



www.emy.fi

EMY -TIEDOTE

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Esbo mentalh lsf rening EMF rf

EMY-tiedote 1/2021
Tammikuu



Kohtaamispaikka Lilla Karyll
Pappilantie 7, Espoon keskus
02770 Espoo p. (09) 859 2057

Kohtaamispaikka Meriemy
Merenkäynti 3,
Kivenlahti, 02320 Espoo
p. (09) 863 2031

Kohtaamispaikka ja ryhmätila
Valoemy Maapallonkatu 8 E-F
(sis n Maapallonkujan puolelta
k velytielt )



Terassikahvio

Jorvin sairaala, Psykiatrian
yksikkö p. (09) 47183953

Emyn kuulumisia

Moikka!

Tiinan siirtyessä syvemmälle Samaan suuntaan -hankkeeseen jatkavat Katja ja Arttu tiedotteen toimittamista. Uuteen vuoteen sisältyy aina paljon toiveita ja odotuksia ja tähän ajatukseen voimme mekin yhtyä ainakin tiedotteen osalta; uusia tuulia puhaltaa toimituksessakin ja joitain näistä ideoista saattaa päätyä tiedotteeseenkin asti.

Viime vuosi oli yksi haastavimmista Emyn historiassa; toiminnan jäädessä tauolle maaliskuussa, olimme työntekijäporukalla aivan uuden tilanteen äärellä, samoin kuin te kävijämmekin. Vaikka tilat menivät kiinni ja ryhmät peruuntuivat, saimme kuitenkin melkoisen ketterästi erilaisia etätoimintoja käyntiin eri palveluissa, kuten Discordissa, Zoomissa ja Google Meetissä. Vaikka etätoiminta ei lähitoimintaa aivan sellaisenaan korvakaan, tarjoaa se kuitenkin mahdollisuuden kanssakäymiseen muiden kanssa ja uusien ihmisten tapaamiseen.

Tammikuussa Emy käynnistää ryhmätoiminnan erilaisilla uusilla ja vanhoilla etätoiminnoilla. Tarjolla on tuttuja ja turvallisia, kuten Discordin Olohuone-ryhmä ja Levyraati tai Zoomin Askarteluryhmä, lisäksi on tarjolla myös kaikenlaista uutta! Kaide ja Kari jatkavat kotijumppaa torstaisin Zoomissa, ja Kaide jalkautuu kameran ja gimbaalin kanssa Pappilantien lähiympäristöön striimaamaan, tule seuraamaan!

Kuten aina, meihin työntekijöihin voi olla matallalla kynnyksellä yhteydessä, olemme täällä Sinua varten. Yhteystiedot eri työntekijöille löytyvät tiedotteen viimeiseltä sivulta.

Oikein hyvää alkavaa vuotta toivottavat Katja ja Arttu!



Musta kuusi

*On kuusi musta
keskellä metsikön
Paistaa taivaalla kuu
vain taivaan tummuus
yhteen kuuseen takertuu*

*On kuuset muut
tumman vihreitä
ja täynnä käpyjä
Musta kuusi
Yksin puiden joukossa
On osa metsää kaunista*

Emylle: Tuula Viljasalo

EMY-tiedote 1/2021

Kansi: Mari Damski

Palaute: tiina.pajula(at)emy.fi p. 050 310 7987

Julkaisija: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Pappilantie 7, 02770 Espoo

Y-tunnus: 0678820-6

espoonmielenterveys(at)emy.fi

EMY-tiedote verkossa: <https://emy.fi/emy-tiedote/>

Toimitus: Tiina Pajula, Arttu Pöyhtäri ja Katja Kuvaja

Adolfsson. Taitto: Tiina Pajula

Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki

Tilauhinta: Emyn jäsenmaksu, 23 €/kalenterivuosi

Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 12 krt/vuosi.

Aineisto on tervetullutta! Aineisto toimitettava edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä sähköpostitse: katja.kuvaja_adolfsson(at)emy.fi & arttu.poyhtari(at)emy.fi tai postitse Lilla Karylliin.

