

# Inger koolitus OÜ

## Lisatoetuse osutamine

Üks tund - 60 minutit teenust.

Teenuse ühe tunni hind koos käibemaksuga, kui pakkuja on käibemaksukohuslane.

Komponendi valdkond	Komponendi nimetus, millele tuleb pakkumus esitada	Komponendi kirjeldus	Töö maht: individuaalne või grupitegevus	Teenuse ühe tunni hind koos KM-ga
<b>Pere toetamine</b> Teenuskomponendid on suunatud toetama ja abistama hoolduskoormusega pereliikmeid ja lähedasi selle ülesandega toime tulema	<b>Pere nõustamine ja koolitus</b>	Vaimse tervise alane nõustamine perele sh: Informeerimine, emotsionaalne ja praktiline toetus ning juhendamine haiguse ja sellest tulenevate piirangute ja võimaluste mõistmiseks, sobiva toe pakkumiseks, peresuhete ja toetuse optimeerimiseks, sh kriisiolukorras käitumise ja sobivate strateegiate õppimiseks.	Individuaalne tegevus	<b>50 eurot</b>
		Perele koolitus, grupinõustamine vaimse tervise teemadel, sh: Informeerimine, emotsionaalne ja praktiline toetus ning juhendamine haiguse ja sellest tulenevate piirangute ja võimaluste mõistmiseks, sobiva toe pakkumiseks, peresuhete ja toetuse optimeerimiseks, sh kriisiolukorras käitumise ja sobivate strateegiate õppimiseks. Näiteks perekoolituse meetodika: Hamilton Family Education and Training Program'i (Hamilton, Kanada)	Grupi tegevus	<b>25 eurot</b>
	<b>Kogemusnõustamine perele</b>	Kogemusnõustamine perele sarnase kogemusega perede või taastujast kogemusnõustaja poolt.	Individuaalne tegevus	<b>50 eurot</b>
		Teenuskomponendi tegevusena saab olla nõustamine raske, sügava või püsiva psüühikahäire (teenusmudeli katsetamise sihtgrupp) kogemusega inimese või sellise inimese pereliikme poolt, kes on saanud vastava ettevalmistuse. Teenuskomponendi käigus toimub teadmiste ja kogemuste vahetamine ning emotsionaalse, sotsiaalse ja/või praktilise toe pakkumine. Tugigrupp perele - regulaarselt toimuv toetusgrupp (sarnaste probleemidega peredele), grupijuhtimisel osalevad koos eriala praktikutega ka kogemusnõustajad. Eneseabigrupp perele - sarnase kogemusega inimeste toetus, grupijuhina tegutseb tavapäraselt kogemusnõustaja, kellel on kogemus olla ise samas olukorras pereliige.	Grupi tegevus	<b>25 eurot</b>
<b>Sotsiaalsed suhted</b>	<b>Sotsiaalsete suhete toetamine</b>	Sotsiaalsete suhete soodustamine, loomine ja säilitamine, sh: a) nõustamine ja toetus lähedastega suhete taastamiseks ja hoidmiseks; b) alaealiste lastega suhete taastamine ja toetamine, haiguse tõttu kannatanud/katkenud suhete taastamine alaealiste lastega c) vanade sõprussuhete taastamine, uute sõprade leidmine, ärakasutamise ennetamine. d) võimalused ja piisav tugi turvaliste seksuaal- ning paarisuhete loomiseks. (UCLA moodul nt	Individuaalne tegevus	<b>50 eurot</b>

