



Puheenjohtajalta

Syömishäiriöihin puuttumisessa avoimuus tärkeä voimavara

Syömishäiriöistä puhutaan paljon, mutta on asia monelle varsin vieras. Syömishäiriöihin liittyy edelleen ennakkoluuloja ja epäatituisuutta. Sairastuneiden määrästä Suomessa ei ole virallisia tilastoja, mutta hoitoon hakeutuvia on aiempaa enemmän. Nuorten syömishäiriöihin osataan jo puuttua suhteellisen hyvin. Syömishäiriöön sairastuneiden hoidon saatavuudessa ja sisällössä on sen sijaan suuria alueellisia eroja.

Syömishäiriöt ovat tällä hetkellä nuorten naisten yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä. Suomessa toteutetun tutkimuksen mukaan jopa joka kymmenes nuori kärsii syömishäiriöoireilusta. Syömishäiriö ei kuitenkaan kosketa pelkästään tyttöjä ja naisia. Arvioidaan, että syömishäiriöön sairastuneista n. 10 prosenttia on poikia ja miehiä.

Syömishäiriön alkamisen tunnistaminen on vaikeaa

Syömishäiriön alkamisen tunnistaminen on usein vaikeaa, koska syömishäiriöön sairastuminen tapahtuu pikkuhiljaa. Kukaan ei sairastu yhdessä yössä. Sairastunut pyrkii yleensä myös salaamaan muilta sen, miten hän oikeasti syö ja liikkuu. Tunnistaminen tapahtuu usein vasta sitten, kun sairaus alkaa haitata jokapäiväistä elämää.

Sairaudenkuvaan, varsinkin sairastumisen alkuvaiheessa, kuuluu, ettei sairastunut aina itse tiedosta tarvitsevansa apua. Syömishäiriön oireet – syömiseen, liikkumiseen ym. toimintaan liittyvät rutiinit - saattavat sairastavasta tuntua ratkaisulta elämän ongelmiin. Sairautentunnon löytymisen, ymmärrys siitä että on vakavan sairauden kanssa tekemisissä, saattaa viedä pitkään.

Häiriintynyt syöminen yhdistetään usein virheellisesti ainoastaan liialliseen laihtuuteen, vaikka todellisuudessa suurin osa sairastuneista on normaali- tai ylipainoisia. Syömishäiriö ei välttämättä näy päällepäin mitenkään. Syömishäiriö onkin ensisijaisesti mielen sairaus, joka näkyy ihmisen tavassa ajatella ja toimia. Sairauden oireet vaikuttavat myös fyysiseen terveyteen. Siksi syömishäiriöistä puhutaan psykosomaattisina kehon ja mielen sairauksina, joihin tulee aina suhtautua vakavasti.

Ystävää tietää ensin

Varhaisen puuttumisen tiedetään parantava syömishäiriön ennustetta. Tämän vuoksi onkin syytä olla huolissaan siitä, tunnistetaanko syömisoireilu riittävän aikaisin.

Syömishäiriöliitto-SYLI ry julkaisi 9.-luokkalaisten tehtyyn kyselyyn pohjautuneen ”Ystävää tietää ensin” – raportin tammikuussa 2010. Raportin mukaan kaverit, toiset nuoret, ovat merkittävässä asemassa syömishäiriön tunnistamisessa. Huolimatta siitä, ettei suurin osa nuorista itse koskaan sairastu syömishäiriöön, kohtaavat lähes kaikki nuoret syömishäiriöitä erilaisissa tilanteissa, koulussa ja harrastuksissa. Nuoret tarvitsevat tukea ja neuvoja siihen, miten syömishäiriöitä voi tunnistaa ja miten ystävän sairastuessa tulisi toimia. Nuorille on tärkeää korostaa, että asia pitää ottaa puheeksi aikuisten kanssa, ja että nuorten tehtävänä ei ole ottaa vastuuta ystävän tai luokkatoverin sairaudesta. Nuorten on hyvä tietää, että syömishäiriö harvoin häviää tai paranee itsestään. Usein asiasta vaikeneminen vain pahentaa tilannetta.

