

Nimeni on Vellu

Ja olen raitistunut alkoholisti



Lapsuus ja teini-ikä

Meitä on kaikkiaan viisi sisarusta, joista minä olen toiseksi nuorin. Me neljä vanhinta sisarusta olemme syntyneet kahden vuoden välein, mutta ikäeroa minun ja pikkusiskon välillä on 11 vuotta. Lapsuuteni oli äidin sairauksien riivaama. Äitini sairasti lyhyen elämänsä aikana mm. skitsofreniaa, keuhkosityöpää ja alkoholismia.

Äitini ei ollut elämässään kuin pieniä hetkiä työelämässä, joten melkein koko lapsuuteni reissutyössä kulkeneen isäni vastuulle jäi omakotitalon lainan maksaminen. Talo oli isälle kunnia-asia, onhan hän suurten ikäluokkien ”työtä pelkäämätön” mies. Isäni reissutyö oli perheen kannalta tragedia, koska isä ei ollut elämässämme läsnä kuin lomina ja satunnaisina viikonloppuina.

“Oli paljon aikoja, jolloin äidin mielen sairaus ei ollut hoitotasapainossa. Skitsofrenia, psykoosit ja itsemurhayritykset olivat lasten silmille pelottavaa katsottavaa, koska ihminen johon lapsen täytyisi pystyä turvautumaan, olikin usein se, jonka käytöstä jouduimme eniten pelkäämään.”

Äidissä oli myös toinen puoli, hän joka rakasti lapsiaan ja huolehti meistä parhaan kykynsä mukaan. Tietojeni mukaan äitini sairastui skitsofreniaan odottaessaan isosiskoani. Äidin sairaus traumatisoi koko perhettä. Isäni väsyi avuttomuuteensa ja alkoi käyttämään runsaasti alkoholia. Opin vihaamaan jo varhaisessa lapsuudessa alkoholia, koska näin läheltä miten paljon se voi muuttaa ihmisen persoonallisuutta.

Pienen pojan roolimallini olivat isoveljeni ja amerikkalaisten toimintaelokuvien näyttelijät. Muistan kuinka halusin olla yhtä kova ”mies” kuin punttisalia, nyrkkeilyä ja karatea harrastaneet neljä ja kuusi vuotta vanhemmat isoveljeni. Kasvoin maailmassa, missä itkeminen oli miehen heikkoutta.

Äidin sairaus aaltoili paljon ja alkoholi tuli vuosien varrella mukaan yhä enemmän kuvioihin. Me lapset jouduimme aikuistumaan aivan liian nuorina; etenkin minun ja kaksi vuotta vanhemman isosiskon vastuulle jäi yhä enemmän pikkusiskon hoito.

Kahdeksas luokka oli ehkä dramaattisin vaihe lapsuudessani. Kotiasiat painoivat niskassa ja alkoholinkäyttöni oli muuttunut 12-vuotiaana alkaneista keskikaljakokeiluista lähes joka viikonloppu vedettyihin koviin känneihin. Kännissä olemisesta tuli jo nuorena minulle pakopaikka todellisuudesta, missä oli helppoa ”nollata” murheita.

Äidin mielenterveys- ja päihdeongelma menivät entisestään alapäin ja sosiaaliviranomaiset alkoivat ensimmäistä





kertaa puuttua tosissaan meidän perheen asioihin. Asuimme sen vuoden aikana äidin ja siskojen kanssa viikkokausia ensi- ja turvakodissa, missä aloin oireilemaan entistä voimakkaammin. Vanhemmat veljet pärjäsivät ainakin iän puolesta jo ja olivat muutenkin jo väsyneitä siihen touhuun.

Muistan, että minulla oli voimakas vihan tunne sosiaaliviranomaisia kohtaan, koska halusin suojella perhettäni ja etenkin pikkusiskoani viimeiseen asti. Olotilani oli kuin viritetyllä pommilla, minulla oli tuolloin tapana purkaa pahaa oloani hakkaamalla lyhtypylväitä ja punnertamalla paljailta rystysillä asfaltilla. Kipu helpotti sisäistä tuskaa.

