



SYÖMISHÄIRIÖLIITTO
-SYLI RY

YSTÄVÄ TIETÄÄ ENSIN

raportti 9-luokkalaisille
tehdyistä kyselyistä

Syömishäiriöliitto-SYLI ry
Susanna Raitamäki
Sami Heimo
2010

Syömishäiriöliitto-SYLI ry
Läntinen Pitkäkatu 35
20100 Turku
www.syomishairioliitto.fi
info@syomishairioliitto.fi

Tiivistelmä

Syömishäiriöliitto-SYLI ry teetti kolme kyselyä keväällä ja syksyllä 2009 9-luokkalaisille. Kyselyyn vastasi 674 koululaista Kuopion, Jyväskylän ja Turun seuduilta.

Kyselyn tavoitteena oli selvittää saavatko nuoret tarpeeksi tietoa syömishäiriöistä, kenelle nuoret ongelmistaan kertovat ja kuinka moni oireilee tai sairastaa syömishäiriötä.

Tulokset

Syömishäiriö on tuttu aihe koulun tunneilta: 90 % kyselyyn vastanneista ilmoittaa, että aihetta on käsitelty oppitunneilla. Tiedonsaanti on pääasiassa koettu riittäväksi. Lisää tietoa kaivataan erityisesti syömishäiriön syistä ja hoidosta. Nuoret ovat siis lukeneet aiheesta koulussa, mutta tietoa siitä, miksi joku sairastuu syömishäiriöön ja kuinka siitä voi parantua, kaivataan lisää.

Internetissä nuoret keskustelevat myös paljon syömishäiriöistä, etsivät tietoa, kertovat omista tai kaverin kokemuksista ja hakevat tukea. Tietoa kuitenkin etsitään internetistä, siitä kertovat jo Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n kotisivujen kävijämäärät: **30 000 eri kävijää kuukaudessa.**

Kaverit

Kaikista vastanneista **23% vastasi, että heillä on ongelmia syömisen kanssa.** Nämä vastanneet vastasivat SCOFFin seulan viiteen tarkentavaan kysymykseen. Kaikista vastanneista SCOFFin seulan perusteella **6% kärsii lievistä oireilusta ja 11% merkittävästä oireilusta.**

Puuttumisohjeet

Kaverit ovat merkittävässä asemassa nuoren syömisoireilun havaitsemisessa ja siihen puuttumisessa. Kaverin ongelmaan tulisi puuttua avoimesti ja pyrkiä saamaan oireileva hakemaan itselleen ammatillista apua. Kaveri voi helposti ottaa liian suuren roolin auttajana. Syömishäiriö on vakava sairaus ja toipuminen edellyttää aina ammattilaisen apua.



SISÄLLYS

JOHDANTO	4
KYSELYN JA HAASTATTELUJEN TOTEUTTAMINEN	5
TULOKSET : KUINKA MONI NUORISTA OIREHTII?	7
TULOKSET : KENELLE NUORET KERTOAVAT SYÖMISHÄIRIÖSTÄ?	9
TULOKSET : NUORTEN TIEDONSAANTI SYÖMISHÄIRIÖISTÄ	10
OHJEITA SYÖMISHÄIRIÖÖN PUUTTUMISEEN	11
LÄHTEET	16

JOHDANTO

Syömishäiriöt ovat nykypäivänä yleisimpiä nuorten mielenterveyden ongelmia. Vaikka vain pieni osa sairastavista diagnosoidaan syömishäiriötä sairastavaksi, huomattavan suuri osa nuorista kokee syömiseen liittyviä ongelmia ja ahdistusta. Ruokaan ja omaan kokoon liittyy monenlaisia tunteita ja ristiriitoja. Nuoret elävät maailmassa, jossa he kuulevat, että jokaisella on oikeus olla oman kokoisensa ja näköisensä sekä voida hyvin. Mutta toisaalta nuoret kuulevat myös oikeuksiin liittyviä ehtoja. Jokaisella on oikeus olla omankokoisensa, kunhan on normaalipainoinen ja oikeus olla omannäköisensä, kunhan on hyvännäköinen. Oikeus voida hyvin on lähes velvollisuus, onhan se jokaisella mahdollista, jos vain tekee oikeita valintoja. Terveellistä ruokavaliota ja normaalipainoa, jopa laihuutta, pidetään yleisesti hyvinvoinnin mittareina. Jokainen nuori pohtii aikuiseksi kasvaessaan myös suhdettaan omaan kokoonsa ja omaan hyvään oloonsa sekä ilmaisee omalla tavallaan vastauksensa ympäristön vaatimuksiin.

Huolimatta siitä, että suurin osa nuorista ei koskaan sairastu syömishäiriöön, kohtaavat nuoret syömishäiriötä monissa eri tilanteissa: läheistä tukien, vierestä seuraten, keskusteluja kommentoiden, lehdistä lukien, koulussa, kotona, vapaa-ajan harrastuksissa ja osa myös itse sairastaen. *"Jotain outoa on hänen suhtautumisessaan ruokaan"*, eräs nuorten kyselyyn vastaaja kommentoi havaintoa kaveristaan. Suurimmalle osalle nuorista syömishäiriö on aiheena tuttu myös koulun oppitunneilta.

