

**Ärevushäirega lastele ja
nende vanematele
suunatud programmi “Cool
Kids” teostatavusuuring**

UURINGU TULEMUSED

**Jane Ester
Maris Vainre
Elisabeth Kelner
Anni Kurmiste**

„Cool Kids“

- **Programm:** Kognitiiv-käitumuslik sekkumisprogramm lastele, teismelistele ja nende vanematele, eesmärgiga pakkuda praktilisi oskusi kõrge ärevusega toimetulekuks.
- **Kestus:** 12 nädalat, nii grupipõhine kui ka individuaalne
- **Sihtrühm:** 7-17-aastased lapsed ja noored ning nende vanemad.
- **Fookus:** ärevuse, vältimiskäitumise ja pere stressitaseme vähendamine, (vanemliku) enesetõhususe tõstmine
- **Väljatöötaja:** Rapee et al., 2019, Macquarie Ülikool (Austraalia)
- **Varasemad uuringud:** süstemaatiline ülevaade ja meta-analüüs (Mychailyszyn, 2017).

Uuring

- September 2025-september 2026
 - „Cool Kids“ programm: märts-juuni 2026
 - 3 gruppi: Tallinn, Tartu, Võru
- Eesmärk välja selgitada:
 - Kuidas sobib CK programm Eesti konteksti?
 - Millisel kujul on mõistlik läbi viia täismahus mõju-uuring?
 - Kui kallis on CK programmi rakendamine?
- Teostatavusuuring:
 - eelregistreeritud ooteperioodiga juhuslikustatud kontrollgrupiga uuring
 - mõõtmised enne ja pärast
 - kvalitatiivne uuring: intervjuud laste ja lapsevanematega, rakenduspartneriga, CK terapeutidega

Uringust

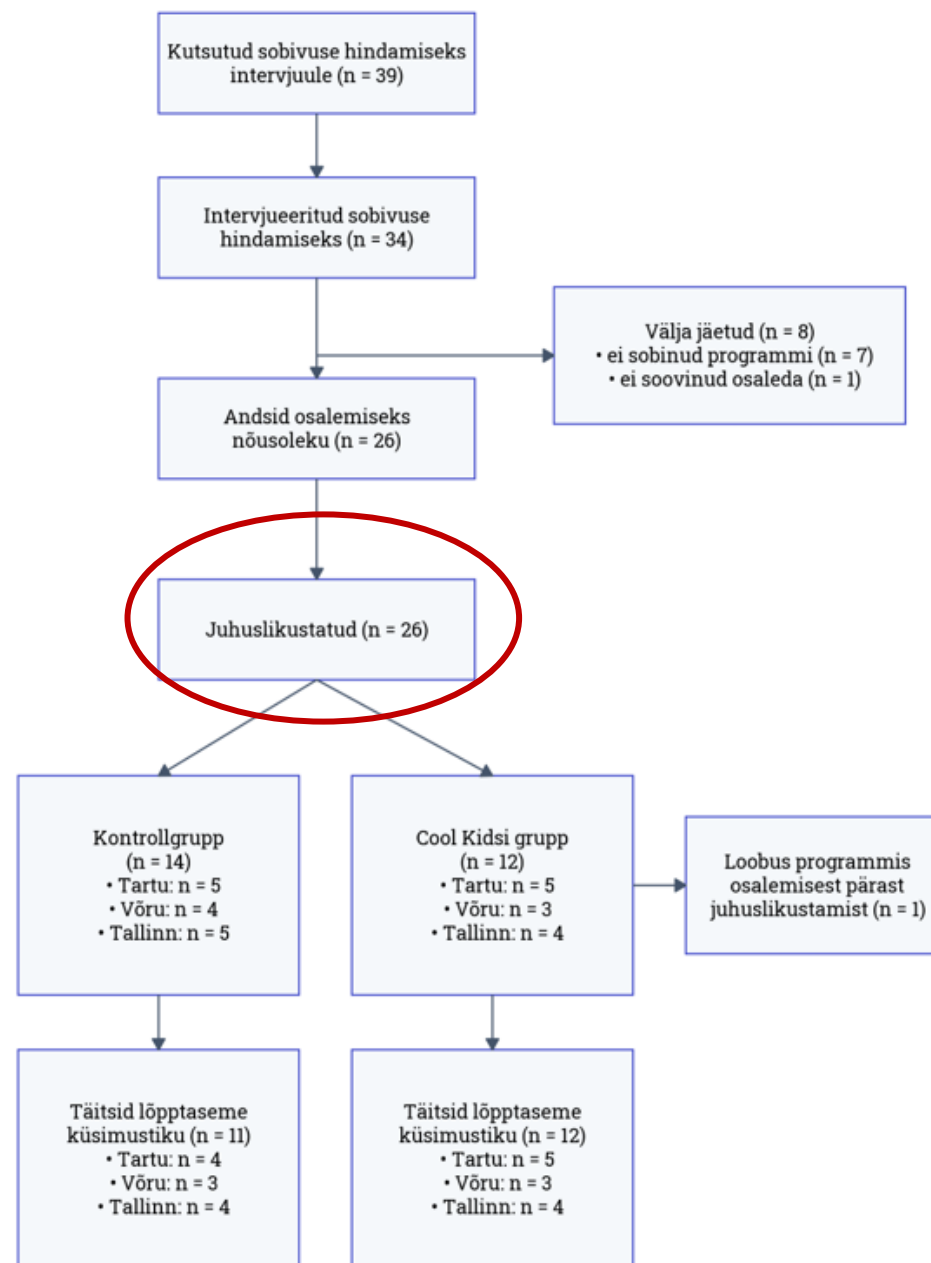
- **Kaasamiskriteeriumid:**

- ärevusega seonduvad toimetulekuraskused;
- lapse vanus programmi sisenemise hetkel 7-12;
- piisav eesti keele oskus;
- lapsega koos on valmis programmiga liituma 1-2 lapsevanemat;
- lapsevanemal on valmisolek osaleda programmi kohtumistel ja gruppitgevustes, võimekus omandatavaid oskusi iseseisvalt rakendada ja valmisolek teha muutusi iseenda toimimises.