“Aloin mokailla myös itse juttuja. Hakeuduinkin usein päihtyneenä tappeluihin ja löysin kovan jätkän imagosta itselleni turvasataman, missä sain kavereilta kunnioitusta ja tytöiltä huomiota. Se oli kuitenkin luontoni vastaista, koska enhän minä oikeasti ollut sellainen, että halusin satuttaa ihmisiä.”

Tästä ei mennyt kauan, kun olin jo huostaanotettuna. Sijoitus kesti kutakuinkin yhden lukukauden. Se oli jälkeensä ajateltuna parasta mitä siihen saumaan olisi voinut tapahtua, koska sain aikalisän itselleni perheen huolista ja nauttia vielä keran siitä, miltä tuntui olla lapsi.

Äitini oli pitkän jakson laitoshoidossa ja vanhempani erosivat. Äitini kuitenkin kuntoutui ja palasin hänen luokseen asumaan, mutta pikkusiskoni otettiin pysyvästi huostaan. Tämä prosessi jätti minuun pysyviä kaunoja yhteiskuntaa kohtaan, koska minkäänlaista jälkihoitoa minä tai vanhemmat sisarukset emme saaneet näiden tapahtumien jälkeen ollessani 15-vuotias. Teini-iän loppupuoliskolla aloin oirehtimaan äidin sairauksia ja lapsuudentraumoja ahdistuneisuushäiriöllä ja toistuvilla paniikkikohtauksilla. En kuitenkaan koskaan mennyt hakemaan apua, vaikka tunnetila oli usein helvetillinen.

Juomistyylini oli nuorena “kaikki tai ei mitään.” Ehkä pykäyttävimmän kokemuksen tästä tyylistä koin, kun olin tyttöystävän kanssa talvisena iltana hampurilaisella Carrolsissa.

Pääsin baareihin helposti sisään ikäistäni vanhemman olemukseni ansiosta ja silloin oli Oulussa etenkin nuorison suosima Ravintola Rockoff, missä olin edellisiltana juonut paukkuja kaksin käsin ja valoni olivat jossain vaiheessa sammuneet.

Siinä hampurilaista syödessä Carrolsiin tuli helluntailaisia osoittelemaan minua, sanoen: “Tuo on se!, tuo on se!” Kyselin ihmeissäni: “Mistä nyt on kyse?” Nämä helluntailaiset kertoivat, että he olivat edellis yönä vieneet minut autolla kotiin, kun olivat sattumalta bonganneet kahden aikaan yöllä Intiön metsässä, lumihangessa takki auki ilman pipoa ja hanskoja nukku-neen, tummaan takkiin pukeutuneen hahmon. Ulkona oli tuona yönä pakkasta yli 20 astetta. Helluntailaiset kertoivat, että he tunnistivat samanlaisesta takista minut. En voinut uskoa tätä, joten he pyysivät katsomaan taskujani ja sanoivat, että sieltä löytyy todisteet. Tyttöystävän ja minun ihmetykseksi povitaskusta löytyi todisteita iso nipullinen ja niissä luki: “Jeesus pelastaa!”

Lapsuuteni ei kuitenkaan ollut pelkästään traaginen, siihen mahtui mukaan myös onnellisuutta, mitä elämäni toivat etenkin sisarukset, kaverit ja harrastukset. Etenkin urheilussa pärjääminen oli tärkeää nuoren pojan itsetunnolle. Uskon, että myös parhaat ystäväni Pikkis, Haukka, Tomi, Saka, Janne ja Marco olivat tärkeässä osassa siinä, että jaksoin sitä äidin sairaushelvetiä vaikeimpina aikoina. Perheasioista ei kavereiden kesken paljon siinä iässä puhuttu, mutta he olivat aina läsnä ja heihin pystyi luottamaan. Nämä ystävät ovat säilyneet elämänsäni jo yli 30 vuotta.

