

Tavoitteena hyvä mieli

**Porin Mielenterveysyhdistys
Hyvis ry 50 v**

HYVIS



Lukijalle

Tämä julkaisu on koostettu Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n 50-vuotisjuhlan kunniaksi tuotetusta materiaalista. Mukana ovat Instagramiin aiheutunneilla #porinhyvis50v kevään 2021 aikana julkais-

tut tekstit sekä Porin pääkirjastossa 1.-14.11.2021 esillä olleen Tavoitteena hyvä mieli -juhlanäyttelyn posterien materiaali (sivut 6-15).



Historiikin kokoajat ja tuottajat: Yliopisto-opiskelijat Petra Harvala, Anna Koskinen, Wilmandra Lindegren, Suvi Takalo, Sanni Tuuppa

Työryhmän ohjaajat: Kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksen tutkinto-ohjelman yliopisto-opettaja Pirita Frigren, Hyviksen toiminnanjohtaja Pia Vahekoski

Visuaalinen ilme ja taitto: Sataedu Nakkilan media-alan ja kuvallisen ilmaisun perustutkinnon opiskelija Vlad Roman, ohjaus lehtori Kirsi Liljeroos

Käytetyt lähteet:

- Haastattelut
- Hyviksen arkisto
- Mielenterveysatlas: Tunnuslukuja Suomessa (Sami Pirkola & Britta Sohlman toim.). Stakes 2005.
- Mielenterveyden historian tutkimuskirjallisuus
- Mielenterveyden Keskusliitto: Mielenterveysbarometri 2021
- Sanoma- ja aikakauslehdet
- Satakunnan Kansan arkisto

Somepäivitykset

Esittely

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry täyttää tänä vuonna 50 vuotta! Juhlan kunniaksi olemme järjestämässä yhteistyössä Turun yliopiston opiskelijoiden kanssa posterinäyttelyä. Näyttely pidetään marraskuussa viikoilla 44-45 Porin kaupunginkirjastossa, mutta aloitamme juhluvuoden viettämisen jo nyt somessa! Projektin työryhmä alkaa tästä viikosta lähtien päivittämään kerran viikossa Instagramiin postauksia, joissa tehdään pieniä katsauksia Hyviksen historiaan. Tervetuloa mukaan viettämään juhluvuotta kanssamme ja muistelemaan menneitä tai oppimaan uutta!

Miksi Hyvis perustettiin?

50 vuotta sitten Hyviksen ja torstaikerhon perustamiseen vaikuttivat sekä mielenterveystyön muuttuneet suunnat että Harjavallan sairaalan ylilääkäri Kai Gröhnin henkilökohtainen huoli potilaista. Suomessa avohoitoa tehostettiin 1970-luvulla, jonka tarkoituksena oli siirtyä laitoshoidosta kohti parantavaa ja kuntouttavaa hoitoa.

Ylilääkäri Gröhn oli huolissaan kotiutettavista potilaista, jolla ei ollut sairaalasta päästyään turvaverkkoa ympärillään. Usein potilaat päätyivät pian takaisin sairaalaan. Myös muualla Suomessa avohoidossa olevien potilaiden sopeutumista yhteiskuntaan pyrittiin helpottamaan kerhotoiminnalla. Itä-Suomessa perustettiin ensimmäinen potilasyhdistys vuonna 1968, josta Gröhn otti mallia Poriin. Ensimmäinen torstaikerho kokoontui vuonna 1970 vapaaehtoisten, ei-ammattilisten, vetäjien voimin.

Hyviksen toiminnan ensimmäiset vuodet

Hyviksen toiminta rakentui 1970-luvun alussa erityisesti viikottain kokoontuvan Torstai-kerhon ympärille. Kerho teki retkiä ja järjesti erilaisia keskustelu- ja teemailtoja, joihin kuului mm. musiikkia, askartelua ja pelejä. "Kahviteltiin, keskusteltiin ja suunniteltiin tulevaa".

Hyviksen toiminnan pyörittäminen perustui vapaaehtoisuuteen, joka myös määritteli toiminnan suuntaviivat. Alusta asti yhdistyksen tavoitteisiin kuului yksinäisyyden torjunta, mielenterveyden ylläpito ja omaehtoinen kuntoutuminen: yhdistys halusi aktiivoida kävijöitä harrastustoimintaan, ja tarjosi tukea

antavia ihmissuhteita. Mielenterveyspalveluista vastaavat ja palveluiden käyttäjät haluttiin saman keskustelun piiriin, ja toimintaa laajennettiin mm. asiantuntijoiden keskustelutilaisuuksilla.

Toiminnan laajentuessa ja kävijämäärien kasvaessa Hyvis alkoi saada myös valtakunnallista huomiota. Heinäkuussa 1971 rekisteröidyn yhdistyksen näytönpaikka tuli jo seuraavana vuonna, kun Mielenterveyden keskusliitto ehdotti valtakunnallisten kesäpäivien järjestämistä Poriin. Nuori yhdistys otti rohkeasti haasteen vastaan. Hyvisläisten vapaaehtoisen uurastuksen tuloksena kesäpäivät järjestettiin Reposaaren Junnilassa 1972, ja ne keräsivät reilut 200 osanottajaa ympäri Suomen.

Vaikka toimitilojen epävarmuus ja puute aiheuttivat yhdistykselle ajoittain päänvaivaa, ei intoa ja ideoita puuttunut. Syksyllä 1976 yhdistys järjesti lisärahoituksen hankkimiseksi tulitikkukampanjan. Kerhoilloissa myytäväksi valmistui satoja tulitikkurasioita, joita koristivat Pori-aiheinen kuvitus ja Hyviksen tunnus. Kuvassa tulitikkukuusien kuvituksena käytetty Osmo Virhiän piirros Porin raatihuoneesta.

