

Vaimse tervise teenused 2025 aastal Pärnu linnas

Sotsiaalministeeriumi toetusfondi rahastuse toel pakuvad 2025. aastal vaimse tervise teenuseid järgmised Pärnu Linnavalitsuse koostööpartnerid:

Asutus	Teenus	Sisuline kirjeldus	Läbiviija	Toimumisaeg (täpsema grupi toimumisaja saab teada korraldajalt)
Ukraina Keskus (Lai 14, Pärnu)				
	Tugigrupid Ukraina sõjapõgenikest emadele ja naistele koos lastehoiuga	Grupp keskendub emotsionaalsele toetusele, praktilisele juhendamisele ja ressurssidele, et aidata naistel navigeerida oma elude taasrajamise keerukustes uues keskkonnas. Sagedasti käsitletakse teemasid nagu trauma ja lein, lapsevanemaks olemine võõras keskkonnas, keeleõpe ja kultuuriline kohanemine	Ukraina Keskus	Mai-detsember Grupi suurus: kuni 15 inimest Toimub: 2 korda kuus
SA Pärnu Haigla (Vaimse Tervise Keskus, Ristiku 1, Pärnu)				
	ATH tugigrupp	ATH tugirühm annab võimaluse kohtuda inimestel, kellel on ATH diagnoosi või selle tunnustega laps kodus, koolis või lasteaias. Rühmas pakutakse nõu ja tuge eelkõige kuulamise ja mõistmisega, räägitakse enda kogemustest ning leitakse koos lahendusi erinevatele muredele. ATH tugirühm on alati avatud uutele liikmetele ja grupis võib osaleda nii kaua kui	Tiina Liiv	September-detsemaber Grupi suurus: 10 inimest Kohtumiste arv: 4 korda Kohtumise kestus: 90 minutit

		selleks vajadust nähakse. Oodatud on nii lapsevanemad, õpetajad, tugisikud, vanavanemad jms. ning ka spetsialistid kelle vaateväljas on ATH-ga lapsed kes tahaks osata neid mõista, toetada, juhendada just nii – nagu need lapsed vajavad.		
	Võistlusspordiga tegelevate laste vanemate tugigrupp	Kuidas kasvatada spordilast nii, et ka tema vaimne tervis on hoitud. Võistlusspordist tulenevate laste pingetega nagu ärevus, erinevad kohanemisprobleemid, toitumisprobleemid, enesehinnangu kriisid jne toime tulemine.	Ly Jagor	September-detsember Grupi suurus: 10 inimest Kohtumiste arv: 6 korda Kohtumise kestus: 90 minutit
MTÜ TK ja Partnerid (Vee 2, Pärnu)				
	Lapsevanemate tugigrupp "Laste ja noorte vaimse tervise probleemid"	Räägime erinevatest laste ja noorukite vaimse tervise muredest, peamiselt ärevusest ja depressioonist, aga ka aktiivsuse- ja tähelepanuhäirest. Arutleme vaimse tervise probleemide tekkepõhjuste ja olemuse üle. Kuulame omakogemuslikke lugusid. Pöörame tähelepanu sellele, kuidas muresid märgata ja ära tunda. Püüame leida sobivaid abistamisvõtteid ja tegevusplaane, kuidas toetada last või noorukit ja muidugi iseennast probleemidega toimetulekul.	Toomas Kask	August-detsember (2 tugiguppi) Grupi suurus: 7-8 lapsevanemat Kohtumiste arv: 4 korda Kohtumise kestus: 3 tundi

MTÜ Depressioonivaba Eesti (MTÜ Pärnu Vabakonna Maja, Lai 14, Pärnu)				
	Noorte tugigrupid	Lahenduskeskne vestlusring, toimetuleku- ja suhtlemisoskuste harjutused, anonüümne küsimuste postkast ning töövihik	Kirsti Talu	September-detsember (2 tugigruppi) Grupi suurus: 10 noort (16-19 a.) Kohtumiste arv: 6 korda Kohtumise kestus: 90 minutit
	Õpetajate tugigrupid	Aruteluringid, lahenduskeskne grupicoaching, mindfulness-harjutused ning praktiline tööriistakast enesehoiu toetamiseks	Eidi Elisabeth Aidla, Lea Mardik	September-detsember (2 tugigruppi) Grupi suurus: 10 õpetajat Kohtumiste arv: 3 korda Kohtumise kestus: 90 minutit
Pärnu Väikelastekool (Metsa 21, Pärnu)				
	Mänguteraapia	Mängu ja mängulise tegevuse kasutamine individuaalses teraapias töös lastega	Hilve Kivipõld- Verbitskas	Mai-detsember (3-9 aastased lapsed)

OÜ Sensus ETC (Lai 15a, II korrus, Pärnu)				
	Kaassõltuvusega inimeste grupiteraapia	Lähedastes suhetes või kooselus sõltlasega (alkohol, narkootikumid, mängurlus vms). Kaassõltlane võib olla abikaasa, ema või muu pereliige. Oma käitumisega sageli toetatakse ja säilitatakse iseenda teadmata oma lähedase sõltuvust.	Eidi Elisabeth Aidla	August-detsember Grupi suurus:10 inimest Kohtumiste arv: 8 korda Kohtumise kestus: 3 ak/h
	Individuaalne psühholoogiline nõustamine söömishäiretega noorukitele, ennastkahjustava käitumisega teismelistele ja noorukitele ning Ukraina sõjapõgenikele	Individuaalne psühholoogiline nõustamine	Lilli Kull, Karin Mathiesen	Mai-detsember
Pärnu Õppenõustamiskeskus (Metsa 1, Pärnu)				
	Individuaalne psühholoogiline nõustamine Pärnu linna elanikele	Individuaalne psühholoogiline nõustamine	Krista Väljas, Aive Hirs	Mai-detsember

	Individuaalne psühholoogiline nõustamine (ukraina või vene keeles)	Individuaalne psühholoogiline nõustamine	Valeriia Šapovalova	Mai-detsember
	Paari- ja pereteraapia	Paari- ja pereteraapia	Ilona Veike	Mai-detsember
	Leina- ja kriisinõustamine	Psühholoogiline kriisiabi	Kirsti Talu, Siim Schvede	Mai-detsember
	Mänguteraapia 3-7aastastele	Mängu ja mängulise tegevuse kasutamine individuaalses teraapias töös lastega	Helen Nõmm	September-detsember
	ATH tugigrupp 5-7aastased poisid	Loovteraapiliste meetodite kasutamine	Riina Pärnpuu	September-detsember (5-7aastased poisid, 6 last grupis)

**Pärnu linn korraldab toetusfondi vahenditest vaimse tervise teenuseid ainult rahvastikuregistrijärgsetele Pärnu linna elanikele.*