



HYVÄN MIELEN TALO

KOULUTUKSET JA KURSSIT TALVI-KEVÄT-KESÄ 2025

19.12.2024

www.hyvanmielentalo.fi

TÄSSÄ ESITTEESSÄ:

Hyvinvointia tukevat koulutukset

Vapaaehtois- ja kokemustoimintaa tukevat koulutukset

Yleisöluennot

Oppimistavoitteinen ryhmätoiminta

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

Omaisien ABC -kurssi

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

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

Kenelle: 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.

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

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

A-tapaaminen ke 29. 1.2025 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 5.2.2025 klo 16.30–18.30; Arkeen mahtuu monenlaista. Arjen ongelmatilanteet ja niiden ratkaiseminen. Varhaiset varomerkit, hoitoon ohjaus ja sairastuneen tarvitsemat tukitoimet.

C-tapaaminen ke 12.2.2025 klo 16.30–18.30; Arjen pienet ilot. Tarkastelussa omaisen asema, jaksaminen ja voimavarat.

Kouluttaja: Piia Saraspää

Ilmoittautuminen ja lisätiedot 24.1.2025 mennessä: p. 044 7186762 tai piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi

Hinta: Kurssi on maksuton.



Prospect Yhteinen pohja -koulutus

- omaa kokemusta mielenterveyshäiriöistä omaaville,
 - läheisille ja perheenjäsenille sekä
- sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille yhdessä

Aika: Perjantai 7.2.2025 klo 9-16

Paikka: Kumppanuuskeskus, Asema-tila, Kansankatu 53, 90100 Oulu, sisäänkäynti Vanhatullinkadun 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 oma-kustanteinen. Koulutustilassa on mahdollisuus omien eväiden säilyttämiseen, lämmittämiseen ja nauttimiseen.

Ilmoittautuminen pe 24.1.2025 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: 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

Onnen avaimet -kurssi

Aika: Keskiviikkoisin 26.2., 5.3., 12.3. ja 23.4.2025 klo 17.30-19.30

Paikka: Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu

Kenelle: Kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat oppia taitoja oman hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Tavoite: Osallistuja osaa käyttää arjessaan taitoja, jotka tutkitusti lisäävät onnellisuutta ja elämäntyytyväisyyttä.

Sisältö: Kurssilla tutustutaan positiivisen psykologian ja onnellisuustutkimusten tuloksiin onnellisuutta lisäävistä tekijöistä. Osallistuja saa kokoontumisten väliselle ajalle omaan arkeen sovellettavia harjoituksia, jotka liittyvät onnellisuutta lisääviin toimintatapoihin.

Kokoontumisten teemat ovat:

1. Mitä onnellisuus on?
2. Onnen avaimet ja onnenvargaat: Mistä onnellisuus muodostuu ja mikä sitä voi estää
3. Mitä hyötyä onnellisuudesta on?
4. Minun onnen avaimeni

Toteutus: Ryhmä kokoontuu neljä kertaa; kolme kertaa viikon välein sekä seurantatapaamiseen muutaman viikon kuluttua. Kurssi sisältää onnellisuustutkimusten tuloksiin perustuvia alustuksia, pieniä tehtäviä, yhteistä keskustelua ja kokoontumisten välillä tehtyjen itsenäisten harjoitusten reflektointia pareittain ja pienryhmissä.

Kouluttaja: Vapaaehtoinen kouluttaja Katriina.

Hinta: Kurssi on maksuton.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot 10.2.2025 mennessä: Koulutus-toiminnan koordinaattori Päivi Isojärvi, p. 041 4667 683
paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi

Hyvinvoiva mieli -koulutus

Aika: Lauantait 29.3.2025 ja 12.4.2025 klo 9–15.

Koulutus koostuu lähipäivistä sekä väli- ja seurantatehtävästä.

