

## Õppekava nr 2

### Kogemusnõustaja baaskoolitus - erialane täienduskoolitus

#### Riiklik õppekava

**Mahus 182 akh = 7 EAP**

#### Mis jaotub järgnevalt

80 akh - koolitused

30 akh - juhendatud praktika

26 akh - praktika juhendamisprotsessides osalemine (individuaalselt või grupis –juhendamine ja supervisioon)

38 - akh iseseisev töö õppekirjandusega, taastumisloo kirjalik läbitöötamine, eneserefleksioon ja kirjalik või suuline lõputöö

#### 1 Koolituse sisu

Koolituse moodulid	Akadeemilist tundi	Moodulite maht
<b>1. osa:</b> <b>Koolitus (kontaktundidena õpperuumides)</b>		
1. Sissejuhatus kogemusnõustamisse	2,5	0,10 EAP
2. Nõustamise alused, nõustamiseetika	5,5	0,21 EAP
3. Nõustaja eneseteadlikkus, eneserefleksiooni alused	8	0,31 EAP
4. Isikliku taastumiskogemuse analüüs	8	0,31 EAP
5. Esmased nõustamisoskused ja tehnikad	26	1 EAP
6. Baastadmised ja oskused kriisitöös	15	0,57 EAP
7. Baastadmised ja oskused grupitöös	15	0,57 EAP

<b>Koolitus kokku</b>	<b>80</b>	<b>3,08 EAP</b>
<b>2. osa:</b>		
<b>Praktika, lõputöö ja iseseisva töö protsessid</b>		
8. Kogemusnõustamise praktika	30	1,15 EAP
9. Praktika juhendamised/superviseerimine individuaalselt ja/või grupis	26	1 EAP
10. Iseseisev töö õppekirjandusega, taastumisloo kirjalik läbitöötamine, praktikapäeviku täitmine, eneserefleksioon,	38	1,46 EAP
11. Lõputöö	8	0,31 EAP
<b>Praktika, iseseisev töö ja lõputöö kokku</b>	<b>102</b>	<b>3,92 EAP</b>
<b>Kokku</b>	<b>182</b>	<b>7 EAP</b>

### Moodulite sisu ja väljundite kirjeldus

*Kogemusnõustamise ja kogemusnõustaja lühend tekstis - KN*

Koolituse moodulid	Mooduli sisu	Mooduli õpiväljundid	EAP
<b>Koolitus (kontaktundidena õpperuumides)</b>			
1. Sissejuhatus kogemusnõustamisse	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· anda ülevaade kogemusnõustamise kujunemisloost, põhitunnustest, rakendusvaladest ja tulemuslikkusest nii Eestis kui pikaajalise kasutuskogemusega riikides</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· tunneb kogemusnõustamise tausta</li> <li>· omab lühiülevaadet KN hetkeseisust Eestis</li> </ul>	0,10 EAP

	<ul style="list-style-type: none"> <li>tutvustada Eesti hoolekande-, tervishoiu- ja tööhõivesüsteemi vajadusi</li> </ul>		
2. Nõustamise alused, nõustamiseetika	<p>Õppeaine eesmärgiks on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>anda ülevaade nõustamistöõ põhialustest</li> <li>nõustamiseetikast</li> <li>kogemusnõustamise positsioonist nõustamismaastikul</li> <li>anda teadmised kogemus-nõustamise võimalustest ja piiridest</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tunneb nõustamise tööpõhimõtteid ja – eetikat</li> <li>tunneb turvalise eneseavamise piire</li> <li>teadvustab kogemusnõustaja võimalusi ja vastutusala</li> <li>oskab teha koostööd teiste spetsialistidega, oskab teha koostööd aitamisvõrgustikus</li> <li>tunneb andmekaitseõudeid</li> <li>on teadlik infokommunikatsiooni-tehnoloogia vahendusel kogemusnõustamise aspektidest</li> </ul>	0,21 EAP
3. Nõustaja eneseteadlikkus, eneserefleksiooni alused	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>anda õppijale teadmised ja võimalused eneseanalüüsiks ja eneserefleksiooniks</li> <li>anda teadmised kogemusnõustaja enese taastumisprotsessi säilitamisest</li> <li>anda teadmised isiklike arengukohtadega tegelemise võimalustest ja vajalikkusest</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>on teadlik enda kui nõustaja ressursidest, käekirjast, väärtussüsteemist ning tööfilosoofiast</li> <li>on teadlik enda kui nõustaja riskikohtadest, väljakutsetest ja ohustavatest mõjutustest</li> <li>tegeleb vajadusel riskiteemade ja</li> </ul>	0,31 EAP

