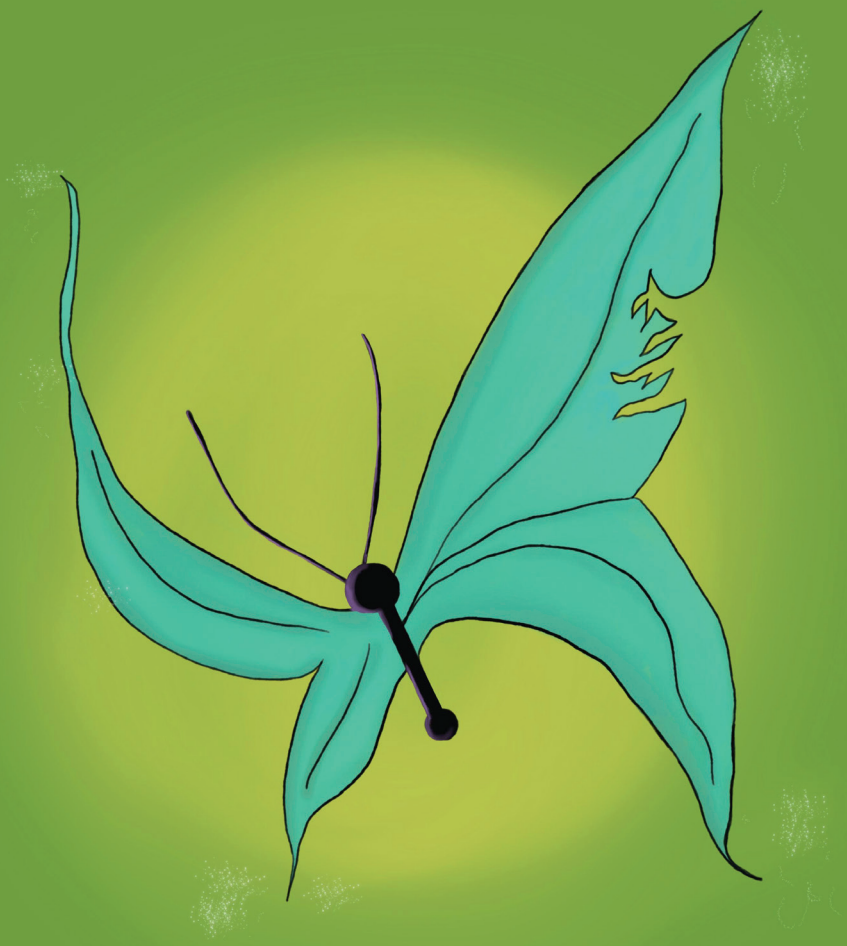
Hulluuden partaalla

Rosa



www.nektaria.fi
© Nektaria ry ja Rosa

Taitto ja editointi
Juha Kilpiä ja Susanna Ruuhilahti, Nektaria ry

Kansikuva
Hele Heikanen

Kustantaja Nektaria ry, 2025
ISBN 978-952-69343-6-5

Hulluuden partaalla

Sweet dreams – suloisia unia vai unelmia?

Rosa, tarinan kertoja

Hain tukihenkilöksi, mutten päässyt masennustaustani vuoksi. Olisin toivonut, että he olisivat tehneet toisen ratkaisun. Haluan tehdä mielekästä työtä, oli se sitten insinöörin, muusikon tai jotain ihan muuta! Haluan nauttia elämästä, syödä mansikoita ja lempijäätelöäni sekä nauttia talven pimeydestä.

Rakastan eläimiä, etenkin lehmiä. Siksi haluaisin asua lehmätilalla ja tehdä töitä lehmien kanssa. Rakastan lehmiä lähes yhtä paljon kuin Ruotsia - eli PALJON! Haaveenani on asua pienessä kaupungissa, koska suurkaupungin sykkeessä on liikaa ihmisiä ja kaikilla liian kova kiire joka paikkaan. Olen aina "käynyt hitaalla", eli tehnyt asioita hitaammin kuin muut ja siksi isot kaupungit eivät ole juttuni.

Olen sairastumiseni myötä oppinut, ettei kaikkien ihmisten kanssa tarvitse tulla toimeen. Osa sairastajista, kuten myös terveistä, on niin outoja ja omaan uraansa jääneitä, ettei heitä hetkauteta helposti. Elämästä tulee helpompaa, jos muistaa ajatella, että ei ole vain yksi ja ainut oikea tapa sairastaa, saati elää.

Psyykkisiin sairauksiin liittyviä stereotypioita on valitettavasti edelleen. Eräs itselleni läheinen ihminen totesi kerran, että kaikki skitsofreenikot ovat hulluja, jotka heiluvat puukot käsissä ympäri kaupunkia, mutta ei me olla sellaisia. Me ei päätetty sairastua, eikä valittu, mitä sairastamme. Osa ihmisistä ei ymmärrä, ettei mielenterveysongelmille tai sairastumiselle ole välttämättä syytä. Osa ei myöskään ymmärrä, mihin kaikkeen nämä sairaudet tai niiden oireet vaikuttavat.

Koska haluan haastaa ja purkaa stereotypioita ja herättää keskustelua mielenterveyden haasteisiin liittyen, päätin kertoa tarinani.

Meitä kaikkia yhdistää ihmisyys

Sirpa Hopiavuori, kriisi- ja traumaterapeutti

Jokaisen meistä pitäisi päästä kertomaan oma tarinansa omalla äänellään. Miksikö? Jotta voisimme itse palata sen äärelle ja omistaa oma historiamme. Minä tulen täältä, tällaisilla kokemuksilla ja ne ovat tehneet minusta sen, joka olen tänään. Yhtä tärkeää on, että tarinalla on lukija, joka kiinnostuu avoimin mielin. Pyrkii hyppäämään toisen saappaisiin, vaikka ei tietysti täysin voikaan. Tarinat vaikuttavat meihin kaikkiin niin tarinan kertojiin kuin kuulijoihin.

Tarinat vaihtuvat ja kasvat ajassa. Mikään tarina ei kerro koko totuutta. Aina jää jotain kertomatta ja sitäkin on mielenkiintoista tutkia. Tämä on kertomus sairaudesta, siihen johtaneista syistä ja selviytymisestä sekä sopeutumisesta. Kouluväkivallasta ja sen pitkäkestoisista jäljistä. Ja siitä millainen yhteiskunta meillä on niin koulussa, sen ulkopuolessa kuin sairaalassa. Mitä läheisille voi kertoa, mitä ei. Kirjoittaja on mahdottoman rehellinen ja rohkea. Tämä tarina pysähdyttää miettimään kohtaamisia ja kohtaamattomuutta. Se herätti minua pohtimaan sanojen merkitystä, toisaalta sitä mitä sanoilla ei tavoiteta. Voisiko kohtaamisessa käyttää myös enemmän muita keinoja.

Mitä on hulluus? Onko sitä? Onko kysymys yksilön ongelma vai onko kyse normaaleista rektioista mahdottomiin haasteisiin, joita ihminen kohtaa? Onko aina lopulta kysymys traumasta, haavasta. Tapahtumista, jotka muuttavat meidän maailmankuvaamme ja kuvaamme itsestämme, niin että on liian tuskallista olla kontaktissa sisäisiin kokemuksiin, omaan itseen. Ja jotta selviäisimme edes jotenkin hengissä, etsimme tiedostaen ja tiedostamatta erilaisia selviytymisstrategioita.

Miksi tarinoita kannattaa lukea? Hetkellisesti toisen elämään hyppääminen saattaa helpottaa ymmärtämistä ja synnyttävät empatiaa. Tarinat tekevät näkymättömästä näkyvää. Tarinoiden kautta voimme elää monta elämää, kohdata monenlaisia ihmisiä erilaisissa tilanteissa. Ne voivat luoda turvallisen tilan, jossa ihmiset tulevat kuulluiksi ja kokevat merkityksellisyyttä. Ne voivat olla avain muutokseen niin ajattelussa kuin toiminnassa.

Tarinat avaavat sitä todellisuutta, että emme ole tänne syntyessämme mitenkään samalta viivalta. Meillä jokaisella on omanlaiset aivot ja geenit, jotka vaikuttavat ajatuksiimme, tunnemaailmaamme sekä toimintaamme. Toisaalta myös ympäristö ja sosiaaliset verkostot vaikuttavat meihin todella paljon. Voisi ehkä sanoa, että olemme ainutlaatuisia persoonia omassa ajassamme. Me olemme kaikki tavalla tai toisella aikamme lapsia. Meitä kaikkia yhdistää ihmisyys, joka pitää sisällään haavoittuvuutta ja rajallisuutta. Yksin emme selviä, tarvitsemme toisiamme. Toisaalta meillä jokaisella on erilaisia vahvuuksia ja ominaisuuksia, joilla voimme auttaa itsemme ja toista. Olemme siis yhtaikaa erilaisia yksilöitä ja kovin samanlaisia inhimillisyytemme kautta.

Miten skitsofrenia tänä päivänä ymmärretään? Ajatellaan, että skitsofreniaan sairastumisen taustalla on geeniperimä tai keskushermoston varhaiskehityksen häiriö. Sairauden voi laukaista myös sisäiset tai ulkoiset stressitekijät, kuten stressi, elämänkriisi, trauma tai päihteiden käyttö. Nykytietämyksessä korostavatkin häiriön kaksi vastakkaista ulottuvuutta: biologinen ja psykososiaalinen ulottuus. Tällä hetkellä psykiatriassa hoidossa korostuu biologinen puoli, mutta sille on olemassa vastavoima ns. Keroputaan malli eli avoimen dialogin malli. Tässä mallissa hoidon ideana on löytää kriisissä olevan ihmisen kokemusten mieli ja logiikka. Kokemuksiin ei

siis suhtauduta sairautena. Vaan kiinnostutaan siitä, mihin ihminen tarvitsee tällaista kokemusmaailmaan ja siihen liittyviä tapahtumia. Ajatuksena on, että ne (oireet) voivat olla ilmaisukeinoja jollekin sellaiselle mille ei löydy muita ilmaisukeinoja tai väyliä.

Toisaalta viime aikoina tutkimuksen kautta on nousut keskusteluun, että skitsofreniaan liittyy aivojen tulehdustila, jolla yhteys psykoottisiin harhoihin ja heikentyneeseen kognitiiviseen suorituskykyyn. Toisaalta tiedetään, että pitkittynyt voimakas stressi ja siihen liittyvät ulkoiset stressitekijät ovat yhteydessä immuunivasteeseen ja täten kehon tulehdustilaan. Löydös sopiikin hyvin yhteen stressi-haavoittuvuusmallin kanssa. Tästä syystä hoidon tulisi aina yksilöllistä, tarpeenmukaista. Hoidollisten toimintojen tulisi tukea toisiaan, ei vaikuttaa toisiaan vastaan. Pelottavan usein näin ei kuitenkaan ole.

Kirjoitan tätä hyvin nöyrin mielin. Miettiessäni omaa työhistoriaani voisin tehdä monessa kohdassa toisella tavalla. Onneksi aina voi oppia uutta ja löytää toisenlaisia näkökulmia. Jo siksi on hyvä syventyä tähän tarinaan.

