

LOUNAIS-SUOMEN - SYLI RY
WWW.SYLIIN.FI



PUHEENJOHTAJALTA!

Puheenjohtajan terveiset	1	Rakkaat jäsenet,
Ak-avustus alkoi— mikä muuttuu?	2	Sain tietää Lounais-Suomen – SYLI ry:n toiminnasta ensimmäisen kerran noin seitsemän vuotta sitten. Tästä kului vielä kaksi vuotta ennen kuin astuin yhdistyksen ovesta sisään. Nyt maaliskuun vuosikokouksessa minulla oli kunnia tulla valituksi yhdistyksen uudeksi puheenjohtajaksi seuraavaksi kahdeksi vuodeksi.
Älä laihduta –päivä	3	Osallistuminen yhdistyksemme toimintaan on antanut elämäni valtavasti. Tästä suuri kiitos etenkin yhdistyksemme työntekijöille, Syömishäiriöliiton keskustoimiston väelle sekä kaikille toiminnassa mukana oleville vapaaehtoisille ympäri Suomen.
Terapeuttiharjoittelija Terhi Kanerva		
ÄÄRIVIIVOILLANI – ryhmä	4	Yhdistyksellämme on tällä hetkellä parhaimmat toimintaedellytykset kuin koskaan, ja tästä on hyvä puskea eteenpäin. Kiitos, että saan tehdä töitä tärkeiden asioiden eteen kanssanne. Tulevaisuus on täynnä mahdollisuuksia.
SYLIN TÄYDELTÄ EHJÄÄ –ryhmä	5	Minut saa jatkossa yhdistysasioiden puitteissa kiinni sähköpostilla osoitteesta ville.siltanen@gmail.com . Kaikenlaiset kehittämisideat, palautteet ja muut ajatukset ovat äärimmäisen tervetulleita. Haluan pitää huolta, että syömishäiriötä sairastavat ja heidän läheisensä saavat äänensä kuuluviin jatkossakin.
Käynnissä olevat ryhmät	6-7	Kaikkea parhautta kevääseenne!
TASAPAINOA! - materiaali	8	<i>Ville</i>
Yhteystiedot	9	Ville Siltanen, puheenjohtaja Lounais-Suomen - SYLI ry s-posti: ville.siltanen@gmail.com
Niina Salonen kahvakuulaili lahjoituksen		

Syömishäiriöliitto—SYLI ry:n valtakunnallinen neuvontapuhelin päivystää arkimaanantaisin klo 9-15 ja arkiperjantaisin 15-19

numerossa **02 251 9207**.





Ak-avustus alkoi, mikä muuttuu?

Yhdistyksen hakemus Ak-avustuksen saamiseksi meni viimein läpi ja viime joulukuussa saimme myöntävän päätöksen Ray:lta. Ak—avustus on ns kohdennettu avustus ja se myönnetään johonkin tiettyyn alueelliseen toimintaan tai toimintoon. Tähän saakkahan yhdistys on toiminut C –avustuksilla eli projektivavustuksilla. Projektissa kehitetään jotakin uutta eikä se ole tarkoitettu yhdistyksen perustoimintaan. Jokainen osaa auttaa –projektin tuotoksiin voit käydä tutustumassa osoitteessa www.tasapainoa.fi

Mikä nyt sitten muuttuu kun yhdistyksellä on Ak—avustus? Työntekijän titteli vaihtui projektikoordinaattorista toiminnanohjaajaksi. Mutta entäs mitä muuta?

Työntekijän työpanos kohdentuu nyt syömishäiriötä sairastavien ja heidän läheisiensä auttamiseen ja tukemiseen. Tämä tapahtuu joko suoraan esimerkiksi tukikäynneillä tai välillisesti vertaistukiryhmiä perustamalla ja ohjaajia rekrytoimalla ja kouluttamalla.

Käytännössä yhdistys tulee siis järjestämään enemmän mahdollisuuksia kohdata, keskustella, saada apua, auttaa ja tulla kuulluksi. Järjestämme ryhmiä, koulutuksia, keskusteluiltoja, tukitapaamisia ja kahvihetkiä, jotta apua on tarjolla kun sitä tarvitaan.

