



TIETOA SAIRASTAVIEN RYHMÄN KÄVIJÄLLE

Mitä on Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:n tarjoama vertaistuki?

Syömishäiriötä sairastavien vertaistuki on **omaan aktiivisuuteen perustuvaa** avointa ryhmätoimintaa. Vertaistuki on **läsnäoloa ja yhteisen ongelman ymmärrystä**. Tarkoituksena on luoda **helpottavia hetkiä** syömishäiriötä sairastavien elämään ja kannustaa toipumisen polulla. Tapaamisissa jutellaan vertaisohjaajien tuella.

Tapaamisissa jutellaan, pohditaan ja yritetään ratkoa elämän pieniä ja suuria ongelmia yhdessä.

Olet tervetullut

- kun tunnet, että syöminen ja ruoka sekä niihin liittyvät ajatukset rajoittavat elämääsi
- kun haluat selviytyä syömishäiriöstä
- kun tarvitset tukea voimavarojesi löytymiseen

Jokaisessa itsessään piilee selviytymisen avaimet

- Tarkoituksena on oman ajattelun kehittäminen, kyseenalaistaminen ja rooleista ulos murtautuminen.

Vertaistuen voima syntyy vertaisten välisestä vuorovaikutuksesta

- Jokainen antaa ja jokainen saa!
- Tapaamiskerrat ovat aina erilaisia, koska ryhmän kokoonpano ja puheenaiheet vaihtelevat.

Ryhmässä saa olla oma itsensä, tässä hetkessä

- Surullinen tai suruton, puhelias tai hiljainen

Avoimuus on toiminnan vahvuus

- Arvostamme rehellisyyttä, erilaisuutta ja jokaisen oman elämän asiantuntijuutta.
- Luottamus perustuu vaihteluun osallistujien henkilöllisyydestä ryhmän ulkopuolella.

VERTAISTUKIRYHMÄN HUONEENTAULU

TURVALLISUUS

Ryhmä on avoin kaikille syömishäiriön oireet itsessään tunnistaville tai syömisellä oireileville henkilöille. Diagnoosilla tai fyysisellä tilanteella ei ole merkitystä. Ryhmässä käyminen ei ole vaihtoehto hoidolle, mutta vertaistuki voi täydentää ammattiapua. Ryhmään voi kuitenkin mainiosti tulla riippumatta siitä, onko hoitokontaktia vai ei.

Jotta vertaistuki ei luisuisi vertailun puolelle, ethän mainitse ryhmässä painoja, laihduttuja / lihottuja kilogrammia, kalorimääriä tai tarkkoja ruokamääriä / ruokavaloita. Hoidosta kaikissa muodoissaan on sallittua ja suotavaakin keskustella, mutta esimerkiksi lääkeseurauksien vertaileminen kaikessa asian yksilöllisyydessä on ongelmallista. Hyvistä ja huonoista hoitokokemuksista on hyväkin puhua, mutta ethän turhaan mainitse henkilöitä (esim. lääkäreitä) nimeltä.



OSALLISTUMINEN

Osallistuminen ryhmään ja keskusteluun on aina vapaaehtoista. Voit itse päättää kuinka paljon osallistut. Itsestäsi ja omista kokemuksistasi voit kertoa juuri sen verran kuin haluat. Ryhmässä on lupa olla juuri sellainen kuin on.

Toisille on luovallista esittää kysymyksiä, mutta jokainen saa päättää itse, vastaako niihin ja missä laajuudessa vastaa. Alussa pidetään lyhyt esittelykierrös – jos ei muuta halua kertoa, olisi kuitenkin mukava kuulla jotain pientä, esimerkiksi puhuttelunimi ryhmässä, ikä, yleinen elämäntilanne tms.

Kyseessä on avoin ryhmä, joten voit tulla mukaan kesken kevät/syyskauden tai jättää ryhmäkertoja väliin. Yksittäiseen tapaamiseen on kuitenkin toivottavaa tulla ajoissa. Mikäli joudut poistumaan ryhmästä kesken, ilmoitathan siitä ohjaajille ryhmän alussa.

VASTUU

Ryhmässä jokainen on vastuussa vain omasta itsestään ja omista tarpeistaan. Ryhmässä ei tarvitse hoitaa muita – se tarkoitettu omaksi hyödyksi ja toipumisen tueksi. Tämä ei tarkoita kuitenkaan sitä, etteikö saisi tai voisi huomioida toista ja välittää heistä. Ei ole kuitenkaan tarpeellista neuvoa toisia tai antaa heille ohjeita. Oman toipumisen kannalta on tärkeämpää opetella kuuntelemaan ja jakamaan omia kokemuksia.

Ryhmän ohjaajat ovat käytettävissä ryhmän aikana. Koska kyseessä on ryhmä, ei yksilökeskusteluja ole erikseen. Jos ja kun tarvetta henkilökohtaiseen keskusteluun ilmenee, asia kannattaa ottaa puheeksi ryhmänohjaajan kanssa. Yritämme ohjata avun tarvitsijan aina eteenpäin.

