



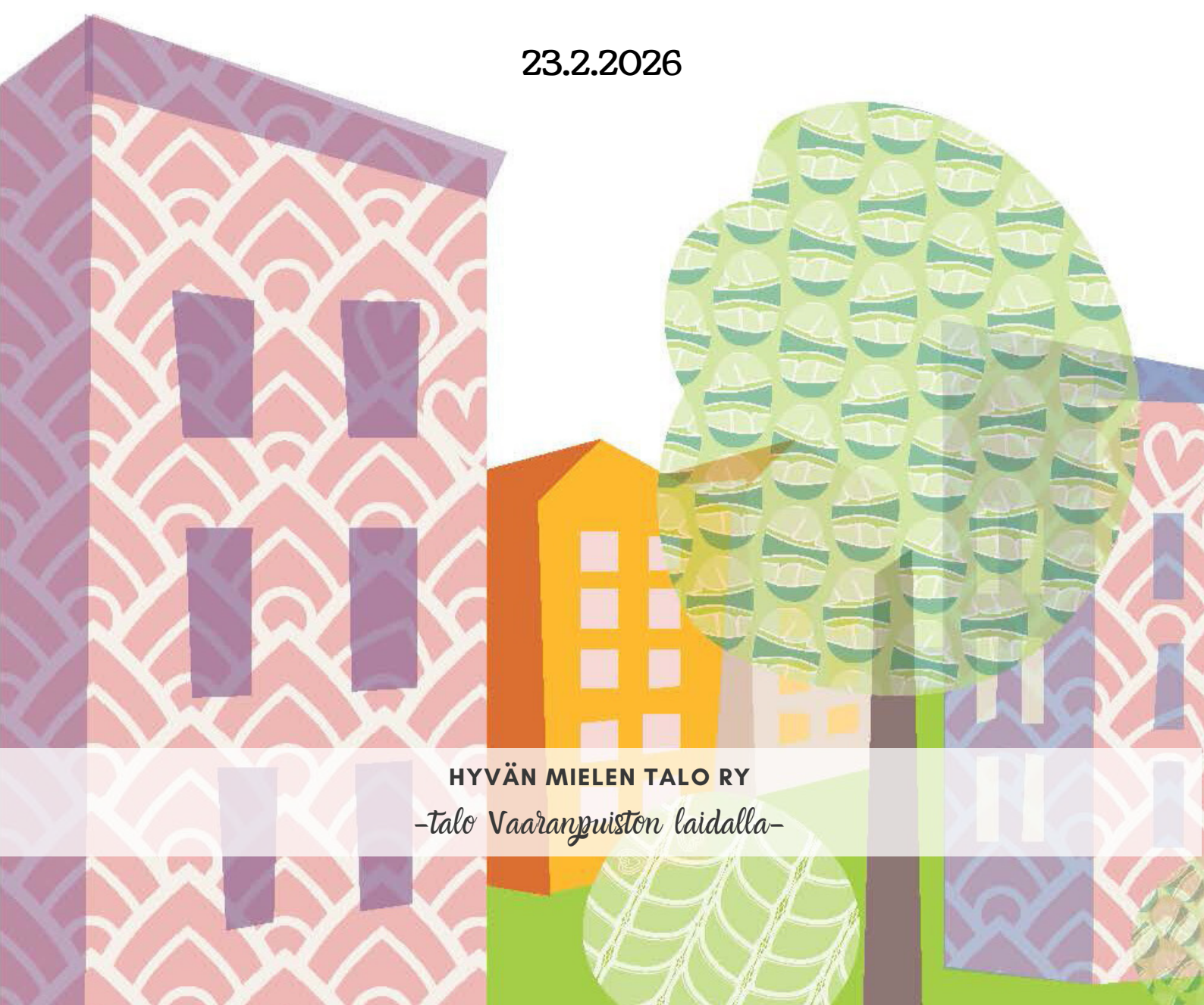
HYVÄN MIELEN TALO

KEVÄT-KESÄ 2026 |

Hyvän mielen talon

Koulutukset, kurssit ja luennot

23.2.2026



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

Hyvinvoiva mieli

Aika: la 11.4.2026 klo 10-16 ja la 18.4.2026 klo 10-16.

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

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 terveyskäyttäytymisesi muutokselle ja ylläpidolle
- 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 20.3.2026 mennessä: Hyvinvoiva mieli -ohjaajille:

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

Piia Saraspää, piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi, p. 044 7186 762.



Elämäni portfolio 18-35 -vuotiaille

Aika: Keskiviikkoisin 15.4., 22.4. ja 29.4.2026 klo 13–16

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

Kenelle: Sinulle 18–35 -vuotias, joka haluat pysähtyä oman tarinasi äärelle.

Elämäni portfolio työpaja toimii myös hyvänä pohjana, mikäli olet kiinnostunut myöhemmin kouluttautumaan kokemusasiantuntijaksi.

