



Ekunoi
Imemaahan

Outi Hokkanen

IKKUNOITA IHMEMAAHAN

Tarinoita ryhmistä syömishäiriöistä toipumisen poluilla

Ehjä

Erityishuoltojärjestöjen liitto EHJÄ ry



Tämä julkaisu on suunniteltu oppaaksi syömishäiriöoireista kärsivien, syömishäiriötä sairastavien ja syömishäiriöstä toipuvien vertaisryhmätoiminnan ohjaajille sekä syömishäiriöoireista kärsiville ja muille aiheesta kiinnostuneille.

ISBN 978-952-67917-7-7 (nid.)

ISBN 978-952-67917-8-4 (PDF)

Kuvittajat: Elmeri Laakso ja Venla Hämäläinen

Taitto: Victoria Kulyabkina

Kun asuu talossa, on välillä vaikeaa nähdä sen ulkopuolelle.

Ja jos katsoo ikkunasta, onko se, mitä näkee todellista?

Mistä tietää, että mikä on totta, kun se mitä itse näkee ja tuntee, ja mitä muut puhuvat ja kertovat, ovat niin selittämättömässä ristiriidassa? Kuin tuhatruutuisen ikkunan heijastuksia.

Onko maailma lopultakin vain peili, ja todellisuus sitä, miten sitä katsomme?

Jos jokaisen sisällä on ihmema ja ulkona myös, voivatko maa minussa ja sinussa kohdata?

Näetkö sinäkin minun maailmani, minun taloni, yhtä ihmeellisenä kuin minä sinun?

Aluksi

Ikkunoita Ihmemaahan -hanke syntyi halusta systemaattisesti kehittää keskustelevan vertaistuen ja syömishäiriön ulkopuolisen maailman kokemuksia yhdistävää ryhmäkonseptia. Hanketta edelsi yksityishenkilön rahoittama vuoden pilottiprojekti, jossa kartoitettiin hankkeen Heijastuksia-ryhmän kaltaisen toiminnan tarvetta ja kehittämismahdollisuuksia Turun alueella. Pilottiprojektin tuottaman informaation pohjalta haettiin ja saatiin kolmivuotinen rahoitus Ikkunoita Ihmemaahan -hankkeelle.

Ikkunoita Ihmemaahan -hanke toimi Turussa vuosina 2018-2020. Hankkeen ohjausryhmä pyrki yhdessä hankkeen koordinaattorin kanssa systemaattisesti kehittämään ryhmien toimintaa ja rakennetta vastaamaan syömishäiriöoireista kärsivien, syömishäiriötä sairastavien ja syömishäiriöstä toipuvien tarpeita. Vertaistuen merkityksestä syömishäiriöistä toipumisessa on saatavilla laajalti tutkimustietoa ja sen merkitys on korostunut jokaisessa tutkimuksessa toipumista tukemansa tekijänä. Hankkeen keskustelukerrat perustuivat nimenomaan vertaistuellisen elementin vahvuuteen toipumisen tukena. Keskustelun keinoin, ja sen kautta, pyrittiin niin ikään tukemaan sairauden erottamista itsestä, jotta näkymä elämästä ilman syömishäiriösairautta saisi uusia tilaisuuksia selkeytyä.

Syömishäiriön peittäminen vie sairastavalta valtavasti energiaa. Energiaa, joka syömishäiriöoireilun vuoksi on lähtökohtaisesti muutenkin vähäistä. Voi tuntua huomattavasti helpommalta jättäytyä pois tilanteista, jotka saattavat tuntua sinä päivänä ylivoimaisilta. Päätökset jättäytyä sosiaalisista tilanteista voivat johtaa

siihen, että sairastava vähitellen eristäytyy muista, mikä edelleen voimistaa syömishäiriötä, sillä yksin kotona sen vaatimusten täyttämistä on kovin vaikeaa vastustaa. Heijastuksia-ryhmien, samoin kuin muiden vertaistuellisten ryhmien vahvuus, on siinä, ettei henkilön tarvitse käyttää energiaa salailuun ja itsensä ”tsemppaamiseen”. Voit tulla paikalle juuri sellaisena, kuin sinä päivänä olet.

Ryhmät rakentuivat kolmen viikon sykleihin. Yhtä keskustelukertaa seurasi kaksi toiminnallista kertaa. Keskustelukerrat rakentuivat ja jäsenyivät eri teemoihin. Ydinteemat toistuivat ryhmästä toiseen. Näitä teemoja olivat kehonkuva ja suhde itseen, syömishäiriön vaikutukset ihmissuhteisiin sekä parantumismotivaatio ja toipumista tukevat tekijät. Yksi keskustelukerta oli niin kutsuttu vapaan keskustelun kerta, jolloin ryhmäläiset määrittelivät keskustelun aiheet. Tällä kerralla oli mahdollista kysyä toisilta koettuja yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksista syömishäiriöön liittyvien ajatusten, tunteiden ja kokemusten tasoilla. Kysymykset toimivat aloitteena yhteiselle pohdinnalle ja reflektiolle, missä muodossa vertaistuki ohjaajan näkökulmasta pääsi todella tukevaan, empaattiseen ja lämpimään vuorovaikutuksen tasoon. Teemojen ulkopuolella, mutta silti niiden rinnalla, keskustelua synnyttivät erilaiset rutiinit ja niistä irrottautuminen, itsemyötätunto sekä tapamme katsoa ja puhua itsellemme/itsestämme.

Toimintakertojen sisällöstä riippumatta pyrkimyksenä oli tarjota välähdyksiä syömishäiriön ulkopuolisesta elämästä ja rohkaista ryhmäläisiä ottamaan askelia toipumisen tiellä. Parhaimmillaan ne askeleet auttaisivat näkemään, mitä asioita elämään voi sisällyttää, mitkä tekijät voisivat auttaa toipumaan ja motivoisivat taistelemaan syömishäiriötä vastaan. Sillä jokainen voi toipua. Jokainen ansaitsee toipua.