Ymmärrystä ja avoimuutta

Syömishäiriö on aina suuri haaste, joka koskettaa voimakkaasti myös sairastuneen perhettä ja lähipiiriä. Syömishäiriön taustalla on ahdistusta, pahaa oloa ja tunnesolmuja, joita sairastunut ei välttämättä tunnista ja joiden purkamiseen sairastunut tarvitsee apua. Puuttumisessa on tärkeää ymmärtää, miten syömishäiriö pyrkii eristämään sairastavan muusta maailmasta. Sairastava kietoutuu valheiden verkkoon, jonka syömishäiriöinen mieli rakentaa: on esimerkiksi helpompi valehdella muille, että on syönyt vaikka ei olisikaan, kuin kohdata ahdistus, jonka syöminen aiheuttaa.

Lähiympäristön on tärkeää olla avoin, jotta sairastava näkee, että avoimuus on voimavara eikä heikkous. Syömishäiriöihin puuttumisessa on tärkeää, että asiat tehdään mahdollisimman avoimesti ja ymmärtäen.

Sairastuneen toipumispolulla riittää haasteita vielä tunnis-



tamisen ja puuttumisen jälkeenkin. Esimerkiksi hoitoon pääsyä helpottavat matalan kynnyksen palvelut puuttuvat monilta paikkakunnilta. Syömishäiriöiden hoidossa alueelliset erot ovat merkittäviä.

Kokemusasiantuntijat ja ammattilaiset kohtaavat

Syömishäiriöliitto – SYLI järjestää järjestyksessään toiset valtakunnalliset Syömishäiriöpäivät tammikuussa Turussa. Syömishäiriöpäivät 2011 tarjoaa kohtaamispaikan kokemustiedolle ja ammattiosaamiselle. Päivien teemana ovat nuoret, puuttuminen ja toipuminen.

Saara-Sofia Sutela
puheenjohtaja
Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Syömishäiriöpäivät 2011

Keskiviikko 19.1.2011

Puheenjohtajana TtM, ft Sirkku Mikkola

Miten ja kenen pitää puuttua nuoren syömishäiriöön?

9:00 - 9:15 Tervetuloa!

Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n pj Saara-Sofia Sutela

9:15 - 9:30

Päivien ohjelma ja tavoite

Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n suunnittelija Sami Heimo

9:30 - 10:30

Mistä on tämän päivän nuoret tehty?

Mistä nuoren mielenterveys koostuu ja miksi se on tänä päivänä niin hauras? Nuorisopsykiatrian professori, ylilääkäri TAYS, Riittakerttu Kalliala-Heino

10:30 - 10:45 Tauko

10:45 - 12:00

Syömishäiriöt - haaste hoidolle. Kokemuksia hoidon kehittämistyöstä Pietarsaaren seudulla
ylilääkäri Pietarsaaren Sosiaali- ja terveysviraston syömishäiriöpoliklinikka, Anna-Lisa Isomaa

12:00 - 13:00 Lounas

13:00 - 13:30

Kukaan ei tiedä. Miltä se tuntuu.

Syömishäiriötä sairastavan nuoren ajatuksia soveltavan teatterin keinoin. Teatteri-ilmaisun ohjaaja/Teatteri Hypnos, Noora Himberg

13:30 - 14:15

Lasten ja nuorten ylipaino ja syömishäiriöt
tutkijatohtori Anu Raevuori

14:15 - 14:30 kahvitauko

14:30 - 15:00

Paneelin alustus: Mikä tekee syömishäiriön tunnistamisesta ja puuttumisesta niin vaikean?
terveydenhoitaja Heli Vannemaa
Kuninkaanhaan koulu, Pori

15:00 - 16:00

Paneelikeskustelu:

Varhainen puuttuminen: kenen vastuulla, mitkä ovat keinot, mihin puuttumisella pyritään?
puheenjohtajana toimittaja Tiina Klemettilä

Torstai 20.1.2011

Puheenjohtajana Saara-Sofia Sutela, Syömishäiriöliitto-SYLI ry

Mitä on syömishäiriöistä toipuminen?

9:00 - 9:15 Huomenta! Sami Heimo

9:15 - 10:00

Toiveikkouden ylläpitäminen toipumisen edellytyksenä
Psykologian tohtori Susanna Anglé

10:00 - 11:00

Yhteistyön ja auttamisen avaimia
Lindamaria syömishäiriötukipalvelut, syömishäiriöterapeutti
Linda Taakala

11:00 - 11:15 Tauko

11:15 - 12:00

”Monta näkökulmaa toipumiseen... ja muutama sana vertaistuesta” – omakohtainen kokemus.
Vertaistukiohjaaja, psykologian opiskelija Marja Koskinen

12:00 - 12:30 Keskustelua aamun aiheista

12:30 - 13:30 Lounas

13:30 - 14:30

Toipumisia: nuoren selviytymistarinoita
Teatteri-ilmaisun ohjaaja/Teatteri Hypnos,
Noora Himberg

14:30 - 15:00

Olet arvokas! – projektin tähtihetket
Sami Heimo

Päätöskahvit

Hyvää kotimatkaa!



