

71



KUINKA VAIKEAA TERAPIAAN ON
PÄÄSTÄ?

LUE TRAUMATISOITUNEIDEN
KOKEMUKSIA SIITÄ, KUINKA SAAT
ITSELLESI TERAPIASUHTEEN SUOMESSA.

JULKAISIJA

Viisi Naista, Sata Elämää - dissosiaatio yhteisö, 2018

Web: dissociation.fi

Facebook: Viisi naista, sata elämää

Contact: viisinaista@dissociation.fi

VAIVALLOINEN MATKA	4
13 TARINAA	7
VIISI NAISTA, SATA ELÄMÄÄ - DISSOSIAATIO YHTEISÖ	30

VAIVALLOINEN MATKA

Tarinoita terapiaan pääsystä

Useiden tutkimusten ja potilaskokemusten mukaan psykoterapia on tehokas apu mielenterveysongelmiin ja traumoihin. Kuitenkin sekä lähetteen että rahoituksen saaminen terapiaan on Suomessa vaikeaa. Potilas putoaa helposti välitilaan, jossa hän on joko liian terve ("ei tarvitse" terapiaa) tai liian sairas ("ei hyödy" terapiasta, ei mahdollisuuksia toipua työkykyiseksi).

Kun "liian terveeltä" evätään terapia, mutta traumamuistot puskevat päälle, vointi voi huonontua hyvinkin nopeasti eikä työkyvyttömyyteen tai muuhun totaalihajoamiseen ole pitkä matka. Kun taas potilasta pidetään liian sairaana terapiaan, ei mahdollisuuksia toipumiseen koskaan ole annettukaan, ja työkyvyttömyystilat säilyvät yhtä lohduttomina kuin tähänkin asti. Ihmisen hyvinvoinnilla ei myöskään Kelan silmissä ole itseisarvoa, vaan terapiaan pääsevät vain ne, joilla on edellytyksiä toipua tuottavaksi yhteiskunnan jäseneksi. Työkyvyttömyyseläkeläinen ei niin ollen terapiaan pääse.

Yleisiä ongelmia terapiaan pääsyssä ovat

- Lähetteen saamisen vaikeus (lääkäri tarjoaa esim. vain lääkkeitä, eikä edes mainitse terapian mahdollisuutta, tai kieltäytyy tekemästä lähetettä)
- Kela-korvauksen epääminen
- Psykoterapeuttipula, suuret alueelliset erot terapeuttien saatavuudessa (esimerkiksi Lapissa terapeutteja on yksi noin 3000 asukasta kohden)
- Prosessin monimutkaisuus, sillä potilaan on itse jaksettava ja osattava etsiä terapeuttinsa

- Terapian kalleus (potilaan itsensä maksettavaksi jää kuukaudessa sadasta muutamaan sataan euroa, myös silloin, kun Kela myöntää terapiaan rahoituksen)
- Prosessin hitaus (lääkärin ajan ja lausunnon, Kelan kuntoutuspäätöksen, sekä vapaan ja sopivan terapeutin vapautumisen odottaminen)

Psykoteraapiaan liittyvä yleinen ongelma on myös, että rahoitus loppuu paljon ennen terapian tarpeen loppumista. Vaikeisiin lapsuuden traumoihin ja dissosiaativisiin häiriöihin kuuluu, että terapiaa tarvitaan useampi kerta viikossa useiden vuosien ajan. Ei ole harvinaista, että vaativa traumaterapia kestää kymmenenkin vuotta. Kela taas korvaa psykoteraapiaa joitain poikkeuksia lukuun ottamatta korkeintaan kolmen vuoden ajan. Terapia myönnetään vuodeksi kerrallaan, mikä aiheuttaa usein epävarmuutta ja horjuttaa pysyvyyden ja turvan tunnetta.

Syöpäpotilaalle ei sanota, että hoidot loppuvat kun raha loppuu, vaan potilasta hoidetaan niin kauan, kuin toivoa paranemisesta on. Mielen terveyden ongelmiin suhtaudutaan toisin.

Onneksi terapiatarinoita on myös positiivisia. Osa terapiaa hakeneista on saanut sitä kohtuullisen helposti. Moni terapiaan päässyt kokee saaneensa elämänsä takaisin ja on kyennyt esimerkiksi palaamaan työelämään. Toivomme lisää tällaisia kokemuksia.

Toivomme kuulevamme lisää myös niiden ihmisten ääniä, jotka eivät koskaan terapiaan asti päässeet, vaan jäivät vaiennettuina kuntoutuslaitosten ja sairaaloiden käytäville, eläkepapereiden harmaisiin riveihin. Jokainen tarina on tärkeä.

Tähän tiedotteeseen olemme keränneet tarinoita terapiaan pääsystä. Kaikilla kirjoittajilla on traumatausta. Keräsimme tekstejä alkuvuodesta 2018 avoimen Facebook-ilmoituksen avulla.

Lähteitä

Kela. Kuntoutuspsykoterapia. 13.3.2018.

<http://www.kela.fi/kuntoutuspsykoterapia>

Mielenterveystalo. Psykoterapiaan hakeutujan opas

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoterapiaan_hakeutujan_opas/Pages/default.aspx

Muuronen, Minna. Kymen Sanomat. 18.3.2018: ”Jos on huonossa jamassa, ei jaksaisi itse etsiä ja soitella” – Terapiaan lähetetty potilas törmäsi netissä psykoterapeuttien nimiä vilisevään listaviidakkoon, tuskastui ja päätti tehdä asialle jotakin

<https://kymensanomat.fi/uutiset/kotimaa/d7026f90-be78-4ad1-9189-eec6d05c523d>

Nykänen, Suvi-Tuulia. Keskisuomalainen. Psykoterapiaan pääsy riippuu asuinpaikasta - "Terapeuteille ei ole vapaita aikoja"

<https://www.ksml.fi/teemat/sunnuntaisuomalainen/Psykoterapiaan-p%C3%A4%C3%A4sy-riippuu-asuinpaikasta-%E2%80%93-Terapeuteille-ei-ole-vapaita-aikoja/1021011>

Sifverberg, Anu. Suomen Kuvalehti. 20.2.2016 Moni on liian hullu terapiaan <https://suomenkuvalehti.fi/jutut/kotimaa/moni-on-liian-hullu-terapiaan/>

Suomen Mielenterveysseura: Psykoterapia

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/apua-mielenterveyden-ongelmiin/mielenterveyspalvelut/psykoterapia>

13 TARINAA



1. TARINA

Lääkitysten ja psykologin kanssa juttelun jälkeen kävin psyyken polilla jonkin aikaa. Sieltä ehdotettiin psykoterapiaa. Menin paniikkiin ja ahdistuin ja kieltäydyin. Tietenkin, koska kangistuin kauhusta kun ajattelin joutuvani pois turvallisesta

sairaalaympäristöstä - jonkun ventovieraan yksityishenkilön kotiin tai toimistoon, jossa ei ole muita ihmisiä paikalla tai lähelläkään. Pelkäsin niin paljon, että lopetin hoitosuhteen pariksi vuodeksi. Pelkäsin terapian istumajärjestelyä, kun yleensä hoitaja istuu aina lähellä ovea, että pääsee karkuun jos potilas sekoaa, mutta mä en halunnut mennä kenenkään kanssa kahdestaan huoneeseen niin, etten itse pääsisi pakoon.

