

## KUKINTOJA SEMENTILLÄ

voimaannuttavat vertaiset

Ihmisten elämässä on erilaisia vaiheita. Sairastuminen on kriisi ja se saattaa muuttaa koko elämän. Kriisi voi olla myös oppimiskokemus ja ovi uuteen vertaisten maailmaan. Tässä kirjassa kokemusasiantuntijat kertovat tarinoidensa kautta vertaisuudesta ja siitä, miten vertaisuus on vaikuttanut heidän elämässään.

Kirjoittajille vertaisuus merkitsee yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Se on sympatiaa ja empatiaa tee- tai kahvikupin äärellä. Vertaisuus auttaa löytämään samaistumisen kohteita. Se on kokemusta, että saa kuulua vertaisten porukkaan, jossa voi antaa vertaistukea ja ottaa sitä vastaan. Vertaisuus on yhdessä tekemistä ja toimimista. Se on ihmisten välistä synergiaa. Erilaisuutta ymmärretään ja se hyväksytään. Silloin tietää, että sinulle on joku, joka välittää ja tietää, miltä juuri sinusta tuntuu.

Tämä kirja syntyi vertaisten kirjoittamana, kuvaamana ja taittamana. Kirja on tekijöidensä summa. Siinä uskalletaan jakaa omia epävarmuuksia ja kipeitä kokemuksia. Jokaisen kokemus on tärkeä ja arvokas. Vertaisuus tarkoittaa turvallisuuden tunnetta ja luottamusta. Nämä tarinat on tehty luottamuksellisessa ilmapiirissä. Tarinoita ja kuvitusajatuksia on käyty läpi yhdessä, yrittäen puristaa esille se näkymätön, jota ei yleensä vertaisryhmien ulkopuolelle jaeta. Osa tarinoista kerrotaan nimimerkeillä, sillä maailma ei ole vielä valmis samaan rakkaudelliseen jakamiseen, mitä vertaisryhmissä tehdään.

## KUKINTOJA SEMENTILLÄ

voimaannuttavat vertaiset



## JULKAISUTIEDOT

KUKINTOJA SEMENTILLÄ – *voimaannuttavat vertaiset*

Julkaisijat: Sosiaalipedagogiikan säätiö ja Niemikotisäätiö, 2021

*sosped.fi | niemikoti.fi*

**Kirjoittajat:** Riikka, Heka, Henkka, Inga, Annikki, Siru, Pinja ja Mervi

**Editori:** Eveliina Parkkinen

**Taitto ja visuaalinen ilme:** Makte Muuri

**Valokuvat:** Mervi, Tanja Talaskivi ja Makte Muuri

**Tuotanto ja tuki:** Heini Laitinen, Saija Salonen, Mikko Hänninen ja Jouni Tamminen

Teos on julkaistu Creative Commons -lisenssillä CC 4.0: BY-NC-ND-SA

Lisätietoa lisensseistä: <https://creativecommons.fi/lisenssit/>

Painos: 500 kpl Suomen Uusiokuori

ISBN 978-952-69596-6-5 (nid.)

ISBN 978-952-69596-7-2 (PDF)





# KUKINTOJA SEMENTILLÄ

voimaannuttavat vertaiset



*"On sellainen olo, että tää on tärkeätä ja ettei me olla pelkkiä tapauksia. Kukaan ei voi tajuta toista kuin itse kokeneena."*

*- vertainen*

# SISÄLLYSLUETTELO



## Riikka

Olen opiskellut Lahden Ammattikorkeakoulussa multimediaa ja myöhemmin suorittanut media-assistentin tutkinnon Keskuspuiston ammattioppilaitoksessa. Nuoruudessani oli monia haastavia jaksoja, mutta nykyään elämäni on melko tasaista.

s. 8

**Laumautumisen voima**

s. 40

**Särjetty mieli**



## Heka

Olen skitsofreniataustainen kokemusasiantuntija. Harrastan kitaransoittoa, retkeilyä ja ompelua. Kirjoitan usein ajatuksiani elämästä, koska kirjoittaminen on minulle helppoin tapa ilmaista itseäni.

s. 16

**Vahvistavat vertaisuuden kokemukset**



## Henkka

Opiskelen sukupuolentutkimusta yliopistolla. Olen kiinnostunut kirjallisuudesta, kirjoittamisesta ja elokuvista.

s. 24

**Herkän miehen tarina**





## Inga

Media-alan perustutkinnon suorittanut kahden lapsen äiti, jonka elämän harvinainen suolistosairaus muutti. Koska en itse aluksi löytänyt vertaistukea, haluan kertoa tarinani ja toimia siten esimerkkinä, kuinka sairauden kanssa oppii elämään.

s. 34

**Toiminallinen vika  
suolistossa sotki elämän**



## Annikki

Olen mielenterveyden ja syövästä toipumisen kokemusasiantuntija. Olen toiminut vertaisohjaajana ja tehnyt mediaa vertaistuttajana. Vertaisuus on minulle läheisyyttä ja hyväksyntää.

s. 52

**Kipukohdat kasvattivat myötätuntoa itseäni ja muita kohtaan**



## Siru

Kiinnostuin media-alasta n. 6 vuotta sitten. Minulla on eri alojen koulutusta. Olen media-alan työn lisäksi vertaistukiryhmän ohjaaja. Minua kiinnostaa ravitsemustiede. Olen yhden lapsen äiti.

s. 58

**Työstäni psyykkisesti oireilevien aseman parantamiseksi**





## Pinja

Olen elämäni aikana ko-  
kenut monia vaikeuksia ja  
vastoinikäymisiä. Silti olen  
aina noussut seisomaan ja-  
loilleni hitaasti mutta var-  
masti. Olen vaikeuksieni  
vuoksi osannut auttaa ja  
tukea niitä, jotka ovat sa-  
moissa vesissä seilanneet.

s. 64

**Irti väkivallan kierteestä**



## Mervi

Opiskelen mediaa ammat-  
tiopisto Luovissa. Minulle  
toinen korjaava kokemus  
koulumaailmasta. Kuvitin  
toisen hyypän kanssa tätä  
kirjaa, jota nyt pidät kädes-  
säsi kiireestä kantapäähän  
ja kannesta loppuun. Olen  
ollut kolmannen sektorin  
jutuissa jokapaikan höylä,  
erityisesti Kulttuuripajoilla  
ja Mielettömässä Valossa.

s. 70

**Junamatka valokuvaajaksi**

Valokuvaaja



## Tanja

Olen Kallion lukion ja  
Kriittisen korkeakoulun  
kasvatti. Olen kuvannut  
paljon niin ihmisiä, kau-  
punkeja kuin luontoakin.  
Koen vertaisuuden kuvaa-  
misen kautta, koska sekin  
on vuorovaikutusta. Olen  
pitänyt lukuisia näyttelyi-  
tä mm. Virka - ja Ava gal-  
leriassa ja eri kirjastoissa.

**Tanja Talaskivi**

Valokuvaaja



## Makte

Olen Ammattiopisto Luovista valmistunut media-alan tyyppi. Taittajana arvostan näyttäviä kuvia ja graafisia elementtejä. Vapaa-ajalla silitän kissaa ja luen kirjoja monipuolisista aiheista. Kiitokset kaikille kirjoittajille tarinoistanne ja erityiskiitokset Merville ja Tanjalle kuvista!

**Makte Muuri**

Taitto & AD



## Eveliina

Journalismin opiskelija, valokuvaaja, media-alan yleishääääjä ja tämän projektin kielipoliisi. Yhden kissan kummi ja viherkasvi-intoilija. Musisointi, kirjallisuus ja kädentaidot myös lähellä sydäntä.

**Eveliina Parkkinen**

Editori

---

**Saija Salonen**

Tuottaja

---

**Jouni Tamminen**

Vastaava tuottaja

---

**Mikko Hänninen**

Suunnittelija

---

**Heini Laitinen**

Viestintäpäällikkö

---

## Niemikotisäätiö

Niemikotisäätiö järjestää vertaisille kokemusasiantuntijakoulutusta. Koulutuksessa ja sen ympärille muodostuneessa toiminnassa on osallistava viitekehys. Kokemusasiantuntija-toiminta auttaa arvioimaan, löytämään ja vahvistamaan omia voimavaroja. Kokemusasiantuntija voi omalla esimerkillään näyttää, että sairauden kanssa voi elää hyvää elämää.

Olemme keränneet vuosittain palautetta kokemusasiantuntijakoulutuksessa mukana olleilta vertaisilta. Tässä muutama palaute liittyen kokemustarinoihin: ”Parasta oli, kun kuuli samankaltaisia kohtaloita, se rohkaisee ja voimaannuttaa!”, ”Ei tarvitse enää pelätä niin paljon itseä/omaa historiaa kun kuuli muita tarinoita.”, ”On sellainen olo, että tää on tärkeätä ja ettei me olla pelkkiä tapauksia. Kukaan ei voi tajuta toista kuin itse kokeneena.”

Haluamme toiminnassamme kutsua ihmisiä mukaan, tutustuttaa ihmisiä ja jakaa vaikuttamismahdollisuuksia. Kaikki ne ideat ja visiot, joita ihmiset toiminnan myötä keskenään synnyttävät ovat tämän toiminnan parasta antia.

Minna Tikka-Lapveteläinen, ohjaaja

## Sosped-säätiö

Sosped-säätiössä vertaisuus ja kokemuksen ääni ovat keskeinen osa kaikkea toimintaamme. Kohtaamme yksilön haastavassa elämäntilanteessa ja tuemme muutoksessa – osallisuuden ja yhteisöllisyyden keinoin.

Vertaistuki on samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten keskinäistä tukea ja auttamista; kokemustiedon jakamista. Siinä toimintaa rakennetaan luottamuksellisuuden, suvaitsevaisuuden, yhteisöllisyyden ja tasa-arvoisuuden varaan. Muiden samankaltaisilla tarinoilla ja kokemuksilla on erityistä merkitystä vaikeissa elämäntilanteissa. Tarina voi olla saman kokeneelle, eli vertaiselle voimaannuttava. Se voi antaa toivoa ja vähentää stigmaa, eli häpeää omasta elämästä.

Ja muille kokemustarinat kantavat mukanaan korvaamatonta tietoa – ainoastaan kokemusta kuulemalla on mahdollista ymmärtää asioita, joita emme ole itse kokeneet.

Oona Heinänen, VA Viestintäpäällikkö



kuva: Makte Muuri





kuva: Tanja Talaskivi

# RIIKKA

## Laumautumisen voima

Vuosi 2010 muutti minun maailmani kokonaan. Osallistuin mielenterveyskuntoutujille järjestettyyn koulutukseen. Koin, että olin pysähtynyt elämässäni. Näin vain saman putken jossa olin elänyt viimeiset 6 vuotta. Minulla oli hevonen, joka vei kaiken aikani ja voimani. Rakastin sitä hevosta, mutta jokainen kerta talilla muuttui lopulta haastavaksi. Tuntui, etten jaksanut ratsastaa. Oli hyviä hetkiä, ihania hetkiä, mutta myös uupumista. Tein asioita, jotka veivät voimani, mutta antoivat vain vähän. Tein asioita, joista en suurestikaan nauttinut. Minut peitti jonkinlainen negatiivisuuden hämärä pilvi.

Keskustelin terapeutini kanssa halustani tehdä jotakin uutta ja hän järjesti minut mielenterveyspotilaille tarkoitettuun valmentavaan koulutukseen. Koulutus räjäytti maailmani. Se avasi ovia, joita en silloin vielä tiennyt edes olevan

olemassakaan. En tiennyt, että minulla olisi tulevaisuudessa paikka maailmassa. Olin haahuillut jossakin yhteiskunnan rajalla, nostanut eläkettä ja tehnyt ei mitään. Hoitanut hieman hevosta.

Heti ensimmäisinä päivinä koulutuksessa muodostui ryhmä tai oikestaan lauma. Meitä oli tusinan verran ihmisiä, joita yhdisti elämän vaikeus. En vielääkään tiedä, mitä sairauksia muilla oli. Se oli jollain tavalla epäolennaista. Tiesin, että oli vaikeuksia, kaikilla, ja se yhdisti meitä. Ensimmäisen kerran olin vertaisteni joukossa.

Tunsin, että minua ei leimattu – kaikki me olimme haavoittuneita ihmisiä. Kaikki tiesivät, että toisilla oli takana tuskaa, joka oli tehnyt heidät sisältä heikoksi. Sillä niin tapahtuu – kun mieli sairastuu, se särkyy. Jotkut pystyvät

kasaamaan itsensä sirpaleista, jotkut parantuvat, voimaantuvat ja elävät nyt normaalia elämää.

Ihmisellä on kaksi tärkeää asiaa, rakkaus ja kuuluminen laumaan. Kyllä - ihminen on laumaeläin. Minulle lauma oli aiemmin ollut hevoset ja talliporukka. Sen suurempaa ystävyystä ei siellä kuitenkaan syntynyt – en koskaan tutustunut kehenkään niin paljon, että olisin viettänyt hänen kanssaan aikaa tallin ulkopuolella. En koskaan puhunut sairaudestani kenellekään. Tallilla oli vain väljä lauma ihmisiä, joka täytti tarpeeni kuulua johonkin - edes jollakin tavalla.

Hevoselämä oli jonkinlainen ohut siima, joka piti minut kiinni oikeiden ihmisten maailmassa. Tarkoitin ihmisiä, jotka opiskelivat, seurustelivat, kävivät töissä, joilla oli lapsia – ihmisiä, joilla oli paikka tässä maailmassa, paikka niissä rattaissa, jotka pyörittivät yhteiskuntaa. Minä olin ulkopuolella.

Minut siirrettiin syrjään ja syrjään minä jäin. Se mitä ihmiset minussa näkivät, oli valhe. Salaisuus kääriytyi terveen ihmisen ihoon. Se rajapinta, joka piti minua maailmassa oli naamio, jonka esittelin itsenäni muille. Monessa tilanteessa vieläkin pitäydyn sen naamion takana. Olen oppinut, että terveiden maailmassa ei kannata mainostaa oman mielensä heikkoutta - suojelen itseäni ihmisiltä, jotka eivät ehkä ymmärrä.

Koulukiusaaminen on ollut monen ryhmäläisen oireilun takana. Lapsuudessa ja nuoruudessa koettu henkinen ja fyysinen väkivalta on suistanut monet pois normaalista elämästä ja vuosien ajan jatkunut pilkkaaminen ja ah-

distelu, jopa fyysinen sellainen, romahduttaa itsetunnon. Kiusattu kokee olevansa muiden alapuolella. Kiusattu on puolustuskyvytön ja kiusaaja käyttää valtaansa hänen alistamiseensa. Minä olin sen kokenut, enkä ollut ainoa meidän ryhmässämme.

Jostakin syystä meidän laumassamme oli tärkeää, että kukaan ei kysynyt: miksi? En vielääkään tiedä kaikkien taustoja – niillä ei ollut väliä. Jos joku sanoi, että ei halunnut puhua, niin häntä ymmärrettiin. Kaikki tiesivät, että ketään ei leimattaisi. Tässä laumassa ei tarvinnut piilotella omien naamioidensa takana. Ei tarvinnut puhua, koska kaikki ymmärsivät. Tiesivät, että koulutuksessa oltiin jostakin syystä – miksi? Se oli epäolennaista. Laumassamme ei tarvinnut selittää – tuntuu, että ainoat, jotka tarvitsevat selitystä, ovat lääkärit ja terapeutit. Heidän ymmärryksensä loppuu, kun sairaus menee alueille, joiden oireet eivät löydy kirjoista.

Osastot, lataamot tai miksi niitä kutsutaan, ovat yllättävän tiiviitä vertaistuen ryhmiä. Mielenkiintoista on se, että osastollakaan ei puhuta omista sairauksista. Ihmiset vain ovat ja muodostavat ystävyysuhteita toisten ihmisten kanssa, luokittelematta toisiaan. Vain lääkärit ja sairaanhoitajat suhtautuvat potilaisiin skitsofrenikkoina, bipolaarisina tai skitsoaffectiivisina. He näkevät ihmisissä käytöstä, joka pitää muuttaa, sillä käytös on asia, josta voi päätellä ihmisen henkisen tilan. Käytös tai puhe.

En tiedä, miltä näytin sairaanhoitajien tai lääkäreiden näkökulmasta, en tiedä miten he näkivät sairauden minussa, meissä. Itse en koskaan nähnyt sairautta näissä ihmisissä, po-





kuva: Makte Muuri

tilastovereissani. Ehkä siksi ketään vertaista ei koskaan kiinnosta - ei sairaalassa, eikä sen jälkeen - se, mikä on kenenkin määritelmä, se mihin luokkaan me kuulumme papereissa?

Asuin Lahdessa vuosia – opiskelujen takia. Siellä sairastuin ensimmäisen kerran ja siellä minut vietiin Päijät-hämeen Keskussairaalaan ns. Muumilaaksoon. Muumilaakso tarkoitti neljää osastoa, kaikki lähes identtisiä arkkitehtuuriltaan. Yhdessä nurkassa oli ruokailu, toisessa olohuone ja kolmannessa kahvihuone, joka oli myös jonkinlainen paja, jossa pystyi piirtämään, kuuntelemaan musiikkia tai vaikka kasaamaan palapelejä. Kahvihuone oli kaikista paras tila. Siellä syntyi kontakti

muihin potilaisiin. Siellä ystävystyttiin.

Sairaalassa olo on elämää tiiviissä yhteisössä. Sairaaloissa yhteen ajautuu värikäs joukko ihmisiä, erilaisia ihmisiä, persoonia. Lahdessa oli mahdollista toimia ja kuntoutua toiminnan kautta. Siellä syntyi omalaatuisia ystävyyssuhteita. Espoossa, Jorvissa, ainoa henkireikä oli tupakkahuone. Ainoa tila, jossa syntyi keskustelua ja jopa ystävyyssuhteita. Muualla ihmiset vain möllöttivät omissa maailmoissaan, tuijottivat televisiota. Lahti oli hyvä paikka, Jorvi ahdistava.

Paperien kohtaaminen tapahtuu vasta arkielämässä. Mitä tahansa tekee, niin kantaa aina

mukanaan mielisairaahan viittaa. “Mitä sä teet työksesi?” kysytään, ja siihen on todella kiusallista vastata, että en mitään. Tulee lisäksymyksiä ja tilanne muuttuu vieläkin kiusallisemmaksi. Sitä yrittää piilotella naamionsa takana, eikä halua stigmaa. On liian vaikeaa selittää koko kuvaa, kun se on 23 vuotta. Se on nousuja ja laskuja, mutta paljolti vain ihan normaalia elämää.

En tiedä, mikä siinä on niin pelottavaa. Mitä tavallinen ihminen ajattelee mielisairaudesta? Voiko hän ikinä ymmärtää? Kun minä kohtaan mielisairaahan, niin se ei vaikuta minuun millään tavalla. Minä en pelkää psykooseja, en bipolaarihäiriötä enkä harhoja. Kun tapaan ihmisen, jolla on skitsofrenia, niin se ei millään tavalla muuta asennettani häntä kohtaan. Se mitä olen oppinut tämän sairauden kautta, on ihmisten kohtaaminen ihmisinä. Tunnen automaattisesti yhteyttä heihin, jotka ovat kokeneet samankaltaista kuin minä.

