

# 10 vinkkiä vanhemmalle, kun nuoren keho- tai ruokasuhte vinoutuu

## 1. KYSY USEIN, MITÄ KUULUU JA PYSÄHDY AIDOSTI KUUNTELEMAAN VASTAUSTA.

Mitä kuuluu? Mikä on hyvin? Mikä on huonosti? Kysy ja kuuntele. Kysy uudelleen. Ja uudelleen. Sinulla ei tarvitse olla valmiita vastauksia, eikä sinun tarvitse tarjota ratkaisuja. Ole vain läsnä ja aidosti kiinnostunut.

## 2. YMMÄRRÄ LASTASI, VAIKKA ET YMMÄRTÄISI HÄNEN KEHO- TAI RUOKASUHDETTAAN.

Vinoutuneen keho- ja ruokasuhteen logiikkaa voi olla hankala ymmärtää, se voi tuntua käsittämättömältä ja pelottavaltakin, mutta todellisuudessa oireiden takana on se sama ihminen kuin ennen oireitakin – kuin aurinko, joka on hetkellisesti pilven takana. Avun vastaanottaminen edellyttää avoimuutta, rehellisyyttä ja luottamusta. Luottamuksen muodostumisen kannalta tärkeintä on, että nuori kokee olonsa turvalliseksi, että on turvallista puhua vaikeistakin asioista. Turvallisuutta tuottaa tunne siitä, että tulee kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on. Älä ole huolissasi siitä, tiedätkö kaiken tarvittavan. Tärkeämpää on, että haluat ymmärtää ja olet vilpittömän kiinnostunut nuorestasi, hänen ajatustaan ja tunteistaan.

## 3. OSOITA EMPATIAA JA ARVOSTUSTA.

Kun keho- ja ruokasuhte on häiriintynyt, nuori ei usein pysty suhtautumaan itseensä myötätuntoisesti, vaan itseensä kohdistuu paljon vaatimuksia, armottomuutta tai voimakasta arvottomuuden tunnetta. Siksi empaattinen ja arvostava suhtautuminen on jo itsessään hoitavaa. ”Ihana kun tulit kotiin” ja ”Olipa kiva taas sun kanssa jutella” – kommentit voivat olla todella hoitavia, kun itseinho on suuri. Myötätunnon vastaanottaminen voi sisällä mylläävien ristiriitojen vuoksi nuorelle hyvin haastavaa. Tästä ei tule turhautua tai loukkaantua, vaan on tärkeä muistaa, että suhtautumalla empaattisesti toimimme esimerkkinä, joka parhaimmillaan voi rohkaista nuorta suhtautumaan myös itseensä myötätuntoisemmin ja

arvostavammin. Empatiaa osoitetaan sanojen lisäksi myös ilmeillä, eleillä, kehon asennoilla ja äänenpainolla.

## 4. TUNNISTA TYYPILLISIÄ VINOUTUNEEN RUOKA- JA KEHOSUHTEEN AJATUKSIA JA TUNTEITA – TARTU PIENIINKIN VIHJAAVIIN LAUSEISIIN.

- ei pidä itsestään ja tuntee olevansa arvoton
- ei usko, että kukaan voi rakastaa häntä sellaisenaan
- ruoka on jatkuvasti mielessä (mitä voin syödä, mitä pitäisi syödä, söinkö liikaa, miten salaan syömiseni, mistä saan ruokaa jne) ja tunteet ruokaa kohtaan ovat ristiriitaiset (yhtä aikaa ihana ja kamala asia)
- kokee mielihyvää, kun on laihtunut, ollut syömättä tai liikkunut kohtuuttoman paljon

## 5. TUNNISTA TYYPILLISTÄ VINOUTUNEEN RUOKA- JA KEHOSUHTEEN KÄYTTÄYTYMISTÄ. KIRKASTA LAPSELLE/ NUORELLE SE, MIKÄ ON NORMAALIA JA MIKÄ EI TODELLAKAAN SITÄ OLE.

- ei syö näläntunteen mukaisesti, pyrkii esim. syömään mahdollisimman vähän ja harvoin, ”Olen juuri syönyt” - kommentit
- syö vain tiettyjä ruokia tai noudattaa tiukasti rajoitettua ruokavaliota
- paastoa tai on pitkiä aikoja syömättä
- edellisistä kohdista johtuen huomaa ajautuvansa ahmimaan suuria määriä ruokia/yli kylläisyystarpeensa
- oksentaa tai käyttää muita kompensatiokkeinoja syötyään
- tarkkailee pakonomaisesti painoaan ja peilikuvaansa, piilottelee kehoaan vaatteiden alle
- harrastaa liikuntaa, vaikka ei pidä siitä ja sen väliin jättäminen tai lepopäivien pitäminen tuottaa voimakasta ahdistusta
- ei saa nukuttua
- salailee ja valehtelee (syömisestä, liikkumisesta, lepäämisestä jne)

