

# MIELENRAUHA



# “EIKS JOKAINEN MEISTÄ OO VÄHÄ PÄÄSTÄÄN SEKAISINQ”

Tarinoita tosielämästä  
nuorilta nuorille

## SISÄLTÖ:

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Kaupunginjohtajan terveiset
- 5 Orpo
- 6 Puhuminen tuntuu raskaalta
- 9 Senkin läskipaska
- 11 Nuoren tytön selviytymistarina
- 12 Paha olo kiertoon
- 16 Masennus teki minusta orvon
- 17 Äidin tarina
- 18 Mielipidekirjoitus
- 19 Toimituksen terveiset

JOENSUVUN NUORISOVALTUUSTO



# PÄÄKIRJOITUS

**A**hdistus, pelko, suru ja ilo ovat tunteita, jotka kuuluvat elämään. Näiden tunteiden suhteen me kaikki olemme janalla, jolle ei ole määritetty pistettä, jossa jokin tunne muuttuisi ongelmaksi tai sairaudeksi. Kuitenkin ne voivat lamauttaa tai tappaa siinä missä somaattisetkin ihmiskehon ongelmat. Ymmärryksen ja empatian puutteen johdosta mielenterveysongelmille on muodostunut stigma, jonka ansiosta parantuminen ja avun hakeminen ovat aivan liian korkean kynnyksen takana.

Mielenterveydestä huolehtimisen tulisi olla luontainen osa perusterveydenhuoltoa. Vaikka mielenterveyden häiriötä ei diagnosoida samoin keinoin kuin fyysisiä sairauksia, kuuluisi niitä ennaltaehkäistä ja parantaa samalla huolellisuudella. Toivon, että seuraavassa mielenterveys- ja päihdesuunnitelman loppuraportissaan sosiaali-ja terveysministeriön ei tarvitsisi toistamiseen todeta, ettei tavotteita saavutettu resurssien puutteen takia. Etenkin kun kiistämätön tosiasia on, että kyseisiin palveluihin sijoittaminen toisi selvää säästöä niin valtion kassavirtana kuin ihmishenkinä.

Toivon, että näinä aikoina, joina julkisen talouden säästötavoitteet painavat vaakakupissa enemmän kuin yksittäisten suomalaisten onnellisuus, tarvittavaa näkökulmaa toisi vilkaisu maailmaan nuorten silmin. Mielenterveys on kuitenkin asia, jota ei voida edistää ainoastaan julkisen sektorin hallintotoimilla. Jotta suomessa mielenrauhasta ja onnellisuudesta pidettäisiin yhtä hyvää huolta kuin fyysisestä työkyvystä, vaadittaisiin niin lainsäädännöllistä ohjeistusta lähimäisen rakkauteen kuin tasapainoa Suomalaisessa kulttuurissa korkealle arvostetun itsenäisyyden ja terveen yhteisöllisyyden välille.



Halu tarjota muille nuorille kanava kertoa tunteistaan ilman pelkoa tulla leimatuksi heikoksi tai valehtelijaksi juontaa omiin kokemuksiini. Minun kohdallani mielenterveyspalvelut epäonnistuivat aiheuttaessaan toimillaan enemmän mielipahaa kuin helpotusta tilanteeseeni. Pompottelu sairaanhoitajalta toiselle ja tutkimuksesta seuraavaan jäitti minut ypöysin epäilemään omaa ja läheisteni mielenterveyttä. Jälkeenpäin ajateltuna yksikin ystävälinen aikuinen tai pysyvä ihmissuhde olisi säästänyt minut monelta kokemukselta, joita en tulevaisuudessa toivoisi kellekään. Voin siis sanoa oppineeni kantapään kautta, että resurssit mielenrauhan toteuttamiseksi löytyvät meiltä kaikilta teistamme ja sanoistamme.

Enja Seppänen

# KAUPUNGINJOHTAJAN TERVEHDYS



Joensuun nuorisovaltuusto on yksi jensimäisten joukossa perustettu nuorten äänitöiden esieni tuova luottamuselin koko valtakunnassa. Kunniakkaan historiansa aikana se on toiminut nuorten puolesta paitsi perinteisen edunvalvonnan, myös erilaisin vertaistuen, kokemuksen vaihdon sekä mitä moninaisimpien tempausten ja tapahtumien järjestämisen keinoin. Ajoittain nuorisovaltuusto on ottanut ennakkoluulottomasti keskusteluun myös kipeitä ja erityisesti nuoria satuttavia teemoja. Muutama vuosi sitten julkistettu avoerolehti sai osakseen valtakunnallista huomiota ja vilkasta keskustelua aiheesta nimenomaan nuorten näkökulmasta. Nyt nuorisovaltuusto on ottanut jälleen rohkean askeleen ja lähtenyt pureutumaan aiheeseen, joka koskettaa useita suomalaisia iästä riippumatta. Kohteena ovat mielenterveys ja sen eriasteiset häiriöt, jotka tulevat liki meitä kaikkia joko läheisten tai tuttavien kautta. Kaikki me tunnemme ihmisiä, joiden elämässä ovat haasteena joko omat tai läheisten vakavat mielenterveyden järkymiset tai lievemmät häiriöt. Erityisen vaikeaa asian kohtaaminen on lapsille ja nuorille, jotka vähäisellä elämänkokemuksella joutuvat pelottaviin tilanteisiin ilman selviämiseen tarvittavia valmiuksia tai riittävästä tukea.

Nuoret ovat kirjoittaneet koskettavia omakohtaisia kertomuksia mielenterveydestä erittäin suoralla ja rehellisellä otteella. Otteella, jota tämän aihepiirin tiimoilta harvoin näkee. Kertomuksia lukiessa tulee sellainen olo, että asian hyväksi on tehtävä paljon enemmän ja kokonaisvaltaisemmin eri toimenpiteitä kuin nyt on asian laita. Kertomukset saivat minut surulliseksi elämän epäoikeudenmukaisuuden edessä, mutta myös toiveikkaaksi sen suhteen, että vain tämä nuorten asenne voi tuoda asioihin muutosta. Tämän asenteen seurauksena mielenterveyspotilaat, -kuntoutujat, sairaudesta toipuneet voivat tulevaisuudessa kulkea joukossamme tasa-arvoisina, ymmärrettyinä

ihmisinä riippumatta siitä, mikä sairauden taso on tai kuinka he arjestaan selviytyvät. Tärkeintä on asenneilmaston muuttuminen ja ymmärryksen astuminen epäluulon tilalle meisä kaikissa.

Nuoret haluavat paitsi nostaa asian keskusteluun, myös tarjota kirjoitusten kautta vertaistukea vastaanvassa tilanteessa oleville. Juuri vilpitön ja suora vertaistuen tarjoaminen ja halu ymmärtää erilaisuutta on minua eniten sykähdyttänyt nuorisovaltuiston toiminnassa. Siinä olisi meillä varttuneimmilla ikäluokilla paljon oppimista varsinkin tänään, kun poliittista toimintaa ei koeta yhtä vetovoimaiseksi kuin aiemmin ja eri ryhmien suoraa kansalaisvaikuttamista halutaan turvata myös lainsäädännön kautta. Kansalaisvaikuttamisen ydin on juuri se, että asioita halutaan nostaa keskusteluun lähtien eri ryhmien arjesta sekä kokemuksia. Niihin halutaan myös uudenlaisia vähemmän byrokraattisia ratkaisuja, jossa yhteiskunnan viralliset toimijat, erilaiset seurat ja järjestöt tai spontaanisti ryhmityneet kansalaiset toimivat jonkin asian tai ongelman ratkaisemiseksi. Tänä päivänä, kun yhteiskunnat varat on monella taholla todettu rajallisiksi kansalaisten tarpeisiin nähden, tarvitaan paitsi meidän kaikkien vastuunottoa itsestämme, myös yhteisöllisyyttä sekä vastuunottoa muista ihmisiästä.

Toivotan Joensuun nuorisovaltuiston mielenterveysteemaa käsitlevälle lehdelle sekä laajemmin koko projektille tälläkin kertaa suurta näkyvyyttä kaupungissamme sekä laajasti kotimaassamme. Toivon myös, että hanke tuo helpotusta kaikille niille ihmisseille, joiden elämälle mielenterveysasiat luovat eripuitisia varjoja. Yhdessä voimme niitä varjoja olla häivytämässä vastuunoton ja avuntarjoamisen kautta syntyyvällä valolla.

Joensuussa 27.09.2016  
Kari Karjalainen  
Kaupunginjohtaja



# ORPO

Sydämeni hakkaa entistä nopeampaa. Tämä on väistämätöntä, minähän lupasin. Jännittää ja ahdistaa. Lintu katselee odottaen ikkunasta, hänenlä on kiire päästä kertomaan uusista tapahtumista isälleens. Auto kaartaa pihaan, kerkeän huokaista helpotuksesta, minun ei olekaan pakko nähdä kasvoja, ei kohdata jälleen anteeksiantamattomia tekoja. Mies nousee autosta, astelee kohti ovea jonka välissä Lintu on jo lähdössä. Niin paljon suunnittelun sanovani tälle miehelle, mutta nyt en voisi saada sanaa suustani. En uskaltaisi. Halauksien ja pusujen jälkeen tönäisen Linnun oven välistä ja suljen sen niin nopeasti kuin vain. Miehen kasvot ovat riutuneet ja leveämmät kuin muistin. Hänen näyttää säälitväältä. Katsoo minuun kuin silloin, kun Äiti meinasi hänet ensikerran jättää. Muistan aikuisen miehen kyyneleet, uikutuksen "Äiti kuuntelee sinua, sano sille ettei kaikki olisi vielä ohi". Koskaan en sanonut mitään. Silti sinne jäätiin, pelastus saapui vasta vuosien päästä.

