

Tuu  
Pohjanmaan  
SYLIIN

[www.syomishairiolitto.fi](http://www.syomishairiolitto.fi)

# Pohjanmaan - SYLI ry

Jäsenkirje 4/20

## Hallituksen tervehdys

Kulunut vuosi on ollut monella tapaa poikkeuksellinen ja olemme kaikki joutuneet mukautumaan aivan uudenlaiseen arkeen. Meidän perheessämme uutta arkea on tänä vuonna opeteltu paitsi koronapandemian myös toisen pienen pojan syntymän myötä. Onneksemme saimme sulkeutua koko perheen kanssa vauvakuplaan juuri ennen kuin koronapandemia sai ihmiset hamstraamaan vessapaperia, käsidesiä ja kasvomaskeja.

Vauvakuplasta huolimatta poikkeustila toi mukanaan muutoksia myös meidän suunnitelmiimme. Päivähoidon sijaan isovelji pysyi kotona koko kevään ja kesän, ristiäisiä jouduttiin siirtämään myöhempään ajankohtaan ja isovanhempiin pidettiin yhteyttä vain videopuheluiden välityksellä. Toisaalta olemme vuoden aikana päässeet viettämään erityisen paljon aikaa yhdessä oman perheen kanssa. Leikkitreffit, perhekerhon ja vauvauinnin sijaan ulkoilimme läheisessä puistossa ja pulikoimme kahluualtaassa omalla takapihalla. Kotonaolon myötä innostuimme myös remontoimaan kotia, tekemään puutarhahommia sekä matkailemaan lähiseudun luontopoluilla.

Koska joulukuun on ennen kaikkea yhdessäolon juhla, olemme huolestuneina seuranneet koronatilanteen kiristymistä. Miten vietämme joulua, jos kokoontumisrajoitukset estävät perinteisen joulunvieton sukulaisten luona, kauneimmat joululaulut ja joulupukin vierailun? Oikeaan joulutunnelmaan pääsisimme varmasti myös oman perheen kesken, mutta tänä vuonna toivoimme joulupukilta, että voisimme viettää joulua yhdessä läheisten kanssa.

Kiitos, että olet tänä poikkeuksellisena aikana tukenut yhdistyksemme toimintaa. Yhdistyksen hallitus haluaa toivottaa sinulle ja läheillesi ihanaa joulunaikaa!

***Riikka Suorajärvi-Bron***

*Pohjanmaan-SYLI ry:n hallituksen varajäsen*



On se sinullekin annettu tehtävä  
jouluna ja joulun jälkeen:  
iloksi sinutkin on tarkoitettu  
iloa viemään valoa pimeään  
hymyä hyvää sanaa.

Kukaan ei niin köyhä  
ettei jaettavaksi  
ystävällisyyden lahjaa  
kukaan ei niin rikas  
ettei sitä tarvitsisi.

Ilo on annettu jaettavaksi  
valo vietäväksi eteenpäin.

Hyvää Joulua ihmiset –  
iloa valoa rauhaa.

- Maaria Leinonen -



# HUOMIO



**Etsimme yhdistykselle uutta puheenjohtajaa vuosille 2021-2022!**

## **Yhdistyksen puheenjohtajana pääset:**

- toimimaan innokkaan hallituksen kanssa
- laatimaan hallituksen kokouksen esityslistat yhdessä sihteerin kanssa
- seuraamaan päätettävien asioiden toimeenpanoa
- edustamaan yhdistystä erilaisissa tapahtumissa
- keräämään kokouksiin liittyvät asiat ja valmistelemaan ehdotuksia päätettävistä asioista
- valmistelee rahahakemuksia
- tuntee yhdistyshallintoa
- pitämään yhteyttä yhteistyötahoihin
- järjestämään tapahtumia hallituksen jäsenten kanssa

- Puheenjohtajan tehtävien hoitaminen vie viikossa aikaa 0-10h

Lisäksi saat tukea ja opastusta puheenjohtajaltamme sekä hallituksemme jäseniltä

Mikäli innostuit toimimaan puheenjohtajanamme, otathan yhteyttä pj. Marikaan sähköpostitse; [pj@pohjanmaansyli.fi](mailto:pj@pohjanmaansyli.fi)

