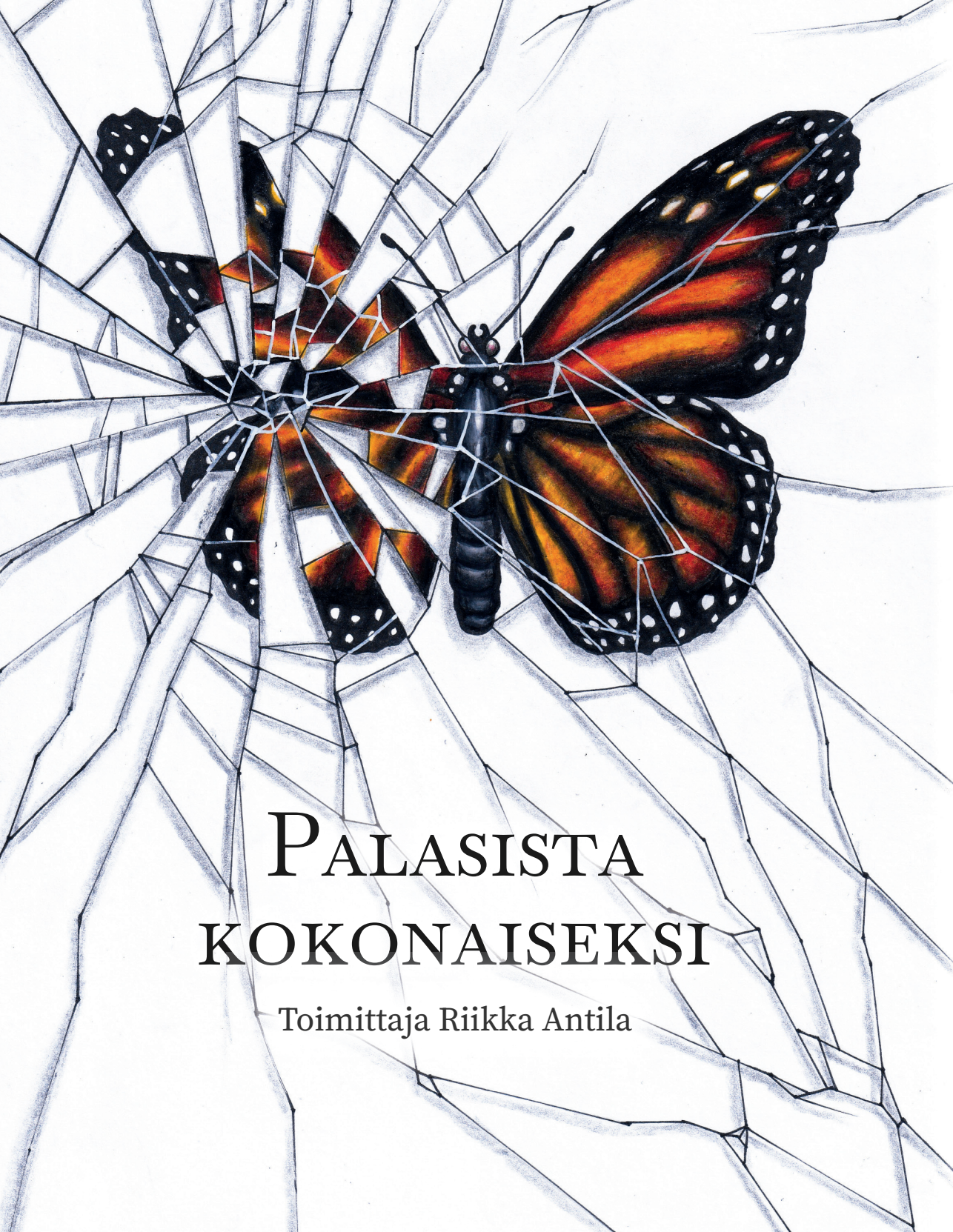




PALASISTA KOKONAISEKSI

Toimittaja Riikka Antila

PALASISTA KOKONAISEKSI

Toimittaja Riikka Antila

Toimittaja: Riikka Antila
Julkaisija: Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry –
KoKoA 2025
Kansi ja kuvitukset: Lenorea Majaniemi

