



Syömishäiriöliitto
– SYLI

PEREHDYTYSOPAS VERTAISTUKITOIMINTAAN SYÖMISHÄIRIÖLIITTOSSA

SISÄLLYS:

| | |
|--|----|
| TERVEHDYSSANAT..... | 3 |
| TÄRKEÄT YHTEYSTIEDOT:..... | 4 |
| VERTAISTUEN ERI ULOTTUVUUDET: | 5 |
| VERTAISTUEN ERI MUODOT:..... | 6 |
| VERTAISTUKIRYHMÄN PERUSTAMINEN:..... | 7 |
| VINKKEJÄ TOIMINTAAN:..... | 9 |
| HAASTAVAT TILANTEET RYHMÄSSÄ:..... | 10 |
| VINKKEJÄ HAASTAVIIN TILANTEISIIN:..... | 11 |
| TYÖSSÄ JAKSAMINEN: | 13 |
| MATERIAALIT:..... | 14 |
| LINKIT: | 14 |
| KIITOKSET: | 15 |

TERVEHDYSSANAT

Syömishäiriöliitto – SYLI ry jäsenyhdistyksineen tarjoaa tukea syömishäiriöön sairastuneille, syömisen ja kehosuhteensa kanssa oireileville, läheisille ja syömishäiriötyötä tekeville ammattilaisille. Haastamme vallitsevia kehonormeja ja -ihanteita, painokeskeistä terveystietoa ja muita syömishäiriölle altistavia rakenteita yhteiskunnassamme. Kokemustieto ja vertaistukitoiminta on SYLI-toiminnan ydin. Vapaaehtoisten tarjoama tuki sisältää sellaista tietoa, jota mikään ulkoa opeteltava oppimäärä ei korvaa.

Vertaistuen ja SYLI-toiminnan tehtävä ei ole neuvoa, analysoida tai tietää vastauksia, vaan tarjota kokemus toivosta ja yhteisestä toipumismyönteisyydestä. Kuulluksi tuleminen ja jaetun kokemuksen merkitystä toipumisessa ei voi liiaksi painottaa.

Vapaaehtoisuus tuo myös vastuita, ja jotta toiminta pysyy kestäväällä pohjalla, on taustatuen oltava riittävää ja molemminpuolisen luottamuksen itsestäänselvyys.

Sinä vapaaehtoinen, joka luet tätä opasta: Toivon että pystymme tarjoamaan sinulle kaiken tarvitsemasi tuen. Vaikka vapaaehtoistoimintamme vaatii itsenäistä toimintaa, ei asioiden kanssa tarvitse jäädä yksin. Meidän tehtävämme on turvata se, että pystyt toimimaan vapaaehtoisena hyvillä mielin, kuormittumatta suotta ja osana yhteisöä, joka tarjoaa sinulle mahdollisuuden toteuttaa vapaaehtoistehtävääsi turvallisesti.

Jos epäröit, haluat vaihtaa ajatuksia tai muuten vain jutella, on lähin yhteisösi vain yhteydenoton päässä. Toivon sinun muistavan, että oma hyvinvointisi on ykkössijalla, muu seuraa sitten perässä. Pyytämällä apua toimit esimerkkinä vertaisillesi.

Kiitos että olet mukana!

Ritva Näräkkä, järjestösuunnittelija

TÄRKEÄT YHTEYSTIEDOT:

Ritva Näräkkä

Järjestösuunnittelija
050 471 1451
ritva.narakka@syomishairioliitto.fi

Pia Ilo

Järjestösihteeri
040 558 5265
pia.ilo@syomishairioliitto.fi

SYLI-KESKUS POHJOIS-SUOMI

<https://syomishairioliitto.fi/tukea-ja-toimintaa/pohjois-suomen-syli-keskus>

koordinaattori
040 821 9733
toiminnanohjaaja
040 841 4882
etunimi.sukunimi@syomishairioliitto.fi

