

SYLI-keskus

Tampereen SYLI-keskuksen viikko-ohjelma syksyllä 2017

Maanantai: **Syömishäiriöliiton tukipuhelin arkimaanantaisin klo 9-15. 02 251 9207.** Päivystämässä Syömishäiriöliiton kokemusasiantuntijat ja työntekijät.

HUOM! Uusi aika! SYMPPIIS-ryhmä klo 16:30-18 Tuntuuko että syömiseen liittyvät ajatukset valtaavat pääsi ja vievät voimasi? SYMPPIIS on vertaistuellinen ryhmä n. 13-19 -vuotiaille nuorille. Tapaamiskerrat sisältävät erilaista mukavaa pientä tekemistä, mutta jo pelkkä paikalle tuleminen riittää. Halutessasi voit ottaa evästä mukaan. **Kokoontumiset: 23.10., 6.11., 20.11., 4.12. ja 18.12.** Jos haluat, voit laittaa viestiä ohjaajille etukäteen: tre@sisasuomensyli.fi. Otsikkoon merkintä "SYMPPIIS"

Tiistai: **Huom! UUTTA! VÄLIPALA klo 14-15** SYLI-keskus tarjoaa välipalan ennen kahvihetkeä. Voit tulla vain käymään tai jäädä koko iltapäiväksi!

Kaikille avoin kahvihetki klo 15-17 Tervetuloa kahvihetkeen juttelemaan, tutustumaan, tai vaikka vain kupilliselle kuumaa juomaa. Voit tulla vain piipahtamaan tai viipyä koko kaksituntisen. Tervetuloa juttelemaan ja juomaan hyvää kahvia! Joka tiistai jouluuun asti.

Vertaistukiryhmä syömishäiriöön sairastuneiden läheisille 17:30-19:30 Läheisten ryhmä on tarkoitettu kaikille syömishäiriöön sairastuneista läheisistään huolta kantaville ihmisille. Ryhmään ovat tervetulleita sairastuneen vanhemmat, isovanhemmat, sisarukset ja puoliset. Ryhmässä on asiantuntijavierailijoita. Ryhmää ohjaa vertaistukiohjaaja. **Ryhmä kokoontuu kuukauden toisena tiistaina: 12.9., 10.10., 14.11. ja 12.12.**

Keskiviikko: **HUOM! Uusi aika! Vertaistukiryhmä syömishäiriöön sairastuneille klo 17:30-19** joka toinen keskiviikko. Avoin vertaistukiryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat ruoan ja syömisen ongelmana. Paikalle voit tulla nimettömänä, eikä ryhmä velvoita sinua mihinkään. **Kokoontumiset: 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11. ja 13.12.** Voit halutessasi ottaa yhteyttä ryhmän ohjaajiin ennen tapaamista: tre@sisasuomensyli.fi.

Ahmintatyypisistä oireilevien ryhmä klo 17-18:30 joka toinen keskiviikko. Tänä syksynä ryhmän teemana on toipuminen: Voiko ahmintaoireilu lievittyä? Uskotko sen olevan mahdollista? Mitä koet tarvitsevasi ja mitä sinun on hyvä tehdä, jotta oireesi lievittyvät? Voit tulla mukaan ryhmään millä kerralla tahansa. Ryhmää ohjaavat Anna ja Ritva. **Kokoontumiset: 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11. ja 20.12.**

Torstai: **Tuettu lounas klo 11:30-13** Meitä ei kiinnosta paljonko lautasellasi on kaloreita, vaan mitä sinulle kuuluu! Talo tarjoaa lämmitysmahdollisuuden, astiat ja lämminhenkistä lounasseuraa—omat eväät mukaan. Joka torstai jouluuun asti.

Kahvihetki klo 13-15 Joka torstai jouluuun asti.

SYLI-chat 18-19:30 Tukinet.net/live-ryhma. Keskustelua syömishäiriöistä. **Joka toinen torstai 6.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11. 16.11. alkaen SYLI-chat joka torstai!**

Toimintamme on tarkoitettu sinulle, jos...

...syöminen ja ruoka sekä niihin liittyvät ajatukset rajoittavat omaa tai läheisesi elämää.

...haluat toipua syömishäiriöstä.

...kaipaavat ymmärrystä ja mahdollisuutta puhua syömishäiriöön liittyvistä tunteista ja ajatuksista tai läheisesi syömishäiriöstä avoimesti ja peittelemättä.

...haluat jakaa omaa kokemustietoa ja vertaistukea toisille niitä tarvitseville.



Toiminnassamme noudatetaan seuraavia periaatteita:

Kaikki kädyt keskustelut ovat luottamuksellisia ja osallistuminen ryhmiin tai keskusteluihin on aina vapaaehtoista.

Jokaisen osallistujan mielipiteet ja ajatukset ovat yhtä arvokkaita. Kukin itse on oman elämänsä paras asiantuntija.

Ryhmäkeskusteluissa ei mainita kilo- tai kalorimääriä, liikuttuja matkoja, aikoja tai muitakaan tarkkoja lukuja. Lääkkeistä ei tule puhua kauppanimillä eikä hoitavia henkilöitä mainita nimeltä.

Jos ryhmässä tarjoillaan syötävää tai juotavaa, ei kenenkään ottamisiin tai ottamatta jättämisiin kiinnitetä huomiota.

Ulkoisiin seikkoihin ei kiinnitetä huomiota. Keskustelu on toipumismyönteistä ja voimavarakeskeistä. Huumoria saa ja täytyykin olla.

SYLI-keskuksen tarkoitus on tukea syömishäiriötä sairastavien ja heidän läheistensä hyvinvointia. Toimintaa järjestetään yhteistyössä Sisä-Suomen SYLI ry:n kanssa. Tampereen SYLI-keskus toimii Veikkauksen tuella STM:n rahoituksella.

Tampereen SYLI-keskuksessa järjestetään toimintaa, tilaisuuksia ja tapahtumia kahden työntekijän voimin. SYLI-keskuksen yhteystiedot:

Toiminnanohjaaja Anna Hasan 045 201 0808
anna.hasan@syomishairioliitto.fi

Koordinaattori Ritva Näräkkä 045 845 9210
ritva.narakka@syomishairioliitto.fi

Sisä-Suomen SYLI ry: sisasuomensyli.fi
Puheenjohtaja Heidi Torsti: pj@sisasuomensyli.fi

Tampereen SYLI-keskus
Hämeenpuisto 43-45 L 2
33200 Tampere



facebook.com/sylikeskustampere



[@sylikeskustampere](https://instagram.com/@sylikeskustampere)