



## VARHAINEN PUUTTUMINEN

[www.tasapainoa.fi](http://www.tasapainoa.fi)

---

---

---

---

---

---

---

---

### ALKUTEHTÄVÄ



#### Miten sinä toimisit, jos...

...ystäväsi näyttää masentuneelta tai ahdistuneelta, muttei puhu ongelmistaan?

...kaverisi ei syö koulussa koskaan juuri mitään, räökkää itseään liikunnalla tai arvelet hänen syöpöttelevän salassa?

\*\*\*

...tuntemasi nuori yrittää suorittaa aina kaiken täydellisesti?

...lapsellasi ei ole kavereita tai hän ei vietä aikaa muiden seurassa?

---

---

---

---

---

---

---

---

### TOSIELÄMÄSTÄ...



#### Miksi mielenterveysongelmia hävetään ja salataan?

Ainakin siksi, että mielenterveyshäiriöiden syistä on ollut ja on vieläkin vääriä käsityksiä: ne ovat muka yksilön oma "vika", niihin liittyy jotain yliluonnollista ja pelottavaa jne. Mielenterveys toimii kuten fyysinenkin terveys: jos terveyttä yllä-pitäviä asioita on liian vähän suhteessa sairastuttaviin asioihin, on maailman luonnollisin asia oireilla tai sairastua.

*Elämä oli vuoristorataa: kaksi vaikeaa parisuhdetta, muutenkin rankka nuoruus. Liikuin ihan väärässä seurassa ja olin ahdistunut. Kotona oli hässäkkää, äidillä ja isällä vaikeaa...*

*... Isä oli paljon pois ja oli paljon riitaja. Sisko muutti toiseen kaupunkiin lukioon ja mä jäin yksin kotiin. Koulussa kiusattiin ulkonäöstä, kun olin punk-henkinen – pikkukaupungissa ihmiset katsoivat paheksuvasti. Olin tosi radikaali, halusin erottua joukosta...*

*... Kapinoin koulua, vanhempia, yhteiskuntaa, kaikkia maailman vääryyksiä ja sitä vastaan, miksi ihmiset eivät saa olla erilaisia. Kaikki asiat olivat ahdistavia, mua ei hyväksytty.*

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



*Ei meillä otettu koskaan huomioon sitä, miltä asiat ovat kenestäkin tuntuneet. En ole pitänyt mitään väliä sillä, miltä musta tuntuu, kun ei sitä ole kysytty eikä siitä välitetty. Kun osuin vielä kotona, päällimmäinen ajatus oli, että mun täytyy vain kestää tämä kaikki. Sitten kun pääsen pois täältä, voin ruveta elämään. Varsinkin negatiiviset tunteet olivat mulle tosi vaikeita.*

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



### Miksi perheen antama tuki ei aina riitä?

Usein perheenjäsenet ovat itse osa ongelmaa: he ovat liian lähellä tai voimat-tomia auttamaan omien vaikeuksiansa takia. Silloin tarvitaan ulkopuolista tukea ja joskus myös mielenterveyden ammattilaisten asiantuntemusta.

*Olen käytännöllisesti kasvattanut kymmenen vuotta nuoremman pikkusiskoni. Yläasteaikaa rupesin olemaan hänen kanssaan tosi tiiviisti. Vanhemmat erosivat, kun siirryin lukioon. Äidin alkoholismi alkoi silloin nostaä päätään vaikean avioliiton jälkeen. Isä oli alkoholisti-narsisti. Otm koko ajan enemmän ja enemmän vastuuta pikkusiskosta, mitä hankalammaksi äidin jaksaminen meni.*

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



### Voiko sinun koulussasi, tai muualla missä liikut ja toimit, kertoa, jos sinun on paha olla?

Meidän kaikkien kuuluu välittää toistemme hyvinvoinnista, koska siihen joka tapauksessa vaikutamme. Kaveria voi pysähtyä kuuntelemaan ja kertoa suoraan, jos on hänestä huolissaan.

