

Supportive Counseling kui madala intensiivsusega sekkumine

Lühikirjeldus

Supportive counseling on madala intensiivsusega psühholoogiline sekkumine, mis põhineb aktiivsel kuulamisel, empaatilisel suhtlemisel ja emotsionaalsel toetamisel.

Supportive counseling sekkumine põhineb mitte-direktiivse toetava nõustamise (*non-directive supportive therapy*) mudelil, mille keskmes on aktiivne kuulamine, peegeldamine ja emotsionaalne valideerimine. Sekkumine on sobiv kuni mõõduka psühholoogilise distressi (nt ärevus, stress, depressiivsed sümptomid) leevendamiseks ning on struktureeritud lühiformaadis (1–6 sessiooni) rakendatav kogukonna- ja esmatasandi teenustes. Sekkumisel on selgelt kirjeldatud struktuur ja korduvad komponendid, mida rakendatakse kindlas järjekorras.

Sekkumise protokoll (35–50 min sessioon)

1. Avamine ja kontakti loomine (5 min)

- turvalise keskkonna loomine
- avatud küsimuste kasutamine

2. Probleemi eksploratsioon (15–20 min)

- aktiivne kuulamine
- peegeldamine (sisu ja emotsioonide tasandil)

3. Emotsionaalne tugi (10–15 min)

- valideerimine
- normaliseerimine
- empaatia

4. Kokkuvõte ja sulgemine (5–10 min)

- põhipunktide kokkuvõte

- lihtsad toimetuleku sammud

Rakendatavad tehnikad

- aktiivne kuulamine (active listening)

- peegeldamine (reflection)

- valideerimine (validation)

- normaliseerimine (normalization)

- toetav tagasiside (encouragement)

Tõendus põhjus

Sekkumise efektiivsust toetavad meta-analüüsid, mis näitavad, et mitte-direktiivne supportive therapy on efektiivne kuni mõõduka depressiooni korral ning avaldavad olulist mõju depressiooni ja psühholoogilise distressi vähendamisel (Cuijpers et al., 2012; Wampold & Imel, 2015).

Supportive counseling aktiveerib “common factors” mehhanismid, milleks on terapeutiline suhe, empaatia, kuulamine, mis omakorda on olulised sekkumise mõju ennustajad (Bruce Wampold & Imel, 2015)

Viited

- Cuijpers, P., Driessen, E., Hollon, S. D., van Oppen, P., Barth, J., & Andersson, G. (2012). The efficacy of non-directive supportive therapy for adult depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 32(4), 280–291. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.01.003>
- Wampold, B. E., & Imel, Z. E. (2015). *The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work* (2nd ed.). Routledge.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>