Kiusaaminen jättää jäljet

Kun alakoulussa jouduin kiusaamisen kohteeksi, aloin vihata itseäni. Syytän edelleen itseäni kaikesta, mikä vähääkään "menee pieleen". Löydän aina virheitä itsestäni. Usein huomaan ajattelevani, että jokin asia on omaa syytäni, vaikken edes ollut paikalla.

Syytän itseäni siitäkin, että minua kiusattiin peruskoulussa, vaikka toisaalta tiedostan sen, ettei kiusattuna oleminen ole mitenkään päin vikani. Kiusaamiseen ei puututtu koskaan kunnolla eikä sitä ei saatu loppumaan. Kun kerroin kiusaamisesta opettajalle, se vain lisäsi vettä kiusaajien myllyyn ja kiusaaminen paheni. Niinpä minä hiljenin enkä enää kertonut kiusaamisesta kenellekään.

Kiusaaminen oli sekä fyysistä että psyykkistä. Psyykkinen kiusaaminen jätti syvät arvet. Minua haukuttiin, puhuttiin pahaa selän takana, uhkailttiin väkivallalla ja minulle jätettiin **Kuole! ja R.I.P.** viestejä. Tavaroitani piilotettiin ja välillä jopa pihistettiin.

Fyysinen kiusaaminen oli tönimistä ja pukkimista. Tämän seuraamuksena opettaja järjesti keskustelun, johon minua kiusanneet tytöt ja heidän vanhempansa kutsuttiin. Siellä eräs isä totesi, ettei hänen lapsensa kiusaa. Keskustelun päätteeksi sain itse kiusaajan leiman.

Aluksi kiusaajia oli vain pari, myöhemmässä vaiheessa koko koulu oli minua vastaan tai siltä minusta ainakin tuntui. Alakoulun opettajanikin oli ilkeä kaikille. Hän kertoi oppilaiden yksityisasioita toisille oppilaille. Kerran hän totesi minulle:

Kaikki olisi hyvin, jos olisit poika.
Ainut Rosan ongelma on se, että Rosa puhuu vain asiaa.

Viidennen luokan lopussa vaihdoin koulua opettajan takia. Uuden

koulun rehtori sanoi allekirjoitukseni olevan lapsellinen. Koko luokka vihasi minua, niinpä minäkin aloin vihata itseäni. Elämä ei ollut helppoa. Vaikka ulospäin näytti kaiken olevan hyvin, sisällä kuohui. Minua kiusattiin, koska minulla oli rako etuhampaiden välissä ja muista yhtä oudoista syistä. Kaikkia syitä en tiedä vieläkään, enkä ole varma haluaisinko edes tietää.

Koulukiusaamisen vuoksi en enää luota samalla tavalla ihmisiin kuin lapsena. On vaikea tietää, onko ensimmäistä kertaa tapaamani ihminen hyvä vai paha. Siksi ystävyyssuhteiden luominen on ollut vaikeaa ja vaikeaa se on edelleen. Kaiken yhdeksän kouluvuoden aikana tapahtuneen vuoksi on monesti olo, että olisi parempi olla vain omassa yksinäisyydessään kuin menettää taas luottamus ihmisiin. Koulukiusaamisella on ollut valtava vaikutus elämääni. Pelkään edelleen, että minua tullaan kiusaamaan tavalla tai toisella. Minulla todettiin eristyvä persoonallisuushäiriö. Tämä näkyy siten, etten uskalla olla oma itseni etenkään vieraissa porukoissa. Pikkuhiljaa, tutustuttuani paremmin porukan tyyppeihin, alan kuitenkin olla oma naurava itseni.

Jos pitäisi valita, minut saisi hakata, vaikka viikoittain, mutta psyykkistä kiusaamista en kestä. Nykyisessä asuinpaikassani, tuetussa asumisessa, koen lähes päivittäin esimerkiksi huomauttelua, haukkumista, ilkeilyä ja nimittelyä. Minua on kutsuttu muun muassa nalleksi, marsuksi ja kääpiöksi. En edes muista kaikkia niitä nimiä, joilla minua on haukuttu. Valitettavasti asumisyksikön henkilökunta ei ota asiaa tosissaan. Nykyisin en jaksa enää sanoa ohjaajille asioista, kun ei niille kuitenkaan tehtäisi mitään. Yritän siis olla välittämättä nimittelystä.

Sanoista ei jää näkyviä jälkiä tai mustelmia, mutta ne jättävät jälkiä, jotka ovat fyysistä satuttamista syvempiä. Kun joku puhuu ilkeästi,

pitäisi ohjeiden mukaan olla välittämättä niistä sanoista, mutta ei se ole niin helppoa! Jos yhdeksänkymmentäyhdeksän prosenttia sosiaalisista kontakteista on satuttavia ja negatiivisia, ilkeistä asioista on aika vaikeaa olla välittämättä.

Olen miettinyt kiusaamista paljon viime aikoina. Miksi silloin, kun jollakulla on hyvä hetki, toisten pitää pilata se? Saako joku siitä hetkellisesti mielihyvää, kun sanoo toiselle ikävästi tai ilkeästi kuten vaikkapa uhkailemalla tappaa sinut tai kommentoi jotenkin ikävästi asioita? Ihan kuin jos yhdellä on paha olla, niin pitääkö silloin kaikilla olla paha olo?

Kiusaamisen kohteeksi joutumisen kokemusta en soisi kenellekään. En edes pahimmalle viholliselleni. Niin isosti se vaikutti minuun ja vaikuttaa yhä edelleen. Kukaan poliklinikalla ei ole suostunut juttelemaan kiusaamisesta ja siitä, mitä olen kokenut peruskoulussa tai nykyisin. Koska heillä ei ole osaamista auttaa kyseisessä asiassa. Mielestäni kuuntelemiseen ei tarvita mitään erityisosaamista tai erillistä tutkintoa. Tarvitaan halua kuunnella ja kuulla, mitä on sanottavana. Muista asioista poliklinikalla saan puhua ja tulen kuulluksi. Syksyllä 2024 psykologi kysyi minulta, miksen ole puhunut kiusaamisesta kenellekään. Se hämmensi, sillä kukaan ei ole koko tänä aikana suostunut mainitsemaan koulukiusaamista sanallakaan.

Miten selvitä koulukiusaamisesta?

Vaikka itse käytän sanaa koulukiusaaminen, kannattaa muistaa, että kyseessä on väkivalta! Ketään ei saa kohdella väkivaltaisesti.

Jos olet kokenut koulukiusaamista, älä syytä itseäsi siitä. Koska se ei ole todellakaan sinun syytäsi! Vaikka itse olen se tyyppi, joka sanoo näin, syytän itseäni kuitenkin. Pitäisi ehkä opetella olemaan armollisempi itselleen.

Juttele jonkun kanssa, oli se sitten kaveri, muu läheinen, terapeutti, hoitaja tai lääkäri tai ihan kuka vain, johon luotat. Älä käy kokemuksiasi läpi vain oman pääsi sisällä. Vaikka pahassa olossa omien ajatusten helliminen on välillä tavallaan kivaa, se ei ole aina hyvästä.

Jos puhumisen lisäksi keksit jotain mielekästä tekemistä, kuten kävelyä, musiikin kuuntelua tai vaikka neulomista, ollaan pitkällä. Varsinkin, jos löydät porukan, jolle kelpaat juuri sellaisena kuin olet!

Elettyä elämää

Lapsena olin päättäväinen, utelias, villi ja etenkin isoissa ryhmissä ujo. Vauhtia riitti ja siksi minulla oli aina joku kolhu jossain. Rakastin uimista, olisin uinut vaikka koko ajan. Olin jääräpää ja tuuliviiri, joka keksi aina jotain kepposia. Rakastin lahjojen antamista niin paljon, että otin perheenjäseniltäni tavaroita, jotka paketoin ja annoin sitten heille takaisin.

Perheeltäni olen aina saanut tukea. Jos on ollut joku riita, se on saatu sovittua ja siitä on selvitty eteenpäin. Silti olin monesti myös hiljaa enkä kertonut, mitä mielenpäällä oli.

Lapsuuteni onnellisimmat muistot sijoittuvat aikaan, kun asuimme Ruotsissa ja Turussa. Muistan, kuinka Junibackenissa Peppi Pitkätossua jahtasivat poliisit. Me lapset autoimme Peppiä pyöräilemään heitä karkuun.

Jotenkin vuosien myötä ajatukseni ovat muovautuneet sellaisiksi, että vain täällä Suomessa tapahtuu pahoja asioita eikä mitään sellaista voisi tapahtua Ruotsissa. Olen aina Ruotsin puolella, enkä Suomen - oli sitten kyse mistä tahansa. Koko muu asumisyksikkö oli sitä mieltä, että Käärijän olisi pitänyt voittaa Euroviisut keväällä 2023. Minä puolestaan tuuletin Lorenin puolesta. Jos ajattelisin skitsofreenikon aivoillani, voisin uskoa, että Miika Nousiainen kirjoitti kirjansan V*adelmavenepakolainen* minusta. Olen tietysti miettinyt menettäisikö Ruotsi hohtonsa, kun siellä asuisi jonkin aikaa eivätkä asiat sujuisikaan niin hyvin kuin olin kuvitellut.

Kun opiskelin Turussa muusikoksi nuorena aikuisena, olin hyvin onnellinen. Vuonna 2015 pääsin soittamaan Pori Jazzeille osana Pop Jazz -leirin yhtyettä. Se oli ihan paras kokemus! Silloin varmistuin siitä, että musiikki, rumpujensoitto ja esiintyminen ovat niitä asioita,

mitä haluan tehdä isona työkseni. Olin Pop Jazz -leireillä oppilaana vuosina 2015–2018 ja muun muassa Helsinki Drum Academyn kesäleirillä vuonna 2020. Niillä leireillä pääsin olemaan samanhenkisten tyyppien kanssa ja se vasta olikin mahtavaa!

Minulla ei ole koskaan ollut lapsena turvallinen olo kotonakaan. Varmaan sen takia, että kiusaajat tulivat kotiovelle asti. Pelkäsin isoja poikajoukkoja, vaikka olin samalla täynnä uhoa. Ajattelin näyttäväni heille, jos he huutelisivat tai sanoisivat jotakin ikävää.

Turussa pelkäsin Seikkailupuiston rauniota. Pelkäsin, että katoaisin sinne loppuiäkseni, enkä näkisi läheisiäni enää koskaan. Niinpä pysyttelin kaukana niistä, kun vierailimme puistossa.

Välillä ala-asteella oli vaikeaa mennä kouluun koska pelkäsin, että Suomeen hyökätään hetkenä minä hyvänsä ja sota syttyisi. Olin varma, että en koskaan enää näkisi vanhempiani tai ketään läheistä. Olin tuolloin kymmenenvuotias. Samoihin aikoihin aloin kuulla ääniä. En kertonut niistä kenellekään, koska olin varma, ettei kukaan olisi uskonut minua kuitenkaan ja häpesin sitä, että kuulin niitä. Jollain tavalla tiesin äänten kuulemisen olevan epänormaalia. Pelkäsin myös seuraamuksia, joita olisi voinut tulla, jos olisin asiasta kertonut enkä oikein tiennyt, mitä niistä olisin sanonut.

