**Õppekava: Vaimse tervise esmaabi täiendkoolitus**

1. **Õppekava nimetus:** Vaimse tervise esmaabi täiendkoolitus

2. **Õppekavarühm:** sotsiaaltöötajad, tegevusjuhendajad, tugiisikud ja vaimse tervise valdkonna rehabilitatsioonispetsialistid

3. **Õpiväljundid ja koolituse eesmärk**

Koolituse eesmärgiks on anda teavet kõige levinumatest vaimse tervise häiretest, nende märkamisest ning anda juhised kuidas aidata vaimse tervis probleemiga inimesel jõuda asjakohase abini.

Koolituse lõpetanud õppija:

- teab abivajaduse ilminguid , mis võivad tuleneda depressioonist, uimastava aine kasutamise probleemist, psühhootilisest häirest või paanikaseisundist.

- oskab märgata esmaseid märke abivajadusest vaimse tervise valdkonnas teab vaimse tervise esmaabi põhimõtteid.

- oskab hinnata olukorda ning otsustada, kas on vaja anda vaimse tervise esmaabi

- teab kuidas pakkuda vaimse tervise esmaabi kriisiolukordades.

- oskab kasutada vaimse tervise esmaabi viit sammu töökeskkonnas kolleegi abistamiseks

- teab põhimõtteid kuidas hoolitseda enda eest peale esmaabi andmist.

**4. Õpingute alustamise tingimused**

- Õppe sihtgrupiks on sotsiaalvaldkonna töötajad, kes soovivad täiendada oma teadmisi ja oskusi vaimse tervise häiretest ning nende märkamisest ning abivajaja seostamisest abiga.

- Õpinguid võivad alustada kõik huvilised

- Õppegrupp võib koosneda 8 – 20 koolitatavast.

5. **Õppeaja kestus:** Kokku 16 tundi

6. **Koolituse sisu.**

**Õppeainete loend ja maht akadeemilistes tundides:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Aine ja teemad | Maht |
| 1 | **Vaimse tervise olemus ja vaimse tervise esmaabi:**   * Positiivse ja negatiivse vaimse tervise olemus * Terviklik lühenemine vaimses tervises * Vaimse tervise edendus, ennetus ja abi * Vaimse tervise esmaabi mõiste ja nõustamise viie sammu tehnika: lähene, kuula, paku informatsiooni, seosta professionaalse abiga, seosta asjakohaste eneseabivõimalustega. | 2 |
| 2 | **Kuidas aidata depressioonis inimest**:   * Võimalikud märgid, kuidas märgata? * Kuidas kasutada vaimse tervise esmaabi viie sammu tehnikat depressiooni märkidega täiskasvanu seostamiseks abiga. | 2 |
| 3 | **Kuidas aidata paanikaseisundis inimest.**   * Võimalikud märgid paanikaseisundist. * Kuidas kasutada vaimse tervise esmaabi viie sammu tehnikat paanikaseisundis inimesele turvalisuse tagamiseks. | 2 |
| 4. | **Kuidas aidata uimastava aine kasutamise probleemiga inimest**   * Võimalikud märgid, kuidas märgata? * Kuidas kasutada vaimse tervise esmaabi viie sammu tehnikat alkoholi kasutamise probleemiga täiskasvanu seostamiseks abiga. | 2 |
| 5 | **Kuidas aidata psühhootilise häirega inimest**   * Võimalikud märgid, kuidas märgata? * Kuidas kasutada vaimse tervise esmaabi viie sammu tehnikat psühhootilise häirega täiskasvanu seostamiseks abiga. | 2 |
| 6 | **Kuidas pakkuda vaimse tervise esmaabi töökohal.**   * Võimalikud märgid, kuidas märgata abivajavat kolleegi * Kuidas kasutada vaimse tervise esmaabi viie sammu tehnikat töökaaslase seostamiseks abiga. | 2 |
| 7 | **Vaimse tervise esmaabi kriisiolukordades**   * Kuidas hinnata olukorda, kas tegu on vaimse tervise olukorrast tingitud kriisiolukorraga * Abistamine vaimse tervise kriisiolukorras | 2 |
| 8 | **Kuidas hoolitseda enda eest peale esmaabi andmist.**   * Eneseanalüüs * Isiklik tegevusplaan jõuvarude taastamiseks | 2 |
|  | Kõigis ainetes on loengud ja aktiivõppemeetodid tasakaalus. Aktiivõppemeetodina kasutatakse: rollimängu, juhitud arutelu, õppevideoid, loovtehnikaid, juhtumiarutelusid. |  |

**Õppekeskkonna kirjeldus.** Õpperuum on sisustatud toolidega ja lauaga, toolid on paigutatud ringi või pesadena. Õppejõu kasutuses on: tahvel, markerid, dataprojektor, internetiühendusega sülearvuti.

