

”LIEVÄSTI ALIPAINOINEN LÄSKI”

Diskurssianalyttinen tutkimus syömishäiriö- ja laihduttamispuheesta pro ana-blogeissa

Mari Makkonen

Terveyskasvatuksen pro gradu – tutkielma

Kevät 2014

Terveystieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Mari Makkonen (2014). Lievästi alipainoinen läski: Diskurssianalyttinen tutkimus syömishäiriö- ja laihduttamispuheesta pro ana-blogeissa, Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, Terveyskasvatus, pro gradu – tutkielma, 96 sivua, 2 liitettä.

Tämän työn tarkoituksena on tutkia millaisia merkityksiä laihduttamiselle ja syömishäiriölle sekä syömishäiriöstä parantumiselle rakentuu pro ana-blogeissa. Aineistona on ollut kymmenen suomenkielistä pro ana-blogia, jotka olen kerännyt suosiojärjestyksessä Blogilista-palvelusta keväällä 2011. Tutkimusmenetelmänä käytän aineistolähtöistä diskurssianalyysia, joka sopii luonnollisen kielenkäytön vaihtelevuuden tutkimiseen.

Olen nimennyt aineistosta kahdeksan erilaista puhetapaa liittyen syömishäiriöön ja laihduttamiseen sekä kaksi puhetapaa liittyen syömishäiriöstä parantumiseen ja laihduttamisen lopettamiseen. Puhetavat rakentavat myös puhujalleen erilaisia identiteettejä ja asemoivat itse syömishäiriön tai laihduttamisen tilanteisesti.

Kaikissa blogeissa laihduttaminen rakentui konkreettiseksi toiminnaksi, jonka etenemistä seurattiin ja arvioitiin erilaisten ruoka- ja liikuntapäiväkirjojen sekä arkisten toimintojen kuvausten avulla. Blogeissa heijastui usein yksilökeskeinen ajatusmaailma siitä, kuinka jokaisella on oikeus omaan kehoonsa ja tehdä sillä mitä haluaa. Tällöin esimerkiksi normaalipainosta alipainoon tähtäävä laihduttaminen on individualistisessa kehyksessä oikeutettua. Tällöin puhujalle rakentui aktiivinen identiteetti, joka on oman itsensä ja elämänsä paras asiantuntija ja oman onnensa seppä. Laihduttaminen tai syömishäiriö rakentui myös tavaksi ilmentää itseään haluamallaan tavalla ja välineeksi tulla sosiaalisesti hyväksytyksi. Tällöin laihuuteen liitettiin vahvoja myönteisiä odotuksia. Toisaalta blogeissa tuotiin myös esiin äärimmäiseen laihduttamiseen ja syömishäiriöön liittyviä kielteisiä puolia. Puhujalle rakentuu tällöin tiedostava, mutta ristiriitaa kokeva identiteetti. Laihduttamisesta ja syömishäiriöstä rakennettiin blogien sisällä myös yhteistä toimintaa, jota ohjaavat samankaltaiset tavoitteet ja ajatusmaailma.

Yksilön autonomiaa kyseenalaisti puhe, jossa laihduttaminen tai syömishäiriö rakentui sairaudeksi, jolloin kyse ei ollut enää omasta valinnasta tai halusta laihduttaa. Tällöin puhujalle rakentui passiivinen syömishäiriön uhrin identiteetti. Omia valinnanmahdollisuuksia laihduttamisen suhteen kyseenalaisti myös puhe kulttuuristen ulkonäkö- ja suorituskeskeisten arvojen ja normien ohjaamasta laihduttamisesta. Puhuja asemoitui tällöin joko olosuhteiden uhriksi, joka pyrkii sopeutumaan laihaan normiin tai kapinoimaan normia vastaan esimerkiksi keskittymällä oman hyvinvoinnin edistämiseen laihduttamisen sijaan. Syömishäiriöstä parantumisen ja laihduttamisen lopettamisen suhteen korostui myös yksilön aktiivisuus ja autonomia, jolloin parantuminen oli yksilön omasta halusta ja muutosvalmiudesta kiinni. Syömishäiriöstä parantumisen liitettiin myös ristiriitaisia ajatuksia, koska joissakin tapauksissa epäitiin, että syömishäiriöstä parantuminen on aivopesun tulosta, jolloin omat uskomukset ja käsitykset omasta kehosta ja laihduttamisesta on korvattu ulkopuolelta syötetyiltä käsityksillä ja ajatuksilla.

Syömishäiriöön ja laihduttamiseen liittyvien puhetapojen ymmärtäminen ja tunnistaminen on tärkeää esimerkiksi kouluterveydenhuollossa, jotta esimerkiksi voidaan ymmärtää paremmin syömishäiriöstä kärsivän asiakkaan arkea ja millainen merkitys syömishäiriöllä tai laihduttamisella on hänen elämässään. Terveys- ja hyvinvointihuollossa tarvitaan lisää tietoa pro ana-blogeista ja niiden merkityksestä sekä itse blogin pitäjille että seuraajille esimerkiksi hoitovasteen kannalta.

Avainsanat: pro ana, blogi, laihduttaminen, syömishäiriö, diskurssianalyysi, puhetapa

ABSTRACT

Mari Makkonen (2014). *Slightly Underweight Fatty: A Discourse Analysis of Dieting and Eating Disorder Talk in Pro ana-blogs*, Department of Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis of Health Education, 96 pages, 2 appendices.

The aim of this study was to investigate the meanings of eating disorder and dieting, treatment and recovery constructed in Finnish pro ana-blogs. The data was gathered from the internet in spring 2011 using "pro ana" as the search engine term. I studied ten most popular pro ana-blogs from a three month period. The blogs were listed in Blogilista.fi. The analysis was carried out by using data-based discourse analysis.

I named eight discourses about eating disorder and dieting, and two discourses about treatment, recovery, and quitting dieting. Dieting or eating disorder as a concrete action-discourse emphasizes the tracking and evaluation of dieting with the help of food and exercise diaries. Dieting or eating disorder as one's own choice and right-discourse emphasizes the individual's right for one's own body. Dieting or eating disorder as an identity construction and a self-actualization-discourse emphasizes the expectations of a person suffering from an eating-disorder about what life would be like after excessive dieting if one could achieve the goal of being thin. Getting thin is believed to be the requirement for attaining some desirable qualities such as happiness or perfection. Dieting or eating disorder as a shared action-discourse constructs shared thoughts and actions in the blog community. Through shared values or the blog community the talker is constructed as a part of the community pursuing for thinness. Dieting or eating disorder as control and sense of coherence-discourse emphasizes that dieting or eating disorder brings about the overall sense of control and coherence into one's life. Dieting and eating disorder as a negative issue-discourse emphasizes problematic and negative issues about dieting and eating disorder. Dieting or eating disorder as an illness-discourse emphasizes the symptoms of eating disorder. Here the talker is constructed as a passive victim of a devious illness. Dieting or eating disorder as a demand of circumstances-discourse emphasizes the role of society and sociocultural values and norms behind the eating disorder. The talker is constructed as the victim of external uncontrollable circumstances and expectations. Dieting or eating disorder can be seen as an individual's attempt to adapt to these values and norms.

The discourses concerning the treatment of eating disorder and the recovery from it were: one's own willingness and readiness to change-discourse and the so called gospel or brainwash? -discourse. The Discourse of one's own willingness and readiness to change emphasizes the active role and readiness in trying to quit dieting and stop the eating disorder. The discourse of recovery as being gospel or brainwash highlights the prejudices linked to recovery and treatment. Here recovery is seen as brainwash where someone is trying to put ideas into the patient's head. The gospel about treatment and recovery is seen as being almost unrealistically optimistic about the bright sides of being recovered / recovering from eating disorder. The talker is constructed as an "enlightened person" or a "recruiter".

It's important to understand the meanings of dieting and eating disorder for example in school health care. Then it can be easier to understand individual with an eating disorder and her situation as a whole. Health care providers should be aware of pro ana-blogs and their content. More information is needed about pro ana-blogs and for example their role in response to treatment of eating disorder.

Key words: pro ana, blog, dieting, eating disorder, discourse analysis, discourse

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO..... | 1 |
| 2 NUOREN PSYKOFYYSINEN KEHITYS JA KEHONKUVA | 4 |
| 3 SYÖMISHÄIRIÖIDEN EPIDEMIOLOGIA JA ETIOLOGIA | 7 |
| 3.1 Syömishäiriöiden taustatekijät..... | 10 |
| 3.2 Syömishäiriön merkityksiä syömishäiriöisten itsensä kokemana | 14 |
| 4 PRO ANA- BLOGI-ILMIÖ | 18 |
| 4.1 Pro syömishäiriö-blogien sisältö ja teemat..... | 20 |
| 4.2 Pro syömishäiriö-sivujen ja -blogien vaikutukset niiden lukijoihin ja seuraajiin | 21 |
| 4.3 Pro syömishäiriö-blogeihin osallistumisen merkitys..... | 23 |
| 4.4 Blogit identiteetin rakentamisen ja rakentumisen paikkoina..... | 25 |
| 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET | 30 |
| 6 TUTKIMUKSEN METODOLOGINEN VIITEKEHYS..... | 31 |
| 7 TUTKIMUSAINEISTO JA ANALYYSI | 34 |
| 8 TULOKSET | 37 |
| 8.1 Syömishäiriöön ja laihduttamiseen liittyvät puhettavat..... | 37 |
| 8.1.1 Laihdutus konkreettisenä toimintana..... | 39 |
| 8.1.2 Laihduttaminen omana valintana ja oikeutena | 41 |
| 8.1.3 Laihduttaminen itsensä toteuttamisena ja identiteetin rakentamisen välineenä | 44 |
| 8.1.4 Laihduttaminen elämäntilintana ja kontrollina | 47 |
| 8.1.5 Olosuhteet vaativat | 49 |
| 8.1.6 Laihduttaminen ja syömishäiriö kielteisenä asiana | 52 |
| 8.1.7 Syömishäiriö sairautena..... | 53 |
| 8.1.8 Laihduttaminen ja syömishäiriö jaettuna toimintana..... | 56 |
| 8.2 Syömishäiriöstä parantumisen ja hoitoon hakeutumisen puhettavat | 57 |
| 8.2.1 Omasta halusta ja muutosvalmiudesta..... | 58 |
| 8.2.2 Parantumisen ilosanomaa vai aivopesun tulosta?..... | 63 |

| | |
|---|----|
| 8.3 Lukijoiden puhettavat ja identiteetit | 64 |
| 8.3.1 Vertaiset..... | 65 |
| 8.3.2 Ulkopuoliset | 68 |
| 9 POHDINTA..... | 75 |
| 9.1 Tutkimuksen luotettavuus | 82 |
| 9.2 Tutkimuksen eettisyys | 84 |
| 9.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet | 86 |
| LÄHTEET | 88 |
| LIITTEET | |

1 JOHDANTO

Internet on uudenaikaisena kasvottoman kommunikoinnin välineenä mahdollistanut keskustelun, jossa myös marginaali-ilmiöiden ja – alakulttuurien edustajat voivat jakaa ajatuksiaan keskenään nopeasti ja vaivattomasti. Internet tarjoaakin vaihtoehtoisten, valtavirrasta poikkeavien identiteettien rakentamisen paikkoja (Whitlock ym. 2006).

Tällä hetkellä terveyden edistämisen näkökulmasta kiistanalaisimpiin marginaali-ilmiöihin voitaneen lukea niin kutsutut pro ana-sivustot ja – blogit, jotka ovat aiheuttaneet huolta nuorten vanhemmille sekä terveysalan ammattilaisille jo 2000-luvun alusta lähtien (esim. Dias 2003). Pro analla tai pro syömishäiriöllä tarkoitetaan usein yhteisöllistä, äärimmäisen laihuuden ihannoimista, jossa syömishäiriö on joissakin tapauksissa valittavissa oleva elämäntapakysymys. Pro-etuliite viittaa syömishäiriön ja laihuuden edistämiseen ja niiden puolesta puhumiseen. Tämä erottaa käsitteen syömishäiriö- tai anoreksia-käsitteistä, joilla perinteisesti on viitattu lääketieteellisiin sairauksiin (mm. Dias 2003, Harper ym. 2008). Näin ollen pro ana-blogi-ilmiö haastaa perinteiset biolääketieteelliset syömishäiriön selitysmallit (mm. Fox ym. 2005).

Pro syömishäiriö-sivuja ja -blogeja voidaan pitää sosiaalisen tuen ympärivuorokautisena resurssina; paikkana, jossa tullaan ymmärretyksi ja kunnioitetuiksi. Usein syömishäiriöiset henkilöt kokevat, että ammattiauttajatkaan eivät ymmärrä heidän tilannettaan. Lisäksi pro syömishäiriö-sivut tarjoavat paikan keskustella avoimesti asioista, toiminnoistaan ja ajatuksistaan, toisin kuin usein ammattiauttajien tai läheisten kanssa (mm. Tierney 2006, Huet 2010, Ransom ym. 2010).

Huolta on aiheuttanut esimerkiksi terveydelle haitallisten laihdutuskeinojen jakaminen ja omaksuminen sekä syömishäiriökäyttäytymiseen kannustaminen. On myös arveltu, että pro syömishäiriö-sivut ja blogit pitkittäisivät hoitoon hakeutumista sekä heikentäisivät hoitovastetta. On myös saatu viitteitä, että ko. blogeissa ja sivuilla voidaan omaksua keinoja, joilla syömishäiriön oireita voidaan peitellä läheisiltä ja terveydenhuollon ammattilaisilta (mm. Dias 2003, Wilson ym. 2006, Harshbarger ym. 2009, Borzekowski ym. 2010).

Suomessa pro-ana-ilmioon on herätty vasta viime vuosina. Mediassa aihe on noussut esille esimerkiksi Ranskan asettaman lain myötä, joka kielsi syömishäiriöön tai äärimmäiseen laihuuteen kannustavat internet-sivustot (HS 16.4.2008). Laki pro ana-sivujen kieltämisestä ei kuitenkaan ole aukoton. Vastaavia kokemuksia on ollut esimerkiksi pornografian ja väkivallan vähentämispyrkimyksistä internetissä. Sähköisillä palveluntarjoajilla on noussut trendiksi kieltää äärimmäisen laihuuden ihannoiminen omien palveluidensa sisällä. Ensimmäisiä tällaisia palveluntarjoajia oli esimerkiksi Yahoo. Viime aikoina myös erilaiset suosittu blogi- ja kuvanjakopalvelut kuten Tumblr, Pinterest ja Instagram ovat kieltäneet pro ana-toiminnan sivuillaan (KSML 25.6.2012).

Kuitenkin esimerkiksi kansalaisten sähköisiä oikeuksia ajavan EFFI-yhdistyksen mielestä olisi parempi tarjota oikeanlaista tietoa asiasta, kuin täysin kieltää ja sulkea pro ana- tai äärimmäistä laihuutta ihannoivat sivustot (HS 16.4.2008). Ranskassa Casilli ym. (2012) ovat tutkineet pro ana-sivujen ja -blogien sulkemisen vaikutuksia pro ana-blogosfääriin. Heidän tutkimuksensa mukaan sivujen sensuroiminen ja kieltäminen tekee sivuista entistä hajaantuneempia ja sulkeutuneempia, jolloin esimerkiksi lääkäreiden ja järjestöjen on vaikea tavoittaa pro ana- ja mia-yhteisöjä (Casilli ym. 2012).

Syömishäiriöihin perehtynyt suomalainen psykologi Pia Charpentier uskoo, ettei sivustojen kieltämisellä saada pro-ana-ilmiota katoamaan. Hän myös arvioi, että sivustot houkuttelevat syömishäiriön kynnyksellä tai sairautensa kanssa niin sanotussa kuherteluvaiheessa olevia, mutta pro ana-sivustot eivät välttämättä aiheuta lisää sairastumisia syömishäiriöön (KSML 24.9.2008). Suomessa syömishäiriöliitto SYLI ei ole vielä antanut virallista kantaa siihen, mitä pro ana-sivuille ja -blogeille pitäisi tehdä. SYLI:n varapuheenjohtajan, Niko Heikan mukaan pro ana-ilmioon tulisi puuttua lainsäädännössä. Heikka vertasi pro ana-ilmiota päihteiden väärinkäytön kannustamiseen (KSML 25.6.2012).

Pro ana-sivujen ja -blogien kieltämisen sijaan, niitä voidaan myös hyödyntää asiantuntijoiden keskuudessa havainnointi-ikkunan tapaan (Huet 2010). Kansainvälisesti pro syömishäiriö-ilmiota on tutkittu melko paljon, toisin kuin Suomessa. Suomessa ei ole vielä tehty paljoakaan diskurssianalyttistä tutkimusta pro syömishäiriö-blogien osalta. Tässä tutkimuksessa tarkoituksenani on selvittää millaisia merkityksiä syömishäiriölle ja laihduttamiselle rakentuu

pro ana-blogeissa. Lisäksi tarkoitukseni on selvittää millainen blogien kirjoittajien ja kommentoivien lukijoiden suhde toisiinsa on ja millaisia identiteettejä näille muodostuu.

Tutkimus on lähellä terveystieteiden kulttuurintutkimusta, jossa kiinnostus kohdistuu yhteiskunnallisiin ja kulttuurisiin ilmiöihin sekä erityisesti terveyskulttuuriin ja -käyttäytymiseen (ks. Karisto ym. 1992). Terveystieteiden edistämisen kannalta on tärkeää tutkia myös marginaalisesti esiintyviä ilmiöitä, jotta esimerkiksi kouluterveydenhuollossa pysyttäisiin ajan tasalla.

2 NUOREN PSYKOFYYSINEN KEHITYS JA KEHONKUVA

Nuoruus on nopean kehityksen aikaa, jolloin tapahtuu muutoksia niin psyydessä kuin fyysisessä olemuksessa. Nuoruusikä alkaa 12-vuotiaana ja jatkuu 22-vuotiaaksi asti. Nuoruus voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruuteen (12–14-v.), varsinaiseen nuoruuteen (15–17-v.) sekä myöhäisnuoruuteen (18-v.-). Puberteetti aloittaa tämän kehityksen, jolloin nuori saavuttaa sukukypsyyden. Kehitystehtävinä on sopeutua oman kehon muutoksiin ja irtautua vanhemmista. Tyypillistä tässä vaiheessa ovat runsaat mielialan vaihtelut, ikätovereihin keskittyminen, mustavalkoinen ajattelu ja itsekeskeisyys. Varsinaisessa nuoruudessa kehitystehtävinä on selkiyttää omaa seksuaalisuutta, suhdetta vanhempiin ja omaan itseen. Myöhäisnuoruuden tai myös varhaisaikuisuuden kehitystehtäviin kuuluvat identiteetin ja persoonallisuuden kehittyminen, lopullinen itsenäistyminen vanhemmista sekä oman koulutuksellisen ja ammatillisen polun etsiminen ja löytäminen (Rantanen 2000, Marttunen & Rantanen 2001, Marttunen & Kaltiala-Heino 2007).

Suurin osa nuorista läpäisee nuoruuden ilman erityisiä ongelmia tai häiriöitä. Kehityksessä on suuria yksilöllisiä eroja ja usein häiriintynyttä kehitystä on vaikea erottaa normaalista kehityksestä, sillä oireet saattavat olla epätyypillisiä (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, Marttunen & Kaltiala-Heino 2007). Lisäksi mielenterveysongelmat saattavat ilmetä psykosomaattisena oireiluna, koska nuoren kyky säädellä tai tunnistaa omia tunteitaan on vielä kehittymäisillään (Rantanen 2000). Tärkeää onkin tarkastella nuoren tilaa kokonaisuutena.

Joka viidennellä suomalaisnuorella on jokin mielenterveyshäiriö. Luku voi olla vielä suurempi, sillä kaikki tapaukset eivät ole hoidon piirissä (Marttunen & Kaltiala-Heino 2007). Kesslerin ym. (2005) tutkimuksen mukaan amerikkalaisten aikuisten mielenterveyshäiriöistä noin puolet oli alkanut jo nuoruudessa, ennen 14-ikävuotta, sekä kolme neljänestä alle 24-vuotiaana (n=9282). Varhainen mielenterveydenhäiriöiden tunnistaminen ja hoitoon saattaminen ovat tärkeitä nuoruusiässä, jotta nuoren kehitys ei pysähdy (Aalto-Setälä & Marttunen 2007) tai rinnalle kehity häiriön jatkuessa muita mielenterveysongelmia (Marttunen & Kaltiala-Heino 2007).

Yleisimpiä häiriöitä esiintyy mielialassa (esim. ahdistuneisuushäiriö), käyttäytymisessä sekä päihteiden käytössä (Marttunen & Rantanen 2001, Marttunen & Kaltiala-Heino 2007). Mielenterveyshäiriö voi ilmetä myös itsetuhoisuutena, joksi myös syömishäiriö voidaan lukea (Aalto-Setälä & Marttunen 2007). Syömishäiriöihin liittyy monia liitännäisiä mielenterveyshäiriöitä esimerkiksi ahdistuneisuushäiriötä ja masennusta (Halmi ym. 1991), pakko-oireista häiriötä ja perfektionismia (Lilenfeld ym. 1998, Sullivan & Kendler 1998, Sullivan ym. 1998).

Maailman terveysjärjestön WHO:n tekemän koululaistutkimuksen mukaan suomalaisista 11-vuotiaista tytöistä 35 prosenttia ja pojista 25 prosenttia pitää itseään liian lihavana. 13-vuotiaista tytöistä 47 prosenttia ja pojista 26 prosenttia pitää itseään liian lihavana. Vastaavasti 15-vuotiaista tytöistä 59 prosenttia ja pojista 21 prosenttia pitää itseään liian lihavana. 11-vuotiaiden kohdalla molempien sukupuolien prosenttiosuudet ylittivät kaikkien maiden keskiarvon, joka oli 24 prosenttia (Currie ym. 2012).

Saman tutkimuksen mukaan 11-vuotiaista tytöistä 10 prosenttia ja pojista 11 prosenttia yritti kyselyn hetkellä laihduttaa. Vastaavasti 13-vuotiaista tytöistä 13 ja pojista 7 prosenttia, sekä 15-vuotiaista 16 prosenttia tytöistä ja 6 pojista yritti laihduttaa kyselyn hetkellä. Sukupuolten väliset erot lisääntyivät laihduttamisen yleisyydessä iän myötä. Suomessa nuorten laihduttaminen on kuitenkin vähäisempää kuin esimerkiksi Tanskassa, Islannissa ja Unkarissa. Vertailussa oli 38 maata, joiden häntäpäähän Suomi kuuluu nuorten laihduttamisen suhteen (Currie ym. 2012, 97–103).

Painonhallinta on tärkeä osa terveitä elintapoja ja osa nuorista hallitsee terveellisin keinoin painoaan, mutta nuorten keskuudessa esiintyy myös epäterveellistä laihduttamista. Epäterveellisellä laihduttamisella on vakavasti otettavia vaikutuksia terveyteen (Ojala ym. 2007) ja se voi johtaa painon nousuun ja syömishäiriöön (Neumark-Sztainer ym. 2006). Tyytymättömyys omaan painoon on myös todettu olevan yhteydessä päihteiden lisääntyneeseen käyttöön (Kaufman & Augustson 2008), seksuaaliseen riskikäyttäytymiseen (Kvalem ym. 2011) sekä heikentyneeseen mielenterveyteen (Verplanken & Velsvik 2008). Tyytymättömyys kehoon näyttää lisääntyvän iän myötä (Eisenberg ym. 2006).

Kulttuurisen laihihanteen vuoksi myös normaalipainoiset tytöt pyrkivät laihduttamaan (Strauss 1999, 34). Laihduttamiselta suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi terve suhtautuminen

ruokaan ja liikuntaan (Neumark-Sztainer ym. 2006), säännöllinen liikunta (Monteiro Gaspar ym. 2011), läheisten välittämä hyväksyntä sekä hyvät sosiaaliset suhteet (Barker & Galambos 2003).

Syömishäiriöt kasvuiässä voivat aiheuttaa monenlaisia, kauas kantoisiakin terveysongelmia sekä ongelmia psyykkisessä ja fyysisessä kehityksessä (Marttunen & Kaltiala-Heino 2007). Aliravitsemustila vaikuttaa esimerkiksi luustoon vähentämällä luuntiheyttä (Bachrach ym. 1990) sekä lisäämällä luukadon riskiä estrogeenipuutoksen takia (Fava ym. 1987). Lisäksi syömishäiriöt voivat vaikuttaa hedelmällisyyteen häiriinnyttämällä munasarjojen normaalia toimintaa ja aiheuttamalla amenorreaa eli kuukautisten poisjääntiä (ESHRE 2006, Suokas & Rissanen 2007). Pojilla syömishäiriöiden on tutkittu aiheuttavan pituuskasvun häiriöitä (Modan-Moses ym. 2003).

3 SYÖMISHÄIRIÖIDEN EPIDEMIOLOGIA JA ETIOLOGIA

Syömishäiriö on psykosomaattinen oireyhtymä, johon liittyy poikkeavaa syömis- ja liikuntakäyttäytymistä sekä kehonkuvan ja sosiaalisen elämän häiriöitä. Syömishäiriöihin liittyy usein laajaa toimintakyvyn heikentymistä ja oireet ovat usein psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä sekä nousevat usein arkielämää hallitseviksi ja rajoittaviksi. Tyypillisimmät syömishäiriöt ovat anoreksia nervosa ja bulimia nervosa (Suokas & Rissanen 2007).

Anoreksia nervosalla tarkoitetaan laihuushäiriötä, joka johtaa itse aiheutettuun nälkiintymistilaan, jota ylläpidetään esimerkiksi liiallisella liikunnalla ja paastoamalla (Suokas & Rissanen 2007). Anoreksiaan voi lisäksi liittyä muunlaistakin riskikäyttäytymistä esimerkiksi itsetuhoisuutta, viiltelyä ja itsemurhayrityksiä. Lisäksi anoreksiaan sairastuneilla saattaa esiintyä voimakasta mielialan vaihtelua, raivokohtauksia sekä tunne- että sosiaalisen elämän häiriöitä. Myös todellisuuden taju saattaa usein heiketä (Charpentier ym. 2008, 30-1). Todellisuuden tajun katoaminen voi koskea omaa kehoa, esineitä ja toisia ihmisiä eli syömishäiriö voi vinouttaa täysin kokemuksen itsestä ja ympäröivästä maailmasta (Puuronen 2001).

Bulimia nervosalla tarkoitetaan ahmimishäiriötä, jossa häiriöstä kärsivä kokee menettävänsä hallinnan omaan syömiseensä. Runsaan ahmimisen jälkeen bulimialta sairastava henkilö yrittää estää lihomisen erilaisilla keinoilla, esimerkiksi oksentamalla, paastoamalla tai laksatiivien avulla (Rissanen & Suokas 2007, 366). Psyykkisiä oireita voivat olla esimerkiksi ahdistuneisuus, itseinho ja masennus (Suokas & Rissanen 2007, Charpentierin ym. 2008, 30-1) sekä sosiaalisten tilanteiden pelko (Charpentier ym. 2008, 30-1).

Näiden tyypillisimpien syömishäiriöiden lisäksi on olemassa myös epätyypillisiä syömishäiriöitä, jotka eivät täytä anoreksian tai bulimian diagnostisia kriteerejä, jolloin jokin keskeinen oire puuttuu tai ilmenee lievempänä. Yleisin näistä on lihavan ahmintahäiriö BED (binge eating disorder), johon ei liity oksentamista tai muuta tyhjentytymisrituaalia runsaan ahmimisen jälkeen. Ahmintahäiriö johtaa usein vaikeaan lihavuuteen (Suokas & Rissanen 2007). Toinen epätyypillinen syömishäiriö on ortorexia nervosa, jossa yksilö pyrkii pakonomaisesti syömään ja elämään mahdollisimman terveellisesti ja ”oikein”.

Pakonomainen terveellisyys alkaa hallita elämää ja ruokavaliota rajoitetaan usein yhä tiukemmaksi tilanteen edetessä. Ortoreksiasta kiistellään edelleen kuuluuko se syömishäiriöihin vai pakko-oireiseen häiriöön (Mathieu 2005, Janas-Kozik ym. 2012).

Syömishäiriöt ovat länsimaissa varsin yleisiä. Anoreksiaa esiintyy väestötasolla arvioiden mukaan 0,5-1 prosentilla 12–24-vuotiaista naisista, ja osittaista anoreksiaa vieläkin enemmän. Miehiä näistä anoreksiaan sairastuneista arvioidaan olevan noin 5-10 prosenttia. Bulimiaa esiintyy noin 1-3 prosentilla 12–24-vuotiaista naisista. Arvioiden mukaan miehiä näistä bulimiaan sairastuneista olisi alle 10 prosenttia. Lisäksi bulimiset oireet ovat yhä yleisempiä ja niitä voi esiintyä noin silloin tällöin jopa 20–40 prosentilla naisopiskelijoista. Epätyypillisiä syömishäiriöitä havaitaan noin 5-10 prosentilla nuorista väestötasolla (Suokas & Rissanen 2007). Lähteenmäen ym. (2013) tutkimuksen mukaan syömishäiriöiden esiintyvyys voi olla jopa 6 prosentin luokkaa 20–34-vuotiailla suomalaisnaisilla. Raevuoren (2009) väitöskirja antaa viitteitä siitä, että nuorten miesten syömishäiriöt olisivat yleisempiä kuin mitä aiemmin on arvioitu. Raevuoren (2009) tutkimuksen mukaan suomalaisten nuorten miesten anoreksian elämänaikainen esiintyvyys olisi noin 0,2 prosenttia, mikä tarkoittaa, että anoreksiaan sairastuisi suomalaisista miehistä yksi neljästäsadasta. Miehillä syömishäiriö on yleensä lyhytkestoisempi kuin naisilla.

Vaikka syömishäiriöt liitetään usein länsimaiseen kulttuuriin, niitä on kuitenkin löydetty kaikkialta, missä vain on tutkittu syömishäiriöiden epidemiologiaa. Syömishäiriöiden on myös arvioitu lisääntyvän nopean kulttuurisen muutoksen kokeneissa maissa, esimerkiksi Kiinassa (Charpentier ym. 2008, 24). Tällaisia suuria sosiokulttuurisia muutoksia voivat olla esimerkiksi urbanisoituminen, modernisoituminen tai länsimaalaistuminen (Pike & Borovoy 2004). Vaikka ei-länsimaisten maiden syömishäiriöiden esiintymistä ja lisääntymistä perustellaan usein kulttuurin länsimaalaistumisella, niin Piken ja Borovoy'n (2004) katsauksen mukaan syömishäiriöiden yleistymiseen esimerkiksi Japanissa ovat vaikuttaneet erityisesti naisten sosiokulttuuristen rooli-odotusten muuttuminen. Stedhamin ja Yamamuran (2004) tutkimuksen mukaan Japanissa on tapahtunut suuria muutoksia sekä taloudellisesti että sosiaalisesti, mikä on aiheuttanut muutoksia myös perinteisiin sukupuolirooleihin. Naiset ovat alkaneet yhä enemmän vaalia omaa yksilöllisyyttään ja autonomiaansa perinteisen yhteisöllisyyden ja perhekeskeisyyden rinnalla (Stedham & Yamamura 2004).

Syömishäiriöiden uskotaan olevan yhä yleistymässä länsimaiden ulkopuolellakin (Makino ym. 2004), joten täysin länsimaisesta ilmiöstä syömishäiriöissä ei ole kysymys.

Syömishäiriötä ja siitä paranemista voidaan ajatella prosessina, jossa voidaan erottaa erilaisia vaiheita. Vaiheet eivät välttämättä etene suoraviivaisesti, vaan joskus myös tapahtuu palaamista johonkin aiempaan vaiheeseen. Sairauden alkamisvaiheessa yksilö alkaa laihduttaa. Laihduttaminen ja pyrkimys elää terveellisesti voivat auttaa lievittämään psyykkistä pahaa oloa. Seuraavassa vaiheessa yksilö on tyytyväinen laihduttamisen tuloksiin. Laihtuminen huomioidaan positiivisesti ja yksilön itsetunto voi nousta. Yksilöstä tuntuu, että hän hallitsee oman elämänsä syömällä terveellisesti ja liikkumalla paljon, mikä antaa hyvän olon tunteen. Tätä vaihetta kutsutaan kuhertelu- tai viehtymysvaiheeksi (Charpentier 2013).

Tämän jälkeen seuraa kärsimysvaihe, jossa yksilöä ja hänen arkeaan rajoittavat hyvin kurinalaiset ja pakonomaiset säännöt ja rituaalit. Sairastunut saattaa huomata itse, että kaikki ei ole kunnossa, mutta hänellä ei ole vielä sairauden tunnetta. Elämä saattaa tuntua kaaosmaiselta monien syömiseen ja liikkumiseen liittyvien ristipaineiden vuoksi. Laihduttaminen ei tunnu enää niin positiiviselta, vaan yhä kielteisemmältä. Tällöin saattaa ilmetä toive muutoksesta ja paranemisesta. Tähän vaiheeseen liittyy paljon pelkoja ja häpeää muiden silmissä kummallisilta vaikuttavien rutiinien vuoksi (Charpentier 2013).

Tämän jälkeen voi alkaa itse muutosprosessi, josta parhaimmillaan seuraa paraneminen syömishäiriöstä. Muutosprosessiin kuuluu usein kompastuskiviä ja ahdistusta, jolloin sairastuneesta saattaa tuntua helpommalta palata syömishäiriöön. Paranemisvaiheessa pakonomaiset laihduttamisajatukset väistyvät terveellisten elintapojen tieltä ja yksilöllä on voimavaroja kohdata elämän ristiriitoja muilla ongelmanratkaisutavoilla (Charpentier 2013).

3.1 Syömishäiriöiden taustatekijät

Kaikilla syömishäiriöön sairastuneilla ei ole usein erotettavissa selkeää taustatekijää. Nykyisin uskotaan, että syömishäiriöiden puhkeamista voidaan selittää sekä perintötekijöiden että yksilöllisen elinympäristön avulla. Perintötekijätutkimuksissa ollaan oltu kiinnostuneita esimerkiksi syömishäiriöiden suvuttaisesta esiintymisestä, yksittäisistä geneista sekä välittäjäaineista, erityisesti serotoniinin merkityksestä syömishäiriöiden synnyssä (Charpentier ym. 2008, 34-8).

Fysiologisten ominaisuuksien lisäksi syömishäiriöitä on myös lähestytty psykologisesta ja individualistisesta näkökulmasta, joka korostaa yksilöllistä alttiutta esimerkiksi perfektionistisen eli täydellisyyttä tavoittelevan persoonallisuuden sekä itsetuntokysymysten kautta (Puuronen 2004, 18-9, Suokas & Rissanen 2007). Myös ympäristöllä, esimerkiksi kaveripiirissä jaetuilla kauneusihanteilla, voi olla syömishäiriöitä laukaiseva vaikutus. Lisäksi syömishäiriöiden sosiaalista hyväksyntää saattavat lisätä erilaiset joukkoviestimet (Suokas & Rissanen 2007, Charpentier ym. 2008, 34-8).

Anoreksia voidaan nähdä fysiologisten ja psykologisten lähestymistapojen (Suokas & Rissanen 2007) lisäksi myös sosiaalisena ja kulttuurisena ilmiönä, sillä sen ajatellaan peilaavan kulttuurisia normeja ja arvoja. Anoreksia voidaan nähdä yksilön pyrkimyksenä toimia kuten nykyajan ”mallikansalaiselta” vaaditaan tai odotetaan, minkä taustalla ovat taas ympäristön ihanteet ja arvot. Syömishäiriöt voivat liittyä myös nykyajan laajaan terveystietoisuuteen sekä terveyden ja terveellisyysarvon nousuun, jossa terveystietoisuus voi ylikorostuessaan muuttua epäterveelliseksi. Toisaalta voidaan myös ajatella, että maalliset asiat, kuten elinikäisen terveyden tavoittelu, voivat nousta uskonnon kaltaiseen asemaan, kun itse uskonnon merkitys vähenee yhteiskunnassa (Puuronen 2004, 66-7, 79-80).

Suorituskeskeisessä yhteiskunnassa keho voidaan nähdä tuottamisen kohteena. Yhteiskunnan kehollistumiseen liittyy uskomus siitä, että täydellinen keho on mahdollista saavuttaa erilaisten muokkaustekniikoiden avulla. Kehosta voi muodostua henkilökohtainen muokausprojekti (Harjunen 2004, Shilling 2003, 4-8). Samanaikaisesti kuitenkin sosiaaliset kehollisuuden normit ja kauneusihanteet kaventuvat (Julkunen 2004).

Kehollisuuden merkityksen korostuminen on liitetty myös länsimaiseen kulutuskulttuuriin. Toisaalta myös identiteettiä voidaan pitää eräänlaisena ”kehon projektina” (Shilling 2003, 4-8). Identiteetti muodostuu minän ja yhteiskunnan interaktiossa, jossa minä muuttuu ajan myötä ja omaksuu kulttuurisia identiteettejä. Postmodernilla yksilöllä voi näin ollen olla useita keskenään ristiriitaisiakin identiteettejä elämänsä aikana (Hall 1999, 22-3).

Esineellistämisenäkökulman mukaan tytöt ja naiset oppivat jo varhain näkemään itsensä objekteina, joita arvioidaan ulkoisen olemuksensa perusteella. Katsottuna ja jatkuvan arvioinnin kohteena oleminen voi aiheuttaa kielteisiä seurauksia (Julkunen 2004). Varhainen esineellistäminen ei vaikuta kuitenkaan kaikkiin samalla tavalla, vaan merkitystä on esimerkiksi iällä ja henkilöhistorialla. Jotkut voivat myös vastustaa esineellistämistä esimerkiksi päättämällä olla käyttäytymättä muiden odotusten tai kulttuuristen kauneusihanteiden vaatimalla tavalla (Fredrickson & Roberts 1997).

Puurosen (2004, 8-9) mukaan anoreksiaa voidaan pitää äärimmäisenä suhteena yhteiskuntaan. Syömishäiriöissä voi olla myös kyse sosiaalisesta hyväksyttävyydestä ja kelpaavuudesta sekä niiden tavoittelemisesta (Puuronen 2005, 103, 117-8). Lisäksi erityisesti anorektiseen naiseen liittyvä androgyynisyys voidaan kokea vapautuksena kulttuurin ylläpitämistä sukupuolirooleista (Puuronen 2004, 112).

