

Kun lapsen tai nuoren paino nousee – mitä huomioida ohjauksessa

Painostigman vaikutus painokokemuksen taustalla

Terhi Koivumäki
Väitöskirjatutkija, Tampereen yliopisto
Th, tth, TtM
25.3.2025

Miksi ja miten tämä aihe

Oma tausta

Väitöskirja

Lihavuuden
stigma

Tarve



Artikkeliväitöskirja

Artikkeli 1: The good, the bad and the blameless in parenting– analysis of childhood obesity on an Internet discussion board

Some-
aineisto

Artikkeli 2: Parent and carer experiences of communication with health care professionals about a child's higher weight: a qualitative systematic review

Järjestelmällinen
katsaus

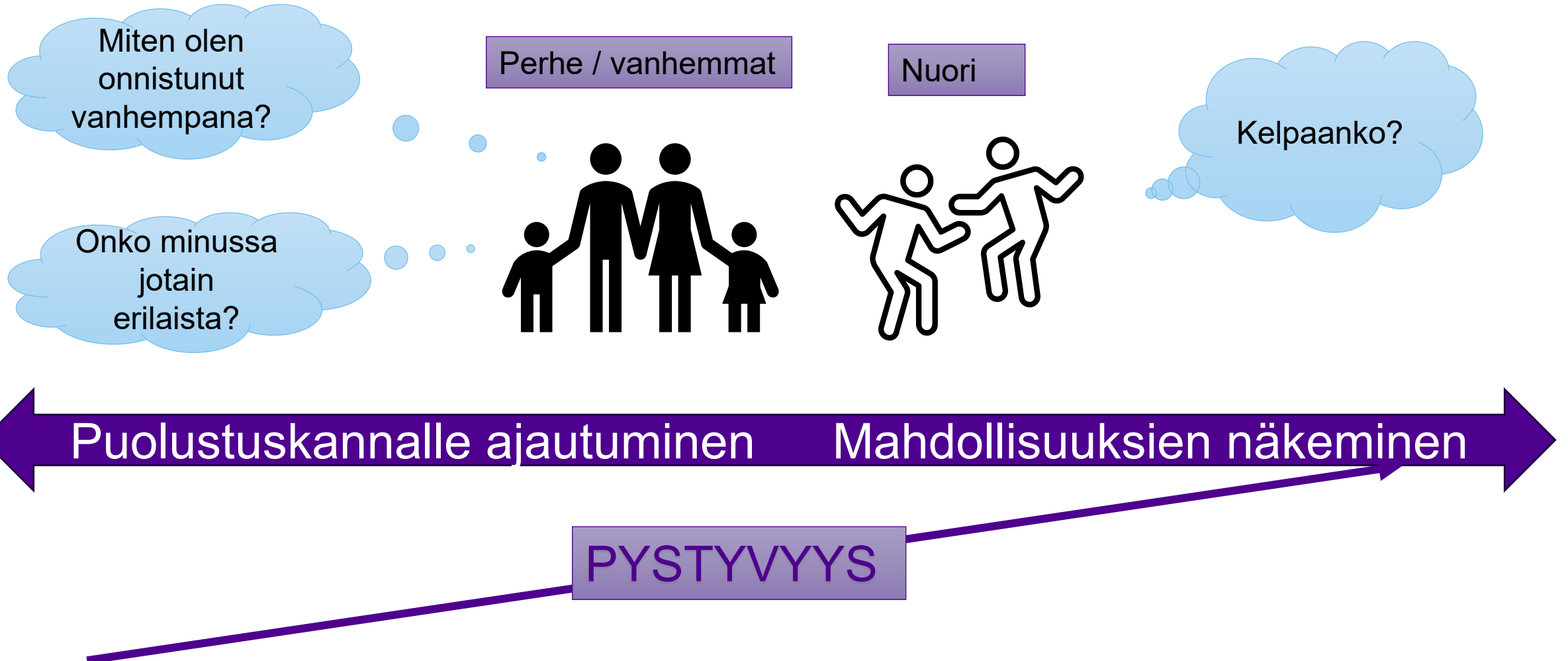
Lapsen lihavuus –
vanhempien
kokemuksia
terveysneuvonnasta ja
lihavuuden stigmasta

Artikkeli 3: Vanhempien kokemukset terveydenhuollon kohtaamisista lapsen painoon liittyen

Vanhempien
haastattelut

Artikkeli 4: Vanhemman kokemat merkitykselliset asiat liittyen oman lapsen lihavuuteen

