

Hei sinä,

Olet saanut hetki sitten uutisia, joita kukaan meistä ei toivoisi kuulevansa. Syöpä jossakin sen monista muodoistaan on astunut sun elämään. Se voi pelottaa, suututtaa, turhauttaa ja aiheuttaa myös epäuskon tunteita. Joillekin syöpä saattaa sytyttää taisteluvietin, toiset lamaantuvat sanan kuullessaan totaalisesti. **Mitä tahansa tunnet tai ajattelet, se on täysin ok. Meillä kaikilla on oikeus kohdata syöpä omalla tavallamme** ja ottaa oma aikamme uutisten sulatteluun.

Mä halusin sun tietävän, **ettet ole koskaan yksin**. Me vertaiset ollaan täällä sun tukena, niinkuin ovat myös sun läheiset, ystävät ja koko hoitotiimi. Valmiina ottamaan sut vastaan kussakin tilanteessa juuri sellaisena kuin sä olet, kaikkine tunteinesi ja vointinesi. Voi olla, että tulee hetkiä, jolloin et koe olevasi täysin oma itsesi. Kiukku saattaa nostaa vahvastikin päätään ja sulla on täysi oikeus siihen. Niin kuin myös kaikkiin muihin tunteisiin, joita matkan varrella nousee. Jos tuntuu siltä, että tekee mieli lähteä metsään huutamaan, huuda. Tai jos metsäretki ei just nyt ole mahdollista, niin tyyny voi joskus toimia hyvänä sijaisena.

Syöpä ei tuppaa koskaan astumaan elämäämme hyvään aikaan. Sillä on taipumus sekottaa meidän suunnitelmia, vaatia paljon huomiota ja tavalla tai toisella hidastuttaa elämää. Se ei oikein osaa kunnioittaa meidän asettamia aikatauluja ja tavoitteita, vaan muotoilee elämäämme uusiksi...ainakin hetkeksi. Muista, että sen ei tarvitse kuitenkaan tarkoittaa etteikö sun suunnittelemat asiat tulisi vielä tapahtumaan...omalla ajallaan.

Just nyt sä prosessoit paljon erilaisia asioita – enemmän kuin keneltäkään voisi kohtuudella odottaa. **Muista olla itselles armollinen** ja antaa kaikelle just niin paljon aikaa kun sä tarvitset. Sä teet parhaasi juuri nyt. Se riittää. Sä riität.

Muistathan, että **on myös ok puhua ääneen erilaisista tuntemuksista ja pyytää apua**. Miettiä, mitä kussakin tilanteessa tarvitsisit, jotta voisit tuntea olosi ehkä hieman paremmaksi, turvallisemmaksi, tai rauhallisemmaksi. Joinain päivinä se voi olla läheisten läsnäoloa, lempparisarjan katsomista tai pientä liikettä keholle. Toisina päivinä saatat haluta ihan vaan olla omassa rauhassa. Joskus mieltä voi rauhoittaa lääkäriltä saatu tieto tulevista suunnitelmista tai kunnollinen juttutuokio oman hoitajan kanssa. Mitä tahansa kullakin hetkellä tunnet kaipaavasi, pyydä. **Sun koko tiimi** – läheiset, vertaiset, hoitajat ja lääkärit – **on täällä sua varten**.

Kun syöpä asteli omaan elämääni leukemian merkeissä mun ollessa 18-vuotias, mun hoitava lääkäri sanoi mulle lauseen, jota kannan mukanani edelleen: **“Älä koskaan menetä toivoa – oli tilanne mikä tahansa”**. Tätä viestiä haluaisin viedä eteenpäin myös sulle. Joskus se on pirun vaikeeta. Askel kerrallaan, sä pystyt tähän. Omalla tavallasi. Ja jos omat jalat ei hetkittäin kanna, me, koko sun tiimi, ollaan täällä sun tukena.

Mitä sä tarvitsisit juuri nyt – tässä tilanteessa, näillä resursseilla? Mitkä asiat voisi tuoda sulle voimaa omalle taipaleellesi?

Toivon kipinöitä sulle puhaltaen,
Tiina, SYLVAn vertaistukija

SYLVA

Tammasaarenlaituri 3, 00180 Helsinki | www.sylva.fi