

# KUTSU Maailman mielenterveyspäivän 10.10.2020 kampanjakumppaniksi

Maailman mielenterveyspäivää vietetään jälleen lokakuussa 10.10. Tämän vuoden teemana on kuunteleminen, koska se, miten tulemme kohdatuksi, vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiimme.

Jokainen ansaitsee tulla kuulluksi. Jokaisessa kohtaamisessa – niin perheessä, opinnoissa, työpaikalla, harrastuksissa kuin terveydenhuollossakin. Kuuntelemalla aidosti voimme jokainen vaikuttaa toistemme elämään ja olla mukana rakentamassa yhdenvertaisempaa yhteiskuntaa.



## Tulkaa mukaan näyttämään VIHREÄÄ VALOA KUUNTELEMISELLE!

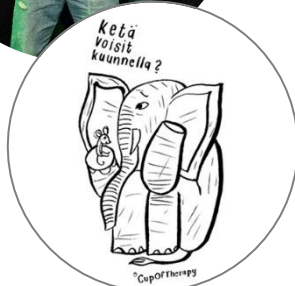
Merkkaa kalenteriin kampanja-aika: 5. – 10.10.2020

[Ilmoittaudu kampanjakumppaniksi tästä](#)

## Kampanjakumppanuudesta on paljon iloa

Kampanjakumppanit saavat mm. pääsyn materiaalipankkiin, jossa on valmiita viestintämateriaaleja ja tulostettavat kampanjajulisteet. Tarjolla on myös vinkkejä, joilla kuuntelemisen teemaa voi tuoda esiin omassa toiminnassa sekä näppäriä harjoitusmateriaaleja kuuntelemisen taidon kehittämiseen yksin tai yhdessä. Ennen kaikkea kumppanuus tarjoaa hyvää mieltä, eikä maksa mitään!

## Osallistumismahdollisuuksia on monia. Valitse sopivimmat!



### Julistakaa viestiä somessa 5. – 10.10.

- Kannustamme läsnäolevaan kuunteluun jokaisessa kohtaamisessa.
- Pääviestimme on **Vihreää valoa kuuntelemiselle! Ketä voisit kuunnella?**
- Jakakaa viestiä somekanavissa ja kutsukaa liittymään joukkoon.
- Materiaalipankkiin kootaan valmiita kuvituksia, GIF-animaatioita ja sometekstejä. Viestiä kuuntelemisen tärkeydestä kerrotaan **Cup Of Therapyn** eläinpiirrosten avulla.

Viime vuonna Instagramissa julkaistiin #vihreävaloa-tunnisteella yli 1000 julkaisua. Onnistuisimmeko tänä vuonna tekemään uuden ennätysten?

#vihreävaloa #ketävoisitkuunnella #maailmanmielenterveyspäivä #kymppikymppi





## Tempaiskaa kuuntelemisen puolesta

- Suunnitelkaa oman näköinen tilaisuus tai tapahtuma.
- Sonnustautukaa vihreään: valitkaa vihreät vaatteet tai muuta sopivaa rekvisiittaa. Jakakaa kuvaa somessa ja haastakaa muitakin mukaan.
- Hyödyntäkää materiaalia toiminnassanne. Julkaisemme kampanjasivustolla osallistavaa materiaalia mm. lasten ja nuorten parissa toimiville, työpaikoille ja monikulttuurisille yhteisöille.



## Valaiskaa sopiva kohde vihreällä valolla 10.10. klo 18

- Haastamme valaisemaan rakennuksia, ikkunoita, muistomerkkejä jne. vihreällä.
- Viime vuonna vihreällä valaistiin mm. Näsinneulan torni, Finlanditalo, Oulun teatteri sekä Nurmeksen ja Rauman kirjastot.



## Ehdottakaa materiaaleja tai ideoikaa uutta

- Kirjoittakaa kuuntelemiseen liittyvä kirjoitus verkkosivuillemme taikka ehdottakaa teemaan sopivia materiaaleja linkitettäväksi kampanjasivustolle.  
Tai ideoikaa jotain ihan uudenlaista yhteistyötappaa!

## Ilmoittautukaa mukaan, saatte tietoa kampanjasta!

[Ilmoita yhteystietonne](#), niin saatte kampanjakirjeemme. (Ilmoittautuminen ei sido osallistumiseen.)

### Lisätietoja

Katja Müller, Maailman mielenterveyspäivän kampanjakiipari  
MIELI Suomen Mielenterveys ry  
katja.muller@mieli.fi  
040 6671415

### Maailman mielenterveyspäivän kampanjan taustaa

Maailman mielenterveyspäivän vieton käynnisti Mielenterveyden maailmanliitto (World Federation for Mental Health) vuonna 1992.

MIELI Suomen Mielenterveys ry:ssä jaamme viestiä mielenterveydestä voimavarana, jota jokainen voi vahvistaa. Maailman mielenterveyspäivänä tavoitteenamme on herättää keskustelua mielenterveydestä hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn pohjana.

MIELI ry koordinoi Maailman mielenterveyspäivän 2020 kampanjaa *Vihreää valoa kuuntelemiselle*.  
Kampanja verkossa: [mieli.fi/kymppikymppi](https://mieli.fi/kymppikymppi)