Pienestä se pelko lähtee: olin pari kertaa jäänyt uhkaaviin tilanteisiin saarroksiin kotisairaanhoidossa. Olin kuitenkin vielä pitkään töissä tapausten jälkeen, vaikka ne jäivät ajatuksiin häiritsemään pitkiksi ajoiksi. Pääsin kuitenkin pakoon, joten mitä sitä enää murehtimaan? Ja koska mieleni blokkasi kaiken heti kun olin päässyt ulos: tajusin, että jotain tapahtui, mutta en enää kyennyt muistamaan mitä. Miten mä sitä kenellekään selittäisin, kun en enää muistanut? Ehkä se ei ollut edes todellista.

Kaikki vaikeat asiat on niin hankalaa sanoa ääneen enkä uskonut kenenkään muun ymmärtävän, vaikka sanoisin asiat miten. Päinvastoin. Päässäni joku puolikas pilkkasi minua ja käski ryhdistäytyä, kun ei ole iso asia eikä liikuta kenenkään elämää eikä ketään kiinnosta, joten miksi jauhaa aiheesta? Puhumattakaan siitä, että minkä verran puheestani olisi totta ja minkä verran kuviteltua.

Psykiatrian hoitosuhteeni päättyi, kun en ollut suostuvainen terapiaan enkä suostunut perustelemaan kieltäytymistäni muuten kuin, että en halua, ja että olen jo mieluummin parantunut kuin menen terapiaan. Eihän se ollut

oikeasti mikään ihmeperantuminen, ja seuraavat vuodet olivat satunnaista päivystyksessä parkumista ja rauhoittavilla hengissä pysymistä. Tapasin myös tuona aikana ihmisiä, joiden ajatuksenkulku oli niin hämmentävä, että tunsin sekoavani. Olin käytännössä erittäin helposti manipuloitavissa ja hyväksikäytettävissä samaan aikaan, kun joku ääni päässä sanoi minulle, ettei kukaan voi tällä tavalla manipuloida ja hyväksikäyttää ketään, eikä tämä ole todellista enkä ole oikeasti tässä, koska tällaista ei oikeasti tapahdu.

Aloitin uudelleen hoitosuhteen, ja tällä kertaa kaikki meni paremmin. Ensinnäkin, olin sen verran vanhempi ja "viisaampi", että kykenin alkaa varovasti tarkastelemaan asioita. Toisena seikkana: oma hoitajani sattui olemaan myös terapeutti, ja pääsin hänen asiakkaakseen. Tuttu henkilö, jonka kanssa kävimme tarkasti läpi paikan jossa tulisin jatkossa käymään. Kävi hyvä tuuri, kun kaikki lutviutui niin hyvin. Toinen vuosi menossa, ja edistystä tapahtuu hitaasti ja epävarmasti, mutta tapahtuu kuitenkin. En ole vielä keksinyt keinoa maadoittaa itseäni liian hämmentävissä tilanteissa, ja niitä tulee erilaisten ihmisten seurassa harvinaisen paljon vastaan. Monenlaista yritetty, ja tällä hetkellä tehokkainta on pistää kuulokkeet korviin ja kuunnella musaa. Yksi askel taakse, kaksi eteen.

J.K



2. TARINA

Itsellä on edelleen muistista poissa lähes täysin ikävuodet 0-12. Lisäksi senkin jälkeisestä elämästä puuttuu tunnemuistot sekä ajatukset. Muistan ikäviä asioita jollain tapaa, mutta en sitä mitä tunsin tai ajattelin tilanteessa, joten ns. takaumatkaan eivät juuri kuulu elämäni. Hyvin pitkään elin ajatellen, että olen ihan normaali, että olen elänyt ihan normaalin ja peruselämän.

Elin parisuhteessa jossa oli ns. lähisuuhdeväkivaltaa, alun fyysisen jälkeen enimmäkseen henkistä ja seksuaalista ja taloudellista väkivaltaa. Tällöinkin ajattelin että tämä on ihan normaalia koska vika on minussa, olen

vääränlainen, syyllinen jne. ja että kun minä muutun oikeanlaiseksi, parisuhteesta loppuu ikävät asiat.

No, jossain vaiheessa tilanne kärjistyi ja sanoin sanan avioero ekaa kertaa ääneen 18 vuoden yhteiselon jälkeen (olin sitä mielessäni ajatellut jo 4-5 vuotta ennen sitä). Tämä johti siihen että mies meni shokkitilaan. Lähdin miehen kanssa hakemaan hänelle helpotusta siihen, kun hän ei kyennyt nukkumaan, ei syömään yms. Lääkärin kautta mies ohjattiin mielenterveyshoitajalle.

Siinä kohtaa heräsin minäkin jollain tapaa, olin syyllisyyden kourissa, että miksi minä haluan jättää niin hienon ja mahtavan miehen ja päätin myös lähteä mielenterveyshoitajalle selvittämään, että mitä minun pitää tehdä jotta erohaluni hälvenee ja liitto pelastuu. Muistan kuinka hoitaja kyseli elämästäni ja sanoin että hyvä lapsuus, ihan normi perusok elämä.

Vuoden käytyämme kumpikin omia keskustelujamme sitten lopulta eron hetki koitti, sekin hyvin dramaattisesti poliisin väliintulon jälkeen. Jatkoin edelleen omalla hoitajalla käyntiä ja pääasiassa käsiteltiin eron tuomia sotkuja, lähestymiskieltoa ja kärjäasioita, exän tempauksia jne. Mutta myös omaa menneisyyttäni niin, että aloin pikkuhiljaa tajuamaan että ei se minun elämä nyt ihan ns normaalia ole ollut vaan siinä on ollut kaikenlaista seksuaalista väkivaltaa ja hyväksikäyttöä ihan lapsuudesta aina nykypäivään asti. Tämä hoitaja myös jossain vaiheessa mainitsi dissosta jolloin hain siitä tietoa ja luin paljon eri lähteistä. Hoitaja oli kognitiiviseen suuntautunut ja noin 6, 5 vuoden jälkeen se suhde loppui, koska hänen mielestä en edistynyt enää ja olin hankala.

Olin säännöllisesti käynyt myös psykiatrilla ja olinkin jo kokeillut monenmoisia lääkkeitä. Koin kuitenkin julkisen puolen lääkärin todella vastenmieliseksi ja olin sen vuoksi vaihtanut lääkärin yksityispuolelle, onneksi kuitenkin työterveyshuollon kautta sain sen. Tämä psykiatri uskoi ääneni kuuluvan traumoihin eikä esim skitsoon! Ja hän kirjoitti lähetteen Kelan terapiaan.

Pienellä paikkakunnallamme oli vain yksi Kelan terapeutti. Hän oli sen lisäksi sekä hammaslääkäri että yleislääkäri ja opiskeli taideterapeutiksi. Kävin hänen luonaan noin vuoden mutta en saanut kyllä yhtään mitään siitä. Olin jo ajatellut että lopetan vuoden jälkeen koska se on vain niin

turhaa mutta ilmeisesti terapeutinkin ymmärsi että jotain muuta pitää tehdä ja kirjoitti minusta lähetteen psykiatriin tutkimuksiin. Hän toivoi sillä minulle diagnoosivahvistusta ja hänelle itselleen apukeinoja minun hoitoon.

Hyvin nopeasti pääsinkin tutkimusjaksolle joka kesti 3 viikkoa ja pidettiin psykiatrisen sairaalaan suljetulla osastolla. Minulla oli vapaa kulku mutta koska kyseessä oli suljettu, ovien aukaisuun piti aina pyytää hoitajaa joten käytännössä ei kuitenkaan niin vapaa. Erilaisten testien ja haastattelujen tulos kolmen viikon päätyttyä oli diagnoosit, mm. PTSD ja dissosiaatiohäiriö. Lisäksi hoidoksi ohjeistettiin traumaterapia julkiselle puolelle koska kolme vuotta Kela-terapiaa on liian lyhyt aika. Osastolta hoidettiin jatko eli he ilmoittivat silloiselle terapeutille että siirryn traumaterapiaan ja taas traumaterapiaopiskelijalle että hän saa minut hoidettavakseen. Traumaterapeutti oli viittä vaille valmis ja hänellä oli muutenkin vankka kokemus alalta ja traumaista ja dissosta.

