

# *Aurora-hanke*

Valkonauha-ekstra

**ÄITIYS**  
motivaationa  
toipumiselle  
s. 13



# Jos saisimme vahvistaa yhtä ajatusta, olisi se TOIVEIKKUUDEN YLLÄPITÄMINEN

Aurora-hankkeessa pohdimme päihdeäiti-sanana tuomia mielikuvia. Siitä syntyi ajatus sen käsitteksen laajentamisesta, monipuolistamisesta ja päivittämisestä. Niinpä kädessäsi on nyt julkaisu, jossa käsittelemme päihdesairauteen, toipumiseen ja vanhemmuuteen liittyviä asioita lisätäksemme ymmärrystä asian tiimoilta. Ensimmäinen raskaus on erityisen hyvä hetki toipumiselle ja Aurora-ryhmä on äiti-lapsi-ryhmä, joka on toiminut juuri tästä ajatuksesta käsin.

**M**onesti päihderiippuvaisista tai päihdetä käyttävistä äideistä kuulee puhuttavan *päihdeäiteinä*. Haluammekin laajentaa ja monipuolistaa päihdeäiti-käsitettä, sillä ilmiöön liitetään helposti ehkä stereotyyppisetkin ajatukset yhdistelmästä äitiys ja päihtee. Päihdeäiti-termi häivyttää ihmisen yksilöllisen tilanteen ja vanhemmuuden ja nostaa keskiöön vain päihdenäkökulman.

Tämä julkaisu vahvistaa ajatusta siitä, että menneisyyden valinnoista huolimatta kuka tahansa voi olla rakastava, välittävä ja turvallinen äiti. Toipumisen edellytyksenä on riittävä ja oikea-aikainen vanhemmuuden tuki.

Tämä materiaali pohjautuu tilanteeseen, jossa päihdesairauteen olemassaolo on hyväksytty ja aktiivinen päihdeidenkäyttö on hallinnassa. Tällöin on tilaa lähteä etsimään omaa sekä äitiyden identiteettiä. Puhumme julkaisussa äideistä tai vanhemmista, sillä julkaisun syntyy pohjautuu nimenomaan äitiryhmään. Päihdesairauteen liittyvät tekijät, tai vanhemmuuden kysymykset sopivat pohdittavaksi kuitenkin myös isille.

Tämä julkaisu sisältää artikkeleita, jotka lisäävät tietoutta päihdesairaudesta ja siihen liittyvistä tekijöistä. Julkaisuun on valittu artikkelit mm. häpeästä, traumatietoisesta kohtaamisesta ja vanhemmuudesta. Artikkeleiden kanssa käsikädessä kulkee kokemusasiantuntijan kirjoittamat tekstit, jotka käsittelevät hänen tuntemuksiaan toipumisen eri vaiheissa. Lopussa on Aurora-ryhmässä kehitetty *Toipumisen tueksi* -menetelmä, joka tukee toipumista ja vanhemmuutta (s. 17–19).

Ennalta ei voida määrittellä, kuka on avun ja ponnistamisen arvoinen. Jokaisen kohdalla tulisi tarkastella toipujan senhetkistä tilannetta, ja etsiä suuntaa kohti tulevaa. Kuka tahansa voi toipua oikea-aikaisen ja riittävän tuen turvin, riittävän hyväksi vanhemmaksi. Etenkin ensimmäinen raskaus on hedelmällistä aikaa pohtia muutosta ja tarttua sen tuomaan toipumisen motivaatioon.

Toipuja, kysy itseltäsi tänään; mitkä hyvät valinnat tässä hetkessä voivat vahvistaa myönteistä tulevaisuutta? Ja ammattilainen voi kysyä itseltään; kuinka kaivan esiin vanhemmassa olevan potentiaalin ja saan vanhemman itse tarttumaan siihen? Vastuu toipumisesta on toipujalla itsellään, sillä hän päättää sitoutuuko muutokseen ja ottaako hän kiinni annetusta tuesta. Toisaalta vastuu on myös palvelujärjestelmällä ja sillä, onko tarjolla oikeanlaista tukea.

Toivoisimme, että haasteiden sijaan nähtäisiin asiat, jotka tarvitsevat muutosta ja pystyttäisiin silti säilyttämään toiveikkaus työskentelyssä. Moni toipuu, ja jokainen onnellinen loppu on tuhkimotarina itsessään. Toipumisen lahja tuo takaisin tyttäriä, äitejä sekä puolisoita, ja vahvistaa ajatusta siitä, että tehty työ kantaa hedelmää. Toivomme tämän julkaisun löytävän tiensä sekä ammattilaisten että toipujien työn tueksi.

Mikkelissä 18.8.2023

SISSI NEVALAINEN  
ja SUSANNA SILLANPÄÄ

## Pienestä kiinni

**E**lämä oli pienestä kiinni.  
Menin monesti väärään aikaan, väärään paikkaan.  
Menin väärin ihmisten kanssa, ja tein väärä tekoja.

Olisi voinut tapahtua jotain niin lopullista, ettei sitä olisi voinut korjata. Oli pienestä kiinni, etten olisi nyt tässä.  
Oli pienestä kiinni, etten sanonut ei elämäni parhaalle muutokselle.

Nyt saan pitää pienestä kiinni.  
Ja pienet sormet pitävät kiinni minusta.  
Luottavaisesti ne tarttuvat päitaani.  
Vetävät itsensä minuun kiinni.  
Nenämme koskettavat toisiamme.  
Katsot syvälle silmiin, ja kuiskaat "äiti".  
Pienessä hetkessä ikuisuus.  
Siitä tahdon pitää kiinni.

# Päihderiippuvuus on sairaus

**P**äihderiippuvuus on sairaus, joka vaikuttaa yksilön elämään monella eri osa-alueella. Riippuvuustasoiselle päihteidenkäytölle on ominaista jatkuva, pakonomainen käyttö, riippumatta siitä aiheutuvista kielteisistä seurauksista. Päihderiippuvuuteen liittyy usein sekä fysiologinen että psykologinen puoli. Fysiologisella puolella tarkoitetaan toleranssia, eli yksilön kohonnutta kykyä sietää fyysisesti päihhteiden vaikutuksia, sekä vieroitusoireyhtymää, eli sitä kun päihteidenkäytön lopettamisen jälkeen ilmenee vieroitusoireita. Usein vieroitusoireiden pelko saa yksilön jatkamaan päihhteidenkäyttöä. Aina ei kuitenkaan muodostu merkittäviä fyysisiä oireita, vaan yksilön riippuvuus päihhteestä on psykologinen. Psykologisella tasolla päihhteidenkäytöllä voidaan tavoitella kielteisten tunteiden minimoimista tai välttelyä, tai toisaalta keinotekoisien hyvinolon tunteiden lisääntymistä.

Päihderiippuvuus on parantumaton, mutta hoidettavissa oleva sairaus. Yksilön juuri senhetkisiin tarpeisiin vastaavan päihdehoidon avulla on

mahdollista toipua, ja saavuttaa mielekäs ja antoisa elämä. On kuitenkin tärkeää ymmärtää, ettei kerran syntynyt päihdesairaus poistu ihmisestä, vaikka sairaus saataisiinkin hallintaan. Tämän vuoksi hoidon ylläpitäminen on keskeinen osa toipumista.

