



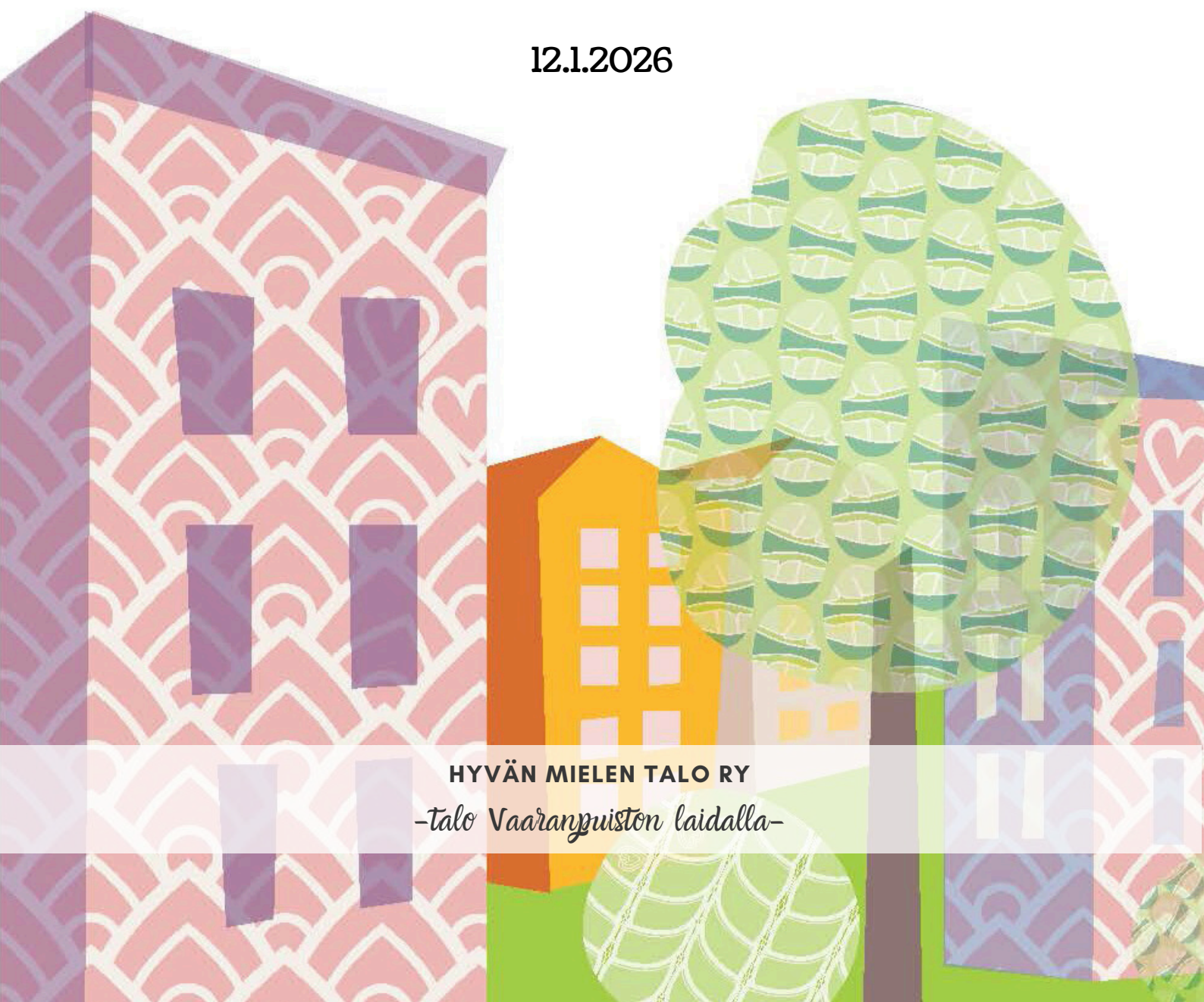
HYVÄN MIELEN TALO

TAMMI-HELMIKUU 2026

|
Hyvän mielen talon

Koulutukset, kurssit ja luennot

12.1.2026



HYVÄN MIELEN TALO RY
-talo Vaaranpuiston laidalla-

TÄSSÄ ESITTEESSÄ:

Hyvän mielen talon

Hyvinvointia tukevat koulutukset

**Vapaaehtois- ja kokemustoimintaa
tukevat koulutukset**

Yleisöluennot ja tietoiskut

HYVÄ TIETÄÄ

Hyvän mielen talon järjestämät koulutukset ovat maksuttomia, ellei koulutuksen kohdalla mainita toisin. Joidenkin kurssien kohdalla voimme periä oppikirja-/materiaalimaksun.

