

W S O Y

U L R I K A
B J Ö R K S T A M

Nouse nyt

KUINKA SELVISIN VAKAVASTA
ONNETTOMUUDESTA

U L R I K A
B J Ö R K S T A M

Nouse
nyt

KUINKA SELVISIN VAKAVASTA
ONNETTOMUUDESTA

WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ · HELSINKI

Äidille ja isälle

KUVAT ILMAN LÄHDEMERKINTÄÄ OVAT ULRIKA BJÖRKSTAMIN
KOTIALBUMISTA.

© ULRIKA BJÖRKSTAM JA WSOY, 2018

ISBN 978-951-0-42444-5

PAINETTU EU:SSA

Sisällys

I MEKSIKO	13
Elämä hetkeä ennen	14
Onnettomuus	24
Kaksi päivää	29
Kolme päivää	35
Neljä päivää	43
Viisi päivää	46
Kuusi päivää	51
Viikko	54
II DALLAS	61
Siirto Teksasiin	62
Parkland	70
Esimakua tulevasta	75
Uudella osastolla	78
Isä	85
Kolmastoista päivä	88
Askel kerrallaan	94
Kipu	98
Terveisiä Suomesta	105
18 päivää onnettomuudesta	109
Lisää leikkauksia	113
Mihin voin vaikuttaa?	127

Neljä viikkoa onnettomuudesta	130
Lähdön odottelua	143
Joulu sairaalassa	147
Kerro, kerro, kuvastin	150
Uudenvuodenaatto	153
III SUOMI	159
Helsinki	160
Selviääkö pelkällä sinnikkyydellä?	171
Muita selviytymiskeinoja	179
Ihmisten ilmoille	183
Miksi on vaikeaa olla heikko?	188
Mitä työ merkitsee?	197
Ratkaiseeko asenne sittenkään?	204
Paranen puhumalla	211
Uuden ulkonäön hyväksyminen	214
Vertaisuuden voima	226
Päästä irti!	231
Palaneet siipeni kantavat	234
Se ei tappanut, vahvistiko se?	241
Onko sankareita olemassa?	246
Palaset etsivät toisiaan	252
Toiveikkuuden taikaa	256
Paluu Meksikoon	260
Koti	273

IV EPILOGI	279
Sisilia, kesäkuu 2017.....	280
V TYÖKALUJA JA KIRJAVINKKEJÄ ...	285
Harjoitus 1: Turvapaikka.....	286
Ajatukset, tunteet ja teot.....	292
Harjoitus 2: Kädet ajatuksina ja tunteina.....	293
Harjoitus 3: Tietoista läsnäoloa	294
Kolmen minuutin hengitystilameditaatio.....	294
Tunteiden kohtaaminen.....	297
Harjoitus 4: Tunteiden nimeäminen.....	297
Kirjoittaminen	299
Harjoitus 5: Terapeuttinen kirjoittaminen	300
Harjoitus 6: Kiitollisuuspäiväkirja	301
Harjoitus 7: Huolipäiväkirja	302
Toiminta.....	303
Harjoitus 8: Mihin voin vaikuttaa	303
Kysymyksiä.....	305
Harjoitus 9. Ihmekysymys.....	307
Itsemyötätunto	308
Kirjavinkkejä ja lähteitä	311
Kiitokset	313

*Ja kun myrsky on ohi, et enää
muistakaan, kuinka olet läpäissyt sen ja
selvinnyt siitä. Et ole edes ihan varma, onko
se ohikaan. Yksi asia sen sijaan on varma.
Kun tulet ulos myrskystä, et ole enää sama
ihminen kuin olit siihen astuessasi.
Siitä myrskyssä on kysymys.*

Haruki Murakami,
Kafka rannalla

H erään. Yritän avata silmiäni, mutten saa niitä auki.
Tuntuu kuin silmäni olisivat muurautuneet umpeen.
Samassa kuulen vierestäni tutun, rauhoittavan
äänen.

– Kulta. Äiti on tässä.

Ääni värähtää hieman.

– Ulrika, olit onnettomuudessa ja olet nyt sairaalassa teho-osastolla. Sinulla on silmäluomet sen verran turvoksissa, ettet varmaan saa niitä auki, mutta ei hätää, sinut hoidetaan täällä kuntoon. Koeta vain olla paikoillasi.

