

Vuosikertomus 2025



Syömishäiriöliitto – SYLI

1.	Puheenjohtajan katsaus vuoteen 2025.....	2
2.	Katsaus toimintaympäristöön ja Syömishäiriöliittoon vuonna 2025.....	3
3.	Tukipalvelut.....	6
3.1.	Puhelintuki.....	6
3.2.	Chat-muotoinen tuki.....	7
3.3.	Ryhmämuotoinen tuki.....	8
3.4.	Yksilötapaamiset.....	10
3.5.	Muu tuki.....	11
4.	Vapaaehtoisten tukeminen.....	11
4.1.	Vapaaehtoisten koulutus ja rekrytointi.....	12
4.2.	Vapaaehtoisten toteutunut tuki.....	12
5.	Syömishäiriöliiton jäsenet.....	13
5.1.	Jäsenyhdistykset.....	13
5.2.	Liiton henkilöjäsenet.....	15
6.	Kansalaisvaikuttaminen.....	15
7.	Vaikuttaminen.....	16
7.1.	Valtakunnallinen vaikuttaminen.....	16
7.2.	Alueellinen vaikuttaminen.....	19
8.	Viestintä.....	21
8.1.	Viestinnän kanavat.....	21
8.2.	Viestinnän kampanjat.....	22
8.3.	Medianäkyvyys ja haastattelut.....	22
8.4.	Esitteet, oppaat ja materiaalit.....	22
9.	Henkilöstö.....	23
10.	Hallinto.....	24
11.	Talous.....	25
11.1.	Tuotot.....	25
11.2.	Kulut.....	26
11.3.	Tilikauden tulos ja oma pääoma.....	26

1. Puheenjohtajan katsaus vuoteen 2025

Toinen vuosi puheenjohtajana on vierähtänyt vauhdilla! Vuosi 2025 on jatkanut monella tapaa samaa epävakaa kehitystä, jota olemme viime vuosina Syömishäiriöliitossa eläneet. Talouden epävarmuus on heijastunut laajasti järjestökenttään, ja rahoituksen ennakoitavuus on ja on ollut koetuksella. Toimintaympäristömme ei ole vielääkään täysin vakiintunut, ja tulevaisuuden näkymät vaativat jatkuvaa sopeutumista ja tarkkaa toiminnan suunnittelua.



Olen kiitollinen siitä, että rahoituspäätösten myötä pystyimme turvaamaan toimintamme jatkuvuuden. Saimme pidettyä jokaisen työntekijämme ja varmistettua, että apu ja tuki syömishäiriötä sairastaville sekä heidän läheisilleen säilyivät ennallaan. Se on merkittävä asia nykyisessä tilanteessa. Syömishäiriöiden hoidon ja tuen tarve ei ole vähentynyt. Nuorten ja aikuisten pahoinvointi näkyy edelleen lisääntyneenä oireiluna ja pitkittyneinä hoitoprosesseina. Hoitoon hakeutuvat ovat yhä edelleen aiempaa huonokuntoisempia, ja varhaisen tuen merkitys korostuu.

Syömishäiriöliitto on jatkanut aktiivista vaikuttamistyötä sen eteen, että jokaisella hyvinvointialueella olisi riittävä osaaminen ja selkeästi koordinoitu hoitoketju. Olemme tavoittaneet sairastavia ja läheisiä, tukeneet ammattilaisia ja pitäneet esillä syömishäiriöihin liittyviä kysymyksiä myös julkisessa keskustelussa. Kolmannen sektorin rooli on vuoden mittaan jopa hieman selkiytynyt suhteessa hyvinvointialueisiin.

Haluan esittää lämpimän kiitokseni kaikille Syömishäiriöliiton työntekijöille, vapaaehtoisille ja yhteistyökumppaneille. Teidän sitoutumisenne, ammattitaitonne ja yhteen hiileen puhaltava asenteenne ovat tehneet mahdolliseksi sen, että olemme jatkaneet laadukasta työtämme epävarmuuden keskellä. Toivon, että tämä sama hyvä, avoin ja toisiamme kannatteleva tunnelma säilyy myös tulevina vuosina.

Yhdessä varmistamme, että syömishäiriötä sairastavat ja heidän läheisensä eivät jää yksin. Työmme merkitys on suuri ja siksi siitä on pidettävä kiinni myös tulevaisuudessa.

Jessica Sonko, puheenjohtaja

2. Katsaus toimintaympäristöön ja Syömishäiriöliittoon vuonna 2025

Tieto rahoitusleikkauksista varjosti aktiivista toimintavuotta

Syömishäiriöliiton vuosi 2025 oli aktiivinen, mutta myös täynnä epävarmuutta tulevien rahoitusleikkausten vuoksi, kun Suomen hallitus toteutti merkittävistä sosiaali- ja terveysjärjestöjen valtionavustusten leikkauksista osana valtiontalouden säästötoimia.

Leikkaukset herättivät laajaa huolta sote-järjestöjen keskuudessa, sillä ne uhkaavat tulevina vuosina merkittäväällä tavalla järjestöjen tarjoamia, julkisia sosiaali- ja terveyspalveluja täydentäviä matalan kynnyksen palveluita. Syömishäiriöliitto osallistui aktiivisesti keskusteluun järjestörahoituksen turvaamisen puolesta ja teki useita kannanottoja aiheeseen liittyen.

Sosiaali- ja terveysministeriö myönsi avustuksia sosiaali- ja terveysalan järjestöille vuodeksi 2025 yhteensä 304 miljoonaa euroa. Määrä on 79,5 miljoonaa euroa vähemmän kuin vuonna 2024.

Syömishäiriöliiton avustuksista leikattiin yhteensä 26 760 euroa. Toimintaa sopeutettiin mm. vaihtamalla toimitiloja edullisempiin ja ennakoimalla erilaisia hankintoja. Toimintaa pystyttiin kuitenkin toteuttamaan toimintasuunnitelman mukaisesti.

Lyhyt katsaus toimintaan

Toimintavuosi käynnistyi Tampere-talolla ja verkossa järjestetyillä Syömishäiriöpäivillä, jotka keräsivät yhteensä noin 300 ammattilaista syventämään osaamistaan syömishäiriöistä ja niihin liittyvistä teemoista.

Syömishäiriöliitto ja sen kolme jäsenyhdistystä tarjosivat toimintavuoden aikana tukea ja tietoa syömishäiriöön sairastuneille, eri tavoin syömisellä oireileville ja heidän läheisilleen.

Vaikuttamista tehtiin erilaisten koulutusten, puheenvuorojen, alustusten sekä verkosto- ja sidosryhmätapaamisen muodossa.

Syömishäiriöliitossa työskenneltiin vahvasti myös syömishäiriöiden ennaltaehkäisyn parissa. Toimintavuoden aikana valmistui mm. Mieluisa minä -ryhmämenetelmä ja ammattilaisille suunnattu koulutus menetelmän käyttöönottamiseksi.

Syömishäiriöliiton puheenjohtajana toimi terveystieteiden maisteri, laillistettu ravitsemusterapeutti Jessica Sonko.

Syömishäiriöoireilun yleisyys on osa laajempaa yhteiskunnallista muutosta

Syömishäiriöt eivät ole muusta yhteiskunnasta irrallinen ilmiö, vaan osa laajempaa kokonaisuutta. Elämme aikaa, jota leimaavat maailmanpoliittinen epävakaus, turvallisuuspoliittiset jännitteet ja taloudellinen epävarmuus. Myös Suomen julkisen talouden heikko tila ja siihen liittyvät sopeutustoimet heijastuvat suoraan ihmisten arkeen.

Pitkittynyt epävarmuus tulevaisuudesta, toimeentulosta ja palveluiden saatavuudesta heikentää kokemusta hallinnasta ja turvallisuudesta. Näköalattomuuden kokemus on lisääntynyt erityisesti nuorten keskuudessa. Samalla lasten, nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveysoireilu on kasvanut, ja palvelujärjestelmän kuormitus on lisääntynyt.