Näin siis aloitin nykyisen traumaterapiani vuonna 2013, aluksi joka toinen viikko kaksoistunnilla koska minulla oli matkaa terapiaan 150 km (yhteen suuntaan). Työnantaja tuli vastaan tässä että sain joka toinen perjantai lähteä puolilta päivin töistä jotta ehdin terapiaan. Vuonna 2016 muutin samalle paikkakunnalle joten siitä lähtien terapia on ollut viikoittaista. Tällä hetkellä hoitoni on myös lähes lääkkeetön, painajaisiini syön lääkettä ja uniongelmiin on lääkkeitä joita käytän kuitenkin harvakseltaan.

Mutta minulla on ollut onnea, en ole saanut ns. väärää hoitoa oikeastaan ollenkaan ja vaikka mielenterveyshoitajan kanssa suhde päättyikin katastrofiin, hän kuitenkin pelasti minut silloiselta avioliitolta ja sen jälkeiseltä kaaokselta kaikkine erosotkuineen. Lisäksi olen saanut suurinpiirtein kunnioittavaa ja hyvää kohtelua (ensimmäistä julkisen puolen psykiatria lukuunottamatta) ja minua on uskottu. Yhä enemmän alkaa tuntumaan siltä että olen harvoja onnekkaita tällä saralla.

SUSANNA



3. TARINA

Olen 35-vuotias, korkeakoulutettu, työssä käyvä yhden lapsen äiti ja vaimo. Minun traumataustainen oirehdintani alkoi lukioikäisenä. Kävin psykologin luona silloin juttelemassa säännöllisen epäsäännöllisesti ja kun muutin opiskelupaikkakunnalleni, sain tukea yths:n mielenterveyspalveluista.

23-vuotiaana aloitin ensimmäisen KELA-tuetun terapiani, joka kesti 3 vuotta. Terapiasuuntaus oli psykodynaaminen, ja se tuki minua opiskeluissani, muttei auttanut juurikaan sisäisessä toipumisprosessissa eteenpäin, vaan kuljin yhä kuin sumussa, sillä vastauksia kyseinen terapiamuoto ei juuri tarjoa.

31-vuotiaana aloitin toisen KELA-tuetun terapiani. Olin tätä ennen itse ollut kiinnostunut trauma-aiheesta, ja liittänyt sen itseeni joitakin vuosia takaperin. Vielä 24-25-vuotiaana ajattelin, että minullahan oli suht hyvä lapsuus. Tällainen kieltäminen on erittäin tyypillistä traumataustasta tulevalle, ja sen tähden voi olla vaikea hakeutua varsinaiseen traumaterapiaan. Taustastani tässä sen verran, että lapsuuteni sisälsi

jatkuvaa, sekä fyysistä että henkistä väkivaltaa, ja vanhempani olivat alkoholin liikakäyttäjiä.

Kun traumaterapiani nelisen vuotta sitten alkoi, avautui elämässäni täysin uusi sivu. Yhtään kärjistämättä voin sanoa, että aivan uusi elämä.

Traumaterapiassa asioista alettiin todella puhua niiden oikeilla nimillä ja koen, että rinnallani todella kuljettiin. Psykodynaamisessa terapiassa (joka kuuluu psykoanalyttisen terapian sateenvarjon alle) minulla oli lähes taukoamatta olo, että terapeuttini jättää minut yksin, enkä edes ollut varma, pitikö hän minusta. Nyt vuosien kuluttua tuon terapian päättymisestä voin yhtyä monien muiden kokemukseen siitä, että kyseinen terapiamuoto oli jopa uudelleentraumatisoiva.

Terapian rinnalla minulle toinen suuri apua ovat olleet 12-askeleen vertaistukiryhmät, erityisesti ”AAL”, josta löytyy helposti tietoa googlaamalla.

Miltei 20 vuotta mukanani seuranneista traumaoireistani haluan mainita lyhyesti sen, että ”toistuva masennus” lukee papereissani, ja olen ollut osastohoidossa yhteensä 4 kertaa muutaman viikon jaksoista pisimmillään kolmen kuukauden jaksoon, jolloin diagnoosi oli ”toistuvan masennuksen psykoottistasoinen masennusjakso”. Traumaterapeuttini on viisaasti sanonut, että ”masennus ei oikeastaan ole mikään oikea sairaus, vaan aina heijastus ihmisen eletystä elämästä, ja niin sitä tulisi myös lähestyä”. Olen tästä täysin samaa mieltä, enkä itse kuvaakaan enää nykyään sairastavani toistuvaa masennusta. Sen sijaan kerron kysyjille, että minulla on traumatausta, ja sen vuoksi joskus reagoin tavanomaista voimakkaammin joihinkin tilanteisiin. Mutta sairas en ole. (!)

Nykyään teen töitä, en syö enää lääkkeitä ja voin käsi sydämellä sanoa, ettei elämästäni puutu mitään. Tämä tuntuu valtavalta ihmeeltä. Tämän vuoksi olen myös traumaterapian suuren suuri puolestapuhuja ja olen suunnitellut kokemuskouluttajaksi alkamista. Lisäksi olen pohtinut kirjan kirjoittamista siitä, miten omalla kohdallani ”väärä” terapiavalinta ja liian vähäinen tieto traumatisoitumisesta ja erityisesti kiintymyssuhdetraumasta, joka vakavan traumatisoitumisen ytimessä lähes poikkeuksetta on, oli muuttaa elämäni suunnan aivan toiseksi kuin se nykyään on. Olen myös nähnyt ystävissäni, tuttavissani ja monien

julkisuuteen astuneiden ihmisten tarinoissa saman kaaren kuin itselläni: vasta traumaterapia on osunut haavojen ytimeen ja pystynyt lopulta muuttamaan niitä hämmästyttävänkin nopeasti.

SANNA



4. TARINA

Minulla on lähes yksitoista vuotta sairaushistoriaa takana ja sinä aikana minulle on kertynyt kuusi eri diagnoosia. Mutta sitä yhtä sanaa en ole kuullut hoitohenkilökunnan suusta vielä tänäkään päivänä; trauma. Tiedätkö, mitä tarkoittaa trauma, on selvitettävä, onko sinulla traumatausta. Näitä sanoja olen jäänyt kaipaamaan.

“Oli diagnoosi mikä tahansa, jokainen saa samanlaista hyvää hoitoa ja apua.” Nämä hoitajan sanat häiritsivät ja ihmetyttivät minua kauan. Jos tämä ns. hyvä apu on minun kohdallani täysin tehotonta, mitä sitten tehdään? Tähän kysymykseen olen saanut vastauksen, sillä jäin yksin.

Pahimmillaan apu, jota minä sain vuosikausia, oli ylilääkitsemistä, eristämistä ja fyysistä kiinnikäymistä. Olin hoitohenkilökunnan oma likakaivo, johon sai purkaa henkilökohtaiset turhautumisensa. Lepositeissä makaamista tuntikausia ja muistutuksia siitä, että tämä kaikki on minun syytäni. Minun pitäisi muuttua helpommaksi potilaaksi ja tehdä yhteistyötä. Muistan aina ne hoitohenkilökunnan poiskäännetyt ja välinpitämättömät katseet pyytäessäni apua. En ollut edes sen katsekontaktin arvoinen.