*Lähetä aloitteesi, toiveesi tai ideasi Emylle
emy.fi -sivujen aloitelomakkeella!*

Avaamme kohtaamispaikat koronavirustilanteen tasaannuttua - katso: emy.fi!

Palataan vähitellen taas arkeen

Emyn kohtaamispaikat ovat suljettuna ja kaikki fyysisiin kohtaamisiin pohjautuva toiminta on tauolla koronavirustilanteen takia su 10.1.2020 saakka. Emy järjestää kuitenkin etätoimintaa jokaisena arkipäivänä (katso seuraava sivu). Avaamme kohtaamispaikat ma 11.1.2021, jos se vain on mahdollista. Vahvistuksen avaamiseen saat kotisivuilta 8.1. jälkeen. Ajankohtaisimman tiedon saat aina muutoinkin Emyn kotisivuilta <https://emy.fi/> tai soittamalla työntekijälle. Emyn talkoo- ja ryhmätoiminta käynnistyy helmikuussa.

Pysytään yhteydessä!

Avomielin-verkko on kohtaamispaikka verkossa. Verkon yli on mukava jutella, etenkin silloin kun kohtaamisia perinteiseen tapaan pitää välttää viruksen hillitsemiseksi.

Emyn työntekijät ovat tavoitettavissa arkisin, saa soittaa/viestiä/laittaa hääläriä! Kaikki Emyn yhteystiedot löydät tämän lehden viimeiseltä sivulta.

Kohtaamispaikka Meriemy

Merenkäynti 3, Kivenlahti
p. 09-863 2031



Meriemy sijaitsee Ala-Kivenlahden ostoskeskuksessa, noin viiden minuutin kävelymatkan päässä Kivenlahden merimaisemasta. Kävelykadun varrella sijaitsevaan katutason kohtaamispaikkaan on helppo tulla moikkaamaan, nauttimaan kupillinen kahvia, osallistumaan takoihin, lukemaan lehteä tai vaikka surffaamaan netissä. Koputa oveen rohkeasti, olet tervetullut!

Kohtaamispaikka ja ryhmätila Valoemy

Maapallonkatu 8 E-F, Espoo. Huomaathan, että sisäänkäynti on Maapallonkujan puolella taloa.
p. 050 312 5193



Valoemy on Emyn uusi kohtaamispaikka Espoon Olarissa, Kuitinmäessä. Avoimien ovien aikoina voit tulla kahville, tapaamaan muita tai tutustumaan Emyyn. Muina aikoina Valoemyn tilat ovat ryhmien käytössä.

Emy on Tukinetissä. Tukinetistä löydät palveluita, joiden tarkoituksena on ihmisen auttaminen, tuen tarjoaminen sitä tarvitseville ja kokemusten jakaminen: <https://tukinet.net>

Emyltä voit saada läppärin lainaksi sekä opastusta laitteiden käyttöön. Tiedustelut: Kaj Järvisalo.

Oheinen QR-koodi johtaa Avomielin-verkkoon!



Avomielin-verkko

Osoite: <https://discordapp.com/invite/rxxJBnN>

1. Avaa osoite ja valitse itsellesi käyttäjänimi.
2. Hyväksy palveluehdot kohdalla ja paina "Jatka".
3. Rekisteröi tilisi omalla sähköpostiosoitteellasi ja valitsemalla uusi salasana, jonka muistat. Näillä tiedoilla pääset kirjautumaan Discord-tilillesi myös jatkossa.
4. Halutessasi voit ladata työpöytäsovelluksen eli ohjelman myös tietokoneellesi, mutta voit käyttää ohjelmaa myös verkkoselaimessa.
5. Ala keskustella kirjoittamalla viestikenttään. Saat tarvittaessa lisäapuja paikalla olevilta.
6. Työntekijä tai koulutettu vapaaehtoinen on paikalla arkisin ma-pe klo 9-15.

