

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

Lõpparuande lisad

2026

Uuringu tellija on Sotsiaalministeerium.

Uuring on rahastatud Euroopa Liidu Struktuurfondide projektist „Mitmekülgse abivajadusega lastele teenuste väljatöötamine ja arendamine“, 2021-2027.4.09.23-0013.



Mõttekoda Praxis on avalikes huvides tegutsev sõltumatu mõttekoda, kelle eesmärk on Eesti ühiskonnale olulistes küsimustes luua uusi teadmisi, leida mõjusaid lahendusi ja rikastada avalikku arutelu.

Autorid: Jane Ester, Maris Vainre, Elisabeth Kelner, Anni Kurmiste

Töö valmimisse on andnud olulise panuse: Andi Kiissel (Mõttekoda Praxis), „Cool Kids“ programmi gruppe juhendanud terapeudid, Siiri Viil ja Epp Sussen (MTÜ Ojaveere), Krista Järv ja Brit Tammiste (Sotsiaalministeerium). Samuti täname Kirsti Akkermanni (Tartu Ülikool), Kätlin Annit (Tartu Ülikool), Karin Streimanni (Tervise Arengu Instituut) ja Silja-Riin Voolmat (Tartu Ülikool).

Väljaande autoriõigus kuulub Mõttekojale Praxis. Väljaandes sisalduva teabe kasutamisel palume viidata allikale.

Viitamine: Ester, J., Vainre, M., Kelner, E. ja Kurmiste, A. (2026). Ärevushäirega lastele ja nende vanematele suunatud programmi “Cool Kids” teostatavusuuring. Lõpparuanne. Tallinn: Mõttekoda Praxis.

Sisukord

1	Meetod	5
1.1	Osalejate arv	5
1.2	Uuringu kaasamiskriteeriumid.....	5
1.3	Tulemusnäitajad.....	6
1.3.1	Teostatavuse, vastuvõetavuse, rakendustruuduse ja protseduurilised tulemusnäitajad	7
1.3.2	Programmi mõju puudutavad tulemusnäitajad	10
1.4	Uuringu protseduurid	12
1.4.1	Uuringus osalejate leidmine	12
1.4.2	Uuringus osalemise eest pakutud hüved.....	13
1.4.3	Juhuslikustamine	13
1.5	Andmete kogumine.....	14
1.5.1	Lapsed ja nende lapsevanemad	14
1.5.2	Terapeudid	15
1.5.3	Programmi rakenduspartner MTÜ Ojaveere	15
1.6	Terapeutide ja programmis osalejate kaasamine uuringu disaini	15
1.7	Andmeanalüüs.....	16
1.8	Muudatused esialgse uuringuplaaniga võrreldes	18
2	Tulemused.....	19
2.1	Programmi mõju-uuringu teostatavus.....	19
2.1.1	Ülevaade mõõtevahenditest ja nende omadustest	19
2.1.2	Tulemusnäitajate kirjeldav statistika.....	26
2.2	Programmi kulud	34
2.2.1	Kulude jaotus kategooriate lõikes	34
2.2.2	Tundlikkusanalüüs.....	45
2.2.3	Kulutõhusus	56
2.2.4	Analüüsis kasutatud eeldused	60
3	Negatiivsetele sündmustele reageerimise protseduur	66
3.1	Mõisted	66
3.2	Rollid ja vastutus	66
3.3	Negatiivsete efektide ja sümptomi halvenemise rutiinne seire	67

3.4	Tegevused tõsise kahjuliku sündmuse korral.....	67
3.5	Tegevused kahjuliku sündmuse, võimaliku negatiivse mõju või ootamatu probleemi korral.....	67
3.6	Raporteerimine ja tähtajad.....	68
3.7	Komisjoni koosseis, töökorraldus ja uuringu peatamiskriteeriumid.....	68
4	Lapsevanemate/hooldajate intervjuukava	69
5	Laste intervjuukava.....	71
6	Cool Kids programmi terapeutide intervjuukava.....	73
7	Cool Kids programmi lapsevanema/hooldaja nõusolekuvorm ja küsimustikud ..	75
7.1	Lapsevanema/hooldaja nõusolek uuringus osalemiseks.....	75
7.2	Cool Kids programmi lapsevanema/ hooldaja küsimustik enne sekkumist ..	76
7.3	Cool Kids programmi kontrollgrupi lapsevanema/hooldaja küsimustik pärast sekkumist.....	86
7.4	Cool Kids programmi sekkumisgruppi lapsevanema/hooldaja küsimustik pärast sekkumist	90
8	Cool Kids programmi lapse nõusolekuvorm ja küsimustikud	101
8.1	Lapse nõusolekuvorm uuringus osalemiseks	101
8.2	Cool Kids programmi lapse küsimustik pärast sekkumist	102
9	Cool Kids programmi terapeudi küsimustik	104
	Kasutatud kirjandus	108

1 Meetod

Siinse teostatavusuuringu läbi viimisel kombineerisime juhuslikustatud kontrollgrupiga uuringu programmi teostatavuse uuringuga. See uuring oli eelregistreeritud (Ester ja Vainre, 2026).

Viisime läbi ooteperioodiga JuKU, kus pooled osalejad (“Cool Kids” programmi grupp) said programmis osaleda kohe uuringu alguses (2026. aasta esimesel poolaastal) ja teised (kontrollgrupp) saavad seda teha siis, kui esimese grupi andmed on programmi lõppedes kogutud – sügisel 2026.

Mõlemas grupis olivad said vajadusel abi ja tuge ka tavapärastest kanalitest ning tavapärastel suunamisviisidel nagu ka mitte uuringus osalejad (nt koolipsühholoog, pereterapeut, tegevusteraapia jms). Seega võrdles uuring “Cool Kids” programmi mõju tavapärase teenusega, mis lastele ja nende lapsevanematele ilma programmita saadaval oleks.

1.1 Osalejate arv

Planeerisime uuringusse värvata maksimaalselt 36 last koos vanemaga. See arv tulenes pilootprojekti eelarvelistest võimalustest ja mitte statistilise jõudluse arvutustest. Lisaks värbasime uuringusse kõik “Cool Kids” programmi läbi viinud terapeudid (kognitiiv-käitumusliku teraapia baasõppe läbinud psühholoogid, edaspidi terapeudid) ja MTÜ Ojaveere “Cool Kids” programmi rakendamisega seotud spetsialistid (edaspidi spetsialistid).

1.2 Uuringu kaasamiskriteeriumid

Uuringusse kaasati “Cool Kids” programmis osalevad lapsed ja nende lapsevanemad, samuti “Cool Kids” programmi läbiviijad (terapeudid, kes koolitavad) ja teised programmi rakendavad spetsialistid (programmi rakenduspartner, MTÜ Ojaveere, kes korraldasid laste suunamist, ruume programmi toimumiseks jms).

Programmis ja seega ka uuringus osalevate laste arv oli maksimaalselt 36 (Ester & Vainre, 2026). Lapsega koos osalesid programmis ja uuringus ka lapsevanem(ad).

Uuringusse kaasamiskriteeriumid lastele ja lapsevanematele tulenesid “Cool Kids” programmi värbamise kriteeriumitest:

- lapse vanus on programmi algushetkel 7-12;
- laps on võimeline suhtlema eesti keeles, s.h lugema ja kirjutama;
- lapsega koos on valmis programmiga liituma vähemalt üks lapsevanemat/hoolda/eestkostja;
- programmis osaleval täiskasvanul on valmisolek programmi kohtumistel ja gruppidegevustes koos lapsega püsivalt osaleda, võimekus grupis omandatavaid oskusi iseseisvalt rakendada ja valmisolek teha muutusi iseenda toimimises.

Lapse kaasamise uuringusse välistas ühe või mitme alltoodud tingimuse esinemine värbamishetkel:

- lapsel puudusid ärevusega seotud probleemid;
- lapse peamine mure oli depressioon;
- lapsel oli hiljuti teinud suitsiidikatse või ennast tahtlikult vigastanud;
- lapsel oli hiljuti olnud oluline traumaatiline sündmus;
- lapsel esineb dissotsiatsioone;
- perekonnas oli toimunud viimase aasta jooksul lahutus, lahkuminek vms olulist sündmust, mis mõjutab lapse ärevust;
- lapsel oli mutism;
- lapsel oli diagnoositud autism, või aktiivsuse- ja tähelepanuhäire määral, mis takistanuks tal gruppidegevustes osaleda.

Lõpliku otsuse lapse ja lapsevanemate kaasamiseks tegi „Cool Kids“ programmi terapeut-terapeut, arvestades muuhulgas ka teiste grupis osalevate laste olukorra ja raskustega.

Programmi rakendavate terapeutide ja spetsialistide uuringusse kaasamiseks pidid nad:

- Olema läbinud „Cool Kids“ programmi koolituse ja viima 2026. aasta esimesel poolaastal läbi programmi grupisessioone lastele ning nende lapsevanematele.
- Olema rakenduspartneri esindaja ja seotud „Cool Kids“ programmi läbi viimisega.

1.3 Tulemusnäitajad

Tulemusnäitajad jagunevad laias laastus kaheks – programmi teostatavust (sh vastuvõetavust, rakendustruudust, kulutõhusust) hindavad näitajad ning programmi mõju hindamiseks kasutatavad näitajad.

1.3.1 Teostatavuse, vastuvõetavuse, rakendustruuduse ja protseduurilised tulemusnäitajad

1.3.1.1 Teostatavus

Programmi teostatavust hindasime mitmel viisil (vt Tabel 1). Lapsevanematelt saame informatsiooni peamiselt ravis osalemise takistuste skaala abil (ingl *Barriers to Treatment Participation Scale*) (Kazdin et al., 1997) abil, mis hindab lapsevanemate kogemusi seoses takistustega, mis segavad lapse ravis osalemist. Väited moodustavad kolm alamskaalat:

1. Stressorid või takistused, mis konkureerivad programmis osalemisega (nt stress, ajapuudus jne, näiteks: „Mu töögraafik oli „Cool Kids“ programmis osalemiseks liiga kaootiline.“);
2. Programmi nõudmised (nt programm on liiga keeruline, segane, pikk jne, näiteks: „Mu lapsel ei olnud aega, et „Cool Kids“ programmi koduülesandeid teha.“);
3. Taju programmi olulisusest („Cool Kids“ programm ei leevendanud mu lapse probleeme.“).

Meile teadaolevalt ei ole skaalat eestindatud ja nii tõlkisime selle eesti keelde.

MTÜ Ojaveerelt kui programmi rakendajalt kogusime andmeid, mis on seotud programmi ressursikuluga (aeg ja raha).

Tabel 1. Teostatavuse tulemusnäitajad, nende allikad ja mõõtmise hetked

Tulemusnäitaja	Allikas	Mõõtmise hetk
Toimunud kohtumiste arv iga grupi lõikes	Rakenduspartner	T1 (= lõpptase)
Takistused programmis osalemiseks/sellega jätkamiseks	Lapse ja lapsevanemate intervjuu, ravis osalemise takistuste skaala (Kazdin et al., 1997) lapsevanemate küsimustikus ja kohandatud väited samast skaalast laste küsimustikus.	T1
Programmiga seotud ressursikulu, sh aeg ja raha	Ravis osalemise takistuste skaala (Kazdin et al., 1997) lapsevanemate küsimustikus ja kohandatud väide samast skaalast laste küsimustikus, lapse ja lapsevanemate intervjuu	T1

Tulemusnäitaja	Allikas	Mõõtmise hetk
Programmi suunamise, sisenemise ning osalemise protsessi muudatuste panekud	Lapse ja lapsevanemate intervjuu, spetsialistide intervjuu, rakenduspartner	T1
Programmi põhimõtete ja juhiste omandamise keerukus	Üksikväide, spetsialistide küsimustik, spetsialistide intervjuu	T1
Gruppide komplekteerimise keerukus	Üksikväide, rakenduspartner	T1
Programmi kohandamised enne uuringu algust ja selle käigus	Terapeutide intervjuu rakenduspartneri intervjuu	T1
Programmi (põhimõtete, juhiste) paindlikkus spetsialisti jaoks	Üksikväide, spetsialistide küsimustik, spetsialistide intervjuu	T1
Programmis arusaamatuks jäänud kohad	Spetsialistide intervjuu	T1
Programmi elluviimisega seotud keerukused ja takistused ning soodustavad tegurid	Spetsialistide intervjuu, rakenduspartner	T1
Vajalik tugisüsteem programmi kvaliteetse ja vastuvõetava elluviimise tarbeks	Terapeutide intervjuu, rakenduspartneri intervjuu	T1
Protseduurid programmi rakendustruuduse tagamiseks	Spetsialistide intervjuu, rakenduspartner	T1
Protseduurid programmi elluviimise kvaliteedi tagamiseks	Spetsialistide intervjuu, rakenduspartner	T1

1.3.1.2 Vastuvõetavus

Vastuvõetavust hindasime nii kvantitatiivselt kui kvalitatiivselt (vt Tabel 2).

Tabel 2. Vastuvõetavuse tulemusnäitajad, nende allikad ja mõõtmise hetked

Tulemusnäitaja	Allikas	Mõõtmise hetk
Programmi kutsutute arv	Rakenduspartner	Jooksvalt enne programmi algust
Programmis, sh uuringus osalema nõustunute arv	Rakenduspartner; uuringus informeeritud nõusoleku ja kaasnõusoleku andnud paaride/triaadide hulk	Programmi algus; T0 (= algtase) järel
Programmi igas sessioonis osalenute arv	Rakenduspartner/terapeudid	Jooksvalt programmi jooksul
Programmi materjali kasutamine	Ravis osalemise takistuste skaala (Kazdin et al., 1997) lapsevanemate küsimustikus ja kohandatud väide samast skaalast laste küsimustikus	T1
Ettepanekud programmi ja selle materjalide kohandamiseks	Lapse ja lapsevanem intervjuu	T1
Programmis arusaamatuks jäänud kohad	Lapse ja lapsevanem intervjuu	T1
Ebasobivad kohad programmis	Lapse ja lapsevanem intervjuu	T1
Programmis õpetatu rakendamiseks vaja läinud tugi, sh millist tuge saadi ning ei saadud	Lapse ja lapsevanem intervjuu	T1
Programmimaterjalide (töövihikud, tundides räägitu) kasutajasõbralikkus	Lapse ja lapsevanemate intervjuu, ravis osalemise takistuste skaala (Kazdin et al., 1997) lapsevanemate küsimustikus ja kohandatud väide samast skaalast laste küsimustikus	T1

1.3.1.3 Rakendustruudus

Rakendustruudusele andsime hinnangu toetudes juba eelmainitud näitajatele: mitu kohtumist toimus, mis oli osalejate kohalkäimise määr ja materjali kasutamise määr, hinnangud programmi arusaadavusele, hinnang sellele, kuivõrd programmi võrreldes originaaliga kohandati, mille kohta kogusime andmeid rakenduspartneri/spetsialistide küsimustiku ning intervjuude abil.

1.3.1.4 “Cool Kids” programmi rakendamise kulud

Kulukomponentideks on nii programmiga seotud ressursikulu: osalejate ressursikulu (nt aeg) kui rakendamise ressursikulu (nt spetsialistide tööaeg, programmi materjalide ettevalmistus ja muud rakendamisega seotud kulud).

1.3.2 Programmi mõju puudutavad tulemusnäitajad

Programmi mõjule hinnangu andmiseks kasutasime nii küsimustikke kui ka intervjuusid (vt Tabel 3). Et programmi üks eesmärk oli laste ärevuse vähendamine, pidasime oluliseks hinnata laste ärevuse taset. Samas ei olnud selge, milline skaala oli selleks parim ja nii kaalusime kasutada mitut skaalat, mis võimaldanuks tulevikus paremini planeerida programmi mõju-uuringut, millel on statistiline jõudlus.

Laste ärevust mõõtsime kahe skaalaga küsides nii laste endi kui ka nende vanema(te) arvamust lapse ärevuse taseme kohta.

Esiteks kasutasime KIDSCREEN-52 tunnete alaskaalat nagu ka Laste Vaimse Tervise Uuringus (LVTU, Eesti laste vaimse tervise uuringu konsortsium, 2024). KIDSCREEN-52 oli tõlgitud eesti keelde (Konstabel et al., 2016) ning seda kasutakse ka rahvusvaheliselt. KIDSCREENi laste versiooni tunnete alaskaala sisaldab seitset väidet. Kuigi küsimustik oli mõeldud täitmiseks 8-18 aastastele, palusime ka 7-aastastel osalejatel see täita. Lapsevanemate küsimustik sisaldas samuti KIDSCREEN-52e lapse tunnete alaskaalat, ent millel on viis väidet. Eestikeelsete skaalade reliaabluse kohta käivad andmed olid Sotsiaalministeeriumil olemas: need sisaldasid tellitud projekti raporti lisas, mis ei ole avalikult kättesaadav (Konstabel et al., 2016).

Teiseks kasutasime ärevuse mõõtmiseks 47-väitelist laste ärevuse ja depressiooni skaalat *Revised Child Anxiety and Depression Scale* (RCADS, (Chorpita et al., 2000)), millest olid nii laste kui ka lapsevanemate versioon eesti keelde tõlgitud ja mis olid eesti keelde kohandamisel. Muuhulgas kasutati seda 11-19-aastaste vastajate seas Laste Vaimse Tervise Uuringus (Eesti laste vaimse tervise uuringu konsortsium, 2024), kuigi skaala on mõeldud kasutamiseks alates 8ndast eluaastast. Siinses uuringus palusime

küsimustiku täita kõigil vastajatel sõltumata vanusest. Uuringu läbiviija taotles ja sai siinse uuringu tarbeks RCADSi kasutusõiguse.

Tajutud lapsevanemliku kompetentsuse skaala (ingl k *Parenting Sense of Competence Scale*, PSOC) (Akkermann et al., 2016) on enesehinnanguline mõõtevahend, mis hindas lapsevanem subjektiivset tunnetust oma lapsevanemlikust pädevusest. Eesti keelde adapteeritud versioon koosneb 11 väitest (Cronbach'i $\alpha = 0,83$) ning on lühendatud ja kultuuriliselt kohandatud variant algsest skaalast. Skaalat kasutakse ka teiste vanemlusprogrammide hindamisel (nt „Imelised Aastad“).

Programmi mõju seisukohast oli oluline ka hinnata osalejate seisundi halvenemist. Selleks leppisime rakenduspartneri ja programmi ellu viivate spetsialistidega kokku protseduuri, kuidas teatada võimalikust kahjulikust mõjust (ingl k *adverse effect*) ja negatiivsetest sündmustest ning, kuidas sel juhul käituda ja kes neid otsuseid langetab. Selleks moodustasime sõltumatu komisjoni, kuhu kuulus neli uuringuga mitteseotud liiget ja mille eesmärk oli anda hinnang ilmnenu olukorrale ja selle võimalikule seosele programmiga. Samuti oli komisjoni võimuses teha vajadusel ettepanek programmi ja uuringu peatamiseks.

Kokkulepitud protseduur, mida ei olnud uuringu käigus vaja rakendada, oli järgmine. Negatiivse sündmuse ilmnemisel pidi terapeut-terapeut täitma selleks ettenähtud vormi, kus ta pidi kirjeldama olukorda lapse või vanemaga seoses. Vormi täitmiseks olid kõigile terapeutidele enne programmi algust antud juhised ja kontakt, kelle poole ja mil viisil pöörduda, kui terapeutil tekkis kahtlus, et programm võib mõnele osalejale avaldada negatiivset mõju. Projektijuht oleks seejärel edastanud selle info komisjonile, mille liikmed andnuks omapoolse hinnangu ning soovitusel programmi peatamise või osaleja programmist välja arvamise osas. Soovitusel oleks komisjon teatanud uuringu läbiviijat esimesel võimalusel, kes omakorda edastanuks info rakenduspartnerile ja uuringu tellijale.

Tabel 3. Programmi mõju tulemusnäitajad, nende allikad ja mõõtmise hetked

Tulemusnäitaja	Allikas	Mõõtmise hetk
Lapse ärevus	KIDSCREEN-52 tunnete alaskaala (Konstabel et al., 2016), RCADS 47 (Chorpita et al., 2000); laste küsimustik, lapsevanemate küsimustik	T0, T1

Tulemusnäitaja	Allikas	Mõõtmise hetk
Vanemlik toimetulek	11-väiteline tajutud vanemliku kompetentsuse küsimustik (Akkermann et al., 2016)	T0, T1
Programmis õpetatu omandamise keerukus	Ravis osalemise takistuste skaala (Kazdin et al., 1997) lapsevanemate küsimustikus ja kohandatud väide samast skaalast laste küsimustikus, lapse ja lapsevanem intervjuu	T1
Programmis osalemise tajutud kasulikkus	Ravis osalemise takistuste skaala (Kazdin et al., 1997) lapsevanemate küsimustikus ja kohandatud väide samast skaalast laste küsimustikus, lapse ja lapsevanem intervjuu	T1
Programmis arusaamatuks jäänud	Lapse ja lapsevanem intervjuu	T1
Programmimaterjalide (töövihikud, tundides räägitu) arusaadavus	Ravis osalemise takistuste skaala (Kazdin et al., 1997) lapsevanemate küsimustikus ja kohandatud väide samast skaalast laste küsimustikus	T1
Tajutud muutused lapsevanemates spetsialistide hinnangul	Terapeutide intervjuu	T1
Negatiivsed tagajärjed	Rakenduspartneriga kokku lepitud protseduur	Programmi toimumise ajal

1.4 Uuringu protseduurid

1.4.1 Uuringus osalejate leidmine

Programmi laste ja vanemate värbamine oli rakenduspartneri, MTÜ Ojaveere, ülesanne. MTÜ Ojaveere viis koostöös Sotsiaalministeeriumiga jaanuaris 2026 läbi infopäeva ning varasemalt oli jagatud infot programmi kohta huvitatud terapeutidele, et uuringut ja programmi tutvustada.

Uuringus osaleda soovijad võtsid ühendust MTÜ Ojaveere spetsialistidega. MTÜ Ojaveere selgitas programmi sisu ja ka seda, et programmis osalemine käis esialgu koos uuringus osalemise kaudu. Lapsevanem sai seejärel anda oma esmase nõusoleku uuringus osalemiseks ning oma kontaktandmete edastamiseks “Cool Kids” programmi läbiviivale terapeutile.

Seejärel hindas terapeut, kas soovija lapse ärevuse tase ning kliiniline kirjeldus on sobiv “Cool Kids” programmi ärevuskriteeriumitega. Kui lapsevanem ja/või ta laps ei sobinud programmi, andis MTÜ Ojaveere sellest lapsevanemat ning jagas avalikult kättesaadavat infot abi leidmiseks. Kui sobisid, edastas MTÜ Ojaveere neile uuringukutse, koos lingiga, mis viis uuringus osalemise nõusolekuvormile (vt ptk 7.1 ja ptk 8.1) (ja mis mh sisaldas infot uuringu eesmärkidest, protseduuridest, andmekogumise ja töötlemise põhimõtetest). Nõusolekuvorm suunas omakorda edasi algtaseme küsimustikku täitma ja kutse edastada kaasnõusolekuvorm ning seotud algtaseme küsimustik oma lapsele.

