

KERTOMUS TOIMINNASTA 2018



”Jokaisella meillä on tarve tulla kuulluksi,
ymmärretyksi ja hyväksytyksi. Yhtä tervetullutta
oloa en ole kokenut missään.”

– kahvihetkessä kävijä



SISÄLLYSLUETTELO

1 YLEISARVIO TOIMINTAVUODESTA JA TULEVASTA KEHITYKSESTÄ	3
2 YHDISTYS, JÄSENISTÖ JA JÄSENHANKINTA	4
2.1 PERUSTIEDOT	4
2.2 TOIMITILAT	4
2.3 RAHOITUS	4
2.4 HALLITUS	5
2.5 TYÖNTEKIJÄT	6
2.6 JÄSENISTÖ JA JÄSENHANKINTA	6
3 VUODEN 2018 TOIMINTA	7
3.1 PERUSTUKITOIMINTA	7
3.2 SIDOSRYHMÄYHTEISTYÖ	13
3.3 VAPAAEHTOISTYÖ	17
3.4 VIESTINTÄ	18
4 TOIMINTAVUODEN KOONTI	22
4.1. VUOSITTAISEN TULOKSELLISUUS- JA VAIKUTTAVUUSKYSELYN TULOKSET	22
5 TOIMINTAVUODEN KOOTTU TILASTOINTI	24

1 YLEISARVIO TOIMINTAVUODESTA JA TULEVASTA KEHITYKSESTÄ

Vuonna 2018 yhdistyksen toiminnassa näkyi innovatiivinen ote uusien ryhmien käynnistämisen osalta. Myös tuki-, sidosryhmä- ja vapaaehtoistyö olivat nousujohteisia. Viestintää kehitettiin ja siinä panostettiin yhdistystoiminnasta tiedottamiseen, mikä oli nähtävissä sosiaalisen median ja verkkosivujen kävijämäärien kasvussa sekä someaktiivisuuden lisääntymisessä.

Vuonna 2018 yhdistyksen työntekijät vastaanottivat reilusti yli puolet enemmän tukipuheluita edellisvuoteen verrattuna. Tukikäyntien määrä kasvoi 75%:lla ja työntekijöiden tekemä sähköpostituki tuplaantui.

Vapaaehtoisten ohjaamista vertaistukiryhmistä suosituimpia olivat edellisten vuosien tapaan syömishäiriötä sairastavien ja toipuvien sekä ahmimistyyppisesti oireilevien avoimet vertaistukiryhmät. Uusina ryhmänä aloittivat anoreksiaa sairastavien ja anorektisesti oireilevien sekä ongelmallisesta syömisestä kärsivien miesten ryhmä. Kesällä kokeiluun otetut avoimet meditaatiotunnit osoittautuivat suosituiksi ja tästä syystä jatkavat kokoontumisia säännöllisesti tulevana toimikautena.

Vuoden kohokohtia olivat yhdistyksen 20-v juhlavuosi ja Helsingin kaupungin aikuisten ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyöyksikön kanssa toteutettu Häiriintynyt syöminen ja kehonkuva –esite. Juhlavuoden kunniaksi yhdistys teetti 20-v logon, mikä näkyi viestinnässä kauttaaltaan. Kesäjuhlaa vietettiin vuosijuhlan merkeissä yhteistyökumppaneiden, kävijöiden, perustajajäsenten ja vapaaehtoisten kesken.

Monipuolisesta vertaistukiryhmä-, kurssi- ja luentotarjonnasta huolimatta vuoden kokonaiskävijämäärä jäi aavistuksen edellisvuotta pienemmäksi. Osasy tähän saattaa olla tietosuoja-asetuksen mukana tuomat muutokset toiminnasta tiedottamiseen. Lisäksi ryhmiä jouduttiin perumaan ja lopettamaan ohjaajien estymisen vuoksi. Vapaaehtoisten tekemässä sähköpostitukityössä tapahtunut notkahdus alaspäin selittyy sillä, että muutama sähköpostitukeen pitkään vastannut vapaaehtoinen jättäytyi pois.

Palautteen mukaan vertaistukiryhmät, luennot ja kurssit ovat pidetyimmät toimintamuodot ja näihin on jatkossakin hyvä panostaa. Vertaistukiryhmien toimintaa pyritään turvaamaan kouluttamalla uusia vapaaehtoisia ja järjestämällä sitoutumista lisäävää toimintaa. Luentojen ja kurssien teemojen valintaa ohjaavat ajankohtaiset aiheet sekä kävijöiden toiveet.

Kokonaisuudessaan vuosi 2018 oli varsin onnistunut. Tulevina vuosina on hyvä jatkaa samankaltaisen toiminnan ylläpitämistä uusilla vivahteilla rikastettuna.

2 YHDISTYS, JÄSENISTÖ JA JÄSENHANKINTA

2.1 Perustiedot

Etelän-SYLI ry on Etelä-Suomen (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin) alueella toimiva yhdistys syömishäiriöön sairastuneille ja heidän läheisilleen. Tarjoamme tietoa, neuvontaa ja vertaistukea. Tavoittemme on lisätä yleistä tietoisuutta syömishäiriöiden monimuotoisuudesta ja vakavuudesta. Teemme 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 ja
- tehdä tunnetuksi edustamansa ryhmän erityispiirteitä.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys:

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

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

2.2 Toimitilat

Yhdistyksen toimitilat sijaitsevat Helsingissä Kaapelitehtaalla osoitteessa Tallberginkatu 1 B, 4. krs (postiosoite: Tallberginkatu 1 C 115, 00180 Helsinki). Vuokrattu tila toimii toimistona, ryhmien kokoontumispaikkana, kokous-, koulutus- ja luentotilana. Yhdistys on saanut paljon kiitosta tilasta, jonka kävijät kokevat tunnelmalliseksi, helposti lähestyttäväksi ja kotoiseksi. Toimintavuonna 2018 useimmat yhdistyksen järjestämät vertaistukiryhmät kokoontuivat yhdistyksen toimitilassa Kaapelitehtaalla. Lisäksi ryhmätoimintaa Sellon kirjastossa Espoossa (Leppävaarankatu 9) ja Vantaan Myyrmäkitalolla (Paalutori 3).

2.3 Rahoitus

1.1.2017 lähtien yhdistyksen toimintaa on rahoittanut Sosiaali- ja Terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla. Toimintavuonna rahoitusta saatiin lisäksi Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupungeilta. Yhdistyksen kirjanpidosta vastasi aikaisempien vuosien tapaan Kirjanpito Oy ja tilintarkastajana toimi Hannele Stenmark, BDO.

Yhdistyksen jäsenmaksu vahvistetaan vuosikokouksessa. Vuonna 2018 jäsenmaksuna perittiin varsinaisilta jäseniltä 18€, kannatusjäseniltä 100€. Jäsenrekisterin hoidosta ja ylläpidosta sekä jäsenmaksujen laskutuksesta vastasi Syömishäiriöliitto – SYLI ry. Näiden lisäksi yhdistys peri omavastuusuuden joistain ammattilaisten ohjaamista kursseista ja työpajoista sekä yhdistyksen kävijöille suunnatuista virkistysellisistä teatteri-illoista.

2.4 Hallitus

Yhdistystä edustaa ja sen toimintaa johtaa hallitus, johon kuuluu vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja ja kolmesta kuuteen kahdeksi vuodeksi kerrallaan valittua varsinaista jäsentä sekä kaksi varajäsentä. Hallitus toimii yhdistyksen työntekijöiden esimiehenä.

Yhdistyksen 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 ja varajäsenistä toinen on vuosittain vuorotellen erovuorossa.

Toimintavuonna 2018 hallitus kokoontui kerran kuukaudessa kesätaukoa lukuun ottamatta (11 kertaa). Näiden lisäksi käytiin kaksi sähköpostikokousta ja tavattiin kaksi kertaa hallituksen kehittämispäivän merkeissä (HALT I ja II). Vuosikokous pidettiin sääntöjen mukaan maaliskuun loppuun mennessä (20.3.2018).

Hallituksen kokoonpano vuosikokoukseen 2018 asti oli:

Kristiina Rekola (puheenjohtaja), Petra Kangas (varapuheenjohtaja), Sarianne Fisk (rahastonhoitaja), Pihla Aaltonen, Johannes Förster, Leena Putkonen ja Tuuli Tegelman sekä varajäsen Vanessa Törnblom.

Hallituksen kokoonpano vuosikokouksesta 2018 vuoden loppuun asti oli:

Kristiina Rekola (puheenjohtaja), Pihla Aaltonen (varapuheenjohtaja), Johannes Förster (rahastonhoitaja), Petra Kangas, Sarianne Fisk, Leena Putkonen ja Tuuli Tegelman sekä varajäsen Vanessa Törnblom.

Hallitustyön kehittäminen sekä hallituksen jäsenten koulutus ja virkistys

Hallitukselle järjestettiin toimintavuonna suunnitelmien mukaan kaksi kehittämispäivää (HALT I 20.10. ja II 10.12.), joihin myös työntekijät osallistuivat. Ensimmäistä HALT päivää vietettiin Nuuksion luonnossa yhdistyksen toimintakaudesta ja hallitustyöskentelystä keskustellen. Toisen HALT päivän aikana käytiin vapaata keskustelua hallitustyön ja yhdistyksen toiminnan sujuvuudesta sekä näiden kehittämisestä tulevaisuudessa. HALT päivistä kerätään kirjallinen palaute kartoittamaan kuluneen toimintakauden hallitustyöskentelyä. HALT palautteiden sekä jokaisen hallituksen kokouksen yhteydessä kerätyn palautteen pohjalta arvioidaan hallitustyöskentelyn sujuvuutta, tartutaan esiin nousseisiin ongelmakohtiin ja pyritään kehittämään toimintaa tavoitteita vastaavaksi sekä tekemään hallitustyöskentelystä mahdollisimman monipuolista, antoisaa ja yksilölliset mielenkiinnon kohteet huomioon ottavaa jokaiselle hallituksen jäsenelle.

Hallitukselle ei järjestetä varsinaisia virkistysiltoja, mutta jokaisessa hallituksen kokouksessa huomioidaan hallitustyön vapaaehtoisuus ja luodaan mahdollisimman avoin ja rento ilmapiiri. Kokoukset pyritään pitämään yhdistyksen toimitiloissa, mutta lisääntyneen ryhmätoiminnan vuoksi tila on useimmiten varattu. Tästä syystä suurin osa vuoden 2018 kokouksista on pidetty Kaapelitehtaan Hima & Sali -ravintolassa. Vuonna 2016 perustettu suljettu facebook -ryhmä toimi hallituksen viestinnän apuna ja ajatuksenvaihtolustana sekä hyvänä yhteishengen nostattajana ja osallisuuden tunteen lisääjänä.

2.5 Työntekijät

Yhdistyksellä on kaksi kokoaikaista työntekijää, toiminnanohjaajat Uura-Liina Lahti ja Kaisa Lehtonen. Kaisa Lehtosen äitiysloman sijaisena toimii Suvi Ala-Venna.

