

Minu kogemusnõustaja lugu

Alustan oma lugu sõnadega, kellel meist poleks vahel hingemuresid, suhtlemisprobleeme, aeg-ajalt meid kimbutavaid meeleolu langused või ebakindlus. Kes meist ei tahaks saada usaldusväärselt kogemusnõustajalt hingelist tuge ja praktilisi nõuandeid. Jätkates mõtetega tutvustan ühte tänuväärset ametit ja selleks on kogemusnõustaja eriline töö.

Kogemusnõustaja on inimene kes saab aidata ja jagada toetust just nimelt läbi oma kogemuslugude. Teadmiste ja kogemuste vahetamine ning emotsionaalse toe pakkumine abivajajale ning toimetulekul muutunud terviseolukorraga. Need on olulised, tänu millele saab aidata leida üles abivajaja sisemised ressursid ning tugevused. Aitamine on pühendumine, elujaatamine nii iseenda kui aidatava täielik aktsepteerimine. Minu lugu algas üle viie aasta tagasi, olen käinud läbi pika tee oma tervenemisprotsessis. Selles perioodis on olnud sügavaid langusi ja pidevaid püüdlusi edasi liikuda mäetipu poole. Olen seadnud pidevaid eesmärke ning need kõik ellu viinud. Liikumine looduses, parkides ning looduse vaatlemine mõjuvad positiivselt, aitavad suurendada keskendumisvõimet ja maandavad stressi ning pingeid. Sellist metoodikat nimetan “Metsakümluseks”. Nõustamis seansid kliendiga neutraalses keskkonnas annavad häid tulemusi. Mõjuvad tervisele kosutavalt. See on oluliseks osaks nii minu enda igapäeva elus kui ka võimalusel kasutan seda klienditöös. Läbi oma kogemuste tean kui olulised on toetavad inimesed meie ümber kellega rõõme ja muresid jagada. Edasi viivaks jõuks on motiveerivad, jõustavad positiivsed oskuslikult jagatud sõnad. Oskus empaatiliselt kuulata ja anda tagasipeegeldusi kliendi mõtetele on üks osa tervenemisprotsessist. Väga oluliseks osaks kogemusnõustaja ning kliendi vahelises vestluses on mõtte pauside pidamine ning jälgida kliendi emotsioone. Julgustan inimesi leidma ülesse omale sobivad kogemusnõustajad ning koos otsima lahendusi ja abi oma tervenemisel ning taastumisprotsessis. Ka uute oskuste omandamisel. Informatsiooni kogemusnõustajate kohta leiab Kogemusnõustajate koja kodulehelt.

Täna saan öelda, et olen tervenunud ja leidnud töö, mida olen oma teekonda läbides südames teha soovinud. Hindan kõrgelt Leoski Tööõigusabi OÜ-d. “Leoski Koolituse” poolt korraldatavat kogemusnõustajate väljaõppekursust mille läbisin 2020.aastal. Oma kogemusnõustaja praktika tegin kahes erinevas asutuses. AS Hoolekandeteenused Tartu kodus ja teiseks praktika kohaks oli AS Põlva Haigla rehabilitatsioonikeskus. Selline tänuväärne praktikakogemus aitas reaalset paremini mõista kogemusnõustaja töö sisu ning olulisust. Olen südamest tänulik nende asutuste meeskondadele, kes olid nõus jagama oma teadmisi ja praktilisi kogemusi. Tutvustasid klienditöö spetsiifikat. Andsid minule võimaluse praktika käigus olla vaatleja, vestlustes osaleda ja iseseisvalt kliendivestlusi läbi viija. Käesoleva aasta veebruaris alustasin tööd AS Põlva Haigla rehabilitatsiooni meeskonnas. Oma töös puutun kokku väga erinevate klientidega. Nendeks on nii tööalast- kui sotsiaalset rehabilitatsiooni teenust vajavad inimesed. Rehabilitatsiooni meeskonnas töötades olen saanud olla eeskujuks ning jagada oma praktilisi kogemusi uutele kogemusnõustajaks õppivatele inimestele. Rehabilitatsiooni meeskonna kogemusnõustaja töö nõuab kõrget empaatiavõimet, väga head suhtlemis- ning meeskonnatöö oskust. Hindan kõrgelt rehabilitatsioonimeeskonna spetsialistidega koostööd.

Minu sooviks ja mõtteks on, et kogemusnõustaja võiks olla toetavaks ja motiveerivaks meeskonnaliikmeks igas perearstikeskuses kui ka rehabilitatsioonimeeskonnas. Kogemusnõustaja kaasamine inimeste tervenemis- ja taastumisprotsessis oleks tulevikus väga oluline. Nõustamine on inimliku seotuse, kogukonna ja üksmeele eest hoolitsemine.

Soovin kõigile, et teadvustaksite võimalusi, kuidas meie enda elu oleks enam kosutatud kosutavate ning vähem kurnatud kurnavate tegevuste poolt. Leidke selles kiires elutempos hetki tasakaalu saavutamiseks, hoidmiseks ja vaikseks kosutavaks istumiseks.

Heade soovidega!

Heli Ajaots

AS Põlva Haigla rehabilitatsioonikeskuse

Kogemusnõustaja