

## Kursuseprogramm, 2019–2020

/täiendatud 08.08.2019/

Aine nimetus:	<b>KRIISINÕUSTAMISE TEOORIA JA PRAKTIKA – spetsialistide kvalifikatsiooni tõstmise 2-aastane süvakursus</b>		
Ingliskeelne nimetus:	<i>Theory and practics of crisis counselling – 2 year long intensive course for improving qualification of specialists</i>		
Venekeelne nimetus:	<i>Теория и практика кризисного консультирования – углубленный 2-летний курс повышения квалификации специалистов</i>		
Eesmärk:	Luua terviklik arusaamine kriisinõustamise teoreetilistest alustest ja praktilise rakendamise efektiivsusteguritest ning toetada inimest abistavate erialade praktikuid nende igapäevatoös ja erakorralises olukorras teiste spetsialistidega koostöö tegemisel.		
Lähtekoht:	Humanistlik psühholoogia. Läbivad võtmesõnad: kriis, katastroof, trauma, surm, tervis, kriisisekkumine, nõustamine, võrgustikutöö traumaolukordades, spetsialisti psühho hügieen.		
Sihtrühm:	1) Ametialaselt kriisinõustamise valmiduse vajadusega spetsialist või ametnik, sh psühho-sotsiaalse toe eest vastutav kriisimeeskonna liige. 2) Igapäevaselt inimestega töötav spetsialist, sh arst, medõde, EMO meedik, hospiitsi või hingehoiuga tegelev spetsialist, psühhoterapeut, psühholoog, sotsiaaltöötaja, lastekaitse spetsialist, sotsiaalpedagoog, pedagoog, personalitöötaja, ohvriabi ja rehabilitatsioonitegevuse korraldaja, traumat kogenud inimesi õigussüsteemis kaitsev jurist.		
Eeldustingimused osalemiseks:	Vajalik on liituda Mahena Spetsialistide Ümarlauaga, et oleks tagatud ühtne eetiline lähtekoht, vt <a href="http://www.mahena.org">www.mahena.org</a> (MSÜ liikmed kogunevad regulaarselt seminar-aruteludele).		
Õppekeel:	Eesti keel		
Maht ja kontrollivorm:	<p><b>Kogumaht:</b> Üldkursus: 9 EAP, 236 ak/h (ilma vabatahtlike sessioonideta)</p> <p>10 EAP, 260 ak/h (koos vabatahtliku 2. sessiooniga Peterburi)</p> <p>11 EAP, 288 ak/h (koos vabatahtliku 13. sessiooniga Moskvasse)</p> <p>12 EAP, 312 ak/h (koos 2. ja 13.-14. vabatahtliku sessiooniga)</p>	<p><b>Üldkursuse mahu jaotus:</b></p> <p><b>Lektoorne osa: 156 ak/h</b> 11 sessiooni (1. ja 3.-12.) x 12 ak/h = 132 ak/h</p> <p><b>Iseseisev töö: 82 ak/h</b></p> <p><b>Supervisioon ja personaalne praktika: 22 ak/h</b></p> <p><b>Lisasessioonide maht:</b> 2. sessioon Peterburis, 24 ak/h 13.-14. sessioon Moskvase, 52 ak/h</p>	<p>Kontrollivorm: <b>Eksam</b></p>

