

Anu Herala on vapaaehtoistoimija täydestä sydäimestään

Teksti: Kirsi Maunula Kuva: Merja Monto

Aivolisäke-potilayhdistys Sella ry:n puheenjohtaja Anu Herala on pitkän linjan vapaaehtoistoimija. Hän lähti mukaan toimintaan heti diagnoosin saatuaan ja on toiminut potilasyhdistyksessä kymmenisen vuotta. Heralalle toiminnan ydintä ovat vertaistuki ja tiedon tarjoaminen harvinaisesta sairaudesta.

– Hakeuduin yhdistyksen toimintaan mukaan heti diagnoosin saatuni, vuonna 2008. Oma diagnoosin saantini oli viivästynyt, pitkään mietittiin, mikä minua vaivaa. Kun asia sitten selvisi, yritin netistä löytää kaiken mahdollisen tiedon, koska terveydenhuollon ammattilaisilla ei sitä ollut, Herala muistelee.

Heralalle oma sairastuminen ja potilasyhdistyksen löytyminen olivat ensimmäisiä askeleita kohti vapaaehtoisena toimimista. Ja sillä tiellä nainen on edelleen. Häntä motivoi erityisesti muiden auttaminen. Kun kyseessä on harvinainen sairaus, josta ei terveydenhuollossa tiedetä, sairastunut henkilö on yksin saatuaan viimein diagnoosin.

– Oma vapaaehtoistoimijan urani lähti tiedon tarpeesta, ja sitten siihen tuli vertaistukinäkökulma. Toisten ihmisten auttaminen, tukeminen, kuunteleminen ja empatian jakaminen ovat tosin olleet mukana koko elämäni ilman tätä sairautta. Tämä on silti ensimmäinen konkreettinen ”pestini” vapaaehtoistoimijana, Herala toteaa.

Vapaaehtoistoiminta on Suomessa hyvin suosittua, sillä siihen osallistuu

vuosittain yli kolmannes suomalaisista. Vapaaehtoistoimijoiden joukko on laaja ja moninainen. Usein taustalla on nimenomaan halu auttaa muita.

– Minut tähän koudutti samassa tilanteessa olevien ihmisten kohtalo ja heidän auttamisensa. Halusin jakaa kaiken sen tiedon, mitä minulla oli. Kun itselläni meni diagnoosin saamiseen 15 vuotta, teen kaikkeni, jotta muut saisivat diagnoosinsa mahdollisimman nopeasti, Herala kertoo.

Vapaaehtoisuus antaa paljon myös itselle

Vapaaehtoistoimintaa tuntemattomille homma saattaa näyttytyä raskaana ja aikaa vievänä. Vähäistä vapaa-aikaa ei olisi tuhlattavaksi mihinkään ylimääräiseen, saati palkattomaan työhön. Vapaaehtoistoimijat näkevät asian aivan päinvastoin: toiminta antaa niin paljon, että siihen menevä aika tuntuu pieneltä uhaukselta, jos uhaukselta lainkaan.

Anu Herala on omistanut ison osan vapaa-ajastaan potilasyhdistykselle, sen kautta tapaamilleen ihmisille ja muille samaa sairautta sairastaville.

– Kyllähän tämä vie paljon aikaa ja voimia, mutta olen valmis tekemään sen auttaakseni muita. Ei tunnu lainkaan rankalta käyttää aikaa tähän, päinvastoin. Minulla on vahva sisäinen palo tehdä kaikkea mahdollista yhdistyksen hyväksi. Tämä on minun intohimoni ja teen tätä sydäimestäni.

Toiminta aivolisäkepotilaiden asialla on hyvin monipuolista. Yhdistys tarjoaa mahdollisuuksia vertaistukeen, mutta myös tietoa alan ammattilaisille.

– Olen jalkautunut sairaaloiden ja terveydenhuollon henkilöstön pariin kertomaan tästä aiheesta. Esimerkiksi Jyväskylässä käyn vuosittain tapaamassa potilaita ja henkilökuntaa. Haluaisin tehdä jalkautumistyötä vieläkin enemmän ja kertoa nimenomaan ammattihenkilöille sairaudesta. Ei tästä sairaudesta vielääkään ole riittävästi tietoa, Herala kiteyttää.

