

Viulistin valomerkki

SANNA WALLENIUS KUVAI MILKA ALANEN

Muusikko Jenni Sinkkonen, 34, oli kuolla alkoholiin ja lääkkeisiin mutta taisteli itsensä ulos umpikujasta.

Hän myi asuntonsakin, että pääsi hoitoon.

- Sain sittenkin tavallisen arjen ja ihanan miehen.

Jenni Sinkkonen makaa peiton alla ja hymyilee itsekseen. Päivä on ollut täydellinen. Rakkaimmat ihmiset istuivat Helsingin uuden Musiikkitalon katsomossa, kun Jenni soitti Radion sinfoniaorkesterissa **Sibeliuksen Kullervo**-sinfonian. Onnistunutta esitystä hän juhli ystävien ja avomiehensä **Kimmon** kanssa.

Mutta pää on oikutteleva otus. Juuri ennen unen tuloa se viskaa mieleen toisenlaisen muiston parin vuoden takaa. Silloin Jenni tapasi narkomaanien hoitokodissa vanhan tuttavansa. Yhdessä miehen kanssa he karkasivat Helsingin keskustaan, ostivat viinapullon ja saivat käsiinsä päihdyttäviä lääkkeitä. Eksyivät jossain välissä Lohjallekin. Ehkä, Jenni ei pysty palauttamaan mieleen illan tarkkaa kulkua.

- *Uuno Turhapuron muisti palaltee päätittäin* -elokuva voi olla hassua komediaa, mutta minun kohdallani tarina on pelottavan totta. Menneisyyteni on sekava vyyhti, joka on ruvennut paljastumaan minulle vasta nyt pala kerrallaan, Jenni myöntää.

Hämärimmän usvan peitossa ovat vuodet 2003-2009. Tuolloin Jenni jäi koukkuun alkoholiin ja lääkkeisiin ja löysi itsensä Aurooran sairaalan suljetulta osastolta.

- En edes muista, kuinka monta kertaa olen ottanut lääkkeiden yliannostuksen.

Villiä sinkku-elämää

Ensimmäisen humalansa Jenni joi kavereiensa kanssa 14-vuotiaana. Makea ornaviini kutitti vatsanpohjaa ja aiheutti hilpeän hiprakan. Yläastelainen oppi pian, että jos juomisen aloittaa heti koulun jälkeen, niin iltakymmeneen mennessä pää on ehtinyt selvitä. Tai no, ainakin joskus.

- Tulin kotiin usein kaatokännissä ja oksentelin vessassa, mutta äiti ja isä eivät huomanneet mitään, Jenni ihmettelee.

"Kun heräsin sairaalan teho-osastolla, olin pettynyt, että olin yhä hengissä."

Päällisin puolin kaikki olikin hyvin. Tunnollinen tyttö sai kokeista hyviä numeroita, harrasti viulunsoiton lisäksi balettia ja pääsi Sibelius-Akatemiaan.

- Opiskeluaika oli normaalia biletystä. Kävin kavereiden kanssa paljon ulkona, mutta juominen pysyi kontrollissa.

Kun Jenni muutti pois vanhempiensa luota, hän piti huolen siitä, että kotona jääkaapissa oli aina pullo punaviiniä. Poikaystävä huumautteli välillä Jennin liiallisesta alkoholinkäytöstä.

- Se ärsytti. Olimme seurustelleet 20-vuotiaasta saakka ja aloin kaivata villiä sinkku-elämää, joten suhde päättyi.

Ero antoi hyvän syyn masennuslääkkeisiin, joita Jenni keplotteli itselleen koulun terveydenhuollon kautta. Ahdistuksesta ei ollut tietoaakaan, kun hän hujautti tabletit alas viinin kanssa.

- Hain lääkkeitä myös Tallinnasta, mutta naurettavan helposti niitä sai Suomes-takin. Lähdin lääkäristä resepti kourassa.

Asuntokaupat humalassa

Juhlimisen ohessa Jenni valmistui Sibelius-Akatemiasta erinomaisin arvostanoin ja sai työpaikan Radion sinfoniaorkesterin ykkösviulusektiosta. Vauhdikas elämä vaati suunnitelmallisuutta. Jenni sijoitti bileillat kalenteriin niin, että hän ehti toipua työkuuntoon vapaan aikana. Pian ote kuitenkin lipsui ja viulusti tuli orkesterin harjoituksiin humalassa.

