



# MIELEN VOIMAA YRITTÄJÄLLE



Euroopan unionin  
osarahoittama

**mieli**  
Kainuun mielenterveys ry

  
**KAINUUN LIITTO**



**Kajaanin** kaupunki



**Elinvoimakeskus**

# MIELI Kainuun mielenterveys ry

- Kainuun seudun paikallinen yhdistys, jonka toiminnan tavoitteena on edistää mielen hyvinvointia ja toteuttaa ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä
- Toiminut 1970-luvulta lähtien ja perustettu virallisesti vuonna 1994
- Eri toimintamuotoja kaikenikäisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen



# STRATEGIA 2026–2030



## MISSIONME

Vahvistamme kainuulaisten mielen hyvinvointia ja kehitämme palvelujärjestelmää yhdistämällä ammattilaisten asiantuntijuuden, vapaaehtoistyön voiman ja strategiset kumppanuudet.



## VISIONME

Olemme 1000 ihmisen liike, joka rakentaa Kainuuseen mielenterveyden laumasuojaa, ollen valtakunnallisesti tunnettu ja arvostettu mielen hyvinvoinnin vahvistamisen ja kriisiauttamisen asiantuntija.

## STRATEGISET PAINOPISTEEMME

Tarjoamme mahdollisuuksia vapaaehtoistoimintaan koko maakunnan alueella jalkauttaen toimintaamme uusiin ympäristöihin.

Olemme läsnä ihmisten ja yhteisöjen arjessa tarjoten tietoa, tukea ja apua luotettavasti sekä oikea-aikaisesti matalalla kynnyksellä.

Kehitämme toimintaa vastaamaan muuttuvia tarpeita ketteränä ja tavoiteltuna yhteistyökumppanina, täydentäen julkisia palveluita.

