

SUN KAVERINA

MIELIPALETTI

OULUSSA 18–35-VUOTIAILLE
Hyvän mielen talo ry

”Tänne minä kuulun.”



HYVÄN MIELEN TALO



HYVÄN MIELEN TALO

mielenterveysyhdistys kaikille mielen hyvinvoinnista kiinnostuneille

- toimintaa ihmisille, joilla on oma tai läheisen kokemus mielenterveyden häiriöistä tai jotka muuten ovat kiinnostuneita mielenterveysasioista ja mielen hyvinvointia edistävästä toiminnasta
- Tukea myös läheisille, perheelle
- vertaisryhmiä, koulutuksia, tapahtumia, olohuonetoimintaa, keskusteluapua, kokemusasiantuntijatoimintaa
- Mielipaletti tarjoaa toimintaa 18-35 -vuotiaille nuorille aikuisille



MIELIPALETTI

*Toimintaa oman kuntoutumisen tueksi.
Mielipaletti tarjoaa palvelukenttään
mielenterveyden järjestötoimintaa;
vertaistukeen ja yhteisöllisyyteen
perustuvia toimintamuotoja.*

Ryhmätoimintaa -voimavaroja ja vertaistukea

Luovia menetelmiä, hyvinvointia luonnosta, keinoja mielen hyvinvoinnin vahvistumiseen:, kursseja, avoimia ryhmiä, työpajoja, leirejä, retkiä.

Yhdessäoloa –rohkeutta ja yhteisöllisyyttä

Olohuonetoimintaa, tapahtumia, projekteja, ideapajoja, kaveritaitoja

Yksilöllistä tukea – käynti kerrallaan

Elämäntilannetta selkeyttävää keskustelua työntekijän kanssa, yksilötapaamisia taiteen tai esim. mindfulnessin parissa. Tutustumista toimintaan –mietitään yhdessä mikä toiminta olisi oma juttu.

Vapaaehtoistoimintaa -osallisuuden kokemusta

Merkityksellistä tekemistä ja yhteisöllisyyttä erilaisten vapaaehtoistoiminnan tehtävien myötä. Koulutusta ryhmänohjaukseen ym.



”Se helpottaa poistumista asunnosta. Kun aloin käymään Mielipaletissa, oli paljon ahdistuneisuutta, että uskaltaako lähteä pois asunnosta, mutta kun tiesi että pääsee hyvään paikkaan, kynnyks lähteä ulos madaltui, ja se on oikeasti tarpeellista. Tämä oli positiivinen yllätys heti, kun tulin Mielipaletin toimintaan mukaan. Jos myös menen jonnekin uuteen paikkaan, niin olen voinut rohkeasti mennä puhumaan uusille ihmisille. Olen siis rohkeampi, uskallan puhua enemmän. Koen olevani Mielipaletin toiminnassa osa porukkaa. Vaikka kävijät vaihtuisi, niin tuntuu että tänne minä kuulun.”



Tavoitteita ja tuloksia

- Olon helpottuminen ja toiveikkuuden vahvistuminen
- Omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen löytyminen
- Sosiaalisen aktiivisuuden lisääntyminen, sosiaaliset taidot karttuvat ja yksinäisyys vähenee -uusia ystäviä ja vertaistukea
- Osallisuuden kokemus vahvistuu, voi itsekin auttaa toisia esimerkiksi vapaaehtoisena
- Mielekästä tekemistä ja itseilmaisun mahdollisuuksia, mahdollisuus kehittää itsetuntemusta ja saada uusia taitoja



”Toiminta on tarjonnut mahdollisuuksia onnistumisiin. Tärkeää että saa tehdä näkyväksi ja kuuluvaksi itseä, on tullut kokemus, että olen olemassa, mää osaan ja saan olla. Kaikki ryhmät ovat tukeneet ja vahvistaneet sitä. Tullut lisää elinvoimaa.”

”Yhdessä tekeminen on vahvistanut itsetuntoa ja on helpompaa olla yksinkin olemassa, kun on hyväksytty ryhmässä”

”Uskallan puhua selkeästi enemmän ihmisille ja olla muutenkin enemmän äänessä. Mielipaletin toiminnassa, kun alussa kysytään korttien avulla kuulumisia, minulle tulee aina hirveä halu kertoa kaikki asiat!



Vertaistuki

- Vertaistuki on omaehtoista, yhteisöllistä tukea **-antaa toiveikkuutta tulevan kohtaamiseen.**
- Vertaistukea voi tarvita esimerkiksi silloin kun ihminen haluaa jakaa ajatuksiaan toisten samassa tilanteessa olevien kanssa.
- Kokemusten vaihtoa vertaisten kanssa pidetään omaa tilannetta helpottavana asiana. Voi myös olla helpompaa keskustella elämäntilanteestaan ja ongelmistaan henkilön kanssa on käynyt läpi samoja asioita.