SYLI-KESKUS KUOPIO

<https://syomishairioliitto.fi/tukea-ja-toimintaa/kuopion-syli-keskus>

koordinaattori
045 694 1410
toiminnanohjaaja
045 210 6053
etunimi.sukunimi@syomishairioliitto.fi

SYLI-KESKUS TAMPERE

<https://syomishairioliitto.fi/tukea-ja-toimintaa/tampereen-syli-keskus>

koordinaattori
045 845 9210
toiminnanohjaaja
045 2010 808
etunimi.sukunimi@syomishairioliitto.fi

<https://syomishairioliitto.fi/>

Syömishäiriöliitto SYLI ry

Lounatuulet Yhteisötila,
Läntinen Pitkäkatu 33
20100 Turku

Puhelin: 040 558 5265
info@syomishairioliitto.fi

Pohjois-Suomen SYLI ry

pohjoissyli@gmail.com
tuki.pohjoissyli@gmail.com

Pohjanmaan – SYLI ry

pj@pohjanmaansyli.fi
puh. 044 035 0865

Itä-Suomen – SYLI ry

puheenjohtaja@itasuomensyli.fi.

Sisä-Suomen SYLI ry

Hämeenpuisto 43-45 L 2
33200 Tampere
info@sisasuomensyli.fi
pj@sisasuomensyli.fi
<https://www.sisasuomensyli.fi/yhteystiedot>

Lounais-Suomen – SYLI ry

Maariankatu 8 D 104, 2. krs.
20100 Turku
lounaissuomi@syliin.fi
puh. 040 595 8542
<https://www.syliin.fi/yhteystiedot/>

Etelän-SYLI ry

Yhdistyksen toimipiste sijaitsee Helsingin Ruoholahdessa **Kaapelitehtaalla** (B-rappu, 4. kerros).
Tallberginkatu 1 C 115
00180 Helsinki
<https://etelansyli.fi/yhdistys/yhteystiedot/>

VERTAISTUEN ERI ULOTTUVUUDET:

Mitä vertaistuki on?

Vapaaehtoista auttamistoimintaa, joka parhaimmillaan tukee ammattiauttajien työtä. Vertaisten tarkoitus ei ole hoitaa, vaan kannustaa, tukea ja motivoida paranemisessa. Omista kokemuksista on usein apua ja omasta tai läheisen toipumisesta kertominen valaa toivoa muihin.

Miksi sinä teet sitä?

Onko taustalla auttamisenhalu vai onko sinulla kenties oma kokemus asiasta? Koetko kutsumusta muiden auttamiseen? Muistathan kuitenkin, että pelkkä velvollisuudentunne ei ole riittävä syy auttamiseen.

Omat kokemukset ovat loistava voimavara toimintaan, mutta vertaistukea tarjoavan täytyy olla riittävän hyvässä tasapainossa itsensä kanssa voidakseen auttaa muita. Sinun täytyy myös pystyä huolehtimaan itse omasta hyvinvoinnistasi, voidaksesi olla tukena muille.

Vertaistuen eettiset periaatteet:

- ✓ Vertaistukiryhmät ja toiminta on avointa kaikille, joita syömishäiriöt koskettavat.
- ✓ Ne ovat avoimia kaikille ikään, sukupuoleen, seksuaaliseen tai sukupuoliseen suuntautumiseen, etniseen taustaan tai uskontokuntaan katsomatta.
- ✓ Vaikka toiminta on vapaaehtoista, sitoo sitä yhteisesti sovitut pelisäännöt.

Mieti, mitä seuraavat asiat tarkoittavat vapaaehtoiselle:

- ✓ Vaitiolovelvollisuus
- ✓ Luotettavuus
- ✓ Toipumismyönteisyys

Vertaistukihenkilönä sitoudut raportoimaan toiminnasta. Pidä kirjaa vertaistukitoiminnasta ja kävijämääristä. Päiväkirjan pitäminen kannattaa. Päiväkirjaan voit raportoitavien tietojen lisäksi merkitä omia havaintoja, tuntemuksia ja hyväksi havaittuja toimintatapoja. Muistathan raportoinnissa kunnioittaa osallistujien yksityisyyttä.

