



HYVÄN MIELEN TALO

SYKSY 2026 |

Hyvän mielen talon

Koulutukset, kurssit ja luennot

14.8.2026



HYVÄN MIELEN TALO RY

-talo Vaaranpuiston laidalla-

**Löydät päivittyvän esitteen osoitteesta
hyvanmielentalo.fi/toiminta/koulutus-ja-kurssitoiminta**

TÄSSÄ ESITTEESSÄ:

Hyvän mielen talon

Hyvinvointia tukevat koulutukset

**Vapaaehtois- ja kokemustoimintaa
tukevat koulutukset**

Yleisöluennot

Infot

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 tietosuojaselosteessa mainitulla tavalla.

HYVINVOINTIA TUKEVAT KOULUTUKSET

Mielenterveyden ensiapu® -koulutus

Aika: ke 28.10. ja ke 4.11.2026 klo 9.00–16.00 (14 h)

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

Kenelle: Henkilöille, joilla on omaa tai läheisenä saatua kokemusta mielenterveyden ongelmista. Koulutusta ei suositella akuutissa kriisitilanteessa oleville.

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 Päivi Isojärvi.

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

Ilmoittautumiset koulutukseen 7.10.2026 mennessä kouluttajien kautta:

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

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

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



Prospect Yhteinen pohja -koulutus

- omaa kokemusta mielenterveyshäiriöistä omaaville
 - läheisille ja perheenjäsenille sekä
- sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille yhdessä

Aika: la 14.11.2026 klo 9-16

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

Kenelle: Koulutus on tarkoitettu sellaisille

- mielenterveyshäiriöistä kokemusta omaaville henkilöille
- heidän läheisilleen ja perheenjäsenilleen sekä
- sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, jotka ovat jo osallistuneet oman ryhmänsä Prospect-koulutukseen.

Tavoitteet: Koulutuksen tavoitteena on

- edistää "kolmenvälistä viestintää" mielenterveyshäiriöistä omaa kokemusta omaavien, läheisten ja perheenjäsenten, sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten välillä
- kehittää osallistujien viestintätaitoja kolmen ryhmän välisen tuloksellisen vuorovaikutuksen mahdollistamiseksi
- luoda yhteinen pohja osallistujien välisen yhteisymmärryksen ja yhteistyön edistämiseksi.

Sisältö: Koulutus sisältää 6 moduulia; 1. Johdanto, 2. Viestinnän perusteet, 3. Mahdolliset viestintähaasteet, 4. Ratkaisut, 5. Myönteiset viestintätaidot, 6. Yhteenveto, arviointi ja päättäminen.

Toteutus: Koulutus koostuu lyhyistä alustuksista, kaikille yhteisestä ja pienryhmätyöskentelystä sekä kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroista.

Kouluttajat: Hyvän mielen talon kolmea osallistujaryhmää edustavat Prospect-vertaisohjaajat.

Hinta: Koulutus kahvitarjoiluineen on osallistujille maksuton. Lounas on omakustanteinen. Koulutustilassa on mahdollisuus myös omien eväiden säilyttämiseen, lämmittämiseen ja nauttimiseen.

Ilmoittautuminen pe 30.10.2026 mennessä:

paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi, p. 0414667683.

Ohjelma:

09.00-10.30 Tutustuminen ja johdanto
10.30-10.45 Tauko
10.45-11.30 Viestinnän perusteet
11.30-12.30 Lounastauko
12.30-13.15 Mahdolliset viestintähaasteet
13.15-13.25 Tauko
13.25-14.10 Ratkaisut
14.10-14.35 Kahvitauko
14.35-15.20 Myönteiset viestintätaidot
15.20-16.00 Yhteenveto, arviointi ja koulutuksen päättäminen



Prospect: Sharing, Learning, Growing
Prospect: Jakamista, oppimista, kasvamista

Perspectives - uudet näkökulmat
Recovery - toipuminen
Optimism - optimismi
Sharing - jakaminen
Peer-support - vertaistuki
Empowerment - voimaantuminen
Coping - selviytyminen
Training - koulutus

Nuori mieli -koulutus

Aika: la 28.11.2026 klo 9–16 ja la 5.12.2026 klo 9–16.

