



OSIO 2: ARJEN MUUTOS





Läheisen psyykinen sairastuminen aiheuttaa erilaisia ja odottamattomia muutoksia jokapäiväiseen arkeen.

Muutokset voivat hiipiä arkeen pikkuhiljaa tai tulla kertarysäyksellä silmien eteen. Muutos saattaa tuntua ahdistavalta. Saatat toivoa, että kaikki vain palaisi jossain vaiheessa ennalleen.

Arki kuitenkin jatkuu tilanteesta huolimatta ja totuttuja toimintatapoja voi joutua arvioimaan uudelleen

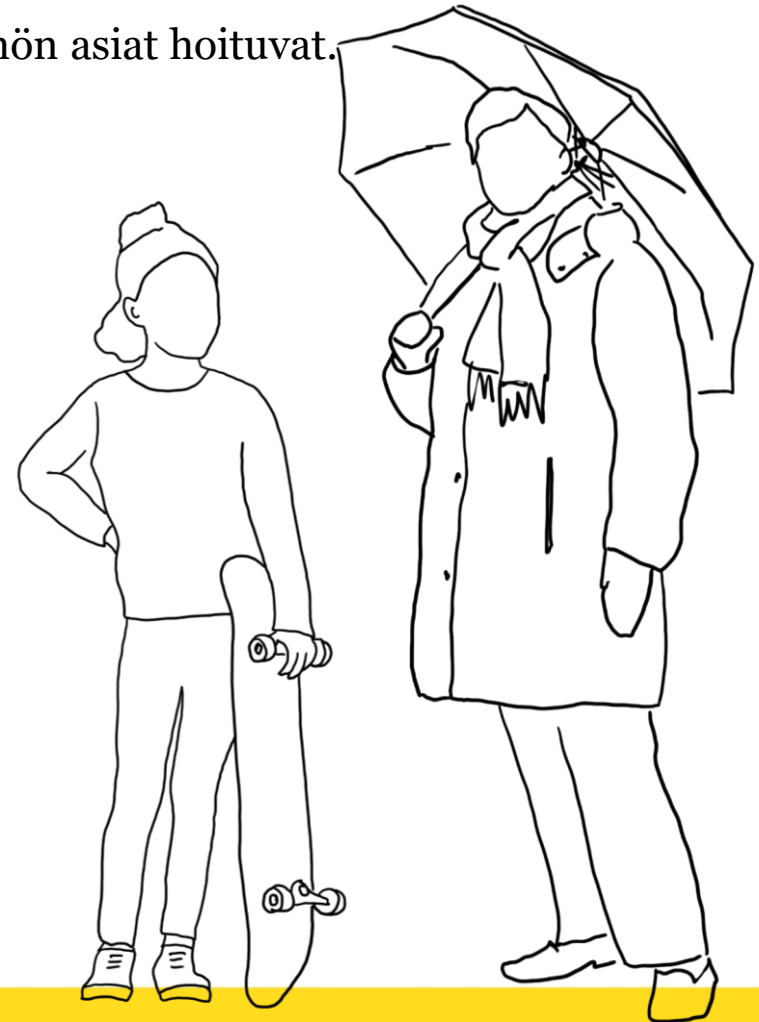


Mielessä voi pyöriä kysymyksiä siitä, miten selvittää muuttuneesta arjesta ja kuinka kaikki käytännön asiat hoituvat.

Saatat esimerkiksi miettiä:

- Miten käy opiskelujen
- Mitä kerrotaan työpaikalla
- Kuka hoitaa lapsia
- Kuka tekee kotityöt
- Kuka maksaa laskut

Onko kaikki minun vastuullani?



Arki ja koti oli yhtä kaaosta.
Viimeisimpänä mietin kotitöitä,
mutta toisaalta arjen
”perusasioiden” tekeminen toi
minulle myös turvaa.





Tilanne vaikuttaa helposti perheenjäsenten väliseen vuorovaikutukseen ja arjen toimintaan. Psykkisesti sairastuneen kyky keskittyä ja omaksua asioita heikkenee. Hänellä saattaa olla vaikeuksia ilmaista itseään, ymmärtää mitä hänelle sanotaan tai mitä häneltä odotetaan.

Lähipiirin on joskus vaikeaa kohdata sairastunut ja ilmaista hänelle mielipiteitään sekä tunteitaan. Toisinaan omaiset saattavat vetäytyä vuorovaikutuksesta sairastuneen kanssa pelätessään sanovansa jotakin väärää tai loukkaavaa.

Veljen kanssa keskusteleminen oli epäsuoraa ja siten haastavaa. Aina ei tiedetty puolin eikä toisin, mitä toinen tarkoitti sanomallaan. Vaikka ei haluttu tarkoituksella loukata toisiamme, syntyi silti arjessa helposti riitoja ja se vaikutti kodin ilmapiiriin.

Peitin omat ikävät tunteeni, etten olisi aiheuttanut puolisololleni lisää ongelmia ja murheita.



Pohdittavaksi:

Olisiko sinulla joku,
jonka kanssa sinä
voisit jakaa omia
ajatuksiasi?