Taidenäyttely ”Joka viides meistä? avataan klo 18
Radisson Blu Marina Palace Hotellilla

Yliääkäri Anna-Lisa Isomaa, Pietarsaaren Sosiaali- ja terveysviraston syömishäiriöpoliklinikka

Syömishäiriöt – haaste hoidolle

Teksti Sami Heimo

Syömishäiriöt ovat erityinen haaste hoitojärjestelmälle, koska syömishäiriöt ovat sekä mielen että kehon sairauksia. Sairauden kaksijakoisuuden pitäisi näkyä myös hoidossa. Mielen ja kehon hoito pitäisi tapahtua samanaikaisesti. Syömishäiriön haastavuuteen kuuluu myös se, että sairaus on sairastavalle ratkaisu ongelmaan, kun taas hoitajalle sairaus on ongelma. Yhteistä näkemystä sairastavan tilanteesta on haasteellinen luoda kun sairastavalla ei ole sairaudentuntoa.

Pietarsaassa hoidon haasteisiin on haettu ratkaisua jo useita vuosia. Syksyllä 2010 ovensa avannut Fredrika-klinikka on erikoitunut syömishäiriöyksikkö, jossa kokonaisvaltainen hoitaminen toteutuu. Fredrika-klinikka on 6 -paikkainen päiväosasto syömishäiriötä sairastaville nuorille. Klinikka tarjoaa hoitoa sekä ruotsin että suomen kielellä. Fredrika-klinikan juuret ovat aikaisemmin toimineessa Paviljonki-hankeessa. Paviljonki-hankeessa huomiota kiinnitettiin sairastavan kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen ja uuden lähestymistavan kokeilemiseen. Erityisen suuressa roolissa on koko perheen kohtaaminen.

Klinikalle ei ole lähetepakkoa. Tämä mahdollistaa varhaisen puuttumisen ja edellyttää jatkuvaa yhteydenpitoa koulu- ja opiskelijaterveydenhuoltoon. Mikäli syömisoireiluun päästään puuttumaan mahdollisimman varhain, myös ennuste toipumisesta on parempi.

Pietarsaaren toiminnassa on ollut myös jatkuva yhteystutkimustoimintaan. Syömishäiriöiden esiintyvyyttä Pietarsaaren alueella on tutkittu seurantatutkimuksella ja aineiston pohjalta on tekeillä väitöskirja, joka julkaistaan 2011. Näiden tutkimusten mukaan joka kymmenes 18-vuotias tyttö on kärsinyt syömishäiriöstä ja joka viides on kamppailut syömishäiriöisten ajatusten kanssa nuoruusvuosinaan.

Kouluterveydenhoitaja Heli Vannemaa, Kuninkaanhaan koulu, Pori

Mikä tekee syömishäiriön tunnistamisesta ja puuttumisesta niin vaikean?

Olen ollut Porin Kuninkaanhaan koulussa terveydenhoitajana 4 vuotta. Sitä ennen olen toiminut kuntohoitajana 17 vuotta, jonka aikana kohtasin syömishäiriöön sairastuneita aikuisia. Nyt toimin lasten ja nuorten parissa ja huomaan miten tärkeää ennaltaehkäisy ja tiedon jakaminen syömishäiriöstä on. Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:n pitämä luento pari vuotta sitten Kuninkaanhaan koulun nuorille oli merkittävä ja selkeästi vaikutti heihin ja heidän ajatusmaailmaansa. Koulussa avainasemassa ennaltaehkäisyn osalta on myös se, että kouluterveydenhoitaja näkee jokaisen yläkoululaisen henkilökohtaisessa terveystarkastuksessa. Uuden asetuksen myötä jokainen oppilas pitää tavata joka vuosi resurssien mukaan. Kerron esityksessä mm. mitä esim. 7-luokan terveystarkastuksessa tapahtuu ja mistä huoli herää, kun on kyseessä syömishäiriö.

