

# KOGEMUSNÕUSTAMINE

## Algkursus

### Koolituse eesmärk

Sissejuhatava koolituse eesmärgiks on luua võimalused teadmiste ja oskuste kujunemiseks, mis aitavad hinnata osalejal enese jõuvarusid ning otsustada, kas kogemusnõustamisest võiks saada osa tema tööalasest- ja/ või vabatahtliku tegevuse karjäärist.

### Sihtrühm

Sissejuhatav koolitus on mõeldud inimestele, kes on huvitatud sotsiaalkaitsevaldkonna teenuste rikastamisest kogemusnõustamise teenuse arendamise ja pakkumise abil.

Kogemusnõustamise teenus on nõustamisteenus kus sarnases situatsioonis inimene (*ingl.k.: peer-counsellor*), nõustab teist sarnases situatsioonis olevat inimest kasutades nii individuaalkui grupinõustamise põhimõtteid.

### Sisu

Kursuse käigus antakse ülevaade kogemusnõustamise põhialustest ja rakendamise võimalikest valdkondadest.

- ➔ Kogemusnõustamise põhialused ja metoodika
- ➔ Isikliku kogemuse kasutamine nõustamistöös
- ➔ Individuaalnõustamise põhialused ja metoodika : kontakti loomine, kuulamine, küsimuste esitamine ja kohtumise struktureerimine.

Koolitusel luuakse võimalus enese jõuvarude ja valmisoleku hindamiseks, et osalejale oleks võimalik langetada teadlik valik kogemusnõustamise valdkonnas.

### Koolituse maht ja õppetöö korraldus:

Koolitus toimub kahepäevaste tsüklitena, kokku neli koolituspäeva. Iseseisva tööna koostatakse kogemusettekanne.

**Õppematerjalid:** Lehto, M., (2009) Taastumisvõtteid. Kogemusjuhendaja käsiraamat. Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing, 2009.

**Koolitajad:** EPRÜ koolitajad, kes on saanud vastava väljaõppe Soome Vaimse Tervise Keskliidus (MTKL) koos kogemusnõustajatega

**Tunnistus:** osalejatele väljastatakse vastav EPRÜ tõend osalemise kohta.

INFO JA KOOLITUSTE TELLIMINE: [www.epry.ee](http://www.epry.ee); [epry@epry.ee](mailto:epry@epry.ee)



## Mis on kogemusnõustamine?

Külli Mäe, MA

Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing

20.01.14

Hea meel on tõdeda, et siiani Eestis peamiselt projektipõhiselt arendatud kogemusnõustajate kaasamine on saamas tuge ja mõistmist ka riiklikul tasandil. Novembri lõpus toimus Hea huvikaitse seminar, mille tulemusena kutsuti ellu vastav e-keskkond (<http://epry.ee/hea-huvikaitse/>) ja algatati kogemusnõustamise kui esmatasandile soovitusliku teenuse kirjeldamisega.

**Käesoleva artikli eesmärgiks on selgitada sotsiaaltöötajatele kogemuspõhiste teadmiste kasutamise efektiivsuse lähteid ja algatada laiemat arutelu teenuse eri vormide kasutuselevõtmise ja korrastamise ümber Eestis.**

**Kogemusnõustamine leiab aset siis, kui inimesed vahetavad üksteisega teadmisi ja kogemusi, pakkudes emotsionaalset-, sotsiaalset- või praktilist toetust ja abi.** Enamasti seostub see koolitatud tugiisikute initsiatiiviga, ning võib omada mitmeid erivorme, nagu mentorlus, aktiivne kuulamine või nõustamine. Mõistet „kogemusnõustamine“ kasutatakse ka juhtudel, kus kolleegid või eneseabiorganisatsioonide liikmed kohtuvad kui võrdsed, et anda üksteisele vastastikust tuge ja abi. Sellistel juhtudel märgib *kogemusnõustaja* isikut, kellele ei ole toetajana rohkem ekspertteadmisi kui nendel, kellele ta abi osutab ning omavahelistes suhetes on kõik võrdsed. ([http://en.wikipedia.org/wiki/Peer\\_support](http://en.wikipedia.org/wiki/Peer_support), 12.01.14).

