



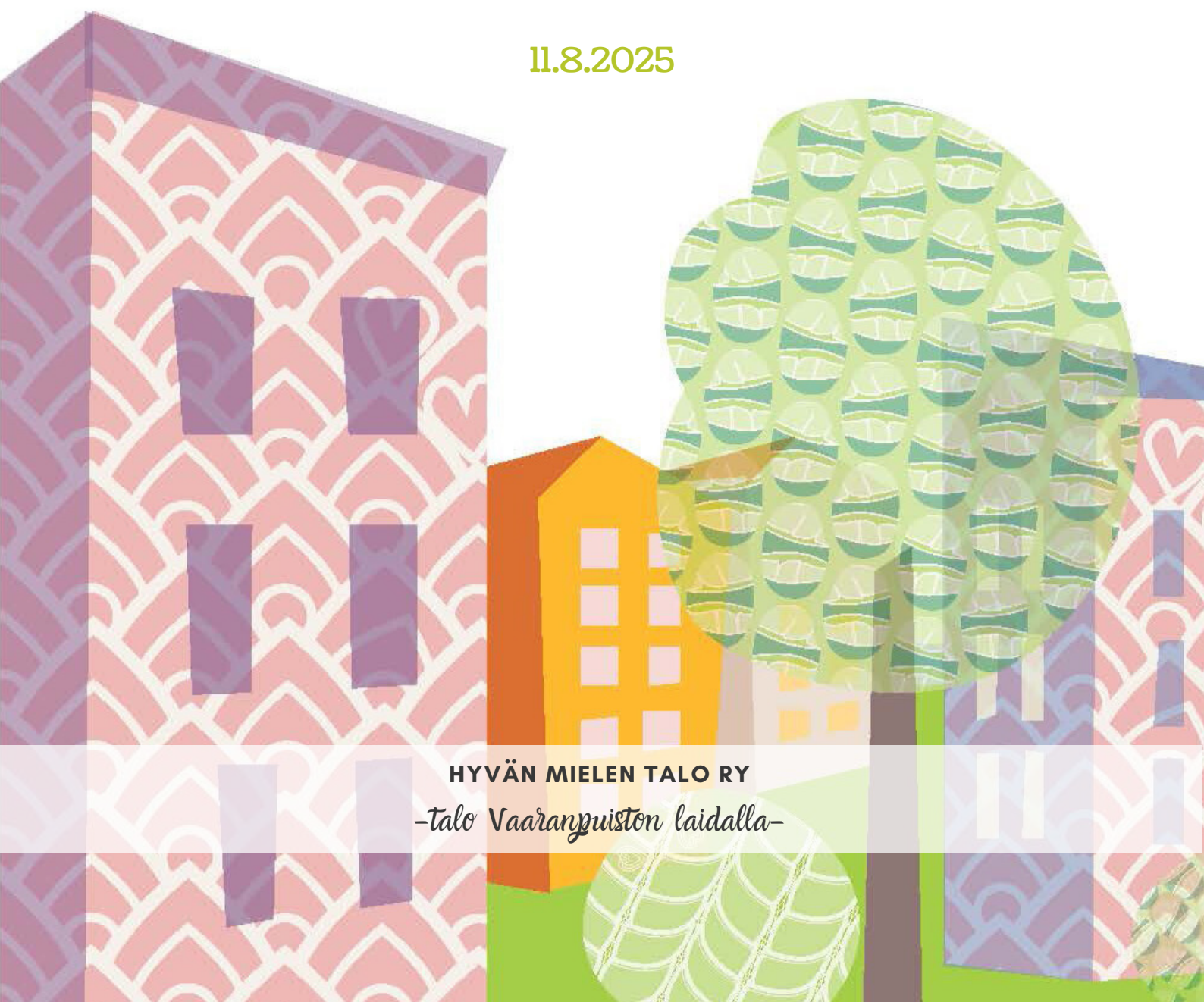
HYVÄN MIELEN TALO

SYKSY 2025 |

Hyvän mielen talon

Koulutukset, kurssit ja luennot

11.8.2025



HYVÄN MIELEN TALO RY
-talo Vaaranpuiston laidalla-

TÄSSÄ ESITTEESSÄ:

Hyvän mielen talon

Hyvinvointia tukevat koulutukset

**Vapaaehtois- ja kokemustoimintaa
tukevat koulutukset**

Yleisöluennot

Oppimistavoitteinen ryhmätoiminta

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 tietosuoja-selosteessa mainitulla tavalla.

