

# Mielen hyvinvointia kaikille

Johanna Suvanto, ylilääkäri, palvelupäällikkö

Erja Kortelainen, palvelusuunnittelija

Kuvat: Antti Pitkäläinen

# Polis-kyselyn pyöreän pöydän suositus

- Hyvinvointialueen tulee käynnistää laaja maakunnallinen kampanja, joka haastaa kaikki Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen asukkaat ja sidosryhmät kuten järjestöt, urheiluseurat, seurakunnat, kunnat sekä työnantajat sitoutumaan mielenhyvinvointia tukeviin toimintoihin ja toteuttamaan mielenterveyttä edistäviä toimenpiteitä.
- Tavoitteena tulee olla tietoisuuden lisääminen, konkreettisten toimenpiteiden esiin tuominen, **myönteisen asenneilmapiirin luominen** sekä stigman ja syrjinnän ehkäiseminen.
- Mukana hyte-suunnitelmassa



# Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi

- voimavara ja olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia
- tärkeä yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta.  
Painotetaan
  - psyykkisiä voimavaroja (esimerkiksi taito kohdata vastoinkäymisiä)
  - vaikuttamismahdollisuuksia omaan elämään
  - toiveikkuutta ja elämänhallinnan tunnetta,
  - tyydytystä tuottavien sosiaalisten suhteiden olemassaoloa sekä
  - myönteistä käsitystä omasta itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista (esimerkiksi hyvä itsetunto).
- pois sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä



# Kampanjan tavoitteet



## Tietoisuuden lisääminen:

- Mielen hyvinvointia tukevat asiat ymmärretään osaksi yleistä hyvinvointia

## Toimijoiden sitouttaminen:

- Haastetaan alueen toimijat tekemään yhteisöissään mielen hyvinvointia tukevia toimia.

## Asenneilmapiirin muutos:

- Vähennetään mielenterveyden ongelmiin liittyvää stigmaa ja syrjintää

# Kampanjan toteutus

Haastetaan kampanjaan tekemään mielen hyvinvoinnin tekoja ja jatkamaan haastetta eteenpäin

## Mielen hyvinvointia kaikille

Meistä jokainen voi tehdä mielen hyvinvointia edistäviä tekoja. Yhdessä teemme arjesta helpompaa.

- Huhtikuussa 2025 aloitustapahtuma, jossa haaste laitetaan liikkeelle
- Parhaimpia mielen hyvinvoinnin tekoja ja toimenpiteitä nostetaan esille.
- Tavoitteena on tehdä kampanjasta laajasti näkyvä koko maakunnassa hyödyntämällä monikanavaista viestintää.

A close-up photograph of a field of yellow flowers, likely rapeseed, with a soft-focus background. The text "Otathan haasteen vastaan!" is overlaid in a bold, dark blue font.

**Otathan haasteen vastaan!**