Vertaistukihenkilön peruskoulutus 27.10. ja 3.11.2026

Vertaistukihenkilön peruskoulutuksen tarkoituksena on saada valmiudet vertaistukihenkilönä toimimiseen. Koulutuksen aikana pääset pohtimaan omaa tulevaa vertaistukihenkilön rooliasi ja tutustut erilaisiin tehtäviin, joissa voit toimia.

Koulutuksessa

- perehdyt vertaistuen merkitykseen sairastuneille ja heidän läheisilleen
- opit vertaistukitoimintaa ohjaavat periaatteet
- vahvistat valmiuksiasi tukea sairastuneen tai hänen läheisensä voimavaroja hyödyntämällä voimaannuttavan vuorovaikutuksen keinoja
- tutustut vertaistukihenkilön eri tehtäviin ja toiminnan järjestämiseen Sydänliitossa

Aika

tiistaina 27.10. ja tiistaina 3.11.2026 klo 10–16

Paikka

Ennakkoilmoituksesi mukaan joko valitsemasi jäsenjärjestön toimisto/muu paikka tai osallistuminen koulutukseen omalta tietokoneeltasi. Saat lähempänä koulutuksen ajankohtaa tarkemmat tiedot paikasta omalta sydänpiiriltäsi/-alueeltasi.

Jos olet valinnut etäosallistumisen, tarvitset

- Nettiyhteyden, mieluiten MS Edge tai Google Chrome
- Tietokoneen, jossa on kamera ja mikrofoni
- Rauhallisen tilan, jossa ei ole taustahälyä ja jossa olet yksin (voit myös käyttää mikrofonikuulokkeita, jos sinulla on)

Kohderyhmä

Vertaistukihenkilön peruskoulutus on tarkoitettu sydänyhdistysten ja -jaostojen sekä valtakunnallisten yhdistyksien jäsenille, jotka ovat kiinnostuneita toimimaan vertaistukihenkilöinä. Koulutukseen voivat osallistua sekä sairastuneiden että läheisten vertaistukihenkilöiksi aikovat. Omasta tai läheisen sairastumisesta olisi hyvä olla kulunut vähintään vuosi, jotta on valmis tukemaan toisia sairastumisen muuttamassa elämäntilanteessa. Keskustele vertaistukihenkilöksi ryhtymisestä oman sydänpiirisi/-alueesi tai valtakunnallisen yhdistyksesi edustajan kanssa ennen koulutukseen hakeutumista. Koulutukseen ilmoittautumisesta päätetään yhdessä hänen kanssaan.

Lisätiedot

Annukka Alapappila, annukka.alapappila@sydanliitto.fi, puh. 040 502 9091

Peruutukset

Peruutus hyvissä ajoin ennen koulutusta.

Matkat

Kukin osallistuja sopii mahdollisista matkakulujen korvauksesta erikseen oman sydänpiirin/-alueen tai valtakunnallisen yhdistyksen kanssa.

Sydänliiton toiminnassa noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita, jotka löydät täältä Sydänliiton turvallisemman tilan periaatteet - Sydänliitto (sydan.fi). Osallistuessasi sitoudut niiden noudattamiseen sekä koulutuksessa että vapaaehtoistoiminnassasi jatkossa.

Vertaistukihenkilön peruskoulutus

Ennakkotehtävä:

Katso vertaistukitoiminnasta kertova "*Ihan vapaaehtoisesti*" -video ja pohdi:
• minkälainen vertaistukihenkilö haluaisit itse olla?
• mitä vertaistukitoiminta voisi sinulle antaa?

Videon löydät: https://www.youtube.com/watch?v=S0AnX8DrcnI

OHJELMA

Tiistai 27.10. klo 10–16

Osallistumislinkki: https://teams.microsoft.com/meet/37167623053337?p=BxAifQtPPMXyXjFc8V

10.00–12.00 Tervetuloa koulutukseen; tutustuminen, koulutuksen tavoitteet ja sisältö
12.00–13.00 Lounas
13.00–14.30 Vertaistukitoiminnan perusteet
14.30–15.00 Iltapäiväkahvit
15.00–16.00 Voimaannuttava vuorovaikutus

Välitehtävä

Tiistai 3.11. klo 10–16

Osallistumislinkki: https://teams.microsoft.com/meet/31246088772600?p=vlQea1HSAz8ncBDQO8

10.00–12.00 Voimavaroja tukemassa
12.00–13.00 Lounas
13.00–14.30 Oma polkuni vertaistukihenkilönä
14.30–15.00 Iltapäiväkahvit
15.00–16.00 Vertaistukihenkilönä toimiminen Sydänliitossa

Tervetuloa koulutukseen!