

Olemmeko ainoita?  
Voinko puhua kenellekään?  
Miksi näin tapahtui?  
Mitä voin tehdä?  
Saanko olla itse onnellinen?



Voisiko kokemusten  
jakaminen helpottaa?  
Mistä voisın saada apua?  
Voiko tästä sittenkin selviytyä?



Omannäköinen  
elämä  
läheisen  
sairaudesta  
huolimatta.



Mitä tapahtuu?  
Mistä on kyse?  
Voiko tämä olla totta?  
Voiko kukaan auttaa?  
Mitä tämä merkitsee?  
Olenko tehnyt jotain väärin?



Vertaistukea,  
tietoa, tukea, toivoa.



Mitä minä haluan?  
Mitä tarvitsen?  
Oikeus nauttia  
elämästäni?  
Voisiko kokemukseni  
auttaa muita?



## Ota itsellesi hetki aikaa ja pohdi alla olevia kysymyksiä.

- Missä vaiheessa polkua olet tällä hetkellä?
- Mistä olet jo selviytynyt?
  - Mikä sinua on auttanut siinä?
  - Kuka/ ketkä ovat auttaneet?
- Mitä tukea kaipaisit tällä hetkellä?
- Mistä huomaat sen, kun olet edennyt polulla hieman eteenpäin?
  - Mikä silloin on toisin?
  - Mistä muut huomaavat sen?
- Mitkä asiat tuovat tai ovat ennen tuoneet sinulle iloa?
- Mistä haaveilet ja unelmoit?

## Omaisien polku läheisen sairastuessa psyykkisesti

