

# Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry



## Kesä saa tulla!

Kesäihmisenä nautin lämmöstä ja koko ajan pidentyvistä päivistä. Valoa saa tulla ikkunoistani sisälle niin paljon kuin sitä on – en raaski laittaa yöksikään sälekaihtimia kiinni. Nukahdan auringonvaloon ja herään siihen.

Tästä jäsenkirjeestä löydät tietoa yhdistyksen kesän toiminnasta ja jo osan syksyn ryhmistä. Syksyn koko ohjelman saat elosyyskuun vaihteessa ilmestyvästä jäsenkirjeestä. Ohjelmaa päivitetään myös kotisivuille ja Facebookiin sitä mukaa, kun ajankohdat varmistuvat.

Kirsi Broström, puheenjohtaja

### Kahvihetket kesäkuun joka tiistai Turussa

Avoimet, maksuttomat kahvihetket on tarkoitettu kaikille, joita syömishäiriö tavalla tai toisella koskettaa. Kahvihetkiin voi tulla käymään ja juttelemaan omasta tai läheisen tilanteesta. Ennakoilmoittautumista ei tarvita Kahvihetkissä on aina läsnä yhdistyksen työntekijä.

**Aika:** ti 4.6., 11.6., 18.6. ja 25.6. klo 14:00 – 16:00.

**Paikka:** Yhdistyksen toimitilat, os. Kerttulinkatu 1, Turku

## Yhteystiedot

Lounais-Suomen  
syömishäiriöperheet ry  
Kerttulinkatu 1  
20500 Turku

puh. 040 595 8542

s-posti:

[yhdistysls@syomishairioliitto.fi](mailto:yhdistysls@syomishairioliitto.fi)

kotisivu: [www.syliin.fi](http://www.syliin.fi)

Facebook: [www.facebook.com/lssyli](https://www.facebook.com/lssyli)

### HUOM!

**Yhdistyksen toimisto on suljettu  
1.7.-31.7.2013 työntekijöiden  
kesälomien vuoksi.**

## Vertaistuki

Saat kesällä vertaistukea sähköpostivertaistuen muodossa. Muista myös Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n keskustelupalstat ([www.syomishairioliitto.fi/foorumi/](http://www.syomishairioliitto.fi/foorumi/)) syömishäiriötä sairastaville ja läheisille ja hyödynnä mahdollisuutta ajatustenvaihtoon.



## Sähköpostivertaistuki

Vertaistukea voi saada sähköpostitse, mikäli esimerkiksi ryhmiin tuleminen tuntuu vielä liian isolta askeleelta tai muutoin mahdottomalta. Sähköpostitse voi kirjoittaa vapaamuotoisesti tuntemuksistaan tai esittää suoriakin kysymyksiä syömishäiriöihin liittyen. Sähköposti on hyvä tukimuoto myös silloin, jos omalla paikkakunnalla ei ole toimivaa vertaistukiryhmää. Vapaaehtoiset tukijat eivät kuitenkaan hoida eivätkä anna terapiaa, he ovat vertaisia ja toimivat aina oman jaksamisensa mukaan. Sähköpostiisi pyritään vastaamaan viikon sisällä.

## Sinua auttavat

### Jasmine

**Osoite: [sptuki12\(at\)syomishairioliitto.fi](mailto:sptuki12(at)syomishairioliitto.fi)**

Olen 20-vuotias, sosiaalinen ja pirteä naisenalku. Olen itse sairastanut anoreksiaa ja käynyt läpi vaikean, mutta vahvistavan nuoruuden. Minulla on lapsesta lähtöisin oleva urheilutausta, joten ymmärrän syömishäiriöitä kahdelta eri kantilta. Kilpaurheilijan sekä tavallisen talliaisen näkökulmasta. Nyt itse nähtyäni kipinöitä parantumisen tiestä, koen mieleiseksi auttaa niitä, jotka kokevat syömisen ongelmaksi. Myös läheiset ovat lämpimästi tervetulleita laittamaan viestiä! Parantuminen on mahdollista, oli sinulla sitten minkä tahansa tyyppinen syömishäiriö.

