

# 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. Kokootumiset tiistaisin klo 16.30–18 Hyvän mielen talolla (ryhmätila Repo).

- 8.10.
- 5.11.
- 3.12.

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 7.8., 4.9., 2.10., 6.11. ja ~~4.12.~~ **(joulukuun tapaaminen 11.12.!)** 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. Kokootumiset 24.9., 22.10., 12.11. ja 2.12. (hox! joulukuun kokootuminen poikkeuksellisesti maanantaina) klo 16.30–18.30, ryhmätila Suvanto.

## Kaipaako 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

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



HYVÄN MIELEN TALO

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

## **Vertaistukipäivä psyykkisesti oireilevien omaisille ja läheisille la 12.10. klo 10–13.30**

Valtakunnallista mielenterveysomaisten päivää – Ilonan päivää vietetään vuosittain 9.10. Tänä vuonna vietämme Hyvän mielen talolla Ilonan päivää omaisten vertaistukipäivän merkeissä lauantaina 12.10.

Vertaispäivään ovat lämpimästi tervetulleita kaikki, jotka ovat huolissaan läheisensä mielenterveydestä tai joiden läheinen on sairastunut psyykkisesti.

Ohjelmassa on tarjoilua, vapaata seurustelua ja vertaistuellista keskustelua, tietoa Hyvän mielen talon toiminnasta sekä kokemusasiantuntijan puheenvuoro. Paikalla yhteistyöntekijät Valentina Vähänen ja Jenni Tulppo.

### **klo 10–11 Tervetuloa vertaispäivään!**

Aamupala ja kahvit sekä vapaata seurustelua. Hyvän mielen talon toimintaan tutustumista ja ajankohtaista omaistoiminnasta

### **klo 11–11.45 kokemusasiantuntijan puheenvuoro ja keskustelua: Kun nuori mieli haavoittuu – äidin tarina (Marja).**

### **klo 11.45–12.45 vertaistukikeskustelua pienryhmissä**

### **klo 12.45–13 tauko**

### **klo 13–13.30 päivän päätös**

Pienryhmäkeskusteluiden purku ja palautteet

Ilmoittautuminen (ja erityisruokavaliotieto) viimeistään 9.10.: Hyvän mielen talon neuvontaan paikan päällä tai numeroon 041 463 5712.

### **Koulutukset**

- Omaisen ABC -koulutus keskiviikkoisin 9.10., 16.10. ja 23.10. klo 16.30–18.30
- Mielenterveyden ensiapu® 2 -koulutus - Haavoittuva mieli - tunnista ja tue la 9.11. ja 16.11. klo 9.00–16.00

Ks. tarkemmat sisällöt ja ilmoittautumisohjeet:

[www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/omaistoiminta/koulutukset-ja-tapahtumat.html](http://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/omaistoiminta/koulutukset-ja-tapahtumat.html)

Lisätietoja:

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

Valentina Vähänen, p. 041 463 5710,

[valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi](mailto:valentina.vahanen@hyvanmielentalo.fi)



Hyvän mielen talo

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



HYVÄN MIELEN TALO

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