HYVINVOINTIA TUKEVAT KOULUTUKSET

Prospect-koulutus mielenterveysomaisille

Aika: pe 12.9. klo 16.30–19.30, la 13.9. klo 10.00–16.30, pe 19.9. klo 16.30–20.00 ja la 20.9.2025 klo 10.00–16.00.

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

Kenelle: Mielenterveysomaisille, joiden perheenjäsenen tai läheisen psyykkisestä sairastumisesta on kulunut jo jonkin aikaa.

Tavoite: Koulutus auttaa ymmärtämään ja käsittelemään läheisen psyykkisen sairastumisen itsessä herättämiä tunteita ja löytämään selviytymiskeinoja, joiden avulla omaisen elämänlaatu paranee.

Sisältö: Koulutus sisältää 10 moduulia; 1. Toisiin tutustuminen, 2. Mitä olemme oppineet mielenterveydestä, 3. Paineiden tunnistaminen, 4. Stressin tunnistaminen ja sen olemassaolon myöntäminen, 5. Menetyksen ja surun käsittely, 6. Aktiiviset selviytymistaidot, 7. Kypsät selviytymistaidot, 8. Tukiverkoston kartoitus, 9. Muutos ja tavoitteiden asettaminen, 10. Yhteenveto, katse tulevaisuuteen.

Kuvaus: Koulutus koostuu lyhyistä alustuksista, pienryhmätyöskentelystä ja pienistä itsenäisistä tehtävistä. Osallistujien toivotaan osallistuvan koulutukseen kokonaisuudessaan. Osallistuneilla on mahdollisuus kouluttautua myöhemmin Prospect-vertaisohjaajaksi.

Kouluttajat: Prospect-vertaisohjaajat Sanna Huhta ja Piia Saraspää, Hyvän mielen talo ry.

Hinta: Koulutus on maksuton sisältäen kahvi-/teetarjoilut.

Ilmoittautuminen 22.8.2025 mennessä:

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



Prospect-koulutus mielenterveysomaisille

Ohjelma:

Pe 12.9.2025

16.30-17.30	Moduuli 1: Toisiin tutustuminen
17.30-17.45	Tauko
17.45-19.15	Moduuli 2: Mitä olemme oppineet mielenterveydestä
19.15-19.30	Illan päätös

La 13.9.2025

10.00-11.30	Moduuli 3: Paineiden tunnistaminen
11.30-11.45	Tauko
11.45-13.15	Moduuli 4: Stressin tunnistaminen ja sen olemassaolon myöntäminen
13.15-14.15	Lounastauko
14.15-15.45	Moduuli 5: Menetyksen ja surun käsittely
15.45-15.50	Tauko
15.50-16.15	Virittäytyminen vapaalle ja päivän päätös

Pe 19.9.2025

16.30-18.00	Moduuli 6: Aktiiviset selviytymistaidot
18.00-18.15	Tauko
18.15-19.45	Moduuli 7: Kypsät selviytymistaidot
19.45-20.00	Illan päätös

La 20.9.2025

10.00-11.30	Moduuli 8: Tukiverkoston kartoitus
11.30-11.45	Tauko
11.45-13.15	Moduuli 9: Muutos ja tavoitteiden asettaminen
13.15-14.15	Lounastauko
14.15-15.45	Moduuli 10: Yhteenveto, katse tulevaisuuteen
15.45-16.00	Koulutuksen päättäminen ja todistusten jako

Mielenterveyden ensiapu® -koulutus

Aika: la 18.10 ja la 8.11.2025 klo 9.00–16.00 (14 h)

Paikka: Hyvän mielen talo, Ilona, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu.

Kenelle: Psykkisesti sairastuneiden läheisille ja Hyvän mielen talon vapaaehtoistoimijoille.

Tavoitteet: vahvistaa osallistujien mielenterveysosaamista tarjoamalla asianmukaista tietoa psyykkisistä oireista, vähentää mielenterveyden ongelmiin liittyvää stigmaa ja antaa valmiuksia toimia, kun kohtaa mielenterveyden ongelmia.