MIELI Kainuun mielenterveys ry

MIELI Kriisikeskus  
Kainuu

Mielen voimaa  
hanke +75v

Mielen voimaa  
yrittäjille -hanke

Kriisiauttaminen

Mielen hyvinvoinnin ja kriisivalmiustaitojen  
vahvistaminen

MIELI Kriisi-  
vastaanotto

MIELI Tuki-  
keskustelut

MIELI  
Tukitaistelija

Sekasin-  
chat

Luennot ja  
koulutukset

Vaikuttamis-  
-työ

MIELI  
Kriisipuhelin

MIELI  
Ryhmä-  
toiminta

MIELI  
Tukisuhteet

MIELI  
Kohtaamis-  
kahvilat

Tapahtumat

Asiantuntijatyö

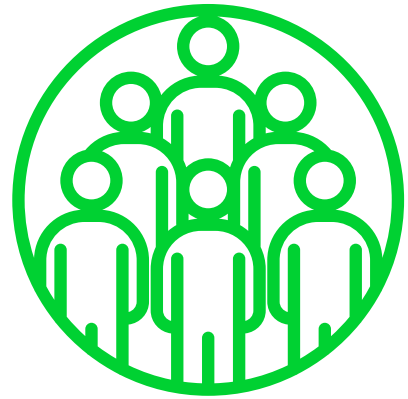
Vapaaehtoistyö



• 11 työntekijää



• 940 kriisivastaanottokäyntiä



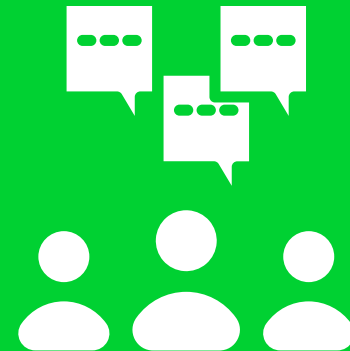
• 100 vapaaehtoista



• 750 kriisipuhelinkeskustelua



• 108 tukikeskustelua



• 282 Sekasin-chatkeskustelua



• 17 tukisuhdetta



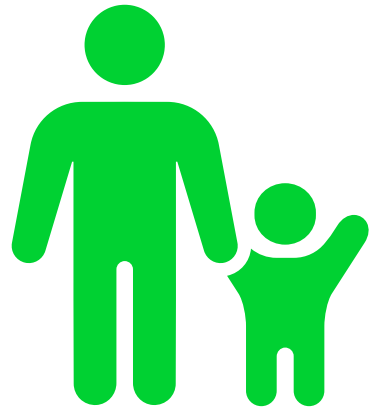
• 101 kohtaamiskahvilaa



• 28 luentoa  
oppilaitoksissa



• 55 tapahtumaa,  
messua tai Huolituolia



• 4 vanhempainiltaa



• 13 luentoa muualla

## Käynnissä olevat hankkeet

**Mielen voimaa 75+**  
**hanke ikäihmisille**





MIEL EN VOIMAA  
YRITTÄJÄLLE

Hyvinvointi on yrityksen elinvoiman perusta.

Kun yrittäjä voi hyvin, myös yritys voi hyvin.

Hyvinvointi näkyy jaksamisessa,  
päätöksenteossa, tuottavuudessa

– ja koko Kainuun elinvoimassa.

# Hankkeen faktat

Hankkeen kesto 23.2.2026 – 23.2.2028.

Mielen voimaa yrittäjälle on Euroopan unionin osarahoittama ESR+ hanke. Hanketta ovat rahoittaneet myös MIELI Kainuun mielenterveys ry, Kainuun liiton Tulevaisuusrahasto sekä Kajaanin kaupunki.

EU-rahoitus 237 911 e

Kuntarahoitus 5 000 e

Muu julkinen rahoitus 20 000 e

Yksityinen rahoitus 34 477 e

Hankkeen kokonaisrahoitus

**YHTEENSÄ 297 388 e**



Euroopan unionin  
osarahoittama

**mieli**  
Kainuun mielenterveys ry



Kajaanin kaupunki



Elinvoimakeskus





# Taustaa

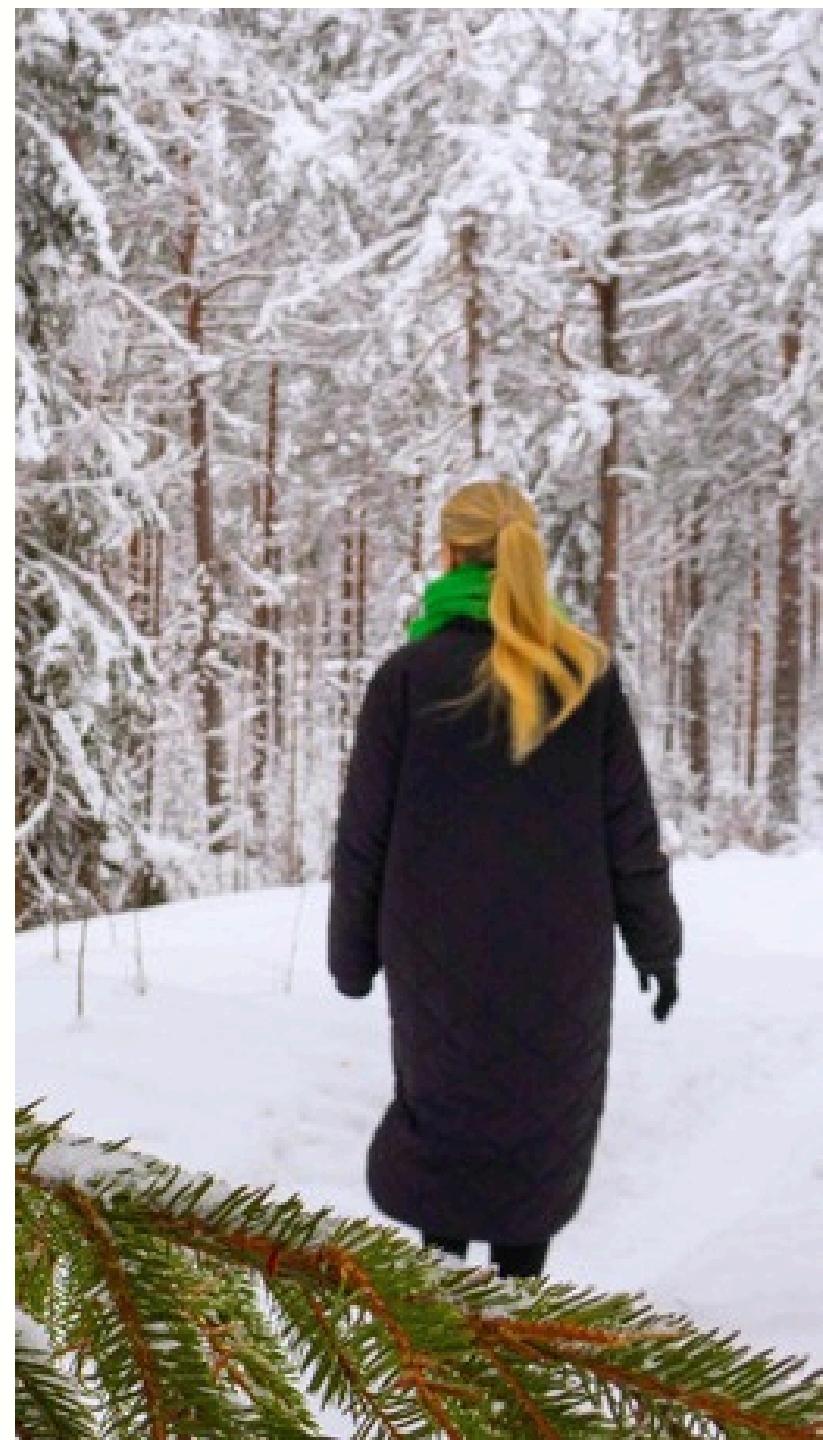
- 54 % mikroyrittäjistä kamppailee jaksamisen kanssa
- 42 % kärsii ajanhallinnan puutteista
- 37 % kokee, ettei palaudu työstä riittävästi
- 32 % lla yritystoiminta ja vapaa-aika sekoittuu
- 23 % lla on pelko epäonnistumisesta tai uskalluksen puute aloittaa tai laajentaa yritystoimintaa
- 19 % kokee riittämättömyyttä
- 16 % kokee itseluottamuksen puutetta