Miten mielenterveyspolitiikka on muuttunut 1970-luvulta tähän päivään?

Kun Hyvis tuli 1970-luvulla mukaan porilaiselle järjestökentälle, mielenterveyspolitiikassa olivat käynnissä suuret muutokset, jotka jatkuvat edelleen. Ajanjaksolla 1980-luvulta 2020-luvulle Suomessa on suljettu 40 psykiatrista sairaalaa ja hoitopaikkoja on tänään jopa 20 000 vähemmän kuin 40 vuotta sitten. Laitospaikat varattiin yhä enenevässä määrin vakavimmin hoitoa tarvitseville. Taustalla oli maailmanlaajuinen muutos, jonka mukaan yhteiskunnasta eristäminen oli ihmisoikeuksien vastaista.

Parhaana lääkkeenä mielenterveyden ylläpitämiseen alettiin nähdä, että yksilöt voivat tuntea olevansa yhteisönsä täysivaltaisia jäseniä. 2020-luvulle tultaessa ajatus on läsnä esimerkiksi kansallisessa mielenterveysstrategian ja itsemurhien ehkäisyohjelmassa 2020-2030, jossa yhteiskunnan tilaa ja taloudellista vaurautta heijastaa suoraan se, miten suomalaiset voivat henkisesti.

Avohoidon yleistymisellä on myös kääntöpuolensa.

Projektissa mukana:



Karoliina Ahonen kirjoittaa väitöskirjassaan (2020), että ihmisoikeudet eivät ole vielä kaikilta osin toteutuneet mielenterveyspolitiikassa. Ongelmana on, että toipujilta odotetaan aktiivisen asiakkaan roolia sekä työelämään tähtäävän toimintakyvyn saavuttamista. Läheskään aina tämä ole mahdollista. Kaikille esimerkiksi omillaan asuminen ei merkitse hyvinvointia tai vapautta.

Hyvinvoinnin avaimet löytyvät läheisistä ihmisistä, hoitoon pääsystä tilanteen sitä vaatiessa sekä mielekkästä toiminnasta. Ihmisoikeuksien toteutumista edistää, että yksilöillä voi olla moninaisia tapoja elää yhteiskunnan jäsenenä. Mielenterveyden tukijärjestöt tekevät joka päivä töitä tämän tavoitteen eteen.

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n virallinen nimi oli vuoteen 2018 asti Porin Mielenterveystoiminnan tuki ry.

Toimipaikat

50 vuoden aikana Porin mielenterveyden tuki ry:n järjestämien torstai-kerhojen kokoontumispaikka on vaihtunut useaan otteeseen. Toiminnan alkaessa ensimmäiset vuodet kerho kokoontui nuorisolautakunnan kerhokeskuksella, Isolinnankatu 16:sta. Kerho joutui vaihtamaan toimipaikkaansa vuonna 1977, sillä kävijät olivat nuorisolautakunnan näkökulmasta yli-ikäisiä. Uudessa kokoontumispaikassa raittiustoitomiston tiloissa kerho toimi vain kaksi vuotta ja vuonna 1979 kokoontumispaikaksi saatiin Porin Mielenterveysyhdistyksen päiväosaston tilat Itsenäisydenkatu 19:sta.

Kokoontumispaikat vaihtuivat myös 1980- ja 1990-luvuilla, niin Porin mielenterveyskeskuksen päiväosaston tiloissa kuin vaihtuvissa osoitteissakin. Päiväkerho saattoi myös kokoontua kesäisin puistoissa. Vuonna 1995 toiminta siirtyi päiväsaaralan tiloihin osoitteeseen Isolinnankatu 28.

Vuosien kokoontumispaikkojen vaihtumisen jälkeen yhdistyksessä kyti ajatus omista itsenäisistä tiloista. Kirjelmä omista tiloista kaupungin johdolle lähti jäsenten käsistä, ja sen ansiosta Porin kaupunki antoi käyttöön nykyisen Hyviksen tilat Valtakadulla. Vuoden 2000 maaliskuussa tilat nimettiin Hyvän mielen taloksi. Muutama vuosi myöhemmin käytiin kuitenkin jälleen keskustelua siitä, että yhdistys joutuisi luopumaan Hyviksen tiloista, joka aiheutti jäsenten keskuudessa ahdistusta ja päänvaivaa. Onneksi kuitenkin toiminta sai jatkua tutuissa tiloissa.

Vuonna 2021 Hyvis on viihtynyt jo kaksi vuosikymmentä samoissa tiloissa. Tulevaisuuden toiveena

kuitenkin on, että yhdistys löytäisi jälleen uudet toimitilat, jotka soveltuisivat toiminnallisuudeltaan paremmin yhdistykselle sekä parantaisivat esimerkiksi vertaisryhmien kokoontumista.

Hyviksen retket

Retket lähelle ja kauas ovat aina olleet olennainen osa toimintaa. Retket ovat irtiotto arjesta, suosittua ajanvietettä ja uusia retkiä ideoidaan jatkuvasti. Retkitoiveita on laidasta laitaan: lähelle suuntautuneet retket luontoon ja kesällä uimaan, bussimatka Lappiin, kylpylämatkat, risteilyt Ruotsiin ja Ahvenanmaalle sekä matkat ulkomaille. Tärkeintä retkissä ei ole määrää vaan matkan teko yhdessä.

