



Ruokasuhte koulutuksen ja työn ulkopuolella olevilla nuorilla aikuisilla

Peruskoulun jälkeisen koulutuksen, harjoittelun tai työelämän ulkopuolella olevien suomalaisten nuorten aikuisten (ns. NEET-nuorten) ruokasuhteesta on niukasti tutkimustietoa. Tässä tutkimuksessa tavoitteena on tarkastella NEET-nuorten ruokasuhdetta hyödyntäen ruokasuhteen pedagogista viitekehystä. Siinä ruokasuhteen ajatellaan tulevan näkyväksi erityisesti dialogissa kohtaamisissa, joissa tutkittavat pääsevät itse kertomaan tutkijalle ruokasuhteestaan omista lähtökohdistaan käsin. Tutkimuksen aineisto koostuu kymmenen nuoren ruokasuhteesta. Haastatteluaineistoa analysoitiin ensin narratiivisesti luomalla jokaiselle nuorelle oma ruokasuhteen tapauskertomus. Kertomuksia tarkasteltiin tämän jälkeen kokonaisuutena, josta muodostettiin nuorten ruokasuhteita jäsentäviä teemoja. Analyysin perusteella nuorten ruokasuhteen keskeisiä toiminnallisia ilmenemismuotoja ovat epäsäännöllinen ja niukka syöminen sekä ajoittainen ahmiminen, syöminen yksin kotona tai vain kaikkein lähimpien seurassa sekä valmiiden ja yksinkertaisten ruokien syöminen. Erilaiset henkilökohtaiset resurssivajeet, kuten rahan ja valmistusvälineiden puute, mielenterveyden ongelmiin kytkeytyvä voimattomuus ja turvattomuuden kokemus sekä heikko pystyvyyden tunne kytkeytyvät nuorten käytännön ruokatoimintaan. Nuorten ruokasuhtekertomuksista tunnistettiin kolme keskeistä merkityskokonaisuutta: ruoka pakollisena polttoaineena, ruoka kehon ja tunteiden muokkaajana, sekä ruoka itsen rankaisijana. Tyytymättömyys itsen ja omaan kehoon sekä halu joko kasvattaa tai erityisesti laihduttaa kehoa heijastui vahvasti nuorten ruokaan ja syömiseen liittämiin merkityksiin. Nuorten syömistä tarkastelu ruokasuhteen pedagogisen viitekehysten avulla tuo esiin ruokasuhteen moniulotteisuuden ja sen monenlaiset fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvät kytkenät, jotka pitäisi huomioida myös nuoria kohtaavissa palveluissa.

ASIASANAT: NEET, ruokasuhte, eriarvoisuus, hyvinvointi

SANNA TALVIA, SUSANNE RÄSÄNEN, LILIAN HELKKOLA, LEILA KARHUNEN

YDINASIAT

- Koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevien suomalaisten nuorten ruokasuhdetta tutkittiin ensimmäisen kerran hyödyntäen ruokasuhteen pedagogista viitekehystä.
- Itsearvostuksen, kehonkuvan, mielenterveyden ja taloudellisen tilanteen haasteet kietoutuivat nuorten ruualla antamiin merkityksiin ja nuorten konkreettiseen syömiskäyttäytymiseen.
- Ruokasuhteen moniulotteisuus ja sen monenlaiset hyvinvointiin liittyvät kytkenät sekä terveelliseen syömiseen liittyvät puhettavat tulisi jatkossa huomioida erilaisissa NEET-nuoria kohtaavissa palveluissa.

JOHDANTO

NEET-nuoret muodostavat merkittävän, sosioekonomisen asemansa, terveytensä ja hyvinvointinsa näkökulmasta eriarvoisen väestöryhmän (1). Vuonna 2019 Suomessa oli Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen perusteella noin 48 000 15–24-vuotiasta niin sanottua NEET-nuorta eli nuorta, jotka eivät olleet työelämässä, koulutuksessa tai suorittamassa siviili- tai asepalvelusta (NEET: not in employment, education or training) (2). Tämä vastaa noin kahdeksaa prosenttia koko ikäluokasta. Kaikki NEET-tilanteessa olevat nuoret eivät kuitenkaan ole yhteiskunnasta syrjäytyneitä tai edes syrjäytymisriskissä. Esimerkiksi kotona lapsia hoitavat, pääsykokeisiin lukevat, siviili- tai asepalveluksen aloitusta odottavat tai lukion jälkeen väliavuotta viettävät nuoret näytettyvät tilastoissa NEET-nuorina. Ikäluokastaan syrjäytyvien nuorten aikuisten osuudeksi on arvioitu noin neljä prosenttia, kun mittarina ovat olleet kouluttamattomuus ja pitkäaikainen työttömyys (3).

Työelämän ja koulutuksen ulkopuolelle jäämisen taustat ovat hyvin moninaiset ja voivat liittyä yhteiskunnallisiin sekä perhe- tai yksilötason tekijöihin (4). On mahdotonta osoittaa vain yhtä tai muutamaa selvää riskitekijää NEET-tilanteelle, sillä ryhmä on hyvin heterogeeninen ja erot ryhmän sisällä suuria (3). Suomessa on havaittu, että NEET-tilannetta ennustavat usein muun muassa vanhempien sosioekonomisten resurssien puute ja haastavat perheolosuhteet, psykiatrinen sairastavuus lapsuudessa ja nuoruudessa, sekä lastensuojelun sijoitus kodin ulkopuolelle (3, 5).

KOULUTUKSEN JA TYÖN ULKOPUOLELLE JÄÄMINEN HAASTAA TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA

Koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jäämisen tiedetään etenkin pitkittyessään olevan yhteydessä erilaisiin terveydellisiin ja sosiaalisiin ongelmiin. Nuoren NEET-tilanne lisää esimerkiksi riskiä sairastua mielenterveyden häiriöihin kuten masennukseen ja ahdistuneisuushäiriöön (6, 7). NEET-tilanteessa olevat nuoret käyttävät runsaammin alkoholia sekä todennäköisemmin päihkeitä ja laittomia huumeita verrattuna koulu- tai työelämässä oleviin vertaisiinsa (7, 8).

Mielenterveyden haasteet sekä käyttäytymisen häiriöt lisäävät edelleen riskiä NEET-tilanteen pitkittymiselle (4). NEET-tilanne voi pitkittyessään vaikuttaa itsetuntoon ja itseluottamukseen,

mikä saattaa johtaa kierteseen, jossa työ- tai opiskelupaikan löytäminen hankaloituu, urahaaveet vähenevät ja itsetunto entisestään heikkenee (9). NEET-nuorten on havaittu suhtautuvan tulevaisuuteen pessimistisemmin muihin saman ikäisiin verrattuna (10). Pitkittynyt NEET-tilanne ei kuitenkaan liity välttämättä nuoren perusmotivaatioon opiskella tai tehdä työtä (11).

NEET-nuoret kokevat keskimäärin elämänlaatunsa muita heikommaksi fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja ympäristöön liittyvän hyvinvoinnin ulottuvuuksilla (1). PROMEQ-konsortion osahankkeessa kerätystä kyselyaineistosta NEET-nuorten elämänlaatua määrittivät erityisesti sosiaalisten suhteiden puute sekä pitkittyneet yksinäisyyden kokemukset (1). Myös talousvaikeudet olivat merkittävästi yhteydessä heikoon elämänlaatuun. Tämä heijastelee muissa yksinäisyystutkimuksissa muodostunutta kokonaiskuvaa, jonka mukaan köyhyys, työttömyys ja vähemmistöryhmiin kuuluminen altistavat yksinäisyyden kokemukselle (esim. 12).

Diakonissalaitoksen Vamos-palveluissa toteutetussa tutkimuksessa kehollisuuteen liittyvät kysymykset, erityisesti tyytyväisyys omaan ulkonäköön, nousivat NEET-nuorilla yhdeksi hyvinvoinnin kannalta merkityksellisimmistä tekijöistä (13). Tyytyväisyys omaan ulkonäköön oli selkeimmin yhteydessä henkiseen terveyteen, sukupuolielämään ja onnellisuuteen. Tyytyväisyys omaan ulkonäköön ja painoon korreloivat hyvinvoinnin kokemuksen kanssa jopa voimakkaammin kuin esimerkiksi tulot, koulutus tai asuminen. Kun kokemus omasta ulkonäöstä muuttui myönteisempään suuntaan, parani myös koettu hyvinvointi. Kuitenkin tällöinkin nuoret olivat vain “siedettävän tyytyväisiä elämäänsä”, mikä on edelleen selvästi heikompi tyytyväisyyden taso kuin väestöllä keskimäärin.

NEET-NUORTEN RUOANVALINTA JA SYÖMISKÄYTTÄYTYMINEN

NEET-nuorten syömiskäyttäytymistä on tutkittu toistaiseksi erittäin niukasti. Kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu, että NEET-nuorten syömistottumukset ovat saman ikäisiin opiskelijoihin ja työssäkäyviin verrattuna epäterveellisemmät ja yksipuolisemmat: paljon rasvaa ja vähän kuitua sisältävien ruokien käyttötiheys on suurempi, vihannesten ja hedelmien käyttö vähäisempää ja ruoka-ajat epäsäännöllisempiä (14, 15).

Iso-Britanniassa on tutkittu terveellistä syö-

mistä estäviä ja edistäviä taustatekijöitä NEET-nuorten ryhmässä (15). Tutkimuksessa nuoret tunnistivat terveellisen ruokavalion periaatteet, mutta sosiaalisista ja taloudellisista sekä niihin liittyvistä psykologisista syistä alkanut vastoinkäymisten kierre johti tilanteeseen, jossa terveellisellä syömisellä oli erittäin vähäinen merkitys nuorten arjessa. Tutkittujen nuorten kokemus siitä, ettei heidän ollut mahdollista vaikuttaa tarjolla oleviin ruokiin, oli esteenä terveellisten ruokavalintojen tekemiselle. Pikaruoaan helppo saatavuus ja terveellisen ruoan kokeminen kalliina johtivat siihen, että nuoret söivät enemmän niin sanottua roskaruokaa. Nuorten näkökulmasta huumeet olivat halvempia ja helpommin saatavilla kuin ruoka, mistä syystä nuoret pitivät niiden käyttöä toimivana keinona vähentää ruoan kulutusta. Lisäksi pikaruuan syöminen ja huumeidenkäyttö vahvistivat nuorilla yhteenkuuluvuuden kokemusta muiden nuorten kanssa.

