

Vertaistukihenkilön peruskoulutus 26.3. ja 2.4.2025

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 Sydänliitossa

Aika keskiviikko **26.3.** ja keskiviikko **2.4.2025 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 jäsenjärjestöltäsi.

Jos olet valinnut etäosallistumisen, tarvitset

- Nettiyhteyden, mieluiten MS Edge tai Google Chrome
- Tietokoneen, jossa on kamera, mikrofoni ja kaiutin
- Rauhallisen tilan, jossa ei ole taustahälyä

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 olisi hyvä olla kulunut vähintään vuosi, jotta on valmis tukemaan toisia sairastumisen muuttamassa elämäntilanteessa.

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

Ilmoittautuminen Ilmoittaudu **viimeistään 17.3.** linkin kautta: <https://link.webropol.com/s/KevatHybridiKoulutusVertaistuki2025>

Lisätiedot Kirsi Airos, kirsi.airos@sydanliitto.fi, puh. 050 584 9463

Peruutukset Peruutus hyvissä ajoin ennen koulutusta.

Matkat Kukin osallistuja sopii mahdollisista matkakulujen korvauksesta erikseen Sydänpiiriin/sydänalueen tai valtakunnallisen yhdistyksen kanssa.

Sydänliiton toiminnassa noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita, jotka löydät täältä [Sydänliiton turvallisemman tilan periaatteet - Sydänliitto \(sydan.fi\)](https://www.sydan.fi/tyo-ja-tyo-olosuhteet/sydänliiton-turvallisemman-tilan-periaatteet). 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? sekä
- mitä vertaistukitoiminta voisi sinulle antaa?

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

OHJELMA

Keskiviikko 26.3. klo 10–16

Osallistumislinkki: [Liity kokoukseen nyt](#)

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

Keskiviikko 2.4. klo 10–16

Osallistumislinkki: [Liity kokoukseen nyt](#)

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!