

SAIRASTAVILLE JA TOIPUVILLE



KAIKKEA SAA TEHDÄ.
KAIKKEA PITÄÄ TEHDÄ.
KAIKKIA OVIA PITÄÄ TEMPOA,
KAIKKIA KUITA KURKOTELLA.
YKSI ON EHTO,
ELINEHTO:

VÄRISEVÄÄ SIELUA
EI SAA TALLATA.
- TOMMY TABERMANN



ETELÄN-SYLI ON VALTAKUNNALLISEN SYÖMISHÄIRIÖLIITTO-SYLI RY:N JÄSENYHDISTYS. YHDISTYKSEMME KOTIPAIKKA ON HELSINKI JA TOIMIALUEENA ETELÄ-SUOMI. OLEMME POLIITTISESTI JA USKONNOLLISESTI SITOUTUMATON YHDISTYS.

Sinulle

Me olemme kuin sinä. Lähes kaikki meillä toimivat ihmiset ovat kokeneet itse syömishäiriön. Tiedämme millaista on elää silloin, kun syömishäiriö sanelee arjen, kontrolloi, pakottaa, tuhoaa ilon. Ja tiedämme, että syömishäiriöistä voi ja saa toipua – ihan kokonaan.

Luotamme ihmisen omaan sisäiseen tietoon ja voimaan. Lähtökohtamme on kokemustiedon arvostaminen ja myös kerääminen. Olemme yhteisö, joka tarjoaa tukea, neuvontaa, aikaa ja tilaa syömishäiriötä sairastaville ja heidän läheisilleen. Tukea on tarjolla sekä yhdessä että erikseen.

Sairastavana toipuminen on usein todella pelottavaa. Se on opettelemista ja sitoutumista kasvuprosessiin, omien rajojen tutkimiseen ja avaamiseen. Toipuessa jokainen tarvitsee jatkuvaa rohkeutta uskaltaa tehdä toisin, uudella ja pelottavalla tavalla. Kunnioittava ja tasa-arvoinen kohtaaminen on hyvän tukitoiminnan perusta ja sydän. Itsetuntemuksen vahvistuminen auttaa elämään oman näköistä, luovaa ja täysipainoista elämää.

Iso osa toipumista on omien tarpeiden tunnistamiseen ja arvostamiseen kasvamista, mikä tarkoittaa usein vastuun ottamista omista valinnoista. Kyky kantaa vastuuta kasvaa pikkuhiljaa luottamuksen ja turvallisuuden kokemuksen vahvistuessa. Oman arvokkuuden näkeminen ja lempeyden löytäminen itseä kohtaan vaatii pitkän ajan ja paljon tukea. Toivon ja myönteisyyden kasvu alkaa pienistä onnistumisista.

Läheisenä kysymykset omasta jaksamisesta ja toisaalta hyvinkin ristiriitaiset tunteet sairastavan rinnalla tulevat lähelle. Läheisenä tarvitsee tukea sairauden kohtaamiseen sekä omaan voimaantumiseen ja omien haavojen ja pelkojen käsittelyyn. Kysy rohkeasti läheisten toiminnasta, jos koet, että siitä voisi olla omille läheisillesi apua.

Ajankohtaiset ryhmät, kurssit ja muuta palvelut löydät kotisivuiltamme www.etelansyli.fi

Mistä syömishäiriöissä on kysymys?

Aina syntymästä vanhuuteen ruoalla ja syömisellä on suuri sija elämässämme. Keskitymme ruokaan elämämme alusta alkaen. Vauvana ruoan ja rakkauden välillä on hyvin vähän eroa. Vaikka myöhemmin ravinnon, rakkauden ja turvan tarpeemme eriytyvät toisistaan koemme usein, että ruoka ja emotionaalinen ravinto liittyvät läheisesti toisiinsa. Syömishäiriöitä voikin lähestyä yrityksenä hallita tai ratkaista elämään jostain syystä syntynyttä epätasapainoa. Oireilu toimii ahdistuksenhallintakeinona tai hetken helpotuksena, mutta lopulta syömishäiriö vie ihmisen hyvin vaaralliseen, elämää uhkaavaan tilaan.