Yhdistyksen palkallisilla työntekijöillä on päävastuu tukitoiminnan, vapaaehtoistyön, sidosryhmäyhteistyön sekä viestinnän suunnittelusta, koordinoinnista, toteuttamisesta ja seurannasta. Lisäksi työhön kuuluu hallinnollista työtä sekä yhdistyksen talouden hoito. Toimenkuvat on eriytetty työntekijöiden omien vahvuusalueiden ja kiinnostuksen kohteiden mukaan. Työntekijöiden toimintaa ohjaa hallitus.

Työntekijät ylläpitävät ammattitaitoaan osallistumalla koulutuksiin sekä kerran kuukaudessa tapahtuvaan yksilölliseen työnohjaukseen (kesälomakuukautta lukuun ottamatta).

Toimintavuonna työntekijät osallistuivat seuraaviin koulutuksiin (13kpl):

- 5.2. Sosiaalisen median analytiikka ja sometrendit I OSA (10p), Sivis
- 8.2. Sosiaalisen median analytiikka ja sometrendit II OSA (10p), Sivis
- 20.3. Some- ja sisältöstrategia OSA I, Mealtwater
- 23.3. SEKS2018, Sexpo
- 11.4. Palkitsevaa, voimaannuttavaa ja kuluttavaa? Vapaaehtoisten, vertaisten ja kokemusasiantuntijoiden jaksamiseen vaikuttavat tekijät, MIPA
- 16.4. Käytännön tietosuoja koulutus, SOSTE
- 24.4. STEA Arviointikoulutus, Stea
- 25.4. Some- ja sisältöstrategia OSA II, Mealtwater
- 6.5. Valjasta verkko vertaistoiminnalle, Menestyvät järjestöt -teema-aamut
- 25.5. Vaikeat ja pitkäkestoiset syömishäiriöt, Suomen Syömishäiriöyhdistys (SSY)
- 15.9. Yhdistystoiminnan perusteet, Sivis
- 25.10. EA-koulutus (4h), Terveystalo Oy
- 8.11. Liikunnan riemua ja kauhua, Suomen Syömishäiriöyhdistys (SSY)

Työntekijöiden työterveyspalveluista vastaa Terveystalo Oy. Työntekijät ovat oikeutettuja kahteen virkistyspäivään vuodessa. Hallitus tukee työntekijöiden työssä jaksamista Smartum-liikunta- ja kulttuuriseteleiden sekä Ticket-lounaskorttietuuden (lounasvähennys) muodossa.

2.6 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.

Jäsenmäärän kasvattaminen ei ole ollut yhdistyksen virallisena tavoitteena muutamaan vuoteen, koska toimintaan osallistuminen halutaan pitää mahdollisimman matalana ja näin ollen ei edellytä jäsenyyttä. Syömishäiriön jäätyä taakse, katkaisee myös moni toipunut ja perheenjäsen yhteyden yhdistykseen. Tästä huolimatta vuonna 2018 jäsenmäärä oli nousujohteinen: 31.12.2018 243 jäsentä (220 jäsentä vuotta aikaisemmin). Näistä 235 oli varsinaista jäsentä, 7 kannatusjäsentä ja 1 kunniajäsen. Jäsenyydestä ja sen eduista kerrottiin tilaisuuksien ja tapahtumien yhteydessä, vertaistukiryhmissä sekä sosiaalisen median alustoilla. Toimintavuonna Syömishäiriöliitto – SYLI ry teki jäsenkampanjointia, mikä näkyi uusien

jäsenten määrässä syksyn aikana. Jäseneksi voi liittyä Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n kotisivujen kautta sähköisesti.

3 VUODEN 2018 TOIMINTA

Toimintavuodelle 2018 asetetut toiminnan tavoitteet olivat:

- Kokemusasiantuntijuuteen perustuvan vertaistukitoiminnan tavoitteena on tukea ja vahvistaa arjessa selviytymistä ja jaksamista*
 - Lisätä kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksia*
 - Lisätä toiveikkuutta*
- Ammattilaisvetoisten kurssien ja työpajojen tavoitteena on tukea ja vahvistaa hyvää arkea*
 - Lisätä tietoa erilaisista menetelmistä ja työkaluista, joilla kohdata ja käsitellä haastavia tilanteita sekä tunteita*
 - Vahvistaa itsetuntemusta*
- Lisätä keskeisten kohderyhmien ja muun väestön tietoisuutta syömishäiriöistä ja yhdistyksestä*
 - Lisätä tietoa ja ymmärrystä syömishäiriösairauksien monimuotoisuudesta*
 - Lisätä tietoutta yhdistyksen järjestämästä tuesta*
 - Lisätä kävijämääriä*

Vuonna 2018 huomiota kiinnitettiin toiminnan laadun ylläpitämiseen ja kehittämiseen niin perustoiminnan, sidosryhmäyhteistyön, vapaaehtoistyön, viestinnän kuin toiminnan arvioinnin saralla. Toiminnassa hyödynnettiin vanhoja hyväksi todettuja toimintamalleja.

Tavoitteiden saavuttamiseksi yhdistys järjesti kohderyhmälleen monipuolista vertaistukitoimintaa, virkistystoimintaa sekä asiantuntijavetoisia luentoja ja kursseja. Lisäksi yhdistys teki aktiivista sidosryhmäyhteistyötä ja pr-toimintaa, panosti vapaaehtoistyöhön ja sen kehittämiseen sekä kehitti ja harjoitti aktiivista viestintää. Yhdistys arvioi toimintansa laatua ja vaikuttavuutta palautejärjestelmien avulla läpi toimintavuoden.

3.1 Perustukitoiminta

Yhdistyksen tarjoama perustukitoiminta sisältää vertaistukiryhmiä, asiantuntijavetoisia kursseja ja luentoja sekä virkistystapahtumia. Lisäksi tukea on saatavilla sähköpostituen, vertaiskaveritoiminnan, henkilökohtaisten tukitapaamisten sekä tukipuheluiden muodossa.

Vuonna 2018 perustoiminnassa jatkettiin panostamista monipuolisen tuen tarjoamiseen eri tavoin syömisellä oireileville. Liikunta ja syömishäiriöt nostettiin toimintavuoden painopistealueeksi. Pakkoliikunta on yksi merkittävä syömishäiriöoireilun muoto, jonka haitallisuus saattaa olla heikosti tunnistettavissa. Myös urheilijoiden keskuudessa ilmenevät syömishäiriöt ovat yleisiä, mutta vähemmän esiin nostettu teema. Toisena painopistealueena olivat läheiset, joille tarjottiin monipuolisesti ja kattavasti tukea ja tietoa. Painopistealueet ohjasivat ryhmä- ja kurssitarjonnan sekä luentojen ja teemallisten ryhmien alustuksia.

Vuonna 2018 yhdistyksen perustukitoiminta kehittyi ja monipuolistui

Yhdistyksen toiminta pohjautuu palautteissa esiin nousseisiin tarpeisiin ja toiveisiin. Kivijalkana toimivat matalan kynnyksen vertaistukiryhmät, mitkä ovat kaikille avoimia ja maksuttomia

kohtaamispaikkoja. Ryhmiin osallistuminen ei vaadi diagnoosia, jäsenyyttä tai erillistä ilmoittautumista (pois lukien suljetut ryhmät, kurssit sekä luennot). Vapaaehtoistyöntekijöiden lisääntyessä, myös vertaistukiryhmien määrä on kasvanut. Ilta-aikaan kokoontuvia ryhmiä ohjasivat yhdistyksen vapaaehtoiset ja päiväsaikaan kokoontuvia kahvi- ja lounashetkiä yhdistyksen työntekijät.

Vuonna 2018 vertaistukiryhmiä ja muuta tukitoimintaa järjestettiin säännöllisesti kesätaukoa lukuun ottamatta. Yhdistyksen työntekijöiden ja ilta-aikaan kokoontuvien vertaistukiryhmien ollessa kesätauolla heinäkuussa, tarjottiin vertaistukea vapaaehtoisten voimin kahvihetkien (5 kokoontumista, 20 kävijää), tukipuhelimen (2 tukipuhelua) sekä meditaatiohetkien merkeissä (2 kokoontumista, 8 kävijää).

Ryhmien kävijämäärät säilyivät melko tasaisena koko kevään, mutta tietosuoja-asetuksen mukana tulleiden tiedottamiseen liittyvien muutoksien myötä, kesä ja syksy olivat hiljaisempia.

Vapaaehtoisten ohjaamat vertaistukiryhmät:

- Helsingin sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä (2 x kk, 21krt, 95 kävijää)
- Espoon sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä (1 x kk kevään ajan, 5krt, 5 kävijää)
- Vantaan sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmät (1 x kk, 6krt, 0 kävijää)
- Ahmimistyyppisesti oireilevien vertaistukiryhmät (2 x kk, 19krt, 86 kävijää)
- Anoreksiaa sairastavien ja anorektisesti oireilevien vertaistukiryhmä (2 x kk, 15krt, 35 kävijää). Ryhmä tauotettiin loppusyksyksi ohjaajan toiveesta.
- Ongelmallisesta syömisestä kärsivien miesten vertaistukiryhmä (1–2 x kk, 13krt, 19 kävijää)
- BED-ryhmä (1 x kk kevään ajan, 5krt, 20 kävijää)
- Treenaajien teetuokio (1 x kk, 10krt, 36 kävijää)
- Teemallinen teehetki (1 x kk, 9krt, 32 kävijää)
- Ruotsinkielinen vertaistukiryhmä (1 x kk, 10krt, 5 kävijää)
- Englanninkielinen vertaistukiryhmä (1 x kk syksyn ajan, yksi kokoontuminen huhtikuussa, 6krt, 11 kävijää)
- Pitkään sairastavien vertaistukiryhmä (2 x keväällä ja 2 x syksyllä, 4krt, 15 kävijää)
- Meditaatioryhmät (2 x kesäkuussa, 2 x heinäkuussa, 4krt, 19 kävijää)
- Helsingin läheisten vertaistukiryhmä (1 x kk, 10krt, 12 kävijää)
- Espoon läheisten vertaistukiryhmä (1 x kk, 10krt, 36 kävijää)
- Suljettu vertaistukiryhmä (2 x kk kevään ajan, 10krt, 37 kävijää)

Vapaaehtoisten tekemä tukityö:

- Tukisähköpostit (481 lähetettyä sähköpostia: 379 sairastavalle ja 102 läheiselle)
- Vertaiskaveritoiminta (6 solmittua vertaiskaveriparia)
- Vapaaehtoisten tekemät tukitapaamiset (1kpl)

Vertaistukiryhmien toiminta pohjautuu avoimeen keskusteluun, vuorovaikutukseen, ajatusten vaihtamiseen ja työstämiseen vapaaehtoisen ohjaajan kanssa. Vapaaehtoisina toimivat syömishäiriöstä toipuneet tai syömishäiriötä sairastaneen läheiset. Ryhmissä ei ole velvoitetta puhua, ryhmään voi tulla vain kuuntelemaan ja tutustumaan. Ryhmätoimintaan laaditut ryhmäperiaatteet turvaavat ryhmän toipumismyönteistä ilmapiiriä.

