

Etelän-SYLI ry

Tallberginkatu 1 C 115
(käynti B-rappu, 4. krs.)
00180 Helsinki
info(at)etelansyli.fi
www.etelansyli.fi
Y-tunnus: 1953728-9



JÄSENKIRJE

Hei Etelän-SYLI ry:n jäsen! Luet parhaillaan vuoden ensimmäistä jäsenkirjettä, missä on katsaus keväällä käytyihin ja edessä oleviin tapahtumiin, yhdistyksen perustoimintaan sekä vertaistuen muotoihin ja mahdollisuuksiin.

Vuosi käynnistyi vauhdikkaasti monipuolisen ohjelman siivittämänä. Kevään ensimmäisen luennon piti Katarina Meskanen aiheesta tunnesyöminen, keräten hurjasti hyvää palautetta ja kiitosta. Helmikuun luennolla Jane Ahola kertoo meille pakkoajatuksista ja pakko-oireisesta häiriöstä osana syömishäiriöoireilua, maaliskuulla Ira Zetterborg tulee luennoimaan ahmimis- ja ahmintahäiriöstä sekä työkaluista, mitkä auttavat syömisen hallintaan saamisessa. Luentotarjontaan voit tutustua verkkosivuilla olevan materiaalipankin kautta.

Kevään kurssitarjonta on varsin värikäs, monipuolinen ja eri lähestymistapoja hyödyntävä. Ensimmäiset kurssit ampaisivat täyteen hetkessä, loppukevään kursseille ja työpajoihin mahtuu vielä hyvin mukaan. Käyhän tutustumassa kurssitarjontaan ja ilmoittaudu mukaan!

Yhdistyksen alkukevät on ollut vauhdikas myös vaikuttamistyön osalta. Suurimmat ja näkyvimät tapahtumat olivat Body Posi -messut sekä Syömishäiriöpäivät. Body Posi -messut järjestettiin ensimmäistä kertaa 12.1. Helsingin Kattilahallissa. Messukansaa riitti ja tunnelma oli varsin hyvä ja lämmin. Ohjelmassa oli mielenkiintoisia luentoja, työpajoja ja paneelikeskusteluja. Messujen katto-organisoijana toimi Body Posi Suomi ry, joka on perustettu vuonna 2018. Yhdistyksen tarkoituksena on ylläpitää ja tukea positiivista kehonkuvaa Suomessa sekä edistää suomalaista kehonkuvaan liittyvää mielenterveystyötä. Etelän-SYLI ry löi hynttyyt yhteen Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n kanssa, edustaen liiton ja yhdistyksen toimintaa omalla ständillä. Ständillä oli tietenkin mukana hyvänmielen kehonkoostumusmittaus, joka sai jokaisen testatun suupielet ylöspäin.

Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n järjestämät syömishäiriöpäivät pidettiin Tampereella Tampere-talossa 22.–23.1. Päivät ovat suunnattu syömishäiriötyötä tekeville ammattilaisille, sisältäen ajankohtaisia luentoja ja paneelikeskusteluja. Päivien tavoitteena oli tarjota ammattilaisille paikan oppia alan osajilta ja kuulla, mitä uutta syömishäiriökentällä on meneillään. Lisäksi päivien ajatuksena oli antaa konkreettisia työkaluja ammattilasten työn tueksi, sekä tukea ammattilaisten omaa jaksamista arvokkaassa työssä. Myös Etelän-SYLI ry oli mukana Syömishäiriöpäivien touhussa.



Entäs Etelän–SYLI ry:n tarjoama vertaistuki?

Yhdistyksen tavoitteena on tarjota vertaistukea syömishäiriötä sairastaville sekä sairastavien läheisille. Toiminnan suunnittelun ja kehittämisen pohjalla toimii kävijöiltä saatu palaute, ideat ja toiveet. Yhdistyksen tarjoamia vertaistuen muotoja ovat vertaistukiryhmät, sähköpostituki ja vertaiskaveritoiminta.

Vertaistukiryhmissä käydään avointa ja luottamuksellista keskustelua niistä asioista, mitä kävijöiden mielessä juuri sillä hetkellä on. Yhdistyksen toiminta perustuu matalan kynnyksen toimintaan, mukaan tuleminen ei edellytä diagnoosia tai lähetteitä. Voit jakaa itsestäsi juuri sen verran, mikä sinusta tuntuu hyvältä, tai tulla mukaan kuuntelemaan ja tutustumaan. Vertaistukiryhmiä on sekä syömishäiriötä sairastaville että sairastavien läheisille.

Jos vertaistukiryhmään tuleminen tuntuu vielä haastavalta, toimii sähköpostituki hyvänä vertaistuen kanavana. Sähköpostitukiviesteihin vastaavat yhdistyksemme vapaaehtoiset, keihin voit käydä tutustumassa yhdistyksen verkkosivuilla. Sähköpostitukeen voit ottaa yhteyttä koska vain, missä vain ja silloin, kun tarvetta vertaistuelle on.

Tarjoamme vertaistukea myös vertaiskaveritoiminnan kautta. Vertaiskaveritoiminnassa tukea saadaan omassa toimiympäristössä kahden kesken vapaaehtoisien kanssa. Kyseessä on vertaiskaveri, kenen kanssa keskustella omista mietteistä ja ajatuksista, saada tukea, tulla kuulluksi ja kohdatuksi juuri sellaisena ihanana omana itsenään kuin on.

Hyvä tapa tutustua yhdistyksen toimintaan on tulla mukaan maanantaisin ja torstaisin kokoontuviin Avoimiin Kahvihetkiin, ryhmiä ohjaavat yhdistyksen työntekijät. Avoimet Kahvihetket ovat nimensä mukaisesti kaikille avoimia, minne voit tulla yksin tai yhdessä ystäväsi ja/tai läheisesi kanssa. Kahvihetken kokoontuvat klo 14–16 välillä, voit tulla mukaan silloin, kun sinulle parhaiten sopii. Yhdistyksen työntekijät ohjaavat myös Perjantaiapuuro -ryhmää perjantaisin klo 11–12. Ryhmän ajatuksena on tarjota mahdollisuus yhteiseen ruokailuun ja mielen päällä olevien asioiden läpikäymiseen yhdessä työntekijöiden ja muiden ryhmäläisten kanssa. Perjantaiapuuro on kävijöille ilmainen.

Vertaistuen lisäksi työntekijöitä voi tulla tapaamaan henkilökohtaisen tukitapaamisen merkeissä. Tukitapaamisessa pohditaan syömishäiriön eteen tuomia haasteita ja mietitään, millaiset vertaistuen muodot voisivat olla sinulle sopivia. Mikäli pohdit tukitapaamista, voit ottaa yhteyttä [info\(at\)etelansyli.fi](mailto:info(at)etelansyli.fi).

Etelän–SYLI ry:n toiminnan lisäksi Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n tukipuhelimeen voit ottaa yhteyttä maanantaisin klo 9–15 (02 251 9207) ja SYLI-chattiin torstaisin klo 18–19.30. Chattiin voi osallistua liiton verkkosivujen kautta.

Mikäli sinulla herää kysyttävää, ota rohkeasti yhteyttä!

Levollisia aatteita toivottaen,
Etelän–SYLI ry:n väki!