		kasutuses Maarjakülas, Tallinna Vaimse Tervise Keskuses, HENK). d) toetus ja nõustamine lapsevanemaks olemisel, sh lapsevanemaks vajalike oskuste arendamine, tugi ja nõustamine lapse kasvatamisel individuaalselt või grupis (kursused, tugigrupp jm). Tegevuseks ei ole lapsega pere tugiisiku teenuse tegevuste läbiviimine, mis on kirjeldatud Sotsiaalhoolekande seaduses KOV teenusena.	Grupi tegevus	<b>25 eurot</b>
Vaimne tervis	Taastumise ja vaimse tervise haigusega toimetuleku toetamine	Tegevused, mis on suunatud psüühikahaigusega inimestele vajaliku abi tagamiseks ja taastumisteenuste toetamiseks.	Individuaalne tegevus	<b>50 eurot</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Vaimse tervise alase info jagamine ja nõustamine (sh digitaalselt, telefoni teel) ning teiste tegevusi läbi viivate praktikuteni edasi jõudmise tagamine.</li> <li>b) Raviarstiga koostöös sobiva ravi ja seda toetavate taastumisteenuste planeerimine, sh ohumärkide plaani ja kriisikaardi koostamine koostöös oluliste tugivõrgustiku liikmetega (lähedased, vaimse tervise õde jt).</li> <li>c) Nõustamine ja toetus haiguse, selle sümptomite, ravi ja ravimi kõrvalmõjudega toimetulekuks, haiguse ägenemise ennetamiseks, sh sümptomite kontrolli jms grupiõppeprogrammid.</li> <li>d) Nõustamine ja toetus haiguse mõjude, takistuste, stressi ja negatiivsete emotsioonidega toimetulekuks.</li> <li>e) Taastumiskursus - taastumise mõtteviisi arendamiseks, oma loo ja taastumisprotsessi läbitöötamiseks, eesmärkide läbimõtleamiseks.</li> <li>f) Vaimse tervise alane (psühhiaatria õde, psühhiaater) või sotsiaalne nõustamine ja teraapiad, sh nt kognitiivne remediatsioon, erinevad loovteraapiad, tegevusteraapia jms.</li> </ul>	Grupi tegevus	<b>25 eurot</b>
	Kogemusnõustamine	Teenuskomponendi tegevusena saab olla kogemusnõustamine raske, sügava või püsiva psüühikahäire (teenusmudeli katsetamise sihtgrupp) kogemusega inimese poolt, kes on saanud vastava ettevalmistuse. Kogemusega inimeste vahel toimuv teadmiste- ja kogemuste vahetus ja/või nõustamine, mille käigus jagatakse kogemuslikku emotsionaalset, sotsiaalset ja/ või praktilist tuge. Kogemusnõustamine vastavalt sellele, mis on isiku eesmärgid või väljakutsed. Rääkimine inimestega, kes on sarnase taastumisprotsessi läbi teinud. Eesmärgiks on haiguse, ravimite kõrvaltoimete ja sümptomitega toimetulekuks haigusteadlikkuse tõstmine.	Individuaalne tegevus	<b>50 eurot</b>
Tugigrupp ja/või eneseabigrupp - toetusgrupid sarnase probleemiga inimeste toetamiseks, haiguse ja sümptomitega toimetulekuks, erinevatele probleemidele, psüühikahäirest tulenevatele piirangutele ja diagnoosigruppidele suunatud grupid, nt depressiooni suund, sõltuvus, häälte kuulmine jne. Tugi- ja eneseabigruppe võivad juhtida spetsialistid koos kogemusnõustajaga või vastava väljaõppega kogemusnõustaja üksik.		Grupi tegevus	<b>25 eurot</b>	
Hõivatus	Õppimise toetamine	Õppimise toetamine - toetus õpivõimaluste leidmisel, õpingute alustamisel ja säilitamisel. Õppimistingimuste kohaldamine - erivajadustest lähtuvate paindlike ja sobivate õppimistingimuste ja -keskkonna loomise toetamine. Vajadusel hariduse tugiteenuste korraldamine.	Individuaalne tegevus	<b>50 eurot</b>
			Grupi tegevus	<b>25 eurot</b>

<b>Vaba aeg ja huvitegevus</b>	<b>Vaba aja ja huvitegevuse toetamine</b>	<p>Vaba aja sisustamine, huvitegevuse leidmine ja säilitamine. Puhkuse ja hõive (töö jm rakenduse) vahelise tasakaalu hoidmine.</p> <p>Huviringides osalemise toetamine tegevuskeskuses või kogukonnas. Toetus huviringi valimisel ja sinna kohale jõudmisel ning tegevustega liitmisel.</p> <p>Individaalse huvitegevuse toetamine kogukondlikes tegevusi pakkuvates asutustes, tegevustega liitumisel toetamine.</p>	Individaalne tegevus	<b>50 eurot</b>
			Grupi tegevus	<b>25 eurot</b>