



Erasmus+



INDIVERSO

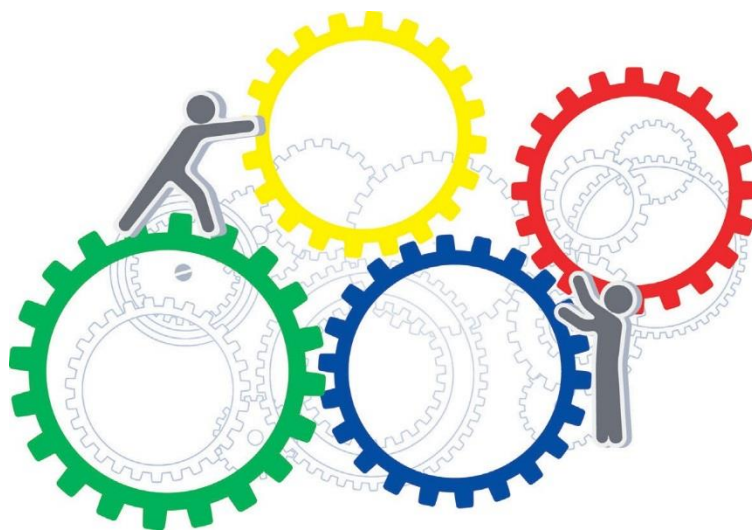
Inclusive diverse solutions for VET

## INDIVERSO

### Kaasavad lahendused kutseõppes

Erivajadustega inimeste nõustamine ja toetamine kutsehariduse omandamisel

## Kogemusnõustamine



Koostatud Erasmus+ rahvusvahelise koostööprojekti INDIVERSO raames.

[www.indiverso-erasmus.eu](http://www.indiverso-erasmus.eu)



Toimetaja:

„INDIVERSO“ projektimeeskond

Projekti juhtimine:

**Josefsheim gGmbH**  
Heinrich-Sommer-Straße 13  
59939 Olsberg  
Saksamaa  
Koduleht: [www.josefsheim-bigge.de](http://www.josefsheim-bigge.de)



Projekti partnerid:

**Fundação AFID Diferença**  
Rua Quinta do Paraíso, Alto do Moinho  
2610-316 Amadora  
Portugal  
Koduleht: [www.fund-afid.org.pt](http://www.fund-afid.org.pt)



**Astangu**  
**Kutser rehabilitatsiooni**  
**Keskus**  
Astangu 27, Tallinn  
Eesti  
Koduleht: [www.astangu.ee](http://www.astangu.ee)



**Berufsbildungswerk Waldwinkel**  
Waldwinkler Straße 1  
84544 Aschau am Inn  
Saksamaa  
Koduleht: [www bbw-waldwinkel.de](http://www bbw-waldwinkel.de)



**Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e. V.**  
Oppelner Straße 130  
53119 Bonn  
Saksamaa  
Koduleht: [www.psychiatrie.de](http://www.psychiatrie.de)



**The Cedar Foundation**  
31 Ulsterville Avenue  
Belfast BT9 7AS  
Põhja-Iirimaa  
Koduleht: [www.cedar-foundation.org](http://www.cedar-foundation.org)



**Centro Studi Opera Don Calabria**  
Viale Don Calabria 13  
44124 Ferrara  
Itaalia  
Koduleht: [www.centrostudi-odc.it](http://www.centrostudi-odc.it)





**FUNDACIÓN INTRAS**  
Calle de Santa Lucia 19  
47005 Valladolid  
Hispaania  
Koduleht: [www.intras.es](http://www.intras.es)

FUNDACIÓN  
**Intras**

**Stichting Werkenrode  
Arbeidsintegratie**  
Kerkenbos 1003  
6503 GJ Nijmegen  
Holland  
Koduleht: [www.reacollegenederland.nl/](http://www.reacollegenederland.nl/)  
[www.pluryn.nl](http://www.pluryn.nl)



**Tõendus põhise tugi:**

**Universität Kassel**  
Institut für Sozialwesen  
Mönchebergstraße 19  
34109 Kassel  
Saksamaa  
Koduleht: [www.uni-kassel.de](http://www.uni-kassel.de)

