

Juontaja:

Tiedätkö miltä tuntuu, kun läheinen tai kaveri sairastaa psyykkisesti tai käyttää päihteitä väärin? Niin mekin tiedämme. Tervetuloa kuuntelemaan Kysy Nuorelta –podcastia.

Joka toinen kohtaa mielenterveyden häiriöitä elämänsä aikana. Mielenterveyden ja päihteidenkäytön haasteet kuormittavat myös läheistä. Moni nuori kantaa huolta omasta tai läheisen jaksamisesta. Kysy Nuorelta –podcast kertoo aitoja tarinoita nuorten elämästä psyykkisesti sairastavan tai päihteitä väärin käyttävän läheisen rinnalla.

Tämä jakso kertoo siitä, miten vanhemman alkoholismi voi vaikuttaa lapsen kokemuksiin itsestään. Anja kertoo selviytymistarinaan miten hän on oppinut päästämään irti syillisyydestä ja miten hän on tullut nähdyksi.

Anja:

Mun nimi on Anja ja mä oon vähän päälle parikymppinen muikkeli.

Mun lapsuus oli aika tavallinen. Mä asuin mun vanhempien ja muutaman sisaruksen kanssa. Mää ja mun kaikki sisarukset, me käytiin koulua ihan normaalisti, hengattiin kavereiden kanssa ja tehtiin kaikkee typerää. Sitä mitä lapset nyt yleensäkin. Mä olin kans ite tosi suosittu koulussa. Mä oon aina ollut sosiaalisesti aika etevä, ainakin mä luulen et oon. Ja koulussa mä olin vähä kans sellainen opettajien lellikki. Ehkä silleen aika samanlainen mitä mä oon nykyään: vähän puhelias, positiivinen, hymyilevä.

Tää on kuitenkin sit vaan toinen puoli sitä mitä mä olin ja kuka mä oon. Enkä mä usko et kukaan jaksais kuunnellakaan mun tylsiä lapsuudentarinoita.

Tän tarinan taakse piiloutui semmoinen toinen todellisuus, mikä oli vieras aika lailla kaikille. Mun parhaille kavereille ja jopa niille opettajille jotka vähän mua hemmotteli ja lelli.

Mun lapsuutta ja nuoruutta varjostaa mun isän alkoholismi. Mulle oli ihan normaalia, että kotona piti uhata poliisilla, kun tilanne välillä äityi niin pahaksi, ettei kukaan enää tiennyt, mitä siitä olisi enää seurannut. Mulla edelleen näin monen vuoden jälkeen kaikuu päässä huuto mun isältä. Et sä oot kaiken pahan alku ja juuri, ja että sä aiheutat tän kaiken. Mä olin maksimissaan kymmenenvuotias, kun mä kuulin sen huudon ekaa kertaa. Pikkuhiljaa mä aloin vaan uskoa, että mun ei olisi koskaan pitänyt syntyäkään.

Kun mä mietin tätä mun tarinaa, huomasin, että mulle ehkä kivuliainta oli se ristiriitaisuus. Jotenkin jo ihan pienenä, niin kauan kun mä jaksan vain muistaa, mä osasin erottaa mun iskän ja mun iskän alkoholismin. Mun iskä, jota mä rakastin ja jota mä edelleen ikävöin, oli kiltti, hellä ja rakastava mies. Hän oli joskus ehkä vähän ylisuojeleva ja jotenkin hän vain rakasti mua ja mun sisaruksia niin älyttömän paljon. Ja hän aina pelkäsi meidän puolesta ja hän koki ihan hirveästi syillisyyttä siitä, kuka hän oli, ja tästä hänen sairaudestaan, alkoholismista.

Kuitenkaan tätä isää mä en koskaan kuitenkaan saanut pitää, ainakaan muutamaa tuntia kauemmin. Tämän isän tilalle tuli sellainen aggressiivinen, vihaava ja elämään katkeroitunut mies, jota pelkäs mä ja mun perhe. Kotona mun elämään kuului vahvasti pelko, ahdistus ja viha. Koskaan ei oikeastaan tiennyt, mitä seuraavaksi tapahtuisi. Aina piti olla varuillaan ja valmis lähtemään ovesta ulos. Muutaman kerran muistan juosseeni ulos ilman kenkiäkin.

Mä en edes pitkään aikaan tajunnut, ettei tämä tilanne ole aivan normaali. Jotenkin mä vaan aattelin, että kyllä kaikilla muillakin on tällaista kotona. Se ei vaan näy ulos, koska ei meidänkään tilanne näkynyt ulos. Ehkä tää ajattelutapa oli jokin keino suojautua.