- **Välistamiskriteeriumid:**

- dominantne häire on depressioon;
- hiljutine traumaatiline sündmus, sh perekonnas on toimunud viimase aasta jooksul lahutus, lahkuminek vms oluline sündmust, mis mõjutab lapse ärevust;
- hiljutine suitsiidikatse, enesevigastamine;
- dissotsiatsioonide esinemine, mutism;
- autismi ja ATH sümptomaatika esinemine sel määral, mis takistab grupitöös osalemist.

Osalejate voodiagramm



Osalejad

Kategooria	Vastus	Kontrollgrupp (n = 14)	"Cool Kids"i grupp (n = 12)	Kokku (n = 26)
Lapse vanus	Aritmeetiline keskmine (M) (standardhälve (SD))	8,64 (1,01)	8,67 (1,23)	8,65 (1,09)
Lapse sugu	Poiss	5 (35,7%)	5 (41,7%)	10 (38,5%)
	Tüdruk	9 (64,3%)	7 (58,3%)	16 (61,5%)
Lapsevanem	Ema	13 (92,9%)	12 (100,0%)	25 (96,2%)
Lapsevanema haridustase	Keskharidus	4 (28,6%)	3 (25,0%)	7 (26,9%)
	Kõrgharidus	10 (71,4%)	9 (75,0%)	19 (73,1%)
	Eesti	14 (100,0%)	12 (100,0%)	26 (100,0%)
Kodune keel	Vene	—	1 (8,3%)	1 (3,8%)
	Inglise	1 (7,1%)	—	1 (3,8%)
Grupi asukoht	Tartu	5 (35,7%)	5 (41,7%)	10 (38,5%)
	Võru	4 (28,6%)	3 (25,0%)	7 (26,9%)
	Tallinn	5 (35,7%)	4 (33,3%)	9 (34,6%)
	Kool	13 (92,9%)	7 (58,3%)	20 (76,9%)
Infoallikas	Psühholoog	—	1 (8,3%)	1 (3,8%)
	Tuttav	—	1 (8,3%)	1 (3,8%)
	Muu	1 (7,1%)	3 (25,0%)	4 (15,4%)

Tulemused

Korralduslik vastuvõetavus

- **Laste ja vanemate vaatest programmi vastuvõetavus pigem kõrge*:**
 - + CK koduülesannete tegemiseks oli piisavalt aega (90,0%)
 - + pärast kooli ei olnud CK kohtumistel osalemiseks liiga väsinud (90,9%)
 - + grupiformaat (teistelt õppimine)
 - + programmi paindlikkus (nt puudumiste järele aitamisel)
 - + kahe juhendaja olemasolu
 - + sessioonide ajastus, asukoht ja ruumid
 - + programmi kestus:
 - Samas programmist väljumine mõnevõrra järsk
 - soovimatus grupikohtumistele minna (33,3%) (vs kohtumistel tundis end hästi 81,8%)
 - raskused töövihikust arusaamisel (20,0%)
 - eeldatust suurem pingutus (pigem nõus 27,3%)
 - programmi sobitamine keeruline lapse muude tegevustega (nõustus 27,3%)

*n=12

Korralduslik vastuvõetavus

Lapsed ja vanemad

„Alguses ma kujutasin seda natuke teistmoodi ette. Ma arvasin, et pigem on lastega lihtsalt mingi töö koolituse ajal, aga et vanemaid ei kaasata, vaid meie lihtsalt oleme seal kõrval. Aga siis ikkagi tuli välja, et meie peame ka suurt tööd tegema.“ (lapsevanem)

„Aga alati on parem, kui on kaks. Sa kuuled natuke teistmoodi. Võib olla üks ütleb ühtemoodi, teine ütleb teistmoodi. [...] Muidu oleks pidanud niimoodi, et vanemad istuvad üksipäini seal niikaua kui tegeletakse lastega. Aga käis selline koostöö samal ajal.“ (lapsevanem)

„... grupis see jagamine teistega... et näed, et teistel on ka sarnased probleemid [ja] et kuidas teised on toime tulnud. Häid ideid ja mõtteid tekkis juurde.“ (lapsevanem)

„Kõik oli tegelikult üsna hästi läbi mõeldud. Algusest peale see korralduslik pool... Et nad panid need kuupäevad klappima, et kõigile sobiks ja et kõik vähemalt jõuaks kohale.“ (lapsevanem)

Korralduslik vastuvõetavus

- **Terapeutide (n = 6) vaatest vastuvõetavus pigem kõrge:**
 - + Programmi **manuaal** pigem selge ja arusaadav.
 - + Piisav **tugi** (kaasjuhendaja, supervisioonid, materjalid).
 - + Osalejate **sõelumisvahendid** olid kasulikud.
 - Oodatust **suurem töökoormus** ja rohkem individuaalset tööd vanematega.
 - **Materjalide tõlge** kohmakas ja mõnede näidete mittevastavus Eesti oludele.
 - ? Gruppide erineva tasemega arvestamise vajadus
 - ? CK terapeudi soovitatav kvalifikatsioon
 - ? Ootused võrgustikutööle

