



HYVÄN MIELEN TALO

KOULUTUKSET JA KURSSIT

S Y K S Y 2 0 2 4

12.9.2024

www.hyvanmielentalo.fi

TÄSSÄ ESITTEESSÄ:

Hyvinvointia tukevat koulutukset

Vapaaehtois- ja kokemustoimintaa tukevat koulutukset

Yleisöluennot

Tietoiskut ja infot

Oppimistavoitteinen ryhmätoiminta

Koulutus- ja kurssitarjonta voi täydentyä kauden kuluessa. Seuraa ilmoitteluamme myös: hyvanmielentalo.fi - Toiminta ja palvelut - Koulutus- ja kurssitoiminta

Hyvän mielen talon järjestämät koulutukset ja kurssit ovat maksuttomia, ellei niiden kohdalla mainita toisin.

Koulutukset ja kurssit on tarkoitettu henkilöille, joilla on omaa tai läheisenä kertynyttä kokemusta mielenterveyden ongelmista, tai psyykkisesti kuormittavasta elämäntilanteesta.

Keräämme ilmoittautumisten yhteydessä henkilötietoja Hyvän mielen talon tietosuojaselosteessa mainittuihin tarkoituksiin.

Tietosuojaselosteeseen voit tutustua:

www.hyvanmielentalo.fi/materiaalit/tietosuoja.html

Ilmoittautumalla annat luvan henkilötietojesi käyttöön tietosuojaselosteessa mainitulla tavalla.

HYVINVOINTIA TUKEVAT KOULUTUKSET

Omaisien ABC -kurssi

Aika: Ke 9.10., 16.10. ja 23.10.2024 klo 16.30-18.30

Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu, 2. krs.
(sisäänkäynti Vaarankadulta)

Kohderyhmä: 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.

Tavoite: Sairauden herättämien tunteiden tunnistaminen, oman jaksamisen ja elämänhallinnan parantuminen vertaistuen ja asiantuntijatiedon avulla sekä stressin ja kuormituksen väheneminen.

Kurssi koostuu kolmesta teemallisesta tapaamisesta, joista jokaisessa on omaisen asemaan ja elämään liittyvä aihe.

- A -tapaaminen ke 9.10.2024 klo 16.30-18.30 ; Alussa se oli yhtä myllerrystä. Läheisen sairastumiseen liittyviä tunteita, kysymyksiä ja ajatuksia. Sairaus perheen kriisinä, sairastumisen alttius-stressimalli.
- B -tapaaminen ke 16.10.2024 klo 16.30-18.30 ; Arkeen mahtuu monenlaista. Arjen ongelmatilanteet ja niiden ratkaiseminen. Varhaiset varomerkit, hoitoon ohjaus ja sairastuneen tarvitsemat tukitoimet.
- C -tapaaminen ke 23.10. 2024 klo 16.30-18.30 ; Arjen pienet ilot. Tarkastelussa omaisen asema, jaksaminen ja voimavarat.

Kouluttaja: Piia Saraspää.

Hinta: Maksuton.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 1.10.2024 mennessä: p. 044 718 6762 tai piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi

Tunnetaidot voimavarana -työpaja

Aika: pe 18.10. klo 15-18.30 ja la 19.10. klo 10-14

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

Kenelle: Sinulle, joka olet kiinnostunut tutustumaan tunteisiin ja tunnetaitoihin sekä kokeilemaan erilaisia harjoituksia itsetuntemuksen lisäämiseksi.

Kuvaus: Mitä tunteet ovat? Miten tunteita voi kuunnella ja purkaa? Työpajassa tutustutaan tunteisiin ja tunnetaitoihin. Työpajan teemoja ovat mm. tunteiden tunnistaminen, tarpeet tunteiden taustalla sekä itsemyötätunto. Teoriatiedon ja yhteisen keskustelun lisäksi teemme erilaisia harjoituksia, jotka lisäävät itsetuntemusta ja vahvistavat tunnekehoyhteyttä.

