tunneb mõnikord, et vajaks lapsevanemana nõu või abi, aga ei tea, kuhu pöörduda.⁴

Nende vajaduste katmiseks pakub Avitus võimalusi psühhoõrduharidusliku rühmatöö ja koolituste, individuaalse nõustamise ning interneti toetusgrupi raames.

Tegevusmahud – Abi saajate arv	07/2012 - 06/2013	07/2011 - 06/2012	Kasv
Meeleoluhäirete valdkonnas	760	213	257%
Vanemahariduse valdkonnas	284	35	711%
Interneti tugigrupis	2400	1970	22%

**Kuidas Avitus
ühiskonnas
muutusi loob?**

Suurt osa teenustest pakutakse projektirahastuse toel seetõttu, et muuta need kättesaadavaks väikese sissetulekuga abivajajatele. Samade teenustega teenib Avitus ka ettevõtlustulu.

Avitus sotsiaalse ettevõttena

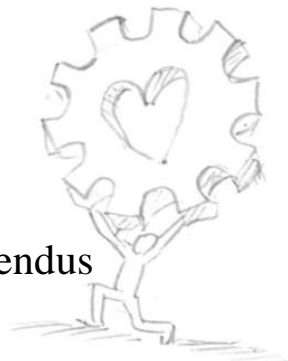
Ettevõtlusnäitajad	07/2012 - 06/2013	07/2011 - 06/2012	Kasv
Kogutulu	42 145 €	56 669 €	-26%
Ettevõtlustulu	13 211 €	8 646 €	53%
Täiskohaga + lepinguliste töötajate arv	12	7	71%
Tegevuspiirkondade arv (vallad)	6	2	200%

¹ Aluoja, A., Leinsalu, M., Shlik, J., Vasar, V., & Luuk, K. (2004). [Symptoms of depression in the Estonian population: prevalence, sociodemographic correlates and social adjustment](#). Journal of Affective Disorders, 78(1), 27-35.

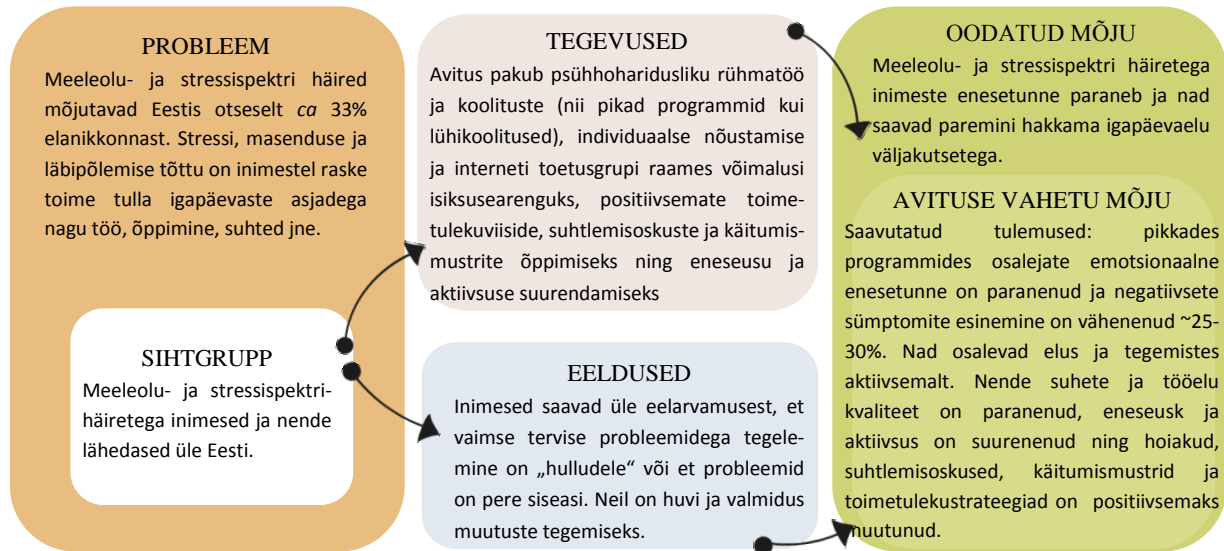
² Aluoja, A., Leinsalu, M., Šhlik, J., Vasar, V., & Luuk, K. (2004). Bipolaarne häire epidemiologia, neurobioloogia ja diagnostika. Neuropsychopharmacology, 21, 655-679.

³ Wittchen, H. U., Jacobi, F., Rehm, J., Gustavsson, A., Svensson, M., Jönsson, B., et al. (2011). [The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010](#). European Neuropsychopharmacology, 21(9), 655-679.

