POHJANMAAN – SYLI RY:N

JÄSENKIRJE 1/21

Kevättä kohti

Seinäjoella 5.2. tätä kirjoittaessani päivä on pidentynyt melkein 3 tuntia siitä, kun oli lyhyimmillään ennen joulua! Valon määrän lisääntymisen huomaa jo selvästi! Lumi, jota on satanut enemmän kuin vuosiin, moninkertaistaa valon määrän.

Aurinkokin on näyttäytynyt! Yhdelle aurinkoiselle päivälle sattui talven I hiihtoreissu. Aurinko heijastui puhtaasta lumesta, sukset suihkivat ladulla. Lintujen ääniä kuului kaukaa. Ei muuta. Sydän täyttyi kiitollisuudesta ja toivosta. Tuli sellainen olo, että kyllä tästä ajasta selvitään! Mennään kohti kevättä ja kesää. Koronarokotuksetkin ovat alkaneet! Vaikka vielä voi olla edessä monenlaista takapakkia, niin parempaa kohti mennään!

Koronapandemian aiheuttamat rajoitukset ovat vaikuttaneet voimakkaasti yhdistyksemme toimintaan. Suunniteltuja koulutuksia ja tilaisuuksia on jouduttu perumaan. Vain läheisten vertaistukiryhmät ovat kokoontuneet syksyllä. Toivotaan, että jatkossa on mahdollisuus tavata kasvokkain.

Ensi syksylle on alustavasti suunniteltu luentoja, toivottavasti ne voidaan toteuttaa. Vertaistukiryhmien ja luentojen suunnittelussa ja toteutuksessa tärkeintä on kuitenkin koronarajoitusten noudattaminen niin, että voidaan kohdata turvallisesti.

Syömishäiriöliitto-SYLI ry järjesti Syömishäiriöpäivät 19-20.1.2021, tällä kertaa webinaarina. Olin mukana kuuntelemassa 300 muun mukana. Luennoilla lähestyttiin syömishäiriöitä ja niiden hoitoa monelta eri kantilta. Syömishäiriöiden hoito vaatii moniammatillista tietoa ja taitoa. Päivien jälkeen päällimmäiseksi jäi hyvä mieli siitä, kuinka syömishäiriöiden hoito on kehittynyt. Tieto ja ymmärrys sairauden syistä ja hoidosta on lisääntynyt. Yksi asia, jonka opin syömishäiriöpäivillä ja otin heti käyttöön oli LEPOLUPA! Meillä kaikilla on lupa levätä silloin, kun siltä tuntuu.

Yhdistyksemme vuosikokous on 6.3.2021 klo 14 Järjestötalolla Seinäjoella. Kutsu tässä jäsenlehdessä. Lämpimästi tervetuloa sinne, samoin kuin yhdistyksen toimintaan mukaan!

Aurinkoista alkukevättä hankien keskellä!

Helena Pohjasniemi

Pohjanmaan-SYLI ry:n vapaaehtoinen

Ystävänpäiväruno

Leuto kostea metsä.
Saatoin ystävän sen halki
ja nähtiin yhdessä auringonlasku.
Kun kuu nousee hän pysähtyy,
muistaa yhteisen kokemuksen,
muistaa hämyiset männyt.
Sellainen ystävä on.
Hän ymmärtää helposti oikein
eikä etäänny vaikka kulkee
kauaskin.

Liisa Laukkarinen

Syömishäiriöliitto-SYLI ry

20. tammikuuta kello 9.06.

Syömishäiriöpäivät 2021 - kiitos ja kuitti! 👊💥

Kaksi päivää Syömishäiriöpäivien lähetysstudiossa kuvissa näkyvällä vahvuudella ja nyt kotimatkalla. 🚇

Ni mitäs nytte sitte? No ensinnäkin tietysti hirmu hyvä fiilis siitä, että ekaa kertaa ikinä -webinaaritoteutus onnistui ja selvittiin tästä ja chat-osio lauloi kiitoksia meille ja puhujille eli hyvinhän tää tietysti meni vaikka monenlaisia uusia asioita sai matkan varrella jännittää (ja monenlaisesta asiasta sai myös innostua! ☝️).

