



## OSIO 4: OMA HYVINVOINTI

*Siksi tahtoisin sanoa sinulle,  
joka omaistasi hoidat:  
Rakasta häntä niin paljon, että  
rakastat ensin itseäsi.  
Huolehdi itsestäsi, omasta  
jaksamisestasi.  
Vasta sitten voit huolehtia  
hoidettavastasi  
ja rakastaa häntä.*





## Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu.

Olotilasi saattaa vaihdella suuresti ja voimavarojesi riittävyys olla koetuksella. Yhden sairastuminen vaikuttaa aina myös hänen lähipiiriinsä. Hyvässä tilanteessa sairastunut saa hoitoa ja kuntoutusta ja voi siten paremmin.

Myös lähipiirillä on oikeus saada apua ja tukea omaan elämäänsä. Siten heilläkin on mahdollisuus elää riittävän hyvää, mielekästä sekä oman näköistä elämää – läheisen sairaudesta huolimatta.



On sallittua – ja suotavaakin tunnustella omaa vointia, sillä se vaikuttaa myös kykyysi toimia sairastuneen läheisesi rinnalla.

Silloin voi pohtia esimerkiksi seuraavia asioita:

- Mitkä ovat omia kompastuskiviäni
- Osaanko olla suopea ja myötätuntoinen itseäni kohtaan
- Tiedätkö miten lisätä omaa sietokykyäni
- Varaanko tarpeeksi aikaa itselle ja omille ajatuksille





Oman voinnin miettiminen ja paremman olon laittaminen ensimmäiselle sijalle ei tarkoita toisen hylkäämistä.

Jos omat voimat loppuvat, on mahdotonta olla tarvittava apu myöskään sairastuneelle läheiselle.

Itsestä huolehtiminen on kaikkien etu.



**Pohdittavaksi:**

Mikä olisi sellainen pieni asia, joka voisi lisätä sinun voimavarojasi?



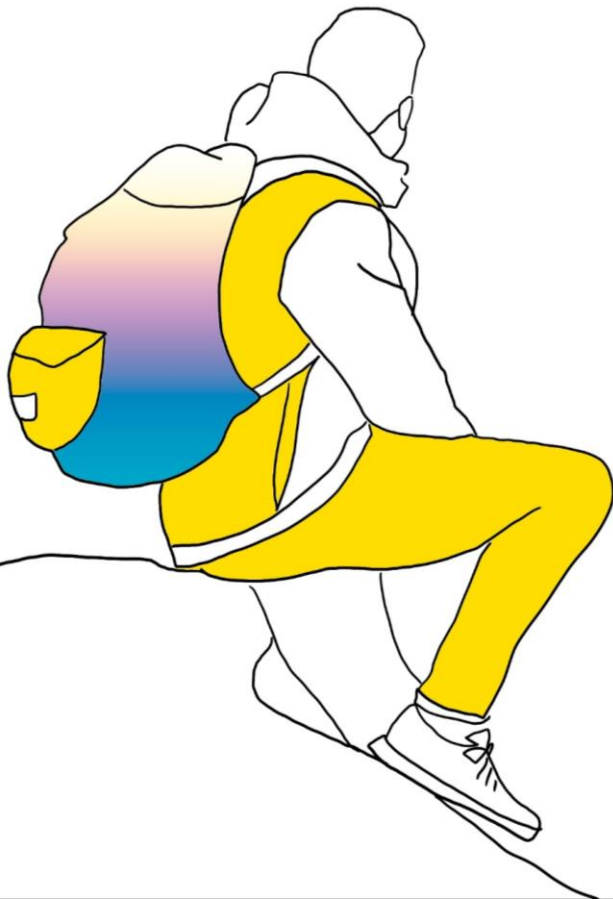
Minulle oli oman avun saannin edellytys, että läheiseni sai apua. Tuntui, että silloin vasta uskalsin mennä itsekin juttelemaan. Toisinaan läheiseni sairauden tunto oli olematon, eikä häntä saanut hoitoon edes väkisin. Silloin oma apu oli erityisen tarpeen, vaikka joskus se tuntuikin ”väärältä”.



Toisinaan sairastunut läheisesi ei ehkä saa sopivaa hoitoa tai hän ei edes halua mennä hoitoon.

Tämä ei kuitenkaan poista sinun oikeuttasi saada apua ja tukea itsellesi.





