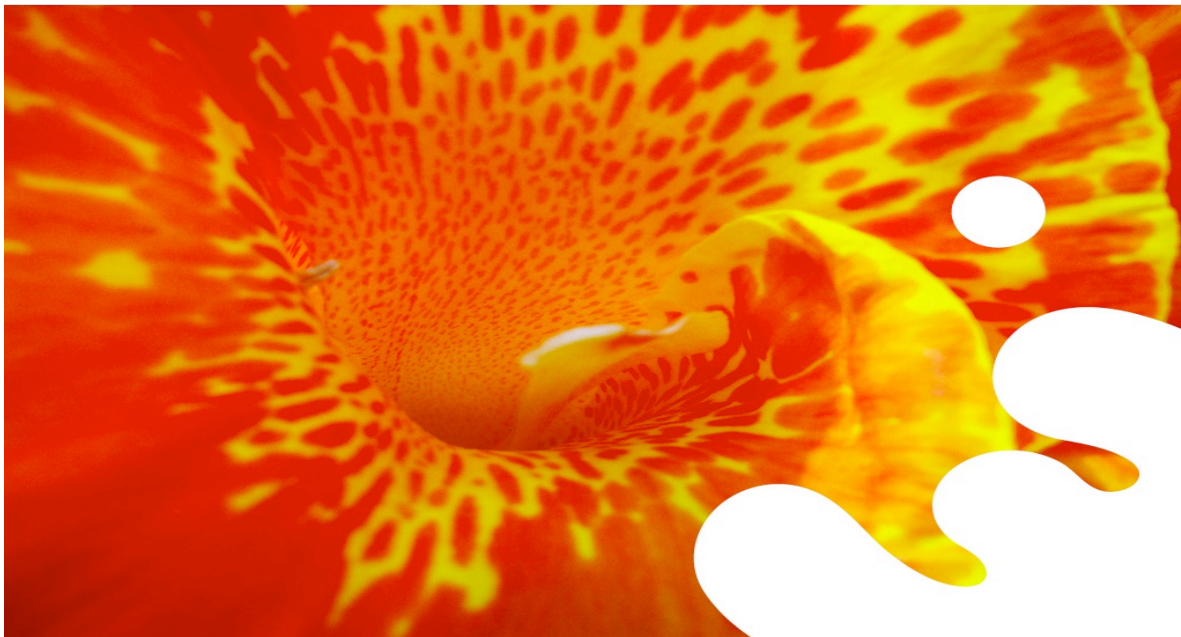


KERTOMUS TOIMINNASTA 2019



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

– kahvihetkessä kävijä



SISÄLLYSLUETTELO

SISÄLLYSLUETTELO	2
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 2019 TOIMINTA	7
3.1 PERUSTUKITOIMINTA	7
3.2 SIDOSRYHMÄYHTEISTYÖ	12
3.3 VAPAAEHTOISTYÖ	16
3.4 VIESTINTÄ.....	17
4 TOIMINTAVUODEN KOONTI	20
4.1. VUOSITTAISEN TULOKSELLISUUS- JA VAIKUTTAVUUSKYSELYN TULOKSET	20
5 TOIMINTAVUODEN KOOTTU TILASTOINTI	22

1 YLEISARVIO TOIMINTAVUODESTA JA TULEVASTA KEHITYKSESTÄ

Vuosi 2019 oli lähes kaikilla toiminnan alueilla osallistujamäärissä mitattuna nousujohteinen. Perustukitoiminnan painopistealueeksi valittiin ahminta- ja ahmimistyyppisesti oireilevat, mikä näkyi työpajojen ja luentojen sisällöissä sekä ryhmätoiminnan järjestämisessä. Ahmimistyyppisesti oireilevien ryhmä keräsikin eniten osallistujia koko toimintavuonna ja kasvua edellisen vuoden osallistujamääriin oli 48 %. BED-ryhmä saatiin käynnistettyä uudelleen toimintavuoden syksyllä ja ryhmän osallistujamäärät nousivat 25 % edellisvuoteen verrattuna. Kaikkien säännöllisesti kokoontuvien vertaistukiryhmien osallistujamäärät nousivat 20 %. Kurskien ja työpajojen osallistujamäärät nousivat 139 % ja luentojen 74 %.

Tuetun syömisen ryhmä, Perjantailounas, vaihdettiin toimintavuonna Perjantaipuuro-ryhmäksi. Omien eväiden tuomisen sijaan yhdistys tarjosi kaikille osallistujille puuron lisukkeineen. Tällä haluttiin madaltaa kynnystä osallistua ryhmään. Tässä onnistuttiin, sillä ryhmään osallistujien määrä kasvoi 80 % edellisvuoteen verrattuna.

Sidosryhmäyhteistyön kautta tavoitettiin huikeat 116 % enemmän ihmisiä edellisvuoteen verrattuna. Tähän vaikutti mm. se, että yhdistys osallistui ensimmäistä kertaa Sairaanhoidajapäiville ja Hyvinvointiareena-tapahtumaan yhdessä Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n kanssa. Erityisesti Hyvinvointiareena-tapahtuman kautta tavoitettiin paljon oman kohderyhmän ammattilaisia (terveydenhoitajat). Yhdessä Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n ja Suomen Syömishäiriöyhdistyksen kanssa järjestettiin myös varsin onnistunut Toteutuuko käypä hoito suositus? –seminaari Tampereella Metson kirjastossa. Seminaarissa kuultiin hoitopuolen edustajia sekä erikoissairanhoidossa olleita syömishäiriön sairastaneita sekä sairastaneiden läheisiä. Tavoitteena oli rakentavassa hengessä keskustella, missä on onnistuttu ja missä on kehitettävää.

Vapaaehtoiset ovat yhdistyksen yksi tärkein resurssi, sillä he vastaavat suurimmasta osasta tukitoimintaa. Vapaaehtoistyössä yhdistyksellä oli mukana 78 vapaaehtoista, joista 54 toimivat aktiivisesti. Uusien vapaaehtoisten haastatteluja oli 25, joista 15 aloitti toiminnassa mukana. Vapaaehtoistyön tekeminen yhdistyksessä on herättänyt paljon kiinnostusta viime vuosina.

Viestinnässä panostettiin sosiaalisen median alustoilla näkymiseen. Toimintavuoden uutuuksia oli oman youtube-kanavan avaaminen sekä suuren suosion saanut viikoittain toistuva #toivontiiistai -julkaisu. Syömishäiriöistä toipuneilta ja heidän läheisiltään saatujen julkaisujen tavoitteena oli verkon välityksellä tuoda toivoa ja vertaistukea sairauden kanssa kamppaileville.

Palautteen mukaan nykyisiin toimintamalleihin ollaan tyytyväisiä ja toiminta tukee muun muassa arjessa selviytymistä ja jaksamista. Monelle yhdistyksen toiminta on arvokas lisä hoidon tukena ja toisille ainut kontakti, jossa syömishäiriöstä pystyy puhumaan ja saamaan siihen tukea. Vertaistukitoiminnan turvaaminen on ensiarvoisen tärkeää. Siihen pyritään kouluttamalla uusia vapaaehtoisia ja järjestämällä sitoutumista lisäävää toimintaa. Toiminnan suunnittelussa tullaan jatkossakin kuulemaan kävijöiden toiveita.

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. Yhdistys tarjoaa tietoa, neuvontaa ja vertaistukea. Tavoitteena on lisätä yleistä tietoisuutta syömishäiriöiden monimuotoisuudesta ja vakavuudesta. Yhdistys tekee 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:

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

Yhdistys tiedottaa omasta toiminnastaan ja suorittaa jäsenhankintaa omalla toimialueellaan. Yhdistys on Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n jäsen ja osallistuu valtakunnalliseen toimintaan yhdessä muiden Suomessa toimivien 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 lähes kaikki yhdistyksen järjestämät vertaistukiryhmät kokoontuivat yhdistyksen toimitilassa Kaapelitehtaalla. Vain Espoon läheisten ryhmä kokoontui Sellon kirjastossa Espoossa (Leppävaarankatu 9).

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 Kirjanpitotoimisto Harald Oy ja tilintarkastajana toimi Hannele Stenmark, BDO.