Päivien sisältöä ei tietystikään voi yhteen päivitykseen tiivistää, mutta koottiinpas samaan paluujunaan lähteneiden kesken kuitenkin muutama päivillä kuultu viisas ajatus ja kerrotaan ne teillekin:

💎 jos ihminen tulee kohdatuksi stereotypiana se tukee stereotypiaa, ei ihmistä

💎 seksuaalisuus (ja sukupuoli) koskettaa meitä kaikkia, mutta surullisen harvoin tulee huomioiduksi esim. syömishäiriöiden hoidossa

💎 syömishäiriötä sairastavan ruokasuhde ja sen hoitaminen ei ole vain ravitsemusterapeutin vastuulla vaan ihan jokaisen kohtaavan ammattilaisen

💎 läskifobia on todellisuutta ja voisko ollakin niin että siihen liittyvä häpeä on paljon suurempi riski ihmisen terveydelle kuin kilomäärä?

💎 entä jos liikkumisella lähtökohtaisesti tavoiteltaisiinkin ei-mitattavia asioita? miten se muuttaisi suhtautumista liikkumiseen (ihan jokaisella, ei vain syömishäiriötä sairastavalla)?

💎 ruoka- ja kehosuhde lähtee kehittymään hyvin varhain, ihan ensimmäisistä ihmiskontakteista, joten vääristynyt ruokasuhde ei astu kuvaan vasta siitä hetkestä kun ihminen sairastuu syömishäiriöön

💎 ammattilaisten asenteiden ja ennakkoluulojen tunnistaminen ja tunnustaminen on ensiarvoisen tärkeitä hyvän hoitosuhteen kannalta (tutkitusti!)

💎 häpeä on mielenterveyden ongelmissa myös tärkeä taustatekijä, ei vain seurausta niistä vaikka niin helposti ajatellaankin

Siittä päällimmäinen murto-osa kaikista päivillä kuulluista timangeista!

Mites te mukana olleet, jäikö joku lausahdus tai aatos timanttisimpana mieleen? Ois kiva kuulla. 👋 Tai jos et ollu mukana (niin kuin suurin osa teistä seuraajista) ni kertokaa mistä edellä mainitusta 💎:sta haluaisit kuulla lisää?

Lapsellani on rajoittava syömishäiriö

Rajoittava syömishäiriö on sairaus, joka saa henkilön pelkäämään tavallisia, elämää ylläpitäviä asioita kuten syömistä ja ruokaa. **Henkilö ei voi tälle pelolleen mitään eikä sairastuminen ole ollut hänen oma valintansa.** Hän ei myöskään voi päättää lopettaa pelkäämistä – pelosta pitää opetella eroon. Ravitsemustilan normalisointi on äärimmäisen tärkeää, ja lapseni kehon oltua pitkään aliravitsemustilassa, se tarvitsee toipuakseen tavanomaista enemmän ravintoa ja ehkä useammin kuin tavallisesti. Ympäristön suhtautuminen ja reaktiot näyttelevät ratkaisevaa osaa siinä, miten syömishäiriöstä toipuminen etenee.

Siksi toivon, että yhteisissä hetkissä lapseni kanssa otat huomioon nämä asiat:

Et huomauttele lapseni ulkomuodosta, painosta tai sen muutoksista – et arvostellen etkä myöskään kiittäen! Ylipäänsä kenenkään ulkomuotoon tai painoon puuttuminen ei ole suotava keskustelun aihe.

Et arvostele tai kommentoi millään tavalla hänen ottamiensa ruokien laatua ja määrää tai sitä, kuinka usein hän syö. Asia ei kuulu Sinulle. Hän tarvitsee kaiken ruuan minkä syö!

Et puhu omista laihdutuspyrkimyksistäsi tai siitä, mitä saat syödä ja mitä et pysyäksesi jossain tietyssä kehonkoostumuksessa tai kuinka paljon pitäisi liikkua hävittääkseen jonkun herkun antamat kalorit. Negatiivinen keho-puhe muilta on vihonviimeinen asia mitä lapseni tarvitsee, kun hänen pitäisi oppia arvostamaan omaa kehoaan.