Tuon Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n Syömishäiriöpäiville tietoa ja kokemusta käytännön työstä lasten ja nuorten parissa yläkoulussa ja ajatuksia siitä, miksi syömishäiriöön sairastuneen tunnistaminen ja puuttuminen on niin vaikeaa. Tuon esille ne tahot ja yhteisöt, jotka ovat avainasemassa tunnistamisessa nuoren arjessa. Tuon esille, miten arvokasta koko koulun kanssa tehtävä yhteistyö on. Lisäksi kerron käytännön esimerkein tapauksia koulun arjesta: sairastumisvaarassa olevien oireiluista ja heistä, jotka ovat jo sairastuneet, miten näissä tapauksissa on toimittu ja miten kouluterveydenhuolto on tukenut jo sairastunutta nuorta. Kerron käytännön esimerkkejä myös ongelmista, joita nuoren ja hänen tukijoukkonsa eteen voi tulla.

Psykologian tohtori Susanna Anglé

Toiveikkuuden ylläpitäminen toipumisen edistäjänä

Toivo ja toiveikkuus ovat ”vaaleanpunaisia” sanoja, jotka herättävät mielikuvan pehmoilemisestä. Ajattelemme helposti, että toiveikkuus on kepeää hahattelua – siinä missä pessimismi on realismia ja pahimpaan varautuminen viisautta. Todellisuudessa toivo on kova juttu: toiveikkuuden löytäminen ja ylläpitäminen vaatii usein ponnistelua ja vaivannäköä, tilanteissa joissa pessimismiin ja toivottomuuteen liukuminen olisi todella helppoa. Toivominen on vaativaa myös siksi, että kun uskalltaa toivoa, altistaa itsensä pettymisen riskille. On turvallisempaa olla toivomatta – pessimisti on varmimmin suojassa pettymyksiltä. Suuri viisaus on myös vanhassa kiteytyksessä elämän tärkeimmistä asioista: Usko – Toivo – Rakkaus. Usko tunnetusti siirtää vuoria, ja Rakkaus tekee vapaaksi. Parantava Toivo on siis kovassa seurassa!

Toiveikkuus on kykyä kuvitella, miten asiat voisivat olla, miten nyt miltei mahdottomalta näyttävä voisikin olla mahdollista. Se joka on toipumisen tiellä, voi löytää ja vahvistaa toivoa eteenpäin tähyämällä, mukavaa, parempivointista tulevaisuutta visioimalla. Yhtä lailla toivo voi löytyä katsomalla taaksepäin, aikaan ennen sairastumista – ne ajanjaksot, jolloin on voinut paremmin, toimivat todistusaineistona sen puolesta, että hyvinvointi on mahdollista, Sinullekin. Toiveikkuus on uskallusta haluta itselle hyvää, tämänhetkistä parempaa. Se on rohkeutta luottaa elämään ja uskoa itseen. Aina itseensä ei jaksa uskoa, mutta silloin voi uskoa toisiin: ottaa apua ja tukea vastaan, antaa toisten kannatella.

Toiveikkuus on tunnetason asia, ja tunteet eivät ole kokonaan valittavissamme ja hallittavissamme. Toiveikkuus ilmenee kuitenkin tunteiden lisäksi myös ajatuksina ja tekoina, ja niitä voimme tietoisesti valita. Toipilas voi vahvistaa parantavaa toivoa ajattelemalla toiveikkaita ajatuksia, (”Sitte kun elämässäni on taas enemmän iloa, teen pienen matkan.”) ja tekemällä toiveikkaita tekoja. Niitä ovat kaikki itsestä välittämiseen liittyvät teot, kynsien hoitamisesta ystävälle soittamiseen. Mikä on Sinun Toivo-ajatuksesi ja Toivo-tekosi? Niiden kautta voit vaikuttaa tunteisiisi – ja edistää toipumistasi!

