

Väli-Suomen syömishäiriöperheet ry

Älä jää yksin - me tuemme

Pubeenjohtajan tervehdys

Joulu lähestyy. Muistan monta hankalaa joulua, muistan monta kaunista joulua, joistakin jouluista en muista mitään. Syömishäiriö on sairaus, joka ei pidä pitkistä juhlapyhistä. Etenkään sellaisista, joissa ruoka on tärkeässä osassa. Hankalimmat jouluni olen ollut pahasti anorektinen – kauneimmat jouluni olen viettänyt tarttuen hetkeen, kynttilänvaloon ja viltin lämpöön ”En etsi valtaa loistoa” -kappaleen soidessa taustalla.

Noina kauniina jouluihin olen saattanut olla yhtä sairas kuin hankalinakin. Mutta eron tekee se, että olen pystynyt unohtamaan sen hetkeksi. Yksi päivä vuodessa, jolloin olen ainoastaan nauttinut läheisteni seurasta jättäen sivuseikaksi sen faktan, että rutiinit ovat jouluaattona hyvin toisenlaiset kuin muina vuoden päivinä. Jouluaattona käydään pulkkamäessä – oli lunta tai ei. Jouluaattona kuunnellaan joulurauhan julistus ja annetaan rauhan laskeutua myös sisäiseen maailmaan. Ollaan rauhassa, käydään saunassa, syödään, koska se kuuluu asiaan, nautitaan.

Minä pidän joulusta. Pidän siitä, että koko Suomi pysähtyy, ja niin teen minäkin. Jouluna kaikki on punaista ja vihreää ja valoisaa – vaikka ulkona olisi sysimustaa. Jouluna minun sydämessäni on valoisaa ja tunnen rakkautta ja kiitollisuutta. Kiitollisuutta siitä, että läheiseni ovat jaksaneet tukea minua taas yhden vuoden, kiitollisuutta siitä että he rakastavat ja minä rakastan takaisin. Joulupöydässä kerrotaan aina vuoden oman elämän tärkein asia. Minulle tämän vuoden tärkein asia on ollut rakkaus, sen löytäminen ja siitä kiinni pitäminen. Se on suurta, minun elämäni tervehdyttävintä tosiseikka.

Mieti sinäkin tänä jouluna, mikä on sinun elämäsi tervehdyttävintä tosiseikka, ja tartu siihen kiinni – olit sitten läheinen, sairastava tai parantunut. Tärkeintä on pitää kiinni siitä, mikä on tärkeää.

Lämmöllä,

Outi Lyytikäinen

Sisällys

- 2** Vertaistukiryhmien kevään 2012 aikataulut
- 3** Kaveritoimintaa Joensuussa ja Tampereella
- 4** Itseapua sairauteen kirjahyllystä
- 5** Runoja, Maiju Jalkanen

VÄLI-SUOMEN SYÖMISHÄIRIÖPERHEET RY

puheenjohtaja Outi Lyytikäinen

puh. 0445864415

rek.nro 192665

Y-tunnus 2063630-5



Vertaistukiryhmien kevään 2012 aikataulut

JYVÄSKYLÄ

Sairastuneet: Jyväskylän sairastuneiden ryhmä jatkaa kokoontumisiaan tuttuun tapaan joka toinen keskiviikko klo 17-19 osoitteessa Matarankatu 4. Ensimmäinen kokoontuminen 11.1. Kevätkaudella ryhmän ohjaajina toimivat Roosa ja Outi. Lisätietoja ryhmästä: jkl@syomishairioliitto.fi tai 050-5906011.

Läheiset: Jyväskylän läheisten ryhmä aloittaa taas pienen tauon jälkeen säännölliset kokoontumiset kevätkaudella. Aloituskohde ei ole vielä selvillä, mutta tietoja päivitetään Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n nettisivuille osoitteeseen <http://syomishairioliitto.fi/toiminta/jasenyhdistykset/valisuomi/jyvaskyla.html> heti, kun kokoontumisajat selviävät. Ryhmästä saa lisätietoja Syömishäiriöliiton aluesihteeriltä osoitteesta ensisyli@syomishairioliitto.fi.