### Kogemusnõustamise kaudu saab mõjutada erinevaid psühhosotsiaalseid protsesse

Psühholoogide eestvedamisel tehtud efektiivsusuuringutes tõmmatakse enamasti paralleele selliste üldtunnustatud psühholoogia teooriatega nagu: Festingeri poolt loodud Sotsiaalse toe teooria; Bandura Sotsiaalse õppimise teooria, lisaks erinevad uuringud, mis tõendavad, kogemusteadmiste ja aitaja eneseteraapia vaatenurkade efektiivsust (Salzer 2002).

Rahvusvahelise tasandi kogemusnõustajate liikumises välditakse seotust meditsiinilise vaatenurga ja diagnoosiga, selle asemel keskendutakse iga inimese isiklikule kogemusloole. Selline lähenemine põhineb heaolu-, taastumise-, eneseesindamise- ja enesearengu printsiipidel (Skills for Health and Skills for Care. 2007.; Koskisuu, J., Yrttiaho, K., 2009., Mäe 2011).

- **Sotsiaalse toe** all mõistame positiivseid psühhosotsiaalseid suhteid, mida iseloomustavad vastastikune usaldus ja huvi (kaasaelamine). Positiivsed suhted aitavad kaasa positiivsele kohanemisele ning kujutavad endast puhvrit stressiolukordades ja eluraskustes, pakkudes emotsionaalset (lugupidamist, kiindumust, enesekindluse taastumist), instrumentaalset (materiaalsed hüved ja teenused) ja informatiivset tuge (nõuandeid, juhendamist ja tagasisidet).
- **Kogemuslikud teadmised** kujutavad endast eriomaseid teadmisi, mida inimesed on omandanud elu jooksul, teatud eluolukordades, nagu näiteks mõnuainete kuritarvitamine, füüsiline puue, krooniline füüsiline- või vaimuhaigus või traumeeriv sündmus, nagu lahingolukord, loodusõnnetus, koduvägivald, isikuvastane kuritegu, seksuaalne kuritarvitamine või vangistus. Kogemuslikud teadmised on oma olemuselt unikaalsed ja pragmaatilised ning nende jagamine aitab kaasa probleemide lahendamisele ja elukvaliteedi parandamisele.
- **Sotsiaalse õppimise teooria** sedastab, et kogemusnõustajad pakuvad usaldusväärset rollimudelit, kuna nad on teatud eluolukordi läbinud ja ületanud. Suhtlemine kogemusnõustajatega, kes tulevad näiteks oma haiguskogemusega edukalt toime, viib suurema tõenäosusega positiivsete käitumuslike muutusteni.

- **Sotsiaalse võrdlemise teooria** tähendab, et inimestel on mugavam suhelda nendega, kellega omatakse ühiseid jooni, nt. psühhiaatriline haigus, kuna see aitab end normaalsena tajuda. Suhtlemine endast paremini toimetulevate inimestega sisendab optimismi ja inspireerib eesmärke, mille poole püüelda.
- **Aitaja-teraapia põhimõtte** kohaselt pakub kogemusnõustamine sellega tegelevale isikule nelja olulist hüve: a) teiste inimeste elude mõjutamise tulemusena tajutakse isikliku interpersonaalse kompetentsi suurenemist; b) vastastikku andes ja saades tajutakse tugevamalt võrdsust; c) aidates õpib aitaja paremini iseennast tundma; ning d) aitaja pälvib sotsiaalse heakskiidu aidatavatel ja teistelt inimestelt

Teooriate seoste tutvustus põhineb: Saltser 2002 ja Wilken 2013 aasta tekstidele.

