

POLICY BRIEF 2023:3

Näkökulmia ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin kysymyksiin ja poliittisen päätöksenteon tueksi.

Tämä julkaisu on toteutettu osana valtioneuvoston vuoden 2021 selvitys- ja tutkimussuunnitelman toimeenpanoa. Julkaisun sisällöstä vastaavat tiedon tuottajat, eikä tekstisisältö välttämättä edusta valtioneuvoston näkemystä.

Lihavuuden stigman vähentäminen edellyttää eettisempää ja vastuullisempaa painopuhetta ja -käytäntöjä

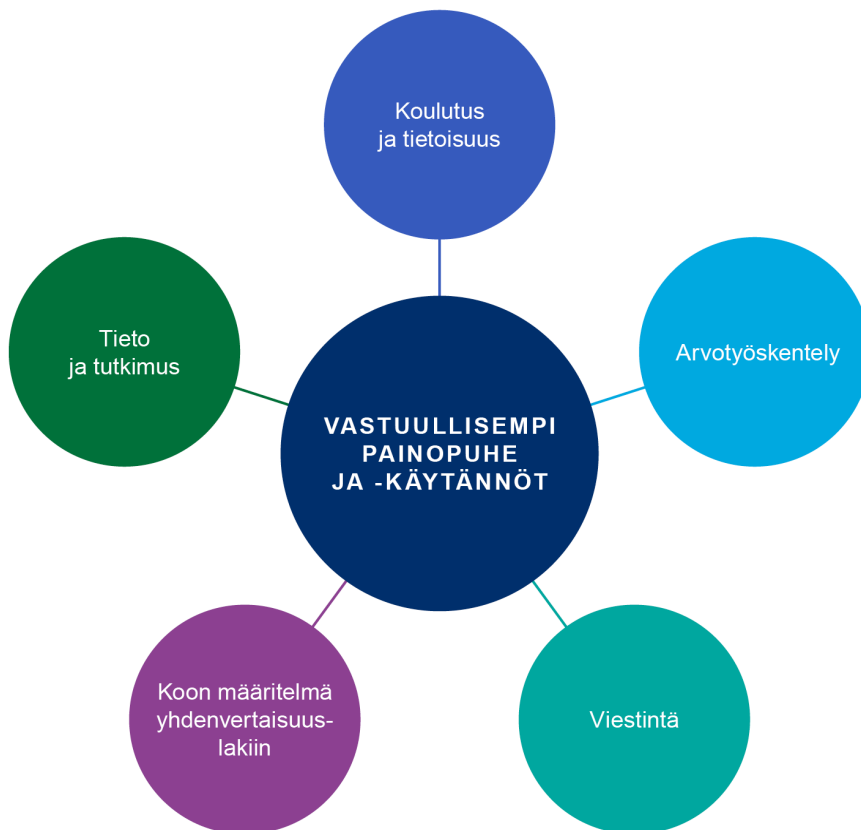
Suomen Sydänliitto ry, Jyväskylän yliopisto, Syömishäiriöliitto

Lihavuuden stigman vaikutukset, erityisesti painoon liittyvä syrjintä näkyvät kaikilla keskeisillä elämän alueilla yhteiskunnassamme, kuten terveydenhuollossa, työelämässä ja mediassa. Jotta etenemme kohti eettistä ja vastuullista painopuhetta ja -käytäntöjä sekä vähennämme lihavuuden stigmasta johtuvia seurauksia:

- 1) lisätään tietoa ja ymmärrystä lihavuuden stigmasta koulutuksen, tutkimuksen ja arvotyöskentelyn keinoin
- 2) lisätään yhdenvertaisuuslakiin kielto syrjinnästä koon tai painon perusteella
- 3) kehitetään lihavuuteen liittyvää viestintää

Lihavuuden stigma ja painosyrjintä todellisuutta yhteiskunnan eri aloilla

Tieto lihavuuden stigan vaikutuksista yhteiskunnassa ja ihmisten terveyteen on lisääntynyt ja samalla luonut painetta painosensitiivisempään toimintakulttuuriin, erityisesti terveydenhuollossa. Siitä huolimatta tavat puhua, viestiä ja toimia lihavuuden ympärillä vahvistavat lihavuuden stigmaa ja painosyrjintä on todellisuutta yhteiskunnan eri aloilla. Jotta lihavuuden stigma vähenee ja vastuullisempi painopuhe ja -käytännöt lisääntyvät, tarvitaan lisää tietoa, mahdollisuuksia, keinoja ja paikkoja kehittyä painosensitiivisessä toiminnassa sekä päätöksiä rakenteiden muuttamiseen. Kehittämisen ja kehittymisen lähtökohtana tulee pitää siirtymistä painokeskeisyydestä hyvinvointikeskeisyyteen.



