Pärnu Taastumiskooli arengukava ja rakendusplaan 2026–2028

MTÜ Pesapuu



Pärnu 2026

Sisukord

Sissejuhatus 2
Mõisted 3
1. Lähteanalüüs 5
2. Taastumiskooli eesmärk ja põhimõtteid 7
3. Sihtrühm ja sidusrühmad 9
4. Koosloome ja partnerite kaasamine 11
5. Õppeprogrammi kujundamine ja õpiteemade valik 14
6. Taastumiskooli meeskond ja rollid 15
7. Õpikeskkond ja töökorraldus 18
8. Kvaliteedi ja mõju mõõtmine 20
8.1. Kvaliteet ja mudelile vastavus 20
8.2. Taastumiskooli mõju mõõtmine 22
8.3. Pikemaajalise mõju jälgimine 23
9. Rakendusplaan 2026–2028 23
10. Kasutatud allikad ja alusmaterjalid 27

Sissejuhatus

Pärnu Taastumiskooli arengukava ja rakendusplaan 2026–2028 kirjeldab MTÜ Pesapuu kavandatava Taastumiskooli eesmärki, põhimõtteid, sihtrühmi, õppeprogrammi kujundamise aluseid, meeskonna ja töökorralduse mudelit ning samme, mille kaudu jõutakse ettevalmistavast etapist toimiva Taastumiskoolini.

Dokument valmis 2026. aasta juulist oktoobrini toimunud arendusprotsessi tulemusena MTÜ Pesapuu ja Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingu koostöös. Protsessi juhtis arenguekspert Külli Mäe ning sellesse kaasati Pesapuu meeskond, vaimse tervise raskustest taastumise kogemusega inimesed, nende lähedased ja koostööpartnerid. Arengukava aluseks on meeskonna kohtumised, tugevuste ja arenguvajaduste analüüs, Taastumiskohviku formaadis toimunud koosloomekohtumiste memod, õppijate tagasiside ja õppesoovide kaardistus küsimustike ja intervjuude abil.

Arengukava ei käsitle Taastumiskooli valmis ja muutumatu mudelina. Aastatel 2026–2028 luuakse koosloomes valitud kursused ning **katsetatakse, hinnatakse ja täiendatakse** nii õppeprogrammi (tunniplaani) kui töökorraldust koos koolitajate, õppijate ja partneritega. Eesmärk on jõuda 2028. aasta kevadeks Pärnu Taastumiskooli esimese sisehindamiseni mudelile vastavuse osas.

Mõisted

Taastumine (personaalne taastumine) – inimese isiklik protsess, mille käigus kujundatakse oma elu tähendusrikkaks, lootusrikkaks ja enesemääratud eluks ka siis, kui vaimse tervise raskused ei ole täielikult kadunud. Taastumine tähendab õppimist, kasvamist, osalemist ja oma tugevuste kasutamist (Leamy jt, 2011; Slade, 2023).

Taastumiskool (Recovery College) – kogemusteadmise ja erialateadmise koostööl põhinev õppimiskeskkond, mis toetab inimeste taastumist, enesejuhtimist, oskuste arengut ja kogukondlikku kaasatust hariduse ja koosõppimise kaudu (Toney jt, 2023; Slade, 2023).

CHIME – tõenduspõhine taastumise raamistik, mis kirjeldab viit taastumist toetavat põhitegurit: **C (Connectedness)** ehk seotus ja toetavad suhted, **H (Hope)** ehk lootus ja usk tulevikku, **I (Identity)** ehk positiivne identiteet ja minapilt, **M (Meaning)** ehk elu mõte ja tähendus ning **E (Empowerment)** ehk võimestumine ja enesemääramine. CHIME-mudeli kohaselt toetavad just need viis valdkonda inimese taastumist, heaolu ja ühiskondlikku osalust (Leamy jt, 2011; Slade, 2023).

RECOLLECT- mõõdik hindab, mil määral taastumiskool toimib taastumisorientatsioonist lähtuvate põhimõtete järgi. Mõõdik keskendub võrdsusele, õppimisele, koostootmisele, kogukondlikkusele, sotsiaalsele seotusele, tugevustele ning õppijate individuaalsete eesmärkide toetamisele. (Toney jt 2019)

DUO-koolitamine on koolitamise viis, kus õpikogemust loovad koos kogemusteadmine ja erialane teadmine. Koolitust kavandavad, viivad läbi ja hindavad ühiselt kogemusekspert ning spetsialist, tuues õppijate ette kaks teineteist täiendavat vaatenurka. Selline lähenemine toetab taastumisorientatsiooni, vastastikust õppimist ja võrdseid partnerlussuhteid. Taastumiskoolide liikumises põhineb DUO-koolitamine koostootmise (co-production) põhimõttel, mille kohaselt on kogemusteadmine ja professionaalne teadmine võrdselt väärtuslikud ning õppimine toimub nende koostoimes. Eesti praktikas rakendavad seda lähenemist muu hulgas Tallinna Taastumise Kool ja EPRÜ Taastumiskool, kus õppetööd viivad läbi erialaspetsialistid koostöös kogemusteadmisega koolitajatega.

1. Lähteanalüüs

Pärnu Taastumiskooli ettevalmistav arendusprotsess toimus 2026. aastal (juuli - oktoober) MTÜ Pesapuu ja Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingu (EPRÜ) koostöös. Protsessi juhtis arenguekspert Külli Mäe ja selle eesmärk oli hinnata Pesapuu valmisolekut Taastumiskooli mudeli rakendamiseks Pärnus, kaardistada olemasolevad ressursid ja koostöövõimalused ning tuua välja küsimused, mis vajavad enne kooli käivitamist lahendamist. Analüüs tugineb meeskonna koostöökohtumistele, tugevuste ja väljakutsete kaardistamisele ning Taastumiskohviku vormis toimunud koosloomele.

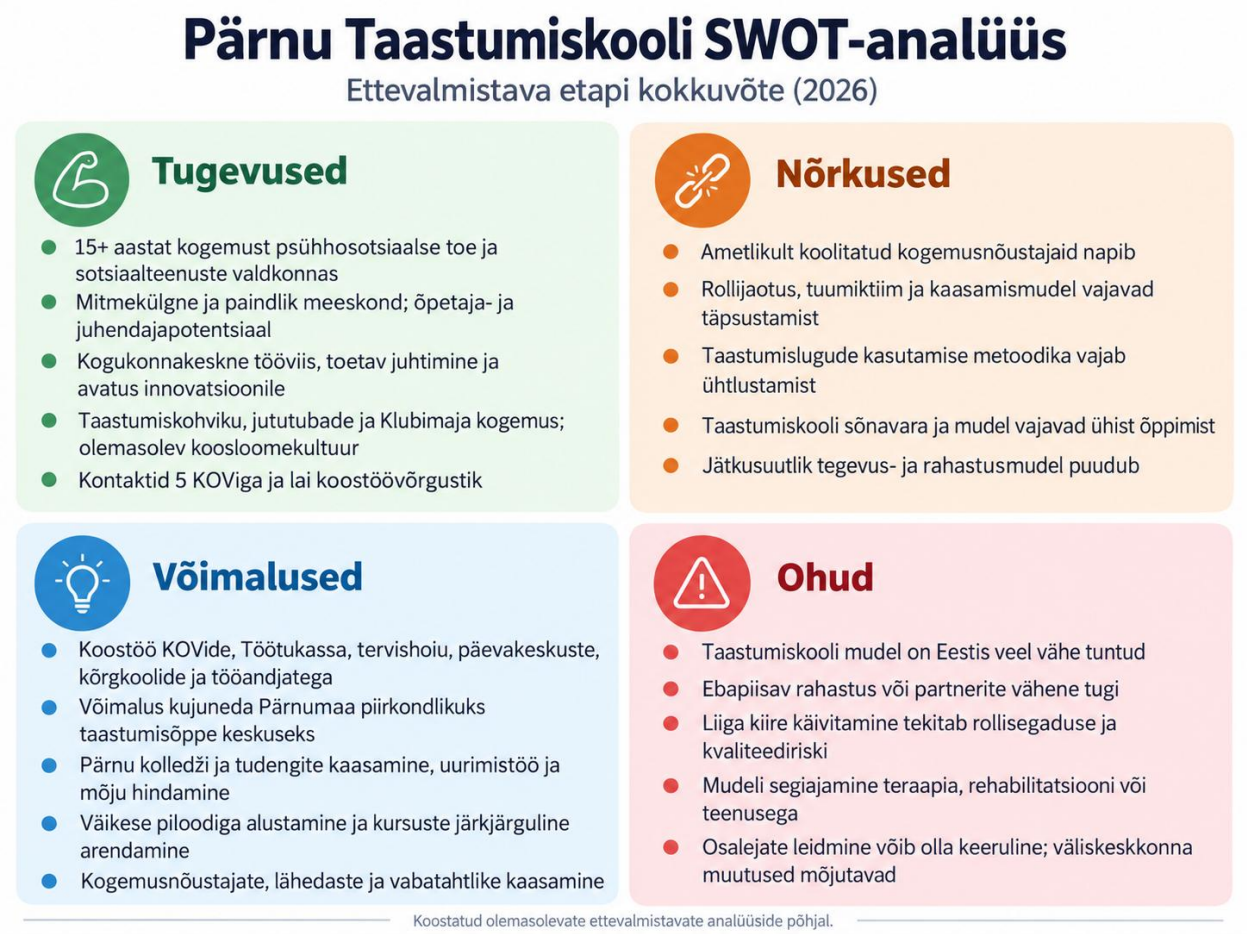
Pesapuu valmisolek ja olemasolevad ressursid

