

SANOJA SUUHUN

Laihdutus- ja häpeäkeskeinen tapa puhua ruoasta tai omasta/toisten kehoista on haitallista kaikille. Tällaisen puheen taustalla saattaa olla kommentoijan oma tai kulttuurimme yleinen ongelmallinen suhde ruokaan ja erilaisiin kehoihin. Jotta tällainen toimintakulttuuri muuttuisi, on tärkeää puuttua haitalliseen ja rajoja rikkovaan puheeseen. Tässä keinoja puuttumisen tueksi!

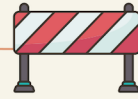
PYSY RAUHALLISENA

Kommentoija ei todennäköisesti ole tottunut reflektoimaan omaa käyttäytymistään asiassa. Saatat törmätä ”eikö mitään enää saa sanoa”-kommenttiin. Sanoa saa paljonkin, mutta keskustelukumppania pitää kunnioittaa ja käyttäytymistavat kuuluvat kaikille.

1

2 RAJAA

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



KESKUSTELE

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

3

MUTTA TERVEYS...

Nykytutkimus osoittaa, että laihduttaminen ennemmin kuormittaa kuin kohentaa terveyttä, ja itse asiassa altistaa myös lihomiselle. Säännöllinen, monipuolinen ja riittävä syöminen sen sijaan tekee hyvää jokaisen terveydelle, jaksamiselle ja arjen sujumiselle - kehon koosta riippumatta. Täysipainoiseen syömiseen kuuluvat erilaiset maustetut ja raaka-aineet, myös häpeällisinä pidetyt sokeri ja rasva. Kommentoijalta voi kysyä, mitä hän pelkää tapahtuvan, jos luopuu haitallisesta puheesta. Vai olisiko kyse vain piintyneestä, haitallisesta tavasta, jonka oikeastaan voisikin unohtaa?

4

5

KIITÄ

Jos pääsit kommentoijan kanssa asialliseen keskusteluun, muista kiittää häntä. 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