



Tässä on Jäsenkirjeemme 2 / 2017, ole hyvä!

Tässä Jäsenkirjeessä on asiaa loppukevään ja alkukesän toiminnastamme sekä ensimmäinen osa sarjastamme, jossa pohditaan yhdistyksen toimintaa.

Yhdistyksen toimintaahan rahoittaa Stea (aikaisemmin RAY). Rahoitusta saadaan neljään tarkoitukseen, jotka ovat syömishäiriöitä sairastavien hyvinvoinnin lisääminen, läheisten hyvinvoinnin lisääminen, syömishäiriöiden tunnettuuden lisääminen sekä edunvalvonta.

Tässä Jäsenkirjeessä käsittelemme näistä ensimmäistä eli syömishäiriötä sairastavien hyvinvoinnin lisäämistä;



mitä se on, miten se tapahtuu ja mistä tietää että hyvinvointi on lisääntynyt. Yhdistyksen keinot lisätä hyvinvointia perustuvat vertaistukeen, kuunteluun, keskusteluun ja läsnäoloon.

Yhdistys ei hoida eikä terapoi. Yhdistyksen järjestämä toiminta on vapaaehtoista ja

maksutonta, usein puhutaan matalan kynnyksen toiminnasta. Sillä tarkoitetaan, että kuka tahansa voi tulla toimintaan mukaan vaikkei olisi diagnoosia, lähetettä tai yhdistyksen jäsen. Ja näinhän yhdistys toimii; kuka tahansa voi tulla tuen piiriin silloin kun se itselleen sopii ja olla mukana niin kauan kuin itse tuntee tarpeelliseksi. Kysyimme muutamilta toiminnassamme mukana olevilta mitä mieltä he ovat. Näitä ajatuksia voit lukea tämän Jäsenkirjeen lopusta.

Tämän kevään aikana on yhdistys saanut paljon aikaiseksi ja haluammekin kiittää lämpimästi kaikkia toiminnassa mukana olevia vapaaehtoisia, ryhmissä ja koulutuksissa kävijöitä sekä kaikkia jotka ovat muuten vaan hengessä mukana!

Kiitos että olette.

Sorvin äärestä,

Sami.

ONKO SINULLA KOKEMUSTA, TIETOA TAI KOKEMUSTIETOA SYÖMISHÄIRIÖN SAIRASTAMISESTA TAI LÄHEISENÄ OLEMISESTA? HALUATKO AUTTAA MUITA SAMASSA TILANTEESSA OLEVIA?

HAEMME JATKUVASTI LISÄÄ OHJAAJIA JA MUITA VAPAAEHTOISIA MUKAAN TOIMINTAAMME. KAIPAAMME VAPAAEHTOISIA TURUN LISÄKSI PORIIN, RAUMALLE JA SALOON. HALUSITPA SITTEN KIRJOITTA BLOGIA, OHJATA RYHMÄÄ TAI TULLA MUKAAN HALLITUKSEN TYÖSKENTELYYN, OTA YHTEYTTÄ.

JA KYSY LISÄÄ!

lounaissuomi@syliin.fi

040 5958 542



Toukokuussa tapahtuu:

Vertaistukiryhmät kokoontuvat

Syömishäiriötä sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä, Turku
Ryhmä kokoontuu keskiviikkona 17.5. klo 18.00 – 19.30.
Paikka on yhdistyksen toimitila osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4, Turku.

Syömishäiriötä sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä, Pori
Ryhmä kokoontuu keskiviikkona 23.5. klo 18.00 – 19.30.
Paikka on Järjestökeskus osoitteessa Isolinnankatu 16, Pori.

Tunnesyömisestä ja ahminnasta kärsivien vertaistukiryhmä, Turku
Ryhmä kokoontuu torstaina 4.5. JA 18.5. klo 18.00 – 19.30.
Paikka on Järjestökeskus osoitteessa Isolinnankatu 16, Pori.

Syömishäiriötä sairastavien läheisten vertaistukiryhmä, Turku
Ryhmä kokoontuu tiistaina 16.5. klo 18.00 – 19.30.
Paikka on yhdistyksen toimitila osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4, Turku.

Syömishäiriötä sairastavien läheisten vertaistukiryhmä, Rauma
Ryhmä kokoontuu tiistaina 16.5. klo 18.00 – 19.30.
Paikka on Nuorisotakuutalo osoitteessa Savilankatu 10 B, Rauma.

Syömishäiriötä sairastavien läheisten FinFamin vertaistukiryhmä, Pori
Ryhmä kokoontuu keskiviikkona 17.5. klo 18.00 – 19.30.
Paikka on Järjestökeskus osoitteessa Isolinnankatu 16, Pori.



