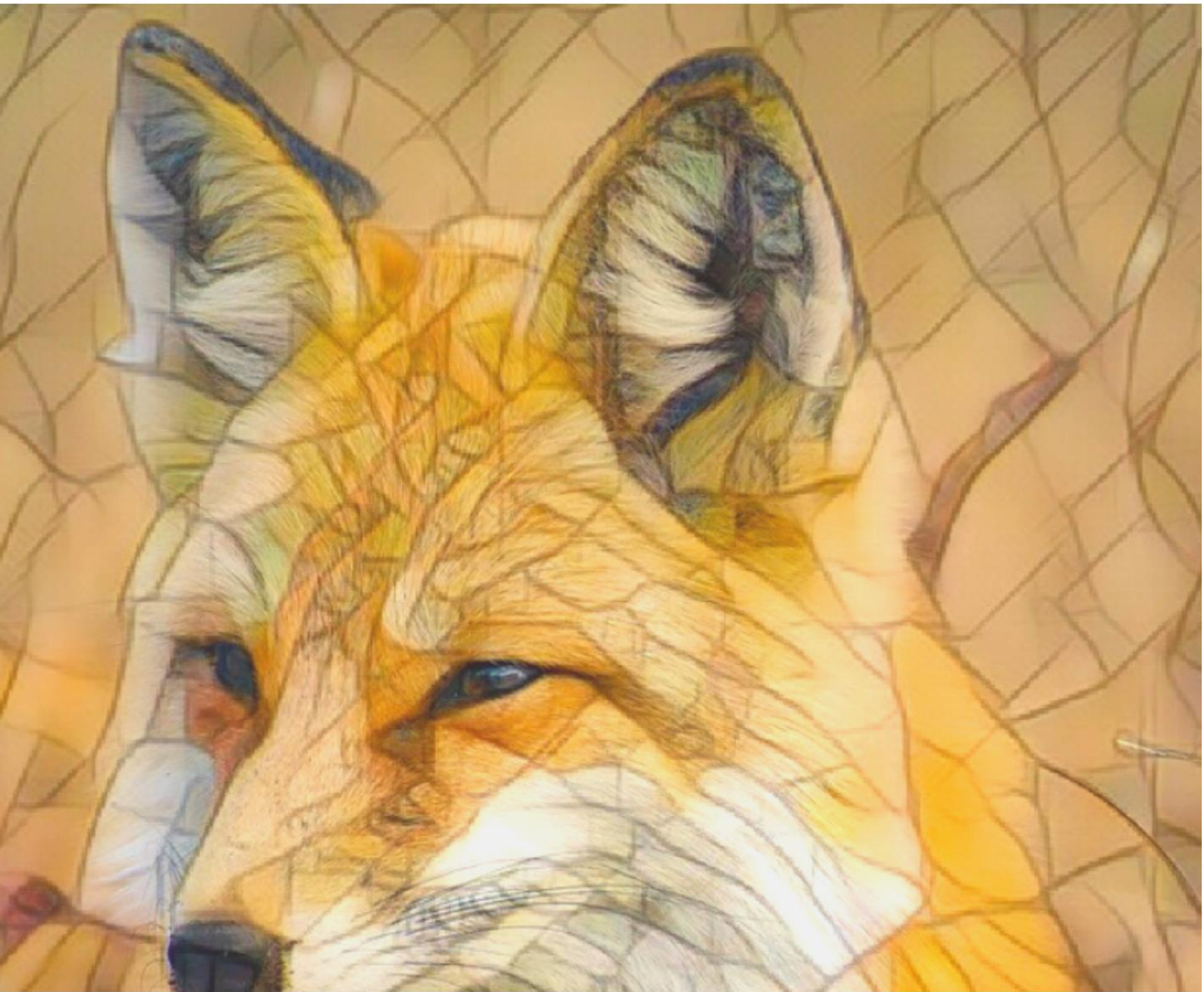


SYKSY 2023 | Päivitetty 31.8.

Hyvän mielen talon kohtaamispaikan toimintakalenteri



AITOJA KOHTAAMISIA | TIETOA JA TUKEA | HYVÄÄ MIELTÄ

Hyvän mielen talo ry on oululainen mielenterveysyhdistys, joka saa toimintansa tueksi valtionavustuksia Sosiaali- ja terveysministeriön päätöksellä. Sääntöjen mukaan voimme ottaa vastaan myös lahjoituksia.

Hyvän mielen talo ry:n **toimintakalenteriin** on koottu tiedot Hyvän mielen talon (os. Kauppurienkatu 23, Oulu) kohtaamispaikan toiminnasta. Julkaisemme oman toimintakalenterin kevät-, kesä- ja syystoimintakautta varten. Toimintakalenteria päivitetään jatkuvasti – ajantasaisimman tiedon toiminnastamme löydät talon nettisivuilta, osoitteesta: **www.hyvanmielentalo.fi**

TOIMINTAKALENTERIN SISÄLLYSLUETTELO

PIIPAHDA HYVIKSEN OLKKARISSA.....	5
TUTUSTU TOIMINTAAN	6
TAPAHTUMAT	6
NÄYTTELY	8
VERTAISRYHMÄT	9
KESKUSTELUAPUA JA NEUVONTAA.....	16
KOHTAAMISPAIKAN.....	19
VAPAAEHTOISTOIMINTA.....	19
OMAISTOIMINTA.....	24
TUTUSTU MYÖS	28
AUKIOLOAJAT JA YHTEYSTIEDOT.....	29
HYVÄN MIELEN TALO RY:N JÄSENEÄ	30

PIIPAHDA HYVIKSEN OLKKARISSA

Olohuone Ilona on kaikille avoin kohtaamispaikka, jossa tapaat muita ja voit viettää aikaa mukava tekemisen parissa. Voit vain oleilla ja rupatella, mutta meillä on myös mahdollisuus syventyä päivän lehtiin, pelata lautapelejä tai vaikkapa tehdä omia käsitöitäsi. Lisäksi Ilonasta löytyy läppäri, joka on vapaassa käytössä.

Olohuoneessa on tavattavissa vapaaehtoinen, joka kertoo mielellään talon toiminnasta sekä jutustelee kanssasi. Mieltä askarruttavista asioista on mahdollista keskustella myös Hyvän mielen talon työntekijän kanssa.

