



Tässä on jäsenkirjeemme 3 / 2017, ole hyvä!

Parahin Lounais-Suomen SYLIn jäsen!

On aika syksyn 2017 ensimmäisen jäsenkirjeen. Kesän hiljaiselosta huolimatta olet ollut mielessäni, kuka ikinä oletkin. Toivottavasti kesän ihanuus on tuonut sinulle myös onnen hetkiä. Olisimme tiimimme kanssa iloisia, mikäli osallistuisit yhdistyksen tarjoamiin aktiviteetteihin. Tulepa tutustumaan toimintaamme ja tuo mukaan ystäväsikin.

Sinua odotellen Riitta Ojanen, Lounais-Suomen – SYLIn puheenjohtaja



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 JA RAUMALLE.  
HALUSITPA SITTEN KIRJOITTA A BLOGIA, OHJATA RYHMÄÄ TAI TULLA MUKAAN HALLITUKSEN  
TYÖSKENTELYYN, OTA YHTEYTTÄ.

TAI KYSY LISÄÄ!  
[lounaissuomi@syliin.fi](mailto:lounaissuomi@syliin.fi)  
040 5958 542



## VERTAISTUKIRYHMÄT

Kaikki vertaistukiryhmämme ovat avoimia keskustelevia ryhmiä. Ryhmiin ei tarvitse erikseen ilmoittautua eikä sitoutua. Voit tulla tutustumaan vaikka yhdeksi kerraksi ja miettiä josko vertaistukiryhmä on sinun paikkasi. Ryhmät ovat maksuttomia, eivät edellytä jäsenyyttä eivätkä diagnoosia.



### *Syömishäiriötä sairastavien läheisten vertaistukiryhmä, Rauma*

Ryhmä kokoontuu tiistaisin 19.9., 17.10., 14.11. ja 12.12 klo 18.00 – 19.30.  
Paikka on Nuorisotakuutalo osoitteessa Savilankatu 10 B, Rauma.

### *Syömishäiriötä sairastavien läheisten vertaistukiryhmä, Turku*

Ryhmä kokoontuu tiistaisin 29.8., 26.9., 24.10., 21.11. ja 19.12. klo 18.00 – 19.30.  
Paikka on yhdistyksen toimitila osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4, Turku.

### *Syömishäiriötä sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä, Turku*

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 30.8., 20.9., 11.10., 1.11., 22.11. ja 13.12. klo 18.00 – 19.30.  
Paikka on yhdistyksen toimitila osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4, Turku.

### *Tunnesyömisestä ja ahminnasta kärsivien vertaistukiryhmä, Turku*

Ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen keskiviikkoisin 23.8., 6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11. ja 13.12 klo 18.00 – 19.30.  
Paikka on yhdistyksen toimitila osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4, Turku.

### *Syömishäiriötä sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä, Pori*

Ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen keskiviikkoina 23.8., 6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11. ja 13.12 klo 18.00 – 19.30.  
Paikka on Yhteisökeskus osoitteessa Isolinnakatu 16, Pori.



## SYÖMISHÄIRIÖAIHEISET KESKUSTELUILLAT JA LUENNOT

Syömishäiriöaiheiset keskusteluillat on tarkoitettu kaikille, jotka syystä tai toisesta ovat kiinnostuneet saamaan lisää tietoa ja keskustelemaan syömishäiriöistä. Keskusteluiltoihin voi osallistua niin sairastavat, läheiset kuin ammatillisesti kiinnostuneetkin ja paikalle voi tulla ihan kuuntelemaankin. Keskusteluilloissa teemasta alustaa yhdistyksen toiminnanohjaaja Sami Heimo. Rauman illoissa on mukana Rauman seudun Mielenterveysseuran kriisityöntekijä Johanna Nieminen.

### Forssa

Syömishäiriöaiheiset keskusteluillat järjestetään yhteistyössä Mielenterveysyhdistys Mielikin kanssa Mielikin tiloissa osoitteessa Vapaudenkatu 5 A 5, Forssa.

Päivämäärät ja teemat ovat

- **keskiviikko 13.9. klo 18.00 – 19.30** Sairauden elementtejä 1: Fyysisiä ja ulkoisia kuten kehon koko, paino, liikunta, ahminta, ruoka
- **keskiviikko 11.10. klo 18.00 – 19.30** Sairauden elementtejä 2: Henkisiä ja sisäisiä kuten suhde itseensä, viha, mitätöinti, tunteet, ajatukset
- **keskiviikko 8.11. klo 18.00 – 19.30** Toipumisen elementtejä 1: kyseenalaistaminen
- **torstai 7.12. klo 18.00 – 19.30** Toipumisen elementtejä 2: muutoksen tekeminen ja voimavarat

### Rauma



Opintokeskus **Sivis**

Syömishäiriöaiheiset keskusteluillat järjestetään yhteistyössä Rauman seudun katulähetyksen ja Rauman seudun Mielenterveysseuran kanssa Nuorisotakuutalolla osoitteessa Savilankatu 10 B. Keskusteluilloissa on mukana Mielenterveysseuran kriisityöntekijä Johanna Nieminen.

