

# Jenni Rotonen: "Terapia oli paras lahja itselleni"

Jenni Rotonen: "Terapia oli paras lahja itselleni"

## Kuka?

Jenni Rotonen, 33

Ammatti: bloggaaja, oma Pupulandia-blogi

Kotipaikka: Helsinki

Harrastukset: squashin pelaaminen, musiikin kuuntelu ja lukeminen

Teksti: Ulla-Maija Paavilainen

Lähde: mielenterveysseura.fi

*Iso musta pimeys laskeutui parikymppisen Jenni Rotosen ylle. Nyt hän, yksi Suomen suosituimmista bloggaajista, puhuu avoimesti masennuksestaan ja terapiastaan.*

Helsingin talvi voi olla synkkä, musta ja räntäinen. Jenni Rotonen, 33, puikahtaa paikalle täsmällisesti ja aurinkoisena kuin auringonsäde kantamuksinaan suuri sateensuoja, selässään reppu ja käsissään pari kolme kassia täynnä bloggaustarvikkeita. Kuuluisa bloggaaja tunnustetaan. Se näkyy ihailevana välähdyksenä kahvilassa kuppeja keräävän tytön silmissä. Viimeksi Jenniä lähestyi kotitalon hississä kiinalainen naapurimies, joka kertoi, että Jenni on tunnettu myös Kiinan sosiaalisessa mediassa. Niin laaja julkisuus häkellyttää. Jenni on tulossa 83-vuotiaan mummoystävänsä luota, joka löytyi SPR:n ystäväpalvelun kautta. Joka perjantai Jenni syö lounasta ystävänsä kanssa ja juttelee samalla ajankohtaisista kuulumisista muutaman tunnin ajan. Taukoa seurusteluun tuskin tulee, sillä eläväiseltä Jenniltä pulppuaa puhetta. Jennin äidiltä kysyttiin jo hiekkalaatikon reunalla, onko tuo tyttö ikinä hiljaa?

"Olen aina ollut avoin ja vaihtelunhaluinen." Lapsena eläinrakas Jenni haaveili tulevansa isona eläinlääkäriksi tai koirakennelin omistajaksi. Lukiossa hän pohti ammattia, joka liittyisi taloustieteisiin tai kieliin. "Olen kärsimätön luonne, joten esimerkiksi kielten opettajan työ ei olisi ollut minua varten. Samaa kielioppiahan tahkotaan vuodesta toiseen. Lukion taloustieteen kurssi oli puolestaan niin tylsä, että jätin sen kesken." Kun Jennin äiti ehdotti viestintäalaa, Jennistä tuntui kuin valo olisi langennut hänen ylleen. "Puheviestintä tuntui heti omalta jutulta."

Bloggaamisen hän aloitti ollessaan opiskelijavaihdossa Brysselissä. "Vapaa ja itsenäinen työ, jossa voin itse huolehtia aikatauluistani, sopii minulle", hän sanoo. "Kun olin lapsi, muutimme usein paikkakunnalta toiselle. Minulla ei ollut vahvaa kaveriporukkaa ja oli vaikeaa löytää paikkaani." Muutoista ja koulujen vaihdoista huolimatta Jenni oli hyvä oppilas. Yläasteelle mennessä hänen lukuaineittensa keskiarvo oli 9,8. "En ollut pingottaja, mutta jäärpäinen kyllä. Lukiossa valitsin pitkän matikan, koska halusin näyttää, että hallitsen sen. Välillä matikan opiskelu oli tuskaa, ja sain kokeista elämäni ensimmäisen nelosen."

