

Karelia-ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyö



Sari Pitko

Muotoilun koulutusohjelma
graafinen suunnittelu
marraskuu
2015



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2015
Muotoilun koulutusohjelma
Sirkkalantie 12 A
80100 JOENSUU
013 260 600

Tekijä(t)

Sari Pitko

Nimeke

Mintun äiti ei syö

Tiivistelmä

Opinnäytetyöni aiheena on kirjan kuvitus ja taitto. Tavoitteena oli saada aikaan valmis lapsille suunnattu kirja anoreksiasta. Aihe on läheinen, koska olen erityisesti kiinnostunut ns. vaikeista aiheista lastenkirjallisuudessa ja tällaisen aiheen kuvittamisesta. Työni kertoo perheen äidin anoreksiasta yhdeksänvuotiaan Minttu-tytön havainnoimana.

Tavoitteena oli saada aikaan kirja, josta voisi olla jotakin apua lapsille, joita anoreksia tavalla tai toisella koskettaa. Kirja toimii myös aikuiselle opettavaisena esimerkkinä siitä, miten vahva aikuisen roolimalli voi olla. Raportissa paneudun lastenkirjallisuuteen ja kuvittamiseen. Perehdyin vaikeiden aiheiden kirjallisuuden syntymiseen ja nykyhetkeen sekä siihen, kuinka paljon niitä käytetään mm. kirjallisuusterapian apuvälineinä.

Kieli
suomi

Sivuja 24
Liitteet -
Liitesivumäärä -

Asiasanat

Lastenkirjallisuus, anoreksia, kuvittaminen, taittaminen



THESIS
November 2015
Degree Programme in Design
Sirkkalantie 12 A
FI 80100 JOENSUU
FINLAND
013 260 600

Author(s)

Sari Pitko

Title

Minttu's Mother doesn't eat

Abstract

The content of this thesis was to illustrate and fold a book. The aim was to make a book for children about anorexia. The author is especially interested in more difficult topics in children's literature and it was challenging to illustrate this topic. The book tells about a mother who has an anorexia and how the nine-year-old girl named Minttu experiences this.

The aim was to make a book, which could be somehow helpful for children dealing with anorexia one way or another. The book also works for adults; it tells how effective their role model can be. This report goes deep into studying children's literature and illustrating. The author explores of literature on hard subjects ja how it is presented today, as well as how they are used as an aid in bibliotherapy.

Language
Finnish

Pages 24
Appendices -
Pages of Appendices -

Keywords

Children's literature, anorexia, illustration, folding

Sisällysluettelo



1. Johdanto 3

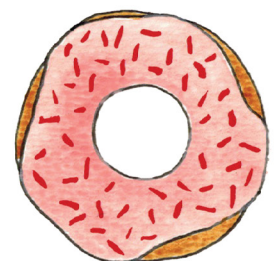
2. Viitekehys ja toiminta-asetelma 3

3. Lastenkuvakirjallisuus, kuvitus ja lastenkirjallisuuden vaikeat aiheet

3.1 Lastenkuvakirjallisuus ja kuvitus 5

3.2 Lastenkirjallisuuden vaikeat aiheet 6

3.3 Anoreksia 9



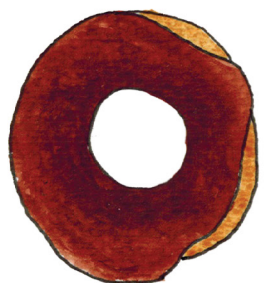
4. Oma prosessi

4.1 Tarina 10

4.2 Kuvitusprosessi 10

4.3 Taitto ja fontti 15

4.4 Arviointi 15



5. Pohdinta 15

Lähteet 16

Liitteet

1. Johdanto

Opinnäytetyöni on ala-asteikäisille suunnattu tietokirjanen. Kirjasen aiheena on vanhemman anoreksia, ja se kertoo niistä tuntemuksista ja havainnoista, joita kirjan lapsi Minttu tekee sekä kokee.

Syömishäiriöistä kertovaa lastenkirjallisuutta löysin vain kaksi, joissa lapsi oli se nirso ja ruoasta kieltäytyvä. Lapsille suunnattua kirjaa, jossa vanhempi olisi syömishäiriöinen, ei löytynyt ollenkaan ja koin tarpeelliseksi korjata tilanteen. Syömishäiriöthän ovat melko yleisiä sairauksia niin aikuisilla kuin nuorillakin ja ne saattavat koskettaa ketä tahansa lasta joko lähipiirissä, tai ympäristössä.

Yksi syy tähän opinnäytetyöhön ja aiheeseen oli, että halusin kokeilla, miten onnistun tällaisen vaikean aiheen kuvittamisessa niin, ettei siitä tule liian synkkä eikä toisaalta liian hilpeä. Halusin siitä helposti samaistuttavan, toivovan antavan ja aiheeseen nähden sopivan valoisaa.

2. Viitekehys ja toiminta-asetelma

Ihan aluksi sain ajatuksen kirjasta, joka kertoisi äidin masennuksesta lapsen kannalta katsottuna ja koettuna. Mutta tutkittuani aihetta netistä niin löysin jo aiheesta julkaistua kirjallisuutta.

Omaiset mielenterveystyön tukena ry on kustantanut Lapselle lapsuus –projektin tuotoksena lasten kuvakirjoja vanhempien psyykkisten sairauksien kanssa elämisestä, mm. vanhemman psykoosista, masennuksesta ja itsemurhayrityksestä (ks. 7).

Mietin miten helposti lapset nykypäivänä saavat tietää asioista. Media tuo vaikeatkin asiat lähelle lapsia mm. netin ja tv-sarjojen kautta ja silloin on hyvä olla myös keinoja joilla kertoa lapsille niistä lisää, jos lapsi jotain tulee kysymään. Lasten kirjallisuus on luonteva keino käydä asioita läpi ja se helpottaa aikuisenkin roolia asian selventäjänä. Lasten kannalta myös kirjallisuusterapia on varmasti hyvä keino sisäistää asioita ja saada tukea sekä turvaa.

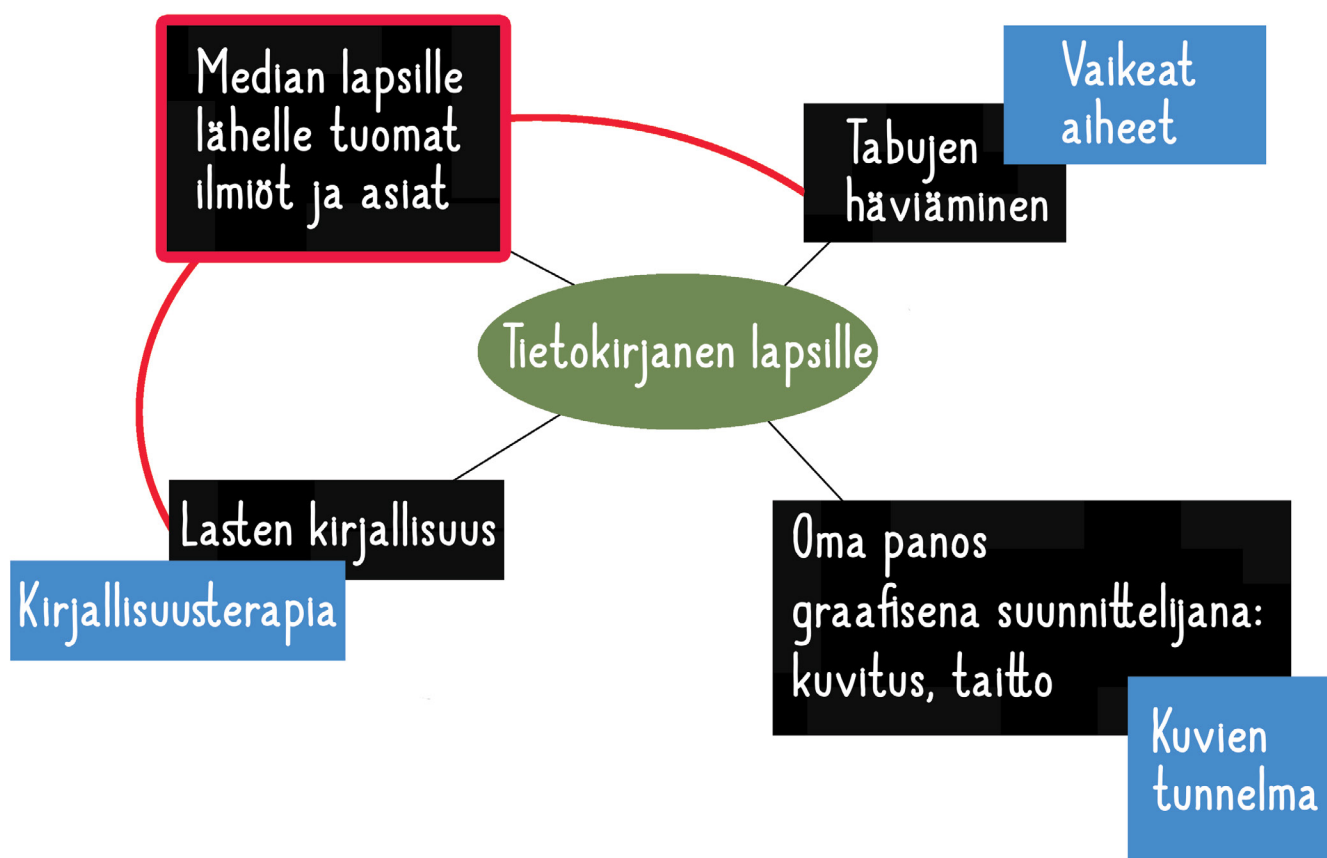
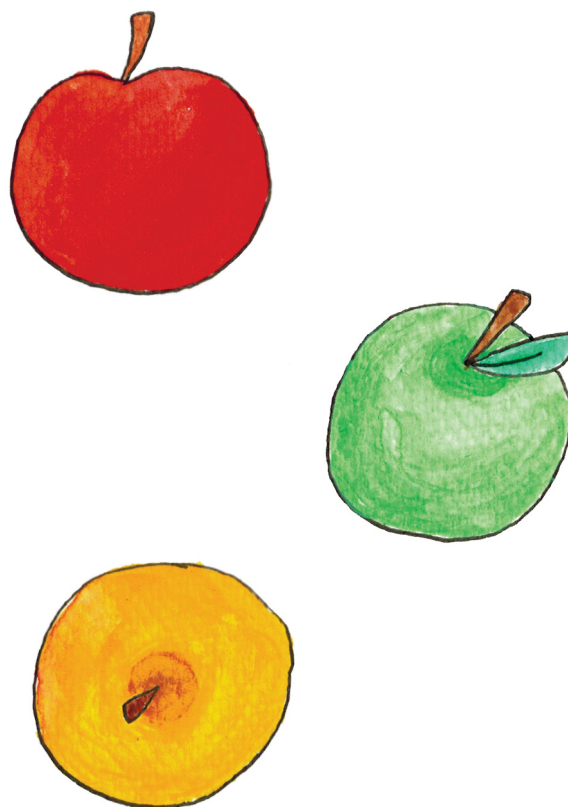
Arvola ja Mäki kirjoittavat kirjassaan, että kirjallisuusterapia on luovan terapian muoto, jossa mm. satuja ja tarinoita käytetään lasten ja nuorten kehityksen ja kasvun apuna. Kirjat toimivat kuntouttavana ja parantavana välineenä. (Arvola & Mäki 2009, 13.)

