



<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	<b>MTÜ Meelevald</b> reg. kood 80333419 Majandustegevuse reg. nr 152518 <a href="http://meelevald.ee/">http://meelevald.ee/</a>
<b>Koolituskava nimetus</b>	<b>KOGEMUSNÕUSTAJA KOOLITUS</b>
<b>Õppevaldkond/ Õppekavarühm ISCED-F 2013</b>	Haridus/ Tervise ja heaolu interdistsiplinaarne õppekavarühm
<b>Koolituse eesmärk</b>	Anda teadmisi, teoreetilisi ja praktilisi oskusi ning kujundada hoiakud, mis on vajalikud kogemusnõustaja tööks
<b>Koolituskava koostamise alus</b>	Sotsiaalkaitseministri 21. detsembri 2015. a määrus nr 68 „Kogemusnõustaja koolituskava“ <a href="https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/1100/7201/8007/SOM_m68_Lisa.pdf#">https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/1100/7201/8007/SOM_m68_Lisa.pdf#</a> Riigi Teataja <a href="https://www.riigiteataja.ee/akt/129122015035?leiaKehtiv">https://www.riigiteataja.ee/akt/129122015035?leiaKehtiv</a>
<b>Õpingute alustamise tingimused</b>	Osaleja on esitanud esimeseks koolituspäevaks oma kogemusloo
<b>Sihtgrupp</b>	Koolitusele on oodatud inimesed, kes omavad kogemust mõnest füüsilisest või psüühilisest haigusest sh. pikaajalise keerulise olukorraga (vägivald, depressioon, läbipõlemine, lähedase hooldamine, söömishäired jne. jms.) toimetulemisest ja soovivad kasutada oma kogemust teiste toetamiseks ja aitamiseks.  <a href="https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Sotsiaalhoolekanne/Muud_toetused_ja_teenused/kogemusnoustamise_teenuse_ju_his.pdf">https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Sotsiaalhoolekanne/Muud_toetused_ja_teenused/kogemusnoustamise_teenuse_ju_his.pdf</a>
<b>Koolituskava kogumaht (sh auditoorne, iseseisev või praktiline töö)</b>	Kogumaht on 182 akh, mis jaotub järgmiselt: 80 akh – auditoorne töö 30 akh – praktika teenuseosutaja juhendamisel 26 akh – praktika juhendamine koolitaja poolt (individuaalselt ja/või grupis) 38 akh – iseseisev töö õppekirjandusega, taastumisloo kirjalik läbitöötamine, eneserefleksioon 8 akh – lõputöö
<b>Koolituse moodulid</b>	Auditoorne töö: 1. Sissejuhatus kogemusnõustamisse 2,5 akh 2. Nõustamise alused, nõustamisetika 5,5 akh 3. Nõustaja eneseteadlikkus, eneserefleksiooni alused 8 akh