Koko paska tapahtui aivan liian hitaasti. Äiti sanoi, että pitää katsoa että Lintu pääsee autoon asti. Minä en jäänyt odottamaan. Kyyneleet valuen lyyhistyin rappukäytävään. Henki ei kulje. Näitä asioita on käty läpi nyt yli vuosi, enkä silti ymmärrä, miten koskaan voisivat antaa anteeksi. Nämä edelleen unissa Miehen, Miehen joka tulee ja tappaa kaikki ne joita tarvitseen tullen lopulta perääni. Monena yönä olen taas menettänyt kaiken sille samalle Hirvikivääriille, mille meinasin Äitini menettää. Tähän väliin haluaisin kiittää parkettia joka vastaanotti kyseisen luodin Äidin pään sijaan.

Vaikka kasvoim kyseenalaississa kotioloissa,

koen silti kasvaneeni suhteellisen suoraan. Paniikkikohtaukset varmasti katoavat ajan kanssa, on oltava vahva.

"Te tulette vuoden sisään itkien takaisin luokseni." Nämä olivat Miehen viimeiset sanat minulle, samalla, kun Miehen äiti kyseli, kuinka voisivat pärjätä Äidin kanssa kahdestaan. Kyllä tässä on paremmin pärjätty, kun ei ole Miehen vanhempi, jotka lukitsevat lapsenlapset kaappiin ja nauravat pääle. Mutta toisiaan, ei tultu takaisin vuoden sisään. Vuoden aikana Lintu muutti kotiin käden silti Miehellä jokatoinen viikko yhden yön. Ruusunen muutti kotiin asuttuaan vuoden Miehellä. Ruusunen kieltäytyy tapaamasta isäänsä ollenkaan.

Muistot vyöryvät aika-ajoin takaisinpäin mielen lukon takaa. Muistan kerran, kun olin kai tehnyt taas jotain yhtä kamalaa, kuin esimerkiksi ollut yli viisi minuuttia suihkussa. Mies vei Äidin Miehen huoneeseen. Äiti oli alakerrassa. Äiti tiesi kaiken, mutta sulki silmänsä. "Housut alas ja kontilleen sänkyä vasten." Tiesin, että tästä en pääsisi pois, en edes itkien. Myöhemmin opin kiljumisen toimivan kyyneliä ja anomista paremmin. Nuorempana luulin tämän kaiken silti olevan oikein, tämän minä ansaitsen. Mies ottaa kaapista vyön. Kuulen soljen kilinan. Tiedän että jos jännitän pakarat saan ylimääräistä, tiedän että se sattuu. Pienenä myttynä tärisen ja odotan. "Ole tyytyväinen etten lyö solkipäällä."

Orpo, 18

# PUHUMINEN TUNTUJU RASKAALTA

Olken aina ollut tosi tekevä ja luova ihminen. Aloitin satubaletin nelivuotiaana, kuvaataidekoulun pian sen jälkeen. Tennistunneille menin koulun alkaessa. Koulussa pärjäsin melkein niin hyvin kuin on vain mahdollista, ja jo tuolloin ala-asteen aikana totuin satunaiseen hikke-nimittelyyn. Olin tavallani intohimoinen kaiken mahdollisen oppimiseen. Olin kaikessa tekemisessäni melko hyvä, koulussa paras. Ystäviä oli juuri sen verran kuin tarvitsin, ja mieluiten vietin aikaa lukemalla tai piirtämällä. Olin hiljainen tytö ja todella ujo. En uskaltautunut yksin matkustaa bussissa saati käydä kaupassa. Kasvoi pumpulissa, kotona oli turvallisita perheenjäsenten kanssa.

Yläasteella alkoi murrosikä, joka ensimmäistä kertaa oikeasti haastoi olemistani. Koulusta välittäminen ja ikätovereiden suosion nauttiminen eivät kuuluneet yhteen. En ollutkaan suosittu, mutta minulla oli ystäväporukka, joka ei sellaisesta välittänyt. Näiden ystävien ansioista sain myös rauhassa säästää itseni turhilitä pähdekoiteluita. Olin vieläkin monella tapaa arka, ja vähäinenkin koulukiusaaminen satutti. Säilytin kuitenkin innostukseksi oppimiseen, ja olin vieläkin kympin oppilas.

Kotona asiat tuntuivat

kuitenkin alkavan mennä huonommin. Pikkusaritus käyttäytyi aggressiivisesti, ja äidin aika kului hänen rauhoittelemiseensa. Koin olevani täysin voimaton, vaikka vastassa oli fyysisesti heikompi perheenjäsen. Toinen koettelemus oli suhteeni isääni. En ollut enää isin pikkutyttö, ja jotenkin isä loittoni uusien töiden myötä myös fyysisesti. Isä ei tuntunut enää isältä, vaan vieraalta, jonka kanssa aina väillä asui samassa talossa.

*"Ensimmäistä kertaa koin oikeasti, että minulla oli paljon kavereita ja että he arvostivat minua juuri itseni takia."*

Ystävien seurassa ahdistus tuntui vain lisääntyvän jokaisen kohdateissa erilaisia ongelmia, mutta heistä oli silti korvaamaton apu. Löysin lohtua tanssimisesta ja kirjoittamisesta. Harrastin paljon, ja se auttoi. Rippileiri ja isoseksi ryhtyminen olivat sosiaalisen minäni käännekohdita. Minusta tuli rohkeampi, ehkä myös itsevarmempi.

Lukion aloittaminen tuntui parhaalta. Sain paljon uusia ystäviä, ja uudessa koulussa en enää ollut outo hikke tai nörtti, vaan oikeastaan ai-

ka cool typpi. Opettajien varoittelusta huolimatta koulu sujui oikeastaan paremmin kuin koskaan, eikä se vieläkään teettänyt liikaa työtä. Toki opiskelin innokkaasti, ja lukio tuntui tarjoavan ensimmäistä kertaa kunnolla haasteita. Otin kaikki mahdolliset vastuutehtävät vastaan ja minusta alkoi oikeasti tuntua siltä, että tällainen ihminen todella haluan olla.

Ensimmäistä kertaa koin oikeasti, että minulla oli paljon kavereita ja että he arvostivat minua juuri itseni takia. Harrastin vieläkin paljon, mutta en enää tuntenut itseäni yksinäiseksi. Kakkosvuoden alussa aloin seurustella ensimmäistä kertaa elämässäni, ja hengasin paljon ystävieni kanssa. Elämä tuntui ystäväni sanoin täyteläiseltä.

Ensimmäinen askel vaikeampaan oli kotona sattunut tilanne, jonka johdosta lähdin viikoksi pois. Halusin oikeasti näyttää, että kykenen itsenäiseen elämään. Niin näytinkin, ja selvisin rankasta tanssinäytösviikonlopusta. Kuitenkin pian "karkaamisen" jälkeen isä joutui yllättäen sairaalaan. Viimeistään sen johdosta aloin kokea, etten enää tuntenut omaa perhettä kunnolla. Tukeuduin paljon poikaystäväni, ja vaikeat asiat tulivat konkreettisesti näkyviin lisääntyvänä riitelynä suhteessa.

Tekemisen ja tehtävien määrä alkoi myös paisua liiksi. Koulu ei enää innostanutkaan; haluni oppia hiipui harrastusten ja kavereiden viedessä yhä enemmän aikaani. En enää välttämättä lähtenyt jonnekin siksi, että siellä olisi kivaa (vaikka yleensä olikin), vaan siksi, että en halunnut jäädä mistään paitsi. Ahdistuksen raskaasta koulun näytelmäprojektista purin kokeilemalla alkoholia ensimmäistä kertaa känniin asti. Silloin päähtymys auttoi.

### *"Yksin nukkuessani saatoin valvoa melkein kokonaisia öitä."*

Abivuoden alkaessa väsyys alkoi taas painaa päälle. Kesäloman lopulla petin poikaystäväni, ja yksi läheisimmistä ystävistäni laittoi välimme poikki lopullisesti. Tunsin valtavaa syrlyisyyttä, enkä kertonut kellekään tapahtuneesta. Valehteleminen ja parisuhteen jatkaminen söivät henkistä jaksamistani, ja pian olin tilanteessa, jossa olin enemmän poissa koulusta kuin paikalla. Ajattelin, että sekin johtui vain huonoista opettajista, ja opiskelumenettimerkityksensä lopullisesti. Riitely poikaystävän kanssa alkoi olla jokapäiväistä, enkä jaksanut enää edes käydä tanssiharjoituksissa säänölliä.

Ensimmäisen jakson loputtua hain ensimmäistä kertaa keskus-teluapua koulun kuraattorilta.



Ennen tapaamista valmistauduin kertomaan ongelmista ihmisseurteissani; ystävyyden katkeamisesta ja suhteen huonoudesta. Kaksituntisen tapaamisen ajan itkin lähes taukoamatta, ja päädyinkin kertomaan huonosta suhteestani isääni. Yläasteajan ongelmat nousivat uudestaan esiin niiden jäätä käytännössä käsittelemättä. Tein suuntaa-antavan masennustestin tuloksella lievä masennus. Olin jatkuvasti väsynyt, enkä tiennyt miten pystyisin etenemään.

Aloin tavata koulukuraattoria viikkotain, ja jonkin ajan kuluttua järjestyi myös yhteisiä tapaamisia isän ja kahden työntekijän kanssa. Asioiden käsittely oli kuitenkin henkisesti rankkaa, eikä tilanne tuntunut parantuvan lainkaan. Poikaystävä antoi pettämisen anteeksi, mutta riitely jatkui. Kukaan ei tuntunut ymmärtävän tilannetta eikä ammattiapi vaikuttanut riittävän. Ajattelin, että asiat olivat kokonaisuudessaan ihan hyvin, etten tarvitsisikaan enempää apua. Täysi-ikäisyys ja baareissa käynti oli mukavaa.