Harjusen (2004) mukaan naisiin on rakennettu ”sisäinen korsetti”. Hoikkuus on sosiaalisesti hyväksyttävää, kun taas lihavuudella on vahva leima moraalisenä rappiona. Lihavuuteen suhtautumiseen voi liittyä jopa rasistisia piirteitä ja lihavuuden torjumista pidetään sosiaalisesti hyväksyttävänä ja luonnollisena pyrkimyksenä. Jo pelko lihavaksi tulemisesta voi riittää aiheuttamaan sosiaalisia paineita ja tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaan, jolloin jatkuva kehonmuokkaus on oikeutettua laihuusihanteiden ohjaamaan, sosiaalisesti hyväksytyyn suuntaan (Harjunen 2004). Puurosen (2007) mukaan ”sekä anorektikot että lihavat henkilöt elävät hoikkuuden tyranniassa”. Läskipuheessa käydään näin keskustelua yksilön koosta ihmisarvon mittana (Puuronen 2007).

Usein myös joukkoviestimiä on pidetty vahvimpina laihuuspaineen aiheuttajina erityisesti nuorten naistenkeskuudessa (Stice & Shaw 1994). Sekä psykologiset että sosiaaliset tekijät voivat selittää joukkoviestinten yhteyttä syömishäiriöihin (Hesse-Biber ym. 2006). Sosiokulttuurisesta näkökulmasta jatkuva tietynlaisten asioiden ja arvojen toistaminen tai pois

jättäminen vaikuttavat voimakkaasti käsitykseen sosiaalisesta todellisuudesta. Syömishäiriön puhkeamisen kannalta tämä tarkoittaa sitä, että mitä enemmän henkilö altistuu esimerkiksi kulttuurisille laihusihanteille, sitä suurempi riski on sairastua syömishäiriöön. Tällainen näkökulma ei kuitenkaan huomioi yksilöllisiä eroja median välittämien laihusihanteiden vastustuskyvyssä tai omaksumisherkkyydessä (Hesse-Biber ym. 2006).

Sosiokulttuurisella paineella olla laiha ja laihusihanteiden sisäistämällä on todettu olevan vaikutusta nuorten naisten lisääntyneeseen tyytymättömyyteen omaa kehoaan kohtaan. Tyytymättömyys kehoa kohtaan voi taas lisätä kielteisiä tunteita ja laihduttamista, mikä voi johtaa bulimisiin oireisiin. Sosiokulttuurista painetta voivat aiheuttaa joukkoviestinten lisäksi esimerkiksi kaverit, perhe ja seurustelukumppanit (Stice 2001). Jatkuva altistuminen laihusihanteille (ts. kuville erittäin laihoista malleista) voi aiheuttaa nuorissa naisissa kielteisiä tunteita, esimerkiksi häpeää, syyllisyyttä, depressiivisiä oireita sekä tyytymättömyyttä kehoon, joilla voi taas olla yhteys syömishäiriön oireisiin (Stice & Shaw 1994).

Sosiokulttuurinen näkökulma ei kuitenkaan huomioi yksilöllisiä eroja esimerkiksi tiedonkäsittelyn ja medialukutaidon tai psykologisten tekijöiden suhteen suhteen. Yksilöllä on erilaisia motiiveja ja tilanneyhteyksiä, joiden pohjalta hän tekee valintoja tietyn tyyppisten sisältöjen suhteen ja toisaalta käsittelee itse saamiaan tietoja (Levine & Smolak 1996). Sticen ym. (2001) tutkimuksen mukaan laihusihanteille altistumisella ei kuitenkaan välttämättä ole pidempiaikaisia kielteisiä vaikutuksia nuoriin naisiin. Tutkimuksessa altistettiin 15 kuukauden ajan amerikkalaistyttöjä muotilehtien laihusihanteille, jolloin havaittiin, että altistuminen ei vaikuttanut pitkällä aikavälillä ihanteiden omaksumiseen, laihduttamispyrkimykseen, tyytymättömyyteen omaa kehoa kohtaan tai negatiivisiin tunteisiin. Lehtien laihusihanteille altistuminen lisäsi negatiivisia tunteita ainoastaan jo ennestään haavoittuvammilla nuorilla, jotka olivat jo lähtötilanteessa olleet tyytymättömämpiä kehoonsa ja jotka kokivat suurempaa painetta olla laiha. Lisäksi altistuminen laihusihanteille lisäsi kehoon tyytymättömyyttä, laihduttamista ja bulimisia oireita nuorilla, joilla ei ollut riittävää sosiaalista tukea saatavilla (Stice ym. 2001).

Toisaalta syömishäiriöiden taustalla on arveltu olevan myös sosiaalista vertailua, jossa yksilöt vertaavat itseään muihin ja haluavat parannella itseään (Hesse-Biber ym. 2006). Sticen ym.

(2003) tutkimuksen mukaan 17–30-vuotiailla amerikkalaisnaisilla laihuuden tavoittelulla voi olla sosiaalinen perusta eli se voi olla osaltaan muiden aiheuttamaa. Tutkimuksessa vertaisten aiheuttama paine olla laiha, lisäsi tutkittavilla merkitsevästi tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaan, muttei kuitenkaan lisännyt tutkittavilla kielteisiä tunteita kuten ahdistusta tai häpeää.

Myös medialukutaidolla voi olla merkitystä minäkuvan ja syömishäiriöiden kehityksessä. Medialukutaito voi auttaa Wilkschin ja Waden (2009) tutkimuksen mukaan vähentämään pitkäaikaisesti painoon liittyviä huolia ja muita syömishäiriön riskitekijöitä sekä pojilla että tytöillä. Australialaisessa tutkimuksessa tutkittiin medialukutaidon ja syömishäiriön riskitekijöiden välistä suhdetta 30 kuukauden ajan 540 nuorella (keski-ikä 13,62) neljässä eri koulussa. Yhdelletoista luokalle pidettiin 8 oppituntia medialukutaidosta, kun taas kontrolliryhmälle (13 luokkaa) pidettiin normaaleja oppitunteja. Medialukutaitotunteja pidettiin kahdesti viikossa, pienryhmätyyppisesti ja tunnit olivat kestoltaan 50 minuutin mittaisia. Koe- ja kontrolliryhmille teetettiin kyselyt tutkimuksen alussa sekä 6 kuukauden ja 30 kuukauden kuluttua tutkimuksen alusta. Koeryhmän tytöillä medialukutaitotunnit vähensivät merkitsevästi syömishäiriön riskitekijöitä verrattuna kontrolliryhmän tyttöihin vielä 30 kuukauden kuluttuakin. Pojilla medialukutaitotunnit vähensivät 6 kuukauden kyselyssä merkitsevästi enemmän syömishäiriöiden riskitekijöitä verrattuna kontrolliryhmän poikiin.

Perinteisillä joukkotiedotusvälineillä kuten lehdillä ja televisiolla on tutkittu olevan yhteyksiä naisten kehonkuvaan ja syömishäiriökäyttäytymiseen. Becker (2002) on tutkinut television vaikutusta media-naiiveihin, fidziläisiin nuoriin tyttöihin. Tutkimuksessa todettiin, että joukkoviestimillä kuten televisiolla voi olla negatiivisia vaikutuksia nuorten naisten syömishäiriöön liittyviin asenteisiin ja käyttäytymiseen (Becker 2002). Eri mediakanavien vaikuttavuuteen vaikuttaa kuitenkin se, etteivät esimerkiksi riskiryhmiin kuuluvat nuoret passiivisesti vain vastaanota median tai yhteisön välittämiä laihuusihanteita, vaan he myös itse aktiivisesti osallistuvat sosiaalisen maailmansa luomiseen ja jäsentämiseen (Mulveen & Hepworth 2006).

3.2 Syömishäiriön merkityksiä syömishäiriöisten itsensä kokemana

Nordbø ym. (2006) ovat tutkineet norjalaisten 20-34-vuotiaiden naisten (n=18) kokemuksia syömishäiriöstä. Anoreksian koettiin usein tuovan mukanaan turvallisuuden- ja varmuudentunnetta, sillä syömishäiriö rytmitti kaikkea elämää. Ilman anoreksian jäsentämää tai rytmittämää päiväjärjestystä, anorektikot kokivat turvallisuuden tunteen katoavan ja korvautuvan pelolla ja epävarmuudella erityisesti lihomisen suhteen. Anoreksiaan liitettiin myös usein kielteisten tunteiden ja kokemusten välttelyä. Monet haastateltavista vaativat paljon itseltään, kun taas osa koki vaatimusten tulevan muilta ihmisiltä, esimerkiksi perheen jäseniltä. Ankarat itseä koskevat vaatimukset aiheuttivat surua, ahdistusta sekä vihan tunteita, mutta anoreksian avulla tutkittavat kokivat kykenevänsä välttelemään näiden tunteiden käsittelyä (Nordbø ym. 2006).

Anorektikot kokivat Nordbøn ym. (2006) tutkimuksessa myös saavansa henkistä vahvuutta sairaudestaan. Henkisellä vahvuudella tarkoitettiin tässä sisäistä tunnetta siitä, että pystyy itse hallitsemaan kaikkea. Hallinta saattoi koskea omaa itseä ja elämää ja tunne liittyi erityisesti onnistuneeseen laihtumiseen ja siitä saatavaan voimaan. Tiukka laihdutuskuuri kuvailtiin usein eräänlaiseksi taisteluksi. Anoreksiaan liittyvällä itsevarmuudella viitattiin usein hyväksytyksi tulemiseen tai tunnustuksen saamiseen. Onnistunut laihtuminen toi anorektikoille tunteen omasta menestyksestä, älykkyydestä ja kauneudesta, mikä taas vahvisti itseluottamusta. Itseluottamusta vahvistivat myös läheiset esimerkiksi kehumalla uutta hoikistunutta ulkomuotoa (Nordbø ym. 2006).

Osa Nordbøn ym. (2006) tutkimukseen osallistuneista naisista koki saaneensa anoreksian myötä uuden identiteetin tai persoonan, joka oli paljon myönteisempi ja pidetympi verrattuna anoreksiaa edeltäneeseen identiteettiin. Anorektikot kokivat saaneensa sairautensa myötä uudenlaisia kokemuksia muiden ihmisten tarjoamasta välittämisestä, tuesta ja huolenpidosta, jollaista he eivät olleet ennen kokeneet. Anorektikot myös kuvailivat muiden ihmisten kantavan huolta heistä, kun laihtuminen alkoi olla huomattavaa.

Nordbøn ym. (2006) tutkimuksen mukaan anorektikot kokivat usein vaikeuksia kommunikoida ja toimia oikealla tavalla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Lisäksi kommunikointiongelmiin liittyi myös anorektikoiden kokemus väärinymmärretyksi

tulemisesta. Anoreksia toimi joillakin anorektikoilla keinona kertoa ongelmistaan, joita muuten on vaikea ilmaista. Lisäksi osalle anorektikoista kehittyi syömishäiriön myötä enemmän depression oireita kuin aikaisemmin oli ollut. Osa tutkittavista kertoi itsemurhayrityksistään ja halusta kuolla anoreksiaan. Joillekin anoreksia oli konkreettinen ilmaisu halusta kuolla (Nordbø ym. 2006).

Richin (2006) tutkimukseen osallistuneet brittiläiset anorektikot ja bulimikot kokivat myös, kuten Nordbøn ym. (2006) tutkimuksessa, että heidän perheensä, kaverinsa ja jopa terapeuttinsa ymmärsivät heidät väärin. Lisäksi anorektikot kokivat olevansa eristäytyneitä sosiaalisesta elämästä sekä joissain tapauksissa jopa omasta kehostaan. Eristäytyminen muista johtui suurimmaksi osaksi tavasta, jolla muut lukivat heidän kehoaan ainoastaan pintapuolisesti, fyysisellä tasolla, eivätkä ottaneet huomioon syömishäiriön emotionaalista ulottuvuutta. Monissa tilanteissa toiset ihmiset määrittivät syömishäiriön järjettömäksi, itse aiheutetuksi tilaksi ja huomionhakuisuudeksi. Syömishäiriöiset kokivat pystyvänsä kommunikoidaan, saamaan ymmärrystä ja luomaan myönteisempää, vaihtoehtoista identiteettiä itselleen ainoastaan muiden syömishäiriöisten kanssa, esimerkiksi syömishäiriökllinikalla tai pro syömishäiriö-sivustoilla. Richin (2006) tutkimuksen mukaan syömishäiriöiset joutuivat kamppailemaan sekä sairautensa kanssa että toisten ihmisten luoman, syömishäiriöön liitetyn hyvin pintapuolisen identiteetin kanssa.

Puuronen (2001) on tutkinut anoreksiaa 15 vuotta sairastaneiden suhdetta ympäröivään maailmaan ja itseensä. Tutkimuksen mukaan minän suhde todellisuuteen ja muihin ihmisiin koettiin heikkenevän, esimerkiksi näkymättömyyteen pyrkimyksen seurauksena. Myös oman kehon hallitseminen koettiin ongelmalliseksi (Puuronen 2001).

Lisäksi Puuronen (2004, 8-9) on väitöskirjassaan tutkinut anoreksian merkitystodellisuuden rakentumista anorektikoiden kokemana elämäntilana. Naiseus määrittyy Puurosen (2004, 109–12) tutkimuksen mukaan usein välteltävästi eli ei-tavoittelemisen arvoisena tilana ja anoreksiaan voi liittyä sukupuoli-neutraaliutta, jonka avulla voidaan pyrkiä pääsemään eroon kulttuurisista sukupuolirooleista. Anoreksia voi myös muodostua elämäntavaksi, jossa näkyy kulttuurinen ihanne yksilön mahdollisuudesta valita oma elämäntyylinsä sekä yksilön mahdollisuudesta hallita elämäänsä kaikilla osa-alueilla. Myös Valkendorffin (2008) tutkimuksen mukaan syömishäiriötä voidaan pitää eräänlaisena elämäntapapyrkimyksenä,

joka voi muuttua pitkittyessään riippuvuuden kaltaiseksi tilaksi. Tämä tekeekin syömishäiriöstä paranemisen vaikeaksi, sillä paranemisyrityksiä voidaan miltei verrata uskonnon tai identiteetin hylkäämiseen. Syömishäiriöstä voi tulla lopulta koko elämänsisältö.

Skårderud (2007) on tutkinut syömishäiriöön liittyviä häpeän ja ylpeyden tunteita. Häpeää tutkittiin liittyen menneisyyteen, nykyisyyteen, muihin ihmisiin, syömiseen sekä omaan ruumiiseen. Sisäinen häpeä liittyy kielteisiin arvioihin itsestä, kun taas ulkoinen häpeä liittyy tuntemukseen, että muut pitävät syömishäiriöön sairastuneita huonompina ihmisinä (Goss & Gilbert 2002 Skårderudin 2007 mukaan). Sisäinen häpeä voi liittyä arvottomuuden tunteeseen, ulkopuoliseen leimautumiseen, ruumiiseen tai seksuaalisuuteen.

Skårderudin (2007) tutkimuksen mukaan syömishäiriöön liittyi kokonaisvaltaista häpeän tunnetta, mutta myös fokusoidumpaa häpeää tiettyine polttopisteineen. Näitä polttopisteitä olivat esimerkiksi omat tunteet ja kognitiot, joihin liittyi ahneuden, surun, kateuden, raivon ja grandioottisuuden tuntemuksia. Häpeä liittyi myös epäonnistumisen kokemuksiin esimerkiksi itse itselleen asettamiensa tavoitteiden suhteen tai muiden odotuksien suhteen. Nämä muiden odotukset voivat olla todellisten lisäksi myös kuviteltuja odotuksia. Oman kehon häpeäminen liittyi vahvasti tunteeseen oman kehon epäviehättävyydestä ja tyytymättömyydestä siihen (Skårderud 2007).

Itse syömishäiriökin voi aiheuttaa häpeän tuntemuksia, koska itse syöminen koetaan ongelmalliseksi ja poikkeavaksi. Häpeää aiheuttaa myös hallinnan tunteen katoaminen esimerkiksi ahmimisen aikana ja itsetuhoisuus esimerkiksi viiltelemällä, mikä koetaan häpeälliseksi ja nöyryyttäväksi. Usein syömishäiriöstä kärsivä syyttää itseään myös turhamaisuudesta ja itsekeskeisyydestä, koska painon- ja oman kehon tarkkailu koetaan niin keskeiseksi ja pakonomaiseksi (Skårderud 2007).

Syömishäiriöön liittyy myös vahvasti sosiaalinen leimautuminen (Skårderud 2007). Leimautumisella tarkoitetaan Goffmanin (1986, 9) mukaan yksilön luokittelua poikkeavaksi, jonkin sosiaalisista normiodotuksista poikkeavan tai epätavallisen ominaisuuden vuoksi. Poikkeavia ominaisuuksia tulee aina kuitenkin tarkastella kontekstissaan. Leimautuminen voi liittyä poikkeavaan fyysiseen olemukseen tai esimerkiksi mielenterveyshäiriöihin (Goffman 1986, 9-15). Skårderudin (2007) tutkimuksen mukaan syömishäiriöiset leimataan usein

ihmisryhmäksi, jolla on mielenterveysongelmia ja joka on avuton oman tilanteensa vuoksi ja näin ollen riippuvainen muista ihmisryhmistä.

Skårderud tutki myös häpeän psyykkistä ja emotionaalista vastakohtaa eli ylpeyttä tutkimuksessaan. Ylpeys liittyi syömishäiriöön liittyvään hallinnan tunteeseen, ainutlaatuisuuteen, laihan ulkonäön viehätykseen tai protestiin yksilön autonomian eli itsenäisyyden ja valinnanvapauden puolesta. Yhteistä näille ilmiöille oli se, että niissä suhteutettiin itseä toisiin: vertailemalla, ylenkatsomalla sekä osoittamalla omaa itsenäisyyttään. Häpeällä ja ylpeydellä on erotettavissa oma dynamiikkansa syömishäiriössä. Häpeä-häpeä-kehä liittyy siihen, että häpeä on sekä syömishäiriön syy että seuraus. Häpeä-ylpeys-kehä taas liittyy siihen, että häpeä on ollut syy syömishäiriölle, mutta syömishäiriön myötä on saatu ylpeydenaihetta ja itseluottamusta (Skårderud 2007).

4 PRO ANA- BLOGI-ILMIÖ

Blogit ovat mahdollistaneet uudenlaisen viestinnän paikan, joka on joustavampi ja vuorovaikutuksellisempi kuin aiemmat digitaali- ja printtimateriaalit (Nardi ym. 2004). Blogi-käsite tulee englanninkielen sanasta (web)blog (Blood 2000). Blogille ei ole olemassa varsinaisesti suomenkielistä vastinetta. Joskus käytetään kuitenkin termiä verkko- tai nettipäiväkirja kuvaamaan blogia. Blogit alkoivat lisääntyä 1990-luvun loppupuolella ja niiden suosio on vain kasvanut. Suomalaisia ja suomenkielisiä blogeja listaavan Blogilista.fi mukaan tällä hetkellä on yli 43 000 blogia. Määrää vähentää luultavasti se, että blogin pitäjän täytyy itse ilmoittaa bloginsa listalle (Blogilista.fi 2012). Blogit yhdessä muodostavat blogosfääriin.

Blogeja kuvaa henkilökohtaisuus ja epämuodollisuus ja ne ovat yleensä yksityishenkilön ylläpitämiä. Blogin pystyy luomaan lähes kuka tahansa ilman erityistietämystä esimerkiksi koodaamisesta ja niiden luomista helpottavat erilaiset valmiit blogialustat. Lisäksi blogit tarjoavat vuorovaikutuksen paikkoja, sekä hyvän ja joustavan formaatin julkaista minkälaista sisältöä tahansa. Blogit ovat ennen kaikkea yksilöllisiä itseilmaisun (Herring ym. 2005) sekä ajattelun ja ideoimisen välineitä (Nardi 2004).

Östmanin (2008) mukaan verkkopäiväkirja ja -kertomukset ovat osa suurempaa elämäjulkaisemisen käytäntöä. Elämäjulkaisemisella tarkoitetaan oman elämäntarinan kertomista. Elämäjulkaisija voi olla lähes kuka tahansa ikään tai sukupuoleen katsomatta (Östman 2008). Verkkopäiväkirjoja on kuvattu myös itsen dokumentoinnin (self-dokumenting) paikoiksi (Kitzmann 2003, 48–65) sekä uudeksi henkilökohtaiseksi narratiivin muodoksi; performatiiviseksi kertomukseksi itsestä (Ibrahim 2006). Östmanin (2008) mukaan elämäjulkaisemisella on kolme tarkoitusta: itsereflektio, narratiivinen performanssi ja leikki. Itsereflektio on itsestä kertomista itselle, narratiivinen performanssi on itsestä kertomista muille ja leikki on itsestä kertomista toisten kanssa (Östman 2008).

Herringin ym. (2005) tutkimuksen mukaan suurin osa henkilökohtaisista, päiväkirjamaisista blogeista ovat naisten ja nuorten ylläpitämiä. Suurinta osaa blogeista päivitetään myös useita kertoja viikossa, toisin kuin esimerkiksi henkilökohtaisia kotisivuja. Lisäksi viestintä blogin

pitäjän ja lukijoiden välillä on epäsymmetristä eli vaikka lukijat voivat kommentoida merkintöjä, niin blogin pitäjä kuitenkin hallitsee bloginsa sisältöä (Herring ym. 2005).

Ennen syömishäiriöitä on pidetty suhteellisen yksinäisinä kokemuksina, jopa häpeällisinä (Charpentier ym. 2008, 37) ja leimaavina, joista on ollut vaikea kertoa kenellekään (Rich 2006). Nykyisin syömishäiriö-ilmio on kuitenkin saanut uusia kanavia internetin myötä. Internetissä on paljon syömishäiriöihin liittyviä sivustoja ja blogeja, jotka jakaantuvat pääosin kolmeen ryhmään: osa on asiantuntijoiden ylläpitämiä ja tutkimusnäyttöön perustuvia sivustoja, kun taas osa on vertaistuki-sivustoja, jotka tukevat syömishäiriöstä toipumista tai hoitoon hakeutumista (engl. pro recovery). Kolmanteen ryhmään kuuluvat niin sanotut pro syömishäiriö-sivustot ja –blogit (engl. pro eating disorder tai pro ed), joiden tehtävä on aktiivisesti tukea syömishäiriökäyttäytymistä elämäntapana ja tarjota keinoja tämän elämäntavan ylläpitämiseen (Dias 2003, Harper ym. 2008). Käytännössä kaikki pro syömishäiriö-blogit ovat julkisia ja enemmistöön liittyy vuorovaikutuksellisia piirteitä (Borzekowski ym. 2010).

Syömishäiriöitä ihailevia ja niihin kannustavia sivustoja kutsutaan nimellä pro ana, jolla viitataan anoreksiaan ja pro mia, jolla viitataan bulimiaan. Pro syömishäiriö-käsitteellä viitataan taas yleisempään syömishäiriökäyttäytymisen kirjon edistämiseen (Harper ym. 2008). Pro syömishäiriö-blogeissa anoreksiasta voidaan puhua kahdella eri tavalla: anorexia nervosasta ja pro anasta (tai Anasta). Käsitteitä erottaa se, että anorexia nervosa viittaa psykiatriseen, kliinisesti diagnosoitavaan sairauteen, kun taas pro analla (tai Analla) voidaan tarkoittaa joissakin tapauksissa anoreksiaa hallittuna ja valittuna elämäntapana (Mulveen & Hepworth 2006). Käsitteissä on kuitenkin ollut vaihtelevuutta eri tutkimuksissa siinä, tarkoitetaanko pro analla tai pelkällä analla, anoreksiaa sairastavaa tai elämäntapana pitävää henkilöä vai tarkoittaako käsitteet anoreksiaa yleisesti jonakin suurempana, toimintaa ohjaavana voimana.

Tilastoja siitä, miten paljon pro syömishäiriö-sivustoja seurataan tai kuinka tietoisia niistä ollaan, on vähän. Custersin ja Van den Bulckin (2009) tutkimuksen mukaan belgialaisista, seitsemännellä, yhdeksännellä ja 11. luokalla olevista koululaisista, tytöistä yli 12 prosenttia ja lähes kuusi prosenttia pojista olivat vierailleet pro ana-sivustoilla (n=711). Tyttöillä sivustoilla käyminen liittyi vahvasti laihuuden ihannointiin, heikompaan kykyyn havainnoida

ulkonäköä sekä perfektionismiin. (Wilsonin ym. (2006) tutkimuksen mukaan syömishäiriötä sairastavien lasten vanhemmista hieman yli puolet oli tietoisia pro syömishäiriö-sivujen olemassaolosta, mutta myös lähes puolet vanhemmista oli tietämättömiä siitä, vieraileeko heidän syömishäiriötä sairastava lapsensa kyseisillä sivustoilla. Vajaa kolmannes vanhemmista oli keskustellut lastensa kanssa pro syömishäiriö-sivustoista.

Csipken ja Hornen (2007) tutkimukseen osallistuneista pro syömishäiriö-sivustojen kävijöistä (n=151) noin kolmasosa kertoi löytäneensä pro syömishäiriö-sivustot internetin ja hakukoneiden avulla, toinen kolmasosa kertoi kuulleensa niistä median kautta. Loput kävijöistä kertoivat kuulleensa pro syömishäiriö-sivustoista niin sanotun puskaradion tai internetin keskustelupalstojen kautta. Kävijät kertoivat kuulleensa sivustoista ensikertaa myös hoidontarjoajien ja erilaisten tiedotusmateriaalien kautta. (Csipke & Horne 2007).

4.1 Pro syömishäiriö-blogien sisältö ja teemat

Pro syömishäiriö-sivustojen sisältö- ja teematutkimusten tarkoituksena on ollut tuottaa tietoa ilmiöstä sekä auttaa tiedon avulla terveydenhuollon ammattilaisia tunnistamaan entistä paremmin syömishäiriön oireita jo varhaisessa vaiheessa ja tehdä oireiden peittely vaikeammaksi syömishäiriöstä kärsivälle asiakkaalle (Harshbarger ym. 2009). Toisaalta sivustojen seurannan avulla voidaan tarkkailla sivujen vaikutuksia käyttäjiin (Borzekowski ym. 2010).

Tyypillisesti englanninkielisillä pro anoreksia- ja pro mia-sivuilla on ollut tietoja sivun tarkoituksesta ja ylläpitäjästä, joissakin vastuuvapauslauseke ja varoitus sivuston sisällöstä, lisäksi vinkkejä (engl. Tips & Tricks), uskonnollisia metaforia, elämäntapakuvailua, niin sanottua thinspiraatiota (engl. thinspiration) sekä neuvoja kuinka sitoutua syömishäiriöön (Dias 2003, Norris ym. 2006, Borzekowski ym. 2010). Suurin osa teemoista käsittelee menestystä, täydellisyyttä ja kontrollia (Norris ym. 2006) sekä näiden lisäksi solidaarisuutta (Borzekowski ym. 2010). Sivut saattavat vaikuttaa joissakin tapauksissa kulttimaisilta, sillä ne voivat sisältää uskonnollisia metaforia esimerkiksi psalmien, uskontunnustusten (Norris ym. 2006) tai käskyjen muodossa (Chesley ym. 2003). Joissakin ääritapauksissa voidaan myös kehottaa sitoutumaan anoreksiaan tai Anaan verivalan kautta (Norris ym. 2006).

Vinkit ja konstit (engl. Tips and Tricks)-osiot käsittelevät pääasiallisesti laihduttamista ja kilokalorien rajoittamista ja ohjeita kuinka voi kääntää huomion muualle syömisestä (Dias 2003, Norris ym. 2006, Harshbarger ym. 2009). Joillakin sivuilla annetaan myös ohjeita, kuinka peitellä syömishäiriön oireita läheisiltä ja terveydenhuollon ammattilaisilta (Harshbarger ym. 2009). Sivustoissa on kuitenkin vaihtelevuutta siinä, kuinka äärimmäisiä ne ovat, esimerkiksi Mulveenin ja Hepworthin (2006) tutkimuksessa ei havaittu kannustamista oireiden peittelyyn ammattilaisilta ja sivuilla saatettiin jopa vastustaa hoidon välttelyä ja keskeyttämistä. Myös Harshbargerin ym. (2009) tutkimuksessa havaittiin varoittavia neuvoja liittyen laksatiivien ja muiden lääkeaineiden käytön haitallisuuteen, toisin kuin Norrisin ym. (2006) tai Foxin ym. (2005) tutkimuksessa. Lisäksi pro syömishäiriö-sivustoilta löytyy tyypillisesti vinkkejä lisätä energian kulutusta joko perinteisillä tai vaihtoehtoisilla tavoilla sekä keinoja kiihdyttää aineenvaihduntaa (Harshbarger ym. 2009).

Thinspiraatio- tai lyhennetyksi thinspo-käsitteellä tarkoitetaan materiaalia, joka kannustaa ja inspiroi laihduttamaan. Usein thinspiraationa toimii ihanteelliseen laihuuteen liittyvät kuvat, kuvakollaasit tai videot laihoista julkisuuden henkilöistä, urheilijoista tai malleista (Dias 2003). Myös päinvastainen materiaali (reverse), esimerkiksi kuvat hyvin lihavista ihmisistä ja rasvaisesta roskaruoasta, voivat toimia thinspiraationa (Norris ym. 2006, Borzekowski ym. 2010). Lisäksi siteeraukset, laulunsanat tai runot voivat kannustaa laihduttamaan (Norris ym. 2006).

4.2 Pro syömishäiriö-sivujen ja -blogien vaikutukset niiden lukijoihin ja seuraajiin

Pro ana-sivustoilla on todettu olevan kielteisiä vaikutuksia nuoriin naisiin jo ensimmäisen katselukerran jälkeen. Bardone-Conen ja Cassin (2007) tutkimuksen mukaan pro ana-sivujen katsominen vaikuttaa kielteisesti hyvinvointiin, esimerkiksi lisäämällä vertailua itsen ja muiden välillä sekä sitoutumiseen erilaisiin käyttäytymistapoihin ja ajatuksiin liittyen ruokaan, fyysiseen harjoitteluun ja painoon. Tutkimuksessa todettiin, että pro ana-sivustojen katsojat pitivät itseään painavampina kuin verrokkinsa, vaikka painoindeksissä ei ollut merkitseviä eroja ryhmien välillä (Bardone-Cone & Cass 2007).

Harperin ym. (2008) tutkimuksen mukaan pro syömishäiriö-sivujen säännölliset kävijät ovat merkitsevästi tyytymättömämpiä omaan kehoonsa ja heillä on enemmän syömiseen liittyviä häiriöitä verrattuna muihin samanikäisiin. Pro syömishäiriö-sivujen ja asiantuntijoiden luomien syömishäiriö-sivujen kävijäryhmien välillä ei havaittu merkitseviä eroja edellä mainituissa muuttujissa, vaikkakin pro syömishäiriö-sivujen kävijöiden muuttujien arvot olivat hieman korkeampia kuin asiantuntijasivuilla kävijöillä. Ilmiötä selittänee se, että myös asiantuntija- ja hoitoon liittyviltä sivuilta voi saada tietoa syömishäiriökäyttäytymisestä. Tutkimuksessa ei kuitenkaan arvioitu oliko kehoon tyytymättömyys ja syömiskäyttäytymisen poikkeavuus syytä vai seurausta pro syömishäiriö-sivustoilla vierailulle (Harper ym. 2008).

Wilsonin (2006) ym. tutkimuksen mukaan pro syömishäiriö-sivuilla voi olla negatiivisia vaikutuksia syömishäiriötä sairastavien elämänlaatuun sekä epäterveellisen syömiskäyttäytymisen omaksumiselle, sillä lähes 70 prosenttia heidän tutkimukseensa osallistuneista pro syömishäiriö-sivujen käyttäjistä (n=182) kertoi kokeilleensa sivuilta oppimiaan laihdutusvinkkejä (Wilson ym. 2006). Laihdutusvinkkien kokeilemisen lisäksi, sivujen seuraajat saattoivat kannustaa toisiaan laihduttamaan. Säännöllinen vierailu sivustoilla voi myös johtaa syömishäiriön hoidon ja parantumisen pitkittymiseen (Wilson ym. 2006) tiiviin yhteisöllisyyden sekä jaetun identiteetin vuoksi (Csipke & Horne 2007, Gwizdek ym. 2012).

Toisaalta Csipken ja Hornen (2007) tutkimuksen mukaan aktiivinen osallistuminen sivuille ja sosiaalisten kontaktien etsiminen oli myös hyväksi mielenterveydelle, sillä sivuilta saadut ystävät vähensivät yksinäisyyden tunteita. Näin ollen pro syömishäiriö-blogien ja -sivujen seuraamisella ja osallistumisella keskusteluun voi olla myös positiivisia piirteitä. Csipken ja Hornen (2007) tutkimuksen mukaan huoli pitäisi kohdistaa erityisesti pro syömishäiriö-sivujen ja blogien passiivisiin kävijöihin, sillä sen lisäksi, että he usein haluavat pro syömishäiriö-sivujen kautta tulla paremmaksi syömishäiriöiseksi, he jäävät myös paitsi vuorovaikutuksesta, jolloin he jäävät myös entistä eristäytyneimmiksi.

4.3 Pro syömishäiriö-blogeihin osallistumisen merkitys

Osallistumisella pro syömishäiriö-sivustoille on monia tarkoituksia. Pro syömishäiriö-yhteisöstä voidaan etsiä esimerkiksi äärimmäisiä laihdutuskeinoja, purkaa emotionaalista sekasortoa tai hakea ymmärrystä esimerkiksi hoidon ja painonhallinnan kanssa selviytymiseen (Mulveen & Hepworth 2006). Mulveenin ja Hepworthin (2006) tutkimuksen mukaan pro syömishäiriö-yhteisöt rakentuivat vinkeistä ja konsteista, anorexia nervosan ja Anan vastakkain asettelusta, sosiaalisesta tuesta sekä anoreksian tarpeesta. Yhteisössä saattoi tutkimuksen mukaan myös jakaa päiväkirjamaisesti omia ajatuksiaan esimerkiksi ruoasta, liikunnasta, tavoite- ja ihannepainosta (Gailey 2009).

Pro syömishäiriö-sivustoilla kävijät voivat kokea saavansa emotionaalista tukea sivustoilta ja keskusteluryhmistä (Mulveen & Hepworth 2006) ja keskusteluryhmien jäsenien asema voi vaihdella tuettavasta tukijaan (Gavin ym. 2008). Lisäksi yhteisössä voidaan purkaa laihduttamiseen liittyvää emotionaalista kuormitusta, joka seuraa jatkuvasta, kokonaisvaltaisesta kamppailusta syömishäiriön kanssa (Mulveen & Hepworth 2006, Peebles ym. 2012). Blogin kirjoittaminen voi myös tuottaa mielihyvää ja toimia ahdistuneisuuden helpottajana (Yeshua-Katz & Martins 2013). Toisaalta pelko paljastumisesta sekä kannustaminen syömishäiriökäyttäytymiseen voivat aiheuttaa ahdistusta blogin pitäjille. Osa Yeshua-Katzin ja Martinsin (2013) tutkimukseen osallistuneista blogin pitäjistä pelkäsi sekä itsensä että toisten syömishäiriölle herkkien seuraajien sairastuvan yhä vakavammin blogin vuoksi. Muita blogin pitämiseen liittyviä haittapuolia ovat tutkimuksen mukaan esimerkiksi pelko epäonnistumisesta laihduttamisessa sekä ”vihaajien” sopimattomista kommentteista (Yeshua-Katz & Martins 2013).

Pro syömishäiriö-yhteisöä pidetään paikkana, jossa voi turvallisesti ja anonyymisti puhua syömishäiriöistä eikä tarvitse piilotella sairautta muilta toisin kuin internetin ulkopuolisessa maailmassa (Mulveen & Hepworth 2006, Ransom ym. 2010). Lisäksi pro syömishäiriö-sivuilla ei tarvitse tuntea itseään ulkopuoliseksi ”kummajaiseksi” (Peebles ym. 2012) vaan sivuilla voi ilmaista itseään ilman tuomitusta tulemista. Jaettu näkemys pro anasta elämäntapana saattaa myös toimia voimaannuttavana tekijänä henkilöillä, jotka ovat aiemmin häpeilleet itseään tai salailleet tilaansa. Äärimmäisessä laihduttamisessa voidaan nähdä hyviä puolia. Jotta yksilö voi kokea oman syömiskäyttäytymisensä epänormaaliksi ja

häiriintyneeksi, täytyy hänen myös kokea äärimmäinen laihduttaminen sairaudeksi (Strife & Ricard 2011).

Pro syömishäiriö-sivustoilla käyvistä naisista saattavat kokea saavansa vähemmän tukea lähipiiriltään, esimerkiksi vanhemmilta tai kavereilta kuin muut samanikäisensä. Vähäisen sosiaalisen tuen vuoksi he saattavat etsiä internetin keskustelupalstoilta sosiaalista tukea. Tällöin pro syömishäiriö-sivut voivat toimia selviytymisen tukena ja sosiaalisen tuen lähteinä sekä voivat vähentää yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden tunnetta (Ransom ym. 2010, Peebles ym. 2012). Toisaalta syömishäiriö itse usein heikentää ihmissuhteiden laatua (Tiller ym. 1997).

Yhteenkuuluvuuden tunnetta voivat lisätä yhteiset asusteet, esimerkiksi joillakin käyttäjillä voi olla punainen ana-rannekoru, joka voi muistuttaa kantajaansa sitoutumisesta syömishäiriöön (Norris ym. 2006). Mulveenin ja Hepworthin (2006) tutkimuksessa havaittiin, että pro syömishäiriö-yhteisö voi myös reagoida ja neuvoa hakemaan apua, jos huomataan, että jollain jäsenellä laihdutus karkaa vaaralliselle tasolle. Näin ollen pro syömishäiriö-yhteisö voi toimia samanaikaisesti sekä syömishäiriökäyttäytymiseen että hoitoon hakeutumiseen kannustavana, sosiaalisena tukena. Joillakin sivuilla kilpaillaan painonlaskusta, kun taas joillakin pro ana-sivuilla ilmenee jopa kilpailukielteisyyttä (Mulveen & Hepworth 2006).

Joillakin pro ana-sivuilla on havaittu hyvin tarkkaa jaottelua anorexia nervosan ja Anan välillä. Anaa voidaan pitää hallittavana ja tietoisena, elämäntapatyyllisenä valintana ja se voi myös edustaa yksilön vapautta, kun taas anorexia nervosa liitetään kliiniseen sairauteen. Mulveenin ja Hepworthin (2006) tutkimuksen mukaan oikeutta olla anorektinen perusteltiin kyseenalaistamalla johtavien instituutioiden ravitsemussuosituksia, joiden uskottiin olevan syytä länsimaiseen lihavuuteen. Kyseenalaistamisen avulla pro syömishäiriö-yhteisön jäsenet kykenivät normalisoimaan omat selityksensä liittyen omaan toimintaansa, vaikka samanaikaisesti he silti pysyivät sosiaalisesti marginaalisena ryhmänä (Mulveen & Hepworth 2006).

