

Hei, Etelän-SYLI:n jäsen!

Tässä kirjeessä kerromme toimintavuoden 2025 tuloksista, ahmimis- ja ahmintatyypiksi oireilevien vertaistukiryhmän ohjaajahausta, syksyn työntekijämuutoksista, Älä laihduta -päivän kuvauksista, palautekyselystä sekä kesän ja syksyn ohjelmasta.

Miten toimintavuosi 2025 meni?

Yhdistys vakiinnutti asemaansa **kohtaamistyön erityisosaajana sekä hyvinvointia tukevien näkökulmien esiintuojana**. Toiminnan suunnittelussa huomioitiin kävijöiltä tulleet toiveet, kohderyhmien muuttuvat tarpeet sekä palautteissa ja raporteissa esiin tulleet ilmiöt.

Toiminnan päärahoittaja on Sosiaali- ja terveysministeriö 225 000 eurolla. 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.

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.

- *Työntekijöiden ryhmämuotoisen tukityön* kautta kertyi 1300 kohtaamista: 23 % enemmän kuin edellisvuonna; työntekijöiden tekemän yksilötuen kohtaamismäärät kasvoivat 53 %.
- *Vertaistukiryhmiä* ryhmiä kokoontui enemmän, mutta kohtaamismäärät laskivat 26 %.
- *Ammattilaisten aamukahvit* ja ensimmäistä kertaa järjestetty ammattilaisten aamupäivä Järvenpää-talossa keräsivät 127 % enemmän kohtaamisia ja johtivat uusiin yhteistyöpyyntöihin.
- Kertaluontoiset tapahtumat kiinnostivat *vapaaehtoisia* enemmän kuin säännöllisesti pidemmän aikaa kokoontuvat ryhmät. Uusia vapaaehtoisia tuli mukaan vähemmän.
- *Kokemuspuheenvuoroja* pidettiin 23 tilaisuudessa. Ne tavoittivat 328 ammattilaista ja 94 sairastavaa/läheistä.
- Kyselyihin vastanneista 83 % oli sitä mieltä, että *sosiaalinen media ja verkkosivut* tukivat toipumista. 93 %:n mukaan viestintä oli lisännyt ymmärrystä syömishäiriöiden monimuotoisuudesta. Kohtaamiskertoja mitattavissa olevalla ulkoisella viestinnällä (sos. media, uutiskirjeet, verkkosivut) kertyi toimintavuoden aikana 732 468.

Vertaistukiryhmän ohjaajaksi ahminta- ja ahmimisryhmään?

Haluaisitko kääntää kokemuksesi syömishäiriöstä toipumisesta mahdollisuudeksi auttaa muita?

Rekrytoimme parhaillaan uusia ohjaajia seuraaviin ryhmiin:

1. Ahmimis- ja ahmintatyypisesti oireilevien lähiryhmä (kokoontuu Helsingissä Kaapelitehtaalla ma klo 18–19.30)
2. Ahmimis- ja ahmintatyypisesti oireilevien etäryhmä (kokoontuu Zoomissa ma klo 18–19.30)

Mikäli kiinnostuit molemmista ryhmistä tai vain toisesta, laitathan sähköpostia: suvi.ala-venna@etelansyli.fi.

Työntekijämuutokset ja kesälomat

- Vastaavan toiminnanohjaajan sijaisena toimineen Pihla Aaltosen (talous, hallinto ja kurssit) sijaisuus päättyy 16.8. ja Kaisa Lehtonen palaa tehtäväänsä 17.8.
- Vapaaehtois- ja vertaistukitoiminnan koordinaattorina työskentelee Suvi Ala-Venna.
- Toiminnanohjaaja Taija Kuula on vastuussa viestinnästä, tapahtumista ja luennoista.

Kesälomat

Pihla 9.–11.6., 26.6. ja 8.7.–6.8.,
Taija 1.7.–4.8. ja Suvi 19.6.–19.7.



Pihla Aaltonen



Suvi Ala-Venna



Kaisa Lehtonen



Taija Kuula



Älä mahdu muottiin ry:n jäseniä ja Etelän-SYLI:n toiminnanohjaaja Taija.

Älä laihduta -päivä 6.5.

