

## ÕPPEKAVA

Nimetus	<b>Kursuse “Kriisinõustaja väljaõppe 1. tase, spetsialiseerumisega operatiivsele kriisisekkumisele” õppekava alused</b> /vastavalt Eesti Kriisinõustamise Ühingu - EKÜ - pädevusraamistikule/
Koolituse läbiviija	Kriisinõustamise ja Eneseleidmise Keskus Mahena, vajadusel kaasab partnerasutuse.
Õppekava koostamise aeg	14.10.2023
Õppe maht	Kogumaht on 6 EAP maht = 156 h = 208 ak/h, sellest lektorite maht 148 ak/h ja individuaalne töö 60 ak/h.
Koolituse moodulite ajagraafik ja koht	Mahena 4. lend 1. taseme kriisinõustajate väljaõppeks, 2024/2025 õa. Sessioonide ajagraafik (vt „Õppe sisu“ moodulite kaupa), seejuures on igal sessioonil 3. koolituspäev rühmatöödena vaheldumisi, osadel vaba päev. Tagatud on 148 akh vahetut õpet. 3.-5.10.2024 7.-9.11. 2024 5.-7.12. 2024 6.-8.02. 2025 6.-8.03. 2025 3.-5.04. 2025 8.-10.05. 2025 5.-7.06. 2025 21.-22.08. 2025 Tallinnas või Tallinna lähedal Harjumaal
Põhiõppejõud	<a href="#">Tiina Naarits-Linn, MA</a>
Kaasõppejõud	Kaasõppejõudusid on kolm: <a href="#">Maria-Helena Mettis, MA</a> , <a href="#">Kirsti Talu, MA</a> , <a href="#">Velli Ehasalu, MA</a> . Vajadusel lisandub ka neljas.
Registreerumine	Kandideerimissooviks loetakse vastavate andmete edastamine sellel <a href="#">LINGIL</a>
Koolituse maksumus	<b>KOKKU: 3256.- eur</b> (ühe põhimaksena tasumisel) - Arvestus lektorsete tundide alusel 148 akh x 22,00 eur ja kogumahu alusel 208 akh x 15,7,00 eur. - Arve väljastatakse koha kinnitamise järel, arve tasumise aeg 21 päeva.  <b>TASUMINE:</b> 1. <b>Tagastamatu registreerimistasu</b> (ka koolitusest loobumisel) <b>500.00 eur</b> . Arvestatakse koolituse põhimakse hulka. Arve väljastatakse koha kinnitamise järel.  2. <b>Ülejäänud õppetasu</b> (valida üks kolmest maksmisviisist, lõppsumma on seda suurem, mida enamas makses toimub maksmine): 2.1 Korraka tasumisel <b>2756.00 eur</b> , tasuda arve alusel hiljemalt 13.05.2024. 2.2 Kahe võrdse osamaksena tasumisel <b>2 x 1480.00 eur</b> (kokku = 2960.00). Tasuda arvete alusel 13.05.2024 ja 03.02.2025. 2.3 Osamaksetena tasudes <b>7 x 550.00 eur</b> (kokku = 3850.00). Tasuda arvete alusel: 13.05.24, 04.11.24, 02.12.24, 03.02.25, 03.03.25, 01.04.25, 05.05.25.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tasumisel on võimalik paindlikkus, sh võib arve olla jagatud mitme tasuja vahel (nt tööandja tasub osa ja osaleja teise osa).</li> <li>- Koolituse tasult ei ole võimalik taodelda tulumaksutagastust, kuna puuduvad täiskasvanuhariduses nõutud otsesed seosed Kutsekojas kinnitatud kutsestandarditega.</li> <li>- Koolituse korraldaja tagastab koolitustasu täies ulatuses, kui temast sõltuvalt koolitust ei toimu.</li> <li>- Täiendavaid makse ei lisandu.</li> </ul>
TÄHELEPANU!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koolituskohtade arv on piiratud.</li> <li>- Piisava huvi puudumisel ja miinimumgrupi mittetäitumisel jätab korraldaja koolituse ära ja tagastab ka registreerimistasu.</li> <li>- Vastavat kursust (kriisinõustaja 1. taseme väljaõpe, spetsialiseerumisega operatiivsele kriisisekkumisele) ei ole Mahenal kavas lähima kolme aasta jooksul uuesti korraldada.</li> <li>- 2025. aasta sügisel alustab Mahenas kriisinõustaja 2. taseme väljaõppe esimene lend (spetsialiseerumisega leinanõustamisele ja akuutperioodi järgsele kriisinõustamisele), kuhu saavad kandideerida kõik varasemalt kriisinõustaja 1. taseme väljaõppe lõpetanud spetsialistid.</li> </ul>

