

# eTaito

## Etävalmennusta syömishäiriötä sairastavan läheisille keväällä 2023

**MILLOIN:** neljänä lauantaina 25.3., 1.4., 22.4. sekä 20.5. klo 12:30–15. Lisäksi ilmoittautuneilla on mahdollisuus osallistua Kysymyksiä ja vastauksia- keskustelutilaisuuteen maanantaina 29.5. klo 18–20. Illassa voi kysyä valmennuksesta heränneisiin kysymyksiin.

**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 tutkitusti 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 syömishäiriökäyttäytyminen on?
- syömishäiriön ulkoistaminen ja yhteinen rintama
- läheisten reaktiomallit
- ravitsemustila ja sen korjaaminen, ruokailujen tukeminen
- hankalat tilanteet ja eskalaatio
- oma jaksaminen
- kommunikaatio sairastuneen kanssa

Ilmoittautumiset viimeistään 23.3. sähköisesti linkin kautta: [www.shorturl.at/eIPQ7](http://www.shorturl.at/eIPQ7) tai QR koodin kautta.

Lisätiedot: [pj@sisasuomensyli.fi](mailto:pj@sisasuomensyli.fi)

