

Tekstitys

KEHUVA-podcast

Jakso: Miten kehotietoisuus liittyy syömiseen?

Äänitteen kesto: 62 min

Haastattelija: Sanna Talvia

Haastateltava: Veera Gustafsson

[musiikkia]

Sanna Talvia: Hyvä kuulia, tervetuloa kehuva-podcastin pariin. Minä olen Sanna Talvia ja olen toiminut ruokakasvatuksen, terveyden, ravitsemuksen maailmoissa jo muutaman vuosikymmenen ajan. Mä olen saanut studioon vieraakseni Veera Gustafssonin tänään. Hän tulee tuolta fysioterapian maailmasta erityisesti.

Veera olet opiskellut SAMKissa fysioterapeutiksi ja sen jälkeen lähtenyt vielä lisäämään osaamistasi erilaisilla psykofyysisen fysioterapian koulutuksilla. (-) [0:00:53] ja sit tämmöstä BBAT täydennyskoulutusta löytyy Veera sulta myös. Basic body Awareness Therapy nimeltään.

Mahtavaa, että saadaan sinut tähän podcastiin mukaan. Tervetuloa Veera.

Veera Gustafsson: Kiitos oikein paljon ja oli mukava, kun pyysitte mut tänne kertoo sit omaa näkökulmaa tähän keskusteltavaan aiheeseen.

Sanna Talvia: Me ollaan lähdetty aina liikenteeseen kunkin haastateltavan omasta ruokasuhteesta ja ruokasuhte kollaasista. Ja Veera säkin pääsit askartelemaan omaa ruokasuhte-kollaasia. Nyt mielenkiinnolla odotan, että mitäs sinun kollaasista löytyy. Eli mitkä on sulle niitä tärkeitä ruokia? Ja vähän voit myös avata miksi

Veera Gustafsson: Oli tosi kiva päästä tekeen tätä ruokasuhte-kollaasia. Eli tossa leikkelin lehdistä erilaisia kuvia, jotka tuntuu itselle jostain syystä tärkeiltä ja heti ensimmäiseksi löysin sieltä riisipuuron kuvan ja siitä tuli tosi vahva mielle yhtymä joulun. Eli hyvin tämmönen niinku perinteisiin viittaava ruoka ja joulusta vielä niinkin tarkkaan tämmöseen yksityiskohtaan kuin, että ihan lapsuudesta asti on katsottu siellä kotisohvalla lumiukkoa ja sen yhteydessä syöty aina sit riisipuurot. Ja pystyn itse asias oikeasti maistaa tässä nyt sen riisipuuron maun suussani ja ehkä myöskin joulukinkun paistamassa siellä uunissa. Haju leijailee jo nenään.

Mut sit hei riisipuuron vieressä mulla oli täällä porkkanoita. Siin vielä lukee, että tuoreutta viikon jokaisena päivänä näköjään. Porkkanat valitsin sen takia, että näistä mun tuli mieleen se, miten mä aina haluan viljellä itse kasviksia ja mulla on ollut porkkanoita. Mä oon tämmöstä laatikkoviljelyä vähän harrastanut ja mulla on ollut porkkanoita kasvamassa ja niitä itse asiassa edelleen on siellä jääkaapissa.

Mut aloin tässä pohtimaan sitä, että tykkääköhän mä itse asiassa enemmän siitä, et mä saan syödä itse kasvatettua ruokaa vai tykkääkö mä siitä, et mä oikeasti saan nähdä, miten mä itse saanut kasvatettua jotain [naurahtaa], koska se on aina mahtavaa nähdä oman käden jälki.

Joo ja hei sit mul on täällä, mennään porkkanoista täytekakkuun. Täällä on pakastealtaasta otettu ilmeisesti mutakakkuja ja niistä koottu tällänen täytekakku. Ja no ensinnäkin tämä oli mun mielestä tosi hyvännäköinen, mut sit tää myöskin kuvaa ehkä sitä, millainen mä oon leipurina. Eli mennään sieltä pakastealtaan kautta ja kaikkien mahdollisten pienten vilpillisten keinojen kautta [naurahtaa] mahdollisimman nopeesti sinne suoraan lopputulokseen. Eli oon vähän tämmönen laiska leipuri.

Mut sit siin on vieressä tommonen todella raikas, keltainen, pirskahteleva smoothie ja se ehkä liittyy jo tämmöseen, et mä tykkäisin olla sellainen persoona, et mä joka aamu tekisin itselleni ihanan virkistävän smoothien ja mä oon sitä ajatusta jo kehitellyt tässä monta monta vuotta, mut ehkä tässä on vähän vielä aika päästä ajatuksesta tekoihin.

Ja sit mul on heitä on myöskin jäätelöä. Suklaajäätelöä ja se on myöskin tämmönen, mikä liittyy perinteisiin ja tulee vahva mielleyhtymä sinne omaan lapsuuteen. Eli jäätelö on meillä ollu semmonen, minkä kans on sit koko perheen kesken herkuteltu ja mitä on nyt vanhempana aikuisiällä keskustellut sit ehkä ystävien ja puolison kanssa erilaisista ruokailutavoista, mitä on sieltä lapsuudestakin vaiko tullut. Niin oon todennut, et on ehkä jäätelöä syöty enemmän, mitä sitä muissa perheissä. Mutta se tuli sieltä myöskin tärkeänä mieleen ja siihen on päälle nyt liimattu tommonen paperilappu, missä lukee rento meno. Eli se kuvastaa ehkä sitä, mitä täst ruokasuhte-kollaasistakin mieleen tulee, et pyrin semmoseen joustavuuteen omassa syömisessä ja en niin hirveesti nyt mieti mitään rajaamisia tai ei oo mitään sääntöjä, minkä mukaan syön.

Ja sit mun pitää hei mainita tämä ihan vihoviimeinen kuva täällä vielä. Eli siinä on spagettia ja lihapullia. Ja mä oon leikannu ne tollaseks sydämen muotoiseksi. Eli kyseessä on ehdottomasti mun lemppariruoka, ollu ihan lapsuudesta asti.

Jes. Aika paljon sain mahtumaan tähän kollaasiin asiaa.

Sanna Talvia: Kiitos Veera. Herätti monenlaisia jotenkin ajatuksia myös liittyen oman ruokasuhteeseen. Must tuntuu, et mä olen myös... mä olen ehkä vielä enemmän semmonen wannabe-viljelijä. Että mä olen vielä siellä niinku suunnitteluasteella, mut mä haluaisin jotenki tehdä sitä ja jotenki sit mulla on jotain kynnyksiä, et mä en siihen ihan hirveesti ole lähteny. Lukuun ottamatta jotakin marjapuskaa, jota pihasta löytyy. Sekin ollu vähän hunningolla tässä viime vuosina, mutta joo toi on kiinnostava ajatus, että mikä siinä on itse asia tärkeämpää, onko se tekeminen vai onko se ne tuotteet vai onko ne ne molemmat vai se menee. Tavallaa hauskesti

kuvasit sitä, et saattaa jäädä sinne lokeroon myös ihasteltavaksi ne rakkaat ja arvokkaat tuotokset.

Ja jäätelön tunnistan myös. Se mulla liittyy sellaseen jotenkin vahvasti historian havinaan, perhekulttuuriin ja se herkuttelu jäätelöllä. Et löyty muutamia hyvinkin tunnistettavia myös omasta ruokasuhteesta.

Veera Gustafsson: No niin hyvä [naurahtelua].

Sanna Talvia: Mitäs sitten jos lähdetään kehuvan teemoja miettimään, keho ja ruoka on vahvasti ollu kehuvasa keskiössä, niin miten ne on nyt sitte osa sun omaa työtä? Avaisitko sitä hieman?

Veera Gustafsson: No tietysti jos omaa taustaa miettii, ni mä oon fysioterapeutti, ni siinä ehkä se keho nyt on väkisin aina läsnä. Mutta et sit mä työskentelen psykofyysisellä puolella enemmän, nii siinä paljon työskentelen kehonkuvan parissa ja kehotietoisuuden, erilaisten kehotuntemusten, oman kehon hyväksymisen. Nää on semmosii yleisiin teemoja omassa työssä.

Ja mä jotenkin nään tän asian niin, et kehon kuva liittyy tosi vahvasti sit taas sinne ruokaan. Et jos mulla on esimerkiks asiakas, kenellä on haasteita kehonkuvan kanssa, niin harvoin se sit taas menee niin, et ei ois mitään haasteita syömisen puolella. Ja sit taas jos miettii toiseen suuntaan, et on syömisen kanssa haasteita, nii voisin ajatella, et aika usein siellä sit myöskin on kehon, kehonkuvan, ehkä oman kehon hyväksymisen ja ylipäättään kehon jäsentymisen kanssa voi olla myös sit haastetta. Et ne ikäänku kulkee käsi kädessä.

Ja varsinki sit mul on paljon työkokemusta, tai pääosin työkokemusta, nuorista niin heillä se on sit vielä enemmän toki pinnalla, kun on muutenki ehkä se kasvu sit siinä vaiheessa.

