

ANNA KARHUNEN

SELVIÄ- MISIÄ

KOSMOS*

ANNA KARHUNEN

SELVIÄ- MISIÄ

***KOSMOS**



Ensimmäinen painos
© Anna Karhunen ja Kosmos 2026

***KOSMOS**

Kosmos on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

ISBN 978-952-352-400-2

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut: tuotevastuu@kosmoskirjat.fi

Tämäkin on omistettu sinulle, kaltaiseni

SISÄLLYSLUETTELO

Lukijalle	9
-----------------	---

KEVÄT

Ensiaskeleet	13
Unna – levottomuutta ja kaksoiselämää.....	18
Ilona ja Sini – äidit eri laidoilta.....	26
Tästä lähtien darrattomat	31
Sanna – äidin varjosta omaan valoon.....	35
Sääntöjä ja rutiineja.....	39
Selviytymisstrategioita	43

KESÄ

Unna – 42 kilometriä pakoon ja takaisin	53
Couple goals.....	58
Sini – rintasyöpä ja roseeviiniä.....	63
Pelkojen voittamisen päivä.....	69
Vertaistukea ylisuorittajille ja uupuneille.....	74

Vaa'an ja todellisuuden välissä	79
Skool ystävyydelle?	85
Selvän kesän sadonkorjuu	91

SYKSY

Hörhöytymishommia	99
Elämän sietämisestä	103
Kaikki eivät jääneet	108
Ilona – äiti, jonka lapset lähtivät.....	112
Äitiys on lasitolkulla riittämättömyyttä.....	121
Syöpäosastolla	126

TALVI

Miten käy parisuhteen?.....	135
Kärsimystä ja karaokea	144
Korkeammalla taajuudella.....	150
Nyökkäyksiä universumilta.....	157
Ei ole tarkoitus tulla valmiiksi	163
Vaaleansinisellä vyöhykkeellä	172
Kiitokset.....	180

LUKIJALLE

Raitistuin 1 230 päivää sitten. Alussa olin hyvin yksinäinen ja täynnä häpeää. Kun en enää voinut dokata pahaa oloani pois, aloin kirjoittaa ensimmäisen selvän vuoden tuntemuksista ja oivalluksista – itselleni, mutta myös muille. Näistä kirjoituksista syntyi vuonna 2024 kirja *Juomishäiriö*.

Olen vähitellen kotiutunut selvän ihmisen identiteettiin. Se ei tarkoita, että elämä olisi muuttunut kaikin puolin helppoksi – joskus on vaikeaa mutta hetkittäin hulvatonta, joi tai ei. Elämä on kuitenkin kevyempää ja hausempaa silloin, kun löytää ihmisiä, jotka ymmärtävät. Kun puhuin ja kirjoitin kipeistä asioista, hämmennyksestä, häpeästä ja ulkopuolisuuden tunteesta, aloin vähitellen löytää kaltaisiani.

Raitistuminen on jokaiselle omanlaisensa myllerrys kehossa ja mielessä. Kokemuksissa on kuitenkin myös paljon yhteistä ja samastuttavaa. Tämä kirja kertoo siitä, ettei kukaan selviä yksin. Meitä selviäviä on monta.

Selviämisiä käsittelee tosielämää, ja kirja koostuu todellisista kokemuksista ja keskusteluista vuodelta 2025. Yksityisyyden suojaamiseksi joitakin yksityiskohtia, kuten nimet, on muutettu.

Kiitän ja rutistan jokaista vertaistukiryhmäni jäsentä, joka on jakanut tarinansa tässä kirjassa tai muuten kulkenut rinnallani. Erityiskiitos Sannalle, Ilonalle, Unnalle ja Sinille. Olen kiitollinen myös jokaisesta ajatuksia herättäneestä keskustelusta ja viestistä kasvokkain ja somessa.

