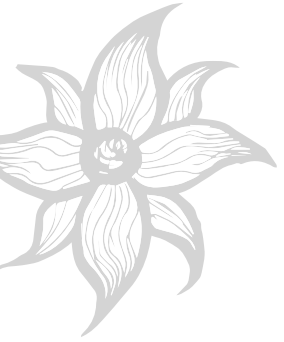


Sami Heimo ja Tuula Sailola

# TASAPAINOA!

Syömishäiriöiden ennaltaehkäisy



**TASAPAINOA!**  
**Syömishäiriöiden ennaltaehkäisy**

Sami Heimo ja Tuula Sailola

Kuvitus: Majju Jalkanen  
Lay-out ja taitto: Tanja Holmberg

© Lounais-Suomen – SYLI ry, 2014

Painopaikka: Finepress Oy, Turku

ISBN 978-952-93-4497-0 (nid.)  
ISBN 978-952-93-4498-7 (PDF)



# **TASAPAINOA!**

Syömishäiriöiden  
ennaltaehkäisy

# Sisällys

ESIPUHE		Yhteenkuuluvuutta sairauden ihannoinnista	96
<b>1 NUOREN TASAPAINOILU</b>	<b>7</b>	Yksipuolinen ja ymmärtämätön hoito	98
Ystävät ja kaverit – tuki ja turva vai kiusa ja vaiva?	8	– oikealta tai vasemmalta ohi	98
Ulkonäkö ja ihannekuvat – miltä pitäisi näyttää?	13	<b>5 SYÖMISHÄIRIÖ PINTAA SYVEMMÄLTÄ</b>	<b>103</b>
Hämmästyttävä seksuaalisuus – kelpaanko ja uskallanko?	18	SAIRAUDEN SAIRAS LOGIIKKA	104
Tunteet – kohdata vai kieltää?	21	Mieli voi häiriintyä pohjia myöten	104
Kriisit – miten pääsee eteenpäin?	23	Säännöt ja rituaalit rauhoittavat – ja orjuuttavat	107
Minäkäsitys – kuka minä oikein olen?	26	YKSIN AHTAASSA TUNNELISSA	109
Itsearvostus – ansaitsenko hyvää?	27	Riittämättömyyttä, suorittamista ja häpeää	109
		Peittelyä, vierasta minuutta ja eristäytymistä	112
		Uupumusta, ahdistusta ja epätoivoa	117
<b>2 ORASTAVAN SYÖMISHÄIRIÖN TUNNISTAMINEN</b>	<b>29</b>	TUNNELISTA ULOS	119
KULISSIT JA TODELLISUUS	30	Maltti on valttia	119
TERVE JA HÄIRIINTYNYT SYÖMINEN	37	Aidommaksi ja vahemmaksi	123
1) Säännöllisyys	37	<b>6 TASAPAINON RAKENTAMINEN</b>	<b>128</b>
2) Monipuolisuus	38	ELÄMÄN PERUSRYTMIT	129
3) Joustavuus	39	Arkirutiinit suojaavat	129
4) Kohtuullisuus	40	Kodin mallit siirtyvät	132
5) Nautinnollisuus	42	RAVINTO JA SYÖMINEN	134
6) Sosiaalisuus	43	Perheaterioita ja kotiruokaa	134
LAAJA KIRJO	45	Kouluruokailusta keskipäivän keidas	136
		Terveellinen tuntuu hyvältä	138
<b>3 VARHAINEN PUUTTUMINEN</b>	<b>53</b>	HENKISILTÄ YMPÄRISTÖSAASTEILTA	
Madaltakaa avun kynnystä	54	SUOJAUTUMINEN	143
Olkaa kiinnostuneita nuoresta itsestään	56	Medialukutaitoa ja kriittisyyttä	143
Häätäkää pahaa hyvällä	57	Stoppi ulkokuoren palvonnalle ja kehon räikkäykselle	146
Rakentakaa tukiverkostoa	60	ELINTÄRKEÄT YHTEISÖT	150
		Herätetään perhe henkiin	150
<b>4 SYÖMISHÄIRIÖN TAUSTAA</b>	<b>66</b>	Tarvitaan koko kylä kasvattamaan lapsi	154
OTOLLINEN MAAPERÄ	67	Kodit ja koulut vetämään yhtä köyttä	158
Varttumiseen vaikea lähiympäristö	68	Harrastukset ovat ihmistä varten	162
Riittävän hyvä ei ole tarpeeksi	74	KASVULLE AIKAA JA TUKEA	167
Varhaisten syömisongelmien vyyhti	78	Palautetaan lapsuus ja vanhemmuus	167
Keho näyttelyesineenä ja vihollisena	81	Riittävän hyvä kasvattaminen:	
Seksuaalisuus menee solmuun	84	läsnäoloa ja kohtaamista	169
SIEMENET	87	Terveen minuuden resepti	175
Muutoksiin sopeutuminen ei onnistu	87		
Syömisen ja kehon kohentaminen yleisratkaisuksi	89	LOPPUSANAT	183
KASTELU JA LANNOITUS	91	KIRJALLISUUTTA	184
Kuuria ja kuritusta	94		

# Esipuhe



Tämän **käsikirjan** on tuottanut Jokainen osaa auttaa -projekti, jolla pyritään ehkäisemään syömishäiriöitä. Muita julkaisuja ovat **Powerpoint-diat** ja **videot**; kaikki materiaali löytyy internetistä osoitteesta [www.tasapainoa.fi](http://www.tasapainoa.fi). Käsikirja on suunnattu aikuisille, jotka kohtaavat nuoria ammatissaan tai harrastustoiminnassa, mutta se soveltuu myös vanhemmille. Tekstin selkäranka on kokemustieto: nuoret kertovat aikuiseksi kasvamisesta, kasvattajat kasvattamisesta sekä syömishäiriön läpikäyneet sairastamisesta ja toipumisesta. Omia kokemuksiaan jakaneet ansaitsevat suurkiitoksen! Käsikirjaa ovat suunnitelleet ja kommentoineet lukuisat ihmiset, joita niin ikään lämpimästi kiitämme.

Koska tähtäämme ennaltaehkäisyyn, tärkein kysymys on, millaisessa maailmassa syömishäiriöt eivät saa jalansijaa. Nykyisessä kasvuympäristössä on paljonkin piirteitä, jotka altistavat uupumukselle ja mielenterveyden häiriöille. Uskomme, että syömishäiriöitä torjutaan lisäämällä avoimuutta, erilaisuuden hyväksymistä, armollisuutta, itsearvostusta ja omien rajojensa tunnistamista. Mitä enemmän olemme itsellemme ja toisillemme totta, sitä kauempana syömishäiriöt pysyvät.

Nuoren elämässä fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset vyöryvät joskus hallitsemattoman tuntuksena kaaoksena. Aikuisten tehtävä on seurata tilannetta ja tukea nuorta niin, että riittävä tasapaino pysyy. Vaikka vaikeuksia on, koko elämä ei heilahda raiteiltaan, mikäli perusta on kunnossa. Jos aiemmissa kehitysvaiheissa on jotain tärkeää jäänyt puuttumaan, nuoruusiässä voi saada korvaavia kokemuksia. Nuorten kasvuhaasteita kuvataan ensimmäisessä luvussa. Viimeisessä luvussa palaamme lasten ja nuorten niin henkisen kuin fyysisen tasapainon rakentamiseen nimenomaan aikuisten tehtävänä.

Syömishäiriöön viittaava oireilu ja syömishäiriön sairastaminen ovat eri asioita. Alkuoireilu on usein ajoittaista ja lievää – pahe- tessaan se saattaa johtaa sairastumiseen. Toisessa luvussa kerro- taan, millaisia syömishäiriön ulospäin näkyvät merkit voivat olla etenkin alkuvaiheessa. Emme rajoitu vain syömis- ja liikkumis- käyttöytymiseen. Kolmannessa luvussa käsitellään varhaisen on- gelmiin puuttumisen periaatteita. Annamme myös konkreettisia vinkkejä, kuinka syömishäiriötä tai ylipäätään pahaa oloa sisään- päin oireilevaa nuorta kannattaisi tukea.

Syömishäiriöiden syyt ovat monenlaisia, monimutkaisia ja yksi- löllisiä, joten tyhjentäviä ja yleispäteviä selityksiä sairastumiselle on turha etsiä. Siltikään syömishäiriö ei iske täysin sattumanvarai- sesti, vaan sillä on aina taustansa ja syntyhistoriansa. Tutkimus- ja kokemustieto altistavista, laukaisevista ja ylläpitävistä tekijöis- tä neljännessä luvussa haastaa tarkastelemaan ympäristöämme herkemmin tai jopa uusin silmin – etenkin nuoren kannalta.

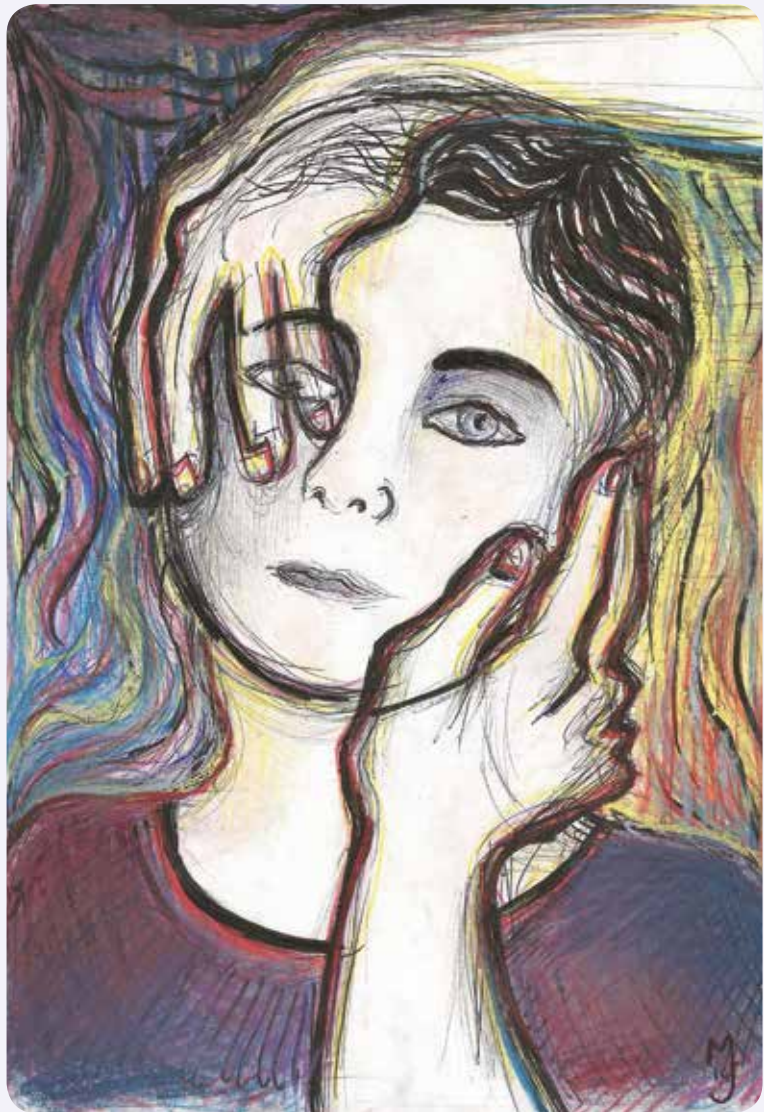
Syömishäiriö on vakava kriisi sekä sairastavalle itselleen että lä- heisille; hoito vaatii tavallisesti ulkopuolista ammattiapua ja toi- puminen vie vuosia. Viidennessä luvussa avaamme oireiden taka- na olevaa ajatus- ja tunnemaailmaa. Sairastamisen ja toipumisen kuvaukset voivat antaa syvempää näkemystä sairauden psyykki- sestä puolesta ja sitä kautta sen ehkäisemisestä.

Toivotamme lukijoille uusia oivalluksia ja hedelmällisiä pohdintoja!



# 1 NUOREN TASAPAINOILU

Nuorten elämässä tasapainoilua riittää. Keskitymme niihin mielenterveyteen vaikuttaviin asioihin, jotka etenkin syömishäiriön näkökulmasta näyttävät olevan keskeisiä.



## YSTÄVÄT JA KAVERIT – TUKI JA TURVA VAI KIUUSA JA VAIVA?

Nuoruudessa irrottaudutaan vähitellen vanhemmista ja lapsuudenkodista. Itsenäistymisprosessit ovat erilaisia, mutta aina tarvitaan ystäviä ja kavereita – sekä ryhmiin kuulumista että kahdenkeskisiä suhteita. Lapsen on saatava samanikäisten seuraa päästäkseen kehitystehtävissään eteenpäin. Kaverien tärkeys korostuu entisestään, jos sisaruksia ei ole.

<sup>1</sup> Kaverit ovat tukipilareita, ilman niitä ei selviäisi. Parhaan ystävän kanssa on oltu parhaita kavereita seitsemän vuotta. On oppinut tuntemaan toisen jo ihan läpikotaisin, tietää mitä toinen ajattelee. Ekaksi vain liikuttiin samassa porukassa, mutta sitten meistä tuli kuin paita ja peppu. Meillä on samanlainen elämäntarinakin. Sen takia meidän on kaikesta niin helppo puhua, koska meillä on ollut samanlainen lapsuus, ei mistään ihan helpoimmasta päästä. Olen onnellinen, että on kavereita ja ystäviä, jotka välittävät.

<sup>2</sup> Ei vanhemmille jutella niitä asioita, mitä sisaruksille, eikä sisaruksille niitä, mitä kavereille. Kaveriporukka on perhe ja siihen kiinnyytään. Huvittava ilmiö tästä on, kun voit Facebookissa merkitä perheenjäsenesi: välillä näkee, että joku on merkinnyt parhaan ystävänsä siskokseen.

<sup>3</sup> Kaverisuhteet oli hirveän paljon yksittäisiä, ei porukkoja, koska mulla oli lapsena aina tunne, että jään porukassa sivuun enkä hallitse kommunikaatiota niin hyvin.

Ystävä- ja kaverisuhteet ovat opettelua. Ne ovat vapaaehtoisuuteen perustuvia läheisiä ihmissuhteita ja muuttuvat aikuisten näkökulmasta äkkinäisestäikin. Persoonan kehittyessä nuori yleensä hakeutuu yhä enemmän kaveripiireihin, joissa on helppo olla oma itsensä. Ystävien myötä joutuu päättämään, mitä on valmis tekemään ja mitä edellyttää muilta. Joskus kehittyä epätasa-arvoisia suhteita hyppyyttäjiä ympärille, toisinaan kaverista tulee ainakin osa-aikainen kiusaaja.

<sup>4</sup> Tyttärellä oli todella hyvä ystävä, mutta ystävyys katkesi yhtäkkiä kuin seinään, naps. Tytär ei ensin edes tiennyt miksi. Loppujen lopuksi hän kertoi syyn, mutta en tiedä, oliko se oikea syy. Otin yhteyttä ystävän äitiin ja mekin yritettiin tätä purkaa, mutta se ei vaan auennut.

<sup>5</sup> On semmoisia kaverisuhteita, jotka ovat hiipuneet, kun yläasteelta kaikki meni eri lukioihin. Ensin oltiin tosi hyviä kavereita, mutta nyt ei oikein näe niitä enää. Muuttaa tosi paljon kaverisuhteita, kun mennään eri lukioihin.





<sup>6</sup> Lukiossa kuppikunnat ovat muotoutuneet uudestaan, kaikki myllättiin auki. Tällä hetkellä mun paras kaveripiiri on seitsemän ihmistä, joita en tuntenut vuosi sitten ollenkaan. Yläastekaverit ovat kavereita, mutta en puhu päivittäin kaikille. Yläasteella mua ärsytti, kun mun kaverit eivät ikinä jaksaneet lähteä mihinkään. Ehkä ne sen takia jäivätkin vähän helposti syrjään, kun oli jo ajatellut, että voi vitsi kun olisitte toisenlaisia. Nyt sai tavallaan valita, ketkä ovat samanlaisia – on paljon helpompi olla. Ennen lukioaikaa mulla ei ollut parasta kaveria, jonka olisin mieltänyt niin, että se aina ymmärtää. Kyllä mä joskus mietin, että ei juma, noilla on tommoinen kaverisuhde – missä on se mun... Mutta joskus yläasteella aloin vaan miettiä, että kyllä se sieltä tulee, mitä mä stressaan.

<sup>7</sup> Joskus yläasteikäisenä, kun kaikkia alkoi kiehtoa juomiset, kaupungilla olemiset ja diskoon menemiset, mä en tykännyt niistä. Menin väkisin ryhmäpaineen vuoksi, että näytän normaalilta. En ole varmaan sitten uskaltanut tai halunnut olla erilainen.

<sup>8</sup> Molemmat tytöt tulevat paljon paremmin toimeen vähän vanhempien kuin ikäistensä kanssa. Vanhemmalla tyttärellä oli yläasteella se vaihe, että vanhat kaverit hävisivät, mutta nyt ne ovat taas mukana. Heille tuli jonkinmoinen teinihulinavaihe, eikä tytär sopeutunut siihen ihan niin hyvin.

<sup>9</sup> Meillä on ollut vähän vaikeuksia yhden kaverin kanssa, kun hän kokee olevansa niin ulkopuolinen ja epäsosiaalinen, "tehkää te asialle jotain". Ei me voida hänen asioita ruveta parantamaan, hänen täytyy itsekin tehdä muutos. Hän aina valittaa kaikesta: kaikki on huonosti ja me ei huomioida häntä. Ei me voida mitään, jos hän ei tee itselleen mitään.

<sup>10</sup> Luokalla oli yksi pomotyttö, jota kaikki kuuntelivat ja tevivät, kuten hän halusi. Hän esitti mukavaa ja selän takana puhui pahaa. Kukaan ei saanut sanoa mitään vastaväitteitä, muuten joutui saman tien ulkopuolelle kaikesta. Sitten vaihdoin taas koulua ja siellä rupesin tuntemaan, että mua arvostetaan ja musta tykätään. Siitä lähtien itsetunto on noussut koko ajan ja nykyään en välitä, vaikka mulle saanntaisiin mitä – annan mennä toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos. Mulla on se voima, että pystyn sanomaan takaisin.

<sup>11</sup> Yläasteaikaisille kavereille tuli varmaan pelko, että heitäkin olisi kiusattu. Semmoisissa tilanteissa kun kiusaajat tuli, ne kääntyivät tavallaan mua vastaan, olivat mukana siinä. Sen takia on vähän vaikea luottaa kehenkään. Tässä hetkessä ne olivat mun kavereita ja viiden minuutin päästä eivät olleetkaan.

Kunnon vertaistuki aikuiseksi kasvussa voi jäädä puuttumaan monesta syystä. Yksin jättämisen ja tietoisien kaveripiiristä eristämisen lisäksi jotkut alkavat erakoitua, koska häpeävät itseään – esimerkiksi ulkonäköään. Ajoittainen vetäytyminen on ok, mutta jatkuva yksinolo herkästi järkyttää henkistä tasapainoa. Nuorelle itselleen eristäytymisellä on jokin tarkoitus: pakoa vaikeista tilanteista tai tunteista, epämääräisen uhan välttelyä, itsensä rankaisemista tehdystä tai tekemättä jääneestä... Entä toinen ääripää eli kaikkien kanssa kaveeraaminen? Joskus kovin laaja kaveripiiri kertoo siitä, että nuori haluaa hyväksyntää kyseenalaisin keinoin. Kun on vain tuttavilla, muttei luotettuja ystäviä, ei synny syvempiä tunteita, odotuksia eikä yhteentörmäyksiä – tavallaan turvallista mutta samalla köyhää. Ketään ei päästetä lähelle ja pohjimmitaan olo on yksinäinen, vaikka pintasujuvaa kanssakäymistä olisi millä mitalla.

<sup>12</sup> Tavallaan tietty oli kiva olla kaikkien kaveri ja että oli paljon kavereita, kenen kanssa pystyi olemaan välituntisin, mutta ehkä siinäkin oli se ulkopuolisuuden tunne. Se oli vähän ehkä pakonomaista, että pitää nyt sitten olla näitten poikienkin kanssa välillä, että hyväksytään siinä ympäristössä.

Seurustelusuhteet tuovat uutta mietittävää ja opeteltavaa, vaikka jo läheisessä ystävytydessä on jotain samaa. Miten toisen tarpeet sovitetaan omien kanssa, miten ollaan yhdessä myös oma tila huomioiden, miten vastavuoroisuus saadaan toimimaan? Miten paljon uskallan paljastaa sisintäni, voinko luottaa tähän ihmiseen? Millainen fyysinen läheisyys tuntuu hyvältä? Haluanko keskittyä muihin asioihin kuin seurustelusuhteeseen? Miten lopetan seurustelun, joka alkaa ahdistaa? Miten jatkan elämäni, kun olen tullut jätetyksi? Miksi minulla ei ole poika- tai tyttöystävää, vaikka sitä kaipaankin? Entä jos seksuaalisia tunteita herättääkin oma sukupuoleni?

<sup>13</sup> Seurustelu tämän ikäiselle on varmaan rankempaa kuin sinkkuna oleminen. Kun vaikka tekee päätöksiä, että meneekö kaupungille ja mitä tekee silloin ja silloin, joutuu miettimään kahden puolesta: tavallaan kahden ihmisen murheet, mutta toisaalta kahden ihmisen ilotkin. Seurustelu kasvattaa, mutta nyt kun katsoo ihmisiä, jotka eivät seurustele, se on tosi rentouttavan näköistä... Kun asennoituu oikein, seurustelu on kivaa, mutta ei se kaikille sovi tässä iässä. Kaikkea ei saa, mitä haluaa. Elämän vaikein paikka on ollut se, kun tuli ero ensimmäisestä parisuhteesta; se miten sen toteutti ja mitä itse ajatteli siitä. Me oltiin yhdessä kuitenkin vuosi, niin ei sitä oikein pikkupoika tajunnut, miten se kuuluisi tehdä. Se oli vaan tosi iso tunnetila. Meni kauan, että pystyi prosessoimaan, mitä nyt kävi ja miksi. Siitäkin opittiin. Suhde loppui vähän tulisesti, sen olisi varmaan voinut tehdä helpomminkin. Lopulta oltiin kahdestaan koulupsykologilla, kun toisella oli mielialahäiriöitä. Se suhde toisaalta aukaisi maailmaa: kaikilla ei ole kaikki hyvin, siinä sai olla psykologi ja ravitsemusneuvoja ja vähän kaikkea samaan aikaan. Kaikkia tunteitaan ei voinut sanoa, kun toinen oli jo valmiiksi niin alhaalla. Kun toinen koittaa itsemurhaa, kyllä se kasvatti! Toiset elävät vieläkin viatonta teini-ikää, itse näkee asioita eri tavalla. Se mustasukkaisuuden määrä, erilaiset tavoitteet elämässä... mä olin liikaa se hoitaja. Hänellä oli tosi pieni kaveripiiri, oltiin koko ajan yhdessä koulussa ja koulun ulkopuolella. Jotta mun henkinen kantti kestää, se oli pakko tehdä.

<sup>14</sup> Seurustelun lopettaminen oli alussa helpotus, kun pääsin irti asioista, jotka stressasivat. Samaan aikaan olin äärimmäisen surullinen, että stressaannuin niistä asioista ja se näkyi käytöksessä niin paljon.

Osalle nuorista läheisyys on ahdistavaa. Tyydyttävien seurustelusuhteiden luomisen tai ylläpitämisen tekee vaikeaksi muun muassa huono ja pirstaleinen minäkuva. Itsensä tyhmäksi, huonoksi, rumaksi ja pahaksi tunteva ei usko ansaitsevansa rakkautta kohtelua, jolloin myös fyysinen tai henkinen hyväksikäyttö uhkaa. Mikäli parisuhteen kuvittelee ratkaisevan automaattisesti omat ongelmat, kipeä tarvitsevuus ajaa toivottomiin yritelmiin. Jotkut karkottavat kumppaniehdokkaat ripustautumalla sekä vaatimalla jatkuvasti oman itsetuntonsa pönkitystä.

<sup>15</sup> Tyttärellä on suhteissa suurimmat vaikeudet itsensä kanssa. Hän on tapaillut ja seurustellut muutaman pojan kanssa ja hän on innoissaan. Mutta vaikka se poika olisi maailman ihanin, oman kehon hyväksyminen on hänelle hiton iso pala. Kun ei hän hyväksy sitä nyt millään, kyllä hän kaikkea kikkailee hirveästi koko ajan ja pohtii kaikkia ihme asioita.

<sup>16</sup> Kun paranemisprosessi alkoi, siinä kohtaa tajusi, että ennen kuin pystyy mitään suhdetta ajattelemaankaan, täytyy ensin rakentaa suhde omaan itseensä vahvaksi ja kunnolla. Oma hyvinvointi tarvitsee olla ja oma perusta kunnossa. Olen huomannut itsestäni, että helposti menee siihen, että on riippuvainen toisesta ihmisestä. Tai suhde voi olla mihin tahansa, esineeseen tai materiaan: pitää muka saada se, ennen kuin voi olla onnellinen.



## ULKONÄKÖ JA IHANNEKUVAT – MILTÄ PITÄISI NÄYTTÄÄ?

Nuoret joutuvat kohtaamaan entistä rankempia ulkonäköpaineita. Monet tunnistavat itsekin, että viihdekulttuuri, tv-ohjelmat ja mainokset synnyttävät epärealistisia mittapuita. Kun ammattina on olla kaunis tai komea, käytetään ulkonäön paranteluun valtavasti aikaa, energiaa ja rahaa – kauneusleikkauksetkin ovat rutiinia. Lisäksi suuri osa medioissa esiintyvistä kuvista on käsiteltyjä, joten ihanteina esitellyistä kasvoista ja kehoista tulee yhä mahdollottomampia saavuttaa.

<sup>17</sup> Varsinkin esimurkkujen ikävaiheessa on tyypillistä etsiä idoleja – laulajia tai näyttelijöitä tai jotain – ja laitetaan huoneen seinille idolin kuvia. Välillä aina miettii tosi huolestuneena, että millaisia idoleita on tarjolla, kuinka ulkonäkökeskeisiä ja seksistisiä. Paljasta pintaa ja botox-huulia ja tavallaan keinotekoista kauneutta on niin hirveästi. Se on se malli: nuoret ajattelevat, että hei mä haluan olla tommoinen. Onneksi toisilla se hiipuu pois, mutta kyllä sen välillä teineistä huomaa. Varmaan aina nuoret ovat yrittäneet olla niiden esikuvien kaltaisia.

<sup>18</sup> Jotkut julkkiksetkin ovat nyt innostuneet treenaamaan, siitä on tullut otsikoita. Sekin on alkanut varmaan luomaan ihmisille ja mullekin paineita.

<sup>19</sup> Valitettavasti media tänä päivänä aika pitkälti kasvattaa nuoria. He oikein imevät sieltä vaikutteita ja ihanteita, esimerkiksi mikä on naisihanne ja mikä miesihanne: kaikilla on onnellinen elämä, kaikki ovat laihoja ja kauniita, ei ole mitään vastoinkäymisiä... ja miehillä on kunnan lihakset.

Koska keho on saanut paljon ylimääräisiä merkityksiä, suhtaudumme omaan kehoomme harvoin mutkattomasti. Kasvat nuoret joutuvat sopeutumaan vielä kehonsa nopeaan muuttumiseen, ja jo siksi ovat siitä erityisen tietoisia. Useimmat haikailevat urheilullisuutta: pitää olla "timmi", höllyä ei saa. Miespuolisten toivelistalla korkealla on yleensä lihaksikkuus, naispuolisilla hoikkuus ja oikeanlaiset kurvit. Kehosuhteeseemme vaikuttaa lisäksi ympäristöstä saatu palaute joskus rajustikin. Epäsuora mutta tehokas palautteen lähde monelle on vaatekauppa: juuri nuorison muotivaatteet istuvat usein vain tietynlaiselle vartalotyypille.

<sup>20</sup> On tietyt opiskelualat, joilla ihmiset alkavat käymään salilla: lääkis, kaupakorkeakoulu ja oikis. Ulkonäkö korostuu kilpailullisuuden ja näyttämisen halun kautta. Sillä osoitetaan tietynlainen asema yhteiskunnassa ja tuetaan omaa varmuutta, esilläoloa. Lihaksikkuus kuuluu osaksi pakettia – ilman sitä ei ole osa jotain.

<sup>21</sup> Kasvoin yhdessä kesässä kymmenen senttiä: kaikki rajat menivät ihan sekaisin ja olin niin kömpelö, ei oikein osannut tehdä yhtään mitään.

<sup>22</sup> Ala-asteella olin tosi ujo ja mulla oli jotain luontaista ylipainoa. Sitten tuli pituuskasvu ja hups, oltiin normaali-painoisia; hiukset ja vaatteet alkoivat kiinnostaa. Olihan se aika outoa ja jännää, kun tuli yhtäkkiä kymmenen senttiä lisää vuodessa neljän vuoden ajan. Päiväkodissa sanottiin, että tämä poika ei ota enää perunoita lisää, ja yläasteella oltiinkin melkein alipainoisia.

<sup>23</sup> Kun menet kaupungille, siellä voi tulla neiti täydellisyyksiä vastaan, jotka katsovat päästä varpaisiin. Mun mielestä se on jotenkin sääliittäväkin. On jokaisen oma asia miltä näyttää, eikä se kuulu muille. Yleensä saa aina kuulla, että ”onpas sulla laihat jalat”. Sitten kun yrittää selittää, että ei se ole mun vika, meidän äiti on ollut samanlainen rimpakinttu mun ikäisenä, eivät ne ymmärrä sitä.

Tutkimukset kertovat, että valtaosa teini-ikäisistä ja jopa monet lapset ovat huolissaan omasta vartalostaan. Itsensä mollausta kuulee usein: ”olen liian lyhyt, nenä on pottumainen, minulla on kauheat hörökorvat, näin lihavaa ei kukaan voi rakastaa...” Kehoon liittyvät merkitykset ja uskomukset ovat ongelmallisia, jos ne ohjaavat toimimaan itseään vastaan. Kouluissakin sekä harrastus- ja kaveriyhteisöissä voi ajoittain levitä laihdutusvillitys. Liikunta saattaa alkaa merkittävästi keinoa saavuttaa ihannevirtalo. Ennen kouluun lähtöä joillekin on tärkeämpää panostaa edustavaan ulkonäköön kuin aamupalaan. Liian ulkonäkökeskeisen kulttuurin vastustaminen vaatii kypsyä ja vertaistukea.

<sup>24</sup> Meillä tehtiin kysely: oli aika järkyttävää, että ekaluokkalaisista tytöistä yli puolet oli tyytymättömiä ulkonäkönsä, siis ekaluokkalaisista! Yli puolet koki, että on ruma tai paksu. Pojistakin aika moni ei ollut tyytyväinen.



<sup>25</sup> Valitettavasti varmaan suurimmalla osalla nuorista on ajatus, että on ruma. En tiedä ketään nuorta, joka olisi tyytyväinen itseensä. Se toisaalta ehkä kuuluu nuoruuteen, mutta on samalla aika surullista.

<sup>26</sup> Ei varmaan kukaan tule koskaan olemaan tyytyväinen omaan kehoon ja ulkonäköön, varsinkaan nuoret. Itse voin joku päivä olla tyytyväinen ja sitten taas joku päivä en.

<sup>27</sup> En oikein ymmärrä, miksi ulkonäöstä pitää ottaa niin paljon paineita, mutta sitä ottaa itsekin. On pakko meikata joka päivä kouluun ja suoristaa hiukset ja valita vaatteet, et voi lähteä missään lököreissä. Kyllä siitä paineita tulee, vaikkei haluaisi.

<sup>28</sup> On päiviä, jolloin haluaa näyttää hyvältä. Mutta tänään mennään lököreissä ja hiukset on miten on, so what. Jos ihmiset ajattelevat, että voi vitsi minkä näköinen, ne ei luultavasti ole mun kavereita, eikä sillä ole mulle mitään väliä. Meidän lukiossa on tosi hyvä henki, kun on paljon erilaisia ihmisiä. Tietyt ihmiset käyttävät merkkivaatteita ja näyttävät koko ajan pyntättyiltä – siinäpäähän sitten menevät.



Nuorille suunnattu markkinointi on kovaa, ja kulutuspaineeet välittyvät tai kertautuvat lähiyhteisöissä. Nuortenkin maailmassa rahasta muodostuu usein liian tärkeä juttu – lieveilmiöitä seuraa. Vapaa-ajanvietto vaatii rahaa kuten must-tuotteet: pahimmillaan tietystä vempaimesta, vaatteesta tai vastaavasta riippuu porukkaan hyväksyminen. Koulussa ja kaveripiireissä kaikki pääsevät perille, keneltä rahaa kannattaa nyhtää tai lainata, jolloin kaveriesuhteisiin tulee ikäviä sävyjä. Poliiseilta on saatu viestiä, että osa ajautuu vippailujen kautta jopa näpistelemään ja rikosten teille. On tietysti myös niitä nuoria, jotka kokevat jo varhain tarvetta ottaa pesäeroa kuluttamisen kulttuuriin.

<sup>29</sup> Tyttärille on tullut haasteita siitä, että he eivät ole kauhean vahvasti lähteneet tiukkaan muotitietoisuuteen tai sellaiseen muottiin, mihin varsinkin tyttöjä yritetään laittaa. Molemmilla on yläasteiässä ollut selvästi ongelmia löytää kavereita sen takia. Nuorempi on nyt kahdeksannella ja hänellä viime kesänä oikeastaan paras ystävyysuhde katkesi siihen, että toinen alkoi liikkua napapaidassa ja napakorussa ja kauheat meikit naamalla. Tytär selvästi vaan kyllästyi siihen, ei tämä ole hänen juttunsa. Tosi helposti käy, että jää jostain ulkopuolelle. Se voi olla pienestä kiinni, kuten tyyliin kengistä tai farkuista tai harrastuksista.

<sup>30</sup> Kavereitten paine siinä rahankäytössäkin... Olen ollut yksinhuoltajana yli kymmenen vuotta, niin ei mulla ole antaa rahaa. Olen kyllä vähän liian höveli, tiedän sen, mutta välillä täytyy miettiä, että nyt seis, nyt ei tule rahaa. Sitten tulee huono omatunto, että nyt se jää porukasta pois, pakkohan se raha on jostain irrottaa. Se on itsensä kanssa taistelua.

<sup>31</sup> Aina kun joku kysyi, niin mulla oli antaa, ei nyt rahaa mutta jotain. Tunsin, että tämän avulla saan semmoisia tuttuja niistä, jotka eivät suoranaisesti olleet kiusanneet mua, vaan olivat tavallaan olleet siinä mukana.

<sup>32</sup> Ollaksesi aina trendikäs ja aallon harjalla täytyy olla joku tietty harrastus. Monet trendi-ilmiot vaativat hirveästi rahaa. Silloin nuori perheessä, jolla ei ole rahaa, voi tulla syrjityksi sen takia, ettei pysty harrastamaan esimerkiksi ratsastusta tai purjehdusta, käymään laskettelemassa joka vuosi tai etelänmatkalla. Se on siinä mielessä aika karu maailma. Medioista tulee ajatus, että täytyy olla kaunis, fiksu ja hyvin pukeutunut, merkkivaatteet ja merkkikännykät. Toisaalta nuorista aina osa on niin sanottuja vaihtoehtonuoria, jotka päättävät toimia vastoin yleistä valtavirtaa: ostavat kirppareilta, tiedostavat hyvinkin vahvasti eläinten oikeuksia tai ekologista juttua. Ihan hyvä, ettei nuoren tarvitse tuntea itseään ulkopuoliseksi, vaan hän voi löytää itselleen sopivan alakulttuurin. Niitähän kyllä riittää, hyvässä ja huonossakin.

Ulkonäön muokkaamisessa myös ikäkaudet sekoittuvat. Yhä vanhemmat yrittävät vaikuttaa yhä nuoremmilta ja yhä nuoremmat vanhemmilta – kuitenkin niin, että kaikki haluavat näyttää suunnilleen 25-vuotiailta! Jo lasten elämäntyöli muistuttaa usein hämmästyttävästi nuorten aikuisten maailmaa. Keskenkasvuinen matkii esimerkiksi mainoksista nappaamia tapoja pukeutua, käyttäytyä ja kuluttaa. Lapsekkuuden hylkääminen voi olla vanhempien näkökulmasta jopa toivottua, koska jotain rasittavaa ”lapsellista” käyttäytymistä jää pois – eipähän lapsi vaadi huomiota kesken kiireiden. Aikuisen läsnäoloa eivät saa nekään nuoret, joiden kasvattajilla ikuisen nuoruuden tavoittelu menee pakkomielteiseksi.

<sup>33</sup> Nykyisiä kutosluokkalaisia ei tunnista enää kutosiksi, kun ne näyttävät ysiluokkalaisilta. Niillä on kaikki: Facebookit, Instagramit ja Twitterit, kaikki löytyy. Niilläkin on nykyään iPhone, älypuhelimet ja nekin hengailevat ulkona, polttavat tupakkaa, katsovat niitä puhelimiin. Silloin kun mä olin kutosella, olin korkeintaan irc-galleriassa ja lopun ajan pomppimassa trampoliinilla tai tein jotain muuta. Kuinka paljon on voinut muuttua maailma jo neljässä vuodessa...?

<sup>34</sup> Enemmän vaan tuntuu nuorille tytöille tulevan kaikenlaisia ulkonäköpaineita. Ne pohtivat 13-vuotiaana semmoisia asioita, joita silloin kun itse oli 13, tyttöjen ei varmaan tarvinnut pohtia vielä viiteen tai kymmeneen vuoteen. Nyt niitä tuupitaan joka puolelta. Uskon että se aiheuttaa paljon painetta ja ihan keskusteluissakin sen helposti huomaa. Liian nuorille tulee liian nopeasti kasvun paikka. Ala-asteikäiset meikkaavat ja yrittävät olla hirmuisen hyvännäköisiä, pillifarkut päällä. Se on jotenkin niin ällöttävää – ja se, ettei siihen aikuiset puutu. Jotenkin annetaan vaan mennä, sellainen yleinen välinpitämättömyys on tosi ahdistavaa. Tytärkin kertoo, että heillä on koulussa kuudesluokkalaisia, joita tuskin tunnistaa, kun on niin paljon meikkiä päällä. Kaikki tämmöinen on lisääntynyt ihan älyttömästi. En edes tiedä, onko se minäkuvan hakemista. Ehkä jollain tasolla onkin, mutta mun mielestä ne ovat niin nuoria, että ne hakee ihan väärä kuvia. Tuntuu, että niillä olisi monta muuta juttua siinä välillä, joita pitäisi käydä läpi. Pienistä ihmisistä tuupataan aikuisia. Mä näen, että se on tässä ajassa kaikkein suurin ongelma.

## HÄMMENTÄVÄ SEKSUAALISUUS – KELPAANKO JA USKALLANKO?

Seksuaaliseen kasvuun ärsykeympäristö on hyvin toisenlainen kuin vuosikymmeniä sitten. On kuvatulvaa, lehdet ja internet pursuavat seksuaalisuutta käsitteleviä juttuja, televisiosta tulee jatkuvasti aiheesta ohjelmia ja koulussa asia on avoimesti esillä. Paljon nuoret yleensä seksuaalisuudesta tietävätkin. Silti on harhaa, että he olisivat valmiimpia kuin edellinen sukupolvi. Ihan samalla tavalla kuin aina aiemmin, mieheksi ja naiseksi kasvuun kuuluu pelkoja, toiveita, unelmia ja vääriä uskomuksia. Parhaassa tapauksessa kasvu etenee omassa tahdissa ja siihen saa muun muassa vertaisilta sopivaa tukea.

<sup>35</sup> Seksuaalinen kasvu on varmaan vuosien saatossa jossain mielessä helpottunut. Kaikki tällaiset ovat nykyään niin lähellä; aikaisemmin ne olivat asioita, että vau, jos joku opettaja uskalsi niistä jotain yläasteella puhua. Nykyään tuntuu, että kaikkea tulee niin monesta tuutista. Mutta toisaalta kyllä sekin varmaan aiheuttaa paineita, voisin kuvitella. Tavallaan koko yhteiskunta ja markkinavoimat aiheuttavat sellaisia paineita, mitä ei välttämättä tarvitsisi.

<sup>36</sup> Meillä oli yläasteella tosi hyvä terveystiedon opettaja, just valmistunut mies. Me puhuttiin kaikesta ja me saatiin paperilapuilla nimettömänä kysyä mitä vain. Nyt lukiossa terveystiedon kurssilla syvennyttiin, puhuttiin asioista niiden oikeilla nimillä ja oli erikoistunut opettaja. Sitä kautta on saanut sitä oikeaa tietoa. Ja totta kai on kavereitten kanssa hihitelty pornosivuja joskus ala-asteella. Mutta se on ehkä vähän eri nykyään, kun serkuilla on 5-vuotiaana omat kännykät, joissa on netti. Mä olen vielä sellainen, joka ei ole elänyt lapsuuttaan internetin maailmassa. Mainokset ja lehdet on ne, mistä mä olen nähnyt alastomuutta. Kesäbikininimainokset on tosi provosoivia. Läppää heitetään kavereitten kanssa päivittäin, mutta ei isossa porukassa tule puhuttua vakavammin. Kun läheisempi ystävä seurusteli, puhuttiin, ja kun mä vieläkin seurustelen, puhutaan vähän kaikesta. Kavereilta tulee enemmän tukea kuin paineita.

<sup>37</sup> Kyllä me ollaan tosi paljon puhuttu kavereitten kanssa kaikesta seksuaalisuuteenkin liittyvästä: miten heidän parisuhteensa menee ja kaikkea tommoista. Kaverit eivät häpeä sitä. Ne pystyvät puhumaan, koska luotetaan toisiimme, kukaan ei kerro eteenpäin.

Asiallisen tiedon, viihdetarinoiden, mainosten ja satunnaisten nettiosumien yhteisvaikutuksena sukupuolisuudesta ei aina synny luontevaa käsitystä. Sitä ei opita ajattelemaan normaaliin arkeen kuuluvana asiana, johon liittyy läheisyys, luottamus, epätydellisyys, herkkyys ja haavoittuvuus. Seksuaalisuus saattaa värittyä itsekkääksi yksilösuoritukseksi, alistamiseksi, kiusaamiseksi tai manipulointikeinoksi. Nuorille kehittyy helposti sellaisia harhaluuloja ja paineita, että seksielämä pitäisi aloittaa varhain ja tärkeintä on täydellinen ulkonäkö. Toiset ylikorostavat seksuaalisuutta muiden ominaisuuksien kustannuksella ja peittelevät epävarmuutta rehentelyllä. Seksuaalisuuden tarkoitus ja tehtävät ymmärretään perinpohjaisesti väärin. Tavoiteltavaa on se, että on ollut mahdollisimman monen kanssa ja kokeillut kaikkea mahdollista. Avoimuutta on se, että tiedottaa kokemuksistaan nopeasti kaikille muillekin. Osa nuorista haluaa rynnätä sellaiseen seksuaalisuuden toteuttamiseen, joka ei vielä omaan kehitysvaiheeseen kuuluisi. Pojille aika tyypillistä on kadehtia varhain miehiltä näytäviä ja paisutella seksikokemuksiaan. Etenkin tytöillä ”aktiivinen” seksielämä jo varhaisnuoruudessa kertoo hälytysmerkin tavoin itsearvostuksen ja -suojelun puutteesta.

<sup>38</sup> Yläasteella rehentelyä oli: tiesi kyllä, että et sä mitään ole tehnyt, mutta silti pitää leuhkia. Ihan hauskaa, mutta tietty jotkut suhtautuu siihen vakavamminkin. Ei se mulle ollut mitenkään iso asia, jos joku on menettänyt neitsyytensä kolmosluokalla. Jos vaikka yläasteella kuunteli maanantaaamuna kotsan luokassa, mitä toiset on tehneet, se oli niinku mitä helkkaria, idiootteja. En mä jaksaa ottaa siitä mitään stressiä. Jos mä en ole tehnyt jotain, ehkä siihen on syynsä.

<sup>39</sup> Pojilla on välillä vähän sitä, että ”kui monta kertaa sä saat viikossa”. Sitten me tytöt, että ”voi hyvä jumala, minkä ikäisiä te ootte...?”

Kasvuympäristö voi olla yliseksualisoitunut, seksuaalisuuden kiel-  
tävä tai vain tiettyä yksipuolista käsitystä syöttävä, jolloin nuor-  
rella on tuskaisa tehtävä etsiä hyvältä tuntuva sukupuolisuu-  
tuuttien ulkopuolelta. Pelot ja huoli omasta riittävydestä ah-  
distavat usein. Jos nämä tunteet saavat vallan, kehitys häiriintyy  
esimerkiksi niin, että seksuaalisuus halutaan työntää täysin minän  
ulkopuolelle.

<sup>40</sup> Kotona piti piilottaa, mitä oikeasti olen, ja se naiseksi  
kasvaminen. Mun on edelleen vaikea nauttia kehostani ja  
hyväksyä naiseuttani, kun en siihen kotoa ole vahvistusta  
saanut. Vasta nyt opettelen olemaan näkyvä, ottamaan sitä  
tilaa, mikä mulle kuuluu.

<sup>41</sup> Mulla on synnyynnäinen syndrooma, joka aiheuttaa hor-  
moniongelmia, ja sen takia olen kehittynyt hiukan myö-  
hemmin. Kyllä se jotain on vaikuttanut: "Vitsi noi toiset  
alkaa jo olla kehittyneitä ja mä olen vielä tämmöinen."  
Kun meidän perheessä on häpeäkulttuuri, eipä siinä ihan  
kauheasti noista asioista puhuttu – niiden kanssa jäi yksin.  
On ihan naurettavaa, että se on GEENIvirhe, joka kulkee  
suvussa, mutta silti siihen liittyy häpeää. Ja sitten on ihan  
tyypillinen hys hys, seksuaalisuus on vähän häpeällistä. Se  
on suomalaisille tyypillistä ja meidän perheessä oikein ti-  
vistynyt.

Seksuaalisen kasvun vaikeuksiin saattaa liittyä ylenmääräinen li-  
hasmassan kasvattaminen. Pojilla pyrkimys lihaksikkuuteen vie  
joskus kaiken huomion ja pelkistää tilanteen väärällä tavalla: kyllä  
näillä lihaksilla pitäisi vientiä olla. Tyttöillä rasvattoman vartalon  
tavoittelu ei salli luonnollisia naisen muotoja. Huippuunsa tree-  
nattu kroppa symboloikin mainiosti surullista seksuaalisuuden  
ihannetta: kova, äärimmäisen kontrolloitu, virheetön.





## TUNTEET – KOHDATA VAI KIELTÄÄ?

Tunnetaitojen perusta rakentuu lapsuudessa: lapsi imee ympäristönsä tunneilmapiiristä vaikutteita niitä kummemmin pohtimatta. Teini-iässä tunne-elämä muuttuu; tunteet voivat yllättää intensiivisyydellään ja hallitsemattomuudellaan. Toisaalta nuoruusiässä tunnetaitoja on mahdollista jo tietoisesti harjoitella. Äärimmäisiä tunteita voi opetella säätelemään, koska tunnetiloja pystyy nimeämään ja tulkitsemaan sekä niiden taustaa kykenee ymmärtämään.

<sup>42</sup> Pienillä ja isommillakin on varmaan vaikea sanoittaa tunnetta, mikä itsellä on. Päiväkodissa on monta kertaa niin, että jos lapsen käytös yhtäkkiä muuttuu ihan erilaiseksi, niin vanhempien kanssa jutellessa selviää syy: esimerkiksi isä on mennyt väliaikaisesti töihin toiselle paikkakunnalle ja lapsi reagoi siihen. Kun ei hylkäisi lasta, kun hän alkaa kiukutella, vaan vanhempana, aikuisena, pystyisi ottamaan sen tunteen vastaan.

<sup>43</sup> Pienenä ei ollut mitään huolia. Nykyään kaikki paineet vaan kasautuvat päälle. Tulee helpommin semmoinen olo, että ei jaksa ja tekisi mieli mennä vaan makaamaan sänkyyn. Ei ole energiaa niin paljon kuin lapsena.

<sup>44</sup> Nyt ei esimerkiksi enää ihastu niin nopeasti kehenkään ja osaa tavallaan miettiä, mitä muut tuntevat ja mitä tunne-seurauksia omilla teoilla on.

<sup>45</sup> Nyt hallitsee tunteita enemmän. Tietää, että jonkun tunteen kuuluu tulla, mutta siitä ei kannata lähteä viemään mitään isompia. Jos vaikka perjantai-iltana ei ole jaksanut lähteä mihinkään ja tuntuu yksinäiseltä, alkaa vain katsoa elokuvaa ja kaikki on ihan fain, mä pärjään yksinkin. Lapsena ehkä tuntui, että on jätetty yksin. Nyt tietää, mistä kaikki johtuu.

Tunteidensa kanssa elämiseen on yksilöllisesti ja tapauskohtaisesti erilaisia terveitä tapoja. Toisilla nuorilla on hyvät eväät uudenlaisten tilanteiden ja tunteiden kohtaamiseen. Osalla taas lapsuuden ja senhetkisen elämän vinoutumat alkavat tulla esiin. Jos jotkin tunteet ovat häpeällisiä, kiellettyjä ja peiteltäviä, mielen tasapaino on vaarassa. Tunteen torjuminen saattaa vaikuttaa nuoresta jotenkin kannattavalta tai sitten vain tunne-elämä on

lukossa tahdosta riippumatta. Ei edes osaa tuntea pelkoa, epävarmuutta ja noloutta, vaan pitää aina tietää, osata ja hallita. Joillakin suuttumus ei tule koskaan esiin siinä tilanteessa, joka harmittaa. Tunneongelmista kertovat niin äärimmäinen "kiltteys" ja yksipuolinen järkipärisyys kuin huono tilannetaju, empatian puute, käsittelemättömät purkaukset ja kyvyttömyys päästää menneestä irti.

<sup>46</sup> Mä olen tosi huono suuttumaan, ja mun paras kaveri on ihan samanlainen. Me voidaan olla suutuksissaan jollekin, mutta seuraavana aamuna haistatetaan paskat sille tunteelle. Ei vain jaksa jäädä siihen huonoon tunteeseen kiinni. Se tuli seurustelusuhteessakin, että jos velloo tunteessa, ei pääse eteenpäin. Jos et puhu sun tunteesta, et lopulta jaksa ollenkaan ja ajatusmaailma sumenee ihan täysin.

<sup>47</sup> Muutamia vuosia sitten en edes tajunnut, mikä on ahdistuksen ja masennuksen ero. On aika murheellista ajatella sitä pikkutyttöä, joka jo silloin on ollut ahdistunut. En ole ymmärtänyt, että mulla on erilainen olo kuin ihmisillä kuuluisi olla. Olen vain ihmetellyt, miksi mulla on paha olo, kun mulle ei ole mitään ihmeellistä tapahtunut.

<sup>48</sup> Ei minua ole käsketty käyttäytymään jollain tietyllä tavalla, mutta se vain meni siihen, että olin kiltti. Huomasin, että pääsee helpolla, kun tekee mitä sanotaan eikä herätä hämmennystä. Pääsin määränpäähäni eli minusta tykättiin. Jossain vaiheessa puhuttiin ihmelapsesta: aina vain hymyilee. Mutta kaikki jäi sisälle. Kyllähän lapsen kuuluu kiukutella, näyttää tunteensa ja riidellä joskus kavereiden kanssa. Minä olin ihan ihmeissäni, kun serkut riitelivät keskenään: mitä järkeä tuossa on?!



## KRIISIT – MITEN PÄÄSEE ETEENPÄIN?

Kaikkien elämässä on normaaliin kehitykseen kuuluvia kriisejä. Kasvukriisien tarkoitus on muovata lapsi aikuiseksi: on luovuttava vanhasta ja suuntauduttava uuteen. Entiset selviytymistavat eivät enää auta tai riitä, mutta uusiakaan ei ole ehtinyt täysin kehittyä. Luonnollisia, mutta sittenkin joskus rankkoja elämänmuutoksia ovat esimerkiksi koulun vaihtaminen, opiskelujen aloittaminen ja lapsuudenkodista muuttaminen.

<sup>49</sup> Yhdessä vaiheessa muutettiin eri paikkakunnalle pikku-kaupunkiin, jossa kaikki olivat tunteneet toisensa pienestä asti. Sinne oli tosi vaikea sulautua joukkoon, kyllä siinä melkein yksin jäi.

Toiset kriisit koskevat vain tiettyjä lapsia ja nuoria, esimerkiksi kiusaaminen, perheenjäsenen kuolema ja oma tai läheisen vakava sairaus. Myös vanhempien avioero ottaa usein yllättävän koville, vaikka avioerot ovat tavallisia ja usein huonoista vaihtoehdoista parhaita ratkaisuja. Perheen hajoaminen saattaa koetella teini-ikäistä jopa enemmän kuin pikkulasta.

<sup>50</sup> Pienenä oli myös koulukiusaamista; just sellaista, että jätetään ulkopuolelle ja haukutaan selän takana. Varmaan vaikein paikka on ollut vanhempien ero, vaikken siitä kyllä mitään muista. Iskä ei sen jälkeen ole ollut elämässä paljon yhtään mukana. Kun kavereitten iskät ovat niin kivoja, niin kyllä välillä vähän ärsyttää, ettei ole sitä iskää. Silläkin on ollut niitä alkoholiongelmia. Ei se oikeastaan ole hänen oma vikansa, ettei hän pidä yhteyttä, vaan se voi olla sen alkoholinkin vika, koska ehkä häpeää itseänsä jollain tavalla.

Nuori ei aina ole perillä elämänsä vaikeiden tilanteiden luonteesta. Arkinen sattumus saattaa tuntua maailmanlopulta kuvitelmiin tai tunne-elämän ailahtelevuuden takia. Tunnekuohussa myös toisten ihmisten viestit tulkitaan helposti väärin. Toisaalta nuori saattaa pyrkiä ohittamaan olankohautuksella vakavat tapahtumat ja sopeutumaan ylivoimaisiin elämäntilanteisiin. Missä oma vastuu alkaa ja missä se ehdottomasti loppuu? Kysymys mutkistuu, mikäli kriisiin kietoutuvat vanhemmat, sisarukset tai kaverit, joita kohtaan haluaisi olla lojaali. Joskus vaikeudet ovat selvästi jonkun muun aiheuttamia.

<sup>51</sup> Pikkusiskolla on ollut rajua murrosiän oireilua: hän on jäänyt kiinni kannabissotkuista, sosiaalityöntekijät ja poliisit ovat käyneet kotona. Nyt isosisko on ihan hajalla, kolmen vuoden jälkeen hän on ihan loppu. Monistakaan asioista hän ei ole kertonut vanhemmilleen, koska ei halua kuormittaa heitä yhtään enempää. Sitten hän kokee vastuuta pikkusiskostaan ja samalla omista vanhemmistaan. Se on vastuu, joka ei kuulu nuorelle. Hän on jo täysi-ikäinen, mutta silti se ei kuulu hänen vastuulleen. Näitä tilanteita on tosi paljon, jotka kuormittavat nuoria valtavasti.

<sup>52</sup> Kiusaaminen kesti kaksi vuotta; se paljastui vasta, kun menin ysille. En halunnut, että sille tehdään mitään. En uskaltanut enkä halunnut kertoa kenellekään, koska se on vaikea asia kertoa. Pelkäsin koulun ulkopuolista prosessia: kuljin kiusaajien kanssa samalla bussilla kouluun ja koulusta kotiin, siellä ei ollut minkäänlaista valvontaa. Ajattelin, että ei se olisi tavallaan auttanut; se olisi ehkä laantunut koulussa, mutta jatkunut koulun ulkopuolella. Senkin takia halusin pitää sen salassa.

Kukin kohtaa haasteet ja hankaluudet tavallaan. Siinä missä yksi porskuttaa rohkeasti tulta päin, toinen vetäytyy pohtimaan tarkkaan, kolmas hakee muilta apua ja neljäs pakenee. Eräs nuoruuden kehitystehtäviä on löytää omat keinot käsitellä erilaisia vaikeuksia ja myös vaihdella niitä tilanteen mukaan. Aikuiselta saattaa jäädä huomaamatta, että nuoren ongelmanratkaisukyvyt eivät riitä – omatkin keinot voivat olla turhan yksipuolisia. Kun ei löydy edes sanoja tai käsitteitä vaikeuksille, paha olo purkautuu vaikka häiriköimällä. Itsetutkiskeluun ja -syytöksiin uppoutuva taas kärsii hiljaa omissa nurkissaan ja on kiukkuinen korkeintaan itselleen. Moni pyrkii välttämään harmin ja vaivan aiheuttamista viimeiseen asti; maltillinen käyttäytyminen kätkee kaiken.

<sup>53</sup> Näkee senkin, että nuoret, joilla elämässään on mennyt vähän huonommin, helposti heittävät kaiken plörinäksi. Eivät enää välitä yhtään mistään ja sitten ehkä tulee päihteet kuvioihin tai muuta. Useimmiten ne ovat kipuiluja perhe-taustasta. Päihteet ja käytöshäiriöt ovat hirveän looginen oireilu siihen tilanteeseen, jos kotona on haasteita. Siitä ei voi pelkästään nuorta syyttää. Nuorihan tekee sen, minkä osaa – tai niin kuin ihminen aina. Selviydyt eteen tulevista kriiseistä sillä tavalla, mikä sulle tuntuu sillä hetkellä kaikkein helpoimmalta tavalta selvitä.



## MINÄKÄSITYS – KUKA MINÄ OIKEIN OLEN?

Normaali nuoruus on minäkäsityksen rakentamista hakemisen, kokeilujen ja seikkailujenkin kautta. Vastaan tulee kokonaisia uusia maailmoja, jotka antavat ideoita ja virikkeitä. Kun aletaan tehdä asioita itsenäisemmin ja vastuullisemmin, on etsittävä itselleen sopivia tapoja. Elämässä tarvitaan erilaisia rooleja, ja eri tilanteissa nuori saattaa tuntea olevansa melkein kuin eri ihminen. Jos pohja on kunnossa, ydinminuus silti säilyy ja pystyy toimimaan oma-aloitteisesti ja omaehtoisesti.

<sup>56</sup> Tiedän, miltä itse itsestäni vaikutan, mutta kun kysyy kavereilta, on ihan tosi jännä, mitä sieltä tulee. Pysyvää on se, että miellän itseni rauhalliseksi, joka ei suutu helposti. Toiset saa olla, mitä on. Mä olen mieluummin kaikkien kaveri, mutta en vain ole niiden kanssa, joiden kanssa en tule toimeen. Se, kenen kanssa seurustelee, ohjaa pinnallisesti haluja, mieltymyksiä ja tapoja käyttäytyä – samoin kuin kaverisuhteet. Toisessa kaveripiirissä käyttäytyy toisella lailla, ehkä olet johtaja, ja toisessa taas enemmän kuuntelija. Tiedän suunnilleen omat arvoni ja tiettyjä päämääriä; välillä niitä tulee kumottua, mutta on niitä elämän varrella muodostunut. Kun pitää vaikeissa tilanteissa tehdä jotakin, se auttaa. Tietyt pääarvot käy elämän läpi mukana, ohjaa toimintaa pään sisässä.

Jos nuori on itsensä kanssa hukassa, hän saattaa etsiä elämänsä askelmerkkejä koko ajan ulkopuolelta: roikkua vain tutussa ja turvallisessa tai hakea ehdottoman ideologian, joka kertoo tarkalleen, mitä ajatella ja arvostaa. Toisinaan nuori jäykistyy kapeaan rooliin: yksi ei millään pysty olemaan muuta kuin pelle, toinen linnoittautuu ylimieliseen kyynisyyteen, kolmas kantaa vastuuta kaikissa käännteissä muidenkin puolesta. Vastakkainen ääripää on hajanainen identiteetti, jolloin nuori esittää aina sellaisia ominaisuuksia, joita kulloisenkin ympäristön uskoo haluavan tai odottavan. Vaikka minuus muuttuisi kuin kameleontilla näennäisen helposti – tiedostamattomasti ja automaattisesti – on raskasta olla kaikkien tuulten riepotelavana. Tarvitsemme kokemusta kiinteästä minuudesta: ”Olen tällainen ihminen ja valitsen tällaisia asioita, minulle ei vain summittaisesti tapahdu mitä milloinkin.” Ajelehtiva nuori on niin pienten kuin suurten valintojen edessä ymmällään ja ahdistunut. Onko oikeasti kiinnostunut vähän kaikesta vai lopulta ei mistään?