Sanna Talvia: Kyllä. Tosi helppoo jotenki yhtyä tuohon ajatuksen kehuvan kokemusten pohjalta myös, että miten keho ja ruoka jotenki kyl monilla ihmisillä kulkevat käsi kädessä tai vaikuttavat toisiinsa.

Kerroit, et oot nuorten parissa tehnyt paljon töitä. Millasis ympäristöissä tai miten, missä?

Veera Gustafsson: No nyt oon viimeks ollu tälläses arki haltuun -hankkeessa. Puoltoista vuotta olin siinä sit töissä ja meillähän oli kohderyhmän nuoret, oli 18-30-vuotiaita, joilla sit oli jotain haastetta siellä elämässä. Ja toki kun nimi on arki haltuun, niin paljon haettiin sitä arjen hallintaa. Et mun omaan työkuvaan kuului siellä pääosin tämmönen hyvinvointipalikka. Oli erinäköstä ehkä sit liikunnallisempaa tekemistä, mut sit paljon myöskin tämmöst itsevarmuuden kasvattamista, lisäämistä ja sit semmosta itsensä hyväksymistä ja sit tosi paljon oon työskennellyt

niinku jännittämisen, sosiaalisten tilanteiden pelkojen parissa ja tän tyyppisiä. Ja näissä on sit kuitenkin aina se oma keho läsnä hyvin vahvasti, mistä päästään sit myöskin sinne ruokaan ja sit useammalla nuorella itse asiassa oli, varsinkin näillä, ketkä sit opiskeli, nii kun on sitä sosiaalisten tilanteiden pelkoa, niin paljon se näköisiä koulumaailmassa myös siinä, et ei esimerkiksi menty syömään. Ja se kuulostaa kyl mun korvaan, oon itse suuren ruokarytmin kannattaja, niin kuulostaa kyllä aika pahalta. Että eri tavoin näyttäytyi siellä.

Ja sit on työskennellyt oman yrityksen puitteissa, et mä oon noit hanketoita tehny aina vähän puoliaikaisesti, nii siel sit myöskin mulla on nuoriin aikuisiin, mut ihan myös sit aikuisia myös ja samojen asioiden piirissä ollaan sielläkin. Ja lisäksi toki on näitä (SomeBody) [0:10:08]-ryhmii. Oon sitten ohjannut näille nuorille ja toki vanhemmillekin. Eli ne sieltä sit sitä kautta tulee.

Sanna Talvia: Kyllä. Ja toi SomeBody onkin tärkeä myös kehuvan näkökulmasta. Eli me ollaan tehty yhteistyötä SomeBody-hankkeen kanssa monellakin tavalla.

Sä tosiaan olet itse SomeBody-ohjaaja ja -kouluttaja. Kertoisitko, mikä tää SomeBody nyt on? Se ei välttämättä kaikille ole vielä tuttu.

Veera Gustafsson: Nyt heitit haastavan kysymykseen. Me ollaan ohjaajien ja kouluttajien kanssa paljon siit puhuttu, et miten lyhyesti ja ytimekkäästi esitellä SomeBody ja me ei olla ehkä vieläkään päästy mihinkään tulokseen, mut koitetaan nyt kuin hyvin mä onnistun tässä.

Sanna Talvia: Yritetään.

Veera Gustafsson: Joo. SomeBody ensinnäkin sanana, se tulee sanoista Social, Mental and Body. Eli keskeinen tavoite siin on tukea nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, ja toki sit kasvun ja kehityksen eri vaiheita sitä kautta. Ja ideana siinä on ollut, että yhdistetään juurikin aika laajasti erilaisia näkökulmia sen vuoksi, et nykyaikana on niin monimuotoisia nää haasteet hyvinvointiin liittyen, mitä ammattilaiset kohtaavat. Niin pystyttäisiin paremmin sit vastaamaan niihin tarpeisiin.

Eli siinä on jotenkin [naurahtaa] jossain tiivistettynä vähän tätä ajatusta. Lisää saa kysyä. Menee helpommin ehkä sit sitä kautta [nauraa].

Sanna Talvia: Totta. Mut toi on ihan totta, että toi niinku SomeBody on mun mielestä hirmu hyvä ja kuvaava termi, miten sä sitä avasit. Et siin tavallaan niinku tiivistyy ja kiteytyy ne eri puolet, mitä SomeBody-ryhmätoiminnassa otetaan esiin ja kyse on tosiaan tosi holistisesta lähestymistavasta ihmisen hyvinvointiin.

Ketkä ammattilaiset tällaista SomeBodya voi sitten hyödyntää?

Veera Gustafsson: Sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen ammattilaiset. Eli aina itse asiassa vaaditaan, että on joku tämän alan tutkinto sit takana tai sit opiskelija. Et voi tulla SomeBody koulutukseen. Ja ajatuksena on just ehkä enemmän se ennaltaehkäisy ja kuntoutuspuoli.

Et mä itse koen, et SomeBody on ollu tosi toimiva myös ikään kuin korjaavana. Sit taas et annetaan niit korjaavia kokemuksia ja sitä kautta, mut alunperinhan täs on nimenomaan sitä ennaltaehkäisyä painotettu tosi paljon.

Sanna Talvia: Ja minkä ikäisille lapsille, nuorille? Millaisissa ympäristöissä SomeBodya voi toteuttaa?

Veera Gustafsson: Voi että ihan joka paikassa [nauraa].

Ja siis SomeBodysta sanotaan, et on niinku lapsille ja nuorille kehitetty, mut mä oon itse ohjannut ryhmiä myös esimerkiksi ikääntyneillä. Eli mulla vanhimmat ryhmäläiset on varmaan ollu yli kahdeksankymmenen ja ihan yhtä hyvin toiminut heille, mitä sit taas nuorillekki. Et mä kyl näen, et täs on tosi hyvät mahdollisuudet soveltaa monen näköselä kohderyhmille SomeBodya.

Sanna Talvia: Eli hyvin niinku iästä riippumaton.

Veera Gustafsson: Joo. Ehdottomasti.

Sanna Talvia: Ja eikö ookki niin, et SomeBody toteutuksia tähän mennessä on ollu eri puolilla, siis kouluissa ja sosiaali- ja terveyspalveluissa?

Veera Gustafsson: Joo. Monenlaisissa ympäristöissä. Et kouluihin on juurrutettu. Sit on ollu juurikin sosiaalialan palveluissa, et nyt esimerkiksi lastensuojelupuolella on ehkä otettu käyttöön ja sit erilaisissa kuntoutuskeskuksissa ja perhetyössä. Et moneen paikkaan viety ja itse sit taas oon vienyt sitä sit enemmän tonne järjestösektorille ja siellä toteuttanut ryhmiä. Ja tiedän, et on ainaki puhetta ollu nyt yhteistyöstä eri yhdistysten kanssa. Eli esimerkiksi sit syömishäiriösteen liiton kanssa on ollu siitä keskusteluun. En oo varma, et onko vielä viety ihan käytännön tasolle, mutta et paljon löytyy ympäristöjä, missä toteuttaa. Et enemmän ehkä on siitä kiinni, et lähetään vaan rohkeesti viemään tätä eteenpäin.

Sanna Talvia: Mites ihan käytännössä sitten, mitä tällainen SomeBody-ryhmä tarkoittaa? Mitä siellä tapahtuu ja tehdään?

Veera Gustafsson: Joo, sieltä hyvin tulikin jo se ryhmä. Eli SomeBody on ensisijaisesti ryhmätoimintaa. Ryhmäkoko vaihtelee tosi paljon. Eli suositus on... onkohan se 4-8... 4-10 tällä hetkellä, mitä ryhmäkoko ois hyvä olla ja ryhmäkertoja tulisi olla 8-10:n kertaa. Eli se vaatii sitoutumista, mikä sit on osittain muodostunut myöskin haasteeksi.

Mut ryhmäkerrat menee aina tietyn kaavan mukaan. Eli ensimmäisenä pysähdytään oman fiiliksen äärelle. Siellä on tällänen fiilismittari, mihin merkataan sitte, et millä fiiliksellä tänään ollaan. Eli pysähdytään siihen oman olotilan ääreen ja sen jälkeen sit käydään kuulumisia yhdessä siin läpi. Yleensä sit on vielä jotain keskustelua stimuloivia välineitä siinä. Eet voi olla ku kuvakortteja tai muuta, millä sit avustetaan sitä tilannetta. Et ne kuitenkin voi olla aika haastavaa varsinki alkuun sit puhuu omista ajatuksistaan ja kuulumisistaan ryhmätilanteessa.

Ja ryhmissä tehdään aina tälläsi toiminnallisiin harjoituksiin. Eli ei vaan istuta ja luennoida tai jaeta tietoa, vaan se on nimenomaan sitä kokemuksellista tekemistä. Ja jokaisen ryhmäkerran päätteeksi on loppurentoutus. El sen lähes paras osuus, eikö näin [nauraa].

Sanna Talvia: Kyllä. Joo. Me tosiaan ollaan tehty yhteistyötä kehuva-hankkeen ja SomeBodyb kanssa ja siinä yhteydessä päässyt myös itsekin vähän kokeilemaan ja kouluttautumaan SomeBodybn äärellä.