Sitä elää sellaisessa ristiriidassa – minä ja minuus on muodostunut diagnoosin jälkeen elettyjen vuosien aikana, tai ainakin ne vuodet ovat vaikuttaneet kaikkeen, mitä olen ollut ja olen nyt. Minulla on ollut kaksoiselämä – kasvot, jotka käännän maailmalle ja kasvot jotka kätken. Ne kätkeytyt kasvot ovat todelliset kasvoni – maailmalle näytän vain kuoren. Elän kahta elämää – sitä, joka näyttää normaalilta ja sitä, jonka sisälleni kätken.

Jos joku puhuu vertaistuesta, niin kysymys ei ole se, mistä puhutaan. En minä istu ystäväieni kanssa puhumassa sairauksista. Vertaisuus on jotakin muuta, kuin sairaudessansa märehittmistä. Se on hiljaista, tiedostamatonta läsnäoloa. Vertainen on vertainen vain olemalla olemassa.



kuva: Makke Muuri

Joskus puhe kääntyy rankkoihinkin kokemukseen ja elämään, joka saattaisi pelottaa tavallisen ihmisen pois. Jos ei ole omaa kokemusta, ei voi myötelää toisen kokemien kauhuja, ei ainakaan yhtä syvällä tasolla. Jos ei voi luottaa siihen, että toinen ymmärtää ja hyväksyy, niin mielummin kätkeytyy – näyttää muille ne terveet kasvot. Kukaan, joka ei ole järkkynyt mieleltään, ei voi käsittää mitä se on. Sen voi käsittää vain, jos on itse kokenut saman.

On upeaa kohdata vertaisensa, ja kun heitä on hetkessä tusina, sitä putoaa pehmeään verkkoon. Kun sitä on elänyt nuoralla – pitäen yllä tasapainoa sen kanssa, mistä voi puhua ja mitä voi olla – niin yhtäkkiä - voi vaan olla. Heittäytyä alas nuoralta – ystävien syliin.

Vuosia olen valehdellut itsestäni jopa ystävilleni ja terapeuteilleni – ja erityisesti lääkäreille. En ole voinut luottaa kehenkään. Olen kokenut, että maailma pääni sisällä on minun maailmani, enkä ole halunnut, että sitä viedään minulta pois. Kaikki johtuu siitä, että sairainakin, ja varsinkin silloin, olen halunnut pitää kiinni oikeudesta omiin ajatuksiini. Se on ajanut minua pois hoidosta, jonka tarkoitus on ollut auttaa minua. Olen pelännyt, että minusta tehdään jotakin, jota en ole. Että minusta halutaan jotakin, mitä en voi antaa. Siksi olen ollut todella yksin mieleni kanssa. Ja olen ollut yksin maailmassa – koska olen ollut ainoa kaltaiseni.

Kun ymmärsin sen hiljaisen hyväksynnän, jonka sain ryhmästäimme. Aloin pikkuihijaa luottaa. Aloin etsiä rohkeutta puhua. Löysin tiettyä etäisyyttä sairauteeni. Se ei ollutkaan ainoa minua määrittävä tekijä. Minä olin muutakin, kuin sairas-minä. Mä olin jotakin muutakin,

kuin se kulissi, jossa elin. Tässä porukassa uskalsin olla eheä, uskalsin olla se, mikä oli minun naamioni takana.

Olin kerrankin se, miltä näytin, avoimena. Minulla oli lupa olla minä. Ei ollut sitä seinää, jota pidin yllä ympärilläni. Ei ollut niitä ikkunoita, joiden taakse kätkeydyin valheilla, peläten niitä hetkiä, kun minun pitäisi antaa itsestäni totuus. Peläten kysymyksiä itsestäni. Huomasin, että oli minä, jota ei torjuttukaan. Pystyin luottamaan ihmisiin eri tavalla, kuin ennen. Unohdin ne toiset kasvoni, se miltä näytin ulkoa oli sama, miltä näytin sisältä. Sain hyväksynnän itselleni.

Kuitenkin, muualla, muiden ihmisten kanssa, näyttelen vieläkin. Ehkä olen hieman rohkeampi, uskallan sanoa, että olen mielenterveyskuntoutuja. Juurikaan enempää en kerro, en ellen luota. Koska mikään maailmassa ei ole lopulta muuttunut – mieleltään sairas kantaa vieläkin merkkiä otsassaan. Sisällä minulla on kuitenkin tieto laumasta. Tieto ystäivistä, jotka ovat olemassa. On ryhmä, johon kuulun. Oma ystäväpiiri.

Mielen sairaus ei ole samalla tavalla sairautta kuin vaikka syöpä. Se ei ole jotakin, jonka voi leikata pois. Joskus ajateltiin näin. Mielen sairautta hoidettiin muuttamalla aivojen rakennetta jopa kirurgisesti. Tavallaan lääkkeetkin toimivat niin, ne muuttavat aivoja. Pahimmillaan rampauttavat ja tekevät ihmisestä jähmeän – joskus kuin elävän vahanuken. Parhaimmillaan lääkkeet auttavat pois ajatusten tuskasta, jopa fyysisestä kivusta. Ne hälventävät sen valheellisen maailman, joka tekee elämästä raskaan ja joskus vaikean kohdata. Tuska on todellinen tunne ja

on hyvä, että on lääkkeitä, jotka auttavat.

Parhaimmillaan ihminen pääsee parempaan elämään, normaalimpaan elämään. Lääkitys auttaa masennukseen, kiihtymys hiipuu tai harhat helpottavat. Mieli on kuitenkin erilainen asia kuin fyysinen sairaus. Se on paljon monimutkaisempi. Se on aivokemian muutos, fyysinen tila, mutta samalla se on kokemus siitä, millainen maailma on.

Mieli on se, mikä ihminen on ja miten hän kokee maailman milläkin hetkellä ja mielellä on oikeus olla sellainen kuin se on. Kukaan

ulkopuolinen ei saisi leimata mieltä sairaaksi. Sairaus kuulostaa pahalta, negatiiviselta – siltä syövältä, jonka voi leikata pois.

Jos kaikki hulluus parannettaisiin, olisi maailmassa paljon vähemmän taidetta ja suuria neroja. Jos ihmisyyden ristiriita ratkaistaisiin lääkkeillä, ei syntyisi uusia tarinoita. Jos maailmassa ei olisi avoimia kysymyksiä, ei olisi myöskään yritystä vastata niihin. Mieli on ajatus. ◆



kuva: Makte Muuri







# HEKA

## Vahvistavat vertaisuuden kokemukset

Eräänä syyskuun iltana vuonna 2020 istuin metrossa. Olin koko matkan pohtinut lapsuuteni haastavia tilanteita. Yhtäkkiä Siilitien kohdalla mieleeni putkahti jotain, mitä olen pyöritellyt mielessäni ennenkin. ”Entä jos särmien hiominen tai ryhmän keskinäinen kuri onkin ihan eri asia kuin kiusaaminen?”. Minusta alkoi tuntua, että sisäistin lapsuuden traumojani nyt uudella tavalla. Olin pyöritellyt mielessäni 70-luvun lopun tapahtumia. Se oli hyvää aikaa elämässäni ennen psyykkistä pirstoutumista ja paranoidisia sosiaalisia pelkoja, aikaa jolloin olin partiolainen. Tosin olin partiolainen ai-noastaan tovin, koska muut olosuhteet veivät minua kohti häiriintymistä.

Muilla olosuhteilla tarkoitan erään kaverini taholta kokemaani pahantekoon yllyttämistä ja isäni taustan, erityisesti hänen alkoholisminsa ja väkivaltaisuutensa aiheuttamia ongelmia.

Partio oli minulle rakas harrastus, mutta arvomaailmani oli herkkä häiriintymään jo lapsuudessani. Isä oli minulle kaikesta huolimatta tärkeä ihminen. Partion edustamien arvojen ja isäni taustan välillä oli kuitenkin ristiriita. Muistan isäni tahtoneen tukea minua niin, että voisin olla partiolainen. Toisaalta tahdoin olla samanlainen kuin isäni. Erään kaverini kanssa aloitin pian rötöstelyn ja aikani partiolaisena päättyi.

Seitsemänvuotiaana näpistin ensimmäisen kerran purkkaa kaupasta. Silloin alkoi valehtelu- ja varastelukierre. Pian sen jälkeen jouduin paineen alle sekä kotona että koulussa. Tapahtumat johtivat siihen, etten enää jaksanut täyttää paikkaani koulussa, partiossa tai elämässä muutenkaan. Minua kiusattiin koulussa, kun en osannut täyttää sellaisia normeja kuin muut luokkani oppilaat olivat omaksuneet.



Minä valehtelin ja varastelin ollen muutenkin omituinen.

Paineita aiheuttivat kotona vanhempieni riitelty ja kokemani häpeä. Koin häpeää, koska en kyennyt täyttämään minulle asetettuja odotuksia. Paineita aiheutti myös koulussa kokemani kiusaaminen. Koin silloin olevani kiusattu. Jälkeenpäin ajattelen, että minua kohdeltiin paineilla, jotta omaksuisin sellaiset normit kuin siinä yhteisössä muillakin oli. Aloin silloin kuitenkin tuntea turvattomuutta, koska en vielä ymmärtänyt saamaani kohtelua. Pienestä elämään luottavasta pojasta kasvoi pelokas, ahdistunut, epävarma ja eristäytyvä nuori, joka monien vaiheiden jälkeen löysi itsensä lopullisesti vasta nelikymppisenä. Mutta miten tähän on tultu?


Vaikeutenani on lapsesta asti ollut ymmärtää saamani kohtelun perusteita. Olen luovinut kuin pieni soutuvene ulapalla syysmyrskyssä etsien vastauksia elämän totuuksiin ja löytääkseni elämän merkityksellisyyden. Lapsena en osannut ymmärtää paineiden tarkoitusta elämässä ja koin kiusaamisena kaiken sen, millä toiset yrittivät puuttua käytökseeni. En vain osannut kehittyä oikealla tavalla.

Ongelmani alkoivat kärjistyä yhdeksän vuoden ikäisenä. Silloin tutkin Alibi-lehdistä rikollisten maailmaa, kun ihailin isääni ja hänen vankilataustansa. Suunnittelin tulevaisuutta samalla tavalla väkivaltaisena miehenä kuin isäni. Haaveilin jopa, että kiusaajat tulisivat pian pelkäämään minua enemmän kuin minä heitä. Kymmenvuotiaana en enää halunnut mennä kouluun ja jäin luokalle, kun poissaolotunteja oli yli kaksisataa. En saanut kokea vertaisuutta. Olisin tarvinnut toisten hyväksyntää

ja oikeuden kuulua porukkaan. Ulkopuolelle jääminen on lapselle raskasta ja se aiheuttaa pelkoa, vihaa ja katkeruutta, joista olen vapautunut vasta aikuisiässä.

Ehkä minua todellakin painostettiin siksi, että täyttäisin taas paikkani partiossa, koulussa ja yhteiskunnassa, mutta vaikutus oli päinvastainen. Se kokemus johti väärin valintoihin. Lopulta päädyin 11-vuotiaana hoidettavaksi Auran sairaalan lastenpsykiatriselle osastolle. Siellä opin uudelleen luottamaan itseeni ja muihin ihmisiin. Aloin pärjätä koulussakin. Aurorassa opin, että paineiden avulla voi myös kehittyä, jos ne ottaa vastaan tehden oikeita valintoja, kuten turvautua terveyttä ylläpitäviin asioihin. Omaksuin silloin käsityksen, jonka mukaan normaali ja kunnioittava asennoituminen lähimmäisiä kohtaan on edellytys minäkuvani terveemmälle kehittymiselle. Turvallisuudentunteen löytäminen oli pohjana toipumiseni käynnistymiselle. Otin silloin uudella tavalla etäisyyttä kiusatuksi tulemisen kokemuksiini. Aloin ymmärtää, mikä on oikeutettua vallankäyttöä ja mikä ei. Aurorassa opin periaatteen, jonka mukaan vallankäytölle pitää olla oikeutus ja oikeutukseen sisältyy aina terveyttä kunnioittava päämäärä. Se vähensi sekasortoista suhtautumistani vallankäyttöön, jonka olin ongelmieni vaikutuksesta virheellisesti omaksumut.

Aurorassa aloin saamani opastuksen, kurin ja turvan myötä suhtautua niin, että pyrin aktiivisesti noudattamaan osaston sääntöjä, joka osaltaan johti minäkuvani muutokseen. Vähi-tellen kehitykseni alkoi normalisoitua. Varastelu, valehtelu ja negatiivinen asennoituminen loppuivat, koulunkäynti alkoi tuntua palkitsevalta ja näin myös tulevaisuteni positiivisessa



valossa. Läheinen suhde omahoitajaan auttoi ymmärtämään asioita. Hän oli minulle myös esikuva ja toisenlainen miehen malli kuin van- kilataustainen isäni, joka kuoli alkoholisminsa seurauksena 34-vuotiaana. Omahoitajani J-P opasti minua ja kuunteli, kun pelasimme yhdessä lautapelejä. Hän sai luottamukseni he- räämään. Opin Aurorassa ymmärtämään, että kiusaaminen on väärin eikä mikään oikeuta tekemään samaa väkivaltaa toisille. Sisäistin, ettei vääryyttä voi oikeuttaa. Ymmärsin silloin lopulta myös, että koulutoverieni puuttuminen häiriökäyttäytymiseeni, vaikka se tuntuikin kiusaamiselta, oli jollain oudolla tavalla oikeu- tettua paineiden käyttöä. Ehkä minua painos- tettiin, jotta kunnioittaisin yhteisöni normeja.

Auroran jälkeen koulunkäynti sujui hyvin monta vuotta, mutta muutos parempaan ei ol- lut kuitenkaan pysyvä. Teini-iässä alkoi ensin alkoholin ja sitten kannabiksen käyttö, eikä koulunkäynnistä meinannut lopulta enää tulla mitään. Koin tarvetta kapinoida, enkä osan- nut päättää, mitä haluaisin tulevaisuudelta. Haaveilin kuitenkin lukion suorittamisesta ja yritin korottaa yhdeksännen luokan arvosano- jani, että ne riittäisivät lukioon pääsemiseen. Rippileirin jälkeen syksyn lähestyessä voimat alkoivat kuitenkin huveta ja mieli oli ärtynyt. Talven alkaessa aloin olla taas poissa koulusta kun tuntui, ettei kukaan ymmärtänyt, eikä mi- kään kiinnostanut. Vaeltelin koulupäivät kau- pungilla päämäärättömästi, vaipuen vähitellen yhä flegmaattisempaan tilaan. Lopulta kotiin kutsuttiin päivystävä lääkäri ja sain ambu- lanssikäynnin Hesperian sairaalaan. Kului kah- deksan vuotta sairaalakierroksella, kunnes aloin ryhdistäytyä. Tuon kahdeksan vuoden aikana käytin kannabista ja alkoholia. Hengasin rö- töksiä tekevien kavereiden kanssa. Sain itsekin



17-vuotiaana Helsingin raastuvanoikeudessa kolmen kuukauden ehdollisen tuomion auton luvattomasta käyttöönotosta, kun olin kännissä kavereiden varastaman auton kyydissä ja poliisi pysäytti meidät. Lähdimme juosten poliisia karkuun, mutta poliisilla oli parempi kunto. Seuraavan yön vietin putkassa.

19-vuotiaana sain paranoidinen skitsofrenia -diagnoosin. Samana vuonna löysin tyttöystävän, jonka kanssa seurustelin pari vuotta. Ra-

kastuminen oli merkittävä kokemus nuorelle miehelle. Erosta toipumiseen meni kuitenkin pitkä aika ja sitä oli vaikeaa käsitellä. En ole vielääkään sitoutunut uuteen suhteeseen, mutta olen oppinut elämään ilman häntä. Kaipuun tuska on laantunut jo kauan sitten ja olisin periaatteessa valmis jatkamaan elämäni jonkun muun kanssa. Sitä oikeaa ei vain ole tullut vastaan. Tai ehkä olen niin tottunut yksin olemiseen, etten ole pitkään aikaan antanut rakkaukselle mahdollisuutta.



kuva: Mervi

Haastavien elämäntilanteiden kohtaaminen voi olla nuorelle joskus vaikeaa, kun voimavarat eivät riitä käsittelemään loukattuja tunteita tai tuntuu siltä, ettei mikään normaali kiinnostaa. 80-luvun suomalaisessa nuorisopsykiatriassa ongelmaani hoidettiin vähävirikkeisellä hoidolla. Piti hyvällä käytöksellä ansaita oikeuden käyttää omia vaatteita tai kävellä ulkona sairaalan pihalla. Jos totteli sairaalakuria hyvin, sai yhä enemmän oikeuksia. Minussa se herätti silloin kapinaa. Karkasin usein ruuvaamalla

Hesperian osasto B1:n kylpyhuoneen ikkunan auki ja lähdin tapaamaan kavereita. Yleensä palasin itse takaisin sairaalaan, kerran tulin poliisin kyydillä. En ymmärtänyt silloin, ettei minua hoidon tiimoilta varsinaisesti rangaistumistään. Uskon nyt jälkepäin hoidon päämääränä olleen, että oppisin selviytymään ja toimimaan paineen alla oikein. Päämääränä oli myös, että minulle kasvaisi parempi itsehillintä ja kykenisin normien mukaiseen elämään.

Nousukiitoni alkoi viimein Niemikotisäätiön Sotkanpesän kuntoutuskodissa. Siellä oli monia virikkeitä, tärkeimpänä niistä musiikkiterapia. Lauloin siihen aikaan bändissä ja julkiset esiintymiset bändin kanssa olivat askel siihen suuntaan, että sosiaaliset pelkoni alkoivat hälvetä. Sain onnistumisen kokemuksia esiintyjänä ja aloin taas luottaa itseeni. Tärkeää oli myös yhdessäolo toisten kuntoutujien kanssa ja oikeudenmukaisesti rajoja ylläpitävä henkilökunta. Sotkanpesässä siipeni alkoivat kantaa ja aloin jälleen tietoisesti pyrkiä kohti yhä parempaa terveydentilaa.

Sotkanpesän jälkeen minua on kuntoutettu Niemikotisäätiön työkeskus- ja ryhmätoiminnalla. Olen saanut myös vertaisohjaaja- ja kokemusasiiantuntajakoulutuksen sekä Sosped-säätiön vertaistuottajakoulutuksen, Tukiyhdistys Karvisen jäsenilleen kustantamaa Suomen mielen-terveysseuran mielen-terveyden ensiapukoulutusta unohtamatta. Kaikki nämä koulutukset ja niiden myötä avautuneet mahdollisuudet ovat auttaneet kehittämään sosiaalisia taitoja ja mahdollistaneet paranoidisten pelkotilojen voittamisen ja itsearvostuksen lisääntymisen.