## **TERVETULO!**

Terveisin Pohjanmaan SYLI -ry:n hallitus





## Ruokarauhaa joulupöytään

16.12.2019 (teksti Syömishäiriöliiton blogista)

[Ruokarauha kuuluu kaikille](#), vuoden jokaisena päivänä, arkena ja juhlanan. Erityisen tärkeää ruokarauhan muistaminen on joulun kaltaisten juhlapyhien aikaan, kun monissa kodeissa kokoonnutaan perheen tai suvun kanssa yhteisen pöydän ääreen ja herkkua on siinä monenlaista. Puhumme ruokarauhasta tietysti syömishäiriön näkökulmasta, mutta myös kaikenikäisten ja -kokoisten terveen ruoka- ja kehosuhteen opettelun kannalta.

### Vastuuton ruoka- ja kehopuhe jouluna

Yhteisen joulupöydän ääressä on monesti koolla joukko läheisiä ja rakkaita ihmisiä, ja joulun yhteinen, rauhallinen ruokailuhetki onkin monelle joulun kohokohta. Tai voisi olla, ellei yhteiseen pöytään eksyisi rakkaiden ihmisten lisäksi myös ruokaan, syömiseen, lihomiseen ja laihduttamiseen liittyvää ikävää kommentointia. Ehkä harmittomaksi tarkoitettua, mutta silti asiastonta, vastuutonta ja monelle erittäin vahingollista.

Me Syömishäiriöliitossa tiedämme, että valtaosa joulupöytien(kin) vastuuttomasta ruoka-, syömis-, lihomis- ja laihdutuskommentoinnista johtuu aikamme vinoutuneista terveellisyys- ja ulkonäkökäsityksistä. Kommentoinnin ja aiheella vitsailun ei ajatella olevan haitallista, koska ”kaikkihan näin ajattelee/puhuu”. Me Syömishäiriöliitossa tiedämme myös, kuinka helposti harmittomaksi tarkoitettu sanailu ja vitsailu kääntyy arkea ja elämää määrittäväksi todellisuudeksi.

### Ei näin...

Tämä teksti on suunnattu kaikille teille, joilla on tapana muistuttaa, että jouluna saa yölläkin syödä. Tämä teksti on kaikille teille, jotka vitsaillette siitä, miten nyt jouluna pitää syödä, kun vuodenvaihteen jälkeen alkaa taas kunnon laihdutus- tai muu kitukuuri. Tämä teksti on kaikille, jotka yritätte muka-hauskasti vähentää kanssaihmissen ruokasyölyisyyttä muistuttamalla, ettei sillä ole väliä, mitä syö joulun ja uuden vuoden välillä, vaan sillä on, mitä syö uuden vuoden ja joulun välillä. Tämä teksti on kaikille teille, jotka katsotte asiaksenne kauhistella joulupöydässä(kin) ruoan, rasvan, sokerin tai kaloreiden määrää. Tämä teksti on kaikille teille, jotka lähdette joulun jälkeen lenkille/salille/jumppaan joulukiloihin vedoten.

Älkää. Mitään noista edellä mainituista.

**...vaan näin – ruokarauhan teesit jokaiseen joulupöytään:**

## **1. Ruoka ei ole vihollinen**

Jouluna saa syödä, mutta niin saa kaikkina muinakin päivinä ja ajankohtina vuodessa. Ruoka ei ole koskaan vihollinen, joka vain joulupöydässä muuttuu sallituksi. Yöllä saa syödä vaikka 365 yönä vuodessa (ensi vuonna itseasiassa 366 yönä), jos ei ole päivän aikana syönyt riittävästi ja yöllä on nälkä (toki suosittelen ensisijaisesti syömään päivällä ja nukkumaan yöllä). Jouluruoan mauista saa tykätä tai olla tykkäämättä, mutta aivan kuten aina, ruoasta puhutaan arvostavaan sävyyn.

