

**TARTU ÜLIKOOL**  
**Sotsiaalteaduste valdkond**  
**Ühiskonnateaduste instituut**  
**Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika õppekava**

**Raili Hollo**

**Eesti kogemusnõustajate kirjeldus kogemusnõustamise olemusest**

**Magistritöö**

**Juhendaja:** Dagmar Narusson, PhD

Tartu 2023

## Autorideklaratsioon

Käesolevaga kinnitan, et olen koostanud magistritöö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, olulised seisukohad ning kirjandusallikad on viidatud.

Raili Hollo

21.08.2023

## ***ABSTRACT***

Keywords: mental health, somatical health, peer support, experiential knowledge, liminality, peer-to-peer, emotional support, social support, counselling

The title of the Master Thesis is: „Estonian peer support specialists’ description of the nature of peer support“. In Estonia the term „peer support“ means a government supported service from a peer support specialist to a customer. During my work in peer support I have seen that while peer support specialists have a vision and an understanding of their work, they are lacking a distinct framework which would help identify their position among other specialists. I find the theoretical and scientific research of the meaning of peer support in Estonia inadequate. One way to clarify the essence of peer support is to examine how do the specialists themselves comprehend peer support. Thus, the purpose of this thesis is to find out how do Estonian peer support specialists perceive the nature of peer support using qualitative analysis.

To navigate in the given topic I created an overview of existing research and literature. Particularly significant are the 5 mechanisms of peer support (Watson, 2019). To map the situation in Estonia I conducted narrative interviews with nine peer support specialists and analysed the acquired data with thematic analysis. I brought out the most important aspects that appeared in the interviews as direct quotes and compared how they overlap with the overview of existing research and literature.

My research questions were:

1. What kind of importance or purpose does the personal experience of the peer support specialist have in peer support and which personal experiences does the specialist share with their clients?
2. How does the education and training of peer support specialists and the clarity of their role affect their satisfaction and quality of work?
3. Which structures and activities of peer support do the specialists implement? (What are the essential activities of peer support?)

I concluded from the interviews that the topics which were important to the interviewed specialists are mostly related to the first and second research questions. All of the specialists mentioned their own experiences and using these in their work. The specialists also consider the education and training of peer support specialists to be very significant. However they also

brought out some weak points and shortcomings of the education and how they wish for changes. I found that a relevant part of peer support is the duality of the role of peer support specialist. On one hand they have to be a trained professional but on the other hand an equal partner and supporter. Ultimately this confusion is an integral part of the peculiar and liminal position of a peer support specialist.

# SISUKORD

ABSTRACT .....	3
SISSEJUHATUS.....	6
1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE .....	8
1.1. Kogemusnõustamise määratlemine .....	8
1.2. Kogemusnõustamise alajaotused ja suunad.....	11
1.2.1. Kogemusnõustamine vaimse ja füüsilise tervise valdkonnas .....	11
1.2.2. Nõustamisteooriad ja kogemusnõustamine .....	12
1.3. Kogemusnõustamise viis mehhanismi.....	15
1.4. Kogemusnõustamine Eestis.....	17
PROBLEEMIPÜSTITUS.....	20
2. UURIMISTÖÖ METODOLOOGIA .....	22
2.1. Uurimuse meetodika valik.....	22
2.2. Andmekogumismetoodika.....	22
2.3. Uurimuses osalejad.....	23
2.4. Analüüsimetoodika.....	24
2.5. Autori eneseanalüüs.....	25
3. TULEMUSED.....	28
3.1 Kogemusnõustaja koolitus.....	28
3.2. Kogemusnõustaja kui lootuse andja. ....	33
3.3. Kogemuslugu.....	39
3.4. Kogemusnõustaja piirid .....	43
3.5. Soovid ja unistused.....	46
3.6. Ohukohad.....	48
4. ARUTELU .....	50
KOKKUVÕTE.....	53
KASUTATUD KIRJANDUS .....	55

# SISSEJUHATUS

Kogemusnõustamine on Eestis riiklikul tasandil toetatud teenus erinevates valdkondades. Sotsiaalministeeriumi kodulehel leitavas juhendis on määratud alused, millistel tingimustel riik või kohalik omavalitsus saab kaasata kogemuspõhist teadmist (Sotsiaalministeerium, i.a).

Töö autorina olen oma senises töös kogemusnõustajana, valdkonna ühe koolitajana ja kaasedendajana kokku puutunud nähtusega, kus kogemusnõustajatel on küll visioon ja arusaamad sellest, mida nad teevad, kuid tuntakse puudust veelgi selgemast raamist, mis aitaks määratleda oma kohta teiste piirnevate alade, spetsialistide seas. Leian, et kogemusnõustamise sisu (töös kasutatakse kokkuvõtlikult mõistet „olemus“) on Eestis arvukate teadusuuringute keskel jäänud varju, mistõttu oleks vaja rohkem kvalitatiivseid uuringuid kogemusnõustamise olemuse selgemaks mõtestamiseks. Üks võimalus selliseks lahtimõtestamise protsessiks on uurida kogemusnõustajate endi käsitust ja arusaamasid valdkonnast.

Kogemusnõustamises kohtuvad omavahel kaks osapoolt, kellest üks on kogemusnõustaja ja teine pool kogemusnõustamise teenuse tarbija ehk klient ehk nõustatav. Käesolevas töös kasutan kogemusnõustaja vestluspartneri kohta peamiselt mõistet “abivajaja”. Tõnu Lehtsaar (2015) kirjutab, et sõna “abivajaja” seostub eesti keeles abitusega. Kogemusnõustamine on üks viise, kuidas vähendada inimese abitustunnet.

Töö eesmärgiks on tuua välja kogemusnõustajate vaated kogemusnõustamise olemuse kohta.

Autorina jätan teadlikult kõrvale sõna „olemus“ filosoofilise tähendusvälja ning “essentsialismi” poolt- ja vastuargumentide üle mõtisklemise. Töö kasutab seda tavakeelses tähenduses, kus sõna „olemus“ viitab millegi kirjeldamisel selle asja loomusele, iseloomulikule eripärale, tuumale (Eesti õigekeelsussõnaraamat, 2018). Olemust võib tõlgendada kui miskit, mis toob esile kõige põhilisema (näitena liitsõna „põhiolemus“).

Uurimuses on andmekogumismeetodina kasutanud kogemusnõustajate nägemuse kaardistamiseks intervjuusid, et saada vastajatelt ülevaade kogemusnõustamise olemuse kohta praktikute endi kogemuste ja arvamuste kaudu. Intervjuude tulemuste põhjal on võimalik teada saada, millised on uurimuses osalejate seisukohad kogemusnõustamise sisuliste eripärade kohta praktikute endi meelest.

Käesolev uurimus on aktuaalne, kuna rahvusvahelises kirjanduses on suurenenud diskussioon seniste uurimismeetodite tõhususe üle kogemusnõustamise eripärade kasuteguri väljatoomisel. On põhjust arvata, et valdkond vajab rohkem kvalitatiivseid uuringuid, mis keskenduvad kogemusnõustamise sisule, eripäradele ja väärtustele, mis teenust kannavad. Käesoleva töö jaoks läbiviidud intervjuude tulemuste ning kirjanduse ülevaate kõrvutamine peaks andma olulist teavet sellest, kuidas Eesti kogemusnõustajad näevad oma rolli kogemusnõustajana ning milliseid elemente toovad nemad esile rääkides kogemusnõustamisest.

Kogemusnõustamise olemusele pakuvad tähendust erinevad uuringud, ametlikud juhendmaterjalid ning esindusorganisatsioonide põhikirjad. See magistritöö aitab Eesti kontekstis teha kaardistuse kogemusnõustajate endi valdkonnapõhistest arusaamadest (ühel kindlal ajahetkel) ning leida neist peamised kattuvused ehk ühised punktid, mis võivad olla oluliseks infoks kogemusnõustamise olemuse määratlemisel.

Magistritöö koosneb viiest peatükist. Esimeses peatükis on kirjanduse ülevaade. Teine peatükk kirjeldab uurimise metodoloogiat, andmete kogumise ja analüüsi meetodeid ning rakendamise protsessi. Kolmas peatükk toob välja intervjuude analüüsi tulemused. Neljas peatükk kõrvutab arutelus uurimuse tulemused ja erinevad aspektid, mida teised autorid on uurimustes ja analüüsidokumentides välja toonud. Viies peatükk võtab teema kokku ning viitab võimalikele edasistele uurimissuundadele.

Soovin avaldada tänu oma juhendajale Dagmar Narussonile.

# 1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

Käesoleva lõputöö spetsiifika tarbeks on tähtis teada, mis on need mehhanismid, mis teevad kogemusnõustamisest just kogemusnõustamise. Selle peatüki ülevaade hõlmab kogemusnõustamise alajaotusi ja suundi ning püüab ühtlasi aru saada vastavatest põhilistest printsiipidest ja arusaamistest, mistõttu toob töö välja valiku rahvusvahelist kirjandust. Eestile vajaliku valdkonna ülevaate ja selle võimaliku arengukava jaoks on oluline kaardistada tänane olukord kogemusnõustamise maastikul läbi kogemusnõustajate esindusorganisatsiooni dokumentide. Töö koostamisel on kasutatud Eestis kirjutatud kogemusnõustamise-alaseid teadus- ja õpilastöid, mis on olnud autorile kättesaadavad.

## 1.1. Kogemusnõustamise määratlemine

Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi juhendmaterjalist kogemusnõustajatele leiame kogemusnõustamise kohta järgneva definitsiooni: „Kogemusnõustamine on sarnase kogemusega inimeste vahel toimuv teadmiste ja kogemuste vahetus ja/ või nõustamine, mille käigus pakutakse kogemuslikku emotsionaalset, sotsiaalset- ja/ või praktilist tuge.“ (Sotsiaalministeerium, i.a). Samas juhendis tuuakse välja, et kogemusnõustamise kui teenuse pakkumine eeldab, et kogemusnõustaja on saanud vähemalt esmase kogemusnõustamis-alase väljaõppe. Lisaks on oluline, et kogemusnõustaja peab nõuetele vastamiseks kuuluma meeskonda ja/ või koviisioonigruppi.

Rahvusvahelisel tasandil on kogemusnõustamine olnud algselt vabatahtlik, õhinapõhine mittetasustatud psühholoogiline toetus hädasolijale tema enda probleemiga juba varem vaeva näinud ja mingisugusegi lootuspakkuva lahenduseni jõudnud inimestelt, kellele see "sõnumi edasi viimine" oli nende enese uute eluvaadete kinnistamise protsessis oluline "misjonitöö"-laadne tegevus. Selline lähenemine toetas nende enese tervenemise jätkumist ning vastutuskooorma jaotamiseks rohkema arvu tervenemise vahel pakuti seda enamasti grupitöö vormis (Fortuna jt, 2022; Halloy jt, 2022; Watson, 2019).

Meditatsioonisüsteemi ilmus kogemusnõustamine 1970. aastatel ingliskeelses keeleruumis toimunud psühhiaatriliste patsientide liikumisest, mille eesmärk oli seista ravi saavate inimeste õiguste eest, mis omakorda kattus Aafrika päritolu inimeste, naiste, LGBTQ ja põlisrahvaste kodanikuõiguste liikumistega. Võib öelda, et kogemusnõustamise algne kogukondlik suund keskendus inimõigustele ja inimväärikusele (Stratford jt, 2017).



Ajas on kogemusnõustamine arenenud, muutunud privaatsemaks ja keerulisemaks, saanud tunnustuse Maailma Terviseorganisatsioonilt (WHO) ja paljude riikide meditsiinasutustelt ning muutunud seetõttu riiklikes struktuurides - eriti vaimse tervise valdkonnas - rohkem kasutatavaks emotsionaalselt kandvaks inimressursiks, tänu mille võib olla süsteemil võimalik kokku hoida finantsvahendeid (Price jt, 2022). Sealjuures on taoline nõustamine muutunud aastate jooksul abivajajate hulgas märgatavalt populaarsemaks, omandades tänu loendamatutele kaitstud väitekirjadele ka selgemaid teoreetilisi ja filosoofilisi lähtepunkte (Watson, 2019).

Price jt (2022) uuring toob esile, et kogemusnõustamises kasutatakse jagatud isiklike kogemusi, et aidata üksteisel parandada oma füüsilist või vaimset tervist või vähendada sotsiaalset isolatsiooni. Sellisel juhul võib kogemusnõustamise tulemuseks olla, et väheneb nõudlus tervishoiu- ja sotsiaalteenuste järele, mis omakorda võib kaasa aidata kulude vähendamisele. Uuring kaardistas 2022. aastal kvaliteetseid tõendeid kulutasuvusest ja -tõhususest meditsiinis ning sotsiaalhoolekandes läbi süstemaatiliste ülevaadete, randomiseeritud uuringute ja majanduslike hinnangute analüüsi. Kuigi selle käigus järeldus, et tõhususe ja kulutõhususe uuringud on puudulikud ning uuringute tase jaotub geograafiliselt ebahühtlaselt.

Vastukaaluks majanduslikule käsitusele rõhutatakse aina enam, et senised sisulised uuringud võivad olla puudulikud või rajatud alustele, mille fookus ei rõhuta piisavalt kogemusnõustamise eripära kaasaegsete definitsioonide alusel (Fortuna jt, 2022) ega selgeid töörolle, mistõttu on raskendatud selle kaasamine inetdistsiplinaarsetesse töörühmadesse (Jacobson jt, 2012). 2019. aastal esitas Gillard oma artiklis, mis käsitleb kogemusnõustamist vaimse tervise teenustes, küsimuse, et kuhu senised uuringud meid viivad ja kas me tahame sinna jõuda. Artikkel viitab muuhulgas juba pikalt kogemusnõustajate endi tähelepanu tõmmanud valupunktidele, väljakutsetele ja puudujääkidele, mida selle valdkonna teaduslikes uuringutes seni veel piisavalt sügavuti pole käsitatud. Näiteks viidatakse sõnastuse puudujääkidele bürokratilikes tekstikorpustes, ametijuhistes ja haigekassade teenuste kirjelduses, kus pole mõistetud kogemusnõustamise erinevust võrreldes teiste vaimse tervise töötajate tegevusega, mida ei saa mõõta ühiste mõõdikutega. Gillard (2019) juhib tulevaste juhtide ja uurijate tähelepanu asjaolule, et suuremat rõhku tuleks panna kogemusnõustamise sisu mõistmisele ja kajastamisele. Sisulised väärtused ja inimlikud vajadused, mille täitmist tajuvad kliendid, kes puutuvad kogemusnõustamise näol kokku lähenemisega, kus puudub hierarhiline tasand ehk

kohtutakse kui võrdne võrdsega, võiksid olla märgatavalt rohkemate uuringute ja hindamiskatsete põhiteemadeks. Üks edaspidiste uuringute eesmärk võikski olla selle paremini mõistmine, kuidas kogemisenõustamine erineb teistest vaimse tervise teenustest. Samuti on oluline see, milline on kogemisenõustamise mõju abivajajale ning milliseid positiivseid muutuseid kogemisenõustamise protsessis osalemine inimese elus suudab tekitada. See tähendab, et uuringuid tuleks teha eelistatult kvalitatiivsete meetoditega, lähtuvalt klientide vajadustest, kogemisenõustamise olemusest ning selle eripäradest, et saada rikkalikumaid tulemusi, kui seda pakuvad tõenduspõhise meditsiini jaoks harjumuspärased teaduslikud, kvantitatiivsete meetoditega teatud ravisekkumise tulemuslikkuse evalveerimised, statistilised andmepangad ja faktoranalüüsid.

Kui kogemisenõustamise ingliskeelne terminoloogia (*peer support, peer workers jt.*) viitab vastastikusele toetusele (Penney, 2018) ja tegutsemisele, mis on algselt välja kasvanud erinevate tugirühmade kontseptsioonist ja mida tuuakse välja ka tänastes uuringutes, toob kogemisenõustamise värske ülevaate 2022. aasta publikatsioon (Fortuna jt, 2022) esile, et rõhuasetus on ajas vastastikuselt kasult oluliselt liikunud teenusesaaja ühepoolsele abistamisele ning kogemisenõustaja enda kasu on muutunud teiseseks või isegi olematuks. Uuring (Fortuna jt, 2022) toob esile veel mitmeid muutusi kogemisenõustamise definitsiooni määratlevates tegurites:

- mitteametlikust abistamise missioonist on saanud ametlikult reguleeritud valdkond;
- teenus on tihti struktureeritud, selle aluseks on kindlalt välja töötatud õppeprogrammid (praktika ja tunnistustega) ning professionaalide väljatöötatud nõustamisprotsessi alused;
- algne määratlus, kus kogemispõhist tuge pakuti toimetulevate inimeste poolt tõsiste psühhiaatriliste häirete korral (vaimse tervisega seotud haigused, häired), on tänaseks nihkunud laiale spektrile, mida võiks pigem nimetada vaimse tervise raskusteks ehk väljakutseteks (siia alla kuuluvad muuhulgas sellised nähtused nagu üksindustunne, äärmuslik stress, traumad, kogu vaimse tervise diagnooside spekter);
- kontseptsioon on laienenud, selle alla käivad nüüd näiteks ka põhiprobleemiga kaasuvad haigused ja probleemid, nt kriminaalõigus, laste hooldusõigus, toimetulek, heaolu vmt;
- kogemisenõustajad võivad kuuluda laiemasse rehabilitatsiooniasutuse meeskonda ning see tähendab koostööd erinevate spetsialistidega.

Sama uuring toob ka välja kogemusnõustaja põhipädevused ehk võime täita konkreetset rolli või funktsiooni. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMSHA) sätestab põhipädevuste viis aluspõhimõtet, milleks on taastumisele orienteeritus, isikukesksus, vabatahtlikkus, suhtekeskus ja traumateadlikkus (Fortuna jt, 2022).

Erinevaid määratlusi ühendades võib kogemusnõustamise olemuse kohta teoreetilisel tasandil kokkuvõtvalt öelda, et kogemusnõustamine hõlmab protsesse, mille käigus inimesed, kellel on sarnased kogemused ja taust, pakuvad üksteisele emotsionaalset, informatiivset ja praktilist abi ning vähendavad sotsiaalse isoleerituse tunnet.

## **1.2. Kogemusnõustamise alajaotused ja suunad**

Rahvusvaheliselt kasutatakse kogemusnõustamist mitmel eri tasandil ja mitmel eri suunal. Käesoleva töö seisukohast olulise punktina kerkib fookusesse kogemusnõustamise roll inimese vaimse ja füüsilise tervise toetamisel. Teise eripunktina soovin rõhutada kogemusnõustamist kui nõustamisoskustel baseeruvat lähenemist teise inimese probleemidele ehk nõustamisoskuste õppimise teoreetilist külge. Kolmas teoreetiline ja praktiline alus kogemusnõustamisele on nõustaja enda poolt läbi töötatud isiklik kogemus.