”Parasta on kyllä retket. Se on hienoa, että saa matkustaa hyvässä porukassa ja että aina on mukana on tuttuja ihmisiä joiden kanssa voi jutella. Matkojen aikana on laulettu, juteltu ja kerrottu vaikka vitsejä. Yhdessä olo – se on se tärkein juttu niissä retkissä.”

Hyviksen toiminta ja sen muuttuminen vuosien varrella

Toiminnan kulmakivenä on säilynyt alusta asti yksinäisyyden torjuminen ja mielen hyvinvointia edistävän toiminnan järjestäminen. Porin Hyviksen kaltaiset yhdistykset syntyivät alun perin tukemaan avohoidossa olevien mielenterveyskuntoutujien oma-toimisuutta. Kuitenkin 2000-luvun edetessä yksinäisyyden torjunta ja mielekkään yhteisen tekemisen tarjoaminen ovat saaneet aktiivisuuden ohella yhä enemmän painoarvoa.

Ensimmäisenä toimintavuonna 1971 yhdistys järjesti yhteensä 45 kokoontumista ja tavoitti yli 1000 kävijää. Tuolloin kerran viikossa kokoontunut Torstai-kerho toimi avohoidosta kotiutuneille turvaverkko sairaalan ulkopuolisessa maailmassa ja auttoi sopeutumaan takaisin yhteiskuntaan sairaalajakson jälkeen. Ajatus mielenterveyden potilasjärjestön jäsenten aktiivisuudesta heijastaa laajemmassa mittakaavassa mielenterveystyössä tapahtunutta muutosta. Kun Porin Hyvis tuli 1970-luvun alussa mukaan potilasjärjestöjen kentälle, Suomessa oli yli 20 000 psykiatrista hoitopaikkaa. Vuosituhannen loppuun mennessä kymmeniä psykiatrisia sairaaloita oli lakkautettu ja hoitopaikkojen määrä oli enää 6 000. Määrä on jatkanut laskuaan 2000-luvulla.

Jäsenten aktiivisuus näkyi myös 1990-luvulla jolloin Hyviksen toimintaa suunnittelivat ja vetivät pääasiassa jäsenet. Tuolloin alkoi mielessä kyteä ajatus

myös omista vakituksista tiloista. Jäsenten aktiivisuus palkittiin lopulta ja Porin kaupunki antoi yhdistyksen käyttöön Valtakadun tilat. Omat toimitilat eli Hyvän mielen talo mahdollistivat toiminnan laajentumisen ja ammattimaistumisen. Tänä päivänä yhdistyksessä työskentelee vakituksia työntekijöitä sekä toiminnanjohtaja, joka huolehtii hallinnollisista asioista, kehittää organisaatiota yhdessä yhdistyksen hallituksen kanssa ja suunnittelee ja koordinoi yhdistyksen eri toimintoja. Hyviksen toimintaan osallistuu kuu-kausittain noin 700 kävijää ja Hyvän mielen talo on avoinna lähes päivittäin. Keskeistä on, että kohtaamispaikkojen ja toiminnan jatkuvuus on turvattu. Yhteistyökumppanit, kuten Mielenterveyden keskusliitto, Veikkaus ja Porin kaupunki, tuovat omalta osaltaan jatkuvuutta. Viime vuosina on kehitetty erityisesti matalan kynnyksen toimintaa - mukaan voi tulla silloin kuin se parhaiten itselle sopii. Hyvän mielen talolle voi tulla vain oleilemaan tai osallistua ohjattuun toimintaan. Kuten toiminnanjohtaja Pia Vahekoski muistuttaa: ”Hyviksen toiminta on arjessa tukemista ja rinnalla kulkemista.”

Hyviksen arkistot

Vuosien varrella Hyviksen toiminnasta on julkaistu monia lehtiartikkeleita, joita on tallennettu yhdistyksen ja sen jäsenten toimesta ahkerasti. Arkistosta löytyy myös vuosikertomuksia, pöytäkirjoja ja kävijöiden kokemuksia.

Loppusanat

Porin Hyviksen 50-vuotisnäyttelyn työryhmä kiittää ja kiittää! Meidän somepäivitykset päättyvät tähän kevään osalta. Olemme saaneet tehtyä suurimman osan työstämme, mutta juhlan ja näyttelyn odotus jatkuu syksyllä.

Näyttely on esillä Porin kaupunginkirjastossa 1.-14.11.2021. Tervetuloa!

Työryhmä toivottaa kaikille mukavaa kesän odotusta!



Kuvat #porinhyvis50v Instagram-päivityksistä



Tervetuloa Porin Hyviksen juhlanäyttelyyn

”Olen vakuuttunut siitä, että kerhon toiminta on auttanut useita henkilöitä, jotka muuten olisivat joutuneet takaisin Harjavallan sairaalaan jatkamaan elämäänsä vapaassa yhteiskunnassa.”

– Harjavallan sairaalan ylilääkäri Kai Gröhnin lausunto vuodelta 1972



Kuvassa Harjavallan sairaala vuonna 1973. Vuonna 1970 sairaalasta kotiutuville mielenterveyskuntoutujille alettiin järjestää ennaltaehkäisevää kerhotoimintaa.

Kuva: Satakunnan Kansan arkisto.

Tervetuloa Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n 50-vuotisjuhlanäyttelyyn. Näyttely on syntynyt Porin Hyviksen ja Turun yliopiston kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksen tutkimusohjelman yhteistyönä. Graafi-

sen ilmeen suunnittelussa mukana ovat Sataedu Nakkilan toimipaikka ja Satakunnan yhteisökeskus.

Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry on porilainen vapaaehtoisesti mielenterveyden hyväksi toi-

miva potilasyhdistys, joka on perustettu vuonna 1971 eli se täyttää tänä vuonna 50 vuotta. Jäseniä yhdistyksellä on noin 320 Satakunnan alueelta. Yhdistyksen tavoitteena on edistää mielenterveyttä, kehittää mielenterveyspalveluiden saatavuutta, laatua sekä tasoa ja tehdä ennaltaehkäisevää työtä mielenterveyden parissa.

Porin Hyvis sai alkunsa Harjavallan sairaalasta kotiutuneiden mielenterveyskuntoutujien kerhotoimintana. Ensimmäinen torstaikerho kokoontui vuonna 1970 vapaaehtoisten, ei-ammattilisten, vetäjien voimin. Yhdistys rekisteröitiin 21.7.1971 nimellä Porin Mielenterveystoiminnan tuki.

Yhdistyksen perustamiseen vaikuttivat sekä mielenterveystyön muuttuneet suunnat että Harjavallan sairaalan ylilääkäri Kai Gröhnin henkilökohtainen huoli potilaista. Suomessa avohoitoa tehostettiin 1970-luvulla, minkä tarkoituksena oli siirtyä laitoshoidosta kohti parantavaa ja kuntouttavaa hoitoa.

Ylilääkäri Gröhn oli huolissaan kotiutettavista potilaista, joilla ei ol-

Varainkeruuta tulitikkuaskeilla

Yhdistyksen perustajajäseniin kuuluvan taiteilija Osmo Virhien käsialaa oleva Porin raatihuoneen kuva koristi tulitikkuaskeja, joita yhdistys myi vuoden 1976 aikana 1500 kappaletta rahoittaakseen vapaaehtoistoimintaansa. Myöhemmin

kuva on käytetty yleisesti torstaikerhon asioissa, kuten esimerkiksi kunniakirjoissa, joita jaettiin kerhon leikkimielisissä kilpailuissa.



lut sairaalasta päästyään turva- verkkoa ympärillään, koska usein potilaat päätyivät pian takaisin sairaalaan. Myös ennaltaehkäisevälle mielenterveystoiminnalle oli ilmeinen tarve. Ympäri Suomea avohoidossa olevien potilaiden sopeutumista yhteiskuntaan pyrittiin helpottamaan kerhotoiminnalla. Itä-Suomessa perustet-

tiin ensimmäinen potilasyhdistys vuonna 1968, josta Gröhn otti mallia Porin toimintaan. Ensimmäisten paikallisyhdistysten vanavedessä organisoitui valtakunnallinen Mielenterveyden Keskusliitto, jonka ensimmäiset kesäpäivät järjestettiin Porissa, Reposaaresa 1972.

1970

1970 Torstaikerho aloittaa toimintansa nuorisolautakunnan kerhokeskuksella Isolinnankatu 16:sta.

1971 Porin Mielenterveystoiminnan tuki ry rekisteröidään yhdistykseksi.

1972 Yhdistys järjestää Mielenterveyden Keskusliiton kesäpäivät Reposaaresa.

1972 Kansanterveyslaki säädettiin.

1971 Mielenterveyden Keskusliitto perustetaan.

1967 Marraskuun liike edistää vähäosaisten, kuten mielisairaiden elinolojen ja toimintamahdollisuuksien parantamista.

1964 Yleinen sairausvakuutuslaki tuo psykiatrisen hoidon ja psykoanalyysin sairausvakuutusjärjestelmän piiriin.

1979
Toimitilat Porin Mielenterveyskeskuksen päiväosastolla osoitteessa Itsenäisyydenkatu 19.

1977 Toimitilat Porin raittiustoimistossa.

1974 Vuotuinen mielenterveyden teemaviikko ensimmäistä kertaa.

1979
Suomessa noin 20 000 mielisairaalapaikkaa.

Arjen kohtaamispaikka

”Meillä pitää olla paikka, jossa kohtalotoverien seurassa voi puida vaikeuksiaan ja ongelmiaan, silloin ne parhaiten valkenevat itsellekin.”

– Torstaikerholaisten kokemuksia ja ajatuksia mielenterveydestä 1975



Porin Isolinna 16 vuonna 1961. Alunperin Köyhäintalon tontiksi vuonna 1818 rakennettu talo on Porin vanhin. Myöhemmin se on ollut Porin poliisilaitoksen tontti ja sitten Yhteisökeskuksen käytössä. Hyvis aloitti kerhotoimintansa samaisessa rakennuksessa vuonna 1970. Lähde: Satakunnan Kansan arkisto

Toiminnan kulmakivenä oli alusta asti yksinäisyyden torjuminen ja mielen hyvinvointia edistävän toiminnan järjestäminen. Jo ensimmäisenä toimintavuonna 1971 yhdistys järjesti yhteensä 45 kokoontumista ja tavoitti yli 1000 kävijää. Nykyisin Hyviksellä käy kuukausittain noin 700 kävijää toiminnan ollessa auki lähes päivittäin.

Kerran viikossa torstaikerho

Porin Mielenterveystoiminnan Tuki ry:n kerho kokoontui 1970-lu-

vulta aina 2000-luvulle torstai-iltaisin. Vuodesta 1980 alkaen kokoontui myös päiväkerho muutama kerran viikossa. Torstaikerho toimi avohoidosta kotiutuneille turvaverkkona sairaalan ulkopuoliseen maailmaan. Kerhotoiminta auttoi sopeutumaan takaisin yhteiskuntaan sairaalajakson jälkeen.

Kun Harjavallasta pääsee, että vois pärjätä yksin, mutta sitten

ei olekaan ketään. Torstaikerhon avulla on joku nimi ja puhelinnumero, ”että on joku”. Sellainen, jolla oli elämä niin jumissa, niin ei ollut väliä, mitä se oli, kunhan tavataan.