**U N I K A S S E L  
V E R S I T Ä T**

**Projekti hindamine:**

**Mariaburger Ausbildung und  
Service gGmbH**  
Unterer Torackerweg 8  
72501 Gammertingen  
Saksamaa

**M A R I A B E R G**  
  
Von Mensch zu Mensch

**Kontakt küsimuste  
korral projekti  
kohta:**

Martin Künemund  
Josefsheim gGmbH  
Heinrich-Sommer-Straße 13  
59939 Olsberg  
Germany

**JG** **Josefsheim**  
GRUPPE **Blgge**  


E-post: [m.kuenemund@josefsheim-bigge.de](mailto:m.kuenemund@josefsheim-bigge.de)  
Koduleht: [www.josefsheim-bigge.de](http://www.josefsheim-bigge.de)

Kuupäev: August 2017

Käesolev töövahend on koostatud rahvusvahelise Erasmus+ koostööprojekti INDIVERSO raames.

Projekti koduleht: [www.indiverso-erasmus.eu](http://www.indiverso-erasmus.eu)

Töövahendi "Kogemusnõustamine" on välja arendanud projektpartner **The Cedar Foundation** Põhja-Iirimaal

## Töövahend on üks osa kaasamist toetavast lähenemisest, mis koosneb 7 erinevast töövahendist

<b>Töövahend 1:</b> Täiendavad sekkumised erivajadusega õppijatele	<b>Moodul 1:</b> Isikukeskne lähenemine tegevuskava koostamisel
	<b>Moodul 2:</b> Psühhomotoorne lähenemine - sotsiaalsete oskuste arendamine läbi liikumis- ja meeskonnamängude
	<b>Moodul 3:</b> Sotsiaalsete oskuste arendamine läbi loovtegevuste
	<b>Moodul 4:</b> Kogemusnõustamine
<b>Töövahend 2:</b> Info ja koolitused pedagoogilisele personalile	<b>Moodul 1:</b> Erivajaduste alase teadlikkuse tõstmine
	<b>Moodul 2:</b> Praktiline töövahend õppija toimetuleku hindamiseks koos soovitud teema toetamiseks õppetöös, praktilisel ja tööelus
	<b>Moodul 3:</b> Personali enesehindamisoskuste arendamine
<b>Töövahend 3:</b> Väljaõpe ja tööerakendumine läbi coachingu	Metoodiline abimaterjal kutsealase ettevalmistuse korraldamiseks läbi coachingu
<b>Töövahend 4:</b> Supervisioon ja kovisioon	<b>Moodul 1:</b> Supervisioon
	<b>Moodul 2:</b> Kovisioon - praktiline juhendmaterjal kolleegidevahelise nõustamise korraldamiseks
	<b>Moodul 3:</b> Kovisiooni moderaatorite koolitusmaterjal
<b>Töövahend 5:</b> Juhised kriisi ennetamiseks ja kriisilukordades käitumiseks	<b>Moodul 1:</b> Kriisi ennetamine
	<b>Moodul 2:</b> Kriisi märkamine
	<b>Moodul 3:</b> Kriisiga toimetuleku strateegiad
<b>Töövahend 6:</b> Koostöö tööandjatega	<b>Moodul 1:</b> Tööandjate koolituspäeva korraldamine
	<b>Moodul 2:</b> Tööandjate nõustamine ja toetamine
<b>Töövahend 7:</b> Võrgustikutöö	Juhised piirkondliku koostöövõrgustiku loomiseks erinevate asutuste ja osapoolte vahel

Käesolev metoodiline materjal on mõeldud avalikuks kasutamiseks kõigile erivajadusega õppijatega tegelevatele organisatsioonidele. Seda on võimalik kasutada moodulite kaupa või erinevaid mooduleid omavahel kombineerides lähtudes oma eesmärkidest, huvidest ja vajadustest

INDIVERSO projekti elluviimist kaasrahastas Euroopa Liidu programm "Erasmus+".

## Sihtrühm

INDIVERSO projekti üldeesmärk on soodustada kaasava kutsehariduse pakkumist. Käesoleva töövahendi eesmärk on võimaldada neil erivajadusega inimestel, kes juba on kutsehariduse omandanud, pakkuda oma kogemusest lähtuvat tuge teistele sarnase erivajadusega inimestele. Selline elukogemuste jagamine toetab teise inimese personaalset arengut.

