VIIKONVAIHDE

PERJANTAIVIERAS

Lähidemokratia

Kuntalakiin valmistellaan parhaillaan lähidemokratiaa koskevia pykäliä. Voimassa oleva 27 pykälä listaa joukon hyviä asioita, mutta toteaa verbimuodossa, että kunta voi näinkin toteuttaa demokratiaa. Siis voi halutessaan, mutta kunta ei ole velvoitettu. Ja siksi pykälä on jäänyt kuolleeksi kirjaimeksi.

Miten tahansa lähidemokratiaa koskeva lainkohta kirjoitetaan, sen pitää olla kaikkia kuntia velvoittava.

Arvaisin, että lakiin tulee jotain kaupunginosavaltuustoista sekä kunnanosavaalipiireistä, joilla pyritään varmistamaan kaikkien alueiden edustus valtuustossa. Kumpikin näkökulma on varsin perinteinen eikä itse asiassa vastaa lähidemokratiakysymykseen.

Lähidemokratia tarkoittaa mahdollisimman monen ihmisen pysyvää oikeutta vaikuttaa ja osallistua ympäristönsä kehittämiseen. Näin toimien niukka raha kohdistetaan tarkimmin oikeisiin kohtiin ja ihmisten tärkeinä pitämiin kohteisiin. Samalla päätöksentekoon saadaan sellaista olosuhdetietoa, mikä muutoin jäisi päätöksistä pois.

Lähidemokratia koskee kaikkia

Olen joutunut kylätoimintaliikkeen piirissä muistuttamaan, että lähidemokratia ei ole kylätoimijoiden yksinoikeus. Alueulottuvuus on yksi lähidemokratian säie, mutta vaikuttamisen kanavia on monia muitakin. Lähidemokratia koskee kylien ohella omakotialueita, taajamia, kirkonkyliä, harrastusyhteisöjä, sähköistä vaikuttamista.

Toistaiseksi paras esimerkki lähidemokratiasta on Rovaniemen aluelautakuntamalli, jota laajennetaan Yläkemijoelta Rovaniemen muille alueille. Olemassa olevat monipalvelukeskukset tai kyläpalvelukeskukset ovat nekin lähidemokratian muotoja, vaikka niihin ei liity lautakuntamuotoa.

Suomessa on monia ”kylien neuvosto” -tyyppisiä epävirallisia elimiä, mutta niillä ei ole päätösvaltaa eikä rahaa. Niiden vaikutus on siinä, viekö kokouksiin osallistuva kunnan viranhaltija kuulemiaan asioita eteenpäin ja kunnan budjettipäätöksiksi.

Joka kuntaan soveltuva malli

Kun lähidemokratiaa pohditaan, ratkaisun on oltava yleinen, kuntalakiin kelpaava. Siksi olen päätynyt yksinkertaisen pelkistetysti niin sanotun lähidemokratia-lautakunnan kannalle. Se on lautakunta kunnan lautakuntien joukossa. Sillä on esittelijänä lautakunnan asioihin erikoistuva viranhaltija ja sillä on budjettivaltaa. Lähidemokratialautakunnan tehtävistä osa löytyy nykyisen kuntaorganisaation sisältä, osa on uusia vaikuttamisen kanavia.

Olennaisinta on hoksata, että tämä lähidemokratialautakunta ei itsessään ole lähidemokratian ainoa kanava, vaan sen tärkein tehtävä on ylläpitää lähidemokratian monia muotoja – mukaan lukien sähköiset väylät – ja erityisesti niin sanottua tekemisen demokratiaa. Tämä jälkimmäinen tarkoittaa toimintaryhmistä tuttua asioiden tekemistä pieninä itse tehtyinä hankkeina.