	<p>4. Isikliku taastumiskogemuse analüüs 8 akh</p> <p>5. Esmased nõustamisoskused ja -tehnikad 27 akh</p> <p>6. Baastadmised ja -oskused kriisitöös 14,5 akh</p> <p>7. Baastadmised ja -oskused grupitöös 14,5 akh</p> <p>Auditoorne töö kokku 80 akh</p> <p>Praktika, lõputöö ja iseseisva töö protsessid:</p> <p>1. Praktika teenuseosutaja juhendamisel 30 akh</p> <p>2. Praktika juhendamine koolitaja poolt (individuaalselt ja/või grupis) 26 akh</p> <p>3. Iseseisev töö: õppekirjanduse läbitöötamine, taastumisloo kirjalik analüüs, praktikapäeviku täitmine ja eneserefleksioon 38 akh</p> <p>4. Lõputöö 8 akh</p> <p>Praktika, iseseisev töö ja lõputöö kokku 102</p> <p>Kokku 182</p>
<b>Koolituse meetodid</b>	Loeng, aktiivõppemeetodid, juhtumianalüüsid, grupitööd, kogemuste vahetamine, iseseisev töö, eneserefleksioon.
<b>Nõuded õpingute lõpetamiseks sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid</b>	<p>Mitteeristav hindamine.</p> <p>Kursus lõpeb lõputööga, milleks on</p> <p>1) kirjalik struktureeritud eneserefleksioon ja klientitöö analüüs (praktikast) või</p> <p>2) vaadeldud või salvestatud klientitööprotsess</p> <p>Õpingud loetakse lõppenuks, kui õppija on osalenud õppetöös 80% ja praktikal 100%, 80% grupisupervisioonides</p> <p>Esitatud on kirjalikud kodutööd - taastumislugu ja praktika analüüs</p> <p>Lõputöö on arvestatud positiivselt</p> <p>Praktikajuhendajalt, koolitajalt ja superviisorilt on saadud positiivne hinnang osalejale</p>
<b>Koolituse läbimisel väljastatav dokument</b>	<p>Koolituse lõpus väljastatakse tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.</p> <p>Koolituse lõpus väljastatakse tõend, kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse osaletud kontaktõppetundide ja neis läbitud teemade kohta.</p>
<b>Õppematerjalid</b>	<p><b>Kirjandus:</b></p> <p>Mäe, K. (2014). „Kogemusnõustamine – kogukonnapõhise sotsiaaltöö lisaressurss. Sotsiaaltöö, 2.”</p> <p>Lindqvist, M (2009) Aitaja vari. Kurjuse ja haavatavuse probleem inimestega töötamisel.</p> <p><b>Internetiallikad:</b></p> <p><a href="https://parnu.postimees.ee/3329059/rangas-elukatsumuses-ulatab-kae-saatuseka-aslane">https://parnu.postimees.ee/3329059/rangas-elukatsumuses-ulatab-kae-saatuseka-aslane</a></p> <p><a href="https://kogemusnoustaja.ee/minustpaevik/">https://kogemusnoustaja.ee/minustpaevik/</a></p> <p><a href="https://www.kogemuskoda.ee/">https://www.kogemuskoda.ee/</a></p>



	<p><a href="https://www.riigiteataja.ee/akt/SHS">https://www.riigiteataja.ee/akt/SHS</a> <a href="https://www.tootukassa.ee/content/toovoimereform/kogemusnoustamine">https://www.tootukassa.ee/content/toovoimereform/kogemusnoustamine</a> <a href="https://www.kogemuskoda.ee/wp-content/uploads/2019/08/Kogemusn%C3%B5ustamise-visioon-Eestis-praktiseerivate-kogemusn%C3%B5ustajate-n%C3%A4itel_Eret-Koppel-Reena-Matsko-Monika-Siruli_S%C3%95SR1.pdf">https://www.kogemuskoda.ee/wp-content/uploads/2019/08/Kogemusn%C3%B5ustamise-visioon-Eestis-praktiseerivate-kogemusn%C3%B5ustajate-n%C3%A4itel_Eret-Koppel-Reena-Matsko-Monika-Siruli_S%C3%95SR1.pdf</a> <a href="https://www.kogemuskoda.ee/linke/">https://www.kogemuskoda.ee/linke/</a></p>
<b>Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni, õpi-või töökogemuse kirjeldus</b>	<p><b>Kersti Kask</b> Sotsiaalkindlustusameti kvaliteediosakonna nõunik</p> <p>Lõpetanud Tallinna Pedagoogilise Instituudi õpetajana (1988) ja kaitsnud magistri kraadi sotsiaaltöös Tartu Ülikoolis (2001). Töötanud koosseisu välise lektorina Tartu ülikoolis, TÜ Pärnu Kolledzis, Sisekaitseakadeemias. Pikaajaline töökogemus töötute, kodutute, tingimuslikult karistatud isikute ja tervislike erivajadustega isikute nõustamisel ja koolitamisel.</p> <p>Osaleb uute rehabilitatsiooniasutuste ja rehabilitatsioonispetsialisti koolitustel ühe koolitajana.</p> <p>Täienduskoolitused:</p> <p>Disainmõtlemine ja teenuste disain, juuni 2020, DesignMinds'i koolitaja Jane Oblikas. 18 tundi</p> <p>Kovisiooni läbi viimine, 11.07-15.10.2019, Signe Vesso, 18 tundi</p> <p>Riiklik, haldus- ja teenistuslik järelevalve lastekaitseaduse ja sotsiaalhoolekande seaduse osas, 29-30.10.2018, SKA ja õiguskantsleri büroo, 16 tundi</p> <p>Loov mõtlemine ja innovatsioon, 14.02.2017, OÜ Helina Tilk, 8 tundi</p> <p>Sotsiaalteenuste kvaliteedijuhiste koolitus järelevalve peaspetsialistidele, 26-27.09.2017, Sotsiaalkindlustusamet, 16 tundi</p> <p>Väitluskoolitus, 08.05.2015, SpeakSmart, 8 tundi</p> <p>PREP paarisuhtekoolituse koolitajate väljaõpe aug 2013-mai 2014, SA Väärtustades Elu, 184 tundi</p> <p>Rehabilitatsiooni alused ja meetodid, 24.01-21.02.2014, Tartu Ülikool Pärnu Kolledž, 62 tundi, 2,5 AP</p>