Olohuone on auki Hyvän mielen talon aukioloaikoina. Olkkarin toimintaan osallistuminen ei vaadi sitoumuksia: voit tulla vapaasti silloin, kun se itsellesi parhaiten sopii. Meiltä löytyy juttu- ja pelikaveereita – Tervetuloa!

Avoin olohuonetoiminta avoinna 4.9. - 31.12.

maanantaisin	10.00 – 17.00
tiistaisin	10.00 – 17.00
keskiviikkoisin	suljettu
torstaisin	9.00 – 14.00
perjantaisin	9.00 – 14.00
lauantaisin tai sunnuntaisin	suljettu

Poikkeukset aukioloaikoihin:

27 -29.12. suljettu
juhlapyhinä suljettu ellei toisin ilmoiteta

TUTUSTU TOIMINTAAN

Hyvän mielen talon toimintaan voi tulla tutustumaan talon aukioloaikana. Ryhmille järjestämme erikseen tutustumiskäyntejä, joista sovitaan ottamalla yhteyttä Hyvän mielen talon neuvontaan p. 041 463 5712.

TAPAHTUMAT

Tiistain tuokio – info syyskauden toiminnasta 29.8. klo 13-14

Kaikille avoin tapahtuma, kahvitellaan ja rupertellaan Hyviksen olkkarissa 29.8. klo 13-14. Paikalla myös Sanna Mielenterveyden keskusliitosta.

Runoilijatapaaminen ja runokirjan esittely 31.8. klo 13-14 (Ilona)

Harrastajarunoilija Riku esittelee maaliskuun lopussa 2022 julkaistua runokirjaansa "Tiedon syvyys". Avoimessa tilaisuudessa voi myös esittää kysymyksiä ja käydä keskustelua runojen kirjoittamisesta ja lukemisesta.

Riku on 60-vuotias oululainen ja hän on kirjoittanut muutamia omakustannekirjoja. Lämpimästi tervetuloa tapaamaan Rikua, tutustumaan runokirjaan ja keskustelemaan runoista! Tilaisuudessa kahvitarjoilu.

"Tarvitaan voimaa kokea kaikkea sitä, mitä elämä antaa." -Riku Kortejärvi-

Maailman mielenterveyspäivän tapahtuma 10.10. klo 13-14.30 (Ilona)

Joka vuosi 10. lokakuuta vietetään kansainvälistä mielenterveyspäivää, jolloin mm. pyritään lisäämään tietoisuutta mielenterveysongelmien laajasta kirjosta. Lämpimästi tervetuloa keskustelemaan aiheesta Hyvikselle kahvikupposen ääreen!

Kansainvälisen vertaistuen päivän tapahtuma 17.10. klo 13-14.30 (Ilona)

Yhdysvalloista lähtöisin olevaa kansainvälistä vertaistuen päivää vietetään vuosittain maailmalla lokakuun kolmannen viikon torstaina. Päivä on vuosittainen vertaistoiminnan ja -tuen juhlapäivä myös Suomessa. Juhlimme päivää Hyviksellä kahvitellen ja keskustellen vertaistuen merkityksistä hyvinvoinnille. Tervetuloa kaikille avoimeen tilaisuuteen!

Mielenterveysviikko 20.-24.11.

Valtakunnallista Mielenterveysviikkoa vietetään marraskuussa viikolla 47. Viikko on vuosittain vaihtuvine näkökulmineen maamme laajin mielenterveyteen liittyvä teemaviikko. Seuraa tiedottelua viikon teemasta ja tapahtumista esitteestä sekä kotisivuiltamme ja some-kanavistamme.

Juhlitaan vapaaehtoisten päivää ja itsenäisyyspäivää 5.12. klo 13-14.30 (Ilona)

Vapaaehtoisten päivä on kansainvälinen juhlapäivä, jota juhlietaan 5.12.2023. Juhlimme tuona päivänä Hyviksellä sekä vapaaehtoisten päivää että itsenäisyyspäivää kahvittelun ja yhdessäolon merkeissä. Kaikille vapaaehtois- ja kokemustoimijoillemme jaamme pienet muistamiset kiitoksena arvokkaasta panoksesta yhdistyksen toiminnassa.

Hyviksen pikkujoulut 19.12. klo 13-14.30 (Ilona)

Tervetuloa tunnelmoimaan lähestyvää joulua Hyviksen olkkarissa. Luvassa joulumusiikkia, glögiä ja juttuseuraa.

NÄYTTELY

Avoimesti ADHD | Hanna-Kaija Takalo ja Ulla Bracellar

31.8.-28.9. Hyvän Mielen Talo

“En minä tiedä mistä alkaa ADHD ja mihin loppuu minä. Ei semmoisia ajattele ihminen, jolla se on. Sen olisin kuitenkin halunnut tietää aiemmin, enkä vasta aikuisena, että useimpien elämässäni kokemien vastoinkäymisien yhdistävänä tekijänä on ollut minun adhd- piirteeni. Tarkkaamattomuus, ylivilkkaus ja impulsiivisuus näkyy minussa. Diagnoosin saaminen oli helpotus, joka muutti minua, elämäni. Löysin armon itseäni kohtaan, koko elämäni kohtaan. Elämän varrella nurinkurin kasvaneen minäkuvan uudelleen rakentaminen on ollut kivuliasta ja haastavaa. On ollut vaikea hyväksyä, että ehkä minäkin sittenkin riitän. Juuri näin. Piirteineni päivineni. Minä riitän.”

Avoimesti Adhd- näyttely on Vera audentia Co. Hanna-Kaija Takalon ja Avoimesti Adhd Ulla Bracellarin yhteistyön tulos. Taiteellisesta puolesta on vastannut Hanna-Kaija ja tuotannollisesta Ulla. Näyttelyn mukana tuleva fiktiivinen tarina on toteutettu yhdessä, jossa kuvattavien omat elämäntarinat, teorian tieto ja yleisesti vallitsevat stereotyyppit sekoittuvat keskenään yhden naisen tarinaksi. Ota mukaan omat kuulokkeet, josta pääset halutessasi kuuntelemaan tarinan äänitallenteena. Tarina on paikan päällä myös tekstiversiona.

Tervetuloa näyttelyyn Hyvän mielen talon aukioloaikoina ma-ti klo 10 -17 ja to-pe klo 9-14

VERTAISRYHMÄT

Huom. Muutokset ryhmissä ovat mahdollisia, seuraa ilmoittelumme Hyvän mielen talon facebookissa sekä kotisivuilla. Ryhmät kokoontuvat ajalla 4.9. - 31.12.

