



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

Õppekava vorm

Hanke nimetus: „Sotsiaalkindlustusameti täiendkoolitused erihoolekande tegevusjuhendajatele tööks spetsiifiliste vajadustega teenusekasutajate sihtgruppidega“

Pakkuja nimi: OÜ Luwi

Hanke osa: 3

Täiendkoolitusasutuse nimetus: OÜ Luwi

1.	Õppekava nimetus	Nõustamisoskuste koolitus erihoolekande tegevusjuhendajatele tööks alkoholisõltuvusega inimestega
2.	Õppekavarühm	Sotsiaaltöö ja nõustamine
3.	Eesmärk ja õpiväljundid	<p>Eesmärk: koolituse tulemusel oskab tegevusjuhendaja ära tunda alkoholarvitamishäireid ning nõustada alkoholisõltuvusega inimest.</p> <p>Koolituse läbinud tegevusjuhendaja:</p> <ul style="list-style-type: none">- saab aru alkoholarvitamise häirete olemusest ning variatiivsusest;- teab nõustamise põhimõtteid ja meetodeid; mõistab nõustajarollile esitatud ootusi;- tunneb ja oskab nõustamisel kasutada sõltuvuse mudeleid; mõistab tagasilanguse ning tungi rolli inimese enesejuhtimisel;- tunneb muutumise ja hoiakute muutmise teoreetilisi aluseid ja omab algtasemel oskusi selles inimest toetada- rakendab nõustamisoskusi alkoholisõltuvusega teenuse kasutajate toetamisel sõltuvushäire tekke ennetamisel ja ravivalmisoleku kujundamisel ning ravi ajal;- mõistab võrgustiku kaasamise, kovisooni ja supervisiooni olemust ja vajadust töös alkoholisõltuvusega teenuse kasutajate toetamisel ning enese ja meeskonna ressursside säilitamiseks ning taastamiseks.
4.	Sihtgrupp	Tegevusjuhendajad, kes töötavad raske, sügava või püsiva kuluga psüühikahäirega inimestega
5.	Õppekeel/õppekeeled	Koolitused toimuvad eesti keeles.

		Vajadusel on teenuse pakkuja valmis osutama teenust ka venekeelsetele koolitusgruppidele (koolitus vene keeles või eesti keelne koolitus koos sünkroontõlkega vene keelde), kui suurem osa koolitusgrupist vajavad parema arusaamise nimel koolitust vene keeles (see selgub gruppide komplekteerimisel).
6.	Õppe alustamise tingimused	Tegevusjuhendajate spetsiifiliste oskuste tõstmiseks suunatud koolitustel osalemise tingimuseks on tegevusjuhendaja vastavus alates 01.01.2020 kehtivatele haridusnõuetele
7.	Õppe maht ja ülesehitus	52 akadeemilist tundi, millest auditoorne töö 42, ja iseseisvat tööd 10 tundi Koolitus toimub korraga 7 akadeemilist tundi .
8.	Õppekeskkond ja vahendid	<p>Kõik koolitusele registreerunud saavad hiljemalt nädal enne koolituse algust teabe koolituse täpse korraldusliku poole kohta – ajakava, koolitusruumide ja transpordivõimaluste kohta. Koolituse jooksul püütakse luua õppijale võimalikult õppimist ja enesearengut toetav füüsiline, sotsiaalne ja psühholoogiline keskkond.</p> <p>Koolituskeskusel Luwi on koostöölepe OÜ Reiting PR-ga, kes omab koolitusklasse aadressil Kastani 39, Tartu ja Pärnu mnt 67a, Tallinn ning mobiilseid arvuteid, et tagada vajadusel igale õppijale õppetöök sülleparvuti. Lisaks kasutame teiste koostööpartnerite koolitusklasse. Kõik kasutatavad koolitusruumid, õppetehnika ja õppevahendid vastavad töötervishoiu ja tööohutuse seaduses sätestatud töötervishoiu ja -ohutuse nõuetele ja on piisavalt avarad ja akendega, et tagada õppekavas kajastatud eesmärkide ja õpiväljundite saavutamist</p> <p>Koolitusruumid on kergesti ligipääsetavad ja varustatud tänapäevase esitlustehnikaga ning neis on tagatud hea õhuvahetus ja piisav vaikus õppetöök.</p> <p>Klassis on arvestatud koolitatavate ja koolitajate arvuga, et oleks võimalik laudu ja toole paigutada vastavalt vajadusele, toetades sellega erinevate õppemeetodite kasutamist.</p>

