



OSIO 5: ASKELETEENPÄIN





Elämä on muotoutunut ehkä hyvin erilaiseksi, kuin mitä olit aikaisemmin ajatellut.

Omat ajatukset saattavat ailahdella voimakkaasti laidasta laitaan. Saatat turhautua läheisesi sairastumisen aiheuttamien tunteiden kanssa, ja pohtia, mihin omat voimavarat riittävät. Mihin arki tästä muovaantuu, ja mihin suuntaan elämä johtaa?

Jotta suunta olisi eteenpäin, on hyvä pohtia, mikä voisi olla seuraava askeleesi kohti tulevaisuutta.



Alkuun pääseminen ei välttämättä ole helppoa, mutta seuraavat asiat voivat auttaa:

- Varmuus siitä, että saan jostain tukea sekä itselleni että perheelleni
- Keskustelu samaa kokeneiden ihmisen kanssa
- Usko siihen, että pahinkaan vaihe ei kestä ikuisesti
- Toiveikkuus siitä, että asiat kyllä selkenevät jossain vaiheessa





HARJOITE: Arjen ensiaskeleilla on merkitystä

- Herätessäsi aamulla, pysähdy hetkeksi arvioimaan tulevaa päivääsi ja sen kulkua.
- Mieti, mitkä aamun ensihetket tuntuvat sinusta hyviltä?
- Onko se kahvin tuoksu, kuppi kahvia, aamupuuro tai kenties hiljaiset hetket ennen päivän rutiineihin siirtymistä?
- Valitse mieluisat hetkesi jatkossa aina aamuisin ja nauti niiden tuomasta mielihyvästä.

Pidä kiinni aamuhetkestäsi ja pyri luomaan siitä toimintatapa.

(Tämän harjoitteen voit tehdä aamun sijaan myös muuna sinulle sopivana hetkenä.)



Sairaudessa on monta vaihetta, niin kuin elämässä yleensäkin. Sairauden vaiheet vaihtelevat: on toipumista ja joskus pahenemistakin, mutta niiden kanssa on mahdollista elää.

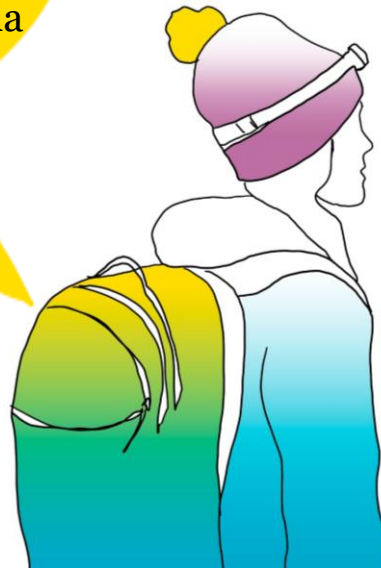
Sairastumisesta huolimatta moni asia pysyy myös ennallaan.

Sen huomaaminen ja tiedostaminen tuo toivoa.



Alussa luulin, ettei tästä selviä. En suostu tähän. En suostu läheiseni sairauteen.
Yksi päivä kuitenkin huomasin hymyileväni. Läheiseni oli edelleen sairas, taisi olla vielä paha vaihe meneillään, mutta minä olin onnellinen. Se oli maagista.
Toisen sairauden kulkuun en voi vaikuttaa, mutta ajan saatossa ymmärsin, että voin samaan aikaan olla onnellinen, vaikka ympärillä myrskyäisi.

Nyt on näin, mutta tämä ei ole ikuista. Tiedän, että tästä on mahdollista toipua.





Omainen keskittyy varsinkin alussa siihen, miten voisi auttaa sairastunutta ja saada hänelle apua.

Joskus voi olla niinkin, ettei sairastunut halua apua itselleen, vaikka hoidon tarve olisi ilmeinen. Siitä omainen ei ole vastuussa.

Omaisella on tilanteesta huolimatta kuitenkin aina oikeus saada apua ja tukea itselleen.