Itse graafisena suunnittelijana pystyn tällaisen teoksen osalta vaikuttamaan kuvitukseen ja taittoon, sekä kuvien antamaan tunnelmaan niin, että ne vastaisivat tarinaa.

En halunnut kuitenkaan tehdä omaa kirjastani jo noissa kirjasissa käsitellyistä aiheista sekä ajattelin, että jollain tavalla oma työni olisi minun oma jatkumoni tuohon sarjaan. Kertomismuoto ja ulkoinen olemus olisi samansuuntainen, mutta kuitenkin sillä erotuksella, että halusin tehdä kuvituksista lämpimämpiä ja valoisampia. En halunnut lukijan ahdistuvan jo kuvien synkkyydestä ja värimaailmasta, koska toivoa pitää aina löytyä.

Seuraavaksi piti miettiä itse aihetta ja koska minulla ei ollut ulkopuolista tekstintuottajaa, pidin tärkeänä sitä, että minulla olisi aiheesta omakohtaista kokemusta. Totesin että anoreksia olisi sopiva aihe. Tiesin tarkalleen, miten silloin syömishäiriötä sairastavana käyttäydyin ja neljän lapsena äitinä on helppo päästä niihin ajatuksiin, joita sellainen käytös voisi lapsessa herättää. Lisäksi tätä aihetta käsittelevää lastenkirjallisuutta en ollut vielä löytänyt ja aikuistenkin kirjallisuudessa oltiin lähinnä käsitelty lapsen sairastumista syömishäiriöön, vaikka syömishäiriöön sairastuva voi ihan hyvin olla aikuinenkin. Usein puhutaan vain nuorista syömishäiriöisistä ja mielestäni tärkeää olisi-kin olla olemassa vielä kirjallisuutta vanhemman syömishäiriöstä, jolloin vaikka toinen vanhemmista voisi saada tukea ja tietoa kirjasta asian käsittelemiseen niin itsensä kuin myös mahdollisen lapsen kanssa.

Otin yhteyttä SYLI ry:hyn (Syömishäiriöliitto) ja kyselin, olisiko heillä tarvetta tällaiselle kirjaselle tai haluaisivatko he vain, vaikka tutustua siihen mitä olen tekemässä. Asia otettiin innolla vastaan ja myöhemmin ollessani yhteydessä SYLI -yhdistykseen ehdotettiin muutaman termin yksinkertaistamista paremmin lapselle ymmärrettävään muotoon ja ne muutokset teinkin.



Kuvassa voi nähdä miten median läheisyys vaikuttaa tabujen häviämiseen ja sitä kautta vaikeiden aiheiden lisääntymiseen. Niiden lisääntyminen taas vaikuttaa kirjallisuusterapian tarpeen kasvamiseen.

3. Lastenkuvakirjallisuus, kuvitus ja lastenkirjallisuuden vaikeat aiheet

3.1 Lastenkuvakirjallisuus, kuvitus

Lastenkirjojen kuvitustaide alkoi Z. Topeliuksen vaimo Emilie Topeliuksen kuvittamana 1847. Sen aikaisen kuvituksen tehtävänä oli avartaa mieltä uskomattomaan ja mielikuvitukselliseen, runolliseen ja tunnelmalliseen.

Kirja Pieni suuri maailma - Suomalaisen lasten- ja nuortenkirjallisuuden historia kertoo, että lastenkirjojen kuvittaminen 1800-luvulla ei ollut kenenkään pääasiallinen ammatti vaan se tapahtui muun työskentelyn ohessa. (Grünn, Huhtala, Laukka & Loivamaa 2003, 98.)

Heikkilä-Haluttunen (2010, 10-11) kirjoittaa, että kuvakirjallisuus käsittää ainakin kolmentyyppisiä kirjoja; katse-lukirjat, kuvatarinat ja varsinaiset kuvakirjat. Lisäksi on myös olemassa tietokuvakirjat, joissa kuvitteellinen ja tietoa sisältävä teksti- ja kuva-aines lomittuvat toisiinsa.

Heikkilä-Haluttunen (2010, 10) mukaan Mika Launis korostaa, että *kuvitus on toisinsanomaista - paitsi tietysti taiteilijalle - niin myös lapsilukijalle. Lukija käy kuvissa läpi kertomusta omassa suhteellisessa aikakehyksessään, riippumatta kirjainmerkkien vimmatusta vilinästä, sivujen kääntymisestä ja kertojan äänen kulusta. Aika kuluu kuvissa lapsen ehdoilla, lapsen kykyjen mukaan tehdä huomiota, tunnistaa asioita ja arvottaa niitä. Kuvat ovat tarinassa lapsen oman aktiivisuuden maisemaa, jossa lapsi itse kertoo tarinan uudestaan ja uudestaan, omin sanoin. Kuvitus luo kirjaan vuorovaikutuksen, lapsen aktiivisen roolin.*

Heikkilä-Haluttunen kirjan mukaan kirjatyytit jaotellaan kuvien ja tekstien määrien mukaan sekä niiden suhteesta toisiinsa nähden.

Pienten lasten katselukirjat ovat kuvavoittoisia ja niissä usein teksti kertoo kuvan aiheen yksinkertaisella sanalla tai lauseella. Kirjat käsittelevät usein arjen tavaroita ja esineitä, sekä jokapäiväisiä perustoimintoja. Kuvatarinoissa kuva on edelleen pääosassa mutta näissä kirjoissa teksti voi jo kertoa pienen tarinan. Kuvat ovat selkeitä ja helposti ymmärrettävissä olevia. Kuvatarinoissa aiheet ovat edelleen suurelta osin arjesta.

Varsinaisissa kuvakirjoissa teksti ja kuva ovat lähes tasapainossa, ja toisistaan riippuvaisia. Kuvakirjoissa taiteellinen ilmaisu on vapaampaa ja kuvalla voi olla merkittävämpi asema mm. tunnetilojen tulkitsijana.

(Heikkilä-Haluttunen 2010, 10-11.)

Heikkilä-Haluttunen (emt. 10-11) kirjoittaa, että viihtyvyyden lisäksi kirja on lapselle myös oppimisen väline. Se asettaa tekijälle omat haasteensa, koska ei ole samantekevää mitä kirja lapselle viestii. Tekijän on mietittävä tarkasti millaisen kuvan antaa vaikkapa erilaisista elämäntavoista, tai miten kertoo kulttuurieroista oikealla tavalla, puolueetomasti. Kuvalla on suuri vaikutus lapseen niin taide-elämyksenä kuin myös näkemyksenä maailmasta.

Ylimartimon (1998) mukaan *Kuvittajan tehtävänä on muuttaa näkyväksi kuvaksi sanalla ilmaistu fantasia. Hän, kertojan kanssakuvittelija, tekee kuvitelmat ja unelmat toisesta todellisuudesta näkyviksi katsojalle. Kertoja, kuvittaja ja katsoja muodostavat kolmikon, josta jokaisella on onni olla osallinen sadun lumovoimasta ja tulkita satua omista lähtökohdistaan käsin. Kuvakirja on jokaisen sisäinen prosessi ja elämys. Niillä on jossakin yhteinen ydin, jonka ulkopuolelle jää jokaisella tulkitsijalla yksilöllinen tulkinnan ja kokemuksen katvealue. Kuvitettu lastenkuvakirja on kulttuurinen konstruktio, jossa läpäisevät toisensa erilaiset kokemusmaailmat ja kulttuuriviitteet.* (ks. Raussi & Rättyä 2001, 26-29.)

Kuvittajan pitää ottaa huomioon vaikeiden aiheiden kirjoja kuvittaessaan myös se, miten raadollisesti asiat esittää. Pitää pystyä valitsemaan sellaiset kohdat mitkä eivät kuvana järkytä lasta, lisää ahdistusta. Kaikkia tapahtumia ei tarvitse saattaa kuviksi asti. Toinen mieleen tuleva asia on kuvien synkkyys, valoisuus. Olisi hyvä, että kuvien tunnelma ei heti alkuun pelota lasta vaan, että lapsen mielenkiinto heräisi mukaan kirjan tarinaan.

Heikkilä-Haluttunen kirjoittaa kirjassaan, että usein lastenkirjallisuuteen liitetään automaattisesti ympäripyöreän auvoinen kuva siitä, että lastenkirjat ovat harmittomia ja pumpuliin käärittyjä. Sellaiset kirjat myyvät myös paremmin esimerkiksi lahjoina. Niistä tulee hyvä mieli niin kirjan antajalle kuin saajallekin. (Heikkilä-Haluttunen 2010, 26.)

Läpimyönteisiin kirjoihin minäkin lapsena tutustuin, ja eikä niissä mitään pahaa olekaan. Niin lapsen kuin aikuisenkin on hyvä välillä katsella maailmaa vaaleanpunaisen lasien läpi hattaralla tanssien.

Mutta maailman muuttuminen muuttaa myös kirjallisuutta. Uskon, että vaikeiden aiheiden kirjallisuus tulee lisääntymään ja yleistymään. Ei välttämättä lahjoiksi mutta koteihin tueksi.