Korralduslik vastuvõetavus

Terapeudid

„Minule piisas näiteks kõikidest materjalidest, mis meile olid värbamise hõlbustamiseks jagatud. Nad jõudsid minuni piisavalt vara, et ma jõudsin neid kasutada ja nad abistasid mind selle tegemisel.“ (terapeut)

„...nagu selline tunne oli kogu aeg, et keegi kuskil mõtleb meie peale ja elab meile kaasa ja on valmis nagu mõtte ja jõuga toetama.“ (terapeut)

Korralduslik vastuvõetavus

- **Rakenduspartner kriitilisem (n=2):**
 - Osalejate **värbamine** ja gruppide komplekteerimine eeldatust ajamahukam
 - Teavituseks oli vähe aega
 - Programmis osalemise vastu eeldati suuremat huvi
 - Vajadus erasektori asutusena end „tõestada“
 - Infokadu: sobivamate infokanalite valik ja edastatava info ühtlustamine
 - Madal teadlikkus ärevuse sümptomaatikast?
 - **Terapeutide värbamine** keeruline:
 - Puudus selgus töötasu ja täpsemate kohustuste osas.
 - Kvalifikatsiooninõuete, koormuse ja pakutava töötasu tajutud mittevastavus.

Korralduslik vastuvõetavus

Rakenduspartner

*„...selleks, et gruppi kuus [inimest] kätte saada, võib täiesti olla, et sul on vaja 12 intervjuud....“
(rakenduspartner)*

„Need inimesed on ju ka ülekoormatud süsteemis ja suure voolavusega... Et see mõte nagu, et kuidas KOVidele see teadmine jõuab. [...] Neil ei ole seda ressurssi minu meelest võtta vastu neid uusi asju ... lihtsalt ei jõua.“ (rakenduspartner)

*„Et justkui teenus on, justkui spetsialistid on, aga inimesed ikkagi ligi ei saa sellepärast, et näiteks spetsialistid sellise hinna eest seda lihtsalt ei tee.“
(rakenduspartner)*

Sisuline vastuvõetavus

- **Terapeutide ja vanemate jaoks sisuline vastuvõetavus pigem kõrge:**
 - + Programmi **eesmärgid, sisu ja materjalid** valdavalt loogilised ja arusaadavad.
 - + Terapeudid vastuolu varasemate teadmistega ei tajunud – kohandamisvajadust ei esinenud (rakendustruudus pigem kõrge).

Lastevanemate jaoks:

- **Töövihiku** täitmine võis olla keeruline
- Keerukamaks võis osutuda ärevust põhjustava **tuummõtte** tuvastamine, hirmu **astmeredeli** kujundamine ja **detektiiv** **mõtlemise** praktiseerimine.
- Võõristus **preemiate** intensiivse kasutamise suhtes.

Tajutud mõju

- **LAPSED hindasid programmi pigem kasulikuks:**

- + „Väga kasulik“ (45,5%)
- + „Mingid asjad olid kasulikud, teised mitte“ (54,5%)
- + „Ei olnud üldse kasulik“ (0%)

- **Vähem meeldinud tegevused:**

- astmeredeli tegemine,
- detektiivi mõtlemine ja
- oma mõtete ning tunnete üle arutlemine.

„Et enne [...] oli mul see asi, et ma nagu kartsin koeri ja kartsin üksinda magama minna. Aga nüüd ma julgen üksinda magama minna koos vennaga ja koertele julgen ka natukene lähemale minna.“ (laps)

Tajutud mõju

VANEMATE hinnangul muutus lapse ärevuse tase, enda teadlikkus ja enesekindlus:

- + Enamik õpetatud oskustest on kasulikud (81,8%)
- + Omandatud oskused leevendavad oluliselt (54,5%) või mõnevõrra (45,5%) lapse ärevust:
- + Oskustest järgitakse edaspidises suhtluses lapsega paljut (54,0%) või üht-teist (45,5%)
- + Teadmisi ja võtteid soovivad vanemad kasutada ka **teistsugustes olukordades** ning **pere teiste lastega**.

Toimunud muutust seostati:

- programmi põhimõtete ja tehnikate **järjepideva rakendamisega** (kodused ülesanded).
- olulisemate põhimõtete **kordamise** ja tulemuste (sh väljakutsete) **reflekteerimisega** iga grupikohtumise alguses.
- Vanemate suurema **teadlikkusega** oma rollist lapse ärevuse kujunemisel.

„[Programm] andis kindlasti sellist enesekindlust ja teadmist, et mida teha ja kuidas võiks.“ (lapsevanem)

Tajutud mõju

- **TERAPEUDID märkasid muutust lapse ärevuse tasemes ja vanemate teadlikkuses:**
 - Enamik õpetatud oskustest tunduvad kasulikud (100%)
 - õpetatud oskused võimaldavad lapse ärevust oluliselt leevendada (100%)
 - perede puhul, kes kodus tegid harjutusi, oli muutus märgatavam.

„Ja see mõju võib olla on ka natukene laiem selles suhtes, et üks vanem tõi välja, et tema märkab ka teiste vanemate puhul juba neid lõkse. Et ta saab ka neid natukene valgustada ja kõiki neid oskusi neile ka edasi anda.“ (terapeut)

„Cool Kids“ programmi mõju-uuringu teostatavus

Kas tulemuslikkuse uuring* on Eestis tehtav ja
mida selline uuring eeldab?

* Tegelikes oludes tehtav juhuslikustatud
kontrollgrupiga mõju-uuring

Kas tulemuslikkuse uuring on teostatav?