Kuvio 1. Hankkeen johtopäätökset tarvittavista toimenpiteistä

Johtopäätökset ja suositukset

1. Koon määritelmä yhdenvertaisuuslakiin

Vartalon painoa ja kokoa ei ole sisällytetty yhdenvertaisuuslainsäädäntöön syrjimättömyysperusteena. Yhdenvertaisuuslaissa (1325/2014) määritellään, että ketään ei saa syrjiä iän, alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, poliittisen toiminnan, ammattiyhdistystoiminnan, perhesuhteiden, terveydentilan, vammaisuuden, seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Syrjintä on kielletty riippumatta siitä, perustuuko se henkilöä itseään vai jotakuta toista koskevaan tosiseikkaan tai oletukseen. Sukupuoleen perustuvan syrjinnän kiellosta ja sukupuolten välisen tasa-arvon edistämisestä säädetään naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta annetussa laissa (609/1986).

Tällä hetkellä vartalon kokoa/painoa ei ole vielä otettu laajasti osaksi yhdenvertaisuuslainsäädäntöä. Joissain maissa, kuten Yhdysvalloissa ja Islannissa, vartalon koko/paino on osa tiettyjen hallintoalueiden yhdenvertaisuuskoodistoa. Keskustelua asiasta käydään parhaillaan myös esimerkiksi Saksassa.

Suomessa on aloitettava työ, jotta lakiin tai suositukseen kirjataan ihmisen koko tai paino osaksi yhdenvertaisuutta.

Lihavalla ihmisellä tulee olla oikeus yhdenvertaiseen kohteluun yhteiskunnan eri aloilla.

Lainsäädännölle on tarvetta. Esimerkiksi WHO (2017)¹, EU:n tuomioistuin (2015) ja Suomen työtuomioistuin ovat ottaneet kantaa painoon liittyvään syrjintään työelämässä. Vartalon koon/painon ottamiseen mukaan yhdenvertaisuuslainsäädäntöön suhtaudutaan olemassa olevan kansainvälisen tutkimuksen mukaan myönteisesti erityisesti työelämään liittyvissä kysymyksissä².

2. Lisää tietoa ja koulutusta eri alojen ammattilaisille

Ammattilaiset tarvitsevat lisää tietoa ja koulutusta kehittyäkseen lihavuuden stigman vähentämisessä ja vastuullisen painopuheen ja -käytäntöjen edistämiseksi. Lihavuuden stigmasta, sen vaikutuksista ja keinoista sen vähentämiseen tarvitaan tietoa ja koulutusta ammattilaisille (mm. terveydenhuolto laajasti, liikunta, media). Sama tieto ja koulutus tulisi sisällyttää myös eri alojen perus- ja täydennyskoulutukseen.

Koulutuksen lisäksi aloilla tulee käydä sisäistä keskustelua siitä, tukevatko alan rakenteet ja käytännöt paino- vai hyvinvointikeskeistä toimintatapaa. Tämä on erityisen tärkeää terveydenhuollossa.

Jo olemassa olevat eri alojen painosensitiivisyyttä ja hyvinvointikeskeisyyttä tukevat toimenpiteet, oppaat tai materiaalit tulee kartoittaa ja ottaa paremmin käyttöön. Näitä ovat mm. terveydenhuoltoon kehitetyt painon puheeksi ottamisen oppaat.

Koulutusta eri aloilla tulee kehittää niin, että jo alalle valmistuessa saa perusteet ymmärtää lihavuuden stigmaa ja sen vaikutuksia, sekä keinoja toimia työssään hyvinvointikeskeisesti.

Jo valmistuneille tulee tarjota täydennyskoulutusta aiheeseen.

Rakenteiden ja prosessien tulee tukea hyvinvointi-, ei painokeskeisyyttä.

