



TÄIENDKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Nimetus	Sisu
1 Õppekava kinnitamise kuupäev ja number	<i>Arengu Hüpe MTÜ</i> 1.02.2026
2 Õppekava nimetus	Ohvri toetamine manipuleerivas ja vägivaldses suhtes ning lahkumisjärgses olukorras
3 Õppekava koostamise alus	<p>Manipuleerivad ja vägivaldsed suhted on sageli varjatud, mitmetasandilised ning raskesti tuvastatavad. Spetsialistid puutuvad praktikas kokku inimestega, kes viibivad või on viibinud sellistes suhetes, kuid kelle käitumine võib tunduda vastuoluline, ambivalentne või raskesti mõistetav.</p> <p>Sageli esineb olukordi, kus:</p> <ul style="list-style-type: none">• ohver ei lahku suhtest või naaseb sinna• ohver kaitseb või õigustab partnerit• lahkumine suurendab riske ja pingeid• spetsialist tunneb ebakindlust sekkumisel <p>Õppekava on koostatud tuginedes:</p> <ul style="list-style-type: none">• coercive control käsitlusele• traumateadliku lähenemise põhimõtetele• Safe & Together mudeli põhimõtetele• CLEAR metoodikale (muster ja mõju analüüs)• Bloomi taksonoomiale (õpiväljundite tasemed)• täiskasvanute õppe (andragogika) põhimõtetele <p>Õppekava keskendub praktiliste oskuste arendamisele ohvri toetamisel nii suhte sees kui ka lahkumisjärgses olukorras.</p>
4 Õppekavarühm (ISCED 2013)	0319 – Sotsiaal- ja käitumisteadused
5 Üldeesmärk	Koolituse eesmärk on arendada osalejate teadmisi ja praktilisi oskusi manipuleerivas ja vägivaldses suhtes oleva või sealt lahkunud inimese toetamisel, lähtudes traumateadlikust ja turvalisust toetavast lähenemisest.
6 Sihtgrupp	Koolitus on suunatud:

<p>7 Õpingute alustamise tingimused</p>	<p>varasem kokkupuude inimestega töötamisega</p> <ul style="list-style-type: none"> • huvi vägivalda ja peredünaamika teemade vastu • valmisolek analüüsida juhtumeid
<p>8 Ülevaade õppeprotsessist, maht ja ülesehitus</p>	<p>Koolitus koosneb loengutest, aruteludest, praktilistest ülesannetest, juhtumianalüüsides (anonüümsed), rollimängudest ja simulatsioonidest, refleksioonist ja dokumenteerimisest.</p> <p>Kogumaht: 20 ak t Kontaktõpe: 16 ak t (sh praktilised harjutused 6 ak t) Iseseisev töö: 4 ak t (juhtumianalüüs + refleksioon)</p>
<p>9 Õppekeskkond ja vahendid</p>	<p>Kontaktõpe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • koolitusruum, kus on tagatud privaatsus, sobiv valgustus ja ventilatsioon • projektor, ekraan, tahvel, töölehed. <p>Veebiõpe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • arvuti, internet, mikrofoni ja kaamera; • turvaline ja privaatne ruum.
<p>10 Õpiväljundid</p>	<p>Koolituse läbinu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Selgitab manipuleeriva ja vägivaldse suhte ning lahkumisjärgse dünaamika põhimehhanisme, sh coercive control ja lapse mõjutamise protsesse 2. Analüüsib ohvri ja lapse käitumist ning eristab traumast, kontrollist ja mõjutamisest tulenevaid reaktsioone erinevates olukordades 3. Rakendab traumateadlikke ja turvalisust toetavaid suhtlemis- ja sekkumisvõtteid ohvri toetamisel nii suhte sees kui lahkumisjärgses olukorras 4. Hindab ohvri ja lapse turvalisust ning valib olukorrale sobivad toetamis- ja sekkumisstrateegiad, arvestades riske ja võimalikke mõjusid

S	Õppe sisu / teemad + mahud	<p>1. Manipuleeriva ja vägivaldse suhte dünaamika (4 ak t)</p> <ul style="list-style-type: none"> – coercive control – manipulatsioon ja kontroll – levinud mustrid <p>2. Ohvri psühholoogiline seisund (4 ak t)</p> <ul style="list-style-type: none"> – trauma side – ambivalentsus – ellujäämisstrateegiad <p>3. Ohvri toetamine suhte sees (4 ak t)</p> <ul style="list-style-type: none"> – turvalise kontakti loomine – suhtlemisviisid – mida mitte teha <p>4. Lahkumine ja lahkumisjärgne periood (4 ak t)</p> <ul style="list-style-type: none"> – riskid lahkumisel – toetamine kriitilises faasis – süsteemiga kokkupuude <p>5. Sekkumine ja spetsialisti roll (4 ak t)</p> <ul style="list-style-type: none"> – traumateadlik lähenemine – CLEAR metoodika rakendamine – levinud vead
12	Koolitusmeetodid ja õppevormid	<ul style="list-style-type: none"> • loeng-arutelud • juhtumianalüüs • rollimängud • praktilised harjutused • refleksioon
13	Kasutatavad õppematerjalid	<ul style="list-style-type: none"> • Koolitaja koostatud slaidid • Töölehed • Juhtumianalüüsi materjalid • CLEAR™ mudeli kasutamine

14	Hindamine (lõpetamise tingimused)	<p>Hindamismeetodid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • juhtumianalüüs (kirjalik või suuline) • praktiline ülesanne (sekkumisplaani koostamine) <p>Hindamiskriteeriumid:</p> <p>Osaleja:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ kirjeldab õigesti suhte dünaamikat ✓ analüüsib ohvri olukorda ✓ valib sobivad sekkumisviisid ✓ põhjendab oma valikuid <p>Lõpetamise tingimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vähemalt 80% osalus • hindamisülesande sooritamine
15	Koolitajate kvalifikatsioon	Kõrge konfliktitasemega suhtedünaamikate ja vanemliku võõrandamise valdkonna spetsialist; perelepitaja ja psühhoterapeut; erialane kogemus riskiperede ja ohvritega töötamisel; täiskasvanute koolitaja kompetentsid.
16	Lõpetamisel väljastatav dokument	<p>Tunnistus – kui hindamisnõuded on täidetud</p> <p>Tõend – kui õpiväljundeid ei hinnatud, kuid õppija osales</p>
17	Läbiviimise keel	Eesti keel
18	Õppekava koostaja	Grete Kald- suhtevägivalla ja kontrolli dünaamika spetsialist, psühhoterapeut ja perelepitaja