Lapsen / vanhemman / nuoren ohjaus painoon liittyvissä asioissa



Painostigma

- Stigma eli niin kutsuttu häpeäleima tarkoittaa ihmistä tai ihmisryhmää sosiaalisesti negatiivisesti leimaavaa ominaisuutta.
- Painostigmalla viitataan painoon liittyviin negatiivisiin asenteisiin, stereotypioihin, kiusaamiseen ja syrjintään.
- Stigman mekanismit voidaan jakaa kolmeen toisiaan vahvistavaan toimintaan

Suora syrjintä

- Kiusaamisen ehkäisy ja hoito

Rakenteellinen syrjintä

- Samat mahdollisuudet osallistua

Sisäistetty stigma

- Lapsen / nuoren kehonkuvan tukeminen
- Vanhemmuuden vahvistaminen

Lasten ja nuorten kokema painostigma

- Lapsilla ja nuorilla stigma ilmenee ensisijaisesti painoon liittyvänä kiusaamisena.
- Stigmaa saattaa aiheuttaa kaverit, vanhemmat, terveydenhuolto, opettajat ja yhteiskunta yleisesti
- Stigman kokemus saattaa lisätä mm. eristyneisyyttä, terveydenhuollon välttelyä, painoa sekä vähentää fyysistä aktiivisuutta.
- Jo esikouluiässä lapset yhdistävät negatiivisia piirteitä ja stereotypioita isompikokoisiin luokkakavereihin
- Kokemus omasta kehosta vaihtelee paljon.



Nuorten painostigma

Yleisyys

25 – 50 % nuorista on kokenut kiusaamista painonsa vuoksi

Nuoret joilla korkeampi paino ovat vielä herkemmin riskissä tulla kiusatuksi painonsa vuoksi.

Tahot

Ikätoverit aiheuttavat eniten painostigman kokemuksia.

Myös vanhemmat, opettajat, terveydenhuolto ja yhteiskunta lisää painostigmaa.

Seuraukset

Psykologiset vaikutukset (masennus, ahdistus, kehotyöttömyys, itsetunto, sosiaaliset suhteet)

Terveysvaikutukset; syömiseen liittyvät haasteet, painonnousu, (liikunnan vähäisyys)

Lasten lihavuus sosiaalisessa mediassa – vanhemman rooli

Main theme	Sub-theme
Proving good parenting	Making healthy choices Making an effort
Blaming bad parents	Making unhealthy choices Problems in the family environment
Lifting the blame from parents	Genes, biological factors, and illnesses Circumstances around the family Child's behaviour and personality Reason unknown

- Sosiaalisessa mediassa lasten lihavuudesta keskustellaan pitkälti erityisesti ruokavalintojen näkökulmasta, mutta taustalla vahvana on koko ajan hyvän ja huonon vanhemmuuden arvottaminen (Koivumäki & Jallinoja 2023)

Miten media muokkaa mielikuvaamme lihavuudesta?



- Otsikointi; sairauskeskeistä, huomiota herättävää, klikkiotsikot
- Kuvitus; päätön henkilö, jonka keskivartalo korostuu. Yhdistyy energiapitoisiin ruokiin.
- Lihavuudesta puhuttaessa (lehdet ja televisio), epäterveellinen ruokavalio nousee eniten esille ja lihavuus esitetään useimmiten yksilön vastuun kautta
- Nuorten ”some-kupla”

Miten lihavuus näyttäytyy terveystiedon oppikirjoissa

Lihavuus
terveyden ja
sairauden
riskitekijänä

Elintavat

Paino ja
painonhallinta

Lihavuus
yhteiskunnassa

Lihavuuden
fysiologia

Lihavuus ja
mieliala

Kehittyvä keho

OBEESITY

food

stigma

biology

genetic
risk

sleep

life
events

mental health

healthcare
access

marketing

Vanhemman kokemus ammattilaisen kanssa käydystä lapsen painokeskustelusta

Vanhempaan liittyvät tekijät

- Kommunikoinnin herättämät tunteet vanhemmassa
- Tarve suojella lasta

Ammattilaiseen liittyvät tekijät

- Empaattinen asenne
- Osaaminen ja resurssit
- Sanoituksen merkitys

Ohjauksen sisältöön liittyvät tekijät

- Saatu tieto auttaa
- Saatu tieto ei ollut riittävä
- Painoon liittyvä kommunikointi ei ollut uskottavaa

Vanhemman toiveet kun lapsen painosta keskustellaan terveydenhuollossa

- Keskustelu saattaa herättää vanhemmassa vahvoja tunteita, jotka liittyvät pelkoon siitä, että vanhempi nähdään epäonnistuneena vanhempana tai että keskustelu vahingoittaa lapsen keho- tai ruokasuhdetta.
- Ammattilaiselta toivotaan empatiaa, joka näyttäytyy kiinnostuksena perheen tilanteeseen.
- Saadut ohjeet tulisi sopia perheen tilanteeseen, voimavaroihin ja tarpeeseen.