Mitä sä ajattelet vielä niinku siitä, sä kerroit tosta, et vaatii aika montakin ryhmäkertaa. Niin avaisiko sä sitä vielä, miksi monta ryhmäkertaa?

Mun on hirmu helppo ite niinku... jotenkin samaistua ajatukseen tai saada kiinni siitä, että itse asiassa tarvitaan niinku monenlaisessakin tekemisessä ja se nopea ja tehokas ei aina olekaan se oikeasti vaikuttava. Mut miksi monta ryhmä kertaa?

Veera Gustafsson: SomeBody... se etenee ikään ku prosessina. Eli me lähdetään yhdestä kohtaa ja sit pikkuhiljaa me lähetään syventää sitä tekemistä. Ja SomeBodyb käydään myöskin, se perustuu tavallaan se tekeminen siihen, et mä käydään minäkäsityksen eri osa-alueelta läpi. Eli sieltä tulee sosiaalinen minä, emotionaalinen minä, fyysinen minä ja akateeminen minä. Ja totta kai kun meillä on näin monta eri osa-aluetta, niin se vaatii silloin ryhmä kertoijakin enemmän. Eli yleensä aina yhtä minäkäsitystä kohden käytetään kaksi ryhmäkertaa ja sit on erikseen ne alotus ja päätöskerrat sit vielä.

Sanna Talvia: Osaatko sä vielä konkretisoida sitä, et miten tätä minäkäsitystä esimerkiksi työstetään? Millasia välineitä siinä käytetään?

Veera Gustafsson: No ensinnäkin tehdään, just mainitsin aikasemmin, toiminnalliset harjoitukset. Niin me tehdään harjoituksia, mitkä auttaa jäsentämään sitä kyseistä olevaa minäkäsitystä. Et jos siellä on esimerkiksi fyysinen minä, niin me tehdään harjoituksiin, mikä vähän auttaa jäsentää ja hahmottaa sitä, et mitä oikeasti on fyysinen. Et kun puhutaan fyysisestä minästä, ni se ei ole pelkästään esimerkiksi meidän ulkonäön piirteet, vaan fyysinen minä ja fyysiset ominaisuudet on paljon enemmän.

Ja sit me käydään kaikista minäkäsityksen osa-alueesta, niin myöskin kirjoitetaan ylös omii vahvuuksia ja se on mun mielestä ollut aina semmonen tosi kiinnostava osa sit taas ryhmässä tehdä. Ja se et viedään nimenomaan ajatukset pois siitä, missä ehkä ei oo nii hyvä ja päinvastoin mennään suoraan sinne vahvuuksiin.

Sanna Talvia: Mikä sun kokemus on, onko ihmisille helppoa löytää niitä omia vahvuuksia?

Veera Gustafsson: Se on... se vaihtelee tosi paljon. Et toisille on ja toiselle ei. Ja sit se myöski riippuu tosi paljon siit teemasta, et mistä puhutaan. Et esim. emotionaalinen minä on semmonen, et koetaan tosi haasteelliseksi tavallaan erottaa sosiaalinen minä ja emotionaalinen minä. Et milloin me puhutaan tunnetaidoistaan ja milloin puhutaan sosiaalisista taidoista. Mutta tän tukena meillä on tämmösii kortteja, missä on tavallaan esimerkkejä niistä vahvuuksista, mist pystyisit hakee ajatusta, et mikä kuulostais siltä, et mähän oon tollanen ja multa löytyy tää vahvuus. Mutta et pikkuhiljaa niitä sit myös kun edetään, niin ne alkaa löytyy sielt helpommin ja tavallaan totutaan siihen, et okei täällä oikeasti saa kertoa, et tässä tää on mun vahvuus.

Sanna Talvia: Kyllä. Välillä ainakin itsestä tuntuu, et se ei aina kaikille oo kovin helppoa se omista vahvuuksista... jotenkin niiden ylipäänsä näkeminen ja sanottaminen ja sanominen vielä ääneen muille. Mutta tossa jotenki hyvin kuvasit myös sitä, et miten tässä erilaiset toisaalta taitojen oppiminen ja vahvistuminen, niinku tunne- ja vuorovaikutustaidot, ja sit toisaalta sen niinkun oman minän ja sen tunteminen ja tunnistaminen, millainen minä olen, niinku ne limittyy tavallaan hyvällä tavalla toisiinsa SomeBody-työskentelyssä. Eikö näin?

Veera Gustafsson: Joo. Ehdottomasti. Ja se et mä näen, että ei me voida ikään kuin erottaa minän eri osa-alueita mitenkään toisistaan. Et ne kyllä menee nimenomaan limittäin siellä sit monessakin kohtaa.

Ja sitä alkaa ehkä itsekin tavallaan hahmottaa siin ryhmän ja prosessin aikana paremmin sitä, et mimmosen kokonaisuuden itse oikeestaan muodostaa. Et ei ole vaan niinku yhtä, et mä en oo vaan se yksi ominaisuus, josta en pidä itsessäni, vaan mussa on paljon muutakin. Et se on mun mielestä ehkä sitä SomeBodyn ydintä tietyllä tapaa.

Sanna Talvia: Kyllä. Sä olet itse vetänyt ryhmiä ja kouluttanut tulevia ohjaajia. Eikö niin?

Veera Gustafsson: Joo. Kyllä.

Sanna Talvia: Joo. Onko sulla jäänyt nyt erityisiä kokemuksia mieleen vaikka ihan ryhmistä tai sitten muiden vetämistä ryhmistä? Millasii jotenkin... havahtumisia tai

oppimisen kokemuksia tai mitä nämä ryhmäläiset on kokenut tai ryhmän vetäjät? Mitä ihmiset saa SomeBodysta?

Veera Gustafsson: Tämä on... kuinkahan monta kertaa mä voin sanoa, että on haastava tai vaikeaa kysymys [naurua].

Paljon siis tulee kentältä positiivista palautetta ja positiivisia ryhmäkokemuksiin. Et niinku sanoinkin, niin yksi iso haaste on ollut juurikin se, et se vaatii sitä sitoutumista. Etenkin näillä nuorilla. Mut yleensä mun siis oma kokemus, esimerkiks nyt sieltä arki haltuun -hankkeen puolelta, missä ohjasin näille nuorille aikuisille ryhmiä, et sieltä tulee aika paljon ryhmään väkeen. Osa tipahtaa pois, mut sit sinne jää ne muutama ja sillä mennään loppuun asti. Ja sit tavallaan se, et sit ku muutamilta tulee se tosi hyvä palaute, nii sit se kyllä antaa siin kohtaa. Jotenkin näkee, et se on myöskin tärkeitä.

Mut jos miettii ihan kokemustasolla, niin etenkin nuorten kanssa on tullu vahvasti se, et on päästy pois siitä sosiaalisten tilanteiden pelosta ja uskallettu tehdä asioita, mitä ehkä aiemmin ei ole uskallettu ja ihan vaan jo se, et ku tullaan johonkin omaan yhteisöön tai meet kahvilaan ystävän kanssa tai muuta, ni se uskaltaa oma-aloitteisesti sanoa jotain. Eräs nuori tyttö mulle just puhui tästä, et mä ihan oikeasti sanoin itse, et multa ei edes kysytty tätä asiaa ja sit lähdin itse puhuu ja hän oli itsekin hyvin hämmentynyt siitä tilanteesta sen jälkeen, et miten hän oli uskaltanut sit alottaa ikään kuin keskustelun. Ja se oli kyllä, lämmitti todella paljon ja oli aika liikuttavaakin tilanne.

Ja sit tuli myöskin mieleen, SomeBodyssahan on tosi tärkeitä kosketus. Kosketus on yksi iso tema. Kosketuksen antaminen ja kosketuksen vastaanottaminen. Niin sit siel tuli myöskin tällainen palaute siitä kosketuksesta, et olipa ihanaa, kun kosketettiin, kun en ole ollut pitkään aikaan kampaajalla ja sit on jäänyt se kosketus puuttumaan. Eli tavallaan se, et vaikka me ollaan tosi ihanan ja sydäntä lämmittävän asian äärellä, niin myöskin tavallaan riipaisee ne kokemukset, mitä sieltä tulee. Et mietitään, et kuin syvää yksinäisyyttä tällä hetkelläkin paljon koetaan. Niin mä näen, et SomeBody kyllä antaa siinäkin mielessä paljon. Et siellä ihan siis muodostetaan ystävyysuhteita, jotka jatkuu aika kauankin ja vahvistetaan myöskin niitä omii valmiuksiin sit luoda jatkossa niitä ystävyysuhteita, koska se on kyllä hyvinkin tärkeitä.

