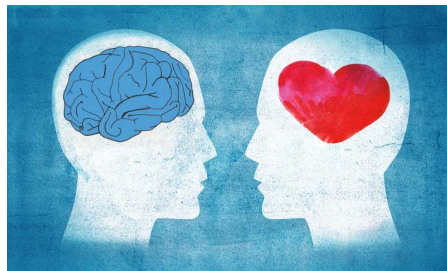


VAIMSE TERVISE ESMAABI

Koolituse õppekava

Peaasjad MTÜ

2018



Õppekava nimetus:	VAIMSE TERVISE ESMAABI
Õppekavarühm ja koostamise alus:	Psühholoogia. Rahvusvahelise ühtse hariduse liigituse alusel.
Õppe eesmärk:	Koolituse tulemusel oskab osaleja pakkuda vaimse tervise probleemiga abivajajale esmast tuge ja infot.
Õpiväljundid:	Koolituse läbinu ... <ul style="list-style-type: none">• mõistab vaimse tervise esmaabi tegevuskava põhisammusid;• tunneb ära erinevatele vaimse tervise probleemidele viitava käitumise ja olulised riskifaktorid ning seostab vastavate probleemidega;• tunneb ära häbimärgistamise mõju vaimse tervise häirega inimesele.
Täiendav taotlus:	Koolituse võimaliku kaasneva tulemusena soovime võimendada osalejate isikliku vaimse tervise alase teadlikkuse kaudu positiivset eeskujut kollektiivides, päästa inimesi läbi suitsiidiennetuse, ning tõsta ühiskonna üldist toimetulekutaset läbi töötõhususe kasvu, tööhõive suurenemise ja vähenenud tervisekulude.
Sihtgrupp:	Kollektiivis töötavad või klientidega kokku puutuvad töötajad.
Õppe alustamise tingimused:	Koolitus on eesti keeles. Valmisolek osaleda õppes 100% mahus.
Õppemaht, ülesehitus:	Koolituse kogumaht on 16 akadeemilist tundi (auditoorne).
Õppekeskkond ja õppevahendid:	Koolitus toimub mugavas ruumis, mis on asukohalt hästi ligipääsetav. Koolitused toimuvad töö- ja puhkeaega arvestaval ajal. Lähistel on mõistlik parkimisvõimalus. Vajadusel saavad osalejad märkmete tegemiseks kirjutusvahendeid ja pabereid. Koolitusgruppis on kuni 16 osalejat.

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

Koolitus toimub 2 päeval, kummalgi päeval 8 akadeemilist tundi (12 h). Tellijapoolse soovi korral on võimalik õppemaht jaotada 3 või 4 päeva peale. Kogu koolitus toimub maksimaalselt 4 nädala jooksul.

Ülesehitus ja maht	Õppe sisu	Õppemeetodid
Auditoorne töö 1,5 tundi (h)	<ul style="list-style-type: none">• Sissejuhatus• Ülevaade vaimsest tervisest ja probleemidest• Mis on vaimse tervise esmaabi?	Tutvumisharjutus; Loeng
Auditoorne töö 1 tund (h)	<ul style="list-style-type: none">• Häbimärgistamine ja selle mõju• Stigmatiseerimise vähendamine• Vaimse tervise esmaabi tegevuskava tutvustus	Ajurünnak; Aruteluring; Loeng
Auditoorne töö 1,75 tundi (h)	<ul style="list-style-type: none">• Depressioon jm meeleoluhäired• Suitsiidirisk ja enesevigastamine• Tegevuskava kasutamine	Loeng; Grupiarutelu; Rollimäng
Auditoorne töö 1,5 tundi (h)	<ul style="list-style-type: none">• Ärevushäired• Tegevuskava kasutamine	Loeng; Rollimäng
Auditoorne töö 1,75 tundi (h)	<ul style="list-style-type: none">• Taju- ja mõtlemishäired• Tegevuskava kasutamine	Loeng; Väiteharjutus; Grupiarutelu
Auditoorne töö 1 tund (h)	<ul style="list-style-type: none">• Stress ja läbipõlemine	Kogemuslugu; Reflektsoon; Arutelu
Auditoorne töö 0,5 tundi (h)	<ul style="list-style-type: none">• Söömishäired• Tegevuskava kasutamine	Loeng; Reflektsoon
Auditoorne töö 1 tund (h)	<ul style="list-style-type: none">• Sõltuvus• Tegevuskava kasutamine• Agressiivne ja probleemne käitumine	Loeng; Reflektsoon
Auditoorne töö 1 tund (h)	<ul style="list-style-type: none">• Psühholoogiline trauma• Positiivne vaimne tervis ja selle hoidmine	Loeng; Reflektsoon; Aruteluring; Rollimäng
Auditoorne töö 1 tund (h)	<ul style="list-style-type: none">• Kokkuvõte• Hindamine• Tagasiside	Kirjalik test; Kirjalik tagasiside

Õppematerjalid:

Koolituse sisu infoga baaskomplekt.

**Koolituse läbimise
tingimus:**

Koolituse lõpetamise tingimuseks on osalemine 90% auditoorses töös. Lisaks tuleb sooritada lühike kirjalik lõputest, mida hinnatakse mitteeristavalt (arvestuslik) vastavalt hindamiskriteeriumidele.

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
Situatsioonülesanne	<ol style="list-style-type: none"> 1. Osaleja kirjeldab vaimse tervise esmaabi tegevuskava põhisammude tegevusi, tuues iga sammu kohta vähemalt ühe näite lähtudes etteantud juhtumist; 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;
Seostamise test (hõlmab läbitud teemasid)	<ol style="list-style-type: none"> 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.

Koolituse läbimisel väljastatakse tunnistus.

Koolitaja kvalifikatsioon:

Koolitust läbi viiv koolitaja on vaimse tervise valdkonna haridusega (psühholoogia, eripedagoogika, psühhiaatria) või viimase 3 aasta jooksul läbinud sama valdkonna täienduskoolitusi minimaalselt 120 akadeemilise tunni ulatuses.
Koolitajal on täiskasvanukoolituste läbiviimise kogemus vähemalt 80 akadeemilise tunni ulatuses.



peaasi.ee