Päihdesairauteen liittyvä stigma, eli häpeäleima, vaikuttaa päihdesairaudesta kärsivän elämään monin tavoin. Vaikka kyseessä on sairaus, jota voidaan hoitaa, kuten mitä tahansa muutakin pitkäaikaissairautta, monesti päihderiippuvuus saatetaan stigmasta johtuen nähdä pikemminkin moraalisenä kuin terveydenhuollollisena kysymyksenä. Saatetaan jopa ajatella, että riippuvaiset ovat syyllisiä omaan tilanteeseensa, ja heidän ongelmansa on itse aiheutettu. On tärkeää ymmärtää, ettei päihderiippuvuuteen sairastuminen ole ihmisen oma syy, eikä toipuminen ole pelkästään ihmisen omasta tahdosta kiinni. Riippuvainen on vastuussa itsestään ja omasta toipumisestaan, mutta hän tarvitsee sairaudesta toipumisen tueksi riittävää ja oikea-aikaista apua ja hoitoa. Toipumi-

nen edellyttää olemassa olevan ongelman myöntämisen lisäksi myös päätöstä sitoutua hoitoon. Toipumisen edellytys on, että ihminen tarkastelee rehellisesti itseään, sekä sitä, millaisissa tilanteissa käyttöhalut heräävät. On myös opeteltava uudenlaisia toimintatapoja näiden tilanteiden varalta, ja vahvistettava uusia, korvaavia toimintatapoja riittävän pitkään, jotta ne vakiintuisivat.

Tilastojen valossa Huume-Suomen tilanne näyttää synkältä. Väestön kokoon suhteutettuna Suomessa on Euroopan eniten alle 25-vuotiaiden huumekuolemia, ja Suomessa kuollaan huumeisiin yli kymmenen vuotta nuorempana kuin Euroopassa keskimäärin. Noin kolmasosa kaikista huumeidenkäyttäjistä on naisia, ja kuusi prosenttia äideistä on päihderiippuvaisia.

Ei siis ole samantekevää, milaista huumeepolitiikkaa tehdään, vaan kyseessä on kasvava ongelma johon tulisi reagoida. Jokaisen huumekuoleman ja päihdesairauden takana on jollekin tärkeä läheinen – ihminen, jolla on oma elämäntarinsansa. ●

## *En ole vain addikti*

**E**n ole vain addikti, joka on tehnyt virheitä ja vääriä valintoja.  
Kulkenut poluilla, joille ei pitänyt mennä.  
Jonne ei päivänvalo paista.

Käytin huumeita, koska en tiennyt miten muutenkaan selvitä elämästä.  
Kukaan ei kertonut minulle, miten tätä elämää eletään ja tullaan sinuiksi  
itsensä kanssa. Miten opitaan rakastamaan, ja ottamaan rakkautta vastaan.

Käytin huumeita, koska tarvitsin pakoreitin itsestäni.  
Olin niin tuskainen ja surullinen, että se kasvoi minuun kiinni.  
Lopulta huumeet käyttivät minua.

Jäljelle jäi vain ahdistus ja ihmisen raunio.  
Jäljelle jäi vain kuori, jonka elämän keskiössä oli hankkia seuraava annos.  
Jäljelle jäi vain kuori, joka pohti, miten kauas itsestäni ja omista arvoistani  
vielä menen?

# HÄPEÄ ITSESTÄ syö uskon mahdollisuuksiin

**H**äpeä on ihmisen varhaisimpia tunteita. Se juurtuu mieleen vuorovaikutustilanteissa, joissa lapsen toive vanhemman tai hoitajan hyväksynnästä jää toistuvasti saamatta. Häpeä asettuu ihmiseen myös muissa elämän vaiheissa, jos häntä kohdellaan kaltoin tai osoitetaan tavalla tai toisella arvottomaksi. Koulukiusatuksi tulo on yksi yleinen häpeän lähde.

Häpeä saa ihmisen näkemään itsensä huonona, pahana, ulkopuolisena, tarpeettomana tai vääränlaisena. Häpeävän ihmisen on varottava vuorovaikutussuhteita, joissa pelkää paljastuvansa muille. Hän kokee huonouden osaksi persoonaansa ja haluaa piilottaa sen.

Häpeää tuottavia tilanteita on pyrittävä välttämään läpi elämän. Huonoutensa tai vääränlaisuutensa näkymistä pelkäävä ihminen on herkkä tulkitsemaan muiden ihmisten ilmaisuja niin, että ne uhkaavat hänen omanarvontuntoaan. Muiden hyväntahtoisuuteen on vaikea luottaa ja myötätunto itselle on käsittämätön asia.

Häpeätilanteissa saadut kokemukset muodostavat käsikirjoituksia, joiden mukaan huonouden julkituloa pelkäävä toimii. Muiden ihmisten välttäminen voi olla yritys olla joutumatta häpeälle alttiiksi. Hyökkääminen muita vastaan on keino torjua tilanteita, joissa lamaannuttava tunne lävistää ihmisen ilman ennakkovaroitusta ja saa aikaan fyysisesti tutun pahan olon palaamisen.

Joillekin häpeä voi olla niin tuskallinen, että se on torjuttu pois. Tuolloin korvaavat toiminnat, kuten päihteiden käyttö, oman kehon muokkaaminen, seksuaalisen mielihyvän jatkuva hakeminen, itsensä työssä kiireisenä pitäminen voivat pitää hankalan tunteen loitolla. Häpeä voi saada ihmisen hyökkäämään itseään vastaan, jos hän on alkanut katsoa itseään esimerkiksi kiusaajiensa tai alistajiensa silmin. Hän syyttää, vihaa ja kritisoii avoimesti itseään samalla säilyttäen kontrollin itsellään. (Yletyinen 2015)



Häpeävän on vaikea uskaltautua autettavaksi häpeän aktivoitumista välttääkseen. Hän joutuu siksi jatkamaan defensiivistä toimintaansa vuodesta toiseen.

Häpeävän ihmisen auttamisen edellyttää herkkyyttä tunnistaa häpeä ihmisessä (esim. kehon asennoista, mikroilmeistä, käyttäytymisestä) sekä kykyä säädellä hänen viireys- ja tunnetasoaan. Ennakoitavuus ja sopimusten noudattaminen ovat tärkeitä auttamisen lähtökohtia. Jos huumorilla voi suhtautua hävettävään kokemukseen, se auttaa ymmärtämään, ettei kysymys ole niin pahasta asiasta kuin tuntuu. Vertaisryhmissä tähän on hyvät mahdollisuudet, koska samaa kokeneet voivat nauraa sellaiselle, jolle ulkopuolisen nauru olisi häpeää lisäävää.

EIJA HIMANEN  
THM, perheneuvoja

## *Kohtaaminen*

**S**stun paikoillani, mutta sisältä vajoan hiekkaan. Häpeä ottaa minut valtaan. Suljen itseni tältä tilanteelta.

Olen huono ihminen, arvoton.

En uskalla katsoa edes silmiin.

Kaikki kuulemani lauseet nousevat korviin. Pala tuntuu kurkussa.

Mikset voi kohdata minua ihmisenä, tasavertaisena? Olenko jo niin huono?

Etten ansaitse toisenlaisia sanoja, katsetta ilman inhoa? Peität sen hyvin, vaikka kaikki sinussa huutaa: "Minulle ei voisi koskaan käydä niin".

# TRAUMATIETOISUUS päihteitä käyttäneen tukemisessa

**T**raumatisoituminen voi olla yksittäisen tapahtuman seurausta tai se voi syntyä toistuvien sietokyvyn ylittävien tapahtumien tai olosuhteiden seurauksena. Jälkimmäistä kutsutaan kompleksiseksi traumaksi. Tässä keskitytään lapsuuden kompleksiseen traumatisoitumiseen ja sen merkitykseen päihteiden käytön taustana.

