

Mari Pyykönen

## **Hajonneita ruutuja**

Bibliografia mielenterveyttä käsittelevistä sarjakuvista

## **Hajonneita ruutuja**

Bibliografia mielenterveyttä käsittelevistä sarjakuvista

Mari Pyykönen  
Opinnäytetyö  
Syksy 2020  
Kirjasto- ja tietopalveluala  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Kirjasto- ja tietopalvelualan tutkinto-ohjelma

---

Tekijä: Mari Pyykönen

Opinnäytetyön nimi: Hajonneita ruutuja - Bibliografia mielenterveyttä käsittelevistä sarjakuvista

Työn ohjaaja: Teija Harju

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2020

Sivumäärä: 44 + 9

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoite oli laatia mielenterveysaiheisista sarjakuvista koostuva valikoimaluettelo. Työn tilaajana toimi oululainen mielenterveysyhdistys Hyvän mielen talo ry. Yhdistys pyrkii toiminnallaan tukemaan erityisesti mielenterveyskuntoutujia ja heidän omaisiaan. Täl- lölle ollaan hankkimassa pienimuotoista sarjakuvakokoelmaa, kävijöiden ja henkilökunnan iloksi ja höydyksi. Kokoamani valikoimaluettelon tarkoitus on auttaa valitsemaan sopivia teoksia tähän tu- levaan sarjakuvakokoelmaan.

Opinnäytetyö koostuu tietoperustasta, raportista sekä itse valikoimaluettelosta. Työn tietoperus- tassa käsiteltäviä aihekokonaisuuksia ovat mielenterveys, sarjakuvat ja bibliografia. Tilaaja esitel- lään myös omassa luvussaan. Työn kannalta keskeisiä syvempiä aihealueita ovat kirjallisuuden hyvinvointia tukevat ja lisäävät mahdollisuudet, sekä omaelämäkerrallinen sarjakuva.

Raportissa kuvaan omaa työskentelyäni, siinä syntyneitä onnistumisia ja haasteita. Oman kiinnos- tukseni aihetta kohtaan ja lukuharrastuneisuus auttoivat paljon sopivien teosten poiminnassa. Pää- osin etsin sopivia sarjakuvia Oulun kaupunginkirjaston Outi-verkkokirjastosta. Teosten tuli olla saa- tavilla paikallisesti, jotta pystyin arvioimaan niiden sopivuuden valikoimaluetteloon. Hain teoksia myös laajemmin internetistä, nettisarjakuvakauppojen sivustoilta ja sarjakuva-alan julkaisuista. Itse valikoimaluettelo on työn liitteenä. Valikoimaluettelo sisältää 21 sarjakuvateosta. Teokset on listattu tekijänmukaiseen aakkosjärjestykseen. Teoksia ei ole tarkemmin teemoitettu, aineiston ollessa näin rajattu. Jokaisen teoksen yhteydessä on kuitenkin tiivistelmä, jossa olen kuvannut sarjakuvan tarinaa ja teoksen keskeisiä aihealueita.

Toivon että valikoimaluettelosta olisi hyötyä yhdistyksen piirissä. Luetteloa ja siihen koottuja teoksia voisi hyödyntää myös kirjastoissa, kouluissa ja terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa. Te- oksia voi suositella kaikille, joita aihe jollain lailla kosketta tai kiinnostaa. Jatkoaiheita työlleni voisi olla miten paremmin hyödyntää sarjakuvan mahdollisuuksia kirjastokentällä, erityisesti sarjakuvien, jotka välittävät tietoa sekä sarjakuvien parempi asiasanoittaminen kirjastoissa.

---

Asiasanat: mielenterveys, sarjakuvat, omaelämäkerrallinen sarjakuva, bibliografia, valikoimaluet- telo, kirjallisuus, samaistuminen, vertaistuki

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree programme in Library and Information Services

---

Author: Mari Pyykönen

Title of thesis: Broken Frames – A Bibliography of Mental Health Comics

Supervisor: Teija Harju

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2020 Number of pages: 44 + 9

---

The aim of this project-based thesis was to compile a bibliography of mental health related comics. The work was commissioned by Hyvän mielen talo ry. Hyvän mielen talo is a mental health focused voluntary organization located in Oulu Finland. Their main goal is to support and empower people with mental health issues and their relatives. The organization is planning to purchase a small-scale collection of comics to delight and benefit members, visitors and staff. The purpose of the bibliography compiled is to help select suitable works for this collection.

The thesis consists of theoretical framework, the report and bibliography. The topics discussed in the theory of the work include mental health, comics and bibliography. One chapter introduces the client Hyvän mielen talo ry. The possibilities of literature to support and increase well-being are examined as is the genre of autobiographical comics.

In the report section the author describes her own work process; the successes and challenges encountered. The author's own interest in the topic and her reading hobby facilitated the process of selecting suitable works. Suitable comics were mainly searched using the Oulu City Library's Outi web library. The works had to be available locally and in printed form in order to assess their suitability. Furthermore, comics were also searched on the Internet and online comic book sites. The bibliography which includes 21 comic books is attached to the thesis. The works are listed in alphabetical order according to the authors' last name. There is a summary of each book describing the story and the key themes.

Hopefully, the bibliography is useful for the commissioner. The bibliography could also be used in libraries, schools and among healthcare professionals. Selected comics can be recommended to anyone who is somehow interested in the topic. Follow-up topics for my work could be how to better use the possibilities of comics especially informative comics in library field and how to keyword the contents more precisely in libraries.

---

Keywords: mental health, comics, autobiographical comics, bibliography, literature, identification, peer support

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	HYVÄN MIELEN TALO.....	8
3	MIELENTERVEYS.....	10
3.1	Miksi mieli järkkyy.....	10
3.2	Oman mielenterveyden vahvistaminen ja hyvinvoinnin ylläpitäminen arjessa .....	12
3.3	Kirjallisuuden hyvinvointia lisäävät ja terapeuttiset vaikutukset .....	14
4	SARJAKUVAT .....	17
4.1	Käsitteet .....	17
4.2	Nykypäivä.....	19
4.3	Omaelämäkerrallinen sarjakuva .....	21
5	BIBLIOGRAFIA.....	24
5.1	Mitä bibliografiat oikein ovat .....	24
5.2	Bibliografian tyypit .....	25
5.3	Historia .....	28
5.4	Bibliografian nykyaikaistuminen ja sen yhteiskunnallinen merkitys .....	31
5.5	Bibliografian suunnittelu ja aineiston valinta .....	32
6	VALIKOIMALUETTELO KOKOAMISPROSESSI .....	35
6.1	Valikoimaluettelon suunnitteluvaihe .....	35
6.2	Aineiston valitseminen ja projektin kulku .....	36
6.3	Aineiston lopullinen valinta ja karsinta .....	38
6.4	Valmis valikoimaluettelo .....	39
7	POHDINTA .....	41
	LÄHTEET.....	44
	LIITE: HAJONNEITA RUUTUJA – Bibliografia mielenterveyttä käsittelevistä sarjakuvista.....	46

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena oli laatia bibliografia mielenterveys aiheisista sarjakuvista. Työni tilaajana toimii oululainen mielenterveysyhdistys Hyvän mielen talo ry. Yhdistyksen on tarkoitus bibliografi-  
aani apuna käyttäen hankkia talolle oma sarjakuvakokoelma, joka olisi kävijöiden ja henkilökunnan  
käytettävissä. Saatavilla olevien sarjakuvien välityksellä on mahdollista löytää samaistumisenkoke-  
muksia, vertaistukea sekä lisätä tietämystä ja ymmärrystä mielenterveydellisiin asioihin.

Muodoltaan työni on toiminnallinen opinnäytetyö. Työhön kuuluu tietoperusta, raporttiosa sekä liit-  
teenä itse bibliografia. Työn tietoperustassa esittelen tilaajan sekä käsittelen aihealueittain sarja-  
kuvaa, bibliografia sekä mielenterveyttä. Mielenterveys luvun yhteydessä keskityn tarkastelemaan  
syvemmin lukemisen eheyttäviä vaikutuksia ja sen välittämiä samaistumisen kokemuksia, mitkä  
voivat lisätä yleistä hyvinvointia sekä tukea itsensä ja muiden ymmärtämistä. Bibliografia, joka pa-  
remmin ehkä dokumentti- tai kirjallisuusluettelona tunnetaan, on minun työssäni tyyliltään valikoi-  
maluettelo. Työssäni olen päättänyt keskittyä mielenterveyttä käsitteleviin teoksiin ja koonnut niistä  
omasta mielestäni keskeisimmät teokset.

Käsittelen ja lähestyn sarjakuvaa työssäni kirjallisuuteen kuuluvana taiteenlajina. Puhun siis sarja-  
kuvista työssäni kirjallisuuden ja kaunokirjallisuuden näkökulmasta. Katson että sarjakuvat ovat  
taiteenlajina lähempänä kirjallisuutta, kuin elokuvaa tai kuvataidetta, joten koin että on relevanttia  
sekä osuvaa tarkastella ja lähestyä tätä tutkimusta kirjallisuuden, lukemisen, kertomuksien ja niiden  
vaikuttavuuden näkökulmasta. Uskon että sarjakuvat ovat kirjallisuutena osalle myös helpommin  
lähestyttäviä, varsinkin heille, jotka vähemmän lukevat. Piirretyt kuvat voivat olla hyvinkin informa-  
tiivisia ja tunnetiloja kuvaavia. Sarjakuvissa tekstiä ei useinkaan ole paljon, sillä kuvat välittävät  
sisällöstä jo paljon. Sarjakuvia voi myös vain selaila, usein ne sisältävät monia eri tarinoita, jolloin  
koko kirjaa ei tarvitse kerralla lukea läpi.

Sarjakuvat konkretisoivat sitä miltä mielenterveyden häiriöt tuntuvat. Tämä kaikki, kun tapahtuu  
kunkin pään sisällä. Ne välittävät vertaistuellisuutta siitä, että ei ole yksin näiden asioiden kanssa  
ja että muillakin on samankaltaisia haasteita. Lisäksi ne lisäävät tietoa ja rikastuttavat ja monimuo-  
toistavat ihmiskäsitystä. Sarjakuvat voisivat varmasti antaa tietoa myös terveydenhoitoalan amat-  
tilaisille, avata potilaan näkökulmaa, kokemuksia ja tunnetiloja.

Olin jo opinnäytetyön aiheen mietintävaiheessa yhteydessä Hyvän mielen taloon, koska minua kiinnosti tehdä mielenterveyttä ja kirjallisuutta yhteen liittävä opinnäytetyö. Ehdotettu työn aihe osoitautui itselleni erityisen mieluiseksi ja kiinnostavaksi kokonaisuudeksi. Mielenterveyskokemusten esille nosto on äärimmäisen tärkeää, jotta ihmiset voisivat kokea, että eivät kamppaile näiden asioiden kanssa yksin. Tarinoiden ja kokemusten jakaminen sekä mielenterveyden häiriöiden normittaminen ovat keinoja murtaa mielenterveyden ympärillä vellovaa häpeää ja stigmaa. Tällöin kynnyks puhua ja hakea apua ei ole niin korkea.

## 2 HYVÄN MIELEN TALO

Työni tilaaja on oululainen mielenterveysyhdistys Hyvän mielen talo ry. Yhdistys on perustettu 1989, silloin se toimi nimellä Oulun seudun psykiatristen potilaiden omaiset ry. Se onkin alun perin perustettu vastaamaan nimenomaan mielenterveyskuntoutujien läheisten ja omaisten tarpeisiin. Tarve omaisten tukemiseen syntyi suomalaisen hoitojärjestelmän murroksesta 1980-luvulla, kun sairaalapaikkojen määrää alettiin rajoittaa ja hoidon pääpainoa siirtämään avohoitoon. Yhdistyksen toiminta-ajatuksena oli auttaa omaisia vertaistuen keinoin sekä edistää psykiatrisen hoidon asemaa. Toiminta koostui vertaisryhmätoiminnasta, yhteistyöstä toisten mielenterveysjärjestötoimijoiden kanssa sekä vaikuttamistoiminnasta, jolla pyrittiin nostamaan esiin psykiatristen potilaiden hoidossa tapahtuvia ongelmia sekä omaisten tuen tarvetta. Vuonna 1992 yhdistyksen nimi vaihtui Omaiset mielenterveystyön tukena – Pohjois-Suomen yhdistys ry:ksi. Nykyisen nimensä Hyvän mielen talo ry sai vuonna 2000. (Hyvän mielen talo ry 2020, viitattu 27.7.2020.)

Nykyään Hyvän mielen talo on paljon muutakin kuin omaisten tukija, vaikka sekin on edelleen yksi kantavista toiminta-ajatuksista. Yhdistys keskittyy toiminnassaan yksilöllisen keskusteluavun ja monipuolisten vertaisryhmien tarjoamiseen, vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen ja kokemustoimintaan. Yhteisöllinen toiminta ja tapahtumajärjestämien ovat yhdistyksen keskiössä. Hyvän mielen talo ry 2020, viitattu 27.7.2020.) Hyvän mielen talo kuvaa toimintansa tarkoitusta sivuillaan näin:

Hyvän mielen talo ry järjestää voimavaralähtöistä, arvostavaan kohtaamiseen perustuvaa toimintaa ja toimintamahdollisuuksia täysi-ikäisille ihmisille, joilla on oma tai läheisen kokemus mielenterveyden häiriöistä ja niistä toipumisesta. Toiminnalla helpotetaan omaisten ja läheisten huolen kantamisen taakkaa ja vähennetään ihmisten kokemuksia yksin jäämisestä ja eristyneisyydestä. (Hyvän mielen talo ry 2020, viitattu 27.7.2020.)

Hyvän mielen talo pyrkii toiminnalla vahvistamaan ihmisten mielen hyvinvointia, ennaltaehkäisemään mielenterveyden häiriöitä ja antamaan tukea toipumisprosessissa. Hyvän mielen talon yhtenä keskeisenä toiminta-ajatuksena yhdistyksenä on myös olla edistämässä mielenterveyskuntoutujien ja omaisten vaikutus- ja osallistumismahdollisuuksia. Moniasiantuntijuutta pidetään arvossaan ja toiminnassa pyritään edistämään mielenterveyskuntoutujien, omaisten ja auttamistyön ammattilaisten välistä vuoropuhelua. (Peltovuori 2020, viitattu 27.7.2020.)



Hyvän mielen talo on viime vuosina järjestänyt perustoimintojensa lisäksi muun muassa useita hyvinvointia kulttuurista -kokonaisuuksia. Näitä ovat olleet esimerkiksi Mielipaletti-hankkeet, joilla on tavoiteltu nuoria aikuisia taidetoiminnalliseen ja mielen hyvinvointia vahvistavaan toimintaan. (Hyvän mielen talo ry 2020, viitattu 27.7.2020.) Nykyään Mielipaletti-toiminta on vakiintuneeksi osaksi Hyvän mielen talon toimintaa. Luovuus ja kulttuuri näkyy myös useissa muissa talon eri tapahtumissa, keskustelutilaisuuksissa ja työpajoissa. Hyvinvointia kulttuurista -teemat ovat keskeinen osa Hyvän mielen talon toimintaa ja niitä hyödynnetään niiden myönteisten vaikutusten vuoksi. Tämänkaltaista toimintaa tarkasteltaessa on havaittu ihmisten yksinäisyyden tunteiden vähentyvän sekä sosiaalisten verkostojen ja itseilmaisun vahvistuvan. (Peltovuori 2020, viitattu 1.12.2020.)

### 3 MIELENTERVEYS

Maaailman terveysjärjestö WHO määrittelee mielenterveyden älyllisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen kykenee hahmottamaan omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaalistressissä, kykenee työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti sekä osallistumaan ja toimimaan yhteisön jäsenenä (Toivio & Nordling 2013, 62). Mielenterveys käsitteen tarkka määrittelyminen on haasteellista sen monimuotoisuuden takia. Ihmisen mielenterveyden kehittymiseen on vaikuttamassa useita eri tekijöitä. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi perimä, äidin raskauden aikainen terveydentila, varhaiset vuorovaikutustilanteet, elämän eteen tuomat kokemukset, erityisesti kriisit ja traumaattiset kokemukset, ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto sekä elämäntilanteiden kuormittavuus. (Toivio & Nordling 2013, 60.)

Uskomukset siitä, mitä mielenterveys on, vaihtelee aikakausien, kulttuurien ja eri ryhmien näkemyksistä ja intresseistä riippuen. Yhteiskunnassa olevat käyttäytymisnormit määrittelevät myös, mikä käyttäytyminen on sosiaalisesti hyväksyttävää ja mikä epäsopivaa. Nämä normit vaihtelevat eri kulttuureissa, kuten myös mielenterveyteen suhtautuminen ja miten se määritellään. Jossakin kulttuurissa jokin normaaliksi mielletty käytös voidaan toisessa mieltää mielisairaaksi. Painavin normi, joka voi ottaa kantaa mielenterveyteen ja mielisairauteen on laki. (Toivio & Nordling 2013, 61-62.)

#### 3.1 Miksi mieli järkkyy

Ihmisen kokema mielenterveys vaihtelee elämäntilanteen mukaan, mutta on joitakin tekijöitä mitkä suojaavat mielenterveyttä ja sitten niitä, jotka haavoittavat mielenterveyttä (kuva 1). Suojaavilla tekijöillä tarkoitetaan sellaisia asioita, jotka tukevat ja vahvistavat mielenterveyttä. Ne tukevat ja auttavat selviämään paremmin erilaisista kriisi- ja muutostilanteista. Mielenterveyttä haavoittavat tekijät heikentävät hyvinvointia sekä turvallisuuden tunnetta, ja lisäävät näin mielenterveysongelmien riskiä. Niitä kutsutaan myös riskitekijöiksi. Nämä mielenterveyteen vaikuttavat riskitekijät ja suojaavat tekijät jaetaan usein vielä sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin (kuva 1). (Toivio & Nordling 2013 62-63.)

