

HERKKÄ NUORI

Otteet ovat Camillan päiväkirjoista

Mä olen niin yksinäinen. Mulla ei ole ystäviä ja oikeita kavereitakin vain kolme tai neljä. Mä en jaksa. Mä en vaan pysty hankkimaan kavereita. Mä haluaisin olla sellaisten ihmisten keskellä, joista mä pitäisin ja joilla on kuitenkin suhtkoht hyvä sydän. Saisinpa ees olla joskus yksin kotona ja tehdä mitä lystää. Ei tarvitsisi vain itkeä omassa huoneessa ja kuivata kyyneleet heti kun astuu ulos ja esittää, että kaikki on hyvin.

Mä haluaisin tutustua niin moneen, mutta mulla on se ongelma, että mä en itse saa otettua yhteyttä. Eikä muutkaan tee niin. Ei kai ne sitten halua tutustua muhun. Mä en pysty menemään tuosta vaan johonkin vieraisiin bileisiin kuokkimaan.

Mä kuolen kun veli lähtee armeijaan. Mä pelkään, että mä jään ihan yksin. Hän sentään otti mut mukaan johonkin. Mä tunsin olevani edes jotain. Mulla ei ole sitten ketään tai mitään minne mennä. Palatsiin?! Vaikka se onkin kauhea paikka täynnä idiootteja, mä tunnen olevani siellä edes vähän kotona, sillä sieltä mä tunnen edes joitain tyyppejä. Mä en haluaisi tuntea sellaisia ihmisiä keitä siellä on. Hakkaamista, tupakkaa, viinaa, seksiä, kovistelua ja kovia sanoja. Kenestäkään ei välitetä oikeasti. Mä en halua tuntea niitä, saati sitten olla niiden kanssa. Ei ole muutakaan. Mun täytyy tehdä asialla jotain, mutta mä en tiedä mitä. Pitäisikö tämä olla mun parasta aikaani? Ei se siltä kovin tunnu.

Mä en voi kertoa mun ongelmia kenellekään. Mä suren sitä, kun muut vuodattaa omiaan mulle. Kukaan ei kuuntele ja ymmärrä mua. Mä huomaan kuinka mun sisin myrkyttyy... Epäilykset, surut, epätoivo ja luovuttaminen tekevä pesää mun sydämeen. Kova maailma ei ole mun paikka, mutta mun on pärjättävä. Vielä ei ole aikaa luovuttaa. Enkä mä voisi tehdä sitä vanhempien ja veljen takia. Jos mä joskus teen sen, mä jätän lapun, missä mä en syytä ketään. Vaikeinta mulla on mun itseni kanssa.

Koulu on pahinta mitä mä tiedän. Minunlaiseltani ihmiseltä tämä on paljon, koska mä annan niin helposti anteeksi. Mä haluaisin unohtaa kaikki mitä ne ovat mulle tehneet, mutta ne ei anna mun UNOHTAA!!!! Uudestaan ja uudestaan ne nostaa kaikki pintaan. Ne ei edes tiedä mitä ne tekee ja ovat tehneet mulle. Kuinka erilainen mä olisin, jos mua ei olisi koskaan kiusattu. Mä olisin varmaan normaali, enkä häpeäisi kaikkea tai sulkeutuisi kuoreeni. Mä olisin vapaa näistä mun taakoistani, jota mä meidän luokkalaisten takia joudun nyt kestämään. Mä ponnistelen jo nyt etten mä murru niiden alle!

En mä voi itkeä parhaalle ystävällekkään näitä asioita, kun sitä ei ole ikinä kiusattu, se ei ymmärtäisi.

Nytkin ne haukkuu mua. Mä nään kuinka ne halveksii ja inhoaa mua, se näkyy niiden käyttäytymisestä, eleistä ja ilmeistä. Sitä kuinka E haukkuu mua avoimesti ja muut nauraa... Eikö kukaan näe että mä kärsin. Ne ei halua nähdä.

Kirje parhaalle ystävälle. ”Kiusaamista ei ymmärrä ellei itse oo sen kohteena. Mua on kiusattu tarhasta asti, jokainen vuosi. Me ollaan juteltu asiasta ja saatiin selville, että kaikki ne mun ”oudot” ongelmat: eristäytyminen, ihmiskammo ja häpeäminen johtuu kaikki kiusaamisesta. Ihme kyllä se on totta!