Trauma on henkilökohtainen sietokyvyn ylittävä kokemus, joka rikkoo ihmisen rajat. Traumatisoivista tapahtumista jää pirs-

taloituneita muistoja, helposti aktivoituvia neurobiologisia reaktioita ja ei-sanallisia muistoja. Syntyneeseen vaurioon liittyvät tunteet, ajatukset ja kokemukset aktivoituvat myöhemmin ikään kuin tapahtumat olisivat osa nykyhetkeä. Aktivoituneet reaktiot kertovat sanatonta tarinaa, jota traumatisoitunut ei kognitiivisella tasolla tiedä. Varhaiset kokemukset muodostavat muistoista tiedostamattomia odotuksia, jotka vaikuttavat nykyhetken toimintaan. (Odgen, Minton, Pain 2009, Odgen ja Fisher 2016)





Lapsuusajan traumatisoituminen aiheuttaa kiintymyssuhdeaurion, joka vaikuttaa persoonallisuuden kehitykseen. Kiintymyssuhde vaurioituu, kun aikuiset, joihin lapsen pitäisi voida turvautua, harjoittavat toistuvasti kaltoinkohtelua, laiminlyöntiä, emotionaalista tai fyysistä väkivaltaa. Lapsi ei voi ymmärtää, ettei huono kohtelu kuulu normaaliin lapsuuteen vaan hänen käsityksensä itsestä ja elämästä rakentuu sen mukaisesti. Omaa arvottomuutta tai vääränlaisuutta ja niistä syntyvää häpeää sisältäviä tunteita ja ajatuksia voi olla mahdoton kyseenalaistaa ja käsitellä. Lapsen jäädessä yksin sietämättömien tunteittensa kanssa, syntyy kokemus, ettei kukaan voi kannatella häntä niiden käsittelyssä. Muisti sulkee kivuliaat tapahtumat pois, mutta ei-sanaliset muistot tallentuvat mieleen. Kun jokin traumaattisista tilanteista muistuttava ärsyke hälyttää aktiiviseksi traumaan liittyneet tunteet, ennakoinnit ja puolustuskeinot, ihminen käyttäytyy kuten uhka olisi tässä ja nyt. (Suokas-Cunliffe 2006, Peltoniemi 2020).

Traumamuistojen välttäminen kapeuttaa elämää ja estää toipumiseen johtavaa puhumista. Kun elämässä tulee tilanteita (trikkeireitä), jotka muistuttavat traumaattisista tapahtumista, aikuinen muuttuu yhtä avuttomaksi ja puolustuskyvyttömäksi kuin lapsena. Kaltoinkohdellut tuntevat aikuisenakin avuttomuutta, toivottomuutta, syvää yksinäisyyttä ja epäoikeudenmukaisuutta. (Schwartz 2020, Peltoniemi 2020)

Päihteet tarjoavat keinon välttää sietämättömyyden oloa. Traumatisoituneella voi olla kokemuksia, että vähäinkin stressi laukaisee hankalat tunteet, ”romahtamisen” ja keinottomuuden, yksinäisyyden sekä häpe-

än tunteet. Päihteiden avulla hän pyrkii säätelemään ja helpottamaan oloaan. Niillä voi turruttaa itseään ennakoivasti, kun edessä on hankala asia.

Kun kompleksinen trauma on syntynyt läheisissä ihmissuhteissa, se saa välttämään luottamuksellisia suhteita, myös hoitosuhtetta. Lisäksi päihteiden käyttö hävettää ja eristää käyttäjää ei-käyttävistä suhteista. Lapsuudessa aivoihin rakentuneet ennakoinnit vaativat muuttuakseen pitkäaikaisista, arvostavaa ja johdonmukaista suhtautumista. Auttavalla suhteella on selkeät rajat, jotka rakentavat turvallisuutta. Niiden sisällä on mahdollista rakentaa uusiksi uskoitseen. (Schwartz 2020)

EIJA HIMANEN  
THM, perheneuvoja

#### Lähteet

Odgen, Pat, Minton Kekumi ja Clare Pain (2009) *Trauma ja keho, Sensorimotorinen psykoterapia.*

Odgen, Pat ja Fishet, Janina (2016) *Psykomotorinen psykoterapia. Keinoja trauman ja kiintymyssuhdeaurioiden hoitoon.*

Peltoniemi, Mai (2020) *Mitä olisi hyvä tietää traumasta. Luento FinFami ry*

Suokas-Cunliffe, Anne (2006) *Lapsuuden kompleksisen traumatisoitumisen seuraukset aikuisuudessa. Yleislääkäri 6/2006*

Suokas-Cunliffe, Anne (2015) *Vakava traumatisoituminen ja persoonallisuuden rakenteellinen dissosiaatio. Teoksessa Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen.*

Schwartz, Arielle (2019) *Kompleksinen PTSD ja dissosiaatio*



# Vertaistuki

**Y**ksinkertaistettuna vertaistuki on sitä, kun samassa elämäntilanteessa olevat, tai saman asian kokeneet henkilöt jakavat keskenään ajatuksiaan johonkin kokemukseen liittyen. Kokemuksen jakamisella voidaan pyrkiä esimerkiksi lisäämään omaa tai muiden ymmärrystä asiasta, ja antamaan tai saamaan tukea.

Ryhmätoimintaan osallistuminen ei välttämättä ole helppoa ihmiselle, jolla on taustalla vaikeita kokemuksia, tai pelko väärinymmärretyksi tai leimatuksi tulemisesta. Kynnys toimintaan osallistumiselle voi kuitenkin mataltaa, jos henkilö tietää että paikalla on myös muita saman kokeneita. Näin osallistujilla on jotain jaettua ja yhteistä, jonka pohjalta lähtee luomaan yhteyttä heidän välilleen. Ajattelen vertaistuen myös lisäävän yksilöiden osallisuutta, sillä siinä henkilö ei ole vain

asiakas ja avun kohde, vaan aktiivinen toimija, joka jakaa omaa kokemustaan ja toimii osana ryhmää.

Aurora-ryhmä oli ammattilaisten ohjaama vertaistukiryhmä. Vaikka vertaistuki on monella tapaa hyödyllinen tukimuoto, joka parhaassa tapauksessa antaa osallistujilleen arvokkaita kokemuksia ja oivalluksia, siihen voi myös sisältyä haasteita, joihin ryhmänohjaajien on hyvä kiinnittää huomiota. Keskeinen asia vertaistukiryhmässä on turvallinen ilmapiiri, sillä se on edellytyksenä sille, että osallistujat uskaltavat jakaa henkilökohtaisia asioita elämästään. Ryhmässä, jossa osallistujat ovat haavoittuvassa asemassa tai toipumisprosessin alkuvaiheessa, saattaa syntyä väärinymmärretyksiä helposti, jos joku tekee virheellisiä tulkintoja ja muodostaa käsityksiä toisista näiden pohjalta. Mikäli ristiriitoja ilmenee, ne olisi hy-

# – yksinäisyydestä yhteyteen

vä käydä ohjatusti läpi, jotta ilmapiiri pysyy turvallisena kaikille. Myös väärinkäsitysten purkaminen ajoissa estää tilanteiden kärjistymistä. Osallistujien kanssa on hyvä käydä läpi sitä, että kaikki kokevat tilanteet viime kädessä yksilöllisesti ja tästä syystä samatkin kokemukset voidaan kokea hyvin eri tavoin. Muiden näkemyksiin tulisikin suhtautua ymmärryksellä, ja arvostaa jokaisen yksilöllistä tapaa kokea asiat.

