




Eesti
Psühhosotsiaalse
Rehabilitatsiooni
Ühing

CARe METOODIKA RAKENDAJA ÕPPEKAVA 2023

Õppekava nimetus	CARe metoodika rakendaja väljaõpe
Õppekava rühm	Sotsiaaltöö ja nõustamine
Koolituse läbiviimise keel	Eesti keel
Koolituse eesmärk	<p>Koolituse tulemusel omandavad õppijad CARe metoodika (<i>ingl Comprehensive Approach of Rehabilitation and Recovery</i>, terviklik lähenemine rehabilitatsioonile ja taastumisele) põhialused ning oskused psüühilise erivajaduse ja teiste sotsiaalselt haavatavate klientide nõustamiseks ja toetamiseks kogukonnas; arenevad osaleja individuaalse klienditöö, tugevuste põhise kovichiooni ning võrgustikutöö läbiviimise oskused, mis on vajalikud tervikliku ja inimesekeskse abi andmiseks.</p> <p>Koolitus annab õppijale võimaluse omandatavate oskuste praktiliseks harjutamiseks ja seostamiseks igapäevatöoga vastavalt valdkonnale, kus tegutsetakse.</p>
Õpiväljundid	<p>Koolituse läbinud õppija valdab CARe metoodika põhimõtteid ja tööviise, sh :</p> <ul style="list-style-type: none">• selgitab kliendisuhete loomiseks ja hoidmiseks olulisi põhimõtteid ning oskab neid rakendada ja hoida kliendisuhet, olles kliendi jaoks olemas;• oskab hinnata kliendi olukorda terviklikult, hõlmates kõiki eluvaldkondi ning arvestades tema elukeskkonna ja sotsiaalse võrgustikuga;• oskab aidata kliendil leida oma tugevusi ja võimalusi ning neid suurendada;• oskab aidata kliendil sõnastada soove, püstitada eesmärgid ja teha valikuid ning koostada kliendi soovidest lähtuvalt personaalset tegevusplaani;• mõistab ja toetab taastumise protsessi ning seostab vajadusel kliendi taastumist toetavate teenustega, tehes selleks koostööd teiste spetsialistide ja kliendi lähivõrgustikuga;• toetab kliendi iseseisvat toimetulekut kogukonnas;• toetab kliendi haavatavusega toimetulekut, arendab kliendi jaoks toetava keskkonna;• hindab ja jälgib kliendi- ja võrgustikutöö protsessi ja tulemust;

	<ul style="list-style-type: none"> • kasutab kovisiooni enda ja teiste võrgustiku osapoolte toetamiseks.
Õpingute alustamise tingimused, juhul kui need on eeltingimuseks õpiväljundite saavutamisel	<p>Õppijal on varasem töökogemus või töötab õpingute ajal sotsiaalhoolekande, tervishoiu, taastusabi, rehabilitatsiooni ja/või tööhõive valdkonnas praktikuna.</p> <p>Arvuti ja e-õppe keskkondade kasutamise oskus vähemalt tavakasutaja tasemel.</p> <p>Eesti keele oskus emakeelena või vähemalt B2 tasemel.</p>
Sihtrühm	Sotsiaalhoolekande, tervishoiu, taastusravi, rehabilitatsiooni, tööhõive valdkonna organisatsioonide ja ametkondade praktikud - sotsiaaltöötajad, hooldustöötajad, tegevusjuhendajad, tugiisikud, kogemusnõustajad, rehabilitatsioonispetsialistid, kogukonnatöötajad.
Õppekava kogumaht	<p>Õppekava kogumaht 78 akadeemilist tundi/3EAP, millest</p> <ul style="list-style-type: none"> – 48 h auditoorne töö, – 30 h iseseisev töö. <p>Õppekava auditoorse töö maht jaotatakse koolituspäevadele vastavalt kokkuleppele koolituse tellijaga.</p>
Õppe sisu ja õppeprotsessi kirjeldus	<p>Koolitusel läbitavad teemad</p> <ol style="list-style-type: none"> <u>CARE lähenemise aluspõhimõtted</u> <ul style="list-style-type: none"> - Personaalsele taastumisele, kohalolule ja tugevustele suunatud töö - Elukvaliteedi toetamine lähtudes elu- ja isiklikest valdkondadest <u>Toimiva suhte loomine ja hoidmine</u> <ul style="list-style-type: none"> - Samaväärse suhte loomine, kohalolu, kliendiga kohandumine ja side - BAI-põhimõtted: Baasturvalisus, Aktiivne abi ja Isiklik kohtumine - Suhtlemise strateegiad ja nõustamise stiilid <u>CARE mudeli metoodilised põhisammud</u> <ul style="list-style-type: none"> - Koostöösuhte loomine - Soovide, võimaluste ja kogemuste uurimine, Isikliku profiili koostamine - Soovi sisu, tähenduse ning isiklike eelistuste mõistmine - Soovist eesmärgini jõudmine - Võimaluste loomine - Individuaalse tegevusplaani koostamine, sh toetusplaani - Koostööprotsessi jälgimine ja kohandamine <u>Tugevus ja haavatavus</u> <ul style="list-style-type: none"> - Taastumisprotsess ja haavatavus

