

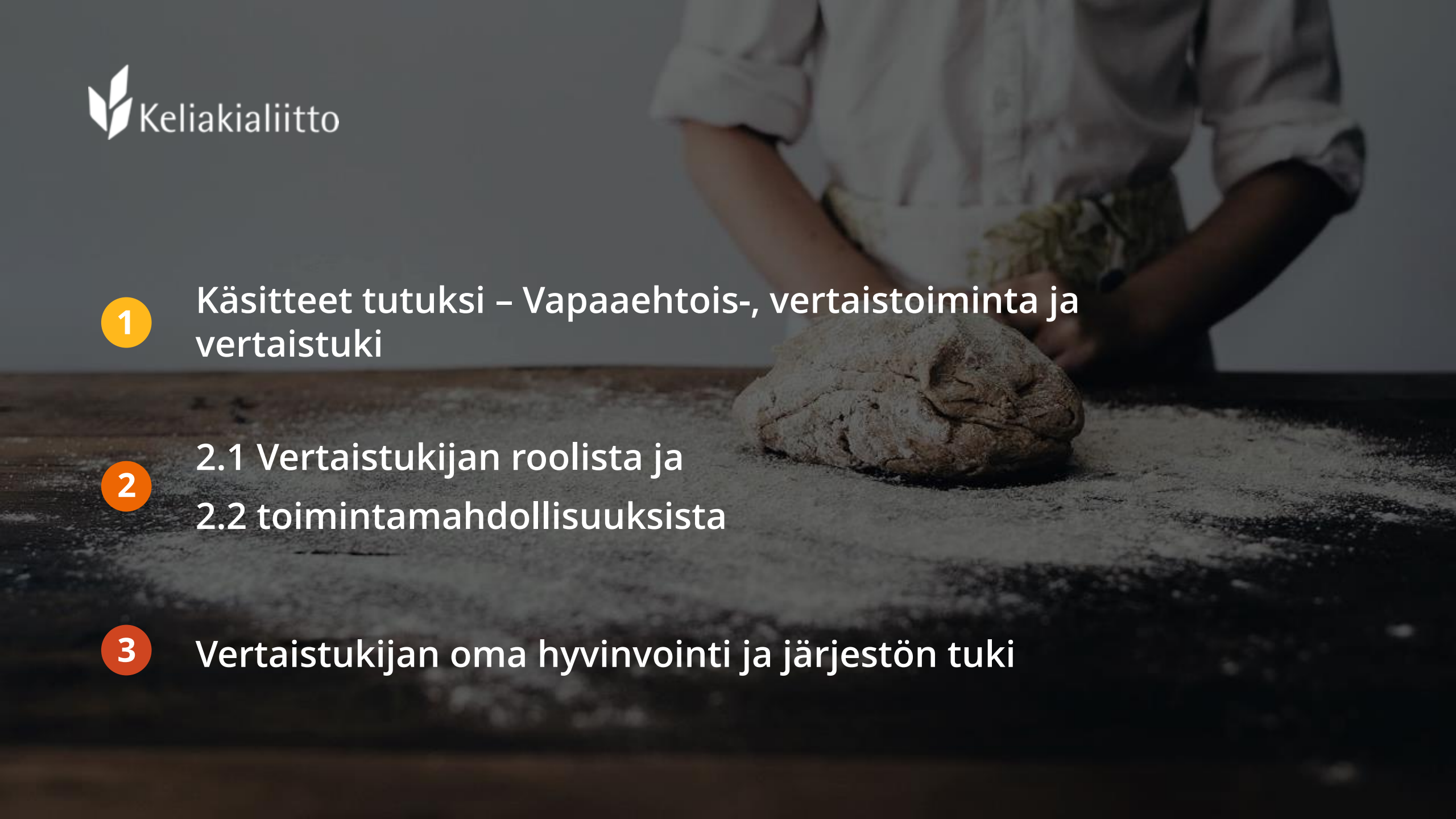


Vertaistuki ja vertaistukijana toimiminen

Gluteenitonta arkiruokaa -koulutus, osa 1.