Syömishäiriö nousee usein esiin hallinnan menettämisen pelkona, joka voi ilmentyä joko syömisen ja ruuan pakonomaisena kontrollina, pakonomaisena syömisenä, liikkumisena, oksenteluna ja erilaisten oireiden sekoittumisena.

Syömishäiriöt voidaan jakaa neljään eri päätyyppiin. Yleisin syömishäiriön muoto on epätyyppillinen syömishäiriö, jolloin sairastuneella on sekoittuvat useat erilaiset oireet. Toiseksi yleisin syömishäiriön muoto on bulimia nervosa, jonka oireisiin kuuluu säännöllinen pakonomainen ahmiminen, jonka seurauksena ruoan aiheuttamaa syyllisyyttä lähdetään helpottamaan oksentamalla, liiallisella liikunnalla tai muilla erilaisilla tyhjennyskeinoilla. Harvinaisempiin syömishäiriösairauksiin kuuluu laihuushäiriö anoreksia nervosa sekä BED (Binge Eating Disorder) eli ahminta- ja ylensyöntihäiriö. Ortoreksia eli pakonomainen terveellinen syöminen ei kuulu viralliseen diagnoosiluokitukseen Suomessa ja usein sitä ortoreksialle tyypillisillä tavoilla oireilevat sairastavatkin esimerkiksi epätyyppillistä syömishäiriötä tai anoreksiaa.

Yhteistä erilaisille oireille on pyrkimys kontrolloida pelottavia tunteita. Syömishäiriö supistaa elämää ja se voi tuntua aluksi turvalliselta. Syömishäiriöt tarjoavat hetken pakopaikan tuskalta ja pelolta. Lopulta syömishäiriö tuo kuitenkin taukoamattoman psyykkisen pahan olon. Se luo hermostuneisuutta, vetäytymisen tarvetta, kiukkuisuutta, toivottomuutta ja epäluuloisuutta. Se vaikeuttaa suhteita muihin ihmisiin. Se etäännyttää ystävästä, rakkaista ja perheestä. Se tuo mukanaan fyysisiä kipuja, epämukavuutta ja voimien vähenemistä.

Syömishäiriö voi kehittyä silloin kun oma elämä ja minuus tuntuvat kaoottisilta, pelottavilta ja turvattomilta. Toisaalta se voi alkaa harmittomasta laihdutuskuurista. Kuitenkin lähes kaikissa tilanteissa syömishäiriön juuret ovat ihmisille yhteisissä perustavanlaatuisissa kysymyksissä: Tulenko rakastetuksi? Kelpaanko ja riitänkö sellaisena kuin olen? Olenko arvokas itsenäni?

KAIKKI ASIAT OVAT VAIKEITA, ENNEN KUIN NE OVAT HELPPÖJÄ.
- LTHOMAS FULLER

Syömishäiriötä sairastavien vertaistuki

MITÄ ON VERTAISTUKI?

Syömishäiriöön sairastuneiden vertaistuki on omaan aktiivisuuteen perustuvaa avointa ryhmätoimintaa, vertaistuki on läsnäoloa ja yhteisen ongelman ymmärrystä.

Tarkoituksena on luoda helpottavia hetkiä syömishäiriöön sairastuneiden elämään. Tapaamisissa jutellaan kahden ohjaajan tuella. Tarkoituksena on pohtia ja ratkoa elämän pieniä ja suuria ongelmia yhdessä.

OLET TERVETULLUT

- kun tunnet, että syöminen ja ruoka sekä niihin liittyvät ajatukset rajoittavat elämääsi
- kun haluat selviytyä syömishäiriöstä
- kun tarvitset tukea voimavarojesi löytymiseen

JOS KANTAA KAIKEN MUKANAAN, EI MUUTA JAKSAKAAN...
-MAIJA PAAVILAINEN

Jokaisessa itsessään piilee selviytymisen avaimet

Tarkoituksena on oman ajattelun kehittäminen, kyseenalaistaminen ja rooleista ulos murtautuminen.

