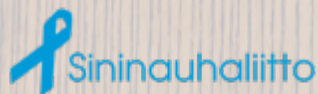




**Tarja Hiltunen &
Katri Kluukeri (toim.)**

KELLARISTA KAHVIPÖYTÄÄN

**Vanhempien kokemuksia lastensa
päihteidenkäytöstä**



Tarja Hiltunen & Katri Kluukeri
(toim.)

Kellarista kahvipöytään

Vanhempien kokemuksia lastensa
päihteidenkäytöstä

Sininauhaliitto
Opastinsilta 7 A, 00520 Helsinki
Puh. 0400 620 149
www.sininauhaliitto.fi

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain (404/61, siihen myöhemmin tehtyine muutoksineen) mukaisesti kielletty ilman nimenomaista lupaa. Myös kuvien kopiointi ja jakelu on kielletty ilman kustantajan lupaa.



© Kirjoittajat ja Sininauhaliitto 2017

Toimitus: Anna-Liisa Karhula ja Mari Hyypiä
Kannen kuva: iStockphoto / vadinguzhva
Graafinen suunnittelu ja taitto: HR Graphics / Heidi Ruotanen
Sisäsivujen kuvat: iStockphoto Borut Trdina / Savushkin / Dmitro2009 /
bluebossa / takoburito / Photomick / yesfoto / Lolkaphoto / aristotoo /
PM78 / swedewah
ISBN (kirja) 978-952-7284-02-5
ISBN (PDF) 978-952-7284-03-2

Painopaikka: Grafitatu Oy, Jyväskylä 2017

Sisällys

KAIKKI ALKOI SALAILUSTA.....	8
LÄHEISTYÖTÄ JA VERTAISTUKEA.....	9
Vanhemmat vailla huomiota.....	9
Kymmenen kertojaa.....	11
Kiitokset.....	11
MIKSI HALUSIN "ANTAA KASVOT" PÄIHDEONGELMAISEN ÄIDILLE?.....	13
1. HAVAHTUMINEN – VANHEMMAN KRIISI.....	16
Tähän päivään on pitkä matka.....	16
Havahtuminen lapsen päihdeongelmaan.....	18
2. REAKTIOVAIHEEN VAPINA.....	19
Mikä todellisuus tämä on?.....	20
Avuttomuus ja häpeä.....	21
Epätoivon reunalla.....	22
Tapaaminen sairaalassa.....	22
Tämähkö kanssa on elettävä?.....	23
3. VERTAISTUKI KANTAA YHTEISTÄ TAAKKA.....	24
Rohkeutta ja rukousta.....	25
Vertaisryhmässä vereslihallalla.....	27
Sama kieli.....	27
Muita kuunnellessani oma ymmärrykseni on kasvanut.....	28
4. VANHEMMUUDEN JAKSO ELÄMÄNKAARESSA.....	29
Vanhemmuuden kaari on ollut minun juttuni.....	30
Suurin käännekohtani.....	30
Kuulun tähän ryhmään.....	31
Olemme oppineet toisiltamme ja kasvaneet ihmisinä.....	31
Äiti antaa vaikka toisen kätensä lapselleen.....	32
Oman hyvinvoinnin ylläpitäminen.....	33
Yllätysten ja onnen hetkiä.....	34
Muutoksia perhedynamiikassa.....	34
Lähisukulaisten kokemukset.....	35
Irtautumisen vaikeus.....	37

5. HYVÄKSYMINEEN JA ANTEEKSIAANTAMINEEN.....	39
6. VIESTEJÄ LAPSENSA PÄIHTEIDENKÄYTÖSTÄ HUOLTA KANTAVILLE VANHEMMILLE.....	42
Millainen on päihdeongelmaisen henkilön todellinen persoona.....	43
Mitä sanoa vanhemmille, jotka huomaavat, että heidän lapsensa käyttää päihteitä.....	43
7. KAIKEN SE KESTÄÄ.....	46
Vanhemmat lastensa vietävinä.....	49
Vanhemman kasvukipuja ja voimavaroja.....	52
8. MISTÄ PUHUTAAN, KUN PUHUTAAN PÄIHDEONGELMASTA?.....	56
Päihteet, mieli ja häpeä.....	57
Oma tulokulmani Vanhemmuuden kaareen.....	58
9. VANHEMMAT KERTO VAT KIRJOITTAMISEN MERKITYKSESTÄ.....	59
Haavojen avaaminen uudelleen oli vaikeaa, mutta se kannatti.....	60
Uhkista mahdollisuuksiin. Lyhyt oppimäärä tiellä vaikeuksista menestykseen päihdeongelmaisen matkassa!.....	61
10. DIAKONIA TYÖ KULKEE LÄHEISEN RINNALLA.....	64
Yhteistyö Sininauhaliiton kanssa.....	64
Lapsen ja vanhemman erityinen suhde.....	65
Läheiset lähimmäisinä.....	67
LÄHDELUETTELO.....	70

Maan korvessa kulkevi lapsosen tie,
hänt' ihana enkeli kotihin vie.
Niin pitkä on matka, ei kotia näy,
vaan ihana enkeli vieressä käy,
vaan ihana enkeli vieressä käy.

On pimeä korpi ja kivinen tie,
ja usein se käytävä liukaskin lie.
Oi, pianhan lapsonen langeta vois,
jos käsi ei enkelin kädessä ois,
jos käsi ei enkelin kädessä ois.

Maan korvessa kulkevi lapsosen tie,
vaan ihana enkeli kotihin vie.
Oi laps, ethän milloinkaan ottaa sä vois
sun kättäsi enkelin kädestä pois,
sun kättäsi enkelin kädestä pois.

*Säv. Pekka J. Hannikainen
San. Immi Hellén*



Kaikki alkoi salailusta

MAIJA: Noin viisitoista vuotta sitten kerroit, että olit poltellut pilveä. Koulussa oli keskusteltu huumeista, ja se olikin johtanut sinun ja kavereittesi kannabiskokeiluihin. Olimme järkyttyneitä. Minä kerroin sinulle varoittavan esimerkin veljeni kauheasta, pitkästä huumeputkesta, joka oli jättänyt lähtemättömät jäljet hänen elämäänsä. Tämän episodin jälkeen kontrolloimme menojaasi ja tulojaasi, mutta mielestämme et juuri poikennut muista nuorista.

Pari vuotta meni näin, kunnes eräänä päivänä halusit jutella kanssani. Kerroit, että olit löytänyt ”pilven” ja että se oli tavallaan pelastanut sinut juomiselta. Olin ihmeissäni ja todella kauhistunut!

Olit 17-vuotias. Kerroit, että halusit kokeilla tässä elämässä kaikkea. Yritin selventää sinulle, miten helposti tuollaiset kokeilut johtavat katastrofaalisiin tilanteisiin ja ties minkälaisiin seuraamuksiin, mutta sinun mielestäsi sellaisesta ei ollut mitään vaaraa. Kauhu sisälläni jatkoi kasvamistaan.

Varoittelu ja puhuminen olivat ilmeisen tehottomia, mutta sain sinut kuitenkin lupaamaan, ettet käyttäisi mitään niin kauan kuin asuisit kotona. Yritin pelata aikaa, vaikka tiesin, että sinä joutuisit ehkä antamaan lupauksen, jota olisi vaikea pitää. Ja myöhemmin selvisi, että juuri näin oli käynyt.

Alkoi salailu, josta kehittyi melkoinen näytelmä.

MAIJAN POIKA: Hatsi, rööki ja viikonloppukänni oli tässä vaiheessa ihan peruskauraa, ja vapaa-ajat menivät skeittauksen ohella pilvenpoltoon. 17-vuotiaana psykedeelinen kulttuuri, johon olin saanut pintaraapaisun pilvenpolton ja psykedeelisen konemusiikin kautta, alkoi kiehtomaan minua enemmän. Sainkin hankittua muutamien kavereitteni kautta ensimmäiset taikasienet, ekstaasipillerit, ja lopulta päädyin ensimmäisiin laittomiin metsäreiveihin, missä sain ensimmäisen tipan LSD:tä, happoa. Näissä ekoissa kunnan reiveissä tamppasin hapon voimalla melkein aamuun asti välillä nauraen, välillä huutaen kavereilleni – mä olen kotona.

Läheistyötä ja vertaistukea

KT, läheistyön kehittäjä Tarja Hiltunen

Sininauhaliiton läheistyön tarkoituksena on ensisijaisesti tukea päihteidenkäyttäjien läheisiä käsittelemään perheenjäsenen päihteidenkäytön seurauksesta johtuvia menetyksiä, pettymyksiä, surua, pelkoa ja väkivaltaa. Oleellista on auttaa läheisiä myös tunnistamaan oman hyvinvoinnin merkitys omassa elämässä ja tukea heitä tekemään päätöksiä, jotka vaikuttavat vointiin ja mielialaan kohentavasti. Lisäksi haluamme nostaa tietoisuuteen keskustelutuen ja asianosaisten kanssa tehtävän yhteistyön merkittävyyttä läheistyössä. Tämä vanhempien kokemuksista kertova kirja on osa edellä kuvattuja tavoitteita.

Päihteitä huolestuttavalla tavalla käyttävien lasten vanhemmat jäävät usein vaille huomiota ja tukea. Vanhempien tuentarve haasteellisessa ja kuormittavassa elämäntilanteessa on kuitenkin suuri. Nuoren päihteidenkäyttö koskettaa myös sisaruksia tai lapsenlapsestaan huolta kantavia isovanhempia.

Päihteitä käyttävien läheisten kertoman mukaan tärkein muilta saatu avun ja tuen muoto on puhuminen ja kuulluksi tuleminen. Myös asianmukainen tieto ja käytännön apu ovat tärkeitä avun ja tuen muotoja. Apu ja tuki eivät kuitenkaan ole itsestään selviä. Vaikuttaa myös siltä, ettei sosiaali- ja terveyspalveluissa ole yhtenäistä käytäntöä kohdata ja tukea päihteidenkäyttäjien läheisiä. Sosiaali- ja terveyspalveluissa työskentelevien koulutuksessa tulisi huomioida päihteidenkäyttäjien läheiset. (Syrjäntikka 2012.) Hoito- ja sosiaalialoilla ei ole riittävästi ohjelmia, joissa päihteitä ongelmallisesti käyttävien läheisiä tuettaisiin auttamaan esimerkiksi päihteidenkäyttäjää oivaltamaan päihdehoidoista saatavia etuja. (Meyers & Wolfe 2006.)

Vanhemmat vailla huomiota

Vanhemmuuden kaari -ryhmä on tarkoitettu niiden vanhempien tueksi, joiden murrosikäiset tai aikuiseksi kasvaneet lapset käyttävät päihteitä vanhempia huolestuttavalla tavalla. Ryhmä muodostuu vanhemmista, jotka kokevat tässä tilanteessa tarvitsevansa tukea ja apua lapsensa päihteidenkäytön käsittelyyn sekä omaan jaksamiseensa. Nuoren tai aikuisen lapsen

päihdeidenkäytön taustalla voi olla myös muita ongelmia, joita on yritetty jo ratkoa esimerkiksi kouluterveydenhuollon, lastensuojelun tai päihdehuollon keinoin.

Vanhemmuuden kaaren alku ja ajatus tuli puheeksi Sininauhaliiton Syysrasteilla Lohjan Vivamossa syyskuussa 2013. Syysrastit on Sininauhaliiton kristillisen vertaistoiminnan perinteinen syystapahtuma, joka järjestetään vuosittain päihde- ja muista riippuvuuksista toipuville. Se on suunnattu Sininauhaliiton jäsenjärjestöjen kävijöille, asiakkaille ja työntekijöille sekä seurakuntalaisille ja seurakuntien työntekijöille. Syysrastien ohjelma koostuu päihde- ja elämästä tukevista luennoista, vertaisryhmistä, yksilötapaamisista ja virkistysohjelmasta.

Eräs Syysrasteille osallistunut äiti kysyi, onko Sininauhaliiton läheistyöllä ryhmätoimintaa vanhemmille, jotka ovat huolissaan lastensa päihdeidenkäytöstä. Siihen aikaan toiminnassamme ei vielä ollut vanhemmille tarkoitettua vertaistoimintaa. Yhteistyössä Vivamossa tapaamani äidin sekä Jyväskylän Katulähetyksen kanssa suunnittelimme ja toteutimme jo keväällä 2014 ensimmäisen vertaistukiryhmäprosessin vanhemmille. Se sai nimekseen Vanhemmuuden kaari. Vuoden 2016 alussa valmistui Vanhemmuuden kaari -opas päihdeitä käyttävän lapsen vanhempien tukemiseen (Hiltunen & Kujala 2016).

Pilottiryhmän palautteiden perusteella ohjelmaa muokattiin ja uusia teemoja (esimerkiksi vanhemman kriisistä ja toipumisesta) otettiin mukaan. Kevättalvella 2017 käynnistyi toinen Vanhemmuuden kaari -ryhmäprosessi yhteistyössä Jyväskylän kaupunkiseurakunnan diakonin Päivi Itkosen kanssa. Muutama kuukausi ryhmän päättymisen jälkeen käynnistyi jatkumona tämän kirjan kirjoitusprosessi, jonka loppuhuipennus on käsillä oleva teos.

Ryhmässä vanhemmat käsittelevät vanhemmuuttaan ja suhdettaan lapseensa sekä saavat vertaistukea toisiltaan. Vanhemmat laativat oman vanhemmaksi kasvamisen kaarensa. Ryhmän tarkoituksena on tukea vanhempia pohtimaan sekä omia vahvuuksiaan että kehittymisen osa-alueita vanhemmuudessaan. Ryhmässä jaetaan kokemuksia toisten samaa kokeneiden vanhempien kanssa ja etsitään keinoja jaksamiseen ja elämässä eteenpäin pääsemiseen. Merkityksellistä on myös pohtia yhdessä, miten toimia oman nuoren tai aikuisen lapsen kanssa haasteellisessa tilanteessa.

Ryhmissä on kuunneltu hengellistä musiikkia, luettu Raamatun jakeita sekä käytetty rukousta sitä haluavien kanssa. Myös henkilökohtaista rukousta ja vanhemman siunaamista on käytetty Vanhemmuuden kaaren työstämisen yhteydessä. Ohjelma soveltuu käytettäväksi myös ilman hengellisiä osioita. Palautteen mukaan vanhemmat ovat kuitenkin kokeneet rukouksen edistävän merkittävästi toipumista.

Kymmenen kertojaa

Tähän teokseen on kirjoittanut yhteensä kymmenen vanhempaa, jotka ovat osallistuneet Sininauhaliiton järjestämiin vertaistukiryhmiin: seitsemän Vanhemmuuden kaareen, kaksi Perheklubiin ja yksi Minun tarinani -ryhmään.

Perheklubi on samankaltaisia elämäkokemuksia jakavien perheiden vertaistukiryhmä, jossa on mukana koulutettu tukiohjaaja. Klubi tarjoaa tukea ja tietoa samassa vertaisryhmässä sekä päihteitä käyttävälle että hänen läheisilleen. Perheklubi on yhteisö myös siinä merkityksessä, että kaikki jäsenet ovat suhteessa toisiinsa, jakavat tehtäviä, tukevat ja auttavat toisiaan. Mikä tahansa perhe, jolla on päihteisiin liittyviä ongelmia, voi lapset mukaan lukien liittyä klubiin. Perhekäsite ymmärretään Perheklubitoiminnassa laajasti, jolloin se tarkoittaa kaikkia lähipiirin ihmisiä. Perheklubit poikkeavat muista ryhmätoiminnoista sen suhteen, että toiminta jatkuu niin kauan kuin tulijoita riittää.

Minun tarinani oli kymmenen tapaamiskerran mittainen vertaisryhmäprosessi, joka toteutettiin päihteitä käyttävien henkilöiden läheisille Tampereella kevättalvella 2015. Prosessi toteutui yhteistyössä Sininauhaliiton ja Pirkanmaan Sininauhan kanssa. Vertaisryhmän tarkoitus oli kirjoittamisen ja toiminnallisten menetelmien avulla käsitellä läheisten kokemuksia.

Kiitokset

Kiitän lämpimästi kaikkia tämän kirjan kirjoittajia ja erityisesti vanhempia, jotka ovat kirjoittaneet omista kokemuksistaan. Kokemuksenne julkituleminen on erittäin arvokasta. Kirjoituksenne sisältävät sitä aiemmin ääneen lausumatonta tietoa, jota sekä ammattilaiset että erityisesti teidän kanssanne samaa kokeneet vanhemmat kaipaavat. Kiitos aktiivisesta osallistumisesta sekä innokkuudesta, jota olette osoittaneet kaikissa tapaamisissamme. Iso lämmin kiitos teille!

Kiitos kuuluu myös kirjallisuusterapiaohjaaja Katri Kluukerille, joka ohjasi kirjoitusprosessia eteenpäin. Katri, teit ison työn kirjan valmistumisen eteen!

Kiitos diakoni Päivi Itkoselle sekä Heini Lekanderille rohkaisevista ajatuksista viedä Vanhemmuuden kaaren ryhmäprosessia eteenpäin seurakunnissa ja hiippakunnissa.

Jyväskylän Katulähetys ansaitsee kiitoksen, kun se järjesti ja tulee jatkossakin järjestämään Vanhemmuuden kaaren ryhmäprosessesja omille asiakkailleen.

Kiitos Helena Konttinen, kun annoit haastattelun ja tulit rohkeasti esille kokemuksinesi Henki ja elämä -lehden artikkelissa! Monet vanhemmat ovat rohkaistuneet siitä, mitä kerroit artikkelissa *Narkkarin äiti*.

PAULA: Eräänä päivänä postilaatikkoon tipahti Henki ja elämä -lehti. Sitä selatessa osui silmiini erittäin lämminhenkinen artikkeli. Se kertoi äidistä, joka toi rohkeasti esiin tyttärensä huumeidenkäytön. Ajattelin heti, että minun on päästävä esitelyyn vertaistukiryhmään ja saatava puhua omista ongelmistamme. Esimerkillään tuo äiti avasi minulle uuden oven, sillä olin yrittänyt etsiä apua kaikkialta nuoremme alkoholin ja lääkkeiden väärinkäyttöön. Otin jo seuraavana päivänä yhteyttä vertaistukiryhmän vetäjään ja sovin, että tulen mukaan.

IINA: Luin Henki ja elämä -lehdestä erään äidin omakohtaisen tarinan, jossa hän kertoi, kuinka oli saanut itselleen tukea Vanhemmuuden kaari-ryhmästä. Samassa artikkelissa kerrottiin uuden ryhmän alkamisesta. Arkailleen ja epäillen soitin toiselle tulevan ryhmän ohjaajista. Ryhmään kuului selvästi uskonnollinen näkökulma, enkä itse ole juurikaan muuta kuin joulukirkkouskovainen tai hiljaa mielessäni rukoileva. Lähdin silti kokeilemaan, saisinko tästä ryhmästä itselleni jotakin uutta, mitä aikaisemmat ryhmäkokemukseni eivät olleet antaneet.

ANNA: Huomasin ryhmän sattumalta lehdestä ja soitin saman tien, mahdunko mukaan.

Miksi halusin "antaa kasvot" päihdeongelmaisen äidille?

Helena Konttinen

On kuulas helmikuinen aamu. Olen vielä kotona, mutta kohta pitää lähteä töihin. Käyn ajatuksissani kamppailua: annanko minulta pyydetyn haastattelun Jyväskylän seurakunnan lehteen omalla nimelläni ja kuvallani. Päätös pitää tehdä puolen tunnin sisällä, dead line lähestyy... Haastatteluun olen jo lupautunut, koska juttu lehdessä on tärkeä ihan mainosmerkityksessäänkin.

Uutta Vanhemmuuden kaari -ryhmää ollaan pian aloittamassa Paalokan seurakunnassa. Ryhmän ohjaaja, diakoni Päivi Itkonen oli kysynyt Sininauhaliiton läheistyön seminaarissa jo muutamaa kuukautta aiemmin, voisinko antaa haastattelun, jotta ryhmästä voitaisiin tiedottaa kohderyhmälle. Olin ollut seminaarissa kokemuspuhujana kertomassa Sininauhaliiton ja Jyväskylän Katulähetyksen yhteistyössä aloittamasta Vanhemmuuden kaari -pilottiryhmästä, jota olin ollut läheistyön koordinaattori Tarja Hiltusen kanssa ideoimassa ja johon myös ryhmäläisenä olin osallistunut. Päivi sanoi, että haastattelun voi antaa nimettömänäkin ja ilman kuvaa, niinpä oli silloin helppo lupautua.

Mutta nyt on tehtävä päätös, joka voisi merkitä omalta mukavuusalueelta poistumista. Koetan ajatuksissani eläytyä sen vanhemman osaan, joka vielä salassa kärsii lapsensa päihdeongelman vuoksi luullen, että kenelläkään toisella ei voi olla tällaista tuskaa. Tulen siihen tulokseen, että hän hyötyisi enemmän, jos näkisi haastattelussa toisen vastaavassa tilanteessa olevan ihmisen ilman nimimerkkiä, mutta silti... Uskallanko?