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

*Jos tietytlaiset elämänehallinnan palikat olisivat kunnossa – se, miten käsittelee asioita. Vaikka peruskoulussa opeteltaisiin stressinhallintaa, elämänehallintaa ja itsetuntemusta.*

*Moni tyttöären ystäväistä tietää näistä ahmimisjutuista, hän on voinut kertoa heille. Mun mielestä hänellä on tosi fiksuja kavereita. Heistä joku on ottanut muhunkin suoraan yhteyttä tyttöären huonovointisuuden takia. He ovat olleet huolissaan.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**TOSIELÄMÄSTÄ...**

**Miksi syömishäiriötä oireileva vaikuttaa usein pärjäävän pitkään hämäävän hyvin?**

Monesti syömishäiriö kehittyi juuri niille, jotka ovat tottuneet erityisen paljon luottamaan omaan älyynsä, taitoihinsa ja voimiinsa. Sairauden luonteeseen kuu-luu, että itseltä vaaditaan paljon. Osa vaistoa herkästi toisten odotuksia ja vastaa niihin: "näyttelemisen" ei ole siis aina tietoisia vaan syvään painunut selviytymiskeino – joka kylläkin kääntyy itseä vastaan.

*Nyt kun tunnen itseni, sanoisin, että kun mulla on puoli, joka osaa esittää todella normaalia hymyillen ja nauraen, "juu ei mitään hätää", niin olen jollain tavalla onnistunut kääntämään asian siten. Mitähän olen keksinytkään?*

*Soiton opettaja kyllä näki, että laihduin. Hän yritti tivata, että mitä sä oikein teet. Mutta sain kuitenkin käännettyä asian niin, että ei tässä mitään ole. Yksi opettaja joskus kysyi: "Oleko nukkunut viime yönä, sä näytät tosi väsyneeltä?" Väsymys ja uupumus varmasti näkyivät ulospäin, mutta kaikki muu oli ihan tiptop, en näyttänyt sitä sisäistä pahaa oloani koskaan.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**TOSIELÄMÄSTÄ...**

*Viimeistään siinä kohdassa, kun äiti ja isä erosi, mut olisi pitänyt viedä jonnekin. En tiedä, mitä se meidänkin koulupsykologi teki – kai se hoiti joltain, jotka pinnasi koulusta. Kahden vuoden päästä opiskelun aloittamisesta menin eka kertaa pyytämään apua mielenterveystoimistosta....*

*.... Mulle sanottiin: "Sinä vaikutat niin järkevältä tytöltä, että kyllä sinä varmasti pärjät itsekkin." Sitten menin kotiin ihmettelemään, makasin taas kaksi viikkoa. Se oli vielä ollut hirveä kynnyks, että pyytää apua. Siitä meni puoli vuotta, kun olin niin huonossa jomassa, että menin uudestaan ja sain apua.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**TOSIELÄMÄSTÄ...**

**Miksi syömishäiriössä tilanteen rehellinen tunnustaminen heti auttaa?**

Syömishäiriön "peruskamaa" on valehtelu (myös itselle), salailu ja peittäily. Kun saa kiinni siitä, mikä itsessä ja maailmassa on oikeasti totta, taakka kevenee ja alkaa toimia terveemmin.

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

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



### Miksi kannattaa jakaa vaikeita asioita kohtalotovereidensä kanssa?

Samanlaisia tilanteita kokeneet todella ymmärtävät, ja jo siitä tulee parempi olo. Jos on hankala hahmottaa, mistä on kyse, kohtalotoverien seurassa ajatukset ja tunteet selkiytyvät. Toisten tuki auttaa muutoksessa parempaan.