Pesapuu peamine tugevus on pikaajaline kogemus sotsiaal- ja tugiteenuste valdkonnas ning mitmekülgne ja paindlik meeskond. Organisatsioon on tegutsenud üle 15 aasta ning meeskonnas on olemas tegevusjuhendamise, teenuste koordineerimise, nõustamise, individuaalse toe, õpetamise ja kogukonnapõhise tegevuse kogemus. Tugevusteks on ka õpetamis- ja juhendamispotentsiaal, toetav juhtimine, avatus uutele lahendustele ning hea koostöövõime klientide, lähedaste ja kogukonnaga.

Taastumiskooli arendamist toetab Pesapuu senine kogukonnakeskne tööviis, mille järgi ei käsitleta inimest üksnes teenuse saajana, vaid aktiivse kogukonnaliikmena. Organisatsioonil on kogemus nii erihoolekande ja nõustamise kui ka Klubimaja põhimõtetest inspireeritud tegevuste, jututubade ja koosloome korraldamisel.

Ettevalmistava protsessi käigus katsetatud Taastumiskohviku formaat näitas, et taastujad, lähedased ja töötajad on valmis õppesisu ja tegevuste arendamisse panustama. Osalejad pakkusid lisaks teemadele välja ka ideid õppematerjalide, visuaalide, videote ja vestluskaartide loomiseks, mis kinnitas koosloome potentsiaali Taastumiskooli arendamisel.

Oluline on samas hoida selget piiri Taastumiskooli ja Pesapuu olemasolevate teenuste vahel. Taastumiskool ei ole ravi-, teraapia-, rehabilitatsiooni- ega erihoolekandeteenus, vaid hariduslik ja kogemuslik õpikeskkond, kus inimene osaleb eelkõige õppija ja aktiivse partnerina.



Koostöövõrgustik ja väliskeskkond

Pesapuul on Taastumiskooli arendamiseks olemas lai koostöövõrgustik. Organisatsioonil on kontaktid viie Pärnumaa kohaliku omavalitsuse võtmeisikutega ning varasemad või potentsiaalsed koostöösuhted Töötukassa, päevakeskuste, erihoolekande teenuseosutajate, tervishoiutöötajate, Pärnu kolledži, tööandjate ja teiste kogukonna organisatsioonidega. See loob võimaluse kujundada Taastumiskoolist piirkondlik koostöö- ja õpikeskkond.

Partnerlussuhetest on täpsemad kokkulepped saavutatud Töötukassaga ja ees on ootamas kohtumine Pärnu Linnavalitsusega ning EPRÜ Taastumiskooli kogemuskoolitajatega. Täpsustamist vajavad koostöö tervishoiu, rohkemate kogemusnõustajate võrgustike ja lähedastega ning partnerite võimalik roll kursuste kättesaadavuse ja rahastamise toetamisel.

Tähelepanu vajab ka asjaolu, et Taastumiskooli mudel on Eestis veel vähe tuntud. Seetõttu eeldab selle rakendamine süsteemset tutvustamist, kogukonna kaasamist ja selget kommunikatsiooni, et vältida mudeli segiajamist ravi-, rehabilitatsiooni- või erihoolekandeteenustega.

Peamised arenguvajadused ja riskid

Ettevalmistava etapi põhjal vajavad enne regulaarse tegevuse käivitamist lahendamist eelkõige neli teemat.

Esiteks tuleb kujundada süsteemne viis kogemusteadmise kaasamiseks. Pesapuu meeskonnas ei olnud arendusprotsessi alguses ametlikult koolitatud kogemusnõustajaid, kuid nii töötajate, klientide kui partnerite seas on inimesi, kelle kogemust saab eesmärgistatult ja õppimist toetaval viisil kasutada.

Teiseks tuleb täpsustada Taastumiskooli tuumikmeeskond, rollid ja töökorraldus. Vajalik on eristada strateegiline eestvedamine, igapäevane koordineerimine, õppijate toetamine ning kursuste arendamise ja läbiviimise rollid. Üheks riskiks on olukord, kus Taastumiskooli käivitamine jääb üksikute eestvedajate lisakohustuseks.

Kolmandaks puudub praegu valmis jätkusuutlik rahastusmudel. Võimalike lahendustena on arutatud kohalike omavalitsuste ja partnerite panust, projektirahastust ning vabatahtlike kaasamist, kuid järgmises arenguetapis tuleb kujundada selgem tegevus- ja rahastusmudel.

Neljandaks tuleb vältida liiga kiiret või liiga suuremahulist käivitamist. Kui rollid, kogemusteadmise kaasamine, kvaliteedipõhimõtted ja töökorraldus ei ole piisavalt läbi mõeldud, võib tekkida rollisegadus ja kvaliteedirisk. Ettevalmistava analüüsi põhjal on sobivaimaks arenguteeks väikese, juhendatud piloodi käivitamine ning selle põhjal samm-sammuline edasiarendus.

Lähteanalüüsi järeldus

Ettevalmistava arendusprotsessi põhjal on MTÜ Pesapuul olemas olulised eeldused Pärnu Taastumiskooli käivitamiseks: pikaajaline valdkondlik kogemus, kogukonnakeskne ja taastumisele orienteeritud tööviis, mitmekülgne meeskond, olemasolev koostöövõrgustik ning valmisolek kasutada koosloomet.

Järgmises arenguetapis tuleb keskenduda tuumikmeeskonna ja rollijaotuse kujundamisele, kogemusteadmise süsteemsele kaasamisele, koolitajate ettevalmistamisele, partnerlus- ja rahastusmudeli täpsustamisele ning väikeses mahus taastumiskooli programmi katsetamisele nn piloodina. Samuti vajab jätkuvalt täpsustamist Pärnumaa sihtrühmade vajadus ja Taastumiskooli roll olemasolevate sotsiaal-, tervishoiu- ja kogukondlike tugivõimaluste kõrval.

2. Taastumiskooli eesmärk ja põhimõtted

Ettevalmistava projekti käigus tutvuti EPRÜ Taastumiskooli mudeliga, mille keskmes on seitse omavahel seotud ja mittemuudetavat põhikomponenti. Need põhimõtted loovad aluse õppimiskeskkonnale, mis toetab inimeste taastumist, enesejuhtimist, osalemist ja kogukondlikku kuuluvust ning sõnastati Pärnu Taastumiskooli eesmärk.

Pärnu Taastumiskool on kogemusõppel ja koosloomel põhinev kogukondlik õpikeskkond, mille eesmärk on toetada inimeste taastumist, heaolu, enesejuhtimist ja igapäevast toimetulekut ning tugevdada kogukonna võimet märgata, kaasata ja toetada oma liikmeid. Taastumiskool lähtub arusaamast, et taastumine on võimalik ning inimene saab oma elus teha samme suurema enesekindluse, osaluse ja tähenduslikkuse suunas.



Taastumiskoolid lähtuvad oma tegevuses seitsmest põhimõtest:

Võrdsuse väärtustamine tähendab, et kõik osalejad on Taastumiskoolis võrdselt väärtustatud sõltumata oma rollist, haridusest, diagnoosist või elukogemusest. Kogemuslik teadmine ja

professionaalne teadmine on võrdselt olulised ning õppimine toimub vastastikuse lugupidamise õhkkonnas.