Terveydenhuoltoon kehitetyt painon puheeksi ottamisen oppaat

- 1) **Painon puheeksi ottaminen** (HUS, THL, Sydänliitto) <https://www.hus.fi/painon-puheeksi-ottaminen-opas>
- 2) **Miten siitä painosta sitten pitäisi puhua** (Syömishäiriöliitto) <https://syomishairioliitto.fi/wp-content/uploads/Miten-siit%C3%A4-painosta-sitten-pit%C3%A4isi-puhua.pdf>
- 3) **Lapsen painon puheeksi otto** (Sydänliitto, THL, Tule ry) <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/wp-content/uploads/sites/3/2020/01/Lapsen-painon-puheeksiotto.pdf>

3. Tieto ja tutkimus

Lihavuuden stigmasta on tutkittua tietoa. Olemassa oleva ja uusi, karttuva tieto tulee koota yhteen helposti löydettävään ja luotettavaan paikkaan. Myös uutta tutkimusta tarvitaan. Hankkeessa mm. tuli esiin, että lihavuuden parissa työskentely koetaan vähemmän arvokkaaksi terveydenhuollossa ja tätä olisi hyvä tutkia enemmän. Lisäksi lihavuuden stigman vähentämiseen tähtäävien käytäntöjen hyödyntämistä ja vaikuttavuutta tulee seurata.

Lihavuuden stigmasta tarvitaan lisää tutkittua tietoa.

Lihavuuden stigmaan liittyvä tieto ja sen vähentämiseen liittyvät keinot tulee koota yhteen paikkaan.

4. Arvotyöskentely

Ihmisten asenteita ja tietoisuutta voidaan muuttaa tarjoamalla turvallinen mahdollisuus oppia, kehittyä ja saada tilaisuus omien arvojen pohtimiseen esimerkiksi ammattilaisien johtamassa työpajassa. Kehittymisen mahdollisuudet tulee tarjota sekä lihavuuden ehkäisyn ja hoidon parissa työskenteleville ammattilaisille että lihavuudesta viestiville sekä kasvatuksen ja opetuksen ammattilaisille. Tarkoituksenmukaista on myös löytää keinoja lisätä ihmisten omia mahdollisuuksia määritellä oman hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta olennaisia asioita ja vahvistaa omaan terveyteen liittyvää itsemääräämisoikeutta.

Tarvitaan työpajoja eri alojen ammattilaisille omien arvojen pohdintaan suhteessa lihavuuteen.

Kehitettävä keinoja ja välineitä arvotyöskentelyyn ja niiden käyttöön saamiseksi.

5. Vastuullinen viestintä lihavuudesta

Viestintä lihavuudesta muokkaa asenteita sekä arvoja ja sitä kautta vaikuttaa lihavuuden stigman ilmenemiseen. Median rooli on olennainen, mutta jokainen ala ja henkilö voi tehdä oman osansa viestintäkulttuurin muuttamiseksi. Aina kun puhumme lihavuudesta, puhumme lihavista ihmisistä. Rakentavan keskustelukulttuurin aikaansaaminen edellyttää kykyä ja halua ymmärtää toisen näkökulmaa ja etsiä enemmän yhdistäviä kuin erottavia asioita.

Lihavuudesta viestintä on edelleen mediassa yksilön vastuuta painottavaa ja sairauksiin keskittyvää. Erityisesti otsikoinneissa käytetään lihavuuden stigmaa lisäävää sanoitusta ja huomionhakuisuutta.

Millainen kuvitus lihavuuteen liittyen lisää lihavuuden stigmaa:

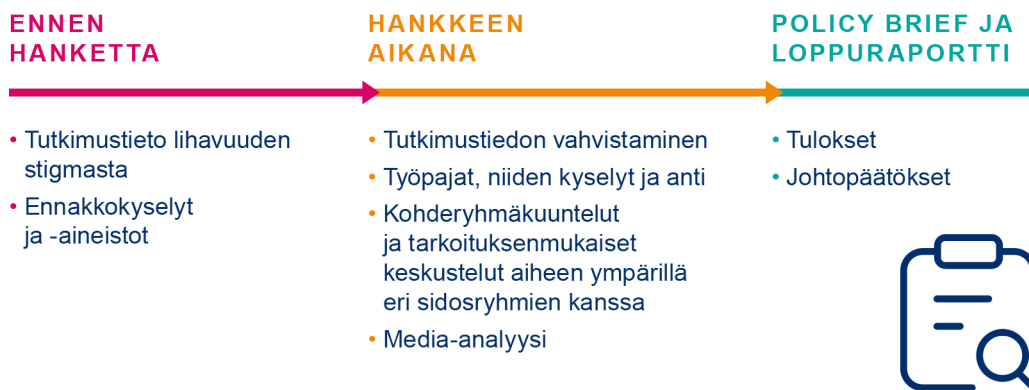
- Pääton ihmiskeho ja keskivartalon korostaminen.
- Lihavuutta alleviivaavaan mittaamiseen ja punnitsemiseen liittyvät kuvat.
- Kuvat, joilla annetaan ymmärtää lihavuuden liittyvän yksilön omiin valintoihin, erityisesti ruokaan ja liikkumiseen liittyen.

