EMIL AALTOSEN SÄÄTIÖ

Tampereen yliopisto

ALLI PAASIKIVEN SÄÄTIÖ

Sensitiivinen painopuhe kouluterveydenhuollossa

Terhi Koivumäki

Väitöskirjatutkija, Tampereen yliopisto
Th, tth, TtM
27.10.2026

Tampereen yliopisto

Miksi ja miten tämä aihe

Oma tausta

Väitöskirja

Lihavuuden stigma

Tarve



Tampereen yliopisto

ARTIKKELIVÄITÖSKIRJA

Vanhempien kokemus terveydenhuollosta ja painostigmasta

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

some-aineisto

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

järjestelmällinen katsaus

"Something Was Missing": A Qualitative Study of Parents' Expectations in Weight-Related Health Care for Children

vanhempien haastattelut

Tampereen yliopisto

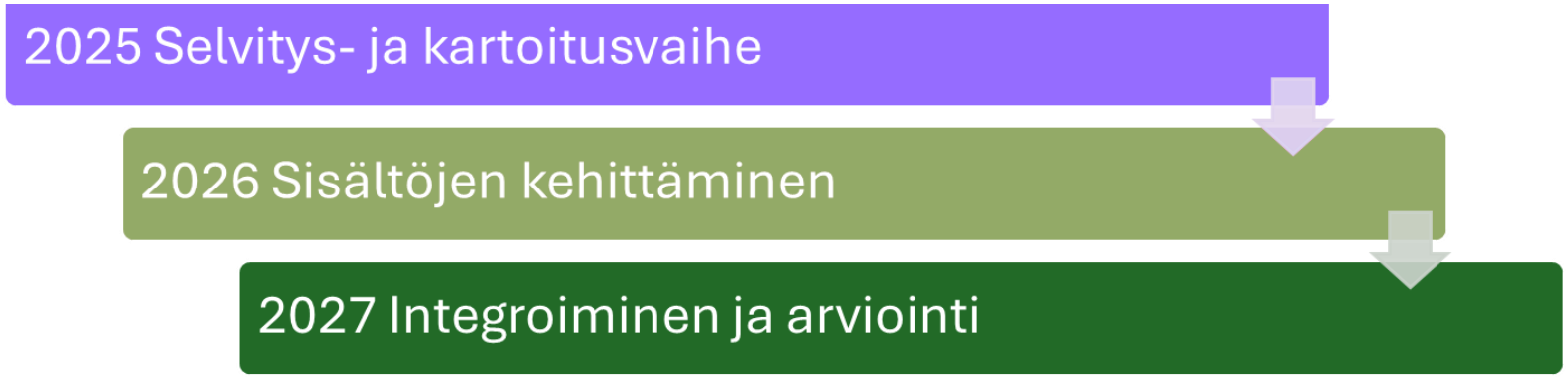
Terveydeksi-ohjelma: vähennetään lihavuuden stigmaa - työryhmä

Toimikausi 10.12.2024 - 31.3.2027

Työryhmän **tavoitteena** on

- vaikuttaa lihavuutta koskevaan asenne-ilmapiiriin
- lisätä viestinnän vastuullisuutta
- kehittää lihavuuden laadukasta ennaltaehkäisyn ja hoidon opetusta, johon on integroitu ymmärrys lihavuusstigmasta.
- vähentää stigman aiheuttamia terveyshaittoja ja parantaa olennaisesti lihavuuden hoidon laatua.

Viestintäryhmä
Koulutusryhmä



STIGMATON

Opetus- ja koulutuskokonaisuus lihavuudesta

Stigmaa vähentävä näkökulma läpi koko kokonaisuuden



LIHAVUUDEN STIGMA



LIHAVUUS JA LIHAVUUDEN HOITO

KOHTAAMINEN • VUOROVAIKUTUS • PUHEEKSIOTTO • KIELI



PAINOINKLUSIIVINEN LÄHESTYMISTAPA RAVITSEMUKSEEN JA LIIKUNTAAN



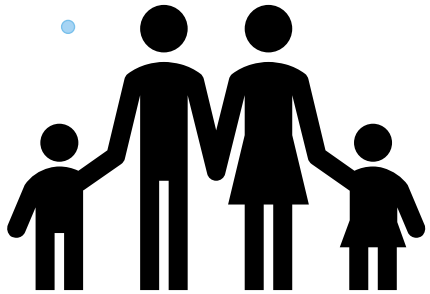
LAPSET, NUORET JA RASKAUSAIKA

Lapsen / vanhemman / nuoren ohjaus painoon liittyvissä asioissa

Miten olen onnistunut vanhempana?