Kerro minulle lapsen painohistoriasta.

Millaisia asioita olet vanhempana jo kokeillut tai tehnyt painoon liittyen?

Miten voin tässä roolissa teidän perhettä auttaa?

Näin otan puheeksi lapsen ylipainon - opas



NEUVOLA- JA ALAKOULUIKÄISEN LAPSEN YLIPAINON PUHEEKSIOTTO
— OPAS LAPSIPERHEEN KANSSA TYÖSKENTELEVÄLTÄ AMMATILAISILTA —

Opas on tarkoitettu terveydenhuollon ammattilaisten työn tueksi helpottamaan lapsen ylipainon puheeksi ottamista. Jokainen tilanne on erilainen, joten hyödynnä alla olevia ohjeita kunkin perheen tarpeet huomioiden.

LAPSEN YLIPAINO PUHEEKSI — MIKSI MITEN?
Ylipainon vuoksi arka aihe, joten luottamukselliseen läheisyhteeyteen luominen on edellytys aiheen käsittelylle. Aloitte työssä kaksiperheen hyvinvoinnista, Miksi perheelle kuuluu? Miksi arjen kiireissä? Miksi kuormittuu? Itsekin voi vanhemmat tukea tai apua johonkin arkeen ajoneuvo? Samalla annat mahdollisuuden sille, että vanhemmat itse ottavat lapsen painon puheeksi. Jokaisi lähtiä tai perheellä kuormittavat asiat ovat erilaisia, että ammattilainen päättää vuorolla, miten lapsen ylipainoa sillä vastainotokäytännöllä otetta puheeksi. Josi näkökulmista kuormittavissa asioissa tuleminen on jokuks perasta ylipainonhoitoa tai ensiaskeliksi.

Auta perheitä näkemään, mikä arjessa on jorhyin. Pyydä vanhempiä kertomaan, mitä arjen muutoksia he ovat tehneet tai tekineet. Anna myönteisiä palautetta lapselle, vanhemmalle ja jo olemassa olevista asioista.

PUHU LAPSEN PAINOSTA VANHEMPIEN KANSSA
Puhu lapsen kehosta aina kunnioittaen ja arvostuen, jos painosta on tarpeen puhua mahdollisten elintapamuutosten näkökulmasta, käy tämä keskustelu vanhempien kanssa. Jos lapsi on yksin vastaanotolla, edetä lapsen ehdoilla, lapsen ikä ja kehitystaso huomioiden. Painonhallittavat asiat eivät ole lapsen vastuulla, joten keskustelu keskittyy lähtökohtaisesti ja askaruttaviin asioihin. Tärkeintä on, että lapselle jää tunne siitä, että hän kelpaa ja on arvokas.

- Lapsen kehosta puhutaan kunnioittaen ja arvostaen.
- Keskustelu lapsen painosta käytävä vanhempien kanssa. Jos lapsi on yksin, edetään lapsen ehdoilla.
- Keskustele kasvun seurannasta myönteisesti.
- Tue asiakkaan uskoa kykyyn tehdä terveellisiä elintapavalintoja.
- Kannusta perheitä sopivien, konkreettisten ja pienten elintapamuutuskokeiluiden asettamiseen.
- Tärkeintä on, että lapselle jää vastaanotokäynnistä sellainen olo, että hän on arvokas juuri sellaisena kuin on.

Nuoren kanssa toimiminen

Motivaatiota ei voi kaataa toiseen ulkoa

Auta nuorta tunnistamaan oma motivaation siemen ja löytää omat syynsä. Näin hän toimii ja puhuu itse muutoksen puolesta.

Tee yhteistyötä ja tarjoa vastuuta

Ei painostusta ja pakkoa. Vastuu muutoksesta on aina nuorella.

Ammattilainen tarjoaa työvälineitä ja tukea.