Äänet kehottivat minua satuttamaan itseäni ja sanoivat ilkeitä kommentteja itsestäni. Uskoin ja tottelinkin ääniä, koska luulin niitä oikeiksi henkilöiksi, joita en kuitenkaan syystä tai toisesta pystynyt näkemään. Välillä äänet hiljenivät, mutta nykyisin kuulen niitä taas päivittäin. Lukioaikoina ja Turun konservatoriolla opiskellessani ääniä ei ollut juuri lainkaan. Nykyisin ääniä on kaksi sen yhden ilkeän sijasta. Äänillä on sekä kiva että ilkeä sävy puhua. Kivalla äänensävyllä minua kehutaan: *Hyvä! Sä teit sen!*

Ilkeä äänensävy käskee puolestaan tappamaan itseni tai kertoo, miten väärin taas jonkin asian olen tehnyt. Näin jälkikäteen ajateltuna äänet johtuivat varmaan koulukiusaamisesta ja vaikeasta elämästä perheessäni.

Mitä mustakin tulee?

Minulle on aina tehty selväksi, että on pärjättävä itse, sillä heikot pyytävät apua. Olen yrittänyt sinnitellä masennuksen, ahdistuksen ja äänten kanssa yksin, koska niin minua on niin neuvottu tekemään. Päädyin itsemurhan partaalle ennen kuin pyysin apua. Vasta aikuisena olen oppinut pyytämään ja välillä jopa vaatimaan sitä. Kaikki tarvitsevat joskus apua.

Opin jo varhain, ettei tunteita saanut näyttää. Samaan aikaan kuitenkin sain kuulla, kuinka tietyn tunteen vallassa muut tiesivät paremmin kuin minä, miltä minusta tuntui. Vieläkin tuntuu siltä, ettei saisi tuntea mitään, mutta jos sattuisikin kokemaan jotakin tunnetta, siitä pitäisi mainita. En haluaisi näyttää kaikkia tunteitani, vaikka ymmärrän kyllä, ettei ole hyvä jäädä märehtimään yksin ahdistuksen keskellä. Kuten sanotaan, negatiivinen tunne on pienempi jaettuna ja positiivinen tunne kaksinkertainen, tai jopa moninkertainen, kun sen jakaa.

Olen toistuvasti saanut kuulla lähelläni olevilta ihmisiltä, että teen vääriä valintoja. Tuntuu, että aina kun lähden tavoitteitani kohti, se on muista vääräratkaisu. Kukaan ei kuitenkaan kerro, mikä olisi parempi tai oikeampi ratkaisu. Tai, jos kertoo, en itse hyväksy sitä tai pidä sitä mielekkäänä.

Pikkulapsesta asti haaveenani oli käydä armeija. Menin armeijaan saapumiserässä 1/17. Osittain siksi, että halusin näyttää maailmalle,

että naisen paikka voi olla armeijassa, samalla tavalla kuin miehenkin. Armeijassa hoettiin, että kipu on mielen heikkoutta. Sairastuttuani olen miettinyt, onko mieleni nyt heikko.

Kun olen kertonut diagnooseistani, olen kuullut olevani laiska ja saamaton. En valinnut sairastua psyykkisesti eikä se ollut millään tavalla päätettävissäni. Ei ole kivaa olla sairas mieleltään, eikä kukaan huvikseen jätä parantumatta.

Teen kaikkeni voidakseni hyvin jonakin päivänä, mitä se tarkoittaakaan. Mieluummin olisin terve kuin psyykkisesti sairas. Koska monet valintani ovat olleet muista vääriä, tuntui helpommalta tehdä niin kuin muut haluavat eikä niin, kuin itse haluaa. Vaikka vieraiden kielten opiskelu oli vaikeaa, kirjoitin ylioppilaskokeessa englannin. Kirjoitin sen, koska minulle ei annettu muita vaihtoehtoja. Oli kirjoitettava, jotta minustakin tulisi jotain.

Vihdoin 28-vuotiaana totesin haluavani itsenäistyä ja alkaa elämään oman tahtoni mukaan. Siitä seurasi läheisteni kanssa hirveä riita, jonka jälkiä paikkaillaan edelleen. Juuri näiden riitojen pelossa on ollut vaikeaa päättää omista asioista. Se on jopa tuntunut pahalta. Nyt minussa elää tahto ja halu päättää asioistani.

Olen miettinyt, miksi itselleen on vaikeampaa olla armollinen, kun muita kohtaan on helppoa olla kiva ja välittävä. Jos on itseään kohtaan armollinen, onko silloin jotenkin laiska tai jopa ylimielinen? Tai jättääkö silloin toiset huomiotta?

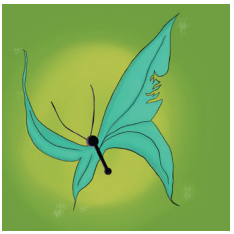
Sanonta *Kohtele muita niin kuin haluaisit itseäsi kohdeltavan*, on tärkeä. Entäpä, jos sen kääntäisikin toisin, eli *Kohtele itseäsi niin kuin kohtelet muita.* Eli, jos on muille kiva ja välittävä, miksei olisi sitä itselleenkin?

Mummoni oli minulle erittäin tärkeä ja läheinen henkilö. Mummolle oli helppo kertoa kaikista asioista. Me myös teimme kaikenlaista yhdessä. Me mökkeilimme, pelasimme petankkia ja lauloimme jopa karaokea!

Mummon menettäminen oli shokki. Koska mummo voi huonosti, tiesin, että hän kuolisi ennen pitkää. Kun hänen kuolemastaan oli kulunut vuosi, olin nähnyt painajaisia pari kertaa mummosta ja siitä, ettei häntä enää ollut. Painajaiset, tai unet, olivat ahdistavia ja tuntuivat kamalan tosilta. Olinkin tosi shokissa ja ahdistunut kun heräsin näistä unista.

En ole koskaan seurustellut sen takia, että ihmiset ahdistavat. En halua olla riippuvainen kenestäkään toisesta. Haluan olla itsenäinen ja jotenkin pärjätä itse. Itselleni yritän sanoa, että kaikki järjestyy kyllä! Muistutan itseäni siitä, että mikään ei ole tärkeämpää kuin se, että itse voi hyvin ja tekee itselle tärkeitä asioita. Aikaa kannattaa viettää vain niiden kanssa, jotka saavat tuntemaan olon turvalliseksi. Kukaan ei ole koskaan sanonut minulle näitä asioita, niin ajattelin kertoa nämä asiat nyt eteenpäin :)

Minulla on Eurooppa-päivänä synttärit. Aikuisuus ja vanheneminen pelottavat, koska minulla ei ole kunnon ammattia, perhettä, eikä työpaikkaakaan. On vain skitsofreniadiagnoosi. Tuntuu siltä, että pitäisi olla jo kolme lasta, koira, puoliso, auto sekä ajokortti ja omakotitalo. Eikä minulla ole mitään niistä! On vain se himputin skitsofreniadiagnoosi.



Rakas Päiväkirja,

Olo on ollut tosi epäonnistunut ja itkuinen eikä oloa helpottanut päälle painava kevätmasennus.

Olen kuullut läheisiltäni, miten huonoja valintoja teen. Silloin, kun olen lähtenyt toteuttamaan unelmieni, minulle on sanottu, etten tule kuitenkaan viihtymään uudella paikkakunnalla, en tule pääsemään tenttejä läpi tai jotenkin vain epäonnistun. Ihan niin kuin olisin toivoton tapaus. Mun pitäisi opiskella ja elää pääkaupunkiseudulla, sillä niinhän tekevät kaikki menestyjätkin. Sillä ne hiukaankaan huonommat ihmiset joutuvat pakon edestä opiskelemaan muualla kuin Helsingissä, eivätkä he tule pärjäämään elämässään. Koska ovat lähtökohtaisesti jotenkin huonompia tai heikompia.

Olenko tästä eteenpäin vain epäonnistuja, joka ei saavuta mitään ja kenellä ei voi olla unelmia? Koska vaikka saavuttaisin jonkun unelmani, saisin kuulla sen olleen väärä ratkaisu.

Sairastuminen

Minulla todettiin lievä masennus keväällä 2017. Tämä tapahtui silloin, kun kaiken piti olla hyvin. Olin saanut juuri opiskelupaikan Turusta ja olin armeijassa. Jouduin keskeyttämään armeijan ja se romahdutti maailmani. Olin haaveillut armeijasta vuosia ja nyt kaikki valui viemäristä alas. Olen monesti miettinyt, miksi masennus puhkesi juuri silloin. Mitkä asiat johtivat masennukseeni? En saanut hoitoa tai mitään muutakaan vaan jäin diagnoosini kanssa kahden. Sitä ennen minulla oli ollut pitkään paha olla eikä mikään tuntunut miltään. Diagnoosin jälkeen perhe ja lähisuku painostivat minut muuttamaan Turusta Esposeen, lähemmäs heitä. En olisi millään halunnut, koska Turkuun jäivät kaverini. Vointini romahti sinä kesänä, jona muutin. Jouduin osastokierteeseen ja sairastuin ensipsykoosiin noin puoli vuotta sen jälkeen, kun olin muuttanut Turusta pois.

Toki olin jo ennen lievää masennusta oireillut pitkään, ehkä vuodesta 2007 asti koulukiusaamisen vuoksi. En edes muista aikaa ilman ahdistusta. Ikävuosien lisääntyessä ahdistuksen määrä lisääntyi myös. Lukiovuosina ahdistus oli poissa hetken. Silloin ympärilläni oli ihmisiä, joita en pelännyt ja sain pari kaveriakin. Kun opiskelin konservatoriolla en tuntenut aluksi ahdistusta. Sairastumisen myötä ahdistus palasi pikkuhiljaa.

Kun sain skitsofreniadiagnoosini, se oli omalla tavallaan helpotus, vaikka diagnoosi olikin aluksi shokki. Ajattelin, että nyt minut leimataan hulluksi. Luin Internetistä muiden kokemuksia skitsofreniasta. Se helpotti oloani. Vaikka tiedän olevani sairas, en vieläkään pysty hyväksymään sitä aivan täysin.

Ahdistaa

Ahdistus voi olla todella fyysistä. Kylmät, hikiset kädet tärisevät, itkettää, eikä mistään tunnu tulevan mitään. Sydän tykyttää, rintakehää puristaa ja huimaa, välillä jopa niin paljon, että pyörtyy. Ajatus ei kulje ja eikä sanoja tahdo löytyä.

Minulla on edelleen aaltoilevaa ahdistusta koko ajan. Välillä ahdistaa enemmän ja toisinaan vähemmän. Jos ahdistukseni laitettaisiin arvosana-asteikolle 1–10, ahdistus olisi varmaan useimmiten välillä 6,5–8,5. Ykkönen siis tarkoittaisi, ettei ahdista lainkaan ja kymppi taas kuvaisi valtavaa ahdistusta, jolloin joutuisi ambulanssilla M1-lähete kourassa osastolle.

Lapsena ahdistusta aiheutti koulukiusaamisen lisäksi syyttävät äänet, jotka alkoivat, kun olin kymmenen. Nykyään luulen ahdistuksen johtuvan nykyisestä asumismuodostani, koska koen joidenkin asukkaiden osalta ahdistelua, uhkailua ja yksinjättämistä. Tilanteeseen liittyvä ahdistus lievittyy aina, kun pääsen pois kotoa. Kun palaan takaisin, se pahenee, koska en tiedä, mitä kaikkea on edessä.