Toinen tärkeä asia on yhteistyö. Toiminta-alueemme on laaja, koska se kattaa Varsinais-Suomen ja Satakunnan. Alamme tehdä yhä enemmän yhteistyötä alueella olevien muiden toimijoiden kanssa.

Yhdistys on siis omalla tavallaan uuden alussa, mutta perustehtävä pysyy kyllä samana; auttaa, luoda mahdollisuuksia auttaa ja tulla kuulluksi.

Sami

Sami Heimo, toiminnanohjaaja Lounais-Suomen - SYLI ry

s-posti: sami.heimo@syliin.fi

040 5958 542



ÄLÄ LAIHDUTA –PÄIVÄ 6.5.

Älä laihduta –päivää vietetään perinteiseen tapaan 6.5. Tänä vuonna päivän teemana on lasten ylipainoon puuttuminen.

Kansainvälistä Älä laihduta –päivää (No diet day) on vietetty Suomessa vuodesta 1992. Syömishäiriö-yhdistykset viettävät Älä laihduta –päivää kukin omalla tavallaan. Lounais-Suomen—SYLI ry jakaa perinteitä kunnioittaen lupauskortteja ja rintanappeja kello 11.00—15.00 kauppakeskus Hansassa Turussa.

Älä laihduta –päivän tarkoitus on kyseenalaistaa laihduttamisen ja laihdutuspuheen olemassa oloa ja hyväksymistä. Laihduttamisesta ja laihduttamisesta puhumisesta on tullut monille niin itsestään selvä osa arkea, että sitä ei tule kyseenalaistettua. Älä laihduta –päivä on hyvä päivä kyseenalaistaa!

Älä laihduta –päivän materiaaleja löytyy Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n sivuilta osoitteesta www.syomishairioliitto.fi. Sieltä löytyy muun muassa Painorauhan julistus.

Hyvää Älä laihduta –päivää 6.5.!

TERAPEUTTIHARJOITTELIJA TERHI KANERVA TARJOAA TERAPIAA

Olen Terhi Kanerva, sosionomi AMK ja ensimmäisen vuoden psykoterapiaopiskelija. Opiskelen ratkaisukeskeiseksi psykoterapeutiksi Helsingin Psykoterapiainstituutissa.

Teen opiskeluni aikana asiakastyön harjoittelua, jota varten etsin asiakkaita. Harjoiteltava ratkaisukeskeinen terapia (brief therapy, solution focused therapy) on Suomessa vakiintunut ja Valviran tunnustama psykoterapiamuoto, josta on yksilö-, ryhmä- ja yhteisösovellutuksia. Ratkaisukeskeinen terapia on myös ainoa virallisen aseman saanut lyhytterapia Suomessa. Ratkaisukeskeinen psykoterapia soveltuu myös pitkiin hoitoprosesseihin.

Asiakastyön harjoittelu on harjoitusasiakkaille ilmaista, luottamuksellisia ja jokaisen henkilökohtaiset tarpeet huomioivaa. Keskusteluja voi olla vain kerran tai tarvittaessa prosessi voi olla pitkäkestoinen. Jokaisen asiakkaan kanssa sovitaan erikseen terapiaharjoittelun rakenne, kesto ja raportointitavat.

Toteutettavan harjoitteluasiakastyön teemoina voi olla esimerkiksi:

- Asiakkaan hyvinvoinnin ja voimavarojen lisääminen
- Asiakkaan ihmissuhteiden käsittely
- Vanhemmuuden ja / tai parisuhteen asiat
- Asiakkaan mielenterveyden edistäminen ja tukeminen

Jos olet kiinnostunut tukea antavista keskusteluista kanssani, otathan yhteyttä! Kerron mielelläni myös lisätietoja, sekä kuulen lisää tarpeistasi ja ajatuksistasi.