Kohdatessaan syömishäiriöön sairastuneen on vaikea tietää, mitä tehdä tai kuinka auttaa. Kuinka nuoren syömishäiriöön ylipäänsä tulisi puuttua? Vuonna 2008 Syömishäiriöliitto julkaisi läheisten kyselyn, jonka tuloksena huomattiin suuren osan syömishäiriötä sairastavien läheisiksi ilmoittautuneista olevan kavereita. Kaverit ovat monesti sairastavaa nuorta kaikista lähimpänä ja luottamuksellisen suhteen johdosta ensimmäinen olkapää, johon syömishäiriötä sairastava tukeutuu. Monesti tuo luottamuksellinen suhde nähdään niin arvokkaana, ettei kaveri halua lähteä kertomaan toisen ongelmista ulkopuoliselle, etenkin jos sairastava kaveri kertomisen kieltää. Syömishäiriö on kuitenkin sairaus, josta harvoin selviää ilman ammattiapua. Myös jokainen syömishäiriötä sairastavan kaveri tarvitsee luottamuksellisen aikuisen, jonka kanssa purkaa syömishäiriön kohtaamisen aiheuttamia tuntejaan.

Syömishäiriöliitto on katsonut tarpeelliseksi tuoda esille erityisesti nuorten tarpeet syömishäiriötä kohdatessa. Kuinka moni nuorista itse oirehtii? Millaisissa tilanteissa nuoret kohtaavat syömishäiriötä? Millaista tukea nuoret kokevat saavansa läheisen tai omaan syömishäiriöönsä ja millaista olisi rakentava ja toipumista edistävä nuoren syömishäiriöön puuttuminen? Tässä raportissa halutaan tuoda kuuluviin myös nuorten sairastaneiden ääni siitä, millainen puuttuminen tuntui nuorista hyvältä ja millaista sairauteen puuttumista he olisivat aikanaan kaivanneet läheisten tai ammattilaisten taholta.

KYSELYN JA HAASTATTELUJEN TOTEUTTAMINEN

Nuorten syömishäiriötietouden ja –oireiden kartoittamiseksi Syömishäiriöliitto toteutti keväällä ja syksyllä 2009 sähköisen kyselyn Jyväskylän, Kuopion ja Turun seutujen 9-luokkalaisille. Kyselyyn vastasi yhteensä 674 nuorta. Kysymysten aiheina olivat mm. mitä nuoret tietävät syömishäiriöistä, kokevatko he saaneensa tarpeeksi tietoa, kuinka moni itse oirehtii ja kenelle he ovat kertoneet tai kertoisivat omasta tai kaverinsa syömishäiriöistä. Oppilaat vastasivat sähköiseen kyselyyn oppituntinsa lomassa.

Lisäksi haastateltiin viittä eri puolilla Suomea asuvaa nuorta aikuista, jotka nuoruudessaan ovat sairastaneet syömishäiriön. Haastattelussa heitä pyydettiin kertomaan kokemuksistaan siitä, miten heidän syömishäiriönsä on puututtu, kuinka he ovat tämän tavan puuttua kokeneet ja kuinka he toivoisivat, että heidän sairautensa olisi puututtu.

Tässä raportissa tuodaan esille 9-luokkalaisten kyselyn sekä toipuneiden haastatteluissa esille nousseet keskeisimmät asiat. Kyselyn pohjalta saatiin suuntaa antava luku nuorten syömishäiriöoireilusta, tiedon saannista sekä siitä, kenelle nuoret kertoisivat syömishäiriöstä. Haastateltavien vastaukset toivat esille toipumista edistävän puuttumisen piirteitä. Vastauksista oli myös luettavissa se, kenelle syömishäiriöstä yleensä on uskouduttu ja millaista on toipumista tukeva vuorovaikutus.

Kyselyn ja haastattelujen lisäksi raportin sisältö kuvastaa vuoropuhelussa syntynyttä yleistä kokemustietoa, josta liitossa ja sen alueyhdistyksissä on näppituntuma. Kyselyssä korostuu nuorten oma kokemus sairaudesta ja hoidosta. Jokaisen syömishäiriötä sairastavan ja läheisen tarina on kuitenkin yksilöllisesti omansa ja yhteisen kokemustiedon sisällä on eri näkemyksiä. Eroista huolimatta kokemustiedon kautta voidaan saada ymmärrystä syömishäiriön monimutkaisesta maailmasta. Kokemuksen lähelle pääseminen voi auttaa näkemään, mitä syömishäiriötä sairastava ihminen käy sisällään läpi ja auttaa löytämään toipumista edistäviä puuttumisen ja tukemisen tapoja.

Yhdeksäsluokkalaisille toteutetussa kyselyssä syömishäiriön oireiden yleisyyttä mitattiin SCOFF-syömishäiriöseulalla, joka on tarkoitettu syömishäiriön puhkeamista ennakoivan oireilun mittaamiseen. Seula on kehitetty Englannissa ja sen luotettavuutta on testattu nuorten ja aikuisten parissa eri maissa. SCOFF-seula koostuu viidestä kysymyksestä, joihin vastataan joko ”kyllä” tai ”ei”. Oireiden laatua arvioidaan kyllä-vastausten määrän perusteella. (Suomen Lääkärilehti 45/05.)

Yhdeksäsluokkalaisten kyselyssä vastaajia pyydettiin vastaamaan kysymykseen ”Koetko, että sinulla on jonkinasteisia ongelmia (kuinka pieniä hyvänsä) syömiseen liittyen?”, johon annettiin vastausvaihtoehdot ”kyllä” tai ”ei”. Kyseiseen kysymykseen ”kyllä” vastanneet ohjattiin vastaamaan SCOFF-syömishäiriöseulan viiteen kysymykseen:



1. Yritätkö oksentaa, koska tunnet olevasi epämiellyttävän kylläinen?
2. Huolestuttaako sinua ajatus, ettet enää pysty hallitsemaan syömisestä määrää?
3. Oletko laihtunut lähiaikoina yli kuusi kiloa kolmen kuukauden aikana?
4. Uskotko olevasi lihava, vaikka muut väittävät, että olet laiha?
5. Hallitseeko ruoka mielestäsi elämäsi?

