

## Tervetuloa vertaistukihenkilökoulutukseen Mikkeliin!

Vertaistuki on sitä, että saman kokeneet henkilöt voivat ymmärtää ja auttaa toisiaan sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen. Olisitko sinä halukas jakamaan oman kokemuksesi?

Vertaistukihenkilönä jaat omaa tarinaasi ja toimit kuuntelijana ja keskustelijana heille, joiden aikamatka sairastumiseen on vielä lyhyt. Vertaistuki antaa parhaimmillaan sairastuneelle ja hänen läheiselleen toivoa ja esimerkin selviytymisestä.

**Järjestämme vertaistukihenkilökoulutuksen yhteistyössä Mikkelin seudun AVH-yhdistyksen kanssa lauantaina 2.9.2023 Estery-talolla osoitteessa Otto Mannisen katu 4, Mikkeli.**

### Koulutuksen sisältö ja tavoitteet

Koulutuksen pääteemat ovat:

- vertaiskohtaamisen vuorovaikutus tukijan ja tuettavan välillä
- sopeutuminen ja kriisin työstäminen
- vapaaehtoistyön periaatteet
- Aivoliiton vertaistukivälityksen käytännöt
- Mikkelin seudun AVH-yhdistyksen vertaistukitoiminta.

### Ohjelma

<b>9.00</b>	Aamukahvi ja koulutuksen avaus
<b>9.30</b>	Vertaistukihenkilötoiminnan perusteita Vuorovaikutus vertaistukikohtaamisessa
<b>11.30</b>	Lounas
<b>12.30</b>	Kriisi, sopeutuminen ja elämäntalouden hallinta
<b>13.30</b>	Tauko
<b>14.00</b>	Vertaistukivälityksen käytännöt Aivoliitossa Vertaistukitoiminta Mikkeliissä
<b>15.00</b>	Koulutuksen päätös ja palaute
<b>15.30</b>	Koulutus päättyy

### Lisätiedot koulutuksesta:

- Aivoliiton vertaistoiminnan asiantuntija Tuija Laine:  
[tuija.laine@aivoliitto.fi](mailto:tuija.laine@aivoliitto.fi), 044 901 9314
- Mikkelin seudun AVH-yhdistyksen vertaistukivastaava Marjut Kuosma:  
[marjut.kuosma@gmail.com](mailto:marjut.kuosma@gmail.com), 040 515 7246