



Syömishäiriöliitto Ruoka- ja kehorauha on meidän jokaisen asia

Strategia 2024-2027

Toimintaympäristön kuvaus - Syömishäiriöliitto

- Syömishäiriöliiton toimintaympäristö on hyvin jäsenelty. Liitto keskittyy toiminnassaan tukipalveluiden tuottamiseen ja vaikuttamiseen.
- Toisin kuin osa valtakunnallista liitoista, jotka keskittyvät puhtaasti ns. ylätasoon laatutyöhön ja jäsenjärjestöjen tukemiseen, tuottaa Syömishäiriöliitto itse matalan kynnyksen tukipalveluita sekä ammatillisesti että vapaaehtoisten toteuttamana. Syynä tähän on se, että viimeisen viiden vuoden aikana Syömishäiriöliiton jäsenyhdistysten määrä on pudonnut seitsemästä kolmeen. Yhdistysten vähenemisen taustalla on ollut mm. yhdistystoimijoiden voimavarojen vähyys, vähäinen yhdistysaktiivien määrä sekä haluttomuus ylläpitää yhdistyshallintoa. Huolimatta Syömishäiriöliiton tarjoamasta tuesta ovat yhdistykset halunneet lakkauttaa toimintansa. Positiivista on, että iso osa lakkautuneiden yhdistysten aktiiveista on jäänyt mukaan toimintaan muissa vapaaehtoistoimijan rooleissa. Kehityssuunta heijastelee valtakunnallista trendiä, jossa perinteinen yhdistystoiminta on vähenemässä ja kansalaistoiminta hakee uusia muotoja.

Toimintaympäristön kuvaus - Syömishäiriöliitto

- Syömishäiriöliitto tuottaa sekä alueellisesti että valtakunnallisesti erilaisia matalan kynnyksen tukipalveluita sekä koordinoi vapaaehtoistoimintaa.
- Syömishäiriöliiton tekemä vaikuttaminen jakautuu kansalaisvaikuttamiseen ja asiantuntijavaikuttamiseen. Syömishäiriöliiton tekemä vaikuttaminen haastaa yhteiskunnan häiriintyneelle syömiskäyttäytymiselle altistavia rakenteita ja luo edellytyksiä ruokaa, kehoa ja mielenterveyttä kunnioittavaan terveyden edistämiseen ja kutsuu mukaan muutokseen.
 - Kansalaisvaikuttamisen kautta Syömishäiriöliitto kutsuu yksilöt ja yhteisöt mukaan muutokseen ja vuoropuheluun sekä tukee jäsenyhdistyksiä.
 - Asiantuntijavaikuttaminen kohdistuu eri alojen ammattilaisiin, asiantuntijoihin ja päättäjiin.

Toimintaympäristön kuvaus - Syömishäiriöt

- Yksi kymmenestä suomalaisesta on sairastanut jonkin syömishäiriön varhaisaikuisuuteen mennessä. Heistä vain joka kolmas tunnistetaan terveydenhuollossa ja joka neljäs on saanut kohdennettua hoitoa syömishäiriöönsä. Suomessa syömishäiriöiden esiintyvyyttä on tutkittu toistaiseksi vain nuorilla ja nuorilla aikuisilla.
- Kouluterveyskyselyssä 2023 käytetyn SCOFF-syömishäiriöseulan mukaan syömishäiriöön viittaavia oireita on joka viidennellä (20,2 %) kouluterveyskyselyyn vastanneella nuorella. 8. ja 9. -luokkalaisilla tytöillä syömishäiriön riski on jopa 36,6 prosentilla. Lisäksi 39% nuorista ei koe painoaan sopivaksi.
- Hoidon resurssit eivät tule yhteiskunnassa riittämään kaikkien apua tarvitsevien auttamiseen ja tukemiseen, jolloin ratkaisuja täytyy etsiä rakenteista ja pyrkiä vaikuttamaan yhteiskunnan häiriintyneelle syömiskäyttäytymiselle altistaviin rakenteisiin. Yksilö tulee nähdä osana yhteisöä, jossa muutoksen on tapahduttava. Katse tuleekin keskittää hoidon epäkohtien esille nostamisen lisäksi vahvasti syömishäiriöiden ennaltaehkäisyyn ja yhteiskunnan muuttamiseen aidosti yksilön hyvinvointia ja terveyttä tukevaksi.

