



Kertomus toiminnasta 2025

”Olen saanut toivoa paranemisesta, vaikka oonkin sairastanut koko aikuisikäni. Olen tullut lohdutetuksi ja kannatelluksi, jos on ollut vaikeempaa.”

Sisällysluettelo

2 YLEISARVIO TOIMINTAVUODESTA JA TULEVASTA KEHITYKSESTÄ.....	1
3 YHDISTYS, JÄSENISTÖ JA JÄSENHANKINTA	3
3.1 PERUSTIEDOT.....	3
3.2 TOIMITILAT	3
3.3 RAHOITUS.....	3
3.4 HALLITUS	4
3.5 TYÖNTEKIJÄT	4
3.6 JÄSENISTÖ JA JÄSENHANKINTA	5
4 VUODEN 2025 TOIMINTA.....	6
4.1 PERUSTUKITOIMINTA.....	6
4.1.1 Matalan kynnyksen tukitoiminta (työntekijävetoinen)	7
4.1.2 Vapaaehtoisvetoinen tukityö	8
4.2. TYÖPAJAT JA KURSSIT	10
4.3 WEBINAARIT, KOKEMUSPUHEENVUOROT JA SIDOSRYHMÄYHTEISTYÖ	11
4.3.1 Webinaarit	11
4.3.2 Kokemuspuheenvuorot.....	13
4.3.3 Sidosryhmäyhteistyö	13
4.4 VAPAAEHTOISTOIMINTA.....	15
4.4.1. Peruskoulutukset ja jatkokoulutukset	15
4.4.2. Työnohjaus, virkistysillat, vapari-Zoomit ja muut kohtaamiset.....	15
4.4.3. Vapaaehtoistoiminnan materiaali, tiedotus ja jatkuva tuki	15
4.4.4. Kiinnostuneet, aktiivit, tauolla olevat ja lopettaneet vapaaehtoiset	16
4.5 VIESTINTÄ	16
5 TOIMINTAVUODEN KOONTI.....	21
5.1. PALAUTTEET, ARVIOINTI JA KEHITTÄMINEN	21
5.1.2 Vuoden 2025 palautekyselyiden tulokset	21

2 YLEISARVIO TOIMINTAVUODESTA JA TULEVASTA KEHITYKSESTÄ

Toimintavuonna 2025 Etelän-SYLI vakiinnutti yhä vahvemmin asemaansa kohtaamistyön erityisosajana sekä hyvinvointia tukevien näkökulmien esiintuojana. Toiminnan suunnittelussa otettiin huomioon kävijöiltä tulleet toiveet, kohderyhmien muuttuvat tarpeet sekä palautteissa ja raporteissa esiin tulleet ilmiöt.

Vuosi 2025 sisälsi muutoksia työntekijätiimissä, kun vastaavan toiminnanohjaajan sijaisuuteen valittiin uusi työntekijä. Lisäksi yhdistyksen kolmesta työntekijästä kaksi teki osin 80-prosenttista työaika.

Kaikki työntekijät tekevät tuki- ja kohtaamistyötä, jonka kautta kertyi yhteensä 1300 kohtaamista, mikä on 23 % enemmän kuin edellisvuonna. Työntekijävetoiselle tukityölle asetetut tavoitteet ylitettiin yli 300 kohtaamisella. Työntekijävetoisien tuen puolella toteutettiin sekä perinteisiä kahvihetkiä että uusia kokeiluja, esim. myöhäisiltapäivän kahvihetket sekä teemalliset Zoom-kahvihetket. Muita uusia kokeiluja olivat kesän lounashetki ja Tutustu toimintaan -Zoom.

Ryhmämuotoisen tuen lisäksi työntekijät tarjosivat monipuolista yksilötukea, jonka kohtaamismäärät kasvoivat 53 % edellisvuoteen nähden siitäkin huolimatta että tuki- ja neuvontachatin suosio laski. Edes aikataulumuutoksilla chattia ei saatu aktiivisemmaksi.

Tutut virkistystapahtumat ovat vakiintuneet yhdistyksen ohjelmaan: kesäjuhliin, kesäretkelle ja pikkujouluihin osallistui mukavasti ihmisiä; pientä nousua oli edellisvuoteen nähden.

Vertaistukitoimintaa työstettiin vastaamaan kohderyhmien toiveita ja tarpeita. Ryhmiä kokoontui enemmän, mutta kohtaamismäärät laskivat 26 % eikä tavoitteisiin päästy. Myös yksilövertaistukitoiminta oli viime vuotta hiljaisempi.

Kursseja ja työpajoja toteutettiin tuttuun ammattilaisten ohjaamana sekä lähi- että etäkursseina. Niiden kautta kohdattiin yli 30 % enemmän ihmisiä kuin edellisvuonna, vaikkakaan asetettuun tavoitteeseen ei päästy.

Luento- ja sidosryhmäyhteistyöllä tiivistettiin yhteistyötä eri järjestöjen ja hyvinvointialueiden kanssa ja vaikutettiin siihen, että toimijat ohjaavat lisää kävijöitä yhdistyksen toimintaan. Syömishäiriö- ja kokemustietoa jaettiin asiantuntijawebinaarien, ensitietoluentojen ja vapaaehtoisten pitämien kokempuhevorojen muodossa. Ammattilaisten aamukahvit ja ensimmäistä kertaa järjestetty ammattilaisten aamupäivä Järvenpää-talossa keräsivät 127 % enemmän kohtaamisia edellisvuoteen verrattuna ja johtivat uusiin yhteistyömahdollisuuksiin. Yhdistys osallistui myös Messukeskuksessa järjestettävälle i love me –messuille, joilla käytiin useita tukikeskusteluja, saatiin yhdistykselle näkyvyyttä ja kohdattiin kohderyhmiin kuuluvia.

Yhteistyö Syömishäiriöliiton kanssa on ollut aktiivista sisältäen mm. työntekijöiden etäkokouksia ja vierailuja sekä syömishäiriösensitiivisen verkoston tapaamisia.

Vapaaehtois kentällä vuosi 2025 oli hiljaisempi. Sitoutuneita vapaaehtoisia oli vähemmän; kertaluontoiset tapahtumat kiinnostivat enemmän. Uusia vapaaehtoisia tuli mukaan vähemmän. Rekisterin siistimisen myötä toiminnassa mukana olevien vapaaehtoisten määrä laski. Toisaalta yhteyttä pidettiin sitäkin tiiviimmin ja vapaaehtoisia kohdattiin huomattavasti edellisvuotta enemmän (+20 %).

Viestinnässä keskityttiin tuomaan toivoa, tukemaan toipumista ja antamaan tietoa syömishäiriöiden monimuotoisuudesta. Viestinnän lukuja ja trendejä seurattiin aktiivisesti, ja näkyvyyden saamiseksi toteutettiin aiempaa enemmän maksullista markkinointia. Palautteeseen vastanneista 83 % oli sitä mieltä, että sosiaalinen media ja verkkosivut tukivat toipumista, ja 93 %:n mukaan ne olivat lisänneet ymmärrystä syömishäiriöiden monimuotoisuudesta.

3 YHDISTYS, JÄSENISTÖ JA JÄSENHANKINTA

3.1 PERUSTIEDOT

Etelän-SYLI ry on Etelä-Suomessa (Helsinki ja Uudenmaan hyvinvointialueet) toimiva yhdistys syömishäiriöön sairastuneille, heidän läheisilleen sekä ammattilaisille. Yhdistys tarjoaa tietoa, neuvontaa ja vertaistukea. Tavoitteena on lisätä yleistä tietoisuutta syömishäiriöiden monimuotoisuudesta ja vakavuudesta. Yhdistys tekee yhteistyötä terveydenhuollon ammattilaisten sekä mielenterveysalan muiden toimijoiden kanssa.

Yhdistys on perustettu Helsingissä vuonna 1998. Vuonna 2010 yhdistyksen nimi vaihtui Etelä-Suomen syömishäiriöperheet ry:stä Etelän-SYLI ry:ksi.

Sääntöjen mukaan yhdistyksen tarkoituksena on:

- toimia syömishäiriöön sairastuneiden ja heidän läheistensä yhdysiteenä ja tukijana.
- edistää jäsenistönsä hoitoa ja kuntoutusta.
- toimia jäsenistönsä oikeuksien valvojana.
- tehdä tunnetuksi edustamansa ryhmän erityispiirteitä.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys harjoittaa vertaistuki-, virkistys- ja tiedotustoimintaa, järjestää koulutus- ja kurssitoimintaa, tekee esityksiä ja aloitteita sekä antaa lausuntoja.

Yhdistys tiedottaa omasta toiminnastaan ja suorittaa jäsenhankintaa omalla toimialueellaan. Yhdistys on Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n jäsen ja osallistuu valtakunnalliseen toimintaan yhdessä muiden Suomessa toimivien jäsenyhdistysten kanssa.

3.2 TOIMITILAT

Yhdistyksen toimitilat sijaitsevat Helsingissä Kaapelitehtaalla osoitteessa Tallberginkatu 1 B, 4. krs (postiosoite: Tallberginkatu 1 C 115, 00180 Helsinki). Vuokrattu tila toimii toimistona, ryhmien ja kurssien kokoontumispaikkana sekä koulutustilana. Vuonna 2025 yhdistys otti jälleen osaa Kaapelitehtaan Taiteiden yöhön, jolloin toimitiloissa järjestetyssä taidenäyttelyssä vieraili 31 henkilöä.

Kaapelitehtaan lisäksi yhdistys on hyödyntänyt toiminnassaan Järvenpäässä Settlementti Louhelan sekä kirjaston tiloja, Vantaalla Tikkurilan kirjaston tiloja, Espoossa Leppävaaran kirjaston tiloja ja sekä Porvoossa Kumppanuustalon tiloja. Tämän lisäksi ammattilaisten aamukahveja järjestettiin kuudella paikkakunnalla.

3.3 RAHOITUS

Yhdistyksen päärahoittaja on Sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla (2025: 225 000 €). Toimintavuonna rahoitusta saatiin lisäksi Helsingin kaupungilta (2 200 €) sekä Itä-Uudenmaan (2 250 €), Keski-Uudenmaan (1 950 €), Länsi-Uudenmaan (1 000 €) ja Vantaa-Keravan (1 000 €) hyvinvointialueilta. Lisäksi yhdistykselle kertyi jäsenmaksutuottoja 1 824 € edestä. Yhdistyksen

kirjanpidosta vastasi aikaisempien vuosien tapaan Kirjanpitotoimisto Harald Oy ja tilintarkastajana toimi Hannele Stenmark, BDO.

Yhdistyksen jäsenmaksu vahvistetaan vuosikokouksessa. Vuonna 2025 jäsenmaksuna perittiin varsinaisilta jäseniltä 18 € ja kannatusjäseniltä 100 €. Jäsenrekisterin hoidosta ja ylläpidosta sekä jäsenmaksujen laskutuksesta vastasi Syömishäiriöliitto – SYLI ry. Näiden lisäksi yhdistys peri osallistujilta pienen sitouttavan maksun (5 €/7 €) osasta ammattilaisten ohjaamista kursseista ja työpajoista.

3.4 HALLITUS

Yhdistystä edustaa ja sen toimintaa johtaa hallitus, johon kuuluu vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja ja neljästä kahdeksaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittua varsinaista jäsentä. Hallitus toimii yhdistyksen työntekijöiden esihenkilönä.

Hallitus muodostuu syömishäiriötä sairastavien läheisistä, sairauden läpikäyneistä sekä syömishäiriöiden parissa työskentelevistä ammattilaisista. Hallituksen puheenjohtajan toimintakausi on yksi vuosi. Hallituksen varsinaisista jäsenistä puolet tai lähinnä puolet on vuosittain vuorotellen erovuorossa.