Koulutusten ja niiden avulla saamieni tehtävien myötä olen myös vahvistunut ja löytänyt

itseni uudelleen kirjoittajana. Peruskoulun ala-asteella en rojhennut kirjoittaa, kun pelkäsinkin ehkä enemmän itseäni ja omia tunteitani kuin kiusaajia, jotka pilkkasivat minua kirjoituksistani. Nykyisin kirjoittaminen on luonteva tapa ilmaista itseäni. Se on Niemi-kotisäätiön Kulttuuripaja Elviksen luovan kirjoittamisen ryhmän ja Sosped-säätiön Mieleltömän valon lehtitiimin toiminnan mukanaan tuomaa kehitystä. Tehtäväni vertaisohjaajana, vertaistuottajana ja kokemusasantuntijana ovat opettaneet turvallista ja rauhallista suhtautumista erityisesti itseäni, mutta myös muita kohtaan. Vertaistuottajana minulta on vaadittu sellaista osaamista, josta minulla ei aiemmin ollut käsitystä, kuten radio-ohjelmien teko haastattelijana.

Tulevaisuuden haaveena minulla on kehittää itseäni kokemusasantuntijana ja perehtyä lisää erityisesti juuri toipumisorientaatioksi kutsuttuun toimintamalliin sekä kulttuuriharrastusten elämänlaatua parantaviin vaikutuksiin. Niemi-kotisäätiön, Tukiyhdistys Karvisen ja Sosped-säätiön toiminnoissa olen saanut kurkistaa vertaistuen ja toipumisorientaation parantavaan maailmaan.

Omasta elämästäni olen oppinut sen, että haastavista tilanteista selviytyäkseen ihmisen tulee saada onnistumisen kokemuksia, opastusta ja hyväksyntää. Ihminen kestää paljon paineita ja vastoinkäymisiä, jos häntä opastetaan ymmärtämään, miten joskus vaikeatkin vaikutukset ja kokemukset tulisi ottaa vastaan. Samanlaisia kokemuksia omaavat ihmiset osaavat usein auttaa, kun he tietävät miltä psyykkiset haasteet voivat tuntua ja miten ne selätetään. Toisten ihmisen kokemustarinoiden kuuleminen on antanut paljon ideoita omaan selviyty-

miseeni. Kokemuksesta tiedän, että paineiden kanssaakin oppii olemaan turvassa ja rauhasa. Minun kohdallani siihen on tarvittu ensin kohtelua, joka pysäyttää, kuten rajoittaminen. Vasta sitten on mahdollistunut tunne-elämän eheyden ja toimintakyvyn palauttava positiivinen kohtelu, jossa toipumisorientaatio on ollut merkittävässä roolissa. Vihasta ja katkeruudesta luopuminen auttaa suuntautumaan rakentavammin tulevaisuuteen. Vasta sitten voi onnistumisen kautta löytää itsestään rakkautta ja kiitollisuutta elämää kohtaan.

Olen Vapaakirkon tilaisuuksissa, kristittyjen miesten kokemustarinoita kuunnellessani, löytänyt sellaisia keinoja kuin anteeksiantaminen ja toisen posken kääntäminen. Ne ovat mielestäni miehekkäämpiä keinoja kuin vastata väkivallalla oikeudettomaan kohteluun. Toista poskea kääntämällä pidättäydytään tekemästä väkivaltaa, kuitenkin alistumatta luopumaan itse perustellusti oikeana pitämästään näkemyksestä. Se on omaa tahtoa ja positiivista paineensietokykyä kehittävää harjoitusta. Uskon, että selviytymiseen tarvitaan erityisesti juuri hyvää tahtoa, joka auttaa haastavissa tilanteissa kohtelevaan omaa ympäristöä oikeudenmukaisesti ja kunnioittaen. Sellainen asennoituminen kehittää positiivista minäkuvaa ja terveempiä vaikuttamisen keinoja. Pyrkimys armoon ja lähimmäisenrakkauteen ovat mielestäni rakennusmateriaalia paremmalle asennoitumiselle ja myös terveemmälle minäkuvalle. Pyyntöni ylläpitämään sellaista tahtotilaa, etten loukkaa toisia tarpeettomasti, vaikka välillä tuleekin mokattua. Partiossa omaksumani ihanteen mukaan pidän tärkeänä, että kunnioitan toisen ihmisen vakaumusta, vaikka se olisi erilainen kuin itselläni. Vaikka en saanut kasvaa mieheksi partiokasvatuksen kautta, olen



alkanut pitää arvossa sitä aikaa, jonka partiossa vietin.

Haluan korostaa, etten syytä ketään sairastumiseeni johtaneista asioista ja tapahtumista. Toivon, että minullekin annettaisiin anteeksi omat virheet. Joskus olosuhteet eivät vain ole suosiolliset normaalille kasvulle. Viime aikoina olen kuitenkin kokenut kiitollisuutta elämässäni kohtaamistani paineista ja haasteista, koska niiden kautta olen saanut kasvaa ihmisenä. Olen kiitollinen myös saamastani toipumisorientaatiomallin mukaisesta kuntoutuksesta. Se on toimintamalli, jossa painotetaan erityisesti kuntoutujan omien voimavarojen vahvistamista positiivisen kohtelun avulla niin että palautumis- ja paineensietokyky paranevat kun itsearvostus ja itseluottamus lisääntyvät.

Enää en pelkää esiintymiseen liittyviä sosiaalisia tilanteita niin paljon kuin aiemmin, koska olen julkisen esiintymisen kautta kohtaamalla ja kokemalla voinut onnistumisen kautta todeta, ettei pelolle ole järkevää syytä. Paineensietokyvyn ja itseluottamuksen kasvaessa hamaan kohti uusia haasteita.

Oma vertaisuuteni muille näkyy toivoakseni siinä asenteessa, jolla pyrin kohtaamaan muita kuntoutujia. Päämääränäni on olla turvallinen ja kohdella toisia kunnioittavasti myös silloin, kun toisella on erilainen identiteetti kuin itselläni. Saan vertaisuudesta kokemuksia, jotka vahvistavat omanarvontunnettani ja kehittävät minua ihmisenä. Tuntuu hyvältä, jos onnistun edes vähän auttamaan toista ihmistä toipumaan. ◆



kuva: Mervi



# HENKKA

## Herkän miehen tarina

Tarinani on monimutkainen. Siinä on monta eri tarinaa samassa. Siksi sitä ei ehkä pysty kertomaan järkevästi, mutta yritän parhaani. Olen 40-vuotias transmies. Minulla on mielenterveysongelmia (masennus, ahdistus ja syömishäiriö), autismi ja ADD. Lisäksi olen fyysisesti vammainen.

Olen sairaseläkkeellä, mutta yritän omaksi ilokseni opiskella sukupuolentutkimusta yliopistossa. Nyt opintoni ovat tauolla, koska en autismin ja ADD:n takia kykene etäopiskeluun. Tarinani kulkee häpeän ja esittämisen kautta itseni löytämiseen ja muurien rikkomiseen. Olen joskus sanonut, että lapsuuteni oli teatteria tai esittämistä, kulissia. Se on jyrkästi sanottu, mutta ei aivan väärin. Minua ei ollut lapsena. Jossain vaiheessa ennen teini-ikää hävitin itseäni ja minusta tuli tyhjä kuori, totelevainen marionetti. Synnyin vähän parempi-

osaiseen suomenruotsalaiseen perheeseen pienellä paikkakunnalla, jolla oli vielä pienempi suomenruotsalainen yhteisö.

Kun olin noin puolivuotias, isäni huomasi että lonkassani oli jotain vikaa. Siitä seurasi leikkaukset ja puoli vuotta sairaalassa. Tämä oli ensimmäinen monista kerroista, kun vietin lapsuudessa pidemmän ajan poissa kotoa sairaalassa tai laitoksessa. Kun olin viisi, alettiin tutkia, miksi käyttäydyin niin eri tavalla kuin muut lapset. En muista tarkasti, miten käyttäydyin, koska elin siihen aikaan omassa maailmassani. Papereissani lukee, ettei puheestani saanut selvää ja että en leikkinyt toisten lasten kanssa. En muista tutkimuksista paljon. Muistan vain sen, että makasin jossain laitteessa, joka mittasi jotain aivojuttua ja äitini luki minulle. Sain diagnoosin MBD, minimal brain dysfunction, jota käytettiin paljon 1980-luvulla. Se on ta-

vallaan sitä, mitä nyt kutsuttaisiin autismiksi tai ADD:ksi, mutta niitä ei paljon diagnosoitu silloin, ei ainakaan tyttöoletetuilla.

Sen jälkeen olin melkein kerran vuodessa pari viikkoa Helsingissä Folkhälsanissa (ruotsinkielinen Lastenlinna). Aluksi äiti oli mukana ja asuimme Folkhälsanin omistamassa asunnossa. Kun olin vähän vanhempi, olin Folkhälsanin osastolla sen pari viikkoa. Muistan, että tykkäsin leikkiä yksikseni leikkikoulussa enkä ollut hirveän kiinnostunut muista lapsista. Erityisesti leikkikoulussa, jossa minun piti istua tarhatätien kanssa samassa pöydässä, ruokailutilanteet olivat hankalia: huusin ja kieltäydyin syömästä. Minulla oli kaveri fysioterapiassa ja olin pihan poikien kanssa, se riitti minulle.

Ongelmani alkoivat tulla pahemmin esiin, kun aloitin koulun. Yhtäkkiä piti osata pyyhkiä oma pyily, sitoa kengännauhat, olla muiden lasten kanssa, olla hiljaa tunnilla ja niin edelleen. Opettaja ei pitänyt minusta. Jotenkin oletettiin, että käyttäytyisin samoin kuin luokan muut tytöt, mitä en tietenkään osannut. En häirinyt tahallani, mutta oli vaikeaa olla hiljaa tunnilla. Koko koulujuttu oli hyvin hämmentävä, koska en tiennyt, mitä minulta odotettiin. Koulukiisaaminen alkoi melkein heti. Isommat pojat kiusasivat ja isommat tytöt suojelivat.

Omien luokkalaisten kanssa minulla ei ollut paljon tekemistä. Ymmärtääkseni minut yritettiin laittaa suomenkieliselle erityisluokalle josain vaiheessa ensimmäisiä kouluvuotia, mutta vanhempani kieltäytyivät. Tulen akateemisesta perheestä ja he varmaan pelkäsivät, etten saisi samoja mahdollisuuksia kuin muut, jos kävisin erityisluokkaa. Joten minun piti yrittää pärjätä yleisopetuksessa.

Ensimmäisillä luokilla istuin tuntikausia äitini kanssa koulun jälkeen taistelemassa läksyjeni kanssa. Erityisopettaja tuli meidän kouluun auttamaan minua pari tuntia viikossa. Opin, että minun piti tehdä monta kertaa enemmän työtä kuin muut. Se, etten olisi samalla tasolla akateemisesti tai muutenkaan kuin muut ei tullut kysymyksenäkään.

Ongelmat tulivat isommiksi neljännellä luokalla. Isot tytöt, jotka olivat suojelleet minua, lähtivät yläasteelle ja jäin yksin luokkakaveiden armoille. Luokan tytöt kiusasivat minua todella pahasti, jättivät ulkopuolelle, huusivat ja valittivat minusta opettajille. Koska he osasivat käyttäytyä hyvin aikuisten läsnäollessa ja olin ”ongelmalapsi”, ei varmaan ole hirveän vaikeaa arvata, ketä aikuiset uskoivat. Olin todella yksin. Vaikka halusin seuraa, en tiennyt miten olla muiden kanssa. Samoihin aikoihin aloin kantaa salaisuutta, josta tiesin, etten saanut kertoa sitä muille. Vaikka olin syntynyt tytöksi, tajusin että olin oikeasti poika. Vaikka olin sosiaalisesti todella sokea, tiesin intuitiivisesti, että tästä ei saanut puhua.

Transsukupuolisuudesta ei vielä 80-luvulla puhuttu, joten en ymmärtänyt mistä oli kyse. Tiesin vain, että tämä oli asia, jota minun piti pitää salassa, kuten niin paljon muutakin itsestäni. Selviytymiskeinoni oli ihon raapiminen, erityisesti jostain syystä nenän alta. Raavin itseäni vereslihalle ja siitäkin minulle suututtiin, sen sijaan että oltaisiin yritetty selvittää, miksi voin niin huonosti. En muista paljon tunteista. Olin hämmentynyt ja ahdistunut ja oli todella paljon asioita, joista ei saanut puhua. Vähän myöhemmin löysin toisen selviytymiskeinon, ahmimisen. Menin kioskille ostamaan karkkeja, cokista ja sipsejä. Äiti suuttui aina, kun

huomasi että olin käynyt kiosilla. Aikuisena olin katkera tästä, koska äitini ahmi ja laihdutti lapsuudessani ja uskon, että olen oppinut sen häneltä. Mutta ehkä se, että minäkin ahmin oli hänelle liikaa ja hänellä ei ollut muuta tapaa käsitellä asiaa kuin suuttua.

Kun menin yläasteelle, kiusaaminen loppui, mutta olin vielä todella yksin. Minulla oli yksi ystävä yläasteella ja lukiossa. Hän oli sosiaalinen hylkiö kuten minäkin. Nyt myöhemmin tajuan, että hänkin varmaan oli autismin kirjolla. Me puhuimme koulusta, oopperoista ja niin edelleen. Olimme aina välitunnit yhdessä. Muut luokkalaiset luulivat, että me seurustelimme. Tyttöjen jutuista en ymmärtänyt mitään. He puhuivat meikeistä, bileistä ja juoruilivat toisista. Oli kuin he olisivat puhuneet jotain salaista kieltä, jota minun olisi pitänyt ymmärtää, mutta jota en ymmärtänyt. Tässä vaiheessa eristäydyin kaikesta. Minulla oli hiljaisen ja kiltin vammaisen kympintytön rooli. Kukaan ei tiennyt, kuka oikeasti olin. Koulun jälkeen olin vain huoneessani, luin ja kuuntelin musiikkia. Ja uneksin, uneksin toisenlaisesta elämästä. Viimeistään tässä vaiheessa olisin varmaan tarvinnut enemmän apua. Kävin kyllä terapiassa. Terapeutti oli todella kiltti ja yksi ainoita ihmisiä, joka kuunteli minua, mutta ei hänkään tuntunut ymmärtävän mistä oli kyse. Jos olisin päässyt hoidon piiriin jo siinä vaiheessa, minulle olisi ihan varmasti diagnosoitu masennus ja ahdistus. Ehkä olisin myös silloin jo saannut Asperger- ja ADD-diagnoosit, mutta epäilen.

Harkitsin itsemurhaa vakavasti ensimmäisen kerran 15-vuotissyntymäpäivänäni. Olin löytänyt jonkunlaisia kavereita vammaisten tyttöjen liikuntakerhosta ja viihdyin siellä hyvin.

Oli taksilakko eikä kerhoa sillä kertaa ollut. Olin kävelyllä, kävelin sillalla ja mietin, että voisin hypätä. Ymmärsin, että olin 15-vuotias ja täysin yksin. Muut luokkalaiset pitäisivät varmaan jonkunlaiset ryyppybileet, kun täyttivät 15. Tuntui, että minulla ei ollut ketään. En kertonut kenellekään aikuiselle, olin oppinut pitämään pääni kiinni omista asioistani.

Lukiossa muutin koulun asuntolaan. Olin vieläkin yksin, mutta olin löytänyt uusia selviytymiskeinoja. Rakastuin Hair-musikaaliin ja kuuntelin sitä koko ajan cd-soittimellani. Ja mikä tärkeintä, aloin kunnolla kirjoittaa. Tiesin jo ensimmäisistä luokista, että olin hyvä kirjoittamaan, mutta nyt aloin kunnolla tehdä sitä koulun ulkopuolella. Kaikki tarinani kertoivat tavalla tai toisella joukosta nuoria hylkiöitä, jotka löysivät keskenään jonkunlaisen yhteisön. Se oli varmaan se, mitä olisin kaivannut sillä hetkellä eniten: yhteisöä, samanlaisia friikkejä kuin minä, ihmisiä jotka ymmärtäisivät minua.

Samalla kun aloin kirjoittaa enemmän, myös koulu-aineisiini tuli enemmän persoonallisuuttani. Muistan lukion äidinkielen opettajaa. Hän oli yksi ainoita aikuisia, jotka näkivät minussa jotain hyvää. Ei roolissani, vaan minussa. Huomasin, että hän puhui minulle aineistani ihan eri lailla kuin muille oppilaille. Hän yritti kai auttaa minua. Lukiossa minulle kehittyi uusi itsetuhon muoto, ompeluneulan tökkiminen ihoon. Nyt myöhemmin näen sen tavallaan viiltelyn esiasteena. Puhuin tästä vain terapeutilleni. Päätimme, että vanhemmilleni piti kertoa. Terapeuttini pyysi keskustelua vanhempieni kanssa ja kerroimme. Muistan, että isä itki ja äiti suuttui taas. Ymmärsin, että minun piti olla vieläkin salakavalampi omien asioideni kanssa.

Tilanne helpottui (tavallaan), kun pääsin yliopistoon, koska löysin samanhenkisiä ystäviä pohjoismaisen kirjallisuuden laitokselta. Samalla tilanne vaikeutui, koska piti oppia hoitamaan omat asiansa itsenäisemmin. Kolmantena opiskeluvuonna sain vihdoin oikean diagnoosin: Aspergerin oireyhtymä. Vanhempani olivat huomanneet, että olin masentunut ja ottivat yhteyttä Folkhälsaniin. Siellä sairaanhoitaja tajusi, mistä oli kyse ja lähetti eteenpäin. Olen kiitollinen siitä, että vanhempani maksoivat käyntini sen ajan parhaalle Aspergeriin erikoistuneelle yksityislääkärille. Sain diagnoosin luultavasti paljon vaivattomammin ja nopeammin kuin monet muut, koska lääkäri osasi asiansa. Lääkäri myös osasi heti ohjata minua vertaistukiryhmiin. Niistä löysin ihmi-

siä, jotka oikeasti ymmärsivät minua ja opin sanoittamaan kokemuksiani. Tänä syksynä tulee täyteen 20 vuotta Asperger-piireissä. Minulla on pari kaveria, joita näin ensimmäisessä kokouksessani ja joita vieläkin näen kokouksissa. Nyt löytyi myös sana intensiivisille mielenkiinnon kohteille, erityismielenkiinnonkohde eli ekko. Lapsena se oli aina ollut hävettävää. Ekko ei ollutkaan huono asia, vaan asia, josta keräsin paljon ja josta oli iloa. Samana syksynä löysin aikuiselämäni tärkeimmän ja pitkäaikaisimman ekkoni, japanilaisen Studio Ghibli -animaatiostudion. Ghiblin kautta opin näkemään maailman eri tavalla, ehkä kauniimpana. Vaikka on tullut muita ekkoja, kuten sukupuolentutkimus, Ghibli on ja pysyy sydämessäni.



kuva: Tanja Talaskivi

Vaikka oli kavereita, minulla oli vain pari henkilöä kerralla joihin luotin ja joita tapasin ryhmien ulkopuolella. Nämä ensimmäiset oikeat ystävät olivat todella tärkeitä minulle. Heidän kauttaan opin, kuka olin ja opin elämään elämäni. Koska olimme kaikki vähän pihalla vielä, tapahtui ylilyöntejä: kuten se, että minä ja paras ystäväni yritimme terapioida toisiamme. Mutta vaikka asiat menivät joskus liian syvälle, se oli tärkeää itsensä oppimista. Pari vuotta Asperger-diagnoosin jälkeen sain myös ADD-diagnoosin.