On vaikeaa astua julkisuuteen näin henkilökohtaisen ja kipeän asian kanssa, päihdeongelmaisen nuoren aikuisen äitinä. Vaikka kokemusta tässä roolissa on kertynyt jo yli kymmenen vuoden ajalta eivätkä tunteet ole enää niin kipeänä pinnassa kuin aiemmin, asia on silti arkaluontoinen ja herkkä.

Jos vanhemmuuteen kuuluu "normaalistikin" usein vaikeita tunteita, vaikkapa itsesyytöksiä ja epäonnistumista, voi vain kuvitella, kuinka paljon

enemmän päihteisiin ajautuneen nuoren vanhempi kokeekaan paitsi valtavaa surua lapsensa tilanteesta, myös syyllisyyttä ja häpeää epäonnistumisestaan vanhempana. Jotkut syyllistyvät enemmän ja toiset vähemmän, todellisuuspohjaa syytöksille ei välttämättä edes ole. Minä kuulun ensimmäiseen, vaikeasti itseään syyllistäneiden ryhmään, ja siksikin on niin tuskallista astua julkisuuden valokeilaan. Paljon mieluummin kertoisin kaikista hienoista asioista, joita elämässä on tapahtunut. Onhan niitäkin toki, ja yhä enenevässä määrin, kun omaa toipumisprosessia on saanut käydä eteenpäin, mutta ymmärrän, että tässä tilanteessa voisi kipeiden asioiden esille tuominen olla kuitenkin vertaisryhmälle hyödyllisempää.

Ajatukset vilisevät päätyen erilaisiin johtopäätöksiin, toisaalta ei ja toisaalta kyllä. Mistä tiedän, mikä on oikein? Kuinka kauaskantoisia seurauksia julkisuuteen astumisella voikaan olla? Menetätkö maineeni, menetätkö kasvoni? Toisaalta, enkö ole ne jo osin menettänytkin tämän elämän taisteluissa, mitä väliä sillä siis enää on, mutta jos jotakuta voisoin tarinallani rohkaista, sillä olisi varmasti suurempi merkitys.

Olen ajatusteni sekamelskassa ja päätöksen tekemisen paineessa melkein jo paniikissa, kun käyn polvilleni, rauhoitun ja pyydän: ”Rakas Jumala, anna minun tehdä oikea ratkaisu!” Käännyn Jumalan puoleen, koska pienenä ihmisenä en todellakaan tiedä, mikä olisi parasta. Haluaisin suojella yksityisyyttäni, mutta toisaalta jos voin julkisuuteen tulemalla auttaa edes yhtä samassa tilanteessa olevaa kärsivää vanhempaa, haluan suostua. Tyttäreni lupa puhua hänen päihteidenkäytöstään minulla jo on. Rohkea nuori nainen, päihdeongelmastaan huolimatta hänkin haluaa tarinallaan auttaa toisia. Mietin myös kutsumustani: jo vuosia sitten koin, että minua kutsutaan vierelläkulkijaksi ja rohkaisijaksi niille, jotka kärsivät. Olen pitkään toivonut, että voisoin edes vähän jakaa puolestani eteenpäin sitä lohdutusta, jota itse olen vaikeina aikoina saanut. Olenhan saanut vuosien varrella paljon apua, lohdutusta ja toivoa sekä ihmisiltä että Jumalalta.

Näitä asioita nousee mieleeni rukouksessa, ja yhtäkkiä olen varma: haluan antaa haastattelun omalla nimelläni ja kuvallani. Muutaman viikon päästä ilmestyy Henki & elämä -lehti, jossa on haastatteluni otsikolla *Narkarin äiti*.

Myöhemmin minut pyydettiin vanhempien toivomuksesta vierailulle ryhmään, jossa moni kiitti nimenomaan siitä, että annoin kasvot päihdeongelman vanhemmalle. Ryhmäläiset jatkoivat vielä asian käsittelyä kirjallisuusterapiaryhmässä Katri Kluukerin johdolla. Minäkin sain liittyä ryhmään, ja sen yhtenä hedelmänä syntyi myös tämä kirjoitus. Yhteistyössä on voimaa, yhdessä vanhempiina olemme esimerkiksi muokanneet julkilausumaa medialle jaettavaksi.

Viimeisessä ryhmän tapaamisessa lokakuussa 2017 oli hienoa kuulla, että Sininauhaliitto ja mahdollisesti myös seurakunnat alkavat levittää Vanhemmuuden kaari -ryhmätoimintaa valtakunnallisesti, työ näyttää saaneen siivet alleen! Tästä olen todella iloinen ja kiitollinen kaikille tämän mahdollistaneille (ja tulevaisuudessa mahdollistaville) sekä ryhmäläisille että työntekijöille eri sektoreilla. Olen iloinnut suuresti siitä, että tavallaan oma henkilökohtainen kipuni ja kärsimykseni on saanut tarkoituksen, kun olen voinut olla vertaisena muita rohkaisemassa. Samalla tavoin muut rohkaistuneet vanhemmat jakavat tarinaansa ja vertaisuuttaan toisille, jotka edelleen rohkaistuvat ja vievät kokemaansa hyvää eteenpäin omalla sarallaan. Epämukavuusalueelle astuminen kannatti sittenkin. Annetaan hyvän kiertää!



1. Havahtuminen – vanhemman kriisi

KT, läheistyön kehittäjä Tarja Hiltunen

Silloin kun lapsen päihteidenkäyttö tulee vanhemmalle järkytyksenä, tilannetta voi luonnehtia kriisiksi, jolloin laukeaa ensimmäiseksi sokkireaktio. Sokkivaiheelle tyypillistä on todellisuuden torjuminen ja vaikeus hahmottaa kokonaistilannetta. ”Ei voi olla totta!” ovat ensimmäiset sanat tai ajatukset. Toipumisprosessia voidaan laajasti kuvata vapauttavaksi, kokemukselliseksi, vertaistuelliseksi ja yhteistoinnilliseksi oppimisprosessiksi. Periaatteessa läheinen käy läpi samankaltaisen toipumisen prosessin kuin päihteitä käyttäväkin.

Keho saattaa reagoida sokkiin eri tavoin. Tunteita on vaikea tunnistaa, ja toiminta on konemaista. Vanhemmasta tilanne saattaa tuntua pahalta unelta. Itku voi olla herkässä, ja välillä vanhempi lamaantuu kokonaan.

Sokkivaiheelle tyypillistä on todellisuuden torjuminen ja vaikeus hahmottaa kokonaistilannetta.

Tähän päivään on pitkä matka

IINA: ”Jos olisi minun lapsi, niin kyllä lähtisi!” Nuo sanat ovat piirtyneet mieleni sopukkaan. Olit ajanut meidän auton katolleen ojaan. Olit ottanut sen

luvatta ja olit myös juonut viiniä, luvatta. Eikä 15-vuotias saa juoda alkoholia. Olet meidän lapsi, mihinkäs me sinut laitettaisiin, kyllä me osataan kasvattaa.

”Tässä hyllyssä on ollut varmasti enempi rahaa, mihin se on joutunut, oletko tarvinnut?” mieheni kysyi minulta. Epäilykset alkoivat herätä.

”Täältä koulusta opettaja hei! Poikanne lähes nukkuu tunnilla, välillä on poissa koulusta eikä ole tuonut poissaololappua kotoa. Niin ja käy luvatta ottamassa foliota kotitalousluokasta.” Foliota, mihin se sitä tarvitsee? Olin täysin ymmällä.

Väsynyt. Poika lääkäriin. Jotakin on pahasti pielessä. Hän on varmaan vaan väsynyt, onhan yläaste rankka. Lääkäri kirjoitti mielialäläkettä. Nyt ainakin nukkui tunnilla. Lääke lopetettiin. Kaikki hyvin?

Uusi vuosi. Meillä vieraita. Oli kiva ilta ystävien kesken. Oma ja naapurin poika, molemmat 14-vuotiaita ja ulkona ampumassa uudenvuodenrakettejaan. Joku ammuksista oli tehnyt vieraan pojan käteen pienen palovamman. Pojat tulivat sitä sisälle näyttämään. Puhdistin haavaa ja huomasin vieraan pojan olevan humalassa. Omani vaikutti selvältä. Sanoin vieraalle pojalle soittavani hänen vanhemmilleen asiasta. Siihen hän sanoi minulle: ”Tietäisitpä, mitä sinun Poikasi tekee.” Kysyin Pojaltani, mitä vieras tuolla tarkoitti. ”Tsoukkia”, oli vastaus. Taas heräsi outoja ajatuksia päässäni. Mutta ei, ei se ole totta. Ei meillä.

”Mihin meidän soitin on hävinnyt?!” Pojan isä kysyi. Nyt ei enää ollut epäilystäkään. Meidän perheessä oli alkanut tapahtua jotain sellaista, mitä ei uskoisi tapahtuvan kuin elokuvissa tai painajaisissa... tai... joillekin muille perheille, ei meille...

”Mutta ei, ei se ole totta. Ei meillä.”

KALLE: Monia vuosia uskoimme, että päihteidenkäyttösi liittyi murrosiän kokeiluihin ja vapauden hakuun. Emme tuossa vaiheessa nähneet tilannetasi vakavana vaan luotimme siihen, että jaksat yhä paneutua koulunkäyntiinkin ja tehdä työtä tulevaisuutesi eteen. Uskoimme, että kodin esimerkki johtaa Sinut kuitenkin oikealle tielle tämän murrosvaiheen mentyä ohi. Mutta ikävää on nyt nähdä, että kaveripiirin voima oli suurempi. Se on muuttanut koko elämäsi suunnan näiden kuluneiden, jo yli kahden vuosikymmenen ajan.

Joistakin merkeistä varmaan tajusimme tilanteesi pahenemisen. Mutta tuntuu siltä, että kaikessa me vanhemmat liian myöhään havahduimme asian huomaamaan. Syynä oli varmasti sekin, että vaikka merkkejä näimmekin, emme mitenkään halunneet niihin uskoa ja tunnustaa tilanteen todellista vakavuutta ja etenemistä.

ESSI: Tytön pilvenkäyttö alkoi jo 12-vuotiaana. Lukuisia hänen kavereitaan on vuosien varrella haudattu. Oman lapsen tyttö sai varhain, ja vauva eli keskellä huumeilureitä ja päihteidenkäyttöä koko ensimmäisen vuotensa. Yhteistä elämää lapsen isän kanssa kesti 7 kuukautta. Tilanteen hurjuus on kaikkineen selvinnyt minulle vasta paljon myöhemmin.

Maksoimme tytön laskuja, ja silti tuli häätöjä. Kaverit ja asunnot vaihtuivat, kaikki oli tosi sekavaa. Parivuotiaana tytön lapsi siirtyi asumaan isälleen, mutta hän on ollut pitkiä jaksoja myös sijaisperheessä ja nuorisokodissa. Onneksi hän sentään on selvinnyt ja pääsi opiskelemaan haavealalleen. Tytön kanssa päihdetaistelu jatkuu edelleen.

Havahtuminen lapsen päihdeongelmaan

ANNA: Ensitiedon toi Jannen paras kaveri, joka soitti, että haluaa tulla käymään luonamme. Hän tuli vapisten, kasvot valkoisina pelosta, istui sohvalle ja sanoi, että Jannella ei ole kaikki hyvin. Hän oli juuri tullut ulkomailta reissulta, jolla Janne oli ollut oppaana.

Meille tuli silmitön hätä, huoli, pelko ja voimattomuus. Tuntui siltä, että on heti lähdettävä sinne paikan päälle. Kaikkea on vaikea muistaa tarkaan, kun aikaa on kulunut jo yli 20 vuotta.

Hain silloin apua Al-Anon-ryhmästä, jonne menin puolisoni kanssa. Ensimmäinen kerta oli kauhea, tuska omasta lapsesta niin suuri. Muut naiset valittivat miehistään, joista osa oli jo kuollutkin. Kun lähdimme pois, oksensin koko kotimatkan muovikassiin, tuli tuskan yrjöt.

PAULA: Koitin uskotella itselleni, että huomenna kaikki olisi taas paremmin. Poika itki ja vannoi palaavansa entiselleen. Hän puhui asioita, jotka saivat minut hyvälle mielelle ja uskoin hänen puheisiinsa. Kaikki oli kuitenkin vain minun pehmittämistäni ja miellyttämistäni. Menin niin sanotusti lankaan ja olin vieläpä tyytyväinen siitä, kun hänkin oli hyvällä tuulella!

Sitten aloin seuraamaan tarkemmin hänen katseitaan, ilmeitään ja eleitään. Opin nopeasti näkemään, mitä hän milloinkin oli ottanut: lääkkeitä, alkoholia vai huumeita.



2. Reaktiovaiheen vapina

KT, läheistyön kehittäjä Tarja Hiltunen

Kriisin reaktiovaiheessa ihminen kokee voimakkaita tunteita, ja vanhempi saattaa vetäytyä omiin oloihinsa. Todellisuus ja tapahtumat alkavat hahmottua. Tapahtunutta voi olla vaikea ottaa vastaan tai tyytyä siihen. Lapsen päihteidenkäytön syyt mietityttävät. Vanhempi saattaa hakea syytä itsestään tai etsiä syyllisiä itsensä ulkopuolelta. Vihan tunne itseä, lasta, puolisoa tai lapsen kaveripiiriä kohtaan herää. Reaktiovaihe voi kestää kuukausia, ja siksi on välttämätöntä puhua tapahtuneesta. Tyypillisiä tunteita ovat häpeä, syyllisyys, viha, epätoivo sekä suru. Tärkeää on tulla tietoiseksi siitä, mitä on tapahtunut, ja sen merkityksestä omalle elämälle.

Vähitellen vanhempi alkaa ymmärtämään, mitä on tapahtunut, ja tarve käsitellä asiaa herää. Mieli ei enää kiellä tosiasioita eivätkä tunteet ole samalla tavalla hallitsevia. Tässä vaiheessa voi esiintyä vielä muisti- ja keskittymisvaikeuksia, ärtyvyyttä sekä vetäytymistä sosiaalisista suhteista. Vanhempi alkaa kuitenkin ikään kuin ennakoita uutta elämää ja suuntautua tulevaisuuteen. Hän näkee edessään ennustettavuutta, toiveikkuutta ja mahdollisuutta vaikuttaa asioihinsa jossain määrin. Kriisin työstämis- ja käsittelyvaihe kestää yleensä kauan, jopa vuodenkin itse tapahtumasta. Vähitellen kriisireaktiot väistyvät hitaasti.

Reaktiovaihe voi kestää kuukausia, ja siksi on välttämätöntä puhua tapahtuneesta.

Lapsen päihteidenkäytön esilletulo ei aina ole vanhemmalle äkillinen kriisi, jos viitteitä asiasta on ollut näkyvillä ennen asian todentumista. Mutta lapsen päihteidenkäytön jatkuminen aiheuttaa pitkittyneen kriisin, joka voi sisältää uusia kriisinomaisia tilanteita. Tällaisia voivat olla esimerkiksi lapsen joutuminen väkivallan tai muun rikoksen uhriksi, lapsen itsensä tekemä väkivalta tai rikokset tai lapsen joutuminen hengenvaaraan käyttämänsä päihteen yliannostuksen vuoksi. Lapsi voi saada fyysisen vamman joko päihtymyksen tai onnettomuuteen joutumisen seurauksena. Vanhemmat voivat havahtua myös omaisuuden katoamiseen, tai lapsi saattaa tavalla tai toisella kiristää psyykkisesti tai fyysisesti vanhemmiltaan rahaa.

Lapsen päihteidenkäytön seurauksena vanhemmilla saattaa ilmentyä henkisiä ja fyysisiä oireita.

Lapsen päihteidenkäytön seurauksena vanhemmilla saattaa ilmentyä henkisiä ja fyysisiä oireita: vatsakipua, päänsärkyä, sydämen tykytystä, hengityksen tihenemistä, pahoinvointia tai vapinaa. Joskus sisäinen vapina ja vastenmielinen olo voi jatkua pidempäänkin.

Päihteitä käyttävien läheiset altistuvat usein psykosomaattisiin sairauksiin kuten verenpainetautiin, sydänsairauksiin, vatsahaavaan, mielen järkkymiseen, stressiin sekä masennukseen. On yleistä, ettei näiden sairauksien yhteydessä esimerkiksi lääkärin vastaanotolla kerrota sitä, mitä sairastumisen taustalla piilee.

Mikä todellisuus tämä on?

ESSI: Kun ensimmäisen kerran kuulin lapseni käyttävän huumeita, en ollut uskoa sitä millään. Asian kuuleminen tuntui hirvittävältä. Tuntui siltä, että seinä oli vastassa ja oli epätoivoista ajatella, kuinka tästä päästäisiin eteenpäin. Mietin, kenelle uskaltaisin puhua asiasta.

Olen kuitenkin ollut aina seurakunnan toiminnassa mukana ja uskon, ettei kenellekään anneta isompaa taakkaa kuin minkä jaksaa kantaa. Niinpä olen saanut lohtua puhumalla tutun papin kanssa. Olen jättänyt esirukouspyyntöjä ja käynyt vertaistukiryhmässä. Olen alkanut myös kirjoittaa muistojani ja päivittäisiä tapahtumia. Sellainen elämän läpikäyminen tuntuu selkeyttävältä.

PAULA: Olin jo aavistellut jonkin aikaa jotain Samin muuttuneesta käytöksestä, kun seitsemän vuotta sitten tuli soitto toisen kaupungin poliisi-

asemalta. Sami oli kärehtänyt kannabiksen käytöstä. Hän oli alaikäinen, ja vanhemmille piti ilmoittaa. Poliisi sanoi, että jollen tule hakemaan, poika laitetaan putkaan.

Minä tietysti lähdin häntä yöllä sieltä hakemaan. Matkaa oli satoja kilometrejä. Voi sitä häpeää ja tuskaa, mitä ajaessa koin! Itkin ja huusin, syytin itseäni. Olin vähän aiemmin nähnyt tilanteesta unta, ja siinä se nyt sitten oli täytenä totena.

Avuttomuus ja häpeä

IINA: ”Et voi enää tulla kotiin. Sinä olet meille tärkeä ja rakas, mutta et voi tulla, kun käytät niin paljon päihteitä. Nyt saat lähteä!”

Ovikello soi öiseen aikaan, ulkona pakkasta, herään lämpimästä vuoteestani. ”Enkö voi tulla kotiin? En ole syönyt mitään, olen vaan kävellyt ja kävellyt, kylmä.” Mitä teen, voi hyvä Jumala jälleen, auta meitä.

Häpeä, se on voimakas tunne, ja kun sen vielä liittyy omaan lapseen, on pakka aika sekaisin. Minulle häpeä on merkinnyt sosiaalista vetäytymistä, selityksiä, asian kiertämistä. Olen hävennyt kulkea julkisilla paikoilla oman lapseni kanssa. Olen hävennyt hänen likaisuuttaan, risaisia vaatteitaan ja sitä, etten ole pystynyt kasvattamaan hänestä kunnan kansalaista. Mitä se häpeän tunteminen on auttanut, miten se on vienyt minua eteenpäin? Ei ole auttanut, ei ole vienyt eteenpäin. Se on ainoastaan lisännyt omaa tuskaani. Miksi en voi vain sanoa ääneen: lapseni on sairastunut päihteiden aiheuttamaan riippuvuuteen.

”Häpeä, se on voimakas tunne, ja kun sen vielä liittyy omaan lapseen, on pakka aika sekaisin.”

Tiedän, että ihmiset lähelläni tietävät jotakin, kukaan ei vaan kysy. Jos joku kysyisi, minä vastaisin rehellisesti. Tänään jo vastaisin, aiemmin en olisi vielä siihen pystynyt.

Mistä häpeä syntyy? Onko se sitä, että olen epäonnistunut äitinä, vai sitä ettei hänestä tullut yhteiskuntaamme rakentavaa yksilöä? Häpeänpö niin sanottua itseaiheutettua sairautta? Onko sellaista sairautta olemassa? Miksi joku sairastuu ja joku ei? Nykyisin jo koetan elää häpeäntunteen kanssa ja mennä pystypäin eteenpäin. Helppoa se ei ole.

Mietin, kuinka meidän Poikamme kaltaisilla ihmisillä on yhteiskuntaa tukeva vaikutus. He työllistävät sosiaali- ja terveydenhuoltoa, poliisia, asumispalveluita, päihdetyöntekijöitä, vankeinhoitoa jne. Jos ihmiset eivät

käyttäisi päihteitä, saattaisi työttömyyttä olla nykyistä enemmän. Tämä ajatus on vähän korni.

Epätoivon reunalla

ANNA: Muistan yön, jolloin hän saapui kotiin pää verta valuen. Hänet oli hakattu kadulla ja kaikki tavarat viety. Ihme, ettei henki ollut lähtenyt. Joku ohikulkija oli hänet löytänyt ja laittanut taksiin, jolla tuli kotiin.

