

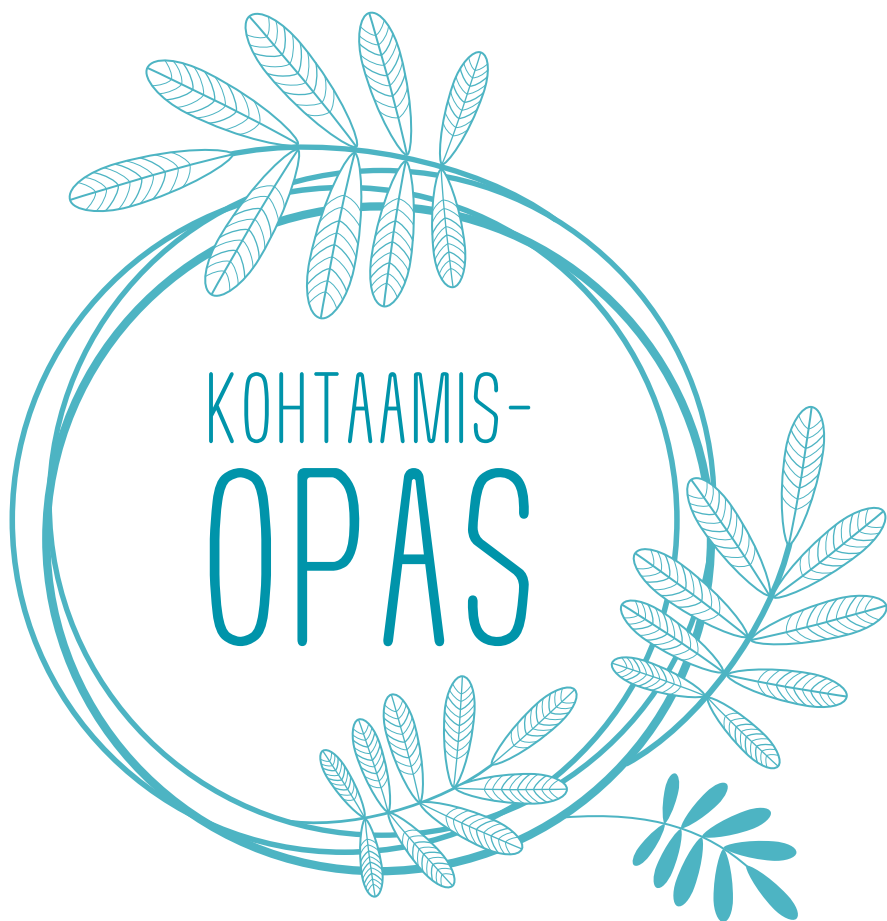
Syömishäiriöliitto – SYLI ry



Sinulle, joka kohtaat työssäsi tai harrastustoiminnan parissa syömishäiriöitä sairastavia ja niistä toipuvia



Syömishäiriöliitto – SYLI ry



Sinulle, joka kohtaat työssäsi tai harrastustoiminnan parissa syömishäiriöitä sairastavia ja niistä toipuvia

# KOHTAAMISOPAS

© **Syömishäiriöliitto - SYLI ry**

Kirjoittajat: Hasan Anna, Lehtonen Anni,  
Mikkilä Katri, Näräkkä Ritva, Pitkänen Niina

Taitto: Pusa Kirsti

Paino: Offsetpaino L. Tuovinen Ky, Kuopio 2018



# SISÄLLYS

JOHDANTO: Rohkaisun sanoja.....	4
SYÖMISHÄIRIÖT.....	5
Mistä syömishäiriössä on kyse?.....	5
Oireilla on tarkoitus.....	11
Nykytietoa sairauden taustoista.....	12
Miten tunnistän?.....	13
Kohderyhmän erityisyys.....	16
SYÖMISHÄIRIÖTÄ SAIRASTAVIEN KOHTAAMINEN.....	19
Kohtaamisen ydin.....	19
Miten puutun?.....	22
Miten kohtaan?.....	25
AMMATTILAISEN JAKSAMINEN.....	29
TOIPUMINEN ON PITKÄ PROSESSI.....	31

## Rohkaisun sanoja

Tämä opas tarjoaa rohkaisun sanoja Sinulle, joka kohtaat työssäsi tai harrastustoiminnan parissa syömishäiriötä sairastavia ja niistä toipuvia. Oppaan tarkoituksena on antaa eväitä syömishäiriöiden tunnistamiseen, oikeanlaiseen puuttumiseen ja niiden parissa toimimiseen. Syömishäiriöön sairastuneen kohtaaminen koetaan usein haastavaksi. Me haluammekin vahvistaa uskoa siihen, että Sinä osaat kyllä – tärkeintä on, että luotat osaamiseesi, uskallat ja kohtaat. Tarjoamme sinulle nyt oppaallisen verran taustatietoa syömishäiriöistä ja ennen kaikkea työkaluja ja sanoja syömishäiriötä sairastavien kohtaamiseen.

Syömishäiriöliiton työntekijät



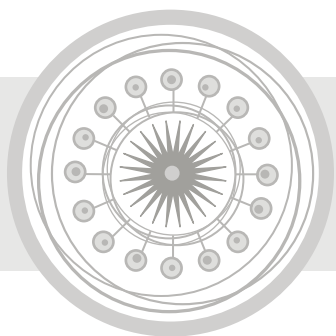
# SYÖMISHÄIRIÖT



## Mistä syömishäiriössä on kyse?

### Kyseessä psyykinen sairaus

Syömishäiriössä esimerkiksi ahdistaviin tunteisiin tai elämän muutostilanteisiin aletaan reagoida syömisen yltiöpäisellä kontrollilla tai kontrolloimattomuudella. Vaikka syömishäiriö tunnistetaan useimmiten fyysisten oireiden ja kehossa tapahtuvien muutosten perusteella, syömishäiriö on kuitenkin ennen kaikkea mielen sairaus. Se vaikuttaa ihmisen tapaan ajatella ja kykyyn käsitellä tunteita. Tämän vuoksi on tärkeää olla kiinnostunut nimenomaan sairastuneen ajatusmaailmasta.



Syömishäiriössä ratkaisevaa ei ole se, mitä syö, kuinka paljon tai minkä kokoinen on, vaan minkälainen ajatusmaailma ohjaa ja hallitsee syömistä ja omaan kehoon suhtautumista.

## Kuka tahansa meistä

Diagnosoituja syömishäiriöitä on vain muutamalla prosentilla väestöstä. Syömisellä, liikunnalla tai häiriintyneellä kehosuhteella oireilevia on kuitenkin paljon enemmän. Tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan on yleistä. Lisäksi ylipainon taustalla saattaa usein olla piilevää ahmintatyyppistä oireilua tai ahmintahäiriö.

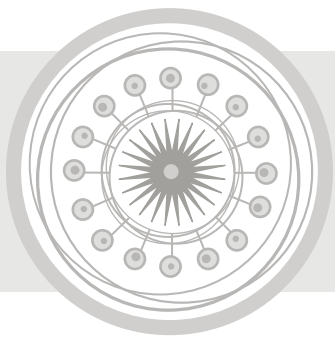
## Sairauden raja on häilyvä

Kun ruoka ja siihen liittyvät ajatukset hallitsevat tai rajoittavat elämää, voidaan puhua syömiskäyttäytymisen häiriintymisestä. Tällöin terveen ruokasuhteen periaatteet, joustavuus, monipuolisuus, sallivuus ja kohtuullisuus, eivät toteudu, vaan syömistä ohjailevat säännöt, rituaalit ja pyrkimys hallintaan. Ruoka muuttuu elämän pääsisällöksi, ja sen kuvitellaan määrittävän ihmistä ja ihmisarvoa.





Häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä pidetään harmittomana sen yleisyyden vuoksi. Vaikka kyse ei ole syömishäiriöstä, se on silti haitallista fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Raja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen ja syömishäiriön välillä on häilyvä. Syömishäiriöstä voidaan puhua viimeistään silloin, kun oireilua esiintyy siinä määrin, että se alkaa joko omassa tai lähiympäristön silmissä selvästi haitata arkista toimintakykyä, sosiaalisia suhteita tai fyysistä terveyttä.



Syömishäiriössä syöminen tai syömättömyys nousee elämän pääsisällöksi tavalla, joka alkaa sotkea ihmissuhteita, työntekoa, opiskelua ja harrastuksia. Elämä kiertyy oireillon ympärille ja oireet alkavat sanella valintojen tekemistä.

## Diagnostiikka ja sen merkitys

Suurimmalla osalla oireilevista minkään syömishäiriön diagnostiset kriteerit eivät täyty täysin. Ulospäin näkyvä syömishäiriöoireilu ei paljasta ihmisen kokeaman ahdistuksen määrää, psyykkistä vointia tai toimintakykyä arjessa. Monet sairastuneet kertovat voimakkaasta ahdistuksesta ja vakavista syömishäiriöajatuksista jo kauan ennen näkyvän oireilun alkamista.

Syömishäiriöiden tavallisimmat diagnoosit ovat anoreksia, bulimia, ahmintahäiriö (BED) ja näiden epätyypilliset muodot. Syömishäiriöt ja niiden hoito on kuvattu Käypä Hoito -suosituksessa, johon jokaisen syömishäiriötä hoitavan on hyödyllistä tutustua. Diagnoosit ovat tarpeen syömishäiriön hoidon suunnittelussa ja voivat joskus määrittää esimerkiksi hoidon tai kuntoutuksen korvausperusteita. Diagnoosit voivat myös antaa sairastuneelle ymmärrystä omasta toiminnasta ja selittää lähipiirille, mistä on kyse.



## TYYPILLISTÄ DIAGNOSOIDUILLE SYÖMISHÄIRIÖILLE

### ANOREKSIA, LAIHUUSHÄIRIÖ:

syömisen voimakas  
rajoittaminen

### BULIMIA, AHMIMISHÄIRIÖ:

syömisen voimakas  
rajoittaminen  
+ kontrollin menetys  
+ kompensatio-  
käyttäytyminen  
(esim. oksentaminen,  
päästoaminen,  
ylenmääräinen  
liikunta)

### BED (BINGE EATING DISORDER), AHMINTAHÄIRIÖ:

hallitsemattomia  
ahmintakohtauksia,  
joihin liittyy  
voimakasta ahdistusta



## YHTEISTÄ KAIKILLE SYÖMISHÄIRIÖILLE

Tyytymättömyys omaan kehoon, minä en kelpää tällaisena kuin olen, minä en ansaitse ruokaa, hyvinvointia tai lepoa, epäterve ruoka- ja kehosuhde.

Oireilu on yksilöllistä, kaikki muodot tulee ottaa vakavasti.

EPÄTYYPILLINEN SYÖMISHÄIRIÖ ON TYYPILLISIN SYÖMISHÄIRIÖ.

## Ei vain syömisen ongelma

Syömishäiriötä sairastavilla on yleensä valtavasti tietoa terveellisestä ja järkevästä syömisestä, mutta sairaus saa aikaan sen, että mielessä tieto vääristyy. Syömisen mittasuhteet ja terve joustavuus ovat tällöin kateissa. Syömisen tiedollinen ja konkreettinen ohjaus on siksi tärkeä osa hoitoa.

Syömiseen liittyvät rituaalit ja käyttäytymismallit ovat kuitenkin vain osa laajaa oirekirjoa. Syömishäiriöstä toipumisessa ei ole kyse pelkästään ravitsemustilan korjaamisesta tai painon normalisoimisesta. Näillä keinoilla hoidetaan syömishäiriön näkyvimpiä oireita, mutta ei taustalla vaikuttavia syitä.

## Ravitsemuksen merkitys

Syömishäiriöön liittyvä puutteellinen ravitsemus vaikuttaa keskeisesti sairastuneen oireiluun. Se voimistaa pakko-oireita, mielialan vaihteluita ja tunnepurkauksia. Vaikka kyseessä on psyykinen sairaus, toipumisen kannalta on ensiarvoista, että sairastuneen somaattinen vointi saadaan palautumaan mahdollisimman varhain.

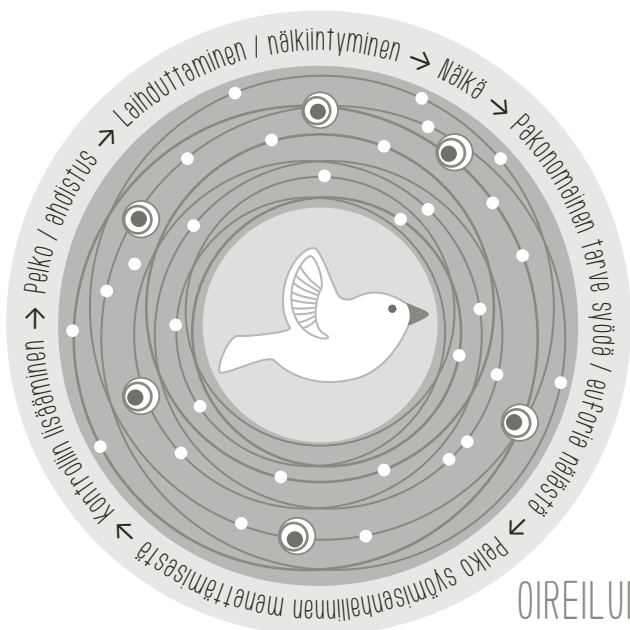
Kehon palautuminen ei poista psyykkisen tuen tarvetta, sillä painon normalisointuminen nostattaa ahdistusta ja syömishäiriön taustalla olevia tunteita pintaan. Mielen toipuminen lähtee usein käyntiin vasta, kun elimistö ja aivot ovat riittävän ravitut.

# Oireilla on tarkoitus

Syömishäiriöön sairastuminen ei ole valinta, eikä sairastunut oireile tahallaan tai ilkeyttään. Oireet hiipivät sairastuneen elämään palvelukseensa jotain tarkoitusta. Kun elämän kuorma ylittää kantokyvyn, tulevat syömishäiriön oireet hetkelliseksi ratkaisuksi tilanteeseen. Oireilu auttaa aluksi kestävämpään vaikealta tuntuvia tunteita tai ajatuksia. Jossain vaiheessa sairastavalle tulee kuitenkin kokemus, että sairaus rajoittaa elämää ja tuottaa enemmän kärsimystä kuin helpottaa oloa.

Sairastunut kokee oireet hallitsemattomina, mutta kokee tarvitsevansa niitä johonkin. Ne voivat tuoda turvaa ja hallinnan tunnetta vaikeassa ja turvattomalta tuntuu elämäntilanteessa. Oireiden sitkeyden taustalla voi olla voimakkaita pelkoja – esimerkiksi hallinnan menettäminen, epäonnistuminen, yksin jääminen, aikuistuminen, oma seksuaalisuus tai traumakokemukset.

