

Voimavarakurssi Marjola 2015

Hei me heilutaan taas!

”Pidä kiinni hei mua
niin mä pitää voin sua
kyllä kavereilta pitää aina saada tukea ”

Tiktak: Hei me heilutaan taas

Vietin ihanan ja antoisan Akustikusneurinoomayhdistyksen järjestämän viisipäiväisen voimavarakurssin 14 supermukavan kurssilaisen ja viidne yhtä mukavan vertaisohjaajan kanssa. Kurssille sai tuoda mukanaan myös läheisensä ja minä sain mukaani 18-vuotiaan tyttärenti.

Pääsimme ulkoilemaan huikeaan metsä- ja rantamaastoon: mm. testaamaan kuntoamme ja tietoaamme leikkimielisen tietokilpailun avulla – lintujen laulun säestyksellä. Sateen sattuessa sisätiloissa saimme tietoa akustikusneurinoomasta. Pienryhmissä jaoimme kokemuksiamme, keskustelimme iloista, suruista sekä selviytymisestämme ja voimavaroistamme. Ryhmissä saimme kuulla vertaisten selviytymisistä ja napattua niksejä omaan arkeenkin. Lisäksi oli tärkeää kuulla myös läheisten kokemuksia sairastumisesta ja rinnalla kulkemisesta. Saimme tukea, ymmärrystä ja voimavaroja niin vertaisilta kuin läheisiltäkin.

Oli helpottavaa olla omiensa joukossa: nauraa yhdessä saman sairauden kokeneiden ihmisten kanssa raskaista aiheista huolimatta. Tässä porukassa ei tarvinnut selittää, miksi joudun usein tiedustelemaan, että mitä sanoit, miksi vaapun liikkuessani, miksi kasvoni roikkuvat tai ovat vääntyneet. Kurssi ja vertaiset auttoivat/auttavat selviytymään ja toipumaan sairaudesta, hoidoista sekä erilaisista sairauden ja hoitojen aiheuttamista oireista ja vaivoista paremmin. Vertaistuen merkitys on ensiarvoisen tärkeää elämänlaadun ja elämänilon ylläpitämiseksi.

Suunnitellun ohjelman välissä nautimme meille valmistetuista terveellisistä ja maukkaista aterioista. Illalla saunoimme rantasaunassa ja uskaliaimmat pulahtivat Saimaan virkistävään syleilyyn. Kurssilla me nauroimme, puhuimme, puhuimme ja kuuntelimmekin - ainakin toisella korvallamme. Porukan mukavuudesta kertoo parhaiten se, että tyttärenti viihtyi tässä keski-ikäisten aikuisten ryhmässä todella hyvin. Minun mieltäni lämmitti taas erityisesti se, että tyttärenti totesi kurssin päätteeksi ymmärtävänsä äitiään nyt paremmin.

Marja