”En ole koskaan viihtynyt isoissa ryhmissä. Lapsuusvuosien partioleirejä inhosin.” Jenni opiskeli Jyväskylässä, mutta hänen ei ollut helppo löytää samanhenkisiä sydänystäviä. Hänen opiskellessaan toista vuotta isoäiti kuoli yllättäen. Isoäiti oli energinen, itsenäinen, kulturelli ja menevä nainen. Yli 80 vuoden ikä ei ollut hänelle este viettää vauhdikasta ja laajaa sosiaalista elämää. Jenni ihaili isoäitiään. ”Hän oli ikäisekseen ihan hyväkuntoinen. Huomasin kyllä, että hän oli vanhentunut ja haurastunut. Odotin kovasti, että olisin itse aikuistuttuani päässyt tutustumaan häneen paremmin.” Sitä hetkeä ei koskaan tullut, sillä isoäiti kuoli äkillisesti kesken kulttuuritapahtuman.

### **”Edessä oli synkintä syksyä.”**

Isoäidin kuoleman jälkeen Jenni oli allapäin. Hän oli itkuinen ja väsynyt, eikä mikään uni tuntunut pitävän väsymystä loitolla. ”Olin ärtyisä ja kaikki normaalin elämän äänet häiritsivät minua. Olen aina ollut suorituskeskeinen, mutta nyt minun oli vaikea saada asioita aikaiseksi.” Itku saattoi tulla missä vaan. Jenni purskahti kyyneliin kesken luennon. Kun toiset hätääntyivät ja kysyivät, mikä häntä vaivaa, Jenni selitti itkunsa syytä isoäidin kuolemalla.

”Itkemiseni ei ollut normaalia surua, sillä olisin voinut itkeä kolme tuntia yhtämittaa tietämättä syytä. En osannut mieltää oloani masennukseksi. Tiedostin olevani hajalla ja jossain todella synkässä paikassa.” ”Tein itselleni lappuja ja listoja, kuinka selviytyisin päivän loppuun viiden minuutin tarkkuudella.”

Jenni kertoo olleensa kuin robotti. ”Suoritin listaani: suihkuun, aamiainen, lukemaan.” Hän jutteli tuntemuksistaan erään terapiassa käyneen ystävänsä kanssa ja soitti lopulta Ylioppilaiden terveydenhoitoon. ”Nyt mulla ei mene oikein hyvin”, hän tunnusti. Hoitaja kyseli, onko Jennin elämässä tapahtunut jotain äkillistä. Jenni kertoi isoäidin kuolemasta, jolloin hoitaja totesi, että läheisen kuoleman sureminen on aivan normaalia. Terapiaan olisi myös kuukausien jono.

”Voin laittaa sinut jonoon, mutta soitele, jos tuntuu siltä, ettet tarvitsekaan aikaa”, hoitaja sanoi. Häden hetkellä se tuntui pahimmalta, mitä ihmiselle voi sanoa. Sanoista tuli Jennille tunne, ettei avuntarve hoitajan mielestä taitanut olla todellista. Lause jäi kummittelemaan Jennin päähän. Hän ei selviytynyt enää luennoille. ”Masentuneella päällimmäisenä on tunne, ettei halua kuormittaa muita ja olla heille vaivaksi.” Jenni tunsu syyllisyyttä siitä, että hän oli jonossa. ”Ajattelin, että joku toinen, vaikkapa itsemurhaa harkitseva, tarvitsisi paikkaani kipeämmin.” Lopulta hän puhui tunteistaan äitinsä kanssa. ”Äiti sanoi, että soitat heti uudestaan lääkärille. Tämä on käsky!”

Jenni sai 20 minuutin ajan samalle päivälle. ”Vein varmaan jonkun psykologin lounastauon.” Sen parikymmenminuuttisen aikana Jenni sai masennusdiagnoosin. ”Väitin vastaan. Masennusta oli vaikea hyväksyä itselle. Olinhan pärjääjä, hyväntuulinen ja reipas. Psykologin mukaan olin kuitenkin oppikirjaesimerkki masentuneesta ihmisestä.” Jenni sai ensimmäisen terapia-ajan seuraavalle viikolle. Siitä alkoi kevään mittainen terapiaprosessi. ”Joku näki minut ja kuuli hätäni. Minulla oli oikeus saada apua.” ”Sain asioihin perspektiiviä. Seuraavana syksynä masennus palasi lievänä.”

