

Tehniline kirjeldus

„Täienduskoolituste tellimine erihoolekandeteenust osutavatele asutustele“

Erihoolekandeteenus on sotsiaalteenus täisealistele inimestele, kellel on psüühikahäire või muu psüühiline erivajadus ning kes vajavad igapäevaelus juhendamist, nõustamist, kõrvalabi või järelevalvet. Teenuse eesmärk on toetada inimese võimalikult iseseisvat toimetulekut ja osalemist ühiskonnas. Peamised erihoolekandeteenused Eestis on:

- igapäevaelu toetamise teenus;
- toetatud elamise teenus;
- töötamise toetamise teenus;
- kogukonnas elamise teenus;
- päeva- ja nädalahoiuteenus;
- ööpäevaringne erihoolekandeteenus.

Sotsiaalkindlustusamet (edaspidi Tellija) korraldab ja rahastab erihoolekandeteenuseid. Käesolevaga hangib Tellija erihoolekandeteenust osutavate asutuste töötajatele täienduskoolitusi, et suurendada nende teadmisi ja praktilisi oskusi, mille tulemusena tagatakse kvaliteetsem teenus.

Hange on jaotatud neljaks osaks:

- I osa – „Raskesti mõistetava ja agressiivse käitumisega toimetulek erihoolekandeteenusel“;
- II osa – „Traumateadlikkus: psühholoogilist traumat arvestav praktika erihoolekandeteenusel“;
- III osa – „Sõltuvus ja kahjude vähendamine erihoolekandeteenusel“;
- IV osa – „Diagnoosipõhised lähenemisviisid ja töö psüühikahäiretega inimestega erihoolekandeteenusel“.

Pakkuja võib teha pakkumuse, kas ühele või mitmele osale. Igas hanke osas sõlmitakse hankeleping ühe eduka pakkujaga.

1. Hanke eesmärk ja sihtgrupp

1.1. Hanke ja täienduskoolituste eesmärgid

1.1.1. Hanke eesmärk on leida partner(id), kellega koostöös välja töötada terviklikud täienduskoolitused (koolitusprogramm, sh täienduskoolituse sisu, õppemetoodika, õppe hindamiskriteeriumid ja õppematerjalid) ja, kes viiks läbi hanke alusdokumentidele vastavad täienduskoolitused.

1.1.2. Täienduskoolituste eesmärk on arendada erihoolekandeteenuse töötajate teadmisi ja praktilisi oskusi, mille tulemusena tagatakse kvaliteetsem teenus psüühilise erivajadusega inimestele. Täienduskoolitused koosnevad kahest osast: 1. koolituspäev veebipõhine – sissejuhatus koolituse teemasse/valdkonda; 2. koolituspäev – koolituse teema põhjalikum käsitlemine kontaktkoolitusena.

1.1.3. Täienduskoolituste tulemusena:

- paranevad erihoolekandeteenuse töötajate teadmised ja praktilised oskused psüühilise erivajadusega inimeste toetamisel;
- suureneb võime rakendada tõenduspõhiseid ja inimese vajadustest lähtuvaid töövõtteid;
- tugevnevad oskused ennetada ja juhtida keerulisi ning kriitilisi olukordi;
- kujuneb ühtsem meeskondlik arusaam ja praktika teenuste osutamisel;
- suureneb teenuse kvaliteet ning teenuse saajate ja töötajate turvalisus.

1.2. Sihtgrupp

1.2.1. Täienduskoolituste sihtrühmaks on erihoolekandeteenuse osutajad, sh tegevusjuhendajad, spetsialistid, meeskonnajuhid. Fookuses on töötajad, kes töötavad ööpäevaringsetel ja kõrgema riskitasemega teenustel.

- 1.2.2. Täienduskoolitustel osalejate varasem taust ja töökogemus võib olla erinev – sihtrühmas on nii alustavaid spetsialiste kui ka pikaajalise kogemusega töötajaid. Täienduskoolitused peavad toetama tõhusalt kõigi, ka pika töökogemusega osalejate, professionaalset pädevust.