Ylivoimaisesti tärkein yksittäinen ihminen vaikeasta lapsuudesta selviämässä on ollut 16-vuotiaana löytynyt pitkäaikainen elämäkumppani. Rakkaus rauhoitti minua ja toi tasapainoa perheen ulkopuoliseen elämään. Vaikka tiet veivät meidät erilleen muutamia vuosia sitten, olemme edelleen ystäviä ja ymmärrämme varmasti vieläkin yhteisen kasvutaipa-leen kautta toisiamme paremmin kuin kukaan muu.

Rimpuilemalla kohti aikuisuutta

Äitini kuoli keuhkosityöpään vuonna 2001, minä olin tuolloin 24-vuotias. Tunsin suurta surua äitini poismenosta, mutta myönnän kyllä, että tunsin myöhemmin myös helpotusta, koska henkisesti raskaita vuosia oli jo jatkunut niin kauan.

Nuoruudesta selvisin ihme kyllä hengissä, mutta koko aikuisuuteni on ollut näiden rikkinäisen haavojen korjaamista. Päihteiden käyttö oli vielä reilu parikymppisenä viikonloppu-painotteista, mutta mitä lähemmäs kolmeakymmentä ikävuot-

ta tulin, niin sitä enemmän myös viikolla ryyppääminen tuli mukaan kuvioihin. Myös kannabiksen viihdekäyttö alkoi tulla tavaksi.

“Tiedostin kyllä juhlivani paljon, mutta juominen ei kuitenkaan vielä hirttänyt koskaan pahemmin kiinni eivätkä krapulatkaan olleet mitenkään infernaalisia. Henkisesti jatkuva juhliminen alkoi kuitenkin nakertamaan. Olin kohta kolmekymmentävuotias, takana vuosia työttömyyttä, pätäkötöitä, keskeytyneitä opintoja, velkaantumista ja juhlimista rahoitti useimmiten elämäkumppani. Itsetunto alkoi olemaan aika romuna etenkin, kun peilistä takaisin katsoi kaikkea muuta kuin entinen urheilijanuori.”

Vähän kolmenkymppin jälkeen lähdin opiskelemaan koneistajaksi ja melkein heti perään jatkoin vielä CNC-koneistajan ammattitutkintoon. Vaikka käsillä tekeminen onkin kiva, niin valitettavasti tämä metallintyöstö ei ollut henkisesti yhtään minun maailmaani. Ajattelin, että tarvitsen työn missä on enemmän sosiaalisuutta, koneiden ja stressaavan metelin tilalle.

Jälkeenpäin olen ajatellut, että alkoholin käyttö ohjaili tätä päätöstä, koska sillä hetkellä minusta ei ollut normaaliin työelämään, kun ryyppyreissut alkoivat venymään aina maanantain puolelle.

Alkoholin suurkulutuksesta päihdeongelmaan

Minulla on ollut kaksi erilaista vaihetta päihteiden ongelmakäytössä. Ensimmäinen on nuoruuden päihteiden käyttö, mikä oli omalla kohdallani itsetuhoista juomista ja aggressiivista käyttäytymistä. Toinen vaihe on aikuisiän alkoholin suurkulutuksesta pikkuhiljaa kehkeytyneet päihdeongelma.

Elettiin vuotta 2014, kun menin hakemaan ensimmäistä kertaa tähän toiseen vaiheeseen ongelmaan apua, mutta en tietenkään lääkärille sanonut, että alkoholi-ongelmaan vaan unettomuutteen. Niihin aikoihin juopottelua minulla seurasi aina unettomuusjakso, mutta siinä elämänvaiheessa minun oli vielä mahdollista myöntää edes itselle todellista ongelman aiheuttajaa.

Sain kuitenkin terapiajakson ahdistuneisuushäiriön hoitoon ja juttelin ammattilaisen kanssa ensimmäistä kertaa lapsuudestani. Sillä hetkellä tuntui ettei niistä käynneistä ollut minulle mitään hyötyä, mutta näin jälkeenpäin olen ajatellut, että se edesauttoi ainakin siinä, että opin puhumaan monista vaikeista asioista täysin ventovieraalle ihmiselle.