### **Enamlevinud sihtgrupid, kelle puhul kogemusnõustamine on hea praktikana integreeritud teenustesüsteemi osa:**

- puuetega inimesed
- kroonilisi haigusi põdevad inimesed
- traumaatilise olukorra üleelanud inimesed
- vaimse tervise probleemidega inimesed
- sõltuvushäiretega inimesed
- ärevushäirete ja depressiooni all kannatavad inimesed

#### ➤ **Kogemusnõustamine vaimse tervise valdkonnas**

Kogemusnõustamist on võimalik läbi viia traditsiooniliste vaimse tervise teenuste raames, neist väljaspool või nende kõrval, kahe inimese vahel või rühmades. Vaimse tervise programmide tarbijad/kliendid loovad eneseabiorganisatsioone, et üksteisele tuge pakkuda ning vastu seista vaimse tervise probleemidega inimeste stigmatiseerimisele ja diskrimineerimisele. Vaimse tervise probleemidega inimestele kogemusnõustamise teenust pakkuvate organisatsioonide hulgas on rahvusvahelisel tasandil Fountain House, Emotions Anonymous, Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA), GROW, ning Recovery International.

Eesti heade praktikadena võib nimetada näiteks Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingu juures tegutsevat DUO- tugigruppide võrgustikku ja Taastujate nõukoda, Tallinna Vaimse Tervise Keskuse Haabersti Klubimaja ja noorte tugigruppi TEIS. Vaimse tervise valdkonnas on just kogemusnõustajad, need, kes aitavad suurendada usku taastumise võimalikkusesse ka väga raskete psüühiliste haiguste korral.

Kogemusnõustajate roll vaimse tervise teenustes oli peateemaks 2012. aasta aprillis Londonis peetud konverentsil, mille korraldasid Centre for Mental Health ja NHS Confederation. Erinevate uuringute tulemused näitavad, et kogemusnõustajate poolt juhitud eneseabigruppides osalemine on aidanud kaasa psühhiaatriliste sümptomite vähenemisele – selle tulemusel on vähenenud vajadus haiglaravi järele, kasvanud osalejate sotsiaalne tugivõrgustik, tõusnud nende enesehinnang ja paranenud toimetulek ühiskonnas.

Juba pikemat aega on vaimse tervise valdkonna kasutusel ka juhendid nn Best Practice kirjeldused vaimse tervise teenuste tarbijate ja endiste tarbijate eneste juhitud teenuste arendamiseks. Näiteks USA Hea praktika juhend Salzer(2002) või Inglismaal rakendatavad Tervise ja hoolduse juhendid (Skills for Health and Skills for Care 2007). Eestis on eesmärgiks teenuse tarbijate kaasamise hea tava integreerida erihoolekande arengukava lahutamatuks osaks.

#### ➤ **Kogemusnõustamine sõltuvushäirete valdkonnas**

Kaheteistkümnest sammust koosnevad programmid, mille eesmärgiks on loobumine uimastite kuritarvitamisest ning teised sõltuvushäiretega inimeste teraapiarühmad tuginevad oma töös sageli kogemusnõustamisele. Anonüümsed Alkohoolikud on 1930.aastatest alates edendanud kogemusnõustamist uute liikmete ja nende toetajate vahel: Toetamisühimõtte on järgmine: alkohoolik, kes on taastumisprogrammis edu saavutanud, jagab oma kogemusi järjepidevatel alustel ja individuaalselt teise alkohoolikuga, kes püüab AA toel kainen eluviisi saavutada või seda säilitada. Teised sõltuvushäirete teraapiarühmad kasutavad samuti kogemusnõustamist, kuid ilma kaheteistkümnesammulise programmita.