Vuoden lopulla minulla alkoi olla univaikeuksia. Yksin nukkuessani saatoin valvoa melkein kokonaisia öitä. Päivisin olin jatkuvasti levoton, enkä niin kavereiden kanssa, kuin yksin kotona, tuntenut oloani turvaliseksi. Lääkäri antoi minulle lähetteen aikuispsykiatrian polille ja määräsi kahden viikon unilääkekuurin. Ilman lääkettä

minun oli mahdotonta nukkua normaalista, ja valvoessani pelkäsin tulevani hulluksi. Itkin lähes päivittäin ilman varsinaista syytä. Pahimman ahdistuksen vallassa pystyin vain toivomaan, etten ikinä enää tuntisi oloani samanlaiseksi.

Lääkekuurin loputtua nukkuminen alkoi helpottua, mutta oloni ei. Sosiaalisten tilanteiden aiheuttama ahdistus pelotti. Joskus vatsani reagoi ahdistukseen kuin olisin juuri hypännyt lentokoneesta, enkä kyennyt kuin makaamaan kyljelläni. Pahoinvointi oli vahvasti myös fyysisä. En juurikaan käynyt koulua.

### *"Silloin turvauduin taas viiltelyyn ja päätelin, että syynä olivat masennuslääkkeet"*

Erosin vähäksi aikaa poikaystävästi. Kävin poliklinikalla. Lääkäri määräsi lääkityksen keskivaikeaan masennukseen. Voin vähän paremmin, enkä ainakaan itkenyt jatkuvasti. Aloin käydä terapiassa. Kävin koulussa vanhojentanssien harjoituksissa. Abiristeilyn jälkeisenä päivänä oksensin koko bussimatkan enkä pystynyt kävelemään ilman tukea. Palasin takaisin yhteen poikaystävän kanssa hänen aloitteestaan. Riitelin kerran siskoni kanssa. Sen jälkeen naarmutin kasvojani ärtymykseen.

Kahden viikon seurustelun jälkeen poikaystävä jättikin minut melko yllättäen. Sinä iltana itkin ja viiltelin enemmän kuin koskaan. Eron jälkeen olin ihan voimaton, ja muutaman päivän kuluttua otin yliannostuksen aikasemmin määrätyä unilääkettä tarkoituksenani nukkua ja päästää eroon pahasta olostaa. Sydämeni alkoi hakata pelottavan lujaan, en jaksanut liikkua väsymyksen takia, raajani olivat inhottavasti turtat ja kokemus oli todella pelottava. 16 tunnin unien jälkeen heräsin äidinkielen esseekoekseen. Jo kynän piteleminen oli vaikeaa tärinän ja voimattomuuden takia.



Ylipääitään jaksoin keskittyä kirjoituksiin lukemiseen noin viikon ajan ennen kutakin koetta. Niiden loputtua halusin korvata eron suremiseen kuluneen hiihtoloman viettämällä aikaa kavereiden kanssa ennen uuden jakson alkua. Normaali nukkuma-aikani oli aamuneljältä, ja olin juomassa parhaimmillaan neljänä peräkkäisenä iltana. En pystynyt itkemään muiden kuin entisen pojastäväni seurassa. Silloin turvauduin taas viiltelyyn, ja päättelin, että syynä olivat masennuslääkkeet. Lopetin ne omatoimisesti seinään.

*"Olen viimein  
alkanut ymmärtää  
masennusta sairautena,  
en vain omana  
saamattomuutena"*

Onnistuin käymään viimeisen jakson ensimmäisellä tunnilla, minkä jälkeen menin taas kavereiden luu. Ajattelin, että oloni oli parempi lääkkeen lopettamisen takia. Parin päivän jälkeen iskivät kuitenkin vieroitusoireet ja niiden mukana yhtä kokonaivaltainen ahdistus kuin ennen ensimmäistä poliklinikakäyntiä. Olin niin huonokuntoinen, että pyysin isääni viemään minut päivystykseen. Tapasin päivystävän lääkärin, joka ehdotti ensiavussa yöpymistä. Jäin yöksi.

Aamulla tapasin kolme avohoidon työntekijää, jotka kertoivat minulle kaksi asiaa. Minulle täytyi aloittaa uusi lääkitys. Ja toiseksi, että paras paikka siihen olisi psykiatrin kriisiosasto. Seuraavat kolme yötä vietinkin Paiholan sairaalassa.

Kriisiosastolla ymmärsin viimein, että olin oikeutettu apuun, ja että todella tarvitsin sitä. Aloitin uuden lääkityksen ja kävin nukkumaan taas normaaliiin aikaan. Osastolla sain rauhassa käydä ongelmiani läpi työntekijöiden kanssa, ja esille nousi ongelmat perheessäni. Täjusin, etten ollut vuosiin tuntenuut oloani turvalliseksi omassa kodissa. Osastolla tein

myös pitkästä aikaa asioita, joista pidän: piirsin, soitin kitaraa ja kuuntelin musiikkia. Nämä myös joka päivä kavereitani ja äitiä, kun he kävivät vierailemassa.

Kriisiosastolla viettämästänä ajasta on nyt kulunut kuukausi. Olen viimein alkanut ymmärtää masennusta sairautena, en vain omana saamattomuutena tai laiskuutena. Selvästi artikulominen tuottaa välillä vaikeuksia, samoin normaalisti käveleminen. Olen tavanomaista kömpelömpi ja huonomuistisempi. Itkeminen on edelleen todella työn takana, ja välillä ajaudun edelleen vahingoittamaan itseäni purkaakseni pahaa oloa. Kavereiden näkeminen on toisaalta ainut aktiviteetti, mihin motivaation riittää, mutta toisaalta se myös uuvuttaa. Puhuminen tuntuu raskaalta ja tunnen olevani ulkopuolinen. Suurimman osan ajasta esitan iloisempaa ja jaksa-

vampaa kuin oikeasti olen.

Osaan kuitenkin myös nauraan aidosti. Usein pystyn olemaan oikeasti iloinen. Tärkeintä, mitä ammattiapu voi tarjota, on ymmärrys. Sairaana ei ole pakko aina jaksaa, ja joskus voi oikeasti tuntua pahalta. Terapiassa ei vähätellä omia ongelmia. Kuka tahansa voi voida huonosti, ja kuka tahansa on oikeutettu hakemaan ja saamaan apua. Sitä saatuaan on taas helpompi uskoa siihen, että asiat voivat parantua. Omasta tilanteesta avoimesti kertominen niin terapeutille kuin ystäville tuo helpotusta. Kun ei koe jaksamista pakkona, on myös helpompi yrityää jaksaa paremmin.

Tuntematon, 19

### *Joensuun Nuorten palvelukeskus kertoo:*

Lääkitys on vain yksi osa hoitoprosessia. Lääkäri arvioi onko lääkityksestä hyötyä nuorelle ja ammattilaiset seuraavat tilannetta. Nuoren kanssa käydään lääkkeen käyttö läpi yksityiskohtaisesti ja samalla kerrotaan mahdollisista haittavaikutuksista. Lääkejaksot kestävät yleensä noin 6-12 kuukautta.

### *Tiesitkö että:*

Mielenterveysongelmat ovat yleisin syy suomalaisen sairauspoissaoloihin heti selkävaivojen jälkeen

(Lähde: terveystalon potilastietorekisteri 2015)



# SENKIN LÄSKIPASKA

“Senkin läskipaska!” — yksi tekstiviesti muutti elämäni kokonaan. Heti alkuun tekstiviesti koostani ei vaikuttanut mitenkään. Se hiipi pikku hiljaa, kunnes en enää voinut hallita sitä. Ensin jää pois ruoka. Piilottelin sitä ja vedin vessasta alas. Kaverit ihmettelivät, kun en voinut syödä herkkuja. Sitten tuli kuvioihin mukaan liikunta. Juoksin joka päivä, vaikka vihasin kaikkea liikuntaa. Ylimääräisestä ruuasta tuli rangaistus, piti juosta yksi kierros lisää. Aina lenkin jälkeen olin pyörtymisen partaalla, koska en saanut juoda tai syödä mitään, etten lihoisi. Usein pyörryinkin, koska elimistöni ei jaksanut. Ironista oli vielä se, että juoksin väillä tekstiviestin lähettääjin kanssa. Tein myös tiettyä lihaskuntosarjaa joka ilta ja jos se jää välistä, niin tunsin suurta ahdistusta. Olin henkisestikin ai-van romuna, näin peilitä ruman, läskin ja epäonnistujan. Ajattelin, ettei minulla ole maailmalle muuta annettavaa kuin laihuuteni.

Pian ihmiset alkoivat huomata laihuuteni. Kaverit ihastelivat kokoani ja vitsailivat anoreksiasta tietämättä, että se oli totta. Jokainen heidän kehunsa sai minut vain laihduttaan enemmän, ne motivoivat minua. Samaan aikaan terveydenhoitaja ja

vanhempiani alkoi painoni huolestuttamaan ja ruoan piilottaminen oli entistä hankalampaa, kun syömistäni kytettiin. Kävin aina painonpunituksissa ja laitoin mieli-kuvitukseni kovalle, kun yritin keksiä, millä huijaisin painoa lisää. En jäänyt koskaan kiinni. Halusin hallita kaikkea elämässäni ja olla täydellinen, niinpä minusta tuli perfektionisti ja se sői minua koko ajan enemmän ja enemmän.

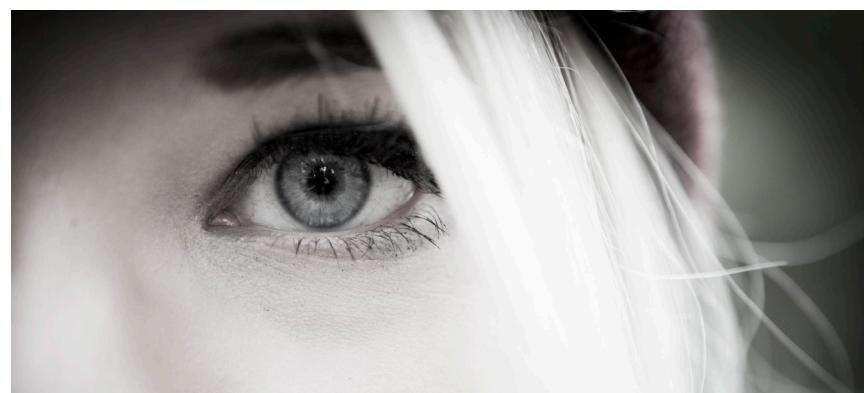
## *Täydellisyuden tavoittelun mursi minut*

Opiskelin ja tein töitä kuin hullu, elämääni ei kuulunut mitään muuta kuin koulu. Saadessani ysipuolen kokeesta pidättelin usein itkua ja mietin, miksen opiskellut ahkerammin. Täydellisyuden tavoittelun mursi minut, usein vain lysähdin latialle itkemään, etten jaksa tehdä

enää yhtään mitään.