Lisätietoa ryhmistä: valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi tai p. 041 463 5710/ Valentina.

MAANANTAI

Juttutupa-chat (Tukinet)

Avoin chat kaikille hyvinvoinnista ja mielenterveydestä kiinnostuneille. Chatissa puhutaan arkeen ja jaksamiseen liittyvistä asioista, vaihdellaan kuulumisia sekä vinkkejä mielialan kohottamiseen. Tervetuloa porinoille **18.9., 23.10., 20.11. ja 11.12. klo 10-11.**

Tukinet on turvallinen palvelu, jossa käytetään nimimerkkejä, jotta yksittäisiä käyttäjiä ei tunnisteta. Löydät Hyvän mielen talon ryhmät menemällä osoitteeseen: <https://tukinet.net/toimijat/hyvan-mielen-talo-ry/>

Piirretään ja maalataan yhdessä -ryhmä (Polku)

Kaipaako vapaata tilaa piirtää tai maalata? Jaetaan ideoita, piirretään ja maalataan yhdessä! Taidetarvikkeet tarjolla Hyvän mielen talon puolesta. Voit tuoda myös omia tarvikkeitasi ja keskeneräisiä töitäs. Ryhmä kokoontuu maanantaisin **4.9. - 18.12. klo 12-14** Hyvän mielen talolla Polku-tilassa (20.11. ei kokoontumista). Ryhmä kokoontuu ilman ohjaajaa, tervetuloa!

Hengellinen Elämän Sana - ryhmä (Suvanto)

Ryhmässä luetaan Raamattua ja puhutaan luetusta. Voit ehdottaa kohtaa myös mistä Raamatun kirjasta luettaisiin. Ryhmä kokoontuu maanantaisin **18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11. ja 27.11. klo 14 -15** Hyvän mielen talolla, Suvanto-tilassa. Ohjaajana toimii vapaaehtoinen.

Kaamos- chat (Tukinet)

Chatissa keskustellaan kaamosmasennuksesta, oireista sekä asioista jotka auttavat pitämään pään kirkkaana vuoden pimeinä aikoina :) Chat on auki **6.11., 20.11., 4.12. ja 18.12. klo 14-15**. Tukinet on turvallinen palvelu, jossa käytetään nimimerkkejä, jotta yksittäisiä käyttäjiä ei tunnisteta. Löydät Hyvän mielen talon ryhmät menemällä osoitteeseen: <https://tukinet.net/toimijat/hyvan-mielen-talo-ry/>

Disso - vertaisryhmä (Suvanto)

Vertaistukiryhmä on avoin kaikille, joilla on dissosiaatiohäiriö tai dissosiativisia oireita. Ryhmässä voidaan keskustella luottamuksellisesti dissosiaatiosta ja siihen keskeisesti liittyvistä teemoista. Kokoontumiset maanantaisin **11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11. ja 4.12. klo 15-16.30** Hyvän mielen talolla.

Apua ahdistukseen -vertaisryhmä (Repo)

Tule vertaistukiryhmään jakamaan kokemuksia ja ajatuksia ahdistuksesta sekä pohtimaan yhdessä erilaisia selviytymiskeinoja ahdistavissa tilanteissa. Ryhmä on avoin, joten voit osallistua itselle sopivimpina kertoina. Kokoonnumme maanantaisin **4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11. ja 11.12. klo 15.30-16.30**. Ryhmänohjaajana toimii Valentina.

TIISTAI

Käsityöryhmä Neulis (Repo)

Tule jakamaan harrastuksesi samanhenkisten kanssa. Voit tuoda jo valmiita käsitöitä näytille ja tehdä omaa neuletta, virkkaustyötä tai vaikka kirjontaa. Kaikille käsitöille on tilaa! Talolta löytyy myös materiaalia. Neulis kokoontuu tiistaisin **5.9. – 12.12. klo 14-16 Repo-tilassa** (21.11. ei kokoontumista). Ryhmä kokoontuu oma-apuryhmänä, ilman ohjaajaa.

Epävakaata persoonallisuushäiriö-vertaisryhmä (Suvanto)

Vertaisryhmä on avoin kaikille, kenellä on diagnosoitu epävakaata persoonallisuushäiriö. Kokoontumiset tiistaisin **12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 28.11. ja 12.12. klo 14-16.** Hyvän mielen talolla, Suvanto-tilassa.

Muutos minussa – minä ennen ja jälkeen läheiseni sairastumisen

Onko läheisesi psyykkisestä sairastumisesta kulunut jo useampia vuosia? Ryhmässä on lyhyitä alustuksia sekä yhteisiä keskusteluja ja kokemusten jakamista omaan kasvuun ja muutokseen liittyen. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja, eikä ennakoon tarvitse ilmoittautua.

Ryhmä kokoontuu tiistaisin **26.9., 24.10. ja 28.11. klo 16.30-18.30** Hyvän mielen talolla ryhmätila Suvannossa.

KESKIVIIKKO

Hyviksen etäolkkari (verkossa, Teams)

Kokoontuminen Microsoft Teamsissa keskiviikkoisin **2.8., 6.9., 4.10., 1.11. ja 13.12. klo 12-14.** Yhdessä oloa etänä; mm. kuulumisten vaihtamista, keskustelua ajankohtaisista aiheista ja muista vaihtuvista teemoista ja musiikin kuuntelua toivekappaleiden pohjalta. Ohjaajana Jenni Tulppo. Mukaan pääset ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi Jennille: jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi tai p. 044 901 7212. Ilmoittautuneet saavat liittymislinkin ja muistutussähköpostin 1-2 päivää ennen

olkkarikokoontumista. Voit liittyä mukaan etäolkkarin postituslistalle ja osallistua niihin kokoontumisiin, mihin pääset. Voit olla mukana videokuvalla tai ilman.