Hallitus kokoontui kerran kuukaudessa touko- ja heinäkuuta lukuun ottamatta. Lisäksi sähköpostikokouksia pidettiin 2 kpl. Syömishäiriöliiton toiminnanjohtaja Kirsi Broström vieraili marraskuun kokouksessa kertomassa liiton kuulumisista ja tulevista järjestöavustusten leikkauksista. Yhteensä kokouksia kertyi 12 kpl. Vuosikokous pidettiin sääntöjen mukaan maaliskuun loppuun mennessä 26.3.

Hallituksen kokoonpano vuosikokoukseen 2025 asti oli Saila Hurme (puheenjohtaja), Heli Ervelius-Järvinen (varapuheenjohtaja), Riina Pölönen (rahastonhoitaja), Petra Kangas ja Mikael Valtonen.

Vuosikokouksessa 2025 valittu hallitus:

Saila Hurme (puheenjohtaja), Joonas Huuki (varapuheenjohtaja) Iiris Juntunen (rahastonhoitaja), Hanna Dromberg, Heli Ervelius-Järvinen, Riina Pölönen ja Mikael Valtonen.

Hallitustyön kehittäminen

Hallitukselle järjestettiin kaksi kehittämispäivää (HALT I ja II), joihin myös työntekijät osallistuivat. Ensimmäistä HALT-päivää vietettiin 6.9. Suomenlinnassa ulkoillen, lounastaen ja toiminnan tulevista suuntalinjoista keskustellen. Toinen HALT-päivä toteutui hallituksen kokouksen jälkeen Que Em -ravintolassa 16.12. Siinä käytiin läpi hallitusten jäsenten ajatuksia vuoden 2026 toiminnasta ja sen painopisteistä.

3.5 TYÖNTEKIJÄT

Palkatuilla työntekijöillä on päävastuu tukitoiminnan, vapaaehtoistyön, sidosryhmäyhteistyön sekä viestinnän suunnittelusta, koordinoinnista, toteuttamisesta ja seurannasta. Lisäksi työhön kuuluu hallinnollista työtä sekä taloudenhoito.

Toimintavuoden alussa yhdistyksessä työskentelivät 100 % työajalla vastaava toiminnanohjaaja Joona Huuki, 100 % työajalla toiminnanohjaaja Taija Kuula sekä 80 % työajalla vapaaehtois- ja vertaistukitoiminnan koordinaattori Suvi Ala-Venna. Joona Huukin seuraaja Pihla Aaltonen aloitti 100 % työajalla 13.1.2025 työskennellen 80 % työajalla 1.10.–31.12.2025.

Työntekijöiden työterveyspalveluista vastaa Terveystalo Oy. Työntekijät ovat oikeutettuja kahteen virkistyspäivään, jotka toteutettiin 2.6. ja 10.12. Hallitus tukee työntekijöiden työssä jaksamista SmartumPay-sovelluksen liikunta- ja kulttuuriedulla sekä Edenred-lounaskorttietuudella. Työnohjaus tukee työssä jaksamista. Edellisten vuosien tapaan työnohjauksesta vastasi Kirsi Virkkunen (Fenix Inspiration). Työntekijät hyödynsivät työnohjausta sekä yksilö- että ryhmätapaamisissa etätoteutuksena.

Työntekijät tekivät sekä lähi- että etätöitä laajaa etätöimahdollisuutta hyödyntäen. He kokoontuivat viikoittain tiimipalaveriin, joihin valmisteltiin esityslista ja joista vastaava toiminnanohjaaja teki muistion. Joka toinen näistä pidettiin hallituksen linjauksen mukaisesti lähitapaamisina Kaapelitehtaan toimitiloissa. Hallituksen puheenjohtaja osallistui mahdollisuuksien mukaan hallituksen kokousta edeltävään palaveriin.

Työntekijät osallistuivat koulutustapahtumiin (13 kpl) ammattitaitonsa ylläpitämiseksi. Näihin kuuluivat mm. Syömishäiriöpäivät Tampereella sekä ensiapukoulutus.

3.6 JÄSENISTÖ JA JÄSENHANKINTA

Yhdistyksen jäsenistön muodostavat syömishäiriöön sairastuneet, syömishäiriötä sairastavien läheiset, työssään syömishäiriötä sairastavia kohtaavat ammattilaiset sekä muut asiasta kiinnostuneet yksityiset henkilöt ja oikeuskelpoiset yhteisöt tai säätiöt. Jäseneksi voi liittyä Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n kotisivujen kautta sähköisesti. Liitto myös ylläpitää yhdistyksen jäsenrekisteriä.

Jäsenmäärän kasvattaminen ei ole ollut yhdistyksen virallisena tavoitteena, koska toimintaan osallistumisen kynnyks halutaan pitää mahdollisimman matalana. Osallistuminen ei edellytä jäsenyyttä. Syömishäiriön jäätyä taakse moni toipunut ja perheenjäsen katkaisee yhteyden yhdistykseen. Toimintavuoden viimeisenä päivänä jäseniä oli 131 (2024: 149 jäsentä). Näistä 125 oli varsinaisia jäseniä, 5 kannatusjäseniä ja 1 kunniajäsen.

Jäsenlaskutuksessa oli jälleen haasteena jäsenlaskujen lähettäjäosoite ja muoto, joka sai ne kulkeutumaan roskaposteihin ja/tai näyttämään huijausviesteiltä. Tämän vuoksi jonkin verran jäsenistöä ”erosi” toimintavuoden aikana. HALT1-kehittämisspäivässä keskusteltiin jäsenhankinnan tehostamisesta ja keskustelun tiimoilta laadittiin tervehdykset sekä jäsenmaksulaskuun että uusien jäsenten tervetuliaispakettiin. Myös jäsenyytensä päättäneille laadittiin kysely, jotta saataisiin tietoa jäsenyyden päättämisen syistä.

4 VUODEN 2025 TOIMINTA

Tässä luvussa kerrotaan toiminnan tavoitteista, kohderyhmistä ja vuoden 2025 toiminnasta, jolla tavoitteisiin pyrittiin vastaamaan.

Toimintavuodelle 2025 asetetut toiminnan tavoitteet

PÄÄTAVOITE 1: Tukea arjessa selviytymistä ja jaksamista.

ALATAVOITE 1: Lisätä kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksia sekä toiveikkuutta ja vähentää sairaudesta johtuvaa yksinäisyyden tunnetta.

PÄÄTAVOITE 2: Vahvistaa arjen toimintakykyä ja tukea muutosvalmiutta.

ALATAVOITE 2.1: Lisätä tietoa erilaisista menetelmistä ja työkaluista, joilla käsitellä haastavia tilanteita ja tunteita.

PÄÄTAVOITE 3: Lisätä tietoa syömishäiriöiden monimuotoisuudesta, sairastuneiden kohtaamisesta sekä Etelän-SYLI ry:n järjestämästä tukitoiminnasta.

ALATAVOITE 3.1: Lisätä käyntimääriä.

PÄÄTAVOITE 4: Vahvistaa vapaaehtoisten voimavaroja, innostusta ja sitoutumista vapaaehtoistoimintaan.

ALATAVOITE 4.1: Lisätä vapaaehtoisten valmiuksia olla mukana vapaaehtoistoiminnassa.

Toiminnan kohderyhmät

1. Syömishäiriötä sairastavat ja läheiset: tavoiteltiin 3500 kohtaamista, toteuma 3923.
2. Syömishäiriötä työssään kohtaavat ammattilaiset: tavoiteltiin 2500 kohtaamista, toteuma 2172.
3. Yhdistyksen vapaaehtoiset: tavoiteltiin 60 toiminnassa mukana olevaa vapaaehtoista, 53 toteutui.

Tavoitteiden saavuttamiseksi ja kohderyhmien tavoittamiseksi järjestettiin kohderyhmäkohtaista tuki- ja vertaistukitoimintaa, kursseja ja työpajoja, webinaareja ja tehtiin aktiivista sidosryhmäyhteistyötä. Koordinoitu vapaaehtoistoiminta ja monikanavainen viestintä tukivat tavoitteiden saavuttamista.

Toiminnan suunnittelussa hyödynnettiin palautteissa esiin nousevia toiveita ja tarpeita sekä toimintaympäristön muutoksia. Myös vuonna 2025 korostettiin, että toiminta on avointa kaikille jollakin tavoin oireileville ja heidän läheisilleen sekä ammattilaisille riippumatta syömishäiriödiagnoosista tai muusta virallisesta määritelmästä.

4.1 PERUSTUKITOIMINTA

Tukitoiminnalla pyritään tukemaan osallistujien arjessa selviytymistä ja jaksamista. Konkreettisesti pyritään lisäämään kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksia sekä toiveikkuutta ja vähentämään sairaudesta johtuvaa yksinäisyyden tunnetta. (Tavoite 1)

Perustukitoiminta sisälsi sekä työntekijä- että vapaaehtoisvetoista tukitoimintaa. Matalan kynnyksen tukitoiminta toteutui työntekijävetoisten ryhmien, henkilökohtaisten tukitapaamisten,

tuki- ja neuvontachatin sekä tukipuheluiden ja -viestien muodossa. Lisäksi työntekijät ohjasivat virkistystapahtumia. Vapaaehtoisvetoisesti toteutettiin vertaistukiryhmiä ja -chatteja sekä vertaiskaveritoimintaa, Toivo-vertaistukea ja sähköpostitukea sekä viestinnällistä tukea vapaaehtoisten kirjoittamien tekstien avulla.

4.1.1 Matalan kynnyksen tukitoiminta (työntekijävetoinen)

Yhdistyksen työntekijät ohjasivat avoimia kahvihetkiä, vastasivat tukipuheluihin ja -viesteihin ja tapasivat kävijöitä tukitapaamisten merkeissä. Tuki- ja neuvontachat oli avoinna yhdistyksen verkkosivuilla pop-up-chattina.

Avoimet kahvihetket ovat suunnattuja kaikille häiriintyneestä syömisestä kärsiville ja/tai syömishäiriötä sairastaville ja toipuvien läheisille. Kahvihetkissä keskustellaan siitä, mitä kulloinkin kävijöiden mielen päällä on. Kahvihetkien kokoontumiset ovat vapaamuotoisempia vertaistukiryhmiin verrattuna.

Kahvihetkiä vietettiin Kaapelitehtaan toimitilassa kerran viikossa (ma klo 12.30–14.00) sekä Zoomissa kerran viikossa (to klo 14–15). Lähikahvihetkissä jatkettiin välipalatarjoilua. Huhtikuusta 2025 alkaen Zoom-kahvihetkissä pidettiin työntekijän alustamia teemallisia keskusteluja kuudesti. Elokuusta alkaen kuukausittain Zoom-kahvien tilalla oli alkuillan Zoom-teehetki. Kesällä kokeiltiin myös viikoittaisia lounashetkiä Kaapelilla ja syksyllä matalan kynnyksen Tutustu toimintaan - Zoomia.

Lähikahvihetkien kohtaamisissa oli laskua 8,5 % (kokoontumiset: +21 %) ja Zoom-kahvihetkien kohtaamisissa laskua oli 11,8 % (kokoontumiset: -2 %) edellisvuoteen nähden. Lähikahvien kohtaamismäärät vaihtelivat 2–10 välillä. Zoom-kahvihetkissä kävijöitä oli 1–9/kerta.

Työntekijät vastaanottavat tukiviestejä sähköpostitse ja sosiaalisen median kanavien yksityisviesteillä. Tukikontakteja tavoitetaan myös vertaiskaveritoiminnalla, kun kävijälle ei ole heti tarjolla vertaiskaveria. Tukiviestejä lähetettiin 217 kpl. Lisäksi vapaaehtoisille lähetetyt viestit ovat iso osa työntekijävetoista tukityötä. Näitä lähetettiin 315 kpl.