Õppimisele keskendumine tähendab, et Taastumiskool ei ole ravi-, nõustamis- ega teenuseosutamise keskkond, vaid koht, kus inimesed omandavad teadmisi ja praktilisi oskusi enda taastumise, heaolu ja elukvaliteedi toetamiseks. Fookuses on inimese tugevuste ja võimaluste arendamine.

Õppijakesksus tähendab, et õppesisu, meetodid ja õpiteekonnad lähtuvad osalejate vajadustest, huvidest ja eesmärkidest. Õppija on aktiivne osapool, kes saab mõjutada nii õpiprotsessi kui ka kursuste arengut.

Koosloome tähendab, et kursusi kavandavad, viivad läbi ja arendavad ühiselt erineva tausta ja kogemusega inimesed. Taastujad, lähedased, spetsialistid ning kogukonnaliikmed panustavad õppesisu loomisse võrdsete partneritena.

Sotsiaalne ühenduvus rõhutab inimestevaheliste suhete tähtsust taastumises. Taastumiskool loob võimalusi kohtumiseks, kogemuste jagamiseks, vastastikuseks toetuseks ja kuuluvustunde tekkimiseks. Õppimine toimub kogukonnas, mitte üksinda.

Kogukonnakesksus tähendab, et Taastumiskool on seotud kohaliku kogukonna ressursside, võimaluste ja vajadustega. Eesmärk on tugevdada inimeste osalemist kogukonnaelus ning luua sildu erinevate inimeste, organisatsioonide ja võrgustike vahel.

Pühendumine taastumiskeksele mõtte- ja käitumisviisile tähendab usku, et iga inimene on võimeline õppima, arenema ja looma endale tähendusrikast elu sõltumata raskustest või terviseprobleemidest. Taastumiskool toetab lootust, enesemääramist, vastutuse võtmist ning inimese tugevustele keskenduvat lähenemist.

Nende seitsme põhimõtte üheaegne rakendamine eristab Taastumiskooli tavapärastest koolitustest ja teenustest ning loob keskkonna, kus õppimine, taastumine ja kogukondlik osalus toetavad üksteist terviklikult. https://www.taastumiskool.ee/mudel/pohimotted

Pärnu Taastumiskooli organisatoorse tausta ja meeskonna ja töökorralduse loomisel tuginetakse **rahvusvaheliselt tunnustatud RECOLLECT Fidelity Measure'i põhimõtteid ning koolitajate ettevalmistus ja mudelile vastavuse hindamine toimuvad nende standardite alusel. Esimene sisehindamine on plaanis 2028 kevadel ja väliseksperdi poolt hindamine 2028 sügisel.**

https://www.taastumiskool.ee/mudel/rc-mudelile-vastavuse-moodik

3. Sihtrühm ja sidusrühmad

Pärnu Taastumiskooli tegevuspiirkond on Pärnumaa. 1. jaanuari 2026 seisuga elas maakonnas **86 566 inimest**, neist **69 134 olid vähemalt 19-aastased**. Pärnu linnas elas 51 333 inimest ning ülejäänud kuues Pärnumaa omavalitsuses kokku 35 233 inimest. Taastumiskooli arendamisel lähtutakse seetõttu maakondlikust vaatest ning arvestatakse vajadusega teha õppimisvõimalused kättesaadavaks ka väljaspool Pärnu linna.

Taastumiskooli **põhisihtgrupp** on Pärnumaal elavad täiskasvanud, kellel on vaimse tervise raskuse kogemus või suurenenud risk vaimse tervise raskuste tekkeks, süvenemiseks või kordumiseks. Sihtrühma kuuluvad nii inimesed, kelle raskused on tekkinud hiljuti, kui ka kroonilise vaimse tervise probleemide kogemusega inimesed ja nende lähedased.

Vaimse tervise raskuste ulatust Eestis iseloomustab rahvastiku vaimse tervise uuring, mille kohaselt oli 2021. aastal kõrgenenud depressioonirisk 28%-l ja üldistunud ärevushäire risk 20%-l vastanutest. Aastatel 2016–2021 oli ligi veerandil Eesti täiskasvanutest registreeritud vähemalt üks psüühikahäire diagnoos. Need on Eesti üldrahvastiku näitajad ega võimalda määrata Pärnumaa Taastumiskooli sihtrühma täpset suurust, kuid näitavad vaimse tervise raskuste laialdast levikut ning kogukondlike ja madala lävega õppimisvõimaluste potentsiaalset vajadust.

Taastumiskoolis osalemise eelduseks ei ole diagnoos, ravi-, rehabilitatsiooni- või erihoolekandeteenuse kasutamine. Keskne on inimese enda soov õppida, paremini mõista oma taastumist ning arendada teadmisi ja oskusi, mis toetavad heaolu, enesejuhtimist, igapäevast toimetulekut ja osalemist kogukonnas. Taastumiskoolis on inimene eelkõige täiskasvanud õppija, mitte patsient või teenuse saaja.

Õppijaskond on põhisihtgrupist laiem ja lähtub taastumiskoolide unikaalsest tõenduspõhisest mudelist. Kursustel võivad osaleda ka vaimse tervise raskustega inimeste lähedased ja pereliikmed ning teemast huvitatud sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna töötajad, tegevusjuhendajad, õpetajad, tööandjad ja teised kogukonnaliikmed. Erineva tausta ja kogemusega inimeste ühine õppimine ja kogemuste jagamine toetab Taastumiskooli võrdsuse ja koosloome põhimõtteid.

Taastumiskooli **sidusrühmad** on inimesed ja organisatsioonid, kes aitavad jõuda õppijateni, osalevad kooli arendamises või mõjutavad selle jätkusuutlikkust. Peamiste sidusrühmadena on ettevalmistavas protsessis välja toodud **Pärnumaa 7 kohalikku omavalitsust, Töötukassa, sotsiaal- ja erihoolekandeteenuste osutajad, tervishoiuteenuste pakkujad ja vaimse tervise spetsialistid, haridusvaldkonna partnerid, kogemusnõustajad, tööandjad, kogukonnaorganisatsioonid ning taastujate lähedased.**

Pesapuul on olemas toimivad koostöökontaktid suure osa Pärnumaa omavalitsuste ja mitmete teenuseosutajatega, mis loob Taastumiskooli käivitamiseks olulise võrgustikulise lähtekoha.

Tegevuse esialgne perspektiiv. Taastumiskooli eesmärk ei ole jõuda kohe kogu potentsiaalse sihtrühmani, vaid kasvatada tegevust ja tuntust ja kvaliteeti nö järk-järgult. 2027. aasta testperioodil on kavandatud vähemalt **4 pilootkursuse** läbiviimine ja vähemalt **40 õpikontakti**.

Pärnu Taastumiskooli arvuline raam

Lähte- ja perspektiivinäitajad

Näitaja	Lähte-/perspektiivinäitaja
Pärnumaa elanike arv	**86 566**
Vähemalt 19-aastased	**69 134**
Pärnu linna elanikud	**51 333**
Elanikud väljaspool Pärnu linna	**35 233**
Pärnumaa KOV-id	**7**
Testperiood 2027	**vähemalt 4 kursust / 40 õpikontakti**
Esimese õppeaasta esialgne perspektiiv	**u 100 õppijakontakti**

Joonis. Pärnu Taastumiskooli sihtrühma ja tegevusmahu lähte- ning perspektiivinäitajad.

4. Koosloome ja partnerite kaasamine

Pärnu Taastumiskooli arendamisel käsitletakse koosloomet püsiva tööviisina, mitte üksikute konsultatsioonide või tagasiside küsimisena. Taastujad, lähedased, spetsialistid ja kogukonna partnerid kaasatakse Taastumiskooli kujundamisse võimalikult varakult ning nende kogemust ja professionaalset teadmist käsitletakse võrdselt väärtusliku sisendina.

Ettevalmistava projekti jooksul katsetati koosloome põhivormina **Taastumiskohviku formaati.** Tegemist on mitteformaalse ja taastumiskeskse kohtumisvormiga, mille eesmärk on luua turvaline ja võrdväärne ruum erineva tausta ja kogemusega inimestele. Taastumiskohvikus vähendatakse teadlikult tavapäraseid professionaali, teenusekasutaja või muu ametliku rolliga seotud hierarhiaid ning osalejaid julgustatakse panustama eelkõige oma kogemuse, teadmiste ja vaatega. Taastumiskohviku metoodika põhineb dialoogil, tugevustel ja taastumist toetavatel küsimustel ning võimaldab kasutada arutelude raamistikuna muu hulgas uuringutepõhist ja laialt rahvusvahelisel tasandil kasutatavat CHIME raamistikku.

