

Tekstitys

KEHUVA-podcast

Jakso: Joustavuus syömishäiriöiden ehkäisijänä

Äänitteen kesto: 58 min

Haastattelija: Sanna Talvia

Haastateltava: Pia Charpentier

[musiikkia]

Sanna Talvia: Tervetuloa, hyvä kuulija, kehuva-podcastin pariin. Minä olen Sanna Talvia. Olen toiminut kehuva-hankkeessa hankekoordinaattorina ja oma taustani löytyy tuolta ravitsemus ja kasvatustieteiden suunnalta.

Mä olen tänään saanu tänne vieraakseni Pia Charpentierin, joka on syömishäiriökeskuksen toiminnanjohtaja, psykologi ja psykoterapeutti. Tervetuloa mukaan.

Pia Charpentier: Kiitoksia.

Sanna Talvia: Meillä on tässä ihan ohjelman alussa tapana teettää teillä tällainen kehuvan keskeinen harjoitus, eli ruokasuhde-kollaasi tai minä ja ruoka-kollaasi toiselta nimeltään ja tänään sinäkin olet sitä päässyt askartelemaan aiheesta minulle tärkeät ruuat.

Kertoisitko nyt vähän meille, että mitä ne sinulle tärkeät ruuat on?

Pia Charpentier: Joo. Mä sain tosiaan tommosen pinon mainoslehtiä, missä oli kaikkiaan kivan näkösiä ruokia ja huomasi aika nopeesti löytäväni paljon lemppeitä. Että mulla on täällä tällainen herkkuosasto, selkeesti, mis on suklaajäätelöä ja suklaata ja briejuustoa. Että mä aattelin, et herkkujen syöminen on semmonen jotenkin tärkeä osa elämää, et kunhan se ei niinku hallitse elämää. Mutta mä ite ainakin tykkään, et se on semmonen elämän sulostuttaja, kun aina voi jotain pientä vähän ottaa silloin tällön.

Ja sit mulla on tässä tällöset miniluumutomaatit ja ne edustaa niinku oikeestaan kaikenlaisia tomaatteja, että tomaatit on mulla semmoinen tosi iso lemppari, mitä mä oikeestaan varmaan kaikilla aterioilla melkeen tuun syöneeksi. Sit mul on tällöinen tomaattimurska tai tällönen niinku tomaattikastike tällönen arabiaatta, mikä on tällönen vähän niin kuin chilipitoinen. Se kuvastaa kans sitä, et mä en juuri tätä käytä, mutta tällönsii tomaattikastike juttuja käytän paljon ruoanlaitossa. Et se on on sillai lemppari.

Sit mulla on tällöinen kala tai kalafilee, joka taitaa olla kirjolohi tämä itse asiassa, joka edustaa mulle vähän niinku kaikenlaisia kaloja. Että se on tällösen laudan

päälle asetettu tässä mainoksessa ja se tuo mulle mieleen kesän ja mökkeilyyn ja siellä kalastelun ja sitte sen ympärillä tapahtuvat grillailut ja nautiskellut. Et kala on mulle sekä semmonen vähän niinku arkiruoka, mut toisaalta myös vähän semmonen kesäruoka, mihin liittyy paljon semmoista jotenkin mukavaa yhdessäoloa ja just sen grillailun. Semmonen koko se prosessi, ku niitä puita siinä poltellaan ja tuoksetellaan sitä savua ja sitten on paljon semmosta kivaa.

Sit mul on kanafileitä tässä kanssa, joka on semmonen tosi perusruoka. Et aika monenlaisiin kanaruokia tykkään tehdä. Ja sit mulla on tämmösiä mustikoita tässä, joka on mun semmonen ehdot on jokapäiväinen suosikki. Että jos lähden ulkomaille, niin mustikoita kyllä kaipaan. Et ne on mun semmonen päivän käynnistäjä, että jos muut käynnistyy kahvila, niin mä käynnistyn mustikoilla

Sanna Talvia: Ihana ajatus kyllä. Kiitos paljon Piia. Mites sit ammatillisella puolella, miten keho ja ruokateemat, jotka on kehuvas keskeisiä, mitä ne näkyy siellä?

Pia Charpentier: No siis syömishäiriötyössä ne näkyy siis ihan todella keskeisesti, että se suhde kehoon, suhde ruokaan, suhde omaan itseen, niin se on ihan keskiössä siinä kun syömishäiriöitä pohditaan ja kun potilaiden kanssa työskennellään, niin ne on oikeestaan ne teemat, pääasialliset teemat, joista lähdetään liikkeelle.

Sanna Talvia: Joo. Mulla tosiaan muutama kysymys täällä vielä odottaa. Sä olet toiminut kehuva-hankkeessa myöskin meidän ohjausryhmän jäsenenä ja sitä kautta mm. tunnet kehuvaa ja ajattelutapaa jossain määrin ainakin. Niin mikä sulle on täs ohjausryhmän matkan aikana jotenkin kolahtanut kehuvasa tai mikä siinä on tuntunut kiinnostavalta?

Pia Charpentier: No mun mielestä on ollut tosi hienoa jotenkin se, miten te ootte tullut ajatelleeksi sitä, että tämmöisen ruokateeman ja syömisen ympäriltä lähestyä näitä nuoria, jotka on vähän tämmösessä niinku syrjäytymisvaarassa ja huonommassa asemassa ja jotenkin se, miten kivasti siihen nuoret lähtenyt ja miten kivasti te sitten tietysti, kun sitten ylipäänsä kun nuorten kanssa tekee, niin siinähan aikuinen aina sopeutuu ja varsinkin, kun sit on nuoria, joilla sit on vähän vaikeuksia, niin siinä musta oli jotenkin kauheen kiva, miten musta kuulosti, että te sopeutitte teidän lähestymistavat ja kaikki siihen, et mihin ne nuoret olivat valmiita. Jotenkin se teidän ote ja teidän semmonen jotenkin lämpö, millä te teette sitä työtä, niin se mun mielestä se oli ihan mahtavaa. Et must oli aina kiva, mä taisin melkein kaikissa taisin vissiin käydä niissä kokouksissa, et must oli hirveen kiva jotenkin seurata sitä teidän omistautuneisuutta ja jotenkin sitä ihanaa sydämellä tekemistä, mikä oli niin ilmiselvää koko siinä projektissa.

Sanna Talvia: Mukava kuulla. Kyllä jotenkin itsekin koen, että tää on ollu semmonen tosi antoisaa, niinku syvätasolla antoisa, hanke kaiken kaikkiaan. Et täs on saanu olla myös ammatillisesti itselle tosi rakkaiden teemojen äärellä ja nimenomaan kohtaamiset nuorten kanssa on ollu kyl ihan sitä parasta antia. Kaikki se aika, mitä

heidän kanssaan on siellä viettänyt Vamos-palveluissa ja myös osin vähän muissakin ryhmissä, joita ollaan tän hankkeen aikana järjestetty. Et nuorethan on ihan tosi mahtavia. Heiltä oppii tosi paljon niinku itse myös koko ajan.

Pia Charpentier: Kyllä. Sama omassa työssäni. Voin todeta, et näin se nimenomaan on. Et takia jaksaa pysyä inspiroituneena siitä työstä, ku on niin mahtavaa porukkaa, joiden kans tekee töitä.

Sanna Talvia: Kertoisitko tarkemmin siitä sun omasta työstä? Millaista työtä teet?

Pia Charpentier: No mä vedän syömishäiriökeskusta niinku pääasiallisena hommana niin, että mulla oikeastaan siinä aika paljon painottuu sinne hallinnolliselle puolelle ihan mun henkilökohtainen työ. Että mulla on yks päivä viikossa, kun mä teen psykoterapioita ja sitte yks päivä viikossa, kun mä oon sitte siellä meidän osaston puolella. Et meillä on koko vuorokausi yksikkö ja sitte meillä on terapiayksikkö, jotka on molemmat Malmilla. Niissä oon sitten vuorotellen.

Tiimin vetämiseen ja hallinnollisen työn lisäksi mun sydäntä lähellä on kovasti tää hoidon kehittämisen ja ylipäänsä meidän hoitomalli on niinku alusta asti pyrkinyt olemaan sillä lailla semmonen jotenki innovatiivinen ja joustava. Et me kauheesti alleviivataan semmoista yksilöllisyyttä, mut sit kuitenkin on hoidossa siis yksilöllistä lähestymistapaa, mut et sit on tietysti tietyt raamit, mitkä sitten jotenkin ohjaa sitä kokonaisuutta ja pitää tietenkin homman johdonmukaisena ja näin.

Että paljon tiimeissä näitä asioita pohditaan. Meillä on semmosia kehittämispäiviä, missä oikeastaan koko meidän tiimi osallistuu tähän kehittämiseen. Että tavallaan se hoidon kehittämisen teema on semmoinen, mikä jotenki koko ajan elelee ja ehkä niinku itekki koko jotenkin koen, että omaa ammattitaitoa täytyy myös kehittää. Et mulla on oikeastaan aina joku koulutus meneillään, missä mä koen, et niiden avulla saan syvennetty omaa ammattitaitoa.

