

Kokemuksia luonnosta

Hommat lähtivät minulla liikkeelle jo aivan pienenä poikana, kun isoisäni vei minua retkille metsään. Hän opetti minulle, miten laavu rakennetaan tai mistä mihin vuodenaikaan tahansa löytää sytykeitä, että saadaan ne tuletkin tehdyksi. Samalla siinä oppi tunnistamaan paljon eri lintulajeja, sekä muutenkin kiinnostui metsistä paikkana viettää aikaa tai siitä mitä eläimiä meidän metsämme pitävät sisällään. Isoisä toimi tässä esimerkillisenä esikuvana tuodessaan tervettä pohjaa nuoren pojan elämään.

Mutta minulle kuitenkin kävi niin että 12 ikäisenä aloimme pyörimään kavereiden kanssa kaupungilla mistä hyvin nopeasti tulivat ne päihteetkin kuvioihin. Miedoilla aloiteltiin mutta kun niistä sai sellaisen valheellisen hallinnan tunteen, uskalsimme jo heti kohta hankkia käsiimme vahvempia aineita. Monesti siinä käykin niin että kiinnostus kaikkeen muuhun paitsi päihteisiin katoaa ja näinhän tässä kävi minullekin. Siinä minä sitten menetin kosketuksen luontoon sekä metsiin todella pitkäksi ajaksi.

Reilusti päälle 20 vuotta siinä sitten menikin, ennen kuin 2017 vankeustuomion jälkeen oli sellainen todellinen yritys ja halu toden teolla raitistua.

Ystäväni kanssa lähdettiin pohjoiseen viikon mittaiselle patikka retkelle Salla tunturin ympäristöön. Muistan tällä retkellä huomanneeni, etteivät mielihalut päihteitä kohtaan siellä luonnossa ollessa kyllä pahemmin kiusanneet ja samalla muistuvat mieleeni ne lapsuuden retket isoisän kanssa. Tuntui kuin metsä olisi jotenkin niellyt päihdeongelmani ja ihmettelin sitä, miten helppoa oli vain olla. Tällä kertaa en kuitenkaan ollut vielä valmis. Palattuamme retkeltä, alkoivat mieliteot ja houkutukset hiljalleen vaivata ja palasinkin vielä päihdemaailmaan muutamaksi vuodeksi.

Vuoden 2019 kesällä pääsin kuitenkin monen yrityksen ja mutkan kautta korvaushoidon aloitusjaksolle Kouvolan a-klinikan vieroitusyhteisöön, jossa kiinnostuin viereisen kuntoutusyhteisön toiminnasta heidän käydessä metsä ja kalaretkillä. Ajattelin että luontokeskeisestä toipumisympäristöstä voisi olla minulle jotakin hyötyä. Laitoinkin prosessin viereille saadakseni jatkaa hoitajaksoani tuossa yhteisössä ja näinhän siinä sitten kävikin. Pystyin siis alkaa toden teolla keskittymään ongelmaani sekä laittamaan niin sanotusti ”ukkoa likoon” asian puolesta.

Tämän yhteisön viikkotoiminta listassa oli monenlaista tekemistä ja toimintaa joissa, luonto tai metsä näyttelivät suurta osaa. Seuraavaksi esimerkkinä joitakin tekemiämme asioita. Kävimme ratsastamassa metsässä Norjan vuonohevosilla, SUP-lautailmassa järvellä, useilla kalaretkillä eri puolilla kymijokea sekä aamu-uinneilla eräällä metsäisellä kalliolammella, tämän lisäksi oli melkeinpä jokapäiväiset kävelylenkit hoitopaikan lähimetsässä sijainneella pururadalla.

Vaikka minulla ei enää tähän yhteisöön siirtyessä vieroitusoireita ollutkaan voin kertoa jo aiemmasta kokemuksesta, että juuri tuollaiset pienet elämykset ja rauhoittavat kävelyt luonnossa ovat omiaan jättämään vieroitusoireet mielestä. Niitä ei siellä jotenkin huomaa samalla tavalla, kuin jos vaikka olisit vain kotona tekemättä mitään. Henkilökohtaisesti olen sitä mieltä, että vaikka olo olisi kuinka huono tai vieroitusoireinen ei sisälle kannata jäädä makaamaan, jos vain pystyy liikkumaan. Maatessa et aisti tai havainnoi juuri muuta kuin itse oireita. Olen todella usean ihmisen kuullut sanovan tästä, mutta havainnut itsekin samaa. Tunnepuolen asettuminen ottaa aina hiukan enemmän aikaa. Kun et tunne itseäsi oikeasti juuri ollenkaan ja itsetuntokin on täysin nollilla sekä muutenkin olet epävarmalla pohjalla, niin näinä hetkinä nuo yhteisön retket ja lenkit luonnon helmassa olivat varsinainen pelastus ja enemmän kuin paikallaan.

