



... yhdessä toimien  
unelmat voivat toteutua...



Jokainen ihminen on itse oman elämänsä asiantuntija ja vain hän itse tietää miltä hänestä tuntuu ja mitä hän haluaa. Jokaisella ihmisellä on oikeus turvalliseen elämään, jossa häntä kuunnellaan ja arvostetaan tasa-arvoisena ihmisenä.



**Rauman MTY Friski Tuult ry**

Eteläkatu 7 A 4-5  
26100 Rauma  
Puh. (02) 821 1065  
[www.friskituult.fi](http://www.friskituult.fi)



**Mielenterveyskuntoutujien  
asumisen tukeminen  
vertaistukitoimin**



- ❑ Asumisen tukeminen on MAKSUTONTA , arjen apua ja elämänhallinnan opettelua vertaistuen avulla.
- ❑ Tuki ei korvaa eikä kilpaile ammattilaisten tarjoamien palvelujen kanssa, vaan täydentää niitä.
- ❑ Asumisen tukeminen on räätälöity jokaisen tuettavan oman henkilökohtaisen tarpeen mukaan.
- ❑ Lähtökohtana on mielenterveyskuntoutujien asumisen tukeminen kokonaisvaltaisella tavalla.

Vapaaehtoistyöntekijöillä on aikaa, sillä työtä ei tehdä urakalla eikä minuutti aikataululla vaan omalla ajalla ja suurella sydämellä, kunnioittaen tuettavaa ja hänen itsensä määräämisoikeuttaan. Kaiken perusta on luottamus ja kunnioitus.

Vertaistukihenkilö luo omalla esimerkillään toiveikkuutta ja motivoi kohti kuntoutumista ja itsenäistä elämää.



- ❑ Kaikki tekeminen on aina yhdessä tekemistä.
- ❑ Vertaistukihenkilö ei tee päätöksiä tuettavan puolesta
- ❑ Tavoitteena itsenäinen ihminen, joka uskaltaa sanoa mielipiteensä, toiveensa ja ajatuksensa.

*Mitä vertaistuki käytännössä on:*

Kodinhoitoa, Vertaistuen rajanvedon ymmärtämistä, Hygienian huolta pitämisen opettelu

Keskustelua; seurustelusta, ystävydestä, itsetunnosta, terveistä elämäntavoista

Yhteisöllisyyttä, kohtaamista, kunnioitusta, kuuntelua

Henkistä hyvinvointia, voimaantumista, osallisuutta, kuntoutumista

Hyvä, mielekäs ja turvallinen elämä