Mitä enemmän lähidemokratialautakunnalla on tehtäviä ja rahaa käytössään, sen suurempi on paine, että sen jäsenet nimitetään poliittisten voimasuhteiden mukaan. En edes näe tätä nimitystapaa ongelmaksi. On parasta, että kaikki kunnan poliittiset voimat tukevat lähidemokratiaa ja huolehtivat sen resurssoinnista. Tärkeintä on, että lähidemokratialautakunta ylläpitää lähivaikuttamisen kanavia ja tukee esimerkiksi omatoimirahajärjestelmällä tekemisen demokratiaa.

JUHA KUISMA
on kylien liiketoiminta-asiamies.

YRTTIMAAN TARINOITA

Sitruunamelissa, sydämen ilo

Sitruunamelissa kuuluu niihin yrtteihin, joita lapset käyvät syömässä, kun silmä välttää. Kasvi tuoksuu ja maistuu viehättävästi sitruunalle.

Maaliskuu on oikea hetki kylvää siemenet ikkunalle. Kesäksi taimet voi istuttaa ulos lämpimään paikkaan, tai jättää ruukkuun, joka saa olla melko iso.

Hyvissä oloissa sitruunamelissa kasvaa yli puolimetriseksi pensaaksi.

Melissa on kreikkaa ja merkitsee mehiläistä. Sitruunamelissa on mehiläisten herkkua ja sitä kasvatettiin mesikasvina jo antiikin aikana. Hunajalle kasvi antaa sitruunaisen aromin.

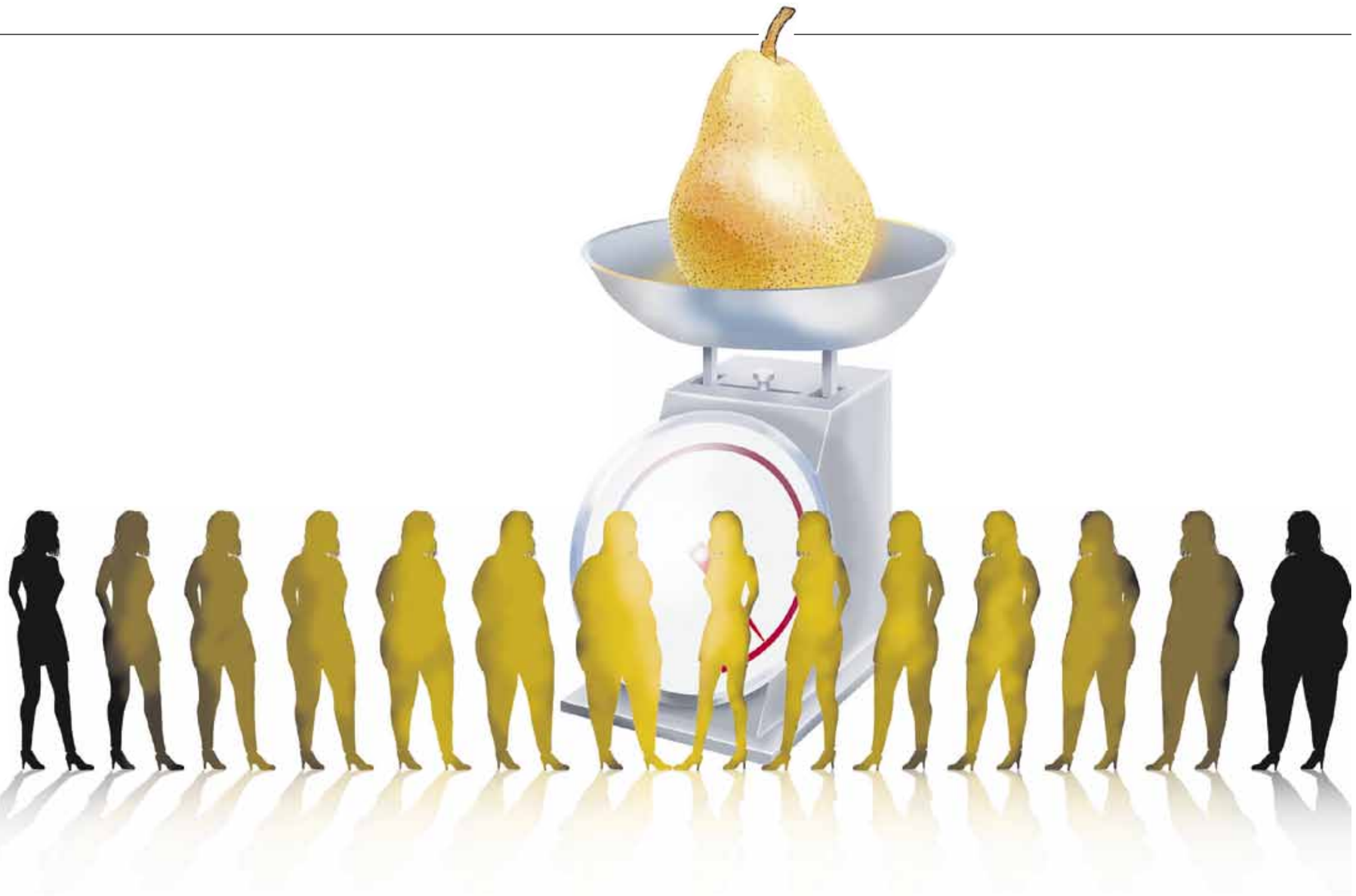
Ruotsalaiset tuntevat sitruunamelissan nimellä hjärtansfröjd, sydämen ilo. Toisen vuosituhannen alussa elänyt nunna Hildegard von Bingen kutsui sitä sydämenystäväksi, jolla on 15 yrtin voima.