Lopuksi seulaan vastaajaa pyydettiin laskemaan, kuinka monta kertaa hän vastasi edellisiin kysymyksiin ”kyllä”.

Ei yhtään kyllä-vastausta = ei ilmoitettua oireilua

1 kyllä vastaus = lievää oireilua

2-5 kyllä-vastausta = merkittävää oireilua.

Seulan lopuksi todetaan, että edellä olleet kysymykset 1-5 antavat kuvan syömishäiriöisestä oireilusta. Kyseessä ei ole diagnostinen väline, jonka perusteella syömishäiriö todetaan, vaan seulan tarkoituksena on herättää epäily mahdollisesta syömisongelmasta.

TULOKSET : KUINKA MONI NUORISTA OIREHTII?

Kysymykseen ”Koetko, että sinulla on jonkinasteisia ongelmia (kuinka pieniä hyvänsä) syömiseen liittyen?” kyselyyn vastanneista (n=674) 23% vastasi ”kyllä”. Nämä 23 % eli 154 vastaajaa kävivät läpi SCOFF-seulan viisi kysymystä. Heistä 29% eli 45 vastaajaa eivät kuitenkaan vastanneet myöntävästi yhteenkään seulan viidestä kysymyksestä huolimatta siitä, että he ilmoittivat kokevansa jonkinasteisia ongelmia syömiseen liittyen. Tämän on arvioitu johtuvan toisaalta syömiseen liittyvien ongelmien erilaisesta tulkinnasta, esimerkiksi ruoka-allergiat tai paha kouluruoka voidaan kokea syömisongelmaksi. Toisaalta syömishäiriön oireisiin kuuluu sairauden tunnottomuus, jolloin sairastunut ei välttämättä koe, että hänellä olisi minkäänlaista ongelmaa syömisen suhteen. Sairauden kautta syömisen koetaan nimenomaan olevan hallinnassa.

SCOFF-seulaan vastanneista (n=154) yhden kyllä vastauksen antoi 26% eli 40 vastaajaa ja 2-5 kyllä vastausta 47% eli 74 vastaajaa.

Suhteutettuna kaikkiin kyselyyn vastanneisiin (n = 674) lievää oireilua (yksi kyllä-vastaus) ilmoitti 6% ja merkittävää oireilua (2-5 kyllä vastausta) 11% vastaajista.

Eniten kyllä-vastauksia (51%) kerääntyi kysymykseen ”Uskotko olevasi lihava, vaikka muut väittävät, että olet laiha?”.

Seuraavaksi yleisimmin ”kyllä” oli vastattu kysymyksiin ”Huolestuttaako sinua, ettet pysty hallitsemaan syömisesi määrää?” (48%) ja ”Hallitseeko ruoka mielestäsi elämäsi?” (34%).

Selvästi vähemmän kyllä-vastauksia oli vastattu kysymyksiin ”Oletko laihtunut lähiaikoina yli kuusi kiloa kolmen kuukauden aikana?” (21%) ja ”Yritätkö oksentaa, koska tunnet olevasi epämiellyttävän kylläinen?” (19%). Laihtumista koskeva kysymys on tarkoitettu ennen kaikkea aikuisten painonpudotusta mittaamiseen. Nuorten kohdalla painon putoamisen kriteerit voivat olla väärin mitoitettu, sillä nuorten pituuskasvun voidaan odottaa vielä jatkuvan (Suomen Lääkärilehti 45/05).

Kolme eniten kyllä-vastauksia saanutta kysymystä koskevat mielen oireilua. Nuori uskoo olevansa lihava ja pelkää, ettei hallitse syömisensä määrää ja tuntee ruuan hallitsevan elämänsä. Syömishäiriö on mielen sairaus, jossa keho oireilee. Ihmisen ajatukset ja uskomukset ohjaavat hänen valintojaan ja toimintaansa. Syömishäiriön puhkeamista ennakoivat oireet alkavat ensin mielen tasolta, ahdistavina ja syyllistävänä ajatuksina. Vasta myöhemmin ajatukset alkavat näkyä ulkoisena toimintana ja kehossa.

Kaksi vähemmän kyllä-vastauksia saanutta kysymystä koskevat ulkoista toimintaa, jolloin kyseinen henkilö on siirtynyt ajatuksista ja sanoista tekoihin. Koska syömishäiriö on ennen kaikkea mielen sairaus, tulee myös syömishäiriöihin puuttumisessa tiedostaa, että ollaan tekemisissä ennen kaikkea ihmisen uskomusten, arvojen, asenteiden ja syvimmillään identiteetin parissa. Ulkoinen ja näkyvän tason toiminta, esimerkiksi syöty ruoka tai paino, ovat oireita mielen sisäisestä kaaoksesta.

TULOKSET : KENELLE NUORET KERTOVAT SYÖMISHÄIRIÖSTÄ?

Syömishäiriön sairastaminen on hämmentävä kokemus ihmiselle itselleen. Ahdistus sairauden kanssa elämisestä ja toisaalta pelko siitä, että ei saisi enää elää sairauden turvaa tuovien mallien kanssa luovat tilan, jossa on hyvin vaikea ymmärtää mitä todella haluaisi tehdä ja olla. Syömishäiriön hämärästä tilasta ei ole helppo uskoutua kenellekään, varsinkin, jos on pelko siitä, ettei paha olo tule otetuksi vakavasti. Syömishäiriötä sairastava ei nimittäin aina itsekään ole varma tulisiko oireita ottaa tosissaan. Hän saattaa miettiä, keksiikö vain oireensa tai ajatella, että voisihan hän toimia toisinkin, jos haluaisi. Kysymys onkin, miksi ei halua? Syömishäiriötä sairastavan mielessä maailma on paikka, jossa hän tarvitsee syömishäiriön oireita. Hän tuntee pelkoa omasta maailmaan kelpaavuudesta. Pelon hallitsemiseksi kehittyvät syömishäiriön säännöt, jolloin edes joskus asiat voivat olla elämässä hyvin. Jo ajatuksen tasolla olevat syömishäiriön oireet ovat oireita pahasta olostä ja vievät elämäniloa ja energiaa.