# Taustaa

Yrittäjien sekä heidän läheistensä mielenterveyteen liittyvät suorat ja välilliset ongelmat ovat nousseet keskeiseksi työkyvyn ja tuottavuuden haasteeksi.

Erityisesti yksin- ja pk-yrittäjillä ei ole riittävästi osaamista tunnistaa ja tukea mielenterveyden ongelmia ennaltaehkäisevästi ja tarpeeksi aikaisessa vaiheessa, ennen kuin ongelmat kasaantuvat.



# Hankkeen tavoite

Hankkeen tavoitteena on vahvistaa yrittäjien mielenterveysosaamista ja lisätä heidän resilienssiään sekä omia valmiuksiaan tukea työkykyä ennakoivasti.

Tavoitteiden toteuttaminen tukee suoraan yrittäjien sekä välillisesti yrittäjien perheiden hyvinvointia että alueen elinvoimaisuutta ja kehittämistä.

3000:sta Kainuun yrityksestä 96 prosenttia on mikroyrityksiä ja näistä puolet yksinyrittäjiä.



# Kohderyhmät

Mikro-, yksin- ja pienyrittäjät, maatalousyrittäjät, kainuulaiset yrittäjäjärjestöt sekä yrittäjien kanssa yhteistyössä toimivat sidosryhmät, kuten rahoittajat. Yrittäjyyttä harkitsevat sekä sukupolven- ja omistajanvaihdosta suunnittelevat yrittäjät.

Välilliset kohderyhmät: Yrittäjien ja työntekijöiden perheet ja läheiset, asiakkaat ja yhteistyökumppanit, paikallinen elinkeinoelämä, työterveyshuolto ja Kainuun hyvinvointialueen terveysterveyshuolto- ja sosiaalipalvelut, oppilaitokset sekä kunnat ja aluekehittäjät, kuten Kainuun Liitto.



