

Etelän-SYLI ry

Tallberginkatu 1 C 115

(käynti B-rappu, 4. krs.)

00180 Helsinki

info(at)etelansyli.fi

www.etelansyli.fi

Y-tunnus: 1953728-9



JÄSENKIRJE

Hei, Etelän-SYLI ry:n jäsen!

kesä 2020

Tunnetta toimistolla jo koivun tuoksu ja kesän ensimmäisten uusien perunoiden ja mansikoiden maun. Juhannus on kohta täällä, ja voimme laskeutua kesään eriskummallisen kevään jälkeen. Korona-ajasta aiheutui myös hyvää: saimme kehitettyä toimintaa verkossa toteutettavaksi ja tavoitimme paljon sellaisia ihmisiä, joille Kaapelitehtaan toimitiloihin saapuminen on hankalaa ja joille osallistumiskynnys on aiemmin ollut liian korkea.

Kevään 2020 toiminnasta

Etelän-SYLI ry ilmoitti viikkotiedotteessaan 18.3.2020, että ryhmä-, kurssi/työpaja-, vertaiskaveri- ja luentotoiminta on tauolla ainakin ma 13.4. saakka. Käynnistimme verkossa videovälitteiset Zoom-kahvihetket ma 30.3. alkaen. Huhtikuun 3. päivänä kerroimme viikkotiedotteessa, että koronapandemian vuoksi kasvokkain tapahtuva toiminta on peruutettu keväältä kokonaan. Viisi päivää myöhemmin järjestettiin ensimmäinen Zoom-välitteinen läheisten vertaistukiryhmä. Myös meditaatiotunti, sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä sekä Kaapelitehtaalla pidettäväksi suunniteltu kokemuspuheenvuoro siirrettiin verkkoon. Toukokuulle suunniteltiin aivan uusi Musiikki syömishäiriötä sairastavan tukena -kurssi.

Huhtikuussa sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmässä kävi 31 henkilöä. Zoom-kahvihetkissä kävijöitä oli huhtikuussa 20 ja toukokuussa 17. Korona-aikaan kehitetyssä, työntekijävetoisessa Teematovissa kävijöitä oli toukokuussa 20. Työntekijöille lähetettyjen tukisähköpostien määrä oli helmikuussa 25. Niiden määrä tuplaantui huhtikuussa 51:een. Vertaisten saamien sähköpostien määrä oli helmikuussa 29. Toukokuussa vastaava luku oli 46. Tuen tarve siis selkeästi lisääntyi pandemian aikana.

Saimme paljon hyvää palautetta videovälitteisestä toiminnasta, ja haluamme jatkaa sen tarjoamista, vaikka normaalioloihin asteittain palaisimmekin.

Älä laihduta -päivän somekampanja 29.4–6.5.

Älä laihduta -päivän somekampanjassa kerättiin sosiaalisen median seuraajiltamme kokemuksia ja kysymyksiä liittyen korona-aikaan ja sen vaikutuksiin. Kysymyksiin vastasivat psykologit **Katarina Meskanen** ja **Monica Ålgars**. Kysymys-vastaus -julkaisuja jaettiin Facebookissa, Instagramissa ja Twitterissä. Kampanja huipentui Ekstralenkkejä ja lohturuokaa -julkaisuun, johon koottiin kaikki



kokemukset ja kysymys-vastaus-tekstit. Se julkaistiin yhdistyksen verkkosivuilla Älä laihduta -päivänä 6.5.

Kampanja oli erittäin onnistunut. Se sai kiitosta, ja hallituksen kokouksessa sen todettiin olevan mm. ”hieno ilmiön tallennus korona-ajasta”. Kampanja tavoitti yhteensä 26 000 ihmistä. Lisäksi eri tahot jakoivat kampanjan julkaisuja omilla tileillään. Yhdistys sai kampanjan myötä 30 uutta Facebook-seuraajaa ja 64 Instagram-seuraajaa. Mielenkiintoinen huomio oli myös se, että kysymykset, joissa ei sivuttu suoraan syömishäiriötä, saavuttivat enemmän näkyvyyttä. Tavoitimme siis yleisöä oman kohderyhmämme ylikin!

