Tiedote 12.8.2019

Äidinhoitokirja tarjoaa helpotusta äitiyden suorituspaineisiin

Taina Laanen **Äidinhoitokirja – Leppoisamman arjen aakkoset** (Kirjapaja) käsittelee äitiyttä lempeästi, tuoden äitiyteen ymmärtävän näkökulman. Äidit kannattelevat maailmaa, mutta mikä kannattelee äitejä? Eivät varmastikaan loputtomat suoritusvinkit vaan lempeä itseymmärrys.

Äitien elämä on venymisen ja tilanteiden vaihtelun vyyhti. Se on täynnä tunteita, ja välillä on vaikea erottaa hengästyneisyyttä onnesta. Suoritukset miltei varastavat äideiltä sen elämänilon, johon heilläkin on oikeus. ”Voisitko hetken olla se äiti joka riittää itselleen?” tekijä kysyy.

”Toivon, että tällä kirjalla olisi ystävän ääni. Lempeä, keveä, ystävällinen ja rehellinen yhtä aikaa”, Taina Laane sanoo. Äideille on kirjoitettu tuhansia vinkkikokoelmia: kasvatus-, vauvanhoito-, ja organisointioppaita sekä kunnonkohotuskirjoja. Äidinhoitokirja ei ole yksi niistä.

Teos tarjoaa hauskoja tarinoita, joilla on syvä ydin. Ne avaavat näkökulmia itsemyötätuntoon, mindfulnessiin, ratkaisukeskeisyyteen ja positiiviseen psykologiaan. ”Näille menetelmille on yhteistä myönteinen ja inhimillinen näkökulma ihmisyyteen sekä se, että niitä voidaan perustella tutkimustiedon avulla”, tekijä toteaa.

Kirja ei opeta lukijaansa, vaan ennemminkin tarjoilee ja maistattaa. ”Leppoisan arjen tarinoita lukiessasi mieleesi saattaa jäädä myötätunnon ja sallivuuden maku, johon voit muistoissasi palata tiukan paikan tullen”, Laane kirjoittaa esipuheessa.

”Saatamme puhua lapsiperhearjesta kuin se olisi vuosikausia pitkä tauoton suoritusputki. Tosiasiassa jokaiseen kiireiseenkin arjen päivään voi pursottaa keveyttä”, Laane sanoo.

**Taina Laane** on positiivisen psykologian, mindfulnessin ja ratkaisukeskeisen menetelmän kouluttaja, kirjailija ja äiti. Hän on aiemmin julkaissut mm. teokset Unen lahjoja (2018) sekä Vahvuutena herkkyys (2019).  <https://tainalaane.com/>

Taina Laane, Äidinhoitokirja – Leppoisamman arjen aakkoset. Kirjapaja 2019. 156 s. Kansi Anna Makkonen. Kl 17.3. ISBN 978-952-354-081-1. Ovh 25,90.

**Lisätietoja:**Marja-Liisa Saraste| viestintäpäällikkö | p. 040 553 4757 | [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi) tai Taina Laane | p. 040 764 0499 | [taina.laane@positiveplanet.eu](mailto:taina.laane@positiveplanet.eu)

**Arvostelukappale- ja kuvapyynnöt:**Minna Vatja | mediakoordinaattori | [minna.vatja@kirjapaja.fi](mailto:minna.vatja@kirjapaja.fi)