### **1.2.1. Kogemusnõustamine vaimse ja füüsilise tervise valdkonnas**

Kogemusnõustamise kasutusala on väga lai. Ka Eestis võime eristada kogemusnõustamist tervishoiu valdkonnas (nii vaimne kui füüsiline tervis) või näiteks eneseabis või õppeprotsessis. Võrdsete partnerite omavahelise toetuse pakkumise alusprintsipiide rahvusvaheliste uuringute publikatsioonide hulgas puutusin muuhulgas kokku veteranide (Mercier jt, 2023) ja vanemaealiste immigrandide (W.L.Lai jt, 2020) kohta tehtud ülevaadetega.

Selle töö kontekstis on olulised valdkonnad kogemusnõustamises:

- vaimne tervis ja sõltuvustest taastumine lähtuvalt abivajaja või tema lähedaste seisukohast;
- füüsiline tervis, mille alla käib toimetulek krooniliste haigustega haigestunu ja/ või tema lähedaste seisukohast.

Maailma Tervishoiuorganisatsiooni (WHO) järgi on tervis füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund, mitte ainult haiguse või puuete puudumine (Constitution, i.a.). Vaimse tervise üks

defineerimise viis ütleb, et me ei saa sellest rääkida lahutatult või eraldatult muudest teguritest ehk üldisest tervisest. WHO toob oma raportis välja:

„Vaimne tervis on meie üldise tervise ja heaolu lahutamatu osa ning põhiline inimõigus. Hea vaimne tervis tähendab, et suudame paremini suhelda, toimida, toime tulla ja arened. Vaimne tervis eksisteerib keerulises kontinuumis, mille kogemused ulatuvad optimaalsest heaoluseisundist kuni suurte kannatuste ja emotsionaalse valu kurnavate seisunditeni“ (World..., 2022).

Thompson jt (2022) poolt narratiivse sünteesiga saadud seniste ülevaadete kogumis tuuakse esile, et kroonilise haigusega inimeste (ühe või mitme kroonilise haigusega täiskasvanud või lapsed) puhul on kogemusnõustamise alaste uuringute tulemus ebaselge, kuna mõõtmistes esineb ebakõlasid ja olulisi erinevusi. Siiski toob uuring välja, et kroonilised haigused mõjutavad inimese elukvaliteeti ja majanduslikku võimekust olulisel määral ning mittekrooniliste haigustega tegelemiseks loodud programmid ja lähenemised jäävadki tihti puudulikuks. Kogemusnõustamise rolli on krooniliste haiguste puhul keeruline määratleda, kuna krooniliste haiguste paranemisnäitajate mõõtmine keskendub tihti sümptomaatika taandumisele. Kogemusnõustamise seisukohalt võivad olla aga olulised hoopis teised näitajad, nagu näiteks lootustunne ja seotus. Thompson jt (2022) uuring toob välja, et tarvis võib olla teooriapõhiste sekkumiste arendamist.

### **1.2.2. Nõustamisteooriad ja kogemusnõustamine**

Nõustamisteooriatel põhinev kogemusnõustamine lisab isikliku tervenemise kogemuse tähtsusele peamiste nõustamisoskuste ja -tehnikate tundmise.

Eestis pakutav kogemusnõustamise väljaõpe sisaldab muuhulgas nõustamise aluste, nõustamiseetika, nõustaja eneseteadlikkuse ja nõustaja eneserefleksiooni aluste tundmist (Kogemusnõustaja..., 2018).

„Nõustamine on oma olemuselt abistaja ja abivajaja vaheline toetav vestlus, milles keskendutakse abivajaja probleemile ning abistaja kasutab oma erialaseid teadmisi ja oskusi. /.../ Nõustamist võib käsitleda väga kitsalt ja spetsiifiliselt, samas on nõustamistegevused oluliseks osaks väga paljudes elukutsetes“ (Jakobson jt, 2010).

Vance Peavy (2002) toob esile, et inimeste näiline üksindus on koht, kus nõustajad saavad pakkuda inimestele väärtust, mida varem pakkusid näiteks laiem perekond, kirik ja kogukond.

2023. aastal avaldatud fenomenoloogilise lähenemisega kvalitatiivne uuring püüdis kokku koondada ja mõista, kuidas nõustamisele kui sellisele eri kultuuriruumides ja riikides lähenetakse. Uuringus otsiti nõustamise ühiseid väärtusi. Ühe tulemusena tuuakse välja, et praktikas lähtutakse tihti isiksusekesksetest lähenemisviisidest, mille üks oluline osa on turvalise ruumi loomine. Sellest ilmneb, et kinnitust leiavad käsitlused, mille järgi nõustaja isiksuseomadused on tihti olulisemad kui ta nõustamisoskused (Perron jt, 2023).

Veebipõhise kogemusnõustamise puhul kõrvutati nõustamisalast koolitust saanud ja ilma koolituseta oma kogemuste põhjal abivajajale tuge pakkuvaid postitusi. Osa nõustajaid said 30-tunnise ettevalmistuse põhilistest nõustamisoskustest, nagu avatud ja suletud küsimused, parafraaseerimine, põhiprobleemi määratlemine jms. Leiti, et koolituse läbimine suurendas toetust, kuid ei vähendanud olulisi kvaliteete suhte olemuses, empaatias või aktsepteerimises, st. ei mõjunud suhtele endale kahjulikult (Lekka jt, 2015).

### **1.2.3. Töö isikliku kogemusega, kogemusliku teadmise teooria**

Käesoleva töö alguses sai esile toodud asjaolu, et kogemusnõustamise üks osapool ehk kogemusnõustaja omab abivajajaga mingis ulatuses kattuvat probleemi, millega ta on eelnevalt tööd teinud või milles käesolevas hetkes kaugemale jõudnud. Sellest lähtuvalt on kogemusnõustajal võimalik olla teadmiste, kogemusliku juhatuse ja sotsiaalse ning emotsionaalse toe pakkumise läbi toeks teisele osapoolle (leiab ptk 1.1).

Autor psühholoogias, Albert Bandura (1977) kirjutab kogemusest enesetõhususe kontekstis. Bandura (1977) järgi tekib enesetõhusus läbi:

- iseenda käitumuslike saavutuste (*performance accomplishments*)
- teiste (endaga sarnaste) inimeste kogemuse (*vicarious experience*)
- sõnalise veenmise (*verbal persuasion*)
- emotsionaalse ärrituse (*emotional arousal*)

Bandura mainitud esimene punkt - inimese isiklikud kogemused - kõnetab käesoleva töö kontekstis läbi selle, et teooria järgi aitab kogemuslik edutunne jõuda paremini soovitud tulemuseni ning suuremal arvul edukogemustel on potentsiaal vähendada negatiivsete kogemuste mõju. Teine punkt - meid ümbritsevate inimeste kogemused - julgustab personaalsele edukogemusele läbi selle, et nähakse teiste inimeste võimekust tulla toime ning

saavutada soovitud edu. Samad punktid toimivad ka vastupidiselt: nii enda kui teiste läbikukkumised ja ebaõnnestumised võivad pärssida inimese motiveeritust (Bandura, 1977).

Traditsiooniline meditsiini- ja sotsiaalsüsteem on pikalt eiranud kogemuslikke teadmisi või pole osanud neid rakendada (Beresford ja Carr, 2012; Halloy jt, 2022; McLaughlin jt, 2021). Tänapäeval on kogemuslikud teadmised (*experiential knowledge*) üha enam uurijate huviorbiiti kerkinud. “Kogemusliku teadmise mõiste tuleneb kahe lääne filosoofias üldlevinud mõiste: teadmiste ja kogemuste kokkumängust” (Halloy jt, 2022)

Beresford ja Carr (2012) viitavad oma teoses, mis vaatleb sotsiaalsete teenuste saajate kogemuslikke teadmisi muuhulgas läbi filosoofilise tähendusvälja, tegelikkuse kui sotsiaalse konstruktsiooni mõistele, tuues sisse tähenduste ja tõlgenduste mitmesuse. Eesti keeles on ilmunud teos “Tegelikkuse sotsiaalne ülesehitus. Teadmussotsioloogiline uurimus” (Berger ja Luckmann, 2018). Berger ja Luckmann käsitlevad sotsiaalse teadmuse ühiskondlikku konstrueerimist, mille tulemusel kujunevad mingit laadi väärtused ja reeglid, mida järgitakse. Senine kogemusteadmiste devalveerimine sotsiaal- ja meditsiinisüsteemi poolt seisab väljakutse ees vastanduda välja kujunenud arusaamadele ning kutsuda esile uudne diskurss, mis kaasaks patsiendid ja sotsiaalteenuste kasutajad (Beresford ja Carr, 2012; Halloy jt, 2022; McLaughlin jt, 2021).

2022. aasta humanitaar- ja sotsiaalteaduste kirjanduse narratiivne kriitiline ülevaade käsitleb patsientide kogemuslike teadmiste definitsiooni (Halloy jt, 2022). Uuring toob esile puudujäägid kogemuslike teadmiste senises lihtsustatud määratlemises, mis võib olla vähendanud selle teaduslikku tõsiseltvõetavust. Halloy jt (2022) uuringu üks ajendav asjaolu on, et patsientide positsioon on olnud nii ajalooliselt kui sotsiaalselt keerukas ning seda kirjeldatakse valdavalt meditsiiniteaduslikust vaatenurgast, mis kätkeb ohtu, et nende kogemused on diskrediteeritud. Uuringus otsiti muuhulgas vastust kogemusteadmiste kolmele mõõtmele, mis vastavad küsimustele “kes” (identiteet, staatus ja positsioon sotsiaalses valdkonnas), “mis/mida” (kogemuslike teadmiste sisu) ja “kuidas” (mil moel kujunevad teatud maailmavaated ja teadmised). Uuring toob esile:

“Vähemalt kaks tingimust tunduvad olevat olulised kogemuse muutmiseks kogemuslikuks teadmiseks: kogemus tuleb asetada konkreetsesse konteksti - kogemusse - ja seda peab olema võimalik omastada, et sellega midagi peale hakata.”

Kogemusnõustamise tähendusväljas viitab see vajadusele uurida subjektiivsed kogemusi läbi nende kontekstide, kus teadmine kujuneb ja kasutust leiab.

Kogemuslikke teadmisi kogemusnõustamise kontekstis on uuritud väga erinevates valdkondades, millest tooksin esile depressioonist taastumise (Smit, 2022) ja kuritegelikust käitumisest hoidumise (Lenkens jt, 2019).

### **1.3. Kogemusnõustamise viis mehhanismi**

Emma Watson (2019) toob artiklis, mis uurib seni avaldatud kirjanduse alusel kogemusnõustamise (vastastikuse toe) mehhanisme, välja asjaolu, et kuigi kogemusnõustamist vaimse tervise valdkonnas uuritakse üha laialdasemalt ja mitmekülgsemalt, pole uurijail siiski kuigi selget arusaamist sellest, kuidas ja milliste protsesside kaudu kogemusnõustaja juures käimise objektiivne kasu patsiendi/ kliendi enesetundele tegelikult saadakse. Artiklis esitatud tulemused saadi erinevatest vaimse tervise patsientidele pakutavat üks-ühele toetust käsitatavatest uuringutest kokkuvõtte tegemisega ja analüüsimisega. Välja jäeti uuringud, mis ei andnud sedavõrd selgeid vastuseid teemapüstitusele, kaasa arvatud need, mis hõlmasid ennekõike vastastikuse toetuse tulemuslikkust, füüsilist tervist või mitteametlikke toetussuhteid. Teemaatilise andmete sünteesi tulemusel saadi viis põhilist mehhanismi, milliste protsesside kaudu ja kuidas kogemusnõustamise olemus teoreetilisel tasandil võiks toimida (Watson, 2019).

Esimese punktina rõhutab Watson (2019) läbielatud kogemust ehk jagatud kogemust. Ilmnes, et tegu on ühe põhilisema tunnusega, millest suuremal või väiksemal määral räägivad mitmed uurimused (Jacobson jt, 2012; Repper jt, 2013; Smit 2022). Kogemuse jagamine toetab nii tuge saavaid inimesi kui kogemusnõustajaid endid ehk mõju on kahepoolne (Watson, 2019). Watson (2019) toob esile, et see aitab vähendada isolatsiooni, stigmat, häbitunnet, abitust ja lootusetust, ning muuta raske läbielatud kogemuse tähendusvälja inimese jaoks nii abivajaja kui abistaja positsioonil. Vastastikuse lähenemise ja toetuse kogemise elamuste kohta kogemusnõustamises väidab Watson (2019), et see stiil vastandub ja loob kontrasti hierarhilisele lähenemisele ning kliinilistele vaatenurkadele, mis võib pikas perspektiivis aidata muuta tervishoiusüsteemi selliseks, et inimesed saaksid abi vajades ja otsides emotsionaalselt positiivsemaid kogemusi ning kogeksid vähem süsteemi paindumatuses ja võimalikust objektistamistundest tulenevat valu. Võimalikku kogemusnõustamisest tulenevat kliinilist kasutegurit teenusekasutajatele kogu maailmas käsitleb ka Fortuna jt (2022), mainides asjaolu, et kogemusnõustajad võivad jõuda ka nende abivajajateni, kellel pole võimalusi või soovi traditsioonilise süsteemi poole pöördumiseks. Kogemusnõustamise teoreetiline uuring (Mead jt, 2001) toob esile, et teraapilise

ja vabamat tüüpi suhestumise piiril olev kogemusnõustamine võib tulla abivajajale kasuks, kuna luuakse tähendusrikkaid suhteid ja vähendatakse traditsioonilist hierarhilist võimuerinevust.

Watson (2019) toob teise kogemusnõustamise mehhanismina välja amastustöö või emotsionaalse töö (*love labour, ingl. k.*). Võrreldes teiste vaimse tervise valdkonna spetsialistidega kipuvad kogemusnõustajad end klientidega rohkem emotsionaalselt seotuna tundma. Viidatakse, et abivajajad hindavad kogemusnõustajate emotsionaalset ausust (Watson 2019). Sellest lähtuvalt toob Watson (2019) välja, et kogemusnõustajate töö on seotud ka enese väärtustamisega, mis ühtlasi kätkeb suuremat enesesüüdistuste ohtu ja tavapärasest suuremaid raskusi teise inimese kogemusest distantseerumisel.

Kolmas Watsoni (2019) mainitud mehhanism on kogemusnõustaja piiripealne, liminaalne positsioon. Liminaalsus on kultuurantropoloogiliselt seotud siirderiituste struktuuriga, eriti tsivilisatsiooni-eelsetes ühiskondades ning mõiste viitab ülemineku mitmetähenduslikule seisundile kahe elufaasi või -etapi vahel, kus inimesed tunnevad end desorienteerituna, ebakindlana ja oma varasema identiteedi kaotanuna (Turner, 1969). Watson (2019) toob esile, et kogemusnõustajatel on väga eripärane positsioon vaimse tervise valdkonnas ning ühiskonnas, mis aitab nende tööle kaasa. Muuhulgas viitab artikkel, et nähtuse kirjeldamiseks on kasutatud ka mõisteid „ühiskonna peegel“ (Gruhl jt, 2016) ning „sillafunktsioon“ (Gillard, 2019). Liminaalne positsioon annab kogemusnõustajatele võimaluse suhelda teiste spetsialistidega tavapärasest erineval positsioonil. Gruhl jt (2016) toob välja, et saada suurem selgus, tunnustamine ja töövõimalused, oleks tarvis kogemusnõustamist vaimse tervise tavateenuste hulka, kuid samas kätkeb see ohtu kogemusnõustamise eripärale, kus võidakse senise süteemiga liialt sulanduda.

Neljas Watsoni (2019) mainitud mehhanism on tugevustele keskendunud sotsiaalne ja praktiline toetus. Watson (2019) leidis, et kogemusnõustaja suutis praktiliselt olla toeks väga laias tegevuste spektris (nt. finantstoetustele ligipääs, kohtumistele kaasa minemine, ravimite võtmise abistamine, koguni kodus pesupesemine). Sotsiaalselt olid abivajajatele toeks lihtsad mittesuunavad vestlused. Selline toetus aitas vähendada ärevust igapäevaste tegevuste juures. Oluliseks positiivseks, jõudu ja lootust andvaks nüansiks oli sealjuures kogemusnõustamise vestlustes keskendumine kliendi tugevustele ja edusammudele. Stratford jt (2017) toob esile, et



kogemusnõustaja roll pole omada sotsiaalset kontrolli, kuid püütakse suurendada abivajaja autonoomiat ja otsustusvõimet, kasutades sotsiaalset kaasatust.

Viimase mehhanismina mainib Watson (2019) abistaja rolli. Kogemusnõustajatele endile on abiks abistaja rolli võtmine. See tekitab saavutuselamuse ja kompetentsuse taju, mis vähendab ennekõike enesestigma kontekstis häbimärgistatuse tunnet. Kasu kogemusnõustajale endale toob esile ka Jacobsen jt (2013), luues näitlikustava võrdluse:

“Kogemusnõustamine ei ole staatiline sõprus, vaid progressiivne vastastikune toetus ühisel avastusretkel. Kogemusnõustaja pole lihtsalt “sõber”, vaid kaaslane reisil, kus mõlemad reisijad õpivad uusi oskusi, arendavad uusi ressursse ning kujundavad väljakutseid ümber uute lahenduste leidmise võimaluseks.”

Kogemusnõustamise 5 mehhanismi, mille esitab Watson (2019), koondavad olulisemad iseloomulikud protsessid kogemusnõustamises, mis omab tähendust käesoleva töö kontekstis, kus käsitletakse kogemusnõustamise olemust.

#### **1.4. Kogemusnõustamine Eestis**

Eestis edendab kogemusnõustamise valdkonda avalikes huvides Kogemusnõustajate Koda (Ühing), mille põhikiri on vastu võetud Kogemusnõustajate Koja asutamiskoosolekul 5. septembril 2017. aastal Tallinnas (Kogemusnõustajate..., 2017a). Samal asutamiskoosolekul on vastu võetud ka kogemusnõustajate tööpõhimõtted ja eetikakoodeks (Kogemusnõustajate..., 2017b).

Kogemusnõustajate Koja koduleht on peamisi allikaid, kust täna leiab infot teenuse hetkeseisu kohta Eestis. Samalt kodulehelt leiab riikliku õppekava kogemusnõustamise õppele, mis on kinnitatud 2018. aastal (Kogemusnõustaja õpe, i.a.).

Muuhulgas on selles sätestatud, et kogemusnõustaja õppe mahuks on 182 akadeemilist tundi, mis sisaldab 80 akadeemilist tundi koolitust, 56 akadeemilist tundi praktikat, praktikajuhendamist ning iseseisvat tegevust oma taastumise loo ja õppekirjandusega. Koja kodulehel on välja toodud 6 pikaajalise kogemusega koolituspartnerit ning 3 kooli, mis on viinud läbi mõne üksiku õppegrupi või on olnud partneriks minevikus. Lehel puuduvad ametlikud viited nende andmete absoluutsusele või ajakohastatud teabele.

Kogemusnõustajate Koda haldab ühtlasi registrit, mis vastutab selle eest, et kogemusnõustamist vajav klient või huviline viiakse kokku vastava pädevusega õppe läbinud kogemusnõustajaga (Kogemusnõustajate veebiregistri..., i.a.). Registrikis olev nõustaja on tunnustatud vastavaks kogemusnõustamise teenuse kvaliteedi määramise alusel.