Sisältö: MTEA® -koulutuksessa tutustutaan yleisimpiin mielenterveyden häiriöihin kuten masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Lisäksi käsitellään itsetuhoista käytöstä, psykoositiloja ja päihteiden väärinkäyttöä sekä opetellaan soveltamaan mielenterveyden ensiavun askeleita.

Ohjaajat: Mielenterveyden ensiapu® -kouluttajat Jenni Tulppo ja Piia Saraspää.

Hinta: 15€ oppikirjasta "Haavoittuva mieli – tunnista ja tue" (arvo 50 €). Maksu suoritetaan Hyvän mielen talon tilille (saat tarkemmat ohjeet ilmoittautumisen yhteydessä).

Ilmoittautumiset koulutukseen 26.9.2025 mennessä kouluttajien kautta:

Piia Saraspää, p. 044 718 6762, piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi
Jenni Tulppo, p. 044 901 7212, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi

Ilmoittautumisen yhteydessä saat linkin, jonka kautta pääset syöttämään tietosi Mieli ry:n Futural-järjestelmään.

Hyvinvoiva mieli -koulutus

Aika: ke 22.10.2025 klo 10-16 ja 29.10.2025 klo 10-16.

Koulutukseen kuuluvat lisäksi välitehtävä (1 t) ja seurantatehtävä (1 t).

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

Kenelle: Koulutus on suunnattu henkilöille, joilla on kokemusta psyykkisestä kuormittuneisuudesta tai mielenterveyden häiriöistä, ja jotka haluavat löytää keinoja ylläpitää ja edistää mielen hyvinvointiaan. Koulutusta ei suositella akuutin kriisitilanteen aikana.

Tavoitteet: Koulutuksen käytyäsi

- osaat tunnistaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiisi vaikuttavia tekijöitä
- osaat laatia suunnitelman terveyskäyttämisesi muutokselle ja yllä-pidolle
- osaat toteuttaa mielen hyvinvointia edistäviä tapoja arjessasi.

Sisältö: Koulutus koostuu neljästä osasta

- kokonaisvaltainen hyvinvointi
- toimintatavat hyvinvoivaan mieleen
- mielen ongelmat osana elämää
- hyvinvoiva mieli arjessa.

Koulutus tarjoaa tietoa mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä käytännön harjoituksia mielen hyvinvointia edistävistä toimintatavoista. Koulutuksessa tutustutaan ”viisi tapaa hyvinvointiin -suositukseen”: Liity, liiku, huomaa hetki, opi uutta ja anna toisille.

Koulutuspäivien aikana pidämme tunnin lounastauon, jona aikana voit nauttia omia eväitä (tilassa jääkaappi, mikro ja astiat) tai käydä syömässä omakustanteisesti. Lisäksi pidämme pari kahvi-/teetaukoa.

Oppikirjamaksu: 15 € oppikirjasta Hyvinvoiva mieli -työkirja koulutukseen osallistujalle. Mieli Suomen Mielenterveysseura ry, 2024 (maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä annettavan ohjeen mukaan). Muutoin koulutus kahvi-/teetarjoiluineen on maksuton.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 1.10.2025 mennessä: Hyvinvoiva mieli -ohjaaja Päivi Isojärvi, paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi, p. 041 4667 683.

Nuori mieli -koulutus

Aika: la 15.11.2025 klo 9–16 ja 22.11.2025 klo 9–16.
Koulutuspäiviin sisältyy pari- ja ryhmätehtäviä.

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

Kenelle: Koulutus on suunnattu vanhemmille ja huoltajille, joilla on 7–18-vuotiaita lapsia ja nuoria. Koulutukseen mahtuu 10 henkilöä.

Tavoitteet: Koulutuksen käytyäsi

- osaat tukea lasten ja nuorten mielenterveyttä ja heidän yksilöllistä kehitystään
- osaat kohdata lapset ja nuoret arvostavasti ja ilmaista heille välittämistä
- osaat toimia avun saamiseksi lapselle tai nuorelle, jonka mielenterveys horjuu
- osaat arvioida omien toimintatapojesi ja oman hyvinvointisi vaikutusta lasten ja nuorten mielenterveyteen.

Sisältö: Koulutus koostuu neljästä osasta

- mitä on lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen
- lasten ja nuorten mielenterveyttä edistävä arki
- kun lapsen tai nuoren mielenterveys horjuu
- lapsia ja nuoria kohtaavan aikuisen oma jaksaminen.

