



Clubhouse International

Matkani kohti toipumista Klubitalolla

Mark Glickman: The Clubhouse Journey to Recovery
13. kansainvälinen klubitaloseminaari, Helsinki, kesäkuu 2005

Kun Robby pyysi minua pitämään tämän puheen, ensimmäinen reaktioni oli sanoa ei. Arvaten vastaukseni Robby kysyi, voisinko ystävällisesti pitää kyseisen puheen - jos ei muuten, niin vanhojen hyvien aikojen vuoksi. Niinpä suostuin.

Tämä muistuttaa siitä, miten asiat Klubitalolla lähtevät liikkeelle ihmissuhteista. Mutta nyt menen asioiden edelle. Oma tarinani alkoi kauan sitten.

Kolmekymmentä vuotta sitten kävelin 47. katua pitkin ensimmäistä kertaa Klubitalon ovelle.

Vierelläni oli isäni, joka oli samanikäinen kuin minä olen nyt, 58 vuotta. Isäni kuoli muutama vuosi sitten Alzheimerin tautiin. Jos hän ei olisi ollut vierelläni sinä päivänä, kauan sitten, en olisi koskaan astunut sisään Fountain House Klubitaloon. Enkä myöskään juossut ulos Klubitalon etuovesta hetki saapumiseni jälkeen.

Kun saavuin Klubitaloon ensimmäisen kerran, se näytti oudolta, ikään kuin eri maailmasta. Vähän niin kuin Dorothy'n avatessa ovea pyörremyrskyn riepottelemassa talossaan sen iskeydyttyä maahan elokuvassa "Ihmema Oz".

Olin shokkitilassa. Hyvin sujunut elämäni keskeytyi raa'asti 24-vuotiaana. Muste tutkinto-todistuksessani oli tuskin ehtinyt kuivaa, kun elokuva- tai tv-teollisuuden luvattuun maahan astumisen sijaan olin juuri päässyt mielisairaalaan kahden kuukauden hoidon jälkeen. Kuten Ihmema Ozin hahmot tarvitsin kaiken: aivot, sydämen, rohkeuden ja kodin, missä rakentaa elämäni uudelleen. Enpä silloin tiennyt, että olin saamassa toisen mahdollisuuden rakentaa elämäni uudelleen.

Itse asiassa olen vakuuttunut siitä, että hajotessamme psyykkisen sairauden vuoksi mielen uudelleen rakentuminen on aivan kuin varttuisi uudelleen lapsesta aikuiseksi. Jotta tämä olisi mahdollista, siihen tarvitaan, Hillary Clintonia lainatakseni, koko kylä tai tässä tapauksessa Klubitalo.

Jotkut sanovat, ettei "Klubitalo" ei ole hyvä nimi. Heidän mielestään se ei ole tarpeeksi vaikuttava, tarpeeksi tieteellinen tai kuulostaa liian lapselliselta.

Minä taas sanon, että Klubitalo on juuri oikea termi, koska se kuvaa jotakin mikä on kodinomaista, mutta kuitenkin paljon enemmän. Toipumista tavoitellessamme tarvitsemme paikan, missä voimme olla samalla sekä turvassa että kohdata haasteita.

Sairauden näkymättömyys on iso ongelma, jonka kohtaamme toipumisprosessin aikana. Eli päinvastoin kuin fyysisten vammojen ollessa kyseessä. Osaamme kohdata ja hoitaa fyysisiä vammojamme paremmin, koska niiden näkyvyys pakottaa kohtaamaan ne. Ymmärrämme, että meidän on rakennettava kehomme uudestaan, jotta meistä tulee vahvempia.

Psyykkisessä toipumisessa olemme vuosien ajan jumissa sen suhteen, miltä mikäkin tuntuu. Pohdimme sitä kyllästymiseen asti. Klubitaloilla ollaan toipumisen suhteen hyviä, mutta meidän on vaikea täysin hyväksyä itseämme, koska teemme jotakin, mitä on vaikea kuvailla. Näin ollen tavoitteenamme täytyy olla, että osaamme paremmin kuvata toipumisprosessia.