Sitten eräänä keväänä tapahtuu jotain. Todistukset ja stipendit oli jaettu. Siirryin seuraavalle luokka-asteelle 9,7:n keskiarvolla. Vertailin kavereiden kanssa todistuksia ja huomasin, että toisiksi ja kolmanneksi parhaat keskiarvot saaneet oppilaat saivat stipendit hyvästä koulumenestyksestä. Miksei minua, parasta keskiarvoa, palkittu? Enkö ikinä kelpaa? Pitääkö olla vielä laihempi, vielä parempi? Silloinen perfektionisti-minä koki kovan kolaksen, josta en päässyt yli.

Vuosi tästä eteenpäin ja huomaan olevani anoreksiasta selville vesillä. Sairaston anoreksiaa lähes kolme vuotta, kunnes se yhtäkkiä vain hiipui pois. Tunsin oloni vieläkin ylipainoiseksi ja ällöttäväksi, mutten vain yksinkertaisesti enää jaksanut laihduttaa. Enkä myöskään välittänyt. Tarkemmin



ottaen, en välittänyt enää mistään tai tuntenut mitään. Selvisin anoreksiasta, vain sairastuakseeni masennukseen. En tuntenut mitään, tai aina kaan mitään muuta kuin kipua. Aloin viiltelemään, jotta voisin keskityä kehoni kipuun, enkä mielen. Karmivin hetki oli, kun istuin parvekkeella ja tajusin, että voisin lopettaa tämän kaiken vain hyppäämällä alas. Palasin kuitenkin sisälle.

*"Miksi minä? Enkö ole jo joutunut kestämään tarpeeksi?"*

Kouluun meneminen ja opiskelu oli entistä hankalampaa. Lintasin usein, sillä en halunnut nähdä luokavalvojaani, joka tämän aloitti. Numeroni laskivat ja pian alkoi pelko, etten pääsisikään lukioon, joka oli ollut unelmani, koska olin edelliset vuodet vain opiskellut ahkerasti. Silloin tajusin, etten oikeastaan halua lukioon, en halunnut tulevaisuudeltani mitään, en uskonut, että edes näkisin tulevaisuuttani tai olisi mitään annettavaa minulle. En pysty kuvalemaan tuota aikaa. Se täytyy itse kokea, jotta tietää miltä tuntuu, kun elämältä katoaa merkitys ja on vain koko ajan huono olla.

Sitten koin pelastukseni: prometheusleirin. Kävimme keskustelua onnellisuudesta ja tajusin: muut eivät tunne samalla tavalla kuin minä. Tämä ei ole normaalista, kuten ei laihduttamisenkaan ollut. Minulla on vain yksi elämä ja miksi tuhlaisin sen tällaiseen. Leirillä minua tuettiin ja uskalsin lopulta hakea apua. Jos en olisi käynyt protua, niin

en olisi tässä tänä päivänä. Olen ikuisesti kiitollinen, että menin prometheusleirille ja niille ihmisiille, jotka auttoivat minua siellä. Oli todella hankalaan myöntää, että tarvitsee apua ja hakea sitä. Olen kuitenkin iloinen, että sain itse hakea apua, eikä minua pakotettu hoitoon, sillä paraneminen oli helpompaa, kun tajusin tarvitsevani apua. Tajusin, ettei kaikki ollut hyvin, mutta en tajunut miten huonosti asiat olivat.

Minulle todettiin vaikea masennus. Aluksi parantuminen oli hankala. En pystynyt enää hallitsemaan vihaani ja usein koulussa leimahdin. Olin myös niin katkera. Miksi minä? Enkö ole jo joutunut kestämään tarpeeksi? Halusin vain kostaa tekstiviestin lähettiläjälle ja opettajalle. Tuntui, että junnasin vain paikoillani, enkä toipunut yhtään.

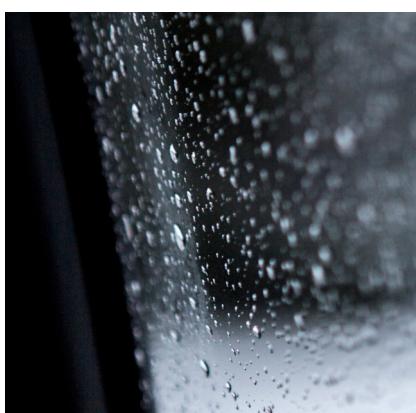
Sitten tapahtui jotain, joka sai minut parantumaan. Paras kaverini oli meillä yötä ja todisti vieressäni, kun koin romahduksen. En ole koskaan kokenut, että minua rakastettaisiin enemmän kuin siinä tilanteessa. Makasin kaverini sylissä itkien, ja hän kuiskaa kyyneltensä lomassa: "Siun on pakko parantua. Mie en voi menettää sinnuu". Siinä hetkessä päätin parantua. Aloitin paranemisen ihmisten takia, joita en halunnut hyvästellä. Jonkin ajan päästä, kun meni jo paremmin, niin aloin parantua itseni takia. Sen takia, että uskoin, että minulla on tulevaisuus ja sillä on minulle annettavaa.

Tajusin aivan yhtäkkiä, että olen todella onnellinen, enkä tajua, miksi edes olin tuntenut

oloni masentuneeksi. Suorastaan pakahduin iloisuuteeni. En ollut enää katkera ihmisiille, jotka aiheuttivat tämän, en antanut heidän enää vaikuttaa elämääni. Tajuksin, että elämä on ihanaa, kelpaan tällaisena ja rupesin pitämään itsestäni ja kehostani. Ja siitä alkoi nykyinen, terve elämäni. Kaiken tämän kokeneena voin sanoa, että en olisi selvinnyt, jos minulla ei olisi ollut tukiverkostoani, kavereitani, perhettäni ja ennen kaikkea mahtavaa terapeuttiiani, joka paransi minut vain sanoilla.

Voin myös sanoa, että olen tällainen ihmisen vain noiden kokemusten ansioista. Ne ovat kasvattaneet minua, tehneet minusta vahvan ja tehnyt ajatusmaailmistani sellaisen kuin sen on. Olen kiitollinen, että kehoni kesti anoreksian ja mieleni itseni. Toisaalta kokemani kauheudet vaikuttavat nyt ja aina. En voi ikinä tehdä sitä ainoaa työtä mitä olen halunnut, käteni ovat aina kylmät, vielä joskus tulee hetkiä jolloin vain haluisi luovuttaa elämän suhteen tai laihduttaa. Suurin pelkoni on kuitenkin, että romahdan uudestaan. Mistä tiedän, etten romahda heti hieman isomman ongelman tultua? En tiedäkään. Pitää vain toivoa parasta ja luottaa siihen, että kaverini ja perheeni auttavat minut jaloilleni. Sinä, joka luet tästä: muista, että tekemisesi voivat vaikuttaa hirveän paljon toisen elämään. Vaikka et olisi tarkoittanut pahaa, joku voi tulkitta sen eri tavalla. Ja sinä, joka mietit avun hakemista, tee se. Sinulla on oikeus elämään.

Römpäiliäjä, 15





# NUOREN TYTÖN SELVIYTUMISTARINA

Tseasiassa se alkoi jo ensimmäisellä luokalla. Minua kiuattiin koulussa nimittelemällä, muuten haukkumalla, syrjimällä ja joskus jopa käsiksi käymällä. Sitä se oli ensimmäiseltä neljänneelle luokalle. Neljännen luokan puolessa välissä katosi jokaikinen kaveri ja yhtä ja kahta luokkaa ylemmällä olevatkin alkoivat nimittelemään. Aloin olemaan aika masentunut jo viidennellä luokalla ja lopetin kuudennella luokalla syömisen melkein koko-naan, koska kaikki kiusaaminen oli ylipainoni ja erilaisuuteni syytä ja halusin asioiden muuttuvan. Se, että laihduin normaaliiin painoon, ei vaikuttanut tilanteeseen mitenkään. Edelleen tuli "läski huora" - kommentteja – jopa tuntemattomilta.

Kuudennella luokalla, kuvien vuoden ajan kiusatuksi joutumisen jälkeen masennuin, kun mikään ei muuttunut, vaikka kuinka yritin. Opettajat eivät kuunnelleet ja vähät välittivät, kun kerroin kiusaamisesta. Se oli kuulemma oma syyni. Aloin viiltelemään ja ajatukseni ajautuivat kokoajan itsetuhoisemiksi. Seitsämännelle luokalle siirryttiin samalla porukalla ja sama jatkui. Nyt enemmän syrji-

mistä ja selän takana jauhamista, mutta aina sain kuulla siitä joltain puolitutulta. Opettajat eivät tässäkään kouluympäristössä piittaneet valituksistani.

## *"En jaksanut enää piittata vanhempieni välinpitämättömyydestä"*

Omat vanhempani eivät ymmärtäneet itsetuhoisuuttani tai seksuaalista suuntautumis-tani, ja tämä pahenti hirveitä ajatuksiani. Onnistuin vuoden 2015 keväällä sekaantumaan moneen väärään ihmiseen ja jouduin kerran seksuaalisesti hyväksikäytetyksi. Tästä äidilleeni kerrottuanni kommenttina oli "no hyi", ihan kuin se olisi ollut joku ällöttävä tapa tai jonkun röyhäisy. En jaksanut enää piittata vanhempieni välinpitämättömyydestä, sen murehtimisella en kuitenkaan pääsisi eteenpäin.

