

## KOOLITUSMATERJAL



# MINU VÄIKE ÕDE

MIN LILLA SYSTER, ROOTSI-SAKSAMAA 2015

---

**Režissöör:** Sanna Lenken

**Filmi pikkus:** 95 minutit

**Osades:** Rebecka Josephson, Amy Diamond, Henrik Norlén, Annika Hallin, Maxim Mehmet

Film sobib vaatamiseks nii põhikooli kui keskkooli õpilastele.

---

### Filmi lühitutvustus:

Stella on astumas põnevasse teismeikka kui ta avastab, et tema suur eeskuju ja vanem õde Katja varjab söömishäiret. Aegamisi kisub tüdruku haigus perekonna lõhki. See on soojuse, sügavuse ja huumoriga tehtud lugu armukadedusest, armastusest ja reetmisest.

### FILMIS KÄSITLETAVAD TEEMAD

#### Mida kujutavad endast söömishäired?

Piiri tõmbamine normaalse ja häiritud söömise vahel ei ole alati kerge. Kõik inimesed söövad mõnikord liiga palju. Üsna paljud ei ole ühel või teisel põhjusel välimusega rahul. Sümptomist saab häire, kui see hakkab sel määral korduma, et kahjustab nii inimese enda kui ka tema lähedaste arvates selgelt tema füüsilist tervist.

Kui noor hakkab mitmesugustel põhjustel söömist reguleerima, seda vältima ja sellest kõrvale hoidma või väljutama, mis viib märgatava kaalulanguseni, võib põhjuseks olla söömishäire.

## **Ülemäärasest toidust vabanemine**

Ülemäärasest toidust püütakse vabaneda erinevate trikkide abil: kutsutakse esile oksendamine või harrastatakse üliaktiivselt sportlikku liikumist.

## **Kuidas söömishäire algab?**

Söömishäire algab enamasti üsna salakavalalt ja tasapisi. Suurem osa söömishäirete sümptomitest on väga intiimsed: oma keha vihkamisest ja häbenemisest ei pruugita teistele teada anda ning söömine ja tühjendamine toimuvad enamasti salamisi ja üksi olles. Kõrvalseisjatele nähtav söömishäirete märk on tugev kõhnumine, kaalu vaheldumine või söömisharjumuste muutmine.

Mõnikord on söömishäirete esimeseks sümptomiks kartulikrõpsudest, saiakestest või kommidest keeldumine või söögikordade vahelejätmine. Mõnikord hakkab toiduvalik vähehaaval kitsenema ning lisandub toiduaineid, mis on kuulutatud keelatuks või mille tarvitamist rangelt reguleeritakse. Noor võib nõuda, et kõik kodus leiduvad toiduained vahetatakse välja kalorivaeste toodete vastu. Teiseks sümptomiks võib olla see, et välditakse ühiseid söömaage.

Vahel võib kaasneda väga aktiivne treening. Treenimine võib võtta tavalise lõõgastava tervisespordi asemel suurema osa ärkvelolekuajast: näiteks jooksmine minnakse varavalges ja hilisõhtul ning treeningud venivad mitme tunni pikkuseks.

Söömisprobleemid püsivad alguses tavaliselt peidus. Lähedased märkavad süvenevat söömishäiret sageli alles siis, kui on jõudnud tekkida märgatav kaalulangus.

## **Millised on söömishäirete psüühilised sümptomid?**

Kõige selgemini esineb meeleolu langust. Ärrituvust, suurenenud rahutust ja ängistust ning mitmesuguseid toiduga seotud sundmõtteid. Osal liigsöömishäirete all kannatajatest esineb impulsside kontrollimise häireid, mis võivad ilmned meeleolu suurtes kõikumistes ja raevupursetes.

## **Kes kannatavad söömishäirete all?**

Söömishäiretega on seostatud paljusid erinevaid riskitegureid telekanalitest kuni pärilikkuseni ning koolikiusamisest teise kanti kolimiseni. Söömishäirete riskirühma kuuluvad ka teatud liikumis- ja spordialasid harrastavad noored. Sport ja liikumine iseenesest söömishäireid ei suurenda, aga teatud aladega, näiteks tantsu, võimlemise või uisutamise, seostub rangeid nõudmisi välimusele, mis suurendavad häiritud söömise esinemist, eriti võistlus- ja professionaalse spordi tasandil.

## **Kui kiiresti peab haige ravi saama?**

On leitud, et ravi alustamine haiguse varases etapis suurendab tervenemisvõimalusi ja kiirendab paranemisprotsessi. Seepärast on soovitatav pöörduda arsti juurde kohe pärast haiguse esimeste märkide avaldumist.

Söömishäirete ravi eesmärgiks on söömiskäitumise ja kaalu normaliseerimine, füüsiliste kahjustuste parandamine ja psüühiliste sümptomite leevendamine.

## **Mida teha, kui haige ei taha abi vastu võtta?**

Mõnikord puudub noorel haigustunne ja ta võib tugevat vastupanu osutada, kui teised tema sümptomitele tähelepanu juhivad. Sel juhul on kõige parem pakkuda haigele rahulikult teavet söömishäirete mõju kohta, vestelda temaga ja kuulata ära tema arusaam asjast. Riidlemine, süüdistamine ja vaidlemine ei vii positiivse lõpptulemuseni.

Ka siis, kui haige ei ole valmis alustama söömishäirete eriravi, on hea käia arsti juures kontrollimas, kas sümptomid on haige füüsilist seisundit tõsiselt mõjutanud.

## **Mida endast kujutab söömishäirete haiglaravi?**

Haiglaravi osakondades on kindel päevarütm, ravi eesmärk on parandada ühte aegu nii haige füüsilist kui ka psüühilist seisundit. Eesmärkide saavutamiseks koostatakse tavaliselt toitumiskava, mis soodustab kaalu normaliseerumist ravi vältel.





### **ARUTLUSTEEMAD PEALE FILMI VAATAMIST**

1. Mida teed siis, kui näed, et keegi väldib söömist?
2. Mida tundis Katja, kui noorem õde nägi toidu väljutamist pealt?
3. Kas toidu välja oksendamine toob endaga kaasa rohkem halba kui head?
4. Kas Katja treenis liiga palju?
5. Mis on normaalne söömine?
6. Mida tundis Stella, kui vanem õde oli haiglas?
7. Kuidas saab lähedane pereliige olla toeks?
8. Milline osa meeldis kõige rohkem filmis?
9. Milline hetk oli kurb?
10. Milline hetk oli rõõmus?

Koolitusmaterjalid koostas toitumisenõustaja Kristel Uibo.  
Materjalide valmimist toetas Eesti Kultuurkapital.