Terhi Kanerva
p. 050 5222 580 / terhi.kanerva@gmail.com

ÄÄRIVIIVOILLANI -

Osallistavan taiteen projekti

LOUNAIS-SUOMEN - SYLI RY

*Kaipaako lempeämpää suhdetta itseesi?
Haluatko kokeilla erilaisia taiteen tekemisen tapoja?*

ÄÄRIVIIVOILLANI on uudenlainen osallistavan taiteen projekti, joka perustuu omakuvatöskentelyyn.

ÄÄRIVIIVOILLANI -prosessin aikana on tarkoituksena harjoitella taiteen keinoin itsensä lempeämmin katsoamista, ja nähdä hyvää suhteessa omaan itseen ja maailmaan.

ÄÄRIVIIVOILLANI – työskentelyyn osallistuminen on maksutonta.

ÄÄRIVIIVOILLANI –projekti toteutetaan yhteistyössä Lounais-Suomen-SYLI ry:n, TEHDAS teatteri ry:n ja projektin monitaiteellisen työryhmän kesken.

ÄÄRIVIIVOILLANI –projekti koostuu vuonna 2015 neljäs-tä työpajasta.

Toukokuussa järjestetään **kaksi kertaluontoista työpajaa**, joissa tutustutaan monitaiteellisiin työtapoihin (luova liike, kirjoittaminen, nukketeatteri jne).

Kevään työpajat ovat 12.5. ja 19.5. kello 17.30 alkaen yhdistyksen toimitilassa osoitteessa Tiilentekijänkatu 12, Turku.

Syksyn 2015 työpajat toteutetaan viikonloppuna 3.-4.10. sekä viiden kokoontumiskerran työpajana keski-



viikkoisin **7.10.-4.11.** Syksyn työpajoihin toivotaan sitoutumista kaikille (5) kerroille, jotta työskentelystä saadaan eheä kokonaisuus.

HIENOA, ETTÄ KIINNOSTUIT!

KYSY LISÄÄ MEILTÄ :

teatteritaiteilija, tanssi-innostaja **Seija-Leena Salo,**

045 1130 561

seijaleena.nyt@gmail.com

yhteisötaiteilija, luovan kirjoittamisen ohjaaja

Veera Lehtola

nukketeatteritaiteilija-lavastaja, kuvataideopettaja

Johanna Latvala

toiminnanohjaaja **Sami Heimo,** Lounais-Suomen – SYLI ry

040 5958 542

sami.heimo@syliin.fi

www.syliin.fi

rohkeutta—avoimuutta—luovuutta—lempeyttä—omana itsenään

SYLIN TÄYDELTÄ EBJÄÄ –ryhmä

LOUNAIS-SUOMEN – SYLI

Mitä kaikkea SYLIN TÄYDELTÄ EBJÄÄ –ryhmä?

- MIELEKÄSTÄ TEKE-
MISTÄ
- UUSIA IHMISIÄ
- RENTOA YHDESSÄ-
OLOA
- TUTUSTUMISKÄY-
TEJÄMAKSUTONTA
TOIMINTAA
- HYVÄT OHJAAJAT
- TOIPUMISEN TUEK-
SI

Ryhmä on tarkoitettu Si-
nulle, joka olet kokenut
syömishäiriön tai kärsinyt
syömishäiriöoireista. Us-
kot, että ryhmästä saat
tukea toipumiseesi ja halu-
at omalla läsnäolollasi aut-
taa muita ryhmäläisiä
omalla toipumisen tiellä.
Haluat sallivuutta ja jous-
vuutta elämääsi. Ja uusia
ihmisiä.

Ryhmän tarkoituksena on
tehdä sellaisia asioita, joi-
ta ei yksin syystä tai toi-
sesta tule tehtyä. Haluam-
me tarjota sinulle mahdol-
lisuuden viihtyä tavallisen
tekemisen äärellä, ja
myös kokeilla jotain uutta.
Joitakin juttuja olemme jo
miettineet ja suunnitel-
leet, mutta Sinulla on
mahdollisuus vaikuttaa
ryhmän ohjelmaan. Ohjel-
massa on muun muassa
taidenäyttelyjä, pelaamis-
ta ja hevostalleilla käynti.
Sekä tietysti paljon kiiree-
töntä ja rentoa yhdessä
oloa, hyvää seuraa ja toi-
pumisen vahvistumista.

