



## **TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA: KOHANEMISKURSUS „TAHAN TÖÖLE.“**

Õppevaldkond: üldõppekavad

Õppesuund: isikuareng

Õppekavarühm: isikuareng

Õppe kogumaht: õppe kogumaht on 776 akadeemilist tundi.

### **Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused**

Kursus sobib tööelisele inimesele, kes erinevate füüsiliste (mh liikumisraskused, kroonilised valud), kognitiivsete (mh keskendumisraskused, mälu- ja kõnehäired, kiire väsimine), emotsionaalsete (mh meeleolu kõikumine, kerge ärrituvus, depressioon) ja sotsiaalsete (mh isoleeritus) muutuste tagajärjel, mis on põhjustatud ajukahjustusest (mh ajutrauma, insult, ajukasvaja, ajuhüpoksia) või neurodegeneratiivsest haigusest (mh Sclerosis multiplex jm), soovib saada õpet ja tuge naasmisel aktiivsesse ellu ja rakendumisvõimaluste leidmisel ühiskonnas (siirdumine avatud tööturule, tasustamata tööle ehk vabatahtlikule tööle, Töötukassa või Sotsiaalkindlustusameti poolt pakutavale teenusele).

Kursusel osalemiseks on vajalik:

- motiveeritus õppida ja leida tööalast rakendust;
- stabiilne tervise seisund, mis võimaldab õppes osaleda;
- iseseisvus põhiliikumisel (sh ratastooli või muu abivahendi kasutamisega);
- iseseisvus igapäevastes põhitoimingutes või vähese kõrvalabi vajadusega;
- õppes osalemiseks piisav eesti keele oskus.

### **Õppe alustamise tingimused:**

1. haridusnõudeta, täisealised inimesed;
2. Astangu KRK kursustele ja kaitstud töö töötubadesse vastuvõtmise korrast tulenev otsus.

### **Kursuse eesmärk**

Kursuse eesmärgiks on toetada õppija naasmist aktiivsesse igapäevaellu sh leidmaks endale sobiva töötamise vormi, arvestades õppija tervise seisundit ja rehabilitatsiooni soovitusi.