<sup>57</sup> Muistan lapsuudesta, että kun aikuiset puhui, että elämä on niin vaikeaa ja monimutkaista, ajattelin: ”Vaikeaa? Eihän tää ole vaikeaa, tekee vain niin kuin käsketään. Helppoa-han tää on.” Aika kuvaavaa.

<sup>58</sup> En tiedä kuinka moni sen ikäinen tuntee itseään, mutta mulla oli vielä enemmän niin, etten oikein tiennyt, olinko itse tehnyt itsestäni sellaisen vai oliko joku muu. En ollut mitenkään tyytyväinen tai onnellinen siinä tilassa. Mulla oli sellainen olo, että mikään ei ollut mun omaa valintaa.

## ITSEARVOSTUS – ANSAITSENKO HYVÄÄ?

Jo pikkulapsella on käsitys omasta arvostaan, vaikei hän osaa sitä sanallistaa. Omanarvontunne vaikuttaa kaikkeen toimintaan: itsensä kokeminen arvokkaaksi ihmiseksi on elämän mielekkyyden, vastoinkäymisten kestämisen ja toimivien ihmissuhteiden ehto. Hetkittäisiä epäonnistumisen ja huonouden kokemuksia on kaikilla, mutta ne on kyettävä jättämään taakseen – kukin tavallaan.

<sup>59</sup> Kyllä mä arvostan itseäni. Olen millainen olen ja kelpaan, kenelle kelpaan. En yritä pönkittää itseäni mihinkään, mutta joko tykätään tai ei tykätä. Se on ihan se ja sama mulle. Ei kaikkien kanssa tarvitse olla kavereita. Jos en ole onnistunut jossain, kuuntelen surullista musiikkia tai makaan sängyssä ja itken. Mutta sitten yleensä nousen sieltä ja ajattelen, että perhana, elämä jatkuu. Taas jatkan vaan. En jaksaa ottaa mitään turhan isoja paineita koskaan, kaikella on tapana järjestyä.

<sup>60</sup> Jos on huono päivä, voi purkaa tunteita ja prosessoida sitä, miksi tänään on tällainen päivä. Kun saa tehdä sitä asiaa, mistä tykkää – toinen alkaa kutoa, toinen pelaa jotain peliä – siis tekee jotain semmoista, missä on hyvä, voi miettiä, miksi tuli tällainen tunne. Antoiko vaikka jonkun mielipiteen vaikuttaa?

Mikäli arvottomuudesta tulee perusvire, kielteinen ajattelu jyllää: kurjuus on ansaittua ja ongelmien suma ikuista; muita kohtaan tuntee usein kateutta ja katkeruutta. Olotilaa on niin vaikea sieittää, että nuori saattaa yrittää olla ”joku” nurinkurisillakin keinoilla kuten uhmata auktoriteetteja, rikkoa tavaroita, näpistellä, esittää yltiöpäistä rohkeutta kaveriporukassa ja alistaa heikompia. Tähän kuvioon yhdistyvät helposti päihteet. Ratkaisuyritys voi kuitenkin yhtä hyvin olla sellaista kompensointia, jota ei oikopäättä epäterveeksi huomaa. Vaikka nuorella näyttää kaikki olevan kunnossa, hän pitää itseään huippusuorituksista huolimatta kelvottomana ja alkaa piiskata itseään yhä paremmaksi – henkisiltä ominaisuuksiltaan, ulkonäöltään tai sekä että.

<sup>61</sup> Itseään arvostava tietää rajansa ja muitten rajat, eikä ole pompoteltava. Se, joka ei arvosta, voi olla tosi äänekäs ja määräälevä ja koulun komein tai toisaalta sellainen, joka vetäytyy kuoreensa, mutta vaikuttaa muuten normaalilta.

<sup>62</sup> Arvotin itseäni kovasti suoritusten kautta, niin koulussa kuin urheilussakin. Aina kun koulussa oli testejä, oli kunnia-asia, että olen nopein juoksija tai eniten punnertava. Jännitin vieläkin esiintymisiä, ja se varmaan juontaa sieltä... Esilläoloon liittyi aina se, että pitää olla paras. Sain hetkittäisen hyvän olon siitä, että onneksi taas lunastin odotukset. Muut suhtautuivat niin, että voi vitsi, miten sinä voit jaksaa. Tunsin ihailua ja siksi ajattelin, että on hyvä juttu olla paras.



## 2 ORASTAVAN SYÖMISHÄIRIÖN TUNNISTAMINEN



Ensimmäisessä luvussa kuvasimme asioita, jotka nuoren elämässä voivat vinksauttaa: ystävyys- ja kaverisuhteet, ulkonäöstä ja ”julkisivusta” huolehtiminen, seksuaalinen kasvu, tunne-elämä, toiminta kriiseissä, minäkäsitys ja itsearvostus. Psyhyksen tasapainon horjuminen tulee toisinaan esiin syömisoireina, joista puolestaan saattaa kehittyä syömishäiriösairaus. Tästä luvusta saat osviittaa siihen, kuinka syömisoireilun ja sen takana jylläävän pahan olon voisi huomata mahdollisimman ajoissa. Jo varhaisvaiheessa syömishäiriö rajoittaa normaalia elämää sekä aiheuttaa samalla hämmennystä ja ristiriitoja ympäristössä.



## KULISSIT JA TODELLISUUS

Syömishäiriöön ei sairastuta yhdessä yössä. Osa nuorista keksii, että ruuan pannaaminen, ahmiminen ja tyhjentäytyminen jotenkin helpottavat. Toisille ”oikeaoppinen” ruokavalio ja ateriarytmi antavat kaivattua ryhtiä, eikä aluksi koeta ongelmana, vaikka täydellinen syöminen suunniteltuineen ja valmisteltuineen veisi päivästä leijonanosan. Myös lihaskunnan kohentaminen voi tehdä olon kaikin puolin paremmaksi. Toisaalta syömisestä useimmiten saa helpolla tavalla mielihyvää väsyneenä, masentuneena ja yksinäisenä; harvempi nautinnon lähde toimii niin yksinkertaisesti. Joillakin syöminen – tai syömättömyys – valikoituu keinoksi säädellä tunne-elämää. Epäilyttäviä syömiskuvioita kuitenkin pystyy peittelemään.

<sup>63</sup> Yritin syödä muiden ihmisten edessä kauhean terveellisesti ja täydellisesti, mutta salassa söin mitä vain, kakkua ja muuta. Se lähti ahmimisena liikkeelle, tunnesyömisenä.

Kun syömisensä kanssa kipuileva jättää lihottavat herkut pois, lisää kasvisten osuutta ja ryhtyy liikkumaan, asiat näyttävät menevän oikeaan suuntaan. Sitä katsellaan tyytyväisinä. Erityistä kannustusta uuteen elämäntapaan saavat yleensä ylipainoiset tai hieman pullukat.

<sup>64</sup> Alussa terveelliset elämäntavat nousivat tosi tärkeiksi ja aloin urheilla paljon. En missään vaiheessa ihannoinut laihuutta vaan lihaksikkuutta ja urheilijamaisuutta. Olin euforinen: jäin koukkuun fyysisen tyhjyyden tunteeseen ja keveään oloon.



<sup>65</sup> Alussa en tajunnut, että on kyse jostain syömishäiriöstä. Rupesin laihduttamaan: ensiksi vähensin syömistä ja sitten lopetin sen. Koin sen kauhean positiiviseksi. Kilot lähtivät ja tuli energiaa ihan hirveästi. Positiiviset fiilikset huijasivat. Eka kolme vuotta oli myös yliaktiivista, pakonomaista liikuntaa. Mikään ei tuntunut sairaalta mun päässä. Varsinkin anoreksiavaihe vei väärille teille. Vasta kun se menee liian pitkälle ja tulee esimerkiksi bulimiapuolta, huomaa negatiivisuuden. Silloin ollaan useasti jo aika syvällä, kun huomaa itse saati ympäristö. Mullakaan ei ympäristö reagoinut alkuvaiheessa mitenkään, niin enhän mä itsekään tiedostanut, että jokin on vialla. En halunnut, että ihmiset huomaavat tai voivateleivät kai siksi, ettei siihen puututa. Alku oli psyykkisestikin kuherrusta: hyvän olon tunteita, nyt olen saavuttanut jotain, jopa tykkäsin itsestäni. Ei se ollut kuitenkaan aitoa tykkäämistä, että olenpa hyvä tyyppi, vaan liittyi suorittamiseen ja fyysiseen muutokseen.

Jos terveeltä vaikuttavat elintavat voivat nurinkurisesti olla sairauden ensimmäisiä merkkejä, miten asioiden todellisen laidan pystyy tunnistamaan? On tiedettävä, millaiset ajatukset, asenteet ja tunteet henkilöä ohjaavat. Siis mitä syömistään tarkkaileva ja liikkumistaan lisäävä nuori ajattelee itsestään? Onko suhde itseen armollinen ja omaan kehoon rakkaudellinen? Kohentaako hän elintapojaan voidakseen paremmin vai pitääkö hänen mielestään parannella itseään, jotta kelpaisi? Kokeeko ja kestäkö hän monenlaisia tunteita? Esimerkillinen toiminta voi olla sitä, että hakee oikeutusta todellisuudessa kaikille kuuluviin perusasioihin suorittamalla enemmän ja paremmin kuin muut. Niin sitkeästi kuin hallinnantunnetta yrittääkin tavoitella, se on kyvyttömyyttä käsitellä asioita – avuttomuutta ja voimattomuutta niin ympäristön kuin oman mielensä suhteen.

<sup>66</sup> Heti alusta asti tunteet alkoivat kääntyä negatiivisemmiksi. Kaikki ajatukset alkoivat mennä negatiivisen puolelle.

<sup>67</sup> Panostin tosi tunnollisesti kouluun. Varsinkin silloin, kun kukaan ei vielä tiennyt, se oli pakoreitti. Ei tarvinnut ajatella mitään koulukiusaamiseen tai syömiseen liittyvää – keski-tyin vain kouluun ja läksyihin.

<sup>68</sup> Vaikka joissakin asioissa olen kontrollifriikki, joissakin taas erittäin kaottinen. Olen ylikontrolloinnilla kompensoinut sitä. Muut häiriöt ovat voineet tehdä todella levottomaksi, mutta kun syömishäiriö oli sääntöä, sääntöä ja sääntöä, tuntui helpottavalta olla siinä maailmassa. Elämä oli niin kaottista siinä vaiheessa mielialojen ja muitten kanssa, varmaan aika nuorena jo rupesi olemaan kaksisuuntaista oireilua. Kun ei mieltään pysty hallitsemaan, koettaa saada kehoaan ja ruokailuaan hallintaan. Ja kun huomasi, että pystyin liikunnassa ja syömisten rajoittamisessa johonkin, mihin en ollut aikaisemmin pystynyt, lähdin automaattisesti tavoittelemaan enemmän. Musta tuli kone ja halusinkin olla sellainen.

<sup>69</sup> Se on klisee, mutta totta: se on hallintajärjestelmä. Kun piti sietää sellaisia ulkoisia tekijöitä, joita ei kerta kaikkiaan olisi jaksanut, siinä menee kuoreen. Kaikki meni aina samalla tavalla, se oli kuin sumu. Kun pidän itseni siinä sumussa, saan suoritettua kaiken. Kun luo ne rutiinit, tulee robotiksi. Mitä robotimpi on, sitä paremmin ulkoiset asiat tulevat tehtyä, eikä silloin ole mitään väliä, onko mitään elämää. Tunne-elämä on mielellään mahdollisimman sammutettu, koska sitä ei pysty sietämään. Jos antaa tunteiden tulla esiin, ei pysty enää suorittamaan ja kaikki kaatuu.

<sup>70</sup> Luulin, että minulla on kaikki kontrollissa, tunnen itseni, osaan säädellä mieltäni ja kroppaani. Alkuvaiheessa en tiedostanut, että mieli ja se fyysinen eivät olleet yhteydessä enää ollenkaan. En elänyt todellisuudessa.

Hyvinvointi edellyttää itsensä kuuntelemisen taitoa. Mistään ulkoisesta mittarista ei ole mahdollista lukea kaikkea sitä, mitä jo yksin keho meille yrittää kertoa vaikkapa levon ja ravinnon tarpeesta. Syömishäiriöön sairastuvan on pakko vaientaa ja ohittaa kehonsa tuntemuksia. Syöminen irtautuu normaalista nälän tunteesta: ruokahalu saattaa alkaa merkitä itsehillinnän puutetta. Perustarpeista huolehtiminen menee helposti ääripäästä toiseen sinkoiluksi.

<sup>71</sup> Ravinnonsaanti väheni todella ja sitten tein pitkää päivää töissä, 10-tuntisia fyysisiä työpäiviä ja siihen vielä jumpat päälle ja polkemiset töihin.

<sup>72</sup> En osannut kuunnella fyysistä itseäni, vain se psyykinen hallitsi. Ei sitten vaan syönyt, vaikka oli nälkä, ja kävi silti juoksemassa, vaikka oli huono olo.

<sup>73</sup> Laihduttaessa aloin tulla tietoisemmaksi omasta ajattelustani ja mieltä liikaa. Mieli ja keho jotenkin erkanivat toisistaan.

<sup>74</sup> Kerran vedin mahan täyteen kiisseliä ja 15 kilometrin lenkin päälle – heti vaan laskeja karkuun lenkkipolulle.

<sup>75</sup> Oman kehon oli täysin tukahduttanut, eikä sitä tajunnut siinä kohtaa, että siellä ehkä olisi jotain viestejä. Sen oli vaan päättänyt.

Syömishäiriöön sairastuvan yhteys itseän alkaa pätkiä myös syvemmällä tasolla. Kun tunteet ja vaistot on painettu taka-alalle, yrittää aina nojata järkipäiseen ajatteluun, mutta lopputuloksena on yleensä kaikkea muuta kuin järkevää toimintaa. Voi olla esimerkiksi vaikea hahmottaa, mistä oikeasti pitää ja mitä todella haluaa. Silloin arkipäiväisistäkin valintatilanteista tulee uuvuttavaa soutamista ja huopaamista. Päälepäin tehokas pyöritys saattaa kyllä ensin näyttää hyvin päämäärätietoiselta.

<sup>76</sup> Ylianalysoin kaiken: onko tämä mulle hyväksi vai huonoksi, olisiko pitänyt tehdä niin vai näin...? Loputon analyysi päässä.

<sup>77</sup> Piti punnita – taas se kontrolli – että tekee varmasti parhaimman päätöksen. Vertailin koko ajan, onko tämä paras vaihtoehto, ja sitten ei saanutkaan tehtyä päätöstä, kun ei osannut valita.

<sup>78</sup> Pystyin tekemään päätöksiä, mutta siihen meni hirveän pitkä aika. Piti mieltä kaikki vaihtoehdot niin perusteellisesti. Esimerkiksi lähtemistilanteet olivat vaikeita – vaatteet piti valita ja vaihtaa moneen kertaan, kun mihinkään ei ollut tarpeeksi tyytyväinen.

<sup>79</sup> Halusin tahallanikin tehdä elämästäni kapeampaa. Eihän siinä ollut mitään järkeä, mutta halusin, että pystyn kerran keskittymään vain muutamaan asiaan: syömishäiriöön ja suorittamiseen.

Syömishäiriöön sairastuvan ”epäitsekkyyttä” voi olla hankaluutta tunnistaa ja pitää omia rajojaan ihmissuhteissa: hän ylisopeutuu, kantaa vastuuta ja huolehtii toisista oman hyvinvointinsa kustannuksella. Alkuvaiheessa miellyttämiseen vielä riittää voimiakin.

<sup>80</sup> Tuntosarvet olivat päässä ihan pienestä asti: päästin suusta vain sellaisia asioita, joita tiesin muiden haluavan kuulla. Siihen meni hirveästi energiaa, ettei vain loukkaa ketään ja miellyttää. Loppupeleissä en tiennyt, mitä mieltä asioista oikeasti itse olen. Senkin takia vajosin yhä syvemmälle syömisjuttuihin, että kun olin uuvuttanut itseni miellyttämällä, sen piti jotenkin purkautua. Kyllä minä tiedostin, että teen ihan hölmösti – ja sitten piti ruoskia itseään. Ja jos olin epäonnistunut miellyttämisessä, se vasta hirveää olikin, sittenhän olin huono ihminen! Poukkoilin ja luovuin eli jos tein jonkin päätöksen, senkin piti miellyttää toisia. Aina kun oli monta vaihtoehtoa, se oli sekasortoa.

<sup>81</sup> Hain kaikkeen mahdolliseen hyväksyntää perheeltä ja kavereilta. Oli helpompi vähän niin kuin häpeillä kaikkia omia juttujaan; jos joku ajattelee, että jokin on noloa, niin ”niinhän se onkin”. Jos mulle tulee kavereita kylään, olen oikein hyysääjä, ylivalvelen ihmisiä. Jos mulla ei ole jotain, yritän keksiä kaikki mahdolliset vaihtoehdot korvatakseni sen ”pettymyksen”, jonka minä olen aiheuttanut.

<sup>82</sup> En halunnut sanoa kenellekään mitään vastaan. Olen semmoinen ihminen, että jouston niissäkin tilanteissa, joissa ei ehdottomasti pitäisi joustaa, joissa mulle tehdään pahaa. Helposti lakaisen itseni syrjään toisten ihmisten tieltä. Olen ihan hirveän nopea tajuamaan toisista ihmisistä esimerkiksi sen, millainen vuorovaikutus niitä miellyttää. Miellyttäminen on aika lailla semmoista, etten edes huomaa sitä kuin jälkikäteen.

<sup>83</sup> Mun on ollut aina tosi vaikea sanoa ei. Kun opiskeluaikana pyydettiin töihin, en voinut sanoa, etten nyt jaksa tai pysty.

<sup>84</sup> Kiltin tytön rooli on ollut ihan pienestä asti. Jo ennen sairastumista mulle on ollut hirveän tärkeää, että musta pidettäisiin ja ettei kukaan vaan suutu.



<sup>85</sup> En ole sallinut itselleni, että haen toisilta apua ja huolenpitoa. MÄ olen huolehtinut toisista ja olen vastuussa kaikista maailman vääryyksistä.



<sup>86</sup> Olen viimeiseen asti koettanut mukautua muiden mielihiteeseen ja kokenut, että minun ääneni ei ole niin arvokas, että se ansaitsee tulla kuulluksi. Jos vaikka minun piti päättää, mitä ohjelmaa tai leffaa koko perhe katsoo, koin hirveää vastuuta. Mitä jos muut eivät tykkääkään? On minun syy, jos kaikki eivät viihdy. Vastuuntunto oli aivan suunnaton – myös vanhempien ajatuksista ja kaikesta. Muistan kun sairaus oli jo vähän edennyt ja äiti sanoi minulle, että pitää rakastaa itseään ennen kuin voi rakastaa muita. Se tuntui silloin tosi loukkaavalta. Se oli minun rakkauttani väheksyvä kommentti, koska koin, että läheiset olivat minulle kaikki kaikessa, mutta en tiennyt yhtään, mitä se itsensä rakastaminen on. Minulta siis puuttui pohja; muita kohtaan tuntemani rakkaus on jotenkin keinotekoista. Jälkeenpäin asia on avautunut, mutta silloin en sitä käsittänyt ja tuntui pahalta.

Vaikeus rakastaa itseään saattaa tulla esiin muidenkin aineellisten asioiden kuin ruuan yhteydessä. Ottaako nuori vastaan oman osansa ja nauttii siitä hyvällä omallatunnolla, vai onko esimerkiksi rahankäyttö ylivarovaista ja syyllisyyden leimaamaa? Askeettiin syömiseen yhdistyy luontevasti nuukailu. Toiset taas pyrkivät haalimaan aineellisia asioita maanisesti korvikkeen tapaan. Niin rahankäytössä kuin syömisessä voi terve itsesäätely olla hukkassa: jumitutaan jompaankumpaan ääripäähän tai sinkoillaan niiden välillä. Turvallisuudentunne perustuu johonkin ulkoiseen. Häiriintynyt asenne vie helposti "sitku-elämään": kaikki on paremmin, sitten kun olen laiha/lihaksikas/rikas ja niin edelleen.

<sup>87</sup> En viitsinyt ostaa itselleni mitään herkkuja; en halunnut tuhлата siihen rahaa. Saatoin kyllä ostaa vaatteita, mutta siitäkin syyllistin itseäni. Ajattelin, että en voi sallia itselleni ihan tavallisia asioita, mikä muille olisi ollut normaalia – mennä joskus leffaan tai jotain. Kävin silloin jo töissä opiskelun ohella. Jos vaan pystyin olemaan töissä, sitä parempi: siitä tuli palkkio, eikä tullut käytettyä rahaa. Unohdin itseni kuuntelun ihan kokonaan. Vaikka musta tuntui, etten jaksaa, menin mieluummin töihin.

<sup>88</sup> Olen sairaan tarkka rahasta – kuten kaikista asioista. Minun pitää vieläkin saada kaikki mahdollisimman halvalla, olen koukussa siihen. Mutta silloin kun oli ahmimisvaihe, rahaa meni ihan hirveästi. Halusinkin itse itselleni edunvalvojan.

<sup>89</sup> Jossain vaiheessa tuhlasin ihan hirveästi rahaa. Näen, että se oli vastareaktio. Tällä hetkellä on taas mennyt semmoiseksi, että muutaman euron ruokakauppaostokset ovat hyvä juttu, mitään muuta ei saa ostaa. Tai pyörittelen sitä jälkikäteen laidasta laitaan niinku vähän kaikkea muutakin.

<sup>90</sup> Tosi tarkasti punnitsin, mitä ostan, enkä ikinä ostanut mitään itselleni. Kun lähdin ulkomaille, aloin käyttää rahaa – lentoliput ja koulutus maksoi ja kaikki, mitä panosti itseensä. Siinä kohtaa kun säästetty raha lähti vähenemään, on käynyt aika isoja prosesseja, että uskaltaa ja luottaa siihen, että raha riittää ja aina sitä jostain saa. Ei ole elämän loppu, että raha alkaa vähetä.

<sup>91</sup> Harjoittelen edelleen tervettä rahankäyttöä, koska se syömisessäkin esiin tullut niukkuuden ja tarkkuuden vaatimus on niin syvällä. Niin että ostaisi sitä, mitä tarvitsee ja ostaisi kunnollista. Jossain vaiheessa aloin vakuutella itselleni, ettei pahan päivän varalle säästämässä ole järkeä, kun elämä on loppujen lopuksi tosi lyhyt. "Paha päivä" on nyt, jos kerran rahalla jossain asiassa oikeasti voi elämään helpottaa.



## TERVE JA HÄIRIINTYNYT SYÖMINEN

Jos koet tarvetta arvioida nuoren syömistä tai keskustella siitä hänen kanssaan, hyvä menetelmä voisi olla toiminnan peilaaminen terveeseen ruokasuhteeseen ja syömiseen. Psykologian tohtori, ratkaisukeskeinen psykoterapeutti Susanna Anglé on määritellyt sen kuudella sanalla: säännöllisyys, monipuolisuus, joustavuus, kohtuullisuus, nautinnollisuus ja sosiaalisuus.

### 1) SÄÄNNÖLLISYYS

Kun ateriavälit venyvät liian pitkiksi, syömisestä tulee jo yksin fysiologisista syistä holtitonta: syödään suuria määriä kerrallaan tai täytetään vatsa yksipuolisesti ja sattumanvaraisesti. Kuka tahansa saadaan nälkiinnyttämällä suhtautumaan ruokaan mielipuolisesti, joten aterioiden väliin jättäminen on surkea painonhallintakeino. Itselle sopiva ateriarytmi muotoutuu kokeillen. Lähtökohtana voisi pitää perinteisesti suositeltua kolmen pääaterian ja parin täydentävän välipalan kokonaisuutta. Tasainen ravinnonsaanti on vielä tärkeämpää, jos liikkuu paljon tai verensokeri heittelee.

<sup>92</sup> Ei voi puhuakaan mistään kehon kuuntelusta. Joka aamu tiettyyn kellonaikaan oli lähdettävä lenkille. Päivän ainoa ateria oli illalla seitsemän aikaan.

Ruokarytmi on olennainen osa vuorokausirytmää. Energiansaannin olisi hyvä jakautua tasaisesti niin, että hereillä olon puolivälissä on saatu jokseenkin puolet päivän energiasta. Siispä syömis- tuokioita on sijoitettava myös aktiiviseen päiväsaikaan, jolloin ne samalla sopivasti tauottavat aherrusta. Jatkuvan napostelun sijasta syöminen pitäisi keskittyä aterioihin, koska myös ruuansulatus tarvitsee taukoja. Jos ateriat ajoittuvat päivästä toiseen suunnilleen samoihin aikoihin, keho tuottaa ruuansulatuksen vaatimia hormoneja ja entsyymejä jo ennakoon. Se edistää myös normaalien nälän ja kylläisyyden tunteiden kehittymistä.

<sup>93</sup> Vinksahaneesta ruokarytmistä ei ole vain päässyt irti. Kroppa on ollut nälkiintynyt, mutta myös se päivän syömättömyys... Keho on niin kauan ilman energiaa, ja uskalltaa syödä vasta illalla ennen nukkumaan menoa. Oli niin tuttu tunne, että vatsa on aina tyhjä, kun olen ihmisten ilmoilla, aivan litteä. Siihen olotilaan tottuneena ei suostunut millään päästämään siitä irti.

<sup>94</sup> Olin usein kesätöissä keittiössä, lastenleireillä tai päiväkodissa. Siellä eka kertaa söin paniikissa salaa, mahdollisimman äkkiä mahdollisimman paljon. Mulla ei ollut koskaan aikaa syödä itseäni täyteen. Aina kun sain varastettua jonkin hetken, ehdin syödä vaikka kakkupalan ja neljä keksiä.

## 2) MONIPUOLISUUS

On hankalaa saada kaikki tarvittavat ravintoaineet ruokavaliosta, josta ruoka-aineita on kovalla kädellä karsittu. Mikäli nuori vaiuttaa jakavan ruokia jäykästi kiellettyihin ja sallittuihin – ja syötäväksi kelpaavien joukko vielä mahdollisesti koko ajan kutistuu – keskustele asiasta. Mihin nuoren ruokavalioidhanne perustuu? Miksi on lähdetty kieltojen tielle? Kannattaa kuunnella avoimella mielellä, mitä nuoren mielessä liikkuu. Elimistö ei toimi kaikilla täsmälleen samoin, joten usein välttelemme ruokia, jotka itselle sopivat huonosti. Toisaalta jopa asiallisesti tarkoitettu ravintovalistus on valitettavasti johtanut siihen, että muun muassa hyvälaatuistakin rasvaa vieroksutaan. Rasvahapot ovat huipputärkeitä myös aivotoiminnan ja mielenterveyden kannalta – aivothan koostuvat suurimmaksi osaksi rasvasta. Ravitsemusongelma vielä kärjistyy, jos rasva korvataan sokerilla kuten monissa ”kevyttuotteissa”. Yhtä lailla fyysisen ja psyykkisen terveyden vaarantaa proteiinien tai hiilihydraattien järjestelmällinen karttaminen.

<sup>95</sup> En oikeastaan koskaan syönyt samaa ruokaa kuin muut. Tai jos söin, niin sitä oli yhden sormellisen verran ja loppu salaattia tai porkkanaa.

Joskus vaativista erikoisruokavalioidista innostutaan hetken mielijohteesta ilman ravintotietämystä. Esimerkiksi kaikkien eläinkunnan tuotteiden poisjättäminen edellyttää todella huolellista suunnittelua ja uusien ruuanvalmismenetelmien opettelua. On mietittävä, minkä ikäinen tai missä kehitysvaiheessa oleva nuori osaa päättää ja kantaa vastuun ruokavaliostaan. Joka tapauksessa yksioikoisen jyrkkä erikoisruokavalion kieltäminen aiheuttaa nuoressa todennäköisesti kapinahenkeä ja asiaperusteiden torjumista. Apu sopivan ruokavalion oikeaan koostamiseen vie paremmin eteenpäin. Vaikka esimerkiksi lihaa karsastetaan lihomisen pelossa turhaan, kasvissyöntiin ja lihan osuuden rajoittamiseen löytyy paljon aivan hyväksyttäviä perusteluja, kuten ekosysteemin kestävyys ja huoli tuotantoeläimistä. Nuorta kannattaa silti ohjata ilmaisemaan arvomaailmaansa muillakin keinoilla kuin ravintoratkaisuilla. Ruokaideologian tai yleisen elämäntilafilosofian takana on joskus yleistä ahdistusta.

<sup>96</sup> Silloin olin kasvissyöjä, enkä varmaan tiennyt tarpeeksi koko aiheesta. Olin vielä kouluruuan varassa, ja koulun kasvisruoka oli niin onnetonta: jotain makaronia ja ketsuppia – ruokaa, mistä on vain jätetty liha pois. Se on vieläkin sellaista. Eikö ne tajua, että pitää olla jotain proteiineja tilalla?

<sup>97</sup> Ryhdyin kasvissyöjäksi vähän ennen kuin täytin 19. Se oli ihan tervettä aluksi. Mua vähän häiritsee, kun sitä useimmiten pidetään osana syömishäiriötä. Olin niin eläinystävä, etten kestänyt ajatusta epäeettisestä kohtelusta. Se oli silloin ihan luonnollinen ratkaisu. MUTTA se oli ensimmäinen merkki siitä, että mulle alkoi kehittyä syyllisyys ihan kaikesta.

Syömishäiriötä sairastaville tuttu käsite on ”turvaruoka”: vähäenerginen ravinto, jota voi ilman lihomisen pelkoa syödä suuria määriä – kuten nestepitoiset kasvikset. Turvaruokana saatetaan suosia jotain paljon pureskelua vaativaa, jotta syöminen kestää kauan ja saa rouskuttaa, vaikka energiaa kertyy niukasti. Turvaruokalla kuitataan etenkin ahminnat tai henkilön itsensä mielestä liian kaloripitoinen syöminen. Mahdollisesti koko ruokavalio koostuu muutamista turvaruokista, joita joskus vähän vaihdellaan tai etsiskellään uusia.

<sup>98</sup> Päivät pitkät popsin vain porkkanaa, pahimmillaan meni kolmekin kiloa päivässä. Eihän se hyvältä tuntunut, mutta kuitenkin jotain se keho muka sai, hämäsi sitä.

<sup>99</sup> Vaikka oksentelin, se ruoka, mitä uskalsin syödä, koostui ihan muutamista ruoka-aineista. Muistan, että yhdessä vaiheessa ne olivat tonnikala, appelsiini, mehukeitto ja tomaattikeitto.

### 3) JOUSTAVUUS

Rutiinit ovat hyvä renki mutta huono isäntä. Hyvinvointi kysyy säännöllisyyden ja tietyn kurinalaisuuden rinnalla joustavuutta, sillä vähän väliä tapahtuu asioita, joita emme voi ennakoita tai määrätä itse. Terveesti joustava pystyy silloin tällöin muuttamaan syömistä ja liikkumista kuvioitaan ilman suurta harmistusta – eli kykenee elämään muiden ihmisten kanssa.

Kun joustavuus häviää, on äärimmäisen tarkka ruuan ainesosista, valmistustavoista ja kaloreista. Niinpä valitsee mieluummin tai yksinomaan ruokia, joiden energiamäärä ja ravintosisältö ovat tiedossa. Tuoteselosteita syynätään ja opiskellaan ulkoa. Ruoka-aikeiden noudattaminen on kiveen hakattua: jos vaikkapa lounasta ei ole saanut kahdeltatoista, sitä ei saa syödä enää myöhemmin vaan – epäloogista kyllä – koko aterian on jätettävä väliin. Suunnitellun liikuntasuorituksen peruuntuminen ahdistaa ja pakottaa liikkumaan seuraavalla kerralla enemmän.

<sup>100</sup> Heti jos menin tietyn rajan yli – yksi kappale leipää olisi ollut vielä ok, mutta jos se oli hyvää ja otin toisen – tiesin päässäni, että nyt on mentävä oksentamaan. Ei ollut mitään joustoa, että joskus voisi syödä enemmän tai joskus vähemmän.

<sup>101</sup> Jos en yhtenä päivänä tehnyt jotain, kävin seuraavana päivänä kahdella lenkillä tai menin kahteen jumppaan.

#### 4) KOHTUULLISUUS

Syömisen kohtuullisuus on kiinteästi yhteydessä säännöllisyyteen. Ei ole ihme, jos pitkän syömättömyyden jälkeen syö liikaa ja sitten voi fyysisesti ja henkisestikin huonosti. Toisaalta kasvavat ja paljon liikkuvat nuoret, etenkin pojat, saattavat syödä aivan normaaliin nälkäänsä suuria annoksia.

<sup>102</sup> Mä syön silloin, kun mulla on nälkä ja ruokaa saa. Syön paljon, kun ruokaa on. Tietty jos ruoka ei ole niin hyvää oman maun mukaan, syön vähemmän. Mutta koulussa vedetään paljon ja kotona syödään paljon. Aina on vähän nälkä. Tietty nyt kun on käyty salilla, olen pyytänyt iskää ostamaan raejuustoa, kun siinä on proteiinia, ja juon proteiinijauhejuomaa treenin jälkeen. Jotkut siellä laskee, että nyt lähtee näin ja näin paljon rasvaa ja kaloreita, mutta me annetaan palaa, lisää höökiä vaan.

Joskus valtavilla ruokamäärillä pyritään lievittämään henkistä tuskaa. Nyt ei puhuta satunnaisesta tavasta piristää tylsää päivää syömällä jotain hyvää, useimmiten makeaa, vaikkei olisi nälkä. Pahan olon keskellä ruuasta voi tulla turva, lohtu ja hoiva. Kun ihminen ”syö tunteisiinsa”, hän ei välttämättä ole tunnistanut itsessään mitään tunnetta. Mielessä saattaa velloa epämääräinen möykky tai ammottava tyhjyys. Ahdistus on henkistä kipua

ja vaatisi aina selvittelevää psyykkistä työtä, ei keinotekoista tukahduttamista. Mitä oikein on tapahtunut? Mitä nuori ei haluaisi kenties itselleenkaan tunnustaa? Syöminen on katala keino purkaa ahdistusta: asioihin ei tule ratkaisua ja paha olo vain lisääntyy. Lisäksi altistuu ahmimistyyppiselle syömishäiriölle, josta koko elimistö kärsii.

<sup>103</sup> Yläasteikäisenä tunnesöin ainakin karkkia, sitten myöhemmin ihan ruokaa. Kun söin paljon sokeripitoista tai vaikka pastaa, joka on täynnä nopeita hiilihydraatteja, se oli turruttamista. Liikkui liian vaikeita tunteita liian kovalla vauhdilla, enkä hallinnut niitä, joten – syönpä ne pois. Olen miettinyt, minkä takia masennustesteissä kysytään aina, onko paino laskenut ja ruokahalu huonontunut. Kun mulla on paha olo, mässytän!

Ylensyöminen yhdistyy joskus askeettiseen ja suorituskeskeiseen elämäntapaan. Jos on vaikea rentoutua ja saada päivän pyöritys pysähtymään, syömisestä voi tulla näppärä apukeino. Se toimii aina ja automaattisesti. Ruoka ei enää merkitsekään luonnollista perustarvetta vaan palkintoa. Silloin on yleistä, että syöminen tai suoranainen ahmiminen ajoittuu iltaan tai yöhön. Päiväaika pusketaan läpi erilaisten kuormitusten kanssa voimien ääri rajoilla kunnioittamatta elimistön tarpeita. Sitten vihdoinkin on pakko saada jotain itsellekin, ”nyt on minun vuoroni”. Lisäongelmana usein häiriintyy vuorokausirytm.

Entä miksi nuori syö kovin niukasti? On ihmisiä, jotka saavat kaiken elimistönsä tarvitseman yllättävän vähästä, ja joillekin sopii syödä tavallista useammin pikkuannoksia. Monilla pienet annokset johtuvat vääristä malleista ja ihanteista. On saatettu sisäistää ajatus, että on hienoa – ehkä erityisen ”naisellista” – syödä kuin lintu, ja tiettyjä ruoka-aineita saa syödä erityisen vähän. Valikoiva suhtautuminen ruokaan on lisääntynyt. Esimerkiksi koulussa se saattaa levitä siitakin syytä, että jotkut mainostavat nirsoiluun. Jos tilanne ei ole vielä pitkittynyt, tällaiset syömistavat omaksumineet voivat järkiintyä pelkän ravitsemustiedon avulla. Konkreettista apua saattaisi olla malliannoksista: minkä verran mitään tulee normaalikulutuksella syödä, jotta jaksaa seuraavaan ateriaan.

Joillakin liian niukkaan syömiseen liittyy näläntunteen vaimentaminen vedellä ja muilla nesteillä. Tämäkin voi naamioitua terveysajatteluksi – riittävästä nesteensaannista on viime vuosina puhuttu paljon. Koko elimistön saa helposti sekaisin energiajuomilla, jotka paitsi sotkevat aitoja nälän ja väsymyksen tuntemuksia,

myös lisäävät nestehukkaa. Toinen kikka näläntunteen hävittämiseen on tupakointi ja muut nikotiinituotteet. Jotkut paastoavat, jotta voivat suoda itselleen runsaskaloriset alkoholijuomat.

<sup>104</sup> Light-colaa ja -mehuja kiskoin oikein kunnolla.

<sup>105</sup> Vatsan tyhjänä pitämiseksi join vain sokerista kahvia ja poltin tupakkaa.

<sup>106</sup> Kun lähdettiin juomaan, en syönyt sinä päivänä mitään. Muuten tulee liikaa kaloreita. Ja sitä tuskaakin on voinut siihen purkaa: juodessa tuntuu, että kaikki on mallillaan ja peilikuvakin saattoi näyttää vaihteeksi ihan hyvältä.

## 5) NAUTINNOLLISUUS

Kaikkien ei tarvitse olla gastronomeja ja kulinaristeja – toiset pannotavat mieluummin johonkin muuhun kuin ruokaan. Silti terve ihminen useimmiten nauttii erilaisista niin tutuista kuin uusista mauista, puhumattakaan yhdessäolosta ruuan äärellä kaikkine aistielämyksineen. Ruoka antaa mielihyvää ja vähentää stressiä jo pelkästään aivokemiallisten mekanismien ansiosta. Normaalisti myös ateriaa seuraava kylläisyys tuntuu miellyttävältä. Tämä kaikki on osa biologista ohjelmointiamme.

<sup>107</sup> Huomasin, miten voi terveellä tavalla nauttia ruuasta: saada nautinnon, kylläisyyden tunteen ja sitten mielenkiinto ruokaan häviää. Se toimi yllättävän hyvin niin kauan, kunnes rupesin päästämään mopoa käsistäni.

Ruuan kuuluu olla yksi nautinto monien muiden joukossa. Suhenteellisen terve mieli saa mielihyvää erilaisista asioista pitkin päivää, eikä syömiseen ole tarvetta ladata erityismerkitystä. Yleensä on niin, että jos ihminen sallii itselleen toisinaan pieniä mielitekoja, vähemmän terveellisten herkkujen houkuttelevuus "kiellettyinä hedelminä" vähenee. Tunnesyöjällä ruoka parantaa mielialaa hetkellisesti, mutta syyllisyyden myötä olo on lopulta entistä huonompi. Ahmintakohtauksessa syömisen nautinnollisuudesta ei juuri voi puhua, sillä ruokaa sisään mättäessä makuja ei ehdi kunnolla edes tunnistaa. Syömishäiriössä ruokaa saatetaan ajatella ja syömistä suunnitella lähes koko valvellaoloaika; toiset pyrkivät korvaamaan itse syömisen ruokahekumoinnilla. Anoreksiaan monesti kuuluu suuri kiinnostus ruuanlaittoon, jolloin erilaisia reseptejä mielellään etsitään, tutkitaan ja kokeillaan usein "terveellistettyinä" – lähinnä toisten nautittaviksi.



<sup>108</sup> Kun mummo tuli käymään, hän toi aina suklaata. Karakit ja ruuat liittyivät positiivisiin asioihin, ja kiinnityin niihin liian vahvasti. Ne ottivat isomman roolin kuin olisi kuulunut. Ei ollut riittävästi MUITA hyviä asioita, oli niin paljon vaikeaa.

<sup>109</sup> Jos kiellät itseltäsi jotain niin vahvasti, haluat sitä vielä enemmän. Siinä tulee ihmeellinen himo. Syömisestä ei pysty sillä tavalla nauttimaan, koska huono omatunto iskee niin nopeasti. Tai se voi iskeä oikeastaan jo silloin, kun teet kauppaoastoksia. Ravintolaillallisesta voi totta kai jotenkin nauttia, mutta kun menet kotiin yksin, nautinto on ohi ja vain rankaiset itseäsi.

<sup>110</sup> Kaikkein vaikeinta oli päästää irti iltasyömisestä. Koko päivän oli syömättä, koska päivisin ei uskaltanut syödä ja sitten illalla ikään kuin sai luvan syödä yksin – ja sen halusi nimenomaan tehdä yksin. Kun tapasin puolisoni ja yhtäkkiä pitikin elää jonkun toisen kanssa, mietin, mitä nyt teen, kun en voi enää syödä illalla sängyssä ja lukea lehteä. Oli kaikkein turvallisin rituaali, että sain olla yksin. Ja ruuasta sai niin suunnattoman nautinnon, kun se oli niin kiellettyä. Siinä oli hirveästi tunteita ja häpeää.

## 6) SOSIAALISUUS

Terve elämä edellyttää vuorovaikutusta muiden kanssa, ja syöminen jos mikä liittyy kaikissa kulttuureissa jollain tavoin yhteisöllisyyteen ja yhdessäoloon. Ruokarajoitukset, ehdottomat ateriarytmit, orjalliset liikuntaohjelmat ja syöpöttelyhimo eristävät ihmisen omiin pieniin piireihinsä. Käpertyminen on yksi syömishäiriön noidankehä. Syömishäiriön vallattua nuoren elämää syömisestä ja liikunnan suorittaminen voi viedä niin paljon aikaa, että kaverisuhteet ja sosiaalinen elämä kärsivät jo tästä. Nuori saattaa järkeillä, että kavereiden tapaamisesta ei ole hänelle mitään kunnon hyötyä. Jos yhdessäololla on oltava rationaalinen tai jopa laskelmoiva tarkoitus, spontaanit kohtaamiset jäävät. Mikäli nuori ahmii tai oksentelee, eristäytyminen mahdollistaa toiminnan salaamisen, kun taas tiiviit ihmissuhteet hankaloittavat sitä. Syömiseen halutaan keskittyä yksinäisyydessä: ateriat voivat kestää kauan ja sisältää rituaaleja, joita muiden läsnäolo häiritsee.

<sup>111</sup> Lukittauduin joko uimahalliin, kuntosalille tai kotiin. Luokkakaverit lakkasivat kysymästä, lähdenkö kahville. Olin koko vuoden aikana kahtena viikonloppuna jossakin ja silloinkin lähdin jo kymmeneltä pois. Vähän tuli semmoinen olo, että no pitäisikö mennä, mutta ahdistus siitä, että sali ja uinti jäisi väliin, oli niin paljon suurempi, että ei todellakaan!

<sup>112</sup> Oli tilanteita, kun ärsytti, jos joku ihminen tuli kylään. Odotti, että pääsisi siitä eroon ja syömään. Kun toisen seurassa ei voi syödä.

<sup>113</sup> Koulussakin tuntui, ettei osaa nauttia siitä ruuasta. Ehkä siihen liittyi jonkinlainen syyllisyydentunne, koska tiesin syöpötteleväni. Se loi jonkinlaisen valheellisen sosiaalisen roolin, joka ei tuntunut todelliselta. Oli tietynlainen vastenmielisyys kouluruokailua kohtaan ylipäätään. Ehkä en ole oikein sosiaalinen ihminen, on paha olla ruodussa.

<sup>114</sup> Joillakin on niin, ettei pysty ollenkaan syömään muiden kanssa. Kyllä muakin joskus saattaa harmittaa se, että mennä syömään jonkun kanssa. En pysty keskittymään tarpeeksi siihen ruokaan, vaan joudun keskustelemaan. Siksi varmaan tykkään käydä Kotipizzassa: saan siellä olla ihan yksin ja lukea niitä Seiskoja ja mun ei tarvitse jutella kenenkään kanssa. Tavallaan musta tuntuu, että jotkut herkut menee vaan hukkaan, jos syön niitä seurassa.

Eristäytyminen näkyy esimerkiksi hätäisenä tai outona selittelynä, miksi tapaamiset ovat mahdottomia, tai sovittujen tapaamisten yllättävinä peruuntumisina. On perheaterioiden laistamista sekä ravintola-, kahvila- ja kyläkäyntien välttelyä. Tarjottua ruokaa on vaikea ottaa vastaan, mikäli sen koostumustakaan ei varmuudella tiedä.

<sup>115</sup> Se on niin surullista. Mulla oli niin ihania luokkakavereita, että ne tuli kotoa hakemaan, että nyt lähdetään jonnekin. Mutta mulla oli jotain ihmeellisiä siivousprojektejakin koko ajan meneillään, senkään takia en voinut lähteä. Oli muka tosi tärkeä, että järjestelin mappeja sen sijaan, että olisin viettänyt aikaa kavereiden kanssa.



## LAAJA KIRJO

Syömishäiriöistä on vallalla paljon tuulettamista kaipaavia kaavamaisia käsityksiä, jotka vaikeuttavat muun muassa sairauden tunnistamista. Yleisin stereotypia lienee luurangonlaiha kaikessa menestynyt teinityttö. Sairastua kuitenkin voivat molemmat sukupuolet ja kaikenikäiset. Suurin osa syömishäiriöistä ei näy ulospäin, eli sairastava on usein painoltaankin normaali. Osa sairastaa syömishäiriön lievänä ja toipuu suhteellisen nopeasti.

<sup>116</sup> Varsinkin anoreksiasta perusjutut ärsyttävät aika paljon. Tietty kun jokainen on yksilö, jokaisella on ihan erilainen se tunne ja ne ajatukset. Kun kirjoissa yleistetään kaikki, se ärsyttää tosi paljon.

<sup>117</sup> Mulla on yksi hyvä ystävä, joka nyt on jutellut mun kansa tästä. Hänellä oli luultavasti anoreksia silloin kouluaihana. Hän ei kehdannut siitä puhua, kuten en minäkään, koska hänkin oli normaalipainoinen. Ihmiset ajattelevat, että kun ei ole langanlaiha, niin mitä siinä valitat, ei sulla ole mitään hätää, sulla olisi vara vielä laihtuakin.

<sup>118</sup> Olisi toivonut vähän monipuolisempaa informointia syömishäiriöistä, että ei olisi tarvinnut vain lukea niitä kirjoja ja katsoa, että tommoinen mun varmaan pitäisi olla. Mä nyt teen vain vähän tuohon suuntaan, niin en sitten oikeasti voi sairastaa anoreksiaa. Anoreksiaa sairastava nähdään hyvin kapeasti: sen pitää olla tikkulaiha ja sen ei pidä syödä mitään, kympin tyttö ja tämmöisiä kliseitä, joihin törmää koko ajan. Painorajat ovat olleet mullekin semmoinen juttu, miksi olen väheksynyt omaa sairauttani.

<sup>119</sup> Olen tiedostanut kauan, että mun syömisessä on jotain omituista, koska muilla ei vaihtelee tämmöiset kaudet. Mutta että ajattelisin tämän sairaudeksi, se on tapahtunut vasta kaksi vuotta sitten. Luulin, että mulla on huono itsekuri. Masennuksen takia olen käynyt aika tiiviisti psykiatrilla ja puhunut tästä mun syömisongelmasta, mutta ei siihen ole mitenkään tartuttu, saati että mulle olisi annettu jotain diagnoosia. Kun en ole kuitenkaan ollut lihava, paitsi yhdessä kohtaa olin aika iso. Olen sitten varmaan ajatellut, ettei tämä ole mikään niin iso asia. Kun kerroin terveyskeskuksessa tästä ahmimishäiriöstä, se oli eka, joka otti asian vakavasti. Se oli järkyttynyt, että paino vaihtelee 30 kiloa – ei se ole todellakaan elimistölle terveellistä.

<sup>120</sup> Olen aina pystynyt pitämään syöpöttelyn piilossa: pystyn muutaman päivän tai viikon kaksi tsemppaamaan. Pystyn ilmeisesti normaalipainoisena aika helposti, mulla ei ole aineenvaihdunnallista ongelmaa taustalla. Mulla on vain hillitön syöminen, joka tulee puuskina. Kun syö pari päivää vahvaa makeaa, se ei lihota niin helposti. Syöppöä ei pidetä sairaana, ennen kuin on hemmetin sairas fyysisesti. Sitten aletaan ruoskia, että ala nyt elää ihmisiksi. Tämä on kanssa vähän semmoinen virtahepo olohuoneessa: se vaivaa niin monia ihmisiä, ettei siitä haluta yleisesti puhua. Sitä ei haluta myöntää. Kun aletaan puhua, toisille tulee vaivautunut olo.

On yleistä, että varsinkin nuorilla ihmisillä mielen hauraus ottaa monia muotoja. Usein syömishäiriötä sairastavalle annetaan tai voitaisiin antaa muita sairausnimikkeitä. Diagnosointi on tärkeää ainoastaan siinä mielessä, että ihminen saa oikeanlaista ja riittävästi apua.

<sup>121</sup> Koen, että monet, joilla on mielenterveysongelmia tai muuta käy niitä ihan samoja asioita, itsetuntemusta, läpi. Ei kauheasti poikkea, oli syömishäiriö tai alkoholiongelma tai mikä vaan, se on pohjimmiltaan aika lailla samaa: sen hakemista, että uskaltaa kokea, mitä itse on.

<sup>122</sup> Piti olla mahdollisimman vähillä kaloreilla, mutta kumminkin joi. Alussa ajattelin, että mulla on alkoholiongelma. Kyllä mä tiesin, että mun syömiset sekaisin ovat. En halunnut paljastaa syömisongelmaa, koska sitten en olisi voinut harrastaa sitä. Alkoholikaloreista en välittänyt. Kun oli masentunut, ahdistunut, itseinhoa ja negatiivista paskaa, se oli niinku lääke. En vetänyt kauheita kännejä, vaan otin vain sen verran, että kohotan mielialaa.

<sup>123</sup> Mulla on ollut ihan pienestä asti dissosiaatiota ja koko elämän ajan unihäiriöitä: hirveän vaikea nukahtaa, painajaisia, yöllisiä kauhukohtauksia, unihalvauksia, pelkotiloja – koko kirjo. Lapsesta asti on ollut myös pakko-oireisuutta, pakkoajatuspainotteisena. Kaksikymppisenä puhkesi mielialahäiriö ja kaiken tämän päälle paniikkihäiriö joskus 25-vuotiaana.

<sup>124</sup> Mulla on poikkeuksellisen moninaista tämä oireilu ja aina välillä itekin vaikea muistaa, mistä kaikesta on mainittu: kaksisuuntainen mielialahäiriö, ADHD, dissosiaatiota, emetofobia, psykoosia, psykosomaattisia oireita aika paljon. Koin sosiaaliset tilanteet ahdistaviksi ja oli aika vahvaa paniikkihäiriöoireilua, myös itsetuhoisuutta viiltelyn muodossa. Niitä jälkiä ei kukaan nähnyt, ne eivät ole näkyvillä. Viiltelin vuosikausia. Se oli tosi kausittaista: joskus joka päivä, joskus saattoi olla pidempiäkin taukoja. Se vei pahat tunteet hetkeksi pois. Siinä vaiheessa kun päädyin muitten asioiden takia hoitoon, olisi ehkä kantsinut vähän enemmän paneutua myös kehonkuvan ongelmiin. Psykologisten testien jälkeen sanottiin vaan, että myös kehonkuvaongelmia, mutta siihen se sitten vähän jäi.

<sup>125</sup> Mussa on hirveän paljon tiettyjä autistisia piirteitä. Se vaikuttaa siihen, että näen sosiaaliset tilanteet vähän eritavalla kuin moni muu. Rakennan sosiaalisen vuorovaihtuksen vähemmän improvisaation varaan kuin ihmiset keskimäärin. Mulla tilanteet on mallinnettuja, toimin mallin pohjalta. Saisin psykologilta tästä diagnoosinkin, mutta en tekisi diagnoosilla mitään. Joskus olen syventynyt itselleni rakentaviin asioihin, joskus sellaisiin, jotka enemmän hajottaa mieltä. Tunnistan autistiset piirteet muistakin ihmisistä muutamassa minuutissa.

Yhtaikaa tai vuorotellen syömishäiriön – etenkin hillittömän ahmimisen – kanssa voi esiintyä käyttäytymistä, josta elämänhallinnan puute näkyy ulospäinkin: rajua päihteidenkäyttöä, huumekekeiluja, viiltelyä, holtittomia seksisuhteita, hakeutumista hengenvaarallisiin tilanteisiin, pelihimoa, shoppailuriippuvuutta, näpistelyä, ilkivaltaa... Äärimmäiset kokemukset saattavat olla esimerkiksi ahdistuneen ja tunteiltaan turtuneen yritys saada viisari edes hieman värähtämään. Syöminen voi todella toimia kuten päihteet: yksi ottaa kännin, toinen syö itsensä tainnoksiin tai sokerihumalaan, jotkut tekevät molempia.

<sup>126</sup> En ole satavarma siitä, onko itsensä vahingoittaminen aina ollenkaan itseinhoa. Tunnen ihmisiä, jotka ovat viillelleet ja yrittäneet tappaa itsensä. Siihen voi liittyä ahdistavan epämääräinen olo: kun muhun sattuu, tunnun todellisemmalta.

<sup>127</sup> Syömisongelma alkoi vähän päälle 10-vuotiaana. Sen huomasi siinä, että koulussa ei ruoka maistunut, mutta kotona maistuivat kaikenlaiset niin sanotut herkut. Siitä se homma lähti. Jälkeenpäin olen ymmärtänyt, että se oli eräänlaista humalahakuisuutta, teki mieli sokeria ja rasvaa. Tietyt ruuat laukaisivat syömishimon päälle. Tavallinen ruoka ei saanut makuhermoja liikkeelle; saatoin tuntea sen vastenmielisenäkin. Laitoin esimerkiksi hapanleivän päälle sokeria. Se oli aina se makea, makea, makea; se vaikutti niin kuin aivoihin. Mielihalu, mielihyvä oli aina etusijalla. Muistan, että pöllin äidin kaikki hopeamarkat, että sain merirosvorahoja. Aloitin juomisen 17-vuotiaana ja lopetin 24-vuotiaana. Varsinkin loppuvaiheessa alkoholismi oli rajua, jatkuvaa juomista ja sosiaalisia häiriöitä, mitä nyt nuorella miehellä alkoholinkäyttöön liittyy. Sitten kun alkoholi jäi pois, tuli syöpöttely korvikkeeksi. Ensimmäisen raittiin vuoden aikana annoin palaa: se oli ohjekin, että syö makeaa, jos tekee mieli viinaa. Oli kovia paineita ja harrastin kovaa liikuntaa melkein kymmenen vuotta. Kävin juoksu-lenkeillä, saunoin ja tein kaikkea hullua, jotta paino pysyi. Tsemppasin viisi päivää, olin jollain ihme salaattikuurilla ja viikonloppuna oikein rävytin kauheat syömiset... Saattoi olla siinä kunnossa, ettei maanantaina pystynyt töihin. Vatsa oli niin hemmetin sekaisin.

Mikäli syömisongelmassa on selvästi kemiallisen riippuvuuden piirteitä, sairastavan saattaa olla paras asennoitua tiettyihin ruoka-aineisiin ja tilanteisiin kuten alkoholisti viinaan. Sallivuuden tai kohtuuden opettelu sijasta välttämisen voi ainakin jossain kohtaa toimia paremmin. Ihmisen omaa kokemusta ja parhaiksi havaitsemia selviytymiskeinoja on syytä kunnioittaa.

<sup>128</sup> Meillä oli lapsena perusruokavalio ja ulkoiset puitteet hyvässä kunnossa, syötiin terveellistä ja ravitsevaa kotiruokaa. Mutta olin jo silloin hirveästi sokerin ja rasvan perään. Olin tosi laiha, mutta esimerkiksi koulussa otin ruokailusta voinapin ja söin sen kotimatalla. Olen yrittänyt 20 vuotta syödä perinteistä makeaa kohtuudella. Yritin ja yritin, hakasin päätä seinään, mutta se ei vaan onnistu. Jos syön vähän, mulla alkaa tehdä mieli lisää. Ajattelen, että mitä järkeä on syödä yksi piirakkapala – syödään sitten vähän enemmän. Raakaruokaherkuja voin nauttia; pienikin pala riittää, eikä tilanne ryöpsähdä.

<sup>129</sup> Tyttärellä syömishäiriö liittyy pullaan, vehnään, keksiin. Jotkut tietyt ruuat ovat sellaisia, mitä hän ahmii mielellään. On sitten sovittukin, että ei tehdä niitä. Hän ahmi hyvin harvoin oikeaa terveellistä ruokaa. Se oli yleensä aina kokonainen keksipaketti, pullapitko tai jotain tällaista, mitä hän veteli. Hän tietää sen, eikä niitä sitten hankikaan.

<sup>130</sup> Kun ensimmäiset keksit menee, ei vielä tunnu mitään. Sitten jossain vaiheessa nousee mielihyvä päähän. Tunne lähtee suupielistä ja nousee, se on syömisen nousuhumala. Tavallaan tuntuu kuin joku toinen jätkä lähtisi käyntiin. Voi tulla jotain vanhoja muistoja, mutta hyvin hämärästi. Sen jälkeen lähtee pakkomielle: olo on töhnä ja aivot niinku seis. Pakonomainen syöminen kestää siihen asti, kun on tosi ällö olo. Seuraavana aamuna voi olla hirveä jysäri, sydän hakkaa kuten krapulassa, koska verenpaineet menevät sekaisin. Olen huomannut, että nivelet tulevat kipeiksi. Luulen, että sokeri tekee sen, ihan käveleminen sattuu. Kun syöppö lopettaa syöpöttelyn, sen jälkeen sitä arvostellaan terveellisestä elämäntavasta: "Etkö nyt voisi vähän pullaa ottaa ja kakkua, pieni siivu vaan." Se on ihan samanlaista kuin alkoholistillakin: juopot eivät ymmärrä sitä enää. Äidin "kouluttamiseen" meni semmoiset viisi vuotta, ennen kuin se ymmärsi, ettei tule enää tuputtamaan. En mä nyt kouluttanut, mutta sitten hän huomasi, että mun täytyy saada olla rauhassa syömiseni kanssa. Sosiaalinen herkuttelu on oikeastaan pahinta mulle. En paheksu, että muut herkuttelevat, mutta pidän pahana, että mut vedetään siihen mukaan.

Seuraavien tiivistettyjen oireluetteloiden ainoa tarkoitus on helpottaa ongelmien tunnistamista. Emme esittele diagnostisia kriteerejä, koska niitä ei ensivaiheen auttamisessa tarvita. Sairastuneelle itselleen ne voivat olla jopa haitaksi, sillä joillekin kriteereistä tulee syömishäiriöuran päämääriä ja saavutuksia. Viralliset lääketieteelliset tautiluokitukset ovat muutenkin osin ongelmallisia. Vuosia kestävä sairaus tavallisimmin muuntuu matkan varrella – esimerkiksi anoreksia bulimiaksi, bulimia BED-ahminnaksi, tai eri oirekuvat vuorottelevat – joten henkilön syömishäiriön sijoittaminen yhteen lokeroon on toissijaista. Jokaisella sairastuneella ei esiinny kaikkia oireita etenäkään alkuvaiheessa; esimerkiksi monet fyysiset ongelmat kehittyvät vasta pitkän ajan kuluessa.

<sup>131</sup> Itse mielsin, ettei se mitään anoreksiaa ollut, koska mun toiminta oli niin repsahtanutta. Kuitenkin siinä oli molempia sekaisin. Jos olisin sanonut jollekin, että sairastan bulimiam, kaikki olisivat ajatelleet, että "ai jaa, sä olet semmoinen huono luuseri". Kun ihmiset eivät ymmärrä, että ne oireet ovat niin sekalaisia, ettei voi niin tiukasti määritellä, mikä sulla on.