Syömishäiriötä sairastava ei usein itse näe omaa tilaansa. Usein sairastava ajattelee, ettei hänellä ole ongelmaa. Hän saattaa myös pelätä sairaudesta kertomisen johtavan siihen, ettei hänen oireitaan pahasta olostä oteta vakavasti tai vaikka ne otettaisiinkin vakavasti mitä sitten seuraisi?

Syömishäiriötä sairastava hakee tukea ihmisiltä, joille on helppo puhua ja joihin voi luottaa. Usein he ovat ihmisiä, jotka hän tuntee jo pitkältä ajalta eli ihmisiä, jotka tuntevat myös hänen terveen puolensa ja osaavat tukea sitä. Syömishäiriön sairastaminen voi aiheuttaa ristiriitaisuudessaan ja järjettömyydessään myös häpeän tunteita. Sitä, kenelle sairaudesta halutaan ja uskalletaan kertoa, harkitaan usein pitkään. Sairaudesta kertominen on aina suuri luottamuksen osoitus kuuntelijaa kohtaan. Paranemisen kannalta on tärkeää, että sairastava löytää ihmisiä, joiden kanssa oppii avoimesti puhumaan omasta olostään.

”Häpesin syömishäiriötäni pitkään enkä halunnut kertoa siitä kenellekään. Lopulta tarve puhua asiasta kasvoi sietämättömän suureksi, mutta harkitsin pitkään, keneen voin luottaa niin paljon, että uskallan kertoa sairaudestani ilman pelkoa tuomitsemisesta tai hylkäämisestä.--- Kun kukaan ei katsonutkaan minua pitkin nenän varttaan tai jättänyt minua yksin, rohkaistuin vähitellen puhumaan sairaudestani avoimemmin, mikä oli merkittävää paranemiseni kannalta.” (H5)

Useimmiten syömishäiriötä sairastava hakee tukea kavereilta. Tämä todettiin Syömishäiriöliiton teettämässä läheisten kyselyssä vuonna 2008, jolloin suurin osa syömishäiriötä sairastavien läheisiksi ilmoittautuneista oli kavereita. Myös vuoden 2009 aikana toteutettu yhdeksäsluokkalaisten kysely tukee näkemystä, että tukea syömishäiriöön haetaan useimmiten ensimmäisenä kavereilta.

Nuoruusiässä kaverit ovat usein kaikkein läheisimpiä ihmisiä, joille huolta omasta olosta on helpointa jakaa. Kavereiden kanssa vietetään paljon aikaa, joten kavereiden on mahdollista aistia ja huomata mielialan ja käyttäytymisen muutokset. Kavereiden välinen suhde perustuu luottamuksellisuuteen ja tasaveroisuuteen. Usein sairastuneen on helpompi tunnustella oloaan kaverille puhumalla kuin esimerkiksi ammattiauttajaan tukeutumalla. Luotettavan kaverin kanssa pahaa oloa voi purkaa helpommin ilman pelkoa leimautumisesta.

Jos kaveri kertoo luottamuksellisesti sairastavansa syömishäiriötä, voidaan se kokea suurena luottamuksenosoituksena, jolloin asiasta ei haluta kertoa kenellekään ulkopuoliselle. Usein kaverille uskoutunut sairastava myös kieltää kertomasta asiasta kenellekään. Kuitenkin syömishäiriö on vakava sairaus ja tarvitsee parantuakseen ammattiapua. Sairastava ja kaveri eivät paranna sairautta kaksistaan, eikä kaverista voi tulla sairastavan terapeuttia tai hoitajaa. Suurin apu, mitä kaveri voi sairastavalle tarjota, on ennen kaikkea läsnäoleminen omien voimavarojensa puitteissa. Koska syömishäiriö ulottuu monille elämän osa-alueille, on tärkeää, että sairastavalla on joku, jonka kanssa voi hetkittäin tehdä ja puhua muita asioita. Kaveri voi arkisissa tilanteissa toimia syömishäiriöstä vapaan elämän mallina. Olemisellaan kaveri voi luoda syömishäiriötä sairastavalle turvaa, joka syntyy siitä, että näkee toisen yhä arvokkaana ihmisenä ja ystävänä sairauden kanssa tai ilmankin.

Jos sairastunut kaveri oirehtii, eikä suostu hakemaan itse apua, jää kaverille valinnan paikka: pitääkö kiinni lojaalisuudesta kaveriaan kohtaan vai kertoako ulkopuoliselle aikuiselle, jotta kaveri saisi apua. Kyselyyn vastanneen nuoren lausahdus *"Mä en ole mikään vasikka"*, kuvastaa hyvin, mitä nuoret ajattelevat ystävän asioista kertomisesta ulkopuoliselle. Tällaisessa tilanteessa ei todennäköisesti ole tiedostettu kuinka vakavasta sairaudesta syömishäiriössä on kyse. Joskus hyvä kaveri kertoo ulkopuoliselle, jotta toinen saisi apua. Tärkeää on silti olla rehellinen kaverille ja sanoa suoraan, että on toisesta huolissaan ja mikäli tämä ei itse hae apua itselleen, kaveri hakee. Avunhakeminen voi tapahtua esimerkiksi kouluterveydenhoitajalta tai muulta luotettavalta aikuiselta neuvoa kysymällä. Tärkeää on myös, että läheisenä toimiva kaveri saisi puhua sairastuneen kaverin herättämistä tuntemuksista jollekin luotettavalle aikuiselle.