Sairaalalan vastaanotolla hän alkoi yhtäkkiä huutaa minua osoittaen: ”Viekää tuo pois! Vihaan tuota ihmistä!” Voi miten kauheaksi viina ja lääkkeet ihmisen voivatkaan tehdä, muuttuu koko ihminen aivan paholaiseksi.

Kerran hän otti minua hartioista kiinni ja paiskasi sängylle niin että pohja tipahti. Kun yritin nousta ylös, niin sama tapahtui uudelleen.

Poliisit veivät hänet käsiraudoissa putkaan. Yksi heistä piti minua pystyssä, kun aivan tärisin pelosta ja kauhusta ja suunnattomasta tuskasta.

ESSI: Vuosi sitten sain hirveän puhelun. Tyttöni soitti ja kertoi aikovansa tappaa itsensä. Hän sanoi hyppäävänsä parvekkeelta, koska kukaan ei välitä hänestä. Olin kauhuissani, yritin puhelimesta keksiä mitä tekisin enkä keksinyt mitään. Soiton jälkeen itkin katkerasti. Jonkin ajan kuluttua tyttö pyysi anteeksi puheluaan ja että oli pahoittanut mieleni. Jälkeenpäin kuulin, että poikaystävä oli saanut estettyä hänen aikeensa.

KALLE: Monenlaisia kriittisiä aikoja ja ahdistuksen hetkiä olemme pojan päihdeongelman vuoksi saaneet elää. Itsemurhauhkauksiakin on jo monta tullut vuosien mittaan puhelimesta tai tekstiviestinä. Kerrankin poika oli jollakin sillalla ja piti puhelinta auki kysyen meiltä, että ”hyppääkö”? Terve normaali järki tekee itsemurhan lopulta hyvin vaikeaksi ja harva onneksi uhkauksen toteuttaa. Mutta vahvassa huumetilassa oleva henkilö todella voi tehdä mitä vain, joten aivan vakavasti meidän on pitänyt jokainen uhkaus ottaa.

Kovin raskas traumaattinen kuorma niistä aivan todellisen kuoleman mahdollisuuden hetkistä on sielun sopukoihin jäänyt meille vanhemmille.

Tapaaminen sairaalassa

MAIJA: Sairaanhoidtaja soitti minulle kesken työmatkan ja kertoi, että sinut oli tuotu sairaalaan pari päivää sitten kriittisessä tilassa, viime tipassa. Nyt olit jo hengissä ja olit itse halunnut, että minuun otetaan yhteyttä. Jähmetyin

kauhusta, kun kuulin, että poliisi oli löytänyt sinut aamulla makaamassa jos-sain juna-asemalla tajuttomana. Onneksi he olivat ymmärtäneet toimittaa sinut sairaalaan eikä putkaan. Sinua oli elvytetty, sydämesi oli pysähtynyt kaksi kertaa.

Tulin katsomaan sinua. Olit osastolla ja näin, että sinut oli jo saatu elämän puolelle. Olit itsekkin pelästynyt tätä tilannetta todella paljon ja pyysit, että en puhuisi isälle vielä mitään. Ottaisit asian esille myöhemmin. Kerroit, että olit piikittänyt junan vessassa ilmeisesti epäpuhdasta amfetamiinia, loppu olikin sitten pimeää. Tämä kaikki tapahtui heti sen jälkeen, kun olit lähtenyt meiltä. Olimme syöneet yhdessä ja jutelleet kaikesta hyvällä mielellä. Kaikki näytti olevan hyvin, kun lähdit ja halasit minua. Et osannut selittää, miksi näin kävi.

”Tulin katsomaan sinua. Olit osastolla ja näin, että sinut oli jo saatu elämän puolelle.”

Tämänkö kanssa on eletävä?

IINA: Taas sairaalassa: ”Teidän Poika on meille jo tuttu, se tulee tänne varmaan siks, kun me ollaan tuttu ja turvallinen paikka sille. Kyllä me siitä tykätään, se on levoton, mutta kohtelias.” Ei apua, mä rupeen itkeen. Kuka voi sanoa Pojasta noin kauniita sanoja. Niiden kuulemisen jälkeen taas jaksan. Jaksan vaikka vasta olen tipahtanut.

Vuoristorata, sitä meidän elämä on ollut jo 17 vuotta. Mutta jaksan toivoa ja ottaa sen toivonkipinän pienestäkin positiivisesta asiasta, hymystä, jos sitä joskus Pojan kasvoilla näkyy.

KALLE: Poikamme tilanteen vuoksi olen ahdistuksen ja unihäiriöiden vuoksi joutunut itsekkin turvautumaan lääkärin apuun. Minulla on diagnosoitu keskivaikea masennus ja tällä hetkellä syön siihen kahta eri lääkettä. En tiedä, että onko niistä oikeastaan mitään hyötyä. Kesä oli parempaa aikaa, mutta muutoin elän päivästä toiseen aika ilottomassa ja aloittekyvyttömässä mielialassa. Useinhan masennukseen liittyykin syvä väsymys ja moni pieni arkinenkin askare vain siirtyy eteenpäin.



3. Vertaistuki kantaa yhteistä taakkaa

KT, läheistyön kehittäjä Tarja Hiltunen

Vertaistukiryhmien jäsenillä on yleensä yhteinen elämäntilanne tai tarve, jonka he haluavat jakaa samaa kokeneiden kanssa. Ryhmä mahdollistaa itsensä ilmaiseamisen tuomitsemisesta vapaassa ilmapiirissä. Se on keskinäistä tukea, mahdollisuutta jakaa omat ongelmat turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä. Ryhmien ohjaajana voi toimia ammatillisen koulutuksen saanut henkilö, kokemusasiantuntija tai nämä yhdessä. Vertaistukiryhmissä keskitytään yksilön omaan toipumiseen ja hyvinvoinnin kohentamiseen, ei läheisten parantamiseen.

Vertaistuessa syntyy kokemus siitä, että ei ole yksin, ainoana maailmankaikkeudessa juuri tämän ongelman kanssa. Vertaistuki synnyttää toivoa, koska toisten esimerkki voi parhaimmillaan osoittaa, että ongelmista huolimatta elämä jatkuu ja elämä voi olla laadukasta ja hyvää.

Päihteidenkäyttäjän läheisen tilannetta kuvaa läheisriippuvuuden kaltainen tila. Aina ei välttämättä ole kysymys varsinaisesta riippuvuudesta. Läheisen toipuminen tarkoittaa tervehtymistä ihmissuhteiden ja

Vertaistuessa syntyy kokemus siitä, että ei ole yksin, ainoana maailmankaikkeudessa juuri tämän ongelman kanssa.

tunne-elämän alueella ja keskittymistä ensisijaisesti oman hyvinvoinnin kohentumiseen. Läheisellä, vanhemmalla, on oltava tahtoa lähteä toipumisen tielle. Päätös muutoksesta ei vielä johda mihinkään. Muutoksen hyväksi on tehtävä työtä. Tähän vanhempi tarvitsee vertaistukea sekä ammatillista tukea ja apua.

Päihdeongelmaisen aikuisen lapsen vanhemmat ovat erityisessä suhteessa lapseensa. Tämä läheissuhde näyttää olevan tuen saamisen kannalta kaikkein unohdetuin. Vanhempien huoli ja avun tarve suhteessa aikuiseen lapseensa on jäänyt palveluissa hyvin vähälle huomiolle. Se voi johtua siitä, ettei vanhempien huolta osata tilastoida tai huolesta aiheutuvia haittoja havaita. Lapsen päihdeongelman tuottama huoli aiheuttaa vanhemmille ahdistuneisuutta, masennusta ja elämänhalun kadottamista sekä saa aikaan elintilan kaventumista ja arjen turvattomuutta. Tämä vaikuttaa vanhemman työssäjaksamiseen ja elämään yleensä. Siksi vanhemmat tarvitsevat arkielämänsä tueksi sekä ammattilaisia että vertaisia. Niin he voivat saada arkeensa turvallisuutta ja mielen lepoa, jolloin on mahdollista pysyä myös terveempänä ja työkykyisempänä.

ESSI: Aloin miettiä, että tahtoisin löytää ryhmän, jossa voisi purkaa mieltä painavia asioita. Ystäväni oli saanut mainoksen Vanhemmuuden kaaresta ja kertoi minulle tästä ryhmästä. Sain esitteen ja mietin asiaa. Soittaessani vetäjälle kuulin, että olin ensimmäinen ilmoittautunut. Silti meitä tuli tarpeeksi monta, jotta ryhmä päästiin alkamaan. Olen aina tullut innolla mukaan kokoontumisiin ja aina sieltä on saanut voimaa jatkaa. Suosittelen Vanhemmuuden kaarta kaikille, joiden lapsella on samoja ongelmia.

MAIJA: Perheklubissa käyntien myötä aloin vähitellen ajatella esiin nouseita tunteita entistä syvemmin ja miettiä, voisiko tämän kaiken kokea jonkinlaisena tervehtyttävänä voimana, joka virtaa sisään sitä mukaa kun purkaa sydämestään pois pelkoja ja synkkää energiaa? Ja mistä tämä voimaannuttava tunne tuli? Miksi minulla oli aina niin helpottunut tunne, kun kävelin kotiin Perheklubista? Voivatko nämä tuntemattomat ihmiset ympärilläni saada sen aikaan kuuntelemalla ja olemalla läsnä toistensa stigmassa? Kyllä, olin saanut tuntea, mitä on vertaistuki.

Rohkeutta ja rukousta

IINA: Ryhmä on antanut minulle rohkeutta olla päihdeongelmaisen nuoren äiti. Ryhmässä käsittelemämme asiat ovat auttaneet häpeänverhon

siirtymistä syrjempään. Meillä on lapsi, nuori, ja hänellä on sairaus nimeltä riippuvuus. Huomaan, että muutos minussa on muuttanut myös nuoren käyttäytymistä. Hän ei vaikuta enää niin riippuvaiselta suhteessa minuun. Hän antaa minun olla rauhassa, se ei enää aiheuta minussa ahdistusta. Olen vahvempi.

” Ryhmä on antanut minulle rohkeutta olla päihdeongelmaisen nuoren äiti. ”

KALLE: Minulle oli aivan johdatus siinä, että löysin Sininauhaliiton Perheklubin. Se on ollut erittäin keskeinen tuki ja apu jaksamiseen. Mihinkään muuhun terapiaan en ole hakeutunut. Varmasti siitä apua olisi, mutta tarvitsijoita on niin paljon muutenkin, että olen päättänyt omillani selvittää.

MAIJA: Siitä lähtien, kun menin Perheklubin aloituskokoukseen noin kaksi ja puoli vuotta sitten, olen katsellut sisimpääni erilaisin silmin kuin ennen. Olin luullut olevani vahva, niin vahva, että selviäisin kaikista ongelmistani sekä läheisteni huolista omin voimin. Varsinainen Niskavuoren Heta!

Toisin kuitenkin oli alettava elää, sillä ahdistus ja huoli päihdeongelmaisesta läheisestäni oli musertaa minut. Siltikään en ymmärtänyt hakea apua ennen kuin eräs sosiaalialalla työskentelevä ystäväni kehotti minua menemään Perheklubiin, jota oltiin juuri aloittamassa. Ystäväni aisti tuskaani, vaikka ulospäin vaikutin kuulemma aivan rauhalliselta. Hän sanoi sanat, jotka iskivät tajuntaani kuin pommi. ”Sairastut, jos et hae apua!”

IINA: Päihdeongelmaisen nuoren äitinä olen hakenut itselleni apua erilaisista ryhmistä. Ne eivät ole kenties omassa prosessissani osuneet aina oikeaan kohtaan tai en ole osannut ottaa ryhmästä itselleni sitä tukea, mitä se kulloinkin olisi tarjonnut.

KALLE: Perheklubin säännölliset viikoittaiset tapaamisemme ovat auttaneet minua jaksamaan. Myös hengellinen elämäni on tämän murheen vuoksi hyvin paljon syventynyt. Kuulun luterilaiseen kirkkoon, mutta olen onnekseni löytänyt myös helluntaiseurakuntien ja muiden vapaiden suuntien rukous- ja ylistystilaisuudet. Niistä ja päivittäisestä rukouksesta olen saanut riittävää uskonvoimaa elää tämän ahdistukseni kanssa.

Ilman Perheklubia ja Hengen elämää olisin hyvin todennäköisesti ajautunut itsekini täyteen valottomaan sysimustaan umpikujaan. Nyt olen ainakin sen verran vakaalla pohjalla, että päivä kerrallaan jaksan elämässä

taivaltaa eteenpäin toivoen jotain valon pilkاهدusta poikamme tilanteeseen ja sen myötä omaankin jaksamiseeni.

Vertaisryhmässä vereslihalla

MAIJA: Mietin asiaa pohjamutia myöten ja uskaltauduin lopulta menemään epävarmoin ja ristiriitaisin ajatuksin Perheklubiin – ja mikä matka siitä alkoikaan! Sydän kipsissä tuijotin ihmeissäni uusia, tuntemattomia ihmisiä ympärilläni kertomassa raskaita elämäntarinoita.

Sitten tuli minun vuoroni, ja jostakin sain voimaa ja rohkeutta avata omaa huoliarkuani.

Minulla on tunne, että ensimmäiset lauseet tulivat ulos suorastaan ulvontana, sillä niin vaikeata minun oli kertoa, miksi olin tullut tällaiseen kokoukseen. Muiden tarinat järkyttivät ja ihmetyttivät, kaikki olivat hädässä, yhtä tuskaisia kuin minä, kaikilla oli sydän vereslihalla. Koin yhteenkuuluvuutta ja myötätuntoista ymmärrystä.

”Sydän kipsissä tuijotin ihmeissäni uusia, tuntemattomia ihmisiä ympärilläni kertomassa raskaita elämäntarinoita.”

Sama kieli

PAULA: Ryhmässä me puhuimme samaa kieltä. Olimme avoimia ja uskalsimme sanoa, mikä mieltä painoi. Tiesimme selittämättä, mitä puhuja tarkoitti. Saimme toisiltamme vertaistukea ja vinkkejä, mistä löytää jatkossa tukea ja minne ottaa yhteyttä. Suurin paine rinnasta on helpottanut. Kiitos ihana ryhmä!

IINA: Istumme porukalla Vanhemmuuden kaarilaisten kanssa ihanassa kurssikeskuksessa ja työstämme omia tuntojamme, muistojamme, kipupisteitämme, selviämistämme, päivästä toiseen, vuodesta toiseen. Me aikuiset, lastemme vanhemmat, olemme hioutuneet yhteen.

Meillä on sama kieli, ymmärrämme, mitä toinen tarkoittaa, kun sanoittaa omaa tarinaansa. Tuntuu niin tutulta tuo toisen äidin tai isän tarina. Aivan kuten yksi ryhmän isistä sanoi: ”Aivan sama kuka meistä kertoo tarinan, se voisi olla meistä kenen tahansa tarina.”

”Kaikella on ollut tarkoituksensa”, kirjoitti yksi äiti. Jäin miettimään aikamuotoa ”on ollut”. Todellakin on ollut. Välillä tuon tarkoituksen hyväksyn, välillä en.

Muita kuunnellessani oma ymmärrykseni on kasvanut

KALLE: Perheklubin viikoittainen vertaisryhmä on hyvin suuresti auttanut minua jaksamaan näitä raskaita aikoja. Muita ryhmäläisiä kuunnellessani oma ymmärrykseni on kasvanut. Olen alkanut ymmärtää, miten vakava ja todella vaikeasti hoidettava asia on pitkälle kehittynyt päihderiippuvuus. Pitäisi tietenkin jaksaa olla toivorikas. Mutta toisaalta on hyvä, että on realistinen näkemys paranemisesi rajallisista mahdollisuuksista.

IINA: Paljon puhutaan siitä, kuinka vanhempien liiallinen päihteidenkäyttö vaikuttaa lapseen. Lapsen lapsuuden tiedetään jättävän syviäkin haavoja ja peiteltyjä tai avoimia traumoja kasvavan ihmisen sieluun ja psyykkeeseen. Mutta miten käy vanhempien, kun lapsi käyttää päihteitä?

Sitä ei ole tutkittu kovinkaan monen tutkimuksen arvoisesti.

Huoli, syyllisyys, häpeä, häviö, toivottomuus, taistelutahto, sosiaalisten suhteiden välttely, salaaminen ja paljon muuta liittyy aiempaan, niin normaaliin vanhemmuuteen, kun selviää oman lapsen vääristynyt suhde päihteisiin. Mistä äiti ja isä saavat silloin apua itselleen? Usein huoli lapsesta on niin suuri, että aikuinen unohtaa itsensä. Unohduksen huomaa vasta, kun uupumus iskee. Ja vaikka äiti tai isä tai molemmat ovat uupuneet ja väsyneet kantamaan huolta, ei huoli omasta lapsesta häviä mihinkään. Se on läsnä, halusit tai et.

” Usein huoli lapsesta on niin suuri, että aikuinen unohtaa itsensä.”



4. Vanhemmuuden jakso elämänkaaressa

KT, läheistyön kehittäjä Tarja Hiltunen

Vanhemmuuden kaari -työskentely pohjautuu oman vanhemmuuden tarkasteluun. Siinä sovelletaan elämänkaariajattelua vanhemmuuden jaksoon keskittyen. Vanhemmat keskittyvät pohtimaan omaa kasvamistaan ja haastetuksi tulemistaan juuri tätä kautta.

Vanhempien ryhmäprosessilla on kolme yleistä tavoitetta:

1. vanhemmat tunnistavat omia vahvuuksiaan ja kehittämisen alueitaan vanhempina
2. vanhemmuus vahvistuu ja
3. vanhemmat löytävät keinoja pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan.

Vanhemmuuden kaaren ryhmätoiminnan keskeinen työväline on oman vanhemmuuden kaaren laatiminen ja siitä kertominen toisille ryhmäläisille. Oman vanhemmuuden pohtiminen ja toisilta samaa kokeneilta saatu vertaistuki ovat tärkeitä voimaannuttavia kokemuksia vanhemmalle. Vanhemmuuden kaari -työskentelyllä tavoitellaan sitä, että vanhemmat näkevät oman kehityskaarensa vanhempina.

Vanhemman tervehtymisellä saattaa olla myönteinen vaikutus myös päihteitä käyttävän lapsen tervehtymiseen. Tämä on havaittu useampien vanhempien toipumisen yhteydessä. Vaikka lapsen päihteidenkäyttö jatkuisi edelleen, vanhemman suhtautuminen asiaan voi muuttua.

Vanhemmuuden kaari on ollut minun juttuni

IINA: Olen mennyt sinne omana itsenäni rentoutumaan sekä psyykkisesti että fyysisesti. Siellä olen voinut olla juuri sitä mitä olen ja tuntea rauhassa niitä tunteita, mitä sillä hetkellä tunnen. Jos puhutaan ryhmän ryhmäytymisestä, tässä ryhmässä se on syntynyt huomaamatta ja täysin ongelmattomasti. Jotakin minussa on tapahtunut jokaisen kokoontumisen jälkeen. Välillä koen helpotusta, toisinaan ahdistusta, mutta nykyisin tunnen surua, hyvänlaatuista surua, mikä kulkee mukani. Koen sen olevan yksi porras siirtyessäni kellarista kohti kahvipöytää.

Hyväksyn sen, mitä meidän perheelle on tapahtunut, enää en voi muuta kuin pitää huolta itsestäni ja läheisistäni, niillä voimavaroilla mitä minulla on. Unohtamatta tätä kahvipöydän päätähteä, häntä kenen ansiota on, että olen Vanhemmuuden kaari-ryhmään hakeutunut.

”Hyväksyn sen, mitä meidän perheelle on tapahtunut.”

Ryhmässä kaikki olemme samalla viivalla. Joku vähän pidemmällä, joku lyhyemmällä matkalla, mutta asia ja kohde ovat samat. Se tekee puhumisesta helppoa. Me nauramme ja välillä itkemme. Tuntuu kuin olisimme tunteneet toisemme jo ikuisuuden. Ryhmä on tullut kohdalleni juuri oikeaan aikaan, osaan poimia ryhmästä sen, mitä minä tarvitsen, osan voin jättää myöhempään käsittelyyn tai hylätä kokonaan.

Olen jo riittävän vahva kuuntelemaan toisten vanhempien tarinoita. Omassa prosessissani olen joskus hakeutunut liian aikaisin muutamaankin eri vertaisryhmään, ajoitus on ollut väärä tai muuten ne eivät ole vastanneet sitä, mitä kulloinkin olisin tarvinnut.

Suurin käännekohtani

PAULA: Vanhemmuuden kaari oli minun suurin käännekohtani, jolloin saatoin kohdata ja käydä lävitse pelkoani ja häpeääni. Kykenin olemaan oma itseni, ei tarvinnut hävetä tai kokea itseä muita huonommaksi tai heikommaksi. Ei

tarvinnut esittää mitään roolia, vaan sai olla täysin oma itsensä. Olin kyllä puhunut muutamalle ystävälle omasta tilanteestani, mutta koin välillä, että rasitin heitä. Kotona tuntui samalta, koska puolisosikin oli väsynyt kuuntelemaan jatkuvaa jauhamista samasta aiheesta. Riidat kärjistyivät, emmekä lopulta pystyneet puhumaan toisillemme enää mitään.

