



## Hei kaikki!

Taas alkaa Joulukolkuttaa ovelta ja vuosikin on loppuillaan. Nyt ehdotan sinulle, että pysähdyt miettimään, mitä kaikkea olet tehnyt ja millaisia unelmiasi on toteutunut. Sinä voit kirjoittaa kirjeen itsellesi tästä vuodesta ja toisen kirjeen ensi vuodelle, jossa mietit haaveita ja toiveita, joita haluaisit toteutuvan. Sen jälkeen laita ensi vuotta koskeva kirje kirjekuoreen ja piilota kirje paikkaan, josta luet sen vasta vuoden lopussa. Silloin voit miettiä toteutuko jotain ja tuliko vuodesta unelmien ja haaveiden vuosi. Se on mukava tunne, kun löytää kirjeen laatikosta ja saa itse lukea kirjattuja toiveita/ajatuksia.

Joulun aika on myös toinen asia, josta haluan kirjoittaa juuri sinulle. Toivon sinulle erityisen rauhallista ja onnellista Joulua ja hyvää uutta vuotta!

Joulu on hiljentymisen ja rauhoittumisen aikaa sekä nauttimista läheisten ihmisten seurasta. Joulun aikana kerätään voimia, jolloin jaksetaan mennä kohti ensi vuotta, joten hyvää levon aikaa sinulle!

Joulun aikaa odotellen

Marika Kemppainen

## VERTAISTUKITOIMINTA KEVÄÄLLÄ 2012

### KAJAANI

Läheisten yhteyshenkilönä toimii Airi. Häneen voi ottaa yhteyttä sähköpostitse:

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

Tavoitteena on aloittaa Kajaanissa läheisten ja sairastuneiden vertaistukiryhmä. Ryhmän perustamiseksi tarvitsemme molempiin ryhmiin kaksi ohjaajaa. Jos olet kiinnostunut vertaistukiryhmän ohjaamisesta Kajaanissa, ota yhteyttä yhdistyksen puheenjohtajaan Marika Kemppaneen: puh. 044-0350865 tai [pjpohjoissuomi@syomishairioliitto.fi](mailto:pjpohjoissuomi@syomishairioliitto.fi).

### KEMI

#### Toimintaa aikuisille syömishäiriöön sairastuneille

Tarkemmat tiedot ilmoitetaan myöhemmin. Ota tarvittaessa yhteyttä Ninni-Ingrid Nurmokseen, [vpjohjoissuomi@syomishairioliitto.fi](mailto:vpjohjoissuomi@syomishairioliitto.fi)

Syömishäiriöliiton  
valtakunnallinen  
neuvontapuhelin 02-2519207  
vastaa maanantaisin klo 9-15.  
Paitsi 26.12 ei päivystystä.

#### Toimintaa läheisille

Ryhmälle etsitään ohjaajia ja se käynnistyy ohjaajien löydyttyä.

Ryhmä on avoin kaikille syömishäiriöön sairastuneista läheisistään huolta kantaville, jotka haluavat keskustella ja vaihtaa kokemuksia samassa tilanteessa olevien perheiden kanssa.

Lisätietoja ryhmästä voit kysyä Tanja Tiaiselta, [tanja.tiainen@syomishairioliitto.fi](mailto:tanja.tiainen@syomishairioliitto.fi) tai 040-7529526.

### OULU

#### Toimintaa aikuisille syömishäiriötä sairastuneille

**Kokoontumiset:** torstaisin 12.1, 2.2, 23.2, 15.3, 5.4, 3.5 ja 24.5 klo 17.30-19.00.

**Kokoontumispaikka:** Oulun Hyvän Mielen Talo, ryhmätila Hilja 2. kerros, Puusepänkatu 4, Oulu.

Oulun ryhmässä ryhmäohjaajina toimivat Sanna, Heidi ja Suvi.

Lisätiedustelut sähköpostilla osoitteeseen: [oul@syomishairioliitto.fi](mailto:oul@syomishairioliitto.fi).

Ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat ruoan ja syömisen ongelmana. Paikalle voit tulla nimettömänä, eikä ryhmä velvoita sinua mihinkään. Voit halutessasi ottaa yhteyttä ryhmän ohjaajaan ennen tapaamista. Näin saat tietoa ryhmästä ja voit vaihtaa ajatuksia sinulle tärkeistä asioista ohjaajan kanssa jo ennen tapaamista.

#### Vertaistukiryhmä syömishäiriötä sairastavan läheisille

**Kokoontumiset:** tiistaisin 10.1, 7.2, 13.3, 17.4 ja 8.5 klo 17.30 -19.30.

**Kokoontumispaikka:** Oulun Hyvän Mielen Talo, ryhmätila Hilja 2. kerros, Puusepänkatu 4, Oulu.

Ohjaajana toimii Eija. Tiedustelut sähköpostitse: [oulu@syomishairioliitto.fi](mailto:oulu@syomishairioliitto.fi).

Ryhmä on tarkoitettu kaikille syömishäiriöön sairastuneiden läheisille ja heistä huolta kantaville ihmisille. Tule keskustelemaan ja vaihtamaan kokemuksia samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

## OULUN TYTTÖJEN TALO

### Kiva Keho –ryhmä

Uusi ryhmä aloittaa jälleen keväällä. Tarkempi aikataulu ilmoitetaan myöhemmin nettisivuilla.

Ryhmä on suunnattu yli 17-vuotiaille tytöille, jotka tarvitsevat tukea ja apua kehonsa hyväksymiseen. Kiva keho -ryhmän tavoite on korostaa osallistujille, että oma keho on ainutlaatuinen ja ainutkertainen ja meidän tulisi kohdella sitä sen mukaisesti. Ryhmän aikana on mahdollisuus harjoitella kehonsa parempaa kohtelua, työstää omaa ajatteluaan hyväksyvämpään suuntaan ja puhua sellaisista vaikeista ja kipeistä asioista, jotka koskevat omaa kehoa ja omaa itseään. Jos tahosi on kiinnostunut järjestämään Kiva Keho –ryhmän, ota yhteyttä Syömishäiriöliiton Oulun aluetoimistoon.

### Vertaishetket

Mikäli tunnet tarvetta yksilölliseen kohtaamiseen, Pohjois-Suomen syömishäiriöperheet ry:n vertaistukiohjaajat ovat käytettävissä Tyttöjen Talolla joka kuun ensimmäisenä maanantaina. Voit varata ajan kahdenkeskiseen keskusteluun vertaisen kanssa ottamalla yhteyttä Anna-Stiinaan puh. 0400-263852 tai sähköpostilla [anna-stiina@likka.fi](mailto:anna-stiina@likka.fi). Oulun Tyttöjen Talo, Torikatu 16 (Toppelius -talo), 1. kerros.

## ROVANIEMI

### Toimintaa aikuisille syömishäiriöön sairastuneille

Rovaniemen avoin ryhmä jatkuu suljettuna ryhmänä. Suljettu ryhmä aloittaa toimintansa, kun tarvittava määrä ryhmäläisiä ilmoittautuu mukaan. Ryhmän koko 4-8 henkilöä. Ilmoittautumiset Tanja Tiainen, [tanja.tiainen@syomishairioliitto.fi](mailto:tanja.tiainen@syomishairioliitto.fi), puh. 040 7529526. Ryhmän ohjaajana toimii Jenna. Lisätietoja ryhmästä saat osoitteesta: [roi@syomishairioliitto.fi](mailto:roi@syomishairioliitto.fi).

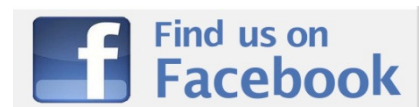
Ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat ruoan ja syömisen ongelmana. Paikalle voit tulla nimettömänä, eikä ryhmä velvoita sinua mihinkään. Otathan yhteyttä ryhmän ohjaajaan ennen tapaamista. Näin saat tietoa ryhmästä ja voit vaihtaa ajatuksia sinulle tärkeistä asioista ohjaajan kanssa jo ennen tapaamista.

★★★★★★★★★★

*Joulumaahan matkamies jo  
moni tietä kysyy;  
Sinne saattaa löytää, vaikka  
paikallansa pysyy.  
Katson taivaan tähtiä ja niiden  
helminauhaa,  
Itsestäni etsittävä on mun  
joulurauhaa.*

*Joulumaa on muutakin kuin  
tunturi ja lunta.  
Joulumaa on ihmisielen  
rauhan valtakunta.  
Eikä sinne matka silloin kovin  
kauan kestä,  
Joulumaa jos jokaiselta löytyy  
sydäimestä!*

★★★★★★★★★★



## Toimintaa läheisille

Ryhmälle etsitään uusia ohjaajia.

Ryhmä on avoin kaikille syömishäiriöön sairastuneista läheisistään huolta kantaville, jotka haluavat keskustella ja vaihtaa kokemuksia samassa tilanteessa olevien perheiden kanssa. Lisätietoja ryhmästä voit kysyä Tanja Tiaiselta, [tanja.tiainen@syomishairioliitto.fi](mailto:tanja.tiainen@syomishairioliitto.fi) tai 040-7529526.

★★★★★★★★★★

*Joulumaasta kuvitellaan paljon  
kaikenlaista,*

*Kuinka toiveet toteutuu ja on  
niin satumaista.*

*Voi, jos jostain saada voisin  
suuren puurokauhan,*

*Sillä antaa tahtoisin mä  
maailmalle rauhan!*

## SÄHKÖPOSTIVERTAISTUKI

Sähköpostitukea syömishäiriöön sairastuneille ja läheisille antaa Niina: [sptuki8@syomishairioliitto.fi](mailto:sptuki8@syomishairioliitto.fi).

Sähköpostitse annettava vertaistuki sopii kaikille, jotka haluavat purkaa ajatuksiaan ja vaihtaa kokemuksia syömishäiriöistä kirjoittamalla. Sähköposti on hyvä tukimuoto myös silloin, jos omalla paikkakunnalla ei ole toimivaa vertaistukiryhmää tai jos kynnys lähteä ryhmään tuntuu vielä liian suurelta.

Vapaaehtoiset, syömishäiriöistä omakohtaisen kokemuksen omaavat tukijat eivät kuitenkaan hoida eivätkä anna terapiaa, he ovat vertaisia ja työskentelevät aina oman jaksamisensa mukaan.

*Joulumaa on muutakin kuin  
pelkkää toiveunta,*

*Joulumaa on ihmismielen  
rauhan valtakunta.*

*Eikä sinne matka silloin kovin  
kauan kestä,*

*Joulumaa, jos jokaiselta löytyy  
sydämestä.*

★★★★★★★★★★

## KAVERITOIMINTA

Kaveritoiminta tarkoittaa Pohjois-Suomen syömishäiriöperheet ry:n vapaaehtoisen sekä syömishäiriötä sairastavan tai syömishäiriöstä toipuvan 1-3 kertaa tapahtuvia yhteisiä tapaamisia. Kaveritoiminnan merkeissä yhdistyksen vapaaehtoinen - itsekkin syömishäiriöstä toipuva/toipunut "kaveri" - ja syömishäiriöstä toipumiseen tukea tarvitseva henkilö voivat muun muassa kokeilla yhdessä sairauden takia ahdistavilta tai vaikeilta tuntuvia asioita (esim. kahvilassa käynti sekä erilaiset sosiaaliset tilanteet) ja jakaa yhdessä kokemuksia syömishäiriöstä.

Kaveritoimintaa myös läheisille!

Kaveritoiminnasta, sen säännöistä ja aikatauluista saa lisätietoja: Tanja Tiainen, [tanja.tiainen@syomishairioliitto.fi](mailto:tanja.tiainen@syomishairioliitto.fi).

## KEMIN KUULUMISIA

Syksyn syömishäiriö tour lähti liikkeelle Kemissä pidettävän taidenäyttelyn, ja sen ohella olleen yleisöluennon muodossa. Yleisöluentoon väkeä virtasi kuin mäkäräisiä tuulilasiin, ja nämä aiheesta kiinnostuneet kuuntelivat korvat tarkkana kun asiantuntijat puhuivat. Kokemuspuheenvuoron veti Ruokokosken Emmi (allekirjoittanut), jossa rehellisesti kerroin omasta kokemuksesta siitä, miltä tuntui kamppailla bulimian kanssa kymmenisen vuotta. Ellen ole mielettömän surkea ihmistuntija,

niin uskon, että tarinani kiinnostikin paikalla olleita. Kerroin tuolloin mistä kaikki sai alkunsa, ja mitä ihmettä tämän matkan varrella tapahtui, että seisoa tapitan ihmisille puhumassa asiasta.

Tällä hetkellä allekirjoittanut vetää vertaistukiryhmää Kemissä Ninni-Ingrid Nurmoksen kanssa. Ryhmän markkinointi puoleen on panostettu Kemin alueella ainakin täysillä. Ihmisten viekas houkuttelu aloitettiin jo loppukesästä, ja sitä on häpeilemättä jatkettu tähän päivään saakka. Ninnin naama ja meikäläisen nimi on komeillut useammassakin lehdessä, ja kerran päästiin tunkeutumaan radioaalloillekin. Ainakaan näkymättömyydestä meitä ei voine syyttää. Kaikin puolin siis hommaan on lähdetty mukaan apinan raivolla intoa puhkuen ja tätä samaa draivia olisi tarkoitus jatkaa hamaan loppuun saakka. Milloin ikinä se lieneekin. Minun ja Ninnin yhteistyö on pelannut loistavasti, ja ryhmissä on aina rankoista aiheista riippumatta yleismaailmaltaan hilpeä tunnelma. Tokihan meidän yhteistyö sujuukin mutkattomasti, kun Ninni hoitaa kaiken raskaan työn, ja minä seison kahvipannu kädessä ja tuikkaan kofeiinit Ninnille naamaan kun sopiva rakonen tulee. Ja näytän nätiltä.

Vaikkakin koko syksy on ollut maailman otollisinta aikaa ruveta synkistelemään, syystä että ainoa valo joka ulkona kajastaa on rapakkoon heijastuva katulampun kajaste, ja valkoista näkee ainoastaan silloin kun parivuotias lapseni päättää repiä kolme vessapaperirullaa tuhannen silpuksi asuntoomme, niin me emme ole antaneet sen häiritä. Kynttilöitä on ryhmissä kulunut, ja naurun remakka jaksaa valaista pimeimpääkin syksyiltä. Ainakin itselleni tämä vapaaehtoistoiminta on toiminut ihan valtavan suurena harppauksena yhä terveempään minään. Kun olen viimeaikoina puhunut avoimesti kaikesta syömishäiriöni liittyvästä, siitä pääsee kokoajan kauemmas ja kauemmas. Toisaalta ryhmien vetäminen tuntuu ihan mielettömän turhauttavalta välissä, koska tekisi mieli huutaa heille kuin profeetta konsanaan, että PARANTUKAA NYT mie lupaan, että teidän maailma avartuu ja elämänlaatu paranee! Mutta koska eipähän tuo itsenikään kohdalla aikoinaan tehonnut, niin taidan jättää huutamiset vähemmälle.

Parhaamme kuitenkin yritetään, ja tehdään varmasti ihan kaikkemme jotta (näin aluksi) Meri-Lapin alueen syömishäiriöiset saisivat edes pienenpienen avun. Ja meidän funktiommehan tässä maailmankaikkeudessa (lue: Kemissä) ei ole syömishäiriöisten parantaminen/ syömishäiriöiden lopullinen kadottaminen ihmisistä, vaan vertaistuen antaminen. Pelkästään jo se, että ryhmäläiset huomaavat etteivät todellakaan ole yksinään sairautensa kanssa, auttaa heitä varmasti edes pikkuisen. Itse kuljen vetämässä ryhmiä Kemissä Rovaniemeltä käsin, ja jossain vaiheessa ajattelin ottaa yhteyttä Rovaniemen alueen porukkaan, josko he tarvitsisivat meikäläisen kätösiä työssään. Nyt aluksi kuitenkin jatketaan tätä maailman pelastamista ihan Kemistä käsin.

Terveisin,  
Emmi Ruokokoski

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

*Joulumaasta uskoo moni onnen löytävänsä,  
Mutta sepä kätkeytyy tai narraa etsijänsä.  
Onnea kun mikään mylly valmiiksi ei jauha -  
Itsestään on löydettävä ihmisen vain rauha.*

*Joulumaa  
säv.K-H Kalaoja, san. J. Vainio*

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

### **Muista!**

Mikäli osoitetietosi muuttuvat, päivitä ne laskusta löytyvillä tunnuksilla Jäsenettiin tai [info@syomishairioliitto.fi](mailto:info@syomishairioliitto.fi).

**Pohjois-Suomen syömishäiriöperheet ry**  
pj Marika Kemppainen, 044-0350865,  
[pipohjoissuomi@syomishairioliitto.fi](mailto:pipohjoissuomi@syomishairioliitto.fi)

**Pohjois-Suomen aluetoimisto**  
Puusepänkatu 4, 90130 Oulu  
046-5435409, [ouluat@syomishairioliitto.fi](mailto:ouluat@syomishairioliitto.fi)  
Toimisto suljettu 22.12-30.12.  
**Aluesihteerit Tanja Tiainen**  
040-7529526, [tanja.tiainen@syomishairioliitto.fi](mailto:tanja.tiainen@syomishairioliitto.fi)  
Lomalla 16.12-10.1.



*Oikein Lämmintä Joulua ja  
Raikasta Uutta Vuotta!*