2. Metoodilised nõuded täienduskoolitustele ja üleantavad õppematerjalid

- 2.1. Täienduskoolitused peavad olema interaktiivsed ja sisaldama:
- juhtumianalüüse;
 - grupiarutelusid (kontaktkoolituse korral);
 - praktilisi harjutusi;
 - osalejate kogemuse kaasamist.
- 2.2. Täitja peab koostama täienduskoolitustel osalejatele:
- 2.2.1. konkreetseid suhtlemis- ja juhendamisevõtteid vastavalt teenuse saajate eripäradele;
- 2.2.2. juhtumianalüüse;
- 2.2.3. täienduskoolitusel kasutatavad õppematerjalid (nt slaidid, vajadusel töölehed vms).
- 2.3. Loodud õppematerjalid edastab Täitja Tellijale ja täienduskoolitustele registreerinutele vastavalt registreerimisel esitatud e-posti aadressile.
- 2.4. Täitja kogub täienduskoolitustel osalejatelt tagasisidet ning esitab tagasiside kokkuvõtte Tellijale peale iga koolituspäeva toimumist 10 tööpäeva jooksul. Tagasiside küsimused lepitakse kokku Tellija ja Täitja vahel peale lepingu sõlmimist.

3. Täienduskoolituse aeg

Täienduskoolitused (nii veebikoolitus kui ka kontaktkoolitused) toimuvad eeldatavalt vahemikus 01.09.2026-15.12.2026. Täpsed kuupäevad lepitakse kokku Täitja ja Tellija vahel peale lepingu sõlmimist.

4. Täienduskoolituse vorm, maht ja koht

- 4.1. Täienduskoolitus toimub kahes osas: 1 veebikoolitusena ja kuni 5 koolitusgrupile kontaktkoolitusena.
- 4.2. Veebikoolitus on sissejuhatus ja teemade üldisem tutvustamine vastavalt tehnilise kirjelduse peatükis 6 nimetatud teemadele ning koolitusprogrammile.
- 4.2.1. Eeldatav maht: 4 akadeemilist tundi.
- 4.2.2. Veebikoolituse läbiviimine on Täitja valitud platvormil. Platvormi kasutamine peab olema tasuta ja vabalt kättesaadav kõigile osalejatele.
- 4.2.3. Veebikoolitusel osaleb vähemalt 500 inimest korraga.
- 4.2.4. Veebikoolitus peab olema koolitusele registreerunutele järelvaadatav vähemalt 30 päeva peale täienduskoolituse toimumist.
- 4.2.5. Täitja korraldab ise täienduskoolitusele registreerimise (Tellija abil edastatakse koolituse kutse erihoolekande teenuseosutajate ühisesse e-kirja listi). Täitja edastab Tellijale täienduskoolitusele registreerunute nimekirja.
- 4.2.6. Täitja jagab täienduskoolitusel osalejatele täienduskoolitusel näidatud õppematerjale.
- 4.2.7. Täitja väljastab veebikoolituse läbinule tõendi veebikoolituse läbimise kohta.
- 4.3. Kontaktkoolitus on tehnilise kirjelduse peatükis 6 nimetatud teemade põhjalikum käsitlemine vastavalt koolitusprogrammile.
- 4.3.1. Eeldatav maht: 8 akadeemilist tundi.
- 4.3.2. Kontaktkoolituste läbiviimine on Täitja korraldada, sh ruumide rent koos vajaliku inventari ja/või tehniliste lahendustega ning toitlustus, mis peab sisaldama kahte kohvipausi koolituspäeva jooksul.
- 4.3.3. Kontaktkoolitusel osalejate arv on kuni 30 inimest ühes koolitusgrupis. Kokku viiakse läbi iga täienduskoolituse kohta kuni 5 koolitusgruppi erinevates Eesti piirkondades (2 gruppi põhja piirkonnas, 1 grupp lõuna, ida ja lääne piirkonnas).
- 4.3.4. Täitja korraldab ise koolitusele registreerimise (Tellija abil edastatakse koolituse kutse erihoolekande teenuseosutajate ühisesse e-kirja listi). Täitja edastab Tellijale koolitusele registreerunute ja koolitusel osalenute nimekirja.