Ohjaajat: Ella Sohlo ja Janica Rahja

Hinta: Maksuton.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 15.10.2024 mennessä: Ella Sohlo, p. 044 3346 141, ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi

Prospect-koulutus mielenterveysomaisille

Aika: keskiviikot 30.10., 6.11., 13.11., 20.11. ja 27.11.2024 klo 16.30-20.00

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

Kenelle: Mielenterveysomaisille, 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.

Ohjaajat: Hyvän mielen talon Prospect-vertaisohjaajat.

Hinta: Koulutus on maksuton sisältäen kahvitarjoilun.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 17.10.2024 mennessä: Päivi Isojärvi, paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi tai p. 041 4667 683.

Mielenterveyden ensiapu® 1 -koulutus

Mielenterveys elämäntaitona

Aika: pe 8.11.2024 klo 9.00-16.00 ja pe 15.11.2024 klo 9.00-16.00

Paikka: Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53, Asema-tila, 2. krs.

Kenelle: Henkilöille, joilla on omaa tai lähimpiin kautta saatua kosketuspintaa mielenterveyden ongelmiin, ei sovellu akuutissa kriisissä oleville (tämä koulutus ei ole tarkoitettu ammatilliseksi täydennyskoulutukseksi).

Tavoite: Osallistujana saat tutkittua tietoa mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä ja pääset harjoittelemaan mielenterveystaitoja. Koulutus tarjoaa mahdollisuuden pohtia omaa ja läheisten mielen hyvinvointia sekä sitä, miten mielenterveyttä voi vahvistaa.

Sisältö:

- Mielenterveys osana hyvinvointia
- Tunnetaidot
- Elämän monet kriisit
- Ihmissuhteet ja vuorovaikutus
- Mielenterveys ja arjen taidot

Kouluttaja: MTEA1-ohjaaja Virve Saaranen, Hyvän mielen talo ry, virve.saaranen@hyvanmielentalo.fi, p.044 334 6143

Hinta: Oppikirjamaksu 10 €, oppikirja Mielenterveys elämäntaitona.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 20.10.2024 mennessä:

<https://ssl.eventilla.com/mtea1>
tai oheisen QR-koodin kautta:



Mielenterveyden ensiapu® 2 -koulutus

Haavoittuva mieli - tunnista ja tue

Aika: la 9.11.2024 klo 9.00-16.00 ja la 16.11.2024 klo 9.00–16.00

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

Kohderyhmä: Koulutus on suunnattu psyykkisesti sairastuneiden läheisille ja Hyvän mielen talon vapaaehtoistoimijoille (molemmille ryhmille varattu seitsemän paikkaa, koko ryhmän koko 14 henkilöä).

Tavoite: Koulutuksen tavoitteena on vahvistaa osallistujien mielenterveysosaamista tarjoamalla asianmukaista tietoa psyykkisistä oireista, vähentää mielenterveyden ongelmiin liittyvää stigmaa ja antaa valmiuksia toimia, kun kohtaa mielenterveyden ongelmia.

Sisältö:

- Masennus
- Ahdistuneisuus
- Psykoosisairaudet
- Päihdehäiriöt
- Mielenterveyden kriisit
- Mielenterveyden ensiavun askeleiden soveltaminen.

Kouluttajat: MTEA2-ohjaajat Jenni Tulppo ja Piia Saraspää.

Hinta: 10 e oppikirjasta "Haavoittuva mieli – tunnista ja tue" (arvo 50 €).

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 24.10.2024 mennessä:

Jenni Tulppo: 044 901 7212, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi

Piia Saraspää: 044 718 6762, piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi

Ilmoittautumisen jälkeen saat linkin, jonka kautta pääset syöttämään tietosi Mieli ry:n Futural-järjestelmään sekä maksuohjeet oppikirjan maksamiseksi Hyvän mielen talon tilille.