Helsingin, Vantaan ja Espoon sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmät on suunnattu kaikille syömishäiriötä sairastaville ja toipuville nuorille ja aikuisille. Helsingin sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä keräsi eniten osallistujia koko toimintavuonna. Vantaan ryhmä jouduttiin perumaan maaliskuis-, huhti- ja toukokuun ajalta ohjaajan esteen vuoksi. Espoon ryhmä tauotettiin syksyn ajaksi ohjaajapulan vuoksi. Vantaan ja Espoon sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmät olivat hiljaisia koko toimintavuoden ajan.

Ahmimistyyppisesti oireilevien vertaistukiryhmä on tarkoitettu sekä ahmimishäiriöstä että ahmintahäiriöstä kärsiville. Ryhmä keräsi toiseksi eniten kävijöitä koko vertaistukiryhmätarjonnasta. **BED-ryhmä** puolestaan on suunnattu ahmintakäyttäytymisestä kärsiville ja sai osakseen paljon hyvää palautetta. Harmillisesti ryhmä jouduttiin tauottamaan syksyn ajaksi, koska vapaaehtoista ryhmänohjaajaa ei toimintaan saatu.

Vuonna 2018 käynnistettyjä uusia ryhmiä olivat Anoreksiaa sairastavien ja anorektisesti oireilevien vertaistukiryhmä, Ongelmallisesta syömisestä kärsivien miesten ryhmä ja Avoimet meditaatiotunnit. **Anoreksiaa sairastavien ja anorektisesti oireilevien** ryhmässä kävi hyvin osallistujia koko kevätkauden ajan, mutta syksyllä kävijämäärän laskiessa, ohjaaja halusi tauottaa ryhmän loppuvuoden ajaksi. **Ongelmallisesta syömisestä kärsivien miesten ryhmä** aloitti kokoontumiset alkuvuodesta ja sai paljon positiivista palautetta. Kevät oli selkeästi kävijämääriltään syyskautta vilkkaampi. **Avoimet meditaatiotunnit** kokoontuivat kesällä kokeiluluontoisesti neljä kertaa. Ryhmä sai paljon hyvää palautetta ja toivetta ryhmän jatkamiselle, joten toimivuonna 2019 otetaan ryhmä säännöllisesti kokoontuviin vertaistukiryhmiin mukaan.

Vuonna 2018 **Treenaajien teetuokiota** uudistettiin ottamalla ryhmään mukaan asiantuntija-alustaja. Alustaja oli mukana kevään ryhmässä, mikä näkyi myös positiivisesti osallistujamäärässä. **Teemallisen teehetken** kokoontumiset pohjautuvat aina ennalta sovittuun teemaan, minkä ympärillä keskustelua käydään. Aiheet valikoituvat kävijöiden toiveista. Ryhmä on vakiinnuttanut paikkansa yhdistyksen toiminnassa.

Yhdistys järjestää vertaistukea myös englannin- ja ruotsinkielisille, mutta ryhmiin on ollut haasteita saada osallistujia. Nämä ryhmät ovat suunnattu mm. vaihto-opiskelijoille tai muuten Suomessa asuville vieraskielisille, jotka eivät kielimuurin vuoksi hyödy suomenkielisistä vertaistukiryhmistä. **Ruotsinkielinen vertaistukiryhmä** on kokoontunut säännöllisesti jo useamman vuoden ajan kun taas **Englanninkielinen vertaistukiryhmä** aloitti säännölliset kokoontumiset toimintakauden syksyllä.

Muita sairastaville ja toipuville järjestettyjä vertaistukiryhmiä olivat Pitkään sairastaneiden vertaistukiryhmät, Suljettu vertaistukiryhmä, Avoimet kahvihetket ja Perjantailounas. **Pitkään sairastaneiden vertaistukiryhmiä** ohjaavat yhdistyksen vapaaehtoiset yhdessä asiantuntija-alustajan kanssa. Ryhmien ajatuksena on tarjota vertaistukea ja psykoedukatiivista tietoa syömishäiriötä pitkään sairastaneille. Ryhmä kokoontui toimintakauden aikana neljä kertaa:

- 27.2. Pitkäaikaisen syömishäiriön somaattiset vaikutukset (5)
- 24.4. Syömishäiriötä sairastavan sosiaaliset suhteet (4)
- 25.9. Syömishäiriöt ja seksuaalisuus (3)
- 27.11. Sukupuoli-identiteetti ja itsetunto (3)

Avoimien vertaistukiryhmien rinnalla tarjottiin myös **Suljettu vertaistukiryhmä bulimian sairastaville**. Ryhmä kokoontui kevätkauden ajan kaksi kertaa kuukaudessa yhdistyksen vapaaehtoisten ohjaamana. Suljetun ryhmän ajatuksena on tarjota matalan kynnyksen vertaistukea heille, jotka saattavat kokea kävijäkunnaltaan uudessa ryhmässä puhumisen haastavaksi. Täten ryhmä tarjoaa myös vertaistuen jatkumon ja tutut kasvot jokaisella kokoontumiskerralla.

Yhdistys tarjoaa vertaistuellista toimintaa myös syömishäiriötä sairastavien läheisille. Läheisille järjestetyn vertaistukitoiminnan perustana on avoimet keskusteluillat. Ryhmien ohjaajina toimivat yhdistyksen vapaaehtoiset, joilla itsellä on kokemusta syömishäiriötä sairastavan läheisenä olemisesta. **Helsingin ja Espoon läheisten vertaistukiryhmät** kokoontuivat kerran kuukaudessa. Järvenpään läheisten ryhmän jäädessä tauolle, ryhmänohjaajana toiminut vapaaehtoinen on tarjonnut henkilökohtaista tukea sitä tarvitseville läheisille ryhmän tauottamisen jälkeen. Vapaaehtoisen tekemiä tukitapaamisia oli yksi toimintakauden aikana.

Espoon ja Helsingin läheisten ryhmät toteutettiin teemallisina. Jokaisessa ryhmässä oli mukana asiantuntija-alustaja:

Espoon ryhmä:

- 18.1. Perhe syömishäiriötä sairastavan toipumisen tukena
- 15.2. Kokemuspuheenvuoro
- 15.3. Läheisen oma jaksaminen, kun perheessä on syömishäiriö
- 12.4. Parisuhteesta voimavara, kun perheessä on syömishäiriö – kuinka tuemme toisiamme kriisin keskellä?
- 17.5. Syömishäiriön somaattiset vaikutukset
- 30.8. Oman syyllisyyden ja häpeän tunteiden kohtaaminen
- 27.9. Avoin keskusteluilta
- 25.10. Sairaudentunnottomuus – mitä voin läheisenä tehdä?
- 22.11. Avoin keskusteluilta
- 20.12. Sairastuneen vihan vastaanottaminen

Helsingin ryhmä:

- 25.1. Läheisen oma jaksaminen, kun perheessä on syömishäiriö
- 22.2. Perhe syömishäiriötä sairastavan toipumisen tukena
- 22.3. Toivon ylläpitäminen syömishäiriöperheessä
- 19.4. Parisuhteesta voimavara, kun perheessä on syömishäiriö – kuinka tuemme toisiamme kriisin keskellä?
- 24.5. Syömishäiriön somaattiset vaikutukset
- 23.8. Perheestä voimavara
- 20.9. Avoin keskusteluilta
- 18.10. Pitkään sairastaneiden nuorten ja aikuisten läheisten tukeminen
- 15.11. Avoin keskusteluilta
- 13.12. Syömishäiriö ahdistuksen hallinnan keinona – mitä muuta tilalle?

Vertaistukiryhmien lisäksi yhdistyksen vapaaehtoiset voivat halutessaan toimia vertaisena sähköpostituessa sekä vertaiskaveriparina. **Sähköpostituen** ajatuksena on tarjota apua ja tukea sinne, missä tarvetta on. Aina yhdistyksen toimintaan mukaan tuleminen ei ole

mahdollista syystä tai toisesta ja sähköpostituki mahdollistaa vertaistuen ajasta ja paikasta riippumatta. Sähköpostituen pääpaino on vapaaehtoisten tekemässä tukityössä, mutta myös yhdistyksen työntekijät vastaavat tukisähköposteihin. Vapaaehtoisten tarjoamaan sähköpostitukeen voivat kirjoittaa sekä sairastavat että läheiset. Vapaaehtoiset vastasivat yhteensä 481 tukisähköpostiin, joista 379 lähetettiin sairastaville ja 102 läheisille.

Vertaiskaveritoiminta mahdollistaa vertaistuen saamisen sairastavan omassa toimiympäristössä, mikäli ryhmään tuleminen tuntuu haastavalta tai kahden keskeiset tapaamiset koetaan itselle sopivammaksi. Vertaiskaveriparina toimii yhdistyksen vapaaehtoinen ja toimintaa ohjaavat vertaiskaveritoiminnan periaatteet. Yhdistys korvaa tapaamisten kulut kolmelta kerralta (n. 10€/ kerta). Toimintavuonna uusia vertaiskaveripareja aloitti kuusi.

Työntekijöiden tekemä tukityö:

Yhdistyksen työntekijät ohjasivat avoimia Kahvihetkiä ja Perjantailounaita, vastasivat tukipuheluihin, tukisähköposteihin ja tapasivat kävijöitä tukitapaamisten merkeissä.

Avoimet Kahvihetket ovat suunnattuja kaikille ongelmallisesta syömisestä kärsiville ja/tai syömishäiriötä sairastaville ja toipuville sekä toipuvien läheisille. Kahvihetkissä keskustellaan vertaistuellisessa hengessä siitä, mitä kulloinkin kävijöiden mielen päällä on. Kahvihetkien kokoontumiset ovat vapaamuotoisempia iltapäivällä kokoontuviin ryhmiin verraten. Kahvihetket kokoontuivat toimintakauden aikana yhteensä 88 kertaa (kaksi kertaa viikossa), keräten yhteensä 442 kävijää.

Perjantailounas on tuetun syömisryhmä, missä kävijälle tarjotaan mahdollisuus lounastaa yhdessä yhdistyksen työntekijöiden kanssa. Ajatuksena on tarjota tukea syömisessä haasteisiin, lounastaa yhdessä ja käydä vertaistuellista keskustelua syömisestä herättämistä aatteista. Ymmärrettävistä syistä ryhmään on haasteellista saada osallistujia, mutta mahdollisuuden tarjoaminen yhdessä syömiseen nähdään yhdistyksen toiminta-ajatuksen kannalta tärkeänä. Ryhmä kokoontui kerran viikossa, 41 kertaa toimintakauden aikana, keräten yhteensä 51 kävijää.