Syömishäiriöliiton toiminnan osa-alueet

Päätöksenteko, hallinto ja johtaminen

Kehittäminen ja laatutyö

Viestintä

Tukipalvelut

Vaikuttaminen

Kohtaavat toiminnot:

Kasvokkain tarjottava ryhmämuotoinen tuki

Verkossa tarjottava ryhmämuotoinen ja yksilötuki

Tuki vapaaehtoisille

Kansalaisvaikuttaminen

Kansalaisyhteiskunnan merkityksellisyyden tunnistaminen, tunnustaminen ja sanoittaminen

Liittolaisuus ja mukaan kutsuminen

Jäsenyhdistysten tukeminen

Asiantuntijavaikuttaminen

Ammattilaisten kohtaaminen ja kouluttaminen, ammattilaisyhteistyö

Sidosryhmä- ja verkostoyhteistyö, kumppanuudet

Poliittinen vaikuttaminen

Vapaaehtoistoiminnan periaatteet ja rakenteet

Syömishäiriöliitto - Missio

- Olemme olemassa, jotta:
 - Syömishäiriöoireilua on nykyistä vähemmän.
 - Syömishäiriötä sairastavat ja eri läheisroolista käsin toimivat ihmiset saavat tukea.
 - Yhä useampi toipuu syömishäiriöstä.
 - Tieto syömishäiriöistä ja niihin liittyvistä ilmiöistä lisääntyy.
 - Syömishäiriösensitiivisyys vakiintuu kyseenalaistamattomaksi osaksi terveys- ja hyvinvointipuhetta.
- *Syömishäiriösensitiivisyydellä tarkoitetaan erityisesti syömiseen, liikkumiseen ja kehon kokoon liittyvää puhe- ja toimintatapaa, joka ei normalisoi syömishäiriöoireilua tai kannusta siihen. Syömishäiriösensitiivisyys on turvallista kaikille - syömishäiriöstatuksesta riippumatta.

Syömishäiriöliitto- Visio

- Jokaisella on oikeus hyvinvoivaan mieleen ja kehoon (yksilö). Syömishäiriöliitto (yhteisö) on näkyvä ja vaikuttava yhteiskunnallinen toimija, joka kutsuu mukaan luomaan uutta ymmärrystä syömishäiriöistä, hyvinvoinnista ja terveydestä (yhteiskunta).

Syömishäiriöliitto – Arvomanifesti

- Me Syömishäiriöliitossa sitoudumme yhdessä olemaan vastavoima suorituskeskeiselle ja syömishäiriöoireiluun kannustavalle ja oireilua ihannoivalle yhteiskunnalle. Uskomme yhteisöllisyyteen, yhteisön voimaan ja ihmisyyteen.
- Luomme syömishäiriösensitiivisiä tiloja kaikille ihmiselle: ylläpidämme kehoa, ruokaa ja mielenterveyttä kunnioittavaa puhetta, tekoja, kulttuuria ja mielentilaa. Toimimme kutsumalla muita mukaan eetokseemme ja siihen keskusteluun, jossa keho ja mieli voivat hyvin. Syömishäiriösensitiivisyys on turvallista kaikille – syömishäiriöstä riippumatta.
- Haluamme mennä kohti saavutettavaa, moninaista Syömishäiriöliittoa, jonka toimintaan kaikki voivat tulla mukaan. Sitoudumme antirasismiin, yhdenvertaisuuden edistämiseen ja turvallisemman kohtaamisen ohjeisiin.
- Pyrimme olemaan yhteisö, johon voi kuulua ja jossa voi tulla nähdyksi syömishäiriöstä riippumatta. Yhteisöömme voi osallistua myös ilman koettuja haasteita – mukaan liittolaisiksi ovat tervetulleita kaikki, joita teemamme puhuttelevat ja jotka haluavat olla osa muutosta.
- Tärkeimmät työvälineemme ovat oma keho-, ruoka- ja liikkumissuhteemme ja niiden reflektointi, itsestä oppiminen sekä rohkeus kyseenalaistaa.