Prospect-koulutus sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisille

Aika: ma 2.12.2024 klo 9-15.30 ja ma 9.12.2024 klo 9-14.30

Paikka:

2.12.2024 **Valve-talo**, Hallituskatu 7, 90100 Oulu, kokoushuone, 3.krs.,
käynti Ojakadun puolelta

9.12.2024 **Kumppanuuskeskus**, Kansankatu 53, 90100 Oulu, Asema-tila,
2. krs.

Kenelle: Sosiaali- ja terveystalouden työskenteleville henkilöille, jotka työssään kohtaavat mielenterveyshäiriöistä omaa tai omaisena saatua kokemusta omaavia asiakkaita. Koulutus sopii esim. hoito- ja kuntoutusorganisaatioiden, asumisyksiköiden, työvoimahallinnon, mielen hyvinvointia tukevien hankkeiden ja järjestöjen työntekijöille.

Tavoite: Koulutuksen tavoitteena on edistää kansalaisuuden, voimaantumisen, sosiaalisen osallisuuden ja mielenterveystoipumisen ihmisoikeuslähestymistavan toteutumista mielenterveystyössä.

Sisältö: 1: Johdanto, 2: Kuka on mukana ja kuka ei? - osallisuus vs. poissulkeminen, 3: Haasteet ja pulmat, 4: Toipumisen mahdollistaminen, 5: Toimintasuunnitelmat, 6: Arviointi ja päättäminen.

Kuvaus: Koulutus koostuu lyhyistä alustuksista, pienryhmä- ja parityöskentelystä sekä kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroista ja tuesta osallistujia-/organisaatiokohtaisten toimintasuunnitelmien laatimiseksi.

Ohjaajat: Hyvän mielen talon Prospect-vertaisohjaajina toimivat työntekijät sekä kokemusasiantuntijat.

Hinta: Koulutus on maksuton sisältäen kahvitarjoilun, lounas omakustanteinen.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 18.11.2024 mennessä: Päivi Isojärvi,
paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi tai p. 041 4667 683.

VAPAAEHTOIS- JA KOKEMUSTOIMINTAA TUKEVAT KOULUTUKSET JA KURSSIT

Luovat menetelmät voimavarana -koulutus

Aika: ti 29.10.2024 klo 16.00–18.00 ja pe 1.11.2024 klo 15.00–18.00

Paikka: Hyvän mielen talo, 2. krs., olohuone Ilona ja muut ryhmätilat

Kenelle: Koulutus on suunnattu vapaaehtoisille (jo toiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset ja vapaaehtoiminnasta Hyvän mielen talolla kiinnostuneet). Koulutukseen otetaan 10 henkilöä.

Tavoite ja sisältö: Koulutuksessa on mahdollisuus saada innostusta, ideoita ja rohkeutta luovien menetelmien hyödyntämiseen vapaaehtoistoiminnassa sekä voimavaroja omaan arkeen luovasta toiminnasta.

Käytännön harjoitusten lisäksi koulutus sisältää lyhyen teoriakatsauksen ja keskustelua luovan toiminnan merkityksestä ja vaikutuksista. Kaikki harjoitukset, joita koulutuksen aikana tehdään, ovat myös hyvin vapaaehtoistoiminnassa hyödynnettäviksi sopivia. Koulutus ei edellytetä aiempaa kokemusta luovista menetelmistä.

Tervetuloa tutkimaan ja pohtimaan omaa luovuuttasi!

Molempina päivinä kahvitarjoilu ja pientä välipalaa.

Ohjaajat: Yhteisötyöntekijät Jenni Tulppo ja Ella Sohlo

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen 27.10.2024 mennessä sähköpostilla tai tekstiviestillä:

Jenni Tulppo, p. 044 901 7212, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi tai
Ella Sohlo, p. 044 334 6141, ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi

“Luovuus voi näkyä elämässämme joustavuutena selvitä eteen tulevista haasteista, kekseliäisyytenä löytää uusia ratkaisuja tai kykyä katsoa asioita uudesta näkökulmasta. Leikki, kokeilu ja mielikuvitus rikastuttavat arkea, mutta niillä on myös syvällisempiä merkityksiä elämän haasteiden kanssa painiskellessamme. Tarvitsemme luovaa ajattelua sekä kykyä nähdä toisin ja prosessoida itseämme ja kokemuksiamme.”

