

# Консультант на основании личного опыта – спутник на непростом пути

Среди множества разных услуг социально-психологической поддержки, которые государство оказывает с помощью партнеров, особо выделяется консультирование на основании личного опыта. Это метод активной поддержки, построенный на совместном опыте. Подробнее об этом способе взаимодействия рассказывает психолог, руководитель центра социальной поддержки Argument Марика Юузе.

Роман Кузнецов |  
stolitsa@tallinnlv.ee

«Сегодняшний спектр мер поддержки включает и такие методы, которые применяют не эксперты в привычном нам понимании – получившие образование, доказавшие свою компетентность – а люди, которые, пережив определенные трудности, могут, опираясь на приобретенный опыт, поддержать и направить людей, переживающих те же проблемы, - рассказывает Марика. – Подчас именно такой подход, который может быть частью трудовой реабилитации, становится эффективным при определенных затруднениях клиента».

## От человека к человеку

Данная практика, как рассказывает психолог, зародилась в конце XX века, когда в медицине начали больше внимания уделять не самой болезни, но опыту перенесения болезни. Практика, при которой излечившийся или научившийся жить с каким-либо заболеванием человек делится опытом с другим человеком с таким же диагнозом, оказалась весьма эффективной.

«Соответственно, такой консультант не должен, например, иметь высшее образование или владеть государственным языком, потому что такие консультации всегда проходят на языке клиента. В таких случаях необходимы перенесенный опыт и подготовка для того, чтобы научиться проводить кон-

сультации, - объясняет Марика. – Иногда таких специалистов называют равноценными консультантами - акцент ставится на доступности и общности переживания клиента и консультанта. Опыт восстановления консультанта и является основой для нуждающегося в восстановлении, в процессе которого затрагиваются самые разные пласты – в том числе, и негативные установки и стереотипы, мешающие человеку».

## Болезнь как (полезный) опыт

Могут ли болезнь / поведенческая проблема / ментальная патология стать полезным опытом? По словам Юузе, любая болезнь или ограничения – будь то физическая

## К СВЕДЕНИЮ

Консультирование, основанное на личном опыте, предназначено для людей, которые для преодоления препятствий, обусловленных состоянием их здоровья, нуждаются в поддержке человека с похожими ограниченными возможностями или проблемами со здоровьем.

Цель консультирования, основанного на личном опыте – оказание поддержки клиенту с ограниченными возможностями или нарушениями здоровья, повышение у него мотивации и веры в себя, а также подготовка его к поиску работы, к трудовой жизни или поддержке для продолжения работы на уже имеющемся рабочем месте.

Консультирование, основанное на личном опыте – это обмен знаниями и опытом между людьми с похожим

ограниченными возможностями и нарушениями здоровья, а также консультирование. Консультант делится своими знаниями и опытом, которые помогли и/или помогают ему справиться с проблемами, вызванными ограниченными возможностями или нарушением здоровья.

Вы имеете право на получение услуги, если у вас пониженная трудоспособность или ограниченные возможности и вы:

- безработный,
- учащийся, соискатель работы или соискатель, получивший уведомление о сокращении,
- работающий.

Источник: Касса страхования от безработицы

или ментальная – влияют на жизнь человека. Нередко при этом человек внушает себе неверные установки, например: «с такой болезнью я уже не смогу работать» или «я такой уже никому не нужен...»

«Человек, который перенес или переносит такое же, подходит к консультируемому не с позиции „Ой, какой интересный случай“, а – если так можно сказать – с сердцем, потому что пережил то же самое, и в то же время он может стать менто-

ром, который не побоится сказать и так: „Я знаю, каково это, не жалею себя, послушай мою историю, как я из этого выходил, что понял“. И, получив такую поддержку, человек может увидеть для себя возможность переоценить свой жизненный опыт, свои ресурсы, которых раньше просто не замечал или не умел ценить – в том числе какие-то варианты и в трудоустройстве, и в определенной реорганизации своей жизни», - рассказывает психолог.



Консультант на основании личного опыта может быть просто спутником или поддерживающим собеседником. Фото: freepik.com

Нередко после такой совместной работы у человека не только нормализуется его качество жизни, но он получает гораздо более разносторонний опыт преодоления трудностей.

## Зачем и как?

«Встречи с консультантом на основании личного опыта могут стать хорошим стартом для необходимых перемен в жизни – такой консультант просто спутник или поддерживающий собеседник, но решения о реальных шагах, как всегда, принимает сам человек, ведь это его жизнь, поэтому решать только ему. Для клиента это бесплатная услуга, условие получения ко-

торой – частичная трудоспособность. Консультант Кассы по безработице дает вам направление, а дальше вы сами выбираете партнера, предоставляющего эти услуги, и встречаетесь с человеком, который очень хорошо понимает вашу проблему и способен поддержать вас в своих решениях, - объясняет, как получить услугу, руководитель центра Argument. В этом центре трудятся десятки опытных консультантов на основании личного опыта. Более того, кто-то из получивших такую поддержку, потом сам становится таким же консультантом, проходя необходимое обучение, конвертируя свой опыт в полезную практику – как для себя, так и для другого. 