Keskusteluillat:

Toipumistarina – syömishäiriöstä voi toipua.
Raumalla tiistaina 2.5. klo 18.00 – 19.30
Syömishäiriöaiheiset keskusteluillat järjestetään yhteistyössä Rauman seudun katulähetysten ja Rauman seudun Mielenterveysseuran kanssa Nuorisotakuutalolla osoitteessa Savilankatu 10 B. Keskusteluilloissa on mukana Mielenterveysseuran kriisityöntekijä Johanna Nieminen.

Toipumistarina – syömishäiriöstä voi toipua.
Forssassa keskiviikkona 17.5. klo 18.00 – 19.30
Syömishäiriöaiheiset keskusteluillat järjestetään yhteistyössä Mielenterveysyhdistys Mielikin kanssa Mielikin tiloissa osoitteessa Vapaudenkatu 5 A 5, Forssa.



Asiantuntijaluento

Susanna Angle luennoi aiheesta ”Syömishäiriöt ja psykoterapia”. Tähänkin tilaisuuteen on vapaa pääsy.

Luento on Turussa keskiviikkona 3.5. klo 18.00 – 19.30 yhdistyksen toimitilassa.

Kevätretki Ruissaloon, Turku

Kaikille rennosta ulkoilusta kiinnostuneille järjestämme retken Ruissalon Saaronniemeen lauantaina 20.5. kello 12.00 – 16.00. Ohjelmassa on mukavaa yhdessä oloa ja luontopolun kiertäminen josko sekini on vapaaehtoista.

Tarkempia ohjeita ja tietoa ruokailusta tulee toukokuun alussa.

Ilmoittaudu Samille 15.5. mennessä, kiitos!

Ja vielä:

Älä laihduta –päivän ”Avoimet ovet ja puheenvuoroja” 8.5. klo 17.00 – 19.00.

Vietämme Älä laihduta –päivää maanantaina 8.5. Avoimen kahvihetken yhteydessä yhdistyksen toimitiloissa teemalla ”Avoimet ovet ja puheenvuoroja”. Tule kahvittelemaan, kuuntelemaan ja mahdollisesti pitämään oma puheenvuorosi. Puheenvuoroja saa pitää haluamastaan aiheesta, kesto on noin 5 minuuttia. Kuultavissa on myös Annin musiikkia.

Kesäkuussa tapahtuu:

Avoimet kahvihetket klo 16.00 – 18.00 maanantaisin ja keskiviikkoisin 29.5., 31.5., 5.6., 7.6., 12.6., 14.6. ja 19.6.

Osa kahvihetkistä vietetään muualla kuin toimitiloissamme. Olemme menossa ainakin Kupittaaan puistoon pelailemaan, joten lueskele ahkerasti kotisivujemme tai Facebookin tiedottelua. Tai soita ja kysy että missä mennään.

Tuettu lounas klo 13.00 – 14.00 perjantaisin 2.6., 9.6. ja 16.6.

Yhdistyksen kesätauko

Yhdistys on kesätauolla 26.6. – 6.8. välisenä aikana.

Seuraava Jäsenkirje ilmestyy 15.8. Syksyn aikataulut on luettavissa kotisivuiltamme jo kesäkuussa.





Syömishäiriötä sairastavan hyvinvoinnin lisääminen

- mitä se on, miten se tehdään ja mistä tietää että sitä on tapahtunut?

Yhdistyksellämme on neljä tavoitetta, jotka ovat syömishäiriötä sairastavien hyvinvoinnin lisääminen, läheisten hyvinvoinnin lisääminen, syömishäiriöiden tunnettuuden lisääminen sekä edunvalvonta.

Kysimme muutamilta toiminnassamme mukana olevilta mitä mieltä he ovat; mitä hyvinvoinnin lisääminen on, miten se tapahtuu ja mistä tietää että hyvinvointi on lisääntynyt. Yhdistyksen keinot lisätä hyvinvointia perustuvat vertaistukeen, kuunteluun, keskusteluun ja läsnäoloon. Usein puhutaan matalan kynnyksen toiminnasta. Sillä tarkoitetaan, että kuka tahansa voi tulla toimintaan mukaan vaikkei olisi diagnoosia, lähetettä tai yhdistyksen jäsen. Ja näinhän yhdistys toimii; kuka tahansa voi tulla tuen piiriin silloin kun se itselleen sopii ja olla mukana niin kauan kuin itse tuntee tarpeelliseksi.

Organisaation huipulta avautuu laajat näkökulmat

Syömishäiriötä sairastavan hyvinvoinnin lisäämistä voi lähestyä useista näkökulmista, ja yksi niistä on yhdistystoiminnan näkökulma.