## **2. Jokainen saa syödä syyllistymättä**

Jokainen saa itse valita, mitä ja kuinka paljon syö. On ihan ok syödä välillä tavanomaista enemmän ja välillä tavanomaista vähemmän, riippumatta siitä, onko joulun juhlapäivä, tavallinen viikonloppu tai tavallinen arkipäivä. Kaloreista puhuminen (tai edes niiden miettiminen), annoskokojen tai ravintoainesisältöjen arvostelu ja syömisestä syyllistäminen sen sijaan ei ole koskaan ok. Ei varsinkaan ruokapöydässä eikä varsinkaan joulupöydässä.

## **3. Kaikilla on samanarvoinen lupa syödä**

Lupaa syömiseen ei ansaita ulkoisella olemuksella. Vatsan tai muunkaan kehonosan koko ei vaikuta siihen, onko ns. varaa syödä. Ruoan maistumisesta vitsaileminen ja sen linkittäminen oman kehon kokoon vahvistaa vinoutunutta käsitystä siitä, mikä on tervettä ruokaan suhtautumista. (Ruoan maistuminen on tai ainakin pitäisi olla terveyden näkökulmasta vain ja ainoastaan hyvä asia!)

## **4. Kaikki ruoka on yhtä sallittua**

Terveessä ruokasuhteessa mikään ei ole kiellettyä. Kaikkea on yhtäläinen ja samanarvoinen lupa syödä sekä joulun ja uuden vuoden että uuden vuoden ja joulun välillä. Omien perusteettomien ruokarajoitusten (tunnetaan myös epäterveenä ruokasuhteena) tuominen ruokapöytäkeskusteluihin ei ole ikinä ok. Vaikkei jotain tavallisesti söisikään, sitä ei tarvitse muiden kuullen alleviivata. Ei varsinkaan ruokailutilanteissa eikä varsinkaan joulupöydässä.

## **5. Syömistä ei ansaita eikä kompensoida liikkumisella**

Vaikka olisit syönyt tavanomaista enemmän joulun aikaan, se ei automaattisesti tarkoita joulukiloja, eikä se varsinkaan tarkoita, että niitä (kuvitteellisia) joulukiloja pitäisi lähteä erikseen kuluttamaan. Keho on sillä tavalla monimutkaisesti mutta hienosti rakennettu kokonaisuus, että se kyllä kompensoi juhlapäivien aikaiset muutokset ruokamäärissä ihan itsestään. Liikkua toki saa joulunakin, mutta ei pakon, rangaistuksen, kompensoinnin eikä varsinkaan vaa'an lukeman takia.

## **6. Syömistä ei ansaita eikä kompensoida syömättömyydellä**

Joulun tavanomaista runsaampaa joulupöytää varten ei tarvitse säästellä syömisissään ennen joulua eikä sitä tarvitse kompensoida jälkikäteen syömättömyydellä ([tästä aiheesta muuten kirjoitin vuosi sitten, löytyy täältä](#)). Vaikka olisi jouluiltana syönyt ison aterian, nälkä saa ja kuuluukin olla taas seuraavana aamuna. Vaikka olisi pyhien aikana syönyt arjesta poikkeavalla tavalla ja runsaammin kuin yleensä, pyhien jälkeen ei tarvitse ”palata ruotuun”. Kehomme tarvitsevat päivittäin, ennen joulua, jouluna ja joulun jälkeen riittävästi täysipainoista ruokaa.

## **7. Jälkiruoka voi olla päivän tärkein ateria**

Jälkiruoka ei korvaa täysipainoista ateriaa, mutta on tarpeellinen ja suositeltu lisä niin arkena kuin juhlanakin. Mitä sallitumpaa suklaan syöminen on 365 päivänä vuodessa, sitä vähemmän odotuksia ja latauksia suklaan syömiseen liittyy jouluna. Mitä sallitumpaa herkkujen syöminen on 365 päivänä vuodessa, sitä vähemmän hallitsemattomuuden tunnetta, syyllisyyttä ja itsensä soimaamista herkkujen syömiseen liittyy silloin, kun niiden syömiselle vihdoinkin antaa luvan.

## **Ruokarauha kuuluu kaikille**

Me toivomme ruokarauhaa joulupöytiin erityisesti syömishäiriön näkökulmasta. Me toivomme, että eri vaiheissa syömishäiriönsä kanssa elävät voisivat kokea joulupöydässä istuvat rakkaat ja läheiset ihmiset turvallisiksi: sellaiseksi, jotka eivät ajattelelemattomalla ja vastuuttomalla puheellaan vahvista syömishäiriöajatuksia ja -käyttäytymistä tai hidasta toipumistyötä.