Sisäisiä suojaavia tekijöitä	Ulkoisia suojaavia tekijöitä
<ul style="list-style-type: none"> <li>• hyvä fyysinen terveys ja perimä</li> <li>• myönteiset varhaiset ihmissuhteet</li> <li>• riittävän hyvä itsetunto</li> <li>• hyväksytyksi tulemisen tunne</li> <li>• ongelmanratkaisutaidot</li> <li>• ristiriitojen käsittelytaidot</li> <li>• vuorovaikutustaidot</li> <li>• kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita</li> <li>• mahdollisuus toteuttaa itseään</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sosiaalinen tuki, ystävät</li> <li>• oikeus kotiin</li> <li>• koulutusmahdollisuudet</li> <li>• työ tai muu toimeentulo</li> <li>• työyhteisön ja esimiehen tuki</li> <li>• kuulluksi tuleminen ja vaikutusmahdollisuudet</li> <li>• turvallinen elinympäristö</li> <li>• lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät</li> </ul>
Sisäisiä riskitekijöitä	Ulkoisia riskitekijöitä
<ul style="list-style-type: none"> <li>• biologiset tekijät, esim. kehityshäiriöt, sairaudet</li> <li>• itsetunnon haavoittuvuus</li> <li>• avuttomuuden tunne</li> <li>• huonot ihmissuhteet</li> <li>• seksuaaliset ongelmat</li> <li>• eristäytyneisyys</li> <li>• vieraantuneisuus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erot ja menetykset</li> <li>• hyväksikäyttö ja väkivalta</li> <li>• kiusaaminen</li> <li>• työttömyys ja sen uhka</li> <li>• päihteet</li> <li>• syrjäytyminen, köyhyys, kodittomuus, leimautuminen</li> <li>• psyykkiset häiriöt perheessä</li> <li>• haitallinen elinympäristö</li> </ul>

Kuva 1. Mielen terveyteen vaikuttavia sisäisiä suojaavia tekijöitä ja riskitekijöitä sekä ulkoisia suojaavia tekijöitä ja riskitekijöitä (Toivio & Nordling 2013, 63)

Mielen terveyden tila vaihtelee samoin, kuin muukin terveydentila, mikä tekee sen kuvaamisesta haastavaa. Muuttumaton mielen terveys ei ole olemassakaan. Mielen terveys ei ole mitattavissa samalla tavoin kuin ruumiinlämpö. Se on suhteellinen asia ja useimmiten jokainen itse pystyy määrittelemään mielen terveytensä tilan parhaiten. (Toivio & Nordling 2013, 60.)

Mielen terveyden häiriöiden täsmällinen määrittely on haastavaa ja eikä oikeastaan edes täysin mahdollista, koska erilaiset mielen oireet kuuluvat aika ajoin osaksi meidän kaikkien tavallista elämäämme. Mielen terveyden häiriöstä voidaan puhua, kun mieliala, tunteet, ajatukset tai käytös haittaavat sekä rajoittavat toimintakykyä, ihmissuhteita tai tuottavat kärsimystä. Kun mahdolliset oireet pitkittyvät ja ne alkavat rajoittaa elämää merkittävästi on kyse häiriöstä tai sairaudesta. Yleensä vaikeudet ovat jokapäiväisiä, kuormittavat mieltä ja horjuttavat henkistä hyvinvointia. Raja mielen terveyden ja sairauden välillä ei ole selväpiirteinen. Kuitenkin erityyppiset mielen terveyden häiriöt pyritään määrittelemään niin selkeästi kuin mahdollista. Näitä mielen terveyden häiriöitä ja

sairauksia on monenlaisia, niiden ryhmittely tapahtuu niille tyypillisten oireiden mukaan. Mielenterveyden häiriöstä kärsivällä voi myös olla useita häiriöitä ja sairauksia yhtäaikaaisesti, niitä voi olla hankala erottaa toisistaan. (Kustannus Oy Duodecim 2020, Viitattu 11.10.2020.)

Suomalaisessa sairaudenhoidossa käytetään kansainvälistä YK:n alaisen Maailman terveysjärjestön laatimaa ICD (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) -tautiluokitusjärjestelmää (Lönnqvist, Henrikson, Marttunen, Partonen 2017, 63). Mielenterveyden häiriöt muodostavat yhden pääluokista, jonka tunnuksena on diagnoosin edessä oleva F-kirjain. Nämä ryhmitellään vielä edelleen 8 laajempaan luokkaan, joita ovat: päihteiden käyttöön liittyvät häiriöt (F10-19), psykoottiset häiriöt (F20-29), mielialahäiriöt (F30-39), ahdistuneisuus, stressiin liittyvät- ja elimellisoireiset häiriöt (F40-49), fysiologisiin häiriöihin ja ruumiillisiin tekijöihin liittyvät (F50-59), määritetyt, sekamuotoiset ja muut persoonallisuuden häiriöt (F60-69), laaja-alaiset kehityshäiriöt (F84) sekä hyperkineettiset häiriöt (F90). Tällöin esimerkiksi masennushäiriöt kuuluvat mielialahäiriöiden luokkaan, erilaiset ahdistuneisuus-, paniikki- ja pakko-oireiset häiriöt luokkaan F40-49, psykoottiset häiriöt psykoottisten häiriöiden luokkaan, alkoholin ja huumausaineiden väärinkäyttö luokkaan F10-19 ja erilaiset syömishäiriöt luokkaan F50-59. (HUS 2020, Viitattu 1.12.2020.)

### **3.2 Oman mielenterveyden vahvistaminen ja hyvinvoinnin ylläpitäminen arjessa**

Mielenterveydenhäiriöihin ja oireiluun on syytä hakea apua heti, jos tuntuu että ne alkavat haitata elämää ja käyvät hallitseviksi. On aina parempi miettiä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa omaa terveydentilaa ennakkoon, kuin että ongelmat pääsevät kasvamaan niin isoiksi, että toimintakyky menee tai oireet alkavat olla elämää ja arkea rajoittavia. Koskaan ei ole myöskään liian myöhäistä pyytää apua. Omassa arjessa, omilla valinnoilla ja järjestelyillä mielenterveyttään voi tukea sekä hallita mielen oireilua. Ammattiapu ja oma työskentely eivät poissulje toisiaan, vaan päinvastoin omalla työskentelyllä voi tukea eheytymistään.

Monilla päivittäisillä valinnoilla vaikutetaan terveyteen. Arkisilla valinnoilla voi yhtäläillä fyysisen terveyden lisäksi vahvistaa ja hoitaa mielenterveyttä. Mielenterveyttä voi edistää muu muassa huolehtimalla arjen rytmistä, nukkumalla riittävästi, liikkumalla itselle mieleisellä tavalla sekä syömällä säännöllisesti ja monipuolisesti. Myös itselle mieluisten asioiden tekeminen, riittävästä palautu-

mista huolehtiminen sekä muihin ihmisiin yhteydenpito ovat yhtälailla tärkeitä mielenterveyttä ylläpitäviä palikoita. Elämän ilot muodostuvat usein pienistä hetkistä arjen keskellä. (Mieli. Suomen mielenterveys ry 2020, viitattu 11.10.2020.)

Vaikka ei olisi mielenterveydenhäiriöitä, oman mielen hyvinvoinnista huolehtiminen kannattaa aina läpi elämän. Ulkopuolisen avun lisäksi itsenäinen työskentely antaa tärkeitä oman elämän ja itsensä hallintakeinoja. Itsenäistä työskentelyä voi olla erilaisten mielenterveyttä vahvistavien taitojen, kuten tunne-, rauhoittumis- ja vuorovaikutus taitojen harjoittelu. Ennen kaikkea armollinen ja lempeä suhtautuminen omaan itseensä on tärkeää. (Mieli. Suomen mielenterveys ry 2020, viitattu 11.10.2020.)

Mielenterveydestä huolehtimisessa ei ole kyse mistään isoista asioista, mutta niillä on kuitenkin yleensä iso vaikutus arkeemme ja hyvinvointiimme. Omannäköisen ja hyvältä tuntuvan elämän rakentaminen on tärkeää elämän mielekkyyden kannalta. Joissain elämäntilanteissa tai sairauden uuvuttamina hyvän arjen ylläpitäminen voi olla haastavaa ja tuntua toisarvoiselta. Voi olla hyvin vaikea hahmottaa sen vaikutusta tai nähdä sen tarpeellisuus toivottomuuden tilassa. (Mieli. Suomen mielenterveys ry 2020, viitattu 11.10.2020.)

Vapaa-aika ja harrastukset auttavat jaksamaan, lisäävät elämän mielekkyyttä ja tyytyväisyyttä sekä kohottavat mielialaa. Harrastukset rytmittävät ja tuovat vaihtelua arkeen. Mieliharrastuksen parissa vietetty aika rentouttaa tehokkaasti. Mieluisaan tekemiseen keskittyminen saa ajatukset irtautumaan kiireistä, huolista ja arjen rutiineista. (Mieli. Suomen mielenterveys ry 2020, viitattu 17.11.2020.)

Lukeminen on yksi harrastus muiden joukossa. Lukemisella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisen yleiseen hyvinvointiin, terveyteen, perhe-elämään, yhteiskunnalliseen valveutumiseen ja talouteenkin. Lukuharrastuneisuus auttaa kerryttämään yleistietoa, kielellistä osaamista ja ihmisluonteen tuntemusta sekä auttaa ymmärtämään toisia kulttuureja. (Pirjo Tuomi 2016, viitattu 22.10.2020.)

Hattula ja Svensson kirjoittavat luovan lukemisen ja kirjoittamisen eheyttävistä vaikutuksista. Eri-laisissa elämänvaiheissa ja myrskyjen keskellä kirjallisuudesta voi saada rauhaa, turvaa ja lohtua, mutta tarjoavat ne myös iloa ja uudistavaa voimaa. Perehdyn näihin lukemisen ja kirjallisuuden hyötyihin ja hyvinvoinnillisiin vaikutuksiin tarkemmin seuraavassa alaluvussa. (2009, 6–7.)

### 3.3 Kirjallisuuden hyvinvointia lisäävät ja terapeuttiset vaikutukset

Taide vaikuttaa meihin ja sillä on väylä sisimpäämme tunteiden lukkojen avaajana. Tapahtuipa se sitten alitajuisesti, piilotajuisesti tai tiedostamattomalla tasolla, nostattaa se pintaan aistikokemuksia, muistoja ja tunteita. (Hattula ja Svensson 2009, 29.) Sarjakuvat ovat oma taidemuotonsa, mutta koska niiden vaikuttavuutta itsessään on hyvin rajallisesti tutkittu, tarkastelen tässä alaluvussa sarjakuvan vaikuttavuuden mahdollisuuksia kirjallisuuden ja kaunokirjallisuuden näkökulmasta. Katson että sarjakuvat ovat lähempänä kirjallisuutta, kuin elokuvaa, valokuvataidetta tai kuvataidetta. Siksi koen, että on relevanttia ja osuvaa tarkastella ja lähestyä tätä tutkimusta kirjallisuuden, lukemisen, tarinoiden, kertomuksien, kaunokirjallisuuden sekä omaelämäkerrallisen kirjallisuuden sekä niiden vaikuttavuuden näkökulmasta.

Lukiessamme suljemme muun maailman tietoisien mielen ulkopuolelle ja keskitymme tekstiin. Keskittynyt lukija antaa ikään kuin ohjat tekstillle, kertojalle ja tekstin välittämälle tunnelmalle. Tämä heittäytyminen tekstin maailmaan omasta senhetkisestä tunnetilasta ja ympäristöstä tekstin ohjailtavaksi, voi saada mieltä eheyttävän vaikutuksen aikaan. Lukiessa suuntaamme tietoisuuden itsestämme ulos kirjan sivuille. Tällaisesta intensiivisestä ja keskittyneestä lukemisesta palatesamme arkitodellisuuteen, voimme kokea olomme virkistyneen ikään kuin olisimme ravittuja. Lukiessa mielen sisäinen kaaos saa hetkeksi selkeän muodon. (Hattula ja Svensson 2009, 25–26.) Ihmisen tarve luoda järjestystä saa lukijan järjestämään teoksen herättämiä mielikuvia hallittavaan muotoon, joten lukeminen on isolta osaltaan juuri omien mielikuvien järjestämistä (Hattula ja Svensson 2009, 94–95).

Monille lukeminen lievittää yksinäisyyden tunnetta. Kirjojen tarjoamat samaistumisenkokemukset ja mahdollisuudet läheisyyden tuntemiseen toimivat houkuttimina sekä poispääsynä yksinäisyyden tuntemuksista. Lukeminen voi olla hyvin intiimi, yksityinen kokemus, mutta lukiessaan ihminen ei ole yksinäinen, sillä lukeminen on keskustelua, joka tapahtuu lukijan mielen sisällä. Lukija voi kokea voimakasta läheisyyttä ja samaistumista henkilöhaamoon, niin että henkilöhahmo olisi kuin osa häntä. Kirjan sivuilla seikkailevat hahmot ovat rajallisesti kuvattuja, lukija luo päässä lopun kuvan hahmoista ja kirjan maailmasta, hahmo on pitkälti lukijan luomus. Vasta lukijan mieli tekee sanoin kuvatun hahmon täydeksi ja eläväksi. (Hattula ja Svensson 2009, 26, 91.)

Samaistumisen kokemiseen tekstin maailman kanssa tarvitaan lukijan persoonaa elämänhistoriallisine aineksineen. Lukija luo kirjoitetuksi valittujen sanojen ja tyhjien kohtien välille yhteyksiä. Kaulokirjallisuudessa avoimilla kohdilla eli tekstin jättämällä aukoilla tarkoitetaan sitä, mikä jätetään kertomatta. Sama tapahtuu sarjakuvien ruutujen välillä. Nämä aukot lukija saa ja hänen pitää täyttää omalla mielikuvituksellaan, jotta kirjan juonikulku on ymmärrettävä ja etenee. Nämä aukot sytyttävät lukijan luovuuden ja heijastelevat lukijan elämäntarinaa. Sen lisäksi että ne ovat älyllisiä, tarinankulkua rakentavina pätkinä, voivat ne olla niukkoja kuvauksia hahmoista, ympäristöstä ja tunnelmasta, mitkä valppaalle lukijalle herättävät paljon mielleyhtymiä omaan elämään, kokemuksiin ja tunteisiin. Lukija täydentää paikat omien muistojen kautta ja lukee ikään kuin maisemaan tuttuja näkymiä. Yleensä tämä tapahtuu kuin huomaamattaan. (Hattula ja Svensson 2009, 92–93.)

Kun kertomuksessa on joitain henkilökohtaista kokemusta syventäviä kohtia, mahdollistaa se lukijan tiiviin syventymisen tekstin maailmaan. Näin kertomuksen näkökulman omaksuminen tapahtuu lähes itsestään. Samaistumiseen ei tarvitse olla välttämättä itseään muistuttavaa henkilöä, eikä se vaadi omasta kulttuurista muistuttavaa maailmaa. Samaistumisessa on kyse toisen henkilön saappaisiin hetkellisesti asettumisesta. Samaistuessamme asetumme toisen asemaan ja tutkailemme asioita hänen näkökulmastaan. (Hattula ja Svensson 2009, 93.)

Vaikuttavan kertomuksen kautta lukija saattaa käydä läpi omaa tarinaansa. Tarinaansa, jota ei osaa sanoittaa. Oma tarina voi olla esimerkiksi sanoittamattomia kokemuksia tai hyvin varhaisiakin esikielellisiä kokemuksia. Tätä tietoisesta sanoittamisesta ulkopuolelle jäänyttä ulottuvuutta tarvitaan, jotta samaistuminen esimerkiksi johonkin henkilöä hahmoon olisi lukijalle mahdollista. Nämä tarinat ja tiedostamattomat tunteet ovat syy fiktion vaikuttavaan, jopa tiedostamiseen ja muutokseen johtavaan otteeseen lukijasta. (Hattula ja Svensson 2009, 93–94.)

Lukeminen ja kirjoittaminen eivät varsinaisesti ole terapiaa, mutta niillä voi olla terapeuttinen vaikutus (Hoitavat sanat 2005, 19). Lukemisen terapeuttisuus vaikuttaa jossain määrin syntyvän kahden kirjoittamattoman ja sanoja vaille jääneen kohtaamisesta: kerronnan aukkokohtat, kertomusten mykät tasot sekä lukijan sanomattomat kokemukset. Lukemisen terapeuttisuus näkyy myös lukuelämysten synnyttämissä oivalluksien hetkissä. Samaistumiskokemukset, itsensä sivuun laittaminen ja arkitietoisuuden häivyttäminen ovat keskeisiä vaiheita henkiseen kasvuun tai muutokseen johdattavassa lukemisessa. Lukiessaan ihminen loitontaa itsensä ja oman kokemuksensa

kauemmaksi sen hetkisestä tietoisuudesta, samaistumalla tekstin välittämään maailmaan ja henkilöihähoihin. Tämä on avain lukemisen terapeuttiseen mahdollisuuteen. (Hattula ja Svensson 2009, 24, 27.)

Kirjallisuus auttaa tarkistelemaan kauempaa asioita, jotka aiheuttavat voimakkaita tunteita ja auttaa tällä tavoin pelkojen ja ahdistusten käsittelyä. Samaistuminen, omien tunteiden tunnistaminen sekä kirjallisuuden aukkokohtat voivat viedä kohti itsensä ymmärtämistä ja vaikeiden tunteiden tiedostamista ja sitä kautta omien haasteiden selvittämistä. Vaikeiden tunteiden aiheuttaminen lukijalle etäännyttämisen avulla on kaunokirjallisuuden aikaansaannos. Haastavia tunteita kokemalla, niistä voi vapautua hetkellisesti. Luetun ja oman kokemusmaailman rinnastaminen, pohdiskeleva keskustelu oman elämän ja tekstin välillä, mahdollistavat reitin syvemmillä oivalluksille ja mahdolliseen pitkäaikaiseen muutokseen. (Hattula ja Svensson 2009, 27–28.)

”Se miten me luemme kirjallisuutta ja miten me sen koemme, kertoo meistä itsestämme. Kirjallisuus voi olla silta, jolla erilaiset lukijat erilaisine luku- ja elämäkokemuksineen kohtaavat toisensa. Tuolta sillalta avautuvat huikeat näkymät ihmismieleen ja -elämän moninaisuuteen.” (Hattula ja Svensson 2009, 28.)



## 4 SARJAKUVAT

Tässä luvussa tarkastelen sitä, mitä kaikkea sarjakuva oikein on. Käyn läpi sarjakuvan käsitteitä ja rakennetta, sekä lisäksi tarkastelen, mikä on sarjakuvan nykytila ja muoto. Luvun lopussa syvennyn oman työni kannalta tärkeään omaelämäkerralliseen sarjakuvaan.

### 4.1 Käsitteet

Ruutu on sarjakuvan perusyksikkö, sen koolla ja muodolla voidaan vaikuttaa paljon lukukokemukseen. Usein ruudut ovat suorakulmaisia ja neutraaleja, eivätkä vie lukijan huomiota pois tarinasta. Erikoisemman muotoiset ruudut voivat toimia tehokeinona, korostamaan tarinan tapahtumia tai tunnelmaa. Ruudun koolla voidaan painottaa siinä olevan tapahtuman tärkeyttä sekä ajallista kestoa. Nopeat tapahtumasarjat sijoitetaan moniin pieniin ruutuihin, jotka lukija nopeasti silmäilee läpi. Sarjakuvan hitaimpana kerrontamuotona käytetään vaakaruutua, joka ulottuu koko sivun leveydelle. Koko sivun levyistä vaakaruutua käytetään yleensä miljööön kuvaamiseen, tunnelman luomiseen tai tarina rytmittämiseen. Leveä vaakaruutu voi pitää sisällään monen hahmon esittelyn tai pitkän, polveilevan dialogin. Ruudun reunoja voi myös rikkoa tai jättää ne kokonaan piirtämättä. Näillä usein halutaan korostaa jotain, kuten liikettä tai kolmiulotteista vaikutelmaa. (Hänninen & Kempainen 1994, 89–90.)

