



Tässä on Jäsenkirjeemme 4 / 2017, ole hyvä!

Tässä Jäsenkirjeessä on asiaa loppusyksyn toiminnastamme sekä toinen osa sarjasta, jossa käsitellään yhdistyksen toimintaa

Yhdistyksen toimintaa rahoittaa Stea (ent. RAY). Yhdistys on Ak-avutustuksen eli kohdennetun avustuksen piirissä. Ak-avustus on luonteeltaan pysyvä toisin kuin määräaikainen projektiavustus ja tarkoitettu perustoiminnan ylläpitoon. Yhdistyksen avustus on tarkoitettu neljään tarkoitukseen, jotka ovat syömishäiriötä sairastavien hyvinvoinnin lisääminen, sairastavien läheisten hyvinvoinnin lisääminen, syömishäiriöiden tunnettuuden lisääminen sekä edunvalvonta. Jäsenkirjeessä 2/17 oli juttua sairastavien hyvinvoinnin lisäämisestä, tässä Jäsenkirjeessä keskitymme läheisiin. Lounais-Suomen – SYLI ry on perustettu vuonna 1993 ja yhdistyksen on perustaneet syömishäiriötä sairastavien läheiset. Läheisten kokemus oli, että he eivät saaneet tietoa läheistensä sairaudesta tai hoidosta eivätkä tukea omaan jaksamiseensa. Näistä tarpeista syntyi ensimmäinen vertaistukiryhmä ja tästä tarpeesta syntyi ensimmäinen yhdistys. Syömishäiriöyhdistyksissä läheinen voi olla kuka tahansa. Läheinen voi olla äiti, isä, puoliso, lapsi, serkku, naapuri tai

kuka tahansa, joka on tekemissä sairastavan kanssa ja haluaa tukea omaan jaksamiseensa ja keskustella sairauteen liittyvistä asioista. Joillekin läheisille yhdistyksen tarjoama vertaistuki saattaa olla ainoa tuki mitä sairastavan kanssa elämiseen, kotisairaalan pyörittämiseen ja toipumisen tukemiseen on tarjolla.

Tässä Jäsenkirjeessä pohditaan mitä yhdistyksen toiminta läheisten näkökulmasta on, mihin sillä pyritään sekä tietysti myös sitä, mitä hyötyä tai apua toiminnasta voi olla.

Hyvää syksyä ja tervetuloa tilaisuuksiin!

Ystävällisin terveisin,

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 A BLOGIA, OHJATA RYHMÄÄ TAI TULLA MUKAAN HALLITUKSEN TYÖSKENTELEYYN, OTA YHTEYTTÄ.
lounaissuomi@syliin.fi 040 5958 54**



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 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 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 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 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 15.11., 29.11. ja 13.12 klo 18.00 – 19.30. Paikka on Yhteisökeskus osoitteessa Isolinnakatu 16, Pori.

I AM KAREN

Teemme retken Kaarinan nuorisoteatteriin torstaina 30.11.

Menemme katsomaan Tanja Roihan ohjaaman esityksen, joka kertoo menestyneen laulajana, Karen Carpenterin, elämästä ja taistelusta anoreksian kanssa.

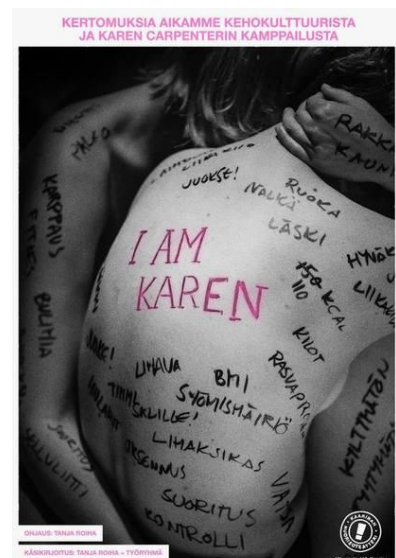
Yhdistyksen jäsenet saavat lipun hinnasta 5 euron alennuksen, lipun normaalihinta on 15 euroa.

Ilmoittaudu mukaan 20.11. mennessä Samille sähköpostilla sami.heimo@syliin.fi tai puhelimitse 040 5958 542.

Kaarinan nuorisoteatterin osoite on Viipurintie 118, Kaarina.

