



PUHEENJOHTAJALTA

Lämmin talvinen tervehdys kaiken viiman ja pakkasen keskelle!

Puheenjohtajalta	1	Yhdistyksen syksy ja alkutalvi olivat toiminnallisesti varsin vauhdikkaita. Monenlaista on tapahtunut ja paljon on saatu aikaan. Toiminnan järjestämisen lisäksi olemme perehtyneet entistä paremmin syömishäiriöiden hoidon tilanteeseen Varsinais-Suomessa ja Satakunnassa.
Toiminnanohjaajalta eli Samilta...	2	Erityisen mielenkiintoista syömishäiriöiden hoidon kehittymisen kannalta on Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin ja Turun kaupungin psykiatrioiden yhdistyminen. Varsinais-Suomen psykiatrian tila- ja organisaatorakennetta selvittänyt työryhmä ehdotti keväällä 2015 oman syömishäiriöpoliklinikan perustamista nykyisen päiväsaalan rinnalle. Syömishäiriöpoliklinikka ja päiväsaala olisivat kaikkia ikäluokkia (myös lapset ja nuoret) palvelevia yksikköjä. Myös ruotsinkielisen työryhmän toiminta halutaan integroida osasto- ja poliklinikkatyöskentelyyn. Yhdistymistä tarkemmin valmistelevien työryhmien työskentely on alkanut nyt syksyllä ja väliraportin on määrä valmistua tammikuussa 2016 ja lopullisen suunnitelman toukokuussa 2016. Yhdistys tulee seuraamaan tiiviisti työskentelyn etene- mistä.
Vertaistukiryhmät	3-4	
Kevään 2016 luen- not ja keskusteluil- lat	5-6	
Tanssiterapeutti- nen ryhmä Porissa	7	Psykiatrioiden yhdistymisen lisäksi syömishäiriöön sairastuneiden hoitoreitit ovat olleet toinen seikka, johon yhdistys on kiinnittänyt edunvalvonnallisesti erityisesti huomiota. Varsinais-Suomessa on hoitoreitti nuorille (13 – 22 v) syömishäiriöitä sairastuville. Satakunnan sairaanhoitopiirissä ei ole omaa hoitoreittiä millekään ikäryhmälle. Hoitoreitin puuttuminen ei auttamatta tarkoita huonompaa hoitoa, mutta yhdistys näkisi mieluummin, että Varsinais-Suomessa ja Satakunnassa olisi hoitoreitit kaikille sairastuneille iästä huolimatta. Tämä on myös asia, jonka eteen tulen yhdistyksen puheenjohtajana tekemään töitä.
Opinnäytetyö Tu- russa	8	
Muita mahdollisia ryhmiä	8	
Kuninkaani-esitys ja työpajat	9	Yhdistyksen tekemä edunvalvontatyö ei kuitenkaan pelkästään rajoitu edellä mainittuihin asioihin, vaan tulevina kuukausina hoidon tilaan tullaan perehtymään vieläkin tarkemmin. Terveystieteiden tutkimuskeskuksessa tapahtuvat muutokset ovat hitaita, ja yhdistys pyrkiikin olemaan säännöllisessä vuorovaikutuksessa hoitoa järjestävien tahojen kanssa.
Yhteystiedot	10	Toteutamme tammikuun aikana kyselyn yhdistyksen jäsenille ja se löytyy kotisivuiltamme. Arvostaisimme suuresti, mikäli jaksaisit nähdä hivenen vaivaa ja vastaisit jäsenkyselyymme. Suora palaute on meille parhaimpia keinoja kehittää omaa toimintaamme.

Mukavia talvipäiviä toivottaen,

Ville

Ville Siltanen, puheenjohtaja Lounais-Suomen - SYLI ry

s-posti: ville.siltanen@gmail.com





Toiminnanohjaajalta eli Samilta...

YHDESSÄ, ENEMMÄN YHDESSÄ, KEVÄTTÄ KOHDEN

Joku viisas on joskus sanonut, että jos haluat tehdä asian hyvin, tee yksin. Jos haluat tehdä asian erinomaisesti, kysy neuvoa. Mutta jos haluat tehdä fantastisesti, tee yhdessä.

Pienten toimijoiden, tässä tapauksessa meidän yhdistyksemme, haasteena on osata kohdistaa toimintansa niin, että mahdollisimman moni saa apua ja tukea tilanteessaan. Tarpeita ja odotuksia, haaveita ja toiveita on sekä yhdistyksen vapaaehtoisilla, tuen piirissä olevilla että suurella yleisöllä.

