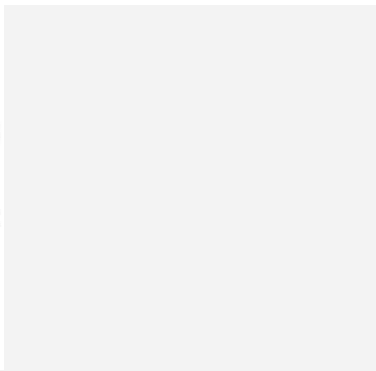


Jaana-Johanna Laitinen

Kahlittuna lukitussa sellissä

Hengityskoneista kilparadalle





Olen Jaana Johanna Laitinen. Pienen pojan äiti. Entinen alkoholisti, nykyinen syömishäiriötä sairastava. Hullu niin sanotusti. Ei ihme, että nämä sanat kuullessa moni perääntyy. En tiedä miksi, enkä ehkä edes halua tietää. Yrittääkö ihmiset vaan paeta sitä todellisuutta, että meillä jokaisella on, joskus hankalaa, ja jokaisella on "omat" keinot hallita ahdistusta. Joidenkin on vain opeteltava kauemmin löytääkseen ne terveet tavat toimia vaikeiden hetkien kanssa. Mielenterveys ongelmista on tehty liian tabuja. Sen vuoksi olenkin itse avoin ongelmieni kanssa. Miksi paeta, kun voi myöntää, että on ongelma ja sen myötä ehkä auttaa myös toisia kanssa kulkijoita, koska tiedänhän, että en ole ainut, joka kokee samankaltaisia kokemuksia.

Sen vuoksi kirjoitinkin tämän kirjan, joka tulee kertomaan toipumisesta syömishäiriön kanssa ja elämisestä sen kanssa, kun ei koskaan tiedä mikä on toipumiselle oikea suunta ja milloin todella on siihen valmis. Se on oikeasti hirvittävän pelottavaa, kun ei tiedä, kuinka kuuluisi elää. Miten lähteä rakentamaan uudelleen elämää terveemmälle pohjalle. On ehkä ne syömishäiriön asettamat käskyt arjessa mukana, ja joudut tekemään päivän aikana kymmeniä valintoja, kuinka toimit ja, joskus tuntuu, että pää hajoaa siihen tuhansien valintojen tielle. Toimitko syömishäiriön käskyjen mukaisesti, vai kuunteletko omaa tervettä järkeäsi? Ja loppujen lopuksi on myös hyvin vaikea määrittää se mikä on tervettä ja mikä sairautta.

*Kuolema, vaiko elämä?
Siinä yksi suurimpia kysymyksiä elämän kannalta.*

Tiedätkö sinä miltä tuntuu pelätä kuolemaa?

Kohdata, ehkä se realiteetti, että jonain päivänä se todella koittaa, jos muutoksen tuulet, eivät ennätä ensin ja muutos tule ajankohtaiseksi.

Tai, jos et tiedä uskotko miltä tuntuu, kun sydämen rytmihäiriöt käskivät pysähtymään, mutta et vaan kykene, koska syömishäiriön meno jalkaa vipattaa.

Oletko koskaan pohtinut miltä ylipäättänsä tuntuu sairastaa vaikeaa anoreksiaa, josta paraneminen on todella kysymysmerkin varassa, eikä läheisetkään osaa antaa tukea, tai apua, tai edes luottaa, että sinä jos joku selviät, vaikka se todella vaikean ja pelottavan matkan se tarjoaakin.

*Miltä tuntuu olla sairauden kanssa ihan yksin?
Omin voimin jaksaa päivästä toiseen, ja yrittää alkaa opettelemaan normaalia elämää. Voiko kuitenkin jostain löytää sen auttavan oljenkorren?*

Vielä pohdituttaa erityisesti se, että voiko joku järkipäinen oikeasti tuhota elämää syömättömyydellä, vaikka päivittäin tiedostaa sen realiteetin, että jos ei oikeasti muutosta tule, jos ruoka ei ala lisääntymään niin kyllä se kuolema korjaa.

On hassua pohtia sitä, miten syömishäiriö mieli on niin kiemurtelevainen. Syömishäiriöllehan ei kertakaikkisesti vaan riitä mikään. Ei kulutetut kalorit, ei juostut kilometrit, eikä ainakaan syödyt omenat. Se kieltäisi nekin, jos sille antaisi mahdollisuuden. Aina se vaan vaatii enemmän ja enemmän, joten etenkin toipumisvaiheessa täytyy olla todella tarkka ja tietoinen omista tekemistään, jotta syömishäiriön ääni pysyisi taka-alalla.