Sisäinen Kätkö



Heijastuksia-ryhmäläisen kertomaa:

”Kun kehosta tulee vankila

Istuin kerran ruuhkajunassa ja katselin ihmisiä ympärilläni. Näin kaikissa jotain samaa, mutta jokaisella oli kuitenkin oma muoto, liike ja kauneus. Katselin mielenkiinnolla, ihmetellen. Kuitenkin omaa kehoani olen aina katsonut arvostellen. Kehossani on aina ollut jotain väärää ja viallista. Miksi en näe itseäni samoin kuin muita ihmisiä?

Ihmisillä on aina jonkinlainen käsitys omasta kehostaan. Tämä käsitys rakentuu ja muuttuu jatkuvasti elämän aikana. Käsitystä muokkaavat sekä tiedostetut että tiedostamattomat ajatukset, tunteet ja kokemukset. Syömishäiriössä kehonkuvan ja suhteen omaan kehoon sanotaan olevan häiriintynyt. Itselläni syömishäiriö on saanut kehoni tuntumaan ikään kuin vankilalta. Minusta on tuntunut siltä, että kehoni on jollakin tavalla aivan liikaa. Liian hallitseva, raskas ja puristava. Jokainen ajatus tai teko, jonka luulen päästävän minut ulos, puristaa vankilan sisään entistä voimakkaammin. Kun kehossa on huono olla, koko elämä tuntuu pyörivän sen ympärillä. Sairaudesta kasvatetaan seinät itsen ja elämän kokemisen väliin.

Toipuminen on tuntunut seinien ohenemisena. Kun pelot ja kontrollointi vähenevät, energia vapautuu muuhun. Pakonomaiset ajatukset ja toimintatavat hellittävät. Ne ovat toki edelleen ajoittain läsnä. Olen kuitenkin niistä tietoisempi, jolloin saan myös mahdollisuuden päästää irti. Kehosta tulee hyvällä tavalla vähemmän tärkeä. Voin koskettaa elämää kalterien välistä hetkittäin. Kriittisyys ja kontrollointi muuttuvat vähitellen jopa kehon arvostamiseksi. Voin tarkastella itseäni kuten muita junan ihmisiä, uteliaasti ihmetellen.”

Se, mitä ajattelemme itsestämme, luo sen, miten näemme itsemme. Katson itseäni ja ajattelen, että olen hyvä, arvokas ja kaunis juuri sellaisena kuin olen. Katson itseäni ja ajattelen, että olen huono, ruma ja epäkelpo yksilö, joka ei ansaitse mitään hyvää. Nämä kaksi tapaa katsoa itseä, puhua itselle ja ajatella itsestä ovat toistensa ääripäät. Jokainen ihminen kokee joskus elämänsä aikana vivahteita näistä molemmista, mutta omakuvamme värittyy sen perusteella, mikä suhtautumistapa itseemme on määräävä. Miltä minusta tuntuu olla minä? Kuka ja millainen minä olen? Kehonkuva ja suhde omaan kehoon liittyy vahvasti syömishäiriöön, mutta syömiseen liittyvän oireilun näkeminen yksinomaan kehoon liittyvänä tekijänä olisi äärimmäisen suppea katsantokanta syömishäiriön kokonaiskuvaan nähden. Keho edustaa sitä tekijää, jota pyritään kontrolloimaan, rankaisemaan ja muokkaamaan käytännön toimilla. Pyrkimys muuttaa itseä kohdistuu kuitenkin ihmiseen kokonaisuutena. Syömishäiriön maailmassa on aina jotain liikaa tai liian vähän.

Heijastuksia-ryhmäläiset ovat keskustelukerroilla tuoneet kerta toisensa jälkeen esiin sen, että huolimatta siitä, minkä kokoinen olet, näet itsesi aina samanlaisena. Syömishäiriö vääristää tapaamme katsoa, nähdä ja tuntea oma kehomme. Ulkopuolisen näkökulmasta on äärimmäisen vaikeaa käsittää, kuinka alipainoinen ihminen on täysin vakuuttunut siitä, että on sairaalloisen ylipainoinen. Pahimmillaan tämä vääristynyt ajatusmaailma kuitataan kehujen kalasteluksi. Silloin ei ymmärretä sitä, että kehut eivät merkitse mitään. Tai ne merkitsevät, että olit edellisellä kerralla tavatessanne rumempi ja suurempi. Syömishäiriö pyrkii blokkamaan kaiken hyvän, kaikki kehut ja mielihyvän lähteet sairastavalta eikä se salli hänen ottaa vastaan positiivista palautetta itsestään. Syömishäiriö muistuttaa kyllä, että olisit voinut suoriutua paremmin,

olla enemmän tai vähemmän eikä todellakaan ole mitään syytä tuntea ylpeyttä itsestäsi, et ole saavuttanut mitään. Etkä varsinkaan ansaitse mitään hyvää.

Millaista on, kun pitää ansaita oma ihmisarvo? Millaisena näet itsesi? Näet itsesi sellaisena, mikä palvelee syömishäiriötä. Sellaisena, joka antaa sille mahdollisimman paljon keinoja solvata, alentaa ja haukkua sinua. Mutta tiedätkö, miksi se tekee niin? Viemällä sinulta ihmisarvon se sitoo sinut itseensä. Ihminen, joka uskoo, rakastaa ja arvostaa itseään on uhka syömishäiriölle, sillä se ihminen ei usko syömishäiriösairauden propagandaa. Viemällä ihmisarvosi sairaus vie sinut ja ujuttautuu niihin kohtiin, joka ennen olit sinä. Sairaus kietoutuu sinuun niin, ettet tiedä missä se loppuu ja sinä alat. Näin se saa sinut kyseenalaistamaan itsesi ja pelkäämään vastausta kysymykseen ”Mikä minä olen ilman tätä sairautta?”.

