

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.

Tässä jaksossa kuullaan siitä, miten päihteet voivat vaikuttaa parisuhteeseen ja vanhemmuuteen. Kuuntele tästä, miten Jenni yritti rakastaa päihdeongelmaisen poikaystävänsä ehjäksi, unohtaen oman hyvinvointinsa.

Jenni:

Mä elelin suht villiä aikaa silloin kun mä tutustuin Jesseen. Siinä oli jotain tosi kiehtovaa, ja sen kanssa oli tosi helppo ja luonteva olla. Siinä sit alettiin hengailta ja juhlaa yhdessä. Pikkuhiljaa mä olin enemmän ja enemmän ihastunut, ja aika pian me jo seurusteltiin. Se suhde oli yhdellä sanalla sanottuna aaltoileva. Joka viikonloppu hän joi. Jos mä ehdotin jotain muuta yhteistä tekemistä, niin hän ehkä jopa suostu. Mut sitten kun se hetki tuli ja olisi pitänyt lähteä, niin toinen oli jo niin huonossa kunnossa, ettei siitä enää mitään tullut, tai sit hän oli aivan teillä tietämättömillä.

(Ääniefektissä: ”Valitsemaanne numeroon ei juuri nyt saada yhteyttä. Kontakt med numret ni har valt fås ej. The number you dialed cannot be reached.”)

Yks kerta hän toi baarista kotiin tullessaan kissan. Oli kuulemma joku hylännyt sen kissan selkeästi, kun hän näki sen siinä matkalla. Vietiin se sit seuraavana päivänä eläinsuojeluyhdistykseen.

Yks ryyppyretki en saanut sitä taaskaan kiinni ja lopulta päädyin seuraavana päivänä kysymään poliisiasemalta, että mistä voi kysyä jokeen hukkuneita, kun tiesin, että viimeinen havainto illasta oli ollut se, että hän oli varastamassa jonkun veneenpelastusvenettä. Poliisi sit kerto, että ei se hukkunut ainakaan ole, elikkä heillä se oli tallessa. Eikä ollut tosiaan ainoa kerta, kun poliisin kanssa oli tekemisissä.

Se huoli ja stressi, kun toinen lähti ”viihteelle”, oli koko ajan läsnä, ja se pelastamisen tarve oli itsellä jatkuvasti päällä. ”Kyllä minä vielä saan tosta hyvän miehen” oli se ajatus, mikä pyöri mun päässä. En saanut, mutta en osannut päästä irti.

Monen vuoden säätämisten, erojen, pettämisten ja jopa uhkaavien tilanteiden jälkeen tulin raskaaksi. Jesse oli silloin parisuhteessa, mutta kovasti sanoi, että hänestä tulee parempi isä, kuin hänen isänsä on ollut. Oon kuullut, että lapsena hän on nähnyt isäänsä sammuneena keittiön lattialle ja muutenkin ollut alkoholiin menevä, eikä mitenkään ole ollut lapsiensa elämässä mukana.

Minä raskaushormooneissa päätin, että meistä tulee vielä se onnellinen pieni perhe, josta joskus selvinä hetkinä haaveiltiin ja oltiin suunniteltu. Me palattiin yhteen. Se oli taas virhe. Ennakollisia lastensuojeluilmoituksia, syyllistämistä, ”mitä helvettiä meet neuvolassa kertomaan mun alkoholinkäytöstä, nyt ne vie lapsen pois ennen kuin se syntyy”. ”Oot ihan vitun idiootti, kun et osaa pitää suutas kiinni”. Pettämisestä jäi kaksi kertaa rysän päältä kiinni. Mun itsetunto romuttui täysin. Turvakodissa kävin, lopulta heitin hänet ulos.

Synnytykseen hän tuli silti mukaan, ja kaikkeni tein, että lapselle tulisi suhde isäänsä. Se vain osoittautui vaikeammaksi tehtäväksi, kun kaikki – lähinnä päihteet – meni aina oman lapsen edelle. Ristiäsiinkin tuli krapulassa ja alkoipa seurustella lapsen kummitäidin kanssa. Uhkasi tappaa minut ja lapsen, ja kaikki minun läheiset. Hetken hänellä oli lähestymiskielto tuon jälkeen ja tuetut tapaamiset. Ainoat hetket, kun hän on ollut lapselle niin sanotusti ”hyvänä isänä” ja läsnä, oli ne pari kertaa, kun hän oli vankilassa ja vein lasta sinne tapaamisiin. Silloin päihteet ja muut häiriötekijät oli tietysti poissa. Kovasti hän uhosi, että raitistuu sen vankilan jälkeen, mutta viikko tais mennä, niin sama kaava taas jatkui.

