



## [Olinko osasyys kaverin masennukseen?](#)

Mä tiän, että osa teistä tulee vihaa mua, kun kerron tän tarinan, mutta musta vain tuntui, että tää on pakko jakaa teille. Moni on kirjottanu tänne tarinoita omasta masennuksestaan, mut täl kertaa mä haluaisin kirjoittaa teille masentuneen henkilön ystävän näkökulmasta. Tää on aika pitkä ja osittain myös aika kakspiippunen ja ristiriitainen tarina, mut mä yritän selittää tän mahdollisimman selkeesti. Käytän myös feikknimiä, koska mä en halua, että tän tarinan henkilöt paljastuu.

Täs tarinassa on 5 päähenkilöä, mutta mä aloitan kertomaan tän vaan neljästä. Kun mä olin ala-asteella, mulla oli 3 hyvää ystävää; Alina, Melissa ja Erin. Me oltiin superhyvii ystävii ala-asteella ja se ystävyys kanto ain yläasteelle asti. Toki meidän kaveriporukas oli muitakin tyyppejä, mut tää nelikko oli niin sanotusti rikkomaton. Me tehtiin aika samoja asioita, mitä kaikki sen ikäset teki, eli järjesti pyjamabileitä, kävi uimassa, leikki yhdessä jne. Mut Erin on nyt oikeastaan näistä se tärkein henkilö. Erin sairastu yläasteella vakavaan masennukseen.

Sillä oli kotona asiat aika ikävästi; sen isäpuoli pahoinpiteli Eriniä henkisesti ja Erinin muillakin perheenjäsenillä oli mielenterveysongelmia. Erin oli kuitenkin tosi ihana tyttö; se oli karismaattinen, hauska ja sai ihmiset puolelleen iha vaan puhumalla. Mut tosiaan yläasteella mä aloin pikkuhiljaa huomata, että Erin oli kans aika manipuloiva ihminen. Se sai mut kääntymään paria mun ystävää vastaan ja jopa kiusaamaan niitä. Mä olin ikävä ihminen yläasteella, aika moni on varmasti ollu, ja mua edelleen hävettää se. Erin myös alko elämäänsä aika erilaista elämää, kuin mä, Alina ja Melissa. Se alko juomaan alkoholia, polttaa tupakkaa ja käyttää nuuskaa. Mä, Alina ja Melissa oltiin sellasia ns. kilttejä tyttöjä. Me tehtiin aina läksyt ja luettiin kokeisiin. Mut Erin tapas uusia ystäviä, joiden kanssa se ryyppäs, poltti ja puhu muista paskaa. Ehkä se vaan yritti sopeutuu joukkoon, niin ku kaikki ton ikäset.

Mä, Alina ja Melissa päästiin sit lukioon. Erinkin ois halunnu lukioon, mut se ei päässyt, koska sen keskiarvo ei riittänyt. Erin lähti sit amikseen ja me luvattiin, että vaikka ollaan eri kouluissa, niin pidetään yhteyttä. No, se yhteydenpito katkes vuodeks, mutta lukion toisen vuoden jälkeen kesäl me alettiin taas pitää yhteyttä. Sillon tän tarinan viides henkilö tuli mukaan; Lauri. Lauri oli mun, Alinan ja Melissan kaveri lukiosta. Kun Erin ja Lauri tapas, niillä alko synkata ja sit ne rupes seurustelemaan. Se oli tosi kivaa, koska Erin sai ny Laurista tukea ja turvaa. Meistä tuli ihan superläheisii ja autettiin Eriniä, joka tosissaan sairasti edelleen vakavaa masennusta. Me kuunneltiin sen huolia. Yleensä pari kertaa viikossa sitä masens aika pahasti, mutta me juteltiin sille ja pidettiin seuraa ja se yleensä piristi Eriniä tosi paljon.