Nuoren syömishäiriötä sairastavan hoitoon hakeutuminen alkaa kouluterveydenhoitajan vastaanotolta. Yhdeksäsluokkalaisten kyselyn perusteella 68% nuorista voisi kuvitella puhuvansa omasta tai kaverinsa syömishäiriöstä kouluterveydenhoitajan kanssa ja 7% on kouluterveydenhoitajan kanssa aiheesta keskustellutkin. Yhdeksäsluokkalaisten

mainitsemia syitä olla puhumatta olivat mm. *"Ei kuulu sille."*, *"Ongelmaa ei oteta tosissaan."*, *"En halua tehdä siitä numeroa."*, *"En puhuisi, koska se on kaverin oma asia."*, *"Tuntuu, että pettäisin kaverini."* ja *"Ystäväni luottaa minuun."*

Myös vanhemmat ja sisarukset näkevät syömishäiriötä sairastavan nuoren arjen usein läheltä. Usein nuori itse kertoo sairaudestaan ensimmäisten joukossa vanhemmilleen tai vanhemmat huomaavat oireita, huolestuvat ja kysyvät. Usein on myös niin, että läheisinä vanhemmat eivät kykene näkemään tilannetta, jolloin vasta ulkopuolisen huomio saa vanhempien silmät avautumaan tilanteelle.

"En puhunut kenellekään ja vain itkin ahdistuneesti yksin. Kun tilanne paljastui muille, avauduin oikeastaan vain vanhemmilleni, lähinnä äidille.--- Äiti oli läheisin, vaikka siihen asti olin ollut kyllä kovin pidättyväinen negatiivisten tunteiden puhumisen kanssa kaikille. Olin padonnut sen kaiken pahan olo ja pettymyksen itseeni, kehooni. Keino purkaa kaikkea ahdistusta olikin sen seurauksena sitten kaikkea muuta kuin vointia edistävää." (H3)

Äidit ovat usein sairastavaa nuorta lähimpänä sekä hyvässä että pahassa ja puuttuvat ensimmäisten joukossa sairauteen. Isät ovat harvemmin tekemisissä syömishäiriöön liittyvien asioiden kanssa, vaikka muuten läheisiä nuorille olisivatkin.

TULOKSET : NUORTEN TIEDONSAANTI SYÖMISHÄIRIÖISTÄ

Syömishäiriö on tuttu aihe koulun tunneilta: 90 % yhdeksäsluokkalaisten kyselyyn vastanneista ilmoittaa, että aihetta on käsitelty oppitunneilla. Tiedonsaanti on pääasiassa koettu riittäväksi. Lisää tietoa kaivataan erityisesti syömishäiriön syistä ja hoidosta. Nuoret ovat siis lukeneet aiheesta koulussa, mutta tietoa siitä, miksi joku sairastuu syömishäiriöön ja kuinka siitä voi parantua, kaivataan lisää.

Internetissä nuoret keskustelevat myös paljon syömishäiriöistä, etsivät tietoa, kertovat omista tai kaverin kokemuksista ja hakevat tukea. Tiedonetsintä internetistä on helppoutensa takia suosittua ja siellä on mahdollisuus kysyä ja keskustella nimettömänä. Internetissä ei tarvitse miettiä saako joku tietää, että tarvitsee tietoa syömishäiriöistä. Oma identiteetti on siis suojattu, jos ei ole syystä tai toisesta valmis itseään syömishäiriöaiheeseen liittämään. Toisaalta internetistä löytyvä tuki on monentasoista, eikä aina anna parasta mahdollista tietoa syömishäiriön syistä, hoidosta tai paranemisesta. Tietoa kuitenkin etsitään internetistä, siitä kertovat jo Syömishäiriöliitto Syli ry:n kotisivujen kävijämäärät: 30 000 eri kävijää kuukaudessa.

NUORTEN SYÖMISHÄIRIÖÖN PUUTTUMINEN

Yhtä oikeaa tapaa puuttua syömishäiriöön ei ole olemassa. Jokaisen syömishäiriötä sairastavan tarina kun on aina omansa. Usein pohditaan, mitä syömishäiriötä sairastavan ihmisen auttamiseksi voisi tehdä. Mitkä ovat ne keinot, jotka auttaisivat toista parantumaan? Toipumista tukevassa puuttumisessa on toki tärkeää se *mitä* tehdään, mutta vielä tärkeämmäksi syömishäiriöstä toipuneet ovat kokeneet sen *miten* puuttuminen tehdään. Auttajan asenne sekä autettavan ja auttajan välinen vuorovaikutus näyttävät merkitsevän eniten tuen saamisen kokemukselle.

Toipumista tukevan asenteen piirteiksi voidaan määritellä avoimuus, toisen kunnioitus, hyväksyvä läsnäolo, kuunteleminen sekä pyrkimys ymmärtää toisen paha olo. Sairautta ei tarvitse hyväksyä, kunnioittaa eikä kumarrella. Ihminen sairauden takana tarvitsee tukea ja hyväksyntää kasvaakseen vahvemmaksi, jotta voisi aikanaan päästää irti sairaudestaan.