Anoreksiaa tai Anaa kuvaillaan usein pro syömishäiriö-yhteisössä metaforilla, esimerkiksi ystäväksi tai viholliseksi (Dias 2003). Toisinaan myös anoreksia näyttäytyy taitona, joka voidaan oppia, sitä voidaan kehittää ja siinä voidaan kehittyä (Knapton 2013). Anoreksiaan liitetään pro ana-yhteisössä sekä hyviä että huonoja puolia: joillekin se voi toimia keinona

käsitellä emotionaalista painetta tai stressiä, se voi myös toimia sekä henkisenä että fyysisenä puhdistuksena (Mulveen & Hepworth 2006). Tämä vahvistaa näkemystä siitä, että anoreksiaa voidaan pitää eräänlaisena uskontona, jossa eletään tiettyjen uskomusten otteessa ja toimitaan tiettyjen rituaalien mukaisesti. Syöminen koetaan syntiseksi, josta tulee tuntee syyllisyyttä ja saada rangaistus. Toisaalta nämä metaforat heijastelevat myös yleisempiä yhteiskunnassa käytettyjä metaforia samoista asioista (Knapton 2013), esimerkiksi Magnum-jäätelömerkki mainosti vuonna 2003 jäätelösarjaansa ”seitsemänä kuolemansyntyinä”.

Pro syömishäiriö-sivustoilla vieraileminen voi antaa motivaatiota laihtua edelleen tai se voi olla väline oppia uusia syömiseen ja laihduttamiseen liittyviä haitallisia tapoja esimerkiksi laksatiivien käyttöä. Laksatiiveja ja muita laihduttamiseen tarkoitettuja lääkeaineita käytetään alhaisen painon ja hallinnan tunteen ylläpitämiseen (Wilson ym. 2006). Näin pro ana-ilmio kyseenalaistaa alun perin lääkinnällisiin tarkoituksiin tarkoitettut tuotteet eräänlaisiksi ”elämäntapalääkkeiksi” kuten esimerkiksi impotenssin hoitoon tarkoitettu Viagra (Fox ym. 2005). Negatiivisten asioiden lisäksi, keskusteluissa voidaan myös rohkaista terveyden kannalta myönteisiin asioihin, esimerkiksi syömään terveellisemmin ja puhumaan terveydenhuollon ammattilaisen kanssa (Ransom ym. 2010).

Säännöllisesti pro syömishäiriö-yhteisössä vierailevat henkilöt eivät välttämättä ole vielä valmiita parantumaan, mutta on mahdollista, että he huomaavat toipumisen mahdollisuuden tulevaisuudessa (Dias 2003). Toisaalta, kaikilla pro syömishäiriö-sivustoilla vierailevilla ei välttämättä ole syömishäiriötä, vaan sivustoilla voivat vierailla myös muut esimerkiksi äärimmäisistä laihdutuskeinoista kiinnostuneet henkilöt (Chesley ym. 2003).

4.4 Blogit identiteetin rakentamisen ja rakentumisen paikkoina

Pro-syömishäiriö-yhteisöt ja –blogit toimivat myös identiteetin rakentamisen paikkoina, mitä on tutkittu jonkin verran maailmalla. Rileyn ym. (2009) ovat tutkineet sekä pro syömishäiriö-sivustoilla että paranemiseen liittyvillä syömishäiriö-sivustoilla syömishäiriöisen identiteetin suhdetta kehoon ja kehollisiin kokemuksiin (engl. bodytalk). Rileyn ym. (2009) tutkimuksen mukaan, kehopuheella toisinnetaan laihuusihanteita ja syömishäiriö-identiteettejä sekä demonstroidaan ryhmään kuulumisen vaatimuksia.

Kehopuheessa voitiin erottaa kolme erilaista tyyliä: kuvaukset kehosta, kuvaukset jonkin tekemisestä kehon kanssa sekä keholliset kokemukset ja aistimukset (Riley ym. 2009).

Kuvaukset kehosta olivat usein fyysisiä ja liittyivät usein painoon: pro ana-sivustoilla painon piti olla alhainen, kun taas toipumiseen liittyvillä sivustoilla alhainen, mutta terve. Näillä kuvauksilla tehtiin omaa kehoa näkyväksi ja oikeutetuksi sivustoilla. Kuvaukset jonkin tekemisestä kehon kanssa liittyivät usein painon ja syömisen hallitsemiseen esimerkiksi oksentamalla ja liikkumalla. Samalla tavalla kuin kuvaukset kehosta, niin myös tekemisen kuvaukset liittyivät identiteetin rakentumiseen sivustoilla. Keholliset kokemukset liittyivät tyyppillisiin syömishäiriön oireisiin, esimerkiksi fyysiseen väsymykseen ja heikkouteen, joihin suhtauduttiin pro ana-sivustoilla usein huumorilla ja negatiiviset kokemukset saatettiin liittää syömishäiriön oikeanlaiseen suorittamiseen (Riley ym. 2009).

Riley ym. (2009) kutsuvat tutkimuksensa perusteella jaettuja kokemuksia ja puhetta syömishäiriöistä dynaamiseksi toistamiseksi, sillä ne rakentavat uudelleen syömishäiriöön liittyvää ymmärrystä vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Pro ana-sivuilla toisinnetaan dynaamisesti laihuusihanteita, syömishäiriö-identiteettejä sekä sivustojen jäsenyyteen liittyviä vaatimuksia liittämällä ulkonäköön ja terveyteen liittyvät huolenaiheet menestymiseen (Riley ym. 2009). Gavinin ym. (2008) tutkimuksessa havaittiin, että keskusteluissa esiintyi myös pelkoa tai uhkaa siitä, ettei pysty pitämään yllä anorektista käyttäytymistä ja sitä myötä anorektista identiteettiä. Tällaiseen pelkoon suhtauduttiin hyvin normalisoivasti ”epäonnistuminen on normaalia”. Joissakin keskusteluissa taas äärimmäiseen laihtumiseen liittyvät fysiologiset muutokset, esimerkiksi hiustenlähtö normalisoitiin ja liitettiin anoreksian oikeanlaiseen suorittamiseen.

Keskeistä Gavinin ym. (2008) tutkimuksen perusteella pro ana-identiteetin rakentumisessa tai säilyttämisessä on tunne poikkeavuudesta ja toisaalta identiteetin salassa pitäminen läheisiltä ja muilta keskustelupalstojen ulkopuolella. Poikkeavuuden tunteella voi olla kaksi puolta: sekä poikkeavuus normista ja ainutlaatuisuus verrattuna muihin että mielenterveyteen liittyvä epänormaalius. Lisäksi epänormaaliuden tunne on hyvin tietoista, mikä vahvistaa käsitystä anoreksiasta elämäntapa-kysymyksenä. Toisaalta itse keskustelupalsta saattaa ylläpitää ja vahvistaa käsitystä syömishäiriön normaaliudesta ja toisaalta taas korostaa pro ana-identiteetin ainutlaatuisuutta (Gavin ym. 2008).

Pro ana-sivustoilla tuetaan ja hyväksytään anorektinen identiteetti, toisin kuin ulkomaailmassa, jossa pro ana-identiteettiin liitetään usein negatiivinen leima. ”Ulos tulemisessa” eli paljastamalla anorektinen identiteetti koetaan usein olevan riski tulla hyljeksityksi tai korjatuksi tulemiselle. Tarvetta syömishäiriön korjaamiselle eli käytännössä hoitoon saattamiselle ei koeta olevan, koska sairauden tunnetta ei yleensä ole. Identiteettiä myös vahvistetaan jakamalla me- ja ne-ryhmät. Me-ryhmä liittyy pro ana-yhteisöön kuulumiseen, jossa voi olla rehellinen ajatuksistaan ja toiminnastaan, kun taas ne-ryhmä liittyy anoreksiamailman ulkopuolisiin ihmisiin (Gavin ym. 2008).

Anorektikot saavat tukea internet-yhteisöstä samalla kun he säilyttävät eristäytymisen ja yksityisyyden yhteisön ulkopuolisessa maailmassa. Jaettu kokemus syömishäiriöstä liittyy siis myös vahvasti jaettuun identiteettiin sekä se saattaa lisätä anorektisen identiteetin säilyttämistä ja sen salaamista läheisiltä (Gavin ym. 2008). Toisaalta tuleminen pro anaksi voi olla hyvin monimutkainen prosessi. Ana rakennetaan kuin joksikin sisäiseksi voimaksi, joka pitää otteessaan ja toisaalta antaa hallinnan tunteen. Analle voidaan myös rakentaa persoonallisuus, mikä näkyy esimerkiksi Analle osoitetuissa kirjeissä tai kirjeissä itse Analta (Ward 2007).

Itsensä kuihduttamisen voidaan myös tulkita olevan pyrkimystä toteuttaa ihanteita, kuten kulttuurista kauneusihannetta, mutta myös täydellisyyttä ja hyveellisyyttä. Tässä mielessä pro ana-ilmiö saa uskonnollisen sävyn. Usein sosiokulttuuristen kauneusihanteiden tiedetään olevan epätodellisia ja tavoittamattomia, mutta niihin kuitenkin jatketaan pyrkimistä. Tässä pyrkimyksessä auttaa lähes jumalankaltainen Ana, joka kertoo kuinka olla hyvä anorektikko ja toimia oikein erilaisilla käskyillä ja säännöillä (Day & Keys 2008).

Giles (2006) havaitsi tutkimuksessaan, että pro syömishäiriö-yhteisöt jakaantuivat mikro- ja makrotasoon. Makrotason muodostivat kaikki ne jäsenet, jotka kokevat ja jakavat syömishäiriön. Mikrotason taas muodostivat erilaiset sivustojen sisäiset alaryhmät, jotka eivät kuulu varsinaisesti joukkoon tai muodostavat tietynlaisen uhan. Tällaisia alaryhmiä ovat esimerkiksi ”normaalit”, joilla ei ole syömishäiriötä, vihaajat, wannabet sekä jopa laihduttajat. Ana-identiteettiä voidaan ylläpitää torjumalla wannabe-anorektikot, joiden pelätään vahvistavan käsitystä anoreksiasta trendikkäänä elämäntapana ja toisaalta heidät voidaan kokea syypäänä pro anojen huonoon maineeseen. Wannabe-anorektikot saatetaan myös kokea

uhkana niin kutsuttujen todellisten anorektikoiden *elitism*in tunteelle. Pro syömishäiriö-sivustojen vihaajat taas saattavat hyökkäävillä kommenteillaan jopa tiivistää pro syömishäiriö-yhteisöä ja lisätä yhteisön konsensusta eli yhteneväisyyden ja yhteisymmärryksen tunnetta (Giles 2006).

Gilesin (2006) tutkimuksen mukaan joissakin pro syömishäiriö-yhteisöissä oli olemassa myös tietty hierarkia identiteettien suhteen. Pro ana- ja pro mia-identiteetit saattoivat jopa kilpailla toistensa kanssa paremmuusjärjestyksestä ja niitä saatettiin pitää jopa toistensa vastakohtina. Bulimiaa voitiin pitää likaisena tai epäonnistuneena anoreksiana, kun taas anoreksiaa puhtaana ja moraalisempana. Identiteetit piti myös ansaita näissä yhteisöissä. Lisäksi vielä diagnosoimatonta henkilöä ei välttämättä pidetty todellisena anana tai miana, vaan hänestä voitiin käyttää jopa hieman vähättelevästi nimitystä ED-NO (eating disorder not otherwise specified eli epätyypillinen syömishäiriö).

Pro syömishäiriöisten on myös tutkittu käyttävän erilaista kieltä kuin syömishäiriöistä toipuvat henkilöt, mikä saattaa johtua erilaisista psyykkisen itsesäätelyn hallintakeinoista, jotka taas saattavat pro anorektikoilla lisätä sairauden hallinnan tunnetta. Pro anorektikot käyttivät Lyonsin ym. (2006) tutkimuksessa enemmän positiivisia tunneilmaisuja ja vähemmän ahdistukseen liittyviä tunneilmaisuja kuin toipumisvaiheessa olevat anorektikot. Lisäksi pro anorektikot eivät olleet yhtä huolestuneita koulusta tai kuolemaan liittyvistä asioista kuin toipuvat anorektikot, vaan pääosin pro anorektikoiden huolenaiheet liittyivät syömiseen.

Whiteheadin (2010) tutkimuksen mukaan kaikesta vastustuksesta huolimatta pro syömishäiriö-sivujen ja -blogien suosiota selittää niiden tarjoama kollektiivinen identiteetti. Kollektiivista identiteettiä ovat luomassa seuraavat mekanismit: rajojen luominen ja ylläpitäminen syömishäiriöisten ja ei-syömishäiriöisten välillä, ryhmätietoisuus ja itseymmärrys, sukupuoleen sidotut käytännöt, joita ovat esimerkiksi salamyhkäisyyden ylläpitäminen ja edistäminen sekä ”kodin hengettären”-rooliin liittyvät käytännöt. Pro anat ja miat jakavat toisilleen reseptejä, jotka ovat ravintoarvoltaan lähes mitättömiä, mutta maistuvat hyvältä, ja joiden avulla laihduttaminen onnistuu helpommin. Tämä liittyy Whiteheadin mukaan naisten sosiokulttuurisiin rooliodotuksiin hyvän makuisen ruoan laittajana. Lisäksi siivoaminen toimii kontrollikeinona, joka vie ajatukset pois ruoasta ja nälästä. Naisten

rooliin odotuksiin liittyy myös toisista huolehtiminen, mikä näkyy pro ana-yhteisössä ”turvallisten” laihdutusvinkkien jakamisena (Whitehead 2010).

Kauneudenhoitoa pidetään myös naisille kuuluvana itsestänselvyytenä, mikä johtunee osittain siitä syystä, että länsimaissa naisiin kohdistuu enemmän esineellistämistä ja katsotuksi tulemistakin kuin miehiin. Pro ana-yhteisössä naiset kuitenkin pääsevät katsotuksi tulemisen lisäksi katsojan asemaan, sillä yhteisöissä jaetaan paljon omakuvia sekä kuvia muista inspiraation lähteistä. Pro ana-yhteisössä vahvistetaan myös kauneusrituaaleja liittyen meikkeihin ja muotiin. Fyysinen viehättävyys liitetään vahvasti omanarvontunteeseen. (Whitehead 2010).

Pro ana-yhteisöstä voi myös löytää läheisiä ystäviä muista syömishäiriöisistä jäsenistä, mutta myös itse syömishäiriöstä. Syömishäiriö voidaan kokea elinikäiseksi kumppaniksi, joka tarjoaa ehdotonta rakkautta. Whitehead tulkitsee pro ana-yhteisöissä syntyneiden ystävyys-suhteiden liittyvän naissukupuoleen vahvasti liitettyyn empatiaan ja huolenpitoon. Huolenpittäminen ja solidaarisuus ovat naisten eettisiä velvollisuuksia myös pro ana-yhteisössä (Whitehead 2010).

Tämän kirjallisuuskatsauksen pro ana-blogitutkimukset on taulukoitu (ks. Liite 1).

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia miten laihduttamisesta ja syömishäiriöstä puhutaan pro ana-blogeissa. Lisäksi tarkoituksena on kuvata blogiteksteissä rakentuvia identiteettejä erilaisten merkityksenantojen kautta. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia merkityksiä syömishäiriölle ja laihduttamiselle rakentuu pro ana-blogeissa?
2. Millaisia merkityksiä syömishäiriöstä parantumiselle ja laihduttamisen lopettamiselle rakentuu pro ana-blogeissa?
3. Millaisia identiteettejä pro ana-blogiteksteissä rakentuu puhujille?

6 TUTKIMUKSEN METODOLOGINEN VIITEKEHYS

Tämä tutkimus asemoituu sosiokonstruktivistiseen viitekehykseen, jossa todellisuuden ajatellaan rakentuvan sosiaalisesti (Berger & Luckmann 2009, 13). Tieto rakentuu, välittyy sekä sitä ylläpidetään sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, jossa se saa merkityksensä. Kiinnostuksen kohteena on, minkälaista tietoa pidetään itsestään selvyytenä ja mitä taas ei pidetä totena tietyissä yhteisöissä ja yhteiskunnissa. Ihmisillä on myös subjektiivisia, omiin havaintoihin ja tulkintoihin perustuvia oletuksia todellisuudesta. Näin ollen tieto on myös kontekstisidonnaista eikä se voi koskaan olla täysin objektiivista (Tynjälä 2004, 25-6, Berger & Luckmann 2009, 13). Bergerin ja Luckmannin (2009, 15) mukaan tiedon sosiaaliseen rakentumiseen liittyy samanlaisia teoreettisia kysymyksiä kuin esimerkiksi historiallisten tai psykologisten tekijöiden vaikutuksesta yksilön ajatteluun. Kysymyksenä onkin, kuinka sidoksissa ajattelu on näihin oletettuihin ajattelun rakennusvälineisiin.

Berger ja Luckmann (2009, 25) pitävät arkitiedon tutkimista tiedonsosiologian tärkeimpänä tutkimuskohteena. Arkitieto eli se mitä ihmiset pitävät totena, luo perustan merkitysavaruuksineen kaikille yhteisöille ja yhteiskunnille. Tätä todellisuutta ylläpidetään sen mukaisilla toiminnoilla ja ajattelulla. Todellisuuksia on olemassa monia, mutta niistä yksi on arkielämän todellisuus tai toisin sanoen perustodellisuus, jossa on eri tasoja luomassa jännitteitä tietoisuuteen. Jotta elämä olisi mielekästä, siinä on valmiina olemassa tiettyjä objektivoitumia eli jaettuja käsitteitä asioille ja esineille (Berger & Luckmann 2009, 29–31).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena ei ole tuottaa absoluuttista totuutta pro-ana-ilmioistä tai sen puhetavoista, vaan kuvata yksi versio todellisuudesta. Tämä tarkoittaa myös sitä, että toinen tutkija voisi konstruoida erilaiset tulkinnat tästä aineistosta kuin mitä tässä tutkimuksessa esitetään. Aineiston analyysimenetelmäksi valittiin diskurssianalyysi, koska kiinnostuksen kohteena on sosiaalisen todellisuuden rakentuminen kielen avulla pro ana-blogeissa (ks. Suoninen 2002).

Diskurssianalyysi on monipuolinen laadullinen tutkimusmenetelmä sosiaalisen todellisuuden tutkimiseen. Diskurssianalyysillä on yhtäläisyyksiä sellaisen etnografian, retoriikan, keskusteluanalyysin ja semiotiikan kanssa, joita yhdistää sosiaalinen konstruktionismi eli käsitys maailman sosiaalisesti rakentuvasta luonteesta. Näissä kaikissa suuntauksissa ollaan

kiinnostuneita erityisesti puheesta tai teksteistä (Jokinen 2002). Diskurssianalyysilla voidaan tarkoittaa laajimmillaan kaikkea kielen tutkimusta, esimerkiksi tekstiä, puhetta ja kielenkäyttöä. Jokinen ym. (1993) määrittelevät diskurssianalyysin ”sellaiseksi kielenkäytön ja muun merkitysvälitteisen toiminnan tutkimukseksi, jossa analysoidaan yksityiskohtaisesti sitä, miten sosiaalista todellisuutta tuotetaan erilaisissa sosiaalisissa käytännöissä”. Tässä tutkimuksessa pro ana-blogit nähdään sosiaalisen käytännön paikkoina, jossa toisinnetaan ja vahvistetaan tiettyjä käytäntöjä, kun taas toisista käytännöistä luovutaan. Nämä käytännöt voivat koskea esimerkiksi laihduttamisen ja syömishäiriön merkityksiä ja niistä rakentuvia puhetapoja.

Diskurssianalyysissa on erityisesti kiinnostuttu todellisuuden rakentumisesta kielen avulla, mikä on vastakkainen käsitykselle kielestä todellisuuden kuvana. Kielen käyttö luo jo itsessään todellisuutta, joten kielen käyttöä voidaan pitää toimintana ja tekemisenä, jolla on seurauksia eli funktioita. Kieli on aina myös kontekstisidonnaista ja sen avulla voidaan merkityksellistää todellisuutta. Sosiaaliset käytännöt, kuten esimerkiksi pro ana-blogit, taas rakentavat ja ylläpitävät erilaisia ja melko eheitä merkityssystemeitä ja – kokonaisuuksia (Fairclough 1992, 64), joita voidaan Jokisen ym. (2004) mukaan kutsua diskursseiksi. Tässä tutkimuksessa nimitän näitä merkityssystemejä puhetavoiksi diskurssien sijaan. Erilaiset puhetavat ohjaavat käyttämään kieltä eri tilanteissa ja instituutioissa tietyllä tavalla. Toisinaan puhetavat ovat sekä rinnakkaisia että kilpailevia keskenään (Jokinen ym. 2004).

Tähän tutkimukseen on valittu seuraavat käsitteet diskurssiivisiksi analyysivälineiksi: puhetapa, identiteetti sekä selonteko. Toimijuus liittyy siihen, miten ihmiset asemoituvat sanoessaan jotakin. Kielenkäytössä ihmisille rakentuu jatkuvasti muuttuvia ominaisuuksia ja toimijuuksia. Näitä toimijuuksia käsitellään yleensä identiteetteinä (Jokinen & Juhila 2002). Identiteettiä ei näin ollen voida pitää kovin stabiilina kokonaisuutena, vaan identiteetit ovat tilanteisia valintoja (Hall 1999, 21-3). Puhetavat toimivat identiteettien rakennusaineena. Toimijuus ei koske vain ihmisiä, vaan myös asioille, kuten esimerkiksi tässä tutkimuksessa syömishäiriölle, voi muodostua toimijuus, mikäli sille annetaan inhimillisiä ominaisuuksia ja piirteitä (Jokinen & Juhila 2002).

Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ihmiset pyrkivät tekemään ymmärrettäväksi itseään ja tekojaan tavoilla, joita diskurssianalyysissa kutsutaan selonteoiksi. Selonteot voivat muodostua useammasta puhetavasta, jotka ovat kulttuurisesti jaettuina ja ymmärrettyjä.

Selontekoja rakennetaan usein tilanteissa, joissa joudutaan perustelemaan omaa näkemystä. Selontekojen tarkoituksena on usein säilyttää omat kasvot ja myönteinen käsitys itsestään ongelmatilanteessa (Silverman 1987). Selonteot toimivat myös sosiaalisen kontrollin välineenä, sillä niiden avulla puhuja asemoi itsensä suhteessa kulttuurisiin normeihin (Buttny 1993, 23).

7 TUTKIMUSAINEISTO JA ANALYYSI

Aineiston keruu tapahtui internetin Google-hakupalvelimen avulla. Hakusanana käytin ”pro ana”-termiä. Hakutuloksiin sisältyi ensimmäisten joukossa blogilista, joka listaa suomenkielisiä tai Suomeen liittyviä blogeja (Blogilista 2012). Blogilistan avulla löytyi 63 pro ana-avainsanan sisältämää blogia (9.5.2011), jotka voitiin asettaa aakkos-, päivitys- tai suosiojärjestykseen. Valitsin suosiojärjestyksessä kymmenen ensimmäistä blogia. Yksi suosituimmista pro ana-blogeista oli kuitenkin pro ana-vastainen blogi, jota en tästä syystä ottanut analyysiin mukaan. Osaa blogeista oli pidetty jo pidemmän aikaa, kun taas toiset olivat tuoreempia blogimaailmassa.

Jotta aineisto ei olisi ollut hallitsemattoman suuri, rajasin aineiston keräämällä päivityksiä jokaisesta kymmenestä blogista kolmen täyden edellisen kuukauden ajalta. Esimerkiksi jos viimeinen blogimerkintä oli toukokuulta 2011, niin tällöin päivitykset olisi rajautunut tammikuusta 2011 huhtikuun 2011 loppuun. Osa blogeista oli huomattavasti aktiivisempia kuin toiset tarkasteluun otetut blogit, jonka takia päivitysten määrä vaihteli yhdestä päivityksestä jopa 259 päivitykseen kolmen kuukauden aikana. Viidessä blogissa päivitykset jäivät selvästi alle keskimääräisen päivitysmäärän (n. 26/kk) viimeisen kolmen kuukauden ajalta, minkä vuoksi laajensin niiden kohdalta aineiston koskemaan kuutta viimeistä kuukautta. Tällöin päivitysten kokonaismääräksi tuli 297 (Liite 2).

Tallensin blogit päivityksineen, kuvineen ja kommentteineen Word-tiedostomuotoon. Tulostettu aineistomuoto lisäsi myös lukemisen ja analysoinnin mukavuutta. Valitsin lähestymistavaksi ajatuskokonaisuuden, jossa tuotetaan merkityksiä laihduttamiselle tai syömishäiriölle, laihduttamisen lopettamiselle tai syömishäiriöstä parantumiselle. Ajatuskokonaisuus koostui lyhimmillään yhdestä lauseesta ja pisimmillään usean lauseen muodostamasta virkkeestä. Tässä vaiheessa oli tärkeää kiinnittää huomiota asioiden kontekstiin, esimerkiksi ironiaan, synonyymeihin ja metaforiin. Tämän vuoksi aineistoa piti lukea kokonaisuutena, ei vain tiettyjen sanojen (esim. pro ana, syömishäiriö, laihduttaminen) perusteella (ks. Eskola & Suoranta 2008, 152–80). Näin ajatuskokonaisuuksia, joissa merkityksellistettiin laihduttamista tai syömishäiriötä kertyi kaiken kaikkiaan 343.

Käytännössä luin aineiston läpi useaan kertaan, tein muistiinpanoja tulostettuun aineistoon sekä erottelin värikynillä ajatuskokonaisuuksia toisistaan. Lisäksi tein merkintöjä gradupäiväkirjaan esimerkiksi omista ajatuksista ja tulkinnoista. Tämän jälkeen aloin etsiä ajatuskokonaisuuksien väliltä samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia, joiden perusteella ryhmittelin niitä eri temaattisten otsikoiden alle. Joskus sama ajatuskokonaisuus sisälsi elementtejä, joiden perusteella se olisi voitu laittaa useammankin temaattisen otsikon alle, mikä on melko tyypillinen haaste tutkijalle (Mäkelä 2006). Näistä temaattisesti samankaltaisista kokonaisuuksista rakensin syömishäiriöön ja laihduttamiseen sekä syömishäiriöstä parantumiseen ja laihduttamisen lopettamiseen liittyvät puhettavat.

Ajatuskokonaisuutta voidaan pitää eräänlaisena analyysiyksikkönä, joka on sisällönanalyysin termi. Erona tässä analyysissa sisällönanalyysiin on se, että tarkoituksena ei ole teemoittelun tai analyysiyksiköiden avulla pilkkoa aineistoa palasiin sisällön kuvaamista varten (ks. Tuomi & Sarajärvi 2002, 105-116), vaan kuvaamaan minkälaisia merkityksiä tuotetaan ja erityisesti miten nämä merkitykset tuotetaan. Puhutaan myös muodon analyysistä (Jokinen ym. 2004). Diskurssianalyysissa aineiston sisältö on jatkuvassa liikkeessä ja vuorovaikutuksessa, jolloin sisällön pelkistämässä tai liiallisessa luokittelussa saattaa piileä vaara hukata aineiston merkitysten vuoropuhelun irrottaessaan tekstin osia kontekstistaan (Eskola & Suoranta 1998, 197). Tässä kuitenkin pyrittiin huomioimaan ajatuskokonaisuuksien vuorovaikutuskonteksti, jolloin ajatuskokonaisuus muodosti yhdenmukaisen juonellisen kokonaisuuden.

Kaikkien tutkimieni blogien kirjoittajana toimi tyttö tai nuori nainen, mikä ilmeni joko nimimerkin perusteella tai blogin ylläpitäjän esittelyosiosta, jossa kirjoittaja kuvaili itseään ja pitämänsä blogia. Iältään kirjoittajat olivat aineistonkeruun aikaan pääosin joko yläaste- tai lukioikäisiä. Hieman vanhempiakin kirjoittajia esiintyi. Kirjoitteluun osallistuneet blogien lukijat tai seuraajat olivat sekä naisia että miehiä nimimerkkien perusteella. Osa nimimerkeistä oli kuitenkin sellaisia, ettei niiden perusteella voinut luotettavasti arvioida kirjoittajan sukupuolta. Lisäksi moni kirjoitti anonymisti ilman rekisteröitynyttä nimimerkkiä. Usein eri mieltä tai laihduttamista vastustavat lukijat olivat anonyymeja tai sitten he ilmaisivat korostetusti oman sukupuolensa tai ammattiasemansa. Aineiston konteksti ei ole yksiselitteinen, sillä kyseessä olivat yksityishenkilöiden ylläpitämät, läheisiltä usein salassa pidetyt blogit, jotka kuitenkin olivat julkisia ja kenen tahansa luettavissa.

Tässä tutkimuksessa tarkastelun kohteena oli erityisesti kielenkäyttö. Kielen avulla tehtiin pääasiassa seuraavanlaisia asioita: kerrottiin ja jaettiin kokemuksia, toimintoja, tunteita ja ajatuksia, suunniteltiin asioita esimerkiksi toimintaa ja tulevaisuutta sekä refleктоitiin omaa toimintaa ja ajattelua. Kielenkäyttö oli näin ollen kertovaa, oivaltavaa, pohdiskelevaa ja arvioivaa, kuvailevaa ja argumentoivaa.

Vaikka blogien päivitykset sisälsivät pääosin päiväkirjamaista selostamista, kuvailemista ja refleктоintia, siinä esiintyi myös vuorovaikutuksellisia elementtejä lukijoiden kanssa. Blogin pitäjän lisäksi sekä rekisteröityneillä että anonyymeilla lukijoilla oli mahdollisuus kirjoittaa kommentteja päivitysten perään. Kieli oli pääasiassa puhekieltä ja sisälsi paljon pro syömishäiriö-yhteisölle ominaisia termejä ja lyhenteitä, esimerkiksi thinspiraatio ja thinspo, reverse ja erilaisia dieettejä esimerkiksi ABC- ja ana boot camp-dieetit (mm. Dias 2003, Norris ym. 2006, Borzekowski ym. 2010). Suurimmassa osassa blogeista päivitysten otsikot ja itse blogin nimi olivat englanninkielisiä. Usein myös mietelauseet olivat englanninkielisiä. Tämä liittyy osittain blogin pitäjien ja joidenkin lukijoiden englanninkielisten pro ana-blogien lukeneisuuteen, mutta niihin voi liittyä myös anglo-populaariviihteen läpituokevuus kulttuurissamme ja tässä tapauksessa englanninkielen sulautumisen suomenkieleen (mm. Leppänen & Nikula 2008).

Blogeissa oli tehty monipuolisia kielellisiä valintoja. Jokaisessa blogissa oli blogin kirjoittajan tekstien lisäksi runsaasti kuvamateriaalia, mietelauseita sekä englanniksi että suomeksi, ja joissakin blogeissa oli käytetty runoja tai laulujensanoja. Näitä ei kuitenkaan osoitettu suoraan itse ”Analle” tai syömishäiriölle kuten joissakin kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu (mm. Ward 2007), vaan laulujen ja runojen taustalla oli valtaväestöllekin tuttuja taiteilijoita ja artisteja (mm. Astrid Lindgren). Tässä tutkimuksessa jouduin kuitenkin rajaamaan analyysin ulkopuolelle kuvamateriaalin, jotta aineisto pysyi hallittavana.

Seuraavassa luvussa esittelen aineistosta rakentamani puhettavat ja niiden kautta rakentuneet toimijuudet sekä mahdolliset seuraukset (ks. Taukot 1 ja 2).

8 TULOKSET

Olen konstruoinut kahdeksan puhetapaa liittyen laihduttamiseen ja syömishäiriöön sekä kaksi puhetapaa liittyen syömishäiriöstä parantumiseen ja hoitoon hakeutumiseen. Puhetapojen esittelyn yhteydessä esitetään myös niiden kautta rakentuvat erilaiset puhujaidentiteetit sekä mahdollisesti syömishäiriölle rakentunut toimijuus (ks. Taulukko 1).

Tulosten esittämisen tueksi olen poiminut otteita aineistosta. Aineisto-otteiden avulla on helpompi arvioida niistä tehtyjen tulkintojen perusteltavuutta. Blogin pitäjien puheet on merkitty KB-kirjainyhdistelmällä ja lukijoiden puheet LB-kirjainyhdistelmällä. B-kirjaimella tarkoitetaan blogia ja B-kirjaimen perässä oleva numero auttaa paikantamaan puheen tiettyyn blogiin. Blogit on numeroitu satunnaisesti juoksevilla numeroilla 1-10. Lisäksi keskeisimmät kohdat puheissa on alleviivattu. Lisäksi [...] -merkit ovat kohtia, joista on poistettu tekstiä esimerkiksi nimiä tai nimimerkkejä tai niihin on lisätty puuttuvia kirjaimia lukemisen sujuvoittamiseksi. Puheet on myös sisennetty erotukseksi muusta tekstistä.

8.1 Syömishäiriöön ja laihduttamiseen liittyvät puhetavat

Syömishäiriölle ja laihduttamiselle rakentui monia merkityksiä blogien teksteissä. Puhetavoillakin oli oma dynamiikkansa, koska ne rakentuivat suhteessa toisiinsa: toiset puhetavat olivat tietyissä tilanteissa suotavampia kuin toiset ja puhetavat olivat usein myös ristiriidassa toisiinsa nähden. Seuraavaksi esittelen nämä puhetavat ja niissä rakentuneet identiteetit tarkemmin aineistonäytteiden avulla.

Taulukko 1. Laihuttamiseen/syömishäiriöön liittyvät puhetavat

| Puhetapa | Puhetavan piirteet | Puhuja | Laihuttaminen/syömishäiriö |
|--|---|---|--|
| Laihdutus konkreettisena toimintana (207) | Laihdutuksen ja painon-/muodon muutoksen seuranta, käytännön toteutus ja arviointi, minä muoto | Omaelämäkertoja, joka kertoo omasta laihtuksesta | Projekti, jota seurataan, toteutetaan ja arvioidaan |
| Laihdutus omana valintana ja oikeutena (26) | Jokaisella on oikeus omaan kehoonsa. Laihuttaminen/syömishäiriö omasta halusta ja päätöksenteosta kiinni | Oman onnensa seppä, aktiivinen, tietoinen, itsenäinen toimija | Vaihtoehto siinä missä muutkin ja olemassaolo riippuu puhujasta. |
| Laihuttaminen itsensä toteuttamisena ja identiteetin rakentamisen välineenä (18) | Laihuttaminen merkityksellistyy keinoksi ”tulla joksikin” ja saavuttaa ihanneminä. | Itsensä etsijä ja toteuttaja | Väline itsensä toteuttamiseen. Toisaalta laihtuminen myös edellytys joidenkin asioiden tekemiselle tai jollakin tavalla olemiselle |
| Laihuttaminen ja syömishäiriö elämännhallintana ja kontrollina (9) | Laihuttaminen ja syömishäiriö raamittavat elämää, ajattelua ja olemista. ”Jos ei hallitse kehoa, ei hallitse muutakaan” | Oman elämänsä ja kehonsa hallitsija ja kontrolloija. | Sekä hallinnan väline että aktiivinen hallitsija |
| Olosuhteet vaativat (4) | Laihuttaminen ja syömishäiriö keino vastata olosuhteiden vaatimuksiin (kulttuurisiin normeihin ja arvoihin) | Aktiivinen sopeutuja, toisaalta myös olosuhteiden uhri | Normi, osa kansalaisvelvollisuutta tai (geneettinen) kohtalo. Myös ongelmanratkaisukeino |
| Laihuttaminen ja syömishäiriö kielteisenä asiana (13) | Laihuttamisessa ja syömishäiriössä enemmän kielteisiä kuin myönteisiä piirteitä | Tiedostava, syömishäiriön uhri | Kielteinen, ei-tavoiteltava asia, jolla huonoja seurauksia yksilölle. Syömishäiriölle rakentuu aktiivinen toimijuus. |
| Syömishäiriö sairautena (23) | Syömishäiriö on sairaus psyykkisine ja fyysisine oireineen ja ongelmineen. Ei kiinni omasta halusta tai valinnasta. | Passiivinen, syömishäiriöön sairastunut, ei kykenevä vaikuttamaan tilanteeseensa, tilastaan vastuuton | Aktiivinen, itsenäinen toimija, sairaus tai ongelma |
| Laihuttaminen tai syömishäiriö jaettuna toimintana (6) | Me-muoto, haasteet, vinkit ja neuvot | Yksi muista laihtuttajista/syömi shäiriöisistä/ blogin pitäjistä | Yhteinen tekijä |

8.1.1 Laihdutus konkreettisenä toimintana

Olen nimennyt *laihdutus konkreettisenä toimintana*-puhetavaksi puheen, jossa puhutaan päiväkirjamaisesti omasta laihdutuksesta, sen etenemisestä ja etenemisen itsearviointista. Tällaisia kohtia aineistossa oli 207. Tähän puhutapaan liittyi blogin pitäjien itsereflektio eli arviointi omasta suoriutumisestaan esimerkiksi syömisten ja liikkumisen suhteen niiden tarkkojen raportointien avulla. Puheessa myös reflektoitin omia tavoitteita ja niissä onnistumista tai epäonnistumista. Puhetavassa keskityttiin näin ollen yksityiskohtaisen tarkkaan laihduttamisen etenemisen raportointiin ja seurantaan ruoka- ja liikuntapäiväkirjojen avulla sekä näiden arviointiin, kuten seuraavassa näytteessä.

Näyte 1: KB8: Pepsi Max 500ml, 2kcal, proteiinia 0,2g, hiilihydraattia 0,2g, rasvaa 0,0g
Suolasarvi 2kpl, 60g, 217,8kcal, proteiinia 4,8g, hiilihydraatteja 23,8g, rasvaa 9,0g
Saarioisen juusto-kasvissosekeitto 300g, 210kcal, proteiinia 4,8g, hiilihydraatteja 14,1g, rasvaa 13,5g.

