

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 mielenterveys- ja päihdeongelmat voivat aiheuttaa läheisriippuvuutta ja vaikuttaa tulevaisuuden parisuhdevalintoihin. Kuuntele, miten Anette selviytyy rikkinäisestä lapsuudesta ja pois suhteestaan huumeita käyttävään poikaystävänsä.

Anette:

Moikka. Minun nimi on Anette ja tämä on minun tarina mielenterveys- ja päihdeomaisena. Myöhemmässä vaiheessa tarinaani käytän joitakin päiväkirjamaisia otteita kirjoittamistani ajatuksista ja kokemuksista.

Olen ollut omainen koko elämäni ajan. Omaisuus alkoi siitä, kun synnyin maailmaan, sillä isäni oli jo sairastanut vakavaa kaksisuuntaista mielialahäiriötä ja alkoholismia monia vuosia. Isäni mielialavaihtelut ovat todella rajuja vakavasta masennuksesta maniaan.

Lapsuudessa hän ei käyttänyt lääkitystä ja kieltäytyi hoidosta. Suurin osa lapsuudenmuistoista ovat onnellisia. Tiedän kuitenkin, että elämää varjosti väkivaltaisuus ja pahoinpitely, joka ei ikinä kohdistunut meihin lapsiin, sekä monia kertoja todistamani vanhempien riitely iltaisin, jossa isä huusi aina äidilleni. Muistan varhaislapsuudesta sen, että isä on vähän hassu, kun hän käyttäytyi oudosti manian vaiheessa, tai että pelkäsin joskus mennä herättämään häntä aamuisin, koska hän oli äkäinen. Muuten isä oli maailman paras lapsiminän näkökulmasta. Hän leikki meidän kanssamme, vei meitä puistoihin ja retkille, keksi aina jotain kivaa tekemistä.

Yhtenä syksyisenä iltana äiti oli lukemassa meille iltasatua. Olin viiden vanha. Muistan kummastelleeni, miksi isä vauhkosi niin paljon jostakin lehtiartikkelista, mitä hän tuli näyttämään äidille kesken iltasadun. Nukahdin.

Herään, kun äiti tulee herättelemään minua ja sisartani. Hän käski ottamaan peiton ja tyynyn sekä yhden pehmolelun mukaan ja ohjeisti laittamaan kenkiä jalkaan. Lähdimme kiireesti ulos. Pihalla odotti auto. Tällä kertaa isä kävi niin kierroksilla, että pelko pahemmasta sai äidin lähtemään kanssamme. Kotiin emme enää palanneet, vaan muutimme uudelle paikkakunnalle, jossa aloitimme uuden elämän ilman isää.

Uskon, että tilanne pysyi pitkään rauhallisena vanhempien eron jälkeen sen takia, että isäni lähti hoitoihin ja rupesi hoitamaan kaksisuuntaistaan. Alkoholien juontia hän ei kuitenkaan ole missään vaiheessa pystynyt lopettamaan.

Harvat kerrat vuodessa, yhdestä kaksi kertaa, kun kävimme sisareni kanssa isän luona lomilla, hän aina tsemppasi, emmekä nähneet häntä koskaan kännissä. Nämä lomat isän luona ovat yksiä parhaimpia muistoistani lapsuudesta.