Yhdistyksen jäsenmaksu vahvistetaan vuosikokouksessa. Vuonna 2019 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 virkistyskellisistä 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 2019 hallitus kokoontui kerran kuukaudessa kesätaukoa lukuun ottamatta (11 kertaa). Hallituksen kehittämispäivät pidettiin suunnitelman mukaan kaksi kertaa: HALT I 4.5. ja HALT II 16.12. Vuosikokous pidettiin sääntöjen mukaan maaliskuun loppuun mennessä, 25.3.2019. Tämän lisäksi osa hallituksen jäsenistä kokoontui työntekijöiden kanssa kaksi kertaa (9.2. ja 16.3.) miettimään rahoitusta kolmannen kokoaikaisen työntekijän saamiseksi.

Hallituksen kokoonpano vuosikokoukseen 2019 asti oli:

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

Hallituksen kokoonpano vuosikokouksesta 2019 vuoden loppuun asti oli:

Kristiina Rekola (puheenjohtaja), Pihla Aaltonen (varapuheenjohtaja), Johannes Förster (rahastonhoitaja), Sari Arolinna, Sarianne Fisk, Sirkka Heinvo, Saila Hurme sekä varajäsenet Petra Kangas ja Sina Nordman.

Hallitustyön kehittäminen sekä hallituksen jäsenten koulutus ja virkistys

Hallitukselle järjestettiin toimintavuonna suunnitelmien mukaan kaksi kehittämispäivää (HALT I ja II), joihin myös työntekijät osallistuivat. Ensimmäistä HALT-päivää vietettiin 4.5 suunnitellen rahoitushakemusta sekä syksyn työntekijämuutoksia. Toisessa HALT- päivässä 16.12. käytiin keskustelua kolmannen kokoaikaisen työntekijän palkkaamisesta avustuspäätösehdotuksen mukaisesti toimintavuosille 2020-21.

HALT päivistä kerättiin kirjallinen palaute kartoittamaan kuluneen toimintakauden hallitustyöskentelyä. HALT palautteiden sekä jokaisen hallituksen kokouksen yhteydessä kerätyn palautteen pohjalta arvioitiin hallitustyöskentelyn sujuvuutta, tartuttiin esiin nousseisiin ongelmakohtiin ja pyrittiin 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 huomioitiin hallitustyön vapaaehtoisuus ja luotiin mahdollisimman avoin ja rento ilmapiiri. Kokoukset on pyritty pitämään yhdistyksen toimitiloissa, mutta lisääntyneen ryhmätoiminnan vuoksi tila on useimmiten varattu. Tästä syystä suurin osa vuoden 2019 kokouksista pidettiin Kaapelitehtaan Hima & Sali -ravintolassa. Suljettu Facebook -ryhmä toimii 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. Toimintavuonna Kaisa Lehtosen äitiysloman sijaisena toimi Suvi Ala-Venna 31.7. asti. Kaisa Lehtonen palasi elokuussa työelämään 50 % työajalla. Näin ollen yhdistys palkkasi Taija Kuulan tekemään toista 50 % työaikaa 8.8. alkaen. Työntekijämuutoksilla ei ollut merkittävää vaikutusta suunnitellun toiminnan toteuttamiseen tai sen laatuun. Koulutuksiin osallistumisia jouduttiin karsimaan rekrytoinneista ja työn uudelleenorganisoinnista johtuen.

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 työnhjaukseen (kesälomakuukautta lukuun ottamatta).

Toimintavuonna työntekijät osallistuivat seuraaviin koulutuksiin (4 kpl):

- Syömishäiriöpäivät 22.-23.1., Syömishäiriöliitto – SYLI ry
- Vaikuttava videoviestintä 2.3., Opintokeskus Visio
- SEKS2019 29.3., SEXPO
- Oma jaksaminen: tietoisuus itsestäni ja rajoistani -koulutus 26.11., tilauskoulutus Syömishäiriökeskus

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 2019 jäseneksi halusi liittyä ennätysmäärä ihmisiä ja syyskuussa jäsenmäärä oli 287. Moni jätti kuitenkin jäsenmaksunsa maksamatta ja jäsenmäärä vuoden viimeisenä päivänä 224 jäsentä (243 jäsentä vuotta aikaisemmin). Näistä 216 oli varsinaista jäsentä, 7 kannatusjäsentä ja 1 kunniajäsen. Jäsenyydestä ja sen eduista kerrottiin tilaisuuksien ja tapahtumien yhteydessä sekä sosiaalisen median alustoilla. Toimintavuonna Syömishäiriöliitto – SYLI ry teki jäsenkampanjointia, mikä näkyi uusien jäsenten määrässä. Jäseneksi voi liittyä Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n kotisivujen kautta sähköisesti.

3 VUODEN 2019 TOIMINTA

Toimintavuodelle 2019 asetetut toiminnan tavoitteet olivat:

PÄÄTAVOITE 1: Tukea arjessa selviytymistä ja jaksamista

ALATAVOITE 1: Lisätä kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksia sekä toiveikkuutta ja vähentää sairaudesta johtuvaa yksinäisyyden tunnetta

PÄÄTAVOITE 2: Vahvistaa hyvää arkea ja tukea muutosvalmiutta

ALATAVOITE 2: Lisätä tietoa erilaisista menetelmistä ja työkaluista, joilla käsitellä haastavia tilanteita ja tunteita sekä vahvistaa itsetuntemusta

PÄÄTAVOITE 3: Lisätä tietoa syömishäiriöiden monimuotoisuudesta sekä Etelän-SYLI ry:n järjestämästä tukitoiminnasta

ALATAVOITE 3: Lisätä kävijämääriä

PÄÄTAVOITE 4: Vapaaehtoisten osallisuus vahvistuu ja sitoutuminen vapaaehtoistyöhön lisääntyy

ALATAVOITE 4.1: Vapaaehtoisten tiedot ja taidot lisääntyvät

ALATAVOITE 4.2: Vapaaehtoisten yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy

Vuonna 2019 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 sisälsi vertaistukiryhmiä, asiantuntijavetoisia kursseja ja luentoja sekä virkistystapahtumia. Lisäksi tukea oli saatavilla sähköpostituen, vertaiskaveritoiminnan, työntekijävetoisten ryhmien, henkilökohtaisten tukitapaamisten sekä tukipuheluiden muodossa.

Vuonna 2019 perustoiminnassa jatkettiin panostamista monipuolisen tuen tarjoamiseen eri tavoin syömisellä oireileville. Painopistealueeksi nostettiin kuitenkin ahmimis- ja ahmintatyyppisesti oireilevat, jotka jäävät helpoimmin erikoistuneen sairaanhoidon ulkopuolelle ja tarvitsevat tukea arjessa selviytymiseen. Painopistealue näkyi ryhmä-, luento- ja kurssitarjonnassa.

Vuonna 2019 yhdistyksen perustukitoiminta pysyi ennallaan

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 Kahvihetkiä ja Perjantaipuuro-ryhmää yhdistyksen työntekijät.

Vuonna 2019 vertaistukiryhmiä ja muuta tukitoimintaa järjestettiin säännöllisesti kesätaukoa lukuun ottamatta. Yhdistyksen työntekijöiden ja ilta-aikaan kokoontuvien vertaistukiryhmien ollessa kesätauolla heinäkuussa, tarjottiin vertaistukea vapaaehtoisten voimin Keskiviikon kahvihetkien (4 kokoontumista, 13 kävijää) merkeissä. Työntekijöiden joululoman aikana vapaaehtoiset pitivät Välipäiväkahvit-ryhmän (4 kävijää).

Vapaaehtoisten ohjaamien säännöllisesti kokoontuvien vertaistukiryhmien kävijämäärät kasvoivat 20 % edellisvuoteen verrattuna. Vapaaehtoisten tekemän tukityön osalta sähköpostituessa laskua tapahtui 16 % verran kun taas vertaiskaveripareja aloitti 50 % enemmän.