Lähde voimavaroista ja vahvuuksista, älä virheistä tai ongelmista

Kun nuoreen on valettu luottamusta omiin kykyihin ja annettu konkreettisia keinoja, hän todennäköisemmin yrittää muutosta.



Onnistumisen elementit lapsen ja nuoren kanssa

Kaikille
onnistumisen
kokemuksia

Painopuhe
tarkastelun alle

Kiusaamisen
ehkäisy ja siihen
puuttuminen

Vertailun
välttämäinen –
yksilöllinen ote

Omat arvot ja
asenteet

Roolimallina
toimiminen

Miten puhua nuoren kanssa

- Mitä ajattelet omasta painostasi / kehostasi?
- Kerro miten pidät huolta omasta terveydestä / hyvinvoinnista?
- Millaista apua tai tukea tähän tilanteeseen kaipaisit minulta?
- Kerro minulle painohistoriastasi.

Ei tarvitse puhua painosta, vaikuttaakseen nuoren mahdollisuuksiin edistää omaa terveyttään.



Mitä ammattilaisessa arvostetaan

- On kiinnostunut minusta, minun tilanteestani ja arvoistani
- Kannustaa, antaa positiivista palautetta
- Luotettava, tuttu
- Tietää ja osaa: hänellä on aikaa, ajan tasalla olevat tiedot ja materiaalit
- Ei painosta, haluaa ymmärtää minun ajatuksiani.



Huomioitiin ja otettiin asia todesta.

Omat arvot ja asenteet liittyen lihavuuteen

- Millaisia ajatuksia sinussa herättää seuraavat väittämät
 1. Lihavuuteen vaikuttaa eniten ihmisten omat arjen valinnat
 2. Paino on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia
 3. Olen pohtinut lihavuuteen liittyviä arvojani ja asenteitani
 4. Vanhemmat ovat vastuussa lapsen lihavuudesta
 5. Liikunta ja ravitsemus ovat avainasemassa lapsen lihavuuden hoidossa
 6. Lapsen lihavuus tulee ottaa puheeksi, vaikka vanhemmat pahastuisivat

10 vinkkiä painon puheeksi ottamiseen



1. Älä tee oletuksia painon perusteella.
2. Kysy, haluaako nuori / vanhempi keskustella aiheesta
3. Perustele, miksi otat painon esille tai mihin painolukema tarvitaan
4. Anna toisen sanoittaa, miten hän itse ajattelee omasta / lapsensa painosta
5. Keskity kuulemaan ja kysymään mitä kaikkea on jo tehty terveyden eteen
6. Tue pystyvyyttä tekemällä näkyväksi jokaisen omat tiedot ja taidot
7. Anna tilaa keskustella painon herättämistä tunteista
8. Kysy millaista tukea tai apua toivotaan
9. Tee omaa arvotyöskentelyä lihavuuteen liittyen
10. Arvioi kriittisesti, perustuuko työtapasi paino- vai hyvinvointikeskeisyyteen

Miten siitä painosta sitten pitäisi puhua? – opas vastuulliseen painopuheeseen

- Oman ruoka-, liikunta-, keho- ja painosuhteen asenteiden tarkastelu
- Mihin puheeksi ottaminen johtaa?
- Ihmisen hyvinvointia voidaan tukea myös ilman vaakaa
- Painopuhe vs hyvinvointipuhe
 - Intuitiivinen syöminen
 - Liiku omalla tavallasi
 - Lepo ennen kaikkea
 - Juuri minulle sopiva paino

<https://syomishairioliitto.fi/wp-content/uploads/Miten-siit%C3%A4-painosta-sitten-pit%C3%A4isi-puhua.pdf>

”Ihmisen painon ja koon taustalla vaikuttaa aina eletyn elämän pituinen ja omannäköinen tarina.”

