

Õppekava nimetus	Tugigrupi juhendaja täiendkoolitus
Sihtgrupp	Vaimse tervise spetsialistid (kogemusnõustajad, tegevusjuhendajad, sotsiaaltöötajad, tegevusterapeudid jm), puuetega inimeste organisatsioonide eestvedajad ja taastujad.
Koolituse eesmärk	Tugigrupi juhendaja koolituse läbinud inimesel on valmisolek ja esmased oskused tugigrupi käivitamiseks, läbiviimiseks, lõpetamiseks oma kogukonnas.
Õpiväljundid	<p>Koolituse läbinu omandab teadmised</p> <ul style="list-style-type: none"> - grupi komplekteerimise põhimõtetest - gruppides toimuvatest protsessidest - kuidas kohendada programme vastavalt oma sihtgrupile / kogukonna inimeste vajadustele. <p>Saab oma kogemuse, osaledes</p> <ul style="list-style-type: none"> - koolitusgrupis ja grupitöö juhendamisel
Õpingute alustamise tingimused	<ul style="list-style-type: none"> - soov hakata läbi viima tugigruppe oma piirkonnas; - sobivad isiksuslikud omadused (koostöövalmidus, võime kuulata ja mõista teisi inimesi, võime aktsepteerida teisi ja teiste seisukohti); - oskab kasutada loovtehnikaid ja süsteemset mõtlemist; - mõistab koostöö põhiolemust ja olulisust; - valmisolek teha koostööd kogemusnõustajaga; - tugigruppide läbiviimine aitab kaasa professionaalsele arengule ja /või personaalsele taastumisele;
Õppe kogumaht	Õppe kogumaht: 2 EAP = 52 ak/h, millest auditoorne töö 30 ak/h ja iseseisev töö 22 ak/h.
Õppe sisu	<p>Tugigrupi juhendaja koolitusel käsitletakse alljärgnevaid teemasid</p> <p>I päev: Tugigrupp kui võimalus taastumise toeks</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Sissejuhatus (programm, koolitajad, tutvumine) b) Tugigrupi alustamine, läbiviimine ja jätkusuutlikkus. Gruppide liigid (teraapiagrupid, koolitusgrupid, tugigrupid, eneseabigrupid jm) c) Grupijuhi roll ja vastutus d) Grupi protsessid ja nende juhtimine. Grupi arengufaasid <p>Tulemus: hea koostööõhkkond, huvi ja valmisolek tugigrupi juhtimiseks.</p> <p>II päev: Kogemusloo kasutamine tugirühma läbiviimisel</p> <ol style="list-style-type: none"> e) Kogemusing ja praktilise töö ülevaade, näited. f) Kogemusteadmise kasutamine koolituses: taastumisloo näide ja taastumisteedekonna mõistmine, harjutused g) Taastumine kui protsess, võidud ja tagasilangused h) Taastumise plaan ja vaade tulevikku. <p>Tulemus: teab personaalse taastumise mõtte- ja tegutsemisviisi.</p>

III päev: **Mina grupis**

- i) Kogemusring ja praktilise töö ülevaade, näited
- j) Mina grupiliikmena, minu ootused ja vajadused grupis
- k) Kuidas hoida oma vaimset tervist
- l) Hea grupijuhi isiksuseomadused. Isiksuse test.
- m) Grupijuhi motivatsioon ja jaksamine – läbipõlemise ennetamine.

Tulemus: oma tugevuste ja nõrkuste teadvustamine, oma piiride mõistmine grupijuhi rollis.

IV päev: **Meie grupi kujunemine**

- n) Kogemusring ja praktilise töö ülevaade, näited
- o) Hoiakud grupis, mis toetavad või takistavad grupitööd. Ootused grupitööle ja reaalsed võimalused.
- p) Positiivne grupi psühholoogia, grupi fenomenid.
- q) Grupi toetav ja arendav jõud, sünergia loomine grupis. Grupi ala ja ülejuhtimine, turvalisuse hoidmine grupis.
- r) Väärtuste harjutus.

Tulemus: grupp on leidnud ühised väärtused ja loonud head suhted.

V päev: **Suhtlemiskompetentsid grupis**

- s) Kogemusring ja praktilise töö ülevaade, näited
- t) Suhtlemisoskused: kuulamine, peegeldamine, tagasiside andmine, grupikaaslasele häälestumine, piiride seadmine, ühisosa leidmine.
- u) Enesekehtestamine ja konflikti lahendamine grupis.
- v) Läbirääkimised.

Tulemus: oma suhtlemisoskuste ülevaatus ja uute grupis oluliste oskuste arendamine.

VI päev: **Taastumine ja võrdväarsus taastumisel**

- w) Kogemusring ja praktilise töö ülevaade, näited
- x) kuidas kohandada programme vastavalt oma sihtgrupile / kogukonna inimeste vajadustele
- y) DUO projekti kogemused ja näited tugigruppide läbiviimisel
- z) Tugigruppide võrgustik ja edasine toetus
- aa) Grupi lõpetamine, tunnistused.

Tulemus: teab personaalse taastumise mõtte- ja käitumisviisi, on valmis alustama oma tugigrupi läbiviimist.

Koolituse läbiviimisel kasutatakse lisaks loengutele aktiivõppemeetodeid, praktilisi harjutusi, omavahelisi arutelusid ja analüüsitakse oma grupis saadavat kogemust.

	<p>Allikad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anneli Salk (2020).Mina oma elus, kuidas iseendaga elada ja oma visioone teostada. • Wilken (2015).Kuidas klientidest saavad kodanikud. Taastumise ja kaasatuse toetamine CARE metoodika abi. DUO kirjastus. • Koskisuu,J., Yrttiaho,K.(2009).Taastumisvõtteid-juhendaja käsiraamat. Tartu: Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing
Õppetöö toimumiskoht	<p>Tallinnas aadressil Põhja pst 11/2, Tartus aadressil Munga 10-7 e-õppekeskkonas Moodle.</p>
Õppematerjalid	Tugigrupi juhendaja õpimapp
Koolituse lõpetamise tingimused ja tunnistus	75 % mahus koolitusel osalemine ja visioon oma tugigrupi loomisest. Tunnistus koolituse läbimise kohta.
Koolituse läbiviimise keel	Eesti keel
Koolitajad	<p>Koolitajad:</p> <p>Heli Künnapuu - psühholoogiline nõustaja, psühhoanalüütiline grupi psühhoterapeut, koolitaja</p> <p>Anneli Salk - psühholoogiline nõustaja, kutseline täiskasvanute koolitaja, erialaste artiklite autor</p> <p>Külli Mäe - psühhosotsiaalse rehabilitatsiooni valdkonna pikaajaline eestkõneleja, praktik, koolitaja ja superviisor.</p> <p>Kaasatud on kogemuskoolitajad Inge Vallandi ja Anita Kurvits</p>
Koolituse hind	Omaosalus 50 EUR, projekti toetab Eesti Puuetega Inimeste Fond
Osalejate arv	12 – 14
Korraldaja	Heaolu ja Taastumise Kool