



## HOLISTILISE REGRESSIOONI TERAPEUDI KUTSESTANDARD

### Nimetus kutsetunnistusel: Holistilise regressiooni terapeut, tase 6

<b>A-osa KUTSEKIRJELDUS</b>
<b>A.1. Töö kirjeldus</b>
<p>Holistilise regressiooniteraapia erialal on kaks kutset: Holistilise regressiooni terapeut, tase 6, Holistilise regressiooni terapeut, tase 7.</p> <p><b>Holistiline regressiooniteraapia</b> on täiendmeditsiini valdkonda kuuluv meetod, mis tugineb holistilisele ehk terviklikule maailma- ja inimesekäsitlusele – inimese keha, mõtted, emotsioonid ja käitumine moodustavad ühtse terviku ja on pidevas omavahelises koosmõjus.</p> <p><b>Tase 6 holistilise regressiooni terapeut</b> abistab kliente, kelle terviseprobleemid on psühhosomaatilise iseloomuga. Koostöös kliendiga aitab ta leida kliendi terviseprobleemide ning psüühilise heaolu languse põhjused, viia läbi muutused mõtteviisis, elustiilis ja käitumises ning taastada tasakaaluseisund. Teiseks oluliseks töövaldkonnaks on kliendi psühhosomaatiliste probleemide ennetamine, tema kehalise ja psüühilise heaolu ning elukvaliteedi kasvu toetamine.</p> <p>Teraapia aluseks on probleemide põhjuse ja tagajärje seoste uurimine ja selgitamine. Terapeut lähtub oma töös kliendi eesmärgist ja teraapia käigus selgunud teabest. Ta aitab kliendil leida ja teadvustada probleemide põhjuseks olevaid sisekonflikte ning neid lahendada käitumuslikul, emotsionaalsel, füüsilisel, mentaalsel ja suhete tasandil. Terapeut juhendab klienti teraapiaprotsessis saadud uue informatsiooni ellu integreerimisel ja terviklikkuse poole liikumisel. Terapeudi fookus on positiivsel, ta toetab klienti potentsiaali teadvustamisel ja julgustab kasutama oma ressursse.</p> <p>Holistilise regressiooni terapeut lähtub teraapias põhimõttest, et klient on võrdne koostööpartner ning kliendi omavastutus on muutuste ja tervenemise aluseks. Iga klient on unikaalne ja terapeut valib antud kliendile sobiva lähenemise ja töövõtted.</p> <p>Oma töös järgib holistilise regressiooni terapeut holistilise regressiooni terapeudi eetikakoodeksit. Ta omab meditsiinilaseid baasteadmisi, kuid ei diagnoosi ega sekku arsti poolt määratud ravisse. Vajadusel soovib ta kliendil pöörduda arsti või mõne teise eriala spetsialisti poole.</p> <p><b>Tase 7 holistilise regressiooni terapeut</b> on töötanud holistilise regressiooni terapeudina vähemalt 5 aastat. Lisaks terapeuditööle osaleb ta eriala arendamises, teeb teavitustööd, tutvustab oma töövaldkonda ja kujundab holistilise regressiooniteraapia mainet: peab loenguid ja koolitab, esineb avalikkuse ees, suhtleb teiste institutsioonidega, näiteks kutseliitudega. Tase 7 terapeut koolitab eriala spetsialiste, annab edasi teoreetilisi teadmisi ja õpetab praktilisi oskusi, juhendab ja nõustab kolleege ning töötab superviisorina. Ta kirjutab erialaseid artikleid, raamatuid ja/või teeb teaduslikku uurimistööd.</p>
<b>A.2 Tööosad</b>

### **A.2.1 Kliendi seisundi hindamine ja andmete kogumine kliendi kohta**

1. Kontakti loomine ja hoidmine.
2. Kliendi pöördumise põhjuste selgitamine ja info kogumine.
3. Info andmine holistilise regressiooniteraapia protsessi ja võimaluste kohta.
4. Kokkulepete sõlmimine kliendiga.