JOENSUU

Sairastuneet: Joensuun sairastuneiden ryhmä jatkaa toimintaansa Jonnan, Emilian, Susannan ja Helin johdolla. Ryhmän kolme ensimmäistä tapaamista (8.1., 15.1. ja 22.1.) ovat kaikille avoimia, minkä jälkeen ryhmä jatkaa toimintaansa suljettuna ryhmänä ja kokoontuu 5.2., 19.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4., 29.4. ja 13.5. Kokoontumisaika on aina klo 18-20 ja kokoontumispaikka Vyöhyke-talo osoitteessa Suvantokatu 1, 2. Krs (käynti sisäpihalta). Lisätietoja ryhmästä: jsuu@syomishairioliitto.fi tai 050-380 1118.

MIKKELI

Läheiset: Mikkelin läheisten ryhmä kokoontuu Anjan ja Stinan johdolla 11.1., 1.2., 22.2., 28.3., 18.4. ja 19.5. klo 18-19.30 osoitteessa Savilahdenkatu 18 A 4. Lisätietoja ryhmästä: mikkeli@syomishairioliitto.fi.

TAMPERE

Sairastuneet: Tampereen sairastuneiden ryhmä jatkaa kokoontumistaan joka toinen keskiviikko klo 18.30.-20.30. Ensimmäinen tapaaminen on 11.1. Tyttöjen talolla osoitteessa Aleksanterinkatu 29 B. Lisätietoja ryhmästä: tre@syomishairioliitto.fi.

Läheiset: Tampereen läheisten ryhmä jatkaa kokoontumistaan Tertun johdolla Omaiset mielenterveys-työn tukena Tampere ry:n tiloissa osoitteessa Hämeenkatu 25 A, 3. krs. Tarkemmat kokoontumisajat päivitetään syömishäiriöliiton nettisivuille osoitteeseen <http://syomishairioliitto.fi/toiminta/jasenyhdistykset/valisuomi/tampere.html>.

KUOPIO

Sairastuneet: Kuopion sairastuneiden ryhmä jatkaa toimintaansa uusien ohjaajien, Lotan ja Siniriikan johdolla. Tarkemmat kokoontumisajat selviävät lähiaikoina ja tieto niistä päivitetään Syömishäiriöliiton nettisivuille osoitteeseen <http://syomishairioliitto.fi/toiminta/jasenyhdistykset/valisuomi/kuopio.html>

Läheiset: Kuopion läheistenryhmä jatkaa toimintaansa Hennan johdolla Mielenterveysseuran tiloissa osoitteessa Myllykatu 8 (käynti Hapelähteenkadun puolelta). Tarkemmat kokoontumisajat päivitetään osoitteeseen <http://syomishairioliitto.fi/toiminta/jasenyhdistykset/valisuomi/kuopio.html>. Lisätietoja ryhmästä: kuopio@syomishairioliitto.fi tai 044-2794671.

LAHTI

Sairastuneet: Lahden sairastuneiden ryhmän jatko riippuu siitä, onko ryhmään innokkaita tulijoita, jotka ovat valmiita myös sitoutumaan ryhmässä käymiseen. Mikäli ryhmä koetaan tarpeelliseksi ja sen halutaan jatkavan toimintaansa, pyydetään ryhmästä kiinnostuneita ottamaan mahdollisimman pian yhteyttä ryhmän ohjaajiin, Sofiaan ja Maijaan: lhti@syomishairioliitto.fi tai 050-9102557/Sofia tai 044-5253811/Maija.

Läheiset: Lahden läheisten ryhmä kokoontuu ensimmäisen kerran Caritan johdolla helmikuussa. Tarkka päivämäärä on vielä sopimatta mutta se päivitetään mahdollisimman pian osoitteeseen <http://syomishairioliitto.fi/toiminta/jasenyhdistykset/valisuomi/lahti.html>. Ryhmän kokoontumispaikka on Lahden invakeskus osoitteessa Hämeenkatu 26 A. Lisätietoja ryhmästä: lahti@syomishairioliitto.fi

Kaveritoimintaa Joensuussa ja Tampereella!

Mitä kaveritoiminta on?

Väli-Suomen syömishäiriöperheet ry:n toteuttama kaveritoiminta tarkoittaa syömishäiriöstä toipuvan ja yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijän kahdenkeskisiä, vertaistuellisia tapaamisia. Yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijä on itse syömishäiriön sairastanut ja siitä toipunut.

Usein syömishäiriötä sairastava salailee sairauttaan ja kokee itsensä syylliseksi syömishäiriön puhkeamiseen. Syömishäiriöstä kertominen koetaan vaikeaksi ja häpeälliseksi. Monesti sairastavasta tuntuu siltä, että hän on yksin sairautensa kanssa.