Mut sit asiat muuttu tosi pahasti abivuoden keväällä. Me valmistuttiin ja Lauri lähti armeijaan. Siinä vaiheessa se alamäki alko. Erin alko aluks kirjoittaa meidän ryhmächattiin sen masennuksesta. Me tuettiin sitä ja autettiin, mut kaikist eniten autto Alina. Alina ja Erin oli yhtäkkii muuttunu tosi läheisiks. Alina oli aina Erinin tukena. Mä en nyt rupee luettelemaan kaikkea sitä, mitä Alina joutu kokemaan sinä aikana, mut voin sanoo, että Erin oli ollu hyvin syvällä. Alina joutu näkee kaikenlaista kamalaa ja ilman Alinaa mä en usko, että Erin olis nyt enää hengissä. Mut sit Erin muutti omaan kotiin, kun Lauri

lähti armeijaan. Me luvattiin Erinille, että vaikka Lauri lähtee, me ollaan sen tukena ja nyt, kun se asuu omas kodissa ja opiskelee, sen ei enää tarvii kärsii sen perheestä ja ikävästä kodista. Mut sit Erin alko laittaa joka päivä ryhmächattiin viestiä, että sitä masentaa jokin. Me yritettiin piristää sitä. Ehdottaa, että lähdetään kahville tai että pelaa pleikkaa tai että kato telkkaria. Mut mikään ei toiminu. Yleensä se keskustelu päätty niin, että Erin sanoi; "näyttää taas aika vahvasti siltä et te ette taaskaan osaa auttaa mua. Ehkä parempi et mä hiljenes nyt..." ja sit se oli hiljaa loppuillan. Alina tuli näistä viesteistä kauheen surulliseksi ja huolestuneeksi, koska se rakasti sen ystävää niin paljoni. Tällasii masennuskeskusteluita käytiin noin 5 kertaa päivässä. Jos ei puhuttu Erinin masennuksesta, niin sitten Erin pisti selfieitä ryhmächattiin. Jos kuvan avas, eikä vastannu siihen, Erin alko haukkumaan itseään, eikä lopettanu, ennenku me oltiin kehuttu sitä superkauniiks ja ihanaks. Laskin, et päivän aikana niitä viestei saatto tulla jopa 5000. Alinalla ja mulla oli hädintuskin aikaa vastata niihin, meillä oli välisvuos ja me oltiin töissä ja harrastuksissa.

Tätä jatku noin 6 kuukautta. Kerran me sit kysyttiin, että mitä mejän pitäs tehdä että Erinille tulis parempi olo. Erin vastas, että mejän pitäs kirjottaa pitkiä ns. "rantteja" tähän chattiin siitä, miten ihana ihminen Erin on ja miten paljon se ansaitsee. Tää oli ensimmäinen kerta, kun mun hälytyskerrot alko todella soida. Alina kirjotti niitä rantteja sormet pauhuten lähes päivittäin, mut mä en halunnut enkä mä pystynyt. Lopulta Alinallakin alkoi mieliala laskea. Sen perheessä tapahtu aika iso muutos sen 6:n kuukauden aikana ja se sairastu kans masennukseen.

Kun Alina haki meiltä apua, ainoo joka sitä autto, olin mä. Erin aina vastas että sitä masentaa nyt niin pahasti, ettei se pysty auttamaan. Ja lopulta se Alinan huolien ja murheiden kuunteleminen ja auttaminen muuttuikin Erinin huoliin - huoliin, joihin me ei yksinkertasesi pystytty vastaamaan mitään, koska me ei ymmärretty. Me ei osattu auttaa.

Alina parantu masennuksesta, se oli vain väliaikainen masennus ja se kävi puhumassa siitä. Niin ku Alina sano, mitkään haavat ei täysin parantunu, mut se on ehjempi ihminen nyt, kun on saanut puhua asiasta. Me aateltiin, että nyt kaikki olis hyvin ja että me voitais taas auttaa Eriniä parhaamme mukaan, mut sit mun perheessä tapahtu jotain ikävää kans. Mun iskä sairastu syöpään, joka ei tähänkään päivään mennessä oo parantunu eikä varmaan tuu koskaan parantuukaan. Mä aloin oireilla pahasti; mä en syöny, en juonu, en halunnu lähtee ulos.