Toivomme ruokarauhaa joulupöytiin syömishäiriön lisäksi myös vuosikymmeniä kehonsa, kokonsa ja painonsa kanssa kipuilleen ihmisen näkökulmasta. Toivomme, että kenenkään ei tarvitse kokea joutuvansa pyytelemään anteeksi olemassaoloon ja syömistään kokonsa vuoksi, vaan voisi sen sijaan keskittyä nauttimaan yhdessäolosta ja joulun tunnelmasta. Vastuuton ruoka- ja kehopuhe kun on omiaan vahvistamaan kehonsa, kokonsa ja painonsa kanssa kipuilevan arvottomuuden tunnetta. Arvottomuuden tunteen vahvistaminen puolestaan varmistaa, että seuraavaakaan vuosi ei tule hänen ruoka- ja kehosuhteensa ja sitä kautta terveytensä näkökulmasta olemaan edellistä parempi.

Toivomme ruokarauhaa joulupöytiin oikeastaan ihan jokaisen tervettä ruoka- ja kehosuhdetta opettelevan kasvavan lapsen, nuoren ja minkä tahansa ikäisen ihmisen näkökulmasta. Vastuuton ruoka- ja kehopuhe opettaa pelkäämään ruokaa, syömistä, lihomista, lihavuutta ja omaa kehoaan. Me Syömishäiriöliitossa tiedämme,

kuinka vahingollisia ja syvälle syöpyneitä yksittäisetkin vahingolliset kommentit voivat olla.

Toivomme ruokarauhaa jokaiseen joulupöytään, koska toisen ihmisen ruoka- ja kehosuhteen säröt, rypyt ja kipupisteet näkyvät vain harvoin ulospäin. Koskaan ei voi tietää, mitä toinen ihminen, iso tai pieni, vanha tai nuori, käy päänsä sisällä juuri nyt läpi.

### **Ruokarauhallista joulua!**

*Katri Mikkilä, asiantuntija (jälkiruoan uskollinen puolestapuhuja, joka syö suklaata mustana, maidolla, kylmänä, kuumana, miten sattuu, ennen joulua, jouluna ja joulun jälkeen), Syömishäiriöliitto – SYLI ry*







## Uskalla hakea apua syömishäiriöön – avun hakemisen muistilista

4.11.2019 (teksti Syömishäiriöliiton blogista)

Syömishäiriöön on tärkeä hakea apua. Saamme paljon yhteydenottoja liittyen avun hakemiseen syömishäiriöön. Siinä vaiheessa, kun avun hakeminen mietityttää, sairastunut tai läheinen on usein käynyt pitkän prosessin mielessään läpi ja tullut tietoiseksi ensinnäkin siitä, että ongelma on olemassa sekä siitä, että se tuskin ratkeaa omin avuin.

### Mistä syömishäiriöön saa apua?

Syömishäiriöön haetaan apua samalla tapaa kuin mihin tahansa sairauteen. Ensin varataan aika perusterveydenhuoltoon (koulu-, opiskelu- tai työterveys tai oma terveysasema). Siellä tehdään arvio, jonka perusteella voidaan joko jäädä vielä seuraamaan tilannetta ja antaa ohjausta perusterveydenhuollossa tai tehdään lähete erikoistuneeseen hoitoon. Syömishäiriöitä hoidetaan psykiatrisena ongelmana, joten erikoistunut yksikkö voi olla esim. nuoriso- tai aikuispsykiatrian poliklinikka tai osasto. Joillakin paikkakunnilla on myös syömishäiriöihin erikoistunut yksikkö, työryhmä tai tiimi. Tilanteessa, jossa ravitsemustila vaatii akuuttia korjaamista, voi kyseeseen tulla myös sisätautiosastohoito.

