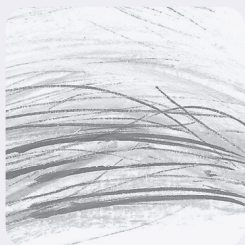
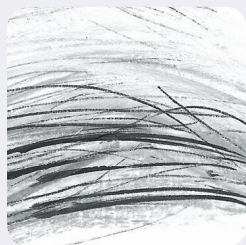


### 3 VARHAINEN PUUTTUMINEN



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  
ihmisiinä 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 korostettaisiin, 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 kohdalotoveri.

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 päähieronta? 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 vapaa-ajan 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 ystäväni 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 varmasti näkyivät ulospäin, mutta kaikki muu oli ihan tiptop, en näyttänyt sitä sisäistä pahaa oloani koskaan. Kävin terveydenhoitajallakin väsyneisyyden ja masentuneisuuden takia, mutta hänkään ei kysynyt mun syömisestäni mitään. Ajattelin, että en kerro, koska se ei kysy. Jos se olisi tavallaan kuitenkin suoraan otettu esille jossain... Vaikka en olisi välttämättä siihen uskaltanut sanoa mitään, se olisi pistänyt 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 tällaista!" Eikä tehnyt asialle mitään. Jossain vaiheessa kun itkuni laantui, hän lähetti mut pois.

Kun ollaan tekemisissä varsinaisten mielenterveyshäiriöiden kanssa, ei kuulu pyristellä omien voimien ja konstien varassa. On vahingollista toiveajattelua odotella, että ongelmat ratkeaisivat itsestään. Kaikkien on tunnustettava tilanne rehellisesti – ei saa jäädä häpeän ja epäonnistumisen tunteen vangeiksi. Menneiden virheiden peittely ja julkisivun suojaaminen vain pitkittävät jorkaisen kärsimystä. Ammattiauttajiin turvautuminen on järkevää, koska heidän laajempi keinovalikoimansa yleensä kantaa pitemmälle. Valitettavasti vain nykytilanne on se, että saadakseen apua mielenterveysongelmiin on osattava olla vakuuttava, jopa vaativa. Syömishäiriötä oireilevalla vielä ulkoisen elämänhallinnan moitteettomuus voi hämätä. Asenteita on tarkistettava: tämäkin käsikirja pyrkii omalta osaltaan lisäämään psyykkisen kivun ymmärtämistä.

<sup>165</sup> Tuskin opinto-ohjaaja tai terkkari huomasi yhtään mitään, koska olin just tollaisille ihmisille ylettömän mukava, hymyileväinen, iloinen ja varman oloinen. Olin aika auttamattomissa siinä kohtaa ulkopuolisille ihmisille. Oma perhe huomasi muutoksen mun käytöksessä; kun eivät olisi luottaneet niin siihen, että "kyllä se siitä keksii, lukion aikana 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 kyyvykäs 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 voitavana 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.