Sarjakuvan ruudun sisäinen kuvasommittelu noudattaa periaatteessa samoja sääntöjä, kuin muukin kuvataide. Isoimpana erona on se, että sarjakuvassa ruutu on osa isompaa kokonaisuutta. Yksittäinen ruutu on aina suhteessa muihin ruutuihin, mikä pitää ottaa huomioon sommittelussa. Sarjakuvassa on kuvan lisäksi muitakin elementtejä, kuten puhe- ja ajatuskuplat, äänitehosteet sekä tekstilaatikot. Ne ovat yhtä keskeinen osa sommittelua, kuin kuvakin. Sarjakuvaruudun tulee kuljettaa lukija katse seuraavaan ruutuun ja samalla olla sujuva jatkumo edellisestä ruudusta. (Hänninen & Kempainen 1994, 90.)

Kahden sarjakuvaruudun väliin jää useimmiten tyhjä valkoinen palkki, niin sanottu sarjakuvan “sokea piste”. Se on kohta tai hetki, joka ei sisällä mitään lukijalle välittyvää informaatiota, mutta juuri siinä kohtaa sarjakuvan taika tapahtuu. Lukijan liikuttaessaan katsettaan ruutujen välillä, luo hän päässään jatkumon noiden kuvien välille. Sarjakuva on oikeastaan pitkälti kuvitteellista taidetta.

Ruudut välittävät kuvallisia ja sanallisia vihjeitä, joiden pohjalta lukija sitten luo toimivan kokonaisuuden oman mielikuvituksen siivittämänä. Sarjakuvan lukija kuvittelee päässänsä kuvien välisen jatkuvuuden. (Hänninen & Kempainen 1994, 84, 91.)

Sarjakuva on kuvan ja kirjoituksen liitto. Ihan kaikissa sarjakuvissa tekstiä ei ole, mutta ainakin niissä on kerronnallisuutta. Tekstittömissä sarjakuvissa kuvat toimivat visuaalisena ilmaisuna. Sarjakuvassa keskeisintä tekstiä otsikon lisäksi ovat sarjakuvahahmojen käymät keskustelut, dialogit sekä heidän sisäinen puheensa ja ajatukset, eli monologit. Näiden lisäksi sarjakuvissa käytetään välitekstejä kuvaamaan kertojamaisesti paikan vaihtumista tai tapahtumien kulkua. (Hänninen & Kempainen 1994, 82.)

Puhekuplat ovat myös oleellinen osa sarjakuvien kerrontaa. Kuplista lähtee usein väkänen kohti sitä hahmoa joka ikään kuin puhuu. Puhekuplat ovat itsessään kertova tekijä, niillä voidaan välittää jopa enemmän asioita kuin pelkällä kuplan sisällöllä. Kuplan ääriviivat voivat kuvata esimerkiksi puhujan äänensävyä tai taka-ajatuksia, mitä kuplan sisältö ei välttämättä yksistään kerro. Kuplan ääriviivat voivat olla piirretty kuvaamaan, vaikka vapisevaa tai aggressiivista puhetta. Henkilön ajatuksia kuvataan usein pehmeäreunaisilla kuplilla, josta lähtee väkäsen sijaan pallojono kohti ajattelijaa. Monesti kuplan sanoma voidaan kirjoittaa ja piirtää tunnetta kuvaavaksi. Esimerkiksi huudettu sanoma kirjoitetaan usein suurellisesti ja jopa puhekuplan rajat rikkovasti. Kuiskaukset piirretään usein katkoviivaisiksi puhekupliksi, ikään kuin se häviäisi taustaan. Sarjakuvissa kasvokkaisen puheen lisäksi keskustelua käydään puhelimen tai muun vastaanottimen kautta. Usein tämä puhe verhotaan teräväkulmaiseen siksakmaiseen puhekuplaan. Tällä on haluttu erottaa muualta tuleva kolkkomaisempi ja metallisempi puhe, suoran puheen pehmeystä. (Hänninen & Kempainen 1994, 83–84.)

Yleensä sarjakuvissa on myös tehostetekstejä, jotka luovat sarjakuviin ikään kuin mykän äänimaailman, millä tehostetaan ruutujen tapahtumia. Elokvassa nämä äänet voidaan soittaa katsojalle, kun taas kirjallisuudessa ne puretaan kuvaavaksi kirjoitukseksi, osaksi tarinaa. Sarjakuvassa nämä äänet toteutuvat käytännössä yhtä äänettömästi kuin kirjallisuudessakin, mutta ilman varsinaista selitystä, vain eräänlaisella omalla kielellään. Esimerkiksi sarjakuvaan on kirjoitettu tai kuvitettu ”RÄTS”, mikä kuvaa esimerkiksi lampun rikki räsähtämistä. Tuon nähdessään lukija päässä lamppu räsähtää rikki. Näitä äänitehosteita ei yleensä ole tarkoitus lukemalla lukea, vaan tarkoitus että lukija vain havaitsee ne ja siten aistii tilanteen äänimaailman. (Hänninen, Kempainen 1994, 85.)

Vuosien saatossa sarjakuvan sisälle on kehittynyt ihan omanlaisensa visuaalisten symbolien kieli. Puhekuplat voivat tekstin lisäksi sisältää kuvia. Sarjakuvan puhe on voitu ilmentää erilaisilla piirrettyillä symboleilla. Useimmiten lukija tulkitsee symbolit vaistomaisesti, vaikka tätä ei ole missään opetettu. Sarjakuvaa oppii lukemaan, lukemalla sarjakuvia. Näin sen merkkikieltä oppii kuin itses-tään ymmärtämään. (Hänninen & Kempainen 1994, 86–87.) Sarjakuvan ilmaisukieli ja kuvaus on hyvin vapaata ja uudistuvaa. Tärkeää on, että lukija pysyy kärryillä ja sarjakuva pitää lukijan mie-lenkiinnon yllä.

Sarjakuvat voidaan luokitella julkaisumuodoltaan sarjakuvastrippeihin, sarjakuvalehtiin ja sarjaku-vanovelleihin tai -romaaneihin (Herkman 1998, 22). Nykyään netti toimii myös alustana sarjakuvien julkaisuun. Sanoma- ja aikakauslehtienkin sarjakuvat julkaistaan usein painetun lisäksi sähköi- sessä muodossa lehden nettisivuilla. Sarjakuvan tekijöillä on myös usein oma kotisivu tai sarjaku- vablogi, joissa he julkaisevat vapaamuotoisemmin omia töitään. Lisäksi on olemassa paljon erillisiä alustoja nettisarjakuville. Nämä eri julkaisumuodot myös sekoittuvat ja menevät päällekkäin, sama sarjakuva voidaan julkaista useammassa eri muodossa.

## 4.2 Nykypäivä

Nykypäivän sarjakuvaa miettiessä, monelle nousee sanomalehtisarjakuvastripit edelleen ensim- mäisenä mieleen, kuten Viivi ja Wagner tai Fingerpori. Meidän sanomalehtisarjakuvissamme näkyy suomalainen todellisuus ja huumori, verrattaessa amerikkalaiseen valtavirtaan. Nykyään sarjaku- via julkaistaan paljon myös kirjamuodossa ja näiden julkaisujen kirjo on hyvin laaja. Sarjakuva on joustava taiteenlaji, jonka sisällä voi olla monenlaista kerrontaa, graafista tyyliä ja ilmaisu- a. Näitä ilmaisunvapauksia suomalaisella sarjakuvakentällä hyödynnetään hyvin. Tänä päivänä suomalai- sen sarjakuvan sisällöllä ei ole juuri rajoitteita. Sarjakuvat voi sisältää tietoa, huumoria, ihmisuuh- teita, historiaa, päiväkirjamerkintöjä. Kaikelle löytyy lukijansa. Suomalaiset sarjakuvantekijät käyvät aktiivista keskustelua muun maailman kanssa ja imevät sieltä vaikutteita omaan ilmaisuunsa. Ny- kypäivän valtion taidepolitiikassa, sarjakuva on oikeutetusti saanut paikkansa muiden taidemuoto- jen rinnalla. (Jokinen 30–34.)

Raja-aidat perinteisen ja populaarin sekä matalan ja korkean taiteen väillä ovat vuosien kuluessa madaltuneet. Tämä on ollut vaikuttamassa sarjakuvan arvotuksen nousuun. Arvostuksen nousuun on ollut lisäksi vaikuttamassa sarjakuvataiteen sisällä tapahtuneet muutokset, sekä aikuisten ja niin

sanottujen taidesarjakuvien leviäminen. Silti sukupolvien erilaiset taidekäsitteet heijastuvat siihen, miten ihmiset sarjakuvaan suhtautuvat. Sanomalehtisarjakuva, sarjakuvateollisuus, aikuisten sarjakuva kuin muutkin nykypäiväiset muodot elävät rinnakkain. Nykyistä sarjakuvakulttuuria voisi kutsua sirpaleiseksi. Sarjakuvia on hyvin erilaisia ja erimuotoisia ja niitä tehdään ja suunnataan erilaisille lukijoille ja yhteisöille. Sarjakuvakulttuurin monimuotoistuminen liittyy populaarikulttuurin yleisen kehittymiseen ja postmoderniin aja kuvaan, viihteen valtaviiran ja erilaisten alakulttuurien käymään vuoropuheluun. (Herkman 1996, 23.)

Tietokoneet ovat muutamassa vuosikymmenessä muuttaneet sarjakuvan tekemistä ja levittämistä suuresti. 1980-luvun alkeellinen, jäykkä ja kankeatyylinen digitaalinen sarjakuva on mennyt hurjasti eteenpäin. Nykyään tietokoneet ja digitaalinen kuvankäsittely on kiinteä osa sarjakuvantekijöiden työtä. Kaikki piirtämisen vaiheet voi toteuttaa nykyään digitaalisesti, sähköisten piirtoöytien, kuvankäsittelyohjelmien ja skannereiden yleistymisen myötä. Netti on myös mahdollistanut uusia julkaisukanavien sarjakuvantekijöille. 1980-luvulla tehtiin ensimmäiset verkkosarjakuvat, mutta tekniikka oli vielä sen verran kehittymätöntä, että sarjakuvien digitaalinen levitys jäi kokeiluluontoisiksi yrityksiksi. Nykyiset tietotekniset laitteistot ja kattavat verkot ovat tuoneet omien tuotosten julkaisun lähestulkoon kaikille mahdolliseksi. Nettisarjakuvan läpimurtoa voidaan verrata kopiokoneiden yleistymiseen 1980-luvulla, joka mahdollisti silloin vapaamman pienlehtien julkaisemisen. Nykyään kuka tahansa voi julkaista luomiaan sarjakuvia erilaisilla alustoilla rajattomalle yleisölle. Nettisarjakuvien julkaisemisesta ei varsinaisesti kustannuksia synny, kun paino- ja jakelukustannuksia ei ole, mutta myöskään harvemmin niillä tienaa. Monet tekijät myyvät eri kanavissaan oheistuotteitaan, kuten printtejä, kuvituksia ja tarroja. (Hänninen 2007, 27–29.)

Eri julkaisumuodot voivat tukea toisiaan ja olla sarjakuvantekijälle myös eräänlaisia työkaluja luovuutensa työstämisessä. Esimerkiksi *Milla Paloniemen Kiroileva siili* oli ensin esillä verkkogalleriassa, kiinnostuksen herätettyä pienlehdissä sekä lopulta sanomalehdissä. Tätä kautta se löysi tien koko kansan suosioon ja lopulta siileistä on tehty useampia sarjakuva-albumeja. Paloniemellä on ollut pitkään myös sarjakuvablogi nimeltä *En vain osaa*, jonka sisältöä on myöhemmin julkaistu kahden albumin verran. Hänen bloginsa on ollut esikuvana monille nuorille piirtäjille. (Vistilä 2008, 9.) Erityisesti Suomessa sarjakuvablogit ovat suosittuja ja omaelämäkerrallisuus näkyy niissä vahvana. Sarjakuvablogit löivät läpi 2000-luvulla muiden blogien kanssa. Sarjakuvablogit tarjoavat helpon, ilmaisen kanavan tuoda omia töitä esille. (Nummelin 2018, 174.) Ne ovat oiva kanava myös sarjakuvan harrastukseen ja verkostoitumiseen.

### 4.3 Omaelämäkerrallinen sarjakuva

Omaelämäkerrallinen sarjakuva on tekijän omaa elämää kuvaava sarjakuva. Omaelämäkerrallisuutta oli osaltaan jo amerikkalaisen undergroundin lajityypeissä nähtävillä. (Nummelin 2018, 138.) Omaelämäkerrallisuus sarjakuvissa alkoi kunnolla näkyä vasta 1960-luvulla, kun sodanjälkeinen suuri sukupolvi alkoi olla poliittisesti ja taiteellisesti aktiivisia. Ympäri maailman alkoi nousta tekijöitä, joille sarjakuva oli luontainen itseilmaisun keino. Samalla he kaipasivat sarjakuvaan todentuntuisempia ja realistisempia aiheita. (Kuhlampi & Mäkelä 2007, 36.) Kuitenkaan 1960–1970-luvuilla omaelämäkerrallisuus sarjakuvissa ei vielä noussut täyteen suosioon (Nummelin 2018, 138).

Omaelämäkerrallisen sarjakuvan keksijänä pidetään monesti underground-piirtäjää *Justin Greeniä*. Hän julkaisi 1972 *Binky Brown Meets the Holy Virgin Mary*, jossa hän kuvasi nuoruuttaan ja hankalaa suhdettaan katolilaisuuteen. (Mäkinen 2007, 37.) Yksi tunnetuimpia omaelämäkerrallisia sarjakuvia lienee *Art Spiegelmanin Maus*. Spiegelman kertoo siinä natsi-Saksan keskitysleireistä ja juutalaisvainosta isänsä muistelun kautta. Spiegelman on itse keskeisesti mukana sarjakuvassa, tarinan nykyajassa isänsä poikana ja muistojen tallettajana. Kertomuksen edetessä Spiegelmania kuvaava hahmo käy läpi isän muisteluprosessin herättämiä tunteita, sekä heidän isä-poika-suhdettaan. Spiegelman kuvitti tarinan ihmiset eläinhahmoiksi: juutalaiset hiiriksi, saksalaiset kissoiksi, puolalaiset sioiksi ja amerikkalaiset koiriksi. *Maus* on noussut yhdeksi tärkeimmistä keskitysleirikuvauksista. Spiegelman aloitti *Maus*-sarjakuvan työstön 1978. Vuonna 1980 sitä alettiin julkaista jatkokertomuksina RAWissa. Saatuaan hyviä arvosteluja, sarjakuvan kuusi ensimmäistä lukua koottiin kirjaksi vuonna 1986 ja toinen osa sarjasta julkaistiin kirjana vuonna 1991. (Nummelin 2018, 128–129.)

Meille Suomessa arkitodellisuuden kuvaaminen on ollut pitkään jo luontaista. Näitä arkipäiväisyyksiä kuvaavia sarjoja oli 1980-luvun puolella välissä, pienimuotoisina kokeiluina omakustanteissa ja sarjakuvaseurojen lehdissä. (Mäkinen 2007, 40.) 2000-luvulle tultaessa omaelämäkerrallinen sarjakuva on noussut meillä Suomessakin merkittäväksi ilmiöksi. Klassikkona tältä saralta pidetään *Ville Rannan* vuonna 2005 tekemää *Isi on vähän väsynyt* -teosta, johon hän on piirtänyt luonnosmaiseen tyyliin perhearjen kuvausta. *Emmi Valveen* vuonna 2017 julkaisema omaelämäkerrallinen sarjakuvaromaani *Armo* on uudempia omaelämäkerrallisia sarjakuvia. *Armo*ssa isona teemana on mielenterveys. Sarjakuvatekijä Tiitu Takalo on myös julkaissut useamman omaelämäkerrallisen

sarjakuvan. (Nummelin 2018, 172–174.) Tuoreimpana niistä tänä vuonna (2020) ilmestynyt *Memento mori*, jossa Takalo käsittelee hänelle puhjennutta aivoverenvuotoa. Takalo julkaisi teoksen ennakkoon blogissaan, jonne hän latsi materiaalia sitä mukaa kun sai sitä työstettyä.

Eri sarjakuvan muodot saattavat hieman limittyä toisiinsa. Mäkinen kirjoittaa, että niin sanotun todellisuussarjakuvan alalajina omanelämäkerrallisen lisäksi on reportaasi. Tähän lajityyppiin kuuluvat esimerkiksi toimittajamaiset kuvaukset ja matkakertomukset eri maista. (2007, 38.) Mäkelän käyttämä reportaasi termi lienee tarkoittavan samaa, kuin Nummeliinin käyttämä journalistinen sarjakuva. Nummelin määrittää journalistisen sarjakuvan uudenlaisena sarjakuvan haarana, joka on syntynyt omaelämäkerrallisen rinnalle. Journalistisessa sarjakuvassa tekijä on pyrkinyt kuvaamaan tapahtumia ja maailmaa journalismin lailla. Niissä sarjakuvantekijä on taustoittanut tarinaa paljon tekemällä taustatutkimustyöstä ja haastatteluita. Haastateltavat henkilöt ovat usein sarjakuvan henkilöahmoja ja heidän sanomansa ja repliikkinsa on voitu piirtää ja kertoa teoksessa totuudenmukaisesti. Usein journalistissa sarjakuvissa tekijäkin on myös itse mukana sarjakuvan kerronnassa. (Nummelin 2018, 140.)

Yksi tunnetuimpia journalistisen sarjakuvan tekijöitä lienee toimittaja *Joe Sacco*, joka tuli tunnetuksi 90-luvulla kriisimaiden tapahtumien kuvittajana ja kertojana (Mäkinen 2007, 38). Tunnettu tässä lajissa on myös *Marjane Satrapin* vuosina 2000–2003 julkaistu kaksiosainen *Persepolis*. Se kertoo Satrapin lapsuudesta islamilaisen vallankumouksen kokeneessa Iranissa. (Nummelin 2018, 139.) Tuoreempi hieman vastaava tekijä on *Guy Delisle*. Hän on tehnyt monta päiväkirjamaista sarjakuvavaroamaania matkoiltaan. Delisle on kuvannut tapahtumia enemmänkin siviilin ja maahanmuuttajan näkökulmasta, asuessaan ja matkatessaan yksin tai perheensä kanssa useissa eri maissa ja kaupungeissa pidempiä aikoja. Paikkoja, joissa hän vietti aikaa on ollut esimerkiksi Pohjois-Korea ja Jerusalem. Hän teoksensa lienevät enemmän omaelämäkerrallisia, mutta paljon hänen teoksissaan on myös journalistista otetta.

