

Hyvis – tukena arjessa

Hyvään arkeen kuuluu mielekäs tekeminen, vertaistuki, yhteys toisiin ihmisiin sekä ravitseva ja maistuva ruoka. Mielensterveysyhdistys Hyvis ry pyrkii tukemaan jäseniensä arkea juuri näiden keskeisten arjen hyvinvoinnin osatekijöiden kautta.

Kolmas sektori mielensterveystyön kehittäjänä

Porin mielensterveysyhdistys Hyvis ry on vuonna 1971 perustettu mielensterveyden hyväksi toimiva yhdistys. Päämääränä on jäsenten aktivointi sekä mielensterveyspalvelujen saatavuuden ja laadun kehittäminen. Toiminnanjohtaja **Pia Vahekosken** mukaan tärkeätä on myös mielensterveyteen liittyvän totuudenmukaisen tiedon levittäminen. Tähän tavoitteeseen pyritään järjestämällä kaikille avoimia kokempuhevoroja ja asiantuntija - luentoja.

Yhdistyksien ja järjestöjen työ on tärkeä osa tämän päivän suomalaista yhteiskuntaa. Hyvis ry kulkee ihmisen rinnalla tuoden hänen äänensä kuuluviin myös kuntatasolla käytävässä keskustelussa. Tällä pyritään vaikuttamaan myös siihen, että kunnan palvelutarjonta on ihmisten tarpeita vastaava.

Toiminnan sisältö vastaa jäsenten tarpeisiin

Hyvän mielen talolla järjestettävää yhteistä ja mielekästä tekemistä löytyy tietovisailusta sählyyn. Jäsenille järjestetään myös erilaisia voimaannuttavia retkiä. Vahekoski korostaa, että Hyviksen järjestämä toiminta on kävijälähtöistä: On tärkeätä,

että jäsenistöllä on aito mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön. Vahekoski kertookin, että kaikista isommista tapahtumista kerätään palautteet. Tämän lisäksi jäsenet saavat mahdollisuuden vaikuttaa vuoden päätteeksi tehtävän kävijäkyselyn kautta. Vahekosken mukaan erityisesti retki- ja ruokatoiveet pyritään toteuttamaan.

Vertaistukiryhmiä Hyvän mielen talolta löytyy useita. Näitä ovat Mieli maasta ryhmä, Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä, Skitsofreniaa sairastavien vertaistukiryhmä ja Moniääniset sekä Erytisherkkien avoin ryhmä. Monet jäsenet ovat olleet yhdistyksessä mukana jo useiden vuosien ajan. Jokaisen jäsenen osallistuminen on yhtä arvokasta: Se saattaa olla oman vastuualueen hoitamista tai sitten ihan vaan oleskelua samassa tilassa muiden kanssa.

Monipuolinen ruoka osana hyvinvointia

Hyvän mielen talolla on mahdollisuus ruokailla joka arkipäivä kohtuullista korvausta vastaan. Lämmin ruoka valmistetaan talolla. Jäsenillä on mahdollisuus viedä ilmaiseksi kotiin kouluilta ja Elämän leivältä saatua hävikkiruokaa. Joka toinen lauantai Hyvän mielen talolla valmistetaan brunssi. Tämä valmistetaan monilta eri kohteilta saaduista ruokalahjoituksista, myös monet Porin ravintolat muistavat brunssiin osallistujia omalla

ruokalahjoituksellaan. Brunssi on ruokailijoille ilmainen.

Vahekoski arvelee, että ruokailu Hyvän mielen talolla on monelle yksinäiselle jäsenelle yksi tärkeimmistä Hyviksen tarjoamista tukimuodoista. Ruokailu yhdessä muiden kanssa on sosiaalinen ja psyykkistä terveyttä vahvistava toiminto. Ruokailu on syy lähteä liikkeelle omasta asunnosta. Monet jäsenet käyvät Hyvän mielen talolla syömässä kävellen tai pyörällä. Vahekoski korostaa, että talolla ruokailu vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen terveydentilaan: Siinä yhdistyy terveellinen ravinto, liikunta, raikas ulkoilma ja yhteenkuuluvuus toisten ihmisten kanssa.

Jäsenten kokemuksia toiminnasta

Jäseniltä kysyttäessä mielipidettä yhdistyksen toiminnassa mukanaolosta saa kuulla monia tyytyväisyydestä kertovia ajatuksia. Eräs yhdistyksen jäsen kuvasi kysyttäessä Hyvän mielen talossa järjestettävän toiminnan vastaavan säännöllisen työssäkäynnin tarjoamaa elämän sisältöä ja arjen rytmitystä.

Jokainen saa olla yhteydessä toisiin ihmisiin itselleen sopivalla tavalla: Ei tarvitse puhua kenenkään kanssa, jos siltä tuntuu. Jos haluaa olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, niin aina löytyy juttukavereita toisista jäsenistä tai Hyviksen ohjaajista. ”Täällä on ohjaaja jaksanut kuunnella näitä mun ongelmia”, kiittelee eräs Hyvän mielen talolla lähes päivittäin käyvä jäsen.

Pia Lahdenmaa, Lehtori, FM kansainvälisyys ja kielipalvelut, Satakunnan ammattikorkeakoulu

Eeva Karvo, Hoitotyön opiskelija, Satakunnan ammattikorkeakoulu