

# Mielinauha kerää varoja mielenterveyden tukemiseen ja kriisiauttamiseen

## **Pahimmat kriisit liittyvät lähipiiriin ja tulevat yllättäen**

**Pahimmiksi kriiseiksi elämässä koetaan ero puolisoista, haastava ihmissuhde, oma tai läheisen sairastuminen tai äkillinen kuolema lähipiirissä.**

**Tämä käy ilmi sekä MIELI ry:n kriisiauttamisen tilastoista että kevättalvella toteutetusta somekyselystä.**

- Tavallisimmin MIELI ry:n kriisiapuun otetaan yhteyttä henkilökohtaiseen elämään liittyvän kriisitilanteen takia. Henkilökohtainen kriisi voi olla myös huoli läheisestä, kuten somekyselyssäkin nousee, vahvistaa MIELI ry:n Kriisitoimintojen johtaja **Sanna Vesikansa**.

Tällä hetkellä MIELI ry:n Kriisipuhelimeen otetaan useimmin yhteyttä yleisen pahan olon, erityisesti ahdistuneisuuden (17 %) ja toiseksi eniten ihmissuhteisiin liittyvien ongelmien, erityisesti erojen takia (14 %).

MIELI ry:n somekyselyyn vastanneet olisivat toivoneet kriisitilanteessa ennen kaikkea ymmärrystä ja tukea läheisiltä, mutta myös nopeampaa ammattiapua: ”ei vain puhelinaikaa johonkin kahden viikon päähän”, kuten joku vastaaja asian tiivistää.

Kyselyyn vastanneet kertoivat, että kriisistä selviytymistä auttoivat läheisten, ystävien ja sukulaisten tuki sekä ammattiapu, mutta myös esimerkiksi musiikki, koira, ajan kuluminen, liikunta ja luonto.

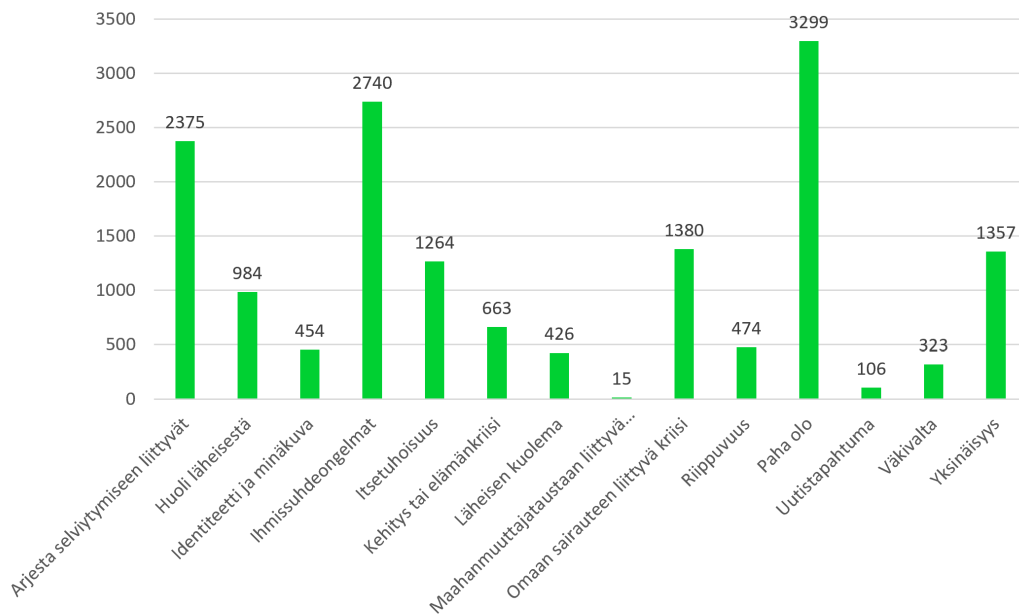
## **Uutistapahtumat kuuluvat harvoin Kriisipuhelimessa**

Kansalliset tai kansainväliset kriisit eivät yleensä lisää merkittävästi yhteydenottoja. Poikkeuksen sääntöön tekivät koronapandemian alku vuonna 2020 sekä Vastaamon tietomurto lokakuussa 2020. Myös Venäjän hyökkäys Ukrainaan herätti monissa suomalaisissa pelkoa ja sai ottamaan yhteyttä Kriisipuhelimeen. Ympäristöahdistus on harvoin yhteydenoton syy, mutta viime vuosina Kriisipuhelimessa on käyty nuorten aikuisten kanssa aiheesta yli 10 000 keskustelua. Alle 30-vuotiailla ahdistusta ympäristöasioista esiintyy selvästi enemmän kuin vanhemmilla ikäluokilla.

Pandemian vaikutukset heijastuvat edelleen monen elämään, esimerkiksi talous- ja työasioihin, parisuhteeseen ja terveyteen. Ajankohtaiset ongelmat tuovat usein lisäkuormitusta, kun omassa elämässä on vaikea tilanne. Esimerkiksi talousongelmat eivät ole lisääntyneet ensisijaisena

yhteydenoton syynä, mutta tulevat esiin keskusteluissa, kertoo Sanna Vesikansa.