## Sissejuhatus ja kogemusnõustamise põhimõtted

Kogemusnõustamine on abi ja praktilise toe pakkumine sarnase huvi ja kogemusega inimeste vahel. Kogemusnõustamise printsiibiks on, et inimesed on tänu oma elukogemusele iseenda elu eksperdid. Kogemusnõustamist saab kasutada paljudes erinevates valdkondades, kuid INDIVERSO projektis eeldatakse, et inimesel, kes pakub kogemusnõustamist on isiklik puude/erivajadusega elamise kogemus.

Kogemusnõustamine toimub üldjuhul vabatahtlikkuse alusel ja tavaliselt omavanuste või sarnase huviga inimeste vahel. Kogemusnõustamist võib läbi viia koolituse või sotsiaalse tegevuse osana nii grupis, kui ka kohtudes üks ühele ja kasusaajateks on mõlemad osapooled.

Kogemusnõustamine on laialdaselt levinud ja sellest saavad toetust ja abi paljud sihtgrupid: õpilased, lapsed ja noored; sõltuvushäirega inimesed (nt suitsetamise, alkoholi liigtarvitamise või toitumishäiretega inimesed); puuetega inimeste hooldajad; pikaajaliste terviseprobleemidega inimesed ja eakad. INDIVERSO projektis on käesoleva töövahendi sihtgrupiks erivajadusega inimesed, kellel on praegu või varasemaid kogemusi kutsehariduse omandamisega.

## Töövahendi eesmärk

Töövahendi eesmärgiks on pakkuda kutsehariduses õppivatele erivajadusega inimestele lisaväärtust kogemusnõustamise näol.

## Mõisted

Selguse huvides on oluline määratleda kogemusnõustamise osapooled:

**KOGEMUSNÕUSTAJA:** inimene, kellel on isiklik kogemus, kuidas igapäevaselt toime tulla oma erivajadusest lähtuvate väljakutsetega. Kogemusnõustaja toetab teist sarnases olukorras olevat inimest ehk endaga VÕRDSET abivajajat.

## Teoreetiline taust

Kogemusnõustamise positiivse mõju avastasid esimesena 18. sajandi Prantsusmaal Pussin ja Pinel, kes hakkasid psühhiaatriaiglasse tööle võtma varasemaid patsiente, kes olid tervenunud. Vaimse tervise valdkonnas on kasutatud kogemusnõustamist alates 1990-ndate aastate algusest ja 20 aastaga on seda kasutatud üha enam ja enam, et aidata inimesi nende taastumisprotsessides.

Kaasaja kogemusnõustamine on oma arengu eest tänu võlgu 1970-ndatel tegutsenud vaimse tervise teenuste kasutajate sotsiaalsele liikumisele, kes julgustas endisi vaimse tervise häirega inimesi ennast aitama ning üksteisele abi ja tuge pakkuma. Kogemusnõustamine leidis kiiresti uusi väljundeid, hakkas levima ja leidis tee ka teiste terviseprobleemidega inimesteni (diabeet, südamehaigused, vähk, astma, HIV / AIDS, narkomaania), sõeluuringute ja ennetuse valdkonda (vähk, HIV / AIDS, nakkushaigused) ning emade ja laste tervisevaldkonda (rinnaga toitmine, toitumisalane nõustamine, sünnitusjärgne depressioon).

Hiljuti on kogemusnõustamise kasulikkust tunnistanud ka ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsioonis (art 26.1) kui „meetet, mis võimaldab puuetega inimestel tõsta oma võimekust ja olla täielikult kaasatud“.

## Kuidas kogemusnõustamine toimib?

Kogemusnõustamist pakutakse erinevates olukordades, erinevatel eesmärkidel ja sealjuures saavutatakse erinevaid tulemusi. See toimub üldjuhul vabatahtlikkuse alusel ja tavaliselt omavanuste, samas rollis olevate või sarnase huviga inimeste vahel. Kogemusnõustamist võib läbi viia koolituse või sotsiaalse tegevuse osana nii grupis, kui ka kohtuda abivajajaga üks ühele. Kogemusnõustamist võib pakkuda kogemusnõustaja üksinda või koostöös mõne erialaspetsialistiga. Kogemusnõustamine võib olla korraldatud ametliku teenusena, vabatahtliku tegevusena või olla lihtne omavaheline suhtlus. Suurem osa kogemusnõustajaid töötab vabatahtlikkuse alusel, kuid seda pakutakse ka riigi poolt rahastatava või tasulise teenusena.

