



# RESET

keskustelumalli

Ohjaajan ja opettajan opas

# Ohjaajan ja opettajan opas

**RESET-keskustelumallin** on kehittänyt australialainen Butterfly Foundation -säätiö yhdessä Cranky.fish Creativen kanssa asiantuntijaryhmän tukemana. Butterfly Foundation on rekisteröity voittoa tavoittelematon hyväntekeväisyysäätiö.

Suomessa RESET-keskustelumallin tuottaa A-klinikkasäätiön, Syömishäiriöliiton ja Helsingin Poikien Talon yhteishanke RESET - pojat ja kehot. Hanke haluaa tarjota pojille ja miehille kehorauhan kehittämällä poikien myönteistä kehosuhdetta ja lisäämällä heitä kohtaavien ammattilaisten osaamista.



Kiitos kaikille RESET-videon kuvauksiin ja RESET-keskustelumallin pilotteihin osallistuneille ja niistä palautetta antaneille henkilöille.

Suosittelimme sinua tutustumaan KEHUVA-lähestymistapaan ja maksuttomaan verkkokoulutukseen osoitteessa kehuva.com ennen RESET-keskustelun ohjaamista. KEHUVA-verkkokoulutus johdattelee sinut tutustumaan omaan ruoka- ja kehosuhteeseesi.

## RESET- pojat ja kehot



**RESET-mallissa  
termeillä ”pojat”  
ja ”miehet”  
viitataan kaikkiin  
pojaksi/mieheksi  
identifioituihin.**

# Sisällys

4

---

RESET-keskustelumalli - mistä on kyse?

5

---

Kehosuhde ja pojat

9

---

RESET-keskustelumallin toteuttaminen

11

---

RESET-keskustelumalli, tuntisuunnitelma

21

---

Mitä tehdä, jos jonkun nuoren tilanne huolettaa?

24

---

Lisätietoa ja apua

26

---

Usein kysyttyä RESET-keskustelumallista

28

---

Uskalla hakea apua! -esite (tulostettavaksi ja jaettavaksi osallistujille)

29

---

Saatekirje vanhemmalle/ huoltajalle

# RESET-keskustelumalli - mistä on kyse?

RESET-keskustelumallin on kehittänyt australialainen syömishäiriötä sairastavien auttamiseen ja kehosuhteen teemoihin erikoistunut Butterfly Foundation -säätiö.

RESET on murrosikäisille pojille suunnattu kehosuhdetta käsittelevä keskustelumalli, jolla pyritään auttamaan kouluja ja muita nuorten kanssa työskenteleviä käynnistämään keskustelua kehoon ja syömiseen liittyvästä oireilusta. RESET-keskustelumallin ydinviesti on, että kehosuhteen ongelmat koskettavat kaikkia sukupuolesta riippumatta.

RESET tarkoittaa suomeksi nollaamista, alkutilaan palauttamista tai muuttamista. Resetoimisella viitataan keskustelumallin tavoitteeseen nollata tai muuttaa ajatuksia ja uskomuksia vallalla olevista kehoihanteista. RESET-mallilla halutaan lisätä tietoisuutta poikien kehosuhteen yleisimmistä haasteista, vähentää syömishäiriöihin ja kehosuhteen haasteisiin liittyvää häpeää ja rohkaista puhumaan asiasta.

**RESET on ennaltaehkäisyyn keskittyvä terveyden edistämisen keskustelumalli, joka**

- toteutetaan ammattilaisen ohjaamana
- sopii parhaiten poikaryhmille, mutta soveltuu myös sekaryhmille
- on tarkoitettu 13-18-vuotiaille
- sopii käytettäväksi esimerkiksi koulussa, urheiluseuroissa, harrastusryhmissä ja nuorisotyössä
- edellyttää ohjaajalta aiheeseen perehtymistä, rohkeutta itsereflektioon sekä sensitiivisyyttä aiheen käsittelyssä
- perustuu tutkimusnäyttöön, on asiantuntijaryhmän arvioima ja sen kehittämisessä on kuultu nuorten mielipiteitä

- mallin käyttöä ei suositella alakouluikäisille lapsille

RESET-malli on mielenterveys- ja syömishäiriötyön parhaiden ja turvallisten käytäntöjen mukainen.

RESET-mallin pilotointiin Australiassa osallistui 167 kahdeksatta vuosiluokkaa käyvää oppilasta. Pilotin arviointiraportti löytyy [www.thebutterflyfoundation.org.au/reset](http://www.thebutterflyfoundation.org.au/reset).

Ennen RESET-keskustelujen käymistä suosittelemme tutustumaan Allianssin Turvallisemman tilan periaatteisiin ja vihapuheesta vapaan keskustelun sääntöihin <https://alli.fi/palvelut/tyokaluja-nuorisoalalle/turvallisemman-tilan-periaatteet-ja-vihapuheesta-vapaan-keskustelun-saannot/>.

# Kehosuhde ja pojat

Kehosuhteella tarkoitetaan sitä, miten omaan kehoonsa suhtautuu.

Minkälaisia havaintoja, tunteita, uskomuksia ja asenteita omaan kehoon liittyy. Kuinka hyvänä, sopivana, oikeanlaisena tai kelpaavana oman kehonsa ja itsensä kehollisena olentona kokee? Mitkä asiat vaikuttavat omaan kehoon suhtautumisen taustalla?Mihin kaikkiin asioihin omaan kehoon suhtautuminen elämässä vaikuttaa?

Omaan kehoon suhtautuminen on teema, joka vaikuttaa ihan jokaisen hyvinvointiin. Kehosuhde ei juuri kellään ole koko elämän ajan täysin ongelmaton, ja nuorten ihmisten muuttuvat kehot ymmärrettävästi haastavat omaan kehoon suhtautumista. Vaikka kehokipuilusta ei ole tarkoitus päästä kokonaan eroon, on tärkeää ymmärtää, että ongelmat kehosuhteessa eivät silti koskaan ole täysin harmittomiakaan.

Kehosuhteen haasteet ja omaan kehoon liittyvä oireilu voi heikentää merkittävästi elämänlaatua ja hyvinvointia ja vaikuttaa arkeen hyvin kokonaisvaltaisella tavalla, vaikkei ongelmalle olisikaan osoitettu minkäänlaista diagnoosilokeroa. Elämän kriisitilanteissa oireilusta voi tulla myös epäterve selviytymiskeino.

Vain puolet suomalaisista nuorista pitää itseään sopivan kokoisina. Keho ja ulkonäkö ovat nuorilla yleisiä huolenaiheita sukupuolesta riippumatta. Pojat kuitenkin puhuvat keho- ja ulkonäköhuolista ja hakevat apua niihin harvemmin kuin tytöt.

Poikien kehopaineisiin liittyy usein maskuliinisuutta, lihaksikkuutta ja voimakkuutta korostava kehoihanne. Kulttuurimme mieskehokuvasto, jolle nuoret jatkuvasti altistuvat, on koko ajan yksipuolisempi.



**Kulttuurimme  
mieskehokuvasto,  
jolle nuoret  
jatkuvasti altistuvat,  
on koko ajan  
yksipuolisempi.**

# Kehosuhde ja pojat

## Tämän tiedämme poikien kehosuhteesta:

- Kehopaineisiin vaikuttavat samat tekijät sukupuolesta riippumatta: kuulemamme kehopuhe ja mediassa näkemämme kehokuvasto, perhe, ystävät, valmentajat, opettajat, media, sosiaalinen media.
- Maskuliinisuutta ja lihaksikkuutta toistava kehoihanne lisää poikien kehotyytymättömyyttä. Pojilla ulkonäköä koskevat huolet liittyvät yleensä lihaksikkuuteen, pituuteen, painoon ja iho-ongelmiin (esim. akne).
- Riski kokea tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaan kasvaa erityisesti
  - jos kehittyä fyysisesti ikätovereitaan hitaammin
  - loukkaantumisten ja sairasteluiden yhteydessä
  - kilpaurheilua harrastavilla
  - jos on kokenut kiusoittelua tai kiusaamista kehon kokoon tai muihin ulkoiseen olemukseen liittyen.
- Pojat eivät yleensä kerro kehoonsa liittyvistä negatiivisista ajatuksista yhtä usein kuin tytöt.
- Pojat hakevat harvemmin apua kehosuhteen ongelmiinsa tai lykkäävät hoitoon hakeutumista pidempään aiheeseen liittyvän häpeän vuoksi.