2026 aasta suvel toimunud Taastumiskohvikud kinnitasid formaadi sobivust Pärnu Taastumiskooli arendamiseks. 27. juuli kohtumisel käsitleti seotuse ja lootuse teemasid ning osalejad tõid esile koosolemise, turvalisuse, avatuse, usalduse ja kogukonda kuulumise tähenduse. Kohtumise tulemusena sõnastati nii võimalikke õpiteemasid kui ka mõtteid selle kohta, millist tuge inimesed taastumisel vajavad. 18. augusti kohtumisel arendati edasi identiteedi ja tähenduse teemasid ning esile kerkis muu hulgas lähedaste toetamise ja kaasamise vajadus. Seega ei ole Taastumiskohvik olnud üksnes teavitusüritus, vaid praktiline viis Taastumiskooli sisu ja arengusuundade kujundamiseks.

Taastumiskohviku formaadis koosloomekohtumisi on kavas jätkata **vähemalt kord kvartalis**. Nende kõrval kasutatakse vajadusel väiksemaid temaatilisi kohtumisi ja arutelusid, kuhu kutsutakse konkreetse küsimusega seotud inimesi ja organisatsioone. Selline kahe tasandi lähenemine võimaldab ühelt poolt hoida Taastumiskooli avatuna kogukonna sisendile ning teiselt poolt arutada konkreetseid koostöö- ja arendusküsimusi väiksemas ringis.

Partnerite kaasamine

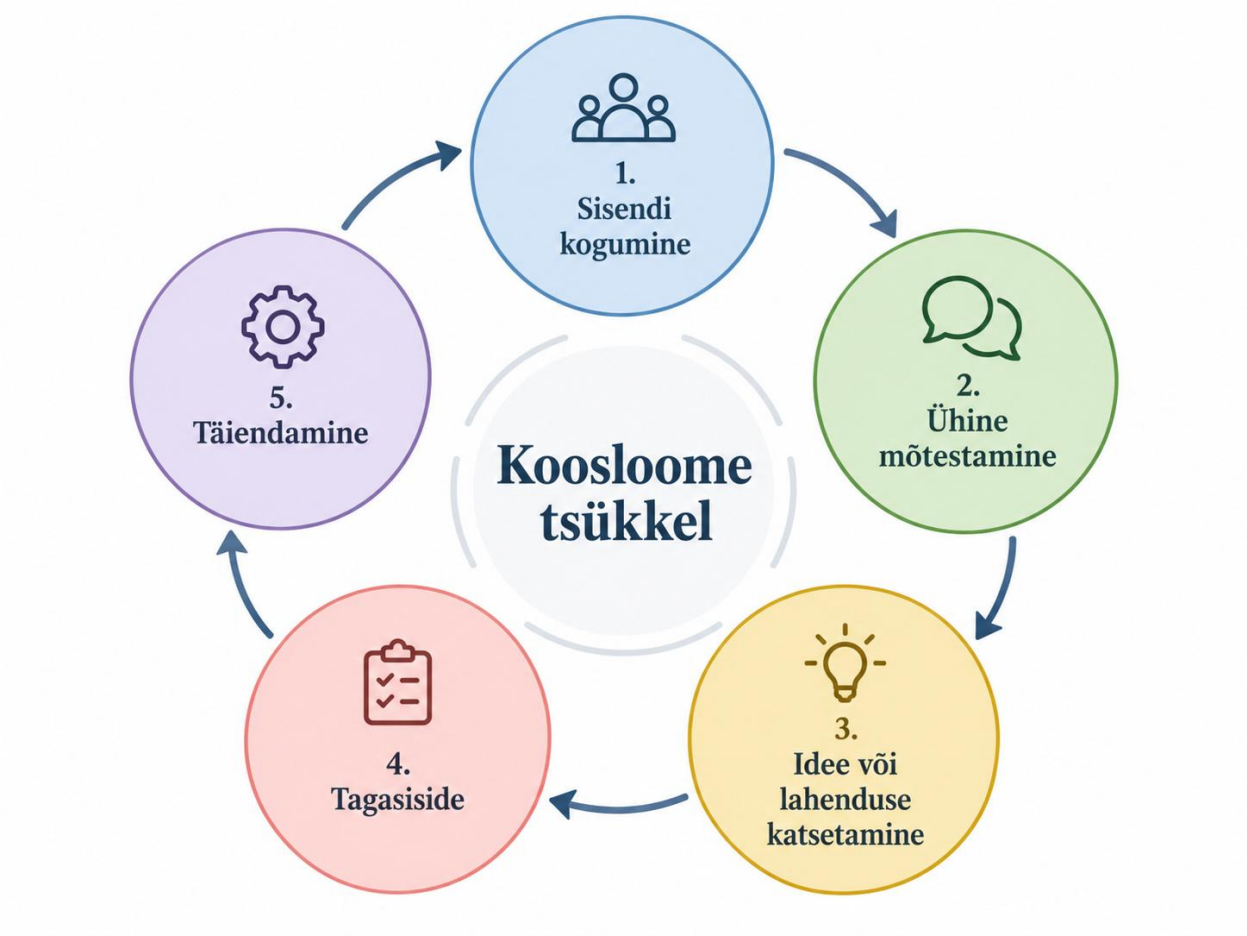
Pärnu Taastumiskooli partnerlusvõrgustiku kujundamisel lähtutakse põhimõttest, et erinevad partnerid võivad täita erinevaid rolle. Oluliste partner-rühmadena on ettevalmistavas protsessis välja joonistunud **Pärnumaa kohalikud omavalitsused, tervishoiu- ja vaimse tervise valdkonna organisatsioonid, Töötukassa, sotsiaal- ja erihoolekandeteenuste osutajad, haridusvaldkonna partnerid, kogemusnõustajad ja nende võrgustikud, tööandjad, kogukonnaorganisatsioonid ning taastujate lähedased**.

Partnerite kaasamise eesmärk ei ole üksnes Taastumiskooli tegevuse tutvustamine. Partneritelt oodatakse vastavalt nende võimalustele sisendit sihtrühmade vajaduste mõistmiseks, õppijate ja kogemusteadmise kandjateni jõudmiseks, õppimisvõimaluste kujundamiseks ning Taastumiskooli sidumiseks Pärnumaa olemasolevate kogukondlike, sotsiaal- ja tervishoiuvõrgustikega.

Konkreetsemad koostöövormid kujundatakse partneritega järk-järgult ning fikseeritakse koostöölepetena ja rakendusplaanis, kus iga osapoole roll on selge ja mõtestatud.

Koosloomest otsusteni

Koosloome väärtus tekib siis, kui kogutud sisend mõjutab ka Taastumiskooli edasisi otsuseid. Seetõttu kasutatakse arendamisel lihtsat järjepidevat ringi:



Taastumiskohvikutes, partnerkohtumistel ja õppijatelt kogutud mõtted koondatakse ning neid kasutatakse Taastumiskooli kursuste, töökorralduse ja edasiste arengusuundade kavandamisel. Nii jääb koosloome Taastumiskooli toimimise püsivaks osaks ka pärast ettevalmistava projekti lõppu.

5. Õppeprogrammi kujundamine ja õpiteemade valik

Pärnu Taastumiskooli õppeprogrammi kujundatakse koosloomes ning õppeteemade valikul lähtutakse eelkõige õppijate tegelikest vajadustest ja huvidest. Õppeprogramm ei ole püsivalt ette määratud kursuste loetelu, vaid areneb koos õppijate, kogemusteadmise kandjate, spetsialistide ja kogukonnaga.

Ettevalmistavas etapis koguti õpiteemade sisendit Taastumiskohvikutes, aruteludel, individuaalsetes tagasisidetes ning õppesoovide küsimustiku kaudu. Õppesoovide küsimustikule vastas **12 inimest**. Kõige enam väljendati soovi õppida märkama oma edusamme ja nende üle rõõmustama ning seisma oma õiguste ja vajaduste eest – mõlemat teemat soovis õppida **11 vastajat 12-st**. Oma tugevuste leidmist ja kasutamist ning eneseusu toetamist soovis õppida **10 vastajat 12-st**, probleemide lahendamist **9 vastajat** ning taastumisest ja teiste inimeste taastumislugudest rohkem teada saada samuti **9 vastajat**.