1.4.2 Uuringus osalemise eest pakutud hüved

Motiveerimaks lapsi ja lapsevanemaid hiljem uuringu tarbeks küsimustiku täita ning intervjuudel osaleda, pakkusime T1 küsimustiku täitjale 10-eurose kinkekaardi (lapsevanem ja lapse peale üks) ning intervjuudel osalejatele 25-eurose kinkekaardi (lapsevanem ja lapse peale üks). Nii lootsime vastama saada ka neid lapsi ja lapsevanemaid, kellele programm mingil põhjusel ei meeldinud. Nende arvamus oli eriliselt oluline vähendamaks andmestiku kallutatust nende poole, kellele programm meeldis ja kes sel põhjusel programmi tõenäolisemalt rohkem kasu said.

1.4.3 Juhuslikustamine

Juhuslikustamise ühikuks oli laps koos oma vanema(te)ga (diaad). Algselt oli meil plaanis programmeerida veebiankeet nii, et küsimustiku täitmise lõpus saaksid osalejad vajutada nuppu, mille tulemusena toimunuks nende juhuslikustamine. See tehniline lahendus ei olnud aga võimalik ja nii toimus juhuslikustamine eelnevalt loodud juhuslikustamise jada abil. Üks uurijatest (MV) genereeris juhuslikustamise jada R-is (randomizeR pakett (Uschner et al., 2018) koos juhuslikult valitud blokkide suurustega (Efird, 2011) ja lõi selle abil Exceli arvutuslehe iga osaleva grupi kohta (Võru, Tartu, Tallinn). Selle täitis uuringu andmespetsialist (AK): osalejad, kes täitsid algtaseme ankeedi lõpuni lisati esimesele vabale reale jadas ja seega selgus ka nende gruppi kuuluvus. Juhuslikustamise tulemusest informeeris uuringujuht (JE) nii osalejat kui ka rakenduspartnerit.

1.5 Andmete kogumine

1.5.1 Lapsed ja nende lapsevanemad

Peale informeeritud nõusoleku andmist paluti kõigil osalejatel täita ära algtaseme (T0) küsimustik. Lapsel soovitati seda teha koos oma ema või isaga, kuna varasemates uuringutes leiti, et kasutatud instrumentides sisalduvate väidete mõistmiseks võivad nooremad lapsed abi vajada (Eesti laste vaimse tervise uuringu konsortsium, 2024; Konstabel et al., 2016).

Kui sekkumisgrupi programm lõppes, paluti taas kõigil juhuslikustatud osalejatel täita ära programmijärgne (T1) veebiküsimustik, sõltumata nende programmis osalemise määrast ning grupist, kuhu nad juhuslikkuse alusel satusid.

Intervjuude läbiviimiseks koostasime poolstruktureeritud intervjuukavad (vt ptk 4 ja 5). Meile oli oluline, et laps tunneks end intervjuu käigus hästi, eriti arvestades, et uuringus osalevatel lastel olid ärevuse tõttu raskused. Seega püüdsime muuta intervjuu protsessi lastele võimalikult mugavaks ja turvaliseks (Liivamägi-Hitrov & Kask, 2016), sh:

- Intervjueerisime lapsi ja tema programmis osalenud lapsevanemat (või lapsevanemaid) koos, kuna on leitud, et laps tunneb end nii turvalisemalt (Liivamägi-Hitrov & Kask, 2016) ja lisaks aitab ühine kogemus programmis osalemises vastajatel üksteist toetada ning täiendada.
- Paluksime valida intervjuu toimumise koht. See võis olla näiteks Praxise kontor, lapse kodu, raamatukogu, kohvik, kool või koht, kus programm aset leidis. Soovijad saavad intervjuud anda ka veebi teel.
- Valmistasime ette lühikese juhendi lapsevanematele, mis aitab neil oma last intervjuuks ette valmistada.
- Valmistasime ette lühikese kirja lapsele, mis kirjeldas seda, kaua intervjuu kestab, mis intervjuu käigus toimub, miks me intervjuud läbi viime, mis me tema vastustega teeme ja et ta võib intervjuu igal hetkel katkestada. Enne intervjuu algust selgitasime seda kõike uuesti.

Kui intervjuu ei toimunud lapsele tuttavas keskkonnas, andsime lapsele enne intervjuu algust võimaluse tutvuda intervjuupaigaga. Et lastele olid vähem küsimusi, struktureerimine intervjuu nii, et soovi korral sai laps intervjuult enne selle lõppu lahkuda või tegeleda oma lemmiktegevusega (nt mängimine). Pakkusime

välja ka selle, et lapsevanemaga toimub intervjuu ilma lapseta. Intervjuud salvestasime intervjuueeritavate loal.

1.5.2 Terapeudid

Andmekogumine toimus peale programmi lõppu. Peale informeeritud nõusoleku andmist paluti terapeutidel täita ära küsimustik, mille osana paluti terapeutidel öelda, kas nad on nõus intervjuud andma. Intervjuukava on peatükis 6.

1.5.3 Programmi rakenduspartner MTÜ Ojaveere

MTÜ Ojaveere spetsialistidelt paluti andmeid programmi läbi viimiseks kulunud ressursside kohta (ajaline, rahaline), osalejate arvu kohta igas sessioonis ning rakendustruuduse ja kvaliteediga seotud küsimustes. Andmete kogumiseks paluti MTÜ Ojaveere esindajal ära täita andmekogumise vormi ning viidi läbi informaalne intervjuuga.

1.6 Terapeutide ja programmis osalejate kaasamine uuringu disaini

Et tegemist on teostatavusuuringuga, millel on väga vähe osalejaid, pidime oluliseks seda, et võimalikult paljud uuringus osalejad ka küsimustikke täidavad. Selleks kaasasime uuringu ettevalmistamisse programmi sihtgrupi esindajaid (lapse ja nende vanemaid) ning MTÜ Ojaveere esindajad.

Laste ja lapsevanematega viisime läbi 2 kohtumist. Laste ($n = 2$) ja lapsevanematega ($n = 2$) vaatasime üle kõik uuringus kasutatavad materjalid – uuringukutse, uuringus osalemise eest pakutavad hüved, uuringuprotsessi selgitavad materjalid, küsimustiku, intervjuukava ja -korralduse, nõusolekuvormid.

Algseid materjale kohandasime järgmiselt:

- Arutasime, milliseid paiku pakkuda intervjuude läbi viimiseks
- MTÜ Ojaveerega leppisime kokku selge uuringusse värbamise protseduuri.
- Laste nõusolekuvormi ja küsimustikku lihtsustasime neis kohtades, mis polnud standardiseeritud küsimustikud. Püüdsime kasutada lihtlauseid ning kergesti arusaadavaid mõisteid.

- Lapsevanemate nõusolekuvormi ja küsimustiku lihtsustasime niisamuti kohtades, mis polnud standardiseeritud küsimustikud.

1.7 Andmeanalüüs

Kuna tegemist on teostatavusuuringuga, ei ole valim piisav programmi mõju usaldusväärseks tuvastamiseks. Esitatud efektisuurused on seetõttu suunanäitajad, mille peamine ülesanne on toetada tulevase mõju-uuringu valimi planeerimist.

Kvantitatiivsete andmete analüüsiks kasutati R-i tarkvara (R Core Team, 2026) RStudio kaudu (Posit team, 2026); analüüsikood on saadaval GitHubis (Vainre & Kelner, 2026). Kõik analüüsid järgivad ravikavatsuslikku (ingl *intention-to-treat (ITT)*) põhimõtet: analüüsisime osalejad selles grupis, kuhu nad juhuslikkuse alusel sattusid. See on rangem kriteerium kui nõ protokollijärgne analüüs (ingl *per protocol*), kus analüüsitakse osalejad selle järgi, millist sekkumist nad tegelikult saab. Ravikavatsuslik analüüs arvestab olukorraga, et on osalejaid, kellele programm ei sobi või ei meeldi ja nad otsustavad programmis osalemisest loobuda. Ehk teisiti, ravikavatsuslik lähenemine näitab mõju suurust väiksemana kui protokollijärgne analüüs, sest arvestan sellega, et inimesi, kellele programm ühel või teisel põhjusel ei sobi.

Programmi mõju hindamiseks skoorisime küsimustikud vastavalt küsimustike juhiste. Seejärel arvutasime iga tulemusnäitaja kohta osaleja muutuse skoori (lõpptase miinus algtase). Kummagi grupi kohta esitame muutuse keskmise ja standardhälbe ning grupisisese (enne-pärast) standarditud efektisuuruse (Hedges'i g). Gruppidevaheline efektisuurus (Hedges'i g koos 95% usaldusintervalliga) põhineb gruppide sisese muutuse skooride võrdlusel, arvutatuna "Cool Kids" grupi keskmine miinus kontrollgrupi keskmine; negatiivne g tähistab seega suuremat toorskoori langust "Cool Kids" grupis (nt ärevuse skoor langes rohkem) võrrelduna kontrollgrupiga.

RCADSi tulemused esitame toorskooridena ega kasuta T-skoore, kuna T-skoorimine põhineb Põhja-Ameerika normvalimi andmetel (Chorpita et al., 2000) ja Eesti laste suhtes valideeritud normid puuduvad. Eesti laste vaimse tervise uuringu (Eesti laste vaimse tervise uuringu konsortsium, 2024) RCADS-25 normatiivsed andmed katavad 11–19-aastaseid; vaheraporti valim on 7–12-aastased ja jääb sellest vahemikust osaliselt välja.

Andmeanalüüs oli selles uuringus kirjeldav. Keskväärtused, hajuvus ja puuduvate andmete esinemine esitati kõigi kvantifitseeritavate tunnuste ja ajahetkede kohta.

Baastaseme andmete kohta esitame kirjeldava statistika nii üldiselt kui ka gruppide kaupa (vt ptk Tulemused). Programmi järgseid kogutud andmed esitame gruppide kaupa. Programmi vastuvõetavust ja osalemisega seotud takistusi käsitlevate küsimuste vastuste osakaalud arvutati iga küsimuse puhul sellele sisulise vastuse andnud vastajate põhjal. Vastusevariandid „ei oska vastata“ ja „ei soovi vastata“ jäeti osakaalude arvutamisel välja. Seetõttu võivad vastajate arv küsimuste lõikes erineda.

Ärevuse ja teiste mõju hindavate küsimustikel tuginevate tulemusnäitajate jaoks arvutasime ka välja standardiseeritud efektsuurus (Hedges'i g). Moderaatorite mõju tulemusnäitajatele (sugu, vanus, töökoht jms) me ei hinnanud, sest osalejate väike arv ei võimalda sellisest statistikast järeldusi teha.

Intervjuudega kogutud andmeid analüüsiti temaatilise analüüsi meetodiga (Braun & Clarke, 2006) kasutades selleks peamiselt deduktiivset loogikat. Teisisõnu, koostasime analüüsiinstrumendi (koodipuu) hindamis- ja intervjuuküsimuste põhjal. Siiski jätsime ruumi ka induktiivsele loogikale, st uute esile kerkivate teemade (kateooriate ja koodide) avastamisele. Selline meetod võimaldas kogutavaid kvalitatiivseid andmeid analüüsida paindlikult, samas arvestades uurimisküsimuste konkreetset fookust, andis meetod piisavalt täpset ja tõhusat ajakasutust võimaldava analüüsiinstrumendi. Intervjuude kodeerimisel ja analüüsimisel kasutati NVivo tarkvara.

Kulude ülevaade on kirjeldav ja vastab kahele küsimusele. Esimene on kirjeldav, s.o millised kulud kaasnesid „Cool Kids“ teostatavusuuringu läbiviimisega Eestis. Teine on otsustuslik, s.o mis maksaks programmi järjepidev pakkumine. Teostatavusuuringu kulude hulka kuuluvad ühekordsed kulud, mida tulevikus enam ei teki (näiteks materjalide tõlkimine), seega anname ülevaate nii teostatavusuuringu kuludest, kui ka püüame anda hinnangu programmi järjepideva pakkumise kulule.

Kulutõhususe analüüs hõlmab nii programmi kuluhinnanguid kui programmi mõju näitajaid. Kulutõhususe hindamise abil kirjeldame millise kulu abil saavutatakse lapse ärevuse sümptomite vähenemine. Kulutõhususe hindamise aluseks on seega lapse hinnatud ärevuse vähenemise RCADSi toorskoor. Selle abil arvutasime kui palju oli kulu ühe tulemusühiku kohta (sekkumise kulu jagatuna laste ärevuse vähenemise punktide arvuga). Kulutõhususe analüüsi eesmärgiks on hinnata, kas programm „Cool Kids“ toob sihtgrupi jaoks mõõdetavat kasu (soovitud tulemus) võrreldes rakendamise ja osalemise kuludega. Sealjuures esitame kulu ühe osalenud lapse/lapsevanem kohta ja kulu ühe laste ärevuse taseme vähenemise punktiskoori kohta programmi grupis.

Lisaks tegime tundlikkusanalüüsi, uurimaks hinnanguliste kulukomponentide mõju lõpptulemusele.

1.8 Muudatused esialgse uuringuplaaniga võrreldes

Tehnilistel põhjustel pidime muutma juhuslikustamise protseduuri (nii algset kui tegelikku protseduuri on kirjeldatud eespool, vt alapeatükk Juhuslikustamine, lk 13). Siin uuringus kasutatud protseduur suurendas uuringu kallutatuse riski, kuivõrd mitmed uuringuga seotud inimesed nägid eelgenereeritud jada ja võinuksid selles muudatusi teha. Riski maandamiseks oleme avalikustanud R-i koodi, millega jada genereeriti ning osalejate ankeetide täitmise aja kaudu on võimalik tuvastada, et uuringukooskonna liikmed ei muutnud osalejate järjestust.

Kuivõrd uuringu teiseks eesmärgiks on ka lapsevanemate oskuste suurenemine, siis plaanisime kulutõhusust lisaks lapse ärevuse langusele ka lapsevanem kompetentsuse suurenemise punktiskoori (tajutud lapsevanemlik kompetentsus, vt Tabel 3) alusel. Seda me aga ei teinud, sest see skoor vähenes.

2 Tulemused

2.1 Programmi mõju-uuringu teostatavus

See peatükk koondab otsustusinfo ühe praktilise küsimuse jaoks: millist mõõtevahendit kasutada järgmises, piisava statistilise võimsusega mõju-uuringus. Otsus sõltub nii sellest, millist konstrukti soovitakse uurida (näiteks ärevust, depressiooni) kui ka mõõtevahendi sobivustest - muuhulgas näiteks, kas see on osalejatele arusaadav.

2.1.1 Ülevaade mõõtevahenditest ja nende omadustest

2.1.1.1 Vastatavus

Tabel 4 annab ülevaate teostatavusuuringus kasutatud instrumentide vastatavusest: kas instrumenti üldse alustati (vastanud), kas see lõpetati (täielik) ja kas skoori oli võimalik arvutada, sest vastati piisav arv väiteid (skooritav). Vahe vastanute ja skooritavate arvu vahel näitab, kui palju andmeid kadus instrumendi enda skoorimisreegli järgi.

Eraldi on välja toodud vastuste “ei oska öelda” ja “ei soovi vastata” osakaalud. Esimene viitab sellele, et väide oli vastaja jaoks raskesti hinnatav, teine sellele, et vastaja ei soovinud teemat puudutada.

Tabel 4. Mõõtevahendite vastatavus ajahetke kaupa: kui paljud alustasid instrumendi täitmist (n), kui paljud täitsid selle täielikult (n), kui paljudel oli võimalik skoor välja arvutada ning "ei oska" ja "ei soovi vastata" osakaalud kõigist väitekirjetest.

Mõõtevahend	Ajahetk	Väiteid (k)	Vastanuid n (%)	Täielik n (%)	Skoori sai arvutada (min n)	Kadu skoorimisreeglist (n)	Puuduvaid väiteid alustanud (m)	"Ei oska"	"Ei soovi"
RCADS-47 (lapsevanem)	Algtase	47	26 (100,0%)	22 (84,6%)	23	3	1,1	—	2,3%
	Lõpptase	47	23 (88,5%)	19 (73,1%)	22	1	1,0	—	1,9%
RCADS-47 (laps)	Algtase	47	26 (100,0%)	19 (73,1%)	24	2	1,2	—	2,5%
	Lõpptase	47	23 (88,5%)	18 (69,2%)	22	1	0,8	—	1,6%
KIDSCREEN-52 tunnete alaskaala (lapsevanem)	Algtase	7	26 (100,0%)	22 (84,6%)	22	4	0,2	2,7%	0,0%
	Lõpptase	7	23 (88,5%)	23 (88,5%)	23	0	0,0	0,0%	0,0%
KIDSCREEN-52 tunnete alaskaala (laps)	Algtase	7	26 (100,0%)	17 (65,4%)	17	9	0,6	8,2%	0,5%
	Lõpptase	7	23 (88,5%)	18 (69,2%)	18	5	0,4	4,4%	0,5%
PSOC (lapsevanem)	Algtase	11	26 (100,0%)	24 (92,3%)	25	1	0,2	—	1,4%
	Lõpptase	11	23 (88,5%)	19 (73,1%)	21	2	0,4	—	3,5%

2.1.1.2 Sisemine reliaablus

Skaala sisemist kooskõla ehk seda, kui hästi mõõdavad sama skaala väited ühist nähtust kirjeldatakse läbi Cronbachi α . Suurem väärtus viitab üldiselt paremale kooskõlale, kuigi väga kõrge α (üle 0,95) ei ole tingimata hea uudis, vaid võib viidata sellele, et väited on üksteise ümbersõnastused ja koormavad seega vastajat üleliigselt. Tulemuse tõlgendamisel tuleb lisaks väärtuse suurusele arvestada ka usaldusintervalle ja valimi suurust.

Cronbachi α iga skaala ja alaskaala kohta mõlemal ajahetkel kirjeldab Tabel 5. α usaldusintervall on arvutatud Feldti meetodil. Lisaks on esitatud *bootstrap*¹-intervall.

¹ Taasvalik

Tabel 5. Siserelevantsuse skaalade ja alaskaalade kaupa: Cronbachi α koos Feldti ja bootstrap-usaldusintervalliga (UI) ning väidetevahelise korrelatsiooni keskmine (m) ja vahemik (min; max).

Skaala	Alaskaala	Ajahetk	k	n (täielik)	α	α 95% UI (Feldt)	α 95% UI (bootstrap)	Väidete- vaheline r (m)	Väidete- vaheline r (min; max)
RCADS-47 (lapsevane m)	kogu skaala	Algtase	47	22	0,91	[0,84; 0,95]	[0,82; 0,94]	0,17	[-0,61; 0,84]
	RCADS SAD	Algtase	7	24	0,70	[0,47; 0,85]	[0,50; 0,81]	0,25	[-0,13; 0,67]
	RCADS GAD	Algtase	6	23	0,83	[0,69; 0,92]	[0,60; 0,90]	0,40	[0,09; 0,72]
	RCADS PAN	Algtase	9	22	0,78	[0,62; 0,90]	[0,56; 0,88]	0,29	[-0,14; 0,70]
	RCADS SOC	Algtase	9	23	0,78	[0,62; 0,89]	[0,57; 0,87]	0,27	[-0,27; 0,83]
	RCADS OCD	Algtase	6	24	0,70	[0,46; 0,85]	[0,46; 0,81]	0,10	[-0,27; 0,84]
	RCADS MDD	Algtase	10	25	0,76	[0,59; 0,88]	[0,25; 0,89]	0,25	[-0,17; 0,63]
	RCADS ANX (37 väidet)	Algtase	37	22	0,89	[0,81; 0,95]	[0,77; 0,93]	0,16	[-0,61; 0,84]
	RCADS-25 ANX (15 väidet)	Algtase	15	22	0,77	[0,60; 0,89]	[0,54; 0,86]	0,15	[-0,43; 0,72]
	kogu skaala	Lõpptase	47	19	0,94	[0,89; 0,97]	[0,86; 0,96]	0,23	[-0,76; 1,00]

RCADS-47 (laps)	RCADS SAD	Löpptase	7	21	0,84	[0,71; 0,93]	[0,54; 0,93]	0,39	[-0,19; 0,73]
	RCADS GAD	Löpptase	6	22	0,89	[0,80; 0,95]	[0,68; 0,95]	0,48	[0,29; 0,72]
	RCADS PAN	Löpptase	9	22	0,84	[0,71; 0,92]	[0,61; 0,91]	0,43	[0,00; 1,00]
	RCADS SOC	Löpptase	9	21	0,83	[0,69; 0,92]	[0,59; 0,91]	0,37	[-0,01; 0,73]
	RCADS OCD	Löpptase	6	21	0,54	[0,16; 0,79]	[0,28; 0,70]	0,11	[-0,24; 0,57]
	RCADS MDD	Löpptase	10	22	0,79	[0,63; 0,90]	[0,60; 0,89]	0,33	[-0,06; 0,81]
	RCADS ANX (37 väidet)	Löpptase	37	19	0,92	[0,87; 0,97]	[0,79; 0,96]	0,21	[-0,76; 1,00]
	RCADS-25 ANX (15 väidet)	Löpptase	15	22	0,84	[0,72; 0,92]	[0,66; 0,90]	0,23	[-0,55; 0,80]
	kogu skaala	Algtase	47	19	0,94	[0,90; 0,97]	[0,89; 0,96]	0,26	[-0,47; 0,90]
RCADS SAD	Algtase	7	24	0,85	[0,74; 0,93]	[0,73; 0,90]	0,45	[0,25; 0,67]	
RCADS GAD	Algtase	6	23	0,88	[0,78; 0,94]	[0,80; 0,92]	0,54	[0,24; 0,90]	
RCADS PAN	Algtase	9	24	0,89	[0,81; 0,95]	[0,78; 0,93]	0,49	[0,03; 0,84]	
RCADS SOC	Algtase	9	24	0,75	[0,56; 0,87]	[0,38; 0,87]	0,25	[-0,30; 0,76]	