Ilman sairautta olet sinä. Usein me ihmiset pelkäämme olevamme tietynlaisia ja se saa meidät edelleen pelkäämään vastausta kysymykseen ”Kuka minä olen?”. On yksi elämän pelottavimmista asioista kääntää katse sisäänpäin ja tietoisesti katsoa itseään nähdäkseen vastauksen. Mikä siinä on niin pelottavaa? Me kaikki toivomme olevamme jotain, haaveilemme tulevamme joksikin ja pelkäämme olevamme jotain. Sisältämme löydämme persoonallisuuden piirteet, asenteet, arvot, etiikan, ennakkoluulot, unelmat, pelot ja tavoitteet. Kaikki ne asiat ja tekijät, jotka tekevät meistä ihmisiä. Ihmisyys tarkoittaa aina epätäydellisyyttä ja mikäli tavoittelet täydellisyyttä et löydä sitä. Sinä olet ihminen ja epätäydellisen täydellinen, ihan niin kuin me kaikki. Silti juuri se epätäydellisyys tekee meistä ainutlaatuisia. Se luo meidät ja erottaa meidät toisistamme, mutta samaan aikaan se yhdistää meidät. Ainutlaatuisuus on arvokkainta, mitä meillä on. Sinä olet arvokas.



Heijastuksia-ryhmäläisen kertomaa:

”Uskon, että paras keino, jolla voin suojella itseäni, on se, että olen täysin rehellinen ajatuksistani sekä kokemuksistani muille turvallisille ihmisille. Syömishäiriö saa voimaa salailusta ja koska en halua antaa sille enää tilaa elämästäni, annan sen tilan läheisille kertomalla heille olostani. Huomaan huonoilla hetkillä, että sairaus kuiskuttelee minua olemaan hiljaa, jotta voisimme tehdä asiat vanhan tutun kaavan mukaisesti ilman, että kukaan puuttuisi. Se yrittää myös saada läheiseni näyttämään epäluotettaville, jotta en tukeutuisi heihin. Haluan olla vahvempi kuin syömishäiriö. Jokainen meistä ansaitsee enemmän – siksi haluan puhua nyt ja jatkossakin läheisilleni siitä, mille minusta tuntuu. Koen tärkeäksi sanoa pienimmätkin ajatukset läheisilleni, ettei sairaus saa enempää jalansijaa. Samalla joudun olemaan rehellinen omasta tilastani myös itselleni, mikä tukee myös paranemistani.”



Elämä on tänään

Kirjoittanut: Aija-Mari Maunula

Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ei ole ikäsidonnaista, mutta sen on todettu olevan yleisintä nuoruusiässä ja nuoressa aikuisuudessa. Toisilla ajatusmalli jatkuu pitkälle aikuisuuteen, toiset saavat jätettyä sen taakseen nopeasti. Opiskeluterveydenhuollon psykologina näen syömiskäyttäytymisen olevan yksi tapa, monien muiden tapojen rinnalla, pyrkimykseen säädellä tunteita. Ajattelen sen olevan varsin sattumanvaraista minkä tavan kukakin säätelyyn valitsee. Tutkimuksissa on löydetty monenlaisia syömishäiriöön yhteydessä olevia tekijöitä ja henkilökohtaisia ominaisuuksia, jotka muodostavat valtavan vyyhdin erilaisine selittävine tekijöineen, ilman selviä vastauksia. Käytännön työssä olen havainnut, että taustalla voi olla esimerkiksi perheessä opittuja tapoja, itsetunnon haasteita tai voimakas velvollisuuden- ja vastuuntunto. Syöminen tai syömisen kontrolloiminen ovat suoria teitä tunnetilojen säätelyyn: ne antavat välittömänä palautteena hyvää oloa. Pitkässä juoksussa keino kääntyy kuitenkin haitalliseksi, henkilölle itselleen epäsuotuisiksi toimintatavaksi. Tällaisia toimintatapoja itsessään havaitessa kannattaakin pyrkiä löytämään suotuisampia tapoja säädellä omia tunteitaan ja ylläpitää hyvää oloa. Muistaen, että ravitsemuksen lisäksi syömisen tarkoitus on tuoda hyvää mieltä muun muassa hyvien makuelämysten ja ruokailutilanteiden sosiaalisen jakamisen kautta.

Syömiskäyttäytymisellä oireileva ihminen on aina omanlaisensa yksilö. Eri ihmiset tarvitsevat erilaista tukea, eri tahoilta ja eri vaiheissa elämää. Näitä eri tukimuotoja voidaan toteuttaa toisiaan täydentäen,

yhteistyöllä terveydenhuollon ja kolmannen sektorin välillä. Esimerkkinä tästä on yhteistyö opiskeluterveydenhuollon ja EHJÄ ry:n välillä Ikkunoita Ihmemaahan -hankkeessa. Silloin, kun syömiseen liittyy elämää kokonaisvaltaisesti häiritsevää ajattelua, vaikuttaa se helposti sosiaaliseen elämään; jättäytyään pois tapaamisista ja tapahtumista, joissa pelätään olevan tarjolla jotakin, mitä ei haluta syödä. Tai ei mennä opiskelijaravintolaan lounaalle, sillä pelätään muiden kommentteja omasta ruoka-annoksesta. Hyvin tavallista on, että syömiskäyttäytymisellä oireileva ihminen kokee itsensä yksinäiseksi. Näihin tarpeisiin ei terveydenhuollosta pystytä vastaamaan, jolloin yhteistyö muiden tahojen kanssa on välttämätöntä opiskelijan kokonaisvaltaisen elämäntilanteen parantamiseksi. Lisäksi syömiskäyttäytymiseen liittyy usein häpeää, jota ryhmäkokemuksen avulla on mahdollisuus purkaa yhdessä toisten kanssa, vertaistuen keinoin. Syömiskäyttäytyminen on yksi tapa reagoida psyykkiseen stressiin, monien muiden tapojen ohella, eikä sitä tarvitse hävetä.