Seitsemän vuoden jälkeen yksi psykiatrin määräämä lääke aiheutti minulle loppuelämän trauman. Sen jälkeen en ole pystynyt ottamaan yhtäkään lääkettä ilman paniikkia ja pelkoa sen seurauksista. Lääkkeet eivät ole minua varten. Eiväthän ne koskaan ole tehonneetkaan oireisiini. Ja nyt tiedän miksi. Traumat oireiden takana kaipaavat kuuntelijaa. Minun kohdallani laastarihoito saa riittää ja on aika puhua asioista niiden oikeilla nimillä.

Nyt etsin terapeuttia. Asun pienellä paikkakunnalla ja ainut naispuolinen traumapsykoterapeutti on buukattu täyteen syksyyn asti. Etsintäni siis jatkuu vielä enkä ole päässyt vielä aloittamaan terapiaa. Alan kuitenkin pikku hiljaa oivaltaa, mihin suuntaan haluan olla matkalla. Aion löytää elämälleni sanat.

TIUHTINEN



5. TARINA

Eri tarinat puhuttelevat paljon. Lukenut kaikki jo julkaistut ja mietin onko minulla mitään noin suurta kerrottavana, koska asiat on nyt niin hyvin. Kaikki tapahtui niin äkkiä. Ja silti ei. Olen siis nyt 36-vuotias ja juuri nyt. Tammikuu 2018 kaikki on hyvin.

Toistaiseksi.

Jo teininä oireilin paljon, yritin huomiohakuisesti itsemurhaa toistuvasti. Kirjoitin synkkääkin synkempiä tarinoita. Eristäydyin lopulta ihmisistä täysin. Isän tehtyä itsemurhan pääsin ensi kertaa psykiatria opiskelevan sairaanhoitajan puheille. Niitä käyntejä oli tasan kolme, minkä jälkeen hän totesi että minulla on asiat ihan kunnossa. Että minulla on niin vahva työkalu, kirjoittaminen, etten tarvitse terapiaa tai edes käyntiä varsinaisen terapeutin luona.

Seuraavan kolmen vuoden aikana asuinpaikkakuntani vaihtui yhteensä neljä kertaa. Kolmella eri paikkakunnalla kävin etsimässä apua. Jokainen jätti kuulematta sen mitä pyysin. Halusin jonkun jolle puhua. Ettei kaikki ole hyvin. Yksi antoi unilääkkeitä, koska kerroin etten ole nukkunut neljään kuukauteen yli kolmea tuntia. Yksi sanoi että pitäisi stressata vähemmän ja lähetti kotiin. Yksi antoi todella voimakkaita kipulääkkeitä selkääni varten, joka on aina aika ajoitin ollut kyllä erityisen kipeä.

Nämä kokemukset pakkasin hyvään piiloon itselleni, että ensi kerralla kun haluan apua, muistan sitä olla pyytämättä. Etenin traumasta toiseen,

outojen tilanteiden ympäröimänä, häpeän puhutellessa itseäni kaiken aikaa. Ihmissuhteet pysyivät lyhyinä, pinnallisina. Ja näin etenin kunnes elämäni romahti yhden vuorokauden aikana parisuhteen päättymisen takia. Yritin opetella pois siitä viimeisestäkin asiasta mitä minulla oli. Tunteet. Ja onnistuin siinä, tavallaan. Eri puolet veivät minua aallosta toiseen kunnes siskoni kannustamana menin lääkäriin. Sitä kautta sairaanhoitajan puheille ja siellä kävin useita kertoja. Hän kannusti monesti miettimään vaihtoehtoa psykoterapia ja lopulta otin ne tarvittavat askeleet. Kelan tukema kuntoutuspsykoterapia. Se puoli vuotta prosessin sisällä, omaa yritystä pyörittäen ei ollut varsinaisesti helpoin.

En vielä tänä päivänäkään tiedä tarkalleen miten on mahdollista, mutta löysin yli 200 nimen joukosta terapeutin joka oli paitsi käytettävissä, myös juuri minun asiaani pätevä. Ja mukavakin vielä. Tähän etsintään lääkäri tarjosi siis vain Kelan sivut. Ei mainintaa, miten minun kannattaisi rajata hakua, ei vihjettä mitä asiantuntijuutta etsiä kaikkien nimien joukosta. Ja silti. Löysin mahtavan terapeutin niin helposti että se tuntuu jo vähän epärealistiselta muista kohtaan.

Tämä kaikki on menneessä. Olen siis terapiassa käynyt elämäni aikana yhteensä 1,5 vuotta. Niistä psykoterapiaa kaikki ne 1,5 vuotta.

Juuri kun olen ymmärtämässä kuinka alussa olenkaan, joudun vielä ottamaan askelta taakse, aloittamaan vielä alusta. Jäin lopulta sairauslomalle, ja lopetin pitkän harkinnan jälkeen liiketoiminnan, koska terapia alkoi nostaa asioita niin voimakkaasti esille. Työminä joka on vahva ja toiminnallinen alkoi romahdella. Suhteeni siskoihini on murentunut seitinohueksi, mutta en pysty kontrolloimaan itseäni heidän seurassa. Enkä osaa siitä heille oikeilla tavoilla kertoa. Kuten sanoin, kirjoittaminen on minun työkalu. Ei vain aina niin arvostettu vaihtoehto läheisten yhteydenpidossa. On vain niin raakaa kuinka se korostaa sitä sielun yksinäisyyttä.

Toisinaan suren, miksi minua ei kuultu lapsena. Teininä. Nuorena aikuisena. Ennen kuin opettelin pidättämään kaiken itseäni. Ihan kaiken. Ja sitten pitää ymmärtää kiittää että nyt on asiat hyvin. Kaikesta huolimatta ja juuri siitä syystä.

Syy, miksi kirjoitan teille nyt, on seuraava. Pelkään jo valmiiksi sitä, että minulla loppuu aika. Pääsen vasta alkuun ja jälleen joku minussa kokee, että pian avunpyyntöni kaikuu tyhjyyteen. Kaikki alkaa alusta. Kelan tukema terapia on kolmevuotinen ja kestoltaan siis ihan kohtuuttoman lyhyt. Alan oivaltaa sen nyt. Se, että tulee pärjätä vaihtoehtoisin tavoin sitä seuraavat viisi vuotta, ennen kuin saa taas ottaa askeleita sukeltaakseen Kelan koneistoon sisälle... Se on alkanut pelottaa jo nyt. Miten löytää rahoitus, että olisi mahdollista terapian ylläpito. Ja sitä kautta pelkoja nostaa esiin myös se, että terapiassa käynti ei näköjään ihan hirveästi auta työhaussa.

Ehkä siinä on syytä minun tarinaani. Ehkä siinä on se ajatus, mikä voi lukijaan jäädä viipymään. Miten kaikki onkaan niin hyvin. Melkein lopussa, silti vasta alkua haparoiden. Seitinhuesti ehjä ja samaan aikaan melkein liikaa säröillä. Minun hengitysharjoituksiin etsin vauhtia saksofonista. Antakoon se äänen kaikelle mitä ei voi sanoa. Opettelen, kunnes se puhuu puolestani niitä aiheita mihin ei kuulukaan jäädä.