Tietoja toiminnasta kerätään säännöllisesti toiminnan vaikuttavuuden seurantaan ja rahoitusta varten. Siksi tietojen kerääminen on tärkeää.

Oppaan lopussa on ohjeet **materiaalipankin** käyttöön. Sieltä löydät kaikki tärkeät materiaalit.

Tutustu seuraaviin materiaaleihin:

- ✓ *Vapaaehtoistyöntekijän työsopimus*
- ✓ *Huoneentaulut*
- ✓ *Kaveritoiminnan säännöt*

VERTAISTUEN ERI MUODOT:

Kahdenkeskistä:

- ✓ **Vertaiskaveritoiminta.** Toimit tukena ja keskustelukumppanina toipuvalla tai läheisellä niissä tilanteissa, kun vertaistukiryhmään osallistuminen ei syystä tai toisesta onnistu.

Tapaatte kahden kesken sopivassa julkisessa paikassa. Sairaalaan tai hoitoyksikön vastaanotolle et lähde mukaan, mutta jaat kokemuksia toipumisesta ja sen eri vaiheissa heränneistä ajatuksista ja tunteista, ja kannustat toipumisen tai kanssakulkijan roolin haasteissa. Rohkaiset osallistumaan myös vertaistukiryhmään, ja lähdet tarvittaessa sinne kaveriksi, jos ryhmätoimintaa on paikkakunnallasi tarjolla.

- ✓ **Sähköpostivertaistuki.** Toimit sairastuneiden tai läheisten tukena sähköpostin välityksellä niissä tilanteissa, kun vertaistukiryhmään tulo on jostakin syystä hankalaa. Syitä tähän voivat olla mm. pitkät välimatkat, huonot kulkuyhteydet tai uskalluksen puute kasvatusten tapaamiseen. Olet tavoitettavissa itse määrittelemäsi aikoina lukemalla säännöllisesti tukisähköpostiin saapuneet viestit. Ylläpidät toivoa, keskusteleet kokemuksista ja tuet toipumisessa. Rohkaiset myös osallistumaan muihin vertaistuen muotoihin, ja tarvittaessa hakeutumaan hoidon pariin.

Ryhmässä:

- ✓ **Sairastuneiden ja läheisten ryhmät.** Vertaistukiryhmän ohjaajana olet luomassa turvallista tilaa, jossa jakaa sairauden, oireilun ja toipumistyön tai läheisen roolin herättämiä ajatuksia ja tunteita. Huolehdit siitä, että kaikki pääsevät mukaan keskusteluun ja että ryhmän ilmapiiri säilyy toipumismyönteisenä. Huolehdit myös käytännön asioista ja tiedostat ryhmän kokoontumisista. Ryhmäohjauksen tueksi voit käyttää erilaisia luovia tai toiminnallisia menetelmiä. Ohjaat ryhmää ohjaajaparin kanssa, ja puratte ryhmän tapahtumat aina ryhmän jälkeen. Toimit merkittävänä tukena sitä tarvitseville.

Verkossa:

- ✓ **SYLI-chat.** Anonyymi keskustelualue, jossa vertaistuella keskustelua luotsaavat syömishäiriön kokeneet vapaaehtoiset Syömishäiriöliiton ammattilaisen taustatuella. SYLI-chat koulutuksia uusille vapaaehtoisille ja työnohjauksellisia tapaamisia järjestetään säännöllisesti.
- ✓ **Sosiaalinen media.** Oletko sometaitaja? Somevastaavana huolehdit yhdistyksen omista somekanavista yhteisesti sovitun linjan mukaisesti. Tiedostat aktiivisesti ryhmistä ja tilaisuuksista, ja jaat aiheeseen liittyviä postauksia omin saatesanoin. Osallistut kampanjoihin ja haastat niihin yhdistyksen someseuraajia. Vastat myös yksityisviesteihin.

