

Emilia löysi vastuun – ja toivon

Join ensimmäisen kerran 17-vuotiaana. Silloin juomana oli kaksi Pirkka-olutta. Se on merkittävä kerta, se on ainoa kerta, kun olen pystynyt ottamaan vain muutaman.

Olin juuri lopettanut kilpaurheilun, jonka kentille annoin kaikkeni. Minua kiusattiin urheilun piirissä, ja sen vaikutuksia korjailen edelleen. Tunsin oloni ulkopuoliseksi, riittämättömäksi ja vääränlaiseksi. Viina astahdi elämäni paikkaamaan rakoja, joiden syvyyttä en ollut ymmärtänyt. Se kertoi minulle, että olen hurmaava, hauska ja juuri sopiva. Ensimmäisen juomiskerran jälkeen ei mennyt montakaan kuukautta, kun otin jo kaksikin käsin kaljaa puistossa kuukauden putkeen. Toleranssia ei tarvinnut kehittää. Se oli minussa.

Opiskelijaelämän vapaus ja haasteet

Juomisen aloittamisen jälkeen opiskelu oli se, mikä ”suojeli” totaaliselta pohjaan tippumiselta. Keskityin aina opiskelemiseen, mutta opin myös, että sekin täytyy nollata. Juomisen kautta sain uusia ystäviä, joiden kanssa ajanvietto oli illasta toiseen dokaamista. Valmistuin ylioppilaaksi hyvillä arvosanoilla ja pääsin yliopistoon ensimmäisellä hakukerralla.

Muutin toiselle paikkakunnalle, ensimmäiseen omaan kotiin. Opiskelijaelämä ja sen vapaus viehätti, mutta aiheutti myös haasteita. Olin iltaisin peloissani ja ahdistunut. Aloin suorittamaan opintoja, koska ahdistus herätti pakokauhua. En pitänyt opiskelijabileistä, mutta oli helpottavaa huomata, etten ollut ainoa päihteitä runsaasti käyttävä. Illat alkoivat toistaa samaa kaavaa: join, jotta rauhoituin ja nukahdin. Joka ilta.

Salailua ja suorittamista

Olen pelännyt olla yksin, joten seurustelin koko ajan. Koskaan nämä suhteet eivät kuitenkaan pelastaneet minua sairaudelta tai itseltäni. Myrskyisät suhteet seurasivat toinen toistaan ja

juominen aiheutti kitkaa. Suurin osa suhteista päättyi, koska join. Salailin asioita ja tarvitsin paljon aikaa yksin, jotta pystyin juomaan rauhassa. Kävin ystävien kanssa ”yksillä”, mutta kotona odotti kontti kaljaa. Mikään ei päässyt minun ja rakkaan alkoholin väliin.

Olen aina yrittänyt pitää langat tiukasti käsissäni. Olen osannut suoriutua ja suorittaa ihmeellisen paljon elämässäni. Urheilin kilpaa kovalla tasolla, sain lakin ja pääsin suoraan yliopistoon, kirjoitin sarjakuvakirjan, valmistuin taiteen maisteriksi ja pääsin töihin.

Yliopistovuosina minulla oli ainakin yksi vuoden putki, jolloin join joka päivä. Voin todella huonosti. Joinakin hetkinä yritin hakea apua ahdistukseen, masennukseen ja yksinäisyyteen. Sain kehoituksia meditoida ja vähentää juomista. Silloisen kumppanini avustuksella päädyin päihdehoidon asiakkaaksi. Kävin A-klinikalla muutaman kerran kuukaudessa juttelemassa juomisen vähentämisestä ja verikokeiden kohovista maksa-arvoista.