Clubhouse International

Matkani kohti toipumista Klubitalolla

Mark Glickman: The Clubhouse Journey to Recovery
13. kansainvälinen klubitaloseminaari, Helsinki, kesäkuu 2005

Joka tapauksessa tämä kaikki oli ymmärrykseni yläpuolella kolmekymmentä vuotta sitten, kun kävelin New Yorkissa Hell's Kitcheniksi kutsumamme alueen pahamaineisia katuja pitkin. Silloin Klubitalo oli ainoa lajissaan. Ei ollut muita Klubitaloja, ei standardeja eikä ICCD:tä. Kuinka onnekas olinkaan päätyessäni ainoaan paikkaan, joka pystyi antamaan minulle sen, mitä niin kovasti halusin: elämäni takaisin. Ikävä kyllä en silloin nähnyt sitä tällä tavalla. Olin vakuuttunut siitä, että elämäni oli ohi. Nyt kerronkin teille, kuinka opin näkemään Klubitalon toipumispaikkana.

Valmistellessani tätä artikkelia ajattelin, että on parasta selvittää, miten toipuminen määritellään. Websterin sanakirja määrittelee sen paluuksi terveyteen tai terveyden palauttamiseksi sairauden jälkeen. Määritelmä on melko osuva, mutta ei kuitenkaan ihan toimi meillä. Tarvitsemme muutakin kuin paluuta sairautta edeltävään tilaan, koska se tila, missä olimme, ei ole useinkaan ollut tarpeeksi hyvä.

Puhun siis mielelläni transformaatiosta tai muutoksesta, minuuden uudelleen rakentamisesta, koska en halunnut palata siihen kuka olin, vaan minusta tuli uusi ihminen. Alkujaan en nähnyt Klubitaloa muuna kuin klubitaloystäväieni kohtaamispaikkana. Kukaan ei kuitenkaan käsenyt minua ryhdistäytymään tai poistumaan Klubitalolta. Se oli kauan ennen kuin edes termiä vapaaehtoisuus oli luotu. Mutta jälleen kerran menen asioiden edelle. Muutokseni oli jo alkanut, vaikken sitä tajunnutkaan.

Vaihe yksi alkoi minulla ensimmäisenä päivänä, kun menin Klubitalolle. Mietin mitä minä teen täällä Klubitalolla, minne sovin ja ovatko nämä muut ihmiset kovin paljon minua sairaampia vai huijaanko vain itseäni. Ei kestänyt kauankaan huomata, että kyllä, huijaan itseäni.

Noin kolme viikkoa sen jälkeen, kun ensimmäistä kertaa saavuin Klubitalolle, näin siellä erään sairaalassa tapaamani jäsenen matkalla siirtymätyöhön. En voinut uskoa, että kaveri oli jo menossa töihin! Sairaalassa ollessani olin aivan varma, että hän oli paljon minua sairaampi!

Alkuvaihe kesti minulla pitkään. Kokeilin useita eri yksikköjä, mutta olin liian hermostunut asettuakseni aloilleni yhteenkään niistä.

Ensimmäistä vaihetta kuvailisin ”turvapaikkavaiheeksi”. Olin turvassa, mutta en ollut menossa minnekään. Emme puhu turvapaikasta, mutta se on Klubitalon erittäin tärkeä, vaikkakin näkymätön puoli.

Keskiajalla kirkko tarjosi usein turvapaikan valtiovallalta. Amerikkalaisessa elokuvassa ”Notre Damen kellonsoittaja” (1939) on hieno kohtaus, missä Charles Laughtonin esittämä järkyttävän epämuodostunut, kieroutunut, halveksittu, epätoivoisen yksinäinen ja loppujen lopuksi sankarillinen Quasimodo heilahtaa köyden varassa ulos katedraalista pelastamaan kauniin Maureen O’Haran teloitukselta. Hän heilauttaa itsensä ja Maureen O’Haran takaisin katedraaliin yleisön hurratessa hurmioituneena. Kirkon sisällä Quasimodo nostaa Maureen O’Haran ilmaan päänsä yläpuolelle ja huutaa yhä uudelleen: turvapaikka, turvapaikka, turvapaikka...