Mutta millaista apua on olemassa?

Ja mistä ja miten apua saa?



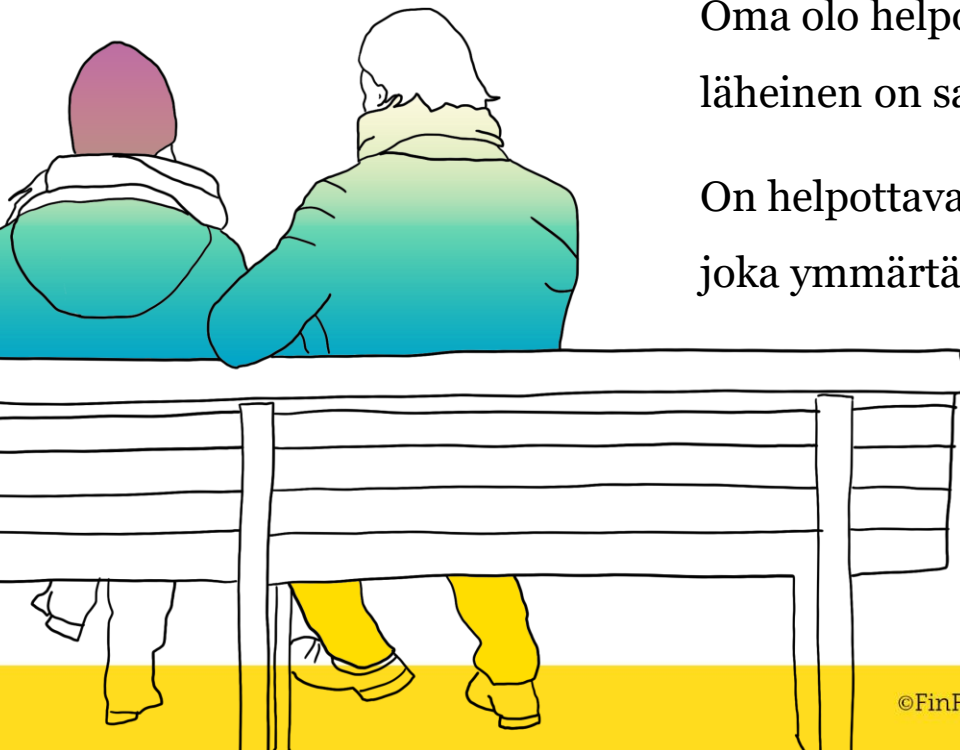


Moni saa apua esimerkiksi vertaistuesta.

Vertaistuki tarkoittaa apua, jota saamme, kun keskustelemme samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa.

Oma olo helpottuu kun huomaa, että on muitakin, joiden läheinen on sairastunut tai oireilee psyykkisesti.

On helpottavaa nähdä, että on olemassa myös joku toinen, joka ymmärtää, miltä sinusta tuntuu ja mitä käyt läpi.





Vertaistukea on mahdollista saada esimerkiksi kasvokkaisissa tapaamisissa, verkkoryhminä, tarinoina tai videoina.

Aina ei tarvitse mennä paikan päälle tapaamaan toisia, vaan tukea ja kokemuksia voi vaihtaa monin erilaisin tavoin.

Joillekin vertaistuki tuo suuren avun, kun taas toisille se ei tunnu omalta.

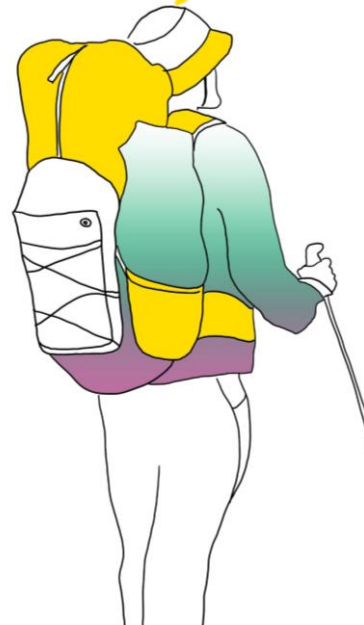
Sinä voit itse valita, minkälainen apu sopii juuri sinulle.



