



VIIKON KOONTI NRO 7

JCS Training Program
Vertaissuhde

Tässä luvussa käydään läpi vertaistuen periaatteita, hyötyjä ja tavoitteita. Vertaistuki on erittäin tärkeä keino, jonka avulla voidaan auttaa ihmisiä siirtymään turvallisempiin käyttäytymismalleihin ja löytämään tehokkaampia coping-strategioita stressin ja emotionaalisten haasteiden käsittelemiseksi. Yksi vertaistuen tukipilareista on merkityksellisen vertaissuhteen rakentaminen. Tässä luvussa opimme, että vertaistuki perustuu vastavuoroisuuteen ja tähtää voimaannuttamiseen sen sijaan että tarjottaisiin valmiita ratkaisuja.



Jos haluat lukea kokemuksen siitä, millaista on tulla vertaismentoriksi, katso tämä linkki:

[Miksi minusta tuli vertaismentor](#)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Syrjäytyneet ihmiset ovat usein sosiaalisten stigmojen uhreja. Mahdollisuus tavata muita samankaltaisten kokemusten läpi eläneitä edistää elämäntarinoiden jakamista sekä avoimuutta kertoa haasteista, joita he kohtaavat toipuessaan.

Tässä luvussa opit, miten:

- Käyttää henkilökohtaista kokemusta toipumisesta työkaluna;
- Esittää tietoa toipumisesta;
- Tarjota tietoa, mistä löytää apua mielenterveyshäiriöihin ja päihdeongelmiin
- Auttaa tunnistamaan kohdatun ihmisen kriisitilanne ja tukemaan siinä;
- Fasilitoida oma-aloitteisuutta ja tavoitteiden asettamista;
- Kommunikoida tehokkaasti muiden hoitoa tarjoavien tahojen kanssa;
- Luoda kunnioituksen ilmapiiriä vertaisten kanssa
- Kannustaa vertaisia luomaan omia hyvinvointi- ja toipumissuunnitelmia