

KOGEMUSNÕUSTAMINE

Kogemusnõustamine on sarnase kogemusega inimeste vahel toimuv teadmiste- ja kogemuste vahetus ja/või nõustamine, mille käigus pakutakse kogemuslikku emotsionaalset sotsiaalset- ja/ või praktilist tuge. Suhtlemine kogemusnõustajatega, kes tulevad edukalt toime oma haigus kogemusega, viib suurema tõenäosusega positiivsete käitumuslike muutusteni.

Kogemusnõustaja on minevikus läbi teinud mõne traumaatilise kogemuse, on paranenud rasket haigusest või õppinud raske diagnoosiga igapäevaselt toime tulema ning soovib nüüd positiivse eeskujuna oma kogemust jagada kogukonna ning teiste abivajajatega.

Kogemusnõustaja on professionaalne aitaja, enne psühholoogi, kliinilist psühholoogi ja psühhiaatrit. Kogemusnõustaja on sotsiaalhoolekande valdkonna professionaal, kellel on läbi töötatud isiklik taastumise kogemus ning läbitud kogemusnõustaja väljaõpe riikliku õppekava alusel (Sotsiaalkaitseministri määrus nr 68, 21.12.2015). Kogemusnõustajate pädevus tuleneb osaliselt tema taastumiskogemusest. Mõistet „kogemusnõustamine“ kasutatakse ka eneseabivaldkonnas, kus eneseabiorganisatsiooni või –grupi liikmed kohtuvad kui võrdsed, et anda üksteisele vastastikust tuge ja abi.

Kogemusnõustaja saab aidata inimesi ja nende lähedasi, kes peavad või on pidanud kokku puutuma mistahes kriisiolukorraga (pereliikme surm, töötus, lein, lahusus jne), vaimse või füüsilise puudega, raske või kroonilise haigusega (nt vähk või diabeet), traumaatilise olukorra üleelamisega (nt. pervägivald), sõltuvusprobleemide ja –häiretega, psühhosotsiaalsete raskustega.

Eesti kogemusnõustajaid koondab Kogemusnõustajate Koda www.kogemuskoda.ee. Koja lehel asuva kogemusnõustajate registri vahendusel saab ühendust väga erinevate spetsialistidega, kes on seljatanud oma eluraskused või haiguse, läbinud põhjaliku ettevalmistuse ning on valmis pakkuma oma tuge sarnaste probleemidega inimestele.

Täpsemalt saab lugeda:

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

https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Sotsiaalhoolekanne/Muud_toetused_ja_teenused/kogemusno_ustamise_teenuse_juhis.pdf