		arenguküsimustega jätkusupervisioonides ja/või enesetaraapias (ka peale väljaõppe läbimist)	
4. Isikliku taastumiskogemuse analüüs	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· anda ülevaade seonduva valdkonna taastumiskäsitustest</li> <li>· õpetada analüüsima taastumisprotsessi</li> <li>· anda raamistik ja struktuur isikliku taastumisloo läbitöötamiseks, kirjapanekuks ja loo suuliseks jagamiseks</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· tunneb seonduva valdkonna taastumiskäsitusi ja oskab neid seostada isikliku kogemusega</li> <li>· oskab isiklikku taastumislugu läbitöötada, kirjapanna ja suuliselt jagada</li> </ul>	0,31 EAP
5. Esmased nõustamisoskused ja tehnikad	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· anda ülevaade nõustamise baasoskustest, meetodikatest ja lihtsamatest nõustamistehnikatest ning harjutada neid juhendatud rollitegevustes ning kogemusliku õppe protsessides</li> <li>· anda ülevaade probleemsetest olukordadest ja suhtemustritest nõustamissuhtes või nõustamisprotsessis</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· tunneb esmaseid nõustamisoskuseid, meetodikaid ja nõustamistehnikaid ja oskab neid kasutada kogemusnõustaja töös</li> <li>· teab kuidas teha tööd klienti kahjustamata</li> <li>· tunneb ära keerulised olukorrad nõustamissuhtes või nõustamisprotsessis ning oskab vajadusel abi küsida</li> <li>· omab enesehoidmise baastadmisi</li> </ul>	1 EAP
6. Baastadmised ja oskused	<p>Õppeaine eesmärk on:</p>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p>	0,57

<p>kriisitöös</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· anda ülevaade kriisiteooriatest</li> <li>· õpetada kriisisekkumise põhitehnikaid</li> <li>· harjutada kriisitöö põhitehnikaid juhendatud rollimängudes ning kogemusliku õppe protsessides</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· teab oma isikliku kogemusega seonduvaid kriisiteooriaid</li> <li>· oskab valida vajaduse korral sobivad sekkumised kriisitöös, sealhulgas toimub koostöö teiste spetsialistidega ja abivajaja seostamine asjakohase kriisiabiga</li> </ul>	<p>EAP</p>
<p>7. Baasteadmised ja oskused grupitöös</p>	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· anda ülevaade grupi komplekteerimisest, grupidünaamikast, grupi eestvedamisest</li> <li>· arendada grupikohtumise planeerimise ja läbiviimise oskuseid</li> <li>· anda ülevaade probleemolukordade lahendamise meetoditest grupis</li> <li>· harjutada grupitöö põhitehnikaid juhendatud rollitegevustes ja kogemusliku õppe protsessides</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· teab aitamistöös kasutatavate gruppide erinevaid liike</li> <li>· oskab gruppi komplekteerida</li> <li>· tunneb grupidünaamikat ja oskab teadlikult valida olukorrale vastavad juhtimistehnikad</li> <li>· tunneb ära probleemolukorrad grupis ja oskab kohaselt tegutseda</li> </ul>	<p>0,57 EAP</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Koolituspäevades kasutatakse valdavalt kogemusõppe ja interaktiivse õppe meetodeid ning sotsiaalse õppimise protsesse. Teooria on integreeritud aruteluprotsesside ja dialoogidega.</li> <li>· Isiklik taastumislugu ja osaleja eneserefleksiooniprotsessid läbivad järjepidevalt kogu koolitust.</li> </ul>			
<p><b>Koolitus kokku</b></p>			<p><b>3,08 EAP</b></p>