### Syömishäiriöön avun hakemisen muistilista mukaan vastaanotolle

Usein käy niin, että vastaanotolla istuessa mieleen ei muistukaan sopivia sanoja omaa vointia tai oireilua kuvaamaan, jolloin riski väärinymmärryksestä kasvaa. Siksi päädyimme laatimaan listan avun hakemisen tueksi niistä asioista, mistä ainakin olisi hyvä apua hakiessa kertoa. Suosittelemme, että listan kirjoittaisi paperille tai vaikka puhelimeen muistiin, jotta siitä saa konkreettisen tuen myös sillä hetkellä, kun istuu vastaanottotilanteessa ja saattaa jännittää vieraan ihmisen kohtaamista ja asioiden sanomista ääneen. Tarvittaessa voi myös näyttää laatimansa listan suoraan vastaanotolla, jos puhuminen tuntuu liian vaikealta.

Kirjaa listaan ainakin:

- **Miten pitkään** havaitsemasi ongelma on ollut olemassa? Voit sanoa, että asiasta on vaikea puhua. Se kertoo vastaanottoammattilaiselle, että kyse on kipeästä asiasta.
- Onko ongelmasi **muuttunut** ajan myötä tai esiintyykö se **aaltoillen**?

- Minkälainen ongelma se on? Kerro mitä siihen liittyy – vaikka asiat tuntuivatkin sinusta häpeällisiltä. **Älä jätä mitään mainitsematta sen vuoksi, että ajattelet sillä hetkellä asioiden olevan vähäpätöisiä tai että vastaanottoammattilaista ei kiinnostaisi.** Olet varannut hänen vastaanotolleen ajan, ja hän on siellä sinua varten.
- Liittyykö ongelmaasi jokin **tiety tilanne tai tunnetila**? Onko se saanut alkunsa jostakin erityisestä tapahtumasta?
- Kuvaile mahdollisimman tarkoin, kuinka ongelmasi vaikuttaa arkiseen toimintaasi: Mitä se estää sinua tekemästä? Minkälaisista asioista olet joutunut luopumaan? Miten se vaikuttaa perheenjäseniisi tai läheisiisi? Minkälaisia tunnetiloja se tuo mukanaan? Aiheuttaako se unettomuutta, ahdistusta tai muuta merkittävää haittaa?

Esimerkkejä arkiseen toimintaan vaikuttamisesta: ”En voi käydä ystävien kanssa ulkona, koska siihen liittyy yleensä ruokailu.” ”Pelkään, että joku kommentoi ruokamääriä, enkä sen takia voi ruokailla perheeni kanssa.” ”En pysty enää syömään lasteni kanssa samaa ruokaa ja he ovat alkaneet ihmetellä sitä.” ”Minulla menee kohtuuttoman paljon aikaa ihan tavalliseen ruokakauppareissuun, kun jumitun ruokakaupassa vertailemaan tuotteita.” ”En osaa iltaisin rauhoittua ennen kuin olen suorittanut kaikki itselleni määräämät rutiinit ja ne kaikki vievät niin paljon aikaa, että yöneni jäävät liian lyhyiksi.”

- **Ovatko läheisesi huomanneet ongelmasi?** Mitä he sanovat siitä? Huom, avunhakija! Jos voit, ota tueksesi vastaanotolle joku keneen luotat – vanhempi, ystävä, puoliso, isovanhempi, kuka tahansa, joka voi toimia tukenasi, jos tilanne tuntuu vaikealta. Voitte sopia etukäteen, että kumpikin voi kertoa asiasta vapaasti omasta näkökulmastaan.

Usein käy myös niin, että jännittävä, latautunut kohtaamistilanne ja vaikean asian käsittely saavat aikaan voimakkaan tunnereaktion. Tämä voi ilmetä esimerkiksi itkuisuutena. Se on luonnollinen reaktio, joka kertoo siitä, että kyse on merkittävästä asiasta, eikä sitä ole syytä hävetä. Tunteen voi antaa rauhassa tasaantua – kohtaava ammattilainen todennäköisesti tuntee avunhakijaa kohtaan myötätuntoa ja toimii niin että tilanne sujuisi mahdollisimman rauhallisesti ja luontevasti.

On mahdollista, että vastaanottoammattilaisella ei ole aiempaa kokemusta syömishäiriöön sairastuneen kohtaamisesta, jolloin sairauden tunnistaminen ja sen vaikeusasteen arviointi voi olla vaikeaa. Listausta auttaa myös tällaisissa tilanteissa

alleviivaamaan sitä, että kyseessä on ihan oikea ongelma, joka vaikuttaa monin tavoin arkipäiväiseen elämään ja hyvinvoinnin kaikkiin osa-alueisiin.