Kaksi kuppia kahvia maidolla 17kcal, proteiinia 1,0g, hiilihydraatteja 2,0g, rasvaa 0,0g
Banaani 169g (punnittu kuorineen), 98kcal, proteiinia 1,2g, hiilihydraatteja 20,8g, rasvaa 0,5g

Valio pehmeä maitorahka 250g, 150kcal, proteiinia 25g, hiilihydraatteja 10,7g, rasvaa 0,7g

Yhteenlaskettuna: 694,8kcal, proteiinia 37g, hiilihydraatteja 71,6g, rasvaa 23,7g

Oi voi voi ... kauheesti hiilihydraatteja :(

Laihdutus konkreettisenä toimintana-puheelle ominaista olivat myös kronologinen aikakäsitys, jossa päivitykset seurasivat toisiaan eräänlaisena jatkumona. Puhe oli usein minämuotoista ja keskittyi kertomaan *mitä on tehty tai tapahtunut* liittyen laihduttamiseen. Tällöin blogin lukijat pääsivät ikään kuin tirkistelemään toisen päiväkirjaa, joskin julkista sellaista. Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä päivittää ABC-dieetti-päiväkirjaa, jossa eri luvut tarkoittavat päivän aikana syötävää energiamäärää. Päivän suoritus määrää millä värillä päivän luku (energiamäärä) väritetään.

Näyte 2: KB2: ABC500 500 300 400 100 200 300 400 500 Paasto 150 200 400 350 250 200
Paasto 200 100 Paasto 300 250 200 150 100 50 100 200 200 300 800 Paasto 250 350
450 Paasto 500 450 400 350 300 250 200 200 250 200 300 200 150 Paasto

Aloitettu: 25.01

Loppuu: 16.03

Vihreä: Suoritettu

Keltainen: Vähänyli

Punainen:Ahminta
Kursivointi: Oksentaminen

Kaikissa blogeissa laihdutusprojektia seurattiin ja arvioitiin erilaisten liikunta- ja ruokapäiväkirjojen avulla. Liikuntapäiväkirjat koostuivat usein päivän tai viikon liikuntasuoritusten määrän, laadun ja keston raportoinnista. Ruokapäiväkirjat olivat tyypillisesti luettelomaisia, tarkkoja kuvauksia päivän aikana syödyistä ruoista ja ruoka-aineista sekä näiden kerryttämistä kalorimääristä. Osassa blogeista oli myös käytössä erilaisia painon seurantataulukoita, joissa janan ääripäinä olivat lähtöpaino ja tavoitepaino, ja niiden välille mahtui välitavoitepainoja. Arviointi oli usein subjektiivista eli blogin pitäjät arvioivat itse omaa suoriutumistaan laihdutuksen ja esimerkiksi kaloreiden rajoittamisen suhteen. Objektiivisena mittarina pidettiin vaakaa ja mittanauhaa.

Tärkeä osa konkreettista laihdutuspuhetta olivat puhe laihdutuskeinoista. Nämä toimivat innoituksen lähteenä ja myös laihdutuksen suunnittelun ja toteutuksen tukena. Osa näistä keinoista ja ideoista saattoivat olla terveydelle haitallisia, kun taas osa kannusti terveellisyyteen laihdutuksessa. Yleisimmät laihdutuskeinot olivat paastoaminen tai energiansaannin kiristäminen tiettyyn kilokalorimäärään päivässä, oksentaminen ja runsas liikunta. Toisen tyyppiset laihdutuskeinot ja vinkit liittyivät toimintoihin, joilla syömistä ja nälkää voitiin korvata tai hallita paremmin. Tällaisia keinoja olivat esimerkiksi ”kännääminen + darra”, jotka veivät nälän (KB10), ylikunto ja pakkoliikunta (LB10), linkkivinkit (KB5), ”ylimääräisen” tai ”huonoksi” ruoaksi luokitellun ruoan poisheittäminen (KB5) ja kännykän hälytykset milloin saa syödä (KB10).

Konkreettiset laihduttamiskeinot liittyivät syömishäiriön tai laihduttamisen salaamiseen läheisiltä, esimerkiksi poikaystävältä, perheeltä tai työ- tai opiskelukavereilta. Tällaisia keinoja olivat esimerkiksi oksentaminen metsään, runsas salaatin syöminen ja vetoaminen terveellisempien elämäntapojen tavoittelemiseen. Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä kertoo keinoja ja tekosyitä, joilla hän ei herätä epäilyksiä kouluruokailussa ja pystyy samalla välttelemään hiilihydraattipommeina pitämiään ruokia.

Näyte 3: KB2: Koulussa syöminen on osa tätä suunnitelmaani. Kun kaikki näkevät minun syövän jotain, eivät heidän epäilyksensä herää. Leivän, perunan ynnä muiden hiilihydraattipommilisukkeiden väliinjättämisen perustelen aina hyvin uskottavasti. "Ne

ei täytä." "En tykkää siitä." "Hiilihydraatit tuo enemmän nälkää kuin vie." vaikka oikeastaan mieleni hokee: "Ne lihottaa."

Muutamassa blogissa puhuttiin myös laihdutuslääkkeistä (esim. Alli), kofeiinitableteista ja laksatiiveista osana laihdutusta. Niitä käytettiin erityisesti ahminnan jälkeen ja oksentamisen yhteydessä. Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä on ahminut ja yrittänyt oksentaa kuitenkin siinä onnistumatta. Hän kertoo ottaneensa kuusi kofeiinitablettia, jotka tulevat aiheuttamaan varsin ikäviä fyysisiä seurauksia kuten ruoansulatuksen häiriintymistä sekä pahoinvointia.

Näyte 4: KB5: Yritin oksentaa, mutten onnistunut. Vedin kuusi kofeiinitablettia, eli enemmän kuin pitkiin pitkiin aikoihin. Luvassa tuskantäyteinen yö: ruoansulatus tulee käymään ylikierroksilla ja lisäksi oksettaa helvetillisesti.

Laihdutus konkreettisenä toimintana-puhetavassa puhutaan erityisesti laihdutuksen käytännöllisestä ja mitattavissa olevasta puolesta.

8.1.2 Laihduttaminen omana valintana ja oikeutena

Blogeissa korostettiin usein yksilön oikeutta autonomiaan eli itsenäiseen päätöksentekoon oman kehonsa ja elämänsä suhteen sekä toteuttaa itseään tässä tapauksessa laihduttamisen avulla. Olen nimennyt tällaisen puheen laihduttaminen omana valintana ja oikeutena-puhetavaksi. Tällaisia kohtia esiintyi aineistossa 26 kohdassa. Laihduttaminen yksilön oikeutena-puhetapaa esiintyy aineistossa erityisesti kohdissa, joissa joku on kyseenalaistanut laihooden ihannoimisen ja sen tavoittelemisen. Oma valinta-puhetapa rakentaa kirjoittajista aktiivisia ja itsenäisiä toimijoita, jotka tietävät ”oman parhaansa” ja pyrkivät saavuttamaan asettamia tavoitteita kohti itse määriteltyä hyvää elämää. Heitä voitaisiin kutsua myös oman onnensa sepiksi.

Blogeissa korostettiin useassa kohdassa, että jokaisella on oikeus omaan vartaloon ja tehdä sillä mitä haluaa. Oman vartalon kanssa eletään koko loppu elämä, joten sitä saa myös muokata miten itse haluaa, kuten seuraavassa näytteessä tätä oikeutta hyvin painokkaasti puolustetaan:

Näyte 5: LB4: Mutta sun kehosi se on, sinä sen kanssa elät koko loppu elämäsi, joten minusta *sulla on oikeus muokata sitä niin kuin haluat!*

Tähän puhetapaan liittyy myös ajatus siitä, että jokainen on itse *oman elämänsä paras asiantuntija*, niin myös kehonsa. Keho on ikään kuin projekti tai harrastus, jota viedään erilaisten tavoitteiden ohjaamaan suuntaan.

Laihduttaminen omana valintana ja oikeutena-puhetapaan liittyy myös individualistisia piirteitä, jolloin korostetaan *yksilön* autonomiaa ja vapautta päättää itseensä liittyvistä asioista. Tässä puhetavassa myös normalisoidaan normaalipainoiseksi luokiteltujen yksilöiden halu laihduttaa, mikä voi olla vastakkainen näkemys sille, ettei normaalipainoisella ole ainakaan terveydellistä syytä laihduttaa. Tällöin normalisaatioon pyritään kunnioittamalla toisten yksilöllisyyttä ja erilaisuutta eli tässä tapauksessa poikkeamista niin sanotusta normaalista.

Laihduttaminen omana valintana ja oikeutena-puhetapa tällöin joko olettaa tai tiedostaa, ettei pyrkimys normaalipainon ylä- tai alapuolelle ole sosiaalisesti kovin suotavaa tai terveellistä. Usein blogeissa tehtiinkin erontekoa muihin ”normaaleihin” ihmisiin ja elämäntapoihin. Osa blogin pitäjistä koki, etteivät he enää osaa toimia kuten normaalit ihmiset eivätkä esimerkiksi syödä normaalisti. Näin ollen heidän elämäntapansa ei ole sitä, mitä yleisesti pidetään normaalina ja tavoiteltavana. Välillä vieraantuminen ”normaalista” oli kuitenkin tietoisesti tavoiteltua, esimerkiksi tavoittelemalla normaalipainon sijaan alipainoa. Tällöin puhujat asemoituivat *tietoisiksi terveyden uhmaajiksi*. Blogeissa usein verrattiin ”normaaliuden” mittareita subjektiivisiin tuntemuksiin esimerkiksi siitä mikä on hyväksyttävä ja tavoiteltava paino. Normaalipainoisuus painoindeksin mukaisissa rajoissa (BMI 18.5–25.0) tulkittiin usein lihavuudeksi ja kielteiseksi asiaksi, jonka alapuolelle tulee pyrkiä.

Seuraavassa näytteessä blogin pitäjän tavoitteena oli päästä alipainon puolelle, joka on ”epänormaali” suhteessa normaalipainoon. Tärkeää näyttäisi olevan maagisen ”normaalin” rajan alittaminen, jolloin laihduttaminen loppuisi. Blogeissa käytiin myös keskustelua tavoitteen saavuttamisen riittävydestä laihduttamisen lopettamiseksi, koska yleisesti tuntui olevan selvää, ettei lievä alipainoisuus enää riittäisikään siihen päästyä. Näytteessä blogin pitäjä arvioi varsin määrätietoisesti, että lievä alipainoisuus riittää hänelle laihduttamisen lopettamiseksi.

Näyte 6: KB9: BMI on nyt tasan 19. Enää 2kg niin pääsen normaalia alemman painon puolelle. Se saa riittää.

Näin ollen Laihduttaminen omana valintana ja oikeutena-puhetavassa keskustellaan myös omista valinnoista suhteessa laihduttamisen terveellisyyteen ja ”normaliuteen”. Blogin pitäjät olivat hyvin tietoisia siitä, että terveelliset elämäntavat ja terveellisin keinoin tapahtuva painonhallinta tai laihduttaminen on sosiaalisesti suotava valinta. Joissakin blogeissa nousi esiin terveyden kunnioittaminen sekä hyvinvoinnin nostaminen etusijalle. Tällöin blogin pitäjät asemoituivat *itsestään huolehtiviksi, terveystietoisiksi toimijoiksi*. Lukijat mielellään kannustivat terveellisten tai ainakin terveellisempien elämäntapojen tavoittelemiseen.

Näyte 7: KB6: Mä oikeasti ajattelin tässä ennen pääsiäistä, että millastahan se olis oikeesti jättää kaikki syömisvammailut taakseen ja yrittää olla normaali ja tyytyväinen itseensä. Söinkin suht normaalisti.

Blogeissa puhuttiin myös terveellisestä laihduttamisesta, joka usein ei tuonut yhtä nopeasti tuloksia kuin muut dieetit, mutta tällöin laihtuminen itsessään oli sen arvoista. Toisaalta terveellinen laihduttaminen miellettiin usein hankalaksi, koska se oli sallivampaa kuin paastoaminen. Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä hieman sarkastiseen sävyyn kertoo terveellisen laihduttamisen päätyneen liialliseen armollisuuteen itseään kohtaan. Armollisuus viittaa todennäköisesti kohtuullisuuteen kaikkia ruoka-aineita kohtaan ja on vastakohta ehdottomuudelle ja täydelliselle kieltäytymiselle tietyistä ruoka-aineista.

Näyte 8: KB7: Jaksoin yrittää 'terveellistä' laihduttamista ehkä kaksi päivää. Alan vain heti lepsuilemaan sen kanssa ja olen heti illalla tilaamassa pitsaa kun terveellinen laihduttaminenhan on niin mukavaa ja helppoa. Ja pitäähän sitä olla armollinen itselleen,eikös?

Seuraavassa näytteessä blogissa keskustellaan sinne linkitetystä uutisesta ”Laihdutuslääkkeiden osto vaikeutuu”. Osa puhujista pitää tätä merkinä yhteiskunnan holhoavasta asenteesta, joka on ristiriidassa näkemyksen kanssa, joka korostaa yksilön oikeutta tehdä (omalle keholleen) mitä haluaa.

Näyte 9: KB10: Luultavasti näin toimitaan, etteivät juuri meidänlaiset ihmiset pääsisi ostelemaan niitä. ”perusteellisesti varmistetaan että – käyttää lääkettä oikein ja oikeaan

tarkoitukseen”. Mitäköhän tällä tarkoitetaan? Mitenköhän he varmistavat? Ostaessa pitää ilmeisesti valmistautua kertomaan uskottava tarina.

LB10: No onpas taas tosi holhoavaa käytöstä valtiolta.

LB10: Ensin mulla oli samanlainen reaktio, että törkeää, eikö ihminen saa tehdä ihan mitä itse haluaa. Joskus täytyy vaan tyytyä muiden tekemiin ratkaisuihin.

Laihduttaminen ja syömishäiriö eivät näin ollen automaattisesti rakentuneet myönteisiksi ja tavoiteltaviksi asioiksi. Tällöin kyse oli ennen kaikkea yksilön oikeudesta valita. Tämä puhetapa myös saattaa toimia voimaannuttavana tekijänä, jolloin kokemus itsenäisestä päätäntävällästä tuo riippumattomuuden tunteita esimerkiksi siitä, mitä yleensä pidetään hyvänä ja tavoittelemisen arvoisena.

8.1.3 Laihduttaminen itsensä toteuttamisena ja identiteetin rakentamisen välineenä

Itsensä toteuttaminen tai tietynlaisen identiteetin tavoittelemisen rakentui usein keskeiseksi motiiviksi laihduttaa. Tällöin laihduttaminen rakentui välineeksi saada tietynlaisia ominaisuuksia. Tällaisia kohtia aineistossa oli 18. Toisaalta laihduttamisen koettiin usein edellyttävän tietynlaisia ominaisuuksia. Seuraavassa näytteessä puhutaan ”niistä tytöistä, jotka pystyvät laihduttamaan ja pysymään laihoina”. Laihaan identiteettiin tai sen rakentamiseen ja ylläpitämiseen liittyy näin ollen myös vahvasti tietynlaisia, laihuuteen vaadittavia luonteenpiirteitä, kuten tässä tahdonvoimaa ja vahvuutta. Ilmeisesti puhuja haluaisi kuulua niihin tyttöihin, jotka pystyvät olemaan laihoja ja joilla on siihen tarvittavat persoonallisuuden ominaisuudet ja samalla irtisanoutua päinvastaisesta ”läskien”-ryhmästä, joka rakentuu kielteisten ominaisuuksien kautta kuten heikkouden.

Näyte 10: KB6: Mun syömiset ja liikunnat on siis menny aivan täysin perseelleen. Välillä tulee vaan niin saatanan heikko olo, että en pysty tähän. En oo tarpeeksi vahva tähän. En ole niitä tyttöjä, joilla on tarpeeksi tahdonvoimaa olla laiha. Mä olen läski, heikko ja idioottipaska.

Laihuuteen liitettiin usein sellaisia mielikuvia kuten täydellisyys, kontrolli, pystyvyys, kauneus, onnellisuus sekä muiden ihailu tai kateus. Puhetavassa keskeistä oli se, että laihuuden ajateltiin mahdollistavan monia haluttuja ja toivottuja asioita. Tässä puhetavassa

puhujat rakentuivat itsensä etsijöiksi ja toteuttajiksi. Identiteetin rakentamiseen ja itsensä toteuttamiseen liittyi myös vahvasti näkemys siitä, että ”mikä tahansa näyttää hoikan päällä hyvältä”, jolloin laihduttaminen mahdollisti tietynlaisten vaatteiden käyttämisen ja ostamisen. Vaatteita pidettiin usein identiteetin ilmentämisen välineinä, jolloin laihtuminen oli tästäkin syystä tärkeä identiteetin rakennusväline. Seuraavassa näytteessä tyytymättömyys omaan kehoon oli aiheuttanut sen, että blogin pitäjä oli korvannut vaatteiden ostamisen sisustamisella.

Näyte 11: KB5: Olen vältellyt kaikkia kauppoja, koska ahdistaa mennä katsomaan kaikkia ihania vaatteita. Aion olla tarpeeksi laiha joulun jälkeisiin alennusmyynteihin mennessä. Silloin voin mennä rauhassa sovituskoppiin ja jopa pitää näkemästäni, edes vähän. Rakastan syys- ja talvimuotia, joten harmittaa kauheasti tämä valaana oleminen. Olenkin korvannut vaatteiden shoppailun sisustamisella.

Blogeissa rakennettiin useissa kohdissa varsin romanttissävyytteisiä mielikuvia siitä, mitä elämä tulisi olemaan laihana. Seuraavassa näytteessä puhuja ei pidä riittävänä tavoitteena päästä painoindeksin mukaiseen lievään alipainoon, koska se ei vastaa hänen mielikuvaansa siitä miltä hän näyttää alle 50-kiloisena. Toisaalta voidaan kysyä onko enkelipeikolta näyttäminen realistinen mielikuva.

Näyte 12: KB1: Tajusin, että 49 [kg] ei riitä mihinkään. Se on epätäydellinen tavoite. Luulin, että alle 50-kiloisena olisin kuin joku pieni enkelipeikko, mutta todellisuudessa olenkin vain ”lievästi alipainoinen läski”

Laihduttamisen uskottiin mahdollistavan erilaisia asioita elämässä. Tavoitteena saattoi olla pystyä hyväksymään itsensä tai tulla muiden silmissä hyväksytyksi. Laihduttamisessa saattoi olla myös kyse toisille ja itselle ”näyttämisestä”. Toisaalta kyse oli joissakin kohdin tiettyjen yleisesti länsimaisessa kulttuurissa arvostettujen ominaisuuksien tavoittelemisesta. Toisaalta laihduttaminen oli myös keino näyttää muiden lisäksi itselle, että kykenee laihduttamisen edellyttämiin asioihin kuten itsekuriin. Laihduttaminen toimi joissakin kohdin myös itsetunnon ja egon pönkittämisen välineenä.

Laihduttamisen toimi myös keinona shokeerata muita ja näyttää muille pystyvänsä tekemään ja olemaan ihan mitä tahansa. Tämä taas saattoi vahvistaa näkemystä laihduttamisesta nuorten

tyttöjen huomionhakukeinona. Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä haluaa näyttää poikaystävälleen ja muille, että hän pystyy olemaan *mitä vain tuosta vain*.

Näyte 13: KB2: Nyt voisin kuitenkin ihan ajatuksen kanssa alkaa taas laihduttamaan- shokeerata kaikki. Etenkin [poikaystävä] saisi palatessaan huomata miten täydellinen minusta on tullut. Niin sievä ja söpö. Kyllä, siihen tahdon tähdätä. Kaikki saavat huomata, että pystyn olemaan mitä vain tuosta vain!

Laihtumisen avulla myös tehtiin itseä näkyvämmäksi muille ja muilta saatavat kehut koettiin palkintoina kovasta laihdutustyöstä. Kovaan laihdutustyöhön oli kuulunut seuraavan näytteen kirjoittajan mukaan syömättömyyttä, kiertelyä ja kieltäytymistä, jotka ansaitsevat tulla huomatuiksi ja ihailuiksi. Blogin pitäjä olettaa, että laihduttaminen ja selkeästi hoikistunut ulkomuoto aiheuttaa ihastusta muissa ihmisissä.

Näyte 14: KB2: Ajattelen liikuntatunteja, jolloin vaatteita vaihtaessa joku voisi ehkä kehaista pikkuisia mahaani ja paistavia kylkiluitani. Joku voisi huomata missä mennään. Kaikki syömättömyys, kiertely ja kieltäytyminen.

Vaikka laihduttaminen rakentui usein myönteiseksi välineeksi saada hyväksyntää ja huomiota, niin joissakin tapauksissa tämä aiheutti kuitenkin ristiriitaisia tunteita. Seuraavassa näytteessä eräs blogin pitäjä puhuu hieman katkeraan sävyyn siitä, kuinka laihduttaminen todella toimi edellytyksenä sosiaalisesti hyväksytyksi tulemiselle. Tämä aiheuttaa kognitiivista dissonanssia kirjoittajassa: hän on katkera siitä, miten eri tavalla häneen on suhtauduttu eri painoisena, mutta toteaa kuitenkin hyväksyvään sävyyn, että on itsekin yhtä pinnallinen laihduttaessaan kuin muut. Tämä luultavasti auttaa häntä hyväksymään katkeruuttaan muita kohtaan, joilta nyt saa nauttia aivan erilaista huomiota kuin aiemmin ylipainoisena. Ylipainoisena hän koki olevansa ilmaa muille ihmisille.

Näyte 15: KB7: Ihmiset jotka katsoi mua lihavana kuin kiloa paskaa, nekin jostain syystä kokee mut hyvin mielenkiintoisena nykyään. Tulee ristiriitainen olo, miksi en lihavana kelvannut? Miksi laihana olen jonkin arvoinen? Miksi mun mielipiteillä ja ajatuksilla on väliä vasta kun olen laiha?

Edellisessä näytteessä paino ja tietty kehonmuoto rakentuivat ihmisarvon mitaksi, jossa ainoastaan laihoilla ja hoikilla on ihmisarvo. Tällöin laihdutuspuheessa korostui laihuuteen

sosiokulttuurisesti liitetyt odotukset ja käsitykset siitä kuinka ”laihuus vaatii työtä” ja kuinka ”kuka tahansa voi olla lihava”.

8.1.4 Laihuttaminen elämäntilana ja kontrollina

Laihuttamiseen ja syömishäiriöön liitettiin usein oman elämäntilana, jonka ytimessä oli nimenomaan oman kehon hallinta. Tällaisia kohtia aineistossa oli 9. Hallinnan säilyttäminen syömisen suhteen oli läpäisevä pyrkimys kaikissa blogeissa. Laihuttaminen osana elämäntilana viittaa laihtumisen kokonaisvaltaisempaan merkitykseen: ”jos en hallitse omaa vartaloani, en hallitse muutakaan”.

Laihtumisen ympäröimää elämää ja itse laihtumista yritettiin hallita monin tavoin, erilaisilla sopimuksilla, säännöillä, periaatteilla, palkkio-rangaistusjärjestelmillä sekä suunnitelmilla ja niiden varasuunnitelmilla. Seuraavassa näytteessä ilmenee, kuinka suunniteltua kaikki syömiseen liittyvä oli blogin pitäjän elämässä. Blogin pitäjä oli tehnyt ruokasuunnitelmalle varasuunnitelman, mikäli paino ei tippuisi alle 55 kg:n.

Näyte 16: KB6: Jos paino on alle 55 kiloa, niin huomisen ruokasuunnitelma on tässä: [...] Jos paino on yli 55 kiloa, niin ruokana on [...]

Oman kehon kontrollointi koettiin usein edellytyksenä koko elämän hallinnalle. Kontrollin pettämisestä seurasi esimerkiksi epäonnistumisen tunteita, moraalista krapulaa, katumusta, häpeää, itseinhoa, tunne pettymyksen tuottamisesta itselle ja muille, itsensä rankaiseminen ja rangaistuksen odottaminen muilta. Laihuttamiselle asetettiin usein seuraamuksia sekä palkintoja että rangaistuksia riippuen siitä, oliko tavoitteeseen päästy tai siihen pääsyssä epäonnistuttu. Hallitsemattomuudesta, esimerkiksi ahmimisesta ja oksentamisesta seurasi erilaisia häpeärangaistuksia, joissa blogin pitäjä joutuisi laittamaan kuvia itsestään blogiinsa muiden arvioitavaksi. Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä pitää puntarilla käymistä rangaistuksena. Toisena rangaistuksena hän ei saa kirjoittaa blogiinsa ennen kuin painotavoite on saavutettu.

Näyte 17: KB6: Mä tarvitsen rangaistuksen: käyn huomenna puntarilla. Voi olla, että revin itseni palasiksi siitä luvusta. Se olis mulle kyllä niin oikein. Toinen rangaistus on, että en saa kirjoittaa tänne, ennen kuin vaa’an luku näyttää alle 54 kiloa.

Kehon hallintaa laihduttamisen avulla pidettiin myös osaamisena ja eräänlaisena opittavana taitona. Syömisen onnistunut kontrollointi osoittaa osaamista, kun taas hallitsematon ahminta ja siitä mahdollisesti seuraava oksentaminen osoittivat usein osaamattomuutta. Syöminen näyttäytyi näin taitolajina. Toisaalta itse hallinnan tunne saattoi nousta kaikkein tärkeimmäksi tavoitteeksi, jopa laihdutuksen edelle tai sen edellytykseksi, kuten seuraavassa näytteessä.

Näyte 18: KB1: En ainoastaan menetä kontrolliani juodessani yhden (yli 100 kalorien) keskikaljan, vaan menetän sen myös saman verran kaloreita ”jotain hyvää”. Seuraukset ovat samat, fyysinen sekä moraalinen krapula. Jos pystyn olemaan juomatta, niin miksi en syömättä? Tarkoitukseni ovat saaneet uuden ulottuvuuden: ei vain pudottaa painoa, vaan myös, ennen kaikkea: SÄILYTTÄÄ KONTROLLI.

Aina laihduttaminen ei kuitenkaan ollut enää omassa hallinnassa, vaan hallinta oli jollain muulla kuten itse syömishäiriöllä. Seuraavassa näytteessä laihduttaminen tai syömishäiriö rakentuu aktiiviseksi toimijaksi, joka käskee blogin pitäjää olla syömättä ja juomatta, koska tämä laskee kaiken syödyn ja juodun energiamäärät.

Näyte 19: KB2: Tuo lasketaan, tuo lasketaan, tuo lasketaan, et saa syödä mitään, et saa juoda mitään.

Seuraavassa näytteessä ilmenee, kuinka ristipaineissa blogin pitäjä on häntä määrävän syömishäiriön äänen ja omien ajatustensa sekä pyrkimystensä kanssa. Jälleen tämä ulkopuolinen syömishäiriön ääni laskee energiansaantia ja torpedoi blogin pitäjän pyrkimystä vähentää syömisen kontrollointia. Näissä näytteissä hallinta näyttäisi kadonneen omista käsistä syömishäiriöpeikolle, joka toimii päänsisäisenä laskimena, joka ei kuuntele puhujaa.

Näyte 20: KB9: Yritän kovasti olla laskematta kaloreita ja hiljentää sen äänen joka mun päänsisällä sanoo että meni yli 1000... yli 1200...

Näin ollen tähän puhetapaan liittyi puhetta siitä, kenellä tai millä kontrolli yksilön kehosta, ajatuksista ja toiminnasta on. Tässäkin puhetavassa syömishäiriö voitiin kokea eräänlaiseksi ongelmanratkaisukeinoksi, jonka avulla saattoi kokea jonkinlaista hallinnan tunnetta omassa elämässä. Tämä taas tuotti kokonaisvaltaisemman elämänhallinnan tunteen. Toisaalta

hallinnan tunnetta nakersi tunne siitä, ettei enää itse hallinnut omaa toimintaansa ja syömistään, mikä päättyy esimerkiksi ahmimis-tyhjentäytymis-kehään. Laihduttamisen koettiin tuovan hallinnan tunnetta, mutta myös omalta osaltaan syövän sitä.

8.1.5 Olosuhteet vaativat

Olosuhteet vaativat-puhe liittyy yhteiskunnassa vallitseviin valtasuhteisiin ja erilaisiin instituutioihin. Yhteiskunta sosiokulttuurisineen normeineen ja arvoineen määrittää kansalaisuutta, sen velvollisuuksia ja oikeuksia esimerkiksi lakien ja asetusten kautta. Näin ollen se vaikuttaa myös siihen mitä yleisesti arvostetaan ja pidetään tavoittelemisen arvoisena elämässä.

Olen nimennyt olosuhteet vaativat- puhetavaksi sellaisen puheen, jossa laihduttaminen tai syömishäiriö nähdään ulkoa ohjailtuna pakkona tai vaatimuksena. Tällaisia kohtia aineistossa oli 4. Blogin pitäjät näkivät syömishäiriön ja laihduttamisen olevan nyky-yhteiskunnan ongelmia, johon yhteiskunnan ja kulttuurin ylläpitämät arvot ja normit nähtiin syypäänä. Tässä puheessa kirjoittajat asemoituivat *olosuhteiden uhriksi*, jossa he pyrkivät laihduttamalla sopeutumaan yhteiskuntaan, sen arvoihin ja normeihin. Kirjoittajien mielestä laihuus oli kulttuurisesti tavoiteltava ominaisuus, kun taas kuka tahansa kykenee olemaan lihava. Tämä puhe myös legitimoit laihduttamispyrkimystä ikään kuin se olisi jokaisen kansalaisvelvollisuus suorituskeskeisessä yhteiskunnassa. Näin myös vartaloa voitiin pitää yhtenä suorittamisen areenana. Myönteisempi ja hyväksyvämpi suhtautuminen tähän velvollisuuteen asemoi kirjoittajat sopeutujiksi.

Olosuhteet vaativat-puhetapa rakentui kahdenlaisista merkityksistä laihduttamiselle ja syömishäiriölle: syömishäiriö tai laihduttaminen yhteiskunnallisten normien ja arvojen rikkomisena sekä syömishäiriö tai laihduttaminen yhteiskunnallisiin normeihin ja arvoihin sopeutumisenä. Blogin kirjoittajat olivat useissa blogeissa tietoisia siitä, mitä yhteiskunnassa pidetään normaalina esimerkiksi painon suhteen. Tavoitteet yleensä heijastettiin näiden normien esimerkiksi painoindeksin kautta. Jälleen yhteiskunta nähtiin syypäänä siihen, että oli olemassa tiettyjä ”normaaleina” pidettäviä asioita, tässä esimerkiksi painoindeksin normaalipainon raja-alue 18.5–25.0. Näytteen 21 puhuja ei koe tarpeelliseksi kunnioittaa

yhteiskunnallista normistoa, vaan haluaa tehdä omat valintansa siitä, mikä on ”ookoo” eli hyväksyttävää.

Näyte 21: KB2: Minä en halua ”parantua” ja lihoa vanhoihin mittoihini, koska yhteiskunnan mielestä on ookoo jos bmi:ni on yli 20.

Laihduttaminen nähdään blogeissa kansalaisvelvollisuutena suoristuskeskeisessä yhteiskunnassa. Tähän liittyvät myös kauneusihanteet ja kuluttajuusasenteet, joita ylläpidetään länsimaisessa kulttuurissa: ”laihana voit pukeutua mihin vain ja kaikki näyttää hyvältä” (KB6). Seuraavassa näytteessä länsimainen yhteiskunta nähdään syypäänä ihmisten itseinhon ja suorittamiseen. Toisaalta yhteiskunta on varsin epämääräinen toimija tässä mielessä. ”Evoluutiotaiistelulla” blogin pitäjä viittaa jonkinlaiseen luonnonvalintaan, jossa menestyvimmat suorittajakansalaiset pärjäävät. Tämän näkemyksen mukaan ihmisten tulee piiskata itseään kohti täydellisyyttä jatkuvasti, jotta ”peruselämän edellytykset” täyttyvät. Tässä mielessä blogin pitäjältä rakentuu olosuhteiden uhri ja velvollisuutensa täyttämään pyrkivä suorittajakansalainen.

Näyte 22: KB9: Itseään on melkoisen vaikeaa rakastaa varsinkin nyky-yhteiskunnassamme ja tässä hyvinvointivaltiossa, jossa suorittaminen, ansaitseminen ja hyvältänäyttäminen ovat ottaneet peruselämän edellytyksien paikan evoluutiotaiistelussa. On suorastaan kiellettyä pitää itsestään; aina voi olla parempi ja tehokkaampi ja täydellisempi, tai ainakin jokaisen velvollisuus tuntuu olevan vähintään siihen pyrkiminen. [...]

Käsitän nyt, hieman paremmin ainakin, että minun tulisi syödä terve(e)llisesti sen vuoksi että se on hyväksi keholleni ja mielelleni sen sijaan että en lihoisi. Että minun tulisi harrastaa liikuntaa sen vuoksi että se on oman kehonsa rakastamista ja koska minulle tulee siitä hyvä miel(i), eikä sen vuoksi että polttaisin mahdollisimman paljon kaloreita. Ei tässäkään suhteessa tarvitse olla täydellinen- aina ei jaksakaan olla onnellinenkaan. Kaikki ihmiset tarvitsevat välillä lepoa ja se heille suotakoon.

Blogin pitäjä jatkaa kuitenkin ihmisläheisemmällä sävyllä suhdettaan ruokaan ja liikuntaan. Hän toteaa armahtavasti ja kohtuullisuuteen vedoten, että joskus lepääminenkin on sallittua eikä aina tarvitse pyrkiä täydellisyyteen. Hän ikään kuin hylkää kokemansa sosiokulttuuriset paineet täydellisyyden ja tehokkuuden tavoitteluun perustelemalla valintojaan uusilla, hyvinvointia edistävillä tavoilla ruoan ja liikunnan suhteen. Hänellä on oikeus tehdä asioita itsensä ja oman hyvinvointinsa vuoksi, ei ulkoisten syiden vuoksi. Tällöin puhuja asemoituu

eräänlaiseksi vapaustaistelijaksi tai kapinalliseksi. Toisaalta hän ei kuitenkaan lue itseään mukaan niihin, jotka tarvitsevat lepoa.

Kahdessa kohtaa esiintyi eräänlaista fatalistista ajattelua liittyen laihduttamiseen. Tällöin laihduttaminen rakentui synnyintarkoitukseksi ja epäsuotavasta perimästä johtuvaksi. Tällöin ajateltiin, että geenien määräämä kehonmuoto ei sovi itselle, vaan laihuutta täytyy tavoitella muiden keinojen avulla.

Näyte 23: KB4: Kuuntelen biisejä siltä ajalta kun olin vahvasti sitä mieltä että mun pitää laihduttaa, että se on mun synnyintarkoitus.

Olosuhteet vaativat-puhetapaan liittyi myös ajatus laihduttamisesta ja syömishäiriöstä eräänlaisina ongelmanratkaisumenetelminä elämän ongelma- ja ristiriitatilanteissa. Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä kertoo omista itsetuhoisista ajatuksistaan, joissa aliravitsemustilaan kuoleminen tuntuu hyvältä vaihtoehdolta ja keinolta päästä pois koetusta umpikujasta.

Näyte 24: KB10: En halua muuta kuin tappaa itseni, mutten kuitenkaan tee sitä. Olen päätenyt umpikujaan, enkä pääse pakoon. Olen niin turta, etten osaa itkeä. Voin vain tuijottaa tyhjiyteen ja ajatella, kuinka loistava kuolintapa olisi lopettaa syöminen ja kuolla aliravitsemustilaan. Siinä ehtisi ajatella synkkiä ja kitua. Mietin, millä tavalla voisin aiheuttaa itselleni kipua jättämättä jälkiä kehooni.

Syömishäiriön koettiin olevan myös ratkaisu omaan epävarmaan tilanteeseen, jossa ei enää tiedetty missä mennään oman laihduttamisen kanssa. Syömishäiriö näyttäisi tällöin olevan selkeyttävä tekijä. Seuraavassa näytteessä puhuja pitäisi parempana tilanteena sitä, että hänellä olisi syömishäiriö, kuin hänen nykyinen tilanteensa, jossa hän kokee laihduttamisen ongelmallisena.

Näyte 25: KB4: Mä en voi laihtua, koska mä oon epäonnistunu niin monta kertaa. [...] Ja senkin mä tiedän ettei mulla ole syömishäiriötä vaikka sekin olisi parempi kun tämä tilanne tässä, nyt. Oon vaan jotenkin syömisvammainen. Tai sit mun asenne on päin helvettiä?

8.1.6 Laihduttaminen ja syömishäiriö kielteisenä asiana

Syömishäiriötä pidettiin yleisesti hyvin kielteisenä asiana, jota kuvattiin esimerkiksi *helvetiksi, liejuksi ja vammaksi*. Laihduttaminen taas päinvastoin rakentui useissa tapauksissa tavoiteltavaksi valintakysymykseksi erotukseksi syömishäiriöstä. Usein syömishäiriöstä haluttiinkin sanoutua irti, koska sitä leimasi ei-valittavuus, toisin kuin laihduttamista. Laihduttaminen ja syömishäiriö kielteisenä asiana-puhetavassa laihduttamisessa ja syömishäiriössä koettiin olevan enemmän kielteisiä piirteitä kuin myönteisiä tai myönteiset piirteet olivat muuttuneet kielteisiksi. Syömishäiriö rakentui kielteiseksi asiaksi 13 kohdassa aineistossa. Seuraavassa näytteessä lukija hieman paradoksaalisesti kannustaa laihduttamaan, mutta toteaa kuitenkin syömishäiriön olevan *maailman paskin asia*.

Näyte 26: L07: Kun painosi tippuu noin nopeasti - usko pois-pian olet jo tavoitteessasi huomaamattasi! Tsemppiä paljon, vaikka syömishäiriö onkin maailman paskin asia.

Laihduttaminen rakentui usein vaikeaksi ja elämää rajoittavaksi tekijäksi tässä puhetavassa. Puhetapaan liittyi myös puhe siitä, miten laihdutus ei tuonutkaan onnea. Seuraavassa näytteessä puhuja tiedostaa sen, ettei hänen iloinen mielialansa tulisi kestäväksi kovin kauaa hänen tarkkan dieettinsä alla. Hän tietää onnistuvansa jälleen laihduttamaan, mutta tiedostaa samalla kaiken muun ”luisuvan käsistään”. Syöminen ja ruoka tulevat viemään kaiken hänen energiansa ja keskittymiskykynsä.

Näyte 27: KB2: Tiedän kuitenkin, ettei iloisuus mitenkään pysty jatkumaan ikuisesti tarkan dieettini alla. Olen tyytyväinen itsekuriini, se tulee tapahtumaan taas, mutta kaikki muu luisuu käsistä kuin saippua. Mihinkään muuhun ei jaksa, eikä kykene keskittymään, kuin ruokaan.

