

## SYÖMISHÄIRIÖT JA KEHOLLISUUS

*Tapaatko työssäsi syömishäiriöistä kärsiviä ja kaipaat uusia keinoja vastaanotollesi?*

Syömishäiriö ei kosketa vain nuoria naisia, vaan syömishäiriöitä voi esiintyä kaikenikäisillä ja erilaisista taustoista tulevilla ihmisillä, riippumatta sukupuolesta tai kehon koosta. Keskimäärin vain kolmannes syömishäiriöistä tunnistetaan terveydenhuollossa. Hoitoa saa vielä harvempi – arviolta vain viidennes syömishäiriöstä kärsivistä saa asianmukaista apua oireisiinsa. Hoidon hakemista voi estää tai viivyttää oireisiin liittyvä häpeä ja syömishäiriöihin edelleen vahvasti liittyvä stigma. Usein ammattilaiset kokevat syömishäiriöiden hoidon hankalaksi tai vaikeaksi, joko oman koetun osaamisen riittämättömyyden, sairauden monimutkaisuuden tai hoitosuhteen haasteiden vuoksi.

Syyskuussa 2024 julkaistu uusi syömishäiriöiden Käypä hoito -suositus korostaa moniammatillista kokonaisvaltaista hoito-otetta ja syömishäiriöiden hoitoon osallistuvien ammattilaisten riittävää osaamista. Suosituksen tavoitteena on parantaa hoidon laatua ja saavutettavuutta sekä tehdä hoitoprosessista inhimillisempi ja kokonaisvaltaisempi. Vaikuttava hoito nojaa ammattilaisen riittävään ymmärrykseen ja osaamiseen syömishäiriöistä. Hyvä hoitosuhde on hoidon onnistumisen kulmakivi. Tutustu suositukseen tarkemmin: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50101#K1>

Koska syömishäiriöissä keho ja mieli kietoutuvat niin vahvasti toisiinsa, nojaa syömishäiriöiden onnistunut hoito ns kaksikaistaisuuteen, jossa huomioidaan rinnakkain sekä fyysinen että psyykinen. Syömisen häiriintymisen ohella suhde kehoon ja kokemus omasta kehosta on usein ongelmallinen: syömishäiriöissä esiintyy kehonkuvan vääristymistä tai kehonkuvanhäiriöitä, vieraantumista kehosta ja sen tarpeista, voimakasta tarvetta hallita kehoa, tai vastaavasti hallinnantunteen menettämistä. Kehollisilla menetelmillä voidaan vahvistaa kehotietoisuutta, työstää vääristyneitä ajatuksia ja uskomuksia omasta kehosta (kehonkuva) ja auttaa luomaan uudenlaista, armollisempaa suhdetta omaan kehoon. Kehon huomioiminen osana tukee kokonaisvaltaista toipumista.

Keho ei kuitenkaan ole ainoastaan hoidon kohde vaan arvokas toimija itsessään. Myös ammattilaisina tapamme olla läsnä omissa kehoissamme on tärkeää, mallinammehan sen kautta toiselle mahdollisuutta olla läsnä omassa kehossaan. Siksi ammattilaisina meidän on hyvä olla tietoisia omasta kehosuhteestamme. Vain siten voimme kannatella tilaa ja kutsua toista pohtimaan omaa kehosuhdettaan.

**Tule mukaan oppimaan ja oivaltamaan!**

*Miten kohtaat ja hoidat syömishäiriöitä?*

*Miten otat kehon huomioon vastaanotollasi?*



## Kouluttajana:

**Katarina Meskanen** on erikoispsykologi, psykoterapeutti, kehoterapeutti, mindfulness-ohjaaja ja tietokirjailija. Katarinalla on yli 15 vuoden työkokemus akuuttipsykiatriassa syömishäiriöiden erikoissairaanhoidon yksikössä ja oman yksityisen vastaanoton kautta. Työssään hän tapaa paitsi erilaisista syömishäiriöistä ja kehonkuvanhäiriöistä kärsiviä, myös painonhallinnan pulmien ja muiden ruoka- ja kehosuhteen haasteiden kanssa painiskelevia. Hän on toistamiseen syömishäiriöiden käypä hoito-suosituksen työryhmän jäsen, ja kirjoittanut tietokirjoja mm. tunnesyömisestä ja kehonkuvasta. Katarina kouluttaa aktiivisesti terveydenhuollon ammattilaisia syömishäiriöistä, kehosuhteesta ja kohtaamisen keinoista. Hän myös työnohjaa muita ammattilaisia näistä aiheista. Tutustu Katarinaan lisää hänen kotisivuillaan [www.psykat.net](http://www.psykat.net).



