Mielenterveyden keskusliitto

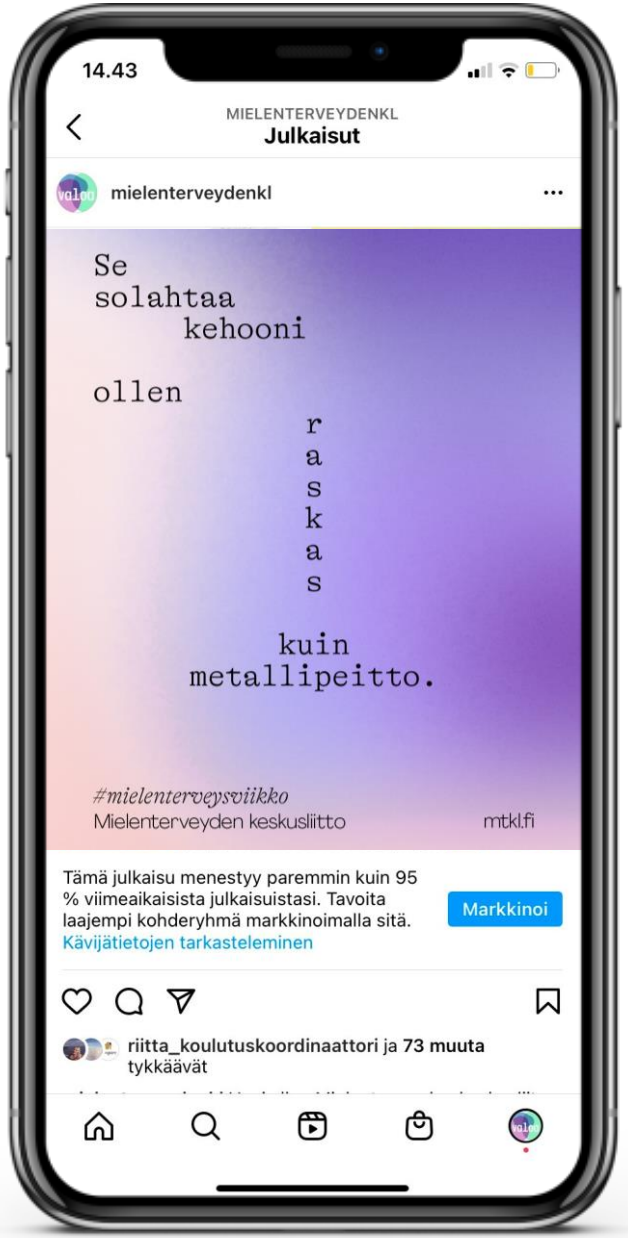
Some-esimerkit

Mielenterveysviikko 2023

2023

Copytekstejä vapaasti hyödynnettäväksi somea varten

- Jos teette postauksia sosiaaliseen mediaan viikon aikana, voitte käyttää näitä tekstejä pohjana, inspiraationa tai suoraan.
- Näin varmistetaan, että viikon teema tulee esiin kaikissa sisällöissä, ja viesti säilyy vahvana ja yhtenäisenä läpi viikon.
- Tekstejä voi hyödyntää kaikissa somekanavissa.
- Tunnisteena käytetään #mielenterveysviikko
- **Kuvat postataan aina kuvaparina!** Seuraavalla slidella on kerrottu, mitkä kuvat postataan yhdessä.
- **Kuvia saa julkaista vasta 20.11. alkaen!**

