Aivoliitto
aivoliitto.fi

Koppi arjesta -info

13.5.2025

Illan runko

Aivoliitto
aivoliitto.fi

- Koppi arjesta –toimintamallin ja materiaalien esittely
- Kokemuksia toimintamallista:

  - paikallisyhdistyksen näkökulma, Veera Saarinen, Pirkanmaan AVH-yhdistys

  - vertaisohjaajan näkökulma, Topi Laine, Turun seudun AVH-yhdistys
- Kysymyksiä ja keskustelua

Koppi arjesta – vertaisryhmätoiminta

Aivoliitto
aivoliitto.fi

- Koppi arjesta -toimintamalli on suunnattu työikäisille AVH:n sairastaneille, joilla sairauden jälkioireet ovat pääosin lieviä ja näkymättömiä.
- Vertaistuellinen ryhmätoimintamalli tarjoaa valmiin konseptin materiaaleineen työikäisten toimintaan ja sen kehittämiseen paikallisalueilla tai verkossa.
- Kokemusten mukaan Koppi arjesta –vertaisryhmä:
  - toimii hyvin ”sisäänheittäjänä” muuhun toimintaan osallistumisessa
  - kannustaa vapaaehtoiseksi ryhtymistä*
  - on sovellettavissa ja hyödynnettävissä koko AVH-kohderyhmälle

* ryhmiin osallistuneista 21 % (n=171) ilmoitti kiinnostuksensa toimia vapaaehtoisena.

Yhdessä tehty* ja toimivaksi testattu!

Aivoliitto
aivoliitto.fi

Hankeaikana (2022 -2024)
26 ryhmää,
joista 17 vertaisohjaajien ohjaamia

Tampere	6
Oulu	5
Hämeenlinna	2
Verkko	7
Kuopio	1,5
Vaasa	1,5
Turku	1
Pk-seutu	1
Kuusamo (kerho)	1

*Toimintamalli on kehitetty yhdessä vertaistukihenkilöiden ja vertaisohjaajien kanssa.

206 osallistujaa

43 vertais-ohjaajaa

2665 kohtaamista

Palautteet ryhmistä

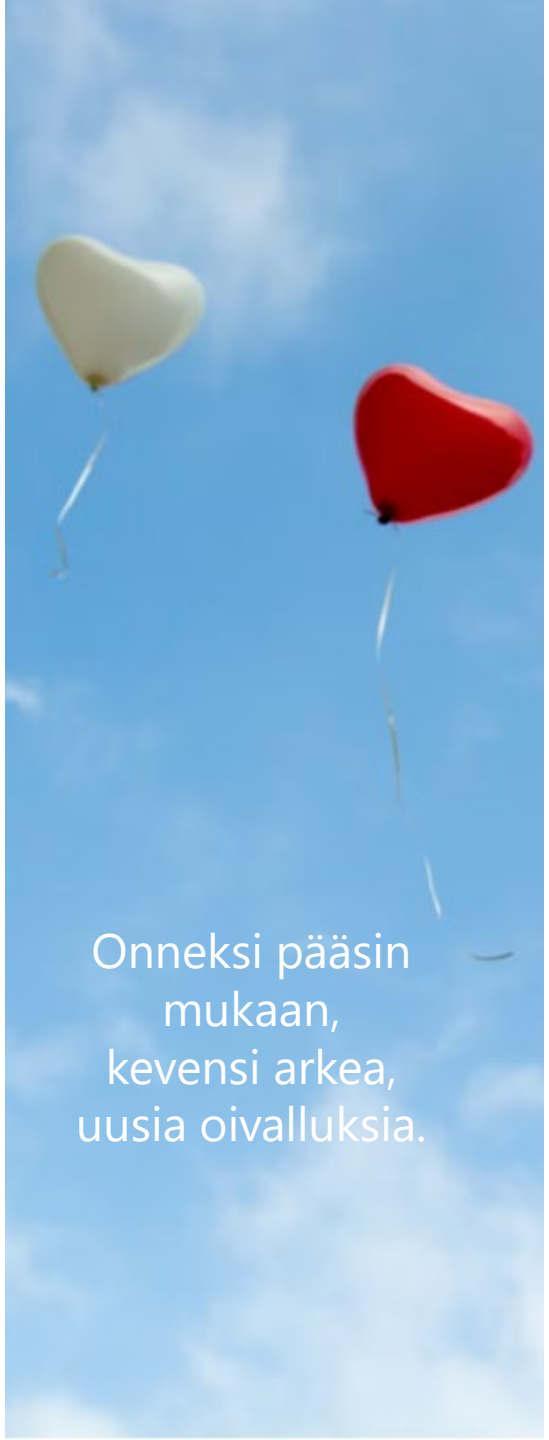
Aivoliitto
aivoliitto.fi

Ryhmien palautekyselyt 2022 - 2024 (n=171)