Ja tuli muuten tost yksinäisyydestä vielä mieleen, ku puhuttiin aikasemmin siitä, et minkä ikäisille SomeBody on suunnattu, niin nythän oli... se oli juurikin Somebody ja ruoka ryhmästä. Oli pidetty ryhmää tämmösten ikäihmisten palvelutalossa, et siellä oli ollut sit vähän... oli yksinäisyyttä ja sit iän myötä myöskin alkaa ruokahalua vähän vähenemään. Ni sit tän SomeBody ja ruokatoiminnan kautta löydetty jälleen sitä ruokahalua ja on alettu siis syömään yhdessä, nämä ikäihmiset siellä. Ja sitä kautta sit taas löydetty ihan uutta sisältöä elämään.



Et aika hienoja kokemuksia tulee tosiaan ohjaajilta esiin. Semmosii mitä ei osais ehkä itse ajatellakaan.

Sanna Talvia: Kyllä.

Mainitsit SomeBody ja ruokaryhmät ja palaan niihin kohta uudestaan, koska ne on myös yksi yhteistyön muoto, jossa kehuva ja SomeBody on tehnyt yhteistyötä. Mut ennen sitä vielä mennään hetkeks sinne psykofyysiseen fysioterapiaan.

Sekin on ehkä sellanen sana yhdistelmä, et uskon, että fysioterapeuteille tuttu ja ehkä muillekin ammattilaisille jossain määrin, mut ei välttämättä kaikille. Eli mitäs se nyt sitten on? Pyydän sua määrittelemään monenlaisia asioita. Nyt mikä on psykofyysinen fysioterapia, Veera?

Veera Gustafsson: Tähän mä olen valmistautunut, koska tätä multa kysytään todella usein. Mmyös toiset fysioterapeutit eli tää ei oo ihan ihan selkee sit ehkä heillekään.

Mut psykofyysinen fysioterapia keskittyy ikään ku edistämään kokonaisvaltaisesti hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Lähtökohtana siihen on se, että meillä ei oo pelkästään keho, jonka parissa me työskennellään, vaan keho ja mieli toimii jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään. Eli tavallaan ne asiat, mitä meidän kehossa tapahtuu, vaikuttaa myös meidän mieleen ja se mitä meidän mielessä tapahtuu, esimerkiksi erilaiset tunteet, mitä me koetaan päivän aikana, niin ne näkyy myöskin sit vastaavasti reaktioina meidän kehossa. Eli se on ehkä se ydin, mutta toki se, et mitä sit siellä tehdään, niin on huomattavasti [naurahtaa] laajempi asia.

Sanna Talvia: Niin, se voi olla monenlaista ilmeisesti.

Veera Gustafsson: Kyllä. Hyvinkin monimuotoista. Et siihen en osaa sitä enää lyhyttä vastausta antaa [naurahtaa].

Sanna Talvia: Nyt siis SomeBodyhan on myös psykofyysisen fysioterapia niinku ajattelun pohjalta.

Veera Gustafsson: Kyllä. Et psykofyysinen fysioterapia on ollut vahva taustavaikuttaja, taustateoriaan, mistä ollaan lähdetty SomeBodyy rakentamaa. Et toki siel näkyy sit myöskin, siellä on esimerkiksi neurofysiologista tutkimuspohjaa SomeBodyssa ja sit on sen lisäksi käytetty sit sosiaalityön erilaisia näkökulmia ja lähtökohtiin, taustateorioita. Mutta et psykofyysinen fysioterapia näkyy paljon niistä teemoissa, jota SomeBody käytetään. Eli puhutaan hengityksestä, kehotietoisuudesta, kehon kuvasta, sit voidaan puhua psykofyysisestä tunnetyöskentelystä ja sit -

Sanna Talvia: Hei, mitäs se on? Psykofyysinen tunnetyöskentely. Taas tuli uusi sana [nauraa].

Veera Gustafsson: Mä tykkään, tää on semmosii... ei saa sanoa omii lempityöaiheita, mutta tää on vähän nyt semmonen. Psykofyysinen tunnetyöskentely, se nojaa vahvasti siihen, että kun me koetaan erilaisia tunteita, niin juuri kuten äsken psykofyysisestä fysioterapiasta sanoin, niin ne näkyy erilaisina reaktioina meidän kehossa. Eli jos puhutaan vaikka jännityksestä, niin se saattaa kuulua niin, et ääni vähän värisee tai sit jos koetaan joku ahdistava tunne, niin voi tuntua hengityksestä tai se voi tuntuu siltä, et vähän rintaa puristais. Ja ihan yhtälailla joku vahva rentoutumisen tunne tai vapautumisen tunne, niin myöskin tuntuu hengityksessä. Tai sit voi olla pahoinvointiin liittyen, erilaisiin tunteisiin. Sormet voi vähän vapista kun jännittää, kuten mulla ennen tätä podcastia. Nyt ne on näköjään pikkusen rauhattunu.

Mut tavallaan sitä, et opitaan tunnistaa, miten erilaiset tunteet näkyy ja vaikuttaa meidän kehossa ja sit kun me opitaan tunnistaa sitä ja pystytään hallitse ikään ku niit kehon reaktioita, niin sitä kautta me pystytään paremmin säätelee myöskin meidän tunteita.

Sanna Talvia: Eli ei pelkästään tunnisteta, että nyt mulla on tää tunne, koska mun keho käyttäytyy tai tekee näin, vaan myös jotenkin pystytään vaikuttamaan siihen kehon reaktion.

Veera Gustafsson: Joo. Eli tunnistamisesta se totta kai lähtee liikkeelle, et tunnisteta ja pystytään esimerkiksi nimeämään joku tietty tunne. Sekään ei ole ihan itsestään selvää. Ja sit myös se, et pystytään kehittää sitä omaa kehotietoisuutta sille tasolle, et me tunnistetaan, mitä meidän kehossa tapahtuu tietyn tunteen aikana. Mut se tosiaan siin sit tavote on, et me pystytään säätelee tunteita meidän kehon ja kehollisten reaktioiden kautta.

Sanna Talvia: Kyllä. Äärettömän tärkeä taito.

Veera Gustafsson: On ehdottomasti. Et itse kun silloin aika opintojen alkuvaiheessa kiinnostuin psykofyysisestä fysioterapiasta, nii tää oli siis vaikuttanut omaan elämäänki aika vahvasti. Et mä oon ollut varsin semmonen räiskähtelevä persoona ja jotenki nykyään huomaa, et miten paljon se on vaikuttanu, ku on oppinut tasaamaan sitä omaa olotilaa ja ne tunteet ei ehkä näykkään aina laidasta toiseen ihan kaikille.

Sanna Talvia: Eli myös ammattilainen itse voi jotenkin saada tästä välineitä.

Veera Gustafsson: Joo. Ehdottomasti [nauraa].

Sanna Talvia: Kyllä. Miten sä ajattelet, ku tässä mennään tosi paljon myös jotenkin siihen mielen ja kehon yhteistyöhön, ja sit kuitenkin esimerkiksi ammatillinen kenttä, siellä on kauheen selkeesti jaoteltu, että mielen työntekijät ja on psykologit ja niin edelleen, ja sitte on kehon työntekijät ja siellä tulee fysioterapeutti ja muita. Niin miten tämä toimii nyt sit tämmönen tiukahko ammatillinen jako? Tuleeko sulle sellanen olo, että sä haluaisit olla vähän psykologikin välillä vai herättääkö tää jotain ajatuksia sussa?

Veera Gustafsson: Joo, tää on itse asiassa semmonen, mikä herättää paljonkin ajatuksiin ja mistä on kollegoiden kesken keskusteltukin. Et mihin tavallaan vetää itse sen rajan. Et mä ehkä itse on löytänyt rajan sitä kautta, et mä voin kuunnella asioita, mut mä en oo sit taas oikea ihminen ohjaamaan ketään tai neuvomaan tai kyselemään ehkä sit tietyissä asioissa enää lisää. Ja sit on useammassakin asiakassuhteessa just toimittu niin, et mulla saattaa olla jopa yhteystiedot tai asiakkaal sit hänellä saattaa olla yhteys psykologille tai muualle, ni sit voidaan tehdä myöskin yhteistyötä. Mutta että asiakas yleensä myöskin itse tietää, et mihin hän tulee ja mä en pysty sit tiettyihin tarpeisiin siinä kohtaa vastaamaan. Mutta toki siin koko ajan herää niinku semmonen vahvempi kiinnostus ihmisen mieltä kohtaan, ku kuitenkin myös sen kans vahvasti ollaan tekemisissä.

Mut se täytyy ehkä täs ny sanoo vielä, ku puhuit sit tiukasti rajanvedosta eri ammattilaisten välillä. Niin mä nään SomeBodyn myös tässä niin hyvänä, että meillähän saattaa siis koulutuksessa olla psykologeja, fysioterapeutteja, sosiaalityöntekijöitä. Eli opettajia ihan siis monenlaisista eri kentistä. Eli kunhan siis puhutaan siit sosiaali-, terveys-, kasvatuskentästä. Mutta et kuitenkin hyvinki eri lähtökohdista, niin se et nyt me ollaan tavallaan vähän niitä saatu ikään kuin rikottua. Eli ollaanki sit eri ammattikunnista yhteisen asian äärellä. Et se on mun mielestä yks tärkeä tekijä myös SomeBodyssa.

