

## TEHNILINE KIRJELDUS



Kaasrahanud  
Euroopa Liit



Eesti  
tuleviku heaks

## Grupijuhtide väljaõpe, tugigruppide metoodika koolitus ja mõju hindamise raamistik Ohvriabi sihtgrupile.

Hange on rahastatud projekti „2021-2027 Ühtekuuluvuspoliitika fondide meetme 21.4.7.9 „Lastele ja peredele suunatud teenused on kvaliteetsed ja vastavad perede vajadustele“ toetuse andmise tingimused „Laste ja perede toetamine“ tegevus 2.2. kaudu.

Koolituse läbiviimisel tuleb lähtuda ESF-i perioodi 2021-2027 Ühtekuuluvus fondide vahendite kasutamisel avalikkuse teavituse reeglitest.

### ÜLDINFO

Hankija on hanke jaotanud 3 osaks. Pakkuja saab esitada ühele või mitmele osale.

**I osas- Grupijuhtide väljaõppe, sh supervisioonide ettevalmistamine ja läbiviimine** traumateadliku tugigrupi juhtimiseks (sh õppijate hindamine ning grupitasandil tagasisidestamine).

**II osas- Struktureeritud tugigruppide metoodika** koostamine ja rakendamise koolitus.

**III osas- Tugigruppide mõju hindamise metoodika** koostamine.

Teenuse eesmärk on tõsta Ohvriabi spetsialistide pädevust, et pakkuda kvaliteetset ja traumateadlikku tuge kriisist mõjutatud ohvritele (sh suurõnnetused), seksuaal-, lähisuhte- ja perevägivalda ohvritele, vägivalda toimepanijatele ja prostitutsiooni kaasatutele.

## OSA I: GRUPIJUHTIDE VÄLJAÕPE

### 1.1. Taust ja sihtrühm

Ohvriabi tugigrupid on suunatud inimestele, kes on kogenud kriisi sh suurõnnetused, seksuaalvägivald, lähisuhtevägivald, peresisene vägivald, on prostitutsiooni kaasatud või on ise vägivalda toimepanijad. Nende sihtgruppide toetamine grupiformaadis eeldab traumateadlikku lähenemist, oskust juhtida emotsionaalseid protsesse, luua turvalist grupikeskkonda ja ennetada taasohvristamist. Väljaõppe läbinud Ohvriabi töötajad viivad läbi tugigruppe, rakendades toe osutamise strateegiaid nagu vastastikuse toe osutamise soodustamine, toetavad stressirikaste sündmustega toimetulekut ja kohanemisvõimekust olevikus ja tulevikus. Tugigrupid on suletud, piiritletud kestvusega ning suunatud kindlale sihtgrupile (ei ole segagrupid).

- **Sihtrühm:** Ohvriabi töötajad, kellest osadel on olemas varasem kogemus grupijuhtimises ja osadel mitte.
- **Osalejate arv:** 8–12 inimest.

## 1.2. Koolituse eesmärk

Väljaõppe eesmärk on anda osalejatele teadmised ja praktilised oskused, et nad suudaksid:

- juhtida traumateadlikult grupiprotsesse;
- hoida grupitöö piire, turvalisust ja usaldust;
- reageerida sobivalt olukordadele, mis võivad grupis üles kerkida (nt vallandunud trauma, afektiseisund, tõrjutuse kogemus);
- alustada ja läbi viia piloot-tugigruppi konkreetsele sihtgrupile;
- ennetada taasohvristamist.

## 1.3. Oodatavad tulemused

Väljaõppe, sh supervisioonid läbinud osaleja:

- tunneb trauma mõju inimestele ning Ohvriabi sihtrühma eripärasid;
- oskab juhtida gruppi turvaliselt ja eetiliselt, sh häälestuda osalejate vajadustele;
- kasutab praktikas reflektiivset ja teadlikku grupijuhtimise lähenemist;
- on saanud regulaarset supervisioonilist tuge pilootgrupi läbiviimise käigus;
- omab valmisolekut ja baasoskusi, et viia iseseisvalt läbi tugigruppi sihtgrupi liikmetega;
- tunneb mitteteraapilise grupitöö piire ja vastutust, oskab seada sobivaid piire ning suunata vajadusel osalejaid täiendava individuaalse toe juurde.