Vaikka **sähköpostituen** pääpaino on vapaaehtoisten tekemässä sähköpostitukityössä, vastaanottavat myös yhdistyksen työntekijät paljon tukisähköposteja. Työntekijöille voi kirjoittaa niin sairastavat, läheiset kuin työssään syömishäiriötä kohtaavat ammattilaiset. Työntekijät lähettivät toimintavuoden aikana yhteensä 212 tukisähköpostia.

Tukitapaamisten aikana keskustellaan kävijän sen hetkisestä tilanteesta, käydään läpi yhdistyksen tarjoamia vertaistuen muotoja, mistä kävijä voisi saada tukea omaan tilanteeseensa sekä ohjataan ja neuvotaan hoidon pariin. Tukitapaamisia käydään sairastavien ja toipuvien sekä läheisten kanssa joko yksin tai yhdessä. Tukitapaamisten määrä kasvoi merkittävästi edellisvuoden 12:sta toimintavuoden 48:aan.

Tukipuhelu mahdollistaa sairastavien ja läheisten vertaistuellisen tukemisen ja ohjaamisen puhelimitse. Yhdistykseen otetaan yhteyttä myös silloin, kun halutaan tietoa mm. syömishäiriöiden hoidosta, hoitoon hakeutumisesta ja hoitopaikoista. Tukipuheluista vastaavat työntekijät. Tukipuheluiden tavoitteena on, että jokainen soittaja saa tunteen siitä, että häntä

kuullaan ja halutaan auttaa – yksikään soittaja ei saa jäädä yksin ongelmansa kanssa. Konsultaatiopuheluiden määrä eri hoitotahoilta, sidosryhmiltä ja ammattilaisilta on vuosien varrella lisääntynyt. Tästä syystä toimintavuodesta 2018 eteenpäin, myös nämä tilastoidaan.

Työntekijävetoinen tukitoiminta:

- Avoimet kahvihetket (2 x viikossa maanantaisin ja torstaisin, 88krt, 442 kävijää)
- Perjantailounas (1 x viikossa, 41krt, 51 kävijää)
- Tukisähköpostit (212 lähetettyä sähköpostia: 183 sairastavalle, 19 läheiselle ja 10 ammattilaiselle)
- Tukitapaamiset (48 tukitapaamista: 45 sairastavan ja 3 läheisen kanssa)
- Tukipuhelut (81 tukipuhelua: 33 sairastavalle, 27 läheiselle ja 21 ammattilaiselle)

Asiantuntijoiden ohjaamat kurssit, työpajat, luennot ja keskusteluillat:

Yhdistyksen perustoimintaan kuuluu myös asiantuntijavetoiset **kurssit ja luennot**. Luennot ja kurssit järjestetään pääsääntöisesti yhdistyksen toimitilassa Kaapelitehtaalla mutta yleisöluentoja myös muualla pääkaupunkiseudulla. Toimintavuoden tavoitteena oli tarjota 4–8 kurssia tai työpajaa sekä 5–10 luentoa. Kurssien ja luentojen aiheet ja teemat pohjautuivat palautteissa ja keskustelussa esiin nousseisiin kävijöiden toiveisiin. Molemmat tavoitteet saavutettiin reilusti. Kurseja ja työpajoja toteutui yhteensä 13, joista 2 oli vapaaehtoisen ohjaamaa. Oman tilan luentoja ja keskusteluiltoja pidettiin yhteensä 11, joista kaksi oli vapaaehtoisten ohjaamaa kokemuspuheenvuoroiltaa. Tämän lisäksi *Syömishäiriöt – mistä on kyse? –ensitietoluennot* järjestettiin Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla. Ensitietoluennot tarjosivat tietoa syömishäiriöistä, sairauden etenemisestä ja toipumisesta sekä hoitomenetelmistä. Luennot toimivat tärkeänä kanavana näkyvyyden ja syömishäiriötietouden jakamisen näkökulmasta.

Ammattilaisten ohjaamia kurseja ja työpajoja järjestettiin 15, joista 13 toteutui (80 hlöä).

- 6.1.–11.2. Albumityöpaja, 10krt (4)
- 3.2. Ahminnan hallinnan työpaja (9)
- 5.3.–21.5. Lempeää joogaa, 10krt (7)
- 5.5. Läheisten lauantai (9)
- 15.5.–26.6. Keho puhuu –kurssi, 7krt (10)
- 15.9. alkaen, Albumityöpaja PERUTTU, 15krt
- 12.9.–7.11. Saa jännittää –kurssi PERUTTU, 8krt
- 14.9.–7.10. Hengitys ja tarina –kurssi, 6krt (5)
- 24.11. Ahdistuksen hallinnan työpaja (9)
- 28.5. Lempeää joogaa –kiitollisuushetkiä hetkiä kehollesi (5)
- 5.9. Lempeää joogaa –kiitollisuushetkiä hetkiä kehollesi, kiitollisuus (4)
- 10.10.–7.11. Hetki ja hengitys –kurssi, 4krt (8)
- 24.10. Lempeää joogaa –kiitollisuushetkiä hetkiä kehollesi, kehotietoisuus (2)
- 14.11. Lempeää joogaa –kiitollisuushetkiä hetkiä kehollesi, hyväksyntä (4)
- 28.11. Lempeää joogaa –kiitollisuushetkiä hetkiä kehollesi, lempeys (4)

Asiantuntijoiden pitämiä luentoja ja keskusteluiltoja järjestettiin 11 kpl (147 osallistujaa):

- 31.1. Anoreksiasta toipuminen väestötutkimuksen valossa (8)
- 28.2. Suhteellinen energiavaje urheilussa/aktiiviliikunnassa (13)

- 28.3. Syömishäiriöt ja traumat (23)
- 25.4. Syömishäiriö ja liikunta (10)
- 30.5. Syömishäiriöt ja kehonkuva (22)
- 6.6. Syömishäiriöt ja suolisto (12)
- 28.8 Keskusteluilta sosiaalietuuksista (2)
- 19.9. FBT -perhepohjainen hoitotyö (8)
- 29.10. Syömishäiriöiden hoito (13)
- 20.11. Syömishäiriöiden taustatekijät ja synty (21)
- 18.12. Kokemuspuheenvuoro (15)

Yhdistyksen järjestämät **virkestystilaisuudet** on suunnattu kaikille yhdistyksen toiminnassa mukana oleville. Tilaisuuksissa vertaistuki ei ole keskiössä mutta toteutuu kohtaamisissa ja vuorovaikutuksessa.

Vuonna 2018 virkestystapahtumia oli yhteensä 7 kpl (117 osallistujaa):

- 10.4. Lisää saikkua, kiitos! -teatteri-ilta (20)
- 26.4. Uppoudutaan metsään, metsämeditaatio (4)
- 16.5. Etelän-SYLI ry:n kesäjuhlat (50)
- 14.6. Mustasaaren kesäretki (11)
- 11.9. Vierailu Eduskuntaan (15)
- 21.11. Tietoisuusiltama (7)
- 3.12. Etelän -SYLI ry:n pikkujoulut (10)

3.2 Sidosryhmäyhteistyö

Perusvertaistukitoiminnan lisäksi yhdistys on vuonna 2018 jatkanut aktiivista verkostoitumista uusien yhteistyötahojen kanssa sekä vahvistanut jo olemassa olevia kumppanuuksia. Sidosryhmäyhteistyöstä vastaavat yhdistyksen molemmat työntekijät.

2018 vuoden sidosryhmäyhteistyön painopistealueena oli keskittyä olemassa oleviin kumppanuuksiin ja pitää yhteydet hoitotahoihin tiiviinä korostaen kokemusasiantuntijuuden merkitystä osana syömishäiriösairauksien virallista hoitopolkua. Lisäksi syömishäiriötietoutta haluttiin viedä kohdennetummin opiskelu- ja perusterveydenhuoltoon sekä oppilaitoksiin. Yhteistyössä haluttiin korostaa aitoa vuorovaikutusta ja yhdessä tekemistä.

Aiesopimukset on tehty Hyks Syömishäiriöyksikön, Elämän nälkään ry:n Syömishäiriökeskuksen, Helsingin Tyttöjen talon, Finfami Uusimaa ry:n, Nuorten Kriisipiste (Helsinki Missio), Helsingin yliopiston sekä EHYT ry:n kanssa. Aikaisempina vuosina aloitetut yhteistyösuhteet säilyivät tiiviinä myös toimintavuonna. Yhteistyötä tehtiin mm. asiantuntemuksen vaihtamisen, luentojen, koulutuksien ja kokemuspuheenvuorojen, asiakasohjauksen ja tiedottamisen muodossa.

Edellä mainittujen tahojen lisäksi yhdistys tekee yhteistyötä eri järjestöjen, oppilaitosten, terveydenhuollon, sosiaalipalveluiden yksiköiden ja muiden mielenterveys- ja syömishäiriötöiden ammattilaisten kanssa. Yleisesti sidosryhmäyhteistyö on ollut luonteeltaan sekä psykoedukatiivista (koulutukset, alustukset, yhdistysesittelyt) että yhteistyön suunnitteluun ja kehittämiseen tähtävä. Yhteistyötapaamisia on toteutettu myös syömishäiriötöiden kehittämiseksi.

Yhdistyksen tarjoamat kokempuhevuoerot olivat kysyttyjä myös vuonna 2018. Syömishäiriöstä toipuneet vapaaehtoiset pitivät kokempuhevuoeroja yhdistyksen omissa tapahtumissa, hoitoyksiköissä sekä muiden tahojen järjestämissä tilaisuuksissa ja tapahtumissa. Yhdistys sai runsaasti syömishäiriökoulutuspyyntöjä Uudenmaan alueen oppilaitoksilta ja terveydenhuollon yksiköiltä, missä kokempuhevuoero oli usein mukana.

Messut ja muut yleisötapahtumat ovat tärkeä kanava saavuttaa näkyvyyttä, verkostoitua ja tavoittaa apua ja tukea tarvitsevia. Toimintavuonna yhdistys osallistui mahdollisuuksien ja resurssien sallissa jokaiseen kohderyhmää koskettavaan tapahtumaan. Näitä tapahtumia olivat mm. Älä laihduta -päivä, Potilaan oikeuksien päivä, Ravitsemuspäivät, Luustoviikon yleisöluento ja Mielenterveysmessut. Mielenterveysmessuilla käytiin antoisia keskusteluja sairastavien, läheisten, ammattilaisten, hoitoalan opiskelijoiden, oppilaitoksen edustajien sekä mahdollisten yhteistyötahojen kanssa. Mielenterveysmessut on vakiinnuttanut asemansa yhtenä pääkaupunkiseudun merkittävimmistä mielenterveysalan tapahtumista. Tapahtuma tarjosi tänäkin vuonna mahdollisuuden kohdata uusia yhteistyökumppaneita, vapaaehtoistyöstä kiinnostuneita vertaisia, verkostoitua, jakaa syömishäiriötietoutta sekä tietoa yhdistyksen toiminnasta. Tapahtuman kautta tavoitettiin noin 600 kävijää. Messuilla kuultiin Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n asiantuntijan pitämä tietoisuus otsikolla Syömishäiriömyyttien murtaminen.