## 2023 Kriisipuhelimessa käytyjen keskustelujen keskeiset soittosyyt 1.1.-20.3.2023



### Jokainen mieli on joskus solmussa

Kriisitilanne voi yllättää kenet tahansa. Ero, työsuhteen loppuminen tai läheisen sairastuminen pysäyttävät ja kuormittavat. Mitä aiemmin vaikeaan tilanteeseen saa tukea, sitä parempi. Kriiseistä selviytymistä auttaa, jos mielenterveys on perustaltaan vahva.

- Mieli ry:ssä tehdään kriisiauttamisen lisäksi paljon edistävää mielenterveystyötä. Kun mielenterveyden perusta on kunnossa se suojaa myös silloin, kun elämässä tulee eteen vaikeampia tilanteita. Mielinauha-kampanjaan osallistuminen on helppo ja vaikuttava tapa tukea mielenterveystyötä ja kriisiauttamista, toteaa MIELI ry:n toiminnanjohtaja Sari Aalto-Matturi.



*Kuva: Nana Simelius*

Tämän vuoden Mielinauha-kampanjaa (30.3–30.6.) tähdittää suosikkiartisti Erin. Vuoden 2023 kampanjaviesti on: **Jokainen mieli on joskus solmussa**. Joskus elämän solmukohtista selviää yksin, toisinaan selvittämiseen tarvitaan apua. Mielinauhan tekstillä ”Solmut auki” halutaan kertoa, että jokaisen elämässä tulee vastaan solmukohtia, mutta niistä on mahdollista selviytyä.

Erin halusi lähteä Mielinauha-kasvoksi, koska on elämässään nähnyt, että jokaiselle voi tulla eteen vaikeita tilanteita, jolloin voidaan tarvita läheisten tuen lisäksi myös ammattiapua. Hänestä myös pienempiä elämän solmukohtia on hyvä avata ajoissa. Mielinauha-kampanjassa Erin haluaa lisätä tunnepuhetta ja avoimuutta mielen asioista ja auttaa erityisesti nuoria.

- Itse olen vasta nyt, yli nelikymppisenä opettelemassa tunteiden tunnistamista ja niiden ilmaisemista. Olen kasvanut ajatukseen, ettei sellaisesta puhuta. Meidän aikuisten pitää kuunnella ja tukea nuoria ja kertoa heille kuinka tärkeitä he ovat ja miten hienoa on, että uudet sukupolvet pohtivat omia tunteitaan ja osaavat ilmaista niitä, Erin muistuttaa.

**MIELI ry** tarjoaa matalan kynnyksen tukea ja apua vaikeissa elämäntilanteissa puhelimesta, kasvokkain ja verkossa. Kriisipuhelin päivystää suomenkielisellä linjalla 24 tuntia vuoden jokaisena päivänä.

*MIELI ry tekee myös edistävää mielenterveystyötä, jotta yhä useampi osaisi vahvistaa omaa ja läheisten mielenterveyttä. Vahva mielenterveys suojaa vaikeassa elämäntilanteessa ja helpottaa kriisistä selviytymisestä. Mielinauha on MIELI ry:n kampanja, jolla kerätään 30.3.-30.6 varoja mielenterveyden edistämiseen ja kriisityöhön Suomessa.*

*Mielinauha-kampanjaan voi osallistua lahjoittamalla, ostamalla Mielinauhan (4 €) tai Mielinauha-tuotteen. Mielinauhoja myyvät Tokmannit, S-marketit, Prismat, Salet, Alepat, Sokokset, Musti & Mirri -lemmikkieläintarvikeliikkeet, Finnkinon elokuvateatterit ja Espresso house -kahvilat. Lisätietoa kampanjasta ja siihen osallistumisesta: [mielinauha.fi](https://mielinauha.fi)*

***Mieli ry:n somekyselyssä kysyttiin, mikä on ollut elämäsi pahin kriisi?, millaista tukea olisit siihen kaivannut? ja mitkä keinot auttoivat sinua selviytymään kriisistä? Kysely toteutettiin MIELI ry:n Instagram-seuraajien keskuudessa helmikuussa 2023. Kriisiauttamisessa yhteydenottojen syitä ja määriä seurataan ja tilastoidaan järjestelmällisesti koko ajan.***

#### **Lisätietoja kriisiauttamisesta**

Sanna Vesikansa  
Johtaja, Kriisitoiminnot  
[+358 40 745 9586](tel:+358407459586)  
[etunimi.sukunimi@mieli.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mieli.fi)

#### **Lisätietoja MIELI ry:stä ja vaikuttamistyöstä**

Sari Aalto Matturi  
MIELI ry:n toiminnanjohtaja  
[+358400508234](tel:+358400508234)  
[etunimi.sukunimi@mieli.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mieli.fi)

#### **Lisätietoja Mielinauha-kampanjasta**

Jutta Kajander  
Markkinointiviestinnän asiantuntija  
[+358408014429](tel:+358408014429)  
[etunimi.sukunimi@mieli.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mieli.fi)

*MIELI Suomen Mielenterveys ry tekee työtä mielenterveyden edistämiseksi ja ongelmien ehkäisemiseksi. MIELI ry puolustaa kaikkien yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen. Järjestö koordinoi valtakunnallisen kriisikeskusverkoston toimintaa sekä edistää lasten, nuorten, työikäisten ja ikääntyneiden mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia.*