<p><b>Praktika, lõputöö ja iseseisva töö protsessid</b></p>	<p>Praktikale pääsemise eelduseks on koolitaja hinnang õppes osaleja valmiduse kohta osalemaks praktikaprotsessides ja klienditöös.</p>		
<p>8. Kogemusnõustamise juhendatud praktika</p>	<p>Praktika eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· pakkuda võimalust harjutada koolitusel omandatud teadmiste ning oskuste kasutamist klienditööprotsessides</li> <li>· kogeda KN tööga kaasnevaid emotsioone (nii negatiivseid kui positiivseid)</li> <li>· kohtuda võimalikke keeruliste olukordadega, et juhendaja(te) kaasabil neist õppida</li> <li>· anda läbi kogemuste võimalus analüüsida edukogemusi ning teha vajadusel muudatusi või otsida erinevaid lahendusi</li> </ul>	<p>Praktika läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Omab realistlikumat kujutlust KN tööst</li> <li>· Omab praktilist ettevalmistust nõustamistööks</li> <li>· Omab kogemust protsesside juhendamise väärtusest, oskab neid kasutada ka edaspidi</li> </ul>	<p>1,15 EAP</p>
<p>9. Praktika juhendamised/superviseerimine individuaalselt ja/või grupis</p>	<p>Praktika juhendamise ja supervisooni eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pakkuda tuge, abi ja lisateadmisi reaalses klienditööprotsessides toime tulemiseks</li> <li>· Hoida ülal eneseanalüüsi ja eneserefleksiooni-protsesse</li> <li>· Kinnistada koolitusel omandatud teadmisi ja oskuseid</li> <li>· Pakkuda tuge tööga kaasnevate emotsioonidega toime tulemiseks</li> </ul>	<p>Praktika juhendamise läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Omab realistlikumat kujutlust KN tööst</li> <li>· Omab praktilist ettevalmistust nõustamistööks</li> <li>· Osaleb tööprotsessides suurema teadlikkusega</li> <li>· Omab kogemust protsesside juhendamise väärtusest, oskab neid kasutada ka edaspidi</li> </ul>	<p>1 EAP</p>

<p>10. Iseseisev töö õppekirjandusega, taastumisloo kirjalik läbitöötamine, praktikapäeviku täitmine, eneserefleksioon,</p>	<p>Õppeaine eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· täiendada auditoorses töös saadavaid teadmisi ja oskusi töötamiseks individuaaltöö klientidega ja gruppidega ning teha koostööd meeskonnas või võrgustikus koos erinevate erialade spetsialistidega</li> <li>· tagada isikliku taastumisloo kirjalik läbitöötamine</li> <li>· toetada praktika- protsessides osalemist</li> <li>· tagada järjepidev eneserefleksioon (sh kirjalik)</li> </ul>	<p>Õppeaine läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· omab ülevaadet isikliku kogemuspõhise valdkonnaga seonduvate ravi-, rehabilitatsiooni- ja toetavate teenuste süsteemist ja olemusest;</li> <li>· oskab selgitada <i>teenuste vajalikkust</i></li> <li>· on läbinud isikliku taastumisloo protsessi ja mh vormistanud selle kirjalikult</li> <li>· oskab kasutada omataastumislugu suuliselt selliselt, et see on abistav ning mittekahjustav</li> <li>· osaleb nõustamis- protsessides teadlikuna ja analüüsivõimelisena</li> </ul>	<p>1,46 EAP</p>
<p>11. Lõputöö –</p> <p>1) kirjalik struktu- reeritud enese- refleksioon ja klienditöö analüüs (praktikast)</p> <p>või</p> <p>2) vaadeldud või salvestatud klienditööprotsess</p>	<p>Lõputöö eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· väljendada õppeprotsessis omandatud</li> <li>· kirjeldada või väljendada, milles seisneb õppeprotsesside loodud muutus osalejas, mis lubab teha vastutustundlikku ja kvaliteetset nõustajatööd</li> <li>· võimalus hinnata osaleja teadmisi ja oskuseid ning psühhosotsiaalsete ressursside, hoiakute ja isiksuseomaduste sobivust</li> </ul>	<p>Lõputöö läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· on tõendanud piisavate teadmiste ja oskuste ning sobivate psühhosotsiaalsete ressursside, hoiakute ja isiksuseomaduste olemasolu KN tööks</li> </ul> <p><b>* Lõputöö esitamise/ sooritamise eelduseks on varasemate koolituse moodulite (koolitus- päevad, praktika, juhendamine) edukas</b></p>	<p>0,31 EAP</p>

	KN tööks	läbimine.	
--	----------	-----------	--

## 2 Koolituse lõpetamise ja tunnistuse väljastamise alused

- 1) Min 80% osalemine auditoorses ja kontakttundidega töös (koolituspäevad, praktika, praktika juhendamine)
- 2) Kirjaliku või praktilise lõputöö õigeaegne esitamine ja koolitaja(te) positiivne hinnang sellele
- 3) Positiivne hinnang koolitaja(te)lt ja praktikajuhendajalt/superviisorilt (juhendaja/superviisor esitavad hinnangu koolitusasutusele kirjalikult)