Vuonna 2005 tapahtui yksi tärkeimmistä asioista elämässäni. Ymmärrän usein asioita itsestäni taiteen kautta, taide on aina ollut läsnä elämässäni. Olin hyvin toksisessa ystävyys-suhteessa vanhemman ADD-naisen kanssa. Hän sai minut manipuloitua juomaan liikaa alkoholia ja myös harrastamaan lyhyitä suhteita miesten kanssa. Ystävyys-temme oli hyvin dramaattinen, aina oli jotakin kriisejä. En ymmärtänyt, että hän vain yritti pönkittää omaa egoaan kauttani. Tiesin vain, etten voinut hyvin, mutta en voinut tilanteelle mitään. Rankan baari-illan jälkeen menin elokuvateatteriin katsomaan Rent-musikaalia. Siellä, elokuva-salissa, ymmärsin että pidän sekä miehistä että naisista ja että olen rakastunut ystäväni. Tiesin, ettei meistä koskaan tulisi mitään, joten lopetin yhteydenpidon. Mutta aloin imeä tietoa sateenkaari-asioista kirjoista ja aloin käydä Setan ryhmissä. Seta ei silloin tuntunut täysin omalta paikaltani, koska en osannut kommunikoida hirveästi muiden kanssa, mutta jo se että aloin olla muiden sateenkaarelaisten kanssa auttoi. Aloin myös käydä baareissa, halusin seuraa, mutta baareistakaan en löytänyt suhdetta. Nautin kuitenkin muun muassa konserteista ja drag-show-esityksistä. Tunsin olo-

ni turvalliseksi vanhassa DTM-ravintolassa. Joskus menin sinne vain kahville ja lukemaan uusinta ruotsalaista QX-lehteä. Samaan aikaan aloin käydä Pride-festivaaleilla. Pride on vieläkin lempijuhlani.

Kaipaamani suhde ei lopulta tullut sateenkaariyhteisön sisältä, vaan Aspergeriyhteisöstä. Jotenkin vain prideilla 2010 parhaasta ystävästäni tuli kumppanini. Hän on elämäni tärkein ihmissuhde. Olemme olleet yhdessä nyt kymmenen ja puoli vuotta. Vaikka joskus on ollut vaikeaa, on hyvä tietää, että on ainakin yksi ihminen, joka on täysin puolellani. Vanhempieni kanssa on ollut vaikeaa, erityisesti sen jälkeen, kun tulin ulos transsukupuolisena miehenä. Kumppanini jaksaa aina tukea minua, kun he ovat taas loukanneet minua. Tai jos joku muu huutaa minulle jotain. Olemme oppineet toisiltamme, miten kommunikoida ja olla toisen ihmisen kanssa. Rakastan häntä valtavasti ja on todella ikävä häntä, kun nyt emme voi nähdä koronan takia.

Toinen asia, mitä tapahtui 2010 oli että jouduin psykiatriseen sairaalaan ja virallisen hoidon piiriin ensimmäisen kerran. Olin kyllä käynyt juttelemassa Helsingin mielisyyden keskuksen kanssa jo vähän yli 20-vuotiaana ja olin myös Autismissäätiöllä sillä hetkellä, mutta en ollut koskaan ollut virallisen avun piirissä. Tilanne alkoi sillä, että yksityinen lääkäri oli määrännyt minulle aivan liian ison annoksen ADD-lääkettä enkä pystynyt nukkumaan. Olin niin naiivi vielä silloin, etten tajunnut, että jotain oli pielessä ja ettei lääkäri ehkä ollut hyvä. Myöhemmin kuulin, että hän oli menettänyt lupansa. En muista, miten pitkään en osannut nukkua kunnolla, mutta puhutaan luultavasti viikoista. Lopulta otin yliannostuksen unilääk-

keitä. En halunnut kuolla, halusin vain nukkua. Minut vietiin ensin ambulanssilla Malmin päivystykseen, sieltä nukkumaan Auroran sairaalaan ja sen jälkeen ruotsinkieliselle osastolle. Ensimmäinen sairaalakokemus oli pelottava. En tiennyt mitä tapahtui ja mitä tehdä.

Oikeasti ensimmäinen kertani psykiatrisessa sairaalassa meni hyvin, kaikki olivat hyvin ymmärtäväisiä. Vain itse tilanteen omituisuus pelotti. Olin siellä vain viikon sillä kertaa. Parasta oli, että sain oikeat lääkkeet ja kontaktin psykiatriselle polikliniikalle. Vihdoinkin sain myös virallisesti masennus- ja ahdistusdiagnoosit.

Aika pian sairaalasta pois päästyäni aloin etsiä vertaistukea. Ensimmäinen paikka jonka löysin oli Klubitalo. Olin siellä pari vuotta, mutta en koskaan tuntenut sitä omakseni. Muut kävijät olivat vanhempia ja vähän huonommassa kunnossa, joten meillä ei ollut paljon yhteistä. Lisäksi työntekijät eivät ollenkaan ymmärtäneet minua. Näkyi selvästi, että he eivät osanneet kommunikoida kanssani. Tunsin itseni hyvin vaivaantuneeksi, enkä puhunut muille kävijöille juuri ollenkaan. 2013 kumppanini vinkkasi minulle Niemikotisäätiön Kulttuuripaja Elviksestä. Olen siitä hänelle ikuisesti kiittolinen. Tiesin heti, kun tulin sisään Elvikseen ensimmäistä kertaa, että tämä on turvallinen paikka. Huone sohvineen ja iso puupöytä pitkien penkkien kanssa tuntui yksinkertaisesti... kodikkaalta. Elvis oli se paikka, jossa opin hitaasti avautumaan. Lapsesta asti hiljaiseksi oppineena oli ihanaa nähdä, että täällä sai puhua ja täällä kuunneltiin. Ensimmäisen vuoden olin vielä syrjäänvetäytynyt tarkkailija, mutta uskalsin puhua enemmän ja enemmän. En tule koskaan unohtamaan, kun seuraavana kesänä

pääsin ensimmäistä kertaa Elviksen leirille Niemikotisäätiön leiripaikkaan Kesäharjuun Iitissä. Se tunne, kun tuli luonnon rauhaan ja näki ne vanhat puutalot. Sai olla ihmisten kanssa, jotka eivät syrjineet minua omituisuksieni takia. Kesäharju on varmaan lempipaikkani maailmassa. Kaipaen sinne.

Kuten sanoin, Elviksessä löysin ihmisiä, jotka eivät pitäneet minua omituisena. Voi sanoa, että löysin ääneni Elviksessä. Joka kerta kuin luin tekstiäni kirjoitusryhmässä ja sain hyvää palautetta, sain lisää itseluottamusta. Minua kuunneltiin. Muistan vieläkin kuin kouluttauduin vertaisohjaajaksi ja pidin ensimmäisen infotilaisuuteni Elviksessä Aspergerin oireyhtymästä. Ensin jännitti puhua, sitten tajusin että olin turvassa. Ohjaajan koira hypäsi taakseni sohvan selkänojalle ja pysyi siinä koko infojutun aikana. Ehkä hän tiesi, että tarvitsin tukea.

Samana vuonna kun menin Elvikseen, ymmärsin jotain olennaista itsestäni. Tai ymmärsin uudestaan ja uskalsin elää sitä. 10-vuotiaana olin sanonut koulun välitunnilla, kun keikuttiin poikien kanssa, että tytöt ovat tyhmiä. Muut alkoivat nauraa, minähän olin itse tyttö. En ollut hirveästi ajatellut tätä asiaa ennen sitä. Heti kun olin sanonut niin, tiesin että tästä ei saa puhua. En tiedä miten tiesin, tiesin vain. Piti yrittää esittää tyttöä eikä missään nimessä saanut sanoa, että on oikeasti poika. Unohdin asian vuosiksi. Kun ymmärsin pitäväni myös naisista, aloin muuttua enemmän butchiksi (miesmainen lesbonainen). Heitin pois kaikki leningit ja hameet ja leikautin tukan lyhyeksi. Pitkään butchina oleminen riitti. Kunnes ei enää riittänyt. 2013 kuulin ensimmäistä kertaa sanan muunsukupuolinen ja koin sen omakseni. Pyysin, että minua alettaisiin kutsua

Henkaksi ensimmäiseksi Asperger-ryhmässä. Elviksessä aloitin vanhalla nimelläni. Kertoo Elviksestä aika paljon, että kun vuoden päästä



kuva: Mervi

pyysin, että käyttäisi nimeä Henkka, ei tullut mitään ongelmaa. Elviksessä ”syrjinnästä vapaa alue” -kyltti on oikeasti oikeassa paikassa. 2016 menin Sukupuoli-identiteetin tutkimuspoliklinikalle tutkimuksiin. Tutkimusten aikana identiteettini vahvistui transmieheksi. Tutkimukset olivat rankkoja, mutta olen iloi-

nen lopputuloksesta, koska nyt saan elää omaa elämääni.

Tämä ei ole vain onnellinen tarina. On ollut vaikeuksiakin. 2016-2019 koin takapakkia, itsetuhoisuus lisääntyi ja olin puolen vuoden välein psykiatrisella osastolla. Tai ehkä se ei ollut takapakkia. Ehkä kaikki paha olo, jota olin pitänyt sisälläni, vihdoin purkautui ulos. Ehkä se oli kasvukokemus, jota tarvitsin, jotta saisin kasvaa omaksi itsekseni. Olin ollut psykiatrisella osastolla kaksi kertaa ensimmäisen kerran ja vuoden 2016 välillä. Tämä sairaalakokemus oli erilainen kuin edelliset. Edelliskerroilla olin ollut hyvin sulkeutunut enkä puhunut paljon asioistani. Tällä kertaa minulla oli onni. Sain omahoitajan, jonka kanssa heti tuntui turvalliselta puhua kaikesta. Voi olla, että pystyin luottamaan, koska olin oppinut Elviksessä, että ammattilaisiin voi luottaa.

Ruotsinkielisellä osastolla oli potilaiden välisistä vertaistukea. Monet potilaat olivat sellaisia, joita näin eri osastokerroilla. Oli turvallista tulla osastolle kun tiesi, että siellä olivat tutut hoitajat ja ainakin osittain tutut potilaat. Mutta siellä oli myös pelottavia asioita. Muistan erityisesti kesän 2017, kun osastolla oli henkilö, johon hoitajat eivät saaneet kuria. Hän kähmi minua ja käytti vanhaa nimeäni. Erityisesti naishoitajat vain naureskelivat tilanteelle. Sain osaston muilta miespotilailta voimaa tapella vastaan. Yritin ensin hoitajien kautta, mutta kun sieltä ei tullut apua, aloin puolustaa itse itseäni. Aina kuin potilas kähmi, kovistelin hänelle tupakkapaikalla. Kesti hetken, mutta lopulta hän ymmärsi jättää minut rauhaan. Tiedän, että kovistelu ei ole oikein, mutta sain voimaa siitä että tiesin, että osaan puolustaa itseäni.



Kuten sanottua, Elviksessä löysin ääneni. Sosiped-säätiön Mielettömässä valossa opin käyttämään ääntäni. Kun aloitin vertaistuottajakurssin 2016 olin vielä hyvin epävarma omasta osaamisestani. Tiesin, että osasin kirjoittaa, mutta luulin, että se olisi ainoa asia mitä tekisin Mielettömässä valossa. Kun koulutuksessa piti äänittää omaa juttua radiolähetykseen ja vielä kuunnella sitä, kieltäydyin. Menin vessaan itkemään, kun piti kuunnella juttuani ohjaajien kanssa. Oma ääni on aina ollut häpeällinen, koska on lapsesta asti sanottu että puhun epäselvästi. Tarvitsin paljon tukea ja kannustusta, jotta tajusin, että osaan kyllä ja olen hyvä. Onneksi ohjaajat ja muut vertaistuottajat jaksoivat tukea ja kannustaa. Valosta tuli minulle vieläkin tärkeämpi, kun ohjaajat vaihtuivat ja toiminta muuttui ammattimaisemmaksi. Tuntui todella hyvältä kirjoittaa painettuun lehteen, ihan kuin olisin oikea toimittaja. Nyt olen mukana Mielettömän valon senioritoiminnassa tekemässä radiota, sitä mitä pelkäsin alussa eniten. Nyt se tuntuu hyvältä. Mielettöntä valoa on antanut minulle väylän ottaa kantaa minulle tärkeisiin asioihin. Tuntuu siltä, että sillä mitä teen, on väliä.

Tällä hetkellä voin suhteellisen hyvin. Isoin yksittäinen syy tähän on nimen muutos ja erityisesti testosteronin aloittaminen. Heti kun laitoin ensimmäisen kerran testosteronigeeliä, tuntui siltä että ”tältäkö tuntuu olla sisällä omassa kehossani”? Olen varma siitä, että testot saivat sairaalakierteeni katkeamaan. Tietenkin on hankalaa, kun nyt korona-aikana en saa tavata kumppaniani tai ystäviäni tai käydä ryhmissä. Yritän vain pärjätä tämän tilanteen kanssa. Kirjoitan, luen, käytän liikaa tietokonetta, käyn lenkeillä ja etäryhmissä. Erityisesti Sukupuolen moninaisuuden miesten etäryhmä

ja Miessakkien miesten piiri ovat olleet mulle tärkeitä. Olen käynyt läpi niin paljon, ettei korona voi murtaa minua. Odotan päivää, kun saan tavata kumppaniani, mennä Elviksen ja Mielettömän valon senioreiden ryhmään ja muihin ryhmiin. Odotan Elviksen leiriä Kesäharjussa, sitä että istutaan veljeni kanssa kello 4-5 aamulla puhumassa ja katsomassa tuleen. Vaikka tilanteeni ei ole täydellinen, olen tyytyväinen elämääni, koska se on minunlainen. Ja olen tyytyväinen siihen, mitä minusta on tullut. Herkkä, taiteellinen mies, joka välittää paljon ja on valmis puhumaan myös vaikeista asioista. Aktivisti. ♦



kuva: Tanja Talaskivi





kuva: Mervi

# INGA

## Toiminallinen vika suolistossa sotki elämän

Tarinaan liittyy aina monta sattumaa, osapuolta ja paikkaa. Olen usein pysähtynyt miettimään, miksi tämä kaikki tapahtui juuri minulle. Ensin vuosien selkäkivut ja lapsena tyhmänä pidetty ihminen, joka kärsi vuosia adhd:stä. Elimme onnellista perhe-elämää 2008 syntyneen tyttären kanssa ja päätimme syyskuussa 2012 yrittää toista lasta. Onnellinen perhe-elämä ja oikeat ihmiset ovat olleet onneni ja jaksamiseni perusta jo vuosia. Olen sairauksista huolimatta todella positiivinen, elämäniloinen ja lempeä. Vihaan someraivoa ja kaikkea eriarvoisuuteen liittyvää.

Toisen lapsen raskaus oli vaikea, mutta kuitenkin nautin siitä, että kehoni pystyi tähän uskomattomaan suoritukseen vielä kerran. Odotin innolla toisen tyttären syntymää. Mies oli onneksi tukena esikoisen kasvatuksessa ja toisen tyttären raskaudessa. Lopulta 16.7.

päädyin kättilöopiston päivystykseen kipujen takia. Vuorokausi vaihtui ja selvisi, että tyttäreni syntyy 17.07. Synnytys oli tuskainen ja ehtona saliin pääsulle oli 4 cm kohdunsuun aukeaminen. Lopulta kättilöt heltyivät ja pääsin saliin aamuviideltä. Siellä sain epiduraalipuudutuksen, joka auttoi aamu seitsemään, jolloin tunsin kovaa tarvetta ponnistaa. Jouduin lähes hyppimään, koska vauva oli ilmeisesti huonossa asennossa tulemaan ulos. Lopulta voimat loppuivat (8.15) ja päädyttiin laittamaan imukuppi, jotta tunnin kestävä ponnistusvaihe ja muuten 8,5 h kestävä synnytys saatiin päättymään. Viimein kello 8.27 sain ponnistettua vauvan ulos. Imukuppi roikkui hänen päässään. Synnytyksen jälkeen noin parinkymmenen minuutin päästä pakotettiin suihkuun, mutta sain vauvan heti syliin ja rinnalle, mikä oli tärkeää. Tätä ei tapahtunut ensimmäisen lapsen kanssa, vaan

hänet vietiin huonon hapensaannin takia tarkkailuun.

Kotiuduimme hyvillä mielin, mutta yksi asia vaivasi minua. Kakka ei tullut kunnolla. Tuntuu, että ulostetta jäi jumiin ja mietin, miten saan ne pois. Aluksi tämä ongelma laitettiin synnytyksestä toipumisen piikkiin.

Olin usein yksin kotona tai jossain muualla villin 5-vuotiaan ja suuritarpeisen vauvan kanssa. Olin tottunut esiköiden kanssa menemään ja käymään sisäleikkipuistoissa, kahviloissa ja joka paikassa ilman stressiä vessan sijainnista tai muutenkaan mistään. Yhtäkkiä minulla oli käsissäni todellinen ongelma. Alko 1,5 vuoden mittainen ajanjakso, jonka ravasin lääkäriissä välillä yksin ja välillä huu-tavan vauvan kanssa. En puhunut ongelmasta ystäville. Se oli ehkä iso virhe ja välillä ihmeteltiin kylässä, kun vauva jäi puolittuttujen hoitoon, koska minulla saattoi kestää wc:ssä tunti. Ihanasta perhe-elämästä oli tullut painajaista, josta ei ollut ulospääsyä. Jatkoin kulissien ylläpitämistä ja liikuin miehen ollessa töissä julkisilla vauvan kanssa. Usein hädissäni yritin etsiä invavessaa, jotta vauva voisi tulla mukaan, jos tarve päästä vessaan yllättäisi. Pelkäsin välillä liikkua, koska eihän vauvaa voisi 5-vuotiaan kanssa kahdestaan jättää tunnin ajaksi.

Uloste-ongelmat hallitsivat koko perheen elämää. Silti uskalsin imodiumin, suolen toimintaa hidastavan lääkkeen voimalla tehdä viikon matkan Turkkiin ystävän kanssa. Myöhemmin olimme perheen kanssa Kyprokselle. Otin paljon riskejä. Eniten satutti kaikki arvostelu sosiaalisessa mediassa, koska tein parhaani ja menin ihan jaksamisen äärajoi-

le asti sairauden kanssa. Kävin esimerkiksi usein Elixiaassa treenamassa ja vauva oli sen aikaa lapsiparkissa, jotta sain omaa aikaa edes vähän. Salilla on vessat.

Muistan elävästi, kuinka perheen yhteisillä lomareissuilla ajoimme usein tuhatta ja sataa etsien minulle vessaa ja itse pitelin vatsaa pelkääjän paikalla. Kiire ja stressi ovat pahoja tämän sairauden kanssa yhdistettynä. Koin valtavaa sosiaalista painetta, ja se melkein rikkoi minut ihmisenä. Vertaistukea ei löytynyt mistään sairauteeni ja välillä pahimmissa hetkissä sitä oli todella yksin. Jaksamista tukivat erityisesti autolla liikkuminen sekä esimerkiksi mahdollisuus tehdä netti- ja nou-totilauksia. Nämä vähentävät julkisilla liikkumista ja tarvetta löytää lähin vessa.