Kokonaisuutena Koppi arjesta-ryhmätoimintaa arvioitiin kouluarvosanoin 9,1 (ka.)

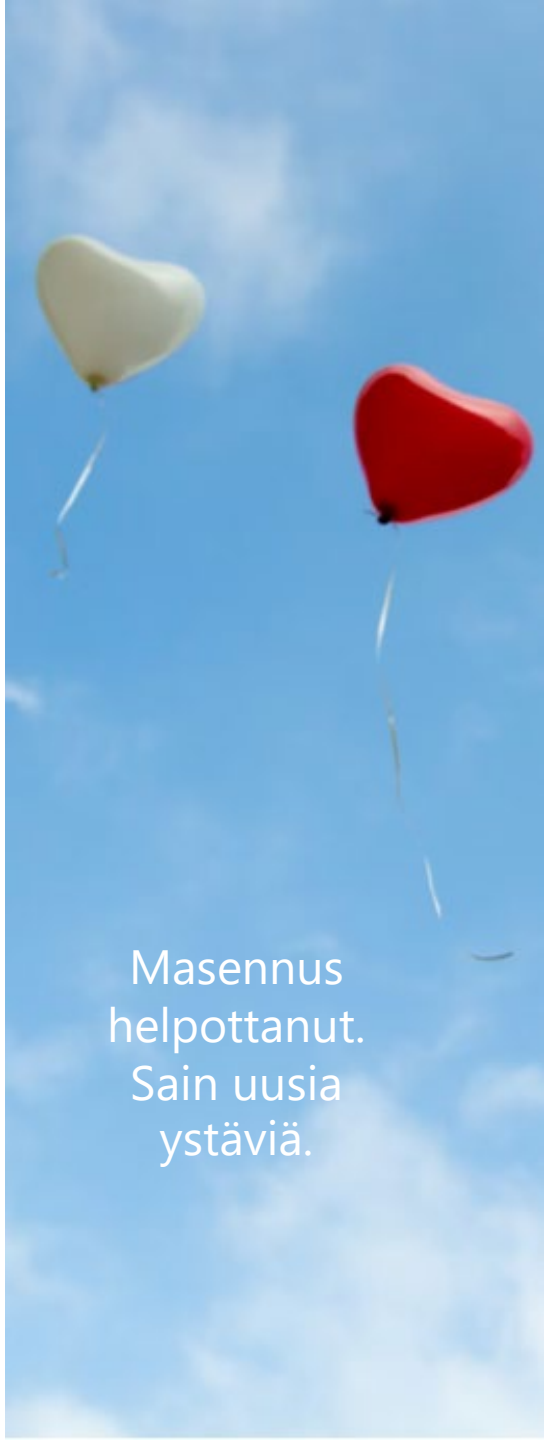
- 87 % koki ryhmän hyödylliseksi
- 75 % koki saaneensa hyödyllistä tietoa
- 79 % koki ymmärryksensä AVH:n aiheuttamista muutoksista lisääntyneen
- 69 % koki, että ryhmä auttoi hyväksymään sairauden tuomia muutoksia
- 49% koki saaneensa keinoja arkensa helpottamiseksi
- 65 % koki saaneensa keinoja oman jaksamisensa vahvistamiseksi
- 87% koki saaneensa vertaistukea

(Asteikko: Erittäin paljon, paljon, kohtuullisesti, vähän, ei lainkaan)



Palautteita ryhmistä: Mikä muuttui?