Koulutuksen ytimessä on lasten ja nuorten arvostava kohtaaminen sekä ajatus, että heidän mielenterveyttään edistetään arjen vuorovaikutustilanteissa. Omaa mielenterveysosaamistaan lisäämällä on jokaisella aikuisella mahdollisuus olla merkittävä toimija lasten ja nuorten hyvinvoinnin vahvistajana. Koulutus tarjoaa tietoa mielenterveydestä ja mielenterveyttä edistävästä tekijöistä, mielenterveyden häiriöiden varhaisesta tunnistamisesta ja puheeksiotosta sekä aikuisen oman jaksamisen merkityksestä lapsen ja nuoren mielenterveyteen.

Koulutuspäivien aikana pidämme tunnin lounastauon, jona aikana voit nauttia omia eväitä (tilassa jääkaappi, mikro, astiat) tai käydä syömässä omakustanteisesti. Lisäksi on kaksi kahvi-/teetaukoa.

Hinta: Oppikirjamaksu 15 euroa (maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä annettavan ohjeen mukaan), muutoin koulutus kahvi-/teetarjoiluineen on maksuton.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 23.10.2025 mennessä: Nuori mieli - ohjaaja Mervi Kauppinen, mervi.kauppinen@hyvanmielentalo.fi, p. 044 408 1131.

VAPAAEHTOIS- JA KOKEMUSTOIMINTAA TUKEVAT KOULUTUKSET

Inspiraatiota ja voimavaroja vapaaehtoistoimintaan -työpajat

Työpajoissa pohditaan ja keskustellaan yhdessä, jaetaan ideoita ja kokemuksia sekä tehdään harjoituksia erilaisiin vapaaehtoistoiminnassa merkityksellisiin teemoihin liittyen.

Kenelle: Työpajat on suunnattu Hyvän mielen talon vapaaehtoistojille ja vapaaehtoistoinnasta kiinnostuneille.

Yhteishenkeä ja iloa vapaaehtoistoimintaan ti 26.8.2025 klo 16-19

Millainen vuorovaikutus tukee yhteisöllisyyden kokemuksen syntymistä? Työpajassa jaetaan yhteishenkeä ja hyvää ilmapiiriä vahvistavia menetelmiä vapaaehtoistoiminnan tueksi.

Tähtihetkeni vapaaehtoistoiminnassa ma 10.11.2025 klo 16-19

Mikä sinun tähtihetkesi vapaaehtoisena on ollut? Työpajassa pysähdytään vapaaehtoistoiminnassa koettujen hyvien ja merkityksellisten hetkien äärelle.

Ohjaajina toimivat yhteisötyöntekijät Janica Rahja, Ella Sohlo ja Jenni Tulppo.

Voit osallistua mielenkiintosi mukaan yhteen työpajaan tai kaikkiin työpajoihin. Kahvi- ja välipalatarjoilu.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Jenni Tulppo, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi, 044 901 7212

Ella Sohlo, ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi, 044 334 6141

Kaikki työpajat järjestetään Hyvän mielen talolla. Lämpimästi tervetuloa!

Perehdytys Hyvän mielen talon toiminnan esittelemiseen

Aika: ma 1.9.2025 klo 16.30-19.00

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

Kenelle: Perehdytys on suunnattu kaikille Hyvän mielen talon vapaaehtois- ja kokemusasiantuntijoille, jotka esittelevät yhdistyksen toimintaa eri yhteyksissä (esim. olohuonevapaaehtoiset, kokemusasiantuntijat sekä tutustujaryhmille tai tapahtumissa / messuilla toimintaa esittelevät).

Sisältö: Saat ajantasaista tietoa Hyvän mielen talon eri toimintamuodoista ja käytössä olevista esitteistä ja muista esittelytoiminnan materiaaleista. Tutustumme myös yhdistyksen toimintaa esittelevään Power Point -diasarjaan.

Perehdytyksessä on kahvitarjoilu ja pientä välipalaa.

Kouluttajat: Jenni Tulppo ja Piia Saraspää.

Ilmoittautuminen viimeistään 29.8.2025:

- Jenni Tulppo, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi tai 044 901 7212
- Piia Saraspää, piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi tai 044 718 6762.