Onko minussa jotain erilaista?

Perhe / vanhemmat



Nuori



Kelpaanko?

Puolustuskannalle ajautuminen — Mahdollisuuksien näkeminen

PYSTYVYYS

Pääkysymys ei ole, mitä tietoa voin tarjota, vaan millaisen tunteen saan heräämään.

Ammattilaisen kokemat haasteet lasten ja nuorten painokohtaamisissa

- Miten puhua aiheesta, että tulee ymmärretyksi oikealla tavalla, eikä ainakaan vaarantaisi lapsen tai nuoren keho- tai ruokasuhdetta.
- Miten puheeksi ottaminen vaikuttaa vuorovaikutukseen ja hoitosuhteeseen.
- Painon taustalla olevat perheen tai nuoren arkeen liittyvät tarpeet – aikaresurssi, lähetekäytännöt.
- Nuorten erilaiset tavat reagoida tilanteeseen tai vastaanottaa ehdotuksia.

Miten kerron painon terveysvaikutuksista, mutta samalla viestin, että jokaisen keho on arvokas?



Minun tulisi puhua nuoren kanssa myös painosta, mutta huomaan että osa nuorista ahdistuu, kun aihe nousee esille

© World Obesity

Tampereen yliopisto

Nuoren kokema lihavuuden stigma

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, kehotyytymättömyys, itsetunto, sosiaaliset suhteet)

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

Puhl, Rebecca M., and Leah M. Lessard. “Weight Stigma in Youth: Prevalence, Consequences, and Considerations for Clinical Practice.” Current Obesity Reports, vol. 9, no. 4, 2020, pp. 402–11

Mitä nuoret toivovat vanhemman painopuheelta

- Kyselytutkimus (n=1743), vastaajat 10 – 17 -vuotiaita nuoria. USA, tilastollinen ja laadullinen analyysi.
- Tässä tutkimuksessa analysoitiin avoin kysymys: If you could tell your parent(s) anything about how you want them to talk to you about your weight, what would it be?

- Nuoret toivoivat, että vanhemmat eivät puhuisi painosta lainkaan tai ainakin harvemmin.
- Jos painosta keskustellaan, heidän mielestään keskustelun tulisi olla hyväksyvää, terveyteen keskittyvää ja mieluiten nuoren itsensä aloitteesta lähtevää.
- Nuoret arvioivat, että heidän toiveidensa vastaiset painokeskustelut, erityisesti kriittiset tai arvostelevat kommentit, voivat aiheuttaa epävarmuutta ja loukkaantumisen tunteita.
- Sen sijaan kunnioittava, ystävällinen ja myötätuntoinen tapa puhua koettiin tärkeäksi.

Lawrence, S. E., Lessard, L. M., Puhl, R. M., Foster, G. D., & Cardel, M. I. (2023). “Look beyond the weight and accept me”: Adolescent perspectives on parental weight communication. Body Image, 45, 11–19. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.01.006

Nuorten oma kokemus lihavuudesta ja kehonkuvasta



© World Obesity

- **Lapset ja nuoret toivoivat aktiivisempaa roolia hoidossaan** ja kokivat joskus jäävänsä keskustelujen ulkopuolelle, kun asioista puhuttiin pääasiassa vanhempien kanssa.
- **Luottamuksellinen, tukeva ja arvostelematon vuorovaikutus** terveydenhuollon ammattilaisten kanssa koettiin tärkeäksi. Osa nuorista kaipasi myös enemmän psyykkistä tukea.
- **Ravitsemus korostui hoidon keskeisenä sisältönä**, kun taas liikunta sai vähemmän huomiota.
- **Painoa pidettiin hoidon onnistumisen mittarina**: painonlasku nähtiin onnistumisena ja painonnousu epäonnistumisena.
- Nuoret kuvasivat **painoon liittyvää kiusaamista, stigmaa ja haasteita myönteisen kehonkuvan ylläpitämisessä**, erityisesti yhteiskunnassa, jossa korostuvat hoikkuuden ja lihaksikkuuden ihanteet.

