

Koolitatud spetsialistid aitavad vähendada perevägivalda Eestis

Koolitustsükkel LSV-teemadel Rakveres 10.-11. ja 17.-18. veebruar 2022

KAUGNÕUSTAMINE

Mari Tikerpuu

Iceland
Liechtenstein
Norway grants


PÄRNU NAISTE VARJUPAIK


NTTK
Vägivallast on väljapääs!


ühendus
vägivallavaba
elu kaitseks


RÓTIN



INIMKAUBANDUSE ENNETAMISE JA
OHVRITE ABISTAMISE NÕUANDELIIN

660 7320



Vaimse tervise tugiliin
660 4500

Videonõustamine

www.palunabi.ee/vaimnetervis



Miks eelistada kaugnõustamist?

- Kättesaadavus (24/7, erinevad kanalid)
- Taskukohasus
- Anonüümsus
- Mugavus
- Paindlikkus
- ...?

Mis on kaugnõustamise puudused?

- Puuduvad mitteverbaalsed ja verbaalsed signaalid, mis võivad viia möödarääkimiste või väärtõlgendusteni ning suhtlemisprobleemideni kriisiolukorras
- Anonüümsus – kes abivajaja on?
- Konfidentsiaalsus ja privaatsus – kes kaitseb abivajajat ja tema andmeid?
- Tehniline võimekus
- ...?

Kaugnõustamisel vajalikud suhtlemis- ja nõustamisoskused

- Kriisi hindamise oskused
- Küsimuste küsimine
- Kõnejuhtimise oskused:
 - Jõustav nõustamine
 - Sisu peegeldamine
 - Tunnete peegeldamine
 - Selgitamine ja probleemi tuvastamine
 - Harimine ja informeerimine
 - Nõustamise tsükli lõpetamine

Praktilised juhised spetsialistidele

- On ülimalt oluline kinnitada vägivalla ohvrile, et vägivalla ohvriks langemine **ei ole kunagi tema süü**.
- Telefonivestluse ajal peab nõustaja silmas pidama, et tema **hääletoon** jääks rahulikuks ja julgustavaks
- **Avatud küsimused, parafraseeringud, peegeldamine, kokkuvõtted ja kordamised** on väga olulised oskused ja neid tuleb rakendada.
- Nõustaja ei tohi kliendi mõttekäike katkestada, vaid ta **peab andma** küllaldaselt **aega kliendile oma mõtteid lõpetada ja tundeid väljendada**

- Kui on kohane väljendada **kaastunnet**, siis peab nõustaja seda ka tegema, kasutades väljendeid stiilis „see tundub olevat väga raske..“ või „see on tõesti valus...“
- **Julgustavad häämitsused** või **lühikesed fraasid** võivad olla väga suureks abiks. Näiteks „mmm...“, „jaa...“, „arusaadav“, „jätka“ jms, mis aitavad tunnetada nõustaja tähelepanu ja kohalolu.
- Nõustaja **peab vältima miks-küsimuste esitamist**, vaid sõnastama selle ümber, nt: „Mis paneb teid väitma, et...“
- Kui mõne vestluse punkti osas pole nõustaja kindel, peab ta seda **ausalt** ka väljendama, öeldes: „Ma pole kindel, et ma aru sain, mida te öelda tahtsite.“

- Kui klient mõnda mõtet üha kordab, siis tuleb teda **sobivat tehnikat kasutades katkestada**.
- Kuuldes **kõrvalisi helisid** tuleb nõustajal nende kohta **küsida**.
- Vestlusesse tekkiva pausi ajal ei tohi nõustaja vaikust katkestada.
- Reaalsuse ja ettekujutuse eristamine võib nõustajale olla parajaks väljakutseks, iga kahtlust tuleb ausalt väljendada: „Mul on tunne, et teil on selle asjaga mingi segadus.“

Täna tähelepanu eest!

Projekti “Koolitatud spetsialistid aitavad vähendada perevägivalda Eestis” rahastatakse Euroopa Majanduspiirkonna (EMP) ja Norra perioodi 2014–2021 finantsmehhanismide programmi „Kohalik areng ja vaesuse vähendamine“ (Local Development and Poverty Reduction) raames ning kestab 18 kuud: 01.02.2021-31.07.2022

Iceland
Liechtenstein
Norway grants


PÄRNU NAISTE VARJUPAIK


NTTK
Vägivallast on
väljapääs!


ühendus
vägivallavaba
elu kaitseks


RÖTIN