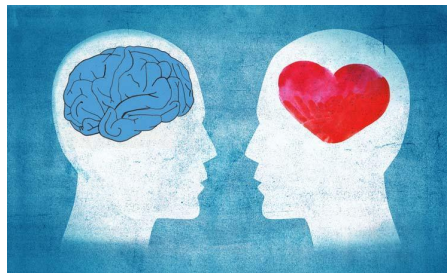


**VAIMSE TERVISE ESMAABI**  
**Veebikoolituse õppekava**  
MTÜ Peasjad  
2021



<b>Õppekava nimetus:</b>	<b>VAIMSE TERVISE ESMAABI</b>
<b>Õppekavarühm ja koostamise alus:</b>	Psühholoogia. Rahvusvahelise ühtse hariduse liigituse alusel.
<b>Õppe eesmärk:</b>	Koolituse tulemusel on osalejatel teadmised ja oskused, et pakkuda vaimse tervise probleemiga abivajajale esmast tuge ja infot ning rakendada enda vaimse tervise toetamiseks põhilisi eneseabivõtteid.
<b>Õpiväljundid:</b>	Koolituse läbinu ... <ul style="list-style-type: none"><li>• oskab märgata häbimärgistamist ja mõistab selle mõju vaimse tervise häirega inimesele;</li><li>• tunneb ära erinevatele vaimse tervise probleemidele viitava käitumise ja olulised riskifaktorid;</li><li>• kasutab vaimse tervise mure korral inimese esmaseks toetamiseks vaimse tervise esmaabi tegevuskava põhisamme;</li><li>• kasutab mõnda vaimse tervise eneseabivõtet</li></ul>
<b>Täiendav taotlus:</b>	Koolituse võimaliku kaasneva tulemusena soovime võimendada osalejate isikliku vaimse tervise alase teadlikkuse ja tegutsemise kaudu positiivset eeskujulist kollektiivides, päästa inimelusid läbi suitsiidiennetuse ning tõsta ühiskonna üldist toimetulekutaset läbi töötõhususe kasvu, tööhõive suurenemise ja vähenenud tervisekulude.
<b>Sihtgrupp:</b>	Koolituse sihtgrupiks on: <ul style="list-style-type: none"><li>• kõik, kes väärtustavad vaimset tervist ning soovivad olla lähedaste toetamisel julgemad, kindlamad ja teadlikumad;</li><li>• kogukonnaliikmed, kes vaimse tervise teemadega kokku puutuvad ja seetõttu vaimse tervise esmaabi osutamise strateegiaid omandada soovivad;</li><li>• tööandjad erinevatest eluvaldkondadest;</li><li>• spetsialistid, kes töötavad kohalikes omavalitsustes;</li><li>• spetsialistid, kes töötavad haridusvaldkonnas;</li><li>• sotsiaalteenuste osutajaid.</li></ul>

**Õppe alustamise tingimused:**

Koolitus on eesti keeles.  
Valmisolek osaleda õppes 100% mahus.

**Õppemaht, ülesehitus:**

Koolituse kogumaht on 11 tundi. 9,5 tundi toimub auditoorne töö ning 1,5 tundi on iseseisev töö.

**Õppekeskkond ja õppevahendid:**

Koolitus toimub Zoom keskkonnas, kus kasutatakse erinevaid osalejaid kaasavaid lähenemisi (gruppideks jagamine, kirjalik mõttevahetus, visualiseerimine). Lisaks kasutatakse vastavalt vajadusele Padlet'i või Mentimeetri keskkondasid.

Parima osalemiskogemuse saamiseks on soovitatav osaleda arvuti vahendusel ning kasutades kvaliteetset kaamerat, mikrofoni ja kõrvaklappe. Mitmed tegevused on interaktiivsed ning eeldavad osaleja aktiivset osalust ja suhtlust.

Koolitusgrupis on kuni 20 osalejat.

**Õppeprotsess, sh sisu, õppemeetodid ja -materjalid:**

Koolitus toimub kolmel päeval.