FONISTI



6. TARINA

Matkani terapiaan kulki muutamankin mutkan kautta. Ensimmäisen kerran hain apua psykiatriasta 18-vuotiaana ensimmäisen itsemurhayritykseni jälkeen. Uskon yhä, että jo tuolloin ainoa oikea ratkaisu olisi ollut lähettää minut tiiviiseen terapiaan. Sen sijaan sain skitsofreniadiagnoosin ja kymmeniä eri lääkkeitä. Vaikka kerroin varhaisesta traumatisoitumisestani, en saanut keskusteluapua, paitsi suljetun osaston omahoitajilta. Nämä pätevät ja empaattiset hoitajat saivatkin minut hakeutumaan osastolle kerta toisensa jälkeen. Avohoito oli totaalisen riittämätöntä tai olematonta. Harmi vain, että osastot muuten olivat raunioittavia paikkoja. Jos terveenä olisi tullutkin, niin hulluna lähti.

Melkein vuosikymmenen jouduin kärsiä psykiatrian hirmuvallan kynsissä; yllilääkittynä ja ylikäveltynä, pahoinpideltyinä ja ohitettuna. Tässä vaiheessa vaihdoin paikkakuntaa ja päädyin sattumalta erittäin viisaan päivystyslääkärin vastaanotolle. Hän kuunteli minua ja tarinaani sen sijaan, että olisi tehnyt valmiita päätelmiä papereistani. Pääsin uudelleendiagnosointiin ja traumaterapiaan. Terapeutini oli kaupungin lääkäri ja tulimme hyvin toimeen. Puhuimme samaa kieltä. Toipumiseni saattoi viimeinkin alkaa.

Tällä hetkellä asun ulkomailla ja käyn psykoanalyttisessä terapiassa. Koen kuitenkin kovin haastavana terapian käymisen muulla kuin omalla äidinkielelläni. Olenkin harkinnut, että hakeutuisin nettiterapiaan, jolloin terapeutini voisi istua missä päin maailmaa tahansa. Taloudelliset kustannuksetkin mietityttävät, sillä en kuulu enää Suomen sosiaaliturvaan. Sanotaan, että (mielen)terveydellä ei ole hintaa, mutta oikeastaan kaikella on.

Aion kuitenkin vielä löytää tieni takaisin keskusteluavun piiriin. Vaikka voin juuri nyt hyvin, tiedän olotilojeni olevan hauraita. Olen vahvempi, mutta en valmis.

KAISA



7. TARINA

Työnohjauksessani rohkaistuini kysymään työhjaaja-terapeutilta, olisiko minun järkevä tulla hänelle terapiaan. Ei minulla ollut mitään hätää, sillä vaikka lapsuudessa olin kahdenlaista traumatisoitumista, niin olinhan pärjännyt ammatillisesti ja perheenäitinä.

Terapeutti otti minut vastaan ja etsin kontaktieni avulla psykiatrin, jolta sain lausunnon Kelan kuntoutusta varten. Psykiatri käytti masennusdiagnoosia lausunnossaan. Niin aloitin psykodynaamisen terapian, arasti ja jännittäen, kahdesti viikossa.

Jo muutaman kuukauden terapian jälkeen jouduin ensimmäistä kertaa sairaalaan. Terapeuttini pelästyi kertomistani oireista ja pyysi psykiatrilta sairaalalähetettä. Ensimmäisen terapiavuoteni aikana olin kolmesti sairaalahoidossa.

Pitkään epäiltiin kaksisuuntaista mielialahäiriötä ja psykoosia, kunnes suureksi onnekseni konsultoitiin traumaterapiaosaajaa ja sain oikean diagnoosin. Minulle suositeltiin traumaterapeutille siirtymistä, mutta en uskaltanut vaihtaa vielä puoleen vuoteen. Siirryin traumaterapiaan Kelan toisen vuoden lopulla.

Se oli paras ratkaisuni. Sain maailman parhaan terapeutin ja rinnalle psykiatrin, jolla on myös traumaosaamista. Jo parin kuukauden vakauttaminen johti lääkityksen nopeaan vähentämiseen ja pian olin osaaikaisesti takaisin työelämässä! Kelan terapia loppui aivan kesken. Onnekseni vakuutus maksoi vielä kokonaisen vuoden lisää.

Sen jälkeen olen jatkanut omakustanteisesti nyt kolmisen vuotta, tiheyttä säädellen voinnin mukaan. Tunnen olevani hyvin etuoikeutettu, kun sain näin nopeasti oikean diagnoosin ja pääsin parhaaseen mahdolliseen hoitoon. Tämä on ollut raskas, mutta myös erittäin antoisa ja opettavainen matka!

Toivon että traumaosaaminen maassamme lisääntyisi niin, että jokaisen tie oikeaan hoitoon olisi yhtä mutkaton!

APUA SAANUT



8. TARINA

Minulla oli 20 vuotta vakavaa psyykkistä ja fyysistä oireilua. Eli jo noin 14-vuotiaasta alkaen, vaikka ensimmäinen "splittaus" persoonissa tapahtui jo 5-vuotiaana.

Somaattisella puolella tutkittiin vuosia ihmeellisiä vaihtelevia oireitani ja leimattiin luulosairaaksi, kun mitään ei löytynyt. Psykiatrisella puolella sain monia diagnooseja kuten skitsofrenian, bipolaarin, persoonallisuushäiriötä jne. Minulla oli monia lääkekokeiluja sekä osastohoitoja suljetulla.

Noin kaksi vuotta sitten tapasin upean lääkärin, joka myös alkuun uskoi bipolaariseksi, mutta sitten alkoikin käyntien myötä havaitsemaan eri persoonia. Lopulta hän totesi, että minulla on DID ja vakava dissosiaatiohäiriö, joka myös oireili fyysisesti ja selitti kaikki ne oudot oireet.

Terapiaan pääsin heti erinomaiselle traumaterapeutille ja sain rahoitukseksi vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen. Minulla on välillä edelleen osastohoitoja, mutta siellä ei tuputeta lääkkeitä enää, koska he tuntevat nyt minut ja sairauden.

Harmi vain, että leimana on pysynyt "mt-potilas" aina asioidessani fyysisten vaivojeni vuoksi terveydenhuollossa. Hienon yhteistyön myötä saan opiskella, käydä töissä, olla äiti ja elää elämäni. Kiitos tästä lääkärille, terapeutille, sosiaalitoimelle, ystäville, lapsille.



9. TARINA

Olen ollut erilaisissa terapioissa vuodesta 2000 lähtien nykyhetkeen asti. Minulla on hyvin traumaattinen historia kotioloistani sekä monta vuotta kestäneestä koulukiusaamisesta.

Tein töitä Lontoossa noin puolitoista vuotta, kunnes romahdin

psykkisesti. Romahdukseni vei minut Greenwichin sairaalaan, josta minut ohjattiin kodin ja sairaalan väliseen 24 h turvakodin tapaiseen paikkaan. Sairaalaan minulle suositeltiin Greenwich Mindia. Pääsin terapiaryhmään, jota ohjasi kokenut psykoterapeutti ja lisäksi pääsin 12 kerran yksilöterapeuttiin keskusteluihin psykoterapeuttiopiskelijan kanssa. He kaikki olivat ymmärtäväisiä minua kohtaan. Olin myös jonossa psykoterapiaan, koska Englannissa vuonna 2000 kaikki psykoterapiaa tarvitsevat saivat sitä.

Vuonna 2001 tein raskaan päätöksen ja palasin Suomeen. Psykiatrinen hoitoni jatkui Helsingin psykiatrian poliklinikalla. Vietin aikaa myös päiväsairaalassa, jossa minulla diagnosoitiin rajatilapersoonallisuus, johon Briteissäkin oltiin päädytty. Sitten päädyin työhön valmennukseen, jossa olin vuoden ja hain Kelalta tukea kognitiiviseen psykoterapiaan.