Yhdistys osallistui myös kansainväliseen No Diet Day (suom. Älä laihduta -päivä) -tapahtumaan 6.5. Kansainvälisen Älä laihduta -päivän tarkoituksena on herätellä ihmisiä kyseenalaistamaan laihduttamiseen ja painoon liittyviä uskomuksia. Päivä tukee oikeutta voida hyvin koosta riippumatta ja sen sanoma tähtää oman itsensä ja kehonsa hyväksymiseen sekä oman kokonsa arvostamiseen. Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n jäsenyhdistykset ovat viettäneet päivää eri puolilla Suomea jo useampana vuotena. Tänä vuonna yhdistys teki yhteistyötä Annalan hyvinvointitalon kanssa, missä vapaaehtoiset olivat kertomassa yhdistyksen toiminnasta. Tapahtuman kautta tavoitettiin noin 60 kävijää.

Vuonna 2018 yhdistys osallistui ensimmäistä kertaa Valtakunnallisille ravitsemuspäiville. Ravitsemuspäivät on suunnattu ravitsemusalalla työskenteleville asiantuntijoille. Päivien aikana käytiin rikkaita keskusteluja ravitsemusalan asiantuntijoiden kanssa syömishäiriötietoa jakaen. Yhdistys osallistui ravitsemuspäiville yhdessä Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n kanssa. Päivien aikana tavoitettiin noin 250 kävijää.

Syömishäiriöt – mistä on kyse? –ensitietoluentoja pidettiin toimintavuoden aikana kolme. Luennot on suunnattu ennen kaikkea heille, joiden läheisellä on todettu tai epäillään olevan syömishäiriö. Luento tarjoaa tietoa syömishäiriösairauksista, sairauden etenemisestä ja toipumisesta, syömishäiriöiden hoitopolusta ja hoidosta. Tilaisuudessa kuullaan yhdistyksen työntekijöitä, hoitotahon edustajia sekä syömishäiriöstä toipuneen puhevuoero. Ensitietoluennot ovat tärkeä kanava näkyvyyden ja syömishäiriötietouden jakamisen näkökulmasta. Luennot pidetään tiloissa, minne ihmisten on helppo tulla (Helsingin yliopistolasto, Sellon kirjasto ja Myyrmäkitalo). Vuonna 2018 ensitietoluentojen kautta tavoitettiin vain 25 henkilöä. Tulevina toimintavuosina on aiheellista pohtia miten, missä ja koska ensitietoluennot pidetään.

Syömishäiriötyö – yhdistyksen pitämät luennot, koulutukset, alustukset ja yhdistysesittelyt (25 kpl, n. 426 tavoitettua hlöä):

- 30.1. Hoitoyksikön tutustumiskäynti ja yhdistysesittely (6)
- 29.1. Syömishäiriöluento ja kokemuspuheenvuoro cheerleading urheilijoille ja valmentajille (65)
- 6.2. Yhdistysesittely ja syömishäiriötiedon jakaminen palvelukeskuksessa (44)
- 1.3. Sosionomiopiskelijoiden tutustumiskäynti (3)
- 6.3. Yhdistysesittely hoitoyksikössä (15)
- 21.3. Syömishäiriöluento lähihoitajaopiskelijoille (27)
- 22.3. Olen just hyvä näin –luento vanhempainyhdistyksessä (19)
- 4.4. Syömishäiriöluento nuorisokodilla (11)
- 13.4. AMK opiskelijoiden tutustumiskäynti ja yhdistysesittely (8)
- 21.5. Yhdistysesittely ja syömishäiriöluento hyvinvointitalolla (15)
- 18.5. Yhteistyötaholle pidetty Syömishäiriöluento (15)
- 29.5. Syömishäiriöluento PT-opiskelijoille (12)
- 25.5. Syömishäiriöluento ulkopuolisen tahon järjestämässä koulutuspäivässä (60)
- 30.5. Syömishäiriöluento ja kokemuspuheenvuoro mielenterveys- ja päihdealan opiskelijoille (7)
- 17.9. Syömishäiriöluento ja kokemuspuheenvuoro seksuaalineuvojaopiskelijoille (16)
- 24.9. Syömishäiriöt – mistä on kyse? -ensitietoluento Helsingissä (10)
- 19.10. Syömishäiriöluento lastensuojeluyksikössä (6)
- 20.10. Syömishäiriöt – mistä on kyse? -ensitietoluento Vantaalla (10)
- 26.10. Syömishäiriöluento lastensuojeluyksikössä (6)
- 5.11. Vapaaehtoisten pitämä luento ja kokemuspuheenvuoro Hyvinvoinnin iltakoulussa (15)
- 5.11. Syli-keskuksen Treenaajien teetuokion alustajana toimiminen (9)
- 16.11. Lähihoitajaopiskelijoiden tutustumiskäynti, yhdistysesittely ja luento sairastavan kohtaamisesta (2)
- 24.11. Syömishäiriöluento urheilijoille suunnatussa koulutuksessa (28)
- 24.11. Syömishäiriöt – mistä on kyse? -ensitietoluento Espoossa (5)
- 26.11. Syömishäiriöluento ja kokemuspuheenvuoro seksuaalineuvojaopiskelijoille (12)

Vapaaehtoisten pitämät **kokemuspuheenvuorot** (16 kpl, n. 334 tavoitettua hlöä):

- 6.2. kokemuspuheenvuoro hoitoyksikössä (20)
- 29.1. urheilijoille ja valmentajille pidetyssä koulutuksessa (65)
- 12.3. hoitoyksikössä (10)
- 10.4. hoitoyksikössä (läheisille) (5)
- 10.4. hoitoyksikössä (15)
- 21.3. Lähihoitajaopiskelijoille (27)
- 30.5. Aikuisopiskelijoille (7)
- 11.9. hoitoyksikössä (15)
- 24.9. Helsingin Syömishäiriöt – mistä on kyse? –ensitietoluennolla (10)
- 10.10. lukion oppilaille (60)
- 18.10. Luustoviikon yleisötapahtuma (30)
- 20.10. Vantaan Syömishäiriöt – mistä on kyse? -ensitietoluennolla (10)
- 5.11. Toisen tahon järjestämässä yleisötapahtumassa (15)
- 13.11. hoitoyksikössä (20)
- 21.11. Yleisötapahtumassa (20)

- 24.11. Espoon Syömishäiriöt – mistä on kyse? –ensitietoluennolla (5)

Yhteistyötapaamiset (34 kpl, n. 78 tavoitettua hlöä):

- 2.1. Kirjanpitotoimiston tapaaminen (1)
- 18.1. Vertaistukiryhmien suunnittelua (1)
- 26.1. Kurssisuunnittelua (2)
- 24.1. Muiden tahojen kanssa yhteistyössä toteutettavan projektin työstäminen (8)
- 12.2. Ulkopuolisen tilitoimiston tapaaminen (1)
- 26.2. Helsingin kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettavan materiaalin työstäminen (2)
- 13.2. Ruoka & Riippuvuus –hankkeen tapaaminen (5)
- 9.3. Meditaatioryhmän suunnittelua (1)
- 14.3. muiden tahojen kanssa yhteistyössä toteutettavan projektin työstäminen (9)
- 22.3. kurssisuunnittelua (1)
- 9.4. viestintäorganisaation tapaaminen (1)
- 10.4. Framework päivitys (1)
- 12.4. Helsingin kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettavan materiaalin työstäminen (2)
- 2.5. muiden tahojen kanssa yhteistyössä toteutettavan projektin työstäminen (10)
- 3.5. Helsingin kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettavan materiaalin työstäminen yhdistyksen hallituksen kesken (3)
- 22.5. Helsingin kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettavan materiaalin työstäminen (2)
- 29.5. Kirjanpitotoimiston tapaaminen (1)
- 18.6. Helsingin kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettavan materiaalin työstäminen (2)
- 15.8. Vapaaehtoisille suunnatun koulutuksen suunnittelua (1)
- 27.8. Työterveyshuollon toimintasuunnitelman päivitys (1)
- 29.8. Kurssisuunnittelua (1)
- 30.8. ATK – tukipalveluiden tapaaminen (1)
- 12.9. Helsingin kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettavan materiaalin työstäminen (2)
- 24.9. Helsingin kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettavan materiaalin työstäminen (2)
- 3.10. Helsingin kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettavan materiaalin työstäminen (2)
- 9.10. Kurssisuunnittelua (1)
- 11.10. Yhteistyötahon tapaaminen, toiminnan suunnittelua (3)
- 15.10. Yhteistyötahon tapaaminen (1)
- 23.10. Helsingin kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettavan materiaalin työstäminen (3)
- 23.10. Kurssisuunnittelua (1)
- 31.10. Kurssisuunnittelua (1)
- 7.11. Helsingin kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettavan materiaalin työstäminen (2)
- 13.11. Kurssisuunnittelua (1)
- 3.12. Kurssisuunnittelua (1)

Verkostoituminen – messut ja muut tapahtumat (9 kpl, n. 1158 tavoitettua hlöä):

- 10.1. Hoitoyksikön avajaiset, verkostoituminen (35)
- 18.4. Potilaan oikeuksien päivä, yhdistysesittely (60)
- 5.6. Älä laihduta -päivä (53)
- 17.6. Aurinkolahden kaikkien kehojen rantapäivä (15)
- 12.9. Kirjanjulkaisutilaisuus ja yhdistysesittely (65)

- 1.–2.10. Valtakunnalliset ravitsemuspäivät (250)
- 3.10. Ask grop mässä (50)
- 18.10. Luustoviikon yleisöluento (30)
- 20.–21.11. Mielensterveysmessut (600)

Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n ja alueyhdistysten yhteistyötapaamiset (14 kpl, n. 89 tavoitettua hlöä):

- 25.1. Kuukausikokous (6)
- 6.2. Puhelinkokous (1)
- 13.2. Alueyhdistysten tapaaminen Tampereella (4)
- 22.2. Kuukausikokous (4)
- 9.3. Toiminnanjohtajan tapaaminen (1)
- 28.3. Kuukausikokous (4)
- 9.4. Yhteistyötapaaminen (2)
- 21.4. Alueyhdistysten koulutuspäivä Tampereella (20)
- 22.4. Vuosikokous (20)
- 26.4. Kuukausikokous (5)
- 6.6. Liiton ja alueyhdistysten työntekijätapaaminen Tampereella (9)
- 5.9. Mielensterveysmessujen ja viestinnän suunnittelua (1)
- 16.11. Liiton asiantuntijan ja toiminnanjohtajan tapaaminen (2)
- 12.12. Liiton ja alueyhdistysten työntekijätapaaminen Tampereella (10)

3.3 Vapaaehtoistyö

Yhdistyksen vapaaehtoiset ovat syömishäiriöstä toipuneita tai toipumassa olevia, vanhempia, puolisoita tai muita asian läheiseksi kokevia. Vertaistukija on esimerkki toipumisen mahdollisuudesta ja erilaisista keinoista ja tavoista edistää ja tukea toipumista. Olemassa olevan ryhmätoiminnan ylläpitäminen, vertaistukiryhmätoiminnan laajentaminen ja kehittäminen on täysin riippuvaista yhdistyksemme nykyisistä ja uusista vapaaehtoisista vertaistukiohjaajista. Vapaaehtoinen voi oman kiinnostuksensa mukaan toimia mm. vertaistukiryhmän ohjaajana, vertaiskaverina, sähköpostitukijana, kokemusasiantuntijana, blogitekstien kirjoittajana, kurssi- ja työpajaohjaajana sekä luento- ja tapahtuma-avustajana. Toiminnasta kiinnostunut vapaaehtoinen voi pyrkiä myös yhdistyksen hallitukseen. Vapaaehtoisille tarjottavan toiminnan monipuolisuus, riittävä perehdytys ja tuki ovat tärkeitä oman jaksamisen ja toimintaan sitoutumisen vuoksi. Vapaaehtoistyön koordinoinnin vastuu on toisella toiminnanohjaajista.