Ryhmä on tarkoitettu
yli 16-vuotiaille nuorille
ja nuorille aikuisil-
le, tytöille ja pojille,
miehille ja naisille.
Osallistuminen on mak-
sutonta.

Kysy lisää tai ilmoittau-
du. Yhteystiedot
ovat tuossa alla!

MILLOIN?

- SYLIN TÄYDELTÄ EBJÄÄ kokoontuu per-
jantaisin kello 18.00–
20.00 tai erikseen
sovittuna aikana.
- Ryhmä alkaa syys-
kuussa 2015

MISSÄ?

- Lounais-Suomen–
SYLIN toimitlassa ja
useissa muissa pai-
koissa

MITEN PÄÄSEN MUKAAN?

- Ota yhteyttä Samiin
tai Outiin



Hieno, että kiinnostuit! Kysy lisää meiltä :

toiminnanohjaaja

Sami Heimo

040 5958 542

sami.heimo@syliin.fi

www.syliin.fi

ohjaaja

Outi Hokkanen

050 596 6625

outi.hokkanen@ehja.fi

www.ehja.fi

Turku, ryhmä syömishäiriötä sairastavien läheisille

Onko läheisesi sairastunut syömishäiriöön? Haluaisitko tietää tarkemmin, mistä syömishäiriössä on kysymys?

Läheisten vertaistukiryhmä on avoin kaikille syömishäiriöön sairastuneista läheisistään huolta kantaville ihmisille, jotka haluavat keskustella ja vaihtaa ajatuksia samassa tilanteessa olevien perheiden kanssa.

Paikalle voi tulla nimettömänä.

Läheisten vertaistukiryhmä kokoontuu keväällä 2015 kerran kuukaudessa tiistaisin yhdistyksen toimitiloissa.

Kevän viimeinen kokoontuminen on tiistaina 26.5. kello 18.00 -19.30.

Turku, ryhmä syömishäiriötä sairastaville ja toipuville

Avoimeen ryhmään ovat tervetulleita kaikki syömisellä jollain tavoin oireilevat henkilöt. Olet tervetullut ryhmään, jos tunnet että ruokaan, syömiseen tai omaan kehoon liittyvät ajatukset täyttävät päiväsi ja vievät energiaasi.

Avoimessa ryhmässä on mahdollisuus puhua mieltä painavista asioista henkilöille, joilla itsellään on koke-

musta syömishäiriöön liittyvistä asioista.

Ryhmään voi tulla myös vain kuuntelemaan ja tutustumaan.

Ryhmä kokoontuu keväällä 2015 parittomien viikkojen keskiviikkoina 14.1. alkaen klo 18.00-19.30 yhdistyksen toimitiloissa. Kevään loput kokoontumispäivät ovat 6.5., 20.5. ja 3.6.

Turku, ryhmä tunnesyömisestä ja ahmimisesta kärsiville

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki ahmimistyyppisesti oireilevat.

Ryhmä kokoontuu yhdistykset toimistolla.

Ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen torstaisin klo 18.00 – 19.30. Kevään loput kokoontumispäivät ovat 14.5., 28.5. ja 11.6.



Pori, Teetä ja sympatiaa -avoimet kokoontumiset sairastaville ja läheisille

Sekä sairastaville ja toipuville että läheisille suunnatuissa vapaamuotoisissa kokoontumisissa tutustutaan, jutellaan syntyjä syviä, jaetaan iloja ja suruja. Ilmoittautua ei tarvitse. Tule rohkeasti piipahtamaan tai vaikka koko illaksi. Kokoontumiset ovat ilmaisia ja voit tulla aina kun sinulle sopii.

Kokoontumiset perustuvat vertaistuen ajatukseen. Läs-
nä on aina Lounais-Suomen
– SYLI ry:n vapaaehtoisia,

joilla on omakohtainen kokemus syömishäiriöstä tai läheisenä rinnalla kulkemisesta.