Olohuonevapaaehtoistoiminnan valmennus

Aika: pe 26.9. klo 9.30-12.00; olohuonevapaaehtoistoiminnan erilaiset tehtävämahdollisuudet ja ihmisten kohtaaminen
pe 3.10. klo 9.30-12.00; Hyvän mielen talon toiminnan esitteleminen ja oman vapaaehtoistoiminnan suunnittelu

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

Sisältö: Valmennus tarjoaa

- tietoa Hyvän mielen talon avoimen kohtaamispaikkatoiminnan olohuonetoiminnasta, yhdistyksen toiminnasta ja toiminnan esittelemisestä, olohuonevapaaehtoistoiminnan erilaisista tehtävistä, ihmisten kohtaamisesta ja toimintaan liittyvistä käytännön asioista.
- mahdollisuuden suunnitella omaa vapaaehtoistoimintaa olohuonetoiminnassa.

Olohuonetoiminnan vapaaehtoinen voi olla

- läsnäolija kohtaamispaikan olohuoneessa, jolloin tehtäviin kuuluu ihmisten kanssa keskustelua, uusien toimintaan tutustumaan tulevien ihmisten kohtaamista (yhdistyksen toiminnan ja tilojen esittelyä) sekä omien valmiuksien ja kiinnostuksen mukaan yhteisöllisyyden tukemista pienen toiminnallisuuden avulla (esim. pelailu, askartelu tai visailu). Olohuonevuoroja on arkipäivisin kohtaamispaikan aukioloaikana (2h/vko tai harvemmin sovitusti oman elämäntilanteen mukaan).
- kertaluontoisten tai säännöllisten toiminnallisten tuokioiden tai työpajojen ohjaaja avoimen olohuonetoiminnan Kohtaamitoiminnassa erikseen sovittuna ajankohtana (arkipäivisin klo 10-12 tai tiistaisin klo 16-18).
- aamukahvitarjoilun järjestäjä omalla sovitulla vastuuvuorolla (perjantaisin klo 10-12).

Valmennuspäivät sisältävät kahvitarjoilun.

Kouluttaja: Yhteisötyöntekijä Jenni Tulppo.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi tai p. 044 901 7212.

YLEISÖLUENNOT

Tietoa, tukea ja toivoa -infoiluento

Aika: Keskiviikko 20.8.2025 klo 16.30–18.00

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

Kenelle: Sinulle, joka olet huolissasi läheisesi psyykkisestä hyvinvoinnista ja omasta jaksamisestasi.

Kuvaus: Tervetuloa kuulemaan tutkimustuloksiin ja vertaisen kokemuksiin perustuvaa tietoa omaisten kuormittumisesta ja hyvinvoinnin edistämisestä. Mukana on myös kokemusasiantuntija-omainen kertomassa oman tarinansa. Aikaa on myös kysymyksille ja yhteiselle keskustelulle.

Luennoitsija: Piia Saraspää, Hyvän mielen talo ry

Tilaisuus on maksuton ja sisältää kahvi-/teetarjoilun.

Ilmoittautuminen ja lisätietoa 18.8.2025 mennessä:
piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi, p. 044 718 6762.

Mainitse ilmoittautumisen yhteydessä, mikäli sinulla on jokin erityisruokavalio, niin pyrimme huomioimaan sen tarjoiluissa.

Kerrytä hyvää mieltä

Aika: Torstai 6.11.2025 klo 12-13

Paikka: Caritas-talo, Kapellimestarinkatu 2 , 90140 Oulu.

Kenelle: Luento on kaikille avoin ja maksuton.

Kuvaus: Luento on osa Lintulammen asukasyhdistyksen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa järjestämää vanhusten hyvinvointiviikkoa.

Luennon aikana tarkastellaan tutkimuksin saatua tietoa mielen hyvinvointia lisäävistä tekijöistä ja pohditaan, millaisia asioita omaan arkeesi sisällyttämällä voit kerryttää omaa ja läheisten hyvää mieltä.