Ryhmään osallistuneet äidit antoivat palautetta siitä, mitä ryhmään osallistuminen heille antoi:

”Vertaistuki vähensi menneisyydestäni johtuvaa häpeää, ja kokemus hyväksytyksi tulemisesta vahvisti toipumistani. Oli ihanaa iloita yhdessä onnistumisista, ja toisaalta vaikeatkin hetket tuntuivat merkityksellisemmiltä,

kun sain jakaa ne toisten kanssa ja koin tulleeeni kuulluksi.”

”Aurora ryhmästä on saanu paljon vertaistukea ja vahvuutta toimia oikein monissa asioissa. Meillä on ollut hyvä ilmapiiri ja turvallinen ympäristö jossa on uskaltanu avautua myös vaikeimmista asioista. Ryhmän pitäjät ja ryhmän jäsenet on ollut aivan mahdavia, iloisia ihmisiä ja heiltä on saanu tosi paljon vahvuutta lisää.”

”Oon saanut Aurora ryhmästä älyttömästi uskoa omaan äitiyteen. Vahvistusta siihen että menneisyydestä huolimatta kuka tahansa meistä voi olla rakastava, välittävä, turvallinen ja hyvä äiti kunhan saa siihen oikeanlaista tukea. Ryhmästä on saanu ihanaa vertaistukea sekä ammattitaitoisia oppia ryhmän vetäjiltä.”

## Perintö

**V**iha ja suru kulkivat suvussa. Ainoa perintö vanhemmalta lapselle. Minä opin kaiken, minkä äitini minulle opetti, niin kuin hänkin oppi ne omalta äidiltään.

Opin sivuuttamaan omat tarpeeni, ajattelemaan, etteivät ne olleet yhtä tärkeitä kuin muiden.

Opin piilottamaan omat tunteeni, sillä ne kannatti mieluummin haudata. Hautasin ne niin syvälle, etten oppinut edes nimiä niille.

Opin joustamaan niin paljon, etten tiennyt että ihmisillä on rajansa. Minulla ei ollut rajoja, olin vain jatke muille.

Opin havaitsemaan millainen ilmapiiri huoneessa oli, lukemaan ihmisistä onko turvallisempaa lähteä pois.

Opetan lapselleni kaiken sen, jonka haluan hänen oppivan. Opetan hänet rakastamaan, ja pyytämään anteeksi. Ole lempeä mies, ole parempi kuin aiemmat polvet. Sinä et ole minä, vaan olet ollut oma yksilösi alusta saakka. Olen täällä vain tukemassa sinua, jotta voit löytää oman tiesi. Sinä et ole vastuussa tunteistani, vaan minä autan sinua. Sinulla on tilaa iloita ja itkeä, tulla näkyväksi juuri sellaisena kuin olet. Haluan antaa sinulle rikkaan kielen, jolla ilmaista itseäsi ja kertoa, miten maailman käsität. Se on todellista valtaa. Puhu niiden puolesta, jotka eivät itse siihen pysty. Silloin voin luottaa että väärän perinnön voi haudata, ja istuttaa haudalle kukkia.

# Äitiys

## motivaationa toipumiselle

**H**aavekuvana pullantuoksuinen, lujasti lempeä ja kärsivällinen äiti, joka jaksaa hassutella ja touthuta lasten kanssa. Päihderiippuvuuden impulsiivisuus, kärsimättömyys ja ailahtelevaisuus ovat kaukana siitä, mitä moni vanhempi tavoittelee vanhemmuudessaan. Vaikka päihderiippuvuudesta toipumiseen ei riitä vain halu olla hyvä äiti, tuo halu voi olla se syy, jonka vuoksi nainen hakeutuu päihdehoitoon. Alun motivaatio ei määritä lopputulosta, kaikki on mahdollista, kun nainen saa käyttöönsä oikeat työkalut.

Naisten monimuotoisen riippuvuuden esiintymänä voi olla päihderiippuvuuden lisäksi läheisriippuvuus, hoitamisriippuvuus ja suorittaminen. Tasapainoinen ja terve vanhemmuus vaatii sitä, että riippuvainen nainen kohtaa omat tunnehaavansa ja oppii tervein keinoin selviytymään niiden kanssa niin, että kokonaisvaltainen toipuminen mahdollistuu eikä epäterveille kompensoimiselle ole enää tarvetta. Menneisyytemme tekee meistä niitä ihmisiä, joita me nyt olemme. Usein riippuvuuden tunneilmasto periytyy jo sukupolvien takaa. Lapsuusmuistoissa voi olla ”outo tunnelma”, jonka syytä nainen ei ole osannut määrittää. Vanhempien päihteidenkäyttö tai muut perheen tabut aiheet ovat voineet johtaa



SUSANNA SILLANPÄÄ

puhumattomuuteen, salailuun ja valehteluun jo useiden sukupolvien ajan. Oma vanhemaksi tuleminen tai malliopittujen epäterveiden toimintamallien tunnistaminen omassa vanhemmuudessa voi olla syy, joka saa naisen hakeutumaan päihdehoitoon. Vanhemmuus on täynnä yllättäviä tilanteita, joihin reagoimme tunteella ja selkärangasta tulevien mallien mukaisesti. Ellei itse ole saanut tervettä mallia, joutuu ensin luopumaan aiemmin opitusta ja sitten opettelemaan tilalle uuden, terveen toimintamallin. Äidillä voi olla halu olla toistamatta omien vanhempiensa virheitä, mutta ei vielä työkaluja terveisiin keinoihin. Luottamuksellinen suhde ammattilaisiin voi olla tärkeä elementti tuolla polulla etenemiseen.

Päihdeäitiyteen ja raskaudenaikaiseen päihdeidenkäyttöön liittyvä stigma ja häpeä on valtava. Siihen kytkeytyy yleensä pelko lasten menettämisestä ja omasta leimaantumisesta keltovottomaksi äidiksi. Kuitenkin halu olla ”hyvä äiti” voi voittaa tuon pelon. Päihderiippuvuuteen kuuluu myös auktoriteettipelko. Lastensuojelu voidaan kokea auktoriteettina, joka ”vie lapset pois”. Lastensuojelun tarkoitus on ensisijaisesti auttaa perhettä ja tarjota tukea vanhemmuuteen. Tuhkimon päihdekuntoutukseen ohjautuu naisia aiempaa enemmän lastensuojelun kautta. Äitiasiakkaat voivat lastensuojelun lähettäminä tulla raskausaikana ennakoivan lastensuojeluilmoituksen takia tai kun herää huoli, että vanhempien päihdeidenkäyttö vahingoittaa lapsia. Usein toipumisen ja rehellisyyden myötä luottamus viranomaisiin kasvaa ja lastensuojelu voidaan nähdä rinnalla kulkijana, jolloin äiti saa myös vanhempana kasvamiseen riittävää tukea.

Kaikki päihdekuntoutuksessa itsestä opitut asiat ja terveet keinot käsitellä omaa tunne-elämän sairautta tukevat vanhemmuutta. Vanhemmuus voi tuoda toipumiseen varmuutta siitä, että haluaa muuttaa elämänsä suunnan, mutta se voi säteillä kiireenä kotiutua ja päästä takaisin lasten luo. Lentokoneissa vanhempia ohjeistetaan laittamaan happi-

maski ensin itselleen, jotta he voisivat auttaa asettamaan maskin lapsilleen. Sama sääntö toimii myös päihdekuntoutuksessa: vain auttamalla itseäsi voit auttaa lapsiasi. Päihderiippuvuus on itsekäs sairaus, jota sairastaessaan vanhemman addiktion harhavietti hävittää alleen luontaisen vietin huolehtia omista lapsistaan. Syyllisyyttä tunteva vanhempi ymmärrettävästi voi kokea kiirettä ja tarvetta hyvittää aiempaa sairasta itsekkyyttä ja tämän vuoksi voi olla vaikeaa asettaa oma hyvinvointi lastenhoitamisen edelle. Yli omien voimavarojen uhrautuva äiti opettaa lapsille suorittamisen, miellyttämisen ja itsensä unohtamisen mallin. Tunnistaessaan tämän kaavan, harva äiti sen haluaa tunneperinnöksi omille lapsilleen antaa.

