

## Vertaistukija

Keliakiayhdistyksen vertaistukijan tehtävässä annat omiin kokemuksiin perustuvaa vertaistukea toiselle samankaltaisessa elämäntilanteessa olevalle. Vertaistukijana kuuntelet, tuet, kannustat ja keskustelet tukea tarvitsevan kanssa. Pääset myös järjestämään vertaistapaamisia tai -tapahtumia, joissa vertaiset voivat saada tietoa ja tukea sekä jakaa kokemuksiaan myös muiden vertaisten kanssa. Tehtävässä toimit keliakiayhdistyksesi vapaaehtoisena.

Tehtävä sopii lähimmäisen auttamisesta ja tukemisesta kiinnostuneille sekä niille, jotka haluavat järjestää tai vetää vertaistoiminnallisia tapahtumia. Tarkempi tehtäväkuva räätälöidään vapaaehtoisena ja yhdistyksen vapaaehtoisvastaavan tai erikseen siihen nimetyn henkilön kanssa. Samalla voidaan sopia tehtävän hoitamiseen käytettävästä ajasta/vapaaehtoispanostuksesta.

Sovellut keliakiayhdistyksen vertaistukijaksi, mikäli olet sinut oman keliakia tai ihokeliakia sairautesi kanssa taikka oman gluteenittomuutesi kanssa, kun tarvitset muusta syystä gluteenitonta ruokavaliota. Myös keliakikon tai muusta syystä gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevan läheisenä voit toimia vertaistukijana toiselle läheiselle.

Saat tehtäväsi perehdytyksen ja tuen omalta yhdistykseltäsi ja Keliakialiitolta. Vertaistukijan peruskoulutus antaa sinulle valmiudet toimia vertaistukijana.

Vertaistuki on vapaaehtoista lähimmäisen auttamista. Vertaisuudella tarkoitetaan sitä, että samankaltaisen kokemuksen omaavat tai lähes samanlaisessa elämäntilanteessa olevat vaihtavat kokemuksiaan. Keliakiayhdistyksen vertaistukijat ovat koulutettuja vapaaehtoisia.

### Toiminta

- kuuntelet, keskustelet, tuet ja neuvot tuettavaa omalla elämäkokemuksellasi
- voit toimia vertaistukijana yhdistyksen gluteenittomissa tapahtumissa
- voit esitellä yhdistyksen vertaistuki- ja vertaistoimintaa muissa tapahtumissa (esim. OLKA-toiminta sairaalassa)
- voit järjestää vertaistuellista toimintaa yksin tai yhdessä muiden vapaaehtoisten kanssa
- pääset osallistumaan vertaistukitoiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen sekä koulutus- ja virkistystilaisuuksiin

### Osaaminen tehtävässä (Perehdytyksen jälkeen)

- tunnet järjestöme/yhdistyksen arvot, päämäärän ja toimintakulttuuria
- tiedät vapaaehtoistoiminnan pelisäännöt
- osaat olla läsnä ja kuunnella tuettavaa
- osaat omaan kokemukseesi pohjautuen keskustella, tukea ja neuvoa
- tunnistat milloin tuettavan tuen ja avun tarve on vertaistukea ja milloin hän tarvitsee ammattiapua
- tiedät mistä ja keneltä saat tukea tehtäväsi hoitamiseen

### Täydentävä osaaminen

- osaat järjestää vertaistuellisia tapahtumia
- osaat toimia vertaistukijana verkkoympäristöissä

### Koulutus ja tuki

- Vertaistukijoiden peruskoulutus

- oman keliakiayhdistyksen antama perehdytys, tuki ja virkistystoiminta
- Keliakialiiton vapaaehtoistoiminnan asiantuntijoiden tuki

#### **Täydentävä koulutus ja tuki**

- Askeleet vapaaehtoisuuteen -verkkokurssi
- vapaaehtoisten webinaarit ja jäsenwebinaarit
- vertaistukijoiden/vapaaehtoisten verkkotapaamiset ja muut vastaavat tapaamiset
- Tapahtumajärjestämisen ABC -koulutus
- Kokemuksia jakamassa -koulutus
- erilaiset toimintamallit
- muiden tahojen järjestämä koulutus, esim. OLKA-toiminnan koulutus vertaistukisovelluksen käyttöön

*”Kiva olla apuna ja tukena toisille ja suunnitella paikallista toimintaa.” - keliakiayhdistyksen vertaistukija*