



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

KÄSKKIRI

22.04.2026 nr 42

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 25.06.2025 käskkirja nr 112 „Sotsiaalkindlustusameti täienduskoolitusasutuse õppekorralduse alused ja tegevuse kvaliteedi tagamise alused” lisa 1 punkti 1.5 alusel

Kinnitan Sotsiaalkindlustusameti täienduskoolituse „Seksuaalvägivalla ohvrite nõustamine” õppekava vastavalt lisale.

Käskkiri jõustub allakirjutamisest.

(allkirjastatud digitaalselt)

Maret Maripuu
peadirektor

Õppekava nimetus	Seksuaalvägivalla ohvrite nõustamine														
Õppekavarühm	Sotsiaaltöö ja nõustamine														
Õppekava koostamise alus	Ohvriabi seadus, kuriteohvrite õigusi käsitlev Euroopa Parlamendi ja Nõukogu direktiiv (2012/29/EL), naistevastase vägivalla ja perevägivalla tõkestamist käsitlev Euroopa Parlamendi ja Nõukogu direktiiv (2024/1385), naistevastase vägivalla ja perevägivalla ennetamise ja tõkestamise Euroopa Nõukogu konventsioon.														
Õppekeel	eesti keel														
Õppe eesmärk	Koolituse läbimise tulemusel on õppija arendanud pädevuse seksuaalvägivalla ohvrite toetamisel, mõistes seksuaalvägivalla olemust, eripärasid ja tagajärgi, ning on suuteline professionaalselt rakendada traumateadlikke ja eetilisi töövõtteid koostöös teiste teenuste ja süsteemidega, et toetada ohvri turvatunnet ja taastumisprotsessi.														
Sihtgrupp	Sotsiaalkindlustusameti ja seksuaalvägivalla kriisiabikeskuste seksuaalvägivalla ohvritega töötavad toetajad ja nõustajad, kes juba valdavad üldisi nõustamisoskusi.														
Osalejate arv (min ja max)	12-15 osalejat														
Osalemise eeldus	Osaleja töötab Sotsiaalkindlustusameti ohvriabi osakonnas või on Sotsiaalkindlustusameti ohvriabi teenuse osutaja.														
Õppe maht ja ülesehitus (akadeemilistes tundides)	8 akadeemilist tundi kontaktõppena														
Õpiväljundid	<p>Koolituse lõpuks õppija:</p> <ol style="list-style-type: none"> Analüüsib seksuaalvägivalla ohvri psühholoogilist seisundit ja käitumist juhtumi näitel ja tunneb ära traumareaktsiooni, eristades müüte ja faktipõhist infot. Näitab kuidas nõustaja ja ohvri vahelises dialoogis rakendada traumateadlikke ja ohvrikeskseid nõustamisvõtteid, luues turvalist ja toetavat nõustamissuhet. Selgitab, kuidas kohandada nõustamispraktika vastavalt seksuaalvägivalla juhtumi ajalisusele ja nõustamiskanalile, rakendades esmase toe põhimõtteid, ning kuidas riskitegureid ära tundes teha edasisuunamise otsus. Analüüsib piiride, eetika ja enesehoiu tähtsust ning oma vastutuse ulatust, et maandada emotsionaalse läbipõlemise riski. 														
Sisukirjeldus	<p>Koolitus arendab seksuaalvägivalla ohvritega töötavate spetsialistide traumateadlikku ja ohvrikeskset nõustamispädevust. Käsitletakse seksuaalvägivalla olemust, eripära ning sellega seotud müüte ja hoiakuid ning trauma mõju ohvri psühholoogilisele seisundile, käitumisele ja turvatundele. Osalejad omandavad teadmisi traumareaktsioonide mõistmisest ning õpivad rakendama traumateadlikke suhtlus- ja nõustamisvõtteid, mis toetavad turvalise ja usaldusliku kontakti loomist.</p> <p>Koolitusel arendatakse oskust kohandada nõustamispraktikat erinevates olukordades ja nõustamiskanalites, arvestades juhtumi ajalisust ning ohvri vajadusi. Käsitletakse esmase toe eesmärgi ja professionaalse rolli piire, riskitegurite märkamist ning turvalist edasisuunamist koostöös ohvriga, samuti menetlusprotsesside ja tugiteenuste selgitamist ohvri autonoomiat toetaval viisil. Tähelepanu pööratakse eetilistele dilemmadele, koostöövõrgustikule ning spetsialisti reflektiivsele praktikale ja enesehoiule, sealhulgas sekundaarse traumaatilise stressi ennetamisele ja supervisiooni rollile.</p>														
Õpisündmuse teemad	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">1. moodul. Seksuaalvägivalla olemus ja ohvri traumareaktsioonid (90 minutit)</th> </tr> <tr> <th>Teema</th> <th>Kirjeldus</th> <th>Metoodika</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Seksuaalvägivalla olemus, vormid ja ühiskondlikud müüdid.</td> <td>Seksuaalvägivalla mõisted ja erinevad vormid. Ühiskondlike müütide ja hoiakute analüüs - mis mõjutab ohvrite abiotsimist ning nõustamissuhete dünaamikat?</td> <td>Miniloeng, arutelu, grupirefleksioon</td> </tr> <tr> <td>2. Trauma mõju ohvri</td> <td>Trauma kui neuro-psühholoogiline ja</td> <td>Miniloeng, rühmatöö, refleksioon</td> </tr> </tbody> </table>			1. moodul. Seksuaalvägivalla olemus ja ohvri traumareaktsioonid (90 minutit)			Teema	Kirjeldus	Metoodika	1. Seksuaalvägivalla olemus, vormid ja ühiskondlikud müüdid.	Seksuaalvägivalla mõisted ja erinevad vormid. Ühiskondlike müütide ja hoiakute analüüs - mis mõjutab ohvrite abiotsimist ning nõustamissuhete dünaamikat?	Miniloeng, arutelu, grupirefleksioon	2. Trauma mõju ohvri	Trauma kui neuro-psühholoogiline ja	Miniloeng, rühmatöö, refleksioon
1. moodul. Seksuaalvägivalla olemus ja ohvri traumareaktsioonid (90 minutit)															
Teema	Kirjeldus	Metoodika													
1. Seksuaalvägivalla olemus, vormid ja ühiskondlikud müüdid.	Seksuaalvägivalla mõisted ja erinevad vormid. Ühiskondlike müütide ja hoiakute analüüs - mis mõjutab ohvrite abiotsimist ning nõustamissuhete dünaamikat?	Miniloeng, arutelu, grupirefleksioon													
2. Trauma mõju ohvri	Trauma kui neuro-psühholoogiline ja	Miniloeng, rühmatöö, refleksioon													

