



Mielenterveyden keskusliitto

Ohjeita ja materiaaleja yhdistyksille 1/2
Mielenterveysviikko 2023

2023

Taustaa

- Mielensterveysviikkoa vietetään viikolla 47, eli 20. – 26.11.
- Vuoden 2023 kantavana teemana on **tunteet**.
- Mielensterveysviikon tavoitteena on tänäkin vuonna lisätä avointa puhetta mielensterveysongelmista, tuoda esille aitoja kokemuksia, tarjota vertaistukea ja muistuttaa, että Mielensterveyden keskusliiton toiminnan pariin on kuka tahansa lämpimästi tervetullut.
- Viikkoa edeltävänä sunnuntaina 19.11., itsemurhan tehneiden muistopäivänä, järjestetään yhteistyössä Surunauha ry:n kanssa Kynttilätapahtuma. Tapahtumalla kunnioitetaan itsemurhan tehneiden muistoa ja pyritään tuomaan lohtua läheisensä menettäneille.

Esittely teemasta

Mielenterveyden ongelmiin liittyy usein tunteita, joita voi olla vaikea tunnistaa. Mielenterveysongelmia itse kokeneet ihmiset ovat sanoittaneet tällaisia tunteita kursseillemme esimerkiksi ahdistukseen ja traumoihin liittyen:

”Kuin olisin trombin keskellä tai puristuksissa tummien kivien välissä.”

”Se solahtaa koko kehooni ja jäseniini, ollen raskas kuin metallipeitto, joka vetää maata kohden.”

”Olen aina jotain liikaa tai liian vähän.”

Omia tunteita voi tunnistaa paremmin, kun kuulee toisen sanoittavan omiaan. Avun hakeminen voi helpottua, kun pystyy paremmin sanoittamaan oloaan. Tunteiden tunnistaminen voi lopulta muuttaa niin elämän suunnan kuin käsityksen itsestä ihmisestä.

Lisätietoja kampanjasta ja sen sisällöistä: www.mielenterveysviikko.fi

Esittely teemasta

Viime vuoden teema ”Hyvä alkaa ennen kun vaikeudet loppuvat” korosti vahvasti toivoa ja vertaistuen merkitystä toipumisessa. Tänä vuonna tarkastelemme vertaistuen merkitystä toisesta kulmasta.

- Vertaistuen avulla sanoitetaan vaikeita tunteita, joihin ihminen voi kaivata tukea ja apua. Mielenterveyden keskusliitto on taho, jonka toiminnan pariin kuka tahansa apua ja tukea kaipaava on tervetullut.

Tekemällä näkyväksi mielenterveysongelmien kanssa elämiseen liittyviä tunteita ja kokemuksia teemme näkyväksi myös apua tarvitsevat ihmiset.

Alustava aikataulu

Ke 1.11.	www.mielenterveysviikko.fi aukeaa, seuraa sivua!	To 23.11.	Verkkosisältö: Mielenterveys- barometrin tuloksia
Su 19.11.	Kynttilätahtuma		Mielenterveysmessujen luennot katsottavissa
Ma 20.11.	Verkkosisältö: Mielenterveysviikko alkaa	Pe 24.11.	Verkkosisältö: Blogi, Jooa Laakso
	Tiedote: Mielenterveysbarometri		Mielenterveysmessujen luennot katsottavissa
Ti 21.11.	Mielenterveysmessut 2023 käyntiin, myös ammattiseminaarit	La 25.11.	Verkkosisältö: Itsemyötätunto
	Verkkosisältö: Tunnetaidot		Mielenterveysmessujen luennot katsottavissa
	Hyvän mielen iltamat	Su 26.11.	Verkkosisältö: Blogi, Emma Nikka
Ke 22.11.	Mielenterveysmessut jatkuvat, myös ammattiseminaarit		Mielenterveysviikko ja -messut päätyvät
	Verkkosisältö: Itseopiskeltavat verkkokurssit		

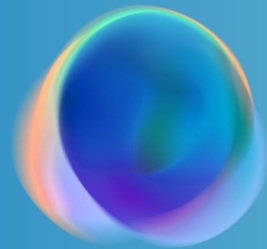
Muuta

Erilliset liitteet:

- Paikallisen Kynttilätapahtuman täytettävä julistepohja
- Kynttilätapahtuman kuva, kolme eri versiota
- Sanoja, jotka haluan sinun kuulevan –ohjeistus

Myöhemmin toimitetaan:

- Mielenterveysviikon paikallisen tapahtuman täytettävä julistepohja
- Kampanjajulisteet
- Somekuvat ja copytekstit



Mielenterveyden keskusliitto

Mielenterveysongelmia itse kokeneiden ihmisten järjestö

Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki

etunimi.sukunimi@mtkl.fi