Syömishäiriöliitto – Arvot

- Vastavoimana toimiminen ja edelläkävijyys
 - *Toimimme vastavoimana* tehokkuudelle, suorittamiselle, tunnollisuudelle ja kunnollisuudelle. Kyseenalaistamme ja haastamme yhteiskuntaa ja kulttuuria, jossa elämme. *Olemme edelläkävijöitä*, haastamme normeja, ja luomme uudenlaista hyvinvointipuhetta.
- Reflektointi ja vuoropuhelu
 - *Toimintamme ja työottemme perustuu reflektoinnille ja vuoropuhelulle* sekä oman organisaation sisällä että muiden toimijoiden kanssa. Uskallamme tarkastella kriittisesti omaa toimintaamme ja ajatuksiamme. Olemme kaikki Syömishäiriöliitossa oppimassa. Refleктоimme myös sitä, kenen ääni kuuluu organisaatiossamme.
- Sillanrakennus ja yhteisen ymmärryksen luominen
 - *Rakennamme siltoja* eri toimijoiden välillä. Työskentelemme vastakkainasettelun vähentämiseksi ja yhteisen ymmärryksen lisäämiseksi. Luomme *yhteistä ymmärrystä* ja kieltä sekä uusia tapoja puhua syömishäiriöistä ja niihin liittyvistä ilmiöistä, jotta eri toimijat ymmärtävät paremmin toisiaan.

Syömishäiriöliitto – Johtaminen ja organisaatiokulttuuri

- Tavoitteena on, että työntekijät kokevat työskentelevänsä Suomen parhaassa työpaikassa, ja työ koetaan merkityksellisenä.
- Syömishäiriöliitossa työskennellään monimuotoisesti ja monipaikkaisesti. Sujuva monimuotoinen ja –paikkainen työ vaatii paljon yhteistä viestintää, keskustelua, sopimista ja suunnittelua tiimeissä. Joustava työtapa lisää hyvinvointia, oppimista ja työn imua.
- Liitossa vallitsee matala hierarkia. Työntekijöillä on runsaasti päätösvaltaa oman työnsä organisoinnissa. Työntekijöitä kannustetaan oman työnsä, työtapojen ja työn suunnittelun kehittämiseen. Vastuullisuus, luottamuksellisuus ja toisten kunnioittaminen toimivat työskentelyn kivijalkana.
- Suunnitelmallisuus on työntöön tavoissa tärkeää ja siihen varataan aikaa. Se tuo myös mahdollisuuden reagoida nopeasti ja joustavasti muuttuvissa tilanteissa. Tiimi ja tiimien välinen yhteistyö ohjaavat työn suunnittelua.
- Työntekijöillä on aktiivinen mahdollisuus kehittää liiton toimintaa.

Syömishäiriöliitto – Johtaminen ja organisaatiokulttuuri

- Johtaminen on ennakoivaa ja läsnäolevaa. Työnteon sujuvuus taataan työntekijöiden aktiivisella kuulemisella ja ripeällä päätöksenteolla.
- Työntekijöille annetaan säännöllisesti palautetta ja osoitetaan arvostusta tehdystä työstä. Työntekijät antavat aktiivisesti palautetta toinen toisilleen ja johdolle.
- Kiirepuheen ja suorittamisen ihannoiti minimoidaan työyhteisössä.
- Johto ja työntekijät pyrkivät mallintamaan työssään aidosti tervettä ruoka-, keho- ja liikkumissuhdetta ja refleктоivat omaa toimintaansa ja omia ajatuksiaan.
- Laadukas ja työhyvinvointia tukeva organisaatiokulttuuri taataan sillä, että sekä johto että työntekijät sitoutuvat yhteisiin pelisääntöihin, toimintatapoihin ja arvoihin.

