

**1. Täienduskoolitusasutuse nimi**

Järvamaa Kutsehariduskeskus

**2. Õppekava nimetus**

Vaimne tervis, selle toetamine ja enesejuhtimine tervishoiu- ja hoolekandetöötajatele

**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.

OSKA raportis läbivalt ametikohtade lõikes:

\* vaimse tervise riskide ennetamine, leevendamine, hoidmine, toetamine, varajane märkamine.

Vaimse tervise roheline raamat.

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

Maht 24 tundi kontaktõppena, millest 8 tundi on praktiline töö.

**7. Õppekeskkond**

Koolitus toimub Järvamaa Kutsehariduskeskuse auditooriumis, mida saab kohandada grupiaruteludeks ja praktilisteks harjutusteks.

**8. Sihtgrupp**

Tervishoiu- ja hoolekandetöötajad, kes väärtustavad iseenda ja klientide vaimset tervist ja soovivad omandada vaimse tervise esmaabi osutamise strateegiaid ning olla toetamisel julgemad, kindlamad ja teadlikumad kogukonnaliikmed.

**9. Õppe alustamise tingimused**

Puuduvad.

**10. Eesmärk**

Koolituse tulemusel õppija tunneb ära vaimse tervise ohumärgid ning nende märkamisel teab erinevaid sekkumismeetodeid ja valib esmased sobivad abiviisid abivajaja toetamiseks.

**11. Õpiväljundid**

Koolituse läbinu:

- Teab enamlevinud vaimse tervise häirete spetsiifikat ja kriisiga kaasnevaid riske;
- Märkab vaimse tervisega seotud esmaseid ohumärke;
- Tunneb kriisiolukordade lahendamise põhimõtteid;
- Sekkub vaimse tervise ohumärkide korral;
- Annab vaimse tervise esmaabi.

**12. Õppe sisu**

**Auditoorne osa (16 t)**

- Vaimset terviset mõjutavad tegurid
- Positiivse ja negatiivse vaimse tervise märgid

- Arengust ja vanusest tulenevad erisused, riskikäitumine ja selle märkamine
- Kriisi olemus ja selle mõju käitumisele
- Levinumad vaimse tervise probleemid, nende tunnused ja ravi põhitõed
- Häbimärgistamine (stigmatiseerimine) ja selle vältimine
- Psühholoogilised, kognitiivsed, emotsionaalsed ja füüsilised muutused kriisikogemuse järgselt
- Ennetavad tegevused vaimse tervise toetamisel: enda vaimse tervise hoidmine, kontakti loomine, aktiivne kuulamine
- Vaimse tervise esmaabi ja läbimõeldud toetus kriisist väljumiseni

#### **Praktiline osa (8 t)**

- Vaimse tervise vestluse juhtnöörid, läbimäng, analüüs
- Tasakaaluratas ja vaimset tervist toetavad tegevused

#### **13. Õppemeetodid**

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

#### **14. Iseseisev töö**

Puudub

#### **15. Õppematerjalid**

Koolitaja esitlus- ja jaotusmaterjalid

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

Õpingute lõpetamiseks on vajalik osaleda kontaktõppes vähemalt 70% ja sooritada praktiline töö. Mitteeristav hindamine.

<b>Hindamismeetod</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>
Praktiline töö	Lahendab koolitaja poolt etteantud juhiste põhjal praktilised situatsioonid, analüüsib, pakub välja lahenduse(d).

#### **17. Koolituse läbimisel väljastatav dokument**

Koolituse läbimisel väljastatakse osalejatele 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 Stamberg**

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

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

Suhtlemistreenerite väljaõppekursus, suhtlemistreeneri kvalifikatsioon 2006.a.;

Holistic Therapy Institute, Holistilise psühhoterapeudi väljaõpe 2012.a.

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

Perekonstellatsioonide ja trauma integreerimise väljaõpe 2020-2024

Iseseisvad vaimse tervise õe vastuvõtud Järveotsa perearstikeskuses 2020-2022 ja  
Jaansoni psühhiaatriakeskuses 2022-2024;  
Hingekodu OÜ juhatuse liige/ konsultant-koolitaja ning koolituste ja  
suhtlemistreeningute (sh MI koolitused) läbiviimine alates 2010.a.  
Järvamaa Kutsehariduskeskuse täiskasvanute koolitaja alates 2018.a.