Vapaaehtoisten ohjaamat vertaistukiryhmät:

- Helsingin sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä (2 x kk, 20 krt, 120 kävijää)
- Ahmimistyyppisesti oireilevien vertaistukiryhmät (2 x kk, 18 krt, 127 kävijää)
- Ongelmallisesta syömisestä kärsivien miesten vertaistukiryhmä (1–2 x kk, 13 krt, 21 kävijää)
- BED-ryhmä (1 x kk syksyn ajan, 5 krt, 25 kävijää)
- Treenaajien teetuokio (1 x kk, 10 krt, 29 kävijää)
- Teemallinen teehetki (1 x kk, 10 krt, 40 kävijää)
- Ruotsinkielinen vertaistukiryhmä (1 x kk, 10 krt, 16 kävijää)
- Englanninkielinen vertaistukiryhmä (satunnaisia kokoontumisia, 5 krt, 1 kävijä)
- Pitkään sairastavien vertaistukiryhmä (2 x keväällä ja 2 x syksyllä, 4 krt, 37 kävijää)
- Meditaatioryhmät (7 krt, 11 kävijää)
- Helsingin läheisten vertaistukiryhmä (1 x kk, 8 krt, 15 kävijää)
- Espoon läheisten vertaistukiryhmä (1 x kk, 11 krt, 41 kävijää)

Vapaaehtoisten tekemä tukityö:

- Tukisähköpostit (402 lähetettyä sähköpostia: 292 sairastavalle ja 110 läheiselle)
- Vertaiskaveritoiminta (9 vertaiskaveriparia)

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 sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä on suunnattu kaikille syömishäiriötä sairastaville ja sairaudesta toipuville nuorille ja aikuisille. Ryhmä keräsi toiseksi eniten osallistujia koko toimintavuonna ja kasvua edelliseen vuoteen verrattuna oli 26 %.

Ahmimistyyppisesti oireilevien vertaistukiryhmä on tarkoitettu sekä ahmimishäiriöstä (bulimia) että ahmintahäiriöstä (BED) kärsiville. Ryhmä keräsi eniten kävijöitä koko vertaistukiryhmätarjonnasta ja ryhmän osallistujamäärä kasvoi 48 %. **BED-ryhmä** puolestaan on nimensä mukaisesti suunnattu ainoastaan ahmintakäyttäytymisestä kärsiville. Ryhmä saatiin käynnistettyä uudelleen syyskaudella vuoden kestäneen tauon jälkeen ja se osoitti oman tarpeellisuutensa keräten 25 % enemmän kävijöitä edellisvuoteen verrattuna.

Ongelmallisesta syömisestä kärsivien miesten ryhmä jatkoi toimintavuonna kokoontumisiaan. Kävijämäärät pysyivät lähes saman suuruisina edelliseen vuoteen verrattuna. **Avoimet meditaatiotunnit**, joita kokeiltiin kesällä 2018, aloitti kokoontumiset säännöllisesti toimintavuonna. Ryhmä keräsi vaihtelevasti kävijöitä.

Treenaajien teetuoquio kokoontui edellisvuodesta poiketen koko toimintavuoden ainoastaan vapaaehtoisvoimin ilman asiantuntija-alustusta. Pakkoliikunnasta kärsiville suunnattu ryhmä on tarpeellinen mutta monelle haastava osallistua aiheen arkuuden vuoksi. Osallistujamäärissä tapahtui 24 % notkahdus alaspäin mutta ryhmäkoko pysyi tasaisena läpi vuoden. Toimintavuonna 2020 ryhmä aloittaa kokoontumiset nimellä Liikunnan iloa? –vertaistukiryhmä liikuntasuhdettaan pohtiville. Tällä pyritään madaltamaan osallistumiskynnystä, kun ryhmän nimi kertoo tarkemmin millaisesta ryhmästä on kyse. **Teemallisen tehetken** kokoontumiset pohjautuvat aina ennalta sovittuun teemaan, minkä ympärillä keskustelua käydään. Aiheet valikoituvat kävijöiden toiveista. Ryhmä on vakiinnuttanut paikkansa yhdistyksen toiminnassa. Toimintavuonna osallistujamäärät lisääntyivät 25 %.

Yhdistys järjestää vertaistukea myös englannin- ja ruotsinkielisille, mutta ryhmiin on ollut haasteita saada osallistujia. **Ruotsinkielinen vertaistukiryhmä** on kokoontunut säännöllisesti jo useamman vuoden ajan. Toimintavuonna osallistujamäärät kasvoivat edellisvuoteen verrattuna huimat 220 %. **Englanninkieliseen vertaistukiryhmään** on ollut haasteita saada ohjaajia mutta ryhmä pystyttiin pitämään muutaman kerran toimintavuoden aikana. Kävijöitä ryhmään saatiin vain kerran yhden ihmisen verran.

Pitkään sairastaneiden vertaistukiryhmä kokoontui suunnitellusti kaksi kertaa keväällä ja kaksi kertaa syksyllä. Ryhmää ohjasivat yhdistyksen vapaaehtoiset yhdessä asiantuntija-alustajan kanssa. Ryhmien ajatuksena on tarjota vertaistukea ja psykoedukatiivista tietoa syömishäiriötä pitkään sairastaneille. Ryhmän osallistujamäärä kasvoi toimintavuonna 148 %. Kokoontumisten teemoina olivat:

- **ke 27.2.** Myötätunto ja armollisuus itseä kohtaan
- **ke 24.4.** Syömishäiriön vaikutus luustoterveyteen ja hormonitasapainoon
- **18.9.** *Liikunta tauolla - työkaluja arjessa selviämiseen*
- **20.11.** *Joustava mieli - väljyyttä arjen kontrolliin*

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. Molemmissa ryhmissä osallistujamäärät kasvoivat edellisvuoteen verrattuna: Helsingissä 25 %, Espoossa 14 %. Osa ryhmistä toteutettiin teemallisina, jolloin ryhmässä oli mukana myös asiantuntija-alustaja.

Espoon läheisten ryhmän teemalliset kerrat:

- 13.3. Pakkohoidon kriteerit
- 8.5. Kapea-alainen psykoosi
- 4.9. Läheiset hoidon tukena
- 6.11. Syömishäiriöt ja aliravitsemus

Helsingin läheisten ryhmän teemalliset kerrat:

- 28.2. Sairaudentunnottomuus - mitä voin läheisenä tehdä
- 25.4. Syömishäiriötä sairastavien läheisten tukeminen
- 17.10. Psykofyysinen fysioterapia syömishäiriöiden hoidossa

Vertaistukiryhmien lisäksi yhdistyksen vapaaehtoiset voivat halutessaan toimia vertaisena sähköpostituessa sekä vertaiskaverina. **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 402 tukisähköpostiin, joista 292 lähetettiin sairastaville ja 110 läheisille.

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

Työntekijöiden tekemä tukityö:

Yhdistyksen työntekijät ohjasivat avoimia Kahvihetkiä ja Perjantaipuuro-ryhmää, 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 siitä, mitä kulloinkin kävijöiden mielen päällä on. Kahvihetkien kokoontumiset ovat vapaamuotoisempia iltapäivällä kokoontuviin ryhmiin verraten. Kahvihetket kokoontuivat toimintakauden aikana yhteensä 84 kertaa (kaksi kertaa viikossa), keräten yhteensä 349 kävijää. Edellisvuoteen verrattuna Kahvihetkien osallistujamäärä laski 27 %. Kahvihetkien osallistujamäärät vaihtelevat tyyppillisesti melko paljon kuukausittain ja vuosittain.

Toimintavuonna Perjantailounas vaihdettiin **Perjantaipuuro-ryhmäksi**. Yhdistys tarjosi joka perjantai mahdollisuuden maksuttomaan puuroateriaan höysteineen ja samalla mahdollisuuden syödä yhdessä yhdistyksen työntekijöiden ja toisten kävijöiden kanssa. Vaihdoksen toivottiin madaltavan kynnystä osallistua ryhmään, kun kaikille oli tarjolla samaa ruokaa. Tässä onnistuttiin, sillä ryhmän osallistujamäärä kasvoi 80 % edellisvuoteen verrattuna. Ryhmä kokoontui toimintakauden aikana 39 kertaa keräten yhteensä 92 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 249 tukisähköpostia, mikä on 18 % enemmän kuin edellisenä vuotena.