	psühholoogilisele seisundile ja käitumisele.	keheline reaktsioon. Ägeda stressi, tardumise, dissotsiatsiooni ja emotsionaalse tuimuse seosed ohvri käitumisega.	
	3. Juhtumipõhine mõtestamine: „Miks ta käitub nii?“.	Eelnevalt õpitu rakendamine lühikese anonüümse juhtumi kaudu, et treenida traumateadlikku tõlgendamisoskust ning vältida ohvri süüdistamist või patoloogiseerimist.	Mini-juhtumi analüüs, juhitud arutelu, reflektiivsed küsimused
2. moodul. Traumateadlik ja ohvrikeskne nõustamissuhe (90 minutit)			
	Teema	Kirjeldus	Metoodika
	4. Traumateadliku ja ohvrikeskse nõustamise põhimõtted.	Traumateadliku ja ohvrikeskse nõustamise aluspõhimõtted: turvalisus, usaldus, valikuvabadus ja kontroll. Nõustaja hoiak ja keelekasutus nõustamissuhte turvalisuse ja koostöö mõjutajana.	Miniloeng ja juhitud arutelu
	5. Kuulamis- ja valideerimisvõtted nõustamissituatsioonis.	Praktilised oskused empaatilises kuulamises, valideerimises ja peegeldamises. Ohvrit süüdistava, hinnangulise või survet avaldavate küsimuste vältimine.	Miniloeng ja harjutus minijuhtumi analüüsi põhjal
	6. Traumateadlik dialoog: esmase avaldamise vastuvõtmine.	Seksuaalvägivalla kogemuse esmakordne vestlus. Fookuses reageerimine, ohvri kontrollitunde hoidmine ja nõustaja rolli piiride teadvustamine.	Juhtumianalüüs ja refleksioon
3. moodul. Esmase tugi ja nõustamispraktika kohandamine (90 minutit)			
	Teema	Kirjeldus	Metoodika
	7. Esmase toe eesmärgid ja piirid seksuaalvägivalla juhtumites.	Esmase toe roll seksuaalvägivalla juhtumites eristades selgelt esmast tuge, kriisinõustamist ja teraapiat. Rõhk stabiliseerimisel, turvalisuse taastamisel ja ohvri autonoomia säilitamisel.	Mini-loeng ja harjutus
	8. Nõustamispraktika kohandamine vastavalt juhtumi ajalisusele ja kanalile.	Nõustaja töö ja sekkumised sõltuvalt ohvri seksuaalvägivalla kogemisest hiljuti või minevikus. Kontakt-, telefoni- ja veebinõustamise eripärad ning nendega seotud riskid ja võimalused.	Mini-loeng ja juhtumipõhine rühmatöö
	9. Riskide märkamine ja turvaline edasisuunamine.	Korduva vägivalla, eneseohustamise ja muude riskide varajane märkamine ning turvaline ja eetiline edasisuunamine, võrgustikutöö. Suunamisotsuste tegemine koostöös ohvriga.	Mini-loeng ja harjutus

