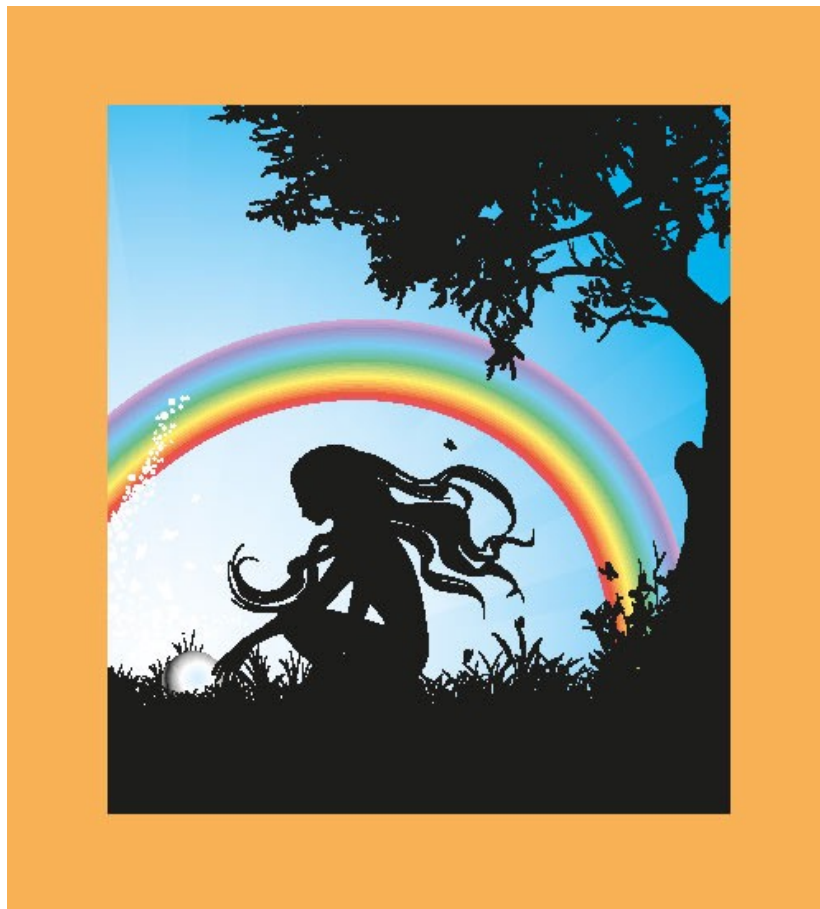

TRAUMASTA VOI TOIPUA

- Kaksi selviytymistarinaa



Satu Martikainen

Satu Martikainen	3
Kauhussa kasvanut.....	4
<i>Varhainen traumatisoituminen</i>	<i>4</i>
Väärin hoidettu.....	6
<i>Suljetun osaston ongelmatapaus.....</i>	<i>6</i>
Oikeanlaista apua.....	11
<i>Traumaosaavaan terapiaan</i>	<i>11</i>
Toipumispolulla	14
<i>Muutos on mahdollinen</i>	<i>14</i>

Satu Martikainen

Satu Martikainen on traumaselviytyjä ja äiti. Entinen suljetun osaston ongelmatapaus, joka oikeanlaisen hoidon myötä palasi takaisin työelämään. Työnsä lisäksi hän opiskelee ja valmistuu 2019 ratkaisukeskeiseksi valmentajaksi.

Kerron vakavasta varhaisesta traumatisoitumisesta, jota virheellisesti hoidettiin 11 vuotta psykoosisairautena ja persoonallisuushäiriönä. Haluan kertoa traumaterapian merkityksestä, kun kyseessä olikin dissosiatiivinen identiteettihäiriö, johon psykoosilääkitys ei auta. Sekä elämänilon ja työkyvyn palautumisesta oikeanlaisen hoidon myötä.

Satu on koostanut tekstin alunperin esitelmämuotoon. Julkaisemme sen nyt Trauma- ja dissosiaatio - yhteisön artikkelisarjassa dissociation.fi/artikkelit 17.11.2018.



Kauhussa kasvanut

Varhainen traumatisoituminen

Minä vietin lapsuuteni ja nuoruuteni kodissa, jossa isäni oli väkivaltainen alkoholisti ja äitini hänen ymmärtäjänsä. Isäämme täytyi ymmärtää hänen vaikean lapsuutensa vuoksi ja äitiämme, koska hän uhraisi elämänsä meidän takiamme ja hänenkään mieltä ei saanut pahoittaa.

