



# Etelän-SYLIin

## KESÄ 2026

Ohjelma on voimassa 8.6.–3.8.2025.  
Osallistumislinkit ja lisätietoa [tapahtumakalenterissa](#).

### AVOIMET VERTAISTUKIRYHMÄT

Kaikille avoimissa vertaistukiryhmissä ohjaajina toimivat koulutetut vapaaehtoiset.  
Ei ennakkoilmoittautumista.

#### Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä

##### **Zoom**

Ke 10.6., 17.6., 24.6., 1.7., 8.7., 15.7. ja 22.7. klo 17.30–19

##### **Asiantuntija ja teema:**

**17.6.** Psykoterapeutti Elina Gambardella:  
*Toipumisrohkeus ja uskallus päästää irti kontrollista*

#### Puistohetket sairastaville ja toipuille

##### **Kokoontuminen Keskustakirjasto Oodin pääovilla (ulkona), vapaaehtoinen vastassa**

Ma 8.6., 15.6., 22.6., 29.6., 6.7., 13.7. ja 20.7. klo 17.30–19

### LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Ohjaajina toimivat koulutetut vapaaehtoiset. Ei ennakkoilmoittautumista.  
Osallistumislinkki ja lisätietoa verkkosivujen ([www.etelansyli.fi](http://www.etelansyli.fi)) [tapahtumakalenterissa](#).

#### Läheisten ryhmä

##### **Etelän-SYLIin tila, Kaapelitehdas, Helsinki**

Ti 9.6. ja 23.6. klo 17.30–19.30

Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia. Muistathan tarkistaa verkkosivujemme [tapahtumakalenterista](#) mahdolliset peruutukset ennen tapahtumaa.



## SÄHKÖPOSTITUKI, VERTAISKAVERITOIMINTA JA TOIVO-SOVELLUS

Etelän-SYLI tarjoaa vertaistukea myös sähköpostituen, Toivo-vertaistukisovelluksen ja vertaiskaveritoiminnan avulla.

Sähköposteihin vastaaviin vapaaehtoisiin voit käydä tutustumassa yhdistyksen verkkosivuilla.

Kysy lisää: [suvi.ala-venna\(at\)etelansyli.fi](mailto:suvi.ala-venna(at)etelansyli.fi).

### **Etelän-SYLI:n vertaistukijat Toivossa**

#### **Nina**

Olen Itävallasta kotoisin, 53 vuotias nainen. Taustani on alkoholistiperheestä, josta yritin selviytyä kiltteyden avulla. Nuoruusiässä minulle puhkesi kontrollin tarve ja syömishäiriö (noin 13 –22 v). Kävin mm. AA-ryhmissä ja neljä vuotta psykoterapiaa, joka auttoi traumojen työstämiseen.

#### **Lisa**

Olen 24-vuotias opiskelija. Sairastin vakavaa anoreksiaa teininä yrittäen oireilulla saada kontrollia sekavasta elämäntilanteesta. Sairastin ja sairastan myös kaksisuuntaista mielialahäiriötä, josta seuraa voimakkaita mielialan vaihteluita. Masentuneena tai maanisena yritin hallita mielialaa ja ulkopuolista elämää syömishäiriölläni.

#### **Ressu**

Olen 27-vuotias luovan alan ammattilainen. Olen itse kulkenut pitkän matkan syömishäiriön, erityisesti anoreksian parissa. Olen sukupuolivähemmistöä, mikä aiheutti minulle merkittäviä haasteita, kun koitin teininä käsitellä sukupuoliristiriidastani koituvaa ahdistusta. Yritin tuolloin käyttää syömiskäyttäytymistäni keinona häivyttää kehoni feminiinisiä piirteitä, mikä valitettavasti johti kohdallani vakavaan laihuushäiriöön.





## TYÖNTEKIJÄVETOINEN TUKITOIMINTA

Ohjaajina toimivat yhdistyksen työntekijät. Ei ennakkoilmoittautumista. Osallistumislinkki ja lisätietoa verkkosivujen ([www.etelansyli.fi](http://www.etelansyli.fi)) [tapahtumakalenterissa](#).

### Kahvihetki

#### **Etelän-SYLI:n tila, Kaapelitehdas, Helsinki**

Ma 8.6., 15.6., 22.6., 29.6. ja 7.7. klo 12.30-14  
Ke 17.6. klo 15-16.30

Tarjolla kahvia, teetä ja pientä välipalaa.



### Zoom-kahvihetki

#### **Zoom**

To 11.6., 18.6., 25.6. ja 2.7. klo 14-15

Osallistumislinkki [tapahtumakalenterissa](#)

#### **Teemallinen kerta 25.6.: mitä on toipuminen?**

Toipumisen määritelmiä on monia ja toipumiseen liittyy paljon oletuksia ja myyttejäkin. Jotkut suorittavat toipumista, mutta voiko sitä suorittaa?

### Lounashetki



#### **Zoom**

Ti 16.6, 23.6 ja 30.6. klo 12-13

Osallistumislinkki [tapahtumakalenterissa](#)

Lounashetki on sinulle, joka kaipaat ruokaseuraa ja keskustelua. Se on sinulle, joka koet, että yhdessä syöminen vahvistaa tervettä ruokasuhdetta ja edistää toipumista. Lounaan lomassa voimme keskustella ja jakaa kuulumisia.

Huomioithan, että lounashetken aikana syömme lounaan eli aterian, joten ota ruudun ääreen muutakin kuin pientä välipalaa.