Taloudelliset resurssit ja sosioekonominen asema vaikuttavat ruokavalion laatuun (16). Suurimmalla osalla NEET-nuorista taloustilanne on heikko, mutta kuitenkin sosiaaliturvan vuoksi yleensä melko vakaa (13). Suomessa NEET-nuoret eivät ole kuitenkaan julkisten ruokapalveluiden (esimerkiksi koulu-, opiskelija- tai työpaikkaruokailun) piirissä, mikä saattaa edelleen yksipuolistaa syömistä. Suomalaisten NEET-nuorten ruoanvalinnasta ja syömiskäyttäytymisestä ei ole kuitenkaan tietääksemme aiempaa tutkimustietoa.

RUOKASUHDE NEET-NUORTEN RUOKAKÄYTTÄYTYMISEN JÄSENTÄJÄNÄ

Tässä tutkimuksessa tavoitteenamme on tarkastella NEET-nuorten ruokasuhdetta osana hyvinvoinnin kokonaisuutta. Teoreettisena jäsentäjänä tarkastelussa hyödynnetään ruokasuhteen pedagogista viitekehystä (17). Viitekehysten käytännön kehitystyö sai alkunsa 2010-luvun puolivälissä. Tuolloin oli tavoitteena luonnostella tutkimuskirjallisuuden ja käytännön työssä tehtyjen havaintojen pohjalta teoreettinen malli, joka jäsentäisi syömiskäyttäytymisen monimuotoisuutta nimenomaan ruokakasvatuksen tarpeita ajatellen. Vuonna 2018 julkaistiin viitekehysten ensimmäinen versio (18). Syksyllä 2020 ruokasuhteen pedagogisen viitekehysten kehitystyötä jatkettiin edelleen erityisesti hanke- ja opetustyössä saatu- jen kokemusten pohjalta (17).

Ruokasuhteen pedagogisen viitekehysten ytimen muodostavat ruokasuhteen käsite ja sille pohjautuva pedagoginen ruokasuhtedetyöskentely (17). Viitekehyksessä ruokasuhdetta tarkastellaan koko elämän ajan kertyneiden, ruokaan ja syömiseen liittyvien kokemusten, sekä yksilön näille kokemuksille antamien tulkintojen ja merkitysten muodostamana ainutlaatuisena kokonaisuutena (18). Ruokasuhteen ajatellaan olevan monitasoinen ja -ulotteinen, kontekstuaalinen ja muuttuva ilmiö. Pedagogisessa ruokasuhtedetyöskentelyssä painottuvat ruokasuhteen eri tilanteissa esiin tulevien puolien tiedostaminen ja hyväksyminen vastavuoroisessa, arvostavassa kohtaamisessa. Ruokasuhteen viitekehysten mukainen ruokasuhtetarkastelu poikkeaa kvantitatiivisesta ruoankäyttöön ja ravintoaineiden saantiin tai syömiskäyttäytymiseen kohdistuvasta tutkimuksesta kvalitatiivisen ja subjektiivisen lähestymistapansa vuoksi. Viitekehysten kiinnittyneessä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena on tutkittavan oma tapa jäsentää ruokasuhdettaan. Toisin sanoen tutkija ei tarkastele tutkittavan ruokasuhdetta ulkopuolisena ja objektiivisena tarkkailijana eikä ruokasuhdetta lähtökohtaisesti luokitella tai arvioida tutkijan etukäteen asetamien kriteereiden, kuten ruokavalintojen suositustenmukaisuuden tai syömiskäyttäytymisen piirteiden perusteella. Vahva subjektiivisuuden painotus näkyy siinä, että ruokasuhteen ajatellaan tulevan näkyväksi erityisesti dialogissa kohtaamisissa, joissa tutkittavat pääsevät itse kertomaan tutkijalle ruokasuhteestaan omista lähtökohdistaan käsin. Toisin sanoen siitä, mikä on heille itselleen tärkeää heidän omassa ruokasuhteessaan. Tutkittavien omien kokemusten ja niille antamien merkitysten painottaminen yhdistävät ruokasuhteen pedagogiseen viitekehukseen pohjautuvan tarkastelun ilmiöiden hermeneuttiseen ja fenomenologiseen tarkastelutapaan (19) sekä niin sanotun ymmärtävän psykologian suuntauksiin (20). Ihmiskäsitykseltään ruokasuhteen pedagoginen viitekehys pohjautuu Lauri Rauhalan kehittämälle holistiselle ihmiskäsitykselle (21), jolla puolestaan on yhtymäkohtia edellä mainittuihin suuntauksiin (22). Viitekehyksessä on lisäksi hyödynnetty aiempaa ruoanvalinnan laadullista tutkimusta, erityisesti ruoanvalinnan prosessimallia (23).

Ruokasuhteen moniulotteisuutta voidaan ottaa haltuun lähestymällä sitä erilaisten tarkastelu-

ulottuvuuksien kautta (17). Viitekehyksen nykyversiossa tällaisina tarkastelu-ulottuvuuksina on eritelty toiminnallinen, tiedollinen, emotionaalinen, terveydellinen, normatiivismoraalinen, minäkäsitys ja identiteetti, materiaalitaloudellinen, sosiokulttuurinen, yhteiskunnallinen ja historiallinen tarkastelu-ulottuvuus (Kuvio 1). Tarkastelu-ulottuvuudet muodostuvat tekijöistä, joilla on aikaisemmassa tutkimuskirjallisuudessa todettu olevan keskeinen rooli ruoanvalinnassa (esim. tiedollinen tai sosiokulttuurillinen ulottuvuus), sekä tekijöistä, joiden rooli on aikaisemmissa ruoanvalinnan malleissa jäänyt vähäisemmälle huomiolle (normatiivismoraalinen tai emotionaalinen ulottuvuus), mutta joiden nähdään olevan keskeisiä ruokasuhteen rakentumiselle. Toiminnallinen ulottuvuus asettaa valokeilaan näkyvissä olevan, konkreettisen ruokaan ja syömiseen liittyvän käyttäytymisen: mitä ja miten syömmme (tai emme syö), sekä missä, milloin ja kenen kanssa hankimme, käsittelemme, valmistamme ja syömmme ruokaa. Sen voidaan ajatella olevan ruokasuhteemme ulospäin näkyvin, muidenkin havaittavissa oleva puoli. Konkreettisuutensa vuoksi se on usein luonteva lähtökohta ruokasuhteen tarkastelulle. Ruokasuhteen tarkastelu-ulottuvuudet on sijoitettu edelleen suhteessa Rauhalan ihmiskäsityksen kolmeen ulottuvuuteen:

tajunnallisuuteen, kehollisuuteen ja situationaalisuuteen (Kuvio 1). Ruokasuhteen voidaan siis ajatella muodostuvan ja muokkautuvan tajunnallisena (tietoisuus, merkitykset), kehollisena (aineelliset tapahtumat, biologinen olemassaolo) ja situationaalisena (yhteys ulkoiseen todellisuuteen ja toisiin ihmisiin). Näiden kolmen ulottuvuuden dynamiikan seurauksena on ainutlaatuinen ja yksilöllinen kokemisen tapa.

On tärkeä tiedostaa, että ruokasuhteen tarkastelu-ulottuvuudet eivät ole toisensa poissulkevia, vaan ne limittyvät vahvasti toisiinsa ja ovat dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Ne muodostavat eräänlaisia tarkastelun kehyksiä, jotka auttavat suuntaamaan huomion ruokasuhteen eri puoliin. Tutkimuksellisesti on kuitenkin todennäköisesti mielekästä rajata käytettäviä tarkastelu-ulottuvuuksia tapauskohtaisesti kulloisenkin tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti.

Tämä on ensimmäinen ruokasuhteen pedagogista viitekehystä hyödyntävä tutkimus, jossa viitekehystä hyödynnetään ruokasuhteen empiirisessä tutkimuksessa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on lähestyä NEET-nuorten ruokasuhtetta hyödyntämällä viitekehystä sekä aineiston muodostumisessa että sen analyysissä. Tutkimuksen päätavoitteena on jäsentää koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten ruoalle ja syö-



Kuvio 1. Ruokasuhteen viitekehyksessä esitetyt ruokasuhteen tarkastelu-ulottuvuudet ja niiden sijoittuminen suhteessa tajunnallisuuteen, kehollisuuteen ja situationaalisuuteen (17).

miselle antamia keskeisimpiä merkityksiä (tajunnallisuuteen liittyvät ruokasuhteen tarkasteluulottuvuudet). Tämän lisäksi on tavoitteena konkretisoida sitä, millaista nuorten syöminen on käytännössä heidän itsensä kuvaamana (ruokasuhteen toiminnallinen ulottuvuus) sekä sitä, miten ruokasuhte on muodostunut situationaalissa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa.

AINEISTO JA MENETELMÄT

Tutkimuksen aineisto koostuu syksyllä 2018 Helsingin Diakonissalaitoksen Vamos-palveluiden kuntouttavan ryhmätoiminnan yhteydessä toteutetusta ravitsemuskasvatuksen työpajasarjasta ja sitä seuranneista kymmenen nuoren ruokasuhdehaastatteluista. Vamos-palvelut on suunnattu palvelu- ja tukijärjestelmien ulkopuolelle jääneille 16–29-vuotiaille nuorille (13). Vamos on ns. palvelujen hybridimalli, johon on integroitu kuntouttavaa ja sosiaalisesti vahvistavaa yksilötukea ja ryhmätoimintoja, muiden järjestöjen toimintaa sekä kunnan tuottamia terveys- ja sosiaalipalveluja. Nuoret ohjautuvat Vamokseen ilman lähetettä tai diagnoosia. Tavoitteena on löytää jokaiselle nuorelle sopiva polku työhön, koulutukseen tai muuhun mielekkääseen ja nuorelle sopivaan toimintaan. Tämän tutkimuksen aineistonkeruu kohdistui kuntouttavan työtoiminnan ryhmään, johon osallistuvat nuoret tarvitsivat tukea arjen hallintaan, sosiaalisten taitojen kehittämiseen, itsetunnon ja voimavarojen vahvistamiseen sekä tulevaisuudensuunnitelmien selkeyttämiseen. Ryhmä valikoitui tutkimukseen lähinnä tutkijan ja ryhmän ohjaajien aikataulujen yhteensopivuuden vuoksi. Ryhmä oli kokoonpanoltaan tavanomainen, eikä siinä mukana olleita nuoria oltu valittu mukaan syömiseen tai kehoon liittyvien ongelmien vuoksi.