Toimitila
Yliopistonkatu 24 A 4
20100 TURKU
☎ 040 5958 542

lounaissuomi@syliin.fi
www.syliin.fi
Y-tunnus 1021735-0





SYÖMISHÄIRIÖAIHEISET KESKUSTELUILLAT JA LUENNOT

Syömishäiriöaiheiset keskusteluillat on tarkoitettu kaikille, jotka syystä tai toisesta ovat kiinnostuneet saamaan lisää tietoa ja keskustelemaan syömishäiriöistä. Keskusteluihin 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 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

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

Päivämäärät ja teemat ovat

- 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 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

- 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.

Tiesitkö, että Facebookissa toimii Maudsley-perheet yhdessä rintamassa syömishäiriötä vastaan –ryhmä?

Ryhmä on tarkoitettu kaikille, joiden läheinen sairastaa syömishäiriötä. Ryhmä on suljettu, joten siihen pitää liittyä ja se tapahtuu Facebookissa ryhmän sivun kautta.

Voit ottaa ryhmän ylläpitäjiin yhteyttä myös sähköpostilla maudsleyperheet@gmail.com.

YHDISTYKSEN PIKKUJOULUT
VIETETÄÄN
MAANANTAINA 11.12. KLO 18.00 ALKAEN
YHDISTYKSEN TOIMITILASSA

Tilaisuus on kaikille avoin, tarjolla on pientä purtavaa ja glögiä. Anni ja Sami esittävät jouluisia lauluja. Ja saattaapa luvassa olla jokin yhteislaulukin.

TERVETULOA VIETTÄMÄÄN TUNNELMALLINEN HETKI YHDESSÄ!





PORISSA SYKSYLLÄ 2017

Hyvinvointi-illat

KAIKILLE JOIDEN ELÄMÄÄ SYÖMISHÄIRIÖ ON KOSKETTANUT

Hyvinvointi-illat on tarkoitettu kaikille joiden elämään syömishäiriö on vaikuttanut, niin syömishäiriöstä toipuville kuin läheisille. Tule yhdessä tai itsekseksi. Tapahtumat ovat maksuttomia ja ne toteutetaan Tanssiterapia Piuman ja Lounais-Suomen Syli ry:n yhteistyönä.

Hyvinvointi-illat aloitetaan illan teeman esittelyllä, jonka jälkeen tutustutaan aiheeseen teemaan liittyvin harjoituksin.

Osallistujat saavat illan aikana kirjoittaa itselleen ylös oivalluksia, tajunnan virtaa ja ajatuksia iltaan liittyen. Illoissa on aikaa myös keskustelulle ja kysymyksille. Lopuksi rentoudutaan ja rauhoitutaan. Tervetuloa tutustumaan erilaisiin tapoihin huolehtia itsestäsi!

Perjantai 17.11. klo 19.00-21.00 Lempeää venyttelyä ja rentoutumista. Päästetään irti jännityksistä pitkin, rauhallisin ja pehmein venytyksin. Lopuksi rentoudutaan ja rauhoitutaan kohti viikonloppua.

Tiistai 21.11. klo 16.30-18.30 Hyväksyvää läsnäoloa mindfulnessin avulla. Mindfulness voi auttaa sinua stressinhallinnassa, läsnäolon löytämisessä, uniongelmissa tai ahdistuksen helpottamisessa. Tule tutustumaan aiheeseen ja tekemään yhdessä mindfulness-harjoituksia.

Torstai 30.11. klo 16.30-18.30 Kirje itselleni. Illan teemana on itsemyötätunto. Mitä jos jätämme sisäisen kriitikkomme hetkeksi syrjään ja suhtaudumme itseemme myötätuntoisin ajatuksin? Itsemyötätunnon avulla voi vaikuttaa mm. stressiin, itsestä huolehtimiseen ja läsnäoloon. Lopuksi kirjoitetaan kirje, mitä sinä haluat sanoa itsellesi?

Perjantai 8.12. klo 19.00-21.00 Tanssi se ulos. Liikutaan musiikin vaikuttamana. Tule tutkimaan, mitä ajatuksia ja tunteita liikeimprovisaatio sinussa herättää. Miten liikkeet voivat kuvata tunteitasi ja löytyykö liikkeestä hyvää oloa? Loppuillasta hellitetään ja rentoudutaan.