## 1.4. Koolituse ajakava ja formaat

**Grupijuhi väljaõpe** oktoober 2025 – juuni 2026 jaguneb alljärgnevalt:

- **Teooria (iseseisev õpe):** detsember 2025 peab olema töö üle antud.
- **Praktilised simulatsioonikesksed kontaktkoolituspäevad (2 päeva)** Tallinnas: detsember 2025 peab olema teostatud
- **Koolituspäev-supervisioon (1 päev)** Tallinnas: Jaanuar 2026
- **Grupisupervisioonid (5 korda):** Detsember 2025 – juuni 2026 (keskmiselt kord kuus). Grupisupervisioonid toimuvad võimalusel veebis või on hübriidformaadis, kus on kõik osalejad võrdselt kaasatud.
- Tugigruppide läbiviimise eelduslik algusaeg on detsember 2025 ja eelduslik lõpuage on hiljemalt juuni 2026 või varem.

## 1.5. Nõuded koolitajale

Meeskonnas võib olla mitu liiget. Sätestatud kompetentsid ja pädevused, mis hankija on seadnud peavad olema kaetud pakutud meeskonna peale kokku.

- Varasem tõendatud väljaõpe ja kogemus tugigrupijuhtide koolitamisel ning supervisiooni pakkumisel.
- Koolitaja kutse 7 või kõrgem või pikaajaline praktika kogemus vähemalt 5 aastat.
- Süvapädevus traumateadlikus praktikas (nt psühhoteraapia, kriisinõustamine).
- Töökogemus traumas kogenud inimestega.
- Oskus kasutada praktilisi ja osalejaid kaasavaid koolitusmeetodeid (nt simulatsioonid, rollimängud).

# OSA II: TUGIGRUPPIDE METOODIKA JA SELLE RAKENDAMINE

## 2.1. Taust ja sihtrühm

Ohvriabi tugigruppide eesmärk on edendada toimetulekut kriisi- või/traumajuhtumiga ning toetada emotsioonide juhtimist. Tugigruppide fookuses on juhtunu mõjuga toimetuleku edendamine. Kriisijuhtumite lugusid ja detaile tugigrupis ei jagata. Tugigrupid on suunatud kindlale Ohvriabi sihtgrupile nagu nt põlvkondadeülese lähisuhtevägivalla ohvritele, suurõnnetuse järgne kriisituhi ohvritele ja nende lähedastele, prostitutsiooni kaasatutele ja vägivallast loobujatele. Tugigrupid on suletud, kindla alguse ja lõpuga. Tugigruppide kestvus on 10 kohtumist.

- **Sihtrühm:** Ohvriabi töötajad, kes hakkavad juhtima Ohvriabi sihtgrupile suunatud tugigruppe.

## 2.2. Metoodika koostamine ja rakendamise koolitus

Metoodika koostamine ja rakendamine jaotub kolmeks alljärgnevaks osaks:

1. Kümnest (10) kohtumisest koosneva selge ja rakendatava metoodilise raamistiku koostamine, mille alusel saab grupijuht viia läbi struktureeritud, turvalisi ja toimetulekut edendavaid tugigruppe. Võib samuti rakendada juba olemasolevaid sihtgrupile sobivaid metoodikaid.
2. Metoodilise raamistiku alusel juhendmaterjali koostamine grupijuhtidele, mis sisaldab igaks kohtumiseks vajalikke teemasid, harjutusi ja töövõtteid ning vajalikku ettevalmistust. Võib kasutada olemasolevaid juhendmaterjale.
3. Metoodika rakendamise koolituse läbiviimine Ohvriabi töötajatele, kes hakkavad tugigruppe läbi viima.

Metoodika peab olema kohandatud traumakogemusega sihtgrupile ning selle koostamisel tuleb lähtuda trauma- ja taastumisteadliku lähenemise põhimõtetest: turvatunde loomine, valikuvabaduse ja kontrolli taastamine, psühhohariduslik lähenemine ning taastraumeerimise ennetamine.