4. moodul. Seksuaalvägivald ohvril lähtuv võrgustikutöö, rollipiirid ja enesehoid (90 minutit)								
Teema	Kirjeldus	Metoodika						
10. Menetlusprotsesside selgitamine ohvrit hoidvalt.	Ülevaade seksuaalvägivald juhtumitega seotud menetlusprotsessidest (SAK teenus, politsei, prokuratuur). Nõustaja roll info vahendamisel säilitades ohvri autonoomia, kontrollitunne, taastraumeerimise riski vähendamine.	Mini-loeng ja paaristöö						
11. Professionaalsed piirid ja eetilised hallalad.	Konfidentsiaalsus, teavitamiskohustus, rollisegadus ja topeltsuhted. Eetilised hallalad, kus nõustaja hea tahe võib muutuda ohvrit kahjustavaks.	Mini-loeng ja rühmatöö						
12. Reflektiivne praktika ja vaimne hügieen.	Sekundaarse traumaatilise stressi ja kaastundeväsimuse tunnused. Reflektiivse praktika ja supervisiooni roll professionaalse jätkusuutlikkuse tagamisel.	Eneserefleksioon ja mini-harjutused						
Õppemeetodid	<p>Koolitusel kasutatakse õppemeetoditena mini-loenguid ja juhitud arutelusid ning kogemuspõhist õppimist, mis toetab osalejate varasema töökogemuse sidumist uute teadmistega.</p> <p>Praktiliste oskuste arendamiseks rakendatakse juhtumianalüüsi, paaris- ja rühmatöid või situatsioonipõhiseid harjutusi, mille kaudu harjutatakse traumateadlikku suhtlemist ja nõustamisotsuste tegemist.</p> <p>Õppimist toetavad refleksiooniharjutused ja ühised arutelud, mis võimaldavad analüüsida hoiakuid, eetilisi dilemmasid ning professionaalse rolli piire. Meetodite valikul lähtutakse eesmärgist toetada õpitu rakendamist osalejate igapäevases tööpraktikas.</p>							
Õppekeskkonna kirjeldus	<p>Koolitus toimub õppetöoks sobivate tingimustega koolitusruumis, mis mahutab vähemalt 15 osalejat.</p> <p>Ruumi suurus ja paigutus võimaldab osalejatel ja koolitajatel vabalt liikuda ning vajadusel jaguneda gruppidesse (individuaal- ja gruppitööd, praktilised ülesanded).</p> <p>Koolitusruumis on olemas esitlustehnika ning püsiv internetiühendus, pabertahvel. Osalejaid informeeritakse parkimiskorraldusest.</p> <p>Õppijal on ligipääs digitaalsetele õppematerjalidele. Paberkanjal õppematerjalid, juhul kui neid kasutatakse, jagatakse õppijatele koolituspäeva jooksul.</p>							
Iseseisev töö	<p>Iseseisev töö toimub kontaktõppe käigus ning hõlmab koolitajate poolt juhendatud individuaalseid ja rühmaformaadis läbitud refleksiooni- ja eneseanalüüsiülesandeid ning nende peegeldust, juhtumite mõtestamist ning nende peegeldust ja töölehtede täitmist, mille eesmärk on siduda õpitav osaleja tööpraktikaga ja toetada traumateadlike nõustamisoskuste kujunemist.</p>							
Õppematerjalide loend	<p>Koolitusmaterjalid (slaidid, töölehed, muu paberkanjal jaotismaterjal)</p>							
Õppe lõpetamise tingimused, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid	<p>Koolituse lõpetamise tingimuseks on osalemine kontaktõppes 100%. Õpiväljundite saavutamist hinnatakse koolituse käigus pidevalt läbi osalejate aktiivse osalemise, praktiliste harjutuste ja refleksiooni.</p> <p>Õpiväljundid on saavutatud, kui õppija on läbinud hindamise vastavalt hindamiskriteeriumitele.</p> <table border="1" data-bbox="454 2083 1492 2116"> <thead> <tr> <th>Õpiväljund</th> <th>Hindamismeetod</th> <th>Hindamiskriteerium</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>		Õpiväljund	Hindamismeetod	Hindamiskriteerium			
Õpiväljund	Hindamismeetod	Hindamiskriteerium						

