

MIELLEN AVOIN OPISTO

- Recovery College

Talvi/kevät 2025



Mielen Avoimesta Opistosta löydät toipumista ja hyvinvointia tukevia vertaisryhmiä, koulutuksia sekä luonto- ja harrastustoimintaa. Osallistua voit omalla tavallasi, omana itsenäsi. Toimintamme perustuu kokemustietoon, vertaisuuteen ja yhdessä oppimiseen. Toiminta on avointa ja maksutonta kaikille täysi-ikäisille.

Tervetuloa tutustumaan!

Sisällys

Turvallisemman tilan periaatteet.....	3
Avoin toiminta (ei ilmoittautumista)	4
Mielen Avoin Olotila	4
Toiminnallista ohjelmaa Mielen Avoimessa Olotilassa.....	4
Mielen Avoin Kahvila	5
Lähiluontokävelyt	6
Avoimet vertaisryhmät (ilmoittautuminen	7
Mieli Raitis -vertaisryhmä	7
Parempia Päiviä -vertaisryhmä	7
Viisastujien kerho	7
Ilahduttajat	8
Identiteettiä etsimässä	8
Kosketetuksi tulemisen voima	8
Suhdesoppaa -vertaisryhmä	9
HamstraUksen varjossa -vertaisryhmä	9
Voimaloitsut -ryhmä	10
Rentoutusryhmä	10
Miten Minusta Tuli Minä -vertaisryhmä	11
Onks pakko -vertaisryhmä	11
Vertaistapaaminen kokemusasiantuntijan kanssa.....	11
Avoimet harrasteryhmät (ilmoittautuminen)	12
Kävelyfutista Mielen Pallossa	12
Kalevalan legendoja ja itsetuntemusta -roolipeliryhmä	12
Kultturellit 2- ryhmä.....	13
Kulttuurikaveri Whatsapp-ryhmä	13
Mielen ääni -podcast	14
Koulutukset (ilmoittautuminen)	15
Toipumisorientaatio-koulutus.....	15
Vertaisohjaajakoulutus	16
Huomaa hyvä -voimavararyhmä	16
Iloa vapaaehtoisuudesta	17
Kokemusasiantuntijatoiminta	18
Haluatko tilata kokemusasiantuntijan?	19

MIELEN RY:N TURVALLISEMMAN TILAN PERIAATTEET

Meistä jokainen on omanlainen.

Meidän ominaisuuksiamme ovat ikä, etninen alkuperä, kansalaisuus, kieli ja kulttuuri, uskonto, vakaumus, mielipide, poliittinen näkemys, perhemuoto, sukupuoli-identiteetti, seksuaalinen suuntautuminen, terveydentila, vammaisuus, sosiaalinen asema, taloudellinen asema ja muut yksilölliset tekijät mm. kehon koko tai neurokirjoon kuuluminen.

Toiminnassamme noudatamme Suomen yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolakeja.

Toimintaamme osallistutaan päihteettömänä.

Pyrimme luomaan yhdessä turvallisen yhteisön, jossa jokainen voi olla oma itsensä.

1. HUOMAAMINEN

Olemme kohteliaita ja huomaavaisia toisiamme kohtaan.

2. TYÖRAUHA

Annamme tilaa ja työrauhaa toisillemme. Toisia häiritseviä asioita voivat olla esim. metelöinti, hajusteet, koskettelu tai liian lähelle tuleminen.

3. ITSEMÄÄRITTELY

Kunnioitamme toistemme itsemäärittelyä. Kunnioitamme sitä, mitä henkilö kertoo itse itsestään.

4. SANANVALINNAT

Kiinnitämme huomiota sananvalintoihimme. Emme käytä loukkaavaa kieltä.

5. ANTEEKSI

Jos loukkaamme toista, pyydämme anteeksi. Pyrimme antamaan anteeksi toisille.

6. EREHTYMINEN

Voimme erehtyä ja kysyä. Emme oleta kaikkien tietävän samoja asioita.

7. YHTEYS

Pyrimme aina rakentamaan ja vaalimaan yhteyttä ihmisten välillä. Pyrimme toisen ymmärtämiseen, vaikka emme olisi samaa mieltä.

8. KUNNIOITUS

Kunnioitamme toisten kokemusta ja valintoja. Suomme toisillemme yksilöllisen toipumisrauhan.