Jos kuuntelisin syömishäiriön asettamia käskyjä jokaisen käskyn kohdalla. Olisin pian pöpilässä, hullujen huoneella, tai muumilaaksossa. Millä sitä ikinä tahtoisikaan kutsua. Toisaalta en tiedä olisinko, sillä olen oppinut tämän sairauden toipumisen aikana sen, kuinka älyttömän vaikeata on todella saada apua. Olen joutunut marssimaan akuuttiin kymmeniä kertoja tuloksettomasti. En, kuitenkaan ole saanut sitä apua mitä olen sinne mennyt vaatimaan. Se on ollut tosi pelottavaa. Olen joutunut menemään itsemurhayritysten takia sinne, mutta koska apua ei ole herunut olen joutunut lähtemään kotiin pohtimaan sitä, haluanko kuolla, vai haluanko sittenkin elää?

En tiedä todellista syytä miksi käperryit tätä kirjaa lukemaan, mutta toivon, että saat tästä avaimia sinun matkallesi. Elämän matkallesi.

Tämä on päiväkirja.

Ethän vaan siis lue ilman lupaa?

Tai no saakohan päiväkirjoja lukea edes luvan kanssa?

Tässä kirjassa on, kuitenkin se poikkeuksellinen juttu, että tätä päiväkirjaa saa lukea kuka vaan, missä vaan ja milloin vaan ja oikeastaan toivonkin, että jokainen, joka tämän jostain käsiin saa lukisi tämän!

Sen minkä tämän vuoden aikana olen oppinut, on se, kuinka äärettömän surullisen, pelottavan ja vaikean elämän olen tähän mennessä jo läpi käyneenä. En usko, että moni selviäisi samalla potentiaalilla elämän kolhuista, kuin minä. En tiedä mistä sen voiman olen ammentanut. Huumeiden käyttö, alkoholi ongelmat, huostaanotto, syömishäiriö, koulukiusaaminen. Kovia ja rankkoja kokemuksia kelle vain, mutta siitä huolimatta olen selvinnyt ja tiedän, että tulenkin selviämään, vaikka aina ei tuntuisi siltä. Yksi pieni ahdistuksen tunne rintakehällä on pieni pahe sen rinnalla, että tiedän, että olen joutunut olemaan vatsahuuhtelussa, tai minua on uhkailtu aseella. Elämäni on siis ollut täynnä vauhtia ja vaarallisia tilanteita. Ei ihme, että normaali elämä tuntuu kamalan ahdistavalta ja tylsältä, mutta sitä opettelen uudelleen. En todellakaan kaipaa elämään riippuvuuksia, vaikka kuinka sanonkin, näin tiedostan sen, että se ei ole niin yksinkertaista. Riippuvuuksista parantuminen vie vuosia ja sen aikana haluankin opetella elämään normaalia, hyvinvoivaa arkea ja lähteä luomaan itselle oman näköisen elämän. Rakentaa turvallisen perheen ympärille ja löytää intohimoa tuovia asioita.

Kirjoittajasta Ystäväkirja

- *Nimi -Jaana Johanna Laitinen*
Ikä? 22-v

Kotikaupunki?:- Kouvola

Siviilisääty? Sinkku

Mitä liikuntaa harrastat? Pitkän matkanjuoksua.

Titteli: opiskelija

Pohdin... Että haluaisin muuttaa joskus maalle.

Vihaan... Kiusaamista, ahdistusta ja kylmyyttä.

Rakastan... Juoksemista, ystäviä ja jäätelöä.

Haaveilen eniten... Voittavani joskus arvokisoissa.

Tarvitsen... Rakkautta, lämpöä ja suklaata.

Pelkään, että en saa rakennettua koskaan unelmien perhettä.

Kaipaan.. lapseni viereen.

Väri? pinkki

Vuodenaika: kesä

Ruoka: kana ja riisi ofc!

Numero: 112

Tapa viettää vapaailtaa: pizza, limppa ja kone

Mitä muuttaisit itsessäsi; haluaisin olla rauhallisempi, sekä rohkeampi.

