

# KESÄ 2026

tukea sinulle, jota keho-, ruoka- tai liikkumissuhteen asiat mietityttää

Syömishäiriöliiton tukipalveluissa kesäaikataulu 15.6.-9.8.

## Tukipuhelin vastaa numerossa 02 251 9207

- maanataisin klo 9-15
- torstaisin klo 9-15
- tiistaisin 9-15 läheisten luuri (tauolla 29.6.-2.8.)

Tukipuhelimeen voit soittaa isolla tai pienellä, omalla tai läheisen asialla. Tukipuhelin palvelee myös ammattilaisia.

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

## Keskustelua discord-palvelimella

- keskustelukanavat avoinna
  - ma-pe päiväaikaan
  - ma klo 14-15, työntekijä paikalla juttele-kysy-ihmettele kanavalla



Discordin avoimilla, vertaistuellisilla keskustelukanavilla, voit vapaasti osallistua keskusteluun itse valitsemiasi ajankohtina.

HUOM! Avoimien keskustelukanavien moderointi tapahtuu ajoittain viiveellä, joten keskustelun turvallisuutta kaikkina aikoina ei voida täysin taata. Syömishäiriöliiton discord-palvelimen suosituskärajä on 15+.

## Vertaistuellinen Syli-chat tukinetissä (tauolla heinäkuun)

- keskiviikkoisin klo 18-19.30
- perjantaisin klo 14-15.30



Syli-chat on ryhmämuotoinen chat, jossa keskustellaan ruoka- keho ja liikkumissuhteen teemoista. Keskustelua luotsaavat syömishäiriön kokeneet vapaaehtoiset. Syömishäiriöliiton suosituskärajä Syli-chatille on 15+

## Paikalliset kahvihetket KUOPIO ja TAMPERE

- TAMPERE: tiistaisin klo 15-17 (tauko 1.7-9.8.)
- KUOPIO: parittomina tiisaina klo 15-17 ja torstaina klo 13-15 (tauko 6.7.-31.8)

Kahvihetket ovat ammatillisesti ohjattua matalan kynnyksen avointa toimintaa kaikille, joita keho tai syöminen mietityttää. Alle 16-vuotiaiden toivotaan saapuvan yhdessä täysi-ikäisen tukihenkilön (esimerkiksi vanhempi tai muu turvallinen aikuinen) kanssa.