Hakeudun vaivojen takia tutkimuksiin ja lopulta lääkäri kertoi, että vaivani tunnetaan rektoseelena. Rektoseele tarkoittaa peräsuolen pullistumaa, joka vaikeuttaa normaalia ulostamista. Suolen tyhjenemistä voi helpottaa erityisen suolihuuhtelulaitteen avulla. Kuitenkin pahinta on epävarmuus suolen toiminnasta, vessan etsimisestä ja siitä, kun ei koskaan tiedä milloin on oikeasti hätä, koska peräsuolen sulkijalihas on rikki.

Tunteet olivat sekaisin. En ollut ikinä ajatellut, että minulla voisi olla vika suolistossa. Netissä on edelleen tosi vähän tietoa aiheesta, enkä tunne muita sairaudesta kärsiviä. Välillä tuntuu, että olen todella yksin sairauden kanssa. Enemmän pitäisi olla tukea ja tietoa sairaudesta ja sen kanssa elämisestä.

Sosiaaliseen mediaan päivitin pääasiassa iloisia asioita. Päivityksissä olin useimmiten vas-



kuva: Mervi

tuussa vain itsestäni, kun vietin omaa aikaa tai olin ystävien kesken. Iloiset kuvat täyttyivät ilkeistä kommenteista, kuten kysymyksistä “missä lapsi on” tai vertailuista “itse olisin samalla lapsen kanssa”. Minulle omat hetket olivat arjen luksusta ja ihanaa hemmottelua päästä pakoon. Silloin ei tarvinnut etsiä vessaa tai miettiä, kuka katsoo lapsia käydessäni vessassa, koska siellä kesti usein vähintään puoli tuntia. Olin masentua, kun joka päivä kaivoin ulosteet hanskoilla ja peräaukko oli usein kipeä. Jatkuvat vatsakivut veivät jaksamista. Mies ja lähimmät ystävät

olivat tukena, kun vihdoinkin uskalsin puhua asiasta.

Mietin usein, miksi sain niskaani niin paljon someraivoa. Muun muassa kivaa ystävien soutelukuvaa kommentoitiin: “alkaahan ne ruumiitkin kellumaan”. Jotenkin jäi mielikuva, että en sairaana äitinä ansaitse vapaa-aikaa lainkaan ja en saa nauttia hyvästä olostani. Mukavat positiiviset kuvat ja päivitykset täyttyivät kyselyistä, missä vauva on ja miksi lapset eivät ole mukana jossain missä itse olin.



Koin todella paljon huonoa omatuntoa ajasta, jolloin minua piti auttaa jaksamaan. Tunsin olevani sosiaalisessa mediassa ihmisten hampaissa. He pystyivät sanomaan ihan mitä vaan ja minun piti kestää, tai niin luulin. En koskaan ymmärtänyt, miten joillekin oli ongelma, jos mieheni tykkäsi olla lasten kanssa kotona ja minä kävin ravintolassa, kahvilassa tai kirpputorilla yksin tai ystävien kanssa. Myöhemmin tajusin, että olisin säästynyt monelta ikävältä tilanteelta, jos olisin puhunut asiasta avoimemmin kuten tein vihdoinkin Seura-lehdessä 05/2020. Ongelmasta avoimesti puhuminen herätti monia tunteita, mutta joskus saatoin piiloutua sairauden taakse. Sen tein vain, koska häpesin ja pelkäsin. Pelkäsin, mitä muut minusta ajattelevat, jos paljastan heikkouteni ja elämää rajoittavan sairauden, jonka varjossa välillä koen eläväni edelleen.

Ystävät ovat minulle todella tärkeitä elämässä ja heidän kanssa vietetyt ajat ovat kultaa. Eräs ystäväni kuvaili minua lojaaliksi, tasavertaiseksi ja ystävälliseksi. Pidän viimeiseen asti kiinni ystäväistä ja ystävyssuhteista. Nykyinen esimieheni kuvaili minua lempeäksi ja hyväntahtoiseksi, elämänilo näkyy minusta. Rakastan hetkiä, jolloin voin päästää irti huolta ja olla vain minä hetken aikaa. Mallikuvauksissa minulle kameran edessä olo on luontevaa ja ihanaa, nautin siitä. Tykkään yöpyä hotellissa, käydä rauhassa aamupalalla ja lillua kylpylässä ilman, että mietin sosiaalista mediaa tai jonkun random ihmisen mielipidettä.

Jos rektoseelee jotain minun elämässä muutti, niin suhtautumista niihin pieniin hyviin asioihin elämässä ja arvostan vielä korkeammalle



ihania elämyksiä. Sitä, että nykyään puolustan itseäni enemmän ja yritän olla välittämättä muiden ihmisten mielipiteistä, koska elän itse elämäni ja tiedän, mikä minulle on tär-



kuva: Mervi

keää elämässä. Tein 2 vuotta töitä nykyisen työni saamisen eteen ja nyt koen että olen etuoikeutettu, kun saan olla töissä. Lapset ovat molemmat koulussa, perhe-elämä sujuu ja

muutenkin elämä hymyilee juuri nyt kaikkien vastoinkäymisten jälkeen. ◆



kuva: Tanja Talaskivi

# JULIA

## Särjetty mieli

Tämä kirjoitus kertoo Juliasta. Hän on ystäväni monen vuoden takaa. Kerran Julia alkoi kertoa tarinaansa, jonka nyt haluan kertoa teille. Se on tarina julmuudesta ja epäoikeudenmukaisuudesta. Se on tarina siitä, miten mieli rikotaan - siitä millaisia haavoja ja arpia vuosien kärsimys aiheuttaa. Se on kertomus sadismista ja lasten kyvyttömyydestä empatiaan. Se on tarina koulukiusaamisesta ja sen seurauksista. Tarina on järkyttävä ja saattaa aiheuttaa lukijassa ahdistusta.

On pelottavaa, kuinka julma ihminen voi olla ihmiselle, lapsi lapselle, ja kuinka kyvytön kiusaaja on ymmärtämään tekojensa seuraukset. Mikä tekee lapsesta niin käsittämättömän julman, että hän voi lopulta jopa tappaa toisen ihmisen? Juliaa ei tapettu, mutta häntä uhkailtiin sillä. Tuskin kukaan lopulta olisi halunnut Julian kuolemaa, hänen

kiusakseen vain keksittiin pahin mahdollinen uhkaus.

Julia oli hieman erilainen kuin muut. Hän käveli eri tavalla - linkkasi hieman toista jalkaansa - se oli syntymässä saatu vamma. Lisäksi hän puhui hieman eri tavalla ja hänen käteensä tärisivät. Koulukaverit huomasivat heti, että Julia oli hyvä uhri.

Ensimmäisestä luokasta peruskoulun loppuun asti Julia pelkäsi. Hän oli kauhuissaan. Koulukaverit uhkasivat tappaa hänet, eikä se rajoittunut vain kouluun. He soittelivat Julialle kotiin ja lähettivät uhkailevia tekstiviestejä. Kysyivät, oliko Julia vielä hengissä.

Julia ei tuntenut vain pelkoa, hän koki myös häpeää ja nöyryytystä. Hän ei kehdannut puhua kiusaamisesta edes äidilleen. Kun hän sai

uhkaavia viestejä, hän poisti ne heti puhelimestaan. Hän ei halunnut, että kukaan saisi tietää, että häntä kiusattiin. Joskus Julia rohkaistui ja yritti puhua opettajille, mutta häntä ei uskottu, ei kuunneltu eikä hänen hätäänsä ymmärretty. Julia oli aivan yksin. Hän ei saanut mistään apua.

Järkyttävintä oli se, että joskus kiusaajat eivät olleet ainoastaan lapsia. Liikunnanopettaja sanoi aina, että Julia ei kuitenkaan pysty suorittamaan samaa tehtävää kuin muut, ja pakotti hänet tekemään muita harjoituksia koko luokan edessä. Muut luokkatoverit katsoivat vierestä, kuinka opettaja nöyryytti Juliaa.

Lopulta Julia puhui äidilleen. Julia olisi halunnut vaihtaa koulua, mutta koulussa ei ymmärretty hänen tilannettaan ja katsottiin, että koulun vaihtaminen ei olisi ollut ratkaisu ongelmiin. Haluttiin, että tilanne ratkaistaisiin koulun sisällä, mutta mitään ei tapahtunut. Julian tilannetta ei edes yritetty selvittää ja kaikki jatkui ennallaan. Kiusaaminen ei loppunut, vaan se jopa laajeni. Kiusaajat lähettivät kuvia Juliasta muihin kouluihin ja vieraat lapset alkoivat huudella hänelle koulumatkoilla. Kaikki tunsivat Julian.

Yläkoulun viimeisillä luokilla Julia oli lopulta niin peloissaan, ettei uskaltanut osallistua opetukseen. Hän piiloutui pimeään vessaan ja odotti siellä, kunnes koulupäivä loppui. Opin- to-ohjaaja oli ainoa, joka yritti auttaa Juliaa. Hänelle Julia uskalsi kertoa, kuinka peloissaan hän oli. Opo toi Julialle ruokaa, koska Julia ei uskaltanut käydä syömässä muiden oppilaiden kanssa. Mutta opollakaan ei ollut keinoja puuttua tilanteeseen. Kiusaaminen jatkui, eikä kukaan pystynyt auttamaan. Julialla ei ollut pa-

kotietä. Lopulta Julia alkoi toivoa, että kiusaajat toteuttaisivat uhkauksensa.

Julian elämän paras päivä oli se, kun peruskoulu loppui. Hän muutti toiselle paikkakunnalle, missä kukaan ei tuntenut häntä. Hän aloitti opinnot pienessä kansanopistossa Mikkelin lähellä kaukana kotoa. Hän oli lopulta vapaa, vihdoin kaikki oli hyvin. Julian ei tarvinnut enää pelätä. Mutta kun vuosien piina laukesi, Julian mieli petti.

Tammikuussa Julia sairastui psykoosiin. Hän istui asuntolahuoneensa sängyllä, mutta samalla hän oli käpertyneenä vessan nurkkaan, niin kuin peruskoulun viimeisillä luokilla. Se oli kauheaa. Häntä pelotti kulkea ulkona, koska hänestä tuntui, että ihmiset näkivät hänen ajatuksensa ja tunteensa. Kuolleet sielut alkoivat keskustella hänen kanssaan. Ne kommentoivat hänen tekemisiään samalla tavalla kuin kiusaajat koulussa.

Julia hakeutui keskustelemaan pienen paikkakunnan poliklinikalle. Hän kertoi, kuinka kaikki oli sekavaa ja kuinka häntä pelotti. Hoitaja haki paikalle lääkärin, jonka mielestä Julian piti päästä osastolle. Hänelle tilattiin ambulanssi, joka vei hänet Mikkelin keskussairaalaan.

Julia ei ymmärtänyt mitä tapahtui. Hän ei tiennyt olevansa psykoosissa. Sairaalassa päivystävä psykiatri arvioi tilanteen. Lääkäri kysyi, pelottaako Juliaa ja Julia kertoi olevansa kauhuissaan. Julia vietiin taas ambulanssiin, jossa hoitajat keskustelivat hänestä. Toinen heistä oli arvannutkin, että tästä lähdettäisiin vielä Espooseen, jossa Julia oli kirjoilla.



kuva: Mervi

Julia ei ymmärtänyt, mistä he puhuivat. Hän ei tiennyt, mitä tapahtui. Hän ei ymmärtänyt, miksi hän oli ambulanssissa ja mihin häntä oli viemässä. Matkalla pysähdyttiin vessaan ja Julia yritti karata. Hänet kuitenkin saatiin kiinni, ja matka kohti tuntematonta jatkui.

Espoossa Julia vietiin Jorviin. Aamulla hän heräsi huoneessaan ja viereisellä sängyllä istui tyttö, joka kertoi, että Julia oli tullut yöllä ja kysyi, kuka hän oli. Julia ei vielääkään tiennyt, mikä häntä vaivasi ja hän oli peloissaan. Siitä alkoi Julian osastokierre, joka kesti kolme vuotta. Välillä Julia pääsi kotiin, mutta sairaus palasi ja hän joutui taas osastolle. Hänellä oli monia psykooseja, joihin liittyi aina masennus-

ta ja ahdistusta. Tuntui, että oikeaa lääkitystä ei löytynyt, eikä mikään auttanut estämään sairautta.

Osastoilla Julia tutustui uusiin ihmisiin, joiden kanssa pystyi juttelemaan kaikesta. Juliasta tuntui hyvältä jutella saman kokeneiden kanssa. Se oli voimauttavaa. Uusien ystävien kanssa saattoi mennä juttelemaan vaikka musiikkihuoneeseen. Julia mietti, että hoitajat olisivat varmaankin suuttuneet, jos olisivat kuulleet, mistä kaikesta he keskustelivat. Juliasta tuntui siltä, että hoitajat ja potilaat olivat eri leireissä. Sen sijaan, että hoitajat olisivat kohdanneet potilaat, he asettuivatkin heitä vastaan.



Julia muistaa, kuinka joskus pidettiin omituisia kokouksia, joissa hoitajat läksyttivät potilaita. Kun Julia puhui kaikkien potilaiden puolesta, hänelle suututtiin: onko hän joku puheenjohtaja, joka paasaa, ja muut vaan nyökyttelevät? Kun Julia jutteli potilastovereidensa kanssa ja yritti tukea heitä, hänet haukuttiin. Julian olisi pitänyt keskittyä vain itseensä.

Joskus tuntui, että hoitajat eivät tiedäneet tai välittäneet siitä, mitä osastolla tapahtui. Kerran eräs potilas oli tuonut mukanaan lääkkeitä ja alkoholia. Hän oli mennyt niistä aivan sekaisin. Hän alkoi puhua hätäntyneenä, että hänen jalkansa ja kätensä irtoavat. Julia pelästyi ja lähti hakemaan apua. Hoitajat istuivat juuri kahvipöydässä, ja heillä oli kuulemma juttu kesken. Julia suuttui: ”Ettekö näe, mitä täällä tapahtuu? Tuolla on potilas, joka on ottanut yliannoksen! Soittakaa joku hakemaan hänet”. Julia oli huolestunut ja yritti auttaa, mutta mitä tapahtui? Hänelle suututtiin.

Juliaa tuntui, että sairaaloissa häntä syytettiin hänen omasta tilastaan, ikään kuin se olisi ollut hänen oma valintansa. Hän oli syytön, mutta häntä haukuttiin. Hän tarvitsi apua. Jos hän olisi voinut hyvin, niin hän ei olisi ollut hoidossa. Kerran eräs hoitaja kysyi vihasena Julialta, mitä hän taas teki osastolla. Julia vastasi, että ei hänkään tiedä, ei se ole hänen päätöksensä.

Vuonna 2010 Julia pääsi mukaan töihin ja opiskeluun valmentavaan koulutukseen. Koulutukseen pääsi mukaan viisitoista nuorta ihmistä, joilla oli erilaisia mielenterveysongelmia. He jakoivat samat tunteet ja samat haasteet. Ensi hetkestä lähtien he pystyivät ymmärtämään ja tukemaan toisiaan.

Juliaa saattoi pelottaa kulkea yksin käytävillä, mutta tässä ryhmässä hän tunsii, että mitään hätää ei ollut. Hän pystyi juttelemaan omista ongelmistaan ja häntä ymmärrettiin. Ihmiset eivät olleetkaan pahoja. He olivat tukena ja lähellä vaikeissa hetkissä. Jos Julia sai paniik-



kuva: Mervi

kikohtauksen, he eivät säikähtäneet, he jäivät viereen ja ymmärsivät. Julia tunsu kuuluvansa joukkoon.

Julia koki, että heidän ryhmänsä oli aivan poikkeuksellinen. Ihmisten välille syntyi erityisen vahva side. Vahva yhteisöllisyys johti pitkäaikaisiin ystävyysuhteisiin. Kaikki se oli vahvistavaa, luontaisesti muodostunutta vertaisuutta. Jos vertaisuus yhden ihmisen kanssa on puu, niin lauma on kuin rihmasto, joka sitoo puut yhteen ja tekee niistä metsän.

Koulutuksen jälkeen Julia pääsi opiskelemaan merkonomiksi. Julia suoritti opintonsa kolmessa vuodessa siitä huolimatta, että oli välillä sairaalassa. Koulussa Julia tutustui Johannekseen, josta tuli hänen kumppaninsa ja tuleva avomiehensä.

Valmistuttuaan merkonomiksi Julia oli pitkään hyvässä kunnossa. Hän pääsi harjoittelijaksi CP-liittoon. Siellä hän tapasi vaikeasti vammaisia ihmisiä, joista jotkut olivat kokeneet pahaa koulukiusaamista niin kuin Julia. Hän tunsu, että asiakkaat juttelivat mielellään hänen kanssaan ja että hän pystyi antamaan heille tukea. Hän myös näki, kuinka monenlaisista vammoista kärsivät ihmiset pystyivät elämään täyttää elämää.

Muutaman vuoden jälkeen tapahtui käänne huonompaan. Julian rakas mummi kuoli ja Julian mielenterveys petti. Hän alkoi taas kuulla, kuinka kuolleet keskustelivat hänen kanssaan. Julia kuuli myös mumminsa äänen. Hän joutui taas sairaalaan.

Sairaan jälkeen Julia oli tyytymätön lääkytysensä. Lääkkeet aiheuttivat hänelle ikäviä

sivuoireita. Hän yritti keskustella lääkärinsä kanssa, mutta hoitoon ei tehty muutoksia. Lopulta Julia muutti itse lääkitystään. Kun jokin aine aiheutti sivuoireita, hän jätti sen syömättä. Samalla Julian itsetuhoisuus lisääntyi ja hän alkoi säästää lääkkeitään. Hän halusi pakeinon - tuntui helpottavalta ajatella, että hän voisi lähteä kokonaan, jos olo kävisi sietämättömäksi.

Lopulta Julia lopetti kaikkien lääkkeiden syömisen. Hänen olonsa selkeni ja hän tunsu saaneensa itsensä takaisin. Julia ei syönyt edes kipulääkkeitä, hän halusi olla täysin puhdas. Selkeys kuitenkin kääntyi itseään vastaan - Julia alkoi taas keskustella kuolleiden kanssa. Psykoosi palasi ja Julia joutui osastolle.

Osastohoidon jälkeen Julia ja Johannes halusivat muuttaa johonkin rauhallisempaan paikkaan. Tuntui, että pääkaupunkiseudulla oli liian meluisaa ja siellä oli liikaa ihmisiä. He miettivät monia eri paikkakuntia, mutta päätyivät lopulta Porvooseen. He löysivät sieltä tilavan ja valoisan huoneiston rauhalliselta alueelta. He olivat valtavan innoissaan. Muutosta tuli totta.

Pian muuton jälkeen Julian terveys kuitenkin romahti. Hänen rakas isoisänsä kuoli ja hänen ystävänsä Salla teki itsemurhan sairaalassa. Julia oli ollut helpottunut kuullessaan, että Salla oli joutunut sairaalaan. Hän olisi siellä turvassa. He soittelivat ja viestittelivät joka päivä, kunnes yhtäkkiä Julia ei enää saanut yhteyttä ystävänsä. Muutaman päivän kuluttua hän kuuli, että Salla oli tehnyt itsemurhan.