Kogemusnõustamine võib sisaldada erinevaid tegevusi: info jagamine; emotsionaalse toe pakkumine; sotsiaalse või füüsilise abi osutamine. Kogemusnõustamine võib toimuda läbi omavahelise arutelu, üksteise kuulamise, läbi sõprussuhete, tuutorluse või coachingu (professionaalne juhendamine).

Kogemusnõustamist võib läbi viia üks-ühele või gruppides (näiteks eneseabi grupid), telefoni teel või läbi sotsiaalmeedia. Samuti e-kirjade või interneti kaudu (näiteks foorumites) ning see võib olla korraldatud ka kõiki eelnevaid meetodeid omavahel kombineerides. Kogemusnõustamist võib läbi viia inimese kodus või mõnes muus keskkonnas, kus inimene viibib, näiteks koolis või haiglas. Aktiivsuse tõstmiseks mõeldud tegevuste läbi viimine toimub tavapäraselt läbi ühiste tegevuste näiteks liikumistundides või vabaajategevustes. Kohtumiste sagedus sõltub abivajaja soovidest ja eesmärkidest ning võib varieeruda ühest kohtumisest kuni pikemate kokkulepeteni, näiteks kord nädalas aasta jooksul või kauemgi.

## Perede omavaheline kogemusnõustamine

Perede omavaheline kogemusnõustamine on hea võimalus, et kasutada pereliikmete teadmisi ning kogemusi selleks, et aidata teisi sarnases olukorras olevaid peresid vahetades kogemusi ja toetades üksteist.

### Perede omavahelise kogemusnõustamise eesmärgid

- Vähendada eraldatust - aitab pereliikmetel luua endale formaalne ja mitteformaalne tugivõrgustik ja kasutada kogukonnas leiduvaid võimalusi.
- Vähendab stigmatiseerimist (sildistamist) ja süütunnet, mida erivajadusega laste pered sageli kogevad.
- Aitab tõsta ja teadvustada vanemate eneseabi vajalikkust
- Saab aidata tõsta perede võimekust õppida uusi toimetulekuvõtteid ning toetada aktiivset osalemist pakutavatel teenustel.
- Aitab tõsta vanemate enesetõhusust ja enesekindlust oma laste eest hoolitsemisel
- Suurendab perede julgust teha koostööd nii ametlike kui mitteametlike tugivõrgustikega.

Võimalik on rakendada erinevaid mudeleid, et toetada peredelt peredele kogemuste vahetamist. Kutsehariduse kontekstis saab kogemusnõustamist kasutada mitmel erineval viisil, sh tavapärasel klassis õppimisel. Üheks näiteks võib tuua Grundtvig Multilateral L.E.D. „õpi läbi õpetamise“ projekti, kus kahest õpilasest või väiksemast grupist koosnevad meeskonnad õpetasid teineteisele mõnda ainet. Samas projektis paluti edukalt kursuse lõpetanud ja oma eesmärgid saavutanud erivajadusega õpilastel rääkida uutele õpilastele oma õpikogemustest, et neid innustada ja motiveerida.

## CEDAR Foundationi kogemus kogemusnõustamise teenuse pakkumisel Põhja-lirimaal

Cedar´il on üle 10-ne aastane positiivsete tulemustega kogemus kogemusnõustajate kaasamisest erivajadustega inimeste toetamisel. Kogemusnõustamise eesmärk on olnud täiendada olemasolevaid kutseõppuritele pakutavaid tugiteenuseid lisades neile „elukogemuse“ mõõtme. Kogemusnõustamisel on mitmeid erinevaid etappe, mida tuleb jälgida, et tagada edukas ja positiivne kogemus kõikidele osapooltele.

### Vajalikud eeldused, et saada kogemusnõustajaks

Sobiva kandidaadi valimine on õnnestumiseks väga oluline. Kui inimene tunneb huvi ja soovib siduda ennast kogemusnõustamisega, siis tuleb kohe alguses välja selgitada tema võimalused selleks.

Mida tuleb arvestada kandidaate valides:

- Oskused
- Huvid
- Inimese elukoht/kus inimene elab
- Isikuomadused (jutukas, vaikse loomuga, elavaloomuline)
- Sugu (see ei ole oluline kõikidel juhtudel)

Kandidaatide sobivust on vajalik hinnata enne kogemusnõustajate ettevalmistuse algust, et tagada parimad lõpptulemused ja sobivate kandidaatide jõudmine koolitusele.