	<p>„Sotsiaalprogramm pere-või paarisuhtevägivallas süüdimõistetud meestele“ ettevalmistav koolitus grupivedajatele, 08.02-09.02 2014, Tartu Ülikool Euroopa kolledž, 16 tundi, 0,5 AP</p> <p><b>Hardy Suurpere</b> MTÜ Meelevald rehabilitatsioonimeeskonna spetsialist- kogemusnõustaja MTÜ Tugi- ja koolituskeskus Usaldus rehabilitatsioonimeeskonna spetsialist - kogemusnõustaja</p> <p>Täienduskoolitused MTÜ Tugi- ja koolituskeskus Usaldus koolitus - Kogemusnõustamise tunnistus nr. Tln7001 Tartu Ülikool Pärnu Kolledži üliõpilane - sotsiaaltöö ja rehabilitatsioon EOK fitness 3 taseme abitreener Kriisijuhtimine ja inimkäitumise koolitus 2006,2008 ja 2013a. - Ülle Kalvik Esmaabi koolitus (2019) Nõustamine läbi oma taastumisloo Kaheaastane töökogemus individuaalselt ja grupis - töötud, sõltuvushäiretega inimesed, kriminaalhoolduses olevad inimesed, vanglast vabanenud, probleemsed noored, läbipõlemine, vaimse tervise probleemid, suitsiitsete mõtetega inimesed. Lisaks muukeelsed kliendid.</p> <p><b>Karin Lilienberg,</b> MTÜ Meelevald rehabilitatsioonimeeskonna spetsialist-tegevusterapeut Lõpetanud: TÜ arstiteaduskond arsti eriala (1985), TÜ rahvatervise MSc (2002), Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, tegevusterapeut (2004)</p> <p>Pedagoogiline kogemus täiskasvanud õppijatega Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolist alates 2003.a. Tegevusterapeudi kõrghariduse õppekava algataja ja arendaja ning 11 aastat selle juht Eestis. Tegevusteraapia lektor Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis 2005-2019 (õpetatavad ained sh rahvatervis, vaimse tervise häiretega tööealiste tegevusteraapia, eakate tegevusteraapia, kutsealane mõtlemine, tegevusteraapia alusteadmised, kursusetööde ja lõputööde juhendamine jm)</p> <p>Kogemus rahvusvahelistes projektides, sh üliõpilaste juhendamine sotsiaalse kaasatuse teemalistes projektides „Social Inclusion with Street children“ Türgis (2006), „Social Inclusion of adults with special needs“ Bulgaarias (2008), „Social inclusion of elderly“ Lätis (2009).</p> <p>Erasmus programmi raames alates 2006.a. olnud vahetusõppejõud Soomes, Leedus, Belgias, Norras, Lätis. Riia Stradina Ülikoolis koolitanud rehabilitatsiooni kateedri üliõpilasi üle 10 aasta mitmekultuurilisuse teemal. Põhja- ja Baltimaade NordPlus võrgustikus osalenud üliõpilaste ettevõtlikkuse arendamise projektides.</p>
--	--





