

## 1. Täienduskoolitusasutuse nimi

Järvamaa Kutsehariduskeskus

## 2. Õppekava nimetus

Keerulised vaimse tervise häired, nende seos traumaga ning toimetuleku toetamine

## 3. Õppekavarühm (*vastavalt rahvusvahelisele haridus- ja koolitusvaldkondade klassifitseerimise süsteemile ISCED-F 2013*)

Sotsiaaltöö ja nõustamine

## 4. Õppekeel

eesti keel

## 5. Õppekava koostamise alus

Tervise ja heaolu valdkonna kutsestandardite läbivad üldpädevused ja nende arendamine nn võtmeoskustena oskuste profiilis.

Sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna spetsialist, tase 4

B.2.7 Töö intellektihäire ja vaimse tervise probleemidega täiskasvanuga

Vaimse tervise roheline raamat.

Maailma Tervishoiuorganisatsiooni poolt väljaantud RHK-10 V peatükk (Psüühika- ja käitumishäired).

Eesti psühhiaatrite seltsi ravijuhised.

## 6. Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides) ja õppe ülesehitus

Maht 40 tundi, millest 16 tundi on praktiline õpe õppekeskkonnas

## 7. Õppekeskkond

Järvamaa Kutsehariduskeskuse auditoorium, mida saab kohandada grupiaruteludeks ja praktilisteks harjutusteks.

## 8. Sihtgrupp

Sotsiaaltöö ja nõustamise valdkonnas töötavad või valdkonda siseneda soovivad isikud, kes vajavad täiendavaid teadmisi (sh psühholoogiaalased) ja oskusi keeruliste vaimse tervise häirete sh psühhiaatriliste haiguste äratundmiseks ja nendega toimetulekuks ja abivajavate nõustamiseks. Samuti tervishoiu ja heaolu valdkonnas töötavad isikud, kes soovivad tõsta teadlikkust psühholoogilisest traumast, selle mõjust ning võimalikest teraapia võimalustest, et pakkuda tuge ja nõustamist keerulistes olukordades või kriisis olevatele inimestele.

## 9. Õppe alustamise tingimused

Kasuks tuleb valdkonnas töötamise kogemus.

## 10. Eesmärk

Koolituse tulemusel on osalejatel praktilised teadmised keerulistest vaimse tervise häiretest ja nende mõistmisest; rakendab strateegiaid häiretega toimetulekuks ning toetab ja nõustab igapäevatoos abivajajaid ja nende lähedasi.

## 11. Õpiväljundid

- Omab täiendavaid teadmisi erinevate psüühikahäirete tõenduspõhisest abist;
- Loob seoseid, tunneb ära keerulised vaimse tervise häired ning toetab abivajajat ja tema lähedasi;
- Teab erinevate psüühikahäirete ennetamise ja rehabilitatsiooni põhimõtteid ja kasutab eneseabitehnikaid;
- Märkab mineviku trauma mõjusid ning kasutab efektiivseid toimetuleku tehnikaid;

- Omab ülevaadet psüühikahäirete ravipõhimõtetest;
- Tegutseb teadlikult ning suhtub sallivalt keeruliste vaimse tervise häiretega inimestesse.
- Tajub oma isiklikku ressursi ja kasutab seda efektiivsemalt;
- Tuleb toime toime keerulistes suhtlemissituatsioonides.

## 12. Õppe sisu

### Auditoorne töö (24 t)

- Vaimset tervist mõjutavad tegurid
- Vaimse tervise häirete sh psühhiaatriliste haiguste levimus maailmas ja Eestis
- Vaimse tervise teenused, psühhiaatrilise abi kättesaadavus Eestis ja häbimärgistamine
- Erinevad psühhika- ja käitumishäired
  - Orgaanilised psühhikahäired
  - Meeleoluhäired
  - Dissotsiatiivsed häired
  - Pervasiiivsed arenguhäired (autismi spektrum)
  - Isiksuse ja käitumishäired
  - Skisofreenia
  - Sõltuvushäired
  - Söömishäired
  - Unehäired
  - Ärevushäired
- Psühhika ja käitumishäirete ravipõhimõtted – ülevaade kasutatavatest ravimitest ja käsimüügi preparaatidest
- Suhtlemine keerulise vaimse tervise häirega isikuga, nende lähedaste nõustamise põhimõtted
- Mineviku traumad ja nende mõju igapäevaelule
- Psühholoogiline trauma, selle olemus ja tunnused
- Sõltuvused ja nende seos traumaga
- Traumast tervenemise põhimõtted
- Minapildi kujunemine, selle mõju suhetele, arengulised kriisid, kaitsemehhanismid
- Eneseregulatsioon: eneseväärtustamise tõstmine, eneseteadlikkus, emotsioonide juhtimine,
- Erinevate käitumisstiilide kasutamise teadlikkus
- Klientide/ patsientidega suhtlemisel tagasiside andmine ja kriitilise tagasiside vastuvõtmine
- Aktiivse kuulamise ja selge eneseväljenduse oskus ning selle arendamine suhtlemiseks keerulistes suhtlemissituatsioonides

### Praktiline iseseisev töö (16 t)

- Enesetoetamine ja eneseabi - vaimset tervist toetavate eneseabitehnikate praktiseerimine
- Juhtumipõhiste ülesannete lahendamine

### 13. Õppemeetodid

Loengud, näitlikustamine, videod, demonstratsioon, ajurünnak, rühmatööd, probleemülesannete lahendamine

### 14. Iseseisev töö

Puudub

### 15. Õppematerjalid

Koolitaja koostatud jaotusmaterjal

### 16. Nõuded õpingute lõpetamiseks sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid

Õpingud loetakse lõpenuks, kui õppija on osalenud koolitusel vähemalt 70% ulatuses ja osalenud praktilistes juhtumipõhistes ülesannetes. Mitmeeristav hindamine.

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
Praktilised juhtumispõhised ülesanded	Teadmisi hinnatakse praktiliste ülesannete aruteludes osalemise käigus. Koolitaja annab osalejatele suulise tagasiside.

### 17. Koolituse läbimisel väljastatav dokument

Koolituse lõpus väljastatakse tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud. Koolituse lõpus väljastatakse tõend, kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse osaletud kontaktõppetundide ja neis läbitud teemade kohta.

### 18. Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus

Anu Stenberg

Tartu Tervishoiu Kõrgkool – vaimse tervise õe spetsialistiõpe 2016-2017;

Tartu Ülikool - õeteadus (diplomiõpe) 1995-1995. a.;

Suhtlemistreenerite väljaõppekursus, suhtlemistreeneri kvalifikatsioon 2005-2006.a.;

Holistic Therapy Institute, Holistilise psühhoterapeudi väljaõpe 2008-2012.a.

Motiveeriva Intervjuerimise treeneri väljaõpe, 2013.a (EMTA).

Perekonstellatsioonide ja trauma integreerimise väljaõpe 2020-2024

Iseseisvad vaimse tervise õe vastuvõtud Järveotsa perearstikeskuses 2020-2022 ja

Jaanson psühhiaatriakeskuses 2022- k.a.;

Hingekodu OÜ ja Bergamon OÜ juhatuse liige/ konsultant-koolitaja ning koolituste ja suhtlemistreeningute (sh MI koolitused) läbiviimine alates 2010.a.

Järvamaa Kutsehariduskeskuse täiskasvanute koolitaja alates 2018.a