9. KEHO- JA RUOKARAUHA

Suomme toisille ja itsellemme keho- ja ruokarauhan.

10. KUVAAMINEN

Pyydämme luvan kuvaamiseen ja niiden julkaisuun.

Jos koet tai havaitset epäasiallista käytöstä, pyrihän ottamaan asia puheeksi.

Jos haluat tukea, ota yhteys kehen tahansa Mielen ry:n työntekijään, jolle koet luontevaksi kertoa huolestasi.

Avoim toiminta (ei ilmoittautumista)

Mielen Avoim Olotila

Ovet ovat avoinna yhteisötilaamme keskiviikkoisin klo 12–14 ja perjantaisin klo 9:30-12 Mielen Avoimessa Opistossa.

Mielen Avoim Opisto on auki avoimelle kahvittelulle, seurustelulle ja vaikka pelailulle. Tule sellaisena kuin olet vaikka vain piipahtamaan kahvilla tai tutustumaan toimintaan. Paikalla aina työntekijä tai vapaaehtoinen, jolta kysellä toiminnasta. Olohuoneesta löytyy mm. pelejä, lehtiä, kirjoja ja VR-lasit inspiraatioksi tekemiselle. Ei ilmoittautumista, voit vain astua sisään. TERVETULOA!

Lisätietoja: mielenavoinopisto@mielen.fi

Osoite: Åkerlundinkatu 2 A, 3. kerros

Toiminnallista ohjelmaa Mielen Avoimessa Olotilassa

Torstaisin klo 9–16 Mielen Avoimessa Opistossa (Åkerlundinkatu 2 a 3. krs)

Mielen Avoimen Opiston ryhmätila llo on avoinna osallistujien järjestämälle avoimelle toiminnalle. Tervetuloa suunnittelemaan ja osallistumaan mukavaan mielenterveyttä tukevaan yhteisölliseen toimintaan. Toiminnallisessa Olkkarissa on tekemisen mahdollisuutena tällä hetkellä:

klo 13-16 Seurapelikerho, jossa pelataan helposti opeteltavia pelejä. Et tarvitse mitään ennakkotietoja-/taitoja peleistä. Mietitään yhdessä mitä pelejä pelataan ja opetellaan niitä yhdessä. Ryhmä on kaikille avoin ja voit vain astua ovesta sisään pelailemaan ja kahvittelemaan.

Lisätietoja: mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 343 9461

Mielen Avoin Kahvila

Maanantaisin klo 13:15-15:00 Tammelakeskuksen juhlasalissa.
Osoite: Itsenäisyydenkatu 21 B, 33500 Tampere

Tapaamme kahvilassa mielen hyvinvoinnin ja ihan vain ihmisenä olemiseen liittyvien aiheiden äärellä. Ohjelma alkaa kello 13:15, kahvit tarjoamme klo 14-15. Muista ottaa oma kahvikuppisi mukaan. Tervetuloa juuri sellaisena kuin olet!



Talvikauden teemoja:

- 13.1. Yksinäisyys – kokemuspuheenvuoro
- 20.1. Nääsவில்le ry tietoisuus – lantionpohjan huolto
- 27.1. Nääsவில்le ry tietoisuus – Ikääntyminen, uni ja rentoutuminen
- 3.2. Kevätväsymys – kokemuspuheenvuoro
- 10.2. Ympäristövastuullisuus
- 17.2. Taideterapiallinen kerta – ohjaajana Jessica
- 24.2. Rentoutus – ohjaajana Kirsi
- 3.3. Kuinka hamstrauksesta (keräilypakosta) voi toipua? - paneeli

Lisätietoja: mielenavoinopisto@mielen.fi / 0505606545

Ohjelmaan saattaa tulla muutoksia.

Seuraa meitä netissä:



[Mielen Avoin Opisto](#)



[mielenavoinopisto](#)

Kotisivut: <https://mielen.fi/avoimen-mielen-kahvila/>

Lähiluontokävelyt

Keskiviikkoisin (lähtö yleisimmin n. klo 12)

Suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä kävelyretkiä lähiluontoon. Lähiluontokävelyillä ammennetaan hyvinvointia ja positiivista mielenterveyttä luonnosta sekä vietetään rentoa aikaa yhdessä raikkaassa ulkoilmassa.

Seuraavan kerran lähiluontokävelyitä suunnitellaan yhdessä 8.1.2025 klo 13-15 Mahdollisuuksien tilassa Tahmelassa/Pispalassa (Selininkatu 5). Tervetuloa!