Vertaistuki voi olla toki jotain muutakin. Uudet ideat ja toimintatavat ovat aina tervetulleita. Ota ajatuksesi rohkeasti puheeksi omassa yhdistyksessä tai SYLI:n työntekijöiden kanssa.

VERTAISTUKIRYHMÄN PERUSTAMINEN:

- ✓ Monissa yhdistyksissä sekä SYLI-keskuksissa on **vertaistukivastaavia tai työntekijöitä**, jotka huolehtivat käytännön järjestelyistä ja auttavat ryhmän perustamisessa. Ota aluksi selvää millaista apua oma yhdistyksesi tarjoaa.
- ✓ **Tiloista ja aikataulusta on hyvä aloittaa**. Jos alueellasi ei ole SYLI-keskusta tai tilaa ryhmän järjestämistä varten, sopivia tiloja kannattaa kysellä kolmannen sektorin toimijoilta sekä seurakunnilta. Heillä on usein käytössä kerho- ja kokoustiloja, joita voi käyttää ilmaiseksi tai edullisella vuokralla. Kerran kuussa vai useammin? Ilta-ajat sopivat useimmiten paremmin sekä ohjaajille että osallistujille.
- ✓ **Ohjaaja tulee olla vähintään kaksi**. Yhdessä työ on mukavampaa ja kuormitus pienenee. Lisäksi ryhmien kokoontumiset eivät peruunnu esim. sairastumisen vuoksi. Eri kohderyhmille suunnattujen ryhmien kannattaa tehdä yhteistyötä.
- ✓ **Ryhmänohjaajan oma persoona saa näkyä ryhmässä**. Huonona päivänä ei tarvitse teeskennellä iloista, vaan voi kertoa avoimesti tuntemuksistaan. Avoimuus kannustaa myös ryhmäläisiä avoimuuteen. Ole rohkeasti oma itsesi.
- ✓ **Ryhmänohjaajan ei tarvitse tietää vastauksia kaikkiin kysymyksiin** vaan tukea ihmisiä löytämään omat vastaukset ja tekemään itse oivalluksia. Ryhmäläisiä voi muistuttaa, että et ole täällä hoitamassa heitä vaan vertaisena heidän tukena.
- ✓ **Ryhmänohjaajan rooli on olla aktiivinen kuuntelija**, joka omilla kysymyksillään herättelee osallistujia tekemään omia havaintoja. Ryhmänohjaaja pitää yllä avointa ja hyväksyvää ilmapiiriä, jossa jokainen osallistuja voi tuntea olonsa turvalliseksi ja tervetulleeksi.
- ✓ Tarkista omalta yhdistykseltäsi vaatiiko ryhmänvetäjänä toimiminen **yhdistyksen jäsenyyttä**.

Miten tiedotat ryhmistä ja tavoitat uusia ryhmäläisiä?

- ✓ Hyödynnä yhdistysten ja liiton kotisivut sekä somekanavat.
- ✓ Hyviä paikkoja ilmoitukselle ovat mm. oppilaitokset, uimahallit ja liikuntakeskukset sekä hoitotahot.
- ✓ Tarkista paikallisyhdistykseltänne mahdollisuus ilmoittaa esim. ilmaisjakelulehdessä. Osa lehtien järjestöpalstoista ovat ilmaisia.
- ✓ Pyydä apua Syömishäiriöliiton työntekijöiltä tai lähimmästä SYLI-keskuksestanne.
- ✓ Uutiskirje sähköpostilla ryhmiin ja toimintaan osallistuville voi olla hyvä keino toiminnasta ja muutoksista tiedottamiseen. Muista kuitenkin yksityisyydensuoja osoitteita käsitellessäsi.

Mistä saat apua ja perehdytystä tehtäviisi?