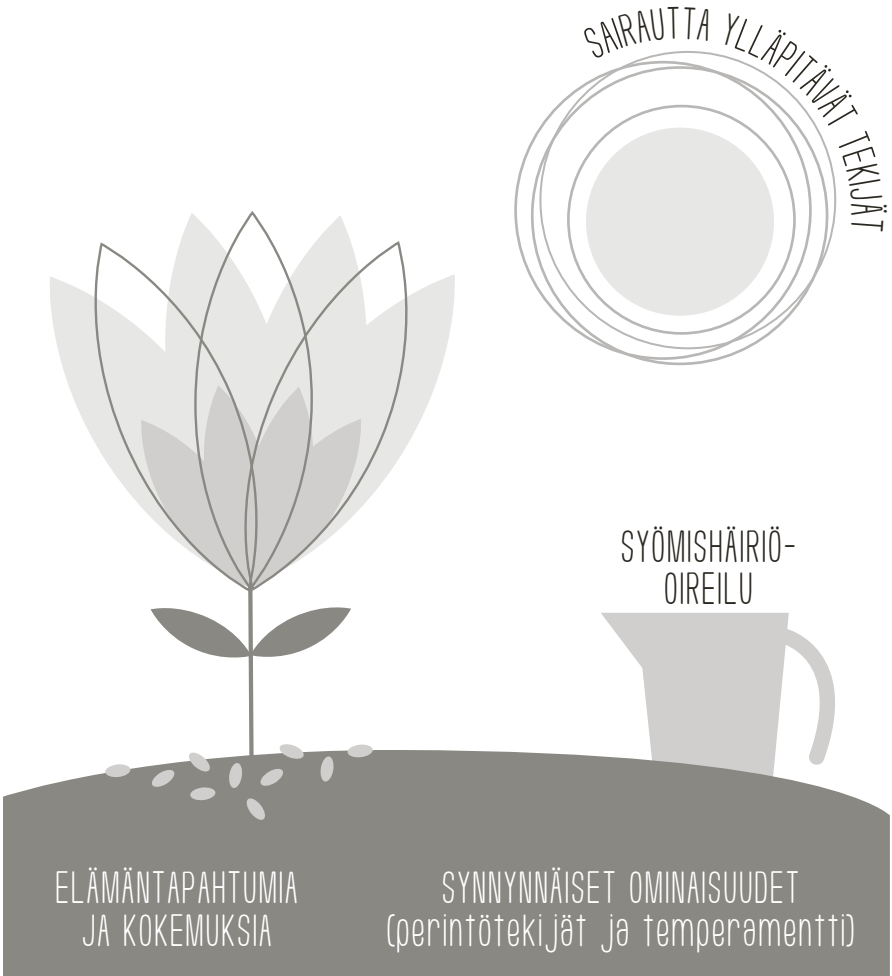
Syömishäiriöön sairastuneita kohtaavan on tärkeä muistaa, että oireista luopuminen on sairastuneelle tuskallista ja oireilu aaltoilee. Jotta sairastunut uskalltaa luopua oireista, on jotain tultava niiden tilalle. Tämä tarkoittaa esimerkiksi tunnetaitojen ja ahdistuksen sietämisen aktiivista opettelua. Toipuminen on sairastuneelle identiteetin uudelleen rakentamista, ja vaatii aikaa, uskallusta ja tiivistä tukea.



OIREILUN KEHÄ

# Nykytietoa sairauden taustoista

Noin puolet syömishäiriöstä selittyy perintötekijöillä ja puolet ympäristötekijöillä ja elämäntapahtumilla. Nykyinen länsimainen kulttuuri saattaa olla suotuisampi niin sanottujen syömishäiriögeenien ilmenemiselle. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että elämäntapahtumilla ja yksilön kokemuksilla on ratkaiseva vaikutus syömishäiriön puhkeamiseen. Syömishäiriön syyvytyhtiä voikin hahmottaa altistavien, koettujen ja ylläpitävien tekijöiden kautta. Syiden pohtimista tärkeämpää on kuitenkin etsiä ratkaisukeinoja, kuinka päästä tilanteesta eteenpäin.



# Miten tunnistan?

Syömishäiriön voi tunnistaa monista merkeistä. Aluksi kyse on pienistä eroista sairauden aikaansaaman ja terveen käyttäytymisen välillä. Alle on koottu joitakin tyypillisiä sairastumisen tunnusmerkkejä.

## SYÖMISHÄIRIÖN MERKIT

### AJATUKSET JA TUNTEET:

- Ei pidä itsestään ja tuntee olevansa arvoton
- Ei usko, että kukaan voi rakastaa häntä sellaisenaan
- Ruoka on jatkuvasti mielessä ja tunteet ruokaa kohtaan ovat ristiriitaiset
- Uskoo olevansa lihava ja ajattelee, että laihduttaminen tekisi onnellisemmaksi tai toisi hyvän olon
- Kokee mielihyvää, kun on laihdunut, ollut syömättä tai liikkunut kohtuuttoman paljon



### KÄYTTÄYTYMINEN:

- Ei syö näläntunteen mukaisesti, pyrkii esim. syömään mahdollisimman vähän ja harvoin
- Syö vain tiettyjä ruokia tai noudattaa tiukasti rajoitettua ruokavaliota
- Paastoo tai on pitkiä aikoja syömättä
- Edellisistä kohdista johtuen huomaa ajautuvansa ahmimaan suuria määriä ruokia/yli kylläisyystarpeensa
- Oksentaa tai käyttää muita kompensatiokeinoja syöttyään
- Tarkkailee pakonomaisesti painoa tai peilikuvaansa
- Harrastaa liikuntaa, vaikka ei pidä siitä ja sen väliin jättäminen tai lepopäivien pitäminen tuottaa voimakasta ahdistusta
- Ei saa nukkuttua
- Salailee ja valehtelee



## Syömishäiriö ei aina näy päällepäin

On tärkeää muistaa, että syömishäiriö ei aina näy päällepäin. Sairastumista ei siis voi päätellä pelkän ulkonäön perusteella. Jos huoli herää, älä oleta vaan kysy.

Anoreksia ja bulimia ovat jäävuoren huippuja – suurin osa syömishäiriöistä on sellaisia, joissa diagnostiset kriteerit eivät kaikkienensa täyty tai kyseessä voi olla sekamuotoinen syömishäiriö. Ajatukset ja tunteet syömiseen, kehoon, liikuntaan ja omaan itseen liittyen ratkaisevat sen, onko kyseessä oireilu, johon henkilö tarvitsee tukea.

## Myös pojat ja miehet sairastavat

Pitkään ajateltiin, että pojat ja miehet eivät sairasta syömishäiriötä ja syömishäiriöiden diagnosoikriteeritkin on laadittu vahvasti naisnäkökulmasta. Arvioiden mukaan 10–20 prosenttia kaikista sairastuneista on kuitenkin poikia tai miehiä. Pojilla ja miehillä syömishäiriö ilmenee usein hoikkuuden tavoittelun sijaan äärimmäisenä lihaksikkuuden tavoitteluna, mikä hankaloittaa poikien ja miesten syömishäiriön tunnistamista. Ahmintahäiriön kohdalla miesten osuus voi olla jopa kolmasosa kaikista sairastuneista.

Urheilijoilla syömishäiriöt ovat yleisempiä kuin kantaväestöllä. Minkään urheilulajin harrastaja ei ole täysin suojassa syömishäiriöön sairastumiselta. Erityisiksi riskilajeiksi on tunnistettu esteettiset lajit, kestävyyslajit, painoluokkalajit sekä esimerkiksi mäkihyppy, jossa kehonpainolla on selvä merkitys suoritukseen.

Syömishäiriöön voi sairastua minkä ikäinen tai tasoinen urheilija tahansa, mutta kilpaurheilussa syömishäiriöoireilua esiintyy sitä enemmän, mitä korkeammalla tasolla kilpaillaan ja mitä suurempi merkitys painolla tai ulkonäöllä on suoritusten kannalta. Alttius sairastua syömishäiriöön on kohonnut loukkaantumisten ja epäonnistumisten yhteydessä sekä urheilu-uran päättyessä, kun elämäntilanne muuttuu, ruokailun ja sosiaalisen elämän suhteen muuttuu.