Tarkempaa tietoa retkistä saat liittymällä luontotoiminnan s-postilistalle. Listalle pääset mukaan lähettämällä *"Haluan liittyä luontotoiminnan s-postilistalle"*- viestin osoitteeseen mielenavoinopisto@mielen.fi

Lisätietoja: mielenavoinopisto@mielen.fi / 0503036098/

Nettisivuilta: <https://mielen.fi/lahiluontokavelyt>

Avoimet vertaisryhmät (ilmoittautuminen)

Mieli Raitis -vertaisryhmä

Torstaisin klo 17–19

Luottamuksellinen keskusteluryhmä päihderiippuvuudesta toipuville tai toipumisen polulle haluaville sekä heidän läheisilleen. Ryhmä on vapaaehtoisuuteen perustuva vertaistukiryhmä, jossa pohditaan mm. elämänhallintaan liittyviä asioita. Ryhmään ei voi osallistua päihtyneenä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Aija, 040 5298989

Parempia Päiviä -vertaisryhmä

Perjantaisin 10.1-21.3. joka toinen viikko klo 12-14 Mielen Avoimessa Opistossa

Tule rohkeasti mukaan löytämään itsellesi positiivista mielen energiaa ja jakamaan kokemuksia muiden ryhmäläisten kanssa. Samalla tuetaan toisia ja saadaan itsekin voimia arjessa jaksamiseen. Ryhmässä apuna käytetään Parempia Päiviä -työkirjaa, jonka saa itselleen ryhmän päätyttyä.

Lisätiedot/ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi/ 050 3770462

Viisastujien kerho

Tiistaisin alkaen 14.1. joka toinen viikko klo 13-15

Viisastujien kerho on avoin ja luottamuksellinen keskusteluryhmä miehille ja itsensä mieheksi kokeville, jotka haluavat jakaa ajatuksiaan, tuntojaan ja kokemuksiaan turvallisessa ympäristössä. Ryhmässä jokaisella on mahdollisuus tuoda esiin omia keskusteluaiheitaan, jotka herättävät ajatuksia ja pohdintaa.

Ilmoittautumiset: mielenavoinopisto@mielen.fi/ 050 3770462

Ilahduttajat

Torstaisin 23.1-20.2. klo 10-12 Mielen Avoimessa Opistossa

Hyväntekemisellä on vaikutusta ihmisen hyvinvointiin sekä elämän kokemiseen merkitykselliseksi. Ilahduttajat -ryhmässä etsitään keinoja ilahduttaa muita ja samalla lisätä omaa hyvää mieltä. Yhdessä löydämme varmasti tapoja tehdä maailmasta vähän parempi paikka.

Lisätiedot/ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi//050 4139878

Identiteettiä etsimässä

Maanantaisin 17.2-31.3. joka toinen viikko klo 13-15

Kuka minä olen, kun olen yksin? Millaisissa kohtaamisissa minuuteni on muodostunut? Oma identiteetti saattaa olla vanhoihin haitallisiin uskomuksiin perustuva mielikuva itsestä tietynlaisena. Haitallisia uskomuksia on mahdollista purkaa, kun niitä alkaa tiedostamaan. Ryhmässä pohdiskellaan vertaisina syntyjä syviä, ja päivitetään samalla omaa identiteettiä positiivisempaan suuntaan.

Lisätiedot/ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi//050 4139878

Kosketetuksi tulemisen voima

Torstaisin 27.2-27.3. klo 10-12 Mielen Avoimessa Opistossa

Mikä sinua koskettaa tai liikuttaa? Entä miltä hyvä kosketus tuntuu? Kosketetaanko sinua kunnioittavasti? Osaatko itse koskettaa? Miten kosketus vaikuttaa hyvinvointiin? Pohdiskelemme yhdessä aihetta eri näkökulmista, keskustelemme ja teemme ryhmälle sopivia harjoituksia.

Lisätiedot/ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi/ 050 4139878

Suhdesoppaa -vertaisryhmä

Tiistaisin 11.3.- 8.4. klo 12-14 Mielen Avoimessa Opistossa

Ihmissuhteet voivat parhaimmillaan olla ihmisen elämän suurin voimavara tai pahimmillaan suurimpia energiasyöppöjä. Suhdesoppaa -ryhmässä pohditaan kaikenlaisten elämäämme vaikuttavien suhteiden dynamiikkaa, niissä tapahtuvaa vuorovaikutusta sekä niiden vaikutusta osapuolten hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Ohjaajina toimivat Kirsi ja Jari.