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

*Myös kirjoittaminen on hyvä tapa, kun ei voi puhua: netti ja tuommoiset, missä pystyy keskustelemaan nimettömänä ihmisten kanssa, jotka elävät samaa tilannetta. On tärkeää, että on joku kohtalotoveri.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



*Sen takia käyn vaikka vertaisryhmässä, jotta koen olevani tuen piirissä. Eniten vaikuttaa, että hakeutuu ympäristöön, joka on paranemismyönteinen ja muistuttaa siitä, että terve elämä on parasta. Sen voi helposti unohtaa, kun palaa vanhoihin kuvioihin.*

*Kun sairaat ja toipuvat ihmiset konkreettisesti kohtaavat toisensa ja keskustelevat, se jollain lailla näyttää yllyttävän paljon vaikuttavan. Puhutaan yhdessä asiasta, joka on ollut meille kaikille salaisuus. Tavallaan tunnetaan, että me tajutaan tämä juttu yhdessä, jotenkin ymmärretään se samalla tavalla. Ihmisistä syntyy dynamo, henki, joka tuntuu jäävän sisälle vähäksi aikaa. Parhaimmillaan se pyyhkii pois pakko-mielteen, tarve syöpötellä häviää.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



### Miksi syömishäiriötä oireileva voi myöntää vahingoittavansa itseään, muttei silti lopeta toimintaansa?

Toimitko sinä aina kuten kannattaisi? Syömishäiriössä toiminnan "järkiintymistä" estää sairas ajatus- ja tunne maailma. Ahmijaa ja itsensä näkinnyttä ei pysäytä se, että joku käsklee lopettamaan. Pelkkä painostus vain pahentaa tilannetta.

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

*Tilanne ei saa olla millään tavalla ohdistava, jos joku haluaa puhua. Jos olisi ollut painostavaa, ainakaan mun kohdalla ei olisi tullut mitään.*

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



### Miten syömishäiriötä oireilevan sairaaseen ajatteluun ja toimintaan voisi vaikuttaa?

On jo pieni voitto, jos syömishäiriötä oireileva paljastaa ajatuksiaan. Ne on hyvä kärsivällisesti kuunnella. Sitten voi suoraan mutta jankuttamatta todeta, mikä niissä on todellisuuden vastaista. Terveempää ajattelua ja toimintaa kannattaa aina tarjota tilalle. Voi vaikka kertoa, miten itse saa paremman olon, tai ehdottaa jotain hyvää tekevää. Yleensä koko asennemaailman pitää uudistua, mihin voi mennä aikaa. Jostain kuitenkin aina on lähdettävä.

*Positiivinen ajattelu, mikä aluksi tuntuu niin typerältä ja teennäiseltä, kyllä toimii, kun sitä tekee opittuna taitona; ei katsele asioita heti negaation kautta. Mulle myös mietelauseet toimii hyvin. Ja se, että ympäröi itsensä terveillä elämäntavoilla ja ajatuksilla. Älä lue Cosmopolitania, Trendiä, älä mitään typerää, koska on vaihtoehtoja. Ja kannattaa viettää aikaa syömiskäyttäytymiseltään normaalien kanssa.*

*Olen siis positiivisena roolimallina, vaikka olekaan mikään laihtuden ja sporttisen mediamaailman mukainen roolihahmo. Mutta voin sanoa, että hei sadan kilon keijukainen ja tyytyväinen olemiseensa. Luulen, että se voi olla monelle nuorelle iso asia: tuo on tommoinen ja sekin näyttää ihan fikselta ja että sillä on hyvä olo itsensä kanssa. Ei olekaan niin paha asia, jos on vähän ylipainoa tai jotain "vikaa", jonka joku muu luokittelee viaksi.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



*Ennen kuin ruuasta tuli pääasiallinen mielihyvä, olin pitkään ollut stressaantunut ja kärsinyt jatkuvista niska-hartiakivusta. Voisi leikkiä ajatuksella, että entä jos jo silloin yläasteikäisenä olisin päässyt säännöllisesti vaikka rentoutushoitoihin kokonaisvaltaiselle, viisaalle terapeutille. Ehkä peilaamalla sellaiseen rakkaudelliseen kohteluun olisin vähitellen tajunnut, miten paha-aika ajan itse tein mielelleni ja keholleni.*

*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 kipinä 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.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



### Miksi jokin luova tekeminen saattaisi helpottaa oloa?

Musiikki, piirtäminen ja maalaaminen, kirjoittaminen, teatteri, tanssi jne. auttavat saamaan aidoista tunteista kiinni – kunhan niihin ei liity stressiä, suorittamista ja patemista.