Kehoihanteet satuttavat, rikkovat kehosuhdetta ja aiheuttavat tyytymättömyyttä. Kun emme ole tyytyväisiä kehoomme, päädyimme tekemään asioita, jotka rikkovat kehosuhdetta entisestään. Siksi jokainen keho ansaitsee lempeää ja kunnioittavaa katsetta.

Älä laihduta -päivän kunniaksi Etelän-SYLI ja Älä mahdu muottiin järjestivät yhteisen kuvauspäivän Helsingin Kala-satamassa. Kuvauksissa kävi 50 ihmistä.

Kesän 2025 ohjelma

SAIRASTAVIEN JA TOIPUVIEN RYHMÄ

Paikka: Zoom

Aika: Ke 10.6., 17.6., 24.6., 1.7., 8.7., 15.7. ja 22.7. klo 17.30–19
Ei ilmoittautumista. Maksuton.

OMAN KEHON KOHTAAMINEN PSYKOFYSISEN FYSIOTERAPIAN MENETELMIN -TYÖPAJA

Paikka: Etelän-SYLI:n toimitilat

Aika: La 4.7. klo 13–15.30

Ohjaaja: Psykofyysiseksi fysioterapeutiksi pian valmistuva Henri 'Wade' Vatanen.

Ilmoittautuminen viim. 1.7. [tästä](#).
Maksuton.

PUISTOHETKET SAIRASTAVILLE JA TOIPUVILLE

Paikka: Kokoontuminen Keskus-takirjasto Oodin pääovilla

Aika: Ma 8.6., 15.6., 22.6., 29.6., 6.7., 13.7. ja 20.7. klo 17.30–19
Ei ilmoittautumista. Maksuton.

LOUNASHETKI SAIRASTAVILLE JA TOIPUVILLE (oma ateria mukaan)

Paikka: Zoom

Aika: Ti 16.6., 23.6. ja 30.6. klo 12–13

Ei ilmoittautumista. Maksuton.

KAHVIHETKI

Paikka: Zoom

Aika: To 11.6., 18.6., 25.6. ja 2.7. klo 14–15

Ei ilmoittautumista. Maksuton.

Paikka: Etelän-SYLI:n toimitilat

Aika: Ma 8.6., 15.6., 22.6., 29.6. ja 6.7. klo 12.30–14; ke 17.6. klo 15–16.30

Ei ilmoittautumista. Maksuton.

Lisätietoa kesän ohjelmasta löydät [täältä](#). Varmistathan aina [tapahtumakalenterista](#) mahdolliset muutokset koontumisissa.

Palautetta kevään 2026 toiminnasta

Miten toiminta on tukenut tilannettasi sairastavana/toipuvana, läheisenä tai ammattilaisena? Pääset vastaamaan kyselyyn nimettömästi [tästä](#).

Kaikkien vastanneiden ja sähköposti-osoitteensa jättäneiden kesken arvotaan psykologi **Anu Tevanlinnan** kirja *Vaa'asta vapaa*.

Muistoja historiikkiin

Koostamme 30-vuotisesta toiminnasta historiikkia, jonne keräämme muistoja/kokemuksia. Olit sitten toimintaan osallistunut tai sitä seurannut, lähetä meille muistosi vapaalla tyylillä, anonymisti tai nimen kera [tästä](#).

Poimintoja syksyn ohjelmasta

Syksyn ohjelma julkaistaan elokuussa, mutta voimme jo tässä vaiheessa kertoa, että:

- BED-vertaistukiryhmä muuttuu ahmimis- ja ahmintatyypisesti oireilevien vertaistukiryhmäksi.
- Läheisille on tulossa vertaistukiryhmien lisäksi retriitti 7.11. ja brunssi 10.10.
- webinaarisyksyn kaksi ensimmäistä teemaa ovat *rajoittavasta syömishäiriöstä toipuminen* 19.8. ja *koettu ruokariippuvuus* 23.9.



Suloista suvea!

Etelän-SYLI ry

Tallberginkatu 11 C 115

00180 Helsinki

(käynti B-rappu, 4. krs)

040 535 1626 / 045 841 6853

info@etelansyli.fi

www.etelansyli.fi

Kiitämme sinua

lämpimästi

toimintamme

tukemisesta!

Etelän-SYLI ry:n

työntekijät ja hallitus