## Väljaõpe

Cedar'is on välja töötatud koolitusprogramm, et ette valmistada kogemusnõustajaid. Koolituse lõppedes on osalejatel võimalik sooritada eksam ja taotleda akrediteeritud 1. taseme kogemusnõustaja kvalifikatsiooni tunnistust.

Koolitus koosneb PowerPointi esitlusest, praktiliste ülesannete lahendamisest ja videomaterjalidest, et toetada väljaõpet.

Selleks, et lõpetada kogemusnõustaja väljaõpe ja saada vastav kvalifikatsioon, tuleb täita töövihikuid ja sinna teha märkmeid ning järeldusi oma isiklike õppetulemuste kohta.

## Väljaõppe kava

Koolitus kestab 12 x 2 tundi ja läbitakse 4 erinevat moodulit.

1.osa Kogemusnõustamine:

- Mis on kogemusnõustamine?
- Konfidentsiaalsuse/usalduse piirid
- Kuulamisoskus
- Erinevad küsimuste esitamise viisid
- Võimalikud takistused
- Sõprussuhted

2.osa Stressiga toimetulek

- Stressi sümptomite märkamine
- Stressi põhjuste mõistmine
- Lõõgastumine kui strateegia
- Toimetuleku strateegiate tundmine
- Lõõgastustehnikad

3.osa Teadmised erivajadustest

- Erivajaduste liigid
- Stereotüübid ja arusaamad
- Puude määratlemise mudelid
- Takistused kaasamisel
- Erivajadustega inimesi puudutav seadusandlus
- Käitumisreeglid ja keelekasutus

4.Osa Esmaabi (koolituse viib läbi väljaõppinud meedik)

Koolituse lõpus viiakse läbi kriminaalse tausta kontroll ja kogutakse soovitatavalt infot. Siis viiakse kokku vabatahtlik kogemusnõustaja ja abivajaja ning kogemusnõustamine võib alata.

## Järelevalve /Supervisioon

Regulaarne supervisioon on äärmiselt vajalik selleks, et kõikide kogemusnõustamise programmis osalejate jaoks oleks kogemus edukas.

- Igal kogemusnõustajal peaks olema oma superviisor, kes teda regulaarselt oma rolli täitmisel toetab. Cedar'is toimub supervisioon iganädalaselt esimesel 6 nädalal. Järgmine supervisioon toimub 12-ndal nädalal ja edaspidi igal kuul 3 kuud järjest. Lisakoolituste või toetuse vajadus räägitakse omavahel alati läbi ning vajadusel tuleb võimaldada vajalik täiendav koolitus (näiteks probleemipõhised koolitused, kuidas hoiduda läbipõlemisest, kuulamioskuse arendamine jne)

- On hea, kui kogemusnõustajatel on oma foorum või vestlusgrupp, kus nad saavad omavahel suhelda.



- Osalejatelt tuleb koguda tagasisidet, kuidas kogemusnõustamise programmis osalemine nende vajadustele vastab.
- Tagasisidestamine on kasulik mõlemale osapoolle.

## Milline on hea kogemusnõustaja?

Kogemusnõustajaks olemisel on olulised ja vajalikud teatud oskused ja omadused. Mõned neist on järgmised:

- Empaatiavõime, oskus kuulata ja suhelda siiralt
- Oskus luua usaldusväärne õhkkond, usaldada ise ja olla usaldusväärne
- Paindlikkus
- Omada teadmisi ja oskusi, mida jagada
- Positiivne suhtumine erivajadustega inimestesse

Kõige olulisem oskus on osata jagada teistele oma isiklike kogemusi neid julgustaval viisil.

Kogemusnõustamise kasutegurid

Kogemusnõustamise kasutegurid on tõendatud andes mõõdetavat kasu mõlemale osapoolle nii abisaajale, kui kogemusnõustajale endale.

