

Hei, Etelän-SYLI:n jäsen!

Tässä kirjeessä kerromme suunnitelmista vuodelle 2027, syömishäiriöiden tilanteesta ja yhdistyksen roolista, Taiteiden yön syömishäiriöaiheisesta taidenäyttelystä, työntekijätiimistä ja syksyn 2026 ohjelmasta.

Suunnitelmia vuodelle 2027

Yhteiskunnan ja maailman nykytilanne aiheuttaa huolta, ahdistusta ja stressiä. Elämän peruspilarit saattavat järkkyyä. Etelän-SYLI tarjoaa toivoa antavan turvasataman; matalan kynnyksen paikan, jonne tulla kaikenlaisissa tilanteissa ja tunteissa.

Yhdistys vastaa rahoituskriteereihin muun muassa vahvistamalla kohtaamistyötä, vakauttamalla vertaistukitoimintaa ja vapaaehtoisresurssia sekä panostamalla toipumista ja kohtaamista tukevaan sisällöntuotantoon.

Etelän-SYLI on saavuttanut pitkäjänteisellä työllään asiantuntija-aseman. Yhdistys jakaa ammattilaisille tietoa kohtaamisesta sekä toipumista tukevasta työotteesta ja valjastaa näin ammattilaisia kohtaamaan sairastavia ja oirehtivia syömishäiriösensitiivisellä otteella.

"Etelän-SYLI on antanut luvan olla oma itseni ja muistuttanut, ettei tarvitse hävetä enkä ole yksin."

Miksi Etelän-SYLI:n toimintaa tarvitaan?

- Syömishäiriöt ovat yleisiä, oirekuvaltaan ja vaikeusasteeltaan monimuotoisia häiriöitä, joihin liittyy jopa 6-kertainen kuolemanriski muuhun väestöön nähden (1/5 itsemurhista). Kuka vain voi sairastua painoon, sukupuoleen tai ikään katsomatta. Ulkonäköihanteet lisäävät sairastumisriskiä.
- Noin 10 % suomalaisista sairastuu johonkin syömishäiriöön varhaisaikuisuuteen mennessä. Terveystieteiden tutkimuksissa syömishäiriöistä tunnistetaan 1/3 ja vain 1/5 saa hoitoa. Esiintyvyys yli 40-v naisilla 3,5 % ja miehillä 1–2 %.
- HUSissa vuonna 2024 erikoissairaanhoidon potilasmäärät ovat nousussa. Uudellamaalla 15–19-vuotiaista tytöistä yli kolmanneksella on sairastumisriski.
- Varhainen puuttuminen parantaa toipumisennustetta. Vaikuttavimmat preventiointerventiot ovat ammattilaisen ja vertaisen tarjoamia.
- Hoidon rinnalle tarvitaan laadultaan erityistä vertaistukea. Tarjoamme tukea toipumista tukevien muutosten tekemiseen, arjessa selviytymiseen ja hoitoon hakeutumiseen. Toimimme Uudenmaan hyvinvointialueilla ainoana toimijana.

Syömishäiriöaiheinen taidenäyttely

Osallistuimme Kaapelitehtaan Taiteiden yöhön 20.8. syömishäiriöaiheisella näyttelyllä *Itseni puolella – tarina toipumisesta*. Tekstit ja kuvat oli luonut Etelän-SYL:n vapaaehtoinen Ruska Kotilainen.

”Lempeys ei ollut päämäärä tai tunne, joka poistaisi elämäni myrskyn. Se oli työkalu, matkaopas ja ystävä. Ystävä, jonka avulla pystyin hyväksymään sen, että myrsky jatkuisi – mutta minä selviäisin siitä.”

Näyttelyyn kävi illan aikana tutustumassa 69 ihmistä. Se kirvoitti useita keskusteluja kehosta ja syömishäiriöstä toipumisesta.



Sain epäriidä.
Sain tehdä virheitä.
Sain edetä askel kerrallaan.
Tämä olisi matka, jonka aikana
minä saisin opetella.