Salla oli ollut todella ahdistunut. Hän oli käynyt pyytämässä hoitajilta voisiko hän keskus-



kuva: Tanja Talaskivi

tella jonkun kanssa. Hoitajat olivat kuitenkin kiireisiä. He lupasivat, että joku tulee juttelemaan Sallan kanssa hetken kuluttua. Salla odotti puoli tuntia, mutta kukaan ei tullut hänen luokseen. Salla tappoi itsensä kylpyhuoneeseen.

Ehkä lääkkeitä oli liian vähän tai sitten shokki oli niin iso, että se laukaisi psykoosin. Eräänä päivänä Julia sai merkin: tänään olisi se päivä, kun hän lähtisi täältä lopullisesti. Julia otti kaikki säästämänsä rauhoittavat, mutta meni niistä niin sekaisin, että Johannes huolestui. Johannes soitti ambulanssin ja Julia vietiin sairaalaan.

Sairaalassa Julia puhui lääkärin kanssa. Hän ihmetteli, miksi hän oli sairaalassa. Lääkäri selitti hänelle, miksi nyt oli hyvä olla hoidossa. Hän kertoi, mitkä olivat ne psykoosin oireet, joiden takia Julia oli tuotu sairaalaan. Lääkäri perusteli sen, mikä oli todellista ja mikä harhaa.

Julia ymmärsi, että hänen itsemurha-ajatuksensa johtuivat sairaudesta, että ne olivat sairauden oire. Julia tajusi myös, että hänestä välitetään ja että läheiset haluavat, että hän tulee parempaan kuntoon. Se on pitänyt Juliaa pystyssä – ihmiset haluavat, että hän elää.

Julia oli osastolla pitkään. Porvoon sairaalassa oli parempi henki kuin Jorvissa, vaikka sielläkin oli vastakkainasettelua potilaiden ja hoitajien välillä. Julia kuitenkin sai keskusteluapua tarvittaessa. Jos hoitajat olivat kiireisiä, niin hänen kanssaan sovittiin jutteluun sopiva aika.

Julian ja lääkärin välille syntyi luottamussuhde. Joidenkin asioiden kertominen oli Julialle vaikeaa, ja hän kirjoitti ne mieluummin

paperille. Julia näytti kirjoitukset lääkärille, joka kannusti Juliaa kirjoittamaan lisää, jos asioista oli muuten vaikea puhua.

Lopulta Julia luotti lääkäriin niin paljon, että kertoi tälle, että hänellä oli keino päästä täältä pois - hän kertoi säästämistään lääkkeistä. Hoitokokouksessa hänen piti puhua lääkkeistä myös Johannekselle. Lääkäri päästi Julian lomalle vasta, kun hän lupasi viedä lääkkeet apteekkiin. Johanneksen piti tulla varmistamaan, että Julia varmasti vei lääkkeet pois. Myöhemmin Johannes sanoi, että Julia oli tehnyt oikein. Johannes oli järkyttynyt siitä, kuinka paljon Julialla oli ollut lääkkeitä piilossa.

Julian oli vaikea hyväksyä uutta tilannetta. Häneltä oli viety pakokeino pois pahasta olostaan. Hän tunsi menettäneensä itsenäisyyden. Muut hallitsivat nyt hänen elämäänsä. Hän oli muiden armoilla. Julia tunsi turvattomuutta, surua ja epätoivoa. Kesti pitkään hyväksyä uusi tilanne ja ymmärtää, että itsemurha-ajatukset olivat oire sairaudesta.

Lääkäri ehdotti, että Johannes antaisi lääkkeet Julialle, mutta Julia ei halunnut asettaa Johnesta siihen tilanteeseen, että tämä joutuisi olemaan vastuussa hänen sairautensa hoidosta. Julia halusi huolehtia lääkkeistä itse. Julia lupasi itselleen ja muille, että hän ei enää säästä lääkkeitään ja hän haluaa olla luottamuksen arvoinen.

Juliasta tuntuu, että hän pystyy nyt puhumaan lääkärin kanssa lääkkeistä ja että häntä kuunnellaan. Hän on ymmärtänyt, että lääkitys on välttämätön, jos haluaa pysyä terveenä. Lääkityksen lopettaminen on aina johtanut psykoosiin. Julia on nyt luottavainen sen suhteen, että

lääkitys on hyvä ja hän on sitoutunut siihen. Hän ei enää halua, että muut joutuvat kärsimään hänen sairautensa takia.

Julian sairaus on vaikuttanut hänen suhteeseensa Johanneksen kanssa. Välillä Johanneksesta on tuntunut, että hän ei enää jaksa. Hän haluaa auttaa Juliaa, mutta joskus tuntuu, ettei hänellä ole keinoja siihen. Hän on kuitenkin pysynyt Julian rinnalla kaikessa. Julia ei millään tavalla halua satuttaa Johannesta, eikä hän halua, että Johannes joutuu miettimään eroa. Julia ei halua menettää Johannesta ja tekee kaikkensa, että ei joutuisi enää sairaalaan.

Sairaalasta pääsyn jälkeen Julia on ollut tehoavohoidossa. Julialla on kaksi hoitajaa, joita hän tapaa vähintään kerran viikossa. Joskus hoitajat saattavat tulla Julialle kotiin, tai sitten he tapaavat kaupungilla. Jos kaupassa käynti tuntuu vaikealta, niin hoitajat voivat tulla mukaan.

Osaston jälkeen Juliasta on tuntunut turvalliselta, kun on ollut aina joku, jolle soittaa, jos on huono olo. Se on auttanut selviytymään arjessa. Kun hoitajat ja Julia tapaavat kerran viikossa, he tutustuvat toisiinsa paremmin ja hoitajat oppivat huomaamaan, jos Julialla on vaikeampaa.

Helsingissä Julia tapasi hoitajia vain muutama kerran kuukaudessa, ja se oli hänelle liian vähän. Julialle ei myöskään muodostunut kunollista suhdetta hoitohenkilökuntaan, koska ihmiset vaihtuivat koko ajan. Jokaisen uuden hoitokontaktin kanssa piti aloittaa alusta. Julia oli pelkkä nimi kortistossa tai teksti koneella. Porvoossa hänet on kohdattu ihmisenä. Lääkäriinkin on ollut helpompi päästä. Hoitajat ovat varanneet hänelle ajan tarvittaessa.

Sairaalasta pääsyn jälkeen Julia on ajoittain ollut masentunut. Hänellä ei ole ollut elämänhalua, mutta hän on ymmärtänyt, että hänen ympärillään on ihmisiä, joille hän on tärkeä. Nyt Julia on elänyt lähinnä muita ihmisiä varten, mutta hän toivoo, että jonakin päivänä hän haluaisi elää myös itseään varten.

Julia uskoo, että hänen terveytensä menee parempaan suuntaan, kun aikaa kuluu. Hän haluaisi päästä terapiaan, mutta sen aika on vasta myöhemmin - nyt Julian mieli on liian herkkä. Hän tarvitsee aikaa toipuakseen masennuksesta ja psykooseista.

Julia haluaisi auttaa ihmisiä, joilla on ongelmia mielenterveyden kanssa. Hän haluaisi olla tukena ja turvana ihmisille, jotka ovat kokeneet psykoosin tai masennuksen. Vaikka hän ei koskaan pystyisi tekemään päivätyötä, hän haluaisi olla hyödyllinen.

Julia miettii, että vaikka mielenterveysongelmat ovat vaikeita ja vaikka niihin liittyy häpeää, niin yksin ei kannata jäädä. Vaikka olisi vaikeaa luottaa toisiin ihmisiin, kannattaa silti puhua. Kun uskaltaa paljastaa omat tunteensa, ajatuksensa ja jakaa kokemuksensa, se voi antaa muille voimaa samaan. Sitä on vertaistuki. Kun antaa mahdollisuuden itselleen, antaa samalla mahdollisuuden muille.

Vuosia tunnettu pelko ja kauhu jättivät Juliaan jälkensä. Vieläkin Juliaa pelottaa liikkuu julkisilla paikoilla, eikä hän uskalla luottaa vieraisiin ihmisiin. Nöyryytys ja alemmuudentunne seuraavat häntä kaikkialle. Hän on usein ahdistunut ja masentunut. Jos kiusaajat tietäisivät, mitä ovat Julialle tehneet, olisivatko he pahoillaan? Olisivatko he jättäneet tekemättä





kuva: Makte Muri



sen, mitä tekivät? Julia tuntee vieläkin vihaa kiusaajiaan kohtaan - se on oikeutettua vihaa.

Kuulostaa järjenvastaiselta, mutta Juliasta tuntuu, että hoitajat eivät ymmärrä, millainen on mielen sairaus. Juliasta on esimerkiksi täysin käsittämätöntä se, että itsemurhaa yrittäneelle potilaalle ollaan vihaisia. Eikö niin äärimmäiseen tekoon päätnyt potilas tarvitse tukea, ei huutoja? Onko kyse siitä, että työ alalla tekee hoitajista kyynisiä, ja jopa tunteettomia ja välinpitämättömiä? Onko niin, että työ kovettaa tekijänsä?

Julia ei ymmärrä, miten on mahdollista, että Jorvissa, Espoon suurimmassa psykiatrisessa sairaalassa on niin piittaamaton henkilökunta, että ihminen voi tappaa itsensä heidän silmien alla. Asiasta ei puhuta, mutta sitä tapahtuu. Sairaalakaan ei ole niin turvallinen paikka, ett-eikö siellä voisi tehdä itsemurhaa. Julminta on se, että siitä suututaan.

Toivon, että Julian kipeät muistot herättävät ajatuksia lukijassa. Ehkä ne herättävät muistoja kouluajoilta. Ehkä lukija on joutunut kärsimään kiusaamisesta tai on itse ollut kiusaaja. Toivon, että jälkimmäisessä tapauksessa lukija palaa takaisin kouluaikeihin ja miettii omaa toimintaansa. Toivottavasti hän ymmärtää, että hänen käyttöksensä on voinut tuhota toisen ihmisen elämän.

Jos lukija on hoitaja psykiatrisella osastolla, niin toivon, että myös hän pohtii toimintaansa ja työyhteisöään. Tunnistaako hän itsensä tästä kirjoituksesta? Tai tunnistaako hän työtoverinsa? Varmasti moni hoitaja haluaisi aidosti auttaa, mutta onko niin, että yleinen piittaamaton ja vihamielinen asenne tarttuu? Toivon,

että alan ammattilainen miettisi vielä hetken Sallaa. Olisiko hänen kohdallaan voitu toimia toisin?

Keskustelimme Julian kanssa pitkään ja monena päivänä. Välillä pidimme taukoja, koska kokemukset olivat niin rankkoja, ja niiden läpikäyminen toi mieleen vahvoja tunteita menneisyydestä. Haastattelu oli keskustelua ja vuoropuhelua. Julia kertoi rohkeasti ja avoimesti itsestään, ja yritin tehdä samoin. Jaoin me samanlaisia kokemuksia ja sitä kautta ymmärsimme toisiamme tavalla, joka ei ole mahdollista ihmisen kanssa, joka ei ole kokenut samaa kuin me. Joskus vertaisuus on vain sitä, että on olemassa. On tärkeää tietää, ettei ole yksin. ♦





kuva: Mervi

## ANNIKKI

### Kipukohdat kasvattivat myötätuntoa itseäni ja muita kohtaan

Putoan hienosta jyrkevästä sukupuusta. Elämäni alkaa taas lähtökuopasta. Olen Annikki, 39 vuotta. Olen käynyt alkupisteessä joitakin kertoja, syvissä pohjamudissa. Psykkisesti sairastuin hyvin nuorena, 16-vuotiaana. Se oli hyvin nöyryyttävä ja masentava kokemus. Se on myös ollut kasvattava ja arvomaailmaani mullistava kokemus, vaikka en toivoisi sitä kenellekään. Kokemuksieni vuoksi olen aina heikomman puolella.

Aloin kuulla koulukiusaamisen ja epäonnistuneen rippikoulun takia ääniä ja jouduin heti sairaalaan. Uni ja todellisuus sekoittuvat päässäni. Mielisairaalaan joutuminen tuntui epäreilulta kohtalolta, eivätkä yläluokkaiset kaverini halunneet jakaa kokemustani. He siis hylkäsivät minut. Psykoosiin sairastuneen kohtaamiseen vaaditaan rohkeutta ja kypsyyttä.

Elämäni on ollut kolahdusten sietämistä. Vaelusriparilla Saariselällä puhkesi umpilisäke ja jouduin sairaalaan Rovaniemelle leirin ajaksi. Hengenlähdekään ei ollut kaukana. Syöpään sairastuminen oli yhtä raskasta 37-vuotiaalle kuin psyykkisesti sairastuminen, samoin välikrikot pitkästä suhteesta kumppanin maanisten kohtausten vuoksi. Raskaat kokemukset ovat vaikuttaneet itsetuntooni ja mielenterveyteeni heikentävästi. Olen silti saanut nauttia elämäni pienistä iloista: pitkäaikaisesta rakkaudesta, uran luomisesta, vertaistuen antamisesta ja saamisesta, anteeksiantamisesta ja pienistäkin illoista hetkistä läheisten ja rakkaiden parissa, musiikin kuuntelusta, harrastuksista, elokuvista, ruoanlaitosta ja liikkumisesta.

Vertaisuus on parhaimmillaan samankaltaisten ja joskus vähän erilaistenkin kokemusten jakoa. Se on läheisen vertaisen hyväksymistä

sellaisenaan, lohduttamista kun elämä potkii, samaistumista hyviin ja huonoihin kokemuksiin, luottamista ystävään, rohkaisemista eteenpäin, piristämistä harmaana arkena ja sen kokemista, että on tärkeä läheiselle. Se on musisointia yhdessä, paremman ruoan laittamista kaverin kanssa sunnuntaisin, se on voimabiisien fiilistelyä, se on kaverin kanssa kauneuden hoitoa, se voi olla melkein mitä vain yhdessä oloa mikä voimaannuttaa. Olen kokenut vertaisuuden kautta voimaantumista myös kulttuuripaja Elviksen ja myöhemmin Laturin tukiyhteisön kirjoittajapiireissä. Nämä kokemukset ja kertomukset ovat rikastuttaneet elämääni. Se tarkoittaa sitä, että on paikka minne mennä kun ahdistaa tai että on olkapää mihin nojata, vaikka vähän masentaisi.


On myös rakas, jota on helppo ymmärtää, kun hän on vertainen ja jolle antaa paljon pupsukoita ja lämpöä. Rakkaus on myös toisen kunioittamista, silloinkin kun ollaan erilaisia. Meillä on kumppanini kanssa paljon samaa ja erilaisuuttakin löytyy, näin on myös kokemussemme elämän poluilta. Paljon olen rakkaaltani sietänyt, mutta enemmän olen saanut hyviä hetkiä. Parisuhde ei saisi olla pakkopullaa. Minulle se on piristys, vaikka välillä on ollutkin vaikeaa.

Onnistumisenkin kokemuksia on ollut roppakaupalla, pettymyksistä huolimatta. Ne ovat kantaneet yli vaikeiden aikojen. En ole luovuttanut, vaikka minulle on sattunut kolahduksia ja hirveimpiä sairauksia. Joskus romahduskaan ei ole ollut kaukana, kun on ollut oikein vaikeaa. On kuitenkin edellyttänyt kuntoutumista, että olen jaksanut yrittää mennä eteenpäin, esimerkiksi suoriutua kouluista ja käydä ne loppuun. Lukion käyminen oli tosin suossa räm-

pimistä, kun en jaksanut siihen panostaa, enkä tehdä tehtäviä. Sairastuin huonoon aikaan, juuri lukion alkaessa. Onnekseni sain valkolakin normaalissa ajassa. Ylioppilasjuhlani olivat ikimuistoiset koko suvun juhlat.

Myös Invalidisäätiön opinnot pitivät minua viireessä 26-29-vuotiaana ja autoivat menemään henkisesti elämässä eteenpäin. Koulun bändikurssin vetäjä ja musiikkiterapeutti kuunteli ja rohkaisi minua, samoin Niemikotisäätiön silloinen musiikkiterapeutti. He autoivat jaksamaan musiikin keinoin. Niemikotisäätiön kuoro, bändikurssi ja oppilaskunnan hallituksen sihteerinä toimiminen toivat monipuolisuutta arkeeni. Musiikkiharrastus vaali itsetuntoani ja auttoi käsittelemään erilaisia elämäntilanteita ja tunteita. Alanis Morissette puhutteli minua, samoin Maija Vilkkumaan Ei-biisi. ”Mä haluaisin, kun jokainen muu menee. On meri lämmin ja hiekka kuumenee. Mä tiedän äidil on minusta huoli, mutta kurjaa on, jos ulkopuoliseksi jää.” Myös Happonadion Puhu äänellä, jonka kuulen -biisi toi voimaa. ”Kumpaa sinä pelkääät melua vai rauhaa, kumpaa sinä kaihdat, yksinäisyyttä vai laumaa. Puhu äänellä jonka kuulen.”

Lapsuuteni oli sosiaalisesti rikasta ja hyvää aikaa. Harrastin liikuntaa ja musiikkia, joissa molemmissa pärjäsin hyvin. Yleisurheilussa voitin jopa piirinmestaruuksia, mutta en osannut olla niistä ylpeä. Minut kasvatettiin kristillisessä kurissa. Olin vahvasti uskova lapsi ja sain kiltteydestä jopa hymypatsaan. Olin oikeastaan liiankin kiltti ja sopeutuvainen, mutta huono pitämään puoliani. Lapsuuteni parhaimmat kaverit loivat uran lääkärinä ja muusikkona – hymypatsasta he eivät silti saaneet.



Olin yläasteella hikari, jota pidettiin esimerkklisenä oppilaana. En kapinoinut, en juonut, en polttanut, en ollut trendikäs. Ehkä juuri siksi minua alettiin koulukiusata. Kiusaajat olivat yläasteella lapsellisia, he eivät ymmärtäneet mitä aiheuttivat. En pitänyt itseäni kovin kauriina, enkä laittanut ulkonäköäni. Kukaan ei ruokaillut samassa pöydässä yläasteella, eikä kukaan puhunut minulle välitunneilla. Jouduin vaihtamaan luokkaa.

Lukion ensimmäiselle luokalle meno alkoi jännittää minua. Pelkäsin tulevani kiusatuksi tai jääväni yksin. Aloin valvoa öisin, kuulla ääniä päässäni. Sain paikan mielisairaalaista. Ah, kuinka ihanaa nätille nuorelle tytölle. Sängyn laidalle tuli heti nuori mies suutelemaan minua. En osannut kieltäytyä ja sain aiheen valittaa tapauksesta terapeutille. Hän sanoi vain että olisit vaan nauttinut hetkestä. Nuori mies alkoi kuitenkin kohta seurustella toisen tytön kanssa samalla osastolla. Osaston terapeutinkin vain enimmäkseen kuunteli minua ja teki tutkimusta, eikä puuttunut häirintään.