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. Tukitapaamisia oli toimintavuonna 54 kappaletta. Tukikäynnit lisääntyivät 13 %.

Tukipuhelu mahdollistaa sairastavien ja läheisten tukemisen ja ohjaamisen puhelimitse. Yhdistykseen otetaan yhteyttä myös silloin, kun halutaan tietoa mm. syömishäiriöiden hoidosta, hoitoon hakeutumisesta ja hoitopaikoista. Tukipuheluihin 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. Toimintavuonna tukipuheluita tuli 14 % edellisvuotta enemmän, yhteensä 92 kappaletta.

Työntekijävetoinen tukitoiminta:

- Avoimet kahvihetket (2 x viikossa maanantaisin ja torstaisin, 84 krt, 349 kävijää)
- Perjantaipuuro (1 x viikossa, 39 krt, 92 kävijää)
- Tukisähköpostit (249 lähetettyä sähköpostia: 193 sairastavalle, 44 läheiselle ja 12 ammattilaiselle)
- Tukitapaamiset (54 tukitapaamista: 45 sairastavan ja 9 läheisen kanssa)
- Tukipuhelut (92 tukipuhelua: 43 sairastavalle, 35 läheiselle ja 14 ammattilaiselle)

Asiantuntijoiden ohjaamat kurssit, työpajat, luennot ja keskusteluilat:

Yhdistyksen perustoimintaan kuuluvat 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. Kursseja ja työpajoja toteutui yhteensä 14. Kurseille ja työpajoihin osallistui 139 % enemmän osallistujaa edellisvuoteen verrattuna. Oman tilan luentoja ja keskusteluiltoja pidettiin yhteensä 13, joihin osallistui 255 kävijää. Kasvua edelliseen vuoteen verrattuna 74 %.

Ammattilaisten ohjaamia kursseja ja työpajoja järjestettiin 14 kpl (191 osallistujaa):

- Olen tässä -kurssi, 22.1.-12.2. (4 krt) (10)
- Olen tässä. -kurssin jatko 26.2. ja 5.3. (5)
- Ahminnanhallinnan työpaja 2.2. (12)
- Arvotyöpaja 23.2., 2.3. (12)
- Kirjallisuusterapeuttinen ryhmä 30.3. alk 1xkk, 8 krt (18)
- Ahdistuksenhallinnan työpaja 6.4. (13)
- Läheisten lauantai 4.5. (13)
- Hetki ja Hengitys -kurssi 15.5.-5.6. (4krt) (11)
- Lempeää / pehmeää joogaa 13.2.-29.11. (10 krt) (46)
- Valokuvatyöskentelyyn pohjautuva kehopositiivisuusryhmä 10.9.-8.10 (5 krt) (10)
- Läheisten lauantai 12.10. (10)
- Työkaluja tunnesyömiseen -työpaja 9.11. (12)
- Ahdistuksenhallinnan työpaja 23.11. (12)
- Hengitys ja syvärentoutuminen -kurssi 22.10.-3.12. (6 krt) (7)

Asiantuntijoiden pitämiä luentoja ja keskusteluiltoja järjestettiin 13 kpl (255 osallistujaa):

- 30.1. Tunnesyöminen (27)
- 20.2. Pakkoajatukset ja pakko-oireinen häiriö osana syömishäiriöoireilua (33)
- 27.3. Ahmimishäiriö ja ahmintahäiriö – työkaluja syömisen hallintaan (30)
- 11.4. Seksuaalisuus ja syömishäiriöt (29)
- 17.4. Pakkoliikunta osana syömishäiriöoireilua (12)
- 28.5. Täsmäsyöminen - Avain syömishäiriöstä toipumiseen (29)
- 4.6. Nyky-yhteiskunnan kehoihanteet ja kehopositiivisuus (18)
- 11.6. Aikakauslehtien kansikuvat - totta vai tarua? (6)
- 28.8. Itsemyötätunto ja hyväksyntä syömishäiriön toipumisprosessissa (35)
- 25.9. Syömishäiriöt ja raskaus (12)
- 30.10. KESKUSTELUILTA: Pakkohoidon kriteerit (7)
- 27.11. Voimavaralähtöinen liikunta (10)
- 18.12. Miesten syömishäiriöt – onko niitä? (7)

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

Vuonna 2019 virkestystapahtumia oli yhteensä 7 kpl (112 osallistujaa):

- 19.3. Retki Kiasmaan (8)
- 5.4. Tahto, HKT pieni näyttämö (20)
- 13.6. Kesäjuhla, Cafe Viola (23)
- 8.8. Retki Mustasaareen (16)
- 14.11. Teatteri: Onnellisten saari (20)
- 30.11. Teatteri: Raili ja Tähti (10)
- 2.12. Pikkujoulut (15)

3.2 Sidosryhmäyhteistyö

Toimintavuoden sidosryhmäyhteistyössä keskityttiin olemassa oleviin kumppanuuksiin. Yhteydet hoitotahoihin pidettiin tiiviinä korostaen kokemusasiantuntijuuden merkitystä osana syömishäiriösairauksien hoitopolkua. Oppilaitosyhteistyötä haluttiin vakiinnuttaa, jotta tulevilla ammattilaisilla olisi kyky tunnistaa ja kohdata syömishäiriötä sairastavia ikään, sukupuoleen tai kokoon katsomatta.

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 syömishäiriötyön ammattilaisten kanssa. Yleisesti sidosryhmäyhteistyö on ollut luonteeltaan sekä psykoedukatiivista (koulutukset, alustukset, yhdistysesittelyt) että yhteistyön suunnitteluun ja kehittämiseen tähtäävää. Yhteistyötapaamisia on toteutettu myös syömishäiriötyön kehittämiseksi.

Syömishäiriötyön (yhdistyksen pitämät luennot, koulutukset, alustukset ja yhdistysesittelyt) kautta tavoitettiin 86 % enemmän ihmisiä edellisvuoteen verrattuna vaikka itse tapahtumia oli 16 % vähemmän.

Syömishäiriötyö – yhdistyksen pitämät luennot, koulutukset, alustukset ja yhdistysesittelyt (21 kpl, 796 tavoitettua henkilöä):

- 11.1. Yhdistysesittely: Nuorisopalveluiden kulttuurityöpaja
- 21.1. Kokemuspuhujapaneeli
- 24.1. Kokemusasiantuntijat syömishäiriöiden terapeuttinen hoitaminen -koulutusmateriaalin toteuttamiseen
- 29.1. Yhdistysesittely: Opiskelija
- 12.2. Yhdistysesittely: Hoitoyksikkö
- 5.2. Yhdistysesittely: Kuntouttavan päivätoiminnan yksikkö
- 5.3. Syömishäiriöluento: Oppilaitos
- 3.4. Syömishäiriöluento: Oppilaitos
- 17.4. Syömishäiriöluento: Oppilaitos
- 23.4. Syömishäiriöluento: Oppilaitos
- 24.4. Yhdistysesittely ja kohtaamistyön luento: Oppilaitos
- 25.4. Yhdistysesittely ja syömishäiriöluento: Oppilaitos
- 29.5. Syömishäiriöluento: Oppilaitos
- 27.8. Syömishäiriöluento: Oppilaitos
- 18.11. Yhdistysesittely ja kohtaamistyön luento: Oppilaitos
- 2.12. Syömishäiriöluento: Oppilaitos
- 5.12. Syömishäiriöluento: Sairaanhoidopiiri
- 9.12. Kokemusasiantuntija-Podcast
- 9.2. Yleisöluento: Lopeta laihduttainen – vapaudu ahminnasta
- 10.12. Syömishäiriöluento: Oppilaitos
- 12.12. Yhdistysesittely: Sanat Sylissä -ilta

Yhteistyötapaamisia oli toimintavuonna määrällisesti merkittävästi vähemmän (74 %) ja niiden kautta tavoitettuja ihmisiä myöskin (76 %). Toimintavuonna haluttiin panostaa olemassa oleviin kumppanuuksiin ja toimintamalleihin, mikä selittää vähäisen yhteistyötapaamisten määrää.