Toivon, että tämä kirja tarjoaa vertaistukea ja uusia näkökulmia sinulle, joka pohdit omaa tai läheisesi alkoholinkäyttöä. Mutta kirjoitan myös sinulle, jolle alkoholi ei aiheuta hankalia tunteita. Kirja avaa ikkunan ilmiöön, josta puhutaan vain vähän ja joka piiloutuu viinilasillisiin siellä ja täällä: naisten huomaamattomaan, sivistyneeksi naamioituun tissutteluun, joka voi vähitellen kasvaa ongelmaksi – ja josta on myös mahdollista selvitä.

Seuraavat sivut kertovat siitä.

Palautusjuoma kädessä, kevätauringossa toukokuussa 2026,

Anna Karhunen

KEVÄT

ENSIASKELEET

Mulla ei ollut mitään yhteistä näiden ihmisten kanssa. Miksi ihmeessä olin menossa kävelyllä tuntemattomien naisten kanssa, ja vielä sellaisten, joilla ei mennyt hyvin? Olin helvetti soikoon järjestämässä tällaista tapaamista? Meitä yhdisti ainoastaan liiallinen viinittely – ei mikään muu – ja siitäkin olimme päässeet jo irti.

Vedin jalkaani lämpöleggingsejä tammikuisena aamuna, jolloin olisin voinut lepäillä, katsoa sarjamaratonია tai raivata keittiön kulmakaapin, jonka siivoamiseen ei koskaan ollut aikaa. Tai olisin voinut soittaa ystävälleni, jollekulle, josta välitin *oikeasti*.

Puoliso käänsi kylkeään, hänen kellonsa ei soinut. Tänään oli vapaapäivä. Riuhdoin sporttitopin päälleni. Iho oli tuskasta hikisennahkea, ja toppi jäi jumittamaan selkääni. Kiroilin ääneen, mutta sekään ei saanut puolisoa käännättämään. Sain kiittää ja syyttää tämän ohjelmanumeron keksimisestä ihan vain itseäni.

Olin menossa kävelyllä tuntemattomien ihmisten kanssa, jotka saattoivat olla ihan minkälaisia vain, jotka saattoivat tulla tai jättää tulematta. Miltä tuntuisi, jos kukaan ei tulisi-

kaan? Ja varsinkin jos kukaan ei tykkäisikään minusta? Mitä annettavaa minulla oli heille, miksi minun olisi pitänyt välittää, osata kannatella?

Olin tavannut aiemmin vain kaksi kävelyllä ilmoittautuneista neljästätoista naisesta. Muut olivat ainoastaan Instagram-profiilien palleroissa hymyileviä tai hiustensa taakse eteerisesti kätkeytyviä pieniä hahmoja, joista en tiennyt kuin nimimerkin – en välttämättä edes etunimiä, sukunimistä puhumattakaan.

Tiesin heidät Instagramista, koska he olivat viestitelleet minulle kirjastani *Juomishäiriö*. Olin kirjoittanut siinä entisestä minästäni: Korkean toimintakyvyn alkoholiongelmaisesta ihmisestä. Naisesta, jolla oli ulkoisesti lähes kaikki loistavasti mutta joka romahti sisäisesti. *Juomishäiriö* kertoi tarinan viinillä ahdistustaan turruttelevasta ihmisestä ja sukelsi alkoholin vaikutuksiin myös yhteiskunnan näkökulmasta.

Kirjoitin kirjassa ensimmäisestä raittiista vuodestani, kun muutosmatka oli vielä käynnissä. Pelkoni luiskahduksesta takaisin tissuttelijaksi oli koko ajan läsnä sen sivuilla. Alkoholinkäytön lopettaminen sai aikaan enemmän muutoksia ja myllerrystä kuin kuvittelinkaan. Nyt olin ollut raitis kaksi vuotta, kirjan ilmestymisestä oli muutamia kuukausia.

