

6.

Minun tarinani: neljä klubilaista kertoo

Liiallinen päihteidenkäyttö koskettaa käyttäjän lisäksi koko hänen lähipiiriään. Läheiset ovat mukana päihdeongelman aiheuttamassa huolen ja hämmennyksen kehässä.

Perheklubi on Sininauhaliiton asiantuntijoiden vuonna 2013 Pohjoismaista Suomeen tuoma ryhmämenetelmä, joka alun perin kehitettiin jo 1960-luvulla Kroatiassa. Sieltä klubitoiminta on levinnyt ympäri maailman.

Klubitapaamisissa päihteidenkäyttäjät ja läheiset keskustelevat päihteidenkäytön aiheuttamista tunteista, ajatuksista ja vaikutuksista perheenjäsenten toimintaan. Huolet tulevat keskustellen yhteisesti jaetuksi. Perheklubi on mahdollisuus löytää voimavaroja ongelmallisen päihteidenkäytön kuormittamaan elämään. Toivo on aina läsnä.

Jokaisella perheklubilaisella on oma tarinansa. Klubilaisten kertomukset piirtävät kuvaa monista päihteiden aiheuttamista huolista.

Pitkä matka tähän – Marian tarina

Päihteidenkäyttäjien läheisiä ei aina kuulla riittävän ajoissa eikä itsenäisinä avuntarvitsijoina. He saavat äänensä kuuluville vasta, kun käyttäjän tilanne on ajautunut kriisiin. Silloinkin läheisiä kuullaan lähinnä lastensuojelun näkökulmasta.

Perheklubi vertaistukiryhmänä on läheiselle lempeä ja turvallinen mahdollisuus tulla kuulluksi omassa väsymyksessään ja neuvottomuudessaan. Perheklubissa ei tarvitse hävetä sitä, jos esimerkiksi haluaa jatkaa parisuhdetta päihteidenkäyttäjän kanssa, vaikka toinen rämpäsi pohjalla päihdeongelmansa kanssa. Toisaalta siellä ymmärretään myös, että ero ei ole rakastamisen vastakohta, joskus se on ainoa vaihtoehto.

”Miten sinä jaksat? Haluaisitko kertoa minulle hieman tilanteestasi?”

Tämän kuultuani purskahdin itkuun. Suunnilleen näin alkoi minun toipumiseni tie. Perheklubi oli avain, jota mikään muu taho ei osannut minulle antaa. Avain, joka avasi tien omaan elämään. Ensimmäistä kertaa minut valtasi tunne, että saatoin oikeasti vastata tuohon kysymykseen.

Minulle Perheklubi on kuin perhe. Minulla on myös oikea perhe, mutta sana kuvaa parhaiten sitä, kun ihmiset todella välittävät ja ovat kiinnostuneita minusta, kohtaavat minut arvokkaana ja muistuttavat tuosta arvosta riittävän usein. Lopulta aloin uskoa, että minulla on oikeus voida hyvin.

Kasvuni alkoi siitä päivästä, kun tulin Perheklubiin. Olin saanut matkan varrelta paljon eväitä: nakerrettuja paloja, avaamattomia eväitä sekä murusia, mutta ne olivat levällään sikin sokin.

Perheklubissa sain välittömästi kokea lämmön ja hyväksynnän, löysin paikan puhua. Sain itkeä ja parkua ilman kyseenalaistamista. Uskalsin

purkaa sydäntäni pala palalta. Uskalsin kertoa niitä asioita, joita olin kaikin voimin kätkenyt niin syvälle, että olin kadottanut kokonaisu-
van. Opin uudelleen tuntemaan ja löytämään itseni, kertomaan kuka olen, mitä tunnen ja mitä olen kokenut. Itsetutkiskelun pitkä tie oli alkanut hiiren askelista norsun harppauksiin. Viikko viikolta, pala pala kokonaisempana ja vahvempana.

Parasta Perheklubissa olikin tunne, että siellä voi puhua ilman pelkoa ja vaikuttaa itse omiin valintoihinsa ennen kuin on liian myöhäistä. Päihdeongelmiin liittyy paljon häpeää ja pelkoa. Jos perheessä on lapsia, asia on vielä monimutkaisempi. Myös minä koin, että avun pyytämisen esteenä voi olla pelko; uskotaanko minua, otetaanko minulta lapset pois?

Myös läheisriippuvuus tekee niin sokeaksi omalle tilanteelleen, ettei avuntarvetta aina edes näe. Vertaistuki mahdollistaa omien kokemusten peilaamisen muiden kokemuksiin. Pelko voi estää olemasta avoin muille ja ennen kaikkea itselleen. Tämä on toipumisen este. Ei kukaan voi elää valheessa ja voida hyvin.

Olen kulkenut pitkän matkan tullakseni tähän. Matkan jota pelkäsin, tien jolle olin ajautunut, tien jonka olin itse valinnut ja lopulta risteyksen johon olin päätenyt. Minua oli vienyt eteenpäin rakkaus, hyvä taho ja usko parempaan. Toisaalta minua olivat pidelleet kiinni omat pelkoni, heikkouteni sekä epävarmuus siitä, kuka olen. Minussa on aina ollut vahva halu hoitaa ja parantaa. Muistan kuulleeni sanat ”päihtees menevät kaiken muun edelle”, mutta oliko minulla muita vaihtoehtoja kuin tulla itse karvaasti todistaneeksi, että näin todella on.

Minulla on takana pitkä parisuhde, johon mahtui paljon hyviä ja huonoja aikoja. Meillä on myös yhteisiä lapsia. Puolisollani on pitkä päihdeidenkäyttötausta, ja lasten synnyttyä hän hakeutui korvaushoitoon. Miestäni oli valvottu, hyysätty, suojeltu ja koitettu auttaa, ja ennen kaikkea minä olin tehnyt kaikkeni hänen toipumisensa eteen. Kun arki kävi entistä raskaammaksi, en kai tajunnut, että lopulta apua kaipasin eniten minä itse. Oli ensin pelastettava itseni, jotta pystyisin auttamaan myös perhettäni. Lastensuojeluilmoituksia oli tehty, eri tahoilla oli

herännyt huoli jaksamisestani. Meille sopivaa apua tai tukea ei kuitenkaan tullut vastaan.

Koin, että aiemmin asiaa lähestyttiin aina päihteitä käyttävän mieheni kautta, paitsi silloin kun hän oli töpeksinyt; joutunut putkaan tai antanut likaiset seulat. Silloin oltiin yhteydessä minuun ja kerrottiin, että huoli lapsista on herännyt. Avuttomuus tämän tilanteen äärellä aiheutti minussa lähinnä lisää pelkoa ja ahdistusta. Puolisoni ainoa hoitotaho oli korvaushoitoklinikka, ja sielläkin päihteidenkäyttö nähtiin pääosin yksilön ongelmana.

Olin usein mukana hoitoneuvotteluissa, sillä olisin tahtonut tukea koko perheelle ja toivoin, että puolisoani tuettaisiin myös isänä. Isyyshän on voimavara. Minulle tarjottiin lastensuojelusta ainoastaan ulkopuolista hoitoapua. Sitä minä en halunnut ottaa, pystyin itse hoitamaan lapseni. Koen, että kieltäytymiseni nähtiin negatiivisessa valossa. Olin umpikujassa, josta halusin paeta, mutten luottanut omiin voimiini enkä halunnut jättää lapsiani hetkeksikään.

