

## **Vertaistukihenkilön peruskoulutus**

### **– hybridinä toteutettava koulutus 4.9. ja 12.9.2024**

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
- opit, kuinka tukea sairastuneen tai hänen läheisensä voimavaroja ja mitä on voimaannuttava vuorovaikutus
- tutustut vertaistukihenkilön eri tehtäviin ja toiminnan järjestämiseen sydänyhteisössä.

Voit osallistua koulutukseen joko Sydänpiirin toimistolla (voit valita osallistumispaikan ilmoittautuessasi) tai kotona omalta tietokoneeltasi. Kotoa osallistumista varten tarvitset:

- Nettiyhteyden, mieluiten Google Chrome tai Firefox -selaimen.
- Tietokoneen, jossa on kamera, mikrofoni ja kaiutin.
- Rauhallisen tilan, jossa ei ole taustahälyä eikä muita henkilöitä läsnä

#### **Aika**

keskiviikko 4.9. ja torstai 12.9. klo 10–16.

#### **Kohderyhmä**

Vertaistukihenkilön peruskoulutus on tarkoitettu sydänyhdistysten jäsenille, jotka ovat kiinnostuneita toimimaan vertaistukihenkilöinä. Koulutukseen voivat osallistua sekä sairastuneiden että läheisten vertaistukihenkilöiksi aikovat. Omasta tai läheisen sairastumisesta on hyvä olla kulunut vähintään vuosi, jotta on valmis tukemaan toisia sairastumisen muuttamassa elämäntilanteessa.

#### **Toteutustapa**

Lähiosallistuminen Sydänpiirin toimistolla (tai muussa sen järjestämässä paikassa) tai verkossa. Tarkemmat tiedot lähikoulutuksen paikasta ilmoitetaan myöhemmin. Verkossa koulutukseen osallistuville lähetetään osallistumislinkki ja ohjeet viimeistään maanantaina 2.9.

#### **Ilmoittautuminen**

Keskustele vertaistukihenkilöksi ryhtymisestä oman Sydänpiirisi tai valtakunnallisen yhdistyksesi edustajan kanssa ennen koulutukseen hakeutumista. Koulutukseen ilmoittautumisesta päätetään yhdessä hänen kanssaan.

Ilmoittaudu **26.8. mennessä** lomakkeella:

<https://link.webropol.com/s/VertaistuenHybridikoulutusSyksy2024>

**Peruutusehdot**

Mahdolliset peruutukset sähköpostilla Kirsi Airokselle viimeistään 26.8.2024.

**Lisätiedot**

Koordinaattori Kirsi Airos, Sydänliitto,  
[kirsi.airos@sydanliitto.fi](mailto:kirsi.airos@sydanliitto.fi), puh. 050 584 9463

## **Vertaistukihenkilön peruskoulutus -verkkokoulutus**

**Ennakkotehtävä:**

Katso vertaistukitoiminnasta "Ihan vapaaehtoisesti" -video ja pohdi, minkälainen vertaistukihenkilö haluaisit itse olla sekä mitä vertaistukitoiminta voisi sinulle antaa.

[Ihan vapaaehtoisesti -video](#)

### 4.9.2024

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

### 12.9.2024

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

## **Tervetuloa koulutukseen!**