



# Mielenterveysyhdistykset ja vertaistukitoiminta

Yhdistystoimintaa mielenterveyskuntoutujille.

- **Espoossa**
- **Pääkaupunkiseudulla**
- **Kansallisesti**
- **Kokemusasiantuntijat**

## ESPOOSSA

**Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry**

[www.emy.fi](http://www.emy.fi)

**Espoon mielenterveysyhdistys mahdollistaa vertaistukeen ja vapaaehtoisuuteen perustuvaa toimintaa. Emy ry tarjoaa mielekästä tekemistä mielenterveyskuntoutujille ja muille kiinnostuneille.**

Espoon mielenterveysyhdistys mahdollistaa vertaistukeen ja vapaaehtoisuuteen perustuvaa toimintaa ja tekemistä niin mielenterveyskuntoutujille kuin muillekin kiinnostuneille.

Emy ylläpitää avoimia kohtauspaikkoja sekä itsenäisesti että yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Emy järjestää retkiä, leirejä ja matkoja sekä monipuolista ryhmätoimintaa. Talkootöitä on tarjolla Meriemyssä ja Lilla Karyllissä. Olarin uudessa kohtauspaikassa on joka kuukausi uutta ryhmätoimintaa ja tempauksia.

Espoon mielenterveysyhdistyksessä on läpi vuoden tarjolla monipuolista ryhmä- ja vertaistointia mielenterveyskuntoutujille ja muille kiinnostuneille. Toimipaikkoja on useita Espoon alueella. Toimintaan osallistumiseen ei vaadita jäsenyyttä.

Tutustumiskäynti kannattaa sopia etukäteen soittamalla Lilla Karyllin (p. 09 859 2057) tai Meriemyn (p. 09 863 2031) puhelimeen.

## Edistian Toimintakeskus Oodi

<https://edistia.fi/oodin-kurssi-ja-ryhmatoiminta/>

Edistian Toimintakeskus Oodissa järjestetään toipumista ja kuntoutusta tukevaa toimintaa, joka on suunnattu yli 18-vuotiaille. Toiminta on asiakaskeskeistä ja painottuu henkilökohtaiseen kasvuun sekä elämän mielekkyyteen. Toimintakeskus sijaitsee Espoon Kilossa.

Yhteystiedot:

Kilonkallio 7 C,

02610 Espoo, p. 029 009 0910.

## Hyväkoti

[www.hyvakotiry.fi](http://www.hyvakotiry.fi)

Hyväkoti tarjoaa mielenterveyskuntoutujille suunnattua yhteisötoimintaa Espoon keskuksen ja Leppävaaran toimipisteissä. Lisäksi Espoon keskuksessa toimii nuorten oma yhteisö (noin 16–30-vuotiaille). Voit varata tutustumisajan soittamalla haluamaasi toimipisteeseen.

Espoon keskuksen yhteisö p. 050 321 6626

Espoon keskuksen nuorten yhteisö p. 040 733 2229

Leppävaaran aikuisten yhteisö p. 040 079 2233

## **Mieli Maasta ry:n ryhmätoiminta**

[www.mielimaastary.fi](http://www.mielimaastary.fi)

Mieli maasta ry järjestää vertaistuellisia keskusteluryhmiä masennuksen kohdanneille. Vertaistukiryhmät kokoontuvat Tapiolassa ja Leppävaarassa, p. 044 756 0105.

## **Äimä ry:n toiminta**

<https://aima.fi/>

ÄIMÄ ry, eli Äidit irti synnytysmasennuksesta, on vertaistukiyhdistys, joka tukee synnytysmasennukseen ja lapsivuodepsykoosiin sairastuneita äitejä ja heidän läheisiään.

Yhdistys tarjoaa vertaistuen lisäksi tietoa synnytysmasennuksesta.

Yhdistyksen toimintaan osallistuminen on maksutonta.

## **Ryhmiä kokoontumisaikataulut ilmoitetaan ÄIMÄ ry:n internetsivuilta:**

<https://aima.fi/vertaistukiryhmat/>

Yhteystiedot: Oxfotintie 8, 02330 Espoo

## **Hyvä Arki ry**

<http://www.hyva-arki.fi/>

Hyvä Arki ry on espoolainen yleishyödyllinen yhdistys. Se harjoittaa sosiaalista ja yhteiskunnallista toimintaa, jotta ihmisten arkielämän laatu paranisi. Hyvä arki työllistää pitkäaikaistyöttömiä, tarjoaa vapaaehtois- ja talkootoimintaa syrjäytymisvaarassa olevien auttamiseksi, antaa viikoittaista ruoka-apua ja järjestää ryhmä- ja kurssitoimintaa eri väestöryhmille.

