



Syömishäiriö ravistelee koko perhettä – minkälaista tukea tarvitaan?

Helsinki

23.4.2018

Katri Mikkilä

ravitsemusterapeutti, fysioterapeutti

kehittämiskoordinaattori

Syömishäiriöliitto - SYLI ry





Syömishäiriö...

... ei ole pelkästään tyttöjen/nuorten naisten anoreksia.

... ei ole syömisen ongelma.

... ei ole valinta.

... ei ole kenenkään syy.



Läheiset – uhka vai mahdollisuus?

UHKA

- onko kaaos perheessä syy vai seuraus?



MAHDOLLISUUS

- kuka tuntee lapsen/nuoren ja hänen historiansa parhaiten?
 - yhteinen rintama
 - yhteiset haasteet

Mikä auttaa?

yksilöllisyys

- kysy, älä olet!

sairauden ulkoistaminen altistaminen

- ahdistus kuuluu elämään!

inhimillisuus

- aito halu auttaa ja ymmärtää sairastunutta
- oma ruoka-/paino-/keho-/liikuntasuhde?

toivon ylläpito

- kun paranet/toivut



Mikä ei ainakaan auta?

ruokavaliokeskustelut, laihdutuspuheet
tarkat määrät

– kilot, kalorit, grammat, kilometrit, ajat

väittely, kauhistelu, päivittely

ulkonäön, terveydentilan, hyvinvoinnin kommentointi

→ missään sairauden vaiheessa!



Minkälaista tukea läheiset tarvitsevat?

psykoedukaatio

- ymmärrys
- sairauden ulkoistaminen

syyllisyydestä vapautuminen

- vertaistuen merkitys?

lupa puuttua

- läheiset aktiivisesti mukaan hoitoon
- yhteiset pelisäännöt



Keskusteltavaksi, pohdittavaksi:

Miten läheiset saadaan mukaan
syömishäiriöiden hoitoon?

Miten sinä voit siihen vaikuttaa?



Lisää syömishäiriöiden perhepohjaisesta hoidosta:

TAITO-valmennus

Reita Nyberg

Sisä-Suomen SYLI ry

sisasuomensyly.fi/taito-valmennus

maudsleyperheet.blogspot.fi

info@sisasuomensyly.fi





KIITOS!

Katri Mikkilä

katri.mikkila@syomishairioliitto.fi

040-558 5262

www.syomishairioliitto.fi

Facebook: www.facebook.com/syomishairioliitto

Instagram: @syomishairioliitto

Twitter: @syomishairio