#### ➤ **Kogemusnõustamine ärevushäirete ja depressiooni puhul**

Kanadas tegutseb LEAF (Living Effectively with Anxiety and Fear – Edukas elu koos ärevuse ja hirmuga) Program, kus kogemusnõustajate juhitud tugirühmad pakuvad vähese ja mõõduka ärevushäirega inimestele kognitiiv-käitumuslikku teraapiat.

2011.aastal teostati meta-analüüs seitsmele randomiseeritud uuringule, kus võrreldi kogemusnõustajate osalusega rühmade töö tulemusi depressioonihaigetele mõeldud kognitiiv-käitumusliku teraapia rühmade tööga, leiti, et kogemusnõustamise kasutamisel vähenesid depressioonisümptomid enam kui tavapärase raviga, ning tulemused olid võrreldavad kognitiiv-käitumusliku teraapia rühmas osalenute omadega. Need tulemused lubavad järeldada, et kogemusnõustamisel on potentsiaali saada depressiooniravi tõhusaks osaks, ning seetõttu toetatakse kogemusnõustamise lülitamist psüühikahäirete taastumisele orienteeritud ravisse. Sama väidet Eestis toetavad Arengukeskus AVITUs koolitustel ja tugirühmades osalevad inimesed.

#### ➤ **Kogemusnõustamine krooniliste haiguste puhul**

Näiteks kogemusnõustamisest on olnud abi paljudele diabeetikutele. Diabeet mõjutab kõiki eluaspekte, sageli aastakümneid. Kogemusnõustajate tugi pakub emotsionaalselt, sotsiaalset ja praktilist abi, mis aitab rühmas osalejatel tervist kontrolli all hoida ja parandada. Diabeetikute kogemusnõustamisrühmad täiendavad ja tõhustavad teisi tervise teenuseid.

Kogemusnõustamist on pakutakse ka vähihaigetele ja HI-viiruse kandjatele. Näiteks The Breast Cancer Network of Strength (Jõustav Rinnavähi Tugivõrgustik) koolitab kogemusnõustajaid tööks rinnavähist paranenutega, samalaadsed teenused on olemas ka Eestis.

#### ➤ **Puuetega inimeste kogemusnõustamine**

Kogemusnõustamist peetakse Iseseisva elu liikumise (*Independent living*) liikumise võtmekomponendiks, ning puuetega inimestega töötavad organisatsioonid kasutavad seda laialdaselt. Ellujäänute Korpuse ([Survivor Corps](#)) kogemusnõustajad rõhutavad oma teenusetutvustuses, et: „...see on julgustus ja abi saatusekaaslaselt, kellel on tulnud ületada samasuguseid raskusi. Samalaadse kogemusega inimesega lävimine suurendab eneseusku ja iseseisvust ning aitab ellujääjal otsuseid teha ja neid ellu viia“. Kogemusnõustamine on põhistrateegiaks maamiini tõttu vigastatud inimeste nõustamisel Afganistanis, Bosnias, El Salvadoris ja Vietnamis. Uuringud on tõestanud selle vajalikkust ja efektiivsust.

Üheks tugevamaks ühinguks puuetega inimeste eest seisvaks ja teenuseid arendavaks organisatsiooniks on Eestis kindlasti MTÜ Händikäpp. Nende koolitajate ja nõustajate poolt on välja töötatud näiteks Isikliku abistaja teenuse kirjeldus juba 2008 aastal (<http://knkk.handikapp.ee/?doc=10031>).

#### ➤ **Traumaatilise olukorra üleelanud inimeste kogemusnõustamine**

Kogemusnõustamist on kasutatud traumaatilises olukorras olnud inimeste, näiteks põgenike aitamiseks ja stressi ning raskete elutingimustega toimetulekuks.

Eestis hetkel üks tugevamaid algatusi on Kogemusnõustamine Tartu Ülikooli Kliinikumis, kus pakutakse tasuta kogemusnõustamise teenust (nii individuaal- kui grupinõustamist) SA TÜK lastekliinikus, psühhiaatrikliinikus, kirurgiikliinikus ning hematoloogia -onkoloogia kliinikus.

