

Meri Eskola
Sanna Kiiski

HENGISSÄ,
YHÄÄ

DOCENDO

Meri Eskola ja Sanna Kiiski

Hengissä, yhä

DOCENDO



Tämän teoksen kirjoittamiseen on saatu tukea Suomen
Tietokirjailijat ry:ltä.

Marzio Barbaglin kirjan *Farewell to the World* ja Thomas Joinerin
kirjan *Why People Die by Suicide* suomennotokset Meri Eskolan.

Copyright © Meri Eskola, Sanna Kiiski ja Docendo 2024.

Docendo on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.

Kannen ulkoasu: Marjaana Virta

Kustantaja:

Docendo, Jyväskylä

puh. 044 7270 250

info@docendo.fi

www.docendo.fi

ISBN 978-952-382-702-8

Painettu EU:ssa.

*Masentuneelle ihmiselle koko elämä alkaa tuntua
siltä kuin ajaisi moottoritietä edestakaisin sillä aikaa,
kun kaikki muut viettävät joulua. Se on juuri niin
merkityksetöntä, juuri niin uuvuttavaa, juuri niin
mitätöntä.*

Neil Hardwick: *Hullun lailla* (Otava 1999)

Sisällys

Esipuhe	9
Luku 1 Hieman itsemurhien historiasta	15
Luku 2 Kaiken alku	21
Luku 3 Vääristyneesti syyllistyvät	29
Luku 4 Sannan lapsuus.....	35
Luku 5 Itsetuhoisuus.....	43
Luku 6 Erään itsemurhan anatomia	59
Luku 7 Sisaren kuolema	71
Luku 8 Ystävät auttavat itsetuhoista	79
Luku 9 Onnettomuusalttius heijastaa itsetuhoisuutta...	83
Luku 10 Masennus, manian vastinpari.....	91
Luku 11 Kärsimyksen poistaminen	95
Luku 12 Hullut vuodet	99
Luku 13 Sekoilusta vastuuseen	119
Luku 14 Tinder, tykkäysten ihmemaa.....	127
Luku 15 Äitiys kantaa	137
Luku 16 Elämä nyt	149
Jälkisanat.....	155
Lähteet	158

Esipuhe

Tämä on kirja yhden ihmisen itsetuhoisista ajatuksista, niiden syistä ja hänen muista mielenterveyden sairauksistaan – sekä itsemurhista yleisemmin, erityisesti niiden estämisestä.

Yleensä itsetuhoisuutta pohditaan vasta sitten, kun pahin on jo tapahtunut; on harvinainen tilaisuus kurkistaa ihmisen mieleen, joka elää vielä rinnallamme, toisinaan syvästä epätoivosta kärsien. Millaista hänen elämänsä on?

Itsemurhayritykset ovat tilastojen mukaan vähintään kymmenen kertaa yleisempiä kuin itsemurhat. Tiedetään, että vuosittain noin joka kymmenes suomalainen ajattelee vakavasti elämänsä päättämisen mahdollisuutta.

Usein nämä ajatukset kuitenkin kilpistyvät siihen, ettei itsetuhoinen halua aiheuttaa läheisilleen samanlaista henkistä kipua, jossa itse elävät. Useimmille syntyy halu taitella elämänsä ja läheistensä hyvinvoinnin puolesta.

Niin on laita myös tämän kirjan päähenkilön, toimittaja-yrittäjä Sanna Kiiskin. Hän on yhä hengissä, koska hänellä on kolme syytä elää. Mutta toisinaan hänestä tuntuu, ettei sekään riitä.

Sanna Kiiski kärsii itsetuhoisuuden lisäksi myös muun muassa epävakasta persoonallisuushäiriöstä sekä kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä. Bipolaarisuus on tuhonnut hänen elämäänsä hyökyaallon lailla, mutta nyt – syksyllä 2024 – hänen sairautensa on vihdoin diagnosoitu ja pysyy kurissa muun muassa litiumlääkityksen avulla.