Tämän oppaan lopusta löytyy tietoa poikien syömishäiriöistä sekä siitä, miten toimia, jos on huolissaan jonkun nuoren tilanteesta.

# Liikkuminen ja kehosuhde

Liikkumisen tiedetään edistävän terveyttä lukuisin eri tavoin riippumatta siitä, vaikuttaako se millään lailla kehon kokoon, muotoon tai -koostumukseen. Liikkumisen haittavaikutuksista puhutaan terveysterveysvaikutuksia harvemmin. Liiallinen liikkuminen, pakonomainen liikkuminen tai liikkuminen pääasiassa kehonmuokkaustarkoituksessa voi olla myös terveydelle haitallista.

Liikkumisen ja harrasturheilun on todettu olevan yhteydessä kehotyytyväisyyteen ja terveyteen erityisesti silloin, kun pääpaino on osallistumisessa ja toiminnallisuudessa voittamisen tai esteettisten arvojen sijaan.

Kilpaurheiluvallmennuksessa olevat nuoret usein harjoittelevat enemmän ja kovemmilla tehoilla kuin muut, mikä voi hankaloittaa kehosuhteen ongelmien tunnistamista. Valmentajien on hyvä muistaa, että syömishäiriöitä sekä muuta syömiseen ja omaan kehoon liittyvää oireilua esiintyy urheilijoilla sukupuolesta, lajista ja tasosta riippumatta. Valmentajilta vaaditaan herkkiä tuntosarvia mahdollisten syömishäiriön tunnusmerkkien suhteen sekä erityistä sensitiivisyyttä ja vastuullisuutta, kun puhutaan esimerkiksi urheilijan kehon koosta tai syömisestä.



**Liiallinen tai pakonomainen liikkuminen voi olla terveydelle haitallista.**

# Liikkuminen ja kehosuhde

Raja terveen ja ongelmallisen liikkumisen välillä on usein hiuksenhieno. Jonkinlaisena nyrkkisääntönä voidaan pitää sitä, että liikkuminen ensisijaisesti kehonmuokkaus- tai ulkonäkösyistä on hälytysmerkki.

Merkkejä, jotka voivat viitata vahingolliseen liikkumiskäyttäytymiseen:

- liikkuu useita kertoja päivässä ja/tai liikkumisajat ovat poikkeuksellisen pitkät
- liikkuu enemmän kuin harjoitusohjelmaan kuuluu
- liikkuu loukkaantumisista ja sairasteluista huolimatta

- liikkuminen vaikuttaa rajoittavasti arjen valintoihin ja sosiaalisiin suhteisiin
- rajoittaa syömistä hoikemman ja/tai lihaksikkaamman kehon tavoittelemiseksi
- lisäravinteiden liiallinen käyttö
- anabolisten steroidien käyttö
- muut syömishäiriöön tai lihasdysmorfiaan liittyvät tunnusmerkit.



**Raja terveen ja ongelmallisen liikkumisen välillä on usein hiuksenhieno.**

\*Lisää tietoa lihasdysmorfiaa ja syömishäiriöistä löytyy tämän oppaan lopusta.



# RESET-keskustelumallin toteuttaminen

## Mitä tarvitaan RESET-keskustelumallin toteuttamiseen

### 1.

20-minuuttinen RESET-video sekä Ohjaajan opas

### 2.

Uskalla hakea apua! -esitteitä jaettavaksi osallistujille ohjelman päätteeksi

### 3.

tietokone, näyttö, kaiuttimet ja toimiva nettiyhteys

### 4.

mukavat istuimet.

Saatat myös tarvita:

- paperia ja kyniä/tusseja tehtävien tekemistä varten
- valkotaulun ja tusseja.

## Ajoittaminen:

- RESET-keskustelumallin voi toteuttaa yhden oppitunnin pituisena (45-60 minuuttia), kaksoistuntina tai useamman oppitunnin kuluessa. Jälkimmäisessä vaihtoehdossa tehtäviä voi suorittaa myös kotona.
- Video on jaettu kolmeen osaan, OSA YKSI, KAKSI ja KOLME.
- Pysäytä video kunkin osan lopussa.
- Käytä annettuja kysymysehdotuksia pohjana keskustelulle.

# Ohjaajan valmistautuminen

- Katso koko video ennen kuin esität sen nuorille.
- Valitse ohjaajan oppaasta kysymykset, jotka aiot kysyä, ja tehtävät, jotka haluat teettää. Valintoihin vaikuttaa se, kuinka paljon aikaa olet varannut tilaisuutta varten.
- Muuta kysymyksissä käytetty kieli parhaiten ryhmällesi sopivaksi. Kysymykset ja johdannot ovat vain suuntaa antavia.
- Jos RESET-keskustelua toteutetaan sekaryhmässä, muuta kysymyksiä siten, että kaikilla on mahdollisuus jakaa näkemyksiään ja ajatuksiaan pojista ja heidän kehonsuhteestaan.

## RESET- pojat ja kehot

### Tee näin

Valmistaudu tapaamiseen katsomalla RESET-video ennen kuin esität sen osallistujille.

Luo tapaamiseen turvallinen ja kunnioittava ilmapiiri.

Rohkaise kaikkia ryhmän jäseniä osallistumaan aktiivisesti.

Jaa omia asiaan tai ohjelman sanomaan liittyviä kokemuksiasi, mikäli se sopii tilanteeseen, tuntuu itsestä hyvältä ja palvelee ryhmäprosessia.

Jos kyseessä on sekaryhmä, varmista, että kysymyksissä huomioidaan myös muut kuin pojat. Kysymyksiä voi muokata siten, että kaikilta kysytään, mitä he ajattelevat poikien kehopaineista.

Huolehdi siitä, että keskusteluissa pysytään aiheessa.

### Vältä näitä

Yksittäisten tapausten yksityiskohtaista käsittelyä.

Keskustelukysymysten mekaanista läpikäymistä nuorten kanssa.

Videolla esiintyvien henkilöiden arvostelua. Heidän puheenvuoronsa eivät ole käsikirjoitettuja.

Yhteen asiaan, kokemukseen tai henkilöön jumiutumista.

Sitä, että muiden kuin poikien kokemukset hallitsevat keskustelua sekaryhmässä. Kaikkia kannustetaan kuitenkin jakamaan omia näkemyksiään poikien kehopaineista.

Sitä, että keskusteluihin syntyy kilpailullinen asetelma tai vastakkainasettelua sekaryhmissä. Ihannetilanteessa keskustelut paljastavat, että kehopaineet koskettavat kaikkia sukupuolesta riippumatta.

# RESET-keskustelumalli

## Tuntisuunnitelma: Esittely

### 1.

Varmista, että olet valinnut keskustelukysymykset ja suoritettavat tehtävät.

### 2.

Sinulla on RESET Uskalla hakea apua! -esitteitä jaettavaksi osallistujille ohjelman päätteeksi.

### 3.

Luo tapaamiseen turvallinen ja kunnioittava ilmapiiri.

**Ennen kuin esität RESET-videon, kysy osallistujilta muutama johdantokysymys ja keskustele vastauksista ryhmän kanssa.**

**K:** Mitä kehosuhde mielestäsi tarkoittaa?

**Ohjaajan johdanto:**

*Ajattelemme usein kehostamme vain sitä, miltä näytämme. Voisiko olla merkityksellisempää miettiä, miten suhtaudumme kehoomme?*

**K:** Mitä ajattelet poikien kehosuhteesta? Minkälaisia asioita liität poikien kehopaineisiin?

**K:** Onko mielestäsi olemassa ihannekuva siitä, miltä miehen tai miehen kehon tulisi näyttää? Jos on, millainen se mielestäsi on?