Vertaistuen voima syntyy vertaisten välisestä vuorovaikutuksesta - jokainen antaa ja jokainen saa! Tapaamiskerrat ovat aina erilaisia, koska ryhmän kokoonpano ja puheenaiheet vaihtelevat. Ryhmässä saa olla oma itsensä, tässä hetkessä, surullinen tai suruton, puhelias tai hiljainen.

Arvostamme ennen kaikkea rehellisyyttä, erilaisuutta ja jokaisen oman elämän asiantuntijuutta. Avoimuus ryhmän kesken onkin yksi vertaistukitoiminnan kantavista voimista.

Luottamus perustuu vaitioloon osallistujien henkilöllisyydestä ja yksilöiden kertomista ajatuksista, tunteista ja asioista ryhmän ulkopuolella.

Hoitoinfo

Pääkaupunkiseudun hoitoinfo on koottu kotisivuillemme osoitteeseen

<http://www.etelansyli.fi/hoitoinfo>

Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n kotisivuilla ja keskustelupalstalla löydät tietoa valtakunnallisista hoitomahdollisuuksista. Paikallisia hoitomahdollisuuksia voi tiedustella myös eri alueyhdistysten vastaavilta henkilöiltä. Yhteystiedot löytyvät osoitteesta

<http://www.syomishairioliitto.fi>

AUTTAVIA PUHELIMIA

Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n neuvontapuhelin

ma ja to 10-15 (02) 2519 207

Syömishäiriökeskuksen neuvontapuhelin

09 566 2198 - 040 411 5481 - 050 301 6006

Terveyspalvelujen puhelinneuvonta

(24h) 09-10023

Valtakunnallinen kriisipuhelin

01019 5202 ma-pe 9-06, la 15-06 ja su 15-22

Nuorten kriisipiste (HelsinkiMissio) kriisipuhelin 12-29-vuotiaille ja heidän perheilleen

045-3410 583, tiistai-torstai 9-13

Helsingin mielenterveysyhdisty Helmin kuunteleva puhelin

(09) 8689 0727 pe 16-20, la-su klo 10-18

Ympäri vuorokautinen psykiatrian neuvontapuhelin

(24h) (09) 31065721

AIKUISET

Oman alueesi **terveyskeskus** on usein ensimmäinen paikka, josta aloittaa hoidon hakeminen. Varaa aika yleislääkärille tai mene päivystykseen.

YTHS on yliopistoissa opiskelevien terveydenhoitokeskus, jossa on myös oma mielenterveyspuolensa. YTHS:llä on toimipisteissä oma syömishäiriöihin erikoistunut tiiminsä. Helsingin YTHS klo 8-12 puh. 046710 1027 <http://www.yths.fi>

Yksityiset lääkäriasemat ja työterveys

Yksityiset lääkäriasemat ovat usein hyvä vaihtoehto jos vain on taloudellisesti mahdollisuus siihen. Kela korvaa kuitenkin osan lääkärin taksoista. Yksityisille lääkäreille saa kuitenkin ajan yleensä hyvin nopeasti ja tällöin on myös mahdollista valita lääkäriinsä.

Työnantajan tarjoamaa työterveyttä kannattaa käyttää hyväksi mikäli sellaiseen on mahdollisuus. Terveystieteiden ammattilaisia sitoo vaitiolovelvollisuus, joten potilastiedot eivät kulkeudu työnantajan tietoon.

Kotisivuillemme <http://www.etelansyli.fi> olemme listanneet erilaisia terveydenhuollon ammattilaisia, joilla on kokemusta syömishäiriöitä sairastaneiden ja heidän läheistensä kohtaamisesta.