RCADS OCD	Algtase	6	23	0,83	[0,70; 0,92]	[0,55; 0,92]	0,39	[0,14; 0,84]
RCADS MDD	Algtase	10	21	0,77	[0,59; 0,89]	[0,47; 0,88]	0,28	[-0,15; 0,73]
RCADS ANX (37 väidet)	Algtase	37	21	0,94	[0,89; 0,97]	[0,89; 0,96]	0,29	[-0,47; 0,90]
RCADS-25 ANX (15 väidet)	Algtase	15	22	0,88	[0,79; 0,94]	[0,78; 0,92]	0,33	[-0,19; 0,88]
kogu skaala	Lõpptase	47	18	0,93	[0,87; 0,97]	[0,87; 0,95]	0,20	[-0,51; 0,86]
RCADS SAD	Lõpptase	7	22	0,78	[0,60; 0,89]	[0,33; 0,88]	0,28	[-0,06; 0,64]
RCADS GAD	Lõpptase	6	23	0,77	[0,59; 0,89]	[0,55; 0,87]	0,37	[0,06; 0,63]
RCADS PAN	Lõpptase	9	21	0,79	[0,63; 0,90]	[0,57; 0,89]	0,34	[-0,14; 0,75]
RCADS SOC	Lõpptase	9	21	0,89	[0,80; 0,95]	[0,67; 0,95]	0,45	[0,10; 0,86]
RCADS OCD	Lõpptase	6	20	0,61	[0,26; 0,82]	[0,18; 0,78]	0,18	[-0,19; 0,81]
RCADS MDD	Lõpptase	10	21	0,86	[0,74; 0,93]	[0,68; 0,91]	0,35	[-0,04; 0,84]
RCADS ANX (37 väidet)	Lõpptase	37	18	0,90	[0,82; 0,96]	[0,83; 0,94]	0,19	[-0,51; 0,86]

	RCADS-25 ANX (15 väidet)	Lõpptase	15	22	0,77	[0,60; 0,89]	[0,61; 0,86]	0,16	[-0,39; 0,86]
KIDSCREE N-52 tunnete alaskaala (lapsevane m)	kogu skaala	Algtase	7	22	0,85	[0,73; 0,93]	[0,60; 0,91]	0,36	[0,06; 0,62]
		Lõpptase	7	23	0,84	[0,72; 0,92]	[0,64; 0,91]	0,42	[0,02; 0,90]
KIDSCREE N-52 tunnete alaskaala (laps)		Algtase	7	17	0,85	[0,71; 0,94]	[0,61; 0,91]	0,36	[-0,08; 0,74]
		Lõpptase	7	18	0,88	[0,77; 0,95]	[0,63; 0,95]	0,46	[0,06; 0,84]
PSOC (lapsevane m)		Algtase	11	24	0,91	[0,84; 0,95]	[0,80; 0,95]	-0,02	[-0,69; 0,73]
	PSOC enesetõhus us	Algtase	6	24	0,86	[0,76; 0,93]	[0,68; 0,93]	0,49	[0,12; 0,71]
	PSOC rahulolu	Algtase	5	25	0,85	[0,73; 0,93]	[0,69; 0,91]	0,52	[0,18; 0,73]
	kogu skaala	Lõpptase	11	19	0,87	[0,77; 0,94]	[0,73; 0,92]	0,03	[-0,62; 0,73]
	PSOC enesetõhus us	Lõpptase	6	20	0,70	[0,44; 0,87]	[0,46; 0,82]	0,28	[-0,20; 0,69]
	PSOC rahulolu	Lõpptase	5	21	0,90	[0,81; 0,95]	[0,74; 0,95]	0,62	[0,36; 0,73]

2.1.2 Tulemusnäitajate kirjeldav statistika

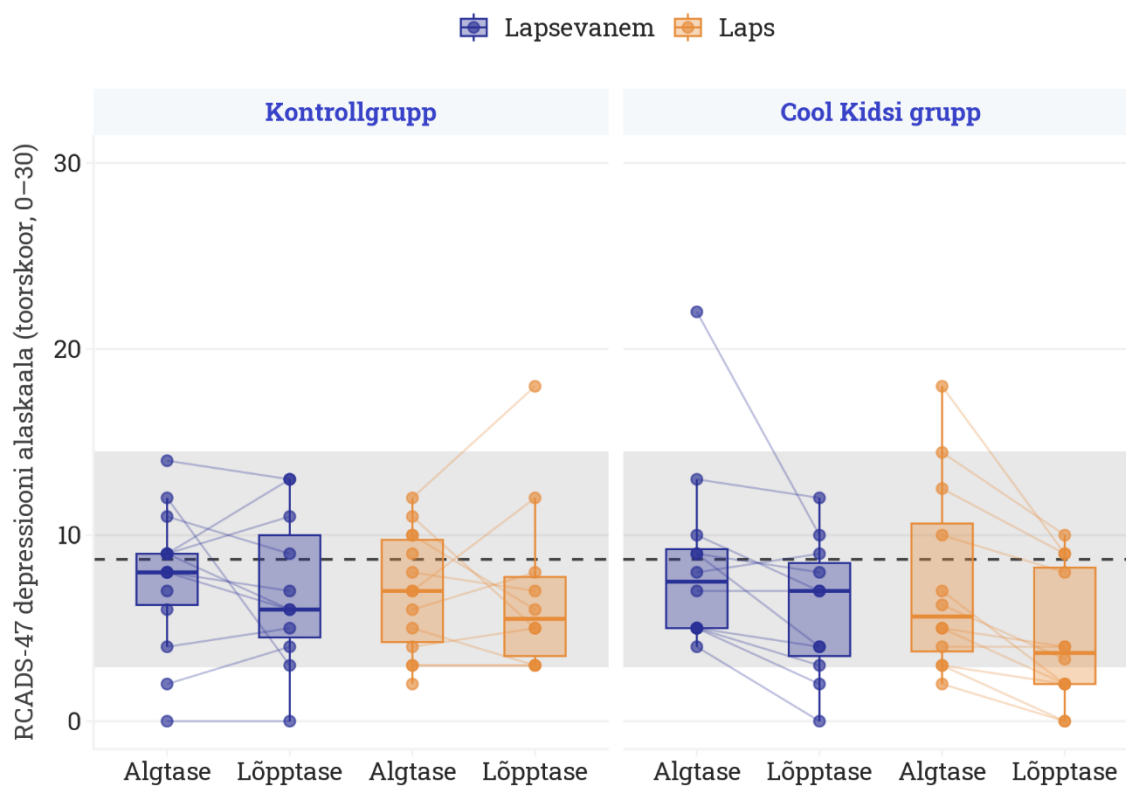
Tabel 6. Tulemusnäitajate kirjeldav statistika: vastanute arv (n) ning keskmine (m) ja standardhälve (sh) algtasemel ja lõpptasemel; grupisisene muutuse skoori (st lõpptase miinus algtase) keskmine (sulgudes standardhälve) ja Hedges'i g.

Tulemusnäitaja	Täitja	Kontrollgrupp						"Cool Kids" grupp						Gruppidevaheline mõju	
		Algtase		Lõpptase		Erinevus		Algtase		Lõpptase		Erinevus		Hedges'i g	95% UI
		n	m (sh)	n	m (sh)	m (sh)	Hedges'i g	n	m (sh)	n	m (sh)	m (sh)	Hedges'i g		
RCADS-47 koguskoor	Laps	14	35,07 (18,25)	10	35,50 (17,15)	-1,45 (16,13)	-0,08	11	45,80 (23,97)	12	26,93 (13,23)	-18,76 (17,60)	-0,98	-0,98	[-1,89; -0,08]
	Lapseva nem	14	41,50 (15,87)	11	36,15 (19,91)	-6,30 (17,95)	-0,32	9	46,52 (14,75)	11	30,41 (11,58)	-15,74 (11,17)	-1,27	-0,59	[-1,49; 0,31]
RCADS-47 ärevuse koondskoor	Laps	14	28,10 (15,89)	10	28,53 (13,58)	-1,47 (14,29)	-0,09	11	38,09 (19,74)	12	22,48 (10,43)	-15,60 (16,49)	-0,87	-0,88	[-1,77; 0,02]
	Lapseva nem	14	33,86 (12,49)	11	29,15 (16,10)	-5,49 (14,87)	-0,34	9	38,76 (12,94)	11	24,42 (8,71)	-13,87 (9,71)	-1,29	-0,63	[-1,53; 0,28]
RCADS-47 depressioon	Laps	14	6,93 (3,22)	10	7,00 (4,76)	0,10 (3,70)	0,02	12	7,52 (5,11)	12	4,44 (3,62)	-3,07 (2,36)	-1,21	-1,01	[-1,90; -0,12]
	Lapseva nem	14	7,64 (3,75)	11	7,00 (4,15)	-0,82 (3,43)	-0,22	12	8,50 (5,02)	11	6,00 (3,69)	-2,82 (3,52)	-0,74	-0,55	[-1,41; 0,30]
RCADS-25 ärevus	Laps	13	9,15 (6,88)	11	9,23 (5,00)	-1,40 (5,10)	-0,25	11	13,55 (8,42)	12	7,50 (3,94)	-6,10 (7,25)	-0,78	-0,71	[-1,60; 0,17]
	Lapseva nem	14	11,50 (5,76)	11	10,27 (6,62)	-2,00 (5,06)	-0,36	11	13,06 (4,32)	11	8,09 (3,78)	-4,87 (3,22)	-1,38	-0,64	[-1,52; 0,24]

Tulemusnäitaja	Täitja	Kontrollgrupp						"Cool Kids" grupp						Gruppidevaheline mõju	
		Algtase		Lõpptase		Erinevus		Algtase		Lõpptase		Erinevus		Hedges'i g	95% UI
		n	m (sh)	n	m (sh)	m (sh)	Hedges'i g	n	m (sh)	n	m (sh)	m (sh)	Hedges'i g		
KIDSCREEN tunnete alaskaala	Laps	7	31,00 (2,52)	9	30,22 (4,06)	0,75 (0,50)	1,09	10	27,50 (5,52)	9	31,56 (3,88)	2,50 (2,07)	1,07	0,92	[-0,33; 2,18]
	Lapsevanem	12	30,25 (2,60)	11	30,36 (3,85)	0,11 (3,95)	0,03	10	29,70 (3,62)	12	30,83 (3,46)	1,40 (2,22)	0,58	0,39	[-0,52; 1,30]
PSOC koguskoor	Lapsevanem	14	33,50 (9,37)	10	32,80 (8,66)	-1,10 (7,89)	-0,13	11	38,36 (5,97)	12	32,92 (8,95)	-4,91 (9,63)	-0,47	-0,41	[-1,28; 0,45]
PSOC enesetõhusus	Lapsevanem	14	17,29 (5,03)	10	15,80 (3,33)	-1,40 (4,06)	-0,32	11	19,82 (3,34)	11	17,73 (3,74)	-2,09 (4,01)	-0,48	-0,16	[-1,02; 0,69]
PSOC rahulolu	Lapsevanem	14	16,21 (5,19)	11	16,73 (5,69)	0,36 (4,99)	0,07	12	17,83 (4,04)	12	15,50 (5,89)	-2,33 (6,01)	-0,36	-0,47	[-1,30; 0,36]

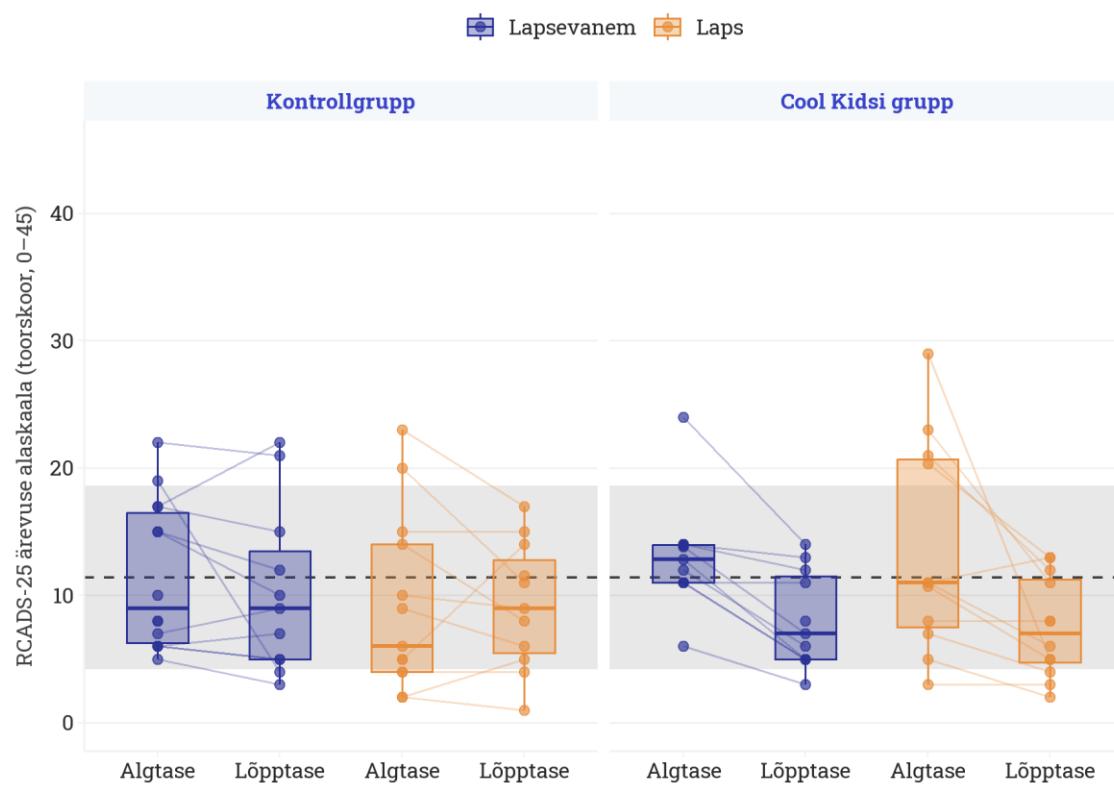
Märkus: Lisaks gruppidevaheline efektisuurus muutuse skooridel (Hedges'i g, 95% usaldusintervall (UI)). Esitatud on toorskoorid. RCADS-i puhul tähistab madalam skoor vähem sümptomeid; KIDSCREENi ja PSOC-i puhul tähistab kõrgem skoor paremat tulemust.

RCADS-47 depressioon

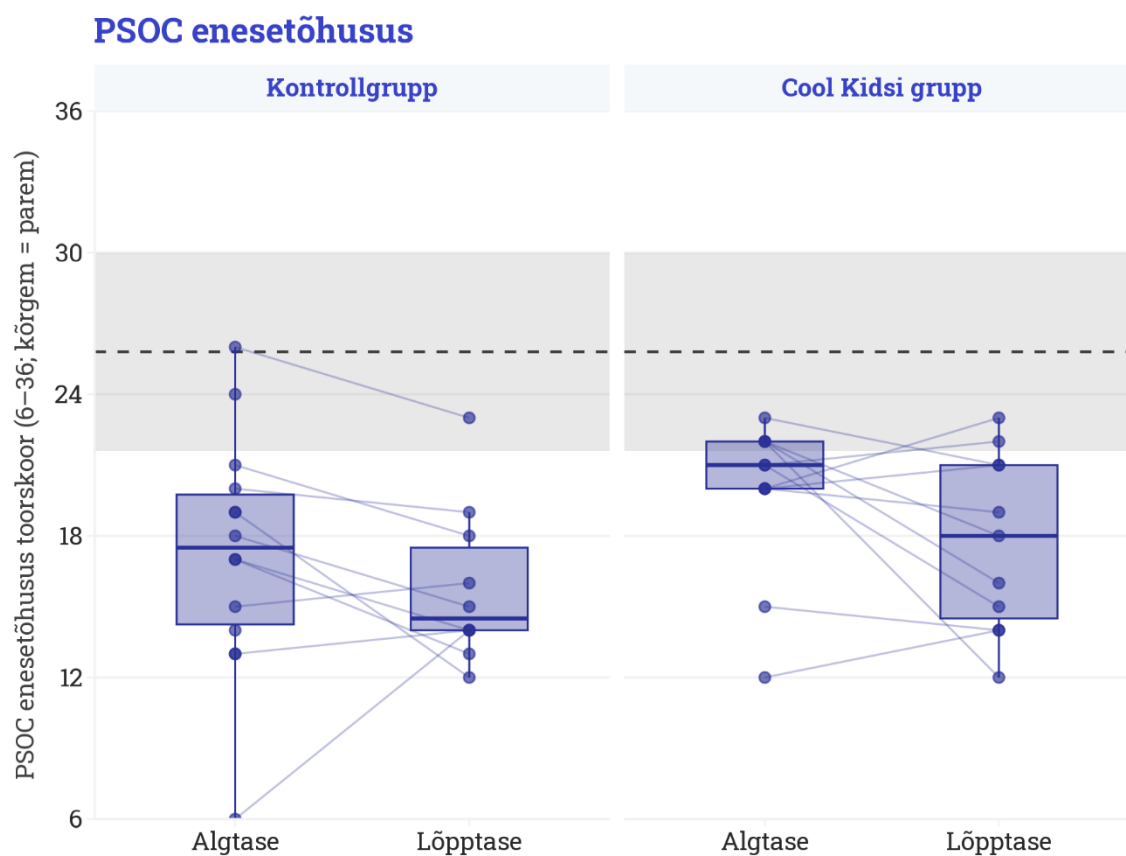


Joonis 1. RCADS-47 depressiooni alaskaala toorskoor (0–30) algtasemel ja lõpptasemel, gruppide ja täitja (vanem/laps) kaupa. Madalam skoor tähendab vähem sümptomeid.

RCADS-25 ärevus

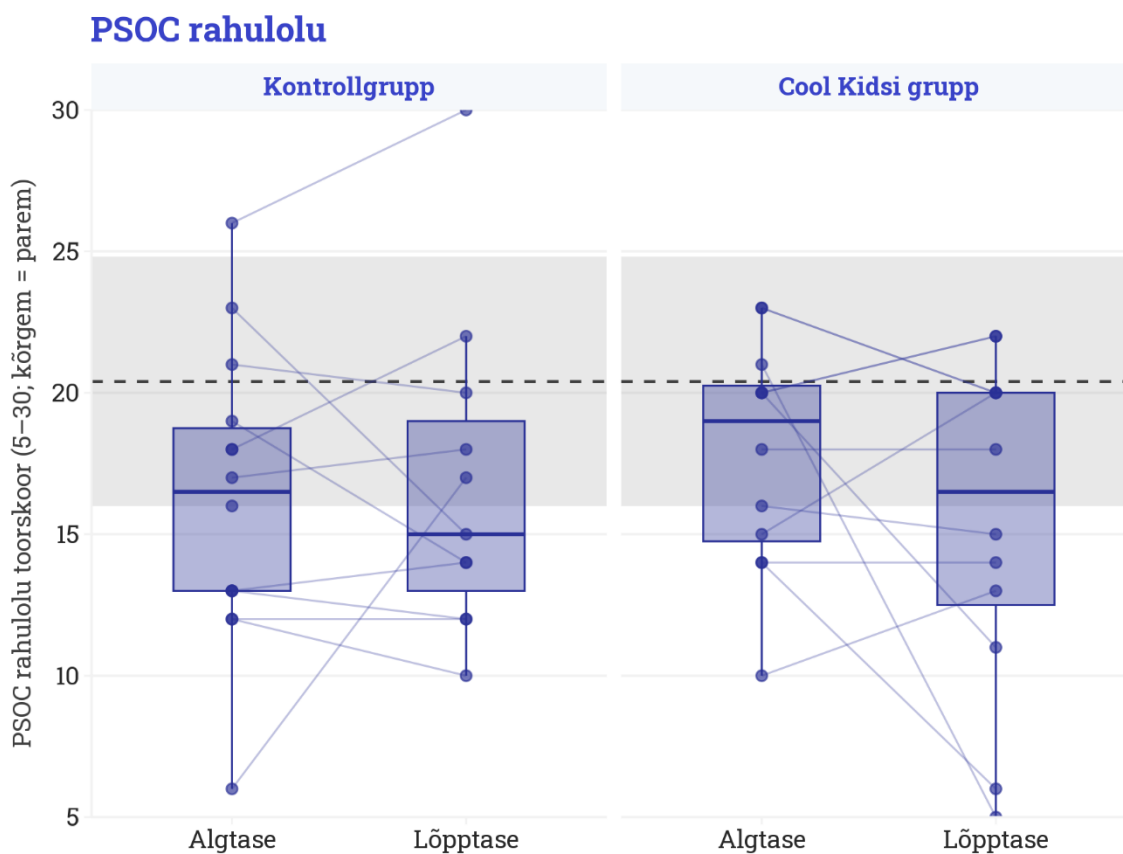


Joonis 2. RCADS-25 ärevuse alaskaala toorskoor (0–45) algtasemel ja lõpptasemel, gruppide ja täitja (vanem/laps) kaupa.



Joonis 3. Lapsevanemliku enesetõhususe alaskaala toorskoor (6–36) algtasemel ja lõpptasemel, gruppide kaupa. Katkendjoon tähistab Eesti võrdlustaset ($M = 25,8$; Trummal jt 2018), hall ala $M \pm SD$. Kõrgem skoor tähendab paremat tulemust.

Märkus: kastid näitavad jaotust, punktid üksikuid osalejaid ja jooned iga osaleja muutust. Katkendjoon tähistab LVTU võrdlustaset ($M = 11,4$), hall ala $M \pm 1 SD$ (NB! LVTU-s osalesid 11–17a ehk vanemad lapsed kui siinses uuringus). Madalam skoor tähendab vähem ärevust.



Joonis 4. Vanemliku rahulolu alaskaala toorskoor (5–30) algtasemel ja lõpptasemel, gruppide kaupa. Katkendjoon tähistab Eesti võrdlustaset ($M = 20,4$; Trummal jt 2018), hall ala $M \pm SD$. Kõrgem skoor tähendab paremat tulemust.

2.1.2.1 Mõju-uuringu valimi parameetrid

“Cool Kids” programmi mõju-uuringu võimsusarvutuseks koondab parameetreid Tabel 7. Nendest parameetritest saab õieti tuletada ka mõõtevahendite pingerea: sama efektiivsuse juures vajab kõrgema korrelatsiooni ja väiksema muutuse standardhõlbega mõõtevahend väiksemat osalejate arvu. Muidugi tasub mõõtevahendit valida ka selle alusel, mille muutust näha soovitakse (ärevus, depressioon, heaolu).

Tabel 7. Järgmise uuringu võimsusarvutuse sisendparameetrid tulemusnäitaja kaupa: algtaseme ja muutuse standardhälve, algtaseme ja lõpptaseme korrelatsioon, ANCOVA kordaja ($1 - r^2$) ning kadu.