Kehonkuvaan, syömiseen ja suorituskyykyyn liittyvät paineet näkyvät arjessa yhä voimakkaammin ja monimuotoisemmin. Sosiaalinen media ja jatkuva vertailukulttuuri vahvistavat ulkonäköön ja onnistumiseen liittyviä odotuksia tavalla, joka lisää haavoittuvuutta eri elämäntilanteissa. Syömishäiriö ei synny tyhjiössä, vaan taustalla vaikuttavat biologinen alttius, psykologiset kuormitustekijät ja ympäristön paineet samanaikaisesti.

Ilmiötasolla syömishäiriöiden yleistymisen haastaa koko palvelujärjestelmän. Avun tulisikin olla saatavilla yhdenvertaisesti ja riittävän varhain siitä huolimatta, että terveydenhuollon resurssit ovat pienentymässä.

Selvitys syömishäiriöiden hoidon järjestämisestä Suomessa

THL julkaisi toimintavuoden aikana ensimmäisen valtakunnallisen selvityksen syömishäiriöiden hoidon järjestämisestä Suomessa. Selvityksen tavoitteena oli tunnistaa hoidon keskeiset haasteet ja kehittämiskohteet.

Selvityksen mukaan erityisesti varhaista tunnistamista ja perustason hoitoa on vahvistettava. Lieviä ja keskivaikeita syömishäiriöitä tulee voida hoitaa tehokkaasti perusterveydenhuollossa, jotta erikoissairaanhoidon kuormitus ei kasva hallitsemattomasti. Hyvinvointialueiden välillä on merkittäviä eroja hoitokäytännöissä ja resursseissa. Kaikilla alueilla ei ole syömishäiriöihin erikoistuneita tiimejä tai yksiköitä, ja hoitopolkujen siirtymävaiheissa esiintyy katkoja. Erityisesti siirtyminen erikoissairaanhoidosta perustasolle on monin paikoin puutteellisesti järjestetty.

Samanaikaisairaudet, kuten neuropsykiatriset häiriöt ja päihdeongelmat, lisäävät hoidon vaatavuutta. Osa potilaista jää ilman riittävää hoitoa monimutkaisen oireikuvan vuoksi. Myös pitkään syömishäiriöitä sairastaneiden hoitoon tarvitaan selkeämpiä linjauksia ja yhtenäisiä käytäntöjä.

Selvitys teki valtakunnallisesti näkyväksi ne rakenteelliset haasteet, joista Syömishäiriöliitto on jo pitkään viestinyt. Syömishäiriöiden hoito edellyttää lisää resursseja, vahvempaa osaamista ja tiiviimpää yhteistyötä eri toimijoiden välillä.

Selvityksen pohjalta Syömishäiriöliitto laati omat aluevaalitavoitteensa, joiden keskiössä oli syömishäiriöön sairastuneiden lasten, nuorten ja aikuisten palvelujen turvaaminen hyvinvointialueilla.

3. Tukipalvelut

Syömishäiriöliiton tarjoamien tukipalveluiden yhtenäistämistä yli aluerajojen on jatkettu vuoden 2025 aikana. Samalla on selkiytetty sitä, millaisia yhteyksiä tukipalvelumuodoilla on toisiinsa ja miten tukipalvelumuodot voivat täydentää toisiaan niin, että ne madaltavat tuen pariin hakeutumisen kynnyksiä entisestään.

Tarjottu tuki on sekä ammatillisesti ohjattua että vapaaehtoisten toteuttamaa, syömishäiriöiden erityispiirteet huomioivaa matalan kynnyksen tukea syömishäiriötä sairastaville, oireileville ja läheisille.

Valtakunnalliset tukipalvelut toteutetaan kaikki verkossa, alueellista tukea toteutetaan sekä kasvokkain että verkossa. Sekä valtakunnallisessa, että alueellisessa tuessa on niin ammattilaisten kuin vapaaehtoistenkin ohjaamia tukipalveluita. Lisäksi tukea tarjotaan ammattilainen-vapaaehtoinen -työparin ohjaamana.

Matalan kynnyksen tuki -tilastot	Valtakunnallinen työ	Alueellinen työ
Kohdatut oireilevat, sairastuneet, toipuvat ja läheiset	1492	943

3.1. Puhelintuki

Tukipuhelin

Tukipuhelin on matalan kynnyksen valtakunnallinen tukipalvelu, josta saa yksilöllistä tukea ja ohjausta erilaisissa syömishäiriöön ja oireiluun liittyvissä asioissa. Tukipuhelin on tarjolla niin oireileville, sairastaville, läheisille kuin ammattilaisillekin.

Tukipuhelin päivysti neljänä päivänä viikossa. Puhelin oli avoinna viikossa 10 tuntia. Päivystyspäiviä oli vuoden aikana 159, joiden aikana vastattiin 297 puheluu (2024:137 päivystyspäivää, 280 puhelua).

Läheisten luuri

Läheisille suunnattu oma tukipuhelin, Läheisten Luuri, päivysti viikoittain yhtenä päivän viikossa aika kuusi tuntia kerrallaan. Läheisten Luurissa saa matalalla kynnyksellä tukea silloin kun huoli läheisestä ihmisestä herää tai oma jaksaminen huolettaa.

Päivystyspäiviä oli vuoden aikana 39 (2024:42), ja puheluihin vastattiin 91 (2024:98) kertaa.

3.2. Chat-muotoinen tuki

SYLI-chat

SYLI-chat on koulutettujen vapaaehtoisten ohjaama ryhmämuotoinen vertais-chat. Chat tarjoaa matalan kynnyksen anonyymien yhteydenottokanavan ja mahdollisuuden vertaistukeen asuinpaikasta riippumatta.

Vuonna 2025 SYLI-chat kokoontui vaihtelevasti kerran tai kahdesti viikossa (pois lukien kesätauko) yht. 60 kertaa (2024: 78) ja osallistujia oli 222 (2024: 353). Ohjaajina toimivia vapaaehtoisia oli aktiivisesti mukana vuoden aikana 8-11 (2024: 9-11).

Toivo-sovellus

Toivo-sovelluksessa vapaaehtoiset tarjoavat yksilötukea valtakunnallisesti viestipohjaisen sovelluksen kautta. Vapaaehtoinen saa itse määrittää viesteihin vastaamistiheyden.

Vuonna 2025 Toivo-sovelluksessa toimi neljä vapaaehtoista, jotka kohtasivat yhteensä 48 tuenhakijaa (2024: 5 vapaaehtoista, 116 tuenhakijaa). Toivo-sovellus on ainoa Syömishäiriöliiton käytössä oleva alusta, jolla vapaaehtoiset tarjoavat yksilömuotoista tukea.

Vuoden 2025 aikana Toivo-sovellukseen on tullut myös muita toimijoita, joiden vapaaehtoiset tarjoavat vertaistukea syömishäiriöteemoihin liittyen. Tästä johtuen Syömishäiriöliiton vapaaehtoiset ovat ottaneet käyttöön myös 'kehorauha'-tunnisteen, jolla voidaan viestiä vapaaehtoisten saaneen koulutuksen toimia syömishäiriösensitiivisesti.

Toivo-sovelluksessa toimiville muiden toimijoiden vapaaehtoisille tarjottiin yhteistyössä Toivo-sovelluksen kanssa koulutusta syömishäiriösensitiivisyydestä.

Avoimet keskustelukanavat ja verkkoryhmät Discordissa

Syömishäiriöliiton Discord palvelin tarjosi kolme avointa chat-keskustelukanavaa palvelimen jäsenille. Kanavien moderoinnista vastasivat työntekijät ja niitä pidettiin pääsääntöisesti avoinna arkisin päiväsaikaan. Kesän aikana chat-kanavilla testattiin myös työntekijävetoisia, aikaan sidottuja chatteja kahdeksan kertaa, joilla tavoitettiin 26 osallistujaa. Discord-palvelimella pidettiin myös verkkototeutus Mieluisa minä -ryhmästä (8 osallistujaa). Vuoden 2025 lopussa palvelimelta poistettiin Discordin toimesta ilmeisesti käyttämänä olleita tilejä ja vuoden lopussa palvelimella oli 355 jäsentä (2024: 680 jäsentä).