		<p>Igaks koolituseks on ette valmistatud õpimapid ning õppematerjalid paber kandjal ja/või võimalusel elektroonselt.</p> <p>Toitlustuse (kohvipauside) korraldamine hõlmab päevas kahe kohvipausi korraldamist.</p> <p>Olenevalt koolitusest ja vajadusest on võimalus kasutada koolituse kestel toimivat internetiühendust ja sülearvutit.</p>
9.	Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja – materjalid	<p>Õppe käigus häälestatakse õppijaid kasutama oma seniseid kogemusi ja teadmisi ning integreerima neid uute teadmiste ja oskustega. Õpe annab koolitujale võimaluse orienteeruda alkoholitarvitamise häirega koos esinevate psüühikahäirete ja kehaliste haiguste maastikul. Õppe käigus antakse ülevaate nõustamisvõimalustest ja algtaseme oskused kaksikdiagnoosiga inimeste nõustamiseks. Teooriate tutvustus vaheldub praktiliste harjutuste ja aruteludega. Õppeprotsessis kasutatakse kujundeid ja analoogiaid, mis on lihtsalt mõistetavad ja sobilikud ka raske, sügava või püsiva psüühikahäirega inimeste toetamisel. Õppijatele antakse uute teadmistega koos ka teemaga sobivad töölehed, mis aitavad hoida nõustamise fookust ja struktuuri. Teoreetilised teadmise ja meetodilised materjalid on nii paber kandjal kui elektroonilisel kujul. Rühmatööde, juhtumianalüüsi ja praktiliste harjutuste kaudu soodustatakse omandatu kasutamist töös inimeste aitamisel. Iseseisev töö saab tagasisidet nii koolituse jooksul kui kokkuvõtval hindamisel.</p>
10.	Õppe lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid	<p>Õppe lõpetamise tingimused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osavõtt vähemalt 80% auditoorsetest tundidest; • Praktiliste ülesannete sooritamine. <p>Hindamismeetod: õpiväljundeid hinnatakse läbi praktiliste ülesannete lahendamise vastavalt koolitaja poolt püstitatud hindamiskriteeriumitele ja nõustamise meetodiliste materjalide kasutamisoskust.</p>

		<p>Koolituse jooksul kasutatakse läbivalt kujundavat hindamist. Koolituse lõpus toimub kokkuvõttev hindamine ülesande lahendamise teel.</p> <p>Ülesanne loetakse sooritatuks kui õppija rakendab õpiväljunditeks seatud teadmisi ja oskusi ning oskab nende kasutamist põhjendada. Kõik ülesanded peavad olema sooritatud ning saanud koolitajalt positiivse hinnangu.</p> <p>Hindamine on mitmeeristav.</p> <p>Väljastatavad dokumendid:</p> <p>Tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.</p> <p>Tõend, kui õpiväljundid jäid omandamata kuid õppija võttis osa õppetööst või kui õppija osales õppetöös osaliselt. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule.</p>
--	--	--

Koolituspäevade ülesehitus

Käsitlevale teemale kuuluv maht ja aeg (akadeemilistes tundides)	Koolitaja	Õppe sisu (teemad) ja kasutatavad koolitusmeetodid	Kasutatavad õppematerjalid
1. päev (7h)			
2	Jaan Saar/ Lauri Pihkva/ Krista Joost	Alkoholitarvitamise häirete olemus, funktsionaalsus ja variatiivsus (liigtarvitamine, kuritarvitamine, sõltuvus)	Projektor, arvuti, tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp.
3	Jaan Saar/ Lauri Pihkva/ Krista Joost	Sõltuvuse mudelid (moraalne, psühhodünaamiline, sotsiaalse õppimise, haiguse, sotsiokultuuriline, funktsionaalne). Teooriatest lähtuvad sõltuvuse mehhanismid (automaatne töötlus,	Projektor, arvuti, tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp. Simon, R., & West, R. (2015). Models of addiction and types of interventions: An integrative look. <i>The International Journal of</i>

		peegeldav valik, eesmärgipärasus, bioloogilised mehhanismid).	<i>Alcohol and Drug Research</i> , 4(1), 13-20. https://doi.org/10.7895/ijadr.v4i1.198
2	Jaan Saar/ Lauri Pihkva/ Krista Joost	Mudelite kasutamine praktikas. Juhtumianalüüsi alused. Rühmatöö etteantud juhtumite põhjal ja arutelu	Tahvel, kirjutusvahendid, paber, värvipliatsid, õpimapp. Soovitatav kirjandus: <i>Juhtumipõhise võrgustikutöö koolitusmaterjalid</i> . TÜ Pärnu Kolledž. 2006. Juhtumilehed.
2. päev (7h)			
2	Jaan Saar/ Lauri Pihkva/ Krista Joost/ Reet Hindus	Alkoholismi statistika. Alkoholi liigtarvitamise mõju vaimsele ja kehalisele tervisele ning sotsiaalsetele suhetele. Loeng, arutelu.	Ravijuhend: https://www.ravijuhend.ee/ patsiendikasitus#4a2a5503 Vaimse tervise strateegia 2016 - 2025 Projektor, arvuti, tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp.
3	Jaan Saar/ Lauri Pihkva/ Krista Joost/ Reet Hindus	Alkoholismi staadiumid, tunnused, dünaamika. Alkoholismi statistika. Töö alkoholi liigtarvitava kliendiga. Loeng, arutelu, grupitöö.	<i>Alkoholi liigtarvitamise varajane avastamine ja patsiendi nõustamine</i> . https://intra.tai.ee/images/prints/documents/156526502566_Too_alkoholiliigtarvitava_kliendiga%202019aasta_web_.pdf Projektor, arvuti, tahvel,