Luennoitsija: Päivi Isojärvi, Hyvän mielen talo ry

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

Ensitetoa mielenterveyden häiriöistä -verkkoluennot (Teams)

Ohjelma:

16.10.2025 klo 16.30-18.30

Psykoosisairauksien diagnosointi ja hoito

Pekka Laine, apulaisylilääkäri, OYS Psykiatria

Teemu Salmela, kokemusasiantuntija, Hyvän mielen talo ry

20.11.2025 klo 16.30-18.30

Neuropsykiatristen häiriöiden diagnosointi ja hoito

Miia Strid, erikoislääkäri, OYS Psykiatria

Henri Vehkaoja, kokemusasiantuntija, Hyvän mielen talo ry

11.12.2025 klo 16.30-18.30

Epävakaan persoonallisuushäiriön diagnosointi ja hoito

Virpi Oinas, erikoislääkäri, OYS Psykiatria

Mari Ervasti, kokemusasiantuntija, Hyvän mielen talo ry

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 ensitietoa 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.

Luentosarja 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 luentoonsitä edeltävään päivään mennessä:

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

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

Voit ilmoittautua samalla kertaa useammalle luen nolle.

Linkki verkkoluen nolle lähetetään ilmoittautuneille luentopäivänä aamupäivällä.

Tervetuloa!

OPPIMISTAVOITTEINEN RYHMÄTOIMINTA

Kokemusryhmät

Aika: Syksyn 1. ryhmä ajalla 7.8.-9.10.2025, torstaisin klo 11.00-13.30.
Syksyn 2. ryhmä ajalla 16.10.-18.12.2025, torstaisin klo 11.00-13.30.

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

Kenelle: Mielenterveysaiheista kiinnostuneille ja tietoa etsiville.

Tavoite: Ryhmään osallistuminen lisää

- tietämystä mielenterveydestä ja/tai mielenterveyshäiriöistä
- taitoja mielen hyvinvoinnista huolehtimiseen
- toiveikkuutta mielenterveyden ongelmien kanssa selviytymisen suhteen.

Kuvaus: Kokemusryhmä on kurssimuotoinen edukatiivinen vertaisryhmä. Perinteisestä vertaisryhmästä poiketen keskustelujen pääpaino on tiedon, ja erityisesti kokemustiedon jakamisessa.

Keskustelujen aiheet vaihtuvat viikoittain, ja ne valitaan ryhmän ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Myös osallistujat voivat ehdottaa omia aiheita, sekä halutessaan myös alustaa niitä.

Osallistuminen ei edellytä aiempaa tietoa käsiteltävistä aiheista. Ryhmään osallistuminen edellyttää kuitenkin riittävää vointia. Myös mahdollisuus sitoutua ryhmään on toivottavaa osallistujamäärän rajallisuuden takia (max 8).

Lisätietoa: Ryhmä on suljettu, sen kokoonpano pysyy samana kokoontumisjakson ajan. Ryhmää ohjaavat vertaisohjaajat.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut: Päivi Isojärvi,
paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi, p. 041 4667 683.

Psykonomia-opintokerho

Aika: Ma 25.8.2025 sekä parillisten viikkojen maanantaisin 1.9.-22.12.2025 klo 16.30-18.30, yhteensä kymmenen kertaa.

Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu.

Kenelle: Mielenterveyshäiriöistä omaa kokemusta omaaville henkilöille.

Tavoite: Opintokerhon toimintaan osallistuminen auttaa omien elämäkokemusten erittelyssä, tiedon ja vertaistuen hankinnassa, syyllisyydestä ja häpeän tunteesta vapautumisessa ja itsehoitönäkökulman merkityksen jäsentymisessä.

Kuvaus: Psykonomia koostuu itsehoito- ja oma-apuajattelusta, vertaistuen toimintamallista ja kokemusasiantuntijuudesta. Psykonomia-opintokerhon kymmenen kokoontumisen aikana osallistujat keskustelevalt seuraavista aiheista:

1. Mielenterveysongelmien alku
2. Mielenterveysongelmani nykyään
3. Mielenterveydestäni huolehtiminen
4. Toiveeni ja unelmani
5. Mielenterveyskuntoutujan sosiaalinen asema
6. Mielenterveyskuntoutujan oikeudellinen asema
7. Psyykenlääkkeet
8. Mielenterveyskuntoutujan sosiaaliturva (vierailija Mielenterveyden keskusliitosta)
9. Mielenterveyskuntoutujan edunvalvonta
10. Oma-apuryhmätoiminta
11. Mielenterveystyön organisaatio
12. Luova hulluus

Opintokerhon kokoonpano pysyy samana kokoontumisjakson ajan. Opintokerhoa ohjaavat vertaisohjaajat.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut ma 18.8.2025 mennessä: 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 kokemustaustaasi 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