

Kogemusnõustamine ja selle piirid

MTÜ Kogemuse Jõud
Kogemusnõustajate Koda



Livia Laas
Kogemusnõustaja-koolitaja

- **Kogemusnõustamine on** nõustamise ja toetamise viis, kus inimesed, kellel on vastav isiklik kriisikogemus, jagavad oma teadmisi ja pakuvad tuge tekkinud olukorras.
- **Kogemusnõustaja on** sarnase kriisikogemuse ja kriisinõustamisalase **väljaõppega** inimene, kes on inimesele ja tema lähedastele emotsionaalseks toeks kriisis.

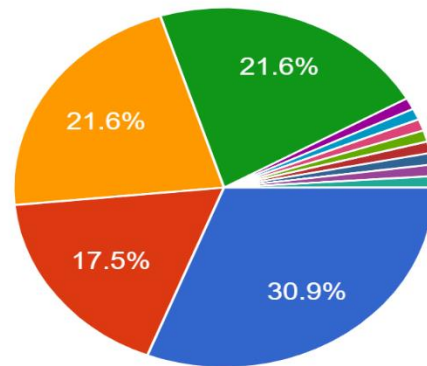
*Kriisi sattunud inimene vajab **märki tulevikuks** ja kogemusnõustaja aitab tal teadvustada, et selle olukorraga on võimalik toime tulla!*



Kogemusnõustamise töö viisid

2 - Viimase 12 kuu jooksul olen kogemusnõustamise tööd teinud ...

97 responses



- Ainult vabatahtliku tööna/tegevusena
 - Valdavalt vabatahtliku tööna/tegevusena
 - Valdavalt tasustatud tööna
 - Ainult tasustatud tööna
 - Praktiseerinud õpitut oma sõprade pe...
 - usaldustelefonil
 - veebinõustamine vabatahtlikuna
 - Pakun teenust koos tugiisikuteenusega
- ▲ 1/2 ▼



Kuidas KN saavad aidata?

Lühiajaline nõustamissuhe/ nõustamisprotsess (1-3 kohtumist)

- Konsultatsioon – praktiline info
- Oma taastumisloo jagamine
- Julgustamine, jõustamine
- Kriisiabi akuutses kriisis
- Praktiline abi

Pikaajaline nõustamissuhe/ nõustamisprotsess (3+ kohtumist; võib kesta ka aastaid)

- Pikaajaline emotsionaalne ja praktiline toetamine psühholoogilise kriisiga toimetulekuks
- Pikaajaline emotsionaalne ja praktiline toetamine toimetulekuoskuste arendamiseks ja kinnistamiseks



Kas KN nõustab ainult oma kogemuse teemas?

Kui nõustada inimest, kel on erinev taastumisteema

Saab pakkuda

- üldist emotsionaalset toetust
- üldist kriisinõustamist (pigem akuutses kriisis)

Ei saa pakkuda

- probleemispetsiifilist praktilist infot
- probleemispetsiifilist emotsionaalset toetust

Kui nõustada inimest, kellega on ühine taastumisteema

Saab pakkuda

- probleemispetsiifilist praktilist infot
- tuge probleemispetsiifiliste oskuste ja toimetulekustrateegiatega omandamisel ja kinnistamisel
- probleemispetsiifilist emotsionaalset toetust ja mõistmist
- tuge pikaajalises taastumises



Kriisiabi kogemusnõustamine

- **Lähtub kriisiabi põhimõtetest**, kus nõustajal on oskus hinnata abivajaja seisundit ja märgata kriisiprotsessi sümptome: šokk, varajane reaktsioon faas, hiline reaktsiooni faas ja toibumisfaas e. ümberorienteerumine.
- Oskus vastata abivajaja vajadustele erinevates kriisi etappides, teades, et üksiketappide kestus võib kõikuda ja need võivad esineda ka samaaegselt.



Kiiremaks taastumiseks kogemusnõustaja...

