

Neurooseista depressioksi

Kokemusasiantuntija **Kirsi Rekola** kertoo *Irti häpeäleistä* -kirjassa saaneensa 1980-luvulla diagnoosikseen ahdistusneuroosin. 2000-luvulla hänen päädiagnoosinaan oli jo yleinen ahdistuneisuushäiriö.

Kirsin ja muiden pitkän linjan mielen-terveyskuntoutujien havainnot diagnoosien kehityksestä saavat tukea mm. **Petteri Pietikäisen** ja **Jari Turusen** tutkimuksista. 1980-luvulla jako neurootisiin ja psyykkisiin häiriöihin hälveni, ja 1990-luvulta alkaen lääkkeitä edellyttävät diagnoosit yleistyivät. Nyt taas kehitellään ohjelmia lääketieteellistämisen vähentämiseksi eli demedikalisaation puolesta. Kokemustutkijoiden ja -asiantuntijoiden roolit korostunevat tulevaisuudessaakin.

"Yhteiskunnan ulkopuolelle joutuneiden, jo stigmatoidut ja syrjäytettyjen näkeminen vallankumouksellisenä luokkana oli sekin tietysti eräs näköharha ja idealisointi niiden taholta jotka asettivat näille ihmisille samalla aivan epärealistisia vaatimuksia ja odotuksia." (*Kuvien takana*, 1973, suom. **Pentti Saaritsa**). Tämä **Claes Anderssonin** irtiotto mielen-terveyspotilaiden poliittisesta holhoamisesta ja vaatimusnäiden omaehtoisuuden puolustamisesta oli Suomessa aikaansa edellä. Romanissa mielisairaalan henkilökunta ja potilaat perustavat yhteisen etujärjestön ajamaan viimeksi mainittujen tärkeiksi kokemia asioita. 1960 – 1980-luvuilla tällainen vertaistoiminta liittyikin vah-

- Diagnoosit ovat historiallisesti muotoutuneita käsitteitä, joihin vaikuttavat lääketieteen lisäksi aikakauden aatteet, arvot ja ihmiskuva sekä tietelten ja teknologian kehitys.
- Ahdingon oirekuvia on nimetty 1800-luvulta alkaen useilla eri diagnooseilla, joista neurasteniat, neuroosi ja depressio ovat olleet yleisimmät.
- Tarvitsemme hoidon ja diagnostikan rinnalle uusia demedikalisoivia näkökulmia ahdistukseen. (Petteri Pietikäisen ja Jari Turusen yhteenvetoa diagnoosien kehityksestä.)

vasti sairaalakokemuksiin. Yhdistystoiminta lievien häiriöiden avohoidossa kehittyi samaan aikaan, kun ns. itsehoito-oppaat ilmestyivät kirjamarkkinoille.

1980-LUKU – NEUROOSIT, HOITOTIEDE

1980-luvulla poliittisuuden korvasi monin paikoin uussubjektivismiksi nimetty arvoilmiö. Vuoden 1981 kirjallinen tapaus oli kiistämättä **Anja Kaurasen** *Sonja O. kävi täällä*. Kuvitteellisesta, elämässä ja erotiikassa paikkaansa esivästä kirjallisuudenopiskelijasta, entisestä taistolaisesta, tuli roolimalli monelle vuosikymmenen alun nuorelle ja varttuneemmallekin naiselle. Romanin **Sonja** vietti puolitoista vuotta Lapinlahden mielisairaalassa ja selvisi kriiseistään solmimalla rakkaussuhteen toisen naisen kanssa. **Janne Kivivuori** katsoo kirjassaan *Psykokulttuuri* (Hanki ja Jää, 1992), että "psykokulttuuriin alkoi liittyä hulluuden tai poikkeavuuden positiivinen arvottaminen".

Samana vuonna **Sonja O:n** kanssa ilmestyi **Dan Steinbockin** *Narsismin fasismi*. Kirjassa kehoitettiin muun muassa hyväksymään lasten ujous ja varotettiin kasvattamasta heitä itsetunnon narsistisiksi. Ehkä tästä provosoituneena opiskelijanuoriso alkoi järjestää iloisia "narsismi-iltoja" ravintola **Kaisaniemessä**.

Kivivuoren mukaan hulluuden juhlinta salattuna totuutena ja "järjen toisena" oli 80-luvun luonnollisuutta korostavan psykologian ytimessä. "Kulttuuri, joka tukahduttaa viettiluonnon energiaa, luo neurooseja. Siispä mitä neuroottisempi ihminen on, sitä väkevämpi on luonnon välitön aitous hänessä." **Kivivuoren** sanoin "Psykokulttuuri demokratisoi romanttisen taiteilijaneron luovuuden koskemaan itse kutakin." Esimerkin luovasta neurootikosta tarjosivat myös **Woody Allenin** elokuvat.

Samoihin aikoihin Suomen ammattilaispiireissä käytiin keskustelua hoitotyön ja hoitotieteen asemasta suhteessa

lääketieteeseen. **Katie Erikssonin** oppikirja *Vårdprocessen* oli jo vuonna 1979 herättänyt kansainvälistä huomiota. Syntyi hoitotieteellinen ohjelma, jossa korostettiin ihmisen kokonaisvaltaisuutta. "Lääkärit parantavat sairauksia, hoitajat parantavat ihmisiä" oli hoitoalan iskulause. Lääkäripuolen (ja lääketieteellisuuden) vasta-argumentti oli, että mielen ja ruumiin sairaudet ovat samaa luokkaa ja siksi molemmissa tarvitaan lääkkeitä.

1990-LUKU - KANSALLINEN TERAPIA-PROJEKTI, PSYKOVAALIT, DEPRESSIO

Laman jälkimainingeissa pääministeri **Esko Aho** asetti vuonna 1993 työryhmän, jonka tehtävänä oli laatia kansalaispuheenvuoro Suomen henkisestä tilasta ja tulevaisuudennäkymistä. Monille oli yllätys, että puheenjohtajana ei ollut yhteiskunta- tai käyttäytymistieteilijä vaan filosofi **Ilkka Niiniluoto**. Ryhmän näkyvin jäsen, kirjaileija ja kulttuurintutkija **Jari Ehrnrooth** julisti, että Suomen henkinen tila edellytti kansallista terapiaprojektia, koska ongelmien syynä oli vuosisadan alusta juontuva epäterve persoonallisuuden rakenne. Ehdotetun ohjelman aatteellisena taustana oli psykoanalyttinen tulkinta, jonka mukaan suomalaisille on ominaista "vahva yliminä ja heikko ego". Jos suomalaiset oppisivat puhumaan tunteistaan, voitaisiin vähitellen saavuttaa yhteiskunnallisia eroja hävittävän oikeudenmukaisuuden ihanne. Psykopolitiittista keskustelua käytiin erityisesti *Image*-lehdessä ja **Kivivuoren** mukaan se johti osaltaan uusliberaalisen, mm. kansalaispalkkaa ajavan Nuorsuomalaisen puolueen perustamiseen. Vuoden 1995 eduskuntavaaleissa nuorsuomalaiset saivat kaksi paikkaa.

Kivivuori puhuikin vuosien 1994 ja 1995 "psykovaaleista". Kun presidentti valittiin ensimmäisen kerran suorilla kansanvaaleilla, ehdokaspaletti oli ta-





vallista kirjavampi. Claes Andersson ja Pertti "Velto" Virtanen puhuivat vaalitulaisuuksissaan psykoterapiasta. Elisabeth Rehnin kampanjapäällikkö Uma Aaltonen selitti vaalien jälkeen, että Rehniä äänestäneillä on hyvä itsetunto ja Martti Ahtisaarta äänestäneillä huono itsetunto. Vielä oltiin kuitenkin kaukana nykyajasta, jolloin psyykkisesti sairaaksi leimaaminen on olennainen osa vihapuhetta ja -kirjoittelua.

Itsetuntoajattelu oli muuten lyönyt itsensä läpi enemmänkin liikkeenjohdon konsulttien kuin tutkijoiden ansiosta. Psykoterapeutti Nathanael Branden oli kehittänyt self-esteem -käsitteen 1960-luvun lopulla yhdessä taloudellista

uusliberalismia puoltavan naisystävänsä filosofi Ayn Randin kanssa. Englannissa termi viittaa arvostukseen ja asenteeseen, mutta Pohjoismaissa vastineet *självkänsla* ja *itsetunto* alettiin nopeasti nähdä yksilön psyykkisenä ominaisuutena, jota oli lupa ihailla tai vähätellä.

Neuroosit poistettiin DSM-IV-tautiluokituksesta 1990-luvulla, ja niiden osatekijöinä pidettyjen masennuksen, riippuvuuksien ja pakko-oireiden diagnooseja itsenäistettiin. Monien mielestä kehitykseen vaikutti lääketeollisuuden lobbaus. Depressio oli otettu tautiluokitukseseen jo edellisellä vuosikymmenellä. Masennusdiagnoosien määrä kasvoi jo 90-luvulla rajusti, ja vuonna 1996 STAKES antoi kuntien sosiaali- ja terveystoimille ohjeita eri masennustyyppien tunnistamisesta (kaavio).

2000-LUKU – MEDIKALISAATIO, DEMEDIKALISAATIO

Joukko terveyspsykologeja, ns. Kuopion koulukunta, oli jo herättänyt kansainvälistäkin huomiota medikalisaatiota eli arkisten asioiden lääketieteellistämistä

arvostelevilla kannanotoillaan. Vuonna 1999 ilmestynyt *Medikalisaatio – aikamme sairaus* -kirja aloitti Suomessa keskustelun depressiolääkkeiden tarpeellisuudesta. Neljä vuotta myöhemmin ilmestyi itseoppineen Kari Siimeksen avoimesti lääkekriittinen teos *SSRI: onnenpilleri vai aikapommi*.

Viime vuosikymmen puolivälissä kuokoistanut psykonomia-liike, jonka edustajia ovat mm. Jorma Heikkinen ja Kirsi Rekola, kannatti ajan kansanvälisten esikuvien kuten Vejlen julistuksen mukaisesti lääkehoitojen korvaamista psykososiaalisilla hoitomenetelmillä. Wikipediassa psykonomia määritellään mielenterveysalan yhdistystoimintaan nivoutuvaksi toiminta- ja ajatusmalliksi, johon kuuluu mm. itsehoito-, oma-apuajattelu, vertaistuki ja kokemusasiatuntijuus. Psykonomian tavoitteisiin kuuluu myös mielisairaana stigman ja leiman purkaminen. Kansallisessa mielenterveys- ja päihdesuunnitelmassa 2009 – 2015 annetaan paljon painoa kolmannen sektorin kokemusasiatuntijuudelle.