Väli-Suomen syömishäiriöperheet ry:n vapaaehtoistyöntekijöiden kokemusten mukaan sairastava saattaa miettiä jopa vuosia, osallistuako syömishäiriötä sairastaville tarkoitettuun vertaistukiryhmään. Yhdistys haluaa kaveritoiminnan kautta helpottaa vertaistukiryhmään osallistumista ja lisätä vertaistukiryhmän kävijöiden määrää.

Kuinka pääset mukaan kaveritoimintaan?

Ota yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen tre@syomishairioliitto.fi tai jsuu@syomishairioliitto.fi

Vuosikokous

Yhdistyksen vuosikokous järjestetään 10.3.2012 klo 12 alkaen Tampereella. Vuosikokouksen paikka, ohjelma ja esityslista saapuvat seuraavan kirjeen mukana. Seuraavassa kirjeessä ovat myös ilmoittautumisohjeet. Olet sydämellisesti tervetullut!

Kaveritoiminnan säännöt ja toimintaohjeet

•Periaatteena on, että syömishäiriötä sairastava tai siitä toipuva tapaa 1-3 kertaa vertaishenkilön, joka on kaikilla kerroilla sama. Tapaamiset pyritään pitämään kahden kuukauden sisällä.

•Tapaamisten aikana keskustellaan ja jaetaan kokemuksia syömishäiriön sairastamisesta jäämättä kuitenkaan vellomaan siihen tuskaan ja ahdistukseen, mitä elämä syömishäiriön kanssa usein on. Tavoitteena on saada apua ja tukea sairaudesta toipumiseen sekä tutustua yhdistyksen vertaistukiryhmään.

•Tapaamiset sovitaan julkiselle paikalle esim. kahvilaan tai puistoon.

•Osastohoidossa oleva syömishäiriötä sairastava henkilö on tervetullut mukaan toimintaan osastohoidon päätyttyä. Lääkärikäynneille, terveyskeskuksiin, sairaaloihin yms. vertaishenkilö ei tule mukaan.

•Sekä vertaishenkilöllä että kaverilla on vapaus kertoa tai olla kertomatta itsestään niin paljon tai niin vähän kuin haluaa. Keskustelut ja tapaamiset ovat kuitenkin luottamuksellisia ja niitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Vertaishenkilö ei myöskään rahoiteta tapaamiskerroista minnekään tai tee niistä muistiinpanoja.

•Vertaishenkilö ei ole kaveritapaamisissa terapeutti vaan vertaistukihenkilö, joka tietää, mitä syömishäiriötä sairastaminen tarkoittaa ja miten se muuttaa koko elämän.

•Tarjoamme vertaistukea, joka täydentää julkisen tai yksityisen puolen terveydenhuoltoapalveluja.

•Kaveritoiminta on siihen osallistuvalla maksutonta.



Itseapua sairauten kirjahyllystä

Luistaa ja aseta järjestykseen kymmenen kamalinta sairauteesi liittyvää tilannetta, jotka voit kuvitella”, kehottaa James Clairborne kirjassaan The BDD Workbook.

Ruumiinkuvan häiriön (Body Dysmorphic Disorder) hoitoon tarkoitettu teos edustaa yhdysvaltalaisista itseapukirjallisuutta. Siinä lukijaa kannustetaan omatoimiseen tehtävien tekemiseen, kuten tunnepäiväkirjan pittoon tai tahalliseen vaikeille tilanteille altistumiseen. On korostettava, että itseapukirjat ovat ennen kaikkea muun hoidon täydentäjiä, eivät sen korvikkeita.

Suomenkielistä itseapukirjallisuutta syömishäiriöiden hoitoon on tuskin nimeksikään, mutta englanniksi sitä on julkaistu yllin kyllin. Alan kirjoja on jonkin verran saatavilla suomalaisissa nettikaupoissa, mutta myös Yhdysvalloista ja Iso-Britanniasta niitä saa postikuluineen kotiovelle joskus jopa halvemmalla kuin Suomesta.