Ikkunoita Ihmemaahan hankkeen Heijastuksia-ryhmän toiminnallisuus on myös tervetullutta opiskelijoille, opiskelun vastapainoksi. Tekemään lähteminen on yksin vaikeaa tai mahdotontakin. Usein opiskelijoille ryhmän aloittaminen on ollut kynnyksen takana, mutta kun sen on ylittänyt, kokemukset ovat olleet vain hyviä. Syömissen pulmissa tärkeintä ei ole hoitaa häiriötä, vaan elämää. Ja sitä Heijastuksia-ryhmä juuri on!

Aija-Mari Maunula, psykologi

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

Vertaistuki vahvistaa toipumista

Kirjoittanut: Sami Heimo

Vertaistuki on yksinkertaisimmillaan sitä, että saman asian läpikäyneet ihmiset auttavat ja tukevat toisiaan. Saman asian kokeneet ymmärtävät asioita selittämättä ja voivat antaa toisilleen sellaista hyväksyntää, jota muualta ei saa.

Syömishäiriötä sairastavalla saattaa olla sellainen ajatus ja kokemus, että on asioiden, oireiden ja tunteiden kanssa yksin eikä kukaan voi ikinä ymmärtää mitä on käymässä läpi. Vertaistuki tarjoaa mahdollisuuden tuntea yhteenkuuluvuutta ja voi saada aikaiseksi sellaisen tunteen, että ei ole yksin. On muitakin, jotka kipuillevat samojen asioiden kanssa.

Syömishäiriötä sairastava saattaa turhautua siihen, että sairauteen liittyviä asioita on vaikea selittää ja tuntuu, että kukaan ei todella ymmärrä. Usein läheiset, ystävät ja hoitavat tahot rohkaisevat juuri puhumaan ja ovat myös valmiita kuuntelemaan puhetta. Puhuminen on varmasti paras tapa purkaa mieltä ja saada itselleen selväksi mitkä ovat sairauden tuottamia ajatuksia ja mikä taas on oman terveen mielen ajattelua. Mutta silti; ulkopuoliselle puhuminen saattaa turhauttaa, koska on niin paljon asioita, joita ei voi, ei uskalla, ei halua tai ei vaan ole mahdollista sanoin selittää. Ja siksin vertaisten kanssa keskustelu on voimauttavaa, luo toiveikkuutta, vahvistaa luottamusta; koska tulee ymmärretyksi.

Vertaisten kanssa keskustelu on parhaimmillaan toipumista vahvistavaa. Tämä edellyttää kuitenkin muuttaman säännön noudattamista:

- ei puhuta numeroilla (ei kiloja, kaloreita, kilometrejä yms.), jotta ei mahdollisteta eikä vahvisteta vertailua ja kilpailua

- kunnioitetaan jokaista oman tilanteensa parhaana asiantuntijana

- ei arvioida tai arvostella toisen tilannetta tai tekemisiä

- ei arvioida tai arvostella toisen, tai kenenkään, ulkonäköä, ulkomuotoa tai painoa.

Näiden muutamien rajausten jälkeen sana on vapaa, ja kun näihin rajauksiin on sitouduttu, on mahdollista luoda sellainen luottamuksellinen ilmapiiri, joka vahvistaa luottamusta ja vahvistaa toipumista.

Sami Heimo, toiminnanohjaaja
Lounais-Suomen-SYLI ry

Heijastuksia-ryhmäläisen kertomaa:

"Koen vertaistuen erittäin tärkeänä. Kyllä sitä tiedostaa faktana sen, ettei ole ainoa tässä maailmassa, joka sairastaa. Tämä tieto ei kuitenkaan yksinään juuri lohduta, ainakaan minua. On paljon hedelmällisempää oikeasti keskustella ja kuunnella muita sairauden kanssa kamppailevia tai sen selittäneitä. Jokaisella on oma matkansa edessä ja takana, mutta samaistumisen kohteita ja yhtäläisyyksiä löytyy. Keskustelemalla muiden kanssa voi saada tukea, oivaltaa uusia asioita ja ennen kaikkea ymmärtää, että omat ajatukset harvoin ovat niin kummallisia tai outoja kuin joskus oma mieli antaa olettaa. Muut todella voivat myös kamppailla samojen asioiden kanssa. En tiedä kuuluisiko sen lohduttaa, ettei ole ainoa, mutta ehkä tieto siitä, että on olemassa joku, joka tietää, miltä sinusta tavallaan voi tuntua, on lohdullinen.

Vertaistuki tässä ryhmässä on näkynyt avoimuutena kaikkia ryhmäläisiä kohtaan. Ketään ei tuomita ja kaikki saavat tulla sellaisina kuin ovat. Se on näkynyt keskusteluna tunteista ja omasta voinnista sillä hetkellä. Yhdessä olemme pohtineet ratkaisuja, keinoja tai jakaneet kokemuksiamme asioista. Kenenkään ei ole tarvinnut pelätä olevansa ulkopuolinen. Ainakin toivon todella niin. Keskustelutilanteet ryhmässä ovat olleet turvallisia ja koen, että olemme löytäneet paljon yhtäläisyyksiä ja samankaltaisuuksia omista kamppailuistamme. On ollut hienoa, kun muut ovat kertoneet arkisia asioita sekä onnistumisia, mutta myös nähdä ja kuulla vaikeistakin hetkistä, sillä niiden jakaminen ei varmasti ole ollut helppoa. On ollut ihana huomata, että tapahtumissa käydessämme jokaista on tervehditty hymy huulilla. Näin myös keskustelukeroilla.

Usein huomaan jännittävänäi tapahtumia tai tilaisuuksia, sillä pelkään, etten yhtäkkiä jaksakaan syömis-häiriöni vuoksi. Joko uuvun henkisesti ja sosiaalisuus muuttuu yhtäkkiä valtavan raskaaksi. Saatan myös olla väsynyt unen puutteen tai muun oireilun vuoksi. Ryhmän myötä olen kuitenkin huomannut, ettei tämän porukan kanssa sellaista ole ollut. Ehkä sillä hetkellä vielä tiedostamaton ajatus siitä, että voin saapua paikalle juuri sellaisena kuin siinä hetkessä olen, on antanut minulle rohkeutta ja voimaa toimia ja mennä ryhmän mukana. Olenkin iloinen, että olen päässyt kokeilemaan uusia asioita tässä ryhmässä. Olen saanut vertaistukea ja henkistä voimaa, vaikken vaikeimpina hetkinä sitä välttämättä ole heti huomannut. Olen iloinen, että rohkenin lähteä mukaan.”



