

Maksuton  
koulutus  
verkossa

# Sinustako verkkovertainen?

Haluaisitko tuoda toivoa toisille mielenterveysongelmia kokeville? Kertoa omalla esimerkilläsi, että vaikeistakin asioista selviää? Haluaisitko kohdata ihmisiä verkossa, mutta tarvitsisit vielä lisää osaamista ja varmuutta?

**T**ämä koulutus on sinulle, jos haaveilet toisten tukemisesta verkossa, mutta et ole varma, uskallatko ja osaatko. Sinulla saattaa olla aiempaa kokemusta vertaisena toimimisesta, mutta kohtaaminen verkossa ei ole vielä kovin tuttua. Tai sitten olet ensimmäistä kertaa pohtinut, voisiko vertaistoiminta olla oma juttusi. Riittää, että sinulla on omakohtaista kokemusta mielenterveyden ongelmista, halu kuunnella toisia ja olla ihminen ihmiselle. Jos sinulla on herkkyyttä ymmärtää erilaisia tapoja toimia ja toipua, olet juuri sopiva henkilö.

Koulutuksessa tuemme sinua käyttämään omaa elettyä elämääsi vahvuutena ja työkaluna toisten tukemisessa. Opit vertaisuuden perusvalmiuksia ja verkossa toimimisen tapoja. Harjoittelemmekin, miten olla läsnä etänä ja miten luoda yhteyttä muihin videovälitteisesti ja kirjoittamalla. Saat tietoa toivon välittämisestä ja haastavista tilanteista selviytymisestä sekä keinoja omaan jaksamiseen.

Olisi tärkeää, että voisit osallistua jokaiselle kerralle. Koulutus sisältää yhteisten Teams-tapaamisten lisäksi itsenäistä tutustumista verkossa tapahtuvaan vertaistoimintaan.

## Kenelle?

Yhdistysten vertaisille ja muille mielenterveyden ongelmia kokeneille, jotka haluavat tuoda toivoa toisille ja toimia vertaisena verkossa.

## Verkko

**Kellonajat:** 14–16

### Kurssijaksot:

Ti 26.3.  
Miksi haluan vertaiseksi?  
Mitä on vertaisuus verkossa?

Ti 2.4.  
Arvostava kohtaaminen ja toivon tuominen

Ti 9.4.  
Vuorovaikutusta verkossa

Ti 16.4.  
Haastavia tilanteita?

Ti 23.4.  
Kuinka huolehdin hyvinvoinnistani?

**Mukaan mahtuu:** 16

**Hae mukaan:** 18.3. mennessä

**Mahduinko?** Ilmoitamme sinulle sähköpostitse viimeistään 20.3.

**Kouluttajat:** Milla Ristolainen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

**Mitä maksaa?** Ei mitään! Tarvitset vain toimivan verkkoyhteyden ja laitteen, jolla pääset verkkoon.

**Ilmoittautuminen täällä, etsi kurssin nimellä:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)



Mielenterveyden  
keskusliitto