Kevään 2015 kokoontumiset ovat keskiviikkoisin kello 18.00 – 19.30 Porin yhteiskeskuksen tiloissa osoitteessa Isolinnankatu 16. Kevään loput kokoontumispäivämäärät ovat 20.5. ja 3.6.

Avoimet kahvihetket Turussa yhdistyksen toimistolla

Avoimet, maksuttomat kahvihetket on tarkoitettu kaikille, joita syömishäiriö tavalta tai toisella koskettaa.

Kahvihetkiin voi tulla käymään ja juttelemaan omasta tai läheisen tilanteesta. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Kahvihetkissä on aina läsnä yhdistyksen työntekijä ja mahdollisuuksien mukaan vertainen.

Kevään viimeinen kahvihetki on tiistaina 26.5. klo 14.00-16.00.



Syömishäiriöt –keskustelutilaisuudet Raumalla

Järjestämme kaikille avoimia Syömishäiriöt – keskusteluiltoja Raumalla. Kokoontumiset on tarkoitettu sekä sairastaville että sairastavien läheisille.

Kokoontumiset järjestetään Friskituult ry:n tiloissa osoitteessa Eteläkatu 7 A 4-5.

Kevään loput keskustelutilaisuudet ovat 7.5. ja 28.5. Keskustelutilaisuuteen ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Tasapainoa! www.tasapainoa.fi

TASAPAINOA! -materiaalilla pyritään ennaltaehkäisemään syömishäiriöitä. Se on tarkoitettu niiden aikuisten käyttöön, jotka työssään tai harrastuksissaan toimivat nuorten parissa. Materiaalisia esitellään syömishäiriön taustaa ja sairauden luonnetta kokemustiedon näkökulmasta. Lääketieteellistä kuvausta ei tavoitella. Haluamme tuoda esiin ennen kaikkea sitä, millaisia ajatuksia ja tunteita syömishäiriöön sairastuessa ja sairastessa usein käydään läpi.

Syömishäiriöitä voidaan ehkäistä tarjoamalla nuorille oikeaa ja asiallista tietoa.

Tasapainoa! -materiaali ei sisällä shokeeraavaa tekstiä tai kuvamateriaalia. Pelotteilu ja järkyttäminen eivät ole tehokkaita tapoja ennaltaehkäistä syömishäiriöitä. Tasapainoa! -materiaali haastaa miettimään, onko kokemusteksteissä mitään tuttua, onko oma elinympäristö mielenterveyttä tukeva ja mitä voi tehdä, jos huoli omasta itsestä, kaverista tai tutusta nuoresta on herännyt.

MISTÄ MATERIAALI KOOSTUU?

KIRJA

Tasapainoa! -kirja on suunniteltu erityisesti syömishäiriöitä ennaltaehkäisevään työhön. Kirjassa pohditaan mm. kysymystä, millaisessa maailmassa syömishäiriöt eivät saisi jalansijaa. Voit ladata kirjan ilmaiseksi tai ostaa sen painetun version verkkokaupastamme hintaan 22 € ja tukea samalla

syömishäiriöitä ennaltaehkäisevää työtä.

LUENTOMATERIAALIT

Jokaista kirjan lukua kohden on tehty PowerPointilla diasesitys, jota on mahdollista käyttää opetustyössä.

VIDEOT

Videoissa kuvataan neljän nuoren elämää. Heillä kaikilla on jonkinasteista mielenterveys- ja syömishäiriöoireilua. Kaikki viisi videoa soveltuvat erinomaisesti oman elämän pohdinnan lähtökohdaksi.

Yleistä materiaalista

Tasapainoa! -materiaali tarjoaa vastauksia kysymyksiin, kuinka vähentää syömishäiriöiden ja muiden mielenterveysongelmien riskiä. Kantava ajatus on kokonaisvaltaisen – fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen – tasapainon rakentaminen. Materiaali on tarkoitettu ensisijaisesti sellaisten aikuisten käyttöön, jotka ammatikseen tai vapaa-ajallaan ohjaavat tai opettavat nuoria. Materiaalin avulla mielenterveyteen vaikuttavia asioita voi nostaa esiin ja keskustella niistä nuorten kanssa.