Esimies antoi varoituksen.

- Oli hirveää soittaa aamulla pomolle lääke- ja viinapölyssä ja kertoa olevansa kipeä. Konserttiin en ikinä mennyt kännissä, mutta treeneissä oli vaikea keskittyä krapulan takia. Huomasin, että työkaverit puhuivat selkäni takana.

Pähteiden sekakäytön myötä Jenni lihoi kaksikymmentä kiloa ja sai vatsahaavan. Masennus ja ahdistus kasvoivat krapula krapulalta. Jokainen päivä oli kuin loputon musta säkki, josta Jenni etsi ulospääsyä juomalla lisää ja käyttämällä entistä vahvempia lääkkeitä.

Hän yritti hakea apua päihdekliniikoilta. >>

psykiatriselta puolelta ja Auroran sairaalan suljetulta osastolta. Niistä hän sai nipun erilaisia diagnooseja, joista impulsiivinen persoonallisuushäiriö oli eksoottisin.

– Hoidoissa minut pumpattiin niin täyteen lääkkeitä, että hyvä kun kieli liikui. Ajattele, että Diapam-purkkini kyljessä luki 'kolme tablettia vuorokaudessa raittiuden tukemiseen', Jenni virnistää.

Päihteiden liikakäytön lääkärit sivuuttivat, vaikka juuri se sai Jennin tekemään asioita, joihin hän ei olisi ikinä selvin päin ryhtynyt.

– Kännissä menin ostamaan yksiön Helsingin keskustasta. Ihmettelen vieläkin, miten sain raha-asiat järjestymään.

Vanhemmat eivät tieneet puoliakaan tyttärensä tempauksista eivätkä ymmärtäneet tilanteen vakavuutta.

– Äiti ja isä kieltäytyivät näkemästä ongelmiani, vaikka häpesivät varmasti kamalasti. Mutta se on meidän perheen tyyli: ikävät asiat on aina vain lakaistun maton alle.

Ystävät hylkäsivät

Joka kerta vieroitukseen mennessään Jenni hyvästeli humalan. Hän halusi apua niin vimmatusti, että oli valmis käyttämään mitä tahansa konstia hoitoon päästäkseen. Kuten taikasanaa.

– Opin, että aina kun uhkailen itsemurhalla, pääsen sisään ja minut otetaan tosissaan. Jossain vaiheessa aloin itsekin uskoa, että kuolema olisi ainoa pelastus tästä kaaoksesta.

Marraskuussa vuonna 2009 Jenni otti yli sadan tabletin annoksen masennus- ja unilääkkeitä – ja hänen sydämensä pysähtyi. Onneksi Jenni oli tuolloin lapsuudenkodissaan. Äiti ehti pelastaa tyt-

tärensä antamalla teko hengitystä ja soittamalla hätäkeskukseen.

– Kun heräsin sairaalan teho-osastolla, olin pettynyt, että olin yhä hengissä. Tai oikeastaan sekin oli yhdentekevää. Olin aivan turta, Jenni tunnustaa.

Töistä hän oli pitkiä jaksoja sairauslomalla. Ystävät ja viulistikollegat **Reeta Maalismaa, Helmi Kuusi ja Kati Kuu-sava** yrittivät auttaa mutta ottivat lopulta etäisyyttä.

”Tykkäsin Kimmosta niin paljon, etten halunnut valehdella. Ajattelin, että ota tai jätä.”

– He päättivät yhteistuumin hylätä minut ja lakkasivat vastaamasta puheluhini. Se suututti, mutta en jaksanut välittää. Olihan minulla päihdeklinoilta mukaan tarttuneita ryppykavereita.

Uuden elämän alku

Vuoden 2010 keväällä synkässä tunnelis- sa näkyi ensimmäinen valonpilkahdus. Jenni tapasi lääkärin, jolla oli omakoh- taista kokemusta Minnesota-mallisesta hoidosta. Hän kertoi 5 500 euron hintai- sesta päihdeohjelmasta, jota tarjosi Lapualla toimiva yksityisklinikka. Jenni

myi asuntonsa päästäkseen hoitoon.

