

Toimintaa ohjaavat arvot

Syömishäiriöön sairastuminen ei katso ikää, sukupuolta tai kokoa. Sairastuminen ei ole kenenkään oma valinta, vaan se on mielen ja kehon sairaus.

Tärkein viestimme on, että jokaisella on mahdollisuus toipua – pienin askelin, kaikessa rauhassa, itseään kuunnellen ja toisten tukemana. Toivoa on aina olemassa.

Toiminnassamme on tärkeää armollisuus itseä ja toisia kohtaan. Suhtaudumme nöyryydellä elämään ja sen eteen tuomiin iloihin ja haasteisiin.

Ymmärrämme syömishäiriöitä omien kokemustemme kautta ja tiedämme, että jokainen kokee asiat yksilönä ja yksilöllisesti.

Kunnioitamme herkkyyttä ja hyväksymme rikkinäisyyden. Jokainen on riittävä ja arvokas sellaisena kuin on.

”Etelän-SYLI on minulle pelastusrengas.”



Etelän-SYLI ry

Tallberginkatu 1 C 115,
00180 Helsinki

(käynti: B-rappu, 4. krs)

040 535 1626 / 045 841 6853

info@etelansyli.fi

www.etelansyli.fi



Tietoa, tukea
ja neuvontaa
syömishäiriötä
sairastaville, läheisille
ja ammattilaisille

**Syömishäiriöstä
on mahdollista toipua.**

Syömishäiriöstä on mahdollista toipua

Etelän-SYLI ry on Uudenmaan alueella toimiva Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n alueyhdistys.

Tarjoamme kokemusasiantuntijuuteen perustuvaa tietoa, tukea ja neuvontaa syömishäiriötä sairastaville, syömisellä tavalla tai toisella oireileville, heidän läheisilleen sekä työssään syömishäiriötä kohtaaville ammattilaisille.

Tavoitteenamme on myös lisätä yleistä tietoisuutta syömishäiriöiden monimuotoisuudesta, vakavuudesta ja varhaisen puuttumisen merkityksestä.

Ota yhteyttä Etelän-SYLIin, kun:

- olet huolissasi omasta syömisestäsi tai sairastat syömishäiriötä.
- epäilet, että läheisesi oireilee tai sairastaa syömishäiriötä.
- haluat kysyä avun hakemisesta.
- haluat tietää vertaistukiryhmistä tai muusta tukitoiminnasta.

Toiminnan eri muodot

Avoimet vertaistukiryhmät

Avoimiin vertaistukiryhmiin ei tarvitse ilmoittautua. Ryhmissä voit jakaa itsestäsi ja tilanteestasi juuri sen verran, mikä tuntuu hyvältä. Ryhmätoimintamme pohjautuu toimintaperiaatteisiin, jotka käydään läpi ryhmän alussa. Periaatteisiin voit tutustua yhdistyksemme verkkosivuilla.

Vertaistukiryhmien ohjaajina toimivat vertaiset, jotka ovat itse toipuneet sairaudesta tai ovat olleet sairastuneen läheisiä.

Lisäksi järjestämme työntekijävetoista, matalan kynnyksen toimintaa sekä hyvinvointia ja toipumista tukevia kursseja, työpajoja ja luentoja.

”Sinun ei tarvitse jäädä yksin.”

Työntekijöiden tuki ja neuvonta

Yhdistyksen työntekijät auttavat, kun tarvitset tietoa hoitoon ohjauksesta tai haluat keskustella omasta tai läheisesi tilanteesta. Voit sopia tapaamisen, ottaa yhteyttä puhelimitse/sähköpostitse tai osallistua chat-keskusteluun. Lisätietoa löydät verkkosivuiltamme.

Sähköpostivertaistuki

Vertaistukea ja apua on saatavilla ajasta ja paikasta riippumatta. Vapaaehtoiset sähköpostitukihenkilöt vastaavat saamiinsa viesteihin, osa myös ruotsin ja englannin kielellä. Tukihenkilöihin voit tutustua verkkosivuiltamme.

Vertaiskaveritoiminta

Vertaiskaverit antavat kahdenkeskistä vertaistukea sairastavan tai toipuvan omaan arkeen. Vertaiskaverit ovat yhdistyksen vapaaehtoisia ja voivat lähteä seuraksi esimerkiksi kahville, lounaalle tai yhdistyksen toimintaan.

Vapaaehtoiseksi

Yhdistyksemme vapaaehtoisina toimivat syömishäiriöstä toipuneet sekä syömishäiriötä sairastaneiden läheiset. Vapaaehtoisille tarjoamme koulutusta, tukea ja virkistystapahtumia. Uusille vapaaehtoisille on aina tarvetta ja tilaa. Ota rohkeasti yhteyttä!