Paras tapa saada enemmän aikaiseksi suunnilleen samalla rahalla ja ajalla kuin aiemmin, on tehdä yhteistyötä. Tämän kevään aikana järjestämme useita tilaisuuksia yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Kiitämme hyvästä yhteistyöstä jo nyt ja toivomme sille myös jatkoa.

Yhteistyö on keskeisessä osassa myös syömishäiriötä sairastavan toipumisessa ja läheisten hyvinvoinnissa. Luotettavien keskustelukumppanien löytäminen ja avoimuuden opettelu ilman loukatuksi tulemisen pelkoa ei onnistu yksin. Syömishäiriösairaus usein eristää sairastavan ja läheiset omaan sairauden sävyttämään ja häiriintyneeseen maailmaansa, josta pääsee kyllä ulos, mutta vain harvoin yksin.

Yhdistys tarjoaa mahdollisuuksia käydä avointa ja rehellistä keskustelua. Haluamme muistuttaa, että sairauden maailmasta on mahdollista päästä pois. Aina on mahdollisuus tehdä pieniä muutoksia ja voida paremmin.

Luepa tarkkaan tämä jäsenkirje ja tule rohkeasti mukaan mikäli tunnet, että jostain voisi olla sinulle apua. Ja mikäli meiltä puuttuu se mitä juuri sinä tarvitset, kerro se meille!

Ystävällisin terveisin,

Sami

sami.heimo@syliin.fi

040 5958 542

Syömishäiriötä sairastavien läheisten vertaistukiryhmä, Turku

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. Läheinen voi olla äiti tai isä, sisar tai puoliso, sukulainen tai ystävä. Tärkeintä on halu ymmärtää sairastavaa ja halu läheistä ja itseään.

Läheisten vertaistukiryhmä kokoontumispäivät keväällä 2016 ovat

- ti 19.1.
- ti 23.2.
- ti 29.3.
- ti 26.4.
- ti 17.5.

Läheisten ryhmä kokoontuu Turussa yhdistyksen toimitilassa klo 18.00—19.30.

Ryhmään ei tarvitse ilmoitautua etukäteen, se on maksuton eikä edellytä sitoutumista. Ryhmää ohjaa läheistä ja itseään.

vat yhdistyksen vapaaehtoiset, joiden oma läheinen sairastaa tai on sairastanut syömishäiriön.

Syömishäiriötä sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä, Turku

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 2016 parillisten viikkojen keskiviikkoina 13.1. alkaen klo 18.00-19.30 yhdistyksen toimitiloissa.

Kokoontumispäivät ovat

- 13.1., 27.1.,
- 10.2., 24.2.,
- 9.3., 23.3.,
- 6.4., 20.4.,
- 4.5., 18.5.
- ja 1.6.

Tunnesyömisestä ja ahmimisesta kärsivien vertaistukiryhmä, Turku

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki, joille ruoka ja syöminen liittyvät tunteisiin tai on selkeästi ahmimistyyppisestä käyttäytymisestä. Oirehtiminen voi olla jatkuvaa tai satunnaisempaa, tärkeintä on että on itse huolissaan omasta hyvinvoinnista ja valmis keskustelemaan tilanteesta.

Ryhmään ei tarvitse ilmoitautua ja se on maksuton.

Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimitiloissa parittomien viikkojen torstaisin klo 18.00 – 19.30. Kevään ensimmäinen kokoontuminen on 4.2.

Kokoontumispäivät ovat

- 4.2., 18.2.,
- 3.3., 17.3., 31.3.,
- 14.4., 28.4.,
- 12.5. ja 26.5.

Avoimet kahvihetket, Turku

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

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

Keväällä 2016 avoimet kahvihetket ovat maanantaisin kello 16.00 - 18.00 yhdistyksen toimitilassa.



Teetä ja sympatiaa –vertaistukiryhmä sairastaville, toipuville ja läheisille, Pori.

Sekä sairastaville ja toipuville että läheisille suunnatussa 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. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua.

Teetä ja sympatiaa- ryhmä kokoontuu parittomien viikkojen keskiviikkoisin kello 18.00 - 19.30 Satakunnan yhteisökeskuksen tiloissa osoitteessa Isolinnankatu 16, Pori.