Jos sä sanot ettet sä oo huomannu mitään, niin eipä oo kukaan muukaan meidän luokalta. Mua on kiusattu suurimman osan mun elämästäni. Mä en vaan enää kestä. Sä et tiedä musta paljonkaan. En oo kertonut kenellekään... Ei, ethän sä pysty kuvittelemaan, että Camillaa (oot sanonut täydellistä tyttöä) on koskaan voitu kiusata! Nyt se liioittelee! Yritä nyt sinäkin ymmärtää mua, jooko. Äläkä sano, että mulla on silti täydellinen elämä... joo. Prinsessa avaa silmäs, joo. Voiko Camillalla olla jotain vakavaakin? Ohhohhohh!!

Mua on koulussa hakattu, haukuttu ja syrjitty koko ajan. Se kyllä jättää jälkensä. Mä en olisi tämmöinen, jos mut olisi jätetty rauhaan. Mä olisin aivan erilainen. Ehkä semmonen kuka mä haluaisin olla. Onkohan mä menettänyt jotain? Viittikö antaa tän lapun mulle takas kun oot skruuvannu vastauksesi.”

Itken sitä etten tule kuulluksi, vaikka kuitenkin pidän itse niin hyvä huolen siitä, ettei kukaan vain kuulisi huutoani. KUMMMALLISTA. En halua, että minua pidetään samanlaisena kuin muut, vaikka kuitenkin yritän piiloutua massaan välttääkseni ylimääräisen huomion herättämisen.

Tuntuu usein siltä, että sydämeni räjähtää tukahdutetuista liekeistä. Haluan tietää, osata, kokea, tuntea, haistaa, maistaa kaiken. Maailmassa on niin paljon pahaa, että jos ymmärtäisin kaiken, sydämeni särkyisi heti. En voi tuntea kaikkea kerralla, ja se on hyvä asia, sillä vankilani, ruumiini ei kestäisi sitä hetkeäkään. Se särkyisi tuhansiksi pirstaleiksi. Tietenkin maailmassa on myös paljon hyvää.

On niin paljon ihmisiä, jotka ovat jääneet vaille sitä, minkä pitäisi olla itsestänselvyys ja siksi se tuntuu niin pahalta ja vääraltä.

Pieni sana sisältää niin paljon suurta. Minulla on yhden ihmisen tunteet, kokemukset ja mielipiteet. Sydämeni tulee kipeäksi liiasta vuotamisesta, joten minun täytyy lopettaa. Fyysisyydestä on tullut liian iso asia koko ihmiskunnalle.

Yksi suurimmista PELOSTANI on se, että jään yksin omien ongelmieni takia, että en pysty antautumaan suhteelle, koska en uskalla laittaa itseäni pelin. Tämän jälkeen kysyin itseltäni miksi pelkän sitä, ettei kukaan haluaisikaan rakastaa minua. Pieni ääni sisälläni vastasi: ”Siksi, koska tiedän ettei kukaan voi rakastaa minua kunnolla, ellen itse rakasta itsenäni ja myös salli itseni rakastaa toista. Vapaana. Eli... ensin minun on selvittävä itsestäni, ja sitten vasta olen valmis selviytymään muista. Tämän takia minua pelottaakin. En tiedä pystynkö selviämään itsestäni. En tiedä yhtään...

CAMILLAN RUNOJA

En saa kunnolla henkeä,
elän vain puolittain.
Minua jäytää tieto siitä,
että voisin olla, nauttia ja rakastaa
paljon enemmän kuin nyt.
Tämän takia elän vielä vähemmän;
heikkenen hetki hetkeltä.
Pelkään,
että elämäni loppuu,
ennen kuin se on alkanutkaan.

Kyyneleet vierivät poskelleni,
tunnen itseni mitättömäksi,
tunnen että olen tomua.
Millään ei ole mitään väliä.
Tajuun että olen ajautunut kehään,
josta ei ole poispääsyä.
Mutta voin olla väärässä.

AJATUKSIA ESITYKSESTÄ ”HERKKÄ NUORI”

ITSEMURHAN TAUSTATEKIJÄT

- Koulukiusaaminen jatkui vuosia.
- Heikko minäkuva kaveripiirissä, ystäväystymisen vaikeus. Muualla itseluottamus oli hyvä (vaihto-oppilaana Usa:ssa, hoiti toimiston työt, kotona monissa asioissa, laitesukelluksessa, valokuvaamisessa...).
- Vanhempien uuttera toiminta (”Otasi hiessä sinun pitää leipäsi ansaitseman eli likkaa keskittyminen työn / taustakulttuurin muu vaikutus / opitut mallit, itsensä toteuttaminen...).
- Perheessä kolme ”hallitsevaa” ja yksi ”mukautuva”
- Usein toistuvat riidat
- Vanhempien sokeus ja Camillan halu suojella vanhempiaan ongelmiltaan (vannotti poikakaveria ettei saa puhua ongelmista).
- Ihannemaailman ja todellisuuden välinen suuri kuilu (kaverit, media, elokuvat, odotukset...), elämän passivoituminen
- Intohimoinen ja kuluttava suhde poikakaveriin (liikaa yhdessä, luottamuspuola, väkivaltaelokuvat, taustatekijät...), lopetti keväällä suhteesta kertomisen