**K:** Onko olemassa joku tietty ihminen, jolta haluaisit näyttää? Miksi?

**Ohjaajan johdanto:**

*Katsomme nyt RESET-videon. Siinä käsitellään niitä asioita, joista äsken puhuttiin. Ohjelman välissä pidämme taukoja ja jatkamme keskustelua. Kehotan teitä osallistumaan keskusteluun siinä määrin kuin se tuntuu teistä luontevalta. Muistetaan kunnioittaa toisiamme ja esiintuotuja mielipiteitä, sanottiin ne sitten tässä huoneessa tai videolla.*

**Esitä RESET OSA YKSI.**

# Pysäytä RESET-video, kun OSA YKSI päättyy

**Voit käyttää seuraavia kysymyksiä tai joitain niistä pohjana laajemmalle keskustelulle osanottajien kesken.**

## Vaikutteet ja stereotypiat

**K:** Laaditaan yhdessä lista niistä erilaisista asioista, jotka poikien kehosuhteeseen vaikuttavat.

Mitkä listatuista asioista vaikuttavat mielestänne eniten oman ikäsiinne poikiin? Miksi?

**K:** Onko kehosuhteeseen vaikuttavissa tekijöissä eroja eri sukupuolilla?

**K:** Mistä ajattelette sen johtuvan, että pojat murehtivat nykyään enemmän omaan ulkonäköönsä ja kehoonsa liittyviä asioita? Onko ulkoisesta olemuksestamme tullut tärkeämpi asia kuin se oli aiemmin?

**K:** Ajatelkaa isosiänne ja aikaa, jolloin he olivat teini-iässä. Luuletteko että lihakset, hoikkuus ja ulkonäkö olivat siihen aikaan tärkeitä? Miksi tai miksi ei?

**K:** Mitä "Miehenä oleminen" tarkoittaa 2020-luvulla? Miten poikiin ja miehiin liitetyt odotukset ja normit ovat muuttuneet? Mikä on mielestänne vaikuttanut näihin muutoksiin?

**K:** Tuleeko mieleenne roolimalleja, jotka eivät mahdu näihin odotuksiin ja normeihin? Minkä ominaisuuksien vuoksi heitä ihaillaan?

## Kehokomentointi ja kiusaaminen

*Ohjaajan johdanto: Toisten kehojen kommentointi on yleistä miesten ja poikien kesken. Kommentoinnin ajatellaan usein olevan harmitonta mutta sekin voi vahingoittaa.*

**K:** Ajatelkaa omaa kaveripiiriänne. Kommentoitteko toistenne ulkonäköä? Tunnistatko tällaista pukukoppipuhetta?

**K:** Mistä merkeistä huomaa, että kommentointi on enemmän kuin "vitsailua"? Mistä pystyy erottamaan, missä menee raja "kiusaamisen" ja "vitsailun/kiusoittelun" välillä?

# Katso OSA KAKSI

## Liikkuminen ja hyvinvointi

*Ohjaajan johdanto: Liikkuminen on ihmiselle luontaista ja se usein lisää hyvinvointiamme monella tavalla. Tärkeää olisi löytää itselle mieluisia tapoja liikkua.*

**K:** Millä tavoin tykkäät liikkua? Onko joitain urheilulajeja, joista erityisesti pidät? Millä muilla tavoin voi liikkua, jos urheilulajit eivät kiinnosta?

**K:** Millainen olo sinulle tulee siitä, kun liikut, treenaat tai pelaat jotain?

*Ohjaajan johdanto: Tässä oli erittäin hyviä vastauksia. Tärkeintä on, että liikkuminen on sellaista, josta tulee hyvä, pystyvä ja jaksava olo.*

**K:** Mistä merkeistä voisi tunnistaa, että jonkun tapa liikkua tai treenata ei enää ole terve tai ettei tietynlainen harjoittelu toimi omalla kohdalla?

*Ohjaajan johdanto: Joskus liikkuminen muuttuu pakkomielteiseksi ja kaavamaiseksi, mikä ei ole hyväksi hyvinvoinnille. Pakonomainen liikkuminen on usein myös tapa oireilla arvottomuuden, riittämättömyyden tai kelpaamattomuuden tunnetta. Liikkuminen ensisijaisesti tai yksinomaan kehoa muokatakseen tai johonkin tiettyyn kehomuottiin sopiakseen on aina huolestuttavaa.*

Merkkejä siitä, että liikkuminen ei tue hyvinvointia:

- Liikkuminen ei enää ole hauskaa/kivaa
- Treenaaminen hallitsee ajattelua
- Liikkumismäärä ylittää valmentajan tai treeniohjelman vaatimukset

# Keskustelukysymyksiä

- Hyvään kuntoon pääsemisestä ja/tai lihasten kasvattamisesta on tullut pakkomielle
- Liikkumattomuus aiheuttaa ahdistusta.
- Liikkuminen lihaskivuista tai loukkaantumisista huolimatta

Liikkumisen terveysvaikutuksista puhutaan paljon. Vähemmän puhutaan siitä, että liiallinen liikkuminen voi olla myös terveydelle haitallista. Ilmeisiä varoitusmerkkejä liiallisesta liikkumisesta ovat edellä lueteltujen lisäksi esimerkiksi se, että suoritustaso kärsii (ts. ei enää saavuta samoja tuloksia tai ei kehity). Ärtisyys, tunnepuuskat ja muut mielialan muutokset voivat olla myös merkkejä siitä, että liikkuminen kuormittaa elämää liikaa.

*Ohjaajan johdanto: Nämä ovat tyypillisiä varoitusmerkkejä siitä, että liikkuminen ei tue hyvinvointia ja jaksamista ja voivat olla myös merkki esimerkiksi syömishäiriöstä. Tällaiset varoitusmerkit kertovat siitä, että suhde liikkumiseen voi olla vääristynyt ja voi olla, että taustalla on muutakin oireilua.*

Pohditaan yhdessä näitä käyttäytymismalleja osan KAKSI katsomisen jälkeen. Asettukaa sitten mukavaan asentoon, ja katsotaan RESET-videon osa KOLME.

# Esitä OSA KOLME

**Voit hyödyntää seuraavilla sivuilla olevia kysymyksiä keskustelun pohjana, kun osa KOLME on katsottu.**

*Ohjaajat: sivulla 19 Ratkaisuja ongelmiin -osiossa on käyty läpi mahdollisia kiperiä kysymyksiä ja niihin soveltuvia vastauksia.*

**K:** Mitä voimme tehdä, jos meitä tai jotain läheistämme kiusataan ulkonäön vuoksi?

**K:** Videolla miehet kertoivat, miksi he uskovat tunteista puhumisen olevan vaikeampaa pojille kuin tytöille. Oletko samaa mieltä videolla esitetyistä näkemyksistä? Miksi? Mitä voi tapahtua, jos emme huomioi tunteitamme tai tukahdutamme ne?

**K:** Onko jotain, mitä voisit mielestäsi tehdä rohkaistaksesi kavereitasi puhumaan vakavista asioista ja tehdäksesi siitä heille helpompaa?

**K:** On tärkeää, että ihan jokaisella meistä olisi joku, jolle puhua vaikealta tuntuvista asioista ja mahdollisista ongelmista. Kuka sinun elämäsi ihmisistä voisi olla sellainen, kelle puhua? Osallistujien ei tarvitse jakaa ajatuksiaan siitä, kuka tällainen henkilö voisi olla.

**K:** Tiedätkö esimerkiksi järjestöjä tai muita auttavia tahoja, joihin nuoret ja erityisesti pojat voisivat ottaa yhteyttä ja hakea apua ja tukea omien ajatusten ja tunteiden käsittelyyn? Miettikää tätä yhdessä ryhmän kanssa.