- Yhdistystoiminnan näkökulmasta katsoen syömishäiriötä sairastavan hyvinvoinnin lisääminen edellyttää foorumin tarjoamista sairastavien murheiden kuulemiselle ja vertaistuen tarjoamiselle, sanoo yhdistyksen puheenjohtaja Riitta Ojanen.
- Sairastava huomaa, ettei ole yksin ongelmiansa kanssa. Lohduttanee suuresti kuuntelijoiden myötätunto ja kunnioittava suhtautuminen ja tietoisuus, että on olemassa paranemisen mahdollisuus.

Toisaalta taasen voidaan miettiä miten asioita tehdään.

- Tärkeää on, että yhdistys toimii avoimesti kaikkien ja kaiken suhteen, sanoo toiminnanohjaaja Sami Heimo.
- Yhdistyksen toiminnan tulee olla luotettavaa, avointa ja rehellistä niin että mukana olevat ihmiset tuntevat olevansa turvassa ja voivat olla hyvillä mielin

mukana vaikka asiat ovat raskaista ja vaikeita.

Ryhmissä tehdään se oikea työ

Vertaistukiryhmien ohjaajat näkevät hyvinvoinnin lisäämisen käytännöllisemmin eli mitä se tarkoittaa yksittäisen ihmisen elämässä.

- Se on joustavuuden ja sallivuuden tuomista elämän kaikille alueille, ilon lisäämistä ja suorittamisen vähentämistä, sanoo vertaistukiryhmän ohjaaja Maria.
- Ja oman itsen kuuntelua sairauden – tai muiden ihmisten tai ympäröivän yhteiskunnan oletettujen vaatimusten – kuuntelun sijaan.

Sonja on myös vertaistukiryhmän ohjaaja ja muotoilee asian näin:

- Mielestäni syömishäiriötä sairastavan hyvinvoinnin lisääminen tarkoittaa sellaisten puitteiden luomista, jotka tukevat omien tunteiden tunnistamista, hyväksymistä ja niiden ilmaisemista, kykyä havainnoida oman mielensisältöjä kuten ajatuksia, toiveita ja tarpeita sekä myötätuntoista, lempeää ja armollista suhtautumista omaa kehoa kohtaan.



Hyvinvointi voi lisääntyä kun siihen on tilaisuus

Yhdistyksen tavoitteena on luonnollisesti lisätä hyvinvointia, ja se hän tapahtuu niissä kohtaamisissa, joita yhdistyksen toiminta suurelta osin on. Mutta mitä näissä tapaamisissa sitten voidaan tehdä, jotta tavoite täyttyisi?

- Mielestäni merkityksellistä hyvinvoinnin lisäämisen näkökulmasta on, että ihminen saa kokea olevansa turvassa ja tulevansa kannatelluksi, kuulluksi ja nähdyksi, sanoo Sonja.
- Uskaltamalla ja heittäytymällä, hakeutumalla vuorovaikutuksiin turvallisten ihmisten kanssa, tukeutumalla toisiin ja suuntautuen apuun avoimin mielin.

Mistä sitten voin tietää, että hyvinvointi on lisääntynyt?

Yhdistyksellä ei ole numeerisia eikä numerottomia mittareita käytössään, jolla voisi arvioida tai todentaa hyvinvoinnin lisääntymistä ja lisääntymättömyyttä. Mutta siitä huolimatta kysyimme, ja meille vastattiin seuraaville luetteloilla:

Marian luettelo: Toiminta on joustavampaa, jäykkyys ja suorittaminen vähentyvät, rutiinien rikkominen ei aiheuta niin paljoa ahdistusta, elämänilo ja itseluottamus palaavat, ote ja olemus ovat rennommat – sen näkee!

Sonjan luettelo: Mieli on joustavampi eivätkä asiat tunnu enää niin mustavalkoiselta; ihminen tekee asioita, joista nauttii ja jotka tukevat pitkän aikavälin hyvinvointia; hän tunnistaa tarpeitaan ja kykenee suomaan itselleen hyvää ja kuuntelemaan omaa kehoaan; hän tekee arjessaan valintoja, jotka ravitsevat kaikkea sitä ihanaa, mitä meissä jokaisessa on. On yhä enemmän sellainen olo, että minä riitän juuri tällaisena.

Samin luettelo: Luottamuksen vahvistumisesta, luottamuksesta itseän, muihin ihmisiin ja asioihin yleensä sekä siitä, että on löytänyt hyviä juttuja, jotka tuottavat iloa, nautintoa ja hyvää mieltä.

Hyvää, rentouttavaa ja ilon täytteistä kesää!