	<p>Osalenud <i>coaching</i> valdkonna meistrite R.Sharma, P.Vainu koolitusel <i>Better You</i> (2019).</p> <p>Läbinud rahvusvahelise AOEC <i>coaching</i> koolituse “Kootsingu põhioskuste programm”. P.Aaviksoo, EBS. Maht 16 tundi (2018)</p> <p>21st European Congress of Physical and Rehabilitation Medicine. Vilnius. Continuing Medical Education: 30 European CME credits (2018) Arengut toetav juhendamine ja tagasiside praktika protsessis. Tallinna Sisekaitseakadeemia. Koolitaja: Maili Liinev, Tallinna Ülikool (2017)</p> <p><b>Viktorija Urb</b></p> <p>MTÜ Meelevald rehabilitatsioonimeeskonna spetsialist - psühholoog Pere ja Tervise Keskuse juhataja, Tallinn</p> <p>Psühholoogia (Tallinna Sotsiaal-Humanitaarinstituut, 2009), koolipedagoogika ja eripedagoogika (Tallinna Ülikool, 2012), hüpnoteraapia (Psycho-Dynamic Hypnosis and Eriksonian Therapist, Prantsuse Hüpnosiassotsatsioon, 2013).</p> <p>Täiskasvanute koolitaja tase 6.</p> <p>Erialased täienduskoolitused kliinilise- ja meditsiinipsühholoogia, psühhoterapia, positiivse psühholoogia, pereteraapia, liiva- ja kunstiteraapia, süsteemitöö, kinesioloogia ja hüpnoteraapia alal. Kõiki neid teadmisi ja oskusi saan kasutada töös inimestega koolitusprotsessis, oskan individuaalselt õppijaga suhestuda ning vajadusel individuaalselt konsulteerida andes õppijale tagasi emotsionaalse tasakaalu ning positiivse suhtumise õppimisse.</p> <p>Oman psühholoogilise nõustamise praksist. Tegutsen aastast 2004 GRC Tallinn keskuses koolitaja ja suhtlemistreenerina. Psühholoogi ja terapeudina suunan oma kliente, kes tulevad minu nõustamisele, ennast arendama ja juurde õppima. Rõhutan, et elukestev õppimine on enese elu juhtimise alus. Nõustan individuaalselt ja viin läbi koolitusi psühholoogilistel teemadel gruppidele Aura Media MTÜ keskuses ning MTÜ Bastion. Traditsioonilise täiskasvanute koolitamisega alustasin 2013. MTÜ Meelevald koolitaja alustasin 2016. aastal.</p> <p>Rohkem kui 30-aastane töökogemus meditsiinivaldkonnas on andnud mulle kannatlikkust, inimeste mõistmist ning empaatiatunnetust.</p> <p><b>Christel Punn</b></p> <p>MTÜ Meelevald rehabilitatsioonimeeskonna spetsialist - sotsiaaltöötaja Ida-Tallinna Keskhaigla sotsiaaltöötaja Sotsiaalteaduste magister (2005, Tallinna Ülikool) Täiskasvanute koolitaja tase 6.</p>
--	---



Olen töötanud mitmeid aastaid naiskinnipeetavatega. Alates 2013.a tegelen pikaajaliste töötajate gruppide (Tööharjutus ja Tööklubi) juhendamisega. Leian, et igas inimeses on peidus see "miski", mis aitab elus raskustele vaatamata toime tulla ja ennast hästi tunda. Paraku kaotame selle "miski" argipäeva rutiini ja muredega tegeledes ega leia seda enam üles. Grupijuhendajana püüan mitte niivõrd "süstida" teadmisi ja oskusi, kui aidata leida enda seest see loov, mänguhimuline ja elurõõmus sisemine laps. Kasutan selleks mitmeid loovaid ja lõõgastavaid meetodeid. Hoolitsen selle eest, et minu koolitavad tunneksid end oodatud ja hoituna, õpikeskkond oleks turvaline, meeldiv ja enesearengut soosiv.

### **Olga Hielo**

MTÜ Meelevald rehabilitatsioonimeeskonna spetsialist - psühholoog  
Aastatepikkuse töökogemusega diplomeeritud praktiseeriv psühholoog, (Tallinna Sotsiaal-Humanitaarinstituut, 2003)

Positiivse psühhoteraapia rakendaja. (International Higher School of Practical Psychology Riia 2017) , (Wisbadeni Psühhoteraapia Akadeemias WAAP, 2017  
Koolipedagoogika ja eripedagoogika (Tallinna Ülikool, 2005)

Karjäärinõustaja 6.tase [www.kutsekoda.ee](http://www.kutsekoda.ee) (5 aastat töötasin Rajaleidja, Innove, karjäärinõustajana)

Kutsega Täiskasvanute koolitaja 6. tase [www.kutsekoda.ee](http://www.kutsekoda.ee)

5 raamatu ja artiklite autor, mis käsitlevad meeste ja naiste suhteid, peresuhteid, lapsevanemaks olemist ja enesetäiendamist.

