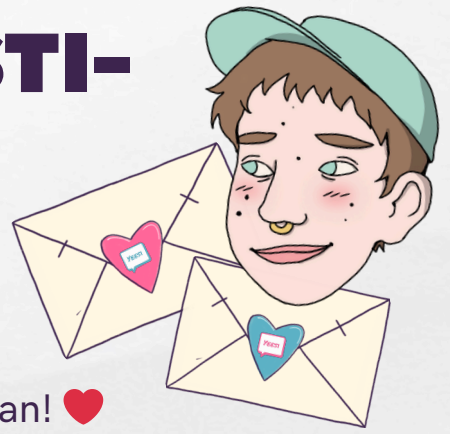


MIELENTERVEYSPosti- TYÖPAJAN JÄRJESTÄMINEN



Ihanaa, että haluatte järjestää mielenterveyspostipajan! ❤️

Saamiemme palautteiden pohjalta uskallamme sanoa, että pienelläkin viestillä voi olla suuri merkitys toiselle nuorelle. Kirjeet ja kortit voivat tuoda valtavasti iloa, lohtua ja toivoa juuri silloin, kun 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 MIELENTERVEYSPostiA TEHDÄÄN?



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!
- Yeesi on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton järjestö - pidäthän tämän mielessä postia tehdessä <3
- Älä sulje posteja yksittäisiin kuoriin.





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.

OHJEET PAJAN JÄRJESTÄMISEEN

- Hanki materiaaleja kirjeiden ja korttien askarteluun, esim. korttipohjia, tusseja, tarroja, aikakauslehtiä, liimaa. Pajan järjestäjä vastaa materiaalien hankinnasta ja kustannuksista
- Printattava ohje nuorille tämän dokumentin lopussa
- Toivomme, että valtaosa kirjeistä on nuorten tekemiä, jotta nuorilta nuorille -toiminta-ajatus säilyy.
- Jos sometatte pajasta, niin tägätäkää mieluusti meidät Instagramissa @nuortenmielenterveys ja TikTokissa @nuorten.mielenterveys :)

MITEN TOIMITAMME VALMIIT MIELENTERVEYSPOSTIT?

Käymme läpi ja lähetämme mielenterveyspostit eteenpäin Yeesin toimistolta. Voitte joko tuoda mielenterveyspostit Yeesin toimistolle ennalta sovittuna ajankohtana tai lähettää ne kirjeenä. Jos posteja on paljon ja ne tarvitsee lähettää pakettina, tarvitset osoitteen lisäksi saajan yhteystiedot.

Yhteystiedot: Charlotta Ekman, 0505575123,
vapaaehtoistoiminta@yeesi.fi

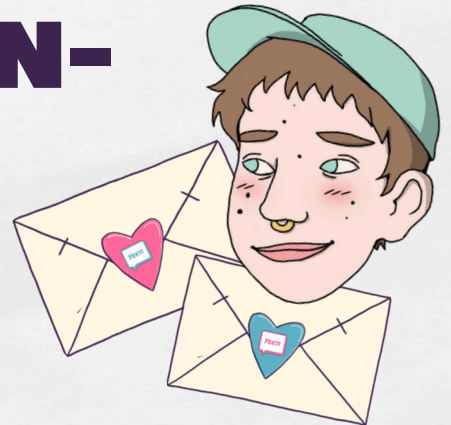
Osoite: Yeesi ry / vapaaehtoistoiminta, Elimäenkatu 26, 00520 Helsinki.

KYSYTTÄVÄÄ?

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



NÄIN TEET MIELEN- TERVEYSPOSTIA



Mielenterveysposti voi sisältää näitä:

- ✓ Rohkaisevat, lämminhenkiset, toivoa luovat viestit
- ✓ Mietelauseet, voimavaroja tuovat sanat
- ✓ Piirustukset ja taide

Vältä näitä:

- ✗ Liian henkilökohtaiset tai surulliset tarinat, sillä tarkoitus on luoda hyvää mieltä! <3
- ✗ Oma nimi, some tai muut henkilökohtaiset tiedot. Voit allekirjoittaa viestin esimerkiksi etunimellä, nimimerkillä tai Yeesin vapaaehtoisena.