

## Kas kogemusnõustajate koolitamine võiks leevendada professionaalsete nõustajate puudust?

*Koolituskeskus Luwi koostöös koolitaja Kairit Lindmäe ja vilistlase Leelo Saarega*

Kogemusnõustaja koolitusele on oodatud inimesed, kes soovivad oma läbielamiste ja keerulisest kogemusest taastumise kaudu aidata sarnases olukorras inimesi. Koolituskeskus Luwi on juba neli aastat edukalt korraldanud kogemusnõustaja koolitusi. Antud koolitustel käsitletakse kogemusnõustaja teenuse võimalusi, vajalikkust ja vastutusala ning õppima on oodatud inimesed, kes soovivad oma läbielamiste ja keerulisest kogemusest taastumise kaudu aidata sarnases olukorras inimesi.

Tegelikuses on endiselt veel palju laharvamusi ja teadmatust selles osas, mis on kogemusnõustamine. Teadmatus aga loob pinnast väärarusaamale, hirmule ja kahtlustele. **Mis on kogemusnõustamine ja kes on kogemusnõustaja** - sellest rääkisid lähemalt Leelo Saar, kes 2023. aastal õppis koolituskeskuses Luwi kogemusnõustajaks ning kommentaari andis ka praktiseeriv kogemusnõustaja ja kogemusnõustajate koolitaja Kairit Lindmäe, kes on Kogemusnõustajate Koja kontaktisik ja eksperttöögrupi vabatahtlik liige.



### Kes võiksid läbida kogemusnõustaja baaskoolituse?

**Leelo Saar:** "Kogemusnõustajaks saab õppida inimene, kes on läbi elanud ja läbi töötanud mõne valusa või elumuutva kogemuse ning on võimeline seda analüüsima ja ka teistega jagama. Inimene peab olema valmis tegema tööd iseenda ja oma emotsioonidega, reflekteerima. Suures osas tehakse seda grupis, teiste õppijate ees."

**Kairit Lindmäe:** "On oluline, et koolitusele tulles ollakse piisavalt taastunud traumeerivast kogemusest ja teadlikud iseenda valupunktidest. Seda enam, et pärast koolituse lõppu ollakse valmis toetama teisi oma loo kaudu. See tähendab, et ollakse valmis oma elu keerulisemaid hetki uuesti kogema ja neid lahendama."



### Mida peaks kogemusnõustajaks õppima tulija enda jaoks läbi mõtlema ning millega arvestama koolitusel osaledes?

**Kairit:** "Eelkõige peaks õppima tulija mõtlema, kas ta suudab avada enda valusaid kohti, neid kõrvalt vaadata ning jagada oma lugu ja emotsioone väikeses ning intiimses, kuid samas konfidentsiaalses grupis. Vahel ei olda veel valmis oma valuga tegelemiseks. Sellisel juhul peab õppija enne tegema tööd iseendaga individuaalselt."

**Leelo:** "Õppe käigus peab tegema põhjaliku eneserefleksiooni. Sageli tuleb uuesti lahti harutada teemad, mis võivad olla juba aastaid nõ ära pakitud. Ka jagatud lood on kahtlemata rasked. Nende lugude kuulmine koos rohkete häirivate detailidega ja nähes ning õppides tundma inimesi, kes on neid raskusi kogenud - see on koorem, mille peab oskama maha laadida."

Kindlasti need lood mõjutavad ja panevad mõtlema, et me kunagi ei tea, mis elu inimesed oma koduseinte vahel elavad või mis koormat nad enda sees kaasas kannavad, kuigi välja ei paista ehk midagi. On raskeid haigusi, räiget koduvägivalda, alkoholismi, lähedaste kaotusi. Vähim, mida inimesena ise teha saame, on olla empaatiline ja lahke. Vahel võime arvata, et sügavad hingehaavad on koorem või isegi häbiasi, kuid peaksime hoopis mõtlema vastupidi - need läbielamised ja haavad on kujundanud meist sügavamad isiksused, keda edaspidi elu soosib.

Aitab ühine nutmine, kuid veel enam aitab ühine naermine. Kui oled jõudnud etappi, kus enda raskuse üle saab juba nalja heita, siis oled käinud pika tee paranemise suunas. Meie grupis oli palju head huumorit, mis muutis meie kohtumised meeldivaks ja need olid pigem oodatud. Ei saa öelda, et kõigist said sõbrad, kuid me oleme ka tulevikus üksteisele olemas, et elada kaasa teineteise õnnestumistele ja kurvastustele.”