Kansanlääkinnässä sitruunamelissaa on käytetty alentamaan verenpainetta ja vähentämään stressiä. Lisäksi sillä on hoidettu muun muassa synnytysmasennusta.

Hildegard sanoi sitruunamelissan myös parantavan muistia. Ja toden totta: sitruunamelissauutteen on todettu olevan hyödyksi Alzheimerin taudin hoidossa.

Sitruunamelissaa kannattaa käyttää tuoreena. Ruuissa ja leivonnaisissa se sijaistaa sitruunaa. Melissanoksalla voi koristella jäätelöannoksen tai raikastaa juomavettä. Sitä sopii silputa myös salaatteihin ja leivän päälle.

TOPI LINJAMA



Riikasta tuli ruuan vanki

Kaksi kassillista herkkuja: keksejä, lihapiirakoita, jäätelöä, irtokarkkeja. Riikka istuu sohvannurkkaan ja alkaa syödä. Hän ahmii kunnes nukahtaa.

Kaikki alkoi ala-asteella. Silloin nyt nelikymppinen Riikka laihdutti ensimmäisen kerran.

Hän ei ollut ylipainoinen, mutta pyöreä.

”Minulle korostettiin, että kilojen on syytä pysytellä normaalien painokäyrien tienoilla. Aloin tarkkailla painoani.”

Riikka oli 11-vuotias, kun hän meni omasta aloitteestaan äitinsä mukana Painonvartijoihin.

Yläasteella painon tarkkailu jatkui. Hedelmäpaastot seurasivat toisiaan.

Syöminen ja laihduttaminen eivät kuitenkaan olleet vakavia asioita. Kyse oli oikeastaan leikistä, jonka tavoitteena oli pudottaa hetkellisesti painoa, Riikka selittää.

Ahdistus esti koulunkäynnin

Ensimmäiset itkuiset ahmimiskohtaukset iskivät lukiossa. Riikka yritti painaa pahaa oloa syrjään kurittamalla kehoaan ankarilla paastoilla. Niiden jälkeen seurasi palkinto: ahmiminen.

Kaikesta laihduttamisesta huolimatta paino nousi. ”Olin selkeästi ylipainoinen, kun pääsin ylioppilaaksi.”

Sitten hän aloitti opiskelut uudella paikkakunnalla.