3.2 Lastenkirjallisuuden vaikeat aiheet

Olin yllättynyt löydettyäni Omaiset mielenterveystyön tukena –yhdistyksen kirjaset, koska aiemmin en ollut törmännyt noin rankkojen aiheiden käsittelyyn lapsen näkökulmasta katsottuna. Sarjaan kuuluu mm. Katariina Ellan (2007) kirja Miian isä on sekaisin, Maarit Virtasen (2005) kirja Mirjan äidillä on persoonallisuushäiriö, Sanna Lehtiniemen (2007) Matin isä oli vähän kuolla ja Arja Koivusen (2006) Markuksen äiti saa apua.

Kirjastosta näitä kirjasia ei löydä vaan tiettyjen yhdistysten, järjestöjen ja terapeuttien kautta. Se toki sinällään on viisasta, sillä voisin kuvitella sitä hämmennyksen ja ihmettelyn määrää, jos joku lapsi omin päin alkaisi kirjastossa lueskelemaan, vaikka siitä, miten jonkun lapsen vanhempi on yrittänyt ottaa hengen itseltään. Eli ehdottomasti tällaisten kirjojen lukeminen edellyttää aikuisen läheisyyden ja tarpeen tullen asian lisäkäsittelyä, koska suurella todennäköisyydellä kysymyksiä tulee lapselle mieleen. On hienoa, että näitä rankemman aiheen kirjasia on tehty ja niitä on ollut saatavilla. Asioiden käsitteleminen lasten kanssa on varmasti helpompaa näitä apuna käyttäen.

Päivi Heikkilä-Halttunen toteaa vaikea-aiheisten kirjojen lisääntyneen 2000-luvulla. Asiantuntijatahojen pienkustanteet ovat ns. täsmäkirjoja, joille on esimerkiksi järjestöjen tai yhdistysten kautta sopiva lukijakunta. (Heikkilä-Halttunen 2010, 18-19.)

On loppujen lopuksi ihan ymmärrettävää, etten näistä tiennyt. Näitä kirjoja ei mainosteta eikä markkinoida niin kuin tavallisimpia lastenkirjoja. Näillä ei yritetä saada hyvää tulosta taloudellisesti vaan näitä kirjoja luetaan sitten kun aihe on omassa elämässä ajankohtainen ja etsitään tukea. Vasta silloin tekstin sisältö avautuu lukijalle, koska sieltä näkee yhteneväisyyksiä oman elämän tapahtumiin. Mielestäni ei ole tarpeenkaan pienten lasten tietää sairauksista jotka eivät millään tavalla kosketa omaa elämää ja jotka voivat vaan hämmentää ja pelottaa turhaan.

Päivi Heikkilä-Halttunen kirjoittaa blogissaan siitä, miten tärkeän viestin Omaiset mielenterveystyön tukena-yhdistyksen kirjat välittävät. Lapselle on hyvä korostaa sitä, että vanhemman sairastuminen mielenterveyshäiriöihin ei koskaan ole lapsen syytä ja lapsi ei ole vastuussa parantumisesta vaan on olemassa viranomaisia ja asiantuntijoita, jotka tulevat mukaan perheen elämään ja auttavat vaikeiden aikojen yli.

Lasten kirjahyllä -blogi. Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry:n julkaisuista. (Päivi Heikkilä-Halttunen 2010.)

Kevyemmän sarjan lastenkirjallisuutta mm. mielenterveysongelmien sarjalta löytyy ihan kirjastonkin valikoimista. Hyvin usein niissä hahmoina ovat ihmisten sijaan eläimet ja niissä tuntuu olevan pehmeämpi ote itse sairauteen.

Lastenkirjallisuudessa aiheiden valinta tekijälle on nykyaikana paljon helpompaa kun aiemmin, jolloin katsottiin olevan paljon aiheita joista lapsille ei voisi kirjoittaa. Vuosituhannen vaihteessa oli nähtävissä selvä kasvu ongelmälähtöisessä lastenkirjallisuudessa.

Tutkimuksessani löysin laajalti vaikeista ja erilaisista aiheista kertovaa lastenkirjallisuutta aiempien lisäksi: vanhemman kuolema, vanhemman kiukkuisuus, äidin tupakointi, isän ura omistautuneisuus, lapsen varastaminen ja valehteleminen, äidin uusi miesystävä, lapsen eroahdistus, yökastelu, narsismi, seksuaalinen hyväksikäyttö, pedofilia, nukahtamisvaikeudet, ennakkoluulot, suvaitsevaisuus, maahanmuuttajat, erilaiset perheet, adoptio, aids, maanis-depressiivisyys, perheen köyhyys, saattohoito ja perheväkivalta.

Löytämäni kaksi ruokailuun ja syömishäiriöön liittyvää kirjaa ovat:

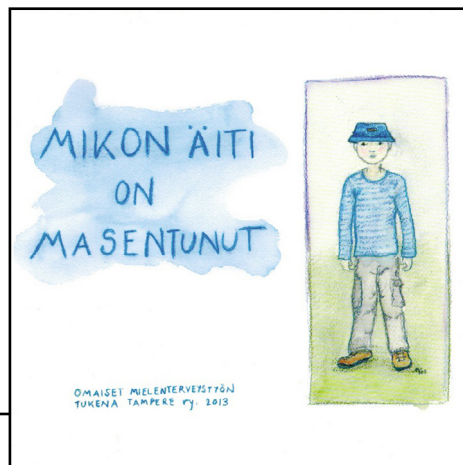
Child, Lauren: En kyllä ikinä syö tomaattia! Suom. Riitta Oittinen. Pieni Karhu 2005.

Vehviläinen, Sanna & Haiko, Nina: Ulriikka ja täti Massinen. Lasten keskus 2006.

Lasten ja nuorten kirjallisuusterapia Suomessa on vielä nuori ilmiö. Lastenkirjallisuuden hyödyntämistä terapiassa on kyllä alkanut yleistyä ja kirjallisuusterapiaa käsitteleviä suomalaisia oppaitakin on saatavilla. Ongelmälähtöisten lastenkirjojen käytöstä lasten kanssa on saatu hyviä tuloksia ja ne on koettu hyödyllisiksi.

Heikkilä-Halttusen mukaan satu tai tarina voi auttaa lasta käsittelemään mieltä painavaa asiaa. Lapsi voi saada toivoa asioiden korjaantumisesta ja rohkeutta olla oma itsensä. Lapsen samaistuminen tarinaan ja onnellinen loppu tuovat myös lohdutusta. (Heikkilä-Halttunen 2010, 21-22.)

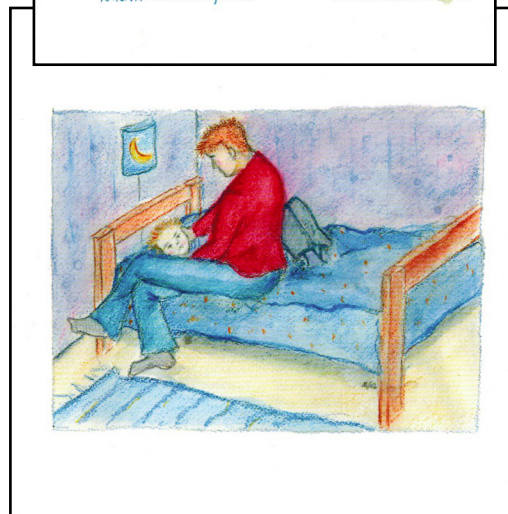
Esimerkkejä jo olevista kirjaisista sekä niiden kuvituksista.



Punaiset tumput ovat hukassa ja äiti suuttuu hirveästi. Mirja pelkää, että äiti satuttaa häntä tai itseään.

Mirjan äidillä on persoonallisuushäiriö on aikakautikaisille suunnattu kuvakirja vanhemman epävakooan persoonallisuuden vaikutuksesta lapsen elämään. Vaikka Mirja on lujilla äidin vaihtelevien mielialojen ristiäolokossa, hän saa tukea muilta aikuisilta ja äitikin saa apua pölväsairaalasta. Kirja on osa Omaisat mielenterveytyön tukena Tampere ry:n julkaisema kuvakirjasarjaa lapsille.

Omaisat mielenterveytyön tukena Tampere ry
www.omailet-tampere.fi

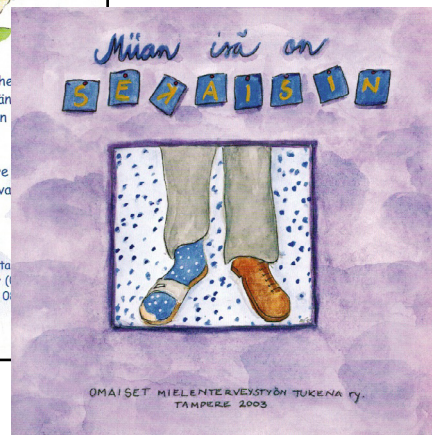


Yhtenä päivänä Miian isä muuttuu ihan kummalliseksi ja joutuu ambulanssikyödyllä sairaalaan. Miia on peloissaan ja miettii, saako hän koskaan tavallisen isän takaisin.

Miian isä on sekaisin on ala-asteikäisille tarkoitettu kuvakirja vanhemman sairautumisesta psykoosiin ja sen vaikutuksesta lapsen elämään. Isän hämmentää Miia, mutta siitä voi toipua. Miia saa elää omaa arkeaan vanhemman sairaudesta huolimatta ja tehdä kivoja asioita.

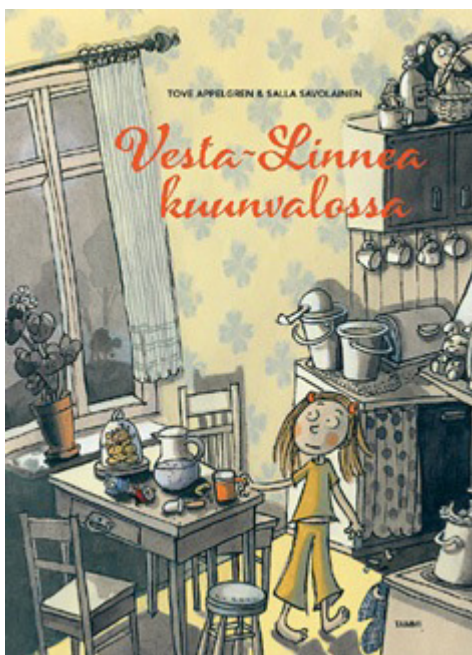
Kirja on julkaistu osana Omaisat mielenterveytyön tukena Tampere Lapselle Lapsuus -projektiä. Samassa sarjassa on ilmestynyt myös va masenuksesta kertova kuvakirja Mikon äiti on masentunut.