## Õppesisu

| Mooduli nimetus   | Maht                               | Teemad  |
|---|------------------------------------|---|
| <p><b>Moodul 1. Aktiivsed tööellu siirdumist toetavad tegevused</b><br/> <b>Õpiväljund:</b> õppija arendab oma terviseteadlikkust tehes koostööd spetsialistidega aktiivseks igapäevaeluks valmistumisel.<br/> <b>Hindamisülesanne:</b> õpimapi eneseanalüüsi osa ja esitlus (vt Nõuded õpingute lõpetamiseks).</p>                               | <p><b>272</b><br/>ak<br/>tundi</p> | <p><b>1.Kõnearendus</b><br/> Info töötlemine, meenutamine ja äratundmine; kõnevalmiduse arendamine; suhtlemispädevused<br/> <b>2. Enese- ja kehatunnetamine</b> muusika; loovtegevus; kehatunnetus; kehalise võimekuse treenimine; tervislik toitumine.</p>   |
| <p><b>Moodul 2. Töös õppimine</b><br/> <b>Õpiväljund:</b> õppija leiab oma huvidele ja võimalustele vastava töövaldkonna ja töövormi ning kavandab edasised tegevused.<br/> <b>Hindamisülesanne:</b> õpimapi tegevuskava osa ja esitlus (vt Nõuded õpingute lõpetamiseks).</p>  | <p><b>402</b><br/>ak<br/>tundi</p> | <p><b>1.Kliendi eesmärkide ja praktika eesmärkide omavahelise seostamisega.</b><br/> Minu võimed, oskused ja huvid. Aktiivse ellusuhtumise toetamine, oma kogukonnas igapäevaseks rakendumiseks võimalustes orienteerumine.<br/> <b>2. Karjääri planeerimine</b><br/> Minu võimed, oskused ja huvid. Töötamise toetamise võimalused (Töötukassaga koostöös); töötamise erinevad viisid sh vabatahtlik töö. Tööotsimise oskused; kandideerimise dokumendid; läbirääkimised tööandjaga<br/> Juhendite järgimine, koostööoskused, tegevuskohal püsimine, praktikakohal püsimine. Erialavaliku toetamine individuaalselt ja grupis. Minu tegevuskava.<br/> <b>3. Tööõpe</b><br/> Puidutöö; käelised loovtegevused; õppija huvidele/võimalustele vastav muu sobiv valdkond.<br/> <b>4. Praktika</b><br/> <b>5. Proovipäevad, töövarjupäevad</b></p>  |
| <p><b>Moodul 3. Igapäevaoskused</b><br/> <b>Õpiväljund:</b> õppija planeerib igapäevategevused ja teeb neid võimalikult iseseisvat; õppija oskab suhteid luua ja hoida, kasutades toetavaid suhtlusviise ja digivahendeid<br/> <b>Hindamisülesanne:</b> õpimapi osana õppetöös valminud töölehed ja esitlus (vt Nõuded õpingute lõpetamiseks)</p> | <p><b>102</b><br/>ak<br/>tundi</p> | <p><b>1. Tervikliku igapäevaelu planeerimine</b><br/> <b>Kodused tegevused:</b> toiduvalmistamine, enesehügieen, oma ümbruse korrastamine, riiete eest hoolitsemine; aktiivsust toetav päevakava .<br/> <b>Töötegevused:</b> ametlik suhtlemine, eneseväljendus vastastikust suhtlemist võimaldaval viisil.<br/> <b>Hobid ja huvialad:</b> lõõgastust võimaldava tegevusala leidmine<br/> <b>2. Digilahendused</b> planeerimise abivahendina, info otsimine. Suhtlemise võimalused e-keskkonnas (gmail, Skype, sotsiaalvõrgustikud); ohud interneti keskkonnas. Isiklike nutiseadmete kasutamine ja lähtumine töökeskkonna eeskirjadest ning isikliku elu vajadusetest (SMS, kalendri kasutamine, kalkulaatori kasutamine); e-toidukauplused, isikliku kaubakorvi komplekteerimine.<br/> <b>3. Probleemilahendusoskuste arendamine</b><br/> Isikliku sissetuleku ja väljaminekute planeerimine. Abivõimalused ja abi küsimine ametlikke kanaleid kasutades, oma kogukonna võimalustes orienteerumine. Konfliktidega toimetulek.</p> |

## Õppekeskkond

Auditoorne töö toimub integreeritud teoreetilis-praktilise kontaktõppena klassides, puidutöökojas, õppeköögis, töötubades, õpilaskodus.

Praktika toimub individuaalsel juhendamisel ettevõttes.

### **Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetod**

Õpingute lõpetamiseks õppija:

- on saavutanud õpiväljundid;
- õpimapi koostamine ja esitlemine.

Õpimapi kohustuslik sisu: eneseanalüüs, tegevuskava, õppija õpingute jooksul kogutud (sh pildid, töölehed jm) materjalid.

### **Koolituse läbimisel väljastatav dokument**

Kõik õppekavas kirjeldatud õpiväljundid saavutanud õppijale väljastatakse tunnistus täiskasvanute täienduskoolituse läbimise kohta. Juhul, kui õppija ei saavutanud kõiki nõutud õpiväljundeid, väljastatakse talle tõend täiendkoolitusel osalemise kohta.

### **Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus**

Rehabilitatsioonimeeskonda kuuluv spetsialist:

- omab kõrgharidust vastaval erialal;

Praktilise tegevuse ja tööainete mooduli õpetaja:

- omab õpetatavas valdkonnas kutse- või kõrgharidust;
- omab pedagoogilist haridust või on läbinud pedagoogilise täienduskoolituse või omab vähemalt 3-aastast töökogemust erivajadustega inimeste õpetamisel.

