

Irti pärjäämisen pakosta

Erno, 23, on oppinut ajattelemaan, ettei tunteista puhuta ja avun pyytäminen on heikkoutta. Miten tämä voisi muuttua?

"Aloitin opinnot korkeakoulussa heti lukion ja armeijan jälkeen. Pidän opiskelusta, harrastan liikuntaa ja toimin opiskelija-aktiivina. Minulla on ystäviä ja tapaan heitä usein. Asun yhdessä tyttöystäväni kanssa.

Lapsuuteni ja nuoruuteni olivat onnellista aikaa. Vanhempani ovat keskituloisia, ja olen vanhin kolmesta sisaruksesta. Sain harrastusten ja koulun myötä useita kavereita, joista monen kanssa pidän yhteyttä edelleen.

Kesätöissä olen ollut 15-vuotiaasta lähtien. Rahoitan opintojani opintotuen lisäksi kesätöistä säästämilläni rahoilla. Myös vanhemmat tukevat minua satunnaisesti.

Välillä stressaan aika paljon, löydänpö hyvän työpaikan valmistumisen jälkeen. Stressaan myös tenttejä ja kesätöiden löytymistä. Silloin syön huonosti ja käytän liikaa alkoholia.

Tunnistan saaneeni lapsuudenkodista mallin, jossa tunteista ei puhuta ja vaikeat asiat lakaistaan piiloon. Tämä tuo välillä haasteita parisuhteeseeni. En silti menisi hakemaan apua. Olen aina ajatellut, että pärjään ja osaan itse hoitaa omat juttuni."