Laihduttamista ja syömishäiriötä kuvailtiin tässä puhetavassa myös inhorealistiseen sävyyn. Seuraavassa näytteessä puhuja puhuu laihduttamisesta tapaan, jossa siihen liittyvä hohdokkuus on kadonnut. Hän on todennäköisesti aiemmin kokenut laihdutuksen hohdokkaana, mutta nyt siihen on tullut muutos. Hän kuvaa kolmena peräkkäisenä päivänä oksentamisen karua puolta seuraavasti:

Näyte 28: KB2: Perjantaina, lauantaina ja tänään olen oksentanut tuohon samaan säkkiin. Katsonut niitä räässä ja limassa lilluvia keltaisia, ruskeita, punaisia klimppejä ja pyyhkinyt suutani siihen samaan likaiseen pyyhkeeseen. Punaisia verenpurkaumia uhkuvat silmäni ovat kyynelehtineet, kirvelleet, poltelleet. Ei tässä ole enää mitään hohdokasta.

Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä taistelee ristiriitaisten ajatusten kanssa, haluaako hän aloittaa uudelleen laihdutuksen, jota hän kuvailee helvetiksi, josta seuraa masennusta ja ahdistusta. Hän pitää laihdutusta hyvin kielteisenä asiana ja joutuu todella perustelemaan itselleen, miksi sen aloittaa. Tällöin puhuja rakentuu aktiiviseksi toimijaksi joka voi valita myös kielteisen vaihtoehdon.

Näyte 29: KB4: Yritän keksiä syitä palata siihen laihdutushelvettiin. Yritän keksiä syitä siihen masennukseen ja ahdistukseen.

Laihduttaminen ja syömishäiriö kielteisenä asiana-puhetapaan liittyy myös ristiriitaisuutta. Laihduttaminen ja syömishäiriö koetaan kielteisiksi asioiksi, mutta niistä ei kuitenkaan haluta luopua. Seuraavassa näytteessä puhuja vertaa syömishäiriötä parisuhteeseen, jossa tasapainottelevat viha ja rakkaus. Pelkona on, että puhuja jäisi tyhjän päälle ilman syömishäiriötä. Pelko yksin jäämisestä on pahempi kuin suhteen kielteiset puolet. Tässä näytteessä parisuhdeväkivalta tulkintani mukaan viittaa syömishäiriöön liittyviin oireisiin ja ongelmiin.

Näyte 30: LB4: Syömishäiriö on ainakin mulle ikäänkuin parisuhde. Viha-rakkaus-suhde mutta ilman sitä ei voi olla. Mun mielestä tässä voi käyttää samaa ajatusmallia kuin about kaikessa muussakin: pitkä parisuhde päättyy yhtäkkiä, miltäs nyt tuntuu? Tai puoliso hakkaa, muttei silti uskalla lähteä pois. Samanlainen riippuvuussuhde.

8.1.7 Syömishäiriö sairautena

Usein rajanveto syömishäiriön ja laihduttamisen välillä olivat hiuksen hienoja. *Syömishäiriö sairautena*-puhetapa ilmeni yleensä puhuttaessa syömishäiriön tai äärimmäisen laihduttamisen negatiivisista vaikutuksista terveyteen. Tällöin syömishäiriö saa merkityksen sairautena ja oireiluna. Tällaisia kohtia oli 23 aineistossa. Blogin pitäjät kirjoittivat usein sekä

psykkisistä että fyysisistä ongelmistaan liittyen esimerkiksi oksentamiseen, mahavaivoihin, mielenterveyden ja -hyvinvoinnin järkkymiseen, ahdistukseen ja masennukseen.

Sairauspuhe on vastakkainen puhetapa oma valinta-puheelle myös siksi, että blogin kirjoittajat puolustautuvat pro ana-blogia arvostelevia lukijoita vastaan vetoamalla siihen, että syömishäiriö on sairaus eikä yksilön oma valinta tai tahtotila. Tämä taas saattoi olla täysin ristiriidassa aiempien puheiden kanssa. Sairauspuhe asemoi kirjoittajat passiiviseen, syömishäiriöön sairastuneen rooliin, jossa ei ole vastuuta sairastumisesta eikä mahdollisuutta parantua kun itse tahtoo. Tällöin vastuu sairastumisesta ja sairauden etenemisestä siirrettiin itse syömishäiriölle.

Sairauspuhe näkyi myös siinä, kuinka omaa tilannetta peilattiin sairas-terve-jatkumossa. Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä näkee itsessään sekä terveen minän että sairaan minän, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Sairas toimija tekee vahingollisia asioita itselleen tässä tapauksessa oksentaa verta ”Saatanan pissiä” ja jonka mielenterveys on koetuksella oksentamisen lopettamisen ja jatkamisen ristipaineissa. Terve tai normaali toimija hänessä pyrkii suojelemaan itseään näiltä haitallisilta toiminnoilta ja lopettamaan ne.

Näyte 31: KB1:Luultavasti mahan ollessa enää puoliksi täysi, alkoi tulla ulos myös Saatanan pissiä. Säikähdin ensin vähän, joten jatkoin, mutta sitten aloin jo ihan todella epäillä korvien välin sisältöä, joten lopetin. Se oli mukava tunne, että normaali ihminen minussa sanoi, että ”nyt lopeta hullu idiootti”. Ja sairas ihminen minussa kuunteli.

Seuraavassa näytteessä puhuja toivoo saavansa äidiltään todennäköisesti flunssan, joka estäisi häntä syömästä. Puhuja itsekin hämmästelee omaa ”sairasmielistä” ajattelutapaansa.

Näyte 32: KB4: Mun äiti on kipeenä. Toivon tavallaan että se tarttuis muhun, koska meillä molemmilla, mulla ja äidillä, on aina silleet että me ollaan tosi harvoin kipeenä [...], mut sillon ku me ollaan kipeinä niin me tosiaan ollaan. Just sillon kolme vuotta sitten mä muistan, kun en pystynyt syömään enkä juomaan, en ees pysynyt pystyssä kunnolla ja päätä särki koko ajan ja väsytti. Sitä kesti viikon. Joten jos tuun kipeeks niin en luultavasti syö paljoa... Millon musta tuli näin sairasmielinen?

Syömishäiriötä tai laihduttamisvimmaa verrataan myös erilaisiin lääketieteellisiin sairauksiin esimerkiksi syöpään, jonka leviämisen voi estää, jos haluaa esimerkiksi hoitoon hakeutumisen avulla. Tällä luultavasti myös viitataan syömishäiriön kokonaisvaltaisuuteen ja

kontrolloimattomuuteen tietyssä pisteessä. Lisäksi bulimiam verrataan alkoholismiin, jotka molemmat ovat riippuvuussairauksia ja joilla on selkeä kohde.

Näyte 33: KB1: Ja oonki pari viimeistä viikkoa mietiskellyt liiallisen alkoholinkäytön ja bulimian yhteyttä; niissä on niin pelottavan paljon samaa. Oon melkein varma, että taipumus molempiin on sama. Pitää varoa, ettei korvaa alkoholismia bulimiolla.

Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä on päättänyt aloittaa ABC-dieetin, jossa energiansaanti jää alle 500 kilokalorin tasolle. Hän tiedostaa, että niin vähäinen energiansaanti on vaarallista ja hölmöäkin, mutta oikeuttaa tämän toteamalla, että joka tapauksessa syömishäiriö on vaarallista ja hölmöä. Vähäinen energiansaanti on ikään kuin lieveilmiö tässä tapauksessa.

Näyte 34: KB2: Tuntuu hassun lapselliselta, mutta päätin aloittaa ABC-dieetin pitkän pitkstä aikaa. Siitä on niin monituisia muistoja nuorempana, että tuntuu, että minun pitäisi nyt käyttää jotain "aikuisempaa dieettiä". Onhan se hölmöä ja vaarallista ja niin edelleen syödä lähes joka päivä alle 500 kaloria tai ei juuri mitään, mutta onhan se hölmöä ja vaarallista olla syömishäiriöinen pöllöpää joka tapauksessa.

Joihinkin syömishäiriön tai äärimmäisestä laihduttamisesta johtuviin oireisiin suhtaudutaan vakavasti, kun taas joihinkin oireisiin suhtaudutaan kylmänviileän rationaalisesti, jolloin oireiden tiedetään johtuvan äärimmäisestä laihduttamisesta ja ikään kuin kuuluvan pakettiin. Näin blogeissa myös uhmataa omaa terveyttä ja hyvinvointia tietoisesti. Tämä taas asemoi blogin pitäjät *tietoisiksi terveyden uhmaajiksi*. Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä kertoo laihduttamiseen liittyvistä oireista hieman huolestuneeseen sävyyn. Hän on myös ajatellut ambulanssin kutsumista.

Näyte 35: KB1: Vatsa on aivan kuralla. Paska ei irtoa. Koko kroppa on tulella, varsinkin vatsa. Heräsin yöllä kun suolisto huusi helvettiä, ja istuin vessanpöntölle: nothing. Ajattelin hetken jopa ambulanssia.

Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä kertoo hyväksyvään sävyyn laihduttamiseen liittyvistä oireista. Blogin pitäjä puhuu "kauneuden eteen on kärsittävä"-sävyyn, Hän on tietoinen, että laihduttaminen ja paasto saavat aikaan kielteisiä asioita, mutta ne on vain hyväksyttävä.

Näyte 36: KB1: Ja kun näin kävi, eihän siihen muuta kuin kylmänviileä paasto päälle. [...] Vatsahan se ei tästä vaan tykkää, tulee taas ummetus, joka on vain otettava vastaan. Kuten sanottu: action:reaction.

Syömishäiriö sairautena-puhetapaan liittyy myös puhe sairaalloisesta laihduttamisesta. Blogeissa puhuttiin usein terveellisestä laihduttamisesta, jonka avulla ei menetä terveyttä. Seuraavassa näytteessä lukija patistelee blogin pitäjää ”karppaamaan”, jonka avulla laihtuu, muttei menetä kuukautisia tai terveyttä.

Näyte 37: LB4: jos oikeesti haluat laihtua niin että et menetä menkkojas ja terveyttäs ni rupee karppaamaa. lue vaikka michel montignac-syön hyvin siksi laihdun.

8.1.8 Laihduttaminen ja syömishäiriö jaettuna toimintana

Laihduttamisesta puhuttiin joissakin kohdin blogin sisällä jaettuna, yhteisenä toimintana. Tällaisia kohtia oli kuusi aineistossa. Laihduttaminen oli näin ollen julkista blogin sisällä, kun taas blogin ulkopuolella usein salassa pidettyä. Usein itse blogiakkin ylläpidettiin salassa ulkopuolisilta. Blogi tarjosi usein kaikessa julkisuudessaankin blogin pitäjälle ainoan paikan purkaa murheitaan. Blogi toimi muurina ulkopuolisille, jotka eivät blogin pitäjien mukaan osaa suhtautua myönteisesti heidän laihduttamiseensa ja he kokevat saavansa vertaistukea muista laihduttajista blogin avulla. Seuraavassa näytteessä puhuja iloitsee siitä, ettei hän ole laihdutuksensa kanssa yksin, vaan vertaistukea on saatavilla internetistä.

Näyte 38: KB5: ihanaa, että on aikaa katella noita mun thinspo-kuvia koneelta ja lukea muidenkin laihdutusjuttuja. Mä en oo tässä yksin, vaan on niin paljon ihmisiä jotka jakaa tätä mun kanssa. Luv it!

Yhteishenkeä luotiin usein me- ja monikkopuheella sekä yhteisillä haasteilla. Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä yleistää, että laihduttajat, hänet itsensä mukaan lukien, tarvitsevat laihdutusvinkkejä, jotta he saavuttavat yhteisen päämääränsä, tässä tapauksessa täydellisyyden. Hän käyttää me-muotoa ja kategorisoi itsensä laihduttajiin. Hän puhuu ”meidän tiestä täydellisyyteen” ikään kuin yhteisenä julki lausuttuna tavoitteena. Hän puhuu myös passiivissa, mikä tässä tapauksessa yleistää toimintaa ja samalla puhe koskee myös

lukijoita. Passiivissa puhuessaan puhuja olettaa, että muutkin toimivat samalla tavalla kuin hän itse, esimerkiksi paastoa ja ahmii. Tämä antaa kuvan, että blogin pitäjä lukijoihin olisivat varsin yhtenäinen ryhmä.

Näyte 39: KB6: Ajattelin, että minä ja luultavammin muutkin laihduttajat tarvitaan vinkkejä meidän tielle täydellisyyteen. Teen sivun tähän blogiin, johon alan keräämään omia ja teidän keksimiä vinkkejä, joilla saadaan vähennettyä ahmimista ja esim. helpotetaan paastoamista. Teen myös sivun, johon keräilen vähäkalorisia ruokaohjeita, jotka varmasti myös helpottaa laihdutusta.

Blogeissa voidaan jakaa ”toisen käden” tietoa esimerkiksi linkkejä toisiin pro ana-blogeihin tai laihdutuksen tukena toimiviin nettilaskureihin. Vaikka blogi toimii myös positiivisena henkisen kuormituksen kaatopaikkana eli eräänlaisena voimavarana, niin blogissa voi esiintyä myös negatiivisia sosiaalisia ilmiöitä, esimerkiksi kilpalaihduuttamista. Yhteisen, jaetun laihduttamisen avulla rakennettiin usein muuria blogin sisäisen ja ulkoisen maailman välille. Blogin pitäminen sekä laihduttaminen olivat usein salattua toimintaa blogin ulkopuolisessa maailmassa.

8.2 Syömishäiriöstä parantumisen ja hoitoon hakeutumisen puhetavat

Edellä käyty kahdeksan puhetapaa liittyen syömishäiriöön ja laihduttamiseen rakensivat myös osaltaan merkityksiä syömishäiriöstä parantumiselle ja laihduttamisen lopettamiselle. Blogeissa puhuttiin sekä blogin pitäjien että lukijoiden toimesta syömishäiriöstä parantumisesta ja laihduttamisen lopettamisesta. Tällaisia kohtia oli 37 aineistossa. Olen luokitellut parantumisen merkitykset kahteen puhetapaan: omasta halusta ja valmiudesta muutokseen- ja parantumisen ilosanomaa vai aivopesun tulosta-puhetapa (ks. Taulukko 2).

Taulukko 2. Parantumiseen/lopettamiseen liittyvät puhetavat

| Puhetapa | Puhetavan piirteet | Puhuja | Syömishäiriölle/ laihdukselle rakentuva asema |
|--|---|--|---|
| Omasta halusta ja valmiudesta muutokseen: Laihdutuksen lopettaminen luovuttamisena ja hyvinvoinnin tavoitteluna | Oma halu muuttua ja tervehtyä keskeinen tekijä hoitoon hakeutumisen kannalta. Jatkuvat epäonnistumiset laihduttamisessa saattavat kyseenalaistaa laihdutuksen mielekkyyden. Joissakin tapauksissa lopettaminen tulkittiin luovuttamiseksi. | Aktiivinen itsestä huolehtija tai ei vielä muutosvalmis Molemmissa tilanteissa puhuja on itse aktiivinen toimija, joka tekee valintoja tietyn seurauksin. | Ongelma tai tilanne, johon halutaan tai ei haluta kyseisellä hetkellä muutosta Mahdoton ja saavuttamaton tavoite, josta pitää luopua. Toisaalta laihduttamisen lopettaminen edellytyksenä omalle hyvinvoinnille |
| Parantumisen ilosanomaa vai aivopesun tulosta? | Parantumiseen ja hoitoon hakeutumiseen myönteisesti suhtautuva puhetapa, josta omakohtaista kokemusta. Parantumiseen uskotaan liittyvän jonkinlaista aivopesua. | Syömishäiriöstä parantunut ja tervehtynyt tai ”aivopesty läski”, jonka halua laihtua on manipuloitu. | Kielteinen asia, jonka voittaminen myönteinen on asia. Este itsensä hyväksymiselle ja onnellisuudelle. Tähän näkemykseen sisältyy myös ristiriitaa siitä, että parantuminen johtuu ulkopuolelta syötettyjen ajatusten ja esim. kehonkuvan omaksumisena ns. aivopesusta |

8.2.1 Omasta halusta ja muutosvalmiudesta

Sekä blogin pitäjien että lukijoiden kesken parantumista ja hoitoon hakeutumista pidettiin usein jokaisen omana asiana ja riippuvaisena omasta halukkuudesta parantua. Usein ajateltiin, että parantumisen pitää lähteä omasta itsestä, itse koetusta tarpeesta sekä päätöksestä eikä siinä voisi muuta auttaa kuin syömishäiriöön sairastunut itse itseään. Syömishäiriöön sairastunut rakennettiin näissä tapauksissa aktiivisena toimijana, joka on vastuussa omasta tilastaan ja parantumisestaan, vaikka muut sanoisivat mitä. Tällä puhetavalla voidaan nähdä yhtymäkohtia laihduttaminen tai syömishäiriö omana valintana ja oikeutena-puhetapaan. Koettu tarve hakeutua hoitoon ja parantua liittyi taas usein laihduttaminen ja syömishäiriö sairautena- sekä kielteisenä asiana-puhetapoihin, joissa syömishäiriö tai laihduttaminen ei ollut enää omasta valinnasta kiinni tai niiden mielekkyyteen kohdistettiin kyseenalaistamista.

Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä kertoo keskusteluistaan oman hoitajansa tai psykologinsa kanssa syömishäiriöstään ja toteaa kyllä tienneensä vääristyneestä suhteestaan ruokaan, johon lukija tarttuu ikään kuin syömishäiriön tunnustuksena. Lukija jatkaa hieman käskevään sävyyn, että blogin pitäjän on itse aktiivisesti tehtävä asioita parantumisensa eteen, jonka hän on jo aloittanut myöntämällä ongelmansa.

Näyte 40: KB3: tänään oli taas aika psykiatrisella polilla. tuntuu jotenki et oon vaan pahemmin rikki joka kerran jälkeen. mut kai täs menee jonkun aikaa ennen ku se rupee teho. ja sit tietty helpottais jos toi psykologi hoitaja tietäis vähä enemmän syömishäiriöistä. tai siis tuntuu et paneudutaan enemmän perhesotkuihin ja siihen et mun pitäis oppia rakastamaan itseäni. *no ollaan me päädytty kuitenkin siihen et mun syömishäiriö on alkanu jo ala-asteella joissain määrin. ja suhde ruokaan on todella vääristynyt, ihan ku en ois sitä tienny..*

L03:*Olet ottanut jo ensimmäisen askeleen parantumistasi kohti; tiedostat että sinulla on ongelma. Pikkuhiljaa sinun on opittava rakastamaan itseäsi. Älä anna peilin, vaa'an tai muotikuvan määritellä sinua ihmisenä. Ota vastaan apu, ole avoin. Kaikki maailman voimat sinulle, jotta paranisit tästä kauheudesta! Se on mahdollista, mutta se on itsestäsi kiinni.*

Seuraavassa näytteessä ilmenee kuinka paljon ristiriitaa syömishäiriöstä parantumiseen liittyy. Ristiriitaa aiheuttaa vaihteleva halu joko parantua tai laihtua. Puhuja toteaa syömishäiriön olleen niin iso osa elämää ja pidemmän aikaa, jolloin on vaikea tietää mitä oikeasti haluaa.

Näyte 41: LB9:Itekin oon miettiny just samoja asioita jo monta vuotta ja sit sitä pallotellaan ”haluan parantua” ja ”haluan laihtua hinnalla millä hyvänsä”-päämäärien välillä. Vaikeeta, kun sh on ollu niin iso osa elämää niin kauan.

Ajatusta syömishäiriöstä parantumisesta ja laihduttamisen lopettamisesta pidetään monissa kohdissa luovuttamisena. Luovuttamiseen liittyy tunne riittävän tahdonvoiman ja itsekurin puutteesta ja näin ollen kyvyttömyydestä laihtuttaa. Luovuttaminen merkitsee laihduttamispyrkimyksestä luovuttamisen lisäksi luovuttamista pyrkimyksestä sopeutua sosiokulttuurisiin ja yhteiskunnallisiin arvoihin ja normeihin ideaalista kauneudesta ja ”hyvästä kansalaisuudesta”.

Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä puhuu julistavaan sävyyn siitä, kuinka aikoo hylätä kulttuurisen paineen tavoitella laihuutta. Vaikka luovuttaminen ja syömishäiriöstä ja laihduttamisesta luopuminen tuntuisivatkin pahalta, niin kuitenkin hyvinvointi ja terveys

saattavat saada suuremman merkityksen elämässä. Hän uskoo, että parantuminen on vaikeampaa kuin itse laihduttaminen, koska samalla joutuu hylkäämään täydellisyyden olemassaolon ja samalla koko tarkoituksen omalle laihduttamiselleen. Tämä voidaan tulkita siten, että täydellisyyden olemassaolon uskottelu ja siten tavoittelu on helpompaa kuin ”todellisempien” arvojen, esimerkiksi itsensä rakastamisen ja hyväksymisen tavoittelu.

Näyte 42: KB9: Olen päättänyt yrittää opetella pitämään itsestäni, jotta muutkin voisivat pitää minusta. Käsitän nyt, hieman paremmin ainakin, että minun tulisi syödä terveellisesti sen vuoksi että se on hyväksi keholleni ja mielelleni sen sijaan että en lihoisi. Että minun tulisi harrastaa liikuntaa sen vuoksi että se on oman kehonsa rakastamista ja koska minulle tulee siitä hyvä mieli, eikä sen vuoksi että polttaisin mahdollisimman paljon kaloreita. Että tässäkin suhteessa ei tarvitse olla täydellinen - aina ei jaksa olla onnellinenkaan. Kaikki ihmiset tarvitsevat joskus lepoa ja se heille suotakoon.

On yllättävän vaikeaa yrittää nyt kuunnella kroppaansa kun on lähes 18 vuotta yrittänyt tukahduttaa sen äänen. On äärettömän vaikeaa kuulostella tekeekö minun todella mieli syödä suklaakeksi, vai onko se epämääräisen syömishäiriöni tuote. Jos söisin sen suklaakeksin, oksentaisinko sen? Ja jos en oksentaisi, tulisko minulle siitä ahdistunut olo? Tämä voi olla minun viimeinen tilaisuuteni oppia kuuntelemaan itseäni, tutustua minuun ja siihen millainen olen. Viimeinen tilaisuus, ennenkuin sisälläni asuva minä päättää vaieta lopullisesti ainaisesta tukahduttamisesta suuttuneena.

Se on vaikeaa, se on kivuliasta, enkä tiedä miten sen tekisin. On vaikeaa yrittää yhtäkkiä uskotella että olenkin ihan hyvä ja tarpeeksi, kun on vuosia vakuutellut että varmasti en riitä tällaisena. En edes kuvittele että tästä tulee helppo matka, tai että kaikki ymmärtävät mitä tarkoitan. *Monet voivat pitää tätä luovuttamisena, jota se ehkä osaltaan onkin. Toisaalta, olen melko varma että tästä tulee huomattavasti vaikeampi matka kuin laihduttamiseni on ikinä ollut. On paljon helpompaa laihduttaa koska muutkin tekevät niin, koska sillä tavoin tuntee joltain pieneltä palalta matkustavansa kohti täydellisyyttä, kuin tunnustaa se, että täydellisyyttä ei ole olemassa.*

Seuraavassa näytteessä eräs blogin pitäjä pyörtää aiemmat puheensa parantumisen ja sen kautta aidon onnellisuuden tavoittelemisesta. Näihin aiempiin ajatuksiin parantumisen tavoittelemisesta ovat hänen mielestään vaikuttaneet vaihtelevat tunteet pelosta väsymykseen ja tekosyiden etsiminen, jotta voisi luovuttaa syömishäiriön ja laihduttamispyrkimyksen suhteen. Blogin pitäjä rakentaa syömishäiriötä syövänkaltaisena, etenevänä sairautena, jonka voi halutessaan lopettaa, jos ei enää jaksa tai ole liian syvällä siinä. Hän pitää syömishäiriötä keinotekoisena onnena, josta ei halutessaankaan kuitenkaan ikinä pääse kokonaan eroon eikä sitä voi unohtaa täysin.

Näyte 43: KB1: *Lueskelin aamun vanhoja merkintöjäni, ja huomasin, että ennen lähtöäni halusin antaa kaikille - myös itselleni - illuusion paranemisesta. Joka päivä kirjoitin "kyseenalaisten keinojen pannasta" ja "tähtäämisestä aitoon onneen. Höpönlöpön, ja*

huomenna lisää. Minulla on visuaalinen, valokuvamuisti, mutta näitä merkintöjä lukiessani en nähnyt itseäni ja sormiani näppäimistöllä jakamassa oivalluksiani. *Nämä oivallukset olivat keinotekoisia. Ne eivät olleet oikeita, vaan ne olivat pelkkää pelkoa. Väsymistä. Tekosytitä. Luovuttamista.*

Näin aamun ratoksi haluan siis kiljahtaa että *ellet ole liian syvällä, jos olet väsynyt, jos todella haluat lopettaa, tee se. Pystyt siihen. Saatat palata tai sitten et.* Tämä "keinotekoinen onni" sinua ei kuitenkaan jätä, et koskaan sitä unohda. Se jää sinuun kuin syöpä. Jos haluat pysäyttää sen leviämisen, tee se. *JOS HALUAT. Itse en halua.*

Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä rinnastaa parantumisen vanhoihin mittoihin lihomisena, jonka taustalla näkee yhteiskunnan miellyttämisen sijoittumalla ”normaalin” keskiöön ainakin painoindeksin mukaan. Tämän takia blogin pitäjä ei ainakaan halua parantua. Hän vertaa omaa tilannettaan painoindeksin toisen normaalin äärilaidan tilanteeseen. Hänen mielestään lihaviin ei kohdisteta yhtä paljon huolta epänormaaliuden suhteen kuin laihoihin. Lukija jatkaa samalla linjalla, että yli- ja alipainoisilla pitäisi olla samanlaiset edellytykset onnellisuuteen ja olla hakeutumatta hoitoon sairautensa vuoksi.

Näyte 44: KB2: Ei kukaan siitä välitä miten lihava joku toinen ihminen on." "Vittu kattokaa tota sotanorsua, ihan vitun läski!" "Vitun läski!" "Vitun läski!"

LB2*:Miksihän kukaan harvemmin menee kellekään ylipainoiselle sanomaan, että hänen täytyisi hankkia apua, hän on sairas? Tämäkö sitten on onnellinen? Välillä todella ihmetyttää nämä ihmiset :)

Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä on päättänyt haluta parantua syömishäiriöstä. Hän on löytänyt elämäänsä ihmisen, joka hyväksyy hänet sellaisena kuin on eikä yritä muuttaa häntä. Blogin pitäjä puhuu syömisvammasta, jonka tulkitsen viittaavan elämää ja toimintakykyä rajoittavaan vaurioon tai häiriöön, joka liittyy tässä syömiskäyttäytymiseen. Tällöin syömishäiriö rakentuu kielteiseksi, ei-tavoiteltavan arvoiseksi asiaksi, johon halutaan muutosta. Muutosvalmiuteen on myös vaikuttanut heidän keskustelunsa syömishäiriöstä.

Näyte 45: KB8: Hei. Tämä tosiaan on viimeinen blogientryni. Tapasin erään pojan tuossa jokunen kuukausi sitten. Ja aloimme seurustelemaan tässä ihan lähipäivinä. Hänelle kerroin omista syömisongelmistani ja puimme asiaa pitkään. Päätin sitten, etten halua olla enää tällöinen.

Syömishäiriöstä parantumiseen ja laihduttamisen lopettamiseen liitettiin usein taistelun tematiikkaa, jolloin kamppailua käytiin syömishäiriöstä paranemisen puolesta ja sitä vastaan.

Tällöin syömishäiriö rakentuu aktiiviseksi sodan osapuoleksi, joka yrittää taistella parantumista vastaan pitääkseen sairastuneen itsellään. Sodan toisena aktiivisena osapuolena on sairastunut itse, joka haluaa parantua syömishäiriöstä.

Näyte 46: KB8: Poika saa minut tuntemaan itseni hyväksi juuri näin. Saan olla millainen olen, eikä hän yritä mitenkään muuttaa minua, niinkuin edellisissä suhteissa on käynyt. En sano että yhdessä yössä paranin tästä syömävammasta, taistelu jatkuu edelleen. Mutta minä yritän!

Usein syömishäiriö on ollut jo pidemmän aikaa elämää raamittavana tekijänä, jolloin vanhoista tavoista on vaikea irtautua ja niitä vastaan on kamppailtava tosissaan. Toisaalta syömishäiriön kavaluuden ja uusiutumistaipumuksen vuoksi on syytä olla varuillaan, ettei jälleen hairahdu sille tielle, vaikka kokisikin olevansa jo tervehtynyt ja ”terveiden kirjoissa”.

Seuraavassa näytteessä lukija vertaa syömishäiriöstä parantumista väkivaltaisen tai pitkäaikaisen parisuhteen jättämiseen. Parantumisen esteenä koetaan olevan viha-rakkaus-tai riippuvuussuhde, jota ilman ei voi kuvitellakaan elävänsä. Ristiriitaa parantumisen ja jatkamisen välille tuovat se, että syömishäiriö on ollut jo pitkään osa elämää, jolloin elämää voi olla vaikeaa kuvitella ilman sitä. Toisaalta syömishäiriö on kuin väkivaltainen parisuhde, josta vaikka haluaisikin päästä pois, niin toinen pitää pelon avulla otteessaan. Toisaalta parisuhteen luonteeseen kuuluu sitoutuminen toiseen, tässä tapauksessa syömishäiriöön, niin ylä- kuin alamäessä.

Näyte 47: LB4:Syömishäiriö on ainakin mulle ikäänkuin parisuhde. Viha-rakkaus-suhde mutta ilman sitä ei voi olla. Mun mielestä tässä voi käyttää samaa ajatusmallia kuin about kaikessa muussakin: pitkä parisuhde päättyy yhtäkkiä, miltäs nyt tuntuu? Tai puoliso hakkaa, muttei silti uskalla lähteä pois. Samanlainen riippuvuussuhde.

Toisaalta syömishäiriön ikeestä irti päästämisen vaikeuteen liittyy myös sen elämää ja arkea raamittava toimijuus. Syömishäiriö jokapäiväisine rutiineineen (esim. energiansaannin laskeminen ja ruoan ajattelu) toimii kuin mikä tahansa elämäntapa, josta on vaikea eroon. Elämäntavasta luopuminen ei käy hetkessä, ainakaan kun se on jatkunut lähes vuoden ajan, kuten seuraavassa näytteessä blogin pitäjällä.

Näyte 48: KB4: Rupee tässä nyt syömään normaalisti kun oot melkeen vuoden ruoan kanssa vammaillu, ja päivääkään ei ole viettänyt miettimättä ruokaa tai kaloreita. Tajutkaa, etten vaan voi päästää tästä yhtäkkiä irti ja unohtaa.

8.2.2 Parantumisen ilosanomaa vai aivopesun tulosta?

Syömishäiriöstä parantumista pidettiin yleisesti myönteisenä asiana ja blogeissa tiedostettiin että parantumiseen kannustaminen on sosiaalisesti suotavaa. Puhuttiin myös parantumisen ilosanomasta, mikä voi viitata eräänlaiseen valaistumiseen, jossa ymmärretään hoidon myötä että elämä ilman syömishäiriötä on paljon parempaa tai sitten ironisesti siihen, että ilosanoma on eräänlaista propagandaa, jolla pyritään aivopesemään laihduttajia.

Lukijat, jotka kehottivat blogin pitäjiä hakeutumaan hoitoon, puhuivat usein siitä, miten he omasta kokemuksestaan tietävät, että parantumisen ilosanomaa pidetään herkästi aivopesun tuloksena. Nämä syömishäiriöstä parantuneet lukijat tiedostivat, että heitä saatettaisiin pitää aivopestyinä ”läskeinä”, jotka voivat tuntea onnellisuutta ja iloa myös normaalipainoisena. Aivopesuun liittyy myös toisenlaisten, ”terveiden” arvojen omaksuminen, esimerkiksi itsensä hyväksyminen normaalipainoisena. Usein he kertovat, ettei heidän kohdallaan laihtuminen tuonut onnea, vaan päinvastoin, kuten seuraavassa näytteessä (49) lukija kertoo syömisvammailunsa kanssa käyneen.

He joutuvat tekemään paljon vakuuttelutyötä, koska tiedostavat omasta kokemuksestaan, kuinka vaikeaa syömishäiriöstä on parantua ja uskoa parantumisen tuottavan enemmän onnellisuutta kuin syömishäiriön tai laihtumisen. Seuraavassa näytteessä lukija asettuu blogin pitäjän asemaan omista kokemuksistaan käsin. Hän tietää ja tunnistaa samoja ajatuksia ja tunteita kuin mitä blogin pitäjällä on syömishäiriöstä parantumiseen liittyen. Tämä myös oikeuttaa häntä kannustamaan blogin pitäjää hakeutumaan hoitoon. Lukija pukee silloiset ajatuksensa esille todennäköisesti siksi, että blogin pitäjä voisi löytää sieltä samankaltaisia ajatuksia itsestään tällä hetkellä. Lukija puhuu asiantuntevaan ja ymmärtävään sävyyn syömishäiriöstä sairautena, josta puuttuu sekä sairauden tunne että normaali kehonkuva.

Puhuja tiedostaa omasta kokemuksestaan, ettei hän itsekään olisi uskonut tällaisia puheita tervehtyneestä kehonkuvasta ja itsensä hyväksymisestä, jos hänelle oltaisi puhuttu samalla

tavalla kuin hän nyt blogin pitäjälle. Lukija pyrkii kaikin keinoin uskottelemaan ja vakuuttelemaan blogin pitäjää siitä, että syömishäiriöstä parantuminen on parasta mitä hänelle on ikinä tapahtunut kaikista epäilyksistä huolimatta. Lukijan mielestä parantumisen tavoittelu vaatii voimaa, rohkeutta ja uskallusta, minkä taas voidaan tulkita rakentavan parantumisen välttelystä pelkurimaista voimattomuutta.

Näyte 49: LB2: *Mä tiedän täsmälleen ton tunteen. Se tuntuu ihan hirveeltä ku ite haluais vaan laihtua ja kutistua ja pienentyä ja muut väittää että tarvii apua. Ku ite haluais vaan nauttia siitä euforian tunteesta joka tulee aina ku on syömättä ja aina ku on laihtunu ees gramman. Mutta ongelma on siinä, että oma kehonkuva on ihan vääristyny. Mä näin itteni vähän yli vuosi sitte ihan helvetin lihavana virtahepona vaikka nyt vanhoja kuvia kattoessa nään selkeesti että olin laiha. Sillon vuosi sitte kamalin mahollinen ajatus oli se että lopettaisin laihduttamisen ja oppisin hyväksymään itteni sellasena ku oon. Miks helvetissä haluaisin hyväksyä itteni sellasena rumana läskinä pallona??*

Nyt oon kuitenkin saanu apua ja arvaa mitä, mä alan hiljalleen tykätä itestäni just tällasena. *Kapinoin just tätä vastaan kaheksan vuotta, laihdutin ja laskin kaloreita kaheksan pitkää vuotta enkä suostunu uskomaan tai kuuntelemaan mitään puheita siitä että mun pitäis parantua. "Enhän mä ees ollu sairas, mähän en ees ollu laiha!" Paitsi että mä olin nimenomaan laiha, ja nimenomaan mun syömishäiriö oli esteenä sille etten ite nähny sitä.* Sitä on oikeesti tosi vaikee uskoa että ei muka osais nähä itseensä peilistä sellasena ku miltä oikeesti näyttää, mutta niin se vaan on.

Siihen tarvii tosi paljon voimaa ja vahvuutta että uskaltaa lähtee parantumaan, mutta sit ku sen uskaltaa tehdä nii se on kaiken sen arvosta. Ja usko pois, mä ymmärrän tasan tarkkaan että tää kommentti saa sut suuttumaan ja pitämään mua ihan läskinä aivopestynä pöljänä joka halua muilleki saman kohtalon, mutta mä toivon silti että ajattelisit näitä asioita. Munki parantuminen lähti liikkeelle pikku hiljaa muiden kommentteista ku jaksoin uskoa niihin. Nyt oon ihan uskomattoman kiitollinen siitä että uskalsin lähtee parantumaan, koska se on parasta mitä mun elämässä on tapahtunu. Tää tunne ku pikku hiljaa alkaa vapautua kaikista syömistä rajottavista kahleista on vaan niin vapauttavan ihana!<3

8.3 Lukijoiden puhettavat ja identiteetit

Olen kategorisoinut kommentteja kirjoittaneet lukijat kahteen ryhmään: vertaiset ja ulkopuoliset.

8.3.1 Vertaiset

Usein blogin pitäjä asemoi puheessaan lukijat *vertaisikseen* ja blogeissa puhuttiin lukijoiden toimesta vertaistuen merkityksestä laihdutuksessa. Vertaiset olivat useimmiten myötäeläviä lukijoita, jotka olivat samassa tilanteessa kuin blogin pitäjä. Vertaisilla ja blogin pitäjillä oli usein myös keskinäinen ymmärrys laihduttamisen tai syömishäiriön merkityksistä ja syistä.

Vertaisilla saattoi olla myös omia pro ana-blogeja, jolloin blogin pitäjä ja lukija kävivät ikään kuin ”kirjekavereina” seuraamassa ja kommentoimassa toistensa blogeja. Vertaiset kannustivat blogin pitäjiä laihdutuksessa ja ilmaisivat tukensa tälle esimerkiksi tsemppauksien ja virtuaalihalauksien muodossa (esim. *hug*). Vertaiset toimivat virtuaalisina olkapäinä blogin pitäjille ja jakoivat tämän henkistä kuormitusta. Toisaalta vertaiset saivat blogin pitäjästä vertaistukea, joten vertaistuki oli vastavuoroista.

Näyte 50: LB6: oon sun kaa samassa kelmassa. joten tsemppari löytyy! we can do it- if we really want to!

Vertaiset usein myös normalisoivat ja yleistivät blogin pitäjän repsahduksia ja esimerkiksi ahmimis-oksentamis-kierrettä. Tämä toimi lohdutuksena blogin pitäjän kokiessa mielipahaa tai häpeää. Seuraavassa näytteessä vertainen vakuuttelee blogin pitäjälle ahmimisen normaaliutta laihdutuksen aikana yleistämällä sen koskemaan *ihan kaikkia*.