Ilmoittautumiset ja tiedustelut:
Kaisa Selin, p. 045 645 0366,
kaisa@piuma.fi

Illat toteutuvat Tanssiterapia Piuman tilassa, osoitteessa Teljänkatu 8 A 6, Pori. Varaa paikkasi iltoihin Kaisalta. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Lue lisää Tanssiterapia Piuman ja Lounais-Suomen Syli ry:n toiminnasta:
www.piuma.fi / www.syliin.fi

PIUMA





Kutsu lähisten hemmotteluiltaan

Tervetuloa viettämään Lähisten ja Ystävien pikkujoulua hemmottelun merkeissä ti 21.11.2017 klo 18 – 20 Paikkana kaunzushoitola Face & Body, Käsitöläiskatu 9, 20100 Turku

Tarjolla hyvää musiikkia, pientä purtavaa sekä hoitoja. Voit valita seuraavista yhden tai useamman, hoidot maksavat 10 €/kpl – maksetaan paikan päällä käteisellä

1. Ripsien kestovärjäys
2. Pikaripset timantti koristeella (muutamia irtoripsiä)
3. Kulmien kestovärjäys ja muotoilu
4. Pikamanikyri
5. Käsiön parafiinihoito
6. Kyntien geelilakkaus
7. Niska-hartia hieronta (10-15 min)
8. Jalkahieronta (10-15 min)
9. Kasvohieronta (10-15 min)
10. Ihoanalyysi
11. Meikin opastusta

Valitse siis haluamasi hoidot ja ilmoita valintasi ilmoittautumisen yhteydessä, jotta hoitolalla osataan varautua ja iltamme sujuu mahdollisimman tonttumaisen .

Ilmoittaudu 15.11. mennessä Samille sähköpostilla [sami.hzimo@syliin.fi] tai puhelimitse 040 5958 542.

Tervetuloa!





Syömishäiriötä sairastavan läheisten 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.

Yhdistyksen on perustaneet syömishäiriötä sairastavien läheiset tilanteeseen, jossa he kokivat, että he eivät saaneet tietoa läheistensä sairaudesta tai hoidosta eivätkä tukea omaan jaksamiseensa. Näistä tarpeista syntyi ensimmäinen vertaistukiryhmä ja tästä tarpeesta syntyi ensimmäinen yhdistys. Läheisten toiminnalla on edelleen tärkeä rooli yhdistyksen toiminnassa ja yhdistyksen yksi tavoitteista on ylläpitää ja lisätä myös läheisten hyvinvointia.

Yhdistyksen tavoitteisiin on läheisten hyvinvoinnin parantamiselle määritelty 3 tarkennusta: jakaa riittävästi tietoa, luoda toivoa toipumisesta ja elämäntilanteen paranemisesta sekä lisätä omasta jaksamisesta huolehtimista.

Lounais-Suomen-SYLI pyrkii toiminnallaan olemaan läheisten tukena mm. luomalla puitteet sille, että läheiset voisivat kokea löytävänsä sairauden tuomissa haasteissa toivoa siitä, että paraneminen on mahdollista ja sinne voidaan päästä – ja toisaalta ihan pieniäkin asioita, joilla läheisten elämäntilanne helpottuu. Näihin pyritään vertaistukiryhmien toiminnalla, järjestämällä luentotilaisuuksia sekä mm. lähtemällä yhdessä teatteriin.

Läheisten vertaistoiminta on ollut yhdistyksen perusjalka sen alusta alkaen. Vertaisryhmätoiminnan perustana on tasa-arvoinen ja toista kunnioittava kokemuksellinen asiantuntijuus - kukaan muu ei ole elänyt elämänsä eikä siten voi tietää, millaista se on ollut ja miltä se on tuntunut. Ryhmäläisiä yhdistää läheisen syömishäiriö; samankaltainen elämäntilanne auttaa ymmärtämään toisten tunteita ja ryhmästä saatu empatia on erilaista kuin omalta lähipiiriltä tai ammattilaisilta saatu.

Omien ja toisten ajatusten kunnioittaminen on tärkeää. Kuuntelemalla toisten kokemuksia ja ajatuksia voi oppia. Ryhmän tavoitteena on tukea toipumista, ei toimia vertailun paikkana, keskustelua voidaan käydä kaikesta maan ja taivaan välillä sekä toisinaan kuunnella hiljaisia

Hyvinvointi on henkilökohtainen kokemus voinnista, useiden tekijöiden summa mitattavista asioista sekä yksilökohtaisista arvostuksista ja tuntemuksista. Mitattavissa olevia asioita ovat mm. terveys, elinolot ja toimeentulo. Yksilöllisiä hyvinvoinnin osatekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen ja onnellisuus.