Hind tervikkursusel:	<b>Üldkursuse lektorne osa: 840,00 €</b> (1. ja 3.-12. sessioon, 21 kontaktõppe päeva x 40,00)  Võimalik tasuda kahes osas: 10.03.2019 = 420,00 10.11.2020 = 420,00	<b>Üldkursuse juurde kuuluv supervisioon ja personaalne praktika: 200,00 €</b>  Tasumine vastavalt tegelikkusele eraldi kokkuleppe alusel.	<b>Vabatahtlikud lisasessioonid:</b>  <b>2. sessioon, mais 2019 kolm päeva: 270,00 € + viisa</b>  <b>13. sessioon, aprillis 2020 üheksa päeva: 860,00 € + viisa</b>  *Hind täpsustub õppereisi lõplike kokkulepete järel.
Kohad üksikul sessioonil neile, kes tervikkursusel ei osale:	Huvilistel spetsialistidel ja valdkonna vabatahtlikel võimaldatakse osaleda valitud sessioonidel piiratud arvu kohtade ulatuses, umbes kaheksa lisakohta. Iga üksiku sessiooni tasu ja vabade kohtade olemusolu avaldatakse igal eelneval sessioonil järgmise kohta.		
Kursuse lõpetamisel:	Edukalt eksami sooritanud tervikkursuse lõpetajale väljastatakse Mahena täienduskoolituse tunnistus (läbitud teemade nimetuste ja mahu ning neid juhtinud lektorite nimedega).  Osaliselt kursuse läbinule (alates 7 ak/h-st) väljastatakse ilma teadmiste hindamiseta Mahena täienduskoolituse tõend ärakuulatud teemade kohta.		
Koolitusperiood ja -koht:	2019. –2020. aasta; Mahena keskus Tallinnas, Tatari 12 (v.a 2. sessioon); vajadusel muudetakse asukohta Tallinna piires		
Õppekogunemised ja sessioonide teemad:	<b>Ettevalmistav kogunemine</b> <b>Eelsessioon: R, 08.02.2019 kell 16-18</b> - Tutvumine, koolitusleping, MSÜ põhimõtted ja üldinfo (uutele) liikmetele, algava kursuse teemad ja vajadusel korrektuur, lisainfo  <b>I õppekogunemine</b> <b>1. sessioon: K, 22.05.2019 – SISSEJUHATUS</b> - sissejuhatus, sh 2-aastase kursuse ülesehitusest, iseseisvatest töödest, supervisioonidest, personaalsest praktikast - kriisinõustamise võtmesõnad, peamine terminoloogia, taust Eestis - valdkonna praktilisest kogemusest tulenevad sagedasemad küsimused ja kitsaskohad - <i>koolituspäeva järel tunnine arutelu järgmisel päeval Peterburi sõitjatega.</i>  <b>2. sessioon: N-L, 23.-25.05.2019 – Peterburis – VABATAHTLIK LISASESSIOON</b> <i>(õppekeel vene keel, lihttõlkega eesti keelde, täpsem info osalistele)</i> - Psühholoogiline tegevus kriisi- ja ekstreemolukordades – põhimõtted ja kogemuste jagamine Peterburi kliiniliselt psühholoogilt, kes mh töötab erakorralistes olukordades (Praktilise Psühholoogia Keskus Imaton) - Kaasaegsed teooriad kriiside ja ekstreemolukordade kohta – akadeemilised lähtekohad (Peterburi Riiklik Ülikool) - Psühholoogilised meetodid stressitaluvuse tõstmiseks – akadeemilised lähtekohad (Peterburi Riiklik Ülikool) - Peterburi kogemus esmatasandi komplekstoetuse pakkumisel riikliku ja erasüsteemi abil, nii erakorraliselt 24h (telefonil) kui ka keskustes kokkulepitud aegadel (põhimõtteliselt on koos erakorraline esmasekkumine ja võimalusel jätkuv rehabilitatsioon tulenevalt esmasekkumisest või edasisuunamine; kaasatavate		

spetsialistide seas on psühholoog, sotsiaaltöötaja, psühhiaater, logopeed, pedagoog, jurist, pastor) – kogemusi kuulame keskuses „812“

## II kogunemine

### 3. sessioon: K-N, 14.-15.08.2019 – KRIIS JA PSÜHHOLOOGILINE KRIIS

- kokkuvõtte Peterburis saadud teadmistest
- kriiside ajaloolisest käsitlusest, õppetunnid traumapsühholoogia ajaloost
- inimirühmi haarav kriis vs üksikisiku kriis, sh arengukriisi mõju traumaatilises olukorras
- kriisikäitumist mõjutavad faktorid
- traumaskeem psüühikas toimuva kirjeldamiseks, sh ühekordne ja kumulatiivne trauma, kriisietapid ja käitumises avalduvad tunnused
- „raske vastane“ kriisiolukorras
- ❖ kliendi-/ patsienditüübi määramine ja sellest tulenevate suhtlemisriskide arvestamine, sh ohtliku käitumise eristamine tugevalt häiritud käitumisest
- ❖ kontaktiloomine ja suhtlemine emotsionaalselt ülereageeriva inimesega
- ❖ taktikaliste läbirääkimiste olemus ja rakendamise vajadus