Ryhmässä tajusin monia asioita liittyen nuoren päihteidenkäyttöön, omaan voimattomuuteeni ja avun hakemiseen. Tärkeää oli voida hyväksyä ilman itsesyytöksiä se, mitä oli jo tapahtunut. Koen, että jollain tapaa ryhmä on kasvattanut ja muuttanut minua. Uskallan avoimemmin tuoda esiin omia näkökantojani työpaikalla, ystävien seurassa ja ihan oman puolisonkin kanssa keskusteltaessa.

Kuulun tähän ryhmään

IINA: Hyvin nopeasti, taisi olla jo ensimmäisen kokoontumiskerran jälkeen, huomasin kuuluvani ryhmään. Kaikilla meillä vanhemmilla oli samanlaisia kokemuksia, tunteita ja ajatuksia. Niitä jaoimme ryhmänohjaajien tukemana. Jokaisen kokoontumiskerran jälkeen tunsin saaneeni minulle itselleni arvokasta pääomaa, mitä innostuneena kerroin kotona lapsemme isälle. Valitettavasti hän ei päässyt työesteiden vuoksi osallistumaan ryhmään. Mutta ehkä sitten seuraavaan ryhmään.

Odotin innolla jokaista kokoontumiskertaa. Huomasin, kuinka oma prosessini äitinä pääsi etenemään. Olin ollut samassa, paikalleen jääneessä pisteessä jo vuosia, enkä osannut ottaa seuraavaa askelta, jotta olisin vahvistunut ja löytänyt itselleni uutta suuntaa suhteessa lapseeni.

Vanhemmuuden kaari -ryhmässä rakensin kaarta omalle vanhemmuuden polulleni. Se oli hyvin terapeutin matka. Olisin halunnut jatkaa tätä yhteistä matkaa vielä ryhmän päättymisen jälkeen, mutta kaikella on aikansa. Nyt minulla on repullinen eväitä taivaltaa omaa kaartani eteenpäin. Sitä en tiedä, mitä kaaren toisessa päässä on, mutta sen tiedän, että nyt olen voimaantuneempi ja vahvistunut kulkemaan kaarta paremmilla eväillä kuin jos en olisi osallistunut Vanhemmuuden kaari -ryhmään.

Olemme oppineet toisiltamme ja kasvaneet ihmisinä

MAIJA: Parasta kaikissa tällaisissa tilaisuuksissa ja ryhmissä, joissa olen ollut mukana, on kokemus, että toisilta ihmisiltä oppii valtavasti uusia asioita, jotka avaavat näkökulmia ihmisenä kasvamiseen. Tämä mahdollistaa omien sisäisten haavojen hoitamisen uusin eväin. Taakka kevenee, kun ymmärtää sen

syntymiseen ja olemassaoloon johtaneita syitä eri tavalla, eri ihmisten katsemina ja kokemina.

IINA: Aamulla kävimme jo yhden harjoituksen läpi, se synnytti minussa surua. Ei tehtävä itsessään, vaan se mitä tehtävä minussa synnytti. Suru tulee jostakin syvältä, se ei ole paha tunne, vaan enemmän lämmin, hyvä tunne, jonka alan pikkuhiljaa hyväksyä itseeni kuuluvaksi.

”Suru tulee jostakin syvältä, se ei ole paha tunne, vaan enemmän lämmin, hyvä tunne, jonka alan pikkuhiljaa hyväksyä itseeni kuuluvaksi.”

Äiti antaa vaikka toisen kätensä lapselleen

IINA: Jokaisen on käytävä oma prosessinsa läpi. On päätettävä, kulkeeko lapsensa rinnalla, vaikka joskus on tuntunut, että on ollut askeleen edellä ja aavistanut mitä on tulossa, vai jättääkö lapsen kulkemaan yksin valitsemaansa tietä. Se on jokaisen vanhemman tehtävä itselleen selväksi, sitä ei voi toinen sanoittaa. Läheiset voivat olla tukena ja apua voi hakea, mutta lopulta jokainen äiti, isä, sisko, veli ja isovanhemmat tekevät omat päätöksensä, kuinka lähtevät matkalle ja kuinka kauan sillä matkalla ovat.

Mitä se on, kun on oman jälkeläisen sairastumisesta kyse? Äitihän antaa vaikka toisen kätensä, jotta saisi lapselleen hyvän elämän. Ei kukaan äiti ole synnyttämässä päihdeongelmaista eikä kukaan nuori sano tulevansa päihdeongelmaiseksi. Jotenkin nämä palaset eivät ole meidän elämässämme lokahtaneet paikoilleen, ja niiden kanssa on elettävä.

Omaa jaksamista on välillä mietittävä. Aina ei jaksaa, sitten taas jaksaa. Oma prosessi on vain läpikäytävä. Jollakin se menee nopsaan, minulla se on kulkenut hitaampaa tai pidempää polkua. Jotenkin olen jaksanut. Jotenkin parisuhteemme Pojan isän kanssa on kestänyt ja olemme voineet puhalttaa yhteen hiileen Pojan tarinassa. Tunnistan kyllä, milloin toinen on vajoamassa, silloin jostain kumman syystä toisella on ollut voimavaroja, ja taas ollaan päästy eteenpäin.

Jos on yksikin ystävä, joka tietää ja jaksaa kuunnella edes osan siitä mitä koen, se jo auttaa joidenkin vaikeiden kohtien yli. Onneksi minulla on ollut työ, sen avulla olen voinut unohtaa edes hetkeksi. Joskus askeleet työstä kotiin ovat olleet liian raskaita ja on tuntunut siltä, etten halua palata.

Oman hyvinvoinnin ylläpitäminen

ANNA: Omaa hyvinvointia on vaikea ylläpitää, kun tilanteessa on niin voimaton, avuton ja toivoton. Silloin ulkopuolinen ammatti-ihminen on tärkeä, sillä itse on asialleen niin sokea ja keskittyy vain läheisensä parantamiseen itsensä unohtaen.

Minun kohdallani kului lähes 20 vuotta ennen kuin kysyttiin: ”Miten sinä voit?”

Sekä terapeutin luona käynnit että tämä vertaisryhmä ovat olleet minulle hyvin merkityksellisiä. Tässä ryhmässä me kaikki olemme kokeneet samoja tuskia ja asioita ja tässä me olemme toisiamme tukien. Ryhmässä on voimakas tunne siitä, että meistä kukaan ei ole yksin.

Voimavarojani tiukoissa tilanteissa ovat olleet puoliso ja muutama hyvä ystävä, siis todellakin vain muutama. Aikaisemmin myös äitini, Jannen mummu.

Alkuun puolisoni ei oikein tajunnut tuntemuksiani. Vuosien saatossa hän on kuitenkin asian ymmärtänyt, enkä tiedä toista, joka yhtä voimakkaasti osaisi olla tilanteissa mukana auttaen, tukien ja ymmärtäen! Tosiasiassa me olemme se kaksikko, jota ilman rakkaimpani, ainokaiseni ei olisi vuosiin enää ollut luonamme. Tämän asian Jannekin hyvin tietää.

Voimavaraksi voisin myös nimittää (kaikesta pelosta huolimatta) sitä loputonta uskoa, että kyllä Janne tuolta pohjalta vielä taas kerran nousee. Tämä 20 vuoden episodi ei tietenkään ole koko aikaa samaa ollut, väliin mahtuu jopa yli kahdeksan vuoden läpiraittius, jolloin jo uskoimme, että mahtaa tila nyt jo pysyvä olla. Välillä tuli pieni pelon häivähdys; entäpä jos sittenkin taas se peikko nurkan takaa tulee. Pahoina aikoina turvauduin useasti henkiparantajaankin, jolta myös ihan oikeasti me kaikki saimme apua.

Haluaisin sanoa niille ihmisille, jotka eivät ole joutuneet tällaisten asioiden kanssa tekemisiin, että älkää ”neuvoko” asioissa, joista ette todellisuudessa tiedä mitään. Älkää soitelko ja kyselkö, onko nyt pysytty selvin päin vai taas ratkettu. Älkää repikö auki tuskaisia haavoja, joita ette pysty parantamaan. Ihan kuin toisten ihmisten onnettomuus tuottaisi suurta nautintoa!

Myös se sattuu, kun sanotaan: ”Anna sen mennä, et sinä sille voi kuitenkaan tehdä mitään.” En usko sellaista äitiä olevankaan, joka oikeasti hylkäisi oman lapsensa. Kyllä äiti huolehtii, rakastaa ja tekee aivan kaikkensa lapsensa eteen.

Yllätysten ja onnen hetkiä

ANNA: Onnen hetkiäkin on ollut. Muutama ihminen on ihan nyt lähivuosina sanonut, että ilman sinun vahvuuttasi Jannea ei enää olisi.

Olen myös löytänyt uusia ystäviä ja tukijoita ja hämmästynyt siitä, miten paljon kaikesta huolimatta olenkin jaksanut. Toisaalta olen myös menettänyt ympäriltäni ihmisiä, joita olin luullut ystävikseni.

PAULA: Sami on palannut takaisin kotiin, ”syntynyt uudelleen” niin kuin täti sanoo. Hymy on herkässä ja katsekontakti aitoa kaikkien näiden pelokkaiden ja itkettyjen vuosien jälkeen. Pienin askelin alamme luottaa toisiimme. Jospa enää ei tarvitse piilotella tavaroita, kun hän tulee käymään.

Hetki kerrallaan menemme eteenpäin.

Harras toiveeni (johon alan uskoa) on, että hän löytäisi hyviä ystäviä, pysyisi omana itsenään ja vaikka sitten joskus löytäisi elämänkumppanin. Vielä hänen on etsittävä paikkaansa, koulutuksen tai työelämän kautta.

Nyt ei tarvita isoja juttuja, nautitaan vain arjen hyvistä hetkistä. Viimeinkin kykenemme puhumaan keskenämme kaikista mielessä pyöri-
vistä asioista. Nyt on Samin vuoro hoitaa meitä niin kuin perheviikonlopun aikana neuvottiin. Annetaan toisillemme aikaa. Tästä muistan kiittää joka päivä!

” Olen myös löytänyt uusia ystäviä ja tukijoita ja hämmästynyt siitä, miten paljon kaikesta huolimatta olenkin jaksanut.”

Muutoksia perhedynamiikassa

MAIJA: Tosi ratkaiseva käänne perheemme tuskien tiellä tapahtui, kun loppuun väsyneenä ja huonokuntoisena pääsit ja halusit päihdehoitoon. Hieman hankalan alun ja paniikkikohtausten mentyä ohi pääsit hoidon imuun ja aloit tervehtyä. Se näkyi sinussa henkisesti sekä fyysisesti, osallistuit aktiivisesti ryhmien toimintaan ja terapiaan. Eräänä päivänä terapeutti soitti ja kertoi, että haluaisit meidät vanhemmat sekä sisaresi perheterapiaan. Ajattelin, että isäsi ei varmaan lähde, koska oli pysytellyt sinua koskevasta problematiikasta niin paljon ulkopuolella.

Hämmästykseni oli suuri, kun hän ilmoittautui mukaan ja teki terapeutin lähettämät etätehtävätkin! Menimme tapaamiseen sydän pamppaillen,

jännittyneinä siitä, mitä tuleman pitää. Sanoit, että sinuakin oli jännittänyt. Ensin puhuit sinä. Kerroit päihdehistoriastasi ja kipeästä isäsuhteesta. Olit kokenut olleesi riittämätön etkä sellainen lapsi, jollaisen isä olisi halunnut. Koit, että isän oli aina ollut helpompi tehdä asioita sisaresi kanssa ja että sinä tunnit usein jäävän varjoon. Isän kommentit kuitenkin kertoivat, että näin ei ollut tai että hän ei ainakaan ollut tietoisesti näin toiminut. Hän ei oikein osannut suhtautua sinuun puberteetti-iässä tai tiennyt, mitä tehdä. Riitojen ja yhteenottojen myötä olit alkanut liukua aina vain kauemmas, koska ette koskaan selvittäneet asioita perin pohjin. Hampaankolot olivat molemmin puolin niin sanotusti täynnä.

Kun isäsi sanoi, että oli kaivannut sinua ja seuraasi kaikkina näinä vuosina, hänen silmäkulmassaan kiilteli kosteata! Minussa syttyi valtava toivo ja valo tuon lauseen johdosta. Isän rakkaus sinua kohtaan oli sittenkin olemassa! Se olisi tästä lähtien mahtava voima ja tuki meille kaikille yhteisessä taistelussamme. Pyysitte toisiltanne anteeksi, ja sen jälkeen kaikki oli pelkkää iloa meidän kaikkien mielestä. Niin korkea muuri oli ollut välillänne ja nyt sitä ei enää olisi. Voisiko sitä edes uskoa todeksi! Kysyin isältäsi, mikä tällaisen avauksen mahdollisti, ja hän kertoi, että sinun oma yrittämisesi ja vastaantulosi oli koskettanut häntä niin syvältä, että hänessä heräsi voimakas tarve avautua ja tukea sinua. Tämä tunneside, joka silloin sai pohjavalunsa, on jatkunut takaiskuista ja retkahduksistasi huolimatta.

Yhteenkuuluvuuden voima kantaa myös minua, sillä en olisi voinut kuvitellakaan, miten suuri vaikutus on sillä, että voi puhua avoimesti kaikesta ja peilata tunteita läheistensä kanssa. Aikaisemmin olin purkanut epätoivon ja pelon tunteet Perheklubissa, mutta salannut ne kaikilta muilta. Muutos oli ihme! Syvä kiitollisuus täytti minut.

Lähisukulaisten kokemukset

KALLE: Kun katson rippikuvaasi, niin näen siinä vielä vahvan ilon ja toivon hyvästä tulevaisuudesta. Aivan samat mahdollisuudet kuin nuoremmille kaksosveljillesi ehjä ja turvallisen raitis kotimme Sinullekin tarjosi. Mutta jokin vahvempi voima vei mukanaan muuttaen koko elämäsi suunnan. Kovin neuvoton ja pahoillani olen, ettemme me vanhempasi osanneet ja pystyneet siihen kehitykseen puuttumaan. Onneksi äitisi on perheessämme vahvempi kestäämään tilannetta.

”...jokin vahvempi voima vei mukanaan muuttaen koko elämäsi suunnan.”

Kaksosveljesi ovat Sinua seitsemän vuotta nuorempia. Koulusi alkaessa he syntyivät elokuulla lähes keskosina. He pääsivät muutamassa päivässä kotiin, mutta hoito oli kovin raskasta yövalvomisineen. Emme varmaankaan jaksaneet antaa Sinulle riittävästi aikaa ja huomiotamme. Olit hiljaisesti omassa huoneessasi etkä väkisin koettanut vaatia meiltä aikaa. Kaksosten vartuttua pystyimme onneksi huomioimaan teitä hyvin tasapuolisesti useita vuosia. Paljon yhteisiä mukavia matkojakin teimme.

Nuoremmat veljesi aloittivat jalkapallon juuri niihin aikoihin, kun olit itse rippikouluikässä ja ensimmäiset päihdekokeilusi alkoivat. Silloin varmaankin alkoi uusi ajanjakso, jolloin emme antaneet Sinulle riittävästi huomiotamme. Olimme paljon kiinni ja mukana pikkuveljien harrastuksissa. Nämä tahattomat laiminlyönnit ovat ehkä edistäneet hakeutumistasi päihteisiin ja toiseen kaveripiiriin. Tästäkään en kuitenkaan jaksaa itseäni syyttää. Me vanhemmat teimme teidän kaikkien poikiemme eteen sen, minkä osasimme ja jaksosimme. Yritimme aina olla tasapuolisia, eivätkä kaksoset olleet mitenkään erityisiä suosikkejamme Sinun kustannuksellasi. Mutta olosuhteiden pakosta olet ajoittain varmaan joutunut kärsimään sellaisesta tunteesta, ettei Sinusta välitetä.

MAIJA: Sinulla on isosisko, joka perin kyllästyneenä päihde-elämääsi totesi kerran, että olet hänelle nykyisin vain joku, jonka kanssa hän on viettänyt yhteisen lapsuuden. Tyrmistyin, mutta ajattelin, että ehkä hän sanoo noin suojellakseen itseään kivulta. Ehkä hänellä on tunne, että hän on menettänyt sinut tai että sinua ei kiinnosta hänen elämänsä. Hän todella yritti lähestyä sinua silloin, kun sinä olit syvällä päihdemaailmassasi. Hän järjesti aikaa tavatakseen sinut ja kysyäkseen, haluatko sinä sisarussuhteen jatkuvan. Tapaaminen meni pieleen, koska et tullut paikalle, ja pitkän odottelun jälkeen sisaresi soitti sinulle. Olit esittänyt syitä, miksi et pääsyt paikalle, mutta ne olivat läpinäkyviä, ja se oli siinä. Kuulimme tästä, ja olimme surullisia. Jatko meni niin, että tapailitte kovin harvoin, ainoastaan joissain ”pakollisissa” perhejuhlissa jne. Sinä et näyttänyt huomaavan, että sisaresi oli elämässäsi aika näkymätön. Tai niinhän me kaikki. Pahimpina ”pörinäaikoinasi” otit meihin yhteyttä vain, koska oli joku tilanne päällä ja tarvitsit apua.

Perheterapia oli käänteentekevä myös suhteessa sisareesi. Halusit, että hän tulisi omaan kohtaamiseen kanssasi, jotta voisitte keskittyä vain teidän kahden välisiin asioihin. Saitte puhuttua kipeistä asioista ja oiottua väärinkäsityksiä. Sinun mukaasi sisaresi oli luullut, että sinä et välitä tai ole kiinnostunut hänen elämästään ja lapsestaan. Sinä olit kertonut hänelle, että kyse oli suojelusta, josta oli ollut vaikea puhua suoraan. Olitte kuitenkin

pystyneet rakentamaan välillenne sillan, ainakin pienet pitkospuut, sillä kuulin molempien äänestä, että tunteita oli ollut ilmassa puolin ja toisin.

Tämän tapaamisen jälkeen olet ottanut kontaktia myös sisaresi pienen poikaan. Halusit leikkiä ja hassutella hänen kanssaan viimeksi, kun olimme kokoontuneet viettämään aikaa yhdessä koko perheen voimin. Olen huomannut, että enon rooli on sinulle todella tärkeä, vaikka et ole tavannut pikkupoikaa kovin usein. Tavatessamme kahden kesken olen näyttänyt sinulle hänestä kuvia ja videoita, joita olet katsellut aina hyvin vakavana. Olen miettinyt, miksi. Viime tapaamiskerralla syy selvisi. Pyysit, etten näyttäisi niitä kuvia enää, sillä sinun on todella vaikeata katsella niitä.

Hämmästyneeseen kysymykseeni vastasit, että sinulle tulee valtavan paha olo siitä, että huomaat, miten ihania tilanteita perheellä on ollut pienen pojan kanssa ja että sinä olet silloin ollut muualla, aineissa. Riipaisevaa, mutta koen kuitenkin hyvänä asiana sen, että pystyt tuntemaan oikeita, syviä tunteita. Pikkupojan läsnäolon vilpittömyys tekee sinulle hyvää, kun hän kipittää iloisena enonsa luokse ja tuo sinulle kupillisen leikkikahvia. Sinä hymyilet naama korvissa!

PAULA: Mietin paljon myös kahta vanhempaa lastani, jotka tuntuivat jääneen vähemmälle huomiolle kuopuksen asioiden viedessä kaiken energian. Esikoinen ymmärtää asian, mutta keskimmäisen lapseni kanssa olemme etääntyneet.

ANNA: Silloin kun rakas äitini vielä eli niin hän otti lapseni luokseen. Hän osasi auttaa ja usein saikin putken katkeamaan. Minä puolestani sain lähipiiriltä haukkumiset, vihat ja syyttelyt niskaani. ”Vie lapsesi pois, mitä sitä tänne tuotte vanhemmille ihmisille!” Mutta äitini, Jannen mummu, oli kanssamme ainoa ihminen koko maailmassa, joka halusi ja osasi auttaa ja tukea.

” Äitini, Jannen mummu, oli kanssamme ainoa ihminen koko maailmassa, joka halusi ja osasi auttaa ja tukea.”

Irtautumisen vaikeus

KALLE: Poikamme sai kaksi vuotta sitten hädän asunnostaan ja on siitä alkaen ollut asunnottomana. Hän on asuntolajonoissa ollut ja mekin olemme asunnon haun byrokratiassa avustaneet. Mutta mitään omaa asuntolapaikkaa hän ei ole saanut näiden kahden vuoden aikana. Luottotietonsa menettäneenä hän ei voi vapailta markkinoilta asuntoa saada. Eivätkä tulot

asumistuen kanssakaan edes riittäisi oman vuokra-asunnon ja elämisen kulujen hoitamiseen, koska päihteet vievät kaiken liikenevän rahan.