Arendatava teenuse sisuks on pakkuda Tartu Ülikooli Kliinikumis uuenduslikku ja Eestis veel vähepraktiseeritud kogemusnõustamist enneaegse, erivajadusega või rasket haigust põdeva lapse emale ja teistele pereliikmetele, aidates seeläbi parandada nende perede toimetulekut ja elukvaliteeti ning soodustada laste kasvuks ja arenguks vajaliku perekeskonna kujunemist. Tegemist on sotsiaalteenusega, mis keskendub peamiselt erinevate sotsiaalsete ja vaimse tervise probleemide ennetusele. <http://lastefond.ee/lastefondist/projektid/kuskogemusnoustamine-tartu-ulikooli-kliinikumis/>

### **Kogemusnõustajate kaasamise väljakutsed**

Kogemusnõustajate kaasamine teenuste osutamisse seab rida väljakutseid. See teema puudutab enamasti töölepinguga seotud (tasulisi) kogemusnõustaja töökohti, sest need peavad järgima teenuste nõueteraamistikku, mis toetub kehtivale seadusele. Asjakohane on juba enne teenuse alustamist läbi mõelda sellised teemad nagu: värbamine, koolitus, supervisioon, kaksik roll, roolikonflikt, konfidentsiaalsus ja positiivse keskkonna loomine.

#### **Värbamine**

Kogemusnõustajate leidmine toimub tavaliselt avaliku reklaami ja soovitude kaudu. Sõltuvalt teenuse spetsiifikast võib kasutada teatavate nõuete kehtestamist ja viia läbi tööintervjuud. Nõuetena võib kehtestada näiteks vähemalt keskmise nõude ja valmisoleku õppida ning jagada oma isikliku kogemust nii meeskonnas kui ka teenuse osutamise käigus. Teatavate piirangute ja nõuete seadmine iseenesest läheb aga vastuollu kaasamise hea tavaga, kus rõhutatakse just iga inimese taastumiskogemuse väärtuslikkust just sellisena nagu see on. Kuidagi ei saa väita, et üks kogemus on vähem tähenduslik või vähem sobivam kogemusnõustamise kontekstis kui teine vaata ka teemat „rollikonflikt“.

#### **➤ Koolitus**

Kui kogemusnõustajad palgatakse tööle juba teenuseid osutavate organisatsioonidesse, siis peavad nad läbima esmase väljaõppe sarnaselt kõigi uute töötajatega. Oluline on , et kogemusnõustajad teaksid organisatsiooni missiooni, visiooni, töökorda, konfidentsiaalsusreegleid jms.

Loomulikult ei ole selline põhjalik formaalne väljaõpe vajalik eneseabialgatustes. Vabatahtlike kaasamine tasub siiski samuti hästi läbi mõelda, et see looks lisaväärtust, mitte vastupidi. Vabatahtlike esmaseks koolituseks võib luua nende juhendajale abiks näiteks vastava e- koolituse: <http://epry.ee/vabatahtlikule/>.

Teemad, mis enamasti kuuluvad kogemusnõustajate esmase väljaõppe hulka on: oma isikliku taastumiskogemuse analüüs ja kogemusettekanne; kontakti loomine, aktiivse kuulamise tehnikad ning arutelud sellistel teemadel nagu: kaksikroll, rollikonflikt, konfidentsiaalsus ja eetilised väljakutsed (Salzer 2002; Peer nõustamise käsiraamat 2005; Koskisuu,J., Yrttiaho,K.2009; Kask, K.; Vatsel,G.;Mäe,K.(2011).