Lisätiedot/ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi/050 3770462

Hamstrauksen varjossa -vertaisryhmä

Tiistaisin 18.3.- 22.4. klo 13-15 Mielen Avoimessa Opistossa

Haittaako tavaramäärä omaa tai läheistesi elämää? Onko sinun vaikeaa vastustaa uusien hankintojen tekemistä, tuottaako luopuminen vaikeita tunteita? Myös lemmikkieläimiä voi omistaa liikaa. Miten hamstraus eroaa iloa tuottavasta keräilyharrastuksesta? Pohdimme näitä teemoja luottamuksellisessa keskusteluryhmässä. Vertaisohjaajina ryhmässä toimivat koulutetut kokemusasiantuntijat Lotta ja Auno.

Lisätiedot/ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi 050 571 0482

Voimaloitsut -ryhmä

Maanantaisin 14.4.-9.6. joka toinen viikko klo 13-15

Ennen loitsut saattoivat olla taikauskon värittämiä sanojen ketjuja, joilla pyrittiin vaikuttamaan tapahtumien kulkuun ylluonnollisesti. Nykyisin jo tiedetään, että omalla ajattelulla sekä sanoilla voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Ei ole merkityksetöntä, miten itselleen ja toisille ihmisille puhuu.

Tässä ryhmässä harjoitamme itseämme tiedostamaan oman sisäisen äänemme merkityksen, ja luomme mielen hyvinvointia vahvistavia loitsuja itsellemme sekä toisillemme. Tarkastelemme myös, mitä loitsut kertovat ihmisten uskomuksista ja ihmisyydestä ylipäätään. Kirjoitamme juuri meidän ryhmällemme sopivia voimaloitsuja, jotka antavat meille toivoa ja tuovat iloa elämään!

Lisätiedot/ilmoittautumiset: mielenavoinopisto@mielen.fi /050 4139878

Rentoutusryhmä

Keskiviikkoisin 30.4.-28.5. klo 14:30-16 Mielen Avoimessa Opistossa ja Sorsapuistossa

Kaipaako hengähdyshetkeä arkeesi; lepoa keholle ja rauhaa mielelle? Haluaisitko oppia rentoutumaan syvemmin? Mielen Avoimen Opiston rentoutusryhmä on tarkoitettu kaikille ihmisille, jotka kokevat olevansa rentoutumisen tarpeessa. Ryhmässä etsitään jokaiselle sopivia rentoutuskeinoja, ja esimerkiksi suggestiiviset syvärentoutukset ja shindo tulevat ryhmäläisille tutuiksi. Testaamme ryhmän toiveet huomioon ottaen myös rentoutumiseen ja rauhoittumiseen tähtääviä aktiviteetteja kuten rummuttamista, terapiasoittimien soittamista tai Metsämieli-kävelyä.

Ilmoittautumiset: mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 4139878

Miten Minusta Tuli Minä -vertaisryhmä

Perjantaisin 2.5.-30.5. klo 12–14 Mielen Avoimessa Opistossa

Miten minusta tuli minä? Harjoitellaan itsensä näkyväksi tuomista oman pienen tarinan avulla. Kuuntelemalla toisten tarinoita lisäämme ymmärrystä itseämme ja muita ihmisiä kohtaan. Ryhmässä jaetaan tietoa miten eri asiat vaikuttavat itsetuntoon. Tule sellaisen kuin olet. Vahvistetaan itsetuntoa yhdessä.

Lisätiedot/ilmoittautumiset: mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 3770462

Onks pakko -vertaisryhmä

Tiistaisin 13.5.-10.6. klo 14-16 Mielen Avoimessa Opistossa

OCD on mielen vankila, josta vapautteen murtautuminen voi tuntua mahdottomalta. Toipuminen on kuitenkin mahdollista. Onks pakko -vertaisryhmässä jaetaan tietoa, kokemuksia sekä oivalluksia Ocd:stä toipumisen tueksi huumoria unohtamatta. Vertaisohjaajana toimii Kirsi.