<sup>132</sup> Mulla on ollut ortoreksia ja joissakin vaiheissa anorektisia oireita. Ortoreksia oli erittäin oppikirjaesimerkki, se on oikeastaan ainut niistä. Olen varmasti oireillut jo teini-ikäisenä pienen tunnesyömisen kautta. Ahmimishäiriöstä se selkeästi lähti.

<sup>133</sup> Pitkään vertasin itseäni kaikenlaisiin kriteereihin ja muihin syömishäiriötä sairastaviin. Olen antanut itselleni luvan ajatella, että mulla on oikeasti ongelmia, vaikka en ole ehkä tässä jutussa maailman ongelmaisin. Ei välttämättä kannata ruveta miettimään, miten johonkin muottiin sopii. Syömishäiriötä ja syömishäiriötä sairastavia on hirveän monenlaisia. Ei kukaan ole kävelevä diagnoosikriteeristö!





## ANOREKTISIA PIIRTEITÄ (LAIHUUSHÄIRIÖ)

### AJATUKSET, TUNTEET JA KÄYTTÄYTYMINEN

- laihuuden ihannointi ja lihomisen pelko
- itsensä kokeminen lihavaksi ilman syytä
- niukka syöminen
- syömiseen liittyvät säännöt ja rituaalit:  
esim. ruoka-ajat, jako kiellettyihin ja sallittuihin ruoka-aineisiin, turvaruuat
- kiinnostus ruokaa ja ruuanlaittoa kohtaan
- pakonomainen ja kohtuuton liikunta
- ahdistuneisuus, rauhattomuus, yliaktiivisuus, unettomuus
- ärtyneisyys, raivonpuuskat
- eristäytyneisyys
- täydellisyyden tavoittelu, pikkutarkkuus

### KEHO

- laihtuminen, alipaino, lihasten surkastuminen
- paleleminen, hidas pulssi, matala verenpaine
- elimistön kuivuminen ja sydämen rytmihäiriöt
- hiusten oheneminen ja irtoaminen
- nukkamainen lanugo-karvoitus
- kuukautisten keskeytyminen tai alkamatta jääminen
- luuston haurastuminen

## BULIMISIA PIIRTEITÄ (AHMIMISHÄIRIÖ)

### AJATUKSET, TUNTEET JA KÄYTTÄYTYMINEN

- tyytymättömyys omaan painoon ja ulkonäköön
- itsetunnon riippuvuus painosta ja kehosta
- toistuvat laihduttamisyrietykset:  
paastoaminen, runsas liikunta
- ahmiminen (yleensä salaa) ja hallinnan tunteen menettäminen
- syömiseen hallinta turvaruokien avulla
- ahmimiskohtausten jälkeinen katumus, syyllisyys ja jälkien peittely
- tyhjentäytymiskeinot: oksentaminen, ulostus- ja nesteenoistolääkkeiden käyttö, rankka liikunta heti syömiseen jälkeen
- masentuneisuus, itseinho, itsetuhoisuus
- häpeän tunteet, eristäytyneisyys

### KEHO

- ruuansulatusongelmat: esim. vatsakivut, ummetus
- suuret painonvaihtelut
- oksentamisen seuraukset:  
verestävät silmät, sylkirauhasten turvotus, kasvojen pyöristyminen, hampaanjäljet rystyksissä, äänen käheys, hammaskiilteen vauriot, sydämen rytmihäiriöt
- kuukautisten epäsäännöllisyys

(jatkuu seuraavalla sivulla)

## BED-AHMIMISEN PIIRTEITÄ (BINGE EATING DISORDER)

---

### AJATUKSET, TUNTEET JA KÄYTTÄYTYMINEN

- toistuva suurten ruokamäärien syöminen ilman säännöllistä pyrkimystä tyhjentäytyä
- ahmimiskohtausten pakonomaisuus ja hallitsemattomuus
- syöminen liittyy nälän sijasta psyykkisiin oloihin
- syömisestä koettu häpeä ja syyllisyys
- syöminen mieluiten yksin

### KEHO

- joskus nousu- ja laskuhumalan kaltaiset olot
- ruuansulatusongelmat
- usein väsymys ja univaikeudet
- ravintoaineiden epätasapaino
- usein lihavuus terveysriskineen

## ORTOREKTISIA PIIRTEITÄ (TERVEELLISEN SYÖMISEN PAKKOMIELLE)

---

- pakkomieltäinen tarve syödä terveellisesti
- tietynlaisten ravintoteorioiden orjallinen noudattaminen
- oikeaoppimisen syömisestä julistaminen ja muiden käännäyttäminen
- ajatusmaailman kapeutuminen ja elämänpiirin rajoittuminen: suhteeton panostus oikeaoppiseen ruokavalioon
- usein askeettiset elämäntavat
- usein pakonomaista liikuntaa
- mahdollisesti yksipuolisen ruokavalion seurauksena ravintoaineiden puutoksia elimistössä

## LIHASYMORFISIA PIIRTEITÄ (LIHAKSIKKUUDEN PAKKOMIELLE)

---

- pakkomieltäinen halu olla lihaksikas
- itsensä kokeminen hinteläksi ilman syytä
- tyytymättömyys ja häpeä omaa kehoa kohtaan
- vartalon muotojen peittäminen pukeutumalla kerroksittain tai löysiin vaatteisiin
- ajatusmaailman kapeutuminen ja elämänpiirin rajoittuminen: suhteeton panostus täydelliseen lihaksistoon
- usein lihasmassaa lisäävien sallittujen ja kiellettyjen aineiden käyttö terveysriskineen

### 3 VARHAINEN PUUTTUMINEN



Sisäänpäin kääntyneen pahan olon tunnistamisessa ovat avain-  
asemassa arjen yhteisöt eli ne ihmiset, jotka ovat nuoren kanssa  
tekemisissä harva se päivä. Esimerkiksi koulussa olisi hyvä selvit-  
tää ongelmiin puuttumisen vastuunjako ja laatia selkeät toimin-  
taohjeet. Yleinen välittämisen ilmapiiri on todella tärkeä, vaikka  
täysin tunnustaisimmekin, että vakavissa ongelmissa tarvitaan  
oppilashuollon erityistyöntekijöiden ammattitaitoa. Entä kuka on  
se ”joku”, joka välittää jo työelämään siirtyneistä nuorista?

<sup>134</sup> Yleisimmät opettajat ovat nykyään semmoisia, että ”ai-  
van sama, ei mua kiinnosta, mitä niille kuuluu”.

<sup>135</sup> Tarve tukea kasvua ja oppilaan itsetuntoa on oman ko-  
kemuksen ja koulutuksen kautta muodostunut mulle op-  
piainerajat ylittäväksi. Mun mielestä sitä voi tehdä kuka ta-  
hansa opettaja: olla tuntosarvet pystyssä, kohdata oppilaat  
ihmisinä ja luoda hyvää sinne kouluun.

<sup>136</sup> Ei pidä suutaan kiinni, jos näkee jotakin. Tänään puhuin  
yhdestä kouluavustajasta, vaikka suurin osa ihmisistä ajat-  
telee, että tämä ei nyt kuulu mulle mitenkään. Mun mieles-  
tä hänen kanssaan pitäisi jutella; hän on tosi anorektinen,  
eikä syö oikeasti mitään siellä koulussa – mähän näen, mitä  
kaikki muut syö... Ihmiset voi ummistaa silmiään ja ajatella,  
että kyllä hänen läheisensä hoitaa. Mutta mitä jos hänellä  
ei ole tai hänen läheisensä asuu Rovaniemellä? Mun mie-  
lestä ei ole sellaista tilannetta, jossa ei olisi oikein puuttua  
siihen asiaan. Älä ajattele, että joku muu hoitaa, kun on  
jonkun hengenvaarallisesta tilasta kyse!

## MADALTAKAA AVUN KYNNYSTÄ

Syömishäiriöistä ja muista mielenterveysongelmista on puhutta-  
va avoimesti. Asiallinen tieto oikein esitettynä tekee aina vain hy-  
vää. Mikäli kouluun tai muuhun yhteisöön on mahdollista saada  
syömishäiriön hyvin tuntevia ja jopa itse kokeneita puhumaan,  
tilaisuus kannattaa varmasti hyödyntää. Omakohtaiset kertomuk-  
set nuoren on helpompi peilata itseensä ja havahtua, mikäli syytä  
on.

<sup>137</sup> Opetuksenkin kautta siitä voidaan kertoa, mutta että se  
ilmapiiri saataisiin vaihdettua. Olisi aika tärkeää, että aihe  
olisi esillä. Syömishäiriö ei saa olla mikään tabu. Esimerkik-  
si terkareiden täytyy pystyä siitä puhumaan ja toivotta-  
vasti puhuvat.

<sup>138</sup> Toivoisin, että kouluissakin paljon enemmän korostetaisiin, että uskaltakaa pyytää apua. Se ei ole mikään häpeä. Se on ihan ok, eikä tapahdu mitään pahaa, kun apua tulee pyytämään. Mä ainakin olisin toivonut, että koulussa opettaja tai kuka vaan olisi ihan reilusti sanonut, että voit vaikka mulle tulla puhumaan. Kun ei se näy päällepäin, kenellä on syömishäiriö, niin silloin on vaikea auttaakaan. Täytyisi olla sellainen ilmapiiri, että nuori uskaltaa tulla kertomaan, kun on hätä.

<sup>139</sup> Olisi voinut auttaa, jos joku, joka olisi vaikka kokenut saman, olisi tullut sanomaan, ettei sun tarvitse tehdä tuollaista. On vaikea sanoa, olisiko se toiminut ja herättänyt ajatuksia, mutta jossain kohtaa mulla oli sellainen olo, että kunpa joku tulisi sanomaan noin.

<sup>140</sup> Se on niin nolo, salattava asia. Jos siihen lähtisi joku äiti tai isä sanomaan, että noin ei saa tehdä, ei se varmaan auttaisi mitään. Siihen tarvitsisi varmaan kaverin tai sen tyyppisen ihmisen apua. Ja pitäisi olla faktaa: mitä siitä voi seurata, kuinka kauan se voi jatkua. Myös kirjoittaminen on hyvä tapa, kun ei voi puhua: netti ja tuommoiset, missä pystyy keskustelemaan nimettömänä ihmisten kanssa, jotka elävät samaa tilannetta. On tärkeää, että on joku kohalotoveri.

Kouluikäiset todella tarvitsisivat enemmän tukea, jota saa heti erikseen hakematta ja jonottamatta. Miten paljon säästäisikään voimavaroja raskaamman hoidon päässä, jos myös mielenterveysongelmissa olisi tarjolla ensiapua?

<sup>141</sup> Pitäisi olla helppo saada apua. Jos olisin ollut tosi ahdistunut ja itsemurhan partaalla, niin mitä jo olisin ehtinyt itselleni tehdä, kun piti käydä siellä ja täällä ja lähetteet sinne ja tänne ja sitten otetaan yhteyttä kuukausien päästä? Sen pitäisi olla yksinkertaisempaa: jokin paikka, minne pääsee heti.

<sup>142</sup> Olisi ollut hyvä olla joku ulkopuolinen, ammatti-ihminen, jonka kanssa olisi voinut puhua yleensä tunteista, fiiliksistä, mitä sain sitten terapeutilta myöhäisessä vaiheessa. Niin monen vuoden jälkeen se oli jo kauhea vyyhti. Ehkä tyhmää sanoa, mutta ei olisi varmaan noin pitkälle mennyt, jos silloin olisi huomattu ja olisin saanut edes keskusteluapua. Enhän minä voinut enkä halunnut kaikkea sitä, mitä päässä pyöri, kaataa läheisteni päälle.

Alkuvaiheen tuki voi olla myös ryhmämuotoista. Mainio esimerkiksi ovat kouluissa oppituntien aikana kokoontuvat terveydenhoitajan tai muun ammattilaisen vetämät stressinhallintaryhmät. Stressi on yleisesti tunnustettu ja koettu ilmiö, ja siitä voi ilmaista kärsivänsä ilman pelkoa leimautumisesta. Kuitenkin pitkittynyt stressi on etenkin nuoren mielenterveydelle pahempi uhka, mitä tulemme ajatelleeksi, sillä aivojen kehitys on vielä kesken. Stressiä työstämällä on puolestaan mahdollista saada reppuunsa aimo annos yleisesti mielenterveyttä tukevia välineitä. Ryhmä on parhaimmillaan erinomainen tuki jo sinällään. Ryhmän ohjaaja taas pystyy poimimaan oppilaista ne, jotka tarvitsevat järeämpää apua.

<sup>143</sup> Jos tietynlaiset elämänhallinnan palikat olisivat kunnossa – se, miten käsittelee asioita. Vaikka peruskouluissa opeteltaisiin stressinhallintaa, elämänhallintaa ja itsetuntemusta.

<sup>144</sup> Yliopistollakin jännittäjien ryhmä, mutta kun niitä tuotaisiin myös alemmille asteille. Sielläkin on tarvetta. Mäkin olin hirveä stressaaja, kyllä olisin siihen jo silloin tarvinnut apua. En silloin tiennyt, että voi sanoa ääneen, että mua jännittää ihan sairaasti.

## OLKAA KIINNOSTUNEITA NUORESTA ITSESTÄÄN

Voit kysyä suoraan, miten nuorella oikeasti menee. Osoita, että olet kiinnostunut ennen kaikkea hänen voinnistaan etkä esimerkiksi painolukemista. Vältä kommentoimasta kehoa millään tavalla, jotta hän vieroituisi omasta tottumuksestaan ylikorostaa kehoa ja ulkonäköä. Sinun ei tarvitse kuulustella nuorta yksityiskohtaisesti oireistakaan – et ole täyttämässä lomakkeita ja laatimassa diagnoosia. Nuori tarvitse hyväksyvää läsnäoloa.

<sup>145</sup> Opettajat joskus saattoivat pyytää tunnin jälkeen juttelemaan ja kysyivät, mitä kuuluu. Se oli oikeanlaista apua; ei heti tultu saattueen kanssa, että nyt lähdet hoitoon. Se oli sellaista, että minuakin kuunneltiin, hienovaraista.

Jos kyselyssä on tiukkaamisen sävy, nuori herkästi jäähmettyy puolustusasemiin. Suosimalla avoimia kysymyksiä annat tilaa kertoa asiat siten, kuin nuori ne itse kokee. Voit esimerkiksi tiedustella, mitä hän haluaisi elämässään muuttaa. Kun jaksaa olla vierellä,

toinen voi päästä paremmin ydinasioihin kiinni. Ole itse avoin ja käytä minä-viestintää: ”minusta näyttää, että...”, ”minusta on alkanut tuntua siltä, että...” Sitten puheenvuoro on nuorella; hän saa korjata ja oikoa. Saatat toki havaita tosiasioista irtautunutta ajattelua, mutta älä kiistä tunteita ja kokemuksia. Ihminen on oman elämänsä paras asiantuntija, sillä kukaan muu ei sitä joudu elämään. Hyvä lähestymistapa on yhdessä ihmettely. Lonkalta neuvova ratkaisuautomaatti vain loukkaa ja saa sulkeutumaan.

<sup>146</sup> Soiton opettaja kyllä näki, että laihtuin. Hän yritti tivata, että mitä sä oikein teet. Mutta sain kuitenkin käännettyä asian niin, että ei tässä mitään ole. Ehkä vähän hellävaraisempi lähestymistapa... se tuli vähän liian töksähtäen. Tietysti kun hän on äiti-ihminen, hän oli huolissaan.

<sup>147</sup> Liikunnanopettaja, joka pikkuisen vainosi mua, oli sanonut luokanvalvojalleni, opolle ja terveydenhoitajalle erikseen, että en tee mitään liikuntatunnilla – missä vika? Kaikki tulivat toisistaan tietämättä kysymään multa siitä. En muista, millä tavalla kysyttiin, mitä vastasin ja miksi asia stoppasi jokaisen kysyjän kohdalla. Nyt kun tunnen itseäni, sanoisin, että kun mulla on puoli, joka osaa esittää todella normaalia hymyillen ja nauraen, ”juu ei mitään hätää”, niin olen jollain tavalla onnistunut kääntämään asian siten. Mitähän olen keksinytkään?

<sup>148</sup> Tilanne ei saa olla millään tavalla ahdistava, jos joku haluaa puhua. Jos olisi ollut painostavaa, ainakaan mun kohdalla ei olisi tullut mitään.

## HÄÄTÄKÄÄ PAHAA HYVÄLLÄ

Mikäli olet huomannut, että nuori kohtelee itseään huonosti, pidä esillä parempia vaihtoehtoja. On jokseenkin turhaa heristellä sormeja ja esittää kieltoja: ”et saa ajatella tuolla tavoin, noin ei saa tehdä...” Meillä ihmisillä on taipumus takertua mielenhäilyihimme riippumatta niiden etumerkistä. Toisin sanoen kielto ”älä missään nimessä ajattele tätä asiaa” on aivoillemme kuin käsky askaroida juuri tuon asian parissa. Haitallista ajattelua häädetään enemmän täysin toisenlaisilla, hyvää tekevilla ajatuksilla. Auttajan asenteen omaa itseään kohtaan on oltava kohtalaisen terve: epätäydellisyyttä ja keskeneräisyyttä hyväksyvä, sinut kehonsa kanssa. Mallinna lempeää sisäistä puhetta eli myötätuntoista ja arvostavaa juttelua itsensä kanssa. Se on voimallinen väline.



<sup>149</sup> Jos ulkonäkö on tullut puheeksi, olen yrittänyt antaa vai-vihkaa positiivisia kommentteja. Se on usein tehokkaampaa. Usein ulkonäköpaineet ovat niin syvällä, että jos tulee joku kasvattaja tai joku aikuinen sanomaan, että äläpäs nyt ajattele itsestäsi tuolla tavalla, niin siitä ei ole mitään hyötyä, se menee kuin vesi hanhen selästä. Sähän sanot niin, koska sun odotetaan sanovan niin, tai ainakin näin nuori ajattelee eikä ota sitä tosissaan. Enemmän jotenkin yritän kehua, kun järkevissä tilanteissa pystyn, oli se sitten ulkonäköä tai mitä on tehnyt. Mutta ne ovat vaikeita tilanteita. Joskus vähän naureskelen, että olisittepa nähneet mut viisitoistavuotiaana, tuonko heti valokuvia... Moni nuori on ollut jotenkin helpottuneen oloinen, että meneehän tämä tästä ohi, kai mullakin on vielä toivoa. Olen siis positiivisena roolimallina, vaikken olekaan mikään laihuuden ja sporttisen mediamallin mukainen roolihahmo. Mutta voin sanoa, että hei, sadan kilon keijukainen ja tyytyväinen olemiseensa. Luulen, että se voi olla monelle nuorelle iso asia: tuo on tommoinen ja sekin näyttää ihan fiksululta ja että sillä on hyvä olo itsensä kanssa. Ei olekaan niin paha asia, jos on vähän ylipainoa tai jotain "vikaa", jonka joku muu luokittelee viaksi.

Pohdi yhdessä nuoren kanssa, mistä tulisi oikeasti parempi olo. Kaikille on eduksi oppia luomaan itselleen aivan fyysistäkin hyvää oloa turvallisesti. Mitä kivaa puuhaa keksisi? Tutustuttaisiinko rentoutusmenetelmiin, tilattaisiinko kasvo- tai jalkahoito, harjoiteltaisiinko päänhieronta? Oma esimerkki auttaa myös tässä: näyttää, että rakennat omaan arkeesi pieniä hemmottelutuokioita tuosta. Jokainen ne ansaitsee, kaikki ovat niiden arvoisia! Ohjaa nuorta kädestä pitäen ulos rangaistus- ja palkkiokaavoista.

<sup>150</sup> Ennen kuin ruuasta tuli pääasiallinen mielihyvä, olin pitkään ollut stressaantunut ja kärsinyt jatkuvista niska-hartiakivuista. Voisi leikkiä ajatuksella, että entä jos jo silloin yläasteikäisenä olisin päässyt säännöllisesti vaikka rentoutushoitoihin kokonaisvaltaiselle, viisaalle terapeutille... Ehkä peilaamalla sellaiseen rakkaudelliseen kohteluun olisin vähitellen tajunnut, miten paha koko ajan itse tein mielelleni ja keholleni. Sitkeää se sittenkin olisi voinut olla, mutta paremmat mahikset kuin pelkästään sanojen kautta. Olin niin älyttömän varhaiskypsä ja verbaalikko, harjaantunut puhumaan pois todelliset tunteet ja muutenkin kaiken, mikä oikeasti oli totta.



Tunne-elämän tasapainoa rakentavat usein ainutlaatuisella tavalla taide ja luovuus: musiikki, kuvataiteet, kirjallisuus, teatteri, tanssi... Niillä on kyky saada ihminen kokemaan, mikä hänessä itsessään ja elämässä on todellista, kun älyllinen pyörittely on vienyt umpisolmuun. Mikäli nuori jo harrastaa tai on harrastanut jotain taiteenlajia puristavalla pätemisasenteella, korosta vapautta itseilmaisua. Taito- ja taideaineiden opettajat ja ohjaajat ovat paljon haltijoita!

<sup>151</sup> Kirjoitan yleensä biisin sanamuotoon ja sitten saat-  
taa lähteä soimaan jotain säveltä. Ja musiikki muutenkin,  
vaikkei se olisi mun biisi vaan ylipäänsä musiikki, se vie  
mukanaan. Se saa ajatukset pois tai siihen, mihin haluaa.  
Erlainen musiikki luo erilaisia fiiliksiä. Se toimii tosi hyvin  
kaikessa, mitä elämässä onkaan. Silloin tällöin myös piirrän  
tai maalaan – tuon paperille tunteita.

<sup>152</sup> Musiikki oli mulle tärkeää aina. 19-vuotiaana aloin kuun-  
nella paljon sinfoniamusiikkia, tietysti kuuntelin poppia ja  
muutakin. Siitä tuli ihan oma maailma ja se oli tosi hyvä.

<sup>153</sup> Mulla on sellainen ajatus, että taide on kommunikaatiota. Kun näkee toisen taideteoksen tai lukee tai kuulee, siitä saa viestejä toiselta ihmiseltä. Ja myös kun itse tekee jotakin, antaa viestejä, vaikka yleisö olisi ihan kuviteltuakin. Arvostan sellaista taidetta, joka ei ole pelkästään älyllistä. Siinä on paljon semmoista, mikä vain vetoaa tunteisiin ja on selittämätöntä. Pääsee älyllisyyden vaatimuksen toiselle puolelle. Olen pystynyt luovien harrastusteni kautta myös aika hyvin hahmottamaan, missä tilanteessa olen milloinkin. Silloin kun on hankalaa, katoaa kyky luovaan ajatteluun, koska se vaatii joustavuutta. Kun on paha vaihe, ei pysty joustamaan. Varsinkin taideterapiassa huomasin, miten ihan jo tekniikka kertoo tosi paljon. Rupesin näkemään töissäni esimerkiksi kontrollintarvetta tai halua peittää jotain, epäonnistumisen pelkoa. Taide on lisännyt itsetunteista.

<sup>154</sup> Äidinkielen opettajat sekä yläasteella että lukiossa olivat sen verran herkkävaistoisia, että he havaitsivat minun sisällä olevan jotain, mikä ei tullut ulos muuta kuin syömättömyyden kautta. He rohkaisivat minua kirjoittamaan. Olin tykännyt kirjoittamisesta, olen ollut semmoinen pohtija. Se tarjosi uudenlaisen terveen kanavan ilmaista itseäni. Vaikka en suoraan koskaan analysoinut itseäni, pääsin yleensä jotenkin avaamaan mieltäni – vaikkakin jonkun muun teosta analysoimalla. Se auttoi ja toi kaivattuja onnistumisen kokemuksia, mitä normaalisti hain syömättömyydellä. Olen tykännyt myös käsitöistä ja kuvaamataidosta, jotenkin aika luova olen ollut aina. Niihin ei liittynyt suorituksenomaisuutta. Ne olivat aidosti kanavia, jotka tukivat jaksamistani.

## RAKENTAKAA TUKIVERKOSTOA

Usein nuori hakee tukea mieluummin kaveripiiristään kuin aikuisilta, sillä vertaiselle itsensä ymmärrettäväksi tekeminen on monesti helpompaa. Jos vain vertaistukea voi jotenkin edistää, se kannattaa tehdä. Aina ei kuitenkaan löydy ystävää johon tukeutua tai tarvitsevuus menee yli ystävän voimien.

<sup>155</sup> Pari kaveria alkoi tulla tosi tärkeiksi, toinen oli lapsuudentuttu. Se vain tuli käskemään mua – hyvä ettei vetänyt sinne ruokalaan – että sä tulet syömään. Ainakin hän oli tosi tärkeä; ymmärsi, mistä on kyse, mutta kuitenkin tavaltaan pakotti syömään. Se ei tuntunut yhtään niin pahalta, kuin jos olisi vanhemmat tai opettajat olleet pakottamassa.

<sup>156</sup> Moni tyttären ystävistä tietää näistä ahmimisjutuista, hän on voinut kertoa heille. Mun mielestä hänellä on tosi fiksuja kavereita. Heistä joku on ottanut muhunkin suoraan yhteyttä tyttären huonovointisuuden takia. He ovat olleet huolissaan.

<sup>157</sup> Eka tyttöystävällä oli masennus. Se on tosi jännä, että ihminen stressaa tosi paljon, että pitäisi laihduttaa, mutta silti se ei lähde kotoa ja vaan syö; ja mitä se syö vaihtuukin yhtäkkiä sellaiseksi, mikä ei ole niin kannattavaa. Eka tuli se, että lopetetaan tämä ja sitten se vaihe, että aletaan tsemppaamaan ja harrastamaan jotakin liikuntaa. Loppujen lopuksi tuli vaan ärsyynnys, että mä en jaksa enää – syö sitten.

Aikuiselle lapsi tai nuori saattaa kyetä ilmaisemaan vaikeutensa vain kautta rantain. Epämääräisiin vinkkeihin tarttuminen on kinkkistä – joskus lienee paljon tuuristakin kiinni. Joka tapauksessa nuoren tilanteen puheeksi ottaminen hänen itsensä kanssa vaatii tiettyä sitoutumista ja kunnollista keskittymistä. Omat hyörinänsä on pystyttävä laittamaan sivuun.



<sup>158</sup> Jo yläasteiässä huolehdimme kavereista: olen kuunnellut toisten murheet ja kokenut, ettei mulla ole vaihtoehtoa. Esimerkiksi hyvä ystävä kertoi, että isä pahoinpiteli, ja sitten hän sanoi, etten saa kertoa kellekään, koska muuten hän joutuu ongelmiin. Uskoin sen, koska okei, yläasteikäiset ovat lapsia ja lapset uskovat mitä vaan. Ja mulle oli jonkin verran kotona opetettu, että ongelmista ei saa puhua – ne pitää lakaista maton alle. Kyllä mä pari vuotta kuuntelin, kun kaveri kertoi, että isä löi taas, enkä kertonut kenellekään. Menin puhumaan opolle ystäväni tilanteesta, kun hänellä oli hirveitä oppimisvaikeuksia. Ei mikään ihme, kun pahoinpideltiin kotona! En pystynyt kertomaan sitä, että häntä pahoinpidellään, mutta sanoin, että mun mielestä hän tarvitsisi jotain lisätukea. Opo siinä siirteli jotain tavaroita pöydällä ympäriinsä: "Joo niin joo, tämä nyt on sellainen asia, että siihen olisi pitänyt puuttua aikaisemmin." Piste. Olin ehkä neljätoista. Silloinkin olisi pitänyt ottaa huomioon, miksi MÄ kannan huolta ystävän oppimisvaikeuksista.

<sup>159</sup> Oma-aloitteisesti asiasta kertominen on vaikeaa. Olin tuntenut tytön pitkään ja oli sellainen epämääräinen kutina takaraivossa, että onkohan sillä kaikki hyvin. Mutta koskaan huoli ei ollut noussut niin suureksi, että olisin ottanut sitä puheeksi ja kysynyt. Nyt sitten sivulauseissa tuli esiin, että silloin ja silloin hän seurusteli semmoisen ja semmoisen kanssa ja poikaystävä oli aika paljon huolissaan hänestä. Sitten hän lähti vain jatkamaan juttua. Kysyin: "Niin mistä hän oli huolissaan?" – "No siitä, kun olin vähän masentunut." – "Ai jaa, ooksä ollut masentunut?" Sitten lähdettiin purkamaan: on ollut itsetuhoisia ajatuksia ja viiltelyä. Se ei olisi tullut esiin, ei hän olisi aloittanut keskustelua, että kuulepa, kun olen ollut vähän masentunut. Hän heitti vain täkyn. Nuori testaa, oletko sellainen, jolle hän voisi kuvitella kertovansa.

Mikäli et koe edellytyksiä paneutua nuoren tilanteeseen, saat-  
taa olla aivan viisasta niin sanotusti delegoida. Kerro siis muille  
nuorta koskevasta huolestasi, jakakaa huomionne ja mieltikää  
yhdessä, kuinka hoitaa asiaa eteenpäin nuorta kunnioittaen ilman  
juoruilua ja toisen elämällä repostelua. Avautuminen edellyttää  
luottamusta. Kenellä on tähän nuoreen kontakti? Voi miettiä, mi-  
ten helposti meiltä itseltämme onnistuisi kertoa aroista asioista  
tuttavalle, jonka kanssa ei ole koskaan arjessa ollut erityisen hyviä  
kohtaamisia. Kun on nuoren kanssa tekemisissä, kiinnostuksen ja  
välittämisen on oltava aitoa – näyttelemisestä jää kiinni.

<sup>160</sup> Jotkut opettajat ovat vaan uteliaita, että ”mites tuon  
elämä menee...” Eivät kumminkaan lopulta välitä asiasta  
ollenkaan.

Hae kaikki mahdollinen tuki ympärillesi, sillä syömishäiriön kans-  
sa tarvitaan peräänantamattomuutta. Jos kipukohtia onnistuu  
koskettamaan, on varauduttava siihen, että niissä on vahvat  
suojuukset eikä reaktio ehkä ole kovin kiva. Vaikka nuori kaipaisi  
ulkopuolista puuttumista ja haluaisi apua, hän ei aina käyttäy-  
dy niin. Kun käänne parempaan ei tapahdu nopeasti, auttamaan  
pyrkivä kokee turhautumista. Nuoren pahan olon seuraaminen  
tuo varmasti pintaan ne asiat, joita on itsessään torjunut. Ha-  
keudu tilanteisiin, joissa voit käsitellä tunteitasi, jotta jaksaisit olla  
nuorelle läsnä. Avuttomuus ja tarve saada asia pois päiväjärjes-  
tyksestä saattavat houkuttaa turvautumaan nopeisiin näennäis-  
ratkaisuihin.

<sup>161</sup> Aluksi valehtelin terkkareille ja näille; sitten luultiin, että  
mulla on jokin sairaus. Jouduin lääkäriin ja musta otettiin  
verikokeet sen takia, että onko jotain allergioita tai muita,  
minkä takia paino olisi pudonnut paljon.

<sup>162</sup> Koulun terveydenhoitaja sanoi jossain perustarkastuk-  
sessa, että aika paljon on paino laskenut. Se ei ollut vielä  
silloin laskenut edes hirveän paljon, mutta hän sanoi, että  
voitaisiin ottaa kontrollikäynti. Mutta hän ei sitä mulle  
varannut. Muistan, että jotenkin odotin sitä ja olisi ollut  
hienoa, että siihen olisi kiinnitetty huomiota. Mutta kun  
asia unohtui, ajattelin, että ”jaa no ei sitten, kun et kerran  
muistanut, niin omapahan on vikasi, menen tämän kanssa  
eteenpäin”. Siinä vaiheessa ajatukset olivat sellaisia, että  
olisi kaivannut, että joku olisi huolestunut.

<sup>163</sup> Yksi opettaja joskus kysyi: "Oletko nukkunut viime yönä, sä näytät tosi väsyneeltä?" Väsymys ja uupumus varmas-  
ti näkyivät ulospäin, mutta kaikki muu oli ihan tiptop, en  
näyttänyt sitä sisäistä pahaa oloani koskaan. Kävin ter-  
veydenhoitajallakin väsyneisyyden ja masentuneisuuden  
takia, mutta hänkään ei kysynyt mun syömisestäni mitään.  
Ajattelin, että en kerro, koska se ei kysy. Jos se olisi taval-  
laan kuitenkin suoraan otettu esille jossain... Vaikka en olisi  
välttämättä siihen uskaltanut sanoa mitään, se olisi pistä-  
nyt kuitenkin ajattelemaan ja ehkä jossain vaiheessa olisi  
uskaltanut pyytää apua.

<sup>164</sup> Yläasteella terveydenhoitaja koki sen, kun hajosin hänen  
silmissään ja sain hysteerisen itkukohtauksen. Hän sanoi  
vain: "Voi kauheaa, en ole koskaan nähnyt mitään tällais-  
ta!" Eikä tehnyt asialle mitään. Jossain vaiheessa kun itkuni  
laantui, hän lähetti mut pois.

Kun ollaan tekemisissä varsinaisten mielenterveyshäiriöiden kans-  
sa, ei kuulu pyristellä omien voimien ja konstien varassa. On va-  
hingollista toiveajattelua odotella, että ongelmat ratkeaisivat  
itsestään. Kaikkien on tunnustettava tilanne rehellisesti – ei saa  
jäää häpeän ja epäonnistumisen tunteen vangeiksi. Menneiden  
virheiden peittely ja julkisivun suojaaminen vain pitkittävät jo-  
kaisen kärsimystä. Ammattiauttajiin turvautuminen on järkevää,  
koska heidän laajempi keinovalikoimansa yleensä kantaa pitem-  
mälle. Valitettavasti vain nykytilanne on se, että saadakseen apua  
mielenterveysongelmiin on osattava olla vakuuttava, jopa vaa-  
tiva. Syömishäiriötä oireilevalla vielä ulkoisen elämänhallinnan  
moitteettomuus voi hämätä. Asenteita on tarkistettava: tämäkin  
käsikirja pyrkii omalta osaltaan lisäämään psyykkisen kivun ym-  
märtämistä.

<sup>165</sup> Tuskin opinto-ohjaaja tai terkkari huomasi yhtään mi-  
tään, koska olin just tollaisille ihmisille ylettömän mukava,  
hymyileväinen, iloinen ja varman oloinen. Olin aika autta-  
mattomissa siinä kohtaa ulkopuolisille ihmisille. Oma per-  
he huomasi muutoksen mun käytöksessä; kun eivät olisi  
luottaneet niin siihen, että "kyllä se siitä keksii, lukion aika-  
na löytää itsensä". Toistan edelleen sitä samaa kaavaa, että  
niin kauan kuin kaikki ei ole hajoamassa ihan käsiin, niin  
kauan sanon, että kaikki on tosi jees ja luotan siihen, että  
olen itse kyyvyks korjaamaan kaiken.

<sup>166</sup> Itse en olisi selvinnyt mitenkään, ja äiti ei hyväksy vielä tälläkään hetkellä, että tyttärellä on tämä sairaus. Parhaiten olisi auttanut, jos tytär olisi päässyt juttelemaan sellaisen ihmisen kanssa, joka olisi oikeasti ymmärtänyt, mikä hänellä on ja jolla olisi ollut halu auttaa, ja myös tyttärestä olisi tuntunut siltä. Kyllä ammattiapu olisi ollut tärkein siihen heti aluksi. Vaikka aika nopeasti hän pääsi johonkin, mutta kun kontaktit olivat niin harvoin, maksimissaan kerran kahdessa viikossa. Ei se riitä siinä alussa mihinkään.

<sup>167</sup> Uskon terapiaan, joka tukee ihmisen tunneilmaisua ja auttaa näkemään asiat, jotka omassa ympäristössä ja omassa itsessä aiheuttavat vaikeuksia.

<sup>168</sup> Viimeistään siinä kohdassa, kun äiti ja isä erosi, mut olisi pitänyt viedä jonnekin. En tiedä, mitä se meidänkin koulu-psykologi teki – kai se hoiti joitain, jotka pinnasi koulusta. Kahden vuoden päästä opiskelun aloittamisesta menin eka kertaa pyytämään apua mielenterveystoimistosta. Mulle sanottiin: ”Sinä vaikutat niin järkevältä tytöltä, että kyllä sinä varmasti pärjät itsekin.” Sitten menin kotiin ihmettelemään, makasin taas kaksi viikkoa. Se oli vielä ollut hirveä kynnys, että pyytää apua. Siitä meni puoli vuotta, kun olin niin huonossa jamassa, että menin uudestaan ja sain apua.

Syömishäiriötä oireilevan läheisten on viisasta hankkia sairaudesta lisää tietoa. Muun muassa Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n nettisivut, julkaisut ja vertaisryhmät auttavat eteenpäin. Kokemusten perusteella pystytään antamaan suosituksia, kuinka toimia aivan käytännöllisissä tilanteissa. Esimerkiksi perheateriat kannattaa pitää mahdollisimman normaaleina, eikä alkaa tanssia syömishäiriötä oireilevan – siis sairauden – pillin mukaan. Muut perheenjäsenet saavat pitää tiukasti ja hyvällä omallatunnolla kiinni oman terveytensä vaalimisesta, sillä eihän oireilevaa auta mitenkään se, että toistenkin elämä menee sekaisin. Päinvastoin: huonosti voivana on paha antaa tukea.

<sup>169</sup> Kun tyttärellä alkoi tulla ahmimishäiriötä, en ensiksi osannut siihen puuttua. Hänen oli hirveän vaikea kertoa mulle siitä asiallisesti; se oli enemmän sitä, että hän vaan hyökkäsi päälle. "Etkö sä nyt ymmärrä edes tämmöistä asiaa?" Olin kyllä yhteydessä tytärtä hoitaviin ja mentiin pienin askelin eteenpäin, sovittiin tiettyjä sääntöjä, jotka auttoivat toipumisessa. Hän oli niin hukassa sen asian kanssa ja mä olin hukassa, kun en oikein tiennyt, mitä olisin tehnyt. Siihen asti kun pääsi terapiaan, tytär sai käydä juttelemassa terveydenhoitajan kanssa, joka oli nuorten syömishäiriöihin erikoistunut sairaanhoitaja. Silloin kun mulla oli suurin hätä – tyttärellä oli syömiskohtauksia, maailma kaatui päälle ja kun olin metrin päässä, kaikki paska kaatui mun niskaan – olin tosi neuvoton, mitä ihan oikeasti voin tehdä. Se on tosi hankala tilanne, kun siinä ei ole mitään oikeita ratkaisuja. Minäkin sain käydä juttelemassa hoitajan kanssa, ja se auttoi ihan älyttömästi. Asiantuntijalla oli tietotaito ja hän vahvisti sitä, mitä olin tehnyt ja antoi vinkkejä.





# 4 SYÖMISHÄIRIÖN TAUSTAA





Syömishäiriöihin ei ole vain yhtä aiheuttajaa. On paljon erilaisia mahdollisia taustatekijöitä, joiden summautuessa ja toisiinsa kie-toutuessa syömishäiriö joillekin yksilöille kehittyy. Sairastuttavien tekijöiden hahmottelu on aivan muuta kuin syyllisten metsästästä mestauslavalle. Jokainen vaikuttaa vääjäämättä ympärillään ole-viin, joten olemme kaikki sekä syyllisiä että uhreja – kukapa aina toimisi oikein. Etenkin lähimpiä suhteitaan kannattaa välillä miet-tiä, koska niissä on suurimmat mahdollisuudet tehdä toiselle sekä hyvää että pahaa. Syntipukkiajattelu pitää kuitenkin hylätä täy-sin! Se vain pitää kiinni menneessä ja syö voimat, joita tarvittaisiin myönteisiin muutoksiin.

<sup>170</sup> En mä voi vanhempiani muuttaa, mutta voin muuttaa omaa ajatteluani ja hyväksyä itseni. Ja ovat ne silti aina aja-telleet mun parasta; ne ovat vaan toteuttaneet sen vähän väärillä tavoilla. Oli vaihe, kun olen surrut ja ollut vihainen siitä, mitä ne ovat aiheuttaneet mulle. Sitten kun syömisoi-reilu sen verran väistyi, että tunteet pääsivät tulemaan, suru ja viha hälvenivät.

Syömishäiriössä on altistavia, laukaisevia ja ylläpitäviä tekijöitä. Altistavat tekijät vaikuttavat pitkäaikaisesti jopa syntymästä läh-tien, ja niitä voisi verrata maaperään tai kasvualustaan. Laukai-sevat tekijät ovat äkillisempiä ja lyhytaikaisempia; kuin siemeniä, jotka syömishäiriölle suotuisaan maaperään osuessaan alkavat kasvaa. Lisäksi syömishäiriön puhkeamista yleensä edeltää jon-kinlainen ponteva elimistön toimintaan puuttuminen, kuten määrätietoinen laihduttamisjakso tai rankka treenaus, siis kylvök-sen kastelu. Puhjennutta syömishäiriötä taas voivat ylläpitää eli lannoittaa monet tekijät – tietyn yksilön kohdalla usein osittain samat, mitkä alun perin sairaudelle altistivat.

## OTOLLINEN MAAPERÄ

Syömishäiriöille altistavat tekijät heikentävät mielen puolustus-kykyä. Vähä vähältä asennoituu itseensä ja elämäänsä kielteisesti; kyky nauttia ja tuntea mielihyvää vähenee. Kun yrittää selviytyä elämän haasteista, niskan päälle pääsevät keinot, jotka tosiasias-sa nakertavat mielen ja kehon voimavaroja.

## VARTTUMISEEN VAIKEA LÄHIYMPÄRISTÖ

Yleisesti psyykeä rasittavat asiat kasvuympäristössä lisäävät myös syömishäiriöiden riskiä: perhesysteemin toimimattomuus, köyhyys ja rajoittunut tunneilmapiiri, turvattomuus, päihde- ja mielenterveysongelmat, väkivaltaisuus, kiusaaminen...

<sup>171</sup> Olen elänyt äidin kanssa aina kahdestaan. Mulla ei ole ollut ikinä isovanhempia. Äiti on ollut ainut läheinen ihminen, ainut tuki- ja turvapilari. Isä on ollut olemassa, mutta sen verran etäisempi, että vaikka meillä on ollut ihan hyvät välit, en ole ikinä kokenut, että hän oikeasti rakastaa mua. Pienenä mietin, että jos äiti kuolisi, mulla ei olisi ketään maailmassa. Ei ollut ketään tätiä tai naispuolista ihmistä, joka olisi ollut tippaakaan läheinen, eikä oikeastaan ketään miespuolistakaan.

<sup>172</sup> Elämä oli vuoristorataa: kaksi tosi vaikeaa parisuhdetta, muutenkin rankka nuoruus. Liikuin ihan väärässä seurassa ja olin tosi ahdistunut. Kotona oli hässäkkää, äidillä ja isällä vaikeaa. Isä oli paljon pois ja oli paljon riitoja. Sisko muutti toiseen kaupunkiin lukioon ja mä jäin yksin kotiin.

<sup>173</sup> Perheessä ei oikeastaan koskaan juteltu tunteista ja muusta, ei menty pinta syvemmälle.

<sup>174</sup> Ei meillä otettu oikein koskaan huomioon sitä, miltä asiat ovat kenestäkin tuntuneet. En ole pitänyt mitään väliä sillä, miltä musta tuntuu, kun ei sitä ole kysytty eikä siitä välitetty. Kun asuin vielä kotona, päällimmäinen ajatus oli, että mun täytyy vain kestää tämä kaikki. Sitten kun pääsen pois täältä, voin ruveta elämään.

<sup>175</sup> Muistan, kun olen ollut varmaan jotain neljävuotias, oltiin sukulaisten luona kesämökillä. Meidän isä oli tosi kännissä ja sitten musta tuli se, joka piti huolta. Mä olin se, jota meidän isä uskoi ja jouduin ottamaan vastuun neljävuotiaana vanhemmasta. Tämä on ollut niin vahvana muistona, että näin jälkeenpäin ajateltuna varmaan siitä se vastuunottaminen toisista on alkanut. Ei ole saanut enää kasvattaa omaa itseään tasapainoisesti.

<sup>176</sup> Mua on koulukiusattu paljon ala-asteella ja jonkin verran vielä yläasteella. Se on synnyttänyt mielikuvan, että olen ruma ihminen.

<sup>177</sup> Kiusaaminen ja syömishäiriö ovat kulkeneet tosi paljon käsi kädessä. Loppuvaiheessa sain mielestäni tavallaan positiivista kiusaamista: mua ei enää haukuttu homoksi, vaan lähti juoruja, että käytän laihdutuspillereitä. Ajattelin jotenkin, että tämä on parempi juttu, kuin että ihmiset ajattelevat mun olevan homo, vaikken ole.

<sup>178</sup> Koulussa ylipäättään se kiusaamisen ympäristö... Mua itseäni ei ala-asteella kiusattu kauheasti, mutta seurasin, kun yhtä tyttöä kiusattiin. Mä en mielestäni osallistunut hänen kiusaamiseensa, mutta teki pahaa sen tytön puolesta. Ja muutenkin semmoinen hännäminen ja kiusaaminen. Kahdeksannella luokalla minusta sitten tuli häirikkö: lähdin harrastamaan judoa ja mut otettiin jengiin. Olin kiusaajaporukassa yhden lukukauden. Eihän siitä hyvä mieli tietysti jää.

Syömishäiriöön ei todellakaan sairastuta vain erityisissä ongelma-perheissä. Osalla sairastuneista on ollut oikeasti onnellinen lapsuus. Toisaalta vahingoittava kohtelu ei aina ole räikeän ilmeistä, vaan esimerkiksi hiljaista hylkäämistä. Lapsi tajuaa hyvinkin hienovaraisista viesteistä kelpaavansa ympäristön aikuisille vain kuolettamalla jotain itsessään. Joskus kyse on perhesalaisuuksista ja valheellisen julkisivun vaalimisesta. Lapsi alkaa voida huonosti, mikäli "hankalia" tunteita ja käyttäytymistä ei sallita – iloisuus, kiltteys ja reippaus saattavat jähmettyä perusreaktioiksi.

<sup>179</sup> Muistelen lapsuuttani lämmöllä. Minulla on aina ollut rakastavat vanhemmat, kaksi ihanaa veljeä ja lähellä turvallisia ihmisiä.

<sup>180</sup> Lapsena olin tosi iloinen, aktiivinen, itsevarma – teatterissa yleensä pääroolissa. Olen näytellyt, esiintynyt, laulanut. Sitten se itsetunto romahti.

<sup>181</sup> Varsinkin negatiiviset tunteet olivat mulle tosi vaikeita. Meillä kotona oli sellainen ilmapiiri, ettei kauheasti tuotu esille tunteita, ainakaan niitä negatiivisia. Vihankin täysin purin itseeni omalla oireilullani, vaikken edes tiennyt, että se on ehkä vihaa. Meillä tuli hirveän vahvasti esille, että ei saa kertoa muille ihmisille. "Mitä ihmiset ajattelevat?!" Täytyy pitää kulissia yllä.

<sup>182</sup> Jouduin ikään kuin perhekulttuurini muodostaman ihanneminän loukkuun, josta pois pääseminen on ollut tuskan takana. Anoreksia ei missään nimessä ole vain yksilön sairaus. Perhe on aina mukana sairastamisessa ja sairauden muodostumisessa. Omalla kohdallani hoitoon olisi ennen kaikkea pitänyt kuulua myös perheeni hoitoa, koska ympäristö pitkälti sairastutti minut. Ehkä minulle olisi tehnyt hyvää opetella elämään ilman perhettäni, mutta siihen minulla ei ollut henkisiä, taidollisia eikä taloudellisia resursseja. Asia ei tietenkään ole näin jokaisen kohdalla, mutta minun kärsimykseni oli osaksi se, että jäin perheeni elämänculttuuriin.

<sup>183</sup> Se kontrolloiva minä en olekaan minä. Se on ehkä jotain, mitä multa on haluttu ja mitä itsekin olen ruvennut halumaan ja siinä olen pärjännyt. Ehkä mä oikeasti olenkin ihan lusmu ja laiska? Tai varmaan yhdistelmä näitä. Mä olen eriyttänyt: mulla on ollut hyvä täydellinen minä ja huono epätäydellinen minä. Jossain vaiheessa olen halunnutkin alkaa olemaan erilainen, kun niin kauan halusi olla samanlainen. Nyt voin tavallaan nauttia siitä, että menen vaikka pyjama päällä kauppaan ja uskallan tehdä jotain tosi "hurjaa". Ehkä se onkin mun kapinaa. Suvussa varsinkin äidin puolella naiset on kauhean toimeliaita ja melkein kaikki miehet alkoholisteja ja hulltioita. Naiset pyörittävät arkea ja sitten vielä kaikki pitää tehdä itse. Äidillä oli ollut unelmat ihanasta perheydyllistä, mitä se tavallaan yritti pitää yllä. Mullakin oli kaikkia ihania lettikampauksia... se näytti ulospäin hyvältä. Äiti on aina selittänyt sitä, miten kilttejä me oltiin mun veljen kanssa pienenä. Sekin on musta järkyttävää: me ollaan oltu kilttejä, kun me on pelätty! Kerran kun tulin junassa, siellä oli lapsi, joka huusi melkein koko matkan ja oli hirveän vihainen. Tietenkin surullista sille lapselle, mutta mun mielestä oli mahtavaa, että se USKALSI olla sellainen. En mä olisi uskaltanut! Se tiesi, että häntä rakastetaan, vaikka hän huutaa ja uhmailee. Iso syy, miksi olen tukahduttanut negatiivisia tunteita syömiseen on se, että meillä ei ole saanut näyttää niitä – muuta kuin meidän äiti. On me nyt saatu itkeä, jos on loukattu itseämme, mutta mikään semmoinen kiukuttelu ei ole tullut kuuloonkaan. Onko ollut muuta vaihtoehtoa kuin keksiä jokin muu tapa?

Joskus varhaiskypsä ja pyyteetön lapsi on tottunut pitämään huolta itsestään ja ehkä muistakin jo polvenkorkuisesta, eikä edes tajua eikä osaa tuoda esiin omia tarpeitaan. Kaikki lapset tarvitsevat aikuisen hoivaa, huolenpitoa ja rajoja. Ylivoimaisten taakkojen alla kehittyy vain näennäistä kypsyyttä. Psykkisesti yksin eli ilman vanhemmuutta kasvanutta rasittaa pelkojen keskellä usein vielä sekin kuvitelma, että paha olo johtuu omasta pahuudesta tai tyhmyydestä. Syömishäiriö tai muu sairaus voi olla tiedostamaton tai tietoinen hätähuuto.

<sup>184</sup> Ala-asteella muistan pistäneeni merkille, että minä näemmä huolehdin itse monista sellaisista jutuista, joista luokkakaverit eivät, vaan heidän vanhempansa. Heti eka-luokalla olin niin erinomaisen itseohjautuva, että en esimerkiksi puhunut kotona kenellekään mitään siitä, että kouluun täytyy viedä pikkujoululahja – hommasin sen vain. Lapsena tunsin omatoimisuudestani kummallista ylpeyttä, koska itsenäisyydestä ja aikuismaisuudesta oli tullut oudosti itseisarvoja. Epäilemättä tein välttämättömyydestä hyveen, koska vanhemmuutta oli niukasti tarjolla. Mutta yläasteaikaan jo kaipasin kovasti sitä, että aamupalan saisi syödä valmiista pöydästä ja joku muu järjestäisi harrastuskyydit ynnä muita käytännön asioita. Entä mitä minä sitten tein? No, organisoin lauluryhmänkin harjoitukset ja keikat. Kannoin vastuuta luokan leirikoulusta rahankeruineen. En pystynyt mitenkään katselemaan vierestä, kun mitään ei näyttänyt tapahtuvan – jos kukaan muu ei kerran hoida asioita, niin minun on pakko. Olin jatkuvasti huolissani omista ja yhteisistä hankkeista, katastrofin odottelutunnelmissa. Tein asioita sillä ajatuksella, että huhuhuh, onpahan tuokin pois päiväjärjestyksestä, voi taas hetkeksi huoahata. Mutta uusi kivireki oli jo odottamassa. Stressasin liikaa näitä ikään kuin isoja juttuja ja oma arkinen hyvinvointi jäi täysin varjoon: monesti olin esimerkiksi koko illan jossain menossa ilman eväitä, siis kamalan nälkäisenä. Otin tavaksi tankata suuria määriä ruokaa, kun sitä oli saatavilla. Vähän myöhemmässä vaiheessa tuli väsymystä ja masennusta, joista yritin selviytyä omin konstein – kuinkas muuten. Soimasin itseäni siitä, että en osaa elää. Aloin toivoa, että joutuisin pitkään sairaalahoitoon, jossa minun ei tarvitsisi huolehtia yhtään mistään. Eräällä ystävälläni, joka joutui vielä olemaan pikkuäitinä veljilleen, oli kuulemma murosikäisenä samanlainen ”haave”. Sairasta, niin sairasta!



<sup>185</sup> Olen käytännöllisesti kasvattanut kymmenen vuotta nuoremman pikkusiskoni. Yläasteaikaan rupesin olemaan hänen kanssaan tosi tiiviisti. Vanhemmat erosivat, kun siirryin lukioon. Äidin alkoholismi alkoi silloin nostaa päätään vaikean avioliiton jälkeen. Isä oli alkoholisti-narsisti. Otin koko ajan enemmän ja enemmän vastuuta pikkusiskosta, mitä hankalammaksi äidin jaksaminen meni.

Kasvaminen on erityisen pulmallista, jos ei pysty liittymään valtavirtakulttuuriin. Osa nuorista ei varmasti saa tarvittavaa tukea omalle persoonalleen, esimerkiksi riittävän monipuolisia naisen tai miehen malleja. Tunneherkät ja taiteelliset pojat joutuvat joskus rakentamaan identiteettinsä hankalimman kautta. Entä miten käy tyttöjen, jotka tarvitsevat enemmän tilaa? Joskus kuljetaan kivikkoinen taival, ennen kuin itselle sopivat kuviot löytyvät.

<sup>186</sup> Meillä on mun isän kanssa niin erilaiset ajatusmaailmat. Olen just sanonutkin, että en sitten varmaan ole ollut mikään unelmapoika kellekään isälle. Ala-asteellakin oli vähän ulkopuolinen niistä poikien jutuista, jostain sotaleikeistä ja jalkapallosta.

<sup>187</sup> Ymmärrän järjellä, että on luotava jonkinlainen yhteiskunnallinen järjestys, ettei elettäisi kuin pellossa tai viidakkossa. Mutta lapsena koin sen vääränlaisena alistamisena. Lapsesta asti olen vetäytynyt ja olen varmaan loukannutkin monet sillä tavalla. Sitten siinä tulee itsesyytös, että kun mä olen tällainen, ei suo itselleen sosiaalista elämää. Tuntee itsensä väärinkäsitysten uhriksi... Se on semmoinen mielentila, sille ei ole oikeastaan sanoja. Varsinkin nuoruutta on värittänyt se, että tunsin itseni aina vähän niinku ufoksi – ettei ole ihan niin kuin muut. Se ei ole niinkään ylemmyyden kuin alemmuuden tunteen sävyttämää. Sitten se, kun täytyy jo pienenä pullistella, että katsokaa, mä olen tämmöinen jätkä; en ole koskaan pitänyt siitä. Toisaalta ymmärrän, että se on jonkinlainen animaalinen välttämättömyys. Ihailin enemmän sellaisia tyyppejä kuin Einstein. Mitään nahkapäitä en oikein koskaan osannut arvostaa, brutaalia mieskulttuuria. Kävin armeijassa aseettoman palveluksen; ensin hain sivaria, mutten päässyt. Silloin oli justiin rauhanliikettä ja muuta tällaista, ne vaikuttivat muhun aika paljon. Jotenkin pidin väkivaltaa vastenmielisenä, varsinkin järjestäytyntä. Se oli sellainen tolstoilainen ajatus, luinkin Tolstoita silloin jonkin verran. Mun olisi pitänyt mennä Siviilipalveluliittoon ja olla niitten kanssa tekemisissä, niin olisin saanut vahvistusta. Mutta kun olin sosiaalisuudesta

vetäytyvä, olin vain itseni varassa. Isä kyllä kannusti, kun huomasi, että poika haluaa olla noin. Mutta olihan pappa saanut luodin käteen sodassa, sen veljeltä oli mennyt jalka ja äidin enokin oli jonkunmoisia sotasankareita. Eivät ne mitään sotahulluja olleet, mutta tunsin kuitenkin vähän niinku häpeää, nyt olen tälleen lusmuilemassa. Armeija tuntui vastenmieliseltä kaiken kaikkiaan, vaikkei meitä aseettomia kovin huonosti kohdeltu, alokasaikana kapiaiset ja aliupseerit kiusasivat. Koin sen lusimisaikkana.

<sup>188</sup> Koulussa kiusattiin ulkonäöstä, kun olin punk-henkinen – pikkukaupungissa ihmiset katsoivat paheksuvasti. Olin tosi radikaali, halusin erottua joukosta. Kapinoin koulua, vanhempia, yhteiskuntaa, kaikkia maailman vääryyksiä ja sitä vastaan, miksi ihmiset eivät saa olla erilaisia. Kaikki asiat olivat ahdistavia, mua ei hyväksytty. Aloin jäädä koulusta pois ja matkustella ympäri Suomea. Edelleen ajattelen monesta asiasta samalla tavalla: oli hyviä pointteja, mutta esitin ne radikaalilla tavalla. Ne asiat, jotka ovat mulle tärkeitä, tulivat varmasti selviksi. Haluan tehdä asiat omalla tavallani.

Niin psyykkiset kuin fyysiset piirteet kehittyvät perimän ja ympäristön yhteispelinä: geenit määräävät sitä, miten ympäristötekijät meihin vaikuttavat. Tietyt persoonallisuuspiirteet ovat syömishäiriöiden kannalta riskialttiita, ja tietynlaisessa kasvu-ympäristössä ne voivat osaltaan olla johtamassa ongelmiin.

<sup>189</sup> Olen aika herkkä ihminen, perfektionisti ja perusteellinen kaikki tai ei mitään -luonne. Hurahdan hirveän helposti uusiin asioihin. Kun olen johonkin hurahtanut, se vie mut niin mukanaan, että menee helposti pakkomielleen puolelle. Ihan jo se luontainen temperamentti on varmasti siinä mukana. Myös perimä, suvusta löytyy varsinkin näitä muita mielenterveysongelmia, mitä mulla on.

<sup>190</sup> Epäilen, että herkkyys on ollut tähän ehkä suurin vaikuttava luonteenpiirre. Meidän äitikin on tosi herkkä.

<sup>191</sup> Toiset syntyvät herkempinä. Olen huomannut itsessäni, kaveripiirissäni ja varsinkin hoidossa ollessani, että suurin osa addiktioihin sairastuvista ihmisistä on tosi herkkiä.

<sup>192</sup> Herkkyys ja tunne-elämän kaoottisuus: musta vain putkahtelee voimakkaita tunteita, enkä osaa käsitellä niitä. Myös järjestyksentarve altistaa, se on ihan selvä asia. Kun menee överiksi, se on pakko-oireisuutta.

<sup>193</sup> Olen aina ollut omiin ajatuksiin vajoava. Hirveästi harkitsen ja mietin asioita, kaikki tarvitsee kyseenalaistaa.

<sup>194</sup> Täydellisyyden tavoittelu ympäristön mukana kasvoi.

<sup>195</sup> Olen yrittänyt olla kärkijoukossa joka alueella; en ole ikinä halunnut jäädä muitten varjoon tai kakkoseksi. Olen edelleen sellainen. En tiedä, onko se synnynnäinen ominaisuus. Ja varmaan mulla on taipumusta ylensyönttiin ja ylenjuontiin, nautinnonhalua.

<sup>196</sup> En ole ihan perfektionisti, käytännön asioissa ehkä vähän huoleton ja sotkuinen. Mutta kunnianhimo on varmaan sellainen luonteenpiirre, mikä on ollut jossain vaiheessa hyvä, että on voitontahtoinen – esimerkiksi urheilussa on ala- ja yläkoulussa pärjännyt hyvin, se on ollut silloin positiivinen tunne – mutta myös siinä, että haluan olla kaikkein laihin ja että mut huomataan. ”Kyllä mä ainakin tähän pysytyn”, sellainen näyttämisen halu. Ja sitten tietenkin kiltteys ja miellyttämisen halu toiselta puolelta.

