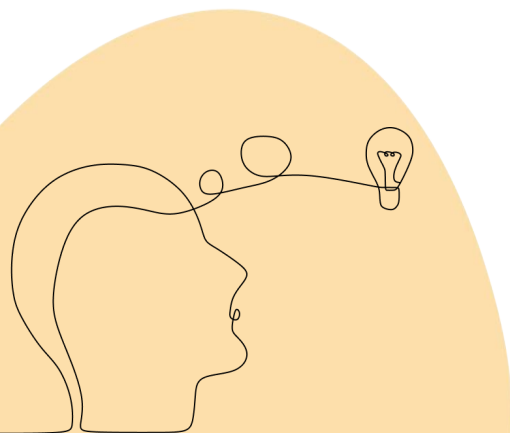




peaasi.ee

[Peahea materjalide link!](#)

# Peahea noorte nõustamine



**TERVISEKASSA** 



SOTSIAALMINISTEERIUM



HEATEO  
MÕJUFOND

oxygen

Andreas Holst  
26.10.2023  
Peaasi.ee

# Peahea noorte nõustamine



peaasi.ee

Lühisekkumine on suunatud **12-26** aastastele noortele, kellel on **kerged kuni mõõdukad** vaimse tervise probleemid.

- Põhineb **tõendus- ja teaduspõhistel** lähenemistel (CBT, ACT, MI).
- Kättesaadav teenus - **aeg 2 nädala jooksul** üle Eesti.
  - Kohtumine **kohapeal või veebis**
- Põhjalik **olukorra hindamine** spetsialisti poolt (75 minutit).
- **Juhtumikorraldus** - vajadusel aitame noore sobilikuima teenuseni.
- Kuni **6 nõustamiskorda**
- **9** levinuimat **probleemteemat**, mille seast saab noor korraga **valida** kuni **3**.
- **eesti, vene ja inglise keeles**



peaasi.ee

## Sobivuskriteeriumid

---

- kerge kuni mõõdukas vaimse tervise häire;
- väike oht endale ja/või teistele;
- vähene juhtumikeerukus
- eelistatult esmadiagnoos

Peaheasse **ei sobi** käesolevalt suitsiidsed, ägedalt psühhootilised patsiendid. Noored, kellel on juba erinevaid abivõimalusi kasutuses, komorbiidsusega (nt ATH, sõltuvus, isiksusehäired+ärevus või meeoleluhäire).

# Kas patsiendil võiks olla abiks õppida:



**peaasi.ee**

- Meeleolu ja ärevuse mõistmist ja juhtimist
- Unehügieeni põhimõtteid
- Vaimset tervist toetavat liikumist
- Vaimset tervist toetavat toitumist
- Enesekindlust suhtlemisel
- Teadveloleku tehnikaid ja lõõgastumist
- Probleemilahendamise oskuseid
- Enese mõistmist ja aktsepteerimist
- Viha mõistmist



