

Mielen hyvinvointia kaikille - kampanjahaaste

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lautakunta 19.11.2025
vt. hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen päällikkö Leena Suhonen

Mielen hyvinvointia kaikille -kampanja

- Toteutetaan ajalla 26.4.2025-30.5.2026
- Edistää positiivista mielenterveyttä ja kannustaa kaikkia Pohjois-Karjalan asukkaita ja yhteisöjä aktiivisiin tekoihin mielen hyvinvoinnin puolesta.
- Maakunnassamme on erityinen tarve ennaltaehkäisevälle mielenterveystyölle: jokaisella, pienelläkin hyvää mieltä tuottavalla teolla on merkitystä.
- Mielen hyvinvointi on koko maakunnan yhteinen asia – vahvistetaan sitä yhdessä!



Kampanjan avulla

- Lisätään tietoisuutta mielen hyvinvoinnista ja sen merkityksestä
- Tarjotaan konkreettisia keinoja mielenterveyden tukemiseen
- Edistetään myönteistä asenneilmapiiriä
- Vähennetään mielenterveyteen liittyvää stigmaa ja syrjintää
- **Osallistu kampanjaan ja tuota hyvää mieltä itsellesi ja muille. Mielen hyvinvointi on koko maakunnan yhteinen asia – vahvistetaan sitä yhdessä!**

Tee teko ja haasta muita mukaan

Näin osallistut yksittäisenä ihmisenä:

- Tee mielenterveyttä edistävä teko toiselle ihmiselle.
- Laita halutessasi hyvä kiertämään haastamalla mukaan lähipiirisi ihmisiä.

Näin osallistut muiden kanssa yhteisönä:

- Miettikää työyhteisönä, harrastusporukkana, yhdistyksenä tai muulla porukalla jokin mielenterveyttä edistävä teko ja toteuttakaa se.
- Laittakaa hyvä kiertämään, ja haastakaa jokin toinen itsellenne tuttu yhteisö tai yhteistyökumppani mukaan.
- Mielen hyvinvointia tuottavia tekoja saa tehdä yhden tai useamman.



Kerro osallistumisesta somessa – jos haluat

- Esimerkillä on suuri voima ja jakaminen tekee kampanjan näkyväksi. Tee hyvää mieltä tuottava teko ja kerro siitä somessa tunnisteella **#MielenHyvinvointiaKaikille**.
- Voit tuki osallistua kampanjaan myös ilman somea. Olennaista on hyvän mielen tuottaminen – mielen hyvinvoinnin tuottaminen niin itsellesi kuin toiselle!
- Lisätietoja [Mielen hyvinvointia kaikille - Siun sote](#)



Kiitos 😊