Tukitapaamisten aikana keskustellaan kävijän tilanteesta, käydään läpi vertaistuen muotoja, joista kävijä voisi saada tukea omaan tilanteeseensa sekä tarvittaessa ohjataan ja neuvotaan hoidon pariin. Tapaamisia käydään sairastavien ja toipuvien sekä läheisten kanssa joko yksin tai yhdessä, kasvokkain tai etänä. Koska kyseessä ei ole hoidollinen/terapeuttinen suhde, tapaamisia voi olla maksimissaan 3. Tukitapaamisia oli 84 kpl, mikä on 62 % edellisvuotta enemmän. Lisäksi tilastoitin vapaaehtoisten ja työntekijän tapaamiset (13 kpl), vaikka tuen tarve sairastavista/toipuvista ja läheisistä erosikin.

Tukipuhelut mahdollistavat sairastavien ja läheisten tukemisen ja ohjaamisen. Yhteyttä otetaan myös silloin, kun halutaan tietoa hoidosta, hoitoon hakeutumisesta ja hoitopaikoista. Tavoitteena on, että jokainen soittaja saa tunteen siitä, että häntä kuullaan ja halutaan auttaa. Konsultaatiopuheluita saadaan myös eri hoitotahoilta, sidosryhmiltä ja ammattilaisilta. Puhelujen määrä oli 42 kpl. Vapaaehtoisten kanssa käytiin lisäksi 27 puhelinkeskustelua.

Tuki- ja neuvontachat oli avoinna kerran viikossa (ke klo 10–12/14-16). Chatissä voi kysyä tukitoiminnasta, saada tietoa syömishäiriöihin liittyen sekä keskustella syömisen, kehonkuvan tai liikunnan haasteista. Vaikka kävijämäärät olivat verrattain pieniä, haluttiin tukimuotoa kuitenkin tarjota, sillä anonyymin verkkotuen mahdollisuus voi madaltaa kynnystä hakeutua palveluiden pariin. Chattia pyrittiin aktivoimaan markkinoinnilla, mutta chat-keskusteluiden määrä jäi silti vaatimattomaksi (22).

Virkistystilaisuudet on suunnattu oireileville, läheisille, ammattilaisille ja vapaaehtoisille. Kesäkuussa juhlittiin kesäjuhlaa Kaisaniemen Café Violassa, elokuussa retkeiltiin Mustasaassa ja joulukuussa vietettiin pikkujouluja yhdistyksen toimitiloissa. Virkistystoiminnan kautta tavoitettiin 57 kohtaamista. Lisäksi yhdistyksen toimitiloissa järjestettiin kaksi teemallista keskusteluiltaa (ADHD ja syömisen haasteet; ADHD ja ahminta), joissa asiantuntija-alustajan lisäksi oli työntekijä mukana. Näiden kautta toteutui 17 kohtaamista.

Kaiken kaikkiaan matalan kynnyksen tukitoiminnassa tavoiteltiin 950 kohtaamista ja 1300 toteutui. Edellisvuoteen nähden nousua ko. tilastossa on 23 % (+ 240 kohtaamista).

4.1.2 Vapaaehtoisvetoinen tukityö

Lähi- ja etävertaistukiryhmät

Toiminnan kivijalkana ovat kaikille avoimet ja maksuttomat vertaistukiryhmät. Osallistuminen ei vaadi syömishäiriödiagnoosia tai yhdistyksen jäsenyyttä.

Toiminta pohjautuu avoimeen keskusteluun ohjaajien ja ryhmäläisten kanssa. Ohjaajina toimivat vapaaehtoiset, jotka ovat syömishäiriöstä toipuneita tai läheisiä. Huoneentaulu päivitetään tukemaan syömishäiriösensitiivistä ja toipumismyönteistä ilmapiiriä.

Lähivertaistukiryhmät, tavoite 11 ryhmää / 300 kohtaamista:

1. Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä (+ joulun), Helsinki: 10/53 (2024: 10/68)
2. Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä, Porvoo: 10/16 (2024: 10/22)
3. Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä, Järvenpää: 6/5 (2024: 4/6)
4. Ahmimistyyppisesti oireilevien vertaistukiryhmä: 9/46 (2024: 11/78)
5. Olohuone (loppui kevään jälkeen): 2/3 (2024: 6/22)
6. Meditaatio (kokoontui syksyllä lähiryhmänä) 2/2
7. Puistohetket kesällä: 7/29 (2024: 9/50)
8. Läheisten vertaistukiryhmä, Espoo: 8/11 (2024: 10/18)
9. Läheisten vertaistukiryhmä, Vantaa: 6/3 (2024: 5/7)
10. UUSI RYHMÄ Sateenkaareva Etelän-SYLI -ryhmä: 8/21
11. UUSI RYHMÄ BED-ryhmä (lähi ja etä): 1/5.

Toteutuneet asiantuntija-alustajat 6 kpl (2024: 4 kpl):

- 19.3. Läheisten vertaistukiryhmä, Vantaa, Lea Attila: Omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen.
- 9.4. Järvenpään vertaistukiryhmä, Eeva Anttila, SHK: Toipumisorientaatio ja sairastavan rooli osana toipumista.

- 23.4. Läheisten vertaistukiryhmä, Espoo, Lea Attila: Syömishäiriön vaiheet ja muutosmotivaatio.
- 12.5. Porvoon vertaistukiryhmä: Mari Nyqvist: Toipumisrohkeus
- 9.9. Läheisten vertaistukiryhmä, Vantaa: Lea Attila: Miten ottaa syömishäiriö puheeksi ja puuttua oireiluun.
- 26.11. Läheisten vertaistukiryhmä, Espoo: Lea Attila: Syömishäiriötä sairastavan lapsen/nuoren ruokailujen tukeminen kotona.

11 lähivertaisryhmää (2024: 9) kokoontui yhteensä 69 kertaa (2024: 67). Kohtaamisia kertyi 194 (2024: 277). Tavoitteet saavutettiin ryhmien määrän suhteen, mutta kohtaamismäärissä jäätin 106 kohtaamisen verran.

Muut lähivertaisryhmät, tavoite 10 kohtaamista:

Läheisten brunssi kokoontui kaksi kertaa: kohtaamisia yhteensä 6 (2024: 2/10).

Verkkovertaistukiryhmät, tavoite 9 ryhmää / 500 kohtaamista

1. Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä (+ jouluku): 11/48 (2024: 10/53)
2. Ahmimistyyppisesti oireilevien vertaistukiryhmä: 10/52 (2024: 10/80)
3. 40+-ikäisten vertaistukiryhmä: 6/28 (2024: 8/46)
4. Toipumista ja takapakkeja: 4/37 (2024: 5/47)
5. ARFID-ryhmä (suljettu): 9/31 (2024: 8/27)
6. Kysy asiantuntijalta -tunti: 4/54 (2024: 4/70)
7. Kesän Zoom-vertaistukiryhmä: 8/26 (2024: 5/23)
8. Meditaatio (lähi ja etä): 2/2 (2024: 8/12)
9. UUSI RYHMÄ BED-ryhmä, Zoom: 2/10
10. UUSI RYHMÄ Läheisten Zoom-vertaistukiryhmä (syksy): 3/0
11. UUSI RYHMÄ Läheisten kesän Zoom-vertaistukiryhmä: 2/10
12. Etelän-SYLL:n ryhmächat (Tukinet): 7/15

Toteutuneet asiantuntija-alustajat 13 kpl (2024: 8 kpl)

- 3.2. Kysy asiantuntijalta, Elina Gambardella: Pohjaton nälkä.
- 13.3. 40+-ryhmä, Lea Attila: Syömishäiriö ja läheiset ihmissuhteet.
- 18.3. Chat, Erika Terho: Konkreettiset keinot kohti paranemista.
- 19.3. Toipumista ja takapakkeja, Elina Gambardella: Myönteisempi kehosuhde.
- 31.1. Kysy asiantuntijalta, Annukka Ruska: Syömishäiriöt ja häiriintynyt syöminen.
- 21.5. Toipumista ja takapakkeja, Lea Attila: Tunteiden käsittely.
- 3.6. Läheisten Zoom-ryhmä, Lea Attila: Rajojen asettaminen, kun syömishäiriötä sairastava on täysi-ikäinen.
- 25.8. Kysy asiantuntijalta, Heta Eskelinen: Syömishäiriöt ja neuromoninaisuus
- 21.10. BED, Tuija Luhtala: Miten tunnistaa ahmintaan altistavia triggereitä?
- 5.11. Toipumista ja takapakkeja, Annukka Ruska: Nälkäsignaali ja intuitiivinen syöminen - voinko luottaa kehoni viesteihin?
- 27.11. 40+-ryhmä, Katja Martikainen: Terveysttä ja hyvinvointia edistävä liikuntasuhde
- 9.12. BED, Ulrika Lillsunde: Työkaluja ahminnan jälkeisen ahdistuksen käsittelemiseksi.
- 15.12. Kysy asiantuntijalta, Monica Ålgars: Syömishäiriöstä toipuminen ja kehon muutokset

Verkkovertaistukiryhmien alla toteutui 11 etävertaistukiryhmää (2024: 9), jotka kokoontuivat yhteensä 61 kertaa (2024: 59) ja joiden myötä kohtaamisia kertyi 298 (2024: 361). Verkkotuen alla kokoontui lisäksi yksi ryhmächat 7 kertaa (2024: 25) 15 (2024: 43) kohtaamisella, mikä kertoo suosion laskusta.

Tavoitteisiin nähden verkkovertaistukiryhmien määrä ylitettiin kolmella, mutta kohtaamismäärissä jäätettiin 187 kohtaamisen verran.

Muutokset vertaistukiryhmissä

- Ryhmätarjontaa selkeytettiin edelleen ja pyrittiin tarjoamaan aktiivisia ryhmiä.
- Olohuoneen kävijämäärien vähäisyyden vuoksi ryhmä lopetettiin kevään jälkeen.
- Psykofyysisen fysioterapian ryhmä toteutui kertaluonteisesti vuonna 2024, ei enää vuonna 2025.
- Uusia ryhmiä: Sateenkaareva Etelän-SYLI (lähiryhmä) ja BED-ryhmä (lähi ja etä)
- Meditaatio muutettiin syksyllä lähiryhmäksi, toiveena tavoittaa kävijöitä.
- Käynnistettiin paljon toivottu läheisten Zoom-vertaistukiryhmä, joka keräsi kesällä paljon osallistujia, mutta syksyn ryhmät jäivät vaille kävijöitä.

Yksilövertaistukitoiminta

Sähköpostituki, tavoite 200 sähköpostia

Sähköpostituessa toimi 7 vapaaehtoista suomeksi ja englanniksi. He lähettivät 132 sähköpostiviestiä (2024: 386) 42 sairastavalle (2024: 205) ja 90 läheiselle (2024: 181). Tavoitteesta jäätettiin 68 sähköpostin verran, mikä selittyy yhden aktiivisen suhteen päättymisellä.

Vertaiskaveritoiminta, tavoite 12 paria

Vertaiskaveripareja muodostui 9 kpl (2024: 10). Ne tapasivat 29 kertaa (2024: 18), vaikkakin yksi pari aloitti toiminnan vuoden 2026 puolella. Tavoitteesta jäätettiin 3 parin verran.

Toivo-sovellus (tavoite 50 tukisuhdetta)

Toivossa toimi 3 vapaaehtoista (2024: 4), jotka lähettivät 540 viestiä (2024: 1 184) ja vastaanottivat 1 191 viestiä (2024: 3 296). Toivossa viestitti 73 henkilöä (2024: 62), joista uusia oli 41. Nopean viestimisen vuoksi tilastoissa huomioidaan lähetettyjen viestien määrä ja uudet viestijät. Tavoitteeseen päästiin, ja uusia viestijöitä kertyi 41.

4.2. TYÖPAJAT JA KURSSIT

Kurssitoiminnan tarkoitus on vahvistaa osallistujien arjen toimintakykyä ja tukea heidän muutosvalmiuttaan. Konkreettisesti pyritään lisäämään tietoa erilaisista menetelmistä ja työkaluista, joilla käsitellä haastavia tilanteita ja tunteita. (Tavoite 2)

Yhdistys tarjoaa asiantuntijoiden ohjaamia työpajoja ja kursseja sairastaville ja läheisille. Toimintavuonna kursseja ja työpajoja toteutettiin sekä etä- että lähiryhminä. Kursseja ja työpajoja toteutui 18 kpl (2024: 11 kpl).