Osana nuorten ryhmätoimintaa järjestettiin ruokasuhdepsykologian hyödyntänyt ravitsemuskasvatuksen työpajasarja, joka piti sisällään kolme työpajapäivää kolmen viikon aikana. Ryhmäkerrat ohjasi ja aineiston keräsi SR. Ryhmäkerroille osallistui kerrasta riippuen 8–12 osallistujaa, kaikkiaan 15. Työpajoissa omaan ruokasuhteeseen tutustuttiin mm. KEHUVÄ-lähestymistapaan sisältyvien ruokasuhdekollaasin ja ruokasuhteen historia -tehtävän avulla. Niissä molemmissa tavoitteena on tehdä omaa ruokasuhdetta näkyväksi itselle, jakaa omaa kokemusta mui-

den kanssa ja uudelleen reflektoida omaa ruokasuhdetta toisten ruokasuhdekokemusten avulla. Ruokasuhdekollaasissa ideana on koostaa esimerkiksi ruokakuvien avulla kuvakollaasi itselle merkityksellisistä ja tärkeistä ruoista ja syömisen tavoista. Ruokasuhteen historia -tehtävässä upoudutaan puolestaan syvemmälle ruokasuhteen historiaan. Tehtävässä ohjeistetaan hahmottelemaan oman ruokasuhteen vaiheita visuaaliseen muotoon, esimerkiksi poluksi, aikajanaksi, kartaksi tai spiraaliksi. Tehtävät puretaan pienryhmässä siten, että kukin kertoo omasta toteutuksestaan ja omasta ruokasuhteestaan haluamansa asiat muille. Jokaisen osallistujan kertontaa ohjataan kuuntelemaan arvostaen ja kiinnittämään huomiota siihen, millaisia ajatuksia omasta ruokasuhteesta nousee mieleen muiden ruokasuhdepuhetta kuunnellessa.

AINEISTON KERUU

Työpajojen jälkeen vapaaehtoisia työpajoihin osallistuneita kutsuttiin haastatteluun, jossa oli tavoitteena selvittää, miten nuoret jäsentävät ruokasuhdettaan. Ilmoittautuminen tapahtui joko viimeisellä työpajakerralla tai tekstiviestillä (haastattelijalle) työpajojen jälkeen. Haastatteluihin ilmoittautui ryhmästä 14 nuorta, joista yksi keskeytti tutkimuksen ennen haastattelua ja yksi ei ollut osallistunut lainkaan työpajoihin, minkä vuoksi häntä ei haastateltu. Kaksi keskeytti osallistumisen haastattelujen aikana tai jälkeen.

Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina. Haastattelujen tavoitteena oli antaa nuoren kertoa haluamallaan tavalla omassa ruokasuhteessaan tärkeiksi kokemistaan asioista, ilman että haastattelija arvioi tai arvostelee niitä. Teemarunon luomisessa hyödynnettiin ruokasuhteen pedagogista viitekehystä sekä työpajatyöskentelyssä toteutettuja tehtäviä. Pääteemoina olivat ruokasuhte ja ruokasuhteen historia, työpajoista heränneet oivallukset, palaute työskentelystä sekä aiemmat kokemukset ruoka- ja ravitsemusaiheiden käsittelystä eri ympäristöissä. Haastattelutilannetta varten koottiin tukisanalista ja muodostettiin valmiiksi apukysymyksiä haastattelun sujuvoittamiseksi. Haastattelun aikana nuori kertoi haastattelijalle työpajassa toteuttamastaan visuaalisesta ruokasuhdekollaasista sekä oman ruokasuhteensa historiaa kuvaavasta teoksesta. Haastattelun aikana ja sen jälkeen nuo-

ret saivat halutessaan täydentää omaa kollaasiaan. Haastattelijana toimi ryhmäkerrat ohjannut SR.

Haastattelut toteutettiin haastateltavan valitsemassa paikassa. Haastatteluista kahdeksan tehtiin Diakonissalaitoksen Helsingin toimipisteessä, yksi haastateltavan kotona ja yksi kirjastossa ja kahvilassa. Haastattelujen kesto vaihteli 45 minuutista 106 minuuttiin.

Haastattelutilanteessa nauhoitetut haastattelut litteroitiin sanatarkasti ja litteroinnin yhteydessä jokaiselle haastateltavalle luotiin oma tunnistekoodi (T1-T10), jonka avulla haastateltavan anonymiteetti pyrittiin varmistamaan aineiston analysointi- ja julkaisuvaiheessa. Myös haastateltavan tunnistettavuuteen liittyvät muut yksityiskohdat, kuten paikannimet poistettiin litteraateista. Non-verbaalit äännähdykset, kuten naurahdukset kirjattiin ylös tilanteissa, joissa tämä voitiin tulkita vastaukseksi tai osaksi vastausta.

Tutkittavat olivat haastatteluhetkellä 18–27-vuotiaita. Nuorten korkein koulutusaste oli joko peruskoulu (n=4) tai toinen aste (lukio tai ammatillinen koulutus) (n=5). Yhden haastateltavan koulutustausta jäi haastatteluaineiston perusteella epäselväksi. Viisi haastateltavaa ilmoitti sukupuolekseen ”nainen” ja yksi ilmoitti sukupuolekseen ”mies”. Neljä haastateltavaa ei määritellyt tai tarkentanut sukupuoltaan. Nuorelle annettiin mahdollisuus sanoittaa itseensä kohdistuva määrittely sukupuolesta, sillä sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus nousivat työpajojen aikana esiin nuorten puheenvuoroissa. Vaikutelmaksi jäi, että teema saattoi vaikuttaa joidenkin nuorten arkeen, mahdollisesti arkea kuormittaen. On kuitenkin tärkeä huomioida, että sukupuolen tarkentamatta jättäminen ei välttämättä merkinnyt ei-binääristä sukupuoli-identiteettiä tai transsukupuolisuutta.

AINEISTON ANALYYSI

Aineiston analyysi toteutettiin hyödyntämällä narratiivista analyysiä. Narratiiviseen analyysiin nähdään soveltuvan monimutkaisen inhimillisen kokemuksen tarkasteluun sekä sen hahmottamiseen, miten ihmiset merkityksellistävät omaa elämänsä osana laajempaa sosiaalisista kontekstia (22, 24). Analyysissä yhdistettiin Sharpin ja kumppaneiden esittelemään tapaan narratiivista (narrative) ja paradigmaattista (paradigmatic)

analyysiprosessia (24). Aineistoa lähestyttiin teoriasidonnaisen eli abduktiivisen lähestymistavan avulla, hyödyntäen ruokasuhteen pedagogista viitekehystä väljänä analyysiä jäsentävänä teoreettisena lähtökohtana. Aineiston analyysin ensimmäisestä vaiheesta (narratiivinen analyysi) oli päävastuussa SR ja toisesta vaiheesta (paradigmaattinen analyysi) ST.

Narratiivisen analyysiprosessin avulla luotiin ensin jokaiselle nuorelle oma ruokasuhtekertomus (24). Aineiston jäsentäminen tapahtui alustavan lukemisen jälkeen aineistoa koodaamalla siten, että ruokasuhteen viitekehyksessä esitellyt ruokasuhteen olottuvuuksia hyödynnettiin väljästi ruokasuhteen eri puolien tunnistamisessa. (17, 18). Analyysissa nuorten puheesta etsittiin erityisesti ruokasuhdehistorian käännekohtia, avainkokemuksia ja keskeisiä henkilöitä sekä sitä, miten nuori hahmotti ruokasuhteensa vaikuttavan arkeensa ja elämäntilanteeseensa haastatteluhetkellä. Jokaisen nuoren kohdalla pyrittiin tunnistamaan muutama keskeinen nuoren ruokasuhtekokemusta jäsentävä pääteema. Pääteemat toimivat ruokasuhtekertomusta kokoavana kehikkona, ja niiden kautta ruokasuhteeseen liittyvät yksittäiset tapahtumat tai seikat kiinnittyivät osaksi laajempaa kokonaisuutta. Kertomuksia muodostettaessa keskityttiin lukemaan aineistoa pysyen mahdollisimman uskollisena nuoren kuvaamalle kokemukselle. Toisaalta narratiivit ovat tutkijoiden analyysin perusteella rakentamia kokonaisuuksia tutkittavien kokemuksista, eivätkä siksi välttämättä vastaa täysin sitä, miten nuoret itse olisivat tarinansa kirjoittaneet.

Analyysin toisessa vaiheessa, eli paradigmaattisessa analyysiprosessissa, ruokasuhtetarinoita tarkasteltiin kokonaisuutena, josta tunnistettiin toistuvia, nuorten ruokasuhtekertomuksia yhdistäviä teemoja (24). Tässä analyysivaiheessa jouduttiin väistämättä jossain määrin etääntymään kunkin yksittäisen ruokasuhtekertomuksen uniikeista yksityiskohdista. Ruokasuhteen pedagogista viitekehystä käytettiin edelleen analyysiä ohjaavana väljänä kehikkona, mutta tuloksia ei pyritty esittämään systemaattisesti kaikkien viitekehysten tarkastelu-olottuvuuksien mukaisesti. Analyysi tarkentui prosessin aikana tunnistamaan kertomuksista erityisesti nuorten syömiskäyttäytymistä yhdistäviä piirteitä (ruokasuhteen toiminnallinen tarkastelu-olottuvuus), nuorten ruoalle ja syömiselle antamia keskeisiä

merkityksiä (tajunnallisuuteen liittyvät ruokasuhteen tarkastelu-ulottuvuudet) sekä nuorten ruokasuhteen muokkautumista situationaalisenä vuorovaikutuksena. Konkreettisen syömisen esittäminen merkityksistä erillisenä kokonaisuutena nähtiin tärkeäksi, sillä sen arveltiin helpottavan nuorten ruokasuhteen kokonaisuuden hahmottamista. Merkitysten hahmottamisessa apuna olivat erityisesti nuorten kuvaukset syömiseen liittyvistä tavoitteista ja tavoitteiden saavuttamiseen käytetyistä strategioista, nuorten ruokajattelua jäsentävät kategorisoinnit, syömiseen liitetyt tunteet sekä nuorten kokemus siitä, miten tulisi syödä (syömisen normit).