Oloni ei alkanutkaan helpottumaan terapiassa. Huomasin, että näkemyksemme terapeutin kanssa eivät menneet yhteen ja lähdin terapiasta usein todella ahdistuneena. Lopuksi tulimme yhdessä siihen tulokseen, että homma ei toimi. Viimeisessä tapaamisessa terapeutini käyttäytyi, kuin hänen kunniaansa olisi pahasti loukattu ja painotti ylimielisellä sävyllä, että 16 vuoteen yksikään asiakkaista ei ollut keskeyttänyt terapiatyöskentelyä hänen kanssaan.

Tässä kohtaan olin melko eksyksissä. Onnekseni löysin sopivamman terapeutin ja Kela myönsi uudet 80 psykoterapiakertaa minulle. Tämä terapeutti oli hahmoterapeutti ja olimme paljon enemmän samalla aaltopituudella hänen kanssaan lukuun ottamatta, että kerran hän raivostui minulle ilman syytä ja kerran syytti minua tietynlaiseksi, kun kerroin rehellisesti mitä koin ja tunsin. Pääpiirteittäin yhteistyömme onnistui ja tuotti tulosta. Olisin tarvinnut vielä kolmannen vuoden terapiaa, mutta Kelan myöntöperusteet tiukkenivat.

Vuosien 2004-2015 aikana olin mielenterveystoimiston järjestämässä supportiivisissa ”terapiasessioissa”, psykoterapeutin kanssa viisi vuotta ja dialektisessa terapiassa puolitoista vuotta. Näiden jälkeen kävin erilaisissa kolmannen sektorin järjestämässä sosiaali- tai lyhytterapia palveluissa sekä tapasin terapiaopiskelijoita pienellä kustannuksella.

Nykyisen terapeutini löysin erään järjestön ilmoitustaululta. Hän opiskeli ratkaisukeskeiseksi lyhytterapeutiksi ja olin hänen harjoitusoppilaanaan. Myöhemmin hän pääsi traumaterapia koulutukseen ja voin olla vielä seuraavat neljä vuotta hänen harjoitusasiakkaanaan matalakustanteisesti. Olen kokenut nykyisen terapeutini yhdeksi parhaimmista terapeuteista aikaisemman logoterapeutini lisäksi.

Englannin ja Suomen psykiatristen hoitokäytäntöjen eroista voin sanoa, että koin saavani paljon inhimillisempää ja ymmärrettävämpää apua siellä kuin Suomessa. Koen että Englannissa tiedettiin enemmän mielenterveysongelmista ja oltiin paljon enemmän aikaansa edellä Suomeen tilanteeseen nähden.

TARA



10. TARINA

Hakeuduin terapiaan perheneuvolan kautta. Jouduin odottamaan terapiaan pääsyä 6kk. Tein paljon työtä itsekseni, kirjoitin, luin kirjoja aiheesta, puhuin miehelleni ja hakeuduin turvapaikkaani: koirien viereen. Silti minulle oli aivan liikaa puoli vuotta ilman mitään apua, kun takauamat alkoivat vyöryä päälleni ja hirvittävät muistot lapsuudestani palautua mieleeni.

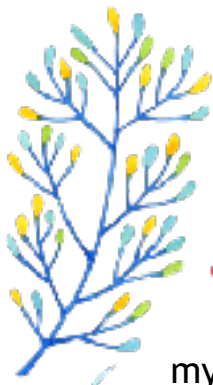
Vihdoin terapia alkoi, mutta en päässyt terapiaan kuin kahden viikon välein. Niin paljon asiaa ja niin vähän aikaa käydä kaikkea läpi. Terapeutti ehdotti että hakisin Kelan kuntoutuspsykoterapiaa, olihan minulla edellytykset siihen. Näin sovittiin, vaikka olo tuntui tyhjältä ja hylätyltä.

Terapeutin etsiminen oli rankkaa. Laitoin lukuisia sähköposteja, lähinnä traumapsykoterapeuteille. Traumapsykoterapeutit olivat aivan täyteen buukattuja. Kävin haastatteluissa muillakin psykoterapeuteilla, mutta tuntui ettei tietämystä traumaista ollut.

Lopulta löysin etsimäni ja sain sen psykoterapeutin, josta on ollut suuri apu. Hän on traumoihin ja kriiseihin erikoistunut psykoterapeutti, mutta tärkeintä kaikessa on minun oma tunteeni, se että tunnen meneväni eteenpäin. Vuosi tulee pian täyteen ja toivon saavani jatkaa hänen kanssaan vielä ainakin sen kaksi vuotta mitä Kelalta voi saada ja sitten omakustanteisesti jos on tarvetta.

HELEN

11. TARINA



Terapiaan pääsyäni voin hyvin kuvailla ihmeenä. Niin pitkä ja kamala oli tie oikeanlaiseen hoitoon.

Psykoosipotilaiden ei katsota tarvitsevan terapiaa, pelkkä neuroleptitainnutus riittää ja terapia on hyödytöntä rahantuhlausta. Hyödyttömäksi katsottuna sitä ei tarjottu myöskään minulle.

Lääkitys, joka ei poistanut oireitani, oli ainoa hoitomuotoni.

Psykoosidiagnoosini sekä useat persoonallisuushäiriödiagnoosit yhdessä tekivät minusta tapauksen, jonka oireiden perässä ei pysytty ja minut koettiin hankalana potilaana, joka ei vain osannut käyttäytyä ja reagoida oikealla tavalla lääkitykseensä.

Kului yhdeksän pitkää vuotta julkisen puolen psykiatrisissa laitoksissa, ennen kuin vastaani tuli ensimmäinen lääkäri, joka ymmärsi traumahistoriallani olevan jotakin merkitystä. Tutkittuaan sadat paperini, hän totesi, että minua on hoidettu siihen päivään saakka (2004-2012) väärin ja väärällä diagnoosilla, eikä diagnoosia oltu perusteltu missään vaiheessa. Hän suositteli minulle terapiaa ja kun lääkärimini jälleen vaihtui seuraavaan, hän jätti asian seuraajalleen.

Minua päätettiin tutkia tarkemmin kaksisuuntaisen mielialahäiriön tutkimuskeskuksessa. Yllätyksekseni minua ei tutkimuksissa tarvittu, paikan dosentti tutki minun sijastani papereitani. Tutkimuksensa päätteeksi hän vahvisti bibolaaridiagnoosini - hoitona psykoosilääkitys.

Tähän hänen lausuntoonsa vedottiin ne viimeiset kaksi vuotta, jotka vielä kärsin väärin hoidettuna.

Kyseenalaistamiseni hoidosta, diagnoosista ja pyyntöni päästä terapiaan vaiennettiin, koska minut oli nyt tutkittu perusteellisesti.

Olin kuitenkin ehtinyt ymmärtää, että lapsuuden helvettini ei ollutkaan merkityksetön.

Tilanteeni v. 2015 keväällä oli toivoton ja täynnä kauhua psykiatrian poliklinikalla. Tästä kyseisestä psykiatrian poliklinikasta muistan sen kauhun, syvän kauhun ja epätoivon. Minä en voinut enää mennä sinne, pelko oli liian suuri. Tiesin saavani väärää hoitoa ja tämä harha minusta yritettiin lääkitä pois. Lopulta lähdin pois ja kieltäydyin tästä, mitä he kutsuivat hoidoksi.

Joitakin kuukausia myöhemmin olin valmis aloittamaan avun etsimisen yksityiseltä puolelta. Pääsinkin yksityisen psykiatrin kautta omakustanteiseen terapiaan traumapsykoterapeutille. Toki tämä ei ollut ongelmatonta. Päälläni roikkuivat edelleen bibo- ja

persoonallisuushäiriödiagnoosit. Psykiatri ei voinut uskoa, että minulla voisi olla 11 vuoden väärin diagnosointi taustalla.