Näihin vuosiin mahtui paljon kipua, surua, pelkoa, pettymyksiä, epävarmuutta ja voimattomuutta. Toisaalta myös paljon kaunista, ennen kaikkea halua uskoa ihmisen hyvyyteen ja mahdollisuuksiin. Mieheni antoi minulle perheen ja lapset, siihen minun oli helppo turvautua niin hyvässä kuin pahassa. Minä annoin hänelle jotain, jota ehkä kukaan ei koskaan ollut hänelle antanut.

Siitä alkoi yksi luku hänen elämässään – kirjassa, jota hän ei millään uskaltaisi lukea yksin. Hän löytää aina muuta, ajelehtii halujen ja mielitekojen maailmassa ja kuitenkin kaipaa turvaa ja huolenpitoa kuin pieni lapsi. En saanut hänestä kiinni. Olin antanut kaikkeni ja silti menettänyt hänet kaikki ne kerrat. Kunnes tuli se päivä, jolloin sanoin hänelle ääneen, etten jaksaisi enää päivääkään.

Me olisimme tarvinneet koko perheen huomioivaa apua jo aikaisemmin. Toisaalta en lasten takia uskaltanut kertoa, miten suuri hätä minulla oli. En myöskään itse nähnyt mitään muuta ratkaisua kuin mieheni raitistuminen. Vain se voisi auttaa tilannettamme. En halunnut erota. Lopulta ero oli kuitenkin väistämätön.

Kun elämä ajautuu pois raiteiltaan, yritetään tehdä väliintuloja, rajuja-kin korjaavia liikkeitä tasapainon palauttamiseksi, ihmisen ravistelemiseksi. Mietin usein hiljaa, oliko se Herran tapa nuhdella lastaan, kutsua pois väärältä tieltä. Kuolemaa, menetyksiä, tapaturmia ja yllättäviä käännteitä – ne eivät miestäni hetkauttaneet.

”Kyllä me pärjätään”, olin aina sanonut. Perheklubissa minulla oli ensimmäistä kertaa mahdollisuus puhua. Pystyin itkemään ja kertomaan asioista, joita aiemmin olin häpeän ja pelon vuoksi pitänyt sisälläni.

Perheklubilla on ollut merkittävä osa oman toipumiseni kannalta. Aloin hahmottaa oman tilanteeni paremmin. Alkoi syvälinen matka sisälle itseeni. Pienistä askelista itsevarmemmaksi ja onnellisemmaksi nuoreksi naiseksi. En saanut puolisoani päihitteettömäksi, mutta sain itselleni itseni näköisen elämän, jossa on helpompi hengittää. Myös välit ex-mieheeni, lasteni isään, ovat nyt paremmat kuin aiemmin. Minulla on nyt myös voimia tukea häntä tarvittaessa. Tunnen myös omat rajani ja tiedän, milloin kieltäydyn sen sijaan, että unohtaisin itseni tai antaisin muiden kohdella minua väärin.

Kokonaiskuva on alkanut muodostua. Tunnen löytäneeni oman elämäni kirjan ja sen kohdan, johon olin joskus jäänyt. Pystyn hengittämään, tunnen itseni vapaaksi, tapahtui mitä tapahtui. Mahdollisuudet edessäni ovat avoimet. Nyt olen tässä. Unelmat on sanottu ääneen. Kirjat ovat avoinna luettavaksi. Kuinka kallisarvoista onkaan elämä.

Oma toipumisen tie on vasta alkanut. Luottamus elämään on palannut. Ilo ja toivo, usko, rakkaus ja rauha ovat lähempänä kuin koskaan.

Minä välitän, se ei koskaan katoa.



Jo kohdussa uhattu – Hannan tarina

Vielä viidenkymmenenkin vuoden yhteinen elämäntaipale voi päättyä eroon. Kypsyminen päätöksiin on usein hidasta. On vaikea irrottautua asetelmista ja olosuhteista, joissa on elänyt lapsesta asti. Perheklubissa huomaa, että hyvin monilla ihmisillä päihdeongelma perheessä on ylisukupolvinen. Elämä on ollut samankaltaista omien vanhempien ja isovanhempienkin perheissä. Niin päihteidenkäyttäjien kuin heidän läheistensä taustahistoriat muistuttavat toisiaan. Monesti yksi ja sama ihminen voi kantaa sekä läheisen että käyttäjän taakkaa. Riippuvuudet vaihtuvat yhdestä toiseen. Vaikka hengellisyys tulee monille päihteidenkäyttäjille ja heidän läheisilleen toipumisen avuksi, myös siinä voi olla samoja riippuvuuskäyttäytymisen piirteitä.



Tullessani ensimmäistä kertaa Perheklubiin olin hyvin ristiriitaisessa elämäntilanteessa. Olin juuri lähtemässä pitkästä, viisikymmentä vuotta kestäneestä parisuhteesta. Liitto oli väkivaltainen. Tukahduttava hengellisyys, alkoholismi ja henkinen väkivalta hallitsivat.

Ihmettellette ehkä, miten sellaisessa suhteessa kukaan normaali ihminen voi elää. No, en voi sanoa itseäni ihan normaaliksi. Olen syntynyt sodan keskelle, traumaattiseen perheeseen. Isä alkoholisoitui sodassa, hänen mielensä järkkäsi. Hänet kotiutettiin sodasta armeijan mielisairaalan kautta.

Minua kolme vuotta vanhempi sisareni syntyi vaikeasti sydänvikaisena, joten minun tuloni perheeseen ei varmaankaan ollut varsinainen ilouutinen. Tunsin jo äidin kohdussa oloni uhatuksi. On tieteellisestikin todistettu, että sikiö tuntee jo äidin kohdussa paljon. Sikiöaikana tietoisuuteni ulottuivat Helsingin pommitukset sekä äidin ja isän riidat, myös äidin ahdistus ja pelko. Lähtökohtani eivät olleet mitenkään elämänmyönteiset, mutta elämänhalu oli kova.

Alkoholistin perheessä on paljon salattavaa ja hävettävää. Meilläkin oli tämä kolmiosainen sääntö: älä puhu, älä kuule, älä näe. Laki, joka toimi aika hyvin, paitsi ei ehkä minun kohdallani. Isosisko toruikin minua usein hölösuuksi, höppänäksi ja tyhmäksi. Näin ja kuulin paljon sellaista, mikä ei ollut lapselle hyväksi.

Yleensä lapsuudesta puhutaan onnellisena, hyvänä aikana. Minun kohdallani ei ollut niin. Minulla oli kova huoli isästä ja äidistä. Kaiken huudon, itkun, riidan ja viinan keskellä olin aivan varma, että jonakin päivänä jommallekummalle vanhemmistamme tapahtuu todellakin jotain kauheaa. Koska perheemme oli uskovainen, me lapset kävimme pyhäkoulua ja koko perhe kävi hengellisissä tilaisuuksissa. Noiden tilaisuuksien jälkeen isä sai usein aikaan riidan jostain aivan mitättömästä syystä. Usein sen aiheutti sairaalloinen mustasukkaisuus äitiä kohtaan.

Kaiken tämän sekamelskan keskellä en enää tiennyt, mikä oli oikein ja mikä väärin. Olin hyvin ahdistunut. Kun toiset lapset leikkivät, nauroivat, riitelivät ja taas sopivat, olin syrjässä. En pystynyt olemaan niin kuin he.

Viimeistään kolmelta iltapäivällä alkoi ankara ahdistus ja rukoilu. Yritin saada ajatuksen ja rukouksen voimalla isän tulemaan töistä suoraan kotiin, ei ravintolan kautta. Taistelu päättyi iltaviiden aikaan. Silloin kaikkien isät saapuivat samalla kuljetuksella koteihinsa. Jos meidän isä ei ollut joukossa, alkoi uusi piinaava odotus: milloin hän tulee ja missä kunnossa. Kukaan kotona ei tuonut pelkoaan esiin. Olimme vain kaikki hiljaa, me tytöt ja äiti.