– Lapualla päihdehoito alkoi lupaavasti, mutta sitten repsahdin ja olin taas alkupisteessä. Siitä tuli järjetön morkkis.

Syylisyydspuuskan jälkeen Jenni sисуuntui ja otti pankista lainaa kokeil- lakseen Minnesota-mallia vielä kerran. Sitä tarjosi Rovaniemen Avominne- klinikka 4 200 euron hintaan.

– Rovaniemellä tuntui vihdoin siltä kuin olisin tullut kotiin. Oli helpotus tajuta, että aiemmat diagnoosit olivat olleet väärä: en ollut mielisairas, vaan alkoholisti.

Avominnassa hoito perustuu ryhmä- terapiaan, ja Jenni joutui kohtaamaan kylmät tosiasiat: holtittoman päihteiden- käyttönsä vaikutukset ihmissuhteisiin, terveyteen, työhön ja talouteen.

– Oli hirveän helpottavaa sanoa kaikki ääneen. Ryhmässä yksikään potilas tai hoitaja ei kauhistellut, vaikka paljastin itsestäni kuinka häpeällisiä asioita tahansa. Minun ei tarvinnut enää peitellä mitään.

Viiden viikon perushoidon jälkeen Jenni kävi vielä vuoden ajan avohoidossa Helsingin klinikalla.

– En edes uskalla laskea, kuinka paljon minuun on näiden vuosien aikana tuhlattu veronmaksajien rahoja kunnalli- sessa hoidossa. Minnesotan avulla sain uuden elämän 9 700 eurolla. Se on aika pieni summa siitä, että olen yhä elossa, hän huomauttaa.

Selvästi rakastunut

Viime keväänä Jenni kohtasi miehen, joka vei jalat alta selvinkin päin. Moni olisi jättänyt menneisyytensä rosoisim- mat vaiheet paljastamatta.

Jenni kertoi kaiken.



”Toipuminen on ihme”

Sairaanhoitaja
Kristiina
Ruotsalainen,
36, on itsekin
toipunut alko-
holismista.

Avominne-klinikan sairanhoitaja **Kristiina Ruotsalainen** muistaa yhä hetken, jolloin hän näki Jennin Rovaniemellä kahden viikon hoitajakson jälkeen.

– Hän oli kuin pieni tyttö, hauras ja arka. Krapula ja vieroitusoireet olivat hellittäneet eikä Jenni vetänyt enää mitään roolia kuten ensimmäisessä tapaamisessa.

Avominnan ryhmäterapiassa Jenni joutui viiden viikon aikana käymään läpi päihteiden käyttönsä syyt ja seuraukset. Hoito toteutetaan kahdentoista askeleen ohjelmalla ja on täysin lääkkeetön.

– Käsittelemme päihderiippuvuutta sairautena. Terapian tarkoituksena on saada ihminen elämään ilman kemiallisia aineita, Kristiina kertoo.

Yhdysvalloissa 1940-luvulla kehitetyn Minnesota-mallin tulokset ovat olleet jo vuosia niin hyvät, että se on käytössä laajalti myös Euroopan maissa.

Kristiinan mielestä Jennin tapaus on rohkaiseva esimerkki päihdehuollolle.

– Kun Jenni soitti viulua ja piti puheen raittiuden yksivuotispäivässä Avominnassa, kylmät väreet menivät pitkin selkää ja itku tuli. Minulla on hyvin saman- typpinen tarina itselläni, joten tie-

- Tykkäsin Kimmosta niin paljon, etten halunnut valehdella. Ajattelin, että ota tai jätä, tällainen minä olen, Jenni tuumaa puuhaillessaan valoisan kolmion keittiössä.

Jennin yllätykseksi uusi miesystävä suhtautui uutiseen tyynesti.

- Ajattele, että sain sittenkin tavallisen arjen ja ihanan miehen. Ja kaikki tämä on tapahtunut runsaassa vuodessa!

Himoo alkoholiin tai lääkkeisiin Jennillä ei enää ole. Avomies voi hyvin sihauttaa lauantai-iltana oluen auki ja ystävillä on lupa kutsua Jenni mukaansa baariin.

