



Täienduskoolitus- asutuse nimetus	MTÜ Meelevald reg. kood 80333419 Majandustegevuse reg. nr 152518 http://meelevald.ee/
Koolituskava nimetus	KOGEMUSNÕUSTAJA KOOLITUS
Õppevaldkond/ Õppekavarühm ISCED-F 2013	Haridus/ Tervise ja heaolu interdistsiplinaarne õppekavarühm
Koolituse eesmärk	Anda teadmisi, teoreetilisi ja praktilisi oskusi ning kujundada hoiakud, mis on vajalikud kogemusnõustaja tööks
Koolituskava koostamise alus	Sotsiaalkaitseministri 21. detsembri 2015. a määrus nr 68 „Kogemusnõustaja koolituskava“ Riigi Teataja https://www.riigiteataja.ee/akt/129122015035?leiaKehtiv https://www.riigiteataja.ee/akt/1100/7201/8007/SOM_m68_Lisa.pdf#
Õpingute alustamise tingimused	Osaleja on esitanud esimeseks koolituspäevaks oma kogemusloo
Sihtgrupp	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. https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Sotsiaalhoolekanne/Muud_toetused_ja_teenused/kogemusnoustamise_teenuse_ju_his.pdf
Koolituskava kogumaht (sh auditoorne, iseseisev või praktiline töö)	<u>Kogumaht on 182 akh</u> , 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

Koolituse moodulid	<p><u>Auditoorne töö:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sissejuhatus kogemusnõustamisse 2,5 akh 2. Nõustamise alused, nõustamiseetika 5,5 akh 3. Nõustaja eneseteadlikkus, eneserefleksiooni alused 8 akh 4. Isikliku taastumiskogemuse analüüs 8 akh 5. Esmased nõustamisoskused ja -tehnikad 27 akh 6. Baastadmised ja -oskused kriisitöös 14,5 akh 7. Baastadmised ja -oskused grupitöös 14,5 akh <p>Auditoorne töö kokku 80 akh</p> <p><u>Praktika, lõputöö ja iseseisva töö protsessid:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Praktika teenuseosutaja juhendamisel 30 akh 2. Praktika juhendamine koolitaja poolt (individuaalselt ja/või grupis) 26 akh 3. Iseseisev töö: õppekirjanduse läbitöötamine, taastumisloo kirjalik analüüs, praktikapäeviku täitmine ja eneserefleksioon 38 akh 4. Lõputöö 8 akh <p>Praktika, iseseisev töö ja lõputöö kokku 102 akh</p> <p><u>Koolitus kokku 182 akh</u></p>
Koolituse meetodid	<p>Loeng, aktiivõppemeetodid, juhtumianalüüsid, grupitööd, kogemuste vahetamine, iseseisev töö, eneserefleksioon.</p>
Nõuded õpingute lõpetamiseks sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid	<p>Mitteeristav hindamine.</p> <p>Kursus lõpeb lõputööga, milleks on</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjalik struktureeritud eneserefleksioon ja klientitöö analüüs (praktikast või 2) vaadeldud või salvestatud klientitööprotsess <p>Õpingud loetakse lõppenuks, kui õppija on osalenud õppetöös 80% ja praktikal 100%, 80% grupisupervisioonides</p> <p>Esitatud on kirjalikud kodutööd - taastumisloogu ja praktika analüüs Lõputöö on arvestatud positiivselt</p> <p>Praktikajuhendajalt, koolitajalt ja superviisorilt on saadud positiivne hinnang osalejale</p>
Koolituse läbimisel väljastatav dokument	<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>
Õppematerjalid	<p>Kirjandus:</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>Soovitatud internetiallikad:</p> <p>https://www.kogemuskoda.ee/</p> <p>https://www.riigiteataja.ee/akt/SHS</p> <p>https://www.tootukassa.ee/content/toovoimereform/kogemusnoustamine</p> <p>https://www.kogemuskoda.ee/linke/</p> <p>Koolitajate poolt jagatavad õppematerjalid</p>

**Koolitajad,
kompetentsust tagava
kvalifikatsiooni, õpi-
või töökogemuse
kirjeldus**

Ruth Karjus

MTÜ Meelevald rehabilitatsiooni meeskonna spetsialist.

Sotsiaalteaduste BA (Tallinna Ülikool 2011) sotsiaaltöö

MTÜ Meelevald koolitaja alates 2015.a.

OÜ Corrigo (2013-2014) sotsiaaltöötaja.

Anija VV Kehra Sotsiaalkeskus Päevakeskus (2007-2013) tegevusjuhendaja.

Kutsega Täiskasvanute koolitaja 6. tase www.kutsekoda.ee

Läbinud Kogemusnõustajate koolituse 182 akh mahus.

Olen läbinud erinevaid rehabilitatsioonialaseid ja eripedagoogika täienduskoolitusi. Tegevusjuhendajana olen puutunud kokku igapäevaselt raske vaimu- ja liitpuuetega ning psüühikahäiretega noortega, nende vanematega ning nende probleemidega, mis takistasid neid osalemast igapäevaelus ja olema täisväärtuslikud ühiskonna liikmed. Olen viinud läbi koolitusi, nende vanematele kui ka noortele. Usun, et erivajadustega noortega on võimalik saavutada palju, kui saan pakkuda individuaalset lähenemist.