#### **➤ Tööjuhendamine ja supervisioon**

Nagu iga teise sotsiaalhoolekande teenuse puhul on ka kogemusnõustamise puhul oluline otseste teenuseosutajate tööjuhendamine ja supervisioon. Tööjuhendamise ja supervisiooni hea korraldus on üheks usaldusväärse tagamise aluseks. Supervisioonile tuleks tuua kõik tööalaselt esilekerkivad kogemusnõustaja isikliku jaksamise ja suhete küsimused, mis võivad mõjutada konkreetset kogemusnõustajat ja/ või teenuseprogrammi tervikuna. Tööjuhendamise ja supervisiooni põhimõtted ja kord peaksid olema iga teenuseid

osutava organisatsiooni töökorra loomulik osa. Töökultuur peaks toetama ka raskete olukordade hirmuta käsitlemist. Sellisteks olukordadeks on enamasti rollikonflikti ja eetilise konflikti puudutavad teemad.

#### ➤ **Topeltsuhted**

Topeltsuhe viitab asjaolule, et eksisteerib rohkem kui üks suhe, see võib olla professionaalne (meeskonnaliige), sotsiaalne (sõber), isiklik (kallim), äriiline (kogemusnõustajate sotsiaalse ettevõtte juht), finantsiline (tööandja) ning see võib tekkida nii indiviidide kui organisatsiooni tasandil. Sellised topeltsuhted on reaalsus ja nendega tuleb toime tulla tööjuhendamise ja supervisiooni abiga, toetudes sotsiaalala eetikakoodeksile.

#### ➤ **Rollikonfliktid**

Kogemusnõustaja roll võib kaasa tuua rida ebarealistlike ootusi teiste poolt või enda sisemaailmas. Näiteks võib olla keeruline suhelda teiste teenusekasutajatega, kes võisid enne olla kaaslased ravi- või rehabilitatsiooniprogrammis. Samuti võivad kutselised aitajad suhtuda kogemusnõustajatesse kui mitte võrdsetesse töötajatesse. Viimane rollikonflikt on tavaline, kui kogemusnõustajaid kaasates ei juurutata töökultuurina positiivset hoiakut nende suhtes ja töötajad (osad neist) ei usuta, et teadmiste põhine teadmine on aitamistöös sama oluline kui professionaalne teadmine.

Üks efektiivne võimalus sellist rollisegadust korrastada on avatud aruteluga ühised meeskonnakoosolekud või grupisupervisioonid, kus kõikide osapoolte rollid veelkord täpsustatakse ja tunnustatakse.

#### ➤ **Konfidentsiaalsus**

Teenuste pakkumisse kaasatud kogemusnõustajate nõ avalikkuse ette toomine on siiski väga tundlik teema. Kutselised aitajad ei tohiks suhtuda hooletult nende isikuandmetesse ja kogemuslugudesse. Ilma kogemusnõustaja loata ei tohi kasutada tema isikut ja lugu ka mitte professionaalses aitamistöös. Veelgi enam kutselised aitajad on kohustatud kogemusnõustajaid hoiatama avalikkuse ette tulemisega kaasnevatest ohtudest. Näiteks meedia liigest tähelepanust ja selle mõjust perekonnale, tulevikuväljavaadetele tööturul jne. Kutselistena peame olema väga veendunud, et mõne loo avalikustamine on kasulik ja ohutu kõigile osapooltele nii palju kui võimalik.

Konfidentsiaalsuse teine pool on asutuses kehtiv konfidentsiaalsuspoliitika. Iga tööle asuv kogemusnõustaja peab saama vastava väljaõppe nagu iga teine uus töötaja ning võimaluse arutada igapäevatoos esile kerkivaid küsimusi oma tööjuhendaja ja/või superviisoriga.