Makaan selälläni, liikkumatta. Minut on intuboitu ja kääritty sidoksiin päästä varpaisiin. En pysty liikuttamaan raajojani tai puhumaan, mutta tiedän, että olin onnettomuudessa. Muistan kaiken tapahtuneen. Yllätyn vain siitä, että olen hengissä.

Täytän tänään 29 vuotta.

I

Meksiko

Elämä hetkeä ennen

Hätkähdän kesken unieni herätyskellon ääneen. Tuntuu, että minulla on vieläkin univelkaa lomareissusta, jonka vietin äitini ja hänen ystävänsä kanssa Meksikon eteläosissa. Tekisi mieleni torkuttaa puhelinta, mutta nyt on pompattava ylös ja kiiruhdettava suihkuun. Asiakas on tulossa toimistolle yhdeksältä, ja sitä ennen on kosolti töitä.

– Tulet siis kotiin viiden, kuuden aikoihin? Mennäänkö me täältä sitten yhdessä syömään vai nähdäänkö suoraan ravintolassa?

Äitini on herännyt sillä aikaa, kun kävin suihkussa. Huomenna on syntymäpäiväni, mutta koska koko päivä on buukattu täyteen ministeriötason tapaamisia, olemme sopineet, että juhlimme syntymäpäivääni jo tänään, päivän etuajassa. Äitini ja hänen ystävänsä Pipan loma on loppumassa. He palaavat ylihuomenna takaisin Suomeen, ja heidän viimeinen iltansa kuluu paluulentoa valmistautuessa.

– En tiedä! Jos vaikka soitan, kun lähdän toimistolta? Men-

nään johonkin lähiravintolaan yhdessä, minun täytyy kuitenkin tulla kotiin vielä vaihtamaan vaatteet töiden jälkeen, huudan äidilleni samalla kun puen päälleni »univormuani», eli paitapuseroa ja jakkupukua.

Muistan, miten aluksi tuntui hienolta pukeutua tyylikkäästi virkanaisen asuun. Jo pelkistä vaatteista tuli pätevä olo. Meksikon bisnespukeutuminen on melko konservatiivista, joten mekin noudatamme samaa pukukoodia, vaikka työskentelemme suomalaisessa organisaatiossa. Olen kuitenkin ollut viime aikoina niin kiireinen, etten ole ehtinyt pesettää vaatteita tai käydä korjauttamassa kenkiäni. Kaivan kiireessä vaatekaappia. Miten kaikista kengistä voivat korkolaput kulua juuri samaan aikaan? Ei auta muu kuin kiskoa jalkaan pitkävartiset nahkasaappaat. Vähän hölmöt ne ovat pitkien suorien housujen kanssa, mutta saavat kelvata. Juoksen ympäri asuntoa etsien avaimia, kalenteria, puhelinta, papereita ja taas avaimia. Aina sama juttu. Hiuksetkin ovat vielä suihkun jäljiltä märät, mutta antaa olla. Olen jo myöhässä.

– Hei, kännykkäni ei latautunutkaan yön aikana, äitini sanoo huolestunut ilme kasvoillaan. – Mitä me nyt tehdään?

– Äh, voi vitsi, nyt on kiire... Tehdään niin, että jätän oman kännykän teille. Toimistossa on lankapuhelin. Soittakaa siihen, kun palaatte kotiin pyramideilta. Tiedän sitten tulla.

Soitan taksitolpalle ja pyydän taksin »señorita Erikalle». On ajantuhlausta tavata Ulrikaa. Tuttu kuski kaartaa alaovelle heti, kun astun ulos. Aikaisissa aamuissa on se hyvä puoli, ettei ruuhkaa vielä ole. Mexico Cityn kokoisessa kaupungissa se merkitsee todella paljon. Jo kymmenen minuutin ero lähtöajassa voi vaikuttaa melkoisesti matka-aikaan. Tällä kertaa olen perillä vartissa, joskus olen tehnyt samaa matkaa tunnin.