Lue lisää: <http://avomielin.fi/avomielin-verkko>

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

Pappilantie 7,
Espoon keskus
p. 09-859 2057



Lilla Karyll on vuonna 1902 rakennettu, yhdistyksen 90-luvulla kunnostama puuhuvila omalla pihalla Espoon keskuksen Pappilanmäellä, kivenheiton päässä Espoon keskuksen asemasta ja Espoon vanhasta tuomio-kirkosta. Tervetuloa!

Emyn etätoiminta tammikuussa

Tammikuun etäryhmät

Maanantaisin

- Levyraati klo 11 (4.1. alkaen) Avomielin-verkossa, Discordissa.
- Avoin ystäväryhmä klo 12 (11.1. alkaen) Zoomissa (Liity Zoomiin: <https://us02web.zoom.us/j/85098586158> Meeting ID: 850 9858 6158).

Tiistaisin

- Peliryhmä klo 11 (5.1. alkaen) Avomielin-verkossa, Discordissa.

Keskiviikkoisin

- Askartelua klo 11 (13.1. alkaen) Zoomissa (Liity Zoomiin: <https://us02web.zoom.us/j/81532527133> Meeting ID: 815 3252 7133).
- Olohuone-juttelutuokio klo 13 (13.1. alkaen) Avomielin-verkossa, Discordissa.

Torstaisin

- Leppoisaa kotijumppaa ja jutustelua klo 11 (7.1. alkaen) Zoomissa (Liity Zoomiin: <https://us02web.zoom.us/j/83931037739> Meeting ID: 839 3103 7739).
- Olohuone-juttelutuokio klo 13 (13.1. alkaen) Avomielin-verkossa, Discordissa.

Perjantaisin

- Kaiden kanssa tutustumista Pappilantien ympäristöön kävellen ja rupertellen klo 13 Google Meetin kautta. (Linkki: meet.google.com/gey-bowf-ymv).

Vapaaehtoisten vertaistapaaminen

Tervetuloa Emyn vapaaehtoisten vertaistapaamiseen. Osallistujille tarjotaan Ärräkahvit! Kokoonnumme pe 8.1.2021 klo 13 Zoomissa (Liity Zoomiin: <https://us02web.zoom.us/j/88965394466> Meeting ID: 889 6539 4466).

Ideointia Emyn etätoiminnan kehittämiseksi

Tapaamme ti 19.1 klo 15.30 Zoomissa ideoidaksemme Emyn etätoimintaa yhdessä. Tervetuloa mukaan ihan jokainen! Tarjoamme osallistujille Ärräkahvit. (Liity Zoomiin: <https://us02web.zoom.us/j/88246694305> Meeting ID: 882 4669 4305).

Startti Emyn vapaaehtoiseksi

Emyn tärkein voimavara on vapaaehtoistoiminta, ihmisten aito halu tehdä yhteiseksi hyväksi toinen toistaan tukien. Vapaaehtoistehtäviä on Emyssä monenlaisia. Mikä sinua kiinnostaisi? Tule mukaan Zoom-tapaamiseen tiistaina 26.1. klo 15.30. (Liity Zoomiin: <https://us02web.zoom.us/j/89299491250> Meeting ID: 892 9949 1250).

Tuu messiin! Emyn hanke 18–32-vuotiaille

Tuu messiin! -hankkeen etätoiminta alkaa viikolla 1, torstaina 7.1. virtuaali-Olotilalla! Lähtötoiminta alkaa näillä näkymin viikolla 2, mutta päivitämme nettisivuillemme viimeisimmät tiedot, seuraa siis <https://emy.fi/>.

Ohjelmassa on Olotilan lisäksi keskiviikon Taidestriimi ja Kamuryhmä. Taidestriimissä Arttu piirtää tai maalaa striimillä, mukaan voi tulla vain katselemaan, jakaa omaa työskentelyään tai tulla vain juttelemaan.

Kamuryhmässä keskustellaan eri aiheista, pelaillaan yhdessä ja jaetaan kuulumisia, ja samoin kuin kaikkeen muuhunkin Discord-toimintaamme, mukaan voi tulla missä muodossa haluaa (äänellä tai ilman).

Keskiviikkoisin

Taidestriimi 13.1.-27.1.2021 klo 15-18 & Kamuryhmä 13.1.-27.1.2021 klo 18-20.