#### ➤ **Positiivse keskkonna loomine kogemusnõustajate kaasamiseks**

Kogemusnõustamise teenuse liitmine teenuste tervikpakettidesse on väljakutse iga sotsiaalhoolekandeteenuste sihtgrupi puhul. Kuigi juba väga paljud uuringud suudavad tõendada selle kasulikkust klientidele on kutseliste aitajate hulgas ikka jätkuvalt väga palju skeptikuid. Pole haruldane ka negatiivne hoiak, mille taga on tunda hirmu, et kogemusnõustamise programmid võivad hakata konkureerima nende poolt osutatavate professionaalsete teenustega nii rahalises kui ka populaarsuse mõttes. Koostöötakistuste ületamiseks on soovitatav teha selliseid koostööprojekte nagu: ühine osalemine uuringutes, koolitustes, kogemusnõustajate poolt pakutud kogemuslugude ettekannetel, teenuse järelevalve tasandil on võimalik kaasata kogemuseksperte teenuste arendamisse ja järelevalvesse jms. Oluline on luua positiivne keskkond teenuste tarbijate ja endiste tarbijate huvikaitse tegevuseks ning kogemusnõustajate kovisioonigruppide käigus hoidmiseks.

## Kokkuvõtteks

Saame tõdeda, et kogemusnõustamine, kui kogukonnapõhise sotsiaaltöö lisaressurss on laialt kasutatav. Loodame, et lähiajal valmiv kogemusnõustamise teenuse kirjeldus on jõudu andev kõigile asjast huvitatud osapooltele: teenuseosutajatele, esmatasandi otsustajatele, ja sotsiaaltöötajatele ning psühhosotsiaalselt haavatavate sihtgruppide esindajatele endile. Uus teenusekirjeldus muutub kättesaadavaks soovituslikus vormis SoM koduleheküljel kui kohaliku omavalitsuse sotsiaalteenuse soovituslik juhis.

Jätkuvat tuge ja teadmisi jagame läbi uue Hea huvikaitse e-keskkonna <http://epry.ee/hea-huvikaitse/>. Sii koondame kõigi asjast huvitatutele heade praktikate näiteid ja juhendeid. **Siit leiab ka kogemusnõustajate ja kogemuseksperptide koolitusprogrammid.**

## Allikad

- Astangu KRK (2005). Peer-nõustamise koolitusmaterjalid: käsiraamat. Tartu :Trükikoda [Guttenberg](#).
- Koskisuu,J., Yrttiahho,K.(2009).Taastumisvõtteid-taastuja käsiraamat. Tartu: EPRÜ,10. [http://epry.ee/hea-huvikaitse/.\(12.01.14\)](http://epry.ee/hea-huvikaitse/.(12.01.14)).
- Mäe,K.(2011). Kaasatuse suurendamine tugi- ja eneseabigruppide abil. DUO-tugigruppide edulood. Hea praktika kogumik. EPRÜ,5-6.
- PeerSupport (2007). Skills for Health and Skills for Care 2007. <http://www.skillsforcare.org.uk/Document-library/NMDS-SC.-workforce-intelligence-and-innovation/Workforce-integration/18PeerSupport.pdf>, 2.(03.01.14).
- Kask, K.; Vatsel,G.;Mäe,K.(2011). ESF meetme 1.3.1 projekti „Psüühilise erivajadusega inimeste ja nende lähedaste sotsiaalse kaasatuse suurendamine tugi- ja eneseabigruppide abil – DUO projekt nr 1.3.0102.09-0041“ sisehindamise lõpparuanne. [http://epry.ee/assets/Duo\\_materjalid/DUOsisehindamisearuanneFIN300611.pdf](http://epry.ee/assets/Duo_materjalid/DUOsisehindamisearuanneFIN300611.pdf). (03.01.14).
- Salzer,M.(2002). Consumer-delivered services as a best practice in mental health care and the development of practice guidelines, 6. [http://www.cdsdirectory.org/SalzeretalBPPS2002.pdf.\(02.01.14\)](http://www.cdsdirectory.org/SalzeretalBPPS2002.pdf.(02.01.14)).
- Wilken (2013). Peer support. [http://thecareeurope.com/Peer\\_Support\(03.01.14\)](http://thecareeurope.com/Peer_Support(03.01.14)).