Teadustööde tasandil on Eestis koostatud üksikuid bakalaureuse lõputöid ja magistr tööid kogemusnõustamise teemal.

Kelli Illison kaitses 2020. aastal Tartu Ülikoolis magistr töö teemal „Vaimse tervise kogemuslugude jagamine: täisealiste noorte perspektiiv”. Töö uurib noorte täiskasvanute vaimse tervise personaalse taastumise ja kogemuslugude jagamise kogemust. Muuhulgas toob Illison välja, et noorte jaoks oli oma loo jagamisel olulisi aspekte nii loo rääkija kui kuulaja seisukohast. Selline jagamine aitab paremini mõista ennast, annab julgust ning suurendab kontrolli enda elu üle (Illison, 2020).

Taavet Tomberg käsitleb oma lõputöös, mis on ülevaateuuring erialase kirjanduse põhjal kogemusnõustamisest psüühiliste erivajadustega klientide puhul, muuhulgas kogemusnõustamise mõju. Ta toob välja:

„Kogemusnõustaja mõju on suuresti seotud tema ülesannetega. Kogemusnõustamise eelis traditsiooniliste rehabilitatsiooni- ja erihoolekandeteenuste ees on kogemusnõustaja ja patsiendi/kliendi vaheline usaldussuhe, mis saab tekkida tänu ühisele mõistmisele. Samal ajal toimib kogemusnõustaja patsiendi/ kliendi ning asutuse või süsteemi vahelise kommunikaatorina. Kogemusnõustaja saab anda nõu ning aidata vastastikuselt mõista mõlema osapoole positsiooni“ (Tomberg, 2014).

Veel toob Tomberg esile, et oluline aspekt, mida uurida, on kogemusnõustamise mõju abivajajale. Tema tööst lähtuvalt on oluline, et patsiendi/ kliendi rollis olevale abivajajale võib kogemusnõustaja lähenemine tekitada väiksemat abitustunnet ja panna ta vähem end sõltuvana tundma kui seda teeb traditsiooniline meditsiinisüsteemi professionaalide käest saadav ravi, mis omakorda ärgitab usku ja lootust paranemisse (Tomberg, 2014). See on kooskõlas kogemusnõustamise viie mehhanismi esimese punktiga, kus kogemuse jagamine vastastikuse lähenemise mõttes vastandub kliinilisele hierarhilisele käsitlusele (Watson, 2019).

Kuigi käesoleva töö oluline vaatepunkt on kogemusnõustaja isiklik kogemus ehk tema lugu, ei saaks kogemusnõustamine toimuda ka kogeja (kliendi, patsiendi, abivajaja või tema lähedase) loota, mille jutustab keerulisse olukorda sattunud inimene, kelleks teatud ajahetkel on olnud ka

kogemusnõustaja ise. Oma raamatus „Lootuse hoidjale“ toob Dagmar Narusson esile, et nõustamises on igal juhul tähelepanu inimese lool. Inimese looga tegelemisel on mitu etappi, millest esimene on loo hinnangute- ja sekkumistevaba esitamine inimese oma sõnadega temale endale omasel viisil. Alles edasistes etappides töötatakse looga edasi ning ilmnevad loo uued kihid ja täiendav info. Nõustajal on sealjuures oluline olla valmis erinevate inimeste varieeruvateks viisideks, kuidas oma lugu jutustatakse. Kui esimene etapp saab läbitud, jõutakse tegeliku looni, mis aitab kogemusnõustajal ja kliendil seostada, millised inimese käitumised, mõtted ja suhtemustrid olukorda kujundavad ning lasevad sel jätkuda. Inimene jõuab iseenese tundaõppimiseni ja suudab võtta vastutuse oma olukorra eest. Viimane etapp on aga seotud väärtus- ja tähendusloomega (Narusson, 2021).

Narusson (2021) toob välja, et inimese taastumise teekonnal on oluline tema seotus oma kogukonnaga. Taastumise jaoks on oluline toetuda oma keskkonnale ja inimsuhetele. Kogemusnõustamise puhul võivad siinkohal olulist rolli omada kogemusnõustaja enda olemasolu ning tema oskused suunata inimene täiendavasse kogukondlikku suhestumisse (töö autori märkus). Nii väidab Narusson (2021), et kogukonda lõimumiseta ja inimeste omavaheliste suhete struktuurides väärtustatud koha leidmiseta pole personaalne taastumine võimalik. See tähendab, et kriisiperioodi läbivad, puudega ja haavatavad inimesed peaksid elama oma kogukonnas samasuguste võimalustega kui kõik teised. See lõimumine ei peaks ega tohiks toimuda ainuüksi läbi professionaalide ja teenuste, vaid olema kantud kogukonna ühisest võimekusest, teadmistest ja oskustest.

Käesolevas peatükis sai välja toodud rahvusvahelise kirjanduse ülevaade, milliseid suundi ja mehhanisme kogemusnõustamine hõlmab. Kirjanduse ülevaate seas rõhutasin kogemusnõustamise viit mehhanismi (Watson, 2019). Ülevaate järgi sai ühtlasi olulise osakaalu kogemusnõustamise olemuse eripärase komponendina kogemusliku loo olemasolu (Illison, 2020; Price jt, 2022; Repper jt 2013; Smit 2022; Tomberg, 2014; Watson, 2019), mida tuuakse esile nii rahvusvahelises kirjanduses kui Eestis tehtud kogemusnõustamist puudutavates lõpu- ja magistritöödes.

## PROBLEEMIPÜSTITUS

Kuigi kirjanduse ülevaade ja kogemusnõustamise kaasatus riiklikul tasandil annavad selgeid suuniseid, et valdkond võib omada olulist kaalu, vajab kogemusnõustamine endiselt selgemat piiritlemist ja mõtestamist. Eestis on küll uurimusi, mis käsitlevad kogemusnõustamise alateemasid nagu psüühilised erivajadused (Tomberg, 2014) või kogemusnõustamine täisealiste noorte kontekstis (Illison, 2020), kuid pole püütud mõtestada kogemusnõustajate olemust laiemalt ning teha seda läbi kogemusnõustajate endi vaatepunktide.

Millegi olemuse mõistmiseks on vaja tutvuda nähtuse eri komponentidega. Töö sissejuhatuses tõin välja, et “olemust” kirjeldades osutatakse selle asja loomusele, iseloomulikule eripärale, tuumale (Eesti õigekeelsussõnaraamat, 2018). Puuduvad uuringud, mis püüaksid määratleda kogemusnõustajate nägemust kogemusnõustaja töö olemusest.

Kogemusnõustaja töö oluline osa on kogemuslugu, mille osas oleks oluline teada Eesti kogemusnõustajate isiklikku nägemust kogemusloost, selle tähtsusest ja kasutusviisidest. Pole kaardistatud, kas kõigi Eesti kogemusnõustajate jaoks omab kogemuslugu sarnast kaalukust ning milliselt seda kasutatakse.

Segadus kogemusnõustaja töö ja kogemusnõustamise olemuse osas võib esineda nii abivajajate kui nõustajate endi keskel. Seni puuduvad uuringud, mis käsitleksid, kuidas kogemusnõustajad ise rolliselgust või segadust tajuvad. Kuna kogemusnõustaja ise oma isiksuse ja kogemusega on nõustamisprotsessis tööriistaks, siis on väga oluline, kuidas ta ennast oma töö käigus tajub.

Ühtlasi puuduvad uuringud, mis käsitleksid Eesti kogemusnõustajate väljaõpet. Teadmata on, kas väljaõpe võib mõjutada kogemusnõustaja taju enda rollist ning töö kvaliteedist.

Kuigi kogemusnõustamine on riiklikult rahastatud teenus ja sellele on loodud selged regulatsioonid, pole Eestis uuringuid, mis sõnastaksid selgelt kogemusnõustajate sisulisi tegevusi nende endi arusaamadest lähtuvalt.

Töö eesmärgiks on tuua välja kogemusnõustajate vaated kogemusnõustamise olemuse kohta. Tulenevalt eesmärgist sõnastasin järgmised uurimisküsimused:

1. Milline tähtsus/funktsioon on kogemusnõustamise juures nõustaja kogemuslool ja milliseid oma kogemusi kogemusnõustaja jagab?
2. Kuidas mõjutab rolli selgus ja väljaõpe kogemusnõustajate rahulolu ja töö kvaliteeti?
3. Milliseid kogemusnõustamise vorme ja tegevusi kogemusnõustajad rakendavad?  
(Millised on kogemusnõustamise sisulised tegevused?)

## **2. UURIMISTÖÖ METODOLOOGIA**

### **2.1. Uurimuse metoodika valik**

Uurimuses kasutan kvalitatiivset uurimisviisi. Kvalitatiivne uurimisviis võimaldab sügavalt ja detailselt nähtust uurida. (Lester jt, 2020) Uurijana keskendusin kogemusnõustamise tähendustele ja tõlgendustele, mida seda tööd tegevad praktikud oma tööle ise annavad. Samuti oli eesmärgiks olla intervjueeritavate jaoks end uurijana mittekehtestav. Sellest lähtuvalt otsustasin jätta kasutamata kindlalt piiritletud küsimustiku, mis võib kogutavat materjali suunata. Intervjuudega sooviti koguda materjali läbi kogemusnõustajatena töötavate inimeste lugude nende nõustamisprotsessist. Selline lähenemine aitab uurimise seisukohast mõtestada ja tõlgendada kogemusnõustajate endi poolt oma tööle antud tähendusi (Laherand, 2008).

Uurimustöö eesmärk on tuua välja kogemusnõustajate vaated kogemusnõustamise olemuse kohta.

Kvalitatiivne uurimisviis võimaldab keskenduda just nende ütlustele, kuidas kogemusnõustajad kirjeldavad kogemusnõustamist ja millise tähenduse sellele annavad (Laherand, 2008).

### **2.2. Andmekogumismetoodika**

Mueller (2019) kirjeldab, et narratiivne intervjuu on kvalitatiivne uurimismeetod, mida on lihtne algajatel kasutada. Narratiivset intervjuud kasutatakse uurimuses, kus klassikaline küsimus-vastus intervjuu ei ole sobilik. Selline intervjuu vorm võimaldab Muelleri (2019) sõnul jõuda inimese enda nägemuseni tema elus toimunud sündmusest selle algusest kuni mingit laadi tulemuseni. Flick (2006) ütleb et intervjueeritav esitab oma jutustuse, millele uurija saab loo lõppedes esitada täiendavaid küsimusi. Käesolevas töös püüdsin sõnastada algse küsimuse võimalikult laialt ja samas määratleda vestlusteema võimalikult konkreetselt, mis pidi kindlustama selle, et kogemusnõustamisest saaks kogutava materjali ehk loo keskse teema (Flick, 2006).

Andmed kogusin narratiivse intervjuu abil, kuna soovisin ligipääsu intervjueeritava kogemuste juba struktureeritud maailmale. Intervjueerides tuginesin Eritz Schütze välja töötatud kolmeosalist intervjuutehnikal (Laherand, 2008). Kõigepealt tutvustasin intervjueeritavale uuritavat teemat ja julgustasin teda rääkima temaga seotud sündmustest ja kogemustest.

Palusin rääkida, ilma lisaküsimuste toeta kõigest, mis meelde tuleb. Teises osas jutustab intervjuueeritav segamatult ja mina kuulasin tähelepanelikult ja märkisin üles teemasid, mille kohta tahtsin lisaks küsida. Kui jutustajal on teema ammendunud, siis küsisin täpsustava küsimuse. Täpsustavad küsimused olid avatud ja jutustama kutsuvad (Laherand, 2008).

Minu valik kasutada kolmeosalist intervjuutehnikat tulenes sellest, et ma ei tahtnud ise teemasid sisse tuua, mida pole intervjuueeritav puudutanud ning kolmandas osas täpsustasin ainult teemasid, mida oli intervjuueeritav oma jutustuses puudutanud (Laherand, 2008).

Intervjuud viidi läbi ühe kalendrikuu vältel 29.03-24.04.2021. Kõige lühem intervjuu kestis 55 minutit, kõige pikem tund ja 40 minutit. Intervjuud toimusid veebipõhiselt Zoom keskkonnas. Ehkki Zoomi keskkond võimaldab vestluse salvestamist, mida töö autor ka kasutas, loodi igast intervjuust dubleeriv lindistus diktofoniga. Iga intervjuu transkriptsioon teostati individuaalsel alustel lähtuvalt sellest, kas kvaliteetsem oli Zoom keskkonna salvestus või diktofoni salvestus.

Teatud juhtudel tegin intervjuude vältel enda tarbeks märkmeid, et tulla vajadusel tagasi nendega seotud täiendavate küsimuste juurde. Märkmete tegemisel jälgis intervjuueerija hoolega, et see ei segaks jutustamist (Jovchelovitch ja Bauer, 2000).

Kui jutustus jõudis loomuliku lõpuni, võis intervjuudele järgneda küsimuste esitamise staadium, kus täpsustasin vajadusel detaile, mis jäid loo esitamise ajal mulle ebaselgeks. Küsimusi esitades kasutasin intervjuueeritavale sarnast kõnekeelt ja vältisin “miks”-küsimusi, kuna need võivad jutustaja viia õigustusteni ja mõistuspäraste seletuste otsimisteni (Flick, 2006; Jovchelovitch ja Bauer, 2000).

### **2.3. Uurimuses osalejad**

Viisin oma uurimuse ja magistritöö tarbeks läbi 9 intervjuud Eestis tegutsevate kogemusnõustajatega. Kogemusnõustajate valimit koostades võtsin arvesse vastavus järgnevatele kriteeriumitele:

1. Kogemusnõustajal on töökogemus vähemalt paar aastat (erandiks üks vastaja, kelle töökogemus jäi alla ühe aasta, et saada käesoleva loetelu 4. punktile vastavale kriteeriumile rohkem osalejaid).
2. Intervjuueeritavate hulgas on esindatud nii naised kui mehed. Lõpptulemusena jagunes intervjuudes sooline osakaal järgnevalt: 2 meessoost ja 7 naissoost intervjuueeritavat.

3. Intervjueeritavad kogemusnõustajad on oma nõustamisalases spetsiifikas eri valdkondadest.
4. Kogemusnõustajad on saanud hariduse erineva koolituspakkuja juures ehk esindatud on erineva koolitustaustaga nõustajad (intervjuule vastasid nelja erineva koolituspakkuja juures baashariduse omandanud kogemusnõustajad).
5. Kõigil intervjueeritavatel oli eelnev kokkupuude töö autoriga ehk eelnevalt oli loodud usalduse ja konfidentsiaalsuse tingimus. Nägin seda võimaliku tugevusena. Intervjuude käigus ilmnis, et mõneti osutus see ka miinuseks – kohati tundus, et intervjueeritavad eeldasid, et intervjueerijana olen mingitest teemadest niikuinii teadlik ja võisid seetõttu anda vähem infot.

Uurimuses osalevate kogemusnõustajate kogemused, mille baasilt töötati, olid järgnevad: autismispektri häirega lapse vanemad, depressioon, diabeet, elukriisid, enneaegse lapse sündimisega seotud teemad, haridusliku erivajadusega pered, hoolduskohustuse või hoolduskoormuse jagamine eksabikaasaga, lahutus, lapse haigus, lapsendamine, lapse surm, liigesehaigus, läbipõlemine, paarisuhte hoidmine, vaegnägemine. Kolm nõustatavat mainisid sealjuures nõustamise valdkonnana rohkem kui ühe isiklikult läbitud teemat. Üks intervjueeritav tõi esile, et tema arvates ei pea kogemusnõustajal olema kindlat suunda ja teemat tegutsemise aluseks, mistõttu ta ei määratlenud kindlat tegutsemisvaldkonda.

Covid-19 tingitud laialdasemate internetivõimaluste esile tõusmine soodustas veebi vahendusel erinevatest Eesti paikadest vastajateni jõudmist. Intervjueeritavad kogemusnõustajad praktiseerisid Tallinnas, Tartus, Põlvas ja Kuressaares.

## **2.4. Analüüsimetoodika**

Kvalitatiivset uurimist kasutatakse selleks, et toetada uurija sügavat ja detailset arusaamist uuritavast nähtusest (Lester jt, 2020). Üks kvalitatiivse uurimise meetod on temaatiline analüüs. Temaatiline analüüs on üldnimetus, mille alla võib kuuluda erinevaid lähenemisi, mis üritavad leida mustreid kvalitatiivses andmekogumikus. Temaatiline analüüs on teooria poolest paindlik ja seetõttu algajasõbralik.

Temaatiline analüüs koosneb mitmest etapist. Lester jt (2020) toovad välja järgmised analüüsifaasid. Kõigepealt tuleb andmed organiseerida ja analüüsiks ette valmistada. Seejärel andmed transkribeeritakse, seejuures väidavad Lester jt (2020), et on hea, kui uurija ise



transkribeerib, sest nii on ta paremini andmestikuga kursis. Järgmiseks loetakse transkriptsioonid korduvalt läbi ja tehakse märkmeid. Märkmete alusel andmed kodeeritakse, koodidest moodustatakse kategooriad ja kategooriatest teemad. Kogu tehtud analüüsi protsess tuleb ka läbipaistvalt välja tuua (Lester jt, 2020).

Helisalvestiste transkribeerimiseks kasutasin esmalt Tallinna Tehnikaülikooli väljatöötatud automaatset transkribeerimise tehnoloogiat, mille käigus siiski ilmnes palju ebatäpsusi, mistõttu läksin üle käsikirjalisele transkribeerimisele, mille teostasin täielikult ise.

Analüüsi alustasin kodeerimisega. Selle loomiseks lugesin transkribeeritud intervjuud korduvalt läbi ning märkisin nende äärele erinevates intervjuudes esinevad märksõnad. Märksõnad said kokku koondatud teemadeks. Kodeerimisprotsessi ja teemade loomise järel kuulasin intervjuud veel kord üle, et märgata seda, mis lugedes võis jääda tähelepanuta.

Transkriptsioonist ilmnevad teemad on esitatud peatükis “Tulemused”. Tulemuste analüüsis ilmestab välja tulnud teemasid intervjuueringute tsitaatidega, mille kaudu saab tutvuda ehedate esitustega. Töös kasutatud tsitaatidest on konfidentsiaalsuse huvides eemaldatud selgelt tuntavad asjaolud ja ei ole välja toodud, milline tsitaat intervjuus osalenule kuulub, et lugeja ei saaks öeldut seostada konkreetse intervjuueringuga.

Transkribeerimise järel hävitasin helisalvestised, et austada andmetöötluse põhimõtete punkti, mis käsitleb isikuandmete säilitamise piirangut.

## **2.5. Autori eneseanalüüs**

Käesolevas alapunktis jagan autorina refleksiooni uurimuse kujunemisest isiklikus plaanis ning sellest, millist mõju see mulle avaldas.

