



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

KÄSKKIRI

19.05.2025 nr 80

Täienduskoolituse õppekava kinnitamine

Täiskasvanute koolituse seaduse § 9 lõike 2, Sotsiaalkaitseministri 30.01.2019 määruse nr 2 „Sotsiaalkindlustusameti põhimäärus” § 10 lõike 1 punkti 17 ning Sotsiaalkindlustusameti peadirektori 21.12.2022 käskkirja nr 54 „Õppekorralduse aluste ja täienduskoolitusasutuse tegevuse kvaliteedi tagamise aluste kehtestamine” punkti 5.5 alusel

1. Kinnitan Sotsiaalkindlustusameti täienduskoolituse „Psühholoogilise esmaabi kiirkoolitajate väljaõpe” õppekava vastavalt lisale.
2. Käskkiri jõustub allakirjutamisest.

(allkirjastatud digitaalselt)
Maret Maripuu
peadirektor

Õppekava nimetus	Psühholoogilise esmaabi kiirkoolitajate väljaõpe		
Õppekavarühm	Sotsiaaltöö ja nõustamine		
Õppekava koostamise alus	Elanikkonnakaitse raamdokument		
Õppekeel	Eesti		
Õppe eesmärk	Koolituse tulemusel on õppijal teadmised ja oskused, et viia läbi psühholoogilise esmaabi kiirkoolitust.		
Sihtgrupp	Sotsiaalkindlustusameti töötajad ja partnerid, kelle ülesandeks võib kriisiolukorras saada psühholoogilise esmaabi kiirkoolituse läbiviimine.		
Osalejate arv (min ja max)	10-20		
Osalemise eeldus	Kohustuslik: Varasem koolitamise või grupiprotsesside juhtimise kogemus. Soovituslik: Psühholoogilise esmaabi hübriidkursuse läbimine.		
Õppe maht ja ülesehitus (akadeemilistes tundides)	Õppe kogumaht akadeemilistes tundides:	12	
	sh kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	8	
	sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides:	-	
	sh iseseisva töö maht akadeemilistes tundides:	4 (e-kursuse läbimiseks orienteeruvalt kuluv aeg)	
Õpiväljundid	Koolituse läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none">mõistab, millised on psühholoogilise esmaabi kiirkoolituse läbiviimise erisused kriisiolukorras võrreldes igapäevase koolitamisega;annab ülevaate psühholoogilisest esmaabist ja selle tegevuspõhimõtetest ning enesehoiu viisidest ja tehnikatest;viib läbi psühholoogilise esmaabi oskuste omandamist toetavaid rühmatöid ja rollimänge.		
Sisukirjeldus	Psühholoogilise esmaabi kiirkoolitajate väljaõpe viiakse läbi kontaktõppe vormis, millele eelneb iseseisev e-kursuse „Psühholoogiline esmaabi kriisi sattunud inimese toetamisel“ läbimine. Koolituse käigus saavad osalejad teadmised ja praktilise kogemuse, kuidas viia lühikese aja jooksul (45min – 1 tund) läbi psühholoogilise esmaabi kiirkoolitust.		

