



<b>Täienduskoolitus- asutuse 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“ Riigi Teataja <a href="https://www.riigiteataja.ee/akt/129122015035?leiaKehtiv">https://www.riigiteataja.ee/akt/129122015035?leiaKehtiv</a> <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>
<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>	<u>Auditoorne töö:</u> 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 Auditoorne töö kokku 80 akh <u>Praktika, lõputöö ja iseseisva töö protsessid:</u> 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 Praktika, iseseisev töö ja lõputöö kokku 102 akh Koolituse kogumaht 182 akh
<b>Koolituse meetodid</b>	Loeng, aktiivõppemeetodid, juhtumianalüüsid, grupitööd, kogemuste vahetamine, iseseisev töö, eneserefleksioon.
<b>Nõuded õpingute lõpetamiseks sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid</b>	Mitteeristav hindamine. Kursus lõpeb lõputööga, milleks on 1) kirjalik struktureeritud eneserefleksioon ja klienditöö analüüs (praktikast) või 2) vaadeldud või salvestatud klienditööprotsess Õpingud loetakse lõppenuks, kui õppija on osalenud õppetöös 80% ja praktikal 100%, 80% grupisupervisioonides Esitatud on kirjalikud kodutööd - taastumisloogu ja praktika analüüs Lõputöö on arvestatud positiivselt Praktikajuhendajalt, koolitajalt ja superviisorilt on saadud positiivne hinnang osalejale
<b>Koolituse läbimisel väljastatav dokument</b>	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.
<b>Õppematerjalid</b>	<b>Kirjandus:</b> Narsson, D. (2021). Lootuse hoidjale. TÜ Kirjastus. Mäe, K. (2014). „Kogemusnõustamine – kogukonnapõhise sotsiaaltöö lisaressurss. Sotsiaaltöö, 2.” Lindqvist, M (2009) Aitaja vari. Kurjuse ja haavatavuse probleem inimestega töötamisel. <b>Soovitatud internetiallikad:</b> <a href="https://www.kogemuskoda.ee/">https://www.kogemuskoda.ee/</a> <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> Koolitajate poolt jagatavad õppematerjalid

**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](http://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](http://www.kutsekoda.ee)

MTÜ Meelevald koolitaja alates 2020.a. (sh. tööklubid, tööharjutused, kogemusnõustajate koolitus)

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.

Osalenud *coaching* valdkonna meistrite R.Sharma, P.Vainu koolitusel *Better You* (2019).

Läbinud rahvusvahelise AOEC *coaching* koolituse "Kootsingu põhioskuste programm". P. Aaviksoo, EBS. (2018)

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. Tallinna Ülikool (2017)

### **Alex Trope**

Sotsiaal-, terviseteadused MA ( Tallinna Ülikool 2010)

Kunstiteraapia MA (Tallinna Ülikool 2008)

Loovterapeut, läbinud psühhodraama koolitused, kunsti- ja käelise tegevuse pedagoog, juhendanud erinevaid sotsiaalprogramme kinnipeetavatele ja töötutele.

MTÜ Meelevald rehabilitatsiooni meeskonna spetsialist.

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

Olen 2008.a. kuni tänaseni töötanud loovterapeutina 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. Loovterapeutina (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 eesmärke 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.

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.

### **Inga Mutso**

Koostöös Tartu Ülikooli ja Tartu Ülikooli Kliinikumi neuroloogia osakonnaga omandatud kursuste raames kliinilise logopeedi kvalifikatsioon töötamine mitte haiglatingimustes.

Tallinna Pedagoogikaülikool/Tallinna Ülikool, kasvatusteaduste teaduskond, kasvatusteaduste doktorantuur. Filosoofiadoktor (PhD).

Tallinna Pedagoogikaülikool, kasvatusteaduste teaduskond, kasvatusteaduste magistrantuur. Magistrikraad (MA) pedagoogika erialal.

Tartu Ülikool, filosoofiateaduskond, eripedagoogika osakond. 1982. Diplomeeritud eripedagoog. Abikooli õpetaja ja logopeedi kvalifikatsioon.

**Oman 39 aastat tööd eripedagoogika ja logopeedia valdkonnas. Tegelen pideva enesetäiendamisega. Olen õpetanud õpiraskustega õpilasi koolis õpiabi tundides eesti keel ja matemaatika. Olen töötanud lasteaias logopeedina ja ka eralogopeedina. Töötan insuldijärgsete haigetega, arendades nende kõnet ja/või arusaamist. Tegelen psüühiliste protsesside tähelepanu, taju, mälu, mõtlemine arendamisega. Olen õpetanud Tallinna Ülikoolis üliõpilasi ning juhendanud nende praktikat koolis ja lasteaias. Töötan AS Sanatoorium**

	<p>Tervis/es.  Olen MTÜ Meelevald rehabilitatsioonimeeskonna spetsialist eripedagoog, logopeed, kogemusnõustaja.</p> <p>Tegelen:  õpiraskustega algklasside õpilaste õppe toetamisega/õpetamisega eesti keeles ja matemaatikas. Lisaks tekstülesannete õpetamise meetodik algklasside õpilastele; lasteaialaste kooliks ettevalmistamisega; logopeediline töö kõneprobleemidega lastele; müofunktsionaalne teraapia, häälikute esilekutsumine läbi erinevate häälitsuste; häälikuseade ja kõnearendus; insuldijärgsete inimeste kõne ja psüühiliste protsesside parendamine.</p> <p>Osalenud koolitustel, seminaridel, konverentsidel.</p>
Õppekava kinnitamine	<p>Esmane: 30.09.2020  Korrigeeritud ja täiendatud : 30.12.2020  Korrigeeritud ja täiendatud : 31.03.2021</p>
Õppekava koostajad	<p>Karin Lilienberg  Alex Trope</p>