Urheilijoiden syömishäiriöitä hoidetaan kuten muitakin syömishäiriöitä. Varhaisen puuttumisen ja oikeanlaisten tukitoimien seurauksena toipumisennuste on yleensä hyvä. Tärkeää on saavuttaa tilanne, jossa sairastunut urheilija, valmentaja, lähipiiri ja hoitotiimi ovat yhtenä rintamana sairautta vastaan.

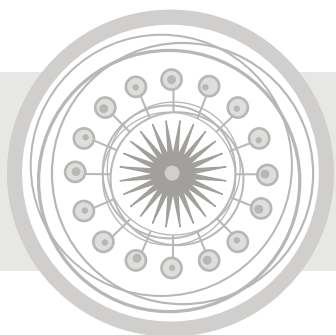


## Syömishäiriöt harrastustoiminnassa ja vapaa-ajalla

Harrastustoiminnan ohjaaja voi olla keskeisessä roolissa syömishäiriön tunnistamisessa, puuttumisessa ja kohtaamisessa. Ohjaaja on usein se luotettava ja vastuullinen aikuinen, jonka pienelläkin puuttumisella ja huolen ilmaisemisella voi olla iso merkitys sairastuneen avun hakemisessa ja toipumisen käynnistymisessä.

Mikäli huoli syömishäiriöstä herää, tärkeintä on, että tilanteeseen puututaan. Tilanteesta ja havainnoista on hyvä keskustella jonkun luotettavan tahon kanssa ja pohtia yhdessä, kuinka asia otetaan puheeksi sairastuneen kanssa. Syömishäiriöön liittyvän huolen kanssa ei saa jäädä yksin, vaan tilanteesta ja sen herättämistä ajatuksista on tärkeää keskustella.

Sairastunutta ei saa jättää yksin. Esimerkiksi pelkkä harrastustoiminnasta pois-sulkeminen ei helpota sairastuneen oloa, päinvastoin. Sairastunut ei välttämättä ymmärrä perusteita sille, miksi ei voi jatkaa entiseen tapaan, mutta napakan lempeä puuttuminen luo edellytykset sille, että ymmärrys voi jossain kohtaa tapahtua. Tuttujen sosiaalisten suhteiden ja ympäristöjen säilyminen voi olla merkittävää toipumisen kannalta.



Onko sinulla rohkeutta puuttua, jos epäilet jonkun sairastuneen syömishäiriöön?  
Mitä sanot, miten puutut?  
Kenen kanssa jaat huolesi?

# Kohderyhmän erityisyys

## Herkkyyys

Syömishäiriöitä sairastavat kuvaavat usein olevansa herkkiä. Jo ennen sairastumista he kertovat kokeneensa asiat voimakkaasti ja tunteella. Syömishäiriö onkin voinut tulla keinoksi käsitellä ahdistavia tuntemuksia. Yksittäinenkin sana tai lause saattaa syöpyä mieleen ja kalvaa pitkään.

## Tarkkuus ja jumiutuminen

Sairastuneella on taipumus takertua pieniin yksityiskohtiin, mikä johtaa siihen, että suurten kokonaisuuksien hallinta voi olla hankalaa. Tämä saattaa näkyä esimerkiksi opiskeluelämässä siten, että sairastuneella on vaikeuksia saada tehtävään valmiiksi, koska hän hioo niitä loputtomasti, ja tämän vuoksi opinnot eivät pääse etenemään. Sairastunutta on hyvä rohkaista lempeästi käsillä olevissa askareissa eteenpäin ja luoda luottamusta siihen, ettei yksikään koulutyö tai muu tehtävä määritä hänen arvoaan ihmisenä.

## Mustavalkoisuus ja joustamattomuus

Sairauteen kuuluu asioiden näkeminen mustavalkoisesti. Sairastunut suhtautuu ympäröivään maailmaan joko–tai -periaatteella, ja tämä näkyy muun muassa vastoinkäymisen osuessa kohdalle. Joustamaton mieli tuottaa sairastuneelle ajatuksen, että kaikki on kerralla pilalla, kun pieni asia elämässä kokee kolauksen. Samoin tämä joustamattomuus saattaa näkyä sairastavan tavassa tavoitella vain täydellisiä suorituksia ja tuloksia esimerkiksi työ- tai opiskeluelämässä. Kun joustamaton mieli asettaa riman korkealle, tämä saattaa näkyä myös sairastuneen täydellisenä alisuoriutumisena. Sairastunut ajattelee, ettei hänen kannata yrittää ollenkaan, kun ei kuitenkaan voi onnistua täydellisesti.

## Vertailu

Monella oireilevalla on kokemus erilaisuudesta tai vaikeus hyväksyä itsensä sellaisena kuin on. Tämä johtaa helposti siihen, että sairastunut alkaa vertaamaan itseään toisiin ihmisiin, toisiin sairastuneisiin tai ihanne-elämäään. Kohtaavan henkilön on tärkeää huomioida sairastuneiden herkkyyys vertailuun ja välttää vertailuun kannustavan ilmapiirin ruokkimista. Syömishäiriötä sairastavan kanssa keskustellessa on tärkeää korostaa jokaisen ihmisen ainutlaatuisuutta ja sairauden yksilöllistä ilmenemistä. Kohtaavan henkilön kauhistelu ja provosointi voi ylläpitää sairastuneen vertailua ja kilpailua suhteessa muihin sairastuneisiin tai terveisiin. Niin kauan kuin sairastunut keskittyy vertailemaan omaa vointiaan muihin, hänen katseensa on kiinnittynyt oman toipumisen kannalta epäolennaisiin asioihin.

## Salailu

Syömishäiriön oireisiin voi kuulua salailua ja hoitovastaisuutta. Kohtaavan ammattilaisen on tärkeä tiedostaa, että salailu, valehtelu ja kielteinen suhtautuminen hoitoon ovat sairauden oireita – eivät ilkeyttä tai pahantahtoisuutta. Sairauden aikaansaama toiminta on kuormittavaa sairastuneelle itselleen ja se hämmentää myös läheisiä. Näiden asioiden taustalla on usein voimakkaita pelkoja. Paras vastalääke syyllisyyden, häpeän ja pelkojen aiheuttamaan salailuun on lempeä ja avoin rehellisyys.

## Kiinnittyminen ja mustasukkaisuus

Luottamuksen saatuaan kohtaava henkilö saattaa kokea sairastuneen tuen tarpeen ja hoitosuhteen intensiivisyyden jopa takertumisena. Kun sairastunut vihdoin pystyy luottamaan kohtaavaan ihmiseen, tuen tarve voi ryöpsähtää esiin purkaen pitkän ajan patoumat yllättäen käsiteltäväksi. Syömishäiriötä sairastavan kanssa työskentely onkin jatkuvaa tasapainoilua luottamuksen luomisen ja tuen sekä toisaalta eteenpäin tuuppimisen ja vastuunannon välillä.

## Luottamussuhteen merkitys

Syömishäiriötä sairastavan kohtaamisesta ja hoidosta puhuttaessa nostetaan usein esiin luottamussuhteen erityinen asema. Syömishäiriötä sairastavat ovat hyvin tarkkoja ihmisten eleistä ja aistivat herkästi myös sanattomia viestejä. Syömishäiriö voi laittaa sairastuneen kuulemaan kaiken itseen kohdistuvan negatiivisesti värittyen, ja näihin yksityiskohtiin voi olla taipumus jäädä jumiin.

Tämä tarkoittaa sitä, että luottamuksen rakentamiseen tulee panostaa erityisellä tavalla. Luottamus rakentuu pitkän ajan kuluessa, eikä salli säröjä. Luottamus voi syntyä vain ihmisten välille, ei instituutioihin tai hoitaviin yksikköihin. Tämän vuoksi muun muassa henkilövaihdokset hoitosuhteissa voidaan usein kokea hankalina ja luottamuksen uudelleenrakentuminen kestää entistä kauemmin.