Painon puheeksi ottaminen - opas



- Painon puheeksi ottaminen -opas taustoittaa aiheen herkkyyttä ja auttaa kohtaamaan asiakkaan kannustaen, hänen tarpeitaan kuunnellen ja voimavarojaan vahvistaen.
- Oppaassa on valmiita kysymyksiä, joita voi hyödyntää keskustelussa asiakkaan kanssa.
- Myös ammattilaisen oman toiminnan arviointi ja asiakkaan tarvitseman tuen mahdollistaminen ovat osa painon puheeksi ottamisen tekniikkaa.
- <https://www.hus.fi/sites/default/files/2021-08/painon-puheeksi-ottaminen-opas.pdf>

Perheiden ja ammattilaisten apuna – neuvokasperhe.fi



Kehotyytyväisyys

TUTUSTU KEHOTYYTYVÄISYYTEEN



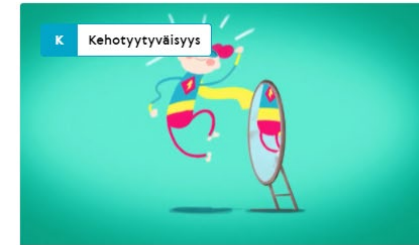
Vanhemmuus ja lapsen ylipaino

LUKAISE KOKEMUKSIA



Asiantuntijoiden vastauksia lapsen ylipainosta

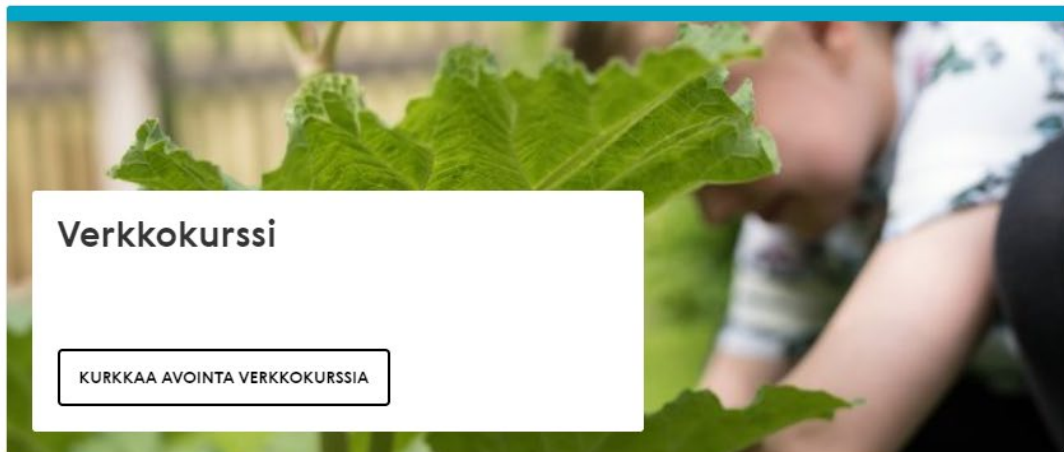
KLIKKAA YLEISIMPIEN KYSYMYSTEN VASTAUKSIIN