8. **Õppematerjalid**

Loenguid ilmestavad õppejõu koostatud slaidid, aktiivõppeülesannetes kasutatakse töölehti.

9. **Õpingute lõpetamise nõuded:**

Koolitus loetakse koolitatava poolt läbituks, kui koolitatav on koolitusel osalenud vähemalt 75% ulatuses.

- Läbinud testi

- Koolituse läbinud õppija saab vastava tunnistuse.

10. **Koolituse läbiviijate kvalifikatsioon**: Koolitust viiakse läbi praktiku poolt, kes kaasab kogemusnõustaja.

**Kutselisel koolitajal on kõrgharidus õenduses, sotsiaaltöös, tegevusteraapias, psühholoogias või andragoogikas ning vähemalt kaheaastane töökogemus vaimse tervise valdkonnas.**

Vastutav koolitaja on **Külli Mäe** MA, lisaks kutsutakse praktikutest külalislektoreid Heaolu ja Taastumise Kooli rehabilitatsioonimeekonnast. Külli Mäe tugevuseks on integreeritud lähenemine sotsiaaltöös, kogemusnõustajate kaasamine ning varasem kogemus töötamisest kohaliku omavalitsuse asutustes. 2015. aastal oli Külli üheskoos psüühikahäirest taastumise kogemusega kogemusnõustajatega partner Töötukassa teenuste arendamisel seoses töövõime reformi läbiviimisega, osaleti aktiivselt töötubades. Külli kuulub Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Kolalitsiooni vaimse tervise poliitika kujundamise töörühma.

Külli Mäe:

* omab bakalaureusekraadi sotsiaaltöö erialal (kõrvaleriala psühholoogia), magistrikraadi eripedagoog-nõustaja erialal;
* on panustanud praktikuna vaimse tervise teenuste arendamisse Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskuses ja Tallinna Vaimse Tervise Keskuses aastatel 1994-2009, kus peamised ülesanded olid klienditöö metoodiline juhendamine, võrgustikutöö, kvaliteedijuhtimissüsteemi väljatöötamine ja rakendamine, kogukonnateenuste arendamine, psühhosotsiaalse rehabilitatsioonitöö metoodikate rakendamine;
* on Heaolu ja Taastumise Kooli asutaja, Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingu eestvedaja, tegutsev eksperdi, superviisori, koolitaja ja karjäärinõustajana, kus tööülesanded hõlmavad nõustamist sotsiaalkaitse valdkonnas, sh tõenduspõhiste -programmide kohandamist konkreetse sihtgrupi vajadustele ning vabatahtlike ja kogemusnõustajate kaasamist ja juhendamist;
* on olnud Tallinna Ülikooli ja Tartu Ülikooli Pärnu Kolledži sotsiaaltöö valdkonna lektor;
* on osalenud uuringuid teostavates meeskondades ning teinud ettepanekuid Eesti sotsiaalkaitsesüsteemi täiustamiseks, sh osalenud juhendmaterjalide „Kroonilise psüühikahäirega eaka hooldusjuhendi“; „Tegevusjuhendaja käsiraamatu“, Eesti vaimse tervise strateegia väljatöötamisel (olles strateegia kaasautor) ja Alkoholiprobleemidega inimeste ravijuhendi väljatöötamisel ning uuringutes “Kliendikeskne esmatasandi juhtumitöö;
* on CARe metoodika koolitaja ja rakendaja alates 2001. aastast. Tema eestvedamisel on tõlgitud eesti ja vene keelde ka CARe kõige uuemad käsiraamatud „Kuidas klientidest saavad kodanikud“.