### **Koolitajate andmed**

**Anni Arumäe**, e-post [anni.arumae@astangu.ee](mailto:anni.arumae@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses alates 2015.a sügisest loovliikumise juhendajana ning alates 2017.a kevadest eripedagoogina. 2011.a on lõpetanud Tallinna Ülikooli bakalaureuseõppes eripedagoogika eriala ja loovteraapiate lisaeriala. 2017.a sügisest alates õpib Tallinna Ülikooli magistriõppes eripedagoog-nõustaja erialal.

**Armand Danilson**, e-post [armand.danilson@astangu.ee](mailto:armand.danilson@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses alates 2010. aastast puidutöö õpetaja- ja rühmajuhendajana. 2015.a on omandanud Tallinna Ülikoolis kutsestandardile vastava kutseõpetaja kvalifikatsiooni (Kutseõpetaja tase 5).

**Eve Lukk**, e-post [eve.lukk@astangu.ee](mailto:eve.lukk@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses alates 2014.a rehabilitatsiooniosakonna pedagoogilis-psühholoogilise talituses muusikaterapeudina (Muusikaterapeut-loovterapeut tase 7; dipl superviisor/coach). 2014.a on kaitsnud doktoritöö muusikateraapia suunal Hamburgi Teatri ja Muusika Ülikoolis. 2002-2014.a on töötanud muusikaterapeudina erasektoris (tervisedenduslikud muusika- ja hääleteraapia rühmateraapiad; erinevad terviseprojektid muusikateraapilise sekkumisega tavakooli noortega; vähihaigete rehabilitatsioon tugirühmades; psüühikahäirete ja nägemuspuudega noorte ja täiskasvanute rehabilitatsioon). Alates 2008.a on ta õpetanud muusikateraapia aineid õppejõuna Tallinna Ülikooli Loodus- ja terviseteaduste instituudis kunstiteraapiate eriala väljaõppes ja täiendõppes Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias. On täiendanud end peajukahjustusega inimeste rehabilitatsiooni vallas Saksamaal Bad Tölz'is rehabilitatsioonikeskuses Neurokom.

**Evelin Prees**, e-post [evelin.prees@astangu.ee](mailto:evelin.prees@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses alates 2008. aastast psühholoogina. 2009. aastal on lõpetanud Tartu Ülikooli magistriõppes psühholoogia eriala. On täiendanud end peaaajakahjustusega inimeste rehabilitatsiooni vallas Soomes Käpylä rehabilitatsioonikeskuses (2009) ja Hollandis Adelante ja Heliomare rehabilitatsioonikeskuses (2014). Alates 2015. aastast omab kliinilise psühholoogi ning neuropsühholoogi kutsetunnistust (Kliiniline psühholoog, tase 7; Neuropsühholoog, tase 7).

**Ilme Vannas**, e-post [ilme.vannas@astangu.ee](mailto:ilme.vannas@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses alates 1998. aastast õpetajana. On lõpetanud 1978. aastal Tallinna Pedagoogilise Instituudi joonistamise, joonestamise ja tööõpetuse erialal.

**Jana Iljitšova**, e-post [Jana.Iljitsova@astangu.ee](mailto:Jana.Iljitsova@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses alates 2014 aastast tegevusteraapeudina. On lõpetanud Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tegevusteraapia erialal ning omab bakalaureusekraadi. On olnud Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tegevusteraapia õppetooli psühhiaatrilise tsükli lektor. On töötanud tervishoiu- ja rehabilitatsioonivaldkonnas ning omab kogemust töötamisest psühhiaatrilise patsiendi rehabiliteerimise ning füüsilise erivajadusega klientidega. On täiendanud end välismaistel erialastel koolitustel Soomes, Ungaris, Lätis. On osalenud paljudel erialastel koolitustel Eestis.

