

Koppi arjesta - tietoa ja vertaistukea työikäisille aivoverenkiertohäiriön tai aivovamman jälkeen

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

Aivovaurio 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 tai aivovamman saaneita.

Koppi arjesta – vertaisryhmä kokoontuu Turun keskustassa syksyllä 2026 keskiviikkoisin klo 16.30 – 18.30, alkaen 9.9.

Ensimmäinen tapaamiskerta on 9.9. Kokoonnumme yhteensä 13 kertaa, noin kolmen kuukauden aikana. Ryhmään mahtuu 8 osallistujaa. Osallistujien pitää pystyä puhumaan ja toimimaan itsenäisesti. Kokoonnumispaikka 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

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

Ilmoittautuminen 31.8.2026 mennessä:

Ilmoittaudu elokuun loppuun mennessä sähköpostilla Topi Laineelle: topi.laine@outlook.com. Topi on yksi ryhmän vetäjistä. Kerro viestissä nimesi, puhelinnumerosi, ja että haluat mukaan Koppi arjesta -ryhmään. Saat viestiäsi vastauksen, ja varmistamme mukaan tulosi vielä ennen aloitusta.

Ryhmän tapaamisia ohjaavat Turun seudun aivoyhdistyksen vapaaehtoistyöntekijät.

Turun seudun aivoyhdistys ry:n toiminnasta saat lisätietoa:
www.turunaivoyhdistys.yhdistysavain.fi
www.facebook.com/turunseudunaivoyhd



**Turun seudun
aivoyhdistys ry**