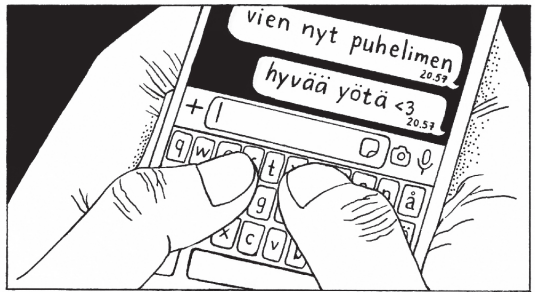
Halu pysyä toipuvan tiellä voitti halun kuolla

Kumppani teki lopulta ratkaisun erosta. Päätin, että juon itseni hengiltä, että en jaksakaan enää yrittää. Kävin töissä ja käytin alkoholia joka päivä. Kävin katkolla ja aloin taas juomaan. Olin aivan loppu juomisen ja töiden yhteensovittamiseen, joten työt jäivät. Siitä alkoi kokopäiväinen juominen, loppulaisu, jonka lyhydestä olen kiitollinen. En olisi jaksanut yhtään pidempään.

Vanhempani tulivat apuun juuri oikealla hetkellä. He jakoivat tapella minulle maksusitoumuksen päihdekuntoutukseen, jonne pääsin marraskuussa 2021. Sanoin ensimmäistä kertaa olevani alkoholisti niin, että ymmärsin, mitä se tarkoittaa. Minulle se tarkoittaa vastuun ottamista omasta sairaudesta ja halua pysyä toipuvan tiellä.

Jatkuu sivulla 9





Toipumisen haparoivat ensiaskeleet

Lapsena pelkäsin nukahtamista, pimeää ja tulipaloja. Kuntoutuksessa ihan ensimmäinen tehtävä oli opetella uskaltamaan nukkua. Päihdevuosiinani olin nukahtanut aina alkoholin avustuksella. Kuntoutusjaksoni pituus oli 2,5 kuukautta ja siinä ajassa harjoittelin toipumisen haparoivia ensiaskeleita, opin puhumaan tunteistani ja opin kuuntelemaan. Kuntoutuksessa aloin ymmärtää vertaistuen merkityksen omassa toipumisessani: yksin en enää halua pärjätä.

Kuntoutuksesta palasi Emilia, joka oli sitoutunut käymään vertaistukiryhmissä ja hoitamaan itseään. Kävin ensimmäisen vuoden aikana lähes joka päivä ryhmässä ja opin valtavasti. Raitistuminen on pelastanut ei enemmän tai vähemmän kuin elämäni. Se ei kuitenkaan ole poistanut tarvetta suorittaa tai tarvetta paeta itseään toisiin ihmisiin. Olen saanut tehdä kovasti töitä sen eteen, että pystyn tuntemaan olevani riittävä oikean kokoisena, itseni kokoisena ihmisenä. Kun tilanne on hankala, koetan antaa itselleni mahdollisuuden luovuttaa. Moni asia ratkeaa kuin itsestään, kun lakkaa hakkaamasta päätä seinään sen kanssa.

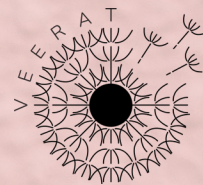
Yhteyden tunne löytyi vertaistukiryhmistä ja ystävistä

Tunnen oloni edelleen toisinaan ulkopuoliseksi. On ollut valtavan pelottavaa kurottaa toisia ihmisiä kohti. Avun pyytäminen ja vastaanottaminen ei ole helppoa, mutta se on helpottunut. Raitistumisen alkuaikoina totesin, että yksin pärjääminen ei sovi minulle, ja se johtaa huonoihin lopputuloksiin. En enää koskaan halua pärjätä yksin. Olen löytänyt yhteyden tunnetta vertaistukiryhmistä ja ystävistä, koska olen päättänyt näyttää haavoittuvuuteni ja ihmisyyseni, jotta yritin niin pitkään pitää piilossa.

Rutiinit ovat turvapaikkani ja tuovat elämään selkeyttä. Ne tarkoittavat sitä, että syön, nukun ja käyn ryhmissä. Raitistumisen myötä sain lopulta myös hoitokontaktin mielenterveyspuolelle ja olen voinut käsitellä historiaa ja nykyhetkeä sen avulla. Vuonna 2023 julkaistiin tekemäni sarjakuvateos ”Ei ois susta uskonu”, jossa kerron päihderiippuvuussairaudesta ja raitistumisesta omasta näkökulmastani. Teos voitti Sarjakuva-Finlandia-palkinnon vuonna 2024.