Päihderiippuvuus on tunne-elämän sairauden näkyvä osa, kuin jäävuoren huippu. Valtaosa riippuvuuden jäävuoresta on pinnan alla, sallattuna häpeänä, jota asiasta tietämätön ei pysty näkemään. Näkyvä oireilu voi saattaa naisen sellaisen avun ja tuen äärelle, jota ilman hän muuten jäisi.

Vanhemmuus on samaan aikaan ihaninta ja kamalinta elämässä. Vanhemmuudessa moni äiti elää todeksi suurimmat onnen hetket ja pahimmat pelkonsa. Päihderiippuvuudesta toipuminen kokonaisvaltaisesti vaatii itse-tuntemusta, omien kasvukipujen kohtaamista ja toivoa. Toipuminen voidaan nähdä lahjana vanhemmuudelle, sillä se lisää tietoisuutta omista rajoista, tarpeista ja tunteista. Kaikki nämä ovat hedelmällisenä maaperänä kukoistavalle vanhemmuudelle.

**ANNA SALMI**  
sosionomi AMK ja  
**ELINA SONNÉ**  
sairaanhoitaja AMK  
Hoitokoti Tuhkimosta

*Hoitokoti Tuhkimo on tarjonnut päihdekuntoutusta naisille jo vuodesta 2002.*



## Vähemmän joku muu

**E**lämä ei mennyt monessakaan mielessä niin kuin olisin halunnut tai toivonut. Olin aiemmin rakentanut mielikuvan, haavemaailman, jossa elin ideaalien mukaan. Saavutin kaiken potentiaalini, ja tein vain onnistuneita valintoja. Pienet purot johtivat isoihin virtoihin, jotka kasvoivat mereksi. Luulin elämän menevän samalla tavalla. Kun halusin asioita, halusin nopeita palkintoja, sillä ne tuntuivat hyvälle. En tavoitellut nöyryyttä, henkistä kehitystä tai kestäviä ihmissuhteita, joissa minun olisi hyvä olla, sillä en nähnyt niitä tavoittelemisen arvoisina.

Joskus kauan sitten olin joku muu, en se, joka olen tänään. Se *joku muu* näytti kyllä minulta, muttei meissä ole mitään samaa. Jos tunsit minut silloin, et tunne minua enää laisinkaan. Sisälläni palava tuli pilkkahteli, muttei päässyt valloilleen. Olin rakentanut niin tarkan kuvan siitä, millainen minun olisi pitänyt olla.

Käytin aikaa rakentamalla rooleja. Halusin elää ne mahdollisimman hyvin. Rakensin itseni kustannuksella pysyvää jostain, jonka olisi pitänyt antaa hiipua jo aikaa sitten. Ihmissuhteissa tarpeeni eivät tulleet nähdyiksi, sillä en uskaltanut olla aidosti läsnä. Annoin itsestäni kaiken työlle, sillä luulin sen täydentävän sisäistä tyhjyyttäni. Jokainen saavutus ja uusi työpaikka vei minut vain kauemmas itsestäni. En ymmärtänyt, etten ole yksikään ha-tuista, joita käytän. Olen pää niiden alla. Siinä päässä on ajatuksia, toiveita ja unelmia. Siellä kuorin itseäni kuin sipulia ja mietin, mitä jää jäljelle, kun kaikki poistetaan.

Jää itu uuteen, pohja jonka päälle rakentaa. Lopulta tulee uusi minä, aiempaa lempeämpi. Olen ystävällinen ja sisältä kaunis, iän tuomaa viisautta täynnä. Nyt olen vaiheessa, jossa saan tutustua itseeni ja opetella uutta. Kuka minä olen ja mitä minä haluan? Mistä minä pidän ja mikä on minulle tärkeää? En vielä tiedä vastauksia noihin kysymyksiin, enkä sitä, mihin suuntaan olen menossa. Tuntuu että kellun vedessä. En liiku, ja silti olen jossain aivan muualla kuin vuosi sitten. On varmaan kysymyksiä, joita minun pitäisi kysyä itseltäni, mutta joita en osaa vielä kysyä. Tiedän kuitenkin, että kysymykset ja vastaukset ovat minussa. Minussa on rohkeus niiden etsimiseen. Sitä rohkeutta haluan hyödyntää, kun olen *vähemmän joku muu*. Toivottavasti joku päivä olen myös *enemmän minä*.

## Toipumisen tueksi -menetelmän esittely

**A**jatus tästä menetelmästä muodostui, kun pohdimme Aurora-ryhmässä, miten monella eri tavalla päihderiippuvuuteen sairastuneen äidin tilanne voidaan nähdä. Vaikka kaikilla heillä on sama sairaus, jokaisen äidin toipumisen tilassa ja vanhemmuuden taidoissa on yksilöllistä vaihtelua. Jotta voitaisiin ymmärtää äidin nykyistä toipumisen tasoa, tulisi muodostaa käsitys hänen päihdesairaudestaan. Tämän vuoksi menetelmän ensimmäinen osa on ”päihteen pyörre”, jossa käydään läpi äidin päihdehistoriaa. Olemme käyttäneet otsikoita kuvaamaan sairauden eri vaiheita, ja tukevat niitä avainsanoilla, jotka kuvaavat tilannetta lyhyesti. Niiden lisäksi jokaisessa osiossa on kysymyksiä, joiden on tarkoitus herättää omaa pohdintaa. Suosittelemme kirjoittamaan vastaukset ja esiin nousevan pohdinnan talteen. Näin voidaan palata niiden äärelle, kun on sopiva hetki. Ajatukset toipumisesta ja sairaudesta voivat myös muuttua matkan varrella. Voi olla kiinnostavaa palata niiden äärelle, kun toipuminen on edennyt pidemmälle. Näin saadaan perspektiiviä tapahtuneeseen muutokseen. Toisaalta vaikeina hetkinä voi olla lohdullista katsoa toiveikkoisuuden tilassa kirjoitettua tekstiä, ja parhaimmillaan siitä voi saada uskoa päästä yli taas yhdestä vaikeasta hetkestä.

Menetelmän toinen osa on ”toipumisen tikkaat”. Nimensä mukaisesti niitä kiivettään alhaalta ylöspäin. Tämä kohta toimii samalla periaatteella, kuin ”päihteen pyörrekin”, eli otsikoiden alla on lyhyt kuvaus tilanteesta ja kysymyksiä, joi-

ta voi pohtia itsenäisesti tai jonkun muun kanssa. Kysymysten avulla voi myös miettiä, tunnistaako itsensä ja oman tilanteen kuvauksista. Jos ei, voi pohtia sitäkin, mikä on ollut eri tavalla ja miksi. Ennen kaikkea menetelmän tehtävä on tehdä näkyväksi toipujassa tapahtuneita muutoksia. Millaista elämä oli ennen päihdesairautta, minkälaista siitä tuli sen aikana, ja millaiseksi se on rakentunut sen jälkeen?