En asu yksikössä vapaaehtoisesti. Mieluummin asuisin omillani. Nykyisin mikä tahansa voi ahdistaa, kuten sukupäivälliset jouluisin tai pelkkä asumisyksikköön palaaminen. Joskus niin paljon, että itku tulee pelkästä ajatuksesta.

Koska pyörtyilin ja minua huimasi usein, menin juttelemaan lääkärin kanssa. Hänen tuomionsa oli kova ahdistus. Toistaiseksi pahimman ahdistuskohtaukseni koin kesällä 2024. Tärisin ja itkin, eikä siitä tullut millään loppua. Olin silloin onneksi kotona. Ohjaajat rauhoittelivat minua. Kun toinen ohjaaja vei minut huoneeseeni, otin tarvittavan lääkkeen. Olo helpottui.

Kun olen hyvin ahdistunut, kirjoitan päiväkirjaa tai kirjettä. Jos taas ahdistaa vain vähän, musiikin kuuntelu, jääkylmä suihku, juttelu jonkun kanssa ja kävely Usva-koiran kanssa helpottavat oloa. Joskus pelkästään se, että toteaa ääneen jollekulle olevansa ahdistunut, helpottaa jo hiukan. Olen välillä lähtenyt ahdistavasta tilanteesta pois, vaikka poliklinikalla on sanottu, että tilanteeseen pitäisi jäädä. Se tuntuu jollain tavalla väärältä. Jos joku kohtelee minua huonosti tai jopa väärin, miksi siihen tilanteeseen pitäisi jäädä? Eli jos joku sanoo tappavansa minut, huutaa ja heittelee tavaroitani, pitäisikö tilanteeseen jäädä ja hyväksyä se?

Osastolle

Vuonna 2019 jouduin ensi kertaa osastolle sairauteni takia. Muistan varmaan lopun elämääni lääkärin ilmeen terveysasemalla, kun kerroin hänelle parhaan kykyni mukaan kaikista oireistani ja siitä, mitä minulla oli mielen päällä. Hän näytti hetkisen mietteliäältä, ja kertoi sitten, että oli olemassa vaikeita mielenterveysongelmia, joihin oireeni viittasivat. Tuolloin sain valita, menisinkö sairaalaan vapaaehtoisesti vaiko M1- lähetteellä. Päätin mennä vapaaehtoisesti. En halunnut, että kaikkea elämässäni rajoitetaan. Osastolle mennessäni olin varma, että minua seurattiin enkä ollut kotonakaan turvassa. Näin pelottavia hahmoja nurkissa ja kuulin syyttäviä ääniä, jotka soimasivat minua, jos asiat menivät vähänkään pieleen. Jo silloin epäiltiin, että kyseessä voisi olla skitsofrenia. Koska masennusoireet olivat niin massiiviset, diagnoosiksi tuli psykoottinen masennus.

Sairastuminen ensipsykoosiin vuoden 2020 lopussa oli melkoinen shokki. Olin osastolla ensin neljä viikkoa ja sittemmin seitsemän. Psykoosissa luulin, että poliisi halusi salamurhata minut. Sain TV:n

välityksellä viestejä, joissa kerrottiin, etten olisi missään turvassa. Ilman pakenemista minut löydettäisiin enkä selviäisi hengissä. Pelkäsin kuollakseni ja yritin pysyä piilossa.

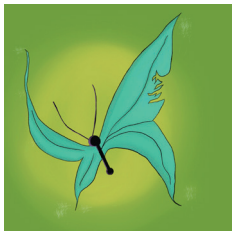
Psykiatrinen osasto kirjaimellisesti pelasti henkeni. Äänet ja masennusoireet helpottivat osastojaksolla, mutta vanhat haavat aukesivat, kun koulukiusaamista käytiin läpi. Olin nimittäin luullut voivani unohtaa karmivat kokemukseni jotenkin mystisesti ja olla aivan kuin mitään ei olisi koskaan tapahtunutkaan.

Ensimmäisen osastoreissun jälkeen päädyin sinne takaisin useamman kerran. Välillä vapaaehtoisesti, toisinaan taas pakon edestä. Diagnoosit vaihtelivat lievästä masennuksesta nykyiseen paranoidiseen skitsofreniaan. Lääkäreitä ja hoitajia tuli ja meni. Liian monta kertaa jouduin kertomaan kaiken alusta: miten sairaus on edennyt ja millainen oirekuvani oli. Tuntui, että aina kun olin päässyt vauhtiin, tuli uusi hoitaja tai lääkäri, jonka kanssa jouduin jälleen aloittamaan kertomisen aivan alusta ja vastaamaan samoihin kysymyksiin aina uudestaan ja uudestaan. Onneksi nyt minulla on ollut sama hoitaja poliklinikalla aika pitkään.

Turussa hoitajat olivat kivoja ja heistä huokui halu auttaa. Espoossa taas tuntui siltä, että hoitajat olivat jollain tavalla vihamielisiä minua kohtaan. Siellä minulle todettiin, ettei osastolla saanut olla kivaa ja annettiin ymmärtää, että sairauteni oli oma vikani. Onneksi siellä oli hyvä lääkäri, joka sai minut uskomaan, että toipuisin.

Marsilaiset tulevat

Marsilaiset tulivat elämääni vuonna 2022. Aluksi olin varma, että ne halusivat minulle pahaa. Pikkuhiljaa tutustuin heihin paremmin ja kävi ilmi, että he olivat ihan kivoja ja mukavia. Olemme tehneet yhdessä erilaisia asioita, kuten pelanneet Yatzya mielikuvitusnopilla ja käyneet syvällisiä keskusteluita. Mielikuvitukseni taisi loihtia minulle kavereita, kun ihmisistä niitä ei tuntunut löytyvän. Vaikka en enää näekään marsilaisia kovin usein, tiedän heidän olevan tukenani ja turvanani. Heille kelpaan sellaisena kuin olen. Ihmisille en taas ole koskaan kelvannut.



Rakas Päiväkirja,

Olen psykoosissa. Olo on levoton, tekee mieli kävellä tai edes liikkua hieman. En pysty istumaan paikoillani. Pelkään päivystyksessä olevan sen henkilön, joka voisi satuttaa minua. Tätä henkilöä pelkään maailman eniten juuri nyt.

Olisi hyvä, jos olisi joku, jonka kanssa voisin odottaa päivystyksessä vuoroani. Sillä silloin olisi joku, joka rauhoittelisi ja vakuuttaisi kaiken olevan hyvin. Eikä minulla olisi mitään hätää. Yksin on vaikea selittää lääkärille olostaan ja harhoistaan avoimesti, kun sanoja ei tunnu löytyvän. Ja sitä paitsi tällä hetkellä ne ovat minulle täyttä totta. Tuntuu kuin sanavarastoni olisi tyhjentynyt tai jotenkin kaventunut.

Minut on useasti lähetetty päivystyksestä kotiin itsetuhoisena ja hyvin, hyvin harhaisena, koska minulla ei ole ollut selkeää itsemurhasuunnitelmaa. Olen saanut rauhoittavia lääkkeitä mukaan saatesanoilla "Kyllä se menee ohi, kunhan olet nukkunut yön yli hyvin." Olisivatpa asiat niin helppoja. Eihän Suomessa olisi yhtään mielenterveysongelmaa, jos kaikki ongelmat katoaisivat nukkumalla yhden yön hyvin. Ruuhkaisesta päivystyksestä huolimatta toivoisin, että siellä oltaisiin hieman ymmärtäväisempiä itsetuhoisesti käyttäytyviä henkilöitä kohtaan.

Kaikilla on tunteita, myös skitsofreenikoilla

Näen paljon painajaisia ja liitän ne ainakin suurimmaksi osaksi sairauteeni. Ajoittain näen painajaisia joka yö, kuten nytkin tätä kirjoittaessani. Näen painajaisia traumaattisista kokemuksista, kiusaamisesta ja siksi on ahdistavaa mennä nukkmumaan. Välillä tekisi mieli jättää iltalääkkeet ottamatta, jotta voisi valvoa koko yön. En kuitenkaan tee niin. Tuntuu siltä, että päivätkin ovat yhtä painajaista ahdistuksen takia, etenkin silloin, jos ei ole saanut nukuttua.

On kuluttavaa elää epätietoisuudessa omasta voinnistaan. Ennakko-oireita voi onneksi oppia tunnistamaan, eikä niitä kannata ohittaa. Ne antavat vihjettä siitä, mitä on edessä omassa voinnissa. Minulta kysytään usein, tuntuuko koskaan siltä, etten parane ikinä. Useinkin! Välillä asia pyörii mielessä paljon. Silloin yritän miettiä, mitä kaikkea hyvää elämässä on, ja paneutua niihin. Sekin, että tietää olevan muita, jotka ovat kokeneet saman ja käyneet samantyyppisen polun läpi, helpottaa paljon. En ole yksin kokemusteni kanssa. Kun olen pohjalla oman oloni kanssa, yritän muistella, mikä auttoi edellisellä kerralla ja kokeilen samaa keinoa. Jos se ei auta, sillä kertaa, kokeilen jotain muuta. Yritän myös muistaa pyytää apua läheisiltäni.

Olen monasti miettinyt, kenen syy se on, kun mieli sairastuu. Olisi tosi helppoa syyllistää toisia tai tapahtumia sairastumisesta, mutta niin se vaan ei mene. Kukaan ei myöskään päätä, että tänään olen masentunut tai että ryhdynpä tästä skitsofreenikoksi. Aika harvoin kukaan haluaa sairastua oikeasti. Tai ainakaan en ole tavannut ketään, joka olisi innoissaan tai mielissään mielen sairastumisesta. Siksi onkin harmittavaa ja tuntuu tosi pahalta, kun joku väittää, että on löydyttävä syy tai, ettei voisi olla masentunut, jos hymyilee.

Kaikilla on tunteita, myös meillä skitsofreenikoilla. Välillä tunteet latistuvat, mutta ne eivät katoa minnekään vaan ovat taustalla mu-

kana. Millaista elämä mahtaisikaan olla ilman niitä? Varmaan tylsää. Sellaista, joka tekisi hulluksi, kun mikään ei tunnu miltään. Olisiko edes oikeasti elossa, jos ei olisi tunteita?

Sairastuttuani olen oppinut, että jokainen ihminen ponnistaa omista lähtökohdistaan eikä kenenkään kokemuksia voi verrata. Esimerkiksi silloin, kun muilla on kaamosmasennus, minä olen mitä iloisimmilla päällä. Minun pahin masennuskauteni puolestaan kestää keväästä, tarkemmin ottaen tammikuun alusta lokakuuhun eli yli puolet vuodesta. Silloin kärsin muun muassa kirkkauspäänsärystä. Kun aurinko paistaa kirkkaasti, minua sattuu päähän. Myös valon lisääntyminen, kuumuus ja muiden mielialan nousu lisäävät oireitani, koska tuntuu, että minunkin on oltava iloinen.