Toinen tärkeä asia Heralalle on vertaistuki. Hän järjestää vertaistukitapaamisia, antaa itse vertaistukea ja pyrkii kaikin mahdollisin tavoin olemaan avuksi samassa tilanteessa olevien elämässä.



Anu Heralalle toivo tulevasta on tärkeimpiä asioita, mitä voimme tarjota toisille.

– Järjestämme monia vertaistukitapaamisia vuodessa ympäri Suomea. Siellä jokainen saa kertoa oman tarinansa ja saa vertaistukea muilta. Viime vuonna nämä tapaamiset tavoittivat lähes 100 henkilöä.

– Minulle paras palkinto on oikeastaan se, kun ihmiset lähtevät vertaistapaamisista onnellisina, kyyneleet silmissä. Ihmiset ovat hyvin kiitollisia siitä, että joku välittää ja näkee vaivaa heidän eteensä järjestämällä tällaisia tilaisuuksia.

– On ensiarvoisen tärkeää, että samassa tilanteessa olevat ihmiset pääsevät jakamaan kokemuksia keskenään. Myös kokemus siitä, että ei olekaan niin yksin kuin luuli olevansa, on lohdullinen. Kaikki tämä antaa ihmisille lohtua ja toivoa tulevasta.

Kun puhutaan harvinaisesta sairaudesta, tieto ei välttämättä sanonnan mukaan lisää tuskaa vaan helpottaa elämää.

– Saan paljon puheluita, joissa kysellään ihan neuvoja. Monet sanovat, että minulta saa parempaa tietoa kuin terveydenhuollon henkilöstöltä, Herala toteaa.

Mittaamattoman arvokasta työtä?

Sen lisäksi, että Anu Herala ja Aivolisäkepotilasyhdistys Sella levittävät tietoa terveydenhuollon ammattilaisille ja sairastuneille henkilöille, he yrittävät tavoittaa poliittisia päättäjiä. Heralaa kiinnostaisi, miten paljon yhteiskunta säästää vapaaehtoisten työpanoksen vuoksi.

– Haluaisin haastaa jonkun tahon laskemaan, kuinka paljon tämä

HYVINVOINTI

meidänkin työemme säästää yhteiskunnan varoja. Olen yrittänyt tavoitella monia poliitikkoja ja toistaiseksi vain **Paula Risikko** on vastannut viesteihini. Eduskunnasta varmasti löytyisi kapasiteettia laskea vapaaehtoistyön arvo.

Herala jatkaa uupumatonta vaikuttamistyötä poliitikkojen suuntaan ja pyrkii sitä kautta nostamaan sekä tietoisuutta harvinaisista sairauksista että arvokkaasta vapaaehtoistyöstä.

– Meilläkin on tukipuhelin, sähköposti ja paljon kaikkia asioita, joissa rahastakin olisi hyötyä. Itse teen tätä pyyteettömästi, mutta toki yhdistystoiminnan pyörittämiseen jotain varoja tarvitaan, Herala tähdentää.

Perhe ja halu auttaa antavat voimia

Palataan vielä siihen, mistä vapaaehtoiset löytävät aikaa ja energiaa vapaaehtoistoimintaan. Toiminta itsessään on suuri palkinto. Ihmiset ja kohtaamiset opettavat ja tuovat perspektiiviä elämään.

Anu Heralalla on elämässään myös yksi lisäenergianlähde, perhe.

– Auttamisen halu lähtee minusta itsestäni, muuten en tätä jaksaisi. Ja tietysti minulla on niin ihana perhe, puoliso sekä lapset ja lapsenlapset. Perheen lisäksi hyvä voimanlähde ovat myös hyvät luottoystävät. On ihmisiä, jotka menettävät jopa puolisonsa sairauden myötä, ja se vielä lisää sairastumisen kohtuuttomuutta. Perhe on kuitenkin voimavara ylitse muiden.

– Tämä rakas työ tekee mahdolliseksi mielenkiintoisten uusien ihmisten kohtaamisen sekä verkostoitumisen. Minä niin rakastan tätä työtä, Herala kiteyttää.