

Toimittaja Emma Heikkilä: Kahvipöytäkeskustelut, juhlapyhät, pukuhuoneet, liikuntatunnit, sosiaalinen media, elokuvat ja televisiosarjat. Ulkonäköä ja syömistä koskevalle keskustelulle ja vertailulle altistuu monessa tilanteessa elämän varrella, ja ikävät muistot voivat vaikuttaa vielä pitkään siihen, kuinka itseään peilistä katsoo.

Minä olen Emma Heikkilä ja kanssani keskustelemassa täällä Radio Moreenissa on toiminnanohjaaja Tuija Luhtala Syömishäiriöliiton Tampereen keskukselta. Tervetuloa.

Tuija Luhtala: Kiitos paljon.

Emma Heikkilä: Keskustelemme Tuija Luhtalan kanssa kehoja, laihduttamista ja ruokaa koskevasta puheesta sekä siitä, miten se puhe vaikuttaa kehonkuvaan. Seuraavaksi kuultavan keskustelun teemat voivat olla triggeröiviä.

Mä annoin kuulijoille sisältövaroituksen tähän keskustelumme alkuun ja niitä näkee esimerkiksi sosiaalisen median postauksissa nykyään paljon. Mutta kuinka helposti, Tuija Luhtala, sitä ihan arkipäiväisessä keskustelussa tulee sanottua esimerkiksi toisen ulkonäöstä jotakin, joka onkin vahingollista.

Tuija Luhtala: No tosi paljon kyllä otetaan oikeudeksi kommentoida kehoja ja lihomista ja laihtumista. Ihan oikeastaan niin kuin läpi ikäskalan. Sille altistuu, sitä kuulee hyvin paljon.

Emma Heikkilä: Joo. Puhutaan ensin vähän nykytilanteesta. Laihdutuskulttuuri on edelleen hyvin läsnä meidän yhteiskunnassamme, mutta samalla myös kehopositiivisuus on noussut tunnetuksi liikkeeksi. Millaisena sinä Tuija Luhtala näet nykyisen keskustelukulttuurin, kun esimerkiksi mediassa puhutaan kehoista, ruuasta ja laihduttamisesta?

Tuija Luhtala: No ihan ensin pitää aloittaa positiivisesta tai haluan aloittaa, että nimenomaan tämä kehopositiivisuusliike on ehkä saanut aikaan sitä, että nähdään jo niin kuin vähän erilaisia ja moninaisempia kehoja kuvastoissa. Mutta että edelleenkin se taitaa koskea vaan naiskehoja. Eli mieskehot ja muunlaiset kehot, muunsukupuoliset jää tästä kyllä ulos.

Emma Heikkilä: Niin koskeeko se kehopositiivisuuspuhe ja kehopuhe sitten ollenkaan esimerkiksi miehiä ja millä tavalla?

Tuija Luhtala: No tota mä näen sen kyllä niin tai näemme, että se ei oikeastaan kyllä kosketa muuta kuin naiskehoja ja varmasti liittyy siihen, että se on myös naiskehojen parissa tämä liike syntynyt, mustien naiskehojen, lihaviiden naiskehojen parissa tai sieltä lähtöisin oleva liike. Että myös sekin vaikuttaa. Mutta se varmaan vaikuttaa sillä tavalla, että naiset ehkä vähän vähemmän kapea-alaisesti suhtautuvat erilaisiin kehoihin kuin miehet esimerkiksi.

Emma Heikkilä: Okei, kyllä kyllä. Väestöliiton määritelmän mukaan kehonkuva tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta kropastaan. Mitkä kaikki tekijät siihen käsitykseen vaikuttavat?

Tuija Luhtala: Ja mä lisäisin vielä, että se on myös sekä ulkoisesta kehosta että sisäisestä kehosta. Ja mä ajattelen, että siihen, ja ajatellaan, että siihen vaikuttaa tosi paljon erilaiset kuvastot. Eri mediat vaikuttaa siihen kehonkuvaan ja se on kyllä niin kuin tosi ulkomuoto- ja ulkonäkökeskeistä. Se on aika lailla semmoista suorittamista ja suoritusta ihannoivaa ja hirveän vähän niin kuin korostetaan semmoista kokemuksellisuutta.