Avatud vastustes lisandusid muu hulgas läbipõlemine, lapsevanemaks olemine ja peresuhted, motivatsioon, lähedase raske haigusega toimetulek, muusika kasutamine taastumise toetajana ning soov omandada praktilisi ja tööalase eneseteostusega seotud oskusi. See näitab, et õppijate vajadused ulatuvad vaimse tervise alastest teadmistest igapäevaelu, suhete, eneseteostuse ja kogukonnas osalemiseni ning valmisolekuni panustada kursuste koosloomesse.

Taastumiskohvikutes kogutud sisend kinnitas sama suunda. 27. juuli kohtumisel kerkisid esile seotus, lootus, abi küsimine ja vastuvõtmine, kuuluvus, suhete hoidmine, eneseväärtustamine ning kogukonnas osalemine. 18. augusti kohtumisel lisandusid identiteedi, tähenduse, tugevuste, väärtuste, eesmärkide, töö ja õppimise, lähedaste toetamise ning igapäevase toimetuleku teemad.

Õpiteemade valiku põhimõtted

Kogutud teema ei muutu automaatselt Taastumiskooli kursuseks. Kursuse arendamisse võetakse eelkõige teemad, mis:

1. lähtuvad õppijate väljendatud vajadusest või huvist;
2. toetavad personaalset taastumist, enesejuhtimist või kogukonnas osalemist;
3. võimaldavad ühendada professionaalse teadmise ja kogemusteadmise;
4. sobivad hariduslikku formaati ega muutu ravi-, teraapia- või nõustamisteenuseks;
5. on võimalik käsitleda praktiliselt, arusaadavalt ja õppijakeskselt;
6. on olemasolevate teadmiste, koolitajate ja ressurssidega kvaliteetselt (mudelile vastavalt) teostatavad.

Oluline on, et kursuse valikut ei määraks ainult see, mida spetsialistid peavad inimestele vajalikuks. Taastumiskooli põhimõtetest lähtudes peab õppijate ja kogemusteadmise kandjate sisend mõjutama nii teemade valikut kui ka kursuse sisu ja õppemeetodeid.



Kogutud sisendi põhjal koonduvad võimalikud õpiteemad nelja esialgsesse õppesuunda: taastumine, enesejuhtimine ja heaolu; vaimse tervise mõistmine ja toimetulek; igapäevaelu, suhted ja eneseteostus; seotus, tähendus ja kogukonnas osalemine.

Need õpisuunad moodustavad **õppeprogrammi esialgse raami, mitte kinnitatud kursuste nimekirja**- tunniplaani. Konkreetsete kursuste valik ja arendamine toimub järgmises etapis koos õppijate ja koolitajatega ning esimesi kursusi kasutatakse ühtlasi õppeformaadi, sisu ja tagasisidesüsteemi katsetamiseks.

6. Taastumiskooli meeskond ja rollid

Pärnu Taastumiskooli käivitamiseks kavandatakse 5–7-liikmelist tuumikmeeskonda, kelle ülesanne on tagada kooli igapäevane toimimine, õppijate toetamine ning kursuste ettevalmistamine ja läbiviimine. Tuumikmeeskonda toetavad vajaduse järgi välised mentorid, erialaspetsialistid, kogemusteadmise kandjad ja koostööpartnerid.

Taastumiskooli meeskonnamudel ei eelda, et iga funktsiooni täidab eraldi töötaja. Väikese meeskonna puhul võib üks inimene kanda mitut rolli, kuid oluline on, et vajalikud funktsioonid oleksid selgelt kokku lepitud ning vastutus ei jääks ebamääraseks või üksikute eestvedajate õlule. Ettevalmistavas protsessis toodi just tuumiktiimi lõpliku rollijaotuse ja eestvedamise täpsustamine välja ühe olulise arenguvajadusena.



Ettevalmistavas koostööprotsessis joonistusid need funktsioonid juba praktiliselt välja: eristusid strateegilise eestvedamise, projektijuhtimise ja korralduse, õppijate seostamise, praktilise õpetamise, kogemusteadmise ning mudelimentorluse rollid. Samuti rõhutati vajadust anda Taastumiskooli igapäevane vedamine järk-järgult toimivale tuumikmeeskonnale, et tegevus ei sõltuks ainult organisatsiooni juhist või üksikutest eestvedajatest.

DUO- koolitamine

Taastumiskooli kursuste loomisel ja läbiviimisel kasutatakse **DUO-koolitamise mudelit**, kus professionaalne ja kogemusteadmine on esindatud võrdväärselt. Ettevalmistavas protsessis rõhutati, et kogemusteadmine peab olema kursuste arendamisse kaasatud algusest peale ning seda ei tohiks lisada valmis professionaalsele sisule alles hiljem.

Kogemusteadmise kandja ei pea käivitamisetapis tingimata olema ametliku kogemusnõustaja väljaõppega, kuid tema kogemus peab olema piisavalt läbi mõtestatud ning seda tuleb osata kasutada õppimise, mitte üksnes isikliku loo jagamise eesmärgil.

Meeskonna vajalikud pädevused

Taastumiskooli meeskonna kompetents ei põhine ainult erialasel kvalifikatsioonil. Meeskonnas tervikuna peavad olema esindatud:

- taastumisorientatsiooni ja Taastumiskooli põhimõtete mõistmine;
- täiskasvanute õppimise, grupi juhtimise ja juhendamise oskused;
- koosloome ja võrdse partnerluse rakendamise oskus;
- kogemusteadmise eesmärgistatud ja eetiline kasutamine;
- oskus kujundada turvalist, hinnanguvaba ja erinevaid õppijaid arvestavat õpikeskkonda;
- professionaalse ja tõenduspõhise õppesisu kasutamise oskus;
- koostöö-, suhtlemis- ja refleksioonioskus.

Neid pädevusi aitab meeskonnaliikmetel omandada ja kinnistada planeeritud ”Koolitajate koolitus”.

Kõiki neid pädevusi ei pea omama iga meeskonnaliige ühesugusel tasemel. Oluline on, et **meeskond tervikuna kataks vajalikud kompetentsid** ning liikmetel oleks võimalus neid koolituste, mentorluse ja ühise refleksiooni kaudu edasi arendada.

Käivitamisperioodil kujundatakse rollid ja vastutusalad järk-järgult täpsemaks ning nende põhjal koostatakse vajadusel ameti- ja tööjuhendid. Meeskonna töökorraldust, ajakasutust ja vajalikke töötingimusi käsitletakse järgmises peatükis.

7. Õpikeskkond ja töökorraldus

Pärnu Taastumiskooli tegevuse käivitamiseks ei ole vaja luua eraldi õppehoonet. Vajalikud põhilised ruumilahendused on juba olemas ning tegevuse kasvades saab neid kombineerida partnerite ruumidega.

Õpperuumid

Pesapuu keskuse ruume kasutatakse eelkõige väiksemate õppegruppide, väiksemate töökohtumiste, kursuste ettevalmistamise ning veebipõhise õppe korraldamiseks. Ruumid võimaldavad läbi viia ka väiksemas mahus **hübriidkohtumisi**, kus osa õppijaid osaleb kohapeal ja osa veebis.

See annab Taastumiskoolile võimaluse pakkuda õppimist ka neile Pärnumaa inimestele, kelle jaoks Pärnusse kohale tulemine on transpordi, tervise või muu põhjuse tõttu keeruline. Veebiosalust kasutatakse eelkõige seal, kus see toetab õppija ligipääsu ega vähenda kursuse sisulist kvaliteeti.

Suuremate, üle 8 osalejaga kohtumiste ja koolituste puhul kasutatakse Pärnu Vabakonna ruume. Seal toimusid ka Taastumiskooli ettevalmistava projekti kohtumised ning ruumid on praktikas osutunud tegevuseks sobivaks: need on ligipääsetavad, hubased ning võimaldavad nii ühiseid arutelusid kui tööd väiksemates gruppides.

Vajaduse korral saab edaspidi kasutada ka partnerorganisatsioonide ruume, eriti juhul, kui kursusi korraldatakse väljaspool Pärnu linna.

