

INBJUDAN till Världsdagen för psykisk hälsa 10.10.2020 som kampanjpartner

Världsdagen för psykisk hälsa firas än en gång den 10 oktober. Årets tema handlar om att lyssna, eftersom vårt välbefinnande påverkas i stor grad av hur vi blir bemötta.

Var och en är värd att bli hörd. I alla bemötanden – såväl i familjen, fritidssysselsättningar, studier, på arbetsplatsen, som i hälsovården. Genom att verkligen lyssna kan alla påverka varandras liv och medverka till att bygga ett jämlikare samhälle.



Medverka och visa GRÖNT LJUS FÖR ATT LYSSNA!

Anteckna kampanjtiden i kalendern: 5 – 10.10.2020

[Anmäl dig som kampanjpartner](#)

Att vara kampanjpartner ger mycket glädje

Kampanjpartner får bl.a. tillgång till materialbanken med färdigt kommunikationsmaterial och utskrivbara kampanjplanscher. Det erbjuds även tips för att lyfta fram temat att lyssna i den egna verksamheten och behändiga övningsmaterial för att utveckla förmågan att lyssna ensam eller tillsammans. Framför allt får du gott humör av att vara partner, och det kostar ingenting!

Det finns många möjligheter att delta. Välj de mest lämpliga!



Sprid meddelandet i sociala medier 5 – 10.10.

- Vi uppmuntrar alla att vara närvarande och lyssna i alla bemötanden.
- Vårt huvudsakliga meddelande är **Grönt ljus för att lyssna! Vem kan du lyssna på?**
- Dela meddelandet i sociala medier och bjud in andra.
- I materialbanken finns färdiga illustrationer, GIF-animationer och texter för sociala medier. Budskapet om att det är viktigt att lyssna berättas med hjälp av **Cup Of Therapy** djurteckningar.

Förra året publicerades över 1 000 inlägg i Instagram med hashtaggen **#vihreävaloa**. Lyckas vi göra ett nytt rekord i år?

#vihreävaloa #ketävoisitkuunnella #maailmanmielenterveyspäivä #kymppikymppi





Ordna ett jippo för att lyssna

- Planera en tillställning eller ett evenemang i er egen stil.
- Klä er i grönt: välj gröna kläder eller annan lämplig rekvisita. Dela bilder i sociala medier och utmana andra att delta.
- Utnyttja materialet i er verksamhet. Vi publicerar engagerande material på vår kampanjwebbplats bl.a. för de som arbetar med barn och unga, för arbetsplatser och mångkulturella sammanslutningar.



Lys upp ett lämpligt objekt med grönt ljus 10.10 kl. 18

- Vi utmanar dig att lysa upp byggnader, fönster, minnesmärken osv. med grönt ljus.
- Förra året lyste man upp bl.a. Näsinneula utsiktstorn, Finlandiahuset, Uleåborgs teater och biblioteken i Nurmes och Raumo med grönt.



Föreslå eller ge idéer på nytt material

- Skriv ett inlägg på vår webbplats i anslutning till att lyssna eller föreslå lämpliga material för temat att länkas från vår kampanjwebbplats.
- Kom med idéer på en helt ny samarbetsmetod och kontakta oss!

Anmäl er och håll er uppdaterade om kampanjen!

[Meddela era kontaktuppgifter](#), så sänder vi kampanjmeddelanden. (Anmälning förutsätter inte att man deltar.)

Mer information

Katja Müller, kampanjskeppare, Världsdagen för psykisk hälsa
MIELI Psykisk Hälsa Finland rf
katja.muller@mieli.fi
040 667 1415

Bakgrund till kampanjen Världsdagen för psykisk hälsa

Firandet av Världsdagen för psykisk hälsa startades år 1992 av Världsförbundet för psykisk hälsa (World Federation for Mental Health).

MIELI Psykisk hälsa i Finland rf delar budskapet om att psykisk hälsa är en resurs som var och en kan stärka. På Världsdagen för psykisk hälsa är vårt mål att väcka diskussion om psykisk hälsa som grund för välbefinnandet, hälsan och funktionsförmågan.

MIELI rf koordinerar kampanjen *Grönt ljus för att lyssna* på Världsdagen för psykisk hälsa 2020. Kampanjen på webben: mieli.fi/kymppikymppi