Töötute koolitajana lähtun eelkõige grupi vajadustest ja iga inimese individuaalsest eripärast. Olen oma töös paindlik ning suudan kohandada tegevusi vastavalt hetkeolukorrale ja vajadusele. Kasutan koolitustel loovaid meetodeid ning oluliseks pean grupi positiivset õhkkonda. Positiivsus ja rahulik meel tasakaalustavad inimesi ning kogu grupp osaleb tegevustes ilma vastumeelsust tundmata. Koolitajana olen ise innukas õppija. Loen raamatuid, mõtisklen nende sisu üle, püüan luua seoseid iseenda elukogemusega. Olen seda meelt, et õppida saab igal pool ja igast tegevusest. Elu ise on inimese suurim õpetaja, tuleb vaid osata märgata, mida muuta ja kuidas iseenda elu elamisväärseks elada.

Koolitajana olen ise innukas õppija. Loen raamatuid, mõtisklen nende sisu üle, püüan luua seoseid iseenda elukogemusega. Olen seda meelt, et õppida saab igal pool ja igast tegevusest. Elu ise on inimese suurim õpetaja, tuleb vaid osata märgata, mida muuta ja kuidas iseenda elu elamisväärseks elada

Karin Lilienberg,

MTÜ Meelevald rehabilitatsioonimeeskonna spetsialist-tegevusterapeut

Lõpetanud: TÜ arstiteaduskond arsti eriala (1985), TÜ rahvatervise MSc (2002), Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, tegevusterapeut (2004).

Kutse: Täiskasvanute koolitaja 6. tase www.kutsekoda.ee

MTÜ Meelevald koolitaja alates 2020.a.

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).

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).

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>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. (2018)</p> <p>21st European Congress of Physical and Rehabilitation Medicine. Vilnius. Continuing Medical Education: 30 European CME credits (2018)</p> <p>Arengut toetav juhendamine ja tagasiside praktika protsessis. Tallinna Sisekaitseakadeemia. Tallinna Ülikool (2017)</p> <p>Alex Trope</p> <p>Sotsiaal-, terviseteadused MA (Tallinna Ülikool 2010)</p> <p>Kunstiteraapia MA (Tallinna Ülikool 2008)</p> <p>Loovterapeut, läbinud psühhodraama koolitused, kunsti- ja käelise tegevuse pedagoog, juhendanud erinevaid sotsiaalprogramme kinnipeetavatele ja töötutele.</p> <p>MTÜ Meelevald rehabilitatsiooni meeskonna spetsialist.</p> <p>Kutsega Täiskasvanute koolitaja 6. tase www.kutsekoda.ee</p> <p>Olen 2008.a. kuni tänaseni töötanud loovterapeudina elu (hammasrataste) vahele jäänutega. Olgu nendeks siis töötud, noored, vanglast vabanenud, sõltlased või muukeelsed inimesed ning aidanud neid taas täisväärtuslikuks ühiskonnaliikmeks saada. Aastatega olen kokku puutunud väga erinevate inimestega ning jõudnud veendumusele, et ühiskonnas tõrjutuks saada on üle ootuste «lihtne» ning tihti arenevad sündmused ahelreaktsioonina nii kiiresti, et inimene sellest arugi ei saa. Loovterapeudina (eelkõige kunsti- ja valgusteraapia, mida viin läbi gruppidele) olen kogenud, et just loovtegevus on see, mis elu hammasrataste vahele jäänul meele selgeks lööb ning teda elus uusi eesmärgi ja võimalusi nägema paneb. Tihti on aidatav ka ise hämmastunud, avastades, millised anded ja oskused temas seni peidus olid. Ta veendub, et tema ise on oma elu looja. Inimesi, kes tööturule naasnud ja sinna jäänud, on saanud tagasi sotsiaalse ja vaimse tasakaal. Paljud on rajanud oma ettevõtte, olles tööandjaks mitte ainult endale, vaid ka teistele.</p> <p>Enesega toimetulek eeldab julgust mitte tunda end alaväärsena, julgust vaadata enese sisse, leidmaks seni kasutamata ressursid ning neid rakendada. Olen kindel ja sügavalt veendunud, et suudan hättasattunud edaspidigi ja senisest veelgi tõhusamalt aidata.</p> <p>Joonas Kattai</p> <p>Kogemusnõustaja (Leoski Tööõigusabi OÜ 2020). www.kogemuskoda.ee</p> <p>MTÜ Meelevald rehabilitatsiooni meeskonna kogemusnõustaja alates 2020.</p> <p>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.</p> <p>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 empaatiavõime. Usun, et suudan pakkuda tuge raskustes inimestele, neid kuulates ja mõistes.</p>
Õppekava kinnitamine	Esmane: 30.09.2020 Korrigeeritud ja täiendatud: 30.12.2020
Õppekava koostajad	Karin Lilienberg Alex Trope