Päälle kymmenen vuotta sitten, kun lopetimme isän luona käymisen, tilanne on mennyt alaspäin. Alkoholiongelmat ovat pahentuneet, ei ole varmuutta syökö hän lääkkeitä kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön, eikä asiaa auta, että hän huuhtelee lääkkeet alas alkoholin kanssa. Näen isääni todella harvoin: olemme käytännössä yhteyksissä vain silloin, kun hän soittaa, joka sekin on harvaa. Hänen kanssaan ei pysty olemaan enempää tekemisissä, sillä hän on hyvin takertuva ja on ylittänyt monia kertoja sallittuja isä-tytär-rajoja perustellen asiaa sillä, että olen jo aikuinen, ja hoitaja ammatiltaan: minulle kyllä voi puhua. Hän ei ole enää koskaan selvin päin soittaessa. Olen joutunut sanomaan suoraan, että jos haluat jutella kanssani, soita päivällä äläkä keskellä yötä. Välillä joudun lopettamaan puhelun pikaisesti, koska rupean itkemään, sillä sydämeni murtuu niin pahasti kuullessani hänen äänestä, kuinka alkoholi on tuhonnut hänet. Hän ei ymmärrä enää yksinkertaisia asioita. Puheesta ei tahdo saada selvää, eikä hän muista mitään. Hänen elimistönsä vetelee viimeisiä. Tämä sattuu todella paljon. Haluaisin olla enemmän hänen kanssaan tekemisissä, mutta en pysty edellä mainittujen asioiden takia. Koska vain saattaa tulla tieto, että häntä ei enää ole.

Hän ei ole koskaan pystynyt olemaan läsnä elämässäni. Ainoastaan lapsuudesta vuodesta viikon taikka kaksi. Niinä kertoina, kun olen ollut hänen luonaan käymässä, isä on ollut niin etäinen, että joskus koin

syllisyyttä siitä, että saatan unohtaa hänen olemassaolon. Sitten havahdun, että hän ei ole soittanut puoleen vuoteen, jolloin minut valtaa huoli siitä, että onko hän hengissä. Joskus minusta tuntuu, että en tunne omaa isääni, sillä sairaus ja alkoholismi ovat värittäneet hänen persoonansa omasta lapsuudesta lähtien. Mietin välillä, että millainen hän oikeasti mahtaa olla sairautensa alla, ja olisiko hän rakastava ja huolehtiva isä.

Lapsena kaipasin isäni läsnäoloa todella paljon, ja kuvittelin aina olevani isän tyttö. Kuitenkin totuus iski vasten kasvoja ja sain niellä pettymyksen kuvitellusta totuudesta, kun tajusin, että isä on sairas, eikä pysty ottamaan minkäänlaista vastuuta ja roolia isänä.

Lapsena ja omaisena on ihan hirveä seurata vierestä, kuinka alkoholi ja mielenterveysongelmat tuhoavat rakkaan ihmisen. Jollakin tavalla olen alkanut käymään omaa surutyötä tajuten sen tosiasian, että hänellä ei ole kauaa elinaikaa jäljellä. Haluan kuitenkin muistaa ja painottaa itselleni niitä hyviä muistoja hänestä.

Varhaisaikuisuudessa tapasin todella ihanan pojan. Kaksi vuotta tämän jälkeen tiemme kohtasivat uudelleen ja päädyin hänen kanssaan melkein kahden vuoden kestävään parisuhteeseen, jossa asuimme yhdessä. Suhteen edetessä minulle alkoi paljastua asioita. Hänelle paljastui vakava kannabisiippuvuus, josta pian seurasi ensimmäinen kannabisykoosi monista yhdessäolomme aikana.

Vielä tässä vaiheessa itsekkin ajattelin, että kyllä tästä selvittää: rakkaus kyllä kantaa ja auttaa selviämään kaikesta. Mielestäni oli ajatus hänestä, minkälainen ihana persoona hän on ilman päihteitä ja en osannut pelätä hänen ongelmiaan.

Jonkin ajan päästä kuitenkin pelkkä cannabis ei enää riittänyt. Tilalle tuli muita huumeita, kun hän yritti vieroittautua itse kannabiksesta. Sitten se meni huumeiden, lääkkeiden ja alkoholin sekakäyttämiseksi.