Koko tämän kahden vuoden ajan olemme koettaneet jaksaa ja tarjonneet hänelle kodistamme katon päänsä päälle. Meillä ei ole ollut niin vahvaa luonnetta, että olisimme voineet hänet varsinkaan talvipakkasilla jättää ilman yösjaa. On ollut kyllä se rajoittava sääntö, että ajoissa illalla kotiin ja vain selvin päin tänne saa tulla. Mutta monet kymmenet kerrat tänä aikana sekin sääntö on tullut rikotuksi. Sen olen kyllä joutunut kokemaan, että vakavasti masentuneen ja päihdeongelmaisen poikamme hoitaminen kodissamme verottaa omaa jaksamista koko ajan enemmän ja enemmän. Tuntuu jotenkin väärältä, että oma elämäniloni on tyystin loppunut ja masennuksen kanssa nyt saan itse päivä kerrallaan eteenpäin elämässä koettaa jaksaa.

ESSI: Tyttö soitti ja kysyi, miten minä jaksan. Kerroin vanhempainryhmästämme, ja hän oli iloinen siitä, että olin saanut vertaistukea ryhmästä. Jutteli koirastaan ja kertoi pakkaavansa tavaroitaan, että on muuttamassa kimppu-asuntoon toisen tytön kanssa. Myönsi, että tämäkin on narkkari mutta että muutakaan paikkaa ei nyt ollut. Kuulosti siltä, ettei ollut aineissa, mutta puhelimesta sitä on vaikea tietää.



5. Hyväksyminen ja anteeksiantaminen

KT, läheistyön kehittäjä Tarja Hiltunen

Uudelleensuuntaamisen vaiheeseen liittyy uuteen tilanteeseen sopeutuminen. Tapahtunut hyväksytään osaksi omaa elämää, identiteettiä ja elämänkaarta. Tuntuu siltä, että elämä jatkuu ja tulevaisuutta voi suunnitella. Vanhempi alkaa suuntautua enemmän omaan elämään ja löytää uusia voimavaroja sekä selviytymisen keinoja. Lapsen päihteidenkäytöstä voi tulla osa elämän todellisuutta, tosiasia, jonka kanssa vanhempi voi jatkaa elämäänsä, olipa lapsen tilanne sitten parempi, ennallaan tai huonontunut.

Jos välit lapseen ovat säilyneet hyvänä, suuntautuminen uudelleen voi olla helpompaa. Toisaalta läheisessä suhteessa lapsen vaikeudet saattavat tulla liiankin lähelle. Irrottautuminen lapsen elämästä on haasteellista, mutta vastuun ottaminen omasta hyvinvoinnista parantaa elämänlaatua huomattavasti.

Kaikki vanhemmat eivät välttämättä pysty, osaa tai jaksaa irrottautua lapsesta huolehtimisesta. Lasta saatetaan tukea monin tavoin, vaikka se olisikin vastoin vanhempien omia periaatteita. Tämä voi olla tietoista, mutta tuetta jättäminen voi tuntua vanhemmasta kaikkein pahimmalta.

Vastuun ottaminen omasta hyvinvoinnista parantaa elämänlaatua huomattavasti.

Pelko siitä, että lapsi jää oman onnensa varaan, saattaa viedä hänet yhä kurjempaan tilanteeseen. Rajojen asettaminen voi joissakin tapauksissa pysäyttää lapsen. Jokainen vanhempi tekee omat ratkaisunsa suhteessa omaan jaksamiseensa.

LOTTA: Pettymyksen tunne on suuri, sille ei voi mitään. Suru kulkee myös mukana, pojan tilanne on aina mielessä ja harmittaa. Väsymys on tuttua ja välillä haluaisi olla vain aivan rauhassa. Toisinaan pojan asiat valvottavat öisin. Omaa jaksamista helpottaa puhuminen miehen kanssa, tiedon etsiminen – tässä vertaisryhmä on ollut hyvä! – ja omista harrastuksista kiinnipitäminen.

KALLE: Jos olisin ollut vahvempi isänä ja tarvittaessa kovallakin kädellä käytökseesi ajoissa puuttunut, niin ehkä se olisi voinut muuttaa vielä kaiken. Mutta minä en pysty isänä olemaan sellainen jämäkkä lapsiaan tiukassa otteessa ja määräysvallassa pitävä mieshahmo. Todella vahvasti uskoin hyvän voimaan ja että tarjoamamme lämmin turvallinen koti voittaa kylmän kadun.

Vaikka maallisin silmin katsottuna tilanteesi näyttää vain pahenevan, niin olen kaikki nämä vuodet jaksanut kuitenkin uskoa ja rukoilla puolestasi. Saan samalla omaan elämäänikin voimaa toivosta, että vielä tulee se päivä, jolloin saamme vastauksen kaikkiin rukouksiin ja Vapahtajamme koskettaa Sinua parantavalla kädellään.

PAULA: Siellä viikonlopputapaamisella lapsen hoidon yhteydessä kävimme kaikki ikävät asiat läpi. Sain sanoa kaiken, mitä olen kantanut sisälläni nämä vuodet. Jälkeenpäin hirvitti, kun kerroin, että olin jopa toivonut sinun kuolevan. Onneksi sovimme samalla, että niitä kertaalleen käsiteltyjä asioita ei enää oteta missään tilanteessa esiin. Olen pyytänyt Taivaan Isältä anteeksi näitä kauheita ajatuksia. Olimme silloin niin pohjalla. Kiitos Taivaan Isä, että sinä Sami olet siinä!

ESSI: Tyttö kertoi haluavansa palata normaaliin elämään ja päästä irti huumeista. Se on vaikeaa, koska koko nuoruus ja aikuisuus on kulunut niiden parissa. Kaikki tutut ovat niistä piireistä, ja irtioton tullessa mieleen koko jengi on toisella puolella. Häntä harmitti, että olen saanut kestää hänen töppäilyjensä vuoksi kaikenlaista. Totesin siihen, että voisin kyllä kokemusteni pohjalta ollakin jo vaikka satavuotias, elämä on ollut tosi värikästä.

Kerroin hänelle myös Perheklubista ja kysyin, lähtisikö hän sinne mukaan. Pyysin kuitenkin hoitamaan sovitun ja pitkittyneen lääkärikäynnin ensin. Vastaanottoaikaa oli ollut vaikea saada, seuraava tarjottu oli vasta melkein kuukauden kuluttua.

IINA: Jos minä saisin kelattua vuosia taaksepäin, tekisin varmasti jotakin toisin. Silloin sinä olisit voinut saada toisenlaisia eväitä matkallesi. Meistä kummastakin olisi tullut jotakin muuta kuin mitä nyt olemme.

Lapseni, me kuljemme samalla tiellä, polkumme vain risteilevät eri suuntiin.

Kun katsot minuun... Voi kunpa olisit aina tuollainen! Olet herkkä, haluat auttaa, olet kohtelias... mutta kestääkö tämä? Sitä en nyt halua ajatella. Nautin sinun läsnäolostasi, tämä tuntuu hetken aikaa niin normaalilta.

”Lapseni, me kuljemme samalla tiellä, polkumme vain risteilevät eri suuntiin.”



6. Viestejä lapsensa päihteidenkäytöstä huolta kantaville vanhemmille

PAULA: Totuuden kertominen on helpottanut. Tietyille ihmisille kannattaa kertoa avoimesti, mutta itseään on suojattavakin. Välttämättä ei kannata laukoa kaikkea työpaikan kahvipöydässä, vaikka se jotakuta saattaisikin auttaa.

IINA: Kunpa jokainen päihdeongelmaisen lapsen äiti ja isä saisi osakseen saman, mitä minä sain Vanhemmuuden kaari -ryhmästä! Kiitän kaikkia ihania vanhempia jakamisesta ja kiitän ihania ohjaajiamme. Kiitos.

ANNA: Tahtoisin jakaa oman tarinamme ja sen, miten olen lastani auttanut selviämään päihteistä. Tärkeimpinä neuvoina:

1. Hae ammattilaisten apua ja tukea sekä terapeuttia itsellesi mahdollisimman pian!
2. Oman näkemykseni mukaan läheistä ei pitäisi ohjata ”hoitoon”, joka tapahtuu lääkkeillä, koska siinä vain aineet vaihtuvat. Lääkkeet eivät haise kuten alkoholi, mutta niitä käytetään aivan silmittömän paljon ja niihin vasta koukkuun jääkin. Sitten alkaa yhteiskäyttö. Elimistö tottuu aineisiin ja pää sekoaa entisestään. Kokemukseni mukaan päihteistä voi selvitä vain lääkkeettömillä hoidoilla, esimerkiksi Minnesotan mallilla ja terapialla.

Millainen on päihdeongelmaisen henkilön todellinen persoona

JUSSI: Yleensä päihdeongelmainen on pohjimmiltaan iloinen ja lempeä nuorehko henkilö, mutta herkkä ja haavoittuvainen kuin haavanlehti. Hän pystyy hymyilemään haikeuden ja yksinäisyyden läpi. Hän auttaa aina avokätisesti muita, mutta unohtaa usein auttaa itseään. Iloisuuden läpi paistaa joskus suru ja jopa hätä, jonka hän pystyy useimmilta taitavasti kätkemään. Hän ajattelee enemmän muita kuin itseään, mikä sitten aina silloin tällöin kostaantuu raskaastikin. Sielu ei aina viihdy omassa kehossa! Hän ilmaisee itseään symbolien välityksellä ja toivoo, että edes joku ymmärtäisi. Herkän ja hyvän ei ole aina helppo elää raakojen ja tyhmien maailmassa!

Usein hän ilmaisee itseään musiikin ja runouden keinoin. Hän voi vähitellen löytää itsensä omien, salaisten toiveiden toteutuessa. Hän toivoo aina parasta, mutta pelkää pahinta. Hän tietää heikkoutensa erittäin hyvin ja tietää sen näin ollen olevan erittäin paha vastustaja, joka ei koskaan jätä rauhaan, vaikka välillä näin itselleen uskotteleekin. Hän yrittää nujertaa pahimman vastustajansa lopullisesti. Jos sinä voit häntä oikeasti auttaa, teet sen mielelläsi. Jos hän tekee parhaansa, voi hän laskea myös sinun varaasi. Yhdessä voitte saavuttaa onnellisen lopputuloksen.

Yllä oleva kuvaa siis päihdeongelmaisen henkilön todellista persoona. Sillä ei ole mitään tekemistä päihteiden vaikutuksen alaisena olevan persoonan kanssa, koska silloin on kysymyksessä ihan toinen henkilö! Silloin todelliset motiivit ja vaikuttimet ovat ihan muualla.

Mitä sanoa vanhemmille, jotka huomaavat, että heidän lapsensa käyttää päihteitä

MAIJA: Kokemuksesta tiedän, että lapsensa päihdeongelmaa ei kannata salailla tai ajatella, että sitä pystyisi selvittämään pelkästään omin voimin. Itsekin yritin, mutta asiat menivät vain pahemmaksi ja epätoivo valtasi mielen. Yöt olivat kaikkein pahimpia. Unet katosivat ja töissä oleminen alkoi olla joskus vaikeaa, varsinkin keskittyminen. Joskus taas työ auttoi unohtamaan ongelmat, hetkeksi.

Asian käsittelyyn tarvitaan ammattilaisia ja vertaistukea. Päihteitä käyttävä läheinen tarvitsee asiantuntevaa hoitoa, terapiaa ja lääkkeitä, joita hän saa katkaisuhoidossa ja alan hoitopaikoissa. Vanhemmat tarvitsevat luotettavia ja ymmärtäväisiä tukijoukkoja, ystäviä, ja jos mahdollista, perhe-

terapiaa yhdessä lapsensa kanssa. Matalan kynnyksen Perheklubi voi myös olla hieno tilaisuus tavata muita samoissa ongelmissa tuskailevia ihmisiä. Siellä voi käsitellä arkaluontoisia asioita ja puhua avoimesti aivan kaikesta turvallisessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. Klubilaisista voi tulla tukiverkosto, jonka merkitys on ainakin omalla kohdallani ollut valtava.

Päihteidenkäyttäjät elävät melkoisen yksioikoisessa arvomaailmassa, jota vanhempien on ainakin alussa vaikea tunnistaa. Ei oikein voi uskoa, että oma lapsi valehtelee, huijaa ja esittää esimerkiksi tarvitsevansa rahaa aivan muihin tarpeisiin kuin mitä antaa ymmärtää. Sen tavallaan aistii, että jotain on pielessä, mutta kukapa ei auttaisi lastaan, jos hän pyytää rahaa ruokaan, vaatteisiin tai muuhun tarpeelliseen. Vasta vuosien jälkeen olen saanut tietää, että läheiseni todellisuudessa lähes kaikki on ollut jotain aivan muuta kuin kuvittelin ja uskoin. Se on ollut alamaailma valheitten verhossa.

Perheterapiassa keskustelimme paljon siitä, että rahallinen tukeminen on karhunpalvelus käyttäjille, etenkin toipuville päihdeongelmallisille, sillä usein juuri se mahdollistaa päihteidenkäytön. Vastuunottaminen omasta elämästä, vaikka vähitellen ja asia kerrallaan, on päihdeongelmalliselle tärkeä itsetunnon nostattaja ja ehkä suurikin askel parempaan suuntaan kohti raitistumista. Eräs alkoholisti sanoi kerran, että vasta sitten, kun kaikki läheisten ja ystävien tukiverkot olivat kadonneet hänen ympäriltään, hän tajusi kuin iskuna kasvoihin, että nyt hän oli aivan yksin. Oli yritettävä itse, ei ollut muuta mahdollisuutta. Joskus polku kulkee vaikeimman kautta, mutta oman taistelutahdon herättyä sen voi löytää.

Syällisyys on yhteinen nimittäjä melkein kaikilla päihdeongelmaisten läheisillä. Syytämme itseämme ymmärtämättömydestä, riidoista, omista ”kuivista retkahduksista” eli nalkuttamisesta ja syyttelystä, rahan ja muun aineellisen tuen antamisesta, kyvyttömyydestä estää läheisen retkahduksia – melkein kaikesta, mitä

”Joskus polku kulkee vaikeimman kautta, mutta oman taistelutahdon herättyä sen voi löytää.”

ajatella saattaa. Näin siitakin huolimatta, että jokaisella on varmasti se kokemus, että teen niin tai näin, se ei koskaan estä päihdeongelmaista lähtemästä omille teilleen. On melko tylppäpäinen tunne yrittää tehdä asioita toisen puolesta auttamisen nimissä, maksaa laskuja, ravata virastoissa, kärrätä ruokaa, pelastaa putkasta ja niin edelleen ja tajuta samaan aikaan, että tämä helpottaa tilannetta vain seuraavaan kertaan, saati edes niin pitkälle.

Syällisyydestä voi luopua. Irriotto päihdeongelmallisesta on mahdollista. Oma kokemukseni tällaisesta tuli väsymisen ja turhautumisen kautta.

Muutuin vihaiseksi koko sille hirviömaailmalle, joka ahmii nieluunsa kylmän tunteettomasti kaiken. En kuitenkaan jäänyt vihan vangiksi, sillä kaikki keskustelut läheisten kanssa, Perheklubi, terapiat ja ystävien apu vahvistivat kasvuani tässä vaikeassa prosessissa. On helpottavaa ymmärtää, että voin elää omaa elämääni täydesti ja samaan aikaan iloita kohtaamisista lapseni kanssa. Sitä paitsi, jos oma elämäni koostuisi vain hyvien hetkien riekaleista, minulla ei olisi kovin paljon annettavaa itselleni eikä kenellekään.

Enää eivät tulevat tilanteet haastavinakaan romahduta minua tai aja umpikujaan, sillä tukiverkostoni kantaa ja muutosprosessi jatkuu avoimena. Läheiseni on hoidossa kirjoittanut omasta päihdehistoriastaan, ja alla hänen luvallaan tekstistä muutama sana. Puhutteleva, puhutteleva viesti:

”Vaikeita, vähemmän vaikeita ja todella vaikeita päiviä on tullut, mennyt ja varmasti tulee vielä. Silti ne eivät ole mitään verrattuna siihen tasapaksuun helvettiin, johon olin jämähtää lopullisesti.”



7. Kaiken se kestää

Sinä, minun lapseni. Makaan kainalossani, vastasyntynyt esikoispoikani. Kuiskaan sinulle: ”Hei, minä olen sinun äitisi!” Katsot minua tutkivasti syvänsinisillä silmilläsi, kuin ymmärtäisit kaiken. Niin kuin ymmärsitkin, sillä intuitiolla, mikä ihmislapselle on annettu. Olin onnesta sekaisin ja halusin olla sinulle mahdollisimman hyvä äiti. Uskoin, että kaikki hyvä on edessäsi, rakas lapseni. Isäsi oli yhtä onnellinen siitä, että poika oli syntynyt.

Vuodet vierivät ja kasvoit isoksi pojaksi. Olit suloinen lapsi, koko suvun lemmikki. Olithan vanhempieni ensimmäinen lapsenlapsi. Olit nokkela ja kiltti, joskus tosin koettelit äidin hermoja. Jouduin eroamaan isästäsi ollessasi vain kaksivuotias. Varhaisvuosinasi isäsi poissaolo oli suuri suru, vaikka häntä silloin tällöin tapasitkin.

Alakoululaisena sait isäpuolen, joka vaikutti niin mukavalta aluksi. Mutta pian karu totuus valkeni. Hän ei sietänyt sinua ja teki sen monin eri tavoin sinulle selväksi. Hän itse oli suuri lapsi, joka ei kyennyt jakamaan vaimonsa, äitisi rakkautta kenenkään kanssa.

Vuodet kuuluivat ja perheeseemme saatiin vielä pikkuveli ja -sisko. He olivat isänsä silmäteriä, mutta et sinä. Sinut piti saada silmistä pois ja aina ehdottomasti oman isäsi luo kerran kuussa. Joskus isäpuoli osti herkkuja omille lapsilleen, mutta jätti sinut laskuista pois. Oma isäsi oli sinulle tärkeä ja vietit hänen perheessään monia lomiam. Isällesi oli kuitenkin oluenjuonti ollut tärkein asia elämässä. Kun olit varhaisnuori, hän ei voinut tulla sinua vastaan rautatieasemalle. Pelkäsit siellä kulkevia nuorisjoukkoja, joiden saartamaksi jouduitkin kerran. Syy isäsi ”kiireisiin” oli ravintolassa istumi-

nen kaljatuopin ääressä. Koit, että oma isäsikin hylkäsi sinut, isäpuoli oli sen jo tehnyt.

Aloitit tupakanpolton rippikouluikäisenä ja kaljaakin maistelit. Minä, äitisi, en tiennyt siitä mitään, olihan minulla niin kunnollinen poika! Sitä paitsi aloitit jo varhain kitaransoiton, mistä tuli sinulle elämänikäinen ja rakas harrastus. Olit lahjakas, sanoitit ja sävelsit kappaleita. Ehkäpä musiikki ja soittokaverit pelastivat sinut joltain vielä pahemmalta.

Äitinäsi tajusin kyllä sen, kuinka isäpuolesi sorti sinua, mutta olin usein voimaton ristiriitatilanteissa. Et päässyt edes suuren idolisi konserttiin, vaan jouduit notkumaan ovien ulkopuolella, jotta edes jotain olisit kuullut. Isäpuolesi ei osannut neuvotella eikä hänen kanssaan voinut olla eri mieltä. Enkä minä halunnut erota, vaikka usein sitä harkitsin.

Viimein päädyin omaan terapiaan, koska olin niin ahdistunut perhetilanteestamme. Oivalsin pian, että miehestä voi erota, mutta lapsista ei koskaan. Valitsin puoleni ja erosin – vaikka sinun, esikoispoikani, kannalta liian myöhään. Olit jo traumatisoitunut pahasti, mutta tyttöystävä piti sinut vielä pitkään kohtuullisessa kunnossa. Kihlauduitte, opiskelitte yhdessä ja pääsitte töihin. Siinä meni 10 vuotta, sitten avioiduitte ja kahden vuoden päästä erositte. Teillä ei ollut lapsia, koska sinä et halunnut. Et ollut vielä kasvanut mieheksi, vaan äidin helmasta päädyit jo hyvin nuorena tyttöystäväsi, ja sittemmin vaimosi helmoihin.

Avioerosi jälkeen alkoi todellinen alamäki. Olit monta kertaa hylätty, ja tämä oli liikaa. Kävit edelleen töissä, mutta päihtedekäyttö karkasi käsistä ja viimein tuli irtisanominen ja työttömyys. Silloin huumeetkin alkoivat maistua ja tyttöystävät vaihtuivat. Jouduit pahoinpidelleyksi useaan kertaan. Sinut ryöstettiin pari kertaa, kun kuljit päihtyneenä yöaikaan kaupungilla. Kuin ihmeen kaupalla selvisit hengissä myös rattijuopumuksesta, mistä seurasi oikeudenkäynti ja työpalvelua kuukausien ajan.