Kysy meiltä - palsta

Verkkosivuilla oli vuoden 2025 aikana käytössä kysy meiltä - palsta, jolla kävijöiden on mahdollista jättää työntekijöille kysymyksiä. Kysymyksiin on mahdollista saada vastaus kysyjän toiveen mukaisesti joko anonyymisti verkkosivuilla tai suoraan itse valitsemaansa

sähköpostiin. Vuoden 2025 aikana palstan kautta kysyttiin 19 kysymystä, joista seitsemään vastattiin julkisesti ja kahdeksaan yksityisesti (2024: 7 julkista kysymystä, 12 yksityistä).

Sosiaalisen median avunpyynnöt/muu viestituki

Syömishäiriöliitolla on sosiaalisen median kanavat Instagramissa, Facebookissa ja TikTokissa ja Discordissa. Näiden kanavien kautta tulee säännöllisesti myös yksilöllistä avuntarvetta koskevia viestejä, joihin pyritään reagoimaan kulloisenkin avuntarpeen mukaan. Pääasiassa sosiaalisen median viesteissä tehtävä tukityö on palveluohjausta ja tukea keskeisimpiin yhteydenottajaa mietityttäviin kysymyksiin. Vuoden 2025 aikana vastattiin 38 avunpyyntöön (2024: 65).

3.3. Ryhmämuotoinen tuki

Ammattilaisohjattu matalan kynnyksen ryhmätoiminta

Matalan kynnyksen toiminta koostui avoimista kahvihetkistä, brunseista sekä erilaisista avoimista ja suljetuista teemaryhmistä. Toimintaa toteutettiin sekä kasvokkain että etätoteutuksella. Matalan kynnyksen toimintaa täydennettiin yhteistyöllä muiden toimijoiden kanssa. Osa ammatillisesti ohjatusta tukitoiminnasta on ohjattu yhdessä vapaaehtoisen työparin kanssa.

Ammatillisesti ohjattua matalan kynnyksen kasvokkaista toimintaa järjestettiin alueen toimitiloissa Tampereella, Kuopiossa ja Oulussa. Verkkototeutuksia pidettiin Syömishäiriöliiton Discord-palvelimella, Teamsissa ja Zoomissa.

Ammattilaisohjattua matalan kynnyksen ryhmätoimintaa on järjestetty yhteensä 80 kertaa ja tavoitettu 491 kävijää (2024: 125 kertaa, 857 kävijää). Yhdessä vapaaehtoisen työparin kanssa ammatillisesti ohjattua ryhmätoimintaa on järjestetty yhteensä 40 kertaa ja tavoitettu 304 kävijää (ei tilastoitu aiemmin erikseen).

Yhtenevät ryhmämallit Syömishäiriöliiton tarjoamaan ryhmämuotoiseen tukeen

Vuoden 2025 aikana otettiin käyttöön kaksi ryhmämallia, Syöminen taidot - ryhmä ja Mieluisa minä. Molemmat ryhmät ovat viiden ryhmäkerran kokonaisuuksia, joihin osallistujat sitoutuvat koko ryhmän ajaksi.

Mieluisa minä on suunniteltu sisällöltään ennaltaehkäiseväksi ja sitä voidaan hyödyntää hyvin erilaisissa toimintaympäristöissä. Ryhmässä korostuu kehomieli-yhteyden vahvistaminen ja toiminnalliset harjoituksen, joiden avulla pyritään vahvistamaan lempeämpää suhtautumista itseän ja ymmärtämään laihdutuskulttuurin vaikutuksia itseän.

Mieluisa minä - ryhmää pilotoitiin vuoden 2025 aikana. Pilotti koostui yhdestä verkkoryhmästä (8 osallistujaa), yhdestä kasvokkain kokoontuvasta ryhmästä (3

osallistujaa), yhdestä ammattilaisille suunnatusta ryhmästä (4 osallistujaa) ja yhdestä työpajamuotoisesta toteutuksesta (27 osallistujaa, 5-7 hlö/kerta). Pilotit olivat ammatillisesti ohjattuja.

Syömisen taidot ryhmä on suunnattu kaikille, jotka ovat kokeneet keuhahäpeää, syömistilanteisiin liittyviä hankalia tunteita tai kontrollin tarvetta, ulkopuolelta tulevaa painetta laihtumiselle tai jatkuvaa tyytymättömyyttä itseä kohtaan. Syömisen taidot -ryhmämallin kehittämisen pohjalla hyödynnettiin kokemuksia ahmintatyyppisesti oireilevien ryhmästä. Syömisen taidot ryhmää pilotoitiin syksyllä 2025 verkkototeutuksena, johon otettiin mukaan 10 osallistujaa ja kasvokkain Tampereella (7 osallistujaa). Pilottia ohjasivat ammattilainen ja vapaaehtoinen yhdessä.

Vapaaehtoisvetoiset vertaistukiryhmät

Vertaisuudelle perustuvaa, ryhmämuotoista toimintaa järjestettiin sekä kasvokkain toimipisteillä että yhteistyökumppaneiden tiloissa ja etäyhteyksien välityksellä erilaisilla verkkoalustoilla.

Vertaistukiryhmien toimintatapoja tarkasteltiin vuoden aikana ja ryhmissä tehtiin erilaisia kokeiluja, joiden seurauksena loppuvuodesta vertaistukiryhmät muutettiin toiminnallisiksi Taukopaikka ja Huilihetki -ryhmiksi, joissa keskustelun lisäksi kokeillaan yhdessä erilaisia tekemisiä ja tarjolla on myös syömishäiriövapaata aikaa. Muutoksen taustalla oli kokemus siitä, että perinteisten keskustelevien vertaistukiryhmien kävijämäärät ovat jääneet pieniksi.

Vapaaehtoisten ohjaamia kasvokkain kokoontuvia vertaistukiryhmiä toimi Kuopiossa, Joensuussa (kevätkausi Dicordissa), Rovaniemellä ja Kajaanissa.

Syömishäiriöliiton Discord-palvelimella kokoontui säännöllisesti etävertaistukiryhmä.

Vertaistukikokoontumisia on järjestetty yhteensä 24 kertaa ja tavoitettu 55 kävijää (2024: 61 kertaa, 156 kävijää).

Sisä-Suomen alueella vertaistukiryhmiä toteuttivat jäsenyhdistys Sisä-Suomen SYLI ry:n vapaaehtoiset Tampereella ja Jyväskylässä. Nämä ryhmät eivät näy yllä olevissa luvuissa.

Läheisille suunnattu ryhmätoiminta

Läheisten valtakunnallinen etäryhmä kokoontui vuoden aikana kahdeksan kertaa ja se tavoitti yhteensä 60 kävijää. Ryhmää ohjasi työntekijä yhdessä vapaaehtoisen kanssa.

Syyskaudella toimintansa aloitti verkkovertaistukiryhmä kahden vapaaehtoisen ohjaamana ja se tavoitti neljällä kokoontumiskerralla 10 kävijää.

Läheistyössä tehtiin vuoden aikana jalkautuvia vierailuja Oulun yliopistollisen sairaalan perheryhmään, Varsinais-Suomen FinFamin Huolenkantajat-chattiin, Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen ja FinFami Karjalan syömishäiriöön sairastuneiden läheisten vertaistukiryhmään, Leijonaemojen hyvinvointipäivään, Erityislusten omaiset ELO ry:n tilaisuuteen läheisille ja Rusetti ry:n nettitreffeille (2 krt). Nämä vierailut tavoittivat 46 kävijää.

Läheisille järjestettiin vuoden aikana kuusi ensitietoiltaa verkossa, jotka tavoittivat 28 kävijää. Ensitietoilloissa oli mukana kokemuspuhuja.

Seinäjoella ja Vaasassa kokoontui kerran kuukaudessa läheisten vertaistukiryhmät. Nämä ryhmät tavoittivat kymmenellä kokoontumiskerralla yhteensä 32 kävijää.