Et sitten ihan tän potilastyön ja tän hallinnollisen työn lisäksi, mä sitten aika paljon luennoin ja kirjoitan. Että jonkun verran kirjoja oon kirjoitella ja nyt vuoden alus on tulossa uusintapainos meidän Olen juuri syönyt -kirjasta.

Eli aika silleen niinku jotenkin koen, että aika monipuolisesti. Ja työohjailen myös paljon, että sitä kautta siihen potilastyöhön myös pääsee aika laajastikin. Muiden ammattilaisten kautta näkemään sitä problematiikkaa ja myös jotenkin mun sydäntä lähellä on kyllä kanssa se, ku tää on semmoinen niin sanottu vähän haastava potilasryhmä, niin jotenki ku työohjauksessa sit myös saa katsella siltä puolelta, et miten muut työntekijät, ei vaan minä tai meidän syömishäiriökeskuksen työntekijät, että miten ihmiset kokee näiden potilaiden kanssa työskentelyyn. Musta on kauhean kiinnostava jotenkin heidän kanssa pohtia, et mikä se ois se hyvä lähestymistapa. Et siinä on kaikilla on tietenkin aina omat persoonallisuustekijät ja omat ahdistuksenhallintakeinot ja kaikki on niin kuin tavallaan, että tehdään niin

persoonalla sitä työtä. Et miten ikään kuin sovittaa sen työn haasteet ja oma persoonallisuus yhteen ja miten ehkä jotenkin niitä voimavaroja saada sitten käyttöön siinä työssä. Et se on jotenkin semmonen niinku jatkuvasti kiehtova haaste, mun mielestä, siinä työnohjauksessa. Että miten jotenki löytää se innostus ja miten kasvaa kaikkien niiden haasteiden tasalle, mitä tämä työ eteen tua.

Et koen, et mul on niin ihana tilaisuus tehdä hirveän monipuolisesti tätä työtä.

Sanna Talvia: Kyllä ja oot pitkään ollut syömishäiriöiden parissa. Et sul on vahva rautainen ammattitaito kyl pohtia näitä teemoja.

Pia Charpentier: Joo. -94 alotin Hyksissä. Eli silloin HUSsia ei vielä ollut, niin Helsingin yliopistollisessa sairaalassa. Menin nuorena psykologina sinne harjoittelemaan ja sille tielle sitten jäin. Jotenkin vahingossa mä päädyin sitten syömishäiriöiden pariin ja siitä tuli sit semmoinen intohimo mulle.

Sanna Talvia: Kyllä. Muistelen, että omallakin opiskeluajalla niin sun nimi tuli esiin jotenkin näihin teemoihin liittyen. Se on ollut sit 90-luvun loppua just. Et pitkä ura takana sulla.

Pia Charpentier: [nauraa] Tulee vanha olo.

Sanna Talvia: Ei! Eikö se ollu ikä on vaan sellainen numero.

Pia Charpentier: Nimenomaan.

Sanna Talvia: Sit se todellisuus on sitä mielentilaa. Mites nyt kun oot tällainen tosiaan niinku pitkän linjan ammattilainen, niin kiinnostavaa kysyä vähän semmosesta teemasta, meil on keuhvassa ollut tärkeä tämmönen keskeinen lähtökohta siihen työskentelyyn tämmönen kuin niinku ruokasuhteen ajatus, joka on lähteny osin jotenkin siitä, että meidän mielestä syöminen on niin paljon ikään kuin moninaisempaa kuin vain ne ravintoaineet tai ne tietyt ruoka-ainevalinnat, mitä ihminen tekee. Ja se on niinku tavallaan yritys jäsentää sitä puolta laajemmin, sitä syömistä. Ja toi ruokasuhde-kollaasi, jonka teit tuossa alussa, niin tavallaan on yks harjoitus, joka pyrkii jäsentämään myös ihmiselle itselleen sitä, et millainen suhde hänellä on ruokaan. Ja me ollaan hankkeessa paljon pohdittu sitä myös, että millainen sitten on tämmönen ruokasuhde. Tuol mediassakin näkee aina välillä, joku puhuu siitä, että on tärkeää, että meillä olisi terve suhde ruokaan. Mitä sä ajattelet tästä? Millaisia ajatuksia sana terve ruokasuhde sussa herättää? Mitä se on?

Pia Charpentier: No mä huomaan, et mul varmaan ekana tulee jotenkin mieleen sanat joustavuus ja syömisen ilo. Mä huomasi, kun mä tätä kollaasia ite tein, niin mä huomasin semmosen innostukseen jotenki itnessäni. Et sit jos tavallaan... jotenkin (vastavuorosesti peilaa) [0:12:12], et mitä se ei terve suhde olis, niin jos se on niinku semmoista vähän... pelon ja sääntöjen ja rajoitusten sävyttämä

ruokasuhde, ni mä ajattelin, et siinä terveessä on jotenkin, et mahtuu ehkä monenlaisia ruokia tai sit vaikka ei mahtuis hirveen monenlasiakaan, mut et ois aika semmonen rento suhde jotenkin siihen. Että ehkä sitä ajatellaan, että se ruoka olis, vaikka se vois olla tuottaa iloa ja olla sinänsä tärkeä, mut et ehkä sen pääasiallinen funktio ois mahdollistaa se, että sen ruuan tarjoaman energian avulla eletään sitten sitä muuta elämää. Että tavallaan se ruoka olis enemmän semmonen ihana taukohetki päivässä, joka mahdollistaa sitten sen, mitä niiden taukojen välillä tehään. Että semmoinen ehkä... jollain lailla tekee mieli sanoa, että tietynlainen neutraalisuus. Siis siinä mielessä, että ei hirveästi ahista, pelota tai herätä jotain aivan semmosta sietämätöntä hankalaa oloa.

Et siinä tietysti aina se, et sitten rajoilla mennään, et missä nyt menee normaalin ja sairaan raja, niin siinä tietysti sitten asiat ehkä ei oo enää ihan niin selkeitä, mutta noin jos yleisesti ajattelee. Niin rentous, ilo.

Sanna Talvia: Se, ettei koko elämä pyöri sitten ruoan ympärillä myös.

Pia Charpentier: Niin. Se on tietysti eri asia, jos on sit ruoka-alan ammattilainen, niin se on taas oma juttunsa toki. Mut siinäkin se on tietysti sit vähän erilainen kuin ammatillisesti sen asian kanssa ollaan tekemisissä.

Sanna Talvia: Joo. Siinä päästään myös kiinnostaviin. Ammatillinen ruokasuhde ja sitte toisaalta tämmönen ehkä henkilökohtaisempi ruokasuhde, joka myös ammattilaisella on.

No mites sit se sairas ruokasuhde, onko se sitten yhtä kuin syömishäiriö vai mitä se on?

Pia Charpentier: No ei kyllä. Joo, mä aattellisin, et kyllä se niinku syömishäiriö-sana, niin vois ihan säästää sinne diagnostiikkaan sinänsä. Että tuntuu, että et ehkä nykyään aika paljon... vähän patologisoidaan ehkä liikaakin turhaa asioita ja siinä on se huono puoli, että sitten kun patologisoidaan, ni sitten ihmiset rupeaa ahdistumaan siitä asiasta ja sit niillä se psyykinen vointi heikkenee sen takia.

Sanna Talvia: Tulkitsenko sua oikein, jos sanon, että tavallaan näkisit, että tietyt tämmöset rypyt ruokasuhteessa tai pienet probleemat tai semmoiset haastavat kohdat ei sit automaattisesti olekaan syömishäiriö?

Pia Charpentier: Joo, se on nimenomaan. Että mä sanoisin, että jopa niin kuin semmoinen vähän niinku laihdutuskierteessäkin oleminen ja vähän niinku mutkikkaampi suhde, niin en menisi sanomaan, et välttämättä mistään syömishäiriöstä on kyse. Että sillai voi olla syömisen hankaluutta tai siinä voi olla jotain, mikä mietityttää tai jotain, minkä haluais muuttuvan. Yleensä silloin ollaan vielä aika kaukana syömishäiriöstä kuitenkin.

Sanna Talvia: Miksi vois olla tärkeätä jotenkin... ei ylikäyttää sanaa syömishäiriö tai jättää sitä sinne jotenkin diagnoosi puolelle enemmän?

Pia Charpentier: Mä jotenkin halusin promota sellaista ajatusta, että normaali syöminen voi näyttää aika monenlaiselta ja jotenkin se, että vaikka olis vähän haastettakin, että jos siinä löytäis semmoista hyväksyvää ja vähän rennompaa asennetta siihen syömiseen ja jotenkin siihen omaan suhteeseen siihen ruokaan, ni mä jotenkin ajattelen, et semmoisen hyväksyvää suhtautumisen kautta pysytellään vähän niinku turvassa näistä häiriöistä. Et jotenki ei tartte pelästyä siitä, jos huomaat, et nyt mä syönkin aika paljon suklaata tai jotenkin mä mietin ruokaa nyt jotenkin enemmän tai näin. Et jos sen asian suhteen pystyy rentoutuu, ni sit se yleensä pysyy aisoissa. Näin yksinkertaistetusti sanottuna.