Jah, teatud tingimustel



Juhuslikustamine toimis

26 peret
3 linna
(12 Cool Kids, 14 ooteperioodi
grupp)



Pered jäid programmi

12-st lõpetas 11,
üks loobus enne algust



Kohtumised toimusid

Kõik 10 kohtumist kõigis
gruppides, keskmine
kohalkäimine 77%



Ohutus

Sõltumatule komisjonile ei
teatatud ühestki negatiivsest
sündmusest



Mõju mõõtmine

Otsustada, mis on
tulemusnäitaja(d)

Mida ja kuidas mõõtsime?

Mõõtevahend	Mida mõõdab?	Kes täitis?	Väiteid	Eesti kontekst
RCADS-47 (Revised Child Anxiety and Depression Scale)	Ärevuse ja depressiooni sümptomid	Laps ja vanem	47 (ärevus 37, depressioon 10)	Tõlgitud. Eesti norme ei ole, T-skoorid on Põhja-Ameerika normidelt (LVTU 2024)
KIDSCREEN-52 tunnete alaskaala	Emotsionaalne heaolu	Laps ja vanem	7	Eesti võrdlusandmed olemas (LVTU 2024)
PSOC (Parenting Sense of Competence)	Vanema enesetõhusus ja rahulolu vanemlusega	Vanem	11	Eesti võrdlusandmed olemas (Trummal jt, 2018)

Mõõtevahendite sobivus tulemuslikkuse uuringus

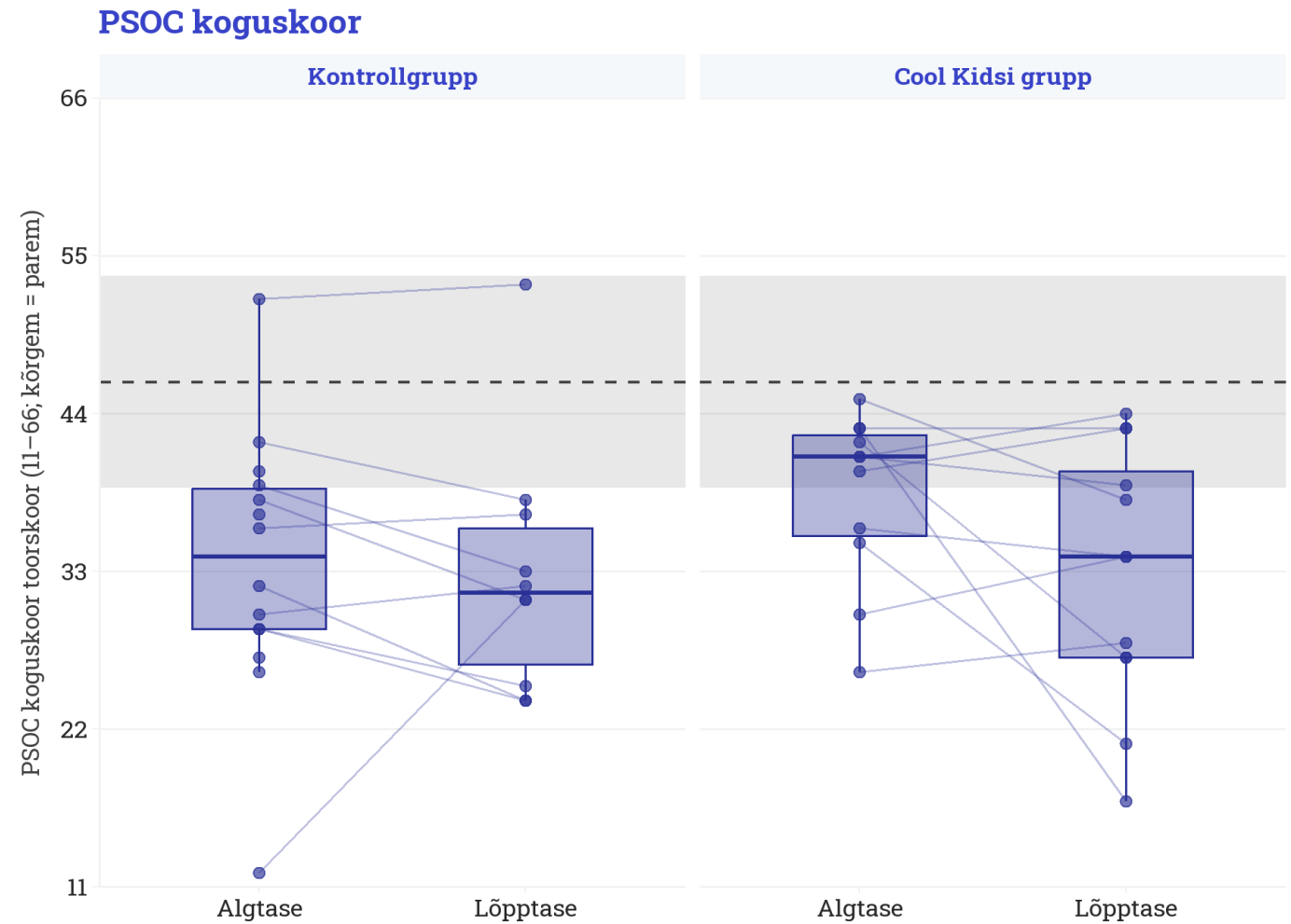
Tulemusnäitaja	Andmekadu (osalejaid)	Kas muutus on mõõdetav?	Sobivus peamiseks tulemusnäitajaks
RCADS-47 ärevuse koondskoor, vanema hinnang	15%	Jah	● Hea kandidaat, Eesti normid veel puuduvad*
RCADS-47 ärevuse koondskoor, lapse hinnang	15%	Jah	● Hea kandidaat, Eesti normid veel puuduvad*
KIDSCREEN-52 tunnete alaskaala, lapse hinnang	31%	Jah	● Pigem lisanäitajaks
KIDSCREEN-52 tunnete alaskaala, vanema hinnang	12%	Jah	● Pigem lisanäitajaks
PSOC koguskoor (vanema toimetulek)	19%	Jah; NB! muutuse suund oli ootamatu, vajab mõtestamist	● Hea kandidaat