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

Kenelle: Koulutus on suunnattu aikuisille, jotka haluavat ylläpitää tai edistää mielen hyvinvointiaan. Koulutusta ei suositella akuutissa kriisitilanteessa elävälle henkilölle. Koulutuksessa on varattu 7 paikkaa Hyvän mielen talon vapaaehtoistoimijoille.

Tavoitteet: Koulutuksen jälkeen osallistuja osaa

- tunnistaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä
- laatia suunnitelman terveyskäyttämisen muutokselle ja ylläpidolle
- toteuttaa mielen hyvinvointia edistäviä tapoja arjessa.

Sisältö:

- kokonaisvaltainen hyvinvointi
- toimintatavat hyvinvoivaan mieleen
- mielen ongelmat osana elämää
- hyvinvoiva mieli arjessa

Koulutus tarjoaa tietoa mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä käytännön harjoituksia mielen hyvinvointia edistävistä toimintatavoista. Koulutuksen keskeinen viitekehys on viisi tapaa hyvinvointiin -suositukset: liity, liiku, huomaa hetki, opi uutta, anna toisille.

Koulutus korvaa aiemman Mielenterveyden ensiapu® 1 – Mielenterveys elämäntaitona -koulutuksen.

Kouluttajat: Hyvinvoiva mieli -ohjaajat Jenni Tulppo ja Virve Saaranen.

Ilmoittautuminen koulutukseen aukeaa ja tiedot päivitetään tammikuussa.

Hinta: Oppikirjamaksu 15€, joka maksetaan ilmoittautumisen jälkeen. Aamu- ja iltapäiväkahvit Hyvän mielen talon tarjoamana, lounas omakustanteinen.

Ennaltaehkäise uupumus -kurssi

Aika: Keskiviikkoisin 7.5.-11.6.2025 klo 16.30–18.30

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

Kenelle: Henkilöille, jotka ovat huolissaan läheisensä mielenterveydestä ja omasta jaksamisestaan.

Kuvaus: Kurssilla harjoittelemme ja kertaamme taitoja, jotka auttavat ennaltaehkäisemään uupumusta/masennusta. Kurssi koostuu kuudesta viikoittaisesta tapaamisesta sekä itsenäisestä työskentelystä tapaamisten välillä.

Kurssilla keskitytään nykyhetkeen ja tulevaisuuteen ja jokaisella ryhmätapaamisella on oma teemansa, kuten ihmissuhteet, ongelmanratkaisutaidot, itsemyötätunto tai vaikeiden ajatusten kanssa työskentely.

Ennaltaehkäise uupumus -kurssi ei sovellu henkilöille, joilla on akuutti kriisi tai päihdeongelma.

Kouluttaja: Masennuksen ryhmämuotoisen hoidon ja ennaltaehkäisy-ohjaaja Piia Saraspää.

Hinta: Oppikirjamaksu 5 €, joka maksetaan ilmoittautumisen jälkeen (Oppikirja: Depressiokoulu-työkirja - opi masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja. Koffert, T. & Kuusi, K. MIELI Suomen mielenterveys ry).

Kurssi on muuten maksuton sisältäen kahvin / teen ja pienen välipalan.

Hae mukaan 14.4.2025 mennessä: piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi tai p. 044 7186762, vastaten seuraaviin kysymyksiin: Miksi haet kurssille? Pystytkö osallistumaan jokaiselle kerralle?

Hyvinvoiva mieli -koulutus mielenterveysomaisille

Aika: Ti 17.6. klo 16.30-20, ke 18.6. klo 16.30-18.15,
ti 24.6. klo 16.30-20 sekä ke 25.6.2025 klo 16.30-18.15.
Koulutukseen kuuluu lisäksi väli- ja seurantatehtävä.

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

Kenelle: Koulutus on suunnattu henkilöille, joiden läheisellä tai perheenjäsenellä on mielenterveyden ongelmia, ja jotka haluavat ylläpitää tai edistää omaa mielen hyvinvointiaan. Koulutusta ei suositella akuutissa kriisitilanteessa elävälle henkilölle.