# SYÖMISHÄIRIÖTÄ SAIRASTAVIEN KOHTAAMINEN

## Kohtaamisen ydin

Syömishäiriötä sairastaville tyypilliset erityispiirteet tulevat esiin ja niiden merkitys korostuu juuri kohtaamistilanteissa. Sairastuneet ovat usein itse varsin tietoisia omista herkkyyksistään ja he saattavat esimerkiksi uuden ihmisen kohdalla pohtia jo etukäteen sitä, miten heihin suhtaudutaan. Sairastuneita kohtaava sen sijaan usein miettii, onko hänellä tarpeeksi tietoa, ymmärrystä ja uskottavuutta erilaisten syömishäiriöiden kohtaamiseen. Jonkinlainen ymmärrys syömishäiriöistä – ylipäänsä niiden olemassaolosta ja luonteesta – on varmasti tärkeää, mutta sairastuneiden näkökulmasta aidosti kohdatuksi tulemisessa on kyse aivan muusta.

Voiko kukaan  
ymmärtää minua?  
Mitä hän ajattelee  
minusta?

Kuinka voisin  
tukea parhaiten?  
Osaanko kohdata? Kokeeko  
sairastunut minut  
luotettavaksi?

## Halu ymmärtää on avain luottamukseen

Luottamus on edellytys avoimuudelle ja rehellisyydelle sekä avun vastaanottamiselle. Luottamuksen syntymisen kannalta tärkeintä on turvallisuuden tunne. Turvallisuutta tuottaa tunne siitä, että tulee kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on. Kohtaavan henkilön ei siis tarvitse tietää kaikesta kaikkea, vaan merkittävämpää on halu ymmärtää sairastunutta ja olla vilpittömän kiinnostunut hänestä ihmisenä. On hyvä suhtautua uteliaasti siihen, mitä kaikkea syömishäiriöoireilu juuri tämän henkilön kohdalla tarkoittaa.

## Yksilöllisyys ja sairaudesta irrottaminen

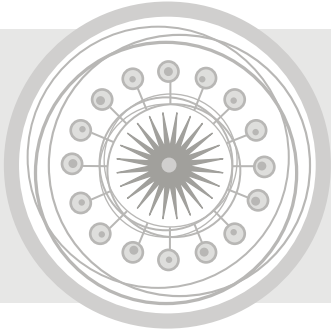
Sairastuneet kokevat usein tulevansa lokeroiduiksi syömishäiriön perusteella. Puheessa käytetään usein esimerkiksi termejä ”anorektikko”, ”bulimikko” ja ”syömishäiriöinen”, jotka vahvasti viittaavat ajatukseen, että henkilö olisi yhtä kuin hänellä oleva sairaus. Jokainen meistä ansaitsee tulla kohdatuksi omanlaisenaan ihmisenä – yksilönä, jolla on oma kokonainen tarinansa. Diagnoosi ja oireilu on usein vain hyvin pieni osa tarinaa, vaikka se olisikin arjessa juuri nyt hallitsevaa. Sairauden ja oireiden takana on ainutlaatuinen ihminen.

Erilaiset ihmiset edellyttävät kohtaajalta erilaisia lähestymistapoja. Toinen on hyvin suora ja toivoo sitä muiltakin. Toinen voi olla hyvin arka, huolissaan tai häpeissään, jolloin kohtaamiselta edellytetään sen kunnioittamista. Avoin, utelias ja lämmin suhtautuminen on hyvä lähtökohta tämänkin asian tunnusteluun.

## Empatia ja arvostus

Syömishäiriötä sairastava ei usein pysty suhtautumaan itseensä myötätuntoisesti, vaan itseen kohdistuu paljon vaatimuksia, armottomuutta tai voimakasta arvottomuuden tunnetta. Siksi empaattinen ja arvostava suhtautuminen on kohtaamistilanteessa tärkeää ja itsessään jo hoitavaa. Arvostava suhtautuminen voi näkyä kohtaamistilanteessa monella tavalla.

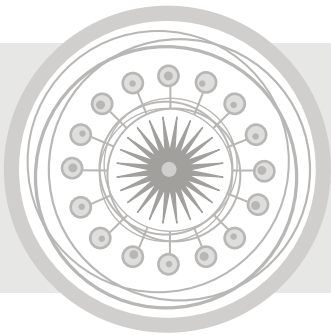
Myötätunnon vastaanottaminen voi sisällä mylläviien ristiriitojen vuoksi olla sairastuneelle hyvin haastavaa. Tästä ei tule turhautua tai loukkaantua, vaan on tärkeä muistaa, että suhtautumalla empaattisesti sairastuneeseen toimimme esimerkkinä, joka parhaimmillaan voi rohkaista sairastunutta suhtautumaan myös itseensä myötätuntoisemmin ja arvostavammin. Empatiaa osoitetaan sanojen lisäksi myös ilmeillä, eleillä, kehon asennoilla ja äänenpainolla.



Puhutteletko sairastunutta tasavertaisesti ja lokeroimatta? Osoitatko olevasi kiinnostunut? Asetutko kuuntelemaan hänen kokemustaan ennen kuin lähdet neuvomaan häntä? Nostatko keskustelussa esiin jonkin sairastuneen taidon tai muun voimavaran?

## Toivo

Toivo on tärkeimpiä elementtejä, joita kohtaamistilanteisiin tulee tuoda. Syömis-häiriöön sairastuneella se on usein kateissa. Toivoa ilmennetään kohtaamisessa hyvin pienillä asioilla, esimerkiksi sana- ja aihevalinnoilla. Huomio ja keskustelu kannattaa siirtää tulevaisuuteen – ”kun paranet” – ja niihin asioihin, jotka ovat tässä hetkessä hyvin.



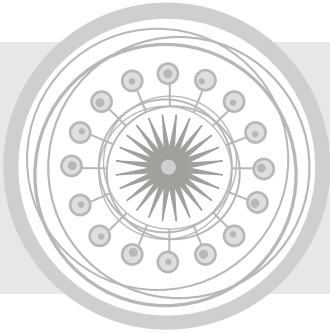
Palauta mieleesi jokin oman elämäsi tilanne, jossa sinut on kohdattu onnistuneesti. Mitä onnistumisen elementtejä poimit tästä tilanteesta?

Entä onko mielessäsi tilanteita, joissa sinut on kohdattu epäonnistuneesti? Mitä silloin tapahtui?

# Miten puutun?

## Ammattilaisen suhde itseen

Auttamisen edellytys on, että hoitavan ammattilaisen oma suhde ruokaan, kehoon ja painoon on kunnossa. Epäterve ruokasuhde tai tyytymättömyys omaan kehoon heijastuu huomaamattakin puheeseen, sivulauseisiin ja eleisiin, joita syömishäiriötä sairastavat ovat äärettömän taitavia tunnistamaan. Tervettä suhdetta ruokaan, kehoon ja painoon ei voi välittää eteenpäin, ellei ole itse pysähtynyt miettimään, miten suhtautuu ruokaan tai mitä ajattelee omasta kehostaan.



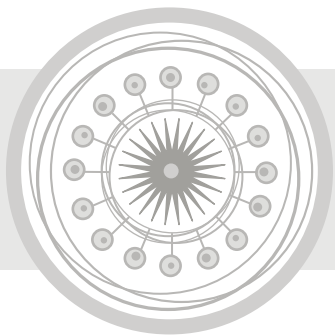
Tarkkailletko tiukasti syömisiäsi? Koetko syyllisyyttä tai ahdistusta ruokailuistasi? Yritätkö jatkuvasti laihduttaa tai muuttaa ruokavaliotasi?

