

10 VINKKIÄ AMMATTILAISELLE NUOREN VINOUTUNEEN RUOKA- JA KEHOSUHTEN VARHaiseen havaitsemiseen

1. Kysy usein, mitä kuuluu ja pysähdy aidosti kuuntelemaan vastausta.

Mikä on hyvin? Mikä on huonosti? Rakenna luottamusta, osoita, että sinulle voi puhua. Kysy ja kuuntele. Kysy uudelleen. Ja uudelleen.

2. Kohtaa lapsi ja nuori ainutlaatuisena yksilönä, ketä haluat ymmärtää.

Avun vastaanottaminen edellyttää avoimuutta, rehellisyyttä ja luottamusta. Luottamuksen muodostumisen kannalta tärkeintä on, että lapsi 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 nuorta ja olet vilpittömän kiinnostunut hänestä, hänen ajatuksistaan ja tunteistaan.

3. Osoita empatiaa ja arvostusta.

Kun keho- ja/tai ruokasuhte on vinoutunut, nuori ei usein pysty suhtautumaan itseensä myötätuntoisesti, vaan itseen kohdistuu paljon vaatimuksia, armottomuutta tai voimakasta arvottomuuden tunnetta. Siksi empaattinen ja arvostava suhtautuminen on jo itsessään hoitavaa. ”Mukava nähdä sua” ja ”Olipa kiva taas sun kanssa jutella” – kommentit ovat tässä tilanteessa erityisen tärkeitä. 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. Suosi avoimia kysymyksiä ja harkitse sanavalintojasi.

Avoimet kysymykset, kuuntelu ja motivoiva keskustelu antavat tilaa nuoren itsensä sanoittaa omaa tilannettaan, omia ajatuksiaan ja tunteitaan. ”Mitä ajattelet kehostasi? Minkälaisia ajatuksia sulla on sun painosta? Miten arvioisit sun syömistä? Minkälaisesta liikunnasta sä tykkäät? Miksi sä tykkäät siitä?” On hyvä tuoda esille keskustelussa neutraalisti ja tuomitsematta myös vinoutuneita ajatuksia ja ulkopuolisen näkökulmaa. Ensikohtaamisesta lähtien on tärkeää sanoittaa, ettei nuori itse, tai kukaan muukaan, ole syyllinen tilanteeseensa.

5. Kiinnitä huomio lapsen ja nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin – tue joustavien terveystaitojen harjoittelussa.

Vinoutuneet ajatukset ovat oireita, joilla voidaan hakea ratkaisua pahaan oloon tai turvattomalta tuntuvaan elämäntilanteeseen. Oireilulla on sairastuneelle jokin tarkoitus. Tämä tarkoittaa sitä, että oireilu ei mene itsestään, käskemällä eikä odottelemalla ohi. Ravitsemusohjaus ja syömisestä psykoedukaatio on vinoutuneen keho- ja ruokasuhteen hoidossa tärkeää, mutta pelkällä ravitsemusohjauksella hoidetaan vain oireita, ei taustalla vaikuttavaa syytä. Punnitseminen ei (yksin) ole vinoutuneen keho- ja ruokasuhteen hoitoa. Pahimmillaan säännölliset punnitukset ilman

muuta tukea voivat toimia vinoutunutta keho- ja ruokasuhdetta ylläpitävänä toimenpiteenä. Koska painonmuutoksia käytetään kuitenkin keskeisenä kriteerinä syömishäiriön tunnistamisessa ja diagnosoinnissa, ei painosta puhumista siis vinoutuneen keho- ja ruokasuhteen hoidossa voida kokonaan välttää. On kuitenkin erityisen tärkeää tietää, että syömishäiriötä sairastavia kohdatessa painon kaikenlainen kommentointi on hyvin riskialtista ja painoindeksin sijaan tulee puhua biologisesta normaali- tai hyvinvointipainosta. Nuorta on hyvä tukea joustavien terveystaitojen harjoittelussa sekä korostaa hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuutta.

6. 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

7. 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
- 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 kompensatiokeinoja syötyään
- tarkkailee pakonomaisesti painoaan ja peilikuvaansa
- 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)

8. Pohdi omaa ruoka- ja kehosuhdettaasi ja uskalla olla inhimillinen.

Ammattilaisen on välillä hyvä pysähtyä pohtimaan omaa suhdettaan ruokaan, kehoon ja painoon, jotta tervettä suhdetta on helpompi välittää eteenpäin. Epäterve ruokasuhte, tyytymättömyys omaan kehoon tai lihavuuden pelko voi heijastua huomaamattakin puheeseen, sivulauseisiin ja eleisiin, joita etenkin syömishäiriöön sairastuneet ovat äärimmäisen taitavia tunnistamaan. Ja kun huomaat sanoneesi/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 hedelmällisiä.

9. Älä jää yksin.

Mikäli huolestut nuoren keho- ja ruokasuhteesta, ota asia puheeksi. Nuoren kanssa näitä kysymyksiä voi pohtia vastaanotolla yhdessä ja vanhempiin kannattaa olla yhteydessä, mikäli nuori antaa siihen luvan. Millaisia ajatuksia vanhemmilla on nuorensa keho- ja ruokasuhteesta? Millaista nuoren arki ja syöminen on kotona? Voit halutessasi vinkata/tulostaa vanhemmille myös tämän jutun liitteenä olevan vanhemmille tehdyn oman 10 vinkin listan. Pyri saamaan työsi tueksi – ja ennen kaikkea nuoren tueksi! - moniammatillinen tiimi: konsultoi lääkäriä tai ravitsemusterapeuttia, juttele psykologin kanssa, pohdi opettajien kanssa, miten yhdessä saisitte parhaiten edistettyä nuoren hyvinvointia.

10. Näe aina toipumisen toivo.

Toipuminen on aina mahdollista. Mutta se ei tarkoita sitä, etteikö vinoutuneita ajatuksia enää koskaan tulisi. Oleellisempaa on, miten ajatuksiin reagoi. Panikoiko, suuttuuko, pelästyykö vai ohjaako ajatuksen jatkamaan 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?

Lisätietoa ja -tukea ammattilaiselle:

[Syömishäiriöliiton etusivu](#)

[Syömishäiriöliiton Kohtaamisopas](#)

[Lapsen ylipainon puheeksi ottaminen vastaanotolla](#)

Ks. myös 10 vinkkiä vanhemmalle, kun nuoren ruoka- ja kehosuhde vinoutuu