- ✓ Myös vapaaehtoistoimijalla on oikeus perehdytykseen.
- ✓ Perehdytysapua voi pyytää oman alueen yhdistykseltä, SYLI-keskuksilta sekä Syömishäiriöliiton työntekijöiltä.
- ✓ Kootkaa isompi porukka ja tilatkaa koulutus.
- ✓ Myös alueen vapaaehtoisjärjestöt järjestävät koulutusta vapaaehtois- ja vertaistoimintaan.

Millaisen ryhmän perustat? Millaista toimintaa olet ajatellut?

- ✓ Ryhmään osallistuminen ei vaadi diagnoosia tai hoitokontaktia.
- ✓ Ryhmään osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Jäsenhankinta edistää toiminnan jatkuvuutta, joten jäsenyyttä kannattaa mainostaa.
- ✓ Ryhmä voi olla avoin tai suljettu. Avoimeen ryhmään voi tulla kuka tahansa. Suljettuun ryhmään vaaditaan ilmoittautuminen.
- ✓ Ryhmä voi olla keskusteleva tai toiminnallinen. Keskustelevassa ryhmässä osallistujille annetaan vapaus kuljettaa ryhmäkertaa tilanteen mukaan. Toiminnallisessa ryhmässä on myös toipumista tai hyvinvointia tukevia tehtäviä. Ryhmä voi olla myös sekoitus näitä kahta.
- ✓ Liian tarkkaan jäsennelty rakenne aiheuttaa usein turhaa stressiä. Joustavuus vapauttaa ryhmän tunnelmaa. Suunnittele siis runko, mutta ole valmis luopumaan siitä tarvittaessa. Anna tilaa myös hiljaisuudelle.
- ✓ Käyttäkää luovuutta ja keksikää uusia ideoita. Olisiko ryhmän jäsenillä innostusta osallistua työpajoihin tai lähteä yhdessä leffaan. Kannattaa kuitenkin muistaa, että osa ihmisistä voit kokea julkisella paikalla olemisen ahdistavana. Ottakaa ryhmään osallistujat mukaan suunnitteluun, jos mahdollista.
- ✓ Ryhmänohjaajan huoneentaulu sisältää ryhmän säännöt. Ne on tehty turvallisen toiminnan takaamiseksi ja on syytä käydä läpi yhdessä jokaisen kokoontumisen aluksi. Säännöt on hyvä jättää nähtäville, jotta niihin voidaan myös tarvittaessa palata.

Ryhmän tärkeät asiat:

- ✓ Kiireetön tunnelma
- ✓ Turvallinen ilmapiiri
- ✓ Avoin vuorovaikutus
- ✓ Läsnäolo

Tutustu seuraaviin materiaaleihin:

- Jäsenhankinta <https://syomishairioliitto.fi/liity-jaseneksi>
- Huoneentaulu ryhmänohjaajalle

VINKKEJÄ TOIMINTAAN:

Esimerkki 1 ryhmäkerran rakenteesta:

- ✓ Tervetulleeksi toivottaminen ja huoneentaulun läpikäyminen
- ✓ Kuulumisten vaihtaminen. Ei ole pakko kertoa, jos se ei tunnu hyvälle. Myös vastaus ”huonoa” on aivan hyvä. Myös ohjaaja osallistuu.
- ✓ Päivän teema tai aihe. Voit miettiä valmiiksi alustuksen tai pohdittavia kysymyksiä aiheesta keskustelun tueksi. Keskustelua voidaan käydä myös ryhmäläisten mielen päällä olevista tai esille nousevista aiheista.
- ✓ Toiminnallinen tehtävä
- ✓ Tehtävän purku
- ✓ Rentoutumisharjoitus
- ✓ Kokoontumisen päättäminen. Kiitokset osallistumisesta. Seuraavasta kokoontumisesta tiedottaminen.

