



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

KÄSKKIRI

17.12.2025 nr 197

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 „Kogemusnõustajate baaskoolitus kasuperede nõustajatele” õppekava vastavalt lisale.

Käskkiri jõustub allakirjutamisest.

(allkirjastatud digitaalselt)

Leila Siiraja
osakonna juhataja

| | |
|---|--|
| Õppekava nimetus | Kogemusnõustajate baaskoolitus kasuperede nõustajatele |
| Õppekavarühm | Sotsiaaltöö ja nõustamine |
| Õppekava koostamise alus | Sotsiaalhoolekande seadus–Riigi Teataja Lastekaitseseadus–Riigi Teataja Kogemusnõustaja koolituskava |
| Õppekeel | Eesti keel |
| Õppe eesmärk | Koolituse tulemusel on õppijal põhjalikud teadmised kogemusnõustamise kohta ja oskused, mis võimaldavad tal pakkuda kasuperedele kogemuspõhist emotsionaalset, sotsiaalset -ja/või praktilist tuge. |
| Sihtgrupp | Kasuvanema kogemusega isikud, kes soovivad omandada teadmisi ja oskusi, et pakkuda kasuperedele kogemuspõhist emotsionaalset-, sotsiaalset- ja/või praktilist tuge. |
| Osalejate arv (min ja max) | 12-20 |
| Osalemise eeldus | <ul style="list-style-type: none"> Koolitusel osalejal peab olema: <ul style="list-style-type: none"> vähemalt keskharidus; vähemalt kaheaastane kogemus hooldusperena, eestkosteperena või lapsendajana; praktikakoha olemasolu kandideerimise ajal. Koolitusel osalejat ei ole kõrvaldatud eestkostja ega hooldaja kohustuste täitmisest. Koolitusel osalejalt ei ole perekonnaseaduses sätestatud alustel hooldusõigust ära võetud ega seda piiratud. <p>Koolitusele eelneb potentsiaalse õppija hindamine, mis koosneb motivatsioonikirjast ja vajadusel vestlusest koolitajaga.</p> <p>Motivatsioonikirjas tuleb kirjeldada isiklikku kogemuslugu, analüüsid:</p> <ul style="list-style-type: none"> enda kohanemist kasuvanemana ; enda valmidust kasutada kogemuslugu kogemusnõustaja töös; enda valmidust teha koostööd koolitajate, kaasõppijate, praktikajuhendajate ja superviisoritega; enda valmidust oma kogemuslugu kasuvanemana väljaõppeprotsessis läbi töötada ja kasutada õppimise vahendina. <p>Lisaks tuleb motivatsioonikirjas analüüsida enda valmidust olla kogemusnõustajaks hooldusperedele/eestkosteperedele/lapsendajatele.</p> |
| Õppe maht ja ülesehitus (akadeemilistes tundides) | Õppe kogumaht on 182 akadeemilist tundi, millest: 80 akadeemilist tundi on kontaktõpe; 30 akadeemilist tundi on praktika teenuseosutaja juhendamisel; 26 akadeemilist tundi praktika juhendamine koolitaja poolt (supervisioonid individuaalselt ja/või grupis); 38 akadeemilist tundi on iseseisev töö õppekirjandusega, kogemusloo kirjalik läbitöötamine, eneserefleksioon; 8 akadeemilist tundi on lõputöö. |
| Õpiväljundid | Koolituse läbinud õppija: <ul style="list-style-type: none"> selgitab kogemusnõustamise põhimõtteid ja rolli Eesti sotsiaal- ja tervishoiusüsteemi kontekstis; sõnastab enda väärtused, piirid ja hoiakud nõustajana ning analüüsib nende mõju nõustamissuhte, kasutades eneserefleksiooni; |