	<p>Analüüsib seksuaalvägivalda ohvri psühholoogilist seisundit ja käitumist juhtumil näitel ja tunneb ära traumareaktsiooni, eristades müüte ja faktipõhist infot</p>	<p>Juhitud arutelu, rühmatöö ja mini-juhtum analüüs</p>	<p>Õppija osaleb koolitaja juhitud arutelus, rühmatöös ja mini-juhtum analüüsis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eristades müüte ja faktipõhist infot • selgitades vähemalt 2–3 levinud traumareaktsiooni • kasutades neutraalset ja lugupidavat keelt
	<p>Näitab kuidas nõustaja ja ohvri vahelises dialoogis rakendada traumateadlikke ja ohvrikeskseid nõustamisvõtteid, luues turvalist ja toetavat nõustamissuhet.</p>	<p>Juhtumianalüüs ja sellele baseeruv refleksiooniharjutus</p>	<p>Õppija osaleb juhtumianalüüsis ja refleksiooniharjutuses, milles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasutab empaatilist ja valideerivat keelt • hoidub ohvrit süüdistavatest ja survestavatest küsimustest • teadvustab oma rolli piire
	<p>Selgitab, kuidas kohandada nõustamispraktika vastavalt seksuaalvägivalda juhtumil ajalisele ja nõustamiskanalile, rakendades esmase toe põhimõtteid, ning kuidas riskitegureid ära tundes teha edasisuunamise otsus.</p>	<p>Juhtumipõhine rühmatöö ja harjutuste tulemuste arutelu</p>	<p>Õppija osaleb rühmatöös ja harjutuste tulemuste arutelus, milles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab eristada esmase toe ja teraapia rolli • nimetab sobivaid sekkumisi vastavalt kontekstile ja kanalile • nimetab vähemalt ühe olulise riskiteguri ja sobiva edasisuunamise võimaluse • austab oma väljenduses ohvri autonoomiat ja otsustusõigust
	<p>Analüüsib piiride, eetika ja enesehoiu tähtsust ning oma vastutuse ulatust, et maandada emotsionaalse läbipõlemise riski</p>	<p>Paaris- ja rühmatöö ning sellele baseeruv refleksiooniharjutus</p>	<p>Õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasutab ohvrit hoidvat ja autonoomiat toetavat keelt menetlusinfo selgitamisel • eristab professionaalse toe ja isikliku sekkumise piire • nimetab vähemalt kaks eetilist riskikohta ja sobiva ennetava tegevuse • sõnastab vähemalt ühe teadliku enesehoiu või supervisiooniga seotud tegevuse
<p>Õppe läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend)</p>	<p>Tunnistus väljastatakse isikule juhul, kui ta vastas koolituse lõpetamise tingimustele ja saavutas kõik õpiväljundid.</p>		
<p>Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus</p>	<p>Vastutav koolitaja omab psühhiaatri või kliinilise psühholoogi haridust; kaaskoolitaja omab vähemalt kaheaastast praktilist töökogemust seksuaalvägivalda ohvritega trauma- või kriisivaldkonna nõustamise ja/või koolitamise alal.</p>		
<p>Õppekava kinnitamise aeg</p>	<p>22.04.2026</p>		