* * *

Sanna Kiiski halusi tehdä tämän kirjan, sillä hänestä itsemurhasta on puhuttava niiden oikealla nimellä, kaunistelematta. Kuolema oman käden kautta ei tee vainajan elämästä vähäisempää eikä läheisten surusta pienempää, hän muistuttaa. Itsemurha on hänestä yhtä oikeutettu tapa kuolla kuin muutkin.

– Itsetuhoinen ihminen on sairas, ja halu kuolla on ollut niin voimakas, että se ajaa kaiken muun yli; vähän samoin kuin huumeriippuvainen ihminen voi kuolla yliannostukseen. Tätä on hyvin vaikea selittää sellaisille ihmisille, jotka eivät ole eläneet vakavan itsetuhoisuuden kanssa, Sanna sanoo.

Toinen syy tämän kirjan julkaisemiseen on muistuttaminen siitä, etteivät mielenterveyden ongelmat näy ihmisestä välttämättä ulospäin. Sannan mielestä on kummallista, kun mielenterveysongelmaista saatetaan kommentoida sanomalla: ”Ei hän vaikuta sairaalta”. Eiväthän läheskään kaikki muutkaan sairaudet välttämättä näy ihmisestä.

– Ei minullakaan ole kylttiä otsassani, jossa lukisi: *Olen itsetuhoinen sekä bipolaarinen ja saatan tappaa itseni.* Niinä päivinä, kun olen yrittänyt itsemurhaa, olen ollut iloisempi ja pirteämpi kuin koskaan; minullahan on ollut kaikki hyvin, koska olen tehnyt päätöksen lopettaa kaiken, hän sanoo.

Kolmas syy on se, että mielenterveyden ongelmista pitäisi Suomessa puhua enemmän ääneen. Maamme itsemurhatilastojen luvut ovat muihin länsimaihin verrattuna surkeaa luettavaa.

Sanna nostaa hattua erityisesti jääkiekkoilija Patrik Laineen kaltaisille esikuville, jotka puhuvat julkisesti mielenterveysongelmistaan ja osoittavat, että erilaisten tunteiden tunteminen on kaikille sallittua.

– Jos voin auttaa edes yhtä ihmistä sillä, että sanoitan tässä kirjassa tunteitani, teen sen mielelläni. Eikä itsemurha tai itsetuhoisuus kosketa vain yhtä ihmistä, vaan myös hänen lähipiiriään, jolle se voi olla vielä vaikeampaa. Minunkin lasteni isä joutui elämään siinä pelossa, että teen jotain itselleni ja hän joutuu selittämään sen lapsillemme, Sanna sanoo.

Pahinta itsetuhoisuudessa on Sannan mielestä se, että itsetuhoisena hetkenään vanhempi saattaa ajatella lapsilleen olevan parempi ilman häntä. Kirkkaana hetkenään hän ymmärtää, ettei niin ole.

– Mutta pahimmassa tapauksessa ne, jotka tänne itsemurhan jäljiltä jäävät, joutuvat ihmettelemään, mitä olisivat voineet tehdä toisin, Sanna sanoo.

* * *

Sanna Kiiskin tarina on esimerkki siitä, miten elämässä voi suurista vaikeuksista huolimatta päätyä lopulta sankariksi. Jos ei muille, niin ainakin läheisilleen – ja itselleen.

Se muistuttaa myös, että sairaus on vain osa ihmistä, vain yksi ominaisuus; sen ulkopuolella hän on täsmälleen samanlainen kuin me muutkin.

Eikä kenenkään pitäisi joutua häpeämään sairautta, jota ei ole itse voinut olla valitsematta – joidenkin mielestä itsetuhoisuuskin on sairaus.

Jos itsemurhan tehneitä voisi vielä jututtaa, heistä moni ehkä sanoisi, että ainakin kuolema oli huonon elämän loppu. Mutta entä jos kuolema ei olekaan kärsimyksen vastakohta?

