

# MERKITYKSELLISET KOKEMUKSET

&

# KOKEMUKSELLINEN OPPIMINEN

KUNTOUTUKSEN TUKENA,  
OSA 5: LONKKALEIKKAUSBLOGI

Liikuntasosiologi (FT, LitL) Arto Tiihonen

[arto@artotiihonen.fi](mailto:arto@artotiihonen.fi)

[www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi)

Vertaiskokemuksen voima

ESIMERKINÄ  
LONKKALEIKKAUSBLOGINI

# VERTAISTUKI

## LONKKAPROTEESILEIKKAUKSEN JÄLKEEN: ESIMERKKI BLOGINI

”Kirjoitan kiittäkseni sinua lonkkaleikkauksesta toipumisesta kertovasta blogistasi. Siitä on ollut minulle valtavasti iloa ja hyötyä, kun olen itse nyt kuntouttanut joulukuun 2016 puolivälissä leikattua jalkaani. Olen 51-vuotias entinen tanssija ja tanssinopettaja, jonka tanssit nivelrikko katkaisi vähitellen viime vuosien aikana. Tavoitteena on nyt leikkauksen jälkeen kuntoutua mahdollisimman aktiiviseen ja liikkuvaan elämään, ja tässä kuntoutuksessa blogisi vertaistuki on ollut kullan arvoista. Toki netistä löytyy paljon asiaa lonkan tekonivelleikkauksen jälkeisestä elämästä, mutta niistä harvat tarjoavat tukea hardcore-liikkujalle :-)) Eli kiitos, kun jaksoit aikoinasi kirjoittaa omat kokemuksesi meille perässäleikatuille!”

”Tämä blogikirjoitus on minulla kulkenut kaverina oman kuntoutuksen tiimoilla. Palaan aina ajoittain lukemaan tiettyjä kohtia, nyt kiinnostaa etenkin aika jossa käydään läpi toipumista ja liikkumista 3 kk lonkkaproteesileikkauksen jälkeen. Ja tiedän täsmälleen mistä kysymys, kun nesteet valahtavat nilkkaan.”

”Luin useaan kertaan toipumis- ja kuntoutumiskirjoituksiasia, ja ne olivat kyllä suuri innoitus ja rohkaisu itselleni. Ja suuri oivallus oli kirjata tavallasi kaikki pienetkin saavutukset ylös ynnä käyttämäni kipulääkkeet. Oli mukava seurata edistymistä.”

# LONKKALEIKKAUSBLOGIN LUKEMINEN

- Lonkkaleikkausjuttujen lukeminen 1.12.17-4.4.2018 (4 kuukautta)
- Yhteensä 1323.
- Luvut ovat suurempia 1.2.2018 alkavalla 2 kuukauden periodilla kuin edellisellä.
- Olen saanut runsaasi palautetta vuosien mittaan lonkkaleikkauspotilailta.

# MITÄ VERTAISKOKEMUS ON?

- Vertaiskokemus on useimmiten tulkittu kokemukseksi, jonka voi saada kun kohtaa toisen samanlaisen kokemuksen omaavan ihmisen ja voi jakaa yhteisiä tunteita, tapahtumia, tilanteita ja tulee siten ymmärretyksi tavalla, joka muille on vaikeaa. Tämän on todettu voimaannuttavan ihmisiä.
- Vertaiskokemuksen voimasta todistavat lukemattomat vertaistuen muodot ryhmistä Internetryhmiin tai toisaalta ajatus siitä, että koko tiedonvälityksen pitäisi tulevaisuudessa perustua vertaistietoon esim. sosiaalisen median ennakoimalla tavalla.

# KOKEMUKSELLISUUDET JA VERTAISKOKEMUS

- ◎ Vertaiskokemuksessa voimme siis
  - 1) Eläytyä ja kokea elämyksellisesti samaistumisen, tunnistamisen, tunnetilan tai tapahtuman, tilanteen, elämyksen
  - 2) Kokea identiteetin merkityksellisen muutoksen eli muuttua uuden vertaisryhmäni jäsenten kaltaiseksi: ”olen alkoholisti, eroisä, masentunut etc.” Olen yksi heistä ja meitä on muitakin.
  - 3) Kokea olevani osallinen jossakin itseäni suuremmassa; kuulun kohtalotovereiden joukkoon, olen intressiryhmän jäsen, jolla on yhteiskunnassa oma, erillinen äänensä
  - 4) Kokea toimijuutta ja tukea toimijuuteeni voimalla käyttää yhteiskunnan erilaisia tukirakenteita (vapaaehtoisia, julkisia, yksityisiä) ja palveluja ja voin vaikuttaa asioihin uudesta identiteetistäni ja vertais- tai viiteryhmästäni käsin

# VERTAISKOKEMUKSESTA VERTAISASEMAAN

- Vertaiskokemuksen ja vertaistuen kautta haavoitettu ihminen voi nousta toimijaksi ja vertaisasemansa kautta yhteiskunnallisten rakenteiden, toimintojen ja palvelujen käyttäjäksi ja muokkaajaksi
- 1) Voi ja osaa hakea tukea läheisiltä, perheiltä, naapureilta, koska muutkin samassa asemassa olevat tekevät niin
- 2) Osaa käyttää julkisia palveluja, koska on kuullut muiden vertaisten kautta, mitä on tarjolla ja mihin on oikeus
- 3) Osaa hakeutua vapaaehtoisjärjestöjen puoleen a) toimiakseen itse vapaaehtoisena (mm. vertaistukena) ja b) saadakseen vapaaehtoisten tukea ja apua tilanteeseensa
- 4) Oppii käyttämään myös yksityisiä palveluja tarvittaessa