Kun taas kerran jouduin jätetyksi kesäkuussa 2015 ja sain kuulla, että tunteillani leikitettiin siinä yli kuukauden ajan, päätin, että en enää sekaannu niihin ilmiselviin kusipäihin. Koitin parin kuukauden ajan saada itseäni kokoon ja pohtia asioita kunnolla. Ennen sitä

meinasin jopa tappaa itseni, koska en kyennyt mihinkään tai puolustamaan itseäni. Jollain ihmeen kaupalla onnistuin sinä aikana lopettamaan viiltelyn, enkä ole kusipäihin sen jälkeen sekaantunut.

Syksyn aikana nousin siitä kuopasta, missä olin ollut viimeiset seitsemän vuotta. Vaihdoin vanhempieni avustuksella koulua, sain uusia ystäviä ja elämäni kuntoon. Syyslomalla näin yhden todella pitkääkaisen ystävän, jonka olin netin kautta tuttenut puolitoista vuotta. Syysloman jälkeen tapasin nykyisen poikastävän, jonka kanssa tulimme alusta asti todella hyvin juttuun, ja nyt olemme seurustelleet melkein kolme kuukautta.

Tällä hetkellä olen onnellinen; vaikka suhde päätyisi, hän pysyisi tukenani. Luotan siihen. Nykyään ainoa ongelmani on vanhemmissani, jotka eivät edelleenkään suostu ymmärtämään tunteitani. En anna sen häiritä. Pääsin ylös kuopasta enkä ala takaisin sinne tippumaan. Tämä oli nuoren tytön selviytymistarina kuopan pohjalta, viikatemien kynsistä, takaisin pinnalle.

Magical War, 15

# PAHA OLO KIERTOON

Entisellä poikaystävälläni on mielenterveysongelmia - masennus, psykoosi, kaksi-suuntainen mielenterveyshäiriö, paniikki- ja ahdistuskohtauksia... - ja tänä aikana, kun olimme yhdessä, ne vaikuttivat elämääni lopullisesti. Kuluneen vuoden ajan sain kuulla vaikka millaisia asioita, järjettömiä tekosyitä sille, että olin olevinaan kamala ihmisen, vaikka käyttäydyin ja elin kuin kuka tahansa normaali nuori. Hänen sanomisensa olivat alistavia, minun naisellisuuttani ja itsetuntoani heikentäviä sekä seuraelämääni kiristäviä. Milloin paitani oli "liian kireä" ja korosti rintojani liikaa, milloin farkut vetivät "liikaa huomiota" takamukseeni. En saanut viettää aikaa miespuolisten ystävien kanssa, sillä saattoin olla "liian läheinen" heidän kanssaan tai he saattoivat ajatella minusta enemmän kuin pelkkänä ystävävä. Naispuolisetkin kaverit olivat kuin liikkuvia huutomerkkejä, joiden kanssa en voinut olla "itseni menettämisen pelon" takia. Meikkaaminen oli ehdoton ei.

Miksi ihmeessä minun täytyisi korostaa itseäni, että varmasti kaikki kiinnittäisivät huomionsa minuun? Ei ei, näin ei saanut käydä. Minun olisi täytynyt kulkea leveissä huppareissa ja collegehousuissa, olla aina ilman meikkiä, hiukset nuttu-

ralla. Kulkea aina yksin tai hänen kanssaan, ei puhua senekään muun kanssa. En saanut edes olla kotona vanhempieni luona yötä ilman, että hän raivostui siitä.

Vapaa-ajan vietimme aina hänen asunnollaan. Emme käyneet ikinä missään. Ja jos oli jotain menoja, niin se oli hänen ja hänen ystävänsä väliset yölliset pyöräilyreissut. Hienoahan se oli, että vaikka hänellä oli vaikeaa kaikkien ongelmensa kanssa, niin hän silti jaksoi nauttia niistä reissuista ja tuli aina tyytyväisen oloisena kämpälle.

Muun ajan hän pelasi. Kouluun käynti oli hänen mielestään yliarvostettua ajantuhlausta. Pelaaminen läpi yön ja päivällä nukkuminen taas tergettä elämää.

Kyllä hänen luonaan kävi muutamia ystäviä silloin tällöin, joihin minä tutustuin ja joiden seuraa jäin kaipaamaan erottuamme, mutta en silti ole senekään nuoren aikuisen nähtyn elävän hänen laillaan.

Niin kuin olettaa voi, tällainen elämä ei sopinut minulle. Neljän seinän sisällä kyyhöttäminen päivästä toiseen, vain koulussa käyminen kävelymatkien päässä, ilman oikeita ystäviä, joiden kanssa viettää aikaa ja joille puhua. Mutta ei edes nuo kaikki ollut se pahin osuuus. Pahinta oli se, että jos en toiminut mainitsemillani

tavoilla, vaan "rikoin säätöjä", hän uhkaili ja yritti itsemurhaa. Kerta. Toisensa. Jälkeen.

En muista kertaakaan, jolloin olisin selvinnyt ilman, että hän syyllistää minua itsemurhayrityksistään. Ilman, että hän haukkuisi minut maan tasalle ja siitä läpi suoraan helvettiin. Jos heti erimielisyksien jälkeen en sitä kohtelua saanut, niin viimeistään silloin, kun hän soitti sairaalasta, lääketokkurasta herättyään.

*"Hän käytti rikkinäisyyttäni ja heikkouttani hyväksseen ja sai minut manipuloitua takaisin suhteeseen hänen kanssaan."*

Onneksi äitini, joka huomasoi, että muuttuiin kokoajan huonompaan suuntaan, auttoi minut parannuksen tielle. Totta kai lukuisat nuorisoasemalla käynnit auttoivat minua luopumaan siitä ajatuksesta, että silloinen poikaystäväni olisi oikeassa ja muut vain yrittäisivät riistää minua siitä suhteesta pois. Mutta äitini se oli, joka soitti terveydenhoitajalle varatakseen jutusteluaikaa, jonka kautta nuorisoasemalla aloin käymään. Ja melkein viisi kuukautta kestäneen tunteitteni ja tapahtuneiden selvittelyn jälkeen se selvisi itsellenikin, että minun olisi päästävä pois siitä suhteesta,

ennen kuin asiat menisivät korjaamattoman pahoiksi. Eräällä juttelukerralla nuorisoasemalla romahdin täysiin. Kaikki tuntee ni purkautuvat kerralla itkun, itsetuhoisuuden ja ahdistuksen muodossa. Kerroin kokemani asiat nuorisoaseman työntekijälle vapisevalla äänellä, väillä itkien, väillä vaieten ahdistukseen ja paniikin vallassa. Kyseinen työntekijä onneksi osasi rauhoitella minua sen verran että sai kysyttyä, haluanko äidilenni soitettavan tapahtuneen johdosta. Ja niin hän soitti äidilenni, kertoi tapahtuneen, saattoi minut ulos ja odotti parkkipaikalla kanssani äitini saapumista. Pääsisin kotiini pitkästä aikaa, pääsisin nukkumaan omaan huoneessani, ja viettämään aikaa perheeni kanssa. Erosin silloisesta poikaystävästäni pari päivää myöhemmin, ja hain tavarani äitini kanssa hänen kämpältään.

Suhdeemme päätyttiä olin vielä yhteyksissä häneen viesitellen, vaikka kaikki sanoivat, ettei se ole kannattavaa. Niinpä tein sitä salaa. Mutta he olivat oikeassa, niin kuin aikaisemminkin. Hän jatkoi manipulointiani, mutta nyt uudenlaisella tavalla. Hän esitti ystävää, läheistä sellaista. Luvaten, ettei yritä vain saada minua takaisin suhteeseen, vaan pysyisi ystäväänä. Kertoili omia asioitaan kuin mitään pahaa ei olisi tapahtunut, ja valitettavasti, niin tein minäkin. Kävin jopa hänen luonaan salaa kaikilta muilta. Olimme kuin parhaim-

mat ystäväät. Tai no, siltä se näytti tietämättömälle ulkopuoliselle. Ja jopa minulle.

### *"Tällä kertaa pääni pitäen sanoin, ettemme ole enää yhdessä."*

Mutta jouduin vaan suuremmin vaikeuksiin hänen ja itseni kanssa. Hän käytti rikkinäisyyttäni ja heikkouttani hyväkseen ja sai minut manipuloitua takaisin suhteeseen hänen kanssaan. Ja niin, kaikilta salassa pitäen, olin jälleen hänen kanssaan. Ainoastaan veljeni tiesi siitä, mutta niin kuin minäkin hänen tekonsa salassa pidän, piti hänkin minuun salaisuuteni. Siitä alkoi noin kuukauden kestoinen ajanjakso, jolloin olin täysin yksin hänen armoillaan. Kävin koulussa kotoa käsinskootterillani, mutta vierailin hänen luonaan koulupäivien lopputua ja viikonloppuisin, silloin, kun vanhempani eivät voineet saada selville tekosiani. Käyttäydyin "normaalisti", olin kotona perheeni kanssa, kävin jopa nuorisoasemalla. Mutta kellekään en totuutta kertonut. Huijasin vanhempiani menoistani, että olin olevinaan ystävieni kanssa, vaikka todellisuudessa vietin kaikki ne ajat silloisen poikaystäväni kanssa.

