



Tässä on Jäsenkirjeemme 1 / 2024, ole hyvä!

Tässä on Jäsenkirjeemme 1 / 2024, ole hyvä!

Yhdistyksen kevätkausi on taas lähtenyt kivasti käyntiin. Tarjolla on tuttuja toimintoja ja jotakin uuttakin.

Olemme aloittaneet Vahvana Vapariksi -koulutuksen tammikuussa, ja mukana on 6 uutta vapaaehtoista. Koulutuksessa on neljä tapaamista ja tavoitteena on saada sellaiset tiedot ja valmiudet että voi hyvin mielin ja turvallisesti toimia yhdistyksen vapaaehtoisena. Vahvana vapariksi -koulutuksia järjestetään pari kertaa vuodessa eli jos kiinnostus heräsi, niin laita meille viestiä. Olet sydämellisesti tervetullut!

Olemme järjestämässä yhteistyössä syömishäiriötä hoitavien tahojen ja Varhan kanssa Mistä on Varhan syömishäiriöhoito tehty? -tilaisuutta. Yhdistyksessä koettiin, että hyvinvointialueiden perustamisen jälkeen on tarve päivittää kaikkien tahojen tieto toistensa toiminnasta sekä tehdä näkyväksi hoidon tarpeet, haasteet, onnistumiset ja tulevaisuuden näkymät.

Tilaisuus on 15.2. klo 17.00 – 19.00 Turussa ja siihen voi osallistua etänä. Voit ilmoittautua mukaan Sami Heimolle sami.heimo@syliin.fi pe 9.2. mennessä.

Syömishäiriö vaikuttaa monella tavalla sairastavan ja läheisen elämään, ja on tärkeä hakea apua ja keskustelukumppaneita.

Älä jää yksin vaan ota yhteyttä, osallistu, tule kuuntelemaan ja juttelemaan.

**YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUS JÄRJESTETÄÄN 25.3.
KLO 18.00 ALKAEN
LOUNATUULET YHTEISÖTALOSSA
OSOITTEESSA LÄNTINEN PITKÄKATU 33, TURKU.**

**KOKOUKSESSA KÄSITELLÄÄN SÄÄNTÖMÄÄRÄISET ASIAT. KOKOUSASIAKIRJAT OVAT
LUETTAVISSA YHDISTYKSEN KOTISIVUILTA KAKSI VIIKKOA ENNEN KOKOUSTA.**

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa!



VERTAISTUKIRYHMÄT

Vertaistukiryhmät ovat maksuttomia ja avoimia ryhmiä. Voit siis tulla tutustumaan ryhmään, ja käydä siinä, mikäli se tuntuu omalta paikalta. Et siis sitoudu ensimmäisellä kerralla ryhmään. Ja ryhmässä voi käydä juuri niin usein ja niin kauan kuin tuntuu tarpeelliselta. Et tarvitse diagnoosia eikä ryhmään tarvitse ilmoittautua.

Vertaistukiryhmissä keskustellaan syömishäiriöön ja syömishäiriön kanssa elämisestä.

Pidämme yllä toiveikkuutta, tiedämme että tästä sairaudesta on mahdollista toipua.

Sairastavien ja toipuvien ryhmässä ei puhuta numeroilla; ei kiloja, ei kaloreita, ei kilometrejä.

Näin vältämme vahvistamasta sairauden muutenkin sairauteen kuuluvaa vertailua ja arvottamista.

Vertaistukiryhmiä ohjaavat yhdistyksen vapaaehtoiset kokemusasiantuntijat.

TURKU

Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä kokoontuu joka toinen viikko keskiviikkoisin kello 17.00 – 18.30 yhdistyksen toimitilassa. Kokoontumispäivät ovat: 17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 13.3., 27.3., 10.4., 24.4., 8.5. ja 22.5

Syömishäiriötä sairastavien läheisten vertaistukiryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa kello 18.00 – 19.30 yhdistyksen toimitilassa. Kokoontumiset ovat: 9.1., 30.1., 20.2., 12.3., 2.4., 23.4., 14.5

Ahmimistyyppiset oireilevien vertaistukiryhmä kokoontuu keväällä 2023 joka toinen viikko **torstaisin klo 17.30 – 19.00** yhdistyksen toimitilassa osoitteessa Maariankatu 8 D 104. Päivämäärät ovat 11.1., 25.1., 8.2., 22.2, 7.3., 21.3., 4.4., 18.4., 2.5., 16.5. ja 30.5
Ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja voit käydä silloin, kun sinulle sopii!

PORISSA

Teetä ja sympatiaa -vertaistukiryhmä syömishäiriötä sairastaville ja sairastavien läheisille kokoontuu Pikku-Tiinan kirppiksen tiloissa Herttuan torilla, käynti Juhana Herttuan kadun puolelta. Kokoontumiset ovat joka toinen keskiviikko klo 17.15–18.45 ja päivät ovat 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4., HUOM! TO 2.5., 15.5. ja 29.5.