⁴ Sotsiaalministeeriumi 2008. aastal valminud uurimus „Vanemaharidus Eestis: hoiakud ja ootused“ ja TNS Emor 2006. aastal valminud uurimus „Lapsed ja Eesti ühiskond“



Soovitud mõju: eestimaalaste heaolu suureneb ning stress, masendus ja läbipõlemine vähenevad



Järgnevalt on toodud näiteid Avituse programmide hindamissüsteemidest aastatest 2005-2013. Need kirjeldavad muutusi, mida Avitus sihtgruppides loob.⁵

Muutus	Väited/küsimused, mida hinnati	Muutuse suurus	Vastajad
SUURENENUD TEADMISED	„Sain uusi teadmisi ja oskan neid endaga seostada.“	4,1 palli 5-st keskmiselt ⁶	260
	„Rühmatöö aitas mul oma probleemidest ja vajadustest ning oma tugevustest ja ressurssidest paremini aru saada.“	95% nõustub	56
MUUDETUD HOIAKUD	„Rühmatöö aitas mul näha, et vaatamata erinevatele probleemidele on võimalik elada täisväärtuslikku elu ja olla ühenduses ning seotud teiste inimestega.“	95% nõustub	
	„Rühmatöö tekitas minus lootust, et saan püüelda oma eesmärkide poole elus ja saavutada seda, mida soovin.“	89% nõustub	
PARENENUD OSKUSED	„Sain uusi praktilisi oskuseid ja plaanin neid kasutada.“	4,1 palli 5-st keskmiselt	260
	Kas kasutate omandatud infot igapäevaelus?	93% kasutab	56
MUUTUNUD KÄITUMINE	„Suudan paremini toime tulla selliste ülesannetega, mis nõuavad suurt vastutust, kätkevad endas suurt stressi või häirivaid tegureid.“	71% nõustuvad	

⁵ 56 vastajaga küsitlus viidi läbi pikemates stressi- ja depressiooni haldamise programmides osalenud inimeste seas aastal 2013; 34 vastajaga küsitlus viidi läbi depressioonirühmas osalenud inimeste seas aastal 2011 – lisatud oli ka 3 võrdlusgruppi; 260 vastajaga andmed pärinevad stressi ja depressiooni haldamise programmi tagasisideküsitlustest (programm sisaldab ka lühikoolitusi).

⁶ Väidet paluti hinnata 5-palli skaalal, kus 1 = ei ole üldse nõus ja 5 = olen täiesti nõus





SUURENENUD ENESEUSK	Alaväärsustunne - on vähenenud või seda pole üldse	54% vastajatest	
PARANENUD SUHTED	„Minu lähedased suhted on paranenud – on suurenenud lugupidamine / mõistmine / ühised tegevused.“	68% nõustub	
	Üksildustunne - on vähenenud või seda pole üldse enam	77% nõustub	
SUURENENUD HEAOLU	„Olen rohkem tasakaalukas ja rahulik ning vähem ärritunud, murelik, ettearvatu, tujukas.“	84% nõustub	56
	„Olen rohkem elurõõmus, lõbus, lootusrikas ja vähem raskemeelne, sünge, lootusetu.“	88% nõustub	
TAASTATUD TERVIS	Tarvitatavate ravimite hulk	41% vastab, et on vähenenud	34
TAASTATUD TÖÖVÕIME	„Olen tugevam tööelus – suudan paremini hakkama saada tööülesannetega, saan tööalast tunnustust.“	63% nõustub	56
	Haiguspäevade arv	59% vastab, et on vähenenud	34

Inge lugu (53-aastane)

Üle 40 aasta oli mul raske korduv depressioon ja sellega koos raskekujuline ärevushäire. See tõi kaasa ka mitmeid kroonilisi füüsilisi haigusi ja probleeme – näiteks pidevad talumatud valud seljas ja kogu kehas. Lõpuks ei suutnud ma enam kodust väljas käia ja olin üle 20 aasta töötu, elasin ainult riiklike toetuste najal. Pea igal aastal jõudsin ravile psühhiaatriaiglasse. Ravimite kogused olid ülisuured, sest väiksemad doosid ei aidanud üldse. Lõpuks muutusid ravimite kõrvaltoimed nii suureks, et tundsin, et suren nende kätte. Ühel 2006. aasta kevadpäeval taas haiglas lebades mõtlesin, et ma suren kas rohtude kätte või sellest, et lõpetan rohtude võtmise. Otsustasin leida koha, kus teha tööd psühholoogiliste vahenditega.