Ajattelin pitkään, että enhän minä tarvitse apua, kun en minä ole sairas. Ajattelin, että vien jonkun ”paikan”, jos apua haen. Tajusin, että eihän se niin ole. Huolikin on aivan riittävä syy hakea apua. Minullakin on oikeus apuun. Apuun ei tarvita diagnoosia, eikä avun hakeminen myöskään tuo diagnoosin leimaa otsaan.

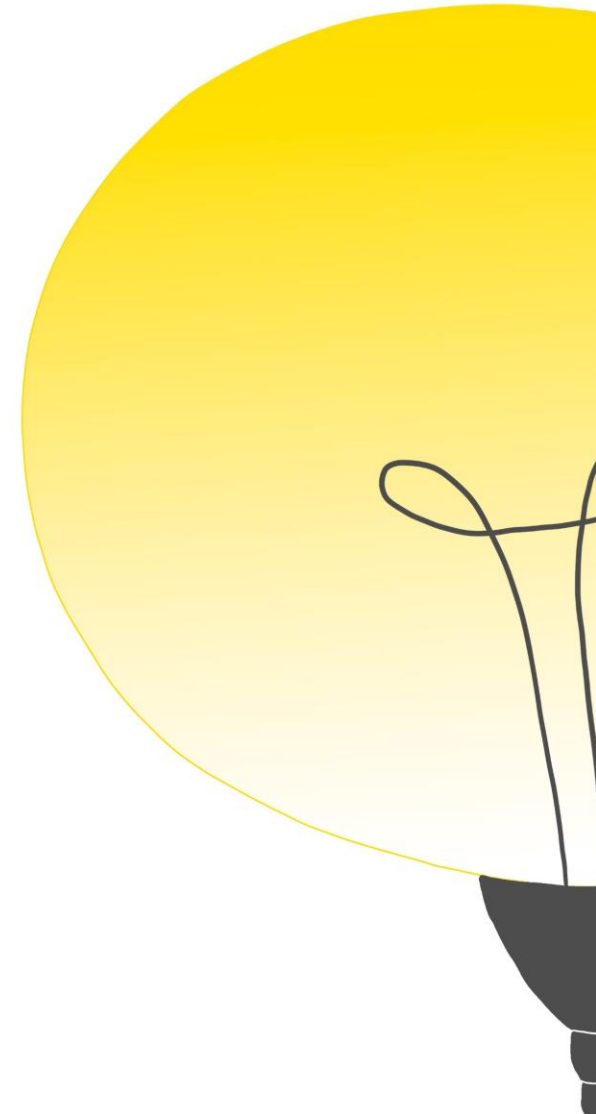


## HARJOITE: Huolipuu

- Tullessasi kotiin ripustat takkisi naulakkoon.
- Kuvittele mielessäsi yhden henkarin paikalle huolipuu.
- Ripusta tämän huolipuun oksille kaikki sen hetkiset huolesi.
- Pohdi vielä seisahtuen, että jätät huolesi tähän huolipuuhun oven suuhun ennen kuin siirryt kodin askareihin.

Harjoita tätä huolien ripustamista huolipuuhun päivittäin.

Mielesi rutinoituu pikkuhiljaa siirtämään huolesi hetkeksi syrjään ja suuntautumaan myönteisempiin asioihin.





Tärkeä asia omalle jaksamiselle ja toivon ylläpitämiselle on muistaa, että elämässä on muutakin, kuin läheisen sairaus.

Sairastuneenkin elämässä sairaus on vain yksi osa-alue elämässä. Se ei määrittele koko elämää.

Sinä olet paljon muutakin kuin sairastuneen läheinen. Sinä ansaitset elää mielekästä, merkityksellistä sekä toivorikasta elämää, jossa läheisen sairaus ei määritä kaikkea.



Mua on auttanut ajatus, että mun sisko on muutakin, kuin sairastunut.

Omaisena haluan elää hyvää elämää, eikä läheisen sairauden tarvitse estää sitä. Totta kai olen sen vuoksi joskus surullinen, murehdin ja pelkään, se kuuluu asiaan, mutta en anna sen hallita koko elämäni.

Olen huomannut, että mulla on lupa päästää irti siitä valtavasta ja vääränlaisesta vastuusta, jota meidän ei pidä joutua kantamaan.





Omat harrastukset ja iloa antavat tekemiset voivat helposti jäädä taka-alalle sinun huolehtiessa vain läheisestäsi.

Toisinaan sinulla ei välttämättä ole edes aikaa tai jaksamista tehdä iloa ja voimaa tuottavia asioita.

On kuitenkin tärkeää etsiä keinoja huolehtia itsestä ja omasta jaksamisesta.



