

Yleistä

Vertaistukea on kuuleman mukaan ollut jo ennen mitään virallisia mielenterveysyhdistyksiä. Sairaalassa ollessaan potilaat keskustelivat elämästään ja jakoivat kokemuksiaan. Vähitellen ympäri Suomea entiset potilaat perustivat yhdistyksiä ajamaan asioitaan ja tarjoamaan tukea toinen toisilleen.

Paikallisyhdistysten kattojärjestö on Mielenterveyden Keskusliitto, joka on Euroopan suurin potilasjärjestö. Jotkut paikallisyhdistykset ovat suurempia, niissä on paljon jäseniä ja palkattua henkilöstöä, tai pieniä vapaaehtoisuuteen perustuvia, kuten meidän yhdistyksemme.

Vaasan paikallisyhdistyksessä haluamme tarjota yhteisön, jossa voi tavata ”vertaisiaan.” Melkein kaikki tällä hetkellä toimivat ovat itse joskus olleet potilaita, vaikka yhdistys on tietenkin avoin kaikille mielenterveysasioista kiinnostuneille. Joku on sanonut, että samantyyppisten asioiden kanssa painiskelevä ymmärtää toista jo puolesta sanasta. Jaettu murhe voi helpottaa oloa ja auttaa jaksamaan seuraavaan päivään.

Yhdistyksen toiminnan ydin on vertaistuki eri muodoissa – olemme tukena toinen toisillemme.

Vaasan Mielenterveystoiminnan Tuki r. y. pyrkii yhdistämään ja aktivoimaan alueen mielenterveyskuntoutujia. Toimintaamme kuuluu mm. vertaistukiryhmä, joka kokoontuu kahvipullan merkeissä kerran kuussa, lisäksi on miehille myös oma ryhmä. Liikunta on olennainen osa hyvinvointia ja liikuntaa on tarjolla kerran kuussa: keilailua, sulkapalloa, uintia ja sauvakävelyä.

Kulttuurilla on todettu olevan positiivinen vaikutus mielenterveyteen ja käymme yhdessä teatterissa ja elokuvissa, jolloin yhdistys korvaa osan lippukuluista. Retkiä ja matkoja tehdään myös, ja muuta hauskaa mitä keksitään, kuten karaokeiltoja.

Mielenterveyden Keskusliitto järjestää koulutusta jäsenyhdistyksilleen, kuten yhdistystoiminta- ja vertaistukikoulutusta, joihin osallistujille koulutus on edullista. Vierailemme potilaiden pyynnöstä

Huutoniemen sairaalassa antamassa vertaistukea akuutissa vaiheessa oleville. Pyrimme myös osallistumaan mielenterveyspalveluiden kehittämiseen niin virallisten kuin kolmannen sektorin toimijoiden kanssa.

Toimintaan voi liittyä ilman potilastaustaakin ja tuoda omia ideoita ja ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi.

TERVETULOA MUKAAN!