Jenni oli tietoinen, että masennus saattaa uusia. ”Se assosioitui mielessäni syksyyn ja alkoi toteuttaa itseään.” Tuohon aikaan Jenni seurusteli. Kumppani näki hänen mielialansa ja työnsi hänet lempeästi takaisin terapiaan, joka kesti taas puoli vuotta. Sitten tulikin kymmenen vuoden tauko. Sinä aikana Jenni perusti bloginsa Pupulandian, joka alkoi menestyä, kasvaa ja saada lukijoita. Blogista tuli nopeasti yksi Suomen suosituimmista. Jenni nautti työstään bloggaajana ja tajusi, että blogista voisi olla uraksi asti. Opiskelujen viimeistely jäi, kun työelämä tempaisi mukaansa.

Pari vuotta sitten alkoi tapahtua paljon: Jennin parisuhteessa alkoi tulla ongelmia ja hän siirtyi ison lehtitalon huomasta itsenäiseksi bloggaajaksi. ”Samaan aikaan blogiin tuli ikävää palautetta ja kritiikkiä. Sen sisältöä haukuttiin hötöksi.” ”Tunsin itsekin, etten voinut antaa blogille sitä, mitä olisin halunnut. Minun olisi pitänyt tuoda blogin sisältöön säkenöivintä parastani, vaikka olin lopen uupunut, ja pystyin häidin tuskin suorittamaan perustasoa.”

### **Mieletöntä palautetta**

Jenni oli käynyt jo alkuvuodesta lähtien läpi rankkaa psykoterapiaprosessia. Se vei valtavasti voimia ja vaikutti myös työssä jaksamiseen. Hän hakeutui terapiaan alkujaan parisuhdeongelmien takia, mutta ystävän suositttelema terapeutti ehdotti, että Jennillä saattaisi olla edellytykset saada psykoterapialleen Kelan korvausta. Terapeutti varmisti, onko Jenni vakuuttunut siitä, että jaksaisi käydä kolmivuotisen psykoterapian lävitse juuri nyt. Terapian aikana on kuitenkin oltava henkisesti melko hyvissä kantimissa.

Loppiaisenä 2016 Jenni kävi mielessään läpi mennyttä vuotta. Hän päätti kertoa blogissaan kokemastaan. ”Mitään postausta en ole pelännyt niin kuin sitä. Annoinko aseet iskeä minua lopullisesti vyön alle?” Jenni kutsuu saamaansa palautetta ”mielettömäksi”. ”Ihmiset olivat suunnattoman myötätuntoisia siitä, että jaoin jotain niin herkkää lukijoitteni kanssa. Sain ymmärrystä, ja lukijat kertoivat saaneensa vertaistukea. Sain monta ihmistä liikahtamaan niin, että hekin lähtivät hakemaan apua.” ”Terapian aloittaminen oli paras teko, mitä olen tehnyt itselleni.”

Bloggaajan elämä näyttäytyy helposti siloiselta ja kadehdittavalta: ihania vaatteita, upeita meikkejä, täydellisiä koteja ja sisustuksia, smoothieita ja kahvikupillisia, eksoottisia matkakohteita. Somemaailmassa näkyvät huippuhetket, jotka luovat paineita ja näyttämisenhalua. ”Miksei minun elämäni ole tuollaista? Onko minussa jotain vialla?” lukija saattaa ajatella. Koskaan ei voi tietää, mitä siistityn pinnan alle on häivytetty. Jenni näki, miten hyvän vastaanoton mielenterveyteen liittyvät postaukset saivat. ”Tajusin, että olen tärkeän asian äärellä. Monelle mielenterveysongelmat ovat yhä tabu. Minä saatoin antaa niille selviytyjän kasvot. Masennuspotilaiden kirjo on suuri. Masennuksen ei tarvitse jäädä loppuelämän riesaksi. Siitä voi toipua.”