Työpajat ja kurssit, lähitoteutuksena Kaapelitehtaan toimitiloissa:

- Luovan kirjoittamisen työpaja, Aamu Pulkkinen 8.2.–3.5.
- Äänimaljarentoutus, läheiset, Annukka Ruska, 22.3.
- Äänimaljarentoutus sairastavat/toipuvat, Annukka Ruska, 7.3.
- Musiikki mielenterveyden tukena, 13.5. ja 10.6., Pihla Aaltonen
- Let all the flowers bloom -taidetyöpaja, 7.6., Matilda Palmu
- Luova iltapäivä Kaapelilla, 20. ja 27.8., Pihla Aaltonen
- Luovan kirjoittamisen työpaja läheisille, Aamu Pulkkinen, 5.4.
- Luovan kirjoittamisen työpaja sairastavat ja toipuvat, Aamu Pulkkinen, 4.10. ja 8.11.
- Äänimaljarentoutus sairastavat/toipuvat, Annukka Ruska, 3.10.
- Äänimaljarentoutus läheiset 31.10., Annukka Ruska
- Uutta yhteyttä kehonkuvaan, Päivi Pylvänäinen

Työpajat ja kurssit, etätoteutuksena:

- Kehon kertomaa -kurssi, 15.1. ja 22.1., Emmi Ohraniemi
- Kohti kehoa - pehmeän joogan tunnit, 17.1.–27.6. (5 krt), Emmi Ohraniemi
- Toipumisrohkeuden työpaja, 10.5. ja 17.5., Monica Ålgars
- Viisautta kehossani -työpaja 2.9. ja 9.9., Emmi Ohraniemi
- Kohti kehoa - pehmeän joogan tunnit, 5.9.–19.12. (5 krt), Emmi Ohraniemi
- Tunnettyöpaja Zoomissa, 20.9. ja 27.9., Monica Ålgars
- Näen sinussa minut -valokuvaustyöpaja, 30.10.–27.11., Emmi Kähkönen

Kurssien ja työpajojen kautta tavoiteltiin 300 kohtaamiskertaa, toteuma oli 186. Nousua edellisvuoteen nähden oli kuitenkin 32 % (+45). Tämä selittyy osin työpaja- ja kurssikertojen suuremmalla määrällä ja muutaman työpajan suurella suosiolla. Osassa työpajoista osallistujamäärät jäivät pieniksi.

4.3 WEBINAARIT,

KOKEMUSPUHEENVUOROT JA SIDOSRYHMÄYHTEISTYÖ

Luento- ja sidosryhmäyhteistyön tavoitteena on lisätä tietoa syömishäiriöiden monimuotoisuudesta, sairastuneiden kohtaamisesta sekä Etelän-SYLI ry:n järjestämästä tukitoiminnasta. Tavoite on myös kasvattaa käyntimääriä. (Tavoite 3)

Toimintavuonna toteutettiin asiantuntija- ja ensitietowebinaareja, yleisöluento, vapaaehtoisten pitämiä kokemuspuheenvuoroja sekä monipuolista sidosryhmäyhteistyötä.

4.3.1 Webinaarit

Asiantuntijawebinaarit tarjosivat monipuolista tietoa mielenterveyden teemoista ja syömishäiriöistä. Teemoja valittiin myös saatujen toiveiden perusteella. Avoimet ja maksuttomat

webinaarit toteutettiin Zoom-alustalla. Mukana oli aina yhdistyksen työntekijä käymässä läpi huoneentaulun sekä luotsaamassa keskustelua ja chattia.

Tavoitteena oli järjestää 10 asiantuntijawebinaaria, toteuma oli 7.

Vuoden 2025 asiantuntijawebinaarit ja paneelikeskustelut:

- 26.2. Syömishäiriö ja diabetes, LL Hanna Leppänen
- 19.3. Syömishäiriöt ja toipumisrohkeus, psykologi, psykoterapeutti Monica Ålgars
- 23.4. Syömishäiriösensitiivisyys, Syömishäiriöliiton työntekijät Katri Mikkilä ja Anu Saviharju
- 21.5. Lihavan syömishäiriöpotilaan ruokasuhteen korjaaminen, laillistettu ravitsemusterapeutti Mari Aalto
- 29.10. Kehon kaveriksi – työkaluja syömishäiriöstä toipumisen tueksi, psykofyysinen fysioterapeutti Anna Hasan
- 19.11. Paneelikeskustelu: Syömishäiriö ja toipumisrauha, toiminnanohjaaja Pihla + vapaaehtoisia
- 10.12. Tunnesyöminen – ymmärrystä ja keinoja arkeen, terveystieteiden erikoispsykologi Anu Tevanlinna

Asiantuntijawebinaarit tavoittivat 434 livekatsojaa, mikä on 22 % edellisvuotta vähemmän. Yksi webinaareista siirtyi asiantuntijan sairastumisen vuoksi kaksi kertaa, kunnes lopulta peruttiin, ja yksi toteutettiin paneelikeskusteluna. Asiantuntijoita oli toimintavuonna erityisen vaikea tavoittaa ja sitouttaa, minkä vuoksi toteutuma oli 7 webinaaria tavoitteena olleen kymmenen sijaan.

Toimintavuonna yhdistyksen YouTube-kanavalla julkaistiin 5 kpl (2024: 4 kpl) tekstitettyä *webinaaritallennetta*, joille kertyi vuoden aikana yhteensä 11 910 katselukertaa, mikä on 18,4 % edellisvuotta vähemmän. Tilaajia kanavalle tuli lisää 164 kpl (yht. 1 020 kpl). YouTube-kanavan suosio kompensoi edelleen hienosti livewebinaarien osallistujamääriä.

Asiantuntijawebinaarien lisäksi toteutettiin 4 kpl Syömishäiriöt – mistä on kyse - *ensitietowebinaareja* Helsinkiin ja Uudenmaan hyvinvointialueille kohdennettuna, yksi niistä englanninkieliselle yleisölle. Yleisesti syömishäiriöistä ja läheisen roolista tietoa antavista webinaareista kaikissa oli mukana myös kokempuhevuo. Asiantuntijaosuudet toteutettiin kolmessa webinaarissa, aiheina Helsingin hoitopolku, sairastuneen ravitsemushoito ja toipumiseen liittyvät pelot. Itä-Uudenmaan hv-alueen ensitietowebinaarista luovuttiin, koska ko. hyvinvointialue kutsui pitämään puheenvuoron henkilöstölle suunnatussa koulutuspäivässä, hv-alueen avustus mahdollisti kaksi aamukahvitilaisuutta (Sipoo ja Porvoo) ja pidimme alueella useita yhdistysesittelyitä. Ensitietowebinaarit keräsivät 68 kohtaamiskertaa (2024: 113). Laskua edellisvuoteen nähden oli 40 %. Ammattilaistimit ovat tilanneet enenevässä määrin juuri heille kohdennettuja koulutuksia. Tilauksiin on haluttu vastata, koska ammattilaisilla on usein rajalliset mahdollisuudet osallistua ensitietowebinaareihin ja heillä on tarve ymmärtää syömishäiriöitä ja osata kohdata juuri omia asiakkaitaan tavalla, joka edesauttaa toipumista.

Pk-seudun yleisöluento järjestettiin Älä laihduta -päivänä 6.5. Helsingissä Keskustakirjasto Oodissa. Psykologi Taija Wilenius luennoi otsikolla Irti Painopoliisien kahleista.

Tavoitteena oli järjestää 5 ensitietoluentoa hyvinvointialueilla sekä 1–2 muuta luentoa pk-seudulla. Nämä tavoitteet lähes toteutuivat.

4.3.2 Kokemuspuheenvuorot

Vapaaehtoiset pitivät kokemuspuheenvuoroja tapahtumissa, hoitoyksiköissä ja eri tilaisuuksissa. Kokemusääni täydensi teoretietoa ja auttoi kuulijoita ymmärtämään sairauden syitä ja vaikutuksia arjessa.

Kokemuspuheenvuoroja pidettiin 23 tilaisuudessa (2024: 29), joista 5 näytettiin videotallenteelta. Puheenvuorot tavoittivat 422 (2024: 778) kohtaamista; 328 ammattilaista ja 94 sairastavaa tai läheistä. Kohtaamisia oli 356 (46 %) vähemmän edellisvuoteen verrattuna. Tavoitteena oli pitää 30 puheenvuoroa ja tästä tavoitteesta jäätettiin hieman.

4.3.3 Sidosryhmäyhteistyö

Sidosryhmäyhteistyötä toteutettiin luentojen, koulutusten ja yhdistysesittelyjen muodossa. Olimme mukana messuilla ja tapahtumissa sekä järjestimme ammattilaisten aamukahvitilaisuuksia ja yhteistyötapaamisia sekä olemassa olevien kumppanuuksien että uusien tahojen kanssa. Sidosryhmäyhteistyön kautta kertyi 2 553 (2024: 3 005) kohtaamista.

Merkittävimpiä yhteistyökumppaneita olivat Uudenmaan hyvinvointialueet, HUSin Syömishäiriöyksikkö, Syömishäiriökeskus, Mieli ry:n Tukinet, Pääkaupunkiseudun ADHD-yhdistys, Espoon Mielenterveysyhdistys EMY ry, Helsinki Pride -yhteisö ry ja Syömishäiriöliitto. Lisäksi aktiivista yhteistyötä tehtiin asiantuntemuksen vaihtamisen, luentojen, koulutusten ja kokemuspuheenvuorojen, asiakasohjauksen ja tiedottamisen muodossa mm. seuraavien yksityisten toimijoiden kanssa: psykologit Monica Ålgars ja Anu Tevanlinna, ravitsemusterapeutti Annukka Ruska sekä joogaopettaja Emmi Ohraniemi.

Yhdistys tekee yhteistyötä järjestöjen, oppilaitosten, terveydenhuollon ja sosiaalipalveluiden yksiköiden, mielenterveys- ja syömishäiriötöiden ammattilaisten kanssa. Sidosryhmäyhteistyö on ollut luonteeltaan sekä psykoedukatiivista (koulutukset, alustukset, yhdistysesittelyt) että yhteistyön suunnitteluun ja kehittämiseen tähtäävää. Yhteistyötapaamisia on toteutettu myös syömishäiriötöiden kehittämiseksi.

Syömishäiriötöihin kuuluvat työntekijöiden pitämät luennot, koulutukset, alustukset ja yhdistysesittelyt. Tietoa jaettiin oppilaitoksissa, hoitotahojen tapahtumissa, nuorisotyön ja psykiatristen yksiköiden ammattilaisille sekä mielenterveysyhdistysten toimijoille. Tilaisuudet johtavat monesti tiiviimpään yhteistyöhön, saavat eri tahoja ohjaamaan asiakkaitaan/potilaitaan yhdistyksen toimintaan ja ovat osin myös etsivää kohtaamistyötä.

Tavoitteena oli 10 tilaisuutta. Tavoite ylittyi, ja 26:ssa tapahtumassa kertyi 648 kohtaamista.

Messut ja yleisö tapahtumat sekä muut verkostoitumistilaisuudet ovat tärkeä kanava saavuttaa näkyvyyttä, verkostoitua ja tavoittaa kohderyhmiin kuuluvia henkilöitä. Menestyksekkäin näistä oli i love me –messut 17.–19.10. Työntekijät ja vapaaehtoiset päivystivät osastolla. Panostimme toiminnalliseen kohtaamiseen ja näkyvyyteen: osastollamme oli 2 x 2 metrin kokoinen Etelän-SYLLin logo, kehoystävällisiä puhekuplia ja rekvisiittaa, joita hyödyntämällä sai ottaa itsestään selfien. Jaoimme myös kehoystävällisiä kortteja sekä esitteitä.