Ahdistuksesta en ole päässyt kokonaan eroon, enkä usko että tullen koskaan pääsemäänkään. Olen kuitenkin valinnut lääkkeettömän linjan ja pyrkinyt muilla keinoilla lievittä-

mään psyykkisiä oireita. Uskon kuitenkin, että on terveellisempää kokea ahdistusta traumaattisesta lapsuudesta kuin, että en oireilisi siitä ollenkaan.

Traumojen käsittelyssä olen löytänyt syyn käyttökseeni ja päihdeongelmiin äidin sairaudesta. On ollut helpompaa hyväksyä menneisyys, kun pystyy hyväksymään sen tosiasian, että rakas ihminen ei ole voinut sairaudelle mitään. Sen sijaan yhteiskunnan puuttumattomuus perheemme asioihin 1980-90-lukujen Suomessa puistattaa minua vieläkin ja on muokannut minusta sellaisen ihmisen, mikä tänä päivänä olen.

Aloin käymään terapiajakson aikoihin myös kuntosalilla aiempaa aktiivisemmin ja krapulan pelossa elämäni tuli myös satunnaisia täysin raittiita viikkoja. Toki liikunnalla oli myös suuri merkitys siihen, koska ymmärsin hyvin sen, että yli kolmikymppisenä rankka ryyppääminen ja tavoitteellinen kuntosalilla treenaaminen eivät olleet enää mitenkään realistinen vaihtoehto. Lopulta kuitenkin ryyppyputki aina vaan rysähti päälle ja taas se oli sitä palasten keräämistä kokoon.

Kun olin aikani uinut taas syvässä vesissä ja noussut hengittämään maanpinnalle, minusta tuntui välillä siltä, että selvinpäin minulla oli jopa ihan kiva ote elämästäni. Sitten astui sattuma mukaan kuvioihin, kun menin työkkäriin kyselemään palkkatukipaikkoja. En täyttänyt kuitenkaan heidän palkkatuelle asetettuja kriteerejä, koska työttömyyttä oli vain alle vuosi takana. Kai he aistivat jotain hätää minussa ja tarjosivat tilalle kuntouttavan työtoiminnan paikkoja. Olin aluksi epäroivä asian suhteen, mutta ajattelin kuitenkin lähteä, koska olihan siinä jotain taloudellista hyötyäkin mukana.

Työtoimintapaikaksi valikoitui Oulun A-kilta ry, jonka vastaavalla ohjaajalla oli takanaan pitkä raittius kovista huumeista. Hän oli tärkeä esimerkki itselleni ja aloin miettimään, että jos kerta hänkin pystyy iloisella naamalla olemaan irti huumeista, niin miksipä minäkin en pystyisi olemaan ilman viinaa. Vapaaehtoisuutta yhtään väheksymättä, tuskin olisin ilman hänen esimerkkiä ja ammatillista osaamista jäänyt mukaan A-killan toimintaan. Sen verran “vieraalta maalta” toiminta alkusi tuntui.

“Pohjakosketuksen koin vuonna 2016. Tuona kesänä minulla oli kaksi rankkaa ryyppyputkea, joista viimeisellä reilun kahden viikon reissulla valvoin viisi vuorokautta yhtäjaksoisesti. Jälkitila oli kuin Jaakko Tepon laulusta, missä kylän kovin ryyppyukko toisella hetkellä toivoi kuolevansa ja toisella hetkellä pelkäsi kuolevansa. Olin hyvällä matkalla kohti juoppohulluutta, aivoni seikkailivat jossain todellisuuden ja epätodellisuuden rajapinnassa.”