Torstaisin

Virtuaali-Olotila 7.1.-28.1.2021 klo 15-19.

Perjantaisin

Virtuaali-Olotila 8.1.-29.1.2021 klo 15-19.

*Tuu messiin! -hankkeen
Discordiin pääset oheisesta
QR-koodista!*



SCAN ME



Emyn yhteistyökumppanien toimintaa

Ruoka-apua arkeen

- Espoon ruoka-apu asioista löydät ajantasaista tietoa parhaiten: ruoka-apu.fi.

Naapuruustalo Matinkylä

(ent. Asukastalo Kylämaja) on kaikille avoin kohtaamispaikka ja toimintatila Espoon Matinkylässä. Tarjomme tukea, ohjausta ja neuvontaa suomen, arabian, somalin ja englannin kielellä. Naapuruustalo avataan jälleen 11.1.2021. Avoinna ma-pe klo 9-15 (Matinkatu 7, Talon puhelin: 050 4303 112 www.facebook.com/naapuruustalomatinkyla).

Tukea seurakunnista

Kaipaatko tukea elämäntilanteessasi?

Älä jää yksin. Voit ottaa yhteyttä seurakunnan työntekijöihin, kun tunnet tarvitsevasi kahdenkeskistä, luottamuksellista keskustelua ja muuta tukea. Sinun henkilökohtaisissa asioissasi kirkon työntekijöitä sitoo ehdoton vaitiolovelvollisuus.

www.espoonseurakunnat.fi/apua-ja-tukea



Raitin Pysäkki

Konstaapelinkatu 1, Leppävaara
p. 09-510 2792
Avoinna normaaliaikana
arkisin klo 10-14

Raitin Pysäkillä on tavallinen päivittäinen toiminta toistaiseksi katkolla, mutta maskien jako hoidetaan edelleen.

Emyn Samaan suuntaan -hanke

Kuten ehkä olet jo kuullutkin, on Emyssä käynnistynyt viime syyskuussa uusi kehittämishanke nimeltä Samaan suuntaan. Hanke tähtää Espoon seudulla mielenterveys- ja päihdetyötä tekevien yhteistyön edistämiseen, kunta-järjestöyhteistyön mallintamiseen ja heikoimmassa asemassa olevien ihmisten osallisuuden vahvistamiseen.

Kehittämishankkeen myötä paneudutaan entistäkin syvemmin yhteistyösuhteiden kehittämiseen ja uusin tarveharkintaisten verkostojen tai yhteistyömuotojen luomiseen. Hanketyön ja verkostokehittämisen taustalla oleva päämäärä on yksinäisyydestä kärsivien tai muutoin vaikeassa elämäntilanteessa olevien Espoon seudulla asuvien henkilöiden tavoittaminen paremmin järjestöjen toimintojen ja avun piiriin nyt ja tulevaisuudessa.

Loka-marraskuussa 2020 hankkeessa tehtiin Espoon alueen toimijoiden tapaamiskierros, jossa keskusteltiin yhteistyön aihioista ja tarpeista. Joulukuussa 2020 hankkeen myötä perustettiin Espoon seudun kohtaamispaikkaverkosto. Tärkeä osa

hanketta on hankehautomoyhteistyön toimintatavan luominen eli ainakin STEA-avustusten osalta yhteistyön kehittämistä järjestöjen kesken, mutta myös kunta-järjestöyhteistyönä.

Hankeaikana on tarkoitus tiivistää yhteistyötä myös yksityisen sektorin ja muiden asumispalvelujen kanssa. Osana hanketta edistetään myös järjestötiedon entistä parempaa huomioimista Espoon kaupungin Hyvinvointikertomustyössä sekä muutakin kumppanuustyötä Espoon kaupungin kanssa.

Seuraa hankkeen edistymistä

Twitterissä aihetunnisteella: #samaansuuntaanhanke (Emyn Twitter: @emyespoo2). Hankkeessa työskentelee Tiina Pajula.

