

# Työkäisen AVH - kerro kokemuksesi!

Millaista on sairastaa aivoverenkiertohäiriö (AVH) työkäisenä? Aivoliiton Koppi arjesta -hanke kerää aiheesta kokemustarinoita.

AVH:n sairastaminen muuttaa elämää ja tuo mukanaan erilaisia sopeutumishaasteita eri elämäntilanteissa ja ikävaiheissa. Keräämme nyt työkäisenä (18-64 v) sairastaneiden tarinoita.

Kirjoita meille omista kokemuksistasi ja ajatuksistasi. Kerro, mikä arjessasi muuttui ja mikä sinua auttoi sairauden tuomiin muutoksiin sopeutumisessa? Mitä haluaisit sanoa vastasairastuneelle, joka lukee tarinasi?

Toivomme, että tarinassasi on kannustavuutta sekä sellaista tietoa, jota itsekin ehkä olisit sairastumisen jälkeen kaivannut. Näin omat kokemuksesi ja oivalluksesi voivat auttaa toisia löytämään uudenlaisia näkökulmia omaan arkeen.

Koostamme kirjoituksista vertaistarinoiden podcast-sarjan, josta AVH:n sairastanut voi käydä niitä itselleen sopivassa tilanteessa kuuntelemissa. Lisäksi julkaisemme tarinoita Aivoliiton verkkosivuilla.

Kaikkien osallistujien kesken arvotaan hyviin uniin laadukas Joutsen- untuvatyyyny (arvo n. 150 €) ja jokaisesta julkaistuista tarinasta on luvassa yllätyspalkinto.

**Lähetä kirjoituksesi 30.4.2024 mennessä** sivun [aivoliitto.fi/kokemustarina](https://aivoliitto.fi/kokemustarina) kautta tai sähköpostilla: [sari.seitsalo@aivoliitto.fi](mailto:sari.seitsalo@aivoliitto.fi). Laita sähköpostin otsikoksi "Kokemustarina". Voit kirjoittaa tarinasi omalla nimelläsi tai nimimerkillä.

## Lisätietoja:



**Sari Seitsalo**  
Koppi arjesta -hanke  
[sari.seitsalo@aivoliitto.fi](mailto:sari.seitsalo@aivoliitto.fi)  
p. 044 077 3691



**Tuija Laine**  
Koppi arjesta -hanke  
[tuija.laine@aivoliitto.fi](mailto:tuija.laine@aivoliitto.fi)  
p. 044 901 9314

## Kirjoitusohjeet

Valitse listalta otsikko ja kirjoita tarina aiheeseen keskittyen. Jos haluat kirjoittaa useammasta aiheesta, kirjoita jokaisesta valitsemastasi otsikosta oma yksittäinen tarina. Jos et löydä sopivaa otsikkoa, voit otsikoida tarinasi itse. Hyvä pituus tarinalle on noin yksi sivu, muutoin tyyli on vapaa.

## Otsikot

- Kriisistä selviäminen ottaa aikansa
- Kun aina vaan väsyttää
- Muisti pätkii ja sanat hukkuu
- Mieli maasta - keinoja oman hyvinvoinnin vahvistamiseen
- Mutta sinähän näytät jo tosi hyvältä! -Näkymättömien jälkioireiden ristiriita
- Työhön paluu ja työssä jaksaminen
- Eläkkeelle kesken työuran?
- Etuus- ja palveluviidakossa
- Sairauden vaikutus läheissuhteisiin
- Vertaisten merkitys
- Mun juttu – tekeminen tai harrastus voimavarana
- Oma otsikko