## 2.3. Oodatavad tulemused

Metoodikakoolituse läbinud osaleja:

- on omandanud oskused ja teadmised tugigrupi läbiviimiseks, mille fookus on taastumist toetaval ja jõustaval tööil;
- oskab rakendada kümnest kohtumisest koosnevat metoodilist raamistikku, mis on kirjeldatud juhendmaterjalis. Osaleja oskab kohandada seda vastavalt sihtgrupi vajadustele ja grupiprotsessi kulgemisele;
- kasutab teadlikult töölehti, arutelujuhiseid jm juhendmaterjalis kirjeldatud tegevusi, toetades osalejate aktiivset osalust, turvatunnet ja uute oskuste omandamist;
- suudab luua ja hoida struktuurset ning trauma- ja taastumisteadlikku grupikeskkonda, mis toetab osalejate emotsionaalset turvalisust ja eneseregulatsiooni.
- Juhendmaterjal tuleb koostada eesti keeles ühtse dokumendina digitaalselt, kasutada tuleb järgmisi formaate:
  - tabelite failid vormistada .xlsx ning .pdf kujul;
  - tekstifailid vormistada .docx ning .pdf kujul.

## 2.4. Ajakava

- **Valminud juhendmaterjal:** Detsember 2025 peab olema töö üle antud
- **Metoodika rakendamise koolitus:** Detsember 2025 peab olema töö teostatud

## 2.5. Nõuded pakkujale

Meeskonnas võib olla mitu liiget. Sätestatud kompetentsid ja pädevused, mis hankija on seadnud peavad olema kaetud pakutud meeskonna peale kokku.

- Kogemus tugigruppide grupiprotsesside ja toimetulekuoskuste õpetamisel, vähemalt 5 aastat
- Võimekus koostada struktuurne, teemapõhine ja praktiline materjal 10 kohtumiseks, mis tugineb teaduspõhisele sekkumisele suletud ja kindla ajaraamiga grupi korral.
- Varasem töö Ohvriabi sihtgrupiga (või sarnaste sihtrühmadega).
- Oskus luua juhendmaterjal, mis on kasutatav ka mittespetsialisti poolt.

## 2.6. Pakkujalt oodatavad tegevused

- Kohtumine tellija esindajatega esialgse sisendi ja taustainfo saamiseks ning tööplaani kooskõlastamiseks.
- Metoodilise raamistiku koostamise protsessi juhtimine: olemasolevate materjalide kaardistamine, sobivate metoodiliste lähenemiste valik ning tööversiooni loomine.
- Juhendmaterjali koostamine 10 kohtumiseks (sisaldades teemasid, harjutusi, töövõtteid ja ettevalmistusnõudeid). Materjal vormistatakse digitaalselt (.xlsx ja .pdf; .docx ja .pdf).
- Koostatud metoodika ja juhendmaterjali esitamine tellijale tagasiside saamiseks ning täienduste tegemine.
- Metoodika rakendamise koolituse ettevalmistamine ja läbiviimine Ohvriabi töötajatele.
- Kokkuvõtte ja soovitude esitamine koolituse järel, sh tähelepanekud metoodika rakendamise kohta praktikas.

## OSA III: TUGIGRUPPIDE MÕJU HINDAMISE METOODIKA KOOSTAMINE

### 3.1. Taust

Sotsiaalkindlustusameti Ohvriabi töötajad viivad läbi tugigruppe inimestele, kes kuuluvad Ohvriabi sihtgruppi – sh lähisuhtevägivalla ja muu traumakogemusega inimesed. Tugigruppide eesmärk on jõustada osalejate igapäevast toimetulekut ja luua turvaline ruum, kus on võimalik arendada eneseregulatsiooni ning taastada kontrollitunnet oma elu üle.

Teenuse arendamiseks ja mõjususe tõendamiseks on vajalik süstemaatiline hindamismetoodika, mis võimaldab hinnata tugigruppide mõju kahel tasandil:

1. **Osalejate tasand:** Mõõta, milline on tugigrupi mõju osalejate toimetulekuvõimekusele ja emotsionaalsele heaolule. Eesmärk on kaardistada muutused osalejate seisundis enne ja pärast tugigrupis osalemist, kasutades sobivaid kvantitatiivseid ja/või kvalitatiivseid meetodeid.
2. **Grupijuhtide tasand:** Koguda eneserefleksiooni ja toetatud analüüsi kaudu infot grupijuhi professionaalse arengu kohta, hinnata väljaõppe rakendumist praktikas ning metoodika sobivust erinevate sihtgruppidega töötamiseks. See osa hindamisest toetab teenuse kvaliteeti ja jätkusuutlikkust, võimaldades tuvastada vajadust täiendusõppeks, metoodika arendamiseks või supervisiooniks.

