

Kogemusnõustaja – teekaaslane Sinu taastumise ja heaolu loomise teekonnal

01.02.2020

Sirje Lombiots, Helen Bokmann

Kes on kogemusnõustaja

Kogemusnõustaja on inimene, kes on olnud samasuguses olukorras nagu sina.

Kuid ...

- ta on sinust sammu võrra ees. Tema kriis on seljataha jäänud ja ta on eluga suutnud edasi minna ja selle uuesti üles ehitada. Tal on tahtmist sind kuulata ja aidata oma kogemuse pinnalt*
- ja mitte ainult – ta on läbinud ka põhjaliku nõustamisoskuste koolituse, et ikkagi teada vajalikke tehnikaid, kuidas sind paremini aidata*

Mida kogemusnõustamine annab

- *kogemusnõustaja on sinu jaoks olemas ja kuulab sind ära*
- *saad ennast tühjaks rääkida*
- *Sul on koht ja aeg, mis on ainult sinule mõeldud*

Kogemusnõustaja ...

- *on professionaal, kellel on läbi töötatud isiklik taastumise kogemus ja läbitud kogemusnõustaja väljaõpe*
- *kui on ainult kogemus, kuid puudub kogemusnõustaja väljaõpe, on tegemist lihtsalt inimesega, kellel on mingi väärtuslik kogemus*
- *kui on olemas mingit laadi nõustamisoskuste väljaõpe, kuid puudub isiklik taastumiskogemus ning ta ei kasuta nõustamisprotsessis töövahendina oma taastumislugu, siis on tegemist mingi muu tasandi professionaaliga, mitte kogemusnõustajaga*

Kogemusnõustaja saab aidata

- olemasolemisega
- ära kuulamisega
- mõistmise ja toetamisega
- praktilise infoga
- oma loo jagamisega
- oma praktiliste kogemuste ja läbiproovitud lahendustega
- oma teadmistega
- uute oskuste õpetamisega
- vajadusel õigete inimeste juurde (arstid, nõustajad, konsultandid, sotsiaaltöötajad jne) edasi suunamisega ja nende töö täiendamisega
- ühekorrdse konsultatsiooniga või läbi aastate taastuja või muutuja kõrval olemisega
- jagades toetust ja teadmist mistahes paigades, kus selleks on vajadust
- tehes tasustatud või vabatahtliku professionaalina tööd meeskondades

Kuidas kogemusnõustamine toimub

Kogemusnõustajaga kohtumine võib olla:

- lühiajaline – 1-3 kohtumist
- pikem protsess, kus nõustaja on sinu kõrval kuid või aastaid

Eraldi kogemusnõustamise vorm on ka grupinõustamine.

Sellisel juhul viib nõustaja läbi grupitöö, millest võtab osa rohkem inimesi. Ka see võib olla ühekorrdne info jagamine või pikem, mitmetest kohtumistest koosnev grupitöö

Millistel teemadel on kogemusnõustamist võimalik saada

Sul on tunne, et see, mis juhtus sinuga on ainukordne.

Sa ei ole ükski! Sa ei ole ainuke! Elul on ikkagi kombeks korduda, ka kõige imelikemates ja kahjuks ka valusamates vormides.

Teemad:

- *vaimne tervis*
- *füüsiline tervis*
- *elukriisid*

Kogemusnõustaja õpe

Väljaõppe võimalust pakuvad organisatsioonid mitmel pool Eestis.

Nende rõhuasetused varieeruvad, kuid väljaõppe korraldajatena peavad nad vastama teatud standardile.

Kogemusnõustaja baasväljaõppe mahuks on 182 akadeemilist tundi.

https://www.kogemuskoda.ee/wp-content/uploads/2019/07/%C3%95PPEKAVA_KINNITATUD_-_2018_182-akhi.pdf

Edasine võimalik toetus sisaldab täiendavaid koolitusi ja supervisiooni võimalust.

<https://www.kogemuskoda.ee/kogemusnoustamise-ope/>

Kogemusnõustajate Koda

..on loodud, et ...

- inimesed saaksid kogemusnõustamisest kriiside ja probleemide lahendamisel ning taastumisprotsessides abi; inimesed teaksid, kasutaksid ja soovitaksid kogemusnõustamist.
- kogemusnõustajate väljaõpe Eestis annaks nii kogemusnõustajale, kliendile kui partnerile kindlustunde, et kogemusnõustaja töö on kvaliteetne
- kogemusnõustajad oleks hoitud, toetatud ja austatud
- riigiasutustel, kohalikel omavalitsustel ja koostööpartneritel oleks ühiskondlike probleemide lahendamisel abiks koostöövalmis ja motiveeritud kogemusnõustajate võrgustik
- õigusaktid ja regulatsioonid aitaksid teha kogemusnõustamise tööd hästi ja kvaliteetselt

<https://www.kogemuskoda.ee/tegevused/>

Koja liikmed:

Eesti Puuetega Inimeste Koda Arengukeskus Avitus Kogemuse Jõud
Heaolu ja Taastumise Kool Loov Ruum OÜ

Toetajaliikmed: Hingerahu MTÜ

Kogemusnõustajate Koda Facebook

www.kogemuskoda.ee

Kogemusnõustamine – Töötukassa teenus

- *teenuse sihtrühm on vähenenud töövõimega töötu, õppiv või koondamisteatega töötaja või töötav inimene*
- *eesmärk on kliendi puude või tervisehäirega toimetuleku toetamine, motivatsiooni ja enesekindluse suurendamine ning ettevalmistamine töötamiseks ja tööeluks või töötamise jätkamiseks*
- *kogemusnõustamist on kliendil võimalik saada maksimaalselt 10 akadeemilist tundi, põhjendatud vajadusel võib teenust osutada suuremas mahus*

<https://www.tootukassa.ee/content/toovoiereform/kogemusnoustamine>

Täname kuulamast ja soovime kõike head!