Syömishäiriöiden ennaltaehkäisy on mahdollista. Tärkeintä ei ole se, että opettaja tai ohjaaja tietää syömishäiriöistä mahdollisimman paljon tai osaa asiat täydellisesti. Olennaista on, että syömishäiriöistä puhutaan sekä oman kehon hyväksymiseen ja oman itsensä arvostamiseen kannustetaan.

Nuorten syömishäiriöiden ennaltaehkäisemisessä on kaksi tavoitetta.

Ensiksi tavoitteena on tarjota nuorille ja kasvattajille näkökulmia oman arkiympäristön havainnointiin. Jokaisen tulisi saada elää turvallisessa ja mielenterveyttä edistävässä ympäristössä. Kaikkiin asioihin nuori itse ei voi suoraan vaikuttaa. Silti hänen on hyvä olla ainakin tietoinen siitä, mitkä asiat vaikuttavat mielenterveyteen ja miten itseään tulisi kohdella ja hoitaa.

Toiseksi tavoitteena on tarjota nuorille tarpeeksi tietoa syömishäiriöiden synnystä ja taustasta sekä sairaudesta itsestään. Nuorten tulee ymmärtää, että syömishäiriö on vakava mielenterveyden ongelma, jota voi ja jota pitää hoitaa. Nuorten on myös hyvä tietää, että syömishäiriöllä on tiettyjä erityispiirteitä.

Tasapainoa! -materiaali perustuu kokemustietoon. Materiaalia varten on haastateltu itse syömishäiriön sairastaneita, heidän läheisiään, ammattikasvattajia ja tavallisia nuoria. Niinpä materiaalin avulla voi peilata omia käsityksiään aikuiseksi kasvamisesta ja kasvattamisesta. Lisäksi se tarjoaa mahdollisuuden tutustua syvällisesti syömishäiriöön liittyviin ajatuksiin ja uskomuksiin sekä siihen, miltä sairaus ja vastaavasti toipuminen tuntuivat.



LOUNAIS-SUOMEN - SYLI RY
WWW.SYLIIN.FI

Tiilentekijänkatu 12 b
20810 Turku
Y-tunnus 1021735-0

puhelin: 040-5958542
s-posti: lounaissuomi@syliin.fi
www.syliin.fi

toiminnanohjaaja
Sami Heimo
sami.heimo@syliin.fi

Lounais-Suomen - SYLI ry ry perustettiin Turussa 1993. Yhdistyksen nimi on ehtinyt muuttua useaan otteeseen vuosien varrella, mutta toiminnan tavoitteet ovat pysyneet koko ajan samoina.

Olemme olemassa sinua varten, joka sairastat syömishäiriötä tai jota toistuvasti askarruttaa ruokaan, syömiseen ja kehonkuvaan liittyvät asiat: Myös syömishäiriötä sairastavien läheiset ja työssään syömishäiriötä kohtaavat henkilöt ovat lämpimästi tervetulleita mukaan.

Yhdistyksen kotipaikka on Turku, mutta toiminta-alueena koko Varsinais-Suomi ja Satakunta. Yhdistys kuuluu jäsenenä valtakunnalliseen Syömishäiriöliitto - SYLI ry:hyn. Yhdistyksen toimintaa rahoittaa Raha-automaattiyhdistys.



KAIKKI ASIAT OVAT
VAIKEITA, ENNEN
KUIN NE OVAT
HELPPOJA
- THOMAS FULLER

Niina Salonen ja Girevoy Lieto kahvakuulailivat lahjoituksen

Personal trainer Niina Salonen ja Girevoy Sport Lieto järjestivät **Loputon Loppiainen** –kahvakuulanostotapahtuman loppiaisenä, kuinkas muutenkaan. Tapahtumassa idea oli tehdä nostoja kahvakuulalla ja jokaisesta nostosta kilahti 1 sentti yhdistykselle lahjoituksena.

Tapahtuma tuotti 175 euroa ja tuotto käytetään vertaistukiryhmien ohjaajien kouluttamiseen

Lämmin kiitos kaikille nostelijoille ja Niina Saloselle työmme tukemisesta!

