

eTAITO

Etävalmennusta syömishäiriötä sairastavan läheisille

MILLOIN: neljänä lauantaina **22.10.2022, 5.11.2022, 19.11.2022 ja 3.12.2022 klo 12:30 - 15**. Lisäksi ilmoittautuneilla on mahdollisuus osallistua Kysymyksiä ja vastauksia—keskustelutilaisuuteen keskiviikkona **14.12.2022 klo 18-20**.

MITEN: **etänä Zoom-sovelluksen avulla**. Valmennuskerrat tallennetaan, ja ilmoittautuneilla on mahdollisuus katsoa tallenteet jälkikäteen.

Valmentaja: Reita Nyberg, Sisä-Suomen SYLI ry. Valmennusta isännöi Lounais-Suomen SYLI ry.

KENELLE: Aiemman palautteen perusteella taitovalmennus koettiin erityisen hyödyllisenä huoltajille, joiden huollettavalla oli puolen vuoden sisällä todettu syömishäiriö. Siitä on tutkusti kuitenkin hyötyä myös muille läheisille ja oireilun kestänyt kauemmin. Virallista syömishäiriödiagnoosia ei tarvita. Järjestävien yhdistysten jäsenyys ei ole edellytys osallistumiselle. Osallistua voi mistäpäin maailmaa tahansa!

TAVOITE: Taitovalmennuksen tavoitteena on antaa tuhti **tietopaketti** syömishäiriöoireilun muodoista sekä sitä laukaisevista ja ylläpitävistä tekijöistä, **työkaluja** hankalista tilanteista selviämiseen kotona sekä **keinoja** keskusteluun ja sairastuneen motivointiin kohti toipumista. Käsiteltäviä asioita ovat mm.

- **mitä syömishäiriöt ovat ja miksi niihin sairastutaan?**
- **millaista syömishäiriökäyttäytymisen on?**
- **syömishäiriön ulkoistaminen ja yhteinen rintama**
- **läheisten reaktiomallit**
- **ravitsemustila ja sen korjaaminen, ruokailujen tukeminen**
- **hankalat tilanteet ja eskalaatio**
- **oma jaksaminen**
- **kommunikaatio sairastuneen kanssa**

Osallistuminen on maksutonta. Ilmoittautumiset 20.10.2022 mennessä sähköisesti linkistä (tai QR-koodilla): <https://link.webropol.com/ep/eTaito-s22>. Lisätiedot: pj@sisasuomensyli.fi



Sisä-Suomen SYLI ry