Jekunoideno
Ulkopuolella

Syömishäiriö muodostaa sairastavalle oman maailman kodin seinien sisäpuolelle. Se maailma on usein täynnä vaatimuksia, rutiineja ja riittämättömyyden tunnetta. Uskoa siitä, että sitä ei ansaitse elämänsä hyvää mieltä ja oloa tuottavia asioita. Ansaitseminen on ylipäättään suuressa roolissa syömishäiriötä sairastavan henkilön elämässä: on ansaittava kaikki omasta ihmisarvosta alkaen ja usein sairaus haluaa viedä ennen kaikkea sen. Syömishäiriön luoma maailma on niin kaiken nielevä, että on vaikea nähdä niitä hyviä ja kauniita asioita ikkunoiden ulkopuolella, syömishäiriön ulkopuolisessa maailmassa. Yksin on myös pelottavaa lähteä ulos kotoa, sillä syömishäiriö osaa kertoa sairastavalle sadoittain syitä, miksi sinä päivänä ei todellakaan kannata edes harkita lähtemistä muiden ihmisten silmien alle. Tällä kotiin eristämisellä syömishäiriö pyrkii blokkamaan sairastavalta tilaisuuden kokea hyvää mieltä, jota ei tarvitse ansaita ja ennen kaikkea löytää asioita, jotka motivoivat toipumisen tiellä. Uskon vahvasti siihen, että syömishäiriön ulkopuolisen maailman tuominen syömishäiriötä sairastavan elämään on ensiarvoisen tärkeää, ja sieltä voi löytyä juuri se tekijä, joka toimii paranemismotivaation alkulähteenä.

Ryhmissä on tullut useaan otteeseen esille, että joinain päivänä on todella vaikeaa, ellei mahdotonta, lähteä paikkoihin, jossa tapaa muita ihmisiä. Näinä päivinä sitä tulee peruttua sovitut menot ystävien kanssa, vastattua kieltävästi tapaamiskutsuihin tai jätettyä menemättä tapahtumiin, joihin on suunnitellut menevänsä. Tämän seurauksena jäädään kotiin, yksin. Tai ei yksin, syömishäiriö hyödyntää tilaisuuden läsnäolollaan varmasti. Heijastuksia-ryhmien toimintakertojen perusajatuksena on se, että tavataan ja tehdään yhdessä ihmisten kanssa, joiden seurassa ei tarvitse skarpata, esittää tai

pelätä oman mielialan herättävän kysymyksiä muissa. Ryhmä tietää ja ymmärtää. Ryhmän tapaamisiin voi tulla juuri sellaisena kuin sinä päivänä on. Parhaimmillaan ryhmän tapaaminen voi luoda hyviä hetkiä ja hyvää mieltä myös muuhun päivään. Vähimmillään saa jotain muuta ajateltavaa ja tekemistä päiväänsä edes ryhmän kohtaamisen ajan.

Ryhmän toimintakertojen on tarkoitus olla monipuolinen kattaus erilaista tekemistä. Jokaisen ryhmän kanssa olemme tehneet asioita kulttuurin, luonnon ja liikunnan parissa sekä erilaisten sosiaalisten tilanteiden kautta. Ryhmät ovat käyneet museoissa, teatterissa, konserteissa, ilmajoogassa, hevostallilla ratsastuskokeiluissa, luontokävelyillä Ruissalossa, kahviloissa, pelaamassa lautapelejä ja erilaisissa tapahtumissa. Olemme nauraneet Stand Up -komiikan parissa, roikkuneet ilmajoogatunnilla ylösalaisin, ihmetelleet museoissa taidetta ja sitä, onko se taidetta, sekä voittaneet jännityksemme hevosen selkään noustessa. Toimintakerroilla emme puhu syömishäiriöstä, ne ovat sisällöltään aivan jotain muuta. Ne ovat sitä, millaiseksi ryhmä ne tekee. Ne ovat se maailma, jonka toivon ryhmäläisten näkevän ja tuntevan. Elämä.



Heijastuksia-ryhmäläisen kertomaa:

"Kävimme ryhmän kanssa katsomassa Stand Up -esitystä. Kerta oli minulle ensimmäinen, joten minulla ei ollut sen suurempia odotuksia illasta. Aikaisemmin päivällä minulla oli ollut henkisesti huono olo, mutta päätin silti lähteä esitykseen. Ja onneksi lähdin. Esitys salli minun ajatella aivan jotain muuta kuin huonoa fiilistäni. Taisinpa minä muutaman kerran nauraakin. Oli ihana tuntee positiivisia tunteita, kuten iloa, vaikka aamupäivä olikin mennyt huonosti. Kokemus oli niinkin hyvä, että menisin mieluusti uudestaan."



Heijastuksia-ryhmäläisen kertomaa:

*”Ryhmän kanssa oli helpompi mennä ilmajoogatun-
nille kuin yksin, sillä tiesin, etten ollut ainoa, jolla on on-
gelmia oman kehonkuvan kanssa – myös se auttoi, että
muutkaan eivät osanneet liikkeitä täydellisesti. Tuntui,
kuin olisi ollut lupa olla epätäydellinen. Joogatessa tulisi
keskittyä muutenkin siihen, mille omassa kehossa tuntuu
ja ottaa aikaa hidastamiselle, sen sijaan, että vertailisi
omaa kehoaan muiden omiin. Ryhmäkokemuksemme oli
hauska ja lähensi ryhmää, mikä taas auttoi keskustelu-
kerroilla puhumaan vaikeista asioista.”*



Ryhmän Ohjajalle

MIND

Hmmm

YAY!