Tällainen perhe-elämä ryöstää lapselta lapsuuden ja mahdollisuuden kasvaa itsenäiseksi aikuiseksi. Lapsi ei enää osaa suoda itselleen mitään hyvää. Juurettomuuteni ja kykenemättömyyteni sitoutua asiaan kuin asiaan johtuu mielestäni lapsena koetuista lukemattomista pettymyksistä ja peloista. On vailla juuria, kuin lähdössä lentoon, pakoon. En oikein tiedä, mitä silloin pakenin. Ehkä itseäni, niin, juuri sitä.

Jossain syvällä on vahva uskomus, etteivät hyvät asiat kuulu tällaiselle kuin minä. Sisäinen ääni muistuttaa pian: ”Kuka, mikä sinä luulet olevasi!” Siis ruotuun takaisin ja olekin kiltisti.

Isä ja äiti erosivat ollessani 15-vuotias. Oveen asennettiin varmuuslukko. Isällä ei ollut enää valtaa meihin. Koin vanhempieni eron niin, että olin epäonnistunut pelastajan ja välimiehen tehtävässäni. Olin vihainen Jumalalle, hyvin pettynyt Häneen.

Kun isä lähti, lähdin myös minä – omille teilleni. Alkoi itsetuhon tie, joka päättyi mielisairaalaan. Olin sen ajan anorektikko. Yritin kuihduttaa itseni pois. Kolme kuukautta sairaalassa ja jatkossa terapiaa. Sain voimiani takaisin.

Jossain vaiheessa olin tutustunut tulevaan mieheeni, tähän, jonka kanssa olin sitten viisikymmentä vuotta. Hänellä oli oma vaiettu historiansa. Minä olin avoin, hän ei. Hän käytti avoimuuttani tarpeen tullen lyömäaseena.

Olin päättänyt jo lapsena, että en halua miestä, oman lapsen kyllä. Perusajatukseni oli: minun lastani ei mies kurita eikä pahoinpitele. Miesvihani oli ja on edelleen kova. Tässä asiassa on vuosien myötä kuitenkin tullut ymmärrystä, onneksi. Koska voin huonosti avioliitossani, pakenin lääkkeisiin ja alkoholiin, terapiaoihin ja ryhmiin.

Myös hengellisyys tuli elämäämme. Tyttärelle, minulle ja miehelleni kokoukset olivat pakopaikka. Minä palloilin ylihengellisyydestä alkoholiksi. Kävin läpi kaikki tietämäni parantolat. Keräsin voimia, sain tietoa. Kun palasin kotiin, huomasin kohta, ettei ollut tapahtunut mitään oleellista muutosta, ei minussa eikä parisuhteessa.

Vuoden 2016 alkupuolella tapahtuneen väkivaltakohtauksen jälkeen menin paikkaan, joka toteuttaa konkreettisesti julkilausumaa: ”Sanomme ei kaikelle väkivallalle.” Kerroin tilanteestani, tulin kuulluksi ja nähdyksi. Olin aivan rauhallinen, puhuin asioista, jotka olivat minulle jokapäiväisiä. Purkaukseni jälkeen työntekijä kysyi: ”Haluatko vielä miettiä vai menetkö kotiin ja keräät kassiin välttämättömät tavarat ja tulet takaisin. Meillä on turva-asuntoja tällaisia tapauksia varten.”

Ihmeekseni vastasin: ”Haen kassin ja tulen takaisin parin tunnin kulluttua.” Tästä alkoi irrottautuminen uhrin roolista. Turva-asunnossa oli kaikki mitä tarvitsin. Ruokaa kävin ostamassa.

Tässä vaiheessa olin jo käynyt tutustumassa Perheklubiin. Ryhmässä oli ja on alkoholistien ja narkomaanien läheisiä. Lapsille on järjestetty lastenhoito. Tuska ja ahdistus on monesti suuri. Koko tunteiden kirjo tulee esiin, mutta myös hyvät elämänvaiheet jaetaan.

Riippuvuus alkoholiin, huumeisiin ja muihin asioihin on koko perheen sairaus. Se ymmärretään Perheklubissa. Ei etsitä uhria tai syyllistä, vaan pohditaan ja löydetään selviytymisen keinoja yhdessä. Jaksamista, toivoa ja iloa jaetaan. Minun kokemukseni ryhmässä edustaa kolikon kumpaakin puolta. Olen alkoholisti, joka kompuroi raitistumisen polulla. Olen alkoholistin aikuinen lapsi, olen ehkä narsistin ex-vaimo. Sanon ehkä, koska en tiedä.

Ryhmän tuki on ollut oleellinen siinä, kun olen pannut avioeron viereille ja muuttanut mieleiseeni asuntoon. Uhrin ja syyllisen roolit ovat minussa lujassa. Olen tarvinnut paljon ryhmän tukea, jotta ajatukset itsestäni ovat alkaneet selkeytyä. Nyt avioero on astunut voimaan. Osituksessa kaikki omaisuus jaettiin tasan. Se oli miehelleni kova pala. Minua säählitti, mutta ryhmäläiset puhuivat minulle oikeudenmukaisuudesta säälin sijaan. Olemme yrittäneet ex-miehen kanssa olla riitelemättä, ja tähän asti on mennyt jotenkuten. Minulla on turvallinen olo. Koen, että oikeudenmukaisuus ohjaa elämäni vihdoinkin.

Tyttäreni ja hänen puolisonsa elävät mukana tässä ennalleen asettamisen vaiheessa. On niin selkeä ja vapautunut olo, kun totuus ja rakkaus lyövät kättä päälle elämässäni. Tyttäreni on aivan innoissaan, kun äiti on vihdoinkin astunut valoon valheen ja uhrin elämästä.

Vieläkin on mahdollista solmia aitoja ihmissuhteita. On kyllä aika outoa elää yksin ”sinkkuna”, omasta elämästään vastaavana. Ikäni puolesta minulla ei ole suuria haaveita tai suunnitelmia. Ajattelen, että pienikin on tarpeen ja riittää. AA:ssa on lause: ”Kun on vaatimuksia, tulee vaikeuksia.” Miten tosi ajatus!

Kävin Perheklubin tukiohjaajakoulutuksen. Se meni syvälle, tuli halu perustaa ryhmä. Näiden kolmen vuoden aikana elämä on ollut hyvin toisenlaista kuin aikaisemmin. Lapsuus, nuoruus, avioliitto, perhe – yhtäkkiä huomaan, että olen vastuussa kaikesta, mikä kuuluu elämääni. Ei ole ketään, jota syyttää ja jonka puoleen kääntyä asioissa. Olen tosiaan luopunut uhrin asemasta ja alkanut nähdä asioita toisesta näkökulmasta. Olen astunut ulos mukavuusalueeltani. Se on ihanaa, mutta myös pelottavaa.

Kun astuu valoon, tulee näkyväksi. Se on totuuden paikka. Mutta totuus tekee meidät vapaiksi. Kun ympärillä on rakastavia vertaisia, on varaa olla avoin, heikko ja apua tarvitseva. Olen ollut paljon itsekseni tämän prosessin aikana. Olen kiitollinen, että minulle on annettu tämä mahdollisuus.

Tytär ja minä rakennamme hienovaraisesti suhdettamme, avointa totuudellista suhdetta. Kun puhutaan unelmista, oma unelmani on selkeytynyt koko ajan. Se on eheytyminen minussa. Yksi väylä on ollut Perheklubi.

