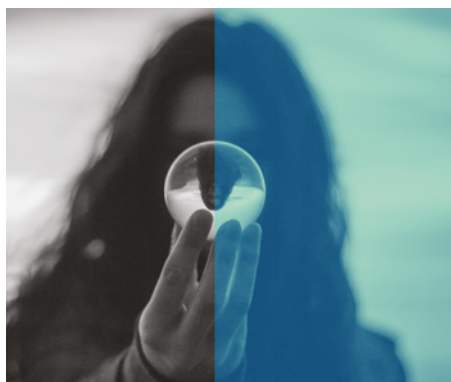


Näkökulmana toipuminen

1. Pelkkä huoli riittää

Ei ole olemassa "tarpeeksi vaikeaa" tilannetta. Pelkkä huoli riittää. Tai tarve jutella. Kun soitat meille, soitat aina oikeaan paikkaan. Kuuntelemme ja yritämme auttaa.



2. Jalka murtuu - mieli murtuu?

Sairastua voi kuka tahansa meistä. Työn, parisuhteen, traumaattisen kokemuksen, perintötekijöiden tai pelkän huonon tuurin lannistamana.

Mielenterveyden häiriöt ovat sairauksia samoin kuin fyysiset sairaudet. Sairauden kanssa voi elää elämää, oli oireita ja lääkitystä tai ei. Kaikilla meillä on parempia ja huonompia päiviä.

On tärkeää muistaa, että sinä et ole sairaus, vaan sinulla on sairaus.



3. Painajaisesta toivon pilkahduksiin

Jos olet sairastunut, voimat ovat vähissä. Jaksat nyt ehkä vain vähän, mutta jossain vaiheessa painajainen loppuu, vointisi paranee ja edessä on parempia päiviä ja uusia mahdollisuuksia.

Toivon herääminen, toiveikkuuden tukeminen, valon pilkahdusten ja pienten, juuri sinun vointiisi sopivien askelten etsiminen on tärkeää.

Meidän tehtävämme on tukea sinua siinä. Otetaan yhdessä selvää, miten.



4. Oikeus omiin unelmiin

Kaikilla on oikeus unelmoida, yrittää, epäonnistua, yrittää uudelleen, onnistua, pitää kiinni vanhoista unelmista tai löytää matkan varrella uusia, isoja tai pieniä.

Kukaan ei saa lannistaa tai kutistaa toisen unelmia, eikä arvioida niitä epärealistisiksi.

Sairaustuessa unelmointikyky saattaa hetkeksi kadota. Me tuemme unelmointikyvyn palautumista: uusien unelmien löytämistä ja vanhojen unelmiesi muistamista.



5. Voimia, vahvuuksia ja hyvän huomaamista

Kaikilla meistä on itsessämme voimia ja vahvuuksia, mutta joskus ne ovat tilapäisesti hukassa. Me haluamme auttaa sinua etsimään niitä – yritetään yhdessä löytää keinot.

Me ajattelemme ja toimimme tavoilla, joilla tuemme toisen ihmisen voimia. Emme keskity ongelmiin emmekä sairauteen. Vaan siihen, miten voit löytää kadoksissa olevat voimasi, miten saat arjen sujumaan, miten kykenet kohtaamaan ja käsittelemään vaikeuksia sekä huomaamaan, mitkä kaikki asiat ovat kaikesta huolimatta hyvin.

Voimien ja omien vahvuuksien löytyminen lisää tunnetta siitä, että voit ohjata arkeasi ja elämäsi siten kuin itse toivot ja siihen suuntaan, että se tukee sinun hyvinvointiasi.



6. Jokaisella halu olla mukana ja tulla kuulluksi

Kaikki tarvitsevat kokemuksen ja tunteen siitä, että ovat mukana. Eivät ulkopuolisia. Oli kyse pienistä tai isoista asioista.

Jokainen haluaa kuulua johonkin ja tuntea olonsa merkitykselliseksi, olla osallinen asioihin ja tapahtumiin.

