

värit ei voi lohduttaa, koska olen hukkunut. Pimeys nielaisi minut.

Unettomuudenkin kestäen, tätä ahdistusta en. Nyt tiedän mitä ajattelen, haluan pois tämän ahdistuksen, epätoivon. Haluan kuolla, ei kukaan voi minua auttaa.

(Auringonkukka)

Isä on lähtenyt kävelen työkkäriin. Mulla on n. kaks tuntia aikaa. Otan jääkaapista muovisen litran kotiviinipullon ja alan juomaan. Tiedän, et isällä on unilääkkeitä yhes pussis. Otan ne esiin ja kaadan lasiin vettä. Lasken tabletit, niitä on vähän reilu 80. Otan niistä 60, koska isäkin tarttee niitä kuiteski. Yksitellen nielen ne. Kuuntelen samalla biisiä, jota nuorempa naki kuuntelin aina ku viiltelin. Itken ku kirjotan jäähyväisviestiä. Juon lisää viiniä ja kun alkaa väsyttään, meen sängylle makaamaan, kädet ristissä rintakehän päällä. Isä tulee ja laittaa ruokia jääkaappiin. Se kysyy, et ”ooksä ottanu jotain?” Oli tietty huomannu, et viinipullo oli hävinny. Luulen, et se tarkoittaa jotain muuta ja sanon, et ”joo, mä otin niitä sun uni-

Mieli järkkyy



Star

lääkkeitä.” Se vastaa rauhallisesti, et ”no sitte pitää soittaa ambulanssi.” Soittaa, meen sairaalaan ja mulle tehään vatsahuuhtelu. Se on varmaan jo tottunu näihin mun tempauksiin. Ei mustakaa tunnu enää huonot uutiset niin yllättäviltä, on vaan jännittävää kuulla, et mitä kauheeta nyt on tapahtunu jolleki sukulaiselle tai kaverille. Siihen tottuu ajan myötä. Mutta mieli ei kestä, se särkyy ajoittain.

(Star)

Jo kuukausia ovat ajatukset askarrelleet kuolemassa päivittäin. Siksikin olen raivokkaasti tyhjännyt kotiani, kaappeja, varastoa.

Ettei jälkeeni jäisi se kaikki sukulaisille rasitteeksi, selvitettäväksi.

Tuntuu, etten jaksa enää kauan tätä tuskaisuutta, pelkoa, kauhuakin.

Yritän viestittää vaikeaa oloani mielenterveyskeskukselle.

Mutta tavarat pitäisi ehtiä jakaa: pieneksi jääneet vaatteet, astiat, muu käyttötavara, kirjat, koriste-esineet. Kun omia lapsia ei ole, niin seuraavalle sukupolvelle, esim. kahdelle kummitytölle.

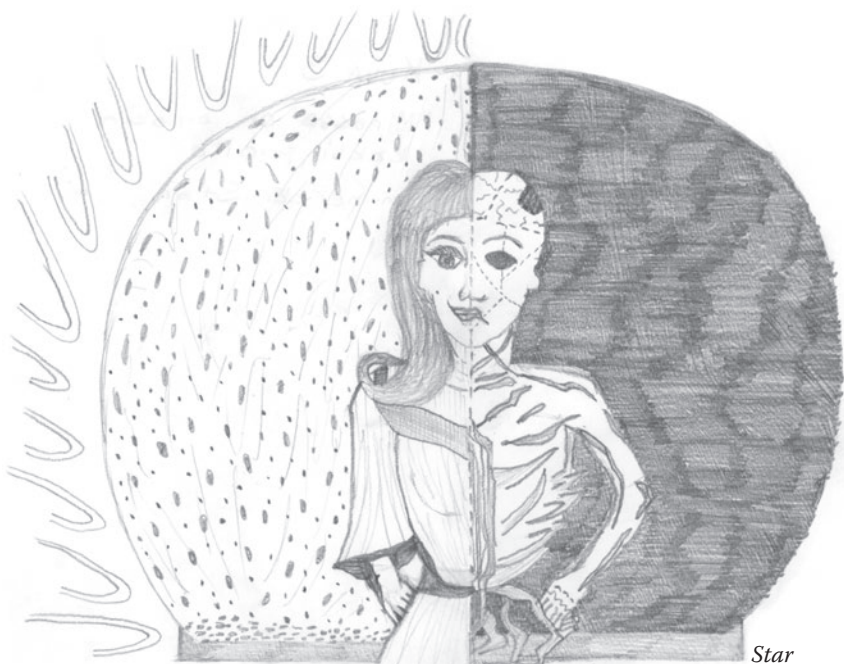
Sitten voisin ottaa riittävän lääkeannoksen ja nukahtaa pois.

Tuntuu, etten jaksa enää välittää muiden mahdollisista syyllisydentunteista.

Kuoleman ajatuksissa otan iltapalan ja laitan valmiiksi kassin huomista päivätoimintaan menoa varten. Ainakin vielä huomenna aion olla siellä.