Olles ise olnud Eestis algse kogemusnõustamise teenuse tekkimise juures, panustasin palju aega ja energiat sellesse, et kogemusnõustamine saaks ühel hetkel tasustatud teenuseks. 2013. aastal ajendas osalt mind Tartu Ülikooli sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika eriala õppima osalt just soov kogemusnõustamist arendada: selles rohkem, paremini ja mõjukamalt kaasa rääkida. Pean nentima, et ajas minu ind aga rauges, kuna kogemusnõustajate koolitamine liikus massidesse ning subjektiivse taju alusel tekkis mul arusaam, et seetõttu jäi teenuse juures tagaplaanile kvaliteedi tagamine. Muudatuste keskel, mida tekkinud arengud esile tõid, kasvas minus segadus seoses teenuse ja selle kvaliteediga.

2019. aastal taaselustus plaan lõpetada õpingud ning võtsin uuesti ette kogemusnõustamisse teemasse süvenemise. Lõputöö tarbeks plaanisin luua poolstruktureeritud intervjuu. Küsimusi koostades tekkis aga tunnetus, et isegi avatud küsimused mõjutaksid intervjuueeritavaid liiga palju. Töö selles etapis avastasin, et võtan kõike kogemusnõustamisega seonduvat liiga isiklikult, mistõttu tekkis kohati segadus teooria ja iseenda kogetu vahekorras ning nende eraldamisel. Esile kerkis probleem isiklikku seotust omava töö kirjutamise võimalikest kitsaskohtadest ehk küsimus sellest, kas on hea kirjutada tööd teemast, mille kohta olen eelnevalt oma nägemuse kujundanud. Kuna sel perioodil jõudsin järeldusele, et ei suuda koostada intervjuud, mis suunaks piisavalt erapooletule kogemusnõustamise olemuse leidmisele ega otsiks kinnitust minu enda senistele arusaamadele, sai töö taas mõneks ajaks kõrvale pandud.

Covid-19 pandeemiast tingitud eriolukord muutis paljude inimeste jaoks aja kasutamise võimalusi ning 2021. aastal inspireeris see ka mind rakendama tekkinud võimalusi töö jätkamiseks. Olulise muudatusena otsustasin narratiivse intervjuu kasuks. Veebikeskkond Zoom võimaldas intervjuusid kokku leppida ja teostada eelnevast oluliselt väiksema aja- ja rahakuluga.

Kuna olen kokku puutunud paljude kogemusnõustajatega ning ise samuti neid koolitanud, ei olnud raske luua valimit. Kõik intervjuueeritavad omasid minuga eelnevat kontakti, mistõttu olid loodud eeltingimused usalduseks ning vastajate-poolseks avatuseks.

Intervjuude teostamise kontekstis usun, et mulle tuli kasuks pikk töökogemus nõustajana. Intervjuude alustamisega polnud raskusi ja probleeme ei tekkinud ka kogemusnõustajate mõttepausidega, kus talusin tekkinud vaikust ega tõstatanud omalt poolt teemasid. Jälgisin hoolega, et ma ei puudutaks teemasid, mida kogemusnõustaja ise oma jutustuses ei käsitlenud. Kohati oli siiski keerukas jälgida intervjuueeritavate mõttekäike. Kuna mitmed mõtted ja seisukohad olid varasemast tuttavad, pidin hoolega jälgima, kui põhjalikult tõi intervjuueeritav vastavat teemat esile just käesolevas jutustuses. Samuti tajusin, et intervjuueeritavatel endil esines kohati raskusi jutustuse loomisel seoses eelhoiakuga, et peaksin teadlik olema nende seisukohtadest, mistõttu oli vastajatel neid raske esitada justkui teemaga mitte kursis olevale inimesele.

Intervjuu lõppes vabas vormis isikliku pöördumisega, kus intervjuueeritavad vastasid, kuidas neil parasjagu läheb. Kõik intervjuueeritavad kinnitasid vaba vestluse käigus, et nende endi jaoks

omas kogemusnõustamisest rääkimine ja selle mõtestamine positiivset mõju, kuna aitas läbi mõelda enda tegevust ja seda sõnastada.

Ehkki intervjuude läbiviimine läks sujuvalt ja pingevabalt, tajusin intervjuueerijana nende teostamise käigus oma isiklikku pinget. Kokkupuude narratiivse intervjuuga oli mulle uus ning soov selles reegleid järgida suur. Eesmärgiks oli mitte puudutada teemasid, mida intervjuueeritavad ise esile ei too, seega polnud mul aimugi, millised nüansid võivad ilmned. Siiski võisin küllalt ruttu täheldada erinevate kogemusnõustajate poolt antud intervjuudes kattuvaid punkte.

Mõningate teemade puhul mõjusid varasemad teadmised intervjuueeritavatest pärssivalt, kui töötasin intervjuude transkriptsiooniga. Pidin teksti korduvalt üle töötama, et leida üles seda, mis pole tuttav ega mingil moel oodatav. Hea näide on alapeatükk 3.2, kus esmasel vaatlusel jäid märkamata mitme inimese kaudsed jutustused supervisioonist. Olin ise teadlik, et mitu kogemusnõustajat on ostnud supervisiooni teenust kindla superviisori käest ning vastav info kippus esmalt muu teksti sees tähelepanuta jääma.

Autorina hindan, et 10 aastat õpingute algusest kuni käesoleva töö valmimiseni andsid mulle piisava aja, et läbida teekond esialgsest innukusest sellele järgnenud pettumuseni ning jõuda võimalikult neutraalse vaateleja positsioonile. Aastate vältel olin hakanud kogemusnõustamist aina vähem väärtustama. Põhjalik süvenemine kirjanduse ülevaatesse ja nende inimeste jutustustesse, kes töötavad kogemusnõustajatena, aitas taasavastada kogemusnõustamise väärtuse ja võlu. Loodan siiralt, et suudan selle ka lugejatele edastada ning soovin väljendada oma imetlust ja tänu kogemusnõustajate vastu.

### 3. TULEMUSED

#### 3.1 Kogemusnõustaja koolitus

Kogemusnõustajate Koja poolt aktsepteeritud ja tunnustatud kogemusnõustaja peab esmase nõudena läbima kogemusnõustamise koolituse. Valdav osa uurimuses osalenud kogemusnõustajatest alustavadki oma jutustust koolitusest. Kõik intervjueritavad kinnitasid, et enese määratlemiseks kogemusnõustajana on vaja läbida kogemusnõustamise koolitus. Intervjuus ilmnis, et kõik vastajad pidasid koolitust äärmiselt oluliseks.

*“/.../et see on vajalik.”; “Minu meelest väga vajalik.”; “/.../õppimine on nagu tegelikult ülioluline /.../”; “Ma arvan, et minu jaoks on nagu ääretult oluline see, et inimene on, koolituse läbinud.”; “siis peab käima koolis natukene õppima”; “Koolitus on kindlasti vajalik/.../.”*

Koolitust peetakse väga oluliseks mitmel põhjusel. Esmalt mainitakse ära õppe käigus saadud teoreetilised teadmised, millest tuuakse esile nõustamisoskused, nõustamise tehnikad ning erinevad omandatud töövõtted.

*“/.../ räägiti nõustamistehnikatest, nõustamisoskustest ja kõigest muust.”; “/.../saab vajalikku informatsiooni ja esmased nõustamise oskused.”; “/.../see teoreetiline osa. Kus antakse nii öelda see baas:“; „/.../ igasuguseid variante võib ette tulla, selles mõttes need koolitused annavad ikkagi selle aluse.“*

Kirjeldatakse, et koolituselt saadi teadmisi, kui oluline on osata märgata, millises protsessis ja läbielamise etapis inimene parasjagu asub ja õpiti seda märkama. Igas nõustamisprotsessi etapis on inimese vastuvõtmisvõime erinev ja seda on vajalik teada vältimaks võimalikku abivajaja kahjustamist. Mõistes inimeses toimuvaid protsesse ja teades kriisi etappidest, suudame toetada inimest just seal, kus tema oma sisemistes protsessides asub ja sel moel, nagu tema seda vajab.

*“Kuidas ongi nende protsesside läbielamise etapid et mis hetkedel sa üldse saad inimest aidata. /.../ mõnel juhul sa ei saagi muud teha, kui sa oledki lihtsalt, sest inimesel on vaja.”*

Intervjuudes tuuakse esile, et oluline on osata märgata abivajaja erinevate psühholoogiliste kaitsemehhanismide avaldumist ning toetada teda nende tõkete ületamisel.

*“/.../mida tähendab protsessi toetav, mida tähendab see, kui inimene jääb vastupanusse kinni, kuidas teda abistada, kuidas motiveerida/.../”*

Koolitusel õpitust toodi ühtlasi välja tähelepanu pööramist vajadusele, et oluline on enese eest hoolitseda. Samuti toodi välja, et koolitusel saadi teadmisi, kuidas tulla toime, kui mõni lugu

on nõustajat ennast puudutanud sel moel, et aktiveerub tema enda lugu. Oluline on tunnetada piiri selles osas, mis räägib teise inimesega samastumisest läbi iseenda.

*„/.../mis juhtub minuga, kui ma olen kogemusnõustamisel aktiveerunud omaenda looga.“*

Väljaõppe oluline osa on laiemate teadmiste omandamine vaimse tervise valdkonnast. Teadmised aitavad märgata, kas abivajaja võib vajada lisaks kogemusnõustamisele teiste spetsialistide abi. Ehkki osa nõustajaid tõi esile selle, et on valmis abivajaja teise spetsialisti poole suunama, rõhutas vaid üks vastaja, et õpe hõlmas põhjalikku vaimse tervise alast teavet.

*“Me käisime läbi ikka väga korralikult kogu vaimse tervise ampluaa:“*

Kõik intervjuueeritavad kirjeldasid, et tajusid koolitusel rõhuasetust aktiivsel ja aktsepteerimist väljendaval kuulamisel.

*“/.../sealt sain seda arusaamist, et see kuulamine on see, mis tegelikult teist inimest toetab. Ja just see aksepteeriv kuulamine. Mõistev kuulamine. /.../ kuulamine ja kohalolemine teise inimese jaoks, turvatunde loomise olulisust.“; “Oskus kuulata/.../”“/.../kuulamisoskust ja kõike seda/.../ midagi valesti ei ütle. Sest ega sõna on selline, mille välja saadad, siis tema on läinud ja enam kinni ei püüa.“*

Intervjuueerimise käigus tunnistas üks intervjuueeritav, et hindas end varemalt heaks kuulajaks, aga kui aktiivset kuulamist õppe käigus praktilisel moel harjutati, koges ta, et see erines tema senistest arusaamistest kuulamise osas ning osutus arvatust oluliselt keerukamaks.

Läbi oma lugude rääkimise, mis oli koolituse üks osa, mõistsid tulevased kogemusnõustajad kuuldud olemise kogemust ja said teada, millised elemendid suhtluses aitavad abivajat oma loo jagamisel. Esile toodi, et õppe käigus mõisteti, kuidas isikliku loo rääkimine avatult ja edasiviivalt võib olla väljakutse.

*„Ja mõnes mõttes ka olla ise siis nii-öelda see, keda kuulatakse. Et noh, et, tajuda, et, mida see tegelikult tähendab.“*

Lisaks loo jagamisele toodi kõigi intervjuueeritavate poolt välja, et oluline on koolitusel oma loo läbitöötamine. Väljaõppe vältel oma looga töötamine ja kaasõppijatele selle jagamine, aitas kogemusnõustajal märgata, millises etapis on ta ise on oma teekonnal. Loo läbitöötamine ei tähenda, et kogemusnõustajal endal ei tohi enam probleeme olla ning samuti ei tähenda see tingimata terve olemist. Oluliseks peeti, et oma probleem on teadvustatud, olukord aktsepteeritud, kogemus läbi analüüsitud ning oma lugu struktureeritud ja mõtestatud. Enese

looga töötamine aitab muuhulgas märgata enda kindlaid käitumisviise ja tunnusjooni, mida varem pole teadvustatud. Jõuti järeldusele, et enese looga tegelemine aitab teadlikel alustel tegeleda võimalike muudatuste esiletoomisega.

*“/.../ kui kaugel ta sellel teekonnal on, oma kogemuses, kas ta on selle läbi töötanud või mitte.”; /.../ lugude läbi töötamine /.../”; “/.../ et aru saada, kas ma päriselt olen läbi tundnud või olen ma lihtsalt endale mingid asjad nagu kinni mätsinud, ilusasti seinataha/.../”; „/.../oma loo läbitöötamine, mõtestamine/.../“*

Kui inimene on oma loo läbi töötanud, siis suureneb tema suutlikkus keskenduda ja olla kohal teise inimese jaoks. Läbi oma kogemuse tajub nõustaja teist inimest ja tema vajadusi uuel tasandil, ilma et see hakkaks domineerima üle abivajaja loo.

*„/.../kus ma kogesin, et minu enda lugu on nii palju tagaplaanil, ma suudan olla tema jaoks.“; „Tajun nagu paremini ära, kus võib haiget saada.“*

Oma looga töötamist tajuti pideva protsessina. Lisaks enesesse vaatamisele, annab see ka teadmise, kuidas oma isikliku looga edasi toimetada. Looga ja kogemusega samaväärseks peetakse võimalust kuulata koolitusel teiste lugusid ja kogemusi. Teiste lugude kuulamine koolituse käigus täidab täiendava õppimise eesmärgi. Lugude kuulamine nende mitmekesisuses laiendab arusaamasid ja avardab maailmapilti, mis omakorda mõjutab tunnetust teistest inimestest ja aitab seeläbi korrigeerida oma käitumist. Ühtlasi annab see ka võimaluse vaadata oma loost kaugemale ja mõistmise, kuivõrd subjektiivne võib olla vaatenurk elus kogetud raskustele ja kui palju erinev võib olla oskus ja tahe sellest edasi minna.

*“/.../ teiste lugude kuulmine /.../ “; “/.../ et ta on koos grupis sarnaste inimestega, kellel on omakorda veel mingid kogemused.”; “/.../ kui sa kuulad teiste lugusid ja see arutelu kõik need, et nagu laieneb see pilt. /.../ Ja see sinu kogemus ongi üks paljude-paljude kogemuste seast ja nagu see arusaamine, et me inimestena olemegi nii erinevad. /.../et sealt tulevadki nagu nende erinevate lugudega inimesed. /.../ Sa tõesti kasvad selle käigus.”; „/.../grupis omavaheline jagamine/.../“*

Baasväljaõppe rolli peeti äärmiselt oluliseks, ent eraldi toodi välja, et kogemusnõustaja vajaks oma pädevuse hoidmiseks ja kinnistamiseks pidevat enesetäiendamist ja võimalikke täiendõppeid. Lisaõpe võiks olla kantud vajadusest saada koolituskeskkonnas rohkem praktilist harjutuskogemust ning omandada suurem julgus ja vilumus valdkonnas.

*“Aga see on kiire, noh, tõesti kiire teooria. Me tegime ka seal praktikaid nii-öelda kohapeal läbi, eks ole. Ka see oli ka kiire. Et selles mõttes, et tegelikult õppidagi olema inimese jaoks kohal, et see tegelikult vajab harjutamist.”; „Mina tunnen isiklikult, et ei piisa ju ainult ühest koolitusest, et see võiks olla niimoodi regulaarne, kaob nagu see mingisugune julgus või tekib kramp.”; „Jätkukoolitus võiks meil ka olla. Me oleme mõelnud selle peale ja me oleme tegelikult väga huvitatud.”*

Ühe lisaväärtusena pakkus koolitus võimaluse tutvuda uute inimestega, mis võis täita eesmärki omada edasist võrgustikku. Võrgustiku olemasolu hinnatakse väga vajalikuks.

*“/.../kohtusin toredate vahvate inimestega/.../ “; „See oli mõnus grupp, kes tuli kokku.”; „/.../kolleegid koolitusest/.../keda ma olen siin aastatega tundma õppinud, noh selles mõttes, et kes on minuga koos olnud erinevates väljaõpetes, selline minu võrgustik/.../ siis ma tean inimesi, kelle käest küsida. Kuule, mul on selline mure, kes võiks olla see parim spetsialist.”; „/.../tegelikult kogemusnõustaja ei peaks jääma väga üksinda tööd tegema. Et ka kogemusnõustajatel võib olla noh oma grupp, äkki teine sarnase kogemusega kogemusnõustaja veel, kellega siis arutleda.”*

Viimane punkt, mida intervjuueeritavad koolituse kohta esile toovad, on asjaolu, et väljaõpe annab julguse alustada tööd kogemusnõustajana. Koolituse läbimise järel tunni, et on omandatud valmisolek, mida eelnevalt ei olnud.

*“/.../kool andis selle julguse/.../“; „Pärast koolitust tundsin, et nüüd olen valmis/.../“*

Uurijana oli minu jaoks oluline nüanss ka intervjuueeritavate väljaõppe-järgne osalemine supervisioonides. Intervjuueeritavad, kes supervisioonist rääkisid, tõid teema sisse kirjeldades supervisiooni vajalikkust ja esialgsel transkriptsiooniga töötamisel ei märganud uurija, et nõustajad oleksid osalenud või osaleksid intervjuu läbiviimise perioodil aktiivselt supervisioonides ega küsinud selle kohta täiendavaid küsimusi. Hilisemas intervjuude transkribeerimise protsessis, kui pöörasin fookustatud tähelepanu jutustaja räägitava loo kontekstile ja nüanssidele, sain aru, et supervisioonide käimisest tuli esile mitmed viited.

Üks vastaja räägib supervisiooni teemal pikalt ja põhjalikult, tuues välja, kui oluline on supervisioon ja mida see annab nõustajale.

*“Hästi oluline on supervisioonivajadus, kui inimene teeb tööd. Väga korralikult enda sisse vaatamine, teatud kinnijooksukohtadel, ülekanded ja vastuilekanded. Ma käin vahetevahel supervisioonis lihtsalt ennast veidi ventileerimas ja kuna ma nüüd praegu kaks aastat õpin, siis*

*meil käib ka kogu see eneserefleksioon ja kuna ma väga sageli neid kogemusnõustajate hulgas ei ole neid kovisiooni läbiviijaid, siis ta lähebki võibolla natukene, et see ei olegi nagu praktikasse veel toodud, et ta lähebki rohkem lihtsalt mingite asjade rääkimiseks jagamiseks, et tal ei ole seal teadvustatud kovisioon, tegelikult on hoopis midagi muud. Et kovisioon on tegelikult juhtumi analüüs, aga sarnase kogemusega inimeste hulgas, spetsialistide hulgas.“*

Teine intervjuueeritav toob samuti esile supervisiooni ja selle olulisuse, kuid vaatleb seda teemat oma loost rääkimisega põimitult, mistõttu kipub see esmalt loo varju jääma.