Oireilevan ensitieto -kurssin valmistelu

Vuoden 2025 aikana jatkettiin verkossa itsenäisesti tehtäväksi suunnitellun kurssikokonaisuuden (työnimenä oireilevan ensitieto) valmistelua, joka koostuu teksti- ja videosisällöistä, joissa on sekä asiatietoa, että kokemustietoon perustuvia osuuksia. Oireilevan ensitieto verkkokurssi on suunniteltu niin, että sitä voidaan hyödyntää myös kohtaamista sisältävän työskentelyn tukena. Verkkokurssi julkaistaan kevään 2026 aikana. Verkkokurssin rinnalle kehitettiin verkkotukimuoto 'toipumistaitoillat', jotka käynnistyvät alkukevästä 2026. Toipumistaitoillat tarjoavat oireileville ja sairastuneille tietoa toipumisesta ja sen vaiheista sekä toipumistaidoista ja niiden harjoittelusta.

3.4. Yksilötapaamiset

Tutustumis- ja kartoituskäynnit

Tutustumis- ja kartoituskäynnit ovat tukimuoto, jossa oireileva/sairastunut voi tavata työntekijää 1-3 kertaa joko kasvokkain tai videotapaamisella. Tutustumis- ja kartoituskäyntien tarkoitus on kartoittaa henkilön tilannetta ja selvittää millaisesta tuesta hän voisi eniten hyötyä ja ohjata hänet edelleen tällaisen tuen pariin. Palveluohjaus voi suuntautua Syömishäiriöliiton tai yhdistysten tarjoaman tuen pariin tai esimerkiksi terveydenhuollon palveluihin.

Vuonna 2025 tutustumis- ja kartoituskäyntejä on pidetty 62, joilla on tavoitettu 52 henkilöä (2024: 33 tapaamista, 30 henkilöä).

Yksilötuki läheisille

Syömishäiriötä sairastavien läheisillä oli mahdollisuus 1-3 etätapaamiseen tai puheluun työntekijän kanssa. Tapaamisissa keskusteltiin läheisiä mietityttävistä kysymyksistä ja tuettiin läheisen omaa jaksamista sairastuneen rinnalla.

Tapaamisia toteutui vuoden aikana 100 (2024: 96 tapaamista) ja niillä tavoitettiin 120 (2024: 63) eri henkilöä.

3.5. Muu tuki

Vierailut muiden toimijoiden alustoilla/toiminnassa

Vuonna 2025 vierailtiin Sekasin-gaming Discord-palvelimella 11 kertaa asiantuntija-chatissa ja kerran Sekasin-gamingin teemallisessa ryhmässä. Vierailuilla on tavoitettu 157 henkilöä.

Alueellisessa tuessa tehtiin kasvokkaisia vierailua erilaisissa toiminnoissa. Vierailuja tehtiin yhteensä 11 eri toimijalle kaikilla kolmella toiminta-alueella. Vierailut suuntautuivat esimerkiksi terveydenhuollon, järjestötoimijoiden, seurakuntien ja oppilaitosten ylläpitämiin toimintoihin. Vierailuilla tavoitettiin yhteensä 145 osallistujaa.

4. Vapaaehtoisten tukeminen

Syömishäiriöliiton tuki vapaaehtoisille tähtää vapaaehtoisen hyvinvointiin ja yhteisöllisyyden kokemukseen vapaaehtoistehtävissä. Kaikkiaan Syömishäiriöliiton toiminnassa oli toimintavuoden aikaan 76 vapaaehtoista (2024: 38). Vapaaehtoisten määrän takia myös heille kohdistuvat tukitoiminnot vaativat oman rakenteensa säilyäkseen tasalaatuisena ja resurssiviisaasti organisoituna.

Vapaaehtoisille tarjottu tuki on ryhmä- ja yksilömuotoista huomioiden vapaaehtoisen tehtävät ja yksilöllisen tarpeen. Yhteisen työskentelyn, koulutusten, tapaamisten ja tiimipäivien myötä vapaaehtoistoiminta mahdollistaa kehittymisen toipumismyönteisessä, syömishäiriösensitiivisessä ajattelu- ja toimintatavassa, rajaamisen taidoissa ja rajaamistilanteiden tunnistamisessa.

Syömishäiriöliiton vapaaehtoisten tukirakenne sisältää 10 vuosittaista ryhmä- ja koulutustapaamista.

- kaksi alueellista tapaamista kasvotusten kunkin toiminta-alueen vapaaehtoisille
- viisi kaikille Syömishäiriöliiton vapaaehtoisille avointa, teemoitettua etätapaamista
- kolme valtakunnallista koulutus- ja virkistystilaisuutta, joihin kutsutaan myös jäsenyhdistysten vapaaehtoiset
 - o vapaaehtoisten viikonloppu (sisältää koulutuksellisen osuuden eli “koulupäivän” että vapaamman, virkistyksellisen osuuden eli “vapaapäivän”), järjestetään kasvotusten. Osallistua voi joko toiseen tai molempiin päiviin.
 - o turvallisuusteemainen, sisällöltään vaihtuva etäkoulutus

Vapaaehtoisen edellytetään osallistuvan vuoden aikana 1-2 näistä tapaamisista. Lisäksi vapaaehtoinen tapaa oman ohjaavan työntekijänsä kanssa 1-2 kertaa vuodessa kahden kesken kasvokkain tai videoyhteydellä. Vapaaehtoinen saa myös muuta tukea tarpeen mukaan.

4.1. Vapaaehtoisten koulutus ja rekrytointi

Vapaaehtoisia rekrytoitiin ja koulutettiin seuraaviin tehtäviin:

- yksilövertaistukija
- kokemuspuhuja
- ryhmänohjaaja
- verkkovapaaehtoisen tehtävät (chat-ohjaaja ja Discord-moderaattori)

Tehtäväkohtaisten koulutusten lisäksi järjestettiin kuusi kertaa vapaaehtoisen peruskoulutus, joka on edellytys tehtäväkohtaiseen koulutukseen osallistumiseen. Koulutuksiin osallistui 18 henkilöä.

4.2. Vapaaehtoisten toteutunut tuki

Jokaisella vapaaehtoisella on oma ohjaava työntekijä, jota hän tapaa vähintään 1-2 kertaa vuodessa. Vapaaehtoisten voimavaroja on tuettu yksilöllisesti jokaisen tehtävän (keskustelun, ohjauskerran, kokemuspuheenvuoron) jälkeen tapahtuneella yksilöllisellä purulla. Vapaaehtoiset tapaavat työntekijän myös erilaisten vapaaehtoistoiminnassa tapahtuneiden poikkeustilanteiden jälkeen.

Alueellisesti vapaaehtoisia tuettiin vuoden aikana sekä ryhmämuotoisissa tapaamisissa että yksilöllisesti. Kaikkiaan vapaaehtoisia tavattiin 205 kertaa.

Koulutukset

Syömishäiriöliitto tarjosi valtakunnallisesti kaikille syömishäiriöiden parissa toimiville vapaaehtoisille (jäsenyhdistysten ja liiton) kolme valtakunnallista koulutus- ja virkistystilaisuutta vuodessa:

- kasvokkain järjestetty vapaaehtoisten viikonloppu (sisälsi sekä koulutuksellisen “koulupäivän” että virkistyksellisen “vapaapäivän”)
- turvallisuusteemainen etäkoulutus

Koulutusten tavoitteena oli ylläpitää ja vahvistaa valtakunnallista vapaaehtoisten yhteisöä ja yhteistä näkökulmaa syömishäiriöihin vapaaehtoistoiminnassa sekä tarjota uutta tietoa. Syömishäiriövapaa, hyvinvointiin tähtäävä virkistäytyminen on ollut toivottu lisä sisällöltään monipuolisiin koulutuspäiviin.

Vuonna 2025 Vapaaehtoisten viikonloppu järjestettiin Helsingissä teemalla Minä ja monet puoleni. Koulupäivässä tutkittiin omia rooleja toiminnallisen naamiotyöskentelyn avulla. Vapaapäivän ohjelmassa oli lyhyt yhteinen työskentely sekä paljon toivottua vapaata yhdessäoloa ja keskustelua brunssin äärellä. Viikonloppuun osallistui 13 vapaaehtoista.

Turvallisuusteemaisen koulutuksen teemana oli Turvallinen vapaaehtoisuus ja kehosuhde. Koulutus käsitteli kehosuhteen muodostumista, sen vaikutusta toimintaamme, mahdollisia haasteita ja sitä, miten kehosuhde voi tukea vapaaehtoisena toimimista. Koulutukseen osallistui 9 vapaaehtoista.

