



Tule kogemusnõustaja jutule!

Kogemusnõustaja on psüühilise haiguse kogemusega inimene, kes on haigusest hästi taastunud. Ta oskab rääkida, mis teda aitas, kui ta oli samasuguses olukorras või koges sarnast probleemi nagu sina. Kogemusnõustaja ei pane diagnoosi, ta ei jaga ka konkreetseid soovitusi ega ütle, mida peab tegema, kuid ta kuulab sind ära ja julgustab edasi liikuma.

Ka siis, kui sul on kahtlus, et sinu pereliikmega on midagi korrast ära, võid oma muret kogemusnõustajaga jagada. Oma haiguslugu meenutades aitab kogemusnõustaja sul mõista, kuidas haigestunud inimesega käituda, et keerulist olukorda leevendada.

Tallinna vaimse tervise keskuse kogemusnõustajad saavad jagada oma kogemusi **depressioonist, bipolaarsest häirest, psühhootilistest häiretest (sh skisofreeniast) ja Aspergeri sündroomist.**

Nõustamine on tasuta.

Palume vastuvõtuks aeg eelnevalt registreerida telefonil 670 0171 või 5551 1233.

Pea meeles, et kogemusnõustajaga rääkimine ei asenda professionaalset abi.