Syömishäiriökeskus on yksityinen syömishäiriöihin erikoistunut klinikka, jolla on sekä terapiakeskus että kokovuorokausiosasto Helsingissä. Syömishäiriökeskuksen neuvontapuhelin 040 4115481. <http://www.syomishairiokeskus.net>

Psykiatrian poliklinikat

Osaan psykiatrian poliklinikoille voi varata ns. kriisiaikoja, muutoin käynneille tarvitaan lähete. Tarkista oman terveysasemasi kohdalta, mikä on lähin poliklinikkasi ja sen yhteystiedot [Helsingin kaupungin terveyskeskuksen sivuilta](#).

Hyks Syömishäiriöyksikkö

Ennen Lapinlahdessa sijainnut syömishäiriöyksikkö sijaitsee nyt Töölössä HYKS Psykiatriakeskuksessa, Välskärinkatu 12. Postiosoite: PL 590, 00029 HUS. Kanslian puhelinnumero: (09) 471 78140

Syömishäiriöyksikkö koostuu kokovuorokautisesta osastosta, päiväosastosta ja poliklinikkapalveluista. Syömishäiriöyksikköön vaaditaan toisen lääkärin tekemä lähete, eikä sinne voi siis mennä suoraan.

NUORET

Alle 18-vuotiaiden hoito lähtee käyntiin useimmiten kouluterveydenhoitajan vastaanotolta, josta nuori ohjataan lääkärille. Lääkäri arvioi nuoren voinnin ja tekee tarpeen vaatiessa lähetteen esimerkiksi Ulfåsaan, jossa alle täysi-ikäiset syömishäiriöpotilaat pääsääntöisesti hoidetaan. Alle 12-vuotiaat ohjataan Lastenpsykiatrian konsultaatioyksikköön. Lähetteen voi tuki myös saada yksityisen lääkärin kautta, esimerkiksi Syömishäiriökeskuksesta.

Ulfåsan nuorisopsykiatrian poliklinikka, Lastenlinnantie 2A, PL 282, 00029 HUS Kanslian puhelinnumero: (09) 471 80451, Muut yhteystiedot: (09) 471 80450 apulaisosastonhoitaja Erja Kilpinen.

LÄHEISET

Etelän-SYLI järjestää vertaistukiryhmiä syömishäiriöstä kärsivien läheisille kerran kuukaudessa. Läheisten jaksaminen on äärimmäisen tärkeää myös sairastavan kannalta. Vertaistukiryhmissä läheiset voivat jakaa tuntojaan ja vaihtaa kokemuksiaan keskenään. Syömishäiriöliiton¹ nettisivujen keskustelupalstoilla läheiset voivat keskustella vapaasti ja tarpeen vaatiessa anonyymisti syömishäiriöön liittyvistä kysymyksistä.

Muiden yhdistysten tarjoama toiminta

Omaisiet mielenterveystyön tukena ry järjestää erilaisia kursseja, antaa tietoa ja tukea omaisille, joilla on perhepiirissä tai läheisissä mielenterveysongelmia. Lisää tietoa osoitteesta <http://www.otu.fi> (Uusimaa) ja <http://www.omaisten.org> (Valtakunnallinen).

Suomen Mielenterveysseuran SOS-keskus tarjoaa henkistä apua ja tukea kriisitilanteisiin. SOS-keskus sijaitsee Helsingissä. Valtakunnallinen kriisipuhelin vastaa ma – pe kello 9-06, la 15 – 06 ja su 15 – 22. Puhelumaksut soittajalle: lankapuhelimesta 8,21 snt/puhelu + 2 snt/min, matkapuhelimesta 8,21 snt/puhelu + 14,9 snt/min.

Läheisten psyykkinen hoito

Myös läheiset voivat hakeutua psykiatriseen hoitoon. Hoitoon hakeutuminen tapahtuu samalla tavalla kuin sairastuneilla: ensimmäinen askel on useimmiten työterveyslääkäri tai terveyskeskuslääkäri.