* LVTUs oli RCADS 25

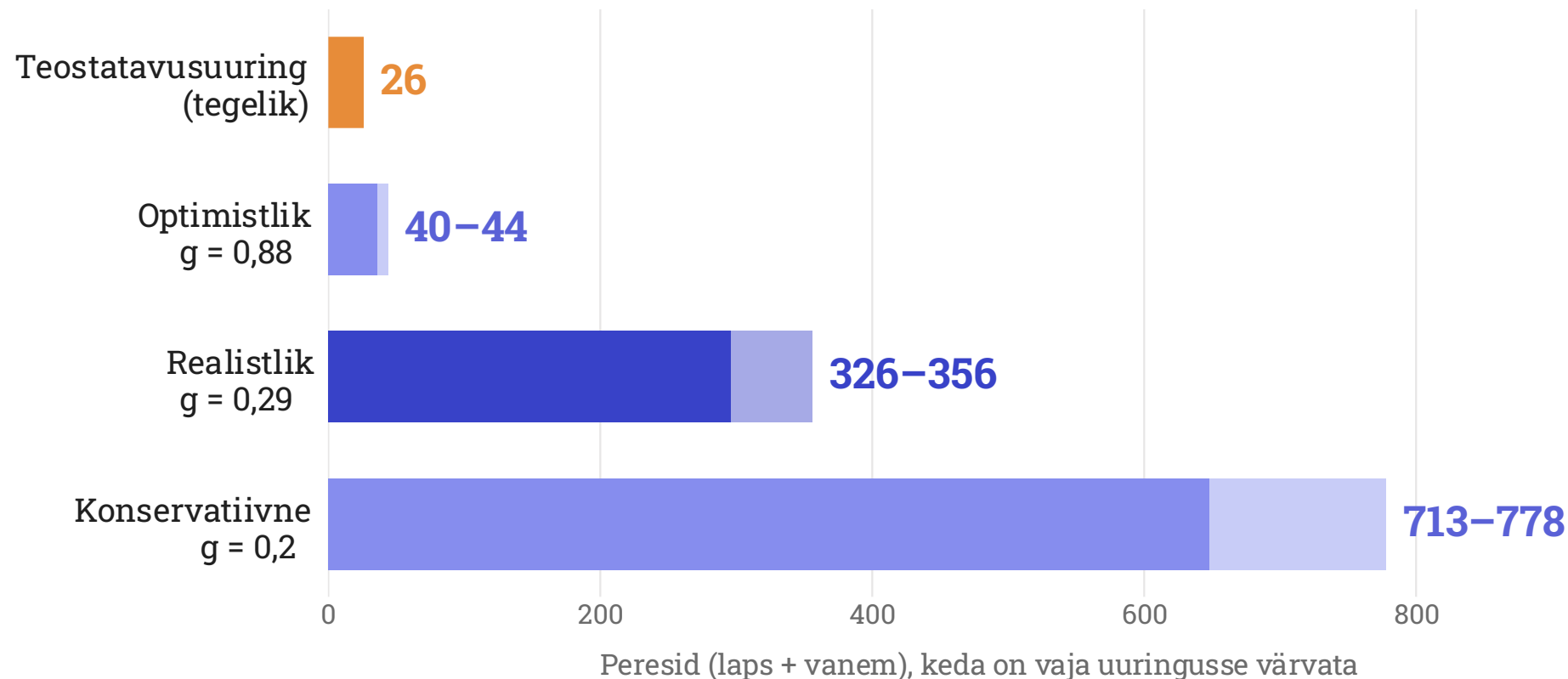
Vanemate enesetõhusus ja rahulolu langesid

...ja olid madalamad kui Eesti keskmine juba algtasemel.

Katkendjoon tähistab Eesti võrdlustaset (M = 46,2; Trummal jt 2018), hall ala M ± 1 SD.



Kui palju peresid on tulemuslikkuse uuringuks vaja?



Tume osa: analüüsiks vajalik arv (36 / 296 / 648). Hele osa: väljalangevuse varu 10–20%. Number: soovitatav värbamise arv.
80% võimsus, 5% valepositiivse risk, üks peamine tulemusnäitaja (RCADS-47 ärevuse koondskoor, lapse hinnang), grupp × aeg ANOVA, $r = 0,59$.

*RCADS-47 ärevuse koguskoor lapse küsimustik:
Hedges'i $g = -0,88$ [95% UI -1,77...0,02]

Kas mõju-uuring on tehtav?

