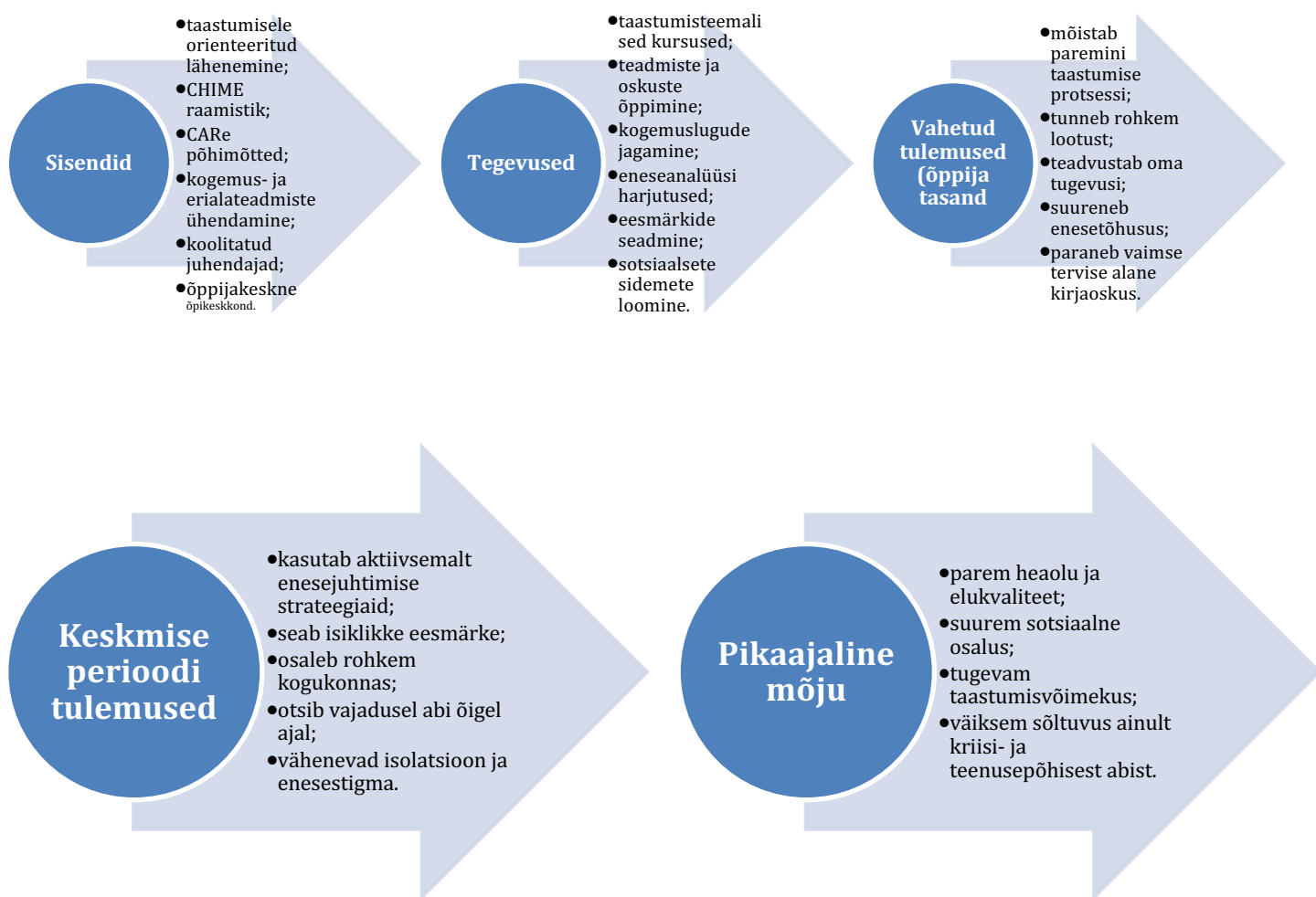


Loogikamudel 1

Probleem	Tegevus	Vahetu tulemus	Keskpikk tulemus	Pikaajaline mõju
Vähene lootus	Kaasõpetamine, kogemuslood	Lootus suureneb	Suurem enesekindlus	Taastumine
Vähesed teadmised	Taastumiskursused	Taastumisteadmised suurenevad	Parem enesejuhtimine	Parem elukvaliteet
Enesestigma	Grupiõpe ja refleksioon	Stigma väheneb	Suurem osalus	Tähenduslik elu
Sotsiaalne eraldatus	Grupipõhine õppimine	Uued suhted	Kogukonnas osalemine	Suurem kaasatus