Ruumiin kuvan häiriö ei ole varsinaisesti syömishäiriö eikä minunkaan virallinen diagnoosini. BDD kohdistuu tiettyyn ruumiinosaan, ei niinkään painoon, ja siksi ruoka ja laihduttaminen eivät liity kaikkien sairaudenkuvaan lainkaan. Silti olen kokenut saavani kirjasta apua: valtaosa tehtävistä purettuu vääristyneisiin ajatus- ja käyttäytymismalleihin, jotka ovat jossain määrin yhteisiä kaikille vääristyneestä kehonkuvasta kärsiville.

The BDD Workbook pakottaa pohtimaan tärkeitä kysymyksiä: ”Miksi en ole tyytyväinen ulkonäkööni? Miksi kuvittelen jatkuvasti, että olisin onnellisempi eri näköisenä tai muotoisena?”

Kun olen listannut kymmenen vastenmielisintä sairauteesi liittyvää tilannetta, Clairborne paljastaa seuraavan vaiheen. Se on listan tilanteiden toteuttaminen kymmenennestä alkaen.

Kirjan lopussa pitäisi pystyä toteuttamaan se kamalin tilanne.

Self help -syömishäiriökirjat

Mistä?

Ulkomailta: esim. [amazon.com](https://www.amazon.com)

Suomesta: esim. [adlibris.com](https://www.adlibris.com), [bookplus.fi](https://www.bookplus.fi)

Kirjallisuutta:

Clairborne, James: The BDD Workbook.

Overcome Body Dysmorphic Disorder and End Body Image Obsessions.

Roth, Geneen: Breaking Free from Emotional Eating.

Sacker, Ira ja Zimmer, Mark: Dying To Be Thin. Understanding and Defeating Anorexia Nervosa and Bulimia.

Tutustu myös:

Pietikäinen, Arto: Joustava mieli.

- Suunnattu mielenterveyshäiriöiden hoitoon yleisesti, mutta käytännönläheisiä tehtäviä on helppo soveltaa syömishäiriöihinkin.

Uuden jäsenen esittely

Hei!

Olen 21-vuotias toimittajaopiskelija Tampereelta. Syömishäiriötä olen sairastanut elämäni varrella miltei sen kaikissa muodoissa. Olen ollut SYLI-ry:n jäsen viime vuodesta lähtien, ja nyt olen liittynyt myös Väli-Suomen syömishäiriöperheiden remmiin uutena jäsenkirjeen kokoajana. Olen onnellisimmillani rakkaiden ystäväni ja perheeni parissa, kuoroharjoituksissa, lenkkipolulla ja joogamatolla – mutta kaikkein eniten kotisohvalla.

Lämmintä joulun odotusta, tavataan pian!

Jenni Peltola

Runoja

Maiju Jalkanen

Uniset auringot

jonakin päivänä kohotat katseesi
mustan maan yli
kohti valon nousua
ja

katseesi takana uinuva
aurinko
kurottaa syliisi
ensi säteillään.

kuvat valuvat hiljaa
mustiin uniin
ja tajuat
nyrkkiin käpertyneissä
kämmissäsi lämpöä:
pieniä unisia aurinkoja.

Pakkasyönä
maan rukous kohoaa
taivaan holvistöihin
huuruisena, kiteisenä
hengityksenä.
Tähdet, hetkeksi ne
kirkastuvat
kylmällä taivaalla
yllä pelkojen,
toiveiden.

Pakkasen avaruudessa
kirkastuvat tähtien
kuviot,
nimettömät polut
ajatusten kulkea.
Kuinka jalkojeni alla
yhä vain
maan hiljaiset, epäilevät
kuiskaukset?



*Nälän kylmästä
viimasta
elämänliekin lämpöön -*

*nyt suonissani
virtaavana
heräävät purot,*

*kehoni syleilyyn valmis
elämän tulla.*



Sarastuksen vedet

kuulen sen kohinan
kun kylmyys raukeaa
elämän joki alkaa
virrata
jään sinisissä suonissa
aurinko valuu hiljaa
talven kohmeisiin jäseniin
ja minussa on
uusi horisontti
aamun nousta.

kuulen sen kuiskauksen:
sinulle on piirretty esiin aamun-
kajon polut
yhä uudelleen taivaltaa
kuulen sen kutsun:
kohota äänesi
ja maailma kaikuu takaisin.

Hiuksella pieni
pitsiliina,
lumihiutale.
On siinä ollut virkkaajalla
tarkkaa työtä.

*Nälän kylmästä
viimasta
elämänliekin lämpöön -*

*nyt suonissani
virtaavana
heräävät purot,*

*kehoni syleilyyn valmis
elämän tulla.*