Päivä kerrallaan

Viimeisestä reissusta selviämiseen meni useita kuukausia ennen kuin tunsin olevani jälleen oma itseni. Lupasin itselleni, että alan hoitamaan tätä sairautta kaikilla mahdollisilla keinoilla. Viimeisen ryppyn olen ottanut samana kesänä 14. elokuuta. Oli onni, että olin jo päässyt sisään A-kiltatoimintaan ja tiesin uusien kamujen kautta mistä hakea apua päihdeongelmaan. Raitistumisen alkutaipaleella kävin vieläkin päivittäin Oulun A-killalla kuntouttavassa työtoiminnassa ja iltaisin aloin kiertämään erilaisissa vertaistukiryhmissä. Tähän päälle treenasin salilla useita kertoja viikossa sekä kävelin ja pyöräilin melkein muun ajan, jota en nukkunut.

Reilun puolen vuoden päästä tämä "raitiusrumba" alkoi minua toden teolla väsyttämään. Olin tässä vaiheessa päässyt palkkatuella Oulun A-killan asumisyksikköön töihin ja aloin samalla tekemään vielä tämän päälle muuttofirmassa keikkoja. Elin hektistä, erittäin ristiriitaista aikaa ja tajusin, että nyt oli pakko luopua jostain.

Tämän tiiviin erilaisten vertaistukiryhmäkokeilujen jälkeen mukana kuvioissa pysyi Oulun A-killalta. Näiden vuosien aikana olen havainnoinut sen, että A-killalta on paikka, missä kynnys puhua vaikeistakin asioista on erittäin matalalla. Usein vieläkin pysähdyn hämmästelemään sitä, miten avoimesti ihmiset keskustelevat täällä asioistaan. Ehkä parasta on kuitenkin se, että vaikka tekisit elämässä virheitä, niin silti tunnet sydämessäsi, että olet aina tervetullut tänne takaisin. Myös A-killan tarjoama toiminnallisuus on minulle tärkeää. Yhdessä koetut tapahtumat, retket ja liikuntahetket ovat tuottaneet muistoja, jotka jäävät mieleen vuosienkin päähän.

Olin yhdistyksemme hallituksessa mukana useita vuosia ja pyöräitin samalla vapaaehtoisena A-killan sosiaalista mediaa, mutta kasvaneiden kiireiden takia jättäydyin näistä tehtävistä viime syksynä pois. Hallitustoiminta oli kokonaisuutena raittiutta tukeva positiivinen kokemus, mitä suosittelen lämpimästi kaikille A-killan toiminnassa mukana oleville.

"Kuntoutuin pikkuhiljaa takaisin täysin työkykyiseksi ja opiskelin uuden ammatin sote-puolelta ja valmistuin vuonna 2020. Nykyisin vedän itse Oulun A-killalla kuntouttavan työtoiminnan ryhmää 60 %:n työajalla, jonka lisäksi teen säännöllisesti keikkatöitä ikäihmisten hoivaan, kehitysvammahuoltoon ja päihdepuolella."

Alkoholin ja kannabiksen käyttöä ei ole tullut ajateltua enää vakavasti moniin vuosiin ja olen kasvanut yli päihneiden tuoman fiiliksen haikailusta. Koen, että raittius on nykyisin vanhalla pohjalla ja uskon siihen, että tulevaisuudessakin olen A-killan toiminnassa mukana.

Työuraan liittyen minulla on vielä opiskeluihin liittyviä haaveita. Se onkin ehkä ainoa asia, mikä on harmittanut näissä "hukatuisissa vuosissa", koska lapsena en saanut tasavertaista mahdollisuutta opiskella ja nuorena kävi niin, että kaikki muut kirjat kiinnostivat minua aina paljon enemmän kuin oppikirjat.



Elämässä on nyt kuitenkin paljon hyviä asioita verrattuna kuuden kesän takaiseen. Tämän hengenvaarallisen riippuvuussairauden hoitaminen on kaiken keskiössä ja se onnistuu parhaiten olemalla nöyrä sen edessä ystävien tuella, elämänhallinnalla ja käymällä tietysti A-killalla. ■

Raittiita kevätpäiviä kaikille!

t. Vellu