Täältä voit saada apua:
Omaisat mielenterveytyön tukena Tampere ry (03) 3664186 tai
Omaisat mielenterveytyön tukena Uudenmaan yhdistys ry (09) 2533333
Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelin 020 691 2000



Heikkilä-Halttunen kirjoittaa Maria Lassén-Segerin pohtineen eläinhahmojen lisääntymistä kuvakirjoissa. Eläinten vaistonvaraisuus, pörröisyys ja suurisilmäisyys voi tuntua lapsesta turvalliselta ja houkuttevalta. Syynä eläinhahmojen lisääntymiseen Lassén-Seger pitää myös nyky-yhteiskunnan vieraantumista eläimistä. (Heikkilä-Halttunen 2010, 13.)

Näistä kirjoista esimerkkeinä:



Vesta-Linnea kuunvalossa

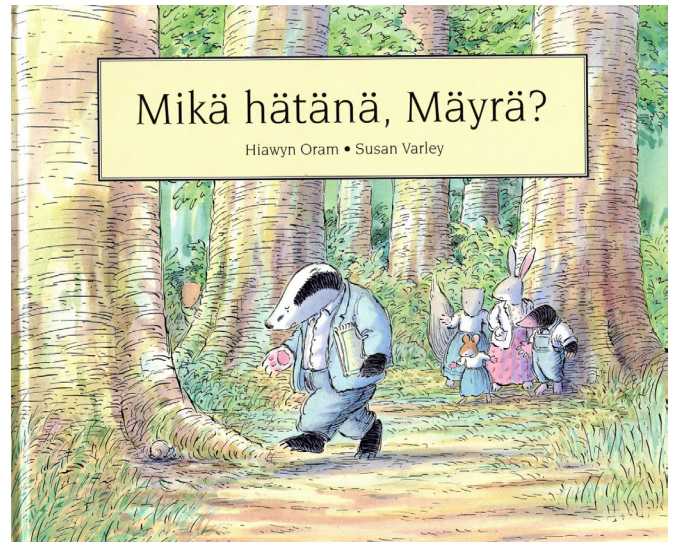
Tove Appelgren 2013

Elämä on valoa ja varjoa -- mantelilettuja ja mustikoita!

Vesta-Linnea on aivan erilainen kuin Wendla. Pikku-siskosta on aina hauskaa nousta aamulla sängystä ja päästä leikkimään. Vesta-Linnean taas on usein vaikea nousta ja ryhtyä tekemään kaikkia tavallisia, pakollisia arkiasioita. Silloin mikään ei auta, ei vaikka äiti kuinka huutelisi, ylös, ulos ja leikkimään, täällä on ihana auringonpaiste!

Mutta kun äidin sydänsuruja poteva ystävätär Paula tulee vierailulle, Vesta-Linnea tajuaa jotakin ratkaisevaa:

Onko niin, että molempia tarvitaan, valoa ja varjoa? Vesta-Linnea ajattelee yllättyneenä. Että vain silloin, kun on ollut todella surullinen, voi tulla myös todella iloiseksi. Tarinaan mahtuu myös kosolti sisarusparven riemukkaita kesäpuuhia: herkuttelua puumajassa ja krokotiilileikkejä vedessä. (kirja.fi 2013.)



Mikä hätänä, Mäyrä?

Hiawyn Oram 1997

Uskomaton juttu, mutta Mäyrä on huonolla tuulella. Se ei halua nähdä ketään, eikä puhua kenenkään kanssa. Muut eläimet ovat pulassa ilman Mäyrää - kuka nyt auttaa lomasuunnitelmien teossa, vie kalaan, neuvoo ja tukee. Ainoastaan Myyrä oivaltaa, mistä kiikastaa. Kaikessa hiljaisuudessa se järjestää palkintojuhlat ja saa Mäyränkin houkutelluksi mukaan. Jokainen kaipaa joskus kiitosta! (Kuvakirjatietokanta Kirjavainen.)

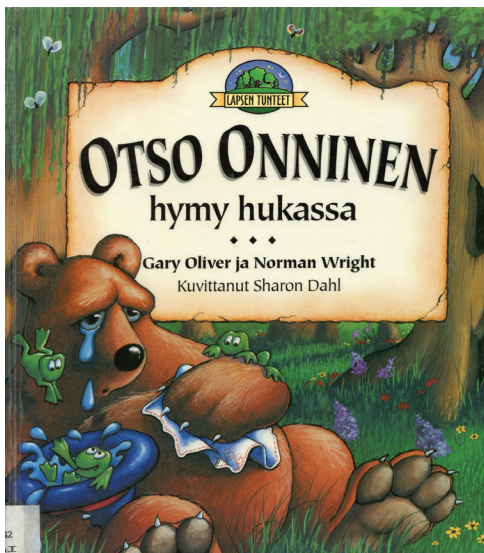


Et ole yksin, Pikku-Kurre!

Saara Laiho 2003

Miltä mahtaa oravalapsista tuntua, kun isä kesken leikin muistaa, että Herra Käki jo odottelee häntä Tuoppilassa? Eläinten maailmaan sijoitettu, koskettava tarina perheen päihdeongelmasta antaa lapselle mahdollisuuden purkaa pahaa oloaan yhdessä aikuisen kanssa. Kirja kannustaa puhumaan ja tarjoaa ratkaisumallin lukkiutuneeseen tilanteeseen ja perheen salaisuuden purkamiseen.

Kirjan käyttöä tukee aikuisille tarkoitettu opaskirja Lapset ja vanhempien päihdeongelma. (Varhaiskasvatustietopalvelu 2015.)



Otso Onninen hymy hukassa

Gary Oliver
Norman Wright 1998

Otso Onninen on surullinen ja masentunut. Hänen paras ystävänsä Katariina Karhu on muuttanut toiselle puolelle vuorta, hyvä mustikkapaikka on mennyttä ja muutenkin kaikki on kurjaa. Ystävät päättävät yhdessä piristää Otsoa. Kirjan viimeisellä aukeamalla on pohdintaa, miten voi auttaa lasta selviämään masenuksesta. (Surukonferenssi)

Histamiini ja Koni Alakulo

Raili Mikkonen 2010

Histamiinin ja Titiinan, kahden pienen marionettihevosen, iloinen matka päättyy yllättäen umpikujaan. Vastassa on kaatumaisillaan oleva talli ja sen synkeä asukas Koni Alakulo, joka ei muista enää mitä suree, mutta on murheen murtama.

Eikä se oikeastaan ihme ole. Kun kumppanukset maistavat Konin jauhamaa kitkerää heinää, he säikähtävät. Mitä se oikein on?

No, murheheinää tietenkin. Samalla selviää sekin, ettei Alakulon alhonkujalta ole pois pääsyä kuin Surun suon kautta. Sinne on siis lähdettävä, kunhan Koni Alakulo on ensin saatu suostuteltua oppaaksi.

Mutta Surun suosta ei selvitäkään noin vain. Sinne ovat kadota niin Koni Alakulo kuin Histamiinikin. Vain Titiina seisoo haurailla pitkospuilla hirnumassa apua. Viime hetkellä Koni Alakulon päähän onneksi putkahtaa onnellinen ajatus ja eläimet pääsevät pois upottavalta suolta. Tyynen metsän kautta he päätyvät vihdoinkin Ilokukkulalle.

Vaikeudet on voitettu ja Koni Alakulokin löytänyt oman itsensä, heppa Alvarin. On aika laulaa yhdessä riemukkaasti Histamiinin laulua:

*Klip, klop, klop klop
hevonen on pop!*

(Elisa 2015.)



Vaikeiden aiheiden käsittelemisestä ja niiden läpikäymisen tärkeydestä luin kirjasta, Tarina tukee lasta (2009). Siinä kerrottiin, että esimerkiksi kouluissa on tärkeää käydä läpi asioita jotka luokassa oppilaiden keskuudessa ovat ajankohtaisia, sillä muuten normaali koulunkäynti voi häiriintyä, kun lapset miettivät keskenään asioita ja pohtivat niiden syitä. Erityisesti erikoisluokkien oppilaat tarvitsevat asioiden läpikäymistä. (Arvola & Mäki 2009, 100.)

3.3 Anoreksia

Wikipedia kertoo anoreksian eli laihuushäiriön olevan syömiskäyttäytymiseen liittyvä oireyhtymä. Se on tarkoituksella aiheutettu nälkiintymistila, jolla pyritään pakonomaisesti pudottamaan painoa reilusti alle normaalin painoindeksin.

Oireyhtymässä ruokahalu ei katoa ja anorektikko voikin olla poikkeuksellinen kiinnostunut ruoasta ja ruoanlaitosta sekä olla hyvä ruoanlaittaja.

Anoreksiassa voi olla monia keinoja pitää energiamäärä alhaisena. Vähäinen syöminen tai yltiömäinen liikkuminen ovat yleisiä keinoja pysyä laihana. Liikkumisesta voikin tulla pakonomaista toimintaa, jolloin sitä tehdään hinnalla millä hyvänsä. (Wikipedia 2015.)

4. Oma prosessi

4.1 Tarina

Kaikki alkoi tarinasta. Se piti saada ihan ensin valmiiksi, koska se on koko kirjasen runko. Tarina ei saanut olla liian pitkä, ettei pieni/ nuori lukija väsähtäisi sitä katsellessa ja lukiessa mutta toisaalta se ei voinut olla ihan lyhytkään, koska halusin sisällyttää siihen joitain anorektikon tunnusomaisia käyttäytymismalleja. Ja koska halusin toivoa tuovan lopun, niin tarina oli johdateltava ja vietävä eteenpäin niin, että sitä ei pystynyt parilla lauseella ratkaisemaan. Tarinassa äidin käyttäytyminen ennen havahtumista pohjautuu pitkälti omiin kokemuksiini, muut osat ovat kuvitteellisesti rakennettu sen ympärille.

Kehittelin kirjaan hahmoksi pienen tytön, Mintun. Minttu on 9-vuotias, perheen ainoa lapsi. Mintun äiti on jäänyt työttömäksi ja on kotona, isä käy töissä ja harrastaa jalkapalloa. Äidin päiviin kuuluu paljon liikuntaa ja kaloreiden laskemista. Olo ei ole hyvä ja minäkuva ahdistaa. Minttu tarkkailee äitiään ja haluaisi olla samanlainen, joten hän alkaa matkia äidin puuhia. Äiti havahtuu sairauteensa vasta kun koulusta otetaan huolestuneena yhteyttä Mintun käytöksestä.