Toimitilamme sijaitsevat Kaapelitehtaalla, jossa on paljon taiteilijoiden ja taideharrastajien tiloja. Järjestimme Taiteiden yönä tiloissamme vapaaehtoisen toteuttaman, toipumiseen liittyvän taidenäyttelyn avajaiset, minkä jälkeen näyttely oli tutustuttavissa ryhmätoiminnan ohessa.

Muita kohtauksia olivat Opiskelijoiden mielenterveysviikolla vierailut Metropolian ja Omnian kampuksilla, järjestöjen yhteinen IlonPilke-tapahtuma Lapinlahden Lähteellä ja Vaskivuoren lukion hyvinvointipäivä. Lisäksi jalkauduttiin aktiivisesti pääkaupunkiseudun ulkopuolelle, mm. Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen Kumppanuustalossa (Porvoo) järjestetyille messuille.

Tavoitteena oli jalkautua viiteen messu-, oppilaitos-, ja verkostoitumistapahtumaan. Toimintavuodelle niitä kertyi kuitenkin yhteensä 19, joissa kohtauksia oli 1329 kpl.

Yhteistyötapaamisia järjestettiin ulkoisten tahojen kanssa 29 kpl (mm. Lapinlahden Lähde, EMY ry, Mieli ry, HyTe ry, Porvoon Kumppanuustalo ja Helsinki Pride -yhteisö ry). Lisäksi pidettiin 11 tapaamista Syömishäiriöliiton toimijoiden kesken. Jälkimmäisissä käytiin läpi kuulumisia ja yhteistyöasioita (mm. turvallisuus, yhteiset ryhmät, vapaaehtoistyö, kurssit). Osana Syömishäiriöliiton koordinoimaa Syömishäiriönsensitiivisen työn verkostoa käytiin teemakeskusteluja mm. lihavuuslääkkeistä ja -leikkauksista ja yhteyksistä syömishäiriöihin.

Tavoitteena oli 20 yhteistyötapaamista, toteuma oli 40 kpl.

Ammattilaisten aamukahvit -tilaisuudet on tarkoitettu avoimiksi koulutus- ja keskustelutilaisuuksiksi ammattilaisille, jotka työssään kohtaavat syömishäiriöön sairastuneita ja syömisellä oireilevia. Niitä järjestettiin 6 kpl Uudellamaalla: Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella (Kerava), Länsi-Uudenmaan hv-alueella (Espoo), Keski-Uudenmaan hv-alueella (Järvenpää), Itä-Uudenmaan hv-alueella (Porvoo ja Sipoo) sekä Helsingissä. Kaikki tapahtumat toteutettiin lähitapahtumina. Mukana jokaisessa tilaisuudessa oli kokempuhevuo; kolmessa livenä ja kolmessa etäyhteydellä. Järvenpäässä toteutettiin hv-alueen avustuksella ensimmäistä kertaa ammattilaisten aamupäivä, jossa oli toiminnanohjaajan koulutusosion lisäksi myös HUS Hyvinkään laillistetun ravitsemusterapeutin puhevuo.

Tavoitteena ollut 3–6 aamukahvitilaisuutta toteutui. Tapahtumilla saavutettiin kohtauksia yht. 204 kpl, mikä oli 127 % enemmän kuin edellisvuonna.

4.4 VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoiset ovat syömishäiriöstä toipuneita, sairastavan rinnalla kulkeneita läheisiä tai muutoin asian läheiseksi kokevia. Vertainen jakaa kokemuksiaan kävijöiden tukemiseksi.

Vertaistukitoiminnan tarjoaminen on riippuvaista nykyisistä ja uusista vapaaehtoisista.

Vapaaehtoiset toimivat vertaistukiryhmien ohjaajina, vertaiskavereina, sähköposti- ja Toivotukijoina, kokemuspuhujina, blogitekstien kirjoittajina, tapahtuma-avustajina ja hallituksen jäsenenä. Vapaaehtoisia osallistui muuan muassa opiskelijoiden mielenterveysviikolla pidetyille esittelypisteille Myyrmäen ja Myllyporon kampuksilla, i love me -messuille, paneelikeskusteluun ja PRIDE-kulkueseen.

Vapaaehtoisen polkua (1. yhteydenotto, 2. haastattelu, 3. tutustuminen toimintaan, 4. peruskoulutus ja 5. jatkokoulutus) vakautettiin toimikauden aikana. Heille tarjottiin tukea ja mahdollisuutta osallistua koulutus- ja virkistysiltoihin.

Vapaaehtoisia kohdattiin 109 (2024: 53) kertaa koulutusten, työnohjausten, virkistysten, Zoom-tapahtumien, tapahtumien suunnittelun ja haastattelujen myötä. Heidän kanssaan viestittiin uutiskirjeen ja muiden tiedotteiden myötä.

4.4.1. Peruskoulutukset ja jatkokoulutukset

Peruskoulutuksia tavoiteltiin 6–8 kpl; toteutuma oli 9 (2024: 7). Jatkokoulutuksia tavoiteltiin 10–12 kpl; toteutuma oli 9 (2024: 10). Koulutuksissa toteutui 31 (2024: 46) vapaaehtoisten kohtaamista.

4.4.2. Työnohjaus, virkistysillat, vapari-Zoomit ja muut kohtaamiset

Työnohjaukseen on aina osallistunut vähän vapaaehtoisia, näin myös toimintavuonna. Vain kevään työnohjaus toteutui ja sen myötä kertyi 4 (2024: 4) kohtaamista. Virkistysilloja tarjottiin 9 (2024: 4) kertaa eri paikkakuntien ryhmät mukaan lukien. Niiden kautta karttui 42 (2024: 17) kohtaamista. Vuodelle asetettu tavoite ylittyi 5 virkistystapahtumalla.

Vapaaehtoisten toiveesta käynnistettiin koordinaattorin ohjaama vapari-Zoom, joka kokoontui 7 kertaa (11 kohtaamista). Viimeisellä kokoontumisella päätettiin kausi ja käytiin läpi palautetta. Muita vapaaehtoistapahtumia (mm. huoneentaulun ja webinaarin työstäminen) oli 5. Niillä tavoitettiin 8 kohtaamista.

4.4.3. Vapaaehtoistoiminnan materiaali, tiedotus ja jatkuva tuki

Vapaaehtoistoiminnan materiaalipankkia päivitettiin. Sen lisäksi vapaaehtoinen saa aina apua, ohjausta ja neuvontaa työntekijöiltä.

Vapaaehtoisille lähetettiin 38 tiedotetta (uutiskirje, tiedotteet). Lisäksi työntekijät myös tukevat vapaaehtoisia. Tukipuheluita kertyi 27 kpl (2024: 26), tukitapaamisia 13 (2024: 8) ja viestejä 315 (2024: 111).

4.4.4. Kiinnostuneet, aktiivit, tauolla olevat ja lopettaneet vapaaehtoiset

Vapaaehtoisten määrä on ollut laskusuuntainen, mikä johtuu osittain vapaaehtoisrekisterin päivittämisestä. Toiminnassa oli mukana 53 vapaaehtoista (2024: 52, 2023: 67, 2022: 77) ja lopettaneita 22 (viisi ilmoitti lopettavansa, viiteen ei saatu yhteyttä ja 12 vapaaehtoista siirrettiin taukolialta lopettaneiksi, koska eivät toimineet koko vuonna eivätkä enää vastanneet tai toimintaan mukaan tuleminen ei tässä hetkessä ollut mahdollista). Näin rekisterissä on mukana vain vapaaehtoisia, jotka ovat tavalla tai toisella toiminnassa mukana.

Vuonna 2025 haastateltiin 13 vapaaehtoista (2024: 17), joista 8 aloitti toiminnassa (2024: 6). Kahden mukaan tuleminen siirtyi vuodelle 2026, ja yksi ei enää vastannut. Vuoden lopussa toiminnassa oli 47 vapaaehtoista (2024: 52) ja tauolla 5, joista 4 oli ollut toiminnassa mukana vuoden aikana.

4.5 VIESTINTÄ

Yhdistyksen *sisäinen viestintä* kulkee työntekijöiden, hallituksen, vapaaehtoisten ja jäsenten välillä. Hallituksen kanssa viestitään kokouksiin, toimintalinjoihin ja päätöksentekoon liittyvissä asioissa. Vapaaehtoisille tiedotetaan tukitoiminnasta, koulutuksista ja virkistystapahtumista. Jäsenkirje lähetettiin jäsenistölle Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n järjestösihteerin avustuksella kolme kertaa.

Ulkoisen viestintä mahdollistaa uusien tukea tarvitsevien kävijöiden ja yhteistyötahojen tavoittamisen, kohderyhmien kokemusten esiin tuomisen, tuen ja toivon välittämisen sekä ajankohtaisen tiedon jakamisen. Ulkoinen viestintä kattaa uutiskirjeet, sosiaalisen median kanavat (FB, IG ja YouTube), verkkosivut, lehti- ja ulkomainonnan, mediayhteistyön sekä lahella.fi-verkkopalvelun, joka kokoaa järjestöjen ja yhteisöjen tuen, toiminnan ja tapahtumat yhteen osoitteeseen ja josta niitä ohjataan hyvinvointialueiden omille alustoille sekä kuntien ja kaupunkien tapahtumakalentereihin.

Kohtaamiskertoja mitattavissa olevalla ulkoisella viestinnällä (sos. media, uutiskirjeet, verkkosivut) kertyi toimintavuoden aikana 732 468 (2024: 830 551). Tavoitteena oli 600 000.

Uutiskirjeen tilauksessa on kaksi vaihtoehtoa: joka toinen viikko lähetettävä uutiskirje (845 sairastavaa, läheistä, ammattilaista, yhdistyksen jäsentä ja yhteistyötahojen edustajaa) ja kerran kuussa lähetettävä (361 järjestöjen, hoitotahojen, oppilaitosten ja kuntokeskusten edustajaa). Huhtikuussa otimme käyttöön kotimaisen Creamailer-uutiskirjetyökalun, joka mahdollistaa postituslistan tehokkaamman päivittämisen, laadukkaampien ja tavoitettavampien uutiskirjeiden laatimisen sekä tavoitettavuuden analysoinnin. Saamamme palautteen myötä uutiskirjeen lähetyssykli muuttui viikoittaisesta joka toinen viikko lähetettäväksi. Hyvinvointialueiden myötä osa

ammattilaisista ei ole tilannut tiedotetta uudella sähköpostiosoitteella ja monia ammattilaisia on siirtynyt toisiin tehtäviin. Nämä muutokset ovat nähtävissä koko toimintavuoden viestinnän kohtaamiskerroissa ja uutiskirjeen tilaajamäärissä.

Ideoimme uusia *painotuotteita* ja teimme niihin itse graafisen suunnittelun. Taiteiden yön taidenäyttelystä kertovat julisteet houkuttelivat ihmisiä paikan päälle. i love me –messujen 2 x 2 metrin kokoinen logo teki messuosastostamme näyttävän. Uudenmaan oppilaitosten oppilashuolloista oli tullut toive lisätä tietoutta kehorauhasta kouluissa, joten toteutimme kehorauhan tärkeydestä kertovan julisteen. Jaoimme noin 150 julistetta ammattilaistilaisuuksissa.

Facebook- ja Instagram-tilit houkuttelivat 896 (2024: 553) uutta seuraajaa. Loppuvuonna FB-seuraajia oli 3 700 (3 421), IG:ssä 3903 (3 286) ja *YouTube-kanavalla* 1 020 (856). Suunnitelmalliseen FB- ja IG-markkinointiin käytettiin 2 731,56 € (1 111,61 €). Markkinoiduilla julkaisuilla tavoitettiin 207 367 (121 201) kohtaamista ja 8 273 (5 118) sitoutumista (seuraamiset, vierailut profiilissa, tykkäykset yms.). Näkyvyys sosiaalisessa mediassa vaatii yhä enemmän maksullista markkinointia ja panostusta sisällön suunnitteluun ja toteutukseen.