No, osa teistä saattaa vähän mieltiä, että miksi mä en kertonut kenellekään. Niin kuin mä jo sanoin, mä en ekaksi edes tajunnut, ettei tää tilanne ollut ihan normaali. Sitten kun mä sen sit tajusin, niin mä en enää vaa kehdannut kertoa. Mua hävetti aivan sairaasti ja mä jotenkin vihasin itseäni niin raa'alla tavalla. Mä vielä joskus nykyäänkin taaksepäin ja se tuntuu tosi pahalta muistaa, kuinka ikävästi mä ajattelin itsestäni jo silloin.

Mä olin ihan varma, että mussa on jotain vikaa. Että tää koko tilanne kotona johtuu siitä, että mä teen jotain, tai että mussa olisi jokin asia, mikä vaan on väärin. Esimerkiksi kun tilanne kiristyi ja oli tulossa perheriita, joita meillä oli suurin piirtein joka toinen päivä, ellei kaksikin päivässä. Kun tilanne kiristyi, niin mä olin aina heti sanomassa jotain. Mä menin aina siihen väliin, kun isä huusi äidille, kun isä huusi sisaruksille, mä tulin siihen väliin ja sanoin jotain. Tietyllä tapaa mä luulen, et mä halusin aina suojella muita. Mutta sit

taas toisaalta, kyllä mä muistan, että mä aina ajattelin jotenkin niin kuin kaikissa hienoissa romaaneissa, saduissa ja elokuvissa. Niin kun mä huudan tai itken tarpeeksi lujaa, niin se mitä mä sanon ja se mitä mä tunnen, menis jotenkin siitä sen alkoholiverhon läpi, niin että isä kuulis mut. Sitten se tilanne vaan jotenkin loppuisi siitä, ja ehkä jopa pääsis syliin. Mutta näin ei vaan sit koskaan tapahtunut.

Se mitä sitten oikeasti tapahtui, oli aina se, että se viha kohdistui muhun. Mä sain kuulla joka viikko, lähes joka päivä, miten mä olin niin hirvittävä lapsi ja miten mä vain aiheutin kaikille pahaa, eikä mua oikeastaan haluttu minnekään. Joskus isä repi mua tukasta, joskus se huusi päin naamaa niin kovaa, että mä tunsin, kuinka ne sylkipisarat laskeutui mun naamalle. Joskus se jopa juoksi mun perässä nyrkki pystyssä ihan valmiina lyömään, ja silloin piti lähteä ovesta ulos. Ja kerran se tönäs mut maahan.

Silti nytkin, kun mä kerron tätä, niin ajattelen, että onhan se aika kaamea tilanne ollut. Silloin mä opin jotenkin kierosti ajattelemaan, että tää kaikki oli mun oma vika. Mä en vaan riittänyt sellaisena kun mä olin. Ehkä, jos mä olisin syntynyt erilaisena, eri aikaan, erinäköisenä, tai jos mä en olisi syntynyt ollenkaan. Sitten tätä tilannetta ei olisi ja kaikilla olisi paljon parempi olla. Mä uskoin tähän yli puolet mun elämästä ja mä edelleen korjaan mun ajatusmaailmaa terapiassa joka viikko.

Pikkuhiljaa mä vaan sulkeuduin enemmän ja enemmän. Se iloinen ja hauska tyyppi, josta mä kerroin jo alkuun, se alkoi tuntua tosi vieraalta ja ehkä teennäiseltä. Tää myös vaan pahensi mun omaa itsevihaa. Ehkä nykyäänkin joskus mulle tulee sellainen ajatus, että kun mulla on ystäviä, tai kun mä tutustun ihmisiin ja he sanoo mulle jotain luokkaa ”ei vitsi, sä oot ihana tyyppi, sä oot mahtava, sä oot hauska” niin mä jotenkin aattelen ite, että kyllä ne tulee pettymään jossain kohtaa. Ja sit kun ne tajuu kuinka paska ihminen mä oikeasti oon, ja sitten ne jättää taas. Koska en mä voi olla hyvä.

Sitten suurin piirtein viidennellä luokalla mä en enää edes osannut olla mä, ja oikeastaan voin ihan rehellisesti sanoa, etten mä edes oikeastaan tiennyt, kuka tai mikä oli ”mä”. Pikkuhiljaa mä sit sairastuin ite. Mä jäin jumiin mun fantasiamaailmaan ja tää on ehkä typerin juttu, kummallisin juttu, mitä monet kuulee, mutta mä jäin riippuvaiseksi piirtämisestä. Piirtäminen oli sellaista, mitä mun piti tehdä ihan koko ajan. Mä piirsin hahmoja, erilaisia ukkoja, erilaisia maisemia, luin heille satuja, tarinoita, fantasiamaailmoja, seikkailuja. Ja mun oli vaan pakko tehdä sitä koko ajan, ettei olisi ollut niin paska olla. Mä elin monta vuotta tietyllä tapaa autopilotilla. Mä katosin sen mun esittämisen alle, semmoiseen teeskentelyyn, ikihymyyn, ja pikkuhiljaa myös pois näkyvistä.