Petteri Pietikäinen ja Jari Turunen ovat ehdottaneet demedikalisoivaa tarkastelutapaa. Antropologiaa ja toiminnan teoriaa yhdistävässä sosiosomatiikassa ihmisen tilannetta selvitettäisiin kolmen ikkunan – diagnostiikan, kokemuksen ja toiminnan – avulla. Kyse on toimintamallista, jossa diagnostiikan ja lääkehoidon ohessa otetaan huomioon muuttuva elämäntilanne unohtamatta ihmisen omia kokemuksia ja käsityksiä. Sosiosomatiikassa kunkin ihmisen erityistilannetta pyritään hahmottamaan samanaikaisesti sekä lääketieteen välinein että esimerkiksi ammatillisen analyysin keinoin, jos ahdinko liittyy työhön ja työelämän muutokseen. (Petteri Pietikäinen ja Jari Turunen: *Oirekuvien historiaa – ahdinon diagnosointi ennen ja nyt*. Duodecim 14/2007)

Kaikki kunnia sosiosomatiikalle, mutta hoitotiedekin voisi olla lähtökohdana, kun halutaan vähentää medikalisaation valta-asemaa. Tämän vuoden maaliskuussa Venny-palkitun Katie Erikssonin ajatuksia kannattaisi ehkä tehdä tunnetuksi mielenterveysyhdistyksissäkin. On muuten todettu, että nykyään huomattava osa diagnosoiduista lievistä mielenterveysongelmista koskee juuri burn outin ja masennuksen kokenutta terveydenhuollon henkilöstöä, joten kokemusasiatuntijoita löytynee heidänkin joukostaan.

• Normaali tunnetila tietyissä tilanteissa

- suru
- mielihyvä
- epäonnistuminen

• Oire monissa mielenterveyshäiriöissä

- mielialan lasku
- voimakas surullisuus, apeus

• Syndrooma = oireyhtymä

- mielialan lasku
- mielihyvän kokemuksen puute
- toivottomuus
- itseväheksyntä
- liiallinen syyllisyyden tunne
- kiinnostuksen puute
- kuoleman toive

• Spesifinen mielenterveyshäiriö = diagnoosi

- tautiluokituksen kriteerit

STAKES (nykyisin THL) antoi vuonna 1996 kuntien sosiaali- ja terveyspalveluille ohjeita eri masennustyyppien tunnistamisesta. Silloin kliinisen masennuksen ajateltiin koskevan kuutta prosenttia väestöstä. Nykyään MTKL:n arvio on 13 %. Lähde: *Mieli maasta meidän kunnassa! Miten terveys- ja sosiaalitoimi voi yhdessä auttaa masennuksesta kärsivää?* Stakes 1996.

Teksti: Juhani Weijola
Kuvat: Annikki Kilgast

Lue koko artikkeli:
<http://juhaniweijola.wordpress.com/>



*"Elämänrakkaus pelasti.
Rakastin ja säälin sitä,
joka kidutti."*

Virpi Hämeen-Anttila Helmin vieraana

Lapsuuden trauma laukaisi dissosiaatiohäiriön

Itä-Helsingin toimitalolle kokoontunut runsas helmiläisten joukko kuunteli hiirenhiljaa kirjailija **Virpi Hämeen-Anttilan** kertomusta traumaattisesta lapsuudestaan ja selviytymisestään. Maaliskuun 27. päivänä järjestetyn tilaisuuden järjestivät kirjoitusryhmäläiset, jotka olivat tutustuneet Hämeen-Anttilan romaaniin *Tapetinvärinen*. Siinä kirjailija kertoo sairastamastaan Suomessa vähän tunnetusta mielen häiriöstä, dissosiaatiosta.

Riitta Excellin esitettyä tilaisuuden aluksi itkuvirren *Tapetinvärinen* tekstiin Virpi kertoi, ettei lapsena koskaan itkenyt eikä nauranut. "Itku pysähtyi jonnekin, se ei saanut tulla ulos. Satuttajalle ei saanut näyttää että sattui. Kukaan ei saanut nähdä, olin turvassa kun kukaan ei nähnyt. Muutuin näkymättömäksi".

Virpiä hämmästyttää ja surettaa, ettei kirjaa ole osattu lukea sairauskertomuksena. Varsinkin romaanin positiivista loppua, mielen eheyttämistarinaa, monet kriitikot ovat moittineet huonoksi. Myöskään lääkärit eivät ole olleet kiinnostuneita Virpin kokemuksista,

vaikka dissosiaatiohäiriön kuvauksia on vain vähän esitetty Suomessa.

Ennen Virpin veljen kolme vuotta sitten tapahtunutta menehtymistä sisarukset ehtivät käydä kirjeenvaihtoa lapsuuden kokemuksistaan. Virpi totesi, että seitsemän vuotta vanhempi veli oli vielä pahemmin traumatisoitunut kuin hän. Kun vanhemmatkin olivat jo kuolleet, oli tullut aika kertoa isän luomasta perhehelvetistä ja sen seurauksista.

ULKOISESTI HYVIN PÄRJÄÄVÄ, SISÄISESTI HAJALLA

Virpi on pärjännyt hyvin ulkoisesti, hän valmistui filosofian maisteriksi Helsingin yliopistosta, hän opettaa, kääntää ja on kirjoittanut jo kymmenen romaania. Menestyksestään huolimatta hän kertoo olleensa sisäisesti hajalla. Kirjan kirjoittaminen oli itseterapointia, lapsuuden ahdistuksen ja pelon aiheuttaminen muistin "mustien aukkojen" täyttämistä. Se oli minän eheyttämisen prosessi ja samalla tarkoitettu vertaistueksi samasta sairaudesta kärsiville. Kun Virpi oli keksinyt sanallisen muodon ahdistuksen ja

kauhun kokemuksilleen, kirjoittaminen oli helppoa.

Virpin isä ei pahoinpidellyt perhettään fyysisesti. Hän harjoitti henkistä terroria, hajotti huudollaan muut perheenjäsenet kappaleiksi. Virpi kertoo, miten isä anasti häneltä kaiken sen mitä hänessä oli minää. "Jäljelle jäi vain kuori, kun kaikki tunteet olivat kadonneet pois." Isä saattoi yöllä nousta huutamaan, että hän kyllä tietää, mitä tyttö ajattelee, että lapselta on katkaistava selkäranka, jotta isäkasvattaja voi istuttaa omat oppinsa tämän päähän. Äiti oli alistunut ja poissaoleva. Hän ei puuttunut isän raivokohtauksiin. Hänessä ei ollut värejä eikä tunteita. Jos Virpi olisi sanonut: menen takahuoneeseen hirttäytymään, äiti olisi vastannut: mene vain kultaseni.

PELKÄSI AIKUISIA, RAKASTI KIRJOJA JA ESINEITÄ

Pahinta aikaa Virpi Hämeen-Anttilan elämässä olivat vuodet kahdeksasta kahteenkymmeneen. Hänet täytti jähmettynyt viha, kukaan ei välittänyt, hän ei



Virpi Hämeen-Anttila: "Vesivärimaalaus on tehty rakkaassa kesäpaikassamme! Siinä katson pihlajan läpi koivun lehvästöä".

luottanut aikuisiin. Rakkaiksi tulivat kirjat, esineet ja eläimet, ne eivät olleet pahoja. Niistä hänen on vaikea luopua vieläkin. Ennen Helmin tilaisuutta Virpi oli tosin remontin yhteydessä raaskinut toimittaa antikvariaattiin kolme hyllymetriä kirjoja. Virpi kärsi syömis-häiriöistä, fobioista ja itsetuhoisuudesta. Puoli vuotta elämästä häipyi kokonaan pois, kun hän sairastui vakavaan masennukseen. Tällöin ensimmäisen kerran vanhemmat ottivat hänen sairautensa vakavasti, näkivät ettei asiaa enää voinut lakaista maton alle.

Virpin pelastukseksi muodostuivat hänen kehittämänsä sivupersoonat, *toiset*, kuten hän minänsä eri puolia nimitää. Kirjassa *toiset* kertovat päähenkilön tarinan. Romaanin loppuosassa, jota kriitikot eivät ole ymmärtäneet, esiintyy valoisa ja myönteinen **Chagall**, joka kuvaa Virpiä itsensä terapeuttina ja saattaa tarinan onnelliseen loppuun, päähenkilön mielen cheytymiseen.

TÄYDELLINEN MUISTINMENETYS

Esimerkkinä *toisten* avusta Virpi kertoo esiintymisensä TV1:n Inhimillisessä tekijässä. "Paniikki iski päälle studiossa, mutta **Rohkea** ja **Puhelias** hoitivat hom-

man kotiin." Virpi ei muistanut jälkeensä mitään siitä mitä oli tapahtunut. "iski täydellinen muistinmenetys". Tuon tapahtuman jälkeen Virpi alkoi hyväksyä sivupersoonansa ja pitää niitä ystävinään eikä enää torjunut niitä. "Kaikki ovat osa minua ja tietoisia toisistaan."

Virpi on lukenut paljon psykiatrian kirjoja ja on itse diagnosoinut itsensä. Hän pitää sairauttaan lievänä. Virpi välttää sellaisia tilanteita, jotka nostavat menneet pintaan. Hän on valinnut ympärilleen parantavia asioita. Kirjoittaminen on ollut hyvää terapiaa. Kun Virpi 90-luvun taitteessa oli työttömänä, hän alkoi kirjoittaa. Hänellä oli kuitenkin huono omatunto, olisi pitänyt hakea töitä. Mies kehotti jatkamaan kirjoittamista, kertoi ettei koskaan aikaisemmin ollut nähnyt Virpiä yhtä onnellisena. Mies on ollut kärsivällinen Virpin sairauden kanssa, kestänyt hänen pitkään jatkuneen epäluuloisuutensa ja auttanut iloisella luonteellaan. "Mies on hyvä nauramaan."

"KOSKAAN EI OLE MYÖHÄISTÄ SAADA ONNELLINEN LAPSUUS"

Virpi on diagnosoinut myös isänsä. Isä oli kieltänyt trauman, joka oli kulkenut

suvussa sukupolvien ajan. Virpi on iloinen, ettei ole siirtänyt traumaa omiin lapsiinsa. Vanhempana onnistuminen on rakentanut itsetuntoa. Lasten kanssa leikkiessä hänestä tuntui, että hän sai omaakin lapsuuttaan takaisin. Virpi toteaa, että eheytymisprosessin myötä hän on oppinut ymmärtämään myös isäänsä, joka oli taiteellisesti lahjakas, mutta ei saanut mahdollisuutta toteuttaa lahjojaan. Isä ei myöskään pystynyt käsittelemään negatiivisia tunteitaan.

Kirjan kirjoittamisen myötä Virpi on löytänyt lapsuudestaan myös hyviä asioita ja toteaa että hänen kohdallaan klisee "koskaan ei ole myöhäistä saada onnellinen lapsuus" on totta. Romaanin kirjoittaminen on auttanut myös siinä, että nyt hän pystyy puhumaan julkisesti sairaudestaan.

