



Valtioneuvoston
TEAS-hanke

Lihavuuden stigma -hanke 2021-2022

Kohti eettisempää ja
vastuullisempaa painopuhetta ja
käytäntöjä

Suomen Sydänliitto ja Jyväskylän yliopisto

+ *Syömishäiriöliitto*

Terhi Koivumäki
Kehittämispäällikkö
Sydänliitto



Tutkimus- ja selvityshankkeen tavoitteet

1. Syventää ja laajentaa ymmärrystä

- a. lihavuuden stigmasta
- b. stigman toimintamekanismeista
- c. stigman seurauksista

2. Etsitään konkreettisia ratkaisuja lihavuuden stigman lieventämiseksi (mahdollisimman kattavia ja vaikuttavia)

- a. ihmisten kokemuksissa
- b. yhteiskunnan eri alueilla ja toiminnoissa

3. Selvittää keinoja edistää eettistä ja vastuullista painopuhetta ja -käytäntöjä sekä edistää painokasvatusta

Stigma käsitteenä

- ❑ Tarkoittaa syvästi sosiaalisesti negatiivisesti leimaavaa ominaisuutta (Goffman 1963)
- ❑ Stigmalla lukuisia negatiivisia vaikutuksia -> tiettyihin ihmisryhmiin kohdistuvat ennakkoluulot ja asenteet, syrjintä, häirintä, väheksyntä, marginalisointi
- ❑ Yleensä kiinnittyneet osaksi yhteiskunnan rakenteita
- ❑ "Näkyvät" ja "näkymättömät" stigmat
- ❑ Varsinkin ruumiin lihavuudesta on muodostunut henkilöä vahvasti leimaava eli stigmatisoiva ominaisuus
- ❑ Ei uusi ilmiö, mutta vahvistunut 2000 l. lihavuusepidemiapuheen ja "lihavuuspaniikin" myötä

Hannele Harjunen 2022

Lihavuuden stigman osatekijöitä

- ❑ Lihavuuden medikalisointi: lihavuuden käsittäminen sairautena, esisairautena, riskinä -> lihava ihminen jäsentyy sairaana ja toimenpiteiden kohteena
- ❑ Lihavuuden kulttuurinen ja sosiaalinen määrittely: lihavuus epänormatiivisena ruumiillisuutena -> lihava ihminen erilaisena, epänormaalina ja sosiaalisesti vääränlaisena
- ❑ Moraalinen määrittely -> lihavuus merkkinä epäsuotavista henkilökohtaisista ominaisuuksista, moraalista, elämäntavoista -> lihavan ihmisen sisäistä elämää luetaan ruumiin pinnalta
- ❑ Lihava ihminen määrittyy epänormaalina siis sekä oletetun sairauden, normista poikkeavan ulkomuodon että siihen liitettyjen oletettujen henkisten ominaisuuksien/puutteiden vuoksi -> näkyvät asenteissa lihavuutta/lihavia ihmisiä kohtaan

Hannele Harjunen 2022

Stigma ja valta

- ❑ Stigmaan sisältyy aina vallan ja sosiaalisen kontrollin elementit
- ❑ Kyse vallasta ja oikeudesta määrittää ja asettaa rajat esim. sosiaalisesti hyväksyttävälle ulkonäölle, käytökselle tai elämäntavalle
- ❑ Stigma kietoutuu usein myös niihin käytäntöihin, joiden intentio on hyvää tarkoittava -> itsereflektio tarpeen
- ❑ Lihavuuden stigman lieventäminen vaikeaa mm. siksi, että lihavuuden stigman ylläpidosta myös hyötyvät monet toimijat: mm. laihtutusteollisuus, media, hyvinvointibisnes

Hannele Harjunen 2022

Stigma, painosyrjintä ja yhdenvertaisuus

- Vaikka lihavuuden stigma ja sen vaikutukset on tunnustettu, ei vielä riittävästi huomioitu yhteiskunnallisessa keskustelussa, eikä lihaviin ihmisten kanssa tekemisissä olevien tahojen toiminnoissa ja käytännöissä t
- Hidas muutos -> esim. WHO:n (2017) raportti lihavuuden stigmasta ja painosyrjinnästä, EU-tuomioistuimen kannanotto (2015) työelämän painosyrjintään
- Lihavuudella/ruumiin koolla ei lakiin perustuvaa syrjimättömyyden suojaa
- Suomessa perustavampi keskustelu alkamassa