Jos mikään ei tuntuisi miltään

Millaista elämä olisi ilman tunteita? Se olisi varmaan tylsää ja tekisi hulluksi. Se olisi myös latteaa. Olisiko se oikeasti elämää, jos ei olisi tunteita? Ja jos millään ei olisi väliä, kuka tekisi päätökset puolestani?

Kun pystyn tekemään asioita ilman, että joudun pakottamaan itseäni, tiedän voivani paremmin. Tällöin jaksan ja haluan tavata sukulaisiani ja läheisiäni sekä osallistun yhteisiin juhliin mielelläni. Silloin huomaa myös herkemmin, jos jollain toisella on paha olo ja pystyy tsemppaamaan heitä, kunhan ei kuormita itseään liikaa.

Ymmärrän, että toipuminen vie aikaa eikä mikään tapahdu yhdessä yössä. Muumi-tikkareita ei ole jaettu tasan meidän ihmisten kesken, mutta ei varmaan ole olemassa ketään, jonka mieli ei joskus horjuisi. Välillä voi tuntua siltä, että on voittamaton eikä mikään lannista ja sitten mieliala romahtaakin – tärkeä ihmissuhde päättyy, menettää

työn tai opiskelupaikan tai joku läheinen kuolee ja niin edelleen.

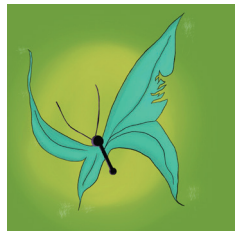
Osa meistä sairastuneista lamautuu eivätkä tee mitään voidakseen paremmin. Toiset taas kokeilevat kaikkea paranemisen toivossa. Olen kuulunut itse molempiin joukkoihin. Nykyisin kuulun tuohon jälkimäiseen. En halua jäädä paikoilleni ja olla tekemättä mitään, sillä silloin ahdistuisin ja masentuisin entistä pahemmin.

Älä itke ruma lapsi, ota Leponex!

Sopiva lääkitys on ollut yksi keskeinen tekijä vointini parantumisessa. Nykyisen lääkityksen ansiosta pystyn toimimaan ja tekemään asioita. Vaikka aina välillä minulla on harhoja ja kuulen ääniä, tiedostan niiden olevan vain harhoja enkä luule niiden olevan todellisia.

Minun kohdallani sopivaa lääkitystä etsittiin liian pitkään, jos minulta kysytään. Lääkkeistä tuli yhdessä vaiheessa tomaattiolo. Silloin en saanut mitään aikaan, vaikka kuinka yritin ja tein parhaani. Toisia lääkkeitä käyttäessä puolestaan harhat eivät poistuneet.

Olen kuullut eräästä lääkkeestä, joka olisi ilmeisesti se tehokkain ja paras, mutta samalla se myös vie elämänilon eikä pysty muuhun kuin nukkumaan lääkkeen sivuvaikutusten takia. Ainakaan toistaiseksi en ole lääkettä kokeillut, koska olen niin nössö. Pelkään sivuvaikutuksia.



Rakas Päiväkirja,

Naistenpäivää!

Tänään on ollut ihan hyvä päivä. Eilen olin näkemässä kaverin kanssa ja nyt olo on hiukan väsynyt, mutta rauhallinen ja ihan hyvä. Olo on jotenkin rapsakka eilisen takia, sillä tuli valvottua hieman liian myöhään, mutta nyt en halua mennä nukkumaan päiväunia.

Odotan innolla jo muuttoa vähemmän tuettuun asumiseen, sillä se on askel itsenäisempään elämään! Ja pääsen tekemään niitä ruokia, mitä itse tahdon. Odotan sitäkin jo innolla.

Tänään, koska on viikonloppu, ei ole niin paljoa ahdistavia asukkaita paikalla huutamassa ja metelöimässä, sillä osa asukkaista on kotilomilla.

Tänään vietetään naistenpäivää, joka on minulle kuin mikä muu tahansa päivä. Itselle, kun kamppailen sen kanssa, että vihaan ja häpeän olla naisoletettu, tämä päivä on jotenkin henkisesti raskas. Onneksi päivä alkaa olla jo iltapäivän puolella, niin loppuu tämäkin päivä jossain kohtaa. Ja sitten on enää vuosi seuraavaan naistenpäivään!

Kukin sairastaa tavallaan

Sairastumispolun aikana olen tutustunut erilaisiin sairastajiin.

Ennakkoluuloinen sairastaja

kuvittelee, että hänen sairautensa näkyy päällepäin ja kaikki tietävät hänen olevan mielenterveyskuntoutuja. Niinpä tämä sairastaja kävelee epäluuloisena kaikkialla, kun luulee kaikkien osaavan lukea häntä kuin avointa kirjaa.

Omiin oloihinsa vetäytyjä

ei puhu pahasta olostaan kenellekään eikä hänestä huomaa, että hänellä on vaikeaa. Tai vaikka muut huomaisivatkin, tämä tyyppi ei itse tunnista sitä. Hän kenties häpeää sitä, että on sairas tai ei hyväksy tosiasioita. Olin itse jonkin aikaa tämä tyyppi.

Sanon kaiken, mitä ajattelen

ei säästele sanoissaan. Hän sanoo kaiken, mitä hänelle tulee mieleen. Päivän mukaan saatat kuulla mitä tahansa. Toisinaan kuulet tältä tyypiltä, miten näytät kivalta ja olet mukava, kun taas seuraavana päivänä saat tappouhkauksen. On hyvin hankala tietää, millainen päivä henkilöllä ja siksi myös kohtaamiset pelottavat hieman. Koskaan ei tiedä, mitä on luvassa.

Liioittelija

nimensä mukaisesti liioittelee oirekuvaansa ja kaikkea, mitä hän on joutunut kokemaan sekä sitä, miltä hänestä tuntuu. Liioittelija osaa oman sairautensa oirekuvan ja lisäilee siihen kaikenlaista. Hän myös keksii oireita, jotka eivät sairauteensa edes kuulu!

Selittäjä

ei osaa olla hiljaa. Hän kertoo asioistaan kaikille - liikaakin. Tiedät tarkalleen, miltä hänestä tuntuu, sillä hän jakaa kanssasi kaiken, niin hyvät kuin huonotkin hetket, oireet ja diagnoosit.

Haaveilija

pohtii, mitä tekisi, jos ei olisi sairas tai millaista aika oli ennen diagnoosia. Haaveilija toivoo parantuvansa, ja tekee sen eteen asioita - tai ainakin haaveilee tekevänsä, että tekisi. Tunnustan olevani haaveilija. Toivon, että jonain päivänä olen terve, tai ainakin terveempi siten, että voisin tehdä mielekkäitä asioita ja elää tavallisempaa elämää.

Kaiken kyseenalaistajat,

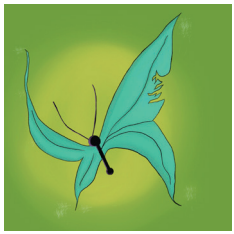
nimensä mukaisesti kyseenalaistavat kaiken, mitä sanot. He kyseenalaistavat kaiken elämässään ja sairaudessaan. Heille täytyy sanoa samat asiat monta kertaa ennen kuin he uskovat sinua. Yleisinä kommentteina kyseenalaistajilta kuulet oho, niinkö tai oikeasti?

Hyviä ja huonoja päiviä

Huono päivä alkaa sillä, että on nukkunut huonosti. Yöllä on nähnyt painajaisia ja aamulla fiilis on väsynyt ja tekisi mieli jäädä sänkyyn vain makaamaan tai jopa jatkamaan unia. Päivän aikana ei ole kodin ulkopuolista tekemistä, ja asukastoverit sanovat ilkeitä kommentteja ja huomauttelevat asioista. Kaiken tämän seurauksena alkaa ahdistaa sen verran, ettei pysty tekemään mitään. Päivä tuo tullessaan pahan ahdistuskohtauksen, jonka aikana kädet hikoavat, henki ei kulje ja huimaa niin paljon, että pyörtyy ja lamaantuu.

Pahan päivän jälkeen illalla ei saa unta, sillä päivän asiat pyörivät mielessä. Syytän itseäni kaikesta tapahtuneesta. Haluaisin päästä itsesyytöksistä eroon ja päästä jatkamaan elämää eteenpäin.

Kun on nukkunut hyvin - painajaisista huolimatta - olo on pirteä ja jaksaa tehdä asioita. Hyvänä päivänä ei ahdista eikä kuulu ääniä, ainakaan liiaksi. Hyvän päivän kruunaa se, että muut asukastoverit eivät ole ilkeitä tai heiltä ei saa esimerkiksi tappouhkauksia (joita itse siis saan ehkä pari kertaa viikossa).



Rakas Päiväkirja,

Tänään on ollut aika tasainen päivä sen suhteen, että on ollut sekä niitä hyviä että huonoja hetkiä. Näin siskon kanssa vesijuoksun merkeissä, mutta sain ilkeilyä osakseni toisen asukastoverin osalta. En jaksa näissä tilanteissa edes valittaa asiasta ohjaajille, vaan yritän suodattaa asian ja olla vain välittämättä, joka onnistuu joskus helpommin kuin joskus toiste.

Tilaamani Baby Lasagna -huppari on tullut, joten haen sen huomenna sieltä varastolta, jeeee!! Toivottavasti se on kiva, sillä jos se on tosi kiva (tai edes ihan kiva), siitä tulee uusi suosikkihupparini. Odotan jo huomista sen takia, että voin hakea sen paidan :)

Toivon myös, että nukkuisin ensi yön hyvin ilman painajaisia, vaikka pahoin pelkäänkin, että tulen näkemään niitä. Ne ovat tulleet jäädäkseen elämääni, ainakin nyt tuntuu siltä. Suurimmaksi osaksi painajaiset johtuvat, tai no kokonaan, tästä tämänhetkisestä tilanteesta täällä asumisyksikössä. Kun ei ole oikein kaveria tai ketään, kenelle voisin avautua kunnolla asioista. Tuntuu muutenkin siltä, että täällä on pelkkiä vihollisia asukastovereissa, eikä yhtään kaveria tai edes tuttavaa.

Erilaiset hoitohenkilökunnan jäsenet

Hössöttäjä

Tämä henkilökunnan jäsen menee potilaan jokaiseen olotilaan mukaan, oli olotila tai tunne mikä tahansa, paniikista onneen sekä ahdistuksesta täyteen riemuun. Hössöttäjä ei ajattele aina ehkä järjellä vaan tunteella, siltä se ainakin asiakkaasta vaikuttaa.

Huolehtija

Tuntuu, että huolehtijat tekevät työnsä antaumuksella ja asettavat itsensä joskus jopa vaaraankin, jotta potilaalla olisi varmasti kaikki hyvin. He varmistelevat koko ajan, että kaikki on hyvin ja huolehtijan mielestä kaikilla on oltava kaikki hyvin. Jos jostain syystä sattuisi käymään niin, että asiakkaalla on pitkään huono olla, huolehtija ei pysty jättämään asiaa vaan paneutuu kahta enemmän siihen.

Kusipää

Nämä kaikkien rakastamat työntekijät vittuilevat kaikille. Kukaan ei tykkää kyseisestä hoitohenkilökunnan jäsenestä, ellei satu olemaan samanlainen hänen kanssaan ja heillä sujuu sen takia oikein hyvin!