Laittamalla itsensä peliin, sarjakuvantekijä saa lukijan mielenkiinnon heräämään. Henkilökohtaisista ja intiimeistä kokemuksista tulee odottamatta osa yhteistä muistiamme. Ne välittyvät lukijalle ja nostavat pintaan muistikuvat lukijan omista kokemuksista. Kuvitukset johdattavat lukijan omaa sekä kertojan sisäiseen todellisuuteen, samalla etäännyttäen lukijan todellisuudesta. Tekijä joutuu puntaroimaan, kuinka uskollinen hän uskaltaa ja haluaa olla todellisuudelle, luodessaan tarinaansa. Oma tarinaansa kertoessa, kertoo väistämättä jotain itsestään, esimerkiksi esiintyykö tarinassa kertoja itse vai hänen alter egonsa. Taitelijalla on vapaus, ja ei juurikaan vastuuta, omien

subjektiivisten kokemusten ja todellisuuden taltioiminen, kertominen ja kuvittaminen voi olla hyvin houkuttelevaa. Luopuessaan perinteisen tarinankerronnan juonikaaresta, tekijä voi sarjakuvan välityksellä kuvata hahmot ihmeellisen todentuntuisiin tilanteisiin. Sarjakuvan ilmaisullinen voima tulee esiin muun muassa hahmojen käymien keskustelujen, ympäristön kuvauksen ja hahmojen reaktioiden kuvaamisen välityksellä. Omaelämäkerrallinen sarjakuva luo ja tallettaa aina myös ajankuvaa, antaen vuosien myötä ainutlaatuisen kuvan lukijalle siitä miten aiemmin on eletty. (Mäkinen 2007, 41–42.)

Mielestäni omaelämäkerrallisessa sarjakuvassa tekijän pitää niemenomaan kertoa omasta elämästään. Jos piirtäjä tai käsikirjoittaja tekevät jostain toisesta henkilöstä elämäkerrallista teosta, niin se on sitten enemmänkin elämäkerrallinen, dokumentaarinen, journalistinen tai jopa tietoteos. Jälkimmäisissä teoksissa lienee kyseessä usein myös esimerkiksi jostain laajemmista ilmiöstä, tapahtumista tai yhteisöstä. eikä vain yhdestä henkilöstä ja hänen elämästään. Nykyään julkaistaan paljon esimerkiksi edesmenneistä taiteilijoista ja merkkihenkilöistä sarjakuvia ja kuvakirjoja. Nämä sarjakuvat lienevät juuri jotain näiden välimaastoon kuuluvia. Esimerkkinä tämänkaltaisesta *Reetta Niemensivun* tekemä *Maalarisiskot*, jossa hän kuvaa tunnettujen suomalaisten naiskuvataiteilijoiden nuoruutta 1800-luvun lopun Ranskassa ja Suomessa (Outi-kirjastot 2020, viitattu 1.12.2020). Sarjakuva vaikuttaa olevan joustava ja paljon salliva taidemuoto, missä eri muodot, lajityypit ja tyylit sekoittuvat. Mitään tarkkoja rajoja ei ole ja paljon sillä saralla on vielä mahdollisuuksia ja tilaa erilaisille kokeiluille.

Työni kannalta koen, että omaelämäkerralliset sarjakuvat mielenterveysaiheesta tuovat sarjakuvaa ja sen tekijää lähemmäs lukijaa. Ehkä niihin on helpompaa samaistua tai vertaistuki on konkreettisempaa, kun joku henkilö on todistetusti niiden kuvitettujen kertomusten takana. Todenperäisyys ja mahdollisuus sille, että joku muukin on kokenut saman, tuovat teoksiin mielestäni enemmän samaistumis- ja tarttumapintaa. Toki kaikkien tarinoiden ei tarvitse olla omakohtaisia tai ne voivat olla jonkun toisen todellisen henkilön elämää kuvaavia. Sarjakuvantekijän voi olla myös helpompi työstää herkkiä ja haastavia asioita kun sarjakuvantekijä määrittelee, että teos perustuu vain osittain tosi elämään. Se voi antaa taiteellisia vapauksia enemmän ja olla hyvä työkalu myös itse taiteilijalle työstää aihetta tarpeellisen etäisyyden päästä sekä henkilökohtaisen elämän suojaamista. Todellisuuteen ja oikeisiin ihmisiin pohjautuvat mielenterveyden tarinat ovat kuitenkin välttämättömiä, jotta mielenterveyteen liittyvät asiat ja häiriöt saataisiin arkipäiväistettyä ja stigmaa niiden ympäriltä purettua. Näin ne toimivat myös tiedon ja hyväksynnän välittäjänä.

## 5 BIBLIOGRAFIA

Tässä luvussa avaan bibliografiaa käsitteenä, sen muotoja ja tarkastelen suurpiirteisesti sen historiallista kehityskaarta. Luvun lopussa kerron vielä bibliografian laadinnasta. Painotukseni on bibliografian suomalaisessa ja eurooppalaisessa kokemuserässä. Koen, että tämä on työni kannalta relevantein ja hyödyllisin näkökulma. Aiheesta löytyy hyvin niukasti lähdemateriaalia suomeksi. Käytin työssäni lähteenä Forsmanin Savitaulusta tietokoneeseen -teosta.

### 5.1 Mitä bibliografiat oikein ovat

Bibliografia terminä on monimerkityksellinen. Bibliografialla on ollut ja on edelleen eri maissa ja kielialueilla omat merkityksensä. Historian ajan saatossa bibliografia käsitteenä on myös kokenut muutosta. Kuitenkin yleisesti ottaen voidaan sanoa, että bibliografia on käsitteenä mielletty bibliografiatoiminnaksi, bibliografiseksi luetteloiksi sekä bibliografiaa koskevaksi tutkimustoiminnaksi. (Forsman 1985, 9.) Suomessa ja suomen kielessä sanalla bibliografia on perinteisesti tarkoitettu dokumenttiluettelo, useimmiten juuri kirjamuodossa olevaa kirjallisuusluettelo. Termit bibliografiointi, bibliografiatyö ja bibliografiantutkimus on nimetty kuvaamaan bibliografian eri toimintalueita. Havainnollistamaan bibliografioiden ympärillä tapahtuvia toimia. (Forsman 1985, 10–11.)

Bibliografia on yksi mahdollinen kytkös dokumentin ja informaation tarvitsijan välillä. Se on dokumentin ja informaation tarvitsijan kohtaamisen mahdollistaja. Yhteiskunnassa ja yhteisöissä bibliografialla on tarkoituksellinen tehtävä saattaa dokumentteja käytettäväksi, informoida niiden olemassaolosta ja lisätä niiden tunnettavuutta. (Forsman 1985, 59.)

Yleistäen bibliografinen toiminta voidaan jakaa näihin kolmeen olennaiseen prosessiin: 1. Primaari dokumentti-informaation muuntaminen sekundaariksi dokumentti-informaatioksi eli bibliografiseksi informaatioksi. 2. Bibliografisen informaation muokkaus niin, että se vastaa tarvitsijoiden vaatimuksiin ja todellisiin tiedontarpeisiin. 3. Bibliografisen informaation ohjaaminen käyttäjien piiriin ja huolehtia että käyttö on mahdollista. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta olennaista bibliografisessa toiminnassa on tuloksena syntyneen bibliografisen informaation vieminen käyttäjien saataville ja käytön organisointi. (Forsman 1985, 61.)



Bibliografiatoimintaan sisältyy toiminnot, jotka kytkeytyvät sekundaari-informaation tekoon ja käsittelyyn, kuten tiivistelmien laatiminen, analyttis-synteettisten kirjallisuuskatsausten tuottaminen, valikoiva tietojenkajelu, annotointi, bibliografointi, luettelointi ja luokitus. Näiden toimien mahdolliset tulokset ja tuotteet voisivat esimerkiksi olla tiivistelmäjulkaisut, kirjallisuusluettelot, tietokannat, kirjastojen luettelot, viitevalikoimat jne. Bibliografisella informaatiolla tarkoitetaan kaikessa yksinkertaisuudessaan dokumentteja koskevaa informaatiota tai tietoa, jota bibliografia sitten välittää. Bibliografinen informaatio on bibliografiatyöstä aikaansaattua sisällöllistä tulosta. (Forsman 1985, 11.) Bibliografinen informaatio, tehtäviään täyttäessään pyrkii täyttämään ja vastaamaan ihmisen informaation tarpeita ja tarpeisiin. Bibliografisen informaation yhteiskunnallinen merkitys ja sosiaalinen luonne kuvastuu siinä. (Forsman 1985, 61.)

Bibliografisella kuvailulla tarkoitetaan kokonaisuutta, joka rakentuu dokumenttia koskevista tiedoista. Näiden tietojen avulla voidaan esimerkiksi tunnistaa dokumentti, sekä saada käsitys sen sisällöstä. Bibliografinen kuvailu on keskeinen osa bibliografista kirjausta. Bibliografinen kirjaus rakentuu bibliografisen kuvailun lisäksi muun muassa asiasanoista, dokumenttien sisältöä kuvaavista luokitus symboleista ja tiivistelmistä. (Forsman 1985, 11–12.)

Bibliografian syntyminen vaikuttaa olemassa olevat primäridokumentit sekä mahdollisten, arviointien tarvitsijoiden toiveet, vaatimukset ja tarpeet saada bibliografista informaatiota käytettäväkseen. Tarvitsijan roolissa voi olla yksilö, jokin yhteisö tai yhteiskunta. Bibliografian tuottama informaatio on erilaista sisällöltään, merkitykseltään ja muodoltaan, kunkin tarpeen ja tarvitsijan mukaan. Tarvitsijoiden aikaisemmin omattu tieto ja kokemus vaikuttavat siihen minkälaisen merkityksen välitetty informaatio saa. (Forsman 1985, 60.)

## **5.2 Bibliografian tyypit**

Forsman esittelee erilaisia tapoja tyypitellä bibliografioita. Hänen mukaansa bibliografioiden ominaisuuksia voidaan tarkastella näiden jakojen kautta: yhteiskunnallisen tehtävän, sisällöllisen kattavuuden, kronologisen peittävyuden, sisällön bibliografisen analysoinnin syvyyden, bibliografisen muodon ja bibliografian itsenäisyyden mukaan. (1985, 13.) Niiden avulla voidaan määrittää, minkälaisista typeistä kukin bibliografian koostuu.

Yhteiskunnallisen tehtävän mukaisella tyypittelyllä haetaan sitä, että ymmärrämme bibliografialla olevan jonkinlainen tehtävä yhteiskunnassa. Bibliografialla pyritään epäsuorasti vaikuttamaan jonkin yhteiskunnan toimintaan, se on suunnattu tietyille kohdealueelle tai toimintakentälle. Bibliografian yhteiskunnalliset tehtävät voidaan jaotella seuraavanlaisesti:

1. Kansallisbibliografian tehtävä on rekisteröidä mahdollisimman tarkkaan maassa julkaistut dokumentit, sekä tiedottaa niistä. Se ylläpitää ja vahvistaa kansallista identiteettiä ja kulttuuria.
2. Tieteen tai tieteenalan erikoisbibliografioiden tarkoitus on myötävaikuttaa tieteellisen tutkimustyöhön, opetukseen, hallinnointiin ja erilaisiin käytännön toiminnan alueisiin eteenpäin vievästi.
3. Valikoimaluetteloon, eli toisin sanoen suositteluun bibliografiaan on koottu tiettyä aihetta tai asiaa käsitteleviä dokumentteja. Se ei ole täydellinen, eikä pyri siihen, vaan siihen on kerätty laatijan näkökulmasta aiheen kannalta tärkeitä dokumentteja.
4. Kirjakauppa- ja kustannustoimen bibliografia, toisin sanoen kustantajan luettelo. Ne tiedottavat ja mainostavat kustantajan tuottamia ajankohtaisia ja tuoreita julkaisuja. Nämä ovat tutummin esimerkiksi niitä nykypäivänakin pari kertaa vuodessa ilmestyviä kustantajan luetteloita. (Forsman, 1985, 13.)

Sisältökokonaisuuden perusteella tyypitellyt bibliografiat jaotellaan sen mukaan, mihin bibliografiat ovat sisällöllisesti keskittyneet, dokumenttien luonteen tai karkeasti käsitellyn aiheen mukaan. Sisällön mukainen tyypittely:

1. Yleisbibliografian on tarkoitus kattaa mahdollisimman laajalti kaikenlaista tietoa.
2. Erikoisbibliografia keskittyy esittelemään jonkun tietyn tiedon- tai tieteenalan dokumentteja.
3. Aihekohtainen bibliografia tarkastelee jonkun tietyn aiheen tai teeman ympäriltä dokumentteja ja on näin suppeampi kuin edellinen jaottelu.
4. Henkilöbibliografiat ovat koottu tietyn henkilön julkaisemista dokumenteista, yleensä kaiken kattavasti.
5. Alue- tai maakohtainen bibliografia tuo esiin jonkun maan tai alueen ilmestyneitä julkaisuja. (Forsman 1985, 13–14.)

Kronologisen peittävyuden mukaan voidaan tehdä tyypittely kahteen:

1. Takautuvat bibliografiat ovat usein kirjamuotoisia ja sisältävät jonain tietynä ajanjaksona julkaistuja dokumentteja. Sillä tavoitellaan tietoa siitä, minkälaista dokumenttiaineistoa jollain alalla on ilmestynyt ja mitä jostain asiasta tai ilmiöstä tiedetään jo entuudestaan.
2. Jatkuvat bibliografiat ovat toinen muoto. Yhtäjaksoisena, säännöllisesti tai epäsäännöllisesti ilmestyvät jatkuvat bibliografiat täydentävät aiemmin ilmestyneitä bibliografioita. Ne ovat usein aikakauslehti muodossa tai sisältyvät johonkin aikakausjulkaisuun. Jatkuvat bibliografiat välittävät tietoa julkaisutoiminnan uutuuksista tai jonkin tietyn alan tuoreimmista edistysaskelista. Virtuaalisten tietokantojen aikakautena tämä jako ei ole niin selkeä, jatkuvat bibliografiat sulautuvat osaltaan täydentämään takautuvia bibliografioita. (Forsman 1985, 14.)

Bibliografioita voi myös tyypitellä sen kautta, kuinka hyvin siihen valittujen dokumenttien sisältöä on kuvailtu:

1. Bibliografinen kirjaus (signaalitaso) sisältää tiivistetysti, mutta kattavasti kaikki bibliografiset merkinnät ja tiedottaa dokumentin olemassaolosta. Signaalitaso on näistä tasoista perinteisin ja yksinkertaisin. Se on bibliografia kirjauksen peruspohja.
2. Tiivistelmäinformaatio (analyttinen taso) on edellistä perusteellisempi, johon on sisällytetty lisäksi dokumenttien tiivistelmät ja käännökset. Analysoitavaksi valitaan erinäisten kriteerien perusteella eri alojen keskeisiä dokumentteja. Tämä tasoinen kuvailu antaa tiedontarvitsijalle syvällisempää tietoa dokumenteista.
3. Katsausinformaatio (analyttis-syntheettinen taso) on näistä perusteellisin. Analyttis-syntheettistasoinen laadinta vaatii erittäin syvällistä paneutumista kyseiseen tiedon- tai tieteenalaan, sekä sen kehitykseen, suuntauksiin ja tämänhetkiseen tilaan. Tämän tason bibliografioissa voidaan keskittyä kartoittamaan jonkin tiedon- tai tieteenalan yksittäistä ongelmaa, aihepiiriä taikka nykytilaa ja kehitystä alalla. (Forsman 1985, 14, 16–17.)

Myös fyysisen muodon perusteella tyypitellään, totutusta kirjamuotoisesta muihin muotoihin:

1. Luettelokortistot, jotka ovat jo vanhentuneet.
2. Painetut bibliografiat, eli kirjat ja aikakausjulkaisut. On pidetty perinteisimpänä muotona.
3. Mikromuoto, joka toimi kirjastoissa välivaiheena ennen bibliografisia tietokantoja.
4. Bibliografiset tietokannat. Yleistyivät tietoteknisen läpimurron myötä. (Forsman, 1985, 15.)

Lisäksi on vielä itsenäisyyden mukaan tyypittely:

1. Itsenäinen bibliografia julkaistaan omana, erillisenä julkaisuna.

2. Epäitsenäinen bibliografia sisältyy tai on osana jotain toista teosta, joka ei ole bibliografia. Näitä niin sanottuja piilobibliografioita voi nähdä esimerkiksi tieteellisissä julkaisuissa ja tunnettujen henkilöiden elämänerroissa, henkilöbibliografioina. (Forsman, 1985, 15.)

### 5.3 Historia

Bibliografiatoiminnalla on ollut varsin pitkä historiallinen tie, mikä vie kirjallisten dokumenttien synnyinsijoille. Myöhäisantiikin ja keskiajan aikana luku- ja kirjoitustaito oli vain harvan mahdollisuus. Vuosisatojen ajan kirjallinen perintö välittyi eteenpäin pääosin suullisesti. Kirjallisia dokumentteja, kuten myös bibliografioita tehdäkseen täytyi olla kirjoitustaitoinen. Aluksi kirjoitustaitoa Euroopassa osasivat ja opettivat yhteiskunnassa hallitsevassa asemassa oleva papisto. Kun kristinuskon levisi Euroopassa, valta kuin myös kirjallisen toiminnan etuoikeus siirtyi kirkolle. Bibliografioita laadittiin kirkon piirissä ja ne olivat sisällöltään heidän hyväksymiään. Niitä tehtiin kirkon sisällä opetustaroituksiin sekä tekemään tunnetuksi heidän ydinajattelijoitaan ja heidän kirjoituksiaan. Bibliografiat olivat tärkeitä aatteellisissa kamppailuissa kirkon sisällä tapahtuvaa erimielisyyttä, että ulkopuolisia vastustajia kohtaan. (Forsman 1985, 19–21.)

Bibliografiat luotiin aluksi aikaan kuuluvasti käsin kirjoittaen papyrukselle, nahalle ja pergamentille. Käsin kirjoitetut bibliografiat olivat uniikkeja kappaleita. Oli erittäin harvinaista, että niistä olisi tehty kopioita. Kirjallisia dokumentteja luotiin tuolloin vielä niukasti, joten bibliografiat eivät olleet välttämättömiä ja niitä laadittiin hyvin vähän. Bibliografioiden tarve syntyi, kun haluttiin hallita isompia kirjallisia kokoelmia. Muodoltaan ensimmäiset bibliografiat olivat valtaapitävien sekä varakkaiden kirjastojen ja arkistojen inventaarioluetteloita. Nämä luettelot olivat paikkaan sidottuja, koottuja yksittäisen kirjaston tai arkiston olemassa olevista kirjallisista dokumenteista. Bibliografioiden laadinnalle tuli tarvetta myöhemmin myös tiedemiesten piireissä, kun he ryhtyivät kokoamaan toisten kirjoittajien ja tutkijoiden tekstejä. Myös oman kirjallisen toiminnan kokoamista autobibliografioiksi harastettiin. Vanhin tiedetty bibliografia on *Kallimakhoksen* laatima *Taulut niistä, jotka tulivat kuuluisiksi kaikilla tiedon aloilla ja siitä, mitä he kirjoittivat*. Se on koottu Aleksandrian kirjastossa noin 250 eaa. Kallimakhos oli oman aikakautensa osaava tiedemies, kirjastonhoitaja ja bibliografi. (Forsman 1985, 19–21.)