Ahmimiskohtaukset pahenivat niin, ettei Riikka pystynyt lähtemään tunneille. Hän söi ja söi turruttaakseen pahaa oloaan. Kilot kertyivät, minkä seurauksena itseinho ja häpeä voimistuivat.

”Tajusin ensimmäisen kerran, että tarvitsen apua.”

Riikka pääsi Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön YTHS:n kautta Kelan tukemaan terapiaan.

Kaupan kautta kotiin ahmimaan

Ahminta ei terapian avulla kokonaan väistynyt. Elämä palasi kuitenkin sen verran uomiinsa, että Riikka pääsi opiskelemaan alaa, jossa opinnot sisälsivät paljon liikuntaa. Koulussa painotettiin, että laihdutuskuureja ei pidä aloittaa.

Riikka ei uskonut.

”Kului päiviä ja viikkoja niin, että paastosin päivät ja ahmin illat. Join litratolkulla kevytkokista, jotta oloni olisi täysi.”

Sitten Riikka luki lehtijutun, jossa ahmimisesta kärsivä kertoi tavoista, joilla oli pudottanut painoaan.

”Löysin ulostuslääkkeet. Mahtavaa, ajattelin.”

Koulupäivän jälkeen Riikka tuli kotiin kahden kaupan kautta, koska ei kehdannut ostaa kaikkia herkkuja samasta paikasta.

Parin vuoden ajan Riikalla oli viikkojen ja kuukausien jaksoja, jolloin ilta alkoi ulostuslääkkeiden napostelulla, jota seurasi ahmiminen. Lopuksi hän otti ulostuslääkkeitä. Lisäksi kului nesteenpoistolääkkeitä.

”Inhosin itseäni. Tunsin itseni läskiksi ja häpesin vartaloani.”

Hallittu painonpudotus voisi olla mahdollista

Tehdessään lopputyötään Riikka törmäsi professori **Aila Rissasen** ajatuksiin. Rissanen

> Kului päiviä ja viikkoja niin, että paastosin päivät ja ahmin illat. Join litratolkulla kevytkokista, jotta oloni olisi täysi.«

työskentelee Lihavuustutkimusyksikössä.

”Kuulin ensimmäisen kerran, että ankara laihduttaminen hidastaa aineenvaihduntaa eli hidastaa laihtumista.”

Ajatus hallitusta painon pudotuksesta alkoi itää, ja Riikka liittyi Painonvartijoihin. Sen neuvoja noudattamalla hän saavutti normaalipainon.

Silti hän ei ollut tyytyväinen itseensä.

Paha olokaan ei väistynyt, ja Riikka alkoi jälleen mättää ruokaa sisäänsä.

AA-toiminnan kautta raitistunut läheinen kertoi Riikalle vuonna 2004 Nimettömät Ongelmasyöjät (OA) -ryhmästä.

Vertaistuki auttoi toipumisen alkuun

Tapaamisissa ihmiset kertoivat elämästään ruuan vankina. Jokaisen toipumisen vaiheet olivat erilaisia, samoin syyt häiriintyneeseen syömiseen.

”Tärkeintä oli vertaistuki. Minulla oli ja on kova tarve puhua. Vihdoin ympärillä oli ihmisiä, joiden sanat kertoivat minunkin kokemuksistani.”

On aivan eri asia kuulla toiselta syömishäiriöiseltä, että viikkoja kestävä paasto on terveydelle vaarallista kuin jos sanoja on terveydenhoitaja, Riikka selittää.

”Olen ihminen, jonka pitää itse kokea tai kuulla asia sellaiselta, joka on kokenut saman.”

Hän tajusi, että kyse ei ole laihdutuskuurista, jolla on alku ja loppu, ja lopun jälkeen voi taas palkita itsensä syömällä. On tehtävä pysyvä muutos elämään – päivä kerrallaan.

OA-ryhmän tuen avulla Riikka on opetellut uudestaan syömään säännöllisesti: aamiainen, lounas, välipala, päivällinen, iltapala.

