

Koppi arjesta - tietoa ja vertaistukea työkäisille AVH:n sairastaneille

Oletko AVH:n sairastanut työkäinen?
Selvitkö sairaudesta ulkoisesti "vähällä"
mutta arki ei sujukaan kuten ennen?

AVH muuttaa elämää, vaikka sairauden jälkioireet olisivat lieviä. Jälkioireiden aiheuttamia muutoksia omassa arjessa voi olla myös vaikea tunnistaa, etenkin jos oireet ovat näkymättömiä.

Seuraavien kysymysten avulla voit pohtia aiheuttaako AVH haasteita sinun arkeesi:

- Tunnetko itsesi usein väsyneeksi?
- Onko työtehtävien tai arjen asioiden hoitaminen hidastunut tai hankaloitunut?
- Onko sinulla ongelmia muistamisessa tai sanojen löytämisessä?
- Tuntuuko keskittymiskykyysi kadonneen?
- Jääkö asioiden aloittaminen ajatuksen asteelle?
- Mietityttääkö työhönpaluu tai työssä jaksaminen?
- Palaako pinnasi helposti?
- Onko mielesi usein maassa?

Jos vastasit yhteen tai useampaan kysymykseen kyllä, Koppi arjesta -ryhmä voisi olla omiaan sujuvoittamaan arkeasi.

Koppi arjesta -ryhmässä saat tietoa, vinkkejä arkeen sekä tapaat muita saman kokeneita. Järjestämme ryhmiä eri puolilla Suomea sekä verkossa.

**Lue lisää Koppi arjesta -vertaisryhmistä
kääntöpuolelta ja hae mukaan!**

“Merkityksellisintä oli vertaistuki. Tieto siitä, ettei ole yksin, vaan muutkin painii samojen ongelmien kanssa kuin itse.

“Sain paljon uutta tietoa. Ryhmä antoi tukea ja ymmärrystä käsitellä omaa sairautta ja olen oppinut tiedostamaan ja tunnistamaan sairauden tuomat asiat.

“Juuri tätä minä tarvitsin. Sain uusia näkökulmia ja ideoita. Samalla sai purkaa omia tuntojaan, ryhmän myötä mieliala on ollut parempi kuin aikoihin.

Koppi arjesta - vertaisryhmät

Koppi arjesta -vertaisryhmä on tarkoitettu työikäiselle AVH:n sairastaneelle, jolla sairauden jälkioireet ovat pääosin lieviä ja näkymättömiä.

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

Ryhmiä luotsaavat Aivoliiton koulutetut vertaistukihenkilöt tai vertaisohjaajat. Ryhmä kokoontuu kasvokkain tai verkossa kaikkiaan 11-12 kertaa noin kolmen kuukauden aikana. Jokaisella kerralla keskustelunaiheena on oma teemansa:

- Startti kohti sujuvaa arkea!
- AVH:n aiheuttamat neuropsykologiset oireet ja niiden aiheuttamat arjen haasteet
- AVH on kriisi
- AVH ja väsymys
- Muisti ja muistitekniikat
- Mielen hyvinvointi – toimintakerta
- Mielen hyvinvointi
- Takaisin työelämään - vai eläkkeelle?
- AVH ja läheissuhteet
- Hyvä aivoterveys
- Yhteisöllisyys voimavarana
- Päätöskerta: Koppi arjesta?

Ryhmässä käsiteltävät teemat ja käytännön vinkit tukevat arjen sujumista. Ryhmän koko on 6–10 henkilöä ja ryhmä on osallistujalle maksuton. Ryhmiä järjestetään myös ilta-aikaan.

Vuoden 2025 Koppi arjesta -vertaisryhmät alkavat helmi-maaliskuussa ja syyskuussa

Katso sivuiltamme aivoliitto.fi/koppiarjesta järjestetäänkö lähellä sinua kasvokkain tapaavaa ryhmää tai osallistu verkkoryhmään! Hakulomakkeen ja hakuajat löydät samalta sivulta. Hae mukaan ja tule ottamaan koppi arjesta!

Lisätietoja Koppi arjesta -vertaisryhmistä:



Sari Seitsalo
Koppi arjesta -hanke
sari.seitsalo@aivoliitto.fi
p. 044 077 3691