



# Tukenasi ry

**VUOSI 2023**



## **Mitä kaikkea Senioripysäkin keskusteluryhmät tarjoavatkaan!**

*"Kokemusten ja kohtaamisten kautta jaoin yhdessä jotain, mitä voi kutsua ymmärrykseksi ja ystävyydeksikin."*

(sivu 6)

## **Yhteiset harrastukset ja eläinrakkaus yhdistivät tukiparia**

*"Vapaaehtoistyö ja nuoren tukihenkilönä toimiminen on minun juttuni. Siitä tulee hyvä mieli, kun voi auttaa, hyödyntää elämäkokemusta ja olla toisen tukena."*

(sivu 10)

## **Vapaaehtoistyö osana opintoja**

*"Koen itseluottamuksen ja varmuuden kasvaneen. Olen oppinut, että kohtaamistyössä tärkeintä on olla oma itsensä ja se riittää."*

(sivu 13)

# Sisällys

Puheenjohtajan terveisiä	3	Vapaaehtoistyö on toimintamme kulmakivi	9
Vuonna 2023	4	Yhteiset harrastukset ja eläinrakkaus yhdistivät tukiparia	10
Yhdistyksen toimintaperiaatteet	4	Opiskelijat uusien haasteiden edessä - apua ja vertaistukea kannattaa hakea ajoissa	12
Yhdistyksen jäsenyys	4	Vapaaehtoistyö osana opintoja	13
Hallitus	4	Talousneuvos Aapo Kaisti yhdistyksen kunniajäseneksi	14
Kirjanpito ja tilintarkastus	4	Tukenasi ry:n toiminta 2023	16
Henkilökunta ja vapaaehtoiset	4	Kumppanuus	19
Toimitilat	4	Tiedotus ja viestintä	19
Yhteistyö Senioritalo Iso-Heikin kanssa	5	Tue toimintaamme	20
Talous	5		
Mitä kaikkea Senioripysäkin keskusteluryhmät tarjoavatkaan!	6		

## Tukenasi ry Vuosi 2023

Tukenasi ry on Turun vanhin sosiaalialan järjestö. Vuonna 2023 toimintaa olivat TUAS – Nuorten tuettu asuminen, Oma Koutsi, Senioripysäkin Voimavarapiste, Lähitori Iso-Heikki, Osallistujasta toimijaksi -hanke, Nuorten palveluohjaus -hanke, Toimijuutta tukemassa -hanke sekä kumppanuustyö. Lisäksi yhdistys vastasi Tykkää turkulaisesta! -toiminnan koordinoinnista.

Senioripysäkki-, TUAS- ja Oma Koutsi-toiminnoissa työntekijät kouluttavat ja tukevat vapaaehtoisia tukihenkilöitä ja koutseja rakentamaan nuorten ja ikääntyneiden tukiverkkoa yhdessä heidän kanssaan. Senioripysäkillä vapaaehtoiset ohjaavat lisäksi keskusteluryhmiä. Ammatillisesti ohjatut Senioripysäkki-keskusteluryhmät on tarkoitettu 60+ vuotiaille, jotka ovat kokeneet elämässään muutoksia ja luopumisia sekä haluavat jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan saman sukupolven ihmisten kanssa.

*Toimitus: Katja Laine ja Katja Suominen*

*Taitto: Katja Laine*

*Lehden kirjoitukset: Anu Välilä (10-12), Tiina Pitkänen (13) ja Katja Laine (14-15)*

*Kannen kuva: Suvi Elo*



**Tukenasi ry**  
**1880**

### **Tukenasi ry**

Y-tunnus 014227-8

puh. 040 5410 718

etunimi.sukunimi@tukenasi.fi

www.tukenasi.fi

### **Tukenasi ry:n toimisto**

Revontulenkatu 4

20200 Turku

### **Järjestötyön toimipiste**

Olavintie 2

20700 Turku

# Puheenjohtajan terveisiä

Tänä aikana olemme monenlaisen myllerryksen keskellä. Ympäröivä maailma tuntuu olevan sekaisin ja pelottava. Myös oman maamme asiat, lisääntyvä epäsopu ja tyytymättömyys, ahdistavat. Terveys- ja sosiaalipalveluita uhataan karsia, opetuksen ja koulutuksen pelätään heikkenevän. Kaikenlainen avun saanti koetaan epävarmaksi, vaikka meillä edelleen on paljon hyviä asioita.

Myös sosiaalialan järjestöt ovat saaneet kokea suurta epävarmuutta toimintansa jatkamisen suhteen. Suurin osa meistä yhdistyksistä saa avustuksia valtion verovaroista, kunnilta, eri yhteisöiltä, yksityisiltä toimijoilta ja säätiöiltä. Näistä "rahapuroista" kertyvällä summalla toimintaa pyöritetään. Valitettavasti monen yhdistyksen tulevaisuus on jatkossakin edelleen vaakalaudalla.

Tukenasi ry on muiden ohella joutunut tarkkaan miettimään talouttaan, mutta onneksi olemme toistaiseksi selviytyneet ehjin nahoin. Yhdistyksen perustehtävä ja intohimo, nuorten ja ikäihmisten auttaminen elämän käännekohdissa on nyt ja edelleen kirkkaana mielessä niin ihanilla vapaaehtoisilla kuin sitoutuneella henkilökunnalla.