Minun täytyi olla vahva jatkuvasta kauhusta ja kuolemanpelosta huolimatta. Kaikista niistä kauhuista piti selvitä unohtamalla ja anteeksiantamalla. Kauhujen keskellä taloomme kutsuttiin vain harvoin poliisit. Äitimme kertoi meille, pienille pelkääville lapsille, että sitten isä ainakin tappaa. Jouduin kyseenalaistamaan järkeni ja muistikuvani koko ajan, koska vanhempani kielsivät tosiasioita ja kertoivat että minä muistin väärin.

Tehtävämme oli suojella äitiä ja meitä piilossa olevia lapsiaan hän huusi apuun kauhujen keskellä. Pienessä kylässä tiedettiin naapureiden asiat, joten on vaikeaa kuvitella, etteivät he olisi olleet tietoisia tilanteesta. Talostamme kuuluva huuto ja tappelu kantautui kauas.

HÄPEÄ PIEKSETTIIN MINUUN

En saanut tuntea sellaisia tunteita, jollaisia lasten pitäisi saada tuntea. Sellaiset tunteet olivat itsekkäitä ja pahoja. Nauraminen ja juokseminen olivat myös kiellettyjä, koska isä olisi voinut suuttua. Vanhemmat olivat ne, joita täytyi ymmärtää. Minua ei suojellut kukaan. Meihin lapsiin purettiin omat pahat olot fyysisenä ja emotionaalisenä väkivaltana.

Häpeä ja kelvottomuus pieksettiin minuun. Sain selkääni tai olin hiuksistani riepoteltavana syistä, joita en ymmärtänyt. Todistin, kuinka isäni hakkasi pienen

koiranpentumme kuoliaaksi puuta vasten. Se on syöpynyt mieleeni ja joskus edelleen olen siellä katsomassa tilannetta ja tuntemassa samaa kauhua.

Jatkuvalla syötöllä olin epäiltävänä ja syytettävänä pahuudesta, joka tarkoitti huoneeni penkomista tai syytöksiä siitä, että olin jälleen häpäissyt äitini jollakin tavalla. Minulle ei vain kerrottu, mitä olin jälleen tehnyt häpeällisenä lapsena väärin.

Vanhemmat olivat ne, joita täytyi ymmärtää. Minua ei suojellut kukaan.

JOULUNA KUKAAN EI KUOLE

Minä ymmärsin olevani huono, paha ja arvoton. Talossa vallitsevan kauhun lisäksi olin koko ala- ja yläasteen koulukiusattu. Olin jollakin tavalla erilainen lapsi. Maailmassa ei ollut paikkaa, missä olisin ollut turvassa.

Oireilin rankasti jo koulussa. Lintsasin ja minulla suuria keskittymisvaikeuksia. Välillä en ymmärtänyt lukemaani ollenkaan. Arvosanani olivat huonoja. Pahuuden lisäksi koin olevani myös tyhmä ja laiska.

Opin pakenemaan ympäröiviä kauhujä kirjoin. Kun aloin lukea, ympäröivä maailma hävisi ja minä olin siirtynyt kirjaan ja sen tapahtumiin. Poistuin kauheasta todellisuudesta kokonaan.

Olin pieni, kun kerroin äidilleni ensimmäisen kerran, että haluan kuolla. Muistan sen siitä, että katsoin häntä korkealle ylöspäin. Minulla oli myös kamalia mahakipuja, joiden aikana en pystynyt liikkumaan. Lääkäri ei löytänyt kivuille fyysistä syytä ja hän kertoikin äidilleni kipujen johtuvan kotioloista.

Minulla oli myös kamalia mahakipuja, joiden aikana en pystynyt liikkumaan. Lääkäri ei löytänyt kivuille fyysistä syytä ja hän kertoikin äidilleni kipujen johtuvan kotioloista.

Piirustuslehtiö toisensa jälkeen piirtelin huutavia terävähampaisia hirviöitä, joilla oli hurjana pyörivät silmät. Mikään näistä ei herättänyt vanhempiani todellisuuteen ja hakemaan apua. Perheen asioista tuli vaieta visusti. Kaikesta siitä kamaluudesta ja talon tapahtumista oli tullut minun häpeäni, joka myös esti puhumisen. Se jatkui pitkälle aikuisikään saakka.