Hannele Harjunen 2022

Tammikuu 2022

"Lihavuus lisääntyy edelleen: Varkaudessa mennään muuta maakuntaa huonommissa luvuissa" [Warkauden lehti 16.1.2022](#)

"Lihavuuskuninkuus tulossa Satakuntaan, ja aikuisiän diabetes lähes joka kymmenennelle miehelle – "Ennuste ei lupaa hyvää, mutta asiaan voidaan vielä vaikuttaa"" [Satakunnan kansa 19.1.2022](#)

"Lihavuus ja liikkumattomuus lisäävät diabeteksen riskiä" [HS mielipidekirjoitus 15.1.2022](#)

"Näillä alueilla on eniten ylipainoisia – THL:n tuore karttapalvelu piirtää sysimustaa kuvaa suomalaisten lihavuudesta: "Olen erittäin huolissani"" [Ilta-Sanomat 11.1.2022](#)

Joulukuu 2021

""Nyt on aika herätä" – THL: Näin paljon lihavuuteen liittyvät sairaudet yleistyvät eri kunnissa" [Uusi Suomi 19.12.2021](#)

"Lihavuuteen liittyvät sairaudet yleistyvät Suomessa vauhdilla – THL:n karttapalvelu näyttää, missä ongelmia tulee olemaan" [Talouselämä 19.12.2021](#)

"Lääkärilehti Forum: Lihavuus on yhteiskunnallinen ongelma, mutta vastaanotolla lääkäri kohtaa yksilön" [Potilaan lääkärilehti 17.12.2021](#)

"THL julkaisi karun kartan kytevästä kriisistä: "Nyt on aika herätä"" [MTV uutiset 16.12.2021](#)

Marraskuu 2021

"Lihavuuden hoitoon kaivataan käytännön toimia ja ymmärrystä – "Monelle elämänmittainen haaste, mutta valtaosa jää ilman hoitoa"" [Maaseudun tulevaisuus 30.11.2021](#)

"Lääkärilehti Forum pohtii lihavuuden syitä ja hoitoa" [Lääkärilehti 26.11.2021](#)

"Suurtutkimus löysi riskitekijän aivoverenvuotoon – Lihavuus ei suojaakaan riskiltä" [Helsingin uutiset 16.11.2021](#)

"Lihavuus tekee naisista julkista riistaa – Annan lukijoiden karut kokemukset: "Kaupan jonossa huomautellaan ostoskorin sisällöstä"" [Anna-lehti 7.11.2021](#)

Lokakuu 2021

"Uusi havainto painon vaikutuksesta sydämeen – saattaa liittyä sydänvaurioihin" [Ilta-Sanomat 28.10.2021](#)

Elokuu 2021

"Ravitsemusterapeutti Reijo Laatikainen: "Tätä laiha ei tiedä lihavuudesta"" [Terve.fi 19.8.2021](#)

Heinäkuu 2021

"Enää joka kolmas nainen ja joka neljäs mies on normaalipainoinen – espoolainen kansanedustaja haluaa päätöksiä sokeriverosta" [Länsiväylä 16.7.2021](#)

"Tampereella tutkitaan ainutlaatuista menetelmää lihavuuden hoitoon – Näin moni yli 30-vuotias suomalainen on ylipainoinen: "Siksi tätä on tärkeä tutkia"" [Aamulehti 14.7.2021](#)

"Lihavuus on oire, johon ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota" [HS mielipidekirjoitus 9.7.2021](#)

Kesäkuu 2021

"Työikäisten turpoaminen jatkuu - Joka kolmannella naisella ja joka viidennellä miehellä paino on noussut viimeisen kolmen vuoden aikana" [Viikkosavo 23.6.2021](#)

"Kysyimme: syömmekö itsemme hengiltä? "Lopetetaan luulemasta lihavuuden olevan vain seurausta syömisestä ja liikkumattomuudesta." [Kaleva 18.6.2021](#)

"Anna on lihaviiden lasten äiti – ylipainoisten lasten kurssilla hän huomasi erityisen asian: "Silmiinpistävää"" [Iltalehti 17.6.2021](#)