# Toiminta-alueena koko Kainuu

- Hyrynsalmi
- Kajaani
- Kuhmo
- Paltamo
- Puolanka
- Ristijärvi
- Sotkamo
- Suomussalmi



**MIELEN VOIMAA  
YRITTÄJÄLLE**

Hanke luo pysyviä toimintamalleja, jotka vahvistavat työhyvinvointia, kilpailukykyä ja vastuullista yrityskulttuuria pitkälle hankkeen jälkeenkin. Hankkeen avulla myös häpeän tunne mielenterveysasioiden ympäriltä hälvenee ja yrittäjät rohkaistuvat hakemaan itselleen apua ja tukea hyvissä ajoin.

# Mielen vointi osaksi arkikeskustelua

- Mielen terveysosaaminen integroidaan osaksi yritysten arkea ja johtamiskäytäntöjä – ei ainoastaan erillisenä palveluna, vaan ennakoivina taitoina, joita yrittäjät itse hallitsevat.
- Muutos tapahtuu ennaltaehkäisemisen, varhaisen puuttumisen ja tietoisuuden lisäämisen ja hyvien käytäntöjen kautta.



# Tulevia tapahtumia

- **Tukikeskustelut yksin- ja pienyrittäjille, käynnissä**
- **Mielen voimaa liikkumalla - lajikokeilut, kevät 2026**
- **Mielen voimaa yrittäjälle -koulutussarja, syksy 2026, syksy 2027 sekä Arvotyöpaja kevät 2027**
- **Webinaareja** (aivoergonomia, resilienssi, psykologinen turvallisuus, konfliktien hallinta, itsemyötätunto, yrittäjän jaksaminen)
- **Yrittäjätarinat-lukumaraton 10.10.2026**  
**Big Friday Mieli-lounge 2027**
- **Vertaistukiryhmät** alkaa syksyllä 2026



# Aikataulu

## Vuosi 2026

Käynnistäminen ja viestintä, ohjausryhmän valinta, verkostoituminen, prosessien suunnittelu ja käytännön toteuttaminen (mm. tarvekartoitus, tukikeskusteluiden, koulutusmallien ja digialustojen suunnittelu ja käynnistäminen). Mielen voimaa yrittäjälle - aloitusseminaari.

## Vuosi 2027

Toimintaa - koulutusten toteutus, materiaalien ja oppaiden kehittäminen, toimintamallien juurruttaminen yrityksiin. Yksinyrittäjien vertaisryhmien jatkuvuuden varmistaminen koulutettujen vapaaehtoisten voimin. Mielen voimaa yrittäjälle -seminaari. Jatkohankkeen kirjoittaminen.

## Vuosi 2028

Tammikuu: Loppuarviointi ja mittaukset. Mielen voimaa yrittäjälle -loppuseminaari. Tuloksista tiedottaminen valtakunnallisesti. Jatkohanke pk-yritykset.





# Hankkeen päätyttyä

- Toimintamallit ja omahoito-ohjelmat sekä muun hankkeen tuottaman materiaalin saatavuus verkkosivuston kautta. Lisäksi yhteistyöverkostoja ylläpidetään hankkeen päätyttyä.
- Yrittäjien tukikeskustelut sekä vertaisryhmien toiminta jatkuu MIELI Kainuun koulutettujen vapaaehtoisten vetämänä.
- Kainuun yrittäjäjärjestöt, pk-yritykset, kuntien elinvoima-koordinaattorit ja muut sidosryhmät sitoutetaan mukaan jatkohankkeeseen.
- Hanke tukee Kainuun maakuntaohjelma 2026–2029 kolmea tavoitteellista kehittämisteemaa



**MIELEN VOIMAA  
YRITTÄJÄLLE**



Hankkeen verkkosivut

**Johanna Sula**  
projektipäällikkö  
johanna.sula@mielikainuu.fi  
puh. 050 300 7992



**Mari Raudaskoski**  
projektikoordinaattori  
mari.raudaskoski@mielikainuu.fi  
puh. 050 542 3221

A close-up photograph of a person's hands holding a snowball. The person is wearing a black quilted jacket and a bright green scarf. The background is a snowy outdoor setting with a wooden fence. A semi-transparent grey horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the word 'KIITOS' in large, bold, black capital letters.

# KIITOS