<sup>197</sup> Ehkä mulla on jossain määrin mustavalkoisuutta, tietynlainen ehdottomuus, aggressiivisuuteen liittyvä. Jos koen jonkin asian epäoikeudenmukaiseksi, siinä mulla on ollut itseni kanssa hiomista. Varsinkin nuorempana sitä oli vaikea sietää, tuli heti koston ajatus. Ennen kuin sitten on ymmärtänyt, että elämähän on kaiken kaikkiaan hyvin epäoikeudenmukaista.

## RIITTÄVÄN HYVÄ EI OLE TARPEEKSI

Itsensä kovistelulle antaa polttoainetta varsinkin herkässä kehitysvaiheessa ympäröivä arvomaailma: menestymisen pakko ja armottomuus. Tehostaminen, kiristäminen ja pyrkimys saada ”löysät pois” ovat yhteistä tälle ajalle ja syömishäiriöille. On juostava lujaa, jotta pysyisi edes paikoillaan. Työelämästä puhutaan siihen sävyyn, että jokaisen tulee ”brändätä” itsensä: erottua muista ja esiintyä aina suotuisassa valossa. Turvatulle ammattiuralle pääseminen on yhä vaikeampaa, mutta mahdollisimman täydellinen



suoriutuminen ja ulkonäkö siinä varmaan auttaisivat... Koulumaailmaan etenkin lukioasteella päteminen ja toisiin vertaaminen on jo perinteisesti sisäänrakennettu, samoin on monissa tavoitteellisissa harrastuksissa. Missä määrin mahtavat toteutua ne hyvät tavoitteet, joihin erikoistuneet luokat ja koulut pyrkivät?

<sup>198</sup> Äärimmäisen surullinen on asenteista, joista näkyy tietty kylmyys tai kovuus: on pakko pärjätä ja menestyä elämässä. Luulen, että se ainakin jollakin tavalla tulee kotoa, eli mihin vanhemmat ovat tyytyväisiä. Koulutuksen ja koulussa pärjäämisen suhteen nuorilta vaaditaan paljon. Taas ne ääripäät näkyvät. On ne nuoret, jotka kokevat, etteivät pysty millään tavalla vastaamaan heihin kohdistettuihin vaatimuksiin eivätkä enää edes yritä, ja sitten elämä menee miten menee. Sitten on ne, jotka ovat ihan näännyksissä siitä, että pitää pärjätä. Ei se ole välttämättä vanhemmista lähtenyt, vaan koulusta ehkä... Lukio varsinkin voi olla hyvin kilpailuhenkinen. Jos on sen luonteinen ihminen, että lähtee siihen mukaan, siihen on helppo mennä.

<sup>199</sup> En vaan uskaltanut antaa olla ja saada hiukan huonompia arvosanoja, jotka silti olisivat olleet ihan hyviä. Kotona oli semmoinen asetelma, että mun veljeltä ei odotettu ihan niin paljoa. Mun kohdalla oli automaattista, että pärjäsin hyvin ja olin kiltti.

<sup>200</sup> Minut on kasvatettu siihen, että pitää pärjätä ja tehdä helvetisti töitä. Kaikki pitää tehdä täydellisesti, ei koskaan mitään toisella kädellä.

<sup>201</sup> Olin musiikkiluokilla, missä on aika suosimissävyytteinen kulttuuri ja nokkimisjärjestys. Se on alusta asti hirveän kilpailullista. Ei osata olla onnellisia toisten puolesta, kun toiset saa hyvää. Kaikennäköiset harrastukset ja muutkin ruokkii sitä kilpailuasetelmaa.



<sup>202</sup> Meiltä lapsilta on vaadittu aika paljon, ja mä olen esikoinen, mikä on ehkä lisännyt vaatimuksia. On ollut vähän sellaista, että jos aloitan vaikka jonkin uuden harrastuksen, mua aletaan niinku valmentaa siinä. Välillä on tullut sellainen fiilis, että kun Kiinassa on yhden lapsen politiikka, niin olen "se yksi lapsi". Muhun on laitettu paineita ja tosiaan vanhemmat ovat ryhtyneet valmentajiksi säätelemään elämäni. Stressasin yliopistoon pääsyäkin jo lukion alusta lähtien. Olin erikoislukiossa, jossa oli hyvin kilpailullisia ihmisiä. Vähän kaikki muutkin koettivat olla kaikessa parhaita, kun oli kunnianhimoista porukkaa. Jonkin verran siellä huomasi syömishäiriöoireitakin. Sitten oli yksi tyttö, jonka kanssa tuli erityinen kilpailuasetelma. Hän ei oikeastaan edes peitellyt sitä, että nyt on kilpailu menossa. Olen huomannut, että erikoislukioissa ollaan välillä hieman epärealistisia sen suhteen, mitä niin nuorilta ihmisiltä voi vaatia taitojen, määrätietoisuuden ja pitkäjänteisyyden osalta. Koin, että mun lukiossa oli jonkin verran elitismiä: "täältä tulevat Suomen eturivin taiteilijat" ja näin pois päin.

Syömishäiriöstä kärsiville arviointi- ja arvostelupainotteisuus on erityisen rasittavaa. He ovat tyypillisesti muun muassa sillä tavoin herkkiä, että pyrkivät aina täyttämään tai varmuuden vuoksi ylittämään kaikki vaatimukset. He sietävät huonosti pettymyksiä, epävarmuutta ja ristiriitoja sekä joutuvat taistelemaan hämmennyksen ja lomaannuksen tunteita vastaan. Epäonnistumisista osaa syyttää ainoastaan itseään. Omat paineensa luo yksilökeskeisen kulttuurin jatkuva valintojen pakko. Periaatteessa kaikki on mahdollista kaikille, mutta on tiedettävä tarkoin, mitä haluaa. Jotta menestyisi, on tavoitteisiin puskeettava määrätietoisesti vastuksista välittämättä. Syömishäiriötä sairastavalla tahto kääntyy itseä vastaan: se ei toimi elämänvoimana ja myönteisenä energiana, vaan tuhoavalla tavalla. Kun ei pysty rajaamaan itselle tärkeitä juttuja, yrittää härkäpäisesti vastata jokaiseen huutoon.

<sup>203</sup> Olen aina ollut se hiljainen, kiltti ja vetäytyvä. Sen lisäksi mua on lapsena usein lytätty, vaikka olen yrittänyt käyttäytyä ja tehdä valintoja sen mukaan mitä ympäristö vaatii. Koko ajan yrittänyt ennustaa sitä, mitä multa odotetaan. Niistä pienistä arkisista asioista, onnistumisista, on harvoin tullut kehuja. Mun on edelleen vaikea uskoa kelpaavani tällaisena kun olen.

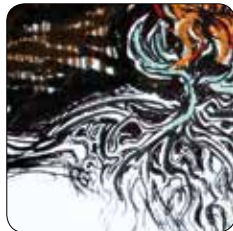
<sup>204</sup> Olin musiikkiopistossa ja soitin huilua. Siihen kuuluvat ne esiintymiset. Musiikin ja soittamisen ilo alkoi karista siksi, että esiintyminen muodostui niin ylivoimaiseksi. Tutkinnot olivat ihan hirveitä, pahimpia mittautushetkiä. Tuomariston edessä oli niin alleviivaavaa, että nyt sinua arvioidaan. Sitä ei kyllä sairastava kaipaa, se ei tue toipumista.

<sup>205</sup> Kaikki negatiivinen kritiikki oli hirveän loukkaavaa. Olin kaivannut vaan hyväksyntää.

<sup>206</sup> Kun kehitys uinnissa jämähti, en uskaltanut ikinä pettymyksen pelossa asettaa itselleni mitään tavoitteita. Sitä kautta tuli pelossa eläminen, kun ei osannut käsitellä pettymyksen tunnetta.

<sup>207</sup> En mitenkään iloinnut koulumenestyksestä, mutta jo silloin tajusin, että se on mulle tärkeä suojautumiskeinona. Kun olen niin poikkeuksellisen hyvä lähes kaikessa, saan olla jotenkin "rauhassa". Kukaan ei voi tulla mulle sanomaan eikä enää lisää vaatimaan. Halusin olla arvostelun YLÄPUOLELLA.

<sup>208</sup> Olen niin monessa asiassa ollut hirveän kunnianhimoinen, on ollut lukemattomia harrastuksia. Toisaalta on ollut kiva, että olen hakeutunut uusien asioiden luokse, mutta sitten on joka ikisessä asiassa tullut se, että hei, pitää kehittyä ammattitasoiseksi, vaikkei tästä tulisikaan ammatti.



## VARHAISTEN SYÖMISONGELMIEN VYYHTI

Syöminen liittyy aina ihmissuhteisiin. Vauvalle syöttäminen on hoivaa ja vuorovaikutusta, joka saa hänet kiintymään pääasiassa hoitajiinsa ja tuntemaan itsensä arvokkaaksi. Ruoka on myös lapsen ensimmäisiä mahdollisuuksia vallankäyttöön. Jos hoitajan ja lapsen temperamentit synkkaavat huonosti, lapsen tarpeet jäävät helpommin huomaamatta ja vastaamatta: lapsi ei osaa viestiä tarpeeksi selvästi, eikä hoitaja osaa tulkita tarpeeksi herkästi.

Pikkulapsen syömisongelmia ovat ruuasta kieltäytyminen ja välinpitämättömyys ruokaa kohtaan, valikoiva syöminen, raivokoh-  
taukset syömistilanteissa, ruokarituaalit, ruuan pulauttaminen suuhun uudelleen pureskeltavaksi, pica eli syötäväksi kelpaamat-  
tomien aineiden syöminen, yökkääminen, oksentelu, ruuan pii-  
lottelu ja ylensyönti. Ikävaiheeseen normaalisti kuuluva itsesääte-  
ly puuttuu, ja syömistä ohjaavat nälän- ja kylläisyydentunteiden sijasta muut seikat. Jos lasta on syötetty ruokaa sisään survoen tai nielussa on tehty lääketieteellisiä toimenpiteitä, syömiseen tai nielemiseen voi yhdistyä kipumuistoja. Lapsi ehkä ahdistuu jo ruokailua enteilevistä merkeistä, pyrkii karkuun, itkee, yskii tai yökkäilee.

Lapsen syömisongelmista muodostuu helposti noidankehä. Jälkeläisen ruokkiminen on perusasia, ja jos ei siihen kykene, on epäonnistunut koko vanhemmuudessa ja pelkää menettävänsä lapsen. Vanhemmat hermostuvat ruokailutilanteissa ja yrittävät saada lapsen syömään keinolla millä hyvänsä, myös kepulikonstein: syöttämällä jo itse syömään pystyvää lasta, viemällä ruoka leikkeihin, valmistamalla vain herkkuruokia, antamalla lapsen päättää ruoka-ajoistaan... Ja lapsen turvattomuus vain lisääntyy.

Heti leikki-iässä ympäristön mallit vaikuttavat paljon, joten lapsi omaksuu herkästi niin tunnepohjaisen kuin liian puhdasoppisenkin syömisensä. Vaikkapa lihavuus voi kertoa geenejä enemmän huolenpidon puutteesta, psykologisesta torjunnasta tai ylikontrolloinnista – ruuasta on tullut lapselle rakkauden korvike.

<sup>209</sup> Mua on opetettu siihen, että saa sanoa vastaan. Jos olin joskus sanonut, etten jaksaa syödä, siitä tuli kauhea huuto: "Sun on pakko syödä!" Tavallaan mun kokemukset ruuasta ja syömisestä on olleet alusta asti vääristyneitä. Nälästä ja kylläisyydestä tuli asioita, joita piti pystyä hallitsemaan kuuntelemisen sijaan.

<sup>210</sup> Jotenkin tajuaa, että eihän se mitään auta, kun syö. Mutta meillä oli aika paljon lapsuudessa sitä, että ruoka oli lohdutus ja palkinto. Sitten kun jäi omilleen ja oli murrosvaiheessa, oli tottunut tekemään tietyllä tavalla.

<sup>211</sup> Meillä oli varhaislapsuudessa sellainen tapa, että kun äiti ja isä lähtivät illalla jonnekin, isovelji ja minä saatiin odotusajaksi jotain hyvää syömistä. Sitä kyllä opittiin vaatimaan ja kättämäänkin!

<sup>212</sup> Meillä oli karkkipäivät ja ne meni aika holtittomiksi. Papan vaimo oli Hellaksella töissä ja se toi sieltä kaikkea laatikkokaupalla. Ehkä se vääristi, kun tiettyjä herkkuja sai syödä vain lauantaisin ja sitten niitä syötiin hirveästi. Joskus teini-ikäisenä keitin aina tosi usein kinuskikastiketta, kun viikolla ei saanut syödä karkkia – silleen kiersin sääntöä. Olen miettinyt, kumpi oikeasti on parempi: että saa syödä herkkuja vähän tasaisesti vai että on karkkipäivä.

<sup>213</sup> Vanhemmat olivat töissä ja mummo hoiti minua ja veljeä. En tiedä sitten, olisiko sitä kautta saanut liikaa makeaa. Siinä vaiheessa, kun mummo oli jo lopettanut päivähoitamisen, söin iltapäivällä, ennen kuin vanhemmat tulivat kotiin. Siinä oli kiva parituntinen mussutella. Ruuanlaitto ei ollut kovin säännöllistä. Meillä ei ollut sellaista, että perhe kokoontuu illalliselle. Kun äiti tuli kotiin, se oli tietysti väsynyt. Mä en tietenkään ollut nälkäinen, koska olin just syöpötellyt. Minua olisi auttanut oikeanlaisen syömisopettaminen. Pidän makealla palkitsemisen järjestelmää huonona.

Ylipsykologisoinnin sijaan syömishäiriöiden elimellisetkin syyt on selvitetävä perusteellisesti: suun alueen toiminta, ruuansulatusvaivat ja fyysiset sairaudet. Taustalla saattaa olla myös neurologisia häiriöitä. Lasten syömishäiriöt ovat usein ohimeneviä, mutta lapsuuden syömishäiriö voi olla alkusoittoa myöhemmille varsinaisille syömishäiriöille.

<sup>214</sup> Noin 15-vuotiaana alkoi oireilla akalasia eli ruokatorven motiliteettihäiriö. Normaalisti ruokatorvi kuljettaa ruoka-aineita ja nesteitä voimakkaasti alaspäin, mulla ei. Alkoi oksentelu syödessä: eka kerta oli kun tulin koulusta kotiin, söin munkin ja se jäi jumiin ruokatorven alemman sulkijan kohdalle, mahalaukun yläpuolelle. Sitten menin vessaan ja oksensin sen ulos – tuli parempi olo. Siinä vaiheessa en tiennyt yhtään, mistä se johtuu, eikä kukaan ollut alkuvaiheessa huolissaan. Meni vuosi, ennen kuin äiti vei mut lääkäriin. Painonnousu kyllä pysähtyi, koska syöminen muuttui epämukavaksi ruoan jäädessä kiinni ruokatorveen. Ekoina vuosina se ei hirveästi vaikuttanut elämään, paitsi alitajuisesti. Siitä lähti hiljalleen monet kierteet eteenpäin. Lopussa oli vaikea jopa juoda. Yläasteen lopussa ja lukion alussa mulle tehtiin hirveä määrä lääketieteellisiä tutkimuksia. Mahalaukun tähystyksessä ei huomattu mitään, vaikka siinä vaiheessa oireet olivat jo nähtävissä. Se oli taudin harvinaisuuden ja myös osaamattomuuden takia. Menin lääkäriltä toiselle ja kesti kahdeksan vuotta, ennen kuin asiat selvenivät. Olin systeemin osa, jota pyöritettiin aina eteenpäin. Testien jälkeen sanottiin, että vika on päässä ja se menee ohi. Kävin kahdellakin terapeutilla; terapia ei tukenut, siellä haettiin mun elämästä ongelmia, joita ei siinä vaiheessa ollut. Mulla on kokemus siitä, kun koko maailma lakkaa uskomasta. Siinä tulee tunne, että voiko luottaa siihen, mitä itse on ja tuntee. Lopulta veren happiarvot romahtivat ja huomattiin, että ruokatorvi oli laajentunut ja työntänyt keuhkoputken kasaan. Kun syy löydettiin, aloin itkeä sairaalan käytävällä – helpotuksesta.

<sup>215</sup> Mulle tuli tosi vaikeat vatsavaivat lukion alkuvaiheessa. Niitä oli jo ennen kuin aloin reagoida syömisellä, lapsenaikin. Jo pikkumuksuna oli vatsanpuruja ja jännitin sosiaalisia juttuja. Mutta ahmiminen ja satunnainen oksentelu tietenkin pahensivat vaivoja. Vaikein asia sietää oli turvotus: kasvaa päivän aikana rajojensa yli. Se on osittain vaikuttanut siihen, että en ole kuvitellut olevani niin hoikka kuin olen.

<sup>216</sup> Mun on vaikea sanoa mitään varsinaista alkua näille oireille. Ihan jo melkein pikkulapsena olivat ensimmäiset jaksot: ala-asteen ensimmäisillä luokilla koin itseni isokokoiseksi ja mietin kaikkia konsteja, millä saisin itseäni pienemmäksi. Tykkäsin säädellä syömistäni muutenkin. Mullahan on ollut perinteisesti syömisen kanssa paljon muitakin ongelmia kuin syömishäiriöoireilu: vatsavaivoja, nielemisongelmia ja emeto- eli oksennusfobia.

## KEHO NÄYTTELYESINEENÄ JA VIHOLLISENA

Jos painotetaan virheetöntä ulkonäköä, luodaan syömishäiriöille otollista kasvumaata. Koko kulttuurimme näyttääkin läpäisseen laihdutuspuhe: pitäisi sitä ja täytyisi tätä. Lapset seuraavat ympärillään ahdistunutta painonhallintaa ja omaksuvat jopa tyhjentäytymisen suoria toimintamalleja.

<sup>217</sup> Olen tehnyt elämän tavoitelistoja. Niissä on aina ykkösenä laihuus. Kaikki muut ovat tulleet – ystävät, perheet, rahat, ammatit ja muut – sen jälkeen. Kyllä se kertoo vähän vääristyneistä arvoista. Voin syyttää myös ympäristöä: kauheat paineet, jos katsot tv-ohjelmia, mainontaa, omia kavereita ja kaikkea sitä.

<sup>218</sup> Kun välillä laihtuin, koin ihmisten ympärillä ajattelevan, että olen parempi ja tehokkaampi työntekijä. Kun oli lihava, oli mukamas laiska ja huonompi. Jos olet lihava ja haet töitä, sinusta ajatellaan, että mitä tuo saa aikaiseksi, kun on tuossa kunnossa.

<sup>219</sup> Muistikuvia on jo ala-asteelta, että olen yrittänyt oksentaa. Olen lukenut jostain naistenlehdessä jutun anoreksiasta ja se jäi mielenkiintoisena asiana mieleen. Se oli niin hienoa jotenkin, se tyttö sai paljon huomiota. Että mäkin tekisin jotain niin äärimmäistä, että mut huomattaisiin – kuinka hienoa se olisi? Semmoinen ihannoiti oli jo kauan ennen sairastumista.

Ylikriittinen kehon tarkastelu on harmillisen tavallista, vaikkapa peilikuvallenen huokailua ja vartalonsa puristelua. Jo pikkulapsi ohjautuu herkästi arvottamaan itseään ulkonäön perusteella, jos lähiaikuiset ylipäättään kiinnittävät erityishuomiota omaan tai muiden ulkonäköön. Viime aikoina on yleistynyt myös tapa kommentoida jatkuvasti etenkin naispuolisten ulkonäköä, niin tuttujen kuin tuntemattomien, jopa kadulla ohi kävelevien. Valitettavasti läheisetkin – tavallisimmin lainkaan tekoaan tajuamatta – syllistyvät morkkaamiseen.

<sup>220</sup> Äiti oli melkein aina itse dieetillä, mutta kuitenkin oli aina niitä herkkupalojakin. Se oli tosi ristiriitaista. Nuoruuden kuvissa hän on tosi hoikka, ihan alipainoinen ja sitäkin on ihailut. Muutaman kerran hän sanoi mulle juttuja, joista pahoitin mieleni. Mulle tuli olo, että olen kömpelö ja iso. Hän sanoi esimerkiksi ”norsu posliinikaapissa” ja tarkoitti muuta sähellystä. Mä otin sen niin, että olen lihava.

<sup>221</sup> Kuvittelin, ettei voi olla onnellinen, ellei ole hirveän laiha: onnellisuus ja arvostus ihmisenä ovat siitä kiinni. Mun itsetuntoni oli jo ennen sairautta aika kiinni ulkonäössä: minusta pidetään vain siksi, että olen nätti tyttö. Se on se ainut, mikä minussa on. Ja sen pyöristymisen koki, että nyt en ole enää mitään, kun en ole niin nätti kuin pikkutyttö, jolloin sain siitä aina positiivista palautetta. Oli hirveän ulkonäkökeskeinen ympäristö. En ole koskaan voinut ajatella, että vaikka näyttäisin miltä, mua rakastettaisiin ja olisin hyvä. Sellainen ajatus omalta kohdalta on puuttunut kokonaan.

<sup>222</sup> Vaikka olen ollut nuorempana laiha ja ehkä kaunisikin, pidin itseäni rumana. Muistan, että piirsin omakuvan kalenteriin, ihan järkyttävän näköisen kuvan. Sellaisena olen nähnyt itseni. Mitä kylläkin mun äiti on pahentanut; mulla oli jonkin verran aknea, niin äiti kutsui mua rupisammakoksi. Löysin aina itsestäni hirveästi vikoja ja ne on kasvaneet ihan hirveisiin mittasuhteisiin. Kerran kaaduin laskettelumäessä ja sauva meni huulesta läpi, siihen jäi pieni möykky. Muistan kun olin jossain bussissa ja siitä niin ahdistunut ja masentunut, että nyt mun ulkonäkö on totaalaisesti piloilla, kun huulet ei ole enää symmetriset. Aika älytön juttu, kun kukaan ei edes huomaa. Jotenkin se ulkonäkö on ollut kauhean merkityksellinen. Ihailin hirveästi missejä. Olen tiedostanut, että ulkonäkö on tärkeä ja joskus on tuntunut, että musta on tykätty vain sen takia, että olen näyttänyt



mukavalta. Meidän Ruotsin sukulaiset sanoivat: "Sinusta tulee varmasti isona Miss Suomi." Vasta lukioikäisenä olen tajunnut, että mulla on ehkä muutakin annettavaa. Vielä lukiossakin olin hirveän hiljainen. Kun myöhemmin tapasin luokkakavereita, poikia, ne oli ihmeissään: "Tosi erikoista kuulla, kun sä puhut!" Olen itse viihtynyt päässäni omista jutuistani, mutta musta on tuntunut, ettei kukaan muu ehkä arvosta niitä.

<sup>223</sup> Olisin voinut tykätä itsestäni, jos ei olisi tullut pienestä asti ulkopuolelta kommentteja, että olen lihava. Äidin sisko sanoi joka kerta kun nähtiin, että olen taas lihonut. "Katso minun tyttäriä, kuinka laihoja ja kauniita ne ovat." Se on syöpynyt; mulla on kuva, että kuulin tätä häneltä useasti. Kun mentiin ruokapöytään, minä sain ottaa keitossa vain kaksi nakinpalaa, koska olen lihonut.

<sup>224</sup> Lapsuudenkaverini eli naapurin tytön isä sanoi: "Tytöt, te ootte nyt kyllä molemmat vähän pyörityneet, varokaa vaan, ettette tosta enää pyörity." Ja sitten äidin sisko, samoihin aikoihin hänkin mulle totesi: "Enää ei sitten saa tosta lihoa!" Ne ovat sattuneet ihan hirveästi ja jääneet mieleen.

<sup>225</sup> Tietty ex-poikaystävä on varmasti myös kommentteillaan vaikuttaneet: "No kun et sä ole semmoinen tyttömäinen tyttö. Et ole sitä tai tätä." Semmoista, mitä jätkät ei ehkä ymmärrä, mutta et sä voi sanoa tytölle: "Sä oot kyllä lihonut siitä, kun on aloitettu seurustelemaan."

<sup>226</sup> Mua mietityttää miehenä se, että en saanut sairaana koskaan ulkonäkökommentteja. Se on mulle mysteeri. Oliko ne aina selän takana? Miehen näkökulmasta se, että näyttää erilaiselta on ihan eri kuin naisen maailmassa. Mun aina annettiin olla.

<sup>227</sup> Vaikka koen olleeni rakastettu lapsi, en ole saanut hirveästi kehuja itsestäni. Tai jos äiti on jotain kehunut – hän on ollut siis hoikka koko ikänsä – niin sitten, että "säkin olisit niin kaunis, JOS olisit laihempi" tai "kyllä susta tulisi vaikka Miss Suomi, kun sä olet noin pitkä, JOS sä olisit laihempi".

## SEKSUAALISUUS MENEES SOLMUUN

Joskus syömishäiriöihin liittyvät seksuaalisuuden ongelmat, sillä sukupuoliuus kytkeytyy tietenkin aina kehoon. Kasvuikässä saat-  
taa tiedostettu tai tiedostamaton seksuaalisuuden pelko ilmetä  
kamppailuna kehon muuttumista vastaan: lapsen kehossa roik-  
kumalla pyrkii välttelemään hankalia seksuaalisuuteen liittyviä  
kysymyksiä. Epätavallisen varhainen murrosikä on lisäriski sille,  
että kehitystä yritetään jarruttaa tai taannuttaa laihoodella.

<sup>228</sup> Kaikki naisellisuuteen liittyvät elementit, jotka jäivät  
pois – vaikka kuukautiset – ei niitä missään vaiheessa edes  
kaivannut. Ihan perusfysiiset toiminnot on tukahduttanut,  
kun on yrittänyt pitää pikkutyttöä kroppaa ja pysyä rasvat-  
tomassa kunnossa. Kun alakoulussa alkoivat kasvaa rinnat  
ja kuukautiset tulivat 11–12-vuotiaana, se oli jotenkin liian  
aikaista. Inhosin sitä hirveästi, se oli kamala asia. Olisin ha-  
lunnut voida edelleen uida ilman yläosaa rannassa kuten  
joskus pikkutyttöinä. Kadehdin naapurin tyttöjä, joilla ei ol-  
lut vielä yhtään rintoja.

Sukupuolista häirintää ja hyväksikäyttöä kokeneilla eräs selviyty-  
mis- tai suojautumistapa on pyrkimys muuttua ”neutriksi”. Kun  
omien tai toisten seksuaalisten tunteiden kanssa ei jostain syystä  
pysty elämään, saa nälkiintyneessä, liikalihavassa tai muuten vä-  
hemmän puoleensavetävässä kehossa olla paremmin rauhas-  
sa. Arvottomuuden kokemus saattaa hyvin tulla esiin myös syömishäiriön ja itsesuojeluvaistoa vailla olevan seksikäyttäytymisen yhdistelmänä.

<sup>229</sup> Kun oli hirveän naisellisen näköinen jo nuorena ja sai  
myös vanhemmilta miehiltä siitä huomiota, olin tosi iloi-  
nen, että se huomio lähti silloin, kun laihduin. Olisin mie-  
luummin halunnut olla hoikka poikamainen tyttö kuin hy-  
vin nuori tyttö, joka saa naisellisuuden ja seksuaalisuuden  
takia huomiota. Yläkouluun mentäessä siihen liittyi myös  
muiden tyttöjen kateellisuutta, koska oli poikien suosiossa.  
”Sulla on tommoiset isot tissit, totta kai pojat tykkää.” Itse  
en pitänyt siitä yhtään. Olisin halunnut, että pojat tykkää-  
vät jostain ihan muusta syystä. Toivoi, että voisi olla erilai-  
nen. Kun olin kokenut itseni vähän bimboblondiksi, se oli  
ehkä rooli, josta oli hyvä päästä pois: värjäsin tukkanikin ja  
muutuin tosi erilaiseksi. Siihen liittyi positiivinen fiilis, että  
pääsin siitä, millaisena mua on pidetty – helppona tyyppi-  
nä. Tuli vakavammin otettavaksi.

<sup>230</sup> Näen tämän tietynlaisena jatkumona: Se alkoi niistä luokan pojista, jotka kiusasivat, ja jatkui siihen, että annoin miesten tehdä mulle juttuja, mitä en oikeastaan olisi halunnut. Olin silloin vielä alaikäinen. Mulla oli miessuhteita, jotka olivat tosi omituisia. Ylipäätään jos mulle on haluttu tehdä selkeästi jotain väärää, olen ollut helposti vaan, että tehköön nyt sitten. Esineenä mua on aikaisemminkin kohdeltu.

Luonteva seksuaalisuus estyy, jos omaa kehoa halveksii ja häpeilee. Keho on jollain tavalla vääränlainen, ja ennen kuin se täyttää tietyt vaatimukset, seksuaalisuudesta ei voi eikä saa nauttia. Ylipäätään huono minäkuva ja tunne-elämän ongelmat ovat vaikea lähtökohta. On tarve tukahduttaa sukupuoliset tarpeet ja suunnata seksuaalienergia muualle – vaikkapa kehon muokkaamiseen, muuhun syömisoireiluun ja mihin tahansa suorittamiseen.

<sup>231</sup> Lapsuus ja nuoruus menivät syödessä ja juopotellessa. Olin lievästi ylipainoinen, ja joskus siitä huomautettiinkin. Tosin olen jälkepäin katsellut luokkakuvia; en ollut paljon toisennäköinen kuin muutkaan, mutta kaverit haukkuiivat, kun näkivät, mikä oli heikko kohta. Mulla on aina ollut kuva itsestäni vastenmielisenä läskinä. En pidä omasta kehostani, se on ollut lapsesta asti vastenmielisen tuntuinen. Se on mulle normaali olo, vaikka joissain tilanteissa sen saa katkeamaan, unohtaa sen. Mies-naisjutut olivat aika vaikeita, yleensä siinä tarvittiin vähän "rohkaisua". Sitten mulla oli ollut vähän epäonnistumisia, kun oli lukio keskeytynyt. Se antoi sellaisen kuvan, että olen huono ihminen ja huono mies. Seksuaalisuuteen liittyi alemmuudentunne. En ole koskaan nuorena saanut olla timmissä kunnossa, kokea nuoruuden voimaa – siitä jäin paitsi. Ihmisen pitäisi tietysti ikävaiheessa kokea tietyt asiat.

<sup>232</sup> Kun omaa vartaloaan inhoaa, ei halua paljastaa itseään kellekään. Mulla meni pitkään niin, että olin aina kännissä, se oli ainut vaihtoehto. Pystyin olemaan vapautuneempi, kun join. Selvin päin ei olisi tullut mitään. Oli niin epävarma, vaikkei muut sitä tieneet.

<sup>233</sup> Olen aina ollut hirveän poikamainen ja tuntenut itseni epänaiseksi ja siitä huonommuutta. Ajattelin, että mun on turha edes yrittää tiettyjä asioita sen takia, etten ole siro, sievä enkä söpö. Ja niin kauan kuin muistan, en ole halunnut, että musta otetaan kuvia tai jos otetaan, en halua ikinä nähdä niitä. Varmaan siinä viidennellä luokalla, kun alkoi itse kiinnostua pojista, mietin, että en varmaan ikinä tule saamaan poikaystävää, koska ne ajattelee mua yhtenä pojista. Ja tytöt ajattelee mua yhtenä pojista. Edelleen en ymmärrä, miksi joku haluaisi mua seksuaalisesti. Voin vielä ymmärtää järkipäisesti, että joku ajattelee, että tossa on hyvä tyyppi, vahva persoona, tekee tällaisia juttuja ja okei sen takia kiinnostava. Mun mielestäni mä kehollisesti, naisena – tällä en tule mitään saamaan. Mun täytyy olla itsenäni kiinnostava, jotta tulen löytämään jonkun ihmisen vierelleni. Syömishäiriö on ollut ehkä sen tavoittelua, että jos musta tulisi hento ja siro, jonkun sankarivietti herää ja se haluaa pitää minua sylissään, kuin kukkaa kämmenellä. Mutta olen alun perinkin ajatellut: "Ei toi voi olla kiinnostunut musta, vaan se tulee kiinnostumaan noista tyttömaisistä ja söpöistä tytöistä, älä anna itsesi ihastua."

<sup>234</sup> Yksi juttu mun seksuaalisessa kasvussa on vähän mysteeri. Tajusin yläasteikässä, että en ole ihan hetero, vaan tykkään myös tytöistä. Sekin oli vaikuttamassa siihen, miten kohtelin kehoani. Ajattelin varmaan jotenkin, että mulla pitää olla enemmän miehen tai pojan keho, jotta voin tykätä tytöistä. Aika äkkiä tulin asian kanssa sinuiksi, mutta ensin koetin kieltää sen.

<sup>235</sup> Oli tosi vaikea olla kenenkään lähellä. Ja kun poikaveri hylkäsi mut, ajattelin, etten kelpaa kenellekään. Siinä meni pitkään, tavallaan tukahdutin kaikki omat tarpeeni. Kotona ei tunteita näytetty; oli helppo eristäytyä omaan huoneeseen ja kokeilla siellä yksin, kun olisi tarvinnut läheisyyttä. Ei ole muuallakaan uskaltanut haluta ja tarvita sitä ja tulla nähdyksi.

<sup>236</sup> Anorektiset kuviot syvenivät samaan aikaan, kun olin todella kiinnostunut yhdestä pojasta. Tunne-elämä oli niin lukossa, että ensin yritin torjua nämä ajatukset täysin. Selitin itselleni, ettei ihastus mitenkään voi olla molemminpuolista. No sitten tämä poika lähestyi monilla niin romanttisilla eleillä, ettei asiaa voinut enää mitenkään kieltää. Sisäisesti olin pakahtumaisillani, mutta menin aivan puihin. Poika ymmärrettävästi jätti minut "rauhaan" – ja minä olin totaalisen rauhaton, pettynyt ja vihainen itselleni.

## SIEMENET

Syömishäiriön viime kädessä laukaisevat tapahtumat ovat yksilökohtaisia, henkilölle itselleen merkityksellisiä kokemuksia. Niistä yksistään voisi selviytyä sairastumatta, mutta elämän kokonaisuudessa ne siinä kohtaa ovat kuin lopulta kamelin selän murttavia korsia.

## MUUTOKSIIN SOPEUTUMINEN EI ONNISTU

Syömishäiriön saattavat käynnistää suuret elämänmuutokset, vaikka ne koettaisiin myönteisiksi tai niissä olisi hyviäkin puolia. Muutokset vaativat silti henkistä energiaa ja joustavuutta – etenkin, jos ne kasautuvat. Monella syömishäiriö puhkeaa sen jälkeen, kun on vaihdettu koulua tai muutettu uudelle paikkakunnalle. Toisilla laukaiseva tapahtuma on tutkinnon, tärkeän kilpailun tai vastaavan koitoksen aiheuttama intensiivinen suorituspaine. Urheilijoilla kriittinen hetki voi olla harjoittelun keskeytyminen loukkaantumisen tai sairastuminen takia. Joskus syömishäiriön laukaisee minuutta koetteleva elämänkriisi, kuten läheisen kuolema, rakkaussuhteen päättyminen tai yksiselitteisen traumaattinen kokemus, kuten väkivallan uhriksi joutuminen.

<sup>237</sup> Kävin kaksi ensimmäistä vuotta koulua siinä kaupunginosassa, missä asuin, mutta sitten jouduin toiseen kaupunginosaan musiikkiluokille. Jotenkin koin sen kouluympäristön kovempana; välitunnilla puolensa pitäminen ja tämmöiset asiat. Olin aika herkkä lapsi, en olisi halunnut mennä mukaan konflikteihin. Yritin väistää viimeiseen asti. Syöminen on yksi tapa purkaa sosiaalisia paineita.

<sup>238</sup> Menin hyvään lukioon, jossa kaverit saivat arvosanoja kasista kymppiin, kasi oli ehkä vähän huono numero. Siinä joukossa koulu ei mennytkään niin hyvin kuin yläasteella. Tietenkin valitsin kaikki pitkät matikat ja kemiat kauhean kunnianhimoisesti ja niistä tippui kelkasta. Koulumenes-tyksen lasku toi aika hirveän olon, koska olin ala-asteelta yläasteen loppuun tosi hyvä koulussa ja se oli itselle tärkeää. Se varmaan ruokki sitä, että tunsi itsensä huonoksi siellä, ja kun syömishäiriössä pärjäsi, pakeni sinne.

<sup>239</sup> Kun aloitin yliopisto-opinnot, tuli ensimmäinen kerta, kun tarrauduin vahvasti syömishäiriöön – syömättömyyteen.

<sup>240</sup> Kun urheilijan elämä loppui, meni vuosi niin, että en oikeastaan tehnyt mitään. Ihmettelin vaan, enkä oikeastaan jaksanutkaan urheilla, kun se oli ollut niin jokapäiväistä, neljä tuntia päivässä. Siinä kohtaa tuli ensimmäinen poikaystävä. Itsetunto: sitä lähdin niin sanotusti ulkoistamaan, halusin olla poikaystäväälle "jotain". Tuli mustasukkaisuutta ja muuta, kun ei ollut omaa pohjaa ja itsetuntemus pohjautui ulkopuoliseen viestiin. Ei ollut mitään sisäistä rakennuspalikkaa. Jos poikaystävä esimerkiksi katsoi jotain muuta, sen otti niin, että nyt en kelpaa. Sitten kun hän petti, ajattelin, että okei, en riitä tällaisena kuin olen. Siitä lähti laihdutuskierte: rupesin syömään olevinaan "terveellisesti".

<sup>241</sup> Kun poikakaveri jätti mut, luottamus muihin ihmisiin meni täysin. Hän halusi ilmeisesti vaan kokeilla, millainen olen. Me oltiin oltu hyviä kavereita jo pitempään. Se päättyi niin, että hän sanoi, että hänen mielestään meillä meni paremmin kavereina. Se loukkasi hirveästi. Olin tosi pettynyt ja vihainen ja ajattelin, että mussa on vikaa. Jonkin aikaa söin tosi vähän, mutta se laukaisi ahmimisen – sitten se oli sitä iltasyömistä.

<sup>242</sup> Sairaus puhkesi 17-vuotiaana, kun poikakaverini eli ensirakkauteni oli jättänyt minut. Kysyin syytä ja hän selitti, että haluaa keskittyä urheiluun. En uskonut, vaan ajattelin että syy on siinä, että olen paksu ja läski. En tiedä miksi, sillä olin hoikka eikä todellakaan ollut kyse kiloista. Mutta noin ajattelin – ja aloin laihduttaa.



## SYÖMISEN JA KEHON KOHENTAMINEN YLEISRATKAISUKSI

Tyytymättömyys ja paha olo ovat usein hahmottomia ja moniulotteisia, joten ne on tarve pelkistää esimerkiksi vääränlaisen kehon syyksi. Kehon parantelu on myös keino saavuttaa hyväksyntää, jos on kohdannut kiusaamista ja arvostelua. Kun ulkonäkökommentit ovat jääneet päähän sisään kaikumaan ja järkkymätön päätös muokata itseä on syntynyt, itsensä räökkäämiseen on vahva motivaatio.

<sup>243</sup> Kiusaaminen alkoi ihan ala-asteen alkupuolella. Se kohdistui pitkälti mun ulkonäköön: mua vertailtiin luokan toisiin tyttöihin, jotka kelpasivat pojille, mutta minä en. Pahimmillaan syljettiin päälle ja sanottiin, että se on vain kaunistus, koska olen niin ruma. Olin myös jonkin verran kömpelö. Varsinaisesti ajattelin, että syömishäiriö puhkesi lukiossa toisella luokalla. Mulla oli semmoinen olo, että olen hirveän monessa asiassa liikaa: liian isokokoinen ja liikaa mielipiteitä ja liian eläväinen. Halusin jotain järjestystä mieleeni ja mielialoihini. Oli vähän kärsimätön olo, halusin elämään muutosta: tämä on liian samanlaista koko ajan, kun kiusaaminen jatkui ja muutkin vaikeudet. Joka kerta kun sairausvaihe tuli, musta tuntui, että tässä on nyt jonkinlainen uusi alku. Voin jättää vanhan itseni taakse ja hienosti sanottuna melkein syntyä uudelleen. Voin vaihtaa itseni. Ja tosiaan sain ulkomaailman aika lailla suljettua pois. Olen tuntenut itseni aina tietyllä tapaa kurittomaksi – ja sitähan esimerkiksi ADHD:n puolesta joissain asioissa olenkin. Ajattelin, että kun anoreksiavaihe tulee taas, pystyn hetken olemaan kuosissa.

<sup>244</sup> Päätin pari kuukautta ennen 18-vuotissynttäreitä, että sitten kun olen 18, painan sen ja sen verran, mikä oli aivan kohtuuton painolukema. Muistan vielä, että laskin matikan tunnilla, kuinka monta kaloria voin syödä, että pudotan 7–8 kiloa vai mitä lie muutamassa kuukaudessa. Sitten vielä pyörustin vähän alaspäin, että näillä mennään. Jälkeenpäin ajattelen niin, että olin pyöristynyt murrosiän takia luonnollisesti ja se olisi varmaan muutamassa vuodessa tasoittunut. Mutta siitä vähän myös ulkopuolelta huomauteltiin ja itse koin, että olen hirveästi liian suuri. Se tietynlainen tyytymättömyys ja masennus omasta ulkomuodosta oli ollut jo vuoden, lukion alusta asti. Olisin halunnut olla koko ajan hoikempi, mutta jotenkin en vaan saanut laihdutettua. Ehkä yritin, mutta en onnistunut. Siinä kohtaa kun tuli

voimakkaampi päätös, että nyt rupean laihduttamaan, sain myös tukea omalta äidiltäni. Hänkään ei yhtään osannut ajatella, että se voisi viedä sinne, mihin vei. Siinä vaiheessa kun aloin laihduttaa, alitajuisesti jo tiesin, että aion viedä tämän ihan yli. Kun äiti yksi kesäpäivä rannalla sanoi, että "kyllä sun nyt pitäisi jotain tehdä", protestoin sitä vastaan, että eikö ole ihan sama, miltä näytän – semmoiseen osasin sentään sanoa vastaan. Joskus vihoissani huusin, että onko se sitten parempi, että sairastun anoreksiaan... No, näet sitten! Semmoinen viha, että kun tämä ulkonäkö on läheisillekin kaikki kaikessa, niin tehdään sitten niin, että varmasti huomaatte!

Niin tärkeä kuin ravinto hyvinvoinnille onkin, se ei ole kaikkien ongelmien patenttiratkaisu. Jotkut silti tarttuvat "oikeaoppiseen" syömiseen kuin taikasauvaan tai viimeiseen oljenkorteen.

<sup>245</sup> Sitten aloin miettiä, millä parannan itseni ja vatsavaivani: aloin kaventaa ruokavaliota. Ajattelin ottavani asian hallintaan. Luulin muutaman vuoden ajan, että teen itselleni hyvää, eikä mulla ollut aavistustakaan siitä, mihin suuntaan olin menossa. "Minäpä parannan kaikki fyysiset oireeni vatsavaivoista lihaskipuihin sillä, että syön täydellisesti."

<sup>246</sup> Mulla niukemman syömisen kaudet ei niinkään ole liittyneet hoikkuuteen vaan "terveelliseen" syömiseen. Ruokavalio oli tosi niukkarasvainen, mutta söin esimerkiksi hunajaa joka päivä kokonaisen purkin. Kun tuntui, etten pystynyt enää kontrolloimaan... kaikki se, mitä olisin halunnut, hajosi. Kun rupesin syömään elävää ravintoa, se oli varmaan vielä pidemmälle viety kontrollimuoto, koska aloitin sen silloin kun erosin. Mulla on aina ollut liian korostunut se, että jos ravitsemus on kunnossa, on kaikki kunnossa. Mä vähän unohdan, että elämässä on muutakin, kuten sosiaaliset suhteet, työ ja opiskelu.





## KASTELU JA LANNOITUS

Syömishäiriöt ovat itsepintaisia, koska fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset mekanismit alkavat pitää itseään yllä ja vahvistaa toinen toisiaan. Noidankehä on niille osuva kuvaus. Kun psyyken ja kehon viestien torjumisen tielle on lähtenyt, yhä epänormaaliin tuntemuksiin suhtautuu välinpitämättömästi. Laihuttaminen tai ahminta irrottaa syömisen nälän tunteesta. Ravintoaineiden puute, ylikuntoila tai sokerihumala haittaa aivojen kemiaa: seuraa masennusta, keskittymiskyvyn heikentymistä, vääristynyttä ajattelua ja ajatuskehiä. Myös yliaktiivisuuteen tai mässäilyyn liittyvä unettomuus ja heikko unenlaatu estävät aivoja korjaamasta itseään.

<sup>247</sup> Bulimia on ihan fyysisenä reaktiona aika noidankierre. Bulimisen päivän jälkeen on fyysisesti tosi vaikeaa: eka päivä sen takia, että on niin nuutunut ja tekee niin paljon mieli tehdä se uudestaan. Koko päivä on sitä, että keskityt syömään tasaisesti. Yrittää vain selvitä siitä päivästä, mennä nukkumaan ja herätä uuteen päivään. Seuraavat kolme neljä päivää on keskityttävä tosi paljon. Sitten kun terveellisestä syömisestä ja elämästä tulee rutiinia, on helpompi olla. Olen kauhean tietoinen, miten helppo olisi lipsua takaisin ensin bulimiakierteeseen ja kuinka pian se johtaisi masennukseen.

<sup>248</sup> Kun oli jatkuva nälkä, ei oikein uskonut, että ahmimista haluaisi koskaan lopettaa, koska se tuotti niin suurta mielihyvää.

<sup>249</sup> Kun syömiset olivat tosi vähissä, aivot eivät enää toimineet. Esimerkiksi kun yritin lähettää tekstiviestiä, en osannut aakkosia. En osannut ajatella, että se johtuu siitä, että olen ollut syömättä. Pidin itseäni vain tosi tyhmänä.

<sup>250</sup> Rakensin minäkuvaani siinä iässä hirveän paljon urheilun ja koulumenestyksen varaan. Kun fyysiset voimat vähenivät todella paljon ja aliravitsemus sumensi ajatusmaailman, minäkuva romahti.

Kun paha oloa lieventää syömishäiriöoireilla, ei toimi psyyken – tai yleisen elämäntilanteen – solmujen avaamiseksi, vaan juuri päinvastoin. Joskus syömishäiriöstä tulee kompensointikeino ja pääasiallinen pätemisen kenttä. Juurtuneet tavat ja rutiinit ovat joka tapauksessa sitkeitä, etenkin kun niistä on tullut osa identiteettiä.

<sup>251</sup> Kun tulee läski olo, tekisi mieli vetää keksejä, koska syö-  
pöttelyllä saa itseinhon tunteen unohtumaan vähäksi ai-  
kaa. Se on tavallaan itseinhon kierre.

<sup>252</sup> Viime ahmintakaudella mulla meni kaikki rahat. Muu-  
tenkin rahat alkoi olla vähissä; se oli ihan katastrofi, että  
rupesin ahmimaan. Mutta varmaan se johtui siitä, että ti-  
lanne oli muutenkin niin vaikea – en nähnyt muuta ulos-  
pääsyä. Ostin luotolla ruokaa. Vieläkin sammuttelen niitä  
tulipaloja. Olen jonkin verran lainannut läheisiltäkin, mutta  
en haluaisi, kun en tiedä, koska pystyn maksamaan takai-  
sin.

<sup>253</sup> Mielen synkkeneminen alkoi aika saman tien, kun ra-  
vinnonsaanti loppui. Jos ajattelee ylioppilaskevättä, niin  
mulla oli ollut edellytykset kirjoittaa aika hyvin ja sitten oli-  
kin aivan voimat loppu ja todella väsynyt. Mikään ei oikein  
innostanut, eikä jaksanut lukea, keskittyä eikä oppia siinä  
tilassa. Kun tiesi, ettei pysty selviytymään ylioppilaskirjoi-  
tuksista omalla tasollaan, niin sitten ikään kuin enemmän  
ja enemmän tukeutui syömishäiriöön, kun se antoi sitä  
toista puolta – hyvää oloa siitä, että on laihempi ja laihem-  
pi. Huonommuuden kokemus koulussa pärjäämisessä –  
sitä halusi olla ajattelematta ja keskittää ajatukset siihen,  
missä oli hyvä.

<sup>254</sup> Eihän minun kuulunut nauttia mistään tekemisestä. Jos  
jostakin nautin, olin ihan perseestä koko ihminen, koska  
en ansainnut mitään nautintoa. Olen aina ollut kauhea  
suorittaja ja täydellisyyden tavoittelija, joten koin riittä-  
mättömyyden tunnetta. Kun onnistuin laihduttamisessa ja  
syömishäiriössä – sen osasin hemmetin hyvin – sain koke-  
muksen, että minustahan on johonkin.

<sup>255</sup> Kun pystyi laihduttamaan ja laihduttamaan ja pystyi pi-  
dättäytymään kaikista herkuista ja olemaan erilainen, se oli  
egon pönkittämistä, oli olevinaan parempi kuin muut. "Mä  
pystyn ja nuo eivät pysty." Siitä sai sen mielihyvän.

<sup>256</sup> Voi sanoa, että on jopa rakastunut omaan sairauteensa  
siinä mielessä, että siitä ei osaakaan päästää irti ja jos pääs-  
tää, niin ei ole mitään siihen tilalle.

<sup>257</sup> Ensimmäinen en tajunnut, että olen sairas. Kun tajusin, elin sairauden ehdoilla. Sitten siitä tuli elämäntapa ja arkea. Toiset syö ja menee tupakalle – minä söin ja menin oksentamaan. Ei siinä ollut mitään ihmeellistä.

Kulissien ylläpito kuluttaa voimia ja häiritsee aitoja ihmissuhteita. Niin kauan kuin syömishäiriön tarjoamat keinot jossain määrin toimivat, niitä pyritään suojaamaan: siis salaillaan, peitellään, valehdellaan ja torjutaan apu. Joidenkin kohdalla sairauden jatkumista varmistavat suorastaan sekopäiset vuorovaikutuskuviot.

<sup>258</sup> Siihen, miksi sairasti niin pitkään – kyllähän syömishäiriötä sairastava helposti jää yksin, on itsepäinen ja työntää apua luotaan – on vaikuttanut osittain se, että olen aina osannut ja halunnut näyttää muille, että mulla menee paljon paremmin kuin moneenkään. Ei olisi edes kehdannut näyttää, että menee huonosti. Kun on hakeutunut terveysalojen ja liikunnan pariin, on ollut vielä ristiriitaisempaa, että teen tämmöistä.

<sup>259</sup> Jokainen ihminen oli pieni riski. Heidän kauttaan joutui kohtaamaan oman ajattelunsa vääristyneisyyden. Muut ihmiset olisivat vieneet minulta sen ainoan hyvän, mitä minulla oli. Kaikki muut olivat väärässä ja minä oikeassa.

<sup>260</sup> Olin parisuhteessa, jossa minulle syötettiin sitä paskaa, että en ole ansainnut mitään.

<sup>261</sup> En halunnutkaan eroon syömishäiriöstä. Tuntui, ettei mulla ole mitään muuta omaa, kun olin aina ollut toisia varten. Mä päätän syökö vai ei, mä päätän, onko mun vatsa tyhjä vai ei. Kyllä mä nautin siitä, kierolla tavalla.

<sup>262</sup> Lama-aikaan meitä istui satsi ukkoja kahvilassa. Kuuntelin jätkien valitusta pari tuntia ja menin kotiin kaupan kautta. Räjäytin syöpöttelemällä kaiken suoraan sanottuna v-mäisen, mikä oli ollut pöydässä henki. Ei tajunnut, että olisi pitänyt pysyä sieltä pois. Tavallaan syömisellä tsemppasin pysymistä väärällä tavalla käyttäytyvässä seurassa. Mulla ei sosiaalinen kartta pelannut. Olen aina ollut eristäytynyt, ja sitten kun tuli johonkin sosiaaliseen kuvioon ja alkoi elää sosiaalisemmin, menin äkkiä puhki. Ei tavallaan osannut sitä peliä, oli niin kuin vampyyrilauma ympärillä. Ihmiset tulivat rajojen yli että heilahti. Sitten semmoisia kummallisia tyyppejä tarttui kiinni, niillä oli aina jotain ongelmia.

<sup>263</sup> Veli ja äiti pyysivät mua auttamaan ja musta tuntui, etten jaksa, mutta kumminkin menin – omien rajojen huomioimatta jättäminen. Muistan, että jos oli vaikka töissä jotain hankalia tilanteita, niin sen sijaan että olisin keskustellut ne selviksi, siirryin alakerran ruokakauppaan ja ratkaisin ongelmat siellä.

## KUURIA JA KURITUSTA

Laihdutus- ja kuntokuureilla eletään tietty ajanjakso askeettisesti ja palkintona kuitataan tietty tulos. Entä sitten? No jatketaan entisiä tapoja. Kuuriluonteinen kurittaminen ei sovi etenkään niille, joilla on syömishäiriön riskitekijöitä. Laihduttamiseen liittyy erityisvaaroja silloin, kun sysäyksenä on masentuneen mielialan parantaminen tai kun henkilö kokee olevansa lihava ilman perusteita. Riittävän ravinnon itseltä kieltäminen vaikuttaa mieleen: suhde ruokaan muuttuu epänormaaliksi. Myös fysiologiset vaikutukset ovat väistämättömiä: laihduttaessa aineenvaihdunta pyrkii hidastumaan, koska elimistö sopeutuu niukkaan ravinnonsaantiin. Sen takia ylipainoisella entisiin kuvioihin palaaminen saa painon kohoamaan aiempiin lukemiin tai niiden yli. Varsinkin jojo-laihduttaminen, eli painon jatkuva ylös ja alas sahaaminen, rasittaa psyykeä ja yleensä myös kehoa. Vimmainen liikunta puolestaan väsyttää elimistön sekä johtaa ylikuntoon ja vammoihin, jolloin liikkuminen pahimmassa tapauksessa estyy kokonaan. Ääriliikkeet tapaavat aina vaatia äkkinäisen korjausleikkauksen vastakkaiseen suuntaan.

<sup>264</sup> Parikin kertaa olen ihmetellyt, että ihmeellisen vähällä ravinnolla pystyn elämään... En ainakaan tietoisesti siksi, että laihtuisin, vaan olen halunnut tehdä muita asioita enkä ole syönyt niin paljon – unohdan syödä. Yleensä sen jälkeen alan ahmia. Välillä olen ollut laiha, välillä lihava. On ollut hassua joissain syntymäpäivillä. Vaikka näen aina ne samat ihmiset, ne ei ole tunnistaneet mua: "Hei, kukas sinä olet...?"

Ymmärtämystä syömishäiriöstä on edistänyt ns. Minnesota-tutkimus, joka ei alun perin siihen lainkaan pyrkinyt. Siinä selvitettiin sotaoloissa ja sodan jälkeen ajankohtaista asiaa eli nälkiintymisen fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia sekä ihanteellista ravintokuntoutusta. Hyvinvoivat nuoret miehet saivat puolen vuoden ajan vain puolet tarvitsemastaan ravinnosta, kunnes

palautumisjaksolla ruokamäärää lisättiin tietyn suunnitelman mukaisesti. Minnesota-tutkimuksen tulokset yllättivät perusteellisesti. Ei osattu odottaa, että pelkkä nälkiintyminen vaikuttaa nopeasti ja suoraan niin kehoon kuin mieleen sekä muuttaa persoonallisuutta dramaattisesti. Aiemmin normaalisti syömiseen asennoituneet miehet alkoivat ajatella ruokaa alituisesti, kiinnostuivat suuresti ruuanlaitosta ja keräilivät keittiötarvikkeita, suunnittelivat ateriansa pikkutarkasti, kehittivät ruokaritualeja ja pakkotoimintoja, halusivat syödä yksin ja kauan sataprosenttisesti ateriaan keskittyen, himoitsivat tiettyjä ruokia, yhdistelivät ja maustoiivat ruokia oudosti sekä ahmivat ja oksentelivat. Koehenkilöiden tunne-elämässä havaittiin samantapaisia muutoksia kuin anoreksian ja bulimian tyyppisissä syömishäiriöissä: masennusta ja ahdistusta, mielialojen ailahtelua, ärtymystä ja hermostuneisuutta, sosiaalista vetäytymistä, pessimistisyyttä, apatiaa ja huumorintajun katoamista, itsetunnon heikkenemistä sekä seksuaalisen halun vähenemistä. Myös keskittymis- ja käsityskyvyn sekä sen myötä tiedonkäsittelyn heikentymistä esiintyi. Osa koehenkilöistä vahingoitti itseään ja kärsi psykoottisista jaksoista.

Seuraava kokemusotekin kertoo siitä, että vaikka aliravitsemus alun perin aiheutuisi fysiologisesta syystä – tässä tapauksessa ruokatorven häiriöstä – tilan seuraukset ovat aina myös psyykkisiä.

<sup>265</sup> Vaikka mun ongelma on todella erilähtöinen ja monessa asiassa päinvastainen kuin yleensä syömishäiriöissä, vaikutukset elämään ovat sellaisia, joihin pystyn samaistumaan. Lukion alussa kävin psykologilla ja mulla oli vähän aikaa masennuslääkitys, joka ei toiminut – tulin tosi tosi väsyneeksi. Se heijasti pitkälti mun lukiomenestykseen ja siitä eteenpäin. Sairaus johti ruokatilanteiden välttelyyn: kun tiedät, että voit minä tahansa hetkenä oksentaa, se on stressaavaa. Syömistapahtumasta tuli kaikkea muuta kuin neutraali. Mökkihöperöidyin lähes täysin. Matalaan mielialaan tottuu ja sopeutuu. Se muuttuu normaaliksi, vaikka alitajuisesti tajuaa, että jokin on huonosti, jokin omassa tavassa nähdä maailma on väärin. Paranin leikkauksen avulla alkuperäisestä sairaudesta, pystyin syömään normaalisti. Mutta tunne-elämä meni sekaisin ja heräsin ihan erilaiseen todellisuuteen. Kaikki tunteet moninkertaistuivat, aistikokemukset tuntuivat paljon vahvempina. Se oli valtava hämmennys ja heijastuu identiteettiin vieläkin. Koen, että multa on elämästä monta vuotta leikkautunut pois; olen

elänyt tosi sankassa sumussa. Kannan koko ajan mukana sitä, mitä sairastaminen teki, koska siinä iässä se tekee hirveän paljon elämälle. Tein sairaana ihan älyttömiä päätöksiä tunteella ja mun oli vaikea pysyä päätöksissäni, kärsin niistä edelleen. En tiedä, miten sairaus on vaikuttanut aivoihin; osittain tuntuu, että muisti on heikentynyt ja keskittymiskyky paljon kadonnut, mutta onko se pysyvää vai vain vaihe? Vieläkin nälän ja janon tunteet on osittain häiriintyneitä. Jos mieliala on alhaalla, saatan unohtaa juoda ja syödä ja tavallaan saan jotain mielihyvää siitä, että kuritan ja rankaisen itseäni.

## YHTEENKUULUVUUTTA SAIRAUDEN IHANNOINNISTA

Syömishäiriöstä kärsivälle on tänä päivänä tarjolla sairautta ihanovia nettiyhteisöjä, joissa kommunikointi onnistuu eristäytymistarpeesta huolimatta. Siellä esimerkiksi anorektisuus maalataan elämäntavaksi, ei suinkaan häiriöksi tai sairaudeksi. Vakavistakin syömishäiriöoireista tulee tavoiteltavia – ne osoittavat onnistumista ja edistymistä; tämä "taito" viedään huippuunsa. Joidenkin mielissä syömishäiriöt saavat hohtoa siitä, että niitä sairastavat monet mallit, näyttelijät ja muut julkkikset. Siksi toimittajien on hyvin tärkeää tiedostaa vastuunsa, kun käsittelevät syömishäiriöitä mediassa.

<sup>266</sup> Niinhän ne aina sanookin, että jos haluat olla laiha, sun pitää ajatella ja elää niinku laihat ihmiset elää. Halusin olla tosi anorektinen, joten silloinkin kun en vielä ollut, selailin joka päivä niitä sivuja ja ahmin sitä maailmaa itseäni. Siitä tuli jo niin iso osa mua, että aloin automaattisesti elää sen mukaan. Siellähän on myös ihan armottomat säännöt. Se jotenkin helpotti mun elämää, että joku sanelee ne mulle. Voit mihin tahansa asiaan – siihen elämäntapaan liittyen – tarkistaa sieltä itsellesi ohjeet. Se on myös yksi osa, jota tehdään salassa.