Koukuttava onnellisuus

Riikka muistelee olleensa kuudennella luokalla ja ahtaneensa itseensä jäätelöä, kun hän ensimmäisen kerran tunnisti huumaavan onnellisuuden tunteen.

Samanlaista tunnetta hän ei ole saanut mistään muusta.

”Onnellisuuden tunne, joka ruokaövereistä seurasi, koukutti.”

Riikan äiti on alkoholisti, joka raitistui tyttären ollessa ala-asteella. Viinan varjostama lapsuus loi turvattomuutta, mutta Riikka ei silti syytä sairaudestaan ketään.

Syyllisen hän silti löytää: laihduttaminen.

Lehdet pursuavat vinkkejä kilojen karistamiseen ja ylipainon aiheuttamat ongelmat hallitsevat ruokaan liittyvää keskustelua. Televisio näyttää, miten onnelliseksi voi tulla, kunhan karistaa inhat läskit vyötäröltään.

”Onko tässä maassa yhtään perhettä, jossa joku ei joskus olisi laihdutuskuurilla?”

Riikka puhuu myös alttiudesta sairastua. Oman kehon kontrollointi loi turvallisuuden tunnetta elämän ollessa epävarmaa ja ennakoimatonta.

”Olin hyvä ainakin jossain. Minä osasin laihduttaa.”

Vaikka Riikka on sairastanut vuosia, hänen perheensä ja läheisensä eivät ole siihen puuttuneet.

Syömishäiriöinen on mestari salaamaan sairautensa ja selittämään asiat parhain päin.

”Eikä minun ruokavaliooni kiinnitetty huomiota, koska meidän perheen naisväellä oli aina joku kuuri menossa”, Riikka toteaa kuivasti.

> Eikä minun ruokavaliooni kiinnitetty huomiota, koska meidän perheen naisväellä oli aina joku kuuri menossa.«

Pitkä tie kohti toipumista

”Olen miettinyt, olisinko voinut alkaa toipua aikaisemmin. Pitikö kaiken olla niin vaikeaa ja kestää vuosikausia. Mutta minun piti kulkea pitkä tie. Jonkun toisen voi olla lyhyempi tai vieläkin pitempi.”

Apua pitää hakea silloin, kun syöminen alkaa häiritä omaa elämää, Riikka kannustaa.

Jumpassa hän menee eturiviin nähdäkseen itsensä peilistä, mutta ei siksi, että hän voisi kauhistella ja hävetä kilojaan.

”Siinä eturivissä näen muut naiset ja tajuan, etten erotu joukosta.”

Ahmiminen ja painon tarkkailu eivät vieläkään ole kokonaan väistyneet. Edellisen kerran Riikka on ahminut viime syksynä.

”Mutta en muista tarkkaa päivää. Tiukka itsekontrolli alkaa antaa periksi.”

MAIJA ALA-SIURUA

Haastateltavan nimi on muutettu.

SYÖMISHÄIRIÖT

Kehon ja mielen sairaus

Syömishäiriöiden taustalla on psyykkistä pahoinvointia, joka ilmenee häiriintyneenä syömiskäyttäytymisenä. Käsitys itsestä ja omasta kehosta on usein vääristynyt. **Muistuttaa muita** riippuvuussairauksia. Sairastunutta ei voi pakottaa luopumaan oireistaan. **Syömishäiriön tunnetuimmat** muodot ovat anoreksia ja bulimia. Lisäksi yleisiä ovat epätyypillinen laihuushäiriö ja epätyypillinen ahmimishäiriö, jotka ovat laihuus- ja ahmimishäiriön lyhytkestoisia tai lievempiä muotoja. **Vakavimmillaan syömishäiriöt** voivat olla hengenvaarallisia. Yhteisiä oireita ovat eristäytyminen, itseinhon tunteet ja ahdistuneisuus. **Suurin riski** sairastua on 12–18-vuotiailla tunnollisilla ja kilteillä tytöillä. Myös pojat ja miehet voivat sairastua syömishäiriöihin.