Näyte 51: LB: Et sä oo huono ihminen etkä oksettava! Varmasti ihan kaikille tulee tommosia ahmimiskohtauksia joskus. Kuule, sä olet aivan ihana, kyllä se siitä! Paljon voimia♥

Vertaiset ja blogin pitäjät jakoivat keskenään laihdutusvinkkejä ja suosittelivat kokeilemiaan dieettejä ja laihdutuskeinoja. Vaikka vertaiset jakoivatkin usein laihdutusvinkkejä ja -neuvoja, niin he myös varoittelivat joidenkin tapojen haitallisuudesta ja esimerkiksi koukuttavuudesta. Aineistossa ei esiintynyt kannustamista itse syömishäiriöön, usein päinvastoin. Vertaisten suhtautuminen syömishäiriöön oli pääosin kielteistä. Seuraavassa näytteessä lukijat kannustavat laihduttamisen suhteen, mutta toteavat hieman paradoksaalisesti syömishäiriön olevan kielteinen asia.

Näyte 52: L09: Kiitos kommentista, sinullakin on kaunis blogi! ja tsemppiä laihdutusyritykselle, varo ettet valu taas bulimiaan, se ei varmasti ole kenellekään hyväksi

Vertaisten joukossa esiintyi myös ihailua, ja osa vertaislukijoista kertoi (th)inspiroituneensa blogin sisällöstä aloittaa tai jatkaa laihdutusta. He saattoivat myös kokeilla samoja dieettejä ja liikuntamuotoja kuin blogin pitäjä. Tällaiset vertaiset oppivat blogin kautta uusia keinoja laihduttaa. He myös kyselivät paljon, miten blogin pitäjä oli onnistunut laihduttamaan. He kaipasivat vinkkejä ja tietoa blogin pitäjältä, jolloin blogin pitäjä rakentui eräänlaiseksi guruksi. Seuraavassa näytteessä lukija kertoo saaneensa innoitusta laihduttamiseen blogin avulla ja aloittaneensa saman dieetin kuin blogin pitäjä. Innoitus on luultavasti saanut alkunsa blogin pitäjän onnistuneesta laihdutuksesta kyseisen dieetin avulla.

Näyte 53: LB: Heippa! On pakko sanoa, että tää sun blogi on inspannu muakin tosi paljon! :) Oon ittekin alottanu ton ”Ana Boot Camp” –dieetin tässä pari päivää sitten ja hyvin mullakin on sujunu.

Blogeissa esiintyi myös vertailua lukijoiden ja blogin pitäjien laihduttamisen välillä. Vertailun vuoksi lukijat saattoivat kysellä blogin pitäjän pituutta ja painoa sekä energiansaantia. He saattoivat myös tuoda kriittisemmän näkökulman esimerkiksi siihen kuinka blogin pitäjän laihdutus on edistynyt tai epäonnistunut ajoittain. He saattoivat myös vähätellä blogin pitäjien tavoitteita tai provosoida heitä niin kuin tässä seuraavassa näytteessä, jossa lukija vähättelee blogin pitäjän laihdustavoitetta ikään kuin se ei olisi riittävän haastava ”ponnistelu” omaan tavoitteeseensa nähden.

Näyte 54: LB8: Eihän tuo sinun tavoitepainosi edes ole mikään ponnistelu. Olen itse 160cm ja 45kg mutta aion laihduttaa kunnes se on 40kg.

Vertaiset eivät kuitenkaan aina suhtautuneet myötämielisesti blogin pitäjän laihdutuksen etenemiseen. Seuraavassa näytteessä anonyymi lukija on turhautunut blogin pitäjän saamattomuuteen laihdutuksen suhteen ja repsahduksiin syömisissä. Anonyymin kirjoittajan mielestä blogin pitäjällä ei ole riittävästi tahdon voimaa eikä halua olla laiha.

Näyte 55: LB4: Hoet aina miten teet muutoksen, et vaan onnistu ikinä. Jos haluaisit olla laiha, olisit sitä jo. Kaikki ruoka pois ja liikuntaa! Vain niin onnistut. Jos haluat tätä OIKEASTI, olla kaunis, hyväksytty jne. yritä enemmän VITTU

Vaikka vertaiset usein ilmaisivatkin itse laihduttavansa ja kannustavansa blogin pitäjää tämän laihdutusprojektissa, niin kannustamista ilmeni myös *terveellisten elämäntapojen* suhteen. Blogin pitäjää kannustettiin ja neuvottiin useissa kohdissa kääntymään terveellisempään ruokavalioon ja liikuntaan. Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä on kertonut, kuinka haluaa oppia syömään normaalisti kaloreita laskematta ja niistä ahdistumatta. Lukija kannustaa terveellisyyteen ”normaalin” syömisen kautta, sen sijaan että jatkaisi syömättömyyttä.

Näyte 56: KB4: Eli nyt ainakin aluks koitan oppia syömään normaalisti. Mahdollisimman normaalisti. [...] Yritän olla ahdistumatta kalorimäärästä, ja yritän ylipäättänsäkin olla laskematta sitä ollenkaan. Ja jos epäonnistun joku päivä, en viillä, en itsem en lyö itseäni.

LB4: Oi tosi kiva et yrität elää tollee terveellisemmin, et sä et vaa jätä kokonaa syömistä vaan yrität syödä normaalisti, IHANAA! Tsemppiä <3

Blogin pitäjät tiedostivat mahdollisuuden, että blogia saattaisi lukea muutkin kuin vertaiset. Tällöin blogin pitäjä saattoi kertoa omista ajatuksistaan ja toiminnoistaan jo etukäteen puolustellen ja perustellen. Esimerkiksi blogin pitäjä saattoi puolustella omia ruoka- ja liikuntavalintojaan ottaen huomioon mahdollisesti eroavat mielipiteet ja ennako-olettamukset siitä, että niitä tultaisiin arvostelemaan. Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä tiedostaa, että hänen syömissään pähkinöissä on paljon energiaa, mutta puolustautuu sillä, että niissä on paljon hyviä rasvoja. Lisäksi hän jatkaa ikään kuin itsestään selvyytensä, etteivät pähkinät ole suolattuja. Tällöin hän pitää myös lukijoitaan tietoisina siitä, minkälaisella ravinnolla on mahdollista laihtua ja että tässä tapauksessa *suolapähkinät* ovat kiellettyjen ruoka-aineiden listalla.

Näyte 57: KB9: Oon taas kaks päivää osannu syödä niin että en oo ähkyt ja vielä sellasta ruokaa joka oikeesti on hyväksi. Vähän liikaa ehkä oon vetäny pähkinöitä, ne on vaan niin hyviä... :D Hirveesti kaloreita, mutta hei, hyvää rasvaa ! Ja ei tietenkään mitään suolaversioita vaan ihan naturelleja.

Vertaisten puhetaivat myötäilivät usein blogin pitäjien puhetapoja vahvistaen tai puolustellen niitä. Esimerkiksi seuraavassa näytteessä vertaislukija tulee vahvistaneeksi puhetapaa, että syömishäiriö on omasta halusta kiinni.

Näyte 58: L03: Olen tässä lukenut koko blogisi läpi ja jään koukkuun :) Hienoa, että oot päässyt juttelemaan ammattilaisen kanssa, oli sitten sun halusi jatkaa tai lopettaa syömishäiritäminen.

8.3.2 Ulkopuoliset

Vertaisten lisäksi, blogeissa ilmeni toinenkin keskusteluun osallistunut lukijaryhmä, jota nimitän *ulkopuolisiksi*. Ulkopuoliset eivät useinkaan ymmärrä syömishäiriötä tai laihduttamista eivätkä he jaa samoja näkemyksiä tai pyrkimyksiä kuin blogin pitäjä vertaisineen. Ulkopuoliset myös usein kyseenalaistavat laihdutuksen päämääriä ja motiiveja. Suurin osa ulkopuolisista suhtautui laihduttamiseen ja syömishäiriöön sairautena ja kielteisenä asiana. He kannustivat tai kehottivat hakeutumaan hoitoon ja hankkimaan apua syömishäiriöön. Seuraavassa näytteessä blogin pitäjä myöntää, että hänen päivityksiensä sisältö saattaa vaikuttaa sairaalta ulkopuolisen silmin. Tällöin hän asemoi suoraan eri tavalla ajattelevat ulkopuolisiksi.

Näyte 59: LB4: hei apua, toi sun meininki on IHAN SAIRASTA! tää sun blogi saa mut jätkänä miettii kuinka paljo painita tyttöillä pitää olla. Uskon, että muutkin jätkät mun lisäksi haluavat mielummin tytön joka syö kunnolla ja hehkuu, kuin anorektisen rusinan... Voimii ja tsemppii sulle, olet varmasti kaunis juuri tuollaisena kuin olet!:) ja ala syödä tai käyppä ees juttelee jollekki aikuiselle tosta sun ja sun mutsin tilanteesta! se auttais sua tosi paljon!

KB4: Heh, joo onhan tää kai aika sairasta ulkopuolisen silmin.. Ei mulla oikeen oo ketään aikuista jolle puhua, enkä varmaan muutenkaan vois vuodattaa kaikkea tuntemattomalle (tai edes tutulle)... Ehkäpä nää asiat tästä selviää ajan myötä.

Ulkopuoliset suhtautuivat syömishäiriöön tai laihduttamiseen kielteisesti joko syömishäiriön omakohtaisella tai toissijaisella kokemuksella. Osa ulkopuolisista yritti ikään kuin käännäyttää syömishäiriöistä blogin pitäjää. Lisäksi ulkopuolisiksi voidaan laskea ne lukijat, jotka olivat kuulleet pro ana- tai pro syömishäiriö-blogeista esimerkiksi tiedotusvälineiden kautta ja tulivat kyselemään laihduttamisesta tai syömishäiriöistä uteliaisuuttaan. Eräs blogin pitäjä suhtautui ulkopuolisiin *kontrolloijina* tai *holhoajina*, joilla on tarve kontrolloida muiden, tässä

tapauksessa syömishäiriöisten kehoja. Hän myöntää, että syömishäiriö on kontrollointia, mutta se on pienempi paha, kuin ulkopuolisten (ei-syömishäiriöisten) yritys kontrolloida toisten kehoja.

Näyte 60: KB4: Syömishäiriöhän on kontrollointia, eikös? Mutta lienevät ei-syömishäiriöisetkin oikeita kontrollifriikkejä, kun heillä on tarve kontrolloida syömishäiriöisten kehoja!

Näin ollen syömishäiriöisten kehoja kontrolloidaan ikään kuin kahteen kertaan: sekä itse syömishäiriöisten itsensä että ulkopuolisten toimesta. Holhoaminen näkyy myös siinä, kuinka blogin pitäjiin suhtaudutaan kuin *huomionhakuisiin teineihin, jotka eivät vielä ymmärrä omaa parastaan*.

Toisaalta osa näistä ulkopuolisista yritti rakentaa tietynlaista stereotypiaa pro ana-blogien pitäjistä. Seuraavassa näytteessä lukija puhuu yleistävästi ja asiantuntevaan sävyyn nuorista normaali- tai alipainoisista tytöistä, joilla menee kaikki aika vartaloon ja ulkonäköön. Lukija ikään kuin tietää miltä näistä ”naisenaluisista” tuntuu, koska hänen omalla ystävällään on ollut samankaltaisia ongelmia. Hän jatkaa yleistävällä otteella, että laihduttamisen takana on kuviteltu ylipaino, mikä taas nähdään esteeksi sosiaaliselle hyväksytyksi tulemiselle. Lukija asemoi itsensä ”ympäriällä olevaksi todellisuudeksi”, joka taas yrittää puhkaista blogin pitäjän surrealismien kuplan. Tämä todellisuuden äänenä toimiva lukija uskoo myös, että laihduttamiseen liittyvät kielteiset tunteet kuten ahdistus ja itseinho ovat este sosiaaliselle kanssakäymiselle ja hyväksytyksi tulemiselle.

Näyte 61: LB6: Mikä siinä on, että nuoret normaali- tai jopa alipainoiset tytöt käyttävät lähes kaiken aivokapasiteettinsa oman vartalon vahtaamiseen, kaloreiden laskemiseen ja ulkonäköön; omaan tai toisten? Hyvin usein näistä naisenaluisista tuntuu, että heistä ei pidetä, heitä vältellään ja ongelmia ei kuunnella, nimim. kokemuksena eräs ystäväni. Ensimmäisenä näille oman kieroutuneen minäkuvansa kanssa eläville tytöille tulee mieleen tämän johtuvan heidän ”ylipainonsa ja liikakilonsa”. Eihän kukaan läskiä voi rakastaa, eihän? Ympäriällä oleva todellisuus puhuu nyt: Sisän heijastaa paljon näkyvämmän kuin ajattelisi. Jos mieli on myrkytetty kateudella, ahdistuksella, epätoivolla, vihalla, itseen kohdistuneena inhona ja toisten ihannoinnilla niin millaisen ulosannin tällaisella sisällöllä on mahdollista tarjota muille?

Käännäyttäjät yrittivät saada blogin pitäjiä ymmärtämään syömishäiriö sairautena, johon tarvitaan ammattiapua. He pyrkivät omien syömishäiriökokemustensa kautta kertomaan kuinka vaikeaa hoitoon hakeutuminen on sairaudentunteen puuttuessa, mutta kuinka eivät

kadu omaa parantumistaan. Käännyttäjiin luen myös against pro-ana- eli pro ana-blogeja vastustavat entiset syömishäiriöiset. He pyrkivät tehokkaasti käännyttämään pro ana-blogin pitäjiä pois syömishäiriön kierteestä kertomalla omien blogiensa kautta syömishäiriöön liittyvistä vaaroista ja seuraamuksista terveydelle. He myös usein vaativat lopettamaan syömishäiriöihin kannustavat pro ana-blogit. Seuraavassa näytteessä pro ana-vastaista blogia pitävä lukija puhuu paheksuvaan sävyyn pro ana-blogien pyrkimyksestä levittää syömishäiriötä.

Näyte 62: LB3:Itse olen taistellu syömishäiriön kanssa vuosia, ja tiedän että siitä paranee vain ammattiavulla. Siksi tuolla blogissani koitankin puhua juuri sen puolesta, että hakekaa APUA. En usko, että kukaan paranee sen ansiosta mitä sinne kirjoitan, mutta uskon että sillä että herättelen miettimään mitä kaikkea syömishäiriölle menettää, voimotivoida hankkiutumaan hoitoon. Lisäksi, syömishäiriöstä ei todellakaan parane tekemällä pro-ana-blogeja ja kannustamalla muita sairastumaan. Thinspo-kuvat ja yhteiset pro-ana-puheet eivät edistä kenenkään paranemista. Luulisi, että jokainen syömishäiriötä läpikäyvä ajattelisi ettei halua kenellekään samaa. Siksi minä pidän ”AGAINST pro-ana” blogia, enkä näitä thinspo ja ana-blogeja.

Osa ulkopuolisista rakentui käännyttäjiksi, jotka olivat nähneet lähipiirissään syömishäiriötä ja laihduttamista, ja sen perusteella pyrkivät käännyttämään blogin pitäjiä. Toissijaisina syömishäiriön kokijoina oli usein miehiä, jotka kertoivat omasta näkökulmastaan syömishäiriöstä ja sen seuraamuksista. He korostivat *miehistä* näkemystä syömishäiriöstä hyvin kielteisenä asiana esimerkiksi sukupuolisen viehättävyyden kannalta.

Ulkopuoliset kehottivat usein blogin pitäjiä hakeutumaan hoitoon. Osa ulkopuolisista tukeutui omaan auktoriteettiasemaansa esimerkiksi kertomalla olevansa hoitoalan ammattilaisia, jolloin sanoma oli uskottavampi. Seuraavassa näytteessä lukija kertoo olevansa (sairaalan- tai terveyden)hoitaja, mikä voi lisätä hänen näkemyksensä painoarvoa. Hän suosittelee terveydenhuollon ammattilaisena laksatiivien lopettamista sekä perustelee miksi niiden käyttäminen on turhaa laihdutuksen ja terveyden kannalta:

Näyte 63: LB:Anteeks nyt, mutta hoitajana mun pitää kyllä valitettavasti kertoa, että ei ne kalorit ulostamalla lähde. Vaikka söisit 50naxoberonia, niin se on vaan paskaa joka sieltä ulos tulee, ei kaloreita. Ne kalorit ynnä muut ravintoaineet on kerenny jo imeytyä sun vatsalaukussa ja suolistossa. Uloste on vaan ruoanjämiä ja vettä ynnä muuta elimistön kuonaa. Suosittelen jättämään tollasen laksoilla leikkimisen, koska se ei tehoa eikä se pidemmän päälle oo edes kamalan terveellistä.

Ulkopuoliset myös usein kyseenalaistivat laihduttamisen ja laihuuden merkityksen tärkeyden. He saattoivat viitata omiin elämän kokemuksiinsa puheessa, ettei laihuus tuo onnea tai yleisiin stereotypioihin, että lihavat on onnellisempia kuin laihat ihmiset. Seuraavassa esimerkissä blogin lukija asemoi itsensä ”vanhaksi ja viisaaksi”, jolloin hän on tietävinään ja ymmärtävinään asioita paremmin kuin nuori blogin pitäjä.

Näyte 64: LB4: En paljon ole blogiasi lukenut, mutta hyvin pienellä otannalla olen tehnyt itseäni ihmetyttävän havainnon: se, kuinka onnellisilta tuhdit naiset näyttävät, tai se, kuinka pohjattoman surullisilta hoikat näyttävät, ei tunnu lainkaan vaikuttavan siihen, kuinka viehättäviä he sinusta ovat. Vanhana ja viisaana haluaisin todeta, että tuolla ulkomaailmassa harva katsoo samojen lasien lävitse: onnelliset ja itseensä tyytyväiset ihmiset keräävät aina ihailua. Eikö onnellisuus olisi paljon tavoiteltavampi asia kuin jokin kilometri? T: 85-kiloinen onnellinen nainen, joka ei ikimaailmassa vaihtaisi yhtäkään kiloa pois, jos se tarkoittaa, että kilojen mukana tyytyväisyys elämään vaihtuisi angstiin ja itseinhoon.

Ulkopuoliset siirsivät usein vastuun syömishäiriöön sairastumisesta ja paranemisesta sairastuneelle itselleen. Tällöin sairaus ja siihen liittyvä kärsimys on *itse aiheutettua*, josta paraneminen ja laihduttamisen lopettaminen on ainoastaan sairastuneesta itsestä kiinni. Tällöin blogin pitäjä asemoituu jälleen syypääksi sairauteensa ja itsensä sairastuttajaksi. Näissä tapauksissa blogin pitäjät puolustautuivat määrittämällä syömishäiriön sairaudeksi, ei omaksi valinnaksi. Tällöin he siirsivät oman vastuunsa syömishäiriöstä tai laihduttamisesta sairauden piikkiin, jolloin heistä tulee sairauden uhreja ja syömishäiriöstä salakavala sairaus.

Näyte 65: LB3: Olet ottanut jo ensimmäisen askeleen parantumistasi kohti; tiedostat että sinulla on ongelma. Pikkuhiljaa sinun on opittava rakastamaan itseäsi. Älä anna peilin, vaa’an tai muotikuvan määrittellä sinua ihmisenä. Ota vastaan apu, ole avoin. Kaikki maailman voimat sinulle, jotta paranisit tästä kauheudesta! Se on mahdollista, mutta se on itsestäsi kiinni.

LB: mun mielestä laihdutat liikaa terveytesi kustannuksella mutta anorektikkaa ei pysäytä kuin anorektikko itse

LB6: Hei, anteeks, mutta pakko sanoo. En ymmärrä miksi haluat aiheuttaa itelles syömishäiriön?! Mulla on kaveriporukassa niin paljon ihmisiä, jotka tappelee sitä vastaan ja niitten elämä on yhtä helvettiä. Sä et taida oikein tajuta miten vakava juttu tosta voi tulla. Jos haluat laihtua, tee se oikein. Liikuntaa ja ruokaa PALJON!

Ulkopuolisten puheessa syömishäiriö ja laihduttaminen seuraamuksineen nähtiin usein esteenä ihmissuhteille ja sosiaaliselle kelpaavuudelle. Seuraavassa näytteessä lukija vahvistaa traditionaalista naisihannetta, muttei kuitenkaan ota kantaa kenen näkökulmasta. Lisäksi lukija yleistää käsityksen, etteivät hyvin laihat ihmiset kelpaa kenellekään epäviehättävän luurankoa muistuttavan ulkomuotonsa vuoksi:

Näyte 66: LB3:toi on jotain ihan sairasta, eikö ois kiva että on jotain mistä ottaa kiinni, ei kukaan halua ihmistä jonka keho on luuranko josta näkee läpi ! Hae apua, todella tarvitset sitä !

Seuraavassa näytteessä eräs lukija kommentoi miesnäkökulmasta, ettei syömishäiriötä katsota hyvällä, vaan jopa kielteisesti parinvalinnan kannalta. Näin ollen syömishäiriö rajoittaa ihmissuhteita tai niiden muodostumista aiheuttaessaan niin psyykkistä kuin fyysistäkin kärsimystä:

Näyte 67: LB10: Näin miehenä voin sanoa, että syömishäiriö vaurioineen ja riutumisineen ei ole plussia.

Näytteessä 68 naispuolinen lukija puhuu tuntemiensa miesten puolesta, kuinka naisella kuuluu olla muotoja, mikä taas erottaa naisen miehestä fyysisellä tasolla. Tässä lähestytään varsin biologista näkemystä naiseudesta ja miehisyydestä, jossa naisen ja miehen kuuluu olla tietyn muotoisia ja erilaisia kehon rakenteeltaan. Lukijan ja hänen miespuolisten kavereiden mielestä biologinen sukupuoli määrittelee sukupuolisen viehättävyyden. Tämän näkemyksen mukaan androgyyniys ei ole viehättävää.

Näyte 68: LB: Ei ole mitään hirveämpää (lähteenä lähipiirini miehet, keiden kanssa jostain syystä eksytään aina aiheeseen) kuin lauta, riutunut nainen, keneltä puuttuu rinnat, takamus ja kurvit. Sellaisen *naisellisuusaste menee jo miehen tasolle*.

Näytteessä 69 mieslukija hyökkää blogin pitäjän tulevaisuuteen sijoittuvia odotuksia vastaan pelottelevasti ja vähättelevään sävyyn. Lukija olettaa, että blogin kirjoittaja kykenee itse vaikuttamaan painonhallintaansa, ja määrittelee syömishäiriön omien kokemustensa perusteella perseilyksi. Perseily on tulkintani mukaan paheksuttavaa pelleilyä tässä tapauksessa oman terveytensä kanssa. Rivien välistä on myös luettavissa leikkimistä toisten tunteiden tai kokemusten kanssa. Ensiksi blogin pitäjä puolustautuu kritisoimalla

korostunutta miehistä näkökantaa laihduttamiseen, mikä ei voisi häntä vähempää kiinnostaa. Tämän jälkeen blogin pitäjä vastustaa näkemystä syömishäiriöstä hänen omana valintanaan, koska pitää sitä sairautena, johon hän ei voi itse vaikuttaa. Blogin pitäjä rakentaa itselleen avuttoman *sairauden uhrin* toimijuuden. Tämä on mielenkiintoista siksi, että aiemmissa päivituksissään blogin pitäjä on tehnyt hyvin selväksi sen, ettei halua vielä parantua ja on päättänyt haluavansa hyvin hoikan olemuksen. Tässä keskustelussa kuitenkin blogin pitäjä puolustautuu siirtämällä vastuun omasta syömishäiriöstään sairauden piikkiin, johon hänellä on vähän vaikutusvaltaa.

Näyte 69: KB2: Työ, koulu, poikaystävä, minun vartaloni. Kaikki kohdallaan!

L'B2: *Syömishäiriöisenä saat lopulta kirjoittaa: ”Työ, koulu, poikaystävä, minun vartaloni. Kaikki mennyttä!” Älä ole tässä asiassa enää lapsellinen. Älä nyt uhraa hetkellisen painon hallinnan tunteen nimissä koko elämäsi hallintaa. -MIES, joka on nähnyt sh-perseilyä liikaa.*

KB2: Toivon, ettei haaravälissäsi roikkuva uloke nyt ollut viestin pääpointti. Oikein MIES kommentoimassa laihdutuksen huonoudesta ei muuta asiaa miksikään.[...]Ikävä kyllä painonhallinta on jo monta vuotta ollut niin iso osa elämääni, että se on osa puhumastasi elämänhallinnasta. Jos en hallitse vartaloani, en hallitse kyllä mitään muutakaan. Näin minä näen asiat.

KB2: Ja vielä sh-perseilyä. Millä tavalla näet tämän perseilynä? Onko masennus, syöpä, skitsofrenia perseilyä? Raivostuttavaa, että sinusta tällainen on joku valittava ominaisuus ihmisessä, jonka voi halutessaan vai riisua yltään kuin lippiksen. Syömishäiriö on nimensämukaisesti mielenterveyshäiriö, sairaus, ei mikään rannekoru.

Muutkin lukijat huomaavat lukijan korostuneen miehisen näkökulman laihduttamiseen ja syömishäiriöön. Tässä kommentissa toinen lukija vahvistaa blogin pitäjän näkökulmaa, ettei syömishäiriötä ole helppo lopettaa edetessään liian pitkälle. Tällöin syömishäiriö rakentuu sairautena aktiiviseksi toimijaksi, jonka kulkuun ei voi itse vaikuttaa. Keskustelua herättää myös kysymys siitä, milloin syömishäiriö on vielä hallinnassa ja omana valintakysymyksenä ennen kuin se luokitellaan sairaudeksi, johon tarvitaan jo ulkopuolista ammattiapua.

Näyte 70: L'B2:Onhan tuossa MIEHEN kommentissa oma ytimensäkin.. Kaikki musertuu jos ei osaakaan lopettaa ajoissa.[...] Silti olen kanssasi täysin samaa mieltä siinä, että monet ihmiset eivät ymmärrä syömishäiriön olevan vakava sairaus päästessään tarpeeksi pitkälle! Ei sitä pysty lopettamaan napinpainalluksel[1]ja!

Seuraava lukija asettaa blogin pitäjän kommentin sisältämät ristiriitaisuudet syömishäiriöstä diagnosoitavan sairauden ja oman valinnan välillä vastakkain. Lukija ihmettelee, miksi blogin pitäjän tietoisuus syömishäiriöstä sairautena ei riitä avun hakemiseen, vaan jopa sen ylläpitämiseen.

Näyte 71: LB2:Jos kerran itsekin ymmärrät, että syömishäiriö on sairaus, niin miksi vaalit sitä? Ei masentuneen kannata vaalia ja pahentaa masennustaan, tai vainoharhaisen ruokkia harhaisuuttaan. Ainut tapa olla vielä joskus onnellinen on tunnustaa tarvitsevansa apua, hakea sitä ja ottaa se vastaan.

9 POHDINTA

Muodostin pro ana-blogiaineistosta kahdeksan syömishäiriöön ja laihduttamiseen liittyvää puhetapaa ja kaksi puhetapaa liittyen syömishäiriöstä parantumiseen ja laihduttamisen lopettamiseen. Seuraavaksi tarkastelen näitä puhetapoja suhteessa toisiinsa (ks. Taulukot 1 ja 2) sekä aiempien pro ana-tutkimusten valossa (ks. Liite 1).

Laihduttaminen ja syömishäiriö näyttäytyivät monitasoisina ja – merkityksellisinä ilmiöinä pro ana-blogiteksteissä. Laihduttamiseen ja syömishäiriöön liittyvät puhetavat olivat välillä ristiriitaisiakin keskenään ja puhetavat muuttuivat eri tilanteissa eri tarkoitusprien mukaisesti. Tietyn puhetavan rakentamiseen liittyi myös se, millaisena toimijana puhuja halusi esiintyä suhteessa syömishäiriöön tai laihduttamiseen.

Pro ana-blogit heijastavat myöhäismodernille yhteiskunnalle tyypillistä individualismia, jossa korostetaan yksilön oikeuksia ja vapauksia. Yksilöllä on vapaus toteuttaa itseään itse asettamiaan päämääriä kohti. Tämä näkyi erityisesti *laihduttaminen ja syömishäiriö yksilön omana valintana ja oikeutena*-puhetavassa sekä *laihduttaminen ja syömishäiriö itsensä toteuttamisena ja identiteetin rakentamisena*-puhetavassa. Yksilöä pidetään usein oman onnensa seppänä, joka on itse vastuussa omasta elämästään. Tämä tarkoittaa myös sitä, että yksilö on yhä enemmän yksin omien valintojensa kanssa, mikä tarkoittaa taas vapautumista yhteiskunnan asettamista rooleista (esim. Helve 2002, 26-7, 207–23). Hautamäki (1996) puhuu ”elämysyhteiskunnasta”, jossa identiteettityötä voidaan tehdä monilla eri elämän alueilla esimerkiksi harrastus-, koulutus- ja uravalintojen kautta. Näistä voi muodostua pro ana-ilmion kaltaisia alakulttuureja, joissa nuorilla on keskeinen rooli (ks. Hautamäki 1996).

Vastakkainen puhetapa tälle yksilön mahdollisuuksia korostavalle puhetavalle oli *olosuhteet vaativat*-puhetapa, jossa yksilön mahdollisuudet toteuttaa itseään kyseenalaistettiin, koska laihduttaminen näyttäytyi kansalaisvelvollisuutena suorituskeskeisessä yhteiskunnassa, jolloin yksilöllä ei koettu olevan muuta vaihtoehtoa kuin pyrkiä sopeutumaan tähän normiin tai vastustaa sitä. Näkemys vastaa myös Puurosen väitöskirjan tuloksia, jonka mukaan anoreksiassa on kyse itsensä muuttamisesta mallikansalaiseksi niin fyysisellä kuin moraalisisellakin tasolla (Puuronen 2004, 88–91).

Sosiologian perustajaksikin tituleeratun Èmile Durkheimin (1898) mukaan yhteiskuntaa voidaan pitää ihmisten pahoinvoinnin aiheuttajana, mistä hän kehitti kuuluisan patologioteoriansa. Patologioteorian mukaan yhteiskunnalla on pakottavaa voimaa yksilöihin. Pakottava voima representoituu arvoina ja normeina, ideologioina ja uskomuksina, joita voidaan yhteisesti nimittää kollektiiviseksi tietoisuudeksi. Ihmisen ja yhteiskunnan vuorovaikutus perustuu integraatioon eli yhteisöllisyyteen sekä regulaatioon eli yhteisölliseen säätelyyn, joka kohdistuu yksilöön (Durkheim 1898, Järventien 2010 mukaan). Yhteiskunta edustaa näin ollen kaikkea sitä mitä pidetään hyvänä ja oikeana (Durkheim 1982, 69–91, Järventien 2010 mukaan).

Länsimaiseen yhteiskuntaan ja kulttuuriin liittyy ristiriitaisia olettamuksia hyväksyttävästä painosta tai kehosta. Yhteiskunta luo keho- ja painonormeja esimerkiksi lääketieteen avulla (esim. BMI) sekä kulutus- ja populaarikulttuurin kautta (Bordo 1993). Kyse voi olla myös nykyajan terveysterveysterrorismista, joka korostaa terveyden ja terveellisten valintojen merkitystä (Rich & Evans 2005). Puhutaan myös ”terveysterrorismista. Terveysterrorismi ja puheet kehoon liittyvästä epätasa-arvosta ovat saaneet myös ylipainoiset ajamaan omia oikeuksiaan. Yhdysvalloissa on perustettu monia yhteisöjä, joissa vastustetaan laihduttamista ja ajetaan oikeutta olla ylipainoinen (Guardian 18.2.2010), kun taas pro ana-ilmiön kautta on pyritty ajamaan oikeutta laihuuteen.

Laihduuttaminen itsensä toteuttamisena ja identiteetin rakentamisen välineenä-puhetavalla on yhteneväisyyksiä Harjusen väitöstutkimuksen tulosten kanssa, jossa lihavuutta pidetään välitilana (Harjunen 2009). Laihdutus toimii edellytyksenä itsensä toteuttamiselle ja tiettyjen asioiden tekemiselle, joita ei voida tehdä koetun lihavuuden vuoksi. Lihavalla yksilöllä ei ole tässä mielessä samanlaisia oikeuksia ja mahdollisuuksia toteuttaa itseään kuin laihalla yksilöllä. Tässä mielessä voidaan palata Puurosen (2007) ajatukseen hoikkuuden tyranniasta, jossa sekä ylipainoiset että syömishäiriöiset elävät. Kuitenkin pro ana-blogeissa tämä asia nähtiin toisin: puhuttiin epätasa-arvoisesta suhtautumisesta laihojen ja lihaviin ihmisten välillä. Puhetavassa koettiin, että laihaa ihmistä kehoitetaan herkemmin hakeutumaan hoitoon kuin lihavaa ihmistä.

Blogeissa esiintyi useaan otteeseen taistelun tai sodankäynnin tematiikkaa, sillä syömishäiriö usein nähtiin kamppailuna itsensä hyväksymisen ja tavoitteiden välillä ja se

merkityksellistettiin henkilökohtaisena taisteluna ”läskiä” vastaan. Läski-termi voi viitata esimerkiksi yleisemmin painonnousuun tai kehon koostumukseen, mutta sillä voi olla myös muita yleismaailmallisempia konnotaatioita. Esimerkiksi Harjunen (2004) puhuu läskistä moraalisenä rappiona ja Puuronen (2007) ihmisarvon mittana. Näin ollen yhteiskunnallinen läskipuhe (ks. Puuronen 2007) näkyy selvästi pro ana-blogeissa ja niiden ajatusmaailmassa, jossa lihavuus on jotain epätoivottua, merkki epäonnistumisesta, itsensä toteuttamisen rajallisuudesta sekä ihmisarvottomuudesta. Tärkeimmäksi saattoi nousta subjektiivinen kokemus siitä, mikä on itselle hyvää tai ”normaalia”.

Blogeissa itseä ja omaa toimintaa vertailtiin usein ”normaaliina” tai yleisesti ”terveenä” pidettyyn toimintaan. Usein tästä normaaliuden tavoittelusta sanouduttiin irti, jos tavoitteena oli päästä normaalipainon alapuolelle. Tämän lisäksi blogeissa oli yleistä normalisoida joitakin toimintoja, jotka liittyivät eksessiiviseen laihduttamiseen. Toisaalta blogeissa ilmeni myös pyrkimystä päästä epänormaalista normaaliin esimerkiksi syömisen suhteen. Tässä tapauksessa normaali syöminen tarkoittaa syömistä ilman ahmimista tai oksentamista. Näin ollen laihduttaminen rakentui useissa kohdissa normaalin rajoilla tasapainoitteluksi tai rajojen rikkomiseksi.

Yksilön valintamahdollisuuksia kyseenalaistettiin myös *laihduuttaminen ja syömishäiriö sairautena-* ja *kielteisenä asiana-*puhetavoissa. Erityisesti laihduttaminen ja syömishäiriö sairautena-puhetavan avulla sanouduttiin myös irti ulkopuolisten näkemyksistä, että syömishäiriö on itse aiheutettu sairaus tai erityisesti teinityttöihin liitetty huomionhakukeino. Tällöin puhujalle rakentui sairauden uhrin rooli, jossa syömishäiriö vie ja uhri vikisee. Tämä on lähimpänä lääketieteellistä syömishäiriö-puhetapaa, jossa syömishäiriöön sairastunut ei itse enää hallitse tilannetta tai laihduttamista, vaan syömishäiriö hallitsee sairastuneen elämää (Charpentier 2013).

Edellinen puhetapa heijastelee myös sairaan toimijuuteen yleisemmin liittyviä odotuksia. Terveys sosiologi Talcott Parsonsin (1951, 436-7) mukaan sairaan rooli perustuu oikeuteen vapautua tietyistä velvollisuuksista vähentyneiden voimavarojen vuoksi. Lisäksi sairastunutta ei syytetä kyvyttömyydestään säilyttää terveytensä, koska sairastuneen ei oleteta halunneen sairastua tietoisesti. Toisaalta ihmisillä saattaa olla halu sairastua. Sairaana rooliin kuuluu kuitenkin velvollisuus pyrkiä paranemaan esimerkiksi hakeutumalla tarvittavaan hoitoon ja

sitoutumalla toimimaan hoito-ohjeiden mukaisesti (Parsons 1951, 436-7). Sairaana roolia kuvaa avuttomuus, syyntakeettomuus, passiivisuus ja riippuvaisuus, joita voidaan pitää vastakohtaisina ominaisuuksina verrattuna niihin ominaisuuksiin, joita yhteiskunnassa pidetään tavoiteltavina ja suotavina. Tällaisia ominaisuuksia ovat esimerkiksi suorittamis- ja tavoitesuuntautuneisuus ja aktiivisuus (Vaskilampi 2010). Tällä puhetavalla on näin ollen yhtymäkohtia myös *olosuhteet vaativat*-puhetapaan.

Pro ana-blogeissa tuotettu sairaan rooli ei kuitenkaan joidenkin lukijakommenttien mukaan ole hyväksyttävä tai oikeutettu, koska kyseessä on itseaiheutettu sairaus ja tila. Pelkona on myös sairauden omaksuminen tai ”tarttuminen” pro ana-blogien kautta. Tämä on havaittu myös aiemmissa pro ana-tutkimuksissa (mm. Jett ym. 2010). Toisaalta parsonsilainen ajatus sairaan syyntakeettomuudesta on muuttumassa lisääntyneen terveystietoisuuden vuoksi. Tämä johtaa siihen, että yksilölle kasautuu yhä enemmän vastuuta omasta terveydestään ja sairastumisestaan (Vaskilampi 2010). Tämä heijastuu lisäksi perinteiseen potilas-lääkärisuhteeseen, jossa potilas muuttuu koko ajan enemmän omien asioidensa ja terveytensä asiantuntijaksi, jolloin lääkärin tehtävänä on toimia lähinnä konsultin roolissa (Williams 2005, Vaskilammen 2010 mukaan).

Pro ana-blogit toimivat sosiaalisena tukiverkostonä, jossa blogin pitäjien asema vaihtelee tuettavasta tukijaan. Sosiaalinen tuki tarkoitti tässä aineistossa sekä laihduttamiseen että hoitoon hakeutumiseen kannustavaa tai tukevaa toimintaa. Samankaltaisia tuloksia on saatu esimerkiksi Mulveenin ja Hepworthin (2006) ja Gavinin ym. (2008) tutkimuksissa. Blogeissa syntyy myös ystävyys-suhteita, joissa keskeistä on huolenpito ja empatia. Vastaavanlaisia tuloksia on saatu Whiteheadin (2010) tutkimuksessa. Blogeissa luotiin myös jaottelua me- ja ne-ryhmiin, joissa me-ryhmän muodostivat kaikki blogin pitäjän kanssa samankaltaisen ajatusmaailman jakavat blogin seuraajat, kun taas ne-ryhmän muodostivat niin sanotut ulkopuoliset, jotka suhtautuvat pääosin kielteisesti syömishäiriöön ja laihduttamiseen. Vastaavia tuloksia on saatu esimerkiksi Gavinin ym. (2008) tutkimuksessa. Näin ollen *laihduuttaminen ja syömishäiriö jaettuna toimintana*-puhetapa oli osaltaan rakentamassa identiteettejä puhujille. Toisin kuin Gilesin (2006) tutkimuksessa, tässä tutkimuksessa ei havaittu identiteettien välistä kilpailua tai paremmuusjärjestystä. Eli esimerkiksi bulimiam ja anoreksiam tai epätyypillistä syömishäiriötä ei arvotettu toisiinsa nähden (vrt. Giles 2006).