Vertaistuki voi ryhmäläisten kesken ulottua myös vapaa-aikaan ja arkeen. Sähköpostitelkaa, soitelkaa, kyläilkää, käykää yhdessä kahvilla ja kävelemässä toistenne yksityisyyttä ja toiveita kunnioittaen! Motivoikaa ja tukekaa toinen toistanne toipumisessa.

TASA-ARVOISUUS, KUNNIOITUS JA KUUNTELEMINEN

Kaikki ryhmään osallistuvat ovat samanarvoisia. Emme kiinnitä huomiota koulutukseen, yhteiskunnalliseen statukseen, ulkonäköön tms. Omien ja toisten ajatusten kunnioittaminen on tärkeää. Kuuntelemalla toisten kokemuksia ja ajatuksia voit oppia. Omia kokemuksia ei tarvitse verrata muiden kertomaan.

Ryhmässä pyrimme välttämään kritiikkiä. Rakentava palaute on kuitenkin enemmän kuin suotavaa. Kiinnitämme huomiota keskusteluissa mahdollisiin ratkaisuihin, emme siihen, kuinka huonosti asiat mahdollisesti ovat.

Annathan jokaiselle mahdollisuuden puhua vuorollaan – kuunteleminen keskeyttämättä on toisten huomioimista. Ryhmätilanteessa on kuitenkin tärkeää, että jokainen ehtii halutessaan sanoa jotakin – mikäli ohjaaja pitkään puhuttuasi siirtää vuoron seuraavalle, kyse on ryhmätilanteen ohjaamisesta, ei siitä, ettei asiasi olisi tärkeä tai kiinnostava.



OMAA ELÄMÄÄ KOSKEVA ASiantuntijuus

Tietoa siitä, mitä sinun pitäisi elämällesi tehdä, ei ole kenelläkään toisella. Ei muilla ryhmäläisillä, ei läheisillä eikä ryhmän ohjaajilla. Omaa elämää koskeva asiantuntemus perustuu siihen, että kukaan muu ei ole elänyt elämäsi eikä siten voi tietää, millaista se on ollut ja miltä se on tuntunut.

Jokainen meistä on oman itsensä paras asiantuntija. Tämä ei tarkoita, etteikö sinulla olisi oikeutta pyytää ja saada tarvitsemaasi apua ja tukea esim. ryhmäläisiltä tai muilta ihmisiltä.

VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ EMME OLE...

...hoitoalan asiantuntijoita, arvostelijoita, painostajia, oikean ja väärän tietäjiä, parhaan tiedon omaavia, yksityisyyden loukkaajia, henkilökohtaisuuksiin menijöitä, välinpitämättömiä...

VAAN syömishäiriötyön ammattilaisia, saman kokijoita, läsnä olevia, rohkaisijoita, tilan antajia, tunteiden jakajia, toivon ja uskon valajia, uuden näkökulman tarjoajia, kuuntelijoita, uuden oppijia...

VAITIOLOVELVOLLISUUS

Ryhmänohjaajia ja ryhmäläisiä koskee vaitiolovelvollisuus. Voit kertoa ulkopuolisille siitä, mitä olet itse ryhmässä oppinut ja kokenut – mutta et siitä, mitä joku toinen on sanonut tai tehnyt.

Ryhmässä puhutut asiat ovat luottamuksellisia. Ethän siis puhu toisten esiin tuomista asioista ryhmän ulkopuolella. Ryhmäläiset voivat luonnollisesti halutessaan tavata myös ryhmien välillä toisiaan – ethän kuitenkaan viittaa ryhmässä käymiseen kohdatessasi toisen ryhmässä tapaamasi ihmisen sattumalta. Syömishäiriö on monille salailtu ja piiloteltu asia, ja ryhmässä esiintuodut tuntemukset voivat olla hyvinkin arkaluonteisia ja henkilökohtaisia.

AJATUKSIA TOIPUMISESTA JA MOTIVAATIESTA

Ryhmän tärkein tehtävä on tukea syömishäiriötä sairastavia toipumisessa, ei ylläpitää sairautta. Toipumisen aikana tapahtuu muutoksia ajatuksissa, tunteissa, asenteissa ja tavassa toimia. On hyödyllistä tehdä havainnot ja ymmärtää omien ajatusten, tunteiden ja asenteiden vaikutus omaan toipumiseen.

Mieti, mitkä asiat edistävät hyvinvointiasi? Mitkä taas estävät sitä? Mitä ajattelet itsestäsi? Mitä ajattelet omista keinoistasi ja mahdollisuuksistasi? Eri ihmisille toipuminen tarkoittaa erilaisia asioita. Toipuminen ei välttämättä ole sama asia kuin parantuminen. Toipumista voi tapahtua, vaikka sairauden oireita olisikin. Mitä toipuminen sinulle tarkoittaa?