Clubhouse International

Matkani kohti toipumista Klubitalolla

Mark Glickman: The Clubhouse Journey to Recovery
13. kansainvälinen klubitaloseminaari, Helsinki, kesäkuu 2005

En tarkoita, että turvapaikka Klubitalossa merkitsisi tätä samaa. Se on kuitenkin iso asia, joskin hyvin hiljaisella tavalla. Koska, ennen kuin voi toipua, täytyy tuntea itsensä arvostetuksi ja kuuluvansa johonkin riippumatta siitä kuka on, tai mitä tekee. Aivan kuin olisi hyvän perheen huomassa. Sitä on turvapaikka.

Vaihe kaksi vei minut klubitalotoiminnan sydämeen. Minulla oli hyvin lyhyitä kokemuksia siirtymätyöstä, asunnosta ja erittäin huonosti ajoitetusta työharjoittelusta.

Turvapaikkani rauha rikkoutui, kun useat henkilökunnan jäsenet taivuttelivat minua ottamaan siirtymätyöpaikan. En todellakaan halunnut siirtymätyötä. Tuntui siltä, että se häiritsisi turvallisia rutiinejani. Suostuin ehdotukseen, koska en halunnut loukata heidän tunteitaan.

Siirtymätyö oli toimitilahuoltoa tuolloin maailman suurimmassa Macys -tavaratalossa. Olin kovin peloissani. Ajattelin, että työhön kuuluisi raskaiden siivouskoneiden käyttöä. Todellisuudessa työ oli yksinkertaista lattioiden lakaisua ja roskakorien tyhjennystä tietyllä alueella. Harmi, etten vielä silloin hoksannut yhtäläisyyttä ”Ozin Velhon” kanssa, koska vertauskuvallisesti olin kaapannut itselleni tuon surullisen kuuluisan pahan noidan luudan.

Siirtymätyö teki minulle hyvää. Tein kuitenkin yleisen virheen. Yritin edetä toipumisprosessissa oikotietä. Siirtymätyö saa riittää, sanoin. Yksi siirtymätyö on enemmän kuin riittävästi. On jo aika tavoitella jotain suurempaa, aika mennä kouluun.

Se ei ollut hyvä päätös. Sekä koulu että ajoitus oli väärä ja hakeuduin sinne vääristä syistä. Jaksoin käydä koulussa vain muutaman päivän, ennen kuin keskeytin. Olin niin pettynyt ja nolo, että lopetin Klubitalolla käymisen ja piilouduin vanhempieni kotiin usean vuoden ajaksi. Se oli kolmas vaihe, menetetyt vuodet.

Sitten alkoi vaihe neljä, jolloin palasin äärimmäisen kyllästyneenä ja turhautuneena Klubitalolle ja minut otettiin kyselemättä takaisin.

Ikävä kyllä, palattuani Klubille ja työskennellessäni uudessa siirtymätyöpaikassa, aloin voida huonommin ja vointini luisui taas kohti vakavaa mielisairautta. Se oli kuin Ozin velhossa peräänantamaton ääni, joka kuului aina pahan noidan tullessa kohtaukseen. DA du DA du uh... sairastumisen ääni kuuluu jälleen! Sama sairauteni vyöryi päälle. Taas olin sairaalassa helvetillisessä tilassa. Vajosin pohjalle ja ponnahtin sieltä takaisin ylös lääkemuutoksen avulla.

Vaihe viisi alkoi, kun palasin sairaalasta Klubitalolle. En silloin tiennyt aloittavani todellisen muutoksen, minuuden uudelleen rakentamisen.