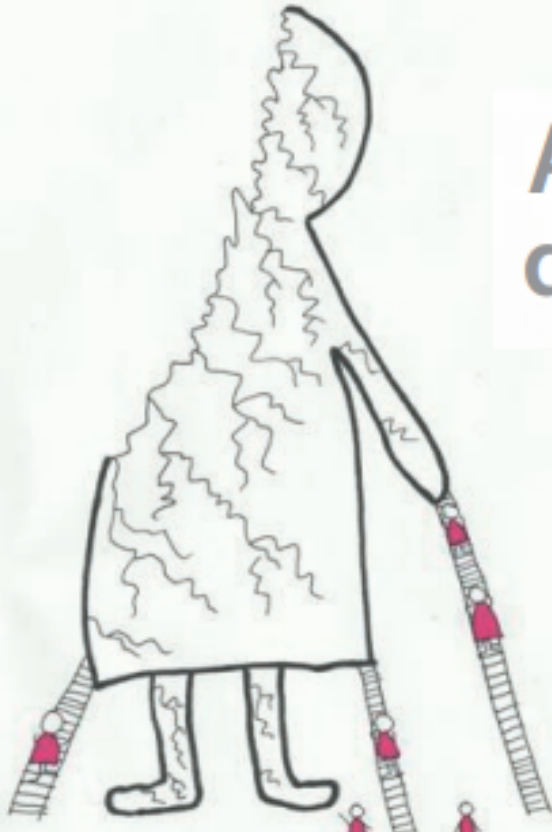
Virpin kertomuksen pohjalta käytiin vilkas keskustelu ja tilaisuuden päätteeksi Riitta ojensi Virpille kiitokseksi ison pehmonallen ja nipun Helmi-lehden numeroita.

Teksti: Seija Paakkunainen
Valokuva: Annikki Kilgast

"Kasvot eivät enää haihdu kun Ninni on uskaltanut ilmaista tunteistaan pelottavimman, vihansa"

Assosiaatioita dissosiaatiosta

Sailla Turikka



Rutta katseli kuvaa pää kallellaan ja mietti mitä piirustuksen naiselle oli tapahtunut. Kemiassa dissosiaatio tarkoittaa molekyylin hajoamista korkeassa lämpötilassa. Tämän Ruttakin tiesi.

- "Munki housu hajosiva ku koulussa niille tippus rikkihappoo. Onk joku ti-puttanut kuuman kive naisen päähä vai onk pää muute vaa kuumentunu liikka ja sit o koko ihmene menny rikki?" uteli Rutta ja juoksi tiehensä, mutta sanoi palaavansa pian takaisin.

KÄSITTEIDEN KÄSITTELYÄ

Dissosiaatio on psyykinen puolustusmekanismi, jolla ylläpidetään psyykkistä tasapainoa. Traumatilanteissa dissosiaatio ehkäisee psyykkisen ylikuormittumisen erottamalla jonkin psyykkisen toiminnon muista psyykkisistä toiminnoista esim. ajatuksen siihen liittyvästä tunteesta, mutta mieltä järkyttäneen tilanteen lauettua pirstoutuneita osia aletaan jälleen yhdistää toisiinsa, jolloin tapahtuu eheytymistä. Tätä alkanutta eheytymisprosessia **Sailan** piirros minusta hienosti kuvaa. Dissosiaatiohäiriössä on dissosiaation käyttö lisääntynyt häiritseviin mitta-suhteisiin aiheuttaen vaikeuksia jokapäiväisessä elämässä, kun ihminen ei kykene enää tietoisuudessaan yhdistämään ajatuksiaan, tunteitaan, havainto-

jaan tai muistojaan mielekkääksi kokonaisuudeksi. Aiheuttaja on aina trauma, joka on useimmiten toistuva ja alkanut lapsuudessa. Dissosiaatiohäiriöstä kärsivä kokee usein voimakkaita psyykkisiä oireita, mutta häiriö voi ilmetä myös keuhollisina oireina, joihin ei löydy lääketieteellistä syytä.

NÄKYMÄTÖN LAPSI

Rutta keskeyttää tuumailuni, pukkaa **Tove Janssonin** muumikirjan käteeni ja komentaa minut lukemaan näyttämättään kohdasta. Teen työtä käskettyä:

"Jos jotakuta säikäyttää kovin usein, hän muuttuu helposti näkymättömäksi. Ninniä säikäytteli pahasti eräs tati, joka oli ottanut tytön hoiviinsa, vaikkei pitänyt hänestä. Tapasin tadin, ja hän oli kauhea. Ei vihainen, käsittekö, sellaisenhan voi ymmärtää. Hän oli jäätävän kylmä ja ironinen aamusta iltaan ja lopulta lapsen ääriviivat alkoivat häipyä ja hän muuttui näkymättömäksi."

Näkymätön lapsi Ninni tulee vähitellen esille muumimamman viisaan hoidon ansiosta eikä edes pelästyessään haihdu näkyvistä. Lopulta vain pää puuttuu eikä sen näkyviin saamiseksi tahdo mitkään keinot tepsä. Kun Ninni näkee muumipapan kiusoittavan mammaa, hän kokee sen oikeaksi kiusaamiseksi ja hän suuttuu. Silloin kasvot

tulevat näkyviin eivätkä ne enää haihdu kun Ninni on uskaltanut ilmaista tunteistaan pelottavimman, vihansa.

LEMMINKÄISEN ÄITI

Äideistä parantavin on ilman muuta Lemminkäisen äiti. Kadonnutta poikaansa etsiessään hän lähtee pitkä harava kädessä Tuonelan joelle ja haravoi vettä, kunnes saa kaikki palaset poikansa ruumiista kokoon, sovittaa ne yhteen ja laittaa niistä loitsujen ja voiteitten avulla Lemminkäisen entisellensä.

Tapasin joku aika sitten ihan oikean, lihaa ja verta olevan **Lemminkäisen äidin**. Olin jäsentalolla katsomassa lyhytelokuvaa *Kekki-koodi*, joka on omaelämäkerronnallinen dokumentti skitsofreniaan sairastuneen viisaan miehen, shakkitaiturin ja runoilijan **Jorma Kekkin** elämästä. Aikoinaan Kullervoa ja Tuonelan joutsentakkin näytellyt Jorma esitteli äitinsä nättisti Lemminkäisen äidiksi.

Maailmanrauhaa tavoitteleva, lennokasajatuksinen elokuva on Jorman käsialaa alusta loppuun, ohjauksesta, kuvauksesta ja leikkauksesta on huolehtinut **Kimmo Rekola**. Jorma on lahjoittanut kaksi *Kekki-koodiaan* Helmille, yhden kappaleen molemmille jäsentaloille.

Rutta kummasteli dvd-kannen ympärän muotoon piirrettyjä numeroita.



Heilahtanut Rutta

Niitä oli kaikkiaan 37 kappaletta, mutta ne olivat täysin käsittämättömässä järjestyksessä. Niitä oli vaivalloista, muttei mahdotonta luetella numerojärjestyksessä.

– ”Ei mikkä muu ol mahrotont, ku kuuman puuro syämine ja tukattoman tukistamine”, totesi Rutta. Olin samaa mieltä ja niin luettelimme kehän luvut 1 – 36.

MAHDOTTOMUUKSIEN RAJOISSA

Jos olisi valittava jatkanko elämää mahdollisuuksien rajoissa vai mahdottomuuksien rajoissa, kallistuisin jälkimmäiseen.

– Nii määki! huusi Rutta. Me molemmat haluamme elää maailmassa, jossa kaikkea ei tarvitse todistaa tieteellisesti, jossa ”enemmän on vähemmän ja vähemmän enemmän” ja jossa saa haltioitua pienistäkin asioista. Jossa voi ajautua keskelle ihmettä ja nähdä kuinka huumorin kukka, armo ja lämpö kukoistavat ihmisten kesken ja jossa pään tuuletuskin onnistuu. ”Pää on auki ja tuuletettu. Kukaan ei käske korvien välissä: ”Pää kiinni”. Vieraat ajatukset haihtuvat taivaan tuuliin. Vain oma ajatus jää päähän. Vihreä valo palaa.”

Pääkopastaan avonainen nainen on kenties toipunut dissosiaatiohäiriöstä ja on nyt tyyntä ja tyytyväinen vapauduttuaan päänsisäisestä älämölöstään ja uhas-tulla jonkun tukistamaksi.



Naana Sarmian tulkinta Akseli Gallen-Kallelan maalauksesta ”Lemminkäisen äiti Tuonelan joella”.

Katri Tapolalta ja Virpi Talvitien ilmestyi toinen ihastuttava aikuisille tarkoitettu kuvakirja: *Mahdottomuuksien rajoissa – Matkakirja* (Teos 2013). Samaisten aivopuolisoiden edellinen kirja oli *Ihmetyksiä – Tarinoita ja kuvia hämmästyneille* (Tammi 2006). Kumpasakin kirjassa Talvitien yksityiskohdittaan runsaat kuvat seurailevat osuvasti Tapolan taitavaa sanoilla leikittelevää lyhytproosaa, tosin kuvitus myös laajentaa tekstiä ja avaa lisää ovia merkitysten ymmärtämiseen. Mutta ”mikä pakko ihmisen aina on kaikkea ymmärtää. Voihan olla myös ymmärtämättä, hämmästyntynyt ymmällään olo se vasta kätkeekin toivon valosta sisäänsä.”

KIRJA ON KUIN KANSSAMATKAAJIEN KAVALKADI

Kirjan sivuilla tulee vastaan monenmoista kanssakulkijaa kuten minää, yleisluovuttajaa, jarrumiestä, joutomiestä, syrjästäkatsojaa, aikuista naista, kestomiestä jne. Hahmot saattaisivat edustaa vaikka persoonallisuuden eri osia, jotka dissosiaation johdosta ovat joutuneet erilleen toisistaan. Mikäpä estää etsimästä kirjasta itseään parhaiten kuvaavaa persoonan osaa? Rutta etsi ja Rutta löysi. Hän tunnisti itsensä minäkuvaltaan heilahtaneeksi ja kävi repäisemässä lapsuuden albumistaan todistuskappaleeksi tähän juttuun kauan kadoksissa olleen osasensa.

”Joukossamme kulkee ylivalottuneiden, alivalottuneiden, epätarkkojen ja muuten vain naarmuuntuneiden ohella myös minäkuvaltaan heilahtaneita. Minäkuvan heilahdus johtuu väistelyliikkeistä, joita henkilö on tavan takaa suorittanut pelosta tulla niputetuksi, lävistetyksi ja leimatuksi.”

Mahdottomuuksien rajoissa kirjan äärellä on mahdollista pysähtyä ja jät-

täytyä hetkeksi hektisen maailmanmenon ulkopuolelle, jossa edes ”kenenkään ei tarvitse parantua pikaisesti. Parane pian -toivutus aiheuttaa potilaalle pelkkää painetta aivan kuin ymmärtämisen pakko lukijalle. Siksi on syytä kääntää maailma sopivasti kallelleen ja kuiskata lempeästi: parane rauhassa, parane perin pohjin.” Tapolalta osuva toivutus nykyihmiselle, jolle vaikeinta lienee juuri odottaminen.

Evi Riitta Excell



Virpi Talvitie: Pää auki.



Virpi Hämeen-Anttila: *Tapetinvärinen*. Otava 2012.

– Hei onks noi keinuva pikkutyötöt minäkuvaltas heilahtaneit niinku määki, kysyi Rutta ja naputti sormella yöpöydälläni lepäävää kirjan kantta.