Aloin pelätä puhelinsoittojasi, koska niin monta kertaa oli tapahtunut jotain paha, olin paniikissa. Pelkäsin myös sitä, että et soita tai et vastaa puheluni. Silloinhan voit olla makaamassa pahoinpideltynä jossain tai jo kuollut yliannostukseen. Monena yönä huomasin suunnittelevani sinun hautajaisiasi – olin jo ihan varma, että et ole enää elossa. Menin asuntoosi useita kertoja peläten, kumpi on vastassa: elävä vai kuollut poikani.

Usein olit myös hyvin aggressiivinen. Kerran löit minua poskelle ajaesani autoa, muutaman kerran heiluit nyrkkien kanssa edessäni ja työnsit minut rappukäytävään. Melkein aina käydessäni luonasi siivosin asuntoasi, tiskasin tiskit ja tein ruokaa. Siitä huolimatta jouduin useita kertoja pakenemaan vihaasi ovesta ulos kirousten saattamana.

Koko ajan rukoilin ja lähetin esirukouspyyntöjä ympäri maata. Silloin kelpasivat kaikkien uskovaisten rukoukset. Niidenkin, joita muulloin arvostelin ankarasti. Lapsen kärsimys ja kuolemanvaara ovat niin suuria asioita, että kaikki apu mitä ikinä löytää on tarpeen. Koin myös usein hädän hetkellä, kuinka rukoukset kantoivat ja usko auttoi myös minua kestämaan. Halusin toivoa, vaikka toivoa ei näkynyt missään. Halusin uskoa, että lapseni vielä pelastuu elämään. Lapsi, joka oli ollut toivottu ja rakastettu, mutta elämän kovuus ajoi hänet sivuraiteelle.

Pahimpina tuskan hetkinä muistin sen pienen vastasyntyneen, jolla oli koko elämä edessä ja joka ei voinut tietää eikä äiti aavistaa, mitä elämä toisi tullessaan. Muistin sinun viattoman ja rajattoman luottavaisen katseesi, kun katsoit ensi kertaa elämää.

Olin työssä koko ajan ollessasi pieni. Olin kiireinen virkanainen, liian kiireinen.

Sydäntäni viilsi, kun kerroit, kuinka sinulla oli koululaisena asiaa minulle töistä kotiin tullessani. Olin kuulemma vain rynnännyt vaihtamaan kotivaatteet päälle ja vasta sitten kysynyt, mikä olikaan sinun asiasi. Sinulla ei enää ollut asiaa. Vieläkin sen ajatteleminen sattuu sydämeen. Miten olen voinut olla niin ajattelematon!

Oman terapian kautta löysin viimein armon itseäni kohtaan. En osannut toimia niillä voimavaroilla muulla tavoin. Se on totuus, ja jos hyväksyn sen, voin päästä vapauteen. Silloin en enää syytä enkä syyllistä, en jossittele vaan hyväksyn sen, mitä ei enää voi muuksi muuttaa. Elämä on aina keskeneräistä ja raadollista, vaikka luulemme tehneemme parhaamme. Tämän ymmärtäminen antoi minulle takaisin elämänilon ja elämän hyväksymisen. Mikään ei ole sinänsä mennyt ”väärin”, koska elämää emme voi hallita. Voimme yrittää tehdä parhaamme ja armahtaa itseämme ja muita.

Meitä vanhempiasi ohjeistetaan ottamaan etäisyyttä aikuiseen päihdeongelmaiseen lapseen. Et ole ottanut omaa vastuuta elämästäsi siksi, koska minä, äitisi, olen mahdollistanut ongelmiasi pysymisen. Etäisyyden ottamisen olen kokenut äärimmäisen vaikeaksi, lähes mahdottomaksi, silloin kun sinun, oman lapseni, hengestä on kysymys. Sinun diabetes-sairautesi on vielä pahentanut tilannetta, koska päihteenkäyttö lisää riskiä jättää se hoitamatta.

Nyt sinulle on kuitenkin tapahtunut hyvä käänne, kun jouduin asumaan puolisen vuotta kaukana toisella paikkakunnalla. Poikani, sinä löysit naisystävän, joka ei käytä päihteitä. Olet myös elvyttänyt soittoharrastustasi

”Lapsen kärsimys ja kuolemanvaara ovat niin suuria asioita, että kaikki apu mitä ikinä löytää on tarpeen.”

kavereittesi kanssa ja teillä on ollut jo monta ”keikkaa”. Kotisi on nykyään siisti – aiemmin siivosin melkein aina siellä käydessäni – ja itse olet ihan asiallinen. Olet palautunut omaksi itsekseksi, mukavaksi keskustelijaksi ja kohteliaaksi nuoreksi mieheksi.

Ihme on tapahtunut, vaikka edelleen olen varuillani. Tunnen, että olen saanut sinut, poikani, takaisin. Olen usein tuskassani kokenut olevani kuin Maria, Jeesuksen äiti, jonka sydämen läpi meni miekka, kun oma poika joutui kärsimään ja kuolemaan ristillä. Olen myös kokenut olevani kuin Lemminkäisen äiti, joka haki poikaansa Tuonelan joelta takaisin elämään. Nämä naiset ovat antaneet minulle myös voimaa. Lauri Viita ymmärsi runossaan: *”Äidit vain, nuo toivossa väkevät, Jumalan näkevät...”*

”Olet aina minun rakas poikani, jonka nousemisen lentoon omaan elämään halusin nähdä.”

Olet aina minun rakas poikani, jonka nousemisen lentoon omaan elämään halusin nähdä. Anna-Mari Kaskisen runon sanoin: *”Näin siivet hennot, näin ensilennot, odotti kaunis maa...”* Toivon ja rukoulen, että vielä näkisin sinun elävän onnellisena, elämän lahjasta iloitsevana miehenä. Sinun, joka kerran sylissäni katsoit ihmettelevin lapsensilmien minua ja maailmaa.

Vanhemmat lastensa vietävinä

IINA: ”Nyt on pakko kysyä, kuinka äiti voi?” Häkellyn, nyt en voi alkaa itkemään.

”No, onhan tässä kaikenlaista, ihan hyvinhän tässä jaksetaan,” vastaan lapseni ammatinvalinnanohjaajalle. Hän oli ensimmäinen, joka kysyi minun jaksamisestani. Ei kovin moni ole kysynyt sen jälkeenkään, vaikka 17 vuotta on tätä vuoristorataa ajeltu. Ei sen puoleen, että olisin tätä häpeää monelle julistanutkaan. Ehkä itsestäni löytyisi vikaa, jos avautuisin ja kertoisin työpaikan kahvipöydässä, mitä edellisenä iltana tai yönä oli tapahtunut. Monta hyvää tarinaa olisi ollut kerrottavana. Nyt saavat arvailla, kyllä he jotakin aavistavat ja kuiskuttelevat. Vaan kukaan ei kysy suoraan.

”Mistä olet saanut nuo naarmut kehoosi?”

”Me ajettiin poikien kanssa kolari,” kuuluu flegmaattinen vastaus.

”Kolari! Milloin?”

”On siitä jo aikaa,” sama välinpitämätön ääni vastaa.

”Kuka ajoi, kenellä on kortti, kenen autolla? Miksi poliisit eivät ole ottaneet meihin yhteyttä?”

Ei näin voi käydä.

Istumme taas yhdessä lukuisista sosiaalityön palaverista. Pyydämme, suorastaan rukoilemme: ”Ottakaa huostaan tämä meidän Poika. Meillä nyt sattuu ja tapahtuu aivan liikaa.”

”Valitettavasti kriteerit eivät täyty, vanhemmat ovat kykeneviä huolehtimaan.”

Mietin, mitä vielä pitäisi tapahtua, että ne helvetin kriteerit täytyisivät, alammeko me vanhemmat juomaan tai tappelemaan keskenämme vai pieksemmekö tuon lapsemme!

Kevät parhaimmillaan. Olemme mökillä. Ollaan jo nukkumassa, kun Pojan huoneesta alkaa kuulua lasinsirujen ääntä. Hän istuu lattialla, on irrotanut hehkulamput valaisimista ja rikkoo niitä. Niissä on kamerat ja häntä seurataan. ”Hyvä Jumala, mitä tämä on?” Lähdemme viemään häntä päivystykseen. ”Nuo autot seuraa meitä, sieltä kuvataan meitä!” Poika maa takapenkillä ja kurkkii pelokkaana auton takaikkunasta ulos. Ei tämä voi olla totta. Lääkäri tulee autoon katsomaan Poikaa, kun Poika ei uskalla lähteä autosta pois, koska seuraavat häntä. Ketkä?

”Pojallenne olisi nyt paikka lääkkeettömään hoitoon. Se on noin 150 km:n päässä täältä.” Hienoa, nyt kaikki järjestyy ja meidän elämä normalisoituu! Aluksi kaikki näyttää hyvältä; karenssi, lomat, säännöt lomille, vanhempainryhmät. Sitten jostakin tulee hatkat, rangaistukset, uhma. Ei, tuleeko tästä sittenkään mitään?

18-vuotissynttärät. Mummot ja papat tulossa ja kummitkin. Missä Poika, miksi ei jo tule sisälle. Kakkua viimeistelen. Puhelin soi. ”Hei täällä Pojan kaveri. Poika on tajuttomana täällä koulun pihalla. Ollut jo puolitoista tuntia, enkä saa hereille. Ethän kerro, että soitin teille.”

”Kiitos, kun soitit. En kerro.” Hyvä Jumala, älä anna sen kuolla! 112. ”Tulkaa pian...”

Hoitopaikan ohjaaja, entinen käyttäjä itsekin, kertoo meille vanhemmille: ”Tällä viimeisellä hatkareissulla teidän Pojastanne on tullut narkkari.” EI. Tuota en olisi koskaan halunnut kuulla keneltäkään. Jossakin syvällä uskon sen todeksi, vaikka en halua uskoa. Tuolloin oli juhannus.

”Pojalla on vakava mielenterveyden sairaus.” Istutaan palaverissa, taas. Tuo ammatti-ihminen puhuu kuin meitä vanhempia ei olisi paikalla lainkaan. ”Mitä, mikä Pojalla on?” kysyn hämmästyneenä ja vähän kiukustuneenakin. ”Eikö vanhemmat ole aiemmin tienneet diagnoosia?”

kysyy yksi Pojan elämässä olleista lääkäreistä, tämä lääkäri, joka oli se paras kaikista. ”No, ei olla tiedetty.” Ammattilainen, kenen suusta sammakko oli päässyt, näytti vaivaantuneelta. Syystäkin.

Vuosia kuluu, sairaalajaksoja myös. Asuntoja tulee ja menee. Mikä on pysyvää? Päihde.

Loma, meillä vanhemmilla on loma. Mutta Pojalla on hätä. Silloin tulee aina hätä, kun me ollaan lomalla. Hän keksii kaikenlaista. Vai keksiikö, mitä se voi olla, turvattomuutta, pelkoa, onko kaikki tahallista, suunniteltua. Milloin on meidän autoon murtauduttu, milloin kodin ikkuna rikottu, jotta pääsee lämpimään, samalla rikkonut kätensä lasinsirpaleisiin ja verta valuva kulkenut ympäri asuntoa. Naapurit soittavat meille: ”Älkää hätääntykö, me laitettiin pahvit ikkunaan. Nauttikaa nyt loppulomastanne.” Joo, mepä nautitaan ja rentoudutaan.

”Tästä mitä teillä kotona tapahtui, nostatteko syytettä poikaanne kohtaan?”

”No, ei sitä tarvitse. Tulen lukemaan sen pöytäkirjan ja se on siinä.”
Olisiko pitänyt toimia toisin?

Poika on rauhallinen sanoessaan: ”Soita poliisit.”

Minä: ”Ei putkaan voi varata itselleen yöpaikkaa kuten hotelliin, sä olet ollut siellä jo kolmena yönä tällä viikolla.”

”Jos sä et soita, mä rikon ton ikkunan.”

”Selvä, minäpä soitan 112...”

Poliisit vastaavat: ”Joo, me tullaan teitä taas Siwalle vastaan” ja saavat rauhallisen Pojan autoonsa. ”Ei tää kyllä mikään oikea ratkaisu ole, ei putka ole hoitopaikka, eikö tää kaveri saa hoitoa?” ystävällinen poliisi kysyy. Poliiseista on tullut meille ystäviä.

”Hei osaston lääkäri, Pojan äiti täällä. Minäpä kerron mitä kaikkea meillä on tämän kevään aikana tapahtunut. Voisitteko näiden tietojen perusteella kirjoittaa M1-lähetteen psykiatriselle tarkkailujaksolle?” Vihdoinkin! Miten monta kertaa sitä olen pyytänyt lääkäriltä, jopa poliiseilta, että tekisivät jotakin. Nyt Poika on ainakin hetken turvassa.

”Äiti, tuut sä hakeen mut täältä sairaalan ulko-ovelta?”

”Mitä, etkö sä ole sairaalassa sisällä?”

”Lääkäri päästi mut pois, en mä ole hullu.”

”Ok, mä tuun.”

”V... sun hu... elämää, v... mä tapan sut ja v... sun kaikki v... kaverit!
V... mä v... vedän sun kurkun v... auki!” Ja samassa se oli mun edessä,

mä ajan autoa ja se suorastaan sylkee mun päälle. Mitä mä teen! Jätänkö mä auton tähän ruuhkaristeykseen ja juoksen ulos, on suurajojen aika, tuolla toisella puolella mies seuraa meidän tekemisiä, tuu apuun, ehdin ajatella, nyt valot vaihtui, auto pysäkillle, muista ottaa avaimet autosta, ulos,

karkuun. Jään seuraamaan matkan päähän; nyt se tulee ulos autosta, paiskaa oven kiinni ja potkaisee autoa vielä lähtiessään. Se menee jo kaukana. Minä palaan autolle, tärisen.

”Anteeks, en mä tarkoittanut. Mä olen luuseri.”

Pohjimmiltaan poika on ihana, rauhallinen, kohtelias. Joku aine tekee siitä hirviön.

”Pohjimmiltaan poika on ihana, rauhallinen, kohtelias. Joku aine tekee siitä hirviön.”

Vanhemman kasvukipuja ja voimavaroja

KALLE: Olen itse kovin rikkinäisen erokodin lapsi ja halusin teille omille lapsilleni tarjota hyvän kodin perustana elämälle. Sen olen mielestäni parhaani mukaan tehnytkin, joten en itseäni osaa syyttää tästä päihdekierteestä, johon olet joutunut. Onneksi olen itsesyytöksiltä välttynyt. Tilanteesi läheltä seuraaminen on hyvin tuskallisen raskasta muutenkin. Yhtään enempiä en tässä enää kuormaa jaksaisikaan kantaa.

Kotona olit monta kertaa viikossa päihtyneenä, ja tilanne alkoi käydä mahdottomaksi nuorempien veljien rauhan vuoksi. Meitä vanhempiakin tilanne tietysti ahdisti ja raastoi. Sitten pääsit asumaan tyttökaverisi ja hänen äitinsä luokse. Se oli meille helpotus. Mutta samalla loppui sekin vähä, mitä olimme kotona pystyneet päihteidenkäyttöäsi hillitsemään.

Kaksi tai kolme vuotta asuit tyttökaverisi kotona. Sitten välinne menivät poikki. Syynä oli varmaan se, ettet käynyt enää koulua etkä välittänyt töihinkään hakeutua. Päivät kuuluivat hyödyttömänä makaillen, tietokoneella pelaten ja päihtyneenä silloin, kun siihen rahaa oli jäljellä. Jouduimme siis ottamaan Sinut takaisin kotiin. Paljon ikävää kehitystä huonompaan suuntaan oli jo tapahtunut. Se oli helppoa meidän vanhempienkin huomata.

Asunnottomuuttasi on nyt tällä hetkellä kestänyt jo täydet kaksi vuotta, jotka ovat olleet meille vanhemmille hyvin raskaita. Sinulla ei ole kaveripiirissäsi sellaista, joka voisi tarjota yösijan pitemmäksi aikaa. Kaikissa tilapäisissä yösijoissasi on sama päihteiden lähes jatkuva käyttö ongelmana. Se ei mitenkään tue muutosta parempaan.

Valtaosan näiden kahden vuoden päivistä olet ollut jälleen täällä kotona. Meillä ei ole ollut sydäntä hyljätä Sinua kadulle täysin omillesi. Joitakin hyviä hetkiäkin on ollut. Mutta vaikka koko ajan on ollut sääntönä, että yösijan saat vain selvin päin, niin sitä sääntöä olet aivan lukemattomat kerrat rikkonut. On niin raskasta nähdä Sinut vahvasti huumaantuneena. Olet kuin zombi vailla mitään inhimillistä katseessasi ja käytöksessäsi. Tunnut silloin täysin vieraalta persoonalta, et enää lainkaan omalta pojaltamme.

ANNA: Aikanaan oli todella vaikeaa myöntää itselleen, että tämä on totta. Tuli monenlaista itesesyttelyä, mietin, mitä olin tehnyt väärin ja ajattelin olevani huono äiti. Syytin Jannen isää, joka kuoli nuorena samaan tautiin. Syytin itseäni, että valitsin lapselleni väärän isän. Kerran revin kappaleiksi kaikki hääkuvamme ja muutkin löytämäni yhteiset kuvat, heitin Jannen päälle koko kasan, kun hän taas kerran makasi kannipäissään huoneessaan.

”Aikanaan oli todella vaikeaa myöntää itselleen, että tämä on totta.”

Vihani, inhoni ja tuskani oli hajottaa minut kappaleiksi. Nyt myöhemmin olen tuhat kertaa katunut tekoani ja yrittänyt etsiä hävittämäni tilalle edes muutaman ehjän kuvan sisarusteni albumeista.

LOTTA: Kovasti on koitettu tukea antaa matkan varrella, mutta häätöjä ja muuttoja on tullut paljon ja kaverit ovat olleet kyseenalaisia. Asunnoista on rikkoutunut irtaimistoa, seiniä, helloja, ikkunoita. Perintäkirjeet ovat tulleet meille vanhemmille tutuiksi. Lopulta sitten ostettiin pojalle pieni oma asunto. Valituksia tulee tietysti sieltäkin: on metelöintiä ja roskaamista, tupakointia sisällä, luottotietoja ei ole ja poliisi on käynyt useamman kerran paikalla.

Mielenterveysongelmien nimissä on puhuttu isännöitsijälle, että katsoisi asiaa sormien läpi vähän. Yritetään olla käymättä, mutta vaikeahan se on. Kyllä me ostetaan vaatteet, siivotaan ja viedään ruokaa jonkin verran, vaikei kai saisi.

Mies koittaa pitää vähän välimatkaa eikä juurikaan käy poikaa katso-massa, tulee vain, kun on jotain korjattavaa. Minua hän kuitenkin kuljettaa sinne. Huolenpitoa on vaikea lopettaa.

KALLE: Tiedän, että toisaalta olemme omalla huolehtimisellamme pojan tilannetta vain pahentaneet. Me olemme koko ajan kustantaneet puhelimen maksut, bussikortin ja ilmaisen asumisen ja pyykit ynnä muun välttämättömän.

Sen turvin hän on saanut huoletta kaikki liikenevät rahansa päihteisiin käyttää.

Todella vakavasti haluamme irtaantua tästä holhoustilanteesta, mutta lapsemme asunnottomuus on mielessämme niin kovin tuskallinen asia. Jos hänellä olisi jonkinlainen varma osoite, jossa on lämpö ja katto pään päälle tarjolla, niin todella vahva halumme on päästää irti tästä raskaasta siteestä.

PAULA: Tunnetiloja, joita olen kokenut näiden vuosien aikana ovat viha, katkeruus, häpeä, inho, puhumattomuus, asian liiallinen esilletuonti, kokemus että minua ei enää tarvita: olen tehnyt kaikkeni ja epäonnistunut. Kuoleman pelko ja sen hyväksyminen (nyt ajattelen sitä ajatusta kauhulla)! Äidin tuska, paniikki ja epätoivo. Syyllistäminen ja syyllistyminen. Irtipäättämisen opettelu.

Katsoin televisiosta Inhimillisen tekijän. Siinä kaksi vanhempaa, äiti ja isä, kertoivat lastensa huumeidenkäytöstä. Kuuntelin äidin kertomusta siitä, miten hän auttaa huumenuoria kantamalla kaupasta ruokaa, siivoamalla ja pyykkäämällä. Isä taas kommentoi, kuinka kaikki tuollainen pitää lopettaa, koska se vain mahdollistaa ja helpottaa käyttöä. Tuntui kuin olisin saanut iskun takaraivoon. Juuri noinhan minäkin ruokin ja autan. Siinä hetkessä tein kipeän päätöksen: lopetan passaamisen.

Terapiassa päätöstäni tuettiin. Minulle sanottiin, että aina kun Sami joutuu ongelmiin tai tipahtaa maahan, minä nostan hänet pumpuliin eikä hänen tarvitse selviytyä itse. Nyt yritän antaa terveellä järjellä apua. Sami on kiitollinen, kun olen uskaltanut tehdä näitä ratkaisuja.