Johtopäätös: Lasten ja nuorten näkökulmasta onnistunut hoito edellyttää osallisuuden vahvistamista, kunnioittavaa kohtaamista, psyykkisen hyvinvoinnin huomioimista sekä painokeskeisyyden sijaan laajempaa hyvinvointia tukevaa lähestymistapaa.

Drilen TL, Eik-Nes TT, Ødegård RA, Ersfjord EMI. “It’s Not Healthy to Be Too Large”—A Qualitative Study Using Participatory Methods to Explore Children’s and Adolescents’ Perspectives on Obesity Treatment and Body Image. Children. 2025; 12(10):1353.

Nuorten kokemukset painonhallintaan liittyen

Painonhallinnan ylläpitämistä tukivat selkeä motivaatio muutokseen, omien taitojen kehittäminen elämäntapamuutosten haasteiden hallitsemiseksi, terveellisiä elintapoja tukeva perheen tuki ja perhedynamiikka sekä terveyttä edistävät toimintakulttuurit kouluissa, työpaikoilla, yhteisöissä ja laajemmin elinympäristössä.

Käyttäytymismuutosten ylläpitämisen esteitä puolestaan olivat epävarmuus tai ristiriitaiset tunteet muutosta kohtaan, vaikeudet sopeutua muutoksiin, vertaisten paine, haastavat perhesuhteet, riittämätön ammatillinen tuki sekä epäterveellisiä valintoja suosiva elinympäristö.



© World Obesity

Lang, Sarah, Simone Gibson, Ker Wei Ng, and Helen Truby. “Understanding Children and Young People’s Experiences Pursuing Weight Loss Maintenance Using the Socio-ecological Model: A Qualitative Systematic Literature Review.” Obesity reviews 22, no. 5 (2021): e13172–n/a.

Mitä suositukset sanoo painopuheesta

- Leimaamaton toimintatapa ja kielenkäyttö (nonbiased behaviors and language) (1)

”It is important for pediatricians and pediatric health care professionals to use appropriate, sensitive, and nonstigmatizing language in communication about weight with youth, families, and other members of the pediatric health care team. Words can heal or harm, intentionally and unintentionally.”

- Puheeksi ottamisessa on hyvä pyrkiä sensitiivisyyteen ja myönteisyyteen (2)

Tavoitteena siis sensitiivinen painopuhe, mutta mitä se konkreettisesti tarkoittaa?

Tampereen yliopisto

10 vinkkiä painon puheeksi ottamiseen



1. Älä tee oletuksia painon perusteella.
2. Kysy, haluaako nuori keskustella aiheesta
3. Perustele, miksi otat painon esille tai mihin painolukema tarvitaan
4. Anna toisen sanoittaa, miten hän itse ajattelee omasta 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

Konkreettisia tapoja sanoittaa

- Terveystarkastukseen kuuluu myös painon ja pituuden seuranta ja se tehdään kaikilta – millaisia ajatuksia tämä sinussa herättää tai olisiko minun jotain hyvä tietää ennen mittauksia?
- Haluatko itse tietää oman pituutesi ja painosi?
- Mitä ajatuksia mittaustulokset sinussa herättää?
- Painohan on vain yksi mittari terveyteen liittyen, mutta tärkeämpiä on kuitenkin oma kokemuksesi siitä miten jaksat ja voit. Millaisilla keinoilla pidät omasta jaksamisestasi huolta? Tarvitsetko jotain tukea niihin liittyen?
- Onko painoon liittyen jotain, mitä toivoisit minulta terveydenhuollon ammattilaisena?





Worldobesity.org

Mitä sensitiivinen painopuhe voi myös olla



Kiusaamisesta keskustelua

- Nuoret toivovat vahvempia toimenpiteitä kouluihin painoon liittyvän kiusaamisen kitkemiseksi. (3)

Oman kehonkuvan vahvistamista

- Olisi hyvä tunnistaa painoon ja kehonkuvaan liittyvät huolet varhain sekä tarjota tukea, joka huomioi sekä nuoren että vanhempien syömiskäyttäytymisen, asenteet ja perheen vuorovaikutuksen. (4)
- Kokemus omasta kehosta on tärkein riskitekijä kokemukselle omasta terveydestä ja hyvinvoinnista (5)
- Nuoren kokemus omasta kehostaan oli vahvasti yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Kehotyytymättömyys liittyi useammin mielenterveyden haasteisiin, ja yhteyteen vaikuttivat myös sukupuoli, ikä sekä perheen sosioekonominen tausta. Lisäksi painonhallintaan liittyvät käytännöt ja liikunta olivat yhteydessä sekä kehonkuvaan että psyykkiseen hyvinvointiin. (6)

Tampereen yliopisto

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.