Kolmannessa osassa on ”vanhemmuuden voima”, jossa valitaan eri otsikoiden alta kysymyksiä pohdittavaksi. Tämän osan tarkoituksena on tehdä näkyväksi se, missä juuri tämän äidin vahvuudet ja muutoksen tarpeet ovat. Osio auttaa pohtimaan miten voi kehittyä riittävän hyväksi vanhemmaksi hyödyntämällä omia, yksilöllisiä vahvuuksia. Mikäli jokin aihealue tuntuu vaikealta pohtia tai lähestyä, suosittelemme ottamaan yhteyttä johonkin ammattilaiseen, jonka kanssa voi yhdessä pohtia asiaa. Lapsemme kysyvät vanhemmiltaan apua asioihin, joita he eivät vielä itse osaa, tai joihin he tarvitsevat tukea. Paras tapa opettaa heille avun vastaanottamista, on olla itse valmis kysymään ja ottamaan vastaan apua. Se ei ole heikkoutta, vaan osoitus siitä, ettei kaiken tarvitse pystyä yksin.

Menetelmä on tarkoitettu avuksi vanhemman itsetyöskentelyyn, tai sitä voidaan käyttää yhdessä hänelle läheisen ihmisen tai työntekijän kanssa. Toivoisimme menetelmän tekevän näkyväksi toipujan yksilöllistä tilannetta, pitävän yllä toiveikkuutta ja tuovan esille tehdyn muutoksen.



# Päihteiden pyörre

## 1. Päihteettömyys

ELÄMÄ hallinnassa (koti, työ, talous) ● läheisverkotot kunnossa ● psyykinen tasapaino ● oman elämän hallinta tavanomaisin keinoin

*MITKÄ asiat olivat merkityksellisiä? Mistä haaveilit tässä tilanteessa?*

*MISTÄ asioista läheiset ovat huolissaan? Mitä hyvää saat päihteistä?*

## 2. Veitsen terällä

KÄYTTÄMINEN kokeilutasolla ja tuottaa nautintoa ● "ei minusta voi tulla ongelmakäyttäjää" voin lopettaa milloin vaan ● asunnon, työn ja talouden hallinta voi rakoilla ● läheisillä herää huoli ● epärealistinen toiveikkaus oman elämän suhteen

## 3. Pohja lähestyy

ONGELMALLISEN päihteidenkäytön hallintayrityksiä ● todellisen tilanteen peittely ja kieltäminen ● elämäntilanteen haasteet (vuokria rästissä, työhön liittyvät ongelmat jne) ● välit läheisiin rakoilee ● itsensä vakuuttelu tai välinpitämättömyys

*MILLÄ tavoin olet yrittänyt hallita päihteiden käyttöä? Mitä kielteistä päihteiden käytöstä on seurannut? Miten kuvailisit käyttöä nyt?*

## 4. Pohja kosketus

ELÄMÄN hallitsemattomuus (esim. asunnottomuus, työttömyys, rikollisuus, käytön rahoittamisen vaikeuksia) ● "ihan sama"-asenne ● läheissuhteet rikotaan ● heikko fyysinen ja psyykinen terveys (esim. yliannostus, psykoosi)

*MIKÄ Sinulle on pohja kosketus ja milloin se on ollut? Milloin huomasit päihteiden käytön kehittyneen riippuvuudeksi? Mistä tiesit/tiedät että, sinulla on päihdesairaus/riippuvuus?*



©KUVITTELLA



*Mikä ylläpitää tätä tilaa? Mistä haaveilet seuraavaksi? Mistä huomaat, jos sairaus aktivoituu uudestaan? Mitä teet silloin?*

## 4. Päihteettömyys

KOTI tai muu turvallinen paikka elää ja rakentaa päihteetöntä elämää • asettuminen • toipumisen on vakiintunut • toipuja sekä läheiset huomaavat muutoksen • toipumista tukevat palvelut käytössä



## 3. Toiveikkuuden tila

USKO omaan toipumisen mahdollisuuteen • uteliaisuus toipumisen tuomiin mahdollisuuksiin • vaikeissa hetkissä epätoivon tunteet palaa • uusien toimintamallien kehittämistä ja harjoittelua

*Mitkä ovat sinun toimivat toimintamallit? Miten pidät niistä kiinni? Mikä motivoi muutokseen? Mitä pärjäämistä olet löytänyt itsestäsi? Miltä arki nyt näyttää?*

*Mitä apua toivoisit? Mikä saa sinut pysymään toipumisen tiellä? Mikä auttaa sinua pysymään erossa vanhoista käytänneistä? Mikä vahvistaa imua ylöspäin?*

## 2. Askel irti pohjasta

OMAN elämän kartoitus: mikä kaikki hajalla, mitä voin pelastaa • mitä rakennan uusiksi • pilkahduksia toiveikkuuteen • vuoropuhelu itsen kanssa; pystynkö muutokseen vai en

## 1. Ensimmäinen askelma

HALU muutokseen herää • tartuttava muutoksen halun hetkeen (pieni aikaikkuna) • päihteisä enemmän kielteistä kuin myönteistä • sisäinen tai ulkoinen motivaatio muutokseen, muutoksen pelko on pienempi kuin tuska tähän tilanteeseen jäämisestä

*Mitä menetit päihteille ja mitä jäi? Mille pohjalle lähdet rakentamaan toipumista? Mikä on oma käsityksesi toipumisesta?*

Toipumisen tikkaat

## Leikkisyys ja lapsen maailmaan asettuminen:

- Vanhemman on tärkeää uskaltaa heittäytyä leikkimään yhdessä lapsen kanssa, sillä leikki on ikkuna lapsen sieluun.

*Mikä on lapsesi ikätason mukaista leikkiä? Miltä tuntuu, kun saavuttaa yhteyden lapsen kanssa leikkissä? Minkälaiseen leikkiin sinun on helppo heittäytyä?*

*Mistä sinä saat voimavaroja? Minkä avulla varmistat että sinulla on aikaa itsellesi? Mitä hyvinvoiva vanhempi voi antaa lapselle?*

## Itsemyötätunto:

- Vanhemmuuteen kuuluu haastavat tunteet ja tilanteet. Suhtaudu itseesi lempeydellä ja pohdi, mitä voit tilanteista oppia.

*Mitä teen, jos kohtaan haasteita vanhemmuudessa? Mitkä ovat vahvuutesi vanhempana? Miten osoitat itsellesi lempeyttä?*

# VANHEMMUUDEN VOIMA



## Kyky kohdata lapsen tunteet:

- Tunteet ovat lapsen keino ilmaista omia tarpeitaan. Vanheman tehtävä on tulkita lapsen tunnetila ja viesti sen takana.

*Miltä sinusta tuntuu, jos et saa itkuista lasta rauhoittumaan? Miten voin auttaa lasta tunnetaidoissa? Miten jaksat, kun lapsesi kokeilee rajoja?*

*Mikä juuri sinun lapsessasi on ihanaa ja ainutlaatuista? Mikä on sinun ja lapsesi erityinen hetki?*

## Lapsen psyykkiset tarpeet:

- Lapsi rakentuu suhteessa toiseen ihmiseen. Kun häntä katsotaan rakkauden katseella, hänelle muodostuu käsitys itsestään arvokkaana ja rakastettuna.

## Oma jaksaminen vanhemmuuden edellytyksenä:

- Vanhemman on tärkeää huolehtia omasta jaksamisestaan, sillä se luo pohjan hyvälle vanhemmuudelle.

## Omanlaisen vanhemmuuden rakentuminen:

- Jokainen vanhempi saa toteuttaa itsensä näköistä vanhemmuutta, jossa korostuvat perheelle tärkeät asiat. Vanhemmuus rakentuu kuitenkin lapsen tarpeista käsin.