Tulemusnäitaja	Täitja	Algtase			Lõpptase				r (algtase-lõpptase)	Muutuse sh	ANCOVA kordaja	Kadu (%)	Paranemis ruum puudub (%)
		n	m	sh	n	m	sh	n					
RCADS-47 koguskoor	Laps	25	39,79	21,20	22	30,82	15,39	21	0,57	18,72	0,68	12,0%	0,0%
	Lapsevanem	23	43,46	15,30	22	33,28	16,16	20	0,55	15,66	0,70	4,3%	0,0%
RCADS-47 ärevuse koondskoor	Laps	25	32,49	18,02	22	25,23	12,06	21	0,50	16,74	0,75	12,0%	0,0%
	Lapsevanem	23	35,78	12,61	22	26,78	12,86	20	0,51	13,21	0,74	4,3%	0,0%
RCADS-47 depressioon	Laps	26	7,20	4,12	22	5,61	4,27	22	0,69	3,37	0,52	15,4%	0,0%
	Lapsevanem	26	8,04	4,31	22	6,50	3,86	22	0,67	3,54	0,56	15,4%	3,8%
RCADS-25 ärevus	Laps	24	11,17	7,78	23	8,33	4,46	21	0,55	6,62	0,69	4,2%	0,0%
	Lapsevanem	25	12,19	5,14	22	9,18	5,38	21	0,67	4,43	0,55	12,0%	0,0%
KIDSCREEN tunnete alaskaala	Laps	17	28,94	4,76	18	30,89	3,91	12	0,89	1,88	0,21	-5,9%	0,0%
	Lapsevanem	22	30,00	3,04	23	30,61	3,58	19	0,61	3,14	0,63	-4,5%	0,0%
PSOC koguskoor		25	35,64	8,28	22	32,86	8,61	21	0,47	8,84	0,78	12,0%	0,0%

PSOC enesetõhusus	25	18,40	4,47	21	16,81	3,60	21		0,54	3,95	0,71	16,0%	0,0%
PSOC rahulolu	26	16,96	4,68	23	16,09	5,70	23		0,45	5,59	0,80	11,5%	0,0%

2.2 Programmi kulud

Siin koondame “Cool Kids” programmi kuluanalüüsi aluseks oleva materjali: kulude täieliku jaotuse kategooriate ja kulu eesmärkide lõikes, kõigi kululiikide andmelehe, hinnastamata ridade loetelu koos hinnangutega, kulu eesmärkide koosseisu ja tundlikkusanalüüsi, kulutõhususe definitsioonide loendused ning kasutatud eeldused. Metoodika ja peamised järeldused on lõppraporti kulutõhususe peatükis.

2.2.1 Kulude jaotus kategooriate lõikes

Tabel 8 näitab iga kulukategooria lõikes, mis läks ühekordsesse ülesseadmisse, mis kordub iga uue terapeudiga ja mis iga uue grupiga.

Tabel 8. “Cool Kids” teostatavusuuringu kulud ressursikategooria ja kulu eesmärgi lõikes.

Kategooria	Ülesseadmine	Laiendamine	Käigushoidmine	Kokku
Tööjõukulud	0 €	0 €	10 035 €	10 035 €
Sisseostetud professionaalsed teenused	0 €	2 964 €	1 270 €	4 235 €
Majandamis-kulud		0 €	2 470 €	2 470 €
Teenuseõiguste kulud		2 099 €	102 €	2 201 €
Otsesed materjalikulud		715 €	564 €	1 279 €

Märkus: Ülesseadmine on riigi tasandi ühekordne kulu, laiendamine kordub iga uue terapeudiga, käigushoidmine iga uue grupiga. Tühi lahter tähendab, et selle eesmärgi all vastavat kulurida ei ole. Tabelis tähendab 0 € mitte kulu puudumist, vaid seda, et selle kulu suurus on teadmata. Kulu üldsummasse läheb see küll nullina. Nende hinnatud suurusjärku hindasime allpool (vt Tabel 10).

2.2.1.1 Kulu eesmärgid lähemalt

2.2.1.1.1 Ülesseadmine: ühekordne riigi tasandi kulu

Ülesseadmine hõlmab kulusid, mis tehakse programmi Eestisse toomiseks üks kord ja mis ei kordu ühegi uue terapeudi ega grupiga: programmimaterjalide tõlkimine ja kultuuriline kohandamine, kujundus ning litsentsileping.

Kuluandmetes on selle eesmärgi summa 0 €, sest need kulud ei ole meile kui uuringu autoritele teada. Kui kasutada Tabel 10 toodud hinnangut, oleks ülesseadmise

suurusjärg 4 000 €, kuid see on vaid oletus. Samuti ei ole siia arvestatud teostatavusuuringu hindamiseks tellitud uuringut (käesolev uuring).

Ülesseadmiskulu ei jagata osalejate ega gruppide vahel. See on juba tehtud ja teenindab kõiki tulevasi gruppe, mistõttu tema jagamine teostatavusuuringu 12 lapse vahel annaks eksitavalt kõrge kulu lapse kohta.

2.2.1.1.2 Laiendamine: kulu ühe uue terapeudi kohta

Laiendamise kulud tekivad siis, kui on vaja välja koolitada uusi terapeute, kes programmi läbi viivad. Teostatavusuuringus koolitati 10 terapeuti, kellest 6 viisid teostatavusuuringus gruppe läbi; ülejäänud on ressurss järgmiste gruppide jaoks. Seetõttu jagatakse laiendamise ühikukulu kõigi koolitatute, mitte ainult teostatavusuuringus osalenute vahel. See annab 5 779 € kokku ehk 578 € terapeudi kohta.

Väljaõppel oldud aja eest teostatavusuuringus tasu ei makstud. See on arvestuslik varihind (8h 10 spetsialisti kohta, 20 €/h palgafondi; brutotasuna 14,95 €/h), sest tegemist on tegeliku ressursikuluga: rutiinses teenuses peab keegi selle aja eest maksma või selle ära kandma.

2.2.1.1.3 Käigushoidmine: kulu ühe uue grupi kohta

Käigushoidmine on järjepideva teenuse hind: kõik, mis kordub iga uue grupiga, ning jooksvad üldkulud. Teostatavusuuringus oli see 14 441 € ehk 4 814 € grupi kohta. 5 selle eesmärgi kulurida on hinnastamata.

Suurem osa käigushoidmise kulust on grupi tasandil fikseeritud: terapeutide paari tasu, ruumirent ja supervisioon ei sõltu sellest, kui palju lapsi grupis on. Laste arvuga kasvavad ainult tööraamatud, töövihikute litsentsid ja diplomid. Just see fikseeritud osa selgitab, miks kulu lapse kohta langeb järsult, kui grupp täidetakse.

2.2.1.2 Kululiikide täpsem kirjeldus

Tabel 9 sisaldab kõiki kulusummasse arvestatud ridu. Iga rida näitab kogust, ühikuhinda ja summat ning kannab päritolumärget. Sessioonipõhiste tööjõuridade puhul on ühikuhind sessioonitasu ja tundide arv tuleneb eeldusest 3,5 h sessiooni kohta.

Tabel 9. “Cool Kids” teostatavusuuringu kõik kululiigid elluviija vaatenurgast: kogus, ühikuhind, summa ja päritolu.

Kululiik	Kirjeldus	Kategooria	Kogus	Ühikuhind	Summa	Päritolu	Eesmärk
Projektikoordinaator	Materjalide tõlkimine	Sisseostetud professionaalsed teenused	–	–	–	teadmata	Üles
Projektikoordinaator	Materjalide ettevalmistus/kohandamine, kohtumised Praxise ja Ojaveerega jms	Tööjõukulud	–	–	–	teadmata	Üles
Ruumi rent	Väljaõppe jaoks, spetsialistide leidmise jaoks	Majandamiskulud	–	–	–	teadmata	Laiend
Ruumi lisakulud (koristus/kommunaal/tehnik)	Väljaõppe jaoks, spetsialistide leidmise jaoks	Majandamiskulud	–	–	–	teadmata	Laiend
Transport	Väljaõppele minek, värbamisüritusele minek jms	Majandamiskulud	–	–	–	teadmata	Laiend
Terapeudi manuaal	Kujundus ja trükk, tiraaž 15 tükki	Otsesed materjalikulud	10,0 manuaali	71,51 €	715,07 €	mõõdetud	Laiend
“Cool Kids” väljaõppe koolitustasu	Välise koolitaja tasu, 10 terapeuti	Sisseostetud professionaalsed teenused	10,0 spetsialisti	296,45 €	2 964,50 €	mõõdetud	Laiend
Terapeutide akrediteerimine	Akrediteerimistasu, 10 terapeuti	Teenuseõiguste kulud	10,0 spetsialisti	205,70 €	2 057,00 €	mõõdetud	Laiend
Terapeudi manuaali litsents	4,235 €/eksemplar; üks kord terapeudi kohta	Teenuseõiguste kulud	10,0 litsentsi	4,24 €	42,35 €	mõõdetud	Laiend

	(ei kordu, kui sama terapeut viib programmi uuesti läbi)						
Projektkoordinaator	Terapeutide värbamine, koolitamine, materjalide koostamine	Tööjõukulud	—	—	—	teadmata	Laiend
Terapeutide väljaõppel osaletud aeg	10 terapeuti × 8 h × 20 €/h palgafond (brutotasu 14,95 €/h). Teostatavusuuringus tasustamata (kulu 0 €); varihind ainult püsiseisundi alusel	Tööjõukulud	80,0 tundi	20,00 €	0,00 €	varihind	Laiend
Ruumi rent Võrus	“Cool Kids” iganädalaste kohtumiste jaoks	Majandamiskulud	1,0 ühikut	1 250,00 €	1 250,00 €	möödetud	Käigus
Ruumi rent Tallinnas	“Cool Kids” iganädalaste kohtumiste jaoks	Majandamiskulud	10,0 ühikut	75,00 €	750,00 €	möödetud	Käigus
Ruumi rent koordineerimiseks kalendrikuus (10 kohtumist = 3 kuud)		Majandamiskulud	3,0 ühikut	120,00 €	360,00 €	möödetud	Käigus
Telefon, internet koordineerimiseks		Majandamiskulud	3,0 ühikut	20,00 €	60,00 €	möödetud	Käigus
Ruumi lisakulud (koristus/kommunaal/tehnik) Tallinnas	“Cool Kids” iganädalaste kohtumiste jaoks	Majandamiskulud	10,0 ühikut	5,00 €	50,00 €	möödetud	Käigus

Ruumi rent Tartus	“Cool Kids” iganädalaste kohtumiste jaoks	Majandamiskulud	—	—	—	teadmata	Käigus
Ruumi lisakulud (koristus/kommunaal/t ehnika) Tartus	“Cool Kids” iganädalaste kohtumiste jaoks	Majandamiskulud	—	—	—	teadmata	Käigus
Ruumi lisakulud (koristus/kommunaal/t ehnika) Võrus	“Cool Kids” iganädalaste kohtumiste jaoks	Majandamiskulud	—	0,00 €	0,00 €	eeldus	Käigus
Transport	Kohtumised Tallinnas jms reisid seoses “Cool Kids” programmiga	Majandamiskulud	—	—	—	teadmata	Käigus
Üld- /administratiivkulud	Pastakad, marketid jms	Majandamiskulud	—	—	—	teadmata	Käigus
Vanema tööraamat	Üks tööraamat iga osaleva lapse kohta	Otsesed materjalikulud	12,0 töö- raamatut	20,51 €	246,12 €	möödetud	Käigus
Teismelise tööraamat	Osa lapsi saab teismelise tööraamatu: 0,5	Otsesed materjalikulud	6,0 töö- raamatut	21,35 €	128,12 €	Hind teada, osakaal on eeldus	Käigus
Lapse tööraamat	Osa lapsi saab lapse (mitte teismelise) tööraamatu: 0,5	Otsesed materjalikulud	6,0 töö- raamatut	20,88 €	125,29 €	Hind teada, osakaal on eeldus	Käigus
Preemiate ja eksponeerimise kulud Tallinna grupis	Terve grupi peale	Otsesed materjalikulud	1,0 ühikut	47,83 €	47,83 €	möödetud	Käigus
Osalejatele diplomite printimine		Otsesed materjalikulud	11,0 ühikut	1,50 €	16,50 €	möödetud	Käigus

Supervisioon (superviisori tasu)	6 korda × 211,75 €; üks kord teenindas 10 superviseeritavat	Sisseostetud professionaalsed teenused	6,0 korda	211,75 €	1 270,50 €	mõõdetud	Käigus
Vanema ja lapse tööraamatu litsents	4,235 €/eksemplar; iga osalev vanem ja laps vajab oma eksemplari, seega oma litsentsi	Teenuseõiguste kulud	24,0 litsentsi	4,24 €	101,64 €	mõõdetud	Käigus
Projektikoordinaator	Osalejate värbamine, ruumide leidmine	Tööjõukulud	64,0 tundi	15,00 €	1 284,48 €	mõõdetud	Käigus
Võru terapeut 1	Grupi ettevalmistus, läbiviimine, kokkuvõtete tegemine, individuaalsed kohtumised, supervisioonides osalemine	Tööjõukulud	10,0 sessiooni	80,00 €	1 070,40 €	mõõdetud	Käigus
Võru terapeut 2	Grupi ettevalmistus, läbiviimine, kokkuvõtete tegemine, individuaalsed kohtumised, supervisioonides osalemine	Tööjõukulud	10,0 sessiooni	80,00 €	1 070,40 €	mõõdetud	Käigus
Tartu terapeut 1	Grupi ettevalmistus, läbiviimine, kokkuvõtete tegemine, individuaalsed kohtumised, supervisioonides osalemine	Tööjõukulud	10,0 sessiooni	80,00 €	1 070,40 €	mõõdetud	Käigus

Tartu terapeut 2	Grupi ettevalmistus, läbiviimine, kokkuvõtete tegemine, individuaalsed kohtumised, supervisioonides osalemine	Tööjõukulud	10,0 sessiooni	80,00 €	1 070,40 €	mõõdetud	Käigus
Tallinna terapeut 1	Grupi ettevalmistus, läbiviimine, kokkuvõtete tegemine, individuaalsed kohtumised, supervisioonides osalemine	Tööjõukulud	10,0 sessiooni	80,00 €	1 070,40 €	mõõdetud	Käigus
Tallinna terapeut 2	Grupi ettevalmistus, läbiviimine, kokkuvõtete tegemine, individuaalsed kohtumised, supervisioonides osalemine	Tööjõukulud	9,0 sessiooni	80,00 €	963,36 €	mõõdetud	Käigus
Tallinna terapeutid	Eelintervjuud	Tööjõukulud	12,0 tundi	50,00 €	802,80 €	mõõdetud	Käigus
Tartu terapeutid	Eelintervjuud	Tööjõukulud	11,0 tundi	50,00 €	735,90 €	mõõdetud	Käigus
Võru terapeutid	Eelintervjuud	Tööjõukulud	6,0 tundi	50,00 €	401,40 €	mõõdetud	Käigus
Tartu terapeut 1	Individuaalne kohtumine	Tööjõukulud	3,0 sessiooni	80,00 €	321,12 €	mõõdetud	Käigus
Tartu terapeut 2	Individuaalne kohtumine	Tööjõukulud	1,0 sessiooni	80,00 €	107,04 €	mõõdetud	Käigus

Tallinna terapeut	Individuaalne kohtumine	Tööjõukulud	1,0 sessiooni	50,00 €	66,90 €	mõõdetud	Käigus
Projektikoordinaator	Projekti koordineerimine	Tööjõukulud	–	–	–	teadmata	Käigus

Märkus: Üles = ülesseadmine, Laiend = laiendamine, Käigus = käigushoidmine. Tööjõuread on palgafondis (brutotasu koos tööandja maksudega), kõik hinnad koos käibemaksuga. Read, mille summa on tühi, on kuluvormil olemas, kuid hinnastamata.

Trükiste tiraaž. Kuluna on arvestatud ainult pilootprojekti käigus tegelikult kasutuses olnud eksemplarid. Trükitud kogutiraaži maksumus oli 4 210 €, millest piloot tarbis 1 215 €; kasutamata jääk 2 995 € on kasutatav järgmistes gruppides. See on õige käsitus kulu kohta grupi kohta, kuid tähendab, et teostatavusuuringu rahaline väljaminek oli sellevõrra suurem kui esitatud kulu.

2.2.1.3 Hinnastamata kuluread

11 kulurida on kuluvormil olemas, aga ilma maksumuseta. Need lähevad kogusummasse nullina, mistõttu kõik esitatud summad on alahinnangud. Tabel 10 loetleb need read koos hinnanguga, mida ei ole raporti põhisummadesse arvestatud – hinnangud on esitatud eraldi, et piir mõõdetu ja oletatu vahel jääks selge.

Tabel 10. Hinnastamata kuluread ja nende suurusjärgu hinnangud.

Kululiik	Kirjeldus	Kategooria	Hinnang	Põhjendus	Eesmärk
Projektikoordinaator	Materjalide ettevalmistus/kohandamine, kohtumised Praxise ja Ojaveerega jms	Tööjõukulud	4 000 €		Üles
Projektikoordinaator	Materjalide tõlkimine	Sisseostetud professionaalsed teenused	hinnangut ei ole		Üles
Projektikoordinaator	Terapeutide värbamine, koolitamine, nendeks tegevusteks materjalide loomine	Tööjõukulud	3 200 €	16 h × 10 terapeuti × 20 €/h (palgafond, sh tööandja maksud)	Laiend
Ruumi lisakulud (koristus/kommunaal /tehnika)	Väljaõppe jaoks, värbamise jaoks	Majandamiskulud	100 €	Tallinna lisakulude (10 × 5 €) alusel	Laiend
Ruumi rent	Väljaõppe jaoks, värbamise jaoks	Majandamiskulud	hinnangut ei ole		Laiend
Transport	Väljaõppele minek, värbamisüritusele minek jms	Majandamiskulud	300 €		Laiend
Projektikoordinaator	Projekti koordineerimine	Tööjõukulud	hinnangut ei ole		Käigus
Ruumi lisakulud (koristus/kommunaal /tehnika) Tartus	“Cool Kids” iganädalaste kohtumiste jaoks	Majandamiskulud	100 €	Tallinna lisakulude (10 × 5 €) alusel	Käigus
Ruumi rent Tartus	“Cool Kids” iganädalaste kohtumiste jaoks	Majandamiskulud	800 €	Tallinna rendi (10 × 75 €) alusel	Käigus
Transport	Kohtumised Tallinnas jms reisirid seoses “Cool Kids” programmiga	Majandamiskulud	300 €		Käigus

Üld- /administratiivkulud	Pastakad, marketid jms	Majandamiskulud	50 €	Käigus
------------------------------	------------------------	-----------------	------	--------

Märkus: Üles = ülesseadmine, Laiend = laiendamine, Käigus = käigushoidmine. Hinnanguid ei ole raporti põhisummadesse arvestatud; need näitavad, kui palju kulu võiks tegelikult suurem olla. Kaks rida jäävad ka hinnanguga katmata.

Hinnangute mõju kogupildile on märkimisväärne. Kui kõik hinnatavad read täita, tõuseb teostatavusuuringu kogukulu 20 220 €-lt 29 070 €-ni, seega on tegemist ligikaudu 8 850 € suuruse puuduva osaga. 3 rida jääks ka siis hinnanguta.

2.2.2 Tundlikkusanalüüs

Tabel 11 näitab, millest kolme kulu eesmärgi grupikulu koosneb. Kogukulu teostatavusuuringus on mõõdetud ja sisaldab kõike, mis pilootprogramm maksis: ülesseadmise, kümne terapeudi väljaõppe ja kolme grupi läbiviimise. Grupi kohta on see kogusumma jagatud kolme grupiga. Käigushoidmine ja laiendamine hoiavad teostatavusuuringu ressursimahud muutumatuna (10 kohtumist, 2 terapeuti grupis), kuid hinnastavad tööjõu tavapärase tunnitasuga (20 €/h palgafond, s.o umbes 14,95 €/h brutotasu²) ja eeldavad täidetud grupi (12 paari). Käigushoidmises on terapeudid juba välja õpetatud; laiendamine lisab 2 uue terapeudi väljaõppe.

Oluline erinevus teostatavusuuringuga: modelleeritud eesmärkides teeb supervisiooni olemasolev terapeut, mistõttu tema aeg on hinnastatud terapeudi tunnitasuga, mitte väljastpoolt ostetud teenuse arvega.

² 20€/h palgafondina on võrdväärne Eesti 2026. aasta esimese kvartali kliinilise psühholoogi mediaanpalgale.

Tabel 11. Kulu eesmärkide kulukoosseis.

Kulu eesmärk	Komponent	Väärtus	Ühik	Päritolu
Kogukulu teostatavusuuringus (ülesseadmine, laiendamine ja läbiviimine)	Käigushoidmine kokku (3 gruppi, tegelik)	14 440,99 €	€	Möödetud (teostatavusuuringu andmed)
	Ülesseadmine kokku	0,00 €	€	
	Laiendamine kokku, 10 terapeuti (väljaõppeaeg teostatavusuuringus tasumata)	5 778,92 €	€	
	Kogukulu teostatavusuuringus	20 219,91 €	€	
	Grupisuurus (keskmine)	4	last	
	Käigushoidmine ühe grupi kohta (tegelik)	4 813,66 €	€	
	Kulu ühe grupi kohta	6 739,97 €	€	
	Kulu ühe lapse kohta	1 684,99 €	€	
Käigushoidmine (üks grupp, 12 paari, olemasolevad terapeudid, 20 €/h)	Terapeutide tasu (2 × 10 sessiooni × 3,5 h × 20 €/h palgafond)	1 400,00 €	€	Modelleeritud (teostatavusuuringu mahud, stsenaariumi hinnad)
	Muu tööjõud (eelintervjuud, koordineerimine)	620,00 €	€	
	Supervisioon (superviisor 3,5 h + terapeut 2 h, terapeuditunnitasul)	188,00 €	€	
	Materjalid laste kohta (12 paari)	617,66 €	€	
	Fikseeritud kulu (ruum, side, üldkulud, preemiad)	923,33 €	€	
	Kulu ühe grupi kohta	3 748,99 €	€	
	Kulu ühe lapse kohta	312,42 €	€	
Laiendamine (üks grupp, 12 paari, 2 uut terapeuti, 20 €/h)	Terapeutide tasu (2 × 10 sessiooni × 3,5 h × 20 €/h palgafond)	1 400,00 €	€	
	Muu tööjõud (eelintervjuud, koordineerimine)	620,00 €	€	

Supervisioon (superviisor 3,5 h + terapeut 2 h, terapeuditunnitasul)	188,00 €	€
Materjalid laste kohta (12 paari)	617,66 €	€
Fikseeritud kulu (ruum, side, üldkulud, preemiad)	923,33 €	€
Uue terapeutide paari väljaõpe, akrediteerimine, manuaal ja manuaali litsents	1 475,78 €	€
Kulu ühe grupi kohta	5 224,78 €	€
Kulu ühe lapse kohta	435,40 €	€

Märkus: Kogukulu teostatavusuuringus on mõõdetud teostatavusuuringu andmetel ja sisaldab ülesseadmist ning kümne terapeudi väljaõpet; selle rida „kulu ühe grupi kohta“ on kogusumma jagatud kolme grupiga. Käigushoidmine ja laiendamine on modelleeritud teostatavusuuringu ressursimahtude ja rutiinse tunnitasu alusel ning ei sisalda ülesseadmiskulu.