"Työikäisten turpoaminen lisääntynyt edelleen lyhyessä ajassa – "Koronaepidemia on voinut vauhdittaa huolestuttavaa kehitystä"" [Uusimaa 10.6.2021](#)

"Yhä useampi työikäinen on ylipainoinen" [Yle 10.6.2021](#)

Maaliskuu 2021

"Joka neljäs suomalainen riskiryhmässä – näin lihavuus altistaa vaikealle koronalle" [Ilta-Sanomat 8.3.2021](#)

"Lihavuus näyttää vähentävän koronarokotteen tehoa – "Pitoisuudet ovat pienemmät mutta riittävän korkeat", arvioi asiantuntija" [HS 2.3.2021](#)

Helmikuu 2021

"Lihavuutta voidaan pian hoitaa tehokkaasti lääkkeellä – Tutkija pitää tulosta huikeana: "Kun uusi lääke on markkinoilla, ei tarvitse enää ihmetellä, mitä pitäisi tehdä"" [Lapin Kansa 24.2.2021](#)

"Aikuisiällä saavutettu lievä ylipaino voi olla avain pitkään elämään, tuore tutkimus osoittaa" [Tekniikan maailma 5.2.2021](#)



Kuvien lähteet (yläriviltä alkaen vasemmalta oikealle)

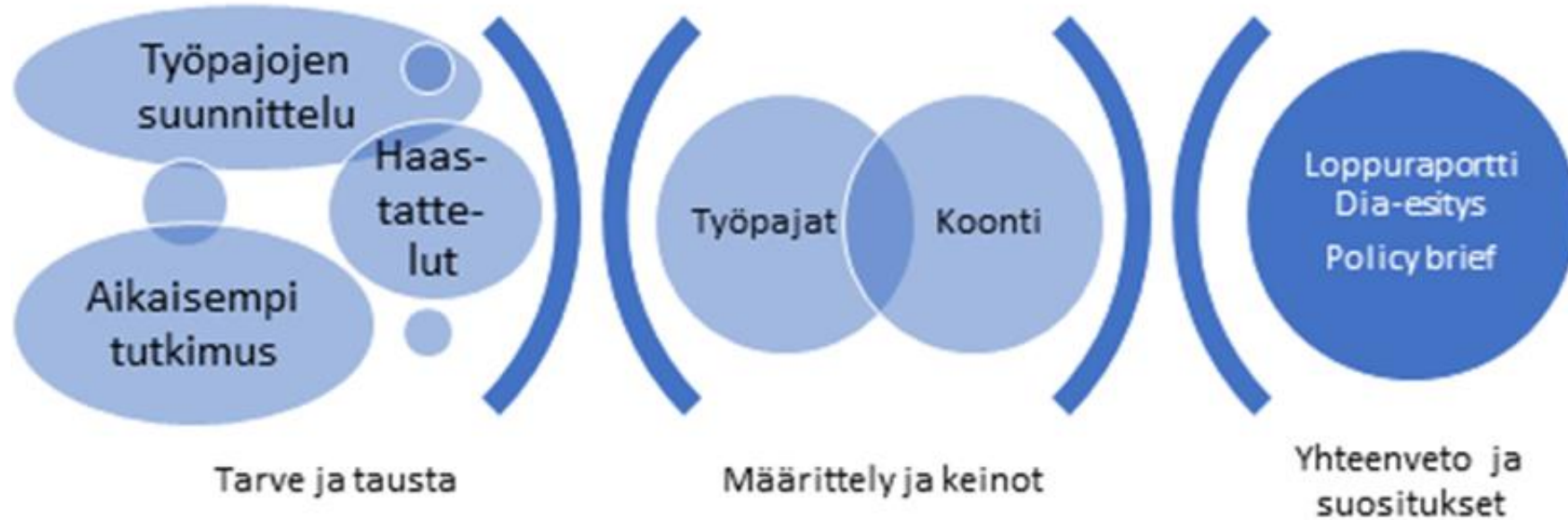
1. "Lihavuus lisääntyy edelleen: Varkaudessa mennään muuta maakuntaa huonommissa luvuissa" [Warkauden lehti 16.1.2022](#)
2. "Lihavuuskuninkuus tulossa Satakuntaan, ja aikuisiän diabetes lähes joka kymmenennelle miehelle – "Ennuste ei lupaa hyvää, mutta asiaan voidaan vielä vaikuttaa"" [Satakunnan kansa 19.1.2022](#)
3. ""Nyt on aika herätä" – THL: Näin paljon lihavuuteen liittyvät sairaudet yleistyvät eri kunnissa" [Uusi Suomi 19.12.2021](#)
4. "Lihavuuden hoitoon kaivataan käytännön toimia ja ymmärrystä – "Monelle elämänmittainen haaste, mutta valtaosa jää ilman hoitoa"" [Maaseudun tulevaisuus 30.11.2021](#)
5. "Suurtutkimus löysi riskitekijän aivoverenvuotoon – Lihavuus ei suojaakaan riskiltä" [Helsingin uutiset 16.11.2021](#)
6. "Uusi havainto painon vaikutuksesta sydämeen – saattaa liittyä sydänvaurioihin" [Ilta-Sanomat 28.10.2021](#)
7. "Tampereella tutkitaan ainutlaatuista menetelmää lihavuuden hoitoon – Näin moni yli 30-vuotias suomalainen on ylipainoinen: "Siksi tätä on tärkeä tutkia"" [Aamulehti 14.7.2021](#)
8. "Kysyimme: syömmekö itsemme hengiltä? "Lopetetaan luulemasta lihavuuden olevan vain seurausta syömisestä ja liikku-
mattomuudesta."" [Kaleva 18.6.2021](#)
9. "Anna on lihaviiden lasten äiti – ylipainoisten lasten kurssilla hän huomasi erityisen asian: "Silmiinpistävä"" [Iltalehti 17.6.2021](#)
10. "Aikuisiällä saavutettu lievä ylipaino voi olla avain pitkään elämään, tuore tutkimus osoittaa" [Tekniikan maailma 5.2.2021](#)

