



# Mielenterveyden keskusliitto

Ohjeet ja materiaalit  
yhdistyksille  
Mielenterveysviikolle

2021

# Tämä ohjeistus sisältää

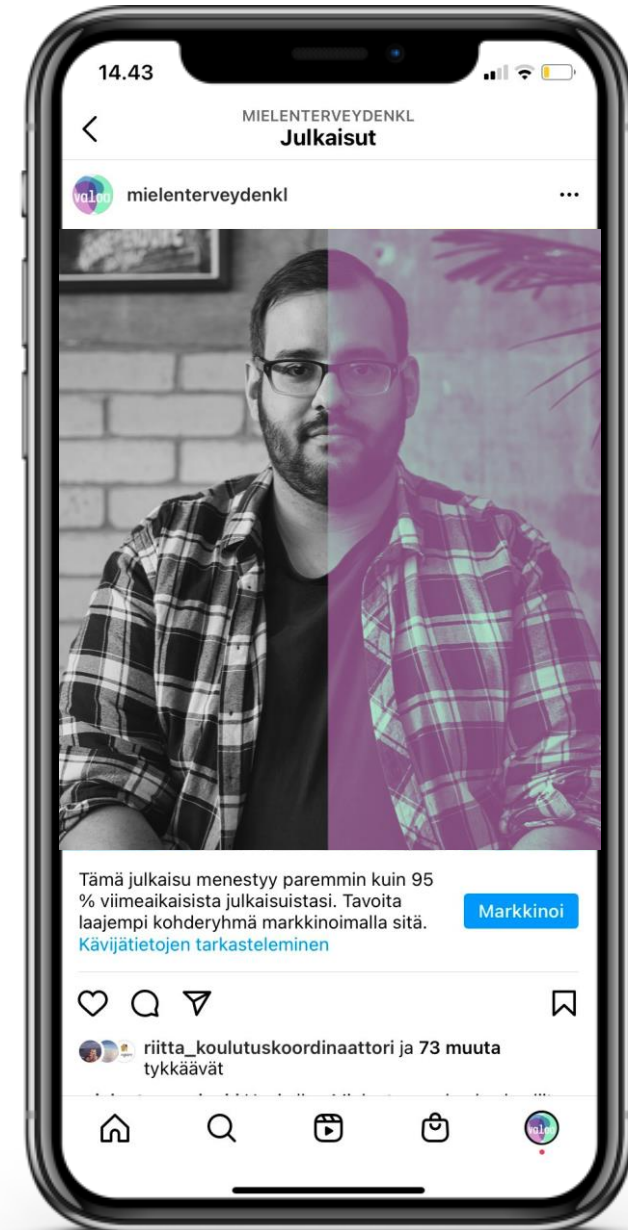
- Viikon aikataulu
- Esimerkkejä copyteksteistä
- Listaus erillisistä tiedostoista
- Aikataulut myöhemmin erikseen toimitettavasta materiaalista

# Aikatauluja

Ti 9.11.	Mitä sanoja käytät mt-ongelmista –video julki	To 25.11.	Verkkosisältö: Asiatuntijan vinkit kohtaamiseen
Su 21.11.	Kynttilätapahtuma (verkkolähetys, paikkakunta- ja yhdistyskohtaiset tapahtumat, somekampanja)	Pe 26.11.	Mielenterveysmessut jatkuu Some: Lahjoita MobilePaylla -kampanja
Ma 22.11.	Mt-barometrin tulokset: stigma Janelyn uusi kappale julki	La 27.11.	Mielenterveysmessut jatkuu Verkkosisältö: Itsensä arvostava kohtaaminen
Ti 23.11.	Mielenterveysmessut 2021 käyntiin! Kampanjavideo julki verkossa ja somessa	Su 28.11.	Mielenterveysmessut jatkuu Verkkosisältö: Minun kokemukseni –blogi: Tuukka Mielenterveysmessut päättyy Mielenterveysviikko päättyy
Ke 24.11.	Hyvän mielen lähettiläs 2022 julkistus Mielenterveysmessut jatkuu Vuoden Pomppu luovutetaan		