## **Mahdollinen kotitehtävä:**

- Pyydä poikia tutkimaan tarkemmin jotain järjestöä, joka tukee poikia ja heidän mielenterveyttään. Voit pyytää heitä kertomaan löytämistään tuloksista myöhemmin, tai tämän voi toteuttaa ohjelman ulkopuolisena seurantaharjoituksena.
- Pyydä poikia selvittämään, mitä järjestö tekee ja millä tavoin se tarjoaa tukea (esim. puhelimitse, sähköpostitse tai kasvokkain)

# Keskustelukysymyksiä

*Ohjaajan johdanto: Tänään olemme oppineet lisää pojista ja poikien kehosuhteesta. On tärkeää että arvostamme itseämme ja omaa kehoamme ja sitä voimme osoittaa mm. suhtautumalla kehoomme arvostaen ja kunnioittaen ja pitämällä huolta kehostamme.*

**K:** Minkälaisilla käytännön toimilla voisimme vaikuttaa siihen, että jokainen meistä voisi olla tyytyväisempi omaan ulkonäköönsä ja kehoonsa?

## Vinkkiehdotuksia/ lisäjohdantoa:

- Mitä ajattelet ulkonäköön, lihaksikkuuteen, kokoon, ihoon painoon tms. kohdistuvasta leikkimielisestä kiusoittelusta? Onko se mielestäsi ok?
- Mieti, miten voisit haastaa omalla toiminnallasi

mieskehölle asetettuja ihanteita ja tehdä näkyväksi poikien ja miesten kehojen moninaisuutta?

- Kiinnitä huomiota siihen, keitä seuraat sosiaalisessa mediassa ja miksi. Mitä erilaiset postaukset saavat sinussa aikaan? Vaikuttavatko ne siihen, miten ajattelet omasta kehostasi?
- Miksi liikut siten, miten liikut? Miten liikkuisit, jos et miettisi, millä tavalla se vaikuttaa ulkonäköösi/kehoosi?
- Mistä asioista pidät itsessäsi? Mistä asioista ylipäätään pidät ihmisissä tai mitä pidät arvokkaina ominaisuuksina? Mitä kaikkea muuta me ihmiset olemme kuin fyysisiä, kehollisia olentoja?
- Minkälainen syöminen on mielestäsi terveellistä ja/tai hyvinvointia tukevaa? Voiko riittävään, täysipainoiseen,

monipuoliseen ja terveelliseen syömiseen kuulua myös epäterveelliseksi miellettyjä asioita?

- Miten kehosi viestii levon ja palautumisen tarpeesta? Osaatko kuulla ja tunnistaa niitä?
- Millaisten ihmisten seurassa vietät aikaasi? Ovatko he sellaisia, joiden kanssa viihdyt ja sinun on hyvä ja turvallinen olla?
- Millä tavalla pukeudut? Toteutatko joitain sinuun kohdistettuja oletuksia tai odotuksia vai koetko voivasi ilmentää sellaista tyyliä, joka tuntuu sinulta itseltäsi?
- Jos sinulla tai läheiselläsi/ystävälläsi on mitä tahansa huolia, uskallatko/osaatko kertoa siitä jollekin? Kenelle? Onko elämässäsi sellainen turvallinen aikuinen, jolle voisit uskoutua?

## Tehtävä 2: Reset

1. Jaa osallistujat pieniin ryhmiin.
2. Pyydä heitä valitsemaan yksi yhdessä mietityistä positiivisista strategioista (tai anna heille lista sellaisista).
3. Laita heidät laatimaan juliste, parin minuutin sketsi tai lyhyt videoesitys (jos käytössä on siihen tarvittava välineistö), jonka avulla he esittelevät strategiansa.
4. Jakakaa tulokset ryhmän kesken, esitelkää niitä ympäri koulu, esittäkää videopätkiä yhteisissä tilaisuuksissa; auttakaa muitakin resetoimaan ajatteluaan kehoasioihin liittyen.

Jaa tämän oppaan lopusta löytyvä Uskalla hakea apua! -esite kaikille osallistujille ennen tunnin päättymistä. Näin he saavat tietoa avun hakemisesta, jos he sattuvat tarvitsemaan sitä itse tai ystäväänsä varten.



# Jos katsotte videon useamman kokoontumisen aikana, mukaan voi ottaa yhden tai useamman seuraavista harjoituksista:

**Tehtävä 1:** Jakautukaa tehtävää varten pienempiin ryhmiin (2-3 henkilöä)

## A. Todellisuus miehen mallin takana

### Odotukset ja normit

Pyydä osallistujia keksimään joitain yleisiä poikiin/miehiin liittyviä odotuksia ja normeja (kirjoittakaa nämä valkotaululle).

Näitä voivat olla esimerkiksi:

- Pojat eivät itke tai kerro tunteistaan
- Hyvännäköisinä pidetyt pojat menestyvät paremmin ja ovat onnellisempia
- Kaikki pojat pitävät urheilusta
- Miehillä kuuluu olla erottuvat vatsalihakset ja isot hauikset

## RESET- pojat ja kehot

**K:** Millaista hintaa näiden odotusten ja normien tavoittelusta tai niiden mukaan elämisestä saattaa joutua maksamaan?

**K:** Voitko itse tehdä jotain näiden normien ja niiden luomien paineiden vastustamiseksi?

*Vastausehdotuksia: Pidä some-feedisi monipuolisena; etsi seurattavaksi ihmisiä, joilla on monenlaisia intohimoja ja kiinnostuksen kohteita; huomaa, että median esittämä kuva ei kerro koko totuutta.*

Jos osallistujat ovat valmiita jakamaan ajatuksiaan, pitäkää ryhmäkeskustelu. Vaihtoehtoisesti pyydä osallistujia kirjoittamaan ajatuksiaan ylös ja kiinnittämään ne seinälle. Pyydä heitä sen jälkeen kävelemään ympäri huonetta ja lukemaan, mitä muut ovat sanoneet.

## B. Tosielämän roolimallit

(On tärkeää, että ohjaajalla on esimerkki tosielämän sankarista, joka inspiroi häntä itseään).

Kehota osallistujia miettimään ja tutustumaan lähemmin joihinkin miespuolisiin henkilöihin, jotka eivät ole "miehen ulkonäköihanteiden" mukaisia tai jotka ovat kertoneet henkilökohtaisista ongelmistaan julkisesti.

Tämä voi olla joku mediassa esiintyvä henkilö tai joku, jonka nuoret tuntevat henkilökohtaisesti.

**K:** Millaisista asioista he ovat kertoneet? Minkä stereotypian he ovat haastaneet?

**K:** Onko heidän toimintansa ollut mielestänne inspiroivaa? Jos on, mikä heistä tekee inspiroivia?

*Ohjaajan johdanto: On paljon miespuolisia henkilöitä, jotka aktiivisesti haastavat pojille ja miehille asetettuja stereotypioita. Näillä ihmisillä on meihin vahva, myönteinen vaikutus. Kyseisen henkilön ei tarvitse olla julkkis, vaan hän voi olla kuka tahansa elämässäsi - valmentaja, opettaja, perheenjäsen jne.*

# Tuntisuunnitelma: Lopetus

## Tunnin päätös

Kiitä osallistujia mukana olosta ja kehoita heitä tulemaan sinun tai jonkun muun tiimin jäsenen puheille, mikäli heillä on jotain huolia.

Jaa kaikille osallistujille Uskalla hakea apua! -esite, joka löytyy oppaan lopusta.

## Seuranta

Kehotamme ohjaajia seuraamaan tilannetta RESET-keskusteluun osallistuneiden keskuudessa seuraavien viikkojen aikana.

Yksinkertaisimmillaan tämä voi tarkoittaa sitä, että kyselee, miten heillä menee tai mitä asioita heille on jäänyt ohjelmasta mieleen.

### RESET

pojat ja kehot

#### Uskalla hakea apua!

Jos olet huolissasi omasta tai läheisesi syömis- ja liikkumiskäyttäytymisestä tai kehosuhteesta, on tärkeää puhua asiasta jollekin turvalliselle, luotettavalle aikuiselle, esim. vanhemmalle, opettajalle, koulu-/opiskeluterveydenhoitajalle tai harrastusryhmän ohjaajalle. Yhdessä voitte miettiä, miten toimia jatkossa ja mistä apua voi hakea.