- I koolituspäeval toimub õppetöö 2x2h
- II koolituspäeval toimub õppetöö 2x2h

Vahepealsel perioodil (ca 7 päeva) toimub iseseisev õpitu praktiseerimine.

- III koolituspäeval toimub õppetöö 1,5h, mis keskendub praktika refleksioonile

Ülesehitus ja maht	Õppe sisu	Õppemeetodid
I koolituspäev		
Auditoorne töö 2 tundi (h)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sissejuhatus</li><li>• Ülevaade vaimsest tervisest ja probleemidest</li><li>• Häbimärgistamine ja selle mõju</li><li>• Stigmatiseerimise vähendamine</li></ul>	Aruteluring; Loeng
Auditoorne töö 2 tundi (h)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mis on vaimse tervise esmaabi?</li><li>• Vaimse tervise esmaabi tegevuskava kasutamine - 1 ja 2 samm (sh kuulamisoskus ning suitsiidiohu hindamine)</li></ul>	Loeng; Ajurünnak; Grupiarutelu; Rollimäng
Iseseisev töö 15 minutit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stigmatiseerimise märkamine ja vähendamine</li></ul>	Vaatlus; refleksioon

II koolituspäev		
Auditoorne töö 2 tundi (h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress, läbipõlemine ja psühholoogiline kriis</li> <li>• Ärevushäired</li> <li>• Tegevuskava kasutamine - 3, 4, 5 samm</li> </ul>	Ajurünnak; Aruteluring; Loeng
Auditoorne töö 2 tundi (h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depressioon jm meeleoluhäired</li> <li>• Sõltuvushäired</li> <li>• Enesehoid</li> <li>• Tegevuskava kasutamine</li> </ul>	Loeng; Aruteluring, Kogemuslugu
Iseseisev töö 1,25 tundi (h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaimse tervise esmaabi sammude praktiseerimine</li> </ul>	Praktika, Refleksioon
III koolituspäev		
Auditoorne töö 1,5 tund (h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktika reflekteerimine</li> <li>• Eneseabi</li> </ul>	Refleksioon; Arutelu;

**Õppematerjalid:** Koolituse sisu infoga baaskomplekt.

**Koolituse läbimise tingimus:** Koolituse lõpetamise tingimuseks on osalemine 90% õppetöös. Lisaks tuleb sooritada lühike kirjalik lõputest, mille põhjal tehakse enesehindamine.

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
Situatsioonülesanne	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Osaleja kirjeldab vaimse tervise esmaabi tegevuskava põhisammude tegevusi, tuues iga sammu kohta vähemalt ühe näite lähtudes ette antud juhtumist;</li> <li>2. Osaleja kirjeldab juhtumist välja toodud häbimärgistavat käitumist või keskkonda ja selle potentsiaalset mõju vaimse tervise probleemiga inimesele; või kirjeldab vajalikke tegevusi, mis vähendaks häbimärgistamist;</li> </ol>
Seostamise test (hõlmab läbitud teemasid)	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Osaleja seostab vaimse tervise probleemide omase käitumise või olukorra kirjeldused või olulisemad tunnused või riskitegurid vastavate koolitusel läbitud probleemidega – iga probleemi kohta vähemalt üks korrektne seos.</li> </ol>

**Koolituse läbimisel väljastatakse tunnistus.**

---

**Koolitaja  
kvalifikatsioon:**

Koolitust läbiviiv koolitaja on vaimse tervise valdkonna (psühholoogia, eripedagoogika, psühhiaatria) või väga lähedase valdkonna (nt sotsiaaltöö, sotsiaalpedagoogika) haridusega või viimase 3 aasta jooksul läbinud sama valdkonna täienduskoolitusi minimaalselt 40 akadeemilise tunni ulatuses.

Koolitajal on täiskasvanukoolituste läbiviimise kogemus vähemalt 80 akadeemilise tunni ulatuses.