Loogikamudel 2



Loogikamudel 3

Loogikamudeli

osa

RC sisu

Probleem	Vaimse tervise raskustega inimesed vajavad teadmisi, enesetõhusust ja aktiivset rolli taastumises
Sisendid	Taastumispõhine lähenemine, kogemusõpe, kaasloome, spetsialist + kogemusnõustaja
Tegevused	Kursused, arutelud, eneseanalüüs, kogemuslugude jagamine, eesmärkide seadmine
Vahetulemused	Suurem taastumisalane teadlikkus, lootus, enesetõhusus, enese mõistmine
Pikemaajaline mõju	Suurem osalus, parem heaolu, isiklikult oluliste eesmärkide saavutamine

- McGregor, J., Repper, J., Brown, H. (2019). *Mechanisms of Action and Outcomes for Students in Recovery Colleges*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30220242/>
- Toney, R., Elton, J., Munday, E., et al. (2019). *Development and Evaluation of a Recovery College Fidelity Measure*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6591755/>

Loogikamudel 4

Probleem	Sisendid	Tegevused	Otsesed tulemused	Mõju
Vaimse tervise raskustega inimesed vajavad taastumist toetavaid teadmisi ja oskusi	RC mudel, CARE, CHIME, õppijad, koolitajad	Kursused, arutelud, kogemusõpe, eneseanalüüs	Suurem taastumisteadlikkus, lootus, enesetõhusus, kuuluvus	Suurem taastumisvõimekus ja osalus ühiskonnas

Loogikamudel 5

Probleem	Vaimse tervise teenused on killustunud ja reageerivad alles kriisile. Puudub ligipääs kogemuslikule ja hariduslikule toele, mis vähendaks stigmat ja toetaks iseseisvat toimetulekut.
Teoreetiline alus	Isemääramisteooria (autonoomia, kompetentsus, seotus); CHIME raamistik (seotus, lootus, identiteet, tähendus, võimestamine); Täiskasvanuõppe ja kaasloome printsiibid.

Sisendid	Inimressurss: Koolitatud kogemusnõustajad ja vaimse tervise spetsialistid. Metoodika: Koosloome (coproduction) standardid. Keskkond: Ligipääsetavad mitte-meditsiinilised õpikeskkonnad kogukonnas.
Tegevused	1. Kursuste koosloome: Spetsialistide ja kogemusnõustajate ühine õppekavade arendus. 2. Taastumisele suunatud õpe: Interaktiivsed kursused vaimse tervise, enesehoolduse ja toimetulekuoskuste teemadel. 3. Kogukondlik ühendamine: Õppimisringid ja teadlikkuse tõstmise üritused stigma vähendamiseks. 4. Toetav taristu: Supervisioonid ja koolitused juhendajatele.
Väljundid	Elluviidud kursuste arv, osalenud õppijate arv (sh teenusekasutajad, lähedased, spetsialistid). Valminud kaasloome dokumentatsioon ja õppematerjalid.
Vahendavad tegurid (Mõjumehhanismid)	Võimestamine ja enesetõhusus: Õppija identiteedi tugevnemine patsiendi identiteedi asemel. Sotsiaalne seotus: Üksildustunde vähenemine ja toetava võrgustiku kasv. Teadmiste kasv: Praktilised oskused sümptomitega toimetulekuks.
Tulemused ja mõju	Lühiajaline: Suurenenud lootusrikkus, vähenenud enese-stigma. Pikaajaline: Paranenud elukvaliteet, vähenenud vajadus statsionaarse psühhiaatrilise abi ja erakorraliste teenuste järele.

1. Sekkumise kirjeldus ja sobivus (TAI kriteeriumid)

- **Sihtrühm:** Programm on mõeldud nii vaimse tervise raskustega inimestele, nende lähedastele kui ka valdkonna spetsialistidele (universaalne ja valikuline ennetus).
- **Eristuvus:** Taastumiskool ei ole teraapia, vaid haridusasutus, kus rõhk on vastastikusel õppimisel ja kogemuslikul teadmisel.

2. Rakendustäpsuse (Fidelity) tagamine

Programmi edukus sõltub rakendustäpsusest. Kasutatakse **RECOLLECT** truuduse mõõdikut (fidelity measure), mis hindab 12 komponenti, sh:

- **Kaasloome:** Kas kursused on loodud koos teenusekasutajatega?
- **Võrdsus:** Kas suhteid iseloomustab mittediskrimineeriv ja austav suhtlus?
- **Õpikeskkond:** Kas kool asub kogukonnas, mitte haigla ruumides?