Yhteistyötapaamiset (9 kpl, 19 tavoitettua henkilöä):

- 9.1. DIAK AMK, työharjoitteluhaastattelu
- 14.1. Suomen Syömishäiriöyhdistys (SSY), hoidon kehittäminen
- 17.1. DIAK AMK työharjoitteluhaastattelu
- 21.1. Urheilijaprojekti, yhteistyökumppanitapaaminen

- 20.2. Heseta ry, yhteisöyöntekijän tapaaminen
- 1.3. vapaaehtoisten työnohjaajahaastattelu
- 11.3. SSY: Toteutuuko Käypähoito? –seminaarin suunnittelutapaaminen
- 13.3. Mediatalo
- 8.10. Yle, Kehopositiivisuusluennon suunnittelutapaaminen

Yhdistyksen tarjoamat **kokemuspuheenvuorot** olivat kysytyjä vuonna 2019. Syömishäiriöstä toipuneet vapaaehtoiset pitivät kokemuspuheenvuoroja yhdistyksen omissa tapahtumissa, hoitoyksiköissä sekä muiden tahojen järjestämissä tilaisuuksissa ja tapahtumissa. Yhdistys sai syömishäiriökoulutuspyyntöjä Uudenmaan alueen oppilaitoksilta, missä kokemuspuheenvuoro oli usein mukana. Edellisuuteen verrattuna kokemuspuheenvuoroja oli kaksi vähemmän mutta niiden kautta tavoitettiin 8 % enemmän ihmisiä.

Vapaaehtoisten pitämät **kokemuspuheenvuorot** (14 kpl, 334 tavoitettua henkilöä):

- 5.2. Hoitoyksikössä
- 12.2. Hoitoyksikön henkilökunnalle
- 5.3. Oppilaitoksessa
- 3.4. Oppilaitoksessa
- 9.4. Hoitoyksikössä
- 15.4. Hoitoyksikön henkilökunnalle
- 17.4. Oppilaitoksessa
- 7.5. Hoitoyksikössä
- 27.8. Oppilaitoksessa
- 10.9. Hoitoyksikössä
- 20.9. Juhlakonferenssissa
- 8.10. Hoitoyksikössä
- 12.11. Hoitoyksikössä
- 19.11. Kokemuskirjastossa

Messut ja muut yleisötapahtumat ovat tärkeä kanava saavuttaa näkyvyyttä, verkostoitua ja tavoittaa omaan kohderyhmään kuuluvia henkilöitä. Vuosi käynnistyi Kattilahallissa ensimmäistä kertaa järjestettävillä lämminhenkisillä Body Posi –messuilla (12.1). Tapahtuman kautta tavoitettiin noin 100 henkilöä.

Toimintavuonna yhdistys osallistui myös ensimmäistä kertaa yhdessä Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n kanssa Sairaanhoidajapäiville (21.-22.3.) ja Hyvinvointiareena-tapahtumaan (17.-18.9.) Helsingin Messukeskuksessa. Molemmat tapahtumat mahdollistivat syömishäiriöistä keskustelemisen ja verkostoitumisen alan ammattilaisten kanssa. Sairaanhoidajapäivillä tavoitettiin noin 1000 kävijää ja Hyvinvointiareenassa 275 kävijää.

Kansainvälistä No Diet Day (suom. Älä laihduta -päivä) –tapahtumaa vietettiin 6.5. vapaaehtoisvoimin Helsingin Narinkkatorilla. 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.

Toimintavuonna yhdistyksen vapaaehtoiset jakoivat Narinkkatorilla #älälaihduta365-rannekkeita ja virittivät keskustelua päivän teemasta ohikulkijoille. Päivän aikana tavoitettiin noin 300 kävijää.

Toteutuuko syömishäiriöiden käypä hoito? –seminaari (4.10) toteutettiin yhteistyössä Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n sekä Suomen Syömishäiriöyhdistys ry:n kanssa Tampereella Metso kirjastossa. Seminarin tarkoitus oli koota yhteen ammattilaisten, sairauden läpikäyneiden ja läheisten kokemuksia käypä hoito suositusten toteutumisesta. Päivän aikana kuultiin paljon rakentavaa keskustelua hoidon kehittämiseksi. Seminaariin osallistui 100 henkilöä.

Jo perinteeksi tulleet Mielenterveysmessut (19.11.-20.11.) järjestettiin toista kertaa Kulttuuritalolla. Messuilla käytiin antoisia keskusteluja sairastavien, läheisten, ammattilaisten, hoitoalan opiskelijoiden, oppilaitoksen edustajien sekä mahdollisten yhteistyötahojen kanssa. Mielenterveysmessut on vakiinnuttanut asemansa yhtenä pääkaupunkiseudun merkittävimmistä mielenterveysalan tapahtumista. Tapahtuman kautta tavoitettiin noin 1000 kävijää. Messuilla kuultiin Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n asiantuntijan pitämät tietoiskut otsikolla Sullakin on superkeho! Lisäksi yhdistyksen vapaaehtoinen oli pitämässä kokempuhevunon messujen kokempukirjastossa.

Toimintavuoden uutuuena järjestettiin varsin onnistuneesti Ammattilaisten aamukahvit (21.11.) Tiedekulmassa Helsingissä. Tapahtumaan saapui 26 eri alojen ammattilaista verkostoitumaan ja keskustelemaan syömishäiriöistä ja miten ne omassa työssä näkyvät. Aamukahvi-konsepti otettiin hyvin vastaan ja tapahtumalle toivottiin jatkoa tulevinakin vuosina.

Näiden lisäksi yhdistyksen työntekijät osallistuivat HUS:in järjestämään Lihavuuden hyvä hoito –seminaariin (4.4.), Mielenterveysyhdistys Helmin keskustelutilaisuuteen Kehoposiivisuudesta ja syömishäiriöistä (9.10.) sekä Lasten Oikeuksien päivään (20.11.) Hyvinkään sairaalassa.

Syömishäiriöt – mistä on kyse? -ensitietoluentoja ei pidetty toimintavuonna ollenkaan edellisvuosien vähäisen suosion vuoksi. Luennot korvattiin edellä mainitulla Ammattilaisten aamukahvit -tapahtumalla sekä Keskustakirjasto Oodissa pidetyllä yleisöluennolla Lopeta laihduttaminen - vapaudu ahminnasta. Luennon piti psykologi Katarina Meskanen ja se keräsi Regina auditorioon 70 osallistujaa. Tulevinakin toimintavuosina pääkaupunkiseudulla tarjotaan syömisön ongelmiiin liittyviä yleisöluentoja ensitietoluentojen sijaan.

Verkostoitumistyön kautta tavoitettiin 179 % enemmän ihmisiä. Hurjaan kasvuun vaikuttaa osallistuminen isoihin tapahtumiin Messukeskuksessa yhdessä Syömishäiriöliiton kanssa. Myös Mielenterveysmessut olivat toimintavuonna erittäin onnistuneet.

Verkostoituminen – messut ja muut tapahtumat (10 kpl, 3231 tavoitettua henkilöä):

- 12.1. Body Posi -messut, Kattilahalli
- 21.-22.3. Sairaanhoidajapäivät, Messukeskus
- 4.4. HUS lihavuuden hyvä hoito –seminaari, Biomedicum 1
- 6.5. Älä laihduta –päivä, Narinkkatori
- 17.-18.9. Hyvinvointiareena, Messukeskus
- 4.10. Toteutuuko syömishäiriöiden käypä hoito? –seminaari, Metson kirjasto
- 9.10. Kehoposiivisuusluento, Mielenterveysyhdistys Helmi

- 19.11.-20.11. Mielenterveysmessut, Kulttuuritalo
- 20.11. Lasten Oikeuksien päivä, Hyvinkään sairaala
- 21.11. Ammattilaisten aamukahvit, Tiedekulma

Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n ja alueyhdistysten yhteistyötapaamiset (8 kpl, 92 tavoitettua hlöä):

- 14.1. Syömishäiriöliiton toiminnanjohtajan tapaaminen
- 27.4. Syömishäiriöliiton ja alueyhdistysten yhteinen kehittämispäivä
- 28.4. Syömishäiriöliiton vuosikokous
- 5.6. Alueyhdistysten ja Syömishäiriöliiton työntekijöiden työntekijätapaaminen
- 3.9. Vapaaehtoisten koulutusten kehittäminen
- 19.9. Syömishäiriöliiton toiminnanjohtajan tapaaminen
- 16.11. Iloa ja innostusta koulutus, yhdistyksen työntekijä kouluttamassa
- 11.12. Alueyhdistysten ja Syömishäiriöliiton työntekijöiden työntekijätapaaminen

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.