– Epätarkkuus johtuu keinun liikkeestä ja sitä paitsi tyttöjä on vain yksi, selitän

– Älä narraa, motkotti Rutta.

Minä valistamaan, että toinen keinuja on ensimmäisen peilikuva tai varjo oikeastaan. Varjo taas tarkoittaa keinujan minän vastakohtaa sisältäen asioita, joita keinuja ei tunnista itseensä kuuluviksi, vaikka ne tosiasiaassa hänen persoonansa kuuluvatkin. Kirjan kansikuva on kuin avain kirjan sisällön hahmottamiseksi.

– Kui keinu voi olla avain, ny meni yli hilseen, sanoi Rutta ja pani lauluksi:

– Oli kaksi pientä ja pikkuinen sanoi, että keinutaan ja he keinuivat ja he keinuivat. Toinen putosi, jäi jäljelle yksi ja se pikkuinen sanoi, että keinutaan! Nyt Rutta muisti Eino Leinon keinun:

– Kenen korkeat jumalat keinuunsa ottavat kerta, eivät ne häntä yhdessä kohdan pidä, he heittävät häntä välillä taivaan ja maan – siksi kuin järjen valon häneltä vievät, hän lausui.

Virpi Hämeen-Anttilan *Tapetinvärinen* kertoo siitä, että itsensä unohtamalla ja omat rajansa kadottamalla muuttuu tapetinväriiseksi. Järjen valo ei häneltä elämänkeinuissa kadonnut. Päinvastoin hän nosti järjen sekasortisten tunteittensa yläpuolelle.

Tapetinväristä dissosiaatiota



– Oisipa mulla voimaa kuin suurella härjällä, ettei tarttis aina pelata järjellä, lauloi Rutta ja hävisi silmistäni. Kuuntelin rallatustaan ja avasin Tapetinvärisen umpimähkään:

”Ei koskaan tiedä, milloin ja miksi. Ei osaa varoa. Ei osaa varautua. Ei muuten kuin muuttamalla näkymättömäksi... Olen unohtanut ajat sitten, miltä viitsa ja remmi tuntuivat. Mutta en ole unohtanut, miltä tuntui varoa ja pelätä ja kuunnella sitä loputonta huutoa. Inhoan edelleen kovaa ääntä. Muutun vapisevaksi lapseksi, kun joku alkaa huutaa minulle. Ei. Käytän lieviä sanoja. Hajoan. Se minulle tapahtuu. En ymmärrä vihaa. Suuttumuksen ymmärrän, en vihaa. Vihaa ilkeämpi terrorin siittäjä on kuitenkin epävarmuus... Hyvin epävarman on tehtävä toisista hyvin heikkoja, mieluiten olemattomia.”

– Kato mitä löysin, Rutta hihkaisi tökäten vanhan valokuvansa käteeni.

– Totinenpa olet, totesin.

– Tais jo tuolloin mulla olla korkianpaikan kammo. Ei mun keinu heilunu maan ja taivaan väliä, jökötti paikallas vaa. Niinpä munki järken on tallella, vaikkei se ain hyvi juaksekka, nykki o nii seisattunu olo, et eiks nää assosiaatiot voitais jo lopetta ja juustais vaik uima, Rutta ruinas.

– Mene sinä edeltä, minun pitää vielä esitellä kirja, josta kiinnostukseni aiheeseen lähti liikkeelle. Sain sen Traumaterapiakeskukselta Helmi-lehden käyttöön koska kirjastoissa olevat muutamat kirjat olivat niin varattu, että olisinko kirjaa sieltä saanut edes jouluksi, rupatelin.

– Emmää ny ilman sunt voi uima lähte, ku kerta olen sun nahoissas. Määh ole sun oma pikku sivupersonas, valisti Rutta ja jatkoi, että tota paljo selattu kirjaaks sää meinaat, jonka vieres kovia-kokenu Riku-kissa makka nukkumas. Nyökkäsin viisastelijalle ja myös viisaalle kissalle.

Työkalupakki dissosiaatiohäiriön työstöön

Suzette Boon, Kathy Steele ja Onno van der Hart: *Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen. Taito-ohjelma potilaille ja terapeuteille.* Traumaterapiakeskus 2011.

Lopet ny jo, emmää jaksä tämmöst sun dissosiaatiohöpinääs enä yhtä enempä, marmatti Rutta.



Hollantilainen traumaterapeuttitrio (**Suzette Boon, Kathy Steele ja Onno van der Hart**) on koontanut jämäkän työkalupakin yksiin kansiin ja se on ensimmäinen suomenkielinen dissosiaatiohäiriön vakauttamiseen keskittyvä käsikirja: *Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen. Taito-ohjelma potilaille ja terapeuteille.*

Kirja on tiivis tietopaketti dissosiaation ja traumaperäisten oireiden ymmärtämiseen, samalla se antaa konkreettisia ja käytännönläheisiä apuvälineitä oireiden kanssa selviämiseksi ja niiden lievittämiseksi. Kirja pitäytyy pelkästään oireiden hallintaan ja toimintakyvyn tukemiseen sillä liian aikainen altistus traumatapahtumaan liittyville muistoille estää toipumista ja voi olla jopa vahingollista. Valitettavasti traumaperäisen dissosiaatiohäiriön tunnistaminen ja hoito ovat vaativaa erityisaluetta. Perinteinen psykoterapia ei useinkaan auta vaikean traumataustan ja vaihtelevien tietoisuudentilojen kanssa kamppailevaa ihmistä. Siksi jokaisen

terapeutin pitäisikin lukea tämä kirja huolella, sillä masennusten, paniikki- ja ahdistusoireiden alla saattaa piillä juuri dissosiaatiohäiriö.

Vaikka kirja esittelee ryhmämallia dissosiaation vakauttamiseen, se sopii myös yksilöterapian tueksi. Kirjaa ei suositella käytettäväksi itsenäisesti, mutta minusta se sisältää hyviä arkisia ohjeita, joita jokaisen kannattaa kokeilla. Harjoituksissa vahvistetaan läsnäoloa ja lisätään ymmärrystä traumaoireista jakamatta menneisyyden traumahistoriaa.

- Lopet ny jo, emmää jaksä tämmöst sun dissosiaatiohöpinääs enä yhtä enempä, marmatti Rutta.

- Taidat haluta jakamatonta huomiotani ja päästä pulahtamaan meren aaltoihin, vai mitä? kysyin.

- Hyvä sulleki tekke huljutta välil päätäs meren aallois, ettei sun assosiaatiokäämit vaa kuumennu iha liikka. Tule ny mennään, hihkui Rutta. Johon minä, että mennään, mennään.

Evi Riitta Excell



Kasvatusasiantuntija **Anna Wahlgrenin** suurperheessä lapset olivat äitinsä egotrippailun sivuhenkilöitä, koulittuja mallinukkeja jotka vastasivat kuten oli sovittu: että äiti on maailman paras.

Anna Wahlgrenin tytär Felicia Feldt ja selviytymisen strategiat

Lapsuus kasvatusgurun varjossa

”Olen alkanut ymmärtää. Raakasydämeni, se, joka minulla oli aivan alussa. Se, joka alusta lähtien oli täynnä pelkkää luottamusta ja toivoa. Siitä sydäimestä tuli eräänlainen viestikapula. Ensimmäinen, joka otti sen käteensä, ei pystynyt huolehtimaan siitä (äiti), toinen ei ollut paikalla (isä), ja kolmas (Vincent) otti sen vastaan ja piti sitä hetken kädesään. Sitten hän ei enää tiennyt mitä olisi sillä tehnyt. Ongelmana on, että se on edelleen hänen taskussaan. Ja hän kulkee tuolla jossain se mukanaan.”

Paljastuskirjassaan *Näkymätön tytär Felicia Feldt* kuvaa lapsuuttaan ja nuoruuttaan Suomessakin hyvin tunnetun kasvatusasiantuntija **Anna Wahlgrenin** suurperheessä. Kotiolot eivät vain Feldtin mukaan olleet yhtä ruusuisia kuin Wahlgrenin luomasta julkisuuskuvasta sekä hänen 1983 kirjoittamansa *Lapsikirjan* kasvatusohjeista saattaisi päätellä. Felicia Feldtin kaoottista lapsuutta leimasi äidin vapaa seksielämä ja alkoholismi, alati vaihtuvat isäpuolikandidaatit, väkivalta sekä jatkuvat paikkakunnanvaihdokset.

Viina virtaa samoin kuin virtaavat erilaiset ihmiset Felicia Feldtin lapsuudenkotien läpi. Joka ilta, juhlia, juhlia. Miesystävien ja aviomiesten lukumäärässä Felician äiti kilpailee **Liz Taylorin** kanssa eikä maailman parasta lastenkasvattajaa haittaa että yksi hänen seksipartnereistaan on vasta 16-vuotias koulukotinuori. Felicia ja muut lapset koventavat tv:n ääntä että se peittäisi äidin huoneesta kuuluvan naintivoihkinan, yleisen hälinän, tai hajoavien huonekalujen kolinan. Viinapäissään äidin miesystävät yltyvät väkivaltaisiksi tai lähentelevät Feliciata ja tämän sisarusia, mutta Wahlgrenin perheessä min-

käänlaista kritiikkiä äidin elämäntyyleä kohtaan tai muitakaan eriäviä mielipiteitä ei hyvällä katsottu. Se, joka uskalsi nostaa kissan pöydälle, sai ilonpilaajan maineen ja suljettiin perheyhteisön ulkopuolelle.

Kasvatusgurun pedagogiseen repertuaariin kuului eristämisen lisäksi mm. keittiöveitsellä uhkailua, itsemurhapalavereja sekä mykkäkouluja, mutta toimitajien edessä näyteltiin täydellistä perhettä. Lapset olivat äitinsä egotrippailun sivuhenkilöitä, koulittuja mallinukkeja jotka vastasivat kuten oli sovittu: että äiti on maailman paras. Yhtä hyvä kasvattamaan lapsia kuin mitä kirjoittaa.

Tällaisessa perheessä oppii tietynlaisia selviytymisstrategioita, jotka seuraavat sitkeästi aikuisuuteen saakka. Ole kiltti ja ystävällinen. Pidätyvä, tarkkailtava, varovainen. Ole iloinen, viihdytä. Ole aina käytettävissä. Unohda itsesi. Älä ota kantaa. Älä puhu siitä mikä vaatii strategioita. Muuta kauas. Irtisano suhteita äitiin.

Kerronta etenee lyhyinä episodeina ja on hajanaista ja fragmentaarista kuin kompleksisesti traumatisoituneen minäkäsitys. Pienistä sirpaleisista muistojen katkelmista rakentuu enemmän tai vähemmän eheä kuva Felician varttumisesta, masennuksesta, aikuisuuden ihmishuuhdevaikeuksista.

Aikatasolla liikutaan 1970-luvulta 2000-luvulle nopein leikkauksin. Tyyli on pitkälti dokumentaarista ja raportoivaa, mutta sisäisen maailman kuvaukset saavat ajoittain jopa runollisia sävyjä.