Señora Lulu on jo paikalla keittämässä kahvia. Sitä täällä kuluu. Nappaan punaisen mukin toimiston keittiöstä ja kii-
ruhdan työhuoneeseeni avaamaan läppäriä. Toinen hyvä puoli
aikaisessa aamussa on se, että Suomen päässä ollaan vielä työ-
paikalla. Kahdeksan tunnin aikaero on välillä haasteellinen, kun
pitäisi saada Suomesta joku kiinni. Nyt ehdin vastailta sähkö-
posteihin ja saan vielä soitettua pari puheluakin Suomen kolle-
goille. Kirjanpitäjän kanssa pitää selvittää muutamia kommer-
venkkeja. Sitten pitää suunnitella toisen kollegan kanssa tulevaa
Suomen-matkaani. Sen jälkeen pitäisi vielä ehtiä nopeasti
juosta pankkiin lunastamaan sekkiä ennen kuin asiakas tulee.
Tiedän hänen olevan varsin täsmällinen ja odottavan minulta
tehokkuutta, sillä tapasimme jo viime keväänä, kun hän oli ensi-
viisiitillään Meksikossa tutustumassa markkinoihin. Tulimme
onneksi oikein hyvin juttuun, joten siitä ei tarvitse stressata.
Mieltäni kuormittavat enemmänkin tekemättömien töiden
kasaantuminen pöydälle sekä kaikki tulevat projektit – nekin
pitäisi ehtiä suunnitella. Juoksen pankkiin ja pankista takaisin,
sitten toiseen pankkiin. On käsittämätöntä, että näinä aikoina
pitää yhä kiikutella sekkejä paikasta toiseen, hankkia leimoja eri
läpysköihin ja seisoa kiltisti jonossa. Meksikossa ei ole taivuttu
edes jonotusnumeroihin. Vilkuilen kelloani. Ei minulla olisi
tähän aikaa.

Olen asunut Mexico Cityssä kaksi vuotta. Tulin maahan aikoi-
naan vuodeksi opiskelemaan espanjaa yliopiston vaihto-ohjel-
man kautta ja vastoin vannotuksiani rakastuin paikalliseen mie-
heen. Muutimme myöhemmin muutamaksi vuodeksi Suomeen,
mutta palasimme takaisin Meksikoon, kun sain työpaikan suo-

malaisesta vienninedistämiseen keskittyvästä organisaatiosta. Olin aiemmin opiskeluaikoinani kuvitellut tekeväni uraa josain UNICEFin tai Punaisen Ristin kaltaisessa kansainvälisessä organisaatiossa tai kehitysyhteistyön parissa, mutta kun minulle harjoittelupaikan jälkeen tarjottiin markkina-analyytikon pestiä, halusin ottaa haasteen vastaan. Työtehtäväni ovat varsin monipuolisia ja sisältävät kaikkea mahdollista markkinaselvitysten teosta suomalaisyrityksille sopivien yhteistyökumppaneiden kar-toitukseen. Olen päässyt tutustumaan niin eukalyptusplantaaseihin, diagnostiikka-alan toimijoihin kuin yliopistojen audiovisuaaliseen tekniikkaan. Olen edustanut Suomea paikallisilla metsämessuilla ja katsonut vierestä, kun tärkeät ihmiset allekirjoittivat tärkeitä dokumentteja. Olen organisoinut suomalaisyritysten vierailumatkoja, toiminut simultaanitulkkina ja kartanlukijana. Olen kirjoittanut lukemattomia sähköposteja ja opetellut käyttämään niissä meksikolaisia ylitsevuotavan kohteliaita korulauseita. Olen tavannut yhä uudestaan nimeäni epäluuloisen kuuloisille sihteereille.

Olen tehnyt vaikka mitä, mutta tämä syksy on ollut erityisen hektinen. Yhdistin elokuussa Suomen-loman ja työmatkan toisiinsa. Se oli typerästi tehty. Kahden viikon lomailun tuottama latautuminen hävisi hetkessä, kun vedin viimeisen viikon tiukasti sisäisissä tapaamisissa ja koulutuksissa. Tuon reissun jälkeen ehdin olla kotona Mexico Cityssä vain vaivaiset viisi viikkoa, kunnes koitti seuraava työmatka Suomeen. Nyt on edessä vielä tiivis viikko töitä, ja sitten viikonloppuna lähden taas takaisin Suomeen koulutuksiin. Ensi vuoden puolella heti alkuvuodesta on edessä työmatkat ainakin Chileen ja Brasiliaan. Siinä välissä haaveilen lomat-kastasta Argentiinaan ystäväni luo.

– Ei tuossa ole mitään järkeä! Miten ihmeessä sinä luulet jaksavasi tuolla tahdilla? Eikö ne voi palkata lisää työvoimaa? äitini ihmetteli juuri muutama päivä sitten.