Kirjan ilmestyttyä ne pienissä palleroissa Instagramissa hymyilevät naiset olivat samastuneet tarinaani, nähneet kirjassa itsensä ja tajunneet, etteivät olleet yksin. Olin ollut yksi heistä, naisista, jotka hymyilivät Insta-profiilikuvissaan. Ja jos kuvaa olisi saanut zoomattua tarpeeksi tarkaksi, olisi huomannut, että kaikki oli lähellä hajoamista. Tiesin, miltä kaksoiselämä tuntui, olin kirjoittanut siitä kirjan, ja siksi he

olivat laittaneet minulle viestiä ja uskoutuneet yhdestä elämänsä kipeimmistä asioista.

Ja siksi olin järjestänyt tämän yhteisen kävelylenkin. Tiesin, että vertaistuki oli parasta lääkettä alkoholista vieroittautumiseen.

Olimme sopineet tapaamisen keskeiselle paikalle, Helsingin keskustassa sijaitsevalle Kansalaistorille, johon oli kotoani kävelymatka. Portista kadulle astuessani mahaa kouraisi. Mitä minä osaisin naisille sanoa? Olettaisivatko he, että olisin viisas ja artikuloisin alkoholittomuudesta yhtä viisaasti kuin kirjassa? Niitä sanoja olin harkinnut, ja niistä olin kirjoittanut useita versioita. Oikeasti olin paljon epäselvempi ja kakofonisempi.

Tuntemattomien tapaaminen vaati rohkaisua, eikä sitä ollut nyt tarjolla. Muutama tapaamiseen tulijoista oli perunut osallistumisensa samana aamuna. Ymmärsin hyvin ja olin tavallaan helpottunut. Olisin itsekin perunut, jos olisin kehdannut.

Olin hyvissä ajoin tapaamispaikallamme, keskustakirjasto Oodin edessä olevalla aukiolla. Etäämmällä käveli nainen mustassa takissa. Olikohan hän tulossa tapaamaan minua? Ei. Hän meni ohi. Miksi kaikilla suomalaisilla oli mustat takit? Minullakin. Miksi en tajunnut laittaa päälleni jotain tunnistettavampaa tai napata olalleni eteisestä kangaskassia, jossa luki ”Juomishäiriö”? Mutta kuka minua sitten haluaisi lähestyä? Ei kukaan halunnut tunnistautua juopoksi.

En halunnut tehdä tätä ja samalla halusin, koska asiasta puhuminen oli ollut minun pelastuslauttani raittiuteen. Kun kirjoitin ja puhuin ongelmastani, minua lähestyi yhä

useampi rohkaistuneena puhumaan omasta häpeällisestä juomisestaan. Kaikista tärkeintä minulle oli toipumisessani ollut hahmottaa, etten ollut yksin, vaikka olo tuntuikin yksinäiseltä.

Yksi kerrallaan tummiin toppatakkeihin pukeutuneita naisia kokoontui ympärilleni. Yksi moikkasi reippaasti. Hän oli Sanna, jonka tunsin vähän paremmin. Olimme käyneet kävelyillä aiemminkin ja jakaneet vertaistukea toisillemme. Häntä haastattelin *Juomishäiriöönkin*: Sanna oli yksi oman tarinansa jakaneista ”muista mutseista”.

Paikalle tuli myös toinen aiemmasta lenkkiryhmästäni tuttu nainen, joka ei enää dokannut. Sitten tuli tuntemattomia. Yhdellä naisista oli vähän liikaa meikkiä, suttuiset ripsivärit ja tupsupipo, jollaiset olivat minusta aivan kamalia. Yksi oli aika paljon vanhempi kuin miltä Insta-kuvassaan näytti ja hymyili teennäisen maireasti. Ehkä hän oli hermostunut. Yksi tuli samasta suunnasta kuin minä olin saapunut. Asuikohan hän naapurustossani?

Ihan kuin olisin ollut sokkotreffeillä, mutta kumppaneita olikin kymmenen. Saatana, tämähän oli siis kymmenen kertaa tuskaisempaa ja ahdistavampaa. Tiesimme toisistamme hyvin vähän.