Yksi unelma on toteutumassa. Odotan pienen koiran saapumista Romaniasta. Sille on luonani rauhallinen, turvallinen koti, paljon rakkautta ja hellyyttä. Näin elämä kulkee kohdallani valoa kohti. Samaa toivon sydämestäni Sinulle, joka tätä luet.

”

Kirje pojalleni – isän tarina

Perheklubeissa käy yhä enemmän päihdeongelmista kärsivien lasten vanhempia, sekä äitejä että isiä, pariskuntina ja erikseen. Joskus juuri isä voi olla se, jolle oman lapsen päihdeongelma on vaikeampi hyväksyä – etenkin, jos kummallakaan vanhemmalla ei ole päihdeongelmaa. Ongelmien käsittelemiseen vaikuttavat aina oman elämän kokemukset, jo lapsuus ja nuoruus. Jokaisen Perheklubin jäsenen prosessi on hyvin yksilöllinen sekä kestoltaan että sisällöltään. On tärkeää, että kaikki klubin jäsenet antavat jokaiselle oman kasvurauhan omassa prosessissaan. Askeleet vievät eteenpäin myös silloin kun tuntuu, että asiat junnaavat paikallaan. Toivolle on tärkeää antaa mahdollisuus.



Kun katson rippikuvaasi, näen siinä vielä vahvan ilon ja toivon hyvästä tulevaisuudesta.

Ehjä ja turvallisen raitis kotimme tarjosi sinullekin aivan samat mahdollisuudet kuin nuoremmille sisaruksillesi. Mutta jokin vahvempi voima vei mukanaan muuttaen koko elämäsi suunnan.

Tuon kuvan ottamisesta on jo pitkälti yli kaksikymmentä vuotta. Samoihin aikoihin alkoivat ensimmäiset päihdekokeilusi. Monia vuosia uskoimme, että päihteidenkäyttösi liittyi murrosiän kokeiluihin ja vapauden hakuun. Emme tuossa vaiheessa nähneet tilannettasi vakavana. Uskoimme, että kodin esimerkki sinut kuitenkin oikealle tielle johtaa tämän murrosvaiheen mentyä ohi.

Jos olisin ollut vahvempi isänä ja puuttunut tarvittaessa kovallakin kädellä käytökseesi ajoissa. Mutta minä en pysty isänä olemaan sellainen jämäkkä lapsiaan tiukassa otteessa ja määräysvallassa pitävä

mieshahmo. Todella vahvasti uskoin hyvän voimaan ja siihen, että tarjoamamme lämmin turvallinen koti voittaa kylmän kadun.

Olen itse rikkinäisen erokodin lapsi, ja halusin teille omille lapsilleni tarjota hyvän kodin. Sen olen mielestäni parhaani mukaan tehnytkin, joten en osaa syyttää itseäni tästä päihdekierteestäsi. Onneksi olen välttynyt itsesyytöksiltä. Tilanteesi seuraaminen läheltä on hyvin tuskallisen raskasta muutenkin.

Päihteidenkäyttösi jatkui suhteellisen kevyenä viihdekäyttönä varmaan monia vuosia. Mutta alkoholin rinnalle tuli jo alkuvuosina muutakin. Ainakin hasista aloit polttamaan silloin, kun sitä oli saatavillasi. Siinä vaiheessa riippuvuuskin jo varmasti alkoi kasvaa.

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

Koulusi alkaessa monta vuotta nuorempien sisarustesi hoito oli raskasta yövalvomisineen. Emme varmaankaan jaksaneet antaa sinulle riittävästi aikaa ja huomiota. Olit hiljaa omassa huoneessasi etkä vaatinut aikaa meiltä. Sisarustesi vartuttua pystyimme jälleen huomioimaan teitä hyvin tasapuolisesti varmaan useita vuosia.

Nuoremmat sisaruksesi aloittivat jalkapallon juuri niihin aikoihin, kun itse olit rippikouluiässä ja ensimmäiset päihdekokeilusi alkoivat. Silloin varmaankin alkoi uusi ajanjakso, jolloin emme antaneet sinulle riittävästi huomiota. Olimme paljon mukana sisarustesi harrastuksissa.

Nämä tahattomat laiminlyönnit ovat ehkä edistäneet hakeutumistasi päihteisiin. Eivät sisaruksesi mitenkään erityisiä suosikkejamme ole koskaan olleet. Mutta olosuhteiden pakosta olet ajoittain varmaan joutunut kärsimään sellaisesta tunteesta, ettei sinusta välitetä.

Päihteidenkäytön lisääntyttyä peruskoulun viimeisellä luokalla todistuksesi arvosanat laskivat tuntuvasti. Kävit ammattikoulussa kaksivuo-

tisen perustutkinnon. Mutta ala ei sinua kiinnostanut, kuten ei enää oikeastaan mikään muukaan.

Kotona olemisesi päähtyneenä alkoi käydä mahdottomaksi nuorempien sisarusten rauhan vuoksi. Ja meitä vanhempiakin tilanne tietysti pahoin raastoi ja ahdisti. Pääsit sitten asumaan tyttökaverisi ja hänen äitinsä luokse. Se oli meille helpotus.

Kaksi tai kolme vuotta asuit tyttökaverisi kotona. Sitten välinne menivät poikki. Syynä oli varmaan se, ettet enää käynyt koulua etkä välittänyt hakeutua töihin. Päivät kuluivat makaillen, tietokoneella pelaten.

Jouduimme ottamaan sinut kotiin takaisin. Paljon ikävää kehitystä huonompaan suuntaan oli jo tapahtunut. Kodin rauhallinen ilmapiiri katosi, kun taas asuit meillä. Nuorempia sisaruksiasi tilanne ahdisti. He lähes vihasivat päihteitä. Nyt hekin ovat jo 30 vuotta eikä alkoholi, saatikka muut päihteet, tuota heidän elämässään ongelmaa. Siitä saan olla kiitollinen.



Olit ehkä lähes vuoden kotona, kunnes löysit uuden tyttöystävän. Hänkin oli kovin haavoittunut elämässään eikä pystynyt esimerkiksi sinua nostamaan normaaliin elämään ja työnhakuun. Itse hän kuitenkin jaksoi käydä työssä, ja hänen nimissään saitte vuokrattua oman asunnonkin. Siitä alkoi monen vuoden jakso, jolloin emme paljoakaan olleet yhteydessä. Tänä aikana riippuvuutesi yhä vain syveni.

Toisen tyttökaverisikin kanssa tuli ero muutaman vuoden päästä, ja olit taas vailla kattoa päsi päällä. Vaikka luottotietosi olivat menneet, sait asunnon yksityiseltä omistajalta, kun kävitte näytössä äidin kanssa. Asunnon omistaja luotti eikä varmastikaan kysellyt luottotietojasi.

Siellä yksin omillasi asuessa alkoholin ja hasiksen käyttö varmaankin lisääntyi ja mukaan tulivat myös huumaavat pimeän kaupan pillerit. Päihderiippuvuutesi muuttui fyysisen riippuvuuden lisäksi selvästi myös psyykkiseksi. Koko elämäsi oli jo vuosia ollut päihteiden ohjaama. Meidän vanhempien oli yhä vaikeampaa saada kontaktia sisäiseen maailmaasi ja ymmärtää sitä.