Laihduttaminen ja syömishäiriö kielteisenä asiana-puhetapaan liittyi myös puhetta riippuvuuden kaltaisesta tilasta. Muissa tutkimuksissa on saatu vastaavia tuloksia (esim. Puuronen 2004, 91-4, Valkendorff 2008). Valkendorffin (2008) mukaan riippuvuus kohdistuu ”sairauden määrittämään kokonaisvaltaiseen elämänsisältöön, jota ilmentävät ehdottomat ajatus- ja toimintamallit ja josta on muodostunut osa sairastavan identiteettiä” (Valkendorff 2008). Toisaalta tämä riippuvuus liittyy myös elämänhallinnan tunteeseen, jota tarkat rutiinit ja toiminnot ylläpitävät (Valkendorff 2008). Näin ollen *laihduttaminen ja syömishäiriö kielteisenä asiana*-puhetavalla on yhtymäkohtia *laihduttaminen ja syömishäiriö elämänhallintana ja kontrollina*-puhetapaan. Kuten Yeshua-Katzin ja Martinsin (2013) tutkimuksessa, myös tässä tutkimuksessa esiintyi blogin pitäjien keskuudessa pelkoa siitä, että blogit kannustavat muita syömishäiriöön tai laihduttamaan vaarallisoin keinoin. Kenellekään ei toivottu syömishäiriötä sen ikävien puolten ja seurausten vuoksi.

Tässä tutkimuksessa rakentuneet puheet *laihduttamisesta ja syömishäiriöstä elämänhallintana ja kontrollina* ovat samankaltaisia kuin Valkendorffin (2008) tutkimuksessa. Laihduttaminen tuottaa hallinnantunnetta, mutta myös osaltaan vie sitä. Laihduttamisesta puhutaan kuin ulkopuolisesta näkymättömästä voimasta. Hallinnan tunne liittyy kehon hallintaa laajemmin koko elämää koskevaksi ja ennen pitkää laihduttaminen ja syömishäiriö tuottavat koko sisällön ja merkityksen elämälle (ks myös Valkendorff 2008).

Terveyden edistämisen työssä olisi tärkeää myös pyrkiä edistämään suvaitsevaisuutta ja tasavertaisuutta. Ylipainoisuudesta on myös terveystieteiden saralla tehty eräänlainen hyvinvointivaltion vihollinen, josta on päästävä eroon. Ylipainoisuus liitännäissairauksineen on uhka taloudelle ja kansanterveydelle (Rich & Evans, 2005, THL 12.12.2011). Puhutaan myös ”healthismistä” (Crawford 1980), joka korostaa yksilön vastuuta omasta terveydestään (Rich & Evans 2005). Healthimissä on kyse myös siitä, että terveys-käsitteenä on laajentunut koskemaan lähes kaikkia elämäntiloja. (Cheek 2008). Terveystieteiden saralla tulisi tehdä töitä sen eteen, ettei itsensä hyväksyminen sellaisenaan olisi täysin utopistinen ajatus.

Länsimainen kulttuuri ainakin näennäisesti mahdollistaa henkilökohtaiset valinnat kehon ja sen muodon suhteen, vaikka samanaikaisesti on olemassa vastadiskursseja sen suhteen mitä kehon tulee olla. Tämä tulee selvästi ilmi pro ana-blogeissa, joissa ulkopuoliset tulevat kertomaan mitä (erityisesti nais-)vartalon tulee olla. Näin ollen pro ana-blogitkin ovat vain

näennäisesti vapaan keskustelun areenoita (vrt. esim. Dias 2003), jolloin pro ana-diskurssista käydään jatkuvaa keskustelua, joka heijastelee ennen kaikkea valtataistelua kenelle yksilön keho kuuluu ja kenellä on valta päättää kehon suhteen.

Pro ana-ilmio muodostuu monista erilaisista merkityksistä ja puhetavoista, jotka ovat usein jopa ristiriitaisia keskenään. Blogeissa ei esitellä ainoastaan laihduttamisen ja syömishäiriöiden ruusuista puolta, vaan myös sitä inhimillistä kärsimystä, joka sairauteen vahvasti liittyy. Tämän aineiston perusteella pro ana-ilmio ei muodosta mitään selkeää ja yhtenäistä yhteisöä, eikä sitä koskevia puhetapoja voida pitää kovin vakiintuneina. Silti pro ana-blogien puhetavoilla on omat seurauksensa. Jotkin puhetavat voivat normalisoitua ja saada oikeutusta, vaikka ne valtaväestössä olisivatkin marginaalisia puhetapoja ja ristiriidassa perinteisempien puhetapojen kanssa.

Pro ana-blogit muodostavat kiistanalaisen ilmiö, joka tuskin tulee häviämään vaikka sivuja ja blogeja suljettaisiin ja kiellettäisiin lakienkin voimin. Vaikea kysymys on, miten näistä blogeista pitäisi keskustella nuorten kanssa esimerkiksi koulussa ja kotona, vai onko riskinä että he kiinnostuvat lukemaan ja seuraamaan pro ana-blogeja. Toisaalta internetistä on hyvin helppo löytää tai törmätä pro syömishäiriö-blogeihin. Tämän takia olisi erityisen tärkeää, että kouluissa ja kotona opetettaisiin nuorille kriittistä medialukutaitoa ja että asioista keskusteltaisiin avoimesti, koska kuten muidenkin marginaaliryhmien kohdalla (ks. Whitlock ym. 2006), apua ja tukea haetaan helposti internetistä. Internet voi tällöin tarjota yksin ulkonäköpaineiden ja syömisongelmien kanssa painivalle ainoan paikan, jossa voi luottamuksellisesti keskustella (mm. Mulveen & Hepworth 2006).

Tämän takia olisi tärkeää keskustella kotona, oppilashuollossa ja koulussa nuoria askarruttavista asioista esimerkiksi huolista liittyen painoon, painonhallintaan sekä ulkonäköön. Monet blogien kirjoittajista puhuivat siitä kuinka heitä kiinnostaa terveellinen elämäntapa ja ”normaali” syöminen, mutta heillä ei ollut voimavaroja tai tarpeeksi tietämystä miten he sen tekisivät. Tämä taas voi johtaa ylilyönteihin ja vaarallisiin keinoihin laihduttamisessa. Nuorille on tärkeää korostaa terveellisen ja monipuolisen ruokavalion ja liikunnan merkitystä. Tämä on kirjattu myös maailman terveysjärjestö WHO:n maailmanlaajuiseen strategiaan (VRN 2005). Uskon, että koulumaailmassa ja oppilashuollossa on tärkeää ymmärtää syömishäiriöön ja laihduttamiseen liitettyviä

puhetapoja, jotta niistä voidaan keskustella avoimesti nuorten kanssa. Monet laihduttamiseen liittyvät puhettavat nousevat ympäröivästä kulttuurista, josta nuortenkin tulisi löytää oma paikkansa. Syömishäiriöiden ja paino-ongelmien ennaltaehkäisyssä on tärkeää pyrkiä vähentämään painoon ja kehon muotoon liittyvää leimaamista ja kiusaamista, sekä pyrkiä edistämään terveellistä ja monipuolista ruokavaliota että liikunnallista elämäntapaa. Lisäksi nuorten olisi hyvä omaksua kriittistä medialukutaitoa sekä tehokkaampia stressin hallintakeinoja (Haines & Neumark-Sztainer 2006).

Tämä tutkimus on esitellyt tapoja, joilla pro ana-blogeissa puhutaan syömishäiriöstä ja laihduttamisesta sekä syömishäiriöstä parantumisesta ja laihduttamisen lopettamisesta. Vaikka puhettavat olivat tilannesidonnaisia, ne kuitenkin liittyivät yleisempiin kulttuurisiin puhetapoihin. Nämä kulttuuriset puhettavat toimivat rakennusmateriaalina, jota voidaan muokata, uusintaa sekä kyseenalaistaa (Jokinen & Juhila 2004), kuten tutkimissani pro ana-blogeissakin on tehty.

9.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu on tärkeää, jotta tutkimus kohtaisi tieteelliselle tutkimukselle asetetut periaatteet eli niin sanotut hyvät käytännöt. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden tarkastelu tapahtuu eri tavoin kuin määrällisessä tutkimuksessa, sillä tutkimuksen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia eikä luotettavuutta voida tarkastella reliabiliteetin tai validiteetin käsitteiden avulla (Eskola & Suoranta 2008, 210-1).

Aineiston hankinta oli haastavaa sillä pro syömishäiriö-blogit elävät valtamedian pinnan alla alakulttuurina, joten niitä on melko vaikea tavoittaa. Pro syömishäiriö-blogien pitäjät mainostavat omia blogejaan usein samankaltaisten blogien sisällä ja tietoa uusista tai vanhoista blogeista jaetaan tällä tavalla. Tämän takia syöttämällä pro ana-hakutermin suurimpiin hakukoneisiin, tässä tapauksessa Googleen, ei välttämättä löydy kaikkia mahdollisia pro ana-blogeja. Lisäksi internetissä on aina olemassa mahdollisuus, että henkilöt eivät aina ole sitä mitä kertovat itsestään (Hammesley & Treseder 2007). Tässä tutkimuksessa tämä ei ollut kuitenkaan keskeinen ongelma, koska tutkimuksen kohteena oli pro ana-blogeissa luotu sosiaalinen todellisuus sellaisenaan.

Koin diskurssianalyysin hedelmällisenä tutkimusmenetelmänä. Pääsy diskurssianalyysin maailmaan vei kuitenkin oman aikansa, koska menetelmä ei ole kovin helppo eikä sen käyttämiseen ole tarkkoja ohjeita, ainoastaan paljon erilaisia apuvälineitä. Aineistoon tutustumalla sain käsityksen siitä, mitkä diskurssianalyysin välineet olisivat relevanteimmat yrityksessäni vastata tutkimuskysymyksiini. Lisäksi sain vinkkejä analyysin tekemiseen metodikirjallisuudesta sekä muista diskurssianalyttisistä tutkimuksista.

Diskurssien tutkimuksessa pienetkin aineistot ovat usein riittäviä ja usein käytetään valmiita aineistoja, mikä pienentää tutkijan vaikutusta (Eskola & Suoranta 2008, 197). Tutkijasta riippumattomat niin sanotut luonnolliset aineistot voivat olla hedelmällisempiä sekä sisällöltään että kielenkäytöltään kuin tutkimusta varta vasten luodut aineistot (Juhila & Suoninen 2002). Näin ollen nämä blogit voivat tuoda esiin sellaista tietoa, jota ei välttämättä asiantuntijan konstruoimassa haastattelussa tuotaisi esiin. Lisäksi haastattelukysymykset saattavat johdatella tietynlaisiin diskursseihin. Luonnollisen aineiston etuna on myös se, että

puhe esiintyy sellaisena kuin se todellisessa vuorovaikutuksessa esiintyisi (Potter 2004). Toisaalta eri tilanteissa esiintyvät puhettavat taas ovat diskurssianalyysin ydintä, jolloin voidaan kysyä onko luonnollisessa tilanteessa syntynyt puhe yhtään sen aidompaa kuin haastattelussa syntynyt puhe (Mäkelä 2006).

Vaikka itse tutkimusaineisto olikin luonnollinen, niin aineiston rajaus oli täysin keinotekoinen. On mahdollista, että pidemmällä tarkasteluajanjaksolla olisi voinut esiintyä erilaisia puhetapoja. Toisaalta on mahdollista, että samat puhettavat olisivat toistuneet. Aineistoa olisi voinut kerätä loputtomasti, joten sille oli pantava piste. Itse aineiston keruun olisi voinut suorittaa myös siten, että tietyn mittaisen ajanjakson tarkastelun sijaan olisi otettu esimerkiksi kymmenen tuoreinta päivitystä, jolloin aineistoa olisi saatu yhtä paljon kaikista blogeista. Toisaalta tällöin oltaisi voitu menettää käsitys blogien erilaisuudesta esimerkiksi niiden aktiivisuuden suhteen.

Luonnollisessa aineistossa oli myös haastavat puolensa, sillä aineisto oli temaattisesti hyvin rönsyilevää. Blogit olivat henkilökohtaisia, joten jokaisella blogin pitäjällä oli oma tyylinsä käsitellä asioita liittyen laihduttamiseen, syömishäiriöön sekä parantumiseen. Lisäksi usein yhteen ajatuskokonaisuuteen mahtui useita merkityksiä, mikä teki itse diskurssianalyysistä sekä mielenkiintoista että haasteellista. Aineiston riittävyden ja kattavuuden kannalta on myös tärkeää toimia systemaattisesti, jotta tulokset eivät pohjautu ainoastaan satunnaisiin poimintoihin aineistosta. Vaikutelmanvaraisuutta vähentää myös analyysiyksikön määrittäminen (Mäkelä 2006).

Aineistoni päivitykset olivat hyvin henkilökohtaisia ja ne tarjosivat avoimen ja ulkopuolelta ohjailemattoman pääsyn kirjoittajien ajatusmaailmaan. Tässä tutkimuksessa analyysi oli aineistolähtöistä, jolloin ulkopuolinen teoria tai tutkimustieto ei ohjaillut analyysin etenemistä eikä aineistoa tarvinnut keinotekoisesti tarkastella tietystä näkökulmasta. Toisaalta tutkimuskysymykseni tiettyine käsitteineen (esim. laihduttaminen, parantuminen, syömishäiriö) ohjailivat aineiston rajaamista. Vastaukset tutkimuskysymyksiini eivät nousseet aineistosta itsestään, vaan tulkintojen kautta. Tulkintoihini taas vaikuttivat oma elämäkokemukseni, koulutustaustani sekä esiymmärrykseni tutkittavasta aiheesta. Näin ollen on mahdollista, että toinen tutkija olisi voinut päätyä erilaisiin tuloksiin kuin mitä tässä tutkimuksessa on esitetty. Tämän takia laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää kiinnittää

erityistä huomiota raportointiin, jotta tulkinnot ovat helposti seurattavissa sekä avoimia toisenlaisillekin tulkinnoille (esim. Mäkelä 2006).

Tutkijana joudun ottamaan kantaa omaan rooliini suhteessa tutkimusaineistooni (ks. Juhila 2002). Toimin tässä tutkimuksessa tulkitsijana, koska se mahdollisti aineiston monia näkökulmia huomioivan tulkintatavan sekä keskustelun aineiston kanssa. Pysin huomioimaan kaikki puhujat ja puhettavat tasa-arvoisesti. Tulkitsijan rooliin vaikuttaa väistämättä tutkijan elämänhistoria ja käsitykset tutkittavasta aiheesta (Juhila 2002). Koulutustaustani terveystieteiden ja psykologian saralta oli jatkuvasti läsnä tutkimuksen eri vaiheissa, mikä vaati jatkuvaa refleksiivisyyttä ja oman esiympäristön tiedostamista. Tämä teki tulkitsijan roolista haastavan. Tässä tutkimuksessa haastavaa oli myös neutraaliuden ylläpitäminen aineiston herättäessä hyvin vahvojakin tunteita ja ajatuksia.

9.2 Tutkimuksen eettisyys

Lähtökohtaisesti internetiä koskee samat eettiset ohjeet kuin muussakin aineiston hankinnassa: vahingon välttäminen ja yksityisyyden suojaaminen sekä ihmisarvon kunnioittaminen. (Kuula 2006, 192). Tässä tutkimuksessa tarkastelun kohteena oli kielenkäyttö ja todellisuuden rakentuminen sen kautta. Tällöin tutkittavina ei ole yksittäiset ihmiset, vaan internetin mahdollistamat näkökulmat ja identiteetit (Basset & O’Riordan 2002).

Erityisesti lasten ja nuorten suhteen on oltava eettiset perustelut miksi käyttää jotakin aineistonaan ja jotakin ei. Lapset eivät ymmärrä välttämättä miten avoimia keskustelupalstat tai blogit ovat, vaan saattavat paljastaa itsestään asioita, joista heidät voidaan tunnistaa helposti. (Kuula 2006, 184–86). Lisäksi blogeille ei ole määritelty mitään tiettyä säilytysaikaa, jolloin keskusteluun osallistuvien on hyväksyttävä että heidän tekstinsä on luettavissa aina. Tässä tutkimuksessa blogit olivat täysin julkisia, kenen tahansa löydettävissä ja luettavissa. Blogin pitäjät olisivat voineet tehdä blogeista suljettuja.

Vaikka hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu informoidun suostumuksen hankkiminen tutkittavilta, niin Kuulan (2006. 188-9) mukaan blogien tutkiminen ei edellytä lupaa näiden

haltijoilta. Internet aineistona on erityistapaus siinä mielessä, että yksityisen ja julkisen rajat ovat hyvin epäselvät (Eysenbach & Till 2001). Joten tässä tutkimuksessa blogien ollessa täysin julkisia, eli ne eivät vaatineet sisään kirjautumista tai jäsenyyttä, en kysynyt lupaa blogien kirjoittajilta aineiston käyttämiseen tutkimuksessani. En myöskään osallistunut keskusteluun, vaan toimin passiivisena havainnoitsijana. Pyrin turvaamaan blogien yksityisyyden käyttämällä siteerauksissa ainoastaan omia koodejani, joiden avulla siteeraukset löytyvät helpommin aineistostani. Näin ollen blogia ei voi etsiä internetistä sen nimellä.

Kuulan mukaan on tärkeää tutkia myös marginaalisia ryhmiä (2006, 147). Pro ana-blogit kuuluvat marginaaliin osittain niiden arkaluonteisuuden ja helposti leimautumisen vuoksi. Uskon, että pro ana-blogienkin yhtenä tarkoituksena on herättää keskustelua esimerkiksi siitä kuka voi määrittää mikä on hyväksyttävä keho. Tämän tutkimuksen tehtävänä ei ollut asettua kenenkään puolelle, vaan tutkia pro ana-ilmiötä terveyden edistämisen näkökulmasta. Pro ana-ilmiön tutkiminen on tärkeää myös siksi, että ilmiötä alettaisiin ymmärtää laajalaisempaan kuin mitä esimerkiksi mediassa on annettu ymmärtää (Kuula 2006, 184–99).

Blogin pitäjät olivat tehneet monia valintoja, joilla he ylläpitivät yksityisyyttään. He eivät kertoneet omia tietojaan esimerkiksi nimeään, ikäänsä, paikkakuntaa, koulua tai työpaikkaa tai kavereidensa nimiä. Tässä tutkimuksessa ei koettu yksityisyyden turvaamisen lisäksi, tarpeelliseksi kertoa aineisto-otteiden yhteydessä kirjoittajien nimimerkkejä tai blogien nimiä, mitä puoltaa myös se, että blogien nimiä ja nimimerkkejä voidaan helposti vaihtaa. Tällöin tutkijan pitäisi päivittää muuttuvat blogien nimet ja nimimerkit.

Tärkeää on myös pohtia mitä seurauksia omalla tutkimuksella voi olla. Vaikka pro syömishäiriö-ilmiötä onkin tärkeää tutkia ja keskustelun on oltava avointa, niin on syytä varoa, ettei samalla tiedoteta pro ana- ja pro mia-sivustojen olemassaolosta syömishäiriön kynnyksellä tai akuutissa vaiheessa oleville henkilöille (Harper 2008), koska pro ana-blogien vaikutusta lukijoihinsa on vaikeaa arvioida. Toisaalta syömishäiriöön ja pro ana-ilmiöön liittyvistä asioista kiinnostuneet voivat myös itse löytää helposti hakukoneiden avulla kyseisille sivuille. Tämän takia esimerkiksi koulussa terveystiedon tunneilla ja kouluterveydenhuollossa on tärkeää keskustella kyseisistä sivuista.

Pro ana-ilmion on myös ajateltu feministisessä mielessä heijastavan kapinallista naiseutta, jossa anoreksiaa sairastavat tai sen kynnyksellä olevat vastustavat perinteistä naisen asemaa ja epäitsenäisyyttä, jota yhteiskunta ja lääketieteelliset instituutiot pyrkivät ylläpitämään (Day & Keys 2008). Toisaalta uuden ajan feministien tulee varoa pro ana-liikkeen romantisointia eräänlaisena poliittisena kannanottona. Tällöin pro ana-liike voi kokea oikeudekseen tulla uudelleenlaiseksi marttyyriuden symboliksi (Pollack 2003).

9.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millaisia merkityksiä laihduttamiselle ja syömishäiriölle rakennetaan pro ana-blogeissa. Tutkimuksen perusteella voidaan tehdä seuraavat johtopäätökset:

- Pro ana-blogeissa rakentuu monia keskenään hyvin erilaisia puhetapoja liittyen laihduttamiseen ja syömishäiriöön. Nämä puhetavat ovat keskenään jatkuvassa vuorovaikutuksessa.
- Pro ana-blogit eivät muodosta kovin yhtenäistä ”linjaa” tai puhetapaa, vaan puhetavat olivat usein ristiriitaisia keskenään.
- Laihduttaminen ja syömishäiriö näyttäytyvät monitasoisina ja –merkityksellisinä ilmiöinä pro ana-blogien teksteissä. Pro ana-blogeja ei voida pitää yksioikoisesti syömishäiriöiden puolestapuhujina tai glorifioijina, vaan niissä ilmenee myös se inhimillinen kärsimys, mikä syömishäiriöön liittyy.

Pro ana-ilmioista kaivataan lisää tietoa ja koulutusta terveydenhuollon parissa työskenteleville asiantuntijoille. Tiedon avulla voidaan ymmärtää ja auttaa paremmin syömishäiriöstä tai sen oireista kärsiviä. Terveydenhuollossa ja esimerkiksi kouluterveydenhuollossa olisi tärkeää kysyä syömishäiriöiseltä henkilöltä suoraan pro syömishäiriö-sivujen seuraamisesta. Tämä mahdollistaisi keskustelun kyseisten sivujen materiaalista sekä sivujen merkityksestä syömishäiriöstä kärsivän elämässä ja arjessa (Tierney 2006).

Vaikka internetin pro ana-blogi-ilmiötä on pidetty eräänlaisena uhkana (mm. Jett ym. 2010), niin kyseiset blogit myös mahdollistavat tavoittaa ryhmiä, joita voi muuten olla vaikea tavoittaa, esimerkiksi henkilöitä, joilla on syömishäiriö tai sen oireita, (Tierney 2006, Huet 2010). Terveystiedon edistämisen työssä tarvitaan lisää tutkimustietoa siitä, miten laajan ilmiön Suomessa pro ana-blogit muodostavat ja kuinka paljon aktiivisia lukijoita näillä on. Lisäksi olisi tärkeää miettiä keinoja, kuinka näihin ihmisiin saataisiin kontakti, jotta heitä kyettäisiin auttamaan. Tähän kaivataan hyviä ja toimivia käytäntöjä.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä T, Marttunen M. Nuoren psyykinen oireilu-häiriö vai normaalia kehitystä?. *Duodecim* 2007; 123:207–13.
- Bachrach LK, Guido D, Katzman D ym. Decreased bone density in adolescent girls with anorexia nervosa. *Pediatrics* 1990;86:440-7.
- Bardone-Cone AM, Cass KM. "What does viewing a pro-anorexia website do? An experimental examination of website exposure and moderating effects." *Int J Eat Disord* 2007; 40(6): 537–48.
- Barker ET, Galambos NL. Body dissatisfaction of adolescent girls and boys: risk and resource factors. *J Early Adolescence*, 2003, 23:141–65.
- Basset EH, O’Riordan K. Ethics of Internet research: Contesting the human subjects research model. *Ethics and Information Technology* 2002;4(3):233-47.
- Becker AE, Burwell RA, Gilman SE, Herzog DB, Hamburg P. Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. *Br J of Psychiatry* 2002; 180: 509–14.
- Berger PL, Luckmann T. Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen. Tiedon sosiologinen tutkielma. 5. painos. Suomentaja ja toimittaja Vesa Raiskila (Alkuteos 1966). Jälkisanat Tapio Aittola, Vesa Raiskila. Helsinki: Gaudeamus, 2009.
- Blogilista.fi. Etusivu. [www-dokumentti] [viitattu 6.5.2012] <http://www.blogilista.fi/>
- Blogilista.fi. Ohjeita. [www-dokumentti] 2012. [viitattu 6.5.2012] <http://www.blogilista.fi/sivu/ohjeita#voikoblogilistalleperustaablogin>
- Blood R. "Weblogs: A History and Perspective", *Rebecca's Pocket*. [www-dokumentti] 07.09.2000. (päivitetty 12.07.2011) [viitattu 29.4.2012] http://www.rebeccablood.net/essays/weblog_history.html
- Bordo S. *Unbearable Weight. Feminism, Western Culture, and the Body*. 10.painos. Berkeley CA: University of California Press, 2003.
- Bordo S. *Feminism, Foucault and the politics of the body*. Teoksessa Ramazanoglu C (toim.) *Up Against Foucault – Explorations of some tensions between Foucault and feminism*. London & New York: Routledge, 1993: 179–202.
- Borzekowski DL, Schenk S, Wilson JL, Peebles R. e-Ana and e-Mia: A content analysis of pro-eating disorder Web sites. *Am J Public Health* 2010; 100(8):1526–34.
- Brotsky SR, Giles D. Inside the "pro-ana" community: a covert online participant observation. *Eat Disord* 2007; 15(2):93-109.
- Buttny R. *Social Accountability in communication*. London: Sage, 1993.
- Casilli AA, Tubaro P, Araya P. Ten years of ana: lessons from a trans disciplinary body of literature on online pro-eating disorder websites. *Soc Science Information* 2012; 51(1): 120–39.
- Charpentier P, Keski-Rahkonen A, Viljanen R. *Olen juuri syönyt: Läheiselläni on syömishäiriö*. 1. Painos. Helsinki: Duodecim, 2008.

- Charpentier P. Miten syömishäiriö etenee? Syömishäiriökeskus. [www-dokumentti] 2013[viitattu 22.5.2013]. <http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/syomishairiot7.html>
- Cheek J. Healthism: A New Conservatism? *Qual Health Res*, 2008; 18(7): 974-82.
- Chesley EB, Alberts JD, Klein JD, Kreipe RE. Pro or con? Anorexia nervosa and the internet. *J Adolescent Health* 2003; 32(2):123-4.
- Crawford, R. Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of Health Services*, 1980; 10(3): 365-88.
- Csipke E, Horne O. Pro-Eating Disorder Websites: Users' Opinions. *Eur Eat Disorders Rev* 2007; 15:196-206.
- Currie C, Zanotti C, Currie D, de Looze M, Roberts C, Samdal O, Smith ORF, Barnekow V. Social determinants of health and well-being among young people. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. WHO, 2012.
- Custers K, Van den Bulck J. Viewership of Pro-Anorexia Websites in Seventh, Ninth and Eleventh Graders. *Eur Eat Disord Rev* 2009; 17:214-9.
- Day K, Keys T. Starving in cyberspace: a discourse analysis of pro-eating-disorder websites. *Journal of Gender Studies* 2008; 17(1):1-15.
- Dias K. The ANA sanctuary: Women's pro-anorexia narratives in cyberspace. *Journal of International Women's Studies* 2003; 4(2):31-45.
- Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D, Paxton SJ . Five-year change in body satisfaction among adolescents. *J Psychosom Res*, 2006, 61(4):521-27.
- ESHRE Capri Workshop Group. Nutrition and reproduction in women. *Hum Reprod Update* 2006;12:193-207.
- Eskola J, Suoranta J. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino, 1998.
- Eskola J, Suoranta J. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 8.painos. Tampere: Vastapaino, 2008.
- Eysenbach G, Till JE. Ethical issues in qualitative research on Internet communities. *BMJ* 2001; 323:1103-05.
- Fairclough N. *Discourse and Social Change*. Cambridge: Polity Press, 1992.
- Fava M, Copeland PM, Schweiger U ym. Neurochemical abnormalities of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Am J Psychiatry* 1989;146:963-71.
- Fredrickson BL, Roberts TA. Objectification Theory-Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychol Women Quart* 1997; 21:173-206.
- Fox N, Ward K, O'Rourke A. Pro-anorexia, weight-loss drugs and the internet: an 'anti-recovery' explanatory model of anorexia. *Sociology of Health & Illness* 2005; 27(7):944-71.
- Gailey JA. Starving is The Most Fun a Girl Can Have. *Crit Crim* 2009; 17:93.108.
- Gavin J, Rodham K, Poyer H. The Presentation of "Pro-Anorexia" in Online Group Interactions. *Qual Health Res* 2008; 18(3):325-33.

- Giles D. Constructing identities in cyberspace: The case of eating disorders. *Brit J Soc Psychol* 2006; 45:463–77.
- Giddens A. *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press, 1991.
- Goffman E. *Stigma. Notes on the Management of Spoiled Identity*. Harmondsworth: Penguin Books Ltd, 1986.
- Guardian. Why 'weight diversity' activists are standing up for the right to be fat. 18.4.2010. [www-dokumentti] [viitattu 22.1.2014]. <http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2010/apr/18/obesity-nutrition-weight-diversity>.
- Gwizdek A, Gwizdek K, Koszowska A. Pro-ana, murderous face of the Internet. *Prog Health Sci* 2012; 2(1):158–61.
- Haines J, Neumark-Sztainer D. Prevention of obesity and eating disorders: a consideration of shared risk factors. *Health Education Research*, 2006, 21(6):770–82.
- Hall S. *Identiteetti. Suomentanut ja toimittanut Mikko Lehtonen ja Juha Herkman*. Tampere: Vastapaino, 1999.
- Halmi KA, Eckert E, Marchi P, Sampugnaro V, Apple R, Cohen J. Comorbidity of psychiatric diagnoses in anorexia nervosa. *Arch Gen Psychiatry* 1991;48:712–8.
- Harakkamäki S. Toisin toistamisen mahdollisuudet. Ruumillisuuden representaatiot syömishäiriöitä käsittelevillä Internet-sivustoilla. *Lähikuva* 2004;4:21-37.
- Harjunen H. Lihavuus, stigma ja sukupuoli. Teoksessa Husso M, Jokinen E, Kaskisaari M (toim.) *Ruumis töihin! - Käsite ja käytäntö*. Tampere: Vastapaino, 2004:243–62.
- Harjunen H. 2009. *Women and Fat- Approaches to the Social Study of Fatness*. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Education, Psychology and Sociology Research* 379.
- Hammersley M, Treseder P. Identity as an analytic problem: who's who in 'pro-ana' websites? *Brief Report. Qualitative Research* 2007; 7:283–300.
- Harper K, Sperry S, Thompson JK. Viewership of Pro-Eating Disorder Websites: Association with Body Image and Eating Disturbances. *Int J Eat Disord* 2008; 41(1):92–5.
- Harshbarger JL, Ahlers-Schmidt CR, Mayans L, Mayans D, Hawkins JH. Pro-anorexia websites: what a clinician should know. *Int J Eat Disord* 2009; 42(4):367–70.
- Hautamäki A. Individualismi on humanismia. Teoksessa Hautamäki A, Lagerspetz E, Sihvola J, Siltala J, Tarkki J (toim.) *Yksilö modernin murroksessa*. Helsinki: Gaudeamus, 1996:13–42.
- Herring SC, Scheidt LA, Wright E, Bonus S. Weblogs as a bridging genre", *Information Technology & People* 2005; 18(2):142 –71.
- Helsingin Sanomat. Ranskassa valmistellaan lakia laihuuden ihannointia vastaan. 16.4.2008. [www-dokumentti] päivitetty 16.4.2008. [haettu 6.10.2010]. <http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Ranskassa+valmistellaan+lakia+laihuuden+ihannointia+vastaan/1135235616801>.

Helsingin Sanomat. Anoreksian ihailijoilla on verkkosivuja Suomessakin. 17.4.2008. [www-dokumentti] [haettu 6.10.2010].
<http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Anoreksian+ihailijoilla+on+verkkosivustoja+Suomessakin/1135235657965>

Helsingin Sanomat. Ruotsin "normaalikokoinen" mallinukke herättää ihailua. [www-dokumentti] 21.3.2013. [viitattu 22.5.2013].
<http://www.hs.fi/ulkomaat/Ruotsin+normaalikokoinen+mallinukke+her%C3%A4tt%C3%A4%C3%A4+ihailua/a1363837301737>

Helve H. Arvot, muutos ja nuoret. Helsinki: Yliopistopaino, 2002.

Hesse-Biber S, Leavy P, Quinn CE, Zoino J. The mass marketing of disordered eating and Eating Disorders: The social psychology of women, thinness and culture. *Women Stud Int Forum* 2006; 29:208–24.

Hoikkala T, Hakkarainen P, Koski P, Lähteenmaa J, Määttä M, Oinas E, Puuronen A, Rantala K, Salasuo M, Tammi T, Virokangas E. Teoksessa Javainen M (toim.) *Timantit- terveyden edistämisen tutkimusohjelmasta*. Helsinki: Suomen Syöpäyhdistys, 2005:127–41.

Huet JM. Praise for the pro-ana websites or how to benefit from one's foes. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* 2010; 168(7):558–63.

Ibrahim Y. Weblogs as personal narratives. *Displacing History and Temporality. A journal of media and culture*: 2006:9(6). [haettu 2.6.2012] <http://journal.media-culture.org.au/0612/08-ibrahim.php>

Janas-Kozik M, Zejda J, Stochel M, Brozek G, Janas A, Jelonek I. [Orthorexia--a new diagnosis?]. *Abstrakti. Psychiatr Pol.* 2012;46(3):441-50.

Jokinen A. Diskurssianalyysin suhde sukulaistraditioihin. Teoksessa Jokinen A, Juhila K, Suoninen E (toim.) *Diskurssianalyysi liikkeessä*. Jyväskylä: Vastapaino, 2002:37–53.

Jokinen A, Juhila K. Diskurssianalyttisen tutkimuksen kartta. Teoksessa Jokinen A, Juhila K, Suoninen E (toim.) *Diskurssianalyysi liikkeessä*. 2.painos. Tampere: Vastapaino, 2002:54–97.

Jokinen A, Juhila K, Suoninen E. Diskursiivinen maailma. Teoreettiset lähtökohdat ja analyttiset käsitteet. Teoksessa Jokinen A, Juhila K, Suoninen E (toim.) *Diskurssianalyysin aakkoset*. 3. painos. Tampere: Vastapaino, 2004:17–47.

Juhila K. Tutkijan positiot. Teoksessa Jokinen A, Juhila K, Suoninen E (toim.) *Diskurssianalyysi liikkeessä*. 2.painos. Jyväskylä: Vastapaino, 2002:201–32.

Juhila K, Suoninen E. Kymmenen kysymystä diskurssianalyysistä. Teoksessa Jokinen A, Juhila K, Suoninen E. *Diskurssianalyysi liikkeessä*. 2. painos. Jyväskylä: Vastapaino, 2002:233–52.

Julkunen R. Sosiaalipolitiikan ruumis. Teoksessa Husso M, Jokinen E, Kaskisaari M (toim.) *Ruumis töihin! - Käsite ja käytäntö*. Tampere: Vastapaino, 2004:17–40.

Järventie I. Èmile Durkheimin sosiologinen patologioteoria. Teoksessa Ashorn U, Henriksson L, Lehto J, Nieminen P (toim.) *Yhteiskunta ja terveys- Klassisia teoreettisia näkökulmia*. Tallinna: Gaudeamus, 2010:28–44.

Karisto A, Lahelma E, Rahkonen O. Juuret. Teoksessa Karisto A, Lahelma E, Rahkonen O (toim.) *Terveyssosiologia*. Juva: WSOY, 1992:9–28.

- Kaufman AR, Augustson EM. Predictors of regular cigarette smoking among adolescent females: does body image matter? *Nicotine Tob Res*, 2008, 10(8):1301–9.
- Kitzmann A. That different place: Documenting the self within online environments. *Biography* 2003;26(1): 48–65.
- Keski-Rahkonen A, Hoek HW, Susser ES, Linna MS, Sihvola E, Raevuori A, Bulik CM, Kaprio J, Rissanen A. Epidemiology and Course of eating Anorexia Nervosa in the Community. *Am J Psychiatry* 2007; 164:1259–65.
- Keski-Suomalainen. Saira ihana syömishäiriö? [www-dokumentti] 24.9.2008 [viitattu 6.10.2010]. <http://www.ksm.fi/viihde/viihdeuutiset/sairaan-ihanasy%C3%B6mish%C3%A4iri%C3%B6/240520>
- Keski-Suomalainen. Syömishäiriö voi tarttua verkossakin. [www-dokumentti] 25.6.2012. [viitattu 15.5.2013] http://yle.fi/uutiset/syomishairio_voi_tarttua_verkossa/6194374.
- Kessler r, Chiu W, Demler o, Merikangas K, Walters e. Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the national Comorbidity Survey replication. *Arch Gen Psychiatry* 2005; 62:617–27.
- Knapton O. Pro-anorexia: Extensions of ingrained concepts. *Discourse & Society* 2013; 24(4):461–77.
- Kryspin-Exner I, Felhofer A, Kothgassner OD. [Pandora's digital box: mental disorders in cyberspace]. *Neuropsychiatr*. 2011; 25(4):172–82.
- Kuula A. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. *Vastapaino Tampere* 2006.
- Kvalem IL et al. Body evaluation and coital onset: a population-based longitudinal study. *Body Image*, 2011, 8(2):110–18.
- Leppänen S, Nikula T. Johdanto. Teoksessa Leppänen S, Nikula T, Kääntä L (toim.) *Kolmas kotimainen- Lähikuvia englannin käytöstä Suomessa*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 2008:9–40.
- Levine MP, Smolak L. Media as a Context for the Development of Disordered Eating- Implications for Research, Prevention and Treatment. Teoksessa Levine MP, Smolak L, Striegel-Moore R (toim.) *The Developmental Psychopathology of Eating Disorders*. New Jersey. Lawrence Erlbaum Associates Inc, 1996:235–58.
- Lewis SP, Arbutnott AE. Searching for Thinspiration: The Nature of Internet Searches for Pro-Eating Disorder Websites. *Abstrakti. CyberPsychology, Behavior & Social Networking* 2012; 15(4):200.
- Lilenfeld LR, Kaye WH, Greeno CG, Merikangas KR, Plotnicov K, Pollice C, Rao R, Strober M, Bulik CM, Nagy L. A controlled family study of anorexia nervosa and bulimia nervosa: psychiatric disorders in first-degree relatives and effects of proband comorbidity. *Arch Gen Psychiatry* 1998; 55:603–10.
- Lyons EJ, Mehl MR, Pennebaker JW. Pro-anorexics differ in their linguistic Internet self-presentation. *J Psychosom Res* 2006; 60:253–6.
- Lähteenmäki S, Saarni S, Suokas J, Saarni S, Perälä J, Lönnqvist J, Suvisaari J. Prevalence and correlates of eating disorders among young adults in Finland. *Nord J Psychiatry; Early Online* 2013:1–8.

