

LOUNAIS-SUOMEN - SYLI RY
WWW.SYLIIN.FI



PUHEENJOHTAJALTA

Puheenjohtajalta	1	Mitä kaunein tervehdys!
Toiminnanohjaaja- ta eli Samilta...	2	Alkukesä kului osaltani suurelta osin yhdistyksemme muuttojärjestelyjen merkeissä. Muutimme Syömishäiriöliiton kanssa samaan toimitilaan Yliopistonkadulle. Nyt kun muutto alkaa olemaan jo aikalailla takanapäin, on taas aika keskittyä enemmän yhdistyksemme perustoimintaan.
Harjoittelijan terveiset	3	Seuraavan puolen vuoden aikana tulen puheenjohtajana keskittymään erityisesti yhdistyksemme edunvalvontaan. Keskeisessä osassa tulee olemaan mm. osallistumiseni kesällä käynnistetyin Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin asiakasraadin toimintaan. Asiakasraadin tavoitteena on saada sairaaloiden palvelujen käyttäjät tiiviimmin mukaan palvelujen kehittämiseen. Samankaltaista mallia on kokeiltu jo muualla Suomessa, ja toivon hartaasti, että Satakuntaankin saataisiin vastaavanlaista toimintaa.
ÄÄRIVIIVOILLANI -ryhmä	5	On tärkeää myös muistaa, että syömishäiriötä sairastavista vain murto-osa tarvitsee sairaalahoitoa, suurin osa sairastavista hoidetaan avohoidon puolella. Eikä pelkästään hoidon toimivuus riitä, vaan syömishäiriöihin puuttumisen sekä häiriöiden ennaltaehkäisy on myös toimittava. Unohtamatta tiedon saatavuutta sekä sitä, että syömishäiriöt ovat koko perhettä koskettava sairaus, jolloin perheen ja läheisten tukemisen tulee olla saumaton osa hoitoa.
SYLIN TÄYDELTÄ EHJÄÄ -ryhmä	6	
BODY TALKS – ryhmä	7	Jos haluat tulla mukaan yhdistyksemme edunvalvontatyöhön, voit rohkeasti ottaa yhteyttä joko minuun tai yhdistyksemme toiminnanohjaajaan, Samiin. Otamme mielellämme vastaan tietoa mahdollisista epäkohdista, joita olet joko sairastavan tai läheisen roolissa kohdannut hoitopolullasi. Tai voit ottaa yhteyttä ihan muuten vain, jos jokin yhdistykseemme liittyvä asia painaa mieltäsi.
Käynnissä olevat ryhmät	8-9	
Yhteystiedot	10	

Kaikkea parhainta syksyyne!

Ville

Ville Siltanen, puheenjohtaja, Lounais-Suomen - SYLI ry
s-posti: ville.siltanen@gmail.com

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

numerossa **02 251 9207**.





LOUNAIS-SUOMEN - SYLI RY
WWW.SYLIIN.FI

Toiminnanohjaajalta eli Samilta...

Yhdistyksen syksyyn kuuluu kovasti monenlaista. Tarjolla on vanhoja tuttuja juttuja ja myös jotakin ihan uuttakin. Tässä yhteydessä haluan nostaa esille uudet ryhmät.

Ääriviivoillani –ryhmä aloitti toimintansa jo kevätpuolella kahdella kokoontumisella. Toiminta jatkuu nyt syksyllä intensiivisemmällä jaksolla ja ryhmään voitulla vielä mukaan. Lisätietoja saat tästä jäsenkirjeestä tai sähköpostilla tai soittamalla.

Sylin täydeltä ehjää –ryhmä on aloittanut ja siihen pääsee ja mahtuu vielä mukaan. Ryhmä kokoontuu nyt aluksi perjantaisin kello 18.00 alkaen. Ideahan on tarjota syömishäiriötä sairastaville mukavaa yhdessä tekemistä ja kokoontumiset sijoittuvat viikonloppuihin, koska monelle juuri ne ovat vaikeimpia.