Joulu 24.12 oli päivistä ainoa, jolloin en pelännyt. Silloin vanhempani pystyivät olemaan vanhempia. Vuodessa oli edes yksi päivä, jolloin tiesin varmaksi, että kukaan ei kuole.

MURROSIKÄISENÄ MUISTIONGELMIA

Murrosiän saavutettuani olin jo pahasti häiriintynyt ja vaikeasti oireileva lapsi. Tilanteeni helpottui muutettuani opiskelujen myötä toiselle paikkakunnalle. En toki saanut olla rauhassa. Olin jatkuvasti syyllistettävänä ja manipuloitavana äitini vaatiessa minua viettämään viikonloput perhehelvetissä.

Noin 17 vuotiaana havahduin muistiongelmiin. En tiennyt mitä olin tehnyt aiemmin samalla viikolla, en muistanut välillä ystävieni nimiä. Sotunikin olin joskus unohtanut. Pankkiautomaatti oli niellyt lukemattomia määriä korttejani, kun en muistanut tunnuslukua.

Pidin itseäni aivovaurioisena ja olin varma, että minulla on jokin etenevä aivosairaus. Opiskelin ja tein töitä samanaikaisesti. Hankin itselleni kaksi tutkintoa. Työ oli minulle tärkeää.

2 LUKU

Väärin hoidettu

Suljetun osaston ongelmatapaus

33- vuotiaana elämäni muuttui. Minusta tuli suljetun osaston ongelmatapaus. Olin ollut työelämässä aktiivisesti 16 vuotiaasta alkaen ja silloin 33-vuotiaana työskentelin johdon assistenttina. Minulla oli ollut todella rankka vuosi takana ja eräänä aamuna en enää päässyt sängystä ylös. Epätoivo oli valtava. Minua hoidettiin ensin vakavasti masentuneena suljetulla osastolla

Pahoinvointini jatkuessa ja mieleni hyppiessä hallitsemattomasti persoonallisuuteni eri osien välillä, päädyttiin tulkintaan, että minulla on vaikeahoitoinen kaksisuuntainen mielialahäiriö, johon lääkitykset eivät tehonneet.

Päädyttiin tulkintaan, että minulla on vaikeahoitoinen kaksisuuntainen mielialahäiriö, johon lääkitykset eivät tehonneet.

Erityisesti traumamuistoja kantavat persoonallisuuteni osat olivat paljon esillä eläen omaa traumalasi silmillä olevaa elämäänsä. Kun jokainen niistä tulkitsee maailmaa oman mielensä mukaisesti, tilanne on aivan varmasti näyttänyt hyvinkin epävakaa ja psykoottiselta. Osani ottivat käyttökseni hallintaansa aivan kokonaan enkä pystynyt estämään niitä.

Traumamuistoja kantavat osani hakivat turvaa hoitoalan ammattilaisista, joskus sitä saivatkin. Valitettavan usein kohtasin emotionaalista väkivaltaa mitätöinnin sekä erilaisten häpeärangaistusten kautta. En voi unohtaa, vaikka kuinka haluaisinkin, käskyä hävetä käytöstäni. Minä tiedän häpeästä paljon. Hoitoni oli kuin lapsuuteni kauhujen toistoa.

MITÄ ERI OSANI OVAT

Minulla on arkea ja tavallisia asioita hoitamassa usea osa. Päivittäisiä asioita hoitavat näennäisen normaalit persoonallisuuden osat, joiden käytös on mukavaa ja niistä useimmiten pidetään niiden mukavan käyttäytymisen vuoksi. Ne elävät kuitenkin aivan irrallaan traumoja kantavista osista. Niiltä puuttuvat ne kauhistuttavat tunteet, joita kantavat menneisyyteen juuttuneet traumaattisia kokemuksia kantavat osat.

Osa traumoja kantavista osistani on kuitenkin niin erillistyneitä ja muokkautuneita, että ne pystyvät hoitamaan päivittäisiä asioita itsenäisesti omalla tyyllillään. Myös niillä on jokaisella oma minäkokemus ja ne hoitavat asioita sen mukaisesti. Ne kuitenkin ovat osia, jotka toimivat nykyisyydessä oman traumaattisen maailmankuvansa mukaisesti.