Koolitaja Kairit Lindmäe sõnul peaks kogemusnõustamise koolitusele õppima asudes olema igaüks valmis selleks, et koolitus võib tõesti jääda pooleli või pausile. Ja seda põhjusel, et tegemist on koolitusega, kus tegeletakse väga isiklike ja sügavate teemadega, mis võivad olla ootamatud ja üllatada. Kui valusate teemadega ei olda valmis koolitusgrupis tegelema, siis on mõistlik võtta koolituselt paus ja mõelda, kas soovitakse teekonda jätkata või mitte. Koolitusel võib välja tulla valusaid kohti, millest ei olda teadlikud või on need pandud kaugemale ära.

Kairit lisab, et enne koolitust vestlevad koolitajad kandideerijatega, et mõista koolitusele soovija piisavat taastumise taset ja valmisolekut oma kogemusega töötada ning teisi suunata. Ka koolituse ajal jälgivad koolitajad osalejate emotsionaalset taset. Koolitus ei sobi neile, kel on soov klienti muuta või nõ ära päästa. Kui on soov päästa klient tema olukorrast vaatamata sellele, kas ta ise soovib seda või mitte, siis näeb kogemusnõustaja kliendis iseennast ja lahendab nõustajana iseenda probleeme, mitte ei tegutse kliendi huvides.

### **Millised oskused ja isikuomadused peavad kogemusnõustajal olema? Millal kogemusnõustaja on valmis teisi nõustama ehk tööle asumata?**

Kairit: “Kogemusnõustaja koolitusel, mille üks osa on juhendatud praktika, omandatakse nõustaja tööks vajalikud oskused ja teoreetilised teadmised. Kasuks tulevad nõustamisalased täiendkoolitused. Kogemusnõustaja töö oluliseks osaks on iseenda tundmine ja teise inimese tunnetamine oma kogemuse baasil.

Kogemusnõustaja peaks olema positiivse ellusuhtumisega, et klienti jõustada ja inspireerida. On inimlik esmalt pakkuda kindlat lahendust või küsida küsimusi ainult uudishimu rahuldamiseks, kuid sellest tuleks nõustaja töös hoiduda. Hoopis olulisem on osata kuulata ja peegeldada ning lugeda teise inimese kehakeelt. Samuti tuleb hoiduda oma emotsioonide, reaktsioonide välja näitamisest, pigem küsida küsimusi, millest on kliendile kasu.

Kogemusnõustamise töö nõuab empaatiat, tolerantsust, sõbralikkust, head suhtlemisoskust, oskust valitseda oma emotsioone ja head pingetaluvust. Kasuks tuleb loovus ja paindlikkus, analüüsivõime, eelnev klienditöö kogemus, erinevate nõustamistehnikate kasutamise oskus.”

Leelo: “Koolituse üks oluline osa on juhendatud praktika, mis koosneb otsesest klienditööst, aga ka eneserefleksioonist ning aruteludest juhendajaga. Minimaalne aeg tööle asumiseks on siis, kui on läbitud reaalne nõustamispraktika.

Minu arvates võiks praktika osakaalu koolitusel suurendada ning lisaväärtust annab see, kui on võimalik kõrvalt näha professionaalset nõustamise protsessi. Paraku teemad on tundlikud ja delikaatsed ja seepärast on üsna mõistetav, et paljud kliendid ei soovi võõrast “praktikanti” oma nõustamisele. Tunnetan, et oleme ühiskonnana oma tegevused kolinud sotsiaalmeediasse. Nõustamine veebi teel võib olla üks väljunditest, kus õpitut praktiseerida. Selge on see, et kusagilt peab pihta hakkama, sest nõustaja kasvab läbi nõustamise. Ainult teooria tundmisest, raamatute lugemisest ei piisa, vaja on päris inimesi ja päris lugusid. See kasvatab, harib ja avardab vaadet. Kõigeks valmis ei olda ja kõike ette näha ei saa. Seega võib öelda, et kogemusnõustaja üks oluline omadus võiks olla hea kohanemisevõime - oskus kohanduda ja tegutseda vastavalt olukorrale.

Koolitaja Kairit lisab: “Inimene on kogemusnõustajana valmis tööle asuma siis, kui on tekkinud piisav eneseteadlikkus ja sisuline mõistmine, et ta saab olla suunajaks teisele, sarnase kogemusega ja haavatavas seisundis inimesele ning mõistab *kasulik* ja *vajalik* olemise erinevust.”

Tähtis on ka enesehoid ja piiride seadmine - et kogemusnõustaja tajuks, kui tema pädevus ja nõustamise valdkond on ületatud ning oskaks vajadusel peatuda ja tegevuse katkestada.