Eräällä kerralla en mennytkään hänen luokseen, vaan olinkin ystävieni kanssa, tällä kertaa häntä huijaten, että olin vain ystävättäreni luona käymässä. Hän sai selville, että

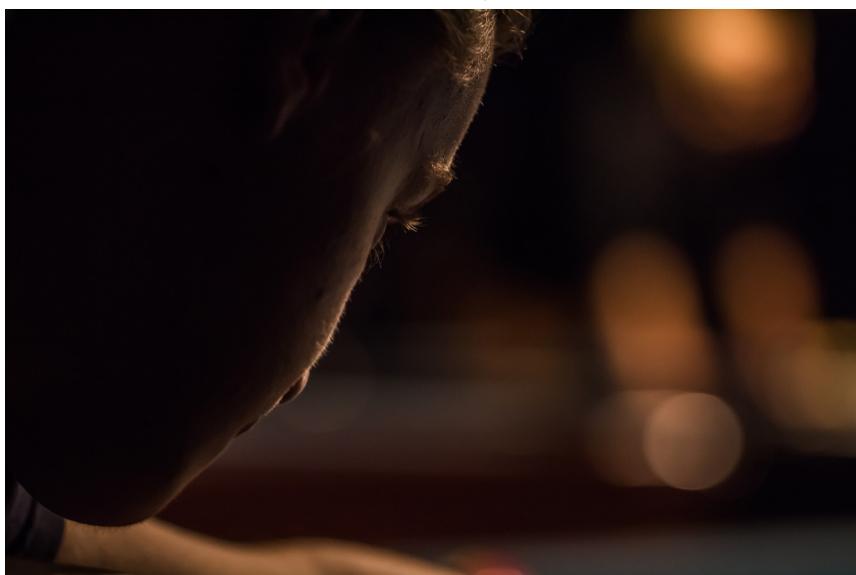
olin keskustassa ja että valitsin olla mieluummin ystävieni kanssa kuin hänen. Siitä seurası jälleen uusi "eroaminen". Niitä oli tapahtunut jo useita kuluneen vuoden aikana, että hän sanoo haluavansa eroata ja eroamme, mutta soittaa sairaalasta seuraavien päivien aikana että oli paniikissa ja ahdistunut, eikä tarkoittanut mitä oli sanonut. Tällä kertaa pääni pitäen sanoin, ettemme ole enää yhdessä. Tätä hän ei kuitenkaan ottanut todesta.

Jatkoin ystäväänä hänen luonaan käymistä, kuitenkin harvemmin, sillä olin kiinnostunut toisesta jätkästä ja vietin hänen kanssaan aikaa. Mutta entinen poikaystäväni lähesteli jatkuvasti, enkä osannut sanoa tarpeeksi napakasti "ei" ja niin asiat riistätyivät käsistä.

### *"Rauhoitu, ole kiltti ja rauhoitu. Jutellaan tästä ihan rauhassa, jooko?"*

Kun viimeisen kerran hänen luonaan olin käymässä ja olimme katsomassa elokuvaan, hän alkoi lähentelemään ja käpälöimään minua. En osannut aluksi sanoa mitään muuta häntä vastaan kuin "elä kehtää". Mutta hän ei lopettanut, vaan jatkoi olettaen, että totta kai myönnyn sänkyyn hänen kanssaan kun olen aina ollut niin helpositi manipuloitavissa. Lopulta sain rohkeuden päättää hänen aikeensa. Olin kyllä kertonut hänelle, etten halua enkä aio enää olla hänen kanssaan, mutta kun kerroin siitä hänelle siinä tilanteessa, hän sai tavallisen kohtauksensa.

Mutta tällä kertaa olin painkan pääällä, kun hän sen sai ja aikeensa aikoi toteuttaa. Ja se kokemus elää mielessäni edelleen, kuin se olisi polttomerkattu aivoihini. Hän romanti lattialle polvilleen ja alkoi hakkaamaan nyrkeillään keittiön alakaappien ovia, huusi ja kirosi maailman ja minut. Selvityyäni ensikohtaanmisesta sellaisen asian kanssa, kyykistyin hänen viereensä ja yritin estää häntä lyömästä nyrkkejään rikki, samalla itku



kurkussa sanoen: "Rauhoitu, ole kiltti ja rauhoitu. Jutellaan tästä ihan rauhassa, jooko? Ei tässä tarvitse itseään satuttaa". Sitten tapahtui ensimmäisen kerran se asia, jota en olisi hänen uskonut ikinä minulle tekevän.

Hän kävi minuun käsiksi väkivaltaisesti, ja tönäisi minut lattialle kaikella voimallaan. Huudahdin säikähdyksestä ja kivusta, ja jäin tyrmistyneenä paikoilleni. Sitten hän nousi, meni keittiön vetolaatikon luu, etsi sieltä veitsen ja alkoi viilellä itseään. Minä tietenkin komppuroin ylös ja menin estämään häntä. Sain veitsen pois hänen käsistään, piilotin sen takanani olevaan kaappiin ja menin vetolaatikon eteen estääkseni häntä ottamasta muita teräesineitä.

### *"Halusin vain sen painajaisen loppuvan."*

Sillä välin hän oli jo mennyt tietokonepöytänsä luu, etsinyt lääkedosettinsa ja ottanut useita pillereitä. Menin estämään muttei se taaskaan paljoa häntä hetkauttanut, vaan hän luopui dosetistaan, kävi minuun käsiksi, ensin pitäen minua hetken painiotteessa ja sitten tönäisten minut sohvan viereen lattialle. Kolhin itseäni sen verran lattialle lentäessäni, että menetin otteeni dosetista. Tässä vaiheessa hänen kissansa innostuivat tilanteesta ja tietenkin yrityivät syödä lattialle levinneitää lääkeitä. Keräsin kaikki löytämäni lääkkeet pois ja piilotin ne keittiön kaappiin (eläinrakkaille tiedoksi, kissoille ei tapahtunut mitään pahaa tässä sotkussa).

Tämän jälkeen sain vihdoinkin puhelimen käteeni ja soitin hätänumeroon. Paniikissa en osannut vastata puhelimen toisessa päässä olevan naisen kysyessä "Missä osoitteessa tällä hetkellä olet?". Niinpä siitä syntyi minun ja naisen välille väitely, kun en muistanut osoitetta ulkoa. Lopulta sen löysin pöydällä olleita posteja selaten ja apua lähetettiin. Puhelun loputtua entinen poikaystäväni alkoi haukkua minua, ihmetellen miksi edes soitin apua, kun kuiten-



kin haluan hänen kuolevan. Ei, en halunnut. Halusin vain sen painajaisen loppuvan.

Sitten alkoi kamppailu siitä, onnistunko estämään häntä menemästä vessaan juomaan klordia. Pitkän aikaa onnistuin estämään häntä, olin jopa vessanoven välissä estämässä häntä laittamasta ovea kiinni, mutta lopulta ja viimeisen kerran, hän onnistui minut tönäisemään vasten keittiön alatasoa ja siitä lattialle. Vuodin verta kyynärpäistä ja polvista, sekä olin monilla mustelmilla kyljistäni, kun vihdoinkin näin ambulanssin ajavan talon eteen. Vaivalloisesti pääsin kämpän ovelle, avasin sen ja jään odottamaan ambulanssimiehiä. Kun he tulivat, kysyivät he "mikä tilanne" ja "missä potilas on", minun ohjatessa heitä vessaa kohti. He saivat hänet sieltä ulos ja sohvalle istumaan, mutteivat saaneet sanaakaan hänestä ulos. Sillä välin kun toinen miehistä yritti juottaa hänelle lääkehiiltä, toinen jutusteli minun kanssani tapahtuneesta samalla, kun pakkasin tavaroitani ja tein lähtöä. He pyysivät minua kuitenkin odottamaan pihalla, jotta ensin rauhoituisin, ja kunhan olisivat entisen poikaystäväni ambulanssiin saaneet, niin voisivat rauhassa jutella kanssani.

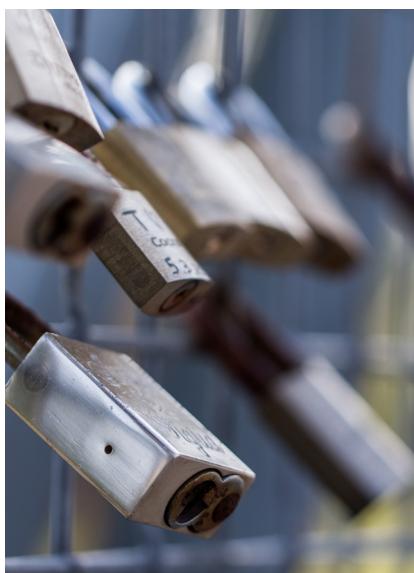
Tein oikeastaan väärin valehdellelläni heille, ettei minua oltu satutettu, mutten halunnut enää pahentaa tilannetta. Heidän lähdettyään soitin äidilleni ja pyysin häntä hakemaan minut kotiin. Lopulta jouduin selittämään vanhemmillenkin salaisuuteni. Tämän tapahtuman jälkeen enti-

nen poikaystäväni yritti usein ottaa minuun yhteyttä, muutamilla kerroilla vastasin, mutta sitten vihdoin ja viimein uskoin muita ja estin hänen numeronsa.

*"Vaikka kuluneesta on jo melkein vuosi, olen edelleenkin usein ahdistunut"*

En nykyään tiedä, mitä hänelle kuuluu, missä hän liikkuu tai mitä hän tekee. Muttei minun tarvitsekaan tietää. Minulla ei ole nyt eikä ole ikinä ollutkaan velvollisuutta huolehtia hänestä. Olisi ollut helpompaa, jos olisin osannut tiedostaa sen jo ennen suhteen alkamista ja pitää siitä ajatuksesta kiinni. Hän sentään oli silloin jo täysi-ikäinen, toisin kuin minä. Minulla on vastuu pitää huolta ainoastaan itsestäni, niin kuin on hänelläkin, muttei hän sitä osannut.

Kuten tarinasta ilmi käy,



olen muuttunut. Hyvin paljon. Ja vaikka olenkin vasta 17-vuotias, olen kokenut todella paljon sellaista, mitä ei tulisi kenekään kokea. Ja kuten olettaa voi, sairastuin itsekin, nimittäin masennukseen. Heti lopullisen eromme jälkeen olin todella maassa, etenkin sisäisesti, sillä en osannut näyttää tunteitani kovin hyvin ulospäin. Pelkäsin, että jos teen jotain, mikä olisi ollut kiellettyä yhdessä ollessamme, tapahtuisi jotain pahaa. Olin jatkuvasti ahdistunut hänen yhteydenottoityksistä sekä hänen näkemisestään. Vaikka kuluneesta on jo melkein vuosi, olen edelleenkin usein ahdistunut, jos jokin asia muisuttaa hänen laatimistaan "säännöistä" tai hänen tekemisistään.