– Alkuvuosien vetäjä

Torstaikerho oli kävijöille viikon kohokohta, jonka tarkoituksena oli pitää osallistujien mieli iloisina. Kokoontumiskerroilla oli ennak-

koon mietittyä ohjelmaa, usein askarreltiin ja keskusteltiin mieltä painavista asioista. Kävijät ovat kertoneet torstaikerhon olleen paikka, jossa sai olla oma itsensä, ja siellä tapasi samanhenkisiä ihmisiä. Kerho toimi joillekin ainoana paikkana, jossa solmittiin uusia tuttavuuksia. Torstaikerhosta lähetettiin jo ensimmäisenä toimintavuotena 1971 terveisiä Harjavallan sairaalan henkilökunnan lehteen:

Torstaikerhon tarkoituksena on ennen muuta mielenterveydellinen. Tässä tehtävässä se on jo onnistunutkin monen kohdalla pelkällä olemassaolollaan karkottaen yksinäisyyttä, järjestäen henkisiä ja ruumiillisia virkistysmahdollisuuksia, keskustella elämän, jäsenten oman elämän kysymyksistä, ongelmista.

1990-luvulla torstaikerhon jäsenet itse toimivat aktiivisesti toiminnan suunnittelussa, eikä kerholla ollut enää vetäjiä. Torstaikerhon kokoontumispaikan vaihtuessa vuosien aikana useaan otteeseen kerhossa alkoi kyteä ajatus omista itsenäisistä tiloista. Kirjelmä aiheesta kaupungin johdolle lähti jäsenten käsistä.



Hyvisläiset Osalan retkellä toukokuussa 2012.

Torstaikerhosta Hyvikseksi

Kirjelmän ansiosta Porin kaupunki antoi käyttöön nykyisen Hyviksen tilat Valtakadulla. Omat toimitilat mahdollistivat toiminnan laajentumisen ja parantumisen. Omien tilojen ansiosta kerhotoiminta muuttui Hyvän mielen taloksi 6.3.2000, ja ovet olivat auki useana päivänä viikossa. Alkuvuodesta 2006 käytiin kuitenkin taas keskustelua tiloista, ja hetken aikaa näytti siltä, että Hyvän mielen talosta joudutaan luopumaan.

Toiminta sai kuitenkin jatkua tuissa tiloissa.

Hyvis on ennen kaikkea arjen kohtaamispaikka. Arjessa merkityksellisintä on muiden ihmisten kohtaaminen, sekä uusien tuttavuuksien ja ystävyksien solmiminen. Toiminnan keskiössä on aina ollut mahdollisuus osallistua juuri sen verran, kun omat voimavarat antavat myöden. Vaikean vaiheen aikana Hyviksen tarjoama apu ja tuki on koettu arvokkaaksi.

1980

1980

Päiväkerhotoiminta alkaa, ensimmäisenä vuonna kokoontumiskertoja 84 ja kävijöitä 848. Torstaikerho jatkaa toimintaansa. Toimipaikat Porin mielenterveyskeskuksen päiväosaston tiloissa ja vaihtuvissa osoitteissa.

1982 Sosiaalihuoltolaki

1983

Lastensuojelulaki

1984

Päiväkerhotoiminta laajenee.

1987

Yhdistys kerää ensimmäistä kertaa jäsenmaksuja ja alkaa ylläpitää jäsenrekisteriä.

1989

Yhdistys vuokraa omat toimitilat Ulvilasta Finnepäkintieltä. Yhdistykselle toiminnanohjaaja.

1989

Suomessa noin 8 500 psykiatrista laitospaikkaa, erikoissairaanhoidolaki säädetään.

Yhdessä matkalla

"Parasta on kyllä retket. Se on hienoa, että saa matkustaa hyvässä porukassa ja että aina on mukana on tuttuja ihmisiä joiden kanssa voi jutella. Matkojen aikana on laulettu, juteltu ja kerrottu vaikka vitsejä. Yhdessä olo – se on se tärkein juttu niissä retkissä."

– Retkille osallistunut 2020



Torstai-kerhon retkiseurue kävi vuonna 1991 Norjassa bussimatkalla. Komeita maisemia pysähdyttiin ihastelemaan leirintäalueella. Kuva: Porin Hyvis ry.

Retket lähelle ja kauas ovat aina olleet olennainen osa toimintaa. Retket ovat suosittua ajanvietettä ja aina toivottuja arjen kohokohtia. Jäsenille suunnatut kyselyt täyttyvät tavallisesti erilaisista retki- ja matkatoiveista. Toiveita on laidasta laitaan: lähelle suuntautuneet retket luontoon ja kesällä uimaan, bussimatkat Lappiin, kylpylämatkat, risteilyt Ruotsiin ja Ahvenanmaalle sekä matkat ulkomaille.