<sup>267</sup> Kuulostaa ihan hullulta, mutta kun näin anorektisten ihmisten kuvia, ne olivat minun mielestäni oikeasti kau- niita. Ihannoin sitä, että elämä on muka hallinnassa, kun kontrolloi syömistä. Ihmiset hakevat vallan tunnetta omaa kroppaansa kohtaan. Tulee sellainen tunne, että on kai- ken yläpuolella, selviytyy ihan mistä vain, on yli-ihminen. Minulla ei onneksi ollut edes tietokonetta niihin aikoihin, mutta voin kuvitella että näissä pro ana -jutuissa tulee ver- taistuki negatiivisella tavalla: ei tarvitse selittää kenellekään mitään vaan ollaan samassa veneessä ja kaikki kannustavat toisiaan.

<sup>268</sup> Kiinnostus kaikkea syömishäiriöön liittyvää kohtaan on tosi suuri silloin, kun sitä sairastaa. Kaikki tieto siitä, toisten kokemukset ja vinkit kiehtovat.

<sup>269</sup> Kun otti pro ana -sivuilta vinkkejä, päätöksenteko oli helpompaa – otti mallit jostain muualta. Tuli voimantunne joka kerta, kun huomasi, että mä pystyn vieläkin tekemään tämän. Ja kun omaksui jonkin uuden oireen, ajatteli, että nyt onnistuin tässäkin.

Syömishäiriömyönteiseen ala- tai vastakulttuuriin samaistumi- nen saattaa olla kapinaa valtakulttuuria kohtaan. Joskus muka- na on rimpuilua irti tukahduttavan kuuliaisesta, myöntäväisestä ja sovinnaisesta reaktiomallista – jatkuvasta toisten odotusten mukaan elämisestä. Normielämässä koettu yksinäisyys ja ulko- puolisuus tekevät yhteenkuuluvuuden syömishäiriön ympärillä houkuttelevaksi. Jokainen haluaa myös olla ainakin jollekin ihmi- selle jollakin tavalla erityinen ja ainutlaatuinen. Syömishäiriöiden hoitojärjestelmissäkin sairastunut jää liian usein kohtaamatta yk- silönä ja kokonaisena ihmisenä, eikä hän tunne saavansa omaa ääntä kuuluviin. Turhautuminen kanavoituu toisinaan toiminnak- si vastapuolen leirissä.

<sup>270</sup> On luontevaa, että ihminen haluaa aina olla osa yhtei- söä. Sairas mieli ei saa sitä mistään normaalista arjestaan vaan ainoasta siihen elämäntilanteeseen sopivasta yhtei- söstä.

<sup>271</sup> Se, mitä pro anassa liitetään laihuuteen, vetoaa hirveästi tunteisiin: näin tulet hyväksytyksi, tällä tavalla ihmiset katsovat sua ja pääset virheistäsi eroon. Yhteisö saa ihailemaan itseään. Ehkä ajattelin, että haluan saada oireiluni jotenkin hyväksytyksi. Ei tarvitse kuunnella ulkopuolisten kauhistelujä. Näin sen tavallaan vielä äärimmäisempänä, kuin mitä anoreksia olisi ollut muuten. Se sopi luonteeseni, että mahdollisimman pitkälle mennään kaikessa. Ajattelin, että saan muilta tukea käytökseeni. Sekin oli oma maailmansa, mihin uppoutua, kun muu maailma tuntui hankalalta. Vähän semmoista eskapismia se oli, piilopaikka. Halusin myös kieltää sen, kuinka vaikeasta asiasta on loppujen lopuksi kysymys. Yksi juttu oli varmaan se, että vähättelin ihan hirveästi oireitani, eikä niitä kovin varhaisessa vaiheessa kukaan nähnytään. Kun saan toisilta koko ajan vinkkejä siihen, miten tullaan sairaammaksi, sitten joku mut ehkä voisi ottaa tosissaan.

#### YKSIPUOLINEN JA YMMÄRTÄMÄTÖN HOITO – OIKEALTA TAI VASEMMALTA OHI

Syömishäiriöiden paino- ja oirekeskeinen hoito on tehotonta. Kun kärsimystä ja toipumista mitataan vaa'alla, syömishäiriö pääsee niskan päälle ja pahimmillaan kroonistuu. Sietää miettiä, miksi sairautta yritetään hoitaa samalla tavalla kuin sitä keskeisesti oireillaan: pyörittelemällä lukuja ja kontrolloimalla suorituksia – kiloja, kaloreita, kilometrejä, voimisteluminuutteja. Matemaattinen askartelu peittää sisäisen ja todellisen tilanteen. Ihmeellisiä ja vaarallisia pelejä synnyttää myös hoidon saannin kytkeminen pelkkiin ulkoisiin merkkeihin.

<sup>272</sup> Oireilun katkaiseminen pääasiana ja ravitsemusterapeutin näkökulma eivät ole olleet mulle niitä, mitkä vievät eteenpäin. Olen käynyt silloin tällöin ravitsemusterapeutilla ja siitä ei ole ollut hyötyä, kun olen kai jo tiennyt niin paljon. No, viimeinen kerta oli paras, kun sain jo toipuneena keskustella rennosta syömisestä – kun oli sen itse löytänyt ja oivaltanut. Kun menin lääkärille, puin parit housut päälle ja tätä tyyppistä huijaamista. Olen ollut aina aika lihaksikas ja raskarakenteinen. Silloinkin lääkäri totesi: "Eihän tämä vielä ole hälyttävää. Et ole painoindeksissä niin alhaalla, että tarvitsisi tehdä mitään." Varmaan osasin valehdella, että mulla menee kaikki hyvin ja joo, olen jo ihan ymmärtänyt tämän, asiat menevät paremmin. Tietenkin on vaikea sanoa, että hoitohenkilön pitäisi epäillä, mutta ehkä olisi



vähän pitänyt tai varata toinen käynti tai jotain. Koin, että en ollut ainakaan riittävän laiha ja että olen ihan normaali, kun mua ei oteta yhtään vakavissaan.

<sup>273</sup> Kävin pari kertaa ravintoterapeutilla, pidin ruokapäiväkirjaa ja sitten todettiin yhdessä, että tiedän jo kaiken. Vanha ortorektikko tietää kaiken. Ei meillä ollut mitään itua työskennellä. Hän oli tosi mukava, mutta hänellä ei ollut tarjota mun tilanteessa mitään.

<sup>274</sup> Kaikenlaisia suorituksia – koulunumeroita, kilometrimääriä ja kaloreita – pystyy mittaamaan ja laittamaan paperille, että tämmöinen ja tämmöinen lukema. Mutta esimerkiksi toisten ihmisten kiintymystä ei pysty mittaamaan, se ei tunnu konkreettiselta. Se voi lähteä milloin vaan pois, kun taas numerot tavallaan ovat aina rinnalla. Tämä on aivan älytöntä ajattelua, mutta kyllä siihen välillä vieläkin vähän sortuu.

<sup>275</sup> Kun olin päättänyt, että nyt lihotan itseni, siitä tuli turhan tavoitekeskeistä. Eli en välttämättä antanut itselleni tarpeeksi aikaa – armottomuus myös siinä. Hoito ei tukenut syvällisempää puolta; ulkoistamista siinäkin kohtaa.

<sup>276</sup> Kun olin suhteellisen normaalipainoinen eli bulimiavaiheessa, sain paljon kommentteja, että näytän ihan hyvältä ja terveeltä. Minulle onkin aina ollut tärkeää, että – jos vain olen jaksanut – käyn suihkussa, pesen ja laitan tukan, meikkaan, on siistit vaatteet. Joten sitten sanottiin, että mitä valitat huonoa oloasi, mihin sinä mitään apua tarvitset. Vaikka syömiset olivat täysin sekaisin ja pää kaaoksessa. Ja tällä tavoin sain kusetettuakin ihmisiä silloin kun halusin, vedätettyä ihan 6–0.

<sup>277</sup> Mulle on suoraan sanottu, kun kysyin, miksen saa syömishäiriödiagnoosia ja siihen apua, että PAINO. "Kun paino on normaali, ei sulla voi olla syömishäiriötä." Pääsin liian harvoin käymään hoitajalla, kolme varttia kolmen neljän viikon välein. Rupesin elvistelemään oireillani, eli mitä lähemmäksi käynti tuli, menin koko ajan huonompaan kuntoon. Söin vähemmän, poltin enemmän tupakkaa ja nukuin huonommin. Ajoin itseäni huonompaan kuntoon, jotta viimeinkin olisi tajuttu. Se oli avunhuuto.

Syömishäiriöiden riittävä hoito ei siis missään nimessä ole laihojen lihottamista ja lihavien laihduttamista. Ravitsemusvalistus ei paljon auta, kun sairauden vallassa toimitaan vastoin parempaa tietoa. Mutta ei pelkkä keskustelukaan – saati lääkitys – toimi ihmisellä, jonka arki vyöryy täytenä kaaoksena. Jos syömisoireilu ei laannu, häiriön psyykkisen puolen työstämisessä on vaikea päästä eteenpäin. Ja mikäli ei ole valmiutta mennä riittävän syvälle, näennäisten selviytymiskeinojen tilalle ei tule parempia välineitä vaan esimerkiksi uusia riippuvuuksia.

<sup>278</sup> Minulla oli varmaan kaikki muut diagnoosit paitsi skitsofrenia, ja söin tyylisiin 12 pilleriä päivässä. He eivät tajunneet, että ensiksi kun on syömättä, on euforinen ja kauhea energiamäärä; kun energia loppuu, makaa sängyssä. No joo, "sinulla on kaksisuuntainen"...

<sup>279</sup> Kaikki potilaat, minä mukaan lukien, pumpattiin niin täyteen lääkkeitä kuin ikinä mahdollista. Olin aivan koekaniini, koko ajan lisättiin lääkkeitä ja annostusta. Henkilökunnasta yksi välitti yhtään mistään – ja se vaihtoikin työpaikkaa. Hän oli miellyttävä ja oikeasti kiinnostunut ihmisistä eli ei "so-pinut" sinne yhtään. Mua hoidettiin masennuksesta, mikä sinänsä oli akuutein, mutta yritin karjua, että niin kauan kuin syömishäiriötä ei hoideta, mä tulen tänne aina takaisin. Olen kuin vankilakundi, joka tulee uudestaan rundille.

<sup>280</sup> Totta kai on vähän huono, jos hoitosuhteet hirveän usein vaihtuu. Yksittäiset tapaamiset eivät kovin pitkälle vie, vaikka itse näen, että nekin on parempia kuin ei mitään. Tietty riippuu paljon itsestä, sillä kaikillehan itsestä puhuminen ei ole niin helppoa. Mä olen pystynyt aika hyvin puhumaan tuntemattomille. Mulla oli kognitiivista ratkaisukeskeistä terapiaa ja siinä aivan ihana terapeutti, mutta niin... Koin sen liian siihen hetkeen keskittyneeksi. Jotenkin olisin ehkä kaivannut sitä syvempää, "lapsuuden tonkimista", just niitä juttuja, mitä olisin itse löytänyt. Vaikka ne eivät vaikuta siihen, mitä pistän tänään suuhuni, ne ovat niitä isompia palikoita, jotka olen tarvinnut pohjalle: tietoa, jotta olen pystynyt ymmärtämään itseäni ja pääsemään eteenpäin. Kun mietitään siellä vaan, että kun sä et syö ja sulla on nälkä. Se oli kaava, jonka itse jo tiesin, mutta MIKSI pidän siitä kiinni enkä pääse pois? Ne syyt eivät olleet hirveän lähellä. Siinä terapiassa oli arkipäivän prosessointia, sellaista vuodatus-ta; oli ihan kiva jutella kerran viikossa jonkun kanssa. Mutta

että olisi todella mietitty niitä syitä... Tuntui siltä, että mun pitäisi nyt keksiä keinot ja toteuttaa ne, mutta jotenkin en vaan pysty siihen. Yritin sanoa, että mulla menee vähän paremmin: "Olen viime aikoina yrittänyt ottaa päivälliseen jotain muuta kuin keiton, kyllä nyt syön sen leivän..." Olin sellainen potilas, joka olisi halunnut miellyttää myös sitä terapeuttia ja näyttää, että hei, sun opeista on ollut mulle apua, pärjään jo paremmin. Varsinkin terapian lopussa yritin: "Kiitos hirveästi terapeuttikulta, mulla menee tosi hyvin, kyllä tämä tästä, on uudet tuulet elämässä." On halunnut tuottaa toiselle hyvän mielen, että olet onnistunut tehtävässäs, oli se oikeasti onnistunut tai ei. Mikä huumeidenkäytössä kiehtoi, liittyi selvästi siihen, että se vei intoa bulimiakäyttäytymisestä: antoi sen tilalle jotain jännää, mihin keskittyä. Sillä sääteli ruokahaluakin. Silloin huomasin, että riippuvuudella voi korvata toisen tai tässä voi pian olla kaksi riippuvuutta. Oli hyvä tiedostaa, että yritys korvata syömishäiriö millä tahansa asialla ei ole ratkaisu, vaan pitää löytää ne syyt ja tasapainoinen arki. Karkuun juoksemista voi olla sekin, että on koko päivän menossa, eikä uskalla pysähtyä. Syömishäiriöstä ei vaan voi päästä irti millään vippaskonstillalla.

Syömishäiriötä sairastaneilla on paljon kerrottavaa alentuvasta hoitoasenteesta. Moni tuntee jo valmiiksi epäluuloa terveydenhoitojärjestelmää ja auktoriteetteja kohtaan, jotka mahdollisesti jo ennen sairauden puhkeamista ovat kohdelleet kaavamaisesti ja epäkunnioittavasti.

<sup>281</sup> Se lääkäri oli ainoa, josta tykkäsin, kun se ei tuputtanut eikä lässyttänyt perussettiä, vaan kertoi suoraan faktat.

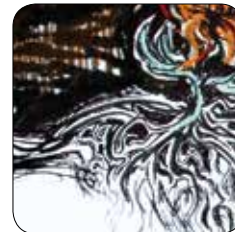
<sup>282</sup> Kerran erehdyin sanomaan yhdelle lääkärielle, että mulla on syömishäiriö. Se oli siinä yhteydessä, kun hain ravitsemusterapeutille. No onhan mulla syömishäiriö, mutta kun se jäi papereihin, siitä tuli heti leimautuminen ja syyttely, se sormi pystyssä -yhteiskunta: "Lopettaisit sen saatanan syöpöttelyn, niin olisit terve, etkä toisi meille kustannuksia." Jos kerron olevani alkoholisti ja sen jälkeen tulee maksa-arvoja, niin se on että jaaha... Vaikka en ole juonut 27 vuoteen! Sen takia olen näistä sairauksista julkisessa terveydenhuollossa hiljaa.

<sup>283</sup> Tytär sai lähetteen nuorten psykopolille ja kävi siellä pari–kolme kertaa. Sitten hän sanoi, ettei suostu enää käymään, koska siellä se ihminen kysyy joka kerta samat kysymykset. Hän ei saa siitä yhtään mitään, se ei nyt auta.

<sup>284</sup> Mulla oli tanssiterapeutin kanssa kehojuttuja ja hänet halusin terapeutiksi. Niin tapahtui – isojen tappelujen jälkeen. Ylilääkäri oli sitä mieltä, että VAIN kognitiivinen psykoterapia on oikeanlaista mulle. Sain, että jos mun täytyy terapiassa käydä, niin ainakin sen ihmisen täytyy tuntua oikealta.

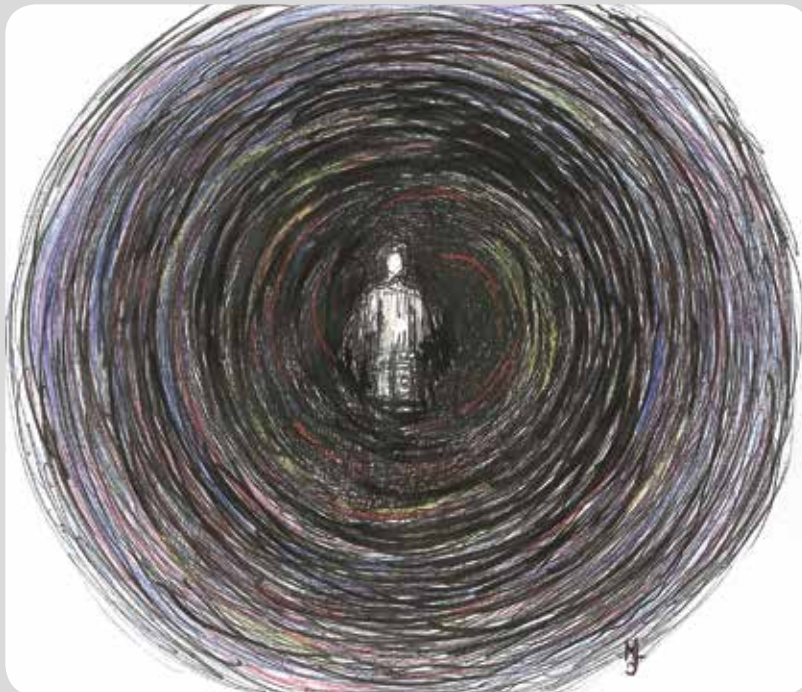
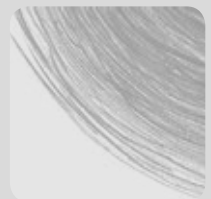
<sup>285</sup> Olen ollut semmoisissa paikoissa hoidossa, missä ei ole todellakaan tiedetty syömishäiriöstä yhtään mitään, eikä ole edes haluttu tietää. On vain pidetty hengissä. Syömishäiriötä sairastavat muka vain leikkii ruuan kanssa ja kiu-kuttelee; se on teinityttöjen tapa protestoida kasvua naiseksi. Sitten leimataan varsinkin äiti, kauheasti syytetään perhettä. Missä ei oikeasti tiedetä, pistetään kategoriaan: kaikki ovat samanlaisia.

<sup>286</sup> Huonoa hoitoa on ymmärtämättömyys: että ympäristö ei halua nähdä sitä maailmaa, missä toinen on, vaan pakottaa johonkin toiseen maailmaan. Ei kyetä näkemään yksilön tunteita ja miksi ne ovat sellaisia, vaan se yritetään suoraan työntää maailmasta toiseen.



## 5 SYÖMISHÄIRIÖ PINTAA SYVEMMÄLTÄ

Tietoa syömishäiriöistä saa nykyään kosolti esimerkiksi lehdistä, internetistä ja televisiosta. Nuorille hyvä perustieto on tarjolla myös terveystiedon oppimäärässä. Meidän kulttuuripiirissämme useimmilla onkin jonkinlainen käsitys siitä, miten syömishäiriötä sairastava oireilee. Sairauden ilmiä voi pystyä kuvailemaan tarkasti ja monipuolisesti tietämättä, mistä oikeastaan on kyse. Syömishäiriön paitsi keskeisiä, myös ensimmäisiä merkkejä ovat psyykkiset piirteet. Yhteistä syömishäiriöille on, että käyttäytymisen lisäksi ajattelu ja tunteet suhteessa ruokaan, painoon, kehoon ja liikuntaan – sekä omaan itseen – ovat tavalla tai toisella vahingollisia. Tulemme puhumaan paljon ristiriidoista ja paradokseista: asiat eivät ole välttämättä niin, miltä ne äkkiä näyttävät.



## SAIRAUDEN SAIRAS LOGIIKKA

### MIELI VOI HÄIRIINTYÄ POHJIA MYÖTEN

Vaikka syömishäiriöön sairastuneen ajatukset, tunteet ja teot vaikuttavat järjettömiltä, niissä on sisäistä johdonmukaisuutta. Henkilölle itselleen ulospäin havaittavat oireet ovat keinoja helpottaa henkistä oloa. Fyysisen kivun aistiminen voi muuttua: kipukynnys nousee ja kipu ehkä rauhoittaa. Esimerkiksi intensiivinen nälkä tuntuu kipuna, joka vastaavasti turruttaa psyykeä, sillä hetkellistä fyysistä kipua on helpompi sietää kuin jäytävää psyykkistä tuskaa. Nälän sietäminen, painon kontrollointi ja kehon muokkaaminen antavat joillekin palkitsevia kokemuksia itsensä voittamisesta – jopa euforiaa. Syvemmälle sairauden syövereihin saattaa viedä muun muassa se, että ihmeellisen helpotuksen tunteen uudistaakseen joutuu kohtelemaan elimistöään entistä rankemmin.

<sup>287</sup> Kuinka voi nauttia jostain oksentamisesta?! Siis itse oksentaminen oli kamalaa, mutta se tunne, että saan kropasta pois pahan ruuan, jossa on paljon kaloreita ja josta lihoisin viisisataatuhatkiloiseksi, oli hirveän iso voitto. Sitten olin hemmetin hyvä ihminen. Elin samanaikaisesti helvetissä ja taivaassa. Siksihän sitä jatkoi, että siitä sai jotain.

<sup>288</sup> Suurin euforian tunne oli se, kun eka kerran oksensin. Koko maailma aukesi: voin syödä ihan mitä vaan ja sitten oksentaa. Muistan sen tosi hyvin. Kun oksensin päivittäin kuudesta viiteentoista kertaa, olin sen edessä voimaton, se ei ollut oma valinta. Jos mua oikein ahdistaa, siihen ei auta mikään muu niin hyvin.

<sup>289</sup> Loppuvaiheessa kun alkoi kylkiluut näkyä, laskeskelin niitä ja olin tyytyväinen, kun ne näkyivät.

<sup>290</sup> Paino oli tippunut aika nopeasti paljon ja kun vielä juoksin ja voimistelin hullun raivolla, oli mielen lisäksi elimistökin ihan sekaisin, ylikierroksilla. Välillä tuli outoja sydämentykytyskohtauksia, mutta mitäs niistä, kun oli niin ihmeellisen kevyt olo. Ei muuten enää niskaa ja hartioita kolottanut. Ja olinhan ihanan laiha, yön sai yhä kireämmälle.

<sup>291</sup> En osaa verrata sitä mihinkään, koska en ole sellaista jälkeinpäin elämässäni kokenut. Se oli euforista, huumaavaa onnen tunnetta, joka ei perustu mihinkään, mutta sillä hetkellä oli tottakin todempaa. Jos illalla viimeiseksi oli nälkä, mietin, kuinka hieno olo minulla on aamulla, jos nyt en syö. Aamun upea tyhjyyden tunne oli niin tavoittelemisen arvoista.

Kun oireilu on edennyt syömishäiriösairaudeksi, ajattelussa on järjenvastaisia piirteitä ennen kaikkea suhteessa itseän. Sairastunut saattaa esimerkiksi kuvitella edustavansa fysiologista luonnonoikkuu, täysin poikkeavaa aineenvaihduntaa: hän voi lihoa jo ruuantuoksusta, jokainen suupala menee suoraan rasvamöykyksi reisiin... Järkevän toiminnan voi estää myös tunnekaaos. Silloin tarkkakaan tieto normaalista ja terveestä ei auta – on järkeä päässä, mutta piuhat jäässä. Vinoutuneet ajatuskuviot liittyvät yleensä muihinkin elämänalueisiin kuin syömiseen ja kehoon. Ajatuskehistä on vaikea päästä ulos.

<sup>292</sup> Itkin ja kysyin, että tuleeko musta sitten lihava, kun alan syödä.

<sup>293</sup> Jos syön vähänkin jotain ilman että lasken sen, lihon heti.

<sup>294</sup> Yksi suklaarusina – ajattelin, että musta tulee siitä vähintään 150-kiloinen. Se oli fakta mun päässä. Jos jääkaapissa oli vesikannu ja vaikka margariinirasia, niin ajattelin että kalorit pomppaavat rasvasta vesiastian enkä voi sitä vettä juoda. En voi ymmärtää, kuinka viisas ihminen rupeaa ajattelemaan kaikista asioista noin hullusti. Oli hirveää kokea itsensä yhtä aikaa tyhmäksi ja fiksuksi. Tiedostin sen, etten ole tyhmä, mutta ajatukseni olivat oikeasti tyhmiä. Ja sitten – koska minulla on ristiriitaiset ajatukset, minun kuuluu ruoskia itseäni, kärsiä ja saada rangaistus.

<sup>295</sup> Tajusin, että tämä on sairaus ja sairauksia pitäisi yleensä pyrkiä vastustamaan, mutta tässä yritinkin olla koko ajan sairaampi. Tiesin, ettei mun käyttäytyminen ollut terveellistä, mutta silti tein sitä koko ajan. Se oli semmoinen fiilis, kuin olisi repeytynyt kahtia. Toinen puoli puhuu järkeä ja toinen jotain ihan muuta.

<sup>296</sup> Tajusin, että koko elämä on ihan absurdia ja pitäisi pyytää apua, koska ei itse vain pysty. Mutta silti ajatteli koko ajan, että kyllä mä tästä itse vielä. Sitten vain eli siinä kuplassa.

<sup>297</sup> Ei jaksata tätä, en jaksata elää näin, ja kuitenkin samalla ajattelee, että en myöskään voi tai halua parantua, koska en haluaisi elää yhtään isompana, haluan olla näin laiha aina. En kestäisi elämääni, jos olisin isompi. Tämä on niin raskasta, onko tässä elämässä mitään järkeä?

<sup>298</sup> Tiesi sen, että nyt mennään. Luut näkyvät ja töröttävät ja paino on jo niin alhaalla, ettei tämä ole tervettä tosiaankaan, mutta sille ei sitten vaan pystynyt enää mitään tekemään, koska lihomisen pelko taustalla oli niin vahvana.

<sup>299</sup> Ajattelin, että kaikki inhoavat minua. Kun kävelin jossain, mielestäni jokainen katsoi niin, että olen ihan idiootti. Mukamas tiesin, että he ajattelevat minusta pelkkää pahaa. Oli paljon semmoisiakin ajatuksia, että jos nyt teen tämän siirron elämässäni, Afrikassa tapahtuu jotain kamalaa. Ihan kuin koko maailma olisi pyörinyt minun käytökseni mukaan.

Osaan syömishäiriöistä liittyä kehonkuvan vääristyminen, eli jopa havainnot valehtelevat. Nälkiintynyt voi oikeasti tuntea itsensä lihavaksi ja usein myös kömpelöksi, lihaskimppu saattaa todella nähdä peilikuvassaan ruipelon. Ei ihme, että esimerkiksi hankitaan aivan vääränkokoisia vaatteita. Ympäristön viestit vääristyvät ja niitä ylitulkitaan; mikä tahansa sana tai pelkkä ele muuntuu kielteiseksi.

<sup>300</sup> Mulla on aina sellainen olo, että olen isoin huoneessa. En oikeasti tiedä yhtään, mimmoinen mun keho on.

<sup>301</sup> Katselin itseäni koko ajan peileistä, mutta musta tuntui, että mitä enemmän katselen, sitä vähemmän siellä oikeasti yhtään mitään näen. Yhtäkkiä tuli yksityiskohdista hirveän tietoiseksi, mutta kokonaisuus katosi.

<sup>302</sup> Sairaana olin tosi herkkä kaikille ulkonäköä koskeville kommentteille, ja ne ovat ehkä ylläpitäneet sairautta. Varsinkin kun alkoi vähän parantua, kannustaviksi tarkoitettuihin kommentteihin oli vaikea suhtautua: "Ihana että olet saanut vähän painoa, olet terveen näköinen." Ajattelin suoraan, että nyt on skarpattava.



## SÄÄNNÖT JA RITUAALIT RAUHOITTAVAT – JA ORJUUTTAVAT

Monissa syömishäiriöissä ravintoon, syömiseen, liikkumiseen ja lepoon liittyvien sääntöjen noudattaminen luo turvaa – niiden rikkominen itesesyytöksiä ja ahdistusta. Siksi säännöt mieluummin entisestään kiristyvät kuin lieventyvät, vaikka esimerkiksi alkuperäinen tavoitepaino saavutettaisiinkin. Äärimmäinen tarkkuus syömisessä tai jatkuva vaa’alla käyminen eivät uhkaa fyysistä terveyttä, elämänlaatua kyllä. Monilla on meneillään sisällissoita: mieli pyrkii nujertamaan ja puhdistamaan ”alhaisen” ruumiin. Syömishäiriön orjuuttavuutta voi verrata ahdistavaan uskonnonharjoitukseen, jossa on dogmeja, riittejä, ehdottomia auktoriteetteja, pelkoja ja lepytteleviä uhreja.

<sup>303</sup> Arkisten valintojen vaikeus helpottui, kun tuli anoreksia. Siinä säännöt muotoutuivat koko ajan jäykemmiksi, niin yhtäkkiä ei tarvinnutkaan enää miettiä. Se tuntui vapauttavalta, mutta toisaalta joskus syömättömyys teki sen, etten tajunnut oikeasti mistään mitään, en pystynyt puhumaankaan enkä ainakaan tekemään mitään päätöksiä. Varsinkin vaikeimmissa vaiheissa oli fiilis, että kehoni on tavallaan esine, joka kuljettaa mut paikasta toiseen ja mitä kautta mieli pystyy toimimaan. Ja myös sitä kautta esine, että katson sitä peilistä ja se on mulle kaksiulotteinen näkymä, se ei ole sinällään minä. Edelleen huomaan, että yritän pelkistää itseni pelkäksi mieleksi ja tarkemmin ottaen pelkäksi älyksi.

<sup>304</sup> Mä en ole koskaan välttänyt rasvaa pakkomielteisesti, mutta olin hirveän tarkka siitä, että rasvat ovat hyvälaatuisia. Olin aivan varma, että jos syön hippasenkin jotain väärää ruoka-ainetta, se suurin piirtein myrkyttää kehoni, yksikin atomi jotain väärää. En voinut syödä mitään, jos en tiennyt ihan tarkalleen kaikkia ainesosia. Se maailma on niin absoluuttinen.

Joustamattomuus näkyy koko elämässä, jos yleinen toimintojen ohjaus on poikkeavaa. Tiukka aikataulutusta ja rutiinit pitävät käynnissä. Sitä paitsi uudet tilanteet pelottavat ja jännittävät, joten parempi ajaa samoissa raiteissa. Jopa vähäiset muutokset omiin suunnitelmiin saattavat tuntua valtavan uhkaavilta: pieni repsahdus vie koko elämän hunningolle. Syömishäiriöön voi yhdistyä pakko-oireisuutta, jolloin esimerkiksi puhtauteen, siisteyteen ja tavaroiden säilytykseen liittyvät arkitoimet saavat kohtuuttoman roolin. Joidenkin sisäinen tietokone suorittaa tauotta merkityksettä operaatioitaan: lasketaan askeleita, esineitä, sanoja...

<sup>305</sup> Jotain oli koossa, kun rutiinit olivat olemassa, jokin oli järjestyksessä. Oma mieli oli niin sekasortoinen ja joka suuntaan hajoava. Rituaalit toivat jotain mielekkyyttä ja jatkuvuutta arkeen. Minun ei tarvinnut tehdä päätöksiä ja valintoja, koska monen vuoden ajan elämä oli niin samanaista. Asiat menivät, kuten rutiinit määräsivät.

<sup>306</sup> Kun aivot ovat näkkiintyneet, totta kai ne koettaa pitää tietyistä kaavoista kiinni, koska se säästää energiaa.

<sup>307</sup> Jos olin suunnitellut, miten päivän pitää mennä eikä se mennyt niin, piti rangaista itseään – konkreettisesti tai päässään. Kun laskin keittiön kraanasta vettä, roiskeet tiskialtaasta piti pyyhkiä saman tien. Jos en tee niin, elämä sortuu. Tiukin kontrolli liittyi kotiin ja omaan reviiriin. Mutta oikeastaan kaikki ajatukset olivat pakonomaisia, mikään ei ollut rentoa.

<sup>308</sup> Oma koti on mulle äärimmäisen tärkeä, se on ainut turvapaikka tässä maailmassa. Koti on se, missä voin hengähtää. Tiedetyt tavat ovat tietyssä paikassa ja tiettyjen pöytien pitää olla tyhjiä. Pidän kaikki tosi samalla tavalla. Kun en hallitse välitöntä ympäristöäni, tulee hirveä ahdistus.

<sup>309</sup> Koeviikoilla oli pakko lukea kaikki tai ei mitään, sama ylioppilaskirjoituksissa. Valmistauduin ihan hurjasti ja viimeiseen asti; oli pakko käydä läpi asioita, vaikka ne jo tiesinkin. Kaikki kirjat, mitä kurseilla oli, piti käydä läpi KOKONAAN ja ehkä vielä muutakin materiaalia. En uskonut, että voin pärjätä, jos olen lukenut vähemmän.

<sup>310</sup> Kun luin kokeisiin, se oli aina se tietty sivumäärä, mikä vähintään piti päivässä lukea. Joka päivä piti harrastaa tietty määrä vähintään yhtä juttua. Kun olin sosiaalisesti niin arka, tarvitsin siihenkin kaikenlaisia rituaaleja, että pystyin olemaan toisten ihmisten kanssa.



## YKSIN AHTAASSA TUNNELISSA

Syömishäiriökokemuksia on yhtä monta erilaista kuin on syömishäiriöstä kärsinyttä ihmistä. Pitkittyneen syömishäiriön läpi eläneistä useimpiin silti kolahtanee enemmän tai vähemmän pimeän tunnelin mielikuva.

## RIITTÄMÄTTÖMYTTÄ, SUORITTAMISTA JA HÄPEÄÄ

Kaikenkattava huonouden tunne kalvaa ja vie elämästä ilon. Tyytymättömyys itseen ei pääse unohtumaan, sillä kohde on kätevästi koko ajan läsnä. Vaikka ulkoisiin mittareihin tuijottaminen olisi ylikorostunutta, tavanomaisten asteikkojen mukainen suoriutuminen ei silti riitä. Kelpaamattomuuden tunnetta eivät poista ponnistelut ja saavutukset, sillä rima nousee koko ajan korkeammalle. Asiat voisi aina tehdä paremmin. Vertailu muihin ihmisiin tapahtuu väärentävien silmälasien läpi; heitä idealisoidaan ja kaahditaan.

<sup>311</sup> Jos joku sanoi minulle jotain positiivista, käänsin sen mielessäni aina negatiiviseksi: "sillä ihmisellä on jokin taka-ajatus..." Tämä saattoi tapahtua kaveripiirissä tai töissä, missä olen saanut hirveästi kehuja. Ensinnäkään en uskonut niitä tai sitten ajattelin, että minua kehuaan, jotta tekisin vielä enemmän. Se oli oravanpyörä: mitä enemmän minua kehuittiin, sitä enemmän ja paremmin minun piti tehdä töitä. En voinut uskoa, että minusta oikeasti pidettäisiin ihmisenä, kaverina ja työntekijänä. Vertailu muihin oli ihan hirveää. Fyysisten piirteiden vertailu oli tosi voimakasta, mutta vertailin myös luonteenpiirteitä: kuinka paljon minä olen tyhmempi ja laiskempi. Mietin miksi en voi olla kova ihminen, joka pärjää tässä maailmassa. Pystyisi ehkä vielä enemmän laihduttamaan, jos ei olisi näin herkkä ja luuseri. Oikeasti olen koko ikäni onnistunut monessa ja tehnyt asioita hyvin, mutta olen jotenkin omassa päässä mitätöinyt sen.

<sup>312</sup> Vertailu oli aivan tosi automaattista; olin koko ajan kaiteellinen ihmisille. Ei ollut varmaan mitään elämänaluetta, jossa en olisi vertaillut itseäni toisiin – ihmissuhteetkin. En koskaan oikein pystynyt hyväksymään sitä, että kaikessa mitä teen, joku on mua parempi.

<sup>313</sup> En nähnyt mitään mieltä yrittää mitään, jos mulla ei ollut mahdollisuutta olla paras. Soitin 11 vuotta pianoa ja lopeitin, kun huomasin, että yksi meidän luokkalainen tyttö oli parempi kuin mä. Aloitin viulun 12-vuotiaana ja soitin sitä viisi vuotta, mutta yksi toinen 4-vuotiaasta soittanut tyttö oli parempi.

Minäkuva pyritään kohentamaan suorituksilla. Syömishäiriötä sairastava saattaa vaikuttaa kunnianhimoiselta, mutta harvoin hän niittämästään kunniaa nauttii. Koko ajan pitää tehdä hyödyllisiä asioita, saada jotain aikaiseksi. Esimerkiksi pitkät yöunet merkitsevät laiskuutta. Nälkäisenä ihminen usein onkin luonnostaan rauhaton ja oudon energinen – hänenhän pitäisi lähteä ruuanhakuun.

<sup>314</sup> Jos ei vitosta saanut, kyllä se jollain tasolla harmitti, mutta vaikka sen sai, se ei tuntunut miltään. Ei se ollut mitenkään hienoa, vaan totta kai se piti saada. Mutta en sitä pettymystä mitenkään näyttänyt, jos sai nelosen.

<sup>315</sup> Ajattelin että hauskanpito vie vain aikaa, se on semmoista turhaa. En saa antaa itselleni vapaa-aikaa.

Surkea minäkokemus tuntuu täysin todelliselta, vaikka ulkopuolisen mielestä sairastavalla, jos kellä, olisi aihetta olla itsestään ylpeä. Miksi ihminen silti tuntee arvottomuutta? Tarve muuttua näkymättömäksi, harmittomaksi ja viimein olemattomaksi voi selittyä sillä, että kokemus kokonaisuutena ihmisenä nähdä ja hyväksytyksi tulemisesta on jäänyt puuttumaan.

<sup>316</sup> Sitten kun sitä vähän toi esiin, ihmiset olivat ihmeissään: "miten SÄ, sullahan on kaikki hyvin, olet nätti" ja plääp plääp plää. Äiti ei ymmärtänyt yhtään; reaktio oli, että "kuinka sä nyt semmoisia, tuohan on ihan pötköä ja älä höpsi, kaikkihan sinusta tykkäävät". Siitä ei varsinaisesti keskusteltu, että mistä se johtuu, kuinka tunnen noin.

<sup>317</sup> Anoreksia oli vain yksi oire pahaan olooni. Halusin päästä pois arvottomuuden tunteesta ja syömishäiriö oli yksi pakokeino. Paljon on tullut tietoisuuteen sen jälkeen, kun anoreksian merkityksellisyys lakkasi elämästä minulle. Anoreksia oli kaikessa kamaluudessaan vain jäävuoren huippu: verho häpeäni päällä, itseni näkymättömäksi tekemistä. Todellisessa paranemisessa on ollut kyse tuon häpeän kohtaamisesta: olen se mikä olen, ja petän itseäni, jos yritän sitä muuksi muuttaa.

Monet sairastaneet tunnistavat kokeneensa perushäpeää, joka on alkanut syvetä ja laajeta jo ennen syömishäiriöoireiden puhkeamista. Synkimmissä vaiheissa se voi kattaa kaiken: luonnolliset tai neutraalitkin asiat itsessä tuntuvat halveksittavilta. Jos heikon minäkuvan juuret ovat selvästi varhaiskehityksessä, syömishäiriö kestää kauan ja siihen liittyy vakava masennus, kuilusta nouseminen voi vaatia hyvin syvällistä minuuden työstämistä.

<sup>318</sup> Itseinho on todella tuttu asia. Se on kestänyt lapsesta asti ja sitä on ollut hyvin monilla alueilla; sen piiriin saattaa päätyä oikeastaan mikä vain. Joskus jopa samastin itseni häpeän tunteeseen: ajattelin, että olen itse häpeä. Se oli joka ikinen hetki elämässä läsnä, ja se on aika usein edelleenkin. On jatkuva itseni nolaamisen pelko ja perfektionismi liittyy siihen, että vähän joka jutussa pitää tulla koko ajan paremmaksi, ettei sitten tarvitse hävetä. Vaikka on ollut joskus hirveän pelottavaa oireilua, tosi rankkaa, kuten dissosiaatiota tai psykoottisuutta, häpeä on ollut selkeästi isompi ongelma. Pelkään sitä paljon enemmän kuin että jos tulisi vaikka harhoja. Se on juttu, joka ohjaa jatkuvasti toimimaan todella epärakentavasti. Häpeä on ollut erittäin monen muun asian taustalla.

<sup>319</sup> Inhosin peilejä, en kestänyt nähdä itseäni. Ne olivat mun vihollisia. Häpeä oli ihan kokonaisvaltainen. Ajatukset tai fyysiset jutut – en hyväksynyt itsessäni mitään. Ennen sairauden puhkeamista en kokenut sitä niin voimakkaasti, mutta kun elämä oli kuitenkin suorittamista, niin silloin kun epäonnistuin jossain, oli huonommuuden, itseihon ja häpeän tunteita. Nuorempana häpeä tuli hetkittäin, sairastuttuani se oli systemaattista ja kokoaikaista.

<sup>320</sup> Tunsin olevani niin erilainen kuin muut. Olen aina miettinyt, että miten niin muka – kaikkihan ovat erilaisia. Mutta jotenkin se tuli sieltä lapsuudesta asti, millainen perhe meillä oli. Tuntui, että meillä tehtiin aina eri tavalla. Lapset tietty hirveästi vertailee toisiinsa.

<sup>321</sup> Hirveä häpeän taakka leimaa koko pientä sukua. Meihin on jo pieninä iskostettu huonommuuden tunne. Isän vanhemmat ovat mitätöineet hänet lapsena. Ja äiti taas on ollut köyhä, asunut mummon kanssa jossain pienessä ulakkohuoneessa.

<sup>322</sup> Luulin olevani tyhmempi kuin muut. Se oli yksi este koulussakin; pelkäsin, että kykyni eivät riitä, mikä jälkeensä on osoittautunut harhakuvaksi. Mutta se oli voimakas tunne: minä suhteessa muihin olin alempaa kastia. Aika ikävä tunne. Asuin ympäristössä, jossa oli paljon varakasta väkeä – meidän perhe taas oli tavallinen työläisperhe.

## PEITTELYÄ, VIERASTA MINUUTTA JA ERISTÄYTYMISTÄ

Koska syömishäiriötä sairastava ei syystä tai toisesta voi antaa itsessään tilaa kaikelle luonnolliselle, hän yrittää tietoisesti tai tiedostamattaan toteuttaa kapeaa ihanneminää. Monesti pyritään esiintymään myös mahdollisimman hyvinvoivana; syömishäiriöoireilua peitellään sen häpeällisyydenkin takia. Perusteellisesti omaksutusta valemistä on vaikea päästä irti, vaikka haluaisikin.

<sup>323</sup> Saatoin vääristellä asioita ja peittää itsestäni erilaisia puolia. Toin itseäni esille enemmän suoritusten kautta kuin persoonana, että ihmiset näkisivät vain sen ns. superlahjakkuuden. Niiden ei tarvinnut nähdä mun huonoja puolia.

<sup>324</sup> Ei siinä muuta ollutkaan kuin pelkkää valetta, se koko identiteetti. Täytyi olla täydellinen muiden silmissä, heikkoutta ei kenellekään näytetty, itselle ei sallinut mitään. Syömishäiriössä ja valemistä takana eläminen on sokea olotila. Siinä ei näe mitään hetkeä, vaan elää pelon sisällä ja vallassa koko ajan.

<sup>325</sup> Minusta tuli hyvin vakava ja tietyllä tapaa ehkä ”viisaampi”: piti aina sanoa asioita, jotka pitivät paikkansa ja virheitte teko oli kielletty. Piti olla täydellinen, ettei vain kukaan naura. Melankolisuus oli negatiivinen puoli, mutta toisaalta myös pidin siitä. Koin, että olin arvostetumpi ihmisten silmissä ja fiksumpi.

<sup>326</sup> Arvostelin itseäni koko ajan paljon rankemmalla kädellä kuin kukaan ulkopuolinen uskoikaan. Oli jotenkin huonompi kuin muut, mutta ulospäin näytin sen ihan eri tavalla. Kuinka voikin olla: moni ihminen on sanonut, että on vaikka ihastunut muhun, koska olen niin itsevarma. Oikeasti olin todella rikki ja epävarma. Rakensin niin kovan pinnan, että kukaan ei saisi tietää.

<sup>327</sup> Vaikka oli kauhea olo ja inhosin itseäni, esitin ihmisille, että tykkään itsestäni. En kyllä sitä välttämättä ajatellut niin. Olin kauhean sosiaalinen ja hymyilevä, mutta sitten yksin ollessa itkin ja inhosin itseäni. Ihmisten ilmoilla ollessani kaikki oikeasti luulivat, että minulla on kaikki hyvin ja arvostan itseäni. Siis hemmetin hyvä näyttelijä!

<sup>328</sup> Sairastamisen aikaan en tunnistanut sitä yhtään, mutta jälkeenpäin olen tajunnut, että kun en ole halunnut hirveästi käsitellä negatiivisia tunteita enkä riidellä ihmisten kanssa – ennemmin pitäisi olla vain hyviä asioita – negatiiviset asiat on pyrkinyt poistamaan ja ne ovat kaikki jääneet sen käyttäytymisen alle.

<sup>329</sup> Totta puhuen en ole ihan varma, kumpi on valeminä, mutta selvästi siinä on kaksi minää. Ihan skitsofreniaa siinä suhteessa. Syöpöttelevä minä on yllättävän voimakas, siihen liittyy tietynlainen melankolia.

<sup>330</sup> Aloin opetella monia ihmisenä olemisen taitoja alkumetreiltä kuten pikkulapsi. Ahdistuksen tunne ilmoitti, milloin toimin vastoin todellista minääni. Itseni kuuntelemista oli harjoiteltava, koska aito minä oli aluksi hyvin heikko ja arka, se säikkyi vähästä ja meni piiloon. Toisten ihmisten seurassa valeminän paine oli vielä liian kova, joten ensin sain kosketuksen itseäni vain yksin ollessa. Sitten terve minä alkoi vahvistua ja saatoinkin joskus olla ahdistumatta tietyissä porukoissakin. Itseapuryhmien löytäminen toi läpimurron: vasta niissä ympyröissä uskalsi riudutettu ja näivetetty sisimpäni vihdoinkin tulla kunnolla esiin. Helpotus oli valtava!

Toisaalta henkinen ja fyysinen huonovointisuus voi näkyä varsinkin lähimmille ihmisille rajuna purkauksina. Syömishäiriöoireilun kuittaaminen lapselliseksi huomion hakemiseksi on sairastavalle turhauttavaa; se vahvistaa kokemusta siitä, ettei mitään helpotusta ongelmiin ole saatavilla. Moni on itse asiassa yrittänyt loikata aikuisuuteen oikotietä: murrosiän normaali kuohunta on jäänyt elämättä. Minkä taakseen jättää, sen edestään löytää.

<sup>331</sup> Jonkin verran on ajateltu, että tulen vain liian hyvistä oloista; olen liian hemmoteltu, enkä kestä todellista maailmaa. Se on todella rasittavaa. Kuvitellaan, että se raha tuo onnen – ei todellakaan!

<sup>332</sup> Häiritsee suunnattomasti, kun ajatellaan, että syömishäiriötä sairastavat ovat hemmoteltuja ja itsekkäitä. Yleensä se ei todellakaan ole se syy, vaikka käyttäytyminen on sellaista. Mulla on pikkusisko, jolla oli anoreksia, joten olen nähnyt sen myös ulkopuolelta ja läheltä. Hän sai ihan hirveitä raivokohtauksia ja oli hirvittävän itsekeskeinen – ”minä minä minä” – mutta kyllä mä sen tiedän, ettei hän ole todellakaan itsekeskeinen ihminen. Päinvastoin erittäin herkkä ja toisista huolehtiva.

<sup>333</sup> Mua ärsyttävät ylipäänsä ihmiset, jotka puhuvat asioista, joista eivät mitään tiedä. Olen ollut niin monta kertaa tilanteissa, joissa bulimialla tai anoreksialla vitsaillaan. Yksi tuttu oli sitä mieltä, ettei hän pidä anoreksiaa edes sairautena: ”se on varmaan vain semmoista naisten huomionhaku”. Siinä jotenkin palaa pinna, kun tietää itse, mitä se voi olla.

<sup>334</sup> Minulla ei ollut murrosikää. Äiti ja isä olivat tosi tyytyväisiä, kun ei ollut mitään. Kaikki oli sisälläni ja se kostautui: purin sen syömishäiriöön. Siinä vaiheessa kun tulin sairauden kanssa ”kaapista ulos”, aloin käyttäytyä ihan kuin teini-ikäiset. Kaikki sanomiset ja tekemiset olivat kapinaa.

<sup>335</sup> Varoin tietoisesti puhumasta liikaa itsestäni ja tuomasta itseäni esille – sehän on keskenkasvuista murrosikäisten käyttäytymistä! Murrosikä ja itsekeskeisyys olivat olleet mulle kiro sanoja. Tunsin syyllisyyttä ja itsehalveksuntaa siitä, että pyörin niin paljon itseni ympärillä. Olisin halunnut olla muita varten, avuksi ja hyödyksi, kypsä ja viisas ihminen. ”Voi kun ei tarvitsisi vatvoa kaikkea päässään, kun vain osaisi elää ja nauttia!”

Nuorena sairastuneen aikuistumisprosessi on aliravitsemukseen päätyvissä syömishäiriöissä vaarassa pysähtyä tai taantua jo puhtaasti fysiologisista syistä. Ravintoaineiden puutteessa keho siirtyy säästöliekille eikä tuota normaalisti sukupuolihormoneja, jotka käynnistävät ja ylläpitävät murrosiän henkisiäkin muutoksia. Toisinaan syömishäiriöön liittyy Peter Pan -ilmiötä: mikäli uudet vastuut ja roolit – jotka tietysti haluaisi hoitaa täydellisesti – kauhuttavat, on turvallisempaa jättäytyä tietoisesti lapseksi. Syömishäiriön pahimmissa vaiheissa ei joka tapauksessa jaksa, ehdi eikä osaa käydä läpi nuoruuden kehitystehtäviä. Niitä ympäristöjä vältellään, joissa aikuisuuden taitoja voisi harjoitella. Kun ei elä samaa kehitysvaihetta kuin muut samanikäiset, ulkopuolisuuden ja alamittaisuuden tunteet vahvistuvat.



<sup>336</sup> Ei ollut mitään sosiaalista tilannetta, jossa olisin kokenut oloni kotoiseksi ja luontevaksi. Ainoa paikka, jossa olin turvassa, oli koti. Se on ristiriitaista, koska siellä oli paljon ahdistustakin. Liittyy varmaan monen sairastavan elämään, että jotenkin taantuu ja palaa lapseksi – niin kehon toiminnalta kuin henkisiltä tarpeilta. Jos koulupäivän aikana oli tosi vaikea jaksaa, mietin että kaikki on hyvin, kun pääsen kotiin ja äiti on siellä.

<sup>337</sup> En olisi halunnut lähteä koulusta ja mennä eteenpäin isoon maailmaan. Lukion jälkeen kyllä muutin pois kotoa, mutta oli turvaton olo ja semmoinen, ettei pärjää aikuisten maailmassa. Ei haluaisi olla vielä aikuinen ja ottaa sitä vastuuta. Lukioaikaan oli vaikea luopua ihmisistä ja asioista. Kaipasin ja tarvitsin tukea hirveästi. Jos löysin ihmisen, joka oli lämmin ja välittävä, niinku äitihahmo, helposti takerruin sellaiseen. Kyllä sitä oli jo aikaisemminkin, kun mulla ei ollut kauheasti aikuisia turvallisia ihmisiä, keihin olisin uskaltanut luottaa ja joilta olisin saanut vahvistusta ja tukea siihen omaan olemiseen.

<sup>338</sup> Osa syömishäiriötä on se, että ei halua kohdata niitä vastuita. Mulla on tällä hetkellä pari asiaa, jotka selvästi aiheuttaa järkyttäviä ahdistuskohtauksia. Kun en saa niitä hoidettua, käännyn syömiseen tai liikkumiseen. Se on ihan vaan sitä, että haluan ajatukset johonkin muuante siitä, mitä oikeasti pitäisi olla tekemässä. En halua tehdä sitä asiaa tai luulen, etten kykene.

<sup>339</sup> Itsenäistyminen oli aika hidasta. Ihan semmoisia konkreettisiakin juttuja on: vaikea pitää ruokailurytmistä kiinni ja ylipäättään tehdä ruokaa ja suunnitella niitä asioita. Koen olevani jonkin verran ikäisiäni jäljessä monissa asioissa, varsinkin opinnoissa. On välillä vaikea käsittää, että olen aikuisiässä enkä enää mikään teini-ikäinen. Lapsena taas koin olevani vanhempi mitä olin.

Monen sairastavan on yksinkertaisempaa ja palkitsevampaa viettää aikaa sairauden kanssa kahdestaan. Mikäli on koko ajan tarkkailtava, analysoitava ja kontrolloitava itseään, varsinkin vapaa oleskelu muiden ihmisten kanssa uuvuttaa. Silloin kun kontrollintarve ulottuu vieläpä toisten käyttäytymiseen, ponnistelu on yhä kuluttavampaa. Tai sitten oman minän kanssa askarointi on niin kaikenkattavaa, etteivät ympärillä olevien asiat jaksa kiinnostaa pätkän vertaa. Jos minuus on tyhjä kupla, kokee irrallisuutta ja

yhteydettömyyttä, jopa syyllisyyttä: muut kuvittelevat todelliseksi ihmisen, jota ei oikeasti ole olemassa. Jotkut sairastavista kärsivät sosiaalisista peloista, eivätkä osaa ottaa itselleen lainkaan tilaa. Itsetunnon hauraus kompensointikeinoineen johtaa siihen, että toisia kohtaan tunnetaan alemmuutta tai ylemmyyttä, usein vuorotellen.

<sup>340</sup> Kun koko elämä rupesi menemään syömisen ympärillä, ei tullut oikeastaan lähdettyä mihinkään. Pystyi elämään täysin omaehtoisesti. Ei edes tarvitse ruveta joustamaan, kun elää just sen ruuan kanssa, muuta ei tarvitse. Oli niin paljon vain sitä, että minä ja ruoka keskenään.

<sup>341</sup> Välitunnilla en koskaan mennyt ulos muiden kanssa. En kestänyt enää ihmisiä. Yritin irrottautua kaikesta vuorovai-  
kutuksesta. Kaikki kohtaamiset olivat vain semmoisia, että näin muiden järkytyksen omasta olomuodostani.

<sup>342</sup> Ruokahan on ollut este minun ja muiden välillä, se on mun salaisuus ja salainen kaveri, joka tulee lohduttamaan mua. Se on tavallaan toinen maailma, kun ihminen kaipaa mielikuvitusmaailmaa. Kuten *Pennejä taivaasta* -sarjan päähenkilö olisi halunnut elää koko ajan vain unelmamaailmassa ja mitä enemmän eli, sitä enemmän se sotki omaa ja muitten elämää.

<sup>343</sup> Ihmisten seurassa oli koko ajan ahdistunut olo. Millään hetkellä ei ollut täysin oma itsensä ja tuntui hyvin uuvuttavalta keskustella. Välttelin ihmisiä ja pelotti hirveästi, jos joku tuttu tuli kadulla vastaan. Kaikki populaarimpi piti jättää pois. En saanut tykätä samoista asioista kuin ikäiseni, enkä harrastaa samoja asioita tai näyttää samanlaiselta, vaikka olisin joskus halunnutkin. Jos olisi ollut jotain samanlaista muitten kanssa, en antanut itseni mennä siihen mukaan, koska ajattelin, että mun täytyy olla tuon yläpuolella.

Mutta ihmissuhteiden saralla syömishäiriö voi taas kerran il-  
miasunsa puolesta harhauttaa: eivät kaikki sairastavat ainakaan sairauden kaikissa vaiheissa karta kontakteja muihin. Jotkut jatkavat hyvinkin aktiivista sosiaalista elämää – ja peittävät itsestään kaiken olennaisen. Pinnallinen sosiaalisuus voi jopa edistää henkistä eristäytymistä.

<sup>344</sup> Jos käydään syömässä ja syöt salaattia, niin onhan se ihan esittämistä. Sitten voit ostaa kotiin kilon herkkuja, vaikka just olet sanonut kaikille, ettet syö niitä. Se on kaksoiselämää. Mäkin piilotin aina kaikki pakkauspaperit roskikseen – en jättänyt siihen päälle mitään, ettei kukaan näe. Se on ihme salailua, petät itseäsi ja muita koko ajan.

<sup>345</sup> Silloin kun sairastin salaa, minun piti olla pois kotoa, etten rupeaisi ahmimaan. Koin hirveästi pahaa oloa siitä, että en käynyt kavereiden luona sen takia, että siellä oli kiva olla. Oikeasti kävin kauheasti kyläilemässä siksi, ettei tulisi syömiskohtauksia. Sitten äkkiä kotiin ja äkkiä nukkumaan. Olin ihan ylisosiaalinen tästä syystä.

## UUPUMUSTA, AHDISTUSTA JA EPÄTOIVOA

Jokaisen arjessa on kuluttavia tilanteita. Syömishäiriössä suuri osa voimavaroista on koko ajan valjastettuna sairauden pakolisiin kuvioihin. Kun piiskaa itsensä päivästä toiseen toimimaan terveitä vaistoja vastaan, energiaa kuluu roppakaupalla. Sellainen väsymys on jotain muuta kuin mitä koetaan normaalielämässä.

<sup>346</sup> Lähdin jopa kiihdyttämään tahtia, koska valheellisesti koin olevani vedossa. Sitten unohdin sen väsymyksen ja uupumuksen. Tavallaan koetin pitää koneen käynnissä, etten näkisi kuinka ihan lopussa olen.

<sup>347</sup> Kun uupumus tuli, ei oikeasti päässyt sängystä ylös – ei edes vessaan. Se oli järkyttävää – mitä virkaa minulla enää on?

<sup>348</sup> Se oli ihan järjetöntä, kun koko kroppa oli niin väsynyt, että aamuisin ei meinannut päästä sängystä ylös, särki joka paikkaa. Silti pakotti itsensä: oli pakko mennä kouluun, olla siellä, ja kun tuli kotiin, olisi pitänyt vielä opiskella, vaikka oli niin väsynyt, että olisi voinut nukahtaa siihen paikkaan. Vastustuskyky oli niin alhainen, että kyllä sairastelinkin.

<sup>349</sup> Uupumusta kuvaa se, että en oikeastaan muista kolmen vuoden jaksolta mitään. Olin niin pois pelistä.

Syömishäiriökärsimys on myös tyhjyyttä, sisäistä sekasotkua ja ahdistusta. Tunne-elämä latistuu tai kapeutuu; usein selkeiden tunteiden sijaan koetaan epämääräisiä oloja. Tekemisistään ei pysty nauttimaan, jos ne ovat ulkoista suorittamista. Mielihyvän kokeminen käy vaikeammaksi, sillä aivojen palkitsemisjärjestelmä toimii poikkeavasti. Ahdistus saattaa korostua ruokailutilanteissa, syömisen jälkeen ja liikunnan estyessä, muttei rajoitu niihin hetkiin. Mikäli syömishäiriöoireillakaan ei enää onnistu purkamaan tuskaisuutta, siitä tulee jatkuva olotila. Ahdistus pitää sananmukaisesti tauottomassa liikkeessä.

<sup>350</sup> Kun se meni pidemmälle ja pidemmälle, vain oli, eikä tavallaan tuntenut ja kokenut enää mitään. Mikään ei oikeastaan tuntunut miltään. Kun sen suojamuurin rakensi, sinne ei enää päällisin puolin päässyt mitään. Osa suojamuuria voivat olla negatiiviset tunteet, mitä siellä oli ja mistä ei ollut päästänyt. Ne ovat siinä, eikä siihen pääse mitään muuta.

<sup>351</sup> Ankarimmillaan ahdistus oli niin sietämätöntä, että sitä on vaikea kuvailla – henkisiä kolmannen asteen palovammoja, jostain toisesta kammottavasta maailmasta... Yritin turruttaa kipua esimerkiksi juoksemalla, mutta ei siinä oikein auttanut mikään. Pystyin sentään vaipumaan uneen, mutta heti herättyä hirveä kidutus taas käynnistyi. Ajatukset sinkoilivat oudosti päässä, oli niin kuin aivot olisivat tullessa! Kun olin kokeillut turhaan kaikkia helpotuskeinoja, mitkä saatoin keksiä, halusin vain kuolla. En kyllä yhtään ihmettele. Tuossa tilassa keskustelu ja varsinkin ”piristäminen” tekee vain entistä tuskaisemmaksi. Vihdoin sain rauhoittavia lääkkeitä: pääsin taas tähän maailmaan ja pystyin pikku hiljaa jotenkin työstämään asioita.