*"Olen vahvistunut enemmän, kuin osaan vielä ajatellakaan."*

Kerjään myös huomiota, omalla tavallani. Jos minulla on paha mieli jostain, olen säikähännyt jonkun reaktioita tekemiseeni tai sanomiseeni jne, sulkeudun omaan pieneen mustaan maailmaani. Ajattelen itsestäni pahoja asioita. Ajattelemi mitä pahaa muut minusta ajattelevat. Mutta tämä ei ole sitä huomionkeräysvaihetta. Kun alan rauhoittua säikähdyk-

sestäni, kun toinen on minua rauhoitellut ja saanut minut mielessäni vakuuttumaan siitä, että kaikki on hyvin, se alkaa. Vaikka voisim päästää pahasta olostaa ja "huonosta omatunnosta" irti, en tee niin, sillä pelkään, ettei minua enää huomioitaisi samalla tavalla. Että minut hylättäisiin sen jälkeen kun olisin taas iloinen. Niinpä kahliudun vain pahemmin huonoon oloon ja jatkan "draamakuningattarena" olemista. Tiedostin tämän asian vasta vähän aikaa sitten ja yritän jatkossa tehdä parannusta asiaan, jos en muuten, niin edes kertomalla muille, että saatani niin sellaisissa tilanteissa tehdä.

Mutta tapahtuneen takia olen muuttunut myös hyvällä tavalla. Olen kasvanut ihmisenä. Olen vahvistunut enemmän kuin osaan vielä ajatellakaan. Vaikka kamppailen itseni kanssa päivästä toiseen, osaan nyt arvostaa niitä kokemuksia ja sitä kaikkea kauheutta osana elämääni, ja jopa saada siitä voimaa itselleni. Minulla on vielä pitkä matka itsetuntoni parantumiseen, mutta olen hyvässä vauhdissa ja siinä minua auttaa ja tukee nykyinen poikaystäväni.

Ennen kyseistä kokemusta en ollut ollut juurikaan tekemissä mieleltään vakavasti sairaiden ihmisten kanssa. Mut-

ta nyt olen elänyt mieleltään hyvin sairaan ihmisen kanssa, sekä nähnyt äitini masennuksen oireet. Elän itsekin sairauden kourissa, ja nyt ymmärrän mielenterveysongelmaisten jo-kapäivistä elämää, kamppailua sairauttaan vastaan. Totta kai se, että jollain on mielenterveysongelmia, herättää minussa surua ja etenkin nykyään suurta ymmärryksen tunnetta. Siksi lähetän kaikille mielenterveysongelmista kärsiville tukea ja jaksamista.

Sarike\_, 17



*I'm locked in a cell, with no door  
Life never changes, my spirit's lying under the floor  
Days get shorter and my life is slipping away  
Out of this prison, I hope I'll find a way*

Jere Ohisalo

# MASENNUS TERI MINUSTA ORVON



**M**inä olen menettänyt isäni. Hänen ei ole kuollut, vaikka väitänkin niin vastaantulijoille. Olen vain menettänyt hänet. Miksi väitän hänen olevan kuollut? Koska se on helpompaan kuin selittää, mitä on masennus ja kuinka se teki minusta orvon.

Vaikeampaa on, kun isä seuraavana päivänä kävelee kadulla vastaan elävänä ja hengittävänä. Millaista on elää ilman isää? On helppoa kertoa puolikkaita totuuksia ja olla ajattelematta tulevaa. On helppoa kohdata omat ongelmat verrattuna siihen, kuinka vaikeaa on kohdata mies, jonka kuuluisi olla isä. Mies, jonka kuuluisi välittää.

Olen aikuistunut hurjaan vauhtia. Tunnen olevani miljoona kertaa fiksumpi ja kypsempi kuin ne, joille isä tekee ruoan koulun jälkeen ja auttaa läksyissä tai lohduttaa kun on ollut huono päivä. Olen itsenäistynyt isin prinsessasta oman elämäni kuningattareksi, mutta silti olen vielä sen verran tyhjä, että minuun koskee nähdä muiden perheonnea. Jos isäni olisi kuollut, tietäisin hänen olevan ikuisesti poissa. Tietäisin, miksi hän ei enää rakasta ja välitä. Hänet olisi haudattu ja häntä olisi surtu, eikä hän enää koskaan palaisi

elämääni. Hänen syntinsä olisi annettu anteeksi ja äiti olisi itkenyt hautajaisissa. Jos isäni olisi kuollut, minun ei tarvitsisi miettiä, miksen voi tehdä isääni onnelliseksi. Mikä oli minun syytäni ja miten en huomannut tarpeeksi ajoissa? Miksen nyt mene hänen ovelleen ja puhu asiaita selväksi, isän ja tyttären kesken? Koska hän ei halua.

Tervejärkiset vanhemmat rakastavat lapsiaan. Niin myös minun isäni, mutta hän on fyysisesti kykenemätön olemaan isä. Sairaus estää häntä soittamasta iltaisin ja toivottomasta hyvästä yötä. Hän ei kykene muistamaan lapsiaan, mutta unohtamaan muuta menneisyyttä, hänen on unohdettava kaikki kyetäkseen elämään. Ja minä ymmärrän sen. Minä en tiedä kaikkea eikä minulla ole Jumalan oikeutta tuomita ketään. Ainoa vaihtoehtoni on hyväksyä se, että isäni on rikki enkä pysty häntä korjaamaan. Monta vuotta yritin, eikä se riittänyt. Hän on yhä olemassa, muttei minun maailmassani. Minun maailmassani ei ole isää ilman mielenterveysongelmia.

Elämä ilman isää, 17

## Joensuun Nuorten palvelukeskus kertoo:

Henkiseen pahaan oloon vaikuttaa monet asiat. Omalla mielenterveyttä voi edistää etsimällä tasapainoa elämäänsä. Hyvien kaveri- ja perhesuhteiden, ruokavalion ja liikunnan lisäksi tärkeää on itsensä ja kehonsa hyväksyminen ja arvostaminen. Tähän on hyvä joskus hakea apua ulkopuolelta.

Vaikka avun hakeminen on nuorelle vapaaehtoista, on läheisten ja vanhempien tärkeä tehtävä kannustaa ja auttaa nuorta avun hakemisessa. Vanhempien ei tulisi vähätellä nuoren ongelmia vaan kannustaa parantumaan ja edistämään hyvinvointia.

## Tiesitkö ettei:

Opiskelijoista joka viides mies ja yli kolmannes naisista kärsii mielenterveyshäiriöistä.  
(Lähde: Terveystalon potilastietorekisteri 2015)

Tavallisin mielenterveyden häiriöiden alkamisikä on 16 vuotta.

Kolme neljästä elämänaikaisesta mielenterveys-häiriöstä puhkeaa ennen 25 vuoden ikää.  
(Lähde: YTHS)

Joka päivä 5-8 nuorta aikuista jää työkyvyttömyyseläkkeelle mielenterveysongelmien takia.  
(Lähde: <http://yle.fi/uutiset/3-7479261>)

# ÄITIIN TARINA

Mitä ajattelee äiti, kun lapsi syntyy? Äiti ajattelee, että tämä on tärkeintä maailmassa, tämän lapsen äitinä oleminen. Minä haluan olla hyvä äiti ja enemmänkin. Onnellinen lapsuus, onnellinen elämä. Sinä olet turvassa, pikkuiseni.

Mitä lopulta tapahtuu jokaiselle vanhemmalle? Nöyrtyminen sen tosiseikan edessä, että minä en ollutkaan se, mikä halusin olla. Minä väsyn, suutuin, käyttäydyin tyhmästi, jopa vihasin perhettäni joinakin hetkinä. Näistä ajatuksista seuraa tunteita jälkikäteen: katumusta, syyllisyyttä, huolta: mitä tästä seuraa lapselleni? Ja kun lapsen tai nuoren mieli järkkyy, nämä tunteet kasvavat moninkertaisiksi. Mielenterveyden häiriöt liitetään vahvasti lapsuuden kokemuksiin ja kulttuurillisesti varsinkin äitiin. Syyllisyyden tunteminen on luonnollista.

On kuitenkin tunne, joka tilanteeseen ei sisisi liittää: se on häpeä. Äitinä vain tuntea syyllisyyttä omista tekemisistäni ja tekemättä jättämistä, mutta häpeä kohdistuu ihmiseen itseensä kokonaisuutena: totaalisen huono äiti, epäonnistunut ihminen. Samalla tavoin sairastunut voi itse kokea olevansa syyllinen omaan sairastumiseensa ja hävetä itseään sen takia, mikä varsinkin lapsen tai nuoren ollessa kyseessä on aivan järjenvastainen ajatus, jos sitä oikeasti ryhtyy miettimään.

Itse ajattelen niin, että kaikki me olemme monitahoisia olioita, kukaan ei ole pelkästään äiti, pelkästään jonkin lapsi, pelkästään sairas, pelkästään paha, pelkästään hyvä. Siksi oman itsen tai toisen ihmisenä tuomitseva häpeä on hyödytön tunne.