Lähde: https://www.letsmoveit.fi/motivointi

Kuuntelun kautta tuloksia

”Sen on tyttö itse kokenut kauheen hyvänä et hänelle ei lähdettykään heti neuvomaan ja ohjaamaan ja kertomaan, koska se ohjaus on ollut kauheen teilaavaa ja huonoa. Vaan nyt sitten ensin kuunneltiin aika pitkäänkin sitä että mitä ne omat ajatukset ja jutut on. Ja vasta sen jälkeen, kun oikeesti kunnolla ollaan tultu tutuiksi niin lähdetty myös purkamaan niitä asioita ”

- Kuuntelu ei ole passiivista toimintaa, vaan mahdollisuus nuorelle järjestää ajatuksiaan arkeen ja myös painoon liittyen
- Kuulluksi tuleminen herättää luottamuksen tunnetta.

Tampereen yliopisto

TOIVEET KOMMUNIKOINTIIN

Vahvat tunteet; oma vanhemmuus, vahva reagointi, lapsen turvallisuus.

Ammattilaisen toiminta; aktiivisuus, dialogisuus, empatia, sensitiivisyys.

Sisältö; yksilöllistä, ymmärrettävää, sopivaa, uskottavaa.

"Of course, it's difficult. Nobody wants to hear there's something wrong with their child. There is almost nothing that can make parents more terribly unhappy, hurt and angry like that. And you would like to defend. . . Still it's so important how it's presented to you. If I was to say to someone that "Now your kid is too fat – there is too much candy, too much fatty food and too much sitting in front of the TV", then I would for sure not accomplish anything, right?"



Koivumäki, T., Kääriäinen, M., Tuomikoski, A.-M., & Kaunonen, M. (2025). Parent and carer experiences of health care professionals' communications about a child's higher weight: a qualitative systematic review. JBI Evidence Synthesis, 23(4), 576–637. https://doi.org/10.11124/JBIES-24-00056

Miten media muokkaa mielikuvaamme lihavuudesta?



© World Obesity

- 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

Tampereen yliopisto

Miten lihavuus näyttäytyy terveystiedon oppikirjoissa

- Lihavuus terveyden ja sairauden riskitekijänä
- Elintavat
- Paino ja painonhallinta
- Lihavuus yhteiskunnassa
- Lihavuuden fysiologia
- Lihavuus ja mieliala
- Kehittyvä keho

Tampereen yliopisto

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

AIHE

Millaisia kokemuksia vanhemmilla on keskusteluista terveydenhuollon ammattilaisten kanssa lapsen ylipainosta?

Hotus
NÄYTTÖVINKKI®
7/2025



ISSN 2489-9577
verkkojulkaisu
5.9.2025
Hotus.fi

TULOKSET

❖ Lapsen ylipainon puheeksiotto saattaa herättää vanhemmissa* voimakkaita negatiivisia tunteita, jotka voivat vaikuttaa vanhemmuuden kokemukseen[1]

- **Vahva tunnereaktio** ilmeni tunteiden kirjona suuttumuksesta hämmennykseen ja keskustelu saattoi ajaa vanhemmat puolustuskannalle. Vanhemmalle noussut tunnereaktio saattoi estää keskustelun etenemisen ammattilaisen suunnittelemaan suuntaan. Vanhemmat arvostivat mahdollisuutta käsitellä tunteita yhdessä ammattilaisen kanssa.
- Vanhemmat saattoivat tuntea, että heidän **vanhemmuuttaan kyseenalaistettiin**. He kokivat, että heitä syytettiin tai pidettiin vastuussa lapsen painoon liittyen tai nähtiin osaamattomina vanhempina. Jotkut vanhemmat ilmaisivat epävarmuutta lapsensa painonnousun syistä tai miten tilanteessa tulisi edetä, ja tunsivat sen vuoksi avuttomuutta.
- Osa vanhemmista **pelkäsi ylipainoon puuttumisen vahingoittavan lasta** ja sen vuoksi halusivat suojata lasta painokeskusteluilta.