Siitä on nyt hieman yli kaksi vuotta, kun asuntosi vuokrasopimus päättyi häätöön. Häätöilmoituksen tultua et enää itse maksanut euroakaan vuokraa, vaikka sait täyden vuokratuen. Me vanhemmat vielä maksoimme koko vuokrasi parin kuukauden verran, vaikka asia ei meidän vastuullamme ollutkaan.

Sitten kuuden kuukauden irtisanomisaika oli täynnä. Päätimme, ettemme puutu sen luovutukseen. Soittelimme joskus viikon kuluttua siitä, kun asunto olisi pitänyt luovuttaa. Ilmeni, ettet ollut tehnyt mitään muuttosi eteen ja asuit siellä yhä.

Emme halunneet jättää aiheuttamaasi ongelmaa asunnon omistajan selvitettäväksi. Vuokrasimme pakettiauton, jolla tyhjensimme asuntosi.

Loppujen lopuksi vuokranantajasi armahti sinut usean kuukauden vuokratästeistä, joten velkataakkasi ja ulosottosi ei enää onneksi lisääntynyt. Korvasimme rikkoontuneen kylpyhuoneen oven ja muitakin korjausta vaativia asioita. Koimme sen velvollisuudeksemme hyvää

vuokranantajaasi kohtaan. Olit kaikki vuodet saanut elää halvalla ilman yhtäkään vuokrankorotusta.

Asunnottomuuttasi on nyt kestänyt kaksi vuotta. Samalla nämä kaksi vuotta ovat olleet meille vanhemmille hyvin raskaita. Sinulla ei käytännössä ole kaveripiirissäsi sellaista, joka voisi tarjota yösijan pitemmäksi aikaa.

Valtaosan näiden kahden vuoden päivistä olet ollut jälleen täällä kotonamme. 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 melkein 40-vuotias. Huume- ja rikollispiireissä viettämäsi vuodet ovat tehneet sinusta tunteettoman ja karkean. Koska olen itse omassa lapsuudessani joutunut kärsimään kotini huonon, riitaisan ja joskus väkivaltaisenkin ilmapiirin takia, olen syvältä haavoittunut. Siksi olen ollut hyvin taakoittunut ja masentunut, kun olet tuonut kotiimme katurujen ja päihteiden ilmapiirin.

Selvästi olet riippuvuutesi takia sairas ja masentunut, mutta et kuitenkaan halua keskustelu- ja lääkeapua. Olet kertonut kokeilleesi masenuslääkkeitä, kun lääkäri on niitä määrännyt. Mutta ne eivät mielestäsi auta. Näin varmaan onkin, koska olet tottunut paljon vahvempiin pillereihin ja haluat niiden antamaa nopeaa huumausta.

Normaali inhimillinen kyky kokea ja käydä läpi ikäviäkin tunteita tuntuu puuttuvan sinulta. Ainoa tapasi käsitellä niitä asioita on paeta turuttamalla mielesi huumuksella. Sehän ei auta, vaan yhä raskaampina tunteet taas odottavat hetken unohduksen jälkeen.

Olen itse mielessäni selvittänyt oman lapsuuteni raskaat asiat ja täysin antanut vanhemmilleni anteeksi. He ovat sodan käynnyttä ja nähnyttä sukupolvea. Silloin pitikin kovettaa tunteensa, jotta jaksoi kaiken sen mielettömyyden.

Perheklubin viikoittainen vertaisryhmä on hyvin suuresti auttanut minua jaksamaan näitä raskaita aikoja. Samalla muita ryhmäläisiä kuunnelllessani ymmärrykseni on kasvanut siitä, 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.

Äiti onneksi on perheessämme vahvempi kestäämään tilannetta. Itselläni alkaa elämänhalu hiipua. Uhraan oman elämäniloni vuoksesi. Nämä viimeiset kaksi vuotta saman katon alla ovat olleet raastavan pitkä ja raskas aika.

Halumme oli tarjota sinulle turvallinen pohja, josta ponnistat taas omillesi ja ryhdyt hoitamaan asioitasi. Mutta olemme varmaan vain edistäneet tilanteen pahenemista, kun olemme hoitaneet omista rahoistamme sinulle asunnon ja ruuan, tarvittavat kausivaatteet, bussikortin, puhelimen saldolataukset ynnä muut. Siten olet voinut käyttää päihteisiin koko toimeentulotukesi ja ollut velkakierteessä huumeiden myyjille.

Tuntuu raskaalta nähdä kyvyttömyytesi käyttövarojesi hoitoon ja normaaliin itsestään huolehtivaan elämään. Mietimme, onko se kyvyttömyyttä hoitaa asioitaan vai meidän huolenpitomme hyväksikäyttämistä.

Nyt on todella päätöksen aika: jatkanko tätä voimieni katkeamiseen saakka vai laitammeko sinut vihdoinkin vastuuseen elämästäsi ja suljemme kodin oven tarvitsemamme rauhan vuoksi.

Hyvin surulliselta tuntuu se, ettemme ole saaneet mitään syvempää avointa keskusteluyhteyttä kanssasi aikuisvuosinasi, vaikka olet ollut täällä kotona niin paljon. Ja sekin on hyvin raskasta, että pystyt valehtelemaan meille monista asioista. Meille vanhemmille todelliset sisäiset tuntosi ovat aivan piilossa.

On ikävää, että tästä kirjeestä tuli näin raskas vuodatus. Mutta koen, että toin tuskaani ja tunteitani aidosti esille mitenkään liioittelematta.

Sen haluan sanoa sinulle, että olen antanut anteeksi aivan kaiken. Tiedän, että olet mieleltäsi pahasti riippuvuuden sairastuttama. Silloin ei enää pysty edellyttämäänäkään, että näkisit meidän vanhempien tuskan ja sen myötä saisit voimaa muuttaa elämäsi parempaan. Päihderiippuvuus sairautena on niin kovin kauhistuttava siinä, ettei sairastunut tunnu haluavankaan parantua.

Miten hartaasti toivoisinkaan, että me vanhemmat voisimme yhdessä sinun kanssasi samalla puolella ollen taistella raitistumisesi ja paremman elämän puolesta.

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 vastaus kaikkiin rukouksiin tulee ja Vapahtajamme koskettaa sinua parantavalla kädellään.



Loppuun asti äiti – vanhemman tarina

Vakavasti päihdeongelmaisen lapsen vanhempana eläminen on elämistä jatkuvan menettämisen pelon ja kuoleman läheisyydessä. Myös silloin kun pahin painajainen toteutuu, Perheklubi on jäsenensä tukena. Iloa onnistumisista on eletty yhdessä, ja myös surussa ollaan läsnä.

”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 omin voimin. Varsinainen Niskavuoren Heta!

Toisin kuitenkin oli alettava elää, sillä ahdistus ja huoli päihdeongelmaisesta pojastani oli musertaa minut. Siltikään en ymmärtänyt hakea apua ennen kuin eräs sosiaalialalla työskentelevä ystäväni kehotti minua menemään Perheklubiin. Hän sanoi sanat, jotka iskivät tajuntaani kuin pommi: ”Sairastut, jos et hae apua!”

Mietin asiaa pohjamutia myöten ja uskaltauduin lopulta menemään Perheklubiin epävarmoin ja ristiriitaisin ajatuksin – ja mikä matka siitä alkoikaan! Sydän kipsissä tuijotin ihmeissäni uusia, tuntemattomia ihmisiä ympärilläni kertomassa raskaita elämäntarinoitaan. Sitten tuli minun vuoroni, ja jostakin sain voimaa ja rohkeutta avata omaa huoliarkkuani. Minulla on tunne, että ensimmäiset lauseet tulivat ulos suorastaan ulvontana, niin vaikeaa 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.