- Pakub võimalust jagada **kriisiolukorra tõttu tekkinud emotsionaalset pinget**, mis loob võimaluse emotsionaalse ja hingelise seisundi paranemiseks
- Aitab **kohaneda uue olukorraga**
- Soodustab **toimetulekuoskuste paranemist**
- **Aitab leida** vajalikku **informatsiooni** olukorra lahendamiseks ja vajadusel juhendab täiendava professionaalse abi otsimisel
- Suunab nõustamise abil nõustatavat/tema lähedasi uue olukorra aktsepteerimise poole, mis **toetab** mh kiiremat **töövõime taastumist ja olukorra normaliseerumist**
- **Vähendab haiglapersonali koormust** ja aitab **parandada koostööd** patsiendi ning meditsiinipersonali vahel



Tööeetika ja kogemusnõustajate eetikakoodeks

- ✓ Kogemusnõustaja seisab hea inimeste heaolu eest.
- ✓ Kogemusnõustaja aitab kaasa kriisidest, probleemidest ja tervisekahjustustest taastumisel.
- ✓ Kogemusnõustaja ei tee midagi, mis võiks aidatavat kahjustada.
- ✓ Kogemusnõustaja lähtub oma tegevuses oma teadmiste ja oskuste piiridest.
- ✓ Kogemusnõustaja ei loo ootusi, mida ta ei suuda täita.
- ✓ Kogemusnõustaja ei soodusta pettekujutluste, illusioonide, väärarvamuste teket ega levikut.
- ✓ Kogemusnõustaja ei kasuta oma eriala- ja ametinimetust eraisikuna tegutsedes.
- ✓ Kogemusnõustaja ei paku teeneid teenete vastu.
- ✓ Kogemusnõustaja loob oma sõnade, tegude, olemuse ja välimusega turvalist ja usaldusväärset keskkonda.



- ✓ Kogemusnõustaja ei levita oma isiklikke väärtussüsteeme, uskumusi ja eelistusi (poliitilised, religioossed, maailmavaatelised, tervisealased, soolised jt väärtussüsteemid).
- ✓ Kogemusnõustaja ei paku kogemusnõustamise nimetuse all teisi teenuseid ja praktikaid.
- ✓ Tööd tehes ei kahjusta kogemusnõustaja ei klienti ega iseennast, ehk
 - ✓ tagab aidatava privaatsuse ja (teda puudutava info) konfidentsiaalsuse
 - ✓ hoolitseb enda kui professionaali heaolu ja suutlikkuse eest
 - ✓ töötab oma hetkevõimekuse piirides
 - ✓ pöördub vajaduse korral professionaalse abi järele (supervisioon või eneseteraapia) ja/või katkestades ajutiselt tegevuse kogemusnõustamise vallas.
- ✓ Iga kogemusnõustaja esindab kogemusnõustajate kogukonda ja kujundab selle head ja väarikat mainet.



Kogemusnõustaja El...

- survesta
- esine
- arva, et tema isiklik kogemus või taastumisviis on ainus, kõige õigem ja kliendile sobiv
- kasuta kliente oma vajaduste täitmiseks – nt vajadus tunnustuse, tähelepanu või läheduse järele
- asenda teisi professionaale
- võistle teiste professionaalidega ja ei sea end nendest kõrgemaks ega targemaks
- vaidlusta teiste professionaalide tööd ja töömeetodeid – raviskeemid, taastumistegevused jmt
- pea ja ei nimeta ennast terapeutiks, meedikuks ega ühekski teiseks spetsialistiks, mille väljaõpe ja pädevused tal puuduvad



Kogemusnõustaja El...

- paku kogemusnõustamise nime all teisi teenuseid ja praktikaid
- avalda oma töö kohta eksitavat ja segadust tekitavat infot – nt kogemusnõustamise teenuse kirjeldus samal veebilehel koos esoteeriliste praktikatega, Eestis mittetunnustatud ja mittetõenduspõhiste psühhoteraapia praktikatega, alternatiivmeditsiini praktikatega – kogemusnõustamine on riiklik teenus, selle mainet ei tohi kahjustada mittetunnustatud teenustega
- kasuta ning ei reklaami soovituste ega reklaamtekstidega oma tööruumides mittetõenduspõhiseid praktikaid



AITÄH



www.kogemuskoda.ee

[Fb – Kogemusnõustajate Koda](#)

www.kogemusnoustamine.ee