Hankkeesta Emyn kotisivuilla:
<https://emy.fi/hankkeet/>

Emyn vapaaehtoisen tarina: Jyrki



Jyrki on 58-vuotias leppävaaralainen ylioppilas, joka on ollut jo pitkään mukana Emyn toiminnassa ja vapaaehtoistoiminnassa. Jyrki on tuttu kasvo monille meistä. Hän on pidetty ryhmätoiminnan osallistuja ja vetäjä. Emyn lisäksi Jyrkiltä löytyy vapaaehtoistoiminnan kokemusta seurakuntatyöstä, diakoniatyöstä ja vanhustyöstä. Vapaaehtoistoiminnan lisäksi Jyrkiä kiinnostavat yhteiskunnalliset asiat, taide ja kulttuuri.

Jyrki kertoo olleensa lukioaikanaan tunneperäisesti hyvin haavoittunut. Jyrki on kokenut vaikeuksia oman paikkansa löytämisestä yhteiskunnasta, mikä ajoi hänet aikanaan uhkapeliriippuvuuteen ja henkisesti ahtaalle.

Kuntoutusjaksollaan Jyrki kuuli Emystä ja alkoi kotiuduttuaan käydä aluksi kerran kuussa levyraadissa Meriemyssä ja sittemmin muissakin ryhmissä, kuten torstain toimintaryhmässä ja ystäväryhmässä, Kaikukorttiryhmässä ja hyvinvointiryhmissä. Jyrki kertoo kokemusten ryhmistä olleen oikein hyviä, porukka ja vetäjät ovat olleet mukavia ja toiminnan ylipäätään ansaitsevan

monta plussaa. Hän on ollut myös Emyn hallituksessa aiemmin ja nyt uudelleen, samoin kuin toimii muissakin luottamustehtävissä.

Vapaaehtoistoimintaan Jyrki on saanut kurssimuotoista koulutusta Fattaluuta-ohjauksen kautta sekä käymällä vapaaehtoistoiminnan kurssin. Hän on toimii vetäjänä Emyn ystäväryhmässä sekä päivystäjänä Meriemyssä viikonloppuisin. Jyrki haluaa rohkaista vapaaehtoistoimintaa harkitsevia lähtemään mukaan toimintaan. Kynnys on matala ja tukea saa. Toiminnan kautta pystyy toteuttamaan itseään sekä löytämään uusia kontakteja ja ystävyysuhteita. Kaikki se laajentaa minäkuvaa, rakentaa itsetuntoa, tuo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja struktuuria arkeen.

Jyrkin ominaisuuksista, joita hän voi hyödyntää vapaaehtoistoiminnassa hän mainitsee laaja-alaiset kiinnostuksen kohteet ja hyvän kotikasvatuksen, samoin kuin vuorovaikutustaidot ja kyvyn olla kontaktissa ihmisiin.

"Jos on itse saanut jotakin apua, niin kannattaa laittaa hyvä kiertämään, sillä auttamalla muita saa itse takaisin paljon enemmän, vaikei se olekaan motiivi auttamiselle." Jyrki pohtii.

Kokemus on opettanut, että hyvän minkä laittaa liikkeelle, saa itselleen takaisin. Loppuun Jyrkin sanoin vielä: Kiitos!

Käy katsomassa Emyn Youtube-kanavalla Jyrkin kertomus videona. Emyn kanavan löydät nimellä @emyespool.

Teksti: Maria Paananen & Tiina Pajula

Kuva: Hauska hetki Meriemyssä Tiina Pajula

Emy toivottaa kaikille onnea, toivoa ja terveyttä uudelle vuodelle 2021!

Emyyn et tarvitse
lähetettä tai diagnoosia.
Tervetuloa mukaan toimintaan!