Myöhäisantiikin ja keskiajan aikakausina bibliografisen informaation tehtävä oli auttaa ja toimia työkaluna kirjallisten dokumenttien valitsemisessa, tunnistamisessa ja luetteloinnissa. Bibliografinen

kirjaus välitti tiedon dokumenttien olemassaolosta. Kuvailussa keskeistä oli vain kirjoittajan ja teoksen tunnistaminen, eikä siinä pureuduttu teokseen sisällykseen tai sen eri osiin. Bibliografiset kirjat järjestettiin pääosin kronologisesti, joten tiedonhaun kannalta bibliografiat eivät tuolloin olleet merkittäviä. (Forsman 1985, 22.)

Kirjapainotaito levisi Euroopassa 1400-luvun puolivälin paikkeilla, räjäyttäen kirjallisuuden määrään kasvuun. Sen myötä bibliografinen toiminta alkoi kunnolla muotoutua. Myös tieteen edistysaskeleet ja yhteiskunnassa tapahtuvat muut muutokset ovat olleet vaikuttamassa bibliografiatoiminnan kehitykseen ja eriytymiseen. Ensin bibliografiat olivat paikkaan sidottuja, sen jälkeen tulivat yleisbibliografiat, joihin kirjattiin laajasti eri tieteenalojen dokumentteja. Kirjapainotaidon kehittyessä alkoi vakiintuneiden tieteenalojen piirissä viritä kiinnostusta bibliografisten luetteloiden laatimiseen. Näillä tieteenaloilla alettiin kokoamaan takautuvia bibliografioita. Ennen tieteenalojen eriytymistä, ihanne oli, että tiedemies tietää kaikesta kaiken, oli niin sanotusti monitieteellinen. Takautuviin erikoisbibliografioihin koottiin usein dokumentteja kaikilta tieteenaloilta, jotka laatijaa kiinnostivat. Kirjallisuus oli vielä 1500-luvulla helposti koottavissa, koska aikakauslehtiä ei vielä ollut. *Konrad Gesner* tavoitteli kaiken kattavan bibliografian luomista. Hän pääsi siinä hyvin lähelle vuonna 1545 bibliografiallaan *Bibliotheca unirsalis*, joka sisältää 12000 tuon ajan nimekettä kaikilta tieteenaloilta, latinaksi, kreikaksi ja hepreaksi. (Forsman 1985, 22–23.)

Kirjapainotaidon levitessä julkaisutoiminta kasvoi. Samoihin aikoihin tieteellinen tutkimustyö laajeni ja otti rivakoita edistysaskelia. Ensyklopedis-bibliografisen oppineisuuden tavoittelusta tuli mahdollista. Tieteellinen toiminta oli murroksessa. 1600–1700-luvuilla tieteissä tapahtuneen eriytymisen myötä tutkimustyöskentely levisi yliopistoyhteisöjen ulkopuolelle. Nämä muutokset myötävaikuttivat myös tieteenalojen erikoisbibliografioiden kehitykseen. (Forsman 1985, 23.)

Tieteen edistyessä ja tieteellisen tiedon kysynnän kasvaessa kirjamuotoiset takautuvat bibliografiat eivät enää palvelleet ajankohtaista tietoa janoavien tarpeita. Tähän tarpeeseen vastattiin, kun 1600-luvulla jatkuvat tieteelliset bibliografiat saivat alkunsa. (Forsman 1985, 24.) Tätä ennen kirjakauppiaiden messuluettelot toimivat vuosisatojen ajan ainoana jatkuvan bibliografisen informaation muotona. Niihin kirjakauppiaat laativat luetteloita myytävänä olevista kirjoista, erityisesti suurien messujen varten. Messuluetteloihin kirjat luetteloihin kielen mukaiseen järjestykseen, kaupantekoa palvelevasti. (Forsman 1985, 25–26.)

Monet yliopistojen ulkopuolelle syntyneet tieteelliset seurat julkaisivat aikakauslehtiä, joiden tarkoitus oli jatkuvan bibliografisen informaation tuottaminen sekä kriittisten arvostelujen julkaiseminen uutuus kirjallisuudesta. Julkaisutoiminnan laajetessa kaiken tieteellisen kirjallisuuden seuraaminen kävi mahdottomaksi. Yleistieteellisten aikakauslehtien rinnalle alkoi ilmestyä myös yksittäisten tieteenalojen tiivistelmäjulkaisuja, referaattilehtiä. Jatkuvien erikoisbibliografioiden kokoaminen eriytyi omaksi tehtäväalueeksi 1800-luvulla. Tiedon ja julkaisujen määrä oli kasvanut eri tieteenaloilla niin paljon, että sitä eivät yksittäiset tutkijat enää pystyneet käsittelemään. Myös vaatavuus bibliografista työtä ja sen tuloksia kohtaan olivat nousseet, bibliografioiden laatiminen tutkimustyön rinnalla ei ollut enää mahdollista. Nämä julkaisutoiminnan laajentumisessa ja bibliografiatoiminnan eriytymisessä tapahtuneet muutokset ovat olleet luomassa 1900-luvun puolivälin informaatio- ja dokumentaatiotoiminnan juuria. (Forsman 1985, 24.)

Kirjakauppatoiminnan voimistuminen ja porvarien nousu hallitsevaksi luokaksi vaikuttivat siihen, että kirjallisuutta oli vara hankkia myös muiden kuin harvojen varakkaiden. 1700-luvun lopulla bibliofiilinen harrastuneisuus, eli kirjojen keräily tuli muotiin. Kirjoja pidettiin sivistyksen ulkoisina tunnusmerkkeinä ja niitä hankittiin ilman tieteellisiä tai kulttuurisia kytköksiä tai kiinnostuneisuutta. Kirjasta oli tullut tavara, jota pidettiin keräilyesineenä. Harvinaisuuksien ja vanhojen kirjojen hankkimisesta tuli tavoiteltavaa. Tämä vaikutti siihen että 1700–1800-luvuilla bibliografiatoiminta nousi entistäkin merkittävään rooliin. Luetteloita laadittiin huutokauppakirjallisuudesta ja erilaisista arvokkaista kirjoista. 1800-luvulla kirjatutannon voimakas kasvu oli paljolti vaikuttamassa myös siihen, että tieteellisissä kirjastoissa alettiin kehittää luettelointisääntöjä. (Forsman 1985, 27.)

Yksittäisissä kirjastoissa oli laadittu jo aiempina vuosisatoina painettuja kirjastoluetteloita, mutta 1700-luvulla isot tieteelliset kirjastot alkoivat julkaista omia luetteloita. 1800-luvulle puolella kirjastot tekivät yhteistyötä ja julkaisivat yhteisluetteloita. Monista näistä luetteloista lähti myöhemmin muotoutumaan kansallisbibliografioita. (Forsman 1985, 27–28.) Tätä ennen kansallisbibliografioiden kokoojia olivat olleet kirjakauppiat ja asianharrastajat. Kansallisbibliografiat kukoistivat 1800-luvulla, kun nousevan kansallisuusaatteen myötä monissa Euroopan maissa ja Yhdysvalloissa alettiin kokoamaan oman maan kirjallisuutta luetteloiksi. Pysyvän jalansijan kansallisbibliografiatoiminta otti monissa maissa 1900-luvulla. Suomen kansallisbibliografiatoiminnan alkuna pidetään *Fredrik Wilhelm Pippingin* vuosina 1856–1857 ilmestynyttä *Luettelo Suomeksi präntätyistä kirjoista*. Vuodesta 1878 lähtien Suomen kansallisbibliografiaa alettiin kokoamaan järjestelmällisemmin. (Forsman 1985, 26.)

1900-luvun puolella erikoisbibliografioiden määrä lisääntyi valtavasti. Tämä linkittyy tieteen kehitykseen, julkaisutoiminnan kasvuun, tieteellisen tiedon merkityksen yhteiskunnalliseen muutokseen ja informaatioteknologia tarjoamiin uusiin mahdollisuuksiin. Erikoisbibliografioiden ja myöhemmin myös erikoisalojen tietokantojen organisointiin, järjestelmällisyyteen ja yhteistyöhön panostettiin sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla. (Forsman 1985, 25.)

Koska aineistoa alkoi olla niin paljon, painetut yhteisluettelot ja keskuskortistot olivat välttämättömiä 1900-luvulla toimivan bibliografisen valvonnan kannalta. Teknologian kehittyessä tietokoneet ovat muodostuneet tärkeäksi työvälineeksi valtavien informaatiomäärien käsittelyssä. Bibliografiset tietokannat täydentävät ja ovat myös pääsääntöisesti korvanneet painetut luettelot. (Forsman 1985, 28.)

#### **5.4 Bibliografian nykyaikaistuminen ja sen yhteiskunnallinen merkitys**

Bibliografiatoiminta on ollut ennen kaikkea dokumentteja koskevan informaation järjestämistä ja tallentamista luetteloiksi, keskeisenä juuri tiedon tallentaminen. Informaatiojärjestelmien synty ja kehitysaskleet ovat tapahtuneet pitkälti koneellisen informaationkäsittelyn myötä, minkä päämääränä on ollut tiedonhaku. Näihin järjestelmiin on tallennettu tietoa, jotta tehokas tiedon hakeminen ja välittäminen tarvitsijoille olisi mahdollista. (Forsman 1985, 55.)

Bibliografiatoimintaa ovat alun perin olleet käynnistämässä yksittäiset tiedemiehet ja asianharrastajat, oman kiinnostuneisuutensa kautta. He ovat tehneet useimmiten sitä sivutyönään varsinaisen tutkimustyönsä ohessa. Tieteen kehittyminen merkittäväksi tekijäksi yhteiskunnassa on myötä vaikuttanut siihen, että tiedettä avustavia toimintoja on ruvettu kehittämään tarkoituspäisesti ja suunnitelmallisesti. Tämän myötä bibliografijulkaisujen järjestelmistä on kehittynyt informaatiojärjestelmiä, eli informaatiotoimintaa. Bibliografiatyö ei ole enää vain harrastuksenomaista, vaan useimmiten organisoitua ja ammattilaisten harjoittamaa (Forsman 1985, 56.)

Forsmanin mielestä tieteellisen informaatiotoiminnan ja informaatiojärjestelmien kehittymisen mahdollistajina ja pohjana voidaan pitää kirjastojen bibliografiatoimintaa ja sen piirissä ajan saatossa muodostuneita menetelmiä ja periaatteita. Tieteellisen informaatiotoiminnan itsenäinen asema yhteiskunnassa on bibliografiatoimintaan verrattessa vielä melko tuore. Ne ovat muodoltaan varsin

samankaltaisia, mutta tieteellisen informaatiotoiminnan merkitys nähdään selvemmin tiedettä avustavana. Sen kehittymisen taustalla on ollut tieteellisen informaation tarve. Vastaavasti primaaridokumenttien sisältämän informaation tallentaminen ja rekisteröinti ovat bibliografiatoiminta synnyin syitä. (1985, 56.)

Bibliografiatoiminta ja informaatiojärjestelmät ovat kehittyneet erillään, omina polkuinaan. Niiden syntymisen tarve sekä tausta ovat hieman erilaiset. Informaatiojärjestelmä on ikään kuin osittain kasvanut bibliografiatoiminnan päälle. Periaatteessa ne ovat sama ilmiö eri nimityksillä, riippuen siitä mistä näkökulmasta niitä tarkastellaan. Ilmiötä tarkasteltaessa dokumentin ja tiedon tallennuksen suunnasta, mielletään se usein bibliografiatoiminnaksi. Kun taas tarvitsijan ja tiedon haun puoli mielletään sisältyvän informaatiojärjestelmään. (Forsman 1985, 57.)

## **5.5 Bibliografian suunnittelu ja aineiston valinta**

Bibliografian laadintaa ei ole olemassa mitään yleispäteviä ohjeita ja Forsmanin mukaan ne eivät ole edes työn kannalta välttämättömiä. Ennen bibliografian aloittamista bibliografian laatijan on hyvä miettiä vastauksia näihin kysymyksiin: kenelle bibliografia suunnataan, mitä dokumenttiperustaa siinä käytetään, sekä kuinka bibliografista informaatiota halutaan välittää. On tärkeää kyetä hahmottamaan bibliografian mahdollinen käyttäjäkunta, sekä täsmentää, mitä informaatiota he kaipaavat bibliografiasta. Se vaikuttaa siihen, miten bibliografiaa lähdetään rakentamaan. Käyttökäritöitus on pohjana suunniteltaessa bibliografian sisältöä, laajuutta ja tyyppiä. (1985, 73.)

Vaikka jokainen bibliografian laatia tekee bibliografiansa oman harkintakyvyn ja parhaan näkemyksensä kautta, prosessi noudattaa yleensä samanlaista kaavaa. Bibliografinen työskentely tapahtuu yleensä tiettyjen työvaiheiden mukaisesti. O.P. Korsunov on hahmotellut ja jaotellut bibliografian laadinnan neljään työvaiheeseen: valmisteluvaiheeseen, analyttiseen vaiheeseen, synteettiseen vaiheeseen ja yhteenvetovaiheeseen. (Forsman 1985, 72-73.)

Valmisteluvaiheessa ensimmäisenä valitaan bibliografian ala ja aihe. Valmisteluvaiheessa myös täsmennetään, laaditaan suunnitelma bibliografian sisällyksestä sekä aletaan kokoamaan ja keräämään aineistoa. Analyttinen vaihe pitää sisällään dokumentin bibliografisen analysoinnin, bibliografisen kuvailun, laadinnan, asiansanoituksen, luokituksen bibliografisen kirjauksen sekä tiivistelmän tai annotaation. Synteettinen vaihe on oikeastaan analyttisen vaiheen täsmennystä. Siihen



kuuluu aineiston lopullinen valinta ja karsinta, bibliografisten kirjausten ryhmittely, hakemistojen kokoaminen. Yhteenvetovaiheessa bibliografiaa työstetään lopulliseen muotoonsa. Laaditaan esipuhe ja yhteenveto sekä tehdään tarvittavat toimet bibliografian julkaisemiseksi. (Forsman 1985, 72.)

Bibliografian suunnitteluvaiheessa on mietittävä minkä alan bibliografian tekee sekä mistä aiheesta. Sekä vahvistettava tämä rajaus, ennen työn aloitusta. Aihe työlle voi kummuta bibliografian laatijan kiinnostuskohteista tai hänen näkemästä tarpeesta jotakin teemaa kohtaan. Tai sitten työn aihe voi tulla ulkopuolelta, joltakin tilaajalta. Tilaajan kanssa on hyvä keskustella työn tavoitteesta, käyttäjäkunnasta sekä bibliografisen informaation tarpeesta, joka toimii bibliografian laadinnan taustana. Jos aihe syntyy omista tarpeista, on itsensä kanssa käytävä perusteellista pohdintaa siitä, miksi tekee juuri tämän bibliografian. (Forsman 1985, 74.)

Alkuvaiheessa on myös valintakriteerit määritettävä. Usein aihe alkaa vahvistua, valintakriteerien määrittämisen myötä. On päätettävä, kootaanko täydellisyyteen pyrkivä bibliografia vai valikoimaluettelo. Tässä vaiheessa myös hyvä kartoittaa minkä tyyppistä aineistoa työhön otetaan mukaan. Valittava aineisto voi olla kirjoja, aikakauslehtiartikkeleita, raportteja tai muita dokumenttimuotoja. Työ voi sisältää myös useita erilaisia dokumenttimuotoja. On tärkeää myös miettiä, kuinka syvälistä bibliografista informaatiota halutaan välittää: signaalitasoista, analyttistä vaiko jopa analyttisynteettistä. Pitää pohtia mikä palvelisi juuri kyseisessä bibliografiassa parhaiten tarkoitustaan. (Forsman 1985, 74-75.)

Lähdeaineisto on kartoitettava, eli mistä lähteistä työhön etsitään bibliografista informaatiota. Lähteinä voi käyttää varsinaisia dokumentteja, bibliografisia luetteloita tai kirjastojen luetteloita ja tietokantoja. Bibliografista informaatiota voi koota sekundaarilähteistä, mutta omien kirjausten ja oman työn laadun varmistamiseksi on tärkeä päästä selaamaan primääridokumentteja. Näin työstä tulee luotettavampi, sekä vältetään toisintamasta dokumentin luetteloinnissa ja luokittelussa tapahtuneita virheitä. (Forsman 1985, 74.)

Bibliografisen kuvailun valinnassa on hyvä muistaa suurempi kokonaisuus ja käyttää yleisesti hyväksytyjä luettelointisääntöjä. Nykyään monet bibliografiat tehdään tietokonepohjaisesti sekä osaksi jotain laajempaa tietokantaa. Enenevässä määrin pyritään myös bibliografisen informaation valtakunnalliseen ja kansainväliseen vaihtoon. Näistä syistä ja monikäyttöisyyden mahdollistamiseksi, yhteinen kieli merkinnöissä olisi hyödyksi. Kirjoittamisen ja ulkoasun kannalta on viisasta,

että kirjoittaa viitetiedot selkeästi ja mahdollisimman täydellisesti alusta lähtien. Tämä helpottaa omaa työskentelyä ja pitää työn selkeänä. (Forsman 1985, 74–75.)

Hakemistoja kannattaa miettiä ja suunnitella jo työn alkuvaiheessa, vaikka usein lopulliset ratkaisut tehdään vasta siinä vaiheessa, kun aineisto on koottuna. Tällöin hahmottuu paremmin se minkälaiset hakemistot ovat työn kannalta tarpeellisia. Hakemistoja bibliografiaan voisivat olla esimerkiksi: tekijähakemisto, aiheenmukainen hakemisto, instituutihakemisto tai maantieteellinen hakemisto. Bibliografian aihe ja käyttötarkoitus määrittelevät sen minkälaisia hakemistoja ja kuinka monta niitä työhön sisällytetään. Hakemistojen tarkoitus on helpottaa luettelon käyttöä ja antaa vastauksia siihen, mitä käyttäjät luultavasti haluavat bibliografiasta poimia. Hakemistojen tukevat bibliografian käyttöä ja sen käytettävyyttä, niin että tieto löytyisi helposti bibliografiasta. Sitä tärkeämpi rooli hakemistolla on mitä laajempi bibliografia on aineistoltaan. (Forsman 1985, 75.)