*Kuka on sinulle vanhemmuuden esikuva? Mistä rakentuu hyvä vanhemmuus? Mikä sinulle on vanhemmuudessa tärkeää?*

## Lapsen fyysiset tarpeet:

- Tarpeet vaihtelevat iän mukaan. Aina on kuitenkin tärkeää huolehtia, että lapsella on riittävästi ruokaa ja unta sekä tarkoituksenmukaiset vaatteet.

*Mistä tiedän, että lapseni on nukkunut/syönyt riittävästi? Miten lapseni reagoi, jos fyysisten tarpeiden täyttämässä on puutteita?*

## Hankalat tunteet, jotka kulkevat itsellä mukana:

- Joskus vanhemmalle itselleen on tapahtunut sietokyvyn ylittäviä asioita omassa lapsuudessa. Niihin liittyvät tunteet ja ajatukset voivat elävöityä oman lapsen myötä. Jos vanhempi on tietoinen niistä, on helpompi erottaa nykyinen ja mennyt sekä rauhoittaa itsensä näkemään nykyhetki.

*Minkälaiset tilanteet ovat sinulle haastavia? Mikä auttaa sinua pysymään nykyhetkessä? Miten rauhoitat omaa sisäistä lastasi?*



# Äitiyden tila voimavaraksi

**K**ehityopsykologi **Daniel Stern** puhuu äitiyden tilasta. Se on tila, jossa jokainen äiti on ennen synnytystä ja joitakin kuukausia synnytyksen jälkeen. Äitiyden tila on erityisen voimakas ensimmäisen raskauden yhteydessä ja se jää vaikuttamaan loppuelämäksi.

Äitiyden tilassa äiti on herkistynyt vauvalle ja on valmis tekemään muutoksia omassa toiminnassaan vauvan hyväksi. Tämä tila on erityisen otollinen vaihe myös päihteistä kuntoutumiselle. Päihdekuntoutuksen tavoite on saada kuntoutujan oma motivaatio heräämään ja vauva ja vanhemmuus on hyvä sisäisen motivaation lähde.

Vanhemmuuden tuki ja päihdekuntoutus ovat pari, joita ei tulisi erottaa toisistaan. Nämä osa-alueet tukevat toinen toistansa, mutta eivät tuota riittävää tulosta erikseen. Vauva ei voi odottaa ja siksi työskentely olisi tärkeää aloittaa jo raskausaikana. Kun raskausaikana voidaan vähentää äidin stressiä, vähen-

netään samalla myös syntyvän lapsen stressin säätelyn haasteita.

Raskausaikana äitinä ja lapsena olemisen mielikuvat aktivoituvat ja usein näiden muistojen käsittely vaatii vahvaa tukea. ”Ihminen hoivaa niin kuin häntä on hoivattu” sanoo psykologi **Margareta Broden**. Mikäli lapsuudesta nousee kokemuksia, joita haluaa muuttaa, se ei pääsääntöisesti onnistu ilman tuettua asioiden pohtimista.

Vauva ja päihteet käyttävät samoja mielihyväratoja. Aivot ovat tottuneet saamaan mielihyvän kokemuksen päihteistä ja työskentelyn avulla vallataan mielihyväradat vauvalle. Työskentelemällä yhtä aikaa äitiyden ja päihdeongelman kanssa voidaan saavuttaa tilanne, jossa äiti kykenee miettimään vauvan kokemusta ensin, oman toimintansa vaikutusta siihen ja sitten muuttamaan omaa käyttäytymistään vauvan kannalta parhaaksi. Varhainen vuorovaikutus määrittää kiintymyssuhteen laadun ja koko lapsen kehityksen moot-



SUSANNA SILLANPÄÄ

torina tai jarruna ovat lapsen elämässä olevat vuorovaikutussuhteet. Ensimmäinen vuosi on ihmisen elämässä korvaamaton, koska sinä aikana saavutettu hyvä vuorovaikutus ja suhde hoi-vaajiin suojelee lasta koko hänen elämänsä ajan. Sen perusteella hän rakentaa suhteita toisiin ihmisiin ja hänelle rakentuu tunne siitä, onko hän arvokas ja tärkeä.

Raskausaika ja ensimmäinen vauvuosi ovat siis erityinen mahdollisuus kuntoutua päihteiden käytöstä ja muuttaa elämän suuntaa. Vanhemman päihteettömänä pysyminen tai toipuminen riippuvuudesta ei yksinään takaa riittävää vanhemmuutta, vaan tähän vaiheeseen on tärkeää rakentaa vanhemmuutta tukevia interventioita. Jokainen äiti ja lapsi on tuen arvoinen.

SUSANNA SILLANPÄÄ  
sosionomi YAMK,  
kiintymyssuhdeterapeutti (DDP),  
työnohjaaja

## Kiire

Synnyit vuosi sitten. Silloin minusta tuli äiti. Yhtäkkiä kaikki oli merkityksellistä ja pienen itkun arvoista. Ensilumi ei ollut koskaan näyttänyt niin kauniille, kuin sairaalan ikkunasta sitä katsellessani. Katselin sinua lapseni, ja toivoin että annat minun rauhassa opetella vanhemmuutta – sillä en tiennyt siitä mitään.

Valvomisen ja uuden arjen keskellä unohdin elämän ainutkertaisuuden. Minulla oli kovempi kiire, kuin sinulla. Halusin nähdä, mitä opit seuraavaksi ja millaiseksi kasvat. Unohdin nauttia hetkestä. Kun olit pienempi, toivoin että kasvaisit. Olisit taapero, jonka sormet ovat tahmeat ja mieli utelias. Joka nukkuisi yöt. Olisit lapsi, joka tutkii ja seikkailee, näkee kaikkialla mahdollisuuksia.

Nyt yksi vaihe on loppunut, ja yksi ovi on sulkeutunut. Nyt kun kasvoit, et ole enää vauva, jolle riittää maailmaksi syli ja hoiva. Et ole enää uninen käärö, joka huokaa onnesta. Olet rämöpää. Vanhempien ylpeys, viherkasvien kauhu. Iltakylvyssä seilaat seitsemällä merellä, kylpyankat seuraavat sinua taisteluihin. Unissasi lennät lintujen lailla, mikään ei ole silloin mahdotonta. Kotona juokset ja kurottelet, purat tavaroita ja piilottelet. Ehdit taas jäämään jumiin sohvan alle, ehdit repiä kirjat taas hyllystä maan tasalle.

Miksen arvostanut jokaista hetkeä, mihin minulla oli kiire? Miksi kiirehdin oville, jotka eivät olleet vielä avoinna? Onneksi voin valita, että tässä hetkessä teen toisin. Juuri nyt minulla ei ole kiire minnekään.



# Itsemyötätunto

**L**empeys, ystävällisyys ja ymmärrys itseä kohtaan. Itsensä aito kohtaaminen hyväksyvästi.

Vanhemmuteen kuuluu ilon ja äärimmäisen onnen ja kiitollisuuden lisäksi oppimista, sopeutumista, uuden opettelua, rajojen etsimistä ja asettamista, tunteiden säätelyä, pettymyksen ja toivottomuuden tunteita ajoittain. Tasapainoteltua rakkauden ja parhaansa yrittämisen rinnalla, jolloin tarvitaan paljon lempeitä sanoja itselle. Lempeitä sanoja, joita ystävä sanoisi sinulle kompastuttuasi jossakin asiassa, tai jotka sinä lausuisit ystävällesi vaikeilla hetkillä. Lempeitä sanoja sinun tulisi sanoittaa itsellesi.