Hän on oikeassa, vaikken tahdo myöntää sitä. Minustakin tuntuu, että olen koko ajan jostain myöhässä. Aikani ei tahdo milään riittää. Viime keväänä sain ministeridelegation vierailun aikana mahakatarrin oireita. Se oli jo toinen kerta. Toisaalta Meksikossa kaikki tekevät pitkää päivää, eikä siinä ole mitään ihmeellistä. Vaikka olenkin suomalaisen työnantajan palveluksessa, on tiimmimme tunnettu siitä, että töitä tehdään sata lasissa. Annamme aina kaiken. Toimistomme vetäjä Nina on todella työteliäs ja kunnianhimoinen. Hän johtaa meitä esimerkillään. Olen saanut Ninalta alusta asti valtavasti luottamusta ja myös suuria haasteita hoidettavakseni. Haluan luonnollisesti olla luottamuksen arvoinen – ja kyllä se hivelee itsetuntoa. Työni on myös todella mielenkiintoista, olkoonkin, etten haluaisi tehdä sitä lopun ikääni. Mutta en ole oikein itsekään keksinyt vielä unelmatyötäni, joten tämä tuntuu nyt hyvältä. Saan asua ulkomailla, tavata mielenkiintoisia ihmisiä, luoda kontakteja ja oppia koko ajan uutta. Ihan hyvä tilanne 28-vuotiaalle työuraansa aloittavalle nuorelle naiselle.

Sitä paitsi Meksikossa on hyvin helppoa nauttia elämästään. Palkkani olisi Suomen mittapuun mukaan naurettavan pieni, mutta täällä se riittää hyvin mukavaan elämään. Minulla on kiva vuokra-kolmio trendikkäällä La Condesan alueella. Naapurusto on vähän kuin Helsingin Punavuori: täynnä kuppiloita, baareja, ravintoloita ja paikallisten luovien ihmisten pikku myymälöitä. Kotini on Parque Españan puiston laidalla, ja sen suurista ikkunoista aukeavat vehreät näkymät. Asunnon ikkunoihin itse asiassa ensimmäisenä ihastuinkin. Valo tulvii asunnon sisään lähes koko seinän täy-

deltä ja heijastuu moninkertaisesti valkoiseksi maalatuista seinistä sekä valkoisesta laattalattiasta. Parvekkeelta voi ihailla näkyimiä moneen suuntaan aina kaupunkia ympäröivien vuorten rinteille asti. Kuvittelin itseni heti asuntonäytössä sinne juomaan tummapaahtoista aamukahvia auringon lämmittäessä ihoani.

Saan palaverin hoidettua. Hiomme asiakkaan kanssa strategiaa tulevia ministeriötapaamisia varten ja käymme läpi loppuviikon ohjelmaa. Kaikki on huolellisesti suunniteltu, kiitos kollegoideni, jotka hoitivat homman sillä aikaa, kun olin reissussa. Asiakas on erittäin tyytyväinen ja kehuu meitä. Se tuntuu hyvältä, tämän takia kannatti nähdä taas ylimääräistä vaivaa. Asiakas ehdottaa vielä lounasta, mutta joudun hyvästelemään hänet ja tilaamaan lounastoi- mituksen lähikuppilasta. Lupaan, että menemme huomenna tapaa- misten jälkeen yhdessä kunnan illalliselle. Tänään on ohjelmassa vielä pari tuntia suurlähetystön järjestämää turvallisuuskoulutusta.

Koulutus venyy ja venyy. En ole koskaan kokenut oloani Meksikossa mitenkään turvattomaksi, mutta kouluttajan tarinat tekevät kieltämättä miettelääksi. Onko minulla ollut tähän asti vain tuuria? Ehkä minunkin pitää alkaa vaihdella kulkureittejäni työpaikalle? Asunnossani ei ole tilaa erilliselle turvahuoneelle, mutta pitäisikö pakata laukku äkkilähdön varalle? Jos tulee joku luonnonkatastrofi tai muu uhka. Niitä tuntuu kouluttajan kertoman mukaan vaanivan joka puolella. Aseellisia ryöstöjä, kidnappauksia ja näitä yleisempiä mini-kidnappauksia, joissa laittoman taksin kuski kurvaakin sivukujalle ryöstääkseen asiakkaansa aseella uhaten. Toki erilaisista rikoksista saa lukea lehdistä harva se päivä, mutta niin se on muissakin suurkaupungeissa. Terveellä maalaisjärjellä on päässyt varsin pitkälle. En osaa enkä jaksa koko ajan pelätä.