Emma Heikkilä: Okei joo. mitä tarkoitat kokemuksellisuudella?

Tuija Luhtala: No esimerkiksi sitä, että mistä tykkää, mikä tuottaa itselle mielihyvää ja nautintoa ja minkälaiset ne omat voimavarat on esimerkiksi. Milloin on hyvä tehdä jotain asioita itselle ja milloin taas ei ole ollenkaan hyvä tehdä. Että jos vertaa nyt vaikka semmoiseen, niin kuin urheilu- ja liikuntakulttuuriin, joka voi olla täysin sitten vastakohta tälle tämmöiselle kehon huomioimiselle ja omien tarpeiden huomioimiselle.

Emma Heikkilä: Kuinka iso merkitys muiden ihmisten sanoilla on kehonkuvan muodostumiseen?

Tuija Luhtala: Mulla ei tästä nyt ole mitään tutkimustietoa, mutta kyllä ajatellaan, että sillä on tosi suuri merkitys sekä positiivisessa että negatiivisessa mielessä, mutta että valitettavasti varmaan ne negatiiviset asiat jää sinne mieleen kyllä elämään.

Emma Heikkilä: Joo joo. Siirrytään sitten tuonne lapsuuteen ja nuoruuteen. Kehonkuvan rakentuminen alkaa tietenkin jo lapsuudesta. Ja keskustellaan nyt Tuija Luhtalan kanssa keho- ja ruokapuheen merkityksestä siellä lapsuudessa ja nuoruudessa.

Syömishäiriöliitto muistutti viime syyskuussa blogissaan siitä, kuinka suuri vaikutus opettajilla ja ihan kaikilla aikuisilla on lapsen kehosuhteen kehittymisessä. Julkaisitte myös Instagram-tilillänne varhaiskasvatuksen työntekijöille, liikunnanopettajille, luokanopettajille ja aineenopettajille kohdistetut ohjeet vastuullisesta keho-, liikunta-, ja ruokapuheesta. Tuija Luhtala, millainen keho- ja ruokapuhe tukee lapsen kehonkuvan kehittymistä positiiviseksi.

Tuija Luhtala: Joo, eli kaikkien lasten kanssa toimivien tulisi muistaa se, että se miten he ovat suhteessa omaan kehoonsa, niin sillä on valtavan suuri merkitys kasvaville lapsille. Ja samaten vanhempien, omien vanhempien, läheisten tapa olla omassa kehossa, puhua omasta kehosta niin on hyvin vaikuttavaa, ja se voi altistaa tosi vahingolliselta tavalla.

Emma Heikkilä: Millainen puhe olisi sellaista rakentavaa ja positiivista? Miten lasta voi kannustaa esimerkiksi siinä, että millaisena lapsi kokee oman kehonsa?

Tuija Luhtala: No jos ajatellaan, että lapsi kasvaa, kasvaa ja kehittyy hyvin positiiviseen kehosuhteeseen -- keho tuottaa mielihyvää, sen kautta oppii asioita ja hahmottamaan maailmaa. Ja sitten kun... Oikeastaan se mitä tapahtuu, sitten kun mennään semmoisiin sosiaalisiin ympyröihin, päiväkotiin ja kouluun, niin siellä altistutaan arvostelulle, sekä taitojen että ulkomuodon arvostelemiselle ja kilpailulle. Niin nää on ehkä sellaisia asioita, mihin olisi hyvä kiinnittää huomiota, nimenomaan sen ulkonäön kommentoinnille. Ja miten sitten vahvistaa sitä, että on kasvanut sellaiseen myönteiseen kehosuhteeseen niin se on aika vaikea asia, koska tuota... Ehkä vaan se, että jokainen ymmärtäisi, että kehot on erilaisia. Siis jokainen aikuinen ymmärtäisi, että me ollaan erilaisia, meillä on kaikilla jonkinlainen keho ja ja siihen on hyvät syyt olemassa. Se semmoinen sallivuus on ja se kommentoimattomuus sekä hyvässä että pahassa, niin sen voisi kyllä jotenkin jättää vähemmälle.