Onko sinulla parasta ystävää; on <3

Minne haluaisit matkustaa; Italia, Espanja ja Kreikka.

Kun olit 10-vuotta nuorempi... Olin juuri alkanut käyttää päihteitä ja päätynyt laitokseen.

Suurin saavutuksesi... juosta kultaa 7km matkalla.

Mistä haluat, että sinut muistetaan.. Urheilijana.

Tulevaisuudessa haluaisit... Saavuttaa urheilun ja työelämän saralla.

Kaiken alku...

Ei helvetti. Minä kuolen tähän. Istun työpaikan portailla. Vieressä oleva ystäväni polttaa tupakkaa. Minunkin tekisi mieli, mutta tiedän, kuinka tuhoiset seuraukset sillä voi olla. Todellisuudessa kyllä en tajua sitä, kuinka tuhoiset seuraukset myös syömättömyydellä voi olla. Ajattelen vain, että jos polttaisin savukkeen, ehkä kaikki se paska häviäisi savun mukana tuhka tuuleen.

En uskalla ajatella mitään muuta, kuin avata suuni ja sanoa "Minua pelottaa." Hetken hiljaisuuden jälkeen havahdun avaamaan suuni uudelleen ja sanon; "en jaksa enää tätä. Kuolen pian". Ystäväni kysyy mahdollisuudesta mennä sairauslomalle. Pyöritän päätä. En voi vaan pysähtyä tämän paskan äärelle.

Kyynel virittyy poskelle. Minua pelottaa, enkä tiedä mitä teen tämän kaiken kanssa. Haluaisin erota, mutta se tuntuu niin lopulliselta, tai no onhan se lopullista, mutta en vaan uskalla jäädä yksin. Mitä jos en selviäkään. En enää tiedä kauanko myöskään elimistöni tulee tällä tahdilla kestämään. Olen tuhonnut elimistöäni

niin paljon ja painan enää linnun verran ja syön sitäkin vähemmän ja painan kolmentoista tunnin työpäiviä istumatta sekuntiakaan. Puran tätä pahaa oloa tekemällä koko ajan jotain. Jos pysähtyisin, niin korttipakka hajoaisi käsiin.

En tiedä miten tehdä se kaikki mikä kirpaisee kaikista eniten, eli erota. Vastahan me erosimme, mutta uudelleen palattiin. Onko heikkoutta jäädä yksin, vaikka kuinka pelon tunteita se aiheuttaisi? Täytyykö minun todella kuolla, että ero tulisi realistiseksi. Vai osaisinko sanoa, että tämä suhde loppuu just nyt.

Koen myös paljon syyllisyyttä siitä, että en pystynyt äitini tarjoamaan lapselleni ehjää ja kokonaista perhettä.

Olen kokenut elämäni aikana todella rajuja kokemuksia, mutta yksi rajuin kokemukseni on syömishäiriöön sairastuminen. Uskon, että se on vain oire jostain syvemmästä. Sen takia, jouduin käymään todella syvissä vesissä ja kokemaan raskaita kokemuksia.

Kaikesta huolimatta minulla on salainen voimavara.

Se on kyky kestää vaikeiden elämäntilanteiden edessä. En enää tarvitse psykiatrasta sairaalahoitoa vaikeiden asioiden käsittelyyn, saati paeta sinne, kun on vaikeaa, vaan osaan ammentaa sitä elämän iloa muualta ja nauttia siitä, että arjessa on hyvä olla. Kestän toistuvat romahdukset ja löydän aina sen kyvyn lähteä tutkailemaan mitä muuta elämä voisikaan tarjota. Uskallan lähteä tutkailemaan sitä, mitä kaikkea upeaa elämällä on todellisuudessa tarjota, jos annan sille vain mahdollisuuden. En halua jäädä vain tuleen makaamaan, vaan uskaltaa lähteä rakentamaan aina eheämpänä uuden näköistä elämää. Haluan sitkeästi olla luomassa elämästäni nautinnollista.