Toukokuu, 2016

En uskonut, että kannabiksen satunnaispolttelusta olisi mitään haittaa. Ajattelin, ettei se ole niin vakavaa, kunhan et vain joisi alkoholia. En vain tiennyt, kuinka usein polttelit ja kuinka koukussa olit siihen jo tuolloin. Minun olisi pitänyt tajuta ongelmasi vakavuus. Ajoit monta kertaa autoakin kannabiksen vaikutuksen alaisena. Katsoin senkin läpi sormien. Lupasit lopettaa kannabiksen polttamisen. Lupasit olla loukkaamatta minua, kun olit naispuolisten kavereidesi kanssa – tai ainakin näin minulle sanoit, että he ovat vain kavereita. Yksikin suuteli sinua minun nähden. Kerroit järjestäneesi pari juttua, jotta saisit rahaa. Olisi pitänyt tajuta, että myit huumeita. Kuinka nuori ja naiivi ihminen voikaan olla ihastuessaan ja katsoessaan asioita ruusunpunaisin silmin.

Kesäkuu, 2016

Kävimme Norjassa road tripillä. Reissu oli suunniteltu siltä kannalta, että pääsisit eroon kannabiksesta. Jouduin kestämään matkalla kaikki oikkusi ja vieroitusoireet. Palattuamme retkahdit kuitenkin uudelleen ja käyttö räjähti käsiin. Olen kuitenkin kiitollinen, että veit minut sille reissulle.

Marraskuu, 2016

Et koskaan pidä lupauksiasi. Et pysty pitämään lupauksia edes itsellesi. Näen, että kärsit kaikesta ja sinun on paha olla. Tunnen itseni toivottomaksi, koska en osaa auttaa sinua. En jaksa enää huumemaailmaa. Omat rahani ovat mukana tässä sotkussa. Rahat, jotka voisin laittaa itseni huolehtimiseen, laskujen maksamiseen ja ruoan ostamiseen. Kuskaamalla ihmisiä ei enää tienaa tarpeeksi rahaa, jotta voisimme rahoittaa sinun huumeiden käyttämisen. Tähän asti olet vain kieltänyt ongelmiasi. Olet kieltäytynyt katkosta ja avohoidosta. Haluat kuitenkin lopettaa, olet vain jo todella syvällä. Et jaksa huolehtia itsestäsi, et edes omasta hygieniasta. Saattaa mennä viikkokin, että et käy pesulla. Sitten jo pakotan sinut suihkuun. Et jaksa mitään, olet kuin zombi ja poissa realiteeteista. Autan sinua antamalla rahaa jotta voit ostaa lisää kamaa, jotta sinulla olisi edes hetken aikaa hyvä olla, jotta saisit itse edes hetken hengähtää. Uskottelen itselle, että kohta tämä loppuu.

Käytät cannabisia, alkoholia ja bentsoja sekaisin. Niiden yhteisvaikutuksesta masennut ja haluat tappaa itsesi. Muistutamme jo naapureitamme, kun huudan sinulle kurkku suorana asioita monissa riidoissa: kuinka huumeet tuhoavat sinut, tai kuinka estän sinua lähtemästä ovesta ulos tappamaan itsesi. En halua jättää sinua. Olen täällä, jos tarvitset minua. Rakastan sinua, enkä voisi antaa itselleni anteeksi, jos tekisit itsellesi jotain sen seurauksena, että lähdän luotasi.

Toukokuu, 2017

Ensimmäinen vuosipäivä. Essosekoilua. Lupaat, että ostat essoja viimeisen kerran, jotta saisin viettää sinun kanssasi kunnollisen ja rakastavan vuosipäivän. Essot eivät olleetkaan puhtaita, ja saat niistä hirveät laskut. Pelkää, että vajoat psykoosiin tai jotain pahempaa tapahtuu. Hirveässä paniikissa yritämme hommata sinulle kannabista ja onnistumme. Itseäni kuumotteli poliisien ratsaus. Ajan kiertoteitä takaisin kotiin, jottemme jää kiinni. Olet ajautunut pikavippikierteeseen ja olen itsekin pikku hiljaa ajautua niihin, sillä jonkun on pakko maksaa laskut ja vuokra.