Tarina tuli valmiiksi melko pian aiheen keksimisen jälkeen, keväällä 2015. Sen valmistuttua lähetin sen kahdelle syömishäiriöihin erikoistuneelle psykoterapeutille, Niina Jukkaralle ja Mauri Kukkoselle, mahdollisia kommentteja varten. Halusin tietää, oliko heistä tarina sairaudenkuvaan sopiva vai pitäisikö sitä jotenkin muuttaa, jos vaikka muistikuvani omista kokemuksistani olivat heikentyneet/vääristyneet. Terapeutit pitivät tekstistä ja he eivät nähneet tarpeelliseksi lähteä muuttamaan sitä mitenkään.

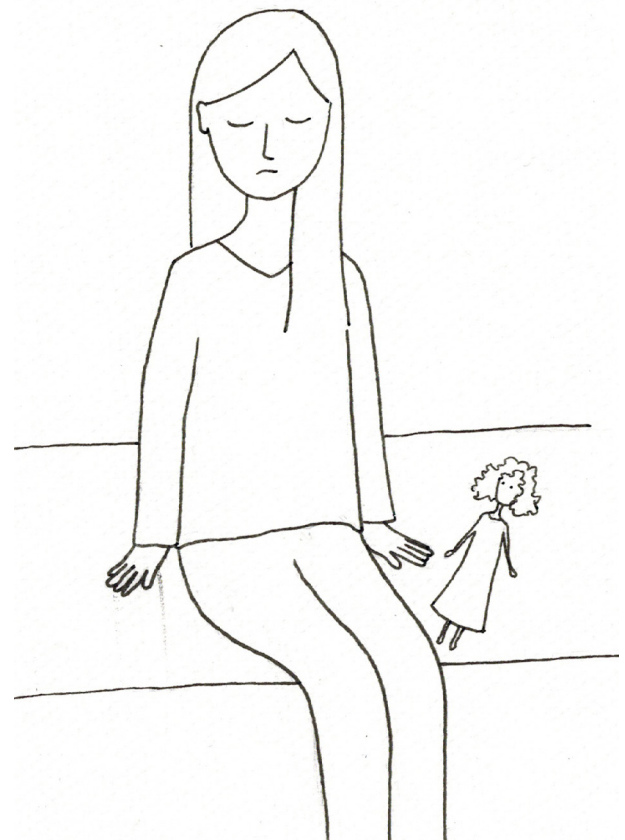
Ajatellessani omia lapsiani olisin sitä mieltä, että kirjanen soveltuisi parhaiten 8-9 ikävuodesta 11-12 vuoteen. Tärkeää olisi, että joko vanhempi tai terapeutti olisi mukana kirjaa lukiessa, että mahdollisten kysymysten herättyä lapsi voisi kertoa heti mietteensä, kun sellaisia syntyy. Uskoisin, että tuota nuoremmat eivät pystyisi niin helposti sisäistämään kirjan tapahtumia ja kokonaisuus jäisi heille epäselväksi ja jopa oudoksi. Kun taas vanhemmat lapset voisivat kokea varsinkin kuvitukset liian lapsenomaisiksi ja kertomistyylin tylsäksi.

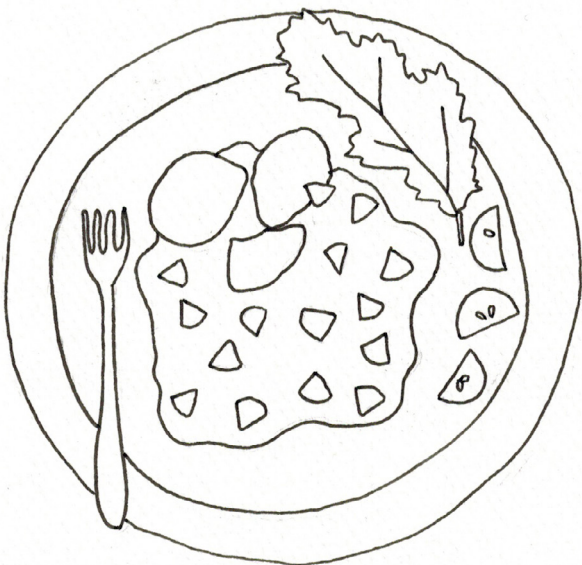
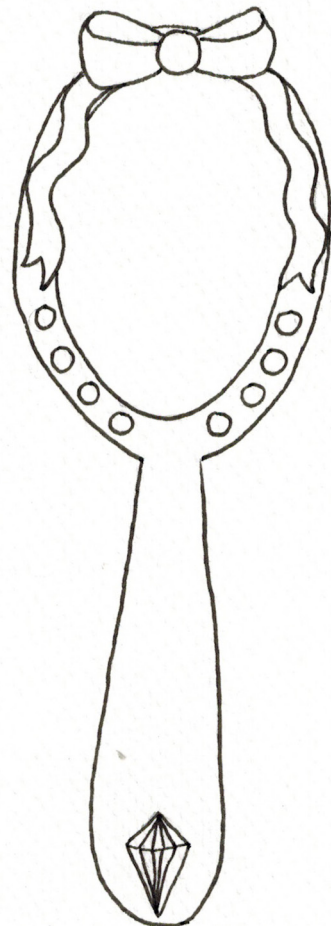
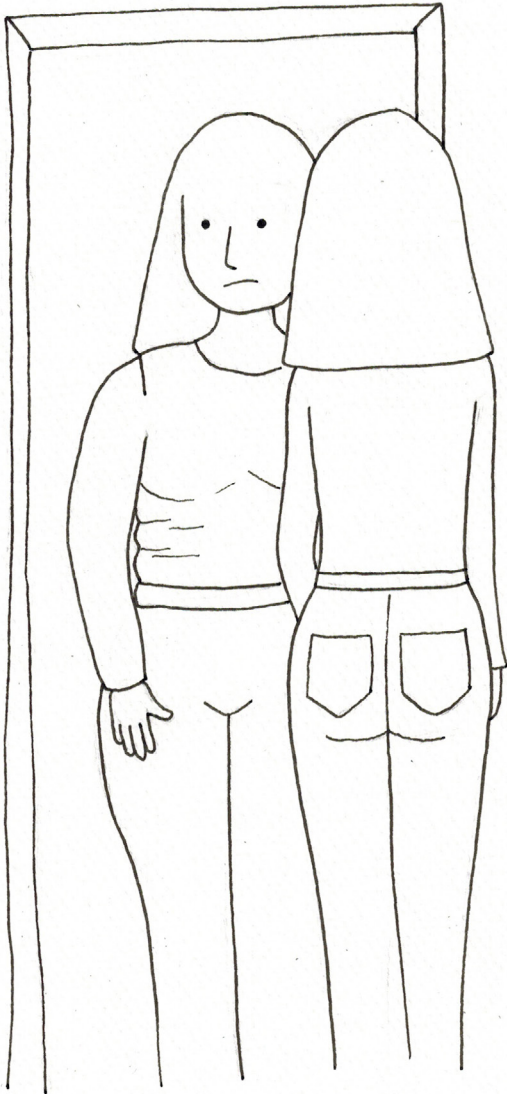
4.2 Kuvitusprosessi

Valitsin kuvien tekemiseen tekniikaksi vesivärit, koska ne olivat jääneet minulle vieraammiksi ja halusin perehtyä niiden käyttöön enemmän. Päätöksen myötä valikoitui myös paperi akvarellipaperiksi, jonka elävästä pinnasta pidän kovasti. Kun sain kuvat hahmoteltua ja aloin tehdä ääriviivoja tussilla, niin sain vielä ajatuksen digitaalisesti värittämisestä. Ääriviivojen jälkeen skannasin kuvat siltä

varalta, että vesivärikokeilun jälkeen haluaisinkin tehdä kuvat loppuun tietokoneella. Tämä vaihe tuntuikin helpottavalta, nyt minulla oli varaueloskäynti, jos alkuperäinen suunnitelma ei toimitakaan. Olin jo aiemmin jonkin verran tehnyt kuvituksia tietokoneella, joten uskalsin luottaa kykyihini sen suhteen. Kuvitusten hahmottelu- ja tussausvaihe sujuikin helposti.

Kuvia skannauksen jälkeen.





Halusin jokaiselle aukeamalle ainakin yhden suuremman kuvan ja niihin halusin sisällyttää erilaisia tunnetiloja: paha oloa, hyvää mieltä, onnea ja surua sillä se kaikki kuuluu elämään. Kirjasen henkilöt piti myös saada tutuiksi lukijalle, joten halusin heille kasvot. Itse pääkuvien lisäksi halusin tehdä pienempiä kuvia tarinan yksityiskohdista syventämään tarinaa. Tarvitsin sellaisia myös joihinkin kohtiin pelastamaan tarkoituksettomia tyhjiä kohtia tekstin seassa.

Mietin ja tutkin vesiväriyöskentelyä itsessään ja luinkin jostakin lauseen, että jonkun tietyn tekniikan käyttäminen siinä ei ole tärkeintä vaan se, että maalaaminen tuntuu hyvältä ja siitä nauttii. Silloin on oikeilla jäljillä, kun sen tekee omalla tavallaan sekä aivan oikein. Tämä oli ihana ajatus. Tajusin ettei minun tarvitse mennä jonkin tietyn muotin mukaan vaan voin tehdä kaiken ihan omalla tavalla. Maalaamisvaihe olikin huikean mielenkiintoinen, sekä myös yllättävän aikaa vievä. Toki varmasti vesiväri-maalaamisessakin kehittyminen muuttaa tyyliä ja se saa uusia ulottuvuuksia mutta nyt jälkeni näyttää tältä ja olen siihen tyytyväinen.