Mielenterveyden ensiapu® 2 -koulutus Haavoittuva mieli - tunnista ja tue

Aika: : la 9.11.2024 klo 9.00-16.00 ja la 16.11.2024 klo 9.00–16.00

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

Kohderyhmä: Koulutus on suunnattu psyykkisesti sairastuneiden läheisille ja Hyvän mielen talon vapaaehtoistoimijoille (molemmille ryhmille varattu seitsemän paikkaa, koko ryhmän koko 14 henkilöä).

Hinta: 10 e oppikirjasta "Haavoittuva mieli – tunnista ja tue" (arvo 50 €).

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 24.10.2024 mennessä:

Jenni Tulppo: 044 901 7212, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi
Piia Saraspää: 044 718 6762, piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi

Katso tarkemmat tiedot tästä esitteestä kohdasta Hyvinvointia tukevat koulutukset.

YLEISÖLUENNOT

Ajankohtaista mielenterveyspalveluista -verkkoluentosarja (Teams)

Tervetuloa kuulemaan kaikille avoimia yleisöluentoja mielenterveyttä tukevista Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen, Pohteen ja järjestöjen palveluista.

Luennot sisältävät mielenterveys-, päihde- tai sosiaalialan asiantuntijan luennon, kokemusasiantuntijan puheenvuoron sekä tietoiskun järjestöjen toteuttamasta toiminnasta.

to 03.10.2024 klo 16-18, Pohteen syömishäiriöyksikön toiminta

Osastonhoitaja Ulla-Maija Siitonen, apulaisosastonhoitaja Nina Seppänen ja apulaisylilääkäri Kristiina Moilanen, OYS Psykiatria
Kokemusasiantuntija Siiri
Syömishäiriöliitto Sylin tukipalvelut, aluekoordinaattori Elisa Vettenranta, Syömishäiriöliitto ry

to 17.10.2024 klo 16-18, Psykiatrisen potilaan sosiaalietuudet

Sosiaalityöntekijät Riikka Miettinen ja Samuli Aikio, OYS Psykiatria
Kokemusasiantuntija Laura
Mielenterveyden keskusliiton sosiaali- ja oikeusneuvonta, sosiaaliturvan asiantuntija Reetta Syrjäkari, MTKL

to 07.11.2024 klo 16-18, Digitaalisten palveluiden ja -työkalujen hyödyntäminen mielenterveyspalveluissa Pohjois-Pohjanmaan alueella

Projektipäällikkö Solja Kuiri ja projektityöntekijä Mikko Saarimaa, Pohde
Kokemusasiantuntija Ville-Veikko
Hyvän mielen talon toiminta, koulutustoiminnan koordinaattori Päivi Isojärvi, Hyvän mielen talo ry

to 28.11.2024 klo 16-18, Mitä uutta päihdepsykiatriassa

Apulaisylilääkäri Pekka Laine, OYS Psykiatria
Kokemusasiantuntija Marja
Päihdeasiamiestoiminta, päihdeasiamies Tuula Sillanpää, Ehyt ry

Luentosarja järjestetään Pohde, Oys Psykiatrian ja Hyvän mielen talo ry:n yhteistyönä. Luentoja ei tallenneta.

Ilmoittaudu torstain luentoa edeltävään tiistaihin mennessä:

<https://ssl.eventilla.com/ajankohtaistamielenterveyspalveluista2024>

Pääset ilmoittautumissivulle myös lukemalla alla olevan QR-koodin.