4.3.4.1. Kontaktkoolitusele registreerimise eelduseks on varasem veebikoolituse läbimine.

4.3.5. Täitja väljastab kontaktkoolituse läbinule tõendi täienduskoolituse läbimise kohta.

5. Keskkonnahoidlikud lahendused

Täitja peab lepingu täitmisel eelistama keskkonnahoidlikke lahendusi, näiteks:

- 1) töökoosolekud ja muud kohtumised viia läbi võimaluse korral veebi vahendusel, et vähendada eelkõige liigsest transpordikasutusest tulenevat süsiniku jalajälge;
- 2) vältida tarbetut dokumentide välja trükkimist ning võimalusel eelistada digitaalsel kujul olevaid materjale;
- 3) Täitja digitaalsel kujul edastatavad materjalid peavad olema salvestatud ja edastatud optimaalse mahuga, et vältida otstarbetult suuri andmefaile ning seega vähendada digireostust;
- 4) lepingu täitmise järgselt kustutada üleliigsed digimaterjalid, näiteks mustandfailid, säilitamiseks mittevajalikud töödokumendid jms, kuna IT-serverites failide otstarbetu hoidmine on keskkonda kurnava mõjuga ning suurendab digireostust.

6. Täienduskoolituse sisu ja õpiväljundid

Hanke I osa – „Raskesti mõistetava ja agressiivse käitumisega toimetulek erihooletandeteenusel“

6.1. Täienduskoolitusel „Raskesti mõistetava ja agressiivse käitumisega toimetulek erihooletandeteenusel“ käsitletakse vähemalt järgmisi teemasid:

- 1) Agressiivse käitumise mõistmine
 - agressiivse ja raskesti mõistetava käitumise põhjused;
 - käitumise seos psüühikahäirete, trauma ja keskkonnateguritega;
 - käitumine kui sõnum – mida inimene oma käitumisega väljendab.
- 2) Varajane märkamine ja ennetamine
 - ohumärgid ja eskalatsiooni faasid;
 - riskikäitumise varajane tuvastamine;
 - keskkonna ja suhtlemise roll ennetuses;
 - individuaalse lähenemise tähtsus.
- 3) De-eskalatsiooni põhimõtted ja võtted
 - töötaja hoiak ja eneseregulatsioon;
 - verbaalsed ja mitteverbaalsed de-eskalatsiooni tehnikad;
 - suhtlemisvõtted pingelistes olukordades;
 - praktilised sammud eskalatsiooni peatamiseks.
- 4) Verbaalse ja füüsilise agressiooniga toimetulek
 - toimetulek verbaalse agressiooniga;
 - tegutsemine füüsilise agressiooni korral;
 - ohutu distantsi hoidmine ja olukorra kontroll;
 - tegutsemine vastavalt organisatsiooni reeglitele.
- 5) Turvalised sekkumised
 - töötaja ja teenuse saaja turvalisuse tagamine;
 - lubatud ja lubamatu sekkumine;
 - meeskondlik tegutsemine ohuolukorras;
 - järeltegevused pärast intsidenti.
- 6) Meeskonnatöö ja ühine tegutsemismudel
 - ühtse lähenemise kujundamine;
 - rollid ja vastutus kriisiolukorras;
 - info jagamine ja juhtumite analüüs.
- 7) Töötaja enesehoid ja taastumine
 - stressi ja pinge mõju töötajale;
 - emotsioonide juhtimine keerulistes olukordades;
 - enesehoiu ja taastumise võtted.
- 8) Praktiline tööriistakast
 - konkreetse de-eskalatsiooni ja suhtlemise töövõtted;
 - juhtumianalüüsid;

- igapäevatöös rakendatavad mudelid.
- 6.2. Täienduskoolitusel osaleja läbib punktis 6.1. nimetatud teemad ning täienduskoolituse tulemusena:
- paraneb töötajate võime mõista agressiivse käitumise põhjuseid;
 - suureneb oskus märgata varajasi ohumärke ja ennetada eskalatsiooni;
 - kujunevad teadmised ja oskused kasutada de-eskalatsiooni võtteid;
 - paraneb töötajate ja teenuse saajate turvalisus;
 - kujuneb ühtsem meeskondlik tegutsemisloogika keerulistes olukordades.