Työntekijätiimi

- Vastaava toiminnanohjaaja Kaisa Lehtonen (kuvassa keskellä) palasi vanhempainvapaalta 17.8.
- Vapaaehtois- ja vertaistukitoiminnan koordinaattorina työskentelee Suvi Ala-Venna (kuvassa oikealla).
- Toiminnanohjaaja Taija Kuula (kuvassa vasemmalla) on vastuussa viestinnästä, tapahtumista ja luennoista.



Kaisan terveiset

Terveiset taas työpisteeltä! Olen palannut hoitovapaalta. Keväällä teinkin jo pikavisiitin Kaapelille, ja nyt täällä taas neljänä päivänä viikossa. Kahdessa ja puolessa vuodessa on tapahtunut järjestökentällä paljon, vaikka suurimmat muutokset ovatkin tainneet tapahtua nyt viimeisen kuukauden aikana.



Töihin paluu on sisältänyt monenlaisia kohtaamisia, tunteita ja kokemuksia. Moni kantaa huolta tulevasta, ymmärrettävästi, ja toki mekin Etelän-SYL:ssä tiedostamme vaikean tilanteen. Kaiken myrskyn keskellä koitamme kuitenkin keskittyä ja panostaa siihen, mihin kaikkeen itse ja yhdistyksenä pystymme vaikuttamaan. Kaikki alkaa huolella mietitystä rahoitushakemuksesta, johon tehotiimimme paraikaa lataa paljon faktaa, perusteluja sekä suuren määrän tärkeistä kohtaamisista ammennettua kultaakin kalliimpaa kokemusta. Kiitos siis teille jokaiselle, jotka teette kohtaamisista erityisiä. <3

Kohdataan jatkossakin, esimerkiksi maanantain jo tutuksi tulleessa kahvihetkessä – tuu mukaan!

Poimintoja syksyn 2026 ohjelmasta sairastaville/toipuville



Etelän-SYLI SYKSY 2026

AVOIMET VERTAISTUKIRYHMÄT

Osallistumislinkit ja lisätietoa tapahtumakalenterissa. Ei ennakkollmaitumista (paitsi ARFID-ryhmä). Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia. Muistathan tarkistaa tapahtumakalenteristamme mahdolliset peruutukset ennen tapahtumaa.

Sairastavien ja toipuvien päiväryhmä

UUTUUS

Zoom
Pe 14.8., 9.10. ja 4.12. klo 12.30–14



Syömishäiriötä sairastavien ja siitä toipuvien vertaistukiryhmä

Zoom
Su 23.8., 18.10. ja 22.11. klo 17–18.30

Asiantuntija ja teema:
22.11. Ravitsemusterapeutti Mari Aalto:
Joulukuukarhu – lempijälle kohti pyhiä

Etelän-SYLI tilat, Kaapelitehdas, Helsinki
Su 6.9., 4.10., 8.11. ja 13.12. klo 17–18.30

Järvenpään sosiaali- ja terveyskeskus JUST (Lääkärintuoli 1, 2. krs), kokoushuone Kuukelli
Ti 25.8., 29.9., 27.10. ja 1.12. klo 17.30–19

Ahmimis- ja ahmimintatyyppisesti oireilevien vertaistukiryhmä

UUTUUS

Zoom
Ma 10.8., 7.9., 5.10. ja 2.11. klo 18–19.30

Etelän-SYLI tilat, Kaapelitehdas, Helsinki
Ma 21.9., 19.10., 23.11. ja 14.12. klo 18–19.30

Zoom
To 3.9. ja 29.10. klo 18–19.30

Asiantuntija ja teema:
29.10. Psykologi Anu Tevanlinna: Syömishäiriöt ja ikääntymisen

40+ -ikäisten syömishäiriö oireilevien vertaistukiryhmä

Zoom
To 3.9. ja 29.10. klo 18–19.30

Asiantuntija ja teema:
29.10. Psykologi Anu Tevanlinna: Syömishäiriöt ja ikääntymisen



Etelän-SYLI SYKSY 2026

Sateenkaareva Etelän-SYLI -ryhmä

Zoom
Ti 18.8., 15.9., 13.10., 10.11. ja 8.12. klo 17.30–19

Asiantuntija ja teema:
15.9. Syömishäiriökeskuksen mielenterveys-hoitaja Jane Ahola: Työkälyä kohti keuhkokuuhua