Lisätiedot/ilmoittautumiset: mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 4139878

Vertaistapaaminen kokemusasiantuntijan kanssa

Tapaamisessa mietitään yhdessä tukea toipumiseen yksilöllisesti Mielen Avoimen Opiston tarjonnasta. Kuulet kokemusta avoimen ryhmätoiminnan tuesta toipumisessa. Tapaaminen on mahdollisuus järjestää kasvokkain tai puhelimitse.

Varaa tapaaminen:

Koordinaattori / vertaisohjaaja Niklas Hallikainen

niklas.hallikainen@mielen.fi

050 571 0482 (myös viestillä/whatsappilla)



Avoimet harrasteryhmät (ilmoittautuminen)

Kävelyfutista Mielen Pallossa

Keskiviikkoisin klo 17–18. Paikka ilmoitetaan ilmoittautuessa.

Mielen Avoimella Opistolla on oma kävelyfutisjoukkue Mielen Pallo, joka harjoittelee hauskaa pitäen viikoittain aina keskiviikkoisin ja osallistuu perinteisiin turnauksiin.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: valmentaja-Risto: 044 215 2750

Kalevalan legendoja ja itsetuntemusta -roolipeliryhmä

Torstaisin alkaen 6.3. klo 12 Mielen Avoimessa Opistossa.

Pöytäroolipelaaminen on enemmän kuin pelkkää hauskanpitoa – se on matka omiin vahvuuksiin ja luovuuteen. Roolipelaaminen vahvistaa itsetuntoa ja tarjoaa mahdollisuuden kokea seikkailuja turvallisesti mielikuvituksen maailmassa.

Luomme yhdessä jännittävän Kalevala-henkisen pelimaailman, jossa pääset hahmollasi seikkailemaan. Voit luoda hahmosi omatoimisesti tai ohjaajan avustuksella. Liity mukaan ja koe roolipelaamisen ilo.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset: mielenavoinopisto@mielen.fi 050 571 0482

Kultturellit 2-ryhmä

Yhteissuunnittelutapaaminen kerran kuukaudessa + retket

Harrastetaan kulttuuria yhdessä. Tutustutaan lähikulttuuripaikkoihin ja tehdään retkiä kauemmaksikin. Kultturellit 1 -ryhmä on täynnä, joten suuren suosion vuoksi nyt on avattu Kultturellit 2 -ryhmä, joka aloittaa toimintansa heti, kun osallistujia ja ohjaajia on mukana riittävästi. Jos kiinnostuit, ota rohkeasti yhteyttä!

Lisätiedot/ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi /050 3770462

Kulttuurikaveri Whatsapp-ryhmä

Kaipaako seuraa museokäynnille, teatteriin tai muuhun kulttuurikohteeseen? Ryhmä on tarkoitettu kaikille täysi-ikäisille erilaisista kulttuurikokemuksista kiinnostuneille. Ryhmän alustana toimii Whatsapp-sovellus.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: mielenavoinopisto@mielen.fi

Mielen ääni -podcast

Mielen Avoimella Opistolla on oma podcast-kanava ”Mielen ääni”. Podcastissa puhutaan mielenterveyden teemoista voimaannuttavalla tavalla. Podcastin toteuttaa Mielen Avoimen Opiston vapaaehtoiset koordinaattoreiden tuella.

Podcastin äänitykset ovat jo vauhdissa ja niitä tehdään Mielen Avoimen Opiston omassa studiossa Yhteisötila-ilossa. Ensimmäiset jaksot julkaistaan alkuvuodesta 2025. Podcast-projektissa on tarjolla monenlaisia rooleja aina somemarkkinoijasta haastateltavaksi.

Voit kysellä lisää projektista Mielen Avoimen Opiston koordinaattoreilta. Ilmoitamme myös heti, kun tiedämme tarkemmin koska ja mistä podcast-jaksot ovat kuunneltavissa.

Lisätietoa: mielenavoinopisto@mielen.fi 050 538 8657

Koulutukset (ilmoittautuminen)

Toipumisorientaatio-koulutus

**Keskiviikkoisin 5.2., 12.2., 19.2. klo 14-16 Mielen Avoimessa
Opistossa**

Toipumisorientaatio on ajattelun ja toiminnan viitekehys, jossa painottuvat voimavarat, osallisuus, toivo, merkityksellisyys ja positiivinen mielenterveys. Lähestymistavassa on keskeistä syvästi henkilökohtainen ja ainutlaatuinen identiteettiprosessi, jossa yksilön asenteet, arvot, tunteet, tavoitteet, roolit ja taidot ovat muutoksessa. Tavoitteena on toiveikas ja tyydyttävä toipumisprosessi psyykkisistä haasteista huolimatta.