Yhteystiedot: Siltakuja 3b, 02770 Espoo.

p. 040 591 9698

## **PÄÄKAUPUNKISEUDULLA**

### **Kirkkonummi**

#### **Kisu ry**

<https://kirkkonummenkisu.wordpress.com/>

Kisu ry eli Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys on erilaisista mielenterveyden häiriöistä kärsivien yhdistys Kirkkonummella. Kisu tarjoaa vertaistukea ja ryhmätoimintaa. Yhdistys on avoinna kävijöille arkisin klo 10–14. Kuninkaantie 5–7 A, Kerhotila 1, 02400 Kirkkonummi p. 046 939 5190.

### **Helsingissä**

#### **Mielenterveysyhdistys HELMI ry**

[www.mielenterveyshelmi.fi](http://www.mielenterveyshelmi.fi)

Mielenterveysyhdistys HELMI ry tarjoaa matalan kynnyksen toimintaa kävijöilleen. Pasilassa ja Herttoniemessä sijaitsevilla Helmi-taloissa järjestetään monenlaista toimintaa, kuten vertaistukiryhmiä, retkiä ja erilaisia tapahtumia. Taloilla saa juttuseuraa, voi lukea päivän lehdet, juoda kupin kahvia, käyttää tietokonetta tai katsella televisiota.

Yhteystiedot:

p. 09 8689 070

Herttoniemen Helmi-talo, Mäenlaskijantie 4, 00810 Helsinki

Pasilan Helmi-talo, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki

## KANSALLISESTI

### Suomen Mielenterveysseura

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

Suomen Mielenterveysseura tarjoaa apua elämän kriiseissä ja tukee heikommassa asemassa olevien mielenterveyttä ja hyvinvointia. Suomen Mielenterveysseuralta saat apua ja tukea, asiantuntemusta, kehittämistoimintaa ja koulutusta.

Maistraatinportti 4 A, 7krs.

00240 Helsinki

p. 09 615 516 arkisin klo: 9–15.

Suomen mielenterveysseura ylläpitää sivustoa, jonka kautta pääsee tutustumaan Suomessa toimiviin mielenterveysyhdistyksiin.

<https://www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/hae-ja-tutustu/>

### Mielenterveyden keskusliitto

<https://www.mtkl.fi>

Mielenterveyden keskusliitto on kaikkien mielenterveysongelmia kohdanneiden ihmisten järjestö. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja vertaistukeen. Toiminnassa yhdistyy kokemusasiantuntemus ja ammatillisuus.

Mielenterveyden keskusliitolla on maksuton vertaistukipuhelin.

p. 0800 177 599

Yhteystiedot: Malmin kauppatie 26, Helsinki, p. 09 565 7730.

Mielenterveyden keskusliitto järjestää koulutusta kokemusasiantuntijoille ja vertaisohjaajille.

<https://www.mtkl.fi/toimintamme/vertaiset-ja-kokemusasiantuntijat/>

### Mieli maasta ry

[www.mielimaastary.fi](http://www.mielimaastary.fi)

Mieli maasta ry on masennukseen sairastuneille ja heidän läheisilleen tarkoitettu yhdistys. Yhdistys järjestää vertaistukitoimintaa useilla paikkakunnilla. Espoossa vertaistukiryhmät kokoontuvat Tapiolassa ja Leppävaarassa. p. 050 441 2112.

### Suomen moniääniset ry

<http://www.moniaaniset.fi/>

Suomen Moniääniset edistää ääniä kuulevien hyvinvointia heitä tukemalla, yhdistämällä ja aktivoimalla. Toiminnan keskiössä on vertaistuki ja tiedon jakaminen. Yhdistys järjestää toimintaa, vertaistukea ja vertaistukiryhmiä eri puolella Suomea. Espoossa on oma vertaisryhmä. Ryhmissä on mahdollisuus keskustella äänien kuulemisesta ja niiden kanssa toimeen tulemisesta.

<http://www.moniaaniset.fi/vertaistuki/vertaistukiryhmat/# espoo>

Yhteystiedot: Moniäänisten toiminnanjohtaja 040 830 9663, toimisto(at)moniaaniset.fi

Asemamiehenkatu 4, 00520 Helsinki.

## KOULUTETUT KOKEMUSASIAANTUNTIJAT

<http://www.kokemusasiantuntijat.fi/>

Haluaisitko ryhtyä kokemusasiantuntijaksi?

Kokemusasiantuntija on koulutuksen käynyt henkilö, jolla on omakohtaisia kokemuksia sairauksista. Kokemusasiantuntijat toimivat esim. jäseninä erilaisissa työryhmissä, palvelujen arvioinnissa, uuden toiminnan suunnittelussa ja hoito- ja palveluketjujen kehittämistyössä.

Kokemusasiantuntijat voivat toimia vertaisohjaajina ryhmissä, kokemuskouluttajina ja vertaistukihenkilöinä sekä koulutustilaisuuksissa jakamassa tietoa heille tutuista sairauksista.