

1. Täienduskoolitusasutuse nimi

Järvamaa Kutsehariduskeskus

2. Õppekava nimetus

Vaimne tervis, selle toetamine ja enesejuhtimine tervishoiu- ja hoolekandetöötajatele

3. Õppekavarühm (vastavalt rahvusvahelisele haridus- ja koolitusvaldkondade klassifitseerimise süsteemile ISCED-F 2013)

Sotsiaaltöö ja nõustamine

4. Õppekeel

eesti keel

5. Õppekava koostamise alus

Tervise ja heaolu valdkonna kutsestandardite läbivad üldpädevused ja nende arendamine nn võtmeoskustena oskuste profiilis.

Hooldustöötaja, tase 4

B.3.1 Abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine

OSKA raportis läbivalt ametikohtade lõikes:

* vaimse tervise riskide ennetamine, leevendamine, hoidmine, toetamine, varajane märkamine.

Vaimse tervise roheline raamat.

6. Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides) ja **õppe ülesehitus**

Maht 24 tundi kontaktõppena, millest 8 tundi on praktiline töö.

7. Õppekeskkond

Koolitus toimub Järvamaa Kutsehariduskeskuse auditooriumis, mida saab kohandada grupiaruteludeks ja praktilisteks harjutusteks.

8. Sihtgrupp

Tervishoiu- ja hoolekandetöötajad, kes väärtustavad iseenda ja klientide vaimset tervist ja soovivad omandada vaimse tervise esmaabi osutamise strateegiaid ning olla toetamisel julgemad, kindlamad ja teadlikumad kogukonnaliikmed.

9. Õppe alustamise tingimused

Puuduvad.

10. Eesmärk

Koolituse tulemusel õppija tunneb ära vaimse tervise ohumärgid ning nende märkamisel teab erinevaid sekkumismeetodeid ja valib esmased sobivad abiviisid abivajaja toetamiseks.

11. Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

- Teab enamlevinud vaimse tervise häirete spetsiifikat ja kriisiga kaasnevat riski;
- Märkab vaimse tervisega seotud esmaseid ohumärke ja riskikäitumist;
- Tunneb kriisiolukordade lahendamise põhimõtteid;
- Sekkub vaimse tervise ohumärkide korral;
- Annab vaimse tervise esmaabi.

12. Õppe sisu

Auditoorne osa (16 t)

- Vaimset terviset mõjutavad tegurid
- Positiivse ja negatiivse vaimse tervise märgid
- Arengust ja vanusest tulenevad erisused, riskikäitumine ja selle märkamine
- Kriisi olemus ja selle mõju käitumisele
- Levinumad vaimse tervise probleemid, nende tunnused ja ravi põhitõed
- Häbimärgistamine (stigmatiseerimine) ja selle vältimine
- Psühholoogilised, kognitiivsed, emotsionaalsed ja füüsilised muutused kriisikogemuse järgselt
- Ennetavad tegevused vaimse tervise toetamisel: enda vaimse tervise hoidmine, kontakti loomine, aktiivne kuulamine
- Vaimse tervise esmaabi ja läbimõeldud toetus kriisist väljumiseni

Praktiline osa (8 t)

- Vaimse tervise vestluse juhtnöörid, läbimäng, analüüs
- Tasakaaluratas ja vaimset tervist toetavad tegevused

13. Õppemeetodid

Loengud, näitlikustamine, videod, demonstratsioon, ajurünnak, rühmatööd, probleemülesannete lahendamine

14. Iseseisev töö

Puudub

15. Õppematerjalid

Koolitaja esitlus- ja jaotusmaterjalid

16. Nõuded õpingute lõpetamiseks sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid

Õpingute lõpetamiseks on vajalik osaleda kontaktõppes vähemalt 70% ja sooritada praktiline töö. Mitteeristav hindamine.

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
Praktiline töö	Lahendab koolitaja poolt etteantud juhiste põhjal praktilised situatsioonid, analüüsib, pakub välja lahenduse(d).

17. Koolituse läbimisel väljastatav dokument

Koolituse läbimisel väljastatakse osalejatele 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.

18. Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus

Anu Stamberg

Tartu Tervishoiu Kõrgkool – vaimse tervise õe spetsialistiõpe 2016-2017;

Tartu Ülikool - õpeteadus (diplomiõpe) 1995. a.;

Suhtlemistreenerite väljaõppekursus, suhtlemistreeneri kvalifikatsioon 2006.a.;

Holistic Therapy Institute, Holistilise psühhoterapeudi väljaõpe 2012.a.

Motiveeriva Intervjuueerimise treeneri väljaõpe, 2013.a (EMTA).

Perekonstellatsioonide ja trauma integreerimise väljaõpe 2020-2024

Iseseisvad vaimse tervise õe vastuvõtnud Järveotsa perearstikeskuses 2020-2022 ja

Jaansoni psühhiaatriakeskuses 2022-2024;

Bergamon OÜ juhatuse liige/ konsultant-koolitaja ning koolituste ja suhtlemistreeningute (sh MI koolitused) läbiviimine alates 2010.a.

Järvamaa Kutsehariduskeskuse täiskasvanute koolitaja alates 2018.a.