(c) 2025
Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100
Helsinki, bod@bod.fi
Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee
273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-2836-9

SISÄLLYSLUETTELO

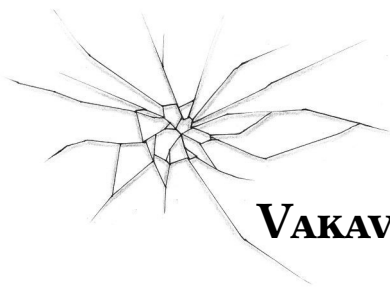
Vakava masennus - minulla?	1
Päiväperhonen päihitti häpeän	5
Helvetistä elämään - roolista minuksi	12
Stand up -kroonikko	25
Minullakin on vielä tulevaisuus	32
Kaikesta huolimatta hymyilen	42
Sanattomasti tuhansin sanoin	47
Tummien vesien perhonen	50
Väliinputoaja	58
Mies varjoisilta kujilta	67

JOHDANTO

Elämä on herkkä, ja me kaikki voimme rikkoutua vaikeiden kokemus-temme myötä. Haavoittuvuus on kuitenkin kaunista, eikä rikkoontuneita palasiamme tarvitse hylätä. Vaan rakennetaan niistä uutta, saumoistaan kullattua kokonaisuutta. Vaikka emme ole enää samanlaisia kuin aiemmin, otetaan elämämme uudenlaisena rikkaana seikkailuna vastaan ja kohdataan toisemme tukien.

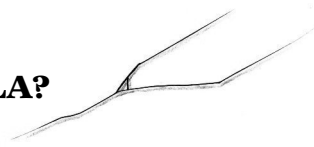
Kiitos kaikille tarinansa tähän kirjaan kirjoittaneille, kokemuksiensa jakamisesta ja korvaamattomasta tuesta muille saman kohdanneille.

Koulutetut kokemusasiantuntijat ry – KoKoA
Riikka Nieminen



TIA REDSVEN

VAKAVA MASENNUS - MINULLA?



Kuka kertoisi minulle, miten sanoa esimiehelle, työkavereille, ystäville ja sukulaisille, etten enää jaksakaan päivää, yötä, työpäivää, sängystä ylös nousua, kaupassa käyntiä? Jos kuitenkin vielä jaksaisin tämän viikon ja ehkä seuraavan. Olisiko sitten hyvä ajankohta kertoa? Mutta kuinka kauan jaksan pitää kyyneleet sisälläni? Kyyneleet pyrkivät väkisin esiin, vaikka vain istuin paikallani. Ensimmäiset kyynelkourut tuntuivat sisälläni pieneltä vesilammikolta, sitten niistä alkoi pikkuhiljaa syntyä puro, ja lopulta ne tavoittelivat jo keskisuuren järven kokoa. Pelkäsin koko ajan, että järven pinta nousee niin, etten voi sitä mitenkään hallita.

Kelle kertoisin, etten sisimmässäni jaksakaan mitään tai ketään? Ei niin voi tapahtua minulle. Enhän minä ole heikko, laiska tai edes niin kovin surullinen. Minua vain itkettää. Mutta on minulla yksi suuri pelko. Mitä jos joku kysyisi, kuinka minä todella sisimmässäni voin? Se kysymys saattaisi asettaa kysyjän ja minut outoon tilanteeseen ja laittaa tuon järveksi kasvaneen kyynelten virran tulvimaan. Mitä jos menettäisin kokonaan kontrollin itseni ja lopulta jäisin vesimassan alle? Kuka tulisi apuun? Miten sitten hoitaisin lapset, työn, kodin? Olinhan aina jaksanut, vaikka kuorma koko ajan vaan kasvoi, olin aina silti jaksanut.

