

## **Mielenterveysviikko 2022**

*Mielenterveysviikkoa vietetään viikolla 47, mutta teemaviikko käynnistyy perinteisesti viikon 46 sunnuntaina kynttilätapahtumilla. Mielenterveysviikon aikana järjestetään erilaisia tapahtumia, seminaareja ja tempauksia ympäri maata. Viikon päätapahtuma on verkossa järjestettävät Mielenterveysmessut.*

Mielenterveysviikkoa vietetään tänä vuonna 20.–27.11.2022. Viikon teema kiteytyy lauseeseen ”Hyvä alkaa ennen kuin vaikeudet loppuvat”. Tavoitteena on viestiä siitä, ettei kenenkään tarvitse olla valmis tai täysin ehjä voidakseen kokea myös elämän hyvät puolet. Aina on toivoa.

Viikon tunnuslause ”Hyvä alkaa ennen kuin vaikeudet loppuvat” on lähtöisin Sannalta, joka Mielenterveyden keskusliiton 50-vuotisjuhlavuonna jakoi kokemuksiaan skitsofrenian kanssa elämisestä. Hän muistutti haastattelussaan, ettei tarvitse odottaa mitään uutta, puhdasta alkua. Hyvä alkaa ennen kuin vaikeudet loppuvat.

Mielenterveyden keskusliiton toiminta perustuu itse mielenterveyden ongelmia kokeneiden ihmisten ajatuksiin ja kokemuksiin. Suunnittelemme ja tuotamme yhdessä valtavan määrän erilaisia kursseja. Siksi haluamme muistuttaa sekä mielenterveysviikolla että yleisesti olemassaolollamme, että kukaan ei ole yksin. Aina on olemassa joku, joka on kokenut saman kuin sinä. Toisen ihmisen sanat voivat olla merkityksellisempiä kuin uskommekaan.

Elämme sellaista maailmanaikaa, joka saa kyseenalaistamaan toivon ja hyvän. Tunne siitä, ettei pimeyden keskellä ole lainkaan valoa, on hiipinyt varmasti monen mieleen. Mutta silloin, kun kaikkialla on pimeää, on hyvä muistaa, että me ihmiset voimme toimia valonlähteinä toisillemme. ”Meissä kaikissa on valoa, jota voimme viedä muiden ihmisten pimeyksiin.” Näin sanoitti vertaisuuden merkityksen upeasti Matias Kangas kurssioppaassamme.

Mielenterveyden ongelmat koskettavat suurinta osaa meistä jollain tavalla elämämme aikana, joten moni tietää, miten raskaalta elämä voi vaikeimpina hetkinä tuntua. Kuitenkin moni meistä tietää myös sen, että vaikeatkin hetket ovat rajallisia. Ja siitä voimme toisiamme muistuttaa.

Aina on valoa, aina on toivoa.

Hyvä alkaa, ennen kuin vaikeudet loppuvat.

Hyvää mielenterveysviikkoa!