



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

KÄSKKIRI

06.10.2025 nr 155

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

1. Kinnitan Sotsiaalkindlustusameti täienduskoolituse „Psüühikahäiretega inimeste mõistmine ja toetamine: nõustaja võimalused ja piirid.” õppekava vastavalt lisale.
2. Käskkiri jõustub allakirjutamisest.

(allkirjastatud digitaalselt)

Maret Maripuu  
peadirektor

Õppekava nimetus	<b>Psüühikahäiretega inimeste mõistmine ja toetamine: nõustaja võimalused ja piirid</b>
Õppekavarühm	Sotsiaaltöö ja nõustamine
Õppekava koostamise alus	Ohvriabiseadus, sotsiaalhoolekande seadus, RHK-11
Õppekeel	Eesti
Õppe eesmärk	Koolituse tulemusel on osalejatel teadmised psüühikahäirete sümptomaatikast, ta oskab analüüsida nende mõju kliendi toimetulekule ja suhetele ning valib sellest lähtuvalt esmased sekkumised, säilitades sealjuures professionaalsed piirid ja ennetades iseenda läbipõlemist.
Sihtgrupp	Sotsiaalkindlustusameti ohvriabi osakonnas töötavad spetsialistid ja naiste tugikeskuste töötajad, kes tegelevad ohvritega.
Osalejate arv (min ja max)	Minimaalne osalejate arv 8, maksimaalne 20
Osalemise eeldus	Isik kuulub sihtgruppi.
Õppe maht ja ülesehitus (akadeemilistes tundides)	Õppe kogumaht on 16 akadeemilist tundi (8 akadeemilist tundi 2 õppepäeval). Koolitus toimub kontaktõppe vormis. Teooria-praktika suhe 40:60.
Õpiväljundid	<p>Koolituse läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• teab millised on peamised vaimse tervise- ja psüühikahäired ja nende sümptomaatika;</li><li>• analüüsib, kuidas levinumad psüühikahäired mõjutavad inimese mõtlemist, käitumist ja suhtlemist ning loob usaldusliku kontakti psüühikahäirega kliendiga;</li><li>• eristab nõustaja rollipiire st millal ta saab klienti toetada oma pädevuse piires ja millal tuleb kaasata teisi spetsialiste (psühholoog, psühhiaater, sotsiaaltöötaja);</li><li>• teab, millised on psüühikahäiretega inimestele pakutavad teenused ja abivõimalused;</li><li>• mõtestab konfidentsiaalsuse põhimõtteid ning planeerib sekkumisi olukorras, kus klient ei soovi abi või on ohtlik iseendale või teistele;</li><li>• analüüsib ohu märke (agressiivsus, suitsiidirisk vm) vaimse tervise raskustega kliendiga suhtlemisel ning valib sobiva esmase sekkumisviisi; rakendab pingelistes olukordades emotsioonide juhtimise ja eneseregulatsiooni tehnikaid ning säilitab professionaalsed piirid emotsionaalse heaolu hoidmiseks ja läbipõlemise ennetamiseks.</li></ul>

Sisukirjeldus	<p>Koolituse käigus antakse ülevaade levinumatest psüühikahäiretest, nende sümptomitest ning sellest, kuidas need avalduvad igapäevaelus ja suhtlemises. Eraldi käsitletakse trauma ja PTSD mõju vägivallaohvritega töötamisel, samuti psüühikahäiretega kaasnevaid mõtlemise, käitumise ja otsustusvõime muutusi. Oluline fookus on kontakti loomisel ja suhtlemise eripäradel psüühikahäirega kliendiga, sealhulgas turvatunde kujundamisel ja esmamulje rollil usalduse tekkimisel. Arutletakse nõustaja pädevuse piiride üle ning selgitatakse psühholoogi, psühhiaatri, sotsiaaltöötaja ja juristi rollide erisusi. Samuti tutvustatakse multidistsiplinaarse koostöö põhimõtteid tugikeskustes ja Sotsiaalkindlustusameti võrgustikes ning antakse ülevaade Eesti tugisüsteemidest ja rahvusvahelistest soovitud tugivõrgustike ülesehitamiseks. Käsitletakse konfidentsiaalsuse põhimõtteid ja erandeid klienditöös ning analüüsitakse trauma mõju kliendi avatusele. Koolituse teises osas keskendutakse abistaja enda toimetulekule – stressi ja läbipõlemise ennetamise ja juhtimisele, kaastundeväsimuse ja „päästja kompleksi“ äratundmisele. Osalejad õpivad praktilisi emotsioonide juhtimise ja enesehoiu tehnikaid keerulistes olukordades ning arutavad, kuidas seada piire ja hoida töö- ning eraelu tasakaalu.</p>
Õpisündmuse teemad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levinumad psüühikahäired, sümptomid ja väljendumine igapäevaelus ja suhtlemises.</li> <li>• Trauma ja PTSD mõju vägivallaohvritega töötamisel.</li> <li>• Mõtlemise, käitumise ja otsustusvõime muutused psüühikahäirete korral.</li> <li>• Kontakti loomise ja suhtlemise eripärad psüühikahäirega kliendiga.</li> <li>• Turvatunde kujundamine psüühikahäirega inimesega suhtluses.</li> <li>• Esmamulje ja usaldused loomine.</li> <li>• Pädevuse piirid nõustajatöös. Psühholoogi, psühhiaatri, sotsiaaltöötaja ja juristi rollid võrgustikutöös.</li> <li>• Multidistsiplinaarne koostöö tugikeskustes ja SKA võrgustikes.</li> <li>• Eesti tugisüsteemid ja rahvusvahelised soovitud tugivõrgustike ülesehitamiseks.</li> <li>• Konfidentsiaalsuse põhimõtted ja erandid klienditöös.</li> <li>• Trauma mõju kliendi avatusele.</li> <li>• Stressi ja läbipõlemise ennetamise ja juhtimise põhimõtted.</li> <li>• Kaastundeväsimus ja „päästja kompleks“.</li> <li>• Emotsioonide juhtimise ja eneseregulatsiooni tehnikad keerulistes olukordades.</li> <li>• Piiride seadmine ja töö- ning eraelu tasakaalu hoidmine.</li> <li>• Tugivõrgustike ja supervisioonide roll emotsionaalse vastupidavuse säilitamisel. Vaimse tervise vitamiinid abistajatele.</li> </ul>