| | |
|--------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> tunneb enesehoidmise võimalusi, tuleb toime oma emotsioonidega klienditöös ja teab, kust vajadusel abi küsida; kasutab kogemusnõustaja töös nõustamise baasoskusi toetava ja turvalise nõustamisvestluse juhtimiseks, kasutab vastavaid meetodikaid ja nõustamistehnikaid; rakendab esmase psühhosotsiaalse toe põhimõtteid kriisiolukorras, järgides seejuures oma rolli ja professionaalseid piire, ning teab koostöö võimalusi teiste spetsialistidega; selgitab, kuidas juhtida toetavat ja eesmärgipärast grupikohtumist, arvestades grupidünaamikat ning rakendades olukorrapõhiseid juhtimistehnikaid; kujundab oma isikliku kogemusloo teadlikuks ja eetiliseks töövahendiks, arvestades nõustaja rollist lähtuvalt loo jagamise ressursse ja riske. |
| Sisukirjeldus | <p>Kogemusnõustaja koolitus koosneb seitsme teema käsitlemisest kontaktõppe vormis, praktikast ja lõputööst. Õppetöö (kontaktõpe) toimub 10 päeval.</p> <p>Praktikale pääsemise eelduseks on koolitaja hinnang õppes osaleja valmiduse kohta osaleda praktikaprotsessides ja klienditöös. Praktika ajal toimuvad koolitajaga kokkuleppel nõustamisprotsesse toetavad supervisioonid (praktika juhendamine koolitaja poolt).</p> <p>1. osa: Koolituspäevad (kokku 80 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> Sissejuhatuse kogemusnõustamisse Nõustamise alused, nõustamiseetika Nõustaja eneseteadlikkus, eneserefleksiooni alused. Isikliku taastumiskogemuse analüüs Esmased nõustamisoskused ja tehnikad Baastadmised ja oskused kriisitöös Baastadmised ja oskused grupitöös <p>2. osa: Praktika, lõputöö ja iseseisva töö protsessid (kokku 102 tundi)</p> <ul style="list-style-type: none"> Kogemusnõustamise praktika Praktika juhendamised/superviseerimine individuaalselt ja grupis Iseseisev töö õppekirjandusega, kogemusloo kirjalik läbitöötamine, praktikapäeviku täitmine, eneserefleksioon Lõputöö |
| Õpisündmuse teemad | <ul style="list-style-type: none"> Sissejuhatuse kogemusnõustamisse: kogemusnõustamise ajalugu, põhitunnused, rakendusala ja hetkeseis Eestis. Kasuperede toetussüsteemi vajadused. Nõustamise alused ja eetika: nõustamise teoreetilised lähenemised, nõustamissuhte loomine, kuulamisoskus, empaatia, piirid, vastutus ja konfidentsiaalsus. Isikliku kogemusloo analüüs: taastumiskäsitlused, isikliku kogemusloo struktureeritud läbitöötamine, kirjapanek ja jagamine nõustaja rollist lähtuvalt. Nõustaja eneseteadlikkus ja eneserefleksioon: väärtuste ja hoiakute mõju, piiride hoidmine, eneserefleksiooni tehnikad, läbipõlemise ennetamine ja enesehoiu strateegiad. Esmased nõustamisoskused ja -tehnikad: nõustamise baasoskuste, meetodikate ja tehnikate praktiline harjutamine. Probleemsete olukordade äratundmine ja lahendamine. |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">Baasteadmised kriisitöös: kriisi mõiste ja liigid, kriisikäitumise psühholoogia, esmane psühhosotsiaalne toetamine ja kogemusnõustaja roll kriisilukorras.Baasteadmised grupitöös: grupiprotsesside dünaamika, grupi komplekteerimine ja juhtimine, grupikohtumise planeerimine ja läbiviimine. | | |
| Õppemeetodid | Loeng, arutelud, rühma- ja paaristööd, praktilised ja loovharjutused, rollimängud, juhtumianalüüs, eneseanalüüs ja -refleksioon. | | |
| Õppekeskkonna kirjeldus | <p>Koolitus toimub õppetöoks sobivate tingimustega koolitusruumides, mis vastavad tervisekaitse nõuetele ning täiskasvanute koolituse seadusest tulenevatele tingimustele. Ruumid on varustatud tänapäevaste tehniliste vahenditega. Ruumi suurus ja paigutus võimaldab osalejatel vabalt liikuda ning vajadusel jaguneda gruppidesse ja teha praktilisi harjutusi, läheneda interaktiivselt.</p> <p>Vajadusel tagatakse osalejale õppetöoks vajalikud veebikeskkonnad, mille kasutamiseks kasutab koolitusel osaleja isiklikku arvutit või sobivat nutiseadet.</p> | | |
| Iseseisev töö | Õppekirjanduse läbitöötamine ja praktikapäeviku täitmine ning kirjalik lõputöö, mis sisaldab õppekirjanduse ja kasuvanema kogemusloo analüüsi. Lõputöö esitamise eelduseks on varasemate koolitusmoodulite (koolituspäevad, praktika, juhendamine) edukas läbimine. | | |
| Õppematerjalide loend | <p>Koolitajate poolt koostatud õppematerjalid ja soovituslik õppekirjandus.</p> <p>Kohustuslik kirjandus:</p> <ul style="list-style-type: none">Aitaja Vari (M. Lindqvist)Aitamise hind (P. Isdal)Nõustamisoskus (J. Mcleod) | | |