Hanke II osa – „Traumateadlikkus: psühholoogilist traumat arvestav praktika erihoolekandeteenusel“

- 6.3. Täienduskoolitusel „Traumateadlikkus: psühholoogilist traumat arvestav praktika erihoolekandeteenusel“ käsitletakse vähemalt järgmisi teemasid:

- 1) Traumateadlikkuse alused
 - psühholoogilise trauma olemus ja liigid;
 - traumakogemuste (nt lapsepõlvetraumad, väärkohtlemine, kaotused, kiindumushäired) mõju inimese arengule;
 - trauma mõju närvisüsteemile, käitumisele ja toimetulekule.
- 2) Trauma ja käitumine
 - traumareaktsioonide mõistmine (sh võitle-põgene-tardu mustrid);
 - käitumise tõlgendamine traumateadlikust vaatenurgast;
 - erinevus „tahtliku käitumise“ ja traumareaktsiooni vahel.
- 3) Traumateadlik tööviis erihoolekandes
 - turvalise keskkonna loomine;
 - usaldussuhte kujundamine ja hoidmine;
 - suhtlemine traumataustaga inimesega;
 - igapäevatöö korraldamine traumateadlikult.
- 4) Taas-traumeerimise vältimine
 - teenuse osutamise praktikad, mis võivad põhjustada taas-traumeerimist;
 - kuidas kohandada töövõtteid, et vähendada riske;
 - turvalise ja etteaimatava keskkonna kujundamine.
- 5) Kriiside ennetamine ja de-eskaleerimine
 - eskalatsiooni varajane märkamine;
 - rahustamise ja de-eskaleerimise võtted;
 - töötaja käitumine pingelistes olukordades.
- 6) Rollipiirid ja koostöö
 - tegevusjuhendaja roll traumataustaga inimese toetamisel;
 - piir juhendamise ja teraapia vahel;
 - koostöö spetsialistidega (nt psühholoogid, psühhiaatrid).
- 7) Töötaja enesehoid
 - kaastundeväsimus ja sekundaarne traumastress;
 - enda reaktsioonide märkamine;
 - enesehoiu ja toimetuleku strateegiad.
- 8) Praktiline tööriistakast
 - konkreetset töövõtet traumateadlikuks suhtlemiseks;
 - juhtumianalüüse;
 - praktilised mudelid igapäevatööks.

- 6.4. Täienduskoolitusel osaleja läbib punktis 6.3. nimetatud teemad ning täienduskoolituse tulemusena:
- paraneb töötajate võime mõista trauma mõju teenuse saaja käitumisele ja toimetulekule;
 - suureneb teadlikkus, kuidas vältida taas-traumeerimist teenuse osutamisel;
 - tugevnevad oskused ennetada kriise ja reageerida keerulistes olukordades rahulikult ja teadlikult;
 - kujuneb selgus tegevusjuhendaja rolli piiridest;
 - paraneb töötajate oskus hoida enda vaimset tervist.

Hanke III osa - Sõltuvus ja kahjude vähendamine erihoolekandeteenusel

6.5. Täienduskoolitusel „Sõltuvus ja kahjude vähendamine erihoolekandeteenusel“ käsitletakse vähemalt järgmisi teemasid:

- 1) Sõltuvuse olemus
 - sõltuvushäire kui krooniline seisund;
 - sõltuvuse kujunemine ja toimemehhanismid;
 - alkoholi-, narkootikumide ja segatarvitamise eripärad.
- 2) Sõltuvus ja käitumine
 - sõltuvuse mõju inimese käitumisele ja otsustusvõimele;
 - motivatsioon ja ambivalentsus (soov muutuda vs jätkata tarvitamist);
 - sõltuvuse ja psüühikahäirete seosed.
- 2) Kahjude vähendamise põhimõtted
 - kahjude vähendamise lähenemise sisu ja eesmärk;
 - mittehukkamõistev ja realistlik tööviis;
 - töö inimestega, kes ei ole valmis loobuma;
 - piiride seadmine ja turvalisuse tagamine.
- 3) Võõrutussümptomid ja terviseriskid
 - enamlevinud võõrutussümptomid (alkohol, narkootikumid);
 - riskid järsu tarvitamise katkestamisel;
 - töötaja roll ja vastutus riskide märkamisel;
 - millal ja kuidas kaasata tervishoiuteenuseid.
- 4) Tagasilangus ja taastumine
 - tagasilanguse protsess ja mustrid;
 - kuidas reageerida tagasilangusele;
 - toetav ja mittekaristav lähenemine;
 - taastumise toetamine teenusel.
- 5) Kriisid ja ohutus
 - sõltuvusega seotud riskikäitumine (sh agressioon);
 - kriisiolukordade ennetamine;
 - tegutsemine ohuolukordades;
 - turvalise keskkonna hoidmine.
- 6) Koostöö ja võrgustikutöö
 - koostöö tervishoiu ja sõltuvusravi teenustega;
 - info liikumine ja rollid;
 - teenuse saaja toetamine teenuste vahel liikumisel.
- 7) Praktiline tööriistakast
 - konkreetset suhtlemis- ja juhendamisevõtteid;
 - motiveeriva vestluse elemendid;
 - juhtumianalüüsid;
 - igapäevatöös rakendatavad mudelid.