Isäni on kyllä murehtinut Meksikoon muuttoani ja täällä asu-
mistani siitä lähtien, kun hänelle suunnitelmistani kerroin. Hän
otti oikein asiakseen varoittaa minua kaikista mahdollisista vaa-
roista aina myrkyllisistä hämähäkeistä maanjäristyksiin. Tällä het-
kellä suurin vaara on tosin tuo tikittävä kello, sen viisarit ovat siir-
tyneet jo pitkälle iltapäivään. Ajatukseni harhailevat töistä äitiini.
Mitenköhän he ovat pärjänneet pyramidireissullaan? Hommasin
heille varta vasten luottokuskin, joka on kuljettanut heidät Hotel
Presidente Intercontinentalin luokse. Sieltä tilausbussit vievät ryh-
miä Teotihuacánin massiiviselle pyramidialueelle. Pitää kohta soit-
taa ja kysellä, missä he menevät.

Saamme turvallisuuskoulutuksen vihdoin päätökseen noin kaksi
tuntia aikataulusta jäljessä. Minun on vielä jäätävä hetkeksi
koneen ääreen ja soitettava pari puhelua. Ensiksi soitan ystäväl-
leni Tuomakselle. Hän on juuri lähdössä reissuun, mutta koska
minun on välttämätöntä nähdä hänet ennen matkaa, sovimme,
että koukkaan taksilla vielä lentokentän kautta ennen ravintola-
illallista. Ruuhka-aikaan se on kaikkea muuta kuin pieni kouk-
kaus. Vaikka lentokenttä sijaitsee epätyypillisesti keskellä kaupun-
kia, kuluu matkaan pelkästään yhteen suuntaan helposti ainakin
tunti. Mutta ei voi mitään. Sovittuani asian Tuomaksen kanssa
soitan aviomiehelleni Carlosille. Hän on viettänyt vapaapäivää
kotona. Carlos ei varsinaisesti ilahdu kuullessaan, etten ole vie-
läkään matkalla kotiin ja joudun käymään myös lentokentällä.
Koetan selittää, mutta hän ei suostu ymmärtämään tai edes kuun-
telemaan. Tuskastuneena hän tiuskaisee odottaneensa koko päi-
vän. Nyt hän aikoo lähteä vanhempiansa luokse Cuernavacaan.
Minulta palavat käämit. Miten joku voi olla noin lapsellinen!

Huudan hänelle puhelimessa. Miksei hän voi odottaa edes sen aikaa, että äitini ja Pipa tulevat kotiin? He voisivat mennä vaikka yhdessä jonnekin alkudrinkeille odottamaan minua. En vain pääse kotiin nopeammin!

Kiroilen mielessäni. Kaiken muun lisäksi täytyy vielä kestää aikuista miestä, joka käyttäytyy kuin kolmivuotias. Tiedossa on varmasti erittäin mukava syntymäpäiväillallinen rennossa tunnelmassa. Harmittaa, että olen niin pinna kireällä ja että provosoiduin. Harmittaa myös, että mieheni tilannetaju on nolla. Soitan lähieselle taksitolpalle. He pahoittelevat, ettei heillä ole yhtään autoa vapaana. Voi hitto! Koetan soittaa toiseen firmaan, mutta keskus ei edes vastaa. Mikä ihme tässä mättää? Soitan numeroon useampaan kertaan, kunnes vihdoinkin pääsen läpi ja saan taksin tilattua. Samassa äitini soittaa kertoakseen, että he ovat palanneet asunnolleni. Kerron nopeasti, että olen matkalla kotiin. He voisivat sillä aikaa vaihtaa vaatteita ja huilata rauhassa tai viedä vaikka koirani kävelylle puistoon. Lopetan puhelun, kerään kiireessä tavarani ja juoksen hissille.

Kävelen toimistorakennuksemme ala-aulan läpi turvaportista ulos, tervehdin vahteja ja avaan lasiset pääovet. Ulkona alkaa jo hämärtyä. Kipitän nopeasti portaat alas ja seisahdan jalkakäytävälle odottamaan taksia. Odotan minuutin, pari, viisi minuuttia. Missä ihmeessä taksi viipty? Hapuilen puhelintani laukusta, sitten muistan, että jätin sen aamulla äidilleni. Manailen mielessäni. Menikö taksi jo? Kestikö minulla niin kauan tulla alas kadulle? Nappasiko joku muu minun taksini? Tässä kestää aivan liian kauan. Lähden takaisin toimistolle. Minun on pakko mennä takaisin ylös neljänteen kerrokseen, jotta voin soittaa uudelleen taksiasemalle ja kysyä, missä ihmeessä autoni oikein viipty. Hissillä ylös ja puhelin kou-

raan. En taaskaan pääse linjoista läpi. Kiroilen entistä pontevammin. On se nyt kumma! Samassa mieheni soittaa.