| | | | |
| Õppe lõpetamise tingimused, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid | Koolituse lõpetamise ja õpiväljundite saavutamise tingimused on: 1) vähemalt 80% koolituspäevadel osalemine; 2) praktika juhendaja positiivne kirjalik hinnang praktikale; 3) kirjaliku lõputöö õigeaegne esitamine; 4) koolitaja positiivne kirjalik hinnang õppetööle, praktikale ja lõputööle. | | |
| | Õpiväljund | Hindamismeetod | Hindamiskriteerium |
| | Selgitab kogemusnõustamise põhimõtteid ja rolli Eesti sotsiaal- ja tervishoiusüsteemi kontekstis. | Rühma- ja paaristöö, juhtumite arutelu. | Osaleb aktiivselt aruteludes. Toob välja kogemusnõustaja rolli ja põhimõtted, seostab õpitut kasuperede vajadustega, selgitab teemat praktilises kontekstis. |
| | Sõnastab enda väärtused, piirid ja hoiakud nõustajana ning analüüsib nende mõju nõustamissuhte, kasutades eneserefleksiooni. | Eneserefleksiooni harjutused, väärtuskaart, grupiarutelud. | Osaleb aktiivselt reflektiivses arutelus, toob välja eneserefleksiooni tulemuste grupis. |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>Tunneb enesehoidmise võimalusi, tuleb toime oma emotsioonidega klienditöös ja teab, kust vajadusel abi küsida.</p> | <p>Grupiarutelud, praktika.</p> | <p>Osaleb aktiivselt grupiaruteludes, toob välja enda toimetuleku strateegiaid, annab konstruktiivset tagasisidet ja võtab vastu tagasisidet säilitades professionaalset hoiakut nii grupiaruteludes kui praktikajuhtumi lahendamisel.</p> |
| | <p>Kasutab kogemusnõustaja töös nõustamise baasoskusi toetava ja turvalise nõustamisvestluse juhtimiseks, kasutab vastavaid meetodikaid ja nõustamistehnikaid.</p> | <p>Rollimängud ja refleksiooniharjutused, praktika.</p> | <p>Rollimängudes ja praktika raames toimunud nõustamisprotsessis kasutab refleksiooni, aktiivset kuulamist ja avatud küsimusi, rakendab nõustamise eetika põhimõtteid ja demonstreerib konfidentsiaalsuse piirangute järgimist.</p> |
| | <p>Rakendab esmase psühhosotsiaalse toe põhimõtteid kriisiolukorras, järgides seejuures oma rolli ja professionaalseid piire, ning teab koostöö võimalusi teiste spetsialistidega.</p> | <p>Juhtumianalüüs, grupiarutelu, rollimäng, refleksioon, praktika.</p> | <p>Grupiarutelus määratleb kriisi tüübid ja nende psühholoogilist mõju. Rollimängus ja praktika raames toimunud nõustamisprotsessis demonstreerib kriisiolukorda sobivaid toetamisoskuseid ja nimetab koostöö võimalusi teiste spetsialistidega, analüüsib oma reageeringut ja eristab professionaalseid piire.</p> |
| | <p>Selgitab, kuidas juhtida toetavat ja eesmärgipärast grupikohtumist, arvestades grupidünaamikat ning rakendades olukorrapõhiseid juhtimistehnikaid.</p> | <p>Grupisituatsiooni vaatlus, arutelu, rühmadünaamika kaardistus.</p> | <p>Kirjeldab grupiprotsessi etappe, analüüsib grupi ja enda rolli mõju suhtlemisele, sõnastab, kuidas juhendada ja toetada gruppi ohutult, toob näiteid, kuidas kasutada grupis erinevaid tööriistu.</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>Kujundab oma isikliku kogemusloo teadlikuks ja eetiliseks töövahendiks, arvestades nõustaja rollist lähtuvalt loo jagamise ressursse ja riske.</p> | <p>Kirjalik lõputöö, grupiarutelu.</p> | <p>Oma kogemusloo põhjal analüüsib ja kirjeldab teadmisi, oskusi, ressursse, hoiakuid ja enda isikuomaduste sobivust kogemusnõustaja tööks, nõustamisprotsessis toimunud olukordadega toimetuleku viise ja võimalikke arenguid, isiklikku hetkeseisu, plaane tulevikuks ja tegevusi edasiseks arenguks. Esitab kirjaliku töö individuaalseks hindamiseks ja vastab täpsustavatele küsimustele grupiarutelu käigus.</p> |
| <p>Õppe läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend)</p> | <p>Kui õppija vastas õppe lõpetamise tingimustele ja saavutas kõik õpiväljundid väljastatakse temale tunnistus. Kui õppija ei saavutanud kõiki õpiväljundeid, väljastatakse temale tõend.</p> <p>Õppijale väljastatakse õiend, kui ta osales ainult kontaktõppes (vähemalt 80% ulatuses).</p> | | |
| <p>Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus</p> | <p>Koolitust viib läbi koolitajapaar. Koolitajad omavad kõrgharidust psühholoogia erialal, täiskasvanute koolitamise kompetentse ning nõustamise kogemust asendushoolduse valdkonnas. Kaaskoolitajal on läbitud kogemusnõustamise väljaõppe.</p> | | |
| <p>Õppekava kinnitamise aeg</p> | <p>16.12.2025</p> | | |