MATALAN KYNNYKSEN TOIMINTA

Avoimet kahvihetket kaikille, joita syömishäiriö tavalla tai toisella koskettaa, järjestetään yhdistyksen toimitilassa maanantaisin klo14–16 sekä torstaisin klo 15–17. Puhutaan aiheesta ja asian vierestä. Tervetuloa!

Puuroperjantai perjantaisin klo 12.00–13.00 helmikuun alusta alkaen. Sinun on mahdollista tulla toimistollemme nauttimaan puurolounas yhdessä toiminnanohjaajien kanssa ja tarjolla on myös leipätarpeita, jogurttia ja hedelmiä. Puuroperjantai on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat tulla ruokailemaan yhdessä muiden kanssa turvallisessa ilmapiirissä. Puhutaan kaikkea asioista ja asioiden vierestä! Puurot ovat laktoosittomia. Tarjolla on lisäksi kahvia ja teetä. Ilmoittaudu mukaan viimeistään perjantai aamuna Samille sami.heimo@syliin.fi tai 040 5958 542



Ryhmät kokoontuvat Lounais-Suomen SYLI ry:n toimitilassa, osoitteessa Maariankatu 8 D 104 (2. krs), Turku.

Ammattilaisten aamukahvit

Ammattilaisten aamukahveille ovat tervetulleita kaikki, jotka kohtaavat työssään syömishäiriöitä ja haluavat tutustua muihin kollegoihin sekä vaihtaa ajatuksia esillä olevista ilmiöistä ja havainnoista. Aamukahveilla on tarjolla aamupalaa maksuttomasti. Ilmoittaudu mukaan sami.heimo@syliin.fi

Kevään aamukahvit on **perjantaina 12.4. klo 8.30 – 10.00.**



Mistä on Varhan syömishäiriöhoito tehty?

Olemme järjestämässä yhteistyössä syömishäiriötä hoitavien tahojen ja Varhan kanssa Mistä on Varhan syömishäiriöhoito tehty? -tilaisuutta. Yhdistyksessä koettiin, että hyvinvointialueiden perustamisen jälkeen on tarve päivittää kaikkien tahojen tieto toistensa toiminnasta sekä tehdä näkyväksi hoidon tarpeet, haasteet, onnistumiset ja tulevaisuuden näkymät.

Tilaisuudessa kuullaan laajasti millaista hoitoa ja apua on Varhan alueella tarjolla syömishäiriötä sairastaville ja näiden läheisille. Tilaisuuden avaa Varhan päihde- ja mielenterveys johtaja Tommi Väyrynen.

Tervetuloa kuulemaan ajankohtaiset kuulumiset!

KUTSU

**MISTÄ ON VARHAN
SYÖMISHÄIRIÖPALVELUT TEHTY?**

Sote-uudistusten myötä moni asia on muuttunut, syömishäiriöiden hoidon kokonaisuus laajentunut ja toimijoita on paljon.

Hoitoon liittyvä ajantasainen tieto olisi tärkeää koota ja saattaa kaikkien aihepiirin parissa työskentelevien käyttöön.

Järjestämme päivitystilaisuuden **15.2.2024 klo 17–19** Turussa sekä etänä. Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Ilmoittautumiset viimeistään pe 9.2. Sami Heimolle
040 5958 542 tai
sami.heimo@syliin.fi

TERVETULOJA MUKAAN KU...
AJANKOHTAISET K...

TILAISUUS ON JOUDUTTU PERUMAAN!
ETSIMME UUTTA AJANKOHTAA, JOTEN PYSY KUULOLLA!



RUOKARAUHA -podcast

Ruokarauha -podcast on syömishäiriöaiheinen, toipumismyönteinen ja turvallinen podcast. Podcastissa ovat äänessä Lina ja Kirsti sekä lähes joka jaksossa on mukana teemaan sopivia vieraita.

Podcastin jaksoja on yli kolmekymmentä, ja aiheita on laidasta laitaan. Jaksot on nimetty ytimekkäästi ja informatiivisesti: Anoreksia, Läheiset, Poliitiikka jne jne.

Ruokarauha -podcastin löydät vaikkapa Spotifystä, Soundcloudista ja Podtailista.

Ja sieltä Instasta löydät nimellä ruokarauhapodi.

Hyviä hetkiä Ruokarauha-podcastin ja Instan äärellä!

Hei sinä syömishäiriöstä toipunut tai läheinen, haluaisitko auttaa muita syömishäiriön kanssa kamppailevia?

ETSIMME PORIIN LISÄVAHVISTUSTA VAPAAEHTOISTEN JOUKKOOMME VERTAISTUKIRYHMÄÄ OHJAAMAAN!