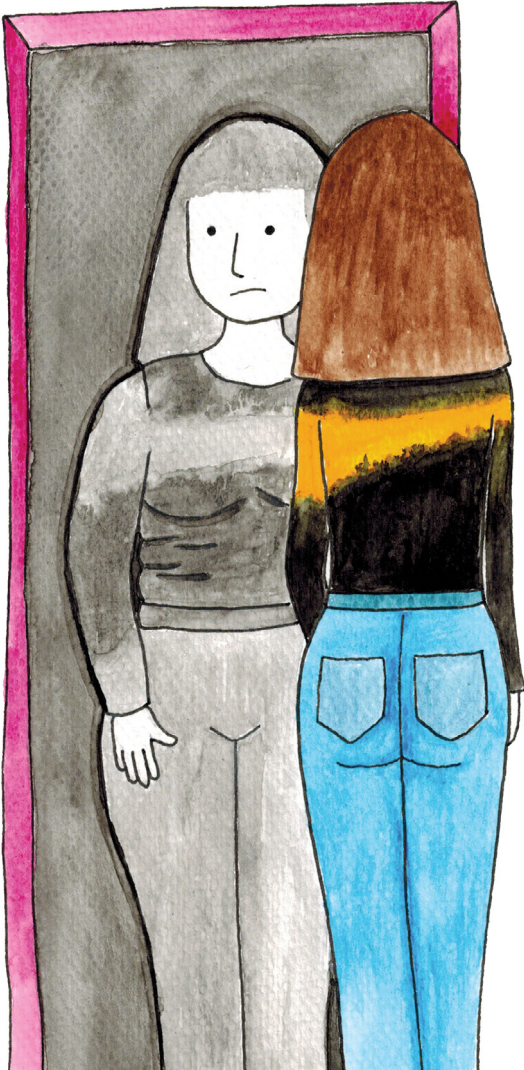
Ainoa kuva, jota piti hieman kauemmin miettiä, oli kansikuva. Sen piti olla paljon kertova, mutta ei liian rönsyilevä ja aluksi laitoin siihen kokonaisen tyhjän lautasen aterimien kanssa. Sitten alkoi tuntua, että takakansikin kaipaa jotain niin ulotin saman kuvan jatkumaan sinne.

Parin kuvan kohdalla skannauksen jälkeen päädyin vielä maalaamaan kuvien henkilöiden taustoja, koska näytöllä/taitossa niiden puuttuminen tuntui häiritsevältä ja henkilöt irtonaisilta. Sekä jonkin verran korjailin koneella viivaa jos toistakin sieltä ja täältä.

Tässä vaiheessa en enää edes ajatellut koneella kuvien työstämistä, koska kaikki sujui hyvin näinkin. Mietin, riittäisikö kirjasesta minulle digitaalinen versio mutta pidemmän päälle se asia olisi jäänyt harmittamaan, joten kyselein tarjouksia eri painotaloilta. Edullisin tarjouksen tekijä, Grano pääsi sen kirjaseksi asti painamaan ja jälkikäsittelemään. Halusin kirjasen sivut 250-grammaisiksi, mattapainattaisiksi sekä kierrätyspaperille painettuna ja näin sainkin.



Minun lempparini. Kuvassa salaisuudet ovat poissa ja kaikki ovat onnellisesti sekä hymyillen yhdessä. Kirjan hahmot ovat lähentyneet niin henkisesti kuin fyysisestikin. Rento kotoinen pötköttelykuva. Kaikki tulee menemään hyvin.

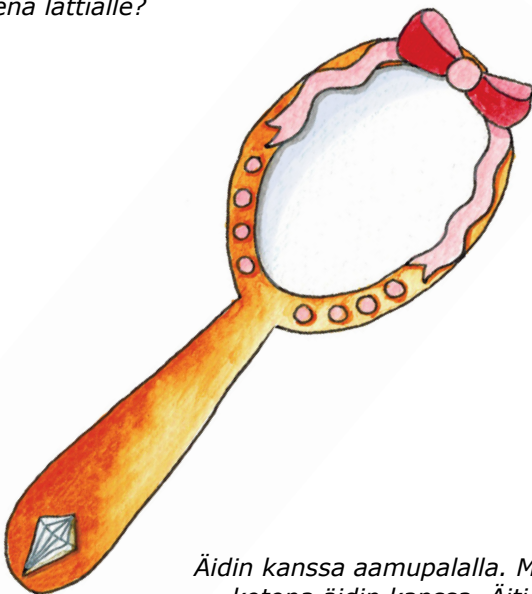


Mintun äiti ja vääristynyt minäkuva, joka vainoaa jokaisessa ohitetussa peilissä ja haluaa, että pidät itsestäsi aina vähemmän ja vähemmän. Se tuhoaa suhteesi itseesi eikä anna sinulle mielenrauhaa. Siinä ei ole mitään hyvää eikä iloista, siksi siitä on väritkin hävinneet.



Mummoa halatessa kaikki on hyvin. Mummo on tuttu ja turvallinen, kaikki on hyvin kun mummo on lähellä. Mummo välittää ja rakastaa, on herttainen ja hieman vanhanaikainen.

Söpökään peili ei aina anna toivottua kuvaa. Miten kurjaa olisikaan jos pieni tyttö viskaisi peilin vihollisena lattialle?



Äidin kanssa aamupalalla. Mintusta on kiva olla kotona äidin kanssa. Äiti on hieman väsynyt ja omissa ajatuksissaan; ehkä laskee tulevan päivän kalorimääriä jotka voi vielä syödä? Kahvia voi juoda melko vaarattomasti, kunhan käyttää rasvatonta maitoa. Se täyttää myös mahaa eikä tarvitse syödä aamupalaa.



Tämä on mahtavaa; peli-ilta isän kanssa.
Ei ole kiirettä minnekkään ja kaikkia
naurattaa. Voi kun äitikin olisi ollut
perheen kanssa pelaamassa.



Kansi oli yhdessä vaiheessa tummanviolettiin mutta Juha-Pekka Leppäsen
kehoituksessa kokeilin vihreää ja se toikin kirjalle paljon positiivisemman
ja valoisamman ilmeen.

4.3 Taitto ja fontti

Fontiksi päätin valita Optiman. Halusin kirjasta helposti luettavan ja selkeän niin lapselle kuin aikuisellekin. Fontin itsessään ei tarvinnut herättää suurempia mielikuvia tai tunteita vaan halusin kuvien olevan suuremmissa osassa. Kannessa halusin taas käyttää aivan erilaista fonttia. Ensin etsin valmista mutta päädyin sitten kirjoittamaan sen omin käsin, jotta saisin siitä rennomman ja helpommin lähestyttävän.

Kirjaan tein 12 sivua jottei, tekstiä tulisi liikaa kullekin sivulle ja kuville jäisi tilaa. Vein tekstin taitto-ohjelmaan, tein alustavan tekstien asettelemisen ja valitsin mahdollisten kuvien paikat. Tulostin sivut ja askartelin kirjan prototyypin maalarinteipillä sivut yhteen laittaen. Harmi ettei tämä ensimmäinen versio löytynyt enää mistään. Seuraavaksi mietin, mitkä kohdat tekstistä haluaisin muuttaa kuviksi ja miten ne kävisivät jo ennalta miettimääni paikkaan. Tämä vaihe sujuikin helposti ja pääsin aloittamaan itse kuvitusprosessin.

Lopussa sijoitellessani kuvia tekstin joukkoon tuli hiukan vielä hienosäätöä, mutta kaikki osaset löysivät paikkansa melko helposti.

4.4 Arviointi

Ollessani yhteydessä Niina Jukkaraan kysyin häneltä, olisiko tällainen kirjanen ylipäättään käyttökelpoinen/tarpeellinen. Palaute oli positiivista, ja Jukkara kirjoitti, että hänen mielestään elämän vaikeammatkin aiheet olisi hyvä käydä läpi lasten kanssa, vaikka tällaisten kirjojen avulla. Jos jollain perheenjäsenellä on jotain sairautta/ongelmia, niin suurella todennäköisyydellä tarkkasilmäinen lapsi tekee omia havaintojaan tapahtumista ja käyttäytymisistä. Jos asioista ei puhuta kunnolla, vaan supistaan lapsen selän takana niin se saattaa hämmentää lasta lisää ja lopulta olla vahingollista, koska lapsi ei saa tietää mistä on ollut kyse ja miksi vanhempi on käyttäytynyt niin kuin on tehnyt. Jää epävarmuus, kun kukaan ei selitä tai kerro mitään sekä mahdolliset itsesyytökset ja ehkä myös pelko, joita sitten pahimmassa tapauksessa käsitellään terapiaistunnoissa tulevana vuosina, kun ne kumpuavat muistoista omaan elämään.

Lähetin valmiin kirjasen digitaalisena Niina Jukkaralle niin kuin olin jo aiemmin luvannut. Hän oli edelleen oma innostava itsensä ja kirjasesta ihastuksissaan. Sovittiin, että hän saa tulostaa sivut ja jos tilaisuuksia ilmenee niin käyttää niitä mahdollisten asiakkaiden kanssa ja kertoo minulle mahdollisista reaktioista/ kommentteista. Lähetän hänen käyttöönsä myös vielä yhden painetun version.

Halusin palautetta kirjastani myös muilta alan ammattilaisilta Jukkaran lisäksi, koska lähipiirissäni sen saaminen ei ollut helppoa. Ehkä siksi, koska aihe ei ollut helppo, tavanomainen. Tuntui olevan vaikeaa ymmärtää syytä tehdä tällainen kirjanen ennen kuin kerroin taustoja ja muista olemassa olevista vaikean aiheen kirjastista. Sttenkin epäilen, että jos ei ole minkäänlaista tietoa anoreksiasta, niin kirja jää hiukan vieraaksi eikä avaudu kunnolla. Tässä palautteita kahdelta syömishäiriöihin erikoistuneelta/ perehtyneeltä psykoterapeutilta sähköpostista kopioituina. Henkilöt jätän nimettömiksi.

Teksti on selkeä ja yksinkertainen. Sanoma tulee siinä hyvin perille. Kuvat ovat selkeitä, antavat ajattelun aiheita.

Ehkä kuitenkin mieltäni ikäjakaumaa uudelleen kenelle suunnattu. Minusta vain näin kliinisen kokemuksen perusteella tuntuu, että 12 - vuotiaat ovat vähän liian vanha kohderyhmä ko. esitteelle. Itse arvioisin, että alle 10 vuotiaalle esite vihkonen sopii paremmin.

Itse mietin ikäjakaumaa omien lapsieni perusteella, ja varmasti lapsen persoonallisuuskin vaikuttaa siihen, miten lapsi kirjasen kokee. Olen samaa mieltä, että kaikki 12 -vuotiaat eivät ole varsinaista kohderyhmää.

Tämä vihkonen on hyvä, ulkoasultaan ja sisällöltään. Tämä on mielestäni sopiva julkaistavaksi ja käytettäväksi juuri tällaisenaan. Tuleeko tämä valmistuttuasi käyttöön

jotain kanavaa pitkin?