MINÄKUVAN VAHVISTAMINEN

- Oman arvon löytäminen ja itseluottamuksen vahvistaminen (onnistuminen ihmisenä)
- Kiusatulle pitkäaikainen tuki (haavojen parantaminen, pelkkä kiusaamisen lopettaminen ei riitä)
- Näkyväksi tuleminen: ympärillä olevien ihmisten tuki (perhe, sukulaiset, ystävät, opettajat...)
- Tarkoitus ja sisältö elämälle
- Avoimet keskustelut
- Kuunteleminen, kaikilla nuorilla on samoja ongelmia
- Nuorten yhteiset tekemiset, joissa opitaan arvostamaan toisia
- Arkipäivän rytmit ja rutiinit

AVOIMUUS

Olisimmeko joutuneet viime vuosina kohtaamaan niin paljon talousotkuja, vallan väärinkäytöksiä, ahneutta, kiusaamista..., jos yhteiskunta olisi aikaisemmin toiminut avoimemmin? Olisimmeko kohdanneet koulumurhia ja muita tragedioita, jos ihmiset olisivat olleet avoimemmin toistensa kanssa tekemisissä ja sitä kautta voineet ennakoida nuorten pahat olot?

MERKIT

- Yksin oleminen lisääntyy
- Yhdessä tekeminen kiinnostaa vähemmän
- Piilottelee asioita, tekoja, ajatuksia, tunteita...
- Negatiiviset tunnereaktiot lisääntyvät ja voimistuvat
- Tavoitteettomuus, innottomuus
- Vahva oikeustaju ja reagointi vääryyksiin
- Haaveileminen ilman tekoja
- Ystävystyminen vaikea
- Pettyy ystäviin enemmän kuin ennen
- Riippuvuus poikakaverista
- Irrallisuus koulussa
- Luopuminen harrastuksista liian helposti
- Perheen ja muiden ongelmia liiallinen murehtiminen
- Unohtaminen ja hajamielisyys lisääntyvät
- Poikkeaminen normaalista (ei halunnut palkkaa työstä, vaatteiden ostaminen ei enää kivaa)
- Kirjoitukset päiväkirjoissa, Facebookissa...
- Sotkuinen huone, onko merkki vai johtuuko muusta?

VANHEMPIEN KEINOT

- Yhtenäinen kasvatus. ”Kasvatus on koko kylän asia”. Ongelmana on perheiden tarve ylläpitää sosiaalista maskia. Ei haluta kohdata muita kun menee huonosti, häpeä, heikko yhteisöllisyys, neuvottomuus, keinot puuttuvat.
- Yhteiset tekemiset perheen kanssa.
- Suora kontakti kummankin vanhemman kanssa (ei aina kaikki yhdessä).
- Mukaan ammattilaisten ryhmiin, joissa jaetaan kokemuksia, saadaan voimavaroja ja keinoja; yhteisten ongelmien pohtiminen antaa voimia.
- Aidon tunnekontaktin ja luottamuksen rakentaminen (vastavoima ulkopuolisille voimille).
- Aktiivisempi kiinnostus nuorten elämään ja tekemiseen (koulu, harrastukset, ystävät, menemiset...).
- Murros- ja aikuistumisvaiheen ennakoiminen.
- Oikea kuunteleminen (jaksaa kuunnella juorut, sekavat ajatukset, jutustelut, kiukuttelut...).
- Lasten hakeminen esim. viikonloppuna (näkee ystävät ja niiden tilanteet, matkalla jutustelua).
- Pohditaan yhdessä mitä kannustaminen, luottaminen ja auttaminen ovat.
- Opitaan puhumaan silloin, kun nuorella on siihen tarve; ei vain silloin, kun se sopii vanhempien kalenteriin.
- Asiallinen keskustelu alkoholista, huumeista ym. (ei tuomitseva). Perehtyminen. Kysyminen mitä nuori tietää aiheesta. Käyttävätkö kaverit? Mitä he kertovat?
- Riitely muualla kuin lasten kuullen.
- Merkkeihin reagoiminen: asia esille, keskustele, kuuntele, tee jotain...
- Hyvät käytöstavat ja läheisyys: vanhempien parisuhde on lasten tunnekoti.