Perheklubikäyntien myötä aloin vähitellen ajatella esiin nousseita tunteita entistä syvemmin ja mieltä, voisiko tämän kaiken kokea jonkinlaisena tervehdyttävänä voimana, joka virtaa sisään sitä mukaa kuin purkaa sydämeästään pois pelkoja ja synkkää energiaa. Ja mistä tämä

voimaannuttava tunne tuli? Voivatko nämä tuntemattomat ihmiset ympärilläni saada sen aikaan kuuntelemalla ja olemalla läsnä toistensa stigmassa?

Olen osallistunut Sininauhaliiton järjestämiin koulutustilaisuuksiin ja oppimisprosesseihin ja käynyt omassa Perheklubissamme viikoittain, aina kun se on ollut mahdollista. Olen saanut kokea omakohtaisesti, millainen voima vertaistuella on. Siksi päätin, että jos vuorostani voin joskus käyttää omia voimavarojani auttamaan muita, teen parhaani, että tämä työ jatkuu.

Parasta kaikissa tällaisissa tilaisuuksissa on minulle ollut kokemus siitä, että toisilta ihmisiltä oppii valtavasti uusia asioita, jotka avaavat näkökulmia ihmisenä kasvamiseen. Tämä mahdollistaa omien sisäisten haavojen hoitamisen uusin eväin.

Näistä havainnoista keskustelen myös poikani kanssa. Hän on tälläkin hetkellä vahvasti riippuvainen päihteistä. Minulla on kuitenkin tunne, että hänkin ymmärtää kaiken tämän. Minulle tämä ”välittäjän rooli” on kuitenkin ihana asia, koska päihderiippuvaisen läheisenä eläminen aiheuttaa monesti täydellistä voimattomuutta. Vuorovaikutuksessa syntyy kuitenkin hauras tunne siitä, että pimeässä näkyy mahdollisesti pikku toivonkipinä.

*

Olimme sopineet tapaamisen ”katkolla”. Kun olet siellä, minun ei tarvitse pelätä, että jotain kauheaa tapahtuu tai että puhelin soi yöllä ja olet jossain hirveässä tilanteessa, hädässä. Näin edelleen, vaikka puhelimeni on ollut öisin kiinni jo monta vuotta.

Olit väsynyt ja flunssainen, kylmissäsi, vieroitusoireissa. Sanoitkin, että sinusta ei varmaan paljoa irtoa. Saimme kuitenkin jutun alkuun. Kysyin suoraan, miksi olet katkolla – kuivumassa. Sanoit, että haluat eroon kovista aineista, mutta et pysty elämään absolutistina, ainakaan vielä.

Loppulisäys oli rohkaiseva. Kerroit, että haluat järjestää asumiskuviot kuntoon. Tulin surulliseksi, kun sanoit, että et pysty ajattelemaan täys-

raittiutta, mutta mielestäni oli tosi hyvä, että alat järjestää asumista itsenäisesti.

Otin pitkän pohdinnan jälkeen esiin toisenkin askarruttamaan jääneen kysymyksen. Kysyin, miksi olit sanonut olleesi yhteisellä mökkireissulamme selvin päin, vaikka olit käyttänyt aineita.

Sanoit, että salasit aineet, koska et halunnut satuttaa. Sovimme, että olisimme taas rehellisiä toisillemme. Sinua selvästi hävetti, joten sanoin sinulle, että olet meille rakas sellaisena kuin olet. Hyväksymme sinut ja sinun polkusi, tuemme missä pystymme ja iloitemme kohtaamisista. Sinunkin mielestäsi oli hyvä jatkaa tiiminä. Sovimme, että pidetään yhteyttä. Huikkasit terveiset isälle.

Kävelin kotiin hämmentyneenä ja ajattelin, olenko alitajuisesti painostanut sinua raittiuden tielle. Olimmehan tietoisia, että ei pitäisi ”kasata hiiliä” toipuvan päihdeongelmaisen päälle. Muutaman kuukauden jatkuneen raittiusjakson aikana sinusta välittyvä innostus parantumiseen oli kuitenkin tarttunut myös meihin. Oliko sinulle tullut paineita näyttäytyä ”parempana” tai jatkaa jotenkin roolissa, etkä ehkä sen takia ollut uskaltanut kertoa totuutta mökillä? En tiedä.

*

Soitit ja kerroit, että olet järjestellyt käytännön asioita asunnon suhteen. Fysiikkasi oli rempallaan ja vieroitusoireet olivat saneet yliotteen. Juttelit kuitenkin toiveikkaana ja vakuutit, että pärjät jollain lailla. Puhelusta jäi lämmin tunne, ja huomasin vilpittömästi toivovani, että tämä hoitokerta veisi sinut jotenkin eteenpäin, kun yritit väsyneenä irtautua orjan roolista, jollaiseksi itse tilannettasi kuvailit.

*

Olet ollut päihteiden maailmassa jo pitkään. Noin viisitoista vuotta sitten kerroit, että olit poltellut pilveä. Olimme järkyttyneitä. Minä kerroin sinulle varoittavan esimerkin veljeni kauheasta, pitkästä huumeputkesta, joka oli jättänyt lähtemättömät jäljet hänen elämäänsä. Tämän episodin jälkeen kontrolloimme menemisiäsi, 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!

Varoitteleva ja puhuminen olivat ilmeisen tehottomia, mutta sain sinut kuitenkin lupaamaan, ettet käyttäisi mitään niin kauan kuin asuisit kotona. Yritin pelata aikaa, vaikka tiesin, että joutuisit ehkä antamaan lupauksen, jota olisi vaikea pitää. Myöhemmin selvisi, että juuri näin oli käynyt. Alkoi salailu, josta kehittyi melkoinen näytelmä.

Kirjoitit itse tästä ajasta: ”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, jossa sain ensimmäisen tipan LSD:tä, happoa. Näissä ekoissa kunnon reiveissä tamppasin hapon voimalla melkein aamuun asti välillä nauraen, välillä huutaen kavereilleni – mä olen kotona.”

Näin kirjoitit. Asia painoi minua valtavasti senkin takia, että olit ollut hankalissa väleissä isäsi kanssa jo varhaisvuosistasi lähtien. Olit meidän kaikkien mielestä fiksu ja taiteellinen lapsi, mutta isän kanssa jouduit helposti törmäyskurssille. Isäsi mielestä olit tosi omapäinen ja itsekäskin.

Sinulla oli tietysti samanlainen käsitys isästäsi. Hänen oli vaikea kommunikoida kanssasi ilman riitoja, ja jotenkin hän luovutti ja muuttui sinulle etäiseksi. Sisaresi kanssa isäsi pärjäsi paremmin.

Kun muutit pois kotoa 18-vuotiaana, olit saattanut isäsi melkein epätoivon partaalle siinä suhteessa, että teillä olisi enää ollut mitään yhteistä puhuttavaa, saatikka tekemistä. Minusta oli tullut sanansaattaja ja teidän välillenne, ja koin tämän roolin henkisesti tosi repivänä. Aina, kun tarvitsit jotain, otit yhteyttä minuun, ja minä varmaankin mahdollistin aineidenkäyttöäsi maksamalla laskujasi, ostamalla ruokaa, antamalla rahaa.

Isällesi en sinuun liittyvistä asioista juuri puhunut, yritin pitää perheen edes jollain lailla koossa elämällä eräänlaista kaksoisroolia. Minua kaiheresi kuitenkin tunne, että tällainen peittely johtaisi ennen pitkää perheen hajoamiseen. Olen jälkeenpäin miettinyt, että elin monta vuotta kaksoiselämää työssäkäyvänä uraihmisena, joka öisin muuttui levottomaksi raunioksi rukoillen armahdusta. Voimat olivat joskus nollassa.