THINK

!!!

???

Syömishäiriötä sairastavan hyvä kohtaaminen

Kirjoittanut: Kirsi Broström

Syömishäiriötä sairastavien kohtaaminen herättää usein monenlaisia tunteita ja kohtaaminen saatetaan kokea haastavaksi. Jonkinlainen ymmärrys syömishäiriöistä on kohtaamistilanteissa luonnollisesti tärkeää, mutta sairastuneiden näkökulmasta aidosti kohdatuksi tulemisessa kyse paljon muusta.

Oman keho- ja ruokasuhteen tiedostaminen

Syömishäiriöön sairastuneen kohtaamisessa on tärkeää olla tietoinen omasta keho- ja ruokasuhteesta. Epäterve ruokasuhte tai tyytymättömyys omaan kehoon heijastuu huomaamattakin puheeseen ja eleisiin, joita syömishäiriötä sairastava on äärimmäisen taitava tunnistamaan. Tervettä suhdetta ruokaan, kehoon ja painoon ei voi välittää eteenpäin, ellei ole itse pysähtynyt miettimään, miten suhtautuu ruokaan tai mitä ajattelee omasta kehostaan. Oman keho- ja ruokasuhteen ei suinkaan tarvitse olla täydellinen, mutta sen mahdollisista rypyistä täytyy olla tietoinen.

Toivo

Toivo on tärkeimpiä elementtejä, joista kohtaamistilanteisiin tulee tuoda. Syömishäiriöön sairastuneella juuri toivo on usein kateissa. Toivoa voi ilmentää kohtaamistilanteissa hyvin pienillä asioilla esim. sana- ja aihevalinnoilla. Huomio ja keskustelu kannattaa siirtää tulevaisuuteen – ”kun paranet” – ja niihin asioihin, jotka ovat tässä hetkessä hyvin.

Halu ymmärtää on avain luottamukseen

Luottamuksen syntymisen kannalta tärkeintä on turvallisuuden tunne. Turvallisuutta tuottaa tunne siitä, että tulee kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on. Kohtaavan henkilön ei tarvitse tietää syömishäiriöstä kaikkea, vaan merkittävämpää on halu ymmärtää sairastunutta ja olla vilpittömän kiinnostunut hänestä ihmisenä. On hyvä suhtautua uteliaasti siihen, mitä kaikkea syömishäiriö juuri tämän henkilön kohdalla tarkoittaa.

Empatia ja arvostus

Syömishäiriötä sairastava ei pysty suhtautumaan itseensä myötätuntoisesti, vaan itseen kohdistuu paljon vaatimuksia, armottomuutta tai voimakasta arvottomuuden tunnetta. Siksi empaattinen ja arvostava suhtautuminen on kohtaamistilanteessa tärkeää ja jo itsessään hoitavaa. Empatiaa osoitetaan sanojen lisäksi myös ilmeillä, eleillä, kehon asennoilla ja äänenpainoilla.

Pohdittavaksi:

- Puhutteletko sairastavaa tasavertaisesti ja lo-keroimatta?
- Osoitatko olevasi kiinnostunut?
- Asetutko kuuntelemaan hänen kokemustaan vai alatko neuvoa?
- Nostatko keskustelussa esille taitoja ja voimavaroja?
- Mitä ajattelet ja miten puhut omasta kehostasi?

- Onko mielessäsi tilanteita, joissa sinut on kohdattu epäonnistuneesti? Mitä tilanteessa tapahtui?
- Palauta mieleesi jokin tilanne, jossa sinut on kohdattu onnistuneesti. Mitä kohtaamisessa tapahtui?

Antoisia ja turvallisia kohtaamisia toivottaen,
Kirsi Broström, toiminnanjohtaja
Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Jokainen ryhmä on erilainen ja ainutlaatuinen yksilöllinen kokonaisuus. Ei ole olemassa mitään täysin valmista runkoa, jota voisin kehottaa seuraamaan jokaisen ryhmän kanssa. Korostan kuitenkin tässä yhteydessä ajatustani siitä, että Heijastuksia-ryhmän kohdalla keskustelukertojen teemoittaminen on kokonaisuuden avainasemassa. Valmiit teemat tapaamisissa antavat ryhmän ohjaajalle keskusteluihin kannattelevan elementin, josta käsin keskustelun virittäminen, osallistujien tasapuolisen osallistumismahdollisuuksien turvaaminen ja keskustelun turvallisenä pitäminen mahdollistuvat. Keskusteluteemoissa olen halunnut kiinnittää huomiota etenkin ihmissuhteisiin ja sosiaaliseen ympäristöön, sisäiseen katseeseen eli tapaamme nähdä itsemme sekä paranemismotivaatioon ja toipumista tukeviin tekijöihin. Keskustelukertoja varten ohjaajan on hedelmällistä miettiä etukäteen kysymyksiä tai pohdinnan aiheita, joiden varaan keskustelua voidaan rakentaa, mikäli se ei lähde viemään itse itseään eteenpäin. Sanon aina, että mitä enemmän ohjaaja on hiljaa, sen parempi. Silloin ryhmäläiset saavat keskustelukerroista vertaistuellisesti parhaan hyödyn ja ajatusten sekä kokemusten jakamista syntyy luonnostaan.

Ensimmäisellä kerralla on hyvä käydä ryhmän kanssa läpi ryhmän säännöt. Ryhmän luottamuksellisuus, turvallinen ilmapiiri ja toivoa antavat elementit tulee nostaa esiin. Ryhmän keskustelut ovat aina luottamuksellisia ja keskusteluissa pyritään paitsi tarjoamaan vertaistukea, mutta myös tukemaan ryhmäläisten paranemismotivaatiota ja antamaan toivoa toipumisesta. Aiheet ovat välillä vaikeita ja syömishäiriösairauden negatiivinen sävy tulee väistämättä keskusteluissa esille. On ohjaajan vastuulla johdattaa keskustelu kohti toivoa ja pyrkiä tuomaan positiivisuutta sairauden negatiivisuutta vastaan.