*„Minu meelest on erakordselt oluline just see tugisüsteem superviisorite näol. /.../ Et tegelikult on koht, kus tekib see olukord, et ma saan kogeda, kus ma kinni olen, saan kogeda, enda protsessi. Märkan, millised kliendid toovad minus endas esile mingisugused takerdused. Saan nendega edasi tegeleda ja selle võrra olla palju tõhusam kogemusnõustaja/.../ Inimene, kes ei vaja koolitusi ega supervisioone ei tundu mulle reaalne. /.../ Mulle väga meeldib see teadmine, et kui ma näen täna oma klientidega töös, et mingi teema tekitab minus mingit protsessi enda sees, siis minu superviisor ütleb mulle, et selle teemaga tuleb minna teraapiasse või ma ise ütlen talle, et ma olen siin kinni. /.../ Kohati jääb mulje, et arvatakse, et kogemusnõustamise koolitus, väljaõpe, kestab mingi periood. Nüüd te olete valmis ja nüüd te mitte midagi muud ei vaja. see tundub mulle ekslik. Isegi ekslik ka kogemusnõustajatele endale, sest ma arvan, et väga suur hulk inimesi ei saa aru, kui palju see kogemusnõustaja töö, nende enda protsess aktiveerib.“*

Kaks inimest kasutavad konkreetse superviisori nime ning toovad esile temaga konsulteerimist. Need intervjuueeritavad osalevad ise töö kirjutamise perioodil superviisori väljaõppes.

*„/.../(superviisori ja koolitaja nimi) ütles väga ilusti, et ega üks aastaring on nagu vajalik selleks, et sa tegelikult tuleksid oma sellise kriisiga toime./.../“; „/.../(superviisori ja koolitaja nimi) ütles ka/.../ “*

Üks vastaja toob esile, et on ise olnud selleks, kes kuulab oma kogemusnõustajast kolleegi.

*„Ja paraku lõppesid need kogemusnõustamise seansid tal siis sellega, et pärast ta minuga veel nii kolmveerand tundi kuni tund siis arutas seda lugu, /.../ siis ta tahtis supervisiooni.“*

Ülejäänud neli kogemusnõustajat toovad välja, et vajaksid jätkukoolitust, kuid ei maini ühelgi viisil supervisiooni.



### 3.2. Kogemusnõustaja kui lootuse andja.

Kogemusnõustamise baasväljaõppes osalemise üks alusnõue on isiklik kogemus. Ka intervjueeritavad märkisid selle ära, et kogemusnõustajal endal peab olema läbitud mingi kriis/trauma.

*„/.../see on eelduseks, et mingi füüsiline või vaimne trauma, mingisugune teema, mille sa oled läbinud/.../.*

Kogemusnõustaja on inimene, kes on läbi elanud raskused ja toime tulnud kriisidega. Abivajaja jaoks, kes vajab kogemusnõustamist, võib kogemusnõustaja olla inimene, kes annab ainuüksi oma olemasoluga lootust, et võimalik on edasi elada. Tihti edastatakse sõnum, et ka sellest olukorrast, mida abivajaja parasjagu läbib, on võimalik edasi liikuda. Oluline on seejuures näidata, et kogemusnõustaja jaksab ning julgeb olla abivajaja kõrval. See, mille kogemusnõustaja ise on läbi teinud, ei ole teda psühholoogiliselt murdnud, vaid kogemusnõustaja suudab - isegi tahab - tulla selle baasilt teisi inimesi toetama.

*„/.../näitame neile seda, et perspektiiv on olemas, elada on võimalik.“; /.../ sellest on võimalik läbi tulla.“; „Ja on keegi veel, kes on sarnasest olukorrast. Ei ole samas, et kes on sarnasest olukorrast läbi tulnud ja näe, päriselt seisab siin ja suudab rääkida ja võib-olla isegi naeratada või kuidagi nagu olemas olla. Ja võib-olla, mis veelgi tähtsam julgeb olla minuga minu valus.“; „ma olen samast soost läbi käinud/.../“; „/.../ja siis nad tulevadki meie juurde, kes me oleme ja elame iga päev seda elu./.../“*

Kogemusnõustamise üks võimalikke tulemusi on anda inimesele tulevikuperspektiiv, usk jätkuvasse võimalustesse ja julgus vaadata ettepoole.

*“Valgus tunneli lõppu ongi minul ka see mõte olnud, et ma ei ole üksinda siin maailmas sellise nii raske teemaga/.../“; „/.../ annavad inimestele lootust, et neist raskustest on võimalik läbi tulla.“; „/.../võikski anda sellele inimesele selle mingisuguse tuleviku perspektiivi.“*

Läbi ühise kogemuse saab inimene jõustatud ja väestatud. See tähendab, et abivajaja peab tundma kogemusnõustajaga ühisosa – kogemust, mis neid ühendab. Sellise ühisosa pealt saab tekkida sügavam mõistmine ja usaldus. Ühisosa pealt saab abivajaja ühtlasi jõu ja hoo edasi liikuda. Lõpuks võib ühisosa aidata koguni abivajajal leida ellu uut mõtet ja motivatsiooni.

*“/.../nagu saavad endale mingi uue hoo/.../ ma suudan neid nagu motiveerida nendest mugavustsoonidest välja tulema/.../ uuesti leidma jõudu.“; „/.../inimese jõustamine läbi siis ühise kogemuse.“; „/.../läbi selle kogemusnõustamise protsessi on klient jõustatud, väestatud.“; „/.../annab talle ka jälle seda, noh jõudu natukene või seda eluvaimu./.../; /.../leidnud endale uued suunad ja elumõtte, kuidas nüüd edasi minna või kuidas edasi selle ükskõik millise haiguse või teemaga edasi toimida.“; „/.../jõudsime tegelikult lõpuks selleni välja, et tema tundis, et tema tahaks ka kogemusnõustajaks õppida, mis oli minu meelest hästi hea, hea tulemus.“;*

Lisaks ühisosa tekkele aitab sarnane kogemus teist inimest sügavuti mõista. Abivajajale loob see turvalised tingimused enese avamiseks ja oma loo jagamiseks. Tekkinud ühisosa muutub suhtes kogemusnõustaja ja abivajaja vahel kandvaks elemendiks, mille najal mõistetakse ja tajutakse abivajajat. Intervjueeritavad tõid esile, et just seetõttu saadakse aru, mida teine pool räägib ja miks ta üldse midagi räägib. Mõningatel juhtudel võisid kogemusnõustajad tajuda ka seda, mida abivajaja jätab rääkimata.

*„See minu kogemus aitab kuulata mõnes mõttes, et kui mul on sarnane kogemus, siis see tegelikult loob nagu selle parema pinnase kuulamiseks“; „/.../kui on inimestel mingisugune ühine selline draama olnud, see nagu toetab./.../ ma võiks öelda niimoodi, et minu kogemus võimaldab mul teist inimest mõista sügavuti. Et kui ta on sarnases olukorras, siis see võimaldab minul teda kuulata /.../see ongi inimese üks suurimaid vajadusi ongi olla tegelikult mõistetud ja mitte hukka mõistetud. Ühine kogemus ongi siis nagu see baas, millelt saab alguse see mõistmise pakkumine ehk mis võimaldab inimesel avada ennast, vaadata enda sisse ja leida enda sees lahendused. See tegelikult on inimese jõustamine läbi siis ühise kogemuse.“*

Intervjuude käigus ilmses, et ühine kogemus loob müstilise turvaruumi, kuhu mahuvad mõistmine ja jagamine. Ühine kogemus loob keskkonna, mis võimaldab emotsioonide vaba väljendamist ja saada neile empaatilist vastust. Selles turvalises ruumis julgeb inimene vaadata eneses toimuvaid protsesse ning leida läbi selle oma jõud ja isiklikud lahendused.

*„/.../see loob nagu sellise ühise pinnase. See turvalisus ongi ikkagi see turvaline ruum, kus teine saab jagada et tal on kergem usaldada. Et selles ruumis on mõistmine. Ja mitte sõnadega lihtsalt sõnaline mõistmine vaid tõesti nagu siin sügavuti mõistmine.“; „Et võib-olla see, minu kogemus on tegelikult see, mis loob turvatunde kliendi jaoks, et ta saab aru, et sind kuulab inimene, kes on midagi sarnast läbi elanud ja et selleks on siin minu kogemus, mitte selleks, et ma igal juhul peaksin siis tooma mingisuguseid näiteid oma elust.“; „...“ühine kogemus ongi*

*siis nagu see baas, millelt saab alguse see mõistmise pakkumine ehk mis võimaldab inimesel avada ennast, vaadata enda sisse ja leida enda sees lahendused.“*

Kogemusnõustajad tõid esile, et nende poole pöörduakse tihti teemadega, mis kätkevad piinlikkustunnet ja abivajaja võib tunda jagamisega seoses häbi. Vahel püüavad abivajajad varjata eneses toimuvat. Inimesed võivad karta näidata oma haavatavust ega soovi end tunda nõrgana. Abivajaja võib moonutada oma lugu, kuna soovib teistega sobituda ja olla kogemusnõustaja jaoks meeldiv.

*„/.../ see on nagu meeletult häbiväärne, eks ole, noh et sul nagu selline tunne, et see, mis sinuga toimub ongi ainult sinuga ja kõik, terve maailm nii öelda on sinu vastu.“; „/.../arsti juurde minnes, eks ole, seal püüame olla hästi tublid.“*

Kui kogemusnõustaja julgeb rääkida enda olukorrast avatult ja ehedalt - ilma, et ta seda olukorda kuidagi pisendaks või tühiseks teeks - , siis tunneb ka abivajaja, et teemast saab rääkida just nii nagu see on. Toodi välja, et kogemusnõustajal on oluline rääkida emotsioonidest ausalt ja ehedalt. Tõenäolise põhjusena toodi seost emotsiooni ja usaldusvääruse vahel: kui emotsioon kaob ära, siis võib ühtlasi kaduda loo usaldusväärsus.

*„/.../nad tegelikult alles avanevad ja ütlevad nagu päriselt.“ ; /.../ see ei ole mitte see, et sa nagu pisendad seda olukorda, vaid sellega sa saadki nagu kinnitada seda, et ma mõistan.“; “/.../ tunne, et ainult nendega juhtub, et kas teil on ka nii? /.../ ja ta räägib midagi ja kuuleb, et nii ongi. /.../et kellelgi teisel on ka nii moodi.”; /.../et ta ei ole üks. Et need olukorrad juhtuvad ka teiste inimestega/.../“*

Emotsionaalse tasandi olulisust toodi intervjuude käigus esile. Ausalt ja ehedalt emotsioonidest rääkimine annab abivajajatele kindluse, et neid tõesti mõistetakse, neid mõistetakse ja neist saadakse aru, mis omakorda loob turvalise ruumi ning usalduse. Võib öelda, et kogemus koos emotsiooniga lisab loole usutavuse.

*„Meil peab tekkima inimesega usalduslik suhe, selle usaldusliku suhte loomiseks, mõnikord on vaja sellel abivajajal teada, et see kogemus on tal samasugune.“; „/.../see loob nagu sellise ühise pinnase. See turvalisus ongi ikkagi see turvaline ruum, kus teine saab jagada et tal on kergem usaldada. Et selles ruumis on mõistmine. Ja mitte sõnadega lihtsalt sõnaline mõistmine vaid tõesti nagu siin sügavuti mõistmine.“; „Kogemusnõustamisele tullakse ikkagi mitte enam niivõrd seda üldist infot saama, vaid ikkagi mingi tunde pealt, mingi meeleolu või mingi noh ikkagi mingi probleem on tekkinud.“*

Väga oluline on rääkida tunnetest ja emotsioonidest just nii nagu need on, ilma ilustamata. Oluline on ka võime jagada raskeid tundeid - nende hulgas süütunne, viha ja häbi -, mida on oma teel kogetud. Kogemusnõustaja ise ei lasku oma loos uuesti nendesse emotsioonidesse, aga ta suudab neid aktsepteerida ja kontrollida just tänu teadvustamisele, et need tunded seal olid.

*„/.../ inimene loomulikult läheb juba närvi, sellest kõigest, tal juba nii-öelda maa must ja silme eest ka must kõik, et ei taha enam kuulda ega näha midagi. Ütlesin, et mul on ka vahetevahel niimoodi, et see ongi niimoodi. Nuta või naera, mida ei saa./.../ palju asju millega peab leppima.“; „/.../Et noh, tunded ongi normaalsed igapäevaelu osa.“; „Mõnikord aitab ka see, kui jagada mingit siukest teooriajuppi või mingit asja, et see tunne, see vaade on äärmiselt tavapärane sellises olukorras.“; „/.../emotsiooni pealt tihtilugu see kontakt nagu hästi kähku tuleb.“; „/.../mõnikord usaldatakse inimest, sellist inimest noh, mingi teemal rohkem, kes on nagu selle ise läbi käinud, ütleme niimoodi, noh, temaga samal tasemel samal nivoo.“*

Kui abivajaja näeb, et tunded ja emotsioonid on lubatud ja neist võib rääkida, siis julgeb ka tema eneses toimuvat väljendada. Vahel on tarvis negatiivsed emotsioonid endast välja saada, kuna nende tagant võib avaneda uusi tasandeid ja perspektiive.

*„ /.../ laseme tal tühjaks rääkida. Las ta kirub, las ta räägib, see ongi see, et noh ka temal on õigus ju oma emotsioonidele, kui tal on tont võtaks halb kogemus selles suhtes, noh. Sa ei saa ju seda ümber lükata.“; “/.../et luba nutta on meil alati, et seda nutmist ei maksa üldse häbeneda. Kui on rõõm, kui on kurbus, kui on viha – kõik on emotsioonid. Siis nutmine on kurbuse üks osa, väljaelamine, võib nutta täiesti. Et noh, et nutus ei ole midagi hirmutavat, midagi imelikku, midagi sellist taunitavat. Eluga käib kaasas.“;*

Avatud jagamine ja julgus olla oma tunnete ja emotsioonidega aus, aitab omakorda tugevdada suhet teiste inimestega ja kogukonnaga. Abivajaja sotsiaalne funktsioneerimine muutub paremaks, kuna ta tajub end oma mures vähem üksikuna.

*„/.../tegelikult sageli inimesel on ju see toetusring suurem, kui ta sellel hetkel näeb,/...;/.../hakkab nägema natukene laiemat pilti. Sageli ei nähta isegi oma pereliiget kõrval, et nemad ka jäetakse kõrvale, et ei räägita omavahel ja on ju veel seda võrgustikku seal ümber, et kuidagi tõugatakse ära need teised inimesed. Et see on ka ma arvan oluline, et noh ei kapseldu ära, et tegelikult saad jagada ju laiema ringiga/.../“*

Intervjueeritud kogemusnõustajad kinnitasid, et nad aitavad abivajajatel leida endale toimivaid kogukondi või keskkondi, mis aitaks või toetaks nende sotsiaalset suhtlust. Kogemusnõustajad püüavad kaasata abivajajad erinevatesse teemagruppidesse või julgustavad liituma erinevate keskkondadega, kus nad saaksid avatult oma teemadest rääkida, leida neile vastukaja ja toetust. Grupisuhe võimaldab ühiselt otsida rasketele olukordadele lahendusi ja see kõik toimub sujuvalt kuulamise, kogemuse jagamise ja leitud oskuste läbi.

*“/.../teeme grupikoolitusi ja grupinõustamisi, mida me teeme hästi palju ja mida on tegelikult hästi vaja. Et meie teemas on seda nagu tohutult vaja, sest õpitakse üksteise pealt.”; „/.../ma püüdsin seal neid teiste inimestega selles mõttes kokku viia, noh, nagu mingid Facebooki grupid näiteks.”; „/.../Et jah kogemusnõustaja roll võib olla ka seda, et leidagi erinevaid keskkondi – avatumaid keskkondi, suletumaid keskkondi. See taju, kuidas sa tunned, et mis talle sobiks ja mis talle mitte kohe ei sobiks.”*

Veel töid kõik intervjueeritavad välja, et väga oluline on hinnanguvaba kuulamine. Kriitikavaba õhkkond aitab inimesel ennast avada ja toetab abivajajat eneserefleksiooni protsessis.

*„/.../ilma ühegi hinnanguta.”; „/.../ Inimese üks suurimaid vajadusi ongi olla tegelikult mõistetud ja mitte hukka mõistetud./.../“; „/.../et see võimaldab minul pakkuda talle seda siis nagu hinnanguvaba ja aktsepteerivat kuulamis.”; „/.../Ja seal on ka see, et ei tehta kriitikat – kriitikavaba õhkkond kindlasti.”*

Abivajaja tunneb tihti, et arsti, psühholoogi või sotsiaaltöötaja juures hinnatakse nende toimetulekut ja see suurendab nende abitustunnet.

*„/.../meie haiguse puhul on ju see, et me käime arsti juure iga kolme kuu tagant hindeid saamas./.../“*

Kogemusnõustaja on eeskujuks sellega, kuidas ta on enda elus toimuvaga toime tulnud. Ideaalis ei suru abivajaja kogemusnõustajaga kohtumise järel oma vajadusi enam alla, mistõttu kasvab usk enesesse. Sellise kohtumise tulemusel abivajaja ei alaväärusta ennast ning väheneb enesestigma kogemine. Abivajaja oskab leppida kogemuse reaalsusega ja ta ei pea ennast kogemuse tõttu teistest vähem väärtuslikuks. Läbi eelneva mõistab abivajaja, et sihipärane tegutsemine ja järjepidev töö iseendaga aitavad elus edasi liikuda.

*„/.../Samas ikkagi saada teadmine, et on võimalik ikka edasi minna ka/.../ elu enam-vähem niimoodi normaalselt ja stabiilselt elatud ja me ka töötame ja et see ei pea see käima niimoodi üles-alla-üles-alla saab üsna normaalselt/.../; „/.../sa näitad nagu selles eeskju küll, et sellest*

*on võimalik läbi tulla. “/.../Aga et sina oled ikkagi sina ja sa tuled omamoodi omas tempos ja oma asjadega sellest läbi. “/.../see on nagu tunnelnägemine. Ta näebki ainult seda ühte teed, muud võimalikke teed ei ole. Ja see ongi see krambis olemine. Isegi kui tal on motiveeritust siis ta tunneb, ma pean tegema ainult seda. Ma katsun anda natuke laiendada seda vaatenurka. “; „/.../näitan nagu suunda/.../“*

Kui abivajaja mõistab, et olukorrast, kus ta parasjagu asub, on võimalik edasi liikuda, aitab see omakorda aktsepteerida toimuvat ja mõtestada enda positsiooni selle olukorra sees. Siia mahub väga palju muutustega leppimist. Aktsepteerimist saab vaadata kui lahti laskmist. Kogemusnõustajad töid esile, et kui inimene aktsepteerib olukorda ja ennast selle keskel ning julgeb sellest avatult rääkida, siis see aitab toimuvat normaliseerida, mis omakorda vähendab potentsiaalselt marginaliseeritud olemise taju. Kliendi rollis olev abivajaja tunneb, et ka tema kogemus on normaalne, mistõttu ei pea seda varjama. Abivajajas võib kasvada julgust rääkida oma lugu ilustamata ja moonutamata.