Vanhemmudessa, kuin ylipäänsä elämässä tulee asioita, jotka vaativat meiltä paljon ja tuolloin hyvät itsemyötätunto taidot auttavat selviytymään vaikeimpienkin asioiden yli. Todistetusti lempeys itseä kohtaan voi olla ensimmäinen askel pahoinvoinnin katkaisemiseen, jonka taustalla voi olla erilaisia murehtimisen aiheita kuten parisuhde, oma jaksaminen, muiden ihmisten tunteet ja asiat, ahdistusta tai surua monista asioista.

Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseään kohtaan: kannustusta ja rohkaisua. Vaikeina hetkinä lempeää puhetta itselle, kriittisyyden sijaan.

Inhimillisyyttä. Mahdollisuutta olla heikko ja haavoittuvainen, kukaan meistä ei ole täydellinen, eikä virheetön. Läsnäoloa ja aitoa kohtautumista itseään kohtaan.

Itsemyötätunto herättää monenlaisia ajatuksia, myös kyseenalaistavia. Kyseenalaistavia siksi että toinen ihminen, jolla on paljon kriittisyyttä itseään kohtaan voi nähdä toisen hyvän itsemyötätunnon itseään kohtaan vastuuttomuutena, laiskuutena, tai itsekkyytenä. Vaikka todellisuudessa kyse on lempeydestä ja ymmärryksestä itseään kohtaan, myötätunnosta. Tätä tarvitaan vanhemmuudessa yhtä paljon, kuin esim. työ-

elämässä. Vanhemmuuden maailmassa voit tulla kohdatuksi arvosteltuna, jolloin tarvitset kaudista sisäistä puhetta itseltäsi itseäsi kohtaan. Puhetta, jossa käy ilmi: sinä riität ja sinä olet tehnyt parhaasi. Jokaisella on mahdollisuus ja oikeus hyvään kohteluun itseään kohtaan. Silti joukkoon voi mahtua ripaus skeptisyyttä ja tervettä kriittisyyttä itseään kohtaan.

Vanhemmudessa tulee vastaan monia vaikeita asioita, pieniä ja hieman isompia, kuten elämässä yleensäkin. Näissä hetkissä myötätuntoinen asennoituminen itseään kohtaan on tarpeen. Kuvitellaan tilanne, jossa olet hermostunut lapsellesi ja yltänyt huutamiseen asti. Tärkeintä on pystyä tilanteen jälkeen rauhoittamaan itsensä, sen lisäksi että saa lapsen rauhoitettua. Keskustella tilanne auki ja kertoa miksi äänet korottuivat, pahoitella käytöstään (lapsen ikätaso huomioiden). Tämän jälkeen olisi tärkeää käydä lempeä puhe itsensä kanssa, sen sijaan että kritisoi ja syyllistää itseään liiaksi hermostumisesta. Lempeässä puheessa itselle ei ole kyse oikeutuksesta, vaan ymmärryksestä, inhimillisyydestä ja myötätunnosta itseä kohtaan.

Tutkitusti itsemyötätunto saa aikaan meissä:

- masennuksen ja ahdistuksen vähentymistä
- luovuutta
- onnellisuutta
- optimistisuutta
- inspiraatiota
- innostusta
- epäonnistumisen pelon vähentymistä
- stressin lieventymistä
- ihmissuhteiden parantumista

Yksi itsemyötätunto hetki voi muuttaa päiväsi kulkua. Monta itsemyötätunnon hetkeä voivat muuttaa elämäsi. (*Grandell, Ronnie*).

## Surukirje

**E**n ollut tehnyt todellista surutyötä, luopunut vanhoista käsityksistäni tehdäkseni tilaa uusille. Surrut elettyä elämää ja päästänyt vihdoin irti. Halusin pitää kaikki vuodenajat, elää vielä siellä, joka lakkasi jo olemasta. Pidän mielessäni huonoimmat puolet itsestäni, ja näin itseni niiden kautta. Nyt tuntuu siltä, että olen valmis luopumaan. Niin kuin soiden yli lentävät muuttolinnut ovat epävarmoja siitä, mihin laskeutuisivat, minäkin olen epävarma siitä, missä olisin. Ne tietävät mihin jatkavat matkaansa, minä vain tämän hetken. Nyt sanon hyvästit menneelle ja kiitän että se palveli tarpeita, joita minulla silloin oli. Kiitos että sain elää vimmatun nuoruuden täynnä kasvukipuja. Kiitos että sain rakentaa itseni pala kerrallaan. Kiitos että sain kohdata myös pimeää, sillä nyt valo näyttää aiempaakin kirkkaammalta. Nyt katson taaksepäin kaikkia niitä hetkiä, jolloin luulin etten selviä. Jatkan matkaani entistä vahvempana, enää elämä ei voi lannistaa minua. Nyt taivun sen mukana, ja otan sen vastaan sen omilla ehdoillaan.

Haluan luopua myös minuudesta, joka rakentui kun elämäni syys koitti. Olen muutakin kuin se kuori, joka rakentui päihdemaailmassa. En ole niin itsekeskeinen, en niin piittaamaton tai ilkeä kuin silloin luulin olevani. En ole niin huono, minullakin on väliä. Haluan vihdoin antaa anteeksi itselleni, ja jättää menneisyyden painolastin pois. En tehnyt tekojani tahallani, tein ne, koska en osannut tehdä muutakaan. En tiennyt siinä hetkessä paremmasta. Nyt toimisin toisin, ja siksi suuntaan katseeni tulevaan.

Luopumalla teen tilaa uudelle. Olen nainen ja minulla on mahdollisuus valita, millaiseksi haluan kasvaa. Voin pysähtyä ja miettiä, kuka minä olen, mitä minä haluan ja mistä minä pidän. Haluan olla lempeä, kohdella itseäni ja muita kunnioittavasti. Haluan nauttia hetkestä, kun lapseni puristaa minua nenästä aamulla ja kuiskaa äiti. Toivon että osaan kasvattaa lapseni niin, että he voisivat kulkea helpompaa polkua elämässään. Olen parempi kuin luulin olevani, en enää anna kohdella itseäni huonosti. Kun luovuin menneisyydestä, en todellisuudessa luopunut mistään. Sain tulevaisuuden, ja vapauden elää niin kuin itse haluan.

“Elin monta elämää tullakseni sellaiseksi, joka nyt olen. Olen nähnyt alkuja ja loppuja, vaeltanut niiden välillä vaille päämäärää. Lähtenyt monelle polulle huomatakseni, etteivät ne olleet minua varten. Jäi moni kulkija matkalle, tuli uusia vastaan. Eivät tulleet jäädäkseen, mutta tulivat tupaani. Lopulta tuli tämä reitti, elämä, josta haluan pitää kiinni. Menemättä mihinkään, vaille mitään. Oikeassa paikassa, juuri tässä hetkessä.”

**T**oivon sinulle rohkeutta;  
katsoa silmiin surevan,  
ojentaa käsi auttavan,  
kulkea vierellä heikomman.

Niin tulemme ihmiseksi ihmiselle,  
ja teemme maailmasta paremman.



Kiitos artikkeleiden kirjoittajille.

Julkaisun ovat koonneet koulutettu kokemusasiantuntija **Sissi Nevalainen** (oik.) ja Aurora-hankkeen ohjaaja, sosionomi YAMK **Susanna Sillanpää** (ylh.).

Jatkossa koulutamme päihdeäitiyteen liittyvissä teemoissa. Asiasta voi kysyä lisää [susanna.sillanpaa@tukipolku.fi](mailto:susanna.sillanpaa@tukipolku.fi)

*Tämä materiaali on tuotettu Suomen Valkonauhaliiton Aurora-hankkeessa, jota rahoitti STEA.*



**SUOMEN VALKONAUHALIITTO**  
– Förbundet Vita Bandet i Finland ry

SUSANNA SILLANPÄÄ