Õpikeskkonna põhimõtted

Ruumist endast olulisem on viis, kuidas selles õppimine korraldatakse. Taastumiskooli õpikeskkond peab olema võimalikult **mitteinstitutsionaalne, turvaline ja võrdväärset osalemist toetav**.

Õppetegevuse korraldamisel lähtutakse järgmistest põhimõtetest:

- ruum on ligipääsetav ja õppijale lihtsasti kasutatav;
- õppimine toimub võimalusel ringis või väikestes gruppides, mitte traditsioonilise klassiruumi põhimõttel;
- osalejal on õigus valida, kui aktiivselt ta aruteludes osaleb;
- kogemuse jagamine on vabatahtlik;
- hinnanguid ei anta ning räägitakse enda kogemusest;
- õppijatele antakse enne kursust selge info selle sisu, kestuse ja korralduse kohta;
- vajadusel võimaldatakse õppijal teha pause või ajutiselt grupist eemalduda.

Taastumiskohvikute läbiviimise kogemus näitas, et hubane ja mitteformaalne keskkond toetab avatust, suhtlemist ja inimeste võrdsemat osalemist. Seda kogemust kasutatakse ka Taastumiskooli kursuste korraldamisel.

Kursuste praktiline korraldus

Taastumiskooli kursused kavandatakse valdavalt lühikeste ja jõukohaste õppevormidena. Üheks esialgseks mudeliks on **90–180-minutilised kohtumised ning 3–6 kohtumisest koosnevad kursused**. Kursuse tegelik pikkus sõltub teemast ja õppijate vajadustest.

Õppes kasutatakse kombineeritult:

teadmisi → kogemuslikke vaatenurki → praktilisi harjutusi → arutelu ja refleksiooni.

Kõik kursused ei pea olema üles ehitatud ühtemoodi. Pilootperioodi üks eesmärke ongi välja selgitada, millised formaadid erinevate teemade ja õppijate puhul kõige paremini toimivad.

Õppija teekond

Õppija jaoks hoitakse Taastumiskooli kasutamine võimalikult lihtne.



Osalemine ei eelda diagnoosi, suunamist ega teenusel olemist. Vajadusel aitab õppijate seostaja inimesel valida sobiva kursuse või lahendada osalemist takistavaid praktilisi küsimusi.

Pärast kursust võib õppija valida järgmise kursuse, osaleda Taastumiskohvikus või mõnes muus koosloome tegevuses ning tulevikus soovi korral ise Taastumiskooli tegevusse panustada.

Töökorraldus ja kvaliteet

Taastumiskooli käivitamisel eristatakse meeskonna tööajas **õppetegevus** ning **kursuste ettevalmistamine ja koosloome**. Täpne töökorraldus kujundatakse pilootperioodil vastavalt kursuste mahule ja meeskonna võimalustele.

Kvaliteedi hoidmisel lähtutakse Taastumiskooli põhimõtetest, koolitajate ettevalmistusest, osalejate turvalisusest ning järjepidevast tagasisidest. Pilootkursuste kogemust kasutatakse järgmiste kursuste parandamiseks.

8. Kvaliteedi ja mõju mõõtmine

Pärnu Taastumiskooli tegevuse hindamiseks kasutatakse kahte omavahel seotud, kuid erineva eesmärgiga mõõtmissüsteemi.

1. Taastumiskooli kvaliteedi ja mudelile vastavuse mõõdikud näitavad, kas Pärnu Taastumiskool toimib taastumiskooli põhimõtete kohaselt.

2. Mõjumõõdikud näitavad, kas ja millist muutust Taastumiskoolis osalemine õppijate jaoks kaasa toob.

Neid kahte ei käsitleta ühe ja sama asjana. Hästi toimiv ja mudelile vastav Taastumiskool on mõju tekkimise eeldus, kuid kursuste arv või õppijate rahulolu ei tõenda iseenesest veel mõju.

8.1. Kvaliteet ja mudelile vastavus

Pärnu Taastumiskooli kvaliteedi hindamise aluseks kasutatakse EPRÜ poolt kohandatud **RECOLLECTi taastumiskollедži mudelile vastavuse raamistikku**. RECOLLECTi põhiosa annab hinnangu seitsmele taastumiskooli kesksele dimensioonile ning lisaks kirjeldatakse viit mudeli rakendamise komponenti.

Jälgitavad põhivaldkonnad on:

1. **võrdsuse väärtustamine;**
2. **täiskasvanute õppimise põhimõtete rakendamine;**
3. **õppe kohandamine õppijale;**
4. **koosloome ja kaaskoolitamine;**
5. **sotsiaalne ühendatus;**
6. **kogukonnakesksus;**
7. **pühendumus taastumise mõtteviisile.**

Lisaks jälgitakse RECOLLECTi raamistiku järgi Taastumiskooli **avatust ja ligipääsetavust, asukohta ja seost kogukonnaga, kursuste sisu iseloomu, tugevustel põhinevat lähenemist ning õppija arengutee toetamist**.

Kõiki neid valdkondi jälgitakse Taastumiskooli arendamise käigus ning puudujääkide korral kavandatakse parendustegevused koostöös arengueksperdiga. Eesmärk on jõuda **2028. aasta sügisel Taastumiskooli mudelile vastavuse hindamiseni**, kus hinnatakse juba toimivat Taastumiskooli, mitte üksnes arendusplaani.

RECOLLECTi hindamise kõrval kogutakse igal õppeaastal väike hulk tegevuse toimimist kirjeldavaid põhinäitajaid:



Need seitse näitajat on piisavad, et näha, kas kool **päriselt töötab, kas inimesed tulevad, jäävad ja tulevad tagasi ning kas koosloome põhimõte realiseerub praktikas**. Projektikaustas olevas mõõdikute soovituses on võimalikke tegevusnäitajaid märksa rohkem, kuid kõigi kogumine ei annaks käivitamisperioodil proportsionaalset lisaväärtust.

8.2. Taastumiskooli mõju mõõtmine

Taastumiskooli mõju hindamisel kasutatakse väikest hulka lihtsaid näitajaid, mida on võimalik järjepidevalt koguda ja võrrelda. Eesmärk ei ole läbi viia teadusuuringut, vaid saada praktiline vastus küsimusele: **kas Taastumiskoolis osalemine aitab õppijal paremini toime tulla, oma võimalusi näha ja kogukonnas osaleda?**

Põhimõõdikuna kasutatakse õppija enesehinnangut 5-pallisel skaalal.

Mõjuvaldkond	Mõõdetav väide
Õppimine	Ma mõistan käsitletavat teemat paremini.
Enesejuhtimine	Ma tean paremini, mida teha või kust abi otsida, kui mul läheb raskeks.
Lootus ja enesekindlus	Ma usun rohkem, et saan oma elus midagi paremaks muuta.
Kuuluvus ja seotus	Tunnen rohkem, et mul on koht inimeste või kogukonna hulgas.
Osalemine ja hääl	Tunnen, et minu kogemus ja arvamus on väärtuslikud ning julgen rohkem osaleda või abi küsida.
Edasiliikumine	Mul on vähemalt üks konkreetne järgmine samm, mida tahan pärast kursust teha.

Kõiki neid näitajaid saab koguda **ühe lühikese tagasisidelehega kursuse lõpus**. Vastaja hindab iga väidet skaalal:

1 – üldse mitte
2 – pigem mitte
3 – nii ja naa
4 – pigem jah
5 – kindlasti jah

Lisaks küsitakse ainult üks avatud küsimus:

„Mis on kõige olulisem asi, mille sa sellest kursusest endaga kaasa võtad?“

Nii võtab mõju tagasiside täitmine inimese jaoks umbes **1–2 minutit**.

8.3. Pikemaajalise mõju jälgimine

Kõiki õppijaid ei ole mõistlik kuude kaupa pikkade küsimustikega jälitada. Küll aga võiks näiteks **3–6 kuu pärast** küsida korduvõppijatelt või vabatahtlikult väikeselt valimilt kolm küsimust:

1. **Kas oled kursuselt saadud teadmist või oskust oma elus kasutanud?**
2. **Kas oled pärast Taastumiskoolis osalemist teinud mõne enda jaoks olulise järgmise sammu?**
3. **Kas oled hakanud rohkem osalema mõnes tegevuses, grupis, õppes, töös või kogukonnas?**

Vastused võiksid olla **jah / osaliselt / ei**, soovitatavalt koos lühikese kommentaariga.

See annaks juba päriselt huvitava info: mitte ainult „kas kursus meeldis?“, vaid **kas midagi jõudis inimese ellu edasi**.