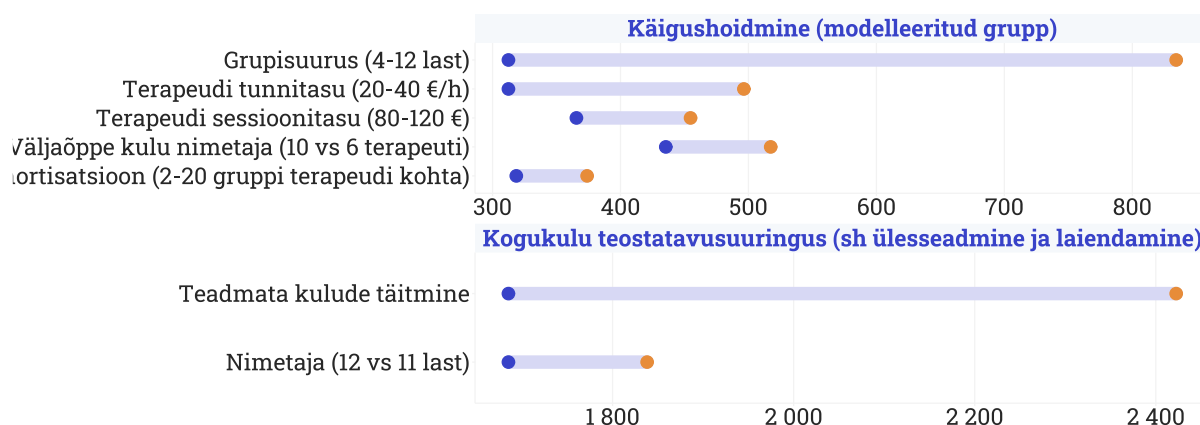
2.2.2.1 Tundlikkusanalüüsi ülevaade

Ühesuunalises tundlikkusanalüüsis muudetakse korraga ühte parameetrit ja hoitakse kõik ülejäänud baasväärtusel. Iga parameeter saab allpool ühe joonise ja ühe tabeli.

Kõik tulemused on ühikus „€ ühe lapse kohta“, kuid kahe erineva kulu eesmärgi kohta:

- käigushoidmine (modelleeritud grupp) – ühe rutiinse grupi läbiviimise kulu jagatud grupis olevate lastega. Siia kuuluvad grupisuurus, terapeudi tasumäär, amortisatsiooniperiood ja väljaõppe kulu nimetaja;
- kogukulu teostatavusuuringus – kogu teostatavusuuringu kulu (sh ühekordne ülesseadmine ja laiendamine) jagatud 12 alustanud lapsega. Siia kuuluvad teadmata kulude täitmine ja nimetaja valik.

Kogukulu teostatavusuuringus lapse kohta on ligi viis korda kõrgem kui modelleeritud grupi oma juba enne ühegi parameetri muutmist, sest ühekordne kulu jaguneb teostatavusuuringus ainult kolme grupi peale. Seetõttu on Tabel 12 ja Joonis 5 esitatud kulu eesmärgi kaupa eraldi.



Joonis 5. Ühesuunalise tundlikkusanalüüsi ulatus parameetri kaupa.

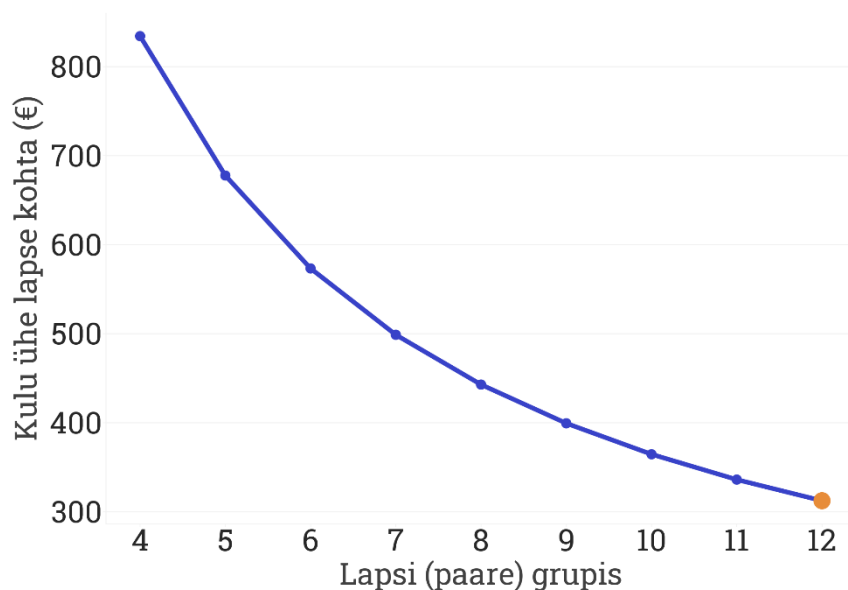
Tabel 12. Ühesuunalise tundlikkusanalüüsi kokkuvõte: iga parameetri varieerimisel saadud madalaim ja kõrgeim kulu lapse kohta, nende vahe (ulatus) ning ulatus protsendina madalaimast väärtusest.

Kulu eesmärk	Parameeter	Madalaim kulu	Kõrgeim kulu	Ulatus	Ulatus (% madalaimast)
Kogukulu teostatavusuuringus (sh ülesseadmine ja laiendamine)	Teadmata kulude täitmine	1 685 € (Teadmata jäävad välja (BAAS, alahinnang))	2 422 € (Teadmata täidetud oletatud väärtustega)	738 €	44%
	Nimetaja (12 vs 11 last)	1 685 € (Osalema asunud laps)	1 838 € (Programmi lõpetanud laps)	153 €	9%
Käigushoidmine (modelleeritud grupp)	Grupisuurus (4-12 last)	312 € (12 last)	834 € (4 last)	522 €	167%
	Terapeudi tunnitase (20-40 €/h)	312 € (20 €/h)	496 € (40 €/h)	184 €	59%
	Terapeudi sessioonitasu (80-120 €)	366 € (80 €/sessioon)	455 € (120 €/sessioon)	89 €	24%
	Väljaõppe kulu nimetaja (10 vs 6 terapeuti)	435 € (10 terapeuti)	517 € (6 terapeuti)	82 €	19%
	Amortisatsioon (2-20 gruppi terapeudi kohta)	319 € (20 gruppi)	374 € (2 gruppi)	55 €	17%

Märkus: Sulgudes on parameetri väärtus, mille juures vastav ots tekib – see ei käi alati parameetri vahemikuga samas suunas. Grupisuuruse real tekib madalaim kulu kõige suurema grupi juures, sest fikseeritud kulu jaguneb rohkemate laste vahel. Suhteline ulatus on ainus veerg, mis on kahe kulu eesmärgi vahel võrreldav. Käigushoidmise ploki read ei lähtu kõik samast baasist: grupisuurus ja terapeudi tunnitase lähtuvad modelleeritud käigushoidmise kulust (312 € lapse kohta), amortisatsioon käigushoidmise kulust koos amortiseeritud ülesseadmis- ja laiendamiskuluga (333 €), sessioonitasu rida teostatavusuuringu sessioonitasuga hinnastatud grupist (366 €) ja väljaõppe kulu nimetaja laiendamise kulust (435 €).

2.2.2.2 Grupi suurus

Grupi suurus on kõige mõjukam üksikparameeter. **Error! Reference source not found.** ja **Error! Reference source not found.** näitavad, kuidas grupi suurus mõjutab grupi läbi viimise kulu olukorras, kus teised kulud (terapeutide tasu, ruum, supervisioon, koordineerimine) on muutumatud. Grupi kulu kasvab 4 lapselt 12 lapsele vaid 12%, kulu lapse kohta aga langeb 834 €-lt 312 €-ni, ehk langeb 37,4%.



Joonis 6. Kulu ühe lapse kohta grupi suuruse lõikes (modelleeritud grupp, käigushoidmise hinnastus). Oranž punkt on käigushoidmise ja laiendamise baasväärtus.

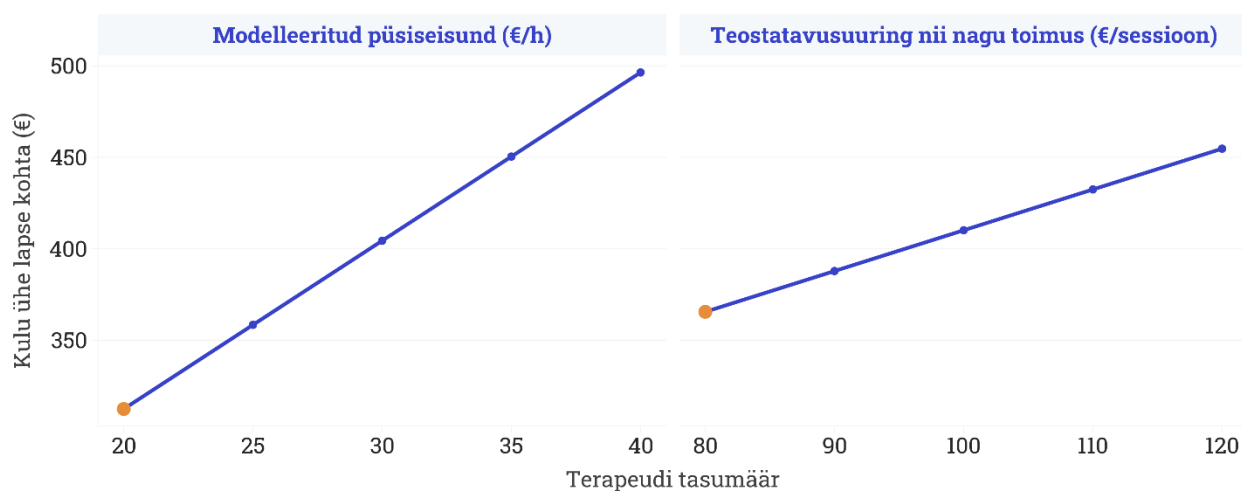
Tabel 13. Kulu grupi ja lapse kohta grupi suuruse lõikes.

Lapsi grupis	Fikseeritud kulu	Lapsepõhine kulu	Kulu grupi kohta	Kulu lapse kohta	Sh ülesseadmisega	Märkus
4	3 131 €	206 €	3 337 €	834 €	896 €	teostatavusuuringu keskmine
5	3 131 €	257 €	3 389 €	678 €	727 €	
6	3 131 €	309 €	3 440 €	573 €	614 €	
7	3 131 €	360 €	3 492 €	499 €	534 €	
8	3 131 €	412 €	3 543 €	443 €	474 €	
9	3 131 €	463 €	3 595 €	399 €	427 €	
10	3 131 €	515 €	3 646 €	365 €	389 €	
11	3 131 €	566 €	3 698 €	336 €	358 €	

Lapsi grupis	Fikseeritud kulu	Lapsepõhine kulu	Kulu grupi kohta	Kulu lapse kohta	Sh ülesseadmisega	Märkus
12	3 131 €	618 €	3 749 €	312 €	333 €	käigushoidmine ja laiendamine

2.2.2.3 Terapeudi tasumäär

Terapeudi tasu on käigushoidmise suurim üksikkomponent, seega mõjutab tasumäär tulemust otse. Kaks alust ei ole omavahel võrreldavad ja neid ei tohi ühele teljele panna: teostatavusuuringus maksti sessioonitasu (baas 80 € sessioonilt) ning supervisioon



Joonis 7. Kulu ühe lapse kohta terapeudi tasumäära lõikes, 12 paari grupis.

osteti väljast, püsiseisundi mudelis makstakse tunnitasu (baas 20 €/h) ja supervisiooni teeb olemasolev terapeut. Seetõttu on Joonis 7 kahe paneeliga.

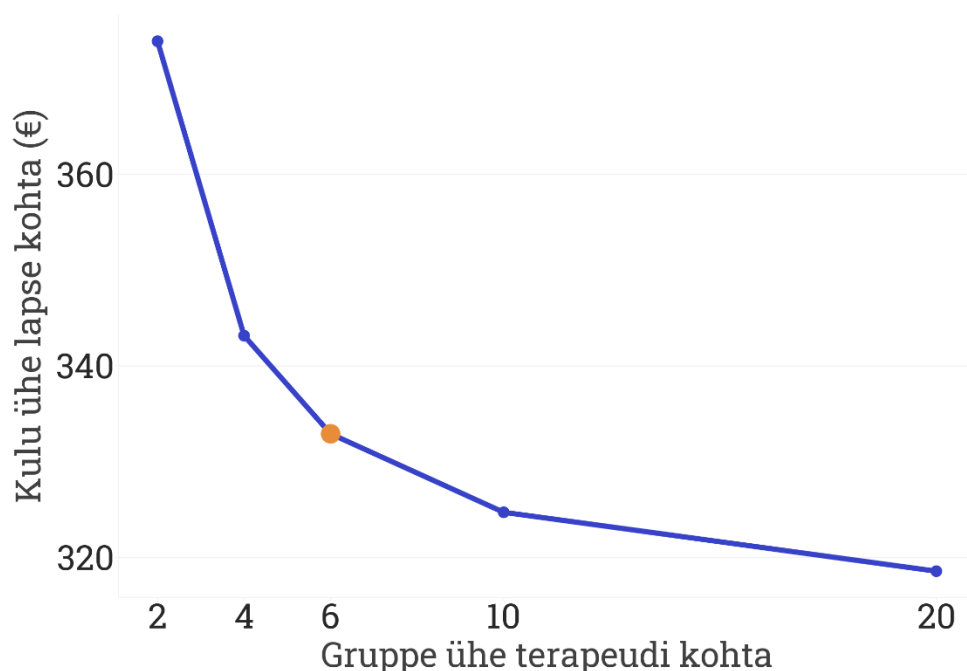
Tabel 14. Kulu grupi ja lapse kohta terapeudi tasumäära lõikes (12 paari grupis).

Alus	Määr	Ühik	Kulu grupi kohta	Kulu lapse kohta	Märkus
Piloot-programm nii nagu see toimus	80	€/sessioon	4 386 €	366 €	baasväärtus
	90		4 654 €	388 €	
	100		4 922 €	410 €	
	110		5 189 €	432 €	
	120		5 457 €	455 €	
Modelleeritud püsiseisund	20	€/h	3 749 €	312 €	baasväärtus
	25		4 301 €	358 €	
	30		4 853 €	404 €	
	35		5 405 €	450 €	
	40		5 957 €	621 €	

Märkus: Teostatavusuuringu alusel varieeritakse sessioonitasu, püsiseisundi mudelis tunnitasu; tunnitasu mõjutab lisaks terapeudi sessioonitööle ka eelintervjuude, koordineerimise ja supervisiooni hinda.

2.2.2.4 Amortisatsiooniperiood

Ülesseadmis- ja laiendamiskulu jagatakse gruppide arvule, mille jaoks üks koolitatud terapeut oma kasuliku eluea jooksul programmi läbi viib. See on eeldatud väärtus (baasiks võtsime 6 gruppi) (Joonis 8).



Joonis 8. Kulu ühe lapse kohta amortisatsiooniperioodi lõikes: mitu gruppi viib üks koolitatud terapeut läbi enne, kui ülesseadmis- ja laiendamiskulu on kaetud. Modelleeritud grupp, 12 paari. Oranž punkt on baaseeldus

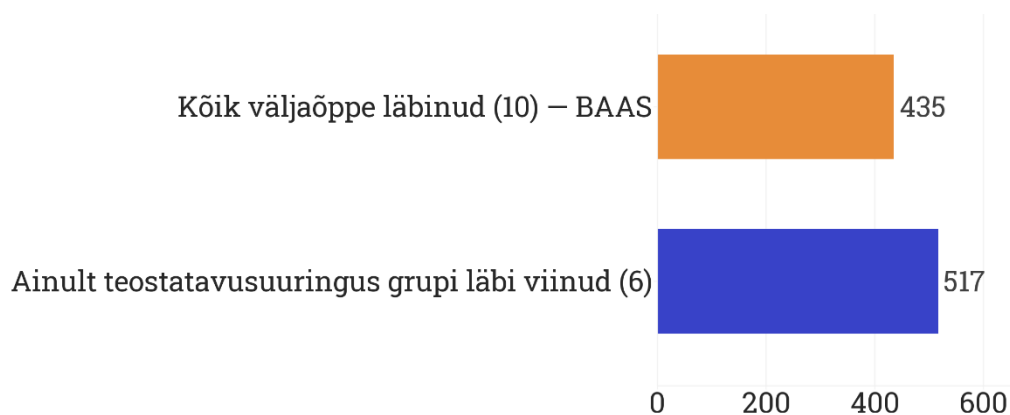
Tabel 15. Amortiseeritud ülesseadmis- ja laiendamiskulu ning kogukulu grupi ja lapse kohta amortisatsiooniperioodi lõikes.

Gruppi terapeudi kohta	Amortiseeritud kulu grupile	Kulu grupi kohta	Kulu lapse kohta	Märkus
2	738 €	4 487 €	374 €	
4	369 €	4 118 €	343 €	
6	246 €	3 995 €	333 €	baaseeldus
10	148 €	3 897 €	325 €	
20	74 €	3 823 €	319 €	

2.2.2.5 Väljaõppe kulu nimetaja

Väljaõppe ja akrediteerimise kogukulu jagatakse baasstsenaariumis kõigi väljaõppe läbinute vahel, sest ka teostatavusuuringus grupi mitte läbi viinud spetsialistid on ressurss järgmiste gruppide jaoks. Vastupidine eeldus on jagada kulu ainult nende vahel, kes teostatavusuuringus tegelikult grupi läbi viisid (Joonis 9).

Joonis 9. Kulu ühe lapse kohta väljaõppekulu nimetaja lõikes (laiendamine: uus grupp koos uue terapeutide paari väljaõppega, 12 paari).



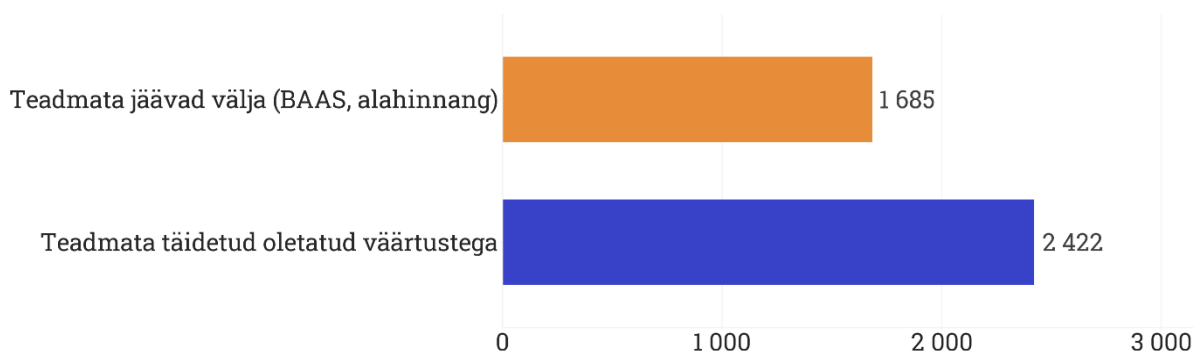
Tabel 16. Väljaõppe- ja akrediteerimiskulu ühe terapeuti kohta ning selle mõju laiendamise kulule, sõltuvalt sellest, kui paljude terapeutide vahel ühekordne väljaõppekulu jagatakse.

Nimetaja	Terapeudid (n)	Laiendamiskulu terapeudi kohta	Laiendamine grupi kohta	Kulu lapse kohta
Kõik väljaõppe läbinud (10) – BAAS	10	738 €	5 225 €	435 €
Ainult teostatavusuurin gus grupi läbi viinud (6)	6	1 230 €	6 209 €	517 €

2.2.2.6 Teadmata kulude täitmine

Baasarvestuses lähevad hinnastamata read summasse nullina, mistõttu kõik esitatud summad on alahinnangud. See tundlikkus täidab need read Tabel 10 oletatud väärtustega (mis võivad seega olla siiski väärad) ja näitab oletatud ülempiiri.

Joonis 10. Pilootprogrammi kogukulu ühe alustanud lapse kohta, kui hinnastamata kuluread jäetakse välja (baas) või täidetakse oletatud väärtustega



Tabel 17. Pilootprogrammi kogukulu ja kulu alustanud lapse kohta, kui hinnastamata kuluread jäetakse välja või täidetakse oletatud väärtustega.

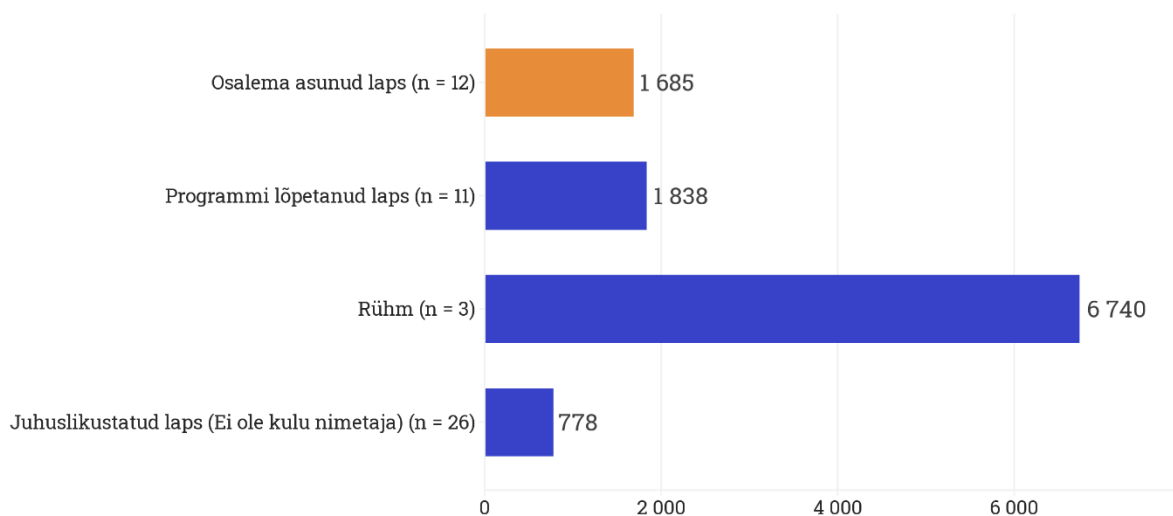
Stsenaarium	Lisatud kulu	Kogukulu	Kulu alustanud lapse kohta	Endiselt teadmata ridu
Teadmata jäävad välja (BAAS, alahinnang)	0 €	20 220 €	1 685 €	11
Teadmata täidetud oletatud väärtustega	8 850 €	29 070 €	2 422 €	3

Märkus: Viimane veerg näitab, mitu rida jääb ka siis hinnanguta.