Õpisündmuse teemad	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="341 255 715 293">Õppesisu</th><th data-bbox="715 255 1254 293">Teema/tegevus</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="341 293 715 439">I osa: Psühholoogilise esmaabi näidis kiirkoolitus</td><td data-bbox="715 293 1254 439"> <ul style="list-style-type: none"> Koolituse sissejuhatus ja eesmärk Psühholoogilise esmaabi kiirkoolituse läbimäng ja arutelu </td></tr> <tr> <td data-bbox="341 439 715 763">II osa: Psühholoogilise esmaabi raamistik ja kiirkoolituse läbiviimise harjutamine</td><td data-bbox="715 439 1254 763"> <ul style="list-style-type: none"> Psühholoogiline esmaabi: mis? kellele? millal? miks? Psühholoogilise esmaabi tegevussammud: jälgi – kuula (sh kontakti loomine) – aita Koolitaja oskused: selgete juhiste andmine, õpi- ja grupiprotsessi ohjamine aegkriitilises olukorras </td></tr> <tr> <td data-bbox="341 763 715 1093">III osa: Koolitaja ja psühholoogilise esmaabi osutaja enesehoid</td><td data-bbox="715 763 1254 1093"> <ul style="list-style-type: none"> Koolitaja enesehoid enne ja peale koolituse läbiviimist Psühholoogilise esmaabi osutaja roll ja võimalused ennast toetada enne ja peale abistamist ning aitamise ajal Kohalolu/rahunemist/keskendumist toetavad harjutused Hindamine ja lõpetamine </td></tr> </tbody> </table>	Õppesisu	Teema/tegevus	I osa: Psühholoogilise esmaabi näidis kiirkoolitus	<ul style="list-style-type: none"> Koolituse sissejuhatus ja eesmärk Psühholoogilise esmaabi kiirkoolituse läbimäng ja arutelu 	II osa: Psühholoogilise esmaabi raamistik ja kiirkoolituse läbiviimise harjutamine	<ul style="list-style-type: none"> Psühholoogiline esmaabi: mis? kellele? millal? miks? Psühholoogilise esmaabi tegevussammud: jälgi – kuula (sh kontakti loomine) – aita Koolitaja oskused: selgete juhiste andmine, õpi- ja grupiprotsessi ohjamine aegkriitilises olukorras 	III osa: Koolitaja ja psühholoogilise esmaabi osutaja enesehoid	<ul style="list-style-type: none"> Koolitaja enesehoid enne ja peale koolituse läbiviimist Psühholoogilise esmaabi osutaja roll ja võimalused ennast toetada enne ja peale abistamist ning aitamise ajal Kohalolu/rahunemist/keskendumist toetavad harjutused Hindamine ja lõpetamine
Õppesisu	Teema/tegevus								
I osa: Psühholoogilise esmaabi näidis kiirkoolitus	<ul style="list-style-type: none"> Koolituse sissejuhatus ja eesmärk Psühholoogilise esmaabi kiirkoolituse läbimäng ja arutelu 								
II osa: Psühholoogilise esmaabi raamistik ja kiirkoolituse läbiviimise harjutamine	<ul style="list-style-type: none"> Psühholoogiline esmaabi: mis? kellele? millal? miks? Psühholoogilise esmaabi tegevussammud: jälgi – kuula (sh kontakti loomine) – aita Koolitaja oskused: selgete juhiste andmine, õpi- ja grupiprotsessi ohjamine aegkriitilises olukorras 								
III osa: Koolitaja ja psühholoogilise esmaabi osutaja enesehoid	<ul style="list-style-type: none"> Koolitaja enesehoid enne ja peale koolituse läbiviimist Psühholoogilise esmaabi osutaja roll ja võimalused ennast toetada enne ja peale abistamist ning aitamise ajal Kohalolu/rahunemist/keskendumist toetavad harjutused Hindamine ja lõpetamine 								
Õppemeetodid	<ul style="list-style-type: none"> Lühiloengud ja osalusõppe: simulatsioonid, rollimängud, grupiarutelud, rühma- ja iseseisev töö. E-kursuse iseseisev läbimine. 								
Õppekeskkonna kirjeldus	<p>Kontaktõpe viiakse läbi kahes loenguruumis, millest üks 25 – kohaline, kus on ruumi ringis istumiseks, ringi liikumisega ning eraldumiseks paaris- ja rühmaaruteludeks. Teine loenguruum 10-kohaline praktiliste rühmatööde läbiviimiseks.</p> <p>E-kursus läbitakse õpiahaldussüsteemis Digiriigi Akadeemia, veebilink https://digiriigiakadeemia.ee/course/view.php?id=60. Kursuse läbimiseks vajab õppija arvutit või nutivahendit.</p> <p>Juhis kursuse läbimiseks, kui õppija ei ole Digiriigi Akadeemia keskkonnas varasemalt õppinud:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mine aadressile https://digiriigiakadeemia.ee Vali ülevalt paremalt „Logi sisse“ Loo konto kasutades ID-kaarti, Mobiil-ID või Smart-ID võimalust Märgi endale sobiv asutus/organisatsioon, millega oled seotud, ja e-posti aadress Tutvu ja nõustu keskkonna kasutustingimustega Kui oled keskkonda sisse logitud, kasuta kursusele pääsemiseks järgmist linki: https://digiriigiakadeemia.ee/course/view.php?id=60 <p>Juhis kursuse läbimiseks, kui õppija on Digiriigi Akadeemia keskkonnas varasemalt õppinud:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mine aadressile https://digiriigiakadeemia.ee Logi keskkonda sisse 								