*Uskon myös hyvin vahvasti muumien sananlaskuun
"Myrskyjä on siksi, että niiden jälkeen voi tulla auringon
nousu". Uskon, että uusia tuulia kohtaamalla ne myrskytkin
aaltoilevat ja väistyvät, jonka jälkeen aurinko paistaa
kirkkaalta taivaalta. En pelkää yrittää.*

*Uskon, että vaikeat kokemukset luovat sitä aitoa Johannaa,
mikä se todellisuudessa on. Se täytyy vain löytää uudelleen.*

*Toipumisprosessin myötä löysin myös uuden salaisen
voimavarani. Se on, kuinka paljon rakastankaan muumeja.
Tulevaisuuden omassa asunnossa mulla tulee olemaan
muumi teemainen sisustus. Se on täysin minua. Olen itse
muumimamma ja sairauteni pikkumyy. Yritän olla lempeä ja
rakastava ja samaan aikaan hyväksyä myös pikkumyy
kolttoiset.*

*Vuosien mittaan sairastuin syömishäiriöön päivä päivältä
pahemmin. Nyt jälkeinpäin pohdin paljon, sitä täytyykö
oman hyvinvoinnin löytämiseksi oikeasti käydä niin syvällä
pohjalla, kuin kävin.*

*Kun suhteeni päättyi ja oli aika aloittaa elämä alusta. Minua
pelotti. Minua pelottaa edelleen. En tiedä mitä olen vuoden
kuluttua, enkä edes halua tietää. Haluan elää tässä hetkessä.
Tässä onnellisuuden tunteessa, vapaa tekemään omasta
elämästäni juuri sellaista, kun haluan elää, enkä halua antaa
muiden rajoittaa enää koskaan. Haluan oppia kuuntelemaan
omaa sisäistä tervettä ääntä ja lähteä rakentamaan pohjaa
sille, että minä olen oman elämäni sankari.*

Rakas päiväkirja...

Haluan kuolla, mutta haluan elää. Haluan toipua, mutta haluan sairastaa.

En uskalla luottaa elämään. Haluan vetää pään täyteen kamaa ja luottaa, että se helpottaa. Päihteet, syömishäiriö. Elämä on just näiden kanssa todella helppoa! Miksi palata normaali elämään, koska elämä näin kantaa. Luiden tuntuminen iholla on parasta mitä tiedän. Olenhan jossain onnistunut.

25.12.2022

Ihana aamu yhdessä. Puuro höyryisi kattilassa. Keitin riisipuuroa ja piilotin mantelin. Minä löysin sen! Toivottavasti saisinkin palkinnoksi sen rauhan, vapauden, luottamuksen itseäni kohtaan, ja tunteen siitä, että olen riittävä juuri sellaisena, kuin olen.

Tai sitten tyydyn vaan siihen suklaapalaan, minkä aina lapsenakin mantelin löytämisestä sai. Ainakin tavallisissa perheissä. Silloin se varmasti tuotti suurta mielihyvää. Nyt suklaan saaminen tuottaisi suurta pelkoa. Miten voisinkaan syödä sen ahdistumatta. Se suklaa jää varmasti vyötärölleni. Tai no en oikeasti kyllä usko siihen. Ehkä se on vaan kontrollista lipsumista. Sellaista kiellettyä mitä en todellakaan ansaitse tehdä. Syömishäiriöstä toipuvalle suklaan syöminen ei ole se helpoin nakki. Tai no turha yleistää. Minulle se ei ainakaan ole helppoa. Jo sen ajatuksen vuoksi, että en ansaitse.

On jotenkin raskas olo, raskas fiilis. Sellainen, että olisin ollut juomassa edellisenä iltana. Jotenkin tosi epätodellinen ja sumea olo.

Miksi nyt pitää olla jouluku?

Miksi näiden kaikkien vaikeiden tunteiden pitää tulla, miksi elämän tuntua todella kurjalta. Enkä ole tämän asian takia nukkunut silmäystäkään useaan vuorokauteen. Asia vaan pyörii mielessä tunnista ja viikosta toiseen.

Haluan vaan niin kovasti erota, päättää tämän suhteen ja antaa itselle mahdollisuuden toipua. En pysty olemaan tässä suhteessa, missä omat tarpeeni jää toisten tarpeiden alle ja jatkuvasti laiminlyön omaa hyvinvointia. Uskon, että se olisi kaikkien kannalta fiksua jättää tämä taakseen ja siirtyä elämässä eteenpäin, jos en mitään hyvää tästä saa.

Tuntuu niin väärältä myöntää, mutta on niin väärin myöskin se, että olen ollut tässä suhteessa useamman vuoden läheisriippuvuus ongelman takia, enkä ole aikaisemmin vaan uskaltanut päästää irti, kun yksin jääminen on pelottanut todella paljon.