Et kauheasti jos sitä ruvetaan miettiä ja ahdistelee ja asetetaan erilaisia sääntöjä ja näin ja ruvetaan tiukentaa kaikenlaista ajattelua sen ruoan ympärillä, niin mä ajattelen, et siinä saatetaan luisuu helpommin sitte sinne syömishäiriön suuntaan.

Sanna Talvia: Aivan. Kyllä. Joo, tunnistan tota ajatusta kyllä. Myös siinä, mitä itse itse on miettiny.

Mitäs sit jos ajatellaan sit ihan niitä syömishäiriöitä, niin et jos ollaan sitten ikään kuin jo siellä vakavammissa päässä sitä ruokasuhteen tilaa, jos näin voi sanoo, ni mitä tänä päivänä ajatellaan siitä, et mistä syömishäiriöt oikein johtuu?

Pia Charpentier: No mun mielipide on se, että et syömishäiriöiden taustalla on aina, siinä on erilaisia vaikeusasteita, mutta se tunteensätelyn vaikeus on yleensä, mun mielestä, siellä taustalla. Että sitte se syömishäiriö tavallaan toimii niinku semmoisena helpotuksena siihen. On se sitte ahdistusta, pelkoa, tyhjyyden tunnetta. Että syömishäiriö ikään kuin on sitten se, jolla sitä oloa säädellään. Se voi olla jopa... siel voi olla jotain ihan traumaattisiakin kokemuksia, et psyykkinen kipu, jota sillä säädellään, voi olla hyvinkin isoa. Mutta että kuitenkin pohjimmiltaan sillä on semmonen olon helpottamistarkoitus.

Sanna Talvia: Liittyykö tämä nyt jotenkin sitten tunnesyömiseen vai onko se sitten vielä ihan oma juttunsa?

Pia Charpentier: Joo, tunnesyöminen on niin kuin... Ku terveiltä ihmisiltä kysyy tunnesyömisestä, saatta sanoa, että mä syön, et mul on tunnesyömistä, et mä aina joskus ostan suklaapatukan ja sit mä syön sen. Et sit mul on tunnesyömistä varsinkin, jos mä oon vähän väsyny. Niin mä ajattelen, et semmoinen tunnesyöminen on vielä ihan ookoo. Mut silloin kun se on semmosta pakonomaista ja tuntuu jotenkin, että mikä tahansa tunne tulee, niin reaktio siihen tunteeseen on, et mun pitäisi saada tämä tunne pois mahdollisimman nopeasti ja sit sitä niinku, että syöminen toimii sit semmoisena, että ikään kuin huomio kiinnittyy pois siitä tunteesta ja menee siihen syömiseen. Et se ikään kuin vähän niinku hautaa alleen

jotenki sen tunteen, että sitä ei sais tuntee. Et ehkä se suhde tunteeseen on kans se oleellinen, et kestäkö mä niitä tunteita, voiko mä sallia ne vai tuntuuko musta, et aina kun joku tunne tulee, niin mun pitää äkkiä saada se pois.

Sanna Talvia: Sä oot myös sanonut, että osalle potilaista syömishäiriöillä on voimakas psyykettä koossapitävä merkitys. Mitä sä tällä tarkoitat? Avaisitko sitä vähän lisää?

Pia Charpentier: No joillakin potilailla se syömishäiriöoireilu on niin tärkeässä merkityksessä, että ilman sitä ne ei oikeastaan selviäis aamusta iltaan. Eli siinä mielessä vois... ku sanotaan, että pää hajoaa niin voisi sanoa, että ilman niitä oireita, niin heil tavallaan tulee semmonen tai voi tulla semmoinen vähän niin kuin hajoamisen kokemus, missä se psyykkinen kipu tulee niin voimakkaaksi, että sitä ei kestä kerta kaikkiaan. Et tulee ihan tarve vahingoittaa itseään. Silloin nää syömishäiriöoireet tavallaan saattaa mahdollistaa sen, et ihminen voi jopa olla työkykyinen, koska se pystyy säätelee sitä oloaan näillä. Mutta että tietysti aika usein, kun näin vakavasti ollaan kipeitä, niin silloinhan se usein se työkykykin on siinä sitten jo rajoittunut jonkun verran. Mut et se pointti on se, että jotenki tavallaan ei niinku kestä olla ilman niitä oireita, eikä oikein selviydy elämästä ilman, että saa tasata oloaan niiden oireiden avulla.

Sanna Talvia: No toi kuulostaa siltä, että sit ehkä se ratkaisu ei oookkaan heti ottaa ne väkivalloin ne oireet pois. Ihminenhan sit voi hajota siihen. Vai onko se näin?

Pia Charpentier: Joo, se on just näin. Että silloin kun tämmönen tilanne on potilaalla tai henkilöllä, niin silloin oikeastaan se, miten sitä mun mielestä pitää lähestyä on, että pyritään luomaan semmoiset turvalliset raamit siihen ympärille, jolloin se ihminen voi alkaa ottaa muista asioista turvallisuudentunnetta ja opetella muita keinoja säädellä sitä oloaan. Et siellä tavallaan on niin kuin auttamassa sitä kasassapysymistä muita asioita kuin se syöminen.

Ja aika usein silloin, kun näin vakavassa tilanteessa ollaan, niin ni jotta päästään semmoisen riittävän vahvaan turvallisuudentunteeseen, ni aika usein se tarkoittaa sitä, että jonkunlainen sairaalajakso melkein ois hyvä olla siinä. Toki poikkeuksiakin ilman muuta on, mut että usein se tämmöinen koko vuorokaushoito mahdollistaa sen, että voidaan luoda riittävän turvalliset puitteet, että se oma psyykkinen kipu ei pääse ohjaamaan sitä toimintaa, vaan silloin muut pystyy auttamaan siinä.

Sanna Talvia: Eli siinä on tärkeätä sit myös tuoda tavallaan tilalle niitä toisenlaisia tapoja sit niinku olla sen oman psyyken kanssa ja pysyä kasassa, ei vaan viedä niitä oireita pois.

Pia Charpentier: Joo. Et siin on yleensä kyse aika syvällisestä kasvuprosessista ihan. Että usein tällaisissa tilanteissa, niin siinä varhaisessa kehitysvaiheessa on jotain kehitystehtäviä jääny ihan tapahtumatta. Et maailma ei tunnu niin turvalliselta kuin

pitäis ja näin, niin siinä oikeastaan hoidossa tulee vähän niinku semmoista uudelleen vanhemmoinninki elementtiä. Että hoitavien henkilöiden kanssa työskennellessä tulee ikään kuin semmoisia vähän niin kuin korjaavia kokemuksia niin sanotusti, että sit vois ehkä ajatella, että sinne mieleen rakennetaan niitä semmoisia palikoita, mitkä sieltä on puuttunut.

Sanna Talvia: Aivan. Onko siinä sitten jotenkin, minkälaista terapiaa tai terapioita käytetään sit syömishäiriöiden hoidossa nykypäivänä?

Pia Charpentier: No kognitiivinen psykoterapia, sitä nyt sanotaan, että se ois jotenkin se kaikkein tehokkain ja ite oon kognitiivinen psykoterapeutti, niin tietysti olen kallella tähän ajatukseen itekin. Mut että et esimerkiksi sairaalahoidossa ja osastohoidossa, niin siellä usein ei ihan tämmöstä tavallaan psykoterapeuttista lähestymistapaa välttämättä oo. Et Syömishäiriökeskuksen hoitomalli perustuu kyllä kognitiivisen psykoterapian teoriaan, mutta et sitä ihan psykoterapiaa sellaisenaan ei osasto-olosuhteissa voi tehdä, joten näissä osasto-olosuhteissa se lähestymistapa on vähän niinku... se on niinku hoitoteoreettinen enemmän kuin psykoterapia teoreettinen.

Mut et sit psykoterapioita, joita syömishäiriöiden hoidossa sovelletaan käytännössä, niin siinä on ihan niin kuin dynaamisesta integratiiviseen ja kehopsykoterapiaa ja perheterapioita ja erilaisiin perheen lähestymistapoja ja näin. Että nii käytännössä niitä on hyvin monenlaisia, mut oikeastaan se kognitiivinen lähestymistapa, sen erilaiset niin kuin johdatelmat sit, niin ne on niitä, jotka... jota... siis ne sen takia todistettu tehokkaimmaksi, koska niitä on eniten tutkittu.

Et jos näitä muita lähestymistapoja ois edes tutkittu yhtä paljon, niin se on ihan mahdollista, että ne ois todettu aivan yhtä hyväksi. Mutta että se, mitä tällä hetkellä tiedetään, ku puhutaan tämmösestä evidence based -hoidoista, et niinku tämmösen ikään kuin tieteelliseen tutkimusaineistoon perustuvat hoitomenetelmät, niin se on tällä hetkellä lähinnä nää kognitiivis-behavioraaliset oikeastaan.