Sisäänkäynti Yhteisökeskukseen on sisäpihalta. Kokoontumisia on kahdessa eri tilassa, pihalta on opastus ennen ryhmän alkua.

Kokoontumispäivät ovat

20.1.,
3.2., 17.2.,
2.3., 16.3., 30.3.,
13.4., 27.4.,
11.5. ja 25.5.

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



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

KEVÄÄN LUENNOT TURUSSA

JÄSENKIRJE 1 / 2016

Järjestämme kevään 2016 aikana kolme luentoa Turussa: Luennot ovat avoimia kaikille, joita syömishäiriö tavalla tai toisella koskettaa, mutta erityisesti huomioimme luentojen toteutuksessa syömishäiriötä sairastavien läheiset. Luennoilla käsitellään syömishäiriötä sairastavan ja tämän läheisten arkea ja päätösten tekemistä hyvin käytännönläheisten esimerkkien ja keskustelujen kautta.

Luentojen päivämäärät ja teemat ovat:

- ◆ Keskiviikko 10.2. klo 18.00—19.30 **”Vaikeat ruokailutilanteet syömishäiriötä sairastavan kanssa”**
- ◆ Keskiviikko 23.3. klo 18.00—19.30 **”Syömishäiriö ja urheilu — mikä on liikaa, mikä on liian vähän, rajoittaa vai sallia?”**
- ◆ Keskiviikko 20.4. klo 18.00—19.30 **”Mitä läheiselle kuuluu syömishäiriötä sairastavan rinnalla?”**

Luennoitsijat ilmoitetaan vielä myöhemmin.

Luennot ovat maksuttomia eikä niihin tarvitse ilmoittautua etukäteen. Luennot järjestetään yhdistyksen toimitilassa.



Osaavaa
kansalaistoimintaa

OK-opintokeskus

Tasapainoa! on syömishäiriöitä ennalta ehkäisevä materiaali, joka on kaikkien vapaasti käytettävissä. Materiaali on tarkoitettu ensisijaisesti koulujen ja harrastusryhmien käyttöön, mutta soveltuu myös muihin ympäristöihin.

Tasapainoa!
www.tasapainoa.fi

SYÖMISHÄIRIÖ-AIHEISET KESKUSTELUILLAT RAUMALLA, FORSSASSA JA SALOSSA

Järjestämme avoimia syömishäiriö-aiheisia keskusteluiltoja Raumalla, Forssassa ja Salossa. Keskusteluillat on tarkoitettu kaikille, joita syömishäiriö tavalla tai toisella koskettaa, mutta erityisesti huomioimme syömishäiriötä sairastavan läheiset. Keskusteluilloissa käsitellään syömishäiriötä sairastavan ja tämän läheisten arkea ja päätösten tekemistä hyvin käytännönläheisten esimerkkien ja keskustelujen kautta.

Keskusteluillat ja iltojen teemat ovat

FORSSA

Tiistaina 26.1. klo 18.00 – 20.00 ”Vaikeat ruokailutilanteet syömishäiriötä sairastavan rinnalla” Mielenterveysyhdistys Mielikki, Vapaudenkatu 5 A 5.

Tiistaina 15.3. klo 18.00 – 20.00 ”Syömishäiriö – kontrollista hyvinvointiin” Forssan seudun mielenterveysseura, Rautatienkatu 12.

Tiistaina 26.4. klo 18.00 – 20.00 ”Mitä läheiselle kuuluu syömishäiriötä sairastavan rinnalla?” Mielenterveysyhdistys Mielikki, Vapaudenkatu 5 A 5.

RAUMA

Tiistaina 2.2. klo 17.00 – 19.00 ”Vaikeat ruokailutilanteet syömishäiriötä sairastavan rinnalla”

Tiistaina 15.3. klo 17.00 – 19.00 ”Syömishäiriö – kontrollista hyvinvointiin”

Tiistaina 26.4. klo 17.00 – 19.00 ”Mitä läheiselle kuuluu syömishäiriötä sairastavan rinnalla?”

Illat järjestetään yhteistyössä Rauman seudun mielenterveysseuran kanssa ja mukana on kriisityöntekijä Johanna Nieminen.

Illat järjestetään Rauman kirjaston luentotilassa, joka sijaitsee ensimmäisessä kerroksessa sisäänkäynnistä oikealle. Kirjaston osoite on Alfredinkatu 1.

