



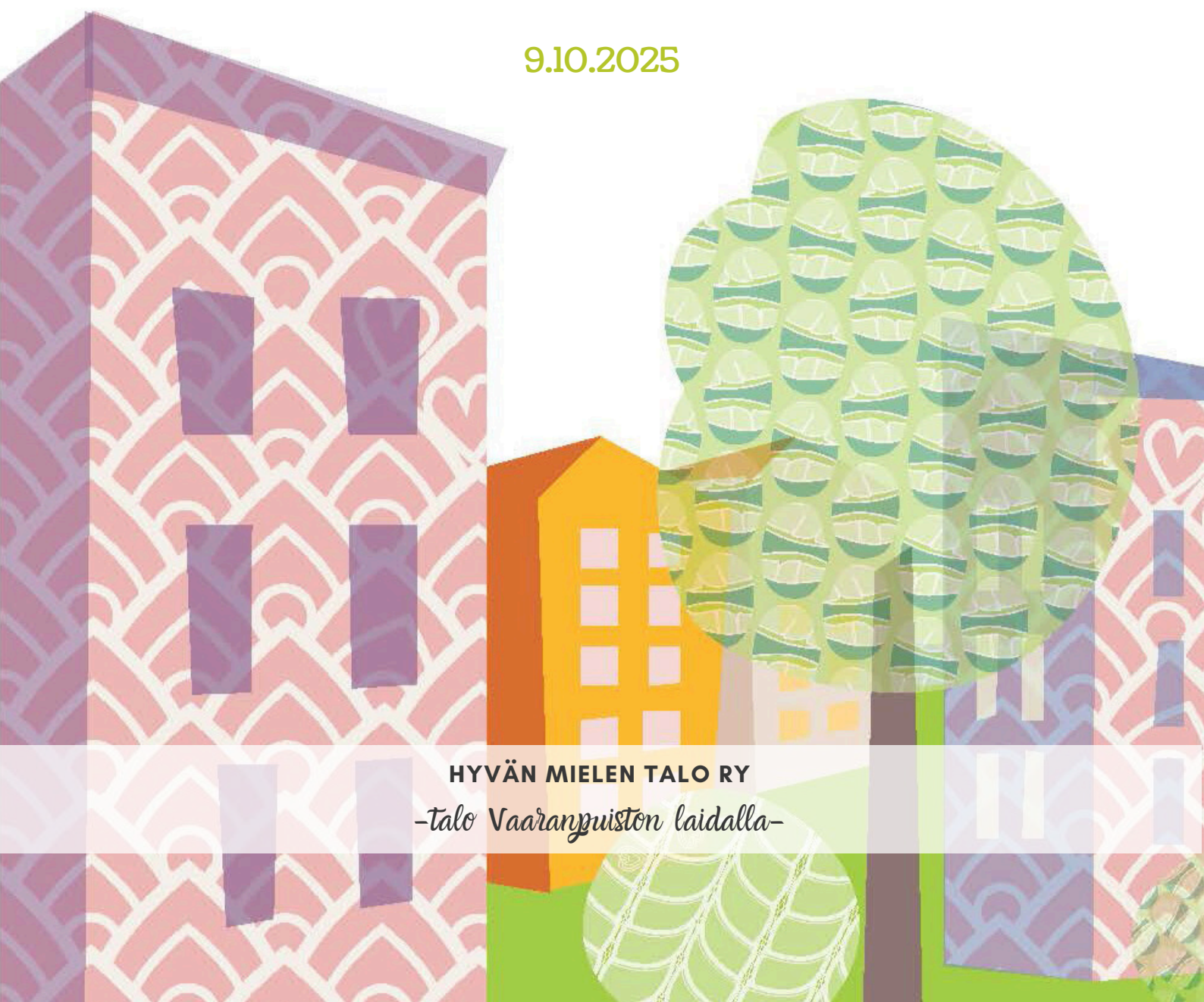
HYVÄN MIELEN TALO

SYKSY 2025 |

Hyvän mielen talon

# Koulutukset, kurssit ja luennot

9.10.2025



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](https://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](https://hyvanmielentalo.fi/materiaalit/tietosuoja)**

Ilmoittautumalla annat luvan henkilötietojesi käyttöön tietosuoja-selosteessa mainitulla tavalla.