” Siinä hetkessä tein kipeän päätöksen: lopetan passaamisen.”

ANNA: Pelko oli kauheaa, samoin epätoivo, voimattomuus ja lohduttomuus. Pelkäsin itseänikin monta kertaa, kun en enää hallinnut omia voimiani. Kerran juoksin vaatteet päällä jokeen, mutta nousin kuitenkin sieltä itse pois. Halusin paeta ja kuolla, huusin, itkin ja raivosin tuskaani. Tuntui, että olin aivan yksin, en ymmärtänyt, miksi minulle oli käynyt näin. Mitä pahaa olin tehnyt, että lapseni on viinapäissään niin hirveä minulle? Aineiden valtaan joutuessaan hän muuttuu aivan toiseksi ihmiseksi – ilkeäksi, pahaksi, haukkuvaksi. Ilman viinaa hän on maailman kiltein, sydämellisin, avuliain, rakastettavin, suloinen ihminen koko maan päällä.

MAIJA: Sitten tyttö tuli elämääsi. Muutitte yhteen, ja kaikki alkoi tuntua yhtäkkiä valoisammalta. Pidimme työstä ja olimme iloisia, sillä elämänne

näytti normaalin mukavalta. Kutsuite molempien vanhemmat jopa syömään kotiin. Mutta sitten alkoi tulla esiin kummallisia asioita ja epäily alkoi taas pikkuhiljaa saada jalansijaa. Sinä kerroit lähteväsi kaverin mökille ja tarvitsit rahaa varusteisiin. Mökille – keskellä talvea?

Jonkin ajan kuluttua tyttö soitti minulle ja halusi tavata. Hän tunnusti minulle, että olitte molemmat olleet katkaisuhoidossa. Sinä et halunnut järkyttää meitä ja olit siksi kertonut ”muunnellun totuuden”. Siitä alkoi lopullisesti musta epävarmuuden ja epätoivon polveileva juoksu meidän perheen elämässä. Klinikoita, hoitopaikkoja, katkojaksoja, sairaalakeikkoja, putkareissuja, vankilajakso – ties mitä.

LOTTA: Ikävimpiä hetkiä on olleet raivokohtaukset, kun huonekalut ovat hajonneet ja televisiot lentäneet seinään. Välillä on pitänyt pelätä omastakin puolesta. Meillä vanhemmilla alkaa olla jo ikää.

PAULA: Huomattavaa on, että nykyisin pystyn taas nukkumaan öisin. Ennen heräilin kahden ja neljän välillä yöllä ja tunsin hankalaa pahaa oloa ylävatsalla. Öisin herätessä tuntui aina, ettei tilanteesta ole mitään poispääsyä. Itkin ja syytin itseäni ja puolisoa tekemistämme virheistä. Poikaani rakastin ja vihasin yhtä aikaa. Väliin tuntui, että vihasin kaikkia. Ajattelin, ettei minua enää tarvittu.

ESSI: Vuosien mittaan on ollut monenlaisia tilanteita. Useita itsemurhayrityksiä ja aina johonkin tyssänneitä hoitoon hakeutumisia, niitäkin lähemmäs kymmenkunta. Poliisin puuttumisia ja rikoksia. Pelkoa ja huolta. Selvin päin tyttöä en juuri näe ja hänestä on tullut lähes patologinen valehtelija.

”Rukoilen Taivaan Isältä voimia tähän joka päivä.”

Pettymyksiä on tullut myös jouluisin, äitienpäivinä ja syntymäpäivinä. Suren eniten sitä, ettei minulla ole niin paljon rahaa, että voisin hänet lähettää yksityiseen hoitopaikkaan. Äitinä en ole kuitenkaan toivoani heittänyt, koska niin kauan kuin on elämää, on myös toivoa. Rukoilen Taivaan Isältä voimia tähän joka päivä.



8. Mistä puhutaan, kun puhutaan päihdeongelmasta?

Kirjallisuusterapiaohjaaja ja -kouluttaja Katri Kluukeri

Puhutaan särkyneistä sydämistä, särkyneistä toiveista ja unelmista. Murenevista ihmissuhteista, rikkoutuneista perheistä, rikkoutuneesta mielestä. Yksinjäämisistä. Todellisuuden ja tulevaisuuden muuttumisesta. Koulun, harrastusten ja töiden kärsimisestä, pikkuhiljaa myös menetetyistä opiskelupaikoista ja tavoittamattomista työpaikoista.

Puhutaan tuskasta ja pimeästä. Harmaasta huomisesta, vajoamisesta.

Puhutaan taistelusta. Häviämisestä ja nousemisesta, päättämättömyydestä ja päättämisestä.

Voimista, jotka usein ovat vähissä.

Häpeästä, joka tuntuu syövän kaiken.

Ihmeistä. Niistäkin puhutaan.

Puhutaan toivosta sekä sen kannattelusta.

Vanhemmista, jotka tekevät kaikkensa ja vielä paljon enemmän.

Hyvästä puhutaan joskus turhankin pienin ja varovaisin sanoin, jottei se säikähtäisi tai satuttaisi muita tai jottei tulisi tyhjänpuhujan mainetta. Hyvän voisi kuitenkin nostaa keskiöön aina kun sitä on. Hyvää tulisi juhlia kyselemättä, miten pitkään se kestää. Päihteidenkäyttäjän omainen on tottunut varautumaan koko ajan kaikkeen. Voi olla vaikeaa keskittyä hetkeen ja iloita siitä. Monen pettymyksen jälkeen on koetettava olla kyynistymättä. Siksikin hyvän hetki on lahja, jonka saa vastaanottaa ja joka kuuluu huomioida.

Toivon kajon kanssa alkaa kasvaa ja vahvistua myös periksiantamattomuus. Sen myötä löytyy uutta voimaa kohdata arjen haasteita, myöntää ne itselleen, tarkastella omia voimavarojaan ja pitää mahdollisuuksien porttia rakosellaan. Toivoa voi aina. Jollei jaksakaan uskoa parempaan, voi toivoa siedettävän tai riittävän hyvän pysymistä, aselepoa itsensä, omaisensa, mielenrauhansa ja maailmansa kanssa.

Hyvää tulisi juhlia kyselemättä, miten pitkään se kestää.

Päihteet, mieli ja häpeä

Päihdeongelmasta ei voi puhua muistamatta siihen tiiviisti kytkeytyviä mielenterveysongelmia. Aineet vaikuttavat aivoihin, ja mielentila vaikuttaa aineiden pariin hakeutumiseen. Mieli on herkkä instrumentti, jota on kohdeltava ja hoidettava hyvin, jotta se pysyisi kunnossa. Jokainen meistä kaipaa mielenhuoltoa aika ajoin. Se saisi olla kansalaistaito ja jo pienestä saakka opetettava asia. Rikkinäistä mieltä ja tuskaista oloa on usein liian helppo yrittää korjata päihteillä. Yhtä lailla myös ajattelemattomat päihdekokeilut aiheuttavat mielen hajontaa. Silloin noidankehä on valmis.

Päihde- ja mielenterveysongelmiin edelleen tiiviisti liittyvä häpeä on selviytymisen esteistä suurimpia. Näin vielä tänäkin päivänä, vaikka kumpikaan asia ei ole tyystin vieras, vaan vähintäänkin sivuaa jonkun tutun tai sukulaisen kautta lähestulkoon jokaista. Me olemme metsäkansaa, joka viihtyy omissa oloissaan ja kunnioittaa yksityisyyttä sekä itsemääräämisoikeutta. Me olemme tottuneet pimeään ja hiljaisuuteen emmekä puutu toistemme tekemisiin, etenkin jos niihin sotkeutuminen voisi olla epäedullista jollekulle, kenties itsellemekin. Tätä vaikenemisen ja sietämisen kulttuuria on syytä murtaa. Hyviä alkua onkin jo onneksi näköpiirissä erilaisten vertaistukiryhmien ja kokemusasiantuntijuuden myötä. Jakamiseen sisältyy suurta voimaa ja viisautta, kun ihmisten kokemukset ovat samankaltaisia.

Häpeä on ihmisille yhteinen asia, ja sitä saa puhumalla pienennettyä. Yhtä lailla myös pahaa mieltä, pelkoja ja tuskaa voi hälventää keskustelemalla,

kirjoittamalla ja käsittelemällä tapahtuneita asioita. Näin voidaan lähestyä myös sitä, mikä tulevaisuudessa on esteistä tai mitä tulevalta toivoisi.

Sanotaan, että voimme muuttaa maailmaa teko kerrallaan. Samoin voimme muuttaa ajatuksiamme ja suhtautumistamme asioihin sana kerrallaan. Kun myönnämme olemassa olevat asiat itsellemme, niiden valta pienenee. Maalaamme itse maiseman, johon asetumme. Näkymätön ja piiloteltu on aina painavampaa ja enemmän tilaa vievää kuin jokin nimetty ja siten olemassa olevaksi oikeutettu.

Vaikenemisen ja sietämisen kulttuuria on syytä murtaa.

Oma tulokulmani Vanhemmuuden kaareen

Minua kysyttiin ohjaamaan Vanhemmuuden kaaren päättävää kirjoitusprojektia loppukeväällä 2017. Ilahduin yhteydenotosta, sillä yhtä lailla kuin usealle ryhmäläiselle, minunkin mieleeni oli jäänyt Henki ja elämä -lehden henkilöartikkeli päihdeongelmaisten lasten vanhempien ryhmästä. Ajattelin jo sitä lukiessa, että kirjallisuusterapeuttiset menetelmät voisivat tuoda halukkaille osallistujille lisää syvyyttä asian käsittelyyn. Siksi olin vakuuttunut siitä, että kirjoittaminen soveltuisi mainiosti päättämään onnistunutta ryhmätyöskentelyä sekä kokoamaan ja jäsentämään elämässä tapahtuneita asioita niin mielessä kuin konkreettisestikin.

Tapasin vanhempia yhteensä kuusi kertaa kesän ja syksyn 2017 aikana. Väliaikoina ohjasin halukkaita sähköpostitse. Aikataulujen ja välimatkan vuoksi osa vanhemmista osallistui projektiin pelkästään etäohjauksen kautta. Ryhmässä vallitsi kaiken aikaa osallistuva luottamuksen ilmapiiri. Tekstiä syntyi kymmeniä sivuja, joista tässä on vain murto-osa. Itse kirjoittaminen ja keskusteluun uskaltautuminen oli kaikkein tärkeintä. Kun asialle on annettu muoto, nimi ja tarkoitus, on vapaampi jatkamaan itse sen työstämistä hyväksi kokemillaan keinoin. Vanhempien kirjoitukset ja havainnot avaavat ikkunoita asioille, joista liian usein vaietaan.

Toivon sydämestäni, että tätä kirjasta lukeva vanhempi havahtuu yhteisen asian äärellä huomaamaan: minä en ole yksin, asiat voivat muuttua, minä voin muuttua, me voimme selvitä omalla tavallamme.

Vanhemmuuden kaari -mallinen työskentely on toimivaa ja sille on tilausta. Toivon, että hyvään pohjatytöhön tartutaan ja tarpeelliset vanhempien vertaistukiryhmät pääsevät aloittamaan yhä uusissa paikoissa. Me ihmiset tarvitsemme paitsi tietoa, myös toisiamme. Yhdessä meissä on voimaa päästä yksinäisten kohtien ylitse.



9. Vanhemmat kertovat kirjoittamisen merkityksestä

Kirjoittaminen oli hyvä lopetus Vanhemmuuden kaarelle. Kaaren aikana työstettiin asioita, ja kirjoittamisella ikään kuin koottiin koko paketti kasaan. Minusta, ja minulle, se toimi. Olemme eri vaiheissa, siis me vanhemmat, omien mukuloidemme kanssa. Minulle kirjoittaminen osui oikeaan kohtaan. Kirjoittamisen avulla pääsin vielä kerran työstämään sen, mitä meidän perheessä on tapahtunut ja miten olemme selvinneet eteenpäin. Tämä oli äärimmäisen vahvistava metodi.

Hyvä idea oli ottaa mukaan Katri, oman alansa asiantuntija. Rauhallinen eteneminen erilaisten tehtävien avulla. Loistavasti koottu kokonaisuus! Minä olen ihan myyty tuolle kaikelle, mitä koko Vanhemmuuden kaaren aikana tapahtui, alusta loppuun.

Kirjoitusprosessi oli avaava ja itseä hyvin rauhoittava kokemus. Ensin tunsin, että en haluaisi käydä niitä asioita alusta läpi. Mutta kirjoittaessa asioita auki selkeytyi toisella tavalla ikävät asiat. Tuntui kuitenkin puhdistavalta kirjoittaa, siitä, mitä kaikkea ikävää on tapahtunut meidän perheessä. Koen, että olen mennyt ison askeleen eteenpäin tämän kokemuksen kautta.

Haavojen avaaminen uudelleen oli vaikeaa, mutta se kannatti

Olin omasta mielestä saanut jo ”haavoja” umpeen, koin, että ne joutuu avaamaan uudelleen.

Toivon, että tästä kirjasta olisi apua samassa tilanteessa oleville vanhemmille ja omaiset saisivat rohkeutta ja avoimuutta kohdatessaan huumeita tai alkoholia käyttävän lapsen tai nuoren.

Kirjoitusprosessi oli kokonaisuudessaan mielenkiintoinen ja uusi kokemus useimmille meistä. Liikkeelle lähtö oli alussa hieman tahmeaa, mutta se alkoi sitten vähitellen aukeamaan.

Katrin mukaantulo oli aivan oleellinen asia, koska hän pystyi antamaan meille useita eri lähestymisvaihtoehtoja tähän asiaan. Hän ikään kuin avasi portit tekstin työstämiseen.

Toivotaan, että kirjasta olisi apua ja lohdutusta mahdollisimman monelle lukijalle ja sitä kautta prosessi voisi mennä eteenpäin ja laajeta vielä jatkossa.

Tarkastellessani omaa kirjoitusmatkaani siihen kokemusmaailmaan, jonka läheiseni ja minä olemme kulkeneet, tunnen, että tämä prosessi oli hedelmällinen ja valaiseva.

Kun mietiskely- ja jahkailuvaiheen jälkeen sain lopulta lähdettyä liikkeelle, huomasin, että tekstiä syntyi aika helposti, turhia kaavailematta. Huomasin myös, että minussa oli tapahtunut henkistä kasvua, sillä esille nostamiini asioihin ja kokemuksiin oli tullut uutta perspektiiviä; monet tapahtumat eivät enää satuttaneet niin kuin silloin, kun

niihin joutui mukaan ensimmäistä kertaa. Niistä pystyi nyt kirjoittamaan melko kivuttomasti tai ehkä niin, että kipu oli asettunut uusiin uomiin. Jotain aitoa ja armollistakin suhtautumista kipuiluun oli lähtenyt liikkeelle.

Katrilta saadut aiheet, joita ryhmä oli työstänyt hänen kanssaan, antoivat minullekin ajatuksen aihetta ja käynnistivät kirjoittamisen. Harmittelin sitä, että en voinut osallistua ryhmään konkreettisesti, mutta toisaalta ehkä tästä tarinasta tuli juuri tällainen sen takia, että annoin vain ajatuksien ja tunteitten virrata.

”Huomasin myös, että minussa oli tapahtunut henkistä kasvua, sillä esille nostamiini asioihin ja kokemuksiin oli tullut uutta perspektiiviä.”

Suosittelen kirjoittamista eheytyksen keinona kaikille, sillä jos uskaltaa avata tunteitaan itselleen ja tuoda ne muidenkin katseltaviksi, on päässyt ainakin yhden askeleen eteenpäin jumittuneessakin ongelmapuristuksessa. Kun sanat ovat synnyttäneet tunteet ja kokemukset paperille, on hyvinkin mahdollista, että huomaa ajattelutavassaan muutoksia – ja se jos mikä on tosi voimaannuttavaa!

Uhkista mahdollisuuksiin. Lyhyt oppimäärä tiellä vaikeuksista menestykseen päihdeongelmaisen matkassa!

JUSSI: Hyvä ystävä! Tässä on sinulle muutama neuvo ja ohje päihdeongelmaisen kanssa yhdessä elämiseen. Ei ole pakko noudattaa, jos et halua!

Havahtuminen tapahtuu yleensä pienin askelin, ja tietoa alkaa vähitellen tulla sieltä täältä. Osa tiedosta on myös niin sanottua hiljaista tietoa, kuten ilmeitä, katseita, asenteita ja asioihin suhtautumista. Osa tiedoista et välttämättä halua heti edes tunnustaa, vaikka jo sydämestäsi tiedät paremmin. Jotkut kokevat, että asia tulee ikään kuin yhtäkkiä puun takaa dramaattisesti tietoon, mutta jos olet rehellinen itsellesi, niin olethan sen jo aavistanut, eikö totta? Vaikka tässä vaiheessa haluat kieltää kaiken, niin ei se haittaa, se kuuluu asiaan. Ymmärrät sen kyllä myöhemmin, ei mitään kiirettä!

Asian myöntäminen itselleen on jo pitkä prosessi, joten ole armollinen itsellesi. Jos haluat roikkua hirressä pitkään, niin sekin käy hyvin päinsä. Aikaa on maailman tappiin. Jos sen sijaan silti haluat rehellisesti tunnustaa asiantilan, pääset siirtymään seuraavaan vaiheeseen. Osa lähipiiristäsi tulee suhtautumaan asiaan negatiivisesti, he voivat jopa loukata sinua, mutta muista, että se on heidän ongelmansa, ei sinun! Osa ihmisistä voi jopa herkutella asialla (minähän sanoin...), mutta älä välitä siitä. Ehkä heitä vain pelottaa oma kyvyttömyytensä ja tietämättömyytensä. Yleensä aina joku lähipiirissä on se pahin, näin se vaan menee.

Kun nyt tiedät asiasta ja olet sen itsellesi tunnustanut, voit siirtyä seuraavaan vaiheeseen eli **avun hakemiseen**. Todennäköisesti et ole vielä apua hakenut, mutta jos olet, niin ehkä väärästä paikasta. Apu ei nimittäin löydy sieltä, mistä oletit sen löytyvän! Se ei nimittäin todennäköisestikään löydy esimerkiksi terveydenhuollon tai jonkun viranomaisen taholta, vaan se tulee löytymään usein aika yllättävältä taholta. Sinähän luulet, että olet ongelmiasi kanssa ihan yksin tässä maailmassa. Eihän kukaan muu ole voinut joutua kokemaan jotain niin karmeaa, mitä sinä olet kokenut!

Apu voi löytyä vaikkapa vieressäsi seisovasta tai istuvasta henkilöstä, vaikka hän vain hymyilee sinulle kohteliaasti, kun paasaat, kuinka kaltoin sinua onkaan kohdeltu. Sinähän olet kärsinyt asiasta jo vuosia (hän on nimittäin voinut kärsiä siitä 10 kertaa kauemmin ja 100 kertaa voimakkaammin kuin sinä). Siksi häntä ehkä hieman huvittaa paasauksesi, mutta hän ymmärtää, että olet vasta alkutaipaleella eikä halua sinua missään tapauksessa loukata. Lupaan, että tulet vielä yllättymään monta kertaa tämän matkasi aikana. Paras apu sinulle ovat ne henkilöt, jotka ovat kokeneet saman kuin sinäkin. Kun nyt tiedät paremmin, voit siirtyä seuraavaan vaiheeseen eli hakea itsellesi **vertaistukea**. Olen kirjoittanut tämänkin tekstin sellaisessa piirissä.

”Asian myöntäminen itselleen on jo pitkä prosessi, joten ole armollinen itsellesi.”

Nyt olet käynyt läpi nämä haparoivat **ensiaskleet** ja voit siirtyä pykälän eteenpäin! Kun menet ensimmäisen kerran tällaiseen ryhmään, voit tuntea olosi alussa hieman vaivautuneeksi ja ahdistuneeksikin, koska eihän kellään toisella henkilöllä voi olla samanlaisia karmeita ja häpeällisiä kokemuksia taustallaan kuin sinulla, ja vaikka olisikin, niin eivät he ainakaan kerro niistä mitään! Hyvin pian kuitenkin huomaat, että jokaisen henkilön kertomukset heidän taustoistaan ja elämäntilanteistaan huolimatta ovat melkein yksi yhteen sinun tarinasi kanssa. Pystyt tunnistamaan kaikki eri vaiheet heidän kertomuksistaan verrattuna omiin kokemuksiisi. Ihmeellistä, eikö totta?

Tämä tulee **vapauttamaan sinua** henkisesti monin tavoin. Jossain vaiheessa jopa nauratte yhteisille kokemuksillenne, niin karmeita kuin ne ovatkin (”onko teillekin käynyt niin...”)! **Nauru ja huumori** ylipäätään ovat tärkeitä elementtejä tässä vaiheessa! Tällaiset kokemukset tulevat väistämättä vaikuttamaan myös lähiympäristöösi, kuten perheenjäseniin, sukulaisiin, ystäviin, työtovereihin jne. Osa ystävästä katoaa, mutta uusia tulee tilalle! Myös ihmisten roolit tulevat muuttumaan. Muista, että sinä et ole pääroolin esittäjä eikä sinun tarvitsekaan olla! Jokainen ihminen vastaa lopulta yksin teoistaan, niin myös sinun läheisesi. Voit toivottaa vain hyvää ja onnellista matkaa.