Helsingissä 10. syyskuuta 2024,
Itsemurhien ehkäisy päivänä

Meri Eskola

Jos kärsit itsetuhoisista ajatuksista:

- * Hengenvaarallisessa tilanteessa soita hätänumeroon 112.
- * Mieli ry:n kriisikeskukset ympäri Suomen tarjoavat keskustelua maksutta, ilman lääkärin lähetystä sekä tarvittaessa etävastaanottona: mieli.fi.
- * Mieli ry:n valtakunnallinen kriisipuhelin päivystää ympäri vuorokauden, puhelinnumero: 09 2525 0111.
- * Mielenterveyden keskusliiton neuvontapuhelin tarjoaa ammattilaisapua tiistaista torstaihin klo 10–15 numerossa: 0203 919 20.
- * Surunauha ry:n vertaistukea itsemurhan tehneiden omaisille saa arkisin klo 9–15 numerosta: 044 977 9428.
- * Netissä apua tarjoavat Mieli ry:n kriisichat ma–ke klo 15–19 ja to klo 15–21, 12–29-vuotiaille tarkoitettu Sekasin-chat ma–pe klo 9–24 ja viikonloppuisin klo 15–24, sekasin.fi sekä Mielenterveyden keskusliiton Valoa-chat arkisin klo 12–15.

- * Viranomaisapua saat ottamalla yhteyttä terveysasemaasi, lähimmän sairaalan päivystysosastolle tai hyvinvointialueesi sosiaali- ja kriisipäivystykseen.

Luku 1

Hieman itsemurhien historiasta

Itsemurhia tehdään maailmassa noin joka 40. sekunti, arvioi Maailman terveysjärjestö WHO. Sen mukaan maailmassa kuolee itsemurhaan vuosittain siis noin miljoona ihmistä.

Jos yhden kuoleman lasketaan vaikuttavan keskimäärin noin kuuteen vainajan omaiseen, maapallolla siis vähintään kuusi miljoonaa elävää olentoa joutuu vuosittain osalliseksi äkillisestä, raastavasta tuskasta.

Se on kammottavan suuri luku.

Itsemurha on väkivaltaa, siihen kuollutta sekä sen murtamia läheisiä kohtaan.

Yksinäisyys, jota itsemurhaajan täytyy tuntea elämänsä viimeisillä hetkillä, on varmasti murskaavan raaka. Hylkäämisen tunne, lähtijän sekä jälkeen jääneiden, on äärimmäistä. Läheisen mahdollisuus vuoropuheluun ja hyvästijättöön on riistetty. Kipu ja tuska jakaantuvat kaikille.

Itsemurhasta seuraa kuolleen läheisille lähes vääjäämättä psyykinen kriisi. Se on tuskallinen kokemus, ja itsemurhan tehneen läheisen elämä voi pirstoutua hetkessä.

Itse asiassa itsemurhan ja henkirikoksen jälkeistä surua voidaan pitää samankaltaisina, kirjoittaa kasvatustieteiden tohtori Tuula Uusitalo *Surunauhalla sidotut* -kirjassa (WSOY 2017).

Kummassakaan tapauksessa ei ole kysymys luonnollisesta kuolemasta, vaan väkivaltaisesta, tarkoituksellisesta ja tahallisesti vahingoittavasta teosta, jonka seurauksena läheinen tulee osalliseksi traumaattisesta tapahtumasta.

Itsemurhan ja rikoksen erona on kuitenkin se, että oman henkensä riistäjä kohdistaa väkivallan itseensä, omaehtoisesti. Se ylittää usein ihmisen käsityskyvyn.

Surunauhalla sidotut -kirjan esipuheessa toimittaja Sari Forsström muistuttaa, että väkivaltaisen kuoleman lisäksi jäljelle jäävien on selvittävä syyllisyyden ja vihan tunteista.

On opittava sietämään miksi-kysymystä, joka jää perimmältään avoimeksi. On siedettävä, vaikka ihmismieli kestää huonosti selittämättömyyttä.

* * *

Me haluamme tällä kirjalla kertoa, ettei mielenterveyden haasteissa ole mitään hävettävää. Noin kuudesosa väestöstä puolestaan kärsii masennuksesta jossain elämänsä vaiheessa, sanoo lääkäriseura Duodecim, ja kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaa noin prosentti suomalaisista.

Kaukana ovat ne ajat, kun kirkko luokitteli itsemurhan kuolemansyyniksi ja piti huolen siitä, ettei vainajaa haudata siunattuun kirkkomaahan.