Tämän reilun kolmen vuoden raittiuden aikana olen sairastunut vakavasti fyysisesti ja se on koetellut myös päätöstä raittiudesta. Maatessani sairaalassa lääkityksen aiheuttamassa haimatulehduksessa pääni syötti minulle ajatusta: ”Lähde juomaan”. Miten absurdia, ja miten kuvaavaa tämän sairauden kanssa elävälle. Lopulta kaikesta huolimatta olen huomannut, että kun elää selvin päin päivän kerrallaan, voi selviytyä. On mahdollisuus olla oikeasti elossa ja se on kokeilemisen arvoista. ■

Teksti ja kuvat:
Emilia Laatikainen



Emilia Laatikainen on kuvittanut kolme VEERAT-hankkeen ”Voitko kuunnella minua?”-runonäyttelyn 26 runoteoksesta. Runot käsittelevät paitsi naisten tunteita ja kokemuksia lähisuhdeväkivallasta myös heidän tulevaisuuden toiveitaan ja haaveitaan. Runoissa kuuluu sekä yksilön että yhteisön ääni, sillä runot ovat rakentuneet yhteisen kirjoitustyöskentelyn kautta. Runot ovat syntyneet VEERAT-hankkeen vertaisryhmissä ja työpajoissa vuosina 2022–2024.

Runonäyttelystä on koostettu kiertävä näyttely, joka sisältää 11 runoteosta ja Emilian piirtämät sarjakuvateokset. Näyttelyn voi tilata vierailulle omaan A-kiltaan tai muuhun näyttelylle soveltuvaan paikkaan.

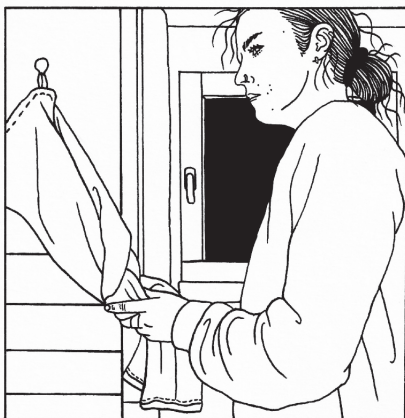
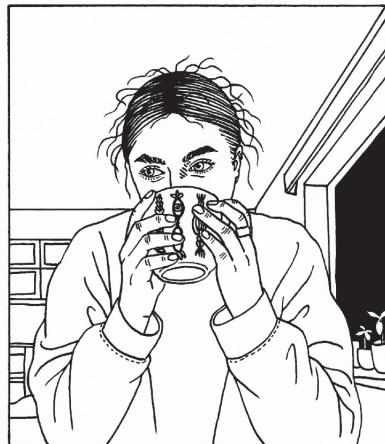
Tämän Vesiposti-numeron mennessä painoon sovittuna on näyttelyn vierailu Keuruun kirjastossa 1.–29.4.

Äänekosken kaupungin kirjastossa 2.–27.6. ja Hämeenlinnan kaupunginkirjastossa 4.–22.8.

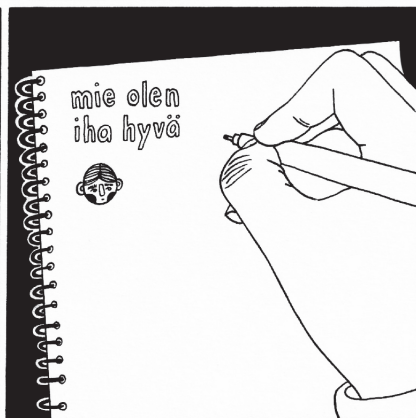
Lisätietoja näyttelystä: Maiju Lehtonen,
maiju.lehtonen@a-kiltojenliitto.fi



Aluksi kaikista
pelottavinta oli olla
selvin päin, mutta
oikeasti pelottavinta
on antaa elämälle
mahdollisuus.



Vaikka ne taitaa
mun kohdalla
tarkoittaa
samaa asiaa.



Elämä on
hyväksymis-
harjoitus.



Ei ois susta uskonut, Emilia Laatikainen, Suuri Kurpitsa 2023