Vapaaehtoisen polku yhdistyksessä pitää sisällään rekrytoinnin, perehdytyksen, sijoittumisen itselle mieluisaan ja omaa elämäntilannetta tukevaan tehtävään, koulutukset, henkilökohtaisen tuen saamisen aina mahdollisimman nopeasti tarvittaessa sekä palautteen keruun ja antamisen toiminnasta. Lisäksi vapaaehtoisille tarjotaan mahdollisuus virkistysiltoihin. Yhteiset virkistystapahtumat ovat tärkeitä yhteishengen luomisen ja vapaaehtoistyön kokemusten jakamisen kannalta. Virkistystilaisuudet tarjoavat mahdollisuuden saada tietoa yhdistyksen toiminnasta, arvoista ja tulevista tapahtumista sekä vaihtaa ajatuksia yhdistyksen työntekijöiden ja muiden vapaaehtoisten kanssa. Yhteiset kokoontumiset sekä vapaaehtoisten suljettu facebook -ryhmä mahdollistavat kokemusten vaihtamisen, omien tuntemusten peilaamisen ja oman vertaistyön arvioinnin.

Vuoden 2018 vapaaehtoistoiminnan painopistealueena oli tarjota vapaaehtoisille monipuolisten vapaaehtoistyömahdollisuuksien lisäksi omaa jaksamista ja itsetuntemusta parantavia koulutuksia, virkistysiltoja sekä työnohjauksellista ja henkilökohtaista tukea yhdistyksen työntekijöiltä. Hyvinvoiva vapaaehtoinen on yhdistyksen voimavara. Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen puolestaan mahdollistaa yhdistyksen tarjoaman toiminnan kasvun ja kehittymisen.

Vapaaehtoisten **koulutukset** (9kpl, 31 hlöä):

- 3.3. Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n järjestämä kokemusasiantuntija –koulutus (2)
- 5.4. Etelän-SYLI ry:n järjestämä vertaistukiohjaajan koulutus (4)
- 6.8. Etelän-SYLI ry:n järjestämä vertaistukiohjaajan koulutus (5)
- 1.9. Sisä-Suomen SYLI ry:n järjestämä vapaaehtoisten koulutus Tampereella (3)
- 16.10. Etelän-SYLI ry:n järjestämä tietoisuustaidot –koulutus (4)
- 27.10. Syli-chat koulutus Tampereella (0)
- 24.11. Iloa ja innostusta –koulutus Tampereella (3)
- 29.11. Etelän-SYLI ry:n järjestämä Voimavara –koulutus (7)
- 3.12. Etelän-SYLI ry:n järjestämä meditaatiotunnit –koulutus (3)

Vapaaehtoisten **virkistys** (4kpl, 26 hlöä):

- 5.2. Virkistysiltama (6)
- 28.5. Virkistysiltama (4)
- 3.9. Virkistysiltama (10)
- 1.11. Virkistysiltama (6)

Toimintavuonna 2018 yhdistyksen työntekijät haastattelivat **21** vapaaehtoistyöstä kiinnostunutta henkilöä ja uusia vapaaehtoisia aloitti yhteensä **15**. Yhdistyksen toiminnassa mukana oli **68** vapaaehtoista, joista **48** toimivat aktiivisesti.

3.4 Viestintä

Vuonna 2018 viestinnän painopistealueena oli suunnata viestintää ydinkohderyhmän lisäksi opiskelu- ja perusterveydenhuoltoon, liikuntakeskuksiin ja oppilaitoksiin syömishäiriötietouden lisäämiseksi ja osallistujamäärien kasvattamiseksi. Edellisvuosien tapaan viestinnässä panostettiin sosiaalisen median hyödyntämiseen tiedottamisessa ja verkostoitumisessa.

Yhdistyksen **sisäinen viestintä** tapahtuu yhdistyksen työntekijöiden sekä hallituksen ja vapaaehtoisten välillä. Hallituksen kanssa viestitään pääasiassa kokouksiin, yhdistyksen toimintalinjoihin ja päätöksentekoon liittyvissä asioissa. Vapaaehtoisten kanssa käydään aktiivista sähköpostikeskustelua liittyen tukitoimintaan, koulutuksiin, virkistystapahtumiin ja muihin ajankohtaisiin aiheisiin. Toimintavuonna vapaaehtoisille lähti **2kpl** vapaaehtoisen kirjettä. Lisäksi sisäistä viestintää toteutettiin facebookissa hallituksen ja vapaaehtoisten omissa suljetuissa ryhmissä. Sisäisen viestinnän piiriin kuului 78 henkilöä.

Ulkoisen viestintä kattaa viestinnän jäsenille, jäsenhakemuskäsittelyssä oleville tuleville jäsenille, yhdistyksen tiedotuslistalle liittyneille ja yhteistyötahoille. Ulkoinen viestintä on jaoteltuna kahteen osaan, mistä A-listalla oleville viestitään viikoittain ja B-listalle kuukausittain. A-lista koostuu em. ryhmistä, sisältäen sairastavia, läheisiä, ammattilaisia ja

muiden yhteistyötahojen edustajia. A-listalla oleville lähetetään kerran viikossa viikkotiedote sekä mahdollisia muita tiedotteita ja muistutuksia yhdistyksen järjestämästä toiminnasta. Viikkotiedote on kooste yhdistyksen tulevan viikon toiminnasta sekä myöhemmin tulevista tapahtumista (vertaistukiryhmät, luennot, kurssit, virkistystapahtumat). Vuoden lopussa A-listalla oli 749 henkilöä.

B-listalla on yhteistyötahoja, joiden kanssa viestitään harvemmin. Lista sisältää pääsääntöisesti järjestöjen, hoitopaikkojen, oppilaitosten, kuntokeskusten ja median edustajia. B-listalle lähetetään vähintään kerran kuukaudessa yhdistyksen kuukausitiedote, mikä sisältää tiedon tärkeimmistä tapahtumista, kuten kursseista, luennoista, virkistys- ja yleisötapahtumista. Tarpeen mukaan tiedotteita lähetetään useamminkin. Vuoden lopussa B-listalla oli 266 henkilöä.

Tietosuoja-asetuksen muuttuessa 25.5.2018, yhdistyksen tiedotuslista jouduttiin työstämään läpi useampaan otteeseen. Tämän johdosta listalta poistui valtaosa yhteystiedoista. Loppuvuotta kohti yhdistys vastaanotti onneksi useita pyyntöjä tiedotuslistalle liittymiseksi. Tiedotuslista jatkaa elpymistään.

Sosiaalisen median kanavilla tapahtuva viestintä pysyi aktiivisena. Sosiaalinen media muodostaa alustan uusien kävijöiden, apua ja tukea tarvitsevien sekä uusien yhteistyötahojen tavoittamiseksi. Nykypäivänä sosiaalisen median merkitys viestinnän kanavana korostuu entisestään. Sosiaalinen media mahdollistaa myös kannanottamisen yhteiskunnalliseen keskusteluun sekä ajankohtaisten julkaisujen, artikkeleiden ja tutkimustulosten jakamisen. Sosiaalisen median kanavissa tehtiin yhteistyötä muiden tahojen kanssa jakamalla ajankohtaisia tiedotteita puolin ja toisin, jotta julkaisut tavoittaisivat enemmän kohderyhmään kuuluvia.

Sosiaalisen median kanavina yhdistys hyödyntää facebookia, twitteria ja instagramia. Myös yhdistyksen verkkosivut ja Google Analyticsista saatua dataa on seurattu läpi toimintavuoden. Vuoden 2018 aikana yhdistyksen tilit keräsivät 983 seuraajaa/tykkääjää (1–12/2018 aikana):

- Facebook: 88 uutta tykkääjää ja 94 uutta seuraajaa (31.12.2017–31.12.2018)
- Twitter: 413 uutta tykkääjää ja 41 uutta seuraajaa (31.12.2017–31.12.2018), 311 twiittiä (1.1.–31.12.)
- Instagram: 347 uutta seuraajaa (31.12.2017–31.12.2018) ja 179 julkaisua (1.1.–31.12.)

Maksullista facebook (mainos julkaistaan myös instagramissa) -markkinointia toteutettiin suunnitelmallisesti. Yhdistys markkinoi luentoja, kursseja, alustuksia, virkistystapahtumia ja harkinnan varaisesti myös vertaistukiryhmiä. Maksullisen markkinoinnin merkitys on korostunut voimaan tulleiden algoritmimuutosten vuoksi. Markkinoitavista tapahtumista tiedotettiin lisäksi viikkotiedotteessa ja kuukausitiedotteessa sekä osasta tapahtumista myös Espoolaiset.fi -sivustolla, menoinfo.fi -palvelussa ja yhteistyötahojen verkkoalustoilla (pyydetty julkaisun jakamista ja tiedon levittämistä omalle kohderyhmälle). Maksulliseen markkinointiin käytettiin yhteensä n. 846,26€, tavoittaen noin 39291 henkilöä ja noin 10080 sitoutunutta (reagoinnit, klikkaukset ja kommentoinnit).

Yhdistyksen **verkkosivut** toimivat tärkeänä tiedotuskanavana. Verkkosivuille on koottu tieto yhdistyksen toiminnasta ja vertaistuen mahdollisuuksista. Materiaalisivulle on koottu tapahtumien esitteet ja ohjelmisto, mitkä ovat vapaasti tulostettavissa ja eteenpäin jaettavissa.

Verkkosivuille julkaistaan myös ajankohtaisia blogitekstejä sekä sivujen kautta voi katsoa yhdistyksen facebook, twitter ja instagram julkaisuja. Toimintavuoden aikana yhdistyksen verkkosivut päivitettiin. Verkkosivujen kävijämääriä pyrittiin kasvattamaan jakamalla sisältöä sosiaalisessa mediassa, josta tapahtumien linkit vievät suoraan yhdistyksen verkkosivuille.