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo mentalhälsoförening EMF rf) on mielenterveyskuntoutujien potilasyhdistys. Tarkoituksenamme on yhdistää ja aktivoida Espoon ja lähikuntien alueella asuvia mielenterveysongelmia kokeneita sekä herättää ymmärrystä heitä kohtaan. Teemme myös ennaltaehkäisevää työtä mielenterveyden alueella. Tarkoituksemme toteuttamiseksi järjestämme ryhmä-, opinto- ja työtoimintaa, tapahtumia, retkiä, leirejä ja matkoja sekä kaikille avoimia keskustelutilaisuuksia. Tarvittaessa myös informoimme viranomaisia jäsenemme tarpeista. Arvomme ovat jäsenlähtöisyys, itsemääräämisoikeus, yhdenvertaisuus, avoimuus, yhteisöllisyys ja toiminnallisuus. **Kuka tahansa voi liittyä Emyn jäseneksi tai vaikka kannatusjäseneksi.**

Tammikuu on mitä parhain aika liittyä jäseneksi!

Yhdistyksen jäsenyys

Vuodelle 2021 jäsenmaksu on 23 € ja kannatusjäsenmaksu on 100 €. Jäsenmaksu kattaa yhden kalenterivuoden kerrallaan. Jäsenet saavat EMY-tiedotteen postitse kotiin. Emyn jäsenet ovat myös Mielenterveyden keskusliiton jäseniä. Lisätietoja yhdistyksestä ja jäsenyydestä: emy.fi/yhdistys.

Emyn pankkiyhteys

Helsingin OP pankki Oyj, IBAN-tilinumero: FI44 5780 4120 0578 46, BIC-koodi OKOYFIHH.

Maksaessasi jäsenmaksua Emyn tilille, laitathan viestikenttään nimesi ja yhteystietosi!

Luottamus- ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja	Tomi Ojala		
Varapuheenjohtaja	Johanna Virtanen		
Toiminnanjohtaja	Kaj Jarvisalo	p. 050 552 1049	kaj.jarvisalo(at)emy.fi
Toiminnanohjaaja	Tiina Pajula	p. 050 310 7987	tiina.pajula(at)emy.fi
Toiminnanohjaaja	Virpi Guttorm	p. 050 310 7981	virpi.guttorm(at)emy.fi
Toiminnanohjaaja	Arttu Pöyhtäri	p. 050 312 5193	arttu.poyhtari(at)emy.fi
Ohjaaja	Saara Arkimo	p. 050 312 5192	saara.arkimo(at)emy.fi
Ohjaaja	Katja Kuvaja Adolfsson	p. 050 310 7980	katja.kuvaja_adolfsson(at)emy.fi
Järjestöyöntekijä	Eeva Leinonen	p. 050 310 7984	eeva.leinonen(at)emy.fi
Järjestöyöntekijä	Minna Kettunen	p. 050 310 7983	minna.kettunen(at)emy.fi
Järjestöyöntekijä	Tiia Hachad	p. 050 310 7986	tiia.hachad(at)emy.fi
Järjestöyöntekijä	Kari Vironen	p. 050 367 2676	kari.vironen(at)emy.fi
Järjestöyöntekijä	Jouni Laakkonen		

www.emy.fi

[espoonmielenterveys\(at\)emy.fi](mailto:espoonmielenterveys(at)emy.fi)

sosiaalinen media: [@emyespool](https://www.instagram.com/emyespool)

Kaikukortti

Kaikukortti on kortti, jolla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja Kaikukortti-verkoston kulttuuri-kohteisiin. Kaikukortti on henkilökohtainen eikä se maksa mitään.

Voit saada Kaikukortin, jos käytät asiakkaana palveluita sellaiselta sosiaali- ja terveysalan toimijalta, joka on mukana

na Kaikukortti-toiminnassa (Emy ry) ja olet tiukassa rahatilanteessa etkä voi siitä syystä hankkia pääsylippuja tai kurssipaikkoja ja olet vähintään 16-vuotias. Taloudellisesti tiukilla eläville Emyn toimintaan osallistuvilla Kaikukortteja myöntävät Emyssä ainakin Saara Arkimo, Virpi Guttorm ja Tiina Pajula. Sovithan oman korttisi hakemiselle ajan ottamalla ensi yhteyttä. Kaikukortin käyttämiseen tärppejä löydät: emy.fi.



EMY

Pappilantie 7
02770 Espoo



.Y011



Posti Green