Ihmiset toiminnan takana

Yhdistyksen uudessa hallituksessa puheenjohtajana toimii **Kristiina Rekola**. Varsinaisia jäseniä ovat **Sari Arolinna, Sarianne Fisk, Hannes Förster, Sirkka Heinvojo** ja **Saila Hurme**. Varajäseniä ovat **Pihla Aaltonen** ja **Sina Nordman**. Hallitustyöskentely on sujunut tämän kevään hienosti etäyhteyksin.

Yhdistyksessämme on tällä hetkellä kolme vakituista työntekijää: **Uura-Liina Lahti, Suvi Ala-Venna** ja **Kaisa Lehtonen**, joka tekee 50 % työaikaan 31.1.2021 saakka. Toisesta puolikkaasta vastaa **Taija Kuula** (tapahtuma- ja viestintävastaava) 31.1.2021 saakka. Työntekijät lomailevat seuraavasti: Uura: 27.6.–2.8.; Kaisa: 29.6.–2.8., Suvi: 3.–19.7. ja Taija 6.7.–6.8.

Kurkistus kesään ja syksyyn 2020

Kesän tukityö toteutuu etätukena sekä puistoretkien muodossa. Toivomme kovasti, että voimme palata elokuussa normaaliin ryhmätoimintaan ja kohdata ihmisiä taas kasvokkain Kaapelilla. Syksyllä tarjoamme kasvokkaisen tukityön rinnalla Zoom-ryhmiä. Sairastavien ja toipuvien ryhmä sekä ahmintatyypillisesti oireilevien ryhmä aloittavat kokoontumiset viikoittain 9.8. alkaen. Puurohetket jatkuvat näillä näkymin 18.8. alkaen tiistaisin klo 11, ja avoimet kahvihetket kutsuvat ihmiset yhteisen pöydän ääreen maanantaisin ja torstaisin 3.8. alkaen. Uusia tukimuotoja ovat ahmimistyypillisesti oireilevien avoin ryhmächat Tukinetissä sekä työntekijävetoinen TUKI-chat.

Luentosyöksyn aloittavat **Aila Rissanen** (26.8. aiheena aliravitsemuksen vaikutukset kehoon ja mieleen) sekä **Lea Attila** (30.9. aiheena aggressio ja raivo syömishäiriöön sairastuneen maailmassa). Kurseista ensimmäisenä lähtevät käyntiin Työkaluja tunnesyömiseen -työpaja (ohjaajana Katarina Meskanen), Hyvä olo omassa kehossa -kurssi (ohjaajina **Anna Keski-Rahkonen** ja **Katri Ahola**) ja Arvotyöpaja (ohjaajana Monica Ålgars). Luvassa on myös puolisoitten keskusteluilta ja brunssi syömishäiriötä pitkään sairastaneiden läheisille.





Syksyllä alamme aktiivisesti laajentaa toimintaa pääkaupunkiseudun ulkopuoliselle Uudellemaalle. Toteutamme Ammattilaisten aamukahvit Järvenpäässä ja Porvoossa. Hyvinkäällä järjestetään Syömishäiriöt – mistä on kyse? -ensitietoluento, jossa annetaan tietoa syömishäiriöistä ja taustatekijöistä, sairastamisen vaiheista sekä tunnistamisesta. Hoitoalan asiantuntija käy läpi paikkakuntakohtaisesti syömishäiriöiden hoitoa ja illan päätteeksi kuullaan syömishäiriöstä toipuneen kokempuhevuo. Suunnitteleme myös uusia vertaistukiryhmiä pääkaupunkiseudun ulkopuolelle. Jos olet kiinnostunut ryhmän ohjaamisesta, voit ottaa yhteyttä Suviin (suvi.ala-venna@etelansyli).

Kiitämme sinua yhdistyksemme jäsenyydestä ja toimintamme tukemisesta. Otamme erittäin mielellämme vastaan palautetta, toiveita ja tarpeita, jotta voimme kehittää toimintaamme oikeaan suuntaan.

Suloista suvea!
Etelän-SYLI ry:n väki