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 kokemuksen 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.

Hyvinvoiva vapaaehtoinen on yhdistyksen voimavara. Tästä syystä toimintavuonna haluttiin vapaaehtoisille tarjota muutaman vuoden tauon jälkeen mahdollisuus työnhjaukseen noin kerran kuussa. Vaikka työntekijä tarjoaa välittömän tuen aina tarvittaessa, vapaaehtoisille haluttiin antaa myös mahdollisuus jakaa omia kokemuksia keskenään toisten vapaaehtoisten kanssa ulkopuolisen työnhjajaan ohjaamana. Työnhjauksia järjestettiin kuusi kertaa ja ne keräsivät yhteensä 16 käyntiä.

Vapaaehtoisten **koulutukset** (10 kpl, 39 osallistujaa):

- 14.3. Etelän-SYLI ry: Vertaistukijakoulutus
- 9.5. Etelän-SYLI ry: Vertaistukijakoulutus
- 18.5. SYLI-keskus Tampere: Läheisten taito- ja valmennuskoulutus
- 5.8. Etelän-SYLI ry: Vertaistukijakoulutus
- 7.9. Sisä-Suomen SYLI Tampere: Vapaaehtoisten koulutus, myötätuntotaidot
- 31.10, Etelän-SYLI ry: Vertaistukijakoulutus
- 21.9. SYLI-chat koulutus
- 2.11. SYLI-chat koulutus
- 16.11. SYLI-keskus Tampere: Iloa ja innostusta vapaaehtoistyöhön -koulutus,
- 26.11. Etelän-SYLI ry: Oma jaksaminen: tietoisuus itsestäni ja rajoistani -koulutus

Vapaaehtoisten **virkestys** (5kpl, 28 osallistujaa):

- 25.2. ravintola Vibami
- 26.4. Laiha on parempi ihminen –teatteriesitys
- 20.5. ravintola Juttutupa
- 10.9.FÖÖNI
- 12.11. ravintola Kantibur

Toimintavuonna 2019 yhdistyksen työntekijät haastattelivat **25** vapaaehtoistyöstä kiinnostunutta henkilöä ja uusia vapaaehtoisia aloitti yhteensä **15**. Yhdistyksen toiminnassa mukana oli **78** vapaaehtoista, joista **54** toimivat aktiivisesti.

3.4 Viestintä

Vuonna 2019 viestintää suunnattiin oman ydinkohderyhmän lisäksi järjestötoimijoille, perusterveydenhuoltoon sekä oppilaitoksiin syömishäiriötietouden lisäämiseksi ja osallistujamäärien kasvattamiseksi. Edellisvuosien tapaan viestinnässä panostettiin sosiaalisen median hyödyntämiseen tiedottamisessa ja verkostoitumisessa.

Yhdistys lähetti 1.11.2019 jäsenilleen viestintää koskevan kyselyn, johon saatiin 60 vastausta. Vastanneista läheisiä oli 35 %, sairastavia 23 % ja toipuvia 22 %. Naisten osuus oli 92 %. Vastanneista 51 % oli ollut jäsen 1–5 vuotta. Sisäiseen ja ulkoiseen viestintään oltiin yleisesti hyvin tyytyväisiä. Käytetyimpiä viestintäkanavia olivat sähköpostiviestit, viikkotiedote ja verkkosivut. Vastanneista 48 % sai mielestään hyvin tietoa yhdistyksen toiminnasta; todella hyvin tietoa koki saavansa 40 %. Moni vastasi, että ei käytä sosiaalisen median kanavia lainkaan. Vastanneista 43 % oli täysin samaa mieltä siitä, että yhdistyksen toimintaan on helppo osallistua; 37 % koki, että osallistuminen on jokseenkin helppoa.

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. 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 784 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 210 henkilöä.

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, Twitteriä ja Instagramia.

Toimintavuonna otettiin käyttöön #toivontiistai –julkaisu Instagramissa ja Facebookissa. Joka tiistaisen julkaisun tarkoituksena oli lisätä toivoa, vertaistukea ja motivaatiota syömishäiriötä sairastavan tai läheisen arkeen toipumisen edistämiseksi. Ajatuksena oli jakaa jokin kokemus, tunne, tilanne, työkalu, ajatus, muisto tai mikä tahansa muu vastaava asia, mikä on luonut syömishäiriöstä toipuneelle tai läheiselle toivoa, tukea ja motivaatiota jatkaa toipumisen tiellä eteenpäin. Julkaisut olivat koko toimintavuoden erittäin tykättyjä.

Vuoden 2019 aikana yhdistyksen tilit keräsivät 508 uutta seuraajaa:

- Facebook: yhteensä 1362 seuraajaa, joista 164 uutta (vrt. 94 vuonna 2018) ja 686 julkaisua.
- Twitter: yhteensä 424 seuraajaa, joista 27 uutta seuraajaa (vrt. 41 vuonna 2018).
- Instagram: yhteensä 959 seuraajaa, joista 317 uutta (vrt. 347 vuonna 2018) ja 315 julkaisua (vrt. 179 vuonna 2018).

Maksullista Facebook-markkinointia toteutettiin suunnitelmallisesti. Yhdistys markkinoi luentoja, kursseja, alustuksia, virkistystapahtumia ja harkinnan varaisesti myös vertaistukiryhmiä. Maksulliseen FB-markkinointiin käytettiin yhteensä 461,45 € tavoittaen noin 31 243 henkilöä ja noin 5630 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. Verkkosivujen kävijämääriä pyrittiin kasvattamaan jakamalla sisältöä sosiaalisessa mediassa, josta tapahtumien linkit vievät suoraan yhdistyksen verkkosivuille.

Yhdistyksen verkkosivuilta ja Google Analyticsista saatua dataa on seurattu läpi toimintavuoden.

2019 vuonna Google Analyticsin tilastojen mukaan yhdistyksen verkkosivuilla oli 12 729 käyttäjää, joista uusia käyttäjiä oli 12 287. Verkkosivuilla käytyjä istuntoja vuoden aikana oli 22 338 (1,75 istuntoa käyttäjää kohti). Sivun katseluja oli 78 572 (3,52 sivua per. istunto, istunnon keskimääräinen kesto 00.02.51, välitön poistuminen 51 %). Sivuston sisältö on siis alkanut kiinnostaa kävijöitä aiempaa enemmän. Kävijät ovat arvostaneet sivustolla erityisesti alla mainittua sisältöä, koska he ovat jakaneet niiden linkkiä vapaaehtoisesti tutuilleen. Omakohtaiset kokemus- ja asiantuntijatekstit siis kiinnostavat:

- etelansyli.fi (etusivu)
- etelansyli.fi/ala-laihduta-paiva-mita-tiede-sanoo/ (Leena Putkosen kirjoittama blogiteksti)
- etelansyli.fi/toipumismatkan-alussa (Pihlan kirjoittama blogiteksti)
- etelansyli.fi/ulkopuolelta (Kristiinan kirjoittama blogiteksti)
- etelansyli.fi/tapahtumat

Kävijöistä suurin osa oli 25–34-vuotiaita (34 %) tai 18–24-vuotiaita (28 %). Naisia kävijöistä oli 46 % ja miehiä 54 %. Luvut ovat täsmälleen samat kuin vuonna 2018.