Kuvaus: Elämässä on tärkeä saada tilaa ja aikaa tutkia omia tarinoita sekä kertoa niitä mahdollisesti myös uudella tavalla. Elämäni portfolio -työpaja kutsuu sinut lempeään, oivalluttavaan tilaan, jossa oma tarinasi saa arvoisensa huomion. Työpajassa rakennat henkilökohtaisen portfolion, ei ansioluetteloksi, vaan peiliksi omalle elämällesi.

Käytämme työpajassa Elämäni portfolio -työkirjaa, jonka on laatinut Diakonia ammattikorkeakoulun erityisasiantuntija Päivi Vuokila-Oikkonen.

Sisältö: Ensimmäisellä kerralla tarkastelemme elämää menneisyyden näkökulmasta, toisella kerralla keskitymme nykyisyyteen ja viimeisellä kerralla suunnittelemme tulevaisuutta sekä siihen liittyviä tavoitteita. Työpajoissa käymme myös yhteistä keskustelua ja voimme oppia toistemme kokemuksista.

Ohjaajana työpajassa on kokemustoiminnan koordinaattori Piia Saraspää.

Hinta: Työpaja on maksuton, sisältäen materiaalit sekä kahvi-/teetarjoilun.

Kysy lisää / ilmoittaudu mukaan 9.4.2026 mennessä:
piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi tai p. 044 7186 762.

Minä ja muut

Aika: Keskiviikkoisin 20.5.-17.6.2026 klo 13.00–15.15.

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

Kenelle: Kurssi sopii sinulle, joka haluat lisätä itsetuntemustasi ja kehittää tunne- ja vuorovaikutustaitojasi, oppia ajatusten kanssa työskentelyä sekä löytää itsellesi sopivan tavan olla suhteissa muihin ihmisiin.

Tavoitteet: Osallistujan

- Itsetuntemus ja itsetunto vahvistuvat
- Taito käsitellä omia tunteita ja työskennellä ajatusten kanssa kehittyvät
- Rohkeus osallistua erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin vahvistuu

Sisältö: Kurssilla käsiteltäviä teemoja ovat mm.

- Itsetuntemus ja vahvuuksien tunnistaminen
- Tunnetaidot
- Ajatusten kanssa työskentely, optimismi ja pessimismi
- Vuorovaikutustaidot, millainen keskustelija/kuuntelija olen
- Minä ryhmän jäsenenä, toimintatapani ja roolini ryhmässä, reviirini ja rajani
- Minä ja muut: yksinäisyys, ystävyys, parisuhde, kontaktien luominen
- Muutokset minussa ja elämässäni

Toteutus: Kurssi sisältää lyhyitä alustuksia käsiteltävistä teemoista, yksilötehtäviä, pari- ja pienryhmäkeskustelua ja -harjoituksia. Osallistujat saavat pieniä tehtäviä ja harjoituksia myös kokoontumisten väliajalla tehtäväksi. Kokoontumisten aikana pidetään pieni välipalatauko.

Ohjaaja: Päivi Isojärvi

Hinta: Maksuton, sisältäen pienen välipalan.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot 6.5.2026 mennessä:
paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi, p. 041 4667 683.

Ennaltaehkäise uupumus

Aika: Keskiviikkoisin 20.5.-24.6.2026 klo 16.30-18.30.

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

Kenelle: Henkilöille, joilla on lievä tai keskivaikea masennus tai jotka haluavat ennaltaehkäistä masennuksen puhkeamista tai uusiutumista. Ennaltaehkäise uupumus -kurssi ei sovellu henkilöille, joilla on akuutti kriisi tai päihdeongelma.

Kuvaus: Kurssilla harjoittelemme ja kertaamme taitoja, jotka auttavat ennaltaehkäisemään uupumusta/masennusta. Kurssi koostuu kuudesta viikoittaisesta tapaamisesta sekä itsenäisestä työskentelystä tapaamisten välillä.

Kurssilla keskitytään nykyhetkeen ja tulevaisuuteen ja jokaisella ryhmätapaamisella on oma teemansa, kuten ihmissuhteet, ongelmanratkaisutaidot, itsemyötätunto tai vaikeiden ajatusten kanssa työskentely.

Kouluttaja: Masennuksen ryhmämuotoisen hoidon ja ennaltaehkäisyn ohjaaja Piia Saraspää.

Hae mukaan 4.5.2026 mennessä: piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi tai p. 044 7186762, vastaten seuraaviin kysymyksiin: Miksi haet kurssille? Pystytkö osallistumaan jokaiselle kerralle?

Hinta: 5 € työkirjasta Depressiokoulu (arvo 18,50 €). Maksu suoritetaan Hyvän mielen talon tilille (saat tarkemmat ohjeet ilmoittautumisen yhteydessä).