Noh, tästä kaikesta on kulunut jo aika paljon aikaa. Mun isä kuoli syöpään useampi vuosi sitten, kun mä olin neljätoista. Ehkä tietyllä tapaa haluankin sanoa, etteivät muut kantaisi kaunaa mun isälle tai ajattele hänestä mitään pahaa. Meinaan, mä olen kyllä itse antanut kaiken anteeksi sille enkä koe enää katkeruutta. Silti mä tiedän, että ei tällaiset kokemukset, ne ei vaan katoa mihinkään ja mä tuun kantamaan näitä monta, monta vuotta, ellen sitten koko mun elämää. Ne on sellaisia kivuliaita ajatuksia, muistoja ja tunteita, joita silleen yrittää olla ajattelemta, jotka ei edes ole koko ajan mukana, jotka silti aina hyppää välillä esille.

Mutta mun maailma ei kuitenkaan kaatunut tähän, enkä mä olis tässäköön höpöttämässä, jos mun tarina olisi päätynyt tollaseen kurjaan loppuun. Sen sijaan tää on ehkä mulle sellainen näkökulma, mitä mä haluan tuoda aina ihmisille esille. Mä taisin sanoakin, että koin olevani sellainen vähän näkymätön, outo lapsi, nuori mun elämässä. Oon kuitenkin pohtinut paljon sitä, että miten mä sitten koskaan pääsin tästä kaikesta yli ja miten mä oon päässyt näin pitkälle.

Terapiassa mä huomasin – tai opin -, että vaikka välillä ihan vaan hetkellisestikin, niin mä tulinkin nähdäkseni tosi monessa kohtaa mun elämää. Ala-asteella mulla oli opettaja, joka rakasti mun piirustuksia ja tarinoita. Se sano mulle, että mun pitäisi kirjoittaa oma kirja tai sitten ryhtyä sarjakuvapiirtäjäksi. Toi jälkimmäinen on vieläkin mun unelma. Ylä-asteella mulla oli ihan huikea biologian opettaja, joka antoi mun jäädä välitunniksi sisälle ja me piirrettiin yhdessä. Se kutsui mua sen taiteilijakollegaksi. Rippikoulun jälkeen isosena mä tapasin taivaallisen nuorisotyöntekijän, joka kutsui mua kerran hänen tyttärekseen. Hän opetti mulle, että myös mä olen rakastettu ja arvokas. Lukiossa mulla oli ihanaakin ihanampi äidinkielen opettaja, joka luki aina innoissaan mun kirjoitelmia ja opetti mulle, että mä olen sisukas, vahva ja kykenevä. Lisäksi mä olen tavannut aivan järjettömän määrän aivan ihania kavereita ja ystäviä, jotka yhä edelleen aina vaan jaksaa kuunnella ja hengaila mun kanssa.

Juontaja: Kiitos Anja, kun kerroit meille sun tarinasta. Mulla on täs muutama kysymys mitä esittäisin. Eli puhuitko sä lapsena koskaan sun tilanteesta kellekään?

Anja: No, mä itse asiassa muistan joskus ala-asteella maininneeni muutamalle opettajalle. Mutta meillä oli kotona aika usein keskustelua kuitenkin tästä tilanteesta, ja se kävi mulle aika selväksi, ettei siitä kuulu puhua muille. Joten en mä koskaan sitä koko tarinaa kertonut, vaan osia, ja se sit meni vähän silleen ”no, sitä nyt on vähän kaikilla, tuollaista pientä perheriitaa”. Ehkä se on vähän osasy siihen, miksi mä en sit myöhemminkään puhunut.

Juontaja: Mikä sitten on ollut sellainen käännteentekevä, että sä sit oot uskaltanut hakemaan apua?

Anja: Mä luulen, että se lähti vasta siitä, kun sitten itellä alkoi se sairastuminen lävhtëä käsiin. Että lukiossa kirjoitusten aikana diagnosoitiin paniikkihäiriö, ja sitten kun sitä kautta alkoi hakemaan apua, niin sitä kautta myös löysi sen, mistä asioista kuuluisi puhua ja miksi niistä olisi pitänyt jo aiemmin puhua.

Juontaja: Onko sulla ollut sellaista pelkoa, että sä sairastuisit itse?