Vuonna 2019 yhdistys hyödynsi myös lehtimainontaa. Yhdistyksen ilmoitus julkaistiin Tunne ja Mieli (05/2019) -lehdessä lokakuussa, Vantaan Sanomissa 16.11. sekä Sosiaali- & kuntatalous -lehdessä marraskuussa. Samassa Sosiaali- & kuntatalous -lehdessä julkaistiin myös juttu syömishäiriöistä sekä kokemusasiantuntijamme haastattelu. Sosiaali- & kuntatalous -lehden osoitteelliset jakelut jaettiin kunta- ja sosiaalialan päättäjille. Lisäksi lehti oli jaossa sosiaali- ja kuntapuolen tärkeimmässä messutapahtumissa kuten esimerkiksi Mielenterveysmessuilla. Myös Tunne ja Mieli –lehti (05/2019) oli jaossa Mielenterveysmessuilla. Keskustakirjasto Oodissa pidettyä asiantuntijaluentoa (Lopeta laihduttaminen – vapaudu ahmimisesta) mainostimme Metro-lehdessä 2.12. värillisellä ja kuvallisella ilmoituksella. Lehti tavoittaa 226 000 lukijaa päivässä.

Toimintavuonna yhdistyksen mainos painettiin jälleen Helsingin- ja Aalto yliopiston sekä Haaga-Helian opiskelijakalentereihin. Yhdistyksen toiminta näkyi myös mediassa.

Lehtihaastattelut:

- Vapaaehtoisen haastattelu, Seura-lehti 02/2019
- Vapaaehtoisen haastattelu, Sosiaali- ja kuntatalous 11/2019

Verkkoalusta:

- Vapaaehtoisen haastattelu, YLE verkkouutiset 12/2019

Yhdistyksellä on käytössä myös toiminnan esitteitä (sairastavan ja toipuvan esite, läheisten esite sekä yhdistyksen toiminnan perusesite), joita jaetaan eri tapahtumien yhteydessä, sekä roll-up kyltit kuvaamaan yhdistyksen toimintaa. Lisäksi tuotimme toimintavuonna viisi erilaista toivonkorttia, joissa on lyhyt vapaaehtoisen toipumistarina ja yhdistyksen yhteystiedot. Kortit painatettiin Mielenterveysmessuille, missä ne houkuttelivat useita satoja messukävijöitä ständillemme. Jaossa oli myös itse taitettuja joulukuun asiantuntijaluennosta kertovia flaijereita. Yhdistyksen toimitilojen seinillä tapahtumista kertovat esitteet saivat uuden ja selkeän visuaalisen ulkoasun ja luennoilla käytettävien diojen ulkoasua havainnollistettiin ja tehtiin

kiinnostavamman näköiseksi. Yhdistykselle perustettiin myös oma YouTube-kanava, jonne kerätään pääasiassa asiantuntijoiden tietoiskuja, kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja ja videomateriaalia yhdistyksen luennoilta.

Jäsenviestintä toteutui 3 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 50 % työaikaan tekevällä viestintä- ja tapahtumavastaavalla.

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 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 15 vastausta yhdistyksen yhteistyötahoilta ja 45 vastausta kävijöiltä (30 sairastavaa/toipuvaa, 15 läheistä).

Kävijät

Vastanneista suurin osa oli ohjautunut yhdistyksen toimintaan mukaan hakemalla tietoa internetistä (19), toiseksi eniten Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n kautta (15) ja kolmanneksi hoitotahon kautta (13).

Valtaosa vastanneista oli joko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä yhdistyksen järjestämään toimintaan. Suhteessa eniten tyytyväisiä oltiin sähköpostitukeen, virkistys- ja muihin tapahtumiin sekä vertaistukiryhmiin.

Yhdistyksen tarjoaman vertaistukitoiminnan tavoitteena on tukea arjessa selviytymistä ja jaksamista lisäämällä kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksia ja toiveikkuutta sekä vähentämällä sairaudesta johtuvaa yksinäisyyden tunnetta. Valtaosa kohderyhmästä koki asetetun tavoitteen toteutuneen hyvin (15) tai erittäin hyvin (22).

Yhdistyksen tarjoamien kurssien ja työpajojen tavoitteena on vahvistaa hyvää arkea ja tukea muutosvalmiutta lisäämällä tietoa erilaisista menetelmistä ja työkaluista, joilla kohdata ja käsitellä haastavia tilanteita ja tunteita sekä vahvistaa itsetuntemusta. Valtaosa kohderyhmästä koki asetetun tavoitteen toteutuneen hyvin (16) tai erittäin hyvin (21).

Yhdistyksen tavoitteena on lisätä keskeisten kohderyhmien ja muun väestön tietoisuutta syömishäiriöiden monimuotoisuudesta sekä yhdistyksen järjestämästä tukitoiminnasta. Valtaosa kohderyhmästä koki asetetun tavoitteen toteutuneen hyvin (20) tai erittäin hyvin (21).

Yhteistyötahot

Yhteistyötahoille lähetettyyn kyselyyn vastanneet toimivat perusterveydenhuollossa (5), yksityisellä sektorilla (4), erikoissairaanhoidossa (3), kolmannella sektorilla (3) ja opiskeluterveydenhuollossa (1).

Valtaosa vastanneista oli joko tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä yhdistyksen järjestämään toimintaan. Tärkeimmiksi ja parhaiten onnistuneimmiksi toimintamuodoiksi arvioitiin vertaistukiryhmät, yhdistyksen pitämät syömishäiriöluennot ja koulutukset, kurssit ja työpajat sekä some-viestintä.

Yhdistyksen tarjoaman vertaistukitoiminnan tavoitteena on tukea arjessa selviytymistä ja jaksamista lisäämällä kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksia ja toiveikkuutta sekä vähentämällä sairaudesta johtuvaa yksinäisyyden tunnetta. Valtaosa yhteistyötahoista koki asetetun tavoitteen toteutuneen hyvin (8) tai erittäin hyvin (7).

Yhdistyksen tarjoamien kurssien ja työpajojen tavoitteena on vahvistaa hyvää arkea ja tukea muutosvalmiutta lisäämällä tietoa erilaisista menetelmistä ja työkaluista, joilla kohdata ja käsitellä haastavia tilanteita ja tunteita sekä vahvistaa itsetuntemusta. Valtaosa yhteistyötahoista koki asetetun tavoitteen toteutuneen hyvin (7) tai erittäin hyvin (7).

Yhdistyksen tavoitteena on lisätä keskeisten kohderyhmien ja muun väestön tietoisuutta syömishäiriöiden monimuotoisuudesta sekä yhdistyksen järjestämästä tukitoiminnasta. Valtaosa yhteistyötahoista koki asetetun tavoitteen toteutuneen hyvin (5) tai erittäin hyvin (9).

5 TOIMINTAVUODEN KOOTTU TILASTOINTI

Vuosi 2019: toteutunut toiminta, suluissa vuoden 2018 vastaavat luvut

*Uusi ryhmä / tukitoiminnan muoto, ei vertailutilastoja

% Erotus edelliseen vuoteen verrattuna

Huom! Tilastoimme kaikkien avointen ryhmien kohdalla käyntikertoja, emme kävijämääriä