			kirjutusvahendid, paber, õpimapp.
2	Jaan Saar/ Lauri Pihkva/ Krista Joost/ Reet Hindus	Hindamisvahendid: 1. AUDITi test 2. Alkoholisõltuvuse raskusastme küsimustik (SADQ) 3. SDSi küsimustik Loeng, arutelu, grupitöö, iseseisev töö.	Testid. Projektor, arvuti, tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp.
3. päev (7h)			
1	Jaan Saar/ Lauri Pihkva/ Krista Joost	Komorbiidsus, kaksikdiagnoos, ristsõltuvus. Loeng.	Projektor, arvuti, tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp.
1	Jaan Saar/ Lauri Pihkva/ Krista Joost	Alkoholarvitamise häirete ravi ning erihoolduse meeskonna võimalused koostööks raviasutustega. Rühmatööd, arutelu, loeng.	Projektor, arvuti, tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp.
2	Jaan Saar/ Lauri Pihkva/ Krista Joost	Sõltuvushäirete eripärad – stigmatiseeritus, tagasilangus, kaassõltuvus. Loeng, paaris- ja rühmatööd, arutelu,	Soovituslik kirjandus: Beattie, M (2008). <i>Kaassõltuvusest vabaks</i> . Tallinn: Pilgrim.
1	Jaan Saar/ Lauri Pihkva/ Krista Joost	Muutumise ja hoiakute muutmise teoreetilised alused. Loeng, paaris- ja rühmatööd, arutelu.	Projektor, arvuti, kõlar, tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp. Töölehed.

1	Jaan Saar/ Lauri Pihkva/ Krista Joost	Sõltuvusjuhtimise alused. Paaris- ja rühmatööd, arutelu vahelduvalt loenguga.	Projektor, arvuti, kõlar, tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp. Töölehed.
1	Jaan Saar/ Lauri Pihkva/ Krista Joost	Muutuste juhtimise rühmatöö ja arutelu.	Projektor, arvuti, tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp. Juhtumite kirjeldused ja töölehed.
4. päev (7h)			
1,5	Anni Sarv/ Lauri Pihkva/ Krista Joost/ Reet Hindus	Nõustamise teoreetilisi alused ja rakendamine. Nõustamise tähendus. Teoreetilised lähenemised nõustamispsühholoogias. Loeng.	Projektor, arvuti, kõlar, tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp. Soovituslik kirjandus: Tartu Ülikool. Eksamikeskus. (2010). <i>Nõustamise alused: Abimaterjal õppenõustamiskeskustele.</i> Tartu.
1,5	Anni Sarv/ Lauri Pihkva/ Krista Joost/ Reet Hindus	Episoodiline nõustamine, mikronõustamine. Nõustamise kontekst. Nõustajaroll teiste ametirollide kõrval. Nõustamissuhe ja nõustamispädevus. Nõustamisruumi loomine. Nõustamise eesmärgid ja meetodid. Nõustamisprotsess. Edasisuunamine, koostöö tugispetsialistidega. Nõustamiseetika.	Projektor, arvuti, kõlar, tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp.

		Loeng.	
3	Anni Sarv/ Lauri Pihkva/ Krista Joost/ Reet Hindus	Kaksikdiagnoosiga inimeste nõustamise eripärad. Motiveeriv intervjuerimine. Loeng, paaristöö ja arutelu.	Projektor, arvuti, kõlar, tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp. Tööleht. Soovituslik kirjandus: <i>Motiveeriv intervjuu</i> . Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing 2013.
1	Anni Sarv/ Lauri Pihkva/ Krista Joost/ Reet Hindus	Nõustamisoskused alkoholsõltuvusega teenuse kasutajate toetamisel sõltuvushäire tekke ennetamisel, ravisoostumuse loomisel või ravijärgimuse parandamisel. Loeng ja arutelu.	Projektor, arvuti, kõlar, tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp. Meelespea.
5. päev (7h)			
1	Anni Sarv/ Lauri Pihkva/ Krista Joost	Võrgustikku kaasava nõustamise metoodika tutvustus ja ajalugu. Loeng.	Tober, G (2019). <i>Integreeritud sotsiaalkäitumuslik võrgustikku kaasava nõustamine. Juhend nõustajale</i> . Tallinn: TAI (tõlge inglise keelest). Projektor, arvuti, tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp.
2	Anni Sarv/ Lauri Pihkva/ Krista Joost	Võrgustikku kaasava nõustamise plussid ja miinused. Perekonna ja sotsiaalsüsteemi kaasmine.	Projektor, arvuti, kõlar, tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp. Longabaugh R., Wirtz P.W., Zweben A. &

