



Avatud Eesti Fond
Open Estonia Foundation



1.04. 2015 – 01. 01. 2016 projekt MTÜ Minu Tasakaal tegutsemisvõimekuse suurendamine läbi psühhosotsiaalsete teenuste arendamise ja kommunikatsiooni venekeelsele sihtrühmale. Projekti rahastab EMP toetuste Vabühenduste Fond Avatud Eesti Fondi vahendusel. (Engl. version see below)

Projekti eesmärgiks on arendada välja venekeelsele sihtrühmale vajalikud ja sobivad teenused ning loome eeldused aktiivseks kommunikatsioonitegevusteks. Fookus on Tallinnas ja Harjumaal elavatel vene keelt kõnelevatel kroonilist kehalist haigust põdevatel inimestel ja nende lähedastel, kuid teenused ja info on kättesaadavad kõigile, kelle igapäevane toimetulek, töövõimekus jm vajab psühholoogilist tuge.

Projekti raames teostatavateks olulisemateks tegevusteks on:

1. Sihtrühma täpsete psühhosotsiaalsete vajaduste ja olemasolevate teenuste hetkeseisu kaardistamine.
2. Teenuste arendamine sihtrühma vajadustest lähtuvalt.
3. Meeskonna laiendamine ja professionaalsuse tõstmine.
4. Kommunikatsioonistrateegia ja -plaani koostamine ning rakendamine, sh võrgustiku loomine (perearstid jt spetsialistid) info levitamiseks ja jätkusuutlikkuse tagamiseks.
5. Tugitegevuste ja pilootprojekti läbiviimine sihtrühma kuuluvate klientide seas.

Projekti esimene teavitussüritus ja meeskonna kohtumine toimub 18. aprillil kl 12.00 Tallinna Ülikoolis Mare maja õppeklassis M224. Mare majja pääseb Uus-Sadama tänavalt.

Kõik huvitatud osapooled on oodatud osalema. Täpsemat infot jagab igal ajahetkel ka projekti juht Helen Kiis (info.tasakaal@gmail.com, 53 480 777).



Avatud Eesti Fond
Open Estonia Foundation



NPO Minu Tasakaal (My Balance)

01.04. 2015 – 01.01. 2016

Project: Increasing capacity through developing and communicating psychosocial services for Russian speakers in Estonia

Project is supported by the NGO Fund of EEA Grants, which is operated by Open Estonia Foundation.

The goal of the project is to increase the capacity of NPO Minu Tasakaal through developing and communicating psychosocial services for Russian speakers in Estonia. Focus is on russian-speakers, who have chronic diseases (and/or their closed ones/relatives) and live in Tallinn and Harjumaa. The services (counselling, psychotherapies, workshops) and the information about the services will be available for everybody, who might need psychological support.

NPO's goal is to help people with chronic diseases and their relatives to become psychologically stronger, so they can better cope with the disease. This project helps us to develop suitable services for the target group and to make the premises for effective and active communication.

During the project period we:

1. Get the better picture about the target group and develop services according to its needs.
2. Broaden our team with members, who know the target group and increase their knowledge.
3. Develop communication materials, communication plan and build up a communication network.
4. Start a pilot project among the target group.

Additional information: project manager Helen Kiis, info.tasakaal@gmail.com, 53 480 777

TÄIENDAVALD PROJEKTIMATERJALID:

Krooniliste haigete ja nende lähedaste nõustamine vene keeles

Alates 2016. aasta algusest pakub MTÜ Minu Tasakaal kõikidele soovitajatele psühholoogilist nõustamist, loovteraapilisi grupiteraapiaid ja vaimse tervise teemalisi koolitusi ka vene keeles.

Raske haigusega või ka muu keerulise elusituatsiooniga silmitsi sattudes on normaalne, et inimene tunneb näiteks ebakindlust, abitust, üksildust või hirmu tuleviku pärast. Meeleolu langeb, energia kaob ja senine elukvaliteet kannatab. Siis on kindlasti õige aeg meie poolt pöörduda. Aitame inimestel endas paremini selgusele jõuda, oma olukorda mõtestada, oma võimeid ja võimalusi teadvustada, et oma elu võimalikult täisväärtuslikult elada.

Meie juurde on oodatud kõik Tallinnas ja Harjumaal elavad vene keelt kõnelevad kroonilist kehalist haigust põdevad inimesed ja nende lähedased, kuid teenused ja info on kättesaadav kõigile, kelle igapäevane toimetulek, töövõimekus jm vajab psühholoogilist tuge.

Täpsemat infot meie poolt pakutavate võimaluste kohta saab venekeelselt kodulehelt <http://www.minutasakaal.ee/ru> ning 2016. aasta esimesel poolel alustame ka laiemapõhjalise kommunikatsioonitegevuse ning info levitamise.

Üheksakuulise projektiperioodi jooksul viidi läbi järgmised tegevused:

1. venekeelsele sihtrühmale suunatud teenuste/teenusepakkujate kaardistamine ja konkurentsianalüüs, eelkõige Tallinnas and Harjumaal;
2. venekeelse kodulehekülje arendamine ja käivitamine www.minutasakaal.ee/ru;
3. venekeelseks nõustamiseks vajaminevate materjalide tootmine ja tõlkimine/toimetamine (samuti tugimaterjalid teenusepakkujatele);
4. esmaste tutvustavate materjalide koostamine, tõlkimine, toimetamine, kujundamine ja trükkimine;
5. teenusepakkujate ringi laiendamine ning nende koolitamine krooniliste haiguste vallas;
6. kommunikatsioonitegevuse planeerimine 2016. aasta esimeseks poolaastaks.

MTÜ Minu Tasakaal meeskonna südameasjaks on aidata Eesti inimestel parendada oma igapäevast elukvaliteeti ja elada täisväärtuslikult. Oleme veendunud, et inimese kui terviku enesetunne sõltub nii kehalisest, kui vaimsest/emotsionaalsest tasakaalust. Julgustame inimesi selle leidmise või hoidmisega tegelema ja pakume neile selleks erinevaid võimalusi, nagu näiteks loovteraapiad, individuaalnõustamised jm psühhoterapia teenused.

Meie jaoks on väga oluline ka vaimse tervise alane ennetustöö ning seetõttu oleme jätkuvalt huvitatud koostööst erinevate asutuste, vabaühenduste ning erialaprofessionaalidega, **kellele on samuti oluline inimeste vaimne tervis, kes juba tegelevad venekeelsete klientidega või soovivad nendega tulevikus tegeleda.** Oleme avatud koostööle ning kutsume kõiki huvilisi meiega juba täna ühendust võtma – koos jõuame rohkem!

Täpsem info:

MTÜ Minu Tasakaal

info.tasakaal@gmail.com, 53 480 777

Venekeelsete infomaterjalide, kodulehe ja meeskonna loomist ning ettevalmistamist rahastab EMP toetuste Vabaihenduste Fond Avatud Eesti Fondi vahendusel.