Hankkeen aikataulu

3/2021 – 8/2021

8/2021 – 8/2022

8/2022 – 12/2022



VALMIS

KÄYNNISSÄ

Työpajat

- **Sisäinen työpaja** 7.6.2021, 15 osallistujaa
 - itsereflektointi, aiheen ymmärtäminen ja käsitysten vahvistuminen, sanojen merkitys, tunteet, yleisyys sekä oivalluksia tapahtuvasta muutoksesta ja lihavuuden stigmaan suhtautumisesta tulevaisuudessa.
- **Liikunta-alan työpaja** 30.11.2021, 13 osallistujaa
 - moniammatillisen yhteistyön tarve, oman liikuntakuplan rikkomisen tärkeys, oman toimintatavan hyväksi havaitseminen, kokemusten jakaminen, lihavuuden monitasoisuus.
- **Terveydenhuollon työpaja** 2.12.2021, 14 osallistujaa
 - oma suhde lihavuuden stigmaan, miten toimia omassa työssä, kehopositiivisuuden "ristiriidan avaaminen" sekä saatuja keinoja lihavuuden puheeksi ottamiseen
- **Median työpaja** 22.3.2022 13 osallistujaa
 - kuvavalinnat, editointi, otsikointi, keskiluokkainen normi, vastuullisuus, sanoituksen negatiivisuus, tarinallisuus, kaupallinen media, jutun myyminen, aihevalinnat, ajankäyttö, klikkaukset, algoritmit, stereotypiat, trendit, katastrofiajattelu, kysynnän ja tarjonnan lait.
- Selvitetty myös päättäjien ajatuksia ja toiveita.

Liikuntapajassa esille nousseet teemat

ei lokeroida syömishäiriönäkökulma
ihmisten saama negatiivinen palaute muualta oma liikuntatausta kustannukset
traumat liikuntaopetuksesta lajikulttuuri oma reagointi painopuheeseen kuuntelu
yhteistyö turvallinen ilmapiiri liikkumisen mielihyvä miten motivoida
syyllistämisen kulttuuri **keskustelu** koulutus monipuolisuus
myyttien murtaminen **sanoitus** media **viestintä** oma rooli
vitsailu oma somekupla hyväksyvä kohtaaminen käsitysten ravistelu
sukupuolittuneisuus elämänkaari some-paineet moniammatillisuus mittaukset
liikuntakuvastot huoli terveydestä uskallus puhua liikunnan markkinointi