Feldt kuvaa masentuneen mielenmaisemaa, merkityksettömyyttä ja tyhjiyttä. Ulkopuolisuuden tunne, kaipaus, kokemus ettei tule hyväksytyksi, kaikki

torjunnat, kaikki eit muodostavat Felician elämän helminauhan. Sydämessä on reikä, jota mitkään vakuuttelut eivät voi paikata. ”Mikään suhde ei onnistunut täyttämään sitä, missä äiti epäonnistui. Oikeus omaan arvoon, kunnioitukseen, ei synny itsestään.” Ajoittain halu luovuttaa ja vain vajota lokaan saa yliotteen ja Felicia päätyy House of Katarinan sairaalaan.

”En pääse irti. En etene minnekään. Vai etenenkö? Joinain päivinä voin yhä tuntea olevani ihminen. Useimpina päivinä olen kuitenkin vain tyhjä kuori. Joka etsii tarkoitusta elämälleen ja itseään.”

Felicia Feldtin puheenvuoro muistutti jälleen kerran, kuinka kauaskantoiset ja syväleluotaavat jäljet vaikea lapsuus jättää, ja ettei äitisuhteen merkitystä lapselle pitäisi syyllistämisen pelossakaan vähätellä. Feldt ei ole yksin, hänellä on toivoa ja apujoukkoja lähipiirissä ja silti on kovin vaikea nousta jaloilleen. Tässä mielessä kirja toimii mainiona silmienavaajana. Lukukokemusta tosin hieman häiritsee teoksen epäkronologinen kerronta, joka on välillä liiankin poukkoilevaa. Juuri kun on esitelty uusi tilanne, muutamalla rivillä väläytetty muisto, hypätään jo seuraavaan. Tulee tunne, ettei tarinaan pääse kunnolla sisälle. Siitäkin huolimatta, tällaisia kirjoja ehdottomasti tarvitaan.

Teksti ja piirros: Lotta Lindroos

Felicia Feldt: Näkymätön tytär. Otava 2013.



Peilin eteen

vähenen
kynsilakkani rapistuu
menetän kiiltöni
miten kukaan nyt tunnistaa
kuinka arvokas olen

ainoa
joka kampasi
letitti hiukseni
katsoi vilkaisua pidempään
oli minä

hupenen
puhun syön
nielaisen huulipunani
se kertyy elimistööni
ja sairastuttaa minut

kukaan
kuuntelee minua
samalla tarkkaavaisuudella
kuin huoltoasemallevy
auton kaiuttimista

mitään
on käsissäni
täyttää sylin
putoaa maahan
ei pue minua enää

joku
lävisti korviin reiät
valitsi hopeiset korut
ohjasi peilin eteen
olen unohtanut kuka.

Roosa Tiensuu

Päivä aurinkoinen

Mökki on lasitetun verannan runko
lasiveranta on idylli ylevä

haparoin lumessa
auringonsäteet häikäisevät

jää on ikuinen
ranta on rajallinen

puistikot ovat talven syömiä
avolaikät maassa väsähtäneitä

ymmärrän vasta kotimatkan päätyttyä
että tämä talvi oli minun viimeinen talveni

Anna Koponen

Nukkuva aurinko

sinä sadat sisään minun ikkunastani
syylisi on ääretön meri
pinnasta vielä lämmin
vaikka aurinko on karannut

koetan vangita palan valoa
ilta painaa taivasta
syreenin tuoksu leijuu kuistilla

eikä minulla ole sanoja
ei merkityksellisiä äänteitä
vain sävelmä kaukaa menneestä
samana säilynyt

sinä sadat pölyn pois kadulta
janoinen ruoho kumartuu
maa kiertyy sykkyrälle
ja näyttää onnelliselta

minulla ei ole suuntaa
hämärä on täynnä outoja reittejä
mutta kuljen aina sinua kohti

vähitellen kadotan itseni
taloani ympäröivään usvaan
sen keskeltä aistin lämpimän hehkun
ja tiedän missä aurinko nukkuu.

Roosa Tiensuu

Annan Kuu

Minulla onpi oma planeetta
se on Annan Kuu
sitä koristelen, sisustelen ja asustelen

olen risukasa
kuivunut rätti
ruusunvarren yksi piikinkärki

olen myös selvinnyt erämaasta
tullut takaisin terveenä kaupunkiin
olen rajallisen elämän heittelemä

Helmi-talo on juna-aseman läheisyydessä
en halua junaan mennä
vaikka tiedän

että siellä alkaisi matka kohti Tamperetta

Anna Koponen

Pimeys

Pimeys ojennetaan.
Kukaan ei näe.
Kuusta keltainen vilva.

Veikko Jäppinen

Elkä mikään maailmassa
ole tärkeämpää
kuin että lapset
voivat hyvin,
vaikka vanhempia ja
aikuisia
tekisi
mikä vääryys
sairaaksi
ja kipeäksi.
Skitsot,
henkien taistelut,
uskovat marttyyrit,
älkää rikkoko rajojanne
vaan kunnioltakaa
estojanne ja
niin pääsemme
paratiisiin
ilman rikkinäisiä.
silmälaseja.
Oliko tässä
elämänmittainen
teema työstettäväksi?
Kun minä on pahuutta
ja perverssiyttä täynnä.
Henkivalta vain?

Satu Kristiina Ranne

Vanhan kone
rahisee,
yksinäisiä tuskia
ja vaiheita,
lukuisia valheita
virrenveisuun ja valokuvien lomassa.
Lohdutus tunkee
elämään.
En tiedä,
muistanko,
jaksanko aina
vastaanottaa.
Sinä,
sinun joku muu todellisuus,
ja rakkaus olikin
juotattavaa tragediaa
ja harhakuvaa.
Anna, minulle
vielä armon vuosia
yrittää
koota palasia
ja toteuttaa
salaisia siunauksia.
Sanat,
jotka loukkasivat,
etäälle hautasivat.
Kitke pois paha, vihdoin.

Satu Kristiina Ranne

Haittaakse – lääkkeiden haittavaikutuksia

Olen sekaisin, en kunnolla tajua mitä tapahtuu
Päähän jää soimaan sanat:
Hyödyt ovat suuremmat kuin haitat
Haittaakse, että joutuu syömään kolmea eri lääketta
Haittaa minua, ei haittaa lääkäriä

Paino nousee roimasti lääkkeen aloituksen myötä
Syön aina, paino nousee 12 kiloa kolmessa kuukaudessa
Hyödyt ovat suuremmat kuin haitat
Haittaakse, että paino nousee koko ajan
Haittaa minua, ei haittaa lääkefirmaa

Hikoilen ja haisen kuin pieni eläin
Hikoilen vaikken liikkuisikaan
Hyödyt ovat suuremmat kuin haitat
Haittaakse, että hikoilen ja haisen
Haittaa minua, ei haittaa hoitojärjestelmää

Rauhoittava lääke saa minut nukahtamaan
Nukahdan hetkessä, en vaan pysy hereillä
Hyödyt ovat suuremmat kuin haitat
Haittaakse, että silmät painuvat kiinni lasten kanssa leikkessä
Haittaa minua, ei haittaa lääketeollisuutta

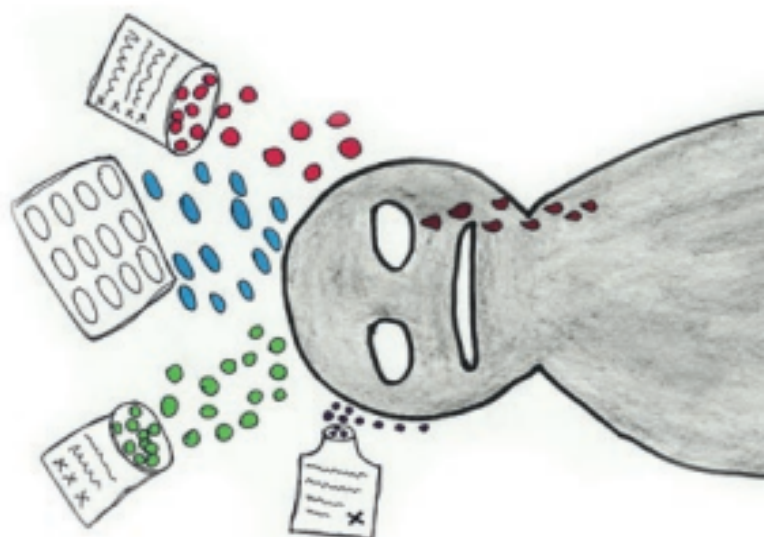
Paino alkaa tippua uuden lääkkeen myötä
Näläntunne on poissa, ei vaan muista syödä
Hyödyt ovat suuremmat kuin haitat
Haittaakse, että paino laskee alle normaalin
Haittaa minua, ei haittaa neuvola

Lääke saa seksin tuntumaan turhalta
Haluaisin haluta seksiä, haluaisin tuntea
Hyödyt ovat suuremmat kuin haitat
Haittaakse, että ei halua seksiä
Haittaa minua, ei haittaa hoitajaa

Käteni vapisee ja tärisee
Haluaisin pystyä piirtämään kunnolla
Hyödyt ovat suuremmat kuin haitat
Haittaakse, että hanskat tärisevät koko ajan
Haittaa minua, ei haittaa lääkefirman omistajaa

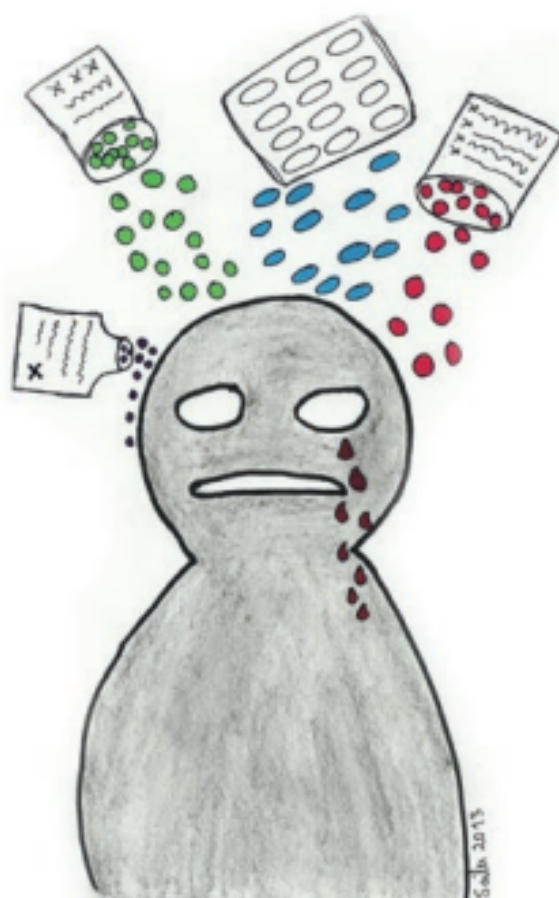
Päätäni jomottaa päivästä toiseen
Fyysinen kipu vastaan henkinen kipu
Hyödyt ovat suuremmat kuin haitat
Haittaakse, että lääkevaihto voisi viedä säryt
Haittaa minua, ei haittaa psykiatrista yksikköä

Lääkkeet ja terapia syövät kotihoidontukeni
Yksityinen terapia on kallista ja lääkkeet maksaa
Hyödyt ovat suuremmat kuin haitat
Haittaakse, että kaikki rahat menevät hoitoon
Haittaa minua, ei haittaa yksityistä terapeuttia



Lääkkeiden haittavaikutukset haittaavat elämää
Minun elämäni
Potilaan arkea
Haittaa sosiaalista elämää, parisuhdetta, itsetuntoa, minäkuvaa, perhettä, fyysistä terveyttä, taloutta, järkeä
Haittaakse?