# Copytekstejä vapaasti hyödynnettäväksi somea varten

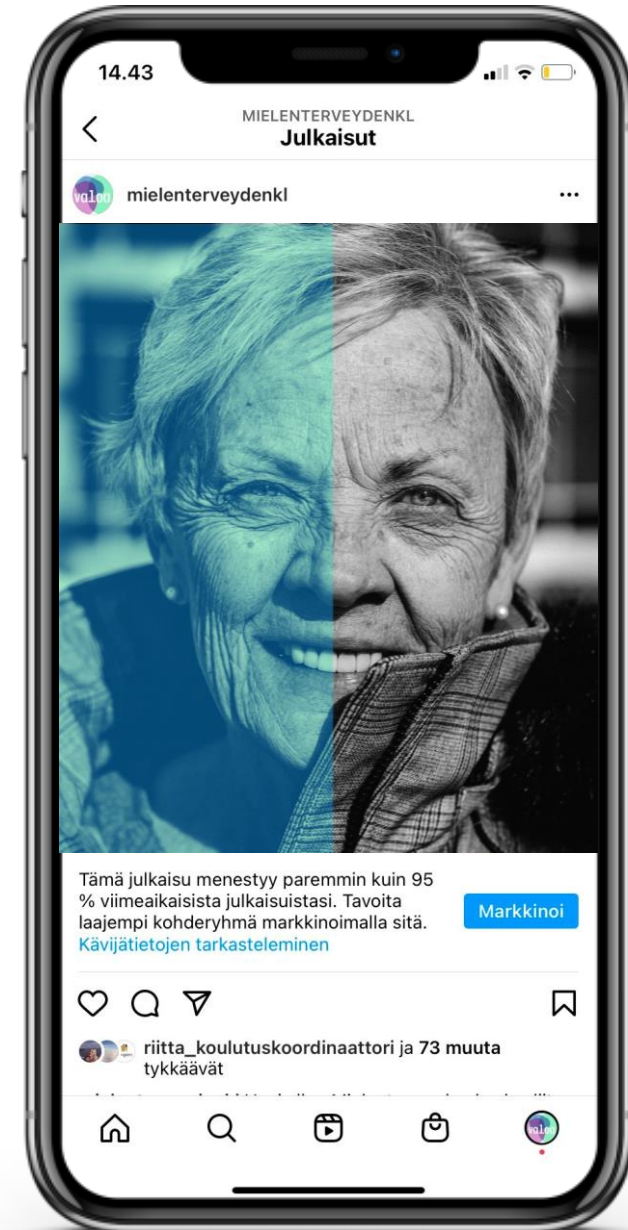
- Kun teette postauksia sosiaaliseen mediaan viikon aikana, voitte käyttää näitä tekstejä pohjana, inspiraationa tai suoraan.
- Tekstejä voi halutessaan käyttää vain **kampanjavideoiden, -kuvien ja omien postauksienne yhteydessä.**
- Näin varmistetaan, että viikon teema tulee esiin kaikissa sisällöissä, ja viesti säilyy vahvana ja yhtenäisenä läpi viikon.
- Viralliset kampanjavideot ja –kuvat toimitetaan myöhemmin.
- Tekstejä voi hyödyntää kaikissa somekanavissa.
- Tunnisteina voi käyttää **#mielenterveysviikko** ja **#katsotaansilmiin**





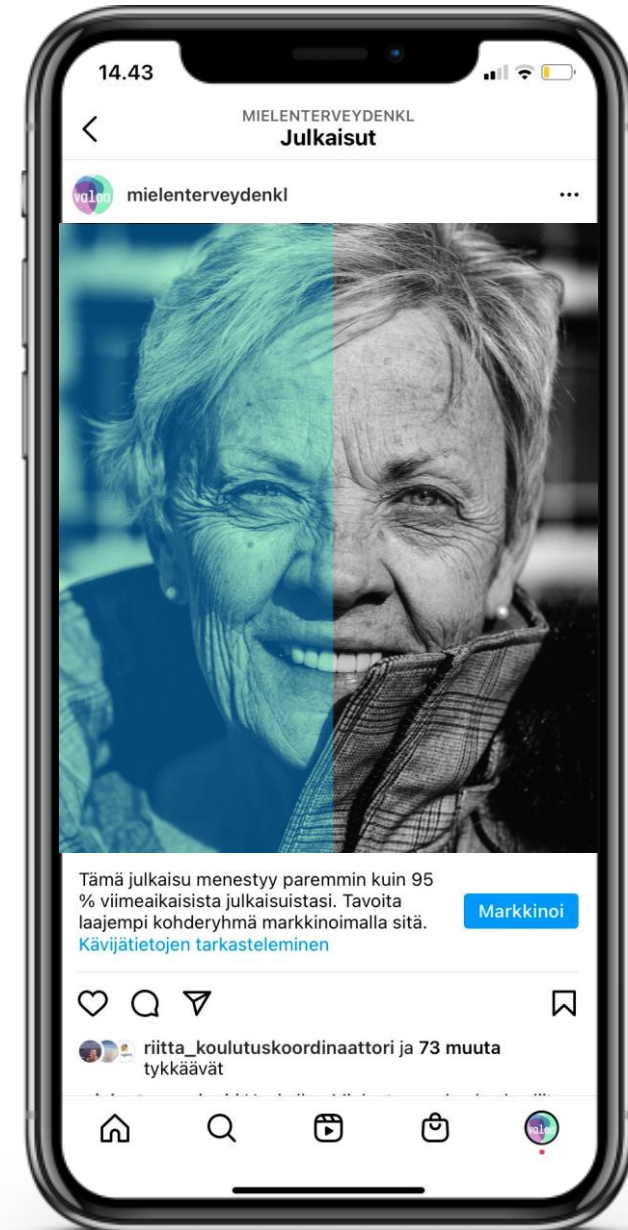
# Copytekstejä someen

1. Jokainen meistä, mielenterveystilanteesta riippumatta, ansaitsee tulla kohdatuksi samalla tavalla.
2. Vaikeiden tilanteiden edessä emme aina tiedä mitä sanoa. On kuitenkin tärkeä muistaa, että kaikkeen ei tarvitse löytää sanoja. Riittää, että pysähtyy toisen luokse, katsoo silmiin ja kuuntelee.
3. Mielenterveysongelmat koskettavat todennäköisesti kaikkia meitä jollain tavalla jossain vaiheessa elämää. Siksi meidän kaikkien on tärkeä oppia kohtaamaan ja kuuntelemaan.
4. Aina ei tarvita sanoja – joskus pelkkä kuunteleminen on kaikista tärkeintä.
5. Kiitos, että katsot silmiin.