Tarvitaan eettiset ohjeet lihavuudesta viestintään (ml. kuvituskuvat).

Tarvitaan kuvapankki, josta valita lihavuuden stigmaa vähentäviä kuvituskuvia lihavuudesta viestittäessä.

Kohti eettistä ja vastuullista painopuhetta ja -käytäntöjä -hankkeen aineisto ja menetelmät

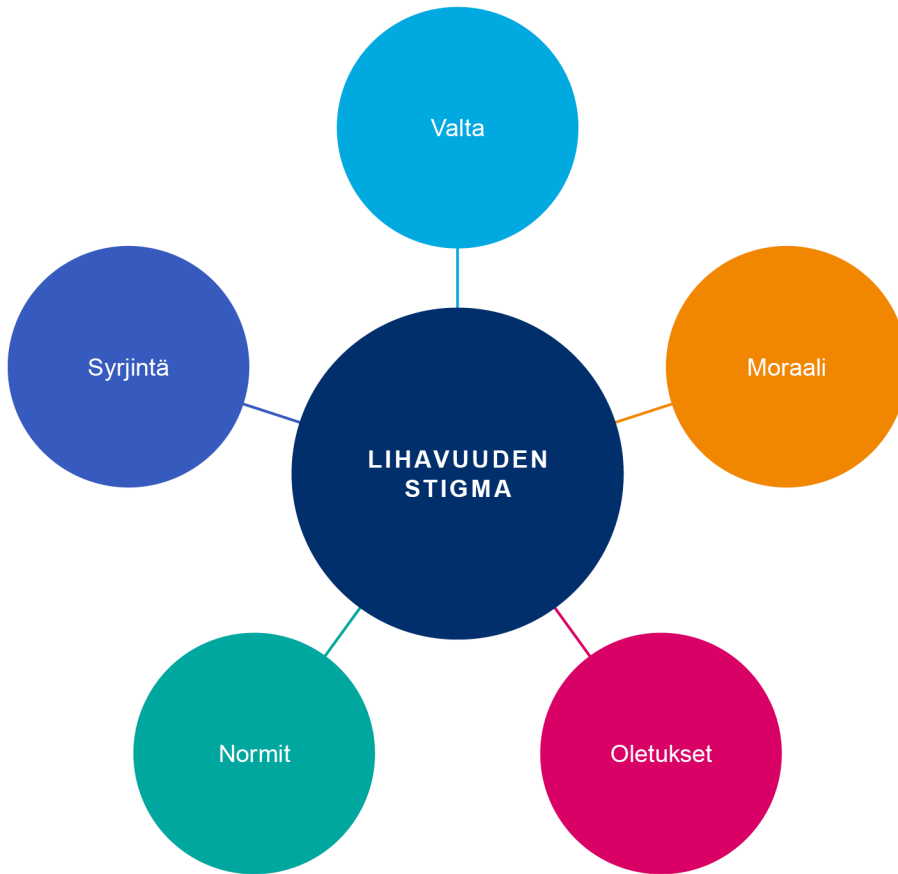
Kohti eettistä ja vastuullista painopuhetta ja -käytäntöjä -hankkeen tulokset ja johtopäätökset perustuvat työpajoilla, kohderyhmäkuunteluilla ja media-analyysillä kerättyyn tietoon sekä aiempaan tutkimukseen, aihetta käsitteleviin kyselyihin sekä aineistoihin.



Kuvio 2. Hankkeen aineistot

Aineiston ja hankkeen vuoropuhelu

Kohti eettistä ja vastuullista painopuhetta ja -käytäntöjä -hanke rakentui vahvasti tutkittuun tietoon lihavuuden stigmasta. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että lihavuuden stigmaa esiintyy yhteiskuntamme kaikilla aloilla ja rakenteissa. Lihavuuden stigmaan liittyy myös erilaisia käsitteitä, joita on koottu kuvioon 3.



Kuvio 3. Lihavuuden stigmaan liittyvät käsitteet tutkimustiedon perusteella.