-Saila 2013-



Leena Luostarisen retrospektiivi Taidehallissa

Kissapetojen mestari

Leena Luostarista pidetään yhtenä merkittävimmistä suomalaisista nykyaiteilijoista. Hänen näyttelynsä Taidehallissa oli hänen uransa suurin retrospektiivi, joka esitteli taiteilijan teoksia eri vuosikymmeniltä. Luostarinen on opiskellut Taideakatemiassa ja myös opettanut siellä. Hän täydensi opintojaan New Yorkin Pratt Institutessa, jossa hän opiskeli klassista kiinalaista maalaustaidetta. Uransa aikana hän on saanut lukuisia palkintoja ja apurahoja kuten Pro Fin-

landia -palkinnon vuonna 1995 ja hänet on valittu 1988 Helsingin Juhlaviikkojen Vuoden taiteilijaksi. Taidehallin näyttelyssä oli noin 60 teosta taiteilijan 40-vuotisen uran varrelta.

"VILLI" NAISTAITEILIJÄ

Syitä Luostarisen menestykseen on monia. Luostarinen kuuluu 1970–1980-lukujen vaihteessa läpilyöneiden vahvojen naistaiteilijoiden joukkoon. Ehkä aika oli kypsä näille, "villeiksi naistaiteili-

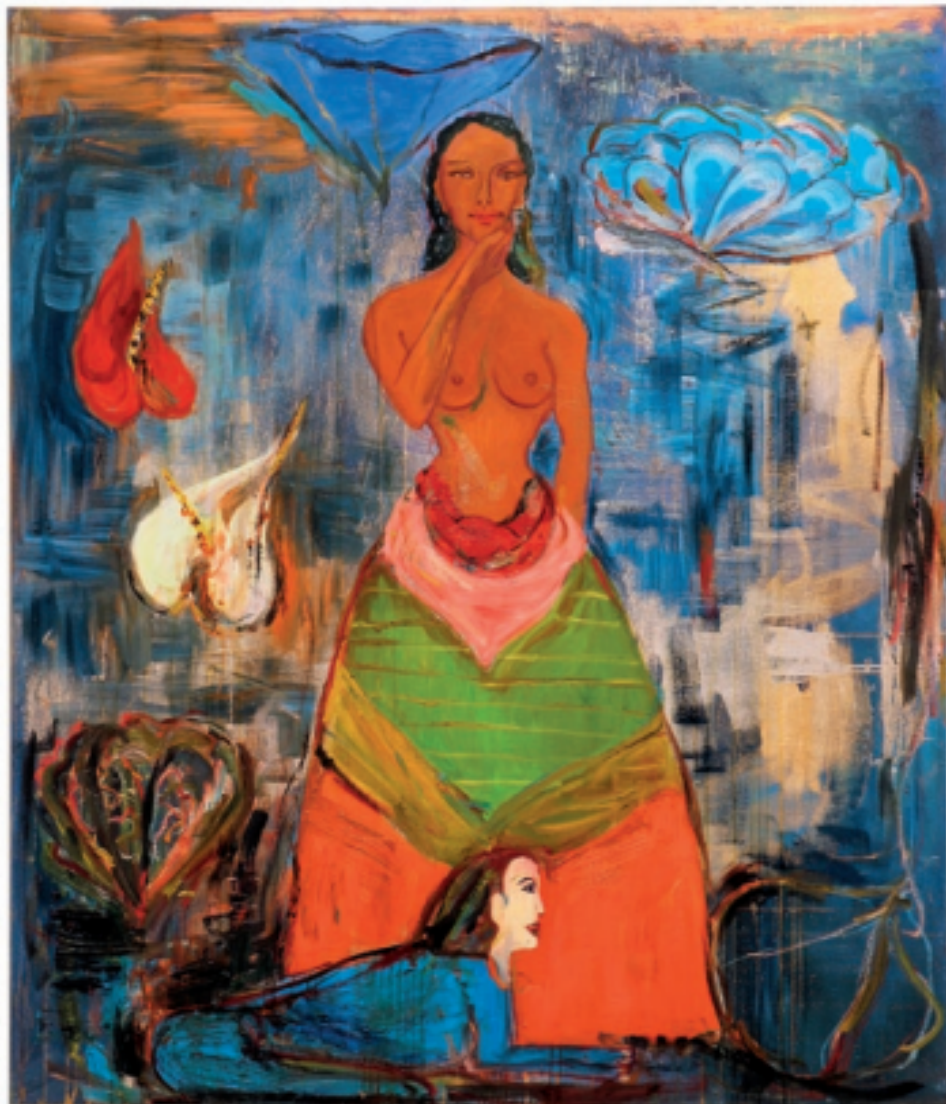
joiksi" sanotuille. Luostarisen teokset ovat värikylläisiä ja voimakkaita. Ehkä teosten eksotiikka lumosi suomalaisyleisön. Luostarinen on vahva maalari, joka osoitti ettei perinteinen maalaustaide ole kuollut. Hän on myös taitavasti rakentanut myytin taiteilijapersoonallisuudesta ja hallitsee mediapelin. Luostarinen on aina myynyt hyvin, hänen töitään on yksityiskokoelmissa sekä museoissa ympäri maailman. Taiteilija on silti säilyttänyt katu-uskottavuutensa ja hänen railakkaasta boheemielämästään liikkuu paljon tarinoita.

RÄISKYVÄ EKSPRESSIONISTI

Leena Luostarisen töiden ilmeisen kaukusarvon peittämänä on jotakin ei niin ilmeistä. Samaa teemaa on viljelty useammassa teoksessa. Työt ovat täynnä unikuvia, kaukokaipua ja eksotiikkaa. Niissä seikkailevat sfinksit, iibislinnut ja kukat. Rohkeat värit ja viiva vangitsevat, mutta teosten aiheet tuntuvat jopa häiritsevän kliseisiltä. Kuka vakavasti otettava taiteilija piirtää sfinksejä? Arvoitukselliset kissapedot kuitenkin lopulta lumosivat.

Taiteilija on itse sanonut, että hänen teoksistaan puuttuu postmoderni ironia. Teoksia voidaan silti pitää postmodernina, koska niissä on tila ja muoto pääosassa. Luostarinen myös viljelee teoksissaan taidehistoriallisia lainoja, joka on yksi postmodernismin merkki. Teokset ovat kooltaan suuria ja niissä on paljon väriä. Taidehallissa nämä suuret työt pääsivät oikeuksiinsa. Teoksissa on romanttisia, symbolistisia ja ekspressiivisiä aineksia. Aikaisemmassa tuotannossa oli raivokasta ekspressiivisyyttä, joka tyyntyy 80-luvulla raukeina lojuviin kissapetoihin.

Luostarisen luomisvoima ei kuitenkaan loppunut hänen kultakauteensa. Taidehallin näyttely esittelee myös Luostarisen herkemmän puolen maalarina. Hänen uusimmat teoksensa ovat edelleen valtavia mutta harmonisen kauniita.



Leena Luostarinen, *Sfinksi*, 2003, öljy kankaalle, 195 x 166 cm, yksityiskokoelma.



Leena Luostarinen: Sunrise - Tiger, 1981, öljy kankaalle, 90 x 176 cm, Rafaela & Kaj Forsblom kokoelma, kuva: Jussi Tiainen.

Leena Luostarisen töissä seikkailevat villit kissapedot, sfinksit, iibislinnut ja lootuskukat.

VÄRIEN MESTARI

Taidehallissa esillä olleet teokset olivat kiehtovia etenkin värimaailmailmaltaan ja tunnelmaltaan. Taiteellinen taso oli kuitenkin hyvin vaihtelevaa. Minua kummastutti kovasti maalaus palmurannasta (*Sfax*, 1984). Epäuskoisena kyselin itseltäni oliko taiteilija tosissaan maalatessaan tätä taulua vai nauraako hän yleisölleen? Näyttelyn parasta antia oli aloitusteos *Sfinksi* (2003), joka ei kuitenkaan esittänyt sfinksiä. Se on kuva naisista, toinen makasi sfinksimäisenä kuvan alareunassa. Se on upea väreiltään ja työssä on kerroksellisuutta. Ehkä tässä teoksessa käsitellään ihmisen orjallista mukautumista kulttuuriinsa ja sen kuvastoon. Pidän myös näyttelyn viimeisessä huoneessa olevista uusimmista teoksista. Ne olivat vaikeammin avautuvia ja lyyrisiä. Niissä oli viivan herkkyyttä, hillittyjä värejä ja paikoin itämaista tunnelmaa.

VÄLIMEREN VALOA JA ITÄMAISTA FILOSOFIAA

Näyttelyssä nähtiin myös taiteilijan luonnoskirjoja, joihin hän oli tehnyt merkintöjä matkoillaan ympäri maailman. Niissä päästään lähemmäksi taiteilijan työskentelytapoja. Luonnoskirjat

eivät varsinaisesti sisällä kuvia teoksista vaan enemmänkin ne ovat päiväkirjamaisia muistumia pienistä yksityiskohdista. Taiteilijan maalausjälki näyttääkin olevan hyvin intuitiivista ja nopeasti tehtyä. Hän maalaa määrällä määrälle kertosuorituksena.

Maalarina Luostarinen on individualisti, joka kuitenkin tukeutuu vahvasti länsimaiseen kulttuuriperintöön. Hänen teostensa aiheet ovat monesti viittauksia taidehistoriaan ja mytologioihin, joka kieli taiteilijan viehtymyksestä vieraisiin kulttuureihin. Taiteilija matkusteli aikoinaan stipendin turvin Italiassa ja Kreikassa. Häntä, kuten monia muitakin taidemaalareita kiehtoi välimerellinen valo. Hän halusi kokea sen niin kuin **Matisse** ja **Picasso** aikoinaan.

Luostarinen on saanut vaikutteita myös kiinalaisesta maalausperinteestä. Taideteosten viitteet itämaisiin kulttuureihin voivat jäädä monilta katsojilta hämärän peittoon. Mutta tämä ei hiljennä Luostarisen loistoa.

Näyttely oli herkullinen keitos, johon on lisätty mausteita monesta eri kulttuurista. Taustalla on kuitenkin yleismaailmallisia teemoja kuten ihmisen orjallinen suhde kulttuuriinsa ja elämän kiertokulku ja loppumattomuus.

PITÄÄKÖ TAITEILIJAN ELÄÄ TAITEILIJAN ELÄMÄ?

