

Tehdään keväästä helpompi

Mielinauha-kampanja 1.4.–30.6.2026



Mielinauha-kampanjalla kerätään varoja mielenterveystyöhön jo yhdeksättä kertaa 1.4.–30.6.2026. Mielinauha-kampanjakasvo on yksi Suomen tunnetuimmista artisteista, Käärijä.

Käärijä eli **Jere Pöyhönen** haluaa 2026 Mielinauha-kampanjakasvona rohkaista kaikkia puhumaan enemmän vaikeammistakin tunteista ja elämään kuuluvista haastavammistakin hetkistä:

”Ei oo munkaan elämä aina ollut pelkkää festaria”, Jere sanoo.

Hän on halunnut avoimesti puhua nuoruudessaan koetusta sairaudesta ja sen myötä koetuista mielenterveyden haasteista.

Käärijää kuullaan tänä keväänä MIELI ry:n huhtikuun Mielen puolikkaat -podcastissa. Elämä tuntuu Käärijän mukaan kokonaisuudessaan helpommalta, kun hyväksyy sen, ettei koko ajan voi olla onnellinen:

”Nyt voi olla paskaa, mutta jonain päivänä on vielä helpompaa”, hän tiivistää.

”Olen aina ollut ihmisenä sellainen, joka haluaa auttaa ja jeesata ihmisiä omassa lähipiirissä. Mielinauha-kampanja on oiva tapa vaikuttaa ja olla mukana tekemässä maailmasta parempaa paikkaa, jossa tuettaisiin toisia ja tehtäisiin yhdessä hyvää.”

Käärjä kertoo, ettei hän ole itse aina uskaltanut puhua omasta pahasta olostaan, vaan on nuorena sairastuttuaan ajatellut olevansa aika yksin ja punninnut mielessään jopa oman elämänsä perimmäistä merkityksellisyyttä.

”Onneksi nyt ollaan elossa ja hengissä.”

Käärjä kokee erityisen merkitykselliseksi, että ihmiset pystyvät näyttämään haavoittuvaisuuttaan tässä ajassa.

”Kun nyt Instagramissa ja Tik tokissa pääasiassa halutaan näyttää, kuinka hienoa elämää kukin elää. Täydellisyyden hakeminen johtaa siihen, että voi olla tosi vaikeaa tehdä mitään, koska silloin näet vain ongelmia itsessäsi ja välillä myös muissa.”

Omaa ajatteluaani elämästä on aina kantanut se, että jossain on vielä tulossa parempaa.

”Se on semmoinen mun ajattelutapa. Nyt voi olla vaikeaa ja tällä lailla tiukkaa, mutta joku päivä on vielä parempaa ja helpompaa.”

Suuri tarve mielenterveystyölle

Maailman peräkkäisten kriisien: sotien, taloudellisen tilanteen ja ympäristökriisin myötä mielenterveystyön tarve on kasvanut. Ihmisten pahoinvointi ja ahdinko näkyy MIELI ry:n Kriisitoiminnoissa. Pelkästään MIELI Kriisipuhelimeen otetaan yhteyttä päivittäin lähes 900 kertaa.

”Erityisesti tässä ajassa vaaditaan paljon henkistä kriisinkestävyyttä. Mielinauha-kampanjan tuotolla turvataan matalan kynnyksen keskusteluapu vaikeassa elämäntilanteessa oleville. Apu on tehokasta. Se auttaa löytämään ratkaisuja ja ehkäisee ongelmien syvenemistä. Kriisiauttamisen lisäksi toinen tärkeä keräyskohde on mielenterveyden edistämistyö, jolla vahvistetaan kaikenikäisten suomalaisten pärjäämistä muuttuvassa, epävarmassa maailmassa ja luodaan toivoa tulevaisuuteen,”

MIELI ry:n toiminnanjohtaja Sari Aalto-Matturi.

Näytä tukesi - kannna vihreää Mielinauhaa

Kantamalla Mielinauhaa olet mukana auttamassa ja tekemässä niiden elämästä helpompaa, joilla nyt on vaikeaa. Jaa kuva itsestäsi ja Mielinauhasta somessa. Voit myös kertoa, mikä sinua helpottaa, jos elämässä on vaikeampi hetki. **Täggää @mielenterveys #mielinauha.**

- MITEN VOI OLLA MUKANA MIELINAUHA-KAMPANJASSA?

- Lahjoittamalla annat tukea niille, jotka juuri nyt sitä eniten tarvitsevat. ❤️
- Lahjoita osoitteessa mielinauha.fi ja näytä tukesi kantamalla vihreää Mielinauhaa.



**Nauhan myyntipisteet osoitteessa mielinauha.fi ,
@mielenterveys #mielinauha**

Mielinauhoja myyvät S-ryhmän kaupat, Tokmanni, K-ryhmän ruokakaupat, Finnkinon elokuvateatterit, Lumenen tehtaanmyymälä ja Lumene Helsinki Outlet.

Lisätietoa 1.4. alkaen: mielinauha.fi

#mielinauha #mielenterveys

Viestintää koskevissa kysymyksissä mediaa pyydetään olemaan yhteydessä MIELI ry:n viestintään: jutta.kajander@mieli.fi.

Kampanjan takana: Tilaaaja: MIELI Suomen Mielenterveys ry. Toteuttajat: Kaski Creative Agency ja MIELI ry