### 4. sessioon: R-L, 16.-17.08.2019 – STRESSIGA SEOTUD PSÜÜHIKAHÄIRED ning ENNASTKAHJUSTAV KÄITUMINE ja SUITSIDAALSUS

- äge stressireaktsioon, posttraumaatiline stressihäire, kohanemishäire, somatisatsioon – sümptomaatika, ärevust alandavad tehnikad, täiendava professionaalse abi tagamiseks edasi suunamine ja sellega seotud raskuste lahendamine
- ennastkahjustav käitumine, sh
- ❖ suitsidoloogia ajaloo õppetunnid
- ❖ vabaturm kui märk suutmatuses kohaneda (muutunud) oludega
- ❖ lapse ja nooruki ennastkahjustav käitumine, avaldumine, põhjused
- ❖ suitsiidiohu tekkimise ennetamine
- ❖ suitsiidiohu viitavad tegurid
- ❖ akuutsed sekkumisvõimalused ennastkahjustaval käitumisel ja suitsiidiohu tekkimisel
- erisuste arvestamine: identiteedikriis
- erisuste arvestamine: raseduskriis, sünnitusjärgne depressioon
- reaalse juhtumi analüüs ja simulatsiooniharjutused

## III kogunemine

### 5. sessioon: K-N, 23.-24.10.2019 – NÕUSTAMISPÄDEVUSED-1

- mis on mis: informeerimine, konsulteerimine, nõustamine, teraapia
- professionaalse nõustamise tunnused ja ülesanded
- kriisinõustamise, psühholoogilise nõustamise ja pastoraalse nõustamise (hingehoiu) ühisosa, erinevused, ülesanded
- konsulteerimis- ja nõustamisprotsessi ülesehitus, riskid ja efektiivsust toetavad tingimused, sh
- ❖ vahetul nõustamisel
- ❖ virtuaalnõustamisel (telefon, sotsiaalmeedia avalik ja privaatsuhetus)
- kriisinõustajale vajalikud pädevused ja isikuomadused, eetika ja etikett
- kriisinõustaja rollid akuutses ja teiseses faasis, nõustamine mitme nõustaja osalusel
- reaalse juhtumi analüüs ja simulatsiooniharjutused

### 6. sessioon: R-L, 25.-26.10.2019 – NÕUSTAMISPÄDEVUSED-2

- üksikisikust lähtuv psühho-sotsiaalne tugi kriisijuhtumi korral: operatiivne, teine, järeltegevused
- psühholoogiline esmaabi ja spetsialistile esitatavad nõudmised selles
- kriisinõustamise lahenduskesksus ja ajamaatriks

- erisuste arvestamine:
  - ❖ kultuurikonflikt ja elukvaliteet enne kriisijuhtumit
  - ❖ lapsea kogemus eaturvalisusest, hüljatusest, vägivaldast, sh seksuaalvägivaldast
  - ❖ vanus, sugu, kriisis viibitud aeg
  - ❖ lähisuhtevägivald
  - ❖ kooli- või töösuhete vägivald
  - ❖ sõda, vangistus, erineva taustaga pikaajaline kohanematus
- reaalse juhtumi analüüs ja simulatsiooniharjutused

#### **IV kogunemine**

##### **7. sessioon: K-N, 26.-27.02.2020 – KRIISINÕUSTAMISE ÕIGUSLIK RAAMISTIK JA PRAKTIKA EESTIS, ASUTUSE KRIISIPLAAN**

- kriisiabi riiklikul, KOV, ettevõtete ja organisatsioonide ning erasikute tasandil
  - ❖ sh hädaolukorra seadus, ohvriabiseadus jt õiguslikud alused
  - ❖ sh kriisiabitelefoniid
- ametkondade ja spetsialistide omavaheline koostöö kriisiolukorras
- ohver Eesti õigusruumis ja praktikas, taasoovistamise võimalikkus
- kriisinõustamise erisused rahvusvahelise taustaga kriisijuhtumite korral Eestis, sh piiriülene lapserõõv, traumaolukorda sattunud välisriigi kodanik jmt
- kriisinõustaja õiguslikud rollid vahetul kriisinõustamisel ja kannatanu huvides tegutsemisel õigusmenetluses
- nõuded haridusasutuse kriisiplaanile
- psühhosotsiaalse toe planeerimine kriisiplaanis, sh:
  - ❖ pingeliste probleem-, äkkrünaku- ja evakuatsioonijuhtumite loetelu koos käitumisjuhistega
  - ❖ kriisikommunikatsiooni psühholoogilised tegurid ning riskide teadvustamine suhtlemisel asutusesiseselt ja väljaspool asutust, sh meediaga; pressisõnumi koostamisel ohvrit toetavate psühholoogiliste mõjutegurite arvestamine
  - ❖ õppehäiretes psühhosotsiaalse toe efektiivsuse hindamine – simulatsioonijuhtumi eesmärgi täitmine nii, et kellelgi ei ole õppehäirest tulenevalt akuutset ega hilist häirituste ega tervisekahju
  - ❖ kriisiolukorras asutuse tugi- ja personalispetsialistide roll psühhosotsiaalse toe tagamisel ja korraldamisel, koostööõrgustiku aktiveerimisel, ala- ja ülereageerimise välistamisel
- reaalse juhtumi põhjal kriisiplaani jaoks ühe tegevusjuhise koostamine