## Abisaaja kasu

- Isiklik areng (enesekindluse tõus, kindel nädalakava, jõustatus, uued sõprussuhted, enesetõhususe tunde tõus ja tunne, et keegi tõesti mõistab teda)
- Praktiline abi ja juhised
- Sotsiaalne tugi (sotsiaalne kaasatus, stigmatiseerimise ja diskrimineerimise vähenemine, ühiskondlike vähemusgruppide takistustega tegelemine)
- Enesetõhususe tõus läbi rollide muutumise
- Kogukonnaga ühtekuuluvustunde tekkimine. Võimalus panustada oma kogukonna tegemistesse toetab inimese taastumist ja tõstab heaolu.
- Psüühilise erivajadusega inimestel ei ole sageli pere ja sõprade toetust. Eneseabigrupid võivad neile inimestele pakkuda puuduolevat tuge.
- Tekib suurem usaldus meditsiini- ja tervishoiusüsteemi suhtes, eriti neil inimestel, kes kellel on raskusi teenuseosutajate poole pöördumisega või on piiratud ligipääs teenustele.

## Kasu kogemusnõustajale endale

- Teadmiste suurenemine, enesehinnangu ja enesekindluse tõus ja teadmine, et nad saavad kellelegi head teha.
- Kogemusnõustajad kogevad sageli, et teisi aidates nad tulevad enda vaimse tervise probleemidega paremini toime.
- Suurenenud empaatiavõime ja austus abivajajate suhtes.
- Praktiline kasu, sealhulgas kindla nädalarütmi tekkimine.

Laiem kasu

- Kogemusnõustamine toob laiemat kasu tervikuna, näiteks tervishoiusüsteemi, kuna läbi kogemusnõustamise võib langeda haiglaravile sattuvate inimeste hulk.
- Poliitikakujundajad näevad kogemusnõustamist, kui tõhusat teavitusvõimalust, et suurendada teatud inimgruppide juurdepääsu esmatasandi arstiabile ja vähendada ebavõrdsust tervishoiusüsteemis.

## Kogemusnõustamise väärtused

Kogemusnõustamise üheks alustalaks on vastastikune aus ja ehe kahesuunaline abistav suhe ning üksteise toetamine, kus kasusaajateks on mõlemad osapooled. Kogemusnõustamise keskendub tugevustele mitte nõrkustele ja on jõustav mõlemale poolele. Kogemusnõustamine põhineb inimese loomulikult tahtmisel teisi inimesi aidata ning seetõttu on hea viis neile inimestele, kes soovivad teistele „midagi tagasi anda“.

Kogemusnõustamise väärtused:

- Keskendub tugevustele, mitte nõrkustele
- Omavaheline suhe on austav, empaatiline, usalduslik, vastastikune ja hinnangutevaba
- Vastastikune suhe, mida iseloomustavad järgmised näitajad: võrdsus, vastastikkus, jagatud vastutus, autonoomsus, enesemääramist toetav, jõustav, sotsiaalse õiglust toetav.
- Kogemusnõustamine on empaatiline ja terapeutiline suhe, mis on arenemisvõimeline ning sellist suhet ei ole üldjuhul võimalik saavutada suhtes professionaalse abistajaga.
- Terviklik arusaamine erivajadusest. Kogemusnõustamises käsitletakse ja mõistetakse kogu inimese elu puudutavaid tegureid ja tema tugevusi igas valdkonnas. Isikliku narratiivi loomine, mille käigus inimene liigub eemale haigusest ja kannataja rollist ja lähemale tervenemisele ja taastumisele. Omavahelist suhet iseloomustab enim see, et kogemusnõustaja pakub abivajajale paranemise või hakkamasaamise lootust, mis on võtmeelemendiks tervenemisel ja elus positiivsete muutuste elluviimiseks.

## Toimetulek ohtude ja väljakutsetega

Kogemusnõustaja peab mõistma ja teadma oma volitusi, võimeid ja piire. Alati tuleb järgida konfidentsiaalsusprintsipi.

Kogemusnõustajad peavad teadma, kust läheb piir abistaja, kaitsja ja päästja rolli vahel.

Mõlemad osapooled võivad olla haavatavad ning selleks, et vältida kiusamist, reetmist, usalduse petmist, sobimatut käitumist või muud omavahelistesse suhtesse mittesobivat on tarvis teha eeltööd ja tõhusat järelevalvet ning hästi toimivaid tugisüsteeme.

- Karistusregistri kontroll (näiteks Põhja - lirimaal)
- Koostada kirjalik kokkulepe, mis sisaldaks programmis osalemise reegleid, konfidentsiaalsuse nõuet ja kirjeldust vastutuse määrast ning allkirjastada see mõlema osapoole poolt.