Ryhmässä on tärkeää rajata määrälliset ja numeraaliset kuvaukset keskustelun ulkopuolelle, jotta vahingollista vertailua ja ahdistusta ei synnytetä niiden kautta. Ohjaajan vastuulla on niin ikään puuttua keskusteluun siinä kohden, mikäli syömishäiriön oireiden kuvailu menee liian yksityiskohtaiseksi, sillä se voi herättää toisissa ryhmäläisissä ahdistusta joko tilanteessa tai sen jälkeen. Oireiden vertailu ei ole keskustelujen tarkoitus. Keskustelukertojen painopiste on syömishäiriön herättämissä ajatuksissa, tunteissa, vaikutuksissa elämään kokonaisvaltaisesti, pohdinnassa parantumisesta ja toipumista tukevien tekijöiden näkyviin tuomisessa.

Toimintakertoja varten olen luonut rungon, jossa pyrin huomioimaan keskustelukertojen teemat. Ihmissuhteita käsittelevää keskustelukertaa ennen olen pyrkinyt tarjoamaan ryhmälle kulttuuriin ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä toimintakertoja. Näitä ovat esimerkiksi käynnit museossa, kahvilassa, teatterissa ja konsertissa. Minä- ja kehonkuvaan sekä suhteeseen itseen liittyviä teemoja olen yrittänyt alustaa liikkeeseen ja kehontunteuksiin painottuvalla toiminnalla, kuten ilmajoogalla ja luontokävelyllä Ruissalossa. Niin joogassa kuin luonnossa liikkumisessa ovat vahvasti läsnä liikkeen hyvää tekevä voima, rentoutuminen sekä läsnäolo niin hetkessä kuin omassa kehossa. Vapaata keskustelukertaa edeltävät toimintakerrat olen mahdollisuuksien mukaan täyttänyt ryhmäläisten toiveilla ja ideoilla. Ennen paranemismotivaatiota ja toipumista tukevien tekijöiden teemoihin keskittyvää tapaamista olen pyrkinyt järjestämään ryhmälle mahdollisuuden elämykselliseen yhdessä tekemiseen, kuten ratsastuskokeiluun. Toimintakertojen tavoitteena on kuitenkin ennen kaikkea tuoda syömishäiriön ulkopuolista maailmaa ja mahdollisesti paranemismotivaatiota aktivoivia sekä toipumista tu-

kevia tekijöitä ryhmäläisten elämään. Silti suosittelen hyödyntämään myös toimintakertoja ryhmäprosessissa kokonaisuutta palvelevina.

Ryhmä rakentuu yksilöiden, yhteisön ja ohjaajan vuorovaikutuksessa. Ohjaajan tyyli ja tapa ohjata ryhmää luovat pohjan ryhmän ilmapiirille. Olen itse pyrkinyt vahvasti positiivisen vuorovaikutuksen, tilan ja ilmapiirin luomiseen. Haluan, että jokainen ryhmäläinen kokee tapaamisen päätteeksi saaneensa tilaa jakaa omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan, tuntee tulleen kohdatuksi ja nähdyksi sekä saaneensa hyväksyntää ja arvostusta. On hyvä ja tärkeää, että meillä on ohjauksellisia tavoitteita ja ideaaleja, mutta aivan yhtä tärkeää on muistaa, että päivät, tunnelmat ja tilanteet vaihtelevat. Tulee kertoja, jolloin koet onnistuneesi tavoitteessasi ja niitä kertoja, joiden jälkeen jäät miettimään, että tilanteen olisi voinut hoitaa paremmin. Muista, että myös sinä olet ihminen.



Heijastuksia-ryhmäläisen kertomaa:

"Oli hyvä pysähtyä yhdessä ryhmän kanssa pohtimaan, mitkä rutiinit kumpuavat syömishäiriöstä ja millaisin tavoin sairaus voi oireilla. Jotta rutiineista voi luopua, on niistä oltava tietoinen".

Ryhmässä voi tulla eteen tilanteita ja keskusteluja, jotka jäävät ohjaajan mieleen ja joista ei saa päästettyä irti. Syömishäiriösairaus on hyvin negatiivinen ja sairastavan maailmaan kuuluu usein monia voimakkaita negatiivisia tunnetiloja, kuten ahdistusta ja syyllisyydentunteita. Etenkin ryhmän keskustelukertojen jälkeen on hyvä käydä tapaamisen tunnelma, keskustelun herättämät ajatukset ja tunteet sekä muut mahdolliset pohdintaa herättävät asiat läpi yhdessä ohjaajaparin kanssa. Oman toiminnan reflektointi on tärkeä osa oman toiminnan kehittämistä, mutta pyri välttämään ylianalysoimista. Tilanne on jo mennyt eikä sitä saa takaisin, joten oman toiminnan kehittämistä kannattaa aina lähteä työstämään tulevaisuusorientoituneesti.

On niin ikään tärkeää osata etäännyttää omat tunteensa keskustelutilanteissa, jotta ei toimi tapaamisen ”tunneimurina”. Usein me ihmiset heijastamme vuorovaikutuksessa omia tunnetilojamme toisiin ihmisiin ja vastaavasti laumaeläiminä solahdamme helposti jaettuihin tunnetiloihin. On äärimmäisen tärkeää, että ohjaaja kykenee vastaamaan sairauden negatiivisuuteen positiivisuudella. Se ei ole mahdollista, mikäli ohjaaja ottaa ryhmäläisten tunnereaktiot omikseen. Maadoita itsesi ja luo miellyttävä, positiivinen tai neutraali, mielentila ennen tapaamisen alkua. Sinun tehtäväsi on tuoda toivoa vastineeksi sairauden pyrkimykseen luoda toivottomuutta.