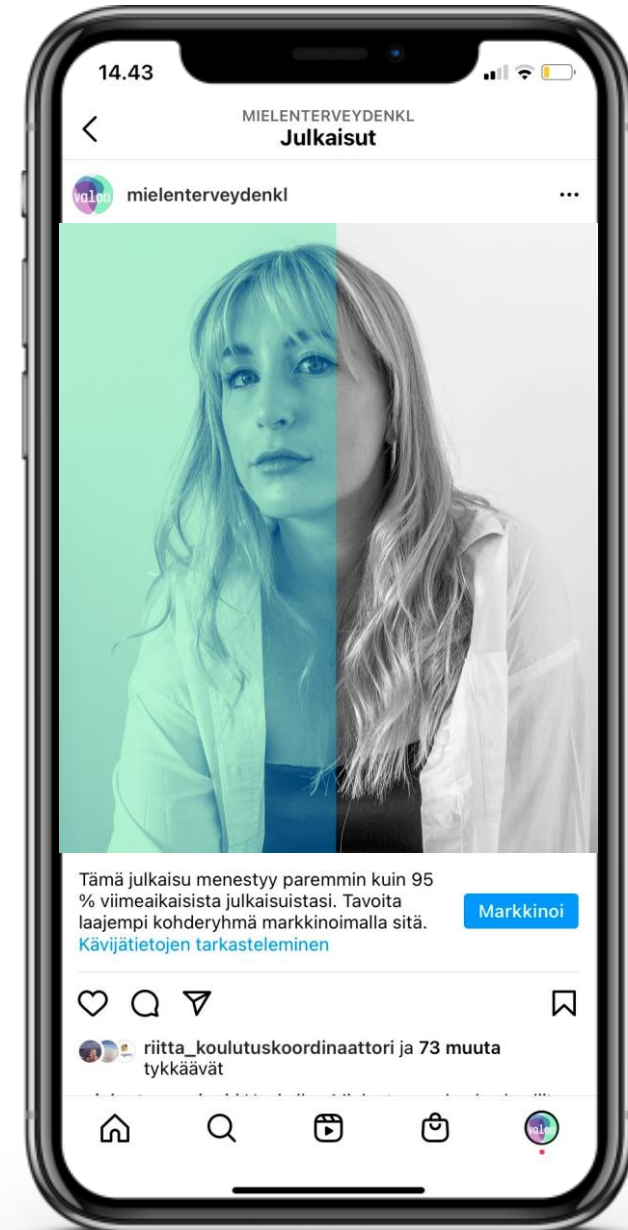
# Copytekstejä someen

6. Miten sinä olet tullut kohdatuksi mielenterveysongelmien kanssa? Kerro kokemuksesi kommentteissa!
7. Vaikka arki on kiireistä, ei unohdeta pysähtyä läheistemme luokse. Mielenterveysongelmista kertominen vaatii usein aikaa ja tilaa. Annetaan sitä toisillemme.
8. Mielenterveysongelmat eivät katso ikää, sukupuolta tai sosioekonomista asemaa. Muistetaan siis kohdata jokainen ihminen samalla tavalla.
9. Kuuntele ja katso silmiin – siinä simppele sääntö meille jokaiselle muistettavaksi!
10. Jokainen mielenterveysongelmia kokenut ihminen ansaitsee tulla nähdyksi ja kuulluksi. Kohdataan siis toisemme kokonaisina ihmisinä.



# Lisäksi

- Voit jakaa esim. Facebookista MTKL:n ja Mielenterveystmessujen julkaisuja suoraan oman yhdistyksesi sivuille.



# Erilliset liitteet

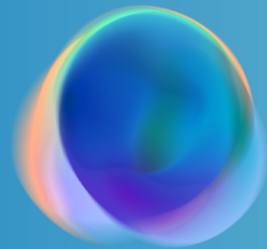
1. Briiffi teemasta
2. Kynttilätapahtuman tiedotepohja
3. Juliste (Word-tiedosto)
4. Juliste (PDF-tiedosto)



# Myöhemmin toimitetaan

1. 9.11. Video mielenterveysaiheisista termeistä
2. 15.11. Kampanjavideot ja -kuvat





# Mielenterveyden keskusliitto

Mielenterveysongelmia itse kokeneiden ihmisten järjestö

Malmin kauppatie 26  
00700 Helsinki

[etunimi.sukunimi@mtkl.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mtkl.fi)