Asiasta puhuminen tai avun hakeminen voi tuntua jännittävältä tai epämurkavalta. Voi myös käydä niin, ettei tiedä, mitä ja miten kertoisi tilanteesta. Tilannetta voi helpottaa, että itseä mietittyviä tai huolettavia asioita, joista haluaa puhua, on kirjoittanut itselleen etukäteen muistiin.

Aina lähipiirissä ei ole ihmistä, jolle kokisi turvallisiksi tai luontevaksi puhua itseä huolettavista asioista. Siksi on olemassa ilmaisia, luottamuksellisesti toimivia tukipalveluita, joiden tehtävänä on kuunnella sinua ja tarjota apua:

**Syömishäiriöliiton tukipuhelin**  
+358 2 251 9207  
ma klo 9.00-15.00

**Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja nuorten puhelin**  
116 111  
ma-pe klo 14-20 ja la-su klo 17-20  
<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin>

**Poikien puhelin**  
0800 94884  
arkisin klo 13-18  
[www.poikienpuhelin.fi](http://www.poikienpuhelin.fi)

**Sekasin-chat**  
<https://sekasin247.fi/>

**MIELI ry:n Kriisipuhelin**  
09 2525 0111

#### Uskalla hakea apua!

Jos olet huolissasi omasta tai läheisesi syömis- ja liikkumiskäyttäytymisestä tai kehosuhteesta, on tärkeää puhua asiasta jollekin turvalliselle, luotettavalle aikuiselle, esim. vanhemmalle, opettajalle, koulu-/opiskeluterveydenhoitajalle tai harrastusryhmän ohjaajalle. Yhdessä voitte miettiä, miten toimia jatkossa ja mistä apua voi hakea.

Asiasta puhuminen tai avun hakeminen voi tuntua jännittävältä tai epämurkavalta. Voi myös käydä niin, ettei tiedä, mitä ja miten kertoisi tilanteesta. Tilannetta voi helpottaa, että itseä mietittyviä tai huolettavia asioita, joista haluaa puhua, on kirjoittanut itselleen etukäteen muistiin.

Aina lähipiirissä ei ole ihmistä, jolle kokisi turvallisiksi tai luontevaksi puhua itseä huolettavista asioista. Siksi on olemassa ilmaisia, luottamuksellisesti toimivia tukipalveluita, joiden tehtävänä on kuunnella sinua ja tarjota apua:

**Syömishäiriöliiton tukipuhelin**  
+358 2 251 9207  
ma klo 9.00-15.00

**Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja nuorten puhelin**  
116 111  
ma-pe klo 14-20 ja la-su klo 17-20  
<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin>

**Poikien puhelin**  
0800 94884  
arkisin klo 13-18  
[www.poikienpuhelin.fi](http://www.poikienpuhelin.fi)

**Sekasin-chat**  
<https://sekasin247.fi/>

**MIELI ry:n Kriisipuhelin**  
09 2525 0111

#### Uskalla hakea apua!

Jos olet huolissasi omasta tai läheisesi syömis- ja liikkumiskäyttäytymisestä tai kehosuhteesta, on tärkeää puhua asiasta jollekin turvalliselle, luotettavalle aikuiselle, esim. vanhemmalle, opettajalle, koulu-/opiskeluterveydenhoitajalle tai harrastusryhmän ohjaajalle. Yhdessä voitte miettiä, miten toimia jatkossa ja mistä apua voi hakea.

Asiasta puhuminen tai avun hakeminen voi tuntua jännittävältä tai epämurkavalta. Voi myös käydä niin, ettei tiedä, mitä ja miten kertoisi tilanteesta. Tilannetta voi helpottaa, että itseä mietittyviä tai huolettavia asioita, joista haluaa puhua, on kirjoittanut itselleen etukäteen muistiin.

Aina lähipiirissä ei ole ihmistä, jolle kokisi turvallisiksi tai luontevaksi puhua itseä huolettavista asioista. Siksi on olemassa ilmaisia, luottamuksellisesti toimivia tukipalveluita, joiden tehtävänä on kuunnella sinua ja tarjota apua:

**Syömishäiriöliiton tukipuhelin**  
+358 2 251 9207  
ma klo 9.00-15.00

**Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja nuorten puhelin**  
116 111  
ma-pe klo 14-20 ja la-su klo 17-20  
<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin>

**Poikien puhelin**  
0800 94884  
arkisin klo 13-18  
[www.poikienpuhelin.fi](http://www.poikienpuhelin.fi)

**Sekasin-chat**  
<https://sekasin247.fi/>

**MIELI ry:n Kriisipuhelin**  
09 2525 0111

# Ratkaisuja ongelmiin: haasteellisia kysymyksiä/vastauksia

---

**Jos koet epävarmuutta tai et tiedä mitä vastata haasteellisiin kysymyksiin, kerro että otat asiasta selvää ja palaat siihen myöhemmin.**

**Enpä ole juuri tullut ajatelleeksi kehosuhdettani ennen tätä. Pitäisikö asian huolestuttaa minua enemmän?**

Poikien kehosuhdetta koskevan RESET-keskustelumallin tavoitteena on auttaa ihmisiä ymmärtämään, että ulkonäkö ja keho ovat asioita, jotka mietityttävät ja huolettavat kaikkia ihmisiä sukupuolesta riippumatta. Jos asia ei ole huolestuttanut sinua, sen ei missään tapauksessa tarvitse huolestuttaa enempää. Päinvastoin - sitä voi pitää merkinä siitä, että suhteesi omaan kehoosi on tasapainoinen. Kaikkien kohdalla näin ei kuitenkaan ole, ja siksi jokaisen on tärkeää miettiä, miten puhuu ulkonäöstä, ja ymmärtää, että joillain ihmisillä voi olla asian kanssa ongelmia.

On myös tärkeää muistaa, että kehosuhde ei ole muuttumaton: monenlaiset tapahtumat ja tilanteet vaikuttavat kehosuhteeseen. On hyvä tietää, mitä tehdä, jos tunnistaa ongelmallisia ajatuksia tai ongelmallista käyttäytymistä omaan kehoonsa liittyen jossain vaiheessa elämäänsä.

**Mitä syömishäiriöt ovat?**

Syömishäiriössä ei ole kyse vain syömisestä tai omaan kehoon suhtautumisesta. Syömishäiriön oireilla on aina jokin tarkoitus. Taustalla voi olla esimerkiksi riittämättömyyden, arvottomuuden, kelpaamattomuuden tai turvattomuuden kokemusta tai muuta pahaa oloa, jonka käsittelemiseksi ei ole hyvinvointia tukevia keinoja. Syömishäiriön oireet tuntuvat tarjoavan tähän

ratkaisun. Logiikka on itse asiassa monelle tuttu ja yhteiskuntamme ylläpitämä: kukapa ei olisi joskus ajatellut, että laihduttaminen, isompi haisu tai karkkilakko tekisi ihmisestä paremman tai ratkaisisi elämän ongelmat.

Syömishäiriössä oireilu voi olla mitä tahansa syömisestä voimakkaasta rajoittamisesta hallitsemattomaan syömiseen - tai täysin terveeltä vaikuttavaa syömistä. Ratkaisevaa ei ole se, mitä syö ja kuinka paljon tai minkä kokoinen on, vaan minkälaiset ajatukset ohjaavat ja hallitsevat syömistä ja omaan kehoon suhtautumista.

**En tiennyt, että pojatkin voivat sairastua syömishäiriöön.**

Myytti syömishäiriöstä nuorten tyttöjen ja naisten äärimmäistä laihuutta tavoittelevana

# Ratkaisuja ongelmiin: haasteellisia kysymyksiä/vastauksia

sairautena elää vahvana.

Syömishäiriöiden todellisuus on kuitenkin paljon moninaisempi: syömishäiriöön voi sairastua sukupuolesta, iästä, kehon koosta, kulttuurista tai etnisestä taustasta riippumatta.

Tärkeää on ymmärtää, että syömishäiriö ei ole elämäntapa- valinta tai huomionhakuisuutta, vaan hengenvaarallinen, kokonais- valtaisesti elämään vaikuttava sairaus. Siksi on erittäin tärkeää hakea tai ohjata hakemaan apua, jos on huolissaan omasta tai ystä- vänsä tilanteesta. Syömishäiriöstä on oikeanlaisella avulla ja tuella mahdollista toipua kokonaan.