Käivitamisperioodil ei võeta regulaarsete mõjumõõdikute hulka näiteks psühhiaatriliste hospitaliseerimiste arvu, tervishoiuteenuste kasutust, diagnooside muutumist ega muid terviseandmeid. Nende seostamine Taastumiskoolis osalemisega nõuaks eraldi uuringudisaini, suuremat valimit ja ligipääsu terviseandmetele ja eetikakomitee luba uurimiskavale. Sellised uuringud on meile teadaolevalt kavas EPRÜ eestvedamisel.

Põhimõte on lihtne: mõõdame vähem, aga mõõdame järjepidevalt.

9. Rakendusplaan 2026–2028

Rakendusplaani eesmärk on viia Pärnu Taastumiskool 2026. aasta ettevalmistavast etapist 2028. aasta kevadeks **regulaarselt toimiva, ettevalmistatud meeskonna, katsetatud õppeprogrammi, toimiva kvaliteedisüsteemi ja partnerlusvõrgustikuga Taastumiskooliks**.

Arendamine toimub etapiviisiliselt. 2026. aasta lõpus ja 2027. aasta alguses hoitakse aktiivsena koosloomeprotsessi, valmistatakse ette koolitajad ning järgmine KÜSK-i arenguhüppe taotlus. 2027. aastal keskendutakse Taastumiskooli toimemudeli käivitamisele ja pilootkursuste läbiviimisele. 2027/2028. õppeaastal kinnistatakse regulaarne tegevus ning 2028. aasta sügisel viiakse läbi Taastumiskooli mudelile vastavuse hindamine.

Tegevuskava MTÜ Pesapuu Pärnu Taastumiskooli tuumikmeeskonnale

Aeg	Tegevus	Konkreetne tulemus
okt–nov 2026	Ettevalmistava projekti lõpetamine, arengukava kinnitamine, tuumikmeeskonna ja vastutusalade täpsustamine.	Kinnitatud arengukava; 5–7-liikmeline tuumikmeeskond ja selged põhifunktsioonid
dets 2026	**Taastumiskohvik** – ettevalmistava etapi tulemused ja esimeste kursuste prioriteedid ja partnerite kaasamine.	Valitud 3–4 esimest arendatavat kursuseteemat
jaan–veebr 2027	Järgmise KÜSK arenguhüppe projekti ettevalmistamine; partnerite ja projektimeeskonna kokkulepped; eelarve ja tööpakettide koostamine	Taotlus ja eelarve sisuliselt valmis
märts 2027	**Taastumiskohvik** – kavandatud tegevuste ja pilootkursuste valideerimine koos õppijate ja partneritega	Koosloome sisend arvestatud projekti ja pilootide lõplikus kavandis
kevad 2027	KÜSK arenguhüppe taotluse esitamine vastavalt väljakuulutatud vooru tingimustele	Taotlus esitatud
2027, KÜSK 1.-2. kuu, enne pilootkursusi	**Taastumiskooli koolitajate täienduskoolitus: 5 × 4 tundi**	Vähemalt 5–7 ettevalmistatud koolitajat ja kaaskoolitajat
2027, KÜSK 1.-2. kuu	Töökorralduse ja kvaliteedisüsteemi praktiline rakendamine: õppija teekond, registreerimine, hea tava, kursuse kavandi vorm, tagasiside ja andmete kogumine	Taastumiskooli ühtne töökorraldus on kasutuses
2027, KÜSK 2.-3. kuu	Vähemalt nelja pilootkursuse koosloome ja ettevalmistamine	Vähemalt 4 valmis kursust koos õppematerjalide ja tagasisidesüsteemiga

juuni 2027	**Taastumiskohvik** – pilootkursuste tutvustamine ja õppijate kaasamine	Kursuste sisu täiendatud ja esimesed õppijad kaasatud
2027, KÜSK 3.-5. kuu	Pilootkursuste läbiviimine	Vähemalt 4 kursust ja vähemalt 40 õpikontakti
2027	Partnerlusmudeli praktiline käivitamine	Vähemalt 5 partneril on Taastumiskooli tegevuses konkreetne roll
sept 2027	**Taastumiskohvik** – pilootkursuste tulemuste analüüs ja järgmise õppeperioodi kujundamine	Parendatud kursused ja 2027/2028 õppeprogrammi otsused
sügis 2027 – kevad 2028	Regulaarse õppeprogrammi rakendamine; kvaliteedi- ja mõjumõõdikute järjepidev kogumine	Tekib esimene võrreldav tegevus- ja mõjuandmestik
dets 2027	**Taastumiskohvik** – esimese tegevuspoolaasta tagasiside	2028. aasta kevadprogrammi parendused
jaan–märts 2028	Sisehindamiseks valmistumine RECOLLECT mõõdiku abil; puuduvate kvaliteeditõendite ja andmete koondamine	Hindamiseks vajalik materjal on olemas
märts 2028	**Taastumiskohvik** – õppijate ja partnerite sisend hindamisele	Kvalitatiivne sisend mudelile vastavuse hindamiseks
apr–mai 2028	**Taastumiskooli mudelile vastavuse ja mõju hindamine**	RECOLLECTi-põhine terviklik hindamine, tugevused ja arengukohad dokumenteeritud
mai–juuni 2028	Järgmise arenguperioodi kavandamine	2028–2030 arengueesmärgid, tegevusmaht ja jätkusuutlikkuse järgmised sammud kokku lepitud

2027. aasta KÜSK arenguhüppe projekti fookus

Järgmise KÜSK arenguhüppe projekti eesmärk on luua Pesapuule **püsiv võimekus Pärnu Taastumiskooli iseseisvaks korraldamiseks ja edasiarendamiseks**.

Projektis keskendutakse viiele tööpaketile:

Tööpakett	Projekti lõpuks saavutatav tulemus
1. Meeskond ja pädevus	5–7-liikmeline tuumikmeeskond, selged rollid ning koolitajate koolituse läbinud koolitajad ja kaaskoolitajad
2. Õppeprogramm ja pilootkursused	vähemalt 4 koosloodud ja läbiviidud pilootkursust ning nende põhjal parendatud kursusekavad
3. Töökorraldus ja õppija teekond	toimivad registreerimise, õppijatoe, infoliikumise, kursuste ettevalmistamise ja tagasiside protsessid
4. Kvaliteet ja mõju	kasutuses on Taastumiskooli kvaliteedisüsteem, tegevusnäitajad ja lihtne mõju hindamise süsteem
5. Partnerlus ja jätkusuutlikkus	toimiv partnerlusvõrgustik ning kokku lepitud järgmise tegevusperioodi õppe-, töökorraldus- ja rahastusplaan

Taastumiskohvikuid jätkatakse **ligikaudu kord kvartalis**. Igal kohtumisel on konkreetne arendusülesanne – kursuste teemade valik, pilootkursuste tagasiside, õppeprogrammi parendamine või sisendi andmine kvaliteedi hindamisse. Nii jääb koosloome Taastumiskooli püsivaks juhtimis- ja arendusviisiks. Teadlikult kutsutakse ja laiendatakse võimalike partnerite ringi.

2027. aasta KÜSK arenguhüppe vooru täpne ajakava ja toetuse kasutamise periood ei ole arengukava koostamise ajal veel avaldatud. Pärast vooru väljakuulutamist kohandatakse projektiga seotud tegevuste kuupäevad vastavalt vooru tingimustele, säilitades tegevuste loogilise järjestuse.