Järkeilijä

Tämä työntekijä osaa selittää asiat viisaasti. Häneltä saat kuulla, miksi asiat ovat, kuten ovat ja mistä kaikki johtuu. Usein lista on pitkä.

Sairaudesta kertominen

Psyykkisestä sairastumisesta ja diagnoosista kertominen ei ollut helppoa. Pelkäsin, että minut hylätään eikä enää hyväksytä mukaan. Kertominen tuntui niin vaikealta, etten aluksi kertonut kenellekään pahasta olosta, joka myllersi sisällä. Se oli iso virhe. Vaikka kaikki läheiseni eivät aluksi uskoneet minua, niin kerrottu paha olo pienensi sen suuruutta. En haluaisi, että sairaus määrittelee minua missään asiassa. En tiedä syitä sairastumiseeni, mutta voin vain arvailla mitä ne voisivat olla.

Läheisten merkitys on muuttanut muotoaan sen jälkeen, kun sairastuin mielenterveysongelmiin. Tuntuu, että aiemmin oletin läheisten pysyvän lähelläni ja tukevan minua päätöksissäni ja asioissani. Kun kerroin heille sairaudestani, he reagoivat uutiseen monin eri tavoin. Osa oli vähän välinpitämättömiä, osa taas helpottuneita, kun saivat tietää, mistä oli kyse. Suurin osa läheisistä suhtautui sairastumiseeni ihan hyvin, vaikka osa ei tunnu vieläkään hyväksyvän sitä, vaikka ensimmäisen diagnoosin saamisesta on jo kahdeksan vuotta. Toivoisin, että voisin olla itse se läheinen jollekin, jolle joku voisi kertoa avoimesti ja suoraan sairaudestaan. Siinä tilanteessa kuuntelisin, mitä sanottavaa hänellä on ja kysyisin, miten hän toivoisi minun toimivan.

Sairastuttuani olen kuullut, vaikka minkälaisia kommentteja. Masennusdiagnoosin jälkeen puolituttu totesi, etten voi olla masentunut, koska hymyilen. Sukulaiseni taas kehotti ottamaan itseäni niskasta kiinni ja piristyä. Kun olin psykoosissa ja näin harhoja, asumisyksikössäni eräs ohjaaja totesi minulle harhoista kerrottuani, että kaikki näkee unia joskus, jonka jälkeen hän poistui luotani. Sen jälkeen olo tuntui jotenkin tosi väärältä ja oudolta. Aivan, kun hän ei olisi ymmärtänyt pahaa oloani.

Kerran minulta puolestaan kysyttiin, että miten se näkyy arjessani, että olen sairastunut. Se tuntui oudolta kysymykseltä enkä tiedä mitä sillä kysymyksellä haettiin. Menin hiljaiseksi ja jäin pohtimaan kysymyksen tarkoitusta. Olisi mukavaa, jos olisi joku, jonka kanssa jakaa psykoosikokemus ja keskustella siitä. Nyt minulta kysellään, miltä se tuntuu. Mieluummin tunnen skitsofrenian kuin esimerkiksi koulukiusaamisen. Psykooseista olen päässyt yli, koulukiusaamisen aiheuttamista traumoista taas en.

Sairaan erilaiset läheiset

Neuvoja

Neuvoja tietää täsmäaskeleet, joita edetä, että varmasti paranee, jottei sairastuminen uusiudu tai riistäydy enää käsistä. Hän kertoo sinulle plussat ja miinukset eri suunnitelmien suhteen.

Paheksuja

Tämä läheinen ei suostu hyväksymään sairastumistasi vaan pahastuu, kun kerrot, miltä sinusta oikeasti tuntuu. Hänen mielestään on aina joku toinen, jonka asiat ovat vielä huonommin kuin sinulla.

Selostaja

Hän ei kykene olemaan hiljaa vaan kertoo sairastuneen puolesta muille tämän voinnista ja oireista. Jopa liioitellen niitä. Asioita kerrotaan välillä liiankin avoimesti muille, asianomaiselta lupaa kysymättä.

Tunteilija

Tämä henkilö pillahtaa itkuun, kun kuulee voinnistasi. Hän reagoi vahvasti tunteella.

Bessewisser

Besserwisser pätee kaikilla tiedonmuruilla, joita hänellä on ja hän on mielestään aina oikeassa. Hän tietää sairaudesta paljon ainakin omasta mielestään ja toitottaa totuuksiaan, menivätpä asiat metsään tai ei.

Älä sano!

Piristy!

Vaikka tarkoittaisit hyvää, se ei auta. Tämä lause aiheuttaa ainakin minussa ahdistusta ja tuntuu siltä, ettei minua ymmärretä. Kun voi oikeasti itse tosi huonosti, eikä millään jaksa piristyä, tämä lausahdus saa tuntemaan, että on jotenkin viallinen.

Ajattele niitä, joilla on asiat vielä huonommin.

Meistä jokainen kokee asiat eri tavoilla eikä kokemuksia voi verrata keskenään. Se, että joku on lievästi masentunut, on toiselle maailman isoin asia, kun taas toiselle se ei ole niin iso juttu.

Tiedän niin, miltä susta tuntuu.

Et voi tietää miltä minusta tuntuu, jos et ole kokenut samaa tai ole minä. Voit kuitenkin sanoa:

Luulen tietäväni, miltä sinusta tuntuu.
Haluatko kertoa enemmän olostasi?

No mutta eihän sinulle ole mitään pahaa sattunut! Mikä nyt on niin huonosti?

Syyllistäminen ja koettujen asioiden vähättely eivät ole kivoja tai hienoja juttuja. Nämä lauseet satuttavat ainakin minua. Nämä lauseet kuullessaan tuntuu, ettei minua ymmärretä eikä ole lupaa voida huonosti.

Miten arjesta selviää hengissä?

Huonoina hetkinä on vaikea ajatella, että edessä on parempia päiviä. Onneksi silloin saan tukea läheisiltäni. Minulle erittäin rakas ja tärkeä lemmikki on Usva-koira, joka asuu isälläni. Usva on 11-vuotias kultainennoutaja, ja hän vierailee tasaisin väliajoin luonani. Usva tuottaa iloa myös asukastovereilleni paitsi eräälle, joka jaksaa valittaa Usvan läsnäolosta, vaikka hän rapsutteleekin Usvaa ja juttelee hänelle. Usva nukkuu yleensä asumisyksikköni yhteisten tilojen pöydän alla, eli jos haluaa rapsuttaa Usvaa, täytyy mennä pöydän alle.

Hetket isoissa porukoissa aiheuttavat ahdistusta, kuten myös tuokiot, jolloin ei ole ketään, jolle kertoa ahdistuksesta. Tai vaikka olisikin, niin ei itse löydä oikeita sanoja tai toisella ei ole aikaa kuunnella. Kun joku vähättelee tunteitani tai ei ymmärrä, miksi minua ahdistaa, tuntuvat hankalilta. Olen huomannut, että omasta olostani kertominen ja sen kuvaileminen on vaikeaa eikä avun vastaanottaminen edelleenkään ole helppoa.

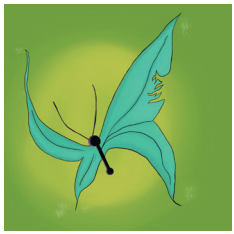
Olen introvertti ja siksi on sosiaalisesti kuormittavaa olla koko ajan muiden saatavilla. Kun en saa omaa rauhaa, muiden kanssa tulee hyvinkin helposti erimielisyyksiä ja epäselvyyksiä, jotka kuormittavat psyykkisesti. Erilaiset väärinkäsitykset lisäävät pahaa oloani.

Yhteisöllinen asuminen sopii monille, mutta minulle se on sosiaalisesti kuormittavaa. Positiivista tällaisessa asumismuodossa on se, että vuorokausirytmi pysyy hyvänä ja se, että on ohjaaja, jonka kanssa jutella, kun on tosi paha olla, jos ohjaajilla on aikaa. Toisinaan ärsyttää raportoida ohjaajille asioista, kuten menemisistä ja tulemisista koko ajan, mutta on ihan kiva, että on joku, joka välittää.

Sairastuttuani olen käynyt erilaisissa ryhmissä, jotka ovat olleet hyödyllisiä. Kaikkea en kuitenkaan niele pureskelematta. Esimerkiksi

dialektisesta käyttäytymisterapiasta tuttu puolihymy ja avoimet kädet eivät toimi ainakaan minulla. Kun minua alkaa ahdistamaan tai, kun joku käyttäytyy huonosti minua kohtaan, en halua rentouttaa itseäni kokonaan ja hymyillä – vähemmästäkin minut voisi luokitella hulluksi. Tilanteissa, joissa joku ahdistelee minua, huomaan lamaantuvani, ahdistuvani ja lähteväni tilanteesta pois. Toimin näin, vaikka poliklinikalla on sanottu, että ahdistaviin tilanteisiin pitäisi jäädä.

Voimavarojani ovat harrastukseni: päiväkirjan ja kirjeiden kirjoittaminen, lemmikit, unelmointi ja musiikki. Olen ammatiltani rumpali, joten musiikkia on tullut harrastettua sekä kuunneltua ihan pienestä saakka. Musiikkimakuni on aika laaja, mutta eniten tykkään kuunnella pop-rockia sekä funkia ja soulia.



Rakas Päiväkirja,

Tällä viikolla tapahtuu paljon. Tai no, ei nyt niin paljoa, mutta on pari isompaa juttua. Torstaina mennään asumisyksikön kanssa Tallinnan risteilylle ja lauantaina pääsen Turkuun moikkaamaan kaveria, johon tutustuin ollessani suljetulla osastolla. Ollaan jotenkin samanlaisia, mutta samaan aikaan erilaisia. Ehkä sen takia ollaankin hyviä kavereita, että ollaan sopivasti erilaisia ja sopivasti samanlaisia, silleen sopivasti tasapainossa.

Viime viikolla päättyi perheryhmä polilla, ja se ryhmä oli ihan jees. Tutustuttiin lopulta aika hyvin muiden ryhmäläisten kanssa, ja sain oltua aika avoin lopulta. Aluksi olin sulkeutuva, mutta lopulta uskaltauduin kertomaan asioistani avoimesti. Harmi, että se loppui vain niin nopeasti, olisin voinut jäädä sinne vielä pariksi kertaa.

Sairauden ABC

Kukaan ei ole toivoton tapaus!
Älä vertaa itseäsi muihin, sillä kaikkien sairaus on erilainen, niin oireineen kuin lääkkeineen.

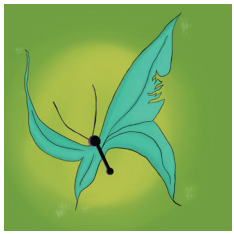
Pohjalta pääsee pois!
Kuuntele itseäsi ja opi tuntemaan omat tarpeesi ja toiveesi. Yksin ei tarvitse pärjätä. Avun vastaanottaminen on tärkeää.

Elä elämää päivä kerrallaan!
Se, mikä tuntuu nyt hyvältä ja olennaiselta, on tärkeintä.