Jah, teatud tingimustel



Juhuslikustamine toimis

26 pere
3 linna
(12 Cool Kids, 14 ooteperioodi
grupp)



Pered jäid programmi

12-st lõpetas 11,
üks loobus enne algust



Kohtumised toimusid

Kõik 10 kohtumist kõigis
gruppides, keskmine
kohalkäimine 77%



Ohutus

Sõltumatule komisjonile ei
teatatud ühestki negatiivsest
sündmusest



Mõõtmine

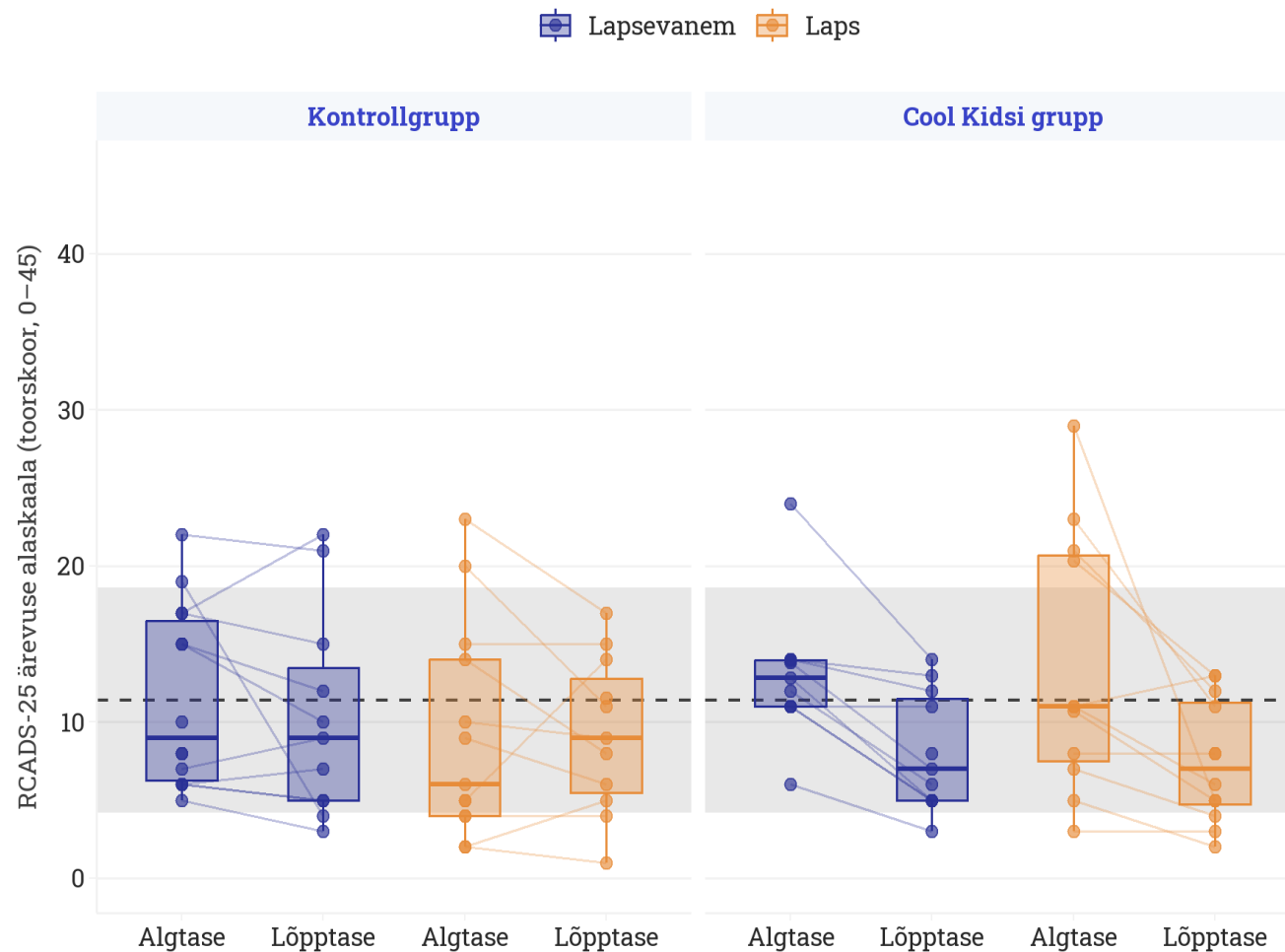
Otsustada, mis on tulemusnäitaja
(sh kas vanema või lapse
hinnang)

Vajadus sõeluda: näide

RCADS-47 konverteeritud RCADS-25
ärevuse skooriks, et saaks võrrelda
LVTUga.

Katkendjoon: LVTU (NB! 11-19-
aastased) keskmine, hall ala +/- 1 SD

RCADS-25 ärevus



Tulemuslikkuse uuring praktikas

Realistlik stsenaarium

- ~330-360 peret, neist ~165-180 Cool Kidsi gruppi (kui uuringul 1 peamine tulemusnäitaja)
- See on ~14-15 täis gruppi (12 last) või ~41-45 piloodisuurust gruppi
- Vaja piisavalt väljaõppinud terapeudidpaare

Uuring peaks toimuma tüüpilises (planeeritud) rakendustingimustes

- Milline asutus/asutused hakkaks programmi läbi viima?
- Kuidas programmi tüüpiliselt suunatakse? (koolid?, KOV-id?, perearstid?, psühholoogid?)
- Programmi suunamine ja uuringusse värbamine peaks toimuma neis realistlikes tingimustes

Eelnevalt kirjeldada programmi sihtrühma

- Vajadusel kasutada standardset sõelumisvahendit (nt kui programmi eeldus on teatud ärevuse tase)

**„Cool Kids“ programmi
kulud**

Kuidas kulusid arvestasime?

