



## LOPPUSANAT

Uskomme, että Sinä, joka olet lukenut tämän käsikirjan tekstiä vähän, jonkin verran tai kokonaan, olet oivaltanut ja pohtinut – kuten esipuheessa toivotimme. Tässäkään tekstissä ei vielä varmasti ole käsitelty kaikkea olennaista, joten pohdi ja pohtikaa yhdessä eteenpäin!

Haluamme myös rohkaista toimimaan! Mieti, kuinka omassa elämässäsi ja omalla paikallasi voit edistää niitä asioita, jotka rakentavat nuorten ja toinen toistemme tasapainoa. Miten puolestaan niitä piirteitä lähiympäristössä voisi vähentää, jotka aiheuttavat kärsimystä ja altistavat esimerkiksi syömishäiriöille? Sitten tulee hyvin tärkeä yksilöiden kohtaamisen taso. Kuinka pystyisit tunnistamaan ne nuoret, jotka tarvitsevat apua? Miten osaisit ja jaksaisit heitä tukea tai ohjata eteenpäin?

Käsikirjan sisältöä on tarkoitus omaksua lisää kysymysten, videoiden ja keskustelujen avulla. Tutustu siis myös muuhun materiaaliin osoitteessa [www.tasapainoa.fi](http://www.tasapainoa.fi). Powerpoint-tiedostoihin on laadittu rungot, joita voi käyttää apuna käsitellessä syömishäiriöitä ja niiden ennaltaehkäisyä. Osa soveltuu nuorille koulussa ja vapaa-ajan yhteisöissä, osa kasvattajille esimerkiksi vanhempainiloissa.

Kirjan loppuun olemme koonneet luettelon teoksista, joiden puoleen syömishäiriöistä lisää tietoa ja ymmärrystä kaipaavien kannattaa kääntyä.

**Jokainen osaa auttaa – ja jokainen tarvitsee joskus apua!**

# Kirjallisuutta

Buckroyd, J.: Anoreksia ja bulimia. Kirjayhtymä, 1997.

Hakala, L. (toim.): Siskonmakkarat: Miltä syömishäiriö tuntuu. Tammi, 2000.

Hällström, L.: Painajainen puntarilla. Minerva, 2009.

Jonsson, B. & Nordström, P.: Sokeripommi. Eroon sokeririippuvuudesta. Tammi, 2005.

Keski-Rahkonen, A., Charpentier, P., Viljanen R. (toim.): Olen juuri syönyt. Läheiselläni on syömishäiriö. Duodecim, 2008.

Keski-Rahkonen, A., Meskanen K., Nalbantoglu, M. (toim.): Irti ahminnasta: kohti tasapainoista suhdetta ruokaan. Duodecim, 2013.

Kristeri, I.: Tunteet ja syöminen. Kirjapaja, 2005.

Kyrölä, K. & Harjunen H. (toim.): Koolla on väliä! Lihavuus, ruu-  
misnormit ja sukupuoli. Like, 2007.

Leith, W.: Pohjaton nälkä. Tammi, 2006.

Puuronen, A.: Rasvan tyttäret – etnografinen tutkimus anorektisen kokemustiedon kulttuurisesta jäsentymisestä. Nuorisotutkimusseura, 2004.

Riihonen, E.: Syömishäiriöitä: kun portti aikuisuuteen ei aukea. Kirjapaja, 1990.

Syömishäiriöt – mistä on kyse? Ensitieto-opas syömishäiriöön sairastuneiden lasten ja nuorten vanhemmille. Syömishäiriöliitto – SYLI ry, 2009.

Torvalds, S.: Pakko laihtua. Kirja syömishäiriöistä ja vanhemmuudesta. Schildts & Söderström, 2013.

Van der Ster, G. & Bergroth, R.: Lupa syödä: opas syömishäiriöiden hoitoon. Edita, 2006.

Vanhala, E. & Hälvä, S.: Syö tai itke ja syö. Kokemus syömishäiriöstä. Tammi, 2012.

Viljanen R., Larjosto M., Palva-alhola M.: Syömishäiriön ravitsemushoito. Duodecim, 2005.

Voisit olla onnellinen. Rohkaisun sanoja Sinulle, joka olet kohdannut syömishäiriön. Syömishäiriöliitto – SYLI ry.

## KAUNOKIRJALLISUUS

Ehrnrooth, Karin: Vinoon varttunut tyttö. Gummerus, 2011.

Hiltunen, Pekka: Iso. WSOY, 2013

Honkasalo, Laura: Siskoni, enkeliluinen tyttö. WSOY, 2001.

Hornbacher, Marya: Elämä kateissa: kertomus anoreksiasta ja bulimiasta. Otava, 1999.

Huovi, Hannele: Madonna. Weiling & Göös, 1986.

Koljonen, Hanna: Sokerihullu. Asema, 2012.

Oksanen, Sofi: Stalinin lehmät. WSOY, 2003.

Poutanen, Kira: Ihana meri. Helsinki: Otava, 2001.

Tolonen, Vuokko: Salainen keittokirja. Otava, 1988.