Näyttely antoi aihetta miettiä katsojan suhdetta näkemäänsä. Luostarisen teoksista löytyy paljon tuttua, länsimaisen kulttuurin muistomerkkejä. Onko ylipäänsä merkitystä mitä taiteilija ajattelee maalatessaan teosta vai katsojan oma tulkinta siitä mitä hän näkee? Pitääkö taidemaalarin elää boheemielämä tulakseen kuuluisaksi vai riittääkö pelkkä lahjakkuus? Tuntuu siltä että Luostarilla on kaikki valit käsissään, mutta se on pitkälle omaperäisten ja jossain mielessä helposti lähestyttävien teosten ansiota.

*Teksti: Pessi Juvonen
Kuvat: Taidehallin kuvapankki*

Leena Luostarisen näyttely
Tiikerinpiirtäjä Taidehallissa
12.1.–3.3.2013.
taidehalli.fi/
Näyttely on nähtävissä myös
Etelä-Karjalan taidemuseo-
sa (Kaakkois-Suomen alue-
museo) 17.9.–8.12.2013.
lappenranta.fi/museot

Lapsi ei välttämättä kärsi vanhemman sairaudesta, vaan sairaudesta aiheutuvista elämäolosuhteista, kuten eristäytymisestä.

Oikeus vanhemmuuteen

Unicefin mukaan viisi prosenttia lapsista joutuu kotonaan väkivallan uhriksi. Ongelmiin otetaan kantaa uutisoinnin avulla. Tämä keskustelu perheestä avasi kodin ja mielenterveysongelmaisen perheen yhteiskunnallisen, jopa poliittisen määrittelyn kohteeksi. Tätä määrittelyä käyvät sekä kansanedustajat, toimittajat ja muut vaikuttajat että tavalliset kansalaiset ja me.

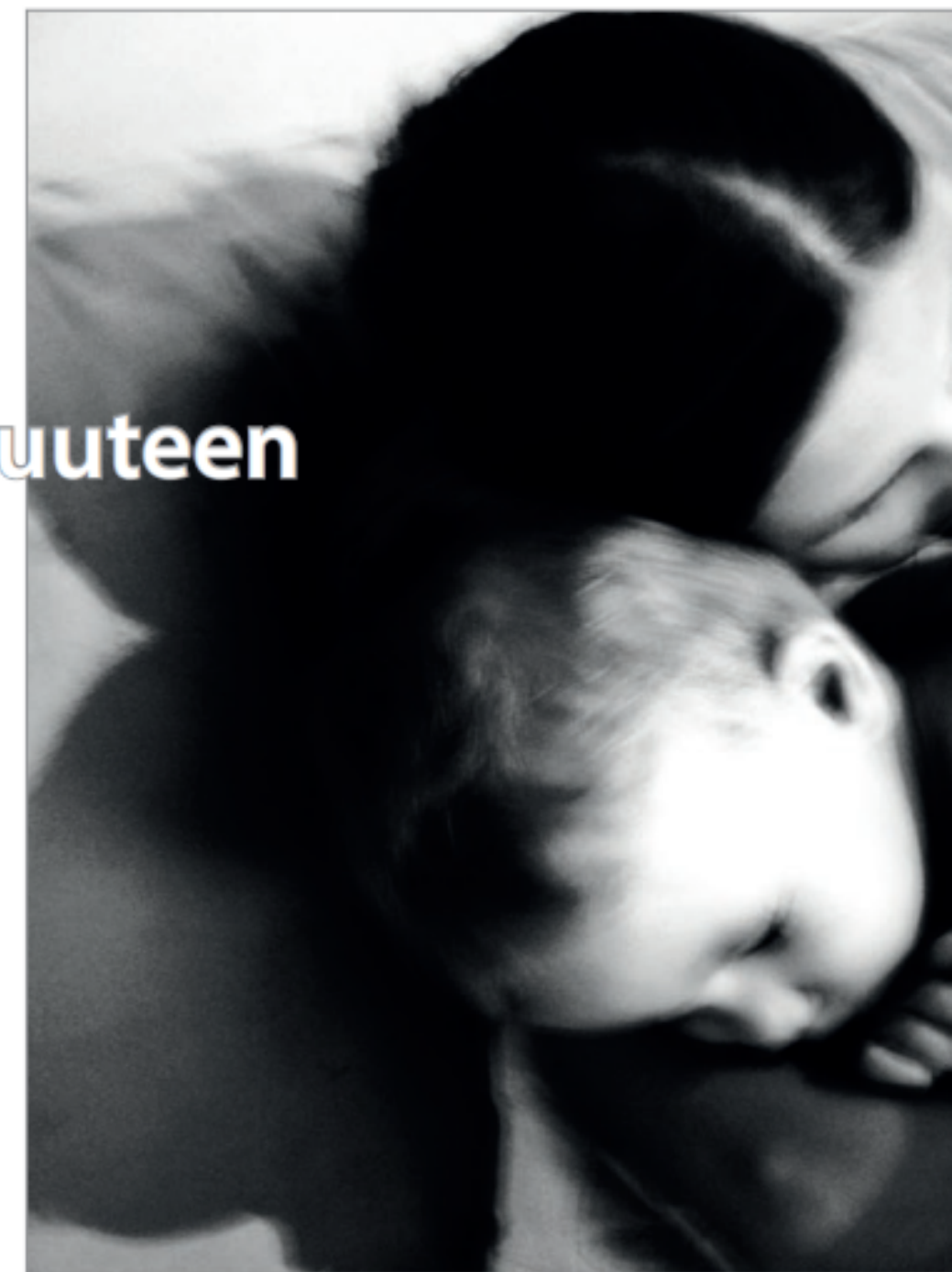
Jos meitä ihmisinä arvostellaan väärin, on meillä oikeus ottaa esiin tuntemamme kokemukset ja tunteet. Pelkkä mielenterveys"ongelma" ei tee sitä, että koti olisi automaattisesti huono kasvualusta. Usein jopa päinvastoin, kun pitää miettiä asioita enemmän kuin terve ihminen tulisi ajatelleeksi.

Vaikka jokin onkin tilastotietojen perusteella tosiasia, sitä ei pidä yleistää koskemaan kaikkia perheitä. Asiaa on tutkittu tarkemminkin. Haitallisinta lapselle on psykoottisen vanhemman kohtaaminen, koska lapsi ei kykene ymmärtämään aikuisen harhaisuutta, ja se luo lapselle epätietoisuutta. Lapsi ei välttämättä kärsi vanhemman sairaudesta, vaan sairaudesta aiheutuvista elämäolosuhteista, kuten eristäytymisestä.

LAPSI JA PSYKKISESTI SAIRAS VANHEMPI

Kasvattaminen on psyykinen ja sosiaalinen prosessi, johon yhteiskunnan eri toimijat osallistuvat. Yhteiskunta ohjaa, miten meidän sen mielestä tulee toimia. Myös arvomaailmamme ohjaa sitä, mihin kasvattajina pyrimme. Psykiatrian näkökulmasta psyykkisesti oireilevan vanhemman lapset ovat olleet näkymätön saareke. Claes Andersson esittää artikkelissaan, joka on ilmestynyt 2001 kirjassa *Näkymätön lapsi*, että tulee samastua lapseen ja ymmärtää maailma samoin kuin hän.

Lapsi omaisena -projekti järjestettiin vuosina 2002 – 2005. Siinä huomioitiin,



että lapsen kokemus ja näkökulma vanhemman sairauteen on tärkeä. Minulla todettiin kaksisuuntainen mielialahäiriö 2006 sen jälkeen kun oma lapseni oli syntynyt. Sitä ennen olin porskutellut elämän aalloissa vähän niin & näin tajuamatta, että minulla on psyykinen ongelma, vaikka olin ollut opiskelemissa mielenterveyshoitaja-linjalla terveydenhuolto-oppilaitoksessa.

Minun tulee kertoa lapselleni, mitä sairastan ja miettiä, miten se vaikuttaa meidän väliseemme suhteeseen. Avoin ilmapiiri on tutkimusten mukaan tärkeä. Että voidaan puhua asioista ja ratkaista ongelmia. Oma psyykinen "sairaus" ei merkitse sitä, että lapsi perii saman sairauden. Silti voi olla huolestunut juurista. Mistä apua? Kenellä on oikeus kasvattaa minun lastani? Tutkimusten mukaan on tärkeää kertoa lapselle, mistä on

kyse, sillä siten hän oppii ymmärtämään kokemuksiaan vanhemmista ja perheestään. Tärkeää on tunneyhteys ja se, että lapsi ymmärtää, että mahdollinen ongelma on vanhemmassa eikä lapsessa. Keskustelu helpottaa lapsen ehkä kokemaan syyllisyyttä.

Piilotettu tai piiloutunut ongelma on pahin. Tällöin vanhempi ei tiedosta, mistä perheen ongelmat ovat syntyneet, eikä hän ehkä saa apua psykiatrian poliklinikaltakaan, jos perheellä on hoitosuhde.

KÄSITYS KASVATUKSESTA

Monilla ihmisillä, joilla on diagnosoitu mielenterveyden ongelma, on myös lapsia. Suurin osa selviää ilman ongelmia, mutta vastaako yhteiskunta niiden tarpeisiin, jotka tahtoisivat saada lisää tukea elämässään vanhempina? Kuka



Koulurauhakeskusteluun liittyen Helsingin Sanomat kirjoitti, että arviolta viidennes lapsista elää perheissä, joissa vähintään toisella vanhemmista on päihde- tai mielenterveysongelma. Ihan näin yksinkertaista huonon lapsuuden ja mielenterveysongelman yhteenkietominen ei ole.

"Onko minun kokemukseni lapsestani tärkeämpi kuin se, että minulla on mielenterveysongelma?"

aihe. Tarkoitus on auttaa tasapainoiseen vanhemmuuteen. Näkymätön lapsi yleensä ymmärtää enemmän kuin samanikäinen toverinsa, jolla ei ole hänen huoltaan vanhemmasta kannettavana.

VANHEMMUUS ILMAN ONGELMIA?

Lähes kaikki perheet joutuvat joskus myöntämään, että heillä on jonkinlainen ongelma. Perhe elää, ja se, joka kieltää omat ongelmansa, on epäterve perhe. Mielenterveyskuntoutujan koti ei ole tästä poikkeus. Lastensuojelu voi auttaa ongelmakausina, mutta suurin osa perheistä selviää ilman ulkopuolista apua.

KUINKA LAPSET NÄKEVÄT VANHEMPANSA

Lapsi tarvitsee aikuisia, mutta voi kokea monenlaisia ei-toivottuja tuntemuksia kasvatusprosessissa. Ben Furmanin kirja *Ei koskaan liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus* kertoo niistä lapsista, jotka olisivat tarvinneet ulkopuolista apua silloin kun olivat lapsia ja elivät epäterveessä perheessä. Leimaahan perheen "sosiaalinen aura" lapsiakin monta vuotta ennen heidän täysikäisyyttään.