## **6. SUHTAUDU JÄMÄKÄSTI OIREISIIN, MUTTA LEMPEÄSTI NUOREEN. USKALLA OLLA INHIMILLINEN.**

Kun keho- ja ruokasuhte on häiriintynyt, nuori tyypillisesti kokee, ettei kukaan voi ymmärtää häntä, ettei kukaan voi hyväksyä eikä kukaan voi rakastaa häntä sellaisena kuin hän on. Lempeyden merkitystä ei siksi voida korostaa. Pelkkä päänsilittely ei yksin riitä, vaan on tärkeää tarjota jämäkkä ja luja vastus vinoutuneille ajatuksille. Niiden ei saa antaa sanella perheen rutiineja tai valintoja arjessa. Keskeistä on, että nuori, läheiset ja hoitava taho toimivat yhtenä rintamana oireita vastaan. On tavallista, että samoja asioita voi joutua toistamaan uudestaan ja uudestaan, jotta nuori tavoittaa ne myös ahdistuksen ja oireilun keskellä. Ja kun huomaat sano- neesi/tehneesi jotain, mikä aiheuttaa nuorena jonkinlaisen reaktion, kannattaa se ottaa avoimesti puheeksi: ”Musta tuntuu, ettet tykännyt kun sanoin noin. Miltä susta tuntui, kun mä sanoin noin? Minkälaisia ajatuksia sulla heräs?”. Näistä heränneet keskustelut voivat olla hyvinkin antoisia.

## **7. KIINNITÄ HUOMIO NUOREN KOKONAISVALTAISEEN HYVINVOINTIIN – TUE JOUSTAVIEN TERVEYSTAITOJEN HARJOITTELUSSA JA VAHVUUKSIEN NÄKEMISESSÄ.**

Vinoutuneet ajatukset ja käyttäytymiset ovat oireita, joilla usein haetaan ratkaisua pahaan oloon tai turvatomalta tuntuvaan elämäntilanteeseen. Tämä tarkoittaa sitä, että oireilu ei mene itsestään, käskemällä eikä odottelemalla ohi. Nuorta on hyvä tukea joustavien tervetaitojen harjoittelussa sekä korostaa hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuutta. Nuoren itsetuntoa, kehonkuvaa ja ruokasuhdetta kannattaa tukea ahkerasti (ks. lisätietoa – kohdan linkit). Myös ahdistus kuuluu elämään ja siksi sille on hyvä altistua sekä harjoitella terveitä keinoja sen käsittelyyn.

## **8. POHDI OMAA RUOKA- JA KEHOSUHDETTASI SEKÄ PERHEENNE HYVINVOINTIA LAAJEMMIN.**

Meidän jokaisen on välillä hyvä pysähtyä pohtimaan omaa suhdettamme ruokaan, kehoon ja painoon, jotta meidän on helpompi välittää eteenpäin tervettä suhdetta. Epäterve ruokasuhte, tyytymättömyys omaan kehoon tai lihavuuden pelko voi heijastua huomaamattakin puheeseen, sivulauseisiin ja eleisiin, joita etenkin syömishäiriöön sairastuneet ovat äärimmäisen taitavia tunnistamaan. Miten ruuasta, syömisestä, ylipainosta,

alipainosta, erilaisista kehoista, liikkumisesta jne. puhutaan ja mitä niistä ajatellaan meidän kodissamme? Millaista puhetta meidän kannattaa kodissamme lisätä ja vahvistaa? On hyvä myös pysähtyä miettimään, mitä meidän perheellemme kuuluu. Onko jotain tietoa ja/tai tukea, jota meidän perheemme tarvitsisi voidaksemme paremmin?

## **9. OLE ARMOLLINEN ITSELLESI, ÄLÄKÄ JÄÄ YKSIN!**

Muista, että sinä et ole syyllinen lapsesi vinoutuneisiin ajatuksiin. Mikäli huolestut nuoresi keho- ja ruokasuhteesta, ota asia puheeksi kouluterveydenhuollossa. Läheisen rooli on avun hakemisessa ja hoidon pariin kannustamisessa merkittävä, koska nuori rohkaistuu harvoin siihen itse. Hae tarvittaessa tukea myös itsellesi. Pystyt auttamaan nuortasi parhaiten, kun muistat huolehtia myös omasta hyvinvoinnistasi. Syömishäiriöliiton tarjoamat tukimuodot löydät täältä ([www.syomishairioliitto.fi](http://www.syomishairioliitto.fi)) Apua ja tukea kuormittavaan elämäntilanteeseen voi aina hakea myös työterveyshuollosta tai omalta terveysasemalta.

## **10. NÄE AINA TOIPUMISEN TOIVO.**

Toipuminen on aina mahdollista. Mutta se ei tarkoita sitä, etteikö vinoutuneita ajatuksia enää koskaan tulisi päähän. Oleellisempaa on, miten ajatuksiin reagoi. Paniikoiko, suuttuuko, pelästyykö vai ohjaako ajatuksen jatka- maan matkaansa ja jatkaa itse elämäänsä kuin ajatusta ei ikinä olisi ollutkaan. Toipumisen määrittely ei ole yksiselitteistä. Toipuminen ei ole pelkkää ravitsemustilan korjaantumista tai fyysisten oireiden loppumista, mutta ei se liioin ole kaikista vinoutuneista ajatuksista vapautumistakaan. Voisiko toipuminen olla sitä, että tietää olevansa vinoutuneita ajatuksiaan vahvempi?

### **LUE LISÄÄ:**

[Syömishäiriöliiton etusivu](#)

[Minä olen – vahvuustehtävä](#)

[5 vinkkiä miten puhua lasten ylipainosta](#)

[Lapsen itsetunnon tukeminen](#)