Mitä ajattelet omasta kehostasi? Miten kommentoit omaa kehoasi? Miten puhut itsellesi kehostasi?

## Paino hyvinvoinnin mittarina?

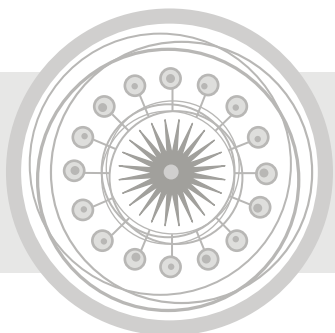
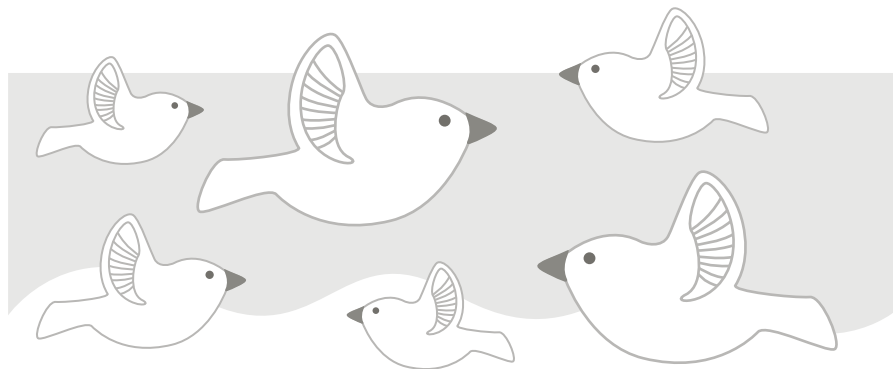
Syömishäiriöiden hoito, kuin myös lihavuuden hoito ja hyvinvointikeskustelu ylipäättään, on pitkään ollut hyvin painokeskeistä. Terveys ja hyvinvointi on kuitenkin paljon enemmän kuin pelkkä puntarin lukema. Erityisen haitallista painokeskeisyys on silloin, kun pelkkää painon normalisoitumista pidetään syömishäiriöstä toipumisen mittarina. Kehoaahdistus on syömishäiriötä sairastavalle usein suurinta juuri silloin, kun kehossa on tapahtunut merkittäviä muutoksia painon suhteen. Jos sairastunut tulkitaan pelkästään painon perusteella toipuneeksi, sairastunut jää ahdistuksensa ja vääristyneen kehosuhteensa kanssa yksin, eikä todellista tervehtymistä tapahdu.





Onko sairastava mielestäsi toipunut, kun paino on normalisoitunut? Entä voiko syömishäiriötä sairastava olla vapaa sairaudesta, jos on huomattavan alipainoinen tai ylipainoinen?

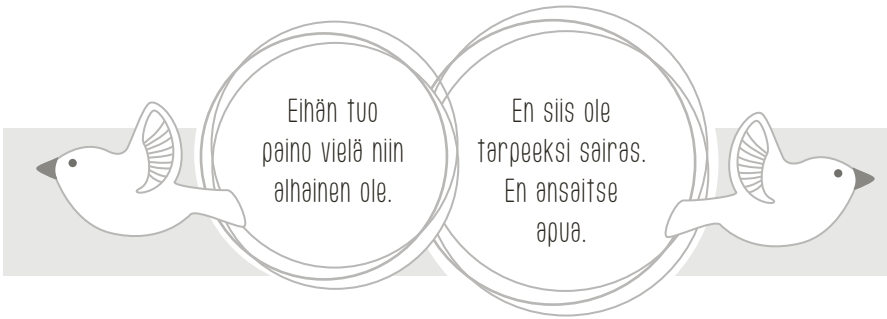
Ylipainopuhe – oli se sitten kohdistettu sairastuneeseen itseensä tai yleisesti ylipainoon – ajautuu puolestaan helposti ylipainoista syyllistäväksi ja syömishäiriötä provosoivaksi. Ylipainoisuus ei ole ihmisen heikkoutta, eikä kansan lihavuusongelmaa voida ratkaista paremmalla itsekurilla. Kohtaavan henkilön asenne ylipainoisuutta kohtaan välittyy sairastuneelle joko välittämisenä tai halventavana puheena.



Mitä tunteita ylipainoisen, alipainoisen ja normaali-painoisen ihmisen kohtaaminen sinussa herättää? Mitä ajatuksia ja mielikuvia näiden tunteiden takana on?

## Painosta puhuminen

Syömishäiriö näkyy oireilun vakavoituessa ja pitkittyessä elimistön erilaisina häiriötiloina ja usein myös painonmuutoksina. Painonmuutoksia käytetäänkin keskeisenä kriteerinä syömishäiriön tunnistamisessa ja diagnosoinnissa. Painosta puhumista ei siis syömishäiriön hoidossa voida kokonaan välttää. On kuitenkin erityisen tärkeää tietää, että syömishäiriötä sairastavia kohdatessa painon kaikenlainen kommentointi on hyvin riskialtista.

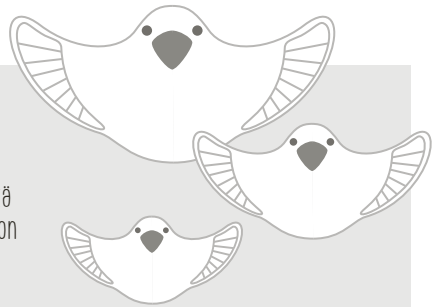


## Biologinen hyvinvointipaino

Kun syömishäiriötä sairastavan kanssa asetetaan mahdollisia painotavoitteita, on aina syytä puhua painoindeksitaulukoiden sijaan biologisesta hyvinvointipainosta.

### HYVINVOINTIPAINO

- Paino, johon keho hakeutuu, kun syödään nälän ja kylläisyyden mukaan kehoa kuunnellen
- Geneettisesti määräytynyt, ei voi itse valita eikä pakottaa - vertaa pituuteen tai kengännumeroon
- Ei yksittäinen painolukema, voi vaihdella iän, elämäntilanteiden ja vuorokauden ajan mukaan
- Paino, jossa ihminen voi fyysisesti ja psyykkisesti parhaiten
- Paino, jossa elimistö toimii täysipainoisesti - esimerkiksi ruuansulatuksen, unen, lämmönsäätelyn, kuukautiskierron ja muun hormonitoiminnan osalta



# Miten kohtaan?

## Sanoilla on merkitystä

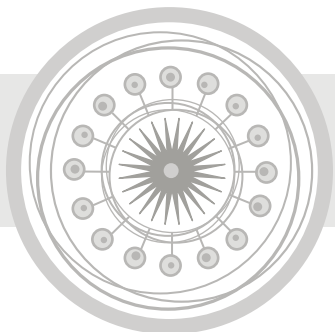
Syömishäiriöön sairastuneen kohtaamisessa ei ole samantekevää, mitä sanoja käytetään, sillä sairaudella on taipumus värittää niitä. Moni lohduttavaksi tai rohkaisevaksi lausuttu asia voi sairastuneen mielessä kääntyä tarkoittamaan päinvastaista. Tämän taustalla on useimmiten sairastuneen kokemus syyllisyys ja häpeä omasta tilanteestaan. Ensikohtaamisesta lähtien on siis tärkeää sanoittaa, ettei sairastunut itse, tai kukaan muukaan, ole syyllinen sairauteensa.

## VOIT SANOITAA NÄITÄKIN ASIOITA AVOIMESTI

- Minulle tulee kertomastasi mieleen...
- Oletko itse huolissasi...

Avoimet kysymykset, kuuntelu ja motivoiva keskustelu lisäävät sairastuneen turvallisuudentunnetta, mikä on edellytys toimivan hoitosuhteen luomiselle. Tässäkään asiassa ei pidä olettaa asioita sairastuneen puolesta, vaan antaa aikaa ja läsnäoloa, jotta sairauden kuori hiljalleen murtuu.