Sanna Talvia: No mites sit nää muut terapiat, on ravitsemus- ja toiminta- ja fysio- ja mitä kaikkia terapioita sitä onkaan, niin mites nää nyt sit siellä hoidossa näkyy?

Pia Charpentier: Joo. No ne on kyllä hyvin keskeisiä varsinkin tällasessa osastohoidossa ja kyllä polikliinisessäkin hoidossa. Et ravitsemusterapiahan on aivan keskiössä tietenki ja samoin fysioterapia siinä mielessä, että usein kehonkuva ongelmathan on ihan keskeisiä syömishäiriöissä, pakkoliikunta oireet ja näin. Ja fysioterapeutilla on oikeastaan paras tietotaito sitten näitä asioita potilaan kanssa käsitellä. Toimintaterapia on kans, esimerkiksi meillä on kaksi toimintaterapeuttia, jotka toinen on koko päivänä ja toinen käy sitten ryhmää pitämässä ja myöskin heidän se tämmösen... osaaminen, sen toimintakyvyn kuntouttamisen saralla, niin on kans erittäin tärkeitä. Et varsinkin meille osastolle tulee yleensä aika lailla huonokuntoisia potilaita, joiden toimintakyky saattaa olla ihan nollassa, niin heillä on kivasti, sit ne osaa lähestyä sit siltä kannalta sitä toimintakyvyn palauttamista.



Et kyl se niinku syömishäiriöiden hoito semmoinen ryhmäefortti on yleensä ja nimenomaan oikeastaan terveydenhoitoalan, voisin sanoa, että kaikkien terveydenhoitoalan ammattilaisten yhteinen ponnistus. Että myös psykiatri on tietenkin keskeisessä roolissa. Siinä ehkä enemmän sitten sen lääkityksen kautta ja näin. Ja tietenkin hoitajat, varsinkin osastolla, niin on aivan keskeisessä roolissa siinä. Et kyllä, et ei nyt äkkiseltään tule mieleen mitään tämmöstä mielenterveysalan ammattilaista, joka ei jollain lailla ois tärkeä tämmösessä, varsinkin tämmöses osastohoidossa, mikä vielä konkreettisemmin on tämmönen porukan yhteinen efortti.

Sanna Talvia: Kyllä, et hyvin moniammatillista.

Pia Charpentier: Nimenomaan. Kyllä.

Sanna Talvia: Ja mä muistan itse jossakin koulutuksessa joskus joku ammattilainen kuvas myös sitä, että miten henkilöllä, jolla on syömishäiriö, niin voi olla että tavallaan hän... helpommin menee esim. johonkin hyvin tavallaan... ei heti ensin mieleen tulevaan hoitoon, joka voi olla sit myös tämmösiä niin kuin vähän vaihtoehtoisempiakin. Niinku tyyliin että joku akupunktio tai joku muu tämän tyyppinen, joka voi olla tavallaan jopa osa sit sitä kokonaisvaltaista hoitoa. Tämmönen matalan kynnyksen lähestymistapa siihen, jossa sitten ehkä lähtee vähän se vyyhti purkautumaan ja luottamus rakentumaan ja josta voidaan sitten edetä johonkin muuhun. Onko tää näin?

Pia Charpentier: Kyllä. Joo, siis no mä ite ajattelen kyllä, että sieltä mistä ihminen kokee avun saavansa, niin sieltä, sinne kannattaa mennä. Et tulipaloo ei voi sammuttaa väärällä tavalla. Et jos se apu ja helpotus jostain tulee, niin ilman muuta. Kun kuitenkin tämä perinteinen lääketiede, niin se on kuitenkin... vaikka se on äärimmäisen tärkeä ja sitä arvostan kovasti, mutta siinä on elementtejä, jotka siitä selkeästi puuttuu, että se ei osaa ottaa ihmistä sellaisena kokonaisena, kokonaisvaltaisena hahmona huomioon. Että mun mielestä sitä täydentää sitten nämä muut lähestymistavat, jossa osataan katkoa ihmistä sit vähän toisestakin näkökulmasta. Että mun mielestä ne on aivan mainio, mun mielestä aivan hyvin toimii yhdessä. Et meillähan esim. Syömishäiriökeskuksessa tehdään näitä tämmösiä, et meillä oli luontaihoitaja oli pitkään, joka teki kaiken maailman kuivakuppauksia ja juttuja sieltä [nauraa]. Eipä niistä nyt ainakaan haittaakaan ollu. Et ne oli tietenkin kaiken tämmöisen evidence based -hoidon rinnalla siinä, mutta et mielestä ihan loistavia ja potilaat tykkäs niistä ja ihan... Et kyl vaa. Mun mielestä kannattaa hakea apua sieltä, mihin se oma intuitio vetää.

Sanna Talvia: Ja voiko ajatella, että syömishäiriössä kuitenkin enemmän ja vähemmän on kyse siitä, että suhde itseen ja suhde myös omaan kehoon esimerkiksi voi olla aika mutkalla?

Pia Charpentier: Kyllä.

Sanna Talvia: Niin tavallaan et ne myös auttaa siinä jotenkin semmosen lempeämmän suhteen luomisessa omaan itseen ja auttaa niin kuin tekemään hyvää itselle, joka voi olla tosi vaikeeta.

Pia Charpentier: Nimenomaan. Kyllä. Joo ihan se, että voi sallia kehon kautta hyvän olon tuottamiseen, esimerkiksi itselleen, se voi olla ihan ihan todella niinku iso prosessi ihmiselle ja just tämmösten kehohoitojen ja tämmösten vaihtoehtoisten hoitojen kautta, missä sitä kehoa esimerkiks manipuloidaa tai kehon kautta lähestytään, niin voi olla todella avaavia tämmöselle ihmiselle, joka on ehkä... Niinku syömishäiriöllähän on aika tyypillistä, et se on vähän niinku kaulasta poikki siinä mielessä että eletään tavallaan siellä päässä ja sit kehon viestit ei oikeestaan kulje sinne mieleen. Että sit sielt sen kehon kautta lähdetään työskentelemään ja hakemaan vaikka rentoutta ja just erilaist mielihyvää, niin se on kyl todella mun mielestä ihan hirmusen tärkeä osa kyllä sitä paranemista.

Sanna Talvia: Aivan. Hei mä oon ymmärtänyt Pia, että saat myös tämmönen sertifioitu Hakomi -terapeutti ja se, mitä mä nyt tästä tiedän, niin se liittyy jotenkin kehollisuuteen, mutta aika vieras nimi ainakin vielä itselle. Kerro vähän tästä lisää, mitä se on?

Pia Charpentier: Joo, joo. Tää Hakomi, mä oon tällä hetkellä aivan innoissani tästä. Tää on ihan siis nelivuotinen psykoterapiakoulutus ja tää Hakomin nimi tuli sillä lailla, että semmonen Ron Kurtz, joka tämän perusti 70-luvulla, niin hän oli nähnyt unen, jossa tämä Hakomi sana oli tullut hänelle, kun hän on siis perustanut jo tämän terapiamuodon ja maiskutteli jotain muita nimiä, joita mä en nyt muista ja sit tää tuli hänelle ja sit hän kuumeisesti mielti, et mitä ihmettä tämä tarkoittaa, täähän tosi makea nimi, mutta mitä ihmettä tarkoittaa. Ja etti kaikki latinat ja kreikat ja kaiken maailman kielet läpi ja hopi-intiaanien kielestä vihdoin sitten löysi sellaisen merkityksen, että se suurin piirtein tarkoittaa, että kuinka olen suhteessa maailmaan ympärilläni. Ja se kyl kuvaa oikeestaan sikäli kuin siitä kuvaukset saa kiinni, niin kuvaa aika hyvin sitä, mitä se Hakomi on.

Eli se on siis mindfulness pohjainen kehopsykoterapia. Eli se sen erikoisuus on just nimenomaan nää kaks, jotka tässä otsikossakin esiintyy. Eli sekä terapeutti, että potilas on molemmat mindful-tilassa ja siinä lähdetään työskentelemään nimenomaan sen kautta, mikä on elävänä tässä hetkessä. Et se voi olla myös muista, mut semmoinen muisto, jonka esimerkit tunnelmat sä just nyt koet sun kehossa. Et jos sä muistat vaikka jonkun, useinhan ne on vähän enemmän semmosia rankkoja tapahtumia. Et jos sä muistat jonkun rankan tapahtumaan vaikkapa lapsuudesta, ni sähän usein ikään kuin oikein eläväks sen muiston saat, ni sähän tunnet, sä tavallaan elät ikään kuin tässä hetkessä sitä kokemusta läpi. Ja siinä Hakomis nimenomaan sitä, mikä nyt just on läsnä, siitä lähdetään liikkeelle ja just kehossa tuntuvat tuntemukset.