# HYVINVOINTIA TUKEVAT KOULUTUKSET

## Prospect-koulutus mielenterveysläheisille

**Aika:** maanantaisin 27.10., 3.11., 17.11., 24.11. ja 1.12. klo 16.30–19.45.

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

**Kenelle:** Mielenterveysläheisille, 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, Hyvän mielen talo ry.

**Hinta:** Koulutus on maksuton sisältäen kahvi-/teetarjoilut.

**Ilmoittautuminen 22.10.2025 mennessä:**

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



## **Prospect-koulutus mielenterveysläheisille**

### **Ohjelma:**

#### **Ma 27.10.2025**

16.30-17.45 Toisiin tutustuminen

17.45-18.00 Tauko

18.00-19.30 Mitä olemme oppineet mielenterveydestä

19.30-19.45 Illan päätös

#### **Ma 3.11.2025**

16.30-17.45 Paineiden tunnistaminen

17.45-18.00 Tauko

18.00-19.30 Stressin tunnistaminen ja sen olemassaolon myöntäminen

19.30-19.45 Illan päätös

#### **Ma 17.11.2025**

16.30-17.45 Menetyksen ja surun käsittely

17.45-18.00 Tauko

18.00-19.30 Aktiiviset selviytymistaidot

19.30-19.45 Illan päätös

#### **Ma 24.11.2025**

16.30-17.45 Kypsät selviytymistaidot

17.45-18.00 Tauko

18.00-19.30 Tukiverkoston kartoitus

19.30-19.45 Illan päätös

#### **Ma 1.12.2025**

16.30-17.45 Muutos ja tavoitteiden asettaminen

17.45-18.00 Tauko

18.00-19.30 Yhteenveto, katse tulevaisuuteen

19.30-19.45 Koulutuksen päättäminen ja todistusten jako

**Lämpimästi tervetuloa mukaan!**

# Mielenterveyden ensiapu® -monimuotokoulutus

## Aikataulu:

7.11.-25.11.2025 itsenäinen opiskelu verkossa

ti 25.11.2025 klo 16-18.30 1. webinaari

25.11.-2.12.2025 itsenäinen opiskelu verkossa

ti 2.12. klo 16-18.30 2. webinaari

**Toteutus:** Voit opiskella omaan tahtiin oppikirjan avustuksella Moodle-oppimisalustalla, lisäksi oppimista jatketaan ryhmässä webinaaritapaamisissa Teamsissa. Kokonaiskesto 14 tuntia.

Koulutukseen osallistuaksesi tarvitset kameralla ja mikrofonilla varustetun tietokoneen ja internet-yhteyden.

**Kenelle:** Henkilöille, joilla on psyykkistä kuormittuneisuutta, tai omaa tai lähipiirin kautta saatua kokemusta mielenterveyshäiriöistä (koulutus ei ole tarkoitettu ammattilliseksi täydennyskoulutukseksi).

## Tavoitteet: Osallistujana

- saat tietoa yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä ja niiden oireista
- saat valmiuksia tukea ja ohjata hoitoon
- opit soveltamaan mielenterveyden ensiavun askeleita.

**Sisältö:** Koulutuksessa käsitellään yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä

- Masennus
- Ahdistuneisuus
- Psykoosisairaudet
- Päihdehäiriöt
- Mielenterveyden kriisit

**Ohjaaja:** Mielenterveyden ensiapu® -ohjaaja Päivi Isojärvi.

**Hinta:** 15 euroa oppikirjasta "Haavoittuva mieli – tunnista ja tue" (arvo 50 €). Maksuohjeen saat ilmoittautumisen yhteydessä.