## **Entä jos oireilun taustalla on lihaksisuuden tavoittelu hoikkuuden tavoittelun sijaan?**

Poikien ja miesten kehotyytymät- tömyyteen ja syömishäiriöoireiluun liittyy naisia useammin kokemus siitä, että oma keho ei ole riit- tävän lihaksikas tai iso. Oireilu on usein hyvin samankaltaista ja yhtä vakavaa kuin perinteisem- miksi mielletyissä syömishäiriön muodoissa: pakonomaista käyt- täytymistä liittyen syömiseen ja liikkumiseen.

Joskus pakkomielleisestä lihaksisuuden tavoittelusta ja epärealistisista käsityksistä liittyen oman kehon lihaksikuuteen, lihaserottuvuuteen tai voimakkuuteen voidaan puhua

nimellä lihasdysmorfia tai bigoreksia. Oireiluun liittyy tällöin usein myös lisäravinteiden runsasta tai anabolisten steroidien käyttöä.

# Mitä tehdä, jos jonkun nuoren tilanne huolettaa?

Syömishäiriöt ovat vakavia mielenterveyden häiriöksi luokiteltavia sairauksia, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaisesti ihmisen elämään ja hyvinvointiin. Arviot poikien ja miesten osuudesta sairastuneissa vaihtelevat. Yhtä mieltä ollaan kuitenkin siitä, että syömishäiriöön sairastutaan sukupuolesta riippumatta ja että sukupuolivähemmistöillä syömishäiriöitä esiintyy enemmän kuin sukupuolienemmistöillä. Nykyiset syömishäiriön tunnistamisen työkalut soveltuvat paremmin naisille tyypilliselle syömishäiriöoireilulle eivätkä siksi välttämättä sovellu muiden sukupuolten oireilun tunnistamiseksi.

Jos jonkun nuoren tilanne huolettaa, huoli kannattaa aina ilmaista ja asia ottaa puheeksi nuoren kanssa.

On hyvä muistaa, että syömishäiriöihin liittyy aina kohonnut itsemurhariski. Syömishäiriötä sairastavien kuolleisuus on yksi suurimmista mielenterveyshäiriöiden keskuudessa. Syömishäiriöön menehtyvien yleisin kuolinsyy on itsemurha. Tutkitun tiedon mukaan itsemurhasta voi ja pitää puhua, jos epäilee jonkun olevan itsetuhoinen tai miettivän itsemurhaa.



**Syömishäiriöiden alidiagnosoinnin ja siihen liittyvän häpeän vuoksi syömishäiriöön sairastuneiden miesten määrä voi olla huomattavasti arvioitua suurempi.**

# Mitä tehdä, jos jonkun nuoren tilanne huolettaa?

## Syömishäiriöön sairastumisen riskitekijöitä ovat mm.:

- herkkyys, tarkkuus, perfektionismi
- kiusaamiskokemukset tai muut traumakokemukset
- laihduttamishistoria ja lapsuusiän lihavuus
- muiden perheenjäsenten tai läheisten syömishäiriökokemukset
- urheiluharrastus lajista ja tasosta riippumatta, mutta erityisesti niiden lajien parissa, joissa kiinnitetään tavallista enemmän huomiota kehon painoon ja/ tai muotoon (kestävyyslajit, painoluokkalajit, esteettiset lajit).

## Mistä syömishäiriön voi tunnistaa?

Syömishäiriö aiheuttaa sairastuneessa usein häpeää ja sairaudentunnottomuutta. On tavallista, että oireilua piilotellaan tai vähätellään eikä oireilun vakavuutta siksi tunnisteta. Sairastunut voi vaikuttaa hyvinvoivalta, pärjäävältä ja terveeltä, minkä vuoksi apua ei osata hakea riittävän ajoissa.

Syömishäiriön tunnusmerkkejä, joista (yksittäisistäkin!) on aina syytä huolestua ja hakea tai ohjata sairastunut hakemaan apua, ovat mm:

- läskifobiset ajatukset, lihomisen pelko
- oman kehon tai itsen piilottelu, peittely ja vähättely
- ruoka ja syöminen hallitsee

ajatuksia ja valintoja

- syömiseen liittyvät säännöt, esim. kiellettyjen ja sallittujen ruokien listat
- tarve punnita tai mitata syötyjä ruokia tai omaa kehoa jatkuvasti
- tarkat ja joustamattomat suunnitelmat liittyen syömiseen, liikkumiseen tai muuhun arkeen
- epäonnistumisen ja syyllisyyden tunteet suunnitelmista poikkeamisesta
- sallimaton suhtautuminen lepoon ja palautumiseen
- valehtelu, häpeä ja salailu liittyen oireiluun
- jatkuva ärtyisyys ja tunnepuuskat
- ahdistus- ja masennusoireet
- eristäytyminen, muutokset

ihmissuhteissa ja ajanviettotavoissa

- muutokset seksuaalisessa halukkuudessa
- väsymys, uupumus, unettomuus.

Erityisesti liikkumiseen liittyviä varoitusmerkkejä:

- ylenmääräinen kiinnostus kehonrakennusta, painonnostoa, voimaharjoittelua tai salitreeniä kohtaan
- ylenmääräinen kiinnostus lihaksikkuutta kohtaan
- liiallisesta treenauksesta johtuvia loukkaantumisia ja/ tai sairastelua
- treenaaminen sairaana tai loukkaantumisesta huolimatta
- ahdistusta tai stressiä, jos suunniteltu treeni jää väliin

# Mitä tehdä, jos jonkun nuoren tilanne huolettaa?

- mielialan ja suoritustason lasku (koulu, urheilu)
- lisäravinteiden (esim. proteiinilisien) runsas käyttö tai anabolisten steroidien käyttö.

Tärkeintä on reagoida varoitusmerkkeihin ja ottaa asia puheeksi heti, kun huoli herää. Varhaisen puuttumisen tiedetään parantavan ennustetta ja lyhentävän syömishäiriön kesto.

On hyvä huomioida myös, että syömiseen ja omaan kehoon liittyvän oireilun yhteydessä esiintyy usein myös muita mielenterveyden häiriöitä, kuten masennusta, ahdistuneisuutta, pakko-oireista häiriötä ja riippuvuuksia.

## Miten asian voi ottaa puheeksi? Olenko minä oikea ihminen puuttumaan asiaan?

Kun huoli herää, se harvoin on aiheeton. Oikea ihminen puuttumaan on juuri se, jolla huoli herää tai jolle tullaan kertomaan ystävään tai ikätoveriin liittyvästä huolesta. Saatat olla juuri se turvallinen aikuinen, joka pystyy auttamaan.

Asia kannattaa ottaa puheeksi avoimesti, huoltaan sanoittaen ja antamalla nuorelle tilaa kertoa itse ajatuksistaan ja tilanteestaan. Fyysiset muutokset (esim. laihtumisen) voi toki mainita, mutta on tärkeää, ettei huoli ja huomio suuntaudu vain ulkonäköön tai kehon kokoon. On tyypillistä, että syömishäiriöön sairastunut torjuu tarjotun avun tai hermostuu asiaan puuttumisesta, joten sitä ei

kannata pelästyä. Luottamuksen herääminen voi ottaa aikansa - uskalla palata asiaan, jos ensimmäinen puheeksi otto ei tuota tulosta.

**On ratkaisevan tärkeää, että asiaan puututaan mahdollisimman aikaisessa vaiheessa eikä jäädä odottelemaan tilanteen pahenemista.**

# Lisätietoa ja apua

## Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto

Ensisijainen avunhakemispaiikka syömishäiriöön on nuorilla koulu- tai opiskeluterveydenhuolto. Apua haetaan samalla tavalla kuin mihin tahansa muuhunkin ei-päivystykselliseen sairauteen tai terveyshuoleen. Ensin varataan aika, yleensä terveydenhoitajalta, joka tekee arvion tilanteesta. Sen perusteella voidaan joko jäädä vielä seuraamaan tilannetta ja antaa ohjausta tai lähetetään eteenpäin erikoistuneeseen hoitoon.