Kuna mu isiklik karjäär on kui „kaleidoskoop“ – päeva jooksul õpetan täiskasvanuid, annan psühholoogilist ja karjäärialast nõu ning kirjutan raamatuid, siis tunnen väga lähedaselt seda inspiratsiooni õppida ning ma üritan seda ka jagada.

**Alates 2014 aastast juhin** nende inimeste motivatsioonigruppe, tööklubi ja tööharjutusi, kes on ajutiselt oma töökoha kaotanud või kes on olnud pikemat aega töötud.

- Minu eesmärk on aidata inimestel oma töös ja karjääri rohkem rõõmu tunda ja enesearendamine.
- Aitan inimestel mõista iseennast ja leida oma karjääritee. Peamised tegevusalad on psühholoogia, karjäär, loovus

Inimesed tulevad minu juurde koolitusele ja konsultatsioonidele, et reisida sügavale iseendasse, et õppida tundma oma varjatud ressursse ja võimeid, et



leida tasakaal töö ja isikliku elu vahel. Iga kohtumine on inspiratsioon uuteks võimalusteks ja tegevusteks

Täiskasvanuhariduse juures on kõige olulisem keskenduda sellele, kuidas täiskasvanud õpilane oma võimeid tavaelus ja tööl rakendab. Õppeprotsessi käigus tuleb teda peegeldada ning tema tähelepanu suunata just sellele. Samas tuleb aktsepteerida ka tema enda kogemusi ja sügavamalt süüvida sellesse, mida tal endal juurde pakkuda on.

Täiskasvanute koolitajana võtan arvesse järgmisi põhimõtteid:

Täiskasvanud peavad olema oma õppetöö planeerimisse ja hindamisse kaasatud. Nad soovivad õppida seda, mis on seotud nende töö või isiklike väärtuste ja eesmärkidega. Täiskasvanud on huvitatud teadmistest, mida saavad kohe rakendada. Täiskasvanud on õppematerjalide suhtes palju kriitilisemad kui lapsed. Seetõttu võtan ma arvesse täiskasvanute õpetamise juures olulisi nüansse ja individuaalseid eesmärke, millega kursusele õppima tullakse. Ma võtan arvesse õppijate õppimisstiili, koos loome realistlikud ootused ja tagasisideprotsessi. Ma kuulan aktiivselt mitte ainult klientide lugusid, kuid ka emotsioone, jälgin kehakeelt, analüüsin ja peegeldan seda. Ma suhestun täiskasvanu õpilastega õppeprotsessi käigus emotsionaalsel tasemel – pakun arutlemiseks vastuolulisi lauseid, jagan tõsielulisi mälestusi ja lugusid, jutustan mõistulugusid ja legende.

#### **Joonas Kattai**

Kogemusnõustaja (Leoski Tööõigusabi OÜ 2020)

[www.kogemuskoda.ee](http://www.kogemuskoda.ee)

Olen pikalt otsinud oma kutsumust ja kogemusnõustamine on mind sellele lähemale viinud. Sotsiaalvaldkond on ala, kus tahan tulevikus edasi liikuda. Abivajajaid tekib üha enam juurde, kiireneva elutempo tõttu.

Nagu enamuse inimeste jaoks, pole kriisid ja kannatused minu jaoks võõrad. Motivatsiooni puudumine, sõltuvus, ärevus, hirm inimeste ees ja pikaajaline töötus on olnud põhi märksõnad, mis on minu elu pikki aastaid varjutanud. Olen avastanud endas aitaja ja empaatia võime. Usun, et suudan pakkuda tuge raskustes inimestele, neid kuulates ja mõistes.



Õppekava kinnitamine	05.08. 2020
----------------------	-------------