– Etkö vieläkään ole tulossa?

Näen punaista. Mitä tähän voi vastata?

Harjoittelijamme Annika huikkaa minulle, että taksin pitäisi olla kohta perillä! Nakkaan miehelleni luurin korvaan. Nappaan käsilaukkuni sekä läppärisalkun ja juoksen toimiston turvaovien läpi takaisin hisseille. Hakkaan hissien tilausnappia hermostuneena. Kävelen uudestaan aulan läpi ja pääsisäänkäynnin portaita alas jalkakäytävälle. En edelleenkaan näe taksia, mutta nyt tiedän, että se on ihan lähellä. Katsahdan kelloa: yli puoli seitsemän. Huokaisen. Pahin ruuhka-aika. Seuraavat tunnit menevät sitten taksin kyydissä.

Jostain syystä katsahdan vasemmalle puolelleni ylös taivaalle. Näen siellä pienen lentokoneen. Se näyttää lentävän kummallisen matalalla, tuntuu kuin se olisi tulossa suoraan minua kohti. Käänän katseeni takaisin kellooni, joka on edelleen ihan yhtä paljon. Hajamielisesti pohdin, mihin lentokone voisi olla matkalla. Laskeutuuko se lähellä sijaitsevalle presidentin virka-asunnolle, Los Pinosiin? Onkohan siellä yksityinen kiitorata?

Samassa katson uudestaan ylös. Silmäni laajenevat. Tajuan sillä hetkellä, että kone syöksyy suoraan kohti minua. Suoraan kohti. Se on niin lähellä, että näen melkein sisälle ohjaamoon. Käännyin vaistonvaraisesti ympäri. Ajattelen, että minun täytyy juosta äkkiä pakoon. Ehdin ottaa pari askelta. Ei näin voi käydä! Ei tämä ole mitenkään mahdollista!

Kone putoaa maahan. Se räjähtää aivan takanani. Tunnen, kuinka räjähdysten painealto osuu selkääni. Se tarttuu minuun ja heittää minut maahan.

Tämä on nyt tässä, ajattelen sinkoutuessani ilmassa. Kaikesta huolimatta en tunne pelkoa vaan pikemminkin suurta hämmästyttä. Oloni on kummallisen rauhallinen ja toteava. Hyväksyvä.

Nyt minä kuolen.



KUINKA SELVITÄ ELÄMÄN VAIKEIMMASTA HETKESTÄ?

Marraskuussa 2008 Ulrika Björkstam kävelee ulos työpaikkansa ovesta Mexico Cityn vilkkaassa miljoonakaupungissa. Hän katsahtaa ylös taivaalle ja huomaa matalalla lentävän suihkukoneen. Sekunnin kuluttua räjähtää. Suihkukone iskeytyy maahan keskelle katua, ja tuli ympäröi Ulrikan. Hänen kasvonsa ja kehonsa palavat.

Onnettomuus mullistaa työuransa alussa olevan, itsenäisen nuoren naisen elämän. Alkavat raastavat hoidot aluksi Meksikossa, sitten Teksasissa ja lopulta koti-Suomessa.

Elämänsä raskainta kamppailua käyvä Ulrika miettii, minkälainen tulevaisuus häntä odottaa. Miten rakentaa itsensä pala palalta uudestaan? Toivon ja epätoivon vuorotellessa hän huomaa, ettei vaikeista asioista selvitäkseen tarvitse olla sankari: meissä kaikissa on voima selviytyä. Nouse nyt.



Ulrika Björkstam (s. 1979) on helsinkiläinen ratkaisukeskeinen valmentaja ja yrittäjä.

ETUKANNEN KUVA OTTO VIRTANEN
TAKAKANNEN KUVA ISTOCK
GRAAFINEN SUUNNITTELU ANNA MAKKONEN

www.wsoy.fi

99.1

ISBN 978-951-0-42444-5