Läheiset vapaaehtoisina

Läheisen roolista käsin toimiville vapaaehtoisille tarjottiin vuoden aikana tukea 37 kertaa yksilöllisten tapaamisten kautta. Tämän lisäksi läheisvapaaehtoisille järjestettiin kokempuhujakoulutus, johon osallistui kolme uutta vapaaehtoista.

Läheisvapaaehtoisten omaan peruskoulutukseen osallistui kaksi vapaaehtoista. Keväällä järjestettyyn läheisvapaaehtoisten virkistyspäivään osallistui neljä vapaaehtoista.

5. Syömishäiriöliiton jäsenet

Syömishäiriöliitolla on sekä jäsenyhdistyksiä että henkilöjäseniä. Syömishäiriöliittoon voi liittyä henkilöjäseneksi niiltä alueilta, joissa ei ole toimivaa jäsenyhdistystä.

5.1. Jäsenyhdistykset

Syömishäiriöliiton jäsenyhdistykset, Etelän-SYLI ry, Lounais-Suomen – SYLI ry ja Sisä-Suomen SYLI ry, tarjosivat vertaistukea ja toimintaa omilla alueillaan.

Sisä-Suomen SYLI ry toimi vapaaehtoisvoimin, ja kahdella yhdistyksellä oli käytössään työntekijäresurssi (Etelän-SYLI ry, kolme työntekijää, ja Lounais-Suomen – SYLI ry, kaksi työntekijää).

Jäsenmäärä yhdistyksittäin 31.12.2025

Yhdistys	2025	2024	2023	2022	2021
Etelän-SYLI ry	131	149	194	204	234
Lounais-Suomen – SYLI ry	57	66	79	84	97
Sisä-Suomen SYLI ry	112	130	147	149	147
Jäseniä yhteensä:	300	345	471	495	610

Jäsenyhdistyksille tarjottu tuki

Yksilöllinen tuki ja neuvonta

Vuoden aikana jäsenyhdistyksiä tavattiin ja heille kohdennettiin tarpeita vastaavaa tukea. Tukea annettiin erityisesti hallinnollisiin asioihin, työntekijällisten yhdistysten johtamiseen ja vapaaehtoistoiminnan kysymyksiin. Jäsenyhdistyksille toteutettiin kohdennettua tukea 41 kertaa.

Hallitusten tapaamiset

Liiton toiminnanjohtaja vieraili vuoden aikana Etelän SYLI ry:n ja Lounais-Suomen SYLI ry:n hallituksen kokouksissa ajankohtaisten teemojen parissa.

Puheenjohtajafoorumit

Yhdistysten puheenjohtajille perustettiin yhteinen Whatsapp-ryhmä reaaliaikaista viestintää varten. Puheenjohtajille perustettiin myös erillinen puheenjohtajafoorumi, jossa yhdistysten puheenjohtajat ja toiminnanjohtaja kokoontuivat erilaisten ajankohtaisten teemojen parissa. Foorumi kokoontui toimintavuoden aikana neljä kertaa.

Sääntömuutosvalmistelu

Yhdistysten puheenjohtajat ja toiminnanjohtaja valmistelivat liiton henkilöjäsenille äänioikeuden myöntävää sääntömuutosta vuosikokoukselle 2025. Sääntömuutosvalmistelun parissa kokoonnuttiin kolme kertaa.

Toimitilojen käyttö

Sisä-Suomen SYLI:lle tarjottiin maksutta käyttöön liiton Tampereen toimitila.

Jäsenhallinnon palvelut yhdistyksille

Jäsenyhdistyksille tarjottavat hallinnolliset palvelut mahdollistivat yhdistyksille resurssien kohdentamisen varsinaiseen toimintaan. Yhdistysten hallinnollisten asioiden hoito oli kevyempää keskitetyn jäsenrekisteripalvelun ja jäsenmaksuperinnän myötä.

Vuosittainen jäsenmaksulaskutus tehtiin helmikuussa, ja jäsenmaksujen tilitykset suoritettiin yhdistyksille heinäkuussa ja joulukuussa.

Jäsenyhdistyksille toimitettiin kuukausittain jäsentilastot hallitusten kokouksiin.

Jäsenille lähetettiin jäsenkirjeitä sähköpostitse ja kirjeitse sekä kutsuja yhdistyksen kokouksiin. Pääasiallisin syy jäseniltä tulleisiin yhteydenottoihin oli jäsenmaksuihin liittyvät kysymykset.

5.2. Liiton henkilöjäsenet

Syömishäiriöliiton henkilöjäseniä oli vuoden lopussa 43 (2024: 46). Liiton henkilöjäseneksi voi liittyä niiltä alueilta, joilla ei ole jäsenyhdistystä. Henkilöjäsenille toimitettiin liiton materiaaleja ja promotuotteita jäseneksi liittyessä. Vuosittainen jäsenmaksulaskutus tehtiin helmikuussa. Jäsenten yhteydenottoihin vastattiin.

Vuosikokouksessa 2025 tehtiin sääntömuutos, jonka myötä henkilöjäsenet saivat äänioikeuden Syömishäiriöliiton vuosikokouksissa. Henkilöjäsenten palvelujen kehittämistä tarkasteltiin, mutta nykyisten sääntöjen puitteissa jäsenpalvelujen laajempaa kehittämistä ei pidetty mahdollisena tai tarkoituksenmukaisena.

Alueellisten jäsenpalvelujen kehittämistä jatketaan suppeammassa muodossa vuoden 2026 aikana.

6. Kansalaisvaikuttaminen

Kansalaisvaikuttaminen vakiinnutti paikkansa osana Syömishäiriöliiton toimintaa vuoden aikana, kun strategiakauden 2024–2027 kansalaisvaikuttamisen suunnitelma viimeisteltiin.

Syömishäiriöliiton kansalaisvaikuttaminen perustuu vapaaehtoistoimintaan, syömishäiriöiden ennaltaehkäisyyn sekä varainhankintaan ja tuotteistamiseen. Kansalaisvaikuttamisen osa-alue toimii viestinnän tavoin organisaation läpileikkaavana rakenteena. Sen tarkoitus on ylläpitää ja kehittää käytännön menetelmiä ja työkaluja laaja-alaisen vaikuttamisen tueksi entistä isommille kohderyhmille.

Vapaaehtoistoiminnan rakenteet

Vuoden 2025 aikana tehtiin pienkehittämistä, mm. koulutusmateriaalien päivittämistä nykykäytäntöjä vastaaviksi.

Erilaista kehittämistyötä tukeva vapaaehtoisista koostuva vapaaehtoisraati kokoontui kolme kertaa, ja työskenteli ammattilaisten koulutuspolun kehittämisen sekä viestinnän arvioinnin parissa.

Ennaltaehkäisy

Syömishäiriötä ennaltaehkäisevä Mieluisa minä -ryhmämenetelmä valmistui ja sitä pilotoitiin 4 kertaa verkossa ja kasvokkain (1 verkkototeutus, 3 kasvokkaista. 1 kasvokkainen toteutus oli suunnattu ammattilaisille ja se pohjusti menetelmäohjaajakoulutuksen valmistelua). Menetelmäohjaajakoulutus ammattilaisille valmistui.

Varainhankinta ja tuotteistaminen

Ennaltaehkäisevän printtikokonaisuuden rakentaminen aloitettiin keho- ja ruokarauhakirjanmerkkien jalkauttamisella.

Tuotemyyntiä varten rakennettiin mahdollisuus myydä pieniä eriä erilaisia tuotteita MobilePay-maksujärjestelmän kautta. Ensimmäinen myyntituote oli opiskelijoiden haalarimerkit (myyty 104 kpl).

Lisäksi rakennettiin ja avattiin Syömishäiriöliiton oma verkkokauppa Spreadshop-alustalle.