❖ Vanhemmat haluavat saada sellaista tietoa lapsen painoon liittyen, jonka he kokevat heille hyödylliseksi ja joka perustuu uskottavaan painoarvioon[1]

Vanhemmat halusivat tietoa, joka

- on luotettavaa ja käytännönläheistä (esim. ohjeita liikuntaan, kasvatukseen tai ruoan valmistukseen)
- on sovellettavissa perheen omaan arkeen
- esitetään positiivisesti ja perhelähtöisesti
- lisää heidän ymmärrystään lapsen ylipainosta ja suositeltavista tavoista tukea lapsen tervettä kasvua ja kehitystä
- huomioi yksilöllisesti lähtötilanteen ja heidän aiemman tietonsa

Lisäksi vanhemmat toivoivat pelkän painoindeksin mittaamisen sijaan painonarviointiin tapaa, jossa otettaisiin kokonaisvaltaisesti huomioon lapsen aktiivisuus ja ikä**.

***Kansainvälisessä kirjallisuudessa korostuu painoindeksin (ISO-BMI) käyttö. Katsauksessa ei ollut mukana suomalaisia tutkimuksia, joten näyttö vanhempien suhtautumisesta esimerkiksi suomalaisessa terveydenhuollossa käytettyihin kasvukäyriin ei käy ilmi katsauksesta.*

TAUSTA

Terveydenhuollossa kohdataan usein tilanteita, joissa vanhempien* kanssa keskustellessa nousee esiin huoli lapsen painon kehityksestä. Aihe voi kuitenkin olla vanhemmille herkkä ja tunteita herättävä, sillä ylipainoon liittyy vahva stigma ja vanhemmat saattavat kokea syyllistämistä tai häpeää lapsensa painoon liittyvissä keskusteluissa.[2,3] Koska vanhemmilla on keskeinen rooli lapsen painoon liittyvien arjen tilanteiden hallinnassa[4], on terveydenhuollon ammattilaisten tärkeää tunnistaa tapoja keskustella aiheesta rakentavasti[3]. Terveydenhuollossa on tärkeää kehittää toimintatapoja, jotka huomioivat painoon liittyvän stigman aiempaa paremmin[5], ja tarjota ammattilaisille koulutusta lapsen painosta keskustelemiseen[6,7].

**Tässä Näyttövinkissä vanhemmilla tarkoitetaan äitejä, isiä sekä muita lapsen huoltajia, kuten isovanhempia tai muita lapsesta huolehtivia aikuisia.*



Tampereen yliopisto

Duodecim: Lasten lihavuus - verkkokurssi

Tervetuloa

Oppimistavoitteet ja ohjeita

Tällä verkkokurssilla saat käsityksen lihavuudesta terveydellisenä, sosiaalisena ja yhteiskunnallisena ilmiönä, ja ymmärrät kaikkien näiden ulottuvuuksien vaikuttavan hoidon suunnitteluun.

Tämän kurssin suoritettuasi

- tiedät, miten voit rakentaa luottamusta ja perheen hoitoon sitoutumista
- osaat suunnitella hoidon perhelähtöisesti ja hyodyntää kaikkia perheen kanssa työskenteleviä ammattilaisia
- osaat tunnistaa lasten lihavuuteen liittyvät riskit, suojaavat tekijät ja liitännäissairaudet
- tiedät, miten lasten lihavuutta arvioidaan.



https://www.oppiportti.fi/dvk00014

Tampereen yliopisto

Näin otan puheeksi lapsen ylipainon - opas


NEUVOLA- JA ALAKOULUIKÄISEN LAPSEN YLIPAINON PUHEEKSIOTTO

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 – MUTTA MITEN?

Ylipaino voi olla arka aihe, joten luottamuksellisen keskusteluyhteyden luominen on edellytys aiheen käsittelylle. Aloita kysymällä koko perheen hyvinvoinnista. *Mitä perheelle kuuluu? Miten arjessa toimii? Mikä huolettaa?* Toivoisitko vanhemmat tukea *tai apua johonkin asiaan arjessa?* Samalla annat mahdollisuuden sille, että vanhemmat itse ottavat lapsen painon puheeksi. Joskus lasta tai perhettä huolestuttavat asiat ovat sellaisia, että ammattilainen päätä voi olla, ettei lapsen ylipainoa sillä vastaanottokäynnillä oleta puheeksi. Juuri näissä muissa huolestuttavissa asioissa tukeminen on joskus paras ylipainon hoitoa tai ennaltaehkäisyä.