Sairastuneella on toivoa!
Jotta voisit paremmin, se vaatii paljon työtä, motivaatiota ja apua muilta ihmisiltä, kuten läheisiltä ja hoitohenkilökunnalta. Välillä mennään takapakkia ja lujaa, mutta se, että menee edes pienin askelin eteenpäin, on tärkeintä.

Uskoa ei saa menettää!
Jos kamppailet mielenterveysongelmien kanssa, uskoa ei saa menettää. Vaikka tuntuisikin siltä, ettei toivoa ole, luota siihen, että asiat alkavat mennä jossain kohtaa paremmin.

Parantuminen ei tapahdu yhdessä yössä!
Hyväksy se.



Rakas Päiväkirja,

Ihanaa juhannusta! Muuten mulla ei ole mitään tekemistä, mutta menen äidin luo grillaamaan. Tarjolla on varmasti jotain hyvää, koska olen saanut toivoa ruokia. On kiva nähdä Romus-koiraa, tai niin kuin me sanomme, Romppaista. Romppainen on tositosi villi tapaus, eikä meinaa rauhoittua millään.

Tavallaan on kiva mennä äidille, vaikka se reissaaminen ei ole kivaa. Voisinpa vain ilmiintyä paikalle ja lähtiessäni äidiltä kaikkoontua takaisin kotiin. Äidin luona tulee varmasti olemaan kivaa matkustamisesta huolimatta! Pääsen pois täältä "kotoa" (en vieläkään voi sanoa tätä kodiksi, sillä en vain kotiudu tänne millään). Mutta joo, eipä mulla muuta tänään.

Tärkeintä on tekeminen

Silloin kun minusta tuntuu, että olen aivan pohjalla ja tuntuu, etten pääse sieltä pois, olen oppinut kuuntelemaan itseäni ja kehoani. Jos haluan olla yksin, olen. Jos taas haluan olla muiden seurassa, teen niin. Jos taas haluan mennä metsään, niin ei muuta kuin menoksi!

On hyvä pysähtyä miettimään, mistä nautti ennen sairastumista. Minua auttoi, kun kokeilin tehdä niitä asioita uudestaan. Itselleen ei saa vihastua, jos ei osaa asiaa samalla tavalla kuin aiemmin. Tekeminen on tärkeintä. Me kaikki olemme yksilöitä ja etenemme omaa vauhtiamme eteenpäin. Kaikki mahdollinen apu kannattaa ottaa vastaan ja jutella jollekulle, oli se sitten ystävä, sisko, vanhempi tai kuka tahansa. Asioita ei kannata padota sisälleen. Kun vielä muistaa syödä, levätä, nauttia elämän pikkuasioista ja onnitella itseään jaksamisesta tähän saakka, on tehnyt jo paljon ja olo on varmasti parempi.

Se, mistä on ollut minulle paljon apua, on vertaistuki. Kun pääsee jakamaan asioita ja mietteitä niiden kanssa, jotka ovat kokeneet samankaltaisia asioita kuin itse, se helpottaa kummasti omaa mieltä ja selkeyttää ajatuksia. Poliklinikalla juttelen myös kahdestaan omahoitajani kanssa.

Kirjoittamalla hahmotan ajatuksiani eri tavalla kuin jutellen. Kirjoittamalla hahmottelen ajatuksiani. Puhuessani ajatukseni tuntuvat valmiilta ja lopullisilta. Silloin, kun sanat eivät riitä, annan musiikin kertoa tunteistani. Jotkut biisit saavat esille tunteet voimakkaasti. Joku saa hyvälle tuulelle ja osa musiikista on sellaista, että kuuntelen sitä vain silloin, kun on paha olla.

Yksinoleminen, niin oudolta kuin se kuulostaa, on tärkeä osa toipumistani. Ihmisten läsnäolo kuormittaa ja väsyn nopeasti. Tämän takia yhteisöllinen asuminen ei ihan ole minun juttuni, vaikka siellä saan kaipaamaani omaa rauhaa huoneessani, vaikka ei sielläkään pääse olemaan täysin rauhassa. Joku voi tulla koputtamaan oveeni.

Olen hankkinut tietoa lukemalla selviytymistarinoita. Tarinat ovat mielenkiintoista luettavaa olivatpa ne onnellisia tai eivät. Poliklinikan ryhmiin osallistuminen on tarjonnut minulle paljon hyvää tietoa ja taitoja, joita olen pystynyt ja pystyn hyödyntämään ja harjoittamaan omalla toipumispolullani. Näitä taitoja pitäisi harjoitella silloin, kun olo ei ole äärimmäisen huono. Silloin pystyy keskittymään paremmin harjoitukseen. Kun voin paremmin tuntuu siltä, että en jaksa harjoitella tai sitten tuntuu siltä, ettei kyseistä taitoa tarvita.

Sairastumiseni jälkeen olen oppinut, ettei mitään kannata pitää itsestään selvänä. Olen oppinut nauttimaan elämän pienistä asioista, kuten Usva-koiran rapsuttamisesta tai jalan alla narisevasta lumesta talvisin.

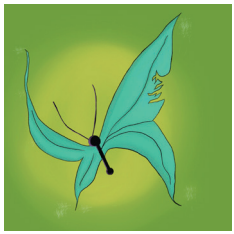
Usva on mitä mainioin terapiakoira. Se huomaa kaikki tunteet ja olotilat. Jos ahdistaa ja on paha olla tai jos itkettää, Usva vaistoaa sen ja lohduttaa. Usva kerran jopa herätti minut, kun näin painajaista! Olimme mökillä isän ja Usvan kanssa. Nukuin yön lattialla patjalla, näin painajaista. Usva laittoi päänsä olkapäälleni. Havahduin Usvan läsnäoloon ja lohdutukseen. Se oli hellyttävää!

Kävelyretket Usvan kanssa ovat olleet tärkeässä osassa toipumisessani. Usva tulee toimeen kaikkien kanssa ja kaikki tykkäävät Usvan läsnäolosta. Usvan lempipaikka on pöydän alla, se onkin Usvan oma pesä.

PRIDE!!

Vuonna 2015 menin ensimmäistä kertaa Helsinki PRIDE -kulkueeseen. Siellä minulla oli vihdoin sellainen olo, että kuulun johonkin ja olen osa jotakin isompaa. Siitä lähtien olen ollut mukana Pride -kulkueessa Helsingissä ja Turussa. Vapaaehtoisena toimin Pridessä ensimmäistä kertaa vuonna 2022. Vuoden 2023 kulkueessa sain soittaa virvelirumpua ja olla kulkueen ensimmäinen. Se oli käännekohta elämässäni! Oli mahtavaa päästä soittamaan kulkueeseen, jossa yhdistyi kaksi itselleni tärkeää asiaa eli sateenkaariyhteisö ja musiikki. Olimme kuin yhtä suurta perhettä!

Tämänhetkisessä kodissani moni asukkaista kuuluu johonkin seksuaalivähemmistöön, aivan kuten minäkin. On tosi kurjaa, että niin moni seksuaalivähemmistöön kuuluva on mielenterveyskuntoutuja. Se on surullista, koska monesti taustalla ovat haitalliset heteronormatiiviset asenteet. Niiden vuoksi moni joutuu piilottamaan osan itseään, jottei olisi erilainen, vääränlainen eikä joutuisi alentavien ja ilkeiden katseiden, sanojen tai tekojen kohteeksi.



Rakas Päiväkirja,

Torstaina, eli eilen, varmistui, että pääsen mökille parin viikon päästä. Me mennään myös jo perinteeksi muodostuneelle sukulaisreissulle heinäkuun alkupuolella. Me käydään luultavasti Pandan tehtaanmyymälässä ostamassa vähän herkkuja tuliaiseksi ja sitten hurautetaan kohti Pihtipudasta ja sukulaisia.

Sen jälkeen, kun mummo kuoli reilu vuosi sitten, sukulaisten näkemisestä on tullut vielä tärkeämpää. Silloin jotenkin konkretisoitui, että ei me kukaan eletä täällä ikuisesti. Ennen mummon kuolemaa olenkin pitänyt kaikkia kuolemattomina, vaikka olen toisaalta tiennyt sen, että me kaikki olemme kuolevaisia.

Turku vs. Espoo

Turusta minulla on ainoastaan hyviä kokemuksia ja koenkin Turun olevan Suomen paras ja turvallisin paikka: kotini. Siellä asuvat kaikki kaverini ja tuttuni. Haluan muuttaa sinne takaisin. Olen asunut tähänastisesta elämästäni lähes puolet Espoossa. Monesta Espoo on hyvä paikkana asua ja elää, mutta minä vihaan koko kaupunkia. Olen yksinäinen eikä minulle Espoossa asuessani karttunut lämpimiä tai turvallisia kokemuksia vaan päinvastoin. Koulukiusaaminen varjosti peruskouluaikaani voimallisesti. Joka päivä varauduin muun muassa tappouhkauksiin, seuraamiseen, tavaroiden varastamiseen ja pilapuheluihin. Ainoat hyvät muistot Espoosta liittyvät nykyiseen presidenttiimme. Kerran lenkkeilin Stubbin ohi ja toisella kertaa näin hänen pesevän autoaan ilman paitaa.

Askel itsenäisempään elämään

Muutan vähemmän tuettuun asumiseen, **jeeee!** Saan vihdoin muuttaa! Meni aika pitkään ennen kuin joku työryhmä piti palaverin, jossa päättivät muuttamiseni olevan mahdollista. Pääsen muuttamaan omaan kotiin, joka ei ole vain huone, kuten nyt, vaan ihan oikea koti! Odotan muuttoa innolla, vaikka kaikki läheiseni eivät ole asiasta kovin innoissaan. Tuntuu, että tämän muuttoasian vuoksi olen taas yksin – minä vastaan läheiseni. Eniten odotan sitä, että pääsen laittamaan ruokaa omassa keittiössäni ja pääsen itsenäistymään. Aion pitää tuparit sekä kavereille että sukulaisille!

Yhteisöllinen asuminen sopii sellaisille, jotka tykkäävät muiden ihmisten läsnäolosta ja kaipaavat ohjaajien apua ja tukea. Itselleni tämä asumismuoto ei ole ollut se parhain, sillä tykkään enemmän olla omissa oloissani. Lukioajoista asti haaveenani on ollut se, että

erakoituisin jonnekin Ruotsiin pikkukylään, jossa ei olisi liikaa muita ihmisiä, mutta kaikki tarpeellinen löytyisi.

Yhteisöasumista kannattaa kokeilla, vaikka ei olisi varma, sopiiko kyseinen asumismuoto itselle. On silti hyvä muistaa, ettei yhteisöstä poislähteminen välttämättä ole helppoa. Vaikka kaikki hokevat minulle, että olen vapaaehtoisesti hoidossa, välillä tuntuu, että minut on laitettu pakkohoitoon.

Minun kokemukseni mukaan yhteisössä ei ole yhteisöllisyyttä, vaan kaikki puuhaavat omia juttujaan. Ohjaajilla ei ole tarpeeksi aikaa ja se lisää turvattomuutta. Jokaiseen päivään mahtuu häiriökäyttäytymistä jonkun asukkaan osalta muita asukkaita kohtaan.

