

Låt oss göra våren lättare

Kampanjen Mielibandet 1–30.6.2026



Kampanjen Mielibandet samlar in pengar för arbete för psykisk hälsa redan för nionde gången. Kampanjen pågår 1.4-30.6.2026 och frontfigur för kampanjen i år är en av Finlands mest kända artister, nämligen Käärijä.

Käärijä, alltså **Jere Pöyhönen**, vill uppmuntra alla att tala mer också om svårare känslor och om de utmanande stunder som hör till livet:

“Inte heller mitt liv har varit en enda festival”, säger Jere.

Han var velat prata öppet om den sjukdom han hade i ungdomen och de psykiska utmaningar som den förde med sig.

I april hörs Käärijä i MIELI rf:s podcast Mielen puolikkaat.

Enligt Käärijä känns livet lättare när man accepterar att man inte alltid kan vara lycklig.

“Det kan kännas skit just nu, men någon dag kommer det att kännas lättare”, säger han.

“Jag har alltid varit en människa som vill hjälpa och finnas till hands för människor i min närkrets. Kampanjen Mielibandet är ett bra sätt att påverka och vara med och göra världen till en bättre plats, där man stödjer varandra och tillsammans gör gott”.

Käärijä berättar att han inte alltid har vågat tala om sitt eget illamående. Då han var ung och sjuk tänkte han ofta att han var ganska ensam och funderade till och med på den

grundläggande meningen med sitt eget liv.

“Som tur är jag vid liv nu”.

Käärijä upplever att det är speciellt meningsfullt att människor kan visa sig sårbara i den här tiden.

“På Instagram och TikTok vill man främst visa upp ett fint liv. Om man strävar efter perfektion kan det vara svårt att göra något alls, för då ser man bara problem i sig själv och ibland också i andra.

Jag har alltid burits av tanken på att något bättre ännu är på väg.

Det är mitt sätt att tänka. Det kan vara svårt och tufft nu, men någon dag blir det bättre och lättare.”

Stor behov av arbete för psykisk hälsa

Behovet av arbete för psykisk hälsa har blivit större i och med världskriserna som följt på varandra: krigen, det ekonomiska läget och klimatkrisen.

Människors illamående och nöd syns i MIELI RF:s kristjänster. Bara MIELI RF:s kristelefon får nästan 900 kontaktförsök varje dag.

”Speciellt i dessa tider krävs det stor psykisk stresstålighet. Med hjälp av intäkterna från kampanjen Mielibandet kan vi trygga samtalshjälp med låg tröskel för dem som är i en svår livssituation. Hjälpn är effektiv. Den hjälper till att hitta lösningar och förebygger att problemen blir djupare. Ett annat viktigt insamlingsmål är arbetet för att främja psykisk hälsa. Arbetet stärker möjligheterna för finländare i alla åldrar att klara sig i en osäker värld under förändring och skapar hopp inför framtiden.”

Sari Aalto-Matturi. verksamhetsledare vid MIELI rf

Visa ditt stöd - bär det gröna Mielibandet.

Genom att bära Mielibandet är du med och hjälper och med om att göra livet lättare för dem som just nu har det svårt. Dela en bild på dig själv och Mielibandet i sociala medier. Du kan också berätta vad som hjälper dig om du har en svårare stund.

Tagga @mielenterveys #mielibandet #mielinauha.

- HUR KAN JAG VARA MED I KAMPANJEN MIELIBANDET?

Genom att donera stöder du dem som just nu behöver det mest.

Donera på adressen mielibandet.fi och visa ditt stöd genom att bära det gröna Mielibandet.

Mielibandets försäljningsställen på adressen mielinauha.fi.



@mielenterveys #mielibandet #mielinauha

Mielibandet säljs i S-gruppens affärer, Tokmanni, K-gruppens mataffärer, Finnkinos biografer, Lumenes fabriksbutik och Lumene Helsinki Outlet.

Mer information från och med 1.4: mielinauha.fi (på finska).

I frågor som gäller kommunikation, kontakta MIELI rf:s kommunikationsavdelning:

jutta.kajander@mieli.fi.

Bakom kampanjen: Beställare: MIELI Psykisk hälsa Finland rf. Genomförande: Kaski Creative Agency och MIELI rf