

TARU NIEMI, TAMPERE

# ”Toisten ilo ja nauru palkitsevat”

## Miten lähdit mukaan vapaaehtoistoimintaan?

Aloitin Pohjois-Savon keliakiayhdistyksen hallituksesta. Ensimmäinen vuosi oli opettavainen, koska hallitustoiminta ei ollut aiemmin tuttua. Minulla oli ihanat mentorit, todella sydämelliset ihmiset, jotka opettivat minua. Muutin opintojen perässä pois Kuopiosta ja ryhdyin käymään enemmän Keliakianuorten tapahtumissa. Viihdyin niissä hyvin. Nyt olen toista vuotta Keliakianuorten toimikunnassa.

## Millaista vapaaehtoistyötä teet tällä hetkellä?

Keliakianuorten toiminta on vähän erilaista kuin yhdistyksissä. Toimikuntalaiset tulevat eri puolilta Suomea, ja keskiössä ovat yhteiset tapahtumat. Olen muun muassa sihteeri ja järjestän tapahtumia. Vapaaehtoistyö vie aika vähän aikaa, mutta sen pitää olla tehokasta. Työnjako toimii meillä hyvin eli saa tehdä juuri niin paljon kuin haluaa, mutta ei ole painetta tehdä enempää kuin ehtii. Juuri ennen tapahtumaa pitää hoitaa juoksevia asioita ja se vie vähän enemmän aikaa, mutta myös palkitsee. Tapahtumat ovat itselle pelkkää iloa!

## Mikä on ollut vapaaehtoistyön huippuhetki?

Tuoreimpana on mielessä nuorten kesäpäivät Hangossa. Tapahtumaan tuli nuoria, jotka eivät etukäteen tunteneet toisiaan, ja iltaan mennessä olivat jo ihan parhaita ystäviä. Siinä tuli selkeästi esiin, mitä tästä toiminnasta voi saada. Itsekin olen saanut tätä kautta hyviä ystäviä. Vapaaehtoistyössä palkitsee se, kun näkee, miten paljon toiminta tuottaa iloa ja naurua.

## Miksi teet vapaaehtoistyötä?

On niin ihana nähdä ihmisiä! Ystävien takia teen tätä, ja tässä porukassa on vapauttavaa olla. Se ei liity pelkästään gluteenittomaan ruokaan, vaikka se yhdistääkin. Yhteishenki on todella vahva. Vaikka tästä saa paljon itselle, on myös palkitsevaa huomata, mitä toiminta antaa toisille. Siitä tulee entistä parempi fiilis. Kannustan kaikkia nuoria mukaan Keliakianuorten tapahtumiin. Siellä ystäväystyy helposti. Yhdistystoimintaakaan ei kannata pelätä. Vaikka yhdistyksissä on pääasiassa vanhempaa porukkaa, niin oman kokemukseni mukaan nuoret otetaan todella hyvin vastaan. Tietenkin voi olla muakana sekä Keliakianuorissa että keliakiayhdistyksessä.

## Taru Niemi

Taru on 27-vuotias ravitsemusterapeutti, joka opiskelee sairaanhoitajaksi.

– Sain diagnoosin, kun opiskelin ravitsemusterapeutiksi. Vaikka keliakia oli tullut tutuksi koulun kautta, en silti osannut epäillä sitä. Gluteeniton elämä on sujunut todella hyvin. Toki tähän vaikutti se, että opiskelin ravitsemusalaa. Diagnoosi toi myös opintoihin uuden näkökulman. Arjessa muutoksen huomaa siitä, kun erityisruokavaliosta pitää mainita esimerkiksi ravintolassa. Muuten elämä ei ole erityisemmin muuttunut. Nykyään on kaikkea niin hyvin saatavilla gluteenittomana.

Lisätietoa  
Keliakianuorten  
toiminnasta löydät  
muun muassa  
Instagramista  
tunnisteella  
@keliakianuoret