Mä harrastan musiikkia ja silloin senkin harrastaminen tuntu aivan turhalta, vaikka se oli yks ihanimpia asioita mun elämässä. Mä laihtuin ja itkin aika paljon. Mä en saanut iltasin unta ja nukuin yleensä sen 2-5 tuntia yössä. Mulla oli aika usein ripulia ja vatsaan koski jatkuvasti. Alina autto ja oli tukena, mut Erin sanoi, ettei voinut auttaa koska masennus. Siinä vaiheessa mua alko pikkasen ärsyttämään, että mä ja Alina oltiin uhrattu Erinille meidän koko elämä, käyttämällä useampi tunti meidän päivästä töiden jälkeen Erinin huolien kuuntelemiseen, mutta Erinillä oli koko ajan niin syvä ja paha masennus, että mejän ongelmat oli yhtä tyhjän kanssa.

Erin kävi psykologilla. Myös Erinin pahimpina kausina me ehotettiin, että se hakis suljetulle, mut kuulemma se ei ollu vaihtoehto, koska suljetulla ei saa käyttää kännykkää ku vaa tietyn ajan. Me oltiin umpikujassa. Erin pyys meitä tekemään ihmeitä ja suuttu, jos me ei pystytty vastaamaan sen masennusviesteihin tunnin sisällä. Se suuttu jos oltiin töissä, harrastuksissa, perheen kanssa, muiden kavereiden kanssa... ihan missä vaan! Jos me ei yöllä vastattu, se suuttu. Mut me ei koskaan kyseenalaistettu Eriniä, ei koskaan haukuttu sitä tai käännetty mitään sitä vastaan. Me ei uskallettu. Me pelättiin, että se tekis itelleen jotain, jos me huomautettaisiin, että meilläkin on oma elämä.

Viimeinen tikki tapahtu marraskuussa 2019. Erinin ois pitäny päästä meidän naapurikaupunkiin lääkäriin. Mä ja Alina tosiaan pidetään välivuotta ja työskennellään. Kyseessä oli arkipäivä, keskellä päivää ja me oltiin molemmat töissä. Erin ei omistanu ajokorttia eikä sillä ollu rahaa bensaan, junaan tai bussiin. Naapurikaupunkiin ajo noin puolisen tuntia. Me sanottiin, että me oltiin töissä ja ettei me voitu kyyditä Eriniä ilmaseks kaikkialle. Mekin oltiin sentään vaan osa-aikatöissä eikä meidänkään autojen bensatankki pohjaton ollu. Erin vastas tähän; "okei joo ymmärrän kyl. Kiva ku tää masennus nyt vaan sit pahenee..." meni noin kaks tuntii ja se laitto: "mä tarviin nyt aikaa itekseni". Ja se jätti meidän chatin.

Se ei oo tähän päivään mennessä palannu mejän ryhmächattiin. Se kertoi Alinalle, että me ollaan kuulemma oltu huonoja ystäviä ja että me ei olla tehty kaikkeemme Erinin masennuksen kanssa. Lisäks se kerto, et me käytetään liikaa pahaa oloa tekosyynä ja että mun isän masennus ja sen tuoma ahdistus ja surullisuus on vaan tekosyy, ettei mun tarvis auttaa Erinii. Me ei kuulemma välitetä. Alina yritti viel puhuu sitä takas mejän ryhmään ja ehotti, että puhuttais tää asia kasvatusten, mut Erin ei halunnu sitä. Siinä vaiheessa mun pinna katkes ja mä ilmoitin Alinalle, etten mä halua olla enää missään tekemisissä Erinin kanssa. Mä koin mun olon loukatuks.