SALO

Tiistaina 29.3. klo 18.00 – 19.30 ”Vaikeat ruokailutilanteet syömishäiriötä sairastavan rinnalla”

Maanantaina 9.5. klo 18.00 – 19.30 ”Mitä läheiselle kuuluu syömishäiriötä sairastavan rinnalla?”

Illat järjestetään Salon SYTYn tiloissa osoitteessa Helsingintie 6.



Osaavaa
kansalaistoimintaa

OK-opintokeskus

TANSSITERAPEUTTINEN RYHMÄ, PORI

**Tanssiterapia Piima toteuttaa yhteistyössä
Lounais-Suomen SYLI ry:n kanssa Porissa
tanssi-liiketerapeuttisen ryhmän
syömishäiriöstä toipuville ja toipuneille.**

Ryhmän tapaamisia on kymmenen helmi-toukokuun aikana.
Yhden tapaamisen kesto on 75 minuuttia. Ryhmä on maksuton.

Ryhmän tapaamispäivät ovat:

29.2., 7.3., 14.3., 21.3., 4.4., 11.4., 18.4., 2.5., 9.5. ja 16.5.

Ryhmän kokoontuu maanantaisin klo 18.00-19.15, osoitteessa Teljänkatu 8, Pori.

Osallistujille pidetään ennen ryhmän alkua yksilötapaamiset omiin toiveisiin ja tavoitteisiin liittyen. Yksilötapaamiset toteutetaan tammi-helmikuun 2016 aikana.

Ryhmän tavoitteet ja teemat muokkautuvat ryhmän tarpeiden mukaan. Kantavana teemana on voimavarojen lisääminen arkeen tanssi-liiketerapian keinoin. Ryhmä on luottamuksellinen ja antaa mahdollisuuden nähdä tulleiselle ja vuorovaikutukselle. Ryhmässä tehdään erilaisia harjoituksia joissa pääset tutustumaan itseesi omaa liikkettäsi ja rajojasi tutkien. Et tarvitse aiempaa kokemusta luovasta liikkumisesta tai tanssista tullaksesi ryhmään. Ryhmässä hyödynnetään tanssi-liiketerapian lisäksi menetelmiä kuvataideterapian puolelta. Ryhmä antaa mahdollisuuden oman kehonkuvan tutkimiseen tanssi-liiketerapian keinoin. Tapaamisilla pyritään vahvistamaan lempeää suhtautumista itseän.

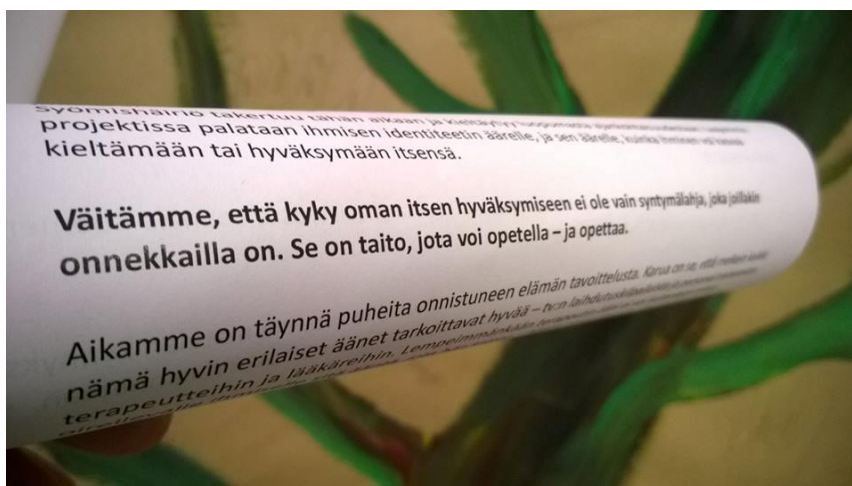
Ennen ryhmän alkamista olet lämpimästi tervetullut avoimiin työpajoihin tutustumaan tanssi-liiketerapiaan. Avoimet tanssiterapeuttiset työpajat toteutetaan maanantaisin 11.1., 25.1. ja 8.2. klo 18.00-19.30. Työpajat ovat myös maksuttomia.

Työpajat toteuttaa tanssi-liiketerapeuttisten menetelmien ohjaaja Kaisa Selin.