Mutta silti itsemurha on yhä useimmissa yhteiskunnissa kielletty keskustelunaihe, ja itsemurhaan suhtaudutaan usein niin kuin se olisi tarttuva tauti. Kuolintavan pelätään leimaavan koko itsemurhan tehneen suvun sekä läheiset, ja usein mitä tahansa muuta kuolinsyytä pidetään hyväksyttävämpänä.

Suomessakin itsemurha oli vuosisatojen ajan peräti rikoslailla kielletty, niin vastoin luonnonjärjestystä sen katsotaan olevan.

Itsemurha on yksi niistä asioista, jonka ajatellaan tapahtuvan aina *toisaalla* – jollekin toiselle, ei suinkaan minulle. Korkeintaan jollekin etäiselle naapurille, vaikka Suomessa itse asiassa tehdään moninkertaisesti enemmän itsemurhia kuin kuolla liikenteessä.

Häpeä on vieläkin yhteiskunnassamme niin suuri, ettei kukaan halua tunnustaa, että itsemurha tuli lähelle.

* * *

Itsemurhaan liittyvällä häpeällä on pitkät juuret länsimaisessa kulttuurissa, vaikka kristinuskossa on alusta asti ollut myös itsetuhoa ihannoivia elementtejä, erityisesti varhaiskirkon marttyyreja kohtaan.

Kirkkoisä Augustinus oli 300- ja 400-lukujen taitteessa ensimmäinen, joka puuttui marttyyriuteen liittyvän itsetuhoisuuden ihannointiin. Hän piti itsemurhaa tuomittavana syntinä ja viittasi kristinuskon kymmeneen käskyyn, joista viidennessä kielletään tappamasta.

Tämä ajatus vakiintui kristillisen kirkon näkemykseksi, ja itsemurhaa kieltäviä toimia alettiin laittaa käytäntöön jo 500-luvulla. Tilanne meni niin pahaksi, että esimerkiksi keskiajalla Euroopassa itsemurhan tehneen taloon saatettiin kaivaa tunneli, jotta vainaja saatiin ulos. Tämä oli rangaistus siitä, että kuolema oli kohdannut oman käden kautta. Ihmishenki oli ikään kuin varastettu jumalan, asevoimien ja valtion käsistä.

Kaikkein mielipuolisimmillaan itsemurhaajaa koskevat säännöt ja kiellot aiheuttivat jopa sitä, että kertaalleen kuollut ruumis haastettiin oikeuteen ja tuomittiin, hänen omaisuutensa takavarikoitiin, koko suku julistettiin häpeään ja vainaja haudattiin kauas kirkkomaasta, hiljaisesti ilman kirkollisia rituaaleja.

Samanlaiset järjettömät rangaistukset saattoivat kohdistua myös itsemurhaa yrittäneeseen henkilöön, varoitukseksi koko yhteisölle.

Itsemurhan tehneitä syrjivät hautauskäytännöt poistettiin Suomen kirkossa käytöstä vasta vuonna 1868. Mutta

hiljaiseksi hautaukseksi kutsuttu hautaustapa niille, joiden itsemurhan arvioitiin tapahtuneen äkkipikaistuksissa, oli käytössä vielä vuoteen 1910.

Siitä on vain reilut sata vuotta aikaa.

* * *

Onneksi nyt on toisin. Ymmärrämme nykyään, että itsemurhat voivat johtua esimerkiksi monenlaisista biologisista, sosiaalisista, kulttuurisista, psykiatrisista ja psykologisista – jopa uskonnollisista – syistä.

Kamppailemme eroon itsemurhaan leimatusta häpeästä ja pyrimme auttamaan itsetuhoisia ihmisiä ajoissa.

Mikäli kärsit siis itsetuhoisista ajatuksista, et ole yksin. On hyvä muistaa, etteivät useimmatkaan mielenterveyden sairaudet näy ihmisestä ulospäin. Emme siis tiedä, kuinka moni läheisistämmeikin kärsii tällä hetkellä. Mutta toivoa on, ja apua on tarjolla.