Emma Heikkilä: Joo joo. Sä mainitsit tuossa jo arvostelun ja kilpailun, joille lapset altistuu ihan jo siellä päiväkodissa, niin niiden lisäksi millainen keho- ja ruokapuhe sitten voi olla erityisen haitallista lapsen kehonkuvan kehitykselle.

Tuija Luhtala: No jos vaikka tuosta ruoka puheesta aloitan, joka on valitettavasti hyvin tavallista, että ruokia arvotetaan terveellisiin ja epäterveellisiin ja huonoihin ja hyviin ja haitallisiin ja hyviin kategorioihin. Jo puhutaan lähtöön siitä, että jotain pitäisi rajoittaa ja tarkkailla jotain ja ehkä vähän kontrolloida. Niin ne on tosi haitallisia asioita. Se, että ruokaa ei arvoteta eikä niin kuin mitenkään

kategorisoida esimerkiksi erilaisia ruoka-aineita, niin se on tosi tärkeä ja se, että ruoka on niin kuin hyvä asia. Ei sen aina tarvitse välttämättä olla parasta mahdollista, mutta se on silti. Me tarvitaan kaikki sitä ruokaa ja jotenkin, että se olisi mutkaton se suhtautuminen siihen syömiseen ja ruokailuihin. Ja ruoan arvosteleminen on kyllä niin kuin tosi haitallinen asia.

Emma Heikkilä: Kuinka sitten kehopuhe ja ulkonäkö? Millainen on haitallista siellä lasten maailmassa?

Tuija Luhtala: No on todettu, että jo 5-vuotiailla lapsilla saattaa olla jotain omaan ulkonäköön kohdistuvaa tyytymättömyyttä ja se on tosi huolestuttavaa. Silloin niin kuin herää kysymys, että mistä se tulee. Se ei ehkä tule sieltä lasten keskeisestä maailmasta, vaan se tulee jostakin aikuisten maailmasta. Se ylipäättään painon kommentointi ja se painokeskeisyys, että mehän ollaan hyvin, hyvin niin kui semmoisessa mittaamisen kulttuurissa. Lapsen ei pitäisi altistua sille, että painoa esimerkiksi kommentoidaan terveydenhuollossa -- otetaan puheeksi se ja liitetään se syömiseen ja liikkumiseen tai liikkumattomuuteen.

Emma Heikkilä: Joo.

Tuija Luhtala: Eli se voi olla tosi vahingoittavaa ja myös se, että lapsi altistuu aikuisen puheelle, niin kuin semmoiselle negatiiviselle puheelle suhteessa kehoon ja ruokaan, syömiseen.

Emma Heikkilä: Millaisissa tilanteissa meidän aikuisten, kun me ollaan lasten ja nuorten kanssa, niin meidän pitäisi olla erityisen tarkkana siitä keho- ja ruokapuheesta.

Tuija Luhtala: No hyvä olisi aina olla tarkkana ja opetella pois semmoisista ajatusmalleista ja puhetoivoista, mihin me kaikki ollaan jossain määrin kasvettu ja totuttu. Liikunta- ja urheilupiirit on sellaisia missä altistutaan, harrastustoiminnassa altistutaan, oikeastaan kaikissa tilanteissa missä ollaan sosiaalisesti yhdessä niin se altistuminen on aina niin kuin mahdollista. Mutta että toki silloin kun... sitten liikunta- ja urheiluharrastustoiminta on semmoisia, missä erityisesti pitäisi kyllä asiaan kiinnittää huomiota.

Emma Heikkilä: Minkälaista se haitallinen keho- ja ruokapuhe voi olla esimerkiksi just siellä liikunta- ja urheiluharrastuksissa.