Toiveilla on tapana joskus toteutua ja Hyviksen toimintavuosien aikana retkiä onkin toteutettu runsaasti. Varoja virkistytymiseen ja retkien toteutukseen on kerätty vuosien aikana ahkerasti vetäjien toimesta ja monet yrittäjät sekä paikalliset toimijat ovat antaneet tukensa ja osaltaan mahdollistaneet retkien toteutuksen. Retkillä arki on jäänyt hetkeksi taka-alalle ja ajatukset on suunnattu virkistytymiseen. Usein retket ovat suuntautuneet luontoon, läheiseen

metsään ja kesällä tietysti uimaan. Bussimatkat ovat kuljettaneet vuosien aikana osallistujia ympäri Suomea aina pohjoisimpaan kolkkaan saakka. Hyvällä porukalla on reissattu useasti myös Ruotsissa, Saksassa ja ainakin yhden ikimuistosen matkan verran Espanjan Maspalomasissa vuonna 2016. Retket ovat olleet osa yhdistyksen toimintaa jo pitkään. Esimerkiksi vuoden 1982 toimintakertomuksesta käy ilmi, että retkiä tehtiin ahkerasti lähellä oleviin kohteisiin. Vuoden aikana yhdistyk-

sen väki vieraili muun muassa keväällä Ulvilan Massin majalla, jossa ohjelmaan kuului saunomista, makkaranpaistoa ja tanssia. Lisäksi kevään aikana käytiin retkellä Reposaaren Junnilassa. Kesän retket taas suuntautuivat Osalan leirikokkeukselle ja Tammen tilalle - saattakin olla, että suosittu uintiretket ovat saaneet alkunsa juuri näistä retkistä Tammen tilalle, sillä ohjelmassa oli tuolloin muun muassa saunomista ja uimista. Kesän 1982 retkiin kuului myös vierailu Karkun Päiväniemeen, Harjavallan Uotilaan, Luvialle ja Ulvilaan. Vuoden aikana käytiin useamman kerran virkistytymässä myös kulttuurin parissa esimerkiksi teatterissa ja elokuvissa.

Ainakin kerran kesässä käydään uimassa.
Kuva: Porin Hyvis ry.



taa. Aina ei tarvitse mennä kauas, kunhan mennään yhdessä, muistuttaa monta vuotta toiminnassa mukana ollut.

Loma Maspalomasin

Kaamosta pako Kanarialle lähdimme, yli Atlantin lensimme. Viimein pääsimme Maspalomasin hotelliin jonne majoituttiin. Hienoa päästä lomalle lämpimään. Itseään sai hemmotella Kanarian auringon alla. Tämä loma on ikimuistoinen kokemus. Matkan anti pitkälle kantaa, myös voimia antaa. Usvaiset vuoret ympäröi upeaa maisemaa. Runsaat palmut luo eksoottista tunnelmaa kun hento tuuli niitä huojuttaa. Kauniit kukat ja pensaat väriiloistossaan luo kesän tunnelmaa.

Tästä maisemasta kun joutuu luopumaan, tänne haluaa tulla uudestaan. Jos rahat ja terveys sen mahdollistaa. Hyvä oli tänne päästä, meidän kylmästä säästä. Kun täältä lähtee kotiin talven pakkasiin, tulee ikävä lämpöön Maspalomasin.

Myös visertävät linnut tuo kesän tunnun. Tästä maisemasta kun joutuu luopumaan, tänne haluaa tulla uudestaan. Jos rahat ja terveys sen mahdollistaa. Hyvä oli tänne päästä, meidän kylmästä säästä. Kun täältä lähtee kotiin talven pakkasiin, tulee ikävä lämpöön Maspalomasin.

– M.F.

1990

1990 Mielenterveyslaki, käsite mielisairaus muuttuu mielenterveyden hoidoksi.

1991 Norjan retkellä virkistytymässä.

1991 Mahdollistetaan kannatusjäsenien liittyminen ja heille oma jäsenmaksu. Juhlatoimikunta valmisteleo yhdistyksen 20. vuotisjuhlaa.

1992 Yrityksen ja yhteisöt voivat liittyä yhdistyksen kannatusjäseniksi. Yhdistykselle erilaisia toimikuntia kuten arpajais- ja huvitoimikunta.

1992 Laki potilaan asemasta ja oikeuksista.

1991 Loma koettelee Suomea. Mielenterveystyön varat supistuvat 40 %, laitospaikkojen vähentäminen kiihtyy.

1991 Asetus lääkinnällisestä kuntoutuksesta.

1995 Kiinnitetään erityistä huomiota tukihenkilötoimintaan. Yhdistys saa edustajan Porin vammaisneuvostoon ja Satakunnan sairaanhoitopiirin psykiatrian johtokuntaan.

1995 Toiminta siirtyy päiväsairalan tiloihin Isolinnankatu 28.

1997 Jäseniä noin 370. Jäsenistö koostuu toipujista, omaisista, vapaaehtoisista ja tukijäsenistä. Anotaan ensimmäistä kertaa projektirahaa osa-aikaiseen toiminnan-ohjaajaan ja omin tiloihin.

Kaikkien yhteinen Hyvis

- Yhdessä yksinäisyyttä vastaan

”Hyviksen toiminta on arjessa tukemista ja rinnalla kulkemista.”

- Toiminnanjohtaja
Pia Vahekoski

Jokainen meistä voi kokea yksinäisyyttä, läheisten ihmissuhteiden ja sosiaalisten verkostojen puuttumista. Pitkäkestoisena yksinäisyys ja sosiaalista vuorovaikutusta vaille jääminen voivat huonontaa elämänlaatua, ja vaikuttaa heikentävästi psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Mielenterveyskuntoutujien kohdalla syrjäytymisen ja yksinäisyyden riski korostuvat. Vaikka tieto psykiatrisista häiriöistä ja niiden hoidosta on lisääntynyt viime vuosikymmenten aikana, niihin liitetään yhä vääriä käsityksiä ja ennakkoluuloja. Kuntoutuja itse taas voi kokea sairautteen liittyvää ulkopuolisuutta, joka pahimmillaan voi estää avun hakemisen ja eristää sosiaalisten



Kupillinen kahvia voi olla alku elinikäiselle ystävyydelle! Yhdessä kahvitellaan Hyvän mielen talolla, retkillä ja reissuilla.

