

## 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:n jäsen!

Syksy 2020

Teitä jäseniä on nyt 235. Tänä vuonna luku on kasvanut 16:lla. Tervetuloa uusille jäsenille! Yhdistyksen kulunut vuosi on ollut uusiin oloihin sopeutumista ja toimintamuotojen kehittämistä nopeassa aikataulussa. Käytännössä se on tarkoittanut vakituisen toiminnan siirtämistä verkkoon, uusien ryhmämuotojen ideoimista sekä maskien käyttöä ja tarjoilujen lopettamista kasvokkain järjestetyissä ryhmissä. Työntekijätkin ovat olleet enimmäkseen etätöissä. Vuosi on silti mennyt hienosti.

### Yhä monipuolisempaa toimintaa

Toimintaa on laajennettu kuluneena vuonna pääkaupunkiseudun ulkopuoliselle Uudellemaalle, ja olemme vieneet syömishäiriötietoutta yhä laajemmalle yleisölle. Ammattilaisten aamukahvit järjestettiin etäyhteydellä Järvenpään ja Porvoon alueilla toimiville ammattilaisille. Hyvinkäällä pidettiin Zoomissa Syömishäiriöt – mistä on kyse? -ensitietoluento. Uusia ammattilaisia on saatu yhdistyksen tiedotuslistoille ja lupaavia yhteistyösuunnitelmia on saatu hyvälle alulle.

Chat-toiminta on lähtenyt aktiivisesti käyntiin. Etelän-SYLI tarjoaa Tukinetin kautta jo kaksi eri chattiä (englanninkielinen ja ahmimistyyppisesti oireilevien) sekä yhdistyksen omilla verkkosivuilla kaikille avoimen Tuki- ja neuvonta-chatin. Suosituihin ahmimistyyppisesti oireilevien chatiin osallistui kuukausittain noin 35 henkilöä.

Lisäsimme vuonna 2020 läheisille suunnattua toimintaa järjestämällä puolisoitten keskusteluillan ja yhteistyössä Lounais-Suomen SYLI:n ja Sisä-Suomen SYLI:n kanssa läheisten etätaitovalmennuksen. Saimme hyvää palautetta molemmista.

Luennot on maaliskuusta 2020 lähtien järjestetty etäyhteydellä, minkä vuoksi ne ovat saaneet huomattavan paljon enemmän osallistujia. Toimitiloissa järjestetyt luennot ovat keränneet aikaisemmin 20–30 hengen yleisön, mutta esimerkiksi **Monica Ålgarsin** yleisöluennon (*Poikkeusolojen vaikutukset syömiseen, kehonkuvaan ja syömishäiriöoireisiin*) osallistujamäärä nousi jopa sataan.

Suosituimmat luennot on julkaistu tallenteina Etelän-SYLI:n Youtube-kanavalla. Suosituinta luentotallennetta (**Aila Rissasen** *Syömishäiriöt ja aliravitsemuksen vaikutukset kehoon ja mieleen*) on katsottu **538** kertaa. Kokemuspuheenvuorojen sarjaa *Kyl siit voi parantuu!* on katsottu Youtube-kanavalla **1383** kertaa.



## Syksyn somekampanja 16.–26.11.20

Tänä syksynä järjestämämme somekampanja nosti esiin syömishäiriöihin liittyviä harhaluuloja ja ennakkokäsityksiä ja tarjosi tilalle sairastavien ja toipuvien sekä heidän läheistensä hyvinvointia tukevia näkökulmia. Kampanjassa kysyttiin *Mitä haluaisit ihmisten tietävän syömishäiriöstä?*

Kysymykseen tuli seuraajiltamme 62 tekstiä, ja niitä julkaistiin 16.–26.11. yhdistyksen sosiaalisen median kanavilla. Tavoitimme kampanjalla **43 553 ihmistä** ja saimme somekanavillemme (FB, IG ja Twitter) **96 uutta seuraajaa**. Kampanja nosti esiin harhaluulojen lisäksi kokemuksia tämänhetkisestä hoidon laadusta. Saimme myös erinomaisia ehdotuksia ensi vuoden luentojen aiheiksi, joita on otettu mukaan ensi vuoden ohjelmaan.

## Kurkistus joulun aikaan ja vuoteen 2021

Joulu on jo nurkan takana, ja yhdistyksen työntekijät alkavat vetäytyä uuninpankalle jäseniään venyttelemään vaiherikkaan vuoden jälkeen. Jouluvapaita helpottamaan järjestämme kuitenkin osittain vapaaehtoistemme avulla kahvihetkiä 21.12., 28.12., 30.12., 4.1.21 ja 7.1. Toiminta käynnistyy lomien jälkeen **ma 11.1.** Seuraamme yleistä koronatilannetta ja toteutamme toiminnan suositusten mukaisesti.

Uutena vuotena jatkamme toiminnan laajentamista Uudellamaalla, uudistamme verkkosivujemme ja esitteitämme sekä tarjoamme tutun ja turvallisen toiminnan lisäksi myös uudentyypisiä toimintamuotoja. Niistä mainittakoon laihuushäiriöstä toipuvien ryhmächat (9.2. alkaen) sekä ryhmä syömishäiriötä sairastaville vanhemmille (4.2. alkaen).

Kuukausittaisilla luennoilla on luvassa seuraavia aiheita:

**27.1.** Tietoisuustaidot syömishäiriöstä toipumisen tukena, **Elina Gambardella**

**24.2.** Liikunta toipumisen tukena vai tukkeena?, **Venla Eronen**

**28.4.** Traumat syömishäiriön taustalla, **Marita Kotro**

**26.5.** Kokemuspuheenvuoro, **Etelän-SYLI:n vapaaehtoinen**

**30.6.** Pohjaton nälkä toipumisen vaiheena, **Elina Gambardella**

Voit tutustua ensi vuoden toimintaamme tarkemmin verkkosivujemme (*etelansyli.fi*) Materiaalit-osiossa.

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

Toivotamme sinulle ja läheillesi tunnelmallista joulun aikaa ja kaikkea hyvää vuodelle 2021!

Etelän-SYLI ry:n väki