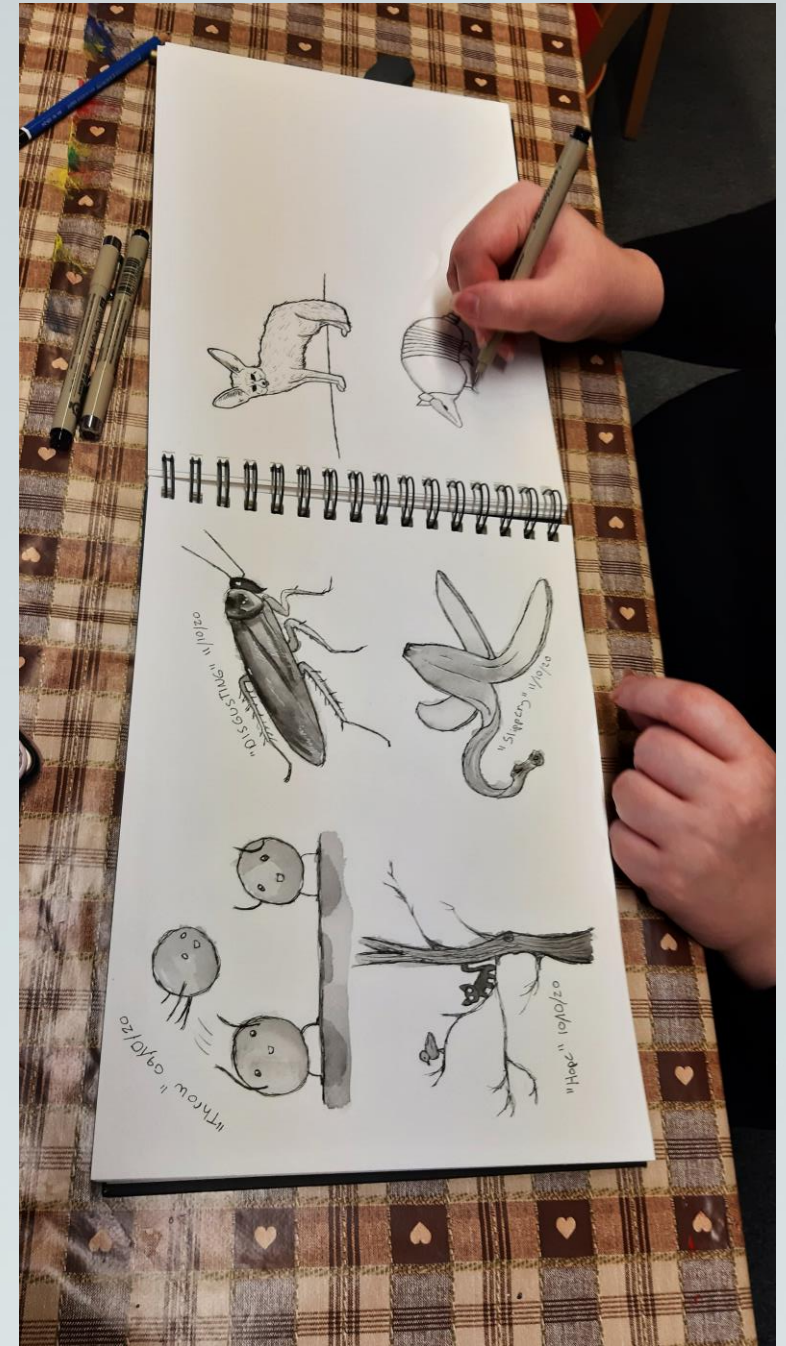
Ryhmätoimintaa Mielipaletissa

- Kotipesä -nuorten aikuisten olkkari
- Piristysruiske -jatkuva avoin taideryhmä
- Erilaiset taidetoiminnan kurssit, työpajat, leirit
- Ketturyhmä -mielenterveysaktivismia
- Mielikehokurssi yhteistyössä JoJo:n kanssa
- Mindfulness-ryhmä
- Mielen voimaa -depressiokoulukurssi
- Luontolähtöinen toiminta -kaupunkiviljely, retket ym.
- Rooli- ja lautapeliryhmä
- Tapahtumat, projektit
- Vapaaehtoisten tapaamiset ja koulutukset
- Ideapajatoiminta
- Nuorten omat vertaisryhmät





**Kivaa
tekemistä,
voima-
varoja**





Uusia
kamuja,
vertais-
tukea



Mielipaletin vapaaehtoistoiminnan nuorten kokemuksia:

”Toimintakykyni on parantunut”

”Kokemus siitä, että on saanut auttaa, ja sen tuoma iloinen mieli”

”Voi kokea, että riitän tällaisena ja että kykenen omana itsenäni ja omat voimavarat huomioiden antamaan myös muille. On ollut kiva kehittää itseään ja oppia uutta.”



”Uskallan antaa enemmän itsestäni ja kokeilla enemmän juttuja. Muutenkin olen rohkeampi nykyään. On mukavaa olla vapaaehtoinen ja päättää itse, tulenko mukaan. Mihinkään ei myöskään pakoteta, mutta halutessaan pääsee kokeilemaan kaikkea. Kun on päässyt pienemmissä ympyröissä kokeilemaan asioita, on saanut itseluottamusta, että minä osaan tämän. Sitä voi sitten jatkaa pidemmälle.”

”Kun on tehnyt vapaaehtoisen hommaa, on päässyt kokeilemaan ryhmänohjaamista ja sitten uskaltaa enemmän hyödyntää taitojaan muissakin ympäristöissä kuin Mielipaletin toiminnassa. En enää vähättele osaamistani vaan uskallan kertoa, että osaan jotain ja voin opastaa muitakin.”

MIELIPALETIN YHTEYSTIEDOT

Ella Sohlo

044 334 6141

ella.sohlo@hyvanmielentalo.fi

Johanna Verhiö

044 311 4140

johanna.verhio@hyvanmielentalo.fi

nettisivut: hyvanmielentalo.fi

Instagram: [hyvanmielentalo](https://www.instagram.com/hyvanmielentalo)

Facebook: [Mielipaletti](https://www.facebook.com/Mielipaletti)

YouTube: [Hyvän mielen talo ry](https://www.youtube.com/HyvänmielenTaloRy)



SUN KAVERINA

MIELIPALETTI

OULUSSA 18–35-VUOTIAILLE

Hyvän mielen talo ry

Oulun keskustassa

Kauppurienkatu 23, 2. krs
sisäänkäynti Vaarankadulta

hyvanmielentalo.fi



HYVÄN MIELEN TALO