### **A.2.2 Teraapia planeerimine**

1. Kogutud info interpreteerimine.
2. Eesmärkide püstitamine koostöös kliendiga.

### **A.2.3 Holistilise regressiooniteraapia läbiviimine ja tulemuslikkuse hindamine**

1. Holistilise rännaku läbiviimine.
2. Kliendi juhendamine rännakul.
3. Seoste loomine oleviku ja minevikusündmuste vahel, erinevate rännakuskeemide kombineerimine.
4. Teraapia fookuse hoidmine ning tehnikate valimine ja kombineerimine.
5. Märkmete tegemine ja kliendi motiveerimine iseseisvat tööd tegema ja muutusi ellu viima.
6. Kliendi abistamine teraapia käigus saadud informatsiooni mõtestamisel.
7. Kokkuvõtete tegemine ja teraapia tulemuslikkuse hindamine.

### **A.2.4 Vestluse läbiviimine holistilise regressiooniteraapia põhimõtete kohaselt**

1. Vestluse eesmärgistamine ja vestluse fookuse hoidmine.
2. Sobivate vestlustehnikate valimine.
3. Empaatiline hoiak kliendi suhtes ja kliendi eripäraga arvestamine.

## **A.3 Töökeskkond ja töö eripära**

Holistilise regressiooni terapeut töötab eraettevõtluses ja/või mujal liigitamata tervishoiualade valdkonnas (EMTAK kood 86909). Holistilise regressiooni terapeudi tööks on vajalik privaatne spetsiaalse sisustusega tööruum, soovitatavalt helikindel. Tööruumis peab olema võimalus valguse reguleerimiseks. Holistilise regressiooni terapeudi tööruumis on toolid, laud, lamamisase ning lukustatav kapp, sest terapeut peab tagama oma töös kliendi andmete konfidentsiaalsuse. Joogivesi peab olema kättesaadav ning tualeti kasutamise võimalus läheduses.

Terapeudi tööaeg on paindlik. See jaguneb tööks klientidega, iseseisvaks tööks ja enesetäiendamiseks. Töö on psühholoogiliselt pingeline ning toimub pidevalt muutuv keskkonnas, mis on tingitud klientide erinevatest probleemidest ja motivatsioonist.

## **A.4 Töövahendid**

Kirjutamisvahendid: kirjutamisalus, paber, kirjutusvahend ja/või salvestuskandja. Linad, tekid ja erinevas suuruses padjad. Koopiate tegemise vahendid.

## **A.5 Tööks vajalikud isikuomadused**

Holistilise regressiooni terapeudil peab olema empaatiavõime, usaldusväärsus, diskreetsus, tolerantsus, analüüsivõime, loovus, paindlikkus, hea pingetaluvus ja koostöövõime.

## **A.6 Kutsealane ettevalmistus**

Bakalaureuse tasemele vastav kõrgharidus ja erialane ettevalmistus.

Meditsiinialased baasteadmised inimese anatoomiast ja füsioloogiast, patoloogilisest anatoomiast ja patoloogilisest füsioloogiast, haiguste põhjustest, tekkemehhanismidest ja klassikalise meditsiini põhilistest ravimeetoditest, esmaabist, psühholoogiast, psühhopatoloogiast, psühhosomaatikast ja psühhoteraapiast.

Läbitud on erialane praktika koos supervisiooniga.

## **B-osa KOMPETENTSUSNÕUDED**

### **B.1 Kutse struktuur**

Holistilise regressiooni terapeut tase 6 kutse koosneb viiest kompetentsist. Selle kutse taotlemisel on vajalik kõigi kompetentside tõendamine.