15.11.2022

Minnaleena Ollanketo, vapaaehtoistoiminnan asiantuntija,
Keliakialiitto

- 
- 1 Käsitteet tutuksi – Vapaaehtois-, vertaistoiminta ja vertaistuki
 - 2 2.1 Vertaistukijan roolista ja
2.2 toimintamahdollisuuksista
 - 3 Vertaistukijan oma hyvinvointi ja järjestön tuki



1. Käsitteet tutuksi - Vapaaehtoistoiminta, vertaistoiminta ja vertaistuki:



Vapaaehtoistoiminta

- Vapaaehtoistoimintaa tehdään maksutta ja omasta tahdosta, oman valintansa ja motivaationsa pohjalta yksittäisten ihmisten ja yhteisöjen hyväksi.
- Vapaaehtoistoiminta hyödyttää kolmatta osapuolta perhe- ja ystäväpiirin ulkopuolella.
- Se on kaikille avointa ja jonkun tahon organisoimaa toimintaa.
- Sitä tehdään omia arvoja vastaavan yhteisön hyväksi
- Vertaistoiminta ja -tuki ovat vapaaehtoistoimintaa

[Kansalaisareenan](#) sivulta voit lukea lisää vapaaehtoistoiminnan, vertaistoiminnan ja -tuen määritelmistä.

Vertaistoiminta


- Samankaltaisessa tilanteessa elävien ja samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten keskinäistä tukea, apua ja kokemusten vaihtoa
- Toteutuu tasavertaisena, ihmisenä ihmiselle
- Toimintaa voi järjestää kuka tahansa, kuitenkin **keliakiajärjestössä se on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa**



**Vahvistaa
elämänlaatua!**

Vertaistuki

- Toisen ihmisen auttamista ja tukemista
- Osallistujien hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemista
- Tavoitteena on auttaa ihmistä voimaantumaa: löytämään ja tunnistamaan omat voimavaransa ja vahvuutensa
 - pystyy paremmin tekemään elämässään myönteisiä valintoja ja ratkaisuja



Sujuva
gluteeniton
elämä ihan joka
päivä.

Vertaistuki

- Luottamuksellista toimintaa, jokainen jakaa itsestään ja elämästään sen verran kuin haluaa



Vertaistuki lisää
hyvinvointia ja
jaksamista.

Vertaistuki voi olla


- Kahdenkeskistä tai
- Ryhmässä toteutettavaa kohtaamista
- Kasvokkaista, puhelimitse toteutuvaa tai virtuaalista kohtaamista ja vuorovaikutusta
- Tekstien tai kuvien muodossa (samaistumisen kokemus)
- Voi toteutua myös muun vertaistoiminnan lomassa



**Vertaistuki lisää
hyvinvointia ja
jaksamista.**

Oletko itse saanut vertaistukea?

- Miltä se tuntui?
- Millainen apu tai tuki on vahvistanut sinun elämänlaatuasi tai auttanut löytämään ratkaisuja gluteenittomaan arkeesi?
- ***Kirjoita vastauksesi keskustelukanavalle***



Sujuva
gluteeniton
elämä ihan joka
päivä.



Keliakialiitto

2.1 Vertaistukijan rooli

Vertaistukija

- Samankaltainen kokemus tai elämäntilanne tuettavan kanssa
- Tukee, voimaannuttaa ja edistää yksilön hyvinvointia
- Etsii yhdessä tuettavan kanssa ratkaisuja gluteenittomaan elämään
- Joskus pelkkä läsnäolo ja kuunteleminen riittää
- Koulutettu tehtävänsä



**Vertaistuki lisää
hyvinvointia ja
jaksamista.**

Soveltuvuus vertaistukijaksi

- On sinut oman keliakia tai ihokeliakia sairautensa kanssa taikka oman gluteenittomuutensa kanssa, kun tarvitsee muusta syystä gluteenitonta ruokavaliota
- Myös keliaakikon läheinen voi toimia vertaistukijana toiselle läheiselle
- Halu auttaa ja tukea lähimmäistä
- Halu sitoutua



**Vertaistuki lisää
hyvinvointia ja
jaksamista.**

Tärkeitä arvoja

- Toisen ihmisen kunnioittaminen
- Tasavertaisuus, ihmisenä ihmiselle
- Vastavuoroisuus, antaen ja saaden
- Asiallisuus, luotettavuus
- Luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus
- Taustayhteisön tuki ja vastuu

Tutustu [vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin](#) ja [vapaaehtoisen oikeuksiin ja velvollisuuksiin](#).



Vertaistuki lisää
hyvinvointia ja
jaksamista.