Se hankaloitti paljon suhdettani traumapsykoterapeuttiini, vaikka pidinkin terapeutistani valtavasti. En voinut kertoa hänelle todellisuutta, yritin esittää normaalia ja reipasta. Todennäköisesti en onnistunut siinä kovin hyvin. En voinut kertoa, että minulla oli vaikeaa unettomuutta - sehän oli se asia, mikä oli vuosia tulkittu kaksisuuntaisen oireeksi. En voinut paljastaa, että välillä olin helvetissä mielessäni.

Tarvitsin traumaosaavan psykiatrin avukseni. Sellaisen löytäminen on todella vaikeaa. Suoranaista salapoliisityötä. Mutta lopulta löysinkin hänet ja koska hän on myös terapeutti, jäin, pysyin ja aloin saamaan hajonnutta elämäni paremmin hallittavaksi. Sain myös hämmästyttävän tiedon - minulla on ihmisarvo, se oli poistettu aiemmissa hoidoissani.

Taisin nykyisessäkin terapiassani yrittää aluksi salata kaiken, esittää normaalia - jälleen luultavasti siinä kovinkaan hyvin onnistumatta. Niin syvä pelko minulla oli, että joudun jälleen psykoosiepäiltäväksi. Taisin vasta muutaman kuukauden jälkeen uskaltaa kertoa unettomuudestani.

Nykyistä terapiaani on takana 1,5 vuotta ja vuosia edessä. Kelan myöntämä kolmen vuoden terapia ei olisi ollut minulle riittävä, kuinka monelle traumatisoituneelle se riittää?

Tämä on matka, jossa minä haluan olla. Minä en aiemmin tiennyt, että psykiatrinen hoito voikin olla muunlaista, kuin se missä olin ollut 11 vuotta. Minä olen saanut toivon, uskon ja luottamuksen, että selviän. Minä en ole yksittäistapaus. Yhdessä voimme muuttaa asioita.

SATU



12. TARINA

Omat kokemukseni ovat olleet myönteisiä. Olen yli viisikymppinen ja eka kerran havahduin terapian tarpeeseen 90-luvulla, jolloin olin puoli vuotta psykoterapiassa. Terapeutti edusti enemmän

kuuntelevaa linjaa kuin keskustelevaa ja lopetin sen siksi itselleni hyödyttömänä. Sain silloin kuitenkin jo ensimmäiset diagnoosini: ahdistushäiriöstä ja narsistisesta persoonallisuushäiriöstä (?). Jatkoin self helppiä ja käytin erilaisia kehollisia hoitoja tietoisuuden kasvattamiseen. Seuraava ajankohta oli noin 10 vuotta sitten ja traumapsykoterapeutilla. Maksoin itse hoidoista ja kävin muutamien kuukausien jaksoissa muutaman vuoden aikajaksolla. Olin jostain jotenkin ymmärtänyt, että minulla on trauma. Työskentely oli intensiivistä ja pyrki traumakokemusten käsittelyyn. Tämä oli aika kaaottista työskentelyä, koska ns. vakauttamistyö oli tekemättä.

Kolmas vahva terapiatyöskentelyn jakso alkoi noin kuusi vuotta sitten ja kesti sen Kelan tukeman kolme vuotta. Muutin paikkakuntaakin välillä, mutta kävin edelleen samalla traumapsykoterapeutilla bussilla Helsingistä Tampereelle. Onneksi Kela myös tuki matkakuluja! Tällöin sain myös traumaa ymmärtävältä psykiatrilta oikeat diagnoosit.

Tämä jakso oli pääosin vakauttamista ja aloin ymmärtää paitsi traumaoireiluani niin myös vaille jäämistäni. Terapeutista tulikin toinen äitini, välittävä, rakastava, kuunteleva, ohjaava - yksi maailman tärkeimmistä ihmisistä minulle. Maksoin kolmen vuoden jälkeen vielä itse käyntejä, kunnes ulkomaille muuttoni lopetti terapian.

Purimme myös traumaa, mutta toivomani EMDR-työskentely ei oikein toiminut, koska aivoni eivät suostuneet yhteistyöhön. Kuitenkin sain niin vakaan pohjan, että olen itse nyt pystynyt ohjaamaan traumanpurkuani, kohtaamaan sen tietoisesti, käymään läpi sen kehossa ja pääsemään eteenpäin. Olen hyvin kiitollinen kaikesta traumanhoidon ammattiavusta, mitä olen saanut.

SEIJA



13. TARINA

Minulla traumojeni kohtaaminen ja oman monipuolisen itseni hidas hyväksyntä sekä lisääntyvä yhteistietoisuuden

kehittyminen on vaatinut jo nyt pitkän tien ja tunnen edelleen olevani matkalla. Minun terapiataipaleeni alkoi noin kymmenen vuotta sitten tyttärentullessa siihen ikään, jossa pidempiaikainen seksuaalinen hyväksikäyttö kohdallani alkoi. Sattumalta, kokemieni asioiden pyrkiessä ahdistuksen muodossa pintaan, silmiini osui lehti-ilmoitus lapsuudessa seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneiden ryhmäpsykoterapiasta. Ryhmä oli saanut RAY:n rahallisen avustuksen, joten vuoden kestävätkäynnit olivat ilmaisia.

Pelonsekaisin tuntein menin haastatteluun ja pääsin mukaan ryhmään. En pystynyt siellä juurikaan puhumaan kokemuksistani, mutta koin saavani ymmärrystä omalle ahdistukselleni ja häpeäni helpottui, sillä en ollutkaan ainoa, jota kokemukset vaivasivat vielä näin ”pitkän ajan” jälkeen. Tuo kuitenkin nosti minussa tarpeen saada asioita enemmän ulos itsestäni ja ryhmän vetäjä neuvoikin minut yksilökäynneille seurakuntayhtymän kautta. Tuolla kohtaamani ihminen oli selvästi kokenut tässä aihepiirissä ja hänen luonaan kävin vuoden ajan strukturoidun tehtäväkirjatyypin kaavan avulla, itse kirjoittaen, läpi lapsuuteni ja nuoruuteni traumaattisia kokemuksiani. Koin tuon, silloin vielä täysin irrallisen ja järkipäisyyden työkentelyn juuri siinä elämänvaiheessa helpoksi ja hyväksi. Ja sen jälkeen kuvittelinkin taas selvinneeni ja läpikäyneeni traumani.

Muutama vuosi sujuikin hyvin, kunnes ahdistus alkoi jälleen nostaa päätään. Kehoni reagoi vahvasti kosketustriggereihin ja olin jälleen sisäisessä kaaoksessa. Silloin menin mukaan avoimeen Delfinsien järjestämään ryhmään, jossa vertaistuki toi taas hyväksyntää pahaa oloani kohtaan, muttei auttanut minua varsinaisessa traumojeni työstämisessä. Tarvitsin ja koin nyt olevani valmis tiiviimpään ja syvempään työhön, niinpä hakeuduin yksityiselle psykiatrille itse maksaen ja hänen suosituksellaan hain ja sainkin Kelan terapian. Ensimmäisen terapeutin valitsin summamutikassa ja tuo ratkaisukeskeinen melko kokematon terapeutti ei pystynyt auttamaan minua lainkaan. Noin neljän kuukauden jälkeen minkäänlaista luottamusta ei ollut syntynyt ja minä toimin hänen opettajanaan kaikessa trauma- ja dissosiaatio-oireilussani. Hänen halunsa keskittyä vahvuuksiini ja nykyhetkeen ahdisti minua vain lisää, sillä tunsin, etten saa puhua ja yrittää käsittää ja käsitellä kokemuksiani, saati ilmaista

mitään negatiivisia tunteitani. Olin jälleen kiltti hymytyttö ja vihasin sitä, koin että minun täytyy saada jotenkin purettua ulos sitä kaikkea kokemaani pahaa, enkä tiennyt miten.