Päivämäärät ja teemat ovat

- **tiistai 5.9. klo 18.00 – 19.30** Sairauden elementtejä 1: Fyysisiä ja ulkoisia kuten kehon koko, paino, liikunta, ahminta, ruoka
- **tiistai 3.10. klo 18.00 – 19.30** Sairauden elementtejä 2: Henkisiä ja sisäisiä kuten suhde itseensä, viha, mitätöinti, tunteet, ajatukset
- **tiistai 31.10. klo 18.00 – 19.30** Toipumisen elementtejä 1: kyseenalaistaminen
- **tiistai 12.12. klo 18.00 – 19.30** Toipumisen elementtejä 2: muutoksen tekeminen ja voimavarat



## Salo

Syömishäiriöaiheiset keskusteluillat järjestetään Salon SYTYN tiloissa osoitteessa Helsingintie 6, Salo. Teemasta alustaa toiminnanohjaaja Sami Heimo. Päivämäärät ja teemat ovat:

- **tiistai 26.9 klo 18.00 – 19.30.** Sairauden elementtejä 2: Henkisiä ja sisäisiä kuten suhde itseensä, viha, mitätöinti, tunteet, ajatukset
- **tiistai 24.10. klo 18.00 – 19.30** yhteistyöluento Salon FinFamin kanssa, lisätietoja tulee myöhemmin
- **tiistai 21.11. klo 18.00 – 19.30** Toipumisen elementtejä 1: kyseenalaistaminen
- **tiistai 19.12. klo 18.00 – 19.30** Toipumisen elementtejä 2: muutoksen tekeminen ja voimavarat

## Turku

- **tiistai 12.9. klo 18.00 – 19.30** Syömishäiriöluento – luennoitsijana psykologi Henna Lehtismäki-Hyvönen. Hän kertoo muun muassa kirjoittamastaan ”Anoreksia – pako mielen vankilasta” - kirjasta.
- **tiistaina 10.10. klo 18.00 – 19.30** Syömishäiriöt ja seksuaalisuus - sairaanhoitaja, seksuaalineuvoja Marika Leppänen
- **lauantai 11.11. klo 10.30-15.00** Läheisten lauantai - Reita Nyberg, toipuneen äiti ja lääkäri

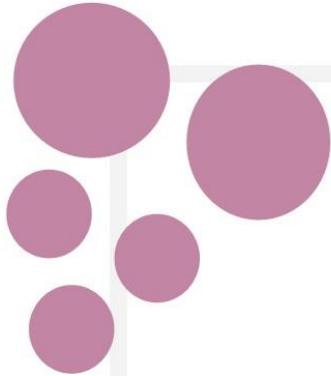
Yhden perheenjäsenen sairastuminen syömishäiriöön vaikuttaa koko perheeseen. Sairaus ei ulotu vain ruokapöytään, vaan se kontrolloi, manipuloi ja kaventaa kaikkea elämää. Syömishäiriöön sairastuneesta huolehtiminen kuormittaa vanhempia tavalla, jota asiaa tuntemattoman on vaikea ymmärtää. Haasteet ovat aivan erilaisia kuin aiemmin kohdatut ongelmat kasvattajana. Vaikka sairastuminen ei olekaan perheen vika, voivat läheisten vääränlaiset reaktiotavat ylläpitää syömishäiriöoireilua ja hidastaa toipumista. Hyödyttömällä reaktiomalleilla läheiset myös uuvuttavat itsensä.

Reita Nyberg (Sisä-Suomen SYLI ry), toipuneen äiti ja lääkäri kertoo syömishäiriöoireilun eri muodoista sekä oireilua laukaisevista ja ylläpitävistä tekijöistä sekä keinoista selvittää hankalista tilanteista kotona ja motivoida sairastunutta toipumaan.

- **tiistaina 5.12. klo 18.00 – 19.30** Voimavaraluento – toiminnanohjaaja Sami Heimo



Tilaisuudet järjestetään yhdistyksen toimitilassa osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4, Turku.



Haluaisitko löytää paikan ja tilan kohdata omia tunteitasi ja työstää niitä turvallisessa ryhmässä taiteen keinoin? Sytyke-työpajassa pääset mukaan luovaan prosessiin liikkeen, kuvan, draaman ja musiikin parissa. Rauhoittuessasi itsesi äärelle, voit työstää henkilökohtaisia teemojasi ja löytää niihin uusia näkökulmia.