FB:ssa ja IG:ssä jatkettiin kolmea julkaisusarjaa:

1. Asiantuntija vastaa -sarjan tekstit (1 kpl/kk) pohjautuvat Kysy asiantuntijalta -tunneilla käsiteltyihin aiheisiin. Tavoitteena lisätä tietoa toipumisesta.
2. Toivontiihain-sarjan tekstit (1 kpl/vko) ovat syömishäiriöstä toipuneiden tai läheisten kirjoittamia. Tavoitteena tuoda toipumispolulle toivoa ja vähentää yksinäisyyden kokemusta.
3. Alan tutkimuksiin perustuvat Tietotorstai-julkaisut (1 kpl/vko) lisäävät tietoisuutta ja ymmärrystä syömishäiriöiden monimuotoisuudesta.

Viestinnän painopistealueena oli *toipumisen työkalut*. YouTube-kanavalla julkaistuista webinaaritallenteista erityisesti yksi liittyi suoraan painopistealueen aiheeseen (Kehon kaveriksi – työkaluja syömishäiriöstä toipumisen tueksi). Lisäksi toteutimme sosiaalisen median kanavilla kaksi kampanjaa:

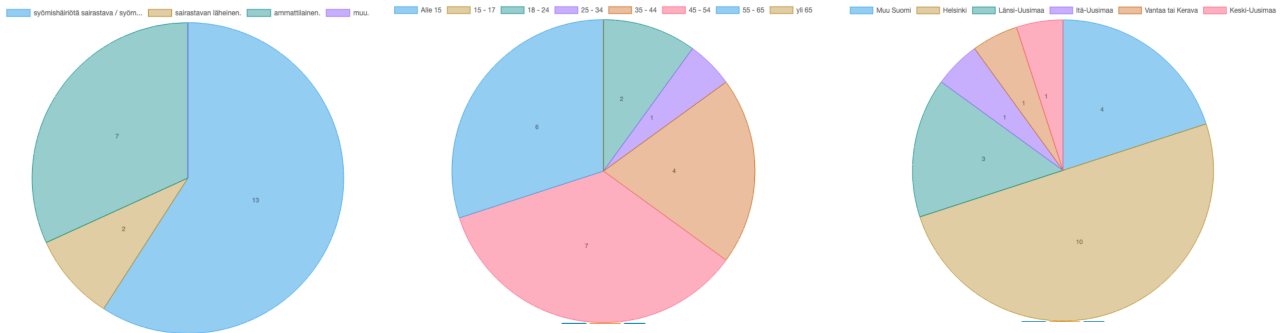
1. Toipumisen työkaluja 2.–6.6. Asiantuntijana HUSin psykiatrinen sairaanhoitaja Erika Terho (kattavuus 23 217, katselut 37 197, sitoutumiset 755).
2. Työkaluja nuorten ruokailujen tukemiseen 1.–5.12. Asiantuntijana Syömishäiriökeskuksen sisä-tautikirurginen sairaanhoitaja Lea Attila (kattavuus 20 949, katselut 30 442, sitoutumiset 1 407).

Älä laihduta -päivänä 6.5. toteutimme ulkomainontaa metroissa ajalla 30.4.–6.5. teemalla “Kunnioita kaikkia kehoja. Myös omaasi”. Graafisen suunnittelun teimme itse.

Verkkosivut ovat tärkeä yhdistyksen toiminnasta ja vertaistuesta kertova tiedotuskanava. Yhdistyksen verkkosivuilla oli 16 367 (18 288) käyttäjää, joista uusia käyttäjiä oli 15 927 (17 919). Google Analyticsista saatua dataa on seurattu läpi toimintavuoden. Se ei erottele kävijöiden ja työntekijöiden käyntejä. Uudet julkaisut liittyivät pääasiassa tapahtumiin, mutta sivuilla julkaistiin myös seitsemän blogitekstiä.

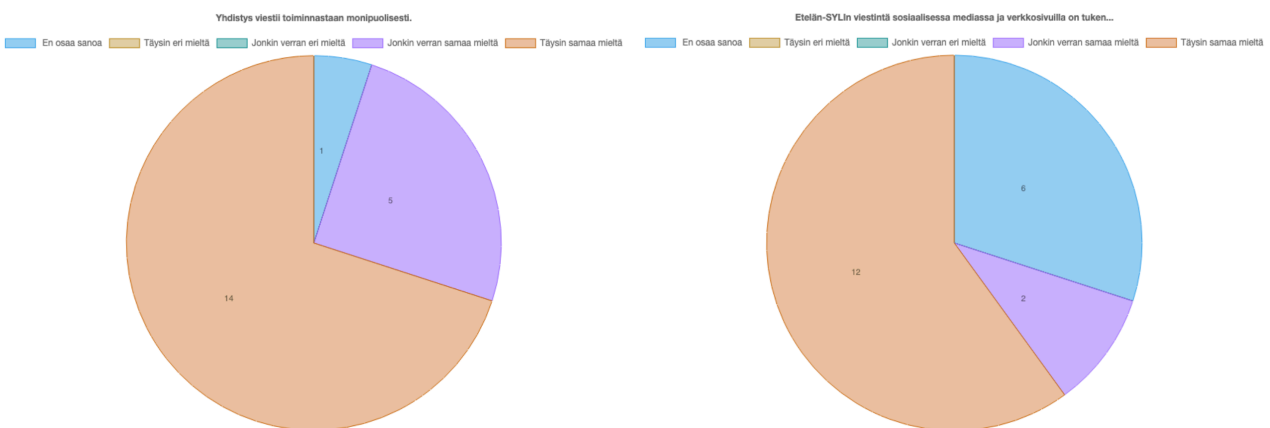
Yhdistyksen *ilmoitus* julkaistiin kahdessa Voima-lehdessä, Sosiaali & Terveysala Tänään -lehdessä, Helsingin yliopiston lukuvuosikalenterissa sekä Ylioppilaslehdessä. Vapaaehtoinen antoi haastattelun Anna-lehdelle.

Vuoden lopussa toteutettiin *viestintäkysely*, josta ilmoitettiin uutiskirjeessä. Vastanneista (20) 95 % oli naisia ja 5 % ilmoitti sukupuolekseen "muu".



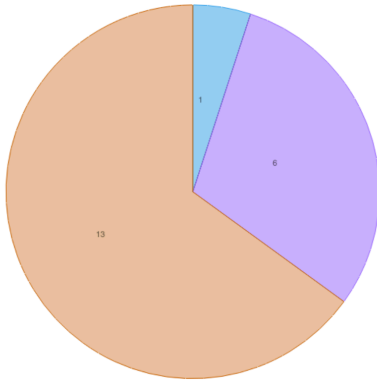
Yllä olevissa kaavioissa näkyy vastaajan rooli, ikä ja asuinpaikka. Ikäjakaumassa on nähtävissä se, että uutiskirjeen lukijakunta on iäkkäämpää. Tästä syystä vuosikysely, johon on sisällytetty myös viestintään liittyviä kysymyksiä, toteutettiin uutiskirjeen lisäksi Instagramin tarinoissa, jotta saisimme nuorempia vastaajia aktivoitua. Vastaajat löysivät yhdistyksen pääasiassa Syömishäiriöliiton, verkkosivujen ja suosituksen perusteella. Viestintäkanavista he seuraavat eniten uutiskirjettä, verkkosivuja ja Facebookia.

Viestinnälle on määritelty tavoitteet ja tässä tulokset siitä, miten hyvin vastaajat kokevat näiden tavoitteiden toteutuvan:



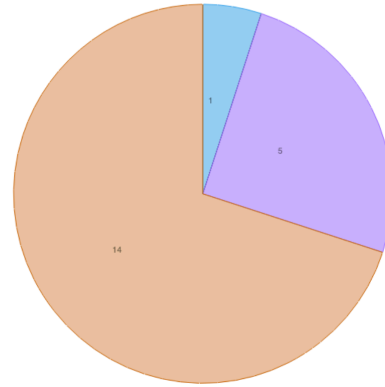
Yhdistyksen viestintä on lisännyt ymmärrystäni syömishäiriöiden monimuotoisuudesta.

En osaa sanoa Täysin eri mieltä Jonkin verran eri mieltä Jonkin verran samaa mieltä Täysin samaa mieltä



Yhdistys viestii toiminnastaan monipuolisesti.

En osaa sanoa Täysin eri mieltä Jonkin verran eri mieltä Jonkin verran samaa mieltä Täysin samaa mieltä



“Kyllä olen vuosien varrella suositellut kaikille, joita syömishäiriöt
jotenkin kiinnostavat tai koskettavat.”

– *Palautteenantaja*

Toiminnan laajeneminen ja monipuolistuminen, yhteistyömuotojen kehittyminen, syömisellä oireilun selkeä lisääntyminen sekä kehoon ja painoon liittyviin asenteisiin vaikuttaminen edellyttävät hyvin koordinoitua ja suunnitelmallista viestintää. Viestintä koetaan kannattelevaksi voimaksi, joka antaa toivoa silloinkin, kun kohderyhmiin kuuluvat eivät ole ryhmäkuntoisia tai kokevat toimintaan osallistumisen haastavaksi.

5 TOIMINTAVUODEN KOONTI

Aktiivinen palautteenkeruu ja arviointi mahdollistaa toiminnan kehittämisen ja ketterän reagoinnin sekä toimii pohjana toiminnan tuloksellisuuden arvioinnille.

5.1. PALAUTTEET, ARVIOINTI JA KEHITTÄMINEN

Palautetta kerätään sähköisesti läpi vuoden eri toimintojen yhteydessä. Toimintavuonna oli ammattilaisten aamukahveilla ja livekoulutuksissa käytössä QR-koodi helpottamaan palautteen keruuta. Kevät- ja syyskauden lopussa lähetettiin lisäksi sähköpostilistoille ja sosiaalisen median kanaville puolivuositiedustelu koskien kaikkia toimintamuotoja. Viestintään liittyviä kysymyksiä sisällytettiin myös puolivuositiedusteluihin. Palautteista tarkastellaan toteutunutta toimintaa, toiminnan tavoitteisiin vastaamista ja tuloksellisuutta. Lisäksi kysytään kävijöiden tyytyväisyyttä ja kehittämisideoita.

Yhdistys pohjaa toimintansa palautteissa esiin nousseisiin toiveisiin ja arvioi toimintansa tuloksellisuutta kyselyjen avulla. Työntekijät käyvät palautteita läpi säännöllisesti. Lomakkeiden kysymyksenasettelua hiotaan tarpeen mukaan, jotta tuloksellisuutta suhteessa asetettuihin tavoitteisiin pystytään seuraamaan entistä paremmin. Palautetta voi aina antaa myös suullisesti ja verkkosivujen kautta. Palautteenkeruun lisäksi tilastoidaan käyntimääriä sekä viestintäkanavien ja vapaaehtoistoiminnan tunnuslukuja, joiden toteumaa ja tavoitteita vertaillaan.

Vapaaehtoisille lähetetään puolivuositiedustelu kahdesti vuodessa. Palautetta ja tuntemuksia tukityön tekemisestä kartoitetaan säännöllisesti. Vastausten pohjalta tehdään muutoksia vapaaehtoisille tarjolla olevaan tukeen, uudelleenarvioidaan resursseja ja muokataan tarjolla olevaa vertaistukitoimintaa.

Toiminnan tuloksellisuutta seurataan hallituksen kokouksissa, joissa työntekijät esittelevät toteutunutta toimintaa ja taloutta. Hallitukselta kerätään säännöllisesti palautetta ja toteutetaan vuosittain kaksi kehityspäivää, joiden aikana käydään läpi kokemuksia hallitustyöskentelystä ja toiminnasta. Palautteella turvataan yhdistyksen toiminnan laatua ja jatkuvuutta sekä kehitetään hallitustyötä.