### ÕPPEKAVA ALUSANDMED

1. Hariduse liik	Täiskasvanuhariduse täienduskoolitus, tööalane.
2. Eesmärk ja võimalused	<p>Anda EKÜ standardile vastav kriisinõustaja 1. taseme väljaõpe, mille lõpetanud on üldine teadlikkus kriisinõustamisest ja selle eelistest akuutkriiside korral, sh psühhoteraapiliste sekkumiste ees. Koolitus annab pädevuse operatiivseks kriisisekkumiseks üksikisiku toetamisel ja traumajärgse rühmatöö läbiviimisel - esimesel kolmel aastal tandemtoos partneriks olles ja piisava praktika korral kolme aasta pärast ise tandemtood juhtides.</p> <p>Võimaldab kursuse läbinud kõrgharidusega (vähamalt BA kraad, soovitatavalt MA kraad või selle omandamine), eeskätt abistava ja õpetava elukutse esindajale õppima asumist kriisinõustaja 2. taseme väljaõppesse ("Kriisinõustaja väljaõppe 2. tase, spetsialiseerumisega kriisinõustamisele akuutperioodi järel ja leinanõustamisele").</p> <p>Võimaldab kandideerida EKÜ täieõiguslikuks liikmeks.</p>
3. Sihtrühm; õpingute alustamise eeltingimused	<p>Sihtrühm: eeskätt abistav või õpetav eluala, sh asutuses personali heaolu ja/ või töotervishoiu eest vastutamine.</p> <p>Eeltingimused: Kõrgharidus (vähemalt BA-kraad, eelistatult MA-kraad või selle omandamine); läbitud täienduskoolitus "Kriisinõustamise AB" (EKÜ pädevusraamistikule vastava õppekava alusel); <a href="#">kriisinõustaja eetika</a> täitmine.</p>
4. Õppe mahu täpsustus	Koolitus koosneb kaheksast sisumoodulist, üldmahuga minimaalselt 208 ak/h, sh 148 ak/h lektorset tööd, sh simulatsioonid, rühmatööd ja supervisioonid; lisandub eksamimoodul, mis sisaldab mh täiendava täienduskoolituspäevana eksamimaratoni minimaalselt 10 ak/h.
5. Õppekeskkonna kirjeldus	Õpperuum, milles on dataprojektor, tahvel, istetoolid osalejatele.
6. Õppematerjalide loend vajadusel	Koolituse käigus valmib igal osalejal personaalne konspekt lektori suunistuse kohaselt. See sisaldab ka soovitusliku kirjanduse loetelu.