7. Vaikuttaminen

Syömishäiriöliiton vaikuttamistoiminta jakaantuu valtakunnalliseen ja alueelliseen vaikuttamiseen. Vaikuttamistoimintaa linjasi liiton strategia sekä kentältä ja poliittisesta keskustelusta esille nousevat tarpeet ja ajankohtaiset ilmiöt. Vaikuttamisen alle Syömishäiriöliitossa jäsenyivät myös ammattilaisten koulutukset sekä erilaiset messut ja tilaisuudet.

7.1. Valtakunnallinen vaikuttaminen

Valtakunnallista vaikuttamista tehtiin eri jäsenyyksien ja yhteistyökumppanien, kannanottojen, poliittisen vaikuttamisen, messujen ja ammattilaisten kouluttamisen kautta.

Jäsenyydet ja keskeiset yhteistyökumppanit

Syömishäiriöliitto oli Hyvinvointiala HALL:n, Kansalaisareenan, Naisjärjestöjen keskusliiton ja SOSTE:n jäsen.

Vuoden aikana tehtiin yhteistyötä mm. seuraavien valtakunnallisten toimijoiden ja verkostojen kautta:

- Adoptioperheet ry
- FinFami ry
- HUS:n painonhallintatalon valtakunnallinen ammattilaisverkosto
- Kansalaisareenan Vaikuttajaverkosto
- Kulttuurihyvinvointipooli
- Leijonaemot: vertaistukea erityislasten vanhemmille
- Mielenveyspooli (Mielenveyspoolin muodostavat suomalaisen mielenveysyön keskeiset toimijat. Verkostossa on mukana yhteensä 37 järjestöä.)
- Pohjoismaisten syömishäiriöyhdistysten yhteenliittymä NORSED

- Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry: aktiivinen asiantuntijaosaamisen vaihto ja molemminpuolinen sparrailu
- Sekasin tukiverkosto
- SOSTE ry:n verkostot (terveyden edistämisen verkosto, kansalaistoiminnan johtamisen verkosto, toiminnanjohtajaverkosto)
- Syömishäiriökeskus
- Syömishäiriökeskuksen Livslust-toiminnan, Folkhälsanin ja Syömishäiriöliiton ruotsinkieliseen syömishäiriötyöhön keskittyvä yhteistyöfoorumi
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL:n (lihavuuden ehkäisyn asiantuntijaryhmään osallistuminen)
- Valtakunnallinen parisuhdeverkosto, Väestöliiton Parisuhdekeskus Kataja
- Väestöliitto
- Vähennetään lihavuuden stigmaa -työryhmän (STM:n Terveysteksi-ohjelman alainen) taustajoukot

Erilaisia verkostotapaamisia kertyi vuoden aikana yhteensä 75 kappaletta.

Kannanotot ja mielipidekirjoitukset

Syömishäiriöliitto laati toimintavuoden aikana seuraavat kannanotot:

- Omat kanavat 15.4.: yhteiskannanotto Kansalaisareenan kanssa, Vapaaehtoistoimintaan panostaminen on yhteiskunnan kestävä investointi
- Helsingin Sanomat 12.6.2025 Lihavuus ei ratkea ongelmapuheella
- Omat kanavat: 7.8. Rahoitusleikkauksilla halutaan hiljentää sote-alan järjestöt: Kuka puolustaa jatkossa heikoimpia?
- Omat kanavat: 27.8. Mistä leikataan, kun Syömishäiriöliiton rahoituksesta leikataan?

Lisäksi Mielenterveyspoolin, Naisjärjestöjen Keskusliiton ja Sosten kautta tehtiin useita eri yhteiskannanottoja liittyen pääsääntöisesti rahoitusleikkauksiin.

Poliittinen vaikuttaminen

Syömishäiriöliitto laati omat aluevaalitavoitteensa ja viesti niistä aktiivisesti eri puolueille. Aluevaalitavoitteiden kärkinä olivat seuraavat vaatimukset:

- Syömishäiriöiden varhaista tunnistamista ja matalan kynnyksen palveluja tulee kehittää
- Syömishäiriöiden hoidon tulee olla laadukasta, saavutettavaa ja jatkuvaa kaikille ikäryhmille
- Järjestöyhteistyön merkitys on tunnistettava ja järjestöjen toimintaedellytykset hyvinvointialueilla on turvattava

Syömishäiriöliitto toimi Eduskunnan Syömishäiriöt-yhteistyöryhmän sihteerinä. Yhteistyöryhmä ei kokoontunut toimintavuoden aikana.

Syömishäiriösensitiivisen työn verkosto

Syömishäiriösensitiivisen työn verkosto on suunnattu kaikille, jotka työssään tai opinnoissaan ovat ravitsemukseen, liikuntaan, kehon kokoon tai terveyteen liittyvien aiheiden äärellä ja haluavat oppia lisää syömishäiriösensitiivisyydestä.

Syömishäiriösensitiivisen työn verkosto vakiinnutti paikkansa vuoden 2025 aikana. Verkosto kokoontui neljä kertaa vuoden aikana. Verkostossa syvennyttiin syömishäiriösensitiivisyyteen ja nostettiin esiin ajankohtaisia ja puhuttavia aiheita ja ilmiöitä syömishäiriösensitiivisyyden äärellä.

Verkostoon ilmoittautuneita oli vuoden 2025 lopulla 350. Kokoontumisissa osallistujia on ollut 50-70.

Ammattilaiskoulutukset, puheenvuorot ja muut koulutukset

Syömishäiriöpäivät 2025 käynnisti kuluneen vuoden ammattilaiskoulutukset. Syömishäiriöpäivät järjestettiin Tampereella, Tampere-talossa 28.-29.1.2025. Syömishäiriöpäivillä oli lähes 300 osallistujaa ja tunnelma jo tuttuun tapaan lempeä ja avoin. Päivien puheenvuoroissa puhuttiin muun muassa neuromoninaisuudesta ja liikuntakulttuurista sekä kuultiin paljon kiitosta niittänyt kokemuspuheenvuoro.

Valtakunnallisia koulutus- ja puheenvuoropyyntöjä tuli mukavasti eri tahoilta ja uusia aluevaltauksia tehtiin mm. julkisen ruokapalvelun ja sopimusruokailun Ateria-tapahtumaan ja NMKY:n liikuntaetsivä-toimintaan. Koulutus- ja puheenvuoropyyntöjen pääpaino oli syömishäiriösensitiivisyydessä. Lisäksi toteutettiin yhteistyöwebinaari neuromoninaisuudesta ja syömisen haasteista Ruukun, Autismiliiton ja ADHD-liiton kanssa sekä ARFID:sta Vamlasin ja Mahdollisuus lapselle ry:n kanssa.

Läheisten tuen näkökulmasta toteutettiin koulutuksia eri sotealan ammattilaisille valtakunnallisesti yhteistyössä mm. Varsinais-Suomen ja Pohjanmaan hyvinvointialueiden kanssa. Lisäksi läheiserityisistä teemoista koulutettiin Lapin alueen ammattilaisia, Oulun yliopistollisen sairaalan syömishäiriöyksikköä sekä Tyttöjen sekä Poikien talojen henkilökuntaa Turussa, Espoossa, Helsingissä ja Oulussa.

Syksyn aikana toteutettiin syömishäiriösensitiivisyyskoulutusta ammattilaisten lisäksi myös muiden järjestöjen vapaaehtoisille kattaen Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelimen ja chatin päivystäjät, Toivo-sovelluksen vapaaehtoiset sekä Walk in -terapeutit.

Valtakunnalliset ammattilaisille tilauksesta tai yhteistyössä järjestetyt koulutukset vuonna 2025:

Valtakunnalliset koulutukset ja puheenvuorot	2025	2024	2023
Koulutusten ja tilaisuuksien lukumäärä	32	25	18
Osallistujamäärä	2091	1344	1085

Messut ja tapahtumat

Syömishäiriöliitto osallistui näytteilleasettajana NUORI2025-tapahtumaan, Hyvinvointiareenaan ja Yleislääkäripäiville.

Syömishäiriöliiton näyttelypisteellä jaettiin erilaisia materiaaleja ja käytiin keskusteluja syömishäiriöiden tunnistamisessa, sairastuneiden tukena olemisessa ja syömishäiriösensitiivisyyden merkityksestä. Päivillä kohdattiin myös uusia ja vanhoja yhteistyökumppaneita.

