HYVÄN MIELEN TALO

SYKSY 2026 |

Hyvän mielen talon

Koulutukset, kurssit ja luennot

30.9.2026

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**

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

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 edistävistä 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 luontolähettitoiminnan vapaaehtoisille

Aika: ma 2.11.2026 klo 16.30-20

Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu

Kenelle: Työpaja on suunnattu Hyvän mielen talon toiminnassa mukana oleville, peruskoulutuksen käyneille vertaistukihenkilöille ja luontolähettitoiminnan 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 luontolähettien keskinäinen kokemusten jakaminen ja vertaistuellinen kohtaaminen.

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

Kahvitarjoilu ja ruokaisaa purtavaa.

Ilmoittautuminen viimeistään pe 30.10.2026 Jennille:
jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi tai p. 044 901 7212.

Vapaaehtoisten valmennus
Kohtaamon teemojen suunnitteluun ja ohjaamiseen

Aika: pe 13.11.2026 klo 13-15

Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu

Kenelle: Vapaaehtoisille, jotka ovat kiinnostuneita suunnittelemaan ja ohjaamaan Kohtaamossa kertaluontoisesti tai säännöllisesti teematuokioita (esim. luovat -, toiminnalliset- tai keskusteluun pohjautuvat teemat).

Sisältö: Valmennuksessa

- perehdytään avoimen Kohtaamo-toiminnan periaatteisiin (ohjatut Kohtaamon teemat ma-pe klo 10-12 ja ti klo 16-18).
- tutustutaan yhdessä kävijöiden esittämiin toiveisiin ja ideoihin Kohtaamon teemoista.
- tutustutaan käytössä oleviin materiaaleihin, keskustelukortteihin jne.
- suunnitellaan oman teeman toteutusta itsenäisesti tai yhdessä toisen vapaaehtoisen kanssa, mihin voit saada ryhmältä ja ohjaajilta tukea.

Ohjaajat: Yhteisötyöntekijät Ella ja Jenni.

Kahvitarjoilu ja pientä välipalaa.

Ilmoittautuminen 11.11.2026 mennessä:
ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi, 044 334 6141 tai
jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi, 044 901 7212

Inspiraatiota ja menetelmiä vapaaehtoistoimintaan -työpaja

Aika: pe 27.11.2026 klo 13-15

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

Kenelle: Hyvän mielen talon vapaaehtoisille ja vapaaehtois-toiminnasta kiinnostuneille.

Sisältö: Työpajassa

- tunnistetaan omia vahvuuksia ja mahdollisuuksia hyödyntää niitä vapaaehtoisena
- tutustutaan yhdessä erilaisiin materiaaleihin (mm. Hyvän mielen talolla käytössä oleviin kortteihin ja muihin harjoituksiin), joita voi hyödyntää erilaisissa vapaaehtoistoiminnan tehtävissä tai oman hyvinvoinnin tukena
- jaetaan inspiraatiota ja vinkkejä materiaalien hyödyntämisestä vapaaehtoistoiminnassa.

Ohjaaja: Yhteisötyöntekijä Jenni Tulppo.

Kahvitarjoilu.

Ilmoittautuminen 26.11.2026 mennessä:
jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi, 044 901 7212.

Y L E I S Ö L U E N N O T

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.

Tarinakahvila
- kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja

Aika: Keskiviikkoisin 4.11., 11.11., 18.11. ja 25.11.2026 klo 17-18.15

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

04.11.2026 klo 17–18.15
Mielen joustavuus, kyky palautua kriiseistä ja kohdata muutoksia

11.11.2026 klo 17–18.15
Yksinäisyydestä yhteisöllisyyteen

18.11.2026 klo 17–18.15
Läheisen oikeus hyvinvointiin

25.11.2026 klo 17–18.15
Luovuus hyvinvoinnin tukena

Osallistujilla on mahdollisuus esittää kokemusasiantuntijoille puheenvuorojen jälkeen kysymyksiä ja käydä keskustelua aiheesta.

Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia, voit tulla suoraan paikanpäälle ilman ennakkoilmoittautumista.

Lisätietoa: Kokemustoiminnan koordinaattori Pia Vaalto, pia.vaalto@hyvanmielentalo.fi, p. 044 718 6762.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Tilaa kokemuspuheenvuoro

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

I N F O T

Vapaaehtoistoiminnan infotilaisuudet

Ajankohdat: ti 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 ennakkoon: jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi, p. 044 901 7212

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:	Neuvonta 041 463 5712
Osoite:	Kauppurienkatu 23, 2.krs, 90100 Oulu
www-sivut:	www.hyvanmielentalo.fi
Sähköposti:	info@hyvanmielentalo.fi
Facebook:	www.facebook.com/hyvanmielentalo
Instagram:	www.instagram.com/hyvanmielentalo