### **B.2 Kompetentsid**

#### **KOHUSTUSLIKUD KOMPETENTSID**

#### **1. Kliendi seisundi hindamine, info kogumine ja kokkulepete sõlmimine**

Tegevusnäitajad:

1. Loob kontakti kliendiga ja hoiab kontakti kogu teraapiaprotsessi jooksul.
2. Selgitab välja pöördumise põhjuse; kogub infot kliendi elukäigu, perekonna, tervise ja varasemate probleemide kohta, kasutades holistilise regressiooniteraapia võtteid ja esmase intervjuu tehnikat; koostab kliendi elu- ja perekonnaloost genogrammi.
3. Tutvustab kliendile holistilise regressiooniteraapia tööprotsessi, tööpõhimõtteid ja võimalusi.
4. Sõlmib teraapiaprotsessi puudutavad vastastikused kokkulepped, selgitades kliendile omavastutuse ja koostöö põhimõtteid ning olulisust; informeerib klienti tema andmetega seotud toimingutest; järgib oma töös holistilise regressiooni terapeudi eetikakoodeksit.

Teadmised:

- 1) suhtlemispsühholoogia;
- 2) holistilise regressiooniteraapia teooria;
- 3) süsteemse perekonnakäsitluse põhimõtted;
- 4) terapeudi kutse-eeetika;
- 5) isikuandmete kaitse põhimõtted.

#### **2. Teraapia planeerimine**

Tegevusnäitajad:

1. Interpreteerib ja üldistab intervjuu tulemusi, teadvustades põhjuse ja tagajärje seoseid; hindab holistilise regressiooniteraapia kui meetodi sobivust kliendi abistamiseks.
2. Suunab klienti kirjeldama soovitud muutust ning püstitab koostöös kliendiga realistlikud eesmärgid.

Teadmised:

- 1) holistilise regressiooniteraapia teooria.

#### **3. Holistilise regressiooniteraapia läbiviimine ja tulemuslikkuse hindamine**

Tegevusnäitajad:

1. Viib läbi holistilise rännaku, kasutades holistilise rännaku alustamise ja lõpetamise võtteid ning kliendi energiasüsteemi tasakaalustamise võtteid.
2. Juhendab klienti rännakul kogema ja väljendama tundeid, teadvustama kehareaktsioone ja vajadusi; hindab oma tegevuse tulemuslikkust kliendi juhendamisel.
3. Aitab kliendil rännakul luua ühendusi ja leida seoseid olevikus kogetava ja minevikusündmuste vahel; valib ja kombineerib erinevaid rännakuskeeme; teiste tehnikate

kasutamisel aitab kliendil luua ühendusi ja leida seoseid olevikus kogetava ja minevikusündmuste vahel;

4. Hindab läbi kogu teraapiaprotsessi eesmärkide poole liikumist, lähtudes teraapiaprotsessis toimunud ja kliendi tagasisidest; kombineerib vastavalt vajadusele holistilise regressiooniteraapia erinevaid tehnikaid.
5. Teeb rännaku juhtimise käigus märkmeid ja annab need kliendile iseseisvaks läbitöötamiseks; motiveerib klienti tegema kodutööd.
6. Aitab kliendil teraapia käigus saadud informatsiooni mõtestada, keskendudes tema võimalustele ja positiivsele potentsiaalile.
7. Teeb teraapiaprotsessis vahekokkuvõtteid ja lõppkokkuvõtte; hindab oma tegevust ja teraapia tulemuslikkust.

#### Teadmised:

- 1) holistilise regressiooniteraapia teoreetilised alused, toimemehhanismid, näidustused ja vastunäidustused;
- 2) metatervise alused ja terviseprobleemide psühhosomaatiline tekkemehhanism;
- 3) holistiline maailma- ja inimesekäsitlus;
- 4) transpersonaalse psühholoogia alused;
- 5) positiivse psühholoogia põhimõtted;
- 6) minateadvuse areng;
- 7) arhetüüpide olemus ja avaldumise põhimõtted;
- 8) ülekanne ja vastuülekanne teraapiaprotsessis;
- 9) eneserefleksioon ja tagasiside põhimõtted.