Varsinaiseen bibliografian laadintaan voidaan siirtyä, kun on ratkaistu syyt bibliografian teolle. Mietitty ketä varten ja mistä aiheesta bibliografia laaditaan sekä tehty alustava hahmotelma työn kuluksi. Bibliografian tekoprosessissa keskeistä on huolellinen suunnittelu, johon kannattaa panostaa. Hyvän lopputuloksen saavuttaminen vaatii huolellisuutta, tarkkuutta sekä jo suunnitteluvaiheessa asetetuista periaatteista kiinni pitämistä. Muodoltaan bibliografiat ovat nykyisin useimmiten itsenäisiä kirjamuotisia julkaisuja, aikakauslehtiä tai tietokoneelle tallennettuja bibliografisia tietokantoja. (Forsman 1985, 75.)

## 6 VALIKOIMALUETTELOKOKOAMISPROSESSI

Opinnäytetyön lähtökohtana oli laatia tilaaja Hyvän mielen talo ry:lle valikoimaluettelo sarjakuvista, jotka käsittelevät keskeisesti mielenterveyttä. Valmista valikoimaluetteloä apuna käyttäen mielenterveysyhdistyksen on tarkoitus hankkia talolle sarjakuvakokoelman kävijöiden ja henkilökunnan käytettäväksi.

### 6.1 Valikoimaluettelon suunnitteluvaihe

Olin jo aiemmin hahmotellut tekevänä toiminnallisen opinnäytetyön bibliografiana ja aiheeksikin kaavaillut mielenterveyttä. Tarkemman rajauksen tekeminen tuntui kuitenkin hankalalta. Työn alkuvaiheessa kävin keskustelemassa tilaajan kanssa tarkemmista toiveista ja ideoista työn suhteen. Tilaajan puolelta tuli ehdotus aineiston rajaamisesta sarjakuviin. Tämä selkeytti ja ratkaisi rajausongelman. Aineiston rajaus sarjakuviin, rajasi tehokkaasti mahdollisten teosten määrää.

Olen jonkun aikaa seurannut kotimaista sarjakuvakenttää ja lueskellutkin varsinkin uudempaa kotimaista sarjakuvatuotantoa, joten jonkunlainen käsitys itselläni kotimaisesta nykysarjakuvasta oli jo valmiiksi. Tämä auttoi minua teosten kartoituksessa ja koko työn laadinnassa. Minulla oli jo valmiiksi mielessä useampi mielenterveysaiheinen sarjakuva, mutta koska mielenterveys ja sarjakuvat aihe yhdistelmänä oli itsessään niin rajaava, niin koin tarvetta heti alkuun varmistaa onko työtä ylipäättään mahdollisuus toteuttaa. Pelkäsin, että saanko tarpeeksi teoksia kasaan, jotta valikoimaluettelo on mahdollista toteuttaa ja se olisi loppukäyttöä palveleva kokonaisuus. Aluksi valikoimaluettelon sisällön määrän suhteen tavoitteenani oli noin kolmekymmentä teosta. Alukartoituksessa, listasin mahdolliset teokset, jotka minulla oli ollut mielessä ja selailin niitä varmistuakseni, että ne ovat sopivia. Sain alustavasti sopivien teosten määräksi vähän alle kymmenen. Jossain vaiheessa, kun aloin paremmin tutustua kyseisiin teoksiin ja tein muutamia hakuja, niin vaikutti siltä, että en saa kasaan alun kymmentä paljon enempää. Tämä onneksi muuttui myöhemmin, kun löysin lisää luettelooni sopivia teoksia.

## 6.2 Aineiston valitseminen ja projektin kulku

Aihesisällön rajasin teoksiin, jotka käsittelevät mielenterveyttä. Sisällön rajauksen määrittelin niin, että sarjakuvissa tulisi näkyä tai olla käsiteltynä jollain lailla mielenterveyttä aiheena itsessään tai niin, että se nousisi teoksissa vähintään jonkun muun asian kautta esiin. Tarkemmin mielenterveyttä käsittelevillä teoksilla tarkoitan teoksia, jotka pitävät sisällään mielen järkkymiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita, kuten mielenterveys ylipäätään, mielenterveydenhäiriöt, sekä elämänkriisit ja traumat ja niiden vaikutukset mielenterveyteen. Elämänkriiseillä tarkoitan esimerkiksi isoja menetyksiä, kuten lähimmäisen kuolemaa, psyykkistä tai fyysistä sairastumista ja sen vaikutuksia elämään sekä muita vaikuttavia muutoksia, kuten tärkeän parisuhteen päättymistä. Traumoihin viitataan esimerkiksi luettelon teoksissa, jotka käsittelevät koulukiusaamista, seksuaalista hyväksikäyttöä ja turvatonta lapsuutta.

Kirjallisuudenlaji ja luokitus rajautui sarjakuvaan. Japanilaisen mangan rajasin vielä pois sarjakuvista. Yksi luettelon teos on hieman rajalla, luetaanko se sarjakuviin, mutta koska se sopii luetteloon niin hyvin, niin päätin sisällyttää se kuitenkin luetteloon. Tämä teos, *Tilkanen terapiaa* on hieman epäselvä mihin kirjallisuudenluokkaan se luetaan. Eri kirjastoissa se oli luokiteltu toistaan poikkeaviin luokkiin. Esimerkiksi Oulun kaupunginkirjastoissa se oli luokiteltu ihmissuhteiden psykologian luokkaan 14.8, mutta pääkaupunkiseudulla HelMet-verkkokirjastossa teos oli luokiteltu sekä 14.8, että Helsingin kaupunginkirjaston luokitusjärjestelmän sarjakuvaluokkaan 1.79, mikä yleisen kirjastojen luokitusjärjestelmässä vastaa 85.32. Toinen hienoinen poikkeus valituissa teoksissa luetteloinnin suhteen oli *Rikkinäisen mielen kuvat*. Se oli luokiteltu Oulun kaupunginkirjastossa Psykkiset sairaudet luokkaan 59.561, vaikka se oli selkeästi sarjakuva kokoomateos. HelMetissä tämä teos oli luokiteltu pelkästään sarjakuvaluokkaan. Se että teos on laitettu luokan 59 lääketiede ja terveydenhoito alle, on varmasti tavoiteltu potilasnäkökulmaa ja tiedon levitystä. Nämä kyseiset teokset voisivat mielestäni olla kummassa tahansa luokassa. Kirjojen luokitus ole aina niin selkeää. Luokituksellahan tavoitellaan lähinnä dokumenttien hyvää järjestystä, järjestelmällistä ja selkeää toimintakäytäntöä, jotka tähtäävät siihen, että dokumentit olisivat mahdollisimman helposti löydettävissä.

Luettelon muuna rajauksena käytin kotimaisiin sarjakuviin painottumista, kirjasto saatavuutta ja ajallisena rajauksena löyhästi 2000-lukua. Saatavuuden määritti se, että luettelon teokset tulisi löytyä Outi-verkkokirjastosta. Tällä halusin ennen kaikkea varmistaa, että saisin teokset käsiini ja pystyin ne henkilökohtaisesti arvioimaan. Koska tein tämän työn paikalliselle yhdistykselle, oli siksikin

perusteltua käyttää paikallista kirjastoverkkoa. Ajatuksen oli myös, että yhdistyksen kautta luetteloon tutustuva voisi lainata niitä myöhemmin helposti paikallisen kirjaston kokoelmasta. Pienlehdet jäivät tästä syystä pois arvioinnistani, niiden huonon saavutettavuuden takia, vaikka niissä olisi varmasti ollut paljon aiheeseen sopivia tarinoita. Rajasin teokset ajallisesti 2000-luvulla ilmestyneihin, koska uskoin että luetteloon sopivia teoksia ei juurikaan ole julkaistu sitä ennen. Työ asetui kotimaisen sarjakuvan ympärille, yhtä poikkeusta lukuun ottamatta. Tavoitteena oli sisällyttää muutamia ruotsin- ja englanninkielisiä teoksia luetteloon. En kuitenkaan löytänyt muita sopivia vieraskielisiä teoksia Oulun kaupunginkirjaston kokoelmista.

Tein hakuja muutamilla eri tavoilla. Esimerkiksi laitoin hakusanoiksi sarjakuvat tai suomenkieliset sarjakuvat sekä lisäksi jonkun mielenterveysaiheeseen liittyvän termin, kuten vaikka masennus. Toinen tapa millä hain oli sarjakuva sanan käytön korvaaminen 85.32 luokalla. Mielenterveysaiheeseen liittyviä termejä mitä käytin oli muun muassa: mielenterveys, mielenterveysongelmat, mielenterveyshäiriöt, masennus, ahdistus, pelot, harhat, yksinäisyys, itsemurhat, kuolema ja ero. Esimerkiksi sarjakuvat ja masennus haulla sain tulokseksi 16 teosta. Kaikki tuloksen teokset eivät ole sarjakuvia. Kun taas tein haun, niin että määrittelin luokaksi 85.32 ja hakusanaksi masennus, sain tulokseksi viisi teosta ja osa edellisessä haussa olleista sarjakuvista ei sisällynyt tämän haun tuloksiin, mikä on hieman kummallista. Hakiessa mielenterveyshäiriöt sanalla ja 85.32 luokalla sain kolme teosta. Samoin mielenterveysongelmat ja 85.32 haulla kolme teosta. *Viivi Rintasen Sarjakuvaterapiaa ja muita kertomuksia hulluudesta* -teos on asiansanoitettu sanoilla mielenterveyshäiriöt, mielenterveysongelmat, mielenterveys, henkinen hyvinvointi, psykoterapia ja psyykkisesti sairaat. Kun taas *Kris Keräsen Ahdistunut pupu: 2, Elämä on mut siihen tottuu* -teos vain sanalla jänikset. Molemmat teokset sisältyvät valikoimaluettelooni.

Outi-verkkokirjastossa hakuja tehdessä, huomasin nopeasti, että tiedonhaku tietokannasta oli hieman haastavaa. Sarjakuvien asiansanoitus on toteutettu hyvin vaihtelevasti. Vertailin asiansanoituksia eri sarjakuvien välillä. Itse tulin siihen päätelmään, että pääsääntöisesti sarjakuvat ovat selkeästi vajaan ja puutteellisemmin asiansanoitettu, kuin esim. kaunokirjalliset teokset. Sarjakuvien asiansanoituksista puuttui hyvin olennaisiakin asioita. Myös koko maan kirjastojen välillä, sarjakuvien asiansanoitusten vaihtelu vaikutti olevan isoa. Selkeästi semmoinen alue, jossa kirjastoilla olisi parantamisen varaa.

Nämä kirjasto tietokantojen puutteet luonnollisesti vaikuttivat tiedonhakuuni hankaloittavasti. Hauilla löysin kyllä joitakin teoksia. Osa sarjakuvista auttoi muistamaan minua muita tuttuja tai lukemiani teoksia, jotka mahdollisesti voisivat sopivia luettelooni. Tiedonhaussa käytin Outi-verkkokirjaston lisäksi muun muassa Googlea ja nettisarjakuvakauppojen sivustoja. Päädyin myös erään artikkelilinkin kautta selailemaan muutamaa *Sarjisinfo*-lehteä, joista nousi myös joitakin teoksia tarkistettavaksi. Osa teoksista löytyi ikään kuin toisten teosten kautta sekä linkityksiä seuraamalla. Yhdestä luetteloon päätyneestä uutuusteoksesta sain vinkin henkilökohtaisen keskustelun kautta. Haku oli pääsääntöisesti siis hyvin hajanaista ja tilkkutäkkimäistä. Oma tyylini tiedonhakijan ei myöskään ole ollut kovin järjestelmällinen, mitä pidän parantamisen varana olevana asiana, mutta toisaalta pelkällä järjestelmällisellä hakemisella, en olisi löytänyt luetteloon päätyneitä teoksia.

Minulla oli suunnitelmana oman tutkimustyön lisäksi käyttää asiantuntijalähteenä sarjakuva-alan ammattilaisia. Asiantuntijalähteen käytön ajatuksena oli saada varmuutta omien havaintojen ja valintojen suhteen sekä vinkkejä teoksista, joilla monipuolistaisin luetteloani ja takaisin teosten riittävän määrän. Lisäksi sarjakuvat ovat kirjastojen tietokannoissa melko huonosti ja vaihtelevasti asiasanoitettu, joten pelkästään tietokanta hakuihin en voinut nojata. Minun ei ollut myöskään mahdollista käydä kaikkia sarjakuvia läpi, joten koin että heillä olisi voinut olla alan yleistä tietoa ja tuntemusta, jolloin teosten löytäminen olisi helpottunut. Erityisesti odotin vastausta Oulun sarjakuvakeskukselta, koska yhteistyöstä oli jo aiemmin alustavasti puhuttu. Minusta riippumattomista syistä yhteistyö heidän kanssaan jäi vain yhteydenottoon. Lähetin kaiken kaikkiaan sähköpostia kolmelle eri taholle, joista vain yksi vastasi. Valikoin yhteydenottoni kohteeksi tekijöitä, jotka olivat tehneet tai olleet kokoamassa tähän teemaan liittyviä teoksia tai olleet muutenkin mielenterveys ja sarjakuvat aiheen kanssa esillä. Heidän teoksiaan olin myös jo ennakkoon ajatellut sisällyttää valikoimaluetteloon. Luetteloni painottuessa suomalaiseen kirjallisuuteen, oletin pienehkön kotimaisen kentän tuntemisesta ja alan sisäisestä tiedosta olevan hyötyä. Asiantuntijalähteiden käytön hyödyt jäivät kuitenkin työn kannalta melko olemattomaksi. Sain pari teosvinkkiä, mutta teokset eivät päätyneet luettelooni.

### **6.3 Aineiston lopullinen valinta ja karsinta**

Valikoimaluettelon varsinaiseen lopulliseen valintaan ja karsintaan ryhtyessäni, kävin läpi löydettyjä teoksia. Teoksia läpikäydessä, käsitys siitä minkälaiseksi valikoimaluetteloni tulee muodostumaan

vahvistui. Teoksia lukiessa ja selaillessa, kävin taustalla pohdintaa, mitkä teokset sisällöllisesti sopivat sinne ja millä perusteella. Se ei ollut helppoa. Tuntui välillä, kuin arvostelisi taidetta ja mietti, että miten sitä voi arvostella tai arvottaa. Piti pitää mielessä samaan aikaan, että se on minun valikoimaluetteloni ja siinä kuuluu näkyä minun näkemykseni, mutta samalla pitää mielessä työn tavoitteet ja käyttäjäkunta sekä käytettävyys, sekä yrittää pysyä puolueettoman, en ollut valitsemassa vain omaan makuun istuvia teoksia.

Jätin luettelosta pois joitain teoksia, jotka olisivat voineet aiheen puolesta olla melko sopivia, mutta teokset tekivät olosta hämmentäviä, niiden sanoma jäi oudoksi tai ne olivat hyvin epäselviä esimerkiksi teksteiltään tai piirrostyleiltään. Tai ne oli toteutettu muuten vain hieman sekavasti. Muutama aiheeseen sopiva teos oli myös sisällöltään niin harhailevaa tai omaelämäkerrallisuus näkyi niissä vain samojen asioiden toisteluna, niin en kokenut teosten olevan anniltaan sopivia luettelooni. Tämä tuli hieman näissä omaelämäkerrallisissa sarjakuvissa ”ongelmaksi”. Vaikka päiväkirjamaiset merkinnät osassa olivat todella toimivia ja aihetta hyvin ilmi tuovia, niin osassa teoksissa kertonta oli liian laajasti kuvattua tai harhailevaa, niin että mielenterveys aiheena jäi vain pieneksi osaksi. Halusin että luettelon teoksia lukiessa ei tarvitsisi häiriintyä teoksen liiasta harhailusta vaan että keskittyminen pysyisi itse kertomuksessa ja aihe mielenterveyden ympärillä. Ajatuksenani oli, että luettelon teokset olisivat suhteellisen kompakteja ja selkeitä, tätä valikoimaluetteloa toteuttavia.

#### **6.4 Valmis valikoimaluettelo**

Kokosin teokset tekijän mukaan aakkosjärjestykseen. Laitoin teoksista tärkeimmiksi kokemani tiedot ylös, niiden löydettävyydenkin kannalta: teoksen nimi, tekijä(t), julkaisupaikka, kustantaja, julkaisuvuosi, ISBN/ISNN-numero sekä teoksen kansikuva. Lisäksi kokosin teoksien yhteyteen pienet tiivistelmät teoksien sisällöstä sekä lisäsin niihin mielenterveysaiheen kannalta keskeisiä aiheenostoja, ikään kuin vapaampia asiasanoituksia. Teosten nimiin tein linkityksen Outi-verkkokirjastoon, joka mahdollistaa helpon siirtymisen kirjaston tietokantaan ja sieltä lisätiedon saannin, sekä lainaamista ajatellen teosten saatavuustiedot. Linkitys kirjastotietokantaan helpottaa myös muihin hakuihin siirtymistä netissä. Nämä olivat mielestäni riittävät ja tarpeellisen informaation luetteloa käyttävälle välittävät tiedot. Sisällysluettelo ja hakemisto eivät olleet tarpeen tässä valikoimaluettelossa, aineiston ja aiheen rajallisuuden takia. Valikoimaluettelon alkuun lisäsin vielä kansikuvan sekä lukijalle tai luettelon käyttäjälle johdattelevan esipuheen.

Lopulliseen luetteloon päätyi kaksikymmentäyksi teosta. Mielestäni se on oikein hyvä määrä näin rajatusta aiheesta ja aineistosta. Luettelosta ja sen asetteluista tuli mielestäni selkeä. Sisällöllisesti se herättää kiinnostuksen teoksiin, etenkin kansikuvien ja tiivistelmien ansiosta.

Tiedonhaku ja avustavien tahojen etsintä olisi voinut olla vielä tehokkaampaa tai luovempaa. Löysin Sarjisinfo-lehdestä muutamia vinkkejä teoksista, josta tuli mieleen, että ehkä niitä olisi voinut tutkia paremmin tai jopa kysyä asiantuntijuutta Sarjisinfo-lehden tekijöiltä tai heidän verkostojensa kautta. Nyt tuntui, että omat ehdokkaat asiantuntijoiksi kuivuivat kasaan. Myös kirjastoammattilaisia olisi voinut hyödyntää sekä käydä paikallisella sarjakuvakaupalla kyselemällä. Toisaalta tuntui, että tiedonhaku olisi ollut paljon yhteydenpitoa muihin ihmisiin ja juuri niiden oikeiden ja osaavien henkilöiden etsintään, mikä olisi vaatinut paljon resursseja.



## 7 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli laatia valikoimaluettelo mielenterveysaiheisista sarjakuvista mielenterveysyhdistys Hyvän mielen talo ry:lle. Valikoimaluettelon tarkoituksena on olla apuna yhdistykselle hankittavan sarjakuvakokoelman hankinnassa sekä välittää laajemminkin tietoisuutta mielenterveysaiheisista sarjakuvista kävijöiden ja henkilökunnan keskuudessa. Valikoimaluettelostani saatetaan paperisen version lisäksi tehdä sähköinen versio, yhdistyksen kotisivuille.

