

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?





³⁸¹ 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 tolkku. 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.

³⁸² 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.

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

³⁸⁴ 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.

³⁸⁵ 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.

³⁸⁶ 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 itsekurjia, että hoidat ne hommat, eikä Facebookit ja nämä valtaa koko elämää. On otettava itseensä niskasta kiinni.

³⁸⁷ 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 yöni 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 tasa-painoa 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.

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

³⁸⁹ 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 kriiikkittömästi, 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?

³⁹⁰ 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 jämäköitä päätöksiä voi tehdä itsenäisesti. Harvan on esimerkiksi aivan välttämätöntä päivystää kännykkäänsä ja sähköpostiaan 24/7. Työ- ja vapaa-ajan rajan hämärtyminen 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?

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

³⁹² 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.

³⁹³ 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 lapsuusaikaa 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?

³⁹⁴ 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.

³⁹⁵ 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.



³⁹⁶ 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 kotisan 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.

³⁹⁷ 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.

³⁹⁸ 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.

³⁹⁹ 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.

⁴⁰⁰ 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.



⁴⁰¹ 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.

⁴⁰² 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.

⁴⁰³ 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.

⁴⁰⁴ 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

elämänsä 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.

⁴⁰⁵ 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 jovi 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.

⁴⁰⁶ 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, sinun 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.

⁴⁰⁷ 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.

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

⁴⁰⁹ 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 pahaa, 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.

⁴¹⁰ 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” herkkuja 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 ansaitsisivat kunnianpalautuksen. Karkinsyönteä on vähiten haitallista oikean aterian jälkeen, jolloin niillä ei tule täyttäneeksi vatsaa eikä hankineeksi äkillistä verensokeripiikkiä tai erillistä happohyökkäystä hampaille.

⁴¹¹ 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.

⁴¹² 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.

⁴¹³ En tykkää yhtään siitä, että tytär miettii, kuinka paljon tässä jugurtissa on protskuja ja paljonko lenkin jälkeen saan tuosta proteiinipatukasta... Ei hänen kuulu miettiä mitään proteiinipatukoita – 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 silkkaa humpuukia – ilman järkeä ja omaatuntoa – joten nuorten kanssa kannattaa keskustella alalla toimivien vaikuttimista.

⁴¹⁴ 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.

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

⁴¹⁶ 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.

⁴¹⁷ 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.

⁴¹⁸ 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.

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

⁴²⁰ 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.

⁴²¹ 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 hämärtyä. Jos nuori omasta aloitteestaan valitsee medioista kapeasti vain tietynlaista ainesta, pyri esittelemään maailmaa monipuolisemmin: tällaista ja tuollaistakin auringon alla on, mitäpä tuumaat tästä...?

⁴²² Vanhempien kannattaisi keskustella lastensa kanssa siitä, mikä on oikeasti totta, mikä on tätä elämää.

⁴²³ Ehkä mediasta ja maailmasta puuttuu tietynlainen armoitus 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.

⁴²⁴ 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.

⁴²⁵ 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.

⁴²⁶ 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.

⁴²⁷ 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 tällaisia

asioita esille, mutta tosi hankalaaahan 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 tyttärelle 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 ansioityön 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.

⁴²⁸ 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.

⁴²⁹ 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.

⁴³⁰ 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.

⁴³¹ 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.

⁴³² 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.

⁴³³ 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...?

⁴³⁴ Syömishäiriövaiheissa arvotin itseäni stereotyyppisen kauneuden mittapuulla, 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.

⁴³⁵ 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.

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

⁴³⁷ 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.

⁴³⁸ 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!

⁴³⁹ 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.

⁴⁴⁰ 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.

⁴⁴¹ 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.

⁴⁴² 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.

⁴⁴³ 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?!

⁴⁴⁴ 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 aliravitseminen keholle. Oikeasti läheisissä ihmissuhteissa ei mikään inhimillinen jääne vieraaksi, eikä perhe-elämäkään ole idylliä. Voisimmeko opetella toimimaan perheyksikkönä hyvien kompromissien kautta?

⁴⁴⁵ 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.

⁴⁴⁶ 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. Sisarususten kanssa nahistelu on hyvää valmennusta myöhempään elämään. Sisarusuhteissa 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.

⁴⁴⁷ Sisarusukset 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. Sisarusukset on muokanneet henkistä olemusta ja minäkuvaa varmaan aika paljon.

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

⁴⁴⁹ 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.

⁴⁵⁰ 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.

⁴⁵¹ Sisarusuhde on viha-rakkaussuhde. Nyt kun nuorempi tytär on kasvanut ja selvästi kaipaa 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 kylläämistä 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.