Syömishäiriö on toimintaa, jossa itseä vahingoitetaan. Epätouvon syvetessä itsetuhoisuus voi ottaa syömishäiriökäyttäytymistä suuremman muodon. Jotkut pitävät itseään pahana ihmisenä, syyllisenä myös ympärillä olevien kärsimykseen ja mihin tahansa. Joskus apu torjutaan silläkin perusteella, ettei parempaa elämää uskota ansaittavan. Päässä saattaa pyöriä ajatus, että kaikille olisi parempi, jos vain häviäisi pois.

<sup>352</sup> Silloin kun syömishäiriö lähti kaikkein eniten lapasesta, siihen liittyi kokonaisvaltainen häpeäntunne, masennus ja itsemurha-ajatukset, kokonaisvaltainen toivottomuus: ei musta ikinä tule mitään, joten mitä järkeä tässä on...

<sup>353</sup> Vaikka olisin oikeasti tiedostanut, että olen kuihtumis-  
pisteessä, ei se olisi auttanut. Olisin vain halunnut olla nä-  
kymätön. Lopuksi ei ollut enää kiloistakaan väliä, halusin  
vain kuolla. Kun olin mukamas niin velliperse, etten saanut  
tapettua itseäni muulla tavalla, niin kyllähän se on hyvä  
keino olla syömättä ja kuolla siihen.

## TUNNELISTA ULOS



### MALTTI ON VALTTIA

Syömishäiriöstä toipuminen on sairauden itsepintaisuuden ja monikerroksisuuden takia monesti pitkä ja kivinen tie. Joillakin sairastuneilla elämä on ollut alusta alkaen rankkaa – ei ole auvoista lapsuutta, josta ammentaa ja jolle rakentaa. Syömishäiriötä sairastavan minuus voi olla tuhansina osina, eikä sellaisen palapelin kokoaminen käy käden käänteessä. Nuorena sairastuneen on rakennettava kokonaan alusta se, mitä on elää terveesti aikuiskehossa. Paranemisen vaatima vahva motivaatio ja rohkeus hypätä tuntemattomaan syntyvät usein vasta äärimmäisen kärsimyksen myötä. Vahingollisista ajatus- ja toimintamalleista on tavalla tai toisella päästettävä irti.



<sup>354</sup> Syömishäiriö oli monta kertaa tauollakin, mutta sieltä se vaan aina hiipi takaisin, kun mulla oli joko tosi vaikea stressi ja paha olo tai oli lihonut.

<sup>355</sup> Jo viimeiset viisi vuotta tuntui, että mieli oli aika terve ja oli käsitellyt asioita hirveästi. Silti oli täysin kiinni rituaalissa syömishäiriökäyttäytymisessä ja oksentamisessa. Oli jo kaikki palaset ikään kuin käsissä – ei ihannoinut laihuutta ainakaan omalla kohdallaan ja pyrki eteenpäin ja tiesi mitä pitäisi tehdä ja miten olla – ja silti sairaus vaan pyöritti täysin käyttäytymistä. On vieläkin vähän vaikeaa käsittää, miten se on ollutkaan niin vaikeaa. Raskauden ja synnytyksen jälkeen luisuin paljon takaisin päin; tuli paniikki saada raskauskilot pois, eikä ollut syytä samalla tavalla syödä, kun ei ollut enää vauvaa vatsassa. Notkahduksesta tuli olo, että voi ei, miten voin olla vieläkin tässä samassa suossa, jotenkin lopullinen väsymys sairastamiseen. Melkein usko loppui. Hirveän ristiriitaista: se toinen minä on äiti, joka ajattelee terveyttä ja lapsensa parasta.

<sup>356</sup> Oireilu on ollut aaltoilevaa ja toipumispolku sahaavaa liikettä: välillä mennään taaksepäin ja välillä eteenpäin. Se ei ole mikään suoraan etenevä prosessi. Kannattaa miettiä, kuinka paljon on jo päässyt oireista eroon tai että ne ovat vähentyneet. Aika usein kun ongelmiaan työstää, miettii vain, mitä on vielä jäljellä, eikä koskaan oikein sitä, mitä on jo voittanut. On hyvä opetella havainnoimaan pieniä onnistumisia, antamaan niillekin arvoa. Mulla on parantumattomia häiriöitä tai ainakin semmoiseksi ajateltuja kuten ADHD ja kaksisuuntainen. Mutta on joitakin, joista voi ainakin suunnilleen parantua, ja syömishäiriö on yksi. Yksi konkreettinen juttu oli se, että jätin vaa'an ja mittanauhan pois. Koetin päästä niistä numeroista eroon. Sitten rupesin jossain vaiheessa tajuamaan, että elän hirveän kapeasti: keskityn vain yhteen ainoaan asiaan ja se on tämä mun häiriö. Maailmassa on niin paljon muutakin koettavaa.

<sup>357</sup> Sain käsiini Lupa syödä -kirjan. Se tieto oli silloin ihan äärimmäisen tärkeää, mitä kehossa tapahtuu, kun toipuu pitkästä oksentelusta. Esimerkiksi voi joutua juoksemaan pissalla koko ajan, koska aineenvaihdunta on niin sekaisin. Keho ja vatsa voivat turvota tosi paljon. Kun luin sen, jotenkin tajusin, että tämä on ainut tapa: joudun vain sietämään sen turvotuksen ja pahan olon ja odottamaan, mitä tästä seuraa.

<sup>358</sup> Rupesin sietämään ahdistusta pieniä hetkiä kerrallaan. Sitä ei ollut pakko lääkittää syömisellä.

<sup>359</sup> Ensinnä en uskonut terapiaan, mutta terapia todellakin toimii. Positiivinen ajattelu, mikä aluksi tuntuu niin typerältä ja teennäiseltä, kyllä toimii, kun sitä tekee opittuna taitona; ei katsele asioita heti negaation kautta. Mulle myös mietelauseet toimii hyvin. Ja se, että ympäröi itsensä terveillä elämäntavoilla ja ajatuksilla. Älä lue Cosmopolitania, Trendiä, älä mitään typerää, koska on vaihtoehtoja. Ja kannattaa viettää aikaa syömiskäyttäytymiseltään normaalin kanssa. Ihan tommoisia käytännön juttuja on paljon. Toipuminen on hidasta ja vaatii uskomattomat määrät työtä, se ei tule mitenkään valmiina. Huonot päivät on osa sitä. Välillä tulee hirveät depressiot siitä, että on alkupisteessä, mutta en todellakaan ole.

Pitkän sairastamisen jälkeen vastaavasti toipuminen edellyttää yleensä pitkäaikaista tukea. Tarvitaan ymmärrystä nimenomaan syömishäiriöstä, usein moniammatillista tiimiä. Todellinen toipuminen on aina psykofyysistä, ja kehon ja mielen yhteyttä rakentavat hoitomuodot vievätkin pitkälle. Sairaiden kuvioiden selättämisessä hoitajien tehtävä on asettaa terveitä rajoja ja auttaa pitämään ne. Sairauden pyöritystä kohtaan pitää olla luja, mutta sairastavaa on kuunneltava.

<sup>360</sup> Kaikkein kriittisimpiä ovat ensimmäiset kuukaudet: kuinka helppo on valahtaa takaisin. Oma tahtoa ja vahvuutta pitää koko ajan tukea, on se sitten kirjallisuutta tai että puhuu jollekin. On hirveän tärkeää parantumisessa, että tukea saisi aika paljon. Monesti tuntuu, että kun alat paranemaan, ajatellaan, että nyt jo pärjät itse. Sen takia käyn vaikka vertaisryhmässä, jotta koen olevani tuen piirissä. Eniten vaikuttaa, että hakeutuu ympäristöön, joka on paranemismyönteinen ja muistuttaa siitä, että terve elämä on parasta. Sen voi helposti unohtaa, kun palaa vanhoihin kuvioihin.

<sup>361</sup> Toinen käynti ravitsemusterapeutilla oli aika järkky. Sainoin, että olen nyt pystynyt lopettamaan ahmimisen. "No eihän sinun sitten enää tänne tarvitsekaan tulla." Luulin, että se vitsailee ja sanoin, että niin, mitä mä nyt tänäänkään tänne turhaan tulin. Se oli oikeasti sitä mieltä, että joo nyt on kaikki niin hyvin, ettei tartte varata uutta aikaa. "Jos alkaa mennä huonosti, niin varaa sitten." Sanoin, että kun se on vähän liian myöhäistä siinä vaiheessa; jos aloitan ahmimisen, se kestää sitten kuukausia – sitä junaa on vaikea pistää poikki. Tämä ongelma on jatkunut lapsesta asti, 40 vuotta, ja pahentunut ainakin 20 vuotta!

<sup>362</sup> Tässä sairaudessa on ongelmana se, ettei tähän voi tarttua ajatuksilla – tästä ei saa ajatuksilla otetta. Puhutaan Münchhausenin ilmiöstä: yrittää nostaa itseään omista saappaistaan. Omalla tahdolla toimiminen on vähän semmoista, toivotonta. Kun lähdin toipumaan, se tapahtui hirveän hitaasti ja siinä oli kompastuksiakin välillä. Kävin paljon ryhmissä, kolme kertaakin viikossa. Se piti mut siinä hommassa mukana. Tämmöiselle sitaateissa epäsosiaaliselle ihmiselle tunti pari jossain ryhmässä sopii hyvin: se on turvallinen, sieltä pääsee pois tarvittaessa, eikä siinä ole mitään sosiaalista hössötystä. Yhteisöllä voi olla niin vahva myönteinen vaikutus, että se parantaa tällaisenkin syöpön.

Pidän tätä tautina, joka on ehkä tällä metodilla pidettävissä kurissa. Kun sairaut ja toipuvat ihmiset konkreettisesti kohtaavat toisensa ja keskustelevat, se jollain lailla näyttää yllyttävän paljon vaikuttavan. Puhutaan yhdessä asiasta, joka on ollut meille kaikille salaisuus. Tavallaan tunnetaan, että me tajutaan tämä juttu yhdessä, jotenkin ymmärretään se samalla tavalla. Ihmisistä syntyy dynamo, henki, joka tuntuu jäävän sisälle vähäksi aikaa. Parhaimmillaan se pyyhkii pois pakkomielteet, tarve syöpötellä häviää. Itsekseni ollessa käyn sisäistä keskustelua. Sitten mulla on tämä päivä kerrallaan -systeemi.

<sup>363</sup> Siinä ei juuri muuta oikeasti voi tehdä kuin olla läsnä ja yrittää vaan pitää niistä tietyistä asioista kiinni, ei ole oikotietä. Se oli tosi vaikeaa, kun olen yleensä sen olinen, että jos on jokin ongelma, niin ongelma ratkaistaan ja mennään eteenpäin. Mutta kun ei tätä ratkaista, tässä mennään aika pitkään näin ja se ratkeaa toivottavasti joskus. Mun mielestä on jopa pahinta myrkyä semmoinen, että tämä alkaa nyt olla voitettu sairaus, yltiöpositiivisesti. Se ei johda mihinkään, pahempaan vaan. Vaikka tämä etenee hitaasti, ei saa antaa periksi ja näillä mennään. Ja nyt tytär sanoo, että terapeutti on ihan huipputyyppe: siellä hän ei pääse helpolla, mutta hän ymmärtää, ettei tarvitsekaan.

<sup>364</sup> Olen saanut syömishäiriöön mielestäni ihan hyvää hoitoa, hyvin monenlaista. On ollut ravitsemusterapiaa ja normiterapiassakin syömishäiriöaiheita. Mulle psykofyysinen fysioterapia on ollut hirveän hyvä. Sitä kautta on saanut hahmotettua enemmän sekä psyykkisiä että fyysisiä rajoja, ja ylipäättään kehon ja mielen yhteyttä on tullut paljon käsiteltyä. Se on ollut tosi tärkeä juttu mulle, koska mä vähän niin kuin elän päässäni.

<sup>365</sup> Tanssiterapia oli äärimmäisen hyvä. Tykkäsin terapia-muodosta ja terapeuteista, ryhmä oli tosi positiivinen kokemus.

<sup>366</sup> Siellä ei ollut yhtään ainutta työntekijää, joka ei olisi ollut oikeassa paikassa töissä. Ne ovat niin välittäviä ja miellyttäviä. Tosi rakastava paikka. Sitten kuntouttava syöminen, johon kuului keuharjoitteet ja kehonkuvajuttuja, oli vaan ja ainoastaan positiivinen kokemus. Tosi toimiva. Sain paljon eväitä uuden elämän aloittamiseen. Ekaa kertaa muu hoidettiin syömishäiriöstä.



<sup>367</sup> Se mitä opiskelijaterveydenhuolto pystyi tarjoamaan, oli tosi hienoa: todella asiantunteva ja aiheesta kiinnostunut terveydenhoitaja, kenelle satuin osumaan. Pelkäsin kyllä, että mut varmaan pakotetaan siellä lihomaan. Mutta hoito lähti minusta itsestäni.

<sup>368</sup> Kun ruvettiin kyseenalaistamaan ja haastamaan, tuli sellaisia tuntemuksia, että astutaan mun reviirilleni. Mutta jälkepäin ajateltuna on hyvä juttu, että joku tökkii kepillä ja tuo esiin semmoisia asioita, joita ei vielä kukaan ole pistänyt miettimään. Mullakin oli tosi erilaisia hoitajia. Yhdellä oli rakkaudellinen suhtautuminen, siitä ihmisestä huokui välittäminen. Sitten oli niitä, jotka tökkivät – ei tullut niinkään lämmintä oloa, mutta ne pistivät liikenteeseen jotain. Totta kai yhdestäkin persoonasta voi tulla se kaikki.

## AIDOMMAKSI JA VAHVEMMAKSI

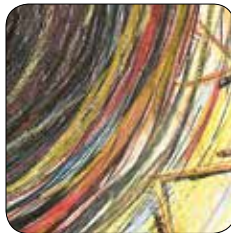
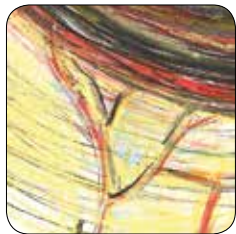
Syömishäiriön kohdalla erityinen haaste on katsoa totuutta silmiin, sillä salailu ja peittely ovat sairauden perusolemusta. Taistelu ulos sairautta ylläpitävistä kaavoista on joskus rajua ja kapinallista: "Antakaa minun olla, mitä oikeasti olen!" Ympärillä olevien on parempi olla toivomatta takaisin "entistä" tyttöä tai poikaa. Ehkä toipuminen lähtee rytinällä liikkeelle vasta sitten, kun henkilö saa kosketuksen siihen, mitä on mahdollisesti koko elämänsä polkenut syvemmälle. Kokonaisvaltainen eheytyminen on myös riittävän rohkeille kanssaihmisille hieno mahdollisuus oivaltaa asioita, kohdata omat haamunsa ja alkaa voida paremmin.

<sup>369</sup> Terapiassa meni aluksi valehteluksi. Halusin vaan saada loppuun sen psykiatrijutun. Aina vaan sano, että on mennyt kaikki hyvin, kaikki on tosi hyvin, vaikka ei olisikaan. Mutta jossain vaiheessa tajusi, että ei tästä ole mitään hyötyä, että käyn siellä valehtelemassa ja elämä jatkuisi samalla lailla. Kyllä siitä terapiastakin oli silleen hyötyä, että alkoi tajuta.

<sup>370</sup> Olen alkanut vain puhua ja puhua. Olen kertonut järjestään melkein kaikille ihmisille, joita elämässäni on. Se on mun apu. Mitä enemmän puhun, sitä vähemmän on fiiliksiä, että oksentaisin tai tekisin jotain. Se ei ole enää se mun salainen juttu.

<sup>371</sup> Vielä viime vuosiinkin olen koko ajan aktiivisesti joutunut vetämään rajoja, kun toiset ihmiset ovat niin tottuneita siihen, että huolehdin heistä. Se on pitkä prosessi. Tulee aina uudestaan vastaan, että nyt olen taas antanut itseni venyä.

<sup>372</sup> Mun koko elämä on ollut sitä, että kaikkialta päin oletetaan jotain, yleensä sitä tiettyä samaa – sekä perheessä että koulussa että harrastuksissa. En ole koskaan ajatellut, että oikeasti haluaisin elää sillä tavalla kuin silloin elin. Mulla oli aina semmoinen olo, että tää ei yhtään sovi mulle, mutta mä sitten vaan teen sitä päivästä ja vuodesta toiseen. Varsinkin kaikkein anorektisimmassa vaiheessa mua ahdisti niin paljon se, että elän elämää, joka ei yhtään tuntunut mun elämältä. Nyt vasta ensimmäistä kertaa oikeasti miettii, mitä itse haluaa. Tietoisesti aina ajattelee, että teenkö tätä nyt siksi, että minä haluan vai siksi, että pitäisin jonkun muun tyytyväisenä – siis äitini.



<sup>373</sup> Ryhmissä monet ihmiset puhuivat itsensä puolustamisesta ja se kosketti muakin. Tuli semmoinen vaihe, että muutuin aggressiiviseksi, pidin niin kauheasti puoliani. Se meni toisin päin överiksi ennen kuin asettui. Vaikka en mä kenenkään kimppuun käynyt, mutta puheissa ja tavoissa. Oli jännä juttu, että kun toivuin ja olin vähitellen päässyt syöpöttelyruuista eroon, sitten tunteet tulivat niin sanotusti esiin. Välillä oli pesukonekauppiaalla tekemistä mun kanssa! Rupesin huomaamaan kielteisiä tunteita, jotka olivat olleet jonkun möykyn sisällä. En ollut tajunnut, että olen kateellinen jollekin tai katkera jostakin. Siinä tukena on ollut, että toiset ovat kertoneet saavansa samantapaisia kokemuksia. Sitä kautta olen löytänyt jollain lailla itseni.

<sup>374</sup> Kun menin hoitoon ja olin päättänyt, että nyt se muutos tapahtuu, jostain alitajunnan syövereistä alkoi tulla tosi synkkiä juttuja ja kehittyi paniikkihäiriö. Joutui oikein taistelemaan ja pelkäämään, että nyt tulen hulluksi. Suurin pelko oikeastaan oli se tosi vahva hulluksi tulemisen pelko. Jälkeenpäin ajateltuna siinä käsitteli ja pelkäsi tunteita. Aloin pelkäämään, että tapan jonkun ihmisen tai satutan itseäni. Hoidossakin sanottiin, että sun on liian varhaista ajatella tuollaisia, mutta ne vaan tuli ihan hallitsemattomasti. Sen käsittelyn kautta on päässyt syvälle ja alkanut tajuamaan omia inhimillisiä piirteitä ja kunnioittamaan ja arvostamaan muita ihmisiä. Pikku hiljaa asioita kävi läpi ja alkoi tulla yhä enemmän tietoisiksi omista ajatuksistaan ja ymmärtämään, mistä ne tulevat. Siinä vaiheessa helpotti, kun huomasi, että hyvä vie aina voiton pahasta, lopulta. Vaikka tulee paniikinoloa ja niitä ajatuksia, niin vaan hyväksyy ne – antaa ajatusten ja tunteiden tulla ja mennä. Kokee ne sellaisina kuin ne tulee, ottaa vastaan, mutta päästää menemään.

<sup>375</sup> Tyttärellä oli minäkuva täysin hukassa, eikä hän osannut sitä käsitellä oikein mitenkään muuten kuin että hyppi seinille tai mua vastaan. Kyllä hän jossain vaiheessa rauhoittui ja tajusi, ettei se ole se oikea tapa. Olin itsekin tosi huonossa jamassa eron jälkeen, mutta kun pää alkoi pysyä paremmin kasassa, paljon hyviä asioita alkoi tapahtua pikku hiljaa. Tyttären syömishäiriö on varmasti opettanut sitä, mitä multa puuttuu, eli kärsivällisyyttä. Pienillä oikeilla teoilla voi saada isoja asioita aikaiseksi, jos vain lähtee määrätietoisesti niitä tekemään.

Kärsimys ei itsessään jalosta, eikä sitä pidä kaunistella. Silti on niin, että monilla syömishäiriötunnelista tulevilla sairastamiskokemukset vähitellen muuttuvat voimavaroiksi.

<sup>376</sup> Kelpaan tällaisena kuin olen itselleni ja myös muut tykkäävät minusta ihan tämmöisenä. On ollut tosi vaikea oppia, että virheitä saa tehdä. Niitä ei tarvitse vatvoa mielesään koko päivää tai viikkoa, että nyt menin mokaamaan. Ei muutkaan sitä muista enää päivän päästä, jos olen pienen virheen tehnyt. Kyllä mulla on sairastumisen alusta asti ollut se tunne, että jollain tavalla haluaisin ehkäistä muiden nuorten sairastumista, olla mukana vapaaehtoistyössä esimerkiksi. Niin paljon kipua ja tuskaa olisi ehkäistävissä. Mutta ei mulla vielä ole kiire auttaa muita – ensin on autettava itse itseään toipumaan.

<sup>377</sup> Nykyään en ajattele, että olen kenenkään yläpuolella mutta en kyllä alapuolellakaan. Kaikki ollaan samanarvoisia. Mulla oli kirjekaveri, joka sanoi, että ihan sama, mitä muut ajattelee. Hän itse kans noudatti sellaista, että on just mimmainen haluaa. Ehkä sitäkin kautta päätin sitten niin. En ole enää niin heikko. Muitten mielipiteet eivät vaikuta mun elämäntyliin. Tämä on vahvistanut mua itseäni.

<sup>378</sup> Siinä tulee into ja ilo, voit olla oma itsesi. Jo näetkin itsesi ja muut eri tavalla: vitsi, eiväthän nuo muutkaan ole mitenkään täydellisiä. Se on hirveästi avartanut. Kyllä vaan ihmisestä voi tulla paljon onnellisempi, kun se tajuaa, millaisessa pienessä kuplassa on elänyt. Nyt voin tehdä tällä kokemuksellani jotain hyvää.

<sup>379</sup> Siitä olen anoreksialle kiitollinen, että sen kautta oli pakko tutustua itseensä, tunteisiinsa ja ajatuksiinsa. Nyt on vahvempi ja kokonaisempi. Sairastaminen ja toipuminen ovat tuoneet kaikenkattavaa kiitollisuutta. Tällä hetkellä sitä on elämässäni paljon. En usko että muuten tuntisin niin paljon kiitollisuutta pienistäkin asioista. Moni asia omassa elämässä on osoittanut sen, että vaikka asiat eivät mene niin kuin niitten eka ajattelee ja toivoo menevän, niin jotenkin kummasti ne järjestyvät. Huomaa yhteyksiä, noin se vaan piti mennä. Vapauttaa suunnittelun tarpeesta, kun ymmärtää, ettei voi loppuun asti suunnitella. Arjessa tietty spontaanisuus... että antaa mahdollisuuden, suhtautuu yllätyksiinkin uteliaasti ja ilolla, tutkien. Sen kun pystyy tekemään, niin ei voi kovin sairas olla.

<sup>380</sup> Pikku hiljaa se on muuttunut: mielellään tekee ja auttaa – mutta omin ehdoin. Edelleenkin moni varmaan pitää minua ylikiltinä, mutta en koe sitä semmoisena, että mua ahdistaisi tehdä muiden puolesta jotain. Nyt se on juttu, joka lähtee syvemmältä. Kun antaa, saa itse tosi paljon. Tavaltaan olen tullut kiitolliseksi siitä, että olen herännyt ja päässyt elämään tätä hetkeä, jota osaa arvostaa ihan eri tavalla. Mutta totta kai toivoo, että se muille tulisi helpomman kaavan kautta: itsensä arvostaminen ja että alkoi päästää irti ja luottaa askel askeleelta siihen, että maailma kantaa; synkät sisimpään painautuneet asiat pääsivät ulos; kiitollisuuden oppiminen, anteeksiantaminen; osaa elää tunteet ja päästää menemään; sisältä on löytänyt rakkauden tunteen kaikkea kohtaan, joka ei sulje mitään eikä ketään pois; hyväksyy ja arvostaa ihmisyyttä, ei mitään pintaa – kaikilla meillä on sisin sama.





## 6 TASAPAINON RAKENTAMINEN

Jopa neljäsosan suomalaisista nuorista on arvioitu kärsivän mielenterveydellisistä tai neuropsykiatrisista ongelmista. Syömishäiriöt ovat tasaisesti lisääntyneet. Niin monet muutkin merkit kertovat henkisestä pahoinvoinnista, että jotain perustavalaatuista lienee pielessä. Edellisten lukujen pohjalta etenemme nyt pohtimaan, millaisesta maailmasta syömishäiriöt ja muutkin mielenterveysongelmat pysyisivät poissa. Miten riskitekijöitä saadaan vähennettyä? Mitkä ovat suojelevia tekijöitä?





<sup>381</sup> Siinä olisi monella jo ollut kaikki edellytykset sairastua pahemmin, mutta ehkä varhaislapsuudesta on tullut jokin perusitsetunto tai perusluottamus. En osaa sanoa, mistä se johtuu... Varmaan siitäkin, että en ole koskaan ollut erityisen kunnianhimoinen tai kilpailuhenkinen, en nauti itseni rääkkäämisestä millään tavalla. Varmaan kaikki ne ovat olleet suojelevia tekijöitä.

## ELÄMÄN PERUSRYTMIT

Nykyelämä on kiireistä ja monin tavoin ulkoista suoriutumista painottavaa. Onko kovassa pyöryksessä kenties paljon puhuttu priorisointi mennyt vikaan? Elämän yksinkertaiset perusasiat tuntuvat välillä jäävän taka-alalle. Jos pohja pettää, hienot rakennelmat romahtavat auttamatta.

## ARKIRUTIINIT SUOJAAVAT

Kunakin yksilön ja perheen hyvä elämä on omanlaistaan, hakemisen kautta löytyvää. Yhtä kaikki jokaisen arjessa on oltava jokin tolkkua. Ihmiselämään kuuluvat tietyt ainekset, halusimmepa tai emme, joten fyysisten ja psyykkisten lainalaisuuksien uhmaaminen tuo vain kipua ja kärsimystä. Jatkuvan uusien asioiden ajattelun ja opetteluun vastapainona lapset ja nuoret tarvitsevat turvallista pysyvyyttä. Arjen toistuvat rutiinit luovat perustaa, jolle kehon ja mielen tasapaino rakentuu. Miettikää, kuinka syöminen, lepo, liikkuminen ja muut perustarpeet nivotaan päivänkuluun.

<sup>382</sup> Oli kyse pienestä lapsesta tai nuoresta, rutiinit luovat paitsi jonkinlaisen rytmin päivään, sellaista turvallisuutta, että tietää mitä seuraavaksi tapahtuu ja missä pitää olla. Se poistaa paljon turhaa häsäystä.

<sup>383</sup> Rutiinit ovat hyvästä. Silloin tulee kaikki tehtyä, kun on aina tietyt ajat kaikelle.

<sup>384</sup> Nyt aikuisena olen huomannut, että elämän perusmitta todellakin on yksi päivä. On auttanut rakentamaan tervettä ja onnellista elämää, kun ihan konkreettisesti mietin, miten mun päiväni rakentuu. Sitä ei suoriteta pahansuisesti ja askeettisesti aamusta iltaan, vaan vähän väliä pitää jotenkin elpyä. Riittävän säännöllinen syöminen ja istumisen katkaiseminen ovat tärkeitä juttuja, mutta on paljon muutakin. Jossain kohtaa opettelin elämästä nauttimista niin, että kirjoitin kalenteriini eri värillä kaikki varsinaisesti "mukavat" jutut. Jotain hyvää oloa tuottavaa on oltava joka päivä!

Osa nuorista kuluttaa hyvin paljon aikaa sähköisen viestinnän parissa. Siten saa tarpeellistakin tietoa, rentoutusta ja nautintoa, mutta entä jos ärsykevirta koukuttaa ja koko maailman on aina oltava käsillä? Ylenmääräinen ruutu-aika syö unta, sotkee aterioita ja hävittää elvyttävät liikuntahetket. Ruutujen ääreen juutuessa tulee huomaamatta vietettyä pitkiä tovit paikallaan, mistä elimistömme ei ollenkaan tykkää.

<sup>385</sup> Saman tien kun aamulla herää, puhelin on ensimmäiseksi kädessä ja tsekkaa kaikki Facebookit ja Instagramit ja Twitterit. Kun syö aamupalaa, niin toisella kädellä katsoo puhelinta ja toisella syö. Oppituntisin yritän laittaa puhelimen pois, muuten opiskelusta ei tule yhtään mitään. Yleensä opettajatkin huomauttavat siitä. Oikeasti sosiaalisen median mediassa on nykyisin suuri vaikutus kaikkeen, mitä nuoriso tekee. Sen huomaa, kun menee kavereiden kanssa ulos: välillä voi tulla ihan hiljaista, kun kaikki katsovat vaan omia puhelimiaan. Sitten vasta tajutaan, ai niin, me ollaan täällä ulkona kavereitten kanssa ja laitetaan puhelimet vähäksi aikaa pois – ja sitten ne ovat kohta taas kädessä. On pakonomainen tunne, että nyt täytyy taas päivittää toi sivu. Ja onko sinne tullut uusia kuvia? Puhelin on niin pieni ja kätsy, sen voi ottaa milloin tahansa esille. Esimerkiksi kun lukee kokeisiinkin, niin ajattelee, että luen tämän yhden luvun, sitten saan käydä Facebookissa. Palkitsee itseään sillä, ottaa Ipadin käteen ja katsoo, onko mun kaikki farmieläimet kunnossa, nyt voin pelata vähän Candy Crash Sagaa... Mutta matikan läksyt, silloin laitan sen Ipadin ja puhelimen pois, koska mun on pakko keskittyä, en muuten ymmärrä matikasta yhtään mitään.



<sup>386</sup> Nykypäivänä aika paljon vievät voimia kaikki ruudut. Yrittän niihin puuttua välillä: "Ooksä havainnut, kuinka kauan olet nyt ollut siinä?" Töissäkin joutuu nykyään puhumaan jopa neuvolaikäisten vanhemmille. Ei tytärkään tajua, hänellä on se Ipad ja sitten hetken päästä taas puhelin. Kyllä sekin aivoja väsyttää: olet koko ajan siinä niin ja pitäisi keskittyä koululäksyihin, alkaa ärsyttää, kun ei voi olla kännykässä kiinni ja tehdä läksyjä, pitää irrottautua siitä. Se on varmaan nykyajan nuorilla aika iso paine. Täytyy olla valtava itsekurit, että hoidat ne hommat, eikä Facebookit ja nämä valtaa koko elämää. On otettava itseensä niskasta kiinni.

<sup>387</sup> Viikonloppuisin yöt venyvät pitempään, kun katsoo jotain leffaa. Arkisinkin jonain päivinä se luiskahtaa, mutta sitten taas muistaa aamulla, minkä takia ei kannata katsoa sitä ylimääräistä elokuvaa. Se on ihan kuinka paljon itseään haluaa koetella. Ainakaan mulle ei sovi, että nukkuu neljä tuntia – vähintään puolet enemmän, ja silloinkin herääminen on tiukkaa. On oppinut, että ei kannata valvoa.

Riittävä määrä hyvää unta ei ole pelkästään tahdon asia. Lasten ja nuorten uniongelmiin on syytä hakea ratkaisua heti, koska yöuni antaa vain hyvin lyhytaikaisia lainoja ja murrosiässä unentarve itse asiassa lisääntyy. Kun nukkuminen on huonoa, taudit iskevät ja on vaikea keskittyä, muistaa ja oppia. Monet yleiset apukeinot vain pahentavat tilannetta: jos väsymystä ja ärtymystä yritetään lieventää vaikkapa äkkimakealla ja energijuomilla, piristävä vaikutus kääntyy pian päinvastaiseksi. Nukkuessa niin keho kuin mieli korjaavat ja lääkitsevät itse itseään. Uni edistää mielen tasapainoa myös suoraan monilla mekanismeilla, joista kaikista alan tutkijatkaan eivät vielä ole tarkasti selvillä. Unihäiriöt vastaavasti aiheuttavat aivoissa kaaosta heikentämällä ajattelutoimintoja ja tunnesäätelyä. Univaje käynnistää herkästi esimerkiksi kielteistä ajattelua.

<sup>388</sup> Kouluaamuina on hyvin vaikea päästä ylös. Jos ei saa itseään aamulla ylös, päivä lähtee menemään pyllylleen. Ja jos jää vaikka aamupala syömättä, ei jaksakaan keskittyä tunneille ennen ruokailua.

<sup>389</sup> Äidin ja isän eron jälkeen aloin uupua ja olisin halunnut nukkua päiväunia, mutta meidän äiti ei antanut. Se soitteli töistä, etten vaan nuku ja tunnisti äänestä, olenko nukkunut vai en. On järkyttävää, että en ole saanut nukkua. Nyt mä just luin, että murrosikäisellä keho kehittyy niin paljon, että se tarvitsee lepoa; siinä yhteydessä perusteltiin, että koulujen pitäisi alkaa myöhemmin. Viikonloppuisin nukuin hirveän pitkään aamulla, jos annettiin nukkua.

## KODIN MALLIT SIIRTYVÄT

Lapsi seuraa vanhempiaan ja muita lähiaikuisia lukemattomia tunteja. Ensin toimintamalleja opitaan täysin kriittikittömästi, sittemmin nuori ehkä railakkaastikin haastaa ympärillä olevien aikuisten tapoja ja asenteita. Silti mallioppimista tapahtuu sekä tiedostaen että tiedostamatta. On siis turha toivottaa nuorelle, että pitää nukkua riittävästi ja syödä järkevästi, mikäli aikuiset ilmiselvästi laiminlyövät perusjuttuja itse. Miten uskottavaa on vaatia nuorta karsimaan menojaan, jos vanhemmat laukkaavat maailmalla pää kolmantena jalkana?

<sup>390</sup> Kyllähän nuoret imevät kodin arvomaailman kuitenkin, halusi tai ei. Jos ei ole koskaan aikaa istua alas ja tehdä asioita yhdessä, on aina kauhea kiire ja arvostetaan rahaa, tehdään kenties asioita, jotka maksavat, niin se varmaan näkyy. Oli kodin kulttuuri millainen vain, se tarttuu nuoriin asenteina.

Pyrkimys ehtiä ja suorittaa liikaa on niin tavallinen vitsaus, että "normaali" ei useinkaan tarkoita "tervettä" elämänrytmiä. Ja kun oravanpyöriä ei yleisesti kyseenalaisteta, niiden haastaminen on vaikeaa. Perhe-elämän rauhoittaminen edellyttää kyllä työelämänkin kohtuullistamista; yksilön yläpuolella oleva järjestelmä säätelee paljon. Mutta joitakin jäməköitä päätöksiä voi tehdä itsenäisesti. Harvan on esimerkiksi aivan välttämätöntä päivystää kännykkäänsä ja sähköpostiaan 24/7. Työ- ja vapaa-ajan rajan hämärtäminen uuvuttaa yllättävän salakavalasti, vaikka työ olisi sisällöltään mielekästä.

Lasten ja vielä varhaisnuorten rytmit ovat aikuisten vastuulla. Jos harrastuspaikkoihin siirrytään suoraan pitkän koulupäivän jälkeen, jossain välissä pitää levätä ja syödä. Ihminen ei ole kone – ja sitä paitsi konekin tilttaa, jos sitä ei huolleta. Työn tai koulun jälkeinen ilta-aika on ensisijaisesti mielen ja kehon elpymistä varten, joten siihen ei kovin paljon tekemistä ja menemistä mahdu. Pienellä lapsella ei ylipäätään tarvitse olla kodin ulkopuolisia harrastuksia, joissa mennään aikataulujen mukaan. Koulu riittää tiedollisen ja taidollisen ahkeroinnin ympäristöksi. Totta kai lapsi oppii vapaa-aikanakin uutta ja kiehtovaa, mutta mieluiten leikin varjolla lapsen huolettomassa maailmassa – esimerkiksi ulkona peuhatessaan. Entäpä jos muita ihmisiä tavattaisiin useammin vapaamuotoisesti ja rennosti, vaikka mutkattomasti kyläillen, eikä vain organisoidun toiminnan piirissä?

<sup>391</sup> Päiväkodissa on niin paljon hälinää ja sosiaalista kanssakäymistä, että ilta olisi hyvä rauhoittaa.

<sup>392</sup> On hyvä että harrastetaan jotain, mutta osalla harrastuksia on kauheasti ja heitä kuskataan sinne ja tänne. Sitten he sanovat koulussa, etteivät kerinneet tehdä läksyjä, kun tulivat kotiin kymmenen aikaan.

<sup>393</sup> Tyttärellä on kaveri, joka ei oikeasti ehdi nähdä häntä, kun on käytännössä seitsemänä iltana viikossa jokin harrastus. Ne ovat sellaisia, että äiti kuskaa: telinevoimistelua, pianonsoittoa, partiota, jokin neljäs vielä. Hän on kaikki viikonloput kisareissuilla ja partioleireillä, kaikki illat jossakin. Olen jo pitkään katsonut, että ei se siitä tytöstä kyllä lähde, että hän haluaisi näitä kaikkia. Mä ainakin näen, että äidillä on tiukka visio, mitä kaikkea tästä tytöstä tulee. Sellaistakin on vähän surullista katsella vierestä. Toki vanhempien kuu- luu-kin ohjata ja antaa virikkeitä ja muuta, mutta ei tuokaan ihan paras mahdollinen malli ole. Varmasti lapsella on terveellistä touhua, mutta lapsuus-aikaa ei ole ollenkaan, aina tekemistä ja suorittamista. Mun mielestäni hän ei ole ollut kovinkaan kunnianhimoinen luonteenpiirteiltään; ei hän prameile taidoillaan tai sillä että käy kilpailuissa. Mutta ehkä hän on kunnianhimoinen jotenkin äidin kautta.

## RAVINTO JA SYÖMINEN

### PERHEATERIOITA JA KOTIRUOKAA

Olisiko syytä kyseenalaistaa tiettyjä arkisyömisen enemmän tai vähemmän yleisiä käytäntöjä? Kuuluisiko esimerkiksi valmisruokien ja mikrolämmitysten olla vain tilapäisratkaisuja? Pitkälle käsitelty teollisuusruoka ei pärjää tuoreista raaka-aineista valmistetulle ravintoarvoltaan, maultaan eikä hinnaltaan – nokkelista mainoslauseista huolimatta. Entäpä ravinnon lappaminen sisään mekaanisesti, kukin yksinään ja erikseen?

<sup>394</sup> Perheissä helposti menee siihen, että tehdään ruoka nopeasti, syödään nopeasti ja jokainen syö vähän silloin tällöin kuin syö. Mutta olisi kyllä ihanaa, jos joka perheessä onnistuisi se, että vähintään kerran päivässä koko poppoo olisi kiireettömästi pöydän ääressä. Tulen jotenkin surulliseksi, jos joku nuori kertoo, että hän syö omassa huoneessaan ja äiti, isä ja pikkuveli syövät alakerrassa. Hän saa syödä, mitä syö ja milloin syö. Silloin siitä on kadonnut ajatus tietystä yhteisöllisyydestä.

Kyse lienee kiireen ohella joskus myös siitä, että perheenjäsenet eivät ole tottuneet kohtaamaan toisiaan vaan pikemmin väistelemään. Yhdessäolo edes aterian äärellä ei tunnu palkitsevalta, jos kaikilla on lähinnä padottua väsymystä, kiukkua ja pahaa oloa ”pöytään” tuotaviksi. Tulee kiusaus paeta omiin maailmoihinsa, joissa saa olla rauhassa: lehdet, tv-ohjelmat, tietokonepelit, älypuhelimet... Tuttu ilmiö myös juhlapyhien vietossa: juhlintaan on ladattu suuret odotukset ja seuraa karvas pettymys, kun tunnelma on niin vaivautunut. Mutta jos aterioita on tapana väsäätä yhdessä liikoja yrittämättä, lapset oppivat luontevasti hankkimaan ja valmistamaan oikeaa ruokaa. Samoin koulun kotitaloustunneilla, kokkikerhoissa ja vastaavissa omaksutaan erittäin arvokkaita taitoja. Kun ruuasta tuntee tervettä kiitollisuutta, ehkei koko ruokasuhde ole niin altis häiriytymään.

<sup>395</sup> Ruuanlaittoon osallistumalla pienikin lapsi oppisi, miten ruoka pöytään tulee ja mitä ruualle pitää tehdä. Se ehkä opettaisi jonkinlaista suhtautumista ruokaan, kun pitää pilkkoa ja keittää.



<sup>396</sup> Kun olin avioliitossa, syötiin kyllä tosi epäterveellisesti, mikä varmasti näkyi jollain tavalla meissä kaikissa: paha olo kaikilla. Eron jälkeen ei hirveästi vielä mikään muuttunut, mutta sitten kun vanhemmalla tyttärellä todettiin syömishäiriö ja hoksasi, mitä siinä voi tehdä – kyllä nyt sanon, että tietyt rajat ja rutiinit ovat varmasti parasta rakkautta lapsille, koska ne kuitenkin elävät niistä. Että kotona on hyvää lämmintä ruokaa ja syödään yhdessä, se on lapsille todella tärkeä ja hirmuisesti isompi asia kuin mulle. Varmaan siksi, ettei sitä ole koskaan ollut tai sitten se on ollut riidan sävyttämää. Ne osaavat ottaa siitä ilon irti ja toivoa, että sitä on. Se oli varmaan voima, joka aloitti tyttären toipumista. Me tykätään laittaa yhdessä ruokaa ja kotona asuvalle tyttarelle se on tärkeää. Hän on oikeastaan se, joka muakin enemmän patistaa. Nytkin se laittoi viestiä, että kun tulet töistä, mennään kauppaan, kun täällä ei ole mitään ruokaa. Siellä oli syötävää, mutta ei oikeaa ruokaa. Monesti yhdessä päätetään, mitä syödään ja yhdessä laitetaan, se on tosi kivaa. Tytär osallistuu yhtä lailla kuin mekin, se tulee mielellään tekemään sitä salaattia ja silloin tällöin kysyy, että voiko hän tehdä ruokaa. Sitten se kaivaa jonkin reseptin ja miettii ja tekee. Tai sillä on jokin juttu onnistunut kotosan tunneilla ja se kysyy, saako mennä ostamaan ainekset ja tekee sitä uudestaan kotona.

Rauhallinen perheateria arki-iltaisain voisi toimia myös yleisenä rauhoittumisen alkusoittona. Syödään yhdessä ja käydään läpi päivän päällimmäiset asiat; hoidetaan yhteistyöllä keittiö kuntoon, jotta sinne on mukava tulla uutta päivää aloittamaan; kukin siirtyy iltatoimiinsa, jotka johdattavat kohti uneliaisuutta ja nukahtamista.

<sup>397</sup> Yhdessä pysähtyminen vaikka sitten syömään sen puoli tuntia – se on niitä asioita, joiden tärkeyttä aikuinen ei välttämättä ymmärrä. Jotenkin siinä hetkessä aina tajuaa ja näkee, kuinka paljon se lapselle merkitsee.

## KOULURUOKAILUSTA KESKIPÄIVÄN KEIDAS

Miellyttävä ruokailuhetki koulussa auttaa jaksamaan, ja myös se rakentaa tervettä ruokasuhdetta. Olisi hienoa, jos koulurakennuksiin alun perin suunniteltaisiin kodikkaita ruokailutiloja yhdessä-oloon. Keittiöväki kuuluisi kiinteästi koulu yhteisöön: he tunsivat koululaiset ja olisivat kasvattajia hekin. Ja tietenkin tarvitaan kunnolliset raaka-ainebudjetit. Nykyisin ruoka saattaa tulla suuresta keskuskeittiöstä ja koulussa se vain häthätää laitetaan esille, min-kä jälkeen suuret massat virtaavat läpi kuin tankkauspisteessä. Moni peruskoululainen ja lukiolainen kertoo kaipaavansa koulu-päivään kiireetöntä ateriointia kavereiden kanssa jutellen. Nuoret eivät haluaisi jonottaa ankeissa käytävissä, hotkia ruokaansa me-lussa ja juosta ehtiäkseen ajoissa seuraavalle tunnille.

<sup>398</sup> Lapset ovat olleet kouluruokailuun aika tyytyväisiä, mut-ta tytär kärsi siitä, että piti syödä niin nopeasti. Välillä ruo-ka-aika vielä lyheni ja oli vielä kiireempi. Ruokarauha pitäisi olla.

<sup>399</sup> On hyvä kun saa ottaa kasvisruokaa, jos normiruoka ei oikein miellytä. Ruokala on ehkä vähän pieni, ei niin kau-hean mukava. Tietty se luo tunnelmaa, jos on hyvä porukka ja ollaan tosi tiiviisti, se on hauska juttu. Melkein aina on joku, kenen kanssa voi mennä pöytään ja jutella.

<sup>400</sup> Kun yhtäkkiä keksitään jokin dieetti, että en syö tänään mitään tai syön vain porkkanaraastetta ja joku muu lähtee siihen mukaan, niin miten sen voi henkilökunta huomata? Jos vain huomaa, pitäisi ehkä puuttua heti – mieluummin aikaisemmin kuin myöhään – tai ainakin seurata tilannetta. Tietysti isoissa ruokaloissa se voi olla aika vaikeaa.



<sup>401</sup> En oikeasti tiedä, onko kouluruoka niin huonoa. En ole jaksanut siihen puuttua, koska tiedän, että tytär ei jätä syömättä sen takia, että hän ajattelisi olevansa pulska. Mutta hän sanoo todella useasti, varmaan neljänä päivänä viikossa, että hän söi vain näkkileipää – siellä ei ollut mitään, mitä hän olisi voinut syödä, se oli tosi paha. En tiedä, kuinka paljon ryhmä vaikuttaa. Jokin ryhmä on varmaan aina sitä mieltä, että kouluruoka on ihan kamalaa, ja jos joku ei syö, niin toinenkaan ei syö. Mutta mitä tässä nyt on nähnyt, niin kun koulun omasta keittiöstä siirryttiin yhteiskeittiöön, lapsilta tuli ihan hirveät valitukset, ruoka huononi älyttömästi. Uskon, että yhteiskunnallinen lama näkyy näissä kaikissa. Kaikki kiristyy; ne vedetään niin tiukille, ettei siellä ihmeellisiä aterioita tule.

<sup>402</sup> Olen tänä vuonna syönyt viidellä eri ala-asteella. Kaikissa on eritasoinen ruoka; huonoin ja paras on kuin yö ja päivä. Ymmärrän, jos se huonoin ei hirveän paljon lapsille maita.

<sup>403</sup> Kouluruokailun budjetti on niin pieni, että on ihan ihme, että se on sitäkin mitä on.

Kouluruokailua kehittämällä voisi varmasti parantaa yleistä kouluviihtyvyyttä, jossa etenkin yläkouluissa ei ole hurraamista. Kun oppilaat, opettajat ja keittiöhenkilökunta kokevat tavoitteen yhteiseksi, parannuksia voi saada aikaan jopa samoilla resursseilla. Vähäisetkin muutokset tepsivät, jos osalliset itse tuntevat olevansa asiassa mukana eikä vain toimien kohteena. Monissa yhteyksissä on havaittu, että nuorten ehdotukset ovat usein paitsi ennakkoluulottomia, myös käytännöllisiä ja toteuttamiskelpoisia.

<sup>404</sup> Meillä on kuuden hengen pöytiä ja isompia, mutta toivoisin, että olisi pienempiäkin pöytiä, koska joskus mennään syömään kahdestaan. Meille on tärkeää, että kaikilla on aina kavereita, eikä kenenkään tarvitse syödä yksin. Paikka on jotenkin laitosmainen, korkea ja valkoinen. Sinne voisi lisätä kasveja, ehkä jotain värejä. Keittiötäditkin ovat niin jotenkin ilkeitä aina, en uskalla sanoa kiitosta. Kerran kaveri oli laittanut tarjottimen vahingossa väärin päin. Ne sanoivat: "On se nyt ihme, ettei vielä lukiossakaan osata laittaa tarjotinta oikein päin, katsotaan sitten, jos yliopistossa osattaisiin, jos edes sinne pääsevät." Okei no mä en sano teille yhtään mitään. Vähän kyllästyneitä vissiin

elämäänsä ja kiire niillä on koko ajan. Meidänkin koulussa on liian vähän linjastoja. En sano, että kouluruoka olisi paha, mutta välillä ruokailuun ei yhtään panosteta. Kerankin meillä oli juureskeittoa: sinne oli vaan heitetty vettä ja juuressuikaleita. Siitä ei lähde nälkä ollenkaan. Joutuu käymään kaupassa koulupäivän aikana, kun on jotain paha ruokaa tai siihen ei ole jaksettu panostaa. Mutta kyllä yleensä koulussa on ihan hyvää ruokaa. Syön aina koulussa, koska en selviä muuten päivää loppuun asti. Jos itse saisain päättää, niin enemmän panostettaisiin etenkin niihin salaatteihin ja enemmän voisi olla ruisleipää ja pehmeää leipää, että ateria olisi monipuolinen.

<sup>405</sup> Ruokailuajat rullaavat kaksikymmentä yli kymmenestä kahteentoista. Puoli yksitoista on tosi aikaisin, kun kerhot voivat kestää puoli neljään. Yläkoulun puolella meillä on maksullinen välipala. Oppilaat odottavat viittä vaille yksi joo ovelta, että pääsevät välipalalle... Vanhempainyhdistyksissä kannattaisi ehdottaa kouluihin välipalaa.

## TERVEELLINEN TUNTOO HYVÄLTÄ

Nykyinen käsitys ravinnosta on turhan kaksijakoinen: koko ajan yritetään määritellä, mikä on terveellistä ja mikä huonoa ruokaa. Eri lähteistä kuullaan varsin erilaisia suosituksia ja kieltoja, säännöllisin väliajoin nostetaan esiin uusia muotiruokavalioita ja ohjeet tuntuvat heittävän häränpyllyä. Yksittäisistä tutkimustuloksista revitään suuria otsikoita. Lisäksi tarjolla on paljon malleja "hienosta" ruuanlaitosta ja syömisestä, joiden avulla voi osoittaa sosiaalista asemaansa. Syömisestä mutkattomuus häviää, jos siitä ylipäätään tulee liian korostuneesti tapa ilmaista itseään. Television ääressä ristiriitainen suhtautumisemme ruokaan ja painoon havainnollistuu pian: kokki- ja laihdutusohjelmat vuorottelevat, välissä herkkumainoksia.

<sup>406</sup> Kulttuuri on jännä syömisestä suhteen, siis millaisia mielikuvia ruokaan tuodaan. Toisaalta kaikkia herkkuja mainostetaan mielikuvilla ja jopa seksikkyydellä, nautinnonhalun tyydyttämisellä. Sitten taas toisaalta on hirveän askeettinen ruokakulttuuri: et saa syödä sitä, tätä ja tota. Tai jotta olet hyvä ihminen, sun pitää syödä näitä superfoodeja ja luomuruokaa ja lähiruokaa. Jatkuvasti tulee ruokatrendejä näkyviin. Ruoka ei todellakaan ole arvovapaata, ruuasta ja terveydestä voi tulla helposti elämän tarkoitus.



<sup>407</sup> Kontrolloin niin paljon kaikkea, on niin tarkat systeemit kaikissa mahdollisissa asioissa. Vaatii kauheasti suunnittelua ja ruokien hakemista eri paikoista, että syön terveellisesti. Se vaan on mulle liikaa. Väsähdän siihen ja mun vapautus on se, että syön huonosti ja luen mitä sattuu. Jostain syystä en osaa muuten hellittää, mun on tavallaan pakko ruveta ahmimaan.

Nuorten kanssa kannattaa jutella ravinnon ja syömisen vaikutuksista hyvinvointiin heidän omasta arjestaan käsin. Välttämättömät ravintoaineet suurin piirtein oikeassa suhteessa pitävät terveinä. Kunnollinen syöminen on pohjana sille, että on voimia hoitaa päivän toimet. Säännölliset ateriahetket antavat hengähdystaukoja ja mielen piristystä. Sopiva ateriarytmi ohjaa energiatason vaihtelua niin, että vireys ajoittuu päivään ja uneliaisuus yöhön. Nuoret tai aikuisetkaan eivät välttämättä osaa yhdistää, että hallitsematon nälkä, ärtyneisyys sekä tokkurainen ja väsähtänyt olo usein liittyvät esimerkiksi ylettömään nopeiden hiilihydraattien kuten sokerin syömiseen.

<sup>408</sup> Huomaa, että voi ehkä paremmin, kun on alkanut syödä rytmissä: on parempi fiilis.

<sup>409</sup> Tein sellaisen tehtävän, jossa oli eri aterioita – suklaapatukka, cokis ja kouluateria – ja sitten energiamäärät, että kuinka paljon voit syödä hyvää ruokaa samalla kalorimäärällä kuin otat yhden suklaapatukan. Kun ei ole kyse sairaudesta, kalorijutut eivät ole ainakaan vaarallisia, vaan niistäkin voi olla hyötyä. Seiskaluokkalaisilla saattaa tulla semmoista, että kun pienestä koulusta mennään isoon ja kaverit sanoo, että kouluruoka on paha, ei me ainakaan täällä syödä, käydään hakemassa limpparia ja syödään karkkia. Siinä vaiheessa saattaa purra: "Hei, muistakaa, että tästä saatte aika paljon höttöä energiaa." Että tietää, mitä ne omat ratkaisut oikeasti ovat eikä vain luule jotain.

<sup>410</sup> Makean tuputtaminen lapsille... en ymmärrä ollenkaan näitä limsa-automaatteja kouluissa. Mun mielestä on käsittämätöntä, että laitetaan sinne lapsille myrkyjuomia. Sitten ihmetellään niiden ylipainoisuutta. Lapselle ja varhaisnuorelle olisi hyvä, että saisi tuntea olevansa terveessä vartalossa, vaikka se olisi vähän pulskempikin. Kuitenkin tykkäisi itsestään.

Elintapojen terveellisyyden ratkaisevat aina suuret linjat eli se miten tavallisesti toimitaan. On huono asetelma, jos ”syntisen hyviä” herkuja ja ”roskaruokaa” on ikään kuin itsekurin testinä aina helposti saatavilla. Toisaalta perusterveen ihmisen elämää eivät romuta satunnaiset vähemmän terveelliset ruuat tai epätavalliset ruoka-ajat. Jos päivän aterioilla yleensä saa riittävästi ja monipuolisesti kunnon ruokaa, herkuillakin on sijansa. Vaikkapa monet perinteiset marja- ja hedelmäjälkiruuat ansaitisivat kunnianpalautuksen. Karkinsyönteä on vähiten haitallista oikean aterian jälkeen, jolloin niillä ei tule täyttäneeksi vatsaa eikä hankineeksi äkillistä verensokeripiikkiä tai erillistä happohyökkäystä hampaille.

<sup>411</sup> Roskaruokaravintoloista on tullut arkipäivää. Sillä ruualla on semmoinen ominaisuus, että rupeaa haluamaan lisää.

Opasta nuorta ottamaan vakavasti kehonsa viestit: niiden on tarkoitus ohjata meitä toimimaan oikein. Normaali syömisen säätely ei ole esimerkiksi jatkuvaa ruoka-aineiden laskemista ja vahtimista vaan kehon kuuntelua. Näлкä on elimistön perussignaaleja, jonka kanssa kikkailusta ei hyvä seuraa.

<sup>412</sup> Olen pyrkinyt kuuntelemaan itseäni ja löytämään, mikä on mulle sopiva aamupala. Mulle ei sovi kovin hyvin viljat, varsinkaan gluteiiniviljat, ne rupeaa mua väsyttämään. Illalla se on toivottu vaikutus. Syön vasta iltapalaksi itse tehtyä gluteiinitonta leipää tai välillä ruis- ja kauraleipää.

<sup>413</sup> En tykkää yhtään siitä, että tytär miettii, kuinka paljon tässä jugurtissa on protskuja ja paljonko lenkin jälkeen saan tuosta proteiiniapatukasta... Ei hänen kuulu miettiä mitään proteiiniapatukoita – ne on sitten aikuisena, kun treenataan tosi paljon ja vedetään lihastreeniä. Sitten on just silleen, että tytär saattaa käydä lenkillä ja tanssitreenissä, eikä ole oikein syönyt koulussa, kun siellä on ollut huonoa ruokaa. Kun illalla katsotaan telkkaria ja hän on jo syönyt jotain iltapalaa, hän sanoo, että on vieläkin näлкä, mutta ei hän nyt enää voi syödä, koska hän jo söi. Sanon, että jos sulla on oikeasti näлкä, niin totta kai sä syöt. Jos et syö päivisin mitään ja liikut paljon, totta kai sulla on näлкä.

Turvallinen ja tehokas painonhallinta ei keskity painoon eikä hallintaan. Toimivia ovat vähittäiset ja pysyväluonteiset elämäntapojen muutokset, jotka jo itsessään tuntuvat edes jossain määrin

miellyttäviltä. Painon asettuminen kohdilleen on tervetullut sivutuote. Aivan älytöntä on pyrkiä mahdollisimman nopeaan painonpudotukseen mistään muusta välittämättä tai kilpailla laihdutuksessa. Keskustele laihduttamisen riskeistä nuorten kanssa. Anna asiallista ja kiihкотonta informaatiota, äläkä vain kauhistele ja kiellä laihduttamista. Kaupallinen laihdutus ja kehonmuokkaus ovat osittain silkkää humpuukia – ilman järkeä ja omaatuntoa – joten nuorten kanssa kannattaa keskustella alalla toimivien vaikuttimista.

<sup>414</sup> Täytyi luopua ajatuksesta, että pudotan painoni tietyn näköiseksi. Piti vain ajatella, että olen tämännäköinen vaikka loppuelämäni, mutta muutan syömistä. En ole oikeastaan koskaan tähdännyt painonpudotukseen. Ehkä pahin yhteiskunnan touhussa on, että puhutaan painonpudotuksesta, se on vihonviimeinen. Ei tarvitse kuin sanoa sana ”paino”, niin silloin jo ihmisessä herää torjunta. Se tietää järjellään, että painoa pitää pudottaa, mutta saman tien se herättää taistelun ja ihmiselle kasvaa kaksi puolta. Mieluummin jokin muu ilmaisu: elämän- tai syömistapa.

<sup>415</sup> Syömishäiriöaikoina hyppäsin vaa’alla pahimmillaan muutaman tunnin välein. Nykyään pidän vaakaa aivan tarpeettomana kapistuksena: sillä ei ole mulle mitään olennaista informaatiota annettavana. Tunnen kyllä olostani, jos syömisessä tai liikkumisessa on korjattavaa.

<sup>416</sup> Nyt aikuisena olen oppinut, että jos pudotan painoa, niin sen takia, että nyt tuntuu siltä. Siihen ei sisälly minikäänlaista pakkoa tai velvollisuutta tai ajatusta siitä, että olisin parempi ihminen, kun olen laihempi. Se on mielestäni kantava ajatus: kenenkään ei pitäisi laihduttaa muun syyn takia, kuin että itse haluaa. On ihan selvää, että kun mulla on runsaasti ylipainoa, niin olo on keveämpi, kun laihduttaa, ja siitä on paljon terveydellistä hyötyä. Mutta jos se menee yli tai siihen tulee mitään muita vivahteita, se ei ole hyvä asia.

<sup>417</sup> Kun tytär löytää jonkin mahtavan laihdutuskeinoon jostain netin syövereistä, sadanviidenkympin jauheet, niin kylä mä sanon että herätys. Kyllä hän sitten aina tajuaa siinä vaiheessa, mutta välillä käy niin kierroksilla.

Miten määrittelisit ihannepainon? Jopa virallinen painoindeksi voi olla ongelmallinen, sillä se ei ota huomioon ruumiinrakennetta eikä lihas- ja rasvakudoksen suhdetta. Vaihtoehtona voisi levittää biologisen normaalipainon eli luonnollisen painon ajatusta. Se on **hyvinvointipaino**, johon elimistö hakeutuu ja jossa pysytään ilman väkinäistä ponnistelua. Sopiva paino on itse kullakin yksilöllinen ja geneettisesti määräytynyt; eri ikävaiheissa ja elämäntilanteissa se saattaa hieman muuttua. Näin ymmärrettyinä ihanteellista painoa ei voi laskea matemaattisella kaavalla.