EETTISET KYSYMYKSET

Tutkimuksen tekemiselle on saatu syksyllä 2017 puoltava lausunto Helsingin Diakonissalaitoksen eettiseltä toimikunnalta. Molempien työpajasarjojen alussa nuorille kerrottiin työpajojen tutkimuksellisesta luonteesta ja mahdollisuudesta osallistua työpajasarjan jälkeen tutkimushaastatteluun. Haastatteluun osallistuakseen nuoren tuli olla osallistunut vähintään yhteen työpajakertaan sekä olla Vamos-palveluiden asiakas. Haastatteluun osallistuminen oli nuorille vapaaehtoista eikä tutkimuksessa ollut muita nuoreen kohdistuvia sisäänotto- tai poissulkukriteereitä. Ennen haastatteluun osallistumistaan nuoret lukivat aineistonkeruuseen ja aineiston käyttöön liittyvän tiedotteen sekä allekirjoittivat tutkimussuostumuksen.

Tutkimusaiheen arkaluonteisuus pyrittiin huomioimaan koko tutkimusprosessin ajan. Nuoria ohjattiin ottamaan yhteyttä omaan Vamos-palveluiden valmentajaansa, mikäli jokin käsitelty aihe osoittautuisi heille haastavaksi ja nuori haluaisi käsitellä sitä tarkemmin. Tarve keskusteluavulle nousikin esiin vapaisissa keskusteluissa nuorten kanssa sekä joissakin haastattelutilanteissa. Haastattelujen litteroinnissa, tutkittavista esityksissä taustatiedoissa, tulosten esittämisessä ja aineistositaattien valinnassa kiinnitettiin erityistä huomiota anonymiteetin säilymiseen. Kirjoittajista vain haastattelujen tekijällä oli pääsy alkuperäiseen audiomateriaaliin, joka tuhottiin tietoturvasyistä litterointien uudelleentarkistuksen ja ensimmäisen analyysivaiheen jälkeen. Tulokset esitetään sukupuolineutraalisti. Tätä esittämistapaa tuki aineistosta syntyvä vaikutelma siitä, ettei haastattelijan olettama tai haastateltavan

vahvistama sukupuoli-identiteetti muodostanut haastatelluilla nuorilla merkittävää kokemuksia erottelevaa taustatekijää.

TULOKSET

Tulososassa kuvataan ensin lyhyesti nuorten konkreettista syömistä käytännössä. Tämän jälkeen siirrytään nuorten ruoalle ja syömiselle antamiin keskeisiin merkityksiin. Tulososan päättää ruokasuhteen tulevaisuuden näköalojen kuvaaminen. Ymmärrystä nuorten ruokasuhteesta pyritään syventämään kuvaamalla tulosten yhteydessä myös konkreettisen syömisen ja sille annettujen merkitysten rakentumista osana situationaalista vuorovaikutusta. Tuloksia havainnollistetaan otteilla alkuperäisestä haastatteluaineistosta. Aineistositaateissa esiintyvä numerotunnus (T1-10) viittaa kunkin nuoren ruokasuhdehaastatteluun.

NUORTEN SYÖMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ

Nuorten kuvauksissa omasta päivittäisestä syömisestään korostuivat melko yksinkertaiset, välipalamaiset ja valmiina tai lähes valmiina ostetut ruoat. Usein myös samat ruoat toistuivat nuoren syömisessä päivästä toiseen. Suurin osa nuorista kertoi valmistavansa itse melko vähän, jos lainkaan ruokaa.

”...tosiaan nyt on luisunu siihen, tulee syötyä paljon jotain eineksii ja niinku mentyy viikkoi sillä, et syö tyylii jotain leipää ja hedelmiä, mikä ei oo kauheen hyvä. Ei niinku jaksa kokkaa aina. ... Haluis, et toimis yhtä hyvin ku vaik sillon muutamii vuosii sitten se niinkun syöminen. No siis mä tosiaan tällä hetkellä meen aika paljon tämmösillä välipala-asioilla, et mul on tässäki [pöydällä] toi palautusjuoma silleen ja just jotain hedelmiä ja leipää, mitä niinku voi, tai siis ei tarvii nähä vaivaa ja sit et voi ottaa mukaan ku on menossa, ja helppo silleen.” T5

Nuorten syöminen näyttäytyi heidän kuvauksiinsa rytmittömänä, osin jopa kaoottisena. Syömisen ajankohdilla ei ollut välttämättä mitään säännönmukaisuutta ja moni nuori kertoi olevansa välillä pitkiä aikoja kokonaan syömättä.

”... ei mul oo minkäänlaista niinkun säännöllisyyttä siinä [syömisessä] oikeestaan, tai no nää Vamos-päivät on ainoot, jolloin siinä on

säännöllisyyttä, koska mä syön sen aamiaisen täällä. Mut muuten se on niinkun vähän mielen mukaan, että jos tekee mieli ruokaa jonain aamuna, nii sit mä syön aamulla aamiaista, jos ei tee mieli, ni sitten mä en syö varmaan ku vast joskus kello kaks päivällä. Hyvin paljon sellasta, että korvaa ruoan esimerkiksi kahvilla tai jotain vastaavaa.” T10

Osa nuorista kuvasi, miten he syömättömyyden lisäksi välillä ahmivat ruokaa.

”No siis mä oon aika nirso (naurahtaa) ja tota tääl [ruokasuhdekollaasissa] on teksti, että on impulsiivinen ja elämäntilanteitten mukaan, ni syön miten sattuu ja välil on päiviä, ettei syö ollenkaan, ja sit taas välillä vaan ahmii ja muuta.” T7

Moni nuori kertoi ruokailevansa pääasiassa yksin. He kuvasivat sosiaalisten ruokailutilanteiden olevan haastavia, erityisesti jos ruokailu tapahtui puolittuttujen tai tuntemattomien henkilöiden seurassa. Oman perheen tai parhaiden ystävien kanssa ruokailtaessa samanlaista haastetta ei välttämättä ollut eli kokemukseen vaikutti ruokailuseuran koettu läheisyys.

Nuoret kertoivat taloudellisten resurssiensa olevan heikot, mikä rajasi ruokahankintoja. Lisäksi osalla nuorista ei ollut ruoanvalmistukseen tarvittavia välineitä tai he kokivat ruoanvalmistukseen liittyvät taitonsa heikoiksi. Lisäksi monenlaiset mielenterveyden ongelmat, kuten paniikkihäiriö, masennus ja ahdistus sekä mielialalääkkeet olivat eri tavoin yhteydessä nuorten syömiseen.

”...varsinki jos mä oon tosi ahistunu mä en pysty syömään, ni sit pitää pakottaa itensä syömään. --- Et mä syön niinku viel pienempiä annoksia, mitä mä syön niinku yleensä silleen, et joskus joutuu silleen skippaa, koska ei vaan pysty niinku sen ahistuksen takii syömään. Mut sit mä koitan kummiski jotain pientä syödä. Ja sit ku se ahistus menee pois, ni sitte syödä taas.” T6

Paniikkihäiriöön ja sosiaalisten tilanteiden pelkoon saattoi nuorilla yhdistyä ruokaan liittyvää nielemisen ja tukehtumisen pelkoa sekä turvatto-

muuden kokemusta, mikä johtui ruokailemisesta tuntemattomampien ihmisten kanssa. Nuoret kuvasivat usein myös mielialaan sidoksissa olevaa voimattomuutta ja saamattomuutta kaupassakäyntiin, ruoanvalmistukseen ja syömiseen liittyen.

”Että joskus mul menee sillai, että korvaa sen päivän ruoat sillain, että syö jotain roska-ruokaa tai jotain keksejä tai muuta vastaavaa. Se on semmonen, aika usein semmosta, että se liittyy siihen filikseen, et syö niinkun, jos on jotenkin, noh ”sillä tuulella” emmä tiitä. Tai jotenki semmosessa masentuneessa tilassa, että tekee mieli syödä, joskus mulla on semmosia masentuneita tiloja, ettei mun tee mieli syödä yhtään mitään.” T10

Nuoret tunnistivat ruokailunsa olevan käytännössä sellaista, ettei se useinkaan tue heidän hyvinvointiaan ja jaksamistaan. Monet toivoivat saavansa siihen jatkossa lisää säännöllisyyttä, monipuolisuutta ja sosiaalisuutta tai kykenevän sä valmistamaan enemmän ruokaa itse.

NUORTEN RUOKAAN LIITTÄMÄT KESKEISET MERKITYKSET

Nuorten ruokasuhdekertomuksista tunnistettiin kolme toistuvaa ja keskeistä merkityskokonaisuutta, joista kukin esiintyi usealla nuorella. Näitä olivat ’Ruoka pakollisena polttoaineena’, ’Ruoka kehon ja tunteiden muokkaajana’ sekä ’Ruoka itsen rankaisijana’. Kunkin nuoren tarinassa esiintyi aina useampia merkityskokonaisuuksia.