Sanna Talvia: Ja siinä jo koulutuksen aikana jotenkin voi päästä lähelle muita ammattilaisia tekemään yhdessä ja pohtimaan asioita yhdessä.

Veera Gustafsson: Joo.

Sanna Talvia: Joka voi olla, että välillä siellä arjessa jää vähäisemmäksi, kenties ainakin joissakin työpaikoissa.

Veera Gustafsson: Joo ja sit SomeBodyssahan suositellaan myöskin, että ryhmää ohjais kaksi ammattilaista, jotka olis eri lähtökohdista, eri alan ammattilaisia, ja silloin saatat myöskin sitä moniammatillista näkökulmaa siihen. Ihan siitä syystä, et mä tiedän, et mä itse näen ja koen SomeBodyn fysioterapeutina aivan eri tavalla, mitä sit taas esimerkiksi opettaja näkee ja kokee, jolla ei ehkä ole mitään kosketusta sit taas siihen kehoulottuvuuteen sen enempää. Niin näen kyllä tärkeänä, et sitä pystyttäs tuomaan esiin ja pystyttäs toteuttaa sitä moniammatillisuutta. Mut mä oon esimerkiks itse ohjannut pääosin yksin, ihan vaan olosuhteiden pakosta.

Sanna Talvia: Eli sekin on mahdollista.

Veera Gustafsson: On, sekin on mahdollista, mut juurikin siitä syystä ei välttämät suositeltu, et sit kuitenkin siin voi jäädä moni asia ohjaajanakin näkemättä, kun katsoo vaan siitä omasta näkövinkkelistään.

Sanna Talvia: Musta aika kiinnostava ajatus, että SomeBodyyn tavallaan tullaan eri suunnista. Tullaan sieltä omasta ammatillisesta tulokulmasta tai identiteetistä käsin ja sit päädytään sellaseen yhteiseen tilaan kuitenkin jossain määrin, jossa voidaan ehkä myös oppia toisista lähestymistavoista. Tarkotan nyt vaikka opettaja oppii fysioterapeutilta tai toisinpäin.

Veera Gustafsson: Ehdottomasti. Et sehän on tosi vuorovaikutuksellista, se SomeBody-koulutus ja toki myös SomeBody-rymät ja siinä onkin... Tavallaan ammattilainen käy itse läpi prosessin, ennen kun sitä lähdetään tekee muille, vetämään näitä ryhmiä, ryhmä toimintoja ja siellä todella paljon siis keskustellaan harjotuksista. Siitä mitä harjoitukset on itse asiassa herättänyt, miten ne on kokenut, miten ne ehkä näkee ammattilaisena omassa työssään ja kun on nimenomaan eri aloilta ihmisiä, niin siellähän oppii ihan valtavasti niitten koulutusten aikana ja muilta ammattilaisilta ja siitä refleктоivasta keskustelusta.

Sanna Talvia: Kyllä. Tuleeko sulla mieleen joku esimerkki, mitä sä ite olet muilta ammattilaisilta oppinu? Voi olla vaikea saada nopeasti kiinni, mutta.

Veera Gustafsson: Joo, nyt on tosi... Lyö ihan tyhjää päässä [naurahtaa]. Mitäs mä... sanoisin?

No ei ehkä nyt on semmost opin paikkaa tähän kohtaa mieleen, mut tuli esim. siitä nyt ajatus, et juurikin puhuttiin tuolla yhdes SomeBody-koulutuksessa ja kouluttajien kesken siitä, et nää tällaset ihmiset, jotka ei oo fysioterapeutteja, et on esimerkiksi sosiaalityöntekijöitä tai sit voi olla vaikka opettajii, niin he saattaa jättää sen fyysisen minän osa-alueen ryhmäkerroissa todella pieneksi tai ehkä jopa jättää sen pois. Mikä sit taas niinku mun näkökulmasta on aivan mahdoton asia, et miten näin voi tehdä, mut se et ku se on heille niin vieras alue, niin sit se voi johtaa just tollasiin ja siinä näkyy mun mielestä just hyvin se, et miten eri näkökulmista asioit katsotaan.

Ja nää on ehkä myös semmosii, et minkä takia sitä keskustelua ja eri näkökulmien vaihtoa vois olla jopa enemmän. Et sit on itsekin lähtenyt sen pohjalta mieltii sitä, et kuinkahan paljon mä jätän jotain asioit ihan tarkoituksetta tekemättä sen vuoksi, et ne ei jotenkin omasta mielestä tunnu niin tärkeiltä, mut sit taas joku toisen ammattikunnan edustaja vois olla niinku ihan eri mieltä ja sanoa, et nyt Veera vähän takapakkia ja katotaas uudelleen.

Sanna Talvia: Joo. Tosi kiinnostava ajatus ja jotenkin tulee niinku se mieleen, että ollaanko me jotenki, ku meillä on kuitenkin vähän semmost lokeroitunutta ammatillisuutta olemassa, niin jotenki missataanko me myös sellainen alue, että ollaanko me liian arkoja siinä. Jotenkin ei mennä toisen tontille, ni sit ei hyödynnetä niinku ollenkaan joteki sitä jotakin toista näkökulmaa niinku riittävästi.

Että jaatko mun kanssa sellasen ajatuksen, että sit kaikkien olisi hyvä mennä vähän sinne kehollisuuteen kuitenkin, vaikka ei ole se kehotyön ammattilainen? Tai jos mä ajattelen omia kokemuksia nyt vaikka kehuva-hankkeesta, niin tuntuu, et ei se ruoka aina sit tälläst niinku kuntouttavaa, kasvatuksellista työtä tekeville oo mitenkää semmonen, et he kokisit se on niinku heidän juttu. Ja sit kuitenkin vähän sinne kentälle menemällä, niin vois avautua monenlaisia mahdollisuuksia ihan siin omassa työssä, vaikka ei oookaan ruoka-alan ammattilainen. Pitäskö meillä olla enemmän semmoset harmaata aluetta, vähän semmosta ei kenenkään maata, semmoset yhteistä tilaa? Tai niitä hyppyjä pikkasen sinne ammatilliselle vieraammalle kentälle? Pelätäänkö mä niitä jotenkin liikaa?

Herääks jotain ajatuksiin tästä?

Veera Gustafsson: Joo. Siis jaan kyllä sun kanssa saman mielipiteen siitä, et pitäis enemmän uskaltaa lähteä vähän ikään kuin niitten ammatillisten rajojen ulkopuolelle ja sit myöskin kysyy muilta ammattilaisilta, eri alan ammattilaisilta, että miten tää menis tai onko sulla antaa vaik neuvoa, et miten joku asia voitais sillai helposti toteuttaa tai tuoda esiin.

Ja ehkä myös se, et sit mietitään liikaa sitä, et mulla ei oo tarpeeks ammatillista tietoa jostain asiasta. Eli esimerkiksi äsken, ku sanoit, että pelätäänkö me jotenki sitä, niin ehkä itselle ainaki tuli hyvin vahva olo siitä, et mä itse ehkä ainakin pelkään sitä, et mä en tiedä siitä asiasta tarpeeksi, jotta voisin sanoa ammatillisena minänä siihen yhtään mitään. Et tarvittais varmaan jonku asteista niinku rohkeutta siihen, et uskalletaan mennä sellai yleisasteella vähän muillekin aloille.

Toki me ei voida niinku muuttaa sitä omaa ammattirooliin miksikään muuksi, mihin ei oo koulutusta. Mut se et kuitenkin, et jos pysytään semmosilla varsin yleisellä asteilla ja esim. joku ruoka teemana, niin jos mä nyt edelleen mietin sosiaali-, terveys- ja kasvatusalaa, niin kyllähän se kaikkien työssä varmasti jotenkin näkyy ja on esillä siel ihan arjen työssä.

Sanna Talvia: Niinpä. Et se ei oookaan niin kaukana, vaikka siin omassa ammattini... tavallaan tittelissä ei luekaan se ruoka, niin silti se ruoka voi olla väline moneen, portti moneen asiaan. Tavallaan moni sellainen asia yhdistyy siin ruuasta ja syömisessä tai tulee sitä kautta näkyväksi kuitenkin.

Veera Gustafsson: Joo. Ja se on ne, kun ihmisten kanssa tehdään töitä, niin ruoka kuitenkin semmonen hyvin... perustarve ihmiselle. Ni se et totta kai se mun mielestä

on aina jossakin määrin läsnä siinä, jos sen vaan uskaltaa ottaa siin kohtaa esiin. Et se oiski tärkeätä saada just semmosii työvälineitä, et ois helpompi lähteä ottaa sitä ruoka-asiaa esiin.

Sanna Talvia: Aivan. Ja jotenki sit saada ammattilaisena uskallusta siihen, että esimerkiksi vaikka mä nyt vähän otan tätä ikään kuin psykologisempaa kenttää tähän työhön, niin se ei tarkoita sitä, et mä tässä muka et olisin muka tekemässä jotain psykoterapiaa. Et eihän se sitä sitte tarkoita. Tai että tekisin fysioterapiaa, vaikka keholliset teemat tulisikin tähän mun tontille vähän niinku mukaan. Koska eikö siitä se holistisuus häviä, ihmisen holistisuus, joka on kuitenkin totta kaiketi, niin jos me lähetään hirmu semmosella, et puhun vain näistä ruoka-asioista, puhun vain näistä kehoa asioista tai jostain kolmannesta?