### **4. Vestluse läbiviimine holistilise regressiooniteraapia põhimõtete kohaselt**

#### Tegevusnäitajad:

1. Seab vestlusele eesmärgid ja hoiab vestluse fookust teraapia eesmärkidest lähtuvalt.
2. Kasutab sobivaid vestlustehnikaid teraapia eesmärkidest lähtuvalt.
3. Suhtleb kliendiga avatult ja empaatiliselt, arvestab kliendi eripäradega.

#### Teadmised:

- 1) terapeudi verbaalsete oskuste kasutamise põhimõtted;
- 2) verbaalsete tehnikate rakendamine holistilises regressiooniterapias.

## **KUTSET LÄBIV KOMPETENTS**

### **5. Holistilise regressiooni terapeudi kutset läbiv kompetents**

#### Tegevusnäitajad:

1. Arvestab kliendi individuaalseid iseärasusi, tema ealisi, soolisi, kultuurilisi, poliitilisi ja religioosseid erisusi ning nende mõju teraapiaprotsessile.
2. Suhtleb kliendikeskselt kogu teraapiaprotsessi vältel.
3. Oma tegevuses on suunatud kliendi intellektuaalse, emotsionaalse ja füüsilise tasakaalu saavutamisele ja hoidmisele.
4. Dokumenteerib oma tegevuse, kasutades korrektset erialaterminoloogiat.
5. Lähtub oma töös konfidentsiaalsuse põhimõtetest ning garanteerib kirjalike märkmete ja digitaalsete andmete kaitstuse.
6. Lähtub oma töös kutse-eesetika nõuetest.
7. Järgib kutsega seonduvaid õigusakte.
8. Mõistab oma erialase kompetentsuse piire.
9. Arendab tööalaseid teadmisi läbi pideva erialase enesetäienduse ja eneserefleksiooni.

10. Planeerib oma aega, töötab süsteemselt ja organiseeritult.
11. Valdab ühte võõrkeelt vähemalt tasemel B1, kasutab teraapiaklientidega töötamise keelt vähemalt tasemel C1.
12. Kasutab arvutit iseseisva kasutaja tasemel järgmistes valdkondades: infotöötlus, kommunikatsioon, sisuloome, ohutus ja probleemilahendus.
13. Vajadusel annab esmaabi.

Teadmised:

- 1) holistiline tervisekäsitlus;
- 2) klienditeeninduse põhimõtted;
- 3) terapeudi kutse-eesitika;
- 4) täiendmeditsiini valdkonda reguleerivad õigusaktid;
- 5) täiendmeditsiini erinevate valdkondade põhiseisukohad ja meetodid;
- 6) psühhoteraapia erinevate suundade põhiseisukohad ja meetodid;
- 7) inimese anatoomia ja füsioloogia;
- 8) psühhopatoloogia;
- 9) üldpsühholoogia.

**C-osa**  
**ÜLDTEAVE JA LISAD**

Kutsestandardi koostajad	Heili Laido, Holistika Instituut Kadi Kütt, Holistilise Regressiooniteraapia Selts Katariina Liisa Martens, Holistilise Regressiooniteraapia Selts Kaja Sepp, perearst Marina Paula Eberth, Holistika Instituut Merike Hannust, Hinge Studio OÜ Siret Raid, Holistilise Regressiooniteraapia Selts
Kutsestandardi kinnitaja	TAM Kutsenõukogu
Kutsenõukogu otsuse number	K20-2
Kutsenõukogu otsuse kuupäev	17.06.2020
Kutsestandard kehtib kuni	16.06.2025
Kutsestandardi versiooni number	1
Viide Ametite Klassifikaatorile ISCO-08	2230 Täiendmeditsiini ja loodusravi tippspetsialistid
Kutsenimetus vene keeles	Холистический регрессионный терапевт
Kutsenimetus inglise keeles	Holistic regression therapist

Lisa 1 Keeleoskuste enesehindamise skaala

Lisa 2 Digipädevuste enesehindamise skaala

Lisa 3 Holistilise regressiooni terapeudi eetikakoodeks

Lisa 4 Täiend- ja alternatiivmeditsiini terapeudi eetikakoodeks