

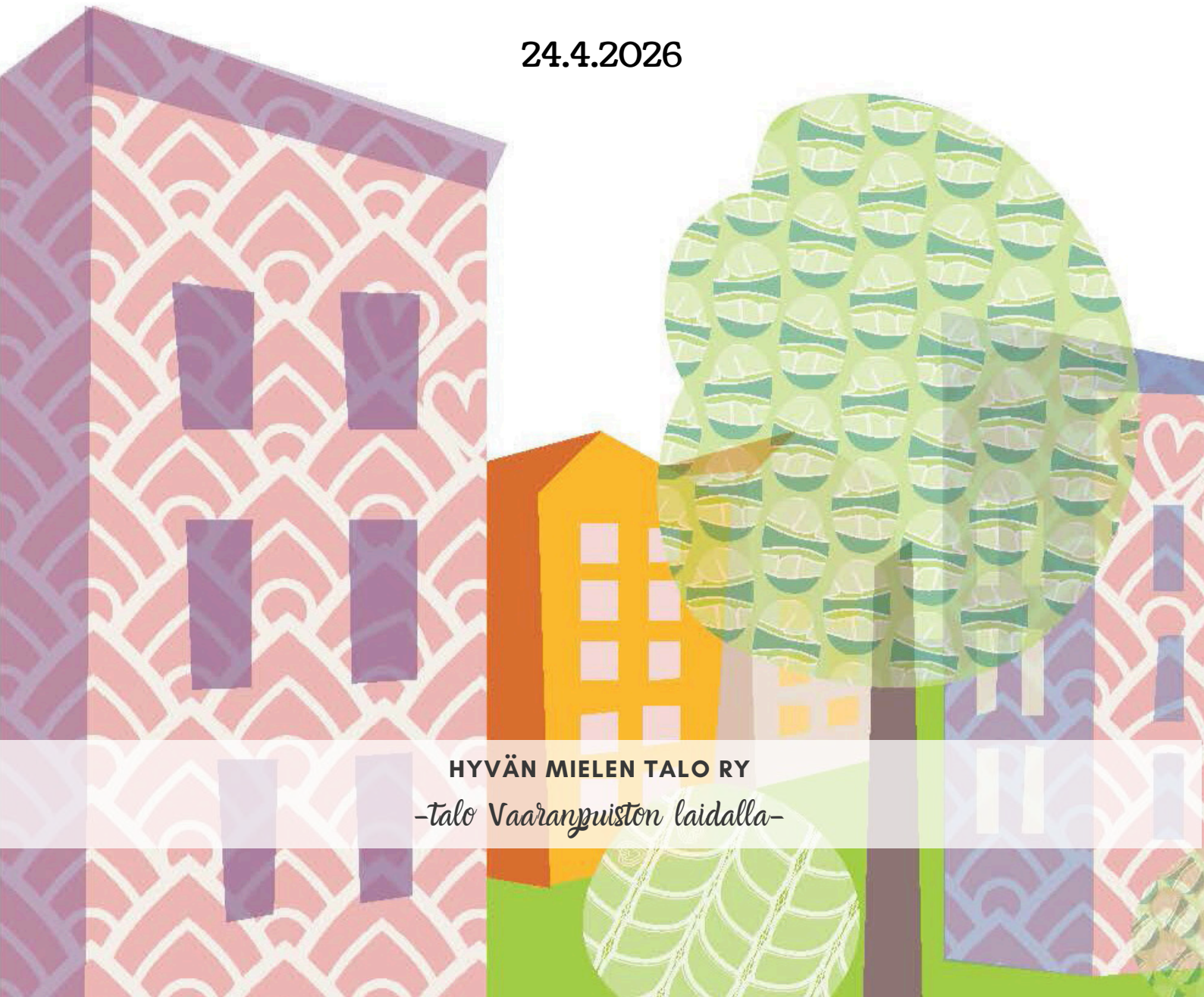
HYVÄN MIELEN TALO

KEVÄT-KESÄ 2026 |

Hyvän mielen talon

Koulutukset, kurssit ja luennot

24.4.2026



HYVÄN MIELEN TALO RY
-talo Vaaranpuiston laidalla-

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

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

Vertaisryhmänohjaajien peruskurssi

Aika: ma 8.6. ja ma 15.6.2026 klo 16-19.