## SYTYKE—työpaja 2017

SYTYKE on hyvä juttu koska sinä olet mukana!

Käynnistämme ekspressiivisen taideterapian menetelmiin pohjautuvan maksuttoman työpajan syyskuussa 2017 Turussa. Työpaja on avoin kaikille kiinnostuneille, et tarvitse aiempaa kokemusta taiteellisesta työskentelystä osallistaksesi. Ryhmän koko on 8 henkilöä ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmä kokoontuu viisi kertaa syys- ja lokakuun aikana.

Työpajaa ohjaavat Henna Uusilehto ja Satu Haiko. Henna Uusilehdolla on taustallaan tanssi- ja liiketerapian perusopinnot ja hyvinvointi- sekä terveysalan koulutuksia. Satu Haiko on Satakunnan ammattikorkeakoulusta maalaustaiteen linjalta 2014 valmistunut kuvataiteilija.

Tule mukaan!

Parhaillaan molemmat opiskelevat ekspressiivisen taideterapian ohjaajakoulutuksessa Muurlan opistolla. Työpaja muodostuu työharjoitteluna osaksi opintoja. Kysy lisää tai ilmoittaudu Sytyke - ryhmään 1.9.2017 mennessä sähköpostilla Sadulle, satu.haiko@syliin.fi tai soita 040 5958 542.

Työpaja toteutetaan Lounais-Suomen SYLI ry:n tiloissa osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4 20100 Turku.

YHTEISTYÖSSÄ LOUNAIS-SUOMEN—SYLI RY

SYTYKE



## ÄÄRIVIIVOILLANI – omakuvia yhdessä

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

Loka-marraskuussa Turussa järjestetään omakuvallisen taiteen Ääriviivoillani -työpajoja. Monitaiteelliset työpajat on suunnattu aikuisille, jotka kaipaavat aikaa itselleen ja tilaa luovuudelleen.

Ammattitaiteilijoiden ohjaamat työpajat järjestetään yhteistyössä Lounais-Suomen – SYLI:n kanssa, mutta niihin osallistuminen ei edellytä omaa kokemusta syömishäiriöstä. Työpajat voivat lisätä voimavaroja ja toimia identiteetin vahvistuksena kenelle tahansa.

Ääriviivoillani -työpajat tarjoavat tilan tehdä taidetta ilman suorituspainetta. Tekemisen äärelle kokoonnutaan yhdessä, mutta kukin ryhmäläinen päättää itse omat tavoitteensa ja sen, mitä ja miten kokemuksiaan haluaa muille jakaa.

Työpajoja ohjaavat: yhteisötaiteilija, sanataideohjaaja Veera Lehtola  
teatteri- ja esitystaiteilija, tanssi-innostaja Seija-Leena Salo

Syksyllä 2017 järjestettävät työpajat ovat omia kokonaisuuksiaan, joista voi osallistua yhteen tai useampaan. Ääriviivoillani -projektiin on saatu vuonna 2017 rahoitus Turun Kaupungilta, ja siksi työpajoihin osallistuminen on maksutonta. Työpajat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

**Myötätuntoinen katse:** viikonlopputyöpaja 28.10- 29.10 la-su klo 11-16.  
Monitaiteellinen viikonloppu omakuvan äärellä. Ohjaajina Veera & Seija-Leena

**Liikkuva omakuva:** viikonlopputyöpaja 25.11.- 26.11 la-su klo 11-16.  
Kokemuksellista omakuvan ihmettelyä liikkuen yksin ja yhdessä. Ohjaajana Seija-Leena

**Minäkuvia- sinäkuvia:** torstaityöpaja 12.10, 19.10, 26.10, 2.11 ja 9.11 klo 16.30-18.00  
Omakuvallista ja kohtaavaa kirjoittamista. Ohjaajana Veera

Työpajat toteutetaan Lounais-Suomen SYLI:n tiloissa osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4.

Tervetuloa kaikki sukupuoleen, etnisyyteen tai uskontoon katsomatta!