Monesti alkuun olin itsekin kovasti vastaan enkä pitänyt ajatuksesta lähteä metsään. Miksi ihmeessä lähteä rämpimään nyt johonkin risukkoon. 10min myöhemmin me jo ihmettelimme jotakin kääpä kasvustoja, eikä ollut tietoaakaan tunneongelmista, epävarmuudesta tai mistään muistakaan oireista. Metsä tai luonto nyt vain on ympäristönä jotenkin sellainen, että siellä on helpompi olla omana itsenään. Sama ei tuossa tilassa toimi kaupunki ympäristöön.

Kyllähän sen oman ongelman kanssa joka päivä painiminen on raskasta puuhaa. Siihen kaipaa välillä hengähdystaukoja ja jotakin elämyksellistä, että sitä saa ladatuksi niitä akkujaan, jotta jaksaa taas jatkaa. Itse hoidin hengähtämiset ja pienet hermojeni menetykset siinä lähimetsän pururadalla. Hoidon hiljalleen edetessä sain ottaa muitakin mukaani omalle vastuulleni, ja yrittää auttaa heitä huomaamaan sama minkä itse olin sieltä pururadoilta ja poluilta löytänyt.

Elämyksellisyydestä taas pääsin nauttimaan yhteisön kalaretkellä, kun olin virvelöimässä kymijoen rannalla ja siimani päähän sattui käymään kilon painoinen kirjolohi. Juuri tämän kaltaiset kokemukset upeissa maisemissa luonnon keskellä puntit tärysten innosta autoivat minua huomaamaan, ettei minun tarvinnut päihdyttää itseäni siksi että voisin viihtyä. Elämä on selvänä monin verroin parempaa. Yhteisössä kun olimme niin, kaikki nämä edellä kuvaamani asiat ovat porukalla tehtyjä ja koettuja. Kala ja harrasteretket, uimareissut, pururatalenkit, sekä ratsastelut.

En tiedä kuvittelenko mutta tuntuu siltä, että kun kokee terveitä asioita luonnon tai metsien luomassa ympäristössä niitä on jotenkin helpompi omaksua ja ottaa käyttöön omassa elämässään. Puhumattakaan siitä, että näistä retkistä tällä hoitojaksolla jäi ystävyysuhteita, jotka ovat olemassa tänäkin päivänä.

Kun meillä täällä Suomessa on se joka henkilön oikeuskin mennä sinne metsään vielä ilmaiseksi, niin sitä kannattaisi ehdottomasti tehdä. Metsistä voi löytää monenlaista harrastetta, jotka tukevat päihteettömyyttä heti ja pidemmällä tähtäimellä. Puhumattakaan metsien vaikutuksesta mieleen ihan vaan vaikka stressin lievittäjänä. Metsä toden totta lievittää pahaa oloa, auttaa jaksamaan ja virkistää, sekä on terve ympäristö ihan meille kaikille.

Voin todeta kalastuksen ja luonnossa liikkumisen uudelleen löytäneenä, että jos luonnosta on ollut apua minullekin niin aivan varmasti siitä on sitä muillekin.

9 kuukautta sitten lopetin metsä seminaari esitykseni tähän. Olin silloin vielä koulun penkillä opiskelemassa kokemusasiantuntijaksi, joksi valmistuin kuluvan vuoden heinäkuussa. Olen vakituisessa työssä rakennusmiehenä ja siinä sivussa teen keikkaa kokemusasiantuntijana. Aloitin autokoulun ja olen löytänyt upean naisen, jonka kanssa olen parisuhteessa. samassa paketissa tuli 2 poikaa, jotka ovat iältään 7 ja 9. Suoritan viikonloppuisin vankeusrangaistusta yhdyskuntapalveluna ja kaiken tämän lisäksi pyöritämme ystäväni kanssa Kokemusasiantuntijauutiset YouTube kanavaa. Luonto on minun voimani ja jaksamiseni lähde, sillä on ollut iso rooli myös kuntoutumiseni kannalta. Luonto edustaakin minulle toipumiskeskeisyyttä sanan varsinaisessa merkityksessä ja vaikka elämä pitää tällä hetkellä kiireisenä, otan muutaman kerran viikossa aikaa ihan vain käydäkseni siellä viettämässä hetkeni luonnossa.

Kiitos.

Kokemusasiantuntija
Sami Teikari