*„/.../ma ei olegi üks, et teistel on samasugused asjad/.../nad tunnevad natuke ennast marginaliseeritud, kuhugi lükatud, eraldi eemal teistest. Et nad vajavad sellist normaliseerumist.,, ; „/.../Aga ma ei räägi seda sellepärast, et kõik mõtleksid, et kõik saavad samamoodi läbi, vaid ma räägin just sellepärast, et inimesed saaksid aru, et nad ei ole üks. “*

Kaaslase toetamine parandab ka toetaja enda olukorda. Enamus intervjueeritavaid tunnistasid, et saavad ka ise kogemusnõustamise protsessis jõustatud. Eelkõige toodi intervjueeritavate poolt esile, et kasvab nende tunnetus enese kasulikkusest ja nende senisele kogemusele annab kasulik olemine uue väärtuse. Kogemusnõustajate arvates andis see nende igapäevaelule uudse eesmärgi.

*„/.../kõik kogemused on väärtuslikud, et siin on nagu selline protsess, kus me tegelikult mõlemad teineteist väestame, jõustame. Minu ruum on sellest et ta jõudis kuhugi ja mina. Igast inimesest on mul ju midagi õppida. Iga inimese kogemusest on ju minul ka omakorda midagi õppida. “; “/.../on mõnikord on täitsa kena aidata ka mõnda inimest, et siis sa tunned, et sa oled võimeline aitama/.../ siis mul oli küll päris hea tunne. “ ; „/.../ öeldakse andmise rõõm ja saamisrõõm - andmise oma pidi oluliselt parem olema, oluliselt suurem/.../ kasvõi ühel inimesel läks natukene juuksekarva võrra läks paremaks asi, see on ka samm edasi/.../. “; „Et sa ei ole nagu siukene noh, siin maakera peal, sa ei ole lihtsalt sihuke olemas, et, saama peal, et võiks ka midagi teha natukene. “; „/.../kogemusnõustamine on tegelikult hästi, hästi vajalik protsess. See on vajalik mõlemale – nii nõustatavale, kui nõustajale. “*

Kogemusnõustamine on kahepoolne suhe ja üks intervjuueeritav tõi välja, et sai nõustamisprotsessis teadmisi, mida vajas hiljem oma isiklikus elus.

### 3.3. Kogemuslugu

Intervjuueeritud kogemusnõustajad tõid tihti esile kogemusloo olulisust. Olulise nüansina toodi välja, et oma kogemus peab olema läbi käidud ja lugu läbi töötatud. Just teadlikkus oma kogemusest on see, mis aitab mõista, millises punktis on nõustaja ise oma elus ja kust lähevad tema piirid ehk milliselt tasandilt alates ja kuhu maani on kogemusnõustajal võimalik abivajajat toetada.

*„/.../ me saame aidata teist inimest sinnamaani kuhu me oma elus ise oleme jõudnud.“*

Loo all mõistsid kogemusnõustajad oma teekonda läbi kriisi. Võib öelda, et tegu on mingit laadi olukorra elus, millega on kaasnenum suur muutus, millest pole võimalik läbi minna seni omandatud teadmistega. Oma isikliku taastumisprotsessi vältel on õpitud uusi oskusi ja kogetud erinevaid tundeid; esinenud on tagasilööke, aga on ka omandatud toetavaid ja abistavaid meetodeid ning tuntud edusamme. Neid isiklike läbielamisi jagataksegi oma loos.

*/.../ oma naha peal kogetud./.../ need omad diagnoosid ja need milles ma kogu aeg elanud, iga päev elan selle sees. Et noh, ma pean sellega kogu aeg nii-öelda koos elama. Ja neid asju noh, oskab nagu seletada või kuulata või aru saada nii-öelda sellest teisest poolest/.../ ma jagan põhiliselt põhimõtteliselt neid kogemusi, millest mõned, millega ma olen nagu jäänud nii-öelda ütleme normaalselt või tavaelust, olen jäänud kõrvale/.../kui ma olen sellest kõrvale jäänud, et siis mul on mingid muud teemad tulnud, milles ma pean olema. Vaata neid asju ma saangi nüüd jagada/.../ Seal ma olen nagu selles mõttes tugevam.“; „Sest see, mille ma olen ise läbi noh elanud, minu ja see on see, mida ma saan ikkagi jagada.“; „/.../Aga see kogemusnõustamine on puhtalt ikkagi minu isiklikul pinnal, eks ole, ma olen selle ise isiklikult läbi elanud, ma tean, mis need, kuidas need tunded võivad siia-sinna hüpata, kuidas toime tulla selle minu puude spetsiifikaga/.../ emotsioonipõhine.“*

Kõik intervjuueeritavad tõid välja, et nõustamisprotsessi käigus jagatakse oma lugu vähe. Üldise arusaamana ilmses, et kogemusnõustajana ollakse pigem kuulaja rollis. Lugu on sillaks abivajaja ja kogemusnõustaja vahel, mis loob aluse empaatiaks. Läbi empaatia ollakse abivajajale toetavaks kaasteeliseks, aidates abivajajal tema lugu luua. Kogemusnõustaja lugu on taustal ja abivajaja teab ja tunnetab seda lugu kuid fookuses on abivajaja ja tema vajadused.

*„Mitte sa niivõrd ei räägi oma lugu, vaid te koos, nõustamisprotsessis, sa lood tema lugu. Ehk kuuladki väga tähelepanelikult, kus maal ta on, mis on tema kulgemine ja kuidas arstiga koostöös sa saaksid kanda teda tema loos.“; „Et sa nagu seal ongi fookuses ongi teine inimene kogu aeg. Ja ei ole ka minu lugu enam.“; „/.../kogemusnõustamises me ikkagi pigem tahame kuulda, mis, on tema lugu ja siis sealt edasi/.../.“; “Ma ei ole suur jutumees, ma rohkem kuulaja, me nõustajad kuulajad olema. Et ma olen juba õppinud, et jah, rohkem kuulaja olema/.../mina pean ikkagi kuulama teda, mitte tema ei pea mind kuulama. Et ikkagi tegelikult kogemusnõustajana ootangi mina seda lugu, selle inimese lugu./.../“*

Abivajaja lugu kuulates saab kogemusnõustaja aidata abivajajal märgata tema tugevusi ja edusamme. Neli kogemusnõustajat mainisid, et oluline on tunnustada abivajajat nende sammude eest, mis ta on juba teinud.

*„Ka kogemusnõustaja juurde tulemine on juba suur samm.“; „/.../igas inimeses peitub ressurs ja tema enda loo tundmine, kogemine ja kuulamine on kogemusnõustajana erakordselt suur ressursiallikas. Märkamaks, milliseid pööordeid ta elus on juba teinud, mida ta on juba kogenud, kus ta on juba toime tulnud.“; „/.../näidata talle neid samme, mida ta juba on teinud. Aidata tal olla uhke enda sammude üle.“*

Kogemusnõustaja üks väljakutse on märgata, kas abivajaja märkab julgustust, kiitust ja tunnustamist ning aidata tal seda vastu võtta.

*“/.../siis kui tema suutlikkus tunnustust ja kiitust vastu võtta ei ole, ta ei ole kogenud seda, ta kõrv ei kuule seda. /.../ ma võin tunnustada ja julgustada küll, tuua esile aga kui tema vastuvõtja vastuvõtmise kontekstis ei tööta ja ma ka seda ei kontrolli, et see ei tööta, siis on minu kvaliteedi küsimus kontrollida, kas vastuvõtusüsteem töötab.”*

Neli intervjuueeritavat sõnastasid, et on kogenud abivajajalt ootust, et tullakse kuulama nende lugu. Abivajajal on tekkinud konkreetne ootus, et kogemusnõustaja jutustaks, kuidas temal on oma protsessi läbis ja on olukorraga toime tulnud. Selles käsitluses soovibki abivajaja kuulata kogemusnõustaja kirjeldust kui üht lugu. Teemat käsitlenud intervjuueeritavad kinnitasid, et selline käsitlus ei ole kogemusnõustamisele omane - kogemusnõustamine ei ole üksnes oma loo jutustamine.

*„/.../mul on olnud ka klient, kes tuligi istus mu vastu, ütles, et räägi nüüd, mis sul viga on. Minul on olnud, niimoodi, tuleb ja istub, räägi, et kuidas sul läheb/.../ ma natukene alustasingi, rääkisin natukene ja siis ikkagi suunasin sinna, et kuidas ikkagi sinul läheb.“; „see ongi see*



*koht, et ta hakkab nagu kiskuma sinu käest välja seda sinu lugu ja siis noogutab ja vaatab sãrasilmselt otsa ja tegelikult, see tema lugu jääb lahendamata.“*

Kogemusnõustajad jagasid enamasti konkreetseid ja praktilisi näiteid, kuidas tulla toime argieluga. Abistamise fookuses on toimetulek igapäevaelus ja igapäevased toimetused.

*„/.../ikkagi veenev on see, et ma nagu räägin - hommikul ärkan, lähen teen esimesena selle liigutuse niimoodi, selle tulemus on selline. Selle mõju päeval on selline, eks ole. Et see on minu kogemus, näen, et see tegelikult nagu toimibki hästi“*

Veel mainiti intervjuudes, et loo rääkimine on väga tunnetuslik. Kogemusnõustajal on vajadus ära tajuda, kui palju ja mida konkreetsele abivajajale rääkida. Loost räägitakse ainult seda osa ja just nii palju, kui abivajaja sellel hetkel vajab ja millest abivajajal kasu oleks.

*„Räägin täpselt nii palju, kui ma tunnen, et see on vajalik.“; „Ja mingeid oma kogemusi ka niimoodi noh, nii-õelda paralleeliks tuua./.../ eks ma jagan loomulikult mitte täiel määral, pole mõtete nimest koormata/.../, mingit kasvõi mingit kitsast teemat.“ ; „/.../ täpselt nii palju, kui ma tunnen, et minu siis see vastas oleval inimesel on see vajalik või oluline, et kindlasti ma ei jaga noh, otsast lõpuni kõik nüansse/.../ mõnele räägid rohkem, mõnele vähem.*

Urija sai intervjuude käigus teada, et loo rääkimiseks ei ole kindlat aega ega struktuuri. Kogemusnõustaja toob enamasti oma loost mingi nüansi esile, kui ta usub, et see võiks olla kasulik nõustamisprotsessile või abivajajale. Toodi välja, et oma loo nüansside kasutamises pole kindlat reeglistikku - kui tihti seda tarvis läheb, see sõltub inimesest ja lähtub taas tunnetuslikest alustest.

*„Lihtsalt näitlikustamiseks ma kasutan oma kogemust küll ja üsna palju.“; „Toon ta välja siis kui ma tajun seda oma sisemuses, et see võiks teda aidata.“; „/.../vahel tulebki natukene rääkida ikkagi seda enda asja ka, et inimene saaks aru, et midagi võimatut ei ole.“; „/.../ kui ma tunnen, et inimesel on sellest kasu, kui ta kuidagi saaks sellest enda jaoks mingit turvatunnet/.../“; „ /.../ kui ma ikkagi suhtlen/(oma diagnoos)/siis tegelikult ma suudan üsna kaugele minna selle tajuga mis, tema võiks hetkel vajada, mis seisus olla. See on hoopis midagi muud.“*

Intervjueeritavad mainisid, et oma loo jagamise osas peab olema väga tundlik. Loo jagamisel peab olema kindel eesmärk. Loo jagamise põhjenduseks ei saa olla üksnes tunne, et kogemusnõustajana on vaja oma lugu jagada.

*„See tunne peab olema hästi tundlik, millal sellest on kasu ja, millal mitte. Et ma ei läheks nagu selle peale, et ma olen kogemusnõustajana, raudselt pean jagama oma kogemusi/.../ siis on nagu see, et ma teen linnukese, ma rääkisin loo. Aga ma ei ole vaadanud seda, et kas see tegelikult sel hetkel oli üldse edasiviiv.“*

Intervjuueeritavad tõid esile, et loo rääkimine valedel alustel võib abivajajat kahjustada. Kui inimene pole veel valmis vastu võtma seda, mida kogemusnõustaja oma kogemuse baasil saaks pakkuda või kui lugu räägitakse õpetamise eesmärgil, siis ei ole see abivajaja seisukohast positiivselt edasiviiv.

*/.../mitte kunagi ei saa olla sada protsenti teise inimese kingades ehk kunagi me ei tea tegelikult mis on. Ta räägib mingi osa ja tunduvalt suurem osa jätab rääkimata ja kui ma võtan selle väikese osa ja siis oma nii-öelda kogemuse baasil püüan talle jagada, eks ole, siin nii-öelda õpetust ütleme siis see ei pruugi absoluutselt sobida temale. Sest ma ei tea, mis on see taust.“; /.../mõnikord see ka lõhub. Et, inimene räägib ja kui ma tulen siis nagu omaga sisse (looga), siis ma ei ole kindel, et kas see on selleks..., et nagu tajud ära seda, et, et millal tegelikult ta tahaks seda teist vaatenurka.“*

Osa intervjuueeritavatest rõhutasid, et kogemusnõustaja kogemuslugu peab olema väga diagnoosipõhine. Nõustajal on küll teadmisi ja kogemusi rohkem, aga kogemusnõustaja saab ta siiski olla vaid sarnase diagnoosiga abivajajale. Erinevusi kogemusnõustajate arusaamade vahel rõhutati väljendiga „erinevad koolkonnad”.

*„/.../ikkagi veenev on see, et ma nagu räägin/.../et see on minu kogemus, näen, et see tegelikult nagu toimibki hästi.“; „Sa võid kuulda igast asju, me ei saa selle pealt hakata midagi põhjapanevat jagama./.../üks on elukogemus ja teine asi on ikkagi teadmised. Jah, ma võin arvata, et ma tean, aga tegelikult see ei ole päris põhjalik. Poolikut tõde on üpris siukene keeruline, kas on mõtet seda nii väga välja pakkuda, tõde peab olema ikkagi põhjendatud, teatud peab olema teada, et see on nii.“*

Kõik intervjuueeritavad kogemusnõustajad kinnitasid siiski, et ükski kogemus ei ole täpselt sarnane ning et iga inimene ja tema lugu on ainulaadne ja originaalne. Selle järgi peaksid kogemusnõustajad nõustamises lähtuma maksimaalselt abivajaja vajadustest.

*„Aga et see ometi ei tähenda seda, et kogemus on täpselt üks ühele, et minu meelest seda ma püüan hästi tugevalt sõnumina hoida üleval. Et kogemus, olgugi isegi ma võin olla samamoodi ma ei tea trauma tagajärjel. Trauma on, ka sama liiklusõnnetuses. Kõik asjad. Ikkagi see*

*kogemus, ei saa olla kunagi sama.“; „/.../sa võid kogeda ka teatud situatsioonides oma tõde teistmoodi, aga natukene eks ole, et igal inimesel on teistsugune situatsioon, võib-olla siin-seal võib väga väiksest asjast sõltuda/.../ ma ei julge seda oma elukogemust nagu panna teisele tõeks või, või niimoodi määrata, et see on tõde ja see ei ole.“*

Üks nõustaja mõtiskleb pikemalt sellest, kuidas enda loo läbi töötamine kasvatab kogemusnõustaja väärtuslikkust tema töös ja on seeläbi abiks töös abivajajaga.

*“/.../ja ma saan aru, millised pöördepunktid on selle loo kontekstis olulised. Ehk et see lugu ei ole mitte lihtsalt üks lõputu lugu, mis lihtsalt räägitakse. Vaid et, mis see fookus on? Kust mingi asi algab, mis on pöördekoht/.../, et kogemusnõustaja väärtuslikus kasvab läbi selle, kui palju ta ise on mõtestanud enda loo struktuuri ja analüütiliselt vaadanud tagasivaates ilma emotsionaalse reaktsioonita kus olid need pöördepunktid. Tagasivaates see võimalus tekib mul, mitte selles loos olles. Ja mulle tundub, et see on see koht, kus ma pean enda oskust kõrgeks /.../ Et kui ma ise ei ole enda minaga kooskõlas ja mul on endal pimedaid alasid väga palju iseenda elus siis ma võin osata kõike oskuseid, aga mul on raske neid rakendada, kas need lood, mis tulevad läbi klientide, aktiveerivad mind ja ei võimalda minul oskusi kasutada. /.../ ma ise pole oma looga piisavalt tegelema. Mul võivad olla olemas oskused, aga kui ma oma lugu või oma kriisiolukorda või traumaatilist sündmust pole läbi töötanud, pole mõtestanud, pole nendega toime tulnud, siis ma ei saa rakendada neid oskusi, ärevus läheb nii kõrgeks. Ja minu enda protsessid on nii võimsad, et nad ei võimalda neid oskusi rakendada, mida ma õppinud olen.”*

### **3.4. Kogemusnõustaja piirid**

Intervjueeritavate hulgas esines neid vastajaid, kes tõid välja, et kogemusloo sisse võib näitlikustamiseks kaasata ka teiste kogetut, aga nõustamine jääb siiski diagnoosil põhinevaks. Loo teeb tugevamaks asjaolu, et juurde on omandatud vastav teooria.

*„/.../sellega ei tohi ju kindlasti nagu petta inimesi. /.../et kui ma toon teile mingeid näiteid, siis ma kasutan oma elu, see on see koht, milleks ma ei pea kellelegi luba küsima. Et ma kindlasti kolleksioneerin ka teiste kogemusi ja neid teiste kogemusi integreerin oma ellu ja ma olen ise õppinud palju teiste kogemustest, mis on saanud täna ka minu kogemuseks, ma räägin, millesse ma ise usun.“; „ Mida ma nagu kasutan, kus on põimitud selline psühholoogiline toimetulek, selline nii-öelda lapsevanemaks olemine, oskused, eks ole, nagu inimeseks jäämise oskused,*

*plussis need oskused, kuidas nagu selles uues tervise olukorras toime tulla.“; „Ikka jagan selles mõttes, aga see on anonüümne, et mul oli kunagi üks klient kellel oli ka sarnane asi.“; „Tõenäoliselt kogemusnõustajana ma ei saa nõustada inimest, kes on, ma ei tea, trauma tagajärjel halvatuks jäänud näiteks et siis noh, siis seal ei ole tegelikult kogemusi. Seal ma ei saa nõustuda. Jah, ma saan öelda, et nad on kriisis ja see kõik. Seal ma ei mõju, sest see ei ole minu, see ei ole minu kogemus üldse.“; „/.../võib-olla see minu tugevus ongi see, et ma ju ei baseeru ainult oma kogemusele, et ma olen seda teemat nagu sügavuti ka õppinud, eks ole, Mul on olemas teooria ja praktika ja et see praktika on see, mida ma saan siis nagu välja tuua.“; „Kogemusnõustajana olen ma ikkagi ju enda puude põhine.“*

Intervjuudest ilmnes, et osa kogemusnõustajaid tunnistavad, et nad on laiendanud oma kogemuse määratlust.