Uusi aikakausi niin polilla kuin myös kotona

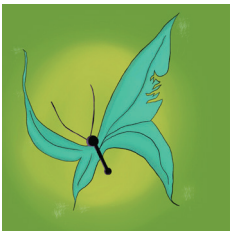
Perheryhmä alkoi eilen polilla! Se vaikutti ihan kivalta, vaikkakin hieman turhalta. Ryhmässä vierailee osallistujien lähisukulaisia tai perheenjäseni. Poliklinikan työntekijät ohjaavat ryhmän.

Kotona muuttopuuhat lähestyvät, vaikka jono on kuulemma pitkä. Yksin muuttaminen jännittää ja on kivaa samaan aikaan! Vaikka ihmisten katoaminen ympäriltä saattaa olla aika kova pala alkuunsa, pääsen opettelemaan ruoanlaittoa ja rakentamaan omia, itsenäisesti hoidettavia, rutiineja.

Olen miettinyt mitä tapahtuu, jos vointini romahtaa muuton jälkeen. Onneksi päivisin ohjaajat ovat paikalla. Heille voi mennä juttelemaan, jos tulee ahdistustilanne tai vastaava. Minulla on myös läheisiä sukulaisia ja kavereita, joille jutella.

Yleisesti ottaen kaikki, joille olen kertonut muutosta, ovat olleet innoissaan. Muutama henkilö on epäillyt pärjäämistäni asuessani itsenäisemmin ja ovat varmoja, että maailmani romahtaa muuton

jälkeen. He ovat myös ilmaisseet, etteivät halua olla tekemisissä kanssani, jos muutan. Olisi toki kiva huomioida kaikkien mielipiteet, mutta nyt on aika kuunnella itseään ja tehdä omat päätökset. En kuitenkaan halua menettää läheisiäni. En tiedä mihin kadotukseen joutuisin, jos minulla ei olisi yhtään läheistä, jolle kertoa huolet ja murheet.



Rakas Päiväkirja,

Tänään on ollut maailman tylsin päivä. Kodin ulkopuolella ei tapahdu mitään! Joudun kärsimään täällä koko päivän. Tietysti voisin itse mennä yksin jonnekin, mutta jos saan taas ahdistuskohtauksen esimerkiksi keskellä kauppakeskusta ja kaikki tuntuvat tuijottavan itkevää minua eikä olisi ketään, joka sanoisi: kaikki hyvin, ei mitään hätää.

Tuntuu, ettei kukaan ole puolellani, vaan kaikki karttaa mua. Miksimuuten olisin ihan yksin, ilman kavereita, ilman yhtikäs ketään turvallista henkilöä? Vaikka mulla on läheisiä ihmisiä, en pysty olemaan kenellekään täysin rehellinen. Se tuntuu pahalta.

Elämän suuret pienet ilot

Kevään ehdoton kohokohta on Euroviisut! Niistä jää jäljelle ainakin yksi kappale, jota kuuntelen pitkään. Esimerkiksi vuoden 2024 Euroviisuista jäi mieleen Baby Lasagnan kappale, ja olenkin menossa katsomaan yhtyettä keväällä 2025, kun he tulevat esiinymään Helsinkiin. Olen pienestä lapsesta asti haaveillut voivani edustaa Suomea jonakin päivänä Euroviisuissa. Euroviisu-hypetykseni kestää marraskuusta toukokuuhun. Ensin on vuorossa Uuden Musiikin Kilpailu ja sitten Euroviisut.

Kesän kohokohta taas on ehdottomasti Pride ja Pride-kulkue! Kyseinen kulkue on ollut tärkeässä roolissa elämässäni monen vuoden ajan. Haen taas Helsinki Prideille vapaaehtoiseksi. Toivon, että pääsisin taas tulevanakin vuonna sinne. Toinen kesän kohokohdista on juhannus, vaikkei vietetä sitä tänä kesänä mökillä, vaan edessä on kaupunkijuhannus. Saattaa olla kivaa vaihtelua.

Nykyään luokittelen itseni muunsukupuoliseksi, vaikka olen saanut siitä ikäviä kommentteja:

Kyllä sun mieli muuttuu, kun saadaan lääkitys kuntoon!
Onko ne vaan niitä ääniä, jotka sanoo noin?
Kyllä tuo vaihe menee ohi.

Häpeän olla naisoletettu, sillä naisoletetuilla ei ole varaa sanoa, miltä tuntuu tai millainen haluaa olla tai tehdä. Naisen paikka on hellan ja nyrkin välissä, vai onko?

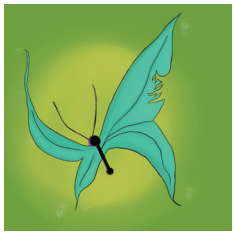
Euroviisut + Pride
=
tapa selvitä
kevätmasennuksesta?

Niin kuin intissä sanotaan *matka ei tapa, vaan vauhti tappaa*. Ajatus toimii yllättävän moneen asiaan. Mielenterveyskuntoutumisessa ei kannata juosta päätä pahkaa kohti maalia, vaan mennä omaan, rauhalliseen tahtiin eteenpäin.

Huomasin vointini parantuneen, kun jaksoin tehdä asioita, nähdä sukulaisia ja kavereita ja lähteä kodin ulkopuolelle. Myös vanhat mielenkiinnon kohteet palasivat kuten musiikki. Jaksoin soittaa, säveltää ja kuunnella funkia. Ihan niin kuin lukioaikoina.

Aloitan uimakauden luonnonvesissä joka vuosi huhtikuussa, ihan viimeistään vappupäivänä. Avannossa kävin ensimmäisen kerran virallisesti alkuvuodesta 2024. Se oli hyvä aloitus vuodelle! Tuntui, että minut on tarkoitettu avantouintiin! Jos käy keväisin uimassa, tai no kastautumassa, jäiden seassa, niin lasketaanko se avantouinniksi? Enpä tiedä! Eikä tiedä oikeastaan kukaan, keneltä olen kysynyt asiaa.

Minusta tulee insinööri! Aloitan opiskelut monimuoto-opintoina syksyllä ammattikorkeakoulussa. Toivon pääseväni jatkamaan opintoja lähiopetuksessa jossain kohtaa.



Rakas Päiväkirja,

Sunnuntaina oli tähänastisen elämäni paras päivä. Olin Baby Lasagnan keikalla Helsingin Kulttuuritalolla. Silloin tunsin YOLO (You Only Live Once) – meininkiä. Lauloin biiseissä mukana ja tuli huusin niin, että ääni oli keikan jälkeen hiukan pois. Vaikken ole ollut kyseisen bändin keikalla ennen, tiesin tarkalleen, milloin laulaa mukana ja mitä tehdä.

Keikan jälkeen innostus oli niin suurta, että tilasin itselleni Baby Lasagna -hupparin! Se on synttärilahjani isältäni ja siskoltani.

Miksi kirjoitin tämän kirjan juuri nyt?

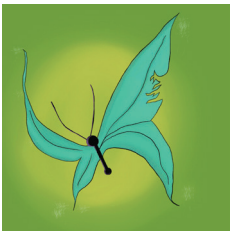
Kirjoittamisprosessini aikana olen huomannut, miten ennen jokaöiset painajaiset ovat vähentyneet. Ahdistus on helpottanut ja olen oppinut muista ja itsestä uusia juttuja, kuten sen, ettemme sairasta samalla tavalla. Mielikuvitus on alkanut laukkaamaan. Kun sairastuin, säveltäminen väheni, mutta nyt into on palannut, kuten myös treenimotivaationi rumpujen soittamiseen. Kaivoin lukioaikaiset matematiikan kirjat esiin ja aloitin laskusääntöjen kertaamisen.

Paranemisprosessini on täydessä käynnissä ja elämässäni tapahtuu positiivisia asioita. Minulla on unelmieni koulupaikka ammattikorkeakoulussa, olen oppinut elämään masennuksen, ahdistuksen ja skitsofrenian kanssa. Usva on ollut taas hoidossa luonani. Sen olemassaolon merkitys minulle on uskomattoman suuri.

Toivon, että kirjani tarjoaa vertaistukea mielenterveyshaasteiden kanssa kamppaileville ja heidän läheisilleen. Toivon, että tämän kirjan luettuaan eri alojen ammattilaiset miettivät, kuinka kohtaavat mielenterveysongelmien kanssa kamppailevan ihmisen ja millaista hoitoa tarvitsemme. Toivon, että vielä jonakin päivänä voin itse toimia kokemusasiantuntijana.

Jos minulla olisi valta muuttaa maailmaa, mielenterveysongelmista puhuttaisiin paljon enemmän peruskoulussa. En tarkoita vain yleisellä tasolla, vaan oppikirjoissa pitäisi olla mielenterveyskuntoutujien omakohtaisia kokemuksia ja kokemusasiantuntijoiden tulisi vierailla kouluilla kertomassa elämästään.

Jos minulla olisi valta muuttaa maailmaa, koulukiusaamista ei katsottaisi läpi sormien, vaan siihen puututtaisiin välittömästi. Myöskään kiusatut eivät vaihtaisi koulua vaan ne kiusaajat.



Rakas Päiväkirja,

Eilen ei ollutkaan niin tylsä päivä kuin ajattelin! Vaikka välillä hajotti - näin inttikieltä käyttäen - oli ihan kiva päivä. Päätin, että haen musiikkipedagogiksi lisähaussa, vaikka tuskin pääsen edes haastatteluvaiheeseen. Sillä miksi mä kelpaisin kenellekään, kun en kelpaa edes itselleni? Ainahan mä olen vihannut itseäni ja niin tuntuu kaikki muutkin tehneet.

Vaikka mulla on se insinöörin opiskelupaikka, ajattelin, että täytyy katsoa, jos musiikkiuralla olisi vielä jotain annettavaa. Jos en pääse musiikkipedagogiopiskelijaksi, aloitan energia- ja ympäristötekniikan opinnoissa ja haen tyyliin vuoden päästä uudelleen musiikkipedagogiksi.

Aina, kun ottaa Veikko Lavin sanoin "löysin rantein", tulee parempaa jälkeä kuin jos alkaa pingottaa ja stressaamaan liikaa. Hain Turun konservatoriolle puoliksi vitsillä (tyylillä, että jos pääsen pääsykokeisiin, käyn katsomassa millaiset ne on niin tiedän seuraavalla kerralla kuin haen kunnolla), ja kuinkas sitten kävikään! Pääsin kouluun. Sama insinööriopintojen kanssa! Kävin katsomassa millaiset pääsykokeet ovat ja kuinkas taas kävikään, pääsin kouluun sisään! Olen aina vähättelemässä itseäni, vaikka tiedän sen olevan haitallista. Pitäisi ajatella positiivisesti itsestään ja muista, mutta liian helposti lankean siihen samaan, vanhaan juttuun. Joskus on kyllä kiva rypeä itsesäälissä, mutta yritän silti löytää jotain kivaa jokaisesta asiasta. Elämä jatkuu kohti suurta tuntematonta. Jännittävää!

TOIVON...

kirjan tarjoavan
vertaistukea mielenterveys-
haasteiden kanssa eläville
ja heidän läheisilleen.

kirjan herättävän
ammattilaiset pohtimaan,
miten kohdata mielenterveysongelmien
kanssa kamppaileva ihminen.

kirjan osoittavan,
miksi koulukiusaamiseen
on suhtauduttavan vakavasti.

Rosa,
Hulluuden partaalla