2.2.2.7 Nimetaja

Peamine nimetaja on „Cool Kids“ programmi läbima hakanud laste arv, kooskõlas ravikavatsuse (ITT) analüüsiga (Joonis 11 ja Tabel 18

). Lõpetanute arv annab väiksema nimetaja ja seega kõrgema kulu lapse kohta; grupp on esitatud teenuse hinnastamise ühikuna. Juhuslikustatute arv on tabelis ainult võrdluseks – juhuslikustatud, kuid programmi mitte alustanud laps ei tarbinud programmi ressursi, seega ei ole ta kulu nimetaja.



Joonis 11. Teostatavusuuringu kogukulu ja käigushoidmise kulu erinevate nimetajate kohta

Tabel 18. Kogukulu ja käigushoidmise kulu ühiku kohta nimetaja valiku lõikes.

Nimetaja	n	Kogukulu ühiku kohta	Käigushoidmine ühiku kohta
Osalema asunud laps	12	1 685 €	1 203 €
Programmi lõpetanud laps	11	1 838 €	1 313 €
Grupp	3	6 740 €	4 814 €
Juhuslikustatud laps (ei ole kulu nimetaja)	26	778 €	555 €

2.2.3 Kulutõhusus

Tabel 19. Kulutõhususe suhtarvu nimetaja koosseis tõhususe definitsioonide kaupa. Arvestuses on ainult „Cool Kids“ grupi lapsed. Taandega read näitavad, kui palju lapsi ja mis põhjusel nimetajast välja jäi. Definitsiooni 1 nimetaja on toorskooripunktide netosumma, definitsioonide 2 ja 3 nimetaja on laste arv.

Tõhususe definitsioon	Näitaja	Väärtus
1. Ärevuse langus punktides (pidev tulem)	Sekkumisgrupi lapsi kokku	12
	Arvestusest välja: puuduv toorskoor	1
	Lapsi punktiarvestuses	11
	neist ärevus vähenes	9
	neist ärevus tõusis	2
	neist muutumatu	0
	Nimetaja: ärevuse langus kokku (toorpunkti, neto)	171,6
	Keskmine langus lapse kohta (toorpunkti)	15,6
2. Ainult usaldusväärne muutus (RCI)	Sekkumisgrupi lapsi kokku	12
	nimetajast välja: algtasemel juba normi piires	0
	nimetajast välja: puuduvad skoorid	1
	Nimetaja: lapsi	11
	neist paranenud	7

Tõhususe definitsioon	Näitaja	Väärtus
3. Usaldusväärne muutus ja kliinilise äralõikepunkti ületamine	Sekkumisgrupi lapsi kokku	12
	nimetajast välja: algtasemel juba normi piires	9
	nimetajast välja: puuduvad skoorid	1
	Nimetaja: lapsi	2
	neist paranenud	2

Märkus: Definitsioonis 2 ei jää ükski laps välja põhjusel, et ta oleks algtasemel juba normi piires, sest see definitsioon kliinilist äralõikepunkti ei nõua. Rida on tabelis selleks, et kolme definitsiooni saaks rea kaupa kõrvutada.

2.2.3.1 Tundlikkus ühe lapse väljajäämise suhtes

“Cool Kids” programmi asus läbima 12 last, mistõttu liigutab üks laps suhtarvu palju. See on kulutõhususe analüüsi kõige olulisem tundlikkus. Nihke tähendus erineb definitsiooniti. Definitsioonis 1 jäetakse arvestusest välja üks laps, kas kõige rohkem paranenud (mis annab halvima juhu) või kõige rohkem halvenenud (mis annab parima juhu). Definitsioonides 2 ja 3 muudetakse paranenute arvu ühe võrra kummaski suunas.

Tabel 20. Ühe lapse tundlikkus kulutõhususe suhtarvule tõhususe definitsioonide ja kulu eesmärkide lõikes

Tõhususe definitsioon	Kulu eesmärk	Nihe	Tulemusnäitaja ühikuid	Kulu tulemusnäitaja ühiku kohta
1. Ärevuse langus punktides (pidev tulem)	Kogukulu teostatavusuuringus (ülesseadmine, laiendamine ja läbiviimine)	Kõige rohkem paranenud laps arvestusest välja	119,6	169,05 €
		Baas: kõik lapsed arvestuses	171,6	117,82 €
		Kõige rohkem halvenenud laps arvestusest välja	177,6	113,84 €
	Käigushoidmine (üks grupp, 12 paari, olemasolevad terapeudid, 20 €/h)	Kõige rohkem paranenud laps arvestusest välja	143,5	26,12 €
		Baas: kõik lapsed arvestuses	187,2	20,03 €
		Kõige rohkem halvenenud laps arvestusest välja	213,1	17,59 €
	Laiendamine (üks grupp, 12 paari, 2 uut terapeuti, 20 €/h)	Kõige rohkem paranenud laps arvestusest välja	143,5	36,40 €
		Baas: kõik lapsed arvestuses	187,2	27,91 €
		Kõige rohkem halvenenud laps arvestusest välja	213,1	24,51 €
2. Ainult usaldusväärne muutus (RCI)	Kogukulu teostatavusuuringus (ülesseadmine, laiendamine ja läbiviimine)	1 paranenu vähem	6	3 369,98 €
		Baas: mõõdetud paranenute arv	7	2 888,56 €
		1 paranenu rohkem	8	2 527,49 €
		1 paranenu vähem	7	535,57 €

Tõhususe definitsioon	Kulu eesmärk	Nihe	Tulemusnäitaja ühikuid	Kulu tulemusnäitaja ühiku kohta
3. Usaldusväärne muutus ja kliinilise äralõikepunkti ületamine	Käigushoidmine (üks grupp, 12 paari, olemasolevad terapeudid, 20 €/h)	Baas: mõõdetud paranenute arv	8	468,62 €
		1 paranenu rohkem	9	416,55 €
	Laiendamine (üks grupp, 12 paari, 2 uut terapeuti, 20 €/h)	1 paranenu vähem	7	746,40 €
		Baas: mõõdetud paranenute arv	8	653,10 €
		1 paranenu rohkem	9	580,53 €
	Kogukulu teostatavusuuringus (ülesseadmise, laiendamine ja läbiviimine)	1 paranenu vähem	1	20 219,91 €
		Baas: mõõdetud paranenute arv	2	10 109,95 €
		1 paranenu rohkem	3	6 739,97 €
	Käigushoidmine (üks grupp, 12 paari, olemasolevad terapeudid, 20 €/h)	1 paranenu vähem	1	3 748,99 €
		Baas: mõõdetud paranenute arv	2	1 874,50 €
		1 paranenu rohkem	3	1 249,66 €
	Laiendamine (üks grupp, 12 paari, 2 uut terapeuti, 20 €/h)	1 paranenu vähem	1	5 224,78 €
		Baas: mõõdetud paranenute arv	2	2 612,39 €
		1 paranenu rohkem	3	1 741,59 €

Märkus: Baasrida on värvitud oranžiks. Definitsioonis 1 tähendab nihe ühe lapse väljajätmist arvestusest, definitsioonides 2 ja 3 ühe paranenu lisandumist või kadumist. Suhtarve ei tohi ühikute üleselt kõrvutada: definitsiooni 1 ühik on skooripunkt, definitsioonide 2 ja 3 ühik on laps.

2.2.4 Analüüsis kasutatud eeldused

Alltoodud Tabel 21 loetleb kõik kuluanalüüsi parameetrid koos päritoluga ja sellega, millises suunas eeldus tulemust nihutab. See on oluline, sest analüütiku valikud ei ole neutraalsed: enamik siinseid eeldusi on tehtud konservatiivselt, st pigem kulu alahindavas suunas.

Tabel 21. Kuluanalüüsi eeldused ja parameetrid.

Parameeter	Väärtus	Ühik	Päritolu	Mõju suund	Märkus
Juhuslikustatud lapsi	26	arv	Uuringu logi		Ei ole kulu nimetaja; esitatud võrdluseks.
“Cool Kids” programmi asus läbima	12	arv	Uuringu logi		Peamine nimetaja (kooskõlas ravikavatsuse analüüsiga).
“Cool Kids” programmi lõpetas	11	arv	Uuringu logi		Tundlikkusanalüüsi nimetaja; annab suurema kulu lapse kohta.
Gruppe	3	arv	Uuringu logi		
Terapeute grupis	2	arv	Uuringu logi		
Grupikohtumisi grupi kohta	10	arv	Uuringu logi		
Kohtumise kestus	90	min	Uuringu logi		
Väljaõppe läbinud spetsialiste	10	arv	Uuringu logi		
Neist teostatavusuuringus grupi läbi viinuid	6	arv	Uuringu logi		Väljaõppe ühikukulu jagatakse kõigi koolitatute vahel.
Sessioonitasu teostatavusuuringus	80	€/sessioon	Ojaveere		Kattis ka ettevalmistuse (~2 h sessiooni kohta).

Parameeter	Väärtus	Ühik	Päritolu	Mõju suund	Märkus
Tunnitasu püsiseisundis	20	€/h (palgafond)	Kliiniliste psühholoogide keskmine tasu palgafondina 2026. aasta I kvartal (Statistikaamet, 2026)	Madalam määr alahindab kulu	Stsenaariumide 2 ja 3 alus ning ühtlasi alampiir: tundlikkusanalüüs ei lasku sellest madalamale.
Brutotunnitasu püsiseisundis (tuletatud)	14,95	€/h	varihind		Palgafond 20 €/h jagatud maksukordajaga 1,338 (sotsiaalmaks 33% ja töötuskindlustusmakse 0,8%).
Tööd ühe sessiooni kohta	3,5	h	Ojaveere, eeldus	Väiksem tundide arv alahindab kulu	1,5 h kohtumine + ~2 h ettevalmistust.
Väljaõppe kestus	8	h	Ojaveere		
Väljaõppeaja varihind teostatavusuuringu kulus	ei	-	eeldus	Alandab teostatavusuuringu laiendamiskulu, tõstab teostatavusuuringu ja stsenaariumide vahet	Teostatavusuuringus väljaõppe aja eest ei makstud, seega on rida teostatavusuuringu alusel 0 €. Stsenaariumides 2 ja 3 on ta varihinnaga sees, sest uus terapeut peab selle aja tegelikult tasuma.
Superviisori tasu ühe korra eest	211,75	€	Arve		Arve 1 270,50 € kattis 6 korda × 1,5 h.
Superviseeritavaid ühe korra kohta	10	arv	SoM	Väiksem arv tõstab kulu terapeudi kohta	

Parameeter	Väärtus	Ühik	Päritolu	Mõju suund	Märkus
Supervisioone grupi kohta (stsen 2-3)	2	arv	eeldus		
Supervisioonikorra kestus	1,5	h	Arve		Arve 1 270,50 € kattis 6 korda × 1,5 h.
Supervisiooni kestus terapeudile	2	h	eeldus	Pikem kestus tõstab stsenaariumide 2-3 kulu	1,5 h supervisiooni + 0,5 h ettevalmistust. Teostatavusuuringus tasumata.
Supervisiooni kestus superviisorile	3,5	h	eeldus	Pikem kestus tõstab stsenaariumide 2-3 kulu	1,5 h supervisiooni + 2 h ettevalmistust.
Superviisori hinnastus püsiseisundis	20	€/h (palgafond)	eeldus	Kõrgem määr tõstab stsenaariumide 2-3 kulu	Stsenaariumides teeb supervisiooni olemasolev terapeut, seega hinnastatakse tema aeg terapeuditunnitasuga.
Käibemaksumäär	0,24	osakaal	seadus		Aastal 2026
Käibemaksu käsitus	Koos käibe-maksuga (bruto)	-	eeldus	Neto alahindab kulu 24% ulatuses toodetel ja teenustel	Summad on esitatud nii, nagu need tasuti: käibemaksuga kaupade ja teenuste puhul koos käibemaksuga (24% aastal 2026); ruumirent on käibemaksuvaba.
Teismeliste osakaal	0,5	osakaal	eeldus	Mõju alla 0,50 € lapse kohta	Lapse ja teismelise tööraamatu hinnavahe on väike.
Gruppe ühe terapeudi kohta	6	arv	eeldus	Väiksem arv tõstab amortiseeritud ülesseadmiskulu	
Sotsiaalmaks (tööandja)	0,33	osakaal	seadus		Aastal 2026

Parameeter	Väärtus	Ühik	Päritolu	Mõju suund	Märkus
Töötuskindlustusmakse (tööandja)	0,008	osakaal	seadus		Aastal 2026
Litsentsitasu ühiku kohta	4,235	€/eksemplar	Arve		
Terapeudi manuaali litsentse	10	litsentsi	Arve		Üks kord terapeudi kohta; ei kordu, kui sama terapeut viib programmi uuesti läbi; see on laiendamise kulu.
Tööraamatute litsentse	24	litsentsi	Arve	Kasvab võrdeliselt laste arvuga	Üks litsents iga eksemplari kohta: vanema tööraamat + lapse VÕI teismelise tööraamat iga osaleva lapse kohta
Väljajäetud osalejad	1	osaleja	Uuringu logi		Juhuslikustatud, kuid programmi ei asunud läbima.
Leibkonna koormuse monetiseerimine	ei	-	eeldus	Leibkonna kulud jäävad teadmata	Transporti (sh kütust), ajakulu ja töölt puudumist ei teisendata rahaks.
Vahemikega küsimuste esitusviis	-	-	T1 andmed	Leibkonna kulud jäävad teadmata	Liikumisviis, vahemaa, teekonna aeg ja puudumise kestus on ankeedis vahemikena; keskpunkti ega keskmist ei arvutata, sest need on nominaalsed/järjestusskaalal kategooriad.
Lapsehoiu kulu	mõõtmata	-	teadmata	Alahindab leibkonna koormust	

Parameeter	Väärtus	Ühik	Päritolu	Mõju suund	Märkus
Stsenaariumide grupisuurus	12	paari	eeldus	Suurem grupp alandab kulu lapse kohta	
Uusi terapeute stsenaariumis 3	2	arv	eeldus		
Preemiad ja eksponeerimine grupi kohta	100	€	eeldus	Tõstab stsenaariumide 2-3 kulu grupi kohta	Teostatavusuuringus logitud ainult Tallinna grupile (47,83 €).
Värbamise ajakulu spetsialisti kohta	16	h	eeldus	Kasutatakse ainult teadmata kulude tundlikkusanalüüsis	Vormil on rida tundideta; hinnang 16 h värvatud spetsialisti kohta.
Kulutõhususe tulemusnäitaja	RCADS-47 ärevuse koondskoor, lapse hinnang	T-skooripunkt	eeldus		Lapse enda hinnatud RCADS-47 ärevuse koondskoor.
Definitsiooni 1 tulemiühik	RCADS-47 ärevuse koondskoor, lapse hinnang	Toorskooripunkt	eeldus		Ärevuse languse punktid TOORSKOORIL; netosumma kõigi laste üle (halvenemine vähendab summat).
Kliiniline äralõikepunkt	65	T-skooripunkt	teaduskirjandus		
Usaldusväärse muutuse lävend	1,96	Standard-hälve	konventsioon		
Kontrollgrupp (välja jäetud)	kontrollgrupp	grupp	Uuringu logi		
Cronbachi α	0,938	koefitsient	Uuringu andmestik	Madalam α suurendab SEM-i ja vähendab paranenute arvu	

Parameeter	Väärtus	Ühik	Päritolu	Mõju suund	Märkus
SEM (T-skoori skaalal)	2,825	T-punkti	Uuringu andmestik		

Märkus: Päritolu näitab, kas väärtus on mõõdetud, arvestuslik varihind, analüütiku eeldus või teadmata. Veerg "mõju suund" näitab, kuidas eeldus tulemust nihutab.

3 Negatiivsetele sündmustele reageerimise protseduur

3.1 Mõisted

Ebasoodne sündmus: igasugune ebasoodne meditsiiniline/psühholoogiline nähtus, sõltumata põhjuslikkusest sekkumisega.

Tõsine kahjulik sündmus: märkimisväärne riskikäitumine (nt tõsine suitsiidirisk), surm, eluoht, hospitaliseerimine või selle pikenemine, püsiv/oluline invaliidsus, oluline meditsiiniline sündmus;

Negatiivne mõju psühholoogilises sekkumises: osaleja kogetud soovimatu/ebasoovitav mõju (nt sümptomite halvenemine, enesehinnangu langus, enesevigastuse mõtted), mida hinnatakse otseselt osaleja teatel.

Ootamatu probleem: sündmus, mis on ootamatu, seotud uuringuga ja viitab osalejatele suuremale riskile kui eeldatud; võib nõuda eetikakomitee teavitamist kiirkorras.

Komisjon: uuringu läbiviijatest ja tellijast sõltumatu komisjon, mille liikmed annavad soovitusi uuringu jätkamiseks/muutmiseks/peatamiseks.

3.2 Rollid ja vastutus

Projektijuht (Jane Ester) vastutab ohutuse eest, korraldab kiire eskalatsiooni, kinnitab raportid, suhtleb eetikakomitee ja rahastajaga.

Cool Kids programmi terapeut (kognitiiv-käitumusliku teraapia väljaõppe läbinud): tagab kohese sekkumise ja dokumenteerimise (≤24 h tõsise kahjuliku sündmuse puhul), kuni 3 tööpäeva muude sündmuste puhul.

Andmehaldur/analüütik (Andi Kiissel): saadab vajalikud pseudonümiseeritud (ja vajadusel grupikuuluvuse suhtes pimendatud) andmed SAOKile;

Komisjoni juht: korraldab koosolekud, defineerib *ad hoc* ülevaatusi käivitajad ja hääletusprotseduurid.

3.3 Negatiivsete efektide ja sümptomi halvenemise rutiinne seire

Uuringu raames ei viida läbi ärevuse sõelumist programmi kestel. Kliiniliselt olulise halvenemise otsustab terapeut talle teada oleva informatsiooni alusel - näiteks laps või vanem ütleb, et nende probleemid on süvenenud.

Terapeut peab liigitama sündmuse (kahjulik sündmus, tõsine kahjulik sündmus, negatiivne mõju, ootamatu sündmus) ja hindama selle:

Raskusastet: kerge, mõõdukas, raske, eluohtlik

Põhjuslikku seost Cool Kids programmiga: seotud, tõenäoliselt seotud, ebatõenäoliselt seotud, pole seotud.

Ootuspärasust: ootamatu, pole ootamatu.

3.4 Tegevused tõsise kahjuliku sündmuse korral

1. Vajadusel katkesta kohtumine.
2. Hädaolukorras helista 112.
3. Kui pole hädaolukord, kuid laps võib vajada kaitset/abi, helista Lasteabisse 116111
4. Vajadusel korralda kriisinõustamine ja/või suuna psühhiaatrilisse hindamisse. Kooskõlasta see perega.
5. Teavita projektijuhti 24h jooksul. Dokumenteerige juhtunu negatiivsete sündmuste vormil 72h jooksul.

3.5 Tegevused kahjuliku sündmuse, võimaliku negatiivse mõju või ootamatu probleemi korral

1. Teavita projektijuhti ühe tööpäeva jooksul. Dokumenteerige juhtunu negatiivsete sündmuste vormil kolme tööpäeva jooksul.

3.6 Raporteerimine ja tähtajad

Terapeudilt projektijuhile:

- Kui on toimunud tõsine kahjulik sündmus, siis:
 - esialgne teavitus 24h jooksul,
 - detailne raport 72h jooksul.
- Muude sündmuste teavitus:
 - esialgne teavitus ühe tööpäeva jooksul,
 - detailne raport kolme tööpäeva jooksul.
- Projektijuht komisjonile:
 - Kui on toimunud tõsine kahjulik sündmus, siis 24h jooksul, kui on toimunud tõsine kahjulik sündmus, mis vähemalt tõenäoliselt on seotud Cool Kids programmiga.

Kolme tööpäeva jooksul, kui on toimunud vähemalt kaks kahjulikku sündmust või ootamatut probleemi, mis on vähemalt rasked ja vähemalt tõenäoliselt seotud Cool Kids programmiga.

- Eetikakomiteele: vastavalt kokkuleppele eetikakomiteega.
- Uuringuregister: juhul, kui uuring peatatakse.

3.7 Komisjoni koosseis, töökorraldus ja uuringu peatamiskriteeriumid

Koosseis ja sõltumatus: komisjoni kuulub 4 liiget. Liikmed ei ole seotud uuringu läbiviimise ega uuringu rahastamisega.

Ad hoc käivituskriteeriumid:

Vähemalt 2 omavahel sõltumatut, ent vähemalt tõenäoliselt Cool Kids programmiga seotud tõsist.

4 Lapsevanemate/hooldajate intervjuukava

UURIMISKÜSIMUSED:

- Milline on sekkumise vastuvõetavus? Sh
 - o Millised on programmis arusaamatuks jäänud kohad?
 - o Millised on osalejate jaoks ebasobivad kohad programmis?
 - o Milline on programmis õpetatu rakendamiseks vaja läinud tugi, sh mille osas tuge vajati, millist tuge saadi ning ei saadud?
 - o Millised on ettepanekud programmi ja selle materjalide kohandamiseks?

INTERVJUUKAVA

1. Sissejuhatus, soojendus

- a. Kuidas mõjutas Cool Kids programmis osalemine teie, teie lapse ja teiste pereliikmete igapäevaelu?
- b. Kirjeldage Cool Kids programmis osalemise kogemust?

2. Vastuvõetavus

- a. Millised teemad või ülesanded jäid teile arusaamatuks, nt miks või kuidas midagi tegema peab?
 - i. Mis teie jaoks küsimusi selle juures tekitas/mis jäi arusaamatuks?
 - ii. Mis te siis tegite? Kuidas te lahendasite enda jaoks selle olukorra?
- b. Millised teemad või ülesanded, teile ei meeldinud või millega te nõus ei olnud? (Kui neid leidis, siis:
 - i. Millised need olid?
 - ii. Mis seda põhjustas?
 - iii. Mida te siis tegite?
 - iv. Kuivõrd see mõjutas teie üldist suhtumist programmi või Cool Kids terapeuti?
- c. Kui sobiv oli teie jaoks programmi korraldus (nt asukoht, ajaline korraldus, ruumide jms seonduv)? (Kui oli ebasobivat, siis:
 - i. Mis teile ei sobinud/ ei meeldinud?
 - ii. Kuidas te selle olukorra enda jaoks lahendasite?)
- d. Kui palju te vajasite programmi käigus ülesannete täitmiseks lisaselgitusi või täiendavat tuge?
 - i. Mille osas te enim tuge vajasite?
 - ii. Kas te saite vajalikku tuge?