<sup>418</sup> Sanotaan, että sellaisen ihmisen paino on tervein, jonka ei ole koskaan tarvinnut laihduttaa. Se on kaikkein terveellisintä aineenvaihdunnalle ja elimistölle. Kehoa rasittaa, jos menee sekoittamaan systeemin silloin, kun se murrosiässä hakee omaa biologista painoaan. Kestää kauemmin löytää se, vaikkei pieni laihdutuskuuri edes menisi syömishäiriön asteelle.

Edes fyysisen terveyden kannalta pelkkä paino ei ole niin määräävä tekijä kuin toisinaan annetaan ymmärtää jopa terveydenhuollossa. Hyvässä kunnossa voi olla sekä pyöreä että hyvin hoikka; normipainoisen elintavoissa saattaa olla enemmän korjattavaa. Yksistään normipainoon perustuen on tyhmää vetää liian pitkälle meneviä päätelmiä syömishäiriöistään. Terveyden ja painon suora rinnastaminen näyttää välillä johtavan painoon perustuvaan syrjintään. Painopropagandaa parempi lääke vaarallista alitai ylipainoisuutta vastaan on suvaitsevaisuus eripainoisia ihmisiä kohtaan. Kouluterveydenhuollossakin pitää ottaa opiksi syömishäiriökokemuksista.

<sup>419</sup> Jos keho on tietynlainen, se laittaa ihmisen tietynlaiseen laatikkoon, joka ei välttämättä ole oikea.

<sup>420</sup> Ihanimpia kohtaamisia terveydenhuollon ammattilaisten kanssa on ollut silloin, kun sieltä ei tule ensimmäisenä lauseena se, että kaikkiin sairauksiin on syynä ylipaino tai että tiedäköks muuten ravintoympyrän. Totta kai ne tähän ikään osaa ulkoa. Mutta kyllä se nuorempana oli rankkaa, koska olen ollut ala-asteelta asti pyöreämpi kuin muut.

<sup>421</sup> Muistan punnituksia ja terveystarkastuksia, joissa minulle sanottiin, että on kaksi kiloa liikaa. Siis verrattuna johonkin käyrään, kasvavassa iässä! Kun tiesin, että kahden viikon päästä on punnitus, rupesin laihduttamaan; silloin jo alakouluikäisenä vähensin syömistä.

## HENKISILTÄ YMPÄRISTÖSAASTEILTA SUOJAUTUMINEN

### MEDIALUKUTAIDON JA KRIITTISYYTTÄ

Koska mediat ovat nuorten elämässä niin tiiviisti läsnä, tiedonhaku ja uteliaisuutta on helppo tyydyttää. Mutta kuinka suhtautua yksipuolisiin malleihin ja ihanteisiin? Normaalielämän realiteetit saattavat hämärtää. Jos nuori omasta aloitteestaan valitsee medioista kapeasti vain tietynlaista ainesta, pyri esittelemään maailmaa monipuolisemmin: tällaista ja tuollaistakin auringon alla on, mitäpä tuumaat tästä...?

<sup>422</sup> Vanhempien kannattaisi keskustella lastensa kanssa siitä, mikä on oikeasti totta, mikä on tätä elämää.

<sup>423</sup> Ehkä mediasta ja maailmasta puuttuu tietynlainen armoisuus ja että erilaisuus on hyvä asia, erilaiset voivat olla kauniita. Sen takia aina sisäisesti riemuitsen, kun näen jonkun pyöreämmän näyttelijän tai XL-kokoisen vaatemallin tai kadulla pyöreämmän ihmisen, jolla on hienot vaatteet ja joka on selkeästi sinut oman kroppansa kanssa. Silloin on että jess, lisää näitä! Haluaisin mediaan enemmän sitä, että pyöreyskin voi olla kaunista ja voi olla tyytyväinen omaan kroppaansa.

<sup>424</sup> Ilmeisesti ei ollut tarpeeksi muodokkaita tai laihoja malleja tarjolla, niin ratkaisu vaatefirmalla oli se, että vaihdetaan mallien päät mallinukkeihin. Kertoo omalta osaltaan myös meidän kulttuurista, että siellä on se jokin ihanne, jota ei ole tarkoitukseen saada, mutta silti halutaan, että tavoittelet sitä. Sellainen mahdottomuus, barbinukke. Se ei ole todellista. Mutta mistäpä sen tietää, kun nuori tyttö katselee bikinikuvia ja ajattelee, voi kun mullakin olisi tollainen vartalo. Siellä pitäisi olla isolla: TÄMÄ ON MALLINUKKE, JOLLE ON VAIHDETTU MALLIN PÄÄ. Sellainen mediakriittisyys, sen sanoman tuominen on varmaan ihan tervettä, photoshoppaukset ja tällaiset. Sitten on näitä positiivisia viestejä: sosiaalinen media ja kampanjat siitä, miten kaikki hienot mainokset kaduille tuotetaan, mitä siellä photoshopataan – kurvit oikeisiin uomiin.

<sup>425</sup> Toivoisin mediakriittisyyttä ihan hirmuisesti. En hirveästi kiellä tyttärtä katsomasta jotain hömppää, mutta voin heittää sen ihan leikiksi ja överiksi. Yhdessäkin ollaan joskus katsottu, voidaan yhdessä naureskella sille. Hän tykkää katsoa älytöntä saippua- tai ns. realityjuttua, jossa vain suunnilleen ryypätään ja sekstaillaan. Kyllä hän itsekin selvästi tajuaa, että se ei ole sitä oikeaa. Mutta kyllä näkee, että sitä on paljon. Joskus kun tytär käy Demi-lehden foorumilla lukemassa, niin välillä tuntuu, että nuoret elävät ihan kuplassa. Se on ihan hämmästyttävää, että käytännössä kaikki haluavat julkkikseksi, se on jotenkin se autuus. Tyttärelläkin oli sitä samaa; siellä haettiin hiusmallia ja elokuvanäyttelijää. Oikeasti haastoin häntä aika paljonkin siinä: juteltiin, että mikä se juttu oikein on, tajuatko, mitä se tarkoittaa, kun haluaisit olla jossain tuommoisessa. Olet lehden kannessa ja sitten olet rikas yhtäkkiä – se on ihan ihmeellinen harhakäsitys.

<sup>426</sup> Mikä tutkimus se oli, että kuinka monta sataa markkinaviestiä ihmiset saavat päivittäin silmiensä eteen mainoksista ja katukuvista ja kaikesta...? Pakkohan niiden on vaikuttaa ajattelutapaan. Viestejä lykätään kyllä ihan hirveästi. Jos sen kaiken keskellä voi antaa jotain toista viestiä toisen arvomaailman kautta, luulen, että se on ihan tervetullutta vastavaikutusta. Voi tehdä nuorille selväksi, että tuo ei ole se ainoa oikea, sun ei tarvitse pyrkiä olemaan just tietynlainen.

<sup>427</sup> Haluaisin antaa esimerkkiä siihen, että voi olla erilailla kuin muut. Ei tarvitse ajatella, että on oltava just sellainen kuin telkkarissa näkyy tai syödä just sitä ja tätä. Oikeasti onnellisuus ja hyvä olo ei synny sieltä. Pitää itse oppia kuuntelemaan itseänsä ja tehdä asioita, jotka itsestä tuntuvat hyvältä. Olen ihan onnellinen siitä, että tyttäret oikeasti ovat vähän sellaisia elämäntapaintiaaneja: vähän kriittisiä kaikelle. Yritän kannustaa siihen, että kivoja vaatteita voi etsiä kirpputoriltakin. Tällä hetkellä tuntuu, että markkinavoimat on käytännössä se voima, mikä eniten jyllää. Millään ei ole väliä, jos saamme nyt näitä tuotteita myytyä 10-vuotiaille. Se on hyvä asia huolimatta siitä, onko jotain etiikkaa taustalla. Hirveän nuoria tyttöjä ja poikia on vaatemainoksissa; yleinen vastuunkanto puuttuu melkein täysin. Jotenkin nämä ongelmat on lakaistu ja ulkoistettu. Jää vanhempien ja koulun vastuulle yrittää tuoda tämmöisiä

asioita esille, mutta tosi hankalaahan se on. Kun se merkkää kaveripiireissä, onko 200 euron farkut – ei juurikaan, onko tämä oikeasti se mukavin ihminen. Tietty se on aina ollut jossain määrin tollaista, omasta lapsuudestaanikin toki muistan vastaavia asioita, mutta nyt se on hyvin määräävä tekijä. Eihän tuon ikäiset lapset tajua: jos nyt annan tyttärille vaikka 200 euroa vaateostoksille, niin sehän voi ostaa ne 200 euron farkut. Ei se itse osaa sitä välttämättä ajatella.

Nuoret tarvitsevat tervejärkisten aikuisten ohjausta ja mallia suhteessa materiaan. Mainosmaailmalta on viisasta välillä sulkea silmät ja korvat kokonaan. Kenenkään ei pidä imeä jatkuvasti viestejä, joilla pyritään luomaan tarpeita, paineita ja pakkoja keinoja kaihtamatta – myös vetoamalla tiedostamattomaan mieleemme. Opeta nuoria kysymään itseltään, mitä he oikeasti tarvitsevat ja haluavat. Mikä on hyödyke, mikä turhake tai haitake? Kannusta harkittujen tavoitteiden saavuttamiseen ja niistä nauttimiseen vaikka pienimuotoisen ansiotyön avulla. Jos isomman hankinnan eteen näkee vaivaa, oppii suhteuttamaan tarpeitaan: tämä tuote vastaa niin ja niin monta työtuntia. Toivottavasti nuori tajuaa ajoissa aineellisen onnen rajat, eikä joudu lyömään päätään seinään yrittäessään korvata sillä esimerkiksi ihmisiä. On heitteillejättöä, jos vanhemmat ostavat itselleen ”omaa aikaa” lähettämällä lapset euronippu taskussa kaupungille.

<sup>428</sup> Molempien lasten kanssa on ollut sellainen diili, että saatte nyt tämän verran kuukausirahaa ja se kattaa ne ja ne asiat. Jos tarvitsee jotain isompaa, se ostetaan yhdessä. Olen yrittänyt sitä, että he joutuisivat itse funtsimaan ja kantamaan vastuuta ja tajuamaan, että jos nyt eka päivänä kulutan koko rahan, en välttämättä saakaan lisää loppukuukaudeksi. Olen ollut tyytyväinen, se on toiminut yllättävän hyvin.

<sup>429</sup> Vanhemmat ovat avainasemassa varallisuudesta riippumatta, mihin opettavat lapsen. Opettaako siihen, että aina täytyy olla uusinta ja hienointa ja trendikkäintä, vai voiko ostaa käytettynä? Tai jos jokin hajoaa, niin sitten ei ehkä saakaan samanlaista tilalle. Vanhemmat valitettavasti joutuvat ottamaan sen ikävän ihmisen roolin ja olemaan vastaanäni. Se on vähän sama kun viet pikkulapsen karkikauppaan ja sanot, että ota mitä haluat – sehän sekoaa sinne, kun se ei tiedä, mitä se haluaa ja se haluaa kaikkea. Suhteellisuudentaju katoaa täysin. Sama ilmiö tulee kaikille lapsille ja nuorille ja varmaan aikuisillekin, jos annetaan rajattomat mahdollisuudet. Heti kun tulee jonkinlaiset raamit, pystyt tekemään valintoja selkeämmin.

<sup>430</sup> Ahneutta ja ylitsemenevää, väärinsuuntautunutta intohimoa, joka menee johonkin mainostettuun tuotteeseen – siitä pitäisi ihmisiä opettaa pois. Se on aika vaikeaa, kun rahatalous perustuu siihen. Eikö me millään muulla tavalla tätä taloutta saataisi pyörimään? En tarkoita, että miksikään kommariksi pitäisi ruveta, mutta että saisi järjen ihmisten toimintaan. Ravinto, suoja ja tapa liikkua, nämä tämmöiset – niiden järjestäminen on jumalattoman helppoa loppujen lopuksi. Mutta siihen ympärille on luotu kummallinen hilunpilumaailma, kaikenlaista sekamelskaa, mikä sotkee.

<sup>431</sup> Aika paljon lapset elävät nyt kuin siat pellossa vähän siihen tyyliin, että ”ota tosta viiskymppiä, niin sitten olet pois silmistä”. Se on se tapa, jolla kasvatetaan, eikä se välttämättä ole kovin fiksu tapa oppia mihinkään tai kantaa vastuuta.

#### STOPPI ULKOKUOREN PALVONNALLE JA KEHON RÄÄKKÄYKSELLE

Kun nuori tuskailee ulkonäkönsä kanssa, yleinen tapa on hymähdellä: niinpä niin, tuollaista se aikuiseksi kasvaminen on. Joskus saattaisi olla vakavan keskustelun paikka. Miten raskasta nuoren lopultakin on tulla toimeen ulkonäköpaineidensa kanssa? Pitääkö hänen mielestään yltää jatkuvasti huippusuorituksiin vieläpä ulkonäön saralla? Nämäkin tuntemukset on hyvä saada ilmaista ja miettiä aikuisen kanssa, miksi muka pitäisi väen vängällä olla tietyn näköinen.

<sup>432</sup> Poika sanoi jossain kohtaa: ”Äiti, mä näytän ihan tyhmältä.” Se oli ensimmäinen kerta, kun häneltä tuli jotain tällaista. Siihen minä sitten: ”Mun mielestä näytät tosi hyvältä, olet komea poika.” Se on se, mitä vanhempana voi tehdä.

<sup>433</sup> Eräällä nuorella yksi asioista on se, että hän kokee olevansa ruma. Hän on myös ollut kuusi vuotta masentunut ilman, että on kertonut siitä yhtään kenellekään. Siinä kohtaa yrittää vain sanoa, että faktahan on se, että sä et ole ruma. Mutta mikä hyöty sen ääneen sanomisesta on, kun se ajatus syntyy niin monesta pitkän ajan kuluessa...?



<sup>434</sup> Syömishäiriövaiheissa arvotin itseäni stereotyyppisen kauneuden mittapuilla, vaikka muita ihmisiä en. Sitten hoksasin, että muutkin kuin minä voivat hahmottaa kauneuden eri tavoilla.

Keho ei ole ensisijassa esittelyä, ihailua ja palvontaa varten. Ulko-  
muodon vahtimisen, parjaamisen ja muovausvaatimusten sijasta tärkeämpää on se, miten hoidamme arkipäivän tehtävämme ja kohtelemme toisiamme. Onnistuisimmeko kaikki keksimään muuta jutun juurta kuin ulkonäkömme epätäydellisyyksien päivittelyn? Lapset voisivat saada meiltä malleja kehon hyväksyvään taputteluun: "Kiitos ystäväni, kun olet taas palvellut minua näin hienosti." Olemme kaikki luonnostamme erilaisia ja erikokoisia, eikä omaa biologiaansa voi niin vain muuttaa. Varsinkin naisen elämänkaaresta tulee paljon helpompi, kun ei tarvitse taistella kehoaan vastaan. Tiukkaa rasvattoman kehon ihannetta voi haastaa myös puhtaasti tosiasioiden pohjalta.

<sup>435</sup> Perheilläkin on taas valtavan iso merkitys siinä, millaisiin asioihin nuoren opettaa, millaisia kommentteja antaa ulkonäöstä tai kuinka paljon siihen ylipäätänsä kiinnitetään huomiota kotona. Jos lapsi kokee olevansa rakastettu ja hyväksytty kotona just sellaisena kuin on, niin sitten kun hänelle joka tapauksessa jossain vaiheessa tulee se ajatus, ettei ole tarpeeksi kaunis tai hyvä, niin pohjalla kantaa jokin tasapaino, jonka kautta nuori selviää eteenpäin.

<sup>436</sup> Kun ihmiset ylipäänsä ja naiset varsinkin alkaisivat kohdella toisiaan eri tavalla. Puhuttaisiin positiivisemmin itsestä ja muista, erityisesti itsestä. Ei keskityttäisi negatiivisiin asioihin.

<sup>437</sup> Mä en voi olla tätä isompi kuin tällä hetkellä olen. Aineenvaihdunta vaan pistää rajan, se lisää kulutusta sitä mukaa. Haluaisin olla 6–7 kiloa painavampi, mutta se ei ole mulle valinta. Mulla on pitkänmatkanjuoksijan keho ja tulee aina olemaan.

<sup>438</sup> Kun olisi hyväksyttävämpää, että esimerkiksi naiset ovat kaikki erilaisia, erimuotoisia, erikokoisia, erimallisia. Nainen on nainen eikä barbi. Jotain realismia oikeasti, tämä on mennyt ihan hulluksi!

<sup>439</sup> Pitäisi katsoa suvun naisia, niin näkee mallin, millaiseksi naiseksi kasvaa. Siitä tiedät suurin piirtein sen tyylin: jos teidän suvun naiset ovat reheviä tai honteloita tai jos niillä on leveät lanteet tai isot hartiat, niin tuskin olet ihan erilainen. Löytäisi mielikuvaksi vaikka jonkun suvun kauniin naisen, joka tuntuu hyvältä. Oppisi hyväksymään sen, että en voi olla jotain ihan muuta kuin miksi mut on luotu.

<sup>440</sup> Pitäisi olla realistista seksivalistusta jo aikaisin koulussa. Briteissä ne pistävät ruudulle ihan oikeita eri-ikäisiä ihmisiä, vaikka kahdestakymppistä kahdeksaankymmppiin alastomat miehet ja naiset rivissä. Ne juttelevat niistä ihan näin ja oppilaat tietysti naureskelevat, mutta niille näytetään, kummoisia ihmiset ihan oikeasti ovat. Ettei luulla, että muotti on lehden kannessa tai mainoksessa, se täydellinen ihminen, kun ei me olla semmoisia. Ja nuorille tytöille pitäisi sanoa, että miehet eivät ihaile laihuutta. No ehkä voi semmoisiakin olla, mutta miehet rakastuvat enemmän itsevarmaan naiseen, josta näkee, että se nauttii siitä, mitä on – tykkää itsestään. Se ainakin on tullut elämän varrella huomattua.

<sup>441</sup> Pidin kerran terveystietosuunnistusta ja löysin jostain lähteestä, kuinka paljon murrosikäisen tytön kehon rasvaprosentti nousee siitä, mitä se on pikkutyttönä. Se voi melkein tuplaantua; murrosiässä se saavuttaa huippunsa ja sitten normaalisti tasoittuu. Kirjoitin seiskaluokkalaisten tyttöjen suunnistustehtävään a,b,c -vaihtoehdot, ja KUKAAN ei tiennyt oikeaa vastausta, että se muutos on niin iso. Kaikillahan ei tapahdu niin siinä vaiheessa, murrosikä tulee eri aikoihin ja jotkut pysyvät tosi hoikkana pitkään ja naisellistuvat vasta täysi-ikäisyyden tai lapsensaannin jälkeen. Mutta kuitenkin aika monelle käy niin, että kun murrosiän hormonit tulevat, rasvaprosentti nousee. Siinä kohtaa ei pitäisi tehdä asialle mitään, vaan hyväksyä, että tämä on tällainen vaihe. Syömällä normaalisti ja elämällä terveellisesti se pikku hiljaa tasapainottuu. Se ei ole mikään laihdutuksen paikka. Ymmärrän kyllä, että sehän on vähän sama kuin jos naamaan tulisi kauheasti finnejä – ei sekään ole mukavaa, mutta ohimenevä vaihe.

Liikuntamuotoja markkinoidaan usein keinoina polttaa kaloreita ja muokata vartaloa. Mutta jaksako liikuntaa viikosta ja vuodesta toiseen, jos vain pitkän aikavälin hyödyt motivoivat? Liikuntalajista olisi saatava iloa myös tässä ja nyt, ja sitä paitisi ihminen on luotu olemaan liikkeessä joka päivä vähän väliä. Siinä mielessä arki- ja hyötyliikunta voivat olla vaikutuksiltaan jopa arvokkaampia kuin tietty liikuntaharrastus. Yli puoli tuntia kestävässä liikunnassa elimistö jo tuottaa hyvänolon hormoneja – mielialalääkkeitä ilman sivuvaikutuksia. Kroppa vertyy, lihas-kolotukset hellittävät, raikas ulkoilma piristää... Myös kotityöt, varsinkin ulkona, voivat olla hyvää liikuntaa. On paljon tärkeitä syitä saada huonokuntoinen nuori liikkumaan. Miten olisi koko perheen kävelylenkki tai hölkkä kaverin kanssa? Siinä missä suoritusliikunta häiritsee muuta elämää, hyvinvointiliikunta tukee sitä.

<sup>442</sup> Kaverin kanssa käydään salilla, mutta se on lähinnä siihen, että meidän omien lajien urheilusuoritukset paransivat. Paremmat suoritukset kentällä tuovat mielihyvää. Koskaan ei ole ollut sellaista, että vitsi urheillaan nyt tämä läski pois.

<sup>443</sup> Mulle urheilu on tosi plääh; teen sitä, koska pakotan itseni siihen. Jos saisin valita, en todellakaan liikkuisi, mutta ihan oikeasti ihmisen on pakko liikkua. Rakastin ennen tanssimista, mutta nyt en halua altistaa itseäni niille kovartalopeileille. Meille tuputetaan näitä kaikkia: "mene ryhmäliikuntaan, mene bodypumppitumppiin..." Mä olen imenyt sitä vuosikausia itseäni, että niin täytyy tehdä. Väliillä käyn kokeilemassa, mutta mä inhoan ryhmäliikuntaa. Sauvakävely on mun mielestä ihanaa – miksi en voisi vaan tehdä sitä?!

<sup>444</sup> Työssä näkee pakonomaista liikuntaa. Siitä ei saada nautintoa, on vain suorittamista: pakko tehdä ja pakko käydä. Ja on niitä, jotka ovat saaneet liikunnasta kiinni ja sitten siitä tulee koko elämä: arki on puurtamista ja liikunnasta tulee henkireikä, juttelee aina vain siitä. Ei enää kuuntele itseään ja sitten sairastaa, kun ei anna itselleen lepoa. Menään niin kauan kuin kroppaan tulee taas jokin, selkä tai jalka kipeäksi, ennen ei osaa kuunnella viestejä. Kurja nähdä, että ihmiset eivät osaa elää siinä hetkessä, vaan kaikki on pakkotoistoa, pakkotoistoa. Miten siihen voi puuttua? Lähtee rakentamaan juttua pikku hiljaa hyvinvoinnin kautta: perusteet kuntoon ja että ihminen tulee tutuksi kehonsa kanssa; keskittyy siihen, mitä keho sanoo ja miten se

toimii. Sitten soveltaa sitä muualle plus tajuaa ajatusten voiman, miten niillä pystyy vaikuttamaan omaan tekemiseen. Muutos ei lähde tietenkään minusta; sen kipinän voi antaa ja avaimet avaamaan ajatusmaailmaa. Vaikka kuinka sanoo toiselle suoraan tai oman kokemuksenkin kautta, se ei mene perille sanoina, toinen ei pysty sitä alitajuntaansa pistämään. Pitää itse tuntea ja kokea. Kyseenalaistamisella voi lähteä liikkeelle.

## ELINTÄRKEÄT YHTEISÖT

Kaikkien ihmisten mielenterveydelle läheiset ihmiset ovat suoja. Tarvitsemme sekä kahdenkeskisiä suhteita että ryhmien tukea. Jokaisella on oltava riittävästi omaa ilmaa hengittää, mutta useammin meillä nykyihmisillä on puutetta yhteisyydestä kuin yksityisyydestä. Ja juuri terveissä yhteisöissä erilaisille yksilöille on tilaa. Tiiviin yhteisöllisyyden rakentaminen vaatii välillä ponnistusta, mutta maksaa moninkertaisesti vaivan!

## HERÄTETÄÄN PERHE HENKIIN

Lapselle perustavin ihmisryhmään liittymisen kokemus syntyy perheessä. Tunneköyhä ja välinpitämätön ilmapiiri tekee sielulle saman kuin aliravitsemus keholle. Oikeasti läheisissä ihmissuhteissa ei mikään inhimillinen jääne vieraaksi, eikä perhe-elämäkään ole idylliä. Voisimmeko opetella toimimaan perheyksikkönä hyvien kompromissien kautta?

<sup>445</sup> Minun kohdallani iso tekijä sairastumisen taustalla oli perheen häviäminen. Kun siitä eri syistä lähti ihmisiä, jäljellä jääneistä ei enää muodostunut mitään yksikköä. Ilmapiiri oli ankea ja köyhä. Kuvasin tilannetta jo silloin, että ei minulla ole kotia – on vain joukko ihmisiä, jotka epämääräisesti asuvat saman katon alla.

<sup>446</sup> Yleisesti perhekin elää aika hajallaan. Tuntuu, että kaikilla on omat kiireensä. Vanhemmat menevät eri suuntiin, ehkä tekevät ylitöitä, ja lapsilla on harrastuksia. Jokainen viipottaa johonkin suuntaan ja sitten käydään vain lämmittämässä ruokaa, kun jossain välissä ehtii. Tietysti on poikkeusperheitä, joissa edelleen vaalitaan perheenä elämistä.

Rakentavaa riitelyä pitää harjoitella, oppia kestäämään omia ja toisten tunteita. Sisarusten kanssa nahistelu on hyvää valmennusta myöhempään elämään. Sisarussuhteissa on erinomaiset mahdollisuudet oivaltaa, että jopa samaa ihmistä kohtaan tuntee vuoroin kiukkua, kateutta, ihailua, hellyyttä, huolta, sanatonta ymmärrystä, suurta yhteenkuuluvuutta ja vaikka mitä. Yhden lapsen perheissä voi miettiä, mitä kautta tulisi jokin samantapainen kokemus. Kunhan vain vanhemmat kohtelevat lapsiaan oikeudenmukaisesti, taistelujen lopputulema voi olla elämänmittainen tukea antava ihmissuhde.

<sup>447</sup> Sisarukset on tavallaan ihmissuhteitten treenausta. Kun pääsee vertailemaan aina välillä ihmisiä, jotka on ainoita lapsia, he tuntuu ehkä vähän erilaisilta... Itse on ollut aina semmoinen, että tietää tavan, millä ihminen suuttuu tai tiedän, miten tyttöjen kanssa tullaan about toimeen. Toiset on eläneet silleen, että on aina saanut kaiken ja ollut se kiintotähti, johon koko suku pistää huomion. Sisarukset on muokanneet henkistä olemusta ja minäkuvaa varmaan aika paljon.

<sup>448</sup> On tosi tärkeää, että oppii jakamaan jo pienenä tavaroita ja huomiota. Kaikessa pitää ottaa huomioon, että on sisarus, en ole yksin.

<sup>449</sup> Tyttäreni ovat hyvin erilaisia ja tappelevat välillä kuin kissa ja koira. He soittavat toisilleen, kun toinen on taas sanonut jotain tyhmää ja sitten sitä vatvotaan ja votvotaan, voi jestas sentään. Ja sitten epistä on aina, kun toinen on saanut jotain. Se on kauhean tarkkaa. On kaikkein järkyttävintä, jos toinen saa jotain ja toinen ei.

<sup>450</sup> Sisarusrakkauteen kuuluvat riidat ja meillä on aika pahojakin: me huudetaan kurkku suorana ja itketään, sitten hetken päästä nauretaan. Se kestää ehkä maksimissaan tunnin ja sen jälkeen se on unohdettu juttu ja elämä jatkuu taas ihan normaalina.

<sup>451</sup> Sisarusuhde on viha-rakkaussuhde. Nyt kun nuorempi tytär on kasvanut ja selvästi kaippaa ikäistään vanhempaa seuraa, on alkanut tulla pitkiä hetkiä, kun tyttäret viihtyvät todella hyvin toistensa seurassa ja niillä on oikeasti hauskaa. Mutta on se monesti sellaista kyylläämistä ja kyräilyä: ollaan kateellisia ja jos toinen saa jotain, se on itseltä pois. Aina ollaan kauhean kiinnostuneita, mitä toinen tekee ja missä se on. Kun niille tulee riita, mun pitäisi kuulemma puuttua siihen. Sitten ikään kuin puutun, ja kummaltakin tulee ihan täysin eri tarina! Olen sanonut, että en mä jaksa, että tulette mulle mussuttamaan; mulle tuo asia, josta kinastelette, on ihan mitätön, kyllä teidän täytyy keskenänne setviä tällaiset asiat. Mutta tämä on sellaista pinnallista höttöä. Jos oikeasti toiselle tulisi hätä, se on ihan eri asia.

<sup>452</sup> Kaverilla oli vuotta vanhempi isosisko, jonka kanssa hän teini-iän tappeli ihan koko ajan ja oli järkyttävä kilpailu. Nykyään kolmikymppisenä kaveri sanoo, että sisko on hänen paras ystävänsä.

Esimerkiksi kodin askareissa lapset voivat harjoitella omalle kehitysvaiheelleen sopivia tehtäviä. Ottamalla lapset mukaan kotitöihin annamme heille mahdollisuuden tuntee aitoa ylpeyttä ja iloa yhteiseen hiileen puhaltamisesta. Yhdessä tekemiseen ja vastuun jakamiseen on totutettava alusta pitäen, mikäli ei myöhemmin halua todeta, että jopa roskapussin viemisestä vaaditaan tuntuva korvaus! Monet meistä aikuisista tekevät mieluummin kaiken nopeasti itse sen sijaan, että kärsivällisesti opettaisivat lapsiaan. Parempi kuunnella lasten vastalauseetkin kuin kasvattaa uusavuttomia nuoria, jotka joutuvat aikanaan maksamaan arjen taidoista turhan kovat oppirahat.

<sup>453</sup> On hyvä asia, että lapset ovat kokonaisuudessa mukana arjessa, eikä niin, että vanhemmat tekevät kaiken.

<sup>454</sup> Välillä kotityöt tuntuu rangaistuksilta, välillä ne on ihan kivoja – se on niin päivästä kiinni. Ne on tehtäviä, joita jokaisen pitäisi tehdä, mutta silti ne tuntuu välillä tosi raskailta. Meillä ei ole määritelty niin tarkasti, mutta jos tulet ekana kotiin, viet koiran. Jos tiskikone on käynyt, kun sun pitäisi laittaa sinne tiskiä, tyhjennät sen. Ja jos sulta jää leivänmuruja pöydälle, sä totta kai pyyhit ne ja laitat tiskit aina koneeseen. Tavallaan itsestäänselvyyksiä, täytyy vähän osallistua siihen.

<sup>455</sup> Olen sanonut lapsilleni, että niin kauan kuin tässä asutte, saatte osallistua näihin hommiin. Se on astianpesukoneen täyttämistä ja tyhjentämistä, pyykkien laittamista, imurointia. Mutta kyllä se vaatii! He luimivat töistä ihan samantien, jos annan luvan. Tällä hetkellä saan näiden murkkujen kanssa olla niin jämpä, että he tekevät hommat. Imuri maaka lattialla tosi pitkään, jos he saavat sen päättää.

<sup>456</sup> Olisi kauhean hyvä, jos olisi kotona tehnyt jotain, koska sitten oletkin yhtäkkiä sormi suussa, että miten tämä tehdään ja mikä tämä tämmöinen on. Pyykinpesussakin täytyy vähän katsoa, mitä mäiskää minkäkin kanssa yhteen. Antaa itsevarmuutta ja itsetuntoa, kun osaa tehdä asioita itse.

<sup>457</sup> Näen kotityöt vain positiivisena asiana, mutta pitää olla reilua. Kun tytär asui äidin luona, siellä oli aika natsimeininki. Hän ei kokenut sitä reiluksi, koska hän on oikeasti tosi ahkera tyttö ja tekee jutut. Se meni överiksi. Hän valitti esimerkiksi sitä, että kun äiti ei jaksaa pestä pyykkiä, hänellä ei ole puhtaita vaatteita. Hän opetteli käyttämään pesukonetta itse 12-vuotiaana, mutta pesukone oli kellarissa ja häntä vähän pelotti mennä sinne yksin. Nyt hän tykkää pestä pyykit ja laittaa ne, se on hänen juttunsa ja hän hoitaa sen tosi tunnollisesti. Meillä on selvät säännöt: tytär pitää oman huoneen siistinä, imuroi ja hoitaa sitä pyykkiä, sitten hän osallistuu oman halun mukaan ruuanlaittoon ja kaupassakäyntiin. Jos on sellaisia vanhempia, jotka ajattelevat suojelevansa lapsia niin, ettei niiden tarvitse tehdä mitään kotitöitä, se on todella iso virhe. Ei siinä tee muuta kuin hallaa: eivät ne ikinä opikaan mihinkään. Mun vanhemmat olivat sellaisia, ettei mun tarvinnut tehdä mitään ja tosiaan oli kova koulu, kun muutin pois. Uskon antavani itse paljon paremmat eväät lapsille; jo se, ette he näkevät, mitä kaikkea arjen pyörittämiseen liittyy.



## TARVITAAN KOKO KYLÄ KASVATTAMAAN LAPSI

Otsikko yllä on afrikkalainen sananlasku: yhteisöllisemmissä kulttuureissa on selviö, että kasvatusvastuuta kantavat laajat hartiat. Eristäytyessään perheistä tulee haavoittuvia, kun taas tiiviistä tukiverkosta ei kukaan pääse hevin luiskahtamaan läpi. Lähtökohdaisesti hyvätkin vanhemmuuden voimavarat joutuvat tietyissä elämäntilanteissa kovalle koetukselle. Onnellisessa tapauksessa joku ihmissuhteiden verkostosta – joskus yllättävästi – löytyy paikkaamaan kuviota: hoitaja, opettaja, valmentaja tai harrastusohjaaja, sukulainen, ystävä, naapuri... Miltä muuten tuntuu ajatus, että lasten epäilyttäviin puuhiin saa puuttua se, joka kulloinkin sattuu ne havaitsemaan? Hienotunteisuutta tarvitaan, mutta on aika ikävää, jos herkkähipiäisyyden nimissä lähimmäisen annetaan vaikka menehtyä "rauhassa".

<sup>458</sup> Kolmen lapsen perheessä esikoinen oli monessa erittäin lahjakas, kuopus taas erityislapsi. Keskimäinen tytär oli jäänyt arjen pyöryksessä niukemmalle huomiolle ja muuttunut vähitellen hieman näkymättömäksi. Lähisuku oli pistänyt tilanteen merkille, mutta kukaan ei päässyt tytön kuoren läpi. Sitten sukuun tuli uusi ihminen: lapsen tati meni kihloihin partio-ohjaajana erilaisten lasten kanssa vuosikausia työskennelleen miehen kanssa. Juuri tämä aikuinen sai heti kontaktin ujoon lapseen; hänet nähdessään tyttö vapautuu nauramaan, istahtaa kylkeen kiinni ja selvästi nauttii saamastaan huomiosta.

<sup>459</sup> Isoäiti oli minulle hyvin tärkeä. Hyvä kun olisi aina joku ihminen, mutta ei siinä välttämättä tarvita verisidettä. Lapsilleni muutama hyvä ystävä on ollut tärkeä, kun on muuttanut, eikä lähellä ole sukua. He ovat nousseet arvoon arvaamattomaan. Minun mielestäni voisi olla myös varakummeja, jotka ottavat kummin tehtävät; tänä päivänä kun muutetaan paljon ja ihmiset eroavat, voi olla että kummi häviää.

<sup>460</sup> Isovanhempien kanssa olen puhunut ehkä vielä enemmän kaikesta kuin vanhempien. Tai ainakin isän äiti on sellainen, jolle pystyn avautumaan ihan kaikesta, parisuhde-elämästä ja kaikista oloista. Mummo antaa neuvoja tai joskus mietitään, kumpi vaihtoehto on pahempi ja kumpi parempi. Porukat tulee ja menee ja on työasioita ja kaikkea, mutta siellä on aina se leppoisa mummeli odottamassa. Isän isän kanssa puhutaan kaikesta, mikä liittyy johonkin liikkuvaan. Jokainen on tietyllä elämänsaralla sellainen,



joka opettaa. Äidin puolen porukat on sellaisia, jotka on ehkä tehneet tämän rauhallisuuden ja maltin. Ne on tosi rauhallisia ja pienestä asti hokeneet sellaisia perinteisiä sanontoja, niitä "vanhan kansan", jotka ehkä on iskostuneet päähän. Jos on suuttunut, ne on kysyneet, miksi sä suutuit, ja sitten sitä on alkanut miettimään. Ei ole huudettu, vaan pistetty poika ajattelemaan. Jos vaikka ei ole saanut jotain, on sanottu "ei makeaa mahan täydeltä; jos haluat jotain, mene ottamaan vaikka pensaista marjoja".

<sup>461</sup> Serkun mies on mulle hyvä ystävä ja ollut paljon meidän kanssa tekemisissä: on pelattu lautapelejä ja lapset ovat olleet muuten mukana. Mutta on meilläkin sellaisia sukulaisia, joihin lapset eivät ole saaneet oikein minkäänlaista kontaktia. Se on vain sellainen ihan neutraali suhde.

<sup>462</sup> Tytär käy ulkoiluttamassa naapurin koiria, ja siinä hän aina samalla vaihtaa naapurin kanssa kuulumisia.

<sup>463</sup> Mulla on vähän niinku isähahmo, meidän nuokkarin pitäjä. Se pitää huolta; se aina kyselee, että meneekö kaikki hyvin. Me ollaan aina ylistetty häntä, että kuka mies voi olla tommoinen – oikeasti välittää niin paljon nuokkarin kävijöistä. On monta rautaa tulessa, ja siltikin jaksaa vaan kaikkia tsempata ja kuunnella.

<sup>464</sup> Ei ole helppo puuttua toisten lasten touhuihin. Mä olen lähtenyt siitä, että en edes yritä muuta kuin ehkä omin esimerkein, mutta en lähde kouluttamaan muitten lapsia, vaikka joskus tekisi mieli. Enkä lähde toisten lasten vanhemmille sanomaan mitään.

<sup>465</sup> Mulla on sellainen käsitys, että vanhemmat närkästyvät tosi helposti siitä, jos joku toinen puuttuu heidän lastensa asioihin. Toiset vanhemmat saavat kasvattaa omat lapsensa niin kuin itse parhaaksi näkevät, ja silloin jos joku kehtaakin kasvatustyyliin puuttua torumalla lasta jostain asiasta, siitä loukkaannutaan. Jos mulla olisi pieniä lapsia ja epähuomiossa en olisi ohjeistanut jotain asiaa ja jonkun toisen vanhempi huomaa sen, niin totta kai olisin kiitollinen. Että hän kieltää lastani, ennen kuin se on lutakossa ihan kurassa. Mutta luulen, että sitä ei kyllä paljon tehdä. Jokainen pitää huolta omista asioistaan.

Myös ydinperheen rikkoutuminen ja uusperhekuviot testaavat vanhemmuuden riittävyttä. Jos lapsi asuu vuorotellen eri kodeissa, asiaa on katsottava nimenomaan lapsen kannalta. Vaikka hän pinnallisesti sopeutuisi vaihteleviin systeemeihin, hintana voi olla stressi ja henkinen kaaos. Miten lapsen elämään rakennetaan tarpeeksi jatkuvuutta? Onhan lähellä aina joku aikuinen, jonka puoleen kääntyä?

<sup>466</sup> Jos asutaan viikko siellä ja viikko täällä, niin vaikka se olisi kuinka hyvin järjestetty, se asettaa lapselle vaatimuksia.

<sup>467</sup> Uusioperhekuvioissa pitäisi olla kuta kuinkin samat säännöt molemmissa päissä.

<sup>468</sup> Kun liitto oli mitä oli, avioeron jälkeen en ole halunnut jättää mitään asioita epäselviksi. Uudessa suhteessa on puhuttu asioista koko ajan niiden oikeilla nimillä ja tunteilla. Ei haluta tuoda mitään vanhoja taakkoja. On puhuttu suoraan, että avovaimo on mustasukkainen siitä ajasta, jota mulla on lasten kanssa, ja kaikista asioista. Oli hitosti pohjustettu asiaa: asiat käytiin läpi ja sovittiin; tajuttiin, että meidän kaikkien täytyy tehdä myönnytyksiä. Meillä on mennyt todella hyvin, mutta me tehtiin duunia paljon etukäteen ja oikeasti mietittiin faktat ja tytär oli siinä mukana. Hänellä oli ensin ulkopuolinen olo, ei hän halunnut muuttaa. Mutta sitten kun hän tajusi, että on tässä mukana – hän sai maalata huoneen semmoiseksi kuin halusi ja tuli selvät säännöt, mitä tarkoittaa, kun asutaan täällä – olen ollut hämmästynyt, miten hyvin on mennyt. Avovaimolla ja tyttärellä synkkaa tosi hyvin. Heillä on oikeasti hyvä suhde, he tekevät asioita keskenään. Avovaimokin on sanonut tajunneensa, ettei tämä ole välttämätön paha, vaan tässä on paljon asioita, joita hän voi saada. Tytär oli miettinyt ja tuli puhumaan meille, ettei hän halua ajatella, että hänellä on äitipuoli. Me sanottiin, ettei hänen tarvitse niin ajatella, ei tässä hänelle mitään äitipuolta oltu etsimässä. Mutta mikä on hauskaa: tytär tuli nyt itse kysymään avovaimolta, voiko hän kirjoittaa johonkin koulun kyselyyn, että sä olet mun äitipuoli.

Ammatikseen kasvattavilla työolojen pitäisi mahdollistaa keskittyminen oikeisiin asioihin ja työkyvyn ylläpitämiseen. Kaikessa ihmistyössä yksi parhaita apuja jaksamiseen on hyvä työyhteisö, joten sen vaaliminen on silkkaa säästöä. Toivottavasti ei ainakaan lyhytnäköisillä säästöpäätöksillä riistetä pieniltä lapsilta pysyviä

lähiäikuisia päiväkodissa ja koulussa. On arveluttavaa, jos esimerkiksi parivuotiailla hoitajat jatkuvasti vaihtuvat.

<sup>469</sup> Erilaiset koulutukset ovat antaneet nuorisotyöhön tosi paljon osaamista ja tietynlaista rauhoittumista ja pysähtymistä.

<sup>470</sup> Kiire on lastentarhanopettajan ammatissa koko ajan läsnä. Se johti minut uupumukseen. Sairasloman aikana tajusin, miten monisäikeinen tämä ammatti on. Ei riitä, että olet lasten kanssa, vaan pitää ohjata vanhempia siinä, miten perusasiat perheessä hoidetaan – aika useinkin. Sitten vielä kaikki yhteistyötahot kuten erityislastentarhanopettajat ja sosiaalipuolen työntekijät, ja tietysti työyhteisö. Täytyy revetä niin moneen eri suuntaan ja lisäksi tehdä tietokoneella niin sanottua paperihommaa, joka vain lisääntyy koko ajan. Pitäisi osata todella hyvin organisoida tämä työ, ettei se olisi vain paikasta toiseen kiirehtimistä koko ajan. Sitäkin mietiskelin sairasloman aikana, että pitäisi olla säännöllinen työnohjaus, jotta pääsisi purkamaan niitä juttuja. Tällä hetkellä on niin hyvä työyhteisö, että saan työkavereilta tukea. On hyvä henki ja samantapainen kasvatuskulttuuri. Pystytään keskustelemaan lasten hyvinvoinnista ja tekemään töitä lasten eteen. Edellisestä paikasta ei voi puhua samana päivänä...

<sup>471</sup> Olisi hyvä tavata muissakin puitteissa kuin koulussa. Meillä oli koulun kehittämisraha ja teimme risteilyn, jolla kuitenkin tehtiin hommiakin. Se poiki monta hyvää juttua.

<sup>472</sup> Kun lapsen vanhemmat ovat eronneet, onhan se lapselle tosi iso juttu. On tärkeää, että päiväkodin aikuiset pysyvät tai ainakin joku heistä.



## KODIT JA KOULUT VETÄMÄÄN YHTÄ KÖYTTÄ

Koulun ja vanhempien yhteistyötä peräänkuulutetaan, onhan se jo lakisääteistä. Yhteistoiminta sujuu varmasti paremmin, jos odotukset toista osapuolta kohtaan vastaavat todellisuutta. Monet vanhemmat toivovat kouluilta aktiivista roolia ja kasvatusalan ammattilaisuutta vielä varttuneempienkin koululaisten kohdalla. Usein hyppy alakoulusta yläkouluun on varmasti liian suuri. Etenkin suurten yläkoulujen opettajat tietävät usein nuorista ja heidän perheistään kovin vähän. Aineenopettajista moni kokee alun perin kouluttautuneensa oman alansa asiantietojen ja -taitojen värittäjäksi, eikä mielellään käyttäisi työaikaa kasvatuskysymyksiin. Luokanvalvojilla on sentään hieman enemmän välineitä tutustua oppilaisiin ja vanhempiin. Koulun henkilökunnalle on rankkaa, jos ongelmia selvitellessä huoltajat hyppivät seinille tai ovat välinpitämättömiä. Mikä rakentaisi molemminpuolista luottamusta ja kokemusta samassa veneessä olemisesta? Tämän päivän lapset ja nuoret todella ovat johdonmukaisten auktoriteettien tarpeessa.

<sup>473</sup> Pojalla oli hyvin boheemi opettaja ykkösestä kolmanteen. Hän olisi tarvinnut kunnan rajat koulussakin, mutta luokka oli viidakko ja siellä oli kauhea metakka. Minä jouduin vaatimaan pojaltani kaksinkertaisesti, jotta esimerkiksi läksyt tulivat tehtyä, koska opettaja ei vaatinut yhtään. Kun opettaja vaihtui, sanoin tälle uudelle tiukemmalle opettajalle, että onpa hyvä, kun meillä on vähän niin kuin yhtenäinen linja!

<sup>474</sup> Mun oma luokanvalvoja on semmoinen, että sitä kiinnostaa. Kun me aloitettiin lukio, se piti meille kaikille semmoiset keskustelut, käytiin kaikki yksin puhumassa hänelle. Oikeasti häntä kiinnostaa, miten se koulu menee, ja hän yritti antaa apua.

<sup>475</sup> Kuinka paljon lapsen elämä helpottuisi, kun kotona pidetään säännöistä kiinni niin kuin kouluissa ja päiväkodeissa pidetään.

<sup>476</sup> Vanhempainiltoihin eivät tule kaikki vanhemmat, ehkä vain puolet. Ne keiden tulisi siellä olla, eivät useinkaan sinne mene.

<sup>477</sup> Mulla on semmoinen olo ollut jo pitkään, että opettajat ovat tällä hetkellä aika kädetömiä. Semmoinen auktoriteetti, joka opettajilla on aikanaan ollut ja mun mielestä heille kuuluu, on hävinnyt kokonaan. Lapset ovat hyvin tietoisia kaikista omista oikeuksistaan ja uskaltavat mussuttaa ja terrorisoida muitten opiskelua. Tietysti kaikki Wilma-toiminta, jossa netissä tulee viestiä kotiin, on ihan ok – huomattavasti kivempi kuin jos tulisi lippulappua, jota pitää lukea ja allekirjoittaa. Mutta kasvatuksellista juttua ei ole juurikaan. Mun mielestäni voisi olla ihan selkeät säännöt, esimerkiksi että ala-asteikäiset eivät meikkaa. Joskus kävin vanhempainilloissa, kun ajattelin, että ne ovat ihan hyviä tilaisuuksia, mutta lopetin ne siihen, kun siellä ei käsitelty oikeita asioita. En saa sieltä mitään; tuntuu, että monet tommoiset pidetään vain siksi, että ne on pakko pitää. Olen monelle kertonut esimerkin viimeisestä vanhempainillasta, jossa kävin. Rehtori ilmoitti, että liikuntatunneilla ei saa pitää kaulakoruja, koska jollakin oli koripallossa jäänyt sormi kiinni ja mennyt poikki. Sitten joku vanhempi alkoi kertoa, että meidän Maija on saanut hänen veljeltään Australiasta 12-vuotislahjaksi kaulakorun, joka on sille ihan kaikki kaikessa, se ei voi ottaa sitä pois liikuntatunnilla. Sitten sitä jauhetaan, käydään tämmöistä vuorokeskustelua. Tässä ei kumpikaan nyt tajua: ei rehtori lyödä peliä poikki, että tällainen sääntö on tehty – ja kuinka pihalla se vanhempi on, kun siellä istuu 30–40 muuta kuuntelemassa hänen natiinaansa! Ajattelin, että tämä ei ole totta, se oli ihan absurdi tilanne. Oletan, että opettajilla ei ole enää näinä päivinä hirveästi voimavaroja puuttua isoihin asioihin, mutta toivoisin että olisi. Ja selvät säännöt tietyissä asioissa.

<sup>478</sup> Peruskouluun enemmän kuria, enemmän munaa niille opettajille! Nyt kun ihmiset valittavat, että opettaja siirsi oppilasta ja sitten se meinataan erottaa. On tämä huvittavaa, että oppitunnista puoli tuntia riidellään siitä, laitaanko meikkipussi ja kännykkä pois. Ei meidän koulussa tietyillä opettajilla ollut mitään auktoriteettia tai munaa tehdä mitään. Ei kukaan uskalla. Sitten luullaan, että voidaan pomppia silmille. Ne vain huomautteli sille meikkaavalle tytölle, joka koko ajan valitti ihan kaikesta ja oli niin hieno, kun oli meikkiä naamassa ja tissit pöydällä. Kaikki oli muka vääryyttä ja häntä vastaan, jos häneltä jotain kielletään. Tietty auktoriteetti olisi tervetullut siihenkin maailmaan. Lukiossa sentään on opettajia, jotka jos näkeekin kännykän, se on saman tien ulos – siinäpäähän menetät sen

tunnin. Se on itseltä pois. Jollekin täytyy vaan sanoa suoraan eikä hissutella: ”Mene ulos ja tule sitten kun kiinnos-  
taa.” Siellä ollaan vapaaehtoisesti.

Neuvotteluyhteydet ja sopimukset myös luokan vanhempien kesken helpottaisivat monessa tapauksessa huoltajan urakkaa. Esimerkiksi koulukiusaaminen saadaan paremmin tyrehtymään alkuunsa, jos vanhemmat luottavat toisiinsa ja ottavat asian lastensa kanssa heti fiksusti käsittelyyn. Lisäksi lapset ja nuoret tunnetusti yrittävät taivutella vanhemmat omaan tahtoonsa, koska ”muutkin saavat” tehdä sitä ja tätä. Yhteistä linjaa tarvitaan muun muassa siinä, millaista juhlimista nuorille sallitaan. Vanhemmat pärjäävät paremmin myös nuorten uuvutustaisteluissa rahan saamiseksi johonkin perheen talouden sekoittavaan hankintaan, kun he pystyvät kiistämään perustelun ”kaikilla muillakin on”. Nimenomaan lankojen pitämiseksi omissa käsissä pelisääntöjä on hyvä pohtia yhdessä ja tukea päätöksissä toinen toisiaan.

<sup>479</sup> Mielestäni kaikkein kivoimpia juttuja olivat esimerkiksi luistelutapahtumat, joihin kaikki vanhemmat tosiaan tulivat. Olisi hyvä, että vanhemmat voisivat vapaasti nähdä toisiaan.

<sup>480</sup> Kukaan ei kauheasti jaksanut tulla kuuntelemaan jonkun esitelmää – mieluummin jotain ihan vapaamuotoista.

<sup>481</sup> Koulukiusaamisjuttu hoidettiin tavattoman huonos-  
ti siellä koulussa. Tämän tytön vanhemmat olivat jossain  
vanhempainjohtokunnassa; sitä ei sitten haluttu tuoda  
esiin, vaikka hän kiusasi muitakin. He eivät varmaan us-  
koneet tyttärestään yhtään mitään tommoista. Ja jos oli-  
si mennyt sanomaan, riittäisi tullut ihan varmasti. Nuori  
opettaja... hänellä ei ollut voimavaroja pureutua asiaan.  
Minä otin yhteyttä vanhaan opettajaan, että onko koulun-  
vaihto mahdollista. Se sitten onnistui, tehtiin aika lennosta.  
Mullakin meni siinä ihan pasmat sekaisin – kukaan muu ei  
puuttunut asiaan kuin minä.

<sup>482</sup> Poikani luokalla yksi isä otti kerran puheeksi, että kun  
lapset käyvät yökylässä toistensa luona ja katsovat eloku-  
via, niin pidettäisiin kiinni ikärajoista. Ettei jossain kaverin  
luona saisi katsoa sellaista, mitä kotona ei. Se oli hirveän  
hyvä.

<sup>483</sup> Tyttärellä oli ala-asteella semmoinen opettaja, josta hän valitti tosi paljon kotona. Tietysti opettajista aina valitetaan, mutta hän kertoi semmoisia esimerkkejä, että oikeasti vähän huolestuin. Otin muutamaan vanhempaan yhteyttä, että oletteko kuulleet tällaisista ja kävikin niin, että kaikki olivat kuulleet. Itse asiassa kaikki vanhemmat lähtivät mukaan, kun koottiin huolenaihe ja lähetettiin rehtorille: tämä ei nyt kerta kaikkiaan kuulu meidän mielestä ala-asteen opettajan käytökseen. Opettajalla oli tosi rankkaa itsellä, ja kyllä se sitten vaikutti loppujen lopuksi, että siihen tuli uusi opettaja.

Jotta kouluilla olisi edellytyksiä selvittää haasteistaan, opetusryhmät eivät saa paisua. Esimerkiksi oma luokka on niin oleellinen kaiken kehityksen kannalta, että luokkahengestä huolehtiminen on opettajan tärkeimpiä tehtäviä. Parhaassa tapauksessa luokka- ja kouluyhteisö antaa vielä myöhäisimpinäkin todella suuren tuen.

<sup>484</sup> Olisi suuri SÄÄSTÖ, jos koululuokkia vähän pienennettäisiin. SE olisi ennaltaehkäisevää toimintaa. Kun lapsiin ja nuoriin panostetaan, se maksaa itsensä takaisin hyvin nopeasti. Mitä yksi syrjäytynyt nuori maksoikaan, se on aivan järkyttävä summa!

<sup>485</sup> On parempi, ettei yläkoulusta tarvitse hypätä heti tuntemattomaan, vaan voi mennä puolitoista vuotta yhtenä luokkana. Vasta sitten hajaannutetaan, kun valinnat ylioppilaskirjoituksiin alkavat merkata.

<sup>486</sup> Luokaton lukio on saanut paljon pahaa aikaan. Se ehkä sopii joillekin hyvin itsenäisille, mutta aika harvoille. Oppilaat ovat ihan hukassa tarjottimiensa kanssa.

Kasvavilla on usein suuri tarve ja into keskustella oikeasti tärkeistä elämän kysymyksistä ryhmässä. Voisiko siihen uhrata oppituntia tai harjoitusaikaa? Voi ja pitää, vaikka kantaisi huolta pelkästään oppimistuloksista! Kokeneet kasvattajat tietävät, että on hölmöläisen hommaa yrittää kaataa uusia tietoja ja taitoja lasten päköppiin ikään kuin aivot aina olisivat valmiina ottamaan vastaan. Mielen kohtalainen tasapaino on kaiken oppimisenkin perusta. Myös vapaa-aikaa ohjaavat voivat monilla toimillaan vaikuttaa siihen, että nuorten ryhmät tukevat tervettä kasvua.

<sup>487</sup> Kiire on mieletön. On ihan kauheaa, kun täytyy seurata opetussuunnitelmaa. Koululaitos kasvattaa porukkaa tiettyyn muottiin, mutta jos olet vähänkin erilainen tai poikkeava, et siellä kauheasti viihdy. Vääriä asioita painotetaan. Enemmän pitäisi olla sosiaalista ja kanssakäymistä, ulkolukua on edelleen liikaa.

<sup>488</sup> Pidän paljon tärkeämpänä sitä, että esimerkiksi liikuntatunnilla huomioin oppilaat ja koetan vahvistaa heidän positiivista kokemusta itsestään, kuin että opetan vaikka jalkapallon sisäteräsyöttöä tai jotain muuta opetussuunnitelman mukaista teknistä juttua. Että myös puhuu avoimesti siitä, miten nuoren kasvu on aika vaikeaa aikaa ja millaisia ongelmia siellä voi tulla – ja on sellainen opettaja, jolle voi tulla puhumaan. Terveystiedossakin lähtökohta on oppilaiden maailma, ettei oppi tule ylhäältä päin: pohtivaa opetusta yhdessä oppilaiden kanssa, ajattelun opettamista.

<sup>489</sup> Terveystietoa on ainakin lukiossa aivan liian vähän: yksi pakollinen kurssi ja siihen on änetty kansansairaudet ja seksuaalisuus ja kaikki yhteen. Se on just sitä, mikä lukiolaisia siinä vaiheessa kiinnostaisi. Ja ne oli tunteja, joissa puhuttiin paljon.

<sup>490</sup> Vaikka usein jutellaan ihan vain siitä, mitä kokeita on ollut ja muita tavallaan yleisiä asioita, nuorelle on tärkeää, että on kiinnostunut hänen asioistaan. Me tehdään koontumisten alussa kuulumiskierros: joku sanoo kaksi lausetta, joku kertoo kymmenen minuuttia, mutta siihen on varattu selkeä aika ja jokainen saa oman vuoronsa. Olen kokenut sen tosi hyvänä.

## HARRASTUKSET OVAT IHMISTÄ VARTEN

Tavoitteellisissa harrastuksissa nuorten ohjaajat voivat olla oman alansa huipputaitajia, mutta he ovat silti samanaikaisesti kasvattajia. Harrastustoiminnan ohjaajista muodostuu usein esikuvia, joten heille voi tarjoutua erityisiä tilaisuuksia antaa ohjausta ihmisenä olemisen taidoissa juuri oikealla hetkellä ja oikealla tavalla. Kannattaa miettiä, millaisia ohjaaja- tai opettajauran suurimmat saavutukset jälkeenpäin tarkasteltuna lopultakin ovat: kenties arkista nuoren vierellä kulkemista ja tukemista.



<sup>491</sup> Olen nuorille työn kautta usein tärkeä ihminen sitä ta-juamattani. Kun järjellä pysähtyy ajattelemaan, niinhän se on: jos joku nuori käy viisi vuotta mun pitämissä nuortenilloissa ja juttelen hänen kanssaan, olen HEIDÄN nuorisotyönohjaaja. Tämä tuli esiin taas vähän yllättäen, kun pyysin nuorta tekemään sosiaalisen elämänpiirinsä ja hän kirjoitti mun nimeni siihen karttaan. Hän ajattelee minua tärkeänä aikuisena ihmisenä, jolle voi kertoa asioita. Tai kun yksi nuori lähti opiskelemaan alaa, hän sanoi lähteneensä siksi, että haluaa olla sellainen kuin mä olen. Eli on jonkinlainen esimerkki ja roolimalli.

<sup>492</sup> Tanssissa juostaan yksin tai kaksin ison tanssisalin poikki ja tehdään hyppyjä ja pyörähdyksiä eli ollaan vähän niin kuin esillä. Se on asia, jota tytär jännittää ihan huikeasti. Hän mietti, että haluaa mennä sinne, mutta ne jutut pelottavat. Sanoin, että onhan siellä ohjaaja. Se on siellä pitkälti sitä varten, että se neuvoo tällaisissa tilanteissa. Sitten hän rohkaisi mielensä ja kävi kysymässä. Hän kertoi, että sai hyviä vinkkejä ja koki onnistumista.

<sup>493</sup> Parhaimmillaan valmentajat ohjaa koko elämässä eteenpäin ohjeillaan, jotka koskettaa siinä tilanteessa vain kenttää. Olen huomannut nyt vasta, että ne koskettaakin koko elämää loppujen lopuksi. Ja ehkä kun saa hyviä kokemuksia kentällä, on itsevarmempi ja sitä kautta enemmän oma itse kentän ulkopuolellakin. Paskaa valmentajaa mulla ei onneksi ole ollut ikinä; kaikki on tsempanneet eteenpäin, että ole parempi. Valmentaminen on kuitenkin enemmän henkistä kuin fyysistä hommaa.