Tuija Luhtala: No jotakin siihen ulkomuotoon ja ulkonäköön ja tuota ehkä jos siihen vielä liitetään niin kuin taidot mitä omataan, että jos ne jotenkin niin kuin linkitetään yhteen tai jos siihen linkitetään ruokapuhe, niin kaikki se on tosi haitallista. En halua mainita erityisesti mitään lajeja, mutta tiedetään että on lajeja, jossa altistustaan enemmän haitalliselle puheelle, mutta silti kaikki urheilu ja liikunnan harrastaminen saattaa olla semmoista.

Emma Heikkilä: Mistä me aikuiset olemme omaksuneet vahingolliset tavat puhua kehoista ja ruuasta? Eli miksi meille sattuu niitä virheitä, kun ollaan lasten ja nuorten kanssa?

Tuija Luhtala: No ei tarvitse avata kun TV ja vähän kanavasurffailla, niin sieltä yhden illan aikana saattaa bongata useamman niin sanotun elämäntaparemonttiohjelman, jossa nimenomaan vedotaan terveyteen. Eli tuota kyllä niin kuin paljon on vielä tehtävää. Eilen laskin justinsa, että niitä oli useampi siellä tv-ohjelmistossa, niin useampi ohjelma mitkä oli niin kuin...

Emma Heikkilä: Ja juuri siinä "prime time" aikana, että milloin se tv avataan, niin...

Tuija Luhtala: Kyllä kyllä.

Emma Heikkilä: Mä olen nyt Tuija Luhtalan kanssa käsitellyt keho- ja ruokapuheen nykytilaa sekä kehonkuvan rakentumista lapsuudessa ja nuoruudessa. Keskustellaan vielä lopuksi haitallisen keho- ja ruokapuheen seurauksista ja pohditaan hieman ratkaisuja. Tuija Luhtala, mihin jatkuvalla haitalliselle kehopuheelle altistuminen voi johtaa?

Tuija Luhtala: No se voi johtaa monenlaisiin tai monenlaiseen psyykkiseen oireiluun ja pahimmillaan esimerkiksi syömishäiriöihin.

Emma Heikkilä: Kyllä kyllä. Kuinka yleistä se on?

Tuija Luhtala: Se on paljon yleisempää mitä tilastot kertovat ja liittyy siihen, että syömishäiriöistä vain yksi kolmesta diagnosoidaan terveydenhuollossa eli valtaosa jää diagnosoimatta ja huomiotta, hoidotta, ilman apua.

Emma Heikkilä: Miten sellaisessa tilanteessa kannattaa toimia, jos huomaa, että vaikka omassa kaveriporukassa puhutaan kehoista ja ruuasta haitallisesti?

Tuija Luhtala: No se on jo tosi iso asia, että tunnistaa sen haitallisen puheen ja ehkä senkin, että mitä se itselle tekee. Ja kyllä se puheeksi ottaminen on aina niin kuin... siihen kyllä kannustan. Että monenlaisia tapoja on on. Jotkut saattaa sanoa vaikka että jos te aiotte jatkaa tätä tällaista keskustelua, niin mun ei ole hyvä olla tässä, että et mä lähden pois vaikka. Mutta että riippuu tietysti siitä kuinka läheisiä ollaan että mikä se on se tapa sitten. Mutta että ihan hyvä on pitää omat puolensa.

Emma Heikkilä: Joo, se ei varmasti ole aina helppoa, että riippuu siitä tilanteesta. Ehkä kavereiden kanssa on helpompi ottaa se puheeksi. Mä mietin myös, että missä tilanteessa se toisen kehon kommentointi voikin olla ok ja millä sanoin toisen kehoa voi kommentoida vai voiko ollenkaan?

Tuija Luhtala: Kommentoimalla toisen kehoa niin asettuu jotenkin valta-asemaan, että jos sitä ei ole pyydetty, että... ystävät voi pyytää, että hei, miltä tämä näyttää tää paita mun päällä tai laitanko tämän tai mutta se että ilman sitä pyyntöä niin mä harkitsisin kyllä tosi tarkkaan, että milloin kommentoi toisen ulkomuotoa, ulkonäköä ja tuota... Se on aika vaikea asia, koska media kuitenkin ruokkii sitä ajatusta ja mallia, että hyvistä asioista aina voi sanoa jotain. Mutta se ei ihan ole näin yksioikoista, että tuota hyvää tarkoittavat kommentit ei välttämättä aina sinne maaliin mennessään olekaan sitten... tai niitä ei tulkita tai niitä ei oteta hyvää tarkoittavina.