Tuleb paika panna piirid, mis puudutavad omavahelist tavasuhetlust.

Tuleb mõista suhte tundlikku loomust ning panna piirid ka sellistele teemadele, mis võivad olla liiga isiklikku laadi.

- Peab olema korrapärane järelevalve ja supervisioon, mis kinnitab, et osapoolte suhe toimib hästi (lisaks osalejate endi kinnitusele).

## Piirid

Piiride seadmine on oluline igas tõhusas ja professionaalses suhtes. Konfidentsiaalsus ja usaldus on põhilised ja piiride seadmine annab osapooltele kinnituse, et kõik saavad töötada turvalises keskkonnas. Seatud piirid peavad siiski võimaldama omavahelisel võrdsel suhtel loomulikult teel kasvada ja areneda.

## Mõned edutegurid

- Protsessi toetab selgete eesmärkide sõnastamine, mis on kooskõlas abivajaja individuaalse tegevuskavaga.
- Kogemusnõustamise rakendamise edukust tuleks hinnata näiteks läbi portfolio koostamise.

Viimased arengud kogemusnõustamise valdkonnas

Ameerika Vaimse Tervise Keskus on hiljuti koostanud tugigruppide läbiviimise hõlbustamiseks juhendi, mille saab alla laadida [www.mentalhealthamerica.net/center-peer-support](http://www.mentalhealthamerica.net/center-peer-support)

Ameerika Vaimse Tervise Keskus on koostöös Florida sertifitseerimiskeskusega välja töötamas riiklikult akrediteeritud sertifitseerimise protsessi vaimse tervise valdkonnas tegutsevatele kogemusnõustajatele. Algatus pärineb kogemusnõustajatelt, et täiendada tervishoiuteenuseid ja aidata inimest taastumisel ja saavutada tervisealaseid eesmärke.

Sertifitseerimisprogramm sisaldab 6 valdkonda:

1. Kogemusnõustamise põhialused
2. Tervishoiusüsteemi põhialused
3. Mentorlus, jagatud õppimine ja suhete loomine
4. Enesejuhtimine
5. Enese esindamine
6. Professionaalne ja eetiline vastutus

(Mental Health America and Florida Certification Board, National Certified Peer Specialist – Role Delineation Study Report, 1 Juuni 2016)

Muid kogemusnõustamise kasutegureid, mis haakuvad INDIVERSO projekti üldesmärkidega soodustades kaasatust ning toimetulekut õppes ja tööturul:

- Usalduse või enesehinnangu tõus
- Iseseisvuse kasv
- Tööalaste oskuste paranemine
- Suurenenud iseseisva õppimise oskused
- Paremad tehniliste võimaluste kasutamise oskused. Näiteks osatakse kasutada interneti teenuseid oma elu paremaks korraldamiseks.
- Toetus inimestele, kes on lõpetanud kutsehariduse ja üritavad iseseisvalt oma eesmärke saavutada.
- Sotsiaalsete suhete laienemine kogukonnas

## Töövahendi on välja töötanud: The CEDAR Foundation Põhja-lirimaal

Lisamärkused:

- 1) Eestis on kogemusnõustamise teenust võimalik taotleda rehabilitatsiooniteenusena, mille osutamist koordineerivad vastavalt sihtrühmale Sotsiaalkindlustusamet või Töötukassa.
- 2) Kogemusnõustajana tegutsemise eelduseks on Eestis vastava koolituse läbimine, mille sisu ja maht on kinnitatud sotsiaalkaitseministri poolt <https://www.riigiteataja.ee/akt/129122015035>
- 3) Kogemusnõustamise teenusele on loodud soovituslik juhend ning selle leiata siit [https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid\\_ja\\_tegevused/Sotsiaalhoolekanne/Muud\\_toetused\\_ja\\_teenused/kogemusnoustamise\\_teenuse\\_juhis.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Sotsiaalhoolekanne/Muud_toetused_ja_teenused/kogemusnoustamise_teenuse_juhis.pdf)
- 4) Koolituse ja ettevalmistuse läbinud kogemusnõustajate kontakte ja infot võib küsida vastava sihtgrupi esindusorganisatsioonidest.

Projekti on rahaliselt toetanud Euroopa Komisjon.

Publikatsiooni sisu peegeldab autori seisukohti ja Euroopa Komisjon ei ole vastutav selles sisalduva informatsiooni kasutamise eest.

