

## Kursuseprogramm, 2019–2020

/täiendatud 27.12.2018/

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 igapäevatoos ja erakorralises olukorras teiste spetsialistidega koostöö tegemisel.		
Lähtekoht:	Humanistlik psühholoogia. Läbivad võtmesõnad: kriis, katastroof, trauma, surm, tervis, nõustamine.		
Sihtrühm:	- Ametialaselt kriisinõustamise valmiduse vajadusega spetsialist või ametnik, sh psühhosotsiaalse toe eest vastutav asutuse või piirkonna kriisimeeskonna liige või partner. - Igapäevaselt inimestega töötav spetsialist, sh arst, medõde, EMO meedik, hospiitsi või hingehoiuga tegelev spetsialist, psühholoog, sotsiaaltöötaja, lastekaitsespetsialist, sotsiaalpedagoog, pedagoog, personalitöötaja, ohvriabi ja rehabilitatsioonitegevuse korraldaja, traumad kogunud inimesi õigussüsteemis kaitsev jurist.		
Eeldustingimused osalemiseks:	Vajalik on liituda Mahena Spetsialistide Ümarlauaga, et oleks tagatud minimaalne pädevusnõue ja 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:	<b>Kogumaht:</b> 10 EAP, 260 ak/h <i>(ilma 2. sessioonita 236 ak/h)</i>	<b>Lektoorne osa: 156 ak/h</b> 11 sessiooni (1. ja 3.-12.) x 12 ak/h = 132 ak/h <i>2. sessioon (Peterburis, 18-le esimesele kursusele registreerujale) = 24 ak/h</i> <b>Iseseisev töö: 82 ak/h</b> <b>Supervisioon ja personaalne praktika: 22 ak/h</b>	Kontrollivorm: <b>Eksam</b>
Hind tervikkursusel:	<b>Lektoorne 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>Koolitus Peterburis: 270,00 €</b> + viisa 35,00 €  (2. sessioon Peterburis on vabatahtlik, kokku 18 in-le)	<b>Supervisioon ja personaalne praktika:</b> 200,00 €  Tasumine vastavalt tegelik- kusele eraldi kokkuleppe alusel.

<p>Hind üksikul sessioonil neile, kes tervikkursusel ei osale:</p>	<p>Kui tervikkursusel on vabu kohti, siis võimaldatakse huvilistel spetsialistidel osaleda valitud sessioonidel. Tavapärase <b>üksiku sessiooni hind on 90,00 € (2x45,00)</b>. Sõltuvalt kaasatavatest spetsialistidest võib ühekordsele osalejale hind olla ka kõrgem. Iga üksiku sessiooni tasu ja vabade kohtade olemusolu avaldatakse igal eelneval sessioonil järgmise kohta. Ühepäevase 1. sessiooni hind on 45,00 €. Registreerumine sellele jäävatele vabadele kohtadele avatakse märtsis.</p>
<p>Kursuse lõpetamisel:</p>	<p>Edukalt eksami sooritanud tervikkursuse lõpetajale väljastatakse Mahena täienduskoolituse tunnistus (läbitud teemade nimetuste ja mahu ning neid juhtinud lektorite nimedega).</p> <p>Osaliselt kursuse läbinule (alates 12 ak/h-st) väljastatakse ilma teadmiste hindamiseta Mahena täienduskoolituse tõend ärakuulatud teemade kohta.</p>
<p>Koolitusperiood ja -koht:</p>	<p>2019. –2020. aasta; Mahena keskus Tallinnas, Tatari 12 (v.a 2. sessioon); vajadusel muudetakse asukohta Tallinna piires</p>
<p>Õppekogunemised ja sessioonide teemad:</p>	<p><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</p> <p><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></p> <p><b>2. sessioon: N-L, 23.-25.05.2019 – Peterburis</b>  <i>(osalemine ei ole kohustuslik, õppekeel vene keel, lihttõlkega eesti keelde, vt eraldi infolehte)</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“</p> <p><b>II kogunemine</b>  <b>3. sessioon: K-N, 14.-15.08.2019 – KRIIS JA PSÜHHOLOOGILINE KRIIS</b>  - kokkuvõtte Peterburis saadud teadmistest  - kriiside ajaloolisest käsitlusest, õppetunnid traumapsühholoogia ajaloost  - inimrühmi haarav kriis vs üksikisiku kriis, sh arengukriisi mõju traumaatilises olukorras</p>