Nyt on onneksi kaikki hurjimmat vaiheet takana, mutta ne ovat jättäneet jälkiä omaan mielenterveyteen ja luottamukseen. Aina kun näkee jonkin lööpin jostain, että isä on tehnyt lapselle jotain

tai tappanut, niin alkaa sydän pamppailla ja ahdistaa. Lapsi ei isänsä kanssa kahden kesken vietä vieläkään aikaa: isä ei osaa huolehtia syömisistä tai lapsen vessassa käymisistä, vaikka lapsi on jo neljä.

Kaikkien näiden mullistavien vuosien aikana olen saanut apua ja tukea omaan jaksamiseen ja äitiyteen eri tahoilta paljon, mutta tuota päihdeongelmaisen läheisenä/kannattelemisen taakkaa kukaan ikinä huomioinut. Ei, ennen kuin päädyin FinFamin nuorten aikuisten vertaistukiryhmään. Sen avulla opin, mikä on normaalia elämää, minkälaista kohtelua ei täydy vain sietää, miten täytyy keskittyä omaan elämään ja miten itse pystyy vaikuttamaan vain itseensä ja omiin ajatuksiin. Eikä sitä toista pysty väkisin muuttamaan, ei vaikka kuinka olisi tukena ja apuna, koska pahimmillaan siinä vain edesauttaa sitä päihde-elämää, kun kannattelee toista aina vain eteenpäin oman jaksamisen kustannuksella. Opin myös rajaamaan oman elämän erilleen tuosta kuormittavasta kuviosta, missä toinen saattoi milloin vain, miten ”nyt ei vaan jaksakaan enää elää”, ja että olin käytännössä valmis ajamaan pitkiä matkoja kaupungista toiseen häntä pelastamaan.

Opin taas haaveilemaan tulevaisuudesta ja menemään kohti unelmiani. Ja mikä parasta, uskalsin tutustua uusiin miehiin, ja löysin nykyisen kihlattuni. Tein paljon töitä itseni kanssa, että pääsin tietoisesti yli siitä renttumiesmaustani, joka ennen oli hallinnut aina valintojani. Nyt yritän päästä eroon ikävistä flashbackeista, mitkä jotkut tilanteet nostaa pintaan. Kuopuksen raskausaika oli ikävä muistus näistä, mutta onneksi apua on saatavilla ja vierellä on rauhallinen ja luotettava kumppani.

Juontaja: Kiitos Jenni, kun sä jaoit sun tarinan meille. Tiesikö sun ystävät ja kaverit sun tilanteesta tällöin, kun elit tätä aikaa?

Jenni: Mun ystävät ja kaverit aika pitkälti tiesi, koska mä oon aika avoin ihminen ja he eli aikalailla samanlaista villiä aikaa. Mutta jossain vaiheessa en enää viittinyt heille kertoa niin paljon asioista, koska he oli sitä mieltä, että jätä se, jätä se. Niin, he tiesi tilanteesta, mutta mä rupesin itse rajoittamaan sitä heille kertomista.

Juontaja: Miten sä löysit uskallusta, miten sä uskalsit hakea apua?

Jenni: Mä oon aina uskaltanut ottaa asioita helposti puheeksi ja oon pyytänyt apua. Ja sit mun kaveri suositteli, et kannattais hakea apua tähän tilanteeseen. Ja siitä meni ehkä muutama tunti, niin mä olin ottanut yhteyttä jo tähän FinFamin nuorten aikuisten ryhmään ja olin saanut jopa vastauksenkin, että tule tänne ja jutellaan tilanteesta.

Juontaja: Siinä on ollut kaveri tärkeessä tilanteessa, kun on sua kannustanut hakemaan apua.

Jenni: Joo, hän oli saman tyyppisessä tilanteessa ja hän oli saanut siihen apua, ja vinkkas sit mulle.