*Kirjoitan yleensä biisin sanamuotoon ja sitten saattaa lähteä soimaan jotain säveltä. Ja musiikki muutenkin, vaikka se olisi mun biisi vaan ylipäänsä musiikki, se vie mukanaan. Se saa ajatukset pois tai siihen, mihin haluaa. Erilainen musiikki luo erilaisia fiiliksiä. Se toimii tosi hyvin kaikessa, mitä elämässä onkaan. Silloin tällöin myös piirrän tai maalaan – tuon paperille tunteita.*

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



### Entä jos toisen tukeminen uuvuttaa?

Huonosti voivan auttaminen ei saa koskaan jäädä yhden henkilön varaan. Ylirasittuneena kukaan ei pysty oikeasti tukemaan. Tavallisesti tarvitaan myös jonkun ammatti-ihmisen taitoja. Syömishäiriö on usein sitkeä jo alussa: on turhauttavaa kaikille läheisille, kun apu ei mene heti perille tai muutos parempaan tapahtuu niin hitaasti.

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TOSIELÄMÄSTÄ...



*Kun tyttärellä alkoi tulla ahmimishäiriötä, en ensiksi osannut siihen puuttua. Hänen oli hirveän vaikea kertoa mulle siitä asiallisesti; se oli enemmän sitä, että hän vaan hyökkäsi päälle. "Etkä sä nyt ymmärrä edes tämmäistä asiaa?" Olin kyllä yhteydessä tytärtä haltaviin ja mentiin pienin askelin eteenpäin, sovittiin tiettyjä sääntöjä, jotka autoivat toipumisessa. Hän oli niin hukassa sen asian kanssa ja mä olin hukassa, kun en oikein tiennyt, mitä olisin tehnyt. Sihen asti kun pääsi tera-piääh, tytär sai käydä juttelemassa terveydenhoitajan kanssa, joka oli nuorten syömishäiriöihin erikoistunut sairaanhoitaja....*

*.... Silloin kun mulla oli suurin hätä – tyttärellä oli syömiskohtauksia, maailma kaatui päälle ja kun olin metrin päässä, kaikki paska kaatui mun niskaan – olin tosi neuvoton, mitä ihan oikeasti voin tehdä. Se on tosi hankala tilanne, kun siinä ei ole mitään oikeita ratkaisuja. Minäkin sain käydä juttelemassa hoitajan kanssa, ja se auttoi ihan älyttömästi. Asiantuntijalla oli tietotaito ja hän vahvisti sitä, mitä olin tehnyt ja antoi vinkkejä.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## VIDEO



Pohdittavaksi videon katselun ajaksi:

Kuka videolla puuttuu ja millä tavalla kunkin nuoren tilanteeseen?

Mikä puuttumistavassa on hyvää ja toimivaa?

---

---

---

---

---

---

---

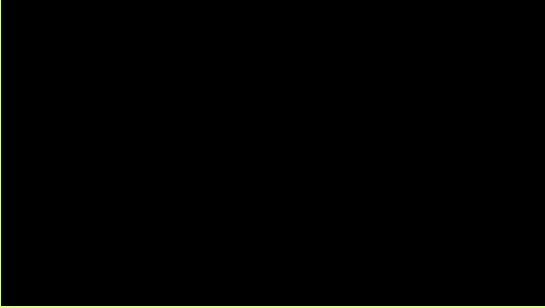
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

## KESKUSTELU



Miksi usein tarvitaan joku perheen ulkopuolinen puuttumaan orastavaan syömishäiriöön?

---

---

---

---

---

---

---

---

## KOTITEHTÄVIÄ



Pysäyttikö jokin kokemuspuheenvuoroista TOSIELÄMÄSTÄ-dioissa tai videolla?

Voisiko joku tuntemistasi ihmisistä parhaillaan käydä läpi jotain samankaltaista?

Millaista ulkopuolista sysäystä parempaan vointiin tuttavasi mahtaisi kaivata tai tarvita?

Mitä sinä voisit tehdä?

---

---

---

---

---

---

---

---