Jõudsin sõbra abil Avituse depressioonirühmani. Minu hing puhkas, kui inimesed rääkisid sellest, et paranemine on võimalik ja nad ise olid elavaks tõestuseks sellest. Ma hakkasin ka lootma. Osalesin selles programmis kaks aastat. Püüdsin ihust ja hingest harjutada ja kasutada kõike, mida ma õppisin taastumise kohta – mida muuta mõtlemises, elus, suhtlemises. Raashaaval, aga kindlalt vähendasin ravimite koguseid. Oli väga raske, aga grupikaaslased andsid suure toe ja hoidsid mind alla andmast. Grupist saadud uute teadmiste, oskuste, julguse ja enesuse toel julgesin alates aastast 2009 osaleda mõned tunnid nädalas Avituses tööharjutuses. Käed värisesid ja oli tunne, et minestan, aga jäin paigale. Järgmiseks sammuks oli tuttava lühiajaline asendamine lillepoes. Täna töötan täiskohaga lillepoes. See on alati olnud minu unistuste elukutse. Ma ei vaja enam sotsiaaltoetusi ja suuri ravikulusid. Töö kõrvalt tegelen kunsti ja käsitööga ning toetan sarnase murega inimesi – aitan neil kogemusnõustajana abi juurde jõuda ja toetan neid nende teekonnal. Mõtlesin hiljuti: „Mõelda vaid, et viiekümneselt võib tunda ennast noorema ja tervemana kui kahekümneselt! Ma poleks seda kunagi uskunud.“



Inge lillepoes tehtud käsitöö



Avituse tegevused aitavad vähendada ühiskonna kulu meeleoluhäiretele ja suurendada riigi ning inimeste tulusid

Meeleolu- ja stressispektri häired on riigi jaoks väga kulukad ja vähendavad oluliselt inimeste sissetulekuid. Eestis kulub aastas ca 0,5% SKP-st psüühikahäirete ravikuludele.⁸ Kui võtta arvesse ka kaudsed kulud, mis on seotud vähese produktiivsusega õppimises ja töös (depressioon ja püsistress vähendavad inimese töövõimet 30-40%⁹), siis on kulud veel suuremad. 22% töövõimetustest on Eestis põhjustatud psüühikahäiretest (23 000

inimest 2013.a.). Järgnevad numbrid näitavad rahalist lisaväärtust, mille Avituse töö saab luua Eesti riigile ja ühiskonnale.

Kulud riigile 2005. a		Tulud riigile 2005. a ⁷	
töövõimetuspension	1 680 €	kogumispension	0 €
puudega inimese toetus	300 €		
		<i>riigimaksud</i>	
<i>sotsiaaltoetused:</i>		tulumaks	0 €
eluasemetoetus	2 220 €	sotsiaalmaks	0 €
toimetulekutoetus	199 €	töötuskindlustus	0 €
<i>ravikulud:</i>			
ravimite kompensatsioon	470 €		
ambulatoorsed vastuvõttud	384 €		
haiglaravi	1 400 €		
Kulud riigile kokku	6 653 €	Tulud riigile kokku	0 €

Tulud-kulud riigile aastal 2005, kui Inge oli veel kroonilises depressioonis

Tulud-kulud riigile aastal 2013. Nüüd on Inge kroonilisest depressioonist taastunud

Kulud riigile 2013. a		Tulud riigile 2013. a	
töövõimetuspension	0 €	kogumispension	43 €
puudega inimese toetus	0 €		
		<i>riigimaksud</i>	
<i>sotsiaaltoetused:</i>		tulumaks	842 €
eluasemetoetus	0 €	sotsiaalmaks	1 426 €
toimetulekutoetus	0 €	töötuskindlustus	181 €
<i>ravikulud:</i>			
ravimite kompensatsioon	130 €		
ambulatoorsed vastuvõttud	150 €		
haiglaravi	0 €		
Kulud riigile kokku	280 €	Tulud riigile kokku	2 492 €
		Tulem riigile	2 212 €

Inge teenib nüüd eluks vajaliku sissetuleku enda tööga. Tema netopalk aastal 2013 oli 3315 €.