Vertaistukijana keliakiajärjestössä 1

- Annat omiin kokemuksiin perustuvaa vertaistukea toiselle samankaltaisessa elämäntilanteessa olevalle
- Kuuntelet, tuet, kannustat ja keskusteleet tukea tarvitsevan kanssa
- Pääset järjestämään vertaistapaamisia tai -tapahtumia, joissa vertaiset voivat saada tietoa ja tukea sekä jakaa kokemuksiaan muiden kanssa
- Ohjaat tarvittaessa ammattiauttajan luo. Liitosta saa neuvontaa gluteenittomaan ruokavalioon ja tuotteisiin, sosiaaliturvaan sekä neuvoa asiantuntijalääkäriltä



**Vertaistuki lisää
hyvinvointia ja
jaksamista.**

Vertaistukijana keliakiajärjestössä 2


- Pääsääntöisesti vertaistukitoiminta on paikallisyhdistysten toimintaa
- Liitolla koordinointi, mutta myös vapaaehtoistehtäviä vertaistukijoille (esim. TOIVO-vertaistukijat, verkkokeskusteluiltojen vetäjät, Lomaluotsit, uutena tulossa puhelinrinkitoiminta)
- Yhdistykset/liitto valitsevat vertaistukijansa
- Taustayhteisöt järjestävät perus- ja täydennyskoulutusta
- Myös vertaistukija sitoutuu päivittämään tietojaan



**Vertaistuki lisää
hyvinvointia ja
jaksamista.**

Vertaistukijan keinoja pitää itsensä ajan tasalla

- Gluteeniton elämä -lehti
- Liiton, oman yhdistyksen ja muiden tahojen järjestämät asiantuntija-, jäsen ja vapaaehtoisten webinaarit, koulutukset tai muut tapaamiset
- Liiton/yhdistyksen verkkosivut
- Yhdistyksen vertaistukijoille järjestämät tapaamiset
- Muulla tavalla, miten?



Mitä sinusta on tärkeätä tietää tai osata?



Keliakialiitto

2.2 Toimintamahdollisuuksia

A) Vertaistukijana yhdistyksen tapahtumissa

- Voit olla läsnä ja tavoitettavissa yhdistyksen tapahtumissa ja retkillä – ole aktiivinen ja madalla kynnystä kontaktin luomiseen
- Voit auttaa uusia ihmisiä kokemaan tervetulleiksi yhdistyksen toimintaan
- Voit käydä keskusteluja uusien ihmisten tai jo toiminnassa mukana olevien kanssa



Älä jätä yksin tapahtumiin tulleita uusia tai jo ennestään osallistuneita ihmisiä. Lähesty heitä.

B) Yhdistyksen vertaistapaamiset ja/tai -tapahtumat, 1

Vertaistukijana
tarjoat
keskinäistä tukea
ja kokemusten
vaihtoa joko
kahden kesken tai
ryhmässä.

- Vertaistukijana voit järjestää tai vetää esim.
 - Keskusteluiltoja
 - Kauppakierroksia
 - Uusien jäsenten – tilaisuuksia
 - Leivonta- ja/tai ruoanlaitto tapahtumia
 - Muita vertaistoiminnallisia tapahtumia

B) Yhdistyksen vertaistapaamiset ja/tai -tapahtumat, 2

- Tapahtumat voivat olla:
 - Teemoitettuja
 - Jollekin kohderyhmälle suunnattuja tai kaikille avoimia
 - Kertaluonteisia tai sovitun määrääjän kestäviä (esim. ryhmätoiminta)
 - Kasvokkain, puhelimitse tai verkkoympäristöissä toteutettavia



**Vertaistukijana
tarjoat
keskinäistä tukea
ja kokemusten
vaihtoa joko
kahden kesken tai
ryhmässä.**

C) Vertaistukitoiminta ja vertaistuellisten tapahtumien järjestäminen

Suunnitelmallinen toiminta auttaa hahmottamaan, mitä, missä, milloin tapahtuu ja kuka tai ketkä ovat vastaavat tapahtuman järjestämisestä.