Me juteltiin asiasta, mä ja Alina, ja tultiin siihen johtopäätökseen, että mejän on paras jatkaa erillään. Vielä samana iltana Erin ja sen kolme muuta kaveria juhli Erinin mystoryssa Erinin "oikeita ystäviä" ja käytti meistä vertausta "laatu korvaa määrän". Siinä vaiheessa myös Alinan empatiat Erinia kohtaan karis aika nopeesti. Meni pari päivää ja sit Erin ehotti, että juteltais tää asia kasvatusten vaikka perjantaina. No, mä olin sinä perjantaina lähössä musiikkitapahtumaan toiseen kaupunkiin, joten se ei vaan käynyt. Erin suuttu asiasta ja oli vihanen, ettei me haluttu selvittää asiaa. Lopulta Erin vaan pisti välit poikki.

Mä ja Alina vietettiin paljon aikaa kahdestaan. Myös Melissa, joka oli katsellu tätäkin draamaa pitkälti vain sivusta, alko hengaillee enemmän mejän kaa. Meistä kolmesta tuli tosi läheiset ja jotenkin musta tuntu, että mä olin koko ajan kävelly jossain myrkyllisessä ilmassa ja nyt, kun mä pääsin viettää aikaa Alinan ja Melissan kans ja unohtaa Erinin, musta tuntu, kuin mä oisin astunu raikkaaseen kevätilmaan. Erin laitto mulle myöhemmin viestiä ja toivo, että "Alina ei oo antanu siitä mitään ikävää kuvaa". Sovittiin, että pysyttiin puheväleissä, mut Erin vihaa näemmä edelleen Alinaa. Alinaa, joka on auttanu sitä tuhannet kerrat ja jopa pelastanu sen hengen.

Kuten mä sanoin, tää on pitkä tarina ja tää on hyvin kakspiippunen. Tän episodin jälkeen mä menin lukemaan lisää masennuksesta ja mulle selvis, että ikävät tunteet ja äksyily on masennuksen tekosia. Ja ettei masentunutta ihmistä sovi hylätä, vaik se kuinka työntäis ihmisiä pois luotaan. Kaikki artikkelit, mitä mä luin, puols Erinia ja sen tekoja. Mut kun mä puhuin asiasta mun vanhemmille ja muille läheisille ystäville, ne ymmärs täysin sen, miks mä ja Alina ollaan nyt paljon onnellisempia. Aluks mua inhotti olla onnellinen. Musta tuntu, että mä olin jättänyt mun masentuneen ystävän pulaan. Musta tuntu, että mä en auttanu sitä tarpeeks. Mua harmitti, etten mä osannut auttaa. Ja mä myönnän, että joskus mä en vaan jaksanu tai halunnu auttaa. Mut sit ku mä näin Erinin välil kaupungilla. Se nauro sen uusien kavereitten ja poikaystävän kanssa ja näytti tosi onnelliselta, mä ajattelin että ehkä parempi näin. Mä, Alina ja Melissa omataan nyt sellanen ystävyys, jossa me kaikki ollaan onnellisia. Kukaan ei syytä ketään mistään, kukaan ei koe itseensä huonoks ystäväks. Kirjotin asiasta eräälle englanninkieliselle foorumille ja siellä se vastaanotto oli vähän mitä oli. Osa syytti mua juuri samoista asioista, joista Erin syytti, mutta osa taas koki, että meidän välien poikki laittaminen oli ihan hyvä juttu. Hieman hirvittää pistää tää tarina tänne, koska hyvin harvoin joku kirjoittaa tarinan, jossa masentunut ihminen onkin se negatiivinen asia elämässä. Tää asia ei vaivaa mua enää niin paljon, ku aikasemmin, mutta edelleen mä koen pientä pahaa oloa siitä, etten osannu auttaa.

---

**Source URL:**

<https://nuortenlinkki.fi/tarinat/lue-tarinoita/vuodelta/2019/olinko-osasy-y-kaverin-masennukseen>