### **Avun hakeminen – Mitä seuraavaksi?**

Vastaanotolta lähtiessäsi varmista, että ymmärsit, miten jatkossa toimitaan – kuka varaa seuraavan vastaanottoajan, mihin ja milloin? Mitä sitten tapahtuu? Myös nämä asiat on tärkeää käydä läpi riittävän selkeästi, jotta ymmärrät, miten hoitosi aiotaan toteuttaa.

### **Terveiset terveydenhuoltoon**

Kuulemamme mukaan moni syömisellä oireileva epäröi hoitoon hakeutumista, koska pelkää vähättelyä, väärinymmärrystä, kauhistelua tai tuomitsemista – **joten sinä terveydenhuollon ammattilainen, joka luet tätä tekstiä**: Jos haluat tarkistaa omia kohtaamistaitojasi ja tarvittaessa työstää niitä paremmiksi, suosittelemme lämpimästi tilaamaan ja tutustumaan meidän [Kohtaamisoppaaseen](#). Se on tarkoitettu juuri työssä tai arjessa syömishäiriöitä kohtaaville.

### **Lopuksi**

Mitä ajatuksia tämä listaus tai teksti herätti? Puuttuuko siitä jotain? Haluatko kertoa kokemuksesi avun hakemisesta tai jotain muuta aiheeseen liittyvää? Kuulemme ja jaamme kansanne mielellämme hyviä vinkkejä avunhakemistilanteisiin, jotta yhä useampi syömishäiriöön sairastanut uskaltaisi hakea ja saisi asianmukaista apua.

*Ritva Näräkkä, järjestösuunnittelija, Syömishäiriöliitto – SYLI ry*



## Tarviiko sen heti olla syömishäiriö – harmitonta oireilua harmaalla alueella?

24.9.2018 (teksti Syömishäiriöliiton blogista)

*”Paljon tulee vastaan sellaisia, jotka on vähän sellaisella harmaalla alueella. Että ei niillä nyt syömishäiriötä ole, mutta jotain syömisen pulmaa kuitenkin. Sellaisia, jotka selvästi hyötyisivät avusta ja tuesta.”*

Ylläoleva palautetta olen toistuvasti kuullut kuluneen vuoden aikana syömishäiriötyötä tekeviltä ammattilaisilta. Harmaa alue mietityttää itseänikin. Puolisonikin haastaa aina ajoittain miettimään: *”Tarviiko sen heti olla häiriö?”* Niinpä. Missä menee terveen syömiskäyttäytymisen ja syömishäiriön välinen raja? Onko jokaisella herkkulakossa olevalla ortoreksia? [Entä mikä ero on kerta toisensa jälkeen painonpudotusyrityksessään epäonnistuvan ikilaihduuttajan ja BEDiä sairastavan ero?](#) Milloin oireilusta tulee häiriö?

### Mistä tunnistaa syömishäiriön?

Yksiselitteistä vastausta ei ole antaa. Nyrkkisääntönä sanotaan usein, että syömishäiriö on kyseessä **viimeistään** silloin, kun oireilu alkaa joko omissa tai lähiympäristön silmissä selvästi haitata arkista toimintakykyä, sosiaalisia suhteita tai fyysistä terveyttä. Tai kun oireilu alkaa sanella valintojen tekemistä ja elämä kiertyy oireilun ympärille.

Mutta entäs kun häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä pidetään harmittomana ja ns. normaalina, koska se on niin yleistä? *”Kaikkihan näin ajattelee/tekee/toimii.”* Terveellisyytrendsä huumassa puuskuttava yhteiskuntamme huutaa syömishäiriön äänellä sääntöjä ja käskyjä korviimme siitä, mitä pitäisi tai ei pitäisi syödä ja mihin muottiin pitäisi mahtua. Tätä tapahtuu elintarvikemarkkinoinnissa, liikuntakeskuksessa, vaatekaupassa, työpaikan kahvipöydässä – ja varsinkin hyvinvointi- ja terveysalalla. Terveelliseksi naamioidusta epäterveellisyydestä on tullut uusi normaali.