Auta perhettä näkemään, mikä arjessa on jo hyvin. Pyydä vanhempiakertomaan, mitä arjen muutoksia he ovat ehkä jo tehneet tai kokeilleet. Anna myönteistä palautetta lapselle, vanhemmalle ja jo olemassa olevista asioista.

PUHU LAPSEN PAINOSTA VANHEMPIEN KANSSA

Puhu lapsen kehosta aina kunnioittaen ja arvostaen, jos painosta on tarpeen puhua. Mahdollisten elintapamuutosten näkökulmasta, käy tämä keskustelu vanhempien kanssa. Jos lapsi on yksin vastaanotolla, edetään lapsen ehdoilla, lapsen iän ja kehitystason huomioiden. Painoon liittyvät asiat eivät ole lapsen vastuulla, joten keskustelu keskittyy lasta kiinnostaviin ja askarruttaviin 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 elintapamuutoskokeiluiden asettamiseen.
- Tärkeintä on, että lapselle jää vastaanotto-käynnistä sellainen olo, että hän on arvokas juuri sellaisena kuin on.

Tampereen yliopisto

Syömishäiriöliitto – SYLI

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.”

Tampereen yliopisto

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

Vinkkaa perheille **syksyn perhekirjeemme**, jossa vinkkejä ulkoiluun ja mukavaan kotoiluun .

Vinkkaa perheille: Vauvan ja taaperon ruokavuosi -verkkoluento 3.11. klo 18: Ideoita ruokailussa etenemiseen