Ahdistus- & stressinhallinta (Tukinet)

Vertaistukea verkossa ahdistusta ja stressiä kokeville. Hyvän mielen talon chatissa pääset käymään vertaistuellisia keskusteluja muiden samassa tilanteessa olevien kanssa, jakamaan ahdistukseen ja stressiin liittyviä ajatuksia, kokemuksia sekä selviytymiskeinoja ja vinkkejä. Chat on auki keski-
viikkoisin **31.5., 14.6., 26.7., 9.8., 23.8., 6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11. ja 13.12. klo 15-16.** Tukinet on turvallinen palvelu, jossa käytetään nimimerkkejä, jotta yksittäisiä käyttäjiä ei tunnisteta. Löydät Hyvän mielen talon ryhmät menemällä osoitteeseen: **<https://tukinet.net/toimijat/hyvan-mielen-talo-ry/>**

Hyviksen lihaskuntoryhmä (Kuusisaaren kuntoilupuisto)

Tule tutustumaan erilaisiin lihaskuntoharjoittelun muotoihin. Luvassa on kuntoilua Kuusisaaren kuntoilupuistossa sekä kahvakuula-treeniä. Ryhmä on avoin kaikille kunnosta tai kokemuksesta riippumatta. Kokoonnutaan 30.8., 6.9., 13.9., 20.9. ja 27.9. klo 13 – 14 Kuusisaaren ulkokuntoilupuistossa. Ryhmän ohjaajana toimii vapaaehtoinen. Säävaraus – sadekelillä ei kokoontumista. Halutessasi voit ottaa mukaan oman kahvakuulan, mahdollisuus tehdä kahvakuulatreeni porukalla.

Fibromyalgia -vertaisryhmä (Suvanto)

Sairastatko fibromyalgiaa ja etsit tietoa ja vertaistukea? Tule keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia fibromyalgiasta vertaisten kanssa. Ryhmä kokoontuu **23.8., 27.9., 25.10., 29.11. ja 13.12. klo 15-16.30.** Hyvän mielen talolla. Ohjaajana toimii vapaaehtoinen.

Bipo-vertaistukiryhmä (Repo)

Keskustelu- ja tapaamispaikka henkilöille, jotka haluavat jakaa ajatuksi-
aan, kokemuksiaan ja tuntemuksiaan kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä.
Ryhmä kokoontuu Hyvän mielen talolla **keskiviikkoisin ajalla 6.9. -
13.12. klo 15.30-17** (22.11. ja 6.12. ei kokoontumista). Ryhmä kokoontuu
oma-apuryhmänä ilman ohjaajaa.

Hyvän mielen omaiset (Repo)

Keskusteluryhmä, jonka tavoitteena on myönteisten ajatusmallien myötä
lisätä omaisten hyvinvointia. Kokoontumiset ja teemat:

- 2.8. Miten minä voin?
- 6.9. Katse kohti omaa hyvinvointia
- 4.10. Hyvät yöunet ovat kultaa
- 1.11. Pimeän ajan valoisuus
- 13.12. Joulurauha - mielenrauha

Ryhmä kokoontuu klo 18-20. Ryhmätila Repo, Hyvän mielen talo. Ohjaa-
jana toimii vertaisohjaaja ja ryhmä on kaikille omaisille avoin. Ennakoon
ei tarvitse ilmoittautua, riittää kun saavut paikalle.

TORSTAI

Hyviksen kahvipaussi -chat (Tukinet)

Pidä tauko ja pysähdy hetkeksi. Piipahda Hyviksen kahvipaussi -chatissa
vaihtamassa kuulumisia rennossa ilmapiirissä, chat on auki torstaisin **3.8.,
14.9., 12.10., 9.11. ja 7.12. klo 13-14.**

Vertaistukea masennukseen -chat (Tukinet)

Oletko tuntenut itsesi masentuneeksi tai alakuloiseksi viime aikoina? Tule
vertaischattiin jakamaan kokemuksia ja ajatuksia masennuksesta ja siitä
toipumisesta. Chat on auki **7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11. ja
14.12. klo 14-15.** Tukinet on turvallinen palvelu, jossa käytetään nimi-
merkkejä, jotta yksittäisiä käyttäjiä ei tunnisteta. Löydät Hyvän mielen

talon ryhmät menemällä osoitteeseen: <https://tukinet.net/toimijat/hyvan-mielen-talo-ry/>

Hyvän mielen liikkujat (Kasarmin sali)

Tule pelaamaan eri palloilupelejä mm. sähly, sulkapallo, lentopallo, futsal. Mukaan tarvitset vain sisäpelikengät. Tiedossa rentoa ja mukavaa liikkuamista yhdessä. Ryhmä kokoontuu torstaisin **7.9.-7.12. klo 15.30-17, saavuthan paikalle klo 15.30 mennessä!** Ryhmä ei kokoonnu viikolla 43. Avoin, maksuton ryhmä. Paikka: Kasarmin Sali, Upseerinkatu 4. Lisätiedot Hyvän mielen talon neuvonnasta, p. 041 463 5712.

Lapsena seksuaalista väkivaltaa kokeneiden vertaistukiryhmä (Repo)

Vertaistukiryhmä on avoin kaikille lapsena seksuaalista väkivaltaa kokeneille aikuisille. Ryhmässä käsitellään aihetta eri tunneteemojen kautta, keskitytään omien voimavarojen ja jaksamisen ylläpitoon. Ryhmä on tarkoitettu vertaistueksi, ei terapiaksi, ohjaajina toimivat vertaisohjaajat.

21.9. muutoksiin sopeutuminen

19.10. toiveikkuus ja toivottomuus

23.11. väsymys

14.12. joulukuun liittyvät tunteet

Syyskaudella ryhmä jatkaa kokoontumisia Repo-tilassa klo 17-20, tervetuloa!

PERJANTAI

Perjantain aamukahvit (Ilona)

Keskustellaan päivän aiheista ja valmistaudutaan viikonlopun viettoon. Aamukahvia tarjolla perjantaisin ajalla **8.9. - 15.12. klo 9 -10.** (Ryhmä ei kokoonnu 24.11.)

Musaryhmä (Repo)

Kuuntelemme monenkirjavaa musiikkia Youtubesta toiveiden mukaan. Kommentoimme vapaamuotoisesti kuunneltuja kappaleita sekä keskustelemme muutoinkin aiheista, joita kuunnellut kappaleet nostavat mieleen. Mukaan mahtuu ihan vain kuuntelemaankin. Ryhmä kokoontuu perjantaisin **klo 12-13.30 ajalla 8.9.-15.12.** Viikolla 47 (24.11.) ei kokoontumista.

Hyvän mielen talolle voi perustaa avoimia tai suljettuja ryhmiä oman mielenkiinnon mukaan. Lisätietoa Valentina Vähänen p. 041 463 5710 tai valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi

KESKUSTELUAPUA JA NEUVONTAA

Hyvän mielen talolta voit varata yksilöllistä keskusteluaikaa työntekijän tai vapaaehtoisena toimivan vertaistukihenkilön kanssa.

