

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 päihteiden käytön haasteet kuormittavat myös läheistä. Moni nuori kantaa huolta omasta tai läheisen jaksamisesta. Kysy nuorelta -podcast kertoo aitoja tarinoita nuorten elämästä psyykkisesti sairastavan tai päihteitä väärinkäyttävän läheisen rinnalla.

Tämä jakso kertoo siitä, miltä lapsesta voi tuntua silloin, kun vanhempi sairastaa skitsofreniaa. Kuuntele Millan kirje lapsuuteen.

Milla:

Minulle kirje lapsuuteen. Hei, Milla pieni. Rakas. Tiedän, että olet hämilläsi, koska äiti ei nouse sängystä viemään sinua päiväkodin retkelle. Se on epäreilua. Joudut olemaan päivän yksin, koska äiti ei liiku. Päätät soittaa mummulle. Sinä olet taitava ongelmaratkoja, mutta mummo ei pysty auttamaan, koska hänellä ei ole ajokorttia. Isä tulee vihaisena töistä ja ihmettelee, miksi et ole päiväkodissa. Te lähdette kiireellä retkelle, mutta siellä taas yksin joudut poimimaan luonnosta sammalia, koska kaikki muut lapset ovat tehneet sen jo. Tiedän, se tuntuu todella ulkopuoliselta. Sinä olit aika ihmeissäsi, miksi äiti voi tehdä näin sinulle. Miksi hän ei sinun takiasi nouse. Rupeat ajattelemaan pikkuhiljaa, että vika on varmasti sinussa. Joskus äiti oli sairaalassa, mutta et tiennyt tarkalleen miksi.

Äitisi ja Isäsi erosi, kun olit neljä vuotta ja tehtiin päätös, että joudut käymään mummolla ja äidillä, joka toinen viikonloppu. Tiedän, sekin oli epäreilua, koska pelkäsit siellä eikä äitisi huomannut sinua. Joskus jouduit hakemaan tädin kanssa äitisi lammelta, koska hän yritti tappaa itsensä, kun oli ukkonen. Onneksi hän ei siinä onnistunut. Mutta ajattelit, että ei varmasti kukaan joudu tällaista kokemaan. Haluan kertoa sinulle, että valitettavasti todella moni löytää läheisensä kuolleena.

Avartava kokemus sinulle oli yksi ilta, kun mummo tuli saunasta saunatakki päällä kertomaan, että kuule Milla äitisi ei ole oikeasti noin paha, vaan hänellä on mielensairaus. Ymmärsit heti ja tokaisit, että miksi ette heti sanoneet. Onneksi sinulla oli mummo. Välillä myös purit viikonloppuisin tapahtuvia asioita isälle, mutta eräänä kertana äitipuoli sanoi, että isä ei kuule tykkää, että purat äitisi asioita hänelle. Silloin lakkasit rasittamasta isääsi. Haluan kertoa sinulle, aikuiset jaksavat kuunnella ja sinulla olisi ollut oikeus kertoa niistä ihan kelle vaan. Olen pahoillani, että jouduit kantamaan harteillasi niitä kokemuksia niin pitkään yksin.

Välillä jouduit ottamaan hiljaa vastaan äidin henkisen kivun kohtaukset. Se sattui sinua, koska äiti haukkui isääsi, sekä huusi ja itki. Sinun ei olisi kuulunut joutua vastaanottamaan sellaista tuskaa, vaan Milla, sinun olisi pitänyt saada näyttää oma surusi, vihasi tai kiukkuusi. Mutta tiedän, että et voinut. Sen takia pienenä ja rakastuit näyttelemiseen, koska sait ilmaista tunteita ja mikä parasta sait olla joku toinen. Rakastit koulun jokaista juhlaa, jossa sait näytellä.

Jouduit jo varhain ottamaan itsestäsi vastuun. Kaikki kehui reippaaksi tytöksi, mutta kukaan ei tajunnut, että tarvitsisit apua ja tukea. Kukaan ammattilainen ei auttanut tai neuvonut sinua äidin sairaudesta. Onneksi sinä sait läheisyyttä eläimiltä. Se oli tärkeää. Koirat, kissat ja poni aina kuunteli sinua ja otti sinut vastaan sellaisena, kun olit. Eläimet korvasivat äidin läheisyyden. Olit myös todella taitava niiden kanssa. Kuulin myöhemmin, että sinusta puhuttiin, että olet koirien kesyttäjää, kouluttajaa, vaikka olit vasta alakouluikäinen.