- Välillä on toki haikeaa seurata, miten toiset osaavat nauttia alkoholista, mutta sitten muistan, mitä päihteet minulle aiheuttivat. On onni, että olen luonteeltani syntymähumalainen: juttujeni taso on yhtä surkea ilman viinaakin, muusikko nauraa.

Kosteiden iltojen sijaan 34-vuotias kasvissyöjä nauttii nykyään ruuanlaitosta, kotona oleilusta ja pitkistä lenkeistä kaksivuotiaan Chico-koiran kanssa. Vaatekaapin sisältökin on mennyt uusiksi, sillä Jenni on laihtunut raitistumisen myötä viisitoista kiloa.

- On ollut mahtavaa saada elämänhalu takaisin ja palata normaaliksi yhteiskunnan jäseneksi, jolla on moraali ja arvot.

Kutumustaan Jenni toteuttaa nykyään Yleisradion henkilöstön päihdetukihenkilönä, eläinsuojelutyössä sekä vanhusten kaveritoiminnan kautta.

- Vapaaehtoistyö on kiinnostanut minua aina mutta nykyään vieläkin enemmän. Nyt on minun vuoroni auttaa muita, Jenni tuumaa ja kurkistaa uuniin.

Suklaakakku on pian kypsä.

"Hän oli hauras ja arka."

dän, miten rankkaa Jennillä on ollut. Hänen selviytymisensä on ihme.

Kristiina uskoo, että oikean hoidon ohella ystävillä ja vertaistuellalla on ollut suuri merkitys Jennin parantumisessa.

- Läheisille ihmisille toipuminen on vielä kivuliaampi prosessi kuin Jennille itselleen. He ovat joutuneet huolehtimaan hänestä niin kauan, että vanhasta irrottautuminen ja uuteen tottuminen vie aikaa.

"Humalassa Jenni oli arvaamaton"

Viulisti **Reeta Maalismaa**, **Kati Kuusava** ja **Helmi Kuusi** tutustuivat Jenniin jo opiskeluaikoina, ja silloin kaverukset juhlivat usein yhdessä.

- Jenni on huvattoman hauska tyyppi, mutta humalassa hänestä tuli arvaamaton. Hän käyttäytyi höllyttömästi, liehakoiki miehiä eikä osannut lopettaa juomistaan ajoissa, Helmi muistaa.

Kun Jenni alkoi käyttää alkoholia sekaisin lääkkeiden kanssa, ystävät yrittivät takoa järkeä hänen päähänsä. Turhaan.

- Jenni sepitti vaivoja, vähätteli ongelmiaan ja jäi toistuvasti kiinni valheista, Kati kertoo.

Reeta joutui kiusalliseen välikäteen työpäikkälään Radion sinfoniaorkesterissa, jossa Jennin jatkuvat poissaolot herättivät keskustelua.

- Työkaverit kyselivät, mikä häntä vaivaa. Halusin puolustaa Jenniä, mutta välillä se oli todella vaikeaa. Se oli inhottava tilanne.

Ystävät yrittivät hakea apua terveydenhuollon ammattilaisilta, mutta hoidoissa Jennin kunto vain paheni.

- Jossain vaiheessa väsyimme. Tuli sellainen olo, ettei Jenni edes halunnut parantua. Yhteydenpitoimme vähäni.

Avominne-klinikan hoitoonkin kolmikko

suhtautui aluksi epäillen, kunnes tulokset alkoivat puhua puolestaan.

- Se oli niin iso helpotus! Rovaniemellä Jennille ei syötetty lääkkeitä, vaan päihdeongelmaa käsiteltiin ryhmäterapian avulla. Ja meidät ystävätkin otettiin huomioon ja meille järjestettiin läheistapaamisia, Helmi kertoo.

Jennin hersyvää huumoria raittius ei ole vienyt, mutta päihteiden suhteen hän on nykyään ehdoton.