Strategian painopistealueet vuosina 2024-2027

- Vaikuttamisen selkiyttäminen
- Ennaltaehkäisy
- Alueellisuus

Haaste	Strateginen tavoite 1	Toimenpiteet
<ul style="list-style-type: none"> • Syömishäiriöliitossa tehdään paljon vaikuttamista, mutta vaikuttaminen on pirstaleista ja jäsentymätöntä. • Moni työntekijä tekee vaikuttamista osana omaa työtään. • Vaikuttamista tehdään usealla eri tavalla, mutta tehty työ ei jäsenny vaikuttamistyöksi. 	<p>Selkeyttää Syömishäiriöliiton tekemää vaikuttamista, määrittellä vaikuttamisen tasot, tavat ja vastuut sekä keskeisimmät vaikuttamisen kohteet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Määritellään, mitä vaikuttaminen Syömishäiriöliiton toiminnassa tarkoittaa ja ketkä kaikki vaikuttamista tekevät. • Määritellään, mihin tahoihin ja tasoihin vaikuttaminen kohdentuu. • Määritellään vaikuttamisen tavoitteet ja toimenpiteet eri tasoilla.

Indikaattorit:

- Työntekijöiden vastuut liittyen vaikuttamiseen on kirjattu auki, ja jokainen työntekijä tietää, mitä vaikuttaminen hänen toimenkuvassaan tarkoittaa.
- Vaikuttamisen tasot on määritelty.
- Vaikuttamisen keinot ja toimenpiteet on määritelty vuositasolla.

Haaste	Strateginen tavoite 2 a	Toimenpiteet
<ul style="list-style-type: none"> Tutkimusten mukaan syömishäiriöt lisääntyvät jatkuvasti. Yhteiskunta ihanoi syömishäiriölle tyypillistä käyttäytymistä ja kannustaa monella tapaa syömishäiriöoireiluun. Ilman tukea, tietoa ja työkaluja yksilön on vaikea vastustaa tätä ajattelumallia. Ymmärrys syömishäiriöistä ja kehosuhteen pulmista on kapea ja diagnoosikeskeinen. Siksi moni ei tunnista syömishäiriön oireita tai käyttäytymismalleja itsessään eikä hakeudu avun pariin. 	<p>Vahvistaa ennaltaehkäisevää näkökulmaa Syömishäiriöliitossa tehtävässä tukityössä (yksilötaso).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Käydään läpi ja analysoidaan liitossa tehtävä tukityö ja määritellään, mitä ennaltaehkäisy eri palveluissa tarkoittaa. Tunnistetaan ne kohdat tukipalveluissa, joissa ennaltaehkäisyä tapahtuu. Tarjotaan tietoa ja tukea eri kohderyhmille (yhteistyökumppaneiden kanssa), jotta heillä on mahdollisuus tunnistaa syömishäiriön varhaiset merkit itsessään ja/tai lähipiirissään tai ymmärtää, että syömishäiriö saattaa koskettaa myös heitä. Tarjotaan tukipalveluiden ja viestinnän kautta apua yksilöille, jotta heillä olisi keinoja suojata ja kannatella itseään syömishäiriömyönteisessä kulttuurissa sekä mahdollisuus opetella tiedostamaan syömishäiriön tuottama herkkyys haitalliselle puheelle ja kulttuurille (haittojen minimointi). Haetaan tapoja, joilla vapaaehtoisia voi hyödyntää ennaltaehkäisyssä. Panostetaan omien toimintojen saavutettavuuteen ja esteettömyyteen.