Kuva: Porin Hyvis ry.

suhteiden ulkopuolelle. Siksi Hyviksen koko 50 -vuotisen taipaleen ajan toiminnan tärkeimpiä tavoitteita on ollut torjua yksinäisyyttä ja poistaa mielenterveysongelmiin liittyviä ennakkoluuloja.

Hyvis haluaa tarjota kävijöilleen virikkeellisen ympäristön ja mielekästä toimintaa. Kerhotoiminta, retket, kahvitelut ja keskustelut olivat toiminnan runko Hyviksen ensimmäisinä vuosikymmeninä, ja ne ovat edelleen tärkeä osa yh-

distyksen arkea. Viime vuosikymmeninä on kehitetty matalan kynnyksen toimintaa - mukaan voitulla silloin kuin se parhaiten itselle sopii. Hyvän mielen talolle voitulla vain oleilemaan tai osallistua ohjattuun toimintaan.

Hyvikseltä on saanut apua ja tukea kun on ollut psyykkisesti sairas ja sairautensa on ollut vaikea vaihe. Toiminnassa mukana olevat ymmärtävät mistä puhuvat. He ovat olleet arkista elämää tukemassa, kuuntelemassa.

- Hyviksen pitkäaikainen kävijä

Kaikessa Hyviksen toiminnassa on aina ollut vahvasti mukana vertaisuus. Ryhmissä osallistujat voivat kuunnella, jakaa kokemuksia ja saada tukea samankaltaisia elämänvaiheita läpikäyneiden kanssa. Vertaistuki antaa merkityksellisiä kohtaamisia ja tukea arkeen niin ryhmien vetäjälle kuin osallistujillekin. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, kunnioitukseen, kannustukseen ja tasavertaisuuteen. Kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen auttavat ylläpitämään mielen hyvinvointia.

Silloin kun olen käynyt Hyvik-

sellä, se on tuonut arkeen voimaannuttavaa sisältöä esim. retkien ja matkojen muodossa. Lisäksi osallistuin kahteen vertaisryhmään, jotka toimivat oikea-aikaisesti kuntoutumiseni edistäjinä. Myöhemmin toimin itsekkin vertaisryhmän vetäjänä. Vaikka se oli jännää puuhaa, siitä sai iloa ja potkua arkeen. Nyt olen kuntoutunut niin hyvin, että olen aloittanut opinnot ja suunnittelemaan työelämääni. Hyvikseltä olen löytänyt hyviä ystäviä, joiden kanssa pidetään yhteyttä ja tavataan Hyviksen ulkopuolellakin.

- Kävijä ja vertaisryhmän vetäjä



Voimaa vertaistuesta ja luonnosta. Vuoden 2021 Mielenterveysbarometrin mukaan suomalaiset uskovat mielenterveysongelmien hoidossa eniten keskusteluhoitoihin ja luonnossa liikkumiseen.

Kuva: Porin Hyvis ry.

Hyviksen toimintamuotoja ovat mm.

- Vertaisryhmät
- Virkistävä ryhmätoiminta mm. bingo, levyraati ja tietovisat
- Liikunta mm. sähly, kävely-futis, vesijumppa
- Luennot ja koulutukset
- Tapahtumat
- Kulttuurielämykset
- Retket ja matkat
- Keittiötoiminta

2000

2000 Porin kaupunki antaa yhdistyksen käyttöön nykyiset tilat kaupungin keskustasta Valtakadulta.

2001 Yhdistys saa rahoituksensa Raha-automaattiyhdistykseltä (nykyisin STEA) ja Porin kaupungilta. Aiemmin rahoitus on koostunut kaupungin sosiaalilautakunnan, kuntainliiton ja sairaanhoitopiirin sekä oman varainkeruun osuuksista.

2001 Laki kuntouttavasta työtoiminnasta.

2005 Mielenterveyden Keskusliiton ensimmäinen mielenterveysbarometri.

Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma suosittaa muun muassa kokemusasiantuntijoiden näkyvämpää roolia mielenterveystyössä.

2008 Euroopan yhteinen mielenterveys sopimus velvoittaa siihen sitoutuneita valtioita ennaltaehkäisemään leimautumista ja häpeää.

2009 Laki mielenterveyslain muuttamisesta.

Pitkän linjan ”kengännauhojen sitoja” – Hyvis porilaisena yhdistystoimijana

”Minusta ei ole barrikadeilla seisomaan, eikä mielenosoituksissa lippua kantamaan. Mutta minä voin sitoa kengännauhoja ja puhaltaa kohmettuneisiin käsiin. Olen kokenut, että on HIENO, tätä mä just haluan. Auttamista. Myötäelämistä ja semmosta.”

– Yhdistyksen pitkäaikainen aktiivi

Näin sanoin kuvailee yhdistyksen pitkäaikainen vapaaehtoistyöntekijä tehtävänsä. Samalla kun mielenterve-

yskuntoutujien ja heidän omaistensa kaipaama tuki koskettaa usein arkisia asioita, niiden eteen työskentelyllä on suuri yhteiskunnallinen vaikutus. ”Kengännauhojen sitominen” on samalla vaikuttamista paikalliseen ja valtakunnalliseen mielenterveyspolitiikkaan. Porin Hyvis ry:n 50-vuotisen taipaleen aikana on tehty myös paljon työtä mielenterveysongelmiin liittyvien ennakkoluulojen hälventämiseksi.