Henkilökohtainen keskusteluapu työntekijän kanssa

Voit varata Hyvän mielen talon työntekijältä henkilökohtaisen keskusteluajan ja perehdytyksen Hyvän mielen talon toimintaan. Tarvittaessa selvittelemme muiden auttajatahojen palveluja. Voimme tavata Hyvän mielen talolla tai asiaa voidaan hoitaa puhelimesta.

Keskusteluaika varataan etukäteen talon aukioloaikana numerosta 041 463 5712 tai paikan päällä sopimalla.

Vertaistapaaminen vertaistukihenkilön kanssa

Vertaistukihenkilöillämme on kokemusta omakohtaisesti tai omaisena/läheisenä mielenterveyden ongelmista ja psyykkisesti kuormittavista elämäntilanteista selviytymisestä. He tarjoavat tukeaan kuuntelemalla ja keskustelemalla tuettavan kanssa kasvokkaisissa kohtaamisissa Hyvän mielen talolla, kävelytapaamisissa tai etänä puhelimitse tai Teamsin kautta. Osan kanssa vertaistukihenkilöistä keskustelumahdollisuus myös englanniksi. Tukikertojen määrä vaihtelee tilannekohtaisesti (1-5 kertaa).

Vertaistukihenkilöiltä löytyy kokemuksia

- ahdistuksesta ja paniikkihäiriöstä
- masennuksesta
- (työ)uupumuksesta
- kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä
- traumaperäisestä stressihäiriöstä
- epävakaasta persoonallisuushäiriöstä

- skitsofreniasta
- sosiaalisten tilanteiden pelosta
- päihdeongelmista
- unettomuudesta
- erilaisista parisuhteen haasteista
- läheisen kuolemasta ja itsemurhasta
- opiskeluun liittyvistä haasteista
- uskonnon ja mielenterveyden suhteesta
- itsetuntoon ja itsensä hyväksymiseen liittyvistä pohdinnoista
- kiusattuna olemisesta
- psyykkisesti sairastavan omaisena (mm. puolisona ja vanhempana)
- elintapojen muutoksesta terveellisemmiksi ja mielen hyvinvointia tukeviksi (valmius toimia elintapojen muutoksen vertaistsempparina)

Vertaiskeskusteluajan varaaminen

- Kahdenkeskistä vertaistukea mielenterveysomaisille/-läheisille

Omaistyöntekijä Piia Saraspää, p. 041 540 2354, piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi

- Kahdenkeskistä vertaistukea mielenterveyden ongelmista omakoh- taista kokemusta omaaville

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

Kahdenkeskistä vertaistukea Toivo-vertaistukisovelluksen kautta

Toivo-vertaistukisovellus tarjoaa erilaisiin sairauksiin ja vammoihin liittyvää kahdenkeskistä vertaistukea ja tietoa sairastuneille ja heidän omaisilleen.

Toivo-vertaistukisovellusta voi käyttää puhelimella (ladattavissa sovelluskaupoista) tai tietokoneella verkkoselaimella. Sovellus on maksuton ja sitä voi käyttää myös anonyymisti. Toivo-sovelluksen vertaistukijat ovat luotettavia, koulutettuja ja sitoutuneita vaitioloon.

Hyvän mielen talon kulloinkin käytettävissä olevat sovellusvertaistukijat löydät kohdasta järjestöt > Hyvän mielen talo > vertaistukijat.

Sovelluksen ovat kehittäneet OLKA-toiminta, HUS (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri) ja HyTe ry.

KOHTAAMISPAIKAN VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoistoiminnasta saat hyvän mielen, mahdollisuuden auttaa muita ja samalla saada itse vertaistukea, tehdä sinua kiinnostavia asioita ja olla osana Hyvän mielen talon tiimiä! Vapaaehtoisena pääset ennen kaikkea hyödyntämään omia kokemuksiasi, osaamistasi ja mielenkiinnon kohteitasi.

Vapaaehtoisenamme saat

- yksilöllistä perehdytystä ja ohjausta
- koulutuksia, kuukausi- ja vertaistapaamisia sekä virkistystä
- korvauksen matkakuluista ja ryhmätapaturmavakuutuksen
- halutessasi todistuksen vapaaehtoistoiminnasta
- mielekästä tekemistä ja kehittymisen mahdollisuuksia
- mahdollisuuden kokeilla uutta ja olla osana yhteisöämme

Voit olla mukana säännöllisessä tai keikkaluontoisessa vapaaehtoistoiminnassa. Vapaaehtoisemme toimivat

- ryhmänohjaajina läsnä- ja etäryhmissä (vertais- ja muut keskusteluryhmät, harrasteryhmät, chat- ja Teams-ryhmät)
- yksilötukea tarjoavina vertaistukihenkilöinä
- olohuonevapaaehtoisina (läsnäolija ja keskustelukaveri säännöllisellä vuorolla tai toiminnallisen tuokion ohjaaja)
- some -vapaaehtoisina yhdistyksen Instagram -tilillä
- muissa kertaluontoisissa tehtävissä esim. tapahtumissa, retkillä, esiintyvinä taiteilijoina, blogitekstien kirjoittajina ja postitustehtävissä

Mukaan pääset osallistumalla vapaaehtoistoiminnan infoon tai varaamalla ajan henkilökohtaiseen tapaamiseen: Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Jenni Tulppo p. 044 90 7212, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi

Vapaaehtoistoiminnan info - Hyvän mielen talon vapaaehtoistointa tutuksi

Info on suunnattu Hyvän mielen talolla vapaaehtoistoiminnassa aloittaville ja muille yhdistyksen vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Infossa saat tietoa vapaaehtoistoiminnan periaatteista sekä Hyvän mielen talon toiminnasta, yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja vapaaehtoisille tarjottavasta tuesta. Syksyn infotilaisuudet Hyvän mielen talolla Repo-tilassa

ma 11.9. klo 16-17.30

to 12.10. klo 12-13.30

ti 14.11. klo 16.30-18

ma 4.12. klo 16-17.30

Ilmoittautuminen viimeistään infoa edeltävänä päivänä:

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

Vapaaehtoisten kuukausitapaamiset

Kuukausitapaamisissa tutustutaan toisiin vapaaehtoiisiin, vaihdetaan kokemuksia ja kokemuksia sekä käydään vapaaehtoisten keskinäistä vertaistuellista keskustelua. Lisäksi käydään läpi ajankohtaisasioita sekä suunnitellaan ja kehitetään yhdessä toimintaa. Tapaamiset sisältävät myös harjoituksia/pientä toiminnallisuutta, mistä saa vinkkejä omaan vapaaehtoistointaan. Kuukausitapaamisiin ovat tervetulleita niin pidempään toimineet kuin ihan uudetkin vapaaehtoisemme. Ohjaajana Jenni Tulppo.