Ja sitten on vielä BODY TALKS—minun kehoni tarina, jossa tutustutaan omaan kehoon ja sen tarinaan erilaisten harjoitteiden kautta. Ryhmä kokoontuu sunnuntaisin. Lisää tietoa tästäkin tuossa jäljempänä.

Nämä kaikki uudet ryhmät kokoontuvat Turussa. Yhdistyksen toiminta-alue ulottuu kuitenkin Turun ulkopuolellekin; toiminta-alueena on Varsinais-Suomi ja Satakunta. Tänä syksynä pidämme luentoja Salossa, Forssassa, Raumalla ja Porissa. Ja samalla kuulostelemme mitä toimintaa näille paikkakunnille mahdollisesti toivotaan.

Lämpimästi tervetuloa ryhmiin, kahvihetkiin tai vaikka sitten sähköpostin äärelle! Omien ongelmien kanssa ei kannata jäädä yksin. Apua on tarjolla myös sinulle.

Ystävällisin terveisin,

Sami



Harjoittelijan terveiset

Hei kaikki jäsenet ja muut lukijat!

Olen työskennellyt Lounais-Suomen – SYLI ry:ssä harjoittelijana kolme kuukautta, touko-, kesä- ja elokuun. Syyskuussa koittaa paluu sosiaalityön opintojen pariin yliopistolle, mutta harjoittelu on opettanut paljon enkä siis missään tapauksessa joudu lähtemään yhdistyksestä ”tyhjin käsin”. Parasta harjoittelun aikana on ollut ihmisten kohtaaminen tapahtumissa, kokouksissa sekä kahden kesken. Uusia näkökulmia ja syvempää ymmärrystä syömishäiriöistä ovat tarjonneet keskustelut sairastavien, toipuvien, jo toipuneiden, sairastavien läheisten sekä ammattihenkilöiden kanssa. Tahdonkin lähettää kaikille keskustelukumppaneilleni suuret kiitokset! Erittäin mieleenpainuva oli myös esimerkiksi koskettavan Matka minuksi -dokumenttielokuvan Turun ensi-ilta keskusteluineen, samoin vierailu nuorten taide- ja toimintatalo Vimmaan, jossa vaihdimme ajatuksia, ideoita, tietoa ja kokemuksia nuorisotyöntekijöiden kanssa. Harjoitteluuni ajoittui myös yhdistyksen muutto; vanhat toimitilatkin olivat toki viihtyisät, mutta uudet tilat mahdollistavat huomattavasti monipuolisemman toiminnan järjestämisen ja ovat sijainniltaan parhaat mahdolliset. Muuttopuuhat toivat myös mukavaa vaihtelua työhön juuri ennen heinäkuun kesätaukoa.

Mielenkiintoista oli myös osallistua yhdistyksen syksyn toiminnan suunnitteluun. Sisällölliset kysymykset ja ideointi kuuluvat pitkälti hallitukselle ja vapaaehtoisille, mutta sain olla mukana suunnitelmia havainnollistavien ”lukujärjestysten” laatimisessa sekä muussa tiedottamisessa. Syksyille onkin tiedossa kaikkea kiinnostavaa ja ainakin toivottavasti antoisaa ohjelmaa.

On ollut hienoa saada tutustua yhdistyksen hallituksen jäseniin, vapaaehtoisiiin sekä muihin yhdistyksen toiminnassa harjoitteluni aikana jollakin tavalla mukana olleisiin. Yhdistyksen materiaalit ovat varsin korkealaatuisia, ja niitä on ollut mukava tarvittaessa jakaa ja esitellä. Toiminnan ilmapiiri on omien havaintojeni mukaan, raskaiden teemojen läsnäolosta huolimatta, sellainen kuin kuuluukin: iloinen ja toiveikas.

Toivotan teille yhdistyksen toiminnassa mukana oleville kaikkea hyvää, sekä nyt että jatkossa!

Saila, harjoittelija

SYKSYN 2015 KOULUTUKSET

JÄSENKIRJE 3 / 2015



Syömishäiriöt—mistä on kyse?

Järjestämme syksyn aikana neljä Syömishäiriöt—mistä on kyse? -luentotilaisuutta. Luennot ovat avoimia ja maksuttomia tilaisuuksia eikä niihin tarvitse erikseen ilmoittautua.