1 <http://www.syomishairioliitto.fi/phpBB2/>

Akuuttihoitoa

PSYKIATRIAN PÄIVYSTYS

Akuuttia vastaanottotoimintaa on Länsi-Uudenmaan sairaanhoitoalueella Tammiharjun sairaalassa, Lohjan sairaanhoitoalueella Paloniemen sairaalassa, Porvoon sairaanhoitoalueella Porvoon sairaalassa sekä Hyvinkään sairaanhoitoalueella Kellokosken sairaalassa, Vantaalla Peijaksen sairaalassa ja Espoossa sekä Kauniaisissa Jorvin sairaalassa.

HYKSin psykiatrinen päivystys ja psykiatriset sairaalapalvelut sijaitsevat Helsingin kaupungin terveyskeskuksen Auroran sairaalassa (Nordenskiöldinkatu 20), joka on auki 24 tuntia vuorokaudessa.

Ympäri vuorokautinen psykiatrian neuvontapuhelin (09) 31065721.

TUKINET

Tukinet on aina avoinna oleva kriisikeskus Internetissä. Tukinetissä toimii auttamis- ja tukipalvelujen hakemisto, keskusteluryhmiä sekä Net-tuki –palvelu, jonka avulla saa yksityisen, luottamuksellisen ja nimettömän keskusteluyhteyden koulutettuihin tukihenkilöihin ja ammattiauttajiin.

<http://www.tukinet.net>

Vertaistukiryhmän huoneentaulu

OSALLISTUMINEN

Osallistuminen ryhmään ja keskusteluun on aina vapaaehtoista. Voit itse päättää kuinka paljon osallistut. Itsestäsi ja omista kokemuksistasi voit kertoa juuri sen verran kuin haluat. Ryhmässä on lupa olla juuri sellainen kuin on.

VASTUU

Ryhmässä jokainen on vastuussa vain omasta itsestään ja omista tarpeistaan. Ryhmässä ei tarvitse hoitaa muita – se tarkoitettu omaksi hyödyksi ja toipumisen tueksi. Tämä ei tarkoita kuitenkaan sitä, etteikö saisi tai voisi huomioida toista ja välittää heistä. Ei ole kuitenkaan tarpeellista neuvoa toisia tai antaa heille ohjeita. Oman toipumisen kannalta on tärkeämpää opetella kuuntelemaan ja jakamaan omia kokemuksia.



Ryhmän ohjaajat ovat käytettävissä ryhmän aikana. Koska kyseessä on ryhmä, ei yksilökeskusteluja ole erikseen. Jos ja kun tarvetta henkilökohtaiseen keskusteluun ilmenee, asia kannattaa ottaa puheeksi ryhmänvetäjän kanssa. Yritämme ohjata avun tarvitsijan aina eteenpäin.

Vertaistuki voi ryhmäläisten kesken ulottua myös vapaa-aikaan ja arkeen. Sähköpostitelkaa, soitelkaa, kyläilkää, käykää yhdessä kahvilla ja kävelemässä toistenne yksityisyyttä ja toiveita kunnioittaen! Motivoikaa ja tukekaa toinen toistanne toipumisessa.

TASA-ARVOISUUS JA KUNNIOITUS

Kaikki ryhmään osallistuvat ovat samanarvoisia. Emme kiinnitä huomiota koulutukseen, yhteiskunnalliseen statukseen, ulkonäköön tms. Omien ja toisten ajatusten kunnioittaminen on tärkeää. Kuuntelemalla toisten kokemuksia ja ajatuksia voit oppia. Omia kokemuksia ei tarvitse verrata muiden kertomaan.

OMAA ELÄMÄÄ KOSKEVA ASiantuntijuus

Tietoa siitä, mitä sinun pitäisi elämällesi tehdä, ei ole kenelläkään toisella. Ei muilla ryhmäläisillä, ei läheisillä eikä ryhmän ohjaajilla. Omaa elämää koskeva asiantuntemus perustuu siihen, että kukaan muu ei ole elänyt elämäsi eikä siten voi tietää, millaista se on

ollut ja miltä se on tuntunut. Jokainen meistä on oman itsensä paras asiantuntija. Tämä ei tarkoita, etteikö sinulla olisi oikeutta pyytää ja saada tarvitsemaasi apua ja tukea esim. ryhmäläisiltä tai muilta ihmisiltä.