Eli tavallaan sitä usein esimerkin ihan kehon kautta lähdetään liikkeelle, mutta sit myös sen terapiasession kuluessa aina palataan välillä siihen, et mitä sä huomaat, et sun kehossa tapahtuu nyt, kun sä puhut tästä. Se on hyvin semmoinen... se on niinku tavallaan, jos ajateellaan, kun mä oon kognitiivinen terapeutti toiselta koulutukseltani, jos kognitiivinen terapia on siinä tarinassa, et kun ihminen tulee kognitiivisen terapian, se kertoo sen saman tarinan, mitä sen kaverit tietää ja sen aikaisemmat terapeutit tietää. Eli se on tavallaan semmoinen tarina, mikä sille on hirveän tuttu ja mihin se usein on aika identifioitunu. Mut sit Hakomissa me mennäänkin sen tavallaan sen tarinan taakse tai tarinan alle ikään kuin sinne tiedostamattomiin kerroksiin, mikä on niinku sillai tosi mahtavaa. Että usein kun ihmiset on siinä sessiolla ollut ja sessio lopetetaan, niin sit se kommentti usein on, että vau olipas matka. Eli siinä niinku todella koetaan, et mennään jonnekin semmoisiin kerroksiin, missä ei olla aikaisemmin käyty ja sit siinä yleensä jokaisella sessiolla ihminen oppii itsestään jotain uutta. Että kognitiivisessa terapiassa periaatteessa oikeestaan niinku aika harvoin tulee ehkä semmoset ihan täysin uutta. Totta kai terapeutti voi niitä uusia näkökulmia, tämmösiä tarjota siinä, mutta täs Hakomissani, niin siinä se ihminen itse löytää itsestään uusia juttuja.

Et se on tavallaan tämmöinen guided self-study, sanotaan englanniksi. Eli semmonen, et aattellaankin, et ihminen ikään kuin itse tutkii itseään siinä ja terapeutti on semmoisena apulaisena siinä. Et auttaa tavallaan sitä potilasta niin kuin menemään syvemmälle siihen omaan kokemukseensa ja auttaa sitä potilasta olemaan läsnä vaikeiden tunteiden kanssa ja pääsee siitä eteenpäin ja sit myös tarjoaa näitä korjaavia kokemuksia, mitkä eheyttää sitä mieltä. Et se on todella semmonen syvällinen menetelmä.

Sanna Talvia: Kuulostaa hurjan mielenkiintoselta ja jotenkin mä aattelin kehuvassa, jossa on ollut niin kuin tämä kehollisuus ja sit toisaalta syöminen ja toisaalta sitte niinku suhde itseen semmosena kolmiyhteytenä, jos vois sanoo, niin jotenkin tuntuu, et tos liikutaan syvätasolla niin kuin näissä teemoissa.

Mulle tuli jopa mieleen, et tostahan olisi hyötyä meille kaikille jollain tasolla ainakin.

Pia Charpentier: Todellakin, joo. Et tosiaan tämä on nelivuotinen, nyt mä oon kouluttajakoulutuksessa nyt, kun mä sain tämän sertifiointin, niin tässä prosessissa käydään niin kuin omia, niinku kaikissa terapiakoulutuksissa käydään omia prosesseja läpi, niin kyllä siinä niinku todella ihan eri tavalla kuin missään muussa, ni ihan ihan koulutettavakin pääsee kiinni niihin omiin syviin prosesseihin. Että on todella syvällinen.

Sanna Talvia: Kyllä, kyllä.

Mietin tätä omaa matkaani kehuva-hankkeessa, joka on ollut tosi henkilökohtainen myös mulle, et näitä ruokaan ja kehoon ja omaan suhteeseen itse on myös niin kuin paitsi niinku ammatillisesti miettinyt, niin henkilökohtaisestikin miettinyt. Musta tuntuu, että tässä on jotenkin herkistynyt just myös sille, miten oma keho reagoi tietyissä tilanteissa... niin kuin nostattamalla kehollisia reaktioita, joihin mä en ole ehkä niinku aikasemmin niin paljon kiinnittänyt huomiota. Mut on ollu joku tiukka tilanne vaikka tai joku vähän niinku inhottava tilanne jossakin ihmissuhteessa ja sit tuleekin tosi voimakas niinku kehollinen reaktio. Et alkaa suu kuivua ja alkaa jalat täristä tai jotain muuta.

Pia Charpentier: Sydän hakata.

Sanna Talvia: Sydän hakata. Ja on ollu jännä tavallaan pysähtyä sen äärelle, et hetkinen mun keho reagoi nyt näin, ja tämä on aika voimakas reaktio, ja tajuta, että joissain sellaisissa tilanteissa itse asiassa, vaikka se päällisin puolin näytti ei nyt niin vakavalta, niin mentiinkin johonkin tosi semmoseen niinku ydin... jos nyt voi sanoa traumaan itsessä tai johonkin ydinhaavaan itsessä. Ja se on auttanut tavallaan tunnistaa tommosia tilanteita, että ku on menny sen kehollisen kautta jotenkin siihen, eikä vaan pysynyt siinä, et mitä toi sano ja mitä mä sanoin ja näin.

Pia Charpentier: Juuri näin. Kyllä. Kaikilla tunteillahan on kehollinen vastine ja sit itse asiassa itsekin huomannut tämän oman prosessin aikana, että ku on tullut enemmän ja enemmän tietoiseksi siitä, et todellakin niin kuin joku ihminen, ihan huomaan itsestäni, kun mä paljon Mindfulnessin teen ja harrastan niin, kun semmosessa rauhallisessa mindfulness-tilassa, missä ei oo hirveesti ajatuksia ja sit siihen hiljaisuuteen kun popsahda ajatus, ni sit sen huomaa, et miten koko kehossa tapahtuu. Et tietynlaiset ajatukset aiheuttaa esim. jännityksiä tietyissä kohdissa kehoa. Mä en ole koskaan aikaisemmin huomannut sitä, mut sit ku mä pääsin jotenkin kokemaan sitä hiljaisuutta, minkä se mindfulness harjoittelu tuo, niin sit myös rupes huomaamaan sitä meteliä paremmin. Et kun tavalla koko ja elää siinä metelissä, niin ei sitä meteliäkään huomaa, kun sen keskellä elelee koko ajan. Mut et sit ku pääs siihen hiljaisuuteen, niin sit yhtäkkiä tajus, et hyvänen aika, et todellakin tunteilla on kehollinen vastine, mut jokaisella ajatuksellakin on kehollinen vastine. Se oli jotenkin musta hirveen yllättävää. Et todellaki -

Sanna Talvia: Tosi mielenkiintosta.

Pia Charpentier: Keho elää meidän mukana. Ja myös kehoon tallentuu meidän elämäkokemukset ja muistot, mitä ei kans, et silloin kun tätä kehopsykoterapia tekee, niin siinä kans tulee vastaan se, että kun siinä käytetään myös kosketusta jonkun verran, niin et miten eri todellakin ihan joku kosketus mindfulness-tilassa kun ollaan, niin voi aktivoida jonkun hyvinkin intensiivisen muiston. Vaan sillä että kosketetaan jotain kehon osaa jotain aivan yllättäen, mitä se ihminen ei tienny, et sil oli varastoituna ollenkaan mihinkään niihin soluihin siinä kohdassa kehoa.

Sanna Talvia: Hurjan mielenkiintoista. Joo. Niinpä, että olemme paljon muutakin kuin jotenkin pelkkä pää tai pelkät ajatukset.

Pia Charpentier: Todellakin.

Sanna Talvia: Koko keholle, miten se elää ja reagoi ja muistaa asioita myöskin.

Pia Charpentier: Nimenomaan. Tallentaa.

Sanna Talvia: Miten sä ajattelet sit just tän syömisen ja kehollisuuden välisistä yhteyksistä niinku laajasti ottaen? Että miten meidän suhde kehoon ja toisaalta keholliset viestit ja sitten suhde ruokaan ja syömiseen, miten ne on yhteydessä toisiinsa? Mitä siitä sulle herää?

Pia Charpentier: Mä luulen, et siinä varmaa on joku yhteys. Että tuntuu, et semmoiset ihmiset, jotka on kauhean huolissaan kehostaan, niin on myös huolissaan syömisestään ja semmoiset, jotka ei kauheasti piittaa eikä mieti oikeestaan kehoa, ni ennen hirveästi mieti syömistäkään välttämättä. Ainakin nyt näin äkkiseltään ajateltuna, mitä tässä tulee mieleen. Voi olla, että ajatus mutkistuu, kun sitä kehittelee. Mutta tuntu, et kyl siin varmaan on kyllä joku yhteys.

Että onhan se kuitenkin se ruoka... siitähän meidän keho sitten koostuu, niistä rakennusaineista. Jos on kauheen tietonen ja jotenkin ehkä vähän ahdistunutkin suhtautuminen kehoon, ni mä luulen, et siinä just on selkeästi vielä tietoisempi siitä, et se mitä mä laitan suuhuni, niin se oikeasti menee mun kehoon ja muuttuu kehon rakennusaineeksi. Sit sitä kautta voi tulla tietysti sit semmonen olo, että pitäis olla mahdollisimman jotenkin tietynlaista tavaraa, mitä sinne suuhun laitetaan. Että kyl mä äkkiseltään aatelisin, et kyllä siinä varmaan on.