Esimerkki 2 ryhmäkerran rakenteesta:

- ✓ Tervetulleeksi toivottaminen ja huoneentaulun läpikäyminen
- ✓ Vapaamuotoinen esittelykierrös. Kuka olen? Miksi olen täällä? Ohjaaja voi aloittaa ja kertoa ensin itsestään.
- ✓ Avointa keskustelua. ohjaaja voi lähteä viemään mielenkiintoista aihetta pidemmälle ja esittää tarkentavia kysymyksiä. Ryhmänohjaaja kannustaa myös vaiteliaampia osallistujia mukaan keskusteluun.
- ✓ Mindfulness-hetki
- ✓ Päättäminen. Kiitokset osallistumisesta. Millä mielin kotimatalle? Seuraavasta kokoontumisesta tiedottaminen.

Toiminnallisia tehtäviä:

Varaa tehtävien tekemiseen tarpeeksi aikaa. Tarkista, että kaikki ovat ymmärtäneet tehtävän oikein ja tarjoudu auttamaan tehtävän tekemisessä (esim. lukivaikeudet voivat vaikeuttaa tehtävän tekemistä).

Teemoja keskustelun tueksi: Voimavarat, luovuus, tunteet, jaksaminen, positiivisuus

Tutustu seuraaviin materiaaleihin:

- Suomen Mielenterveys ry:n sivut <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>
- Keho ja mieli -ryhmä <https://docplayer.fi/47272206-Keho-ja-mieli-ryhma-harjoitukset.html>
- Ryhmänohjaajan työkalupakki <https://peda.net/kaustinen/kpo/ah/ekstrat/ekstrat/rt:file/download/1e008c271afb781d08b4c429155f69777cacc5a6/Ryhm%C3%A4nohjaajan%20ty%C3%B6kalupakki.pdf>

HAASTAVAT TILANTEET RYHMÄSSÄ:

Mikä voi aiheuttaa ristiriitaa?

- ✓ Ahdistavat aiheet tai syömishäiriöajatuksille altistuminen
- ✓ Mielen terveyden haasteet tai päihdeongelmat
- ✓ Näkemuserot
- ✓ Loukkaantuminen
- ✓ Aiheesta eksyminen

Mitä voin tehdä?

- ! **Puutu heti.** Ohjaaja huolehtii, että sääntöjä noudatetaan ja huomauttaa epäasiallisesta käytöksestä. Joskus puheenvuoroja joutuu jakamaan, jotta kaikki saavat osallistua. Keskustelun rajaaminen täytyy perustella ja tarvittaessa ohjaaja voi keskustella osallistujan kanssa kahdestaan.
- ! **Huoli toisen ihmisen hyvinvoinnista riittää puuttumisen syyksi.** Itsemurhan uhka, lastensuojelulliset asiat sekä lain rikkomiseen liittyvät tilanteet vaativat aina puuttumista.
- ! **Kertaa sovitut säännöt.** Pysy rauhallisena. Keskeytä keskustelu ja kerro miksi teit niin. Hyödynnä huoneentaulussa kerrottuja sääntöjä ja kertaa niitä tarvittaessa.
- ! **Älä hyväksy asiattonta käytöstä.** Jos osallistujan muut haasteet aiheuttavat paljon ongelmia tai vaaraa, on häntä pyydetävä poistumaan ryhmästä. Jos pyytäminen ei onnistu, voi soittaa yleiseen hätänumeroon. Kerro osallistujille, että olet soittamassa hätänumeroon. Joskus tämä edesauttaa tilanteen rauhoittumista.
- ! **Muista jälkihoito.** Haastava tilanne kannattaa heti käydä läpi siihen osallistuneiden kanssa. Keskustelkaa siitä mitä tapahtui ja millaisia tunteita se teissä herätti. On tärkeää, että kaikki osallistujat saavat kertoa omista ajatuksistaan. Yhdessä työskentelevien vertaistukihenkilöiden kannattaa käydä jokainen kerta läpi yhdessä, vaikka mitään erityistä ei olisi tapahtunutkaan.
- ! **Älä jää yksin.** Kun jotain erityistä tapahtuu, ota yhteyttä yhdistyksen tai liiton työntekijään. Turvallisen ympäristön takaaminen kaikille toimijoille on yksi SYLI:n työntekijöiden tärkeimmistä työtehtävistä. Selvitä omasta yhdistyksestäsi, keneen ottaa yhteyttä, kun tarvitsee apua.