## Koulutuksen ohjelma:

### 1. 2 h koulutus: KEHOLLISUUS – KEHO JA SYÖMISHÄIRIÖT

- mm. kehonkuva ja kehosuhde, kehon huomioiminen vastaanotolla, keholliset menetelmät, kehonkuvatyoöskentely, ammattilaisen oma kehosuhde

### 2. 2 h koulutus: SYÖMISHÄIRIÖT – KÄYPÄ HOITO

- mm. käypä hoito-suositus – mitä uutta, syömishäiriöiden oireiden merkitys, hoitoon sitouttaminen, motivaatio ja toipumisrohkeus, hoidon kaksikaistaisuus, mahdolliset riskitilanteet, painonhallinnan psykologiaa

### 3. 2 h koulutus: KEINOJA VASTAANOTOLLE

- mm. työkaluja kohtaamiseen ja hoitamiseen, konkreettisia sovellettavissa olevia keinoja, työnohjauksellinen case-työskentely, painotus osallistujien tarpeiden mukaisesti

## Oppimistavoitteet:

Koulutuksen jälkeen osallistuja:

- osaa paremmin tunnistaa, kohdata ja hoitaa syömishäiriöitä
- on tutustunut syömishäiriöiden käypä hoito-suositukseen ja osaa soveltaa sitä työssään
- ymmärtää syömishäiriöiden psykologiaa ja oireiden merkitystä
- ymmärtää kehollisen työskentelyn perusteet ja osaa soveltaa kehollisia menetelmiä omassa työssään
- on saanut uusia konkreettisia keinoja syömishäiriöiden kohtaamisen ja hoitamisen tueksi
- on saanut uusia omakohtaisia oivalluksia, jotka ovat hyödynnettävissä omaan työhön

## Koulutuksen toteutus:

Koulutus tapahtuu pienessä ryhmässä, mikä mahdollistaa tutkivan oppimisen ja vuorovaikutteisen keskustelevan toteutuksen. Koulutuksessa lisää omaa ymmärrystäsi syömishäiriöistä voidaksesi kohdata ja hoitaa niitä paremmin. Opit myös erilaisia ideoita ja keinoja lisätä kehollisia menetelmiä omaan työhösi. Koulutus ei perustu yksipuoliseen luennointiin vaan osallistujien omakohtaiseen, oivaltavaan oppimiseen. Teemme yhdessä erilaisia kokemuksellisia harjoituksia, jotka tarjoavat paitsi omakohtaisia oivalluksia, myös konkreettisia työkaluja omaan työhön. Yhteiselle tutkimiselle, pohtimiselle ja keskustelemiselle on aikaa ja tilaa. Hyödynnämme myös työnohjauksellista case-työskentelyä. Koulutusten antia on mahdollista syventää vaellusten aikana yhteisen keskustelun ja kokemusten vaihtamisen kautta.

Koulutus alkaa tarvekartoituksella, jonka avulla osallistuja pääsee virittäytymään koulutuksen teemaan jo ennalta. Alkukartoitus auttaa kouluttajaa huomioimaan mahdollisuuksien mukaan osallistujien tarpeet ja toiveet sekä kysymykset koulutuksen sisällön painotuksissa. Koulutuksen jälkeen sen antiin palataan vielä loppurefleksion kautta.

Et tarvitse ennakkotietoa tai -osaamista syömishäiriöistä. Koulutuksesta on hyötyä myös, vaikka kokemusta syömishäiriöiden kohtaamisesta hoitamisesta olisi jo ehtinyt kertyä.



*Italian vaelluksella  
2024*