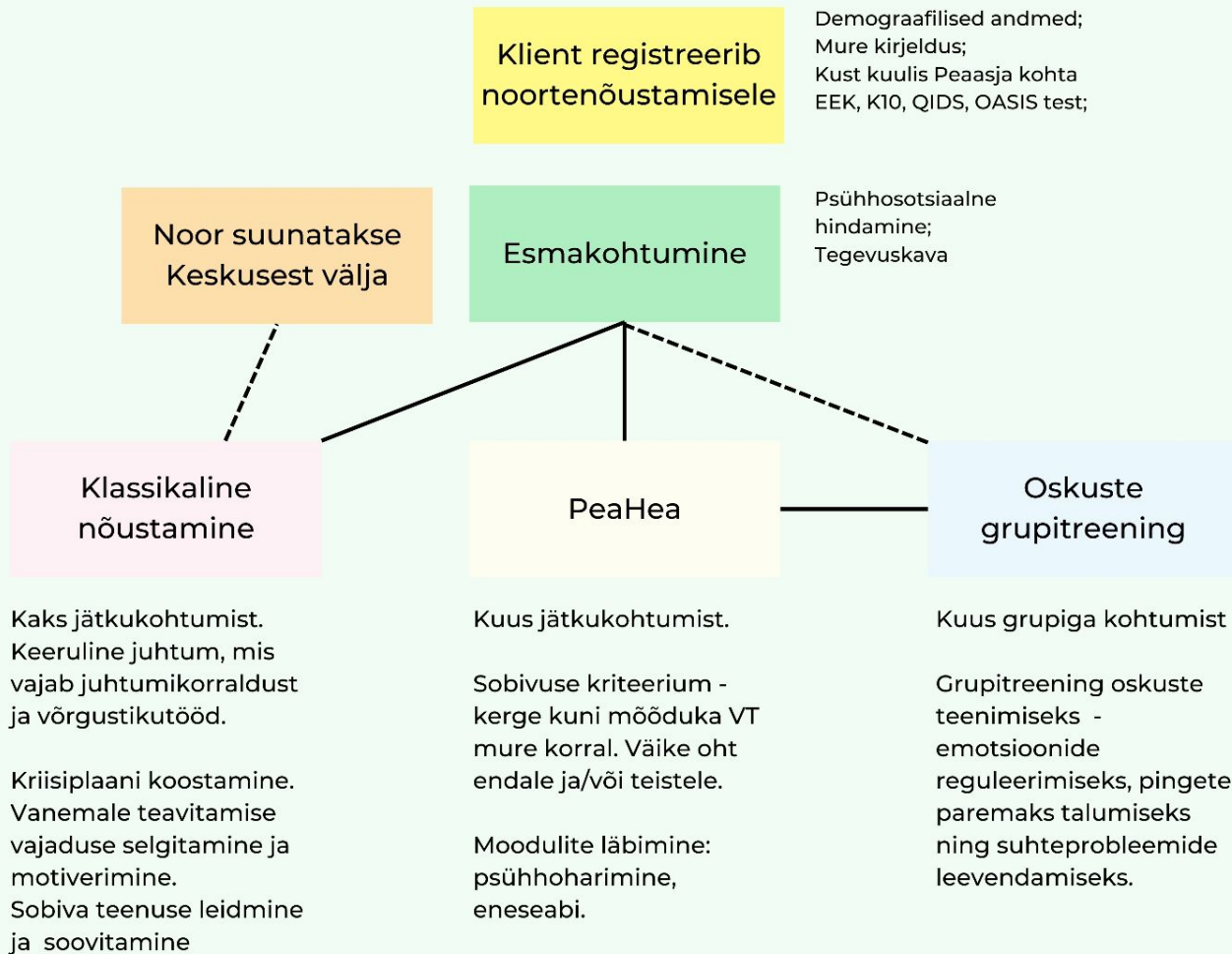
peaasi.ee

## Mida pakume perearstidele?

- Nõustamine noortele (nõustamist viivad läbi psühholoogia haridusega spetsialistid, kes töötavad kliinilise superviisori juhendamisel)
- Tagasiside nõustamisprotsessist
- Vajadusel hindamise kokkuvõte

Arendusplaanina infovahetus süsteemseks (nt sissekanne digilukku).  
Hetkel liigub info patsiendi vahendusel.

- ❖ Materjalid (töövihikud, juhendatud eneseabi e-nõustamisel, meeolelu parandamise e-kursus)



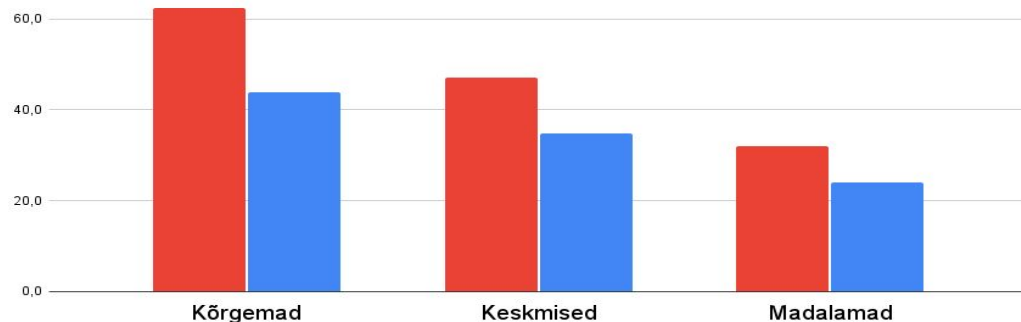
# Tagasiside + esialgsed tulemused



peaasi.ee

- **80%** vastanutest hindas teenuse kasulikkust **5 või 4** (5)
  - Ülejäänud 3 (5)
- Üle **90% soovitaks** teenust **sõbrale**.
- Kõige rohkem oli kasu:
  - Vestlemine ja emotsionaalne tugi (**54,8%**)
  - Kuhu pöörduda (**25,8%**)
  - Eneseabi nipid (**19,4%**)

≈ 60 noort nädalas  
1200+ noort  
2000+ peahea nõustamist



# VALIK

## Lühisekkumine kanepitarvitajatele



peaasi.ee

- **Lühiajaline** (1-6 nõustamist)
- **Teaduspõhine** - KKT, MI, Muutuse Etapimudel
- **Struktureeritud** vestlus kliendiga

Eesmärk on:

- **Motiveerida ja toetada** mittevastanduval viisil
- Algatada ja/või planeerida **käitumise muutust**.
- Saada ülevaade tarvitamisega seotud **riskidest** ja teavet **abi saamise võimaluste** kohta;
- Uurida **tarvitamise sagedust** ja **kaasnevate probleemide** ulatust;
- Omandada uusi **oskusi ja teadmisi tarvitamise vähendamiseks** või lõpetamiseks.





peaasi.ee

AITÄH!

Lisainfo:

[andreas.holst@peaasi.ee](mailto:andreas.holst@peaasi.ee)

+372 5551 2971

**TERVISEKASSA** 



SOTSIAALMINISTEERIUM



HEATEO  
MÕJUFOND

ory  
gen