	<ul style="list-style-type: none"> - Tugevus kui vastukaal haavatavusele, haavatavusega toimetuleku toetamine - Eneseabitehnikad, mis toetavad toimetulekut vaimse tervise probleemidega. <p>5. <u>Töö keskkonnaga</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Taastumist toetava keskkonna loomine ja kohandamine, keskkonnaprofiili koostamine, inimese ja keskkonna sobitamine - Sotsiaalse keskkonna analüüs - Institutsionaalse keskkonna analüüs - Kogukondlik toetus ja võrgustikutöö <p>6. <u>CARe metoodika praktikasse rakendamine</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tugevustele suunatud kovisiooni mudeli kasutamine - Taastumist toetavate teenuste kujundamine ja juhtimine - CARe mudelile vastavuse mõõtmine <p>Koolitusel läbitavad praktilised harjutused ja tehnikad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elukvaliteedi hindamine, eneserefleksioon; 2. Isikliku profiili koostamine, eneserefleksioon profiili koostamisel; 3. Soovi valimine, soovi sisu ja tähenduse uurimine, eelistuste määratlemine 4. Eesmärkide sõnastamine 5. Võimaluste loomine ja hindamine 6. Tegevusplaani ja/või toetusplaani koostamine 7. Tugevustele suunatud kovisiooni mudeli kasutamine <p>Koolituse teemad, harjutused ja tehnikate paktiseerimine jaotuvad koolituspäevadele vastavalt koolituse tellijaga kokkulepitud koolituspäevade arvule ja kestvusele.</p> <p>Iseseisev töö: CARe metoodika tehnikate harjutamine ja juhendamine klienditöös ja kogemuse kirjalik reflekteerimine (20h), õppekirjanduse läbitöötamine käsiraamatu põhjal (10h).</p> <p>Lõpuseminar:</p> <p>CARe metoodika rakendamise kokkuvõtte, koolituse jooksul koostatud iseseisva kirjaliku töö tagasisidestamine ja arutelu.</p>
Õppemeetodid	Aktiivloengud, grupitööd, juhtumianalüüsid, iseseisvad ülesanded ja teised aktiivõppe meetodid vastavalt koolitaja valikule.

<p>Õppematerjalid</p>	<p>Koolitusel osalejad saavad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paberkandjal CARE töövihiku - metoodika töölehtede komplekti vastavalt koolituse ja metoodika teemadele ning jaotusmaterjalidena koolituspäevadel kasutatud täiendavad töölehed. 2. Õppetöös kasutatud slaidid on õppijatele kättesaadavad Moodle e-õppekeskkonnas, kus on vajadusel võimalik materjale õppeprotsessi ajal alla laadida. Õppematerjalid (slaidid ja töövihik) on õppijale Moodle keskkonnas kättesaadavad pärast koolituse lõppu 3 kuu jooksul. <p>Täiendav kohustuslik õppekirjandus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CARE metoodika käsiraamat - Wilken, J.P., den Hollander, D. (2017). Kuidas klientidest saavad kodanikud. Taastumise ja kaasatuse toetamine CARE metoodika abil. Duo kirjastus.  <ul style="list-style-type: none"> • Sotsiaaltöö 1/2020 "Vaimse tervise erinumber" https://tai.ee/sites/default/files/2022-01/160855440338_ST1_2020_web_link.pdf • CARE Network kodulehekülg: https://www.care-academy.com/jeanpierrewilken <p>Täiendav soovituslik kirjandus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Narusson, D.(2021) "Lootuse hoidjale". Tartu Ülikooli kirjastus. • Wilken,J., Hollander,D. (2015). Supporting Recovery and Inclusion. Working with the CARE model. Amsterdam: SWP Publishers. • Slade,M.,Oades.,Jarden,A.(2017).Wellbeing, Recovery and Mental Health. Cambridge. • Rapp,C., Goscha,R.(2006). The Strengths Model. Case Management with People with Psychiatric Disabilities. Oxford University Press. • Wilken,J.,Hollander,D.(2005). Rehabilitation and Recovery A comprehensive approach. Amsterdam: SWP Publishers. • Wilken,J.(2010).Recovering Care. A contribution to a theory and practice of good care. Amsterdam: SWP Publishers.
<p>Iseseisev töö</p>	<p>Iseseisvate tööde maht on 30 akadeemilist tundi. Koolitaja esitab iseseisvate tööde juhendid õppijatele auditoorsetes tundides ning</p>