Lisätietoa: Koulutustoiminnan koordinaattori Päivi Isojärvi,
paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi, p. 041 4667 683 ja
palvelukoordinaattori Jukka Korhonen, jukka.korhonen@pohde.fi



TIETOISKUT JA INFOT

Transfeminiinit ry:n vertaistoiminta

Aika: ma 4.11.2024 klo 16-17

Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu, 2. krs.,
Ilona-tila (sisäänkäynti Vaarankadulta)

Sosiaalipalvelukoordinaattori Elina Tytärniemi Transfeminiinit ry:stä kertoo yhdistyksen vertaistukitoiminnasta Oulusta.

Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton, ennakoilmoittautumista ei tarvita. Kahvitarjoilu! Tervetuloa!

Lisätieto: elina@transfeminiinit.fi, paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi,
p. 041 4667 683

Haluan elää -hankkeen esittely

Aika: 18.11.2024 klo 16-17

Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu, 2. krs.,
Ilona-tila (sisäänkäynti Vaarankadulta)

Päivi Vuokila-Oikkonen, erityisasiantuntija, Diakonia-
ammattikorkeakoulu

Haluan elää – Uutta osaamista työelämään itsemurhien ehkäisyn edistämiseksi -hankkeen päätavoitteena on vahvistaa sosiaali- ja terveysalan, kuntien, seurakuntien sekä järjestöjen työntekijöiden osaamista itsemurhien ehkäisemisessä ja mielen hyvinvoinnin tukemisessa. Hyvän mielen talo toimii hankkeen yhtenä yhteistyökumppanina.

Hankkeessa hyödynnetään mm. kokemustietoa itsemurhaa ehkäisevistä ja käänteentekevistä seikoista.

Hanke-esittelyn lisäksi tilaisuudessa on videokokemuspuheenvuoro ja keskustelua aiheesta.

Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton, ennakkoilmoittautumista ei tarvita.

Kahvitarjoilu! Tervetuloa!

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

Info- ja keskustelutilaisuus

Kenellä on oikeus päihdepalveluihin?

Aika: to 28.11.2024 klo 12-13

Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu, 2. krs., Ilona-tila (sisäänkäynti Vaarankadulta)

Päihdeasiamies Tuula Sillanpää Ehyt ry:stä kertoo päihteitä käyttävien ja heidän läheistensä oikeuksista lainsäädännön ja käytännön pohjalta.

Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton, ennakkoilmoittautumista ei tarvita.

Kahvitarjoilu! Tervetuloa!

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

OPPIMISTAVOITTEINEN RYHMÄTOIMINTA

Kokemusryhmä

Aika: To 24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12., 19.12.2024 klo 11.30 – 13.30

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

Kenelle: Mielen terveysaiheista kiinnostuneille ja tietoa etsiville.

Tavoite: Ryhmään osallistuminen lisää

- tietämystä mielen terveydestä ja/tai mielen terveyshäiriöistä
- taitoja mielen hyvinvoinnista huolehtimiseen
- valmiuksia hakea tarvittaessa apua mielen terveyden ongelmiin
- taitoja tulla toimeen omien tai läheisen mielen terveyden ongelmien kanssa
- toiveikkuutta mielen terveyden 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 sovitaan ryhmän ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Myös omia aiheita voi ehdottaa, sekä halutessaan myös alustaa.

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. Ryhmäohjaajina toimivat vertaisohjaajat.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut: Koulutustoiminnan koordinaattori Päivi Isojärvi, paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi, p. 041 4667 683.



HYVÄN MIELEN TALO RY

Puhelin: 041 463 5712 (neuvonta)
Postiosoite: PL 266, 90101 Oulu
Käyntiosoite: Kauppurienkatu 23, 2. krs,
90100 Oulu
WWW-sivut: hyvanmielentalo.fi
Sähköposti: info@hyvanmielentalo.fi

Lisätietoa koulutus- ja kurssitoiminnasta:

Koulutustoiminnan koordinaattori Päivi Isojärvi
paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi ja 041 4667 683

www.hyvanmielentalo.fi



HYVÄN MIELEN TALO