Kysymysten asettelussa on tärkeää huomioida sairastuneen oma näkökulma. Kysymyksillä voi tehdä eroa myös sairausajattelun ja terveen minän välille: "Mitä itse ajattelet asiasta, mitä syömishäiriö saa sinut tästä asiasta ajattelemaan, mitä terve minä tähän sanoisi?". Kohtaavan henkilön on hyvä tuoda esiin keskustelussa neutraalisti ja tuomitsematta myös sairausajattelun vääristymiä ja ulkopuolisen näkökulmaa.



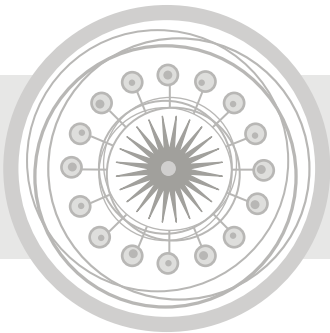
Miten itse toivoisit tulevasi kohdatuksi  
jonkin kipeän, häpeää aiheuttavan asian kanssa?  
Minkälaisia asioita haluaisit kuulla, millaisia et?

## Auttavatko uhkailu ja tiukat rajat?

Uhkailu ja kovat toimenpiteet voivat näennäisesti saada sairastuneen toimimaan hoitohenkilökunnan toivomalla tavalla. Ilman sisäisen toipumismotivaation syttymistä, on sairastunut usein hetken päästä uudestaan avun tarpeessa. Moni sairastunut kertoo ”syöneensä itsensä ulos osastolta”, jotta on päässyt jatkamaan elämää sairauden kanssa. Tämä ei tue sairastuneen todellista toipumista, eikä herätä sairastuneessa tai tämän läheisissä luottamusta hoitotahoa kohtaan.

Keskeistä on, että sairastunut, läheiset ja hoitava taho toimivat yhtenä rintamana sairautta vastaan. Yhdessä tilanteen äärelle pysähtyminen, erilaisten toimenpiteiden selittäminen ja sitoutuminen yhteisiin käytäntöihin helpottavat yhteistyötä ja tukevat toipumista. Sairastuneen ja läheisten on tärkeä ymmärtää, miksi on toimittava vastoin sairauden oireita, vaikka se aiheuttaakin hetkelistä ahdistusta ja ristiriitatilanteita. On tavallista, että samoja asioita voi joutua toistamaan uudestaan ja uudestaan, jotta sairastunut tavoittaa ne myös ahdistuksen ja oireilun keskellä.

Kaikilla, joita sairastunut kohtaa, on oltava samanlainen käsitys siitä, minkälaisia hoitoon liittyviä sopimuksia sairastuneen kanssa on tehty. Jos yksi hoitoalan ammattilainen antaa luvan johonkin, minkä toiset ovat kieltäneet, syntyy sairastuneen mielessä ristiriita, joka päättyy yleensä syömishäiriön hyväksi. Ei ole myöskään hyvän hoitokäytännön mukaista, että potilaalle annetaan keskenään ristiriitaisia ohjeita. Se lisää sairastuneen turvattomuutta, mikä ei edesauta toipumista.



Miten ottaisit vastaan hoitoa tai kohtelua, jota ei perustella tai jota et ymmärrä?  
Miten itse reagoit, jos kohtaat uhkailua tai kovaa kohtelua terveydenhuollossa?

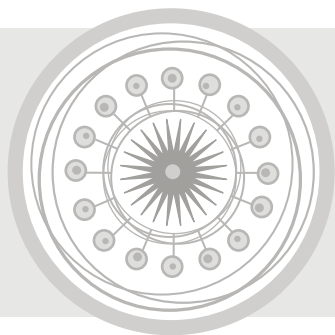
## Lämpöä, lempeyttä ja sopivasti jämäkkyyttä

Sairastunut on tärkeä kohdata lämmöllä ja lempeydellä. Sairastunut ei todennäköisesti ole suonut itselleen armollisuutta pitkiin aikoihin, minkä vuoksi lempeyden merkitystä ei voi liikaa korostaa. Ammattilainen tai sairastuneen tukija voi toimia myös itse armollisen suhtautumisen esimerkkinä.

Pelkkä ”päänsillittely” ei kuitenkaan yksinään riitä, vaan on tärkeää myös tarjota jämäkkä ja luja vastus syömishäiriön mukanaan tuomille ajatuksille. Sairastunut pelkää usein väärinymmärretyksi tulemista. Sen vuoksi sairastunut tulee kohdata arvostavasti ja kuunnellen. Mikäli kaipaat lisää tietoa sairastuneen ajatuksesta, ole utelias ja kysy.

## Toipumismyönteinen ilmapiiri

Syömishäiriön oireisiin kuuluvat esimerkiksi kaveripiiristä eristäytyminen ja toivottomat, epätoivoisetkin ajatukset. Hoitavan tahon tehtävä on luoda toivoa riippumatta sairastuneen tilanteesta, ja tukea sairastunutta toipumismyönteiseen ajatteluun. Toiveikas ja toipumismyönteinen ilmapiiri eivät suinkaan tarkoita tosiasioiden kieltämistä, vaan sitä, että jokaisella syömishäiriöön sairastuneella on mahdollisuus työskennellä oman hyvinvoinnin puolesta, oikeus ymmärtää olevansa ainutlaatuinen yksilö ja oikeus voida paremmin.



Kun syömishäiriön oireet valtaavat sairastuneen arjen ja ajatukset totaalisesti, voi sairastuneen olla vaikea löytää sairauden alta enää omia mielipiteitään, ajatuksiaan ja omaa itseään.

Miten voisit lievittää sairastuneen pelkoja ja häpeätunnetta? Miten voit luoda mahdollisuuden luottamukselle?

## Läheisten huomioiminen

Syömishäiriöön, kuten kaikkiin mielenterveyden häiriöihin, liittyy paljon hätää ja pelkoa. Sairastuneen läheiset (esimerkiksi vanhemmat, puoliso, sisarukset ja ystäväpiiri) huomaavat usein tilanteen pahenemisen ennen sairastunutta. On luonnollista, että heillä on suuri hätä oman läheisensä puolesta. Läheisiä kannattaa kuunnella – heillä on paljon sellaista tietoa, joka voi auttaa kohtaamaan sairastunutta kokonaisvaltaisemmin.

Syömishäiriö on aina koko perheen sairaus, minkä vuoksi sairastuneen läheiset tarvitsevat myös asiantuntevaa tukea ja ohjausta. Usein on syytä harkita, onko tukea hyvä tarjota yhdessä vai erikseen sairastuneen kanssa. On tärkeää, että kaikki saavat tilaisuuden puhua tunteistaan ja tapahtuneista asioista avoimesti ja peittelemättä.



## Työ saa turhauttaa

Koska syömishäiriötä sairastavan kanssa työskentely vaatii työn tekemistä omalla persoonalla syvällisesti paneutuen ja sitoutuen, on selvää, että työ saattaa ajoittain tuntua kuluttavalta ja raskaalta. Joskus sairastuneen haastavakin käytös ja toipumisen polveileva kulku asettavat kohtaavan henkilön osaamisen todelliselle koetukselle.

Työssä turhautuminen ei ole merkki huonosti tehdystä työstä. Tärkeintä on oppia tunnistamaan ja käsittelemään työssä vastaan tulevia turhautumisen tunteita. Olennaisinta on se, miten toimit.