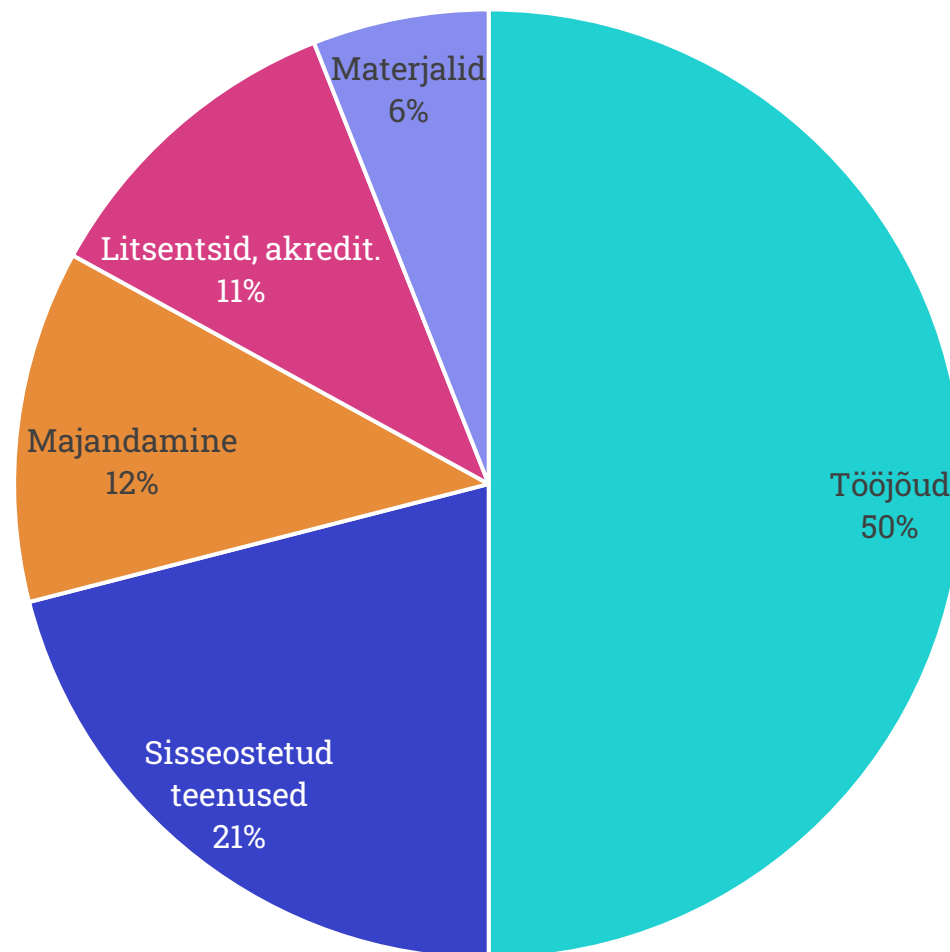
- Vaatenurk: programmi elluviija (mitte pere ega riik)
- Kolm kululiiki:
 - **Ülesseadmine**: ühekordne, riigi tasandil (tõlge, kohandamine)
 - **Laiendamine**: iga uue terapeudi väljaõpe
 - **Käigushoidmine**: iga uus grupp
- 42 kulurida, neist 11 hinnastamata, **seega on kõik summad alahinnangud**

Kulu lapse kohta

- Piloot kokku: **1 685 €** lapse kohta (sh 10 terapeudi väljaõpe, 4 last grupis)
- Ilma väljaõppekuluta: **1 203 €**
- Täis grupp (12 last), väljaõppinud terapeudid: **312 €**
- Täis grupp + uus terapeudipaar: **435 €**

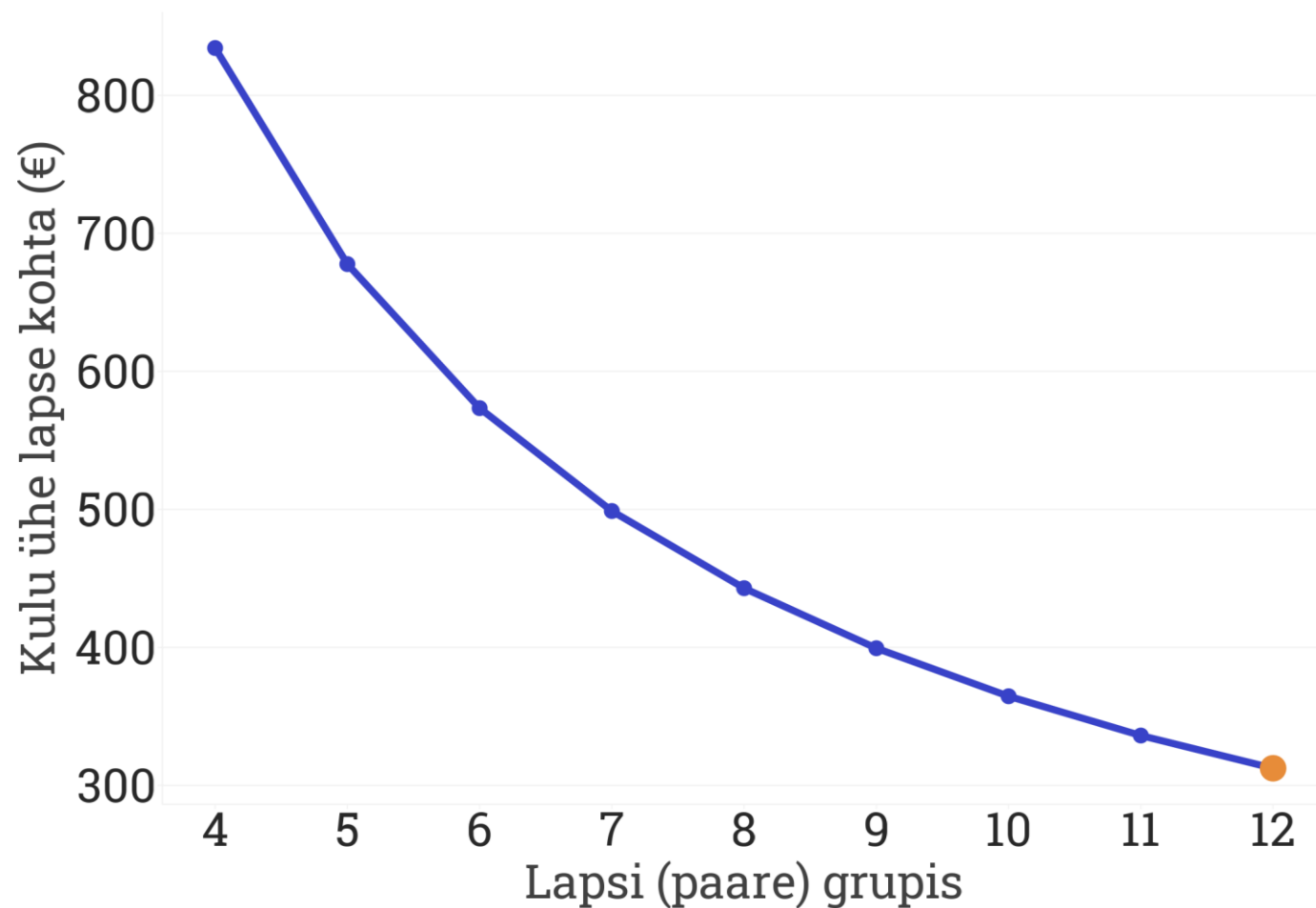
Kuhu raha läheb?