Koulutukset on tarkoitettu henkilöille, joilla on omaa tai läheisenä kertynyttä kokemusta mielenterveyden ongelmista, tai psyykkisesti kuormittavasta elämäntilanteesta.

Koulutustarjontamme täydentyy koko ajan.

Ajantasaisimman tiedon löydät nettisivuiltamme:

hyvanmielentalo.fi - Toiminta ja palvelut - Koulutus- ja kurssitoiminta

Keräämme koulutukseen ilmoittautumisten yhteydessä henkilötietoja Hyvän mielen talon tietosuojaselosteessa mainittuihin tarkoituksiin.

Tietosuojaselosteeseen voit tutustua:

hyvanmielentalo.fi/materiaalit/tietosuoja

Ilmoittautumalla annat luvan henkilötietojesi käyttöön tietosuojaselosteessa mainitulla tavalla.

HYVINVOINTIA TUKEVAT KOULUTUKSET

Omaisen ABC -kurssi

Aika: keskiviikkoisin 11.2., 18.2. ja 25.2.2026 klo 16.30–18.30

Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu, 2. krs.
(sisäänkäynti Vaarankadulta)

Kohderyhmä: Kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat huolissaan läheisen mielenterveydestä ja omasta jaksamisestaan. Huoli voi liittyä lapsen, puolison tai muun läheisen tilanteeseen. Saat kurssilla tietoa ja tukea sekä mahdollisuuden keskustella muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Tavoite: Sairauden herättämien tunteiden tunnistaminen, oman jaksamisen ja elämänhallinnan parantuminen vertaistuen ja asiantuntijatiedon avulla sekä stressin ja kuormituksen väheneminen.

Sisältö: Kurssi koostuu kolmesta teemallisesta tapaamisesta, joista jokaisessa on omaisen asemaan ja elämään liittyvä aihe.

A-tapaaminen ke 11.2.2026 klo 16.30–18.30; Alussa se oli yhtä myllerrystä. Läheisen sairastumiseen liittyviä tunteita, kysymyksiä ja ajatuksia. Sairaus perheen kriisinä, sairastumisen alttius- stressimalli.

B-tapaaminen ke 18.2.2026 klo 16.30–18.30; Arkeen mahtuu monenlaista. Arjen ongelmatilanteet ja niiden ratkaiseminen. Varhaiset varomerkit, hoitoon ohjaus ja sairastuneen tarvitsemat tukitoimet.

C-tapaaminen ke 25.2.2026 klo 16.30–18.30; Arjen pienet ilot. Tarkastelussa omaisen asema, jaksaminen ja voimavarat.

Kouluttaja: Piia Saraspää

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen ja lisätiedot 6.2.2026 mennessä: p. 044 7186762 tai piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi



Prospect-koulutus mielenterveyshäiriöistä kokemusta omaaville

Aika: keskiviikkoisin 4.3.-25.3.2026 klo 13-17

Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 2. krs. 90100 Oulu (käynti Vaarankadun puolelta).

Kenelle: Koulutus on tarkoitettu henkilöille, joilla on oma kokemus mielenterveyshäiriöstä ja halu etsiä muutosta elämäntilanteeseensa.

Tavoitteet: Koulutuksen tavoitteena on

- tukea osallistujan toipumisprosessia
- edistää osallistujan voimaantumista
- tunnustaa ja validoida osallistujan omakohtaisesti eletyt kokemukset
- lisätä osallistujan tietoisuutta yhteisön palveluista ja tuesta
- edistää kansalaisuuteen ja ihmisoikeuksiin liittyviä lähestymistapoja mielenterveysalalla.

Sisältö: Koulutus koostuu kahdeksasta moduulista, joiden teemat ovat:

1. Johdanto
2. Mielenterveystyö ja yhteisö
3. Kansalaisuus, oikeudet ja osallistuminen
4. Edunvalvonta, keskinäinen tuki ja leimautumisen vastaiset kampanjat
5. Toipuminen (osa 1): Elämänviiva
6. Toipuminen (osa 2): Minun elämäni projekti
7. Tukijat ja toipuminen
8. Toimintasuunnitelmat ja koulutuksen päättäminen

Kuvaus: Koulutus perustuu osallistujilla olevan kokemustiedon jakamiseen ja yhteisölliseen oppimiseen. Työskentelytapoina ovat lyhyet alustukset, pari- ja pienryhmäkeskustelut sekä pienet itsenäiset tehtävät.