Messuilla tilastoitiin 940 kohtaamista.

7.2. Alueellinen vaikuttaminen

Alueellisen vaikuttamistyön tavoitteena oli lisätä alueellisten toimijoiden tietoa ja ymmärrystä ruoka- ja kehosuhteen kysymyksistä, syömishäiriöoireilun moninaisuudesta, syömishäiriöoireiluun altistavista kulttuurisista ja yhteiskunnallisista rakenteista sekä osallistua syömishäiriötä sairastavien hoitopolkujen ja palvelujen alueelliseen kehittämiseen. Liiton tunnettuuden lisääminen oli myös tärkeä alueellisen vaikuttamistyön tavoite.

Itä- ja Kaakkois-Suomi

Itä- ja Kaakkois-Suomen alueella osallistuttiin hyvinvointialueiden ja järjestöjen mielenterveysverkostojen toimintaan, Pohjois-Savon hyvinvointialueen koordinoimaan ravitsemustyöryhmään, itsemurhien ehkäisyverkostoon, syömishäiriöhoitoon keskittyvien terveydenhuollon verkostojen toimintaan kuin opiskeluhuollon yhteistyöverkostoonkin. Kuntien hyvinvointisuunnitelma- ja hyvinvointikertomustyöhön osallistuttiin erityisesti Pohjois-Savon alueella. Lisäksi osallistuttiin Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan alueen Valikko-verkostojen työskentelyyn.

Pohjois-Suomi

Pohjois-Suomessa osallistuttiin maakuntien, hyvinvointialueiden ja suurimpien kaupunkien (elämänkaariverkostot, työryhmät ja työpajat) sekä järjestöverkostojen (sote-järjestöjen alueverkostot) tapaamisiin. Alkuvuodesta tehtiin laaja kiertue Kainuun hyvinvointialueen

kuntiin alueen ammattilaisia kohdaten ja toiminnasta kertoen. Kiertueen ansiosta yhteydenotot alueelta ja tietoisuus liiton toiminnasta ovat lisääntyneet. Syömishäiriöliitto on ollut näkyvästi esillä myös esim. Kajaanin ammattikorkeakoulun (KAMK) VisitKAMK päivässä sekä järjestämässä Oulun korkeakouluopiskelijoille Yhdistysapprot -tapahtumaa, jotka ovat mahdollistaneet oppilaitosyhteistyön käynnistämisen alueilla.

Sisä-Suomi

Sisä-Suomen alueella oltiin mukana alueellisissa sote- sekä mielenterveys- ja päihdejärjestöjen verkostoissa sekä tehtiin säännöllistä yhteistyötä hyvinvointialueen syömishäiriöhoitotyön yksikön kanssa ja osallistuttiin paikallisen opiskeluhuollon yhteistyöverkoston tapaamisiin. Lisäksi yhteistyötä tehtiin yksittäisten kunnallisten, maakunnallisten ja järjestötoimijoiden kanssa. Erityisen merkitykselliseksi muodostui yhteistyö Keski-Suomen hyvinvointialueen syömishäiriöiden hoidon palvelupolun kehittämisessä ja sen myötä sovituisissa ammattilaisten koulutuksissa.

Koulutukselliset tilaisuudet

Alueilla järjestettiin sote-, hyte-, kasvatus-, nuoriso- ja liikunta-alan ammattilaisille ja alojen opiskelijoille suunnattuja koulutuksellisia tilaisuuksia sekä kasvokkain että etäyhteyksin. Koulutuksellisten tilaisuuksien tavoitteena oli lisätä ammattilaisten ja opiskelijoiden syömishäiriöosaamista sekä rohkeutta oireiluun puuttumiseen ja sairastuneen ja läheisten tukemiseen. Tilaisuuksissa hyödynnettiin mahdollisuuksien mukaan kokemuspuhujia työntekijän työparina.

Vuoden 2025 aikana käynnistettiin syömishäiriönsensitiiviseen työotteeseen keskittyvän ammatillisen täydennyskoulutuksen kehittäminen yhteistyössä Snellman Edun kanssa. Osallistujalle maksullinen täydennyskoulutus käsittää neljän opintopisteen koulutuskokonaisuuden, sisältäen kolme etäkoulutuspäivää, ennakko-, väli- ja lopputehtävät sekä runsaasti vuorovaikutteista työskentelyä koulutusryhmän kanssa. Ensimmäinen koulutusryhmä käynnistyy keväällä 2026. Ammatillista täydennyskoulutusta pyritään tarjoamaan jatkossa säännöllisesti kerran kevät- ja syyskaudella.

Ammattilaisten tiedonlisäämiseen ja verkostoitumiseen tähtääviä ammattilaisten aamu- ja iltapäiväkahveja järjestettiin vuoden 2025 aikana uusilla paikkakunnilla, erityisesti Kainuun alueella. Ammattilaisten kahveilla lisättiin tietoa Syömishäiriöliiton toiminnasta sekä liiton tarjoamasta tuesta ja tilaisuudet poikivatkin usein runsaasti yhteistyötä ja mm. koulutuspyyntöjä jatkoon.

Messut ja yleisötilaisuudet

Messujen ja yleisötilaisuuksien kautta tavoitettiin suuria määriä eri ikäisiä ihmisiä. Isoja yleisötapahtumia järjestettiin yhteistyössä eri toimijoiden kanssa (esim. oppilaitokset, järjestöt, kunnat). Messuilla oli tärkeä merkitys liiton toiminnan ja alueellisen tunnettuuden

lisäämisessä.

Alueelliset luennot ja koulutukset, tuki ammattilaisille -tilastot	2025	2024	2023
Luentojen ja koulutusten lukumäärä	62	56	48
Luennot ja koulutukset, osallistujamäärä	2553	2084	1282
Ammattilaisten aamukahvit, kpl	9	10	9
Ammattilaisten aamukahvit, osallistujamäärä	89	162	120
Verkostotapaamisten lukumäärä	127	106	105
Messujen ja yleisötilaisuuksien lukumäärä	30	29	25
Messuilla ja yleisötilaisuuksissa kohdatut ihmiset	3173	2257	1684

8. Viestintä

Viestinnän keinoin tuotettiin ja jaettiin tietoa syömishäiriöistä sekä haastettiin vallitsevaa ruoka-, liikkumis-, keho-, hyvinvointi- ja suorituspuhetta. Viestinnän kautta jaettiin myös tietoa tarjolla olevista tukimuodoista ja rekrytoitiin vapaaehtoisia.

8.1. Viestinnän kanavat

Verkkosivut

Syömishäiriöliiton verkkosivut ovat osoitteessa www.syomishairioliitto.fi.

Verkkosivuilla oli vuoden 2025 aikana:

- 102 276 yksilöityä käyntiä (2024: 78 938)
- 196 977 sivukatselua (2024: 140 978)
- 170 825 ainutkertaista sivulatausta (2024: 122 971)

Uutiskirje ammattilaisille

Ammattilaisten uutiskirje julkaistiin vuoden aikana neljä kertaa (luku päivitetty) teemoilla syömishäiriösensitiivisyys, Älä laihduta -päivä ja kesän tuki, kokemustieto ja vertaisuus sekä joulunajan tuki ja ammattilaiskoulutukset. Joulukuussa uutiskirjeellä oli tilaajia 1324 (2024: 1171)

Instagram

Instagramissa liitolla oli 16 300 seuraajaa (2024: 15 600). Instagram on säilyttänyt paikkansa Syömishäiriöliiton aktiivisimpana somekanavana, jonka sisällöntuottoon panostetaan eniten.

Facebook

Facebookissa liitolla oli n. 8100 seuraajaa (2024: 8000). Seuraajien määrä on vakiintunut tietylle tasolle, eikä sitä olla aktiivisesti pyritty kasvattamaan, mutta alustaa halutaan silti hyödyntää Instagramin rinnalla.