Naiset seisoivat ringissä kirjaston pihalla, ja tunnelma oli vaivaantunut. Sekunnit tuntuivat loputtomilta. Kaikki tuntuivat odottavan. He odottivat, että jännitys helpottaisi, että elämä helpottaisi juomisen loputtua, ja että minä olisin siitä esimerkkinä. Olisiko nyt hyvä hetki sanoa heille, että ei elämä helpota, vieläkin jännittää, eikä elämää edelleenkään voi hallita? En voinut luvata, että tämä, ringissä pakkaspihalla

seisominen, olisi välttämättä oikea lääke alkoholiongelman, häpeän ja yksinäisyyden hoitoon. Uskoin siihen, että vertaistuki ja yhteys muihin kannattelivat. Mutta toimisiko se myös heille, ja mihin tämä tapaaminen johtaisi? En voinut olla varma. Olinko minä nyt jollain tavalla vastuussa heistä?

Naiset odottivat ja katsoivat minua. Eivät toisiaan, minua. Joku niiskaisi. He odottivat, että starttaisin tapaamisen. Minä olin kutsunut nämä naiset paikalle ja vein nyt heidän aikaansa.

Aloitin valehtelemalla kuin vanha juoppo:

”Mä olen Anna, ja onpa ihana olla tässä. Musta on tosi kiva tutustua teihin kaikkiin.”

UNNA – LEVOTTOMUUTTA JA KAKSOISELÄMÄÄ

Unnan sanat saivat oloni kiusalliseksi. Ne olivat suuria ja merkitsivät minulle paljon.

Ensin Unna oli tykännyt stooreistani, kuvistani Instagramissa. Syksyn lopussa sain Unnalta yksityisviestin. Hän kirjoitti, että kirjani *Juomishäiriö* oli ollut hänelle *käänteentekevä*.

Hän kertoi pohtineensa juomisen lopettamista jo pitkään. Lomatissuttelu väsytti, ja rynnäkkökännit lapsivapailta vetivät toimintakyvyttömäksi päiväkausiksi. Mielenterveys tuntui kärsivän vielä enemmän kuin keho. Hän kirjoitti, ettei ollut tehnyt lopullista päätöstä, mutta holittomuus oli alkanut. Hän aikoi olla juomatta päivä kerrallaan, viikonloppu kerrallaan.

Eniten Unna pelkäsi, että hän muuttuisi tylsäksi ilman alkoholia. Samalla mielessä painoi kuitenkin omien vanhempien kohtalo. Unnan isä oli kuollut liiallisen alkoholinkäytön seurauksena, kun Unna oli parikymppinen. Vastasin Unnan jokaiseen viestiin ja tsemppasin.

Viestittelymme oli Unnalle tärkeää, ja oli se minullekin. Tuntui hyvältä olla jollekulle luotettu, tärkeä ihminen heti raitistumisen alussa, kun pienetkin muutokset olivat todella

suuria. Luettuaan kirjani Unna tiesi minusta paljon enemmän ihmisenä kuin minä hänestä, mutta tunnistin asioita, joista hän puhui. Unna kirjoitti turrutelleensa tunteita ja suruja alkoholilla. Hän raportoi minulle, kuinka pärjasi ensimmäisen holittoman viikonloppunsa juomalla pelkkää Pepsi Maxia ja kuinka hän sai kerättyä rohkeutta pyytää, että yhteisessä illanvietossa ei juotaisi, koska se oli hänelle vaikeaa. Olin ollut samoissa tilanteissa.

Unna kirjoitteli minulle usein, ja hän tuntui olevan syvälinen ja fiksu tyyppi. Arvostin, kuinka avoimesti ja suoraan Unna uskalsi kirjoittaa minulle, tuntemattomalle mutta vertaiselleen.

Vuoden vaihteessa, muutama viikko ennen seisomistamme kirjaston pihalla, Unna oli kirjoittanut minulle, että olisi kiva jakaa ajatuksia myös livenä. *Olisipa joku mulle sopiva ryhmä.* Vastasin kertomalla kävelylenkkiporukasta, jonka olimme muodostaneet muutaman alkoholin jättäneen naisen kanssa. Nämä naiset tunsin myös oikeassa elämässä, ainakin etäisesti. Sanna oli yksi heistä.

