

# Anneli Kask

## Psühholoog

Tartu, Eesti | anneli.kask@gmail.com | +372 5412 3398 | linkedin.com/in/annelikask

Kliiniline psühholoog üle **8 aasta** kogemusega täiskasvanute ja noorukite psühholoogilise nõustamise ja teraapia valdkonnas. Spetsialiseerunud kognitiiv-käitumisteraapiale (CBT), ärevushäiretele ja traumapõhisele ravile. Töötan nii erapraksises kui ka kooli psühholoogina, ühendades kliinilise töö preventiivsete meetmetega.

### ■ KOGEMUS

#### Kliiniline psühholoog (erapraksises), Psüühika Nõustamiskeskus OÜ, Tartu

jaan 2020 – Praeguseni

Juhin oma eranõustamispraktikat, pakkudes individuaalteraapiat täiskasvanutele ja noorukitele, fookusega ärevushäired, depressioon, läbipõlemine ja suhte probleemid.

- Nõustan keskmiselt **30 klienti nädalas**, säilitades **92% kliendirahulolu** tagasisideküsitluste põhjal
- Rakendan tõenduspõhist CBT-protokolli, mille tulemusena on **78% klientidest** teatanud sümptomite olulist vähenemist 12 seansi järel
- Arendasin **6-nädalase grupiteraapia programmi** läbipõlemisele, millest on osalenud üle **120 töötaja** erinevatest Eesti ettevõtetest
- Tegin koostööd **12 ettevõttega** töötajate vaimse tervise tugiteenuste pakkumisel
- Juhendas **3 psühholoogiatudengit** praktikal igal aastal Tartu Ülikoolist

#### Koolipsühholoog, Tartu Jaan Poska Gümnaasium, Tartu

sept 2016 – Praeguseni

Vastasin kooli psühholoogilise toe koordineerimise eest, töötades õpilaste, õpetajate ja lapsevanematega.

- Pakkusin psühholoogilist nõustamist **üle 200 õpilasele** aastas, käsitledes õpiraskusi, ärevust ja sotsiaalprobleeme
- Rakendasin koolikiusamise ennetusprogrammi, mis vähendas dokumenteeritud kiusamisjuhtumeid **41%** kahe aasta jooksul
- Koolitasin **35 õpetajat** vaimse tervise esmaabi ja kriiside äratundmise osas
- Lõin koostööorgustiku kohalike tervishoiuasutustega juhtumite suunamiseks

#### Psühholoog-nõustaja, Tartu Ülikooli Psühholoogiakeskus, Tartu

sept 2014 – Praeguseni

Pakkusin lühiajalist psühholoogilist nõustamist üliõpilastele, sh kriisisekkumist ja õppimisega seotud psühholoogiliste takistuste käsitlemist.

- Nõustasin keskmiselt **15 üliõpilast nädalas** individuaalseanssidel
- Osalesin Tartu Ülikooli vaimse tervise uuringuprojektis, kogudes andmeid **450 üliõpilaselt**

### ■ HARIDUS

#### Magistrikraad erialal Kliiniline psühholoogia, Tartu Ülikool, Tartu

sept 2012 – juuni 2014

Spetsialiseerumine kognitiiv-käitumisteraapia ja laste psühhopatoloogiale. Magistritöö: CBT efektiivsus sotsiaalse ärevuse ravis noorukitel.

#### Bakalaureusekraad erialal Psühholoogia, Tartu Ülikool, Tartu

sept 2009 – juuni 2012

Lõpetasin kiitusega. Peamised ained: arengupsühholoogia, sotsiaalpsühholoogia, neuroteadus.

### ■ OSKUSED

Kognitiiv-käitumisteraapia (CBT) • Traumapõhine teraapia • Psühholoogiline hindamine • Kriisisekkumine • Grupiteraapia • Mindfulness-põhised meetodid • Koolipsühholoogia • Juhtumikorraldus • Teadusuuringud • Juhendamine

### ■ SERTIFIKAADID

#### Psühholoog – kutsetunnistus tase 7, Kutsekoda

sept 2017 – sept 2017

#### Kognitiiv-käitumisteraapia sertifikaat, Eesti Kognitiivse ja Käitumisteraapia Assotsiatsioon

apr 2020 – apr 2020

### ■ KEELED

Eesti keel (emakeel) • Inglise keel (C1) • Vene keel (B1)

### ■ PROJEKTID

#### Psühholoog protsesside optimeerimine

jaan 2023 – dets 2023

Juhtis ristfunktsionaalset projekti töövoogude optimeerimiseks. Uued protsessid parandasid efektiivsust **25%** ja vähendasid läbimisaega **3 nädala** võrra.

### ■ SOOVITAJAD

**Prof. Talis Bachmann**, Eksperimentaalpsühholoogia professor, Tartu Ülikool, talis.bachmann@ut.ee, +372 5234 5678

**Kaia Kastepõld-Tõrs**, Kliinilise psühholoogia osakonna juhataja, Põhja-Eesti Regionaalhaigla, kaia.kastepold@regionaalhaigla.ee, +372 5345 6789

### ■ HUVITEGEVUS

#### Vabatahtlik nõustaja, Tallinna Tehnikaülikooli vilistlaskogu

jaan 2020 – dets 2023

Panustas vabatahtliku erialase nõustamisega ja osales organisatsiooni juhtimises ning ürituste korraldamises.