Terveydenhuollon pajassa esille nousseet teemat

halu auttaa keinojen tarjoaminen
lihava sanana
mittauksen tarpeellisuus painoindeksi
yksilöllisyys normit keskustelu
tabu oma arvotyöskentely painolukema ketä varten
kokonaisvaltaisuus häpeä **ristiriita** puheeksi ottaminen
henkilökohtaisuus mieliala hyvinvointi vs. paino sanavalinnat tunnesyöminen
riskikäsitys hoitosuosituksset sosiaalinen hyväksyntä oppaiden sisältö muutos
media uusi aika

Pajojen erot – puheeksi ottaminen

Liikunta vs terveydenhuolto

Liikunta-alan työpaja

Väite 18. Painosta kannattaa puhua liikuntaneuvonnassa, vaikka asiakas ei sitä kokisi tarpeellisena

1 = Täysin eri mieltä 2 = Jokseenkin eri mieltä 3 = ...

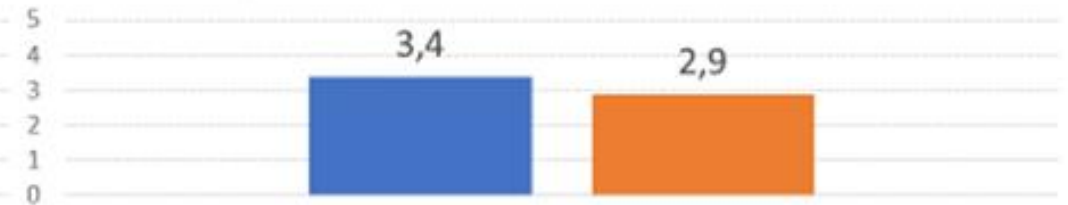


■ Ennen työpajaa ■ Työpajan jälkeen

Terveydenhuollon työpaja

Väite 18. Painosta kannattaa puhua terveydenhuollossa, vaikka asiakas ei sitä kokisi tarpeellisena

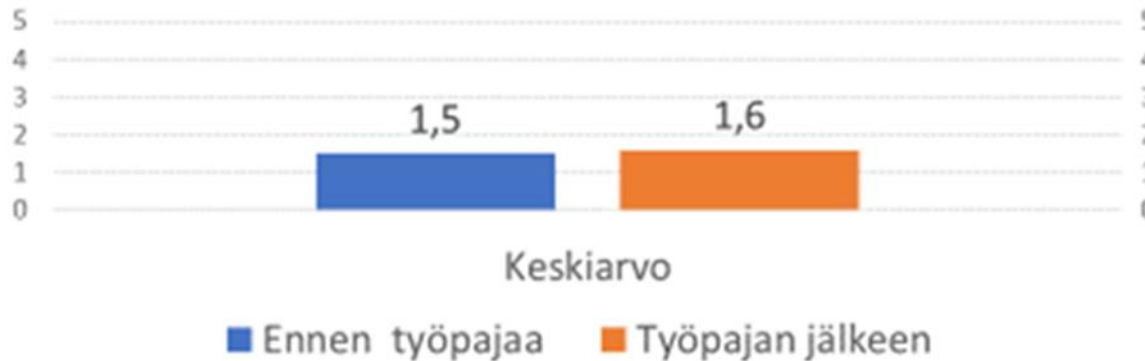
1 = Täysin eri mieltä 2 = Jokseenkin eri mieltä 3 = ...