”Parhailta ovat tuntuneet sellaiset puuttumistavat, jolloin joku on osoittanut olevansa huolissaan minusta ja haluavansa auttaa syyllistämättä ja painostamatta. Huonoimmat kokemukseni sen sijaan ovat tilanteista, kun olen tuntenut muiden ”järjestelevän asioita” selkäni takana, kuten esimerkiksi ottamalla yhteyttä terapeuttiini kysymättä ensin lupaani. Myös ne kerrat, jolloin yrityksiini puhua sairaudestani on suhtauduttu välinpitämättömästi, ovat tuntuneet pahalta. Mielestäni ammattitaitoa tärkeämpää on ollut ymmärtäminen, rakkaus ja tuki, jota olen onnekseni saanut monelta eri taholta.” (H5)

Paitsi, että auttajan asenne sairastavaa *kohtaan* on toipumisen kannalta olennaista, tärkeää on myös se, millainen on auttajan oma suhde itseensä ja maailmaan. Auttaja, jolla on tasapainoinen ja arvostava suhde itseensä, omaan kehoonsa ja hyväksyvyyttä omaa epätäydellisyyttään ja keskeneräisyyttään kohtaan, viestittää parhaiten näitä asioita myös syömishäiriöstä toipuvalle.

Hyvinä kokemuksina puuttumisesta syömishäiriöstä toipuneet haasteltavat olivat kokeneet tilanteet, joissa he saivat puhua tuntemuksistaan. Tärkeää näissä keskusteluissa oli ollut se, että kuuntelija on läsnä sekä mahdollisuus puhua pelkäämättä, että vastapuoli tuomitsee tai yrittää kääntää pois sairaudesta ennen kuin sairastava itse on siihen valmis. Tärkeäksi koettiin myös tunne siitä, että tulee otetuksi vakavasti. Kommentit teinityttöjen laihduttelusta tai siitä, ettei paino ole niin vähäinen, että näyttäisi syömishäiriöiseltä, ovat jääneet mieleen loukkaavina. Nämä kommentit ovat usein lisänneet tarvetta näyttää, että paha olo on todellinen ja viedä syömishäiriö vieläkin pidemmälle.

”Puheet siitä, että tein kaiken vain tahallani ja kiusalla, jotta saisin huomiota, tuntuivat pahalta, sillä ajattelin jo liiaksikin vain muita enkä itseäni. En todella olisi halunnut muille pahaa.--- Se, ettei syömishäiriötä oteta vakavasti, eikä pahaa oloa noteerata, voi mielestäni pahentaa tilannetta ja pitkittää oireilua.” (H4)

Haastateltava tuntee tärkeäksi, että syömishäiriön takana oleva paha olo nähdään ja otetaan vakavasti. Puheenvuorossa tulee esille myös se, että syömishäiriötä sairastava ajattelee usein muita ja muiden odotuksia enemmän kuin itseään. Vaikka ulkoinen käyttäytyminen saattaa näyttää itsekeskeiseltä, syömishäiriötä sairastava tuntee toisten tarpeet jopa siinä mittakaavassa, että unohtaa omansa. Tällöin maailmassa eläminen näyttäytyy hänen silmissään niin raskaalta, ettei hän selviä ilman syömishäiriön oireiden tuomaa turvaa ja hallinnan tunnetta.

Ikävinä kokemuksina haastateltavat toivat esille myös painoseurannat ja ylipäänsä painoon liittyvän puheen ja tarkkailun. Negatiiviset tunteet näyttäytyvät ymmärrettävinä, kun tiedostaa kuinka paljon merkityksiä sairastunut ulkoisiin mittareihin liittyy. Ulkoisia mittareita ovat muun muassa paino, mutta myös syödyn ruuan kalorit sekä liikunnan sekuntit. Koska sairastavan mieli analysoi painoa tarkkaan jo valmiiksi, lisätarkkailu ja analysointi toisten toimesta tukevat sairastavan mielen painokeskeisyyttä. Toki monet haastateltavat toivat esille myös sen, että painon ollessa vaarallisen alhaalla oli hyvä, että tilanteeseen puututtiin.

Jälleen kerran näyttää siltä, että tärkeämpää kuin mitä tehdään, on miten tehdään eli millainen asenne ja viesti puuttumisesta välittyy. Painon tarkkaileminen on tärkeää tilanteissa, joissa paino on terveydelle vaarallisen alhaalla, huolimatta siitä, että se aiheuttaa sairastuneen mielessä ahdistusta. Painon tarkkailu on siis vain väline, eikä määritä sairastavan oikeutta tuntea pahaa oloa ja olla olemassa. Esimerkiksi sairastavan mieli voi tulkita painon noustessa toisten ajattelevan, ettei hänellä ole enää oikeutta tuntea pahaa oloa, jos hän on ulospäin terveen näköinen.

”Painonseuranta ja ei kovin asiantunteva höykytys oli terkkarin vastaanotolla viikoittaista. Se oli lähinnä kuolemalla uhkailua ja syömään pakottamista.--- Tilanteen pitkittymisen olisi voinut ehkä ehkäistä sillä, että ahdistava ja syyllistävä kyttäys olisi jäänyt pois ja minut olisi ohjattu keskustelemaan ongelmasta syömishäiriöihin paneutuneen ihmisen kanssa ja olisin ohella saanut esimerkiksi vertaistukea. Keskittyminen painon grammoihin, ruoan kaloreihin ja liikunnan sekunteihin olisi pitänyt seurannassa naamioida silmistäni.” (H3)