Suomessa on otettu käyttöön Helsingin ja Kuopion itsemurhien ehkäisykeskuksista liikkeelle lähtenyt Linity-malli, jonka katsotaan ehkäisevän itsemurhia tehokkaasti. Helsingin Sanomat uutisoi viime vuonna, että malli on alkanut hitaasti yleistyä myös julkisen terveydenhuoltomme puolella.

Linity-menetelmän on kehittänyt sveitsiläinen professori, psykoterapeutti ja psykiatri Konrad Michel. Maailmalla malli tunnetaan nimellä Assip.

Menetelmässä oleellista on itsetuhoisen ihmisen kohtaaminen. Michelin mukaan itsemurha on teko, ei itsesään sairaus, eikä terapeutti ole ylivertainen asiantuntija kertomaan, miksi ihminen toimii, kuten toimii.

”Ihminen ei ole tässä menetelmässä passiivinen vaan aktiivinen toimija. On tärkeää, että sinä itse opit tunnistamaan vaaran merkit omassa käytöksessäsi ja saat keinoja toimia turvallisesti”, Konrad Michel sanoi Helsingin Sanomien haastattelussa syyskuussa 2023.

Luku 2

Kaiken alku

*Lähtökohtaisesti olen aina ajatellut, että kaikki tulee
tuboutumaan.*

- Sanna Kiiski 2023

Aurinkoinen keskiviikkoamu Kymenlaaksossa 1980-luvulla. Kaksi yläkoululaista tyttöä ovat lähdössä polkupyörillä kouluun.

Toinen heistä odottaa jo satulassaan Kiiskin perheen omakotipihan portilla, kun Sanna lähtee tarkistamaan, ettei tyhjään kotiin vain jäänyt hella päälle. Sitten tytöt pyöräilevät talon vieressä kulkevan maantien risteykseen, kuten usein kouluamuina. Katsovat ennen tietä ylittäessään vasemmalle, ettei sieltä tule autoja, kuten on opetettu, ja sitten oikealle.

Kun 14-vuotias Sanna Kiiski katsoo seuraavan keran vasemmalle, hänen naapurinsa pyöräilee suoraan ohijavan rekan alle ja kuolee välittömästi.

Sanna jää yksin syyllisyytensä kanssa. Hänen päässään pyörivät jatkuvasti ajatukset: jos he olisivat lähteneet yltämään tietä aikaisemmin, jos hän ei olisi käynyt sisällä vielä tarkistamassa hellaa, jos...

Mutta kukaan ei ohjaa teinityttöä terapiaan, koulukuraattorille, kouluterveydenhoitajalle tai sosiaalipalveluun puhumaan traumaattisesta onnettomuudesta. Läheisetkin vaikenevat.

Sen sijaan hän menee normaalisti koulun järjestämään taksvärkkipäivään onnettomuuden jälkeisenä päivänä. Kun koulu alkaa taas seuraavana päivänä, onnettomuudesta kuulleet koulukaverit kiertävät Sannan kaukaa.

Myöhemmin hänet kutsutaan poliisikuulusteluun, kotiovelle ilmestyy haastemies, ja rekkaonnettomuuden oikeudenkäyntiinkin hän joutuu todistajaksi – alaikäinen traumatisoinut koulutyttö.

Syksyllä 2023 Helsingin Kalasataman psykiatrisen poliklinikan mielialatyöryhmän avohoidon erikoislääkäri diagnosoii Sannalla epävakaa persoonallisuushäiriön lisäksi hoitamattoman PTSD:n eli traumaperäisen stressihäiriön.

Onnettomuusrekan jarrutusjäljet näkyvät yhä, yli kolmen vuosikymmenen jälkeenkin. Millainen elämä Sannalla olisi ollut, jos traumaa olisi hoidettu yli 35 vuotta sitten?

– Onnettomuudessa kuolleen ystäväni vanhemmat olivat menettäneet jo yhden lapsen, niiden esikoinen oli edellisen kodin lähellä jäänyt junan alle. Ja sitten mä jouduin sen toisen onnettomuuden jälkeen joka päivä näkemään heidät naapurissa kahden jäljellejääneen lapsensa kanssa, Sanna kertoo.

