

SANOJA SUUHUN

Laihdutus- ja häpeäkeskeinen tapa puhua ruoasta tai omasta/toisten kehoista on haitallista. Tällaisen puheen taustalla saattaa olla kommentoijan oma tai kulttuurimme yleinen ongelmallinen suhde ruokaan ja kehojen erilaisuuteen. Jotta tämä voisi muuttua, haitalliseen ja rajoja rikkovaan puheeseen on tärkeää puuttua. Tässä konkreettisia keinoja puuttumisen tueksi!

PYSY ITSE RAUHALLISENA

Kommentoija ei todennäköisesti ole tottunut refleктоimaan omaa käyttäytymistään asiassa. Saatat törmätä ”eikö mitään enää saa sanoa”-kommenttiin. Sanoa saa paljonkin, mutta hyvät käyttäytymistavat sekä ruoka- ja kehorauha kuuluvat kaikille.

1

2 RAJAA

Voit sanoa esim: ”Toisten kehojen tai ruokien kommentointi on vahingollista, ja haluan suojautua siltä. Voidaanko puhua jostakin muusta?” Jos haitallinen puhe jatkuu, voit sanoa: ”En halua kuulla tällaista puhetta, ja tuntuu pahalta, että rajojani ei kunnioiteta. Jos haluat jatkaa, voin siirtyä toisaalle istumaan”. Paikalta poistuminen on voimakas viesti kommentoijalle.



3 KESKUSTELE

Jos tilanne tuntuu turvalliselta, voit haastaa kommentoijan keskusteluun esim. seuraavasti: ”Yhteiskunnassamme on ollut tapana hävetä omaa kehoa ja puhua ruoasta laihdutuskeskeisesti. Nykyään tiedetään, että se on vahingollista. Sellaisesta puheesta luopuminen ei aiheuta haittaa kenellekään, päinvastoin”.

MUTTA TERVEYS...

4

Nykytutkimus osoittaa, että laihduttaminen ennemmin kuormittaa kuin kohentaa terveyttä. Laihduttaminen altistaa myös lihomiselle. Säännöllinen, monipuolinen ja riittävä syöminen tekee hyvää jokaisen terveydelle, jaksamiselle ja arjen sujumiselle, kehon koosta riippumatta. Täysipainoiseen syömiseen kuuluvat erilaiset maut ja raaka-aineet, myös häpeällisinä pidetyt sokeri ja rasva.

Kommentoijalta voi kysyä, mitä hän pelkää tapahtuvan, jos luopuisi haitallisesta puhetavasta. Häntä voi myös haastaa vaikkapa määräraikaisesti kokeilemaan luopumista. Ehkä kyse on vain piintyneestä tavasta, jonka oikeastaan voisikin unohtaa.

5

KIITÄ



Jos pääsit aiheesta asiallisen keskustelun äärelle, muista lopuksi kiittää keskustelukumppaniasi! Jos hänelle jäi kysyttävää, voit ohjata hänet ottamaan yhteyttä Syömishäiriöliiton asiantuntijoihin.



Yksi tällainen keskustelu voi vähentää 100% kuulijoiden keho- ja ruokahäpeää. Jos haluat tehdä muutostyötämme näkyväksi ja tukea haitallisen puheen poistamista, liity Syömishäiriöliiton jäseneksi!



Syömishäiriöliitto