”Olisin toivonut ymmärrystä sille, että syömishäiriö on paljon muutakin kuin laihdutusta ja ruoan kanssa ongelmia. Sairaudessa on mielestäni suuri rooli sillä omalla pahalla ololla ja ahdistuksella, mikä sitten näkyy tässä syömisessä kontrollonnissa ja liikkumisessa. Ei pelkkä normaalipaino paranna syömishäiriöstä. --- Huonoa kokemusta on siitä, miten jotkut ihmiset vain tuijottivat painoani. Se, olenko lihonut, merkkasi sitä, että olen parantunut. Kaverini kyseli, että voinko jo paksummin, mikä tuntui kauhealta silloin. En olisi halunnut lihoa ollenkaan.” (H4)

Syömishäiriöstä toipuminen on ennen kaikkea ulkoisiin mittareihin liitettyjen lukkiutuneiden merkitysten purkamista ja uusien merkitysten rakentamista. Syömishäiriötä sairastavan mielen merkitysverkosto on itsensä hyväksymisen, kasassa pysymisen ja onnellisuuden kokemuksen perusta. Toipumisen kannalta on tärkeää, että sairastunut itse oivaltaa

olevansa ihana ja arvokas sellaisenaan. Hänen arvonsa ei siis määriy ulkoisten suoritteiden tai mittareiden kautta.

Oman sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia luovan tasapainon löytäminen on tärkeää syömishäiriöstä toipumisessa ja tapahtuu pienin askelin toipumisen tiellä. Pikku hiljaa mutkien kautta toipuva oivaltaa, että mittareiden merkitykset ovat hänen päänsä sisäisiä ja suhteuttaa merkityksiä omiin tuntemuksiinsa kullakin hetkellä. Tällöin toipuvan mielessä alkaa kyseenalaistamisen prosessi, joka siirtyy varovaisesti käytäntöön ja ihminen alkaa ohjautua enemmän omasta itsestään käsin, sisäisesti. Alkaa näyttää siltä, että hyvä elämä on paljon enemmän kuin painolukema, syödyn ruuan laatu tai määrä tai liikuntasuoritteet.

Syömishäiriötä toipumista edistävää on sen viestiminen, että vaikka paino on sekä sairastavalle sillä hetkellä että hänen fyysisen terveytensä kannalta tärkeä asia, ei painolla ole loppujen lopuksi onnellisuuden kokemisen kannalta merkitystä. Painosta voidaan puhua, voidaan punnita ja tiedostaa lukeman vaikutus fyysiseen terveyteen, mutta kaikelle tälle annetut merkitykset ja painoon liitetyt tunteet ovat ihmisen mielen sisäisiä.

Syömishäiriön vaiheesta riippuen sairastunut ei useinkaan tiedosta mielensä luomia rakenteita vaan näkee sairauden saneleman ajatustavan kyseenalaistamattomana ja annettuna totuutena. Sairauden mittareihin tukeutuvan totuuden murtamiseksi sairastava tarvitsee rinnalleen ihmisiä, jotka tiedostavat painon ja muiden mittareiden olemuksen ja paikan hyvinvoivassa elämässä. Toipumista edistää myös auttajan ymmärrys siitä, ettei sairastava välttämättä ole toipumisen prosessissa vaiheessa, jolloin hän kykenee ottamaan tämän ajatuksia vastaan. Tällöin auttaja tuo ajatusta esille toiminnallaan ja puheillaan usein enemmän tiedostamattomasti ja epäsuorasti rivien välistä kuin suoraan puhuen. Ihminen on ylipäänsä harvoin valmis ottamaan vastaan väärään aikaan tullutta suoraa puhetta vaan ymmärtäminen tapahtuu vasta oman heräämisen ja pohtimisen kautta.

Huolimatta rakentavastakin syömishäiriöön puuttumisesta voi tulla tunne, ettei toisen tekemisillä tai sanomisilla ole mitään hyötyä. Tunne on turhauttava ja pelottavakin ja toisinaan myös oikea. Toisinaan auttaja vain joutuu katsomaan, kun toinen kompastuu yhä uudestaan samaa kehää kiertäessään. Loppujen lopuksi kukaan toinen kun ei voi astua toisen kasvun askeleita. Voidaan myös ajatella, että jokaisella vaiheella on aikansa ja oma tarkoituksensa ja ne on läpi käytävä, jotta sairastunut voi haluta ja saada tilalle jotain uutta. Tuon kipeän matkan aikana on voimia antavaa tuntoa tulleensa kuulluksi ja saada purkaa pahaa oloaan hyväksyvän läsnäolon suojassa.

Seuraavassa konkreettisia keinoja puuttumiseen :

- **Puhuminen.** Tuntiessasi huolta, puutu asiaan. Valitse sopiva hetki ja kysy suoraan. Vaikka ei olisi varma, mistä on kyse, aina voi ilmaista huolestumisensa arvostelematta tai toista syyttelemättä. Tärkeää asian puheeksi ottamisessa on

sanojen valitseminen. Vältä siis syömishäiriön leiman liittämistä nuoreen, ethän sinä loppujen lopuksi ole kiinnostunut siitä, onko hänellä nimenomaan syömishäiriö, vaan siitä, ovatko hänen asiansa ylipäänsä kunnossa. Hyviä aloitusrepliikkejä ovat mm.