Kirja johdattaa tasapainoiseen syömiseen

Jokainen on joskus syönyt liikaa.

Satunnainen ylensyönti on kuitenkin eri asia kuin ahmintahäiriö. Se on syömistä, jota ei voi lopettaa, vaikka haluaisi.

Arviolta 100 000 suomalaista sairastaa tietämättään syömishäiriötä.

Näitä sairauksia pidetään usein nuorten ongelmana, mutta syömishäiriöiden yleisin muoto, ahmintahäiriö, on tavallisinta aikuisilla naisilla ja miehillä.

Ahmimishäiriöisten avuksi on ilmestynyt ensimmäinen suomenkielinen itsehoito-opas, jonka ovat koonneet suomalaiset syömishäiriöasiantuntijat.

Irti ahminnasta – Kohti tasapainoista suhdetta ruokaa jakautuu kahteen osaan.

Ensimmäinen esittelee seitsenvaiheisen ohjelman, jonka avulla ahminnat on tarkoitus saada kuriin.

Toinen osa kertoo tavoista, joilla voi saavuttaa ahminnasta vapaan elämän.

Kirjan menetelmät ja harjoitukset perustuvat tutkimustietoon ja kognitiivis-behavioraaliseen terapiaan.

Irti ahminnasta – Kohti tasapainoista suhdetta ruokaa ovat toimittaneet apulaisprofessori **Anna Keski-Rahkonen**, psykologi **Katarina Meskanen** ja toimittaja **Minna Nalbantoglu**.

MAIJA ALA-SIURUA

Anna Keski-Rahkonen, Katarina Meskanen ja Minna Nalbantoglu (toim.): Irti ahminnasta – Kohti tasapainoista suhdetta ruokaan. 232 sivua. Duodecim.

KOMMENTTI

Rosoisempi opas kiinnostaisi miehiä

Liian moni ajattelee edelleen, että syömishäiriöt ovat vain naisten ja tyttöjen ongelma ja että kyse ei oikeastaan ole sairaudesta. Ainahan naiset vouhottavat ulkonäöstään ja noudattavat milloin mitäkin ruokavaliota.

Niin ansiokas kuin tuore kirja Irti ahminnasta – Kohti tasapainoista suhdetta ruokaan onkin, se valitettavasti joiltain osin tukee tätä väärää käsitystä.

Kirjan kuvitus henkii naisten maailmaa. Valokuvissa ei juuri ole ihmisiä, mutta jos on, niin naisia. Kuvissa pilkistävät lehdet ovat naistenlehtiä. Kaikki on liian hempeää ja naisellista kannen kuvitusta myöten.

Oppaan monet itsehoitovinkit ovat liian feminiinejä puhutellakseen miehiä. Vaikea kuvitella, että mies vihantunteen vallassa siivoaisi keittiön kaapit tai kitkisi kukkapenkkiä.

Niin kauan kuin jonkin asian ajatellaan koskettavan vain tyttöjä ja naisia, sitä ei oteta riittävän vakavasti.

Syömishäiriöt ovat myös poikien ja miesten sairaus, joka pahimmillaan tappaa.

MAIJA ALA-SIURUA

Apua tarjolla

Nämä tahot tarjoavat apua syömishäiriöiselle ja hänen läheisilleen:

- Syömishäiriöliitto ry, ***www.syomishairioliitto.fi***
- Nimettömät Ongelmasyöjät, ***http://oafinland.fi/***
- Syömishäiriökeskus, ***www.syomishairiokeskus.net***
- Syömishäiriöklinikka, ***www.syomishairioklinikka.fi/***
- Mannerheimin lastensuojeluliitto, ***www.mll.fi/nuortennetti/mielenterveys/syomishairiot/***
- Koulu- tai opiskelijaterveydenhoitaja
- Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö YTHS korkeakouluopiskelijoille
- Työterveyshuolto
- Terveyskeskuslääkäri
- HUS Syömishäiriöklinikka