VAPAAEHTOIS- JA KOKEMUSTOIMINTAA TUKEVAT KOULUTUKSET

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.

Elämäni portfolio 18-35 -vuotiaille

Aika: Keskiviikkoisin 15.4., 22.4. ja 29.4.2026 klo 13–16

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

Kenelle: Sinulle 18–35 -vuotias, joka haluat pysähtyä oman tarinasi äärelle.

Elämäni portfolio työpaja toimii myös hyvänä pohjana, mikäli olet kiinnostunut myöhemmin kouluttautumaan kokemusasiantuntijaksi.

Kuvaus: Elämässä on tärkeä saada tilaa ja aikaa tutkia omia tarinoita sekä kertoa niitä mahdollisesti myös uudella tavalla. Elämäni portfolio -työpaja kutsuu sinut lempeään, oivalluttavaan tilaan, jossa oma tarinasi saa arvoisensa huomion. Työpajassa rakennat henkilökohtaisen portfolion, ei ansioluetteloksi, vaan peiliksi omalle elämällesi.

Käytämme työpajassa Elämäni portfolio -työkirjaa, jonka on laatinut Diakonia ammattikorkeakoulun erityisasiantuntija Päivi Vuokila-Oikkonen.

Sisältö: Ensimmäisellä kerralla tarkastelemme elämää menneisyyden näkökulmasta, toisella kerralla keskitymme nykyisyyteen ja viimeisellä kerralla suunnittelemme tulevaisuutta sekä siihen liittyviä tavoitteita. Työpajoissa käymme myös yhteistä keskustelua ja voimme oppia toistemme kokemuksista.

Ohjaajana työpajassa on kokemustoiminnan koordinaattori Piia Saraspää.

Hinta: Työpaja on maksuton, sisältäen materiaalit sekä kahvi-/teetarjoilun.

Kysy lisää / ilmoittaudu mukaan 9.4.2026 mennessä:
piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi tai p. 044 7186 762.

YLEISÖLUENNOT JA TIETOISKUT

Ensitetoa mielenterveyden häiriöistä -verkkoluennot (Teams)

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

Luento kaikille avoin ja se on suunnattu erityisesti mielenterveyshäiriöistä omaa kokemusta omaaville, heidän läheisilleen ja perheenjäsenilleen, sekä heitä arjessaan kohtaaville henkilöille.

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

Ilmoittautuminen edeltävään päivään mennessä:

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

Pääset sähköiseen ilmoittautumiseen myös alla olevan QR-koodin skannaamalla.



Toipumisen tarinoita - kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja

3.3.2026 klo 16–18 Omaisen tarina

Paikka: Hyvän mielen talon Kohtaamo, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu.

Olet lämpimästi tervetullut kuulemaan kokemusasiantuntija Marketan tarinan siitä, miten yhden perheenjäsenen psyykkinen sairastuminen vaikuttaa koko perheeseen. Aikaa myös kysymyksille ja yhteiselle keskustelulle kahvittelun lomassa.

19.3. klo 12–13 Luovuus hyvinvoinnin ja toipumisen tukena

Paikka: Keskustan palvelutalo, Nummikatu 24, 90100 Oulu.

Olet lämpimästi tervetullut kuulemaan Kristiinan tarinan luovuuden positiivisesta vaikutuksesta omassa toipumisessaan. Luento järjestetään osana vanhusten hyvinvointiviikon ohjelmaa.

26.3. klo 17–18.30 Yhden sairastuminen vaikuttaa koko perheeseen

Paikka: Kiimingin kirjasto, Kirjastokuja 1, 90900 Kiiminki.

Olet lämpimästi tervetullut kuulemaan kokemusasiantuntija Sannan kokemuksen siitä, millaiset vaikutukset yhden perheenjäsenen sairastumisella on koko perheeseen. Aikaa on varattu myös kysymyksille ja yhteiselle keskustelulle.

21.4. klo 16–18 Taiteen voima toipumisessa

Paikka: Hyvän mielen talon Kohtaamo, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu.

Olet lämpimästi tervetullut kuulemaan Hyvän mielen talon kokemusasiantuntija Ollin tarinan siitä, millainen voima taiteella voi olla toipumisessa. Aikaa myös kysymyksille ja yhteiselle keskustelulle. Kahvitarjoilu.

Jatkuu seuraavalla sivulla...

Toipumisen tarinoita - kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja

23.4. klo 17–18.30 Kun terveydenhuollon ammattilainen sairastuu
Oulunsalon kirjasto, Karhuojantie 2, 90460 Oulunsalo.

Olet lämpimästi tervetullut kuulemaan kokemusasiantuntija Hannelen toipumisen tarinan siitä, kun terveydenhuollon ammattilainen sairastuu.

Kaikki tilaisuudet ovat maksuttomia, kaikille avoimia, ja niihin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

Lisätietoja voit kysyä: piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi tai p. 044 7186762.

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