Syksyn kuukausitapaamiset olohuone Ilonassa maanantaisin

- 4.9. klo 16-18
- 2.10. klo 16-19 erityisteemana tukea ryhmänohjaamiseen

Lokakuun kuukausitapaamista vietämme ryhmätoiminnan ohjaajien vertaistapaamisen/täydennyskoulutuksen merkeissä. Tutustumme erilaisiin materiaaleihin (mm. Hyvän mielen talolla käytössä oleviin kortteihin ja muihin harjoituksiin), joita voi hyödyntää erilaisissa ryhmätoiminnoissa. Lisäksi pohdimme omia vahvuuksia ja niiden hyödyntämistä ryhmänohjaamisessa. Tapaaminen sisältää myös kokemusten jakamista ja vertaistuellista keskustelua.

- 6.11. klo 16-18
- 11.12. klo 16-18

Ilmoittautuminen viimeistään kuukausitapaamista edeltävänä päivänä: jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi, p. 044 901 7212.

Ahdistuneisuuden kohtaaminen –koulutus vapaaehtoistoimijoille pe 22.9. klo 15-19 (Ilona)

Koulutuksen tavoitteina on

- 1.) lisätä ymmärrystä ahdistuneisuudesta mielenterveyden häiriönä sekä moniin mielenterveyden ongelmiin tai kuormittaviin elämäntilanteisiin liittyvänä oireena sekä
- 2.) tarjota tietoa erilaisista keinoista, joilla voi helpottaa ahdistuneisuutta. Näiden pohjalta koulutus antaa vapaaehtoisille valmiuksia kohdata ahdistuneisuutta; keskustella oman kohderyhmänsä kanssa ahdistuksesta ja sen hallintakeinoista sekä kokeilla niitä.

Koulutukseen sisältyy teoriaosio, keskustelua ja pieniä harjoituksia. Kahvitarjoilu sisältäen suolaista purtavaa. Mukaan mahtuu yhdeksän osallistujaa.

Ilmoittautuminen viimeistään 21.9. Jennille: jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi, p. 044 901 7212.

Vertaistukihenkilöiden vertaistapaaminen ti 24.10. klo 16.30-19 (Ilona)

Vertaistapaaminen on suunnattu Hyvän mielen talon vertaistukihenkilöille. Tapaamisessa jaetaan ja vaihdetaan kokemuksia sekä suunnitellaan ja kehitetään yhdessä Hyvän mielen talon kahdenkeskistä vertaistukitoimintaa (omaistoiminnan vertaistukihenkilöiden mukana olo omaisten walk in -keskustelutuessa sekä vertaistukihenkilöiden jalkautuminen talon ulkopuolelle erilaisiin toimipisteisiin). Kahvitarjoilu. Ohjaajina Jenni Tulppo ja Piia Saraspää.

Ilmoittautuminen (ja erityisruokavaliotieto) viimeistään 20.10.: Jenni Tulppo p. 044 901 7212, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi tai Piia Saraspää p. 041 540 2354, piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi

Mielenterveyden ensiapu® 2 -koulutus vapaaehtoistoimijoille ja psyykkisesti sairastuneiden läheisille

la 28.10. ja la 11.11. klo 9-16 (Ilona)

Mielenterveyden ensiapu® 2 -koulutuksen tavoitteena on, että osallistuja saa tietoa yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä ja niiden oireista, saa valmiuksia tukea ja ohjata hoitoon sekä oppii soveltamaan mielenterveyden ensiavun askeleita.

Koulutus on suunnattu psyykkisesti sairastuneiden läheisille ja Hyvän mielen talon vapaaehtoistoimijoille. Koulutuksen sisältö:

- Masennus
- Ahdistuneisuus
- Psykoosisairaudet
- Päihdehäiriöt
- Mielenterveyden kriisit

Ohjaajina toimivat Mielenterveyden ensiapu® 2 - ohjaajat Jenni Tulppo ja Piia Saraspää.

Hinta: 10€ oppikirjasta "Haavoittuva mieli – tunnista ja tue" (arvo 40 €).

Ilmoittautuminen 10.10. mennessä ja lisätiedot:

- vapaaehtoistoimijat: Jenni Tulppo, p. 044 901 7212, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi
- psyykkisesti sairastuneiden läheiset: Piia Saraspää, p. 041 540 2354, piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi

Vertaisryhmänohjaajien peruskoulutus la 9.12. klo 9-16 (Ilona)

Koulutus on suunnattu henkilöille, jotka ovat halukkaita ja valmiita ohjaamaan vertaistukiryhmää Hyvän mielen talolla. Vertaistukiryhmä voi liittyä erilaisiin mielenterveyden häiriöihin/oireisiin, psyykkisesti kuormittavaan elämäntilanteeseen, mielen hyvinvoinnin teemaan tai mielenterveysomaisen rooliin. Ohjaajalta edellytetään omakohtaista kokemusta ohjaamansa ryhmän teemasta sekä valmiutta hyödyntää kokemuksiaan vertaisryhmänohjaajana.

Koulutukseen voivat myös osallistua Hyvän mielen talolla ryhmänohjaajana jo toimivat henkilöt, jotka eivät vielä ole osallistuneet peruskoulutukseen.

Koulutus tarjoaa perustietoa vertaistukitoiminnasta, ryhmän perustamisesta ja kehitysvaiheista, ryhmänohjaajan tehtävistä ja tärkeistä ominaisuuksista, vuorovaikutuksesta ja viestinnästä sekä ryhmätoiminnan haastavista tilanteista. Koulutukseen sisältyy kahvitarjoilu sekä täytetyt leivät ja hedelmää. Kouluttajana vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Jenni Tulppo.

Ilmoittautuminen viimeistään 30.11. ja lisätiedot:

jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi tai p. 044 901 7212. Mukaan mahtuu 9 osallistujaa.

OMAISTOIMINTA

Läheisen mielenterveyden ongelmat ja psyykinen sairastuminen vaikuttavat kaikkiin perheenjäseniin.