Kuulin jälkeeni, ettei suruni, väsymykseni ja loputon epätoivoni näkynyt päälle päin. Vaikka olinkin jossain määrin itsetuhoinen, huolehdiin ulkonäöstäni, laitoin ripsiväriä, poskipunaa ja huulipunaa. Pesin hiukseni ja vaatteetkin olivat puhtaat ja siistit. Minusta ei voinut nähdä mitenkään ulospäin sitä tuskaa, mitä kannoin sisälläni. Sukumme naiset ovat aina olleet huoliteltuja ja huolehtineet itsestään, joten tämä oli minulle samanlaista sisäsyntyistä toimintaa kuin kaupassa käynti, ruoan laitto tai lapsista huolehtiminen. Asioita, jotka hoidetaan ja tehdään, vaikka oma olo olisi kuinka huono. Neljäkymmentäviisi vuotta olin suorittanut elämäni hyvin, joskus jopa erinomaisesti. Olin pärjännyt koulussa, jatko-opiskeluissa sekä työelämässä. Olin myös sosiaalinen, hyvä kuuntelija ja pidetty ystävä, työtoveri.

Olimme suuren sukumme ensimmäiset Savosta Helsinkiin muuttajat. Tämä muutto oli suuri muutos perheellemme. Vanhempani hoitivat kotimme muuton ja kaikki siihen liittyvät asiat. Olin alle kaksivuotias silloin. Jouduin jäämään sukulaisten luokse maalle hoitoon noin kuudeksi viikoksi. Kun parin kuukauden jälkeen kummitätini ja hänen miehensä veivät minut junalla uuteen kotikaupunkiin, en itkenyt koko matkalla, pissannut housuun tai kiukutellut. Kun tapasin vanhempani, en tunnistanut heitä. En halunnut kummitätini sylistä vanhempien syliin, vaikka en tuntenut häntäkään ennen junamatkaa. Olin isäni siskon luona oppinut käymään potalla, pois vaippojen käytöstä. Varhaiset muistoni tuolta ajalta muistuttavat minua siitä, että pitää olla kiltti, helppo ja vaivaton tyttö, tehdä pisut pottaan ja seurata tätiäni pitkällä koulun käytävillä.

Minusta tuli kiltti tyttö, joka ei itke, ei vaadi huomiota, tekee mitä pyydetään ja yrittää miellyttää muita saadakseen hyväksyntää ja kiitosta. Kiitoksen saamisellakaan ei ole niin väliä, kunhan tulen hyväksytyksi. Muuton aikaan miellyttämisen tarve ja oman itseni mitätöiminen alkoi pikkuhiljaa ja kasvoi ja kasvoi. Tunne, etten tule kuulluksi, alkoi tässä elämäni tilanteessa, vaikka en sitä vielä ymmärtänyt. En usko, että asioita olisi voinut hoitaa toisin. Myös vanhempani hyppäsivät täysin tuntemattomaan elämään. Maalta kaupunkiin, ilman yhtäkään tuttua, saati rakkaita sukulaisia ja sisaruksia.



Vaikka perheemme taloudellinen tilanne koheni lapsuuden alkuvuosista vuosi vuodelta, huoli perheen taloudellisesta tilanteesta ei jättänyt minua rauhaan. Jos satuin kuulemaan lyhyenkin keskustelun vanhemmiltani, voiko äitini ostaa uuden talvitakin tai sittenkin meille lapsille uudet talvivaatteet, entä paljonko on säästössä, että voisimme ostaa tilavamman auton tai vihdoinkin oman asunnon, saivat minut voimaan pahoin. Vatsaani koski, huoli tuli uniin ja yritin olla vaivaton, helppo lapsi. Pelkäsin, olevani ylimääräinen vaiva ja huoli muiden huolien joukossa, jos ottaisin asian puheeksi. Taloudelliset huolet olivat kasvaneet minun pienessä mielessäni suurten vuorien kokoiseksi, vaikka todellisuudessa meillä ei ollut taloudellisesta hätää, ongelmaa.