6.6. Täienduskoolitusel osaleja läbib punktis 6.5. nimetatud teemad ning täienduskoolituse tulemusena:

- paraneb töötajate arusaam sõltuvusest kui kroonilisest seisundist;
- suureneb teadlikkus sõltuvuse mõjust käitumisele ja toimetulekule;
- kujunevad oskused märgata ja juhtida riske (sh võõrutussümptomid, tagasilangus);
- tugevnevad oskused töötada inimestega, kes ei ole valmis tarvitamisest loobuma;
- paraneb võime ennetada kriise ja tagada turvalisus teenusel.

Hanke IV osa - Diagnoosipõhised lähenemisviisid ja töö psüühikahäiretega inimestega erihoolekandeteenusel

6.7. Täienduskoolitusel „Diagnoosipõhised lähenemisviisid ja töö psüühikahäiretega inimestega erihoolekandeteenusel“ käsitletakse vähemalt järgmisi teemasid:

- 1) Sihtrühma mõistmine ja diagnoosipõhine lähenemine
 - psüühikahäirega inimeste enamlevinumad diagnoosid erihoolekandes:
 - o intellekti arengu häire;
 - o psüühikahaigus;
 - o pervasiivne arenguhäire, sh autism;
 - o orgaanilised psüühikahäired;

- o isiksus- ja käitumishäired;
 - o meeleoluhäired;
 - o sõltuvus;
 - o liikumis- ja meelepuuded;
 - o topeltdiagnoosidega inimesed teenusel,
 - erinevatest diagnoosidest tulenev mõju inimese käitumisele, mõtlemisele, suhtlemisele, võimekusele, toimetulekule.
- 2) Töö psüühikahäirega inimesega
- diagnoosipõhiste lähenemisviiside rakendamine, sh
 - o koostöösuhte loomine ja hoidmine;
 - o suhtlemine (sh alternatiivkommunikatsioon);
 - o teenuse saaja motiveerimine ja kaasamine;
 - o sihtrühmale vastavate tegevuste leidmine;
 - o juhendamisevõtted erinevate diagnooside korral;
 - o tegevusjuhendaja roll ja võimalused teenuse saaja toetamisel;
 - o meeskonnatöö olulisus erihooletavate teenusel;
 - o koostöö erinevate valdkondade vahel ja teenuse saaja lähedastega,
 - raviskeemi järgimine ja ravimite mittevõtmisega seotud riskid;
 - dokumenteerimise olulisus.
- 6.8. Täienduskoolitusel osaleja läbib punktis 6.7. nimetatud teemad ning täienduskoolituse tulemusena:
- paraneb töötajate võime mõista psüühikahäirega inimesi nende psüühikahäire eripäradest tulenevalt;
 - suureneb teadlikkus diagnoosi mõjust käitumisele ja suhtlemisele ning juhendamisevõtete valikule;
 - tugevnevad oskused luua teenuse saajatega usalduslikke suhteid, motiveerida teenuse saajaid ning ennetada ja lahendada keerulisi olukordi;
 - kujuneb ühtsem meeskondlik tegutsemisloogika sarnaste eripäradega inimeste juhendamisel.
- 6.9. Kõikides hanke osades välja toodud teemade loetelu on miinimum, mis peab täienduskoolitusel käsitlemist leidma. Täitja võib lisada täiendavaid teemasid, täienduskoolituse eesmärgi ja õpiväljundite paremaks saavutamiseks. Samuti on Täitja kujundada täienduskoolituse täpne ülesehitus ja sisu, rõhuasetused ning õppe- ja õpiväljundite metoodika. Täitja võib vajadusel Tellijaga kooskõlastades kohandada hankes ette nähtud teemade pealkirju või järjekorda.