<p>Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n jäsen- ja tiedotuslehti</p>
<p>Päätoimittaja Marja-Leena Laiho-Lehto etunimi.sukunimi@syomishairioliitto.fi</p>
<p>Toimitus ja ulkoasu Tea Viljanen Sami Heimo</p>
<p>Kuvat Syömishäiriöliitto-SYLI ry</p>
<p>Taitto ja painatus Finepress Oy Lemminkäisenkatu 36, PL 46 20521 Turku puh. 020 7959 711 www.finepress.fi www.printernet.fi ftp.finepress.fi</p>
<p>Finepress Oy Annankatu 29 A 00100 Helsinki puh. 020 7959 711 www.finepress.fi www.printernet.fi ftp.finepress.fi</p>
<p>Osoitteenmuutokset, peruutukset puh. 02-2519 716 info@syomishairioliitto.fi</p>
<p>Ilmoitukset ja ilmoitushinnat info@syomishairioliitto.fi</p>

Syömishäiriöterapeutti Linda Taakala,

Lindamaría Syömishäiriötukipalvelut

Yhteistyön ja auttamisen avaimia

Sairastuessaan henkilö on kuin paennut metsään, juossut silmät kiinni syvälle, oireilunsa johdattamana ja joutuu pysähtymään viimeistään, kun metsä on pimeimmillään. Joskus on lähdettävä siitä, ettei henkilö edes tiedä olevansa metsässä. Kaikki voi olla hukassa tässä pimeydessä. Vain syömishäiriöoireilu toistaa itseään, kulkee omaa ympyräänsä. Apu on turvallisuuden palauttamista tähän hetkeen, syvemmälle ei kannata nyt juosta, reittiä ei heti voi löytää. On tuotava päivänvaloa pikku hiljaa siihen missä ja kuka henkilö on, laajentaen sitä ympäröivään todellisuuteen. Apu on ilmiöiden nimeämistä, ja turvallista opastamista henkilön etsiessä omaa polkuaan ulos.”

Luennossaan Syömishäiriöpäivillä tammikuussa 2011 Linda Taakala valottaa yleisölle syömishäiriöön sairastuneen ihmisen mielen maailmaa, ja kertoo auttajan roolista paranemisen edessä. Syömishäiriö on pelonsekainen pakokeino, oire myönteisten selviytymiskeinojen puuttumisesta. Syömishäiriö tuo vääristyneen selviytymisen tunteen, ja on riippuvaista taustalla olevista yksilöllisistä vaikeuksista, kuinka laajasti tai syvästi tämä selviytymiskeino henkilöä palvelee. Siitä riippuu myös auttamisen laajuus, syvyys ja aika. Syömishäiriön äärellä työskennellessä on hyvä muistaa, ettei paranemista voi suorittaa. On kohdattava yksilö kokonaisuutena, vaikka kuinka tekisi mieli vain eliminoida oireet. Sairastunutkin kokee usein helpotusta kun hänelle kertoo, ettei tätä tarvitse eikä voi suorittaa – voidaan luopua yliiyrttämisestä.

Linda Taakala korostaa erilaisten lähestymistapojen mahdollisuutta auttaa syömishäiriöön sairastunutta. Kokonaiskuva on tärkeä hahmottaa. Parhaimmillaan työ jakautuu tiimille, jossa kaikki ovat kuitenkin tietoisia kokonaisuudesta. Omalla vastaanottollaan Linda on yhdistänyt sosionomin ammattiosaamiseensa psykoterapiataitoja, suomalaisen ja kansainvälisen syömishäiriöhoidon periaatteita sekä oman henkilökohtaisen ymmäryksensä syömishäiriön kokemuksesta ja toipumisesta – eikä suostu työskentelemään ilman intuitiota, asiakaslähtöisyyttä ja luovuutta.

Pysyvyyttä, turvallisuutta ja yhteistyötä henkivä suhde auttajan ja autettavan välillä on tärkein avaintekijä. Auttajan roolin vaiheittaisuutta hahmotellessaan Linda suosittelee keskittymään alussa turvalliseen pysäyttämiseen, ja etenemään siitä sairastuneen kanssa ratkaisu- ja voimavarakeskeisen toivon ja myönteisyyden herättelyn kautta kohti kognitiivisia, itsesääteily-taitoja kasvattavia menetelmiä. Näiden jälkeen voidaan edetä syvempien oivallusten äärelle, koskien yhä avoimemmin koko ”eläväistä elämää” ja henkilön psykososiaalista elämänhistoriaa. Vaiheiden edetessä lisääntyy asiakkaan luovuus, itseluottamus ja juurtuminen toipumiseen. Fyysisen tervehtymisen ja psyykoedukaation sisäistymisen prosesseja on kuljetettava mukana työskentelyssä koko toipumisen ajan. Linda korostaa oman kokemuksensa valossa, ettei tämä ole helppoa sen enempää ammattilaiselle kuin toipujallekaan. Hän näkee tämän työn moniulotteisena ja haasteellisena, mutta mahdollisena, mielenkiintoisena ja välttämättömänä.