7. Õppekorraldus; lõpetamise tingimused, väljastatavad dokumendid	<a href="#">Õppekorraldus vastavalt veebis avaldatule</a> või partneriga koostöös täpsustatud kokkuleppele; õppetöös osalemine vähemalt 80%; eksami sooritanule väljastatakse tunnistus.
8. Koolituse läbiviimiseks vajalik põhiõppejõu kvalifikatsioon	Magistrikraad, omandatud valdkonna teoreetiline pädevus, inimestega töötamise kogemus vähemalt kümme aastat, koolitajana ja kriisinõustamise valdkonnas töökogemus vähemalt viis aastat (EKÜ kvaliteedistandardi 7. või 8. tasemele vastavus), kriisinõustaja eetika täitmine, EKÜ juhatuse liige või kehtiv EKÜ tunnistus nimetatud täienduskoolituse läbiviimiseks (võimaldab viia läbi ka teemapõhiseid lühikoolitusi alateemade kaupa ning kaasata pädevaid kaaskoolitajaid).
9. Õppe sisu (alateemad)	<p>1. MOODUL Sissejuhatus. Kriisinõustamise aluspõhimõtete püramiid. Kriisinõustamise AB põhiteemade analüüs. Kriisinõustamist toetav kirjandus. Arengu- ja traumaatilise kriisi põhiskeemid. Allikakriitilisuse hindamisest. Rolliselguse olulisus: nõustaja ja terapeut; ametikohast ja väljaõppest tulenev spetsialisti pädevus ning kriisi-/traumatöö lisapädevus. Kriisinõustaja <i>Püha Graal</i>.</p> <p>2. MOODUL Esmased ja teisesed reaktsioonid üksikisiku traumaatilise kriisi korral. Akuutse kriisisekkumise eri tasandid ja kriisinõustamise sisu nendes. Abistajate rollierinevused ja koostöövõimalus, sh riiklik ohvriabi, KOV sotsiaalametnik, kaplan, hingehoidja, personalitöötaja, vabatahtlik. Kriisinõustaja eetika, etikett, protokoll.</p> <p>3. MOODUL Kriisinõustamine: personaalne ja rühmas. Kriisijuhtumi logi pidamine. Traumajärgse rühmatöö logaritmi (erisused, kui rühmas on lapsed, mundrikandjad, ettevõtte töötajad, juhuslikult koos olnud inimesed). Kriisinõustamise mudelid (ja akuutolukorras kriisinõustaja roll, pädevusmiinimum, peamised tegevused). Kriisinõustaja kui professionaalne abistaja ja kriisinõustamise teenuse pakkuja kui administratiivse korralduse tagaja.</p> <p>4. MOODUL Ootamatu surm, sh ennastkahjustav käitumine ja suitsidaalsus. Hääbuv suremine alates ilma lootuseta diagnoosist/ seisundist kuni surma faktini. Suriija õigused. Surmateate edastamine. Matused ja nendeks valmistumine, leinamist toetavad rituaalid. Kriisinõustamise astmelisus ning kestvust ja eripära mõjutavad asjaolud, sh vanusega seonduvad erisused.</p> <p>5. MOODUL Lein, selle astmelisus ja duaalsus. Kliinilise ja leinadepressiooni erinevused. Traumaatilises kogemuses erisused meeste ja naiste käitumises. Töö sundkliendiga kriisilukorras. (Kriisi)nõustamise võimalused sekkumisel, sh esmane läbirääkimine kriitilise olukorra peatamisel.</p> <p>6. MOODUL Praktilised meetodid traumadega toimetulekuks, sh kriisinõustamisel kasutatavad ja kliendile õpetatavad tehnikad: pinget maandavad, kontakti luua aitavad, mõtete väljendamist hõlbustavad jne. Läbipõlemise ja kaastundeväsimuse märkamise ning sellest johtuv tegutsemise võrgustikupartneri, kaasnõustaja ja iseenda puhul. Kriisinõustaja psühhohügieen ja tandemvastutus.</p> <p>7. MOODUL Kriisikommunikatsioon ja mediakriis. Kumulatiivse trauma erisused migratsioonikriisis, sõjatraumas, teadmata kadunu leidmise ootuses. Lahenduskeskne sekkumine kriisis kui traumateadlik vastutuse võtmine.</p> <p>8. MOODUL</p>

	<p>Isetu teekond õpipoisist selliks ning sellist meistriks. Kriisinõustamise 101 piasja, küsimused-vastused, riskid-tugisambad. Panustamine kriisinõustamise terminoloogiasse ja EKÜ arendamisse.</p> <p>9. MOODUL</p> <p>Ettekandemaraton. Eksam. Pidulik tunnistuste kätteandmine.</p>
<p>10. Õppetöö üldised lähtekohad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kursust juhivad üsni põhiõppejõud, kes kaasavad vajaduspõhiselt sama teoreetilise baasiga kaasõppejõude või spetsiifilise eriteadmise külalisõppejõude;</li> <li>• põhiõppejõud vastutavad õppetöö korraldamise eest ja omavad õigust vajaduspõhiselt teha ümberkorraldusi ning täiendada teemasid päevakohasusest tulenevalt; kursuse teemad tuleb eksamiks läbida;</li> <li>• kursuse infot jagatakse sotsiaalmeedia suletud gruppis;</li> <li>• kursus lõpeb eksamiga, mis koosneb ettekandemaratonist ja kirjalikust testist;</li> <li>• eksamile pääsemise tingimuseks on vahetus õppetöös osalemine vähemalt 80%, puudunud osa kohta lisatöö tegemine, õppetöö käigus koostatud ja kõiki teemasid hõlmava ning lisamaterjali koondava õpimapi olemasolu;</li> <li>• eksam loetakse edukalt sooritatuks ning õppijale väljastatakse selle kohta tunnistus, kui on esitletud nõuetekohane õpimapp, esinetud ettekandemaratonil, läbitud kirjalik test vähemalt 75% ulatuses õigete vastustega;</li> <li>• kõik moodulid toimuvad 3-päevaste sessioonidena ja on sarnase ülesehitusega: kodutöö analüüs, uue teema olulisemad teoreetilised pidepunktid, juhtumipõhine demonstratsioon ja/või simulatsioon, käsitletu analüüs, küsimused-vastused, uue kodutöö selgitus, sessiooni kokkuvõte, sh uute terminite, postulaatide ja õppetundide sõnastamine;</li> <li>• teemade käsitlemisel on neli lähtekohta: tea kriisinõustamise sisu, rakenda kriisinõustamise baasoskusi, arvesta kriisinõustamise protsessi riskidega, väärtusta ja hoiu klienti, iseennast, partnerit;</li> <li>• demonstratsioonides/ simulatsioonides/ juhtumianalüüsides käsitletavat lood on sellised, kus kriisinõustamise vajadus võib ühelt poolt lähtuda Eesti praktikast ning teisalt kursustest tegelikust tööelust ehk kursus sisu on suuresti kursustest nägu.</li> </ul>

