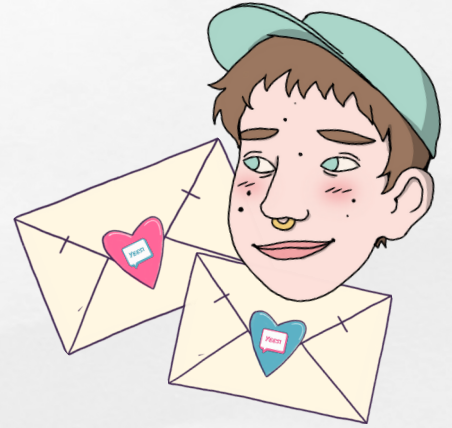


ohjeet vapaaehtoiselle: NÄIN TEET MIELEN- TERVEYSPOSTIA



Kiitos, että haluat tehdä mielenterveyspostia! ❤️ Saamiemme palautteiden pohjalta uskallamme sanoa, että pienelläkin viestillä voi olla suuri merkitys toiselle nuorelle. Kirjeesi tai korttisi voi tuoda iloa, lohtua ja toivoa juuri silloin, kun joku sitä eniten tarvitsee.

MITÄ MIELENTERVEYSPOSTI ON?

Mielenterveysposti on nuorelta nuorelle lähetettävä kirje tai kortti, joka sisältää lempeitä, rohkaisevia tai toivoa herättäviä sanoja. Voit kirjoittaa vapaamuotoisen viestin tai vaikka tehdä kauniin kortin. Postin saajat ovat nuoria, jotka ovat itse tilanneet mielenterveyspostin Yeesin verkkosivujen kautta.

MITEN TEEN MIELENTERVEYSPOSTIA?



Kirjoita kirje tai askartele kortti

- Kirjoita rohkaiseva, lämminhenkinen ja toivoa herättävä viesti.
- Voit kirjoittaa esimerkiksi siitä, miten vaikeista hetkistä voi selvitä, mikä tuo sinulle lohtua, tai muistuttaa, että vastaanottaja ei ole yksin.
- Voit lisätä mukaan mietelauseita, voimavaroja tuovia sanoja tai vaikka piirustuksen.
- Vältä liian henkilökohtaisia tai surullisia tarinoita, sillä tarkoitus on luoda hyvää mieltä! <3
- Voit hakea inspiraatiota tsemppilauseisiin Yeesin nettisivujen tsemppibotista!



Pidä mielenterveysposti riittävän anonyyminä, sillä emme tiedä postin vastaanottajista juuri mitään.

- Älä kirjoita koko nimeäsi, someasi tai muita henkilökohtaisia tietojasi. Voit allekirjoittaa viestin esimerkiksi etunimellä, nimimerkillä tai "Lämpimin terveisin, Yeesin vapaaehtoinen".
- Postitus tapahtuu Yeesin kautta, joten älä laita kirjeeseen omaa osoitettasi.

MITEN LÄHETÄN MIELENTERVEYSPOSTIN?

Voit tuoda mielenterveyspostit Yeesin toimistolle ennalta sovittuna **ajankohtana** tai lähettää kirjeenä osoitteeseemme Yeesi ry / vapaaehtoistoiminta, Elimäenkatu 26, 00520 Helsinki. **Tarvittaessa** saat meiltä postitukseen lähetyskoodin, **jonka avulla voit lähettää kirjeesi maksutta** lähimmästä postin pisteestä. Tarvitsemme sinulta lähetyskoodin luomista varten **nimesi, osoitteesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi**.



Näin lähetät valmiit mielenterveyspostit Yeesille:

1. Laita kaikki tekemäsi mielenterveyspostit kirjekuoreen.
2. Kirjoita kuoreen saamasi lähetyskoodi, oma osoitteesi ja Yeesin osoite kuvan mukaisesti. Yeesin osoite on: Yeesi ry / vapaaehtoistoiminta, Elimäenkatu 26, 00520 Helsinki.
3. Vie lähetys lähimpään Postin palvelupisteeseen. Löydät postipisteet [täältä](#).

Nimesi ja
osoitteesi

HELPOSTI-koodi,
vastaanottajan
nimi ja osoite

KYSYTTÄVÄÄ?

Voit olla meihin yhteydessä sähköpostitse osoitteeseen vapaaehtoistoiminta@yeesi.fi tai lähettää meille viestiä somessa. ❤️