EN SAANUT APUA LÄÄKKEISTÄ

Luin epikriiseistäni, että olin kärsinyt muistamattomuudesta. En muistanut negatiivisten kokemusten lisäksi myöskään iloisia ja positiivisia asioita. Minulle kerrottiin, että olen itse aiheuttanut muistamattomuuteni. Toisaalta olin niin rankasti lääkitty, että osa muistamattomuudesta selittyy silläkin.

Minulle kerrottiin, että olen itse aiheuttanut muistamattomuuteni. Toisaalta olin niin rankasti lääkitty, että osa muistamattomuudesta selittyy silläkin.

Vääränlaisen hoidon seurauksena traumatisoiduin uudelleen. Minulla ei ollut ennen suljetun osaston hoitoja ollut aiemmin unettomuutta, mutta uudelleen traumatisoitumisen seurauksena minua ei saatu pysymään rankalla lääkearsenaalillakaan unessa. Tätä ei ymmärretty vaan kaikkea pidettiin kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön liittyvänä.

Voisi sanoa, että kaikki markkinoilla olevat psykoosi-, masennus- ja mielialälääkkeet on kohdallani käyty läpi. Niitä oli monta päällekkäin yhtä aikaa. Se ei auttanut. Olin suljetulla aivan jatkuvasti. Epätoivo omasta tilanteesta oli valtava. Kun osa vaihtuu hetkessä toiseen se näyttää hyvin epävakaalta. Saatoin olla osastolla masentunut ja itsetuhoinen, sitten tapahtuikin ihme paraneminen hetkessä ja tein työpaikkahakemuksia osastolla ollessani. Kävin samalla myös työpaikkahaastatteluissa.

Minulla oli kausi, jolloin en osannut lukea lehteä, vaikka kuinka yritin. Jälkeenpäin ymmärrän, että silloin oli joku alle kouluikänen osani vahvimmin esillä. Entä miltä on näyttänyt murrosikäinen teini osani, joka haistattelee ja raivoaa ikänsä mukaisesti?

P 13.9.2004 lääkäri Diagnoosi F32.2 Vaikea-asteinen masennus ilman psykoottisia oireita F31.8 Epäily kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä Hoitoaika	6.10.2006 Mielisairaus / ... Hankalahoitoinen kaksisuuntainen mielialahäiriö, maaninen jakso. Puuttuva lääkeväste.
20.7.2007 Merkittävin työkykyä alentava sairaus tai vamma, myös ICD-koodi F31.5 Kaksisuuntaisen mielialahäiriön vaikea psykoottinen masennusjakso	1.9.2009 Potilaan hoito <input type="text"/> osastolla <input type="text"/> jatkuu toistaiseksi. Nykylääkityksensä Antabus 200 mg x 1, Temesta 1 mg iltaisin, Abilify 30 mg aamulla, Lito 1050 mg illalla, Seroquel 1200 mg illalla, Lamictal 200 mg aamulla, tarvittaessa Tenox 20 mg x 1 - 2. Potilaan jatkohoito kaavailtu psykiatrian poliklinikalle <input type="text"/>
10.11.2010 F31.9 Määrittämätön kaksisuuntainen mielialahäiriö F60.9 Luonneneuroosi F43.29	11.1.2011 vs.os.lääkäri <input type="text"/> pkl Diagnoosi F31.5 Kaksisuuntaisen mielialahäiriön vaikea psykoottinen masennusjakso F60.9 Määrittämätön persoonallisuushäiriö F10.1 Alkoholin haitallinen käyttö
6.2.2012 vaikea masennus. Pt:sta on tehty psykologinen tutkimus jonka lausunto 20.11.07. Tässä mainittu että pt:lla ei ole mitään kaksisuuntaisen mielialahäiriön viittaavaa. "Pt suojautumiskeinot (kieltäminen, torjunta, kääntäminen, lohkominen) eivät ole riittäviä persoonallisuuden tasapainon säilyttämiseksi, persoonallisuuden integraatio on rajoittunutta." "Depression rinnalla saattaa esiintyä ... huonommanlaista toimintaa". Mitään myöhempiä tutkimuksia pt:lle ei ole tehty. Mitään ...	Diagnoosi F41.2 Sekamuotoinen ahdistus- ja masennustila F10.1 Alkoholin haitallinen käyttö F30.9 Määrittämätön mania F60.3 Tunne-elämältään epävakaa persoonallisuus SYAVO 18.6.2012 <input type="text"/> Psyk
17.7.2015 masennuspainotteinen, suuicidaalisuutta. 2009 edellinen maniajakso. Potilaan oirekuvasta konsultoitu vuonna 2013 kaksisuuntaisen mielialahäiriökeskuksen <input type="text"/> joka vahvistanut bipolaarihäiriön diagnoosin. Suositeltu, että jatkossa Lito -lääkitystä ei lopeteta.	2004-2015 Kuntoutustarve <input checked="" type="checkbox"/> Tällä hetkellä ei tarvetta <input type="checkbox"/> Suositellaan tarpeen selv <input type="checkbox"/> Suositellaan lääkitsemiseen / ammi