- Kunhan omasta hyvinvoinnistaan pitää huolen, en näe syytä luovuttaa ja häippästä paikalta. Syömishäiriöidensä jalkoihin jääneet asiakkaamme ovat ihania ihmisiä, upeita persoonia. Tästä pääsee tietysti nauttimaan pitkäjänteisen ja periksiantamattoman hoidon edetessä yhä enemmän. Jos ammattilainen ei kykene ylläpitämään omaa motivaatiotaan ja rauhaansa, ei hän voi sitä asiakkaallekaan opastaa. Kannatan kaikessa mahdottomuudessaan tämän alan ottamista omaksi erikoistumisalaksi auttamistyössä. Syömishäiriöihin erikoistuminen näyttää auttamisen kannalta aivan erityisen tärkeältä, Linda sanoo.

Psykologian opiskelija Marja Koskinen, vertaistukiohjaaja Monta näkökulmaa toipumiseen...ja muutama sana vertaistuesta

Luennolla pohditaan toipumisen eri näkökulmia pääasiassa kokemustiedon valossa. Lääketieteen somaattisen näkökulman lisäksi huomioidaan syömishäiriöstä toipumisen merkitys psyykkisen hyvinvoinnin kannalta ja mietitään, mitä toipuminen merkitsee sairastuneelle, toipuneelle ja läheisille. On tärkeää ottaa huomioon se, että onnistuneen hoidon kannalta sekä sairastuneella että hoitohenkilökunnalla tulisi olla yhteinen tavoite ja ymmärrys siitä, mitä toipuminen tarkoittaa.

Koska jokaisen sairauden kulku on erilainen ja myös toipumistarinat ovat yksilöllisiä, on syytä suhtautua erilaisiin apu- ja tukikeinoihin mahdollisimman avoimelisesti. Eri yksilöt voivat saada avun hyvin erilaisia polkuja pitkin, eikä mitään niistä pitäisi aliarvioida. Luennon aikana pyritäänkin pohtimaan toipumisen kannalta keskeisiä tekijöitä sekä kartoittamaan mahdollisimman laajasti erilaisia tukimuotoja, jotka voivat auttaa paranemaan syömishäiriöstä.

Yhtenä tukimuotona käsitellään vertaistukea, sen tarjoamia mahdollisuuksia ja siitä saatuja kokemuksia. Luennon aikana pyritään osoittamaan, että parhaimmillaan vertaistuki voi olla voimaannuttava kokemus, joka mm. vahvistaa sairastuneen itsetuntoa, tarjoaa mahdollisuuden kipeiden kokemusten jakamiseen, kannustaa hakeutumaan hoitoon ja antaa sairastuneelle kokemuksen siitä, että joku tukee ja ymmärtää.



Suunnittelija Sami Heimo, Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Joka viides meistä? – haastaa keskusteluun

Syömishäiriöt ja tilastot ovat vaikea asia. Syömishäiriöliitto-SYLI ry:een otetaan yhteyttä eri tahoilta ja kysytään kuinka paljon sairastavia oikein on. Toisaalta sanotaan, että syömishäiriöt ovat lisääntyneet, toisaalta että nyt vain tunnistetaan paremmin. Toistaiseksi on vielä tyytyminen siihen, että tiedot ovat arvioita eikä tarkkoja lukuja ole.

Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n ja sen jäsenyhdistysten toiminnassa ei vaadita diagnoosia. Toiminnassa ovat mukana ne, jotka ovat kokevat tai joiden läheinen on kokenut syömisen, ruuan tai oman kehonkuvansa ongelmalliseksi. Toiminnassa korostuu vapaaehtoisuus ja vertaisuus. Yhtä vaikeaa kuin määritellä kuinka paljon sairastavia on, on määritellä se, kuka on sairas ja kuka ei. Syömishäiriö on monitahoinen sairaus ja sillä on useita ilmenemismuotoja. Sairaudella on omat vaiheensa ja sairaus on hyvä piiloutumaan ulkopuolisten katseilta.