## Syömishäiriöliitto

Syömishäiriöliitto tuottaa tietoa syömishäiriöistä, tarjoaa tukea syömishäiriöön sairastuneille, oireileville ja läheisille sekä edistää ruoka- ja kehorauhaa.

Syömishäiriöliiton valtakunnallisia tukimuotoja ovat esimerkiksi viikoittain päivystävä tukipuhelin, SYLI-chat sekä Syömishäiriöliiton somekanavat Instagramissa ja Facebookissa: @syomishairioliitto.

Lisätiedot: [www.syomishairioliitto.fi](http://www.syomishairioliitto.fi)

## Poikien Talo

Helsingin Poikien Talo tarjoaa sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisillä työotteilla toteutettavaa sosiaalista nuorisotyötä, jonka kohderyhmänä ovat 10–28-vuotiaat pojat ja nuoret miehet. Tukea omaan elämään voi saada niin yksilötapaamisista, avoimesta yhteisötoiminnasta sekä työpajoista ja harrastus- ja taideryhmistä. Helsingin poikien talo <https://www.poikientalo.fi/>

## Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja nuorten puhelin

Yhteydenottoihin vastaa koulutettu vapaaehtoinen aikuinen, jolla on aikaa kuunnella. Päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia. Lasten ja nuorten puhelimessa voi kysyä tai keskustella luottamuksellisesti mistä tahansa itseä mietityttävästä asiasta. Ilmainen palvelu on tarkoitettu kaikille alle 21-vuotiaille.

<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin>

Puhelin 116 111

## MIELI ry:n Kriisipuhelin

Kriisipuhelimesta saa keskusteluapua esimerkiksi kriisiin, huoleen tai suruun 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä puhelinliittymäsopimuksen hinnalla. Kriisipuhelin-päivystäjät ovat kriisityön ammattilaisia, alan opiskelijoita sekä vapaaehtoisia.

Kriisipuhelin 09 2525 0111



# Lisätietoa ja apua

## Poikien puhelin

Väestöliiton pojille ja nuorille miehille suunnatussa puhelin- ja chat-palvelussa voit keskustella anonyymisti arkisin mm. kehosta ja kasvusta, ihmissuhteista, hyvinvoinnista tai mistä tahansa sinua askarruttavasta asiasta. Palvelussa vastaa Väestöliiton miesammattilainen.

[www.poikienpuhelin.fi](http://www.poikienpuhelin.fi)

## Sekasin

Sekasin-chat on valtakunnallinen maksuton keskustelualusta 12-29-vuotiaille. Chatissa voi keskustella mieltä askarruttavista kysymyksistä tai aiheista nimettömänä ja luottamuksellisesti. Chatissa päivystävät järjestöjen ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset. Sekasin-chat on Sekasin Kollektiivin koordinoima palvelu.

<https://sekasin247.fi/>

## Oman elämänsä urheilija

Oman elämänsä urheilija on Syömishäiriökeskuksen alainen projekti urheilijoiden häiriintyneen syömisen ja syömishäiriöiden ennaltaehkäisemiseksi ja niiden hoitomallin kehittämiseksi. Projektissa tuotetaan materiaalia, joka lisää syömishäiriötietämystä urheiluyhteisöissä. Projektin tavoitteena on myös poistaa urheilijoiden syömishäiriöihin liittyvää stigmaa, jotta niistä voitaisiin tulevaisuudessa puhua avoimemmin ja hoitoa tarvitsevat pääsivät nopeammin hoidon piiriin.

<https://www.syomishairiokeskus.fi/uusi/oeu2020/>

## RESET- pojat ja kehot

## Nuortenlinkki

A-klinikkasäätien Nuortenlinkki.fi-verkkosivusto tekee ehkäisevää päihdetyötä nuorten parissa vahvistamalla nuorten päihteisiin, mielenterveyteen ja kokonaisvaltaiseen elämänhallintaan liittyviä tietoja ja taitoja. Nuortenlinkistä löydät paljon tietoa, testejä sekä mm. nettineuvonnan, missä nuori voi netin välityksellä nimettömästi ja maksuttomasti kysyä apua omaan tilanteeseensa ammattilaiselta.

[www.nuortenlinkki.fi/nettineuvonta](http://www.nuortenlinkki.fi/nettineuvonta)

## Dopinglinkki

A-klinikkasäätien Dopinglinkki tarjoaa tietoa ja terveysneuvontaa kuntodopingista eli kilpa- ja huippu-urheilun ulkopuolisesta dopingkäytöstä. Dopinglinkin neuvontapalvelussa tarjotaan kuntoilijoiden dopingaineiden käyttöön liittyvää terveysneuvontaa anonyymisti, luottamuksella ja maksutta. Kysyä voi omaan tai läheisen tilanteeseen, työhön sekä opiskeluun liittyen tai yleisestä kiinnostuksesta.

<https://dopinglinkki.fi/neuvonta>

# Usein kysyttyä RESET-keskustelumallista

## Mistä nimi RESET tulee?

Poikien kehosuhdetta koskevalle keskustelumallille annettiin nimi RESET, joka suomeksi tarkoittaa nollaamista, alkutilaan palauttamista tai muuttamista, koska sen todettiin kuvaavan parhaiten ohjelman tavoitetta. Tavoitteena on auttaa nuoria muuttamaan (resetoimaan) tämänhetkistä poikien kehosuhteeseen liittyvää ajatteluaan, erityisesti niiltä osin kuin ne liittyvät yhteiskunnan asettamiin lihaksikkuutta ja maskuliinisuutta korostaviin ulkonäkö- ja kehoihanteisiin.

## Voiko RESET-keskustelun käydä myös yhdessä tyttöjen kanssa?

Kyllä voi. RESET-keskustelumalli on kehitetty lisäämään tietoisuutta poikien kehosuhteesta ja käynnistämään keskustelua aiheesta. RESET-ohjelma voi auttaa tyttöjä ymmärtämään paremmin kehosuhteeseen liittyviä asioita poikien näkökulmasta. On tärkeää, että tytöille annetaan mahdollisuus jakaa omia ajatuksiaan ja havaintojaan pojista ja heidän kehonsuhteestaan, kun ohjelmaa käydään läpi sekaryhmissä.

## Voiko RESET-keskustelumallia käyttää myös alakouluissa?

Ei voi. Sisällön luonteen vuoksi se ei sovellu alakouluopetukseen. Näin ollen sitä ei voi suositella alakouluikäisille lapsille.

## Voiko RESET-keskustelumallia käyttää muissa yhteyksissä?

Kyllä voi. Sitä voi käyttää myös missä tahansa muussa toiminnassa, johon osallistuu poikia (esim. partio, urheilujärjestöt).

## Voiko RESET-keskustelumallia käyttää kotiloissa?

Ei ole mitään erityistä syytä, miksei RESET-videota voisi katsoa myös kotiloissa. Suosittelemme sitä 13-18-vuotiaiden nuorten kanssa käytettäväksi siten, että vanhemmat katsoisivat ohjelman yhdessä lastensa kanssa. Tässä oppaassa annettuja keskustelukysymyksiä voi soveltaa vanhempien ja nuorten välisiin keskusteluihin.

# Usein kysyttyä RESET-keskustelumallista

## Kuka voi toimia poikien kehosuhdetta koskevan RESET-keskustelumallin ohjaajana?

Ohjaajana voi toimia kuka tahansa ammattilainen työyhteisöstänne. Tämän oppaan tarkoituksena on tukea RESET-keskustelun läpikäymistä hyvässä hengessä. On kuitenkin tärkeää, että käytte etukäteen läpi kehosuhteeseen liittyviä ennakkokäsityksiänne, jotta käytävät keskustelut ja ohjaajien antamat vastaukset ovat ohjelman sanoman mukaisia ja auttavat osallistujia.