Sitten tyttö tuli elämäsi. Muutitte yhteen, ja kaikki alkoi tuntua yhtäkkiä valoisammalta. Pidimme työstä ja olimme iloisia, sillä elämäme näytti normaalin mukavalta. Kutsuite molempien vanhemmat jopa syömään kotiinne.

Mutta sitten alkoi tulla esiin kummallisia asioita, ja epäily alkoi taas saada jalansijaa. 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 perheemme elämässä. Klinikoita, hoitopaikkoja, katkojaksoja, sairaalakeikkoja, putkareissuja, vankilajakso – ties mitä.

Kerran sairaanhoitaja soitti minulle ja kertoi, että sinut oli tuotu sairaalaan pari päivää sitten kriittisessä tilassa, viime tipassa. Jähmetyin kauhusta, kun kuulin, että poliisi oli löytänyt sinut makaamassa junan asemalla tajuttomana. 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. Olit itse halunnut, että sairaalasta soitetaan nimenomaan minulle.

Kerroit, että olit piikittänyt junan vessassa ilmeisesti epäpuhdasta amfetamiinia, loppu olikin sitten pimeää.

*

Näin unen. Unessa sinä laskit skeittilaudallasi korkeita mäkiä vaivatta. Samaan aikaan me muut perheenjäsenet keräsimme sieniiä. Minä

huomasin upean ja runsaan tattiryhmän, mutta kun aioin mennä sen luokse, joku vierasmaalainen turistiryhmä ehti ensin ja keräsi kaikki sienet. Jatkoimme matkaa isäsi kanssa ja tulimme suolle. Äkkiä se alkoi vajota allani. Isäsi kiskoi minut varmoin ottein ylös. Menin suihkuun, koska olin aivan mutainen, ja yllätyksekseni huomasin suihkuhuoneen pölyisessä nurkassa vanhat kadonneet korvakoruni. Äkkiä löysin lisää värillisiä, arvokkaita koruja, jotka eivät olleet minun. Otin ne talteen.

Mietin, mitä tämä uni voisi kertoa. Ainakin sen, että olemme koko perhe samassa joukkueessa läheisinä. Isäsi on osoittanut olevansa vahva tuki meille kaikille. Ehkä löytyneet korut ovat keinoja selvittää ja löytää uusia ratkaisuja.

*

Mitä merkitset meille? Kovin rakas. Syvältä ymmärtävä, herkkä tunneihminen. Taiteellinen ja luova, omaperäinen, persoonallinen ajatteli- ja ja pohdiskelija jo pienestä pitäen. Auttavainen ja ihmisläheinen.

Innostut asioista helposti, aloitat, mutta aina et saa tehtyä valmiiksi, paitsi hienoja maalauksia, jotka ovat todella upeita ja ainutkertaisia. Niitä olet tehnyt paljon, itse asiassa koko ikäsi. Samoin musiikkisi on mielenkiintoista, teknoa.

Aineissa tai vieroitusoireissa rahaa metsästäessäsi olet vetoava, hyvä manipuloimaan. Vedätät, valehtelet, räjähdät sekunnissa, kun tajuat, että et saa rahaa. On vaikea ymmärtää, että sinussa on kaksi niin erilaista puolta.

*

Tosi ratkaiseva käänne perheemme tiellä tapahtui, kun loppuun väsyneenä ja huonokuntoisena pääsit ja halusit myllyhoitoon. Hankalan alun ja paniikkikohtausten mentyä ohi pääsit hoidon imuun ja aloit tervehtyä.

Eräänä päivänä terapeutti soitti ja kertoi, että haluaisit meidät vanhemmat sekä sisaresi perheterapiaan. Ajattelin, että isäsi ei varmaan lähde. Hämmästykseni oli suuri, kun hän ilmoittautui mukaan ja teki terapeutin lähettämät etätehtävätkin!

Menimme tapaamiseen sydän pamppaillen, jännittyneenä siitä, mitä tuleman pitää. Sanoit, että sinuakin oli jännittänyt. Kerroit päihdehistoriastasi ja kipeästä isäsuhteesta. Olit kokenut olleesi riittämätön, et sellainen lapsi, jollaisen isä olisi halunnut. Koit, että isän oli aina ollut helpompi tehdä asioita sisaresi kanssa ja että sinä tunnut 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-ässä tai tiennyt, mitä tehdä. Riitojen ja yhteenottojen myötä olit alkanut liukua aina vain kauemmas, koska ette koskaan selvittäneet riitojanne.

Kun isäsi sanoi, että oli kaivannut sinua ja seuraasi kaikkina näinä vuosina, hänen silmäkulmassaan kiilteli kosteaa! Minussa syttyi valtava toivo ja valo. Isän rakkaus oli sittenkin olemassa! Se olisi tästä lähtien mahtava voima ja tuki meille kaikille.

Pyysitte toisiltanne anteeksi, ja sen jälkeen kaikki oli pelkkää iloa. Vä-lillänne oli ollut korkea muuri, ja nyt sitä ei enää olisi. Kysyin isältäsi, mikä tällaisen avauksen mahdollisti. Hän kertoi, että sinun oma yrittä-misesi 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.

*

Isosiskosi oli perin kyllästynyt päihde-elämääsi. Hän totesi kerran, että olet hänelle nykyisin vain joku, jonka kanssa hän on viettänyt yhteisen lapsuuden. Tyrmistyin, mutta ajattelin, että hän ehkä sanoo noin suojellakseen itseään kivulta.

Hän todella yritti lähestyä sinua silloin, kun olit syvällä päihdemaailmassasi. Hän järjesti aikaa tavatakseen sinua ja kysyäkseen, haluatko sisarusuhteen jatkuvan. Tapaaminen meni pieleen, koska et tullut paikalle, ja pitkän odottelun jälkeen sisaresi soitti sinulle. Olit esittänyt syitä sille, miksi et päässyt paikalle, mutta valheet olivat läpi-

näkyviä ja se oli siinä. Sinä et näyttänyt huomaavan, että sisaresi oli elämässäsi aika näkymätön. Tai niinhän me kaikki. Pahimpina ”pöri-näaikoinasi” otit meihin yhteyttä vain, kun tarvitsit apua.

Perheterapia oli käänteentekevä myös suhteessa sisareesi. Halusit, että teille järjestettäisiin kahdenkeskinen tapaaminen. Saitte puhuttua ki-peistä asioista ja oiottua väärinkäsityksiä. Pystyitte rakentamaan välil-lenne sillan, ainakin pienet pitkospuut, sillä kuulin molempien äänestä, että tunteita oli ollut ilmassa puolin ja toisin.

Tämän tapaamisen jälkeen olet ottanut kontaktia myös sisaresi pieneen 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 vaikeaa katsella niitä. Sanoit, että sinulle tulee valtavan paha olo siitä, miten ihania tilanteita perheellä on ollut pienen pojan kanssa, mutta sinä olet ollut muualla, aineissa.

Riipaisevaa. Koen kuitenkin hyvänä asiana, että pystyt tuntemaan oi-keita, syviä tunteita. Pikkupojan läsnäolon vilpittömyys tekee sinulle hyvää, kun hän kipittää iloisena luoksesi ja tuo sinulle kupillisen leikki-kahvia. Sinä hymyilet naama korvissa!

Kokemuksesta tiedän, että lapsensa päihdeongelmaa ei kannata salailla tai ajatella, että sitä pystyisi selvittämään pelkästään omin voimin.