Lopulta Sanna ei enää kestänyt katsella vierestä naapurivanhempien tragediaa, vaan muutti yksin Helsinkiin 15-vuotiaana. Lukio oli maineikas Suomalainen yhteiskoulu Pohjois-Haagassa, ja ylioppilastodistuksessa komeili neljä laudaturia keväällä 1993.

Mutta rekkaonnettomuutta Sanna ei päässyt uudella koulupaikkakunnallakaan karkuun.

– En ole koskaan päässyt yli syyllisyydestä. Siitä että jos olisimme lähteneet vähän aikaisemmin, me oltais ehditty. Näin vuosia sellaista unta, että poliisi tulee hakemaan mua, koska tapoin ystäväni. Ajattelin aina, että kaikki mulle tapahtuva ikävä on rangaistus siitä. Kun poikani sairastui kaksivuotiaana syöpään, ajattelin että nyt vihdoin vapaudun tästä, nyt mun lapsi kuolee, ja me ollaan sujut. Että sitten se syyllisyys henkiinjäämisestäni häviää. Mutta ei.

* * *

Nyt viisikymppisenä Sanna Kiiski tajuaa, ettei hän tietenkään aiheuttanut naapurintytön onnettomuutta; syyllinen ei ollut edes onnettomuusrekan kuski, joka traumatisoitui

itsekin pahasti tapahtumasta. Onnettomuus oli vain kauheaa sattumaa.

Silti vapautuminen kaikesta syyllisyydestä tuntuu mahdolliselta.

– Olen jollain tasolla jäänyt jumiin lapsuuteeni, naapurintytön kuolemaan, siihen maailmaan. Ja se pieni tyttö minussa on se, johon esimerkiksi tietynlaiset, väärät miehet ihastuvat. Tällainen jatkuvasti anteeksipyytelevä ja äärettömän syyllistyvä sisäinen lapsi ei ihan täyspäisiin miehiin vetoa, ne kavahtavat sellaista.

MeNaiset-lehden haastattelussa vuonna 2020 Sanna kuvaili toimittaja Riina-Maria Metsolle, että syyllistyy aivan kaikesta, helposti. Hän sanoi hakeutuneensa suhteisiin ja työyhteisöihin, joissa on syyllinen – ja sanoi syyllistyvänsä joskus pelkästä katseestakin.

Haluaisiko hän nyt kuitenkin vapautua tuosta syyllisyydestä?

– Kyllä. Ja haluaisin myös sitä, että se kela katoaisi päästäni. Se on aina ollut yhtenä isona syynä itsetuhoisuuteeni. Olen tiedostanut terapiassa vahvan itsetuhoisen käyttäytymismallini, valtavien riskien ottamisen ja jopa sellaisen tiedostetun halun siitä, että kaikki menee pieleen, ja se on sitten mun omaa syytäni. Lähtökohtaisesti olen aina ajatellut, että kaikki tulee tuhoutumaan, Sanna sanoo hiljaa.

* * *

Muistiinpanoja itsetuhon partaalta

”Tiedostan itsetuhoisuuteni ja riskinoton halun. Sairaanhoidajan kanssa on sovittu, että pysyn hengissä. Enimmäkseen teen niin vain lasten vuoksi.”

Televisiotoimittaja Sanna Kiiskellä riittää mielenterveyden diagnooseja kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä vakavaan itsetuhoisuuteen. Pahimpina päivinä hän pysyttelee hengissä vain kolmen lapsensa vuoksi.

”Minun on pitänyt hyväksyä se, että itsetuhoisia ajatuksia on”, Sanna sanoo.

Sannan omien päiväkirjamerkintöjen lisäksi kirjassa ääneen pääsevät mielenterveyden ammattilaiset ja itsemurhien uhrien omaiset. Samoin puhuvat Sannan läheiset, jotka maalaavat kuvan ihmisestä, joka on muutakin kuin potilas: lämmin äiti ja renessanssihahmo, jonka elämään mahtuu myös Tinderdeittejä ja oikeusjuttuja.



Kansi: Marjaana Virta

KL 99.1

ISBN 978-952-382-702-8

DOCENDO