Vertaistukiryhmissä keskustelu muiden omaisten kanssa – ne ovat korvaamattoman arvokkaita olleet minulle. Siellä kun pääsee kuulemaan, että ei todellakaan ole yksin näiden asioiden kanssa ja, että nämä ovat hyvin yleisiä ongelmia ja tilanteita, missä ihmiset ovat.

Olin ihan umpikujassa, mutta vertaisryhmästä sain uusia näkökulmia. Vertaisten kanssa keskustellessa löytää perspektiiviä läheisen mielenterveyden haasteisiin.

Alussa pohdin paljon sitä, jos törmään siellä tuttuihin. Toisinaan taas tuntui, etten millään jaksaisi lähteä ja osallistua. Oivalsin, että muutkin osallistujat mieltivät varmasti samoja asioita, eikä silloin ole mikään pakko mennä, jos ei huvita.





On löytämäsi apu mitä tahansa, tärkeintä on löytää elämään jotain sellaista, joka auttaa pitämään kiinni vuoristoradan jatkuessa. Jotain, josta voimaantua. Jotain, jonka avulla selvitä seuraavaan päivään, viikkoon ja kuukauteen.

Tärkeää on myös hyväksyä muutos siitä, että nyt elämä on tällaista. Tiedostaa se, että kaikkeen ei voi vaikuttaa, mutta joihinkin asioihin voi.

On myös tärkeää antaa aikaa nykyiselle elämäntilanteelle, ja itselle. Hyväksyä omat ajatukset ja niiden ailahtelevuus.

Hyväksyä oma itsensä sellaisena kuin on.

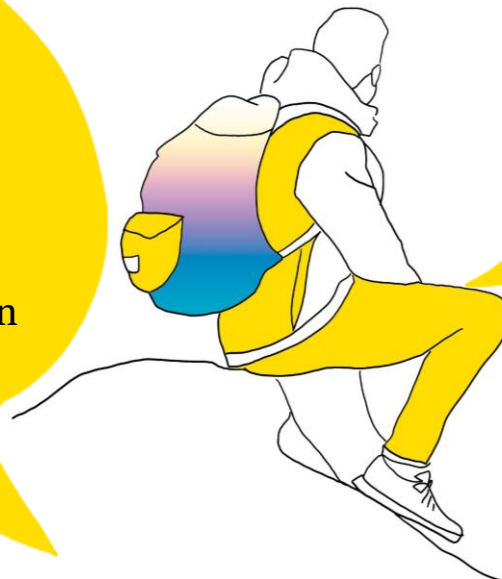


Sairauden alkuvaiheessa sairaus oli iso mörkö, jota meistä kumpikaan ei kyennyt päihittämään. Molempien on täytynyt myöntää sairauden olemassaolo ja oppia elämään sen kanssa.

Toipuminen on ollut polku. Olen päässyt pitkälle, mutta vielä en ole perillä. Matka jatkuu jokaisena päivänä. Välillä toipumisessa on kivikoita, mutta niistä selviää, kun luottaa itseensä.

Läheiseni on sairas ja tiedän aika hyvin hänen taudinkuvansa ja sen, mitä se konkreettisesti tarkoittaa. Osaan suhtautua siihen ja hakea tukea ja apua, jota on tarjolla. Olen sinut sen kanssa, että hän on kenties sairas koko loppuelämänsä.

En enää koe tarvetta peitellä läheiseni sairautta. Häpeä hälvenee, kun näkee että muillakin on samankaltaisia vaikeuksia.