Olimme käyneet tuon porukan kanssa kävelyillä vaihtamassa ajatuksia muutaman kuukauden välein. Olin ilmeisesti korvannut baarissa puolituttujen naisten kanssa horisemisen lenkkipolkutapaamisilla.

Koska moni tuntematon, tissuttelun jättänyt äiti oli lähestynyt minua kirjani julkaisun jälkeen, ehdotin löyhälle muuttaman hengen kävelyporukallemme, että kutsuisin seuraavaan tapaamiseen myös täysin tuntemattomia. Muille sopi ryhmän laajentaminen uusilla samanhenkisillä, ja Sanna ilmoitti pääsevänsä mukaan kävelyille.

Tuntui turvallisemmalta sopia tapaaminen täysin tunte-mattomien ihmisten kanssa niin, että mukana oli muutama minulle entuudestaan tuttu. Tein avoimen kutsun Instagramissani. Neljätoista naista ilmoittautui, kymmenen tuli paikalle. Tapasimme siellä Oodin pihalla tammikuisena aamuna.

Unna tuli tapaamiseemme rohkein askelin ja sporttisissa ulkoiluvaatteissaan. Hän oli ehkä ikäiseni, pitkätukkainen ja liikunnallisen oloinen nainen. Lähdimme kiertämään Töölönlahtea. Juttua irtosi heti. Oli kuin Unna olisi ollut tuttu pidemminkin ajan takaa.

Kävelylenkki oli vähän kuin vertaistukitapaaminen, vähän kuin kirjakerho *Juomishäiriön* ympärillä. Puhuimme aiheesta, ja lämpenin samalla ajatukselle, että myös minä saisin kävelytapaamisista vertaistukea ja ymmärrystä, uusia samanhenkisiä ihmisiä, jotka tukisivat raitista elämäntapaani.

Olin päässyt jonkinlaiseen tasapainoon sen suhteen, millaista sosiaalinen elämäni oli raittiina: aika olematonta. Työpaikan ulkopuolella tapasin hyvin vähän ketään muita kuin perhettäni. Ero entiseen oli valtava. Ennen olin ollut mieluummin seurapiiriperhonen kuin kotonaan kököttävä raittiin ihmisen stereotypia.

Kotikissailu ei ollut minusta kuitenkaan ollenkaan kuivaa, rakastin nykyisin olla itsekseni. En ollut silti ihan varma, tekikö itseksenessä olemisen ja seurapiirieni rajallisuus minulle pelkästään hyvää. Silloinkin kun olin porukoissa, valitsin niitä, joissa juomattomuuteni ei ollut suurennuslasin alla, ja joissa en ollut se ainoa, joka ei juonut. Se tuntui turvalli-semmalta.

Selvä elämä – elämä selvä?

Kun juomisen lopettamisesta kertova *Juomishäiriö*-kirja sai kiittävää ja kiitollista palautetta, Anna Karhunen lähti kirjoittamaan toivottua jatkoa. Miltä selvä elämä maistuu ensinousun jälkeen? Miten pysyä päätöksessä ja itsensä puolella?

Karhunen kokoa kirjan alussa ympärilleen vertaisryhmän naisista, joita yhdistää tissuttelu ja siitä luopuminen. Miten ihminen päätyy juoksemaan krapulassa maratonin? Miten bilehuumeet sopivat yhteen äitiyden kanssa? Miten raitistuva kohtaa kriisin? Entä hurauttavatko kaikki raitistuneet – jumppaan, itsensä kehittämiseen tai energiakiviin?

Kirja kattaa vuoden, jonka aikana vertaisryhmästä muodostuu ystävien piiri. Minäprojekteista tulee me-henkeä puhkuva yhteisö, joka päättyy omien pullojensa ääreltä yhteiseen paljuun.

*KOSMOS



ISBN 978-952-352-400-2
KL 37.6