Sanna Talvia: Voitko sä ajatella, että syöminen on... se voi olla myös rankaisun välinen niin kuin itselle? Tavallaan että jos varsinkin on hyvin semmosia negatiivisia ajatuksia omasta kehosta tai omasta itsestä, niin että ikään kun ei ravitsee itseään tai tietoisesti ravitsee huonosti.

Pia Charpentier: Joo, joo. Varmaan sekä syömättömyys, että tietynlainen syöminen. Et mul oikeestaan siitä rankaisevuudesta ehkä lähinnä tulee mieleen semmoinen skenaario, jossa ihmisellä on niin kuin se syömisen himo, mutta hän ei haluaisi, että hänellä on se syömisen himo ja sit kun hän antaa periks sille syömiselle, ni sit tulee se semmoinen itse inho ja sit se tavallaan muuttuu semmoseks vähän niinku rankaisevaks. Et no syö sitte, ku kerran. Et syö oikein hirveesti, syö oikein paljon ja syö oikein sitä ja syö rasvasta ja syö. Et tavallaan et siitä ikään kuin tulee sitten.

Mut että et se lähtee siitä, että on vaikea hyväksyä sitä, että itse asiassa jotenkin ruoka on mulle tosi tärkeä. Se on mulle tärkeää vaikka tunteiden säätelykeino tai näin, ettei ehkä osaa sit ihan pysähtyy sen asian äärelle, et mitäs tää on mulle oikein

merkitsee, et tutkitaan tätä ja ollaan rauhassa tän asian kanssa. Vaan tulee sitten semmoinen kiukku ja viha ja jotenkin se ajatus, että tää ei sais olla näin ja sit ruvetaan torjumaan ja vihaamaan sitä.

Sanna Talvia: Aika monella tuntuu, et se semmonen syömisen problematiikka liittyy siihen sellaiseen... ensin jotenkin ei saa syödä tai rajoitetaan ja sit se jotenkin siitä repeää ja sit jotenkin syödään ihan överisti tai yli, ja sit tulee taas jotenkin huono olo ja sit ehkä lähdetään siihen rajoittamiseen. Eli tää niinku tää tämmönen oravanpyörä.

Pia Charpentier: Juuri näin. Kyllä. Et siinä mielessä se sallivuus on mun mielestä niin tärkeä avain sana. Että heti kun ruvetaan rajoittamaan ja vihaamaan. Koska jos sä rajoitat sun keholta jotain ravintoo, mitä se tarvii tai sun mieleltä jotain herkkua, mitä se tarvii, niin siinä ei yleensä hyvä heilu, jos sä vaan ikään kuin random-, ei randomisti sinänsä, mutta jotenki kuuntelematta sun keho ja kuuntelematta sun mielen tarpeita alat rajottaa niitä.

Että silloin jos tulee tarve rajoittaa, niin mä aattelen, et se ois niinku hyvä jotenkin... Tietysti, kun mä mindfulnessii fanitan itte niin kauheesti, niin mielest on aika hyvä lähtökohta, että jos mä haluan muuttaa jotain, niin miksei niinku jotenkin hiljentyä ja silmät kiinni ja tutkia, et mitäs mä tartten, mitä mä haluan. Jos mä haluan muutoksen tähän, ni minkälainen muutos olis semmoinen, minkä minun systeemi pystyisi hyväksymään. Et jotenkin tunnustella niinku siinä omassa olossa, et miten mä lähtisin tätä muutosta tekemään. Eikä niinku sillee, että tohtori Tolonen sanoo näin ja toi sanoo näin. Otetaan tavallaan ulkopuolelta joku ohje, mitä ruvetaan vähän niinku... Mun tekee mieli sanoa, et jopa väkivaltaisestikin soveltaa itseän. Että yhtään kuuntelematta sitä, et sopiiko se mun systeemiin vai ei.

Mut et se on jotenkin semmonen, mistä sitten ehkä niitä, just mitä sä kuvasit näitä kierteitä, helposti tulee. Että jos mä estän mun kehoa saamasta jotain, ni sit mun keho kuitenkin pakottaa mut tavallaan. Et sit se pistää mulle hirveän himon sitä asiaa kohtaan tai.

Sanna Talvia: Aivan. Et kehon tarpeet ikään kuin on siellä olemassa, että vaikka mä yritän jotenkin olla nyt niin kuin niitä ei olisi, niin nehän siellä on ja ehkä voimistuu, kun niitä ei kuulla. Voisko ehkä ajatella jopa näin?

Pia Charpentier: Niin, nimenomaan. Kyllä. Et tietysti jos anoreksiaa ajattelee, niin siinähan tietysti kehon tarpeiden torjumisessa sitten ollaan aika menestyksekkäitä, mutta onneks yleensä ihmiset ei pysty olee ihan niin menestyksekkäitä, koska sit se keho tavallaan pakottaa meidät toimimaan semmosella tavalla, mikä sille on kuitenkin sitten parempi, ku se että se ei saa mitään.

Sanna Talvia: Tost päästään myös kehuvan sellasen niinku keholähtöisyys teeman äärelle, että me ollaan sitä just pohdittu, että toisaalta on hyvä ehkä verrattuna

siihen menneeseen tapaan pohtia ravitsemusta voimakkaasti, jos aina se tieto on ollut se myös ammattilaisista (- -) [0:41:10] ja tietoa, niin tavallaan tuoda siihen vähintään siihen rinnalle se ajatus siitä, että tavallaan, et mitä ne oman kehon tarpeet on ja miten mä voin niihin vastata. Ettei niin kuin mentäs yli sen tiedon korostamisessa, et se ois ikään kuin aina se ulkopuolelta tuleva, joka usein tarkoittaa ihmisillä aika mustavalkosta ja ehdotonta. Et se ei oo sitä joustavaa ja soveltavaa.

Pia Charpentier: Kyllä. Juuri näin.

Sanna Talvia: Vaikka sit jos mietitään niinku vaikka ravitsemussuosituksia, niin niissähän on se ajatus kuitenkin siit, et nehän ei ole suoraan esimerkiksi kenellekään juuri sellaisenaan, vaan ne on semmosii vähän niin kuin vinkkejä siitä, et mihin suuntaan ja joustavasti ja näin.

Pia Charpentier: Laaja kehys tavallaan, jota voi sit soveltaa.

Sanna Talvia: Niin. Kyllä. Sit me ollaankin pohdittu tämmösen niinkun... keinuvertauksen avulla sitä, että kehuva, että on hyvä tunnistaa ne oman kehon tarpeet ja sit siihen hyödyksi toki voi käyttää niin kuin myös ulkopuolista tietoa. Et se on ihan järkevääkin seurata jotakin tutkimusta tai mitä asiantuntijat sanoo. Ettei tarvii sitä unohtaa kokonaan, mut et jos ohitat sun omat tarpeet ja kehon tarpeet ja kirjaimellisesti ja mustavalkoisesti ripustaudut joihinkin guruihin tai muuhun, niin se usein on aika haastava yhtälö.

Pia Charpentier: Kyllä. Ja mä ajattelen, että kyllä silläkin päin voi lähteä liikkeelle, et okei, että tos on mielenkiintoinen ruokateoria, et mun tekee mieli kokeilla. Mut sit niinku just nimenomaan, niinku sä sanoit, et sen kehotietoisuuden kautta. Et okei mä kokeilen tuota ja sit mä pysyn avoimena ja hereillä sillee, et mitä mun keho sanoo siihen. Et mä en aattele, kun toi guru sanoo noin, niin tän on pakko mennä ja sit puskee itelleen jotain, mihin keho reagoi hirveen huonosti. Mut nimenomaan se, et aa, et okei, niin kuin sanoit, et hyödyntää sitä teoriaa, mutta ensin lähtee se keho edellä ja sit hyödyntää tavallaan niitä teorioita. Et aa tommonen okei, mitähän mun keho tohon sanoo. Sit mä huomaa, et mä inspiroidun tästä, niin mäpä kokeilen sitä. Aamuö tulee maha kipeeks tai mä oon tosi väsynyt koko ajan tai mitä ikinä huomaaki, et se ei toimikkaan, niin sithän voi kattoo, et okei, onko tää koko homma pielessä vai mitä jos mä kokeilisin vähän eri tavalla. Sit jos huomaat vaikka miten tätä veivaa ja kokeile, niin silti mul on paha olo, selvä, toi ei varmaan se sovi mulle.

Et just nimenomaan, et se feedbackki pitäis tulla aina sieltä kehosta, et miten mun keho reagoi tähän näin.

Sanna Talvia: Kyllä. Jotenkin tuntuu aika absurdilta ajatella, että joku yksi tapa syödä tai ohjenuora sopisi kaikille.

Pia Charpentier: Todellakin.

Sanna Talvia: Eihän se varmastikaan näin ole.

