

kevät 2026

TUKEA ON TARJOLLA



Tukipuhelin 02 251 9207

ma 12-15

ke 15-17

to 11-13

pe 9-12

ti 9-15 Läheisten luuri

Tukipuhelimeen voit soittaa, jos sinä tai läheisesi koet haasteita suhteessa syömiseen, liikkumiseen tai omaan kehoon.

Soittaminen on paikallisverkkomaksua lukuunottamatta maksutonta.

Syli-chat tukinetissä

keskiviikkoisin klo 18-19.30

perjantaisin klo 14-15.30

Syli-chattia ohjaavat koulutetut vapaaehtoiset, joilla on kokemus syömishäiriöstä toipumisesta. Syli-chatissa voit jutella turvallisesti syömishäiriöteemoista muiden samoja aiheita pohtivien kanssa.

Kysy meiltä -palsta Syömishäiriöliiton verkkosivuilla

Kysy meiltä -palstan avulla voit jättää itseäsi mietityttävän kysymyksen Syömishäiriöliiton työntekijöille vastattavaksi. Vastaus on mahdollista saada joko anonymisti verkkosivuille tai suoraan omaan sähköpostiin.

Kahdenvälistä vertaistukea Toivo-sovelluksessa

Toivossa voit viestitellä koulutetun vapaaehtoisen kanssa itseäsi mietityttävistä teemoista.

Toivo sovellus on aina auki ja tukea voi etsiä itselleen sopivana hetkenä - vertaistukijan profiilista näkee millaisella aikataululla voi odottaa vastausta.

Tutustumis- ja kartoitustapaamiset

Tutustumis- ja kartoitustapaamisissa tapaat Syömishäiriöliiton työntekijää kasvotain tai etäyhteyksillä 1-3 kertaa ja käynte yhdessä läpi sinun tilannettasi ja pohditte minkälaisesta avusta juuri sinä voisit hyötyä ja mistä tällaista apua voisi löytyä.

Varaa aika laittamalla viestiä oman alueen työntekijälle tai tukipalvelukoordinaattorille.

Huomaathan että

- tarjoamme vain tukea, emme hoitoa
- et tarvitse diagnoosia tai lähetettä osallistuaksesi
- ryhmiin osallistuessasi voitisi on oltava sellainen, että pystyt huomioimaan myös muut osallistujat ja asettumaan toipumismyönteisyyteen

Lisätietoa: syomishairioliitto.fi



kevät 2025 Discordissa

TUKEA ON TARJOLLA

Toipumistaitoillat

Toipumistaitoillat pidetään stagella ja voit osallistua täysin anonyymisti. Illoissa puhutaan syömishäiriöstä toipumisesta ja toipumisen taidoista, joita opettelemalla jokainen voi auttaa omaa toipumistaan.

keskiviikkoina

14.1., 11.2., 4.3., 8.4., 20.5.

klo 17.30-18.30

Turva minussa -tuokiot

Turva minussa -tuokioilla pysähdytään vahvistamaan keinoja, joiden avulla voit arjessasi olla itsesi puolella ja vastustaa syömishäiriöoireilua.

Parittomien viikkojen tiistaisin klo 15-16

Ruokaseurastage

Ruokaseurastagella pääset liittymään Syömishäiriöliiton työntekijöiden seuraan lounaalle. Lounaan ohessa arkista jutustelua. Osallistujat voivat keskustella työntekijöiden kanssa chatin kautta.

tiistaisin klo 12-12.30

Vertaistuelliset keskustelukanavat auki arkisin päiväsaikaan

Taukopaikka

Taukopaikka on toiminnallinen vertaistukiryhmä keho- ruoka- ja liikkumissuhteella oireileville, syömishäiriöön sairastuneille ja siitä toipuville. Ryhmää ohjaavat Syömishäiriöliiton koulutetut vapaaehtoiset vertaistukijat. joka toinen torstai klo 18-19.30

Mieluisa minä - ryhmä (verkkototeutus)

Mieluisa minä - ryhmässä herätellään lempeämpää suhdetta hyvinvointiin ja harjoitellaan olemaan itsen puolella! Ryhmässä työskennellään seuraavien teemojen parissa:

- laihduskulttuuri, sen haastaminen ja itsen suojaaminen siltä
- omat rajat, kehon kuuntelu ja kontrolli
- kehollisuus, uni, lepo ja palautuminen

18.3.-15.4. keskiviikkoisin klo 17.30-19.30 - poikkeuskerta to 9.4. (sitoutuminen koko ryhmään)

Syömisen taidot - ryhmä (verkkototeutus)

Ryhmä on suunnattu täysi-ikäisille, jotka ovat kokeneet keuhäpeää, syömistilanteisiin liittyviä hankalia tunteita tai kontrollin tarvetta, ulkopuolelta tulevaa painetta laihdumiselle tai jatkuvaa tyytymättömyyttä itseä kohtaan.

8.4.-6.5. keskiviikkoisin klo 17.30-19.00 (sitoutuminen koko ryhmään)