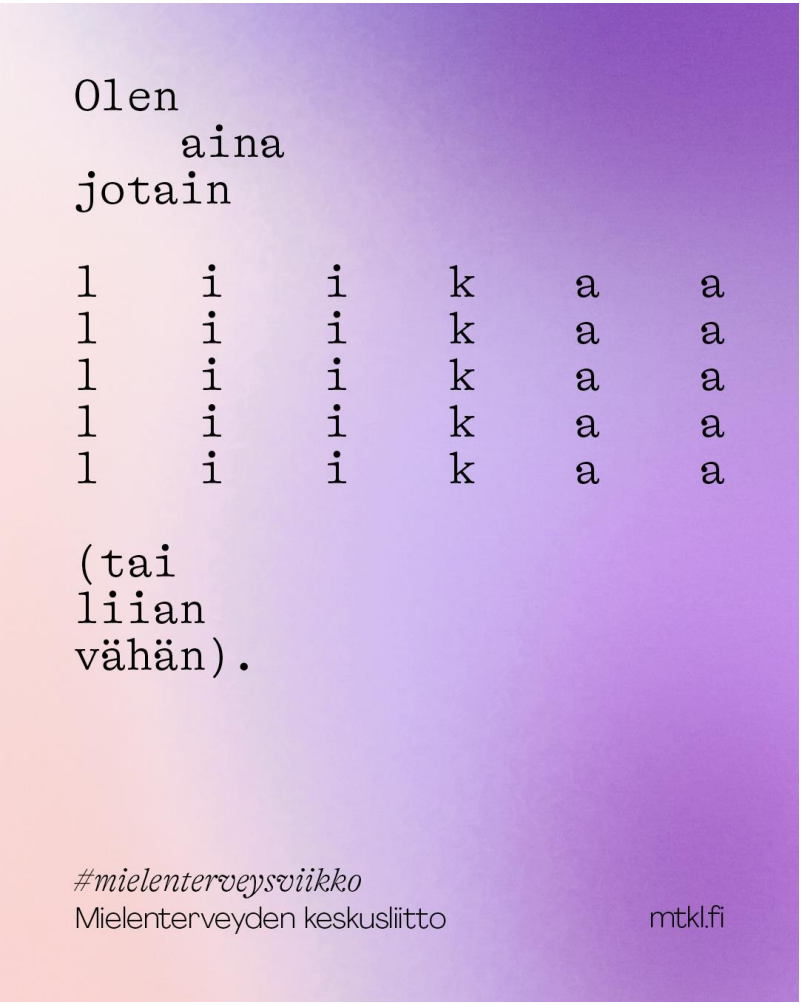


Kuvapari 1

Se
solahtaa
kehooni
ollen
r
a
s
k
a
s
kuin
metallipeitto.
#mielenterveysviikko
Mielenterveyden keskusliitto
mtkl.fi

Me autamme keventämään peiton painoa.
Tukea täältä
mtkl.fi
#mielenterveysviikko
Mielenterveyden keskusliitto
mtkl.fi

Kuvapari 2


Olen
aina
jotain
l i i k a a
l i i k a a
l i i k a a
l i i k a a
l i i k a a
(tai
liian
vähän).
#mielenterveysviikko
Mielenterveyden keskusliitto
mtkl.fi

Meille olet
arvokas
omana
itsenäsi.
Tukea täältä
mtkl.fi
#mielenterveysviikko
Mielenterveyden keskusliitto
mtkl.fi

Kuvapari 3

Kuin
olisin
trombin trombin trombin trombin trombin trombin
o r m b i n
keskellä.
#mielenterveysviikko
Mielenterveyden keskusliitto
mtkl.fi

Me
tarjoamme
turvaa
myrskyssä.
Tukea täältä
mtkl.fi
#mielenterveysviikko
Mielenterveyden keskusliitto
mtkl.fi

Copytekstejä someen

1. ”Se solahtaa kehooni ollen raskas kuin metallipeitto.” Kuulostaako tutulta? Et ole tunteesi kanssa yksin. Aina on olemassa joku toinen, joka on kokenut saman kuin sinä.
    - Huom! Voit vaihtaa ensimmäisen sitaatin paikalle aina kuvassa olevan sitaatin.
2. Lähes joka toinen meistä kokee elämänsä aikana jonkin mielenterveyteen liittyvän haasteen, joko henkilökohtaisesti tai läheisenä. Muista, ettet ole tunteidesi ja kokemustesi kanssa yksin. Apua ja tukea on saatavilla sekä meidän yhdistyksestämme että Mielenterveyden keskusliitosta. Olet lämpimästi tervetullut toimintamme pariin!
3. Mielenterveyden ongelmat voivat aiheuttaa meissä monenlaisia, vaikeasti selitettäviäkin tunteita. Joskus se, että kuulee toisen sanoittamia tunteita, voi auttaa tunnistamaan myös omia. Oletko huomannut saman?
4. Kuulostaako kuvan lause tutulta? Et ole yksin. Aina on olemassa joku toinen, joka on kokenut täysin saman kuin sinä. Joku, joka tietää täsmälleen, miltä sinusta tuntuu. Mielenterveysyhdistyksissä ja järjestötoiminnassa voit jakaa ajatuksiasi muiden samaa kokeneiden kanssa. Vertaistuen voima on valtava, joko olet saanut kokea sen?
5. Elämme monella tapaa mieltä kuormittavia aikoja. Taloushuolet, yksinäisyys tai ahdistus maailman kriiseistä voivat aiheuttaa meissä monenlaisia tunteita. Niiden kanssa ei kuitenkaan tarvitse jäädä yksin. Apua ja tukea on saatavissa Mielenterveyden keskusliitosta. Tutustu toimintaan osoitteessa www.mtkl.fi.
6. Miten erilaiset tunteet tuntuvat sinun kehossasi? Kerro se kommenteissa.

Käytä lisäksi tunnistettu #mielenterveysviikko. Voit merkitä meidät julkaisuun Instagramissa @mielenterveydenkl, Facebookissa Mielenterveyden keskusliitto ja X:ssä @MTKL_fi.

Voit myös jakaa Mielenterveyden keskusliiton julkaisuja suoraan oman yhdistyksesi kanavissa.

Mielenterveyden keskusliitto

Mielenterveysongelmia itse kokeneiden ihmisten järjestö

Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki

etunimi.sukunimi@mtkl.fi