		Loeng, paaris- ja rühmatööd, arutelu.	Stout R.L. (1998). Network support for drinking, Alcoholics Anonymous and long-term matching effects. <i>Addiction</i> 93(9), 1313-1333.
1	Anni Sarv/ Lauri Pihkva/ Krista Joost	Võrgustikku kaasava nõustamise kasutamine alkoholtarvitamise häirega kliendi puhul. Arutelu, juhtumianalüüs, loeng.	McCrady B. S.(2004). To have but one true friend: implications for practice of research on alcohol use disorders and social networks. <i>Psychology of Addictive Behaviors</i> , 18, 113-121. Projektor, arvuti tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp.
1	Anni Sarv/ Lauri Pihkva/ Krista Joost	Võrgustikku kaasava nõustamise kasutamine psühhiaatrilise diagnoosiga ja alkoholtarvitamise häirega isanimeste puhul. Loeng, paaris- ja rühmatööd, arutelu.	Vaillant G. E. (1995). <i>The Natural History of Alcoholism Revisited</i> , Cambridge: Harvard University Press. Projektor, arvuti, tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp.
1	Anni Sarv/ Lauri Pihkva/ Krista Joost	Nõustaja eneseregulatsioon ja toetuspunktid. Supervisioon, kovisioon, delikaatsete isikuandmete käitlemine töökohal ja õppimise ajal.	Copello, A., Orford, J., Hodgson, R. & Tober, G. (2009). <i>Social Behaviour and Network Therapy for Alcohol Problems</i> . NY: Routledge. Projektor, arvuti, tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp.

1	Anni Sarv/ Lauri Pihkva/ Krista Joost	Iseseisvatöö juhend ja töö eesmärk. Loeng, rollimäng ja arutelu. Juhtumianalüüsi esitus.	Tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp. Juhtumikirjeldus, rollimängu stsenaariumid.
Iseseisev töö (10h)			
10	Anni Sarv/ Jaan Saar/ Lauri Pihkva/ Krista Joost	Iseseisev töö: juhtumi analüüs. Konsultatsioonid e-kanaleid kaudu.	Internet, arvuti, kirjutusvahendid, paber, õpimapp.
6. päev (7h)			
5	Anni Sarv/ Jaan Saar/ Lauri Pihkva/ Krista Joost	Iseseisva töö - juhtumikirjelduse ettekanded ja arutelud.	Projektor, arvuti, tahvel, kirjutusvahendid, paber, õpimapp.
2	Anni Sarv/ Jaan Saar/ Lauri Pihkva/ Krista Joost	Kokkuvõtete tegemine, tagasiside, tunnistuste kätteandmine, hüvastijätt.	Tunnistused ja tagasisidelehed.

E-õppe keskkonna kirjeldus

Vajadusel olemas valmisolek läbi viia koolitusi distantsõppena (vastavalt tunniplaanile toimivate õppetundide läbiviimiseks reaajas veebikeskkonnas, mille puhul on koolitavate liitumine ja lahkumine tuvastatav).

Kui gruppide komplekteerimisel selgub, et vajadus on veebipõhise koolituse järele, siis toimuks see veebikeskkonnas Zoom, kus õpetaja kui õpilased saavad reaajas üksteist näha ja omavahel suhelda, jagada virtuaalklassis oma materjale, kirjutada ning joonistada kordamööda valgele tahvlile. Tehniliste vahendite poolest on vajalik arvuti kasutamise võimalus ning püsiv internetiühendus ja mikrofoni, soovitatavalt kaamera olemasolu.

Veebipõhise koolituse lähenedes saab õppija oma e-postile materjalid ning lingi, kus toimub kokkulepitud ajal veebikoolitus otseülekanadena. Veebikoolituse ajal on võimalik koolitajale esitada küsimusi, kommentaaridena ning üheskoos teemade üle arutleda.

Tagame kogu koolitusperioodil IT-toe, kui õppijatel tekib küsimusi või raskusi veebikeskkonna kasutamisel.