”Ja sit mä oon kirjottanu tonne ”ei vois vähempää kiinnostaa” ruoka, sillain et kuhan syö jotain, se on mulle pääasia. Et se ei oo mikään gourmee-juttu. -- Ei mul tuu mitään sellasii inspiraatioita tehä jotain, et tänään mä haluan just jotain tietty ruokaa, et tota, en muista onko ikinä tullu aikuisiällä yhtään semmosii filiksii, et nyt mä haluan just tota. No joskus on tehny mieli pizzaa, mut se nyt on asia ihan erikseen. --- No sillai ihmiset kummastelee, et enks mä kyllästy siihen [syömään pääasiassa kolmea samaa ruokaa päivästä toiseen] ikinä. No kyl sitä välillä kyllästy, mut sitä syö vaan sen takii, et on oikeesti pakko syödä jotain ku ei keksi mitään muutakaa.” T8

Yllä oleva aineistositaatti kiteyttää Ruoka pakolisen polttoaineena -merkityskokonaisuudessa korostuvaa nuorten kokemusta syömisestä itselleen merkityksettömänä, mutta toisaalta biologisen kehon kannalta välttämättömänä toimintana. Nuorten etäinen, joskin syömisestä fysiologisen välttämättömyyden ymmärtävä suhtautuminen ruokaan ja syömiseen konkretisoitui kokemukseksi ruuasta pelkkänä polttoaineena tai syömisestä ”vain pysyäkseen hengissä”. Eräs nuorista näki ruoan vain energiana, välttämättömänä urheiluharrastuksensa edellytyksenä. Hän totesi, että on ”turha syödä, jos ei punttaakkaan.” Eräs nuorista kuvasi ruokaa itselleen lähinnä ”hyvänpäiväntutuna”:

”Kyl mä syön, mut mä en oo ajatellu ruokaa silleen mitenkään tärkeenä oikeestaan koskaan. Ei ruoka oo koskaan ollu mun vihollinen tai mitään. Mä en vaan oikein oo niinku ollu myöskään sen kaveri koskaan. Se on semmonen hyvänpäiväntuttu. Et me moikatais kadul, mut ei me kyl jäätäis juttelee.” T1

Ruoka kehon ja tunteiden muokkaajana -merkityskokonaisuudessa puolestaan korostuu kehollisuus tajunnallisena ilmiönä. Merkityskokonaisuus kietoutuu vahvasti kehotytyymättömyyteen, joka oli tyypillistä tutkimukseen osallistuneille nuorille. Ruoan ja kehon välinen suhde näyttäytyi nuorten ajattelussa kaksisuuntaisena: toisaalta se, mitä kunakin hetkenä ajatteli omasta kehostaan, vaikutti siihen mitä ja miten syö, mutta myös se miten ja mitä syö, vaikutti ajatuksiin, tunteisiin ja kehon kokoon.

Kehotytyymättömyys tuli nuorilla esiin erityisesti laihtumistoiveena tai -pyrkimyksenä. Lisäksi kaksi haastateltavaa toivoi painonsa nousevan, mutta painotti, ettei se saisi nousta kuitenkaan liikaa. Toinen heistä koki henkilökohtaisena häviönä sen, että hänen painonsa oli noussut aiemmasta alhaisemmasta lukemasta. Huomionarvoista on, että valtaosa haastatelluista nuorista oli haastattelijan arvon mukaan normaalipainoisia tai alipainoisia.

Osalla nuorista kehotytyymättömyydellä oli pitkä historia, joka ulottui lapsuuteen asti. Vahva halu laihtua oli seurannut mukana myös sellaisissa tilanteissa, joissa elämässä oli muitakin isoja haasteita, kuten päihteidenkäyttöä ja asunnottomuutta.

”Ja sit, ku ei ollu omaa asuntoo [moneen] vuoteen, ni sitä oli menossa koko ajan sen myötäki niinku ja sit koki, et ku söi, pakko nää on kuluttaa nää kalorit aina helvettiin, ettei missään nimessä vahingoskaan yhtään sellu liittä, grammaa tai mitään rasvaa tuu kehoon. Et oli vääristyny minäkuva.” T4

Yksi nuorista kuvasi sitä, miten hänellä painon ja painonnousun ohella myös sukupuoli-identiteetti vaikutti hänen kehosuhteeseensa. Hän koki vahvaa ristiriitaa syntymässään määritetyn ja kokemansa sukupuolen välillä, mikä heijastui merkittävästi hänen ajatuksiinsa omasta kehostaan. Ruoka merkitsi hänelle mahdollisuutta muokata kehoa tähän sukupuoliristiriitaan liittyen:

”Aina välillä mä käyn läpi sellasia listoja, niinkun tota, ruoista minkä tarkotus on niinku lisätä testosteronin määrää kehossa ja kaikkee sellasta. Emmä oo saanu aikaseks syödä niitä tai tehdä ruokii missä olis tosi paljon niitä asioita, mutta mä tiedostan, et syömälläki sais jo vähän muutettua asioita.” T1

Monet nuorista kuvasivat, miten laihtumistoive johti kehon nälkä- ja kylläisyysviestien vaimentamiseen muulla kuin ruoalla (mm. energiattomilla juomilla) tai niiden täydelliseen laiminlyöntiin (syömättömyys kunnes pahoinvoinnin vuoksi ei pysty enää syömään, tai muiden asioiden tekeminen, kunnes nälkä väistyy). Nuoret kertoivat pyrkivänsä muokkaamaan kehoaan myös valitsemalla laihtuttavaksi määrittelemiänsä ruokavaihtoehtoja ja välttelemällä niin sanottua roskaruokaa tai einesaterioita. Useiden nuorten ruoka-ajattelu rakentui dikotomiselle ”kielletty” ja ”sallit” ruoat ajattelulle, jossa kiellettyihin ruokiin yhdistyi epäterveellisten ominaisuuksien lisäksi ajatus lihottavuudesta. Erityisesti ”vääränlaisiksi”, eli käytännössä usein lihottaviksi, koettujen ruokien ostaminen herätti nuorissa kielteisiä moraalitunteita, kuten syyllisyyttä ja häpeää, jopa kokemusta itsestä ”luuserina, joka ei osaa tehdä elämässään mitään”. Ruoalla ja syömisellä tai syömättömyydellä oli nuorten mielestä suora ja nopea vaikutus omaan kehoon. Osa nuorista esimerkiksi kuvasi tuntevansa ja näkevänsä muutokset kehossa välittömästi syömisestä jälkeen.

”Sitä oikeesti alkaa pelkäämään, jos mä meen esimerkiks kaverin kanssa syömään jonnekki pizzeriaan, ni ei helveti, jotenki, housut ei mee enää päälle, housut menee ihan pilalle tai vastaavaa. Sitä tuli just silleen ajateltuu, et jos mä syön tosta nyt sitten jotain roskaruokaa nii sitten kaikki on mennyttä.” T10

Jo pelkkä muiden, erityisesti vähän tuntemattomampien henkilöiden seurassa ruokailu saattoi olla nuorelle vaikeaa hänen pohtiessaan sitä, mitä muut hänestä ja hänen kehostaan mahdollisesti ajattelivat:

”...jos niinkun syö jonkun [muun kuin perheenjäsenen] kanssa niin siinä on semmosta niinkun ahdistuneisuutta ja on hyvin niinku silleen, ööm, tietoinen omasta kehosta silloin ja sen koosta ja todella haavoittuvainen siitä myös.” T10

Toisaalta monet nuorista kuvasivat, miten ruoka toimi heille myös negatiivisina koettujen tunteiden vaimentajana tai turruttajana. Tietyt ruoat ja ruokaryhmät saavat muita ruokia tärkeämmän roolin tunteiden säätelyssä. Yleisimmin tunteiden säätelijänä toimivat niin sanotut herkut, erityisesti keksit, makeiset ja jäätelö. Tämä oli joillakin johtanut painon nousuun ja negatiivisten tunteiden edelleen syvenemiseen. Eräs nuorista kuvasi, miten oli käyttänyt ruokaa tunteiden turruttajana kohdattuaan kaltoinkohtelua parisuhteessa. Tästä hänelle oli jäänyt pelko liiallista syömistä kohtaan.

”Nykyään mä oon tosi varovainen, et jos mä syön enemmän, ni mulle tulee heti mieleen se, että kuinka mä siellä entisessä asunnossa makuuhuoneessa vaan söin ja söin, ku mul oli huono olla. Ni aina ku mä nykyään syön, ni mietin et minkälainen filis mulla on, et syönkö nyt johonki tunteeseen.” T2

Nuoret tunnistivat ruokasuhteensa historiasta monenlaisia sosiaalisia tilanteita, kuten läheisten syömiseen ja kehoon liittyvää kommentointia tai koulukiusaamista, jotka heijastuivat heidän nykyiseen ruokasuhteeseensa erityisesti kehoittamattomuuden kautta. Esimerkiksi eräs nuorista kertoi, miten aiemmin nuoruudessa hänen painonsa oli noussut jonkin verran masennuslääk-

keiden aloittamisen seurauksena. Nuoren sisarus oli kommentoinut painonnousua, minkä vuoksi nuori kuvasi juoksuharrastuksen muuttuneen päivittäiseksi ja syömisen paastoamiseksi ja salaatin syömiseksi. Tapahtumien seurauksena nuori oli lopulta sairastunut syömishäiriöön. Toinen nuori koki äitinsä lapsuusaikaiset kehokommentit hämmäntävinä ja vahvasti itsetuntoonsa vaikuttavina. Hän myös kertoi ajattelevansa omaa painoaan jatkuvasti, millä näki yhteyden äidin kommentointiin:

Nuori (T1): ”[Äidiltä] tuli vähän semmost painokritiikkiä, mikä vaikutti mun itsetuntoon tosi paljon. ---”

Haastattelija: ”Mikä tyyppistä se painokritiikki sit oli? Muistaksä?”

Nuori (T1): ”Öö, no siis tiiätkö ku päivän aikana syö ruokaa? Ja sit illalla sun vatsas näyttää isommalta ku aamulla? Niin mun äiti kommentoi sitä. Se joskus sano, et mä näytän siltä, et mä oon raskaana ku mä olin jotain kymmenen. Se oli vähän outoo ja inhottavaa.”