Sinun itsetuntosi ei kovin kehittynyt ollut, koska et saanut äidin kehuja ja rakkautta. Murrosikäisenä hait kovin hyväksyntää vääristä piireistä. Ajauduit sellaisiin suhteisiin, jotka satuttivat sinua. Onneksi olit määrätietoinen ja osasit pistää pelin poikki. Ala-ikäisenä myös löysit alkoholin, joka helpotti hetkeksi, koska pystyit irrottautumaan huolistasi. Onneksi ei sattunut pahempaa, koska myöhemmin tajusit,

että se vain pahentaa sinun olotilaasi, jos olet valmiiksi ahdistunut. Pääsit murrosikäisenä vihdoin harrasteteatteriin. Sinä imit kaiken läsnäolon, mitä sieltä sait ja leijuit pilvissä, kun pääsit näyttelemään. Haluan kertoa sinulle, että nykyään olet äärimmäisen vahva, sympaattinen ja empaattinen ihminen. Kiitos, että jaksoit. Kiitos, että ymmärsit hakea apua itsellesi.
Rakkaudella, aikuinen sinä

Juontaja: Kiitos Milla, kun jaoit meille tämän sun kirjoittamasi kirjeen itsellesi. Miltä tuntui kirjoittaa itselleen kirje lapsuuteen?

Milla: No, se oli aika sekopäisen tuntuista, kirjoittaa niinku itselleen, mutta oli silti todella voimauttavaa, kun sen oli saanut tehtyä. Ja se oli tosi yllätys, että mä pystyin olemaan noin empaattinen itseäni kohtaan, et sillä tavalla se oli hieno prosessi.

Juontaja: Kuulostaa siltä. Kerroit kirjeessä, että äidillä oli mielensairaus. Mikä sairaus hänellä oli?

Milla: Hänellä on edelleen skitsofrenia. Se on todella vakava mielisairaus. Siinä voi esim. nähdä tai kuulla harhoja. Arjen hallinta on todella vaikeaa pahimmissa kausissa ja se heikentää kognitiokykyä. Ja siitä on vaikeaa parantua, et munkin äidillä se on koko elämän kestävä.

Juontaja: Minkälainen tila sun äidillä on nykyään ja minkälainen suhde teillä on?

Milla: Äiti ei koskaan parannu, mutta sairaus on onneksi helpottanut iän myöten. Äidin kanssa ei pysty käymään syvällisiä keskusteluja, mutta minä olen hänelle se paras kaveri. Ihanaa on, että hän nykyään kehuu, kannustaa ja tukee. Et puolustaa minua niin kuin oikeasti äidit puolustaa.

Juontaja: Kirjeestä tuli ilmi, että olit hakenut apua itsellesi, niin miten osasit hakea apua ja milloin?

Milla: Ammattikoulussa kaveri ehdotti, että kannattaisi hakea apua kuraattorilta. Kuraattori ohjasi sairaanhoitajalle juttelemaan. Senkin jälkeen minulla oli vielä yksinäinen olo, vaikka oli aina kavereita, mutta oli yksin kokemuksen kanssa. Löysin FinFamin netistä, kun mun setä sanoi, että en selviä ilman vertaistukea. Aloitin näkymättömät lapset -ryhmässä. Oli liikuttavaa ja hienoa huomata, että meillä kaikilla oli sama selviytymismoodi ja samanlaisia tunteita omaiskokemuksesta. Tämän jälkeen olen vielä käynyt nuorten vertaistukiryhmässä ja kouluttautunut mentoriksi FinFamissa. Koko prosessi on ollut kaiken kaikkiaan eheyttävää. Nykyään käyn myös psykoterapiassa, jossa käsittelen edelleen lapsuuden asioita.

Juontaja: Miten tää sun menneisyys vaikuttaa nykyhetkeen?

Milla: Paljonkin vielä. Esim. parisuhteessa mun on vaikea näyttää rakkautta ja hellyyttä, koska itse en ole lapsena sitä saanut äidiltä. Tällä hetkellä pystyn sitä antamaan eläimille ja mun pienille sisaruksilleni, jotka ovat siis isän puolelta. Mun on vaikea antaa itseni hellittää otetta. Et oon todella vaativa itselleni ja sitä kautta pelkään uupumista. Rentoutumista tarvitsee harjoitella ja kalenterin tyhjentämistä, niinku opetella sitä. Sit myös toi Ei-sana niin se on vaikeaa sanoo, koska helposti ajattelin ensin muita, kuin itseäni, sitten huomaankin, että en ole ollut kotona vapaata pitämässä moneen aikaan.

Juontaja: Jos nyt jossain on kuulija, jolla on samankaltaista elämässä, niin mitä sä haluaisit suositella hänelle?

Milla: Sitä, että vaikka ois häpeän tunnetta tai että on vaikeaa puhua siitä toisille, niin kannustan puhumaan siitä ihan kelle vaan, eikä pelkää sitä asian kertomista, et siihen rohkaisisin. Et kannustan hakemaan itselle jotain tukea, koska tiedän, että itselläkin ollut sellainen fiilis et en minä tukea tarvitse, koska minun äitini on se sairas, mut kyl sitä oikeesti vaan tarvii. Että kannustan, ja löytämään vertaistukiryhmän.

Juontaja: Iso kiitos, Milla että olit mukana podcastissa.

Milla: Kiitos paljon, että sain olla.

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