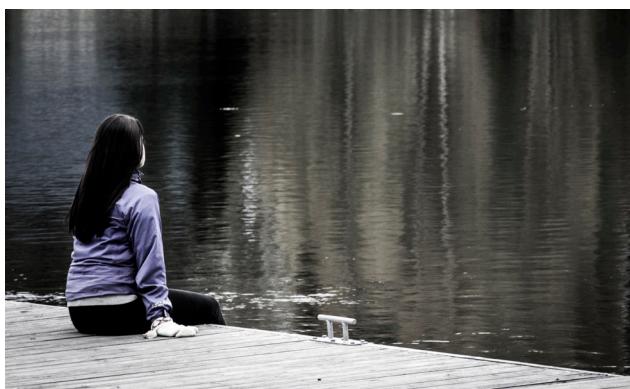
Häpeä myös estää tehokkaasti avun hakemisen. Apua on tarjolla ja hyvinkin matalan kynnyksen kautta. Joensuun Nuorisokeskus toimi tässä erinomaisesti, toivottavasti tämä säilyy myös uudessa Nuorten palvelukeskus Ohjaamossa. Näitä hankkeita on viety ja viedään eteenpäin

EU-tuella, mutta tästä jos mistä palvelusta on saatava pysyvä toiminta Joensuun kaupunkiin. Myös koulukuraattoreilta on saatu helposti apua ja tukea meidän perheessämme. Avun ketju on yltänyt aina lääkärille ja sairaalaan saakka.

Kaikki ihmiset, jotka me olemme kohdanneet, ovat olleet halukkaita auttamaan, välinpitämättömyyttä tai vähättelyä emme ole kokeneet. Siksi ensimmäinen askel on vaikein. Jos saat kotoa tukea sen ottamiseksi, hyvä niin, mutta jos et, et silti ole yksin. Joku voi aina auttaa, kun kysyt, vaikkapa vain saattamalla sinut Ohjaamon ovelle.

Itselleni on ollut tärkeää myös se, että joskus joku ulkopuolin uskoo ja sanoo, että tästä selvitää kyllä. Kun tilanne on päällä ensimmäistä kertaa, eikä yhtään tiedä mitä pitäisi tehdä ja kuinka tässä käy, kokemus siitä, että ei ole ainoa ongelmiin ajautunut, on helpottavaa. Näistä tilanteista kun on oikeasti ennenkin selvitty ja niin tehdään vastakin. Nyt viisikymppisenä vain jo nähdä, että elämä on pitkä ja siihen mahtuu mutka jos toinenkin, mutta sen lisäksi valtavasti iloa ja tytyväisyyttä. Ja rakkautta, sehän se oli niistä se kaikkein tärkein.

Äiti, 48



# MIELENRAUHA, ROHKEUTTA JA RAKKAUTTA

Suomalaisessa yhteiskunnassa mielenterveysongelmia on suhteessa muihin valtioihin lähes yhtä paljon, vaikka meillä on sosiaaliturvan kattamat mielenterveyspalvelut. Jonkin siis luulisi määttävän. Uskon, että yksi pahimmista ongelmista on suomalaisten turha kriittisyys itseä ja muita ihmisiä kohtaan, mikä näkyy epäluottamuksena ja voi näyttää tyypillisenä ulkopuoliselle välinpitämättömyytenä. Kollektiivisemmissa kulttuureissa onnellisuutta on tutkimusten mukaan eniten. Näille kulttuureille on ominaista avoimuus ja rakkauksen osoittaminen läheiselle.

Erilainen ympäristö ja lähtökohdat vaikuttavat suhtautumiseemme elämään ja sen ylä- ja alamäkiin: lapsuudessa läsnäoladden henkilöiden ehdollistamat käyttäytymismallit ovat luoneet perustan omalle itselle. Toimimme ja ajattelemme tiedostamattakin opittujen kaavojen mukaisesti. Teemme jatkuvasti taustaletuksia, kuinka pitäisi toimia ja kuinka muiden tulisi toimia. Oletukset luovat usein paineita ja pelko sekä konflikteja ihmisseissä, mikä voi horjuttaa mielen hyvinvointia, jos emme opi ymmärtämään itseämme, kanssaihmisiä ja maailmaa.

Mielestääni elämää ei voi oppia ymmärtämään pelkästään kirjoista lukemalla ja kuuntelemalla, vaan on myös itse uskaltaa heittäätyä elämän vietäväksi kokeilemalla omia rajojaan ja jakamalla kokemusmaailmansa erilaisten ja eri-ikäisten ihmisten kanssa. Joskus pelko ja mukavuusalueella pyyntely voivat rajoittaa toimintaamme – eikä vain joskus. Luulen, että suurimman osan aikaa olemme pelon ohjaamia ja teemme asioita sen mukaan, missä olemme jo valmiiksi kehittyneet tai mitä yhteis-kunta meiltä vaatii.

Pelko syntyy kun ei luota tulevaisuuteen, itseensä tai muihin ihmisiin. Pelko on ajatus huonoista seurausista ja siksi se on täysin luonnollista ajattelevalle ja tuntevalle ihmiselle. Toisaalta monet yhä ajattelevat sen olevan heikkous ja pyrkivät piilottamaan sen aiheuttamia tunteita, muun muassa epävarmuutta. Tällöin pelko ottaa vallan ja rajoittaa tunteiden ilmaisua, tunteet patoutuvat, voimavarat hupenevat ja rakkauksen tunteille ei jää tilaa. Pahimillaan se voi johtaa masennukseen.

Pelko on siis hyvä oppia tunnistamaan itsessä, sillä se voi alkaa hallita elämää jos sitä ei tiedosta ja punnitse. Jos pelko kahlitsee, eikä sille ole oman järjen mukaan hyvä ja painavaa syytä, se kannattaa kohdata. Kun opimme toimimaan rakkauksen ehdoilla, pelolla ei ole enää niin suurta merkitystä, opimme olemaan kiitollisia ja voimme hyvin, jolloin on myös voimavarojen kohdella toisiamme paremin. Lainaten erästä ystävääni: "Ihminen ei kadu, mitä on tehnyt, vaan mitä on jättänyt tekemättä."

Lapsuuden ja nuoruuden kokemukset eivät siis määrään tulevaisuuttamme, jos tiedostamme painavat tunteet ja ajatuksit, käsittelemme ne ja ennen kaikkea hyväksymme ne. Tällöin voimme irrottautua tietystä viitekehystä, jossa elämme ja jatkaa elämää haluamallamme tavalla. Kenestä tahansa voi tulla siis mitä tahansa, jos vain uskaltautuu heittäätyä ja rakastaa. Muutos ei kuitenkaan tapahdu hetkessä ja on hyvä kuunnella itseään ja pohtia, mikä on oikeasti tärkeintä maailmassa. Kun elää täysillä, tulee entistäkin vakuuttuneemmaksi, että kaikki on mahdollista.

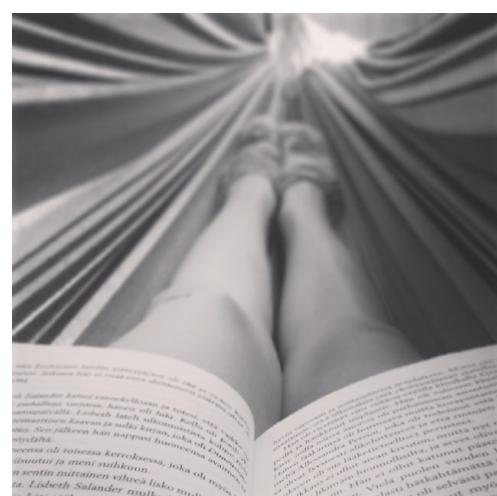
Julia Venäläinen

## Tiesitkö ettei:

Masennuksen kattavampi hoitaminen maksaisi itsensä moninkertaisesti takaisin  
(Lähde: Maailman terveysjärjestö WHO)

600-800 suomalaista tekee itsemurhan vuosittain.  
(Lähde: <https://surunauha.net/lukemista/tilastoja-ja-tietoja/>)

Suomen tilanne matalan kynnyksen palveluista ja hoitoon pääsemisestä on hyvin epätasaista.  
(Lähde: mielenterveys- ja päihdesuunnitelman loppuraportti 2015)



**L**ehden teko on avartanut ymmärrystäni siitä, kuinka vakavia erilaiset mielenterveysongelmat oikeasti ovat. Yksittäisten ihmisten kertomukset kertovat paljon enemmän, kuin jokaisen ulottuvissa oleva tieto.

Lehtemme tarkoitus mielestäni onkin muistuttaa vaikeassa elämäntilanteessa olevia ja heidän läheisiään, etteivät he ole maailmassa yksin, sekä avataa myös ulkopuolisten tietämystä aiheesta.

Maria- Katarina Antonov

**V**alikoimamme tekstit ovat kiistattomasti tunteita herättäviä. Mutta olisimmeko lukemassa niitä, ellei mielenterveysongelmiin suhtauduttaisi tabunomaisesti? Ehkä, ehkä emme. Tiedän vain, ettei kenenkään tule taistella niiden kanssa yksin.

Akseli Kettunen

### *Joensuun nuorten palvelukeskus kertoo:*

Kun nuori saapuu nuorten palvelukeskukseen avun tarpeessa, hänet kohdataan avoimin mielin hyväksyen ja häntä kuunnellaan. Kokonaisvaltainen tilanne kartoitetaan ja mietitään yhdessä keinjoja hyvinvoinnin edistämiseen. Nuorta tuetaan tekemään omia oivalluksia. Erilaiset käytetyt metodit, kuten mindfulness harjoitukset, lisäävät oman itsen tietoista hyväksyntää ja itsetuntemusta. Nuortenpalvelukeskus on matalan kynnyksen palvelu ja käynti on vapaaehtoista. Siellä autetaan löytämään polku tai väylä toiseen hoitopaikkaan, mikäli siihen on tarvetta.

Joensuun nuorten palvelukeskus, Torikatu 17

### *Tietoa mielenterveydestä:*

[www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi)

### *Toimitukseen kuului:*

Maria-Katariina Antonov  
Akseli Kettunen  
Riikka Paksuniemi  
Juho Räsänen  
Enja Seppänen  
Julia Venäläinen

### *Ulkoasu:*

Riikka Paksuniemi

### *Valokuvat:*

Riikka Paksuniemi (ellei erikseen mainittu)

### *Julkaisija:*

Joensuun nuorisovaltuusto