*„/.../olen mõtestanud selle kogemuse nagu laiemalt. Ja siin on, ma arvan, et siin on natukene koolkonna erinevused, et on neid, kes ütlevad, et tulebki rääkida, et mis kogemus täpselt oli ja inimene saab sealt selle toe. Ja ma olen nõus, et mingitel juhtudel on see vajalik./.../ma olen mingisuguseid emotsioone läbi elanud seoses kellegi teisega. Seoses siis endale tõenäoliselt kõige tähtsam inimesega, oma lapsega/.../ Elu muutub kardinaalselt, sa pead hakkama hoopis teiste reeglite järgi elama./.../olen läbi elanud sarnaseid tundeid.“; „/.../neid õpinguid ja kõike on kokku nagu lõpuks nii palju juba, ehk need ongi ju minu kogemused. Ja kui neid on kogunenud nii palju, siis ühel hetkel, kui sa oled midagi elus saanud siis sa hakkad seda tagasi andma. Ehk sa hakkad jagama seda.“; „Ma kuulun sellesse koolkonda, kes arvavad, et enamikel teemadel on võimalik kogemusnõustajal olla kogemusnõustaja, kuna ta on ette valmistatud selle programmi alusel. Tal on olemas oskused, suutlikkus, ta saab aru protsessist. Teemad on erinevad. Et tõenäoliselt vajadusel on vaja mingite teemadega ennast rohkem kurssi viia. Kui sul on mingi spetsiifiline valdkond/.../ Jah, on olemas teatud teemad kus me saame öelda, et on erakordselt oluline kogeda ja olla kogenud seda olukorda.“*

Kõik intervjuueeritud kogemusnõustajad olid veendunud, et teavad oma piire ja vajadusel suunavad inimese edasi vastava spetsialiteediga kogemusnõustaja juurde või teise abivajaja teemaga piirneva valdkonna professionaali juurde.

*„/.../siis on väga aus tunnistada seda, kui ta on ikka täita võõras rada, siis ei ole vaja hakata oletama ja midagi välja mõtlema ja keerutama, siis on kõige ausam vastus, et tead sellest valdkonnast ma ei tea mitte midagi. Aga ma tean mõnda, ma otsin selle inimese sinu jaoks, kes selle koha pealt oskab sind nõustada.“; „Üks mingisugune inimene isegi loobus jälle selles*

*mõttes minust , nagu sai mujalt nagu palju paremaid asju. Tal oli ka see, et tal oli, lapsel diabeet, mille kohta nagu võin teada, aga see on midagi niukest hullu, seal olidki mingid grupid ja veel mingid asjad ja mina ei oska öelda, kuidas peaks süstima.“; „Aitan leida sel juhul spetsialisti eksole, et aidata siis lapsevanemat edasi liikuda.“; „No siis on tegelikult nii, et minul on täna ikkagi väga hea võrgustik ja mina olen väga mitmeid kordi ära suunanud inimesi.“; „Ja kui ikkagi tajud ära, et sellest on ka vähe, siis tuleb see ära tunda, et mina ei ole see, see, kelle juures ta peaks praegu olema, siis saab edasi suunata.“; „Me ei ületa volituste piire. Ja ma tegelikult näen ennast praktiliselt igal oma nõustamisel ütlemas, et see ei ole minu volituste piir. Et tegelikult siin ma soovitan kas psühholoogi või arstiga konsulteerida./.../siis me kaasasime kogemusnõustaja, kes on diabeedi tõttu kaotanud nägemise, kes ei ole meie reha meeskonnas iseenesest, aga ostsime tema teenuse sisse./.../ et mina ütlen küll seda, et ma tean väga hästi, kus on minu nagu teadmiste piirid ja kui mina edasi ei tea, siis mina edasi ka ei lähe./.../ kui ma näen, et inimene vajab tegelikult psühholoogi, psühhiaatrit, mida iganes siis ta saab selle, et mina ei hakka temaga siin naljatlema. Sa pead ikkagi nagu väga selgelt aru endale andma, mis on sinu volituste piirid ja mis on sinu teadmised, sa ei hüppa siin üle oma võimete/.../“*

Uuri ja tajus, et kogemusnõustajad tundsid segadust, kui nad püüdsid määratleda, kuhu nad oma valdkonnaga sobivad. Enamik jutustustes mainiti, et nõustamine toimub kliendiga ühel tasandil ehk võrdne võrdsega printsiibil.

*„Kogemusnõustamine ta on nagu horisontaalne üks ole, et see ongi siis kahe inimese suhtlus täiesti võrdsel tasemel Et seal ei saa olla seda olukorda või seda tunnet, et nõustajana olen mina teisest inimesest üle, kõrgemal. Nagu on ka öeldud, et sa oledki nagu teekaaslane./.../ Et sul on see kogemus ja sellega sa saad olla teise inimese kõrval. Aga tema valib tee, tema läheb seda teed.“*

Siiski kostus intervjuudest, et kogemusnõustajal endal on abivajajast suurem kogemus ja see asetab nad teekonnal abivajavast inimesest ettepoole.

*„Ma arvan, et seal on tegelikult niimoodi nojah, iseenesest nõus, et siis on nagu võrdne võrdsega, aga ütleme nii, et päris võrdne võrdsega niikuinii ei ole, sellepärast et mina olen oma etapis niikuinii eespool, nii et selles mõttes mul on niikuinii eelis.“; „Selle info valdamine, teadmine ei pane mind nagu sellest inimesest nii palju kõrgemale positsioonile, et see teeb minust parema. See aitab mul seda teist inimest kuulata ja uuesti veel rohkem katki mitte teha, vaid nagu parandada, aga et ta ei tekita nagu seda vahet.“; „Kogemusnõustamine peab jääma*

*ütleme selliseks, kuidas ma ütlen, võrdväärseks suhteks. Nagu ma ütlesin, mitte õpetaja õpilane, vaid hoian natuke enda selliseid soovitusi vaka all.“; „Aga see ei ole mitte nii, et ma võtan mingi õpetaja rolli või või sellise rolli, juhi rolli.“*

Uuriija täheldas, et jutustuse käigus nimetasid mitu kogemusnõustajat ennast professionaaliks.

*Osakonna juhataja hakkas iseendas kahtlema. Et kas tema tehtud sammud olid õiged ja selleks, et aru saada, kas ta tegi õigesti, helistas ta mulle. Et noh, et see andis nagu mulle selle tunnetuse. Et ma olen ikkagi professionaal.“*

Kogemusnõustaja saab olla abiks spetsialistidele mõistmaks abivajajaid ja nendega toimuvat.

*„/.../ kui ikkagi õed jagavad, et kuule, aga miks ta nii teeb, et mis asi seal taustal on. Ehk siis nad ikkagi päriselt üritavad mingit tausta aru saada, mingit teooriat oma arusaam taha panna.“*

### **3.5. Soovid ja unistused**

Nägemus kogemusnõustamisest võib avalduda ka selles, millisenä kogemusnõustajad ise näevad teenuse võimalikku tulevikku ja edasisi arenguid. Unistusi, igatsusi ja soove sellest, kuidas kogemusnõustamine võiks edasi areneda, tõid esile mitmed vastajad.

Unistused võisid kätkeada soovi koolituse ja nõustajate ettevalmistuse parendamiseks, et valdkond poleks tasandil, kus pigem tekib soov oma seotust sellega mitte liialt väljendada.

*„Minu meelest on oluline see teadmine, et kogemusnõustajad on meil kvaliteetselt väljakoolitatud ja see koolitus vastab kutsestandardile, mida kogemusnõustamisteenus pakub./.../ Ja minu meelest on siin väga suur vahe, kuidas KN ette valmistatakse. Kas vajalikud oskused antakse kaasa. /.../ Ja mulle tundub, et täna, ma pigem ütlen, et ma olen pereterapeut, kui kogemusnõustaja. See on silt, millega ma ei tunne ennast uhkena. Pigem ma tunnen, et ma kuulun kampa, kus on värvilisi ja sulelisi sees nii palju. Kvaliteetne kogemusnõustamise teenus, minu arvates ei ole päris see, Eesti kontekstis täna. Minu soov on, et see kuvand sellest teenusest saab nii palju auväärsemaks, et ma rõõmuga nimetan ennast kogemusnõustajaks.“*

Tuntakse puudust, et kogemusnõustajat nähtaks rohkem kui spetsialisti ega oleks teiste teenuste kõrval hierarhiliselt madalamal positsioonil.

*„Kogemusnõustamine võiks olla tegelikult aktsepteeritud nõustamise viis/.../ Aga see kogemusnõustamine on alati kõigile selline see viimane nõustamise viis./.../ kõik teised on ikkagi spetsialistid, aga see on selline tavaline. /.../ selline nagu väike unistus, et kogemusnõustaja võiks teistega samal tasemel alla. Jah, õppimise viisid on erinevad, aga noh, ma ütlen, et elu vahel ikkagi palju karmim, kui minna seal ülikoolis bakalaureust või magistrit tegema.“*

Üks intervjuueritav tõi esile, et tema unistus seoses kogemusnõustamisega on selles edasi arenda ja “nendest kingadest välja astuda”, tajudes - võimaliku olemuse osana -, et jääb siiski “elu lõpuni” kogemusnõustajaks.

*„Et mingil hetkel ma saan välja sellest kogemusnõustaja nimetusest. Õpin superviisoriks, sest üks asi, mis mind paneb natuke praegu muretsema kogemisnõustamise juures, on see, et kogemusnõustajatel on väga erinev tase. Ja see on see murekoht. Ja mõni, kes tegelikult ei ole üldse valmis olema veel kogemusnõustajad, deklareerivad ennast kogemusnõustajana /.../ma hea meeleaga astuks nendest kingadest välja, kuigi ma tegelikult jään elu lõpuni kogemusnõustajaks. /.../kogemusnõustamise koolituse programm läheks ühtlasemaks. on nii palju läbi töötatud ja nii palju ühtne, et olgu ta siis Võrus, Valgas või Tallinnas, kui keegi teeb kogemusnõustamise koolitust, siis ta vastab teatud standardile. /.../siis üks on koolituse kvaliteet ja hiljem ka selle sama ee oma pädevuse tõestamine mingil määral ja kutsestandardite välja töötlemine. Nagu me teame, siis see kutsestandardi väljatöötamine töötatakse juba 2015 aastast ja tänaseks ei ole mina sellest midagi veel kuulnud eks, et siis ta saavutaks nagu mingisuguse sellise mm koha, et inimene saab oma kutsestandardi /.../teatud, on ta koolituse läbinud, saab mingi astme ja näiteks mingi kahe kolme aasta tagant ta käib saab oma kvalifikatsiooni astet tõsta. /.../kogemusnõustajate kutseorganisatsioonide teema./.../ ma olen kuulnud, et seal on väga palju erimeelsuseid. Ja ja ma olen mõelnud selle üle, et kui sotsiaalministeerium kehtestas korra, et on kogemusnõustajad, siis võiks selle kogemusnõustajate registri teha sotsiaalministeeriumi alla. /.../et ei tekiks sellist asja, et ühe nõustaja võtan registrisse ja teist ei võta, ja ei tekiks seda segadust kogemusnõustajate vahel. /.../ mulle tundub, et mingi suva järgi võetakse sinna inimesi. /.../ teatud koolitajatele oleks välja antud koolitaja litsentsid. /.../ see on see, miks ma tahan ühel hetkel välja astuda sellest teemast.“*

### 3.6. Ohukohad

Kogemusnõustajad tundsid ennast kliendiga rohkem seotuna kui spetsialistid, kuna nad on ühtlasi ise samal teekonnal käijad. Võimaliku ohuna võivad kogemusnõustajad reageerida tavapärasest tundlikumalt ning võivad asuda klienti kaitsma, võttes seeläbi vastutust kliendis toimuva osas.

*„Siis kui ma näen ülekohtu, siis ma ütlen, et see on see koht kus minusugused liiga kirglikult liiga suurt vastutust võtab.“; „/.../kuna kasupere ja nende laste teema on minu hingeasi, minu südameasi ja minu missioonitunne, siis kõik sellesse puutuv informatsioon on minu jaoks ääretult huvitav ja mulle oluline. See ongi see teema ja see valdkond, kus ma tunnen, et see on minu valdkond.“*

Teine intervjuudes ilmnenu oluline tundlikkuse punkt väljendus olukordades, kus kogemusnõustaja tajub, et kogemusnõustamist halvustatakse või seda tegevust pisendatakse. Väga oluliseks peeti üldist mainet ja seda, millise kuvandi kogemusnõustajad oma tegevusest jätavad.

*“Kui kolleeg haiglast, kes seal enam küll ei tööta, küsis, et kogemusnõustamine, mis see siis tähendab? Räägite lihtsalt, mida te eelmine kord siin haiglas tegite või? Kas seda õpitakse ka kuskil või? See oli see koht, kus ma sain nagu nii tugevalt aru, et kuidas ei ole tegelikult aru saadud, mis asi on kogemusnõustamine. Kui vale arusaamine võib sellest olla. Rääkimata sellest, kui valesti võib küsida asju ja nõustada.”;*

*“Ühesõnaga, kogu see pool, et siis ta (töötukassa juht - autori märkus), ütleski mulle, et lõpuks ometi ma kuulen, et keegi võtab (kogemusnõustamise kontekstis - autori märkus) vastutuse.”*

Lisaks kirjeldasid kogemusnõustajad, et tihti ei mõisteta nende rolli adekvaatses ulatuses. Eriti oodatakse mõistmist ja arvestamist spetsialistidelt, kellega tehakse koostööd kollegiaalsel tasandil. Kaks intervjuueeritavat tõid välja, et koguni kolleegide seas polnud arusaama nende töö olemusest.

*„Aga mulle tundub, et spetsialistide tasand just, mitte nagu nende inimeste tasandil, kes seda vastu võtavad, vaid just spetsialistide ringis peetakse seda nii-öelda selleks natukese nagu vaeslapses. /.../mis tema seal teab, temal ei ole magistriõpet läbi.“; „Ega mu kolleegid ka päris täpselt ei teadnud, mida kogemusnõustaja teeb.“*



Kogemusnõustajad toovad esile ka nõustatavate-poolse piiride segaduse, mis väljendub nõustaja külge klammerdumises ning võimalikus tavalistest terapeutilistest suhetest suurema läheduse astme tekkes. Siin on oluline tunda endas ära vastuülekanded, mis väljenduvad kogemusnõustajast tulenevatest protsessidest.

*„Tegelikult see piiri tõmbamise koht on nagu selline trikivärk, kus sa näed, kui inimene hakkab muutuma teenusesõltlaseks. /.../ võid ju mõelda, et kuule, me räägime sinuga juba kahesajandat korda, eks ju. Et, äkki juba aitab! Aga teistpidi, kui ma näen, et nii kui ma sinuga ei räägi, sa kukud ära, et kellele see kasulik on. See on keeruline. /.../ ma arvan, et ma tajun ära nagu selle koha, kus öelda inimesele, et stopp, teeme pausi.“; „Kogemusnõustamise puhul tuleb olla hoolas kogemusnõustajana aru saamaks, et see on ajutine ja selle suhte kaudu ei tohi tekkida järgne abituse seisundi loomine. /.../ kogemusnõustaja ise kogeb läbi kogemusnõustamise enda vajalikuks olemist tugisambaks tekkimist ja läbi selle luuakse järgmine abisüsteem, mis ei võimalda sellel teenuse saajal nii-öelda iseseisvuda vaid luuakse sellele sümbiootiline abitu seisund, mis tegelikult on mõlemale justkui nagu vajalik ja see ei ole kvaliteetne kogemusnõustamine.“; „Ma ei kinnistaks seda teist inimest enda külge.“; „/.../ See vanaema ütleb mulle niimoodi mingil ajal, et sa oled nagu oma inimene. Et nii hea, et sa olemas oled.“*

Potentsiaalseks ohuks hindavad kogemusnõustajad ka enda positsiooni abivajajale eeskujuks olemisel. Nõustatav võib liialt keskenduda nõustaja loole või asetada nõustaja imetletavale positsioonile.

*„Hästi muretsema paneb. Et nüüd ma tahan olla, ma tahan ka niimoodi hakkama saada, nagu sina saad, eks ole, või ma tahan ka seda ja teist ja kolmandat. /.../minul on see hirm, et see tekitab stressi inimestes, eks ju, ma nüüd püüden kellegi suunas. /.../ma ei taha, et mind keegi kopeerib, seda juhtub liiga sageli/.../ pigem isegi need, kes mind vihkavad, ei tee mind nii kurvaks kui need, kes nagu jumalaks peavad, et minu meelest on see ohtlik tendents.“; „/.../miks mina ei suuda nii ja läheb hoopis katki.“; „Ta hakkab liiga seda kinni võtma, et nagu nii öelda minu lugu oma looks./.../ sest kui ta räägib minu lugu, siis ta nagu paneb nagu enda selle võimekuse minu võimekuse arvele. Aga ta tegelikult ei pruugi olla neid teadmisi, oskusi, ka ütleme seda turvalist noh võrgustikku seal ümber.“; „See on see koht, et ma olengi inimestele öelnud, et noh, et igaiüks teeb omas tempos oma võimete kohaselt integreerides need teadmised nagu endale, et sa ei saa minuks hakata. Et sa oled ikka Juku, Kalle või Malle ja sa pead nii hakkama saama.“*

## 4. ARUTELU

Käesolev peatükk arutelust on esitatud uurimusküsimuste kaupa. Uuringu arutus toon esile probleemipüstitusest lähtuvad järeldused, mis ilmned kogemusnõustajate intervjuudes, kõrvutades neid kirjanduse ülevaates esile toodud punktidega.

Olulise fookuspunktina keskendusin uurijana nii kirjandusülevaate osas kui intervjuu tulemustes kogemusnõustajate kogemusloole ning kogemusele kui teadmisele (alapeatükk 1.2.3.) ühe peamise vahendina selles töös. Kogemuslugu oli teema, mida käsitlesid eri võtmes kõik intervjueeritavad ja mida ühe põhimehhanismina kinnitab ka kirjandus (Watson, 2019). Esile saab tuua, et kõik Watsoni (2019), käsitletud mehhanismid on otse või varjatult välja toodud ka intervjueeritavate poolt. Uurimuse käigus ilmneb kogemusnõustajate vastuste põhjal, et kogemuse määratlus võib olla subjektiivselt erinev. Samuti mainivad intervjueeritavad, et oma loo kasutamine lähtub konkreetsest abivajajast ega allu kindlale reeglistikule. See on kooskõlas küllaltki hiljutise uuringuga, mis toob esile, et kogemusnõustamine on liikunud ajas rõhuasetuselt selgelt abivajaja suunas (Fortuna jt, 2022).

Intervjuud panevad märgatava rõhuasetuse asjaolule, et ühegi inimese lugu pole täpselt kattuv teise inimese looga, vaid lugudes ilmneb ainulaadsus. Selles punktis esineb kokkulangevus 2022 aasta ülevaatliku narratiivse uuringuga (Halloy jt, 2022), mis räägib kogemuse muutmisest kogemuslikuks teadmiseks subjektiivses kontekstis. Viis, kuidas abivajaja ise olukorda lahendab, on vaid talle omane ja õige.

Uurimus toob esile, et kogemusnõustajad jagavad isiklikku lugu. Kui jagatakse teiste lugu, toimub see anonüümselt ning abivajajale väljendatakse, et tegemist on looga, mitte isikliku elukogemusega.