- Lisännyt ymmärrystä "nykyistä itseä" kohtaan ja on auttanut hyväksymään muutoksia
- Olen oppinut hyväksymään sairauteni.
- Olen oppinut kuuntelemaan itseäni ja olemaan itseäni kohtaan lempeämpi. Olen vähentänyt suorittamista.
- Hyväksyntä omista oireista ja väsymyksestä. Rohkeutta olla oma itseni, varsinkaan kun tiedän etten ole yksin.
- Ajattelen asioista positiivisemmin kuin aikaisemmin. En ole ainoa joka tähän on sairastunut ja eteenpäin mennään vaikkakin se ottaa aikaa.
- Olen ottanut käyttöön ryhmässä kuultuja vinkkejä sekä läpikäydyn oppaan ohjeita. Olen hyväksyvämpi tilanteeni suhteen, ja puhun siitä aiempaa avoimemmin. Etsin ja teen ratkaisuja työssä osittain jatkamiseksi.



Palautteita ryhmistä: Mikä muuttui?

- Työarkeni alkoi tapaamisten aikana. Sain tukea ja hyviä neuvoja työhönpaluun suunnittelussa ja toteuttamisessa.
- Osaa itselleen sanoa että tämä on nyt mun uutta elämää! Ja tajuaa kaikki nämä jälkioireet.
- Ilman tätä olisin ollu "hukassa" AVH:n kanssa.
- Pystyn suhtautumaan sairauteeni erilailla, kuntouduin hyvin, mutta ei minun tarvitse enää pystyä toimimaan samoin kuin ennen sairastumista.
- Jaksaminen arjessa parani ja olen taas kiinnostunut esim. vapaaehtoistyötä ym. harrastustoiminnasta.
- Koen olevani positiivisempi ja luotan tulevaan paremmin kun aiemmin.
- Se ettei niin paljon enää pelkää ns. elää.
- Harjoittelin ryhmän avulla vapaa-ajan ja muun elämän priorisointia, eikä niin, että työ veisi aina kaiken.
- Tavoitteeni ylittyivät ja ryhmä oli kyllä tärkein voimavara.

Tavoite ja sisältö?

Aivoliitto
aivoliitto.fi

- Koppi arjesta -vertaisryhmän tavoitteena on auttaa tunnistamaan ja sanoittamaan AVH:n jälkioireiden aiheuttamia muutoksia, tukea muuttuneen elämäntilanteen ymmärtämisessä ja hyväksymisessä sekä saada vertaistukea muilta saman kokeneilta.

- Ryhmä kokoontuu 11–12 kertaa kerran viikossa, noin kolmen kuukauden ajan. Jokaiselle tapaamiskerralla on keskustelunaiheena oma teema:

1. Sopeutuminen vaatii aikaa
2. Neuropsykologiset oireet ja niiden vaikutukset arkeen
3. AVH on kriisi
4. AVH ja väsymys
5. AVH ja muisti
6. Mielen hyvinvointi
7. Yhteinen toimintakerta, teematon keskustelukerta tai taukoviikko
8. Takaisin työelämään - vai eläkkeelle?
9. AVH ja läheissuhteet
10. Hyvä aivoterveys
11. Yhteisöllisyys voimavarana
12. Päätöskerta: Koppi arjesta?

Ryhmän rakenne

Aivoliitto
aivoliitto.fi

- Ryhmää ohjaavat Aivoliiton kouluttamat vertaisohjaajat työparina tai pienenä työryhmänä. Vertaisohjaajat vastaavat ryhmän käytännön toteutuksesta.
- Ryhmä voi kokoontua joko kasvokkain tai verkossa. Kasvokkain tavatessa tapaamisen kesto on 2 h ja verkossa tavatessa 1,5 h.
- Ryhmän osallistujien minimimäärä on 6 ja maksimimäärä 10 henkilöä.
- Ryhmä on osallistujalle maksuton, mahdollista kahvimaksua tai toimintakerran omavastuuta lukuun ottamatta.
- Ryhmä on suljettu eli siihen ei oteta aloittamisen jälkeen uusia jäseniä. Parhaimmillaan tutusta ryhmästä muodostuu tukiverkosto, joka pitää yhteyttä myös ryhmän jälkeen.

Kenelle?

Aivoliitto
aivoliitto.fi

- Koppi arjesta -vertaisryhmä on tarkoitettu työikäisille AVH:n sairastaneille, jotka ovat selvinneet niin sanotusti ”vähällä”.

- Rajaus työikäisiin (18–64 v) mahdollistaa kokemusten jakamisen varsinkin kohderyhmää yhdistävistä, työelämään liittyvistä asioista (mm. työhön palaaminen, työssä jaksaminen, työurasta luopuminen).