1. Kui ei, siis:
 - a. Mille osas oleks seda rohkem vajanud?
 - b. Millist tuge/kuidas te oleksite seda vajanud?
2. Kui jah, siis milles tugi seisnes?
- e. Mida te teeksite teisiti programmi:
 - i. Programmi värbamisel
 - ii. Korralduses?
 - iii. Teemade, ülesannete osas?
 - iv. Materjalide osas?
- f. Mis, kui üldse, muutus teie hinnangul programmis osalemise tulemusel...
 - i. Teie endaga?
 - ii. Teie lapsega?
 - iii. Ülejäänud pereliikmetega?

3. Lõpetus ja väljajuhatus

- a. Milline oleks teie poolt peamine soovitus programmi rakendajatele?
- b. Kas ja millistel põhjustel soovitaksite teistele ärevusega lastele ja nende vanematele programmis osalemist?
- c. Kas soovite veel lisada midagi programmi kohta, millest me pole rääkinud?

5 Laste intervjuukava

UURIMISKÜSIMUSED:

- Milline on sekkumise vastuvõetavus? Sh
 - o Millised on programmis arusaamatuks jäänud kohad?
 - o Millised on osalejate jaoks ebasobivad kohad programmis?
 - o Milline on programmis õpetatu rakendamiseks vaja läinud tugi, sh mille osas tuge vajati, millist tuge saadi ning ei saadud?
 - o Millised on ettepanekud programmi ja selle materjalide kohandamiseks?

INTERVJUUKAVA

Tere! Mina olen [nimi]. Aitäh, et räägid minuga! Me vestleme sellest, milline oli Cool Kidsi programm sinu jaoks. Sa võid rääkida julgelt. Ühelegi küsimusele ei ole õiget ega vale vastust. Sa võid küsimustele mitte vastata või paluda, et me vestlus lõppeks.

Ma ei räägi teistele, millest siin räägime, välja arvatud ainult juhul, kui olen mures sinu turvalisuse pärast. Kui see peaks juhtuma, siis ma ütlen sulle, kellele ja mida räägin. Sobib?

1. Sissejuhatus

- a. Räägi mulle ühest tegevusest, mis sulle meeldib teha, kui koolipäev läbi on?
- b. Räägi mulle, mis programm on Cool Kids.
 - i. Kuidas te selles programmis käimist kodus nimetasite? (*kui kasutati mingit muud sõna/sõnaühendit, siis saab seda intervjuus edaspidi kasutada*)

2. Vastuvõetavus

- a. Kuidas Sa end tundsid enne esimest korda programmi minnes? Ja pärast mõnda korda?
- b. Mis sulle kõige rohkem meeldis?
- c. Mis sulle kõige vähem meeldis? (Või üldse ei meeldinud)
- d. Kas oli midagi, mis tundus ebamugav? Mis see oli?
- e. Kui hästi said sa aru ülesannetest, mida sa pidid kohtumistel ja kodus tegema?
- f. Mis jäi arusaamatuks?
 - i. Mida sa siis tegid?
- g. Kuidas sulle meeldis õpetaja/terapeut?

- h. Kuidas sulle teiste lastega koos meeldis?
- i. Mis sinu jaoks kõige raskem oli? Mida sa siis tegid?
- j. Mida sa muudaksid, et programm oleks veel parem?
- k. Kas midagi on nüüd teisiti sellepärast, et te selles programmis käisite?
Näiteks mis?

3. Lõpetus ja väljajuhatus

- a. Kas pidid millestki loobuma, et programmis osaleda? (nt sport, mängud, muusika vms hobid).
- b. Kas sa soovitaksid oma sõbrale seda programmi? Miks?
- c. Kas on midagi, millest me ei rääkinud, aga tahaksid öelda?

6 Cool Kids programmi terapeutide intervjuukava

UURIMISKÜSIMUSED:

- Milline on Cool Kids programmi rakendatavus, sh
 - o Millised sisulised kohad programmis on arusaamatust ja küsimusi tekitavad või ebasobivad?
 - terapeudi enda arvates
 - terapeudi hinnangul vanemate vaatest
 - o Millist tuge (nt lisaselgitusi, individuaalset konsultatsiooni) oli terapeudil vaja vanematele ja lastele pakkuda, et programmis õpetatud mõista ja rakendada?
 - Kui palju oli tuge vaja pakkuda?
 - o Milline on terapeudi hinnang programmi korraldusele?
 - o Kuivõrd terapeut vajab tuge programmi sisulistes ja korralduslikes küsimustes?
 - Mille osas täpsemalt?
 - Mil määral terapeut sai tuge?
 - Kellelt terapeut sai tuge?
 - o Millised on ettepanekud programmi ja selle materjalide kohandamiseks?
 - o Millised on ettepanekud programmi paremaks korralduseks?
- Milline on Cool Kids programmi tajutud mõju?

INTERVJUUKAVA

4. Sissejuhatus, soojendus

- a. Milline on teie varasem kogemus:
 - i. sarnaste programmidega?
 - ii. ärevushäiretega lastega töötamisel?
- b. Kirjeldage Cool Kids programmi raames grupi juhtimise kogemust?

5. Rakendatavus

- a. Millised Cool Kids programmi teemad või ülesanded jäid teile arusaamatuks, nt miks või kuidas midagi tegema peab?
 - i. Mis te siis tegite? Kuidas te lahendasite selle olukorra?
- b. Millised teemad või ülesanded teile ei meeldinud/tundusid ebasobivad? Kui neid leidis, siis:
 - i. Millised need olid?
 - ii. Mida te siis tegite?

- c. Millised teemad või soovitusel programmis tundusid lapsevanemate/hooldajate jaoks kõige rohkem küsimusi tekitavad?
- d. Millised teemad või soovitusel programmis tundusid lapsevanemate/hooldajate jaoks vastumeelsed?
- e. Kas ja millist tuge lapsed ja nende vanemad/hooldajad vajasisid, et programmi sisu mõista?
 - i. Kui palju seda tuge erinevate teemade/küsimuste puhul oli vaja pakkuda?
- f. Kui sobiv oli teie jaoks programmi korraldus (nt osalejate värbamine programmi, uuringu läbiviimisega seonduv jne)? Kui oli midagi ebasobivat, siis:
 - i. Mis teile ei sobinud/ ei meeldinud?
- g. Kuivõrd te ise vajasisite tuge programmi elluviimisel/grupi juhtimisel?
 - i. Millist tuge te vajasisite
 - ii. Kellelt te seda vajasisite ja kellelt saite?
 - iii. Kuivõrd te saite seda?
- h. Mida te teeksite teisiti programmi:
 - i. Programmi värbamisel
 - ii. Muude korralduslike küsimuste osas
 - iii. Teemade, ülesannete osas
 - iv. Materjalide osas
- i. Kuivõrd oli teie hinnangul programmis osalemisest lastel ja nende vanematel/hooldajatel kasu?
 - i. Kas programmis osalemise tulemusel muutus lapse ärevusega seoses midagi? Kui jah, siis mis täpsemalt.
 - ii. Kas programmis osalemine muutis laste ja vanemate/hooldajate olukorras midagi muud? Kui jah, siis mis.

6. Lõpetus ja väljajuhatus

- a. Milline oleks teie poolt peamine soovitus programmis muudatuste tegemisel?
- b. Kuivõrd olete valmis ka edaspidi Cool Kids programmis terapeut olema ja gruppi juhendama?
 - i. Kui ei, siis millistel tingimustel? Mis peaks muutuma?
- c. Kas soovitaksite edaspidi ärevusega lastele ja nende vanematele programmis osalemist? Miks?
- d. Kas soovite veel lisada midagi programmi kohta, millest me pole rääkinud?

7 Cool Kids programmi lapsevanema/hooldaja nõusolekuvorm ja küsimustikud

7.1 Lapsevanema/hooldaja nõusolek uuringus osalemiseks

Uuringu eesmärk on selgitada välja, kui hästi sobib Cool Kids programm Eestis kasutamiseks.

Uuringu toimumiseks on nõusoleku andnud Sotsiaalministeeriumi eetikakomitee (13.02.2026.a 31. koosoleku protokoll).

Palun märki iga allolev väide kinnitamaks, et mõistad, mida selles uuringus osamine Sinu ja Su lapse jaoks tähendab.*

[] Kinnitan, et olen lugenud ja mõistnud eelmisel lehel olevat uuringu ja programmiga seonduvat teavet. Vajadusel klõpsa „Tagasi“, et seda uuesti vaadata.

[] Mõistan, et saan uuringuga seotud küsimuste korral pöörduda Jane Esteri poole, kes on uuringu juht Mõttekojas Praxis, võttes ühendust e-posti aadressil jane.ester@praxis.ee.

[] Mõistan, et minu ja mu lapse osamine uuringus on vabatahtlik. Võime igal ajal uuringus osalemisest loobuda ja teha seda ilma põhjenduseta. Uuringus osalemisest loobumisele ei järgne mingeid piiranguid võimalusele tulevikus sarnastes programmides osaleda, s.h sügisel alustavas Cool Kids programmis, eeldusel, et grupis on vabu kohti.

[] Mõistan, et minu ja mu lapsega seotud andmete, mis uuringu käigus kogutakse, pääsevad ligi uuringuga seotud teadlased ja analüütikud Mõttekojast Praxis (uuringu läbiviija). Minu ja mu lapse nime ja e-posti aadressi hoitakse konfidentsiaalsena vastavalt andmekaitse juhiste ja kustutatakse siis, kui uuring on läbi (septembris 2026. aastal).

[] Mõistan, et pärast tulemuste avaldamist võidakse uuringuandmeid jagada uurimistöö eesmärgil kaitstud andmebaasi kaudu, eemaldades teabe, mis võiks mind või mu last tuvastada.

[] Mõistan, et võime lapsega sattuda gruppi, mis alustab Cool Kids programmiga 2026. aasta alguses või gruppi, mis alustab 2026. aasta sügisel.

[] Mõistan, et minu ja mu lapsega võetakse uuesti ühendust 2026. aasta kevadel pärast Cool Kids programmi lõppemist, et uurida minu ja mu lapse toimetuleku, meeleolu ja tunnete kohta. Minul ja mu lapsel palutakse täita küsimustik sõltumata sellest, kumba gruppi me sattusime.

[] Mõistan, et Mõttekoda Praxis küsib Cool Kids programmi läbiviijalt, mitmel korral ma kohal käisin.

Kas nõustud koos oma lapsega uuringus osalema?*

☐ Jah

☐ Ei

Aitäh, et leidsid aega uuringuga tutvuda!

Sa märkisid, et ei soovi uuringus osaleda.

Kui Sa ei soovi uuringuga liituda, ei pea midagi rohkem tegema – lihtsalt sulge see brauseriaken.

7.2 Cool Kids programmi lapsevanema/ hooldaja küsimustik enne sekkumist

Mitme lapsega Sa programmis osaled?*

☐ Ühe lapsega

☐ Kahe lapsega

Tuled programmi kahe lapsega. Programmi toimivuses aru saamiseks on meile oluline, et **vastad küsimustikele kaks korda**: kord ühe lapse, kord teise eest.

Selleks, et oleks selge, kumma lapse eest vastad, nimetame neid **nooremaks** ja **vanemaks** lapseks. Kui lapsed on kaksikud, siis mõtleme vanema all ikkagi last, kes esimesena sündis.

Märgi palun alltoodud lahtrisse, millisele e-posti aadressile võime saata Sinu **nooremale lapsele suunatud uuringualast teavet (tema kaasnõusolekuvorm ja küsimustikud)?***

Märgi palun alltoodud lahtrisse, millisele e-posti aadressile võime saata Sinu **vanemale lapsele suunatud uuringualast teavet (tema kaasnõusolekuvorm ja küsimustikud)?***

Veidi Sinust

Sugu*

- ☐ Naine
- ☐ Mees
- ☐ Muu
- ☐ Eelistan mitte vastata

Milline on Su kõrgeim omandatud haridus?

- ☐ Algharidus
- ☐ Põhiharidus
- ☐ Keskhariidus (sh keskeri)
- ☐ Kõrgharidus

Millised on teie kodus räägitavad keeled?

Vali kõik sobivad

- ☐ eesti
- ☐ vene
- ☐ inglise
- ☐ muu, palun täpsusta: -----

Märgi palun, millises linnas te programmis osaleda plaanite?*

- ☐ Tallinnas
- ☐ Tartus
- ☐ Võrus

Kelle käest Sa kuulsid Cool Kids programmi kohta?

- ☐ Koolipsühholoog vm kooli tugispetsialist
- ☐ Lastekaitsetöötaja / laste heaolu spetsialist
- ☐ Perearst/pereõde
- ☐ Psühholoog
- ☐ Sotsiaalpedagoog
- ☐ Vaimse tervise õde
- ☐ Terapeut
- ☐ Tuttav
- ☐ Muu, palun täpsusta: -----

Kui vana on praegu laps, kellega koos Cool Kids programmi tuled?*

- ☐ 7
☐ 8
☐ 9
☐ 10
☐ 11
☐ 12
☐ Eelistan mitte vastata

Millisest soost on laps, kellega koos Cool Kids programmi tuled?*

- () Tüdruk
() Poiss
() Muu
() Eelistan mitte vastata

Hooldajaks/lapsevanemaks olemisest

Alljärgnevalt on toodud väited hooldajaks/lapsevanemaks olemise kohta.

Palun märgi iga väite kõrval vastusevariant, mis kõige paremini iseloomustab Sinu seisukohta esitatud väite osas.*

	Nõustu n täielik ult	Nõust un	Pigem nõust un	Pige m ei nõust u	Ei nõust u	Ei nõust u üldse	Eelist an mitte vastat a
Olgugi, et hooldajaks olemine võib olla rahuldust pakkuv, on see minu lapse praeguses vanuses raske.	()	()	()	()	()	()	()
Ma lähen magama ja ärkan üles tundega, et ma pole väga palju saavutanud.	()	()	()	()	()	()	()
Mõnikord, kui ma peaksin omama kontrolli, tunnen, et pigem olen	()	()	()	()	()	()	()

mina see, kellega manipuleeritakse.							
Ma oleksin heaks eeskujuks noortele hooldajatele, kes peavad õppima, mida tähendab olla hea hooldaja.	()	()	()	()	()	()	()
Hooldajaks olemisega on võimalik hakkama saada ja mistahes probleemid on kergesti lahendatavad.	()	()	()	()	()	()	()
Mõnikord ma tunnen, et ma ei saa midagi tehtud.	()	()	()	()	()	()	()
Ma vastan oma ootustele lapse eest hoolitsemise oskuste osas.	()	()	()	()	()	()	()
Kui keegi on võimeline leidma vastuse küsimusele, mis mu lapsele muret valmistab, olen see mina.	()	()	()	()	()	()	()
Arvestades, kui kaua ma olen hooldaja olnud, tunnen ma ennast selles rollis täiesti koduselt.	()	()	()	()	()	()	()
Ma usun siiralt, et mul	()	()	()	()	()	()	()

on olemas kõik oskused selleks, et olla oma lapsele hea hooldaja.							
Hooldajaks olemine tekitab minus pinget ja ärevust.	()	()	()	()	()	()	()

Kui vana on praegu **noorem laps, kellega koos Cool Kids programmi tuled?***

- ☐ 7
☐ 8
☐ 9
☐ 10
☐ 11
☐ 12
☐ Eelistan mitte vastata

Kui vana on praegu **vanem laps, kellega koos Cool Kids programmi tuled?***

- ☐ 7
☐ 8
☐ 9
☐ 10
☐ 11
☐ 12
☐ Eelistan mitte vastata

Millisest soost on **noorem laps, kellega koos Cool Kids programmi tuled?***

- ☐ Tüdruk
☐ Poiss
☐ Muu
☐ Eelistan mitte vastata

Millisest soost on **vanem laps, kellega koos Cool Kids programmi tuled?***

- ☐ Tüdruk
☐ Poiss
☐ Muu
☐ Eelistan mitte vastata

Hooldajaks/lapsevanemaks olemisest nooremale lapsele

Alljärgnevalt on toodud väited hooldajaks/lapsevanemaks olemise kohta **seoses noorema lapsega**.

Palun märki iga väite kõrval vastusevariant, mis kõige paremini iseloomustab Sinu seisukohta esitatud väite osas.*

	Nõustu n täielik ult	Nõust un	Pigem nõust un	Pige m ei nõust u	Ei nõust u	Ei nõust u üldse	Eelist an mitte vastat a
Olgugi, et hooldajaks olemine võib olla rahuldust pakkuv, on see minu lapse praeguses vanuses raske.	()	()	()	()	()	()	()
Ma lähen magama ja ärkan üles tundega, et ma pole väga palju saavutanud.	()	()	()	()	()	()	()
Mõnikord, kui ma peaksin omama kontrolli, tunnen, et pigem olen mina see, kellega manipuleeritakse.	()	()	()	()	()	()	()
Ma oleksin heaks eeskujuks noortele hooldajatele, kes peavad õppima, mida tähendab olla hea hooldaja.	()	()	()	()	()	()	()
Hooldajaks olemisega on võimalik hakkama saada ja mistahes	()	()	()	()	()	()	()

probleemid on kergesti lahendatavad.							
Mõnikord ma tunnen, et ma ei saa midagi tehtud.	()	()	()	()	()	()	()
Ma vastan oma ootustele lapse eest hoolitsemise oskuste osas.	()	()	()	()	()	()	()
Kui keegi on võimeline leidma vastuse küsimusele, mis mu lapsele muret valmistab, olen see mina.	()	()	()	()	()	()	()
Arvestades, kui kaua ma olen hooldaja olnud, tunnen ma ennast selles rollis täiesti koduselt.	()	()	()	()	()	()	()
Ma usun siiralt, et mul on olemas kõik oskused selleks, et olla oma lapsele hea hooldaja.	()	()	()	()	()	()	()
Hooldajaks olemine tekitab minus pinget ja ärevust.	()	()	()	()	()	()	()

Hooldajaks/lapsevanemaks olemisest vanemale lapsele

Alljärgnevalt on toodud väited hooldajaks/lapsevanemaks olemise kohta **seoses vanema** lapsega.

Palun märki iga väite kõrval vastusevariant, mis kõige paremini iseloomustab Sinu seisukohta esitatud väite osas.*

	Nõustu n täielik ult	Nõust un	Pigem nõust un	Pige m ei nõust u	Ei nõust u	Ei nõust u üldse	Eelist an mitte vastat a
Olgugi, et hooldajaks olemine võib olla rahuldust pakkuv, on see minu lapse praeguses vanuses raske.	()	()	()	()	()	()	()
Ma lähen magama ja ärkan üles tundeaga, et ma pole väga palju saavutanud.	()	()	()	()	()	()	()
Mõnikord, kui ma peaksin omama kontrolli, tunnen, et pigem olen mina see, kellega manipuleeritakse.	()	()	()	()	()	()	()
Ma oleksin heaks eeskujuks noortele hooldajatele, kes peavad õppima, mida tähendab olla hea hooldaja.	()	()	()	()	()	()	()
Hooldajaks olemisega on võimalik hakkama saada ja mistahes probleemid on kergesti lahendatavad.	()	()	()	()	()	()	()

Mõnikord ma tunnen, et ma ei saa midagi tehtud.	()	()	()	()	()	()	()
Ma vastan oma ootustele lapse eest hoolitsemise oskuste osas.	()	()	()	()	()	()	()
Kui keegi on võimeline leidma vastuse küsimusele, mis mu lapsele muret valmistab, olen see mina.	()	()	()	()	()	()	()
Arvestades, kui kaua ma olen hooldaja olnud, tunnen ma ennast selles rollis täiesti koduselt.	()	()	()	()	()	()	()
Ma usun siiralt, et mul on olemas kõik oskused selleks, et olla oma lapsele hea hooldaja.	()	()	()	()	()	()	()
Hooldajaks olemine tekitab minus pinget ja ärevust.	()	()	()	()	()	()	()

Soovime juunis rääkida 5-6 hooldaja/lapsevanema ja tema lapsega, kes osalevad 2026. aasta kevadel toimivas Cool Kids grupis, et täpsemalt uurida programmis osalemise kogemust.

Vestlus hooldaja/lapsevanemaga kestab umbes üks tund, vestlus lapsega pool tundi. Need toimuvad Sulle ja Su lapsele sobival ajal ja kohas (sh nt veebis või telefoni teel). Need vestlused võivad toimuda mõlemaga koos või eraldi.

Kas oled nõus, et võtame Sinuga peale programmi lõppu ühendust, et küsida, kas Sa ja/või Sinu laps on nõus vestlusel osalema?*

☐ Jah

☐ Ei

7.3 Cool Kids programmi kontrollgrupi lapsevanema/hooldaja küsimustik pärast sekkumist

Hooldajaks/lapsevanemaks olemisest

Alljärgnevalt on toodud väited hooldajaks/lapsevanemaks olemise kohta.

Palun märgi iga väite kõrval vastusevariant, mis kõige paremini iseloomustab Sinu seisukohta esitatud väite osas.*

	Nõust un täielik ult	Nõust un	Pige m nõust un	Pige m ei nõus tu	Ei nõus tu	Ei nõus tu ülds e	Eelist an mitte vasta ta
Olgugi, et hooldajaks olemine võib olla rahuldust pakkuv, on see minu lapse praeguses vanuses raske.	()	()	()	()	()	()	()
Ma lähen magama ja ärkan üles tundega, et ma pole väga palju saavutanud.	()	()	()	()	()	()	()
Mõnikord, kui ma peaksin omama kontrolli, tunnen, et pigem olen mina see,	()	()	()	()	()	()	()

kellega manipuleeritakse.							
Ma oleksin heaks eeskujuks noortele hooldajatele, kes peavad õppima, mida tähendab olla hea hooldaja.	()	()	()	()	()	()	()
Hooldajaks olemisega on võimalik hakkama saada ja mistahes probleemid on kergesti lahendatavad.	()	()	()	()	()	()	()
Mõnikord ma tunnen, et ma ei saa midagi tehtud.	()	()	()	()	()	()	()
Ma vastan oma ootustele lapse eest hoolitsemise oskuste osas.	()	()	()	()	()	()	()
Kui keegi on võimeline leidma vastuse küsimusele, mis mu	()	()	()	()	()	()	()

lapsele muret valmistab, olen see mina.							
Arvestades, kui kaua ma olen hooldaja olnud, tunnen ma ennast selles rollis täiesti koduselt.	()	()	()	()	()	()	()
Ma usun siiralt, et mul on olemas kõik oskused selleks, et olla oma lapsele hea hooldaja.	()	()	()	()	()	()	()
Hooldajaks olemine tekitab minus pinget ja ärevust.	()	()	()	()	()	()	()

Millist abi oled Sa sel aastal saanud, et toetada oma last ärevusega toimetulekul?**Valida võib mitu vastusevarianti.*

- ☐ Pereteraapia või -nõustamine
☐ Kliinilise psühholoogi tugi
☐ Psühholoogiline nõustamine
☐ Kooli tugispetsialist (koolipsühholoog, HEV-koordinaator, sotsiaalpedagoog)
☐ Psühhiaater
☐ Perearst
☐ Sotsiaalse rehabilitatsiooni teenus
☐ Tugigrupp
☐ Eneseabi (nt raamatud, töövihikud)
☐ Ravimid
☐ Muu, palun täpsusta: _____
☐ Ei ole saanud üldse välist abi

Millist abi on Su laps sel aastal ärevusega toimetulekuks saanud?*

Valida võib mitu vastusevarianti.