18.12.2019

Oma keho on supersankari -video

LUE ARTIKKELI



Verkkokurssi

KURKKA AVOINTA VERKKOKURSSIA



Tehtäviä

TUTUSTU TEHTÄVIIN



7.1.2021

6 vinkkiä miten tukea lapsen kehotyytyväisyyttä

LUE ARTIKKELI

Yhteenvedona

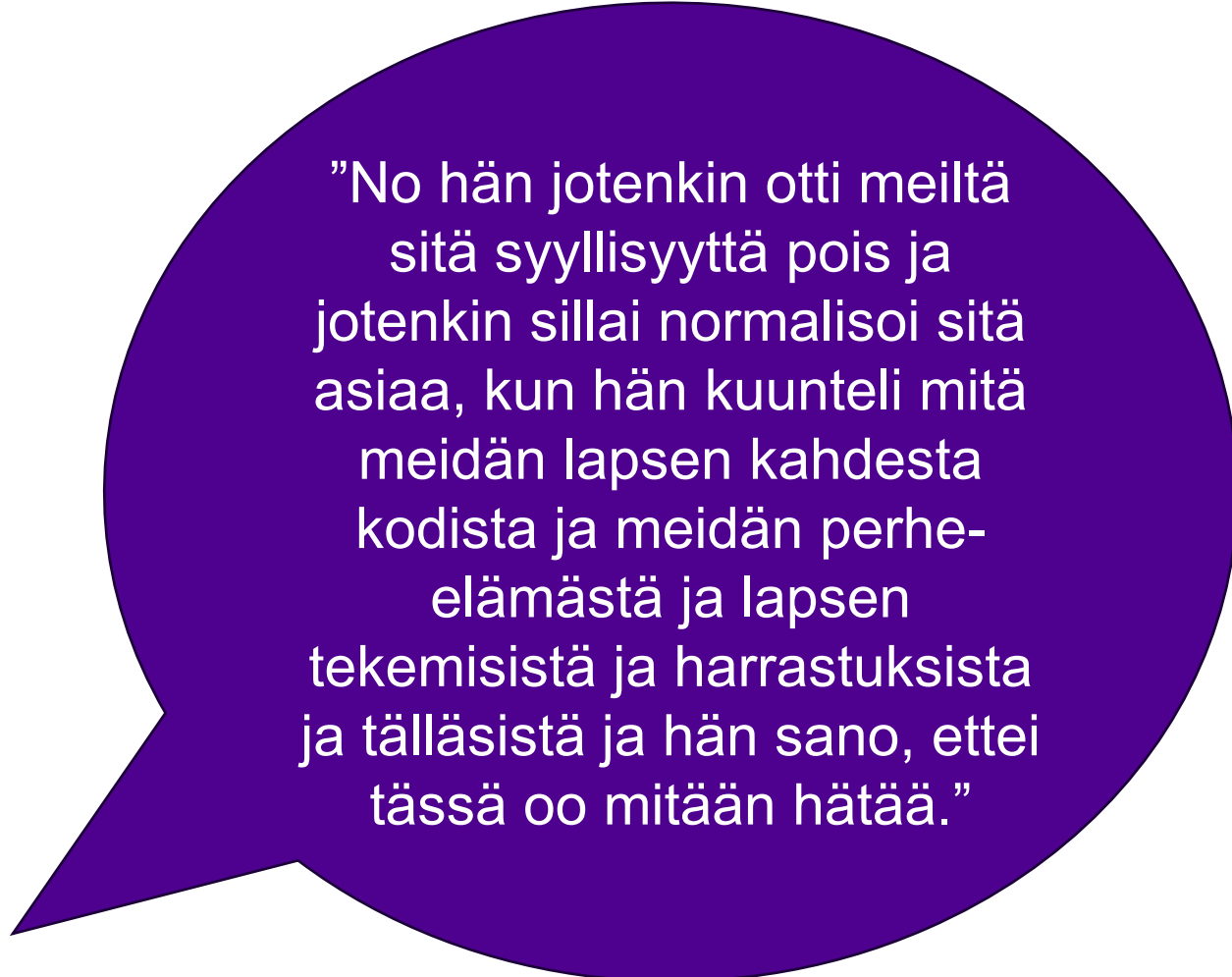
TURVALLISUUDEN TUNNE

TAVOITTEENA EI OLE OPETTAA
MINKÄLAINEN KEHO KERTOO
TERVEYDESTÄ VAAN
MINKÄLAISILLA KEINOILLA
JOKAISEN KEHO VOI HYVIN

- Painokeskeisyydestä hyvinvointikeskeisyyteen
- Olettamusten välttämäinen, yksilöllisyyden huomioiminen
- Joko - tai näkemyksestä sekä – että. Ei leimata yksittäisiä tuotteita, huomio kokonaisuuteen.
- Yksilön vastuun korostamisesta yhteiskunnan näkökulmaan
- Huoli- ja riskipuheen välttäminen
- Lapsen ja nuoren kehonkuvan tukeminen
- Aikuisena läsnä ja tarjolla
- Auta nuorta ajattelemaan omilla aivoilla, terveellä tavalla kyseenalaistamaan asioita sekä tuntemaan, kuuntelemaan ja hyväksymään omaa kehoansa.
- Uskalla pyytää apua ja keskustele kollegoiden kanssa

Miten käytännössä

- Riittävästi aikaa – jokainen toivoo tulevansa kuulluksi ja pääsevänsä kertomaan omaa tarinaa.
- Lapsen turvallisuuden takaaminen – keskustelu vanhempien kanssa, miten haluavat edetä lapsen näkökulmasta.
- Tilaa ja aikaa käsitellä asiaa – jätä ovi auki.
- Lupa tunteisiin ja mahdollisuus niiden käsittelyyn.
- Ymmärrys siitä, millaisia asioita (lasten) lihavuuteen yhteiskunnassamme yhdistetään.
- Yksilö vs yhteiskunta – miten tasapainoilla niiden kanssa.



”No hän jotenkin otti meiltä sitä syyllisyyttä pois ja jotenkin sillai normalisoi sitä asiaa, kun hän kuunteli mitä meidän lapsen kahdesta kodista ja meidän perhe-elämästä ja lapsen tekemisistä ja harrastuksista ja tälläsistä ja hän sano, ettei tässä oo mitään hätää.”