2018 vuonna Google Analyticsin tilastojen mukaan, yhdistyksen verkkosivuilla oli 11 907 käyttäjää, joista uusia käyttäjiä oli 11 804. Verkkosivuilla käytyjä istuntoja vuoden aikana oli 21 334 (1,79 istuntoa käyttäjää kohti). Sivun katseluja oli 69 341 (3,25 sivua per. istunto, istunnon keskimääräinen kesto 00.02.33, välitön poistuminen 56,17%). Kävijöistä suurin osa oli 25–34 -vuotiaita (33,5%) tai 18–24 -vuotiaita (27,5%). Naisia kävijöistä oli 45,85% ja miehiä 54,15%. Hankinnan yleiskatsauksen mukaan 45,9% kävijöistä löysi sivustolle orgaanisen haun kautta (organic search), 23,9% suoraan (direct), 15,8% linkin kautta (referral) ja 14,4% sosiaalisen median kautta (social, käytetyin kanava näistä oli facebook).

Yhdistys hyödynsi viestinnän apuna myös Espoolaiset.fi -sivustoa. Sivustolta löytyy yhdistyksen perustiedot ja yhteydenottokanavat (verkkosivu-, facebook-, instagram- ja twitter-osoitteet) sekä tiedot tulevista tapahtumista, kuten luennoista, kurseista ja muista tapahtumista.

Vuonna 2018 yhdistys hyödynsi myös lehtimainontaa. Yhdistyksen mainos julkaistiin Tunne & Mieli -lehdessä, Vantaan Sanomissa, Länsiväylässä ja Metrolehdessä. Lehtimainontaa hyödynnetään harkinnanvaraisesti tilanteen ja lehden mukaan. Toimintavuonna yhdistyksen mainos julkaistiin kolmessa Tunne & Mieli -lehdessä: 1/18 – Elinvoimaa rakkaudesta (ilmestynyt 1.2.2018, painettu 10 000kpl), 2/18 – Ravitseminen mielen hyvinvoinnin tukena (ilmestynyt 5.4.2018, painettu 8000kpl, näkyvyyskampanjointi ravitsemusterapeuteille) ja 5/18 – Digitalisaatio ja mielen ilmiöt (ilmestynyt 4.10.2018, painettu 10 000kpl, näkyvyyskampanjointi Mielenterveysmessuille). Lehteä jaetaan 22 kaupungissa (Espoossa, Helsingissä, Joensuussa, Jyväskylässä, Kajaanissa, Kokkolassa, Kotkassa, Kouvolassa, Kuopiossa, Lahdessa, Lappeenrannassa, Mikkelissä, Oulussa, Porissa, Riihimäellä, Rovaniemellä, Savonlinnassa, Seinäjoella, Tampereella, Turussa, Vaasassa ja Vantaalla) ja jokaisessa numerossa on vaihtuva asiantuntijaryhmä, jolle lähetetään erikoisjakelu painoksesta työpaikoille perusterveydenhuoltoon ja psykiatrian poliklinikoille.

Metrolehdessä, Vantaan Sanomissa ja Länsiväylässä julkaistiin mainos Syömishäiriöt – mistä on kyse? -ensitietuluennosta. Vantaan Sanomien mainos julkaistiin 27.10. Lehden levikki- ja jakelumäärät oli noin 87 000kpl ja kokonaistavoittavuus 109 000kpl Vantaan alueella. Länsiväylän mainos julkaistiin 24.11. Lehden levikki- ja jakelumäärät oli noin 112 400kpl ja kokonaistavoittavuus 144 000kpl kattaen Espoon, Kauniaisien, Kirkkonummen, Lehtisaaren, Kuusisaaren ja Kaskisaaren alueet. Metrolehden mainos julkaistiin 20.9. Lehden lukijaprofiili koostuu pääsääntöisesti alle 44 -vuotiaista, joista 47% on naisia ja 53% miehiä. Lehden levikki on pääkaupunkiseudulla 170 000 talouteen, minne ei sinä aamuna ole tilattu Helsingin Sanomia. Päivittäin Metrolehteä lukee noin 226 000 henkilöä.

Myös tänä vuonna yhdistyksen mainos painettiin Helsingin-, Aalto yliopiston ja Haaga-Helian kalentereihin. Helsingin yliopiston kalenteria painettiin oli 27 000kpl, Aalto-yliopisto 15 000kpl ja Haaga-Helian 5000kpl.

Yhdistyksemme toiminta näkyi myös eri radio- ja lehtihaastatteluissa, eri tahojen verkkoalustoilla sekä tv-ohjelmissa. Yhdistys vastaanottaa haastattelupyynnöitä monilta eri tahoilta. Pyyntö jaetaan yhdistyksen vapaaehtoisille ja halukkaat voivat ottaa yhteyttä haastattelijaan. Yhdistys sai kunnian olla edustettuna myös Linnanjuhliissa sekä toimia paikkana, missä mukavaa luovutettiin Syli-Kummille.

Lehtihaastattelut:

- Yhdistyksen työntekijähaastattelu, Elle -lehti 05/2018
- Vapaaehtoisen haastattelu, Iltalehti
- Vapaaehtoisen haastattelu, Haaga-Helian Tuima opiskelijalehti (verkossa)

Verkkoalusta:

- Vapaaehtoisen haastattelu, MTV lifestyle

Radiohaastattelut:

- Vapaaehtoisen haastattelu, Yle Radio Suomi

TV-ohjelmat:

- Vapaaehtoisen haastattelu, Yle kioski
- Yhdistyksen puheenjohtaja, Linnanjuhlat

Yhteistyöpyyntö:

- Yhdistyksen työntekijän ajatelma Katarina Meskasen julkaisemaan Tunnesyömisen kirjaan

Yhdistyksellä on käytössä myös toiminnan esitteitä (sairastavan ja toipuvan esite, läheisten esite sekä yhdistyksen toiminnan perusesite), mitä jaetaan eri tapahtumien yhteydessä, sekä roll-up kyltit kuvaamaan yhdistyksen toimintaa. Toimintavuonna tuotettiin Helsingin kaupungin aikuisten ennaltaehkäisevän mielenterveys- ja päihdeyksikön kanssa uusi ennaltaehkäisevä esite Häiriintynyt syöminen ja kehonkuva. Esitteen tarkoitus on antaa työkaluja tunnistaa, tiedostaa ja saada tietoa avun ja tuen mahdollisuuksista, mikäli herää epäily, että itsellä tai läheisellä esiintyy häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä ja/tai kehonkuva-ajattelua. Esite on julkaistu niin yhdistyksen kuin Helsingin kaupungin verkkosivujen materiaalipankkiin. Esitteitä painettiin 10 000 kpl ja Helsingin kaupungin kautta esite lähti jakoon Helsingin, Vantaan ja Espoon kouluterveydenhuoltoon, terveyskeskuksiin, itsehoitopisteille ja A-klinikoille.

Jäsenviestintä toteutui neljä kertaa toimintavuoden aikana sähköisen jäsenkirjeen muodossa. Jäsenkirje löytyy yhdistyksen verkkosivuilta, mutta toimitetaan myös jokaiselle jäsenelle sähköpostitse Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n järjestösihteerin toimesta.

Toiminnan laajeneminen ja monipuolistuminen sekä yhteistyömuotojen kehittyminen ovat lisänneet tarvetta hyvin koordinoituun ja suunnitelmalliseen viestintään. Tästä syystä viestintävastuu on kohdennettu toiselle yhdistyksen työntekijöistä.

4 TOIMINTAVUODEN KOONTI

Toiminnan arviointia pyritään jatkuvasti kehittämään ja yksinkertaistamaan, jotta toiminnan vaikuttavuutta pystyttäisiin analysoimaan helposti ja luotettavasti. Huomiota kiinnitetään palautteen keräämiseen eri tilaisuuksien yhteydessä. Kävijöiden tyytyväisyyden ja kehittämisehdotusten lisäksi palautteissa pyydetään arvioimaan, onko yhdistys saavuttanut tavoitteitaan ja kuinka hyvin. Palautteen saaminen on tärkeää, sillä yhdistys pohjaa toimintansa palautteissa esiin nousseisiin toiveisiin. Palautetta voi antaa suullisesti, kirjallisesti ja verkkosivujen kautta. Vuoden lopussa lähetetään koko toimivuotta koskeva sähköinen tuloksellisuus ja vaikuttavuus kysely.

Kirjallista palautetta kerätään luennoista, kursseista ja ajoittain myös vertaistukiryhmistä. Tämän lisäksi palautetta pyydetään työntekijöiden pitämistä luennoista, kokemuspuheenvuoroista, hallituksen kokouksista (lisäksi HALT -kysely) sekä vapaaehtoisilta.

4.1. Vuosittaisen tuloksellisuus- ja vaikuttavuuskyselyn tulokset

Toimintavuoden lopuksi yhdistys lähettää jäsenille ja jäsenhakemuksen jättäneille, mutta vielä käsittelyssä oleville jäsenille sekä kaikille tiedostuslistalle liittyneille ja yhteistyötahoille linkin verkkokyselyyn (tuloksellisuus ja vaikuttavuus). Kyselyn tarkoituksena on saada palautetta yhdistyksen toimintaan osallistumisesta sekä kuinka hyvin yhdistys on onnistunut saavuttamaan asetetut tavoitteet.

Verkkopohjaiseen kyselyyn saatiin 12 vastausta yhdistyksen yhteistyötahoilta ja 31 vastausta kävijöiltä (19 sairastavaa, 12 läheistä).

Kävijät

Vastanneista eniten oli ohjautunut yhdistyksen toimintaan mukaan hoitotahon kautta (8), toiseksi eniten hakemalla tietoa internetistä ja Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n kautta (7).

Valtaosa vastanneista olivat joko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä yhdistyksen järjestämään toimintaan. Tyytyväisimpiä oltiin vertaistukiryhmä- (14), kurssi- (11) ja luentotoimintaan (15) sekä yhdistyksen verkkosivuihin (19).

Yhdistyksen tarjoaman vertaistukitoiminnan tavoitteena on tukea ja vahvistaa arjessa selviytymistä ja jaksamista lisäämällä kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksia ja toiveikkuutta. Valtaosa kohderyhmästä koki asetetun tavoitteen toteutuneen hyvin (17) tai erittäin hyvin (8).

Yhdistyksen tarjoamien kurssien ja työpajojen tavoitteena on tukea ja vahvistaa kävijän hyvää arkea lisäämällä tietoa erilaisista menetelmistä ja työkaluista, joilla kohdata ja käsitellä haastavia tilanteita ja tunteita sekä vahvistaa itsetuntemusta. Valtaosa kohderyhmästä koki asetetun tavoitteen toteutuneen hyvin (20) tai erittäin hyvin (8).