Paikka: Hyvän mielen talo, 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
- kohdata lapset ja nuoret arvostavasti ja ilmaista heille välittämistä
- toimia avun saamiseksi lapselle tai nuorelle, jonka mielenterveys horjuu
- 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.

Koulutuspäiviin sisältyy pari- ja ryhmätehtäviä.

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 31.10.2026 mennessä: Nuori mieli - ohjaaja Mervi Kauppinen, mervi.kauppinen@hyvanmielentalo.fi, p. 044 408 1131.

VAPAAEHTOIS- JA KOKEMUSTOIMINTAA TUKEVAT KOULUTUKSET

Vertaistukea toimintaterapian linssillä -työpaja

vertaistukihenkilöille ja luontolähettilötoiminnan vapaaehtoisille

Aika: la 19.9.2026 klo 10-16

Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu

Kenelle: Työpaja on suunnattu Hyvän mielen talon toiminnassa mukana oleville, peruskoulutuksen käyneille vertaistukihenkilöille ja luontolähettilötoiminnan vapaaehtoisille.

Tavoitteet:

- hahmottaa sellaisia toimintaterapian näkökulmia ja periaatteita, jotka ovat yhteisiä myös vertaistukitoiminnalle
- tarjota vapaaehtoisille näyttöön perustuvia keskustelun ja kohtaamisen työkaluja käytettäväksi oman vapaaehtoisroolin puitteissa
- mahdollistaa vertaistukihenkilöiden ja luontolähettilöiden keskinäinen kokemusten jakaminen ja vertaistuellinen kohtaaminen.

Ohjaaja: Työpajan ohjaajana toimii toimintaterapeutiksi valmistuva, Hyvän mielen talon vertaistukihenkilö Terhi. Työpajassa on mukana myös yhteisötyöntekijä Jenni Tulppo.

Päivän aikana tarjolla on ruokaisaa purtavaa sekä kahvitarjoilu.

Ilmoittautuminen viimeistään to 17.9.2026 Jennille:

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

Minun tarinani -kurssi

Aika: ke 16.9., ke 23.9., ma 28.9., ke 7.10., ke 14.10., ke 21.10.2026 klo 13-15.30

Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu

Kenelle: Kurssi on tarkoitettu Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijana toimimisesta kiinnostuneille 18-35 -vuotiaille henkilöille.

Tavoitteet: Osallistujalla on mahdollisuus

- jäsentää ja ymmärtää omaa elettyä elämäänsä
- löytää vahvuuksiaan ja voimavarojaan
- saada valmiuksia kokemusasiantuntijakoulutukseen.

Kuvaus: Osallistujat käsittelevät omaa elämää itsenäisesti pohtien, yhdessä keskustelemalla sekä toiminnallisia ja luovia menetelmiä apuna käyttäen. Kurssilla tutustutaan kokemusasiantuntijakoulutuksen sisältöihin, ja kokemusasiantuntijana jo toimiva vierailija kertoo omista kokemuksistaan erilaisissa kokemustoiminnan tehtävissä. Osallistujalla on kurssin aikana mahdollisuus punnita omaa halukkuuttaan hakeutua myöhemmin kokemusasiantuntijakoulutukseen ja -tehtäviin.

Kouluttaja: Kokemustoiminnan koordinaattori Pia Vaalto.

Hinta: Kurssi on maksuton.

Ilmoittautumiset 7.9.2026 mennessä: Pialle, p. 044 718 6762 tai pia.vaalto@hyvanmielentalo.fi

YLEISÖLUENNOT

Kokemusasiantuntijoiden luentoja

Yksinäisyydestä yhteisöllisyyteen

Aika: Perjantai 23.10.2026 klo 15-16

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

Luennoitsija: Kokemusasiantuntija Jaana Vähänikkilä, Hyvän mielen talo ry.