11 VUOTTA PSYKOOSISAIRAANA ILMAN SYYTÄ

Minulla meni 11 vuotta julkisen puolen psykiatriassa psykoosisairaaksi luokiteltuna. Minulla on takana yli 40 osastohoitojaksoa suljetulla osastolla. Pisin niistä oli yli vuoden mittainen. Olin todella itsetuhoinen. Näistä kaikista vuosista minulla on vain välähdyksiä sieltä täältä. Tapauhtumia olen lukenut epikriiseistäni.

Minulla on takana yli 40 osastohoitojaksoa suljetulla osastolla. Pisin niistä oli yli vuoden mittainen.

Olin lopulta lihonut lääkitykseni seurauksena 55 kg. Edelleen ostaessani uusia vaatteita olen ensin valitsemassa kaikkein suurinta vaatekokoa. Psykoosilääkitys aiheutti minulle sydänoireita, joita alettiin hoitaa sydänlääkkeillä. Lopulta sain massiivisen molemmien puoleisen keuhkoveritulpan.

Hoitajani ja lääkäriini vaihtuivat jatkuvasti avohoidon puolella sekä sairaalassa. Minulta vaadittiin luottamusta, mutta traumatisoituneen on todella vaikea luottaa keneenkään. Minun traumahistoriallani ei ollut useimmille mitään merkitystä ja minut vaiennettiin nopeasti, jos yritin siitä puhua. Joskus kohtasin hoitohenkilökunnassa upeita lämpimiä ja empaattisia ihmisiä. Sellaisilla kohtaamisilla on jo itsessään parantava ja rauhoittava vaikutus. Kun tulee kuulluksi ja nähdyksi, ymmärretyksi.

Valitettavan usein olin syyllistettävänä ja emotionaalisesti lyötävänä. Ihmettelin usein, miksi hoitoni tuntui kuin lapsuuteni jatkolta emotionaalisen väkivallan muodossa? Olin näiden vuosien aikana muuttunut työkyvyttömäksi. Minulla ei ollut enää toivoa. Olin luovuttanut ja lähinnä odotin kuolemaa.

LOPULTA PAKENIN HAKEMAAN APUA TERAPIASTA

Olin vuosien saatossa alkanut kyseenalaistamaan diagnoosini ja hoitoni. Kyseenalaistaminen tulkittiin sairaudentunnottomuudeksi. Muistini toimimattomuus selitettiin ties millä keinoin, kyseiseen sairauteen liittyväksi tai itseaiheutetuksi. Iloisuus tulkittiin maniaksi, surullisuus masennukseksi ja näitä hoidettiin jatkuvilla lääkemutoksilla tai toimittamalla minut suljetulle osastolle. Lopulta en voinut enää näyttää mitään tunteita. Ne olivat kaikki kiellettyjä.

Pyysin terapiaan pääsyä, mutta se kiellettiin, koska psykoosisairaana en sellaista heidän mielestään tarvinnut.

Pyysin terapiaan pääsyä, mutta se kiellettiin, koska psykoosisairaana en sellaista heidän mielestään tarvinnut. 2015 lähdin kokonaan pois julkiselta puolelta. En tullut autetuksi, sillä hoidolla, jota minulle tarjottiin ja minä tarvitsin kipeästi apua.

Olin jo liian peloissani. Pakenin. Lähdin etsimään itselleni toisenlaista apua yksityiseltä puolelta.