Kokoontumiskerran aikana pidetään puolen tunnin kahvi- /teetauko, sekä 1-2 pienempää taukoa.

Koulutukseen kokonaisuudessaan osallistuneilla on mahdollisuus toimia myöhemmin itse Prospect-vertaisohjaajina kokeneemman vertaisohjaajan parina.

Kouluttajat: Koulutusta ohjaavat Hyvän mielen talon Prospect-vertaisohjaajat.

Hinta: Koulutus kahvi-/teetarjoiluineen on osallistujille maksuton.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen koulutukseen 18.2.2026 mennessä:
koulutustoiminnan koordinaattori Päivi Isojärvi,
paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi, p. 041 4667 683.

Lisätietoa myös Hyvän mielen talon Kohtaamossa ma 26.1.2026 klo 10.30-12 "Mistä Prospect-koulutuksissa on kysymys" -tilaisuudessa. Tilaisuuteen ei tarvitse ilmoittautua, kahvitarjoilu!

VAPAAEHTOIS- JA KOKEMUSTOIMINTAA TUKEVAT KOULUTUKSET

Vertaistukihenkilöiden peruskurssi

Aika: la 17.1.2026 klo 9-15

Paikka: Hyvän mielen talo, olohuone Ilona, Kauppurienkatu 23, 2. krs. 90100 Oulu (käynti Vaarankadun puolelta).

Kenelle: Koulutus on suunnattu henkilöille, jotka ovat valmiita ja halukkaita toimimaan vapaaehtoisena vertaistukihenkilönä.

Vertaistukihenkilö toimii henkilökohtaisena tukena omien kokemustensa pohjalta ihmiselle,

- jolla on mielenterveyden ongelmia (psykkinen häiriö tai oireilu),
- joka on psykkinesti kuormittavassa elämäntilanteessa tai
- jonka läheinen (esim. puoliso tai lapsi) sairastaa psykkinesti.

Vertaistukihenkilö on rinnalla kulkija ja kuuntelija tilanteissa, joissa ei jaksa yksin tai omat tukiverkostot ovat puutteellisia. Hän tarjoaa vertaistukea ja toivoa sekä kertoo omista selviytymiskeinoistaan. Vertaistukikeskusteluita on yhden tuettavan kanssa tilannekohtaisesti 1-5 kertaa.

Sisältö: Koulutuksen sisältöinä ovat

- vertaistuki yleisesti ja kahdenkeskinen vertaistuki
- vuorovaikutus
- minä itse vertaistukijana -pohdinta (omat kokemukset, joiden pohjalta voin toimia vertaistukena) ja
- toiminnan käytännön järjestelyihin liittyvät asiat.

Koulutuksessa perehdytään myös etätukimuotojen hyödyntämiseen kasvokkaisen tuen lisänä (mm. puhelintuki, videoyhteys ja Toivo-vertaistukisovellus). Koulutukseen sisältyy kahvitarjoilu ja ruokaisaa purtavaa.

Kouluttaja: yhteisötyöntekijä Jenni Tulppo.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot viimeistään 15.1.2026:

jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi tai p. 044 901 7212.

Vertaistukihenkilöiden täydennyskurssi ja vertaistapaaminen

Aika: pe 27.2.2026 klo 15.30-19.00

Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu, Ilona-tila

Kenelle: Hyvän mielen talon vertaistukihenkilöille, jotka ovat jo käyneet vertaistukihenkilöiden peruskoulutuksen ja ovat toiminnassa mukana olevia vertaistukihenkilöitä.

Sisältö: Tapaamisen sisältöinä ovat

- vertaistukihenkilötoiminnassa mukana olevien vapaaehtoisten tutustuminen sekä kokemusten vaihtaminen ja jakaminen vertaistuellisessa keskustelussa
- vertaistukitoiminnan tavoitteiden kertaaminen sekä vertaistukihenkilötoiminnasta saatuihin v. 2025 palautteisiin tutustuminen
- vuorovaikutus- ja kohtaamistaidot sekä
- vertaistukihenkilötoiminnan kehittämisideat.

Kahvitarjoilu sisältäen ruokaisaa purtavaa.