TikTok

Syömishäiriöliiton TikTok-tilille tuotettiin sisältöä vuonna 2025 pääasiassa viestintää tekevän harjoittelijan toimesta kevätkaudella. Vaikka tili ei muuten ole aktiivisena, sitä on kuitenkin pidetty julkisena ja videoita on katsottu ja kommentoitu vuoden aikana. TikTokin kautta yhteydenotoista suurin osa tapahtuu videoiden kommenttikentissä, joihin pyritään aktiivisesti vastaamaan, vaikka uutta sisältöä ei päivitetäkään.

YouTube

Syömishäiriöliiton YouTube-kanavalle lisättiin Lounais-Suomen SYLI ry:n tuottamat Taito- valmennus-videot (14 kpl). Kanavalla oli tilaajia vuoden lopussa 153.

8.2. Viestinnän kampanjat

Älä laihduta -päivä

Älä laihduta -päivän (6.5.) teema vuonna 2025 oli lepo hetki laihdutuskuulttuurista. Päivän kunniaksi julkaistiin vapaaehtoisten kanssa yhteistyössä tehty video sekä pidettiin instagram-live somevaikuttaja Miisa Asikaisen kanssa.

8.3. Medianäkyvyys ja haastattelut

Liitolla ei ole käytössä sähköistä mediaseurantapalvelua, joten tilastointiin saadaan mukaan vain sellaiset artikkelit ja yhteistyöprojektit, joissa työntekijät ovat olleet mukana.

Vuonna 2025 annettiin yhteensä ainakin 15 (2024: 25) haastattelua monipuolisesti eri medioihin perinteisistä printti- ja verkkolehdistä radiohaastatteluihin ja podcasteihin. Tämän vuoden medianäkyvyyteen vaikutti alkuvuodesta julkaistu Eevi Sjöholmin Vahva-kirja, johon liittyen tuli haastattelupyynnöitä myös meille. Lisäksi jouluruokarauha sai jälleen runsaasti huomiota sosiaalisessa mediassa.

8.4. Esitteet, oppaat ja materiaalit

Syömishäiriöliitto jakaa maksuttomia esitteitä ja materiaaleja erilaisissa tilaisuuksissa. Esitteitä ja materiaaleja on mahdollista tilata myös postitse. Vuoden aikana erilaisia esitteitä, oppaita ja materiaaleja postitettiin noin 5000 kappaletta (2024: noin 15 000 kappaletta). Perinteisten painettujen oppaiden ja esitteiden menekki on vähentynyt, ja kokonaisuutta ollaan uudistamassa vuoden 2026 aikana tarkoituksenmukaisempaan

suuntaan. Kaikki esitteet, oppaat ja materiaalit ovat luettavissa ja tulostettavissa liiton verkkosivuilla.

Vuonna 2025 tarjolla olivat seuraavat maksuttomat esitteet ja materiaalit (osa vain verkkosivuilla):

Suomenkieliset materiaalit

- Kehorauha-kirjanmerkki
- Kohtaamisopas
- Miten siitä painosta sitten pitäisi puhua? – opas vastuulliseen painopuheeseen
- Ruokarauha-kirjanmerkki
- Sinulle syömishäiriöön sairastuneen läheinen -esite
- Sanoja suuhun -julistte
- Tietoa syömishäiriöistä -esite
- Älä punnitse ilman lupaa -kortti

Ruotsinkieliset materiaalit

- För dig som har en närstående med en ätstörning -esite
- Hur borde vi prata om den där vikten? En guide till ansvarsfullt viktprat
- Ätstörning. En sjukdom du kan tillfriskna från -esite

Saamenkieliset materiaalit

- inarin-, koltan- ja pohjoissaamenkieliset esitteet syömishäiriöistä

Englanninkieliset materiaalit

- Eating disorders – recovery is possible -esite

Erilaisissa tilaisuuksissa ja Syömishäiriöliiton toimipisteissä promotuotteina toimivat avainkaulanauhat, älälahiduta365-rannekkeet, kynät ja muistilehtiöt.

9. Henkilöstö

Valtakunnallinen työ

- toiminnanjohtaja Kirsi Broström
- hallintosihteeri Pia Ilo
- kansalaistoiminnan asiantuntija Ritva Näräkkä
- asiantuntija Katri Mikkilä
- tukipalvelukoordinaattori Johanna Stauffer
- tukipalvelukoordinaattori Terhi Kanerva

Alueellinen työ

Itä- ja Kaakkois-Suomi

- aluekoordinaattori Niina Pitkänen
- aluekoordinaattori Jenni Värjö

Pohjois-Suomi

- aluekoordinaattori Hilla Nuorala
- aluekoordinaattori Anu Saviharju

Sisä-Suomi

- aluekoordinaattori Tuija Luhtala
- aluekoordinaattori Elisa Vettenranta

10. Hallinto

Syömishäiriöliiton ylin päättävä elin on kerran vuodessa kokoontuva vuosikokous. Liiton toiminnasta vastaa vuosikokouksessa valittu hallitus, jonka toimikausi on vuosikokousten välinen aika. Vuosikokous pidettiin Tampereella ja verkossa 26.4.2025. Vuosikokouksessa valittiin liitolle uusia hallituksen jäseniä ja varajäsen. Hallituksen järjestäytymiskokouksessa varapuheenjohtajaksi valittiin Outi Huotari.

Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n hallitus vuosikokouksesta 2025 eteenpäin:

Puheenjohtaja

Jessica Sonko

Varsinaiset jäsenet

Hannele Harjunen

Johanna Hiltunen

Outi Huotari, varapuheenjohtaja

Saila Hurme

Mirva Shibly

Silja Varjonen

Varajäsenet

Marjo Salminen

Kate Suopajarvi

Hallitus kokoontui toimintakauden aikana kuusi kertaa.

11. Talous

11.1. Tuotot

STEA-avustukset

Vuonna 2025 STEA myönsi liitolle 337 680 €:n yleisavustuksen viidelle henkilötyövuodelle perusjärjestötyöhön (2024: 351 750€). Avustuksesta leikattiin 4%.

Aluetyön kohdennettu toiminta-avustus kuudelle henkilötyövuodelle oli 320 310 € (2024: 423 000 €). Avustuksesta leikattiin pysyvästi 3%. Lisäksi avustukseen tehtiin määräaikainen 90 000 leikkaus vuodelle 2025 johtuen isosta säästyvästä avustuksesta vuodelta 2024.

Läheistyön kohdennettua toiminta-avustusta myönnettiin yhdelle henkilötyövuodelle 70 000 € (2024: 70 000 €).

Muut avustukset ja tuotot

Varsinais-Suomen hyvinvointialueelta saatiin toiminta-avustusta perustoimintaan 3000 € (2024: 3000 €).

Toimintaa rahoitetaan myös jäsenjärjestöiltä saatavista jäsenmaksuosuuksista (7 euroa/jäsenmaksun maksanut jäsen) sekä henkilöjäsenten jäsenmaksuista, joiden tuotto oli 3065 € (2024: 3662 €).

Luento- ja koulutustoiminnan tuotto oli 3890 € (2024: 7040 €).

Syömishäiriöpäivien tuotto oli 43 046 € (2024: 0 €, päiviä ei järjestetty).

Lahjoituksia saatiin 1793 € (2024: 1503€).

Ennen joulua julkaistiin Syömishäiriöliiton verkkokauppa, joka ei ehtinyt tuottaa tuloa toimintavuoden aikana.

Syömishäiriöliitto oli mukana Auttamisesta Arkea -lahjoituspalvelussa, jonka kautta yrityksen voivat helposti ja vaikuttavasti lahjoittaa rahaa järjestöille. Lisäksi liitto oli mukana Lahjoittamo-alustalla.

Sijoitustoiminta

Liiton aloitti pienimuotoisen sijoitustoiminnan korkorahastoihin loppuvuodesta. Sijoittamisella halutaan varmistaa, että inflaatio ei heikennä omaa pääomaa.

11.2. Kulut

Liiton henkilöstökulut olivat 667 721 € (2024: 599 100 €). Muut varsinaisen toiminnan kulut olivat 214 693 € (2024: 230 084 €).

11.3. Tilikauden tulos ja oma pääoma

Tilikauden tulos oli 44 547 € (2024: -3746 €). Liiton oma pääoma vuoden lopussa oli 217 799 € (2024: 173 252 €).