	<p>digitaalselt Moodle e-õppekeskkonnas. Iseseisvad tööd esitab õppija koolitajale elektroonselt. Iseseisvateks töödeks on:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CARE metoodika teemapõhiste töölehtede täitmine 2. Eneseanalüüs 3. Tegevus või toetusplaani koostamine 4. CARE metoodika käsiraamatu lugemine ja seostamine oma tööalase praktikaga 												
<p>Nõuded õpingute lõpetamiseks</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Õppija on osalenud vähemalt 80% ulatuses auditoorses õppetöös. • Õppija on sooritanud praktilised ülesanded ja võtnud aktiivselt osa koolituspäevade grupitöödest. • Õppija on osalenud õpingute raames toimunud CARE tugevustele suunatud kvisiooni mudeli praktiseerimisel. • Õppija on esitanud iseseisva tööna koostanud kirjaliku lõputöö, mis on kliendijuhtumi analüüs kasutades CARE metoodika põhimõtteid ja tööviise, millele on saanud koolitajalt positiivse tagasiside. <table border="1" data-bbox="456 804 1425 1493"> <thead> <tr> <th>Õpiväljund</th> <th>Hindamismeetod</th> <th>Hindamiskriteerium</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Kirjeldab enda kogemust CARE metoodika rakendajana</td> <td>Eneseanalüüs</td> <td>Koostab kõikide metoodika etappide rakendamisel enda tegevuse kohta eneseanalüüsi.</td> </tr> <tr> <td>Tunneb metoodika põhimõtteid ja rakendab metoodika tööviise, kasutades selleks CARE metoodika tehnikaid.</td> <td>Praktilised tööd metoodika tehnikaid toetavate töölehtedega</td> <td>Õppija on täitnud iseseisvate praktiliste kodutööde käigus CARE metoodika töölehed ja esitlenud oma töid auditoorsetes tundides</td> </tr> <tr> <td>Tunneb CARE tugevustele suunatud kvisiooni mudelit ja oskab seda kasutada enda ja teiste võrgustiku osapoolte toetamiseks.</td> <td>Grupitöö</td> <td>Osaleb aktiivselt CARE tugevustele suunatud kvisiooni mudeli grupitöös, mille käigus analüüsitakse klienditöö juhtumit ja reflekteerib kvisiooni kogemust.</td> </tr> </tbody> </table> <p>Hindamine on mitteeristav</p>	Õpiväljund	Hindamismeetod	Hindamiskriteerium	Kirjeldab enda kogemust CARE metoodika rakendajana	Eneseanalüüs	Koostab kõikide metoodika etappide rakendamisel enda tegevuse kohta eneseanalüüsi.	Tunneb metoodika põhimõtteid ja rakendab metoodika tööviise, kasutades selleks CARE metoodika tehnikaid.	Praktilised tööd metoodika tehnikaid toetavate töölehtedega	Õppija on täitnud iseseisvate praktiliste kodutööde käigus CARE metoodika töölehed ja esitlenud oma töid auditoorsetes tundides	Tunneb CARE tugevustele suunatud kvisiooni mudelit ja oskab seda kasutada enda ja teiste võrgustiku osapoolte toetamiseks.	Grupitöö	Osaleb aktiivselt CARE tugevustele suunatud kvisiooni mudeli grupitöös, mille käigus analüüsitakse klienditöö juhtumit ja reflekteerib kvisiooni kogemust.
Õpiväljund	Hindamismeetod	Hindamiskriteerium											
Kirjeldab enda kogemust CARE metoodika rakendajana	Eneseanalüüs	Koostab kõikide metoodika etappide rakendamisel enda tegevuse kohta eneseanalüüsi.											
Tunneb metoodika põhimõtteid ja rakendab metoodika tööviise, kasutades selleks CARE metoodika tehnikaid.	Praktilised tööd metoodika tehnikaid toetavate töölehtedega	Õppija on täitnud iseseisvate praktiliste kodutööde käigus CARE metoodika töölehed ja esitlenud oma töid auditoorsetes tundides											
Tunneb CARE tugevustele suunatud kvisiooni mudelit ja oskab seda kasutada enda ja teiste võrgustiku osapoolte toetamiseks.	Grupitöö	Osaleb aktiivselt CARE tugevustele suunatud kvisiooni mudeli grupitöös, mille käigus analüüsitakse klienditöö juhtumit ja reflekteerib kvisiooni kogemust.											
<p>Õpingute läbimisel väljastatav dokument</p>	<p>Kui õppija täidab õpingute lõpetamise nõuded, väljastatakse tunnistus CARE metoodika rakendaja koolituse läbimise kohta.</p> <p>Kui õppija ei saavuta koolitusel ette nähtud õpiväljundeid, ei esita iseseisva töö ülesandeid või ei osale CARE tugevustele suunatud kvisiooni mudeli grupitöös väljastatakse õppijale tõend koolitusel osalemise ja koolitusel läbitud teemade ning auditoorse ja iseseisva töö tundide arvu kohta.</p>												

Koolitajad	Koolitajad omavad CARE Network'i ja EPRÜ poolt tunnustatud CARE koolitaja sertifikaati. Koolitusele on kaasatud Heaolu ja Taastumise Kooli kogemusnõustajad.
-------------------	--