Toiminnan paras palkinto tulee aikaansaamisen ja onnistumisen kokemuksista. Arjen tekoihin on kuulunut myös kentän äänitorvena toimiminen esimerkiksi Mielenterveyden keskusliiton, muiden potilasjärjestöjen, päättäjien ja pohjoismaisen järjestökentän suuntiin. Kuten yhdistyksen juhliessa 20. toimintavuottaan 1991 muistutettiin, jokainen yhdistyksen jäsen voitiin roolista ja asemasta riippumatta mieltää mielenterveystyön tekijäksi. Jokainen

saattoi omalla toiminnallaan edistää niin omaansa kuin muiden hyvinvointia.

Ajatus mielenterveyden potilasjärjestön jäsenten aktiivisuudesta heijastaa laajemmasta mittakaavassa mielenterveystyössä tapahtunutta muutosta. Kun Porin Hyvis tuli 1970-luvun alussa mukaan potilasjärjestöjen kentälle, Suomessa oli yli 20 000 psykiatrista hoitopaikkaa, mikä oli suhteellisesti miltei korkein määrä maailmassa. Vuosituhannen loppuun mennessä kymmeniä psykiatristia sairaaloita oli lakkautettu ja hoitopaikkojen määrä oli enää 6 000. Määrä on jatkanut laskuaan 2000-luvulla. Laitospaikat varattiin enenevässä määrin vakavimmin hoitoa tarvitseville ja avohoidon ja sairaaloiden osastohoidon osuutta kasvatettiin. Taustalla oli maailmanlaajuinen ajattelutavan muutos, jonka mukaan yhteiskunnasta eristäminen ja pakkohoito olivat ihmisoikeuksien vastaisia.



Porin Hyvän mielen talo sijaitsee Museoviraston Valtakunnallisesti merkittäväksi rakennetuksi kulttuuriympäristöksi määrittelössä Kivi-Porissa. Kuva: Vlad Roman

Vaikka mielenterveyskuntoutujilta odotetaan aktiivisen kansalaisen roolia ja täyttä toimintakyvyn tavoittelua, se ei aina ole mahdollista. Kaikille esimerkiksi omilaan asuminen ei merkitse hyvinvointia. Porin Hyviksen kaltaiset yhdistykset syntyivät tukemaan avohoidossa olevien mielenterveyskuntoutujien omatoimisuutta. Kuitenkin 2000-luvun edetessä yksinäisyyden torjunta ja mielekkään yhteisen tekemisen tarjoaminen ovat saaneet aktivoinnin ohella yhä enemmän painoarvoa.

Arjen tärkeitä hoitomuotoja voivat siten olla yhtä hyvin sähkövuoro, levyraati tai Hyvän mielen talon säännöllinen viikko-ohjelma lounasruokailuineen. Tärkeintä, että kohtaamispaikkojen ja toiminnan jatkuvuus on turvattu. Yhdistyksen aktiiveille puolen vuosisadan mittainen historia on kuin seuraisi pienokaisen kasvua:

Se, lapsi, jonka olen synnyttänyt, on päässyt näin korkealle etenemään ja eteenpäin.

– Yhdistyksen pitkäaikainen aktiivi

Mitä Hyvis merkitsee sinulle?

”Näkee tuttuja, kavereita ja ystäviä. Ylläpitää psyykkistä terveyttä. Saa ryhmien ohjaamisesta itsevarmuutta ja tukea vertaisilta. Kaikki asiat eivät edes tule mieleen. Niitä on paljon.”

”Merkittävä kokemus elämänsäni”

”Olen saanut toimia vertaisryhmien ohjaajana ja tehdä kokemusasiatuntijatyötä Hyviksellä. Olen saanut voimaa ja ystäviä ja kaikkea hyvää ja palkitsevaa ja olen ollut myös vapaaehtoisena keittiössä lounasta tekevässä ja leiponut. Hyvis on hyvä paikka.”

”Käynti Hyviksellä on hyvää mieltä antavaa.”

”Sain apua skitsofreniaa sairastavasta avopuolison tapaukseen.”

Lähde: Hyvän Mielen talon kävijöille suunnattu kysely keväällä 2021.

2010

2014 Hyvän Mielen talon kävijämäärät kasvavat tasaisesti, vuotuinen kävijämäärä yli 8200 henkilöä, yhdistyksen jäsenrekisterissä 370 jäsentä.

2011 Mielenterveyden häiriöön sairastuneiden asumisolosuhteiden parantamiseen aletaan kiinnittää huomioita mm. Mieli 2009 -ohjelmassa. Psykiatrista asumispalveluita käyttää noin 7000 kansalaista.

2013 Suomessa noin 4600 psykiatrista laitospaikkaa.

2012–2014 Lakia potilaan asemasta ja oikeuksista muutetaan vahvistamalla itsemääräämisoikeutta ja täsmentämällä potilasasiain miehen toimintaa.

2016 Hyvisläisten mieleenpainuva matka Gran Canarialle, yhdistyksen 45-vuotisjuhlavuonna erilaisille retkille ja matkoille ottaa osaa yli 380 henkilöä.

2015 Yhdistyksen nimi Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:ksi.

2017 Hyvisläiset tuottavat yhdessä Satakunnan Elävän Kuvan Keskuksen kanssa Suomi100-juhluvuoden elokuvan *Kielletyt tunteet*.

2018 Yhdistyksen tilaisuuksissa vuoden aikana ennätyselliset 9745 kävijää, toimintaa Hyvän Mielen talolla, Pihlavassa, Kankaanpäässä ja Harjavallassa.

2021 Porin Hyvis täyttää 50 vuotta.

2021

2018 Kansallisen mielenterveysstrategian valmistelu käynnistyy.

Ajankohtaista tietoa Hyviksen toiminnasta



@porintalo



Porin Hyvis



porinhyvis.fi