### **Räägime ka vastutusest. Milline vastutus on kogemusnõustajal?**

Kogemusnõustajana tuleb esmalt tagada, et klienti või nõustatavat oma tegevusega ei kahjustata. Nõustajal võivad olla sobivad isikuomadused antud tööks ning hea kuulamisoskus, mis toetab töötamist nõustajana, kuid koolitus kinnistab neid teadmisi ja oskusi ning avardab ka silmaringi. Koolitusel juhime tähelepanu ka sellele, et kogemusnõustaja peab vastutama iseenda heaolu eest, sest tema ise on esimesel kohal. Kui nõustajal on endal kõik korras, siis on ta võimeline abistama teist inimest.

Leelo: “On tähtis, et kindla teemaga inimesed jõuaksid õige kogemusnõustaja juurde. Tuleb arvestada, et üks ja sama kogemus võib kahele erinevale inimesele tähendada erinevaid asju ja kunagi pole võimalik teist inimest täielikult mõista. Kuid sarnase kogemusega inimesel on lihtsam püüda seda teha.”

### **Kõigil on erinevaid kogemusi. Kas iga läbielatud kogemusega saab olla kogemusnõustaja?**

Leelo: “Kui on tahe ja võimalus, siis miks mitte? Tahe, olla teise inimese jaoks tema raskuses olemas, on esmane. Kogemusnõustaja peamine ülesanne on kuulamine. Oma lugu saab rääkida alles siis, kui teine on valmis seda kuulama. Ja veelgi enam, kui teine on andnud loa, et ta soovib sinu lugu kuulda. Inimesed kipuvad olema üsna enesekesksed, meile meeldib rääkida iseendast ja pahatihti kipume nõ abiks välja pakkuma just oma arvamust. Aga kui meilt ei ole seda palutud, siis ei ole vaja hakata rääkima oma lugu. Elu ei ole võistlus, et kellel on raskem. Iga inimese jaoks on tema valu kõige suurem. Hinnangutel ei ole kogemusnõustamises kohta.”

### **Millist abi saab kogemusnõustaja pakkuda?**

Leelo: “Kogemusnõustajaga saab edukalt asendada nõustajaid, kelle juurde pääsemiseks on mitmete kuude pikkused järjekorrad. Kui inimese seisund ei vaja diagnoosimist ega ravimeid, vaid ta soovib eelkõige rääkida ja vajab ära kuulamist, siis minu arvates on kogemusnõustajad kasutamata ressurss. Kogemusnõustajal ei ole kompetentsi diagnoosimiseks, samuti ei jaga ta ravisoovitusi. Neid piire tuleb teadvustada ja üle nende ei tohiks astuda. Küll aga saab jagada seda, mida ise oleme läbi teinud, katsetanud, kogenud ja mis meid päriselt aitab. Seda siiski vaid juhul, kui teine inimene on meie käest seda ise soovinud kuulda. Kogemusnõustamise suuremaid õppetunde minu jaoks ongi ehk see, et ei ole vaja kohe rutata appi probleemi lahendamiseks. Inimesed vajavad aega, et ise lahenduseni jõuda, sest vaid nii võetakse vastutus oma elu ja edasiste sammude ja otsuste eest.”

**Koolituskeskus Luwi** kogemusnõustaja baaskoolituse õppekava koostati 28.06.2019 ja esimene grupp alustas õpinguid 08.10.2019. Õppekava koostamise aluseks on Sotsiaalkaitseministri 21.12.2015 määrus nr 68 „Kogemusnõustaja koolituskava“. Peame oluliseks õppekava pidevat arendusprotsessi, püüeldes parima kvaliteedi poole. Arendusprotsessis on arvestatud koolitajate, õppijate ning teiste osapoolte (näiteks tööandjate) soovustega. Samuti oleme konsulteerinud Kogemusnõustajate Kojaga õppe sisu ja kvaliteedi teemadel.

Koolituse on edukalt lõpetanud 119 õppijat. Kokku on praeguseks koolitatud 16 gruppi ja hetkel on õpingud pooleli kahel grupil - Tartus ja Tallinnas. Koolitusele pääsemise tingimuseks on see, et keeruline kogemus või eluraskus on omaks võetud, analüüsitud ja inimene on valmis sellega töötama.

Koolituse lõpetanud vilistlased on tagasisides välja toonud, et koolitusel käsitletud teemad on huvitavad ja kasulikud ning koolitajad valdavad neid väga hästi. Mitmed mainisid, et kõiki teemasid ei jõudnud nii põhjalikult käsitleda, kui oleks tahtnud.

