

## Täiendusõppe õppekava

Õppekava nimetus:

Õppekavarühm:

Õpiväljundid:

Õppija:

Praktiline sõltuvusnõustamine

sotsiaaltöö ja nõustamine

1. Teab, mis on sõltuvus.
2. Teab ja tunneb erinevaid lähenemisi sõltuvusravis.
3. Tunneb töös 12 sammu programmi põhimõtteid ja psühho-sotsio-vaimset lähenemist.
4. Oskab motiveerida klienti erinevates taastumise etappides.
5. On teadlik erinevatest rollidest töös kliendiga ja oskab vältida rollikonflikte.
6. Teab, mis on grupi ja individuaalse töö erinevused töös sõltlastega.
7. Teab, mis supervisioon, kovisioon ja coaching. Oskab meeskonnas läbi viia kovisiooni. Mõistab supervisiooni olulisust.
8. Tunneb sõltlasliku mõtlemise iseärasusi ja põhijooni.
9. Teab põhilisi kaitsemehhanisme.
10. Oskab töötada vastupanuga.
11. Oskab ära tunda negatiivse mõtlemise ilmingud ning aidata kliendil neid muuta.
12. Teab päästikute liike. Oskab selgitada kliendile nende olemust ja mõju taastumisel.
13. Teab, millised bioloogilised, psühholoogilised ja sotsiaalsed põhjused himusid tekitavad ja kuidas aidata kliendil nendega toime tulla.
14. Teab, mida tähendavad kainuse piirangud ja oskab aidata kliendil neid hoida.
15. Teab tunnete tuvastamise tähtsust klienditöös. Oskab töötada kliendi tunnetega.
16. Teab erinevaid peremudeleid. Mõistab emotsionaalse hüljatuse ja traumaatiliste kogemuste mõju kliendile.
17. Oskab ennast hoidvalt töötada kliendi perega ja seada piire ning sõlmida kokkuleppeid.
18. Oskab juhendada klienti päeviku täitmisel. Teab, tunneb ja kasutab 12 sammu sloganeid kliendi töös.
19. Oskab juhendada klienti taastumisplaani koostamisel.
20. Teab, mis on tagasilangus. Tunneb tagasilanguse ohumärke.
21. Oskab klienti nõustada tagasilanguse ennetamisel või toimunud tagasilanguse puhul.
22. Oskab töötada kliendiga, toetudes 12 sammu programmile kasutades bio-psühho- sotsio vaimset mudelit.

Õppekava eesmärk: Anda praktilised teadmised ja oskused tööks sõltuvushäiretega inimestega.

Sihtrühm: Sotsiaalvaldkonna töötajad, kogemusnõustajad, terapeutid, psühholoogid, õed.

Õppekava koostaja ja juht: Kaja Heinsalu

Koolitaja kvalifikatsiooni-, õpi- ja/või töökogemus: õde, kogemusnõustaja, superviisor, coach. Praktiline töökogemus 5+ aastat töös sõltuvushäiretega inimestega.

Õpingute alustamise tingimused: motivatsioonikirja ja CV saatmine

Minimaalne osalejate arv: 8

Maksimaalne osalejate arv: 20

Õppe maht: 180 akadeemilist tundi (144 akadeemilist kontakttundi ja 36 tundi iseseisvat tööd)

Õppe sisu:

Mooduli nr	teemad	maht
1.	Sõltuvus, bio-psühho-sotsioloogiline-vaimne mudel, erinevad lähenemised sõltuvusravis	16 akad tundi
2.	Kliendi motiveerime sõltuvusest taastumiseks. Rollid töös kliendiga. Töö individuaalselt ja grupis. Nõustaja motivatsioon. Supervisioon, kosisioon ja coaching kui enesehoiu töövahendid.	16 akad tundi
3.	Kaitsemehhanismid: Sõltlaslik mõtlemine: Vastupanu tervenemisele: Negatiivne mõtlemine: Hoiakud ja veendumused.	16 akad tundi
4.	Päästikute liigid. Himud. Piirangud kainuses.	16 akad tundi
5.	Tunded, emotsioonid – Tunnete tuvastamine. Sammud tunnete käsitlemiseks: <ul style="list-style-type: none"> <li>· viha;</li> <li>· ärevus ja mure;</li> <li>· igavus;</li> <li>· depressioon;</li> <li>· tühjus või röömutus;</li> <li>· süü ja häbi;</li> <li>· armastus ja tervenemine.</li> <li>· Positiivsete tunnete väljendamine.</li> </ul>	16 akad tundi
6.	Suhted: Peremudelid ja põlvkondadeülesed mustrid. Emotsionaalne hüljatus ja traumaatilised kogemused. Sõltuvusnõustaja suhted kliendi perega, ülekanded ja kolmnurgastatus. Tööetika.	16 akad tundi
7.	Tunnete päevik: Analüüsid: Sloganid – instrumendid (Kainuse planeerimine)	16 akad tundi
8.	Tagasilanguse ennetamine.	16 akad tundi
9.	Tee sõltuvusest taastumiseni.	16 akad tundi