(Helena S.)

HALUAISIN tietää ja tuntea oman kuolemani, mutta en tiedä. En halua, että kuolema on osa suljettua pelkoa, jota kannan



Minussa on ainakin kaksi puolta

NOIN syvän masennuksen vastakohtana mulla oli vuosien varrella ilmennyt myös hyvinkin vauhdikkaita jaksoja. Sillona piti jatkuvasti keksiä kaikkennäköistä toimintaa ja uusia projekteja, mitkä hyvin harvoin saivat vietyä päätökseen. Usein aloitin laihdutuskuurin siinä ”hyvässä” vaiheessa ja tein kaikenlaisia kunto-ohjelmia. Lauluja ja runoja syntyi silloin ihan tosta vaan. Rahaa käytin ihan suruttomasti, useimmiten aivan turhiin hankintoihin ja lainaakin tuli ajoittain otettua. Kauppiksen tokkalla luokalla luin kokeisiin aina koko edellisen yön, opettelinkin pääkohdat ulkoa, enkä väsynyt sen kummemmin. Usein, kun olin muuttanut uuteen kämppään, järjestelin kaikki tavat paikoilleen heti samana päivänä. Olin siis ihan ylienerginen ja yltiöpositiivinen. Sellaiset voimavarat paloo kyllä tosi nopeesti aina loppuun ja sitte oltiin taas aallon pohjalla. Silloin en ois halunnut hetkeen nähdä ketään, tuntuu niin nololta olla taas niin voimaton ja erilainen kuin ihan hetki sitte.

Viimesimmän kerran, ku jouduin suljetulle, olin siellä neljä viikkoa. Sen hoitajakson aikana mun sairaudelle diagnosoitiin nimi: maanis-depressiivisyys. Se oli oikeestaan eka askel sille, et aloin paremmin ymmärtään itteeni. Lääkäri kirjotti mulle määräaikasen työkyvyttömyyseläkkeen vuodeks eteenpäin. Se sano, et tää eläke on varmaan järkevintä nyt kirjottaa, ku olin sinä vuonna ollu enemmän aikaa hoidos mitä kotona.

(Star)

EILINEN päivä ilman opamoxia, pieni ”voitto” suuressa taistelussa. Perhetyöntekijöiden kanssa kaksi tuntia, väsytti, mutta selvisin. Tytöt kävi illalla, ikävä itku tuli kun lähtivät. Toiselle tuli paha mieli kun sanoin, että menen huoneeseen jos se kiu-kuttelee. Tais olla ressurilla jo paha mieli valmiiksi. Tyttöjen aikana ahdisti marina, mutta selvisin.

Eilen oli kova päivä. Tänään jos jaksais pihallekin.

(Auringonkukka)

MINÄ

Minulta puuttuu äiti,
päivätoiminnassa on ohjaajat Anni, Satu ja Anita.

Minulta puuttuu isä,
päivätoiminnassa on ohjaajat Satu, Anita ja Anni.

Minulta puuttuu sisar,
päivätoiminnassa on ohjaajat ja asiakastoverit, naiset.

Minulta puuttuu veli,
päivätoiminnassa on ohjaajat ja asiakastoverit, miehet.

Minä en jaksa laittaa ruokaa,
päivätoiminnassa on Sanna-Leena ja Sannan köökki.

Minulta puuttuu mielekästä tekemistä,
joka saisi minut tuntemaan itseni tärkeäksi,
päivätoiminnassa on ruuvien pakkausta,
josta innostun ja jonka osaan.

Minulta puuttuu iloa,
päivätoiminnassa on Susanna, Maija-Liisa ja muut ystävät.
Kuulen ja näen ILOA ja NAURUA!

Minulta puuttuu työtoverit,
päivätoiminnassa teemme yhdessä asioita ja harrastamme.

Minulta puuttuu kuvia elämästä,
päivätoiminnassa on kuvaryhmiä ja käden taitopajoja.

Minulta puuttuu ROCK,
päivätoiminnassa on Marika, opiskelija! (*Helena S.*)

Tänään

EN tahdo olla taakaksi kellekään, haluan vain olla ja elää. Elää perheen kanssa, nauttia kesästä, kesätuulesta, ihmisten hymyistä, aurinkoisista katseista. Kaikesta mikä kesään kuuluu. Linnun laulut, vähäpukeiset ihmiset, sulanutta jäätelöä, torikauppiat, kuumat kahvit torilla. Ystävien tapaukset kuumalla rannalla.

(Auringonkukka)

OLEN unelmoinut kaikesta löytääkseni täyttymyksen. Enää en unelmoi, oleilen vaan.

(Jyrä)

MITÄ näistä kaikista surun vuosista
jääkään jäljelle
Arvet käsiini

Väsyneet mielet
uupuneet kasvot
Omani – mutta myös ympärilläni olevien ihmisten

Jokin kuitenkin sisälläni huutaa
niin voimakkaasti
etten kykene sitä vaientamaan