Toipumisorientaatiosta on tullut keskeinen viitekehys mielenterveystyössä monissa maissa ja Mielen Avoimessa Opistossa se on kaiken toiminnan taustalla. Toipumisorientaatio-koulutuksessa perehdytään Toipumisorientaation perusteisiin. Koulutus sopii niin ammattilaisille, vapaaehtoisille, vapaaehtoisuudesta kiinnostuneille ja kaikille mielenhyvinvoinnista kiinnostuneille.

Lisätiedot/ilmoittautumiset: mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 3439461

Vertaisohjaajakoulutus

Keskiviikkoisin 26.2-2.4. klo 13-16 Mielen Avoimessa Opistossa

Koulutuksessa käydään läpi mm. vertaisohjaajana toimimisen peruseriaatteita, harjoitellaan turvallisen ryhmänohjauksen taitoja ja valmentaudutaan omasta kokemuksesta ammentavaan vertaisuuteen. Koulutusryhmä on itsessään vertaisryhmä, jossa turvallisessa ympäristössä harjoitellaan ryhmänohjauksen taitoja sekä ammennetaan rohkeutta johtaa ryhmää oman persoonan ja vahvuuksien kautta. Koulutuksen loppupuolella osallistujat pääsevät kokeilemaan ryhmäohjausta koulutusryhmälle harjoituskerran muodossa. Osallistujat saavat koulutuksesta todistuksen.

Lisätietoja ja avoimet hakemukset: mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 560 6545. Kerro jotakin itsestäsi ja odotuksistasi koulutuksen suhteen!

Huomaa hyvä -voimavararyhmä

Keskiviikkoisin 9.4-7.5. klo 12-14 Mielen Avoimessa Opistossa

Meillä jokaisella on yksilöllisesti voimavaroja käytössämme eri elämäntilanteissa. Myös kuormittuminen on hyvin yksilöllistä. On kuitenkin olemassa ratkaisukeskeisiä menetelmiä, joita testaamalla saatat löytää itsestäsi vahvuuksia, joita et tiennyt omaavasi.

Tässä ryhmässä keskitymme hyvään: etsimme voimavaroja ja vahvuuksia ratkaisukeskeisin menetelmin ja pyrimme lisäämään sitä, mikä toimii. Ryhmä sopii hyvin myös neuropsykiatrisista haasteista kärsiville ihmisille. Oman ainutlaatuisuuden tiedostaminen lisää armollisuutta ja hyväksyntää niin itseä kuin toisiakin kohtaan. Pyrimme yhdessä luomaan turvallisen ilmapiirin, jossa jokainen meistä on oikeanlainen.

Lisätiedot/ilmoittautumiset: mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 3439461

Iloa vapaaehtoisuudesta

Mielen Avoimessa Opistossa voi toimia monenlaisissa vapaaehtois- ja vertaistoiminnan rooleissa ja tehtävissä ja osallistua omalla tavalla: voit olla suunnittelemassa Mielen Avoimen Opiston toimintaa, kokeilla siipiäsi ryhmän apuohjaajana tai vaikkapa perustaa oman vertaisryhmän. Saat meiltä tukea, kannustusta, koulutusta ja ohjausta.

- **Ryhmänohjaajana** hyödynnät ja kehität osaamistasi Mielen Avoimen Opiston harraste- ja vertaisryhmissä. Voit tulla valmiin idean kanssa, tarttua osallistujiltamme tulleeseen ryhmätoiveeseen tai voimme pohtia yhdessä muita vaihtoehtoja. Ryhmän kesto voi vaihdella yhdestä kerrasta toistaiseksi kokoontuvaan.
- **Mielen Avoimen olotilan vapaaehtoisena** otat vastaan ja kohtaat ihmisiä kunnioittavasti kahvikupposen ääressä.
- **Tsempparina** toimit kannustajana ja rinnallakulkijana sekä tuet kotoa lähtemistä.
- **Luontotsempparina** toimit rinnallakulkijana mielen hyvinvointia tukevassa luontoympäristössä.

