

## Vertaistukijoiden peruskoulutus verkkokoulutuksena

6.3., 13.3. ja 20.3.2025 klo 17.00–19.30 (Kolme koulutusiltaa)

Diabetesliiton järjestämä vertaistukijoiden peruskoulutus on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat toimia vertaistukijana diabetesyhdistyksessä (kasvokkain tai puhelimella) tai valtakunnallisesti (etänä tapahtuva vertaistukitoiminta, kuten videovertaistuki tai puhelinvertaistuki).

Koulutuksen tavoitteena on tutustua vertaistuen eri toimintamuotoihin ja -käytäntöihin, oppia vertaistuen periaatteita, harjoitella vertaistukijana toimimista sekä tunnistaa omia mahdollisuuksia ja vahvuuksia vertaistukijana.

Koulutus toteutetaan kolmena iltana verkkokoulutuksena Google Meetin kautta. **Koulutuksen suorittaminen edellyttää osallistumista jokaiseen kolmeen verkkotapaamiseen.** Koulutus on osallistujille maksuton.

Koulutuksen jälkeen on mahdollisuus osallistua lisäkoulutukseen, jossa keskitytään vertaisryhmänohjaamiseen tai verkkovertaistukijana toimimiseen.

Koulutuksen ajankohdat ja sisällöt:

### **torstai 6.3. kello 17.00–19.30**

- Tutustutaan ja vaihdetaan ajatuksia koulutukseen ja sen sisältöön liittyen.
- Tutustutaan vapaaehtois- ja vertaistukitoimintaan, mitä ja miksi?
- Pohditaan, kuinka voin hyödyntää omaa kokemustani vapaaehtoistoiminnassa.
- Käydään läpi vertaistuki- ja vapaaehtoistoiminnan periaatteita.

### **torstai 13.3. kello 17.00–19.30**

- Vierailijana kokenut vertaistukija. Puheenvuoron jälkeen mahdollisuus kysymyksiin
- Pohditaan vuorovaikutuksen merkitystä vertaistoiminnassa.
- Keskustellaan pienryhmissä ja harjoitellaan vertaiskeskustelua.

### **torstai 20.3. kello 17.00–19.30**

- Tunnistetaan omat rajat ja voimavarat.
- Mietitään yhdessä, millaisista asioista keskustellaan ja mitä ei ole syytä nostaa esille
- Suunnitellaan omaa polkua vertaistukijana.

**Ilmoittaudu koulutukseen viimeistään 17.2.2025 [tästä linkistä](#).**

Koulutukseen otetaan mukaan 14 osallistujaa. Osallistujille kerrotaan koulutukseen valinnoista kaksi viikkoa ennen koulutusta.

**Lisätietoa:** Diabetesliiton suunnittelijat Jenny Hakala, [jenny.hakala@diabetes.fi](mailto:jenny.hakala@diabetes.fi) tai p. 050 468 266 tai Kati Multanen, [kati.multanen@diabetes.fi](mailto:kati.multanen@diabetes.fi) tai p. 0400 723 661.