

## ME KAIKKI TARVITSEMME KANSSAKULKIJAA

Virallisella hoivalla ja vertaistuella on kummallakin oma paikkansa. Lääkäri toivottavasti osaa kertoa mikä vaivaa, ja valita siihen sopivan hoitokeinon. Sosiaalialan ammattilainen auttaa ja tukee hallinnon keinoin. Harvoin ammattilaistaho ehtii, osaa tai voi toimia vertaistukena, eikä se ole sen tehtäväkään. Vertaistuki on sitä, joka kohtaa silmästä silmään, kuulee, ymmärtää ja jakaa. Välillä tarvitsemme jonkun, joka katsoo kiltisti ja sanoo ymmärtäväisesti - voi, voi, ja tsemppaa sitten eteenpäin. Toisinaan taas tarvitaan ronskimpaa - kyllä se siitä - otetta, pahemmastakin on selvitty! Yksin meillä ei aina ole tarvittavia voimia, tai ainakaan uskoa niihin, päästäksemme eteenpäin.

Onneksi me ihmiset olemme toinen toistemme olkapäitä. Toisen tuki ja apu vaikuttaa jopa stressihormoneihimme ja sitä kautta terveyden- tai sairaudentunteeseemme. Vertaisen olemassaolosta tulee tunne, että joku ymmärtää, mistä puhumme, ja vahva tunne siitä, että joku välittää. Joku välittää muutenkin, kuin virkansa puolesta. Vertaisuuden kautta voi saada ja antaa - jopa samanaikaisesti. Vertaisena saa välittää ja kokea läheisen, tai oudommankin, ihmisen elämää, kulkea siinä toisen rinnalla, vaikka joskus olisi fyysisesti kauempanakin. Onneksi vertaisryhmiä on myös Facebookissa ja muualla somessa, joista voi saada tukea ja löytää virtuaaliolkapäitä. Usein on helpotus tietää, että joku muu painii samanlaisen asian kanssa, ja moni isonkin ikävän asian merkitys voi pienentyä, kun sitä jakaa vertaisensa kanssa.

Kokemusasiatuntemus on arvokasta. Lääkäri lukee opin kirjasta, tietää siten mitkä ovat oireet, mistä sairaudessa ja vaivassa on kyse, mutta ei ole useimmiten itse sitä kokenut. Kun taas puhuu vaivoistaan toisen saman kokeneen kanssa, voi tuntea läheisyyttä ja jakaa aitoa kokemusta, jakaa asiansa ihmisen kanssa joka ymmärtää lähes puolesta sanasta. Vertainen tietää heti, mistä on kysymys ja mitä kertojan kuvailemat seikat tarkoittaa. Arjen selviytymisvinkkien ja kokemusten jakaminen on tärkeää. Niillä voi jäsentää ilmiötä itselleen ja siten ymmärtääkin sitä paremmin. Usein on suureksi avuksi kuulla vertaisen vinkkejä siitä, miten selvitä ja selviytyä jostain haasteesta, olipa se fyysinen tai psyykkinen. Kokemusasiatuntemusta pitää viedä eteenpäin päättäjille ja lääkäreille.

Kiitos vertaistukijat! Myötäkulkemisella on suuri psykologinen merkitys. Joukossa on voimaa: on voimaannuttavaa nähdä, että muutkin samassa tilanteessa olevat pärjäävät. Ollaan olkapäitä.

Sirpa Pietikäinen

Europarlamentaarikko