Luentojen ohjelma:

- ◆ Syömishäiriöt—mistä on kyse? - toiminnanohjaaja Sami Heimo
- ◆ Miten voi hakea apua ja hoitoa?
- ◆ Syömishäiriöstä toipuneen puheenvuoro

Luennot sopivat hyvin sekä sairastaville että läheisille. Myös hoitoalan ammattilaiset ja opiskelijat ovat tervetulleita.

Luennoilla on varattu aikaa myös keskustelulle.

Lisätietoja luennoista saat toiminnanohjaajalta.

Lämpimästi tervetuloa!

Salo to 17.9.: Salon SYTY ry:n toimitilat, osoite Helsingintie 6, 24100 Salo

Rauma to 8.10.: Rauman pääkirjasto, Alfredinkatu 1, 26101 Rauma

Pori ke 14.10.: Porin Yhteisökeskuksen tilat, osoite Isolinnankatu 16, 28100 Pori

Forssa ti 20.10.: Ystävän kammari, osoite Hämeentie 5, 30100 Forssa

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



SYÖMISHÄIRIÖLIITTO-SYLI RY

Kysy vertaistukihenkilöiltä Syömishäiriöliiton keskustelupalstalla. Keskustelupalsta löytyy liiton kotisivuilta www.syomishairioliitto.fi ja palstalla päivystetään keskiviikkoisin klo 18.00 - 19.30.

LOUNAIS-SUOMEN - SYLI RY

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

ÄÄRIVIIVOILLANI on uudenlainen osallistavan taiteen projekti, joka perustuu omakuvatyoškentelyyn.

ÄÄRIVIIVOILLANI -prosessin aikana tutkitaan taiteen keinoin omaa minäkuvaa, harjoitellaan näkemään kauneutta itsessä ja maailmassa, ja katsomaan lempeästi myös omia kipukohtia.

ÄÄRIVIIVOILLANI -työskentelyyn osallistuminen on maksutonta.

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

ÄÄRIVIIVOILLANI – projektissa toteutetaan syksyllä 2015 kaksi työpajaa, joihin on erillinen ilmoittautuminen.

Viikonlopputyöpaja 3.-4.10. klo 11-17

Molempien päivien aikana pidetään lounastauko, jolloin voi syödä omia eväitä käyttössämme olevassa keittiössä tai käydä keskustassa syömässä.

Keskiviikkotyöpaja 7.10.-4.11. klo 17-19.30

Keskiviikot muodostavat kokonaisuuden, joten osallistujien toivotaan sitoutu-



van kaikille (5) kerroille.

Molemmat työpajat toteutetaan Lounais-Suomen-SYLI:n uusissa tiloissa osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4.

Työpajoja ohjaavat:

nukketeatteritaiteilija-lavastaja, kuvataideopettaja
Johanna Latvala
yhteisötaiteilija, luovan kirjoittamisen ohjaaja **Veera Lehtola**
teatteritaiteilija, tanssiinnostaja **Seija-Leena Salo**

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Seija-Leena
045 1130561
seijaleena.nyt@gmail.com

toiminnanohjaaja Sami Heimo, Lounais-Suomen – SYLI ry
040 5958 542
sami.heimo@syliin.fi
www.syliin.fi

HIENOA, ETTÄ KIINNOSTUIT!

Mitä kaikkea SYLIN TÄYDELTÄ EHIÄÄ –ryhmä?

- MIELEKÄSTÄ TEKE-
MISTÄ
- UUSIA IHMISIÄ
- RENTOA YHDESSÄ-
OLOA
- TUTUSTUMISKÄYN-
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 joust-
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
mietineet 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 JA MISSÄ?

- 4.9. ja 11.9. klo 18-20;
olemme Syömishäiriöliit-
to - SYLI ry:n tiloissa
(Yliopistonkatu 24 B 27,
2. krs, Turku), sen jälkeen
kokoontumme muualla.
- Jos tulet ryhmään myö-
hemmin kuin 4.9., ota
yhteyttä Outiin ja kysy
tapaamispaikasta.

