

Kuokkavieraina allergia ja diabetes

Perheen kasvutarina

Tuija Siljamäki: Kuokkavieraita. Diabetes, allergia ja meidän perhe. Helsinki: Kirjapaja, 2019.

Tiina Kokkonieniemi

Kirjallisuusterapiaohjaaja, toimittaja Tuija Siljamäen kirja *Kuokkavieraita* ei malta päästää käsistään. Kirjassaan Siljamäki kertoo oman kaksilapsisen perheensä arjesta, kun elämässä on jatkuvasti kuokkavieraina ja haasteina rouva Allergia ja herra Diabetes.

Tuija Siljamäki osoittaa kirjansa erityisesti pitkäaikaissairaiden, allergisten ja tyypin 1 diabetesta sairastavien perheiden luettavaksi sekä terveydenalan ammattilaisille. Hän toivoo, että vertaiskertomuksilla ja tiedolla voi helpottaa ja antaa näkemystä vastaavien ongelmien kanssa arjessa painiville. Itselleni kirja on iso tietopaketti ja samalla nautittava lukukokemus, vaikka minulla ei ole mitään omakohtaista kokemusta tämänkaltaisesta perhe-elämästä. Samastun vahvasti äidin huoleen Sisu-poikansa sairauksista: ensin vaikeaan allergiaan, sitten puhjenneeseen diabetekseen. Tutuilta tuntuvat myös parisuhdeongelmat ja sisarusten suhteet, lasten kipuilu kasvussaan nuoriksi.

Kuokkavieraita-kirjan rakenne on helposti seurattava ja monenlaisia lukijoita palveleva. Kirja seuraa tarinoiden kautta erityisesti Sisu-pojan elämää vauvasta teini-ikään asti sekä muuta perhe-elämää. Äidin näkökulma on kaikessa ja kaikkine tunteineen koko ajan läsnä. Mukana perheen värikkäässä arjessa on isosisko Sanni, perheen isä Harri ja uutena perheenjäsenenä tassuterapeutti, Pepe-koira. Arjen kertomusten kautta mukaan tuodaan *Hyvä tietää* -osioilla tutkittua tietoa eri asioista. Samalla kirja on käytännönläheinen: se antaa vinkkejä mm. omaan selviytymiseen ja sairauksien kanssa elämiseen. Lopussa oleva laaja ja moninäkökulmainen lähde- ja kirjallisuusluettelo antaa hyvät eväät lukijalle.

Tuija Siljamäki kirjoittaa erittäin vauhdikkaasti, olkoonkin, että lapsiperheen arki on vauhdikasta aina, vaikka mitään erityishaasteita ei perheessä olisikaan. Hänellä on lämmin huumori kaikessa ja koko ajan läsnä. Nauroin ja itkin kirjaa lukiessani. Koin suurta myötätuntoa perhettä kohtaan.

Mietin usein, miten viisaasti Siljamäki osaa sanoittaa ja toimia arjessa, vaikka itsekin on usein ymmällään uusien ja arvaamattomien tilanteiden edessä. Tällaisessa perheessä olisi kenen tahansa turvallista kasvaa. Tutkittu tieto niveltyy kirjaan loistavasti ja mutkattomasti ja saa ehdottomasti suurta lisäarvoa vuoropuhelussaan perheen äidin arjen kertomusten valossa. Kirjan tieto on helppo omaksua, ja se on käytännönläheistä. Vaikka perheessä ei olisikaan tällaisia erityisiä pitkäaikaissairauksia tai vaikka ne olisivat toisenlaisia, Siljamäen kirja sopii mielestäni kenelle tahansa. Aivan samanlaisia tunteita – esimerkiksi voimattomuutta, suurta rakkautta, vihaa, turhautumista, suuttumuksen jättävää pirskahtelevaa iloa ja naurua – koetaan kaikissa perheissä, kaikkialla.

Tuija Siljamäki on kirjallisuusterapiaohjaaja ja ohjannut mm. kirjoittajaryhmiä allergia- ja astmayhdistyksellä sekä Diabetes-yhdistyksellä vuodesta 2010. Erityisen kiinnostavia kirjassa ovat viittaukset selviytymiskeinoihin, joista käytännön vinkit ja terapeuttiset menetelmät tulevat hyvin näkyviksi ja voimaa antaviksi, itse koetuiksi ja hyviksi havaituiksi. Kirjeen kirjoittaminen omalle haimalle, joka sijaisena hyvin tunnollisesti hoitaa tehtävänsä rakkaan puolesta, tai varvasteksti, joka syntyi Jaana Huldénin kurssilla ilmiasuna siihen, miltä masennus tuntuu jonkin kehonosan kautta, ovat raikkaita ja huojentavia esimerkkejä terapeuttisen kirjoittamisen vaikutuksesta. Totta kai myös päiväkirjan kirjoittaminen helpottaa. Myös esimerkiksi musiikkiterapiakokemusten kertominen on hellyttävää ja todistaa sekin, kuinka tärkeitä taiteet ovat omien tunteiden käsittelyssä, olkoonkin, että jokin asia olisi itselle aivan uutta ja hämmentävää, kuten musiikkiterapia kirjoittajalle ensin oli. Uskallus, kokeilunhalu ja luottamus kantavat hedelmää.

Siljamäki kirjoittaa ilmeisesti, konkreettisesti, punniten, hauskasti ja runollisesti, mikä tekee kirjasta uudenlaisen lukukokemuksen minulle: tarinat limittyvät tietoon ja käytännölliseen viisauteen. Kirja on äärimmäisen arvokas kokonaisuus yhden perheen näkökulmasta siitä, mitä on, kun lapsi sairastuu. Kaikki koettu, luettu, työstetty ja siis eletty on kirjassa mukana ja hyvänä esimerkkinä yhden perheen elämästä. Toisaalta samankaltaisia tunteita ja tarinoita eletään kaikissa perheissä, kaikissa ihmissuhteissa, ja näihinkin *Kuokkavieraita* tarjoaa samastumisen kokemuksia. Kirjan voi lukea myös perheen kasvutarinana.

Tiina Kokkonen on suomen kielen ja kirjallisuuden sekä luovan kirjoittamisen opettaja ja kirjallisuusterapiaohjaaja.

