



ский венок 2023»:
«Песни
их народов»



**США не возражают
против ударов по Крыму**
ЗА РУБЕЖОМ - 22.05 18:52



**Рийгигогу прекратил
прием запросов и
законопроектов**
ЭСТОНИЯ - 22.05 18:16



**«Славянский венок»: 24
мая – выставка
православной книги**
ТАЛЛИНН - 22.05 18:30



**В Хаабер
исполни
супергэ
подстан**
ТАЛЛИНН

Главная / Эстония / Консультант на основе личного опыта — спутник на трудном пути

ЭСТОНИЯ 11.05 08:43 / 0 комментарии

Консультант на основе личного опыта — спутник на трудном пути



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

Среди множества разных услуг социально-психологической поддержки, которые государство оказывает с помощью партнеров, особо выделяется консультирование на основании личного опыта¹. 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 делился 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 необходим перенесенный опыт и подготовка для того, чтобы научиться проводить консультации, — 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 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 ментором, который не побоятся 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.

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 которой — 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».

К сведению

** Как поясняется на веб-сайте Кассы страхования от безработицы, 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 поддержка 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.

ПОХОЖЕЕ ПО ТЕМЕ

[Само собой не решается: просите помощи, вы имеете на это право](#)

[Социальная реабилитация научила заботиться о своем здоровье](#)

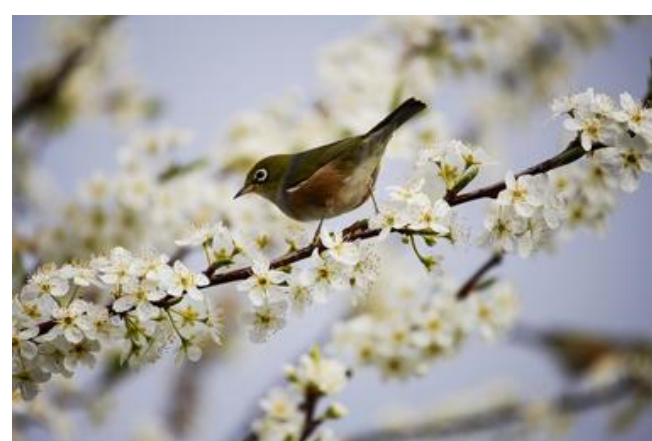
[Психолог — это гид в том пути, который вам необходимо пройти](#)

[Трудовая реабилитация — для кого и зачем?](#)



ЭКСКЛЮЗИВ СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЕ РЫНОК ТРУДА

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ



ЭСТОНИЯ - 22.05
**Прогноз погоды до
пятницы: возможны грозы**



ЭСТОНИЯ - 22.05
**Рийгигогу прекратил
прием запросов и
законопроектов**



ЭСТОНИЯ - 22.05
**В Маарду тушат ангар:
нужно закрыть двери и
окна**



ЭСТОНИЯ - 22.05
**Подбор персонала:
работодатели планируют
привлечь ИИ**

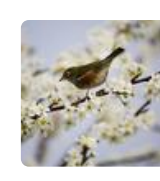


ЭСТОНИЯ - 22.05
**Эстонский политолог:
Россия находится в
безвыходном положении**

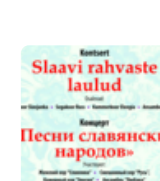


ЭСТОНИЯ - 22.05
**За равенство браков:
известные люди
обратились к Рийгигогу**

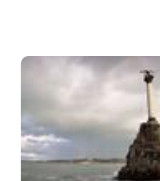
ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ



Прогноз погоды до пятницы: возможны грозы
ЭСТОНИЯ - 22.05 19:58



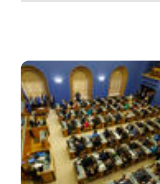
«Славянский венок 2023»: 24 мая – «Песни славянских народов»
ТАЛЛИНН - 22.05 19:26



США не возражают против ударов по Крыму
ЗА РУБЕЖОМ - 22.05 18:52



«Славянский венок»: 24 мая – выставка православной книги
ТАЛЛИНН - 22.05 18:30



Рийгигогу прекратил прием запросов и законопроект
ЭСТОНИЯ - 22.05 18:16

ЕЩЁ

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ



ТАЛЛИНН - 22.05

«Славянский венок 2023»: 24 мая – «Песни славянских народов»



ТАЛЛИНН - 22.05

Гала-концерт «Славянский венок»: бесплатные билеты закончились



ТАЛЛИНН - 22.05

Тропики круглый год: дождевой лес в Таллиннском зоопарке

ЕЩЁ

Вы выросли:

- В полной семье
- Меня воспитывала мама
- Меня воспитывал папа
- Меня воспитывали бабушка или дедушка
- Без родителей
- Свой вариант
- Затрудняюсь ответить

ГОЛОСОВАТЬ

КОНКУРС

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

ТЕГИ

Тема дня МОЛОДЕЖЬ В мире

Главные новости Гороскоп от Илоны Калдре

Видеонести Таллинна Европа Дружок

Мнение По умолчанию Таллинн Эстония

Что скажете? В итоге Про жизнь

Новости столицы «Секреты Таллинна»

Видеозэксклюзив Гастрограм КОВ