Kolmantena, äärimmäisen kielteisenä ruokaan liittyvänä merkityskokonaisuutena tunnistettiin Ruoka itsen rankaisijana -merkityskokonaisuus. Se kiteytyi riittämättömyyden ja itseihon tunteisiin kytkeytyvässä ajatuksessa itsen rankaisemisesta syömisen tai syömättömyyden avulla. Tällä merkityskokonaisuudella oli siten vahva yhteys negatiiviseen minäkäsitykseen ja epäonnistujan identiteettiin. Se yhdistyi usein kokemukseen vääranlaisesta kehosta ja kehon koosta, eli merkityskokonaisuus kytkeytyy vahvasti myös Ruoka kehon ja tunteiden muokkaajana -merkityskokonaisuuteen. Nuori ei kokenut ansaitsevansa ruokaa tai halusi rangaista itseään sen vuoksi, että oli päästänyt itsensä lihomaan. Tämä johti joillakin nuorilla myös siihen, ettei heistä tuntunut hyvältä syödä yhdessä muiden kanssa, vaan he söivät aina yksin kotonaan.

”Mul on joskus jotain semmosii päiviä, etten syö yhtään tai sitten mä syön ihan tosi vähäsen. Yleensä ne on johtanu silleen siihen, että aamulla käyn jossain vaa’alla ja sitte ei oo näyttäny mitä haluis, ni sitte semmonen vähä tapa rankasta itteään varmaan.” T10

”Välillä [se on] just sitä, että tuntee itensä paremmaks ihmiseksi ku ei syö, välillä sitte vaa [ei syö] sen takii et aattelee, et se on joku rangaistus siitä et on läski. --- Muiden kanssa syödessä tulee vaan sellanen olo, et tämmönen läski paska ei ansaitse syödä.” T7

PIENIÄ MYÖNTEISIÄ SIIRTYMIÄ JA TULEVAISUUSKOKO

Vaikka NEET- nuorten ruokasuhteiden kehityskulkuun liittyi monenlaisia koettelemuksia, nuoret tunnistivat niissä myös lähimenneisyydessä tapahtuneita pieniä, myönteisiä siirtymiä: Nuori oli vaihtanut mikropizzan makaronilaatikkoon, syömiseen oli löytynyt aiempaa enemmän säännöllisyyttä, sallivuus oli hieman lisääntynyt syömisessä tai aiemmin hyvin ääriasennosta toiseen vaihdellut ruokasuhteet oli alkanut hakeutua lähemmäs tasapainoa. Nuoret kokivat arkensa ta-soittuneen osin Vamos-toiminnassa mukana olon myötä, mikä heijastui myös ruokaan liittyviin ajatuksiin ja käyttäytymiseen. Myönteisiä sosiaalisia vaikutteita nuoret kokivat saaneensa mm. kump-paneilta, vertaisilta ja sisaruksilta. Läheiset olivat esimerkiksi muistuttaneet nuorta syömisestä, valmistaaneet uusia ruokia kokeiltavaksi ja auttaneet opettelemaan yhdessä syömistä. Parhaimmillaan he olivat viestittäneet, että nuori saa syödä mitä haluaa ja on täydellinen juuri sellaisena kuin on.

Lähes kaikilla nuorilla oli havaittavissa myös tulevaisuuden ruokasuhteeseen kohdistuvia myönteisiä ajatuksia. Nuoret uskoivat, että syömisestä ja ruoan rooli arjessa muuttuu tulevaisuudessa muun elämäntilanteen helpottuessa. Ruoka ja syöminen voisivat silloin olla osa toimivaa arkea, joka koostuu mahdollisesti työssä tai koulussa käymisestä, harrastuksista sekä ystävien ja seurustelukumppanien kanssa ajan viettämisestä.

Osa nuorista oli jo siirtynyt pohtimaan, olisiko sittenkin sallittua olla sen kokoinen kuin on ja pitäisikö itsensä hyväksyä juuri sellaisena kuin on, laihduttamatta ja ruokia välttelemättä. Eräs nuorista pohti haastattelua edeltäneen ravitsemustyöpajan aikana havahtuneensa siihen, kuinka vähän arvostaa omaa kehoaan. Hän poh-ti, että voisi arvostaa kehoaan enemmän koska ”*se kuitenkin on oma keho ja se on tärkeä*”. Nuori toivoi, että tulevaisuudessa muiden mielipiteet ja yleiset kauneuskäsitykset vaikuttaisivat vähemmän hänen ajatuksiinsa ja että toimintakyvyllä, terveydellä ja säännöllisellä ruokailulla olisi suurempi merkitys.

Toinen nuori kiteytti toiveensa syömisestä seuraavasti: ”Tavoitteesta ja itsensä hyväksymisestä seuraavasti:

Haastattelija: ”Jos mä soittaisin sulle viiden vuoden päästä, ni millanen sä toivoisit, että sun ruokasuhteet olis?”

Nuori (T10): ”Semmonen [että] mun ei pitäis ajatella sitä niin paljon ehkä. Voisin olla rennosti sen [syömisestä] kanssa, koska tällä hetkellä mä hyvin paljon en ole rennosti sen kanssa. ... se liittyy siihen, että miten näkee oman kehon ja näin eespäin, sitä jos pystyis hyväksymään itsensä, olipa minkä kokonen tai vastaavaa, nii se olis myös ihan kiva.”

POHDINTA

Tämä tutkimus tarjoaa ikkunan NEET-nuorten arkeen ja hyvinvointiin ruoan ja syömisestä kautta. Haavoittuvassa asemassa olevien nuorten ruokasuhteet ovat yksilöllisiä, monisyisiä ja monivah-teisia. Yhtenevä elämäntilanne tuo yksilöllisiin ruokasuhteisiin kuitenkin myös samankaltaisuutta. Aiempi NEET-nuoriin kohdistunut tutkimus on nostanut esiin nuoria yhdistävinä tekijöinä muun muassa taloudellisen niukkuuden, mielen-terveyden haasteet, kehotytyttömyyden, yksinäisyyden ja epäonnistuneen yksilön identiteetin (1, 6, 7, 8, 13). Nämä tekijät nousivat esiin myös tässä tutkimuksessa, kietoutuen nyt osaksi nuorten ruokasuhteesta. Nuoret kuvasivat omaa syömiskäyttäytymistään epä säännölliseksi, valmiiden ja toistuvasti samojen ruokien syömiseksi sekä niukan syömisestä ja ahmimisen vuorotteluksi. Sosiaaliset syömistilanteet he kokivat usein hankaliksi. Nuorten ruokasuhtetarinoiden pohjalta muodostettiin kolme merkityskokonaisuutta: Ruoka pakollisena polttoaineena, Ruoka kehon ja tunteiden muokkaajana sekä Ruoka itsen rakkaisijana. Merkityskokonaisuudet syventävät ymmärrystämme siitä, millaiseen ajatteluun ja tunteisiin konkreettinen syömiskäyttäytyminen yhdistyy.

Aiempaa tutkimusta NEET-nuorten syömisestä on vähän. Brittiläisille NEET-nuorille syömisestä ja terveyden havaittiin olevan vähämerkityksellistä (15). Tämän tutkimuksen nuoret sen sijaan vaikuttivat lähtökohtaisesti arvostavan terveydestä syömistä. Terveellinen syöminen oli nuorille asia, jota he ainakin jossain määrin pyrkivät myös toteuttamaan omissa arjessaan.

Arjen haasteet, kuten mieliala, jaksaminen tai rahan vähyys kuitenkin usein estivät terveellisen syömisen toteutusta käytännön tasolla nuoren toivomalla tavalla. Käytännössä myöskään käsitykset terveellisestä ruuasta ja strategiat terveellisyden toteuttamiseksi eivät lopulta olleet tulkittavissa tosiasiallisesti terveyttä edistäviksi. Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneet nuoret kuvasivat voimakasta kehotyymättömyyttä, joka heijastui myös heidän ruoka-ajattelussaan: he jakoivat ruuat kategorisesti hyviin ja huonoihin ruokiin niiden oletettujen kehovaikutusten mukaan. ”Vääränlaisten” ruokien syöminen johti voimakkaiksi häpeän ja itseihon kokemuksiin ja jopa itsen rankaisemiseen. Edellä kuvattu osoittaa, miten tajunnallisuuden alueella sijaitsevat ruokasuhteen tarkastelu-ulottuvuudet, kuten tiedolliset käsitykset ja ajattelukategoriat, normit, tunteet sekä minäkäsitys ja itsearvostus – tai sen puute – kietoutuvat voimakkaasti yhteen (17).

Nuorten käsitykset terveellisestä syömisestä limittyivät siis usein normatiiviseen ajatteluun oikeanlaisesta syömisestä ja kehosta: terveellinen syöminen auttaa hallitsemaan painoa, terveellisesti syövä on laiha ja laiha on ihmisenä parempi ja hyväksyttävämpi. Tältä pohjalta nuoret asettivat itselleen tiukkoja, osin hyvin mustavalkoisiakin tavoitteita, joiden saavuttaminen osoittautui haastavaksi tai jopa mahdottomaksi. Aiemmassa tutkimuksessa on havaittu, että maallikoiden käsitykset terveellisestä syömisestä sisältävät usein moraalista ihanteellisuutta: terveellisesti syövä on hyvä syöjä tai syö oikein (25, 26). Väärän koiseksi tulkittu keho ja siihen liitetty epäterveellinen syöminen tapa leimataan puolestaan huonoksi (27). Kriittisen terveystutkimuksen piirissä on oltu huolissaan terveelliseen syömiseen liittyvästä moraalisesta pohjavireestä, jonka avulla laajemmassa kulttuurisessa ajattelussa leimaamme ihmisiä mustavalkoisesti joko hyväksi tai huonoiksi kansalaisiksi (esim. 28, 29). Lisäksi terveellisen syöminen jäsentäminen ainoastaan vastuullisen yksilön rationaalisenä valintana kapeuttaa käsitystämme syömisestä jättäessään huomiotta moninaiset yksilölliset, yhteisölliset ja yhteiskunnalliset syömistä jäsentävät tekijät (28, 30, 31). Kulttuuriset oikeanlaiseen syömiseen ja kehon kokoon liittyvät puhuvat, mukaan lukien terveystieteiden ja mediassa esitetyt ravitsemusneuvot, voidaan nähdä ahdistusta, syy-

lisyyttä ja epätervettä syömiskäyttäytymistä lisäävinä, ja siten hyvinkin vahingollisina (28, 32). Nuorten ruualla antamat merkitykset heijastivat vahvasti näitä kielteisiä kulttuurisia tapoja jäsentää syömistä. Heillä esiintyi myös voimakkaita kielteisiä ruokaan liittyviä tunteita. Ruoka itsen rankaisija -merkityskokonaisuus osoittaa, miten kokemus vääränlaisesta syömisestä voi nuorilla kytkeytyä myös syvään itsearvostuksen puutteeseen, ja toimia eräänlaisena itseä arvostelevalta ja kaltoin kohtelevalla kehän moottorina. Onkin vahvasti tarkasteltava sitä, miten me lähestymme terveellistä syömistä erilaisissa terveyden edistäminen toimintaympäristöissä ja millaisia viestejä siitä välitämme eteenpäin.