Nyt kun olet havahtunut, ymmärtänyt, hakenut apua ja verkostoitunut asian tiimoilta, voit ruveta tekemään **irtiottoa** päihdeongelmaisesta läheisestäsi. Sinun ei tarvitse konkreettisesti jättää häntä, vaan teet ainoastaan lisätilaa itsellesi ja läheisellesi. Tämä tulee vapauttamaan ja helpottamaan henkisesti molempia osapuolia, sekä sinua että läheistäsi. Lyötte ikään kuin

lukkoon yhteiset pelisäännöt ja rajat, joita ei ylitetä. Tällä tavalla luotte molemmat omat asemanne ja teistä molemmista tulee itsenäisempiä. Tuet läheisesi raittiutta, mutta et pakota häntä siihen! Tässä vaiheessa edetään hyvin pienin askelin, koska ongelmakin on aikoinaan syntynyt pienin askelin!

OK! Nyt olet päässyt jo pitkälle! Seuraavaksi sinun tulee keskittyä **omaan hyvinvointiisi!** Olet varmaankin kuullut, että jos lentokoneessa syntyy vaaratilanne ja happinaamarit tulevat esiin, sinun tulee ensin asettaa naamari omille kasvoillesi ennen kuin autat muita. Sama pätee tässä asiassa. Ethän voi enää auttaa muita ihmisiä, jos itse olet jo tuupertunut tajuttomaksi! Sinun tulee muistaa, että pidät itsesi aina toimintakykyisenä, satoi taikka paistoi. Näin opit itse nauttimaan uudella tavalla pienistä asioista omassa elämässäsi, siis sinun elämässäsi, ei muiden. Sinun tulee olla tosiasioiden edessä nöyrä, mutta et saa nöyristellä. Olet kuin puu tai kasvi, joka tuulessa taipuu, mutta tyynellä säällä taas nousee uljaasti pystyyn. Sinun pitää siis oppia tarvittaessa taipumaan, mutta et saa taittua. Siinä on iso ero. Salli itsellesi oikeuksia elämässäsi ja pidä niistä kiinni. Hae myös vertaistukea kohtalotovereistasi, joita löytyy valitettavasti pilvin pimein ja oudoistakin paikoista, kuten aikaisemmin todettiin. Muista tiukoissa paikoissa, mikä on oleellista elämässä, se on sinun elämäsi. Et voi elää elämää muiden puolesta, vaikka niin joskus haluaisitkin!

Tämä on siis **pitkä prosessi**, jonka aikana tulet tuntemaan ja kokemaan paljon. Siihen kuuluu iloa, surua, pelkoa, vihaa, epätoivoa, kaikkea mahdollista. Muista, että kysymyksessä on kuitenkin sinun elämäsi, ei muiden! Sinun tulee muistaa, että päihdeongelmaisuus on siis **parantumaton tauti**, mutta päihdeongelmainen voi oppia elämään päihhteettömänä. Hän on siis joko aktiivisessa tai passiivisessa vaiheessa ongelmansa kanssa. On siis tärkeää, että päihheet korvataan jollain muulla, ettei synny tyhjiötä. Se voi olla työ, harrastus, intohimo, mikä tahansa.

”Salli itsellesi oikeuksia elämässäsi ja pidä niistä kiinni.”

Kun olet käynyt läpi yllä mainitut asiat ja tuskat itsesi kanssa, olet **uusi, vahvempi ihminen**, usko pois! Tästä eteenpäin alat kokea uusia, yllettäviä asioita ja hetkiä elämässäsi. Olet menettänyt paljon, mutta huomaat vähitellen, että olet lopulta saanut paljon enemmän. **Sinä olet uusi ihminen!**

Yllä kerrottu prosessi kestää muutamasta vuodesta elämäsi loppuun saakka.

Sinä päätät. Sinä päätät itse, kuinka kauan haluat rypeä sonnassa. Sonntaa maailmassa kyllä riittää! Usko minua, kun sanon, että karmeimmatkin kokemuksesi kääntyvät lopulta voitoksesi, jos annat niille mahdollisuuden.



10. Diakoniatyö kulkee läheisen rinnalla

Diakonissa Päivi Itkonen & työalasihteeri, diakoni Heini Lekander

Kirkollisen ja seurakunnallisen diakoniatyön lähtökohta ja olemassaolon voima on Jeesuksen elämän ja opetusten esimerkki. Jeesus eli tavallisten elämän kolhimien ihmisten keskuudessa ja kohtasi rakkaudellisesti apua tarvitsevat, köyhät, sairaat, syrjäytetyt ja syrjään jääneet. Hän kuunteli heitä, paransi, auttoi ja julisti anteeksiantamuksen sanomaa.

Jeesuksen jalanjäljissä diakoniatyö pyrkii menemään sinne, minne muut eivät mene, ja auttamaan niitä, joita muut eivät auta. Diakoniatyössä etsitään ihmisen hätää ja kärsimystä sekä toimitaan aktiivisesti niiden lievittämiseksi ja poistamiseksi. Diakonian tavoitteena on tukea ihmistä yksilönä ja yhteisössä ja auttaa selviytymään vaikeuksienkin keskellä elämässä eteenpäin.

Yksi voimalliseksi todettu auttamisen keino ihmisen hädän ja kärsimyksen syistä ja luonteesta riippumatta on vertaistukitoiminta. Erilaisia vertaistukiryhmiä järjestävät lukuisat kolmannen sektorin toimijat ympäri Suomea. Vertaistukiryhmää hyödyntää myös kirkon diakoniatyö.

Yhteistyö Sininauhaliiton kanssa

Syksyllä 2016 Sininauhaliitto järjesti Jyväskylässä läheistyön koulutuspäivän, johon diakoniatyöntekijä Päivi Itkonen osallistui. Koulutuspäivässä

Sininauhaliiton läheistyön kehittäjä Tarja Hiltunen esitteli pari vuotta aiemmin kehitettyä ja pilotoitua Vanhemmuuden kaari -ryhmää – vertaistukiryhmää – päihkeitä käyttävien lasten vanhemmille. Esittelyssä kävi ilmi, ettei tämänkaltaista nimenomaan vanhemmille suunnattua vertaistukitoimintaa Suomesta juurikaan löydy, mutta tarvetta sille kyllä olisi.

Päivi Itkonen on työssään nähnyt vertaistukiryhmien vahvan voimauttavan vaikutuksen, ja hänellä on siitä kokemusta myös yksityiselämästään itse ryhmäläisenä. Jyväskylän seurakunnan päihdetyötä tekevät työntekijät ovat havainneet läheisryhmien tarpeen jo aiemmin, ja päihdetyön diakoni Juha Lappi sekä diakonian työalasihteeri Heini Lekander olivat etsineet soveltuvia ryhmätoiminnan malleja. Toimivaa mallia ryhmien toteuttamiseen ei kuitenkaan ollut löydetty eikä resursseja ryhmien käynnistämiseen siinä vaiheessa ollut. Vanhemmuuden kaari vastasi tähän tarpeeseen, ja ryhmätoimintaa lähdeettiin käynnistämään.

Yhden ihmisen päihdeongelma rikkoo ja kuormittaa monen ihmisen elämää. Apu, tuki ja hoito pyörivät herkästi päihteenkäyttäjän tarpeissa ja asioissa. Läheiset jäävät vaille tai ainakin vähemmälle tuelle. He sinnittelevät kaoottisessa elämäntilanteessaan yksin monenlaisten isojen kysymysten ja raskaiden tunteiden kanssa. Moni elää toivoen, että tulisi joku, joka kysyisi ”hei, miten *sinä* jaksat” tai kertoisi ”hei, minä tiedän, mitä tuo arki on, sillä minäkin olen päihdeomainen”.

Yhden ihmisen päihdeongelma rikkoo ja kuormittaa monen ihmisen elämää.

Jyväskylän kaupungin terveysasemilla työskentelevät päihdehoitajat ovat myös päihdeongelmaisten läheisten käytettävissä. Päihdehoitajan vastaanotolla voi keskustella läheisen päihteenkäytön nostattamasta huolesta. Kolmas sektori järjestää jonkin verran Jyväskylän seudulla päihkeitä käyttävien läheisille vertaistukitoimintaa, mutta käsite ”läheinen” on jätetty auki.

Lapsen ja vanhemman erityinen suhde

Lapsen ja vanhemman välinen suhde on aivan erityislaatuinen lähisuhde. Ryhmä, jossa on paljon esimerkiksi päihteenkäyttäjien puolisoita, ei välttämättä kykene vastaamaan käyttäjän vanhemman kaipaamaan vertaistuen tarpeeseen. Kärjistetysti voisi todeta, että puolisoista voi aina ottaa eron ja aloittaa elämän alusta puhtaalta pöydältä, mutta tunneside omaan lapseen ei aina katkea edes kuolemassa. Voi olla, että vanhemman on vaikea irrottaa itseään lapsestaan ja tämän elämästä.

Päihdeet ovat läsnä yhteiskunnassamme kaikkialla. Jokainen päihteenkäyttäjän on jonkun tytär tai jonkun poika – aikuinenkin. Minkä tahansa

perheen lapsesta voi tulla huumeita tai alkoholia haitallisesti käyttävä tai molempia vuoron perään. Myös seurakunnan toiminnassa aktiivisesti mukana olevan perheen lapsesta voi tulla päihteitä haitallisesti käyttävä. Lapsen päihderiippuvuus tuo vanhemman elämään monenlaisia isoja ja raskaita tunteita, joista häpeä, syyllisyys, epäonnistuminen ja pelko ovat usein päällimmäisinä. Isojen raskaiden tunteiden kanssa yksin jääminen leimautumisen ja syyllistämisen pelossa kuluttaa valtavasti voimavaroja.

Samoin arjen kulussien pystyessä pitäminen lisää kriisiytyneen elämän kuormittavuutta, kaventaa elämää ja syrjäyttää. Ja vaikka oma häpeä ja syyllisyys ajan kanssa helpottaisivat, on päihdeongelmasta puhuminen silti usein vaikeaa. Muut ihmiset hämmentyvät sen äärellä. Asian jakaminen ei muutu voimavaraksi, vaan saattaa päinvastoin kuluttaa vähii voimavaroja entisestään ihmisten reaktioiden vuoksi. Päihteitä käyttävä lapsi on ilman tukea jäävälle vanhemmalleen suuri terveydellinen, elämänlaadullinen ja -hallinnallinen sekä itsetunnollinen riski. Usein voi olla tarpeen työstää asioita esimerkiksi kahdenkeskisessä terapiasuhteessa ammattiauttajan kanssa, mutta siihenkin rinnalle vertaistukiryhmän voimauttava yhteys samassa elämäntilanteessa olevien kanssa on paikallaan.

Vanhemman tehtävä on tukea ja auttaa lastaan. Hänellä on sisäsyntyinen halu ja tarve pelastaa lapsi ja lapsen elämä päihdehelvetistä. Suojeluvietti ja vastuuntunto lapsesta ajavat vanhempaa unohtamaan itsensä, omat tarpeensa ja oman elämänsä ja taistelemaan lapsen puolesta jaksamisen ääri rajoille asti. Yksi Vanhemmuuden kaari -ryhmän keskeisiä tavoitteita on tukea ja vahvistaa vanhempia löytämään tasapainoa lapsen tukemisen ja auttamisen ja oman jaksamisen välillä: miten paljon voi auttaa uupumatta ja vajoamatta itse, ja miten olla lapsen tukena ilman, että samalla toimii hänen päihteidenkäyttönsä mahdollistajana?

Yksi Vanhemmuuden kaari -ryhmän keskeisiä tavoitteita on tukea ja vahvistaa vanhempia löytämään tasapainoa lapsen tukemisen ja auttamisen ja oman jaksamisen välillä.

Läheiset lähimmäisinä

Raamatussa rakkauden kaksoiskäskyssä puhutaan lähimmäisen rakastamisesta, mutta huomiota vaille jää usein noiden jakeiden loppuosa: ”Rakasta Herraa Jumalaasi yli kaiken ja lähimmäistäsi *niin kuin itseäsi.*” Myös päihderiippuvaisen lapsen vanhemmalla on lupa ja velvollisuus rakastaa itseään ja pitää itsestään huolta. Vain siten voi jaksaa. Mutta tämän viestin vastaanottaminen, sisäistäminen ja sen mukaan elämässä ojentautuminen ei tällaisessa elämäntilanteessa ole vanhemmalle ollenkaan helppoa, ja siihen tarvitaan usein vahvistusta ja rohkaisua ulkoapäin.

Myös päihderiippuvaisen lapsen vanhemmalla on lupa ja velvollisuus rakastaa itseään ja pitää itsestään huolta.

”Minulla on omat suunnitelmani teitä varten, sanoo Herra. Minun ajatukseni ovat rauhan eivätkä tuhon ajatuksia: minä annan teille tulevaisuuden ja toivon. Silloin te huudatte minua avuksenne, te käännytte rukoillen minun puoleeni, ja minä kuulen teitä. --- He tulevat itkien, hartaasti rukoillen, ja minä itse johdatan heitä.” (Jer. 29:11–12, 31:9)

Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan jokainen ihminen ja jokaisen ihmisen elämä on itsessään ainutkertainen ja arvokas – myös päihderiippuvainen ja hänen elämänsä. Ketään ei kuitenkaan voi pelastaa tuhoavasta elämäntavasta, jollei hän itse sitä halua. Päihdeongelmaisen läheisen on hyväksyttävä, ettei rakkaus yksin riitä pelastamaan ketään. Edes vanhemman rakkaus lastaan kohtaan ei siihen pysty, niin ehdotonta ja rajatonta kuin se kaikessa inhimillisyydessään voikin olla.

Käyttäjän läheisiä voi kuitenkin auttaa, tukea ja rohkaista. Kun päihderiippuvaisen vanhempi hakee itselleen apua ja vahvistuu vanhemmuudessaan löytäen voimaa esimerkiksi rajan vetämiseen suhteessa lapseensa, tämä voi säteillä myönteisiä vaikutuksia myös käyttäjälapsen elämään ja ajatteluun sekä tervehdyttää ja tasapainottaa vanhemman ja lapsen välistä suhdetta. Yksittäisiä kokemuksia ja havaintoja tämänkaltaisista vaikutuksista on saatu nähdä Vanhemmuuden kaaren lyhyen historian aikana. Tästä huolimatta ryhmätoiminnan fokus on tiukasti vanhemmassa itsessään, hänen jaksamisessaan ja voimaantumisessaan, riippumatta siitä, mihin suuntaan lapsen elämä kulkee.

”Herra, Jumalasi, on sinun kanssasi, hän on voimallinen, hän auttaa. Sinä olet hänen ilonsa, rakkaudessaan hän tekee sinut uudeksi, hän iloitsee, hän riemuitsee sinusta.” (Sef. 3:17)

Vanhemmuuden kaari -ryhmätyöskentely itsessään voisi toteutua aivan hyvin ilman kristillistä ja seurakunnallista viitekehystä. Kristillinen usko ja kristillinen sanoma kätkee sisäänsä kuitenkin tiettyjä mittaamattomia aarteita, joita ilman jotain tärkeää ja arvokasta jäisi puuttumaan.

”Vaikka minä kulkisin pimeässä laaksossa, en pelkäisi mitään paha, sillä sinä olet minun kanssani. Sinä suojelet minua kädelläsi, johdatat paimensauvallasi.” (Ps. 23:4)

Kristillinen usko ja Raamatun sana tarjoavat voimallisia aseita häpeän, syyllisyyden ja pelon vankilassa eläville ihmisille. Ryhmissä voidaan pitää esillä armon ja armollisuuden ilosanomaa, jolla on voima vapauttaa ihminen syyllisyydestä ja häpeästä, sekä toivoa, luottamusta ja lupausta Jumalan johdatuksesta pelkoa vastaan. Kristillinen vertaistukiryhmä tarjoaa osallistujalle mahdollisuuden puhua omasta kokemuksestaan ja omista tunteistaan joutumatta häpeämään epäonnistumistaan paitsi äitinä tai isänä, myös kristittynä. Itselleen anteeksiantamisen ja itsensä armahtamisen tie on itsesyytösten kanssa painivalle äidille ja isälle pitkä tie, mutta armon sanoman äärellä se voi lyhentyä.

Itselleen anteeksiantamisen ja itsensä armahtamisen tie on itsesyytösten kanssa painivalle äidille ja isälle pitkä tie, mutta armon sanoman äärellä se voi lyhentyä.

”Herra Jumala pyyhkii kaikkien kasvoilta kyynelät ja vapauttaa kansansa alennuksesta ja häpeästä kaikkialla maan päällä. --- Hän kantoi meidän kipumme, otti taakakseen meidän sairautemme. --- Hän kärsi rangaistuksen, jotta meillä olisi rauha, hänen haavojensa hinnalla me olemme parantuneet.” (Jes. 25:8, 53: 4–5)

Diakoniatyö etsii ihmisen hätää ja kärsimystä sekä häntä, joka jää yksin. Siksi Vanhemmuuden kaari -ryhmätoimintaa on haluttu käynnistää Jyväskylän seurakunnassa.

”Kaikissa näissä ahdingoissa meille antaa täydellisen voiton hän, joka on meitä rakastanut. Olen varma, ettei mikään luotu voi erottaa meitä Jumalan rakkaudesta, joka on Kristuksessa Jeesuksessa meidän Herrassamme. (Room. 8:37–39)

Lähdeluettelo

Heiskanen Tarja, Salonen Kristiina & Sassi Pirkko: Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: Suomen mielenterveysseura. SMS-Tuotanto Oy, 2011. 4. painos.

Hiltunen Tarja: Päihteidenkäyttäjien läheisten tukeminen. Diakonia 1/2017.

Hiltunen Tarja & Kujala Virpi: Vanhemmuuden kaari – opas päihteitä käyttävän lapsen vanhempien tukemiseen. Helsinki, Sininauhaliitto. Verkkojulkaisu. http://www.lapsijalaheistyo.fi/files/7914/5563/3261/Hiltunen__Kujala_Vanhemmuudenkaarionpas_2016.pdf. Luettu 1.10.2017.

Holma Outi: Läheisen suhdeuraprosessi päihdeongelmaisen perheenjäsenen rinnalla. Tampereen yliopisto, 2011.

Kanerva Eva: Perheklubissa saa olla totta. Blogikirjoitus. <http://sininauha.fi/mita-teemme/julkaisut/uusi-toivo-lehti/2-2017/perheklubissa-saa-olla-totta>. Luettu 1.10.2017.

Meyers Robert J. & Wolfe Brenda L.: Rakkaasta raitis. Vaihtoehtoja nalkuttamiselle, anelulle ja uhkailulle. Suom. Katriina Mähönen. Helsinki: Myllyhoitoyhdistys ry, 2006.

Oinas-Kukkonen Heikki: Alkoholistin ja hänen läheisensä samanaikainen toipuminen vapauttavana oppimisprosessina Minnesota-hoidossa. Oulun yliopisto. Kasvatus-tieteiden tiedekunta, 2013.

Saari Salli, Kantanen Irja, Kämäräinen Leena, Parviainen Kaisa, Valoaho Sari & Yli-Pirilä Pia: Hädän hetkellä – Psykkisen ensiavun opas. Helsinki: Duodecim ja Punainen Risti, 2009.

Syrjäntikka Heli: Avun ja tuen ulottuvuudet päihteen käyttäjän läheisen kertomana. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö, 2012.

Warpenius Katariina, Tigerstedt Christoffer & Holmila Marja (toim.): Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 2013.

Oman lapsen päihdeongelma on vanhemmalle raskas asia. Mielessä pyörivät surun, syyllisyyden, häpeän ja toivottomuuden tunteet. Vanhemmat tarvitsevat kuormittavassa elämäntilanteessa tukea, jota vaille he usein jäävät.

Sininauhaliiton järjestämät Vanhemmuuden kaari-vertaistukiryhmät on tarkoitettu tukemaan vanhempia, joiden murrosikäisellä tai aikuisella lapsella on päihdeongelma. Pilottihankkeenä alkanut ryhmätoiminta on laajentunut koko Suomeen.

Vanhemmat käsittelevät ryhmässä omaa vanhemmuuttaan ja suhdettaan lapseensa. Vertaistuki on tärkeä voiman lähde tässä tilanteessa. Ryhmässä jaetaan kokemuksia toisten vanhempien kanssa ja etsitään keinoja jaksaa elämässä eteenpäin.

Tämä kirja on syntynyt vertaistukiryhmien tapaamisten sekä vanhempien kirjoitusten pohjalta. Kirjoittajat ovat työhön osallistuneita asiantuntijoita ja työntekijöitä.

17.3

25.4

www.sininauhaliitto.fi

ISBN 978-952-7284-03-2

