

# Stödkompis

Vill du vara ett stöd till andra? Bli stödkompis!

## Om uppdraget som stödkompis

Stödkompisar är unga reumatiker som finns för att stötta andra unga reumatiker. En stödkompis är någon som förstår hur det är att leva med reumatisk sjukdom, som är bra på att lyssna och finns till för andra medlemmar som behöver stöd och pepp. Som stödkompis handlar det om att vara en inspiratör som coachar och peppar, men också att vara en god lyssnare och en mentor för någon annan. Det kan handla om att skicka ett sms, ett meddelande på snapchat eller ses över en fika, för att stämna av läget och sprida pepp. Stödkompisar föreläser också för skolklasser.

Beroende på avståndet mellan stödkompisarna kan uppdraget vara fysiskt eller digitalt. När uppdraget ska utföras är väldigt flexibelt och ramarna sätts mellan er, om hur ofta ni ska ha kontakt och vilken tid det passar att höras på eller att ses.

En stödkompis ska inte ge medicinsk rådgivning utan ska i så fall hänvisa till vården.

Hur går du till väga för att bli stödkompis?

Anmäl dig genom formuläret på vår hemsida genom att skanna QR-koden här bredvid eller gå in på [www.ungareumatiker.se/engagera-dig/](http://www.ungareumatiker.se/engagera-dig/)

Du kan anmäla dig löpande under året!

## Förväntningar på dig som stödkompis

För att bli stödkompis måste du vara medlem i Unga Reumatiker och vara en ung reumatiker mellan 0-30 år, inga andra förkunskaper krävs då det är dina erfarenheter som du kommer utgå från.

Vi förväntar oss att du som vill vara stödkompis är det under minst ett år. Kontakten mellan dig och din stödkompis sker minst en gång i månaden genom den kanal ni har kommit överens om. Du kommer fylla i ett formulär minst en gång i halvåret för att uppdatera om hur uppdraget går. I april varje år arrangerar Unga Reumatiker en utbildningshelg som du också förväntas delta på där du får lära dig mer om rollen och träffa andra engagerade.

### Som stödkompis får du:

- Erfarenhetsutbyte
- Ett socialt uppdrag som ofta leder till en fördjupad vänskap
- Stödja en annan ung reumatiker i dennes resa
- Delta på den årliga utbildningshelgen
- En rad på CV:t och utvecklade egenskaper