Kesäkuu, 2017

Voit todella huonosti. Et välitä enää mistään. Olet käyttänyt piriä muutaman päivän vaarallisilla yliannostuksilla. Menet ottamaan siihen päälle vielä essoja. Pelkään, että et selviä kombosta. Kroppasi on sanomassa itseään irti. Silmäsi ovat taas kellertäneet jo pari vuorokautta, maksasi ei voi hyvin.

Elokuu, 2017

Oma jaksaminen on vähissä. Haen itselleni keskusteluapua nuorisotasemalta. Rakastan sinua niin paljon, mutta en tahdo jaksaa enää tilannetta. On huojentavaa vihdoinkin puhua avoimesti tilanteestamme ja omasta jaksamisesta. Tähän asti olen pysynyt vain hiljaa, kukaan ei ole tiennyt tilanteemme vakavuutta.

Viimeisestä vuodesta sinun kanssasi minulla ei ole hirveästi muistikuvia asioista. Muistan vain tyhjyyden, synkkyuden ja epätoivon. Olen täysin lamaanut tilanteestamme.

Syyskuun jälkeen, kun jouduit osastolle, siitä asti pelkäsin sinua. Pelkäsin, jos sekoaisit psykoosin takia uudelleen yhtä pahasti ja sen seurauksena oikeasti satuttaisit minua tai itseäsi. Sen jälkeen luovutin totaalaisesti ja laskin vain viikkoja, milloin pääsen sinusta eroon. Rakastin sinua, mutta en vain enää jaksanut.

Huumeidenkäyttöä, vippilaskuja, turhautumista puolilta toisin. Tuntui, kuin et pääsisi ikinä eroon ongelmistasi. Aloin vajota yhä syvemmälle paskaan kanssasi. Siihen oli tultava loppu.

Helmikuu, 2018

Tulet hakemaan tavarasi. Tämä on meidän tarinamme loppu. Hetken huojennus, mutta siitä seuraa monen viikon apatia ja masennus. Minun on opeteltava elämään uudelleen. Mikään ei tunnu millekään.

Jos huumeet olivat sinun elämä, niin sinä olit minun huume. Uskon tämän vahvasti johtuvan läheisriippuvuudesta ja siitä, että sinä olit minun addiktio. Läheisriippuvuus, jonka rikkinäinen lapsuus ja isäni mielenterveys- päihdeongelmat olivat aiheuttaneet.

Päälle vuoden seurustelun ja yhdessäolon jälkeen omat voimavarani alkoivat todella loppua. Tiesin, että tähän oli tultava loppu, jotta itse jaksaisin. Kuitenkin suhteen lopettamisen päätöksen jälkeen meni vielä seuraavat puoli vuotta, että sain lopulta päätettyä suhteen. Jouduin ottamaan todella pieniä askelia kohti päämäärää, sillä en voinut vain sanoa, että tahdon erota, tai heittää häntä asunnosta pihalle, sillä pelkäsin hänen ja oman henkeni puolesta.

Minua auttoi todella paljon, kun päädyin hakemaan itselleni keskusteluapua, kun en tahtonut jaksaa tilannetta yksin. Siihen mennessä en ollut puhunut juuri kenellekään ongelmista – tai ainakaan koko totuutta tilanteesta. Häpesin tilannetta, pelkäsin kertoa tilanteesta ja en halunnut huolestuttaa läheisiäni. Varsinkaan omaa äitiäni, sillä tiesin hänen pelkäävän, että joutuisin kokemaan saman kohtalon kuin hän isäni kanssa. Sen, että joutuisin pahoinpitelyn uhriksi tai jotain kamalampaa.

Neljä kuukautta myöhemmin aloitin FinFamilla nuorille omaisille tarkoitetun vertaistukiryhmän. Saman kuukauden aikana sain vihdoinkin päätettyä suhteen ja ihmisen pois kodistani ja elämästäni. Se oli varmaan elämäni siihenastisesti vaikein asia, mitä olen joutunut tekemään.