⁴⁵² 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.

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

⁴⁵⁴ 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.

⁴⁵⁵ 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 maakaalattialla tosi pitkään, jos he saavat sen päättää.

⁴⁵⁶ 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.

⁴⁵⁷ 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".

⁴⁵⁸ 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.

⁴⁵⁹ 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.

⁴⁶⁰ 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".

⁴⁶¹ 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.

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

⁴⁶³ 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.

⁴⁶⁴ 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.

⁴⁶⁵ 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?

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

⁴⁶⁷ Uusioperhekuvioissa pitäisi olla kuta kuinkin samat säännöt molemmissa päissä.

⁴⁶⁸ 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.

⁴⁶⁹ Erilaiset koulutukset ovat antaneet nuorisotyöhön tosi paljon osaamista ja tietynlaista rauhoittumista ja pysähtymistä.

⁴⁷⁰ 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...

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

⁴⁷² 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.

⁴⁷³ 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!

⁴⁷⁴ 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.

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

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

⁴⁷⁷ Mulla on semmoinen olo ollut jo pitkään, että opettajat ovat tällä hetkellä aika kädettömiä. 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.

⁴⁷⁸ 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.

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

⁴⁸⁰ Kukaan ei kauheasti jaksanut tulla kuuntelemaan jonkun esitelmää – mieluummin jotain ihan vapaamuotoista.

⁴⁸¹ 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.

⁴⁸² 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.

⁴⁸³ 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.

⁴⁸⁴ 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!

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

⁴⁸⁶ Luokaton lukio on saanut paljon pahaa aikaan. Se ehkä sopii joillekin hyvin itsenäisille, mutta aika harvoille. Oppilaat ovat ihan hukassa tarjottimensa 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.

⁴⁸⁷ 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.

⁴⁸⁸ 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.

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

⁴⁹⁰ 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.

⁴⁹¹ 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.

⁴⁹² 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.

⁴⁹³ 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.

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

⁴⁹⁵ Kaivonrenkailla leikkiessä pikkusormi jäi väliin ja nivel jäi jäykäksi. Siinäkin oli jännä, että mun kitarraopettaja 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.

⁴⁹⁶ 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 soittelin esimerkiksi toisten instrumentalistien kanssa kahdestaan tai isommissa porukoissa. Se oli kivaa ja jännää, uusi maailma. Jopa esiintyminen oli mukavampaa.

⁴⁹⁷ 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.

⁴⁹⁸ 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?

⁴⁹⁹ 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.

⁵⁰⁰ 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?

⁵⁰¹ 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.

⁵⁰² 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.

⁵⁰³ 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.

⁵⁰⁴ 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.

⁵⁰⁵ 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.

⁵⁰⁶ 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.

⁵⁰⁷ 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, minkä 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 tyyliin "sehän kuuluu ikään, ei sille mitään voi". Aikuisten täytyy asettaa selkeitä rajoja ja pitää pelisäännöistä kiinni.

⁵⁰⁸ 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".

⁵⁰⁹ 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.

⁵¹⁰ 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.

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

⁵¹² 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.

⁵¹³ 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.

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

⁵¹⁵ 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.

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

⁵¹⁷ 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.

⁵¹⁸ 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.

⁵¹⁹ 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 – tyhjiys, 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."

⁵²⁰ 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?

⁵²¹ 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!

⁵²² 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.

⁵²³ 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.

⁵²⁴ 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.

⁵²⁵ Oli epävakaa, kun isä joi niin paljon, aika paljon riitoja ja semmoista. En tiedä, olenko jo silloin jotenkin turvautunut ruokaan. Syömisingelma 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.

⁵²⁶ 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 pakkoilua 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.

⁵²⁷ Usein koetaan kynnyks hakea apua perhepiiriin 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.

⁵²⁸ 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.

⁵²⁹ 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 fiksumusti.

⁵³⁰ 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 mittaamaton itseisarvo?

⁵³¹ 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.

⁵³² 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.

⁵³³ 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."

⁵³⁴ 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.

⁵³⁵ 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.

⁵³⁶ 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.

⁵³⁷ 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.

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

⁵³⁹ 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.

⁵⁴⁰ Lasten äidillä tuntuu olevan selvä agenda, mitä hän halua 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 menisi 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?

⁵⁴¹ 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.

⁵⁴² 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.

⁵⁴³ 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?"

⁵⁴⁴ 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.

⁵⁴⁵ 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.



⁵⁴⁶ 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 jontenkin 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.

⁵⁴⁷ 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 jäseninä 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.

⁵⁴⁸ 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.