Elämänlaatuna voidaan pitää ihmisen kokemaa terveydellistä, psyykkistä sosiaalista ja elinympäristöön kohdistuvaa tyytyväisyyttä suhteessa hänen tarpeisiinsa. Koettu terveydentila on myös henkilökohtainen kokemus omista fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista voimavaroista suhteessa päivittäisten tehtävien ja elämän asettamiin vaatimuksiin. Koetun terveydentilan sukulaisterminä pidetään toimintakykyä.¹

¹ [Wikipedia](#)

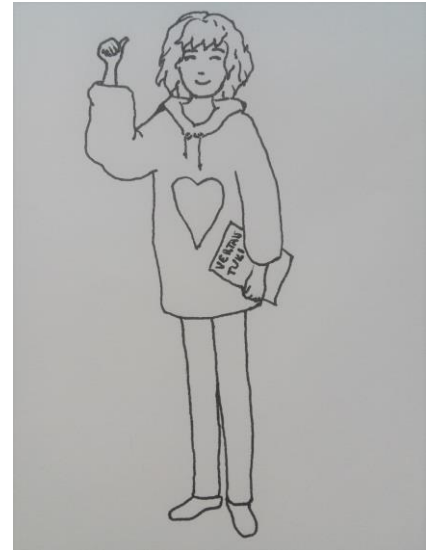


hetkiä. Ryhmä on paikka, johon jokainen voi tulla sellaisena kuin on – ongelmineen, tunteineen, kysymyksineen ja ajatuksineen. Keskinäinen ja vastavuoroinen auttaminen luo tasa-arvoisuutta ryhmän jäsenten kesken. Osanottajat ovat toisilleen esimerkkejä selviytymisestä ja muutoksen mahdollisuudesta. Samankaltaisten ongelmien kanssa painivien kohtaaminen auttaa näkemään ja ymmärtämään omia oloja ja tuntemuksia tilanteeseen kuuluvina ja normaaleina – ettei olekaan ainoa, joka kokee näin. Ryhmämuotoisen vertaistoiminnan keskeisiä merkityksiä ovat kokemusten jakaminen ja vaihto, identiteetin selkiytyminen ja vahvistuminen, voimaantuminen, yhteisöllisyys, ystävyys sekä kansalaistoiminta. Ryhmässä osallisten on mahdollista käsitellä asioitaan yhdessä toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa ja mahdollisesti saada omaan tilanteeseen uusia näkökulmia. Vertaistuen avulla ymmärretään paremmin menneisyyttä ja sitoudutaan nykyhetkeen, ja se antaa myös toiveikkuutta tulevan kohtaamiseen. Ryhmässä kukin toimii omien voimiensa ja rajoitustensa mukaisesti. Vertaisryhmätoiminnalla pyritään vahvistamaan ryhmäläisten omia voimavaroja. Kokemusten jakaminen vertaisten kesken, kunnioittavassa ilmapiirissä, lievittää ahdistuneisuutta ja poistaa pelkoa.

Läheisten riittävään tiedonsaantia edistetään paitsi ryhmätoiminnalla myös luentotilaisuuksilla. Luentoja järjestetään erilaisista syömishäiriöön liittyvistä aiheista erityisesti läheisten näkökulma huomioiden. Luentoja on n. kerran kuussa ja aiheisiin voi vaikuttaa jokainen.

"Oman jaksamisen vuoksi, olen pyrkinyt lokeroimaan sairauden omaan lokeroonsa, jonka luukku ei ole jatkuvasti avoinna, joskaan ei myöskään lukittu. Olen yrittänyt nähdä syömishäiriön erillisenä vihollisena, jonka takana on rakas tyttäreni.

Oman jaksamisen kannalta on ollut tärkeää, että sairauden ei ole annettu hallita koko perhettä. Helppoa se ei kuitenkaan ole ollut."



Läheisten elämään tulee kuulua myös muuta kuin syömishäiriö; perhe, parisuhde, lähiomaiset, ystävät, työ, harrastukset – eikä tule unohtaa aikaa ihan vaan itselle! Myös muiden kuin vertaisten kanssa käyty keskustelut auttavat jaksamaan eteenpäin; myös ne keskustelut, joissa aihe ei esiinny lainkaan. Monesti riittää, että joku on vain läsnä. Omien harrastusten parissa ajatuksia voi saada välillä toisalle. Oma jaksamista kannattaa kuunnella ja toimia sen mukaisesti – aina ei tarvitse jaksaa tai pystyä. Jo pieni pysähtyminen ja hengähdys auttaa usein paljonkin. Etelän Sylin toiminnanohjaaja Uura- Liina Lahti muistuttaa myös riittävän levon merkityksestä: *"Nukkuminen, nukkuminen, nukkuminen. Jos ei onnistu ilman lääkettä niin nukahtamislääkkeen kanssa. Väsyneet aivot ja väsynyt keho näkee kaiken vielä kauheammassa, neuvottomassa ja ehkä jopa toivottomassa valossa."*