10. Kasutatud allikad ja alusmaterjalid

Projekti käigus loodud ja kogutud materjalid

1. **MTÜ Pesapuu.** ***Pesapuu Taastumiskooli rakendusplaani mustand.*** 2026.
   Arengukava algne tööversioon; kasutatud kogu dokumendi struktuuri, eesmärkide, sihtrühmade, meeskonna, ruumide, mõõdikute ja rakendusloogika lähtealusena.
2. **MTÜ Pesapuu / Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing.** ***RC_Pärnu_SWOT_09.07.26.*** 2026, täiendatud 29.09.2026.
   Kasutatud lähteanalüüsi, tugevuste, arenguvajaduste, võimaluste ja riskide kirjeldamisel.
3. **Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing / MTÜ Pesapuu.** ***RC Pärnu – memo 09.07.26.*** 2026.
   Kasutatud ettevalmistava etapi, organisatsiooni valmisoleku ja esmase arenguprotsessi kirjeldamisel.
4. **MTÜ Pesapuu / EPRÜ.** ***27.07.26 Pesapuu MEMO.*** 2026.
   Taastumiskohviku tulemused; kasutatud koosloome, CHIME teemade, õppimisvajaduste ning seotuse ja lootuse käsitlemisel.
5. **MTÜ Pesapuu.** ***Taastumiskohvik Pärnus MEMO 18.08.26.*** 2026.
   Kasutatud identiteedi, tähenduse, lähedaste vajaduste ja võimalike õpiteemade kaardistamisel.
6. **Scottish Recovery Network.** ***Taastumiskohvik – juhend.*** **Eesti oludele kohandanud Taastumiskooli meeskond; mentor Külli Mäe.** 2026.
   Kasutatud koosloome, turvalise keskkonna, võrdväärse osalemise ja Taastumiskohviku tööviisi kirjeldamisel.
7. **Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing.** ***RC Pärnu käsiraamat 2026. Juhtimise kvaliteedi käsiraamat – Pärnu Taastumiskool.*** Arengukonsultant Külli Mäe. 2026.
   Üks peamisi metodoloogilisi allikaid; kasutatud Taastumiskooli põhimõtete, meeskonna, kursuste koosloome, õppija teekonna, õpikeskkonna, kvaliteedijuhtimise ja mõju hindamise osades.
8. **MTÜ Pesapuu.** ***0 Küsimustike kokkuvõte.*** 2026, seis 18.09.2026.
   Õppesoovide küsitluse koondtabel, **12 vastajat**. Kasutatud õpiteemade vajaduse ja eelistuste arvuliseks kirjeldamiseks.
9. **MTÜ Pesapuu.** ***Õppesoovid K1–K12 ning SISENDIKAUSTA tagasisided.*** 2026.
   Kasutatud kvalitatiivse sisendina võimalike kursuste ja praktiliste õpiteemade kujundamisel.
10. **Külli Mäe / EPRÜ.** ***Soovitused Pesapuu/Pärnu Taastumiskooli andmete kogumiseks esimesel test-õppeaastal ja esimeste mõõdikute sättimiseks 2027–2028.*** 2026.
    Kasutatud tegevus-, osalus-, korduvõppimise, rahulolu ja kvaliteedinäitajate valikul.
11. **EPRÜ.** ***Kursuste mõju uuringute kavandamise juhend.*** 2026.
    Kasutatud mõjuvaldkondade ja võimalike standardiseeritud mõõtevahendite, sh QPR-i ja WHO-5 valikul.
12. **EPRÜ projektimaterjal.** ***RC – mõõdik üldine: RECOLLECT taastumiskolledži mudeli vastavusmõõdik.*** 2026.

Kasutatud kvaliteedisüsteemi ja mudelile vastavuse seitsme põhidimensiooni ning viie täiendava komponendi kirjeldamisel.

Statistilised ja avalikud allikad

13. **Eesti Linnade ja Valdade Liit. *Elanike arv kohalike omavalitsuste kaupa*.** 01.01.2026 andmed.
    Kasutatud Pärnumaa rahvaarvu, täiskasvanud elanikkonna, Pärnu linna ja ülejäänud maakonna elanike arvu ning seitsme KOV-i kirjeldamiseks. Eesti Linnade ja Valdade Liit
14. **Tervise Arengu Instituut. *Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring – lühikokkuvõte*.** 2023.
    Kasutatud Eesti elanikkonna depressiooni- ja ärevusriski ning vaimse tervise raskuste levikut iseloomustavate taustaandmete esitamisel. tai.ee

Metoodilised ja teadusallikad

15. **Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J. & Slade, M. (2011). *Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis*. British Journal of Psychiatry, 199(6), 445–452.**
    CHIME-raamistiku alus: connectedness, hope, identity, meaning, empowerment. PubMed
16. **Toney, R. jt (2019). *Development and evaluation of a Recovery College fidelity measure*. Canadian Journal of Psychiatry, 64, 405–414.**
    RECOLLECT Fidelity Measure'i teaduslik alus. researchintorecovery.com
17. **Neil, S. T., Kilbride, M., Pitt, L., Nothard, S., Welford, M., Sellwood, W. & Morrison, A. P. (2009). *The Questionnaire about the Process of Recovery (QPR): A measurement tool developed in collaboration with service users*. Psychosis, 1(2), 145–155.**
    Kavandatud personaalse taastumise põhimõõdiku alus. Taylor & Francis Online
18. **Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S. & Bech, P. (2015). *The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature*. Psychotherapy and Psychosomatics, 84(3), 167–176.**
    Kavandatud vaimse heaolu mõõtmise metoodiline alus.
19. Slade, M. (2023). Personal recovery, clinical recovery and patient-rated measures. European Psychiatry, 66(S1), S35. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.135
20. Toney, R., Elton, D., Foye, U., jt. (2023). Conceptualisation of personal recovery and recovery-oriented practice in mental health services: A review of international evidence. International Journal of Mental Health and Addiction. https://doi.org/10.1007/s11469-023-01170-3

Pärnu Taastumiskool ühe pilguga

Arengukava ja rakendusplaani kokkuvõte 2026–2028

Mis see on?

Pärnu Taastumiskool on kogemusõppel ja **koosloomel** põhinev kogukondlik õpikeskkond, mille eesmärk on toetada inimeste taastumist, heaolu, enesejuhtimist ja igapäevast toimetulekut ning tugevdada kogukonna võimet märgata, kaasata ja toetada oma liikmeid.

7 põhimõtet

- Võrdsus
- Õppimisele keskendumine
- Õppijakeskus
- Koosloome
- Sotsiaalne ühenduvus
- Kogukonnakeskus
- Taastumiskeskne mõtte- ja käitumisviis

Kellele?

- Pärnumaa täiskasvanud, kellel on vaimse tervise raskuse kogemus või suurenenud risk
- Lähedased ja pereliikmed
- Teemast sõltuvalt ka spetsialistid, õpetajad, tööandjad ja kogukonnaliikmed

Võtmenumbrid

Pärnumaa elanikke: **86 566**

Täiskasvanuid (19+): **69 134**

Pärnumaa KOV-e: **7**

Õpisuunad

Taastumine, enesejuhtimine ja heaolu
lootus, tugevused, eneseusk, enesehoid, uni, stress, teadvelolek

Vaimse tervise mõistmine ja toimetulek
emotsioonid, ärevus, depressioon, trauma, abi küsimine ja vastuvõtmine

Igapäevaelu, suhted ja eneseteostus
suhted ja piirid, otsustamine, raha, õppimine, töötamine, eesmärgid

Seotus, tähendus ja kogukonnas osalemine
kuuluvus, identiteet, tähendus, loovus, vabatahtlikkus, huvikaitse

Kuidas töötab?

- Taastumiskohvikud ligikaudu kord kvartalis
- Koosloodud kursused
- 5–7-liikmeline tuumikmeeskond
- Koolitamine võimalusel tööpaaris: kogemusteadmine + erialateadmine
- Väiksemad ja hübriidkohtumised Pesapuu keskuses
- Suuremad grupid Pärnu Vabakonna ruumides

Huvi → registreerimine → info → osalemine → tagasiside → järgmine õppimisvõimalus

Kvaliteet ja mõju

1. Kvaliteedisüsteem

Jälgime mudelile vastavust ja 7 põhinäitajat: kursuste arv, erinevate õppijate arv, õppijakontaktid, lõpetamise määr, korduvõppijad, rahulolu, koosloodud ja kaaskoolitatud kursuste osakaal.

2. Mõju hindamine

Kogume lihtsat ja päriselt kasutatavat tagasisidet selle kohta, kas õppija mõistab teemat paremini, leiab praktilisi samme, teab paremini kust abi otsida, usub rohkem muutuse võimalikkusse, tunneb suuremat kuuluvust ja julgeb rohkem osaleda.

Mudelile vastavuse hindamine: **kevad 2028**

Rakendusplaan 2026–2028

2026 lõpp
arengukava, tuumikmeeskond, Taastumiskohvik

2027 kevad
KÜSK arenguhüppe taotlus

2027
koolitajate koolitus (5 × 4 tundi), töökorraldus, vähemalt 4 pilootkursust ja vähemalt 40 õppijakontakti

2027/2028
regulaarne tegevus, andmete kogumine, hindamine kevadel 2028

Koostaja: MTÜ Pesapuu