Tälle terveelliseksi naamioidulle epäterveellisyydelle on kansan keskuudessa nimikin: ortoreksia. Ortoreksialle tosin ei ole virallista määrittelyä eikä se ole virallinen diagnoosi, mutta tyypillisesti ortoreksia määritellään pakkomielteiseksi haluksi syödä mahdollisimman terveellisesti. Toisin sanoen ortoreksiaan sairastunut voi syödä kaikin puolin riittävästi ja täysipainoisestikin, mutta käyttää ruokailujen suunnittelemiseen ja ruokien valmistamiseen suhteettoman paljon aikaa arjessaan. Usein ortoreksiaan liittyy myös runsas, pakonomainen liikunta. Hälytyskellot eivät

soi, koska 2010-luvulla ei osata huolestua siitä, jos joku osaa ulkoa elintarvikkeiden ravintoainesisältöjä tai jättää illanvieton väliin treenin takia.

### **Milloin terveellisyys muuttuu syömishäiriöksi?**

Entäs sitten terveellisyyden tavoitteluksi naamioitu epäterveellisyys? Ne kuuluisat iki- ja jololaihduuttajat? Ne joilla ruoka-, keho- ja liikuntasuhteessa on paljon vinksallaan, mutta arki (ainakin päällisin puolin) sujuu, sosiaalisissa suhteissa ei ole ongelmaa eikä fyysisessä terveydessäkään ole välttämättä muuta vikaa kuin vaa-an lukeman sopimattomuus terveydelle asetettuun ja yleisesti hyväksytyyn muottiin. Elämä on ehkä kiertynyt oireilun (eli laihduta-laihduta-laihduta, koska vain hoikkana voit olla onnellinen, hyväksyty, arvokas ja haluttu -ajattelun ja sen mukaisen toiminnan) ympärille, mutta koska oireilu on terveellisyyden tavoitteluksi naamioitua epäterveellisyyttä, johon ympäröivä yhteiskunta kannustaa, kukaan ei tunnista sitä oireiluksi.

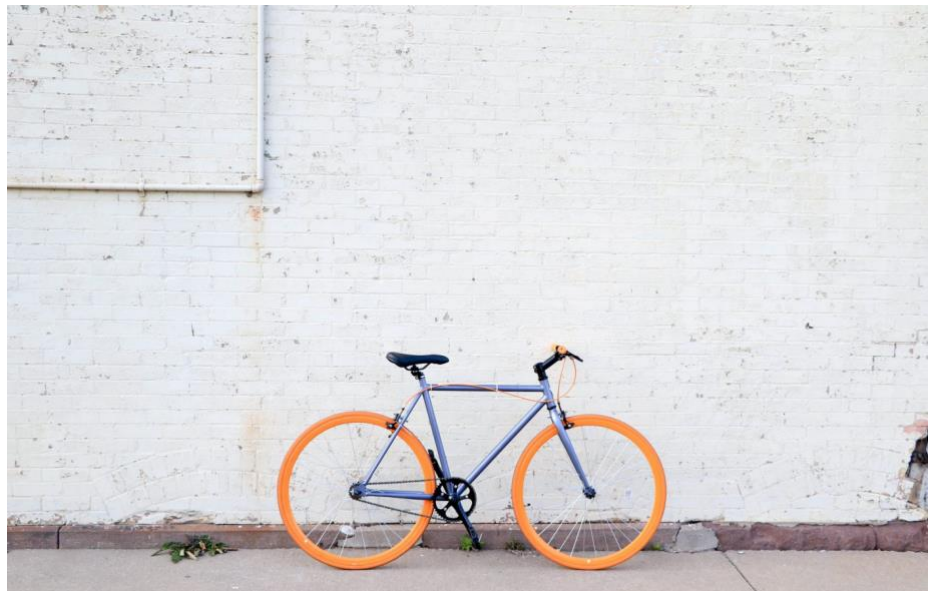
On helppo olla sitä mieltä, että ortoreksialle olisi hyvä saada viraallinen kriteeristö ja diagnoosi. Varsinkin jos siten saataisiin syömishäiriön yhdestä epätyypillisestä muodosta näkyvämpi ja vakavasti otettavampi sairaus. Ettei se jäisi vain harmaaksi alueeksi, harmittomaksi oireiluksi.