Et arvostele tarjolla olevia ruokia, et ruodi niiden ravintosisältöä tai terveellisyyttä etkä luokittele niitä sallittuihin tai kiellettyihin. Lapseni yrittää päästä peloistaan ruokaa kohtaan, ja tuollainen puhe ei todellakaan auta siinä.

Syömishäiriöt ovat vakavia sairauksia, joiden aiheuttama kuolleisuus on suurin kaikista psykiatrisista sairauksista. Tiedän, ettet varmasti tahallasi halua pahentaa lapseni sairautta. Siksi pyydän Sinua ottamaan ylläolevan vakavasti! **Mikäli et pysty noudattamaan näitä ohjeita, minun on pakko rajoittaa lapseni kanssakäymistä kanssasi,** jottei hänen toipumisensa syömishäiriöstä vaarantuisi.

©2018 Maudsley-perheet
www.maudsleyperheet.blogspot.fi

LÄHDE: Sisä-Suomen Syli-ry

20 asiaa syömishäiriöistä, jotka jokaisen tulisi tietää

Syömishäiriöistä on olemassa paljon myyttejä ja väärinkäsityksiä, jotka voivat hankaloittaa hoidon saamista, syyllistää sairastunutta ja hänen perhettään sekä haitata toipumista. Tässä on 20 faktaa, jotka kannattaa tietää:

1. Syömishäiriöön voi sairastua onnellinen, hyvin pärjäävä ihminen onnellisesta, hyvin pärjäävästä perheestä.
2. Länsimaissa useammalla ihmisellä on syömishäiriö kuin vihreät silmät.
3. Syömishäiriöt eivät välttämättä kehity jonkin tietynlaisen ruokavalion seurauksena. Niihin saatetaan sairastua, kun ihminen laihtuu sairauden tai suunnitellun laihdutuskuurin seurauksena.
4. Syömishäiriöt ovat biologisia aivosairauksia, joihin sairastuneilla on geneettinen alttius. Alttiutta kantaville ihmisille on erityisen riskialtista laihduttaa, mutta he eivät yleensä tiedä sitä ennen kuin on liian myöhäistä.
5. Syömishäiriöön sairastuneiden kuolleisuus on korkeampi kuin missään muussa mielenterveyden häiriössä.
6. Jopa yksi viidestä anoreksiaan sairastuneesta kuolee ennenaikaisesti sairautensa seurauksena. Kuolinsyynä on usein jonkun elimen, yleensä sydämen, toiminnan pettäminen tai sitten se tapahtuu oman käden kautta.
7. Anoreksia ei ole kontrollointikeino. Se ei ole kontrolloivien vanhempien aiheuttama. Se ei ole turhamaisuuden äärimmäinen muoto. Se on aivojen sairaus.
8. Kun henkilö sairastuu syömishäiriöön, hänen aivojensa kemiallinen toiminta ja rakenne muuttuvat. Näitä muutoksia ei voi korjata suostuttelemalla.
9. Tähän mennessä tehokkain löydetty parannuskeino syömishäiriöihin on ruoka. Terapia voi auttaa ja on usein erittäin tarpeellista, mutta aivot vaativat ravintoa korjaantuakseen.
10. Ihmisellä voi olla syömishäiriö vaikka hän ei olisikaan vaarallisen tai edes merkittävän alipainoinen.
11. Naisella voi olla syömishäiriö, jopa anoreksia, ilman että kuukautiskierto häiriintyy.
12. Toipuminen syömishäiriöstä ei tapahdu pelkästään niin, että odotetaan sairastuneen haluavan parantua.
13. Pahin virhe minkä voi tehdä syömishäiriöön sairastuneen kanssa, on pitää "taistelu pois ruokapöydästä" keinolla millä hyvänsä. Sairastuneen täytyy syödä toipuakseen, ja joskus se on vaikeaa, ahdistavaa, vihamielistä ja veristä taistelua.
14. Jos joku on ollut nälkiintyneenä pitkään ja alkaa syödä, hän voi saada refeeding-oireyhtymän, joka voi olla jopa hengenvaarallinen. Sen takia ravitsemus tulisi aloittaa asteittain ja mielellään ammattilaisten tukemana.
15. Kun joku on ollut nälkiintyneenä pitkään ja alkaa kerätä painoa, rasva kertyy ensin keskivartaloon turvatakseen tärkeät elimet. Rasvajakauma muuttuu myöhemmin, mutta siihen menee kuukausia. Se on sairastuneelle rankkaa.
16. Ainakin 10 % syömishäiriöön sairastuneista on poikia tai miehiä ja määrä kasvaa edelleen.
17. Se, että syömishäiriöön sairastunut on päässyt normaalipainoon, ei tarkoita sitä, että hän olisi parantunut. Aivojen toipuminen voi viedä kuukausia tai jopa vuosia.
18. Hämmästyttävän iso osa mielenterveystyön ammattilaisista ei tunne kunnolla syömishäiriöitä ja niiden hoitoa.
19. Nopea hoitoon pääsy on olennaista toipumisen kannalta, mutta asiantuntevaan hoitoon pääsy voi viedä kuukausia. Nuo kuukaudet voivat olla ratkaisevia elämän ja kuoleman kannalta.
20. Toipuminen on mahdollista. Kaikki eivät toivu täydellisesti ja uusiutumisen riski on suuri, mutta syömishäiriö ei ole välttämättä "elinkautinen". Sairastunut voi toipua täysin niin ettei sairaus koskaan uusi.