Indikaattorit:

- Tukipalvelut on käyty läpi ja määritelty, mitä ennaltaehkäisy eri toiminnoissa tarkoittaa.
- Erilaisia ennaltaehkäiseviä toimintoja on testattu. Oikeat yhteistyökumppanit on löydetty.
- Erilaisia ennaltaehkäiseviä ja varhaisen puuttumisen toimintoja on olemassa tukipalveluvalikoimassa.
- Vapaaehtoiset ovat mukana toteuttamassa ennaltaehkäisyä.
- Saavutettavat toimitilat

Haaste	Strateginen tavoite 2 b	Toimenpiteet
<ul style="list-style-type: none"> Tutkimusten mukaan syömishäiriöt lisääntyvät jatkuvasti. Hoidon resurssit eivät riitä kaikkien apua tarvitsevien auttamiseen ja tukemiseen, jolloin ratkaisuja täytyy etsiä rakenteista ja pyrkiä vaikuttamaan yhteiskuntaan, jotta niin moni ei sairastuisi. Yhteiskuntamme ihannoi syömishäiriölle tyypillistä käyttäytymistä ja kannustaa monella tapaa syömishäiriöoireiluun. Ilman tukea, tietoa ja työkaluja yksilön on vaikea tunnistaa ja vastustaa tätä ajattelumallia. Ymmärrys syömishäiriöistä ja kehosuhteen pulmista on kapea ja diagnoosikeskeinen. Siksi moni ei tunnista syömishäiriön oireita tai käyttäytymismalleja itsessään tai ei ymmärrä, että syömishäiriö saattaa koskettaa myös häntä. 	<p>Vahvistaa ennaltaehkäisevää näkökulmaa Syömishäiriöliitossa tehtävässä kansalaisvaikuttamisessa (yhteisötaso).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Määritellään, mitä ennaltaehkäisy kansalaisvaikuttamisessa tarkoittaa ja mitkä ovat sen kohderyhmät. Määritellään, miten ennaltaehkäisyä kansalaisvaikuttamisessa tehdään. Tuotetaan erilaisia materiaaleja ja viestintää, joilla liittolaisten ja ”suuren yleisön” olisi helpompi ymmärtää syömishäiriöiden sekä haitallisen ruoka-, keho- ja liikkumispuheen yleisyys. Materiaalit ja viestintä tarjoavat myös keinoja yksilölle vahvistaa ruoka-, keho- ja liikkumisrauhaa omassa ympäristössään. Kasvatetaan jäsenmäärää. Kasvatetaan lahjoitustuottoja. Luodaan myytäviä tuotteita varainkeruun tueksi.

Indikaattorit:

- On määritelty, mitä ennaltaehkäisy kansalaisvaikuttamisessa tarkoittaa.
- On tuotettu materiaaleja ja viestintää tukemaan kansalaisvaikuttamista.
- Liittolaisuus ja muut tavat tukea toimintaa (jäsenyys, lahjoittaminen, tuotemyynti) ovat tunnettuja ja houkuttelevia.
- Jäsenmäärän kasvu
- Lahjoitusten kasvu
- Käynnistetty tuotemyynti