Heijastuksia-ryhmä on ennen kaikkea vertaistukiryhmä. Ryhmän tai sinun ei ole tarkoitus hoitaa ryhmäläisiä. On ensiarvoisen tärkeää erottaa ryhmän toiminta varsinaisesta syömishäiriösairauden hoidosta. Ryhmä tukee toipumista, mutta alueen sairaanhoitopiiri on hoidosta vastaava taho. Mikäli joku ryhmäläisistä on vailla hoi-

tokontaktia, mutta olet huolissasi hänen tilanteestaan, pyri ohjaamaan hänet hoidon piiriin. Korkeakouluopiskelijoiden kohdalla opiskelija voi ottaa yhteyttä Yliopilaiden terveydenhoitosäätiöön. Muiden kuin opiskelijoiden hoidosta vastaa kotikunnan sairaanhoitopiiri. Akuutissa tilanteessa voit ohjata ryhmäläisen alueen päivystykseen tai mahdollisuuksien mukaan kohdenneusti psykiatrian päivystykseen.

Ryhmien rakenteen, toiminnan ja ohjauksen arviointi on ensiarvoisen tärkeää toiminnan kehittämisen kannalta. Ryhmän päätyttyä olen tavannut jokaisen ryhmäläisen kasvokkain ja kerännyt ryhmän toiminnasta ja ohjauksesta palautetta sekä suullisesti että anonyymilla kirjallisella palautelomakkeella. Palautetta on kerätty niin määrällisessä kuin laadullisessa muodossa. Heijastuksia-ryhmän palautelomake on luotu tuottamaan tietoa niin toiminnan järjestäjälle kuin hankkeen rahoittajalle, ja siksi suosittelenkin vain hyödyntämään oheista palautelomakkeen pohjaa ja muokkaamaan sitä juuri sinun tarpeitasi vastaavaksi. Päätöskeskustelujen yhteydessä on tärkeää varmistaa, että ryhmäläisillä on olemassa olevaa turvaverkkoa, tarvittaessa ohjata heitä ottamaan yhteyttä hoitavaan tahoon, kertoa alueen vertaistukitoiminnan mahdollisuuksista ja vaihtoehdoista sekä saattaa ryhmäkokemus päätökseen.

Erytishuoltojärjestöjenliitto EHJÄ ry
Ikkunoita Ihmemaahan -hanke
Heijastuksia-palautelomake

1. Mitä kautta sait tiedon ryhmästä?
 - Näin ryhmän mainoksen
 - Kaveri kertoi
 - Lounais-Suomen SYLI:stä
 - YTHS:n henkilökunnalta
 - Muualta, mistä?
2. Miksi päätit osallistua juuri tähän ryhmään?
3. Millainen kokemus Heijastuksia-ryhmä on ollut sinulle?

4. Mitä hyötyä ryhmään osallistumisesta on ollut sinulle?
 - Olen saanut uusia tuttavuuksia/kavereita ryhmän kautta
 - Olen saanut syyn lähteä kotoa liikkeelle
 - Olen saanut arkeeni aktiivisuutta
 - Olen saanut uutta ajateltavaa
 - Olen saanut vertaistukea
 - Keskustelukerrat ovat auttaneet minua eriyttämään syömishäiriötä ja minua
 - Olen saanut rohkeutta puhua syömishäiriöstä
 - Olen tullut kuulluksi ja kohdatuksi omalla itsenäni
 - Jotain muuta, mitä?
5. Koetko ryhmään osallistumisen tukeneen syömishäiriöstä toipumistasi? Jos kyllä, niin miten?
6. Miten tyytyväinen olit toimintakertojen sisältöön? (Sanallisen arvioinnin lisäksi numeraalinen arvio välillä 1-5)
7. Miten tyytyväinen olit keskustelukertojen teemoihin ja niiden käsittelyyn? (Sanallisen arvioinnin lisäksi numeraalinen arvio välillä 1-5)
8. Miten viihdyit ryhmässä? Koetko tulleesi riittävästi huomioduksi? Millainen tunnelma ryhmässä oli?
9. Minkä olisit toivonut olevan toisin? Miten ryhmän toimintaa voisi kehittää?
10. Miten arvioisit ryhmän ohjaajan toimintaa?



Fitas

Ikkunoita Ihmemaahan -hankkeen kolmivuotinen toiminta antoi syyn kiittää monia ihmisiä ja tahoja. Ensimmäiseksi haluan kiittää kaikkia Heijastuksia-ryhmäläisiä siitä avoimuudesta ja rohkeudesta, jolla lähditte mukaan ryhmään, olitte osa sitä ja jaoitte kokemuksianne, tunteitanne ja ajatuksianne. Ryhmät muodostuivat upeista, inspiroivista henkilöistä, jotka tukivat, kannustivat ja olivat läsnä toinen toisilleen. Kiitos, että olitte mukana tekemässä tätä hanketta.

Kiitos hankkeen ohjausryhmän jäsenille ohjauksesta, tuesta ja kehittämisavusta hankkeen aikana.

Kiitos Turun ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, Lounais-Suomen SYLI ry ja Syömishäiriöliitto hyvästä yhteistyöstä. Erityisesti haluan kiittää psykologi Aija-Mari Mäunulaa, sairaanhoitaja Anu Hakalaa, Lounais-Suomen SYLI ry:n toiminnanohjaajia Sami Heimoa ja Petra Alamäkeä, Syömishäiriöliiton toiminnanjohtaja Kirsi Broströmiä sekä kokemusasiantuntija Mari Partasta.

Kiitos opaskirjan upeasta kansi- ja sisäsivujen kuvituksesta artisti Elmeri Laakso.

Kiitos hurmaavista ryhmän toimintaa kuvaavista eläin-kuvista Venla Hämäläinen.

Kiitos opaskirjan oikoluvusta Tiina Muros ja Emmi Okafon.

Lopuksi kiitos yksityishenkilölle, jonka rahoitus mahdollisti alkuperäisen projektin toteutuksen ja joka johti tämän hankkeen syntyyn.

Turussa 14.12.2020

Outi Hokkanen

Ehjä

Erityishuoltojärjestöjen liitto EHJÄ ry

