



SomeBody[®] ja ruokamoduuli

Epätasapainoinen syömiskäyttäytyminen, painohuolet ja tyytymättömyys omaan kehoon ovat nuorilla ja myös aikuisilla yleisiä. Kehotietoisuuden lisääminen ja kehonkuvan jäsentyminen voidaan nähdä väylänä vaikuttaa syömiskäyttäytymiseen ja ruokasuhteeseen, sillä syöminen on voimakkaasti yhteydessä kehoon ja sen kokemiseen.

SomeBodyn ruokamoduulin tarkoituksena on tarjota ruokaan ja syömiseen liittyviä lähestymistapoja ja menetelmiä käytettäväksi osana SomeBody-ryhmätoimintaa. Käytettävät menetelmät on kehitetty KEHUVA-hankkeen* ja SomeBody[®] menetelmäksi kuntien hyvinvointityöhön -hankkeen yhteistyönä. Käsiteltävät teemat voidaan valita ryhmän tarpeiden ja tavoitteiden pohjalta erilaisiin toimintaympäristöihin sopiviksi.

*KEHUVA (Kehonkuva hyvinvoinnin perustana) -hanke on vuosina 2017-2019 toteutettu, sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahalta rahoitettu hanke. Siinä kehitettiin myönteiseen ruoka- ja kehosuhteeseen liittyviä lähestymistapoja ja menetelmiä. Hanketta toteuttivat Itä-Suomen yliopisto, Helsingin yliopisto, Tampereen yliopisto ja Helsingin diakonissalaitoksen Vamos-palvelut.

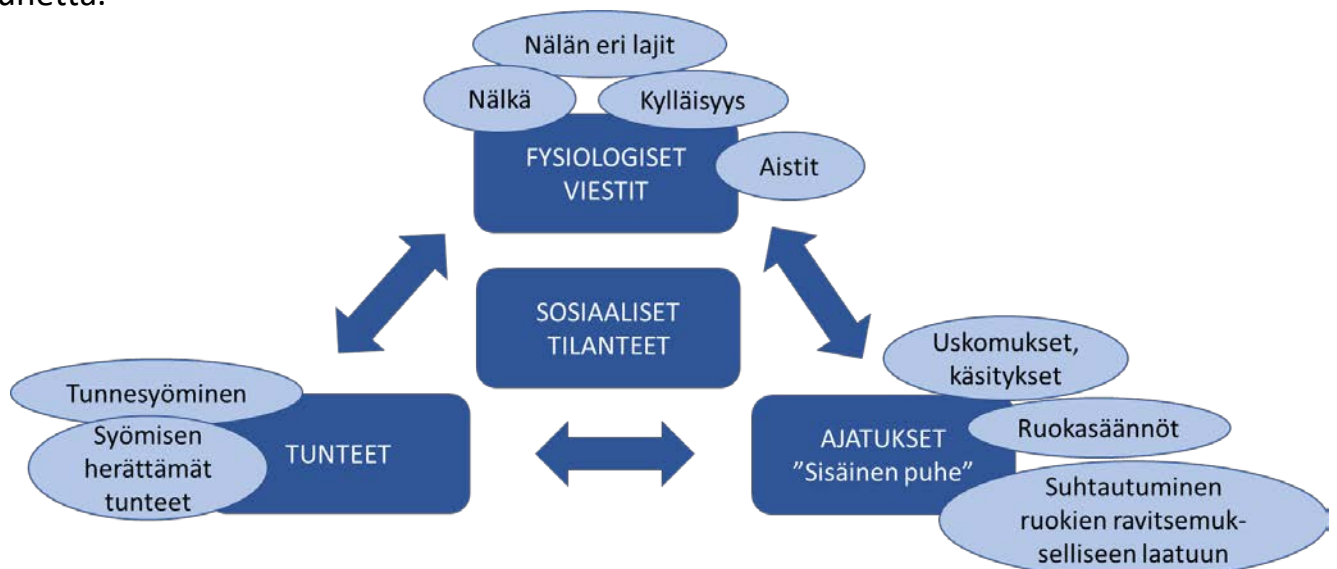


Ruokamoduuliin voidaan valita harjoituksia, joiden kautta edistetään osallistujien joustavaa suhtautumista kehoon ja syömiseen erilaisissa tilanteissa, erilaisiin ruokiin, nälän ja kylläisyyden parempaa tunnistamista sekä kykyä säännölliseen ruokailuun. Moduulin kokonaisvaltaisena lähestymistapana on ruokasuhteen viitekehys, jonka kautta harjoitellaan ruokasuhteen tunnistamista sekä rehellisen uteliasta ja lempeän ystävällistä suhtautumista omaan ja toisten syömiseen. Negatiivisen ja tuomitsevan sisäisen puheen sijaan lähestymistavalla pyritään vahvistamaan myönteistä ja kannustavaa sisäistä puhetta.

Moduulin taustalla olevat lähestymistavat:

- Ruokasuhteen viitekehys
- Myönteinen kehonkuva
- Itsearvostus ja itsemyötätunto
- Intuitiivinen syöminen, syömisen taito

Ruokamoduulissa kohdistetaan huomio kehon fysiologisiin viesteihin, ajatuksiin, tunteisiin ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen:



Yhteyshenkilö:
 Satu Vaininen
 satu.vaininen@samk.fi, p. 044 710 3865