MITEN OLEN TUKEA ANTAVA JA RAKENTAVA?

Ryhmässä pyrimme välttämään kritiikkiä. Rakentava palaute on kuitenkin enemmän kuin suotavaa. Kiinnitämme huomiota keskusteluissa mahdollisiin ratkaisuihin, emme siihen, kuinka huonosti asiat mahdollisesti ovat. Muistathan omalta osaltasi, että jokainen ryhmäläinen saa aikaa tasapuolisesti. Yksi ryhmäläinen puhuu aina kerrallaan.

VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ EMME OLE...

...asiantuntijoita tai ammattilaisia, arvostelijoita, painostajia, oikean ja väärän tietäjiä, parhaan tiedon omaavia, yksityisyyden loukkaajia, henkilökohtaisuuksiin menijöitä, välinpitämättömiä...

VAAN saman kokijoita, läsnä olevia, rohkaisijoita, tilan antajia, tunteiden jakajia, toivon ja uskon valajia, uuden näkökulman tarjoajia, kuuntelijoita, uuden oppijia...

VAITIOLOVELVOLLISUUS

Ryhmänvetäjiä ja ryhmäläisiä koskee vaitiolovelvollisuus. Voit kertoa ulkopuolisille siitä, mitä olet itse ryhmässä oppinut ja kokenut – mutta et siitä, mitä joku toinen on sanonut tai tehnyt.

AJATUKSIA TOIPUMISESTA JA MOTIVAATIESTA

Ryhmän tärkein tehtävä on tukea syömishäiriötä sairastavia toipumisessa, ei ylläpitää sairautta. Toipumisen aikana tapahtuu muutoksia ajatuksissa, tunteissa, asenteissa ja tavassa toimia. On hyödyllistä tehdä havaintoja ja ymmärtää omien ajatusten, tunteiden ja asenteiden vaikutus omaan toipumiseen.

Mieti, mitkä asiat edistävät hyvinvointiasi? Mitkä taas estävät sitä? Mitä ajattelet itsestäsi? Mitä ajattelet omista keinoistasi ja mahdollisuuksistasi? Eri ihmisille toipuminen tarkoittaa erilaisia asioita. Toipuminen ei välttämättä ole sama asia kuin parantuminen. Toipumista voi tapahtua, vaikka sairauden oireita olisikin.

Mitä toipuminen sinulle tarkoittaa?

YHDISTYKSESTÄMME

Etelän-SYLI ry, on valtakunnallisen Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n jäsenyhdistys. Yhdistyksemme kotipaikka on Helsinki ja toimialueena Etelä-Suomi. Olemme poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton yhdistys.

Toimintaamme ja jäseneksi ovat lämpimästi tervetulleita kaikki henkilöt ikään, sukupuoleen, uskontokuntaan, etniseen taustaan, seksuaaliseen tai sukupuoliseen suuntautumiseen katsomatta.

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä jokainen 15 vuotta täyttänyt yksityinen henkilö – syömishäiriöstä kärsivä tai syömishäiriötä sairastavan läheinen tai muu asiasta kiinnostunut henkilö, oikeuskelpoinen yhteisö tai säätiö. Varsinaisella jäsenellä on vuosikokouksessa äänioikeus. Varsinaisen jäsenen jäsenmaksu on 16€. Kannatusjäsenen jäsenmaksu on 50€.

Jäseneksi liittyminen käy helposti osoitteesta <http://www.etelansyli.fi/liity>

YHTEYSTIEDOT

Yhdistyksemme toimisto sijaitsee Kaapelitehtaalla Helsingissä. Käyntiosoitteemme on Tallberginkatu 1 B 4. kerros. Postiosoite Tallberginkatu 1 C 115, 00180 Helsinki.

Lisää tietoa yhdistyksestä, sen toiminnasta ja toimihenkilöistä kotisivuillamme osoitteessa <http://www.etelansyli.fi>