## 3 Baaskoolitusele pääsemise soovituslikud eeldused – kontrollib koolitusorganisatsioon

- 1) Isikliku taastumisloole olemasolu ja valmidus seda KN töös kasutada
- 2) Piisav taastumistase
- 3) Positiivsed hoiakud taastumisprotsesside suhtes
- 4) Psühhosotsiaalne küpsus
- 5) Valmidus oma taastumislugu väljaõppeprotsessis läbi töötada
- 6) Valmidus oma taastumislugu väljaõppeprotsessis õppimise vahendina kasutada
- 7) Valmidus teha koostööd koolitajate, kaasõppijate, praktikajuhendajate ja superviisoritega
- 8) Valmidus teha teenusepakkumisel koostööd võrgustikutöös
- 9) Valmidus pakkuda teenust mh rehabilitatsioonimeeskondades
- 10) Vähemalt põhiharidus

## Soovituslik koolitusel osalejate valimise protsess – määratletakse riigihangetes või koolitusorganisatsiooni õppekavas

- 1) Registreerimine
- 2) Motivatsioonikirjade (sisaldab taastumiskogemuse lühikirjeldust ja põhjendust, miks soovitakse teha kogemusnõustaja tööd) läbitöötamine
- 3) Soovi korral võib esitada CV ja/või soovituskirjad
- 4) Eelintervjuud kandideerijatega grupis või individuaalselt. Eesmärgiks kaardistada kandidaatide psühhosotsiaalsed oskused, isiksuseomadused, motivatsioon ja taastumisaste. Viivad läbi KN baaskoolituse koolitajad. Soovi korral koos praktikajuhendajate või superviisoritega.
- 5) Osalejate väljaõppesse valimine motivatsioonikirjade ja eelintervjuude alusel.
- 6) Elimineeritakse:
  - puuduva või puuduliku taastumiskogemusega kandidaadid
  - puudulike psühhosotsiaalsete oskustega kandidaadid (näiteks ründava, lugupidamatu või solvava suhtlusstiiliga isikud)
  - ebasobivate isiksuseomadustega kandidaadid (nt väga tugeva domineerimis- või silmapaistmisvajadusega isikud)
  - vähe motiveeritud kandidaadid
- 7) Soodustavate asjaoludena võib arvesse võtta:
  - sotsiaalvaldkonna akadeemilist haridust
  - varasemat nõustamisoskuste õpet
  - varasemat nõustamistöe kogemust
  - varasemat kogemust/kokkupuudet kogemusnõustamise valdkonnas

## 4 Omandatavd pädevused

- 1) Pädevus iseseisvalt läbi viia KN alaseid konsultatsiooni- või psühhosotsiaalse toe protsesse.
- 2) Teadmised tööprotsessi eetiliseks läbiviimiseks.
- 3) Kuulamise, intervjuerimise, informeerimise, motiveerimise, peegeldamise ja jõustamise baasteadmised ja baasoskused.



- 4) Pätevus töötada konsultandina – 1-3-kordsed informatiivsed kohtumised.
- 5) Pätevus töötada vajadusel pikemate toetusprotsessidega (enam kui 3 kohtumiskorda).
- 6) Pätevus suunata toetusprotsesse ja info jagamist gruppides.
- 7) Oskus ja võime töötada pikemaajalistes toetusprotsessides ennast ja kliente kahjustamata.
- 8) Oskus ära tunda ja hallata enda võimalikke kliendisuhet kahjustavaid tunde- või käitumismustreid – ärevus, ebakindlus, üleaitamine, ülevastutamine, kontrollivajadus, survestamine, eelarvamused, ärrituvus, põlgus, meeldimissoov jmt. Teadmine, kust küsida abi, kui sellised probleemid tekivad – supervisioon, kovisioon, enese-teraapia.
- 9) Oskus ära tunda, taluda ja suunata kliendi võimalikke nõustamissuhet ja nõustamisprotsessi kahjustavaid tunde- või käitumismustreid – vihameelsus, klammerdumine, püsiv abitus, intensiivne lähedussuhte loomise soov jmt. Teadmine, kust küsida abi, kui sellised probleemid tekivad – supervisioon, kovisioon.
- 10) Pätevus teha võrgustikutööd – klient, lähedased, avaliku sektori asutused, teised kogemusnõustajad, teised KN organisatsioonid.

### Piiratud pädevuse rakendamine

Piiratud pädevus: pädevus viia konsultatsiooni-, nõustamis- või psühhosotsiaalse toe protsesse ajutiselt või püsivalt läbi üksnes koos teise spetsialistiga (arst, psühholoog, sotsiaaltöötaja, teine kogemusnõustaja, eripedagoog, tegevusjuhendaja) mitte iseseisvalt.

Piiratud pädevus võib olla vajalik progresseeruva või lainetava iseloomuga haiguste või terviseseisundite puhul.

