syksy 2026

TUKEA ON TARJOLLA

Tukipuhelin 02 251 9207
ma 12-15
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. Tarkista aikataulu suoraan tukinetistä, päivissä voi olla yksittäisiä poikkeuksia.

Kysy meiltä -palsta Syömishäiriöliiton verkkosivuilla

Kysy meiltä - palstan avulla voit jättää itseäsi mietityttävän kysymyksen Syömishäiriöliiton työntekijöille vastattavaksi. Vastaus on mahdollista saada joko anonyymisti 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 kasvottain tai etäyhteyksillä 1-3 kertaa ja käytte 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 vointisi on oltava sellainen, että pystyt huomioimaan myös muut osallistujat ja asettumaan toipumismyönteisyyteen

LIsätietoa: syomishairioliitto.fi

syksy 2026 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.

keskiviikkoisin klo 17-18
12.8. Tarviinko ees apua?
9.9. Entä jos en haluakaan toipua?
14.10. Mun on vaan paha olla
11.11. Tilaa olla mä
9.12. Kuinka olla itsensä puolella

Ruokaseurastage
Ruokaseurastagella pääset liittymään Syömishäiriöliiton työntekijöiden seuraan lounaalle. Lounaan ohessa arkista jutustelua. Osallistujat voivat keskustella työntekijöiden kanssa chatin kautta.
1.9. alkaen, tiistaisin klo 12-12.30

Vertaistuelliset keskustelukanavat auki arkisin päiväsaikaan

Mieluisa minä - ryhmä (verkkototeutus)

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

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

Torstaisin 5.11-3.12 klo 16-18 (ilmoittautuminen ennakkoon ja sitoutuminen koko ryhmään)

---

liity Discordiin täällä:

Syömishäiriöliitto

syksy 2026

TUKEA LÄHEISILLE

Läheisten luuri 02 251 9207
ti 9-15

Tukipuhelimeen voit soittaa, jos sinä tai läheisesi koet haasteita suhteessa syömiseen, liikkumiseen tai omaan kehoon.
Soittaminen on paikallisverkkomaksua lukuunottamatta maksutonta

---

Henkilökohtainen keskustelutuki läheisille

- 1-3 kertaa
- ajanvarauksella
- varaukset: Terhi Kanerva
- p. 040 551 7667

terhi.kanerva@syomishairioliitto.fi

Läheisten etävertaistukiryhmä

ti 18.8. klo 17.30-19
ti 22.9. klo 17.30-19
ti 20.10. klo 17.30-19
ti 17.11. klo 17.30-19
ti 15.12. klo 17.30-19

yhmä kokoontuu kerran kuukaudessa ja siihen osallistuminen ei vaadi sitoutumista.
Ryhmää ohjaavat Syömishäiriöliiton koulutetut vertaisohjaajat.

Ryhmä on luottamuksellinen ja jokainen kertoo itsestään ja tilanteestaan sen verran kuin itselle tuntuu sopivalta.

Läheisten teemalliset etäillat

- ma 14.9. klo 17.30-19
  Syömishäiriö & aggressio
- ma 5.10. klo 17.30-19
  Syömishäiriö ja neurokirjo
- ma 9.11. klo 17.30-19
  Toipumistaidot ja miten niitä voi vahvistaa
- Joulukuun etäilta täydentyy vielä ohjelmaan!

Läheisten retriittipäivä Helsingissä la 7.11. klo 10-16

Läheisten retriittipäivä tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä itsensä äärelle vertaisten seurassa. Päivän ohjelmaan kuuluu luovaa kirjoittamista, joogaa, äänimaljarentoutusta ja yhteinen ruokailu.

Tapahtumaan mahtuu 10 ensimmäistä ilmoittautunutta ja se järjestetään yhteistyössä Etelän-Sylin kanssa.
Ilmoittautuminen nettisivujen kautta 1.11. mennessä!

lue lisää läheisten tuesta, syömishäiriöliitto.fi