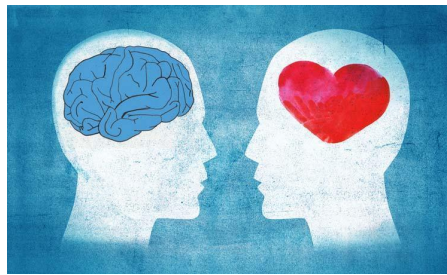


# VAIMSE TERVISE ESMAABI

## Otsekontaktis koolituse õppekava

MTÜ Peasjad  
2023



<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 osalejal pädevus pakkuda vaimse tervise murega 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 mõnele vaimse tervise probleemile viitava käitumise ja olulised riskifaktorid;</li><li>• oskab kasutada 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 eeskujut kollektiivides, päästa inimesi 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></ul>

- sotsiaalteenuste osutajaid;
- jne.

**Õppe alustamise tingimused:** Koolitus on eesti, inglise või vene keeles. Valmisolek osaleda õppes 100% mahus.

**Õppemaht, ülesehitus:** Koolituse kogumaht on 11 tundi. 10 tundi toimub auditoorne töö ning 1 tund on iseseisev töö.

**Õppekeskkond ja õppevahendid:** Õppetöö toimub koolituse läbiviimiseks sobivates õpperuumides, mis on varustatud vajaliku õppetehnikaga ja vastavad tervisekaitse- ja ohutusnõuetele. Standardkoolitusvahendid - sh kõlarid, pabertahvel ja dataprojektor.

Koolitusgrupis on kuni 24 osalejat.

**Õppeprotsess, sh sisu, õppemeetodid ja -materjalid:** Koolitus toimub kahel päeval.

- I koolituspäeval toimub õppetöö 4x1,5h=6h

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

- II koolituspäeval toimub õppetöö 2x1,5+1h=4h

Ülesehitus ja maht	Õppe sisu	Õppemeetodid
I koolituspäev		
Auditoorne töö 1,5 tundi (h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sissejuhatus</li> <li>• Ülevaade vaimsest tervisest ja probleemidest</li> </ul>	Aruteluring; Loeng
Auditoorne töö 1,5 tundi (h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaimse tervise ülevaade jätkub</li> <li>• Häbimärgistamine, mõju ja vähendamine</li> </ul>	Loeng; Ajurünnak; Grupiarutelu; Rollimäng
Auditoorne töö 1,5 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</li> </ul>	Loeng; Grupiarutelu; Rollimäng
Auditoorne töö 1,5 tundi (h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaimse tervise esmaabi tegevuskava sammud 3-5</li> <li>• Kokkuvõte</li> </ul>	Loeng; Grupiarutelu; Rollimäng
Iseseisev töö 15 minutit	Vaimse tervise esmaabi sammude praktiseerimine	Praktika; refleksioon

II koolituspäev		
Auditoorne töö 1,5 tundi (h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktika arutelu</li> <li>• Stress, psühholoogiline kriis ja trauma</li> </ul>	Aruteluring; Loeng
Auditoorne töö 1 tund (h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ärevus ja ärevushäired</li> <li>• Depressioon</li> </ul>	Loeng; Aruteluring, Kogemuslugu
Auditoorne töö 1,5 tundi (h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sõltuvushäired</li> <li>• Enesehoid</li> <li>• Kokkuvõtmine</li> </ul>	Ajurünnak; Aruteluring; Loeng

**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.

Vaimse tervise esmaabi koolitaja sertifikaat