Todellisuudessa minusta tuntuu, että olemme vain ystäviä. Tuntuu kauhean julmalta ilmaista tätä asiaa ääneen, mutta tuntuu kurjalta, että en saa niitä yllätyksiä, mitä toivoisin puolisolta. Sellaisia pieniä rakkauden osoituksia. Ei siis sillä, että jos kuuntelisin omaa sisäistä ääntäni, niin en myöskään ansaitsisi sellaisia. Pöty puhetta sellainen. Ansaitsisin saada hellyyttä, huomiota, rakkautta. Aivan niin, kuin jokainen. Pakko myöntää, että olisihan, se todella ihanaa saada kukkia ja suklaata. Etenkin silloin, kun on vaikeaa. Niin, kuin toiset naiset. Vai onko se leffoissa pyörivä illuusio, että miehet tuo naiselle kukkia. En tiedä. En ole kokenut samaa. En ole saanut myöskään ainuttakaan suklaata. En kuulemma edes sellaista halua, tai sitten en vaan pysty sanomaan ääneen, että haluaisin. Vaikka kaksi. Voisin vaikka syödä sen suklaan, jos sen saisin, vai olisikohan se liian suuri lupaus.

Soittelin sosiaalityöntekijän kanssa alkuvuodesta. Kyselin lapsen tilannetta, jos nyt päätyisimme eroon. Pelkään todella paljon menettäväni rakkaan kultakimpaleeni. En, kuitenkaan oikein ymmärrä, miten asiat järjestyvät. En, kuitenkaan enää pysty edes lapsen vuoksi, tässä suhteessa jatkamaan, sillä minunkin on saatava nämä syömishäiriön kalterit katkaistua ja alkaa elämään oikeaa elämää. Ei vain syömishäiriön luomaa elämää. Tiedän, että toipumiseni vaatii eron. Ei välttämättä ikuisesti, mutta ainakin nyt on se tunne, että ero on ainut vaihtoehto. Jotain se on päätettävä, että voi saada uutta tilalle.

Kerroin miehelleni tästä päätöksestä. Se pelotti tosi paljon. Tiesin jo ennestään, että se ei tule olemaan helppoa, mutta ei ylipäättänsä aikuisena oleminenkaan ole aina helppoa. Olen joutunut pohtimaan lukuisia kertoja, kuinka asian ääneen sanoisin ja se sanominen oli, ehkä isoin vaikeus. Pohdin pitkään, että jos vaan sanoisin asian kummempia miettimättä. Aina pohdinnassa tuli eteen se kysymys, että "voinko tehdä sitä, kun olen, kuitenkin mennyt naimisiin ja luvannut olla yhdessä myötä ja vastoin käymisissä"

Mies otti asian, kuitenkin yllättävän hyvin, vaikka näinhän selkeästi, kuinka vaikeata se hänellekin oli. Hän kertoi, kuitenkin, että on valmis palamaan suhteeseen, jos minä olen. Tiedän, kuitenkin, että sen aika ei ole nyt. Ei useammakaan vuoden kuluttua. Kun lähden en taatusti palaa. Haluan päästää irti kaikesta vanhasta ja lähteä luomaan oman näköistä elämää.

Juttelimme myös pitkään lapseen liittyvistä asioista ja sovimme, että vuoroviikko vanhemmuus tulee olemaan meidän agendamme. Minua pelottaa, mutta yritän tottua ajatukseen. Aina kaikki ei ole helppoa. Senhän olen elämän varrella jo oppinut.

Toisaalta yksin jääminen on hirvittävän pelottavaa, että jos kuolen yksin ollessani, tai jos syömishäiriöni pahenee, kun kukaan ei ole vaatimassa vieressä.

26.12.2022

Tänään oli se päivä, kun mies pakkasi tavarat ja lähti. Minulle tuli aika kurja fiilis. Onhan eroaminen todella raskasta. Yhtäkkiä tässä arjessa ei olekaan toista aikuista, vaan joudun selviämään vaikeiden hetkien keskellä yksin.