PSY 19.5.2015

vs. erikoislääkäri
kaksoisdgn työryhmä, [] soite terveydenhuolto

Keskustelua hoidon jatkosta. Toiveenaan ollut psykoterapia, todettu että plaan kohdalla kuntoutuspsykoterapian kriteerit eivät täyty (eläke, harvajaksoinen hoitosuhde, hyöty tms).

3 LUKU

Oikeanlaista apua

Traumaosaavaan terapiaan

Koen olevani hyvin onnekas, että pääsin 2016 syksyllä traumaosaavan psykiatrinin potilaaksi. Terapian aikana ymmärsin, ettei minun tarvitse pitää elämässäni minua rikkovia ihmisiä, silloinkaan, kun kyse on perheenjäsenistä. Olin kuvitellut, että vanhempia pitää ymmärtää loputtomiin, vaikka he käyttäytyisivät minua kohtaan miten tahansa. Kuvittelin, että heillä on edelleen siihen lupa. Olivathan he sentään vanhempiani.

Irtiotto heistä ei ollut helppoa. Sain välillä itkuisia anteeksipyyteleviä puhelinsoittoja äidiltäni. Seuraava puhelu olikin sitten pelkkää syyttelyä, manipulointia ja että olen täysin kiittämätön. Aivan itse olin pahuudellani itseni sairastunut. Lopulta vaihdoin puhelinnumeroni, että pääsin vapaaksi siitä kuviosta.

Mitä enemmän aikaa kului, sitä tarkemmin pystyin näkemään sen, mitä minulle oli tehty lapsuudessani ja millaisen manipuloinnin ja piinaamisen kohteena olin ollut koko aikuisikäni. Kun pystyin jättämään taakseni vanhempani ja heidän vääristyneen maailmansa, tilalle pääsikin tulemaan toisenlaisia ihmisiä.

Sain rohkeutta ja aloin luottaa itseeni, kun en ollut enää syytettynä äitini taholta ja kiinni hänessä jollakin napanuoralla. Ymmärsin, että olen aikuinen ihminen ja voin elää aivan omannäköistäni elämää. Tämä oli tärkeä askel kohti traumaista vapautumista.

Puoli vuotta myöhemmin terapian aloittamisesta palasin työelämään.

Puoli vuotta myöhemmin terapian aloittamisesta palasin työelämään. Nautin työstäni ja ihmisten kanssa toimimisesta.

TURVALLINEN TERAPIASUHDE

Nyt ymmärrettyäni persoonani jakautumista hieman enemmän, osieni vaihdokset ja traumaoireeni ovat näyttäneet ulospäin juurikin aiemmin saamilta diagnooseiltani. En ole enää vuosiin ollut psykoosilääkitty. Tokikin käytän nukkumisen tukemiseen sekä traumaoireisiini asianmukaista lääkitystä.

Minulla oli valtavia pelkotiloja lähdettyäni pois julkisen puolen psykiatrian poliklinikalta. Päivä toisensa jälkeen odotin kauhistuttavassa pelossa, että joku tulee kotiin ja minut viedään suljetulle osastolle.

Turvallisessa terapiasuhteessani, jossa aivan jokainen osani on saanut olla näkyvissä, tullut kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi, sisäinen turvallisuuden tunne on kasvanut ja pelko suljetulle osastolle joutumisesta on poistunut.

Turvallisessa terapiasuhteessani, jossa aivan jokainen osani on saanut olla näkyvissä, tullut kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi, sisäinen turvallisuuden tunne on kasvanut ja pelko suljetulle osastolle joutumisesta on poistunut. Se on hyvin vapauttavaa. Saan olla olemassa eikä enää tarvitse pelätä. Olen turvassa. Turvapaikakseni mieleeni on muodostunut psykiatrini vastaanotto.

TURVALLISUUS TARKOITTAÄ PARANEMISTA

Turvallisuus tarkoittaa vähittäistä paranemista lapsuuden haavoista. Sen merkitystä hoitosuhteessa ja hoitosuhteen pysyvyyttä ei voi liikaa korostaa. Sellainen turva on mahdollista saavuttaa hyvässä hoitosuhteessa.