## Sairauden ulkoistaminen

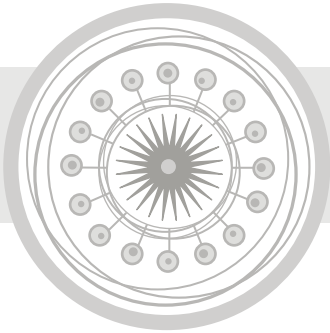
Syömishäiriö on tärkeä pyrkiä näkemään sairastuneesta erillisenä. Sairastuneen käytöksessä ei siis ole kyse tahallisesta kapinoinnista tai temppuilusta, vaan sairaus ajaa ihmisen toimimaan ajoittain jopa järjettömiltä tuntuville tavoille. Noissa hetkissä kohtaavan henkilön on tärkeä tietoisesti pysähtyä tilanteen äärelle ja pyrkiä ajattelemaan sairautta ihmisestä erillisenä asiana.

Tällainen sairauden ulkoistaminen auttaa sietämään sairastuneen ajoittain voimakastakin reagoitua ja säilyttämään kärsivällisyyden ja ymmärryksen vaikeisakin tilanteissa. Nuo tilanteet ovat usein juuri niitä koetinkiviä, joissa sairastunut joko tukeutuu entistä tiukemmin turvalliselta tuntuvan sairauden oireisiin tai sitten uskaltautuu pikkuhiljaa ottamaan luotettavalta ihmiseltä apua vastaan.

## Työnohjauksen merkitys

Kyetään kohtaamaan ja auttamaan psyykkisesti oireilevia ihmisiä, on koottavan ammattilaisen pidettävä omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan huolta. Tämä tarkoittaa hyvinvoinnista huolehtimista niin työ- kuin siviilielämässä.

Syömishäiriötä sairastavan kohtaaminen herättää monenlaisia ajatuksia ja tunteita. On tärkeää, että työyhteisössä on lupa ja mahdollisuus puhua ja purkaa työssä vastaan tulleita tilanteita ja niistä nousseita ajatuksia. Syömishäiriöitä työssään kohtaavien ammattilaisten on hyvä verkostoitua keskenään, sillä syömishäiriöiden hoitaminen vaatii erityistä osaamista ja tuon osaamisen jatkuvaa reflektointia. Ulkopuolisen toteuttama työnohjaus on hyvä keino käsitellä työhön liittyviä tilanteita, vapauttaa ammattilaisen voimavaroja ja luovuutta työhön sekä edistää työssäjaksamista.



Mistä ammennat voimaa työhön? Kenen kanssa purat työssä vastaan tulevia haastavia tilanteita ja tunteita? Onko työyhteisössäsi tilaa niille?





## Sairauden polku ja kesto

Syömishäiriötä voidaan kuvata eri vaiheiden kautta. Sairauden alkuun liittyy usein kuherrusvaihe, jota seuraa kärsimysvaihe, ja aikanaan toive toipumisesta. Harvoin syömishäiriö kuitenkaan noudattaa mitään selkeää kaavaa, vaan käytännössä sairauden eteneminen on hyvin polveilevaa ja yksilöllistä. Jokaisella vaiheella on merkityksensä myös toipumisen kannalta.

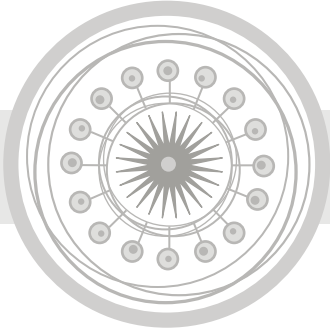
Anoreksiaa pidetään pitkäkestoisena sairautena (keskimäärin noin 6 vuotta). Bulimialle ja ahmintahäiriölle puolestaan on tyypillistä jaksottaisuus ja voimakas aaltoilevuus. Etenkin nuoruudessa puhjennut syömishäiriö voi olla tapa kipuilla aikuiseksi kasvamista ja on siten vahvasti liitoksissa murrosikään. Mitä syvemmällä sairauden juuret ovat, sitä pidempi on myös toipumisprosessi.

Syömishäiriön kestoa on hyvin haastavaa määritellä. Somaattiseksi toipumiseksi lasketaan se, että paino on normaalilukemissa, hormonitoiminta palautunut sekä ahminta ja oksentelu kokonaan poissa. Todellisuudessa toipuminen jatkuu vielä vuosia näkyvien oireiden ja kehon palautumisen jälkeenkin.

Sairastunut tarvitsee paljon luottamusta, turvaa ja rohkeutta uskaltaakseen aloittaa matkan omaan itseensä uudelleen. Syömishäiriöstä toipumista voidaan kuvata eräänlaisena kasvuprosessina. Sairastunut joutuu toipuessaan käymään läpi suhdetta omaan itseensä uudestaan ja uudestaan. Usein käy niin, että hän löytää itsestään aivan uusia puolia, joita ei ennen sairastumistaan vielä tunnistanutkaan. Tämä matka on kuitenkin pitkä ja pelottava, ja eteneminen on harvoin suoraviivaista. Auttajan roolissa olevalta tarvitaan siis kärsivällisyyttä ja piinkovaa luottamusta matkan etenemiseen.

## Toipumisen tie

Kohtaamisissa on tärkeä muistaa, että toipumisessa ei ole kyse sairastavan tiedon puutteesta, vaan peloista ja niiden voittamisesta. Motivaation puutteessa on usein kyse uskalluksen puutteesta. Toipuminen on mahdollista siinä vaiheessa, kun sairastava uskaltaa opetella ahdistuksen sietämistä ilman syömishäiriökeinoihin turvautumista. Kysymys on siis uusien taitojen opettelusta.



Mikä on sinun suurin pelkosi?

Millaisissa olosuhteissa uskaltaisit kohdata sen?

Läheisten tuella on keskeinen merkitys toipumisessa. Toipuminen vaatii sairastuneelta vankkaa motivaatiota ja valmiutta luopua sairauteen liittyvästä identiteetistä ja tutuista ja turvallisista tavoista. Uusien taitojen opettelu on sinnikkyyttä ja pitkäjänteisyyttä vaativa prosessi. Hiljalleen muun elämän mukanaan tuoma sisältö auttaa osaltaan sairastunutta irtaantumaan syömishäiriön maailmasta.

Syömishäiriöstä toipuminen on usein pitkä prosessi, eikä työssä välttämättä näe juurikaan ihmisten toipumista. Kohtaavan henkilön on tärkeää ymmärtää sairauden monivaiheisuus ja pyrkiä tietoisesti säilyttämään toivo myös tilanteissa, jolloin tuntuu, ettei toipuminen etene. Se saattaa olla juuri se hetki, jolloin sairastava kerää kaikessa hiljaisuudessa rohkeutta kohdatakseen suurimpia pelkojaan ja ottaakseen uusia askelia toipumisen tiellä.

Kaikessa haastavuudessaan syömishäiriöt ovat sairauksia, joista on mahdollista toipua täysin. Kohtaavan ammattilaisen on tärkeää pitää tämä mielessä ja uskoa toipumiseen lujasti myös vaikealta tuntuissa tilanteissa. Usein sairastavalla usko omaan toipumiseen on kateissa, ja on tärkeää, että hän voi ammentaa rohkaisua lähiverkostonsa tuesta.

Halu ymmärtää sairastunutta  
ja luottamuksen lempeä rakentaminen  
ovat onnistuneen kohtaamisen ydin.

Voidakseen auttaa toista, on omasta  
hyvinvoinnista ja työssäjaksamisesta  
pidettävä erityistä huolta.

Olet avainroolissa tukemassa  
ja rohkaisemassa sairastunutta  
kohti tervehtymistä.





# Omat muistiinpanoni





Luottamuksen  
lempeä rakentaminen  
ja aito kiinnostus  
ovat onnistuneen  
kohtaamisen  
ydin.



SYÖMISHÄIRIÖLIITTO-SYLI RY

MINELA  SÄÄTIÖ