Ratkaisevana päätöksenä olivat kuitenkin huoli omasta jaksamisesta, vippikierre ja pahimmassa tapauksessa luottotietojen menettäminen, jos jatkaisin yhteiseloä tämän ihmisen kanssa, ja myös tajuaminen siitä, että vaikka kuinka rakas toinen ihminen voi olla, minun on ajateltava omaa parastani.

Kahden vuoden suhteessa sain kokea monen monta vaarallista, pelottavaa ja traumaattista kokemusta, joita tuli toinen toisensa perään niin nopeaa tahtia ilman, että kerkesin niitä välissä edes prosessoimaan. Niissä tilanteissa yritti vain selvitä, ja se meni joskus jopa oman moraalisen ajattelun edelle. Elin täysin huumemaailmassa- ja piireissä käyttämättä itse yhtään mitään, en edes alkoholia.

Suhteesta toipuminen kesti monia kuukausia. Olin monta kuukautta todella lamaantunut. Auttavana tekijänä on ollut saamani keskusteluapu nuorisoasemalla ja FinFamilla saamani vertaistuki sekä tekemäni vapaaehtoistyö, joka on auttanut prosessoimaan ja jaksamaan kokemusten kanssa, sillä tiedän, että en ole yksin näiden asioiden kanssa. En tiedä, miten olisin selvinnyt ilman niitä.

Juontaja: Kiitos Anette, kun kerroit meille sun kokemuksesta.

Anette: Kiitos.

Juontaja: Sä kuvasit äsken tossa että tilanne tän sairastavan läheisen vierellä kesti vuosia.

Anette: Kyllä, se pitää paikkaansa.

Juontaja: Mitkä asiat vaikutti siihen, että jäit hänen vierelle?

Anette: Siinä alkuvaiheessa, kun tällä mun eksällä oli tällöinen naispuolinen ystävä, joka oli hirveen mustasukkanen hänestä, ja tavallaan niinku tiesi itekki jo siinä hyvin aikaisessa vaiheessa, että kaikki ei oo ihan hyvin, ja ei oo niinku hirveen terve parisuhde muodostumassa. Siinä oli semmonen näyttämisen tarve, että hei, meillä oikeesti menee hyvin ja että ei halunnut tavallaan kertoa muille myöskään eikä näyttää että me molemmat voidaan pahoin siinä suhteessa. Tavallaan halus näyttää, että kaikki on kunnossa ja kyllä tästä selvitään ja että kyllä me pysytään yhdessä, ihan sama mitä tulisi vastaan. Tosissaan ajatteli, että kyllä se rakkaus sieltä kaiken voittaa ja kaikki ongelmat selvittää. Ja sitten kuitenkin kun oli siinä mielessä sitä häpeää kertoa sitä todellisuutta, että mikä se tilanne oikeasti oli. Sekin sai myös jatkamaan sitä suhdetta. Loppupeleissä kun alkoi mennä yhä syvemmälle niihin ongelmiin eksäni kanssa, niin loppupeleissä se huoli toisesta kasvoi niin suureksi, että sitten pelkäsi jo lähteä siitä sen takia, koska pelkäsi sen toisen satuttavan itseään, pahimmassa tapauksessa tappaa itsensä, niin sitä ei olisi kestänyt omalle kontille. Ei olisi kestänyt kokea, olisin kokenut syvää syyllisyyttä siitä, jos hän olisi mennyt tekemään itselleen jotain sen seurauksena, että mä olisin lähtenyt siitä suhteesta.

Juontaja: Onko ollut jotain käännteentekevää hetkeä tai tunnetta tai ajatusta, kun sä sitten päätit hakea apua? Ja jos oli, niin mitä silloin tapahtui?