Anja: No enhän mä nykyäänkään juo alkoholia ollenkaan, et ihan jos joku joskus tarjoaa nii saattaa joku yksi lasi mennä, mutta en muuten. Kyllä mä jotenkin edelleen niin kuin vähän pelkään sitä, että joutuisi siihen jamaan, että satuttaisi muita sillä. Pistäisi alkoholin toisten edelle.

Juontaja: Joo, ja tähän haluan mainita, että mielenterveydessä on suoja- ja riskitekijöitä. Monet mielenterveyden häiriöt ja alkoholismi eivät ole suoraan perinnöllisiä, mutta varmasti moni nuori, jolla on sellaista suvussa, saattaa tota mieltä. Mutta suojatekijöitä on monia, esimerkiksi just se, että hakee apua ja keskustelutukea ja pitää itsestään huolta. Ootko sä Anja kokenu että nää sun kokemukset on tehneet susta vahvemman ihmisen?

Anja: Se riippuu vähän siitä, miten ihmiset näkee vahvan. Et onhan se sellainen kommentti mitä sanotaan tosi usein, että ”sä oot tosi vahva ja rohkea”. Mut toki on se tuonut tiettyjä luonteenpiirteitä, jotka voidaan nähdä vahvuutena. Mut toisaalta mä kans ajattelen, ettei niitä missään nimessä saisi nähdä vain vahvistavina kokemuksina, koska on sieltä toisaalta jäänyt niitä sellaisia pieniä heikkouksia, jos niitä sellaisiksikaan voidaan sanoa. Mutta voin sanoa esimerkiksi että se oma paniikkihäiriö, kyllä se on täysin täältä tullut. Että vaikka siellä on niitä vahvistaviakin ajatuksia, jotka nimenomaan tulee näistä kokemuksista, niin en mä tiedä, onko se kokonaisuudessaan vahvistanut vai mikä. Ehkä siinä on semmoinen 50-50.

Juontaja: Siitä päästäänkin viimeiseen kysymykseen, mitä haluaisin kysyä, eli miten sulla menee nykyään?

Anja: Menee lujaa – siis positiivisesti lujaa. Mitäs tässä nyt vähän yrittää tehdä jotain vapaaehtoistyötä. Koulutus, tai koulu, menee ihan hyvin, pitäis tässä valmistuakin pikkuhiljaa. Tosiaankin kaverit on edelleen, itse asiassa tosi moni kavereista on ihan näiltä ajoilta, ja he ovat siis nähneet sen mitä on tapahtunut. En mä oikeastaan osaa kuvailla muuten kuin sanomalla, että positiivisesti menee tosi lujaa.

Juontaja: Sä vaikutat siltä, että sä oot aika sinut sun kokemusten kanssa.

Anja: No joo. Ensinnäkin siitä on jo vähän aikaa, mut toisaalta mä juttelen mun tarinaa tosi paljon, tosi monille eri ihmisille ja erilaisille yleisöille. Mä ite haluan tuoda sitä omaa tarinaa sellaisena selviytymistarina. En mä enää nykyään halua painottaa just niitä ehkä kipeimpiä kohtia, vaan mä haluaisin tuoda ihmisille esille sen, että kyllä asioista selvittää. Ehkä sen takia saattaa välillä vaikuttaakin siltä, että mä olisin liiankin positiivinen ja ehkä heidän vähän kyseenalaista huumoriakin näistä mun kokemuksista. Mutta mä jotenkin toivoisin, että ihmiset jotka kuuntelee mun tarinaa ja näkee, kun mä selitän sitä jossain, saisi sen saman kokemuksen minkä mä saan, kun mä kerron mun tarinaa. Että tää oli joskus, mutta ei oo enää. Mä olen selvinnyt tästä ja vaikka mä olin silloin aika pahassa paikkaa, niin nyt mulla menee tosi hyvin.

Juontaja: Ihan tosi hyvä kuulla. Että on tosi positiivinen fiilis elämästä, kaikista kokemuksista huolimatta.

Anja: Joo, kyllä näistä aina selvittää. Kunhan vain jaksaa sitä apua hakea, pyytää ja ottaa vastaan.

Juontaja: Kyllä, se on tärkeä. Kiitos, tosi iso kiitos Anja, että kerroit meille sun kokemuksestasi.

Anja: Kiitos.

Juontaja: Jos samaistuit tarinaan, tiedäthän, että et ole yksin. Kerro tilanteestasi rohkeasti, sillä apua on tarjolla. Esimerkiksi FinFamit ympäri Suomen tarjoavat keskustelutukea ja vertaistukea. Osoitteesta www.finfami.fi löydät oman alueesi FinFamin.