Haaste	Strateginen tavoite 2 c	Toimenpiteet
<ul style="list-style-type: none"> Tutkimusten mukaan syömishäiriöt lisääntyvät jatkuvasti. Hoidon resurssit eivät riitä kaikkien apua tarvitsevien auttamiseen ja tukemiseen, jolloin ratkaisuja täytyy etsiä rakenteista ja pyrkiä vaikuttamaan yhteiskunnan syömishäiriötä altistaviin rakenteisiin. Yhteiskunta ihannoi syömishäiriölle tyypillistä käyttäytymistä ja kannustaa monella tapaa syömishäiriöoireiluun erityisesti terveyden edistämisessä. Ymmärrys syömishäiriöistä ja kehosuhteen pulmista on kapea ja diagnoosikeskeinen, jolloin syömishäiriöitä ja niihin liittyviä ilmiöitä ei osata tunnistaa eikä niihin ole kohdistettu riittävästi resursseja. 	<p>Vahvistaa ennaltaehkäisevää näkökulmaa Syömishäiriöliitossa tehtävässä asiantuntijavaikuttamisessa (yhteiskunnan taso)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Määritellään, mitä ennaltaehkäisy asiantuntijavaikuttamisessa tarkoittaa. Koulutetaan syömishäiriösensitiivisyydestä ja syömishäiriösensitiivisestä työotteesta eri alojen asiantuntijoita ja ammattilaisia. Perustetaan ja ylläpidetään syömishäiriösensitiivisen työn ammattilaisverkostoa. Vahvistetaan osallistumista terveyden edistämisen asiantuntijatyöryhmiin ja verkostoihin ja viedään syömishäiriösensitiivisyys osaksi terveyden edistämistä. Vahvistetaan osallistumista nuorisotyön, varhaiskasvatuksen ja liikunta-alan asiantuntijatyöryhmiin ja verkostoihin.

Indikaattorit:

- On määritelty, mitä ennaltaehkäisy asiantuntijavaikuttamisessa tarkoittaa.
- On määritelty keskeisimmät asiantuntijavaikuttamisen kumppanit ja työskentelyfoorumit.
- Kasvanut koulutettujen ammattilaisten ja asiantuntijoiden lukumäärä
- Syömishäiriösensitiivisen työn verkoston toiminnan arviointi (osallistujat ja itsearviointi)
- Kasvanut jäsenyyksien/kumppanuuksien määrä terveyden edistämisen asiantuntijatyöryhmissä
- Syömishäiriösensitiivisyys-termin vakiintuminen

Haaste

- Syömishäiriöliitossa tehtävä tukityö on pitkään keskittynyt rahoittajan linjausten vuoksi muutamalle keskuspaikkakunnalle.
- Monelta alueiden (Itä- ja Kaakkois-Suomi, Pohjois-Suomi, Sisä-Suomi) keskuspaikkakunnilta puuttuu tällä hetkellä Syömishäiriöliiton tarjoamaa tukea ja toimintaa.

Strateginen tavoite 3

Vahvistaa Syömishäiriöliiton tarjoamaa tukea alueilla

Toimenpiteet

- Kehitetään sellaisia toimintamuotoja, joiden kautta tukea voidaan toteuttaa alueiden keskuspaikkakunnilla resurssiviisaasti.
- Varmistetaan, että Syömishäiriöliiton tarjoamaa matalan kynnyksen tukea löytyy nykyisten alueiden keskuspaikkakunnilta
- Pohjois-Suomi: Inari, Rovaniemi, Oulu, Kajaani, Sisä-Suomi, yhdessä jäsenyhdistyksen kanssa: Jyväskylä, Tampere, Hämeenlinna, Lahti)
- Itä- ja Kaakkois-Suomi: Kuopio, Joensuu, Savonlinna, Mikkeli, Lappeenranta).
- Haetaan rahoitusta kaksikieliselle Pohjanmaalle keskittävälle aluetyölle.
- Vahvistetaan vapaaehtoisresurssia alueilla.

Indikaattorit

- Lisääntynyt aktiivisten toimintapaikkakuntien määrä/vuosi/alue
- Kasvanut vapaaehtoisten määrä alue/vuosi
- Toimivat tukimuodot, jotka on helppo jalkauttaa alueille.
- Saatu rahoitus Pohjanmaan kaksikieliselle aluetyölle

Strategian päivitys

- Strategiaa tarkennetaan ja sen toteutumista arvioidaan kerran vuodessa työntekijöiden toimesta. Tarkennukset ja arvioinnin tulos esitellään hallitukselle.



Kiitos!