- 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 rakendamisvajadus

#### 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
- ❖ vabasurm 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 privaatsuhklus)
- 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 psühhosotsiaalne tugi kriisijuhtumi korral: operatiivne, teisene, järeltegevused
- kriisinõustamise lahenduskesksus ja ajamaatriks
- erisuste arvestamine:
- ❖ kultuurikonflikt ja elukvaliteet enne kriisijuhtumit
- ❖ lapsea kogemus ebaturvalisusest, 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 eraisikute tasandil
  - ❖ sh hädaolukorra seadus, ohvriabiseadus jt õiguslikud alused
  - ❖ sh kriisiabitelefoniid
- ametkondade ja spetsialistide omavaheline koostöö kriisiolukorras
- ohver Eesti õigusruumis ja praktikas, taasohvrustamise võimalikkus
- kriisinõustamise erisused rahvusvahelise taustaga kriisijuhtumite korral Eestis, sh piiriülene lapserõöv, traumaolukorda sattunud välisriigi kodanik jmt
- kriisinõustaja õiguslikud rollid vahetul kriisinõustamisel ja kannatanu huvides tegutsemisel õigusmenetluses
- nõuded haridusasutuse kriisiplaani
- psühhosotsiaalse toe planeerimine kriisiplaanis, sh:
  - ❖ pingeliste probleem-, äkkrünnaku- ja evakuatsioonijuhtumite loetelu koos käitumisjuhustega
  - ❖ 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, koostöövõrgustiku 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 psühhohügieen 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**

**9. sessioon: K-N, 22.-23.04.2020 – RASKE TEATE EDASTAMINE, SURM JA SUREMINE**

- senist elu oluliselt muutva emotsionaalselt raske teate mõju selle saajale, sh
  - ❖ vähkkasvaja diagnoos
  - ❖ AIDS-i diagnoos
- elu haigusega või haige kõrval, kui senine elukvaliteet on oluliselt muutunud
- surmajuhtumite antoloogia ja surmateate edastamise psühholoogilised tegurid
- surm ja surmaga seonduv, sh
  - ❖ surija 12 õigust
  - ❖ hospiits
  - ❖ organidoonorlus
  - ❖ suitsiid ja parasuitsiid
  - ❖ lapse ja nooruki lein
  - ❖ lapsevanema ja vanavanema lein
  - ❖ leinaja lähedaste nõustamine
  - ❖ leinarituaalid asutuses

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ matustega seonduv, sh laste ja noorte ettevalmistamine matusteks</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 simulatsiooniharjutused</li> </ul> <p><b>10. sessioon: R-L, 24.-25.04.2020 – 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>- debriefing 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 simulatsiooniharjutused</li> </ul> <p><b>VI 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 simulatsiooniharjutused 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 veebruar 2020)</li> </ul>
<b>LISA</b>	<p>Huvi korral on võimalik oma ajagraafikusse lisada iseseisev täienduskoolitus, mille läbimisel lisatakse selle tunnid käesolevale kursusele (täpsustatud info 2020. a algul):</p> <p><b>K-N, 10.-11.06.2020 Isikus- ja suhtlemispsühholoogia põhitõed keeruliste suhete mõistmisel.</b></p>
Supervisioonid ja praktika:	Individuaalsete kokkulepete alusel, valdavalt perioodil nov 2019 kuni aug 2020. Supervisioone on võimalik planeerida sessioonide esimese päeva lõppu.
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 kõrgharidusega praktik. Finantstoe leidumisel on kavandatud läbi viia lisaseminare välislektorite juhendamisel (eelkokkulepe olemas kolme spetsialistiga).
Kuupäev:	03.12.2018; programmi on täiendatud 27.12.2018
Lisainfo:	- Programmi sisus on võimalik korrekture teha eelsessioonil, kui kursuslaste tõstatatud ettepanek ühiselt heaks kiidetakse.

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Võimalik on erakorraliselt sessioonide ümbertõstmise vähemalt eelmisel sessioonil etteatamisega, kui seda tingib oluliste kaaslektorite soov.</li><li>- Mais 2019 saavad osalejad koolitusprogrammi lisa iseseisva töö sisu, kohustusliku ja soovitusliku kirjanduse, personaalse supervisiooni ja praktika info, eksamile saamise tingimuste ning hindamise kriteeriumide kohta.</li><li>- Kursuslaste enamuse vajadusest tulenevad muud täiendused ja korrektuurid vormistatakse samuti kursuseprogrammi lisadena.</li></ul>
--	--