- ”Miten sinulla menee? Kysyn, koska olen huolestunut...”,
 - ”Olen kuullut syömishäiriön oireista ja tunnistan niitä sinussa...”,
 - ”Olen havainnut, että vaikutat alakuloiselta/surulliselta/ahdistuneelta tai ettet ole ollut oma itsesi...? Se on saanut minut pohtimaan, onko kaikki kunnossa?”,
 - ”Mitä sinulle oikeasti kuuluu?”.
- **Avoimuus.** Kanssakäymisessä syömishäiriötä sairastavan nuoren kanssa on ennen kaikkea tärkeää olla avoin ja rehellinen. Sairastavalle tulee kertoa suoraan, missä mennään, kuka hänen asioistaan tietää ja kenelle kerrotaan. Avoimuuteen kuuluu myös se, että sairastavalle kerrotaan asioista, jotka herättävät hänessä negatiivisia tunteita. Tällöin läsnäolo on erityisen tärkeää kuitenkin auttajan omat voimavarat huomioiden.
- **Kysy neuvoa.** Avoimuuden periaatteen mukaisesti on tärkeää ensisijaisesti puhua nuoren itsensä kanssa ja vasta mahdollisesti sen jälkeen muille. Sekä sairastavan että auttajan jaksamisen edistämiseksi neuvojen kysyminen ja tilanteen jakaminen voi kuitenkin olla tarpeen. Aina voi kysyä neuvoa sairastavan nimeä mainitsematta esimerkiksi kouluterveydenhoitajalta tai nuoren muilta luotettavilta läheisiltä. Myös Syömishäiriöliitto SYLI ry:n tukipuhelin, -sähköposti sekä vertaistukiryhmät ovat luottamuksellisia paikkoja kysyä neuvoa. Tietoa saa myös internetistä: www.syomishairioliitto.fi.
- **Ole läsnä kuuntelijana.** Sairastavan läheisen tärkein tehtävä on läsnäolo. Jo aito kohtaaminen on voimia lisäävää. Syömishäiriön kanssa kohtaa usein tilanteita, joissa ei tiedä, mitä sanoa tai tehdä. Tuolloin läsnäolo ja se, että sairastavalla on joku omilla jaloillaan seisova luotettava kuuntelija, jonka kanssa itkeä ja ihmetellä, on paljon. Toipumista tukee myös se, että joskus mahdollisuuksien rajoissa ”otetaan lomaa” sairaudesta, jolloin jutellaan ja puuhaillaan muita asioita.
- **Pyydä apua, jos sairastunut ei itse osaa.** Joskus parasta, mitä läheinen voi sairastavalle tehdä, on kertoa asiasta ulkopuoliselle henkilölle, joka osaa auttaa, huolimatta siitä, että sairastava on kieltänyt kertomasta kenellekään. Todellista välittämistä on se, ettei anna toisen heittää elämänsä hukkaan. Toipumisen kannalta on kuitenkin tärkeää, että sairastuneella herää lopulta oma tahto parantua.
- **Ota vakavasti ja älä vähättele.** Syömishäiriön sairastaminen ei ole leikin asia. Vaikka oireet vaikuttaisivat pinnallisilta, niiden keskellä elävä ihminen kokee ja tuntee erittäin syvästi. Syömishäiriössä ei ole kyse laihduttelusta, turhamaisuudesta

tai pinnallisuudesta vaan vakavasta yrityksestä olla maailmalle kelpaava ja tuntea edes hetken onnellisuutta. Syömishäiriön oireiden vähättely vain kannustaa sairastunutta kehittämään sairauttaan pidemmälle, jotta paha olo tulisi huomatuksi.

- **Tue rajojen asettamisessa.** Syömishäiriöön liittyy paljon vaikeuksia sen määrittämisessä, mikä on riittävästi ja milloin on tarpeeksi. Syömishäiriön oireet ilmentävät ahdistusta, joka on peräisin muilta elämän osa-alueilta kuin ruuasta. Niinpä syömishäiriön oireisiin voi vaikuttaa myös tukemalla hyvää oloa, terveen minän halua ja tapaa tehdä asioita. Rakentavaa tukemista on ensisijaisesti kuulostella, mitä toinen todella haluaisi kullakin hetkellä tehdä, jotta ahdistus lievittyisi tai lakkaisi. Esimerkiksi voi sanoa *"minusta kuulostaa, että sinusta ei tunnu hyvältä nyt lähteä lenkille, mitä mieltä olet?"*. Jos sairastavan oma tahto on hetkellisesti kadoksissa, on helpottavaa, jos tuolloin terve läheinen päättää sairastavan puolesta, missä kulkee riittävyyden ja kohtuullisuuden rajat. *"Nyt et muuten mene lenkille, se ei ole sinulle hyväksi!"* Huolimatta siitä, että sairaus voi pakottaa sairastavan voimakkaasiinkin vastalauseisiin.
- **Auta näkemään ulkoisten mittareiden läpi.** Syömishäiriötä ylläpitävien mittareiden merkitys hyvinvoivassa elämässä tarvitsee tulla kyseenalaistetuksi, jotta toipuminen on mahdollista. Esimerkiksi painoon keskittyminen on tarpeellista fyysisen hyvinvoinnin turvaamiseksi, mutta normaalipaino ei ole todiste paranemisesta. Syömishäiriöstä toipumisesta auttaja voi tukea viestittämällä oman elämänsä toimilla ja asenteella, että paino ja kalorit ovat onnellisuuden kannalta vähäisiä asioita. Tällöin sairastava voi saada esimerkin elämään luottamisesta ja selviytymisestä ilman syömishäiriön arvomaailmaa.



LÄHTEET

Keski-Rahkonen, Anna & Pia Charpentier & Riikka Viljanen (toim.)
2008 *Olen juuri syönyt – kun läheiselläni on syömishäiriö*. Helsinki:Duodecim.

Hautala, Lea & al. *Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ja sen varhainen toteaminen kouluterveydenhuollossa*. Suomen Lääkärilehti 45/05, 4599-4605.

Kyselyn tukiaineistona on Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n Stakesilta tilaama tilasto avohoitopalveluiden kävijämääristä vuonna 2006 tautiluokassa F50 (syömishäiriösairaudet).