Jos koet yhdessä syömisestä triggeröivän paljon syömishäiriöajatuksia (kuten vertailu), kannustamme miettimään, olisiko jokin toinen Etelän-SYLI:n toimintamuoto sinulle sopivampi.



## SOITTO JA SÄHKÖPOSTI

Työntekijöille on myös mahdollista soittaa tai lähettää sähköpostia. Heidän yhteystietonsa löytyvät täältä.

## YHTEYDENOTTOLOMAKE

Työntekijät vastaavat myös verkkosivujen yhteydenottolomakkeen kautta tulleisiin viesteihin.

Matalan kynnyksen tukitoiminta **ei tarjoa hoidollista, terapeutista tai lääkinällistä neuvontaa**. Näissä asioissa voit ottaa yhteyttä lähimpään terveysasemaan.

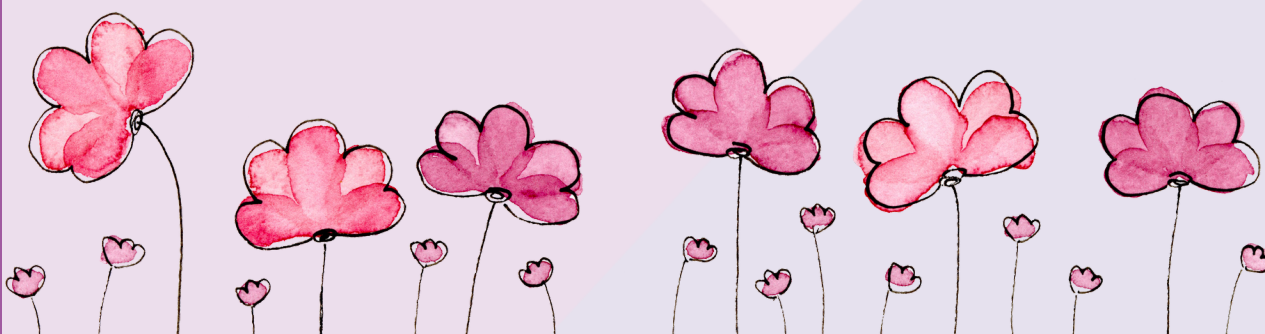
## KURSSIT JA TYÖPAJAT

### Psykofyysisten menetelmien kesätyöpaja

#### Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

La 4.6.

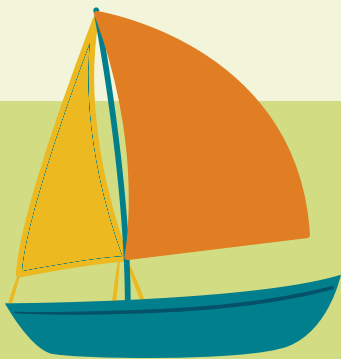
Lisätietoa tulossa.





## VIRKISTYS- JA MUUT TAPAHTUMAT

Avoimia sairastaville/toipuille, vapaaehtoisille, jäsenille, läheisille ja ammattilaisille.



### Pihlajasaaren kesäretki



#### **Pihlajasaari, Helsinki (lautta lähtee Ruoholahdesta)**

To 6.8. klo 17–20

Tervetuloa viettämään leppoisaa kesäpäivää Helsingin Pihlajasaareen!

Retki on avoin ja maksuton sairastaville, toipuille, läheisille, ammattilaisille ja vapaaehtoisille.

Grillaamme makkaraa/kasvisnukkeja, juomme kahvit/teet ja pelaamme leppoisia ulkopelejä (mölkkö ja tikka) yksityiskäyttöön varatussa Villa Björkasissa.

Lisäksi voit tutustua omatoimisesti saaren maastoon.

**Imoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot viim. ke 23.7.** viereisellä QR-koodilla.



## AMMATTILAISILLE SUUNNATTU TOIMINTA

### Ammattilaisten aamukahvit

Vantaan ja Keravan  
ammattilaisille



#### **Virtatalo, Myyrmäki, Vantaa**

Ti 9.6. klo 8.30–11

Tietoa syömishäiriön varoitusmerkeistä, sairastavan kohtaamisesta ja ammattilaisen roolista. Mukana kokemuspuhuja.

Tarjolla kahvi/tee ja sämpylä.

**Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot ma 1.6.  
mennessä viereisellä QR-koodilla.**

### Ammattilaisten aamukahvit

Itä-Uudenmaan  
ammattilaisille



#### **Loviisan Kappeli**

To 11.6. klo 8.30–11

Tietoa syömishäiriön varoitusmerkeistä, sairastavan kohtaamisesta ja ammattilaisen roolista. Mukana kokemuspuhuja.

Tarjolla kahvi/tee ja sämpylä.

**Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot ke 3.6.  
mennessä viereisellä QR-koodilla.**





## MUUTOKSET OHJELMASSA

Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia. Muistathan tarkistaa verkkosivujemme [tapahtumakalenterista](#) mahdolliset peruutukset ennen tapahtumaa.

## TYÖNTEKIJÖIDEN KESÄLOMAT JA SYKSY 2026

### **Työntekijöiden kesälomat**

Pihla Aaltonen 9.-11.6., 26.6. ja 8.7.-6.8.

Suvi Ala-Venna 19.6.-19.7.

Taija Kuula 1.7.-4.8.

### **Syksy 2026**

Syksyn ohjelma julkaistaan viimeistään elokuussa 2026.