

Hyvän mielen talon omaistoiminta

Omaisten kuukausitapaamiset

Tervetuloa vaihtamaan kuulumisia muiden omaisten kanssa kahvi-/teekupposen äärellä. Samalla kuulet ajankohtaiset omaisasiat ja voit vaikuttaa toiminnan kehittämiseen, suunnitteluun ja sisältöön. Kokoontumiset tiistaisin 3.12., 21.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 13.5. klo 16.30–18 Hyvän mielen talolla (ryhmätila Repo). Kuukausitapaamiseen ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Ohjaajana toimii Hyvän mielen talon yhteisötyöntekijä.

Hyvän mielen omaiset

Keskusteluryhmä, jonka tavoitteena on myönteisten ajatusmallien myötä lisätä omaisten hyvinvointia. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 11.12., 8.1., 5.2., 5.3., 2.4. ja 7.5. klo 18–20 Repo-tilassa. Ohjaajana toimii vertaisohjaaja ja ryhmä on kaikille omaisille avoin. Ennakoon ei tarvitse ilmoittautua, riittää kun saavut paikalle.

Muutos minussa – minä ennen ja jälkeen läheiseni sairastumisen

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, jonka läheisen psyykkisestä sairastumisesta on kulunut jo useampia vuosia ja kaipaat vertaiskeskusteluja muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien omaisten kanssa. Kokoontumiset 2.12. (hox! joulukuun kokoontuminen poikkeuksellisesti maanantaina) 14.1., 25.2., 25.3. ja 8.4. klo 16.30–18.30, ryhmätila Repo.

Kaipaatko keskustelutukea keventääksesi mieltäsi?

Varaa keskusteluaika työntekijän kanssa Hyvän mielen talon neuvonnan numerosta 041 463 5712 tai paikan päällä sopimalla.

Varaa vertaiskeskusteluaika vapaaehtoisen vertaistukihenkilön kanssa: p. 044 901 7212, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi

Vertaistukihenkilömme tarjoavat vertaisuuteen pohjautuvaa tukea ja toivoa sekä voivat kertoa omista selviytymiskeinoistaan liittyen

- erilaisiin mielenterveyden häiriöihin ja oireisiin
- psyykkisesti kuormittaviin elämäntilanteisiin
- elämäntilanteeseen, jossa läheinen (esim. puoliso tai lapsi) oireilee/sairastaa psyykkisesti

Omaisien abc- kurssi

Aika: 29.1., 5.2. ja 12.2 .2025 klo 16.30–18.30

Paikka: Hyvän mielen talo, olohuone Ilona

Omaisien abc- kurssi on tarkoitettu sinulle, joka olet huolissasi läheisesi mielenterveydestä ja omasta jaksamisestasi. 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.

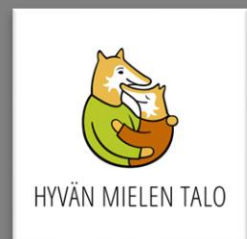
Lisätietoa ja ilmoittautuminen 24.1.2025 mennessä: p. 044 718 6762 tai piia.sarasmaa@hyvanmielentalo.fi

Tukea, tietoa
ja keinoja
sinulle,
joka olet huolissasi läheisesi
mielenterveydestä
ja omasta jaksamisestasi.



Hyvän mielen talo

Kauppurienkatu 23,
2.kerros (sisäänkäynti
Vaarankadun puolelta),
90100 Oulu



Älä epäröi olla yhteydessä;
etsitään yhdessä työkaluja
arjessa jaksamiseen ja
hyvinvoinnin lisäämiseen.

Tietoa, tukea ja toivoa -tilaisuus 15.1. klo 16.30–18

Oletko huolissasi läheisesi psyykkisestä hyvinvoinnista ja omasta jaksamisestasi? Olet lämpimästi tervetullut Tietoa, tukea ja toivoa -tilaisuuteen Hyvän mielen talolle 15.1. klo 16.30–18. Saat tutkimustuloksiin ja vertaisten kokemuksiin perustuvaa tietoa omaisten kuormittumisesta ja hyvinvoinnin edistämisestä. Mukana myös kokemusasiantuntijaomainen kertomassa oman tarinansa. Tilaisuus on maksuton sisältäen kahvi-/ teetarjoilun. **Kysy lisää / ilmoittaudu mukaan 13.1. mennessä: piia.sarasppaa@hyvanmielentalo.fi tai p. 044 7186 762 (puh., tekstiviesti, whatsapp).**

Valon päivällä masennusta vastaan -vertaisilta ma 3.2. klo 16–18.30

Helmikuussa, kun valo vähitellen alkaa lisääntyä ja voittaa pimeyttä, on hyvä hetki viettää Valon päivää. Kalenterissakin on tuolloin 3.2. Valon nimipäivä. Kyseessä on masennukseen sairastuneiden ja heidän läheistensä yhteinen teemapäivä. Sillä halutaan korostaa keskinäisen tuen merkitystä sekä tuoda toivoa masennukseen sairastuneille ja heidän läheisilleen pitkän talven jälkeen. (www.mtkl.fi)

Hyvän mielen talolla vietämme Valon päivää vertaisillan merkeissä. Tapahtumaan ovat lämpimästi tervetulleita niin masennuksesta omakohtaista kokemusta omaavat kuin heidän läheisensä. Illan aikana kuullaan kokemuspuheenvuorot

- "Kun ammattilainen sairastuu" (Hannele) ja
- "Erilaisenakin onnistuu" (Olli, videotarina)

sekä jaetaan kokemuksia ja toiveikkuutta/selviytymistä vahvistavia ajatuksia vertaistuellisessa keskustelussa. Kokemustarinoissa painottuvat mm. vertaistuen ja taiteen merkitykset toipumisen tukena ja elämänsuunnan löytämisessä.

Illan ohjaajina yhteisötyöntekijät Valentina Vähänen ja Jenni Tulppo. Kahvitarjoilu sekä suolaista ja makeaa purtavaa. **Lisätietoa ja ilmoittautuminen 30.1. mennessä Hyvän mielen talon neuvontaan p. 041 463 5712.**

Hyvän mielen vertaistuki-ilta omaisille pe 25.4. klo 16.30–19

Vertaisiltaan ovat lämpimästi tervetulleita kaikki, jotka ovat huolissaan läheisensä mielenterveydestä tai joiden läheinen on sairastunut psyykkisesti. Ohjelmassa on vapaata seurustelua ja vertaistuellista keskustelua, tietoa Hyvän mielen talon toiminnasta, kevyt rentoutushetki sekä kokemusasiantuntijan puheenvuoro. Kahvitarjoilu sekä suolaista ja makeaa purtavaa. Ohjaajina yhteisötyöntekijät Valentina Vähänen ja Jenni Tulppo. **Lisätietoa ja ilmoittautuminen 23.4. mennessä Hyvän mielen talon neuvontaan p. 041 463 5712**

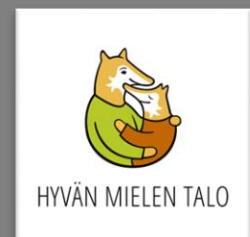
Lisätietoja:

Jenni Tulppo, p. 044 901 7212, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi
Valentina Vähänen, p. 041 463 5710,
valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi



Hyvän mielen talo

Kauppurienkatu 23,
2.kerros (sisäänkäynti
Vaarankadun puolelta),
90100 Oulu



Älä epäröi olla yhteydessä;
etsitään yhdessä työkaluja
arjessa jaksamiseen ja
hyvinvoinnin lisäämiseen.