Anette: Mä pelkäsin mun omaa eksää ja sitä, että jotain pahaa vois tapahtuu mulle tai hänelle itselleen hänen tai huumepiirien kautta. Milloin jollakulla vois naksahda niissä huumepiireissä, jolloin musta itestäki vois tulla uhri, ja en sit jaksanut elää enää siinä kokoaikaisessa pelossa.

Juontaja: Sä kerroit alussa sun isästäsi ja hänen sairaudesta. Pelkäsitkö tai ootko joskus pelännyt sairastuvasi itse?

Anette: Kyllä. Mä mietin tätä tosi paljon lapsuudessa, että sitten kun alkaa olla alavireisessä mielialassa itekki tai vähän masentuneempi, tai tulee niitä masentuneempia jaksoja, en nyt puhu sitä, että sairastais masennusta. Mutta tulee vähän masentuneempi olo, niin mä tosi helposti saatan jäädä sinne ojanpohjalle pitkäksikin aikaa. Sieltä ylös nouseminen kestää hiukan pidemmän ajan kuin normaalisti ihmisillä, niin sitten on miettinyt, kuinka paljon ne omat isän puolen geenit sitten vaikuttaa siihen, ja sitten justiin ton alkoholismien kanssa pelännyt sitä, että jää itse koukkuun ja tiedostaa sen, että on niin iso riski jäädä riippuvaiseksi päihteisiin niin vedin siihen jo tosi nuorena sen rajan että en käytä päihteitä. Silloin nuoruudessa pelotti että jäisin itsekin riippuvaiseksi.

Juontaja: On totta, että mielenterveyden häiriöille on olemassa altistavia tekijöitä ja mielenterveyden häiriöt ei kuitenkaan ole suoraan perinnöllisiä ja usein puhutaan riski- ja suojaavista tekijöistä. Suojaaviksi tekijöiksi kutsutaan niitä tekijöitä, jotka haastavissakin elämäntilanteissa kannattelevat ja ikään kuin suojaavat meitä. Suojatekijöitä voi olla esimerkiksi ystävä- ja kaverisuhteet, keskustelu mieltä painavista asioista, harrastukset ja muut mielekkäät toiminnot arjessa ja omasta terveydestä huolehtiminen, riittävä uni ja lepo, ylipäättään elämäntavat ja omien tunteiden sanoittaminen. Tätä perinnöllisyyttä varmaan pohtii moni nuori, jolla on tällaisia kokemuksia. Mitä sinä voisit suositella heille, jotka kärsivät samantapaisesta tilanteesta, tällaisille nuorille, joilla voi olla samanlaisia kokemuksia?

Anette: Mä haluaisin neuvoa heitä rohkeasti puhumaan niistä omista tilanteista, siitä häpeästä ja pelosta huolimatta, koska apua on saatavilla sitä tarvitseville. Jos niitä apua ja kuuntelijoita ei ole tarjolla siinä lähipiirissä, sitten suosittelen vahvasti kääntymään niihin ammattiauttajien puoleen, koska siitä on itsekin saanut niin paljon apua. Vaikka tuntuis itestä sille, että olisi yksin sen tilanteen kanssa, niin se asia ei kuitenkaan ole niin. Meitä on monta samassa tilanteessa olevia. Haluaisin kanssa muistuttaa kaikkia, jotka ovat samantapaisessa tilanteessa, että ajatelkaa ensin itseänne ja sitä omaa jaksamista, mikä siinä helposti unohtuu, kun on se akuutti vaihe sen terveys- tai päihdeomaisen kanssa. Mä tiedän, että se on helpommin sanottu kuin tehty, mutta siinä auttaa itseään tosi paljon, kun ajattelee sitä omaa jaksamista ja vetää niitä omia rajoja.

Juontaja: Todella hyvin sanottu. Kiitos Anette, että sä tänään olit täällä kertomassa sun kokemuksesta.

Anette: Kiitos, että sain jakaa.

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](http://www.finfami.fi) löydät oman alueesi FinFamin.