Õppemeetodid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lühiloengud – teoreetiliste põhimõtete, psüühikahäirete ja tugisüsteemide tutvustamiseks.</li> <li>• Arutelud ja kogemuste jagamine – osalejate enda tööalaste olukordade sidumiseks käsitletava teemaga.</li> <li>• Juhtumianalüüsid – praktiliste näidete kaudu psüühikahäirete, eetiliste dilemmaade ja konfidentsiaalsuse olukordade analüüsiks.</li> <li>• Rühmatööd ja väikegrupi arutelud – turvalises vormis lahenduste ja suhtlemisstrateegiate harjutamiseks.</li> <li>• Rollimängud – keeruliste suhtlusolukordade ja sekkumisstrateegiate läbimängimiseks.</li> <li>• Individuaalsed refleksiooniharjutused – oma hoiakute, piiride ja toimetulekuviiside teadvustamiseks.</li> <li>• Praktilised harjutused – turvatunde loomise, emotsioonide juhtimise ja eneseregulatsiooni tehnikate rakendamiseks.</li> </ul>
Õppekeskkonna kirjeldus	<p>Koolitus toimub õppetööks sobivate tingimustega koolitusruumis, mis mahutab vähemalt 20 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, märkmepaber ning kirjutusvahendid osalejatele.</p> <p>Täpsem info koolituse toimumiskohast ja muu korraldusliku info edastatakse osalejatele vähemalt 2 nädalat enne koolituse toimumist.</p> <p>Elektroonilised õppematerjalid saadetakse osalejatele e-posti teel hiljemalt 1 nädal enne koolituse toimumist.</p>
Iseseisev töö	<p>Esimese ja teise koolituspäeva sidumiseks: mõtisklus ja näidete kogumine oma tööpraktikast, mida analüüsitakse järgmisel päeval.</p>

Õppematerjalide loend	<p><b>Kohustuslik kirjandus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eesti Psühholoogide Liit. (2017). <i>Eesti psühholoogi eetikakoodeks</i>. Tallinn: Eesti Psühholoogide Liit.</li> <li>Sotsiaalkindlustusamet. (2023). <i>Vägivallaennetuse ja ohvriabi valdkonna ülevaade 2023</i>. Tallinn: Sotsiaalkindlustusamet. <a href="https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee">https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee</a></li> <li>Bessel Van der Kolk, B. (2021). <i>Keha peab arvet: Aju, meel ja keha traumast tervenemisel</i>. Tänapäev.</li> <li>Õppematerjalide hulka kuuluvad koolitaja poolt ettevalmistatud esitlus ja töölehed.</li> </ul> <p><b>Soovituslik kirjandus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vasar, V. (Toim.). (2021). <i>Psühhiaatria õpik</i> (2., täiend. tr.). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.</li> <li>Beck, J. S. (2021). <i>Cognitive behavior therapy: Basics and beyond</i> (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.</li> <li>Herman, J. L. (2015). <i>Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror</i> (Rev. ed.). New York, NY: Basic Books.</li> <li>Krahn, T., &amp; Rehm, J. (2018). Mental health, well-being and disability: A conceptual framework. <i>Disability and Rehabilitation</i>, 40(18), 2131–2140.</li> <li>Laineste, L., &amp; Paju, A. (Toim.). (2020). <i>Kliiniline psühholoogia</i>. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.</li> <li>Porges, S. W. (2017). <i>The pocket guide to the polyvagal theory: The transformative power of feeling safe</i>. New York, NY: W. W. Norton &amp; Company.</li> <li>Sotsiaalkindlustusamet. (2021). <i>Sotsiaalkindlustusameti tegevusvaldkondade ülevaade 2021</i>. Tallinn: Sotsiaalkindlustusamet. <a href="https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee">https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee</a></li> <li>World Health Organization. (2022). <i>World mental health report: Transforming mental health for all</i>. Geneva: World Health Organization.</li> </ul>
Õppe lõpetamise tingimused, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid	Koolituse lõpetamise tingimuseks on osalemine kontaktõppe tundides 100% ulatuses ning aktiivne osalemine aruteludes ja praktilistes harjutustes.
Õppe läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend)	<b>Tõend</b> koolitusel osalemise kohta väljastatakse õppijale, kui ta vastab õppe lõpetamise tingimustele.
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus	Vähemalt ühel koolitusmeeskonna liikmel on psühhiaatri või kliinilise psühholoogi haridus. Mõlemal koolitusmeeskonna liikmel on täiskasvanute koolitamise kompetentsid. Koolitajatel peavad olema koolitatavas valdkonnas erialased teadmised ja oskused, mida tõendavad haridus, töökogemus ja/või kutsetunnistus.
Õppekava kinnitamise aeg	