Vapaaehtoisena toimit aina oman jaksamisesi mukaan. Vertaistuki toimii tärkeänä osana toipumismatkaa ja ryhmässä kävijät kokevat tulevasa ymmärretyiksi, hyväksytyiksi ja kuulluiksi turvallisessa kohtaamisessa.

Lisätietoja voi kysyä ottamalla yhteyttä Sami Heimoon
040 5958 542 tai sami.heimo@syliin.fi

LOUNAIS-SUOMEN - SYLI RY
Syömishäiriötyötä vuodesta 1993

Ouko sinulla halu ja voima auttaa?

Etsimme Turkuun vertaistukiryhmää ohjaamaan vapaaehtoista, joka olisi toipunut ahmimistyyppisestä oireilusta!

Kanssasi toimii työpari eli yksin ei ryhmää tarvitse vetää!

Vapaaehtoisena toimit aina oman jaksamisesi mukaan. Vertaistuki toimii tärkeänä osana toipumismatkaa ja ryhmässä kävijät kokevat tulevasa hyväksytyiksi ja ymmärretyiksi.

Lisätietoja voi kysyä ottamalla yhteyttä Sami Heimoon
040 5958 542 tai sami.heimo@syliin.fi



Etelän-SYLIn verkossa tapahtuvia juttuja

Tässä meidän rakkaan ja upean sisaryhdistyksemme, Etelän-SYLIn, verkossa tapahtuvia juttuja.

Poimimme tähän vain muutamia, katso www.etelansyli.fi -osoitteesta lisää.

Kevään 2024 ryhmächatit

Laihuushäiriötyyppisesti oireilevien ryhmächat

www.tukinet.net

Ti 16.1., 13.2. (Huom! Klo 17.30–19), 12.3., 9.4. ja 7.5. klo 18–19.30

Asiantuntija:

13.2. psykologi Katarina Meskanen klo 17.30–19

Ahmimistyyppisesti oireilevien ryhmächat

www.tukinet.net

To 18.1., 15.2., 14.3., 11.4. ja 9.5. klo 18–19.30

Asiantuntija:

13.2. psykologi Anu Tevanlinna

WEBINAARIT

Ke 28.2. klo 17.30–19.15: aihe tarkentuu myöhemmin

Ke 27.3. klo 17.30–19.15: aihe tarkentuu myöhemmin

Ke 24.4. klo 17.30–19.15: *Syömishäiriöt ja kehonkuva ihmisuhteissa ja vuorovaikutuksessa*, psykologi, psykoterapeutti **Monica Ålgars**



Ja Etelän-SYLIn Youtube-kanavalle kannattaa suunnata, se löytyy osoitteesta:

<https://www.youtube.com/@etelan-syli>



SYÖMISHÄIRIÖLIITTO-SYLI RY AUTTAA JA TUKEE

Tukipuhelin 02 251 9207

Maanantaisin klo 9-15

Keskiviikkoisin klo 15-17

Torstaisin klo 11-15

Puheluihin vastaavat Syömishäiriöliiton työntekijät. Puhelu on soittajalle paikallisverkkomaksua lukuun ottamatta maksuton.

SYLI-chat

Keskustelua luotsaavat syömishäiriön kokeneet vapaaehtoiset Syömishäiriöliiton ammattilaisen taustatuella.

SYLI-chatit Tukinetissä:

keskiviikkoisin klo 18-19.30

perjantaisin klo 14-15.30

Syömishäiriöliitto-SYLI on myös Discordissa!

Lue lisää Syömishäiriöliiton sivuilta tai Tukinet.net.

Syömishäiriötä sairastavan läheisille

Läheisten luuri

02 251 9207

päivystää tiistaisin klo 9.00-15.00.

KYSY läheisten toiminnasta

Terhi Kanerva, läheistyöntekijä (läheistyö & vapaaehtoisten tuki)

040 5517667

terhi.kanerva(a)syomishairioliitto.fi



JA SITTEEN SE SOME!

Lounais-Suomen-SYLI:n, Sisä-Suomen-SYLI:n, Syömishäiriöliitto-SYLI:n ja Etelän SYLI:n löydät myös sosiaalisesta mediasta.

Instagramista kanavat löydät @lounaissuomensyli ja @syomishairioliitto ja @etelansyli ja @sisasuomensyli.

Facebookista kanavat löydät @Lounais-Suomen SYLI ry, @Sisä-Suomen-SYLI ja @Syömishäiriöliitto-SYLI ry ja @Etelän-SYLI.

LOUNAIS-SUOMEN – SYLI RY

Maariankatu 8 D 104
20100 Turku

lounaissuomi@syliin.fi

www.facebook.com/lssyli/

www.syliin.fi

Toiminnanohjaaja Petra Alamäki

petra.alamaki@syliin.fi

040 1535 399

Toiminnanohjaaja Sami Heimo

sami.heimo@syliin.fi

040 5958 542

Olemme myös Instassa!

@lounaissuomensyli