*Majandamiskulude osas väga palju puuduvaid andmeid = alahinnang

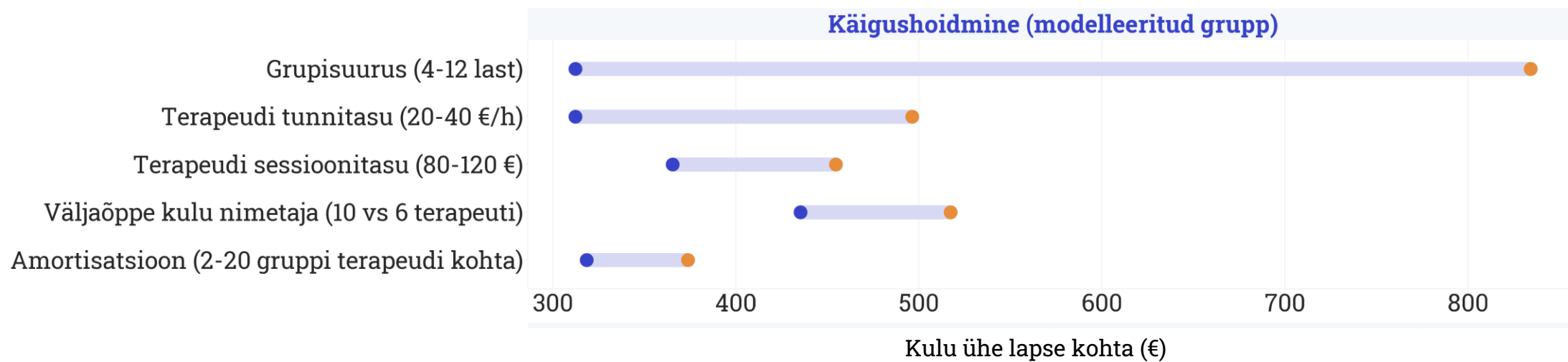


Tundlikkusanalüüs: mis muudab hinda kõige rohkem?

Kulu ühe lapse kohta grupisuuruse
lõikes



Tundlikkusanalüüs



„Cool Kids“ kulude kokkvõte

- Suurusjärg: täis grupiga ~312–496 € lapse kohta
- Suurim hoob on grupi täituvus
- Me ei tea, kas Cool Kids on tavapärasest abist odavam või kallim (kontrollgrupi kulusid ei kogutud)
- Peredel ka kulud, mida me rahasse arvestanud: 8/11 tuli autoga, 4/10 sõitis üle 20 km, 3/11 puudus töölt

Soovitused

- **Süsteemsem teavitus:**
 - Nt eeldatav vanemate panus, kuidas infot edasi jagada, kanalite valik, värbamiseks rohkem aega planeerida, info ärevuse (tunnuste) kohta.
- Leida võimalus pakkuda programmi **vene keeles**.
- Kaaluda programmi **veebiversiooni** osutamist.
- Suurem selgus **CK terapeudi rolliga** kaasnevate õiguste, kohustuste, sh töötasu osas.
 - Terapeutide tasustamisel hõlmata grupi ettevalmistavad tegevused, lisategevused ja n.ö grupi juhtimise üldkulud.
- Ühtlustada praktika **sessioonidest puudumise** korral.

Soovitused

- Programmi lõppemisel **ühtse väljumistee** pakkumine, et toetada oskuste kinnistumist ja enesetõhusust.
- Kujundada riigi nägemus, kuidas toimuks **programmi rahastamine** ning milline oleks **rakendava asutuse roll** tulevikus.
 - Hinnata “Cool Kids” terapeutide vajadust Eestis, sh piirkondade lõikes.
- Materjalides näidete ja nimede kohandamine **eestipärasemaks**.
- Viia läbi **täiemahuline tulemuslikkuse uuring**, sh hinnata rakendustruudust süsteemsemalt (nt vaatluste abil) ja kulutõhusust.

Aitäh!

Aruanne: https://www.praxis.ee/tood/cool_kids