Pia Charpentier: Niinpä. Ihan samaa me tiedetään lääkkeistä. Yksi sama lääke ei sovi kaikille samaan vaivaan. Sen takiahan niitä on niin miljooniin eri juttui. Et ihmiset on niin yksilöllisiä, että ei sama liikkumistapa, sama syömistapa. Et aina se haaste on tavallaan löytää se, mikä on se mulle. Ja ainoa, kuka sen tietää, on keho. Ei sitä tiedä mikään muu meidän systeemissä. Keho sen tietää.

Sanna Talvia: Aivan. Onko niin, että me ollaan vähän ehkä huonoja välillä tunnistaa niitä kehon tarpeita ja toiveita?

Pia Charpentier: No kyl siis mun mielestä meidän yhteiskunnassa siihen ei kyl hirveesti opeteta oikein... No ehkä nyt on vähän parantunu nykyään. Mutta et silloin kun mä oon ollut nuori ja must tuntuu vielä, et kun mun lapsi on ollut nuori, niin en mä itekään osannut silloin sitä opettaa. Että mistä ihmiset olis sen oppinu? Et ehkä kotona sanottu, että syöt lautasen tyhjäksi tai mitä ikinä, että meet nukkumaan kuin minä sanon, eikä silloin kun oot väsynyt tai näin. Että mehän ei kasvateta meidän lapsia välttämättä kuuntelemaan itseään, vaan elelee sen mukaan kuin ympäristön vaatimukset sanoo.

Sanna Talvia: Aivan, kyllä.

Jos palataan vähän tohon syömishäiriö-temaan tiukemmin vielä. Niin miten jos nyt jollakin vaikka ihan kuulijoistakin tulee semmonen olo, että mä haluaisin ehkä nyt jotenkin tätä puida tätä asiaa tai onkohan mulla on nyt jotain häikkää tän syömisen kanssa, niin miten voi edetä? Kehen ottaa yhteyttä?

Pia Charpentier: No mä ajattelin, että varmaan kannattas lähestyy sitä terveydenhoitoalan ammattilaista, joka on lähimpänä. Et jos on joku tuttu perhelääkäri tai jos on kouluterveydenhoitaja tai työterveyslääkäri tai hoitaja. Et joku semmonen, johon on helppo mennä, ni mä ajattelen, et se vois olla semmonen ensimmäinen. Et ne osais sitten ohjata eteenpäin.

Toki sit jos huomaa, että vaikkapa lukee jotain syömishäiriön kriteereitä ja tietää, et mä oksennan kaksi kertaa viikossa tai mä oon laihtunu nyt 20 kiloa ja mulla hirveen vaikea syödä tai jotain, et huomaa, et kyl mun selkeesti on syömishäiriö, niin miksei sit hakeutua tietysti sit ihan syömishäiriö-osaajan pakeillekin heti. Et mä aattelen, et jos vaikka nyt lähtee liikkeelle työterveyshuollosta tai kouluterveyshuollosta, niin kyllä siinäkin on ihan hyvä sillai kattoo, et jos huomaa että ei oikein pääse eteenpäin, usein sanotaan, että semmonen 2-3 kuukautta, jos menee, eikä se homma lähe muuttumaan siitä, ni sit vois olla ihan aihetta miettiä, että oisko tämä semmonen kohta, missä sitten hakeutuis niinku syömishäiriö-osaajan pakeille.



Että yleensä semmoset niinku lievemmat tilanteet korjaantuu kyllä ihan, ettei tarvitse olla välttämättä syömishäiriöosaaja, mut että sit aina mitä mitä tavallaan pitemmälle se mutkistuu se tilanne, niin sit se on tietysti hyvä, jos on sitten joku, joka oikeasti tajuu, mistä on kysymys.

Sanna Talvia: Voiko teille Syömishäiriökeskukseen ottaa yhteyttä?

Pia Charpentier: Joo. Meillä on itse asiassa ihan semmonen ilmainen palveleva puhelin, mihin voi soittaa. Että ihan just tommosessa tilanteessa, mitä mainit, et jos pohtii, et onkohan mulla vai eikö mul oo, et mä en nyt oikein tiiä. Et vois olla tai ehkä tämä ei ole vielä niin vakavaa tai mitä ikinä, niin siihen meidän palvelevaan puhelimeen voi kyllä hyvin soittaa. Ja ihan niinku sen hoitajan kanssa, joka siellä vastaa puhelimeen, niin ihan sanoa, et mulla on tämmönen tila, et mä en oikein tiedä, onko mul vai ei, niin sit se hoitaja voi haastatella ja selvitellään yhdessä sit sitä.

Et sit tietysti käyneillekin, meillä on ruotsinkieliselle, meillä on semmosia ilmaisia, meillä on semmone projekti, missä... se on nyt valitettavasti vaan sitten hassusti nyt näin ruotsinkielisille, mut siel on kolme ilmasta käyntiä, joille voi tulla myöski sitte arvioimaan omaa tilannetta. Että valitettavasti suomenkieliset joutuu sitten maksamaan käyntimaksut. Mutta että sinne on kyllä myös sitte tervetullut.

Sanna Talvia: No mites sit muut ammattilaiset, onko teillä tarjota apua sitten ammattilaisille, jotka vaikka pohtii ihan oman potilaansa tai asiakkaansa tai nuorensa kohdalla näihin kysymyksiin, niin voiko ottaa ammattilainen yhteyttä?

Pia Charpentier: Joo, kyllä. Me tosi paljon työnohjauksia tehdään, muun muassa. Et sekä yksilötyönohjaukset ja sit ihan ryhmätyönohjauksia työryhmille. Et kyllä ammattilaiset on oikein tervetulleita ottamaan yhteyttä ja mielellään pohditaan. Ja myös toki tähän palvelevaan puhelimeenkin voi soittaa, jos on semmonen joku... tavallaan vähän niinku täsmäkysymys, mitä haluaa kysyä, et ehtii semmosessa kohtalaisen lyhyessä ajassa. Niin ilman muuta ilman muuta on tervetullut ottamaan yhteyttä.

Sanna Talvia: Onko niin, että mieluummin ottaa yhteyttä vähän liian aikaisin kuin liian myöhään?

Pia Charpentier: Joo, todellaki. Kyllä. Joo, et sehän on aika monissa tutkimuksissa todettu, että useammin silloin kun varhaisessa vaiheessa puututaan, että syömishäiriö ei vielä ehdi sillai tehdä tuhojaan kauheesti, et jos siinä kohtaa päästään puuttumaan, ni sit se niinku helpommin lähtee pois.

Toki välillä on semmosii tilanteita, että se saattaa niin kuin heti mennä tosi vakavaks. Että joskus voi olla niin, et vaikka nopeasti mentäskin, niin se se ei välttämättä aina

sitten korjaa tilannetta. Mut se on ainaki, et useimmiten se kyllä auttaa, että kannattaa nopeasti puuttua, ettei pitkity tilanne.

Sanna Talvia: Mites sitten ennaltaehkäisy, millaisena näet sen, kun katsot sieltä aika haastavasta ja vakavammasta päästä niin kuin syömistä, tätä asiaa, mitä pitäisi tehdä ja kenen ja missä? Et ei tulis näitä niin vaikeita tilanteita niin usein.

Pia Charpentier: No jos nyt ihan sillai lähettäs semmosesta ideaaliskenaariosta, et syömishäiriö ei ollenkaan tulis, et tämmönen jotenkin ideaalimaailmassa, niin mä aattelisin, et se lähtis kyl oikeestaan sieltä kotoa. Ihan siinä mielessä, että miten vanhempi voisi tukea lapsen semmosta... ensinnäkin turvallisuuden tunnetta, tunnetta siitä, että mä oon hyvä, mä pärjään, mä selviydyn, ihmiset auttaa mua. Ja sit myöskin, kun mulle tulee vaikea tunne, niin sit mun vanhemmat kestää sen. Eli mun ei tarvi ruveta pelkäämään mun tunteita. Eli miten vanhempana tukea semmosta tasapainoista kehitystä, niin siitä se tietysti lähtis.

Mut sit toisaalta realiteettihan on se, että vanhemmilla on itsellään monenlaisia tilanteita. Heillä on ehkä itellään semmoinen tausta, että ei ole mahdollista heidän kauheen täyspainoista vanhemmuutta toteuttaa. Että tavallaan kaikkihan yleensä kyllä, mitä jos omiakin potilaita aatteli, niin yleensä vanhemmat on kyllä tehnyt parhaansa ja yrittänyt kaikkensa. Et siinä mielessä tämmönen ideaalimaailma ei ehkä oo sillä lailla sit kuitenkin kauhean realistinen, mutta varmaan semmoisia helppoja juttuja nyt vois olla, että vanhempana ei nyt laihduttais kauheen näkyvästi. Et jos vaikka äiti tai isä laihduttaa, niin pitää sen omana pikku projektina, eikä puhu siitä kauheasti lasten kuullen. Että esimerkiks varsinkin jos ajatellaan nyt tytär ja äiti -tilannetta, että jos äiti kauheesti peilailee ja voivottelee kehoa ja haukkuu isoa vatsaansa tai leveetä takapuoltansa tai voivottelee sitä, et tulipas sorruttua nyt syömään kakkupala tai suklaalevy tai jotain, niin sillä se vahingossa tulee sitten viestineeks sille lapselleen, että aikuinen nainen on ahdistunut kehostaan, eikä hyväksy sitä ja tämmönen laihduttelu on semmosta aikuisen naisen puuhaa. Että lapsethan oppii siitä, mitä me tehdään, eikä siitä mitä me sanotaan. Ehkä ne vähän oppii siitä mitä me sanotaan [naurahtaa], mutta enemmän katsoo, et miten me ite eletään.