Juontaja: Nii just, et oli vertaistukea hänestäkin.

Jenni: Joo.

Juontaja: Koetko, että kokemukset on tehneet sinusta vahvemman ihmisen?

Jenni: Mä sanoisin, että vahvemman joo, mutta ehkä ennemmin herkemmän. Herkemmin ottaa toisten mielialat huomioon, ja sitten huomioi sen ympäristön tunnelman tosi herkästi, että on tullut sellaiset tuntosarvet. Ja sit on tullut tän oman tilan, ajan ja unelmien arvostus, kun löys sitä apua, niin se on nousu aika isoks. Et luetaanko nää nyt vahvemmaks, en tiedä.

Juontaja: Kyllä mä ajattelisin, että ainakin todellakin luetaan. Kokemukset on kasvattanu aivan varmasti, ja siltä kuulostaa. Millaiset välit sulla on nykyään tähän läheiseen?

Jenni: No nykyään meil on suhteellisen hyvät välit. Lastaan ei näe säännöllisesti vieläkään, mutta välillä on kuitenkin tekemisissä. Meidän välit, niit vois sanoa kaverillisiksi tällä hetkellä, mut se menneisyys pitää sellaisen oman turvavälin, et ei uskalla päästää häntä kauhean lähelle itseään kuitenkaan. Ja sit välillä – aika usein -, kun hänellä lähtee lapasesta se touhu taas, niin silloin pidän sellaisia hetken taukoja, ettei ole yhteydessä ollenkaan. Omalle lapselle en nyt kauheasti uskalla mennä lupaamaan, et hei, nyt on isäviikonloppu tiedossa tai muuta vastaavaa. Kun ei ikinä tiedä, ennen kuin on vasta menossa sinne viemään lasta, et nyt isä on oikeesti tässä ja saat viettää aikaa.

Juontaja: Kuulostaa siltä, että sä osaat suojella itseäsi ja lastasi tosi hyvin ja tiedät, minkälaista käytöstä sieltä saattaa tulla hänen puolelta, niin osaat varautua.

Jenni: Joo, on oppinut varautumaan.

Juontaja: Niinpä. No miten sitten sulla itsellä, miten sulla menee nykyään?

Jenni: No mulla menee ihan ok, et päällisin puolin varmaa näyttää, että menis tosi hyvin. Että nyt ollaan kihloissa ja meillä on kaks lasta ja omakotitalo ja opiskelupaikka odottaa, että kun pääsee äitiyslomalta

takas kouluun. Tulevaisuus näyttää siinä mielessä tosi valoisa. Mut sit taas oman mielen kanssa on ollut aika paljon mutkia ja töyssyjä näiden kaikkien juttujen takia. Tähän mä saisin nyt psykoterapiajakson, mutta se on nyt vähän jäissä, kun se ei kuitenkaan ole mitään ilmaista. Mut ihan hyvin menee.

Juontaja: Kuulostaa siltä, et oot päässyt rakentamaan omaa elämää ja oman näköiseksi sitä varmaan, tuntuuko siltä?

Jenni: Joo, siltä tuntuu. Uskalsin unelmoida ja mennä niitä kohti, ja nyt on aika paljon saavutettu.

Juontaja: Mitä sä itse voisit suositella heille, jotka saattaa kärsiä samantapaisesta tilanteesta?

Jenni: Mä suosittelisin erittäin isosti, että ottais sen asian puheeksi jonkun kanssa. Ihan sama oikeastaan, kenen kanssa, mutta jonkun kanssa ottaa sen puheeksi, niin se helpottuu. Sen jälkeen ottais yhteyttä oman alueen FinFamiin esimerkiksi, ja sit pääsis siihen vertaistuen piiriin. Kaikista tärkeintä olis se, et oppisi arvostamaan sitä omaa elämää, että ei ole se, joka kannattelee ja hoitaa sitä läheistä sairastunutta siinä. Se hukuttaa aika paljon sen oman elämän, jos elää vain sen toisen kautta.

Juontaja: Kiitos Jenni.

Jenni: Kiitoksia, että sain tulla kertomaan omaa tarinaa.

Juontaja: Kiitos paljon, kun tulit.

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.