

MERKITYKSELLISET  
KOKEMUKSET  
&  
KOKEMUKSELLINEN  
OPPIMINEN  
KUNTOUTUKSEN TUKENA

Liikuntasosiologi (FT, LitL) Arto Tiihonen

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

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

Kokemusten käyttö fysioterapeuttien työssä

KOULUTUSTA, MATERIAALEJA,  
PELI & NEUVONTAA

# LIKKUMISKOKEMUSNEUVONTAA

- Kannattaa ottaa puheeksi se, mitä ja miksi asiakkaat liikkuvat esim. Seuraavasti:
- Mitkä ovat 4 tärkeintä liikkumismuotoasi? Miten haluaisit liikkua, jos pystyisit?
- Mikä tuottaa sinulle iloa ja elämyksiä?
- Missä haluaisit olla hyvä tai parempi?
- Kenen kanssa liikut tai liikkuisit mieluiten?
- Mitä asioita haluaisit/voisit hoitaa liikkuen?
- Mitä sinun pitäisi tehdä, että voisit toteuttaa toiveesi?

# JATKOSSA...

- Peijaksen fysioterapeutit voivat halutessaan ohjata asiakkaita kääntymään minun puoleeni, jos he tarvitsevat tukea liikkumiseensa.
- Tarjoan heille sopivaa tukea, joka voi olla 6-12 kk:n mittainen itsearviointeihin perustuva **tukiohjelma tai peli**, ilmaisia tukimateriaaleja eli runsaasti tietoa ja materiaaleja aiheesta: **artikkeleita, blogitekstejä, videoluentoja ja podcasteja**, joissa sekä teoriaa, tutkimustuloksia että paljon käytäntöä.
- Halukkaat fysioterapeutit voivat tulla **6 tai 12 kuukauden koulutukseen**, jossa tässä opittua syvennetään. Koulutuksessa fysioterapeutti käyttää itsearviointia ja tukiohjelmaa tai peliä asiakkaaseensa, jonka tukeminen on koulutuksen keskiössä. Käyttöönsä hän saa tarvittavat **arviointityökalut, käsikirjan ja oppaan**.

# ARTIKKELEITA & BLOGEJA

- **Tiihonen, Arto (2013) Lonkalta meni - vuosi lonkkaproteesileikkauksen jälkeen.** (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/1.1LONKKAJULKAISUTIIHONEN.pdf>).
- **Tiihonen A. 2018. Voimaantumista ja kokemuksellista oppimista** (<https://www.miksiliikun.fi/2018/03/14/voimaantumista-ja-kokemuksellista-oppimista/>).
- **Tiihonen A. 2018. Miksi hiihdän** (<https://www.miksiliikun.fi/2018/04/03/miksi-hiihdan/>)
- **Tiihonen A. 2016. Liikkumisen kokemukselliset merkitykset kasvatuksen tukena** (<http://www.outwardbound.fi/blogit/ammattilaisblogi/liikkumisen-kokemukselliset-merkitykset-kasvatuksen-tukena->
- **Tiihonen A. 2015. Vähän liikkuvien liikkumispolku - kokemuksellista kotouttamista liikuntakulttuuriin.** (<http://www.miksiliikun.fi/2015/12/22/vahan-liikkuvien-liikkumispolku-kokemuksellista-kotouttamista-liikuntakulttuuriin/>).
- **Tiihonen, Arto (2014) Miten tästä eteenpäin hyvinvoinnin tiellä? Having, Loving, Being ja Experiencing, Meaning, Doing.** Teoksessa Nieminen, A., Tarkiainen, A. & Vuorio, E. (toim.). 2014. Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 177. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 228-246. (<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164353.pdf>)
- **Tiihonen, Arto (2013) Kokemuksellinen toimintakyky ja merkityksellinen toiminnallisuus.** (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/1.1KOKEMUSJULKAISUTIIHONEN.pdf>).
- Saatavissa runsaasti lisää allekirjoittaneelta...

# VIDEOITA

- ◉ Tiihonen, Arto (2018) Kokemuksellinen oppiminen ja muutoksen tukeminen osa 1. (<https://vimeo.com/251473638/1199c43533>), 27 min. Kokemuksellisen oppimisen perusteita.
- ◉ Tiihonen, Arto (2018) Kokemuksellinen oppiminen ja muutoksen tukeminen osa 2. (<https://vimeo.com/251474405/85c2b10b67>) 35 min. Kokemusten ja kokemuksellisen oppimisen vaikutuksia.
- ◉ Arto Tiihonen: Kokemuksista ja niiden merkityksistä (<https://www.youtube.com/watch?v=ra69aU1x97g&list=PLsdpn56bhxR2ZmBWNmJEbqClkWR-ip2CG&index=2>)
- ◉ Arto Tiihonen kertoo OBF:n kokemuksellisen oppimisen kurssirakenteesta ja toimintamallista. (<https://www.youtube.com/watch?v=Mpfdn-xRtMo&list=PLsdpn56bhxR2ZmBWNmJEbqClkWR-ip2CG&index=1>) .
- ◉ Arto Tiihonen: Seikkailukasvatuspäivät 2016: Liikkumisen merkitykset kasvatuksen tukena.. (<https://www.youtube.com/watch?v=2l4Dw2AcECc>).
- ◉ Nea Kujala ja Arto Tiihonen keskustelevat elämys-, identiteetti-, osallisuus- ja toimijuuskokemusten käytöstä Outward Boundin kokemuksellisen oppimisen kursseilla. Esitys perustuu osaltaan Nea Kujalan opinnäytetyöhön. (<https://www.youtube.com/watch?v=ZdZAMhKXBxg&list=PLsdpn56bhxR2ZmBWNmJEbqClkWR-ip2CG&index=4>)
- ◉ Arto Tiihonen ja Nea Kujala keskustelevat elämys-, identiteetti-, osallisuus- ja toimijuuskokemusten käytöstä ja arvioinnista Outward Boundin kokemuksellisen oppimisen kursseilla (<https://youtu.be/SgLpFPKohcw>).
- ◉ Senja Greijus ja Arto Tiihonen keskustelevat elämys-, identiteetti-, osallisuus- ja toimijuuskokemuksista. (<https://www.youtube.com/watch?v=1kDiJGNSd2k&index=3&list=PLsdpn56bhxR2ZmBWNmJEbqClkWR-ip2CG>)

# PODCASTEJA

- ◉ **Elämyskokemuksista**  
(<http://outwardboundfinland.libsyn.com/elmyskokemuksen-merkityksest>),
- ◉ **Identiteettikokemuksista**  
(<http://outwardboundfinland.libsyn.com/identiteettitarinamme>),
- ◉ **Osallisuuskokemuksista**  
(<http://outwardboundfinland.libsyn.com/osallisuuskokemuks-ja-sen-monenlaiset-merkitykset>).
- ◉ **Kokemuksellisen oppimisen arvioinnista**  
(<http://outwardboundfinland.libsyn.com/kokemuksen-ja-tekemisen-tason-arviointi-kursseilla-0>).



# OTA YHTEYTTÄ

FT, LitL Arto Tiihonen  
CongCreator CC oy/MiksiLiikun ry.  
+358405329131  
[arto@artotiihonen.fi](mailto:arto@artotiihonen.fi)  
[www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi)  
[www.facebook.com/miksi.liikun](https://www.facebook.com/miksi.liikun)