

Koppi arjesta - tietoa ja vertaistukea työikäisille aivoverenkiertohäiriön jälkeen

Sairastitko aivoverenkiertohäiriön (AVH) työikäisenä?
Kaipaanko tukea ja vinkkejä uuden arjen hallintaan?
Tule mukaan Koppi arjesta -vertaisryhmään!

AVH muuttaa elämää, vaikka jälkioireet eivät näkyisi ulospäin. Voi olla myös vaikea itse tunnistaa oireita, esimerkiksi:

- Väsymystä, joka ei tunnu paranevan nukkumalla
- Hankaluutta hoitaa arjen asioita tai työtehtäviä
- Muistamisen, puhumisen tai lukemisen vaikeutta
- Vaikeuksia keskittyä tekemiseen tai edes aloittaa sitä
- Tunneherkkyyttä tai kärsimättömyyttä
- Apeutta tai mielialan vaihteluita

"Jo ensimmäisellä kerralla sain paljon tukea ja ymmärrystä."

"Kyllä tämän illan jälkeen on aina niin voimaantunut olo!"

Myös työhön paluu voi mietityttää – jaksanko, kykenenkö?

Koppi arjesta -ryhmässä jaamme ajatuksia saman kokeneiden ihmisten kesken. Jutteleminen muiden kanssa auttaa ymmärtämään paremmin omaa tilannetta ja sopeutumaan siihen. Vertaisryhmässä tuemme, kannustamme ja rohkaisemme toisiamme. Ryhmän vetäjät ovat myös itse AVH:n sairastaneita.

Koppi arjesta – vertaisryhmät kokoontuvat Turun keskustassa, Lounatuulet -yhteisötilassa (Läntinen Pitkäkatu 33).

Kokoonnumme yhteensä 13 kertaa, noin kolmen kuukauden aikana syys-joulukuussa. Ryhmään mahtuu 8 osallistujaa. Osallistujien pitää pystyä puhumaan ja toimimaan itsenäisesti. Kokoontumispaikka on esteetön: liikkumisen apuvälineiden käyttö ei ole este osallistumiselle.

Jokaisella kerralla on oma aiheensa, josta keskustelemme. Kaikki keskustelu on luottamuksellista. Saat työkirjan, jossa on tietoa näistä aiheista sekä asioita itsellesi pohdittavaksi. Keskustelun aiheita ovat esimerkiksi

- AVH:n aiheuttamat oireet arjessa ja niihin sopeutuminen
- Kriisistä selviytyminen ja mielen hyvinvointi
- Väsymys, lepo ja rentoutuminen
- Muistiongelmien, ja miten selvitä niiden kanssa
- Palaanko töihin, vai haenko eläkettä?
- Miten AVH muutti ihmissuhteita?
- Mitä on hyvä aivoterveys?

Ilmoittautumisohjeet julkaistaan Turun seudun aivoyhdistyksen nettisivuilla turunaivoyhdistys.yhdistysavain.fi, kun kulloisenkin uuden ryhmän alkamisaika on päätetty.

Seuraa meitä myös Facebookissa: <https://www.facebook.com/turunseudunaivoyhdistys>

Koppi Arjesta -vertaistukiryhmä on Aivoliiton luoma toimintamalli, jonka pohjalta sovellamme ohjelmaa kulloisenkin ryhmän tarpeisiin. Käytettävät materiaalit löydät Innokylä-palvelusta: www.innokyla.fi/fi/toimintamalli/koppi-arjesta-vertaisryhmat-tyoikaisille-aivoverenkiertohairion-avh-sairastaneille. Turussa tapaamisia ohjaavat Turun seudun aivoyhdistyksen vapaaehtoiset.