## Voiko mallin toteuttaa pelkästään esittämällä videon?

Mallin voi toki toteuttaa käyttäen pelkästään sen video-osiota. Suuremman vaikutuksen aikaansaamiseksi suosittelemme kuitenkin, että viette läpi koko keskustelumallin ja käytätte videota yhdessä oppaan kanssa.

## Kuinka kerromme vanhemmille/huoltajille poikien kehosuhdetta koskevasta RESET-keskustelumallista?

Voitte käyttää tämän oppaan lopussa olevaa vanhemmille tarkoitettua tiedotekirjettä. Vanhemmat voivat myös hakea tietoa RESET-ohjelmasta täältä <https://a-klinikkasaatio.fi/reset-pojat-ja-kehot-hanke>.

## Mitä jos jonkun nuoren tilanne huolettaa meitä?

Lisätessään tietoisuutta poikien kehosuhteesta ja syömishäiriöistä RESET voi havahduttaa nuoren omaan tilanteeseensa tai saada ystävän tai opettajan huolen heräämään. Kaikkiin nuorten, heidän ystäviensä tai aikuisen/ammattilaisen esiin tuomiin ongelmiin on syytä suhtautua vakavasti. Lisätietoa siitä, kuinka edetä asian kanssa löytyy oppaan osiosta "Mitä tehdä, jos jonkun nuoren tilanne huolettaa?"

## Uskalla hakea apua!

Jos olet huolissasi omasta tai läheisesi syömis- ja liikkumiskäyttäytymisestä tai kehosuhteesta, on tärkeää puhua asiasta jollekin turvalliselle, luotettavalle aikuiselle, esim. vanhemmalle, opettajalle, koulu-/opiskeluterveydenhoitajalle tai harrastusryhmän ohjaajalle. Yhdessä voitte miettiä, miten toimia jatkossa ja mistä apua voi hakea.

Asiasta puhuminen tai avun hakeminen voi tuntua jännittävältä tai epämukavalta. Voi myös käydä niin, ettei tiedä, mitä ja miten kertoisi tilanteesta. Tilannetta voi helpottaa, että itseä mietityttäviä tai huolettavia asioita, joista haluaa puhua, on kirjoittanut itselleen etukäteen muistiin.

Aina lähipiirissä ei ole ihmistä, jolle kokisi turvallisiksi tai luontevaksi puhua itseä huolettavista asioista. Siksi on olemassa ilmaisia, luottamuksellisesti toimivia tukipalveluita, joiden tehtävänä on kuunnella sinua ja tarjota apua:

### Syömishäiriöliiton tukipuhelin

+358 2 251 9207  
ma klo 9.00-15.00

### Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja nuorten puhelin

116 111  
ma-pe klo 14-20 ja la-su klo 17-20  
<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin>

### Poikien puhelin

0800 94884  
arkisin klo 13-18  
[www.poikienpuhelin.fi](http://www.poikienpuhelin.fi)

### Sekasin-chat

<https://sekasin247.fi/>

### MIELI ry:n Kriisipuhelin

09 2525 0111

## Uskalla hakea apua!

Jos olet huolissasi omasta tai läheisesi syömis- ja liikkumiskäyttäytymisestä tai kehosuhteesta, on tärkeää puhua asiasta jollekin turvalliselle, luotettavalle aikuiselle, esim. vanhemmalle, opettajalle, koulu-/opiskeluterveydenhoitajalle tai harrastusryhmän ohjaajalle. Yhdessä voitte miettiä, miten toimia jatkossa ja mistä apua voi hakea.

Asiasta puhuminen tai avun hakeminen voi tuntua jännittävältä tai epämukavalta. Voi myös käydä niin, ettei tiedä, mitä ja miten kertoisi tilanteesta. Tilannetta voi helpottaa, että itseä mietityttäviä tai huolettavia asioita, joista haluaa puhua, on kirjoittanut itselleen etukäteen muistiin.

Aina lähipiirissä ei ole ihmistä, jolle kokisi turvallisiksi tai luontevaksi puhua itseä huolettavista asioista. Siksi on olemassa ilmaisia, luottamuksellisesti toimivia tukipalveluita, joiden tehtävänä on kuunnella sinua ja tarjota apua:

### Syömishäiriöliiton tukipuhelin

+358 2 251 9207  
ma klo 9.00-15.00

### Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja nuorten puhelin

116 111  
ma-pe klo 14-20 ja la-su klo 17-20  
<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin>

### Poikien puhelin

0800 94884  
arkisin klo 13-18  
[www.poikienpuhelin.fi](http://www.poikienpuhelin.fi)

### Sekasin-chat

<https://sekasin247.fi/>

### MIELI ry:n Kriisipuhelin

09 2525 0111

## Uskalla hakea apua!

Jos olet huolissasi omasta tai läheisesi syömis- ja liikkumiskäyttäytymisestä tai kehosuhteesta, on tärkeää puhua asiasta jollekin turvalliselle, luotettavalle aikuiselle, esim. vanhemmalle, opettajalle, koulu-/opiskeluterveydenhoitajalle tai harrastusryhmän ohjaajalle. Yhdessä voitte miettiä, miten toimia jatkossa ja mistä apua voi hakea.

Asiasta puhuminen tai avun hakeminen voi tuntua jännittävältä tai epämukavalta. Voi myös käydä niin, ettei tiedä, mitä ja miten kertoisi tilanteesta. Tilannetta voi helpottaa, että itseä mietityttäviä tai huolettavia asioita, joista haluaa puhua, on kirjoittanut itselleen etukäteen muistiin.

Aina lähipiirissä ei ole ihmistä, jolle kokisi turvallisiksi tai luontevaksi puhua itseä huolettavista asioista. Siksi on olemassa ilmaisia, luottamuksellisesti toimivia tukipalveluita, joiden tehtävänä on kuunnella sinua ja tarjota apua:

### Syömishäiriöliiton tukipuhelin

+358 2 251 9207  
ma klo 9.00-15.00

### Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja nuorten puhelin

116 111  
ma-pe klo 14-20 ja la-su klo 17-20  
<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin>

### Poikien puhelin

0800 94884  
arkisin klo 13-18  
[www.poikienpuhelin.fi](http://www.poikienpuhelin.fi)

### Sekasin-chat

<https://sekasin247.fi/>

### MIELI ry:n Kriisipuhelin

09 2525 0111

# RESET

pojat ja kehot

**Vanhemmalle/huoltajalle,**

## RESET-keskustelumalli

Saat tämän kirjeen, koska perheenne nuorella on mahdollisuus osallistua RESET-keskusteluun.

A-klinikkasäätiö, Syömishäiriöliitto ja Helsingin Poikien Talo toteuttavat yhteishankkeen RESET - pojat ja kehot. Hankkeessa tuotetaan suomalainen versio Australian syömishäiriöliiton RESET-keskustelumallista.

RESET-keskustelumallissa käydään ammattilaisen ohjaamia pienryhmäkeskusteluja videomateriaalin johdattamina. Keskusteluilla pyritään kehittämään poikien kehosuhdetta ja ehkäisemään syömishäiriöitä, lisäämään poikien ja ammattilaisten tietämystä aiheesta sekä helpottamaan aiheesta puhumista.

Ulkonäköpaineet ja epärealistiset kehoihanteet voivat tuottaa yhtä lailla pahaa oloa kaikille sukupuolille erityisesti nykyisen visuaalisuutta painottavan median aikakaudella. Ne voivat aiheuttaa kehotyytymättömyyttä ja altistaa nuoria vahingolliselle liikunta- ja syömiskäyttäytymiselle. On tärkeää, että myös pojille löydetään keinoja ilmiön tunnistamiseen ja sanoittamiseen.

RESET-keskustelu on ammattilaisten kehittämä, terveyttä edistävä ja ongelmia ennalta ehkäisevä toimintamalli. Voit lukea RESET-hankkeesta lisää täältä <https://a-klinikkasaaatio.fi/reset-pojat-ja-kehot-hanke>.

Ystävällisin terveisin,

## RESET - pojat ja kehot

A-klinikkasäätiö, Syömishäiriöliitto ja Helsingin Poikien Talo  
reset@a-klinikka.fi