Jos haluat kehitysnäkökulman, voisi tyttöä rohkaista vielä sivun tai aukeaman verran itkemään ja rauhoittumaan aikuisen tukemana, leikkimään ja olemaan huolettomasti lapsen touhuissa kavereidensa kanssa ...siis kuvittaa hiukan tekstissä mainittua lapsen elämää.

Näkökulma on mielestäni hyvä, ja olisi hyvin sopinut kirjan loppuun mutta kirjan ollessa jo painettuna niin en alkanut lisäilemään siihen sivuja.

Saatuani kirjasen valmiiksi otin taas yhteyttä SYLI: iin ja jonkun verran sähköposteja sekä ajatuksia vaihdettiin, mutta jotenkin asia taas jäi heidän puoleltaan. Odotan heidän kuitenkin antavan vielä palautetta itse työstä, mutta se ei ehtinyt ennen tämän valmistumista.

5. Pohdinta

Tällä hetkellä tietysti tulee mieleen, tässäkö tämä oli. Tässä se oli, ainakin toistaiseksi. Tämä oli hieno projekti, joka vaati aikaa ja syventymistä. Oli mahtava tunne hakea kirjaset painosta ja pitää kädessä täysin itsetehtyä, viimeistelyä ja valmista. Toivon, että terapeutti käyttää kirjasta jossain vaiheessa ja kuulen siitä. Hienointa olisi, että edes yksi lapsi kokisi kirjan antavan helpotusta ja toivoa sekä auttaisi ymmärtämään vanhemman sairautta.

Kirjanen tällä aiheella on vähän vaikea saada jatkamaan matkaansa eteenpäin, koska sillä on menekkiä vain alan ammattilaisten, yhdistysten ja järjestöjen parissa. Vaatii paljon omaa aktiivisuutta kirjasta kiinnostuneiden löytämiseksi.

Itse koen onnistuneeni tässä projektissa. On ammatillisestikin tärkeää tietää se prosessi mikä mennään läpi ennen kuin valmis tuote on kädessä. Olen tyytyväinen, että aloitin tämän projektin ajoissa niin kiire ei päässyt yllättämään. Tekeminen aina oikean innon iskiessä oli mukavaa eikä tarvinnut ajan loppuessa kesken väkisin pakertaa. Toki tiedostan, että ammatillisesti näin pitkä aika yhden projektin valmistumiseen on harvinaista, jopa mahdotonta mutta nyt sitä aikaa oli.

Alussa ristin tämän teoksen tietokirjaseksi, koska onhan se vähän sitäkin, lapselle. Mutta samalla tämä voisi olla vaikka elämänhallintaopas, aikuiselle. Samalla kun kirja kertoo sairaudesta lapselle, niin samalla se voi kertoa aikuiselle miten paljon se aikuisen käytös heijastuu lapsen käytökseen. Varmasti suurin osa lapsista ihailee vanhempiaan ja haluavat olla, ja tehdä niinkuin he, niin hyvissä kuin ikävissäkin asioissa. On tärkeää aikuisen pysähtyä hetkeksi ajattelemaan, millaisen esikuvan lapselle antaa.

Lähteet

Arvola, Pirjo & Mäki, Silja (2009) Tarina tukee lasta – opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan. Espoo: DUODECIM.

Grünn, Karl, Huhtala, Liisi, Laukka, Maria & Loivamaa, Ismo (2003) Pieni suuri maailma - Suomalaisen lasten- ja nuorten-kirjallisuuden historia. Hämeenlinna: Tammi.

Heikkilä-Halttunen Päivi (2010) Minttu, Jason ja Peikonhäntä - lasten kuvakirjoja kipeistä aiheista. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Kipeiden aiheiden kirjojen valikoimaluettelo on kirjassa Minttu, Jason ja Peikonhäntä. Päivi Heikkilä-Halttunen (2010) Se keskittyy 20 viime vuoden aikana julkaistuun aineistoon.

Raussi, Raija & Rättyä Kaisu (2001) Tutkiva katse kuvakirjaan. Tampere: Suomen nuorisokirjallisuuden instituutti 2001.

Heikkilä-Halttunen, P. 2010. Lasten kirjahylly -blogi.

<http://lastenkirjahylly.blogspot.fi/2010/04/murheen-alhosta-ilon-kukkulalle.html>

11.10.2015.

Syömishäiriöliitto. 2015.<http://www.Syomishairioliitto.fi/syomishairiot/syomishairiot5.html>.

27.10.2015.

Vaarakirjastot.2015. [https://oiva.Vaarakirjastot.fi/cgi-bin/koha/opac-search.pl?q=](https://oiva.Vaarakirjastot.fi/cgi-bin/koha/opac-search.pl?q=Lasten%20kirjojen%20kansikuvat%20sivuilla%208%20ja%209)

Lasten kirjojen kansikuvat sivuilla 8 ja 9

1.12.2015.

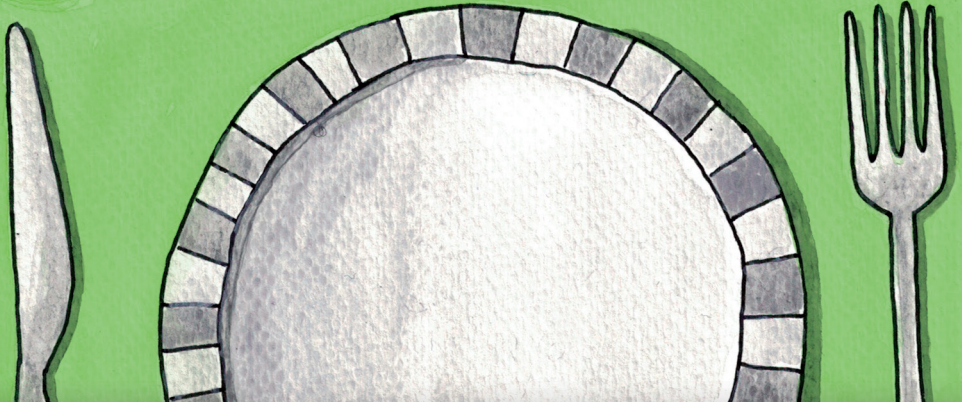
Wikipedia.2015. https://fi.wikipedia.org/wiki/Anoreksia_nervosa.1.12.2015.

Sähköpostit terapeuttien kanssa.

Mintum

äili

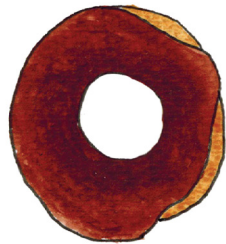
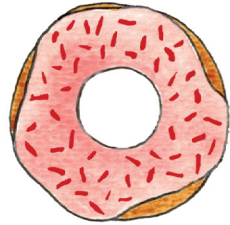
Ei syö



Olen Minttu ja olen aamupalalla äidin kanssa. Äiti ei taaskaan syö mitään, juo vaan kahvia. Niin kuin joka aamu, kaksi kuppia kahvia. Äiti sanoo nukkuvansa huonosti.

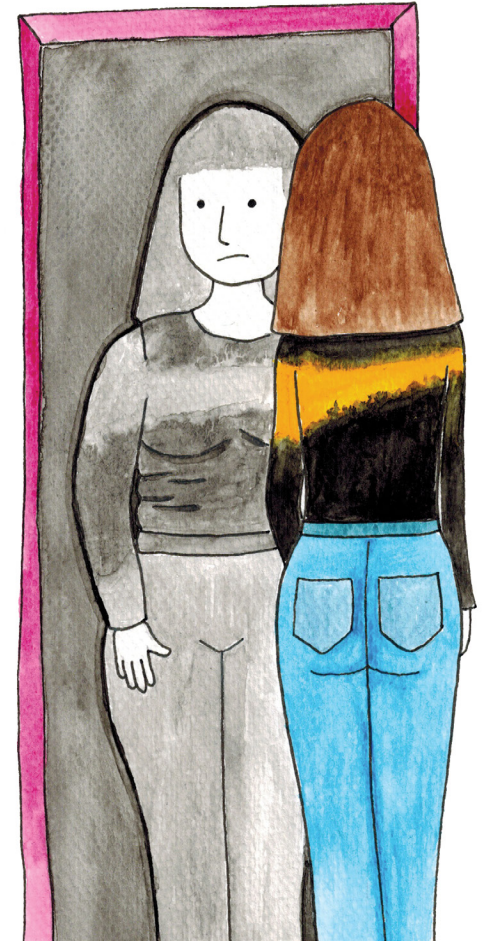


Sitten äiti lähtee saattamaan minut kouluun. Isä on jo lähtenyt töihin. Äiti menee päivittäiselle aamulenkilleen sen jälkeen. Äiti on tosi urheilullinen ja lenkkeily on äidin lempipuhua.



Koulun jälkeen äiti tulee vastaan koulun porteille, kun me lähdetään kaupungille ostamaan minulle uutta uimapukua. Äiti ei kyllä viihdy kauhean hyvin vaatekaupoissa. Äiti sanoo, ettei halua katsoa lihavaa kuvaansa niistä kaikista peileistä mitä kaupoissa on. Minusta äiti on kaunis ja hirvittävän hoikka. Olen kuullut äidin sanovan tädille, että ostaa vaateensa lastenosastolta.

Menemme käymään myös kahvilassa, koska on välipalan aika. Otan mehua ja suurimman löytämäni donitsin. Äiti ottaa lasillisen vettä. Pöydässä kysyn, eikö äiti halua donitsia. Äiti vastaa että hänen pitää laihduttaa eikä voi syödä herkkuja. Äidin päätä alkaa särkeä ja lähdemme kotiin.



Isä onkin jo kotona. Juoksen näyttämään uutta uimapukua. Ihastelemme sitä, ja äiti alkaa tekemään päivällistä. Lihapullat ja perunamuusi tuoksuu hyvältä.

Ruokapöydässä äiti ottaa lautaselle vain salaattia ja kaksi lihapullaa. Isä sanoo, että äidin pitäisi syödä enemmän. Minä syön mahan täyteen, äiti kun vain näykkii omaa lautasellistaan. Illalla äiti käy vielä juoksulenkillä ja minä pelaan isän kanssa Afrikan tähteä.