**Ilmoittautumiset viikonlopputyöpajoihin: 045 1130 561/ Seija- Leena  
seijaleena.nyt@gmail.com**

**Ilmoittautumiset torstaityöpajaan: 0440  
335952/Veera  
veera.lehtola@gmail.com**





## Nuorten syömishäiriöt, niihin puuttuminen ja hoitoon ohjaaminen

**perjantaina 29.9.2017 klo 9.00 – 12.00**

**Ravintola Liisanpuisto auditorio, Liisankatu 20, PORI**

**Koulutuksen järjestävät Lounais-Suomen - SYLI ry, Satakunnan terveydenhoitajayhdistys ry**

Koulutus on tarkoitettu kaikille, jotka kohtaavat työssään syömishäiriöitä sairastavia tai syömisellä oireilevia nuoria tai nuoria aikuisia. Koulutuksessa käydään läpi syömishäiriöiden tunnistamista, niihin puuttumista sekä hoitoon ohjaamista ja hoitoon motivointia.

Koulutus on osallistujille maksuton.

Ilmoittaudu 25.9. mennessä alla olevasta linkistä

<https://www.webropolsurveys.com/S/4BF6F19B99A5FFDC.par> tai alla allekirjoittaneelle.

Koulutuksen ohjelma:

klo 8:30 aamukahvit ja ilmoittautuminen

klo 9.00 Tervetuloa ja toimijoiden esittely, toiminnanohjaaja Sami Heimo Lounais-Suomen – SYLI ry ja kouluterveydenhoitaja Heli Salokangas Satakunnan terveydenhoitajayhdistyksen pj.

klo 9.15 Nuorten syömishäiriöt, puuttuminen ja hoitoon ohjaaminen, lastenlääkäri Minna Aaltonen

klo 10.15 tauko

klo 10.30 Luento jatkuu

klo 11.30 Kysymyksiä ja keskustelua, palautteen kerääminen

klo 12.00 Kiitos ja hyvää viikonloppua!

Lisätietoja:

toiminnanohjaaja Sami Heimo

Lounais-Suomen – SYLI ry

040 5958542

sami.heimo@syliin.fi

www.syliin.fi





## *Avoim kahvihetki, Turku*

Maanantaisin 7.8. alkaen 18.12. asti klo 16.00 - 18.00 yhdistyksen toimitilassa osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4 paitsi 18.9., 23.10. ja 4.12.

Kahvihetki on tarkoitettu kaikille, joita syömishäiriö tai sen oireet tavalla tai toisella koskettaa. Voit tulla ja mennä juuri miten sinulle parhaiten sopii, koko kahvihetkeä ei ole pakko olla paikalla.

## *Tuettu lounas, Turku*

Perjantaisin 18.8. alkaen 15.12. asti klo 13.00 – 14.00 yhdistyksen toimitilassa osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4 paitsi 25.8., 15.9., 29.9., 20.10., 17.11., 1.12.,

Tuettu lounas on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat lounastaa turvallisessa ympäristössä ja hyvässä seurassa. Jokainen lounastaja tuo oman ruokansa. Ruuan lämmittämiseen on käytössä mikroaaltouuni, ja käytössä on myös lautaisia ja ruokailuvälineitä. Ruokajuomaksi tarjoamme vettä ja lounaan päälle nautimme kahvia ja teetä.

## *Ohjaajien ja vapaaehtoisten koulutus, Turku*

Kaikille yhdistyksen vapaaehtoisille tarkoitettu koulutus- ja virkistyspäivä järjestetään Turussa lauantaina 7.10. kello 11.00 – 16.30. Koulutus on maksuton, osallistujien matkat korvataan halvimmalla kulkuneuvon mukaan ja yhdistys tarjoaa lounaan.

Koulutuksen tarkempi ohjelma julkaistaan huhtikuun alussa, joskin pääpainotus on kohtaamisessa, kokemusten vaihdossa, toiminnan arvioimisessa ja uuden suunnittelussa. Ja viihtymisessä! Ilmoittaudu Samille 1.10. mennessä, kiitos!

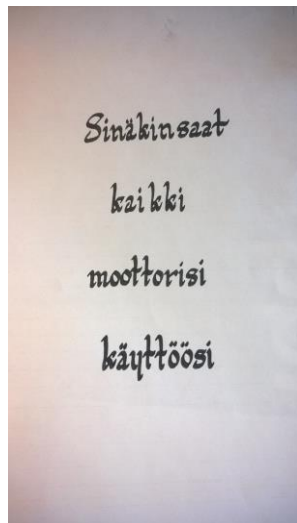
## *Pikkujoulut, Turku*

Maanantaina 11.12. klo 18.00 – 20.00.

## YHTEYSTIEDOT

Lounais-Suomen – SYLI ry

Yliopistonkatu 24 A 4  
20100 Turku  
[lounaissuomi@syliin.fi](mailto:lounaissuomi@syliin.fi)  
[www.syliin.fi](http://www.syliin.fi)



040 5958 542  
toiminnanohjaaja Sami Heimo  
[sami.heimo@syliin.fi](mailto:sami.heimo@syliin.fi)  
040 5958 542