Hindamismetoodika peab arvestama trauma- ja taastumisteadliku töö põhimõtteid, sihtgrupi eripärasid ning grupiformaadi piiranguid ja võimalusi. Hindamisvahendid peavad sobima kasutamiseks spetsialistide ja grupijuhtide poolt, kes ei pruugi omada kliinilise hindamise pädevust.

### 3.2. Metoodika eesmärk

Lua terviklik mõju hindamise raamistik tugigruppide teenusele, mis sisaldab nii kvantitatiivseid (küsimustikud) kui ka kvalitatiivseid (intervjuud) andmeid ning juhiseid nende analüüsimiseks. Eesmärk on hinnata muutust osaleja toimetulekus ja psühholoogilises seisundis.

### 3.3. Oodatav tulemus

Hindamismetoodika kasutusjuhise ja analüüsi struktuur, mis sisaldab:

- **Osalejatele suunatud tööriistad:**
  - Eelhindamise küsimustik (enne grupi algust).

- Lõpphindamise küsimustik (pärast grupi lõppu).
- Eel- ja järelintervjuu küsimused ning analüüsi sisend.
- **Grupijuhile suunatud tööriistad:**
  - Eneserefleksiooni, mis aitab kaardistada võimalikke arenguvajadusi või/va vajadust supervisiooni järele.
  - Analüüsi küsimustik(ud), mis aitavad kaardistada meetoodika sobivust/arendusvajadust.
- **Juhised spetsialistidele:**
  - hindamise läbiviimise juhised spetsialistidele, kes ei pruugi omada kliinilise hindamise pädevust.

Hindamismetoodika peab olema selgelt struktureeritud, trauma- ja taastumisteadlik ning vältima taasohvristamist.

### 3.4. Ajakava

- November 2025 – esialgne hindamismetoodika koos esitlusega tellijale.
- Detsember 2025 – lõppversioon koos juhendmaterjalidega.

### 3.5. Nõuded pakkujale

Meeskonnas võib olla mitu liiget. Kõik järgnevad kompetentsid ja pädevused peavad olema kaetud meeskonna peale kokku:

- võime kavandada ja struktureerida hindamismetoodikat, mis on rakendatav praktikute poolt (sh sotsiaaltöötajad ja tugigrupijuhid);
- oskus tagada hindamisprotsessi usaldusväärsus, läbipaistvus ja kasutajasõbralikkus;
- võime koostada professionaalne ja kasutatav dokumentatsioon: küsimustikud, kasutusjuhised, refleksioonivormid, analüüsi struktuurid jms;
- kogemus mõjuhindamise strateegiate ja tööriistade vajaduspõhisel komplekteerimisel;
- kogemus mõjuhindamise meetoodika rakendamisel sotsiaalvaldkonna sihtgruppidega;
- oskus kombineerida kvantitatiivseid ja kvalitatiivseid andmeanalüüsi meetodeid;
- hea kirjalik väljendusoskus ja analüütiline võimekus.

### 3.6. Pakkujalt oodatavad tegevused

1. Eestis kasutusel olevate tunnustatud hindamisküsimustike ja tööriistade kaardistamine, mis sobivad psühhosotsiaalse toimetuleku ja heaolu hindamiseks traumakogemusega sihtgrupi puhul.
2. Nende sobivuse analüüsimine Ohvriabi tugigruppide formaadile ja sihtgrupile.
3. Selgete kasutusjuhiste ja analüüsi struktuuri koostamine sobivatest hindamisvahenditest, mis on rakendatavad grupijuhtide poolt.
4. Hindamismetoodika dokumenteerimine (küsimustikud, juhised, analüüsi struktuurid) digitaalselt (.docx ja .pdf).
5. Hindamismetoodika esitlemine tellijale ning vajadusel täiendamine vastavalt tagasisidele.

Hindamismetoodika peab olema rakendatav Ohvriabi praktikasse, arvestades grupijuhi ettevalmistustaset ning sihtgrupi eripärasid. Erilist tähelepanu tuleb pöörata turvatunde hoidmisele ja taasohvristamise vältimisele.