Nuoruudessa on erittäin tärkeää rakentaa mielenterveyttä ja sosiaalista kyvykkyyttä. Palveleeko sitä pyrkimys olla aina kaikessa parempi kuin muut? Jos yksi aikuinen ryöstöviljelee nuorta toteuttaakseen omia menestysunelmiaan tai nuoren kokonaisvaltainen hyvinvointi ei muuten jaksaa kiinnostaa, tarvitaan monta muuta korjaamaan vaurioita. Joskus nuoria ohjaavat ovat vielä itsekin nuoria: toisaalta lähellä ohjattaviensa maailmaa, toisaalta kokemattomia. Yksittäisen ohjaajan tukena pitäisi toki aina olla taustayhteisö ja sen terveet arvot. Vahingolliset käytännöt on tunnistettava ja muutettava koko yhteisön voimin vetoamatta siihen, miten on "aina ennen" tehty. Mikäli vanhempien suhtautuminen lasten harrastuksiin vinksauttaa, heidänkin olisi hyvä kuulla ohjaajilta suoria sanoja.

<sup>494</sup> En tykännyt meidän valmentajasta yhtään, koska se ei osannut ikinä tsempata. Sillä oli aina jotain negatiivista sanottavaa.

<sup>495</sup> Kaivonrenkailla leikkiessä pikkusormi jäi väliin ja nivel jäi jäykäksi. Siinäkin oli jännä, että mun kitaraopettaja ei koskaan huomannut sitä. En tietenkään sanonut mitään, olin aina kaikesta tuommoisesta hiljaa. Kun myöhemmin yritin vähän enemmän tosissani soittaa, huomasin, että kyllä se niin iso vaiva on, että se olisi pitänyt hoitaa, mutta ei sitä enää saanut kuntoon.

<sup>496</sup> Piano-opettaja musiikkiopistossa oli tosi kunnianhimoinen. Hinkkasin muutamaa kappaletta tutkintoa varten koko vuoden ja ilo katosi tyystin. Uudella opettajalla oli aivan erilainen ote: juteltiin paljon siitä, miltä soittaminen tuntuu – ja koko eläminen. Hänkin kuulemma piti minua kovin lahjakkaana, mutta ei painostanut mihinkään. En varmaan osannut aina kaikkea sanoiksi pukea, mutta hän tuntui oikeasti tajuavan, miten hankalaa mulla silloin oli. Soittotouhusta innostuin uudestaan, kun ei alettu valmistaa uutta tutkintoa vaan soitteilin esimerkiksi toisten instrumentalistien kanssa kahdestaan tai isommissa porukoissa. Se oli kivaa ja jännää, uusi maailma. Jopa esiintyminen oli mukavampaa.

<sup>497</sup> Kyllä se aina riipaisee, kun pienet kaverit juoksevat kentällä ja sitten vanhemmat kentän laidalla huutavat ihan kurkku suorana. Mutta on hieno asia, että siihen on nykyään selvästi yritetty puuttua: "Kaikki pelaa" ja mitä kaikkea näitä on ollut, että siellä ei ole aina vain ne parhaat. Mä näen, että se lähtee vain ja ainoastaan vanhemmista.

<sup>498</sup> Eräs isä oli jalkapallotreeneissä aina mukana ja sanonut pojalleen, että saat viisi euroa kun syötät jollekin, joka tekee maalin, ja kymmenen euroa aina kun teet maalin. Mikä siinä on se asia, mitä arvostetaan? Se, että meidän poika on hyvä ja menestyy vai se, että sillä on kivaa, kun se saa pelata jalkapalloa?

Erityisannos maalaisjärkeä tarvitaan urheilulajeissa, joissa on painoluokkia tai ulkonäön ja suorituksen estetiikan korostamista. Lapsia ja nuoria kun saatetaan paremman menestyksen toivossa

jopa kannustaa vaikka laihduttamaan tai ainakin laihdutusprojektit hiljaisesti hyväksytään. Koska kuukautiset hankaloittavat tyttöjen harjoittelua, jotkut pitävät niiden poisjäämistä toivottavana mieltämättä todellisia seurauksia. Mitä oikeasti hyödyttää, vaikka voitaisi kaikki kilpailut, jos keho ja psyyke vaurioituvat?

<sup>499</sup> Laihtuminen oli mun päämäärä: jos olen hoikempi, olen parempi ihminen ja koko elämä on paremmin. Kun myös voimistelin – se voimisteluympäristö on tosi karu siinä mielessä, että treenataan 5–6 kertaa viikossa ja ollaan aina peilin edessä – niin mitä hoikemmalta näytti sieltä peilistä, se oli vaan parempi ja auttoi voimistelussa. Panostin siihen ja kehityin siinä, koska siihen maailmaan sopi laihuu.

Mikäli treenit säännöllisesti ottavat enemmän kuin antavat, onko touhussa järkeä? Harrastuksia pitäisi pystyä jatkamaan myös ilman tiukkaa tavoitteellisuutta ja kilpailullisuutta. Liian kunnianhimoisissa harrastusyhteisöissä valitettavan usein painostetaan joko-tai -ratkaisuihin. Saattaa kokonaan hämärtyä, mikä harrastusten perimmäinen idea on: kaiken ikäisillä niiden tarkoitus on rentouttaa – antaa arkeen iloa ja voimia.

<sup>500</sup> Urheiluharrastukset 15-kesäisillä alkavat olla harmillisen raaka ja vaativa kuvio. Seuroissa on kisajoukkueet, ei enää tavallisia harrastusjoukkueita. On ajateltu, että sitten ne parhaat on sieltä jo kouluttu. Viikossa on 4–5 treeniä plus oma harjoittelu päälle. Kisakaudella saattaa olla viisi treeniä plus viikonloppuna kisat. Se on jo tosi suorituskeskeistä. Siinä on monta huonoa puolta: Nuoret, jotka ovat siinä mukana, ovat niin piippuun sidoksissa kuin vain voivat olla ja jos ne lopettavat sen, ei ole mitään. Ja se toinen puoli on, että niille nuorille, jotka eivät ole olleet tarpeeksi hyviä tai koe tarpeeksi kilpailuhenkisyttä ja motivaatiota, ei ole esimerkiksi liikuntaharrastusten puolella niin paljon vaihtoehtoja. Siinä aika kovalla kädellä karsitaan jyvät akanoista. Se on sääli. Kuinka paljon on asioita, joita voi harrastaa vain siitä ilosta, että saa tehdä jotain?

<sup>501</sup> Lukiossa on monesti sanottu, että on tosi tärkeää olla jokin harrastus, jotta saa pistää ajatukset muualle. Mun mielestä on parempi, ettei ole mitään vakituista, pakollista harrastusta. Tykkään, että kun pääsee kotiin ja tekee läksyt, voi vaan olla sen illan – katsoa vaikka telkkaria tai käydä lenkillä. Ryhmäliikunnoissa käyn aika paljonkin, se on mun harrastus, mutta just vapaaehtoinen. Ehkä se on nykyään jo enemmän elämäntapa: salilla käyminen, kuntoilu ja urheilu.

<sup>502</sup> Harrastuksissa saa toteuttaa itseään. Se on sitä omaa aikaa, asiaa josta tykkään ja jossa haluan olla parempi. Siellä saa painottaa omia hyviä puoliaan. Koulussa ei saa tehdä mitä haluaa ja joku muu sanoo, mitä sun pitää osata.

Häikäisevien suoritusten hehkuttelun sijaan on monesti parempi ihastella sitä, miten paljon nautintoa ja elämänsisältöä osaamisen kehittäminen voi antaa. Kuunnellaan vaikkapa tasapainoisia huippu-urheilijoita, jotka kertovat olevansa nöyrän kiitollisia ennen kaikkea mahdollisuudesta tehdä sitä, mitä eniten rakastavat. Tekemisestään täysillä nauttiva ei vahdi toisten suoriutumista tai arvota itseään suhteessa muihin – mihin hän sellaista tarvitsisi? Lapsen tai nuoren saavutuksilla ylpeily etenkin hänen itsensä kuullen viestii herkästi sitä, että hän on arvokas vain niiden vuoksi. Niin sanottua monilahjakkuutta on tapana nostaa erityiseen kunniaan. Miten asia mahtaa olla nuoren itsensä kannalta? Hänelle menestyminen monessa voi tarkoittaa vaikeutta jakaa aikaansa ja voimiaan. Ehkä olisi tarvetta tuumailla jonkun aikuisen kanssa, mihin hän haluaa keskittyä. Lahjakkaan nuoren kehitystä ei tietenkään pidä jarrutella, vaan hänelle on annettava mahdollisuudet syventyä omaan juttuunsa.

<sup>503</sup> Sitä mieltä olen ollut pitkään, että jos huomataan, että lapsi on lahjakas jossain, lahjakkuudelle annettaisiin oikeasti tilaa ja mahdollisuus. Meillä Suomessa vähän hukataan lahjakkuuksia – ne häviävät sinne massaan.



## KASVULLE AIKAA JA TUKEA

### PALAUTETAAN LAPSUUS JA VANHEMMUUS

Ilmeisesti nyt olisi selkiytettävä, mitä kunkin ikäisiltä lapsilta kuuluu odottaa. Osalla aikuisista tuntuu olevan tarve kohdella lapsia aikuisempina kuin he ovat, ja lapsilla itsellään on kiire siirtyä kiehtovaan nuoruusvaiheeseen. Kun varhaista itsenäistymistä ihannoidaan ja tavoitellaan, lapset joutuvat huolehtimaan ainakin omista asioistaan liian aikaisin ilman tukea. Joskus myös koko perhettä koskevissa kysymyksissä päätösvalta ajautuu oudosti lapsille. Se ei ole perhedemokratiaa. Jos lapselle muodostuu käsitys, että toimitaan hänen oikkujensa mukaan, saattaa tuloksena olla ahdistunut ja turvaton pikkutyraneni. Vaikka lapsia pitää harjaannuttaa vähitellen omakohtaisiin valintoihin, perheen johdossa on oltava aina aikuinen. Pahaa jälkeä tekee curling-vanhemmuuskin eli kaiken tekeminen lasten puolesta sen sijaan, että opastaisi ja valvoisi suoriutumista.

<sup>504</sup> Alle kouluikäinen lapsi opettelee vähitellen huolehtimaan, että osaa pistää vaatteet päälle ja syödä itse, tällaisia perusjuttuja. Ei tarvitsisi huolehtia ainakaan mistään perheasioista. Pari-kolmevuotiailta saatetaan kysyä kaupassa: "Mitäs me tänään syödään?" Toinen istuu kärryssä! Siinä kohtaa menee vähän överiksi. Jos lapselle oikeasti annetaan valta ja hän on hirveän voimakastahtoinen, pääsevät hän vanhemmat siinä vaiheessa paljon helpommalla, kun antavat aina periksi. Kun mennään kouluun, tulee tietysti kaikki koulujutut kuten läksyt. Mutta kyllä siinäkin vanhempien pitää varmaan katsoa ensi alkuun vähän perään.

<sup>505</sup> Osalta ekaluokkalaisista vaaditaan kotona hirveän paljon, osa suurin piirtein passataan. Vähän jakomielitautista tämä aika: toiset ovat kouluun tullessaan kerta kaikkiaan avuttomia ja sitten taas toisista näkee, että ovat joutuneet pärjäämään aika pienestä. Normaalielämän pitäisi toimia jollakin tavalla. Lapsilta kysellään liikaa, mikä kiinnostaa ja mikä ei. Valinnanvapautta on liikaa.

<sup>506</sup> Välillä tuntuu, että odotetaan liikaakin vastuullisuutta. Monia sellaisia asioita sysätään nuorten päätettäväksi tai tehtäväksi, mitkä eivät ehkä ole nuorten asioita. Riippuu varmaan taas perheestä. Sitten toisaalta tuntuu, että nuo meidän nuoret eivät nykyään halua ottaa vastuuta oikein mistään. Onko se sitä, että he eivät ole oppineet minkäänlaiseen vastuunkantoon... En ole saanut vielä selkeää viestiä, mistä se johtuu. Kaksi tällaista ristiriitaista asiaa on tällä hetkellä olemassa nuorten maailmassa. Monet ovat tottuneet siihen, että kaikki tulee valmiina, eikä itse tarvitse tehdä mitään. Ja on muutamia nuoria, jotka ovat ihan tajuttoman vastuullisia ikäänsä nähden, aikuisia ja kypsiä. Aina hämmästyneenä katselee vierestä, kun jotkut ovat jo hoitaneet jonkin asian, ennen kuin olen edes kerinnyt pyytää. Sitten toisia joutuu kädestä pitäen ohjeistamaan, että tee tämä ja sitten tämä ja ehkä vielä näyttämäänkin, miten asia tehdään. Mutta niin se on ollut varmaan aina ja ehkä on tarkoituskin, että nuori saa harjoitella, ei tarvitse olla valmis ja jo osata niitä taitoja, vaan voi opetella pikku hiljaa vastuunkantamista.

<sup>507</sup> Mun mielestä meillä on tosi hyvä: vanhemmat rajoittaa tietyiltä osin, mutta antaa vapauksia ja sitä kautta ehkä vastuutakin. Toisaalta se ei kahlitse mihinkään tiettyyn ajattelumalliin esimerkiksi uskonnon tai minkään muunkaan puolesta, mutta toisaalta asettaa ne tietyt rajat, minä sisällä voi sitten elää. Rajat on sitä, että oppii elämään. Ala-asteella tietty oli kotiintuloajat ja kaikkeen tällaiseen, rahanmenoon, mutta nyt on kuukausiraha ja sä käytät sen, mihin käytät. Siitä oppii. Vanhemmat asettaa ne rajat, miten paljon pystyt koettelemaan itseäsi. Se on tavallaan se leikkikenttä, jonka sisällä saa mellastaa.

Vanhemmilla on auktoriteettiasema: kasvattaminen ja turvan antaminen ei ole pelkkää mukavaa myötäilyä. Murrosikäisen toila-luja joutuu sietämään, mutta kaikkea käytöstä ei kuulu seurata vierestä ja selitellä tyylillä "sehän kuuluu ikään, ei sille mitään voi". Aikuisten täytyy asettaa selkeitä rajoja ja pitää pelisäännöistä kiinni.

<sup>508</sup> Joskus vanhemmat heittäytyvät vain ymmärtämään ongelmalapsiaan ja vesittävät koko jutun. He piiloutuvat sen taakse, että "kun minäkin olen ollut sellainen, niin totta kai lapseni myös ja sehän on ihan ok".

<sup>509</sup> Annan lapsille vastuuta oikeastaan ihan niin paljon, kuin he aidosti ottavat sitä vastaan – niin että voin luottaa, että he kantavat sen vastuun. Kun vanhempi tytär oli alaikäinen, sanoin hänelle, että jos sä tarvitset alkoholia, niin sä kerrot MULLE ja mä ostan sulle. Koska jos mä en osta, sä saat sen kuitenkin. Sovitaan, että juot vain sen etkä vedä muuta ja mä tiedän, missä sä olet. Se sopimus piti koko sen ajan, kun hän asui mun luona. Tytär tiesi, että jos hän sen asian mokaa, kaikki on paljon vaikeampaa. Pitää olla vastuun arvoinen.

<sup>510</sup> Lapsen ei pitäisi joutua arpomaan, millä tuulella äiti tai isä on tänään: saako tänään tehdä niitä asioita, joita vielä eilen sai tehdä. Jos epäilee röökinpolttoa tai muuta, vanhemmilla on oikeus ratsata nuortensa laukut. Ei siihen tarvita nuorelta lupaa, että saanko katsoa, mitä olet pakannut leirille mukaan. Riita siitä varmasti tulee, mutta se on se vanhemman velvollisuus ja vastuu. Kuinka usein vanhemmat siirtävät vanhemmuuttaan lapselle? Ehkä haluaa olla enemmän kaveri tai kiva vanhempi sen sijaan, että on se "ilkeä" vanhempi, jonka tehtävä on tuottaa pettymyksiä, joista selviämisen lapsi sitten oppii.

#### RIITTÄVÄN HYVÄ KASVATTAMINEN: LÄSNÄOLOA JA KOHTAAMISTA

Kaikkina aikoina ja kaikissa kulttuureissa vanhempien sukupolvien tehtävä on antaa nuoremmilleen ohjausta. Entisajan hidastempoisemmassa elämänmuodossa saattoi maailmaa jo pitempään tallanneiden kokemuksista ammentaa vaikkapa puhdetöiden lomassa – käyntiaikaa varaamatta. Ikäihmisten ansaitsema kunnioitus syntyi luonnostaan. Kannattaa miettiä, miten sellaisen kulttuurin käy, jossa arkiset mahdollisuudet elämäntaitojen siirtoon hävitetään. Menneeseen maailmaan emme voi palata, mutta miten luoda nykyelämään uuden sukupolven kasvattamisen elementit? Ihan tavallisenkin päivän mittaan kouluikäiset voivat kokea vaikkapa ihmissuhteissaan kummastuttavia juttuja, ja tapahtumien myllerrystä olisi välillä hyvä käydä läpi turvallisen aikuisen kanssa. Nuoren on hankala saada tukea, jos kaikki ympärillä olevat aikuiset tuntuvat aina olevan kiireisiä ja stressaantuneita. Vain koulukuraattori tai -psykologiko hänet ottaa vastaan – ja vasta sitten, kun on jo pitkään ollut vaarallisen paha olla? Jos elämäntaitojen opastus yritetään ulkoistaa erityisammattilaisille, mitkään yhteiskunnan resurssit eivät tule riittämään.

<sup>511</sup> Nykyään nuoret saavat ohjausta Suomi24:sta ja Facebookista. Toivon, että se tulisi perheen arjesta ja yhdessä tekemisestä.

<sup>512</sup> Painiskelin kotona, kuljin siellä ympäri, tuntui että kaikki opiskelujutut kaatuivat päälle. Sitten kirjahyllystä näin kirjan selkämysten, jonka tunnistin etäisesti, otin sen esiin. Muistin, että se oli kirja, jonka äidinkielenopettaja oli antanut mulle silloin, kun lähdin lukiosta. Eka sivulla oli ”onnea matkaan” ja siihen oli pistetty sivunumero. Katsoin, mikä runo siellä oli. En muista, miten se tarkalleen meni, mutta se loppui sanoihin: ”Tärkeintä on uimataito, luottamus siihen, että vesi kantaa.” Tuntui, että vuosien jälkeen äikänopettaja kannusti matkaan. Osui oikeaan hetkeen.

<sup>513</sup> Parhaat keskustelut nuorten kanssa tulee silloin, kun voi istahtaa alas eikä tarvitse tehdä mitään muuta kuin olla ja kuunnella, mitä heillä on sanottavaa. Sama se on pienempienkin lasten kanssa: mitä vähemmän tekee ja enemmän on, sitä enemmän elää lapsen ajatusmaailmassa mukana ja lapsi kokee, että tulee kuulluksi.

Jos tulosvaatimukset vedetään liian tiukalle, elämästä katoaa se, mikä siitä tekee oikeasti elämisen arvoista. Välillä vähemmän voi olla enemmän; oivallukset ja huippukeksinnötkin edellyttävät väljyyttä ja vapautta. Hyvän elämän rakennuspuita kootaan rauhasa kuulostellen, jatkuvasti pieniä korjausliikkeitä tehden. Henkistä tasapainoa rakentavia taitoja meidän pitäisi myös näkyvästi arvostaa ja palkita.

<sup>514</sup> Välillä me kaikki itketään kotona, kun on vaikka tulos joku vaikea koe. Kaikki on, että ei jaksaa, ei jaksaa. Välillä purskahtaa vaan itkuun, kun on niin painostavaa se kaikki koulu. Opettajat sanovat, että pitää vaan olla koko ajan aktiivinen, että lukekaa aina lukuläksyt.

<sup>515</sup> Koulunkäynti on mennyt liikaa suorittamiseksi. Olen koettanut sanoa, että opiskelet itseäsi varten. Täytyy ottaa se asenne siihen opiskeluun, ettei se ole pakonomaista. Että löytää itsekin sieltä uusia asioita, mitkä kiinnostavat. Koulunkäynnistä täytyisi löytää jotain mukavaakin.

<sup>516</sup> Opettamisessa tärkeintä on motivointi. Lukeminen tenttiä tai koetta eikä oppimista varten – sillä saadaan hyvät Pisa-tulokset, mutta saadaanko sillä osaavia ihmisiä?



<sup>517</sup> Koulunkäynti on mukavaa, rentoa, haastavaa – just niin haastavaa, mitä itse siitä haluaa tehdä. Sopiva stressi toisaalta ruokkii eteenpäin. Kunhan ei vaan niin kuin meilläkin yksi tyttö sai kasin; se repi sen paperin ja haistatti paskat opettajalle: ”Sä annoit mun elämän ensimmäisen kasin.” Se oli uusi tilanne hänelle, ettei ollutkaan kymppiä. Se on ihan mitä itseltään odottaa. Tuolla koulussa kukaan ei sua tuomitse. Meillä on ryhmäohjaajat, jotka huolestuvat, jos tulee huonoja numeroita. Jutellaan, miten pystyisi parantamaan suoritusta, mutta ei se ole sellaista, että ”nelonen – erotetaan”. Pyritään lähinnä tsemppaamaan.

<sup>518</sup> Meikäläisen tausta on antanut keskiarvoista vouhottamiseen ikuisen rokotesuojan! Mutta kun sisarusten lapset ovat saaneet koulussa kiva kaveri -palkintoja, niistä olen ollut hirmu hyvilläni.

Mitä tahansa mielenterveysongelmia ehkäistäkseen on traumaattisia asioita kokeneeseen nuoreen kiinnitettävä erityishuomiota. On varmistettava, että hän itse ymmärtää rankkojen tapahtumien vaikuttavan laajasti ja pitkän aikaa. Paha ei häviä tahtomalla tai toivomalla. Jotkut vaikutukset tulevat viiveellä eli vasta sitten, kun luuli jo kaiken olevan ohi. Todenmukaisuus on aina parempi kuin epärealistinen haihattelu. Jos kyseessä on toisen ihmisen aiheuttama kärsimys, nuorelle voi kertoa, että on täysi oikeus tuntea vihaa. On tavallista kokea itse uskomattoman epäloogisesti syyllisyyttä sellaisesta, mihin ei ole mitenkään voinut vaikuttaa. Vierellä kulkijan tehtävä on vakuutella asian oikeaa laitaa, jotta terve ajattelu pääsee niskan päälle uhrin roolin sijasta. Tapahtunut on käsiteltävä niin, ettei se jää myrkyttämään ja rajoittamaan elämää.

<sup>519</sup> Kun olisin pystynyt jotenkin olemaan kuuntelematta niitä kiusaajia. Tajunnut, että se en ole minä, jota ne ilkkuvat, vaan mielikuva, joka niillä musta on. Nykyään mulla on melkein kaikki liikunta enemmän tai vähemmän ulkonäkökeskeistä, mikä oli myös yksi syömishäiriössä olennainen asia. Tarkoitin, että on tärkeää, miltä näytän liikkuessani ja minkä näköiseksi liikunta tekee. Koulussa oli varsinkin tanssitunnit vaikeita. Silloin oli tosi vahvaa kiusaamista. Nykyisinkin tanssi on mulle hyvin henkilökohtainen asia; jos olen tanssitunnilla ja mua korjataan jossain jutussa, en välttämättä pysty enää olemaan siellä.

Aikuisen apu nuoren erityisissä kriisitilanteissa on myös saatavilla oloa, yhdessäoloa ja rutiinien ylläpitoa. Ne luovat turvallisuutta ja jatkuvuutta, jolloin voimia vievien tunteiden voi antaa tulla. Traumaattisia asioita kokeneella on tavallista, että tunteet ja olot vaihtelevat tiuhaan tahtiin – tyhjyys, hämmennys, suru, raivo ja epäusko vuorottelevat. Näkyvästi ulospäin reagoiminen on huojentavaa, vaikka reaktiot olisivat vähemmän sivistyneitä ja sisäsiistejä. Parempi jos höyrykattilan kansi ei ole liian tiivis.

Kaikki tekevät virheitä. Kukaan ei ole täydellinen missään. Kuinka sitten joku voisi hallita kaiken vanhemmuudessa ja kasvattamisessa? Hyvä vanhemmuus ei varmasti ole myöskään jatkuvaa omien tarpeiden uhraamista. Mieti, miten lapsen kanssa pääasiallisesti toimit. Jaksatko suurimman osan aikaa paneutua lapsen tilanteeseen niin, että tunnistat hänen todelliset tarpeensa ja vastaat niihin? Lopultakin lapsen – tai ihmisen – tarpeet ovat varsin yksinkertaisia ja yleistajuisia: ravintoa, lämpöä, turvaa, kosketusta, tunteiden myötäelämistä, yhteenkuuluvuutta, arvostusta ja mielekästä tekemistä. Mutta kun perusasioissa mennään vikaan, kärsimys voi ottaa vaikka miten monimutkaisia muotoja. Jotain tällaista Leo Tolstoi lienee tarkoittanut, kun hän romaanissaan *Anna Karenina* kirjoitti: "Kaikki onnelliset perheet ovat samanlaisia; jokainen onneton perhe on onneton omalla tavallaan."

<sup>520</sup> Varmaan riittämättömydentunne on vanhemmilla ihan jatkuva, koska vaatimuksiahan sysätään joka puolelta ihan hirveästi. Että miten löytää se oma tapa olla kasvattaja, sekä vanhempana että työntekijänä?

<sup>521</sup> Koen helposti huonoa omaatuntoa vähän kaikesta, mutta tiedostan, että se on tyhmää ja väärin ja se kumpuaa siitä entisestä elämästä. Mulle tulee semmoinen olo, että jos on jotain omaa hauskaa, se on vähän niinku lapsilta pois. Se on vaan pinttynyt ajatusmalli.

Mitä useammin lapsen oikeat tarpeet on ohitettu, sitä epäselvemmin hän kykenee niistä viestimään. Silloin lapsi esimerkiksi läheisyysdentarpeessaan muksii ja kiukuttelee. Läsnäolon puute tuntuu lapsesta välinpitämättömyydeltä – hylkäämiseltä. Yksin jättäminen aiheuttaa lapselle henkistä kipua, joka vuorenmasti tulee jossain vaiheessa esiin. Sopiva ja oikea-aikainen tarpeisiin vastaaminen kertoo lapselle, että hän on turvassa. Lasten

maailmassa asioiden tärkeysjärjestys voi olla erilainen kuin rationaalisilla aikuisilla. Meillä on esimerkiksi liian korostunut tarve saada aina aikaan jotain näkyvää, emmekä useinkaan osaa keskittyä elämään tässä hetkessä. Lapset tarvitsevat paljon rentoutta, hassuttelua ja hulluttelua – ja niin muuten aikuisetkin!

<sup>522</sup> Vaikka olen paikalla, en ole välttämättä läsnä. Mutta poikani nykyään herättää minut. Hän sanoo: ”Äiti, kato mua, niin mä tiedän, että sä kuuntelet.” Hän sanoo monta kertaa, että miksen taas kuunnellut. On tosi hyvä, että sieltä tulee nyt jo palautetta.

<sup>523</sup> Olen muuttunut siinä, että kuuntelen enemmän, mitä lapsilla on sanottavaa. Ja osaan tarttua helpommin asioihin, joiden tiedän olevan lapsille tärkeitä. Nuorempi tytär elää tässä hetkessä ja on vielä kovin nuori. Varmasti nyt voin antaa paljon asioita, enkä haluaisi katua kymmenen vuoden päästä. Vanhempi tytär ei enää asu kotona, mutta hän aina soittaa, että lähdetäänkö kävelyille, mulla olisi asiaa. Olen oppinut, että kannattaa olla mukana siinä hetkessä kuuntelemassa ja tukemassa. Se maksaa itsensä takaisin ja on ihan mukavaakin.

<sup>524</sup> Näen hirveän paljon ristiriitoja aikuisten ja lasten maailman välillä. Moni aikuinen ei esimerkiksi koulumaailmassa ymmärrä, miksi jokin asia on lapselle vaikea. Moni ei ymmärrä lapsen tapaa toimia, eikä osaa suhteuttaa omaa toimintaansa lapsen vireystilaan vaan vaatii yhtä askelta enemmän, kuin mihin lapsi sillä hetkellä pystyy. Kun pyritään optimaaliseen, unohdetaan, mikä on siinä tilanteessa maksimi.

Omiakin lapsia kohtaan on luonnollista tuntea ajoittain kielteisiä tunteita. Vihamielisyys tai tyytymättömyys ei vain saa jäädä päälle jäytämään ja myrkyttämään vuorovaikutusta. On herättävä työstämään muutoksia, jos esimerkiksi tavanomaisin tapa ilmaista suuttumusta on jollain tavoin lasta vahingoittava. Arjen pyöryksessä pitäisi ehtiä ottamaan aikalisä, jotta tunnistaisi mahdollisimman pian kohdelleensa lasta ymmärtämättömästi ja epäoikeudenmukaisesti. Sitten pyydetään anteeksi ja otetaan opiksi. Lapsi alkaa uskoa ansaitsevansa juuri sitä kohtelua, mihin hänet totutetaan.

<sup>525</sup> Oli epävakaata, kun isä joi niin paljon, aika paljon riitoja ja semmoista. En tiedä, olenko jo silloin jotenkin turvautunut ruokaan. Syömisongelma paheni, kun äiti ja isä erosi, vaikka olisi voinut kuvitella, että tappelujen loppuminen oli helpottavaa. Mutta olen aika samankaltainen kuin isä, ja eron jälkeen äiti kohdisti vihan minuun, koska muistutin häntä isästä. Äiti ja veli taas on aika samanlaisia ja niillä oli sellainen liittoutuma, mä olin yksinäni.

<sup>526</sup> Kyllähän tyttärellä koko arki oli aivan sairas silloin, kun vielä olin avioliitossa. Siellä ei ollut oikein mitään normaalia ja meidän parisuhde oli todella huono. Rupesin saamaan semmoisia paniikkikohtauksia, etten enää selvinnyt arjesta. Tapahtui tosi paljon, olin ihan muissa maailmoissa. Lasten äidillä on hyvin narsistisia piirteitä; hän purki pahan olon just siihen ihmiseen, joka oli vieressä. Ala-asteiässä oli tilanteita, kun tytär oli saattanut löytää koulupäivän jälkeen suklaarasian ja syödä sen. Kun äiti tuli kotiin, hän haukkui läskiksi, possuksi tai varkaaksi ja komensi omaan huoneeseen. Sinänsä huvittavaa, että äidillä oli ylipainoa huomattavasti enemmän. Se oli ihan absurdia, äiti löi tytärtä tosi paljon lyttyyn. Tätä jatkui kauan ja se muutti muotoaan. En varmasti itsekään ole ollut mitenkään hyvä isä enkä voimissani. Lähdin loppujen lopuksi avioliitosta sitten, kun tytär tuli sanomaan, että nyt sun iskä tarvii lähteä pois ja otat mut mukaan. Siinä vaiheessa itsekin tajusin. Tein siinä sen virheen, että roikuin liian kauan. Kun perheessä on lapsia, siitä on vaikea lähteä, mutta se on tosi huono syy olla lähtemättä – varsinkin, jos lapset voivat huonosti. Viimeiset vuodet ennen kuin erottiin, oli tosi rikkinäistä ja kauheaa pakoilua kaikilta.

Liian rankkoihin vanhemmuuden tilanteisiin on haettava apua! Et jaksakaan olla lapselle aikuinen, jos vaille jääminen on päällimmäisin kokemuksesi – tyhjäästä on paha nyhjäistä. Niillä, joiden lapset voivat hyvin, ei ole varaa katsoa vaikeuksissa kamppailevia nänvarttaan pitkin, koska kaikkien tilanteeseen ovat vaikuttaneet lukemattomat itsestä riippumattomatkin seikat. Vaikka jokaisen kuuluu vastata omista teoistaan, luomme myös toinen toisillemme edellytyksiä hyvään vanhemmuuteen.

<sup>527</sup> Usein koetaan kynnys hakea apua perhepiirin ulkopuolelta: "Ei kai mulla nyt asiat vielä niin huonosti ole, että tarvitsisin mistään tuolta tukea...?" Sitä varten kaikki täällä ovat, että niitä käytetään. Mutta ei ajatella, että se olisi mahdollista, ei tiedetä. Usein se ei ole edes tiedosta kiinni, vaan ajatellaan, että kyllä me vielä pärjätään. Viimeiseen asti yritetään selvittää itse.

<sup>528</sup> Perhetyötä on oltava kunnissa tarpeeksi. Ei tarvitse olla kuin se väsynyt, lievästi masentunut äiti – kun perhe vaan saa just sillä hetkellä tukea. Mutta kun sitä ei tajuta nyky-päivänä, sitten tulevat huostaanotot.

<sup>529</sup> Junailtiin niin, että saan muutaman kerran vuodessa vanhempainkäynnin tyttären terapeutilla. Se on tosi kiva. Totta kai saan tukea myös avovaimolta. Hän ei ole mikään joo joo -ihminen, vaan oikeasti sanoo, jos on jostain eri mieltä. Mutta hän ei tuo sitä esiin lasten kuullen, vaan todella fiksusti.

<sup>530</sup> Ei tee kenestäkään huonoa vanhempaa, jos lapsella on vaativa temperamentti. Se vain teettää enemmän työtä. Vanhemmat eivät ole samalla viivalla ja toisen vanhemmuuden arvosteleminen on mahdoton tehtävä, koska ei ole toisen kengissä ollut.

## TERVEEN MINUUDEN RESEPTI

Itsetunnosta puhutaan paljon ja joskus sellaiseen sävyyn, että jää miettimään sanan sisältöä. Kertooko hyvästä itsetunnosta, kun asettuu sumeilematta muiden yläpuolelle ja haalii kyynärpäätaktiikalla maksimaalisesti itselleen? Onko itsetunto vahva, kun rakastaa suurta yleisöä? Syntykö lapsen itsetunto esimerkiksi siitä, että mahdollisimman usein pärjää tiedoissa, taidoissa tai ulkonäkövertailussa parhaiten? Ovatko itsetunnon perustana onnistumiset ja pätevyys? Kokemukset syömishäiriöiden parista pakottavat vastaamaan, että eivät edes ne. Hyvän itsetunnon tuottavat pikemminkin rakkaus ilman ehtoja sekä turvalliset rajat. Hyväksyntä ei kerta kaikkiaan voi olla suoritusten vaihtovaluut-taa! Miten itseemme ja toisiimme kohdistuvissa teoissa voisi tulla näkyviin se, että jokaisella ihmisellä on mittamaton itseisarvo?

<sup>531</sup> Ihmisarvo ei tule siitä, mitä me suoritetaan tai mitä me tehdään tai kuinka hyviä me ollaan, vaan siitä, että me ollaan. Jokaisessa ihmisessä ON jotain kaunista ja hyvää; ei silleen, että SITTEN KUN sinä teet sitä tai tota tai olet laihempi tai pidempi tai lyhempi tai hienoissa vaatteissa. Olen sitä mieltä, että pientä lasta ei voi kehua liikaa. Se ei tarkoita, että sillä lapsella ei olisi jalat maassa. Koulussa se saa varmastikin riittävästi kuulla ja kokea sitä, ettei ole tarpeeksi hyvä ja joku on häntä parempi. Elämä kyllä koului. Toki tässä voi mennä yli sillä tavalla, että "minun lapsessani ei ole koskaan mitään vikaa" vaikka se tekisi jotain, mutta en puhu nyt siitä.

<sup>532</sup> Se on tullut kotoa, että olisi pitänyt kaikessa heti onnistua. Ei olisi saanut tehdä virheitä, täytyi olla tarkka aina kaikessa. Edelleen pelkään epäonnistumisia yli kaiken.

<sup>533</sup> Olen kokenut omassa lapsuudessani mielettömän vaatimisen ja sen, että virheitä ei hyväksytty. Vasta viime vuosina olen opetellut tekemään virheitä. Se todellakin tappaa luovuuden, kun joutuu elämään paineessa koko ajan peläten, että teenkö nyt jonkin virheen. Heti räpsähti, jos tuli jokin moka. On tosi piinaavaa, jos pitää suorittaa ja suorittaa, jotta hyväksyttäisiin. Koko ihmistä ei saa mitätöidä. Minun isäni sanoi joskus, että kyllä sinä niin tavallisen tyhmä olet. Pitäisi kohdistaa moitteet tekoihin eikä koko persoonaan.

Turvalliset rajat tarkoittavat esimerkiksi käyttäytymisen johdonmukaista ojentamista välittämisen hengessä. Tarvitsemme läpi elämämme muita osoittamaan paikkamme, jotta osaamme "olla ihmisiksi". Vanha sananlasku kehottaa "arvaamaan (nykykielellä: arvioimaan) oman tilansa ja antamaan arvon toisellekin", eli tarkastelemaan niin itseä kuin toisia sekä realistisesti että kunnioittaen. Kun on hyvä itsetunto, ymmärtää rajoituksensa ja kykenee käsittelemään pettymyksiä. Minä olen ainutkertainen, mutta samalla liityn muihin. Itsetunto onkin vastakkaista itserakkaudelle ja omaan napaansa tuijottamiselle, se on sosiaalisten taitojen pohja. "Minun vapauteni päättyy siihen, mistä sinun vapautesi alkaa."

<sup>534</sup> Totta kai torutaan silloin, kun toinen tekee väärin. Ei tee lapsesta huonoa, että se tekee vääriä asioita. Käytännön esimerkki: mieheni 4-vuotias poika on halipoika, aina pusaa ja halaa ja sanoo ”mä rakastan sua”. Se on myös oikein tättähääriä: niin kuin muurahaisia pöksyssä eikä pysy sekuntiakaan paikalla, kun pitäisi laittaa ulkovaatteita päälle tai jotain vastaavaa. Jos isä joutuu ärähtämään vähän kovempaa ”nyt paikalla”, niin sitten se sanoo vienosti, että ”iskä, mä rakastan sua...” – ”Niin mäkin sua, mutta silti olet nyt paikallasi!” Näkyy niin huvittavallakin tavalla, että kun pienelle lapselle suututaan, sillä on tarve varmistaa, että sitä rakastetaan siitä huolimatta.

<sup>535</sup> Onko nykylapset kotona pilalle hemmoteltuja? Auktoriteetit häviävät ja ehkä arvostus erilaisia maailmoja ja mielipiteitä kohtaan kuin mitä itsellä on. Tiettyssä määrin kyseenalaistaminen on hyvä, mutta jos kyseenalaistetaan esimerkiksi ala-asteella se, miksi on koulussa... Ylipäätään totutaan siihen, että maailma on tasan tarkkaan sellainen kuin sen toivoo olevan. Sitten ei kyetä enää kohtaamaan niitä ei-toivottavia piirteitä.

Kasvuympäristöissä pitää antaa tilaa monenlaisille persoonille, sillä perusluonteen tukahduttaminen saa voimaan pahoin. Tiukkojen sukupuoliroolien mukaiset odotukset ovat myrkkä, kuten moni syömishäiriön kokenut todistaa. Tiedosta asia ja työstä sitä, jos sinun on vaikea antaa tytön olla esimerkiksi vilkas, äänekkäs, spontaani ja vahvatahtoinen, tai pojan herkkä ja haaveellinen. Kun kasvattaja jaksaa olla kiinnostunut jokaisesta ihmisen alusta, hän osaa koulua kutakin hieman eri tavoin – kuten taitava puutarhurikin huomioi taimien erityistarpeet. Tasa-arvo ei kasvatuksesaakaan tarkoita tasapäistämistä. Nuori tarvitsee ympärilleen suhteellisen totuudellisesti heijastavia peilejä löytääkseen ne asiat, jotka häntä elämässä kantavat.

<sup>536</sup> Koulu laittaa muottiin, sulta odotetaan tiettyä käyttäytymistä. Nuoren on totta kai hyvä oppia, että kaikki käyttäytyminen ei ole sallittua ja on rajat, joista pidetään kiinni tiukasti. Mutta samalla musta tuntuu aina kurjalta laittaa nuori ulos, koska tiedän, että se sama nuori laitetaan ulos kaikkialta muualtakin. Nuori tarvitsisi sen kokemuksen, että hän pystyy keskittymään, hän pystyy olemaan täällä. Nuorisotyössä turhauttaa, että silloin se nuori tarvitsisi jotain sellaista tukea, mitä en sillä hetkellä pysty antamaan. Aika paljon tasapäistetään; nämä ovat usein käytöshäiriöjuttuja,

mutta sitten on myös eri temperamentteja. Odotan hyvää käyttäytymistä temperamentista tai mahdollisista keskittymishäiriöistä huolimatta. Muistan yhden nuoren, joka ei sekuntiakaan ollut paikallaan yhdessä konsertissa. Menin istumaan viereen ja taisin laittaa kädenkin sen olkapäälle, että rauhoitu. "En mä voi mitään, mulla on ADHD, en mä voi tälle yhtään mitään." – "Sä osaat silti käyttäytyä, vaikka sulla on ADHD." Se ei sulje pois, että nuorelta voidaan odottaa fiksua käyttäytymistä eri tilanteissa. Sitten voidaan miettiä toimintamalleja. Jos menee keskittyminen yli, niin on lupa käydä vaikka vessassa tai pihalla haukkaamassa happya, jotta taas jaksaa. Niitä välineitä löytää sitten kyllä.

<sup>537</sup> Luokat kolme, neljä, viisi ja kuusi en kauheasti digannut koulunkäyntiä ylipäätään. No en seiskalla enkä kasillaakaan... Eka ja toka luokka vielä meni, kun oli niin hölmö, ettei ymmärtänyt, mihin oli joutunut. Mutta sitten kun näki, minkälaisessa siivilässä oli mukana... Olenkin kutsunut itseäni kouluallergikoksi. Kilpailuasetelma tuntui vastenmieliseltä; että jo lapset laitetaan sellaiseen tilanteeseen. Toinen oli tietysti, että isällä oli jonkin verran odotuksia mun suhteeni, isä–poikakonflikti jossain määrin. Hän olisi toivonut mun opiskelevan, koska hänen isänsä ei arvostanut opiskelua. Meillä tavallaan on suvussa vähän niinku tragedia. Isä tietysti halusi antaa mulle sen, mitä hän näki hyväksi. Siinä oli myös esikoisen paineet mukana. Mutta mua eivät todellakaan kiinnostaneet opiskelut eikä koulut. Koin koulun niin ahdistavana paikkana kaiken kaikkiaan, etten siellä pystynyt enkä halunnut opiskella. Jonkin verran soittoharrastusta oli, klassista kitaraa. Isä olisi vaatinut viulua, ja jouduin sitä viulua sahaamaan ala-asteen.

<sup>538</sup> Meidän perheessä on ihannoitu älykkyyttä. Meille on syötetty ajatus, että älykkyys on hirveän tärkeä ominaisuus.

<sup>539</sup> Perheissä vanhemmat monesti yrittää saada lapsia tavallaan samanlaiseen malliin ja elämäntapaan kuin heillä itsellä on, eivätkä suostu hyväksymään lasta sellaisena kuin se on. Se stressaa lasta hirveän paljon. Sama laajemmassa ympäristössä: ihmisiä muovataan tietynlaisiin malleihin, jotka voi olla todella kaukana siitä, mitä ihminen kokee omakseen.



<sup>540</sup> Lasten äidillä tuntuu olevan selvä agenda, mitä hän haluaa lapsistaan: tiukka muotti, tähän pitäisi pyrkiä, kaikki muu tämän ulkopuolelta on hänen mielestään suoraan sanottuna helvetistä. Se on kyllä hitonmoinen riippa tommoisen pienen kantaa. Selvästikin tytär saattaa vähän koetella: "Hei iskä, mitäs sitten jos mä haluankin yläasteen jälkeen, että musta tulee parturi-kampaaja?" Hän on kuitenkin tosi hyvä koulussa ja tietää, että mä ajattelen, että hän meni si lukioon. Sitten olen vaan sanonut: "Se on semmoinen asia, että voin kertoa, mitä mieltä olen, mutta vaikka olisit Siwan kassalla töissä ja olet onnellinen, niin se riittää mulle. Itse kasvatat sen, mikä sua kiinnostaa." Sitä yritän aina sanoa, että jos on joku asia mistä tykkäät, siihen pyritään ja suunnataan. Mitään ei tarvitse tehdä sen takia, että kaveritkin tekevät tai toi sanoo, että se on jokin hyvä juttu. Se on tärkeää, sieltä se onnellisuus kumpuaa – ei se mistään muualta tule.

Kannattaa miettiä tarkkaan, miten suhtautuu äärimmäisen tunnollisiin ja kunnianhimoisiin nuoriin. Ehkä sopivassa yhteydessä voisi peilata nuoren ajatuksia ja auttaa häntä huomaamaan, ettei hampaat irvessä yrittäminen ole aina paras strategia. Kykenisikö omalla esimerkillään herättelemään kevyempää asennoitumista, jottei lento katkea ennen aikojaan? Niin harrastuksissa kuin koulumaailmassa on tyhmää ja jopa vaarallista mennä vahvistamaan saavutushakuisuutta, arvostelukeskeisyyttä, täydellisydentavoittelua, itsekriittisyyttä, säntillisyyttä, kontrollintarvetta ja pessimistisyyttä sellaisilla nuorilla, joilla nämä ominaisuudet jo valmiiksi ovat ylikorostuneita. Uskaltaisimmeko soveltaa erilaisia menettelytapoja aina tilanteen mukaan?

<sup>541</sup> Liikunnanopettaja ehdotti, että en osallistuisi testeihin. Se oli tosi hieno ja suuri juttu, koska koin, ettei minun tarvinnut enää mittauttaa itseäni. Sillä aikaa sain tehdä pienen rullaluistelulenkin ja tykkäsin siitä ihan hirveästi. Pitkästä aikaa koin liikunnasta aitoa iloa.

Osa itsensä hyväksymistä on tulla sinuiksi tunne-elämänsä kanssa. Tunteet eivät vahingoita ketään, vaan tekevät meistä ihmisiä. On hyvä harjaantua oivaltamaan, mistä ne nousevat ja mitä kenties voisi tehdä itse asioille. Tunteet antavat sysäyksiä ja energiaa muutoksiin. Aikuinen voi auttaa nuorta ensinnäkin tunnistamaan ja sanoittamaan tunteitaan. Aikuisten pitää myös luoda turvallinen ympäristö, jossa saa näyttää tunteensa tulematta rangaisuksi tai arvostelluksi. Kun rasittavienkin tunteiden antaa tulla, ne

laimenevat ja häipyvät ajallaan. Hyvin tärkeää on auttaa nuorta elämään läpi epäonnistumisen, tappion ja häpeän tunteensa.

<sup>542</sup> Ympäristö ei useinkaan opeta ihmisiä avoimeen tunneilmaisuun: että tunteet mainitaan ja tunteista puhutaan. On iso ongelma, että on vaikea pukea tunteita sanoiksi ja ilmaista niitä.

<sup>543</sup> Olisin tarvinnut jonkun sanoittamaan tunteitani sekä näkemään ja hyväksymään todellisen minäni. Syömishäiriötä sairastava tarvitsee tuekseen toisen ihmisen, jolle on mahdollista näkyä omanlaisenaan. Ystäviä saadaan olemalla oma itsensä ja sitä kautta liittymällä joukkoon, mutta anoreksiassa juuri tuo omana itsenä oleminen saattaa olla haastavaa. Jos nyt voisin esittää kysymyksiä itselleni 14-vuotiaana, kysyisin: "Mitä sinä tunnet? Kenelle sinä olet vihainen? Kuka sinua rakastaa? Rakastatko itseäsi? Mistä asioista sinä pidät? Millaisena ajattelet muiden sinut näkevän?"

<sup>544</sup> Vasta nyt kun olen ollut hyvissä voimissa, tunnistan, mikä on surun, vihan tai ilon tunne ja osaan käsitellä ne oikein. Tunne tulee ja sitten se menee. Saatan jopa huutaa jollekin! Siis en välttämättä sille ihmiselle, mutta näytän, että nyt olen vihainen. Tämä ihminen, joka nyt olen, on ihan uusi. Luulen, etten koskaan aiemmin ollut terve... Fyysisesti terve olin pienenä kyllä, mutta ajatusmaailma oli aika sairas: miellyttämisen tarve ja kiltin tytön syndrooma. Nyt pidän puoliani, vaikka olenkin empaattinen ja sympaattinen. Sanon asiat niin kuin ne ovat. Olen hemmetin tyytyväinen elämääni ja itseeni. Ympäriällä olevat ihmiset voivat hyvin, kun olen tällainen.

<sup>545</sup> Kun lastensuojelussa puhutaan kiinnipidosta, se tehdään silloin, kun lapsi on mennyt tunnekuohunsa kanssa niin yli, että on sekaisin ja satuttamassa itseään. Silloin lapsesta joutuu pahimmillaan kaksi työntekijää ottamaan kiinni ja se huutaa ja itkee ja rimpuilee, mutta siitä pidetään tiukasti kiinni, jotta tunnekuuhu ulkoisen rauhoittumisen kautta laantuu. Henkisellä tasolla vanhempien tehtävä on se sama: pitää itsensä tyynenä, eikä antaa omien tunteiden kuohua yli. Mutta en nyt tarkoita, että vanhempien pitäisi olla tunteettomia. Mun mielestä sekin on tärkeää, että lapsi oppii tietämään, missä kohtaa menee raja, eli äiti tai isä ihan oikeasti suuttuu. Että tunteita pystyisi ilmaisemaan, mutta aikuinen on kuitenkin aina aikuinen.



<sup>546</sup> Sitä kautta, että näyttää omat tunteensa arjessa, lapsi näkee, että tunteet voi kohdata ja käsitellä, ei siinä ole mitään ihmeellistä. Itselläni on ollut kova koulu, koska kotona ei näytetty mitään tunteita. En ole koskaan nähnyt isäni halaavan tai pussaavan äitiä. On ehkä pahinta, jos lapsi jotenkin vaistoa, että nyt jotain jätettiin taustalle – ei kerrota eikä näytetä. Olen iloinen siitä, että omat lapset eivät hirveästi pidä asioita sisällään. Paha olo tai hyvä olo näkyy ja tulee heti ulos. Voisin kuvitella, että jos perheessä ei esimerkiksi puhuta lapsen kanssa ikinä mistään, varsinkaan mistään ongelmista, niin mihin se ne sitten purkaa, luultavasti kavereihin tai jonnekin. Tytär on saattanut kertoa, että joku kaveri koko päivän vaan aukoi hänelle päätään, eikä hän tajunnut yhtään, mitä oli tapahtunut. Sitten seuraavana päivänä hän menee kysymään, että mikä juttu tää on, niin kaveri sanoo, että äidillä ja isällä on ollut riitaa. Tulee vaan mieleen, että onkohan se jäänyt ihan yksin... Jos sen kanssa ei ole käsitelty näitä asioita. Itse ainakin yritän olla aina vähän antennit ylhäällä eli katsoa, mitä tapahtuu ja miten tytär reagoi mihinkin asioihin, pysyykö kärryillä. Kyllä hän tulee itsekin sanomaan, samoin vanhempi tytär soittaa ja kertoo tai pyytää kävelylle, että tuutko juttelemaan. Se on hyvä merkki, olen tykännyt siitä. On semmoinen olo, että kyllä sitten kuulee, jos on jotain. Olen ehdottomasti sitä mieltä, että lapsen pitää saada elää ja kokea asioita itse, kokeilla hullujakin asioita, eri harrastuksia. Mutta sen pitää ymmärtää, mitä tekee. Jos mulla on jostakin asiasta ehkä vähän paha aavistus, että päättyykö tämä hyvin, niin voi olla jopa hyvä, että se käy kokeilemassa sen jutun. Eikä sitten niin, että ”mitä mä sanoin”. Vaan että se nimenomaan näkee, ettei tämä kaikki ole pullamössöä ja kaikki vaan aina onnistuu. Elämä ei ole semmoista. Mitä enemmän asioita kokee jo nuorena ja osaa itse olla kriittinen, se on paras eväs.

Tasapaino edellyttää tutustumista sekä omaan vahvuuteen että heikkouteen: yhdessä hetkessä autamme ja tuemme muita, sitten taas olemme saamapuolella. Vaikeat asiat on tarkoitus kohdata ja kokea yhdessä. Meidänkään kulttuurissamme ei kenenkään itsearvostuksen pitäisi perustua siihen, että tulee muka toimeen omillaan. Oikeasti vahva pystyy tuomaan esiin myös tarvitsevuu- tensa.

<sup>547</sup> Olen oppinut löytämään ihan uusia puolia itsestäni, mitkä eivät koskaan uskaltaneet tulla esille tai niitä ei kukaan vahvistanut. Nyt mulla on ollut hyvä tuki, minkä olisi tarvinnut tulla lapsuudessa kotoa. Osittain olen nyt elänyt joitain asioita, mitkä olisivat liittyneet lapsuuteen, kun olen saanut muilta tukea ja olen saanut olla heikko ja myöntää, että tarvitsen apua. Se on rakentanut ihan uusia puolia minuuteen.

Aiemmissa luvuissa olemme käsitelleet arvokkuuden ja arvottomuuden tunteen seurauksia. Kerrataan ja syvennetään vielä, mistä arvokkuuden kokemus oikeastaan syntyy. Hyväksynnästä ehdoitta sellaisina kuin olemme: saamme epäonnistua ja olla epätäydellisiä, kokonaisia, ainutlaatuisia yksilöitä. Avoimuuden ilmapiiiristä: on mahdollisuus käydä läpi ajatuksiamme, tunteitamme ja tekojamme vuorovaikutuksessa muiden kanssa, onnistumisistamme ja virheistämme oppien. Konkreettisista luottamuksen osoituksista: voimme liittyä täysivaltaisina jäsenenä osaksi yhteisöä, palvella sitä ja tulla palvelluiksi. Olisikin viisasta ohjata lapsia ja nuoria käyttämään kaikenlaisia kykyjään mieluummin yhteiseksi hyväksi kuin egotrippeihin. Minä-projekteissa pyöriskelevän ihmisen elämä on ennen pitkää yksinäistä ja tyhjää, kuten syömishäiriön läpikäyneet harvinaisen hyvin tietävät.

<sup>548</sup> Itsetunto on tällä hetkellä ehkä kaikkein haastavin osan elämässä, koska koen olevani hirveän monessa asiassa jumissa sen yhteydessä. Huomaan, että yritän koko ajan löytää asioita, joiden varaan kykenen rakentamaan omaa identiteettiäni. Yksi niistä on vapaaehtoistyö, koska sitä kautta saan toteuttaa jotakin epäitsekästä. Mulla on tarve siihen, haluan mahdollisimman paljon auttaa.



## LOPPUSANAT

Uskomme, että Sinä, joka olet lukenut tämän käsikirjan tekstiä vähän, jonkin verran tai kokonaan, olet oivaltanut ja pohtinut – kuten esipuheessa toivotimme. Tässäkään tekstissä ei vielä varmasti ole käsitelty kaikkea olennaista, joten pohdi ja pohtikaa yhdessä eteenpäin!

Haluamme myös rohkaista toimimaan! Mieti, kuinka omassa elämässäsi ja omalla paikallasi voit edistää niitä asioita, jotka rakentavat nuorten ja toinen toistemme tasapainoa. Miten puolestaan niitä piirteitä lähiympäristössä voisi vähentää, jotka aiheuttavat kärsimystä ja altistavat esimerkiksi syömishäiriöille? Sitten tulee hyvin tärkeä yksilöiden kohtaamisen taso. Kuinka pystyisit tunnistamaan ne nuoret, jotka tarvitsevat apua? Miten osaisit ja jaksaisit heitä tukea tai ohjata eteenpäin?

Käsikirjan sisältöä on tarkoitus omaksua lisää kysymysten, videoiden ja keskustelujen avulla. Tutustu siis myös muuhun materiaaliin osoitteessa [www.tasapainoa.fi](http://www.tasapainoa.fi). Powerpoint-tiedostoihin on laadittu rungot, joita voi käyttää apuna käsitellessä syömishäiriöitä ja niiden ennaltaehkäisyä. Osa soveltuu nuorille koulussa ja vapaa-ajan yhteisöissä, osa kasvattajille esimerkiksi vanhempainiloissa.

Kirjan loppuun olemme koonneet luettelon teoksista, joiden puoleen syömishäiriöistä lisää tietoa ja ymmärrystä kaipaavien kannattaa kääntyä.

**Jokainen osaa auttaa – ja jokainen tarvitsee joskus apua!**

# Kirjallisuutta

Buckroyd, J.: Anoreksia ja bulimia. Kirjayhtymä, 1997.

Hakala, L. (toim.): Siskonmakkarat: Miltä syömishäiriö tuntuu. Tammi, 2000.

Hällström, L.: Painajainen puntarilla. Minerva, 2009.

Jonsson, B. & Nordström, P.: Sokeripommi. Eroon sokeririippuvuudesta. Tammi, 2005.

Keski-Rahkonen, A., Charpentier, P., Viljanen R. (toim.): Olen juuri syönyt. Läheiselläni on syömishäiriö. Duodecim, 2008.

Keski-Rahkonen, A., Meskanen K., Nalbantoglu, M. (toim.): Irti ahminnasta: kohti tasapainoista suhdetta ruokaan. Duodecim, 2013.

Kristeri, I.: Tunteet ja syöminen. Kirjapaja, 2005.

Kyrölä, K. & Harjunen H. (toim.): Koolla on väliä! Lihavuus, ruu-  
misnormit ja sukupuoli. Like, 2007.

Leith, W.: Pohjaton nälkä. Tammi, 2006.

Puuronen, A.: Rasvan tyttäret – etnografinen tutkimus anorektisen kokemustiedon kulttuurisesta jäsentymisestä. Nuorisotutkimusseura, 2004.

Riihonen, E.: Syömishäiriöitä: kun portti aikuisuuteen ei aukea. Kirjapaja, 1990.

Syömishäiriöt – mistä on kyse? Ensitieto-opas syömishäiriöön sairastuneiden lasten ja nuorten vanhemmille. Syömishäiriöliitto – SYLI ry, 2009.

Torvalds, S.: Pakko laihtua. Kirja syömishäiriöistä ja vanhemmuudesta. Schildts & Söderström, 2013.

Van der Ster, G. & Bergroth, R.: Lupa syödä: opas syömishäiriöiden hoitoon. Edita, 2006.

Vanhala, E. & Hälvä, S.: Syö tai itke ja syö. Kokemus syömishäiriöstä. Tammi, 2012.

Viljanen R., Larjosto M., Palva-alhola M.: Syömishäiriön ravitsemushoito. Duodecim, 2005.

Voisit olla onnellinen. Rohkaisun sanoja Sinulle, joka olet kohdannut syömishäiriön. Syömishäiriöliitto – SYLI ry.

## KAUNOKIRJALLISUUS

Ehrnrooth, Karin: Vinoon varttunut tyttö. Gummerus, 2011.

Hiltunen, Pekka: Iso. WSOY, 2013

Honkasalo, Laura: Siskoni, enkeliluinen tyttö. WSOY, 2001.

Hornbacher, Marya: Elämä kateissa: kertomus anoreksiasta ja bulimiasta. Otava, 1999.

Huovi, Hannele: Madonna. Weiling & Göös, 1986.

Koljonen, Hanna: Sokerihullu. Asema, 2012.

Oksanen, Sofi: Stalinin lehmät. WSOY, 2003.

Poutanen, Kira: Ihana meri. Helsinki: Otava, 2001.

Tolonen, Vuokko: Salainen keittokirja. Otava, 1988.



Miten ennaltaehkäistä syömishäiriöitä ja muita mielenterveysongelmia? Millaista on lasten ja nuorten riittävän tasapainoinen kasvu? Tässä kirjassa vastauksia etsitään runsaan kokemustiedon kautta. Tekstin runkona ovat parinkymmenen henkilön suullisesti ja kirjallisesti jakamat ajatukset. Puheenvuoro on annettu juuri parhaillaan teini-iän haasteissa kamppaileville nuorille ja heidän kasvattajilleen, niin ammattilaisille kuin vanhemmille. Tärkeitä näkökulmia tuovat syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden sekä heidän läheistensä raadollisen rehelliset kuvaukset.

Teoksen rakenne mahdollistaa käsikirjatyyppisen käytön eli esimerkiksi vain tiettyyn lukuun perehtymisen. Osa luvuista käsittelee kasvamisen ja kasvattamisen kysymyksiä yleisesti, toisissa syvennyttään syömishäiriön olemukseen. Aineesta saa myös syömishäiriöiden hoidon pohtimiseen.

Kokemustieto usein pysähdyttää, ja hyvä niin. Tämänkin kirjan lehdiltä käynee selväksi, että vaikutamme kaikki koko ajan omaan ja toistemme mielenterveyteen. Häiriöiden ennaltaehkäisyssä kukaan ei ole ulkopuolinen – on vain asianosaisia.