##### **8. sessioon: R-L, 28.-29.02.2020 – NÕUSTAMISPÄDEVUSED-3**

- abistaja eneseabi
  - ❖ nõustaja vastutus kliendi/ patsiendi ees
  - ❖ ametialase läbipõlemise märgid, ennetamine, toimetulek
  - ❖ nõustaja psühho hügieen ja kriisikolde kasutatavad hügieenitarbed
  - ❖ akuutsed pingeleevendamise tehnikad ja regulaarsed eneseabi toimetulekustrateegiad
  - ❖ supervisioon ja kovisioon
- kriisinõustamise praktika:
  - ❖ näidisseansid ja nende analüüs
  - ❖ simulatsioonolukorrad ja nende analüüs

#### **V kogunemine – Moskvas – VABATAHTLIKUD LISASESSIOONID**

##### **13.-14. sessioon: N, 16.-25.04.2020 MOSKVAS – EKSTREEMOLUKORRAS ABISTAV SEKKUMINE. ERINEVAID LÄHENEMISVIISE PSÜHHOTRAUMAATILISTE HÄIRETE MÕISTMISEKS JA NENDE KORRIGEERIMISEKS.**

*(õppekeel vene keel, lihttõlkega eesti keelde, täpsem info osalistele ja MSÜ liikmetele)*

	<p><b>VI kogunemine</b></p> <p><b>9. sessioon: K-N, 03.-04.06.2020 – RASKE TEATE EDASTAMINE, SURM JA SUREMINE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- senist elu oluliselt muutva emotsionaalselt raske teate mõju selle saajale, sh <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ vähkkasvaja diagnoos</li> <li>❖ AIDS-i diagnoos</li> </ul> </li> <li>- elu haigusega või haige kõrval, kui senine elukvaliteet on oluliselt muutunud</li> <li>- surmajuhtumite antoloogia ja surmateate edastamise psühholoogilised tegurid</li> <li>- surm ja surmaga seonduv, sh <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ surija 12 õigust</li> <li>❖ hospiits</li> <li>❖ organidoonorlus</li> <li>❖ suitsiid ja parasuitsiid</li> <li>❖ lapse ja nooruki lein</li> <li>❖ lapsevanema ja vanavanema lein</li> <li>❖ leinaja lähedaste nõustamine</li> <li>❖ leinarituaalid asutuses</li> <li>❖ matustega seonduv, sh laste ja noorte ettevalmistamine matusteks</li> </ul> </li> <li>- kriisinõustaja roll matusteks valmistumise toetamisel, matustejärgne nõustamine</li> <li>- leina kestus ja etapilisus</li> <li>- leinanõustamine, sh laste leinalaagrid, individuaalne ja perenõustamine</li> <li>- reaalse juhtumi analüüs ja simulatsioonharjutused</li> </ul> <p><b>10. sessioon: R-L, 05.-06.06.2020 – KRIISINÕUSTAMINE ULATUSLIKES ERAKORRALISTE OLUKORDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- katastroofiolukorras (sh suurõnnetus) sündmuskohale tulevate lähedastele psühhosotsiaalse kriisitoe tagamine ja kriisijuhtimise meeskonnaga koostöö tegemine, sh kriisinõustaja töö- ja enesekaitsevahendid</li> <li>- kriisinõustamise meeskonnas rollide jaotamine ja esimese 72h tööülesanded, sh puhkuseks vahetuste tagamine</li> <li>- debriifing traumajärgse rühmatöö meetodina – poolt ja vastu argumendid, eesmärk</li> <li>- kriisinõustajate ja kriisiintsidendis tegutsenud teiste ametnike ja spetsialistide psühhohügieeni tagamine</li> <li>- kokkuvõtte tegemine kriisinõustamise lõpetamise järel ja vajadusel esimese aastapäeva järel kordavalt, sh vajadusel ümarlaua kohtumise juhtimine</li> <li>- reaalse juhtumi analüüs ja simulatsioonharjutused</li> </ul> <p><b>VII kogunemine</b></p> <p><b>11. sessioon: K-N, 12.-13.08.2020 – NÕUSTAMISPÄDEVUSED-4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kriisinõustamises kasutatavatest erinevatest meetoditest, sh EMDR, EFT, plassoteraapia jmt</li> <li>- kogemuste vahetamine iseseisva tööna ettevalmistatud kriisinõustamist toetavatel teemadel (teemade loetelu kinnitatakse oktoobris 2019)</li> <li>- näidis- ja simulatsioonharjutused ning õpitule tuginevalt nende analüüsimine</li> </ul> <p><b>12. sessioon: R-L, 14.-15.08.2020 – TEADUSPÕHINE KRIISINÕUSTAMINE. KURSUSE KOKKUVÕTE, EKSAAM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>esimesel päeval eksam (tulemused teisel päeval)</b></li> <li>- teisel päeval teaduslike ja populaarteaduslike publikatsioonide refereeritud esitlused (teemade loetelu koos publikatsioonide nimetustega kinnitatakse hiljemalt veebr 2020)</li> </ul>
<p><b>LISA-1</b></p>	<p>Huvi korral on võimalik Mahenal korraldada kriisinõustamise kursust toetav iseseisev täienduskoolitus praktilises psühholoogias neile (vähemalt 10 in), kes soovivad lisateadmisi, kuna vastav täienduskoolitus ja tasemeõpe puudub. Kui nimetatud koolitus</p>