Se alkoi hitaasti. En ollut edistynyt juurikaan Klubilla, kun sain pienen onnenpotkun, joka mahdollisti matkan Eurooppaan. Maailman näkeminen inspiroi myös minua näkemään itseni uudella tavalla.

Palattuani Klubitalolle tunsin kyltymätöntä tarvetta muuttaa elämäni paremmaksi. Tämä tarve johti minut ylipääsemättömään ja välttämättömään johtopäätökseen. *Minun täytyy ottaa henkilökohtainen vastuu jokaisen mahdollisuuden hyväksikäyttämisestä*



Clubhouse International

Matkani kohti toipumista Klubitalolla

Mark Glickman: The Clubhouse Journey to Recovery
13. kansainvälinen klubitaloseminaari, Helsinki, kesäkuu 2005

Klubitalolla. Se oli varsinainen ahaa-elämys. Rupesin näkemään Klubitalon ikään kuin toimintojen kuntosalina. Kuntosalillakaan ei vahvistu, ellei nosta painoja. Ajattelin, että Klubitalon yksiköt ovat niitä paikkoja, jossa voin vahvistua. Missään muualla maailmassa ei ole samanlaista tilaisuutta! En voi vain kävellä McDonald'sille ja kysyä: ”Ei kai teitä haittaa, jos työskentelen kassalla hetken?” Tai mennä New York Timesiin ja kysyä: ”Ei kai teitä haittaa, jos kirjoittaisin tai oikolukisin jotakin?”

Nämä asiat ymmärrettyäni en katsonut taakse. Polkuni kohti muutosta, minuuden uudelleen rakentamista, oli selvä.

Odotin malttamattomasti, että pääsisin jälleen siirtymätyöhön. Ei missään tapauksessa suorittavaa työtä. Siirtymätyöt ovat arvokkaita mahdollisuuksia, henkilö-kohtainen lippuni parempaan elämään.

Kävin jopa iltaisin työskentelemässä Klubin kioskillä. En kysynyt lupaa. Menin vain sinne, jos koin, että minua tarvitaan. Huomasin, että Klubin rakenne on ihanteellinen. Vähän henkilökuntaa suhteessa jäsenten määrään. Täydellistä minulle: tartun vain työhön, milloin koen minua tarvittavan. Eikä kukaan sano: ”Mitä ihmettä sinä teet, pois sieltä tiskin takaa!” Miksi? Siksi, että he epätoivoisesti tarvitsevat apua.

Lisäksi minua auttoi paljon se, että Klubitalon kautta saamani asunto sijaitsi klubia vastapäätä tien toisella puolella. Tämä sai minut tuntemaan itseni läheiseksi osaksi klubitaloyhteisöä. Minun täytyi myös remontoida asuntoni itse. Siihen aikaan ei ollut lainkaan asuntolahenkilökuntaa, joten minun oli määrätietoisesti hankittava se, mitä tarvitsin.

Minulle iso osa itseni uudelleen rakentamisessa, niin kuin useimmille jäsenille, oli siirtymätyö. Osa-aikainen työ eri työpaikoissa oikeiden esimiesten, sekä hyvien että huonojen, alaisena lisäsi paljon itsevarmuuttani.

Lopullinen muutos toteutui, kun vaiheessa kuusi aloitin kokoaikaisen työn etsimisen ja tein töitä ilman Klubitalon tukea. Ylläpidin yhteyttä Klubitaloon ja olin edelleen aktiivisesti mukana iltaisin ja viikonloppuisin.

Sen jälkeen, kun olin työskennellyt useissa omissa työpaikoissa, minulla oli etuoikeus vihdoin työskennellä osana Klubitalon henkilökuntaa sekä olla mukana koulutusohjelman valtavassa kehitysprosessissa ja lopulta olla mukana kirjoittamassa standardeja, jotka raivasivat tietä ICCD:lle.

Vuonna 1992 muutin vaimoni Cindyn kanssa Kaliforniaan, missä asumme yhä. Tapasimme Cindyn kanssa Klubitalolla ja hän on myös läsnä tässä konferenssissa. Olen edelleen kosketuksissa tähän liikkeeseen ICCD:n kautta.