Veera Gustafsson: Joo. Allekirjoitan kyllä ehdottomasti tuon kaiken [naurahtaa].

Sanna Talvia: No hei, me päästiin tähän ruokateemaan hyvin tässä kiinni jo. Niin me ollaan kehuva-hankkeessa tehty yhteistyötä SomeBodyn kanssa tosiaan tällasessa SomeBody ja ruoka -kokonaisuuden luomisessa. Ja siinä tavallaan ollaan sit vielä mietitty, ku SomeBody aikasemmin ei niinkään käsitellyt ruokateemoja ollenkaan ja sit jossain vaiheessa havaittiin semmonen, et hei meijänhän kannattais tehdä yhteistyötä ja näitä kehuva, henkisesti ehkä näitä ruokateemoja pohtia sit myös SomeBody. Ja tää on ollut tosi kiinnostavaa tämmöset hankkeiden välistä yhteistyötä myöskin.

Sä olet jossain määrin nyt perehtynyt kehuvanki ajatteluun, mitä kehuvas ajatellaan ruokasuhteesta ja kehosuhteesta. Osaatko sanoo, onko joku asia niinku erityisesti kehuva-ajattelussa tai SomeBody ja ruoka kokonaisuudessa, mihin on tavallaan tuotu sitä kehuva-ajattelua, onko sulla kolahtanu joku? Tai tullu joku oivallus?

Veera Gustafsson: Onko mulla kolahtanu joku? Ehkä mä oon oppinut kyseenalaista aivan kaiken, mitä en mä tiedän [nauraa].

Sanna Talvia: Eikö se oo oppimisen merkki aina, kun tajuaa, aa, tiedätkö mä näin vähän, ku sitte ku tääl oli näin paljon näitä asioita vielä opittavana. Eikö se on just oppimisprosessin tärkein merkki?

Veera Gustafsson: Joo. Ehkä tulla enemmän sellane olo... et siis tosi paljon saanut tavallaan uutta tietoa, mut sit jos kysyy, mitä olet oppinut tai mikä on kolahtanu, niin tuntuu, et nyt vaan niinko kaikki on räjähtänyt omassa päässä [naurahtaa].

Sanna Talvia: Odottaa jäsentelyä vielä.

Veera Gustafsson: Joo. Sitä ehkä, mä luulen, et voi odotella tän suhteen ja jonkun aikaa.

Mut ehkä semmonen, mikä kolahti siellä on se, et niinku sanoi aikaisemmin tos ruoka-kollaasin suhteen, siellä luki tää rento meno, et oon ollut hyvin joustava syömään ja kuitenkin tietyl tapaa etenkin, jos mietin itseäni ammatillisesti, niin allekirjoitan nää viralliset ravitsemussuositukset. Nii sit mä rupesin miettii siellä, mä kuuntelin sitä yhtä keskustelua tai nauhotetta siellä kehuvan sivuilla, mis puhuttiin juurikin täst keholähtöisestä syömisestä, mut sit myös siitä, et miten se toimii sit yhdessä tavallaan ravitsemussuositusten kanssa. Nii sit se herätti kyllä paljon itsellä ajatusta tavallaan siitä, et vaik mä oon kuvitellut olevani tosi joustava, ni onko se kuitenkin sit hirveän rajoittunut se oma maailma. Et mihin... Nyt mulla oli taas punainen lanka, mut nyt pitää hetki taas kelata ehkä tässä kohtaa. Niin et siis tavallaan mä oon rajoittunut siihen näkökulmaan, että mun mielestä ruoan syömisestä pitää olla joustavaa. Et eikö sekin toisaalta sit taas... siis se, et kannattaa joustavaa syömistä ja omasta mielestä se on semmonen ikään ku oikea tapa, ni eikö seki oo sit taas tietyllä tapaa rajoittunutta [nauraa]?

Sanna Talvia: Joo. Saan tuosta hyvinkin kiinni ja joo. Tätäkin voi niin kuin lähtee miettimään, että mistä tahansa tavallaa tämmösestä mantrasta voi tulla myös mustavalkoista ja rajoittavaa itsessään. Joo. Saan kiinni.

Veera Gustafsson: Ennen ehkä sen rajoittuneisuuden ja mustavalkoisuuden on kytkenyt erilaisiin tämmösiin ruokavalioihin, mitä nyt on medias ja muualla pinnalla. Mut nyt kyl hyvin vahvasti jotenkin äsken tossa aamulla lähdin kyseenalaistaa junassa tätä, et nii, mut oonhan hyvin rajoittunut nyt senkin suhteen, et mitä mä itse kannatan [nauraa].

Sanna Talvia: Totta ja toki myös, et miten se joustavuus, mitä se itse kullekin sit niinku lopulta myös tarkoittaa. Se voi tarkoittaa hyvin erilaisia asioita, vaikka me puhutaan joustavuudesta. Että siellä voi tulla... tarkotetaanko me sit oikeasti niinku edes sitä samaa, kun puhutaan joustavuudesta ja onko toisen joustavuus jotenkin joustavampaa, kun jonkun joustavuus voi olla hyvin rajoittunutta joustavuutta myös. Saan syödä yhden suklaapalan viikossa, se on jollekin joustavuutta. Voiko olla näinkin?

Veera Gustafsson: Se on myös ihan totta. Että itselle ehkä se joustavuus tavallaan tarkoittaa sitä, et ei oo mitään kiellettyjä asioita tai ei oo niinku määritelty, et mitä saa syödä ja minkä verran. Mut sit taas toisaalta mä ymmärrän sen, että toisilla on esimerkiksi joku terveyden määräämä tarve syödä tietyllä tapaa tai sit se vaan jollekin saattaa sopii se, että se sopii siihen omaan rytmiin, et mä oon teen viikon ruuat etukäteen, ni sit mun ei tarvi huolehtia niistä siellä arjessa. Et niin, se on tämä joustava kyl varmasti tosi tosi liikkuva määre, et mitä se sit oikeasti kenellekin tarkoittaa.

Sanna Talvia: Nostit myös tärkeän asian, tän yksilöllisyyden, esiin. Et must tuntuu, et helposti sekin usein jotenkin hämärtyy, et miten yksilöllisiä me ruuan suhteen

ollaan ja mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle. Voin ajatella, että semmonen joustavampi joustavuus sopii toiselle, mut sit vähän semmoinen tiukempi joustavuus voi ollakin, et palvelee toisen... et tavallaa hyvinvointia ja elämä pysyy jotenki paremmin aisoissa, niinku vähemmällä joustamisella.

Veera Gustafsson: Niin juuri noin. Joo. Et varmaan se on, niinku ruokailu, ruoka, ravitseminen, ehkä ollaa niinku semmosten asioiden äärellä, et ei voi edes mitään kovin tiukkaa yleisiä linjoja vetää. Et niinku mennään ehkä aika henkilökohtasellekin alueelle, kun puhutaan syömisestä. Toki sekin on niin yksilöllistä. Toiselle se voi olla hyvinkin henkilökohtasta ja sit toisilla ei sit taas oo mitään ajatusta siihen suuntaan.

Sanna Talvia: Kyllä. Mä ite mietin vielä SomeBody ja ruoka -ryhmissä, et mitä niinku ammattilaiset on siellä nostanut esiin. Niin tuntuu, että aika monelle on siellä jotenkin tai moni on jäänyt miettimään just tätä tällast... ehkä tota sun nostamaan joustavuus/rajoittaminen ja sit jotenki semmosta syyllisyyttä myöskin, mikä syömiseen liittyy. Et se on tuntunut useammilla siellä jotenkin kolahtavan tai he on jääny sitä miettimään suhteessa siihen omaan syömiseen ja ehkä sit siihen ammatilliseen tekemiseen muutenkin.

Veera Gustafsson: Joo. Mä uskoisin, et toi syyllisyys on ehkä semmonen... en tiedä voinko sanoa, et kaikki on ehkä joskus kokenut jotain syyllisyyttä syömisestään, mut varmaan tosi yleistä, et joskus kohdataan tai joskus aiemmin erilaisessa elämäntilanteessa on kohdattu sitä syyllisyyttä syömiseen liittyen.

Ja se on kyl semmonen, mitä itse työssäni kuulen todella paljon ja varmaan liittyy just siihen, et nykyään tuodaan niin paljon niinku esiin tavallaan sitä, et mitä saisi syödä ja mitä ei saisi syödä. Se mun mielestä hyvä, et on tietoa saatavilla, mut välil tuntuu, et sitä on saatavilla vähän liikaa ja liian helposti. Eli ei pystytä käsittelee sitä infotulvaa ja tietotulvaa, mitä esimerkiksi tuolta internetin ihmeellisestä maailmasta sit taas voi hankkia ja sit ei ehkä osata jäsentää ja vastaanottaa sitä, et mikä sopii itselle.