Yhdistyksen tavoitteena on lisätä keskeisten kohderyhmien ja muun väestön tietoisuutta syömishäiriöiden monimuotoisuudesta sekä yhdistyksen toiminnasta ja järjestämästä tuesta. Valtaosa kohderyhmästä koki asetetun tavoitteen toteutuneen hyvin (14) tai erittäin hyvin (9).

Yhteistyötahot

Yhteistyötahoille lähetettyyn kyselyyn vastanneet toimivat joko perusterveydenhuollossa (3), erikoissairaanhoidossa (4) tai kolmannella sektorilla (5).

Valtaosa vastanneista olivat joko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä yhdistyksen järjestämään toimintaan. Tyytyväisimpiä oltiin yhdistyksen pitämiin syömishäiriöluentoihin ja koulutuksiin (9), ulkopuolisten asiantuntijoiden pitämiin luentoihin (10) ja kursseihin (9) sekä yhdistyksen verkkosivuihin (10).

Yhdistyksen tarjoaman vertaistukitoiminnan tavoitteena on tukea ja vahvistaa arjessa selviytymistä ja jaksamista lisäämällä kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksia ja toiveikkuutta. Valtaosa yhteistyötahoista koki asetetun tavoitteen toteutuneen hyvin (6) tai erittäin hyvin (5).

Yhdistyksen tarjoamien kurssien ja työpajojen tavoitteena on tukea ja vahvistaa kävijän hyvää arkea lisäämällä tietoa erilaisista menetelmistä ja työkaluista, joilla kohdata ja käsitellä haastavia tilanteita ja tunteita sekä vahvistaa itsetuntemusta. Valtaosa yhteistyötahoista koki asetetun tavoitteen toteutuneen hyvin (6), erittäin hyvin (3) tai siltä väliltä (3).

Yhdistyksen tavoitteena on lisätä keskeisten kohderyhmien ja muun väestön tietoisuutta syömishäiriöiden monimuotoisuudesta sekä yhdistyksen toiminnasta ja järjestämästä tuesta. Valtaosa yhteistyötahoista koki asetetun tavoitteen toteutuneen hyvin (6), erittäin hyvin (2) ja siltä väliltä (4).

5 TOIMINTAVUODEN KOOTTU TILASTOINTI

KO = kokoontumiset

KÄ = kävijät

Vertaistukiryhmät	KO 2018	KO 2017	KÄ 2018	KÄ 2017
Kahvihetkiä (työntekijävetoinen)	88	91	442	511
Lounashetkiä (työntekijävetoinen)	41	43	51	27
Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä, Helsinki	21	19	95	92
Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä, Espoo	5	7	5	8
Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä, Vantaa	6	8	0	8
Ahmimistyyppisesti oireilevien vertaistukiryhmä	19	20	86	118
BED-ryhmä	5	9	20	33
Ruotsinkielinen sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä	10	10	5	11
Englanninkielinen vertaistukiryhmä	6	1	11	1
Sairastaville ja toipuille suunnattu Teemallinen teehetki	9	10	32	46
Sairastaville ja toipuille suunnattu Treenaajien teetuoquio	10	7	36	15
Pitkään sairastaneiden ilta	4	4	15	21
Läheisten vertaistukiryhmä, Helsinki	10	10	12	34
Läheisten vertaistukiryhmä, Järvenpää	Ei järjestetty	2		2
Läheisten vertaistukiryhmä, Espoo	10	11	36	40
Läheisten ryhmä ruotsinkielinen	Ei järjestetty	0		0
Vapaan kirjoittamisen ryhmä	Ei järjestetty	4		12
Unelmien-työpaja	Ei järjestetty	3		11
UUSI: Ongelmallisesta syömisestä kärsivien miesten ryhmä	13		19	
UUSI: Anoreksiaa sairastavien ja anorektisesti oireilevien ryhmä	15		35	
UUSI: Meditaatioryhmät	4		19	
YHTEENSÄ	276	259	919	990

Suljetut vertaistukiryhmät	KO 2018	KO 2017	KÄ 2018	KÄ 2017
Toiveista toiminnaksi	Ei järjestetty	23		57
Ulos bulimiakierteestä	10	8	37	29
YHTEENSÄ	10	31	37	86

Tukityö	Työntekijät	Vapari	2018	2017
Sähköpostituki (vapaaehtoiset ja työntekijät)	212	481	693	770
Aloittaneet vertaiskaveriparit			6	5
Henkilökohtaisia tukitapaamisia	48		48	12
Tukipuhelut	81		81	35
YHTEENSÄ			828	822

Kursseja ja työpajat 11 kpl, joista 9 kpl toteutui (10)	KÄ 2018	KÄ 2017
6.1.–11.2. Albumityöpaja, 10krt (4)	4	4
3.2. Ahminnan hallinnan työpaja (9)	9	8
5.3.–21.5. Lempeää joogaa, 10krt (7)	7	10
5.5. Läheisten lauantai (9)	9	10
15.5.–26.6. Keho puhuu –kurssi, 7krt (10)	10	12
15.9. alkaen, Albumityöpaja PERUTTU, 15krt	0	9
12.9.–7.11. Saa jännittää –kurssi PERUTTU, 8krt	0	11
14.9.–7.10. Hengitys ja tarina –kurssi, 6krt (5)	5	5
24.11. Ahdistuksen hallinnan työpaja (9)	9	7
28.5. Lempeää joogaa –kiitollisuushetkiä hetkiä kehollesi (5)	5	8
5.9. Lempeää joogaa –kiitollisuushetkiä hetkiä kehollesi, kiitollisuus (4)	4	
10.10.–7.11. Hetki ja hengitys –kurssi, 4krt (8)	8	
24.10. Lempeää joogaa –kiitollisuushetkiä hetkiä kehollesi, kehotietoisuus (2)	2	
14.11. Lempeää joogaa –kiitollisuushetkiä hetkiä kehollesi, hyväksyntä (4)	4	
28.11. Lempeää joogaa –kiitollisuushetkiä hetkiä kehollesi, lempeys (4)	4	
YHTEENSÄ	80	84

Asiantuntijaluentoja ja keskusteluiltoja 11 kpl (14)	KÄ 2018	KÄ 2017
31.1. Anoreksiasta toipuminen väestötutkimuksen valossa (8)	8	27
28.2. Suhteellinen energiavaje urheilussa/aktiiviliikunnassa (13)	13	20
28.3. Syömishäiriöt ja traumat (23)	23	13
25.4. Syömishäiriö ja liikunta (10)	10	14
30.5. Syömishäiriöt ja kehonkuva (22)	22	23
6.6. Syömishäiriöt ja suolisto (12)	12	20
28.8 Keskusteluilta sosiaalietuuksista (2)	2	
19.9. FBT-perhepohjainen hoitotyö (8)	8	8
29.10. Syömishäiriöiden hoito (13)	13	23
20.11. Syömishäiriöiden taustatekijät ja synty (21)	21	7
18.12. Kokemuspuheenvuoro (15)	15	18
YHTEENSÄ	147	181

Virkistystapahtumat 7 kpl (8)	KÄ 2018	KÄ 2017
10.4. Lisää saikkua, kiitos! –teatteri-ilta (20)	20	20
26.4. Uppoudutaan metsään, metsämeditaatio (4)	4	15
16.5. Etelän-SYLI ry:n kesäjuhlat (50)	50	20
14.6. Mustasaaren kesäretki (11)	11	8
11.9. Vierailu Eduskuntaan (15)	15	17
21.11. Tietoisuusiltama (7)	7	20
3.12. Etelän –SYLI ry:n pikkujoulut (10)	10	20
YHTEENSÄ	117	129

Sidosryhmäyhteistyö	KO 2018	KÄ 2018	KO 2017	KÄ 2017
Syömishäiriötyö (luennot, koulutukset, alustukset ja yhdistysesittelyt)	25	426	16	410
Yhteistyötapaamiset	34	78	22	43
Syömishäiriöliiton sisäiset yhteistyötapaamiset	14	89	14	70
Verkostoituminen (messut ja muut tapahtumat)	9	1158	4	680
Kokemuspuheenvuorot muiden tapahtumissa	16	334	14	260
YHTEENSÄ	98	2085	70	1463

Vapaaehtoistoiminta	KO 2018	KÄ 2018	KO 2017	KÄ 2017
Yhdistyksen toiminnassa mukana olevia vapaaehtoisia yhteensä		68		57
Vapaaehtoistyöstä kiinnostuneiden tapaaminen		21		17
Vapaaehtoisille tarjottu koulutus	9	31	8	34
Vapaaehtoisille tarjottu virkistys	4	26	3	18
Hallituksen kokoukset	13	77	11	77
YHTEENSÄ	26	223	22	203

VIESTINTÄ

Sisäinen	2018	2017
Hallitus	8	8
Työntekijät	2	2
Vapaaehtoiset	68	57
YHTEENSÄ	78	67
A-lista	2018	2017
Jäsenet	227	230
Käsittelyssä olevat jäsenhakemukset	8	
VTL (sairastavat, läheiset, ammattilaiset)	459	531
Yhteistyötahot	55	59
YHTEENSÄ	749	820
B-lista	2018	2017
YHTEENSÄ	226	293
Sosiaalinen media	2018	2017
Facebook, tykkääjät	1219	1124
Facebook, seuraajat	1195	1096
Twitter, seuraajat	398	347
Twitter, tykkäykset	1142	645
Instagram, seuraajat	642	242
YHTEENSÄ	4596	3454
Someaktiivisuus	2018	2017
Twitter, seuratut	471	404
Instagram, seuratut	663	190
Twitter, twiitit	1432	1080
Instagram, julkaisut	258	63
Maksullinen markkinoinnin 36kpl (9kpl) kautta tavoitetut henkilöt	39291	41615
Verkkoalusta	2018	2017
Käyttäjät	11907	10429
Uudet käyttäjät	11804	10185
Istunnot	21334	17447
Sivun katselut	69341	53585
Sivua per istunto	3,25	3,07
Käynnin kesto keskim.	00.02.33	00.02.31
Poistui välittömästi %	56,17 %	55,64 %

Kävijämäärät

Tukitapaamiset	2018	2017	Erotus
	48	12	36
%	100 %	25 %	75 %
Vertaiskaveritoiminta	2018	2017	Erotus
	6	5	1
%	100 %	83,30 %	16,70 %
Avoimet vertaistukiryhmät	2018	2017	Erotus
	919	990	-71
%	92,80 %	100 %	-7,16 %
Kurssit ja työpajat	2018	2017	Erotus
	80	84	-4
%	95 %	100 %	-4,80 %
Asiantuntijaluennot ja keskusteluillat	2018	2017	Erotus
	147	174	-27
%	84,50 %	100 %	-15,50 %
Virkistystapahtumat	2018	2017	Erotus
	117	129	-12
%	90,70 %	100 %	-9,30 %
YHTEENSÄ	2018	2017	Erotus
	1317	1394	-77
%	94,50 %	100 %	-5,50 %