**Kadri Mölder**, e-post [kadri.molder@astangu.ee](mailto:kadri.molder@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses alates 1996.a rehabilitatsiooniosakonnas pedagoogilis-psühholoogilise rehabilitatsiooni talituses logopeedina. 1992. a on lõpetanud Tartu Ülikoolis logopeed-eripedagoogi eriala (MA) ja 2004. a Tallinna Pedagoogikaülikoolis organisatsioonikäitumise eriala (MA). On täiendanud end peaaajakahjustusega inimeste rehabilitatsiooni vallas pikematel koolitustel Soomes Käpylä rehabilitatsioonikeskuses (2009), Prantsusmaal Mulhouse rehabilitatsioonikeskuses (2009) ja Hollandis Adelante ja Heliomare rehabilitatsioonikeskuses (2014). On raamatu „Kui aju puhkab. Käsiraamat ajukahjustusega inimestele“ autor (2015). Omab kliiniline logopeed 7 kutset (2016) ja logopeed 8 kutset (2018).

**Karin Jürgens-Rampe**, e-post [Karin.jurgens-rampe@astangu.ee](mailto:Karin.jurgens-rampe@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses alates 2005. aastast sotsiaaltöötajana. 2005. aastal on lõpetanud Tallinna Ülikooli magistriõppes sotsiaaltöö eriala.

**Katrin Tomberg-Tohter**, e-post [katrin.tomberg@astangu.ee](mailto:katrin.tomberg@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses alates 2011. aastast. Alustas tegevust vabatahtlikuna abiõpetajana. 2015. aastast alates töötab Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses eripedagoogina ja 2016. aastast eripedagoog-loovterapeudina. 2013. aastal lõpetas Tartu Ülikooli bakalaureuseõppes eripedagoogi eriala ja 2016. aastal Tallinna Ülikooli visuaalkunstiteraapia eriala. On täiendanud end peaaajakahjustusega inimeste rehabilitatsiooni vallas pikematel koolitustel Saksamaal Bad Tölz'is rehabilitatsioonikeskuses Neurokom ning osalenud mitmetel Tartu Ülikooli kliinikumi poolt korraldatud neuroloogiaalastel koolitustel. Lisaks osalenud mitmetel visuaalkunstiteraapia koolitustel ja töötubades.

**Kristi Juur** e-post [kristi.juur@astangu.ee](mailto:kristi.juur@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses alates 2016.a veebruarist tööhõivespetsialistina. 2005. aastal on lõpetanud Tallinna Majanduskooli rakenduskõrghariduse õppes raamatupidamise eriala ning 2016.aastal Tallinna Ülikooli bakalaureuseõppes sotsiaaltöö eriala. Aastatel 2009-2015 on töötanud erasektoris raamatupidajana.

**Liina Toompuu**, e-post [liina.toompuu@astangu.ee](mailto:liina.toompuu@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses alates 2015. aastast füsioterapeudina. On lõpetanud Tartu Ülikooli bakalaureuse õppe füsioterapia erialal aastal 2011. Magistrikraadi omandas Ühendkuningriigis, Nottinghami Ülikoolis neurorehabilitatsiooni erialal aastal 2014.

Magistrikraadi omandamise järgselt on spetsialiseerunud neuroloogiliste haigete taastusravile ja rehabilitatsioonile. On läbinud mitmeid erialaseid rahvusvahelisi koolitusi peaaegu trauma ja insuldijärgsete patsientide funktsionaalses taastusravis.

**Raido Sirvi**, e-post [raid0.sirvi@astangu.ee](mailto:raid0.sirvi@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses alates 2011. aastast õpetajana. Lõpetanud 2009. a Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses kutseõppes arvutiteeninduse eriala ning 2013.a Tallinna Ülikooli bakalaureuseõppes kutsepedagoogika eriala. 2017. aastal lõpetanud Tallinna Ülikooli magistriõppe kutseõpetaja erialal.

**Tea Vallimäe**, e-post [tea.vallimae@astangu.ee](mailto:tea.vallimae@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses alates 2011. aastast õpetajana. 2004. a on lõpetanud Tallinna Teeninduskooli kutseõppes pagar-kondiitri eriala. Alates 2017. a õpib Tallinna Ülikooli bakalaureuseõppes kutsepedagoogika erialal