- Yhteistyötä yhdistyksen hallituksen jäsenten, vapaaehtoisvastaavan ja muiden vertaistukijoiden kanssa
- Yhteistyöhön liittyy mm. sopimista työnjaollisista asioista ja muista resursseista. Esim.
 - Yhdistyksen hallitus: hyväksyy vertaistukijoiden toiminta-/tapahtumasuunnitelman ja budjetin
 - Vertaistukijat: tapahtuman suunnittelu ja toteutus
 - Jäsen-, verkkosivu- ja/tai somevastaava: tapahtuman markkinointi
 - Muu tarvittava vapaaehtoisresurssi tai yhteistyötahot



Keliakialiitto

3. Vertaistukijan oma hyvinvointi ja järjestön tuki

Tehtävän kuormittavuuteen vaikuttavia seikkoja:

- Vaativuus itseään kohtaan
- Tehtävän merkityksellisyys, teenkö arvojeni mukaista toimintaa
- Oma tilanne ja palautuminen
- Epäselvyydet ohjeistuksessa tai myös oman roolin kohdalla
- Tehtävään liittyvä kiire
- Henkilökemiat, erilaiset toimintatavat

Vertaistukijan oma jaksaminen

- Kerää onnistumisia
- Tee lista hyvistä puolistasi ja saavutuksistasi
- Ajattele onnistumista
- Hymyile
- Ideoi
- Rentoudu!

Pidä huolta itsestäsi


- Ole itsellesi hyvä ja armollinen, muista kohtuus
- Anna itsellesi aikaa, tee mitä itse tarvitset, haluat ja mistä nautit. Tee tai harrasta jotain, missä olet hyvä. Onnistumiset kohentavat itsetuntoasi
- Varaa aikaa iloita perheestäsi, ystävistäsi, tuttavistasi. Hyvät ihmissuhteet auttavat jaksamaan ja kohtaamaan elämän stressitilanteita.
- Pidä huolta henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnistasi. Nuku ja lepää riittävästi, syö hyvin ja harrasta liikuntaa. Liikkuminen lisää energiaa. Käytä alkoholia maltillisesti
- Puhu tunteistasi
- Pyydä apua
- Hyväksy itsesi

Tuki ja koulutus jaksamisen tukena

- Perehdytys ja/tai koulutus tehtävään
- Nimetty yhteyshenkilö ja/tai muut kontaktit
 - Tieto siitä mistä voi kysyä, keneen ottaa yhteyttä
- Säännölliset yhteydenpidot puolin ja toisin
- Muiden vapaaehtoisten tapaamiset ja kokemusten vaihdot

Pysähdy pohtimaan seuraavia kysymyksiä

- Miten sinä pidät huolta jaksamisestasi?
- Missä sinä olet hyvä?
- Mitä osaat?
- Tunnistatko omalla kohdallasi jaksamisen rajat? Mistä mahdollisesti?



Sujuva
gluteeniton
elämä ihan joka
päivä.



Keliakialiitto

Vertaistukijan oma hyvinvointi

Muista, että vertaistukijan ei tarvitse tietää ja osata kaikkea. Omien rajojen tunnistaminen ja asettaminen auttaa jaksamaan.


Tukea tarvitsevaa voi ohjata ottamaan yhteyttä liiton asiantuntijoihin tai lähimpään terveydenhuollon yksikköön

Keliakialiiton asiantuntijat tukena

Neuvontaa

- Ruokavalioon ja tuotteisiin
- Sosiaaliturvaan ja terveydenhuollon kysymyksiin
- Jäsenyyteen
- Vapaaehtois- ja yhdistystoimintaan

[Yhteystiedot Keliakialiiton verkkosivuilta](#)



Ohjaa tukea
tarvitseva
kysymään lisää
tai ota itse
yhteyttä

Keliakialiitto tukena – Asiantuntijalääkärin puhelinpäivystys

Asiantuntijalääkäri vastaa keliakiaa koskeviin kysymyksiin joka kuukauden toinen ja neljäs maanantai klo 17-18.

Asiantuntijalääkärin palvelu vain jäsenille!

Puh. 03 2541 310



**Puhelinpäivystystä
ei ole heinäkuussa!**

Miksi mukaan vapaaehtoistoimintaan?

- Vahvistat tunnettasi, että voit omilla teoillasi vaikuttaa, sillä on merkitystä.
- Hyvinvointisi paranee, koska vapaaehtoistoimintaan osallistuvat ihmiset ovat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä.
- Tutustut uusiin ihmisiin ja luot uusia verkostoja.
- Saat ilmaista itseäsi.
- Kerrytät osaamistasi, josta voi olla hyötyä muullakin elämänalueella (työ, opinnot jne.).
- Saa kokea elämyksiä, nostalgisia ja/tai uusia kokemuksia.

Mitä lisäisit perusteluksi?

**KIITOS!
KYSYMYKSIÄ?**



Keliakialiitto



keliakialiitto.fi