Tarvitaan ammattilaisia ja vertaistukea. Päihteitä käyttävä läheinen tarvitsee asiantuntevaa hoitoa, terapiaa ja lääkkeitä. Vanhemmat tarvit-sevat luotettavia ja ymmärtäväisiä tukijoukkoja, ystäviä, ja jos mahdol-lista, perheterapiaa yhdessä lapsensa kanssa. Matalan kynnyksen Per-heklubi voi myös olla hieno tilaisuus tavata muita samoissa ongelmissa tuskailevia ihmisiä. Klubilaisista voi tulla tukiverkosto, jonka merkitys on ainakin omalla kohdallani ollut valtava.

Päihdemaailmassa käyttäjät elävät melkoisen yksioikoisessa arvomaailmassa, jota vanhempien on ainakin alussa vaikea tunnistaa. Ei oikein voi uskoa, että oma lapsi valehtelee ja huijaa. Tavallaan aistii, että jotain on pielessä, mutta kukapa ei auttaisi lastaan, jos tämä pyytää rahaa vaikkapa ruokaan tai vaatteisiin. Olen vuosien jälkeen saanut tietää, että lähes kaikki läheiseni maailmassa 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. Vastuun ottaminen omasta elämästä, vaikka vähitellen ja asia kerrallaan, on päihdeongelmalliselle tärkeä itsetunnon nostattaja ja ehkä suurikin askel parempaan suuntaan kohti raitistumista.

Syyllisyys on yhteinen nimittäjä melkein kaikille päihdeongelmaisten läheisille. Syytämme itseämme ymmärtämättömyydestä, riidoista, omista ”kuivista retkahduksista” eli nalkuttamisesta ja syyttelystä, rahan ja muun aineellisen tuen antamisesta, kyvyttömyydestä estää läheisen retkahduksia – melkein kaikesta, mitä ajatella saattaa. On melko tylppäpäinen tunne yrittää tehdä asioita toisen puolesta auttamisen nimissä ja tajuta samaan aikaan, että tämä helpottaa tilannetta vain hetken.

Syyllisyydestä voi luopua. Irtiotto päihdeongelmallisesta on mahdollista. Oma kokemukseni tällaisesta tuli väsymisen ja turhautumisen kautta. Muutuin vihaiseksi koko sille hirviömaailmalle, joka ahmii nieluunsa kaiken. En kuitenkaan jäänyt vihan vangiksi, sillä kasvuani tässä vaikeassa prosessissa vahvistivat keskustelut läheisten kanssa, Perheklubi, terapiat sekä ystävien apu. 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 muillekaan. Vaikka tulevat tilanteet olisivat haastaviakin, ne eivät enää romahduta tai aja umpikujaan, sillä tukiverkostoni kantaa ja muutosprosessi jatkuu avoimena.

*

Tällä hetkellä on vaikea löytää sanoja, sillä kirjoitan loppua sinun tarinaasi. Se ei ole onnellinen. Tapahtui se, mitä olimme aavistelleet ja pelänneet jo vuosia. Sinä olet kuollut, ja on melkein mahdotonta ymmärtää, että et ole enää luonamme konkreettisesti. Rakennamme muistoasi ja katselemme kuvia, elämme uudelleen menneitä tilanteita ja muistelemme sinua.

Kun poliisi toi suruviestin, tuntui, että maailma halkesi sisälläni. Nyt tuosta illasta on kulunut jonkin aikaa, kuukausia; suru on jollain lailla asettunut sydämen lempeämpiin sopukoihin, mutta vieläkin se kaappaa minut yllättäen ja raastaa matkaansa. Ihmettelen ja itken, ikävöimme sinua hirvittävästi koko perhe.

Sisaresi sanoo, että olit luultavasti niin väsynyt elämääsi, että et jaksanut enää. Hän on varmaan oikeassa. Teit oman ratkaisun, ja vaikka syitä siihen voi arvailla, tämä kaikki jää meille avoimeksi tuskaksi, sillä et jättänyt meille mitään viestejä. Tapahtui se, mille kukaan ei enää mahtanut mitään, et ehkä itsekään.

Viimeisenä talvenasi moni asia oli hyvin. Olit hoitanut opiskelusi hyvällä mielellä ja motivoituneena. Olit onnistunut saamaan myös asunnon, jonka olit sisustanut nollabudjetilla suorastaan kodikkaaksi nuoren miehen kämpäksi musahärveleiseen ja maalaustarvikkeiseen – tietenkkin.

Sinulla oli kuitenkin alkanut taas olla ongelmia aineiden käytössä, olit alkanut lipsua. Tilanteestasi huolestuneena olit tulevan työharjoittelunkin takia hakenut apua ja ottanut myös yhteyttä koulukuraattoriin, jonka kanssa olit sopinut, että hoitaisit itsesi kuntoon katkohoidon kautta.

Aloit odottaa toiveikkaana katkolle pääsyä. Kävi kuitenkin ilmi, että sosiaalihoitajasi oli unohtanut lähettää hakemuksesi eteenpäin aiheuttaen ehkä kohtalokkaan viiveen. Asioilla on tapana kumuloitua, ja niin meni sinunkin kohdallasi: kerroit masentuneena, että tyttöystäväsi oli jättänyt sinut. Tästä et enää selvinnyt, ja luulen, että päihdehelvetti pääsi valloilleen päätellen siitä lääke- ja ruiskumäärästä, jonka löysimme kodistasi kuolemasi jälkeen. Olit lähettänyt tuskai-

sen viestin tyttöystävällesi, mutta kun poliisipartio lopulta murtautui asuntoosi, oli liian myöhäistä.

Muutama päivä ennen kuolemaasi tapasin sinut samanlaisissa merkeissä kuin monesti aikaisemminkin olimme tavanneet. Kävimme syömässä, juttelimme syvällisiä ja menimme taidenäyttelyyn. Sinä avasit minulle (kuten aina) abstraktien teosten maailmaa ja ihmettelit, miksi minä koin vaikeaksi ymmärtää sitä. Tuntui tosi ihanalta kuunnella sinua, koska sinulla oli niin omaperäisiä ja persoonallisia näkemyksiä taiteesta – yhteisestä, rakkaasta harrastuksestamme. Halasin sinua hyvästiksi ja sovimme, että tapaisimme taas pian. Se oli kuitenkin viimeinen kerta.

Kun suru alkoi vähän antaa tilaa, uskalsin mennä Perheklubiin kertomaan ryhmälle, mitä oli tapahtunut. Koin sen todellakin pelottavana syytä, jota en silloin oikein osannut selittää itselleni. Lämmin ja lohduttava osanotto vakuutti minut kuitenkin siitä, että niinkin suurta tuskaa kuin läheisen menetystä voidaan käsitellä ja surra ryhmässä. Vertaistuki näytti taas voimansa.

Ryhmänohjaajan tuki ja kaikkalainen syvä myötäeläminen ja lohdutus perheemme surussa sekä jäähvyäistilaisuuden käytännön järjestelyissä oli myös korvaamatonta. Se oli aitoa läsnäoloa ja välittämistä, mistä minä ja perheeni olemme ikuisesti kiitollisia.

Nyt sinulla on rauha. Jäähvyäistilaisuudessa isäsi sanoi arkkusi ääressä, että matkasi jäi kesken ja että olisimme halunneet vielä kulkea kanssasi. Minulla on tunne, että nukut syvällä sydämessäni. Olen niin onnellinen, että viimeisessä viestissä, jonka lähetin sinulle, kirjoitin, että olet meille tosi tärkeä ja rakas. Olit lukenut sen viestin.

”