5.1.2 Vuoden 2025 palautekyselyiden tulokset

Kevät- ja syyskauden lopulla puolivuositiedusteluihin vastasi yhteensä 61 henkilöä (kevät: 41, syysk.: 20). Palautetta annettiin 934 kertaa vuoden aikana 19 eri lomakkeella.

Valtaosa (80 %) puolivuositiedusteluihin vastanneista oli sairastavia, toipuvia ja sairaudesta toipuneita. Läheisiä oli 10 % vastanneista ja ammatillisesti kiinnostuneita tai opiskelijoita 10 %.

Tyytyväisyys yhdistyksen toimintaan

Vuosikyselyissä (n=61) yhdistyksen toimintaa pyydettiin arvioimaan asteikolla 1–5, jossa 1 = Erittäin tyytymätön 2 = Jonkin verran tyytymätön 3 = En osaa sanoa 4 = Jonkin verran tyytyväinen 5 = Erittäin tyytyväinen.

Vastauksia eri toimintoja (kahvihetket, vertaistukiryhmät, yksilötuki, kurssit ja työpajat, webinaarit ja koulutukselliset luennot/esittelyt) koskeviin kysymyksiin annettiin molemmissa puolivuosiselvityksissä yhteensä 359, joista 76 % kertoi olevansa jonkin verran tai erittäin tyytyväinen ko. toimintaan ja 16 % vastasi "En osaa sanoa". Jonkin verran tai erittäin tyytymättömiä oli 8 % vastanneista. Tyytymättömistä osa oli tulkinnut numeroasteikkoa väärin päin, esim. arvosanoja 1 antanut vastaaja lähetti kommenttikentässä "kiitoksia hyvästä työstä". On perusteltua myös olettaa, että osa En osaa sanoa -vastauksista liittyi siihen, että vastaajalla ei ollut kokemusta ko. toimintamuodosta, vaikka lomake ohjeistikin silloin olemaan vastaamatta.

Toiminnan tuloksellisuus ja tavoitteisiin vastaaminen

Kaikissa kyselyissä (19 kpl; 934 vastaukset) yhdistyksen toimintaa pyydettiin arvioimaan asteikolla 1–5, jossa 1 = Täysin eri mieltä 2 = Jonkin verran eri mieltä 3 = En osaa sanoa 4 = Jonkin verran samaa mieltä 5 = Täysin samaa mieltä.

TAVOITE 1: Tukea arjessa selviytymistä ja jaksamista.

1.1. Lisätä kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksia sekä toiveikkuutta ja vähentää sairaudesta johtuvaa yksinäisyyden tunnetta.

Tavoitetta 1 koskeviin mittarikysymyksiin (osaan tai kaikkiin) saatiin yhteensä 651 vastausta eri lomakkeiden kautta. Vastaukset jakautuvat seuraavasti:

Täysin tai jonkin verran samaa mieltä seuraavien väittämien kanssa oli:

- 85 % vastauksista (yht. 539): 'Tukitoiminta on lisännyt arjessa selviytymistäni ja jaksamistani.'
- 95 % vastauksista (yht. 604): 'Tukitoiminta on lisännyt kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksiani.'
- 85 % vastauksista (yht. 541): 'Tukitoiminta on lisännyt toiveikkuuttani.'
- 94 % vastauksista (yht. 596): 'Tukitoiminta on vähentänyt sairaudesta johtuvaa yksinäisyyden tunnetta.'

Lisäksi 97 % (yht. 573) vastaajista ilmaisi halunsa osallistua vertaistukitoimintaan uudelleen.

Näiden mittarikysymysten lisäksi puolivuotis- ja viestintäkyselyissä yht. 60 henkilöä kertoi näkemyksensä väittämästä 'Yhdistyksen someviestintä ja verkkosivut ovat tukeneet toipumistani'. Vastanneista täysin tai jonkin verran samaa mieltä oli 83 % (yht. 50).

Sekä lähi- että vertaistukiryhmien osalta jäätiin määrällisistä tavoitteista, vaikka kokoontumiskertojen määrä oli vuoden 2024 tasoa. Työntekijävetoisessa tuessa näkyi lähitoiminnan suurempi suosio etätoimintaan verrattuna sekä tarve yksilötuelle, jonka kohtaamismäärät kasvoivat huomattavasti.

TAVOITE 2: Vahvistaa arjen toimintakykyä ja tukea muutosvalmiutta.

2.1. Lisätä tietoa erilaisista menetelmistä ja työkaluista, joilla käsitellä haastavia tilanteita ja tunteita.

Tavoitetta 2 koskeviin mittarikysymyksiin (osaan tai kaikkiin) vastattiin yhteensä 71 kertaa eri lomakkeilla ja vastaukset jakaantuivat seuraavasti:

Täysin tai jonkin verran samaa mieltä seuraavien väittämien kanssa oli:

- 80 % vastauksista (yht. 56): 'Kurssitoimintaan osallistuminen vahvistanut toimintakykyäni.'
- 75 % vastauksista (yht. 51): 'Kurssitoimintaan osallistuminen on tukenut muutosvalmiuttani.'

- 81 % vastauksista (yht. 57): 'Kurssitoimintaan osallistuminen on lisännyt tietoa erilaisista menetelmistä ja työkaluista, joilla käsitellä haastavia tilanteita ja tunteita.'

Lisäksi 96 % vastauksissa (yht. 45) suositellaan kurssia/työpajaa.

Muutosten tekeminen syömishäiriöstä toivuttaessa on usein haastavaa. Kurssien ja työpajojen tarkoituksena onkin antaa työkaluja muutosten tekemiseen ja jaksamisesta huolehtimiseen. Yhdistys on kutsunut kurssi- ja työpajatoimintaan tuttuja, hyvää palautetta saavia ammattilaisia, joiden ohjaukseen kävijät mielellään hakeutuvat.

TAVOITE 3: Lisätä tietoa syömishäiriöiden monimuotoisuudesta, sairastuneiden kohtaamisesta sekä Etelän-SYLI ry:n järjestämästä tukitoiminnasta.

Tavoite 3.1: Lisätä käyntimääriä.

Tavoitetta 3 koskeviin mittarikysymyksiin vastattiin yhteensä 252 kertaa eri lomakkeilla. Vastaukset jakautuivat seuraavasti:

Täysin tai jonkin verran samaa mieltä seuraavista olivat:

- 92 % (yht. 214): 'Luennot ovat lisänneet ymmärrystäni syömishäiriöiden monimuotoisuudesta.'

- 93 % (yht. 120): 'Yhdistyksen viestintä on lisännyt ymmärrystäni syömishäiriöiden monimuotoisuudesta.'

- 92 % (yht. 151): 'Tietoisuuteni sairastuneiden ja läheisten kohtaamisesta on lisääntynyt.'

- 94 % (yht. 59): 'Yhdistys viestii tukitoiminnastaan monipuolisesti.'

- 95 % (yht. 188): 'Tietoisuuteni yhdistyksen tukitoiminnasta on lisääntynyt.'

Tämän lisäksi 99 % osallistuneista (yht. 214) suosittelisi toimintaa.

Luento- ja sidosryhmäyhteistyö on tehokas tapa tavoittaa laaja kuulijakunta, joka sekä hyötyy tiedosta ja tuesta että välittää sitä eteenpäin. Luentoja, yhdistysesittelyjä, koulutuksia ja tapahtumia toteutettiin yhteensä 90 kpl.

Kaiken kaikkiaan yhdistyksen toiminnan kautta kertyi 3923 kohtaamista sairastavien/läheisten kanssa (tavoite 3 500). Kohtaamisia ammattilaisten ja opiskelijoiden kanssa oli 2 172 (tavoite 2 500).

TAVOITE 4: Vahvistaa vapaaehtoisten voimavaroja, innostusta ja sitoutumista vapaaehtoistoimintaan.

Tavoite 4.1: Lisätä vapaaehtoisten valmiuksia olla mukana vapaaehtoistoiminnassa.

Tavoitteen 4 mittarikysymyksiin vastattiin yhteensä 16 kertaa seuraavasti:

Täysin tai jonkin verran samaa mieltä seuraavista väittämistä oli:

- 100 % (yht. 16): 'Voin vaikuttaa työmäärään.'

- 100 % (yht. 16): 'Tekemääni vapaaehtoistyötä arvostetaan.'

- 100 % (yht. 16): 'Hyvinvoinnistani välitetään.'

- 100 % (yht. 16): 'Vapaaehtoistyö on merkityksellistä.'

- 87 % (yht. 14): 'Vapaaehtoistyö vaikuttaa myönteisesti elämäni.'

- 100 % (yht. 16): 'Teen lupaamani vapaaehtoistehtävät.'

- 100 % (yht. 16): 'Haluan jatkaa vapaaehtoisena Etelän-SYLI:ssä.'

- 87 % (yht. 14): 'Koen olevani osa vapaaehtoisten yhteisöä.'

Tavoitteen 4.1 mittarikysymyksiin vastattiin seuraavasti:

Täysin tai jonkin verran samaa mieltä seuraavista väittämistä oli:

- 100 % (yht. 16): 'Olen saanut riittävästi koulutusta.'
- 100 % (yht. 16): 'Olen saanut riittävästi tukea.'

Vapaaehtoisten puolivuotiskyselyn lisäksi vapaaehtoisilta kerätään myös suoraan palautetta ryhmätoiminnan, virkistys- ja vapaaehtoiskoordinaattorin kanssa viestimisen kautta. Toiminnassa oli mukana 53 vapaaehtoista, joiden kanssa oli 101 kohtaamista (koulutus, jatkokoulutus, virkistys, työnohjaus).

TOIMINTAVUODEN 2025 TILASTOKOONTI

Vuosi 2025: toteutunut tilasto, huhtikuun vuoden 2024 vastaavat luvut.

*ei tilastoitua alennin, ei vertailukelpoista

†Eristä edelliseen vuoteen korroitu

Naari! Tilastoinne kaikkein avointen ryhmien kohdalla käytettyjä kohtausia, emme käytännöllä.

PERUSTUKITOIMINTA

A. TYÖNTEKIJÄVETOINEN TUKI, tavoite 950 kohtausta (tot. 1300)

Työntekijävetoiset avoimet ryhmät	Kohtaus		Kokoontumiset
Kahvihetki, läh	312	347	52 43
Kahvihetki, Zoom	172	195	47 48
Muut ryhmät: Isonahetki, EMY:n ryhmä*	16		8
Tutustu toimintaan -Zoom*	6		2
Yhteensä työntekijävetoiset avoimet ryhmät	506	536	109 91
	30, -6%		18, +20%
Yksittäiset keskustelut: ADHD ja syömisestä haasteet, ADHD ja ahminta*	17		2

Työntekijävetoinen yksilötyö (toteutettu etä- ja lähihoitoina)

Tukiviestit (s-posti, somekanavat), työntekijät, lähetettyjen viestien määrä	Kohtaus		
			532 288
	Sairastavat		156 120
	Läheiset		43 31
	Ammattilaiset		18 18
	Vapaaehtoiset		315 111
			252, +90%
Tukipuhelut, työntekijät			69 85
	Sairastavat		26 36
	Läheiset		10 8
	Ammattilaiset		6 15
	Vapaaehtoiset		27 26
			16, -19%
Tukitapaamiset, työntekijät			97 86
	Sairastavat		72 43
	Läheiset		11 5
	Ammattilaiset		1 4
	Vapaaehtoiset		13 8
			37, +62%
Tuki- ja neuvontachat, chat-keskustelujen määrä, työntekijät			32 47
	Sairastavat		13 36
	Läheiset		3 5
	Ammattilaiset		0 0
	Offline-viestit sairastavilta		5 4
	Offline-viestit läheisiltä		1 0
	Offline-viestit ammattilaisilta		0 0
	Vastaamotto-lähet		0 2
	Chat-kanavat		45 65
			25, -53%
Yhteensä työntekijävetoinen yksilötyö			720 472
			24%, +53%