Jos kiinnostuit vapaaehtoistehtävistämme,

täytä sähköinen lomake:

www.mielen.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta

Ota yhteyttä ja kysy lisää:

mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 5710482 tai 050 3770462

Kokemusasiiantuntijatoiminta

Sinustako kokemusasiiantuntija?

Onko sinulla omakohtaista kokemusta mielenterveyden häiriöistä, riippuvuussairauksista tai elämän haasteista sekä toipumista edistävistä tekijöistä? Kiinnostaako kokemusasiiantuntijuus, ja onko sinun mahdollista sitoutua pitkäkestoiseen, ryhmämuotoiseen koulutusprosessiin?

Kokemusasiiantuntijakoulutuksessa jäsennät omia kokemuksiasi kerrottavaan, tarinalliseen muotoon. Koulutuksen tarkoitus on tukea toipumistasi, ja antaa samalla valmiuksia kokemusasiiantuntijana toimimiseen.

Koulutamme kokemusasiiantuntijoita ja välitämme koulutuksemme käyneille mahdollisuuksien mukaan kokemusasiiantuntijatehtäviä. Koulutettuna kokemusasiiantuntijana saat meiltä tukea ja ohjausta kokemusasiiantuntijana kehittymisesi tueksi.

Mielen Avoimen Opiston kokemusasiiantuntijakoulutus on laajuudeltaan noin 100 tuntia ja kestoltaan 8 kuukautta. **Seuraava koulutuksemme alkaa helmikuussa 2025. Hakuaika vuoden 2026 koulutukseen on 1.8. - 31.8.2025. Hakulomake on auki nettisivuillamme hakuajan.**



Haluatko tilata kokemusasiantuntijan?

Koulutetut kokemusasiantuntijat lisäävät ymmärrystä mielenterveyden häiriöistä ja riippuvuussairauksista, elämän haasteista sekä toipumista edistävästä tekijöistä.

Kokemusasiantuntijat osaavat asettua asiakkaan asemaan ja tarkastella palveluja tämän näkökulmasta.

Kokemusasiantuntijan voi tilata esimerkiksi

- kouluttajaksi, luennoitsijaksi tai keskustelun alustajaksi
- ryhmänohjaajaksi itsenäisesti tai ammattilaisen työparina
- palveluiden käyttäjän edustajaksi erilaisiin työryhmiin
- asiakasvastaanotolle ammattilaisen työpariksi

Tilaa maksaa kokemusasiantuntijalle verollisen palkkion.

Tilaukset tehdään nettisivujemme kautta. Kokemusasiantuntijoita voi tilata pitämään myös etäpuheenvuoroja esim. Teamsin tai Zoomin kautta. Annamme mielellämme lisätietoja tilaukseen liittyvissä asioissa.

Kokemusasiantuntijoiden puheenvuorot osana Mielen Avoimen Opiston toimintaa

Kaikille avoimia kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja pääsee seuraamaan mm. Avoimen mielen kahvilassa.

Kokemusasiantuntijan puheenvuorot sopivat toipujille, heidän läheisilleen, ammattilaisille ja kaikille asiasta kiinnostuneille.

Lisätietoja:

emilia.nurmi@mielen.fi / 050 303 6098

jenni.verno@mielen.fi / 050 358 9844

mielen.fi/kokemusasiantuntijatoiminta



MIELLEN AVOIN OPISTO

- Recovery College

Mielen Avoin Opisto on tarkoitettu kaikille täysi-ikäisille, jotka haluavat edistää omaa toipumistaan tai mielen hyvinvointiaan! Tule mukaan toimintaamme vahvistamaan itsetuntemusta, oppimaan uutta, kokeilemaan, innostumaan ja tapaamaan uusia ihmisiä. Toimintamme on maksutonta ja päihteetöntä. Sinun tarinasi on tärkeä.

LIITY MIELEN AVOIMEN OPISTON SÄHKÖPOSTILISTALLE!

Saat ajankohtaisinta tietoa Mielen Avoimen Opiston ryhmistä, tapahtumista ja muusta toiminnasta viikoittain. Listalle voit liittyä alla olevien yhteystietojen kautta.

**Mielen ry,
Mielen Avoin Opisto
Åkerlundinkatu 2 A, 3. kerros, 33100 Tampere
Puh: 050 560 645
Sähköposti: mielenavoinopisto@mielen.fi**



mielenavoinopisto



mielen.avoin.opisto



Mielen Avoin Opisto