3. Mõju tõendatuse hindamine

Retsensendid peaksid hindamisel tugineda järgmistele uuringutulemustele:

- **Kvantitatiivsed tõendid:** RC-s osalemine on statistiliselt oluliselt seotud vaimse heaolu kasvuga (WEMWBS skaala) ja enese-stigma vähenemisega (ISMI-10 skaala).
- **Majandusmõju:** Uuringud (Bourne jt 2018) näitavad voodipäevade ja kogukondlike kontaktide olulist vähenemist 18 kuu jooksul pärast kursuste läbimist.

4. Riskid ja eetilised aspektid

- **Sildistamise vältimine:** Programm väldib termineid nagu "patsient" või "klient", kasutades selle asemel "õppija" (student), mis toetab võrdset kohtlemist ja autonoomiat.
- **Vastupanu maandamine:** Professionaalide vastuseisu leevendamiseks kaasatakse nad koolitajatena kaasloome protsessi, vähendades hierarhilisi barjääre.

Kasutatud uuringud ja allikad

1. **Winsper, C. jt. (2020).** *How do recovery-oriented interventions contribute to personal mental health recovery? A systematic review and logic model.* Clinical Psychology Review, 76. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101815>
2. **Chaves, B. G. jt. (2021).** *Logic model for mental health interventions: the recovery college model in Quebec, Canada.* International Journal of Development Research, 11(07). <https://doi.org/10.37118/ijdr.22423.07.2021>
3. **Toney, R. jt. (2018).** *Development and Evaluation of a Recovery College Fidelity Measure.* The Canadian Journal of Psychiatry, 64(6). Infomaterjal ja mõõdik: researchintorecovery.com/recollect
4. **Streimann, K. (toim). (2026).** *Ennetustegevuse kavandamise, arendamise, kohandamise ja hindamise juhend.* Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
5. **Theriault, J. jt. (2020).** *Recovery Colleges After a Decade of Research: A Literature Review.* Psychiatric Services.

Eeldused muutuse tekkimiseks

Loogikamudeli toimimiseks eeldatakse, et:

- õppija osaleb vabatahtlikult ja aktiivselt;
- õpikeskkond on turvaline ja mittehierarhiline;
- kogemusõpe on päriselt kaasatud;
- kursused lähtuvad õppija vajadustest;
- organisatsioon toetab taastumispõhist kultuuri.

Mõõdetavad tulemused

- Taastumisteadmised
- Lootus
- Enesetõhusus
- Enesejuhtimine
- Vaimse tervise heaolu
- Kogukonnas osalemine
- Rahulolu programmiga

Recovery College muutuste loogika teaduslik alus

Recovery College põhineb arusaamal, et taastumine ei ole ainult sümptomite vähenemine, vaid inimese võime taastada tähenduslik elu, enesemääratlus ja aktiivne roll oma heaolu kujundamisel.

McGregor jt (2019) kirjeldavad Recovery College'i muutuste mehhanisme nelja põhiteemana:

1. Võimestav õppimiskeskond

- õppija kogeb austust, võrdsust ja turvalisust;
- teadmised taastumisest muutuvad inimese enda kasutatavaks ressursiks.

2. Võrdsed suhted ja kaasloome (kogemusõpe, koostöö, võrdväärus)

- õppimine toimub kogemus- ja erialateadmiste ühendamisel;
- vähenevad traditsioonilised abistaja–abisaja rollid.

3. Isiklik areng ja enesemõistmine (tugevused, õppimine, saavutused)

- inimene mõtestab oma kogemusi;
- suureneb eneseteadlikkus, lootus ja enesetõhusus.

4. Aktiivne osalemine (võimusuhte muutumine)

- inimene liigub passiivsest teenuse kasutajast aktiivseks taastumise kujundajaks.

- <https://imroc.org/>
- <https://bmcpsy psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-018-1724-4>
- <https://www.cambridge.org/core/journals/bjpsych-bulletin/article/recovery-colleges-quality-and-outcomes/>
- McGregor, J., Repper, J., Brown, H. (2019). *Mechanisms of Action and Outcomes for Students in Recovery Colleges*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30220242/>
- Toney, R., Elton, J., Munday, E., et al. (2019). *Development and Evaluation of a Recovery College Fidelity Measure*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6591755/>
- https://www.journalijdr.com/sites/default/files/issue-pdf/22423_0.pdf
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32062302/>
-