Nõustamise käigus jaotatakse erinevaid positiivse tulemiga lugusid. Selline jagamine ei välista siiski raskustest, hirmust või ebaõnnestumistest rääkimist - ka negatiivsest räägitakse ausalt ja ehedalt. Raske kogemuse puhul tuuakse esile lahendus ning viisid, kuidas kogemusnõustaja ise on toime tulnud. Sellisel moel on kogemuslugu jõustamise viis. Lähtuvalt vajadusest võib kogemuse jagamine kui jõustamise viis olla väga praktilise kaalutlusega ning hõlmata peensusteni minevaid detaile.

Väljaõpe võib olla alus, mil moel kogemusnõustaja töötab kogemuslooga ning teiste nõustamises esinevate komponentidega. Täna on Eestis arvestatav hulk kogemusnõustamise õppe pakkujaid. Osa käesolevas töös intervjueeritud kogemusnõustajaid

tõid selle esile kui võimaliku miinuse, mis võib viidata vajadusele ühtlustamise protsessideks ning tööks mainekujundusega.

Kõik intervjueritavad tõid välja, et koolituselt omandatud teadmised on olnud neile väga olulised. Teadmised on andnud kindlust ja aitavad kuulata ning olla kohal abivajaja jaoks. Töö kvaliteedi jaoks võib olla oluline, et kogemusnõustaja on saanud oskused märgata, kas abivajaja vajab lisaks teise spetsialisti sekkumist ega karda suunata teda edasi, kui mõistab, et tema enda kogemus ja teadmised konkreetset abivajajat ei aita.

Intervjuudest ilmneb, et kogemusnõustaja tööalast enesekindlust tõstab see, kui tunnetatakse, et oma isiklikud protsessid on põhjalikult läbi käidud. Kogemusnõustaja jaoks oluline omadus on oskus ennast analüüsida ja olla teadlik oma pimedatest aladest.

Intervjuudes mainivad kogemusnõustajad vajadust täiendava väljaõppe järele või soovi võimaluseks liikuda oma õppes edasi. Mainitakse ka supervisioone kui võimalikku õppele järgnevat viisi töö tõhususe parandamisel. Ilmneb, et kogemusnõustajat toetab ja tema töö kvaliteeti tõstab ka võrgustik, mis ta väljaõppelt kaasa saab ehk inimesed, kellega saab konsulteerida raskuskohtade ilmnemisel.

Kogemusnõustamise üks eripära avaldub selle liminaalses positsioonis (Watson, 2019), millel on omalaadi sillaks olemise funktsioon (Gillard, 2019) ja seda toovad esile ka intervjueritud Eesti kogemusnõustajad. Ühest küljest nähakse end spetsialistina, kes suhestub abistamissüsteemi teiste töötajatega, kuid samas ollakse abivajajale oluliselt lähemal (võimalik abivajaja suurem “klammerdumine” ning sõltuvussuhte teke) kui seda võimaldab traditsiooniline süsteem ja selles kujunenud arusaamad ning konstruktsioonid (Halloy jt, 2022; McLaughlin jt, 2021). Intervjuudest ilmneb, et nõustajad kasutavadki naturaalselt jutu käigus vastanduvaid mõisteid nagu “professionaal” ja “võrdne võrdsele”. Kogemusnõustaja eripärane positsioon toob oluliselt välja piiride küsimuse. Intervjuudest tulevad esile piirid oma pädevuse ja teadmiste hulga valdkonnas, aga ka piirid enese määratlemisel abistajana. Mainides “võrdne võrdsele” suhet tuuakse kõrvale ka teadmine, et ollakse abivajajast sammukene eespool. See võib üles tõsta küsimuse, kas kogemusnõustaja võib abivajajale nõu anda, teda suunata ja õpetada. Vastav segadus kostub mitmest intervjuust. Märgata võis, et rolli ebaselgus võib olla mõjutanud kogemusnõustamise mainet ning on pannud osa kogemusnõustajaid küsima, kas nad tahavad olla kogemusnõustajad.

Intervjueritud kogemusnõustajate sisulises pooles ilmnes esmalt, et oma kogemuse pealt töötatakse väga erinevates vaimse ja füüsilise tervise valdkondades. Kogemusnõustaja on ise

läbinud oma eripärase kogemuse või saavutanud sellega töötamises isikliku toimetuleku ning läbi selle on võimalik anda edasi eeskuju, julgustust ja lootust abivajajale. Lootusest kui toimevõimekuse ühest osast on arvestatav ülevaade uurimuslikus koondteoses “Lootuse hoidjale” (Narusson, 2021). Ka intervjueeritavad toovad esile, et aitavad näha perspektiivi, üles ehitada usku toimetulekusse ning vajadusel julgustada läbi isikliku kogemuse, et sellest võib rääkida ja on võimalik edasi elada. Lootuse ja julgustuse juurde kuulub ka tunnustamine ning abi individuaalsete edusammude märkamisel.

Muuhulgas kostuvad intervjuudest läbi sisuliste tegevustena järgmised nõustamisoskusi puudutavad teemad: (hinnanguvaba ja mõistev) kuulamine, peegeldamine, jõustamine, normaliseerimine ning vajadusel kasutatakse ka suunamist, õpetamist, juhendamist.

Intervjuudest ilmneb, et kogemusnõustamist võib näha tugevustele keskendunud sotsiaalse ja praktilise toetusena. Kogemusnõustamises vahetatakse teadmisi ja kogemusi ning pakutakse, emotsionaalset, sotsiaalset või praktilist tuge, millele viitab ka Sotsiaalministeeriumi (Sotsiaalministeerium, i.a) soovituslik juhend.

# KOKKUVÕTE

Antud töö eesmärgiks on tuua välja kogemusnõustajate vaated kogemusnõustamise olemuse kohta. Teemas orienteerumiseks koostas esmalt kirjanduse ülevaate, mille käigus tõin eriliselt esile kogemusnõustamise 5 mehhanismi (Watson, 2019). Eesti olukorra kaardistamiseks viisin läbi narratiivsed intervjuud üheksa uurimuses osalenud kogemusnõustajaga. Saadud jutustuste põhjal koostas temaatilise analüüsi. Intervjuudes ilmnenu olulisemad teemapunktid tõin töö esile tsitaatidena ning arutelu võrdlesin nende kattuvust kirjanduse ülevaatega.

Töös otsisin vastuseid järgmistele küsimustele:

1. Milline tähtsus/funktsioon on kogemusnõustamisel nõustaja kogemuslool ja milliseid oma kogemusi kogemusnõustaja jagab?
2. Kuidas mõjutab rolli selgus ja väljaõpe kogemusnõustajate rahulolu ja töö kvaliteeti?
3. Milliseid kogemusnõustamise vorme ja tegevusi kogemusnõustajad rakendavad? (Millised on kogemusnõustamise sisulised tegevused?)

Intervjuudest ilmnes, et uurimuses osalenud Eesti kogemusnõustajate jaoks olid väga olulised teemad seotud esimese ja teise uurimisküsimusega. Kõik intervjuueeritavad rääkisid kogemusloost ja selle kasutamisest oma töös. Ühtlasi peeti väga oluliseks väljaõpet, sealt omandatud väärtuslikku infot, aga ka võimalikke kitsaskohti, puudujääke ning muutuste igatsust. Kogemusnõustajate jaoks olulise punktina joonistub töös välja rolli vastuolulisus, kus ennast nähakse ühtaegu professionaali kui võrdse toetajana. Rollis esinev segadus on samal ajal lahutamatu osa kogemusnõustaja eripärasest liminaalsest positsioonist.

Käesoleva töö praktiline väärtus seisneb kogemusnõustajate enda jutustuses esinevate detailide võrdlemises kirjanduse ülevaatega. Töö aitab näha, mil määral ühilduvad Eesti kogemusnõustajate subjektiivsed käsitletused tänasel päeval rahvusvaheliselt uuritavate teemadega kogemusnõustamise valdkonnas. Kuna üks oluline osa, mida antud töös käsitlevad kogemusnõustajad ise, ning mis on jätkuvalt arenguprotsessis, on kogemusnõustajate väljaõpe, leian autorina, et käesolev töö võib anda valdkonna esindajatele lisaväärtust väljaõppe täiendamisel. Tähtsust omaks väärtuseks võib pidada ka valiku kogemusnõustamise ning sellega piirnevate uuringute ja kirjanduse esitamist.

Ülevaadet Eestis praktiseerivate kogemusnõustajate enda toodud jutustustest saab samuti näha selle töö olulise väärtusena. Autorina hindan enda jaoks tähenduslikuks intervjuueeritavate enda

autentset nägemust nende tööga seonduvast ning usun, et see võiks kõnetada valdkonnast huvitatud inimesi laiemalt.

Töö suurimaks piiranguks on olnud intervjuude ajaline vahe nende teostamise ning käesoleva uurimuse kirjutamise vahel. See jätab arvestamata võimalikud vahepealsel perioodil tekkinud muutused nii individuaalsetes kui ühiskondlikes protsessides, mis võivad olla kujundanud intervjuueeritavate tänaseid vaateid, mida siin ei käsitleta.

Töö valimi suurus annab võimaluse esitada kvalitatiivseid narratiivseid ülevaateid, kuid ei võimalda teha kvantitatiivseid järeldusi, mille tarbeks oleks sama teema puhul vajalik läbi viia suurema valimiga ja teistlaadi metodoloogiaga uuringuid.

Üks vajadus, mis töö koostamise käigus ilmnis, on vajadus enamate kirjanduslike ülevaadete kujundamiseks Eesti uurimustes. Suurem hulk vastavat eesti keeles esindatud kirjandust võiks omada tähtsust valdkonna sisu ja väljaõppe arendamisel.

Intervjuude käigus märkas, et vastustest ei ilmne selgeid väljaõppe punkte. Muuhulgas võiks kasu tuua tulevaste ülevaate loomine sellest, millises ulatuses saavad kogemusnõustajad haridust vaimse tervise esmaabi ning vastavate spetsiifikate valdkonnas ja kas need teadmised jaotuvad ühtlaselt eri koolituspakkujate võrdluses.

## KASUTATUD KIRJANDUS

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. *Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.*

Beresford, P., Carr, S. (2012). *Social Care, Service Users and User Involvement*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Berger, P. L., Luckmann, T. (2018). *Tegelikuse sotsiaalne ülesehitus. Teadmussotsioloogiline uurimus*. Tartu: Ilmamaa.

Constitution. (i.a). WHO. Kasutatud 27.04.2023, <https://www.who.int/about/governance/constitution>

Eesti õigekeelsussõnaraamat ÕS. (2018). Olemus. Eesti Keele Sihtasutus. Tallinn.

Flick, U. (2006). *An introduction to qualitative research*. London.

Fortuna, K. L., Solomon, P., Rivera, J. (2022). An Update of Peer Support/ Peer Provided Services Underlying Processes, Benefits, and Critical Ingredients. *Psychiatric Quarterly*, 93, 571-586. doi: 10.1007/s11126-022-09971-w

Gillard, S. (2019). Peer support in mental health services: where is the research taking us, and do we want to go there?. *Journal of Mental Health*, 28(4), 341-344. doi:10.1080/09638237.2019.1608935

Gruhl, K.L.R., LaCarte, S., Calixte, S. (2016). Authentic peer support work: challenges and opportunities for an evolving occupation. *Journal of Mental Health* 25(1), 78-86. doi:10.3109/09638237.2015.1057322

Halloy, A., Simon, E., Hejoaka, F. (2022). Defining patient's experiential knowledge: Who, what and how patients know. A narrative critical review. *Sociology of Health & Illness*, 45 (2), 405-422. doi: 10.1111/1467-9566.13588

Illison, K. (2020). Vaimse tervise kogemuslugude jagamine: täisealiste noorte perspektiiv. Tartu Ülikool, Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika õppekava. Magistritöö.

Jacobson, N., Trojanowski, L., Dewa, C.S. (2012). What do peer support workers do? A job description. *BMC Health Service Research* 12, 205. doi:10.1186/1472-6963-12-205

Jakobson, A., Tropp, K., Karton, I., Haamer, N., Neare, V., Kadajas, T. (2010). *Nõustamise alused, abimaterjal õppenõustamiskeskustele*. Tartu.

Jovchelovitch, S., Bauer, M. W. (2000). *Narrative interviewing*. London: LSE Research Online. Kasutatud 27.04.2023, <https://eprints.lse.ac.uk/2633/1/Narrativeinterviewing.pdf>

Kogemusnõustaja baaskoolitus-erialane täienduskoolitus. (2018). Kogemusnõustajate Koda. Kasutatud 27.04.2023, [https://www.kogemuskoda.ee/wp-content/uploads/2019/07/%C3%95PPEKAVA\\_KINNITATUD\\_-2018\\_182-akh.pdf](https://www.kogemuskoda.ee/wp-content/uploads/2019/07/%C3%95PPEKAVA_KINNITATUD_-2018_182-akh.pdf)

Kogemusnõustajate koja põhikiri. (2017). Kogemusnõustajate Koda. Kasutatud 27.04.2023, <https://www.kogemuskoda.ee/wp-content/uploads/2018/12/P%C3%B5hikiri-Kogemus%C3%B5ustajate-Koda-5.09.2017.pdf>

Kogemusnõustajate tööpõhimõtted ja eetikakoodeks. (2017b). Kogemusnõustajate Koda. Kasutatud 27.04.2023, <https://www.kogemuskoda.ee/wp-content/uploads/2018/12/Kogemus%C3%B5ustajate-t%C3%B6p%C3%B6him%C3%B5tted-ja-eetikakoodeks.pdf>

Kogemusnõustajate veebiregistri tingimused. (i.a). Kogemusnõustajate Koda. Kasutatud 27.04.2023, <https://www.kogemuskoda.ee/registri-tingimused/>

Kogemusnõustaja õpe. (i.a). Kogemusnõustajate Koda. Kasutatud 27.04.2023, <https://www.kogemuskoda.ee/kogemusnoustamise-ope/>

Laherand, M.L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: OÜ Infotrükk

Lehtsaar, T. (2015). *Hingehoiu psühholoogia*. Allika kirjastus.

Lekka, F., Efstathiou, G., Kalantzi-Azizi, A. (2015). The effect of counselling-based training on online peer support. *British Journal of Guidance & Counselling* , 43, 156-170. doi:10.1080/03069885.2014.959472

Lenkens, M., van Lenthe, F.J., Schenk, L., Maganee, T., Sentse, M., Severiens, S., Engeberson, G., Nagelhout, G.E. (2019). Experiential peer support and its effects on desistance from delinquent behavior: protocol paper for a systematic realist literature review. *Systematic Reviews* 8, 119. doi:10.1186/s13643-019-1036-2



- Lester, J. N., Cho, Y., Lochmiller, C.R. (2020). Learning to Do Qualitative Data Analysis: A Starting Point. *Human Resource Development Review* 19(1), 94 –106. doi:10.1177/1534484320903890
- McLaughlin, H., Beresford, P., Cameron, C., Casey, H., Duffy, J. (2021). *The Routledge Handbook of Service User Involvement in Human Services Research and Education*. New York: Routledge.
- Mead, S., Hilton, D., Curtis, L. (2001). Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134–141. doi:10.1037/h0095032
- Mercier, J. M., Hosseiny, F., Rodrigues, S., Friio, A., Bremault-Phillips, S., Shields, D.M., Dupuis, G. (2023). Peer Support Activities for Veterans, Serving Members and Their Families: Results of Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20 (4), 3628. doi:10.3390/ijerph20043628
- Mueller, R. A. (2019). Episodic Narrative Interview: Capturing Stories of Experience With a Methods Fusion. *International Journal of Qualitative Methods* 18, 1–11. doi:10.1177/1609406919866044
- Narusson, D. (2021). *Lootuse hoidjale*. Tartu Ülikooli kirjastus. 26-27, 82-93.
- Penney, D. (2018). Defining “Peer Support”: Implications for Policy, Practice and Research. *Advocates for Human Potential*, 1-11
- Perron, N.C.D., Lim, V.H., Isenman, L., Yamoah, K.G. (2023). International Counseling Values: Recognizing Valued Approaches Identified by International Counseling Professionals Through Qualitative Inquiry. *International Journal of the Advancement of Counselling*. doi:10.1007/s10447-023-09505-4
- Price, A. , de Bell, S. , Shaw, N. , Bethel, A. , Anderson, R. , Coon, J. T. (2022). What is the volume, diversity and nature of recent, robust evidence for the use of peer support in health and social care? An evidence and gap map. *Campbell Systematic Reviews*, 18, e1264. doi:10.1002/cl2.1264
- Repper, J., Aldridge, B., Gilfoyle, S., Gillard, S., Perkins, R., Rennison, J. (2013). *Peer Support Workers: Theory and Practice*. Centre for Mental Health and Mental Health Network, NHS Confederation
- Smit, D. (2022). *Experiential knowledge and peer support for recovery in depression*. Behavioural Science Institute.

Sotsiaalministeerium. (i.a). Kogemusnõustamise teenus- soovituslik juhend. Kasutatud 27.04.2023, [https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid\\_ja\\_tegevused/Sotsiaalhoolekanne/Muud\\_toetused\\_ja\\_teenused/kogemusno\\_ustamise\\_teenuse\\_juhis.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Sotsiaalhoolekanne/Muud_toetused_ja_teenused/kogemusno_ustamise_teenuse_juhis.pdf)

Stratford, A. C., Halpin, M., Phillips, K., Skerritt, F., Beales, A., Cheng, V., Hammond, M., O'Hagan, M., Loreto, C., Tiengtom, K., Kobe, B., Harrington, S., Fisher, D., Davidson, L. (2017). The growth of peer support: an international charter. *Journal of Mental Health*. doi:10.1080/09638237.2017.1340593

Thompson, D. M., Booth, L., Moore, D., Mathers, J. (2022). Peer support for people with chronic conditions: a systematic review of reviews. *BMC Health Services Research*, 22, 427. doi:10.1186/s12913-022-07816-7

Tomberg, T. (2014). Kogemusnõustamine töös psüühiliste erivajadustega klientidega. Ülevaateuuring erialase kirjanduse põhjal. Tartu Ülikool, Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika õppekava. Bakalaureusetöö.

Turner, V. (1969). *Liminality and Communitas. The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*. Chicago: Aldine Publishing. 94, 113, 125-30.

Vance Peavy, R. (2002). *Sotsiodiinaamiline nõustamine. Abiks praktikule*. Tallinn.

Watson, E. (2019). The mechanisms underpinning peer support: a literature review. *Journal of Mental Health*, 28(6), 677-688. doi:10.1080/09638237.2017.1417559

W. L. Lai, D., Li, J., Ou, X., Y. P. Li, C. (2020). Effectiveness of a peer-based intervention on loneliness and social isolation of older Chinese immigrants in Canada: a randomized controlled trial. *BMC Geriatrics*, 20, 356. doi:10.1186/s12877-020-01756-9

World mental health report: Transforming mental health for all - executive summary. (2022). WHO. Kasutatud 27.04.2023, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240050860>

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Raili Hollo

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Eesti kogemusnõustajate kirjeldus kogemusnõustamise olemusest“, mille juhendajaks on Dagmar Narusson, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Raili Hollo

23.08.2023