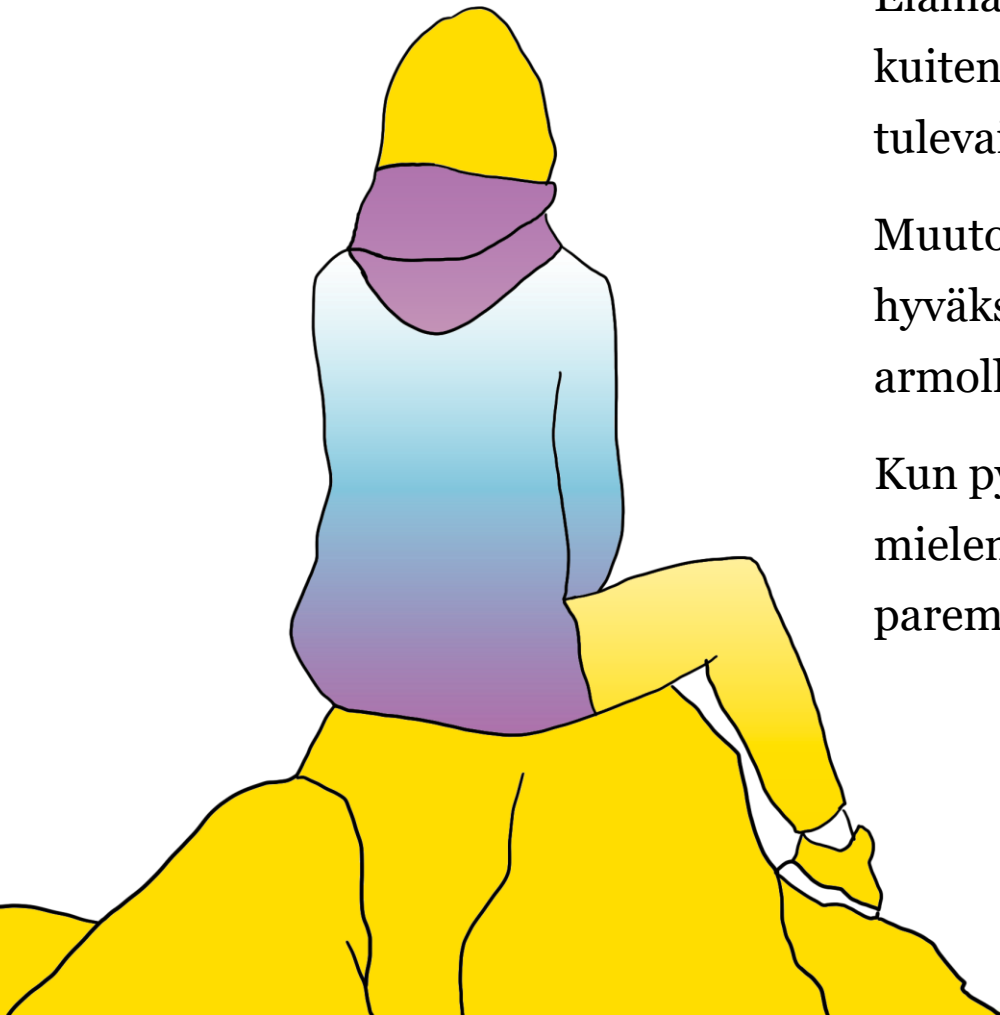
Olen oivaltanut, että mitään en olisi voinut tehdä toisin. Et olisi voinut sinäkään. Läheisen sairastuminen ei ole koskaan kenenkään syy.

Olen ymmärtänyt, että läheistäni minä en voi parantaa, mutta läheisenä minä voin edelleen olla.



Pohdittavaksi:

Mistä sinä voisit lähteä
liikkeelle? Mikä olisi se
ensimmäinen askel, jonka
otat tästä eteenpäin?



Elämä ei välttämättä palaa ennalleen, mutta ei kuitenkaan kannata liikaa murehtia tulevaisuutta.

Muutos käynnistyy usein tilanteen hyväksymisestä ja kyvystä olla itselleen armollinen.

Kun pyrkii pitämään itsestä ja omasta mielenterveydestä huolta, jaksaa myös itse paremmin.

ASKEL ETEENPÄIN





TUKEA
sinulle, jonka läheinen on sairastunut syykkisesti



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



©FinFami