

Mielen hyvinvoinnin kampanja

Johanna Suvanto, ylilääkäri, palvelupäällikkö
Erja Kortelainen, palvelusuunnittelija

Kuvat: Antti Pitkäjärvi

Huomioi: tämä on vasta alustava suunnitelma

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.



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 kaikki mukaan kampanjaan tekemään mielen hyvinvoinnin tekoja:

Mielen hyvinvointi kuuluu kaikille

Jokainen voi tehdä tekoja oman ja toisten mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Yhdessä teemme arjesta helpompaa. Mielenterveys ei ole tabu – apua on saatavilla, ja on rohkeaa pyytää ja antaa tukea.

- Maaliskuussa 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.

Kampanjan nimiehdotuksia

- meijän mielenhyvinvointi
- mievoinhyvin
- Hyvä mieli-kampanja
- Mielihyvä-kampanja
- Mitä kuuluu?
- Sinua varten
- Olet arvokas
- Yhessä
- Kaikki mukana
- Hyvää mielelle
- #MielenVoima
#MielenterveyttäKaikille
#MielenTekoja

- Mielen voima
- Tunne teko
- Hyvä mieli yhdessä
- Mielen mukaan
- mielekkäästi mukaan
- mieluusti mukaan
- mukavasti mukkaan
- Haastellaan!
- Miepä haastan
- Hyvä tuuli ja mieli tarttuu!

- **Lisää nimiehdotuksia otetaan vastaan** 😊 ja niitä voi kirjata tähän

A close-up photograph of a field of yellow wildflowers, likely buttercups, with green foliage. The background is blurred, showing more flowers and a hint of a building. The text 'Otathan haasteen vastaan' is overlaid in a bold, dark blue font.

Otathan haasteen vastaan