Õppijatele meeldisid testid, mida koolituspäevade raames läbi tehti ning nad andsid märku, et neid võiks veelgi rohkem olla. Samuti toodi välja, et koolituse raames võiks olla rohkem külalislektoreid, kes erinevalt teemasid spetsiifilisemalt käsitleks. Infot koolituse kohta saadi Luwi kodulehelt, Facebookist ja ka Töötukassast.

### **Milliseid teemasid koolitusel käsitletakse? Milliseid teemasid võiks koolitusel veel puudutada?**

Leelo: “Teemasid on palju ja need kõik ei kõneta, aga paljud haakusid mingis osas igaühega. Eraldi tooks välja leina teema, mis oli väga vajalik. Me kõik puutume leinaga oma elus kokku, varem või hiljem. Minu arvates on see nii vajalik teemakäsitus, et võiks olla kohustuslik juba üldhariduskoolides - õpetada õpilastele leina etappe. Lein ei ole tabu, tuleb rääkida, kuid paraku me ei oska seda hästi. Lähedase surmast kuulates võib üks inimene lohutamatuult nutma ja karjuma hakata, samal ajal teine tardub. Kas see, kes ei nuta, ei leinagi? Nii võiks ju arvata, et lein tähendab vaid nutmist. Kuid kui me teame, et ka tardumine on täiesti normaalne reaktsioon sellises kriisis, siis me oskame seda inimest samuti toetada. Eks neid näiteid oleks veel sama palju, kui on inimesi.

Oluline on ka tutvustada kriisi ning kriisi kulgu. Inimeste reaktsioonid rasketes olukordades on erinevad. Erinevalt reageerimine ei ole vale ega halb, vajame vaid teadmist, et miks keegi nii reageerib.

Olles teadlik erinevustest on meil ehk kergem üksteist mõista. Ja teiste inimeste mõistmine hukka mõistmise asemel on üks inimeseks olemise keerukusi.

Teemasid, mida võiks veel läbida, eraldi välja tuua ei oskagi. Limiteeritud ajaga koolitusperioodi jooksul kõikidesse teemadesse ka süvitsi minna ei jõua - abiks on erialaselt toetav kirjandus, mida jagati koolituse käigus rohkelt.”

### **Miks läbida kogemusnõustaja koolitus?**

Kairit: ”Ilma kogemusnõustamise koolitusega oma väärtusliku loo jagamine ning selle kaudu teisele inimesele toetuse pakkumine on tavapärane ja sellega puutume kõik tegelikult igapäevaselt kokku. Nõustamisel aga ei toimu nõustaja poolt oma loo rääkimist sellisel kujul. Kui inimene on kriisis, soovib ta vastuseid oma mõtetele. Teda ei aita teise inimese kogemuse ja emotsioonide kirjeldus. Kuigi kogemusnõustaja võib olla läbi teinud sarnase teekonna, saab ta vaid aimata, millised võiksid olla kliendi vajadused ja tema peas olevad küsimused.

Kogemusnõustamise koolitusel õpetatakse muuhulgas töötama oma väärtusliku looga nii, et see toetab ja aitab teist inimest edasi. Pärast koolituse teoreetilise osa ja praktika läbimist on kogemusnõustajal olemas oskused ennast analüüsida ning nõustamisprotsessis hoida ja taastuda. Samuti omandatakse baasteadmised nõustamistehnikatest, kriisitööst, nõustamise eetikast jms. Koolitus aitab saada nõustajal teadlikumaks iseendast ja oma kogemustest.

Kogemusnõustaja töötab iseenda tunnetega ja oskab lugeda kliendi võimalikke mõtteid, vajadusi ja läbi peegelduse saab inimene ise nendes selgust.”

### **Kuidas on kogemusnõustaja koolitus Sind arendanud?**

Leelo: “Kogemusnõustajaks õppimise käigus avasin enda jaoks teemasid, millega ma ei olnud kaua tegelenud. See oli nagu teraapia, aga toimus grupis ja mina ei saanud ise teemasid valida. Küll aga olid kõik käsitletud teemad aktuaalsed, kohe pakuti kõrvale ka teooriat ja palju praktilisi soovitusi. Koolitus andis võimaluse enda elu kõrvalt vaadata ja analüüsida tänast seisust ning mõelda senise elu peale. Mina isiklikult olin oma raskusega tegelenud ka individuaalselt, kasutades professionaalse nõustaja tuge. Sellest oli kindlasti abi, sest kogemusnõustaja koolitusele jõudes olin selle enda jaoks läbi töötanud, mis oli ka üks koolitusele pääsemise eeldustest.

Koolitus on kasvatanud ka mõistmist, et minu tempo ei pea olema sama, mis teistel. Iga inimene valib endale ise tempo, kui kiiresti ta millestki välja tuleb ja üle saab.”