MITEN PÄÄSEN MUKAAN?

- Ota yhteyttä Samiin tai
Outiin



Hienoa, 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

BODY TALKS—ryhmä eli minun kehoni tarina

Mitä minun kehoni kertoo?

Ryhmässä pysähdytään oman kehon äärelle kuuntelemaan mitä sillä on kerrottavaan. Liikkeellisten harjoitteiden kautta tutustumme lempeästi mielen ja kehon yhteyteen.

Ryhmää vetää teatteri-ilmaisun ohjaajaksi (AMK) valmistunut Maria Hannonen, joka työskentelee pääsääntöisesti liikkeen, sirkustaiteen ja fyysisen teatterin parissa.

Body Talks –ryhmä lisää kehotietoisuutta ja—tuntemusta eikä edellytä aiempaa kokemusta sirkuksesta tai teatterista. Ryhmä sopii harjoitustensa puolesta aivan kaikille.

Ryhmä kokoontuu sunnuntaisin

11.10., 25.20., 8.11., 22.11 sekä 29.11.

kello 18.00—20.00 yhdistyksen toimitilassa Turussa.

Ryhmä on maksuton. Lisätietoja saat Samilta ja Marialta 0407203075.

Tasapainoa! www.tasapainoa.fi

Syömishäiriöitä voidaan ehkäistä tarjoamalla nuorille oikeaa ja asiallista tietoa.

TASAPAINOA! -materiaali on tarkoitettu niiden aikuisten käyttöön, jotka työssään tai harrastuksissaan toimivat nuorten parissa. Materiaalissa 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 sairastaessa usein käydään läpi.

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 PowerPointillä diaesitys, jota on mahdollista käyttää opetustyössä.

VIDEOT

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

SIVU 7

Tutustu materiaalin osoitteessa www.tasapainoa.fi

Turku, ryhmä syömishäiriötä sairastavien läheisille

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

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

Paikalle voi tulla nimettömänä.

Läheisten vertaistukiryhmä kokoontuu syksyllä 2015 kerran kuukaudessa tiistaisin yhdistyksen toimitiloissa.

Syksyn ensimmäinen kokoontuminen on tiistaina 18.8. 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 syksyllä 2015 parittomien viikkojen keskiviikkoina 12.8. alkaen klo 18.00-19.30 yhdistyksen toimitiloissa.

Turku, ryhmä tunnesyömisestä ja ahmimisesta kärsiville

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki ahmimistyypisesti oireilevat.

Ryhmä kokoontuu yhdistykset toimistolla.

Ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen torstaisin klo 18.00 – 19.30. Syksyn ensimmäinen kokoontumispäivä on 20.8.



Pori, Teetä ja sympatiaa -avoimet kokoontumiset sairastaville, toipuville 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.

Syksyn 2015 kokoontumiset ovat parillisten viikkojen keskiviikkoina kello 18.00 – 19.30 Porin yhteisökeskuksen tiloissa osoitteessa Iso-
lennankatu 16. Syksyn ensimmäinen kokoontuminen on keskiviikkona 19.8.

Avoimet kahvihetket Turussa yhdistyksen

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.

Syksyllä 2015 avoimet kahvihetket pidetään viikoittain tiistaisin klo 14.00-16.00. Syksyn ensimmäinen kahvihetki on tiistaina 4.8.



Rauma, Teetä ja sympatiaa -avoimet kokoontumiset sairastaville, toipuville ja läheisille

Järjestämme kaikille avoimia Teetä ja sympatiaa – kokoontumisia Raumalla. Kokoontumiset on tarkoitettu sekä sairastaville, toipuville että sairastavien läheisille.

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

Syksyn 2015 kokoontumiset ovat parittomien viikkojen

torstaisin klo 18.00-19.30. Syksyn ensimmäinen kokoontuminen on 10.9. Kokoontumiseen ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.



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



**LOUNAIS-SUOMEN -
SYLI RY**

WWW.SYLIIN.FI

Yliopistonkatu 24 A 4, 2. krs
20100 Turku

puhelin: 040-5958542
s-posti: lounaissuomi@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 työsään 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.