Neuvokas perhe

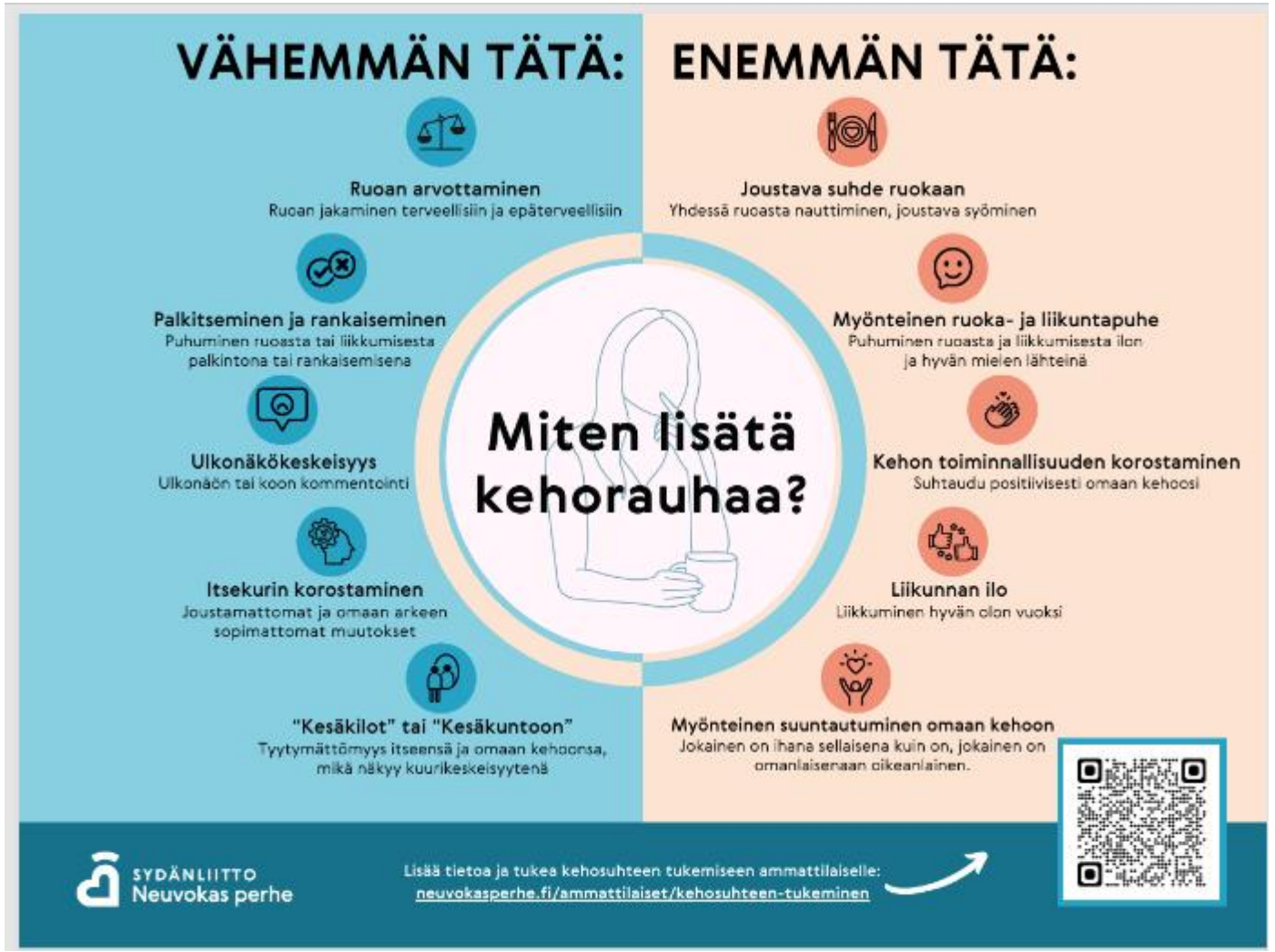
– Ammattilaiset perheiden tukena

Neuvokas perhe on Suomen johtava lapsiperheiden elintapojen asiantuntija ja osa Suomen Sydänliiton toimintaa. Tarjoamme ammattilaisille koulutuksia ja työvälineitä perheiden vahvuus- ja voimavarakeskeiseen elintapaohjaukseen, hyvinvoinnin tukemiseen sekä ideoita ja materiaalia lasten ruokakasvatukseen. Sisältömme pohjautuu tutkittuun tietoon.



Miten tukea lasta painoasioissa

https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/wp-content/uploads/sites/3/2024/04/Miten-lisata-kehorauhaa-Huoneen-taulu-Neuvokas-perhe-2024.pdf