- ☐ Pereteraapia või -nõustamine
- ☐ Kliinilise psühholoogi tugi
- ☐ Psühholoogiline nõustamine
- ☐ Kooli tugispetsialist (koolipsühholoog, HEV-koordinaator, sotsiaalpedagoog)
- ☐ Psühhiaater
- ☐ Perearst
- ☐ Sotsiaalse rehabilitatsiooni teenus
- ☐ Tugigrupp
- ☐ Eneseabi (nt raamatud, töövihikud)
- ☐ Ravimid
- ☐ Muu, palun täpsusta: _____
- ☐ Ei ole saanud üldse välist abi

Kui soovid midagi jagada Cool Kids programmi või uuringu kohta, saad seda teha siin:

7.4 Cool Kids programmi sekkumisgruppi lapsevanema/hooldaja küsimustik pärast sekkumist

Hooldajaks/lapsevanemaks olemisest

Alljärgnevalt on toodud väited hooldajaks/lapsevanemaks olemise kohta.

Palun märgi iga väite kõrval vastusevariant, mis kõige paremini iseloomustab Sinu seisukohta esitatud väite osas.*

	Nõust un täielik ult	Nõust un	Pige m nõust un	Pige m ei nõust tu	Ei nõust tu	Ei nõust tu ülds e	Eelist an mitte vasta ta
Olgugi, et hooldajaks olemine võib olla rahuldust pakkuv, on see minu lapse praeguses vanuses raske.	()	()	()	()	()	()	()
Ma lähen magama ja ärkan üles tundega, et ma pole väga palju saavutanud.	()	()	()	()	()	()	()
Mõnikord, kui ma peaksin omama kontrolli, tunnen, et pigem olen	()	()	()	()	()	()	()

mina see, kellega manipuleeritakse.							
Ma oleksin heaks eeskujuks noortele hooldajatele, kes peavad õppima, mida tähendab olla hea hooldaja.	()	()	()	()	()	()	()
Hooldajaks olemisega on võimalik hakkama saada ja mistahes probleemid on kergesti lahendatavad.	()	()	()	()	()	()	()
Mõnikord ma tunnen, et ma ei saa midagi tehtud.	()	()	()	()	()	()	()
Ma vastan oma ootustele lapse eest hoolitsemise oskuste osas.	()	()	()	()	()	()	()
Kui keegi on võimeline leidma vastuse küsimusele, mis mu	()	()	()	()	()	()	()

lapsele muret valmistab, olen see mina.							
Arvestades, kui kaua ma olen hooldaja olnud, tunnen ma ennast selles rollis täiesti koduselt.	()	()	()	()	()	()	()
Ma usun siiralt, et mul on olemas kõik oskused selleks, et olla oma lapsele hea hooldaja.	()	()	()	()	()	()	()
Hooldajaks olemine tekitab minus pinget ja ärevust.	()	()	()	()	()	()	()

Millist abi peale Cool Kids programmi oled Sa sel aastal saanud, et toetada oma last ärevusega toimetulekul?*

Valida võib mitu vastusevarianti.

- ☐ Pereteraapia või -nõustamine
- ☐ Kliinilise psühholoogi tugi
- ☐ Psühholoogiline nõustamine
- ☐ Kooli tugispetsialist (koolipsühholoog, HEV-koordinaator, sotsiaalpedagoog)
- ☐ Psühhiaater
- ☐ Perearst
- ☐ Sotsiaalse rehabilitatsiooni teenus
- ☐ Tugigrupp
- ☐ Eneseabi (nt raamatud, töövihikud)
- ☐ Ravimid
- ☐ Muu, palun täpsusta: _____

☐ Ei ole saanud muud välist abi peale Cool Kids programmi

Millist abi peale Cool Kids programmi on Su laps sel aastal ärevusega toimetulekuks saanud?*

Valida võib mitu vastusevarianti.

- ☐ Pereteraapia või -nõustamine
- ☐ Kliinilise psühholoogi tugi
- ☐ Psühholoogiline nõustamine
- ☐ Kooli tugispetsialist (koolipsühholoog, HEV-koordinaator, sotsiaalpedagoog)
- ☐ Psühhiaater
- ☐ Perearst
- ☐ Sotsiaalse rehabilitatsiooni teenus
- ☐ Tugigrupp
- ☐ Eneseabi (nt raamatud, töövihikud)
- ☐ Ravimid
- ☐ Muu, palun täpsusta: _____
- ☐ Ei ole saanud muud välist abi peale Cool Kids programmi

Cool Kids programmis osalemise kogemused

Allpool on loetelu võimalikest takistustest, mis võisid ilmned Cool Kids programmis osalemisel.

Palun märgi iga väite juures, kui palju Sa väitega nõustud.*

	Üldse ei nõustu	Pigem ei nõustu	Pigem nõustun	Nõustun täiesti	Eelistan mitte vastata
Meil puudus mugav transpordivõimalus (auto, ühistransport), et Cool Kidsi kohtumistel osaleda.	()	()	()	()	()
Parkimistingimused programmi toimumiskohas tegid programmis	()	()	()	()	()

osalemise ebamugavaks.					
Programmis osalemine oli liiga kulukas (nt transport, parkimine, lapsehoid).	()	()	()	()	()
Mu laps osaleb muudes tegevustes (nt sport, huviringid), mis tegid programmi kohtumistel osalemise keeruliseks.	()	()	()	()	()
Programmis osalemiseks oli mu elus liiga palju stressi.	()	()	()	()	()
Mu enda terviseprobleemid takistasid meil programmis osalemist.	()	()	()	()	()
Mu lapse terviseprobleemid takistasid meil programmis osalemist.	()	()	()	()	()
Teiste pereliikmete terviseprobleemid takistasid meil programmis osalemist.	()	()	()	()	()

Kodused probleemid segasid meil programmis osalemist.	()	()	()	()	()
Programm lisas mu ellu veelgi stressi.	()	()	()	()	()
Programmi kohtumiste jaoks oli keeruline aega leida.	()	()	()	()	()
Mul ei olnud aega Cool Kidsi koduülesannete tegemiseks.	()	()	()	()	()
Mu lapsel ei olnud aega, et programmi koduülesandeid teha.	()	()	()	()	()
Et saaksime programmis osaleda, oli vaja mu teistele lastele lapsehoidjat. Lapsehoidja leidmine oli probleem.	()	()	()	()	()
Teised pereliikmed ei olnud nõus, et osaleme Cool Kidsis.	()	()	()	()	()
Ma olin peale tööd liiga väsinud, et programmis osaleda.	()	()	()	()	()

Mu töögraafik oli programmis osalemiseks liiga kaootiline.	()	()	()	()	()
Programmis osalemine võttis ära aja, mille oleksin saanud veeta oma teiste lastega.	()	()	()	()	()
Mul on kodus probleeme teiste lastega, mis raskendas programmis osalemist.	()	()	()	()	()
Koostöö puudumine mu lapse teise hooldajaga (nt isa, ema) takistas mul programmis õpetatu kasutamist.	()	()	()	()	()
Mu laps keeldus Cool Kids kohtumistele minemast.	()	()	()	()	()
Programm tervikuna kestis liiga kaua.	()	()	()	()	()
Programmi iganädalased kohtumised kestsid liiga kaua.	()	()	()	()	()

Programmis jagatud teave (töövihikud, materjalid, loengud, juhised) olid minu või mu lapse jaoks segased.	()	()	()	()	()
Programmis antud ülesanded olid keerulised.	()	()	()	()	()
Programmis osalemine nõudis rohkem pingutust, kui ma ootasin.	()	()	()	()	()
Programmis õpetatu oli vastuolus muude nõuannetega, mida ma saanud olen.	()	()	()	()	()
Cool Kids kohtumiste õhkkond muutis osalemise ebamugavaks.	()	()	()	()	()
Ma tundsin, et mul ei olnud programmis osaledes kaasärääkimise õigust, kuidas oma last ärevuse osas aidata.	()	()	()	()	()
Programm ei olnud vajalik minu ja mu lapse jaoks.	()	()	()	()	()

Programm ei vastanud mu ootustele.	()	()	()	()	()
Ma kaotasin huvi programmi kohtumiste vastu.	()	()	()	()	()
Programm ei võimaldanud keskenduda mu lapsele ja ta probleemidele.	()	()	()	()	()
Programm tõi mu lapses esile uued probleemid.	()	()	()	()	()
Mu lapse käitumine oleks ka iseenesest paranenud.	()	()	()	()	()
Programm ei leevendanud mu lapse probleeme.	()	()	()	()	()

Kuivõrd Sa programmis õpetatud oskuseid lapsega suheldes edaspidi järgid?*

- () Tõenäoliselt ei järgi midagi
- () Tõenäoliselt üht-teist järgin
- () Tõenäoliselt järgin paljut
- () Eelistan mitte vastata

Kui suur osa programmis õpetatud oskustest tunduvad sulle kasulikud?*

- () Enamik tundub kasulik
- () Mõned on kasulikud, mõned mitte
- () Enamik ei tundu kasulikud
- () Eelistan mitte vastata

Milliste ärevusega toimetuleku oskuste kasutamine Sulle ei meeldi?

Eeldades, et kasutad Cool Kids programmis õpetatut, kui hästi need Sinu arvates Sinu lapse ärevust leevendavad?*

- ☐ Üldse ei leevenda
- ☐ Mõnevõrra leevendavad
- ☐ Leevendavad oluliselt
- ☐ Eelistan mitte vastata

Järgnevalt esitame mõned küsimused Cool Kids programmi kohtumisel käimise umbkaudsete kulude kohta. Püüame saada ülevaadet nii otsestest kuludest (nt bussipileti hind või bensiinikulu) kui ka kaudsetest kuludest, mis teinekord sellistes programmides osalemisega kaasas käivad.

Vasta nii täpselt kui võimalik; kui tarvis, anna umbkaudne hinnang.

Kuidas te tavaliselt Cool Kids programmi kohtumistel käisite?*

- ☐ Autoga
 - ☐ Bussiga/ühistranspordiga
 - ☐ Jalgsi
 - ☐ Rattaga
 - ☐ Muul viisil, palun täpsusta:
-

Mitu kilomeetrit pidite sõitma (või kõndima), et kohtumisel käia?*

- ☐ Vähem kui 1 km
- ☐ 1-5 km
- ☐ 6-10 km
- ☐ 11-15 km
- ☐ 16-20 km
- ☐ 21-30 km
- ☐ 31-40 km
- ☐ Rohkem kui 40 km

Palju maksis üks edasi-tagasi pilet Sulle ja Su lapsele?*

Kui palju Sul läks aega Cool Kids kohtumisele minekuks keskmiselt (arvesta aeg alates kodust lahkumisest, kuni kohtumise asukohta jõudmiseni)?*

- ☐ Kuni 1 tund
- ☐ 1-2 tundi
- ☐ 3-4 tundi
- ☐ 5-6 tundi
- ☐ 7 või enam tundi

Kas pidid Cool Kids kohtumistel osalemiseks töölt puuduma?*☐ Jah☐ Ei**Keskmiselt mitu tundi pidid igal korral puuduma?***☐ Alla tunni☐ 1 tund☐ 2 tundi☐ 3 tundi☐ 4 tundi☐ 5 tundi☐ 6 tundi☐ 7 tundi☐ 8 tundi☐ Rohkem kui 8 tundi☐ Muu, palun täpsusta: _____**Kui suur oli Su Cool Kids programmis käimise tõttu saamata jäänud brutotöötasu?**

0 _____ [] _____ 3000

Kui soovid eelnevat vastust täpsustada, saad seda teha siin::

Kui soovid midagi jagada Cool Kids programmi või uuringu kohta, saad seda teha siin:_____

8 Cool Kids programmi lapse nõusolekuvorm ja küsimustikud

8.1 Lapse nõusolekuvorm uuringus osalemiseks

Me tahame teada, kas Cool Kids sobib hästi Eesti lastele. Selleks teeme uuringu ja kutsume sind selles osalema.

Loe igat lauset. Tee iga lause kohta kasti märged, kui see lause on tõsi.*

Kui sa ei saa lausest aru, siis küsi mõnelt täiskasvanult abi.

Võid kirjutada ka Janele, kes teeb seda uuringut: jane.ester@praxis.ee

[] Lugesin, mis selles uuringus tehakse. Kui tahan seda uuesti lugeda, siis klõpsan „Tagasi“.

[] Kui ma ei taha enam uuringus osaleda, siis ütlen sedaemale või isale. Võin sellest kirjutada Janele (jane.ester@praxis.ee). Kui ütlen „ei“, siis keegi ei pahanda.

[] Minu nimi jääb uuringus saladuseks. Vaid uurijad teavad, millised on minu vastused. Nad ei ütle seda kellelegi teisele.

[] Minu vastuseid võivad vaadata ainult teised uurijad. Aga nemad ei saa ka teada, et need on minu vastused. Nad ei saa teada ka minu nime.

[] Meie Cool Kidsi grupp alustab kas 2026. aasta kevadel või 2026. aasta sügisel.

[] Mul palutakse vastata küsimustele arvutis kaks korda. Üks kord talvel. Teine kord kevadel.

Kas sa tahad uuringus osaleda?*

() Jah

() Ei

Aitäh!

8.2 Cool Kids programmi lapse küsimustik pärast sekkumist

Cool Kids programmis osalemise kogemused

Küstiti sekkumisgrupi lastelt.

All on mõned laused. Märki iga lause juures, kas oli nii.

Mul ei olnud aega, et Cool Kids koduseid ülesandeid teha.*

- ☐ Ei olnud aega 😞
- ☐ Oli küll aega 😊
- ☐ Ma ei oska vastata 🙋
- ☐ Ma ei taha vastata 🙅

Ma olin peale kooli liiga väsinud, et Cool Kids kohtumistel osaleda.*

- ☐ Olin liiga väsinud, et osaleda 😞
- ☐ Ei olnud väsinud 😊
- ☐ Ma ei oska vastata 🙋
- ☐ Ma ei taha vastata 🙅

Ma ei saanud aru Cool Kidsi töövihikust.*

- ☐ Ei saanud aru 😞
- ☐ Sain küll aru 😊
- ☐ Ma ei oska vastata 🙋
- ☐ Ma ei taha vastata 🙅

Mul oli raske aru saada sellest, mida Cool Kidsis õpetati.*

- ☐ Oli raske aru saada 😞
- ☐ Ei olnud raske, sain küll aru 😊
- ☐ Ma ei oska vastata 🙋
- ☐ Ma ei taha vastata 🙅

Ma ei tundnud ennast Cool Kids kohtumistel hästi.*

- ☐ Ma ei tundnud ennast hästi 😞
- ☐ Ma tundsin ennast hästi 😊
- ☐ Ma ei oska vastata 🙋
- ☐ Ma ei taha vastata 🙅

Cool Kids programmis antud kodutööd olid keerulised.*

- ☐ Jah, kodutööd olid keerulised 😞
- ☐ Ei, kodutööd ei olnud keerulised 😊
- ☐ Ma ei oska vastata 🙋
- ☐ Ma ei taha vastata 🙅

Ma ei tahtnud Cool Kids kohtumistele minna.*

- ☐ Jah, ma ei tahtnud minna 😞
- ☐ Ei, ma tahtsin küll minna 😊
- ☐ Ma ei oska vastata 🙋
- ☐ Ma ei taha vastata 🙅

Kui kasulik oli sulle Cool Kids programm?*

- () Väga kasulik 😊
- () Mingid asjad olid kasulikud, teised mitte 😐
- () Ei olnud üldse kasulik 😞
- () Ma ei oska vastata 🙋
- () Ma ei taha vastata 🙅

Milliste ärevusega toimetuleku oskuste kasutamine sulle ei meeldi?

Küsimusi kõigilt lastelt.**Kui hästi said sa aru selle küsimustiku lausetest ja küsimustest?**

- () Üldse ei saanud aru 😞
- () Mõnedest sain, teistest ei saanud 😐
- () Sain peaaegu kõigest aru 😊
- () Sain kõigest aru 😄
- () Ma ei oska vastata 🙋
- () Ma ei taha vastata 🙅

Kui soovid midagi veel öelda, saad seda teha siin:

9 Cool Kids programmi terapeudi küsimustik

Cool Kids programmi läbi viimise kogemused

Palun märgi iga väite juures, mil määral Sa väitega nõustud.*

	Üldse ei nõustu	Pigem ei nõustu	Neutraalne	Pigem nõustun	Nõustun täiesti	Eelistan mitte vastata
Mul puudus transpordivõimalus (auto, ühistransport), et mugavalt programmi toimumispaika jõuda.	()	()	()	()	()	()
Programmis õpetatu oli vastuolus minu varasemate omandatud teadmiste ja põhimõtetega.	()	()	()	()	()	()
Programmi läbi viimine lisas mu ellu stressi.	()	()	()	()	()	()
Mu töögraafikut oli programmi läbi viimisega keeruline ühildada.	()	()	()	()	()	()
Programmi läbi viimine oli mulle liiga kulukas (nt transpordikulud).	()	()	()	()	()	()

Programmis jagatud teave (töövihikud, materjalid, juhised) olid sisuliselt minu jaoks segased.	()	()	()	()	()	()
Programmis jagatud teave (töövihikud, materjalid, juhised) olid tõlgitud ja eestindatud kohmakalt.	()	()	()	()	()	()
Mul oli raske programmi sisust ja selle põhimõtetest aru saada.	()	()	()	()	()	()
Programmi läbiviimine nõudis rohkem tööd, kui ma arvasin.	()	()	()	()	()	()
Programmi kohtumiste õhkkond muutis grupi juhendamise minu jaoks ebamugavaks.	()	()	()	()	()	()
Koostöö programmi teise läbivijaga muutis grupi juhendamise minu jaoks ebamugavaks.	()	()	()	()	()	()

Ma tundsin, et mul ei olnud programmi läbi viies sõnaõigust, kuidas lapsi aidata.	()	()	()	()	()	()
Programmis antud ülesanded olid osalejatele keerulised.	()	()	()	()	()	()
Pidin programmi läbi viimise käigus programmi materjale või programmis õpetatut kohandama või muutma, et see vastaks paremini osalejate vajadustele.	()	()	()	()	()	()
Pidin kasutusele võtma lisamaterjale, et programmi paremini läbi viia.	()	()	()	()	()	()
Programm ei ole vajalik.	()	()	()	()	()	()
Programm ei vastanud mu ootustele.	()	()	()	()	()	()
Ma kaotasin huvi programmi	()	()	()	()	()	()

läbi viimise vastu.						
Programm ei vähenda laste ärevust.	()	()	()	()	()	()

Siin võid jagada Cool Kids programmi läbiviimisega seotud mõtteid:

Kui suur osa programmis õpetatud oskustest tunduvad Sulle kasulikud?*

- ☐ Enamik tundub kasulik
- ☐ Mõned on kasulikud, mõned mitte
- ☐ Enamik ei tundu kasulikud
- ☐ Ei oska öelda
- ☐ Eelistan mitte vastata

Milliste Cool Kids raames kasutatavate ärevusega toimetulekuoskuste kasutamine Sulle ei meeldi?

Eeldades, et lapsed ja nende vanemad, kellega nad Cool Kids'is käisid, kasutavad programmis õpetatud, kui hästi see Sinu arvates lapse ärevust leevendab?*

- ☐ Üldse ei leevenda
- ☐ Mõnevõrra leevendavad
- ☐ Leevendavad oluliselt
- ☐ Ei oska öelda
- ☐ Eelistan mitte vastata

Kui soovid midagi jagada Cool Kids programmi või uuringu kohta, saad seda teha siin:

Kasutatud kirjandus

- Akkermann, K., Peet, K., & Velling, L. (2016). *Hindamisvahendite kohandamine laste vaimse tervise probleemide varajaseks märkamiseks. Uuringu Lõppraport*. OÜ Kognitiivse ja Käitumisteraapia Keskus. https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Lapsed_ja_pered/Riskilaste_programm/kktk_loppraport_30.03.2016_parandatud_version.pdf
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Chorpita, B. F., Yim, L., Moffitt, C., Umemoto, L. A., & Francis, S. E. (2000). Assessment of symptoms of DSM-IV anxiety and depression in children: A revised child anxiety and depression scale. *Behaviour Research and Therapy*, 38(8), 835–855. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00130-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00130-8)
- Eesti laste vaimse tervise uuringu konsortsium. (2024). *Eesti laste vaimse tervise uuring*. Tartu Ülikool, Tervise Arengu Instituut, Turu- uuringute AS. https://tai.ee/sites/default/files/2025-05/lvtu_lopparuanne_16mai2025.pdf
- Efird, J. (2011). Blocked Randomization with Randomly Selected Block Sizes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(1), 15–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph8010015>
- Ester, J., & Vainre, M. (2026). *Feasibility and Preliminary Efficacy of the Cool Kids Anxiety Programme in Estonia: A Pilot Waitlist Randomised Controlled Trial*. OSF Registries. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/4FVMW>
- Kazdin, A. E., Holland, L., Crowley, M., & Breton, S. (1997). Barriers to Treatment Participation Scale: Evaluation and validation in the context of child outpatient treatment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 38(8), 1051–1062. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1997.tb01621.x>
- Konstabel, K., Narusson, D., Konstabel, K., & Lasn, H. (2016). *Hindamisvahendite kohandamine laste heaolu ja vaimse tervisega seotud riskide varajaseks märkamiseks*. Sotsiaalministeerium, Eesti Rakenduspsühholoogia Keskus OÜ. https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Lapsed_ja_pered/Riskilaste_programm/raport_1_kidscreen52_ffss.pdf
- Liivamägi-Hitrov, A., & Kask, K. (2016). *Lapse küsitlemise käsiraamat*. Justiitsministeerium.
- Posit team. (2026). *RStudio: Integrated Development Environment for R* (Version 2026.08.0-187) [Software]. Posit Software, PBC. <http://www.posit.co/>

- R Core Team. (2026). *R: A language and environment for statistical computing* (Version 4.6.1) [Software]. R Foundation for Statistical Computing. <https://www.R-project.org/>
- Uschner, D., Schindler, D., Hilgers, R.-D., & Heussen, N. (2018). randomizeR: An R package for the assessment and implementation of randomization in clinical trials. *Journal of Statistical Software*, 85(8), 1–22. <https://doi.org/10.18637/jss.v085.i08>
- Vainre, M., & Kelner, E. (2026). *Cool Kids analüüsikood* (Version 1) [R]. https://github.com/mvainre/CoolKids.ee_feasibility