Virkistystapahtumat

	Kohtaus		Kpl
6.6. Kesäjuhla	31		
10.8. Mustasaaren kesäretki	18		
8.12. Yhdistyksen pikkujoulu	8		
Yhteensä virkistystapahtumat	57	51	3 3
	5, +10%		

B. VAPAAEHTOISVETOINEN TUKI

Avoimet lähiverstaukiryhmät, tavoite 11 ryhmää (tot. 11), 300 kohtaus (tot. 194)

	Kohtaus		Kokoontumiset
Sairastavat ja toipuvat, Helsinki	53		10
Sairastavat ja toipuvat, Porvoo	16		10
Sairastavat ja toipuvat, Järvenpää	5		6
Ahmintyyppisesti oireilevat	46		9
Sateenkaareva Eteän SYLI	21		8
Läheiset Espoo	11		8
Läheiset Vantaa	3		6
Puistoherkut kesällä	19		7
Muut: Olohuone, meditaatio, BED-ryhmä	10		5
Yhteensä säännöllisesti kokoontuvat avoimet vertaistukiryhmät	194	177	69 61
	84, -30%		2, +3%
Muut lähiryhmät, tavoite 10 kohtaus (tot. 8)			
Läheisten brunssi (suljettu)	6		2
Yhteensä muut lähiryhmät	6	10	2 2
	6, -40%		0, +0%

Verkkovertaistukiryhmät, tavoite 9 ryhmää (tot. 12), 500 kohtaamista (tot. 313)			
Avoimet Zoom-vertaistukiryhmät	Kohtaamiset	Kokoontumiset	
Sairastavat ja toipuvat	48	11	
Ahmiinistyyppisesti oireilevat	52	10	
Myötätuntoinen mieli - avoimet meditaatiotunnit	2	2	
40+ -ikäisten vertaistukiryhmä	28	6	
Toipumista ja takapakkeja -ryhmä	37	4	
ARFID-vertaistukiryhmä (suljettu ryhmä)	31	9	
Kysy asiantuntijalta -tunti	54	4	
Läheisten Zoom-vertaistukiryhmä, uusi	0	3	
Kesän Zoom-vertaistukiryhmä	26	8	
Kesän läheisten Zoom-vertaistukiryhmä, uusi	10	2	
BED-ryhmä, uusi	10	2	
Yhteensä avoimet Zoom-vertaistukiryhmät	298	60	61 5%
	63, -17 %		2, +3%
Ryhmächatit, Tukinet	Kohtaamiset	Kokoontumiset	
Etälän-SYLin ryhmächat	15	43	7 15%
Vuonna 2024 olut erikseen laihushäiriö- ja ahmiinistyyppisesti oireilevien chatit			
	18, -65%		8, -53%
Yhteensä kaikkien vertaistukiryhmien kohtaamismäärät			
513 (591) 17%, -36 %; verkko: 313 (404) 91, -23%; lähi: 200 (287) 87, -30 %			
Vapaaehtoisvetoinen yksilötuki			
Sähköpostituki, vapaaehtoiset (lähetytyt viestit), tavoite 200 viestiä (tot. 120)			
		131	
	Sairastavat	42	205
	Läheiset	90	181
Toivo-tuki, vapaaehtoiset (lähetytyt viestit), tavoite 50 tuoksuviestiä (tot. 100) ei saatta		540	
	Sairastavat	540	1154
	Läheiset	0	0
Vertaiskaveritoiminta, vapaaehtoiset (kohtaamiskerrat), tavoite 10 uutta paria (tot. 9) 9 (10) uutta kaveriparia		29	18
	Sairastavat	29	18
	Läheiset	0	0
Yhteensä vapaaehtoisvetoinen yksilötukityön kohtaamiset		701	1537
	896, -56 %		
KURSSIT JA TYÖPAJAT, tavoite 10-15 kpl (tot. 18 kpl), 100 kohtaamista (tot. 184)			
Kurssit ja työpajat, etä, 7 kpl (6 kpl)	Kohtaamiset	Kokoontumiset	
Kehon kertoma -kurssi, 15.1.-22.1., Emmi Ohtaniemi	10	2	
Kohti kehoa - pehmeää jooga, 17.1.-27.6. ja 5.9.-19.12., Emmi Ohtaniemi	27	5	
Toipumiskauden työpaja 10.5. ja 17.5., Monica Ålgars	18	2	
Vihua kehoon, 2.9. ja 9.9., Emmi Ohtaniemi	9	2	
Kohti kehoa - pehmeää jooga, 5.9.-19.12., Emmi Ohtaniemi	10	5	
Tunnetyöpaja, 28.9. ja 27.9., Monica Ålgars	16	2	
Näen sinussa minut -valokuvaustyöpaja, 31.10.-27.11., Emmi Kätkönen	14	2	
Yhteensä etäkurssit ja -työpajat	104	20	16
	5, -9 %		4, +25%
Kurssit ja työpajat lähi, 11 kpl (5 kpl)	Kohtaamiset	Kokoontumiset	
Luovan kirjoittamisen työpaja, sairastavat ja toipuvat, Aamu Pulkkinen 8.2.-9.5.	14	3	
Äänimäljarentoutus, läheiset, Annukka Ruska, 22.3.	10	1	
Äänimäljarentoutus sairastavat ja toipuvat, Annukka Ruska, 7.5.	8	1	
Musiikki mielenrenteyden tukena, 19.5. ja 10.6., Piha Aaltonen	7	2	
Let all the flowers bloom -tiedetyöpaja, 7.6., Matilda Palmu	4	1	
Luova itäpäivä Kaupilla, 20.8. ja 27.8., Piha Aaltonen	9	2	
Luovan kirjoittamisen työpaja (lähiset), Aamu Pulkkinen, 5.4.	3	1	
Luovan kirjoittamisen työpaja (sairastavat ja toipuvat), Aamu Pulkkinen, 4.10. ja 8.11.	5	2	
Äänimäljarentoutus (sairastavat ja toipuvat), Annukka Ruska, 1.10.	9	1	
Äänimäljarentoutus (lähiset), 31.10., Annukka Ruska	8	1	
Uutta ymmärrystä kehonkivaan, Päivi Pylkäninen	5	1	
Yhteensä lähikurssit, lähityöpajat ja suljetut ryhmät (lähi)	82	31	16 7

	50, +156 %	9, +123 %
Yhteensä kaikki kurssit ja työpajat 17 kpl	186	36 25
	45, +32 %	13, +57 %

LUENNOT, KOKEMUSPUHEENVUOROT JA SIDOSRYHMÄYHTEISTYÖ

Webinaarit, tavoite 19 kpl (tot.7)	Tavoitutus	Kpl
26.2. Syömishäiriö ja diabetes, Hanna Leppänen	46	
19.3. Syömishäiriöt ja tolumpisrohkeus, Monika Ålgars	147	
23.4. Syömishäiriönsenttiivisyys, Katri Mäkkö ja Anu Saviharju	38	
21.5. Lihavan syömishäiriöpotilaan ruokasuhteen korjaaminen, Mari Aalto	84	
29.10. Kehon kaveriksi - työkaluja tolumisen tueksi, Anna Hasan	46	
19.11. Syömishäiriö ja tolumpisrauha- paneelikeskustelu, Pihla Aaltonen + vapaaehtoiset	17	
10.12. Tunnesyöminen - ymmärrystä ja keinoja arkeen, Anu Tevanlinna	56	
Yhteensä asiantuntijawebinaarit ja keskustelut	434	7 9
	123, -22 %	
Enstieto- ja yleisluennot, tavoite 27 kpl + 11, +1 kpl (tot. 4 + 0)	68	5 6
Kokemuspuheenvuorot, tavoite 30 kpl (tot. 21)	422	23 29
Sidosryhmäyhteistyö (toteutettu osin etänä, etätapahtumia ei eriytyä tilastoissa)		
Syömishäiriötyö (luennot, alustukset, koulutukset, yhdistyskätelyt), tavoite 10 kpl (tot. 21 kpl)	648	26 10
Messut ja yleisötapahtumat sekä muut verkostoitumistilaisuudet, tavoite 5 kpl (tot. 19 kpl)	1329	2002 19 20
Ammattilaisten aamukahvit -tilaisuudet, tavoite 3-8 kpl (tot. 6 kpl)	204	90 6 3
Yhteistyötapaamiset, tavoite 20 kpl (tot. 29 kpl + 11 kpl)	213	41 29 16
Ulkomaalaiset yhteistyötapaamiset/kehittämisselvitykset	159	65 11 13
Yhteensä sidosryhmäyhteistyö	2553	3005 91 62
	452, -15 %	29, +42 %

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoisia vuoden aikana	53 (tavoite: 60)	joista vuoden lopussa mukana	47
	Kohtaamiset	Kpl	
Vapaaehtoistyöstä kinnostuneiden henkilöiden tapaamiset/haastattelut	13	17	13 17
Vapaaehtoisille tarjottu koulutus, tavoite PKO-8kpl + K 10-10kpl, (tot. 9 + 9)	31	46	18 18
Vapaaehtoisille tarjottu virkistys, tavoite 4 kpl (tot. 9 kpl)	42	17	9 4
Vapaaehtoisille tarjottu työnohjaus	4	4	1 1
Vapaaehtoisten Zoom	11		7
Muut vapaaehtoisten kohtaamiset, mm. tapahtumien suunnittelu	8	7	5 3
Kohtaamiskerrat yht. vapaaehtoisten kanssa	109	91	53 41
	18, +20 %	12, +23 %	
Hallituksen kokoukset	61	65	12 11
Hallituksen jäsenet kaudella 3/2025-3/2026: 7 (2024: 8, joista 3 jättäytyi pois)			
Hallituksen kokoukset: 12 (2024: 11): 10 hybridillä, 2 a-pöytäkokousta			
HALT-hallituksen kehityspäivä: 2 kpl (2024: 2 kpl)			

JÄSENMAÄRÄ

Jäseniä yhteensä	(Lisäyksen haasteet 2024-25 tilattavat jäsenmäärät)	131	149
------------------	---	-----	-----

VIESTINTÄ

Sosiaalinen media	Uusia seuraajia	Julkaisuja
Facebook, yhteensä seuraajia 3700 (3421)	279 +118 %	737 +3,7%
279 +8,2 %		705
Instagram, yhteensä seuraajia 3905 (3286)	617 +45,2 %	435 1306 +17,2 %
425 +18,8 %		1114
Yhteensä Facebook- ja Instagram-seuraajia/julkaisuja	896 (553)	2072 (1809)
	343 +62 %	218 +12 %
YouTube, yhteensä 1020 tilaajaa (856)	Katselukertoja	Katseluaika (h)
164 (147), +11,6%	11910 (14591)	2936,3 (3691)
	2687 -18,4 %	754,7 -20,5 %
		Uusia julkaisuja
		5 (4)

www.etelansyys.fi/verkkoisivut*

		Erotus
Käyttäjät	16 367 (18288)	-11 %
Uudet käyttäjät	15 927 (17919)	-11,0 %
Iturmat	29 026 (32419)	-10,50 %

Sivun katselut	57 580 (58637)	-1,80 %
Sivua per istunto	3,54 (4,72)	-25,00 %
Käynnin kesto keskimäärin	00.00.58 (00.00.59)	
	X	

* Analytics ei erottele kävijöiden ja työntekijöiden käyntejä verkkosivuilla.

Viiikko- ja kuukausitiedotteet	Tilaujamäärä	
Viikkotiedotteen tilaujat*	945 (900)	+4,90 %
Kuukausitiedotteen tilaujat**	301 (400)	-11 %

* Uutiskirjeen siirtyminen Creamiler-ohjelmaan useat "mykät" ja käytöstä poistuneet osoitteet putosivat pois postituslistalta.

** Hyväksyntäaikojen myötä ammattilaiset eivät ole tilanneet tiedotteita uudella sähköpostiosoitteella ja monia ammattilaisia on siirretty toisiin tehtäviin.