	<ul style="list-style-type: none"> Kursusele pääsemiseks kasuta järgmist linki: https://digiriigiakadeemia.ee/course/view.php?id=60 						
Iseseisev töö	Iseseisvaks tööks on e-kursuse „Psühholoogiline esmaabi kriisi sattunud inimese toetamisel“ läbimine koos kursuse lõpus oleva testi sooritamise: https://digiriigiakadeemia.ee/course/view.php?id=60						
Õppematerjalide loend	<p>E-kursus „Psühholoogiline esmaabi kriisi sattunud inimese toetamisel“ Psühholoogilise esmaabi juhendid:</p> <p>„Psühholoogiline esmaabi: juhend otsestele abistajatele“ https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789949743643-est.pdf</p> <p>„Psühholoogiline esmaabi: otseste abistajate juhendamise käsiraamat“ https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/102380/9789949743650-est.pdf</p>						
Õppe lõpetamise tingimused, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid	<p>Koolituse läbimise eelduseks on:</p> <ul style="list-style-type: none"> e-kursuse läbimine iseseisva tööna; e-kursuse lõpus oleva testi sooritamine; osalemine kontaktõppes 100% ulatuses; ühe osa kiirkoolituse läbiviimine grupile kontaktõppe käigus. <p>Koolituse õpiväljundid on saavutatud, kui õppija on läbinud hindamise vastavalt hindamiskriteeriumitele.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Hindamismeetod</th><th>Hindamiskriteerium</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>E-kursuse lõpus teadmiste kontrolli test.</td><td>Õppija on vastanud õigesti vähemalt 80% küsimustele.</td></tr> <tr> <td>Ühe osa kiirkoolituse läbiviimine grupile auditoorse õppetöö käigus.</td><td>Kiirkoolituse ühe osa läbiviimisel on õppija järginud õpi- ja grupiprotsessi juhtimise põhimõtteid kriisilukorras.</td></tr> </tbody> </table> <p>* Hindamine: mitteeristav (arvestatud/mittearvestatud).</p>	Hindamismeetod	Hindamiskriteerium	E-kursuse lõpus teadmiste kontrolli test.	Õppija on vastanud õigesti vähemalt 80% küsimustele.	Ühe osa kiirkoolituse läbiviimine grupile auditoorse õppetöö käigus.	Kiirkoolituse ühe osa läbiviimisel on õppija järginud õpi- ja grupiprotsessi juhtimise põhimõtteid kriisilukorras.
Hindamismeetod	Hindamiskriteerium						
E-kursuse lõpus teadmiste kontrolli test.	Õppija on vastanud õigesti vähemalt 80% küsimustele.						
Ühe osa kiirkoolituse läbiviimine grupile auditoorse õppetöö käigus.	Kiirkoolituse ühe osa läbiviimisel on õppija järginud õpi- ja grupiprotsessi juhtimise põhimõtteid kriisilukorras.						
Õppe läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend)	<p>Tunnistus väljastatakse isikule juhul, ta saavutas kõik õppekava lõpetamiseks nõutud õpiväljundid.</p> <p>Tõend täienduskoolituses osalemise kohta väljastatakse isikule juhul, kui ta ei saavutanud kõiki õppekava lõpetamiseks nõutud õpiväljundeid, kuid vastas õppe lõpetamise tingimustele.</p>						
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus	Kõrgharidus ja kriisidega töötamise kogemus. Lisaks peab koolitajal olema grupiprotsesside juhtimise või täiskasvanute koolitamise kogemus.						
Õppekava kinnitamise aeg	/kuupäev digiallkirjas/						