Toiminnallinen työ oli lähtökohtana itselle jo työn aihetta miettiessä. Mielenterveys ja kirjallisuus valikoitui myös varhaisessa vaiheessa työn aihealueiksi. Oli luontevaa ottaa yhteyttä Hyvän mielen taloon opinnäytetyöni osalta ja kysyä, olisiko heillä tilausta valikoimaluettelolle. Tilaajan ehdotus rajata luettelo aineiston osalta sarjakuviin, teki työstä hallitumman kokonaisuuden ja sitä oli helpompi lähteä toteuttamaan. Sarjakuva rajauksen myötä työn aihekokonaisuudesta muodostui itselle erityisen mieluinen ja kiinnostava projekti. Käsiteltävien aiheiden kiinnostavuus muodostui myös hieman ongelmaksi. Työni lähti laajenemaan ja leviämään sivupoluille. Minulla meni paljon aikaa jo teoria osuuden laatimiseen. Jälkikäteen ajateltuna olisin voinut varata työssä enemmän aikaa itse luettelon laadintaan. Välillä selkeä pysähtyminen ja pohtiminen mikä on juuri tämän työn kannalta se oleellisin asia olisi ollut paikallaan. Se että tein sitä vasta kunnolla työn loppuvaiheessa, teetti minulla ylimääräistä työtä. Koen tämän toisaalta myös tärkeänä oppimisen kokemuksena.

Tilaajan tavoitteet ja ajatukset luettelon mahdollisuuksista olivat pitkälti samantyyppisiä kuin omani. Omat toiveet ja tavoitteet sekä tilaajaan kanssa käydyt keskustelut loivat valikoimaluettelolle tavoitteet ja odotukset sekä ajatukset sen mahdollisuuksista. Ajatuksena oli että, kokoelman ja sen sisältämien teosten välityksellä lukijat voivat saada samaistumisen kokemuksia, sekä ymmärtää itsesään ja toisiaan paremmin. Valikoidut sarjakuvat voisivat herättää ajatuksia ja tunteita, aktivoida ajattelua. Oma ajattelua haastaminen voi taas johtaa asenteiden muutokseen. Valikoimaluettelo ja siinä olevat teokset voisivat rohkaista tutustumaan ylipäätään mielenterveyteen aiheena. Sarjakuvateokset ovat useimmista esteettisesti kiinnostavia ja kuva mahdollistaa tekstin lisäksi tunnelmien elävän kuvaamiseen. Valikoimaluettelo ja itse teokset voisivat innostaa ihmisiä tekemään itse sarjakuvia, kertomaan omia tarinoitaan. Kokoelman olemassaolo yhdistyksen tiloissa tuo kirjallisuutta lähelle ja madaltaa kynnystä tarttua teoksiin.

Työn alkuvaiheessa tein paljon tiedonhakuja, saadakseni kattavaa kuvaa aiheesta ja pohdin mitä aiheesta olisi hyvä tietoperustassa kertoa. Työn pääaiheet ja luvut olivat aika itsestään selviä, mutta esimerkiksi se miten lähestyn aihettani, ja mihin halusin sillä nojata, aiheuttivat haparointia. Olin kaavaillut lähestyvänä sarjakuvia kirjallisuuden näkökulmasta ja aloin sitä kautta syventää aihetta kirjallisuuden hyvinvointia tuottavaan suuntaan. Olihan se toki ollut jo alussa mielessä, kun ajattelin että mitä iloa ja hyötyä valikoimaluettelosta voisi olla. Lähdin kuitenkin alussa hieman turhankin syvään suuntaan, kirjallisuusterapiaan. Sieltä ei oikein löytynyt työlle tarttuma pintaa, koska lukemisterapiasta oli hyvin niukasti tietoa. Lähteitä tai esimerkkejä sarjakuvan toimimisesta kirjallisuusterapeuttisena tai edes laajemmin taideterapeuttisena lukemisen aineistona ei myöskään löytynyt. Kirjallisuusterapiaa käsittelevät teokset käsittelevät lähinnä aihetta perinteisempien muotojen kautta, kuten kirjoittamisen kautta. Löysin kyllä viitteitä siihen, että lapsille suunnatussa kirjallisuusterapiassa käytetään kuvakirjoja apuna, mutta koin jo siinä vaiheessa koko taideterapian suuntana vahvistuneen vääräksi työlleni. Oli opinnäytetyöni ja oman alan kannalta parasta keksittyä laajempiin ja yleisempiin lukemisen hyvinvointivaikutuksiin. Sarjakuvan vaikuttavuudesta ei yleisen lukemisen hyvinvointivaikutuksien puoleltakaan löytynyt suoria esimerkkejä, mutta lähestyin sitä sitten yleisesti kaunokirjallisuuden kautta.

Huomasin että tiedonhaussa olisi pitänyt olla järjestelmällisempi ja pohtia tarkemmin, kuinka se kannattaa toteuttaa. Vaikka alusta lähtien vaikutti, että teoksia ei ole muutenkaan paljon, niin tiedonhaun kartoituksesta olisi ollut silti apua. Edes hieman konkreettisempi suunnitelma olisi varmasti vähentänyt saman työn, hakujen tekemistä moneen kertaan. Toisaalta uskon, että oma intuitio ja sieltä täältä etsiminen ja vinkkien saaminen sekä niiden seuraaminen saattoivat jossain määrin olla ainakin tässä työssä toimivia hakutapoja, ehkä myös hyvällä tavalla minulle ominaisia.

Valikoimaluettelo on tyyliltään suosittileva ja valikoitu kokoelma teoksia, jotka kokoaja on valinnut. Ei siis kaiken kattava luettelo. Tämän tyyppisissä töissä, haasteena varmasti yleisestikin on rajan asettaminen siihen mikä on riittävää sekä luottaminen omaan näkemykseen. Työstä oli vaikea päästää irti ja tuntui, että sopivia teoksia olisi syytä tarkistaa vielä lisää, kun potentiaalisia sarjakuvia vielä loppumetreilläkin putkahti esiin. Aika ja resurssit riittivät nyt kuitenkin tähän tulokseen.

Opin paljon tämän opinnäytetyöprosessin aikana paljon. Valikoimaluettelon laadinta ei ole niin yksinkertainen ja helppo toteuttaa, kuin ensinäkemältä ajattelisi. Pitkin työtä täytyy tarkastella, mikä tieto on oleellista sekä harrastamaan karsintaa.

Toivon että valikoimaluettelosta olisi hyötyä yhdistyksen piirissä, mutta myös yleisemmin luetteloa ja siihen koottuja teoksia voisi hyödyntää kirjastokentällä. Kirjastoissa voisi esimerkiksi pystyttää näyttelyitä ja tehdä kirjavinkkauksia mielenterveyttä käsittelevistä sarjakuvista. Luetteloni voisi siis toimia inspiraationa ja tietopohjana kirjastoammattilaisille, synnyttää laajempaa kiinnostusta ja uteliaisuutta sarjakuvia kohtaan ja inspiroida hyödyntämään niiden mahdollisuuksia. Sarjakuvat ovat hyvä muoto käsitellä monenlaisia asioita ja tämä näkyy sarjakuvien moninaisuutena. Tiettyihin aiheisiin keskittyvistä sarjakuvista voisi tehdä rohkeammin näyttelyitä ja vinkkauksia.

Oppilaitoksissa valikoimaluetteloni sarjakuvat voivat toimia tietoa lisäävänä ja keskustelua herättävänä teoksina, vaihtoehtona perinteiselle kaunokirjalliselle tekstille. Ne voivat tarjota nuorille samaistumispintaa, toimia vaikeiden asioiden ja tunteiden käsittelyn apuna. Sarjakuvia voitaisiin käyttää myös lukemisen aktivoijina. Olisi hienoa, jos sarjakuvat rohkaisisivat lukemaan lisää sarjakuvia tai muuta kirjallisuutta. Sarjakuvien lukeminen on yhtäläillä lukemista, sarjakuvien ei pitäisi olla yhtään sen vähempi arvoisia kuin muu kirjallisuus.

Valikoimaluettelostani voisi olla myös hyötyä terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa. Sarjakuvat voisivat lisätä tietoa ja ymmärrystä mielenterveydenhäiriöistä ja niiden kokemisesta sekä auttaa tuomaan potilaita ja terveydenhuollon ammattilaisia lähemmäs toisiaan. Lisätä molempipuolista ymmärrystä.

Jatkoideoita opinnäytetyölleni voisi olla sarjakuvien asiasanoitusten selvittäminen ja kehittäminen kirjastoissa sekä sarjakuvakeskuksien ja kirjastojen yhteistyön kehittäminen. Lisäksi jatkoideana voisi olla sarjakuvan mahdollisuuksien parempi hyödyntäminen kirjastokentällä, kuten vaikka tietoa välittävien sarjakuvien käyttäminen kirjastotyössä. Mielenterveysteeman lisäksi, arkikuvaus sekä itsetunto voisivat olla hyviä aihekokonaisuuksia bibliografioille. Arkipäiväiset aiheet ovat monelle helposti lähestyttäviä ja samaistumispintaa tarjoavia. Omaelämäkerrallinen sarjakuva tulee pysymään varmasti jatkossakin pinnalla.

## LÄHTEET

Forsman, M. 1985. Savitaulusta tietokoneeseen. Bibliografian perusteita ja teoriaa. Helsinki: Kirjastopalvelu Oy.

Hattula, M. & Svensson, K. 2009. Sanojen sylissä. Helsinki: Maahenki.

Herkman, J. 1996. Miten sarjakuvista tuli yliopistokelpoisia? Teoksessa Herkman, J. (toim.) Ruutujen välissä. Näkökulmia sarjakuvaan. Tampere: Tampere University Press.

Herkman, J. 1998. Sarjakuvan kieli ja mieli. Tampere: Vastapaino.

HUS Helsingin yliopistollinen sairaala 2020. Tietoa diagnooseista. Mielenterveystalo.fi. Viitattu 1.12.2020, <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Diagnoosi-tietohaku/Pages/default.aspx>.

Hyvän mielen talo ry. 2020. Tavoitteet. Viitattu 27.7.2020, <https://www.hyvanmielentalo.fi/tietoa-meista/tavoitteet.html>.

Hyvän mielen talo ry 2020. Tietoa yhdistyksestä. Viitattu 27.7.2020, <https://www.hyvanmielentalo.fi/tietoa-meista/tietoa-yhdistyksesta.html>.

Hänninen, H & Kempainen, P. 1994. Lähtöruutu sarjakuvaan. Helsinki: Yleisradio Oy.

Hänninen, V. 2007. Ulkomaisia sarjakuvantekijöitä 2. Helsinki: BTJ Kustannus.

Jokinen, H. 2011. Tähän on tultu, Suomalaisen sarjakuvan vuosikymmeniltä. Teoksessa Jokinen, H. (toim.) Sarjakuva Suomessa. Historiasta, asemasta, kielestä. Helsinki: Avain.

Kustannus Oy Duodecim 2020. Mielenterveyden häiriöt. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 11.10.2020, [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lam00002](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002).

Lönnqvist, j., Henrikson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. 2017. Psykiatria. 12. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mäki, S. & Linnainmaa, T. 2005. Hoitavat sanat: Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mäkinen, R. 2007. Omaelämäkerrallinen sarjakuva. Teoksessa Kuhalampi, A. & Mäkelä, E. (toim.) "Ai tuntuks siust sellaset" - sarjakuva evakkomuistojen tallentajana. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu.

Nummelin, J. 2018. Sarjakuvan lyhyt historia. Vantaa: Avain.  
Oulun kaupunginkirjasto. Outi-kirjastot. 2020. Maalarisiskot. Viitattu 1.12.2020,  
<https://outi.finna.fi/Record/outi.2139171>.

Peltovuori, S. 2020. Opinnäytetyö: mielenterveysaiheinen sarjakuvaluettelo. Toiminnanjohtaja,  
Hyvän mielen talo. Sähköpostiviesti 10.11.2020.

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Tuomi, P. 2016. Lukeminen edistää hyvinvointia ja terveyttä. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun  
tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 5. Viitattu 22.10.2020, [http://www.oamk.fi/epooki/in-  
dex.php?cid=710](http://www.oamk.fi/epooki/index.php?cid=710).

Vistilä, M. 2008. Esipuhe: Naisten sarjakuvaa marginaalista maailmankartalle. Teoksessa Vistilä,  
M. (toim.) Kotimaista naissarjakuvaa. Marinaalista maailmankartalle. Helsinki: BTJ Kustannus.

## Hajonneita ruutuja

Bibliografia mielenterveyttä käsittelevistä sarjakuvista



Kuva: Ervasti, A. & Pikkujämsä, M. 2017. Tiilkanen terapiaa. Helsinki: Otava.

# Lukijalle

Tämä valikoimaluettelo on laadittu Hyvän mielen talo ry tilauksesta. Se on tehty kartoittamaan mielenterveysaiheisia sarjakuvia. Luettelon avulla yhdistys hankkii kävijöiden ja henkilökunnan käyttöön pienimuotoisen sarjakuvakokoelman. Toivon että luettelosta olisi myös muuta hyötyä, kuten vaikka kirjaston kirjanäyttelyjen kokoamisessa, laajemminkin lukusuositusten antamisessa tai tiedon lisäämisenä terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa.

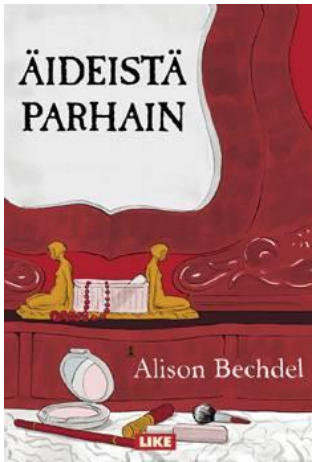
Tämä valikoimaluettelo on laadittu sarjakuvan ja mielenterveyden ympärille. Olen valinnut tähän sarjakuvateoksia, joissa käsitellään mielenterveyttä ylipäättäen, erilaisia mielenterveydenhäiriöitä, elämänkriisejä ja traumoja ja niiden kanssa toimeentuloa. Tarkempia teoksissa käsiteltäviä aihealueita ovat muun muassa masennus, ahdistuneisuushäiriö, psykoottisuus, syömishäiriö, hoitoon hakeutuminen, terapiatyöskentely, avunsaamisen vaikeus, työuupumus, tunteet ja itsensä kohtaaminen. Luetteloa ei ole teemoiteltu tarkemmin, koska kyseessä on melko rajattu aihealue ja aineisto. Lisäksi monissa teoksissa esiintyy päällekkäisiä teemoja ja aiheita, joten mielestäni mielenterveys yleisenä teeman oli riittävä. Aineiston melko pienen määrän ja sen hahmottamisen helpouden takia en myöskään koe, että sisällysluettelo tai hakemisto olisi tarpeen tässä valikoimaluettelossa.

Olen kuvaillut teosten yhteydessä olevissa tiivistelmissä kirjan pääantia ja sisältöä, sekä teoksista nousevia teemoja. Tiivistelmien teon yhteydessä luin tai vähintään selailin teokset läpi. Tiivistelmissä pyrin kuvaamaan teoksia yleislaatusesti, mutta niissä näkyy myös omat ajatukseni. Teoksien tiivistelmissä olevilla aiheanoilla olen halunnut tukea sopivien aiheiden ja teosten löydettävyyttä. Teosten nimissä on linkitys Outi-verkkokirjastoon. Sieltä voi saada lisää tietoa teoksista ja niiden saatavuudesta, talon oman kokoelman lisäksi.

Toivon että lukija voi saada teosten kautta samaistumisenkokemuksia, vertaistukea, lisää tietoa mielenterveysasioista, sekä parempaa ymmärrystä itseään ja muita kohtaan. Mutta toivottavasti teokset välittävät huumorillaan myös, naurua ja iloa ja että muiden tarinoiden lukeminen toisi voimia, uskoa ja luottoa tulevaan sekä omaan itseensä. Asiat voivat järjestyä, vaikka ei se aina siltä tunnu. Toivon, että luettelosta olisi iloa ja hyötyä ihan kaikille, jotka sitä selailevat.

-Mari Pyykönen

Tehty Oulun ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä syksyllä 2020.



### [Äideistä parhain: koominen draama](#)

Alison Bechdel  
Helsinki: Like, 2012  
ISBN 9789520107987

Omaelämäkerrallinen teos, jossa teoksen päähenkilö käy pääasiassa läpi suhdettaan äitiinsä. Koko perheen sisällä vallinnut etäisyys ja vaietut asiat ovat jääneet kalvamaan hahmon mielenterveyttä. Hänellä tuntuu olevan melkein pakonomainen tarve selvittää asioita suhteessa vanhempiinsa. Hän käy omaa elämää ja suhdettaan vanhempiinsa läpi terapian vastaanotolla ja työstäessään omaelämäkerrallista sarjakuvaa. Teos on myös kuvaus yhden omaelämäkerrallisen sarjakuvan tekoprosessia. Käsiteltäviä aiheita:

äiti-tytär-suhde, lapsi-vanhempi-suhde, terapiatyöskentely, oman mielen työstäminen, isän itsemurha, etäiset vanhemmat, homoseksuaalisuus.



### [Eropäiväkirja](#)

Lauri Ahtinen  
Helsinki: Like, 2019  
ISBN 9789520118648

Eropäiväkirja on omaelämäkerrallinen katsaus eronneen miehen sielunmaisemaan. Siinä Ahtinen kuvaa elämäänsä ja tuntojaan eronneena perheenisänä. Pintaan nousee kriisiin myötä monenlaista käsiteltävää. Aiheita, joita teos käsittelee: oma henkinen kasvu, avun hakeminen, itsensä kohtaaminen, pysähtyminen, menetys, isyys ja vanhemmuus, miehuus ja tunteiden käsittely ja elämän uudet tuulet ja rakkaus. Ahtinen ei juurikaan käytä perinteistä ruudutusta, vaan teos etenee pienempien ja isompien kuvien ja tekstin hallittuna sekamelskana ja kokonaisuutena.



### [Tilkanen terapiaa](#)

Antti Ervasti & Matti Pikkujämsä  
Helsinki: Otava, 2017  
ISBN 9789511315452

Teos on kuvakirjamainen. Koostuu suurelta osin yhden sivun kokoisista kuvituksia ja teksteistä, joissa on välitettynä jokin sanoma. Käsiteltävät aiheet on jaksotettu teokseen teemoittain. Käsiteltäviä aiheita muun muassa: tunteet, pelot, itsetunto, onnellisuus, rakkaus, kommunikoinnin ongelmat, läheisyys, oma seksuaalisuus, viha ja armollisuus.

Nämä kuvitukset ja tekstit laittavat pohtimaan, lohduttavat, kannustavat kohtelemaan itseään ja muita lempeästi ja ymmärtäväisesti, sekä tuovat oivalluksia ja iloa päivään, hetken kuvillaan.