KEHUVA

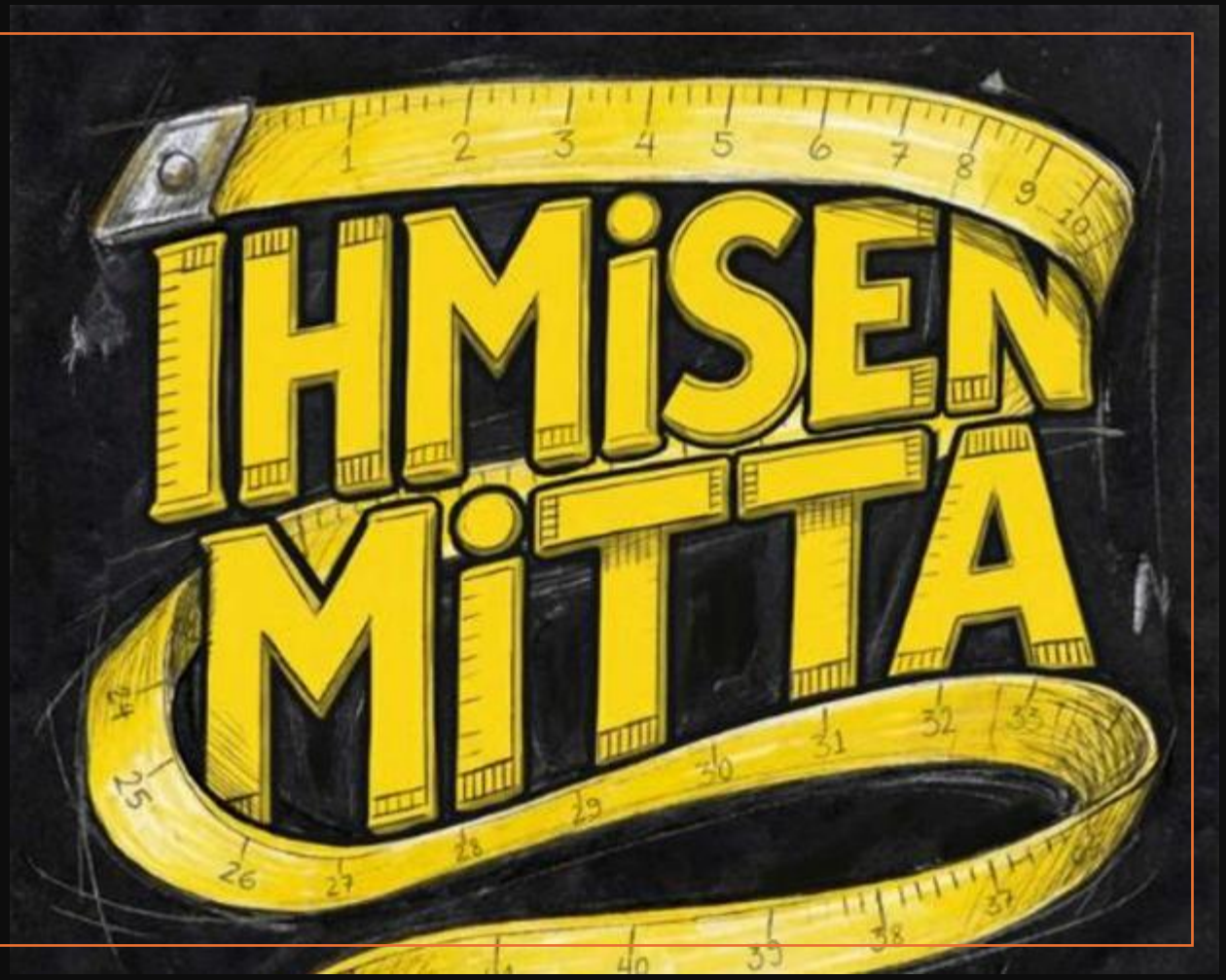


KEHUVA-SIVUT OVAT
MUUTTANEET OSOITTEESEEN:

www.uef.fi/kehuva

Ihmisen mitta - podcast

https://www.supla.fi/podcast/ihmisen-mitta



Tampereen yliopisto

Miten puhua painosta eettisesti



Auta nuorta ajattelemaan omilla aivoilla, terveellä tavalla kyseenalaistamaan asioita sekä tuntemaan, kuuntelemaan ja hyväksymään omaa kehoansa.

- Painokeskeisyydestä hyvinvointikeskeisyyteen
- Joko - tai näkemyksestä sekä – että. Ei leimata yksittäisiä tuotteita, huomio kokonaisuuteen
- Yksilön vastuun korostamisesta yhteiskunnan näkökulmaan
- Huoli- ja riskipuheen välttäminen
- Olettamusten välttämäinen, yksilöllisyyden korostaminen

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

Tampereen yliopisto

Lähteet

1. Pont, S. J., Puhl, R., Cook, S. R., & Slusser, W. (2017). Stigma Experienced by Children and Adolescents With Obesity. Pediatrics (Evanston), 140(6), Article e20173034. https://doi.org/10.1542/peds.2017-3034
2. Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2025 (22.10.2026). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi
3. M. S. Himmelstein1 and R. M. Puhl1 Weight-based victimization from friends and family: implications for how adolescents cope with weight stigma, Pediatric Obesity 14, e12453, January 2019
4. Meghan M. Sinton • Andrea B. Goldschmidt • Vandana Aspen •Kelly R. Theim • Richard I. Stein • Brian E. Saelens • Leonard H. Epstein • Denise E. Wilfley. Psychosocial Correlates of Shape and Weight Concerns in Overweight Pre-Adolescents. J Youth Adolescence (2012) 41:67–75
5. Kesanto-Jokipolvi, H., Lindfors, P., Koivisto, A.-M., Ojala, K., Tampere University, Terveystieteet, & Health Sciences. (2023). Huonoon tai kohtalaiseen itsearvioituun terveydentilaan yhteydessä olevat tekijät viidesluokkalaisilla lapsilla.
6. Ramos, Moreno-Maldonado, C., Moreno, C., & Rivera, F. (2019). The role of body image in internalizing mental health problems in spanish adolescents: An analysis according to sex, age, and socioeconomic status. Frontiers in Psychology, 10, 1952–1952.

Tampereen yliopisto

KIITOS

Terhi Koivumäki

terhi.koivumaki@tuni.fi

LinkedIn, Instagram