Tavoitteet: Koulutuksen käytyäsi

- osaat tunnistaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiisi vaikuttavia tekijöitä
- osaat laatia suunnitelman terveyskäyttämisesi muutokselle ja ylläpidolle
- osaat toteuttaa mielen hyvinvointia edistäviä tapoja arjessasi.

Sisältö: Koulutus koostuu neljästä osasta

- kokonaisvaltainen hyvinvointi
- toimintatavat hyvinvoivaan mieleen
- mielen ongelmat osana elämää
- hyvinvoiva mieli arjessa

Koulutus tarjoaa tietoa mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä käytännön harjoituksia mielen hyvinvointia edistävästä toimintatavoista. Koulutuksen keskeinen viitekehys on viisi tapaa hyvinvointiin -suositukset: liity, liiku, huomaa hetki, opi uutta, anna toisille.

Kouluttajat: Hyvinvoiva mieli -ohjaajat Piia Saraspää ja Päivi Isojärvi.

Ilmoittautuminen koulutukseen aukeaa ja tiedot päivitetään tammikuussa.

Hinta: Oppikirjamaksu 15 €, joka maksetaan ilmoittautumisen jälkeen, muutoin koulutus kahvitarjoiluineen on maksuton.

VAPAAEHTOIS- JA KOKEMUSTOIMINTAA TUKEVAT KOULUTUKSET

Vertaistukihenkilöiden täydennyskoulutus ja vertaistapaaminen

Aika: Perjantai 21.2.2025 klo 15-19

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

Kenelle: Hyvän mielen talon vertaistukihenkilöille, jotka ovat jo käyneet vertaistukihenkilöiden peruskoulutuksen ja ovat toiminnassa mukana olevia vertaistukihenkilöitä.

Sisältö: Koulutuksen sisältöinä ovat

- vertaistukihenkilötoiminnassa mukana olevien vapaaehtoisten tutustuminen sekä kokemusten vaihtaminen ja jakaminen vertaistuellisessa keskustelussa
- vertaistukitoiminnan tavoitteiden kertaaminen sekä vertaistukihenkilötoiminnasta saatuihin v. 2024 palautteisiin tutustuminen
- vuorovaikutus- ja kohtaamistaidot sekä oma persoona vertaistukijan työkaluina (omat vahvuuteni ja niiden hyödyntäminen)
- vertaistukihenkilötoiminnan kehittämisideat.

Kahvitarjoilu sisältäen ruokaisaa purtavaa.

Ohjaaja: yhteisötyöntekijä Jenni Tulppo.

Ilmoittautuminen viimeistään 19.2.2025:

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

Kokemusviestintäkoulutus (webinaari)

Aika: Torstai 13.3.2025 klo 9–12

Paikka: Verkossa

Kenelle: Hyvän mielen talon vapaaehtois- ja kokemustoimijoille sekä työntekijöille.

Kuvaus: Koulutus tuo inspiraatiota ja uusia näkökulmia organisaation viestintään, jossa kokemusosaaminen ja toimijalähtöisyys nähdään mahdollisuutena.

Koulutuksessa on mukana Kukkuu Kollektiivin omia kokemusviestijöitä kertomassa kokemusviestinnän merkityksellisyydestä.

Koulutukseen kuuluu ennakkotehtävä, josta lisätietoa tammikuussa -25.

Hinta: Maksuton.

Ilmoittautumiset 3.3.2025 mennessä: Piia Saraspää, piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi, p. 044 718 6762.

Vertaisryhmänohjaajakoulutus

Aika: Toukokuu-joulukuu 2025

Lisätietoa: tammikuussa 2025 ja koulutustoiminnan koordinaattori paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi, p. 041 4667 683.

YLEISÖLUENNOT

Tietoa, tukea ja toivoa -infoluento

Aika: Keskiviikko 15.1.2025 klo 16.30–18.00

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

Kenelle: Sinulle, joka olet huolissasi läheisesi psyykkisestä hyvinvoinnista ja omasta jaksamisestasi.