Oman jaksamisen varmistamiseksi ei tule myöskään ylenkatsoa ammattiavun mahdollisuutta. *"Tunti ammattiavustajan kanssa, jossa voi päästää ulos suodattamatta kaiken (syyllisyyden, vihan, surun, katkeruuden yms), voi kummasti auttaa jaksamaan arjessa ja ottamaan vastaan sairastavan haastavaa käytöstä."* toteaa Uura-Liina.



<http://www.erityisvanhemmuus.fi/yleinen/5-erityisvanhemmuuden-vaihetta/>

Hyvinvointia ja selviytymistä

Psykoterapeutti Ofra Ayalon on luonut listan erilaisista selviytymistyypeistä. Yksi henkilö voi käyttää useampaa selviytymiskeinoa kerralla.

Älyllisesti suuntautunut selviytyjä

Älyllisesti suuntautunut selviytyjä keskittyy selviytymään tilanteesta pohdiskelemalla. Hän kerää tietoa tapahtuneesta, pohtii tapahtunutta ja ongelmaa monelta eri suunnalta ja yrittää löytää uusia näkökulmia siihen. Hän listaa asioita tärkeysjärjestykseen ja pohtii, mitä voisi seuraavaksi tehdä, mitä jättää tekemättä ja mikä on juuri nyt tärkeää.

Tunteellisesti suuntautunut selviytyjä

Tunteellisesti suuntautunut selviytyjä ilmaisee tunteitaan esimerkiksi itkemällä ja nauramalla ja kertoo tunteistaan muille ihmisille. Hän näyttää tunteensa ja käyttää tunteiden ilmaisuun myös ei-kielellisiä keinoja, kuten piirtämistä, soittamista ja tanssimista.

Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä

Hakee tukea muilta ihmisiltä esimerkiksi osallistumalla ryhmään. Hän saattaa keskittyä organisoimaan asioita. Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä ottaa vastaan muiden tuen ja antaa myös itse muille tukea ja käsittelee vaikeuksia yhdessä toisten kanssa.

Luova selviytyjä

Luova selviytyjä käyttää mielikuvitustaan joko tapahtumasta muistuttavien ajatusten välttelemiseen tai sitten löytääkseen ratkaisun ongelmiinsa. Hän yrittää ajatella positiivisia asioita, tulkitsee uniaan, luottaa intuitioonsa ja luo selviytymistä tukevia mielikuvia.

Henkisesti suuntautunut selviytyjä

Henkisesti suuntautuneelle selviytyjälle antaa tukea ja merkitystä elämään uskonto, sosiaalinen vastuunkanto, arvojärjestelmä tai ideologia.

Fysiologisesti suuntautunut selviytyjä

Fysiologisesti suuntautunut selviytyjä hakee tukea ja voimaa selviytymiseen fyysisestä toiminnasta, kuten liikunnasta, yrittää rentoutua, syö ja nukkuu paljon. Fysiologisesti suuntautuneelle selviytyjälle myös luonnossa liikkuminen on usein tärkeää.

Lähde: Mielenterveysseura

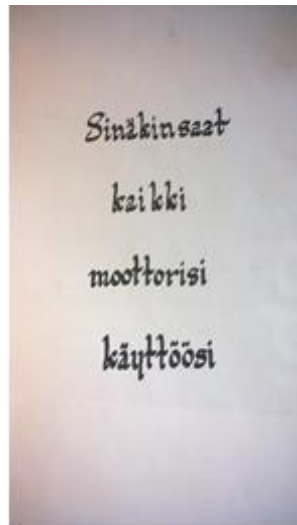


YHTEYSTIEDOT

Lounais-Suomen – SYLI ry

Yliopistonkatu 24 A 4
20100 Turku
lounaissuomi@syliin.fi
www.syliin.fi

040 5958 542
toiminnanohjaaja Sami Heimo
sami.heimo@syliin.fi
040 5958 542



P.S.
NYT ON OIKEA AIKA
KIRJOITTA ESITTÄÄ TOIVEITA JA
ANTAMAA PALAUTETTA TOIMINNASTAMME!
VOIT TEHDÄ SEN KAIKISSA TILAISUUKSISSAMME
TAI
SÄHKÖISESTI OSOITTEESSA
WWW.SYLIIN.FI