

! KUULUTKO YHTEISÖÖN, jonka tekemisistä, tarinoista ja ihmisistä olisi kerrottavaa muillekin? Tällä sivulla voisi olla sinun tekemäsi juttu porukastasi. Ota yhteyttä: **yhteisot@kaleva.fi** tai **Erkki Hujanen puh. 044 7941300 tai erkki.hujanen@kaleva.fi**



Syksyllä 2017 Pohjois-Suomen Maantieteen Seuran jäsenet tekivät retken Kiiminkiin Koitelinkoskelle. Mukana tutustumispäivänä oli myös maantieteilijöiden perheenjäseniä.



Maantieteen seuran vuosittaiset tapahtumat, kuten perheille järjestettävät luontoretket, kokoavat tiedeseuran jäseniä yhteen maantieteen pariin.



Oulun yliopiston maantieteilijät perehtyvät tiedeseurassa pohjoisen erityispiirteisiin. Pyhäsalmen kaivokselle Pohjois-Suomen Maantieteen Seura järjesti tutustumismatkan vuonna 2015.

Kokemustoimija jakaa ja saa itsekin

Sairastuin psyykkisesti 1990-luvun alussa ja minulla oli useampi hoitajakso sairaalassa. Se oli kuin syvä kuilu, johon tipahdin. Siitä lähti uuden alku ja uuden elämän opettelu. Kuntoutuminen oli edessä. Nykyisin merkittävä asia elämässä on ollut monipuolinen yhdistystoiminta sekä sosiaali- ja terveysalojen että luonnonsuojelun puolella.

Yhdistyspuolella sain vinkin Kokemustoimintaa Pohjois-Pohjanmaalla -hankkeesta. Minut hyväksyttiin sen koulutukseen ja sain avartavia kokemuksia ja pääsin verkostoitumaan. Hanke on järjestänyt lisäkoulutusta, tapaamisia ja esittelyjä niin, että ollaan tultu tutuiksi muiden ryhmäläisten kanssa.

Kokemustoimijana olen toiminut oppilaitoksissa, psykiatrian osastolla ja eri järjestöissä, mukaan on mahtunut Elävä kirja -kierue. Kokemustoimijuus on tuonut merkitystä elämään ja jaksamisen tunne on kasvanut. On voinut tavata erilaisia ihmisiä eri elämäntilanteissa. Oululainen mielenterveysyhdistys Mielenvireys ry toimi ensin työpaikkana ja sitten kokemustoimijuuden taustaorganisaationa. Nyt olen aloittanut opinnot sosiaalialalla ja muitakin haasteita on edessä.

Vammauduin oikean jalkani puhdistusleikkauksessa. Vuosien saatossa sain koottua itseni siten että pystyin käymään kokemustoimija koulutuksen ja aloittaa kertomaan tarinaani muille.

Olin mukana hankkeessa yhdistykseni, Suomen Kipu ry:n, kanssa alkumetreiltä lähtien ja kävin täydennyskoulutuksen. Hanke avasi kokemustoiminnan tietoutta niin yhdistyksessämme kuin terveydenhuollon ammattilaisten sekä yritysten puolella. Pääsin hankkeen vaikutuksella mukaan OYS:n kv-inDemand-projektiin kokemustoimijana. Oli miellyttävä ja opettavainen kokemus olla luomassa uutta järjestelmää yhdessä ammattilaisten ja yrityksen kanssa.

”Kokemustoimijuus on tuonut merkitystä elämään ja jaksamisen tunne on kasvanut. On voinut tavata erilaisia ihmisiä eri elämäntilanteissa.”

Projekti antoi uskoa siihen, että kokemustoiminta on tärkeä osa terveydenhuollon ja yritysten suunnitteluprosesseja. Hanke on selvittänyt kokemustoiminnan tärkeyttä myös koulumaailmassa. Kiitos hankkeen, olen käynyt ammattikorkeakoulussa kertomassa tarinaani, hakenut OYS:n sisäiseen kokeakoulutukseen ja minusta tuli yhdistyksemme kokemustoiminnan yhteyshenkilö.

Toimintani hankkeen ohjausryhmässä, oman tarinani kertominen tarkasti kuunteleville opiskelijoille ja terveydenhuollon ammattilaisille ovat antaneet positiivista väriä kipukroonikon elämään.

Annamari Sopanen on mielenterveyden ja Pertti Latvala kipupotilaiden kokemusasiantuntija.

Henkilö: Anu Hökkä

”Lapsilla uinnin harrastamisessa välittyvä iloisuus, hyväntuulisuus ja leikki. Ei ole perinteistä oppimista ja käskytystä.”
www.kaleva.fi