VINKKEJÄ HAASTAVIIN TILANTEISIIN:

Vaikka haastavia tilanteita sattuu harvoin, kannattaa niihin varautua etukäteen. Kiinnitä huomiota ilmeisiin ja eleisiin. Näitä voi harjoitella kotona peilin edessä.

Sanallisessa viestinnässä käytettäviä periaatteita ovat:

- ✓ Pidä ääni rauhallisena ja matalana.
- ✓ Kuuntele, älä keskeytä tai mitätöi.
- ✓ Toista kuulemasi omin sanoin ja kysy, oletko ymmärtänyt oikein.
- ✓ Kysele ja rohkaise puhumaan.
- ✓ Kerro ymmärtäväsi hänen tunteitaan, mutta älä ryhdy analysoimaan häntä.
- ✓ Kerro selkeästi omat aikomuksesi ja toiveesi.
- ✓ Käytä yksinkertaisia ilmaisuja.
- ✓ Toista viestisi tarvittaessa.
- ✓ Puhuttele uhkaajaa nimeltä, jos mahdollista

Keskusteluasennolla on myös merkitystä, seuraavassa ohjeita siihen:

- ✓ huomioi pakoreitti
- ✓ jalat hartialeveydellä, paino päkiöillä, jousa polvista
- ✓ kämmenet esillä vyötärölinjan alapuolella
- ✓ riittävä etäisyys
- ✓ riko keskilinja, ole kyljittäin uhkaajaan
- ✓ pyri kolmio asetelmaan, jos ohjaajia kaksi, toinen uhkaavan ihmisen toisella puolella
- ✓ katso uhkaavaa ihmistä niin, että hahmotat kokonaisuuden, ei suoraan silmiin tuijottamista, paina leuka hieman alas.

Seuraavista fraaseista voi olla apua:

”Hetkinen, mitäs nyt oikein tapahtui?”

”Kerro ihmeessä” (osoittaa että kuuntelet)

”Hyvä kun otit puheeksi”

”Ei ihme, että olet tuohtunut”

”Olen pahoillani, että...”

”Ymmärsinkö nyt oikein, toivot siis...” (muuttaa arvostelun toivomukseksi)

”Minusta vaikutti siltä, että tämä asia jäi vaivaamaan sinua. Haluaisitko kertoa siitä?”

”Olisiko jollakin muulla tästä aiheesta jotakin sanottavaa?”

”Olen pahoillani, mutta minusta tuntuu, että tämä ryhmä ei ole sopiva paikka sinulle”.

”Tämä on syömishäiriöihin keskittynyt ryhmä, joten emme voi käsitellä tätä asiaa täällä tämän enempää.”

Muistathan myös ensiaputaidot. Ohjeita ensiavun antamiseen löydät esim.

<https://www.terveyskyla.fi/paivystystalo/p%C3%A4ivystykseen/suomen-punaisen-ristin-ensiapuohjeet>

TYÖSSÄ JAKSAMINEN:

Vartaistukiohjaajana sinulla on vastuu omasta jaksamisestasi. Työ on vapaaehtoista ja sinulla on oikeus tukeen. Tukea tarjoaa paikallisyhdistykset ja Syömishäiriöliitto. Ota aina heti yhteyttä, jos ongelmia ilmenee. Sinulla on myös lupa jäädä tauolle tehtävistäsi, jos kuormitus käy liian suureksi. Oman jaksamisen tunnistaminen ja kunnioittaminen on erittäin tärkeää. Muista, että olet aina tervetullut takaisin mukaan toimintaan.