Mutta olen myös sitä mieltä, että harmaalla alueella olisi rutkasti tilaa muillekin diagnooseille\* kuin vain ortoreksialle. Koska siellä harmaalla alueella on paljon kaikenlaista muutakin oireilua. Ja koska minkäänasteinen oireilu ei ole harmitonta.

[Rikki menneen ruoka-/keho-/liikuntasuhteen voi oikeanlaisella avulla ja tuella korjata.](#) Aina.

*Katri Mikkilä, asiantuntija, Syömishäiriöliitto – SYLI ry*

\*Tai eihän me sillä diagnoosilla varsinaisesti mitään tehdä, mutta jos diagnoosi auttaa tunnistamaan ja tunnustamaan oman oireilun ja ohjaa avun pariin, sitten se on tarpeellinen.





## **Syömishäiriöpäivät 2021 toteutetaan webinaarina**

Syömishäiriöpäivät on syömishäiriötyötä tekeville ammattilaisille ja muille aiheesta kiinnostuneille suunnattu koulutusseminaari. Päivät järjestetään 19. – 20.1.2021 webinaarina. Vallitsevasta koronavirustilanteesta johtuen emme siis pääse tapaamaan toisiamme Tampereella, niin kuin oli tarkoitus. Emme jää kuitenkaan sitä harmittelemaan, vaan iloitsemme siitä, että webinaaritoteutus mahdollistaa osallistumisen tasavertaisesti ympäri Suomen, ja mikä parasta, livetoteutusta edullisemmin!

Syömishäiriöpäivät 2021 tarjoaa ainutlaatuisen tilaisuuden oppia syömishäiriökentällä puhuttavista ilmiöistä. Alan rautaisten osaajien johdolla puhutaan mm. ruokasuhteesta, liikkumisesta, seksuaalisuudesta ja häpeästä sekä kuullaan tutkimustuloksia syömishäiriötyötä tekevien ammattilaisten kokemuksista. Syömishäiriöpäiviltä saa ajateltavaa ja hyödynnettävää omaan työhön – lisäksi päivät ovat jo perinteeksi muodostunut ammattilaisten jaksamista ja verkostoitumista tukeva valopilkku keskellä tammikuun pimeyttä.

Webinaarin hinta 195 €.

Webinaarialustasta ja muista tekniseen toteutukseen liittyvistä asioista tiedotamme lähempänä ajankohtaa.

Huom! Hintaan sisältyy webinaaritallenteen katseluoikeus kahden (2) viikon ajan päivien jälkeen.

**[Ilmoittaudu Syömishäiriöpäiville täällä.](#) Viimeinen ilmoittautumispäivä on 8.1.2021.**

Pohjanmaan – SYLI ry:n

## **Vertaistukiryhmät**

### **Seinäjoella**

#### **Läheisille:**

14.1.21 klo 18-20

11.2.21 klo 18-20

11.3.21 klo 18-20

8.4.21 klo. 18-20

6.5.21 klo 18-20

Paikka: Järjestötalo, Kauppakatu 1, 2krs. 60100 Seinäjoki

**Lisätietoja ryhmästä ja muut yhteydenotot:** Helena Pohjasniemi puh. 040-5163204

**Syömishäiriötä sairastavalle ja siitä toipuvalle –ryhmä on tauolla**

### **Vaasassa**

#### **Läheisille:**

14.1.21 klo 18-20

11.2.21 klo 18-20

11.3.21 klo. 18-20

8.4.21 klo 18-20

6.5.21 klo 18-20

Paikka: FinFami, Kirkkopuistikko 31, 65100 Vaasa

**Lisätietoja ryhmästä ja muut yhteydenotot:** Susanna Eriksson-Nummela,  
puh 040-8502823, sp. vaasa@pohjanmaasyli.fi

**Syömishäiriötä sairastavalle ja siitä toipuvalle -ryhmä on tauolla**

**Huom! Vertaistukiryhmät kokoontuvat  
koronavirus-tilanteen niin salliessa**