Nämä vaativat vanhemmilta paljon, kun on itse väsynyt, stressaantunut, parisuhteessa puutteita... Merkitys nuorille on kuitenkin valtava. Minkä hinnan nuoret maksavat, jos vanhemmillä ei ole tähän aikaa ja halua

OTTEITA HERKÄN NUOREN BLOGISTA

...Olin tekemässä asioille sen, mitä kaltaiseni ihminen tekisi, Camillan valinnan... Viimeiset kaksi kuukautta olen ollut lähdössä. Viikon istuttuani syömättä ja lähes juomattakin, seinää tuijotettuani, olin varma, että nyt lähten täältä pois.

Miten artikkeli sitten muutti kaiken?

Silmiini välähti kuva, kuinka isäni olisi kertomassa minun valinnastani. En halunnut olla se tyttö. Camilla oli jo yksi kaltaiseni liikaa. Sillä hetkellä minulle tuli outo rauhallinen tunne. Tiesin mitä tekisin. Camillan elämälle tuli heti yksi merkitys lisää sen muutettua minun elämäni - ja kirjoitettuani siitä blogia ja jaettuani tunteeni muiden kaltaistemme kanssa, jotta kukaan ei enää koskaan tekisi samaa valintaa. Olemmeko me niitä sateenkaarilapsia joista puhutaan, lapsia, joiden ei koskaan kuulunut olla olemassa?

Camillan mainitsema musta mönjä täyttää jokaista päivääni, jokaista yötäni. Mutta tunne, että on päättänyt elää, tuo helpotusta. Hänestä luettuani totesin, että nyt minun on pakko opetella ottamaan asiat kuten ne ovat. Se sattuu, se naurattaa, itkettää ja parantaa...

Minullakin on ollut tarve poistaa elämästäni kaikki minkä koen negatiiviseksi. Muistotkin muuttuvat ajan saatossa päässäni negatiivisiksi. Päätin lopettaa tämän ajattelun ja alkaa hyväksymään asiat, jotka ovat takanani.

Tämäkin päivä sattuu. Se syö minua ja sattuu koko kehoon. Syökööt. Mitä muuta se voi tehdä?

KO. NUOREN JA KMS:N KESKUSTELUISTA

- Mitä on olla herkkä nuori?
- Missä nuoret löytävät vastaavia tarinoita / kohtalotovereita?
- Puhutaanko kotona ja kouluissa nuorten elämän realiteeteista: pahasta olost, omasta arvosta, itsemurhasta...?
- Missä nuoret oppivat ymmärtämään pahaa oloaan, erottamaan toisistaan tunnetilan ja todellisuuden?
- Nuoren elämä on kamppailua olemassaolosta, kaverisuhteista ym. Lisäksi painetta tuo oma tunnetila ja sen ristiriidat. Mistä löytyy sisäinen rauha ja hyvä olo: olen arvokas ja hyvä ihminen juuri sellaisena kuin olen.

ERÄÄN TYTÖN PALAUTE

Mun oli pakko vastata kirjoitukseesi, koska mielestäni samanlaiset tilanteet hoidetaan niin väärin. Välillä tuntuu siltä, että elämän negatiivisiin tilanteisiin on olemassa jokin salainen käyttäytymiskoodi ja jos ei toimi sen mukaan, ihmiset ymmärtävät toisen tunteet väärin.

Kun minut lapsena raiskattiin ja kerroin asiasta ääneen, minun selkäni takana alettiin puhua, että olen keksinyt koko asian, jotta saisin huomiota. Minun olisi pitänyt vaan kärsiä yksin ja olla hiljaa. Totuus oli että hain huomiota, koska tarvitsin jonkun jonka kanssa olisin voinut puhua, mutta se ei sopinut koodiin. Onneksi löysin yhden ihmisen, joka kuunteli ja hankki minulle apua. Asia on vaikuttanut koko elämääni. Kuinka paljon se olisikaan vaikuttanut, jos olisin ollut vain hiljaa.

Olen onnellinen, että sinä et suostunut tämän koodin vangiksi, vaan päätit surra ääneen ja samalla auttaa monia, jotka elävät samassa tilanteessa. Myös negatiiviset tunteet ja asioiden yli pääseminen ovat osa elämää. Niistä pitää uskaltaa puhua.