www.maudsleyperheet.blogspot.fi

LÄHDE: Sisä-Suomen Syli-ry

Kutsu Pohjanmaan-SYLI ry:n vuosikokoukseen 2021

Pohjanmaan-SYLI ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään etäyhteyden avulla lauantaina 6.3.2021 klo 14.00 alkaen. Kokouksessa ovat äänioikeutettuja kaikki vuoden 2020 loppuun mennessä jäsenmaksun maksaneet varsinaiset jäsenet. Uuden hallituksen järjestäytymiskokous pidetään heti vuosikokouksen jälkeen.

Vuosikokous on hyvä tilaisuus tutustua yhdistyksen toimintaan ja yhdistyksessä toimiviin ihmisiin.
Kokoukseen osallistuminen ei sido sinua mihinkään.
Olet lämpimästi tervetullut!

Osallistu vuosikokoukseen: https://meet.google.com/vck-dcbn-jjc

Pohjanmaan-SYLI ry:n hallitus

Vuosikokouksen asialista:

1§ Kokouksen avaus

2§ Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja kaksi ääntenlaskijaa

3§ Todetaan läsnä olevat ja äänioikeutetut jäsenet (liitetään pöytäkirjaan liitteeksi 1)

4§ Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus

5§ Hyväksytään kokouksen työjärjestys

6§ Käsitellään hallituksen kertomus yhdistyksen toiminnasta vuodelta 2019 (liite 2, nähtävillä vuosikokouksessa)

7§ Käsitellään hallituksen laatima kertomus yhdistyksen tileistä ja toiminnantarkastajan lausunto vuodelta 2020 (liite 3, nähtävillä vuosikokouksessa)

8§ Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä tileistä ja hallinnosta hallitukselle ja muille vastuuvelvollisille

9§ Yhdistyksen hallituksen puheenjohtajan ja jäsenten palkkiot ja matkakorvaukset vuodelle 2021

10§ Vahvistetaan tulo- ja menoarvio vuodelle 2022 (liite 4, nähtävillä vuosikokouksessa)

11§ Vahvistetaan toimintasuunnitelma kalenterivuodelle 2022 (liite 5, nähtävillä vuosikokouksessa) ja mahdollinen yleissuunnitelma seuraavien vuosien toimintaa varten

12§ Jäsenmaksun suuruus seuraavalle kalenterivuodelle 2022

13§ Valitaan hallituksen puheenjohtaja

14§ Vahvistetaan hallituksen varsinaisten jäsenten lukumäärä

15§ Valitaan jäsenet hallituksen erovuoroisten varsinaisten jäsenten ja varajäsenen tilalle seuraaviksi kahdeksi vuodeksi

16§ Valitaan toiminnantarkastaja ja varatoiminnantarkastaja tarkastamaan yhdistyksen tilejä ja hallintoa

17§ Valitaan edustajat Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n vuosikokoukseen 25.4.2021

18§ Kokouksen päättäminen