Ja se syyllisyys, mikä sit taas syntyy asioista, mitä itse en koe mitenkään vääränä. Eli voi tuntuu syyllisyyttä, et otetaan nyt lounaan kanssa jälkiruoka tai jotai muuta, ni se, et mihin se taas se syyllisyys ikään kuin johtaa. Et se on hyvin monimuotoinen asia. Mut tunnistan tän syyllisyyden, kyllä.

Sanna Talvia: Sit onko se sit oikeasti kuinka semmoinen itseä palveleva ja omaa hyvinvointia palveleva tunne vai onko kyse ehkä tämmösestä jopa kroonisesta syyllisyydestä, jota jotkut tuntuu kokevan, joka on kauheen surullista, et koko ajan pieni syyllisyys kalvaa suhteessa syömiseen. Ilo on siitä jo kadonnut. Niin se ei sitä omaa hyvinvointia kokonaisvaltaisesti varmaan palvele.

Veera Gustafsson: En mä usko. Ja mä liitän kyl tän syömiseen liittyvän syyllisyyden sit vahvasti ehkä muutenkin semmoseen... voisko sanoa itsensä aliarvostamiseen ja



siihen, et muutenki et sit ehkä se kehosuhde, kehonkuvakaan ei siellä välttämättä oo sit ihan kunnossa. Et se on tosi monisyinen asia jälleen.

Mutta et ehkä enemmän, ku se et mietittäis, et mitä ollaan yksityiskohtaisesti syöty, nii mun mielestä kehuva on ihanaa, ku lähdetään liikkeelle nimenomaan siitä ajatuksesta, että lähdetään arvostaa omaa itseä ja sitä kautta lähdetään sit tutkii sitä omaa hyvinvointivointia ja esimerkiks niit ruokailutapoja. Et se menee kyl hyvin yksiin just SomeBody-ajattelunkin kanssa.

Sanna Talvia: Aivan. Ja itsekin kokenut tosiaan, et näillä SomeBodylla ja kehuvalalla on paljon yhteistä. Tossa jo mainitsitkin, mut osaatko vielä ajatella, että miks nää sopii jotenkin niin limittäin ja lomittain? Mitä näillä kahdella on yhteistä?

Veera Gustafsson: No mä luulen, että löytyy aika paljonki. Jotenki se, mä muistan ensikosketuksen, kun mä sain kehuvaan, kun puhuttiin täst SomeBody ja ruoka -moduulista ja tutustuin kehuvaan, niin mul tuli oli semmonen ikään kuin hänen lämmin olo, mitä mul tulee SomeBodystakin ja se kyllä näkyy täällä ihan kaikessa. Et siel on tavallaan se lempeä ja arvostava kohtaaminen, löytyy kummastakin, sekä kehuvaasta että SomeBodysta. Ja se et lähdetään, siellä näkyy semmonen itsemyötätunto kaikessa tekemisessä ja myös se, et ei lähdetä arvottamaan mitään. Ja varsinkin kun puhutaan niin henkilökohtaisesta asiasta, kun se ruoka ja toki myöskin kehonkuva on kummassakin tosi vahvasti esillä, niin se on tosi tärkeätä, et siel ei oo sitä arvottamista, vaan enemmänkin lähdetään vaan uteliaasti tutkii ja havainnoimaan näitä asioita.

Ja sit nostasin sen myös esiin, et kummassakin on myös se, et se prosessi lähtee entisen ammattilaisen itsessään ja vasta sen jälkeen lähetään toteuttaa sitä sit siel työelämässä.

Sanna Talvia: Kyllä. Joo, itse tosiaan kanssa ajattelen, et tärkeitä puolia ja must tuntuu myös niinku ruoka-alan ihmisenä, että se arvottaminen on ollut aika läpituokevaa. Vähän sillä tavalla huomaamattakin on aina lähetty siitä, et nää on hyviä ruokia, nää on huonoja ruokia ja muutostahan tässä pitäisi olla tekemässä. Ja nyt kun kehuva, tosiaan niinku SomeBodykin, jotenkin lähtee siitä ihmettelystä ja tutkailusta ja semmosesta lempeästä niinku ymmärtämisestä, et miltä tää on mun elämä nyt tässä niinku näyttää. Et se on hyvin toisenlainen se syvä pohjavire, mikä siel on ja sen takia ehkä varmaan niinku SomeBody ja ruoka -moduuli, jossa on kehuva integroitu, niin tavallaan se ruoka on ollut helppo tuoda kehuvalaisittain SomeBodyyn. Nää on niinku löytäneet toisensa.

Veera Gustafsson: Joo. Sieltä löytyy kyllä paljon yhteisiä teemoja ja sit nyt fysioterapeuttina nostaisin vielä sen keho-ulottuvuuteen, niinku kehon viestien tulkinnan. Et mitä on kehuvaan päässyt mukaan, ni siellähän me ollaan tehty kaikenlaisia jännittäviä harjoituksia liittyen siihen, et miten keho viestii esimerkiksi syömisen tarpeesta tai erilaisista mielihaluista tai niiden puuttumisestakin tietysti.

Sanna Talvia: Kyllä, niinku keholähtöinen syöminen ja oman kehon signaalien tuntemusten tunnistaminen. Ja toisaalta sitten tunteet ja ruokaa, ja miten ne myös kehollisesti välittyy.

Veera Gustafsson: Totta. Niitä nyt alkaa löytyä. Yllättävän paljon yhteisiä asioita. Joo.

Sanna Talvia: Kyllä. Mitä vielä jos ajatellaan, et me kehuva-koulutuksissakin osallistuneiden tavallaan se viesti, aika monen viesti, on ollut se, et nää kehoteemat on itse asiassa aika haastavia. Et jotenkin se ruoka, ravitsemus, ne koetaan laajemmalti jotenki omemmaksi ja se keho on sit vähän niinku vieraampi, ehkä poislukien fysioterapeutit. Niin millaisia vinkkejä sulla nyt olis ammattilaisille? Jotenki, et miten jotenkin päästä eteenpäin nyt tän kehoteeman kanssa?

Veera Gustafsson: No sanoisin, että se lähtee sieltä itsensä kautta. Eli et voi lähteä muille opettaa tai viemään eteenpäin jotain, mitä ei ole itse kokenut. Eli lähtisin tekee sit itsensä kautta. Tavallaan hakee sitä varmempaa työtettä myöskin niiden kehoteemojen suhteen. Ja se et on rohkea, mut kuitenkin ehkä lempeä. Eli nää on tosi henkilökohtasiin, yksityisiin juttuja, voi kehoteemat olla ja se, et sä voi tuntuu tosi vaikealta sen takia, et kehohan on tavallaan meidän näkyvin osa.

Se on semmonen osa, mikä näkyy meidän minuudesta kaikkein parhaiten ja sen vuoksi sitä on ehkä myöskin opeteltu tai opittu ajattelemaan liikaa sen perusteella, et mitä meistä näkyy, eli tavallaan niitä pinnallisten ominaisuuksien kautta. Ja voi olla, et jos ei oo mitään sen tyyppistä harrastustaustaa tai muuta, ni ei oo välttämättä ihminen ikinä pysähtynyt sen ääreen, et jos mä vaikka suljen mun silmät, ni miltä mun keho tuntuu. Eli me niinku poistetaan kokonaan se, että miltä mun keho näyttäis, vaan se et pysähdytään oikeasti sen asian äärelle, et miltä mun keho tuntuu, miltä tuntuu ku mä hengitän, miltä mun asento tuntuu, miltä mun polvessa tai selässä tuntuu tämä tietyllä tapaa istuminen. Niin ei välttämättä ikinä mietitty, et kehoa voi ajatella muustakin näkökulmasta kun siitä, et miltä se näyttää. Niin mä uskon, että tää voi olla siis semmonen, mikä tekee ylipäätään siit kehoteemasta tosi vieraan tuntusena.

Noinhan on tietty helppo lähteä sitä asiaa viemään eteenpäin. Et ihan vaan pysähtyy kehon äärelle ja kuuntelee, et miltä se tuntuu. Ja nythän on, kun on tullut tämmönen mindfulness-buumi, vähän näyttäisi olevan, nii löytyy myös tosi kivoi harjoituksiin siis ihan netistä. Monet mindfulness-teemat tai harjoitukset on, siis tavallaan tehdään töitä sen kehon kautta, et opetellaan esimerkiksi rentouttamaan kehon eri osia tai muita, niin ne on tosi hyviä semmosii kehoteemaan liittyviä harjoituksia.

Ja toki jos nyt miettii, niin ainahan voi pelata vaikka Twisteriä, jos haluaa vähän [naurahtaa] erilaista ja toiminnallisempaa tekemistä. Mut ehkä, et se lähtee rohkeasti, mut lempeesti liikkeelle ja niitten ei tarvii olla isoi juttui, mitä siel on. Et

jos on vaik töissä paikassa, mis käydään yhdessä lounaalla, vaikka nuorten kanssa, ni ihan vaan siinä, ku ollaan menossa syömään ja niin kysyy, et hei, miltä teistä tuntuu, et onko teil nälkää. Et miltä se teit oikein tuntuu, et onko teillä kanssa samanlainen kurniva olo vatsassa ku mulla. Eli se voi lähteä ihan tämmösistä pienistä asioista tavallaan liikkeelle.