Hankkeen aikana tavoitettiin työpajojen, webinaarien ja esittelyjen kautta yli 500 henkilöä ja hanke sekä lihavuuden stigma oli esillä ammattilehdissä sekä muussa mediassa. Palaute työpajoissa ja muissa esittelyissä oli positiivinen, sai aikaan hyviä keskusteluja sekä vahvisti sitä, että lihavuuden stigmaa halutaan vähentää ja oppia eettistä ja vastuullista painopuhetta ja -käytäntöjä.

”Kaikilla on yhteinen tahtotila, mutta opeteltavaa on vielä.”

”Tämä on oikeasti mahdollista viedä kaikille kuultavaksi, mutta se toki tarvitsee yhteistyötä eri tahojen kanssa.”

”Ristiriita kehopositiivisuuden sanoman ja lihavuuden terveyshaittojen välillä (kustannukset mitä lihavuus aiheuttaa yhteiskunnalle sairauksien muodossa vs kehorauha).”

”Itselleni työpaja antoi uutta tietoa median edustajien toimintatavoista ja siitä millaiset taustatekijät voivat vaikuttaa siihen, miten lihavuudesta puhutaan.”

Lopuksi

Kohti eettistä ja vastuullista painopuhetta ja -käytäntöjä –hankkeemme lisäsi tietoa ja ymmärrystä lihavuuden stigmasta sekä esitti suosituksia, miten voimme lisätä vastuullisempaa painopuhetta ja -käytäntöjä. Jotta suositukset toteutuvat, edellyttää se päätöksentekoa, riittävästi resursseja ja jokaisen omaa tahtotilaa kehittyä.

Esitetyt suositukset mahdollistavat yhdenvertaisemman kohtelun koosta riippumatta, ja antavat lihavuuden parissa toimiville tai lihavuudesta viestiville keinot ja tuen kehittyä. Tutkimustiedon perusteella tiedämme, että lihavuuden stigmaan liittyvät usein häpeän, syyllisyyden ja ahdistuksen tunteet ja niillä on todettu olevan yhteys syömis-häiriökäyttäytymiseen, liikkumisen välttelyyn sekä muihin terveysseuraamuksiin³.

Lihavuuden stigman vaikutuksia hyvinvointiin ei voi aliarvioida, sillä on myös havaittu, että monet niistä terveysongelmista, joiden katsotaan aiheutuvan lihavuudesta, voidaan liittää lihavuuden stigmaan. Sen vuoksi kaikki päätökset, toimenpiteet ja käytännöt, joilla voidaan vähentää lihavuuden stigmaa, tuottavat lisää hyvinvointia yhteiskunnassa ja tätä kautta ovat vaikuttavaa toimintaa. Lihavuuden stigman vähentämiseen investointi on järkevää, kannattavaa ja inhimillistä.

Viitteet

¹ World Health Organization Regional Office for Europe (2017). Weight bias and obesity stigma: considerations for the WHO European Region

² Stephanie von Liebenstein (2021) Introducing fatness and law – Discrimination, disability, intersectionality, *Fat Studies*, 10:2, 81-100, DOI: 10.1080/21604851.2020.1847868

³ Puhl, King. "Weight Discrimination and Bullying." *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism* 27.2 (2013): 117–127.

Lisätietoja:

Liikuntasosiologian apulaisprofessori Hannele Harjunen, Liikunnan yhteiskuntatieteet, Jyväskylän yliopisto. Tutkimusaiheisiin kuuluvat mm. yhteiskuntatieteellinen lihavuustutkimus, sukupuolittuneet ruumiin normit, liikunnan sosiaaliset esteet.
Lisätietoja: hannele.s.harjunen@jyu.fi

Kehittämispäällikkö Terhi Koivumäki, Sydänliitto, väitöskirjatutkija Tampereen yliopisto. Oman tutkimuksen aihe on vanhempien kokemukset liittyen oman lapsen lihavuuteen.
Lisätietoja: terhi.koivumaki@sydanliitto.fi tai terhi.koivumaki@tuni.fi

Kohti eettistä ja vastuullista painopuhetta ja -käytäntöjä -hanke on toteutettu osana valtioneuvoston vuoden 2021 selvitys- ja tutkimussuunnitelman toimeenpanoa.

Hankkeen ohjausryhmän puheenjohtaja:
Kehittämisen neuvos Heli Hätönen
Sosiaali- ja terveysministeriö heli.hatonen@gov.fi



Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta
Statsrådets utrednings- och forskningsverksamhet