### [Kuolema meidät erotti](#)

Harri Filppa  
Oulu: Pokuto, 2017  
ISBN 9789526864457

Omaelämäkerrallinen teos kertoo läheisen ihmisen äkillisestä kuolemasta. Toisen kuoleman jälkeen, kysymyksiä on paljon, vastauksia vähän. Ja ennen kaikkea suru on musertava, kun niin rakas ihminen vain häviää rinnalta. Omaelämäkerrallinen kertomus kuvaa kaikkia niitä tunteita mitä pyörii äkillisen menetyksen jälkeen mielessä: yksinäisyyttä, surua, pelkoa, ahdistusta, masennusta. Lisäksi on kuolleen asioiden hoitamista, elämänhallinnan haasteita, kriiseistä ja äkillisistä muutoksista selviämistä. Ja lo-

pulta eteenpäin pääsyä.



### [Subdimensionaalinen portti](#)

Wolf Kankare  
Tampere: Suuri Kurpitsa, 2018  
ISBN 9789527160251

Kuvaa kouriintuvasti nuoren kivuliaasta kasvua, kun se mitä on tai mihin rakastuu, on muiden mielestä väärää ja likaista. Kuitenkin rakkauden ja läheisyyden kaipuu toiseen ihmiseen on kova. Käsiteltäviä aiheita: erilaisuus, kiusaaminen, syrjintä, yksinäisyys, itsensä etsiminen, ihastuminen, seksuaalivähemmistöt, homoseksuaalisuus, häpeä, ahdistuneisuus, menneestä irtautuminen. Teos kuvaa henkilön kasvua nuoruudesta aikuisuuteen ja oman tasapainon löytämistä maailmassa.



### [Ahistunu pupu : elämältä piilopaikan sain](#)

Kris Keränen  
Helsinki: Arktinen banaani, 2016  
ISBN 9789522702845

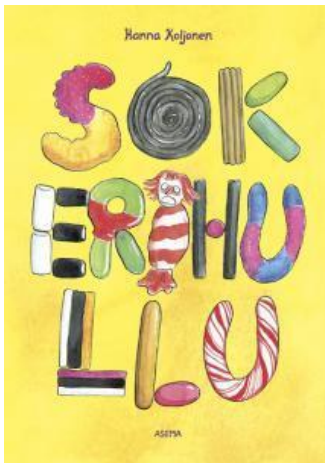
Kris Keränen ahdistuneen pupuhahmon elämänperushallinta ei ole kunnossa. Päivät ovat täynnä ahdistavia tilanteita, joita pupu koittaa parhaansa mukaan vältellä. Pupu olisi mieluiten vain kotona ja nukkuisi, niin voisi minimoida ahdistuksen, vaikka ei se mihinkään silti häviä. Mitään ei uskalla edes yrittää, kun uskoa itseen ei ole ja kaikki ahdistaa jo valmiiksi. Pupun yleisin vastaus voisikin olla: "Mä en pysty siihen". Teoksessa kärjistäen ja huumorin kautta käsitellään, ahdistushäiriötä, masennusta, niiden aiheuttamaa lamaannustilaa, paniikkihäiriötä, huonoa itsetuntoa, asioiden aloittamisen vaikeutta sekä sosiaalistentilanteiden välttelyä ja niistä seuraavia ongelmia, taloushuolia sekä olemassa olon syytä.



### [Ahistunu pupu 2: Elämä on mut siihen tottuu](#)

Kris Keränen  
Helsinki: Arktinen banaani, 2017  
ISBN 9789522703507

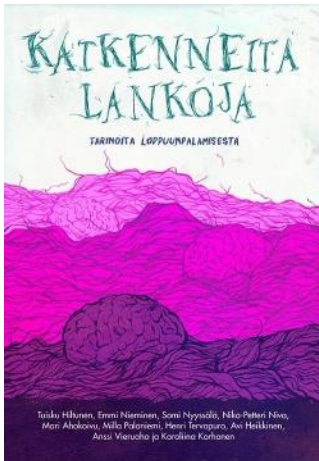
Ahdistuneen pupun ahdistusseikkailut saavat jatkoa tässä toisessa albumissa. Nyt mukana on lisäksi tukea antava ystävä Kiva Kisu ja ei niin tukevat kanssa hengailevat Ahdistava pupu sekä Toksinen kukka. Saman ahdistuksen äärellä liikutaan. Kaupassa yritetään käydä ja asioita hoitaa, mutta ei niistäkään ilman paniikkia selvitä.



### [Sokerihullu](#)

Hanna Koljonen  
Oulu: Asema Kustannus, 2012  
ISBN 9789525909074

Kertoo sokeriylherkkyyden kanssa elämisestä. Sitä miten sokeriin hallitsee elämää. Laajemmin teoksen voi ajatella käsittelevän erilaisia addiktioita, riippuvuuksia, vaikeiden tunteiden välttelyä, ahmintaa, syömishäiriökäyttäytymistä sekä itsensä kohtaamista. Teos on tehty elävästi kuvittaen. Sisältää myös paljon ruutujen väleistä rapisevaa huumoria.



### [Katkenneita lankoja: tarinoita loppuunpalamisesta](#)

Toimittaneet Karoliina Korhonen & Anssi Vieruaho  
Jyväskylä: Atena, 2020  
ISBN 9789523007468

Tämä teos ilmestyy joulukuussa 2020, joten en pääse itse perusteellisesti tätä selailemana ja arvostelmaan. Otin tämän tähän työhön silti, koska tämä teos vaikuttaa kaikkien tietojen perusteella olevan erittäin osuva ja sopiva teos luettelooni. Katkenneita lankoja on kokoomateos. Se sisältää useamman eri sarjakuvataiteilijan piirtämiä tarinoita työuupumuksesta. Osassa tarinoista on omaelämäkerrallinen pohja ja osa tarinoista on rakennettu yleisemmällä tasolla, mutta todellisiin asioihin pohjautuen. Käsiteltäviä asioita ainakin ovat työuupumus, ylikuormitus, väsymys, mielenterveys, lamaannus, omat rajat ja työhyvinvointi.

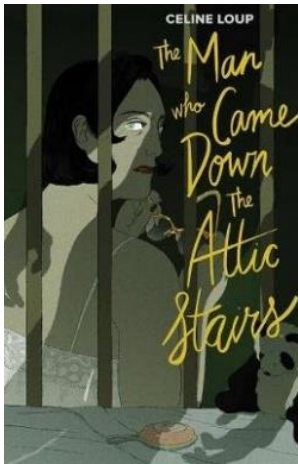


### [Terapian tarpeessa](#)

Annukka Leppänen  
Helsinki, 2013  
ISBN 9789529324248

Teoksessa kuvataan lapsuuden käsittelemättömiä asioita ja niiden vaikutusta aikuiseen minään ja parisuhteeseen. Päähenkilö on lapsena muuttanut perheen kanssa Ruotsiin, missä kokenut vahvaa ulkopuolisuuden tunnetta, syrjintää ja koulukiusaamista. Näistä jäänyt häpeä ja huonot kokemukset rajoittavat edelleen elämää ja vaikuttavat minäkuvaan. Käsiteltäviä aiheita: maahanmuutto, ulkopuolisuus, parisuhde, terapiaan aloittaminen. Hakeutuminen terapiaan pelottaa ja siihen liittyy

ennakkoasenteita. Tarvetta selkeästi vaikuttaa oleva, vaikka päähenkilö ei oikein sitä itse tunnu hahmottavan. Sisältää tunnelmaa keventävää huumoria.



### [The man who came down the attic stairs](#)

Celine Loup  
Los Angeles: Archaia, 2019  
ISBN 9781684153527

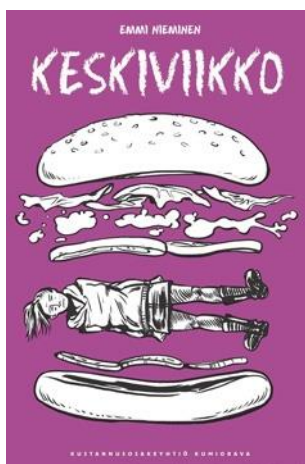
Pariskunta muuttaa uuteen taloon ja haluaa perustaa perheen. Ensisynnyttäjä saa lapsen mutta nopeasti hänestä alkaa tuntua, ettei kaikki ole kunnossa. Pahaenteisessä ilmapiirissä häntä vaivaa lapsen jatkuvan itkemisen aiheuttama unettomuus, paheneva huolestuneisuus, levottomuus ja todellisuudentajun järkkäminen. Päähenkilö alkaa kärsiä harhoista ja on vakuuttunut hänen kumppaninsa korvautuneen jollakulla toisella. Teoksessa käsiteltäviä aiheita: synnytyksen jälkeinen masennus, psykoosi, harhat, side äidin ja lapsen välillä.



### [Isä : Father](#)

Hanneriina Moisseinen  
Helsinki: Huuda Huuda, 2013  
ISBN 9789525724516

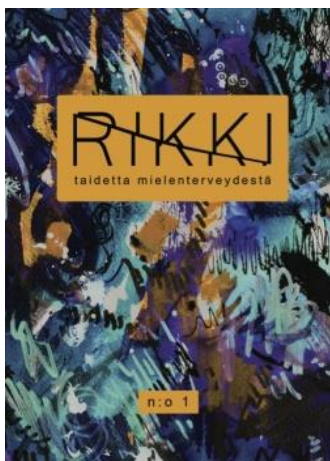
Kertomus siitä mitä katoava ihminen jättää jälkeensä. Moisseinen kuvaa teoksessa lapsennäkökulmasta sitä, kuinka isä katoaa yhtenä iltana ja miten se vaikuttaa läheisiin. Isää jäädään odottamaan ja suremaan. Katoaminen aiheuttaa lapsessa hämmennyksen ja menetyksen tunteita. Käsiteltäviä aiheita: katoaminen, isä-lapsi-suhde, selittämättömyys, menetys, kaipuu, suru, monenlaiset tunteet, kasvaminen ja katoamisen kanssa rauhan löytäminen. Moisseinen on yhdistellyt teoksessaan sarjakuvaa ja tekstiilitaidetta.



### [Keskiviikko](#)

Emmi Nieminen  
Tampere: Kumiorava, 2012  
ISBN 9789526742366

Kuvaus siitä minkälaiset jäljet vanhempien ongelmallinen alkoholin käyttö voi lapseen jättää. Päähenkilö Elli koittaa aikuisena käsitellä isän juomisen aiheuttamia lapsuuden traumoja. Samalla hän odottaa isänsä ottavan vastuun teoistaan ja pyytävän anteeksi, vaikka se lie-nee turhaa. Käsiteltäviä aiheita: terapiatyöskentely, alkoholismi, traumat, turvattomuus, lapsi-vanhempi- suhteet, kasvaminen, rajat, itsensä löytäminen, omat vahvuudet.



### [Rikki: taidetta mielenterveydestä](#)

Rikki-kollektiivi  
Helsinki: Rikki- kollektiivi, 2016  
ISSN 23434538

Kokoomateos, jossa on koottuna mielenterveysaiheista taidetta, pääosin sarjakuvia, mutta mukaan mahtuu muutamia lyhyitä tekstejä, kuvituksia ja runoja. Teoksen tarinoissa käsitellään muun muassa eri mielenterveyden häiriöitä, mielen järkkymistä, elämänhallinnan haasteita, ahdistushäiriötä, masennusta, terapiaa, syömishäiriötä, harhoja, kaksisuuntaista mielialahäiriötä, uupumista ja lääkkeiden syöntiä ja hoitoon hakeutumista. Arkipäiväisiä kuvauksia mielenterveyshäiriöiden kanssa tasapaino- luista.



### [Rikkinäisen mielen kuvat](#)

toimittanut Apila Pepita Miettinen  
Tampere: Suuri Kurpitsa, 2017  
ISBN 9789527160145

Kokoomateos. Itsenäinen jatko-osa Rikki: taidetta mielenterveydestä teokselle. Sisältää usean eri taitelijan lyhyitä kertomuksia, sarjakuvina, teksteinä ja kuvituksina. Kertomuksia eri mielenterveys häiriöiden kanssa elämisestä, elämän hallinnan haasteista, avun hakemisen ja saamisen vaikeudesta, harhoista ja siitä miten yksin monesti mielenterveyden kanssa kamppaillaan, mutta myös niistä toivon pilkahduksista.

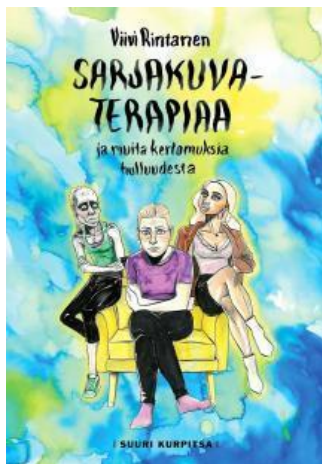


### Mielisairaalan kesätyttö

Viivi Rintanen  
Tampere: Suuri Kurpitsa, 2015  
ISBN 9789527160008

Teos kertoo omaelämäkerrallisesti päähenkilö Vilman kesistä laitoshuoltajana mielisairaalan osastolla. Tarinassa seurataan Vilman näkökulmasta mielisairaalan ja sen potilaiden arkea. Vilma havahtuu miettimään kummassa roolissa hänen lopulta pitäisikään olla, potilaan vai henkilökunnan. Ruuan ja sen kuluttamisen laskelmat valtaavat koko ajan mielen. Onko hän niin terve kuin itse luulee. Käsiteltäviä aiheita: syömishäiriö, mielisairaalan arki, psykiatrinen osasto, osastohoito, eri mielenter-

veyshäiriöt, oman mielenterveyden pohdintaa, täydellisydentavoittelu, vaativuus, syömishäiriökäyttäytyminen ja uupuminen.



### Sarjakuvaterapia ja muita kertomuksia hulluudesta

Viivi Rintanen  
Tampere: Suuri Kurpitsa, 2020  
ISBN 9789527160404

Rintanen on piirtänyt sarjakuvablogiinsa muiden lähettämiä mielenterveystarinoita. Tässä teoksessa ne yhdistyvät Rintasen omaelämäkerralliseen kerrontaan. Teoksessa Viivi kertoo terapiaa aloittamisesta ja sen kautta nousevista tunteista ja menneistä kokemuksista. Muiden tarinoissa valotetaan lisää, minkälaista on elää erinäisten mielenterveydenhäiriöiden kanssa ja minkälaisia ihmisiä niiden takaa löytyy. Käsiteltäviä aiheita: mielenterveys, tunteet, muistot, terapiatyöskentely, oma kasvu, itsensä kohtaaminen, syömishäiriö, perfektionismi, uupumus, masennus, kohtuuttomuus, persoonallisuushäiriöt, pakonomainen liikkuminen, vihanhallinta ja paniikkihäiriö.



### Neiti Tärkeä ja uraputki

Joanna Rubjn Dranger  
Helsinki: Gummerus, 2003  
ISBN 951206247x

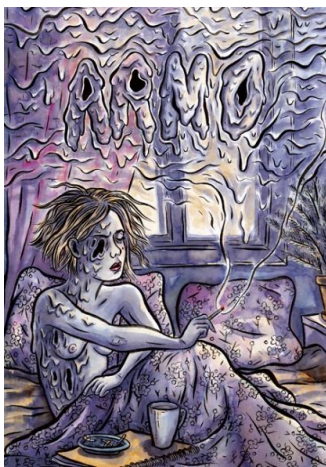
Kertoo hauskasti huumorin ja kärjistämisen kautta jatkuvasta suorittamisesta ja siihen ajavista paineista, työuupumuksesta, riittämättömydestä, jatkuvasta stressistä, perfektionismista, suoritusyhteiskunnasta, mahdottomista odotuksista, luovuuden tuskasta, vaativuudesta, itsensä etsimisestä ja pysähtymisen välttämättömydestä. Ynnätynä se on kertomus liian kovien odotusten maailmasta, missä palaa vain loppuun.



### [System Error](#)

Tea Tauriainen  
Lahti: Daada, 2015  
ISBN 9789525915129

Teoksen hahmo herää yöllä painajaisiin ja ahdistukseen. Ahdistus ja itseinho ajavat hakemaan helpotusta viiltelystä. Käsiteltäviä aiheita: viiltely, syömishäiriö, ahmiminen, itseinho, omakuva, ahdistus. Teos etenee päähenkilön polveilevalla itsepohdiskelulla ja syyttelyllä. Lopulta se on myös opetus lääkkeiden ottamisen tärkeydestä.

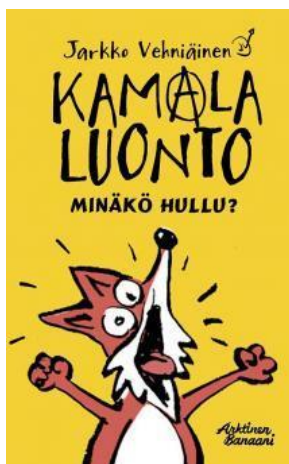


### [Armo](#)

Emmi Valve  
Oulu: Asema Kustannus, 2017  
ISBN 9789525909289

Teos on omaelämäkerrallinen. Teoksessa kuvataan päähenkilön arkea. Kerrotaan lapsuudesta lähtien olleesta epämääräisestä suhteesta itseän ja muihin, miten muut ihmiset lähinnä kuluttavat ja tekevät reikiä sisuksiin. Käsiteltäviä aiheita: jaksamattomuus, seksuaalinen väkivalta, masennus, ahdistus, psykoottisuus, elämän hallinnan puute, itseinho ja päihteiden käyttö. Kertoo myös osastohoidosta ja sarjakuvapiirtäjäksi kasvamisesta, sekä lopulta halusta oppia ymmärtämään itseään ja löytämään tasa-

paino oman mielen kanssa.



### [Kamala Luonto: Minäkö hullu?](#)

Jarkko Vehniäinen  
Helsinki: Arktinen Banaani, 2014  
ISBN 9789522701596

Teoksessa käsitellään Kamalan luonnon tuttujen eläinhahmojen kautta mielen meille tekemiä temppuja. Sarjakuvastriippien välissä on tietoisukumaisia ajatuksia eri mielenterveyshäiriöiden ilmenemismuodoista. Tietoisukat ovat kepeällä otteella tehtyjä, mutta niissä on myös osuvaa sanomaa ja ne avaavat sarjan hahmoihin syvempää tasoa. Aihealueita mm. kaksisuuntainen mielialahäiriö, masennus, ystävyys, kaamosmasennus, itsesääli, ja rakkauden kaipuu. Halusin sisällyttää tämän luetteloon, koska uskon että tämänkaltaisen huumori kolahtaa monelle. Teoksessa nauretaan itselle ja omalle sekä vähän muidenkin "hulluudelle". Tätä kirjaa ei kannata ottaa liian vakavasti tai tosissaan. Niin kun ei aina elämääkään.