Käytännön asioiden hoito voi helposti jäädä omaisen vastuulle, kun hän alkaa hoitamaan sairastuneen asioita. Kaikkien asioiden hoitaminen voi alkaa nopeasti kuormittamaan ja heikentämään omaa jaksamista.

Vastuun ottaminen sairastuneen asioista ei aina palvele sairastuneenkaan etua. Käytännön rajoista ja menettelyistä kannattaa yrittää sopia yhdessä.

Asioiden hoitamiseen kannattaa etsiä apua ja tukea muualta, ja myös sairastunutta on hyvä kannustaa siihen.

Sinun ei tarvitse tehdä kaikkea.



Vastasin tyttäreni
puhelinsoittoihin myös
työaikana työpaikalla,
kuvittelin että minun pitää
olla aina saatavilla.

Sitä haluaisi tehdä toisen puolesta
kaiken, jopa elää hänen elämäänsä.
Ajattelee, että jospa hän siten
parantuisi. En voi kuitenkaan tehdä
niin. Läheiseni tekemät tai
tekemättömät asiat ovat hänen. En
voi ottaa vastuulleni niitä. Rajat ja
rakkaus eivät sulje toisiaan pois.





Voit yrittää kysyä suoraan sairastuneelta itseltään, mitä mieltä hän on arjen toimintaan liittyvistä asioista. Voit myös kysyä, miten hänen mielestään asiat voitaisiin hoitaa.

Läheisesi ei välttämättä osaa suoraan vastata kysymyksiisi. On kuitenkin tärkeää, että kysyt häneltä. Silloin asiat eivät jää vain sinun ratkaistavaksesi

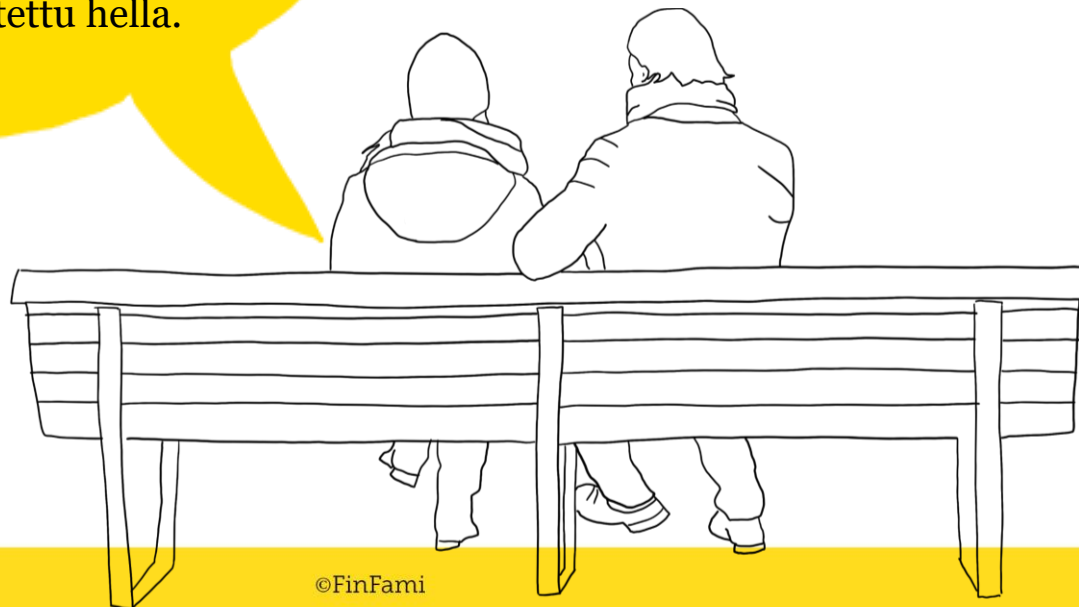
Pohdittavaksi:

Mitkä ovat ne asiat,
joihin sinä kaipaisit
eniten apua?

Mietin, mahtaako hän syödä lainkaan lämmintä ruokaa, kun hella on aina niin puhdas. Teimme yhdessä ruokaa ja tekemisen lomassa oli helppo ihmetellä asiaa. Selvisi, että hän ei käyttänyt hellaa, koska pelkäsi sähköjen jäävän päälle.

Ihmettelin asiaa omaisryhmässä asiaa ja joku tokaisi: Vaihtakaa sinne ajastimella varustettu hella.

Kun pääsin juttelemaan sellaisten ihmisten kanssa, jotka on kokeneet samaa, tuli ajatus, ettei tää olekaan ihan maailmanloppu.



Sairastuminen tuo helposti merkittäviä muutoksia arkeen. On hyvä tiedostaa, ettei sinun kuulu huolehtia kaikesta.

Jos arki alkaa tuntua liian kuormittavalta, on hyvä myöntää, että tarvitsee apua. Apua on hyvä hakea ja ottaa vastaan, jotta jaksaa itse paremmin.





TUKEA

sinulle, jonka läheinen on sairastunut syykkisesti



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



©FinFami