Kuvaus: Tietoa, tukea ja toivoa -infoluennolla saat tutkimustuloksiin ja vertaisten kokemuksiin perustuvaa tietoa omaisten kuormittumisesta ja hyvinvoinnin edistämisestä – mukana myös kokemusasiantuntija-omainen kertomassa oman tarinansa.

Infoluennolla kuulet myös Hyvän mielen talon tulevista koulutuksista, vertaistukiryhmistä ja muusta tuesta.

Luennoitsija: Piia Saraspää, Hyvän mielen talo ry

Ilmoittautuminen ja lisätietoa 13.1.2025 mennessä:
p. 044 718 6762 tai piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi

Oman toimintakyvyn kuvaaminen hakemuksiin – luento ja yksilöllinen neuvonta

Aika: Tiistai 28.1.2025

Luento klo 13-14.15

Yksilöllinen neuvonta (20 min) luennon jälkeen klo 14.30-15.50 ajanvarauksella

Voit varata yksilöllisen neuvonta-ajan sosiaaliturvan asiantuntija Reetta Syrjäkarille: paivi.isojarvi@hyvanmielentalo.fi tai p. 041 4667 683.

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

Kenelle: Avoin kaikille, jotka kaipaavat tietoa sosiaalietuuksia ja -palveluja koskevien hakemusten laatimisen tueksi.

Kuvaus: Mielenterveyden keskusliiton sosiaaliturvan asiantuntija Reetta Syrjäkarin luennolla keskitytään siihen, miten omaa oloa kannattaisi kuvailla erilaisiin hakemuksiin.

Joskus etuutta tai palvelua hakiessa joutuu kuvailemaan omaa toimintakykyä. Luennolla keskitytään siihen, miten omaa oloa ja arkea kannattaisi kuvailla ja mitä toimintakyvyllä tarkoitetaan.

Luento perustuu Mielenterveyden keskusliiton uudistettuun oppaaseen "Mielenterveyden häiriön vaikutus toimintakykyyn – opas psyykkisen sairauden aiheuttaman haitan ja avuntarpeen kuvaamiseen".

Luennon jälkeen on mahdollista saada lyhyt yksilöohjaus omaan asiaan liittyen.

Luento ja yksilöneuvonta: Reetta Syrjäkari, sosiaaliturvan asiantuntija, Mielenterveyden keskusliitto ry

Hinta: Maksuton.

Sosiaaliturvaetuudet ja ajankohtaiset muutokset -luento

Aika: Tiistai 11.2.2025 klo 13-14.15

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

Kenelle: Luento on kaikille avoin ja maksuton.

Kuvaus: Mielenterveyden keskusliiton sosiaaliturvan asiantuntija Reetta Syrjäkari kertoo sosiaaliturvaan liittyvistä ajankohtaisista muutoksista.

Luennolla pysähdytään hetkeksi sen äärelle, mikä sosiaaliturvassa on muuttunut ja millaisia muutoksia on odotettavissa vuonna 2025. Mitkä muutokset koskettavat mielenterveyden ongelmia kokevia?

Luennoitsija: Reetta Syrjäkari, sosiaaliturvan asiantuntija, Mielenterveyden keskusliitto ry

Mielen hyvinvointi -luento

Aika: Maanantai 17.3.2025 klo 10-11

Paikka: Keskustan palvelutalo, Nummikatu 24, 90100 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 arkeen sisällyttämällä voi ylläpitää omaa hyvinvointiaan.

Luennoitsija: Päivi Isojärvi, Hyvän mielen talo ry

OPPIMISTAVOITTEINEN RYHMÄTOIMINTA

Kokemusryhmä

Aika: Ryhmä 1: Torstaisin 9.1.2025-13.3.2025 klo 11.30 – 13.30
Ryhmä 2: Torstaisin 20.3.-5.6.2025 (ei 1.5. ja 29.5.) 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