Jokainen haluaa myös tulla kuulluksi. Erityisesti omissa asioissaan.



7. Mieli on jatkuvassa muutoksessa

Elämä ja jaksaminen ovat jatkuvaa muutosta. Jaksaminen, suoriutuminen, mieliala ja elämäntilanteet vaihtelevat meillä kaikilla, oli sairautta tai ei.

Myös sairastamisessa on muutosta. Välillä oireet ovat osa elämää ja sairaus haittaa arkea enemmän, välillä taas oireita ei ole lainkaan.

Sairastuminen, sairastaminen ja sairaudesta toipuminen voivat tarkoittaa, että elämässäsi tapahtuu muutoksia: omissa asenteissasi, arvomaailmassasi, rooleissa, minäkuvassa, tunnemaailmassa, taidoissa ja päämäärissä. Se voi tuntua pelottavalta, mutta muutokset ovat usein osa toipumista.



8. Kaikilla on omannäköisensä elämä

Me kaikki olemme yksilöitä. Hyvä elämä merkitsee meille kullekin eri asioita. Mikä on hyvä minulle, ei välttämättä ole sitä sinulle.

Omannäköiseen elämään liittyy eri tarpeita: psykologisia, fyysisiä, sosiaalisia, hengellisiä ja henkisiä. Kaikilla on oikeus määrittää itse, millaista on minulle hyvä elämä. Elämäntilanteesta tai sairaudesta huolimatta.

Oma näkemys ja kokemus mielekkäästä, merkityksellisestä ja toivorikkaasta elämästä liittyy usein toipumiseen.



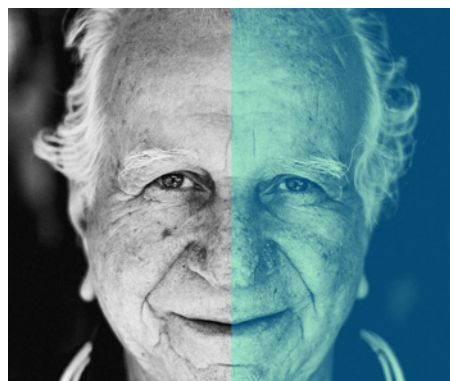
9. Arjen sankareita

Sairastuminen ei ole sinun valintasi tai syysi. Etkä sinä katoa minnekään, vaikka siltä saattaisi sairastuessa tuntua. Sen sijaan tulee jotain lisää. Kaiken jälkeen kukaan muu ei tiedä yhtä paljon siitä, miltä sairastuminen tuntuu, miten elää elämää sairauden kanssa, mistä löytyy toivonkipinöitä ja miten saadaan taas arki pikku hiljaa raiteilleen.

Mielenterveyden häiriöt ovat todella yleisiä, mutta niihin liittyy yhä valitettavan paljon luuloja ja ennakoasenteita. Sekä toisten ihmisten luuloja että sairastuneen omia luuloja ja usein häpeän tunnetta sairastumisesta.

Murskataan yhdessä stigma ja aivan turha häpeä!

Tuetaan toinen toistemme myönteistä käsitystä itsestämme ja mietitään, keitä ne todelliset arjen sankarit ovat.



10. Et ole yksin!

Sairaudesta toipuminen koostuu monesta asiasta. Moni hoitotaho tukee toipumisessa, mutta usein tarvitaan arjen rinnalla kulkijaksi erilaisia yhteisöjä.

Olit sitten asiakkaana psykiatrisella poliklinikalla tai elät arkeasi kotona, saatat tarvita kuuntelevaa korvaa, neuvoa, rytmisiä päiviä, mielekästä tekemistä ja harrastamista jaksamisesi mukaan, ihan arkista apua, yhdessä olemista ja ihmisiä, jotka todella ymmärtävät omakohtaisesti mistä puhut ja miltä sinusta tuntuu.

Meidän mielenterveysyhdistyksissämme on joka tapauksessa ja aina tarjolla tällaisia yhteisöjä ja arjen osaamista!