Teksti: Eija Toiviala
Kuva: Timo/Saila Turkka

päittää millaisia palveluja saamme? On sosiaalivirasto, lastensuojelu, Kela, lainsäädäntö, poliisi, psykiatrinen hoito, päiväkotit. Onko joku jäänyt vaille tarvitsemaansa tukea? Miten voimme vaikuttaa? Voiko minun kokemukseni olla tärkeämpi kuin tilastotieto? Onko minun kokemukseni lapsestani tärkeämpi kuin se, että minulla on mielenterveysongelma?

KUINKA KERTOA OMASTA SAIRAUDESTA LAPSELLE?

Kyky ymmärtää oma sairaus ohjaa sitä, miten siitä voi kertoa toiselle. Kiintymyssuhde on perusta lapsen tiedolliselle ja psyykkiselle kehitykselle. Lapsella ei ole ennakkoluuloja sairautta kohtaan vaikka se vaikuttaa perhedynamiikkaan. Voi vain toivoa, että kertomiseen ei liity häpeää, jota mielen ongelmia

kohtaan on usein tunnettu. Psykkisistä sairauksista kertovien kirjojen lukeminen voi joskus olla hankalaa, käsitteiden omaksuminen tuskallista. Voipa herätä jopa terve kriittisyys, että luokitellaanko minut tähän kategoriaan näiden asioiden vuoksi, kun olen muutakin, olen ihminen ja äiti tai isä.

Kertomisen tulee tapahtua vuorovaikutuksessa lapsen kanssa hänen kehitystasonsa huomioon ottaen. Tulee myös antaa tilaa lapselle ilmaista omia tunnereaktioitaan – piirtäen, maalaten, keskustellen. On tärkeä tiedostaa, että psyykinen sairaus ei välttämättä vahingoita lapsen ja vanhemman suhdetta. Voi olla jopa, että hänelle kehittyy mm. ihmissuhde- ja luovuuskykyjä, joita ei muuten olisi syntynyt. Mutta ei kaikille.

Vanhemman mielenterveysongelmasta puhuminen on äärettömän herkkä

LAPSI OMAISENA – loppuraportti 2002 – 2005 www.otu.fi/cms/images/otupdf/lapsi_omaisena_loppuraportti.pdf



Syömishäiriö on kehon ja mielen sairaus

Syömishäiriön kanssa eläminen voi olla yksi elämän suurimpia taisteluja.

Syömishäiriöstä kärsii ihmisen mieli ja keho. Uskon ettei koskaan ole kyse pelkästään syömisongelmasta, vaan taustalla on psyykkisiä ongelmia. Syömishäiriö voi olla tapa reagoida elämän stressitilanteissa tai tapa saada purettua tuskaa ja ahdistusta. Monilla sairastuneilla on ongelmia itsetunnon kanssa, taustalla koulukiusaamista ja suoritus-paineita. Tietenkään näin ei ole jokaisen kohdalla. Syömishäiriössä minäkuva on kuitenkin jollain tavalla häiriintynyt.

ELÄMÄNI VALTASI SYÖMISHÄIRIÖHIRVIÖ

Viikko on vierähtänyt, päivät ovat taas kuluneet liian vähällä ravinnolla. Aamupäivisin annan itselleni luvan nauttia jogurtin ja illalla sämpylän, ehkä hedelmän, siinä kaikki. Tämän enempää en anna itseni syödä, etten vaan lihoisi ja muuttuisi rumaksi. Saan tutun luotettavan kumppanin, nälän tunteen, kulkemaan kanssani. Ajoittain palelen valtavasti, luultavasti tämä johtuu liian vähäisestä energiasta.

Aamuisin teen vähintään tunnin lenkin, illalla kahden, jopa kolmen tunnin lenkin. Monena päivänä viikossa suuntaan myös kuntosalille. Pakkomielteistä

liikuntaa, joka on vaan suoritettava, ei ole vaihtoehtoa, se vaan kuuluu tehdä, olen riippuvainen rääkistä. Joku sisälläni päättää, käskää ja komentaa, on suoritettava syömättömyyttä ja sairaalloista liikuntaa. En edes osaa kyseenalaistaa onko siinä järkeä, onko se normaalia. Pakko liikkuu, saada itsensä tuntemaan se tuska, hallita tunteita, vaikka ne olisivatkin kovia ja tuskaisia, kunhan vain hallitsee ja tuntee.

IHANASTA NÄLÄSTÄ SAIRAASEEN AHMIMISEEN

Koen nälkää, erilaista nälkää, nautinnollista nälkää. Tunne siitä, että saa kulutettua ja laihduttua. Välistä on jo vaikea syödä, nakerran kuin lintu sämpylää. Mutta ei enempää, ettei vaan liho. Peilistä tutkailen ja ihailen lommolle painunutta vatsaa ja kärsin vatsakivuisia. Nautin näistä vatsakivuisista.

Lauantaisin on herkkupäivä jolloin syöminen saa mennä todella "överiksi". Iltaherkuksi suuri täytetty patonki, jättipussi karkkeja, suklaata, perunalastuja, jopa limsaa tai siideri, joka sisältää kauhean määrän kaloreita. Kaloreitahan vältän viimeiseen asti. Olen tutustunut ruokien energiasisältöön tarkasti ja tiedän mikä sisältää vähiten kaloreita, oli sitten hyvää tai ei. Oikeastaan kaikki maistuu hyvältä kun on se hetki päivästä kun saa syödä. Lauantain elokuva pyörimään, ahmimista, ahmimista, ahmimista, järjetöntä, sairaalloista ahmimista. Sairaalloista syömistä ja kehonhallinnan tunnetta, kunnes vatsa on aivan liian täysi, ei pysty enää syömään muruakaan.

Seuraavassa hetkessä makaan todella sairaan oloisena vessan lattialla sikiö-asennossa, olo on kertakaikkisen huono ja tuskainen. Välistä nousen lattialta kurkottaakseni wc-pöntölle, työnän sormet kurkkuun, yökkäilen nieluni kipeäksi, mutten oksenna. Monista oksennusyrityksistä huolimatta en missään vaiheessa saa oksennettua ja oloani helpottumaan. Kieriskelen tuskasta lattialla, itken ja pitelen särkevää vatsaani. Tuntuu kuin vatsani ja ruoansulatuselimeni räjähtäisivät.

TUSKAA JA EPÄONNISTUMISTA

Tuskaa lisää huonomuuden ja epäonnistumisen tunne siitä, että olen taas syönyt ja kamalan paljon. Olen surkea ja kelvoton. Päätän kylmällä kaakelilla maateessani, ettei enää koskaan, tiedän sen valheeksi. Viikon päästä tiedän ahmivani uudelleen. Keinuttelen itseäni hiljaa kyynelten virratessa poskille, kivun ja tuskan sykkiessä sisälläni. Itken tuskaani, itken hämmennystäni. Miksi teen tämän itselleni, vaikka nautinkin tunteiden ja olon hallinnasta, eikö tämä

ole jo liikaa. Käyn sisäistä kamppailua itseni kanssa. Muistelen joskus huutaneeni ääneen, miksi. Aivan kuin vartalon olisi mustan demonin vallassa, jonka sisällä virtaa verinen möykky. Kamala, paha ja tuskainen olo. Olo josta en saa kiinni, tunteita joita en osaa käsitellä, elämää jota en ymmärrä tai osaa elää.

Herään yöllä kovalta kylmältä kaakelilattialta, tärisevän vilusta, mutta huomaan vatsasärlyn helpottaneen. Pystyn nousemaan jäykin raajoin ylös kylmältä lattialta, raahaudun sänkyyn jatkamaan uniani. Makaan hetken hiljaa sängyssäni, tunnen suurta tyhjyyttä sisälläni, en oikein mitään, olen lopen uupunut, elimistöni on lopen uupunut rääkistä.

Seuraavana aamuna minut valtaa mieletön ruokakrapula ja morkkis, kun olen mennyt syömään niin paljon. Olen muuttunut yhdessä yössä taas lihavammaksi ja rumemmaksi. Luvassa siis hiki-päin lisää liikuntaa ja entistä vähemmän ravintoa, kunnes taas koittaa ahmintapäivä. Maanantaina kaikki alkaa taas alusta.

SYÖMISHÄIRIÖ-HISTORIAANI

Syömishäiriöni oireili ensimmäisen kerran ollessani 18-vuotias. Uudelleen oireet alkoivat ollessani 20- ja 23-vuotias. Viimeisen kerran syömishäiriö oireili yhtä aikaa synnytysmasennuksen ja uupumuksen kanssa. Koen syömishäiriön olevan tapani reagoida elämän vaikeuksiin ja kriiseihin: kun en oikein hallitse tunteitani, voin hallita syömistäni.

Syömishäiriöstä tulee ikäinkuin addiktio, koukuttava tunne ja tunteiden hallintaa. Mahtava hyvänolon tunne alkuun, jota haluaa lisää. Tavoitteena on pudottaa painoa viisi kiloa, kun tavoite täyttyy, haluaa vielä pudottaa yhden kilon ja vielä lisää. Mahtava onnistumisen tunne. Kun alkuhuuma hälvenee jäljelle jää vain suunnaton tuska, hätä ja häpeä, ei vaan pysty lopettamaan vaikka haluaisi. Valehtelee sujuvasti läheisilleen juuri syöneensä ja menevänsä kohta syömään. Joutuu elämään valheiden viidakossa ja välttelemään sosiaalisia ruokatilanteita, ettei jäisi kiinni. Sairasmieli viettelee.

Toisaalta ymmärtää olevansa sairas, muttei halua luopua ihanasta laihasta vartalosta. On mielestään kaunis vaikka on alipainoinen, jos tulee yksikin kilo lisää, kokee itsensä taas rumaksi ja lihavaksi. Peili valehtelee, saa näyttämään rumalta. Kun joku mainitsee: "kauheaa, oletpa laihtunut", kannustaa tämä jatkamaan, olen onnistunut, minut huomataan. Itsetunto kohenee valheellisesti. On oman itsensä ja mielensä vanki.

*Teksti: Saira Turkka
Kuvat: Timo/Saira Turkka*



Monenlaisia syömishäiriöitä

Syömishäiriö on sekä fyysinen, että psyykinen sairaus, ja näin ollen vaatisi aina sekä ravitsemuksellista, psyykkistä että fyysistä hoitoa. Tunnetuimpia syömishäiriön muotoja ovat anoreksia nervosa ja bulimia. Aina kyseessä ei kuitenkaan ole alipainoinen vaan myös liikalihainen voi kärsiä syömishäiriöstä. Joidenkin tutkimusten mukaan ahmimishäiriöt ovatkin yleistyneet.

Yleisimmin syömishäiriöt ovat tyttöjen ja naisten sairaus, mutta myös poikien ja miesten. Länsimaissa syömishäiriöt ovat viime vuosina lisääntyneet. Syömishäiriö yhdistetään usein virheellisesti pelkäämiseen laihtuuteen. Kuitenkin vain pieni osa syömishäiriöitä sairastavista on niin laihoja että lääketieteellisen aliravitsemuksen kriteerit täyttyvät. Näin syömishäiriö voi pysyä helposti piilossa.

Lisätietoa: www.syomishairioliitto.fi/
www.terveyskirjasto.fi/

Saira Turkka