

OMAISEN PROSESSI

HÄLYTYSVAIHE

Hälytysvaiheessa läheinen on juuri sairastunut, tai läheisellä on sairaudessa haastavampi vaihe esim. psykoosi. Omainen saattaa käydä läpi tunteiden kaaosta. Tunteisiin voi kuulua häpeää, syyllisyyttä ja vihaakin. Hälytysvaiheessa yleistä on, että omainen pystyy harvoin vielä käsittelemään omia tunteitaan vaan joutuu työntämään ne sivuun ja keskittymään sairastuneen kokemukseen ja tilanteeseen. Usein tunteiden etualalla voi olla katkeruus tai kriittisyys joko yleisesti elämää kohtaan tai esim. hoitotahoa kohtaan. Tässä prosessin vaiheessa läheinen ei välttämättä pysty vastaanottamaan tai käsittelemään saamaansa tietoa. Esim. ammattihenkilökunnan antamat ohjeet eivät jää välttämättä mieleen.

OSALLISUUDEN VAIHE

Osallisuuden vaiheessa tunteita voi usein alkaa jakaa perheen, ystävien tai vertaiskokemusten avulla. Osallisuuden vaiheessa alun tunnelukset saattavat aueta, ja omaisella saattaa olla mahdollisuus käsitellä myös omia tunteitaan ja ajatuksia. Alun äkillisen, kuormittavan tilanteen jälkeen uutta tilannetta voidaan pystyä tarkastelemaan eri näkökulmista. Mitä tämä tilanne tarkoittaa minulle? Voimavarojen vapautuminen: omainen pystyy jälleen näkemään myös muita asioita elämässä, kun sairastavan akuutti vaihe on jo tasaantunut.

TIEDON VASTAANOTTAMISEN JA YMMÄRTÄMISEN VAIHE

Ymmärtämisen vaiheessa omainen pystyy käsittelemään ammattitaholta saatua tietoa ja vertaisten kokemuksia omaksi hyödykseen. Omaisen käsitys tilanteesta saattaa muuttua realistisemmaksi. Tässä vaiheessa informaatiota pystytään käyttämään soveltaen oman itsen sekä sairastuneen läheisen tilanteen sopivalla tavalla.

VOIMAANTUMISEN VAIHE

Voimaantumisen vaiheessa omainen on hyväksynyt, että läheisen sairaus on osa elämää ja elämässä on sen lisäksi myös tilaa muille asioille. Asenteet ja arvot saattavat mennä uusiksi. Omainen saattaa pohtia, mikä on tärkeää elämässä ja mikä on hyvää elämää. Voimaantumisvaiheessa omaksutaan uusia toimintakäytänteitä arkeen sekä sopeudutaan erilaiseen elämään. Voimaantumisvaiheessa omainen saattaa haluta myös alkaa auttamaan ja tukemaan muita samassa tilanteessa eläviä.