Kysy lisää ja ilmoittaudu:

Kaisa Selin

p. 045 645 0366



OPINNÄYTETYÖ SYÖMISHÄIRIÖTÄ SAIRASTAVAN TAI SAIRASTANEEN LIIKUNTATUNTEMUKSISTA

Nimeni on Kaisu Ostela ja olen 22-vuotias nuori nainen Turusta. Opiskelen liikunnanohjaajaksi Haaga-Helian ammattikorkeakoulussa Vierumäellä. Tulen tekemään kevään aikana opinnäytetyöni syömishäiriöön sairastuneiden liikuntatuntemuksista.

Tarkoituksena on saada kokoon noin 5-7 henkilön ryhmä, joiden mieltymysten mukaan järjestän kevään 2016 aikana noin viisi eri liikunnan lajikokeilua. Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, joka koostuu alkukyselystä, parista haastattelusta ja vapaamuotoisista lajikokeilupalautteista.

Kiinnostuitko?

Sinulla on mahdollisuus päästä kokeilemaan liikuntaa turvallisessa ryhmässä ja ohjatusti. Osallistumisesta ei tule sinulle kuluja. Ota rohkeasti yhteyttä, niin kerron lisää!

Terveisin

Kaisu Ostela

0400763090 / ostela93@hotmail.com

MUITA RYHMIÄ JA TAPAHTUMIA ...

Vuoden 2015 aikana yhdistyksellä oli muutamia ryhmiä, joiden jatko on vielä epävarmaa. Tiedotamme näistä heti kun saamme tietoa.

ÄÄRIVIIVOILLANI– ryhmän rahoitus tuli Taiteen edistämisenkeskukselta ja sen rahoituksesta tulee päätös maaliskuun alussa. Rahoitusta on haettu ja mikäli sen saamme, myös ryhmä voidaan toteuttaa.

SYLIN TÄYDELTÄ EHJÄÄ –ryhmä toteutettiin yhteistyössä EHJÄ ry:n kanssa ja ryhmä jatkaa mikäli yhteistyötä saadaan jatkettua. Tilanne selviää tammikuun aikana.

BODY TALKS –ryhmä jatkaa helmi-maaliskuussa kunhan ohjaaja Maria Hannosen omat aikataulut saadaan selville.

KUNINKAANI Kutsu ensi-iltaan

KUNINKAANI-esityksen ensi-ilta on 21.1. klo 18.00 Turussa yhdistyksen toimitiloissa. Ensi-illan jälkeen esitys lähtee kiertämään Suomea.

KUNINKAANI on runollinen esitys palatsiinsa sulkeutuneen ihmisen mielenmaisemasta. Seinät pitävät sisälleen kontrollin, kamppailun ja omalakisien Kuninkaan. Kuinka paljon kuninkaansa vuoksi voi uhrata?

“Hän hallitsee, hänellä on minut, eikä hän piittaa hämmingistä.”

Esitys pohjaa belgialaissyntyisen Henri Michauxin novelliin *Kuninkaani* sekä työryhmän valikoimiin runoihin. Esityksen kesto on n. 40 minuuttia.

ESIINTYJÄ: Tarja Sahlstedt

OHJAAJA: Veera Alaverronen

ÄÄNISUUNNITTELU: Arttu Aarnio

PROJISOINNIT: Lilli Haapala

NÄLKÄLAKKO –työpajat

Kuninkaani –esitykseen liittyy NÄLKÄLAKKO –työpaja, joka järjestetään yhdistyksen toimitiloissa 23.1. – 24.1. kello 11.00 – 15.00. Työpajaan osallistuminen on maksutonta.

NÄLKÄLAKKO – työpaja on suunnattu syömishäiriön kohdanneille. Työpaja rakentuu keskusteluista ja taide-lähtöisistä menetelmistä. Tavoitteena on saada vangittua taiteelliseen muotoon se ohikiitävä hetki, kun riittää itselleen ja kokee olevansa hyvä, kaunis ja arvokas. Työpajojen aikana tärkeäksi tulee nousemaan yhteinen hetki ja keskustelu osallistujien kesken. Koska työskentely on yksilöllistä ja intensiivistä, työpajaan voi osallistua kerrallaan korkeintaan 7 henkilöä. Työpajaan on ennakoilmoittautuminen ja se toimii esityksestä erillisenä kokonaisuutena.

Esitystä on tukenut Suomen Kulttuurirahaston keskusrahasto ja Taiteen Edistämiskeskus.



Kuva: Lilli Haapala

Ilmoittaudu NÄLKÄLAKKO –työpajaan Samille

(040 59585 542 tai sami.heimo@syliin.fi)

heti tai viimeistään 22.1. mennessä!



**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.