	toimub enne käesoleva koolituse tunnistuse väljastamist, on võimalik see kursus lisada tunnistusele. Teema: <b>Isiksus- ja suhtlemispsühholoogia põhitõed keeruliste suhete mõistmisel</b> . Maht 1 EAP, lektorne töö 12 ak/h, iseseisev töö 14 ak/h.
<b>LISA-2</b>	Põhirühma liikmetest moodustatakse 6-liikmelised grupid. Lisateavet jagatakse vajadusel gruppides. Igal grupil on võimalus tasuta grupisupervisioo-seminariks.
Supervisioonid ja praktika:	Kogu kursuse läbimiseks on vajalik läbida individuaalne supervisioon ja praktika mahus 22 ak/h. Ajad selleks kavandatakse individuaalsete kokkulepete alusel, valdavalt perioodil nov 2019 kuni aug 2020.
Kuraator:	Kriisinõustamise ja Eneseleidmise Keskus Mahena, <a href="http://www.mahena.org">www.mahena.org</a>
Põhiõppejõud:	Tiina Naarits-Linn, MA <a href="http://mahena.org/images/Mahena_inimesed/Tiina_N-L-2.jpg">http://mahena.org/images/Mahena_inimesed/Tiina_N-L-2.jpg</a>
Kaasõppejõud:	Enamuse alateemade juures on külalislektor, kelleks on sessiooni teemast tulenevalt oma valdkonna kogenud praktik.
Assistendid	Maria-Helena Naarits, <a href="http://mahena.org/images/Mahena_inimesed/Maria-H-Naarits-2018.jpg">http://mahena.org/images/Mahena_inimesed/Maria-H-Naarits-2018.jpg</a> Mari Kolga, <a href="http://mahena.org/images/Mahena_inimesed/Mari_K.jpg">http://mahena.org/images/Mahena_inimesed/Mari_K.jpg</a> Natalija Šastina, <a href="http://mahena.org/images/Mahena_inimesed/Natalija-Shastina-2018-1.jpg">http://mahena.org/images/Mahena_inimesed/Natalija-Shastina-2018-1.jpg</a> Reet Kukk, <a href="http://mahena.org/images/Mahena_inimesed/Reet_K.jpg">http://mahena.org/images/Mahena_inimesed/Reet_K.jpg</a>
Kuupäev:	03.12.2018; programmi on täiendatud ja muudetud 27.12.2018 ja 08.08.2019
Täiendav info:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Programmi sisus on võimalik osalejatel korrekture teha eelsessioonil, kui kursustlaste tõstatatud ettepanek ühiselt heaks kiidetakse.</li> <li>- Kursustlaste enamuse vajadusest tulenevad muud täiendused ja korrektuurid võetakse võimalusel arvesse läbivalt kogu õppeperioodi jooksul.</li> <li>- Võimalik on erakorraliselt sessioonide ümbertõstmise vähemalt eelmisel sessioonil etteatamisega.</li> <li>- Osalejad saavad täiendava teabe järgneva kohta: iseseisva töö sisu, kohustusliku ja soovitusliku kirjanduse, personaalse supervisiooni ja praktika info, eksamile saamise tingimuste ning hindamise kriteeriumide kohta; samuti iga sessiooni kohta täpsustatud teabe umbes kaks nädalat enne sessiooni toimumist.</li> </ul>