Että näyttää tavallaan semmosta, et ehkä vois jotenki sanoo, että ole semmoinen aikuinen, minkälaiseksi haluaisit, et sun lapses kasvaa, minkälaiseks aikuiseksi sä haluat, et sun lapsi kasvaa. Et sen mallin mukaan.

Sanna Talvia: Mites muut aikuiset, jotka paljon myös on ruoan äärellä lasten kanssa, niinku esim. varhaiskasvatuksessa tai koulussa opettajat, hoitajat?

Pia Charpentier: Joo, no varmaan semmonen niinku ehkä yksi helppo ohje vois olla, että jos se laps ei kerta kaikkiaan halua syödä tai sillä on joku inhokkiruoka, niin ei pakoteta sitä syömää. Mut mä epäilen, et se ehkä nykymaailmassa...

Mä muistan itse päiväkodissa, mä vieläkin muistan elävästi, kuinka minä istuin opettajan kanssa. Mä jouduin jäämään yliaikaa sinne päiväkotii ja iltapäiväryhmä jo tuli, kun mä en tykänny rahkapiirakasta ja ne pakotti mut syömään sen rahkapiirakaan ja mua oksetti ja mua pakotettiin syömään. Mä olin tosi iso aikuinen, ennen ku mä sen rahkapiirakkaa seuraavan kerran [naurahtaa].

Et mä aattelen, et tämmöset niinku jos hirveästi pakotetaan ja tehdään niinku siihen ruokailuun semmost negatiivista, ahdistavaa tunnelmaa, niin ei se ainakaan sitä ruokasuhdetta paranna semmonen. Että sit voi olla, että sit ehkä hakeudutaankin enemmän semmosten herkkujen ja muiden pariin, mitä yksin nautitaan sitte jossai. Et siit ruokailusta tulee... et tavallaan tulee semmoinen ylimääräinen lataus siihen ruokailutilanteeseen, mikä sit voi johtaa pahimmillaan, ei tietenkään välttämättä, mutta et voi johtaa sellaisiin hankaluuksiin.

Sanna Talvia: Aivan. Miten sä ajattelet sitten kehuvan materiaaleista tai lähestymistavasta, onko siitä jotakin hyötyä tai niistä jotakin hyötyä, voisko olla syömishäiriöiden ennalta ehkäisyssä?

Pia Charpentier: No kyl varmasti. Siis just tämmöstä kehollisuuden harjottelua ja ja tän ruokasuhteen miettimistä, niin jossain... vaikka koulussa jonain projektina, niin joo. Kyllä niinku ehottomasti.

Ja mä ymmärsin, että heillä oli ollu hirveen hyvät tulokset siinä, että jos se niin kuin tällä porukalla toimii, ni miks ihmeessä se ei toimi sit myös muilla. Että kyl varmasti.

Sanna Talvia: Joo ja ainakin meidän koulutuksissa, kun on ollut verkko- ja lähipäiväkoulutuksia eri alojen ammattilaisille, niin he on ainakin kokenut tän itse asiassa soveltuvaksi aika monenkin ammattilaisen työkalupakkiin. Että ihan sielt varhaiskasvatuksesta sit terveydenhuoltoon ja nuorisotyöhön ja sosiaalityöhön. Että siinä mielessä ihan niin kuin ollaan hyvillä mielin siitä, miten on otettu vastaan.

Pia Charpentier: Joo, todellakin. Te ootte tehnyt hienoa työtä.

Sanna Talvia: Heo yksi sellainen kysymys vielä noihin syömishäiriöihin liittyen on. Se että miten sitten on, et jos on ollut ihan vaikka diagnosoitu syömishäiriö, niin voinko siitä toipua täysin? Mitä aattelet?

Pia Charpentier: Ehdottomasti voi. Todellakin. Joo, joo. Mä aattelen, että jos siitä ei toivu, niin siinä on aika usein monen tekijän summa. Et nykyäänhän tietysti, kun terveydenhuolto on vähän niinku rahapulassa, niin hoidot on vähän liian lyhyitä ja ja sit niinku ihmiselle vähän sen takia saattaa tulla semmonen olo, että tämä nyt vaan ei tästä mihinkään lähde. Mut kyllä siitä voi ehdottomasti parantua.

Et varmaan se selkein tie siihen paranemiseen on se, että opettelee uuden tavan olla niiden tunteiden kanssa. Et hyväksyy niitä säädellä niitä semmoisella tavalla, mikä

tukee sitä hyvinvointia. Et jos sen semmosen projektin sisällyttää siihen omaan paranemisprosessinsa, niin sit ei oo mitään syytä, miksei siitä vois parantuu.

Sanna Talvia: Kauhean lohdullinen ajatus.

Pia Charpentier: Kyllä. Se on hirveän helppo tietenkin sanoo tässä näin, että teet vaan tollai ja se, mut se on pitkä prosessi ja se on kasvuprosessi, henkinen iso kasvuprosessi, mutta todellakin mahdollinen.

Sanna Talvia: Aivan. Hei mulla olis vielä tämmönen viimeinen osio sulle. Psykologina varmaan tiedät tämmöiset musteläiskätestit.

Pia Charpentier: Kyllä. Läheisesti [naurahtaa].

Sanna Talvia: Jes, jes. Meillä on tällainen kehuvan täysin epätieteellinen ruokatahratesti.

Pia Charpentier: Allright.

Sanna Talvia: Ootko sä valmis hyppäämään kyytiin?

Pia Charpentier: Anna tulla.

Sanna Talvia: Joo, mulla on täällä muutamia sanoja, joita heittelen sulle ja sä voit nyt sillee lyhyesti, mutta ei tarvii nyt yhdellä sanalla, voit vähän niinku, et mitä tulee mieleen. Tuleeko joku muista vai ajatus vai mitä tulee mieleen.

Pia Charpentier: Okei.

Sanna Talvia: Eli lähdetään käyntiin tällä. Ensimmäisenä heitän sulle: kesäkeitto.

Pia Charpentier: Lapsuus tulee mieleen. Lapsena syötiin kesäkeittoa.

Sanna Talvia: Entäs sitten aamupala?

Pia Charpentier: Aamupala on... se on mulle aina ollut tärkeä. Mä tarviin aamupalan, et mä pääsen käyntiin ja yleensä jotain semmosta hyvää ja ravitsevaa.

Sanna Talvia: Hattara.

Pia Charpentier: Linnanmäki [naurahtelua]. Ja lapsuus.

Sanna Talvia: Lautasmalli.

Pia Charpentier: Lautasmalli, joo, no sit ollaankin jo muistoissa pidemmällä tässä jo psykologin uralla. Et joo, tulee mieleen, et se on niinku semmonen perusohje, miten voi helposti syödä terveellisesti, kun noudattaa lautasmallia. Puolet vihanneksia, neljännes hiilareita, neljännes proteiinia. Se on ainakin se versio, minkä mä oon sisäistänyt.

Sanna Talvia: Entäs sitten sähkövatkain?

Pia Charpentier: Leipominen. Joulu. Herkut [naurahtaa].

Sanna Talvia: Sitten vielä leipäjono.

Pia Charpentier: Leipäjono. Joo, meidän klinikan lähellä on itse asiassa tämmönen leipäjono: Tai mä kuvittelen ainakin, et se on leipäjono. Mun mielestä se on mahtava juttu, et semmoinen on organisoitu. Et kaupat voi lahjoittaa näitä ylijäämä ruokia ja sit ne jaetaan ihmisillä, joilla ei muuten ois mahdollisuus tai ilmeisesti sinne kai ymmärtääkseni voi mennä kuka vaan, kuka vaan kokee sellaista tarvitsevansa. Niin must se on aivan todella kannatettava, mahtava juttu, et semmosta on.

Sanna Talvia: No sit vielä viimeinen ja se on teepussi.

Pia Charpentier: Teepussi, joo. Teen juominen edustaa mulle semmosta... siinä on jotain semmosta pehmeätä ja lämmintä ja rauhottavaa.

Sanna Talvia: Näihin sanoihin ja tunnelmaan on hyvä päättää tämä meidän yhteinen keskustelu tänään. Kiitos tosi paljon Pia Charpentier, että tulit tänne meille kehuva-podcastiin jakamaan sun ajatuksia.

Pia Charpentier: Kiitos, kun kutsuit. Oli suuri kunnia saada olla täällä.