Ohjaaja: yhteisötyöntekijä Jenni Tulppo.

Ilmoittautuminen: jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi, p. 044 901 7212.

Kohtaamo-toiminnan olohuonevapaaehtoisten vertaistapaaminen

Aika: pe 27.2.2026 klo 15.30-19.00

Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu, Ilona-tila

Erilaisissa olohuonevapaaehtoistoiminnan tehtävissä Hyvän mielen talon Kohtaamossa toimivien vertaistapaamisessa kokoonnutaan

- pohtimaan omia toiveita, vahvuuksia ja roolia olohuonetoiminnan vapaaehtoistehtävissä (olohuonevapaaehtoiset arkisin, viikonloppuolkkarin vapaaehtoiset, perjantaaamukahvien vapaaehtoiset sekä työpajojen ohjaajat Kohtaamon teemallisina ajankohtina)
- kokoamaan yhteen Kohtaamon kehittämisideoita sekä
- jakamaan vertaistuellisessa keskustelussa vapaaehtoistoiminnan kokemuksia.

Mukaan ovat lämpimästi tervetulleita myös uudet, olohuonetoiminnan vapaaehtoistehtävistä kiinnostuneet.

Kahvitarjoilu sisältäen välipalaa.

Ohjaaja: yhteisötyöntekijä Jenni Tulppo.

Ilmoittautuminen: jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi, p. 044 901 7212.

YLEISÖLUENNOT JA TIETOISKUT

Ensitetoa mielenterveyden häiriöistä -verkkoluennot (Teams)

Ohjelma kevätkaudella 2026:

22.01.2026 klo 16.30-18.30

Masennuksen ja kaksisuuntaisen mielialahäiriön diagnosointi ja hoito

Kaisa Saari, apulaisylilääkäri, OYS Psykiatria

Hannele Pruikkonen, kokemusasiantuntija, Hyvän mielen talo ry

26.02.2026 klo 16.30-18.30

Traumaperäisen stressihäiriön diagnosointi ja hoito

Kaarin Sorvari, erikoislääkäri, OYS Psykiatria

Laura Oja, kokemusasiantuntija, Hyvän mielen talo ry

Luennot ovat kaikille avoimia ja ne on suunnattu erityisesti mielenterveyshäiriöistä omaa kokemusta omaaville, heidän läheisilleen ja perheenjäsenilleen, sekä heitä arjessaan kohtaaville henkilöille.

Luennot tarjoavat ensitetoa mielenterveyshäiriöiden diagnosoinnista ja hoidosta sekä mielenterveystoipumista tukevasta toiminnasta.

Kokoontumiset sisältävät psykiatrian erikoislääkärin luento-osuuden, kokemusasiantuntijan puheenvuoron sekä Hyvän mielen talon vertaistukiryhmien toiminnan esittelyjä.

Kuulijoilla on mahdollisuus esittää puhujille kysymyksiä keskustelukenttään kirjoittamalla sekä suullisesti. Luentoja ei tallenneta.

Luennot järjestetään Pohde OYS Psykiatrian ja Hyvän mielen talo ry:n yhteistyönä.



Lisätietoa: Päivi Isojärvi, paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi, p. 041 4667 683 ja Jukka Korhonen, jukka.korhonen@pohde.fi

Ilmoittautuminen kuhunkin luentoon sitä edeltävään päivään mennessä:

<https://link.webropol.com/s/ensitietoamielenterveydenhairioista2025>

Päaset sähköiseen ilmoittautumiseen myös edellisellä sivulla olevan QR-koodin skannaamalla.

Voit ilmoittautua samalla kertaa useammalle luen nolle.

Linkki verkkoluen nolle lähetetään ilmoittautuneille luentopäivänä aamupäivällä.

Tervetuloa!

Toipumisen tarinoita - kokemusasi antuntijoiden puheenvuoroja

13.01.2026 klo 16:00-18:00 Luovuus hyvinvoinnin ja toipumisen tukena

Kokemusasi antuntija Kristiina.

03.02.2026 klo 16:00-18:00 Kipu ja mieli

Kokemusasi antuntija Ville-Veikko.

03.03.2026 klo 16:00-18:00 Omaisen tarina

Kokemusasi antuntija Marketta.

Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu

Olet lämpimästi tervetullut kuulemaan Hyvän mielen talon kokemusasi antuntijoiden toipumisen tarinoita. Aikaa on varattu myös kysymyksille ja yhteiselle keskustelulle kahvittelun lomassa.

