

# Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry



Erika Karstinen  
Asiantuntija



# Tänään aiheena



01

**Mikä on Yeesi?**

---

02

**Yeesin näkemys  
mielenterveyden  
edistämisesen**

---

03

**Toimintaa  
ohjaavat  
periaatteet**

# Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry



- Perustettu 2011
- Kaikille 13-29 -vuotiaille nuorille
- Mielenterveyttä edistävää toimintaa
- Nuorilta nuorille – mennään sinne missä nuoret ovat

“Olemme olemassa, jotta nuoret saavat edellytyksiä, taitoja ja mahdollisuuksia vahvistaa omaa sekä toisten nuorten mielenterveyttä arjessa ja yhteiskunnassa.”



# Toimintamuodot

- Tapahtumat
- Verkkovapaaehtoisuus
- Koulutukset
- Oppilaitosyhteistyö
- Sekasin-ryhmächat
- Yhteisöllisyys
- Vaikuttamistyö

**Jokainen  
saa  
osallistua  
omalla  
tavallaan.**





- **Annetaan tilaa ja aikaa pohtia omaa mielenterveyttä**
- **Pidetään ääntä nuorten asioista**
- **Muutetaan sitä, miten mielenterveydestä puhutaan**
- **Annetaan välineitä avun hakemiseen**



**Pelkkä  
informaatio  
ei riitä.**

**Kulttuuriset  
arvot**

**Yhteiskunnalliset  
rakenteet ja  
resurssit**

**Mielenterveys**

**Sosiaalinen  
tuki ja  
vuorovaikutus**

**Yksilölliset  
tekijät ja  
kokemukset**





## **MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN**

- Kehitetään mielenterveystaitoja, kuten tunne- ja arjenhallintataitoja
- Vaikutetaan ihmisten hyvinvointiin vaikuttavaan politiikkaan
- Tuetaan yhteisöllisyyttä
- Lisätään voimavaroja
- Perustuu monialaiseen tieteelliseen tutkimukseen ja henkilökohtaisiin kokemuksiin

## **MIELENTERVEYDEN HOITAMINEN**

- Pyritään parantamaan tai helpottamaan mielenterveyshäiriötä/sen oireita
- Apuna aina lääketieteen ammattilainen
- Sisältää esim. lääkehoidon, terapian ja kuntoutuksen
- Perustuu lääketieteelliseen tutkimukseen

**MAHDOLLISTETAAN HYVÄN MIELENTERVEYDEN TOTEUTUMINEN  
JA PUOLUSTETAAN JOKAISEN OIKEUTTA VOIDA HYVIN**

## Nuorilta nuorille

Merkitsee meille nuorten osallisuuden lisäämistä omassa elämässä, yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Nuorilta nuorille on nuorten omaa toimintaa, vertaisuuden korostamista ja nuorten äänen esiin nostamista. Se on lupa kokeilla, pyytää apua ja oppia uutta turvallisessa ympäristössä. Se merkitsee meille nuorten näköistä lopputulosta.

## Lempeys

Tarkoittaa meille inhimillisyyttä, yhdenvertaisuutta ja kaikkien ihmisten kohtaamista yksilöinä. Se tarkoittaa empatiaa, virheiden hyväksymistä ja ihmisen näkemistä keskeneräisyyden takana. Lempeys on toisen ajatusten sekä arvojen kunnioitusta ja kuulemista. Se merkitsee, että olemme ihmisiä ihmisille. Lempeys on armollisuutta itseä ja toisia kohtaan.

## Rohkeus

Merkitsee meille omien unelmien tavoittelemista ja itsensä toteuttamista juuri haluamallaan tavalla. Rohkeus on meille uudesta innostumisesta, ennakkoluulottomuutta ja avoimuutta uusille seikkailuille. Rohkeus tarkoittaa meille pelkojen voittamista, uuden kokeilua ja tietoista mukavuusalueelta poistumista. Se on kehitysmuutosta ja eteenpäin katsomista.

## Toivo

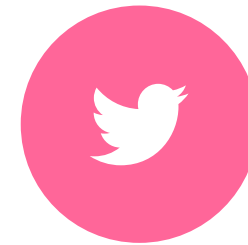
On kykyä nähdä mahdollisuuksia itsessä, ympäristössä ja toiminnassamme. Toivo on uskoa siihen, että on mahdollista löytää tie eteenpäin, vaikka asiat eivät näyttäisi aina hyvältä. Toivo on turvallisen ympäristön luomista ihmisille. Se merkitsee meille elämäniloa vaikeinakin päivinä. Toivo on pienten arkipäivän ilojen huomaamista ja hymyä sekä mahdollisuuksien tunnistamista ihmisissä.

**Rohkaistaan tekemään hyviä  
valintoja silloin, kun se on  
mahdollista.**



**Sillä on väliä  
miten sä voit.**

Anna meille palautetta!  
[bit.ly/yeesipalaute](https://bit.ly/yeesipalaute)



**@YEESAAMAAN**



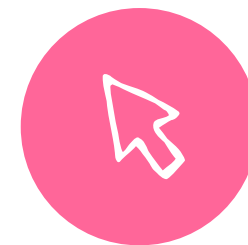
**YEESI**



**@YEESAAMAAN**



**etunimi@YEESI.FI**



**WWW.YEESI.FI**