**Ilmoittautumiset koulutukseen 23.10.2025 mennessä:**

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 edistävistä 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](mailto:mervi.kauppinen@hyvanmielentalo.fi), p. 044 408 1131.



# VAPAAEHTOIS- JA KOKEMUSTOIMINTAA TUKEVAT KOULUTUKSET

## Inspiraatiota ja voimavaroja vapaaehtoistoimintaan -työpajat

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

**Kenelle:** Työpaja on suunnattu Hyvän mielen talon vapaaehtoistojille ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille.

### **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.

Kahvi- ja välipalatarjoilu.

### **Ilmoittautuminen ja lisätiedot:**

Jenni Tulppo, [jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi](mailto:jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi), 044 901 7212

Ella Sohlo, [ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi](mailto:ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi), 044 334 6141

Työpaja järjestetään Hyvän mielen talolla. Lämpimästi tervetuloa!

## **Mielenterveyden ensiapu® -monimuotokoulutus**

**Aika: 7.11.-2.12.2025**

**Katso tarkemmat tiedot tämän esitteen aikaisemmalta sivulta.**

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen 23.10.2025 mennessä:**

[paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi](mailto:paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi) tai p. 041 4667 683.

# YLEISÖLUENNOT

## Ensietietoa 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 luentoon sitä 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!**

## **Pelko pois, unelmista totta!**

**Aika:** Maanantai 27.10.2025 klo 10-12

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

**Kuvaus:** Kokemusasiantuntija Esa Pakanen kertoo oman kokemustarinansa mielenterveys- ja päideongelmista toipumisesta ja luovuuden merkityksestä toipumisen polulla. Kokemustarinan jälkeen vapaata keskustelua aiheesta.

Tilaisuus on maksuton ja sisältää kahvi-/teetarjoilun.

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

**Tervetuloa!**

## **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.

# Marttapalvelut polkuna työelämään

**Aika:** Maanantaina 17.11.2025 klo 10-12.00

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

**Kenelle:** Kaikille avoin.

**Luennoitsija:** Tiina Nokela, Marttapalvelut polkuna työelämään -hanke, Pohjois-Pohjanmaan Martat ry

**Kuvaus:** Projektikoordinaattori Tiina Nokele tulee kertomaan Marttapalvelut polkuna työelämään -hankkeesta.

Hankkeen tavoitteena on vahvistaa hankkeeseen osallistuvien arjenhallintataitoja ja työelämävalmiuksia. Hanke tarjoaa työkokeilua ja työharjoittelua ravitsemis- ja puhtaanapitoalan tehtävissä sekä monipuolisia vapaaehtoistyön mahdollisuuksia.

Tule kuulemaan lisää hankkeen toiminnasta ja sen tarjoamista mahdollisuuksista edetä työelämäpolulla!

Tilaisuus on maksuton ja sisältää kahvi-/teetarjoilun.

**Lisätietoja:** Piia Saraspää, [piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi](mailto:piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi), p. 044 7186 762.

**Tervetuloa!**

# Tutustumme romanikulttuuriin

**Aika:** Maanantaina 24.11.2025 klo 10-12

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

**Kenelle:** Kaikille avoin.

**Luennoitsijat:** Saara Tuomela ja Mertsu Erik Lindgren, Nuorten Ystävät ry

**Kuvaus:** Haluatko tietää lisää romanikulttuurista tai romaniväestön historiasta? Saara Tuomela ja Mertsu Erik Lindgren Nuorten Ystävien ja Oulun ammattikorkeakoulun yhteisestä Romano-hankkeesta kertovat ja vastaavat kysymyksiin.

Esityksessä on mukana myös musiikkia, kuvia ja videota.

Tilaisuus on maksuton ja sisältää kahvi-/teetarjoilun.

