

## **KOKEMUSKOULUTTAJIEN SOVELTUVUUSKRITEERIT**

(Nettijulkaisu: Kokemuskoulutuksen koulutusohjelma. Kokemuskoulutuksesta pätevää – hanke 2010, s. 9)

### **1. Omasta tai omaisen sairastumisesta tai vammautumisesta on kulunut riittävän pitkä aika**

Monen sairauden tai vammautumisen alkuvaiheet sisältävät kriisejä, jotka voivat tehdä omasta kokemuksesta kertomisen vaikeaksi. Sairastumisesta tai vammautumisesta tulisi olla kulunut riittävän pitkä aika ennen kokemuskouluttajaksi ryhtymistä. Keskimäärin tämä aika voisi olla kolme vuotta. Viime kädessä arvio on aina yksilöllinen, ja lyhyempi tai pidempi aika on mahdollinen henkilöstä tai sairaudesta riippuen.

### **2. Kokemuskouluttaja on sinut oman tai läheisensä terveydentilan sekä itsensä kanssa**

Kokemuskouluttajan tulee olla sinut oman tai läheisen sairauden tai vamman kanssa. Hänen tulee myös viimeistään koulutuksen aikana päivittää omat tietonsa taustajärjestöstään. Vaikka sairastumista tai vammautumista ei ehkä koskaan täysin hyväksy, sen vaikutukset toimintakyvyssä ja arjen eri tilanteissa tulee tunnistaa ja osata ottaa huomioon. Kokemuskouluttajalla olisi myös hyvä olla jonkinlainen käsitys sairauden tai vammautumisen mahdollisesta etenemisestä ja sen vaikutuksista tulevaisuudessa.

Kokemuskouluttajaksi aikovan on tärkeä tuntea ja hyväksyä itsensä. Silloin on helpompi hyväksyä myös muut ihmiset sellaisina kuin he ovat, mikä tuo vuorovaikutukseen mutkattomuutta. Kokemuskouluttajan kyky aitoon ja rehelliseen vuorovaikutukseen helpottaa muiden kanssa toimimista. Omia ajatuksiaan voi kertoa vapaasti, eikä energiaa mene niin paljon sen ennakoimiseen tai pohtimiseen, miten kuulijat kerrottuun suhtautuvat. Jos ei tunne tai hyväksy itseään, niin on enemmän muilta tulevan palautteen varassa. Tämä voi ohjata omaa toimintaa jopa niin, että pukee omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan muotoon, jonka ajattelee miellyttävän kuulijaa.

### **3. Henkilöllä on halua ja kykyä sitoutua toimimaan kokemuskouluttajana**

Kokemuskouluttajana toimiminen vaatii pitkäjännitteisyyttä. Toimintaan olisi suositeltavaa sitoutua ainakin muutamaksi vuodeksi, jotta kokemuskouluttaja saa varmuutta työhön. Toisaalta elämä ei ole ennustettavissa, joten yhtäkkiset muutokset omassa elämäntilanteessa ovat mahdollisia. Siksi kokemuskouluttajan tulee toimia vastuullisesti ja arvioida säännöllisesti onko kykenevä toimimaan kokemuskouluttajana. Asiasta on myös hyvä keskustella oman taustajärjestön kanssa.