- Sopiva aika osallistua ryhmään on yksilöllinen eikä sen suhteen ole rajauksia. Joku osallistuu saadakseen sairauslomalle tekemistä ja toinen on valmis käsittelemään asiaa vasta muutaman vuoden kuluttua sairastamisesta.

- Vertaisryhmän on tarkoitus olla kertaluonteinen eli jo ryhmän käyneet eivät voi osallistua uudelleen.

- Keskustelu on ryhmässä keskeisessä roolissa. Afasia saattaa olla este ryhmään osallistumiselle, mikäli se hankaloittaa isossa ryhmässä toimimista.

Miten mukaan?

Aivoliitto
aivoliitto.fi

- Ryhmiin haetaan sähköisellä hakulomakkeella. Hakemukseen ei tarvita liitteitä tai lausuntoja. Ryhmään osallistuminen ei myöskään edellytä jäsenyyttä.

- Ryhmät alkavat pääsääntöisesti keväällä maaliskuussa ja syksyllä syyskuussa. Aivoliitto hoitaa keskitetysti valtakunnallisten verkkoryhmien sekä sovitusti paikallisyhdistysten omien ryhmien markkinoinnin, ryhmiin haun sekä koordinoinnin.

- Syksyllä (vko 38) alkamassa 8 ryhmää:

  - kasvokkain tapaavat: Kuopio, Tampere, Turku ja Vaasa
  - verkkoryhmät: Pohjois-Pohjanmaa, pääkaupunkiseutu, iltapäiväverkko ja iltaverkko

- Haku syksyn ryhmiin päättyy 31.8.2025. Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Valinnan edellytyksenä on, että hakija kuuluu kohderyhmään eikä ole aiemmin osallistunut Koppi arjesta -ryhmään. Valinnoista ilmoitetaan 11.8. alkaen.

Materiaalit

Aivoliitto
aivoliitto.fi

- Koppi arjesta -työkirjassa on kootusti tietoa ryhmässä käsiteltävistä aiheista. Työkirjan voi tulostaa ja se toimitetaan ryhmään osallistujille ennen ryhmän alkamista.

- Työkirja sekä siihen liittyvä ohjaajan opas tukee vertaisohjaajaa ryhmän luotsaamisessa. Työkirjan viikkotehtävät ja kysymykset auttavat keskustelun herättämisessä ja aiheessa pysymisessä.

- Osallistujalle työkirja toimii muistin tukena ja siihen voi tehdä omia muistiinpanoja. Viikkotehtävät auttavat oman tilanteen jäsentämisessä ja helpottavat yhteiseen keskusteluun osallistumista.

Materiaalisalkku | Aivoliitto

Koppi arjesta – vertaisryhmät työikäisille | Aivoliitto

Vinkkejä soveltamiseen

Aivoliitto
aivoliitto.fi

- Työkirjan materiaalit soveltuvat suurelta osin kaikille AVH:n sairastaneille ikään tai jälkioireisiin katsomatta, ja ne ovatkin vapaasti paikallisyhdistysten ja vertaisohjaajien hyödynnettävissä.

- Työkirjan teemoja voi hyödyntää myös tapahtumissa tai muiden ryhmien / kerhojen tapaamisissa:

  - ✓ Tietyn(tai tietyt) teemat voi ottaa aiheeksi esimerkiksi kerran kuukaudessa tapaavassa ryhmässä osallistujien toiveiden mukaisesti.

  - ✓ Materiaalin avulla voi järjestää myös jatkoryhmän jo Koppi arjesta -ryhmään osallistuneille, jos he toivovat jatkokeskustelua teemoista. Teemoihin voi olla hyväkin palata jonkin ajan kuluttua uudelleen.

Mukaan Koppi arjesta-toimintaan?

Aivoliitto
aivoliitto.fi

Omatoimimalli
> hyödynnä materiaalit haluamallasi tavalla

Tukea suunnitteluun, markkinointiin ja ryhmään hakemiseen
> sari.seitsalo@aivoliitto.fi

Vertaisohjaajaksi?
> Ilmianna itsesi, syksylle suunniteltu seuraava koulutus

Kysy kokemuksia / vinkkejä jo mukana olevilta paikallisyhdistyksiltä tai vertaisohjaajilta!