Minusta tuli pikkuhiljaa seinäpaperin kaltainen osa perhettämme. Kumpikin meistä, seinäpaperi ja minä, kuulumme kaiken, mutta emme puhuneet, kertoneet huolista, pelosta, ahdistuksesta. Yritin seurata äitiäni kaikkialle, että tietäisin miten hän voi ja olla varma siitä, ettei hän jätä minua. Minusta tuli äitini varjo. Kun hän nousi aikaisin aamulla parsimaan sukkia tai tekemään jotakin muuta, myös minä heräsin. Jos en keksinyt muuta, siivosin kenkäkaappia tai vastaavaa. Surullista tässä asiassa oli se, että äitini yritti saada itselleen pienen hetken omaa aikaa, rauhaa. Minä olin siinä vaiheessa vasta viisi- - seitsemänvuotias, enkä ymmärtänyt tätä. Äitini kehotuksesta huolimatta, en mennyt uudelleen nukkumaan, vaan jäin touhuamaan jotain, josta kuvittelin olevan apua äidilleni. En ollut pieni tyttö, joka leikkisi huoletta ikäistensä kanssa ja jolla olisi oma tahto. Olin vain varjo, joka seurasi äitiäni joka paikkaan. Pelkäsin koko ajan, että jos en ole paikalla, hänelle voi tapahtua jotakin. En osannut edes kuvitella miten siitä selviäisin, olisiko elämää enää sen jälkeen.

En pitänyt riidoista, en halunnut riidellä. En osannut puolustaa itseäni, en löytänyt sanoja. Olin mieluummin syyllinen, se oli helpompi rooli, johon olin myös jo tottunut. Toistenkin riitely ahdisti ja pelotti. Jos jollain läheisellä oli suruja tai murheita, yritin ratkoa niitä ja lohduttaa sanoin, teoin. Jos sanani eivät riittäneet, otin toisen surut kannettavaksi ja murehdin niitä hyvin pitkään. Pientä ääntä sisälläni, joka yritti kertoa minulle, että vauhti on liian kova, kaikesta ei tarvitse selvitä yksin ja sanaa "ei" saa käyttää itseään ajatellen, oli yhä vaikeampi kuulla. Myöhemmin yritin kuulla ja etsiä sitä ääntä, ja tunnistaa mitä se haluaisi kertoa minulle. Se ääni oli kadonnut.

45-vuotiaana kävelin työterveyslääkärille ja sain sairauslomaa. Se oli suuri helpotus, mutta samalla hyvin tuskallista, kun jouduin ilmoittamaan siitä sekä työnantajalle, että läheisille. Tuohon aikaan masennus koettiin hetken väsymykseksi. Moni julkkis kertoi lehdissä toipuneensa masennuksesta ja burnoutista jo parin viikon sairausloman jälkeen ja jatkavansa entistä uraansa tai löytäneensä jotain uutta ja mielenkiintoista. Omasta masennuksestani ei vielä silloin kirjoitettu kovinkaan paljon. Myöskään työnantajat eivät tunnistaneet tällaisia vakavia masennuksia. Kuten en minäkään. Minä ajattelin nukkuvani, lepääväni ja kerääväni voimia ja aloittavani sitten elämäni jälleen samalla tempolla kuin aikaisemminkin. Enhän minä tiennyt muustakaan tavasta tehdä töitä, hoitaa kotia ja lapsia, suorittaa ja hoitaa asioita. Harva ulkopuolinen olisi huomannut minussa tai elämässämme mitään muuttuneen.

Sairauslomani diagnoosi oli vakavasti masentunut. Itse en sitä nähnyt tai tunnistanut, että tämä olisi kenties vakavaa, elämäni suuresti vaikuttava asia. Tämä tuli kuitenkin olemaan elämässäni pitkän ajan ja oli hyvin pitkä tie ennen työhön paluuta ja työkyvyttömyyseläkettä.

Miltä tulevaisuuteni nyt näyttää? Se on uuden oppimista.