Podin mielisairaudestani huonommuuden tunnetta pitkään. Se tuntui vaikuttavan siihen, miten minua kohdeltiin, vaikka se ei olisi saanut vaikuttaa. Minua on kohdeltu toisen luokan kansalaisena mielisairauteni takia. Siivet katkesivat, kun sairastuin niin nuorena. Palasin sairaalasta juppilukioon seuraavana syksynä ja minua tietysti syrjittiin, kun en jaksanut panostaa kouluun ja mielisairaalaareissustani tiedettiin. Syrjimiselle eivät opettajatkaan mahtaneet mitään, mutta onneksi lukiosta löytyi myös rohkaisevia henkilöitä. Psykologian kurssikaverini kannusti tuntien välissä, että ”et sinä Annikki hullu ole”.



Kävin seurakuntanuorissa ja taiteen vapautusrintamassa. Hoitajien mukaan en olisi saanut käydä molemmissa, koska niissä oli niin erilainen arvomaailma. Taidejärjestöstä löysin ensirakkauteni, joka oli neljän kuukauden romanssi ja varsin viatonta rakkautta. Asuin vielä kotona, kun seurustelin ensimmäistä kertaa. En muistele häntä pahalla, vaikka ero tuntuikin silloin kipeältä.

Lukion jälkeen pääsin varapaikalle viestintälinjalle Järvenpäähän, jonne muutin luku-kaudeksi. Siellä koin pärjääväni ja saavani hyväksyntää. Olin myös kahdessa lehdessä toimittajaharjoittelijana. Keväällä kirjoittamani juttu kalastuksesta luettiin kevennykseksi uutiskatsauksessa radiossa. Se oli huippuhetki. Jotenkin epätodellinen, vaikka olikin totta.

Sairaudet ovat olleet minulle taakka. Harrastukset ja koulut, joissa olen ollut vahvoilla ovat kantaneet minua ja vieneet eteenpäin. Kuntoutuskotiin jouduin tai pääsin noin 22-vuotiaana, kun romanssini olivat minua kolhaisseet eikä minulla ollut opiskelupaikkaa. Aloin kiistellä nuoren hoitajan kanssa kotitöistä, kun hän pompotti minua inhottavalla tavalla. Hänen mielestään minulla oli myös liikaa aktiviteetteja. Jouduin sairaalahoitoon, kun välit hoitajaan tulehtuivat. Pääsin onneksi yksityiseen kuntoutuskotiin neljäksi vuodeksi. Siellä minua kohdeltiin paremmin ja sain jatkaa opintojani ensin valmentavalla linjalla, sitten kokkikoulussa ja lopulta kävin Invalidisäätiössä sähköalan ammattitutkinnon. Valmistuin elektroniikka-asentajaksi paremmilla papereilla kuin lukiosta.

Sähköalan opintojen jälkeen muutin Helsinkiin Niemikotisäätiön jälleenvuokrausasuntoon



kuva: Mervi

yksin asumaan. Aloin korvata koulunkäyntiä Klubitalolla käymisellä. Olin Klubitalon kautta siirtymätöissä seurakuntayhtymällä ja uin tehtävissä kuin kala vedessä. Lisäksi oli lukuksista, kun oli edes vähän enemmän tuloja kuin normaalisti.

Kun työt loppuivat aloin käydä Alvi ry:n Tukiyhteisö Laturissa ja suoritin siellä sekä Mielenterveyden keskusliitossa vertaisohjaajakoulutukset. Tein vertaikan töitä Laturissa noin vuoden keskusteluryhmän ohjaajana ja karaoken vetäjänä. Sosped-säätiössä olen ollut Mielelöntä valoa -toiminnassa viisi vuotta mukana. Se on parantanut mediataitojani, tuonut ryhmään kuulumisen tunnetta ja olen saanut ja antanut vertaistukea.

Myös Niemikotisäätiön kokemusasantuntijuus-yhteistyöryhmän jäsenyys on ollut minulle tärkeä työrooli, jossa olen päässyt kehittämään säätiön toimintaa. Niemikotisäätiön työvalmentaja on asiansa osaava ja hänellä on sydän mukana kokemusasantuntijoita ohjattaessaan. Hän on myös ohjannut itseilmaisuaani ja sosiaalista vuorovaikutustani parempaan suuntaan.

Minulle merkittävin ihminen on vuonna 2002 Jorvin psykiatrisen osaston kahviossa tapamani elämäni mies Matti. Suhteemme on kestänyt melkein 20 vuotta. Matti toimi omaishoitajanani, kun sairastin syöpää 37-vuotiaana. Hänen rakkautensa on ollut kantava voima läpi vaikeiden aikojen. Sytostaattihoidot tarkoittivat käytännössä sitä, että kumppani joutui niiden aikana tekemään kaikki kotityöt yksin. Tämä myös kuormitti suhdettamme. Sytostaattit ovat solumyrkkyjä, jotka tehoavat syöpäsoluihin, mutta hoitojen jälkeen olin viisi päivää

vuodepotilas, joka toinen viikko puolen vuoden ajan. Muutaman kerran rakkautemme on rakoillut myös hänen psyykkisen sairastelunsa aikana. Hän on onneksi toipunut 19 vuoden aikana sairastamistaan kahdesta maniaasta hyvin. Sairaus on vaikuttanut hänen persoonaansa manian aikana, jolloin hän on ollut ilkeä minulle. Onneksi hän on toipueessaan alkanut kohdella minua taas hyvin. Kaikesta huolimatta hän on ollut minulle maailman rakkain ihminen, samoin hänen terveydenhoitajaäitinsä, joka on hoitanut minuakin kuin omaa lastaan.

Jos voisin palata menneeseen aikaan ja koulukiusaamisen ja mielenterveysongelmien aiheuttamaan huonommuuden tunteeseen, sanoisin itselleni olevani riittävän hyvä vaikeuksista huolimatta. Niin mielestäni kuuluisi sanoa jokaiselle, jolla on elämässä haasteita tai muita traumoja kokenut. Kokemukseni vertaisista ja vertaistoiminnasta ovat kasvattaneet minua ja vieneet elämäni eteenpäin, yhdessä kohti valoa. Minulla on vertainen mies, jolloin meillä on paljon ymmärrystä toisiamme kohtaan ja hellyyttä. Vertaiset ystävät ovat olleet minulle henkireikä. Se, että voi turvallisesti jakaa kokemuksia, tulla nähdyksi ja ymmärretyksi. Se, että saa olla oma itsensä omine piikkeineen. Sen ovat vertaiset minulle opettaneet. ◆



Kuva: Tanja Talaskivi

# SIRU

## Työstäni psyykkisesti oireilevien aseman parantamiseksi

Lapsena ja nuorena olin terve ja kaunis. Lapsena loukkasin niskani, kun putosin kerrossängystä. Lukioiässä minulle tuli paniikkiihäiriökohtauksia ja ensimmäisiä sairauden oireita. Lapsuudessa kukaan ei huomannut, että minulla saattoi jo silloin olla oireita.

Minua on vahingoitettu lapsena. Kotonani oli ankara ruumiillinen kuritus. Sain piis- kaa, jos en totellut. Vanhempani harjoittivat myös henkistä väkivaltaa ja kohtelivat minua välinpitämättömästi.

Koen, että minua on syyllistetty paljon ja minusta on puhuttu pahoja asioita. Yhdessä mielenterveysyhdistyksessä kuntoutujat puhuvat minusta pahaa selän takana ja pilaa- vat maineeni. Vuosikausia minulla on pyö- rinyt mielessäni äitini tuomitsevat puheet.

Siirrän näitä ajatuksia pois mielestäni kes- kittymällä opiskeluun ja työn tekemiseen.

Joinakin aamuina olen kiukkuinen itselleni, jos en jaksa mennä koulun penkille. Kun saan levätyä hyvin, pystyn siirtämään tur- hat ajatukset pois mielestäni.

Minäkuvani on kärsinyt elämän aikana. Nuorena ajattelin olevani maailman paras. Aika moni psyykkisesti oireileva ajattelee, että oireilu on omaa syytä. Itse ajattelen olevani ihan hyvä ihminen. Siunaan toisia ihmisiä, vieraitakin.

Vaikka suuttuisin toiselle ihmiselle, niin lo- pulta yritän antaa anteeksi ja siunaan häntä mielessäni. Nykyään pyrin keskittymään niihin hyviin asioihin, jotka edistävät mi- nun hyvinvointiani.



Äitiys on minulle tärkeää. Tulin äidiksi 25-vuotiaana. Minulle syntyi terve tummasilmäinen ja -tukkainen lapsi. Äitiys tuki psyykkistä terveyttäni. Aluksi jaksoin tehdä välttämättömät asiat, vaihtaa vaipat ja ruokkia. Vauvan kasvaessa jaksoin tehdä enemmän. Pidin vauvaani sylissä tuntikausia ja katselimme kirjoja. Neuvolan täti kirjoitti, että vauva on tyytyväinen.

Meillä kävi kerran viikossa kodinhoitaja. Hän hoiti lasta ja siivosi kodin. Minä sain le-

vätä sen hetken. Silloinen puolisoni osti kai-ken, mitä lapsi tarvitsi: ruuat, vaatteet, pelit ja leikit. Erossa saimme sovittua kaikki arjen asiat. Puoliso toimi lähihuoltajana. Meidän jaettu huoltajuutemme on toiminut hyvin ja olemme molemmat saaneet hoitaa lasta. Hoidin päivän arkena ja toisen viikonloppuna.

Neuvolatyöntekijä ja lastensuojelun työntekijä tukivat minua. Sain todella paljon tukea äitiyteen. Koen onnistuneeni äitinä.



Olen yrittänyt kääntää rankat lapsuudenkokemukseni voitokseni. Olen 10 vuotta vetänyt vertaistukikerhoja, ja olen ymmärtänyt toistenkin kuntoutujien vähän samankaltaisia kokemuksia. Valmistaudun aina huolellisesti kerhoni vetämiseen. Keskustelun painopiste on aina nykyisyys ja tämä päivä, itsestä ja omasta kunnosta huolehtiminen. Vertaistointi ja työ pitävät minua henkisesti vireinä. Työpaikalla (päivätoiminnoissa, kerhoissa, edustustehtävissä) saan hyvää mieltä siitä, että välitän ja autan toisia ihmisiä.

Haluan, että ihmiset arvostavat minua yritteliäänä ihmisenä. Olen opiskellut akateemisesti ja minulla on osaamista. Vertaistukiryhmän vetäjänä olen soveltanut terveys- ja sosiaalialan koulutustani sekä erityispedagogiikan, sosiaalipolitiikan ja kasvatustieteen opintojani. Tulevaisuudessa haluaisin oppisopimuskoulutukseen vertaistoimintaan, voisin valmistua työpaikkaohjaajaksi. Haluaisin jatkaa vielä avoimessa korkeakoulussa opiskelua.



kuva: Tanja Talaskivi



Psyykkistä hyvinvointiani edistää esimerkiksi se, kun lainaan kirjastosta ruotsin oppikirjoja ja opiskelen itsenäisesti luvun tai pari. Minulla on erinomainen englannin kielen taito, hyvä ruotsi ja kohtuullinen ranska. Olen yrittänyt kehittää ATK-taitojani.

Oma koti on minulle turvan ja rauhan paikka. Omistan asuntoni ja minulla on oikeus asua siinä. Olen mukana taloyhtiön hallituksessa. Nautin siitä, että käyn lenkillä ainakin kerran viikossa, pyrin juoksemaan mahdollisimman paljon. Hoidan itseäni ja venyttelen päivit-

täin. Nautin ulkoilusta kävellen päivittäin. Se edistää terveyttäni.

Ajattelen, että kuntoutujalla on aivan samat oikeudet kuin muillakin. Minä haluan päättää omista asioistani ja säilyttää itsemääräämisoikeuteni. Minulle on tärkeää mielenterveyskuntoutujien oikeuksien puolustaminen ja edistäminen. Tehdessäni vapaaehtoistyössä radiohaastatteluja olen käsitellyt muun muassa näitä aiheita ja mielenterveyspolitiikkaa. Haluan edistää kuntoutujien ihmisoikeuksien toteutumista. ◆



kuva: Makke Muuri





kuva: Mervi

# PINJA

## Irti väkivallan kierteestä

Heräsin vaaleanpunaiset froteehousut nilkoissa ohuelta patjalta. Huone oli pieni ja kolkko. Ovessa oli pieni kapea ikkuna, joka oli peitetty häkkiverkolla tai muulla sellaisella. Oloni oli tokkurainen ja minua pyörrytti. Vedin housut jalkaani ja aloin hakata ovea ja huutaa, että pääsisin huoneesta pois. Kun olin jatkanut huutamista ja oven hakkaamista jonkun aikaa, oven taakse tuli henkilö valkoisessa takissa ja sanoi päästävänsä minut pois jos rauhoitun. Rauhoitin itseni ja ovi avattiin. Pääsin pois ahdistavasta huoneesta ja minut vietiin toiseen huoneeseen, jonka sanottiin olevan minulle varattu. Kaikki tuntui epätodelliselta ja oudolta, aivan kuin elämäni olisi muuttunut painajaiseksi, josta herääminen olisi mahdotonta.

Olin suljetulla. Minut oli tuotu sinne eristykseen, koska olin karannut aiemmin aamupäivällä samaisesta sairaalasta. Minut tultiin ha-

kemaan sairaalaan kotoani, jossa silloin asuin aviomieheni ja lapseni kanssa. Paikalle tulivat päivystävän lääkärin lisäksi kaksi poliisia ja ensihoitaja. Huusin ja taistelin vastaan. Poliisit laittoivat minut käsirautoihin ja kiskoivat ambulanssiin. Mieheni seurasi autolla perässä. Hän tuli mukanaani suljetulle mutta hänen käskettiin mennä kotiin hoitamaan lastani, joka oli hänellä mukanaan lapsenkaukalossa. Mieheni lähti ja minä rupesin huutamaan, että minut pitää vapauttaa - koin tapahtuman oikeusmurhaksi. Kun en lopettanut huutamista, neljä miestä tarrautui käsiini ja jalkoihini ja kantoi minut eristysluokkaan.

Luultavasti jouduin sairaalaan siksi, että minulla oli erimielisyyksiä äitini kanssa. Äitini oli ennenkin soittanut minulle kyydin suljetulle. Vain siksi, etten ollut tehnyt niin kuin hänen mielestään tulisi tehdä. Muistan erään kerran,

kun olin lähdössä ystäväni kanssa Samoksel-le. Hän soitti edellisenä päivänä suljetulle, että pitäisivät minulle paikkaa auki, koska olin seonnut. Ambulanssi tuli ja matka jäi välistä. Minusta tuntui, että äitini vallankäyttö oli todellista psykoterroria. Hän halusi kiduttaa ja kiusata minut hengiltä, ja joskus muu perheeni oli leikissä mukana. Minut on haettu kotoani ainakin neljä kertaa, aina äitini takia. Joka ikinen kerta kyse on ollut siitä, että olen ollut vihainen äitiäni kohtaan tai sanonut vihaavani häntä, koska hän haluaa puuttua elämäni. Kaiken pitää mennä niin kuin hän haluaa. Eräs syy osastohoitoon oli se, että mies, johon olin ollut rakastunut, päätti lähteä Tanskaan. Olin tämän vuoksi kovin murheissani. Itkin, valitin ja sanoin veljeni vaimolle: ”Minusta tulee vielä hyvä äiti”, johon hän vastasi: ”Olet todella sairras”. Yhdessä he veivät minut taas suljetulle.

Osastohoidossa oli usein vaikeaa ja hoito tuntui enemmän kidutuksesta kun hoidolta. Minut syötettiin täyteen lääkkeitä, eikä minulle kerrottu, mitä ne olivat. Vastaus kaikkeen oli, että ne oli pakko ottaa jotta paranisin. Olisin kaivannut keskustelua niiden voimakkuudesta ja hyödyistä lääkärin kanssa. Tätä ei kuitenkaan tapahtunut. Suhtauduin minulle pakko-syötettyihin lääkkeisiin hyvin epäluuloisesti ja pelokkaasti. Tunsin oloni voimattomaksi ja turvattomaksi. Lääkkeet tekivät oloni todella epämukavaksi ja väsyneeksi. Olin lääkitty helppohoitaiseksi. Jos olisin vastustanut niiden syömistä ja kieltäytynyt niistä minun epikriisiini olisi mitä luultavammin kirjattu ”sairaudentunnoton”.

Kerran osastolla ollessani äitini tuli mukaan hoitokokoukseen ja itki lääkärille, että hän oli kaikkensa yrittänyt, mutta lapsi vain oli sai-

ras. Hänen vuokseen ”hoito” kesti kuukausia. Toisella kerralla valitin hänelle, että minulle syötettiin sellaista lääkettä, joka kuivatti limakalvoni ja silmäni kokonaan. Nenäni meni niin tukkoon, että en saanut henkeä vedettyä. Laitoin kynän suuhuni jotta saisin henkeä mennessäni nukkumaan. Kerrottuani tästä äidilleni hän soitti kansliaan ja kuulin miten hän huusi puhelimesta, että lääkitystäni tulisi lisätä, koska kuulemma hourin.

Synnyin 1970-luvulla keskiluokkaiseen perheeseen, jossa isäni oli atk-suunnittelija ja äitini farmaseutti. Perheeseen kuului myös kolme vuotta nuorempi pikkuveli. Äitini perhe oli uskonnollinen ja hänen isänsä toimi pappina monessa paikassa. Hänen siskonsa sairasti paranoidista skitsofreniaa, joka oli vielä (tuolloin) 1970-luvulla hyvin hävettävä asia. Tätiäni hävettiin ja piiloteltiin. Aina jos suutuin tai kiukkusin jostain, äitini vertasi minua sairaaseen siskoonsa, joten opin jo hyvin varhain olemaan kiltti ja helppo lapsi vailla konflikteja ja särmiä. Minun piti olla näkymätön.

Isäni oli puolestaan hermoheikko tyranni, joka pahoinpiteli minut aika ajoin. Hän harrasti sekä fyysistä että psyykkistä väkivaltaa. Veljeltäni sain osakseni vain syvää välinpitämättömyyttä: hän ei koskaan puolustanut minua kun isäni hermostui.

Koko lapsuuden ajan tunsin olevani vääränlainen, halveksittava olento, jolla ei ollut mitään arvoa. Turvallista syyliä ei ollut ja itkemistä pidettiin merkinä mielisairaudesta. Veljeäni paapottiin ja hemmoteltiin, ja minä sain selviytyä yksin. Olin todella yksinäinen ja häpesin itseäni. Minua pidettiin jo varhain sairaana. Isoisäni soitti viulua, siksi minunkin piti ope-



tella soittamaan sitä. Vaikka vihasinkin viulutunteja, en uskaltanut pahoittaa äitini mieltä ja lopettaa niitä. Minusta tuli muusikko ja toiminikin ammattimuusikkona pitkään.