Niinpä aloin etsiä itselleni uutta terapeuttia ja itsellenikin yllätyksenä valitsin miesterapeutin, joka ei tuntunut järkyttyvän mistään. Valitsin terapeutin, joka pystyi kestämään vihaa ja vittuilujani sekä kuuntelemaan kokemuksiani ilman, että minulle tuli tarve suojella häntä. Terapian alussa naureskelin ja puhuin kaikesta ilman tunneyhteyksiä ja ajattelin tämän olevan läpihuuto juttu. Kuka muka kolmea terapiavuotta tarvitsee? En ainakaan minä, töissäkäyvä perheenäiti. Normaali ihminen, jolla nyt vaan on ollut pikkuisen haastava lapsuus, joka ei tunnu missään, mitä nyt välillä vähän ahdistelee.

Noh ekan vuoden jälkeen alkoi luottamus hitaasti rakentua ja nuristen suostuin toiseen terapiavuoteen. Se oli kallista, sillä Kela-korvauksen jälkeen maksoin omavastuita kuitenkin liki 200 euroa kuukaudessa, kun kävin 2 x viikossa. Toinen vuosi kuitenkin alkoi vaikuttaa, sen aikana alkoivat defenssini murtua. Kokemus kerrallaan aloin tippua tunteisiin. Se, mikä ei ennen tuntunut missään, alkoikin saada muitakin muotoja. Olin kaaoksessa. Olin vailla kykyä puhua, kun tunsin ja minun muistiaukkoni alkoivat tulla yhä näkyvämmäksi niin muille kuin itsellenikin. Kirjoituksiani lukiessani en kyennyt tunnistamaan ja hyväksymään ajatuksiani ja erityisesti tunteitani omikseni. Sisäiset ristiriidat olivat valtavia. Mielipiteeni olivat jopa yhtäaikaan monia täysin erilaisia. Joku muu kirjoitti niitä en minä, tai siis joo minä, mutta kun en minä tunne ja koe ja ajattele noin ja seuraavassa hetkessä taas tietysti koen juuri näin. Tämä oli hämmentävää aikaa. En tiennyt mikä olen. Mikä on minua, kun kaikki ja ei mikään tuntuu omalta ja vieraalta?

Kolmas terapiavuosi alkoi ja meni sumussa. Pomppiessa tunteiden ja ajatusten sekavassa viidakossa. Irrallisuus alkoi rakoilla muuallakin. Tipahtelin töissäkin, vaikka edelleen pääosin kontrolli minussa hoiti työt ja lapset. Parisuhde kärsi eniten. Rajattomasta tuli ihminen, johon ei voinut koskea, tipuin pieneksi liki kaikesta menneisyydestä muistuttavasta. En pystynyt erottamaan hyvää - huonosta, mennyttä - nykyisyydestä. Vuosi läheni loppuaan.

Terapiatuki päättyy. Apua. Olen hukassa. Miten selviän? Haimme luottamukseni saaneen terapeutini kanssa sairaanhoitopiiriltä terapian jatkoa, koska työ oli pahasti kesken. Se hylättiin, mutta terapiatarpeeni kyllä tunnistettiin ja minut ohjattiin kunnan omalle nuorelle kokemattomalle terapeutille. Kävin kerran ja kirjoitin monipuolisesti auki tunteeni käyntiin liittyen. Tapa, johon olin luottoterapeutini kanssa tottunut ja opetellut, koska se auttoi minua jäsentämään monipuolisen sekavaa päätäni. No tämä pelotti tuota terapeuttia. Hänelle eri tunteeni aukikirjoitettuna olivat uhkaavia eikä hän ymmärtänyt minun monitasoisuuttani lainkaan. Hän oli seuraavaksi kerraksi kutsunut minun kirjoitukseni vuoksi paikalle vartijan. Tajusin tämän samantien, sillä itse työskentelen samassa talossa tietäen käytännöt. Järkytykseni oli valtava, mutta mitään ei näkynyt ulospäin. Minusta hävisi samantien kaikki tunteet. Aikuinen, terapeutti minussa otti kopin. Käyntini meni terapeutini terapoimiseen. Hänen tunteidensa läpikäymiseen. Poistuessani hajosin täysin, itkin ja tärisin miehelleni pahuuttani.

Kirjoitin psykiatrilleni ja yhteisneuvottelun jälkeen sain kuin sainkin sairaanhoitopiiriltä tukea neljänteen terapiavuoteen luottoterapeutini kanssa. Tästä alku meni tuon yhden kerran purkuun. Olenko paha ja pelottava kysymykset toistuivat jokaisella terapiakerralla. Saanko tuntea? Onko viha ok? Eikö terapeuttini varmasti pidä minua hirviönä, miksi se toinen pelkäsi...?

Tämän enää kertaviikkoisen terapiasuhteen rinnalle löysin itse maksaen toisenkin terapeutin. Minusta oli jo pidempään alkanut tuntua, että en saa riittävästi turvaa kun tipun kehollisiin muistoihini, joten halusin löytää terapeutin jolle fyysinen läheisyys ja turvallinen kosketus on ok. Viime vuoden näiden terapioiden yhdistelmä on auttanut minua hitaasti rakentamaan myös kielellistä yhteyttä kehoni reagoidessa. En enää pelkää tunteitani ja kehoni tuntemuksia.

Perinteisempi psykoterapia suhteeni on nyt päättynyt jatkan harvakseltaan itse maksaen tarvittaessa. Kehoterapiassa käyn noin kerran kuussa tankkaamassa turvaa ja läheisyyttä. Nyt on taas ainakin hetkeksi tauon paikka tiiviimmästä työskentelystä. Olen tietoisempi traumataustani vaikutuksista itseeni ja ymmärrän ja jollain tasoilla hyväksyn omaa

monipuolista mieltäni. Muistini apukeinot ovat jatkuvassa käytössä. Pärjään edelleen töissäni ja lasteni kanssa. Parisuhteeni päättyi eroon. Traumatyöni oli liikaa. Mutta olen nyt enemmän kaikkea mitä mitä minuksi kai kuuluisi sanoa. Meistä on tullut enemmän kokonaisuus.

MINNA



VIISI NAISTA, SATA ELÄMÄÄ - DISSOSIAATIO YHTEISÖ

Olemme joukko traumaselviytyjiä, dissosiaation kanssa eläviä ihmisiä. Missionamme on edistää suomalaista traumatietoisuutta ja kertoa, että toivoa on.

Yhteisömme syntyi kirjaprojektina (Viisi naista, sata elämää) vuonna 2013, mutta on sittemmin laajentunut netti- ja liveyhteisöksi. Haluamme järjestää tapaamisia, aktivoida ihmisiä, olla läsnä ja näkyvillä yhteiskunnallisessa keskustelussa ja mediassa, sekä auttaa jokaista traumoja kokenutta löytämään oma voimansa.

Tavoitteenamme on murtaa muuri “auttajan ja uhrin, ammattilaisen ja potilaan” väliltä. Haluamme muistuttaa, että kaikki olemme lopulta vain ihmisiä, ja jokaisella traumoja kokeneella on mukanaan valtava tieto- ja taitopankki.

Ammattilainen voi myös olla samaan aikaan myös potilas. Meidän porukkaamme mahtuvat kaikki eikä ketään jätetä.