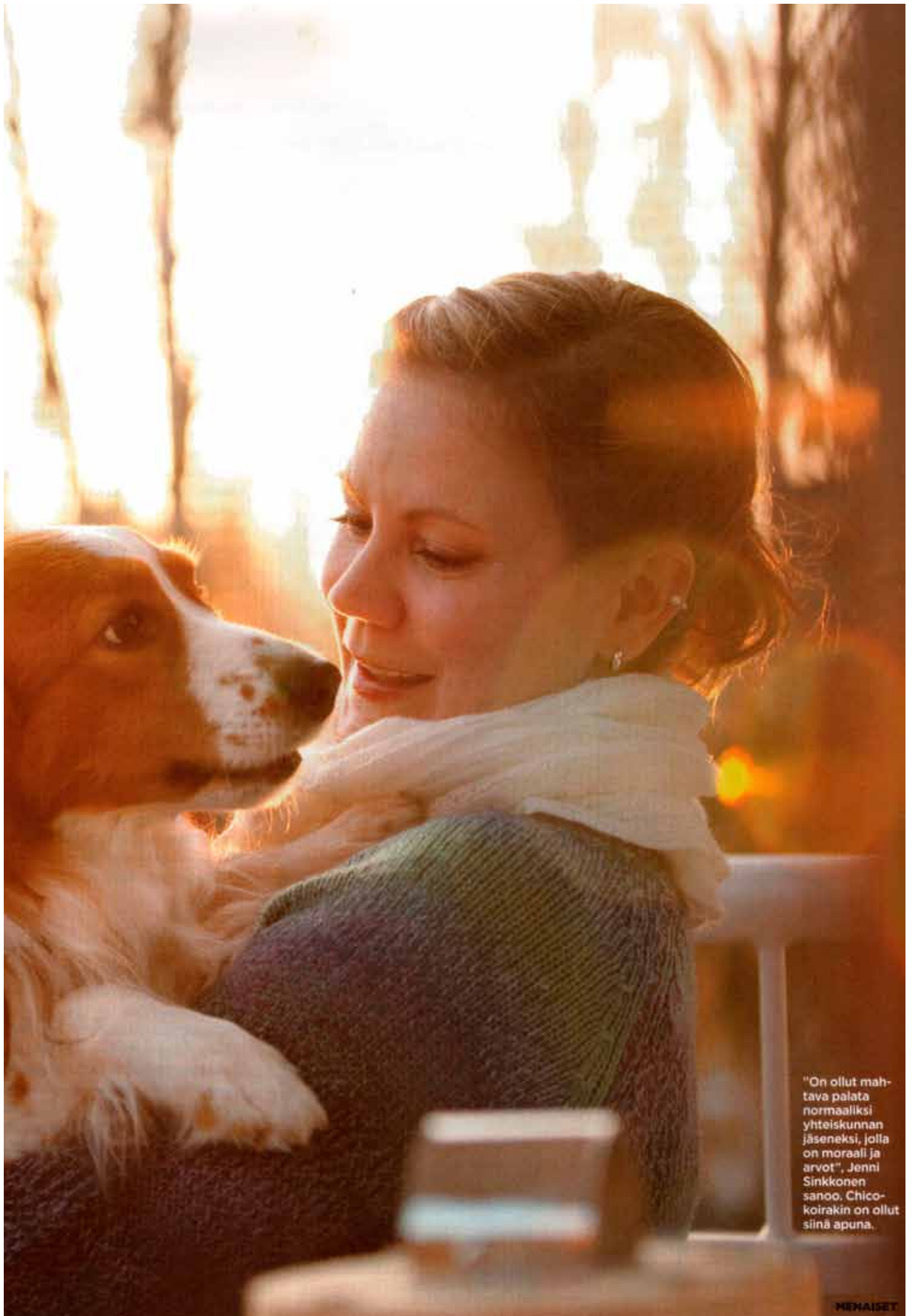
- Hän lukee soijakastikkeekin tuoteselosteen varmistaakseen, ettei siinä vain ole pisaaraakaan alkoholia, Reeta nauraa.

Viulistina Jenni on ystävien mukaan virtuoosimainen lahjakkuus, joka oppii nopeasti ja nauttii esiintymisestä. ❦

"Jenni sepitti vaivoja, vähätteli ongelmiaan ja jäi toistuvasti kiinni valheista."



Viulisti **Reeta Maalismaa**, 34, **Helmi Kuusi**, 29 ja **Kati Kuusava**, 31, yrittivät puolustaa ja auttaa ystäväänsä.



"On ollut mah-
tava palata
normaaliksi
yhteiskunnan
jäseneksi, jolla
on moraali ja
arvot". Jenni
Sinkkonen
sanoo. Chico-
koirakin on ollut
siinä apuna.