⁷ Käibemaksu ei ole riigi tuludesse arvestatud

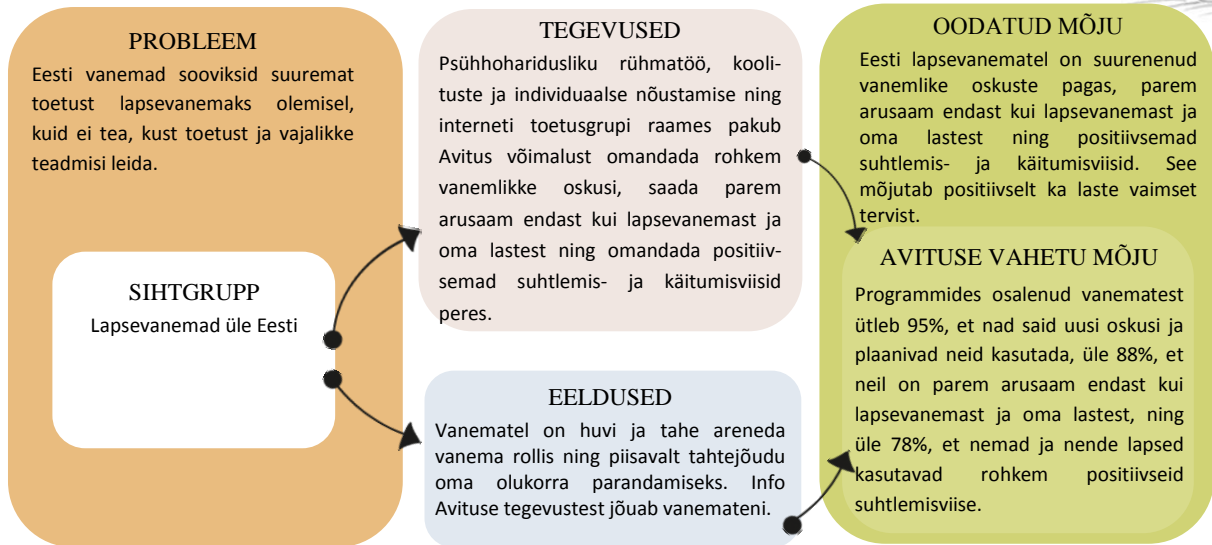
⁸ Uuring „[Tervise mõju majandusele Eestis](#)“, toob arvandmetena välja, et otsesed tervishoiu kulutused moodustavad ~383,5 mld eurot ehk umbes 5,2% SKP-st aastas. Kui 10% inimestest on depressioon ning lisaks avaldub püsistress erinevate somaatiliste haigustena, siis võiks järeldada, et aastas kulub psüühikahäirete ravikuludele ca 0,52% SKP-st.

⁹ Tervishoiuseltsi koostöös Sotsiaalministeeriumi ja Maailma Terviseorganisatsiooniga, 2005. aastal tehtud uurimus „[Vaimse tervise interventsioonide majanduslik kulutõhususe hindamine](#)“.





Soovitud mõju: eluterve õhkkond peres mõjutab positiivselt laste vaimset tervist täna ja tulevikus



Muutus	Väide	Muutuse suurus	Vastajad
SUURENENUD TEADMISED	„Sain uusi teadmisi ja oskan neid endaga seostada“ „Mul on parem arusaam endast kui lapsevanemast“ „Ma mõistan paremini oma last, tema võimeid ja vajadusi“	keskmiselt 4,7 palli 5-st keskmiselt 4,1 palli 5-st keskmiselt 4,1 palli 5-st	113
PARENENUD OSKUSED, MUUTUSED KÄITUMISED	„Sain uusi praktilisi oskuseid ja plaanin neid kasutada“ „Kasutan vanemana ja partnerina rohkem positiivset suhtlemislaadi“ „Olen piiride seadmisel rahulikum ja kindlam“	keskmiselt 4,8 palli 5-st keskmiselt 4,3 palli 5-st keskmiselt 4,3 palli 5-st	
SUURENENUD USALDUS	„Usaldan ennast kui lapsevanemat rohkem“ „Usaldan oma last rohkem“	keskmiselt 4,7 palli 5-st keskmiselt 4,5 palli 5-st	

Näide: Karli lugu

„Lühidalt ja liialdamata öeldes oli Lastevanemate koolis osalemine üks mu senise elu parimaid otsuseid! Pikemalt öeldes andis koolitusel osalemine mulle kindlustunde, et saan hakkama kõigega, mida lapsevanemaks olemine mulle toob. Olen nüüd palju rahulikum ja kindlam lapsega suheldes ja teda suunates. Usaldan ennast ja last. Tean, mida teha. Sa võid lugeda kümneid raamatuid lastekasvatusest, kuid mitte miski ei asenda koolituse usalduslikku õhkkonda, kogemuste elavat jagamist ja suurepärast koolitajat, kes on eeskujuks nii oma sõnade kui ka tegudega. Ja laste kasvatamine üldiselt pole ainult „naiste värk“, see on ka „meeste värk“, ning parim variant on, kui mõlemad lapsevanemad osa võtavad. Algusest lõpuni. Koos. Täpselt nagu elus.“



Käesoleva kommunikatsiooniraporti eesmärk on kirjeldada sotsiaalse ettevõtte poolt loodatavat muutust ja tõendada soovitud mõju esinemist näidete abil. Raporti koostajad kinnitavad näidete tõe vastavust (isikute nimed on koostajate teada). Käesolev raport ei sisalda endas mõju hindamist. Esitatud arvnäitajad tuginevad organisatsiooni poolt antud informatsioonile ja neid pole auditeeritud.

Loe lisaks ja tutvu ülejäänud raportitega: www.sev.ee/mõju