Monet tämän tutkimuksen nuorista kokivat sosiaaliset ruokailutilanteet haastavina. Osa heistä kuvasi olonsa niissä haavoittavaksi, mihin kehotyymättömyyteen, itsetuntoon ja yksinäisyyteen liittyvät haasteet nivoutuivat. Kehotyymättömyyden on aiemmin havaittu monella tapaa vaikuttavan sosiaalisiin ruokailutilanteisiin osallistumiseen (33). Nuoret tunnistavat ruokasuhteensa historiasta useita sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyviä tilanteita, kuten lähipiirin kehoon ja syömiseen liittyvää kommentointia tai koulukiusaamista, jotka he itse yhdistivät kehotyymättömyyden lisääntymiseen ja ruokasuhteen kielteisiin kehityskuluihin, kuten voimakkaaseen laihduttamiseen ja syömiskäyttäytymisen häiriintymiseen. Vanhempien ja vertaisten kehon kokoon liittyvän kommentoinnin on aiemmin havaittu olevan yhdessä epäterveisiin kehon muokkaamisyrityksiin ja syömiskäyttäytymiseen niin teini-ikäisillä (34) kuin nuorilla aikuisilla (35).

Nuorilla oli kuitenkin myös tuoreita kokemuksia siitä, miten vuorovaikutus läheisten sekä Vamos-palveluissa kohdattujen ihmisten kanssa oli tuonut heidän ruokasuhteeseensa myönteisiä sävyjä: läheisten ja Vamos-ryhmän tuki yhdessä ruokailussa, ruoanvalmistuksessa tai omaan itseen suhtautumisessa oli saanut aikaan pieniä positiivisia siirtymiä nuoren ruokasuhteessa. Havainto on yhtenevä aiemman tutkimuksen kanssa, jossa kohderyhmänä olivat Vamos-palveluiden toimintaan osallistuneet nuoret; vaikka nuoret kärsivät monista hyvinvointia heikentävistä kokemuksista, oli heidän hyvinvoinnissaan tapahtunut Vamos-toimintaan osallistumisen aikana kokonaisvaltainen, positiivinen muutos (13). Tu-

losten samankaltaisuus edellä mainitun aiemman Vamos-nuorilla toteutetun tutkimuksen kanssa vahvistaa tulosten uskottavuutta. On kuitenkin hyvä huomioda, että niillä NEET-nuorilla, jotka eivät ole minkäänlaisen kuntouttavan palvelutoiminnan piirissä, voivat ruokasuhteen näköalat olla mahdollisesti Vamos-nuoria pessimistisempiä. Tässä tutkimuksessa havaitut NEET-nuorten ruokasuhdetta yhdistävät piirteet voivat kuitenkin olla olemassa ilmiöinä NEET-nuorten keskuudessa laajemminkin. Tätä ajatusta tukee muun muassa se, että nuorten ruokasuhdetta keskeisimmin kuvaavat piirteet niin ruokasuhteen toiminnallisella kuin merkitysten tasoilla olivat haastattelusta toiseen toistuvia. Aineistossa voi sanoa ilmenneen tässä suhteessa siis selvää saturoitumista.

Koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten aikuisten ruokasuhteen vertailu muiden nuorten aikuisten ruokasuhteeseen ei ole suoraan mahdollista, sillä ruokasuhdetta ei ole aiemmin tutkittu hyödyntäen tarkastelussa ruokasuhteen pedagogista viitekehystä. Tämä on siten tärkeä jatkotutkimuskohde. Tässä tutkimuksessa viitekehystä hyödynnettiin sekä aineiston muodostumisessa että analyysissä. Nuoret osallistuivat ennen varsinaisia tutkimushaastatteluja ruokasuhdetyöpajoihin, joiden aikana syntyneitä ruokasuhdetoteutuksia hyödynnettiin tutkimushaastatteluisissa. Aiempi ruokasuhdetyöskentely on todennäköisesti helpottanut ja syventänyt ruokasuhteen jäsentämistä itse tutkimushaastattelussa. Ruokasuhdetyöskentelyssä kannustettiin nuoria aktiivisesti pohtimaan myös omaa suhdettaan kehoon ja kehosuhteen mahdollisia yhteyksiä ruokasuhteeseen. Tämä on varmasti edesauttanut nuorta tunnistamaan oman keho- ja ruokasuhteensa kytköksiä. Viitekehysten tarkastelu-olottuvuuksia hyödynnettiin analyysissä sekä kunkin nuoren ruokasuhdetietämisen luomisessa että yhtymäkohtien löytämisessä tarinoiden välillä. Keskeisenä tavoitteena oli löytää ruokaan ja syömiseen liittyviä merkityskokonaisuuksia. Tätä täydennettiin toisaalta nuorten kuvauksilla konkreettisesta syömiskäyttäytymisestäään, toisaalta syömisestä ja sille annettujen merkitysten rakentumisesta situationaalisessa vuorovaikutuksessa. Ruokasuhteen määritelmän mukainen monikerroksisuus ja tarkastelu-olottuvuuksien yhteen kietoutuneisuus tulee näkyväksi tuloksissa (17,18). Jatkotutkimuksissa on ruokasuhteen yleiskuvan luomisen asemasta mahdollista

myös rajata tutkimusta tietyn tai tiettyjen tarkastelu-olottuvuuksien kautta toteutettavaksi. Tämä voi tuoda selkeyttä tutkimuskysymyksiin ja tuloksiin; toisaalta on mahdollista, että silloin myös käsitys ruokasuhteen kokonaiskuvasta hieman haalistuu.

Erityisen tärkeää ymmärrys ruokasuhteen monikerroksisuudesta ja -olotteisuudesta on terveyden ja hyvinvoinnin kannalta eriarvoisessa asemassa olevien nuorten kohtaamisessa. Nuorten palveluiden näkökulmasta tulokset osoittavat selvästi sen, että ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä teemoja ei kannata eriyttää omiksi saarkeikkeiksi, sillä ruoka ja syöminen nivoutuvat osaksi elämän eri osa-alueita ja niillä mahdollisesti ilmeneviä haasteita. Tuloksissa esiin nousevat tavat syödä ja merkityksellistä syömistä mitä todennäköisimmin heikentävät yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tämä voi edelleen heikentää yksilön toimintakykyä ja vahvistaa elämän muilla osa-alueilla olevia haasteita. Jotta tällainen negatiivinen kierre voidaan katkaista, ruoka ja syöminen on tärkeää ottaa huomioon kaikessa terveyttä ja hyvinvointia edistävässä toiminnassa. Syömiseen liittyviä haasteita ei tulisi myöskään tulkita yksioikoisesti vain ravitsemustietämysten tai ruoanlaittotaitojen puutteiksi, jotka korjautuvat yksilön ruokalukutaitoa kehittämällä (36). Tämän tutkimuksen tulosten pohjalta näyttää siltä, että esimerkiksi itsemyötätuntoa tai myönteistä kehonkuvaa vahvistavien harjoitusten tarjoamia mahdollisuuksia kannattaa pohtia huolella (37, 38). Ruokasuhteen pedagogiseen viitekehukseen sisältyvä ruokasuhdetyöskentely voi myös tarjota ammattilaisille käytännön työkaluja ruokasuhteen erilaisten puolien havaitsemiseen ja arvostavaan kohtaamiseen (17).

RAHOITTAJAT:

Tutkimusta ei ole suoraan rahoittanut mikään tahon. Tutkimuksen aineistonkeruu on tehty Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen (STET) ja terveysministeriön rahoittaman Kehonkuva hyvinvoinnin perustava (KEHUVA) -hankkeen yhteydessä.

KIRJOITTAJIEN KONTRIBUUTIOT:

Talvia on suunnitellut tutkimusta, vastannut analyysin toisesta vaiheesta, keskustellut analyysissä tehdyistä tulkinnoista tutkimusryhmän kanssa, kirjoittanut käsikirjoitusta ja vastannut kirjoitusprosessista.

Räsänen on suunnitellut tutkimusta, kerännyt aineiston, keskustellut analyysissä tehdyistä tulkinnoista tutkimusryhmän kanssa, vastannut analyysin ensimmäisestä vaiheesta ja kirjoittanut käsikirjoitusta.

Helkkola on suunnitellut tutkimusta, keskustellut analyysissä tehdyistä tulkinnoista tutkimusryhmän kanssa ja osallistunut kirjoitusprosessiin

tarkastelemalla käsikirjoitusta kriittisesti ja sen sisältöön vaikuttaen.

Karhunen on suunnitellut tutkimusta, keskustellut analyysissä tehdyistä tulkinnoista tutkimusryhmän kanssa ja osallistunut kirjoitusprosessiin tarkastelemalla käsikirjoitusta kriittisesti ja sen sisältöön vaikuttaen.

Talvia, S., Räsänen, S., Helkkola, L., Karhunen, L. Food relationship among young people not in employment, education or training. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti – Journal of Social Medicine 2022: 59: 153–168.

