

MTÜ Hingerahu kogemusnõustajate baaskursus 2016-2017 õppekava Õppekava on kinnitatud MTÜ Hingerahu juhatuse poolt	
Sihtrühm	<ul style="list-style-type: none"> • Isikud, kes soovivad omandada teadmised ja oskused esmase kogemusnõustamise alasel väljaõppel; • Isikud, kes soovivad hakata pakkuma kogemusnõustamise teenust kriisis või psühhosotsiaalselt keerulises olukorras olevatele inimestele ja nende lähedastele, kes vajavad abi läbi endasarnase isikliku kogemuse; • Isikud, kes on läbinud tugiisiku koolituse; • Kogemusnõustamisest huvitatud isikud.
Õppevorm	Mittestatsionaarne õpe
Õppekava maht	117 akadeemilist tundi, sealhulgas: auditoorne töö 32,5 tundi ja praktiline töö 84,5 tundi (õppematerjali läbitöötamine, kodutööd, juhendatud praktika, lõputöö koostamine) Õppegrupi suurus maksimaalselt 15 inimest
Õppekava koostamise alus	Sotsiaalkaitseministri määrus nr 68 29.12.2015 https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/1291/2201/5035/SOM_m68_lis_a.pdf
Õppekava õppeväljundid	<p>Õppija omandab esmased teadmised ja oskused psühholoogia ja kogemusnõustamise valdkonnas. Kohustuslikeks komponentideks on isikliku kogemuse läbitöötamise ja taastumiskogemuse analüüs; esmased nõustamisoskused (nõustamiseetika ja nõustamisoskused tööks nii individuaalselt kui grupiga); kriisinõustamisaluste tundmine; grupiprotsesside tundmine, töötamine grupiga ja grupijuhtimise oskus; superviseeritud praktika; kovisioonigrupi töökogemus.</p> <p>Õpingute läbimisel õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mõtestab ja rakendab kogemusnõustaja võimalusi nõustajana; • On teadlik klienditöö eetilistest põhimõtetest; • Teab inimese psühholoogilise arengu erisusi; • Oskab mõista erinevaid isiksusetüüpe ning mõtestada nende omavahelisi suhteid; • Tuleb toime probleemides käitumise juhtimisega; • Oskab kasutada klienditöös erinevaid loovtegevusi. • Märkab ja oskab vältida nõustamisprotsessis olevaid emotsionaalseid ohutegureid • Omab teadmisi eetilisusest nõustamistöös.
Nõuded ja eeldused õpingute alustamiseks:	Keskharidus Motivatsioonikiri, eelvestlus lektoritega. Oma kogemuse teadvustamine ja läbitöötamine ja adekvaatne tõlgendamine.
Nõuded õpingute lõpetamiseks	Õpingud loetakse lõpetatuks, kui õppija: <ul style="list-style-type: none"> • On saavutanud kõik õppekavas esitatud õpiväljundid; • Osalemine 90% auditoorses töös • Läbib arvestus kursuse lõpul, kus kontrollitakse omandatud teadmisi ja oskusi läbi juhtumi analüüsi ja praktiliste lahenduste leidmise ning nende põhjendamisega. • Juhendajaga koos läbiviidud nõustamine • Praktikapäeviku täitmine ja esitamine

	<ul style="list-style-type: none"> • Praktikajuhendajalt ja superviisorilt positiivne kirjalik tagasiside • Kirjeldanud ja esitanud enda taastumisloo ja analüüsi • On tasunud õppemaksu täielikult.
Lõpetanule väljastatavad dokumendid	Tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud. Tõend, kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontaktundide arvule.
Õpingute läbimisel omandatavad osakutsed	Tunnistuse alusel on lõpetajal võimalus töötada kogemusnõustajana.
Õppemeetodid	Loeng, seminar, grupitöö, iseseisev töö
Õppekava struktuur	
<p>Õpingute moodulid (nimetus, maht ja õpiväljundid):</p> <p>Õppeaine esimene pool annab teadmised üldistest eetilistest printsiipidest sotsiaal- ja nõustamisalal ning oskusi märgata eetilisi dilemmasid, analüüsida konfliktseid olukordi ning leida erinevaid praktilisi lahendusi kogemusnõustaja rollist lähtuvalt. Loengule eelnevalt täidetakse individuaalselt hoiakute ja uskumuste küsimustik, mis annab osalejate ülevaate võimalikest hoiakute erisusest ning mille tulemustest lähtuvalt on võimalik keskenduda kõige probleemsematele teemadele.</p> <p>Õppeaine teine moodul annab esmased teadmised nõustamise eesmärkidest, nõustamisprotsessist ning enamkasutatavatest tehnikatest. Omandatud teadmiste praktilist rakendamist harjutatakse juhendatud rollimängudes.</p> <p>1. Kogemusnõustamine ja nõustamise olemus, taastumiskogemuse analüüs, – ülevaade taastumisteooriatest ning isikliku kogemusega seostamine, 6,5 tundi auditoorset tööd.</p> <p>Tutvumine. Grupi moodustumine. Kogemusnõustamine ja nõustamise olemus. Terviseteooriad. Vaimne tervis, positiivne ja negatiivne vaimne tervis. Salutoloogia. Ülevaade taastumisteooriatest ning seostada see isikliku kogemusega.</p> <p>Mooduli läbinu teab:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mis on kogemusnõustamine • kus seda kasutatakse • ja oskab teadvustada ohte nõustamisprotsessis • ja on tutvunud grupi loomise alustega • ja on teadvustanud turvalisuse aspekti • ja tunneb seonduva valdkonna taastumisteooriaid ja oskab neid seostada isikliku kogemusega. <p>Käsitletavad teemad: grupi dünaamika ja loomine, nõustamise põhialused, vaimse tervise teooriad, isiklike kogemustega tegelemine turvalisel tasandil. Juhitud isiklike kogemuste analüüs ja sellekaudne õppeprotsess .</p> <p>2. Esmased nõustamisoskused - 13 tundi auditoorset tööd.</p> <p>Antakse ülevaade nõustamise eetikast ja esmastest nõustamisoskustest ning harjutatakse juhendatud rollimängudes.</p> <p>Mooduli läbinu teab:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sotsiaalala eetikakoodeksit 	