Ei ennakkoilmoittautumista. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Lisätietoa: piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi tai p. 044 7186 762.

Tietoa, tukea ja toivoa - infoluento

Aika: 21.1.2026 klo 16.30-18.30

Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu (käynti Vaarankadun puolelta)

Oletko huolissasi läheisesi mielenterveydestä ja omasta jaksamisestasi?

Tietoa, tukea ja toivoa -infoluennolla saat tutkimustuloksiin ja vertaisten kokemuksiin perustuvaa tietoa omaisten kuormittumisesta ja hyvinvoinnin edistämisestä – mukana myös kokemusasiantuntijaomainen kertomassa oman tarinansa.

Tilaisuus on maksuton sisältäen kahvi-/ teetarjoilun, eikä ennakoon tarvitse ilmoittautua.

Lisätietoa: Piia Saraspää p. 044 718 6762 tai piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi

Mistä Prospect-koulutuksissa on kysymys?

Aika: ma 26.1. 2026 klo 10.30-12.00

Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu (käynti Vaarankadun puolelta)

Tervetuloa tutustumaan Prospect-koulutuksiin!

Saat tietoa Prospect-koulutusten sisällöistä ja toteutustavoista, ja kuulet kokemuksia koulutusten annista. Paikalla ovat koulutuksista kertomassa ja kysymyksiin vastaamassa Prospect-vertaisohjaajat Jaana, Ville-Veikko ja Päivi.

Voit myös ilmoittautua mukaan mielenterveyshäiriöistä kokemusta omaaville henkilöille tarkoitettuun Prospect-koulutukseen, joka pidetään keskiviikkoisin 4.3.-25.3.2026 klo 13-17.

Kerromme Prospect-koulutuksista

- mielenterveyshäiriöistä kokemusta omaaville
- mielenterveyshäiriöistä kokemusta omaavien läheisille ja perheenjäsenille
- sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille
- Yhteinen pohja -koulutuksesta (kaikille kolmelle ryhmälle yhdessä).

Tilaisuus on maksuton ja sisältää kahvi-/ teetarjoilun. Tervetuloa!

Lisätietoa: Päivi Isojärvi, paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi, p. 041 4667 683.

Mielenterveyden keskusliiton kurssien ja palveluiden esittely

Aika: Maanantai 9.2.2026 klo 10-12

Paikka: Hyvän mielen talo, Ilona-tila, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu
(käynti Vaarankadun puolelta).

Tervetuloa tutustumaan Mielenterveyden keskusliiton maksuttomiin kursseihin ja palveluihin. Toimintaa esittelevät ja kysymyksiin vastaavat asiantuntija Sanna Hyry ja sosiaalityön asiantuntija Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitosta.

Tilaisuus on maksuton ja sisältää kahvi-/teetarjoilun. Tervetuloa!

Lisätietoa: Päivi Isojärvi, paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi, p. 041 4667 683.

VAPAAEHTOISEKSI KOULUTUSTOIMINTAAN

Haluaisitko toimia vapaaehtoisena kouluttajana Hyvän mielen talon koulutustoiminnassa?

Voit ohjata koulutuksia sinulla jo olemassa olevan koulutussisällön pohjalta, tai perehtyä Hyvän mielen talon koulutussisältöihin ja saada tukea kouluttajana toimimiseen niissä. Voit toimia kouluttajana Hyvän mielen talon työntekijän työparina tai itsenäisesti.

Voit toimia vapaaehtoisena kouluttajana esimerkiksi Prospect-koulutuksissa osallistumalla ensin omaa kokemustaasi vastaavaan koulutukseen. Prospect-koulutuksissa on omat koulutukset mielenterveyshäiriöistä omaa kokemusta omaaville, mielenterveysomaisille sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille.

Olethan yhteydessä, niin voimme suunnitella yhdessä sinulle sopivia koulutusten ohjaustehtäviä.

Koulutustoiminnan koordinaattori Päivi Isojärvi,
paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi, p. 041 4667 683.



HYVÄN MIELEN TALO RY

Puhelin:

Osoite:

www-sivut:

Sähköposti:

Facebook:

Instagram:

Neuvonta 041 463 5712

Kauppurienkatu 23, 2.krs, 90100 Oulu

www.hyvanmielentalo.fi

info@hyvanmielentalo.fi

www.facebook.com/hyvanmielentalo

www.instagram.com/hyvanmielentalo