



Vertaisuudesta **vahvistusta nuorelle**

Kun työikäinen vanhempi sairastuu muistisairauteen, voi perheen nuorilla olla monenlaista mietittävää ja tunteita laidasta laitaan. Epätietoisuus tulevasta voi ahdistaa. Tiedon ja tuen tarve on suuri. Kokemusten jakaminen vahvistaa ja voimaannuttaa.

✍ **ANU SAVILAAKSO**
📷 **KAI TIRKKONEN**

Vertaistukiryhmään lähteminen voi jännittää, pelottaa ja kauhistuttaa. Ennakkoluuloja on esimerkiksi siitä, että istutaan piirissä jokainen hiljaa tuoleilla ja nouseaan kertomaan, kuka on, mistä tulee ja miksi tuli ryhmään. Näin ei kuitenkaan ole Oulun Seudun Muistiyhdistyksen Kiinni elämässä -toiminnan nuorten vertaistapaamisissa.

Nuorten vertaistapaamia on järjestetty muistiyhdistyksellä vuodesta 2016 alkaen. Ne ovat tarkoitettu n. 17–30-vuotiaille nuorille, joiden vanhempi on sairastunut muistisairauteen. Tapaamisille ilmeni tarve työikäisten muistiperheiden kanssa keskustellessa. Tapaamia on neljä kertaa vuodessa sekä tarpeen mukaan.

JOKAINEN KOHDATAAN VERTAISENA

– Olen käynyt vertaistukiryhmässä noin kaksi vuotta. Minulle ryhmän löytäminen on ollut iso tuki sen jälkeen, kun isäni sairastui

< Nuoret kokoontuvat Oulussa vertaistapaamiseen neljä kertaa vuodessa. Tapaamisissa puhutaan myös iloisista asioista ja erilaisista elämäkokemuksista.

”

”Minulle ryhmän löytäminen on ollut iso tuki sen jälkeen, kun isäni sairastui muistisairauteen.”

—



muistisairauteen. On ollut helpottavaa löytää juttukavereita, jotka ovat samassa elämäntilanteessa ja joiden kanssa kommunikaatio sujuu mutkitta, sanoo **Anu Savilaakso**.

– Ryhmässä asioista ja tunteista voi puhua niiden oikeilla nimillä eikä kaudistelu tarvita. Kukaan ei tuomitse ja kaikki saavat oman tilansa puheenvuorolle. Jokainen kohdataan vertaisena.

Ryhmässä käyminen ei ole mitään synkistelyä, mutta kaikille tunteille on kyllä tilaa ja ne saa näyttää. Ryhmässä puhutaan paljon myös iloisista asioista, hassuista tapahtumista ja erilaisista elämäkokemuksista. Huumori on lempeää ja hyvänmielistä. Koskaan vertaistukiryhmän tapaamisesta ei tarvitse lähteä kotiin synkällä mielellä.

NUORILLE TUKEA JA OPASTUSTA

– Helmikuussa osallistuin yhdessä Oulun Seudun Muistiyhdistyksen työikäistoiminnan työntekijöiden ja toisen nuoren kanssa Helsingissä ensimmäiseen Muistiparlamenttiin, missä käsiteltiin muistisairaita ja heidän lä-

heisiään koskevia asioita. Veimme kansanedustajille mukanaamme kysymyksen, joka koski lapsia ja nuoria, joiden vanhempi on sairastunut muistisairauteen, kertoo Anu.

– Sairastuneille ja heidän puolisoilleen on tarjolla sopeutumiskursseja ja -valmennuksia muistisairaouden kohdatessa, mutta myös me nuoret tarvitsimme tukea ja opastusta.

Muistisairaudet eivät kosketa ai-noastaan ikääntyneitä henkilöitä vaan sairastunut voi olla myös perheen vanhempi, jolla on saattanut olla alaikäisiä lapsia.

– Toivoisimme, että perheet kokonaisuudessa saisivat tukea tällaisen mahdollisen muutoksen keskellä eikä lapsia unohdeta. Lasten kanssa asian käsittelemättä jättämisellä voi pahimmassa tapauksessa tehdä lasten silmissä muistisairaouden häpeälliseksi asiaksi, mistä ei puhuta kodin ulkopuolella. Ja sitähan se ei missään nimessä ole. Muistisairaudet ovat sairauksia siinä missä muutkin tahansa sairaudet, Anu toteaa.

Hän järjesti Helsingissä myös ensimmäisen valtakunnallisen nuorten vertaistukitapaamisen yhdessä Muistiliiton ja Oulun Seudun Muistiyhdistyksen työikäistoiminnan kanssa. Noin 20 hengen ryhmä tapasi ravintolassa, jossa tutustuttiin kertomalla omat elämäntilanteet.

– Tapaaminen oli antoisa. Moni tuli paikalle kysymysten kanssa, joihin toivoi saavansa vastauksia vertaisiltaan eli esimerkiksi, kuinka jossain tilanteessa pitäisi toimia tai miltä jokin asia on tuntunut sen eteen tullessa. Näihin pohdiskeluihin löytyi jokaiselle vastaus ja mikä parasta, vertaistukea, Anu sanoo.

Seuraava tapaaminen järjestettiin elokuussa Helsingissä. Tulevista vertaistukitapaamisista saa tietoa Facebookista Kun isä unohti -ryhmästä.

– Tahdon sanoa sinulle, lapselle, nuorelle ja läheiselle. Jos koet tarvetta keskustella muistisairauteen liittyvistä asioista sekä saada vertaistukea, ole yhteydessä oman alueesi muistiyhdistykseen tai Muistiliittoon. Et ole ainoa, älä jää yksin! 📞