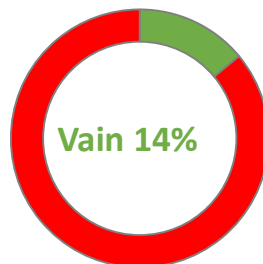


♥ **Kyselyihin vastanneista NEET¹-nuorista (n=75)**

♥ **Lähes joka toisella NEET-nuorella on vakavia haasteita sekä syömisen taidossa, itsetunnonsa että kehonkuvassa**

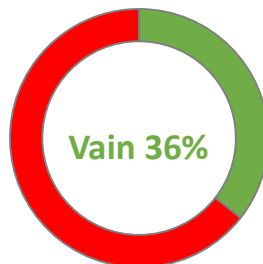
Syömisen taito¹ on 14 %:lla



- Syömisen taitoinen (≥ 32 pist.)
- Ei-syömisen taitoinen (< 32 pist.)

Satter Eating Competence Inventory

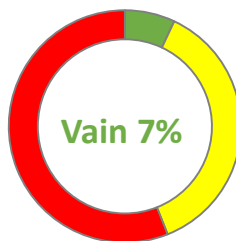
Normaali itsetunto on 36 %:lla



- Normaali (≥ 25 pist.)
- Heikko (< 25 pist.)

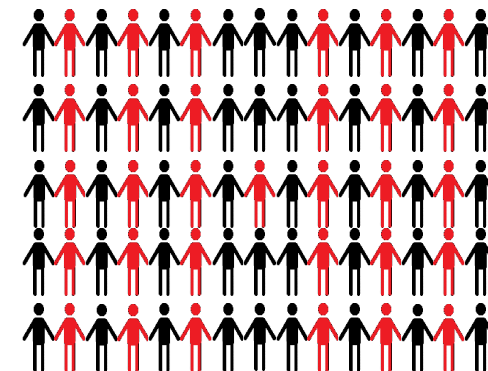
Rosenberg Self-Esteem Scale; 10-40 pist.

Myönteinen kehonkuva usein tai aina on 7 %:lla



- Usein/aina
- Toisinaan
- Ei koskaan/harvoin

Body Appreciation Scale



..en mä niinku arvosta tai kunnioita itseäniäkään mitenkään erityisemmin, niin en mä sit mun kroppaakaan silleen.

Siitä asti kun mä olin kolmetoist, mulla on ollu ongelmii mun kehon kanssa, et **mä en oo ikin oikein ollu tyytyväinen.**

Ruoka ei oo koskaan ollu mun vihollinen tai mitään. Mä en vaan oikein oo niinku ollu myöskään sen kaveri koskaan. **Se on semmonen hyvän päivän tuttu.** Et me moikattais kadul mut ei me kyl jäätäis juttelee.

No silloin mä ehkä tajusin, että mä haluan sitä muutosta, et niin kauan on pyöriny tässä ni, niinku itekseen näiden asioiden kanssa, **ni sit aatteli et nyt riittää.**

¹Tietoruutu

NEET-nuoret=
Koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevat nuoret

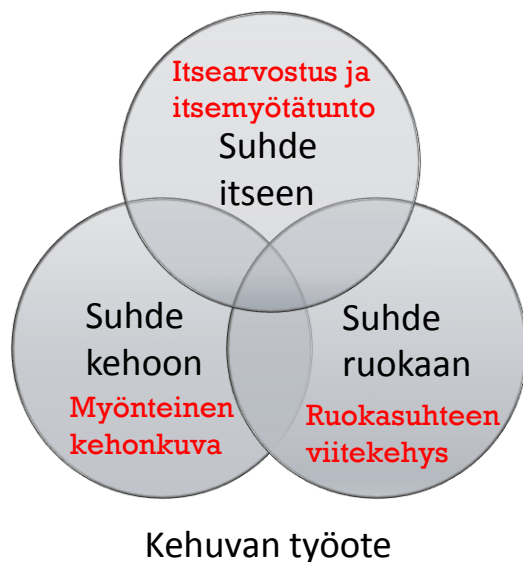
Syömisen taito muodostuu

- myönteisestä ja joustavasta asenteesta syömiseen
- syömisen ennakoinnista, syömiseen keskittymisestä
- erilaisten ruokien hyväksymisestä
- keholähtöisestä syömisestä (nälän ja kylläisyyden ohjaama syöminen)

Terveystieteiden tutkimuskeskus (2016-2019)

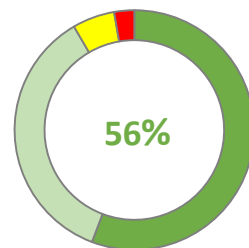
♥ Kehuvan teesit:

- Mustavalkoisesta ajattelusta kohti **joustavaa ajattelua**: uteliaisuus asioiden monia puolia kohtaan
- Kehotytymättömyydestä kohti **erilaisten kehojen arvostamista ja kehomyötätuntoa**
- Suositusten ”noudattamisesta” kohti **itsestä huolehtimista**
- Tiedon jakamisesta kohti **asioita yhdessä ihmettelevää ammatillisuutta**



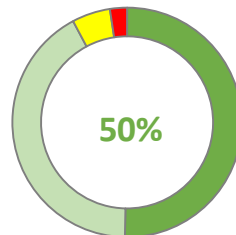
♥ Ammattilaisten palaute KEHUVA-koulutuksesta

Saanut työvälineitä omaan työhön



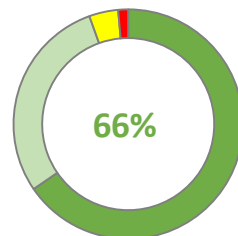
- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä

Hyödynnettävyys omassa työssä



- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä

Suosittelisi koulutusta työkavereillesi



- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä

♥ Ammattilaisten koulutuksiin osallistuneet

224 osallistunut livekoulutuksiin

75 osallistunut verkkokoulutuksiin

♥ Koulutukseen osallistuneiden oivalluksia:

”Mielestäni KEHUVAn suhtautumistapa on inhimillinen ja yksilön ajattelua aktivoiva.”

”On tärkeää olla tietoinen omasta keho- ja ruokasuhteesta, jotta voin ohjata muita.”

”Kokemusten jakaminen toisten kanssa avaa omaakin käsitystä”.

”Koulutuksen myötä käsittelen ruoka- ja kehoteemoja eri tavalla: kokonaisvaltaisemmin, asiakaslähtöisemmin, armollisemmin.”

”Kaikista tärkeintä on ihmisen oma kokemus omasta hyvinvoinnista.”

♥ Lisätietoa verkkosivuiltamme <https://kehuva.com/>