

Kogemusnõustamine kui psühhosotsiaalne tugi

Naatan Haamer

# Peernõustamisest kogemusnõustamiseni

- Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskus (Riina Kenn 2000-ndate algus)
- Duo projekt (09-11Heino Nurk, Külli Mäe jt.)
- TTA Tudengite praktika 2009 (Raili, Ethel)
- TÜK Lastefondi projekt 2010
- Riiklik teenuse kirjeldus
- Koolitused EPRÜ, Avitus, Kogemuse Jõud jt.

# Miks kogemusnõustamine?

- Hädas oleva inimese toetamine on lõputu töö ja alati on abistajaid puudu
- Kogemusnõustamine on üks võimalus täita lünki abistamismaastikul
- Lisaks spetsialistidele on tarvis lihtsalt inimesi, kes oleks hädas olija jaoks olemas

# Kaks teed

*Peer support, vertaistuki* – kogemusnõustamine: kahe sarnase kogemusega inimese vastastikune jagamine, milles on ühel osapoolel läbitud antud kogemuses pikem protsess.

Nõustamine, kriisiabi – kogemusnõustamine: kahe kriisikogemusega inimese terapeutilise suunitlusega kohtumine, milles ühel osapoolel on oskused ja teadmised nõustamisest, toetavatest tehnikatest ja kriisiprotsessi juhtimisest. Kogemusnõustajaks saamise eelduseks on oma kriisiprotsessi läbimine ja selle analüüs, mis võimaldab kasutada kogemust abistamisoskuste toetuseks

# Kogemusnõustamise sihid

- Võimalikult kohene abi
- Esmalt Inimene mitte spetsialist
- Hädas hajunud inimese terviklikkuse taastamine
- Abi on asjatundlik, suunatud ja põhjendatud ning kahjustamist vältiv