#### Käsitlemise detailid

Õppekavas	Tiina lisandus	Kaasõppejõud
<p>1. MOODUL</p> <p>Sissejuhatus. Kriisinõustamise aluspõhimõtete püramiid. Kriisinõustamise AB põhiteemade analüüs. Kriisinõustamist toetav kirjandus. Arengu- ja traumaatilise kriisi põhiskeemid. Allikakriitilisuse hindamisest. Rollisulguse olulisus: nõustaja ja terapeut; ametikohast ja väljaõppest tulenev spetsialisti pädevus ning kriisi-/traumatöö lisapädevus. Kriisinõustaja <i>Püha Graal</i>.</p>	<p>Madala intensiivsusega psühholoogiline sekkumine, MIPS</p>	
2. MOODUL		

<p>Esmased ja teisesed reaktsioonid üksikisiku traumaatilise kriisi korral. Akuutse kriisisekkumise eri tasandid ja kriisinõustamise sisu nendes. Abistajate rollierinevused ja koostöövõimalus, sh riiklik ohvriabi, KOV sotsiaalametnik, kaplan, hingehoidja, personalitöötaja, vabatahtlik. Kriisinõustaja eetika, etikett, protokoll.</p> <p>3. MOODUL</p> <p>Kriisinõustamine: personaalne ja rühmas. Kriisijuhtumi logi pidamine. Traumajärgse rühmatöö logaritmi (erisused, kui rühmas on lapsed, mundrikandjad, ettevõtte töötajad, juhuslikult koos olnud inimesed). Kriisinõustamise mudelid (ja akuutolukorras kriisinõustaja roll, pädevusmiinimum, peamised tegevused). Kriisinõustaja kui professionaalne abistaja ja kriisinõustamise teenuse pakkuja kui administratiivse korralduse tagaja.</p> <p>4. MOODUL</p> <p>Ootamatu surm, sh ennastkahjustav käitumine ja suitsidaalsus. Hääbuv suremine alates ilma lootuseta diagnoosist/ seisundist kuni surma faktini. Suriõigused. Surmateate edastamine. Matused ja nendeks valmistumine, leinamist toetavad rituaalid. Kriisinõustamise astmelisus ning kestvust ja eripära mõjutavad asjaolud, sh vanusega seonduvad erisused.</p> <p>5. MOODUL</p> <p>Lein, selle astmelisus ja duaalsus. Kliinilise ja leinadepressiooni erinevused. Traumaatilises kogemuses erisused meeste ja naiste käitumises. Töö sundkliendiga kriisilukorras. (Kriisi)nõustamise võimalused sekkumisel, sh esmane läbirääkimine kriitilise olukorra peatamisel.</p> <p>6. MOODUL</p> <p>Praktilised meetodid traumadega toimetulekuks, sh kriisinõustamisel kasutatavad ja kliendile õpetatavad tehnikad: pinget maandavad, kontakti luua aitavad, mõtete väljendamist hõlbustavad jne. Läbipõlemise ja kaastundeväsimuse märkamise ning sellest johtuv tegutsemise võrgustikupartneri, kaasnõustaja ja iseenda puhul. Kriisinõustaja psühhohügieen ja tandemvastutus.</p>		
--	--	--

<p>7. MOODUL  Kriisikommunikatsioon ja meediakriis. Kumulatiivse trauma erisused migratsioonikriisis, sõjatraumas, teadmata kadunu leidmise ootuses. Lahenduskeskne sekkumine kriisis kui traumateadlik vastutuse võtmine.</p> <p>8. MOODUL  Isetu teekond õpipoisist selliks ning sellist meistriks. Kriisinõustamise 101 piasja, küsimused-vastused, riskid-tugisambad. Panustamine kriisinõustamise terminoloogiasse ja EKÜ arendamisse.</p> <p>9. MOODUL  Ettekandemaraton. Eksam. Pidulik tunnistuste kätteandmine.</p>		
--	--	--