Piiratud pädevuse rakendamise vajaduse võib otsustada:

- 1) koolitusasutus KN baaskoolituse protsessi käigus
- 2) organisatsioon, mille all kogemusnõustaja töötab
- 3) kogemusnõustaja superviisor

### Soovituslikud eeldused pädevuse säilitamiseks

KN pädevuse säilimise tagab regulaarne supervisioonides osalemine.

Baaskoolituse läbinud kogemusnõustajal on pädevuse säilitamiseks soovitus osaleda grupi ja/või individuaalsupervisioonides min 6 akh ja min 2 kohtumiskorda aastas.

-----

## 5 Täiendavad võimalused

**Peale 182 akh baaskoolituse läbimist on nõustajatel soovi korral võimalik süvendatult õppida valitud kompetentse:**

kriisitöö

tööd spetsiifiliste häirete või tervisekahjustuste teemades

Iga koolitusasutus kirjeldab KN täiendkoolituse moodulid ise – sisu, maht, pädevused jmt.

Täiendkoolitusi rahastatakse kas omafinantseeringuga, projektifondidest või muudest allikatest.

Täiendkoolitused üksi ei anna pädevust tegutseda kogemusnõustajana.

-----

### Läbiviimine Loov Ruumi koolitustel:

2 koolitussessiooni 8-tunniste õppepäevadena  
kuni 20 inimesest koosnevale grupile  
koolituspäevad toimuvad kolme vahepausiga  
töö toimub psühhoharidusliku rühmatöö vormis: vahelduvad teoreetilised lühiloengud, praktilised  
ülesanded ning rühmaarutelud, kus on võimalik kogemusi jagada, kommenteerida, küsida,  
diskuteerida

### Soovituslikud materjalid ja kirjandus iseseisvaks tööks:

„Aitaja vari” (M. Lindqvist)  
„Nõustamispsühholoogia” (A. Kidron), eriti rühmatöö osa  
„Loomismäng” (E. Rütel, P. Visnapuu), lk 3-43, rühmadega töötamise põhimõtete osa  
„Juhtimise müstika” (M. Kets de Vries), lk 1-174  
„Nõustamisoskus” (J. McLeod)  
„Ryhmä auttaa” (Pölonen-Sitolahti)  
„The Theory and Practice of Group Psychotherapy” (I. Yalom)

### Taustast

Kogemusnõustamine on sarnase kogemusega inimeste vahel toimuv teadmiste- ja kogemustevahetus ja/või nõustamine, mille käigus pakutakse kogemuslikku emotsionaalset sotsiaalset- ja/ või praktilist tuge.

Mõistet „kogemusnõustamine“ kasutatakse ka eneseabivaldkonnas, kus eneseabiorganisatsiooni või -grupi liikmed kohtuvad kui võrdsed, et anda üksteisele vastastikust tuge ja abi. Sellistel juhtudel märgib kogemusnõustaja isikut, kellel ei ole tugiisikuna rohkem ekspertteadmisi kui nendel, kellele ta abi osutab ning omavahelistes suhetes on kõik võrdsed.

Kogemusnõustamise osutamine teenusena eeldab, et kogemusnõustaja on saanud vähemalt esmase kogemusnõustamise alase väljaõppe ja kuulub meeskonda ja/või koovisioonigrupi.

Mitmed uuringud erinevates valdkondades toovad tõenduspõhiselt esile kogemusnõustajate kaasamise tulemuslikkuse. Näiteks, et see pakub sotsiaalset tuge, kogemuslikke teadmisi ja informatsiooni, sotsiaalse õppimise ja võrdluse võimalust. Oluline on, et kogemusnõustamine avaldab positiivset mõju ka aitajale endale, kogemusnõustaja saab võimaluse kasutada oma kogemust kogukonna teenimiseks.

*(Allikas: Kogemusnõustamise teenuse juhend, Sotsiaalministeerium)*

### Koolitajad

Koolitajad omavad psühholoogia-, sotsiaaltöö, eripedagoogika või andragoogikaalast haridust või on läbinud kogemusnõustaja väljaõppe (kogemusnõustajad). Koolitajad on praktiseerivad psühholoogid, nõustajad, superviisorid või kogemusnõustajad ja grupitöö programmide juhendajad. Juhendavad igapäevaselt kogemusnõustajate tööd.

Anneli Valdmann, psühholoog  
Jooksvalt kaasatakse kaaskoolitajaid

Täiendatud õppekava rakendamise teade Riigiteatajas [www.riigiteataja.ee/akt/110072018007](http://www.riigiteataja.ee/akt/110072018007)