Syömishäiriöstä toipuneelle aiheesta puhuminen voi palauttaa kipeitäkin muistoja mieleen. Vanhat oireet voivat jopa nostaa jälleen päätään, vaikka toipumisesta olisi jo aikaa. Tähän on syytä valmistautua ja miettiä etukäteen, miten niihin suhtautuu. Tämän tyyppiset takautumat ovat aivan tavallisia ja niitä ei kannata pelästyä. Tärkeintä on, että et jää kokemustesi kanssa yksin.

Työnohjauksellista keskusteluapua työssä jaksamiseen voit kysyä omasta yhdistyksestäsi, lähimmästä SYLI-keskuksesta tai Syömishäiriöliitolta.

Vertaisen työssä jaksamisen muistilista:

- ✓ Opettele tunnistamaan omat voimavarasi.
- ✓ Rajaa työ ja vapaa-aika. Aina ei tarvitse olla käytettävissä. Muista levätä.
- ✓ Ryhmänohjaajana jaa vastuuta ryhmän toiminnasta myös osallistujille.
- ✓ Hyödynnä yhdistysten, SYLI-keskusten ja Syömishäiriöliiton tarjoamat tukipalvelut kuten yhteiset kahvihetket, koulutukset ja virkistyspäivät. Niistä saat vinkkejä toimintaan, mutta myös tukea omaan jaksamiseen. Tarkista omasta yhdistyksestäsi, mitä työn ohjauksen välineitä heillä on käytössä.
- ✓ Pareittain tai ryhmänä työskentelevien kannattaa käydä eteen tulleita tilanteita säännöllisesti läpi yhdessä. Ryhmänohjaajien jokaisen kokoontumisen jälkeen.
- ✓ Yksin työskentelevän kannattaa hyödyntää SYLI-keskusten ja Syömishäiriöliiton työntekijöitä säännöllisenä keskusteluapuna.

Tutustu seuraaviin materiaaleihin:

- Liikennevalot

MATERIAALIT:

Materiaalit löytyvät kootusti Syömishäiriöliiton materiaalipankista osoitteesta <http://syomishairioliitto.fi/materiaalipankki>

Salasanan pankkiin saat Järjestösuunnittelija Ritva Näräkältä tai SYLI-keskuksesta

LINKIT:

<https://syomishairioliitto.fi/>

<https://etelansyli.fi/yhdistys/materiaalit/>

<https://www.sisasuomensyli.fi/linkit>

<https://www.syliin.fi/hyodyllisia-linkkeja/>

<https://mieli.fi/fi/materiaalit>

Läheisille suositeltavia linkkejä ovat:

www.mielenterveystalo.fi/syomishairiolaheisille

<http://maudsleyperheet.blogspot.com/>

<https://www.facebook.com/groups/Maudsley/> (suljettu tukiryhmä läheisille Facebookissa, vaatii jäsenyyden hakemisen vastaamalla liittymiskysymyksiin sekä sääntöjen hyväksymisen)

Tämän opas on koostettu Syömishäiriöliitto SYLI:n ohjeistuksista, Sisä-Suomen SYLI:n ja Etelän SYLI:n vertaistukiohjaajan oppaista sekä muista vapaaehtoisten lähettämistä materiaaleista. Oppaaseen otetun tiedon valinta ja jäsentely on tehty yhdessä Syömishäiriöliitto SYLI:n kanssa.

KIITOKSET:

Syömishäiriöliitto SYLI ry ja erityisesti järjestösuunnittelija Ritva Näräkkä.

Materiaalin keräämiseen osallistuneet alueyhdistykset ja vapaaehtoiset.

SYLI-keskukset

Oulun ammattikorkeakoulu

Perhe ja ystävät

”Jos haluat olla onnellinen tunnin — ota päiväunet. Jos haluat olla onnellinen päivän — mene kalaan. Jos haluat olla onnellinen vuoden — peri omaisuutta. Jos haluat olla onnellinen koko loppuelämäsi — auta muita.” —Kiinalainen sananlasku

Anu Saviharju