Research on the food relationship among young people not in education, employment or training (NEET) is scarce. The study aim was to observe the food relationship of young NEET people by using the pedagogical framework of food relationship and focusing on the experiences of the young people themselves. Face-to-face interviews were conducted with ten individuals after food relationship workshops. Interview transcripts were analysed by using a narrative method: First a narrative or explanatory story was produced to each individual and then a paradigmatic procedure was conducted, where themes were created based on the narratives. The young people described their eating as irregular interplay between fasting and overeating, eating alone or only with the trusted ones as well as eating ready-made, simple food. Different personal deficiencies, like lack of money or mental health issues challenged the everyday food practices. Three shared meaning

categories related to food and eating were constructed: Food as necessary fuel, Food as a shaper of body and emotions, and Food as a punisher. Dissatisfaction related to body and self and the priority of changing the size of the body were intensively reflected in these meaning categories. The observation of food relationship by using the pedagogical framework of food relationship reveals the multilevel and multifaceted nature of food relationship, and its' complex connections with well-being. These should be better noted in all the services promoting well-being of young NEET people.

Keywords: NEET, food relationship, inequality, well-being

Saapunut (22.12.2021)

Hyväksytty (23.03.2022)

LÄHTEET

- (1) Aaltonen S, Kivijärvi A, Myllylä M. Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten koettu hyvinvointi. *Yhteiskuntapolitiikka* 2019;84:301–311.
- (2) Tilastokeskus. Suomen virallinen tilasto: Työvoimatutkimus 2019. Luettu 8.10.2021. <https://www.stat.fi/til/tyti/2019/index.html>
- (3) Paananen R, Surakka A, Kainulainen ym. Nuorten aikuisten syrjäytymiseen liittyvät tekijät ja sosiaali- ja terveyspalveluiden ajoittuminen. *Sosiaalilääk Aikak* 2019;56:114–128. doi: 10.23990/sa.73002
- (4) Gutiérrez-García R, Benjet C, Borges G ym. NEET adolescents grown up: eight-year longitudinal follow-up of education, employment and mental health from adolescence to early adulthood in Mexico City. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2017;26:1459–1469. doi: 10.1007/s00787-017-1004-0
- (5) Pitkänen J, Remes H, Moustgaard H, Martikainen P. Parental socioeconomic resources and adverse childhood experiences as predictors of not in education, employment, or training: a Finnish register-based longitudinal study. *Journal of Youth Studies* 2019;22:1–18. doi: 10.1080/13676261.2019.1679745
- (6) Benjet C, Hernandez-Montoya, D, Borges, G ym. Youth who neither study nor work: mental health, education and employment. *Salud Publica Mex* 2012;54:410–417. doi: 10.1590/S0036-36342012000400011
- (7) Gutiérrez-García RA, Benjet C, Borges G ym. Emerging adults not in education, employment or training (NEET): socio-demographic characteristics, mental health and reasons for being NEET. *BMC Public Health* 2018;18:1201. doi: [s://doi.org/10.1186/s12889-018-6103-4](https://doi.org/10.1186/s12889-018-6103-4)

- (8) O’Dea B, Glozier N, Purcell R ym. A cross-sectional exploration of the clinical characteristics of disengaged (NEET) young people in primary mental healthcare. *BMJ Open* 2014;4:e006378. doi: 10.1136/bmjopen-2014-006378
- (9) O’Dea B, Lee R, McGorry P ym. A prospective cohort study of depression course, functional disability, and NEET status in help-seeking young adults. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 2016;51:1395–1404. doi: 10.1007/s00127-016-1272-x
- (10) Gretschel, AS, Myllyniemi. Kuulumme ko yhteiskuntaan? Työtä, koulutus- tai harjoittelupaikkaa ilman olevien nuorten käsityksiä tulevaisuudesta, demokratiasta ja julkisista palveluista. Helsinki: Kunnallissalan kehittämässätiö; 2020.
- (11) Goldman-Mellor S, Caspi A, Arseneault L ym. Committed to work but vulnerable: self-perceptions and mental health in NEET 18-year olds from a contemporary British cohort. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 2016;57:196–203. doi: 10.1111/jcpp.12459
- (12) Saari, J. Suomalainen yksinäisyys. Kirjassa: Saari J. (toim.), Yksinäisten Suomi, Helsinki: Gaudeamus; 2016, 33–51
- (13) Alanen O, Kainulainen S, Saari J. Vamos tekee vaikutuksen: Vamos-nuorten hyvinvointikokemukset ja tulevaisuuden odotukset. Helsinki: Helsingin Diakonissalaitos; 2014.
- (14) Davidson J, Share M, Hennessy M ym. Correlates of food choice in unemployed young people: The role of demographic factors, self-efficacy, food involvement, food poverty and physical activity. *Food Quality and Preference* 2015;46:40–47. doi: 10.1016/j.foodqual.2015.06.014
- (15) Davidson J, Share M, Hennessy M ym. Caught in a ‘spiral’. Barriers to healthy eating and dietary health promotion needs from the perspective of unemployed young people and their service providers. *Appetite* 2015;85:146–154. doi: 10.1016/j.appet.2014.11.010
- (16) Darmon N, Drewnowski A. Does social class predict diet quality? *Am J Clin Nutr* 2008;87:1107–1117. doi: 10.1093/ajcn/87.5.1107
- (17) Talvia S, Lindholm T, Helkkola L ym. Ruokasuhteen pedagoginen viitekehys ruokakasvatuksen näkökulmana. Ainedidaktiikka (painossa).
- (18) Talvia S, Anglé S. Kohti vaikuttavampaa ohjausta – ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. *Sosiaalilääk Aikak* 2018;55:260–265. doi: 10.23990/sa.74156
- (19) Perttula J. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Kirjassa Perttula J, Latomaa T. (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – Tulkinta – Ymmärtäminen. Tartto: Dialogia; 2005, 115–162.
- (20) Latomaa T, Suorsa T. (toim.). Kokemuksen tutkimus II: ymmärtävän psykologian syntyhistoriaa ja kehityslinjoja. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus; 2011
- (21) Rauhala L. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus; 2005.
- (22) Tökkäri V. Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Kirjassa: Toikkanen J, Virtanen IA. (toim.) Kokemuksen tutkimus VI : kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press; 2018, 64–84. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-310-940-7>
- (23) Sobal J, Bisogni CA. Constructing food choice decisions. *Annual Behavioral Medicine* 2009;38(Suppl 1), S37–S46. doi: 10.1007/s12160-009-9124-5
- (24) Sharp NL, Bye RA, Cusick A. Narrative Analysis. Kirjassa: Liamputtong P. (toim.). Handbook of Research Methods in Health Social Sciences. Singapore: Springer Singapore; 2019, 861–880.
- (25) Bisogni CA, Jastran M, Seligson M ym. How people interpret healthy eating: contributions of qualitative research. *Journal of Nutrition education and behavior* 2012, 44(4), 282–301. doi: 10.1016/j.jneb.2011.11.009
- (26) Delaney M, McCarthy MB. Saints, sinners and non-believers: the moral space of food. A qualitative exploration of beliefs and perspectives on healthy eating of Irish adults aged 50–70. *Appetite* 2014;73:105–13. doi: 10.1016/j.appet.2013.10.017
- (27) Neuman N, Lövestam E. Toward a critical dietetics in the Nordic countries. *Journal of Critical Dietetics* 2018;4:5–13. doi: 10.32920/cd.v2i1.759
- (28) Dodds A, Chamberlain K. The problematic messages of nutritional discourse: A case-based critical media analysis. *Appetite* 2017;108:42–50. doi: 10.1016/j.appet.2016.09.021
- (29) Leahy D, Pike J. ‘Just say no to pies’: food pedagogies, health education and governmentality. Kirjassa: Flowers R, Swan E. (toim.), Food pedagogies. London: Routledge; 2016:169–182. doi: 10.4324/9781315582689-9
- (30) Mackenzie J, Murray E. Socially Constructing Healthy Eating: A Foucauldian Discourse Analysis of Healthy Eating Information and Advice. *Qualitative Health Research* 2021;31(11):2135–2146. doi:10.1177/10497323211023436
- (31) Orste L, Krumina A, Kilis E, ym. Individual responsibilities, collective issues: The framing of dietary practices in Latvian media. *Appetite* 2021;164,105219. doi: 10.1016/j.appet.2021.105219.
- (32) Tischner I, Malson H. Understanding The ‘Too Fat’ Body and the ‘Too Thin’ Body: A Critical Psychological Perspective. Kirjassa: Rumsey N, Harcourt D. (toim.) Oxford Handbook of the Psychology of Appearance. Oxford: Oxford University Press; 2012. doi: 10.1093/oxfordhb/9780199580521.013.0024

- (33) Tylka T, Wood-Barcalow N. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image* 2015;14:118–29.
doi: 10.1016/j.bodyim.2015.04.001
- (34) Barbeau K, Carbonneau N, Pelletier L. Family members and peers' negative and positive body talk: How they relate to adolescent girls' body talk and eating disorder attitudes. *Body Image* 2022;40:213–224.
doi: 10.1016/j.bodyim.2021.12.010.
- (35) Simone M, Hazzard VM, Berge JM, ym. Associations between weight talk exposure and unhealthy weight control behaviors among young adults: A person-centered approach to examining how much the source and type of weight talk matters. *Body Image* 2021;36:5–15.
doi: 10.1016/j.bodyim.2020.10.004.
- (36) Caraher M. Food literacy beyond the individual. The nexus between personal skills and victim blaming. Kirjassa: Vidgen H. (toim.) *Food literacy : Key concepts for health and education*. Taylor & Francis Group, 2016, 117–130.
- (37) Turk F, Waller G. Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review* 2020;79:101856.
doi: 10.1016/j.cpr.2020.101856.
- (38) Guest E, Costa B, Williamson H, ym. The effectiveness of interventions aiming to promote positive body image in adults: A systematic review. *Body Image* 2019;30:10–25.
doi: 10.1016/j.bodyim.2019.04.002.

SANNA TALVIA

FT, KM, yliopistonlehtori

Itä-Suomen yliopisto

Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto

SUSANNE RÄSÄNEN

TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti

HUS Vatsakeskus

LILIAN HELKKOLA

ETM, projektitutkija

Itä-Suomen yliopisto

Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö

LEILA KARHUNEN

FT, dosentti, yliopistonlehtori

Itä-Suomen yliopisto

Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö