

## Mukaan toimintaan!

### Jäseneksi

Yhdistyksen jäseneksi voit liittyä Syömishäiriöliitto - SYLI ry:n esitteessä tai kotisivuilla olevalla lomakkeella. Voit liittyä joko varsinaiseksi tai kannatusjäseneksi. Varsinaisena jäsenenä olet äänivaltainen yhdistyksen kokouksissa, joissa päätetään toiminnasta. Kannatusjäsenenä tuet toimintaa ja voit siihen osallistua, mutta kokouksissa sinulla ei ole äänivaltaa. Vuosittainen jäsenmaksu on 16 euroa varsinainen jäsen ja 20 euroa kannatusjäsen. Yritykset ja muut oikeuskelpoiset yhteisöt voivat liittyä yhteisöjäseneksi, jäsenmaksu 50 euroa/vuosi.

### Vapaaehtoistyöntekijäksi

**Haluatko vertaistukiryhmän ohjaajaksi** olemassa olevaan ryhmään tai haluatko olla perustamassa ryhmää paikkakunnalle, jossa sellaista ei vielä ole? Voit toimia ryhmänohjaajana, jos olet itse sairastanut syömishäiriön ja olet toipunut siitä tai, jos sinulla on kokemusta sairastaneen läheisenä elämisestä, ja sinulla on halu tukea muita samassa tilanteessa olevia.

**Haluatko mukaan järjestötoimintaan** kehittämään ja ideoimaan yhdistyksen toimintaa? Työtä riittää kaikille asiasta aidosti kiinnostuneille! Tule pitämään ääntä ja tuomaan kasvot syömishäiriölle, jotta syömishäiriöihin liittyvä epätietoisuus ja häpeä saadaan vähenemään, YHDESSÄ!

**Kiinnostuitko? Ota yhteys** puheenjohtaja Outi Lyytikäiseen [pjvalisuomi@syomishairioliitto.fi](mailto:pjvalisuomi@syomishairioliitto.fi), puh. 044 586 4415 tai aluesihteri Katri Mikkilään [ensisyli@syomishairioliitto.fi](mailto:ensisyli@syomishairioliitto.fi), puh. 040 754 4933.

## Yhteystiedot!

- Haluatko osallistua vertaistukiryhmään? Löydät ryhmien tiedot esitteen sisäsivulta ja osoitteesta [www.syomishairioliitto.fi](http://www.syomishairioliitto.fi), kohdasta "vapaaehtoistoiminta"
- Ammatillisesti kiinnostunut asiasta? Ota yhteyttä yhdistyksen puheenjohtajaan [pjvalisuomi@syomishairioliitto.fi](mailto:pjvalisuomi@syomishairioliitto.fi) tai Syömishäiriöliitto - SYLI ry:n aluesihteriin [ensisyli@syomishairioliitto.fi](mailto:ensisyli@syomishairioliitto.fi)
- Vapaaehtoistyöntekijäksi tai haluat tukea toimintaamme, ota yhteyttä yhdistyksen puheenjohtajaan [pjvalisuomi@syomishairioliitto.fi](mailto:pjvalisuomi@syomishairioliitto.fi) tai Syömishäiriöliitto - SYLI ry:n aluesihteriin [ensisyli@syomishairioliitto.fi](mailto:ensisyli@syomishairioliitto.fi)
- Jäseneksi, löydät ilmoittautumislomakkeen Syömishäiriöliitto—SYLI ry:n esitteestä tai kotisivuilta. [www.syomishairioliitto.fi](http://www.syomishairioliitto.fi)


### Syömishäiriöliitto - SYLI ry:n neuvontapuhelin

Puh: 02 - 251 9207  
ma klo 9.00—15.00



SYÖMISHÄIRIÖLIITTO - SYLI RY

## Väli-Suomen syömishäiriöperheet ry

 *Syömishäiriöliitto  
- SYLI ry:n jäsenyhdistys*

SYKSY 2011

**Älä jää yksin, me tuemme!**



SYÖMISHÄIRIÖLIITTO - SYLI RY

## Mitä yhdistys tekee?

Yhdistyksen toimialueena on koko Väli-Suomen alue Tampereelta Joensuuhun ja Kuopiosta Lahteen. Yhdistys on perustettu toimialueella asuvien syömishäiriöön sairastuneiden sekä heidän läheistensä elämäntilanteen helpottamiseksi. Sairastuneiden ja heidän läheistensä auttamisessa keskeisellä sijalla ovat vertaistukiryhmät, joita toimii tällä hetkellä Tampereella, Jyväskylässä, Lahdessa, Kuopiossa, Joensuussa ja Mikkelissä.. Sekä yhdistys– että vertaistukitoiminta toimii vapaaehtoisvoimin.

Yhdistys tekee yhteistyötä mm. oppilaitosten, yhdistysten ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Tavoitteena on lisätä syömishäiriöiden tuntemusta, jotta syömishäiriöön sairastunut osataan kohdata oikealla tavalla ja jotta syömishäiriöistä pystytään puhumaan avoimesti.

Yhdistyksen toiminnasta ja yhteistyöstä voit kysyä yhdistyksen puheenjohtajalta tai aluesihteeriltä.

## Vertaistukea

Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n jäsenyhdistysten vertaistukitoimintaa sairastuneille ja heidän läheisilleen on tarjolla yli kymmenellä paikkakunnalla Suomessa. Vertaistuen tarkoituksena on luoda helpottavia hetkiä syömishäiriöön sairastuneiden sekä heidän läheistensä elämään. Parhaimmillaan vertaisryhmä tukee sekä läheisten että sairastuneiden itsetuntemuksen lisääntymistä ja sitä kautta myös tunnistamattomien voimavarojen löytymistä, jotka auttavat jaksamaan kamppailussa sairautta vastaan.

Syömishäiriöön sairastuneiden vertaistuki ei ole hoitoa, vaan kokemuksen, ajatusten ja tunteiden jakamista, helpottavaa läsnäoloa ja yhteisen ongelman ymmärrystä. Vertaistukitoiminnan lähtökohtana on paranemismotivaation vahvistaminen ja jaksamisen tukeminen. Ryhmänohjaajina toimivat itse syömishäiriöön sairastaneet ja siitä parantuneet henkilöt. Vertaistukiryhmä on syömishäiriöön sairastuneelle hyvä tuki joko hoitoon hakeutumiseen tai hoidon rinnalle lisätueksi.

Läheisten avoimet ryhmät ovat tarkoitettu kaikille syömishäiriöön sairastuneista läheisistään huolta kantaville ihmisille, niin äideille, isille, siskoille, veljille, puolisoille — kaikille, jotka haluavat keskustella ja vaihtaa kokemuksiin samassa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmänohjaajina toimivilla on omakohtainen kokemus syömishäiriötä sairastavan rinnalla elämisestä ja olemisesta.



Ratkotaan elämän pieniä ja suuria ongelmia yhdessä.

## Sähköpostivertaistuki

Sähköposti on hyvä tuki muoto silloin, kun omalla paikkakunnalla ei ole ryhmää tai jos kynnys ryhmään osallistumiseen tuntuu liian korkealta

### Sähköpostivertaistuki sairastuneille

Osoite: [sptuki10@syomishairioliitto.fi](mailto:sptuki10@syomishairioliitto.fi) (Jonna)

### Sähköpostivertaistuki läheisille

Osoite: [sptuki9@syomishairioliitto.fi](mailto:sptuki9@syomishairioliitto.fi) (Taina) tai [sptuki11@syomishairioliitto.fi](mailto:sptuki11@syomishairioliitto.fi) (Anja)

## Vertaistukiryhmät

### Sairastuneiden ryhmät Tampereella, Jyväskylässä, Lahdessa ja Joensuussa

Ryhmiin ovat tervetulleita kaikki 18-vuotta täyttäneet, jotka kokevat ruoan ja syömisen ongelmana. Tampereen ryhmän kokoontumisesta voit tiedustella osoitteesta [tre@syomishairioliitto.fi](mailto:tre@syomishairioliitto.fi). Jyväskylän ryhmästä osoitteesta [jkl@syomishairioliitto.fi](mailto:jkl@syomishairioliitto.fi), Lahden ryhmän ohjaajiin saat yhteyden osoitteesta [lti@syomishairioliitto.fi](mailto:lti@syomishairioliitto.fi) ja Joensuun ohjaajiin osoitteesta [jsuu@syomishairioliitto.fi](mailto:jsuu@syomishairioliitto.fi)



Yhdessä näkee kauemmas!

### Läheisten ryhmät Tampereella, Kuopiossa, Jyväskylässä, Lahdessa ja Joensuussa

Tampereen läheisten ryhmänohjaajaan saat yhteyden osoitteesta [tampere@syomishairioliitto.fi](mailto:tampere@syomishairioliitto.fi), Lahden ryhmän ohjaajaan osoitteesta [lah-ti@syomishairioliitto.fi](mailto:lah-ti@syomishairioliitto.fi) ja Kuopion ryhmän ohjaajaan osoitteesta [kuopio@syomishairioliitto.fi](mailto:kuopio@syomishairioliitto.fi). Jyväskylässä ja Joensuussa ryhmän yhteyshenkilönä toimii toistaiseksi aluesihteerit, [ensisyli@syomishairioliitto.fi](mailto:ensisyli@syomishairioliitto.fi).