

RUOKARIIPPUUUS -SEMINAARI 2026

Ohjelma:

to 12.11.2026 klo 9.30-15.30



Psykologi, psykoterapeutti

Taija Wilenius - Psykofyysinen näkökulma ruokariippuvuuteen

Puheenvuorossa tutustutaan ruokariippuvuuden taustalla oleviin psykologisiin tekijöihin ja ruokariippuvuuteen psykofyysisestä näkökulmasta sekä psykoterapian mahdollisuuksiin ruokariippuvuuden hoidossa.



Toiminnanjohtaja, ÄHKY-toiminnan "äiti"

Sanna Runsala - Mitä on ruokariippuvuus?

Puheenvuorossa tutustutaan ruokariippuvuuteen, sen taustatekijöihin sekä toipumiseen. Lisäksi otetaan katsaus ÄHKY-toiminnan historiaan ja siihen, miten käsitys ruokariippuvuudesta on muuttunut reilussa kymmenessä vuodessa.



Ph.D.

Erica LaFata - Ultra-Processed Foods and Addiction: Rethinking the Drivers of Overeating

This talk examines whether ultra-processed foods may promote overeating through mechanisms similar to addictive substances, highlighting emerging evidence and how these insights may inform more precise, individualized approaches to improving eating behavior and metabolic health.



Psykologi, tutkija

Sari Castrén - Hallitsematon syöminen digitaalisessa ajassa

Puheenvuorossa tarkastellaan ongelmallista syömisikäytymistä toiminnallisten riippuvuuksien, erityisesti ongelmallisen internetin käytön (PUI) ja nettiostamisen, näkökulmasta. Lisäksi tarkastellaan riippuvuuksien siirtymistä sekä mielihyväjärjestelmän roolia tässä prosessissa.



Riippuvuusasiantuntija, kouluttaja

Suvijärvi Björkqvist - Käytännön työkaluja asiakaskohtaamisiin

Puheenvuorossa tarkastellaan ruokariippuvuuden tunnistamista ja puheeksi ottoa asiakaskohtaamisissa. Mitä on hyvä ottaa huomioon, mistä asiakas hyötyy. Luento esittelee keinoja ja menetelmiä, mitä hyödyntää omassa ohjaustyössä.



Psykiaatrian erikoistuva lääkäri, tutkijatohtori

Jani Kajanoja - Ruokariippuvuus: totta, vai tarua?

Puheenvuorossa tarkastellaan yleisesti addiktion määritelmää ja sitä, miksi ruokariippuvuus on käsitteenä niin kiistanalainen. Käydään läpi yleisimmät argumentit ruokariippuvuus käsitettä vastaan, ja tarkastellaan niiden perusteluja.



Kokemuspuhuja

Heidi Anttila - Kokemustarina ruokariippuvuudesta

Puheenvuorossani kerron ruokariippuvuudesta oman kokemukseni kautta. Matkani on kulkenut vuosien häpeän ja hallitsemattoman syömisen kautta kohti syvempää ymmärrystä kehosta ja mielestä.

ÄHKY[®]

www.ahky.fi/seminaari-26/