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

**Tervetuloa!**

# **Toipumisen tarinoita - kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja**

Osana Hyvän mielen talon mielenterveysviikon ohjelmaa:

## **Maanantaina 17.11.2025 klo 14–15 Kipu ja mieli**

Kokemusasiantuntija Ville-Veikko.

Mukaan mahtuu 8 osallistujaa saapumisjärjestyksessä.

## **Tiistaina 18.11.2025 klo 15–16 Traumasta voimaantumiseen**

Kokemusasiantuntija Sanna.

Mukaan mahtuu 8 osallistujaa saapumisjärjestyksessä.

## **Keskiviikkona 19.11.2025 klo 16.30–17.30 Omaisen tarina**

Kokemusasiantuntija Marketta.

Mukaan mahtuu 15 osallistujaa saapumisjärjestyksessä.

**Lisätietoa:** [piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi](mailto:piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi) tai p. 044 7186 762.

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

**Lämpimästi tervetuloa!**

## **Kokemusasiantuntija tavattavissa**

Tilaisuuden aluksi kokemusasiantuntija avaa keskustelun oman kokemustarinansa pohjalta, minkä jälkeen on varattu aikaa kuulijoiden kysymyksille ja yhteiselle keskustelulle. Kuulijoilla on mahdollisuus myös kahdenkeskeiselle keskusteluajalle kokemusasiantuntijan kanssa.

### **27.10. klo 13–14 Mieli ja keho - yhteys katki**

Kokemusasiantuntija Laura kertoo omakohtaisen kokemuksensa siitä, miten traumat voivat vaikuttaa mielen ja kehon väliseen yhteyteen ja mitä voi tehdä korjatakseen tilannetta.

### **26.11. klo 16.30–17.30 Omaisen tarina**

Kokemusasiantuntija Johanna kertoo oman kokemuksensa lapsen psyykkisen sairastumisen vaikutuksista koko perheeseen. Hän avaa merkityksellisiä seikkoja omalle toipumiselleen omaisena mm. rajojen asettamiseen ja tunteiden hyväksymiseen liittyen.

**Voit tulla ilman ennakkoilmoittautumista.**

**Lisätietoa:** [piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi](mailto:piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi) tai p. 044 7186 762.

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

**Lämpimästi 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.

# **HYVÄN MIELEN TALON KOULUTUKSIA**

## **Mielen hyvinvointia tukevia koulutuksia**

### **Prospect-koulutukset**

Mielenterveyshäiriöistä omaa kokemusta omaaville  
Mielenterveyshäiriöistä kokemusta omaavien läheisille ja  
perheenjäsenille  
Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille  
Prospect Yhteinen pohja -koulutus

### **Mielen lukutaito-koulutukset**

Hyvinvoiva mieli  
Mielenterveyden ensiapu®  
Nuori mieli

### **Muut mielen hyvinvointia tukevat koulutukset**

Onnen taidot  
Depressiokoulu  
Metsämieli  
Omaisien ABC  
Minä ja muut -sosiaalisten taitojen ja itsetuntemuksen -kurssi

## **Kokemus- ja vapaaehtoistoimintaa tukevia koulutuksia**

Kokemusasiantuntijakoulutus  
Vertaistukiryhmän ohjaajan koulutus  
Vertaistukihenkilökoulutus

## **Yleisöluentoja, tietoiskuja ja infoja**

Toipumisen tarinoita -kokemuspuheenvuorot  
Ensitetoa mielenterveyden häiriöistä - luentosarjat  
Mielen hyvinvointi -luennot  
Tietoa, toivoa ja tukea -luennot mielenterveysomaisille

# 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.

## **Lisätietoa Hyvän mielen talon koulutustoiminnasta:**

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](http://www.hyvanmielentalo.fi)

[info@hyvanmielentalo.fi](mailto:info@hyvanmielentalo.fi)

[www.facebook.com/hyvanmielentalo](https://www.facebook.com/hyvanmielentalo)

[www.instagram.com/hyvanmielentalo](https://www.instagram.com/hyvanmielentalo)