- ja oskab leida lahendusi eetilistele küsimustele oma igapäevatoos
- ja tunneb esmaseid nõustamistehnikaid
- ja oskab kasutada esmaseid nõustamistehnikaid kogemusnõustaja töös nii individuaalselt kui grupiga.

Käsitletavad teemad: ülekande ja vastuülekande teadvustamine. Erinevad rollimängud nõustaja ja nõustatava vaatenurgast, analüüsimine. Eetika nõustamises, arutus.

3. Kriisinõustamise alused - 6,5 tundi auditoorset tööd.

Antakse ülevaade kriisiteooriatest ja õpetatakse kriisisekkumise põhitehnikaid.

Mooduli läbinu teab:

- oma isikliku kogemusega seonduvaid kriisiteooriaid
- ja oskab vajaduse korral valida sobivad sekkumised kriisitöös
- ja oskab teha koostööd teiste spetsialistidega ning seostada abivajajat asjakohase kriisiabiga.

Käsitletavad teemad: kriisi etapid, kriisinõustamise põhialustega tutvumine. Leinanõustamise põhialustega tutvumine. Nõustamise vajalikkuse hindamine. Võrgustiku teadvustamine.

4. Grupitöö alused - 6,5 tundi auditoorset tööd.

Antakse ülevaade grupitöö teooriast ja enim esinevatest probleemidest ning harjutada grupitöö põhitehnikaid juhendatud rollimängudes.

Mooduli läbinu teab;

- aitamistöös kasutatavate gruppide liike
- grupi arengufaase
- ja oskab teadlikult valida olukorrale vastavad juhtimistehnikad.

Käsitletavad teemad: grupiprotsessid ja arengufaasid, tervendavad ja arendavad tegurid grupis rollid gruppides grupijuhtide tüübid ja rollid, grupitöö riskikohad ja lahendused.

5. Kogemusnõustamise praktika ja lõputöö - 84,5 tundi mis jaguneb:

Praktika juhendamine – 42 tundi

Grupisupervisioonis – 30 tundi

Lõputöö koostamine – 12,5 tundi

Mooduli eesmärk on arendada kogemusnõustaja oskusi töötamiseks kliendiga ja meeskonnas koos erinevate erialade spetsialistidega. Praktika käigus jälgitakse nõustaja tööd ja nõustatakse teda praktikajuhendaja juuresolekul. Lõputööks on individuaalne või grupinõustamine juhendaja juuresolekul, millele juhendaja annab kirjaliku hinnangu. Lõputöö nõude kehtestamine annab koolituse korraldajale võimaluse hinnata koolituse läbinud isiku analüüsivõimet ja oskusi luua seoseid õpitu ja tegelikkuse vahel.

Praktika käigus viiakse läbi ka ekskursioonid erinevatesse Pärnu Linna organisatsioonidesse, mis tegelevad nõustamise ja psühhosotsiaalse toega.

Läbitud praktika põhjal kirjutab praktikant kokkuvõtva praktikapäeviku, mida aitab analüüsida ja tagasisidet anda superviisor. Praktikapäeviku soovituslikuks mahuks on 5 lk. Lisaks esitab õppija enda taastumisloo, mis võib olla vabas vormistuses (5 lk), kus siduda kokku kursusel õpitu, kirjandusest ja allikatest saadud teave oma kogemusega.

<p>Õppekirjandus</p>	<p>Dirk den Hollander, Jean Pierre Wilken. Kuidas klientidest saavad kodanikud. Taastumise ja kaasatuse toetamine CARE metoodika abil. Tallinn, 2015.</p> <p>Martti Lindqvist. Aitaja Vari. OÜ Väike Vanker, 2008</p> <p>Tõnu Lehtsaar. Suhtlemiskonflikti psühholoogia. Tartu, 2008</p> <p>Anti Kidron. Nõustamispsühholoogia. Kirjastus: Mondo Tallinn 2002</p> <p>Seadusandlus: Sotsiaalhoolekande seadus 01.01.2016 https://www.riigiteataja.ee/akt/121122016021#para68lg5</p> <p>Peer-nõustamise käsiraamat: http://www.epry.ee/assets/Uploads/PEER-NUSTAMISE-KSIRAAMAT-Astangu.pdf</p>
<p>Lisainfo</p>	<p>INFOKS: Sotsiaalministeeriumi koostatud KOGEMUSNÕUSTAMISE TEENUSE – soovitusliku juhendi leiad siit lingilt http://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Sotsiaalhoolekanne/Muud_toetus_ed_ja_teenused/kogemusnoustamise_teenuse_juhis.pdf</p>