Kun Robby ensimmäistä kertaa mainitsi tämän projektin, hän pyysi minua ajattelemaan, mikä toimi toipumisprosessini tukena ja myös sitä mikä ei toiminut niin hyvin. Voin vain sanoa, että kai se olisi ollut mukavaa, jos se kaikki ei olisi kestänyt niin kauan.

Klubitalokokemuksen ydin pysyy samana. Se toimii maailmanlaajuisesti, koska se puhuttelee ihmisyyttä, mikä meissä kaikissa on. Se ihmisyyttä löytyy sydämen, mielen ja



Clubhouse International

Matkani kohti toipumista Klubitalolla

Mark Glickman: The Clubhouse Journey to Recovery
13. kansainvälinen klubitaloseminaari, Helsinki, kesäkuu 2005

rohkeuden kehittämisestä karmeista takaiskuista huolimatta. Aivan kuten Ihmemaa Ozissa ei ole taikaihmistä tai taikakonetta verhon takana, mikä voisi helpottaa tätä prosessia. Kun kaikki on sanottu ja tehty, jokainen jäsen toivottavasti lopulta näkee, että voima, jota tarvitaan muutokseen, on aina ollut heissä.

Voimme ehkä silti tehdä paljon enemmän selkeyttääksemme sitä, miten kuntoutuminen Klubitalolla toimii.

Ajattelen, että Klubitalolla on tärkeää luoda uudelleen se sama mielentila, jonka löysin saadessani ahaa-elämyksen, osaksi Klubitalon kulttuuria. Uskon syvästi, että ihmisten tulisi Klubitalolla puhua aktiivisesti ja avoimesti Klubitalosta ikään kuin kuntosalina, jossa on mahdollisuuksia, jotka voivat edistää kuntoutumista ja paranemista.

Emmekö voisi tehdä tästä ahaa-elämyksestä, Klubitalolla tapahtuvasta muutoksesta, minuuden uudelleen rakentamisesta julkisemman tapahtuman? Emmekö voisi sanoa, että olemme alalla, missä autetaan ihmisiä, koska olemme kuin toimintakyvyn kuntosali? Emmekö voisi olla paikka, jossa ei pidetä jokaista työmahdollisuutta itsestäänselvytenä vaan vaalittaisiin toipumiskeinona?

Klubilla ei ole työtä, mitä tarvitsisi katsoa nenän vartta pitkin. Ei ole siirtymätyöpaikkoja, jotka eivät olisi tuhannen taalan mahdollisuuksia. Kaikki työt, kaikki vuorovaikutus, kaikki annettu tuki, kaikki into sekä kaikki intohimo yhteiseen hyvään nopeuttavat kuntoutumisprosessia. Jokainen positiivinen asia, liittyipä se sitten työhön, ihmissuhteisiin tai uusien mahdollisuuksien rakentamiseen, on askel kohti muutosta, minuuden uudelleen rakentumista.

Jokaisella jäsenellä ja henkilökuntaan kuuluvalla täytyy olla näkemys toipumisesta työn, ihmissuhteiden ja mahdollisuuksien kautta. Meidän täytyy tehdä selväksi, että olemme täällä tiettyä tajuntaa räjäyttävän voimakasta tarkoitusta varten: rakentaaksemme yhteisöä, jossa kaikki jäsenet rakentavat itsensä uudelleen tämän ainutlaatuisten mahdollisuuksien paikan avulla. Ja meidän täytyy yksinkertaisesti sanoa, että Klubitalot ovat parhaita paikkoja rakentaa elämäämme uudelleen!

Minulle Klubitalo on paikka, jonka uskon aina tuovan esille parhaan jokaisessa meissä. Ja se tulee aina olemaan minulle tarkimmin vaalimieni arvojen koti. Ja näihin sanoihin on hyvä lopettaa: *ei ole kodin vertaista, ei ole kodin vertaista, ei ole kodin vertaista!*