Syömishäiriöliitto-SYLI ry on viime vuosina panostanut yhä enemmän nuoriin ja pyrkinyt ennalta ehkäisemään syömishäiriöitä. Useat nuoret kamppailevat syömisongelmien kanssa ja tuntevat alemmuutta oman ulkonäkönsä takia. Sinällään ei ole väliä onko kyseessä ohimenevä vaihe, vahvistuva oireilu tai sairaudeksi kehittynyt syömishäiriö, kaikissa tapauksissa nuori tarvitsee tietoa siitä kuinka ongelmaan voi puuttua ja mitä kautta voi ongelmaan saada apua.

Nuori kertoo ongelmistaan usein ensimmäisenä toiselle nuorelle. Ystävä tietää ensin – raportissa on Syömishäiriöliitto-SYLI ry julkaissut nuorille puuttumisohjeet. Idea on rohkaista nuorta auttamaan kaveria mikäli tämä on uskaltanut kertomaan ongelmistaan. Ystävät ja kaverit ovat merkittävässä asemassa kun puhutaan varhaisesta puuttumisesta.

Paljonko sairastavia on ja kuka on sairas ja kuka terve? Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n viisivuotinen Olet Arvokas –projekti kiertää herättämässä keskustelua kymmenellä paikakunnalla ympäri Suomea vuoden 2011 aikana. Yksiselitteisiä vastauksia kysymyksiin tuskin saadaan, mutta tärkeää on nostaa syömisoireilu esiin ja muistuttaa, että syömishäiriö on vakava sairaus.

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Syömishäiriöliitto-SYLI ry on valtakunnallinen syömishäiriöön sairastuneita ja heidän läheisiään edustava järjestö, jonka tehtävänä on lisätä kokemukseen perustuvaa syömishäiriötietoutta ja -osaamista.

Liiton tarkoituksena on edistää syömishäiriöön sairastuneiden hoitoa ja kuntoutusta, toimia jäsenistönsä oikeuksien valvojana, tehdä tunnetuksi edustamiensa ryhmien erityispiirteitä sekä tukea alueellisten jäsenyhdistystensä toimintaa. Jäsenyhdistykset vastaavat paikallisesta toiminnasta, mm. läheisille ja sairastuneille suunnatusta vertaistukitoiminnasta.

Liitto ja jäsenyhdistykset ovat Sinua varten, jos

- sinulla on omakohtaista kokemusta syömishäiriön sairastamisesta
- olet syömishäiriöön sairastuneen läheinen
- kohtaat sairastuneita työssäsi tai harrastustoiminnan parissa
- tarvitset kokemustietoa syömishäiriöistä
- haluat tukea tärkeää työtämme

Haluatko olla mukana?

Liity jäseneksi liittymislomakkeella tai liiton Internet -sivuilla: www.syomishairioliitto.fi. Nettisivuilta löydät lisäksi tietoa syömishäiriöistä sekä liiton ja jäsenyhdistysten toiminnasta.

Neuvontapuhelin

Liiton neuvontapuhelin kaikissa syömishäiriöön liittyvissä kysymyksissä päivystää maanantaisin ja torstaisin klo 9-15 numerossa 02 251 9207.



SYLILLINEN on Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n julkaisema tiedotus- ja jäsenlehti. SYLILLINEN toimitetaan kaikille liiton jäsenyhdistyksiin kuuluville henkilö- ja yhteisöjäsenille. SYLILLINEN toimii tiedotuskanavana myös yhteistyökumppaneille ja sidosryhmille.



SYÖMISHÄIRIÖLIITTO-SYLI RY

Keskustoimisto

Läntinen Pitkätie 35
20100 Turku
info@syomishairioliitto.fi
p. 02 251 9716
Toiminnanjohtaja:
Marja-Leena Laiho-Lehto
Suunnittelija: Sami Heimo
Toimistosihteerit: Liisa Lindström

Aluetoimisto, Oulu

p. 040 752 9526
Aluesihteerit: Tanja Tiainen

Aluetoimisto, Jyväskylä

Matarankatu 4,
40100 Jyväskylä
p. 040 754 4933
Aluesihteerit: Tea Viljanen

www.syomishairioliitto.fi

S-postiosoitteet:
etunimi.sukunimi@syomishairioliitto.fi

meidät löytää myös facebookista©



Tervetuloa mukaan toivottavat vas. toiminnanjohtaja Marja-Leena Laiho-Lehto, suunnittelija Sami Heimo, aluesihteerit Tanja Tiainen ja Tea Viljanen.