Luento on kaikille avoin ja maksuton, voit tulla suoraan paikanpäälle. Luento järjestetään Hyvän mielen talon ja Lintulammen asukasyhdistyksen yhteistyönä. Tervetuloa!

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

Luovuus hyvinvoinnin tukena

Aika: Torstai 5.11.2026 klo 12-13

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

Luennoitsija: Kokemusasiantuntija Kristiina Ketola-Orava, Hyvän mielen talo ry

Luento on kaikille avoin ja maksuton, voit tulla suoraan paikanpäälle. Luento on osa Lintulammen asukasyhdistyksen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa järjestämää vanhusten hyvinvointiviikkoa. Tervetuloa!

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

Tilaa kokemuspuheenvuoro

Voit tilata kokemusasiantuntijan mielenterveystoipumiseen liittyvän puheenvuoron yhteisöllesi: Kokemustoiminnan koordinaattori Pia Vaalto, pia.vaalto@hyvanmielentalo.fi, p. 044 718 6762.

Miten psykiatrinen hoitotahto turvaa oikeuteni? - kaverikatsomo

Aika: Tiistai 17.11.2026 klo 10-11, saavuthan paikalle klo 9.55 mennessä.

Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu, 2. krs, Repo-tila.

Kenelle: Kaikille psykiatrisen hoitotahdon laatimisesta ja käytöstä kiinnostuneille.

Kuvaus: Kokoonnumme Hyvän mielen talolle seuraamaan yhdessä Mielenterveyden keskusliiton järjestämää webinaaria:

“Entä, jos vointini on sellainen, että en kykene itse ilmaisemaan, mitä hoidoltani toivon ja mitä pidän tärkeänä?”

Tiesitkö, että on olemassa myös psykiatrinen hoitotahto? Käydään läpi, mitä psykiatrinen hoitotahto pitää sisällään Mielenterveyden keskusliiton päivittämän psykiatrinen hoitotahto-oppaan avulla. Milloin hoitotahto kannattaa tehdä?”

Oskari Korhonen, johtava asiantuntija, juristi, Mielenterveyden keskusliitto

Tilaisuus on osa valtakunnallista Mielenterveysviikkoa, ja se on kaikille avoin ja maksuton.

Ilmoittautuminen kaverikatsomoon Hyvän mielen talolle sekä lisätietoa pe 13.11.2026 mennessä:

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

INFOT

Vapaaehtoistoiminnan infotilaisuudet

Ajankohdat: to 20.8. klo 16.30-18 sekä ti 15.9., 13.10. ja 24.11.2026
klo 16.30-18

Paikka: Hyvän mielen talo, Repo-tila, 2. krs. (Kauppurienkatu 23)

Kuvaus: Infot on suunnattu yhdistyksen vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille ja Hyvän mielen talolla vapaaehtoistoiminnassa aloittaville perusperehdytykseksi toimintaan.

Saat tietoa

- vapaaehtoistoiminnan periaatteista sekä
- Hyvän mielen talon toiminnasta, yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja vapaaehtoisille tarjottavasta tuesta.

Infoon osallistuminen ei sitoutua vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen – olet tervetullut mukaan matalalla kynnyksellä!

Voit tulla suoraan paikan päälle tai halutessasi kysyä lisätietoja ja ilmoittautua ennakoon: jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi, p. 044 901 7212

OPPIMISTAVOITTEINEN RYHMÄTOIMINTA

Tervetuloa kokemustietoon pohjaavan yhteisöllisen oppimisen pariin!

Psykonomia-opintokerho

Aika: Perjantaisin 25.9., 2.10., 16.10., 6.11., 20.11., 4.12., 11.12., 18.12.2026 sekä 8.1. ja 15.1.2027 klo 16.30-18.30.

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 keskustelevat 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
9. Mielenterveyskuntoutujan edunvalvonta
10. Oma-apuryhmätoiminta
11. Mielenterveystyön organisaatio
12. Luova hulluus

Opintokerhon kokoonpano pysyy samana kokoontumisjakson ajan. Opintokerhoa ohjaavat vertaisohjaajat Jaana ja Ville-Veikko.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut 18.9.2026 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 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