11 vuoden hoidossani julkisella puolella hoitavat henkilöt vaihtuivat jatkuvasti, eikä luottamuksellista suhdetta voinut syntyä. Luottamuksen merkitys on ollut suuri. Turvallisuuden seurauksena kaikkein pelottavimmat ja hävetyimmät osani ovat pystyneet tulemaan paikalle. Se on välttämätöntä toipumisen vuoksi.

Koska päivittäisessä elämässä toiminnassa olevat osani ovat ottaneet kantaakseen eri päivittäisiä toimia se aiheuttaa vielä harmistusta. Opiskelen työtehtäviini kuuluvia asioita kotonani, mutta en muista niitä töissä. Välillä saatan kadottaa kokonaan jonkun taidon, jonka kuitenkin tiedän osanneeni.

Historiastani huolimatta koen olevani hyvin onnekas. Minä saan vihdoin oikeanlaista apua. Pystyn kokemaan valtavaa luottamusta sekä olen täysin turvassa terapeutini seurassa.

Enää ei tarvitse pelätä lyömistä, emotionaalista väkivaltaa tai nöyryyttämistä. Vaurio on tullut ihmissuhteissa ja paranemiseen tarvitsen toisen ihmisen, joka on turvallinen ja luottamuksen arvoinen. Tarvitsen toipumiseen turvallisen terapeutini.

Toipumispolulla

Muutos on mahdollinen

Olen terapian myötä ymmärtänyt, millainen on ylisukupolvinen traumatisoituminen. En ole enää katkera vanhemmilleni. Olen ymmärtänyt, että heille on omassa lapsuudessaan tapahtunut jotakin sellaista, mikä on rikkonut heidät. He eivät tavallaan olleet syyllisiä omaan tilanteeseensa. Minun oli kuitenkin välttämätöntä poistaa heidät elämästäni.

Myös vertaisuuden kokeminen on ollut tärkeää toipumispolulla. Kun tapasin ensimmäisen kerran vertaisihmisiä, minusta tuntui siltä, että olin elämäni ensimmäistä kertaa normaali.

Myös vertaisuuden kokeminen on ollut tärkeää toipumispolulla. Kun tapasin ensimmäisen kerran vertaisihmisiä, minusta tuntui siltä, että olin elämäni ensimmäistä kertaa normaali. Minun ei tarvinnut hävetä erilaisuutta. Kun erilaisuus on hyväksyttyä, eikä tarvitse pelätä. Vertaiset ymmärtävät mistä minä puhun ja minä ymmärrän heitä. Se tuntuu siltä kuin olisi tullut kotiin.

Tarinani kertominen on myös ollut toivoa antavaa. Traumasta voi toipua.

Olin ollut vuosia uhriutumisen kierteessä. Terapiani myötä olen ymmärtänyt, että muutoksen täytyykin tapahtua minussa. En ollut tunnistanut muuttumisen tarvetta itsessäni. Olin odottanut, että muut muuttuvat. Ilman terapiaani muutos ei olisi mahdollinen. Tällä matkallani olen pystynyt löytämään säälän ja lämmön itseäni kohtaan. Se auttaa minua toipumisessani.

POTILASVAHINKOILMOITUS!

Koen valtavaa kiitollisuutta siitä, että vihdoin saan oikeanlaista apua. Surulliseksi minut tekee se, että niin moni traumatisoitunut saa edelleen väärää ja tehotonta, suorastaan haitallista hoitoa.

Vaikein asia on se, että minulla on 2 lasta, joilla ei ollut turvallista äitiä yhtenäkkään näistä menneistä vuosista. Millainen tilanne olisi, jos olisin päässyt terapiaan heti alussa? Olisiko lapsillani ollut silloin äiti, jonka he kipeästi tarvitsivat lähelleen?

Olemme suunnitelleet yhdessä psykiatrini ja lakimiehen kanssa tekevämme potilasvahinkoilmoituksen Potilasvakuutuskeskukselle 11 vuoden vääränlaisesta hoidosta. Myönteinen päätös olisi myös ennakkotapaus. Voiko väärästä psykiatrisesta hoidosta ylipäättään saada korvauksia Suomessa? Todisteet korvauksen puolesta ovat hyvin konkreettisia. Traumoista on mahdollista toipua, mutta siihen tarvitaan oikeanlainen hoito, joka on terapia. Väärinhoidettuna tuloksia ei voi tulla.