Emma Heikkilä: Onko sinulla jotain esimerkkejä tällaisesta, mikä voisi olla sellainen hyvää tarkoittava kommentti, joka sitten onkin vahingollinen tai haitallinen?

Tuija Luhtala: No yleensä ajatellaan - Minä en ajattele näin - yleensä ajatellaan, että laihuutta voidaan kommentoida esimerkiksi tai jonkun ihmisen laihtumista, että se on aina jotenkin hyvää tarkoittavaa ja se ei suinkaan näin ole.

Emma Heikkilä: Joo, joo. Tutkimuksissa keskitytään usein kehonkuvan muodostumiseen nimenomaan lapsuudessa ja nuoruudessa. Ja niin kuin jo todettu, niin kehosuhde voikin lähteä kehittymään huonolle pohjalle ja varhain. Mutta miten me voitaisiin oppia puhumaan etenkin meidän omista kehoista armollisesti vielä aikuisena, jos oma kehonkuva on jo nuorempana kehittynyt negatiiviseksi.

Tuija Luhtala: Se vaatii kyllä hyvin paljon harjoittelua ja toistamista ja semmoista ajatusta... semmoista ystävällisyyden niin kuin ruokkimista ja se, että miten puhuisin... Tai ystävyysuhteen luomista siihen omaan kehoon, että ikään kuin se olisi hyvä ystävä, josta ei missään nimessä halua puhua ikävällä tavalla. Ja sitten mä ajattelen, että semmonenkin niin kuin.... että meidän

tyytymättömyyttä ruokitaan sen takia, että sen ajatellaan olevan se asia mikä ajaa meidät esimerkiksi muka huolehtimaan itsestä paremmin, niin se on jotenkin vinksautanut ajatus. Kyllä se, että on tyytyväinen itseensä ja suhtautuu itseensä ystävyydellä, lempeydellä, niin ajattelen, että se on paljon otollisempi tapa tehdä itselle myös hyviä tekoja.

Emma Heikkilä: Niinpä, joo. Se on varmasti pitkä prosessi, jos se kehonkuva on jo vähän niin kuin negatiivisella tolalla. Niin mikä olisi sellainen ensimmäinen tavallaan askel, josta aloittaa se projekti siihen itsensä hyväksymiseen ja omasta kehosta kauniisti puhumiseen?

Tuija Luhtala: No se tietenkin, että tunnistaa niitä omia omia ajatuksia ja jotenkin niitä toistuvia kaavoja niin se tunnistaminen, tiedostaminen on varmaan se lähtökohta. Toki soisin, että maailma muuttuisi myös, ympäristö muuttuisi. Mutta se, että tunnistaa niitä omia ajatuksia ja ehkä semmoinen niin kuin neutraali suhtautuminen, että jos vaikka harjoittelee ensin semmoista vähän neutraalimpaa ja ei-niin-värittynyttä ajattelutapaa, niin voi olla esimerkiksi yksi askel parempaan suuntaan, parempaan kehosuhteeseen. Mutta jokainen varmaan... jokaiselle löytyy joku oma yksilöllinen tapansa, että mitä se sitten on. Mutta se on hyvä lähtökohta jo, että jos huomaa sen, että mun ajattelu onkin tällaista ja värittynyt tosi negatiivisesti.

Emma Heikkilä: Joo, joo. Me ollaan nyt keskusteltu syömishäiriöliiton Tampereen keskuksen toiminnan ohjaajan Tuija Luhtalan kanssa kehonkuvaan vaikuttavista tekijöistä, kehonkuvan muodostumisesta lapsuudessa ja nuoruudessa sekä sen positiivisen kehopuheen edistämisestä sitten siellä aikuisuudessa. Kiitos paljon Tuija Luhtala, että olit kanssani keskustelemassa.

Tuija Luhtala: Kiitos. Oli kiva, että kutsuit mut tänne.