Zoom
Ma 21.10. ja 2.12. klo 17.30–19

Zoom
Ma 21.10. ja 2.12. klo 17.30–19

Asiantuntija ja teemat:
9.9. Psykologi Monica Ålgars: Vaativuus ja pakko oireisuus osana syömishäiriötä – työkaluja oireiden helpottamiseen
28.10. Laulettu ravitsemusterapeutti Annukka Ruskia: Kehon tarpeet ja syömishäiriön tuomat haasteet niiden kuuntelemisessa – ravinnon, unen ja palautumisen merkitys

Zoom
Ke 9.9. ja 28.10. klo 17.30–19

Asiantuntija ja teemat:
7.10. Psykologi Monica Ålgars: Syömishäiriöstä toipuminen ja keuhkokuuhua
18.11. Suuhygienisti Milja Lillmann: Syömishäiriöt ja suun terveyden omahoito

Zoom
Ke 7.10. ja 18.11. klo 17.30–19

Asiantuntija ja teemat:
7.10. Psykologi Monica Ålgars: Syömishäiriöstä toipuminen ja keuhkokuuhua
18.11. Suuhygienisti Milja Lillmann: Syömishäiriöt ja suun terveyden omahoito

Kysymyksiä voi lähettää etukäteen nimettömästi lomakkeella, joka löytyy verkkosivujemme tapahtumakalenterista ko. tapahtuman kohdalta.

Zoom
Ma 17.8., 14.9., 12.10., 10.11. ja 7.12. klo 18–19.30

Ilmoittautumiset: suvi.tran(at)etelansyli.fi

ARFID-vertaistukiryhmä (suljettu ryhmä*)

Zoom
Ma 17.8., 14.9., 12.10., 10.11. ja 7.12. klo 18–19.30

Ilmoittautumiset: suvi.tran(at)etelansyli.fi

*** Ryhmään täyttyä ilmoittautua.**



Etelän-SYLI SYKSY 2026

TYÖNTEKIJÄVETOINEN TUKITOIMINTA

Osallistumislinkit ja lisätietoa tapahtumakalenterissa. Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia. Muistathan tarkistaa tapahtumakalenteristamme mahdolliset peruutukset ennen tapahtumaa.

Kahvihetki

Etelän-SYLI tilat, Kaapelitehdas, Helsinki
Ma klo 12.30–14

Huom! Kuukauden ensimmäisen viikon kahvihetki kokoontuu tiistaisin klo 12.30–14.

Zoom
Torstaisin klo 14–15

Osallistumislinkit tapahtumakalenterissa

Zoom-kahvihetki

Zoom
Torstaisin klo 14–15

Osallistumislinkit tapahtumakalenterissa

SOITTO JA SÄHKÖPOSTI

Työntekijöille on myös mahdollista soittaa tai lähettää sähköpostia. Heidän yhteyshenkilönsä löytyvät [tältä](#).

YHTEYDENOTTO-LOMAKE

Työntekijät vastaavat myös verkkosivujen yhteydenottolomakkeen kautta tuleisiin viesteihin.

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



Läheisten retiriitti la 7.11.

Tämä maksuton päivä on omistettu sinulle, joka olet syömishäiriöstä sairastavan läheinen.

Paikka: Etelän-SYLI tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

Aika: La 7.11.2026 klo 10–16

Ilmoittautuminen [tästä](#) viim. su 1.11.

Ohjelmassa on ohjattua luovaa kirjoittamista, lempeää joogaa, äänimaljarentoutusta sekä yhteinen ruokailu ja iltapäiväkahvi.

Retiriitti järjestetään yhteistyössä Syömishäiriöliiton kanssa.

Pikkujoulut pe 11.12.

Tervetuloa koristelemaan kuusi, nauttimaan jouluisia ruokia ja laulamaan joululauluja!

Maksuttomiin pikkujouluihin ovat tervetulleita sairastavat/toipuvat, läheiset, vapaaehtoiset ja ammattilaiset.

Paikka: Etelän-SYLI tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

Aika: Pe 11.12.2026 klo 16–18

Ilmoittautuminen [tästä](#) viim. ma 7.12.

Kaikille osallistujille on luvassa pienet joulumuistiaiset.



Tunnelmallisia syyspäiviä!

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