Sanna Talvia: Aivan. Mä koen, että mulle jotenkin tämä kehuva-hankkeen aika on myös ollu sellasta jotenki oman kehollisuuden ja myös jotenkin ammatillisesti kehollisuuden laajentamista ja mulla on käyny ihan se sama oppimisen ilmiö tässä, et aa, tässä olis niinku 1 000 tällaista asiaa vielä, mitä vois niinku oppia. Tavallaa et mitä enemmän oppii, niin sitä enemmän oppii ymmärtämään, mitä kaikkea vielä vois tehdä.

Ja eikö ookkin niin, että myös kehollisuudessa vois niinku monestakin eri näkökulmasta hankkia lisäkoulutusta ja täydennystä? Et se on aika rikas maailma, mitä kaikkea siellä sit on tarjolla. Toisaalta voi ajatella, että SomeBody-koulutushan on hyvä semmonen kompakti lähtöpinta myöskin tämän tyyppiseen maailmaan, jos mielen, kehon, tunteiden, sosiaalisuuden ja ruoka-moduulin osalta, myös ruoan teemat niinku kiinnostaa ja niiden yhdistäminen.

Veera Gustafsson: Joo, ehdottomasti. Et jos siitä näkökulmasta ajattelee, et oikeasti haluis ehkä käydä jonkun semmosen kattavan koulutuksen, et miten lähtee lähestyy tätä asiaa, nii kyllähän mä totta kai SomeBody kouluttajana ja ohjaajana suosittelen SomeBodya. Mut siis ihan sen vuoksi, et mä kyllä voin täysin vilpittömästi puhuu sen SomeBodyn puolesta ja mä oon itse kokenut sen äärettömän hyväksi. Mä oon nähnyt, miten on monissa erilaisissa ympäristöissä se toimii ja se et se on sovellettavissa, niin moniin erilaisiin ympäristöihin ja työnkuviin. Et ehdottomasti sinne kyllä kannattaa tulla.

Sanna Talvia: Joo. Vahvasti samaa mieltä, et suosittelen omankin kokemuksen pohjalta myös SomeBodya ja oon itse yrittänyt opetella sitä... Mä huomaan, et mulle tulee niinku, mul on kova tiedonjano ja semmonen oppimisen halu varmaan itselläni, niin sit tulee jotenkin aina se, mut pitäiskö mun fysioterapeutiksi opiskella, pitäiskö psykologiks opiskella ja pitäiskö mun nyt siihen ja thän ja tuohon lähtee. Ni jotenki sitten, et no ehkä se nyt riittää se omakin koulutus ja sitä voi täydentää niinku erilaisilla näkökulmilla. Et se on myös myös ratkaisu, et aina ei tarvi lähteä koko koulutuspakettia. Ei siihen se yks ammatillinenkaan ura riitä.

Veera Gustafsson: Kyllä. Jaan myös tämän tämän näkökulman tai mielipitee siitä. Et mä itse myös todentaa myös jatkuvaa tarvetta lisäkoulutautua ja ehkä kokonaan käydä jotain ammatillista koulutusta, mut onneks on hyviä täydennyskoulutuksia tarjolla.

Ja jos me sen verran palaan vielä tohon SomeBodyyn, et jos miettii, mitä SomeBody sisältää, eli se et siel tulee vahvasti juurikin elää kehoteema, mut sit et miten tärkeä

työväline se on esimerkiksi itsetunnon vahvistamisessa ja sit sielt tulee sosiaalisia taitoja, tunteita. Eli tämmösiä teemoja, mitä oikeestaan tekee sit kenen kanssa tahansa töitä, niin uskaltaisin sanoa, et ne on semmoisia asioita, mitä siel kyl tarvitaan siellä päivittäisessä elämässä.

Sanna Talvia: Kyllä. Ehdottomasti näin. Ja sit vielä ehkä nostaisin esiin sen ammatillisen yhteistyön, et sitä varmasti me voitais vielä tehdä enemmän, niinku tehdä yhdessä, tehdä tiimeinä, oppia muilta ammattilaisilta. Et kaiken viisauden ei tarvitse aina olla siinä yhdessä yksilössä, yhdessä ammattilaisessa, vaan niinku yhdessä tekemällä myös jotenkin nää asiat tulee holistisemmaksi.

Veera Gustafsson: Kyllä. Mä näen itse myös, et yhteistyö on... se aina tuottaa jotain isompaa, mitä yksin pystyisi tekemään. Et se pitäis tehdä ihan niinku tätäkin enemmän.

Sanna Talvia: Hei Veera, meil ois vielä viimeinen rutistus jäljellä ja se on meidän täysin epätieteellinen ruokatahratestimme [nauraa]. Oletsa tällaiseen tässä vielä valmis?

Veera Gustafsson: No mä luulen, et täytyy kokeilla.

Sanna Talvia: [nauraa] Et lähde karkuun juoksemaan. Hyvä, hyvä.

Tosiaan heittelen sulle tältä ruokateemaisia sanoja ja sä voit ihan asioida vähän lyhyemmin tai pidemmin, että mitä sulle tulee mieleen näistä sanoista. Nyt ollaan valmiita eikö niin?

Veera Gustafsson: Kyllä.

Sanna Talvia: Jes. Ensimmäinen on suolakurkku.

Veera Gustafsson: Nyt täytyy hetken [nauraa] (- -) [0:58:29]. Mul tulee ekana mieleen se lasipurkki, mikä on auki ja siellä on suolakurkkuviipaleita, mut mä en osaa nyt kyl yhdistää sitä mihinkään. Eli kirjaimellisesti se suolakurkku joo.

Sanna Talvia: Sul tuli purkki mieleen.

Veera Gustafsson: Joo.

Sanna Talvia: Porkkanaraaste.

Veera Gustafsson: Siitä tulee mieleen se spagetti ja jauhelihakastike. Mä muistan, yläasteella kotitaloustunneilla siellä aina välillä oli niit päiviin, kun sai itse päättää, et mitä ruokaa halutaan tehdä ja mä halusin silloin jo aina tehdä sitä pakettia ja jauhelihakastiketta ja sit siellä puhuttiin siitä, et sen lautaskokonaisuuden pitää näyttää värikkäältä, niin joka ainoa kerta siihen tehtiin porkkanaraastetta [nauraa].

Porkkanaraastetta sen spagetin ja jauhelihakastikkeen kaveriksi. Se on nyt niinku jäänyt itselle siis tää... ne on niinku tavallaan yhtä ja samaa tämä spagetti ja porkkanaraaste [nauraa]. Nykyään en enää tee porkkanaraastetta spagetin kanssa, mut toki voisin tehdä.

Sanna Talvia: Kauppalista.

Veera Gustafsson: Se pitäisi tehdä, mut ehkä mä teen sen junamatkalla [nauraa]. Joo.

Sanna Talvia: Margariini.

Veera Gustafsson: Ei saa sanoa mitään... olisin voinut sanoa tällai rumasti ehkä, et hyi [nauraa]. Nyt mä en saa antaa kenellekään mitään, et jostain syystä en kannattais margariinia, mut itse en kovin paljon käytä, sanotaan näin.

Sanna Talvia: Monitulkintainen vastaus. Kyllä. Ruokablogi.

Veera Gustafsson: Olis kiva lukea, mutta en ole tähän mennessä lukenu [nauraa].

Sanna Talvia: Härkäpapuruhe.

Veera Gustafsson: No vähän sama nyt, ku tohon ruokablogii, et mä oon nyt alkanut siirtyä vähän tämmöseks kasvispainotteiseksi sekasyöjäksi ja lähtenyt tutustuu näihin erilaisiin vaihtoehtoihin sit tuolt kasvis ja vegepuolelta. Ja enpä ole tällaista vielä kokeillut. Ehkä pistetään se sinne kauppalistalle, mistä aiemmin kysyttiin [nauraa].

Sanna Talvia: Ja viimeisenä munasokerivahto.

Veera Gustafsson: Apua. Mummola. Ja nyt se kuulosti, mä en saanu, siinä oli niin monta eri osa-aluetta, nyt tää munasokerivahto. Mä en saanu heti siitä kiinni, mut siis ensimmäinen mielikuva oli nyt mummola, koska mummu leipoo kaikkea tosi hyvää ja mä niinku pystyn oikeasti näkemään mielessä mummun tällä hetkellä esiliina päällään leipomassa. Tosin, joo joo.

Sanna Talvia: Mummuun on hyvä päättää, eikö?

Veera Gustafsson: Kyllä, ehdottomasti.

Sanna Talvia: Kiitos, Veera Gustafsson, tästä hyvin kehollisesta haastatteluhetkestä.

Veera Gustafsson: Kiitos.