- Majava J. Suomalaisten weblogien verkosto keskustelevana julkisuutena. Sosiologian pro gradu-työ. Helsingin yliopisto, 2006.
- Makino M, Tsuboi K, Dennerstein L. Prevalence of Eating Disorders: A Comparison of Western and non-Western Countries. *MedGenMed* 2004;6(3):49.
- Malson H, Ussher JM. Body Poly-texts: Discourses of the Anorexic Body. *J Community Appl Soc* 1996; 6:267–80.
- Malson, H. *The Thin Woman: Feminism, post-structuralism and the social psychology of anorexia nervosa*. New York: Routledge, 1998.
- Marttunen M, Kaltiala-Heino R. Nuorisopsykiatria. Teoksessa Lönnqvist J, Heikkinen M, Henriksson M, Marttunen M, Partonen T (toim.) *Psykiatria*. 5. painos. Jyväskylä: Duodecim, 2007:591–630.
- Marttunen M, Rantanen P. Nuorisopsykiatria. Teoksessa Lönnqvist J, Heikkinen M, Henriksson M, Marttunen M, Partonen T (toim.) *Psykiatria*. 5. painos. Jyväskylä: Duodecim, 2001:518–56.
- Mathieu J. What is Orthorexia? *J Acad Nutr Diet* 2005;105(10):1510-12.
- Monteiro Gaspar M et al. Protective effect of physical activity on dissatisfaction with body image in children – a cross-sectional study. *Psychol Sport Exerc* 2011; 12(5):563–69.
- Mulveen R, Hepworth J. An Interpretative Phenomenological Analysis of Participation in a Pro-anorexia Internet Site and Its Relationship with Disordered Eating. *J Health Psychol* 2006; 11.2:283–96.
- Mäkelä K. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa Mäkelä K (toim.) *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Helsinki: Gaudeamus, 1990:42-61.
- Nardi BA, Schiano DJ, Gumbrecht M, Swartz L. Why we blog. *Commun ACM* 2004; 47(12):41–6.
- Neumark-Sztainer D et al. Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: how do dieters fare 5 years later? *J Am Diet Assoc* 2006;106(4):559–68.
- Neumark-Sztainer D et al. Overweight status and weight control behaviors in adolescents: longitudinal and secular trends from 1999 to 2004. *Prev Med* 2006; 43(1):52–9.
- Nikander P. Jäsenkategoria-analyysi ja haastattelun kulttuuriset jäsenyykset. Teoksessa Ruusuvoori J, Nikander P, Hyvärinen M (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino 2010:242-68.
- Nordbø RH, Espeset EM, Gulliksen KS, Skårderud F, Holte A. The meaning of self-starvation: qualitative study of patients' perception of anorexia nervosa. *Int J Eat Disord* 2006; 39:556–64.
- Norris ML, Boydell KM, Pinhas L, Katzman DK. Ana and the Internet: a Review of Pro-Anorexia Websites. *Int J Eat Disord* 2006; 39(6):443–7.
- Ojala K et al. Attempts to lose weight among overweight and non-overweight adolescents: a cross-national survey. *Int J Behav Nutr Phy*, 2007; 4:50.
- Parsons T. *The Social System*. Chicago: Free Press, 1951.
- Peebles R, Harrison S, McCown K, Wilson J, Borzekowski D, Lock J. Voices of Pro-ana and Pro-mia: a Qualitative analysis of Reasons for Entering and Continuing Pro-eating Disorder Website Usage. Abstrakti. *J of Adolescent Health* 2012; 50(2):S62.

- Pike KM, Borovoy A. The Rise of Eating Disorders in Japan: Issues of Culture and limitations of the Model of "Westernization". *Cult Med Psychiat* 2004; 28:493–531.
- Pollack D. Pro-Eating Disorder Websites: What Should be the Feminist Response? *Feminism & Psychology* 2003; 13:246–51.
- Potter J. Discourse analysis. Teoksessa Hardy M, Bryman A (toim.) *Handbook of data analysis*. London: Sage, 2004: 607–25.
- Puuronen A. Anorektinen ruumiskokemus. Teoksessa Puuronen A, Välimaa R (toim.) *Nuori ruumis*. Nuorisotutkimusseuran julkaisu 23. Tampere: Gaudeamus, 2001:170–86.
- Puuronen A. 2004. *Rasvan tyttäret - Etnografinen Tutkimus anorektisen kokemustiedon kulttuurisesta jäsentymisestä*. Väitöskirja. Helsinki: Nuorisotutkimusseuran julkaisu 42.
- Puuronen A. Puhetta "läskistä". Teoksessa Harjunen H, Kyrölä K (toim.) *Koolla on väliä!-Lihavuus, ruuminormit ja sukupuoli*. Keuruu: Like, 2007:229–49.
- Puuronen A. Mikä ihmeen terveystaju?. Kouluruokaa ja -maitoa-seminaari. Tiivistelmä. Tampere-talo. [PDF-dokumentti] 28.9.2010 [viitattu 2.8.2012]. http://www.maitojaterveys.fi/www/fi/liitetiedostot/Seminaaritiivistelmat_28092010_Tampere.pdf.
- Puuronen A. 'Fat-free Individual'-Ideal Citizenship And The Anorexic Body. Teoksessa Hoikkala T, Hakkarainen P, Laine S (toim.) *Beyond Health Literacy- Youth Cultures, Prevention and Policy*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry, 2005:103–20.
- Raevuori A. Male eating disorders and related traits: Genetic epidemiological study in Finnish twins. *Kansanterveystieteen väitöskirja*. Helsingin yliopisto, 2009.
- Ransom DC, La Guardia JG, Woody EZ, Boyd JL. Interpersonal interactions on online forums addressing eating concerns. *Int J Eat Disord* 2010; 43:161–70.
- Rantanen P. Nuoruusikä. Teoksessa Moilanen I, Räsänen E, Tamminen T, Almqvist F, Piha J, Kumpulainen K (toim.) *Lasten- ja nuorisopsykiatria*. Jyväskylä: Duodecim, 2000:46–9.
- Rich E, Evans J. 'Fat ethics': the obesity discourse and body politics, *Social Theory & Health*, 2005; 3:341-58.
- Rich E. Anorexic dis(connection):managing anorexia as illness and an identity. *Sociol Health Ill* 2006; 23(13):284–305.
- Riley S, Rodham K, Gavin F. Doing weight: Pro-Ana and Recovery Identities in Cyberspace. *J Community Appl Soc Psychol* 2009; 19:348–59.
- Rodgers RF, Skowron S, Chabrol H. Disordered eating and group membership among members of a pro-anorexic online community. *Eur Eat Disord Rev*. 2012 Jan; 20(1):9-12.
- Rouleau CR, von Ranson KM. Potential risks of pro-eating disorder websites. *Clin Psychol R* 2011;31(4):525–31.
- Seppänen J, Väliaverronen E. *Mediayhteiskunta*. Tallinna: Vastapaino, 2012.
- Shilling C. *The Body and Social Theory*. Lontoo: Sage Publications, 1993.

- Shilling C. *Sociology and the Body: classical traditions and new agendas.* Teoksessa Shilling C (toim.) *Embodying Sociology: Retrospect, Progress and Prospects.* Australia: Blackwell Publishing, 2007:1–18.
- Skårderud F. Shame and Pride in Anorexia Nervosa: A Qualitative Descriptive Study. *Eur. Eat. Disorders Rev.* 2007; 15: 81–97.
- Stedham YE, Yamamura J.H. 2004. Measuring national culture: does gender matter?. *Women in Management Review.* 2004; 19(5):233–43.
- Stice E, Shaw HE. Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women and linkages to bulimic symptomatology. *J Soc Clin Psychol* 1994; 13:288–308.
- Stice E. A Prospective Test of the Dual-Pathway Model of Bulimic Pathology: Mediating effects of dieting and negative affect. *J Abnorm Psychol* 2001; 110:124–35.
- Stice E, Agras SW, Spangler D. Exposure to media-portrayed thin-ideal on women and linkages to bulimic symptomatology. *J Soc Clin Psychol* 2001; 13:288–308.
- Stice E, Maxfield J, Wells T. Adverse Effects of Social Pressure to be Thin on Young Women: An Experimental Investigation. *Int J Eat Disord* 2003; 34(1):108–17.
- Stochel M, Janas-Kozik M. [Friends of virtual Ana--the phenomenon of pro-anorexia in the Internet]. *Abstrakti. Psychiatr Pol.* 2010; 44(5):693–702.
- Strauss RS. Self-reported weight status and dieting in a cross-sectional sample of young adolescents: National Health and Nutrition Examination Survey III. *Arch Pediat Adol Med.* 1999, 153(7):741–47.
- Strife SR, Ricard K. The Conceptualization of Anorexia: The Pro-Ana Perspective. *Journal of Women and SocialWork* 2011; 26(2): 213–17.
- Sullivan PF, Kendler KS. Typology of common psychiatric syndromes. An empirical study. *Br J Psychiatry* 1998; 173:312–9.
- Sullivan PF, Bulik CM, Fear JL, Pickering A. Outcome of anorexia nervosa: a case-control study. *Am J Psychiatry* 1998;155:939–46.
- Suokas J, Rissanen A. Syömishäiriöt. Teoksessa Heikkinen M, Henriksson M, Lönnqvist J, Marttunen M, Partonen T (toim.) *Psykiatria. 5. Painos.* Jyväskylä: Duodecim, 2007: 355–74.
- Suoninen E. Mistä on perheenäidit tehty? Haastattelupuheen analyysi. Teoksessa Jokinen A, Juhila K, Jokinen E (toim.) *Diskurssianalyysin aakkoset.* Tampere: Vastapaino, 1993:111–50.
- Suoninen E. Näkökulma sosiaalisen todellisuuden rakentumiseen. Teoksessa Jokinen A, Juhila K, Suoninen E (toim.) *Diskurssianalyysi liikkeessä.* Jyväskylä: Vastapaino, 2002:17–36.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ylipaino ja lihavuus ovat iso haaste yksilölle, yhteiskunnalle ja terveydenhuollolle. 12.12.2011. [www-dokumentti] [viitattu 23.1.2014]. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=27881.
- Tierney S. The Dangers and Draw of Online Communication: Pro-Anorexia Websites and their Implications for Users, Practitioners, and Researchers. *Abstrakti. Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention* 2006; 14(3):181–90.
- Tiller JM, Sloane G, Schmidt U, Troop N, Power M, Treasure JL. Social support in patients with anorexia nervosa, and bulimia nervosa. *Int J Eat Disord* 1997; 21:31–8.

- Tuomi J, Sarajärvi A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi, 2002.
- Tynjälä P. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Tampere: Kirjayhtymä, 2004.
- Urban Dictionary. Wannarexia. [www-dokumentti] 2006 [haettu 6.10.2010]. <http://www.urbandictionary.com/define.php?term=wannarexia>.
- Valkendorff T. Syömishäiriöt ja paranemisen ongelma-tulkintoja internetin keskustelupalstalta. Janus 2008; 16(3):212–27.
- Vaskilampi T. Talcott Parsons ja sairaan rooli. Teoksessa Ashorn U, Henriksson L, Lehto J, Nieminen P (toim.) Yhteiskunta ja terveys-Klassisia teoreettisia näkökulmia. Tallinna: Gaudeamus, 2010:61–76.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. WHO:n maailmanlaajuinen strategia: Ravinto, liikunta ja terveys. Helsinki: Elintarvikevirasto, KTL, STM, VRN, 2005.
- Verplanken B, Velsvik R. Habitual negative body image thinking as psychological risk factor in adolescents. Body Image 2008; 5(2):133–40.
- Ward KJ. 'I Love You to the Bones': Constructing the Anorexic Body in 'Pro-Ana' Message Boards. Sociol Res Online 2007;12(2). [pdf-dokumentti] [haettu 16.11.2010] <http://www.socresonline.org.uk/12/2/ward/ward.pdf>
- Whitehead K. "Hunger Hurts but Starving Works!". A Case Study of Gendered Practices in the Online Pro-eating-disorder Community. Canadian Journal of Sociology/Cahiers canadiens de sociologie 2010; 35(4):595–626.
- Whitlock JL, Powers JL, Eckenrode J. The virtual cutting edge: the internet and adolescent self-injury. Dev Psychol 2006; 42(3):407–17.
- WHO. Addressing the socioeconomic determinants of healthy eating habits and physical activity levels among adolescents. [pdf-dokumentti] 2006 [viitattu 18.11.2013] Copenhagen, WHO Regional Office for Europe. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/98231/e89375.pdf.
- Wilksch SM, Wade TD. Reduction of Shape and Weight Concern in Young Adolescents: A 30-Month Controlled Evaluation of a Media Literacy Program. J Am Acad Child Psychiatry 2009; 48(6):652–61.
- Wilson JL, Peebles R, Hardy KK, Litt IF. Surfing For Thinness. A Pilot Study of Pro-Eating Disorder Web Site Usage in Adolescents With Eating Disorders. Pediatrics 2006; 118:1635–43.
- Woodward K. Concepts of Identity and Difference. Teoksessa Woodward (toim.) Identity and Difference. Culture, Media and Identities. London: SAGE Publications, 1997:8–62.
- Yeshua-Katz D, Martins N. Communicating Stigma: The Pro-Ana Paradox. Health Commun 2013; 8:1–10.
- Östman S. Elämäjulkaiseminen–Omaelämäkerrallisten traditioiden kuopus. Elore 2008;15(2):1–24.

Aiempia pro ana-blogitutkimuksia vuosilta 2003–2013.

| Tutkijat, vuosi, maa ja tieteenala | Tutkimuksen tarkoitus | Tutkimus-menetelmä ja aineisto (n) | Tulokset |
|--|---|---|---|
| Bardone-Cone & Cass 2007 Usa, Psykologia | Millaisia vaikutuksia pro ana-sivujen katsomisella on | Koe-kontrolli 235, 84 opiskelijaa katsoi tutkijoiden luomaa pro ana-sivustojen prototyyppiä. 76 katsoi tutkijoiden luomia sivustoja, jotka keskittyivät normaalikokoisten naisten muotikuviin, 75 katsoi neutraalia sivustoa kodin sisustuksesta. Kaikki 3 sivustotyyppiä muotoiltiin rakenteeltaan ja visuaaliselta sommittelultaan samannäköisiksi kuvien, tekstin, linkkien määrän sekä erilaisten osa-alueiden osalta. | Katsomisella oli kielteisiä vaikutuksia itsetuntoon ja omiin pystyvyyssodotuksiin. Pro ana-sivujen katsominen oli myös yhteydessä itsensä painavampana kokemiseen verrattuna verrokkeihin. He myös murehtivat enemmän painoaan sekä vertailivat itseään muihin enemmän kuin verrokkiryhmä. |
| Borzekowski ym. 2010 Usa, Kansanterveys-tiede | Millaisia ovat pro ana-sivujen tyypilliset piirteet ja millaisille viesteille sivut altistavat lukijansa | Sisällön-analyysi, 180 pro ana-sivua | 91 % sivuista avoimia ja julkisia, 79 % sisälsi vuorovaikutuksellisia piirteitä, 84% tarjosi pro ana-sisältöä, 64 % pro bulimia-sisältöä, muutama sivu keskittyi syömishäiriöihin elämäntapana, 85 % sisälsi thinspiraatiomateriaalia, 83 % käsiteltiin kuinka voidaan sitoutua syömishäiriökäyttäytymiseen, 38 % sisälsi linkkejä liittyen parantumiseen ja hoitoon hakeutumiseen, yleisimmät teemat sivuilla olivat: täydellisyys, menestys, solidaarisuus sekä kontrolli |
| Brotsky & Giles 2007 Usa, Psykologia | Millaista psykologista tukea sivuilta saadaan ja miten sivuilla suhtaudutaan syömishäiriöihin ja niistä parantumiseen | Osallistuva havainnointi, tutkija loi itselleen uskottavan peitenimen ja osallistui suljettuihin pro ana-keskusteluihin, 12 pro ana-sivua | Pro ana-yhteisöjä voidaan pitää paikallisina klikkeinä, joissa saadaan väliaikaista helpotusta ahdistukseen. Osa keskusteluun osallistuneista olivat erittäin vihamielisiä ja osa taas erittäin tukevia. Tulokset kyseenalaistavat yleistä pro ana-filosofiakäsitystä ja toisaalta myös sivuilla ei välttämättä ole terapeuttista arvoa internetin ulkopuolisessa elämässä. |
| Chesley ym. 2003 Usa, Lääketiede | Vertailla ja kuvailla minkälaista informaatiota eri sivuilla tarjotaan | Sisällön-analyysi, 100 pro ana-sivua, 50 pro recovery-sivua ja 20 asiantuntijasivua | Pro ana-sivut sisälsivät spesifejä ohjeita kuinka ylläpitää anoreksiaa. Sivut sisälsivät ohjeita nopeaan painonpudotukseen. Tukiryhmissä voitiin kilpailla painonpudotuksessa. Sivut sisälsivät myös paljon motivoivaa kuvamateriaalia laihdutukseen liittyen. Sivuilla myös neuvottiin kuinka välttää terveydenhuollossa oman anoreksian paljastuminen. |

| | | | |
|--|--|--|---|
| Csipke & Horne 2007 Usa, Psykologia | Miten pro sh-sivut löydetään alun perin ja kuinka paljon vierailaan niillä | Kysely. Osallistujia haettiin foorumeilta sekä SANE:n, The Site:n ja Eating Disorder Association- sivuilta sekä kahdelta pro ana-sivulta. 151, englantilaisia ja amerikkalaisia. Vastaajista naisia oli 147. Keski-ikä oli 22-v. ja 84 %:lla oli jonkin tyyppinen syömishäiriö. | Ne pro ana-yhteisön jäsenet, jotka osallistuivat keskusteluun, kokivat saavansa emotionaalista tukea muilta, jolloin heidän mielialansa koheni. Passiiviset, sivusta seuraajat, jotka eivät osallistu keskusteluun, eivät saa tukea ahdistukseensa ja samalla heidän syömishäiriönsä saattaa pahentua. Tulosten mukaan näistä passiivisista jäsenistä tulisi olla erityisen huolissaan. |
| Custers & Van den Bulck 2009 Belgia, Viestintä | Miten paljon nuoret käyvät pro sh-sivuilla ja mitkä tekijät liittyvät sivustoilla vierailuun | Kysely, 711, 7., 9., ja 11. luokalla olevia belgialaisia koululaisia | Puolet raportoi käyvänsä väh. kerran päivässä pro sh-sivuilla. Suurin osa kuulee pro sh-sivu hakukoneiden avulla ja median kautta. Muita lähteitä ovat puskaradio tai keskustelufoorumit. Kävijät kertoivat kuulleensa sivustoista ensikertaa myös hoidontarjoajien ja erilaisten tiedotusmateriaalien kautta. |
| Day & Keys 2008 UK, Terveystiete | Miten pro ana-yhteisön jäsenet merkityksellistävät naiseutta, vartaloa ja ruokaa | Diskurssi-analyysi, 13 pro ana-sivua | Tytöistä yli 12 % ja pojista lähes 6 % olivat vierailleet pro ana-sivustoilla. Aineistossa ilmeni kaksi diskurssia: näänyttäminen sopeutumisenä laihuushanteisiin sekä laihduttaminen tienä täydellisyyteen sekä puhtauteen. Toinen diskurssi oli laihduttaminen terveydenhuollon auktoriteettien ja instituutioiden vastustamisena, joiden ajatellaan kontrolloivan naiseutta ja naisten kehoja. |
| Dias 2003 Kanada, Nais-tutkimus | Naisten narratiivit pro ana-sivustoilla | Diskurssianalyysi, ei tietoa kuinka monta pro ana-sivua analysoitiin | Kaksi diskurssikokonaisuutta; laihduttaminen pyrkimisenä kauneusihanteeseen ja täydellisyyteen sekä ”puhtauteen” sekä laihduttaminen perinteisten vartalonormien ylläpitäjien vastustamisena (esim. terveydenhuolto) |
| Fox ym. 2005 UK, Terveystieteet | Tavoitteena luoda vaihtoehtoinen malli anoreksiasta (määrittely, luonne jne) | Etnografia, haastattelu ja osallistuva havainnointi, 1 pro ana-sivu ja keskustelufoorumi | Pro ana-yhteisössä haastetaan perinteisemmät käsityksen anoreksiasta sairautena. Pro ana-yhteisö tarjoaa jäsenilleen sosiaalista tukea sekä ohjeistusta anoreksian ylläpitämisessä. Anoreksia merkitsee aineiston perusteella stabiiliutta sekä kontrollia. Yhteisössä anoreksia määritellään omakohtaisesti. Anoreksian ajatellaan johtuvan vaikeasta elämäntilanteesta. Anoreksian ylläpitämistä tuetaan ja apuna käytetään myös lääkkeitä (laksatiiveja). |
| Gavin ym. 2008 UK, Psykologia | Millaisia identiteettejä pro ana-sivuilla rakentuu ja miten identiteettejä ylläpidetään | Fenomenologia, passiivinen havainnointi, 1 pro ana-sivun päivitykset 3:lta päivältä | pro ana-identiteettiä vahvistetaan normalisoimalla jäsenten ajatuksia ja toimintoja liittyen anoreksiaan ja syömishäiriökäyttäytymiseen. Toisaalta salattu ja jaettu pro ana-identiteetti vahvistaa myös yhteisön sidettä. |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Giles 2006 UK, Sosiaalipsykologia | Millaisia identiteettejä pro ana-sivuilla rakentuu | Diskurssianalyysi, 20 pro ana-sivua | Aineistossa rakentui seuraavat identiteetit: ana, mia, vihaaja, wannabe ja normaali. |
| Gwizdek ym. 2012 Puola, Lääketiede | Ymmärtää pro ana-blogien ja -sivustojen merkitys anoreksian patogeneesissa, oireissa sekä hoidossa | Sisällön-analyysi, 50 pro ana-sivua | Pro ana-sivut sisältävät materiaalia (thinspiraatio, ohjeet, dieetit), joka voi vaikuttaa kehonkuvaan. Sivut voivat myös vahvistaa käsitystä anoreksiasta viehättävänä elämäntapana. Sivut voivat vaikuttaa kielteisesti syömishäiriön hoitoon tai hoitoennusteeseen. |
| Hammersley & Treseder 2007 UK, Kasvatustiede ja psykiatria | Ymmärtää millaisia eettisiä kysymyksiä sanavalintoihin liittyy kun puhutaan pro ana-identiteetistä | Online etnografia, diskurssi-analyysi, 1 pro ana-sivu | Pro ana-sivut sisältävät kehonkuvaan vaikuttavaa materiaalia, mm. tekstejä ja kuvia, mitkä voivat lisätä näkemystä pro anasta viehättävänä elämäntapana. Sivut voivat vaikuttaa kielteisesti anoreksiasta paranemiseen |
| Harper ym. 2008 USA, Psykologia | Miten pro ana-sivut vaikuttavat kehonkuvaan ja syömiskäyttäytymiseen | Koe-kontrolli, osa katsoi asiantuntijoiden luomia syömishäiriösivuja (kliinistä tietoa), osa katsoi syömishäiriöstä parantumiseen keskittyviä sivuja (pro recovery) sekä osa pro ana-sivuja. 1575, amerikkalaista, opiskelijanaista (keski-ikä 21 vuotta), joista koeryhmän muodosti: 199 henkilöä, joista 31 katsoi pro ana-sivuja, 87 asiantuntijoiden sivuja ja 6 pro recovery- eli hoitoon ja parantumiseen keskittyviä sivuja. Viimeistä ryhmää ei kuitenkaan otettu mukaan lopulliseen vertailuun. Kontrolliryhmän muodosti kaikki, jotka ei katsonut mitään syömishäiriöön liittyviä sivuja (1376). | Pro ana-sivujen katsojilla oli enemmän tyytymättömyyttä kehoon ja syömishäiriökäyttäytymistä kuin kontrolliryhmällä. Pro ana- sivujen sekä asiantuntijoiden luomien sivujen katsojien välillä muuttujissa ei kuitenkaan ollut eroja. Tämä voi johtua siitä, että myös asiantuntijoiden luomilta sivuilta voidaan saada vinkkejä laihduttamiseen ja syömishäiriön ylläpitämiseen. Tulosten perusteella ei kuitenkaan voida sanoa, että ne jotka katsoivat asiantuntijoiden luomia sivuja syömishäiriöön liittyen eroaisivat merkittävästi niistä, jotka katsoivat pro ana-sivuja. |
| Harshbarger ym. 2009 USA, Psykologia | Millaisia laihdutusvinkkejä ja keinoja jaetaan → Helpottaa anoreksian tunnistamista | Sisällönanalyysi Tips and Tricks osiosta 9 pro ana- sivua | Suurin osa (28,6 %) neuvoista ja vinkeistä keskittyi kaloreiden saannin rajoittamiseen sekä ruokavalioon. 14 % keskittyi nälän hallintaan ja harhauttamiseen. 11 % keskittyi läheisten ja asiantuntijoiden huijaamiseen ja syömishäiriön peittelyyn. Loput teemat liittyvät energiankuluttamiseen erilaisin keinoin. |
| Jett ym. 2010 USA, Psykologia | Vaikuttaako pro syömishäiriösivujen katselu syömiskäyttäytymiseen | Satunnaistettu koe-kontrolli-asetelma Naispuolisia, bmi yli 18, ei aiempaa syömishäiriötaustaa, koeryhmän muodostivat pro ana-sivujen katselijat ja verrokkiryhmän terveys/kuntoiluvuuden sekä turismisivujen katselijat. | Koeryhmässä pro ana-sivujen katseleminen aiheutti energiansaannin vähentymistä 84 %:lla yhden viikon ajan katselun jälkeen. 44 % pro ana-sivujen katsojista aikoi kokeilla sivuilla lukemiaan vinkkejä ja ohjeita liittyen laihduttamiseen. Pro ana-sivujen katseleminen aiheutti järkyttyneitä tunteita 88 % koehenkilöistä. Koehenkilöt raportoivat kokeilleensa pro ana-sivuilla lukemiaan energiansaannin rajoittamistapoja omaan |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | ruokavalioonsa. Vaikutukset kestivät kolme viikkoa tutkimuksen loppumisen jälkeen. 24 % pro ana-sivujen katsojista raportoi tutkimuksen jälkeen muuttaneensa omaa syömiskäyttäytymistään verrattuna tilanteeseen ennen tutkimusta. |
| Keski-Rahkonen ym. 2007 Suomi, Kansanterveys-tiede | Syömishäiriöiden epidemiologia suomalaisilla naisilla | Määrällinen pitkittäistutkimus 2881, kaikki vuosina 1975–79 syntyneet kaksoset FinnTwin16-kohortista. | Katselu aiheutti merkittävää energiansaannin vähentämistä viikko katselun jälkeen |
| Knapton 2013 UK, Kasvatustiede | Miten anoreksia määritellään | Diskurssianalyysi, käsitteelliset metaforat (CMT) 8 pro ana-sivua, 2000 sanaa/sivu | Anoreksia uskontona ja anoreksia taitona. |
| Lyons ym. 2006 USA, Terveystieteet | Millaista puhetta toipuvilla anorektikoilla ja pro anorektikoilla on | Lingvistiikka pro ana-sivu ja pro recovery-sivu | pro anoilla positiivisempaa puhetta, vähemmän ahdistuneisuuden kuvauksia. Pro anat myös keskittyivät enemmän nykyisyyteen kuin menneisiin. Pro anat keskittyivät myös puhumaan enemmän syömisestä ja laihduttamisesta, kun taas toipuvat anorektikot puhuivat enemmän kuolemasta ja kouluun liittyvistä huolista. |
| Mulveen & Hepworth 2006 UK & USA, Terveystieteet | osallistumisen merkitys ja sivujen yhteys syömishäiriökäyttäytymiseen | Fenomenologia IPA, teemoittelu 1 pro ana-sivu ja sen keskustelufoorumien 15 eri viestiketjua 6 viikon ajan | 4 teemaa: vinkit ja tekniikat, ana vs anoreksia, tarve anoreksialle ja sosiaalinen tuki. Osallistumiselle keskusteluun oli monia eri tarkoituksia. Monet näistä tarkoituksista auttavat selviytymään syömishäiriön kanssa. Tutkimuksen perusteella ei voida sanoa lisääkö sivuille osallistuminen syömishäiriöiden esiintymistä. |
| Norris ym. 2006 Kanada, Pediatria | Mitkä ovat tyypillisiä ominaisuuksia pro ana-sivuille ja mitä teemoja käsitellään | Laadullinen ja määrällinen menetelmä: grounded-teoria. teemoittelu (sisällönanalyysi) 12 pro ana-sivua | 75 %:ssa ilmeni sivujen tarkoitus, 67%:ssa tietoja sivujen ylläpitäjästä, 58 %:ssa vastuuvapauslauseke, 67 %:ssa laihdutukseen liittyviä neuvoja ja vinkkejä. Uskonnollisia metaforia ja thinspiraatiota esiintyi useimmissa tapauksissa. Sivulla ilmeni 10 teemaa, joista yleisimmät olivat menestys, kontrolli ja täydellisyys. |
| Peebles ym. 2012 USA, Pediatria | millainen yhteys pro sh-sivujen seuraamisella on syömishäiriökäyttäytymisen ja elämänlaadun välillä | Laadullinen, puolistrukturoitu kysely, teemoittelu (sisällönanalyysi) EDE-Q (sh-kartoituskysely), EDQOL (sh-elämänlaatukysely) 1291, 97 % naisia, keski-ikä 22 v. | 4 teemaa: tarve anoreksialle, ana vs. anorexia, sos. tuki ja neuvot ja tekniikat |
| Ransom ym. 2010 Kanada, Psykologi | Millaista positiivista ja negatiivista käyttäytymistä pro ana-sivuilla | EAT-26-kysely, sairaushistoria, DSM-IV, BMI, The Significant Others Scale16 sekä avoin kysymyslomake pro ana-sivujen käytöstä (verrokeilla) | Vastaajat kokivat saavansa vähemmän tukea syömishäiriöön liittyvissä asioissa verrattuna muihin asioihin. Vastaajat kokivat myös saavansa online-yhteisöstä enemmän tukea ongelmiinsa kuin yhteisön ulkopuolella. Pro |

| | | | |
|--|--|---|--|
| a | kannustetaan ja miten pro ana-sivustoilta saatu tuki eroaa muun elämän sosiaalisesta tuesta | ylipäätään verkon käyttämisestä). 60 pro ana-foorumin jäsentä (kaikki naisia, ikähaarukka 14-30-v. keski-ikä 20-v. n. puolet valkoihoisia, ja kotoisin yhdysvalloista) sekä verrokkeina 64 yliopisto-opiskelijaa (yli kolmasosa valkoisia) | ana-sivuilla kannustetaan syömishäiriökäyttäytymiseen. |
| Rich ym. 2006 UK, Liikuntatieteet | Kuinka syömishäiriöiset selviävät sairautensa ja identiteettinsä kanssa | Laadullinen tutkimus, 7 anorektikkaa ja bulimikkaa | Runsaasti pro sh-sivuja seuraavilla enemmän vakavaa sh-käyttäytymistä ja heikompi elämänlaatu verrattuna vähemmän pro sh-sivuja seuraaviin henkilöihin |
| Riley ym. 2009 UK, Psykologia | Minkäläistä kehopuhetta sivuilla esiintyy ja mitä seurauksia sillä on | Diskurssi-analyysi, 5 pro ana ja 5 pro recovery-foorumia, joista valittiin kummastakin aktiivisin foorumi varsinaiseksi aineistoksi | Kolmenlaista kehopuhetta: tehdä jotakin kehon kanssa, kuvaukset kehosta sekä kuvaukset kehollisista kokemuksista. Tällaisten puheiden seuraukset olivat: laihiusihanteen toisintaminen, demonstroivat vaatimukset yhteisön jäsenyydelle sekä syömishäiriöön liittyvien identiteettien rakentaminen/uusintaminen |
| Rodgers ym. 2012 Ranska, Psykopatologia | Saada tietoa motiiveista liittyä pro ana-yhteisöön, minkäläistä tietoa yhteisössä jaetaan ja millaista tukea yhteisöltä saadaan. | Haastattelu, avoimet kysymykset ja eating attitude-testi, 29 pro ana-yhteisön jäsentä | Kaikki vastaajat raportoivat voimakasta syömishäiriökäyttäytymistä. Syyt miksi yhteisöön osallistutaan, on sieltä saatu tuki ja neuvot liittyen laihtuttamiseen. Laihius rinnastettiin onnellisuuteen ja suurin osa vastaajista oli tyytyväisiä jäsenyyteensä. |
| Rouleau & von Ranson 2011 Kanada, Psykologia | Pro ana-sivujen potentiaaliset riskit | Synteesi tutkimusartikkeleista. Sisällön analyysi 27 tutkimusartikkeliä, jotka käsitelivät riskejä liittyen pro ana-sivuihin | Foorumien jäsenet kokivat saavansa offline-ihmissuhteiltaan vähemmän tukea kuin online-suhteiltaan. Jäsenet myös kokivat saavansa vähemmän tukea yleisiin huoliinsa kuin verrokkit. |
| Strife & Ricard 2011 USA, Psykologia | Miten sivuilla määritellään laihtuttaminen ja syömishäiriö | Laadullinen sisällönanalyysi, 14 pro ana-sivua | Sivut eroavat toisistaan. Osa määritteli anoreksian sairaudeksi, kun taas osa elämäntavaksi. Tässä mielessä pro ana-sivut eivät ole kovin yhtenäinen ryhmä. Ne, jotka määrittelivät anoreksian elämäntavaksi käyttivät voimaannuttavia ilmauksia puheessaan, rakentaen itselleen aktiivista toimijuutta ja kontrollin tunnetta ja tunnetta siitä, että anoreksia on itse valittu elämäntapa. |
| Ward 2007 UK, Sosiologia | Miten jäsenet konstruoivat ja representoivat anorektista identiteettiä ja minuutta | Online etnografia, 7kk seuranta, avoimia kysymyksiä palstalle 1 pro ana-yhteisö ja 20 yksilön haastattattelua | Anorektista identiteettiä ylläpidetään omalla pro ana-kielellä, oikeuttamalla ja virallistamalla pro ana-toimintaa. Ana kuvattiin naiseksi, joka ohjaa kauneuden tiellä. Ana toimii myös voimana ja kontrollina. Sivulla jaetaan kirjoituksia Analle ja kirjoituksia Analle. Näin ollen Ana tai anoreksia personoidaan. Analle omistaudutaan ja hänen ohjaamaansa toimintaan sitoudutaan. |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | | Anorektinen identiteetti on vahvasti yhteydessä anorektiseen kehoon ja samalla filosofiaan anoreksiasta elämäntapana. |
| Whitehead 2010 Kanada, Sosiologia | Mekanismit joiden avulla pro ana (kollektiivinen identiteetti) menestyy | Case-tutkimus, etnografia, narratiivinen grounded teoria 1 Pro ana ja mia-sivu 6 kk seuranta, 1-3h/päivä | Pro ana-identiteettiä ylläpidetään seuraavilla mekanismeilla: edistämällä yhteisöön liittyvää salamyhkäisyyttä, rinnastamalla kauneus itsearvostukseen, ystävyysuhteisiin luottaminen, jotka ovat yhteisöjen olemassaolon ydintä, fanittaminen, jonka avulla yhteisön vetovoimaa lisätään. Kollektiivista identiteettiä näin ollen ylläpidetään kahdella tavalla: vahvistamalla pro ana-yhteisön rajoja sekä luomalla ryhmän sisäistä tietoisuutta itseymmärryksen kautta. |
| Wilson ym. 2006 USA, Pediatria | Tietävätkö vanhemmat sh-sivujen käytöstä ja millaisia yhteyksiä sh-sivujen seuraamisella on terveydelle ja elämänlaadulle | Poikittaistutkimus, s-postikysely 698 perheelle, joissa todettu jollain sh. Myös klinikalta annettiin kyselyitä kotiin. 182, joista 76:lla, diagnosoitu sh ja 106 vanhempaa | Puolet vastanneista vanhemmista tiesi sh-sivuista ja puolet heistä eivät tienneet vierailivatko heidän lapsensa kyseisillä sivuilla. Vajaa kolmasosa vanhemmista oli jutellut lastensa kanssa kyseisistä sivuista. Yli puolet vanhemmista eivät tienneet pro recovery-sivuista. Alle puolet niistä vastaajista joilla diagnosoitu sh, vierailivat pro recovery-sivuilla, yli kolmasosa pro sh-sivuilla, neljäsosa molemmilla sivuilla, ja vajaa puolet eivät vierailleet kummarkaan tyyppisillä sivuilla. |
| Yeshua-Katz & Martins 2012 USA, Terveysviestintä | Mikä motivoi pitämään pro ana-blogia leimaavasta mielenterveyshäiriöstä ja mitä hyötyä tai haittaa blogin pitämisestä on | Haastattelu, 7 eri maasta, skypen, puhelimen ja sähköpostin välityksellä, 33 pro ana-bloggaajaa | Blogin avulla saa sosiaalista tukea, se auttaa selviytymään sosiaalisesti leimaavan sairauden kanssa. Kielteisinä puolina koettiin pelko paljastumisesta sekä siitä, että blogi edistää muiden syömishäiriötä. |

Blogien päivitysten lukumäärät kolmen ja kuuden kuukauden ajalta

| Blogi | Päivitysten lkm 3kk aikana | Päivitysten lkm 6kk aikana niiden blogien osalta, joiden aineistoa jouduttiin laajentamaan | Analyysiin päätyneiden päivitysten lopullinen lkm |
|----------|-------------------------------|--|--|
| 1 | 35 | - | 35 |
| 2 | 25 | - | 25 |
| 3 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | 91 | - | 91 |
| 5 | 9 | 13 | 13 |
| 6 | 74 | - | 74 |
| 7 | 1 | 5 | 5 |
| 8 | 11 | 13 | 13 |
| 9 | 8 | 17 | 17 |
| 10 | 20 | - | 20 |
| Yhteensä | 259 | 297 | 297 |