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

Kenelle: Kurssi on suunnattu henkilöille, jotka ovat halukkaita ja valmiita ohjaamaan vertaistukiryhmää Hyvän mielen talo ry:n toiminnassa.

Vertaistukiryhmä voi liittyä erilaisiin mielenterveyden häiriöihin/oireisiin, psyykkisesti kuormittavaan elämäntilanteeseen, mielen hyvinvoinnin teemaan tai mielenterveysläheisen rooliin (puoliso, lapsi tai muu läheinen sairastaa/oireilee psyykkisesti).

Ohjaajalta edellytetään omakohtaista kokemusta ohjaamansa ryhmän teemasta sekä valmiutta hyödyntää kokemuksiaan vapaaehtoisena vertaisryhmänohjaajana.

Sisältö: Kahden kokoontumiskerran kurssi (6h) tarjoaa perustietoa

- vertaistukitoiminnasta,
- ryhmän perustamisesta ja kehitysvaiheista,
- ryhmänohjaajan tehtävistä ja tärkeistä ominaisuuksista,
- vuorovaikutuksesta sekä
- ryhmätoiminnan haastavista tilanteista.

Perustietojen pohjalta osallistuja saa valmiudet ryhmän käynnistämiseen ja ohjaamiseen. Jokaiselle ryhmänohjaajalle nimetään oma yhteys- ja tukihenkilö, jolta saa tarpeiden mukaisen tuen vapaaehtoistoimintaan.

Kurssilla kahvitarjoilu sisältäen ruokaisaa purtavaa.

Kouluttaja: yhteisötyöntekijä Jenni Tulppo.

Ilmoittautuminen 4.6.2026 mennessä ja lisätiedot:
jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi tai p. 044 901 7212.

YLEISÖLUENNOT JA TIETOISKUT

Toipumisen tarinoita - kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja

5.5.2026 klo 16-18

Harvinaisen neurologisen sairauden omaavan läheisen tarina

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

Olet lämpimästi tervetullut kuulemaan kokemusasiantuntija Johannan tarinan siitä, miten hän läheisenä on kokenut perheenjäsenen sairastumisen harvinaiseen neurologiseen sairauteen - Miten kaikki alkoi ja kuinka hän on läheisenä selvinnyt. Luennolla on varattu aikaa myös kysymyksille ja yhteiselle keskustelulle kahvittelun lomassa.

Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin, ja siihen ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

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

Toipumisen tarinoita - Mielen terveystoipujana työelämässä verkkoluennot (Teams)

**To 21.05.2026 klo 17-18 Tasapainoilua itsessä: Autismi
työelämässä**, kokemusasiantuntija Henry

**To 04.06.2026 klo 17-18 Pärjääjästä ihmiseksi - töissä ei tarvitse
selviytyä**, kokemusasiantuntija Anniina

**To 11.06.2026 klo 17-18 Työkyvyttömyyseläkeläisenä mukana
työelämässä**, kokemusasiantuntija Hannele

Kokemusasiantuntijamme kertovat luennoilla kokemuksiaan työhön kiinnittymisestä, työssä jaksamisesta ja kukoistamisesta. Aikaa on varattu myös kysymyksille ja vastauksille. Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Ilmoittauduthan kullekin luennolle edelliseen päivään mennessä:
<https://link.webropol.com/s/toipumisentarinoita052026>

tai QR-koodin skannaamalla:



**Saat linkin verkkoluennolle sähköpostiisi luentopäivänä
iltapäivällä.**

Lisätietoja: paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi tai p. 041 4667 683.

Tietoa, toivoa ja tukea -infoluento

Aika: 4.6.2026 klo 17-19

Paikka: Haukiputaan kohtaamispaikka, Jokelantie 1 L 1, 90830 Haukipudas (kirjastoa vastapäätä).

Kenelle: Psyykkisesti sairastuneiden läheisille.

Tilaisuudessa saat tutkimustuloksiin ja vertaisten kokemuksiin perustuvaa tietoa omaisten kuormittumisesta ja hyvinvoinnin edistämisestä.

Mukana myös kokemusasiantuntijaomainen kertomassa oman tarinansa.

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



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