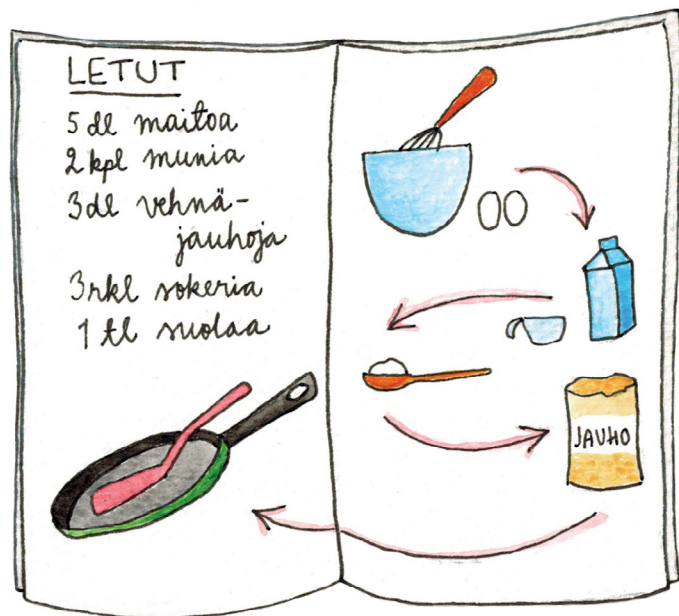


Seuraava päivä onkin lauantai eikä ole koulua. Isä lähtee pelaamaan jalkapalloa heti aamusta ja me jäämään äidin kanssa kotiin. Äiti sanoo isälle olevansa harmissaan, ettei päässyt käymään juoksulenkillä ennen isän lähtöä. Äiti tekee lounasta, makkarakastiketta ja perunoita. Alamme syödä, mutta äiti ei syö, ottaa vaan omenan. Äiti sanoo, että kastikkeessa on liikaa kaloreita. Sen sanan olen kuullut monesti ennenkin. Se ei taida olla kovin hyvä sana, kun äiti näyttää aina niin surulliselta, kun sanoo sen.



Iltapäivällä isä vie meidät ulos syömään. Pitkästä aikaa pääsen syömään hampurilaisen ja ranskalaisia. Äiti näyttää ahdistuneelta ja sanoo isälle syöneensä lounaalla niin ison annoksen makkarakastiketta ja perunoita, ettei jaksakaan vielä syödä vaan ottaa sitten kotona jotain pientä suuhunsa. Meinaan sanoa, että eihän äiti ollut syönyt kuin omenan mutta olenkin hiljaa. Ehkä äiti taas unohti mitä söi, sillä näin on käynyt useasti ennenkin. Me syömme hyvin, ja äiti käy tekemässä sillä välin lenkin.





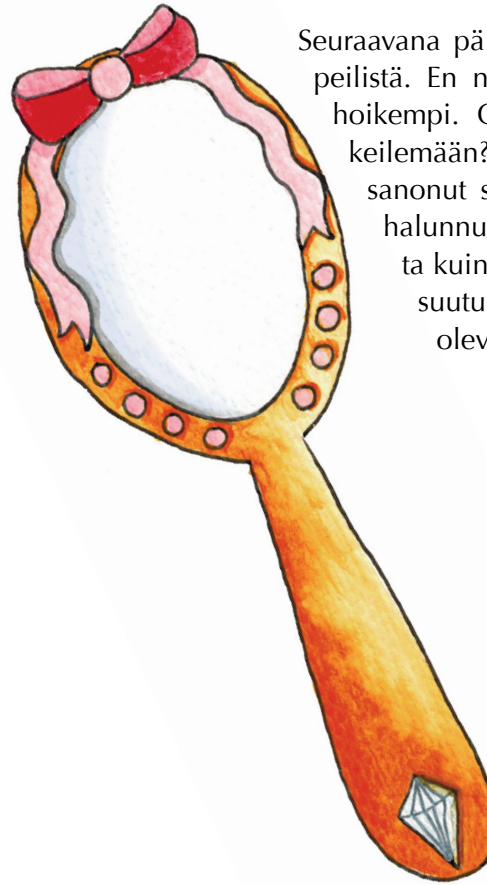
Illalla äiti katselee reseptikirjoja, löytää sieltä monia erilaisia ruokia ja leivonnaisia joita voisi tehdä meille. Äiti on hyvä kokki ja äidin lempihuone taitaa olla keittiö. Äiti juttelee tädin kanssa puhelimesta. Kuulen miten puheessa vilahtelevat sanat kalori, lihavuus, laihtuminen. Tätikin on yhtä urheilullinen kuin äiti.

Yöllä sängyssäni mietin, että isona haluaisin olla yhtä kaunis kuin äiti. Ja yhtä hyvä laittamaan ruokaa. Aamupalalla otan kaakaota, mutta en ota leipää. Sanon että minulla ei ole nälkä, vaikka maha vähän kurniikin. Mutta haluan tehdä niin kuin äiti.

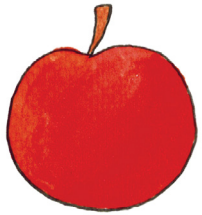
Lounasta syömme mummin luona niin kuin usein sunnuntaisin. Ruokana on lempiruokaani jauhelihakastiketta ja spagettia, mutta en ota sitä paljoakaan kun ei äitikään. Täytän lautaseni enemmänkin salaattilla. Mummi ihmettelee, koska yleensä syön lempiruokaani ison annoksen. Sanon, että siinä on liikaa kaloreita. Mummi naurahtaa ja ihmettelee, mistä tunnen
ihana hiljaa ja katsoo poishupsuttelemasta. Minulle äiti ei sano mitään sillä puhun. Alkaa itkettämään estettyä ja syön loppuun.



Päivälliselläkään en syö paljoa mitään, kun mahaan ja päähän sattuu. Kiukuttaa kaikki ja olen koko illan omassa huoneessani. Löydän koulupöydän laatikosta suklaapatukan ja tekisi mieli syödä se, mutta ei äitikään tekisi niin, joten viskaan sen roskakoriin.

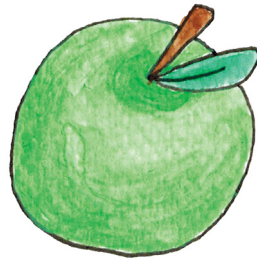


Seuraavana päivänä koulussa katselen itseäni koulun peilistä. En näytä samalta kuin äiti. Äiti on paljon hoikempi. Ottaisikohan äiti minut mukaan lenkkeilemään? Jännittää mennä kotiin. Opettaja on sanonut soittavansa äidille sen jälkeen, kun en halunnut syödä koulun ruokalassa mitään muuta kuin näkkäriä. Kieltäydyin syömästä muuta, suutuin ja opettajakin suuttui. Opettaja sanoi olevansa huolissaan.



Kun tulen koulusta kotiin, isäkin on jo tullut. Äidin silmät ovat punaiset itkemisen jäljiltä. Isä vaikuttaa vähän vihaiselta. Tilanne tuntuu oudolta ja pelottaa. Istun äidin kanssa sohvalla ja äiti sanoo olevansa pahoillaan. Pahoillaan siitä, että on antanut vääränlaista esimerkkiä minulle ja että on saanut minut toimimaan samalla tavalla kuin itse on toiminut, vaikka niin ei olisi pitänyt tapahtua. Äiti kertoo, että hän on sairas ja siksi syöminen on niin vaikeaa. Äiti ei voi syödä, koska tämä sairaus nimeltään anoreksia saa äidin pelkäämään lihomista ja on pakko liikkua paljon, ettei niin pääsisi käymään.

Sairaus saa äidin pelkäämään, ettei isä halua olla äidin kanssa, jos äiti lihoi. Eikä se ole totta sanoo isä ja halua äitiä. Äiti sanoo isälle, että työn menetyksen jälkeen hän tunsu itsensä hyödyttömäksi, epäonnistuneeksi ja surulliseksi. Elämä tuntui vaikealta ja ainoa asia johon pystyi vaikuttamaan, oli oma vartalo. Oman laihuuden hallinta toi onnellisuutta ja turvaa mutta nyt on selvää ettei se ollut terveellinen tapa elää tai ajatella itsestään.

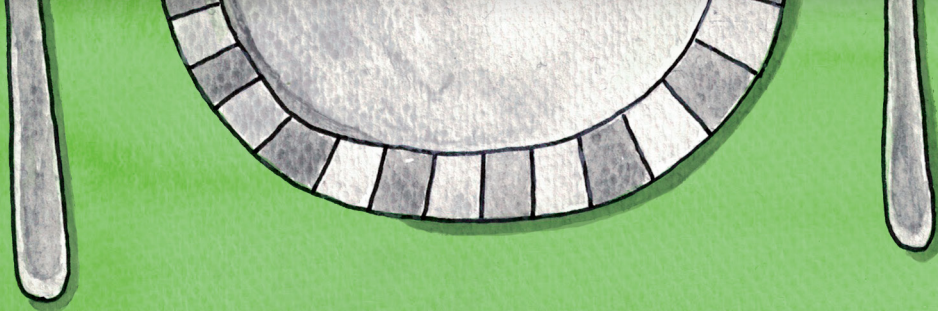


Äiti sanoo, että minun kuuluu elää lapsen elämää eikä mieltä mitään kaloreita tai laihuutta. Olen täydellinen sellaisena kuin olen, ja äitikin haluaa oppia hyväksymään itsensä omanlaisenaan.

Äiti haluaa minua ja sanoo, ettei olisi koskaan halunnut ajaa minua ajattelemaan näitä lapsille kuulumattomia asioita eikä saada minua tekemään omien esimerkkiensä mukaan. Isä lohduttaa äitiä ja sanoo, että auttaa äitiä löytämään apua. Heti huomenna

isä lähtee äidin tueksi lääkärin luokse. Isä sanoo, että vaikka parantuminen on hidasta ja vaatii paljon uusien ruokailutapojen sisäistämistä, niin hän on aina äidin tukena. Ja että minä voin luottaa siihen, että jonain päivänä äitikin syö normaalisti ja pitää liikkumisen kohtuullisena.





**Minttu ihailee äitiään ja haluaisi olla samanlainen.
Äiti havahtuu anoreksiaansa vasta kun Minttu on alkanut ottaa hänestä mallia.**

Kirjanen on suunniteltu 8-12 vuotiaille lapsille, joita anoreksia jollain tavalla koskettaa. Se on tarkoitettu aikuisen kanssa yhdessä luettavaksi.

*Kirjanen on Muotoilun koulutusohjelman
Graafisen suunnittelun
opinnäytetyö.*