■ Ennen työpajaa ■ Työpajan jälkeen

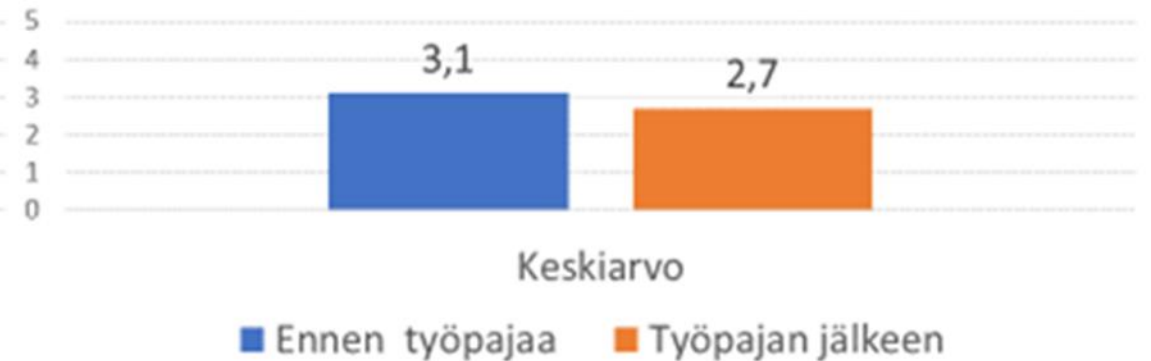
Liikunta-alan työpaja

Väite 19. Liikunnan ammattilaisen velvollisuus on aina ottaa lihavuus asiakkaan kanssa puheeksi
1 = Täysin eri mieltä 2 = Jokseenkin eri mieltä 3 = Ei samaa eikä eri mieltä...



Terveydenhuollon työpaja

Väite 19. Terveystenhuollon ammattilaisen velvollisuus on aina ottaa lihavuus asiakkaan kanssa puheeksi
1 = Täysin eri mieltä 2 = Jokseenkin eri mieltä 3 = ...



Median pajassa esille nousseet teemat

aihevalinnat ajankäyttö trendit katastrofiajattelu
algoritmit stereotypiat kysynnän ja tarjonnan lait

jutun myyminen **kuvavalinnat** keskiluokkainen normi

kaupallinen media **sanoitus** editointi **otsikointi**

tarinallisuus **vastuullisuus** paino hyvinvointi

sanoituksen negatiivisuus kupla eettinen puhetapa ristipaine painosta puhuttaessa

asiantuntijariippuvainen omien kokemusten tarve kuvavalintojen vähäiset vaihtoehdot

Medianpajan alku- ja loppukysely – mitkä muuttuivat eniten

1 = Täysin eri mieltä	2 = Jokseenkin eri mieltä	3 = Ei samaa eikä eri mieltä	4 = Jokseenkin samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä
-----------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	-------------------------

- Muutoksia selvästi vähemmän vastauksissa kuin liikunta- ja terveydenhuollon pajoissa.

4. Tunnistan sanoja ja puhetapoja, jotka liittyvät lihavuuden stigmaan 4.1 → 4.5

12. Lihavuuden ehkäisyn painopisteen tulisi olla yhteiskunnallisissa toimissa 4.1 → 4.5

13. Lihavuuteen vaikuttaa eniten ihmisten omat arjen valinnat 2.8 → 2.2

20. Lihavuudesta viestimällä voidaan vaikuttaa päätöksiin lihavuuden hoidon ja ehkäisyn resursseista 3.5 → 4.3

Ratkaisuja stigman vähentämiseksi, alustavia ehdotuksia

1. Tietoisuuden lisääminen

- Stigman näkyväksi tekeminen, jotta sen oppii huomaamaan ja sitä kautta vähentämään: keskustelu aiheesta sekä yhteiskunnassa, että työpaikoilla, keskustelun mahdollisuuksien luomisen sekä avoin yhteinen reflektio. Median rooli?


2. Koulutus

- Lihavuuden stigman huomioiminen eri ammattien peruskoulutuksessa, täydennyskoulutuksessa, mutta myös työpaikan sisäisten koulutusten kautta. Erityisesti terveydenhuollossa kaivataan työvälineitä, joiden avulla voisi lihavuudesta keskustella asiakkaan kanssa ilman syyllisyyttä ja rakentavasti. (Puheeksi ottamisen oppaat)

3. Ilmapiirin luominen

- Lihavuuden stigman vähentämisessä olennaista on luoda ilmapiiri, jossa ketään ei syyllistetä, vaan nähdään tilanne oppimispaikkana meille kaikille. Sormella osoittelu tai syyllisten etsintä ei tue rakentavaa ilmapiiriä, jossa ollaan valmiita tarkastelemaan yhteiskunnan, oman alan sekä oman toiminnan vaikutuksia lihavuuden stigman näkökulmasta.

4. Lait, säädökset, suositukset, päätöksenteko



**Loppuseminaari
18.1.2023 klo
9.30 – 11.00**

 **SYDÄNLIITTO**

Kiitos!