Uudessa tilanteessa tiedon ja tuen saaminen sekä perheenjäsenten yksilöllisten selviytymiskeinojen vahvistaminen on tärkeää. Hyvän mielen talon omaistoinnassa omainen huomioidaan ja kohdataan itsenäisenä yksilönä ja tuen tarvitsijana - ei ainoastaan läheisen tukiresurssina.

Tarjoamme tietoa ja tukea kaikille, jotka ovat huolissaan läheisensä mielenterveydestä tai joiden läheinen on sairastunut psyykkisesti.

Voit myös varata ajan kahdenkeskiseen keskusteluun omaistyöntekijän kanssa numerosta 041 540 2354.

Omaistoinnassa on myös mahdollista toimia vapaaehtoistehtävissä omien vahvuuksien, jaksamisen ja mielenkiinnon mukaan. Soita ja kysy lisätietoa numerosta 041 540 2354 /omaistyöntekijä Piia Saraspää tai ota yhteyttä sähköpostitse piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi.

Tervetuloa mukaan omaistointiaan!

Vertaisryhmät:

Hyvän mielen omaiset: tarkemmat tiedot sivulla 10.

Muutos minussa - minä ennen ja jälkeen läheiseni sairastumisen: tarkemmat tiedot sivulla 9.

Henkilökohtainen keskusteluapu vertaisen kanssa

Vertaistukihenkilöt ovat tehtävänsä koulutettuja vapaaehtoisia, joilla on omaisena/läheisenä kokemusta mielenterveyden häiriöistä. Vertaistukihenkilöt tarjoavat tukeaan kuuntelemalla ja keskustelemalla tuettavan

kanssa joko Hyvän mielen talolla, kävelytapaamisissa tai etänä puhelimitse.

Omaisten kuukausitapaamiset

Tervetuloa vaihtamaan kuulumisia muiden omaisten kanssa kahvi-/teekupposen äärellä. Samalla kuulet ajankohtaiset omaisasiat ja voit vaikuttaa toiminnan kehittämiseen, suunnitteluun ja sisältöön. Mukana omaistyöntekijä. Kokoontumiset syksyllä 28.8., 26.9., 23.10., 20.11. ja 18.12. klo 16 - 17.30 Hyvän mielen talolla. Kuukausitapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

Omaisen ABC -kurssi

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat huolissaan läheisen mielenterveydestä ja omasta jaksamisestaan. Huoli voi liittyä lapsen, puolison tai muun läheisen tilanteeseen. Saat kurssilla tietoa ja tukea sekä mahdollisuuden keskustella muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssi koostuu kolmesta teemallisesta tapaamisesta, joista jokaisessa on omaisen asemaan ja elämään liittyvä aihe. Tavoitteena on mm. sairauden herättämien tunteiden tunnistaminen, oman jaksamisen ja elämänhallinnan parantuminen vertaistuen ja asiantuntijatiedon avulla sekä stressin ja kuormituksen väheneminen.

- A -tapaaminen ke 13.9.2023 klo 16.30-18.30 ; Alussa se oli yhtä myllerystä. Läheisen sairastumiseen liittyviä tunteita, kysymyksiä ja ajatuksia. Sairaus perheen kriisinä, sairastumisen alttius- stressimalli.
- B -tapaaminen ti 19.9.2023 klo 16.30-18.30 ; Arkeen mahtuu monenlaista. Arjen ongelmatilanteet ja niiden ratkaiseminen. Varhaiset varo-merkit, hoitoon ohjaus ja sairastuneen tarvitsemat tukitoimet.
- C -tapaaminen to 28.9.2023 klo 16.30-18.30 ; Arjen pienet ilot. Tarkastelussa omaisen asema, jaksaminen ja voimavarat.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Oulun seudun omaishoitajat ry:n kanssa osoitteessa Isokatu 47.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa 6.9. mennessä: p. 041 540 2354 / Piia tai piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi

Viikonloppu läheisille - Hyvinvointia liikkumisesta

Tuntuuko siltä, että sinä itse, hyvinvointisi ja tarpeesi ovat unohtuneet kokonaan, kun huoli ja huolehtiminen läheisestä täyttää arjen? Onko jaksamisesi koetuksella?

Kun perheenjäsen tai muu itselle tärkeä ihminen sairastuu, se vaikuttaa väistämättä myös läheisten arkeen. Uupuminen hiipii huomaamatta elämään. Entäpä jos viikonlopun verran keskittyisit itseesi ja omaan hyvinvointiisi?

Läheisten viikonloppu on tauko arjesta. Elämyksiä, iloa, luonnon elvyttävästä voimasta nauttimista, toisten kanssa asioiden jakamista kepein keinoin. Lisäksi tutustumme yhdessä liikkumisen hyvää tekevään voimaan. Viikonloppu tarjoaa myös tilaisuuden puhua luottamuksella muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa vaikeistakin ajatuksista ja tunteista.

Ajankohta: 6.10.2023, klo 17 - 8.10.2023, klo 14

Missä: Santasport, Hiihtomajantie 2 , Rovaniemi

Ilmoittautumisaika: 23.5.2023, klo 07:00 - 6.9.2023, klo 23:59

Osallistujia enintään: 20

Hae mukaan: 6.9.2023 mennessä

Mahduinko mukaan: Kerromme sinulle 8.9.

Kurssipäivät: 6.-8.10. 2023

Kellonajat: pe 6.10. aloitamme klo 17 ja su 8.10. lopettelemme klo 14

Ohjaajat: Sanna Hyry ja Tarja Tikkanen, Mielen terveyden keskusliitto, Piia Saraspää, Hyvän mielen talo ry sekä vertaisohjaaja

Muoto: Kurssilla yövytään

Kenelle: Pohjois-Suomen ja Lapin alueella asuville ihmisille, joiden läheinen kokee mielen terveyden ongelmia.

Osallistuminen on maksuton sisältäen täysihoidon. Matkakustannuksista osallistujat vastaavat itse.

Hae mukaan: <https://rekisteri.mtkl.fi/tapahtumanhallinta/ilmoittautumislomake.aspx?tilaisuusId=5508>

Omaisien ABC -kurssin infotilaisuus 21.8. klo 17-18.30.

Tervetuloa kuulemaan syyskuussa alkavan Omaisien ABC -kurssin sisäl-
löstä Ommaiskortteeriin (Isokatu 47, katutaso).

Omaisien ABC -kurssin tavoitteena on mm. läheisen sairauden herättä-
mien tunteiden tunnistaminen sekä oman jaksamisen ja elämänhallinnan
parantuminen vertaistuen ja asiantuntijatiedon avulla.