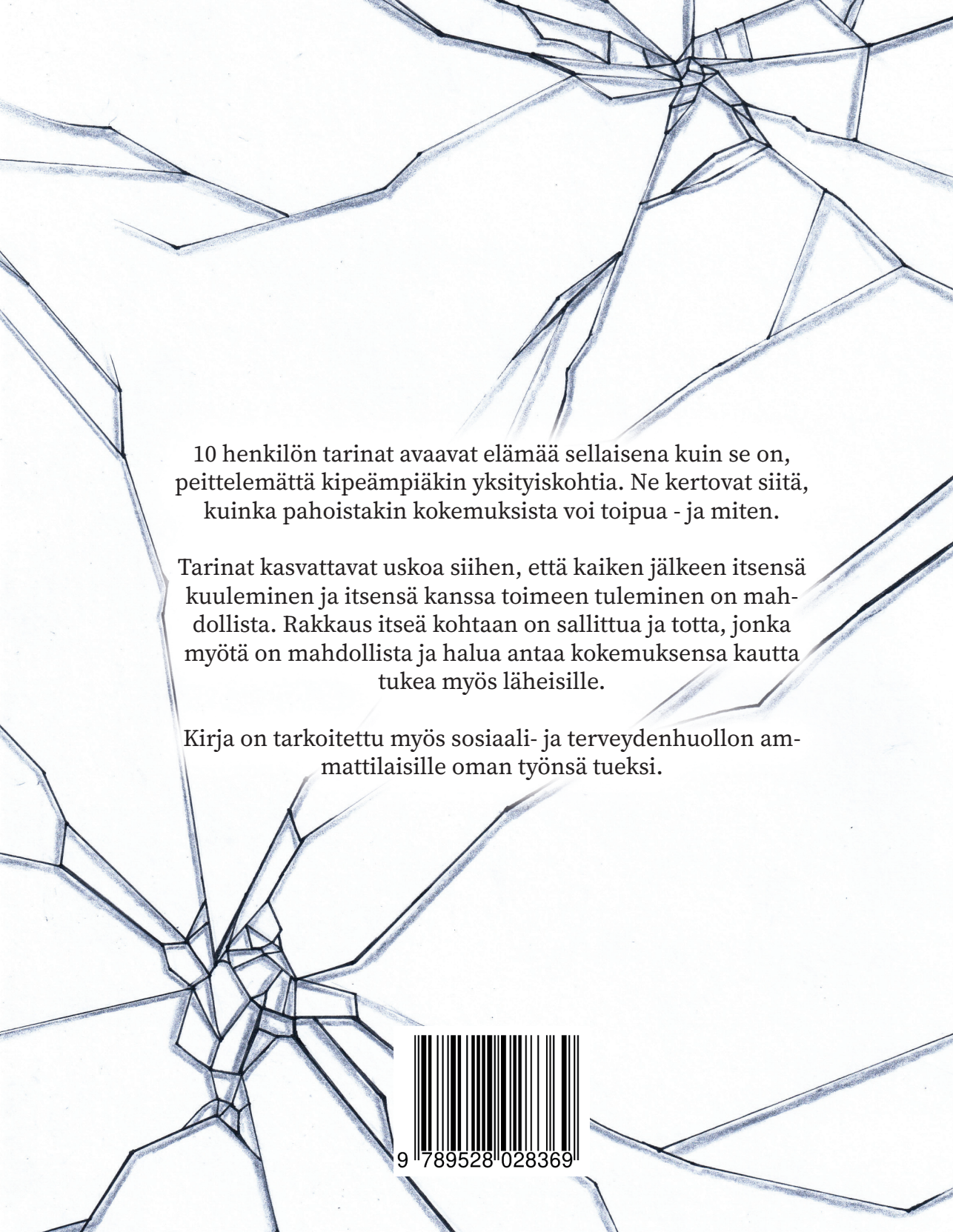
Rohkeutta olla epätäydellinen ja ottaa omaa aikaa - tervettä itsekkyyttä

Oppia sanomaan EI - en ole aina käytettävissä.

Oman jaksamisen vaaliminen, aina ei tarvitse jaksaa.

Tulla näkyväksi, ei hylkää itseään ja suostu olemaan näkymätön, mitätön tai toisten jatke.

Tärkeää on, minne olet menossa, ei se mistä ole tulossa.



10 henkilön tarinat avaavat elämää sellaisena kuin se on, peittelemättä kipeämpiäkin yksityiskohtia. Ne kertovat siitä, kuinka pahoistakin kokemuksista voi toipua - ja miten.

Tarinat kasvattavat uskoa siihen, että kaiken jälkeen itsensä kuuleminen ja itsensä kanssa toimeen tuleminen on mahdollista. Rakkaus itseä kohtaan on sallittua ja totta, jonka myötä on mahdollista ja halua antaa kokemuksensa kautta tukea myös läheisille.

Kirja on tarkoitettu myös sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille oman työnsä tueksi.



9 789528 028369