Säännöllisesti kokoontuvat avoimet vertaistukiryhmät, vapaaehtoisvetoiset	Käynnit	Kokoontumiset
Sairastavien ja toipuvien ryhmä, Helsinki (kokoontuminen joka toinen viikko)	120 (95)	20 (19)
Ahmimistyyppisesti oireilevien ryhmä (kokoontuminen joka toinen viikko)	127 (86)	18 (19)
BED-ryhmä	25 (20)	5 (5)
Miesten ryhmä (kokoontuminen joka toinen viikko)	21 (35)	13 (15)
Teemallinen teehetki	40 (32)	10 (9)
Treenaajien teetuoquio	29 (36)	10 (10)
Sairastavien ja toipuvien ryhmä, ruotsinkielinen	16 (5)	10 (10)
Sairastavien ja toipuvien ryhmä, englanninkielinen	1 (11)	5 (6)
Pitkään sairastaneiden ryhmä (kokoontuminen 4 krt vuodessa)	37 (15)	4 (4)
Avoimet meditaatiotunnit	11 (19)	7 (4)
Läheisten vertaistukiryhmä, Helsinki	15 (12)	8 (10)
Läheisten vertaistukiryhmä, Espoo	41 (36)	11 (10)
Yhteensä säännöllisesti kokoontuvat avoimet vertaistukiryhmät	483 (402)	121 (121)
	<i>81, +20,1%</i>	<i>0, +-0%</i>
Satunnaisesti kokoontuvat avoimet vertaistukiryhmät, vapaaehtoisvetoiset	Käynnit	Kokoontumiset
Keskiviikon kahvihetki*	13 (0)	4 (0)
Välipäiväkahvit 30.12.*	4 (0)	1 (0)
Yhteensä satunnaisesti kokoontuvat avoimet vertaistukiryhmät	17 (0)	5 (0)
Työntekijävetoiset avoimet ryhmät	Käynnit	Kokoontumiset
Kahvihetki (kokoontuminen 2 krt/vko)	349 (442)	84 (88)
Lounashetki/Perjantaipuuro 1.1.2019 alk. (kokoontuminen 1 krt/vko)	92 (51)	39 (41)
Yhteensä työntekijävetoiset avoimet ryhmät	441 (493)	123 (129)
	<i>52, -10,5%</i>	<i>6, -4,7%</i>
Muu tukityö		Kpl
Sähköpostituki, työntekijät (lähetettyjen s-postien määrä)		249 (212)
		<i>37, +17,5%</i>
Sähköpostituki, vapaaehtoiset (lähetettyjen s-postien määrä)		402 (481)
		<i>79, -16,4%</i>
Tukipuhelut		92 (81)
		<i>11, +13,6%</i>
Tukikäynnit		54 (48)
		<i>6, +12,5%</i>
Vertaiskaveritoiminta (aloittaneet kaveriparit)		9 (6)
		<i>3, +50%</i>

Kurssit ja työpajat, 14 (9) 5, +55,6%	Osallistujat	Kokoontumiset
Olen tässä -kurssi 22.1.-12.2., Taija Kuula	10	4
Olen tässä -kurssin jatko 26.2. ja 5.3., Taija Kuula	5	2
Ahminnan hallinnan työpaja 2.2., Katarina Meskanen	12	1
Arvotyöpaja 23.2. ja 2.3., Monica Ålgars	12	2
Matka omaan itseen kirjoittaen - kirjallisuusterapeuttinen ryhmä, 30.3.-21.12., Kaisu Kinnunen	18	8
Ahdistuksenhallinnan työpaja 6.4., Katarina Meskanen	13	1
Läheisten lauantai 4.5., Reita Nyberg	13	1
Hetki ja hengitys -kurssi 15.5.-5.6., Sari Hanski	11	4
Lempeää/pehmeää joogaa 13.2.-29.11., Emmi Ohraniemi	46	10
Kehopositiivisuusryhmä (valokuvatyöskentely) 10.9.-8.10., A. Iivanainen & A.Keski-Rahkonen	10	5
Läheisten lauantai 12.10., Reita Nyberg	10	1
Työkaluja tunnesyömiseen -työpaja 9.11., Katarina Meskanen	12	1
Ahdistuksenhallinnan työpaja 23.11., Katarina Meskanen	12	1
Hengitys ja syvärentoutuminen -kurssi 22.10.-3.12., osallistujia 1-7 vaihdellen, Sari Hanski	7	6
Yhteensä kurssit ja työpajat	191 (80)	47 (45)
	<i>111, +138,8%</i>	<i>2, +4,4%</i>
Asiantuntijaluennot ja keskusteluillat (omat tilat)	Osallistujat	Kpl
Tunnesyöminen, 30.1., Katarina Meskanen	27	
Pakkoajatukset ja pakko-oireinen häiriö osana syömishäiriöoireilua, 20.2., Jane Ahola	33	
Ahmimishäiriö ja ahmintahäiriö - työkaluja syömisen hallintaan, 27.3., Ira Zetterberg	30	
Seksuaalisuus ja syömishäiriöt, 11.4., Anna Keski-Rahkonen	29	
Pakkoliikunta osana syömishäiriöoireilua, 17.4., Venla Eronen	12	
Täsmäsyöminen - avain syömishäiriöstö toipumiseen, 28.5., Leena Putkonen	29	
Nyky-yhteiskunnan kehohanteet ja kehopositiivisuus, 4.6., Petra Kangas	18	
Aikakauslehtien kansikuvat - totta vai tarua?, 11.6., Rosanna Marila	6	
Itsemyötätunto ja hyväksyntä syömishäiriön toipumisprosessissa, 28.8., Monica Ålgars	35	
Syömishäiriöt ja raskaus, 25.9., Milla Linna	12	
Keskusteluilta: Pakkohoidon kriteerit, 30.10., Jaana Suokas	7	
Voimavaralähtöinen liikunta, 27.11., Jaana Ahoranta	10	
Miesten syömishäiriöt - onko niitä?, 18.12., Rasmus Isomaa	7	
Yhteensä asiantuntijaluennot ja keskusteluillat (omat tilat)	255 (147)	13 (11)
	<i>108, +73,5%</i>	<i>2, +18,2%</i>
		0
Virkistystapahtumat	Osallistujat	Kpl
Retki Kiasmaan, 19.3.	8	
Teatteri: Tahto, Helsingin Kaupunginteatteri, 5.4.	20	
Kesäjuhla, Cafe Viola, 13.6.	23	
Mustasaaren kesäretki, 8.8.	16	
Teatteri: Onnellisten saari, Ryhmäteatteri, 14.11.	20	
Etelän-SYLI:n pikkujoulut, 2.12.	15	
Teatteri: Raili ja tähti, Valtimonteatteri, 31.11.	10	
Yhteensä virkistystapahtumat	112 (117)	7 (7)
	<i>5, -4,3%</i>	<i>0, +-0%</i>

Sidosryhmäyhteistyö	Tavoitetut	Kpl
Syömishäiriötyö (luennot, alustukset, koulutukset, yhdistysesittelyt)	796 (426) 370, +86,9%	21 (25) 4, -16%
Verkostoituminen (messut ja muut tapahtumat)	3231 (1158) 2073, +179%	10 (9) 1, +11,1%
Yhteistyötapaamiset	19 (78) 59, -75,6%	9 (34) 25, -73,5%
Liiton sisäiset yhteistyötapaamiset/kehittämispalaverit	92 (89) 3, +3,4%	8 (14) 6, -42,9%
Kokemuspuheenvuorot muiden tapahtumissa	361 (334) 27, +8,1%	14 (16) 2, -12,5%
Yhteensä sidosryhmäyhteistyö	4499 (2085) 2414, +115,8%	62 (98) 36, -36,7%
Vapaaehtoistoiminta	Osallistujat	Kpl
Vapaaehtoisia 78 (68), joista aktiivisia 54 ja uusia v. 2019 aloittaneita 15		78 (68) 10, +14,7%
Vapaaehtoistyöstä kiinnostuneiden henkilöiden tapaamiset		25 (21) 4, +19%
Vapaaehtoisille tarjottu koulutus	39 (31) 8, +25,8%	10 (9) 1, +11%
Vapaaehtoisille tarjottu virkistys	28 (26) 2, +7,7%	5 (4) 1, +25%
Vapaaehtoisille tarjottu työnohjaus	16	6
Hallituksen jäsenet kaudella 3/2019 - 3/2020		9 (8)
Hallituksen kokouskerrat		11 (13)
HALT-hallituksen kehityspäivä/-ilta		2 (2)
Jäsenmäärä		
Jäseniä yhteensä	224 (243) 19, -7,8%	
Some	Uusia seuraajia	Julkaisuja
Facebook, yhteensä seuraajia 1362	164 (94) 70, +74,5%	686 (507) 179, +35,3%
Instagram, yhteensä seuraajia 424	27 (41) 14, -34,1%	289 (258) 31, +12%
Twitter, yhteensä seuraajia 959	317 (347) 30, -8,6%	315 (179) 136, +76%
Www-sivut		
Käyttäjät	12729 (11907)	822, +6,9%
Uudet käyttäjät	12310 (11804)	506, +4,4%
Istunnot	22338 (21334)	1004, +4,7%
Sivun katselut	78572 (69341)	9231, +13,3%
Sivua per istunto	3,52 (3,25)	0,27, +8,3%
Käynnin kesto keskimäärin	00.02.51 (00.02.33)	
Poistui välittömästi %	51,03% (56,17%)	