### Pilvi

**Osoite: [sptuki3\(at\)syomishairioliitto.fi](mailto:sptuki3(at)syomishairioliitto.fi)**

Elin vuosia pelossa tietämättä pelkääväni, elin vuosia tietämättä kuka todella olin ja mitä sydämessäni halusin. Valintani perustuivat pitkälti ulkopuoliseen arvomaailmaan ja niiden aiheuttamiin paineisiin. Ainoa keinoni oli paeta ja piiloutua, juoksin pakoon omia tunteitani ja itseäni, kun en osannut muutakaan. Tämä sisäinen ristiriita johti suureen epävarmuuteeni ja syömiseni kontrolloinnista tuli minulle keino hallita elämäni. Nyt 26-vuotiaana, elämästä sekä hetkistä nauttivana, itseäni arvostavana ja maailmaan luottavana, iloisena naisen alkuna voin vihdoon hengähtää ja nähdä maailman kauniimpana kuin koskaan. Tie, jota olen taivaltanut on ollut hyvin rankka, mutta kuitenkin palkitseva. Ilman uskallusta lähteä kulkemaan itselleni tätä täysin vierasta polkua, en olisi tässä missä nyt olen. Polulleni sattuu vieläkin esteitä, mutta nykyään tiedän selviytyväni niistä. Toivon, että voin auttaa sinua kulkemaan omaa polkuasi ja auttaa sinua ylittämään omat esteesi.

## Ajankohtaista

### Älä laihduta -kuulumiset

Yhdistyksen 20-vuotisjuhlaa vietettiin lämpimissä merkeissä Älä laihduta –päivän yhteydessä 6.5.2013.

Älä laihduta –seminaarin aloitettiin puheenjohtaja Kirsi Broströmin pitämällä historiikilla. 20 vuodessa on ehtinyt tapahtua paljon. Käsitys syömishäiriöistä on muuttunut melkoisesti, hoito on kehittynyt ja syömishäiriöyhdistysten toiminta on levinnyt ympäri maata. Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n juhlatervehdyksen tilaisuuteen toivat toiminnanjohtaja Marja-Leena Laiho-Lehto, toimisto ja talouspäällikkö Raili Willberg sekä hallituksen jäsen Marja Nieminen.

Perinteisen painorauhan julistuksen jälkeen vuorossa oli vapaata oleilua, ruoasta nauttimista sekä yhdistyksen opiskelijaharjoittelijoiden ideoimia toiminnallisia työpisteitä. Illan kruunasi ”Olet arvokas” –koulukiertueen virallisen [esittelyvideon](#) maailmanensi-ilta sekä zumbanäytös. Ilta päättyi yhteiszumbaan!

### Turun läheisten vertaistukiryhmä etsii uusia ohjaajia

Oletko sinä syömishäiriötä sairastavan läheinen? Haluaisitko auttaa muita samassa tilanteessa olevia? Turun läheisten ryhmä etsii uusia ohjaajia syksyksi. Mikäli olet kiinnostunut toiminnasta ja koet, että sinulla on voimavaroja tukea muita, ota yhteyttä yhdistykseen.

### Turun syömishäiriötä sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmän syksyn kokoontumiset

Ryhmä aloittaa syyskauden kokoontumisensa ke 21.8. klo 18.00-19.30 ja kokoontuu koko syksyn aina parittomien viikkojen keskiviikkoisin. Kokoontumiset ovat yhdistyksen toimistolla.

Myös Turun sairastavien ryhmä tarvitsee vahvistusta ohjaajatiimiin. Jos sinulla on halua ja kiinnostusta tukea muita sekä olet itse jo riittävän pitkällä toipumispolullasi, ota yhteyttä yhdistykseen.