Kolmannelta luokalta rupesin käymään musiikkiluokkaa. Opettajani oli hyvin uskonnollinen ja opetti meitä helluntailaisen näkemyksen mukaan. Kaikki kiva ja normaali oli kiellettyä. Kuri oli kovaa ja henkinen väkivalta kamalaa. Luokaltani sairastui psyykkisesti muutama oppilas tämän uskonnollisen aivopesun vuoksi. Pelkäsin luottaa kehenkään, koska meille sanottiin, että vanhempamme voivat olla paholaisen kätyreitä ja meitä kehoitettiin epäilemään jopa heitä. Ala-astettani leimasi syvä uskonnollisuus, jota ei voinut kyseenalaistaa, tai tulevaisuus helvetissä olisi seurauksena. Vanhemmilleni en uskaltanut kertoa mitään.

Kun tulin teini-ikään ja menin lukioon, alkoi kova bailauskierre. Juhlin joka viikonloppu perjantaisin ja lauantaisin. Maanantaisin oli kamala krapula. Minulla oli paljon yhden illan juttuja ja etsin hyväksyntää seksin kautta. Minut raiskattiin pari kertaa, kun olin humalassa ja täysin puolustuskyvytön. Kun kerroin siitä äidilleni, hän ei reagoinut juuri millään lailla. Bailaamista kesti muutama vuosi ja ylioppilas-kirjoitukset menivät miten menivät, koska en lukenut niihin yhtään.

Lukion jälkeen etsin itseäni niin ravintoloista kuin kirjastoistakin. Elin etsikkoaikaani. Tapasin yhden miehen ystäväni luona vappujuhliissa. Hän houkutteli minut juomaan itseni puolustuskyvyttömäksi ja harrastimme seksiä kaverin vuoteessa. Siitä alkoi painajaismainen suhteeni sairaalloisen mustasukkaiseen psykoopaattimieheen. Suhteesta irti pääseminen vei



monta vuotta. Aluksi mies oli hurmaava, toi kukkia ja suklaata ja lahjoja, maksoi ravintolailtoja ja matkoja. Ihmettelin kovasti, kun hän sanoi, että kaikki muuttuu puolen vuoden jälkeen. Ja niin kävikin. Hänestä tuli sairaalolaisen mustasukkainen. Jos kävin kaupassa ja olin siellä hänen mielestään liian pitkän aikaa hän pahoinpiteli minut. Jos hymyilin bussikuskille se oli merkki siitä, että harrastimme seksiä yhdessä. Hän näki seksiä ja pettämistä kaikkialla. Kuitenkin muutimme yhteen, koska hän osasi aina hyvittää huonot puolensa. Väkivalta muuttui entistä rankemmaksi. Hän lukitsi minut vessaan ja piti pimeässä monta tuntia, ulos pääsin vasta kun anoin armoa. Yhteisellä matkallamme Pärnuun hän suuttui minulle, kun en halunnut lähteä kasinolle. Hän nosti vuoteeni pystyyn, ja minä liuin sängystä lattialle ja pakenin wc:hen, hän tuli perässä ja suihkutti minut litimääräksi jääkylmällä vedellä. Lisäksi hän hakkasi minua raivoissaan kuin nyrkkeilyssä.

Asuimme yhdessä pitkän aikaa ja väkivalta oli sekä henkistä että fyysistä. Eräänä päivänä kuitenkin pakenin yhteisestä kodistamme, pakkasin tavarani mustiin jätösäkkeihin ja soitin veljelleni, jotta hän tulisi hakemaan minut pois. Onnistuin pakenemaan, mutta minun piti piilotella eri paikoissa eri päivinä, koska hän vainosi minua. Vainoamista kesti noin kaksi vuotta ja se oli todella ahdistavaa ja pelottavaa. Muistan yhden kerran, kun nukuin veljeni huoneessa vanhempieni kotona. Havahduin siihen, että joku tuijotti minua verhon raosta keskellä yötä. Se oli sairaalolaisen mustasukkainen poikaystäväni, joka vainosi minua ulkona kahdenkymmenen asteen pakkasessa. Herätin isäni ja pyysin häntä kertomaan, että olin yksin ja nukuin ja että hänen pitäisi poistua. Tämän



kuva: Makte Muuri

jälkeen nukuin pari kuukautta saunan lattialla, koska pelkäsin poikaystäväni palaavan ja koston tavan minulle sairaat kuvitelmasa.

Miksi en aiemmin lähtenyt tästä suhteesta? En uskaltanut, koska minulle oli turvallisempaa tietää missä hän oli kuin se, että olisin jättänyt hänet, enkä tietäisi mistä hän putkahtaisi esiin. Lopulta pääsin hänestä eroon, enkä ole sen koommin häntä nähnyt. Eroon pääseminen vaati paljon aikaa, paljon kavereita joiden luona pystyin piileskelemään. Se vaati myös sen, että perustin exäni kanssa rakennusalan yksityisyrityksen, koska tiesin sen vievän kaiken hänen ajastaan: hänellä olisi enää ollut aikaa kohdistaa vihaansa minuun.

Kaiken tämän jälkeen voin sanoa kuitenkin, että olen onnekas. Onnekas siksi, että olen elossa ja minulla on perhe, ystäviä ja työpaikka. Vaikka polulleni on aika ajoin laitettu esteitä, olen ne joko kiertänyt tai hypännyt yli, eikä äitini ole saanut minua murtumaan henkisesti. Vaikka olenkin hänelle vihainen kaikesta siitä, mitä olen hänen takiaan joutunut kokemaan, olen tullut siihen tulokseen, ettei kannata kantaa kaunaa tai vihaa häntä kohtaan. Haluan, että hänen loppuelämästään tulee hyvä. Olen halunnut olla kontaktissa häneen muutamia vuoden mittaisia jaksoja lukuun ottamatta, jolloin olen pelännyt hänen toimittavan minut taas syyttä suotta ilkeyttään mielisairaalaan. Väkivaltaisia poikaystäviä en enää kaipaa tai alitajuisesti etsi, sillä näen väkivaltaisuudesta kertovia varoitusslippejä jo hyvin varhain.

Aiemmin, ollessani tilanteen keskellä, en edes uskaltanut hakea apua. Hain ja sain sitä myöhemmin, kun pystyin itsekin käsittelemään asiaa. On ollut helpottavaa huomata, että en

ole ollut yksin asiani kanssa. Olen saanut uusia ystäviä naisista, jotka ovat kokeneet samaa kuin minä ja olen myös pystynyt toimimaan tukena heille, joilla samantapaisia kokemuksia on ollut.

Kokemukseni myötä olen pystynyt auttamaan muita väkivaltaa tai psykoterroria kohdanneita uhreja. Vertaistukiryhmissä käydään läpi niitä kokemuksia, joita ihmiset haluavat jakaa. Niissä ei tarvitse puhua asioista, joista ei halua, vain niistä mistä pystyy ja haluaa puhua. Kukaan ei tuomitse vertaistukiryhmässä, vaan apu on henkistä tukea. On erityisen tärkeää saada puhua kipeistä kokemuksistaan henkilöille, jotka ymmärtävät ja saada tukea itselleen. Tämä on äärimmäisen tärkeää ja voimaannuttavaa. Siksi kannustankin ottamaan yhteyttä vertaistukiryhmiin.

Vertaisena koen, että voin auttaa muita ja kamalilla kokemuksillani on jonkinlaista kaiku-pohjaa. Ehkäpä suurin apu on ollut ymmärrys tuomitsemisen sijaan. ”Älkää tuomitko, ettei teitä tuomittaisi”. ♦



kuva: Mervi

# MERVI

## Junamatka valokuvaajaksi

Olen 40-vuotias valokuvauksen opiskelija erityisammattioppilaitoksessa Uudellamaalla. Se on elämäni toinen korjaava koulukokemus opiskeluhistoriassani. Ensimmäinen oli aikuislukio. Molemmissa on nollatoleranssi kiusaamiselle ja kaikenlainen syrjintä on niissä kiellettyä. Olen kokenut aiemmin koko koulu- ja opiskeluhistoriani ajan koulukiusaamista. Nämä kokemukset johtivat opintojen keskeytymisiin ja sairastumisiin useisiin psyykkisiin sekä niiden kautta moniin somaattisiin sairauksiin.

Alkuperäiseen ammattiini valmistuin reilu 20 vuotta sitten prosessilaborantiksi paperi- ja kemianteollisuusosalta. Lisäksi olen ylioppilas noin viiden vuoden takaa aikuislukioista. Nyt opiskelen valokuvaa. Pääsin nykyiseen opinahjooni opiskelemaan mediapalvelujen toteuttajaksi (vanhalta nimikkeeltä media-as-

sistentti). Valmistumiseni jälkeen voin olla esimerkiksi jossakin lehtitalossa paikallislehden graafikko tai valokuvaaja, ehkäpä molempia.

Aiemmin, ennen nykyisiä ja lukio-opintoja,ni olin opiskellut muun muassa kahdessa eri ammattikorkeakoulussa, joista tutkinnon suorittaminen jäi juuri kiusaamisen vuoksi kesken. Sain tuntea koulumaailmassa sen, kuinka erilainen olen muiden silmissä. Vasta 27-vuotiaana sain tietää, että minulla on neurokirjon taustaa, eli Asperger. Myöhemmin minulle valkeni, että olen elämyshakuinen erityisherkkä - jokseenkin myös taiteilijasielu, joka haluaa kulkea omaa polkuaan. En ole koskaan kulkenut ikäisten kanssa samaa matkaa. En välittänyt esimerkiksi jokaviikonloppuisesta alkoholin kiskonnasta pitkin maita ja mantuja. Pidin enemmän lukemisesta, piirtämisestä,

kirjoittamisesta ja erityismielenkiinnonkoh-teistani, esimerkiksi Applen laitteiden parissa puuhastelusta. Minua kiinnosti kaikenlainen mielenkiintoinen taidemaailma, kuten Ilja Re-pinin teokset.

Mielenterveyskuntoutujille suunnatut toimin-not, kulttuuripajat ja Mielettöntä valoa tulivat elämääni monta monituista vuotta sitten. Kult-tuuripajoilla olen ollut vertaisohjaajana kirjoin-tus-, musiikki-, rytmiiikka- ja muissa taideryh-missä - nyttemmin valokuvauspainotteisissa ryhmissä. Mielettömän valon mediatoimin-nassa aloin tehdä radio-ohjelmia, jotka olivat enimmäkseen asiaohjelmia ja tapahtumatuo-tantoja. Radiotiiimeissä koin ensimmäistä ker-taa ryhmä- ja tiimityöskentelyn ilon, koska työskentely ei ollut mitään väen väkisin pikis-telyä kuten koulumaailmassa. Vaikka minua ei koulussa huolitettu ryhmiin esimerkiksi huonon käsialan tai liian viisauden vuoksi, oli ihmisiä, jotka surffasivat itselleen arvosanoja minun siipieni alla. Se teki kipeää, erityisesti hoito-alaa opiskellessa.

Mielettömässä valossa olen ollut lehtitiiimissä kuvittajana ja valokuvaajana, varsinkin aloi-tettuani opinnot erityisammattioppilaitoksessa. Yksi yhteinen nimittäjä Kulttuuripajoilla, Mie-lettömällä valolla, erityisammattioppilaitok-sessa ja aikuislukiossa on se, että niissä kun-nioitetaan toisia eikä mitään haeta negatiivisen kautta. Kaikki toimivat kollegiaalisesti ja pu-haltavat yhteen hiileen kenenkään kusematta siihen. Toisten auttaminen ja yhdessä tekemi-nen luovat hyvää ilmapiiriä, samoin toiminnan arvojen sekä sovittujen sääntöjen noudattami-nen.

Erityisammattioppilaitoksessa ymmärretään ominaisuuksiani. En halua opiskella niin sa-



kuva: Mervi

notuissa normaaleissa oppilaitoksissa, koska en halua joutua enää kiusaajien kynsiin, enkä kuunnella lastentarhameininkiä oppitunneilla. Oppilaitokseni sijaitsee läheisessä isommassa kaupungissa. Halusin laajentaa reviiiriäni, koska pienellä asuinpaikkakunnallani kaikki tuntevat toisensa ja muun muassa naapurit tietävät asiaini paremmin kuin minä itse. Yksi syy oli myös se, että halusin samanhenkisten pariin. Minusta oppilaitoksessa on ihanaa ja nykyinen opinahjoni on taivaspaikkaan verrattava. Parasta, mitä minulle on koskaan tapahtunut. Tämä kaikki motivoi minua opiskelemaan lisää mediaa ja kaikkea valokuvamiseen liittyvää. Erityisoppilaitoksessa valokuvauksen oppimisympäristössä opettajat ja ohjaajat ovat enkeleitä henkisellä tasolla. He ovat hyvin lempeitä, empaattisia ja todella ymmärtäväisiä. Heidän kanssaan voi keskustella vaikeistakin asioista. Ensimmäistä kertaa aikoihin kykenen luottamaan opettajaan ja hänen ammattitaitoonsa. Opettajat ja ohjaajat osaavat etiikkansa ja työskentelytonttinsa todella hyvin.

Olen valokuvannut lapsesta saakka ja se on yksi erityismielenkiinnonkohteistani. Mielettömän valon toiminnassa tutustuin erityisammattioppilaitokseen, kun media-alan opettajat, ohjaajat ja opiskelijat kävivät kertomassa opinahjostaan. Itse en ollut paikalla tuolloin. Mielettömän valon työntekijät kertoivat minulle mahdollisuudesta opiskella mediaa erityisammattioppilaitoksen ja mediatoiminnan yhteisessä kokeilussa. Niinpä hakuprosessi laitettiin käyntiin. Lukaisin esitteen ja kävin katsomassa koulun kotisivuja sekä heidän sosiaalisen median kivoja juttuja. Lumouduin täysin media-alan maailmasta. Erityisesti valokuvaaminen oli mieleeni.

Meni aikaa. Tapasin erityisopettajaa, ohjaajaa, opintoneuvojaa ja Mielettömän valon työntekijää. Opiskelin etänä valokuvauksen opintoja. Minun oli tavoite suorittaa valokuvatuotannon ja dokumentaarisen valokuvauksen opintokokonaisuudet Mielettömän valon toiminnassa. Alkuun se vaikutti helpolta, sitten korona-aika tuli päälle. Se toi haastetta.

Opinnot tuntuivat jumittavan ja soitin kouluun loppusyksystä vuonna 2020. Puhuimme etäopiskelusta ja sen tuottamista haasteista. Pelastava enkeli oli, kukas muukaan kuin ihanainen valokuvauksen opettaja. Keskustelimme pitkän kotvan. Hän auttoi saamaan kiinni opinnoista ja kutsui mukaan koulun Teams-ympäristöön. Pääsin samanhenkisten ihmisten kanssa verkostoitumaan. Mitä ihanuutta. Opeteltiin Photoshop-asioita; kuvanmuokkausta ja kaikkea. Myöhemmin pääsin lähipäiville oppilaitoksen median luokkiin ja valokuvaustudioon. Tunsin kuuluvani opiskelijajoukkoon ja sain tarvitsemaani apua.

Sain lainaksi työkaluja, kuten hienon, huippulaatuisen järjestelmäkameran ja sain käyttää kaikkia Adoben kivoja ohjelmistoja koulun piikkiin. Minusta oli mukava puuhastella näiden työkalujen kanssa, tutorial-videoita katsellen ja kaikkea uutta oppien. Uppouduin täysin valokuvaamiseen. Mitä enemmän olen tehnyt valokuvaukseen liittyviä asioita ja oppinut kaikenlaista uutta, sitä enemmän olen kiintynyt tähän erityismielenkiinnonkohteeseen. Haluan tehdä asioita aina vain paremmin ja paremmin - ehkä jopa pyrkiä täydellisyYTEEN.

Mitä pidemmälle valokuvauksen opintoja olin päässyt, sitä enemmän alettiin keskustella valokuvatuotannon ja dokumentaarisen valoku-



van näytöistä. Minulla oli ensin ideana kuvata eräästä bändistä promokuvia. Ohjauskeskusteluissa päädyttiin siihen, että teen molemmat näytöt yhtäaikaan. Näytön aiheeksi valikoitui tämän vertaisuutta käsittelevän kirjan kuvitus.

Ajatus tämän kirjan tekemisestä lähti erään vertaistuottajakollegan ideoista. Sitten ideoitiinkin lyömällä viisaat päät yhteen. Suunniteltiin, kokoustettiin, kirjoitettiin, viimeisteltiin, viilattiin, höylättiin, hienosäädettiin, halottiin lillukanvarsia ja mitä kaikkea. Kirjan kuvitus tehtiin yhteistyössä. Meitä on kaksi valokuvaajaa, joiden kuvia kirjassa on käytetty. Toisen kuvaajan kuvat olivat jo aiemmin valokuvattuja, minä suunnittelin otokseni yhteistyössä kirjoittajien kanssa.

Minulle määritettiin tehtävänannoksi karkeasti se, että minun tulisi kuvittaa tämä vertaisten kirja kannesta loppuun. Ohjeet olivat mielenkiintoiset. Minun piti lukea kaikkien kertomukset ja kirjoittaa muistiin kaikenlaisia asioita, joita kertomuksista nousi pintaan. Kuuntelin jokaisen henkilökohtaisia kuvatoiveita. Näiden asioiden pohjalta kuvasin sekä henkilöitä itsejään, heidän asioitaan, esineitään ja kotejaan. Otin vertaisistani ja omista asioistani valokuvia sekä muokkasin niitä kuvanmuokkausohjelmalla.

Sain tukea projektini suorittamiseen ja työn edetessä palautetta kollegoilta ottamistani sekä muokkaamistani valokuvista. Koska kaikki me kirjoittajat olemme yhteiskunnallisesti haavoittuvassa asemassa, tuli minun erityisen tarkkaan ottaa huomioon media-alan etiikka ja hyvät journalistiset tavat. Tähän projektiin minulla meni lähes koko kevät.

Minun oli helppo lähteä työstämään tätä projektia, koska me kaikki tunnemme toisemme pitkältä ajalta. Olemme olleet Mielettömässä valossa ja kulttuuripajoilla jo vuosia yhteistyössä. Meillä oli ja on yhä hyvä ilmapiiri työskennellessämme. Toki toimin myös koulun ohjeiden mukaan, koska minulle oli laadittu raamit, mitä minun tulisi osata tehdessäni näyttötyötä. Valokuvauksen opettaja ja ohjaaja koulusta arvioivat työskentelyäni. Projektiin kuuluivat monet tekniset speksit, eettiset seikat, tiimissä työskentelyyn ja käyttäytymiseen liittyvät kysymykset. Tässä projektissa on kysymys eräänlaisesta junamatkasta, jota olen taivaltanut räpistelijästä lähes ammattimaiseksi valokuvaajaksi. Se on ollut mielenkiintoista ja monipuolisen antoisaa.

Ylipäätään vertaisuus merkitsee minulle yhdessä tekemistä hyvässä tiimissä kaltaisten parissa. Tähän sisältyy ratkaisukeskeisesti ajatteleva, ihmisten ominaisuuksien hakeaminen positiivisen kautta - vahvuudet ja niiden vahvistaminen. Olen oppinut vuosien saatossa sen, ettei kaikkien tarvitse osata kaikkea. Omalta mukavuusalueelta voi poistua turvallisesti ja kokeilla uusia juttuja. Kaiken tämän myötä olen oppinut sekä toisilta että itsestäni uusia asioita ja dimensioita. ◆



kuva: Mervi