Jokainen tarvitsee pieniä taukoja huolesta ja stressistä.

Onko sinulla jokin tekeminen, josta pidät?

- Leipominen, ruuanlaitto, käsityöt?
- Puutyöt tai rakentaminen?
- Luetko kirjoja?
- Nautitko elokuvien katselusta?
- Rauhoittaako musiikki?
- Pidätkö kävelemisestä tai luonnossa liikkumisesta?





Joskus kotoa lähteminen ei ole mahdollista tai sinulla ei juuri nyt ole siihen voimia.

Se ei haittaa.

Tärkeää on tiedostaa, mitkä asiat tuottavat arjen keskellä itselle iloa, tuoda ne takaisin mieleen ja palata niiden pariin, kun aika on sopiva.



Itselle iloa tuovien asioiden tekeminen on kuin laittaisi rahaa pankkiin, sentin kerrallaan.

En jaksanut lähteä ulos, tartuin puikkoihin ja lankaan. Huomasin, miten rentouttavaa puuhaa kutominen on. Sitä voi tehdä palan kerrallaan aina silloin tällöin. Kutominen on mun omaa aikaa.

Vaikka kuinka haluaisi, aina ei vain jaksaa auttaa. Eikä kyllä pystykään. Sekin on välittämistä. Viimeisillä voimillaan ei voi antaa toiselle sitä, mitä hän tarvitsisi. Pidän kiinni niistä tekemisistä, jotka tuovat minulle voimaa, koska minun palaessa loppuun, meitä on sitten kaksi.



**Pohdittavaksi:**

Millainen iloa tuova  
tekeminen olisi mahdollista  
ottaa mukaan  
tämänhetkiseen  
elämäntilanteeseesi?



Omalle hyvinvoinnille on myös eduksi asettaa rajoja, sillä rajojen asettaminen ja jämäkkyys tukevat sinun hyvinvointiasi.

Sinun ei tarvitse olla jatkuvasti muiden käytettävissä.

Voit tehdä sinulle tärkeitä asioita hyvällä omallatunnolla.

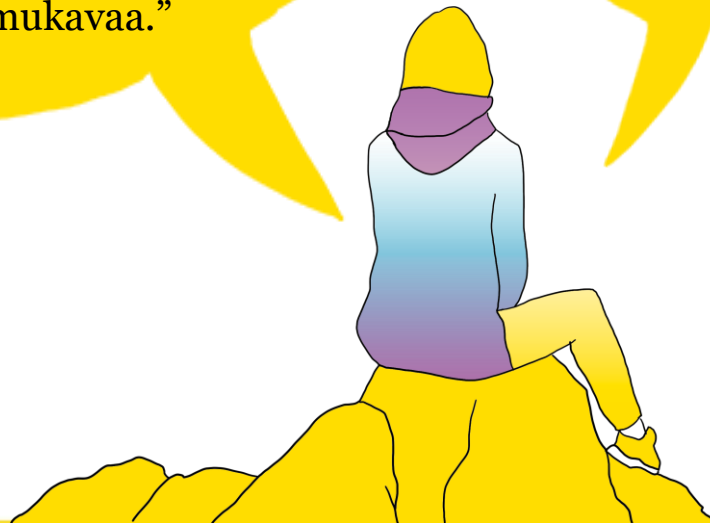


Sanoin lapselleni: ”Tänään minulle ei sovi, tänään olen niin väsynyt, etten jaksa.”

Mieleni oli synkkä ja tunsin syyllisyyttä. Minä olin huono äiti, joka ei huolehtinut lapsestaan. Jotenkin ajattelin, että äidin on jaksettava.

Sain häneltä myöhemmin innostuneen puhelun: ”Me hoidettiin se asia hoitajan kanssa, ja meillä oli oikein mukavaa.”

Aloin laittamaan öisin puhelimen äänettömälle. Sain nukkua yöni rauhassa, olin levännyt aamulla. Yöllä en olisi voinut kuitenkaan tehdä mitään.



Vähitellen arjella on tapana asettua toisenlaisiin uomiinsa suurista muutoksista huolimatta. Muuttuneen arjen muotoutuminen ei kuitenkaan tapahdu hetkessä, eikä sitä voi pakottaakaan. Jokaisen kohdalla muutokseen sopeutuminen vie oman aikansa, mutta ajan saatossa kaikilla asioilla on kuitenkin tapana järjestyä.





**TUKEA**  
sinulle, jonka läheinen on sairastunut syykkisesti



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



©FinFami