Infotilaisuudessa on mukana myös kokemusasiantuntijaomainen jaka-
massa oman kokemuksensa siitä, mikä tuo toivoa ja auttaa jaksamaan ar-
jessa, kun perheessä on mielenterveyden ongelmia.

Ilmoittaudu mukaan 17.8. mennessä: piia.saraspaahyvanmielentalo.fi
tai p. 041 5402354 (puhelu, tekstiviesti, WhatsApp).

Infotilaisuus ja Omaisien ABC-kurssi järjestetään yhteistyössä Oulun seu-
dun omaishoitajat ry:n kanssa.

Mielenterveyden ensiapu® 2 -koulutus vapaaehtoistoimijoille ja psykkisesti sairastuneiden läheisille

Lisätiedot löydät toimintakalenterin sivulta 22.

Infotilaisuus psykkisesti sairastuneiden läheisille 5.9. tiistaina klo 16.30-18

Hyvän mielen talon toiminnassa saat tutkimustuloksiin ja vertaisten koke-
muksiin perustuvaa tietoa omaisten kuormittumisesta ja hyvinvoinnin
edistämisestä.

Tervetuloa tutustumaan syksyn 2023 omaistoiminnan tarjontaan - pai-
kalla myös kokemusasiantuntijaomainen kertomassa oman tarinansa.

Ilmoitathan osallistumisestasi viimeistään 31.8. mennessä: [piia.saras-
paa@hyvanmielentalo.fi](mailto:piia.saraspaahyvanmielentalo.fi) tai p. 041 540 2354 (puhelu, tekstiviesti, What-
sApp). Tilaisuudessa on kahvi-/teetarjoilu.

TUTUSTU MYÖS

Mielipaletti - toimintaa nuorille aikuisille

Ella Sohlo p. 044 334 6141, ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi

Janica Rahja p. 044 311 4140, janica.rahja@hyvanmielentalo.fi

i <https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta-ja-palvelut/mielipaletti.html>

Opastava perhetyö – tukea ja toimintaa joka perheenjäsenelle

Mervi Kauppinen p. 044 408 1131, mervi.kauppinen@hyvanmielentalo.fi

Henry Kaspala p. 044 334 6138, henry.kaspala@hyvanmielentalo.fi

i <https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/opastava-perhetyo.html>

Kokemusasiantuntijatoiminta, koulutus- ja kurssitoiminta

Koulutus- ja kurssitoiminta: Päivi Isojärvi p. 041 466 7683, paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi

Kokemustoiminta: Niina Konttila-Räsänen p. 044 718 6762, niina.konttila-rasanen@hyvanmielentalo.fi

i <https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta-ja-palvelut/koulutus-ja-kurssitoiminta.html>

i <https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta-ja-palvelut/kokemusasiantuntijatoiminta.html>

Lautta - luova lähtö hyvään mieleen

Virve Saaranen p. 044 334 6143, virve.saaranen@hyvanmielentalo.fi

Katri Aaltio p. 044 334 6136, katri.aaltio@hyvanmielentalo.fi

Riitta Johanna Laitinen p. 044 721 4277, riittajohanna.laitinen@hyvanmielentalo.fi

i <https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/lautta-luova-lahto-hyvaan-mieleen.html>

Yhteisöyöntekijät

Sade Aakko, p. 044 768 2228, sade.aakko@hyvanmielentalo.fi

Anni Paalanen, p. 044 491 9420, anni.paalanen@hyvanmielentalo.fi

AUKIOLOAJAT JA YHTEYSTIEDOT

Hyvän mielen talo avoinna 4.9. – 31.12.

maanantaisin	10.00 – 17.00
tiistaisin	10.00 – 17.00
keskiviikkoisin	suljettu
torstaisin	9.00 – 14.00
perjantaisin	9.00 – 14.00
lauantaisin tai sunnuntaisin	suljettu

Poikkeukset aukioloaikoihin: 27 -29.12. suljettu
juhlapyhinä suljettu
ellei toisin ilmoiteta

Hyvän mielen talon neuvonta: Ritva Hiltunen, p. 041 463 5712,
ritva.hiltunen@hyvanmielentalo.fi

Omaistyöntekijä Piia Saraspää, p. 041 540 2354, piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi

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

Järjestötyöntekijä Valentina Vähänen, p. 041 463 5710, valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi

HYVÄN MIELEN TALO RY:N JÄSENEENÄ

- saat kotiin **jäsenpostia** ajoittain
- sähköinen **uutiskirjeemme** ilmestyy noin 12 kertaa vuodessa
- alennuksia osallistumismaksuista tapahtumiin ja retkiin
- tilattava Tunne & Mieli -lehti 29,50 € (norm. 59 €). Tee tilaus: tilaukset@tunnejamieli.fi tai p. 050 549 6751.

Hyvän mielen talo ry:n jäsenmaksu henkilöjäseniltä on 10 €/vuosi. Hyväksymme jäseniksi myös oikeuskelpoisia, yleishyödyllisiä yhteisöjä, joiden jäsenmaksu on 20 €/vuosi. Täytä yhteydenottokortti ja palauta Hyvän mielen talon neuvontaan.

Lisätiedot:

Yhdistys- ja taloussihteeri Viola Karjalainen p. 040 584 0562,
viola.karjalainen@hyvanmielentalo.fi

Toiminnanjohtaja Solja Peltovuori p. 041 466 7682,
solja.peltovuori@hyvanmielentalo.fi



YHTEYDENOTTOKORTTI

Haluan liittyä Hyvän mielen talo ry:n jäseneksi.

Yhteystietoni tallennetaan Mielenterveyden keskusliiton Kilta-jäsenrekisteriin, liitto toimittaa jäsenkortin ja ilmaisen jäsenetulehden Hyvän mielen talon jäsenille.

Nimi	
Lähiosoite	
Postinumero	
Postitoimipaikka	
Puhelinnumero	
Sähköposti	



HYVÄN MIELEN TALO RY

Puhelin:
Postiosoite:

Www-sivut:
Sähköposti:
Facebook:
Instagram:

Neuvonta 041 463 5712
PL 266, 90101 Oulu
Kauppurienkatu 23, 2.krs, 90100 Oulu
www.hyvanmielentalo.fi
info@hyvanmielentalo.fi
www.facebook.com/hyvanmielentalo
www.instagram.com/hyvanmielentalo