Lapsi tuli tänään mummolasta kotia. Hän oli siellä joulun ajan, koska mummo tiesi, että eroamme, tai, että aiomme erota ja juttelimmekin hänen kanssaan perjantaina hänen hakiessa poikamme hoitoon. Hänestä tuntui surulliselta, joutua luopumaan minusta, mutta joskus asiat menevät vain niin, kuin menevät. Jäimme pojan kanssa kahdestaan. Olemme jonkin verran olleetkin, mutta kaksistaan niin, että tiedän, että isä ei ole tulossa takaisin, muuta, kuin vaan hakemaan pojan viikon kuluttua. Sovimme, että isä voi ottaa happea ensimmäisen viikon ja lapsi on kanssani ja siitä alkaa sitten vuoroviikko vanhemmuus pyöriä. Meille molemmille tämä on todella raskasta, mutta nyt vain hammasta purren eteenpäin. Toisaalta minua kyllä pelottaa niin paljon kaikki tuleva, olenhan minä ensikertaa yksin, tai en onneksi ihan yksin. Onhan minulla rakas koirani ja vauvani. Toisaalta vaan vuoroviikoin, mutta sydämessä ja ajatuksissa aina, sillä olenhan erosta huolimatta aina äiti.

9.1.2023

Mielestäni arkeni on lähtenyt kulkemaan tosi paljon paremmin kokonaistilanteeseen nähden. Pelkäsin sitä, että vointini

romahtaa, kun jään yksin, muttei se niin mennytkään. Huomaan, että syömisten suhteen on alkanut mennä paljon paremmin. Etenkin niillä viikoilla, kun lapseni on luonani. Toisaalta huomaan hirveästi pakkoliikuntaa arjessani. Puran tätä yksinäisyyden tunnetta ravaamalla kaupoissa. Sain taas porttikiellon prismaan, koska pyöriskelin siellä vaan ympyrää. Toisaalta ymmärrän, että miksi, mutta siinä hetkessä minusta tuntui, että voisin listiä sen vartijan seinään saman tien. Olen jo todella turhautunut itsekin siihen pakkoliikunnan määrään, mutta en vaan kykene lopettamaan. Mihin sitten purkaisin tätä pahaa oloani?

Minulla olisi ollut tänään aika luustontiheysmittaukseen, mutta peruutin sen ajan, koska en todellakaan uskaltanut mennä. En pysty vastaanottamaan sitä realiteettia, että jotain voi olla pahasti pielessä. Pelkään pahoin, että minulla on kehittynyt jo ainakin ostoeporoosin esiaste, enkä pysty ottamaan sitä vastaan ilman romahtamista. Muistan sen päivän erityisen hyvin, kun kävin mittauksessa 15-vuotiaana ja jo silloin minulla todettiin alkavaa haurastumaa. Pelkään, että se on pahentunut. Syömishäiriön fyysiset oireet ovat nyt viime päivinä jostain, kumman syystä pahentuneet. Minua pyörryttää arjessa ihan valtavasti, mutta en uskalla sanoa sitä ääneen hoitotiimilleni. Pelkään, että joudun sairaalaan. En todellakaan pysty sinne menemään ja sitä apua vastaanottamaan, enhän ole tarpeeksi sairas. Uskon, että paljon sairaampiakin löytyy. Olin siellä vain ihan turhan takia, koska en myöskään pystyisi mitään muutoksia toipumisen eteen tekemään.

18.1.2022

Otin tänään vastaan päiväkotityövuoron. Olin seitsemän tuntia töissä. Ajatella seitsemän. En ole pitkään aikaan ollut töissä ja



Johanna on kirjoittanut vuodenajalta päiväkirjaa siitä, kuinka raskasta elämä syömishäiriön kanssa oli, kun myös päihteet värittivät arkea. 42 ensihoitokäyntiä, mutta silti miten kaikki tuntui niin epätoivoiselta ja lopulliselta.

Kukaan ei uskonut Johannan toipumiseen, mutta Johanna tiesi, että tulee vielä juoksemaan.

Päiväkirjassani saat lukea aidon ja rehellisen kertomuksen siitä, kuinka J-Johanna nousi hengityskoneista takaisin kilparadalle.

Määrätietoinen, sitkeä ja vahva Johanna ei luovuttanut, vaikka mieli sanoi toista. Veitsi kädessä hän päätti halusta elää.

Johannan luonne on valtavan voimakas rohkeus, sitkeys ja määrätietoisuus. Kun Johanna lähtee jotakin tekemään se todella saavuttaa sen. Niin kävi tässäkin tarinassa.

Tästä sitkästä sissistä tullaan vielä kuulemaan.