- Õppematerjalide loend:
- Perekonnapsühhoteraapia alused, Philip Barker , 2002, Eesti Pereteraapia Ühing
- Põlvkondadeülene pereteraapia. Tööriistad terapeutidele, Maurizio Andolfi, 2016, Väike Vanker
- Üksindusse jäetud. Mis on lapsega emotsionaalne hüljatus, kuidas see mõjutab sinu suhteid ja mida selle lõpetamiseks ette võtta. Jonice Webb, Christine Musello, 2022, Väike Vanker
- Kiindumushäirega laps. Praktilise teraapia käsiraamat. Niels Peter Rygaard, 2014. MTÜ Igale Lapsele Pere
- Keha peab arvet. Aju, vaim ja keha traumast paranemisel, Bessel van der Kolk, 2020 , Tänapäev
- Traumast paranemise kaheksa võtit. Turvalised ja jõustavad strateegiad. Babette Rothschild, 2011, Cum Grano
- Aitamise hind. Sekundaarsest traumaatilisest stressist, kaastundeväsimusest ja läbipõlemisest terapeutide ning aitajate töös. Per Isdal, 2021 Menu Meedia
- Kainus, autorid Kaja Heinsalu ja Neeme Raud
- 12 sammu ja 12 traditsiooni, väljaandja Alcoholics Anonymous Word Services, Inc.,
- TWELVE STEP FACILITATION THERAPY MANUAL, A Clinical Research Guide for Therapists Treating Individuals With Alcohol Abuse and Dependence
- Joseph Nowinski, Ph.D. Stuart Baker, M.A., C.A.C. Kathleen Carroll, Ph.D. Project MATCH Monograph Series Editor: Margaret E. Mattson, Ph.D. "
- Living in Balance: Core Program: Moving from a Life of Addiction to a Life of Recovery, Hazelden Information and Educational
- Töövihik tervevalle sõltlasele, koostaja: Jaan Väärt, MTÜ Convictus Eesti
- Остаться трезвым –Руководство по профилактике срыва, Теренс Т. Горски

ПУТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, План действий для  
предотвращения срыва. ТеренсТ. Горск

Lõpetamise tingimused: õppija osaleb õppetöös vähemalt 70% ja on omandanud õpiväljundid.  
Väljastatavad dokumendid: Õpiväljundid omandanud õppijale väljastatakse tunnistus.  
Õpiväljundid mitteomandanud õppijale väljastatakse tõend.

Täiendav informatsioon:

Osaleja täidab õpiväljundite omandamiseks järgmised tööd:

1. Nädala aja jooksul kas enda või kliendi taastumistegevuste päeviku täitmine ja selle ettekandmine;
2. tunnete päeviku täitmine ja selle esitlemine;
3. lahendab rollimängus lähtuvalt omandatud teooriast järgmistel teemadel situatsioonid: sõltuvus; taastumise etappides kliendi nõustamine; rollikonfliktid; kaitsemehhanismi ja vastupanuga töötamine, negatiivsete mõtete muutmine; päästiku-teema; tunnete tuvastamine;
4. isikliku perekonna ja päritolupere mudeli kirjelduse loomine ja võrdlus;
5. emotsionaalse hüljatuse ja traumakogemuste võimalike sümptomite loendi koostamine grupitööna kirjanduse, filmide jt allikate põhjal;
6. eneseanalüüsi koostamine isiklike riskide hindamiseks ning rekreatsiooniplaani loomine;
7. kliendikokkuleppe (lepingu) koostamine grupitööna;
8. bio-psühho-sotsio-vaimse mudeli lahtiselgitamine;
9. suulise testi täitmine 12 sammu programmi kohta;
10. kovisiooni tegemine;
11. kolmeastmelise mõistekaardi koostamine teemal „Himude tekkimine ja nendega toimetulek“;
12. kainuse-teemalise mõistekaardi koostamine;
13. arengupäeviku koostamine ja esitlemine.