***"Tukenasi ry:n saama palaute sekä nuorilta että senioreilta on ollut sydäntä lämmittävää. Vuodesta toiseen tuki on koettu erittäin tarpeelliseksi ja siitä on ollut apua elämässä selviytymiseen ja eteenpäin menoon. Vapaaehtoisten työ saa toistuvasti erityiskiitosta."***

Tukenasi ry:n saama palaute sekä nuorilta että senioreilta on ollut sydäntä lämmittävää. Vuodesta toiseen tuki on koettu erittäin tarpeelliseksi ja siitä on ollut apua elämässä selviytymiseen ja eteenpäin menoon. Vapaaehtoisten työ saa toistuvasti erityiskiitosta. Muutosuhista huolimatta, kaikki nämä meille jo tutut ihmiset voivat edelleen luottaa siihen, että apua saa jatkossakin ja myös uudet tukea tarvitsevat ovat tervetulleita.

Hankaluudet ja niukkuus ei aina ole pelkästään pahaksi. Se innostaa hankkimaan uusia yhteistyökumppaneita, näkyvyyttä ja rahoittajia, sekä pakottaa jatkossa kehittämään uusia toimintatapoja ja uudistamaan vanhoja. Pienenä lisänä tähän palettiin on vielä edessä väliaikainen muutto tilapäisiin toimitiloihin Kauppiaskadun toimistotalon remonttien alta.

Näistä lukuisista haasteista huolimatta innostunut "pöhinä" toimistolla ei kuitenkaan tunnu vähentyneen! Tsemppiä Tukenasi ry:lle edessä olevaan, me pärjäämme. Vanha sanonta lienee edelleen totta: "Elämässä ei pidä odotella myrskyn väistymistä, vaan opetella tanssimaan sateessa".

Maaria Seppälä  
puheenjohtaja  
Tukenasi ry



# Vuonna 2023

## Yhdistyksen toimintaperiaatteet

Teemme työtä vaikeassa elämäntilanteessa olevien nuorten aikuisten ja yli 60-vuotiaiden parissa. Visiomme on ”Varsinais-Suomen laadukkainta vapaaehtoistoimintaa tueksi elämän käännekohtiin”.

Työntekijöiden rinnalla toimii laaja joukko koulutettuja vapaaehtoisia, joiden rooli järjestöme toiminnassa on keskeinen. Olemme asiantuntijaorganisaatio, jossa monipuolinen osaaminen mahdollistaa reagoinnin ja uusien toimintatapojen toteuttamisen nopealla aikataululla.

Arvostamme sitä, että jokainen ihminen on oman elämänsä asiantuntija. Emme muuta ihmistä, vaan pyrimme tukemaan häntä hänen kysymyksissään tavalla, joka on hänelle sopiva ja mahdollinen. Kokonaisvaltainen ihmiskäsitys ohjaa meitä toimimaan ihmisläheisesti, tasa-arvoisesti, inhimillisesti, luottamuksellisesti ja jokaisen henkilön ainutlaatuisuutta kunnioittain. Sosiaalialan järjestönä olemme uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumattomia.

## Yhdistyksen jäsenyys

Yhdistyksen jäsenistö on sitoutunutta, suurin osa heistä on ainaisjäseniä. Vuoden 2023 lopussa jäsenmäärä oli 73. Jäsenet tukevat ja kehittävät yhdistyksen tekemää työtä. Eri-ikäisiä ja eri elämänvaiheissa olevaa jäsenistöä toivotaan edelleen lisää. Yhdistyksen kevät- ja syyskokouksissa käsiteltiin sääntömääräiset asiat.

## Hallitus

Vuonna 2023 hallituksen puheenjohtajana toimi erikoislääkäri Maaria Seppälä. Muina jäseninä toimivat yrittäjä, sijoittaja Peter Eriksson, KTM, talousneuvos Aapo Kaisti, sosiaalineuvos Leena Kulju, kehityspäällikkö Hanna Lindholm, sairaalapastori Eija Mäkinen (vpj), sosiaalityöntekijä Soile Ojanperä, Laboratory Manager Pia Sjöberg ja palvelukodin johtaja Nina Tulonen. Hallituksen sihteerinä ja esittelijänä toimi toiminnanjohtaja Katja Suominen.

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous valitsi 22.11.2023 hallituksen puheenjohtajiston ja jäsenet vuodelle 2024. Puheenjohtajana jatkaa

erikoislääkäri Maaria Seppälä ja varapuheenjohtajana sairaalapastori Eija Mäkinen. Muina jäseninä yrittäjä, sijoittaja Peter Eriksson, KTM, talousneuvos Aapo Kaisti, sosiaalineuvos Leena Kulju, kehityspäällikkö Hanna Lindholm ja sosiaalityöntekijä Soile Ojanperä. Vuonna 2023 hallitus kokoontui 6 kertaa ja pöytäkirjoihin merkittiin 69 pykälää.

## Kirjanpito ja tilintarkastus

Kirjanpidosta huolehtii Turun Tilikeskus Oy. Tilintarkastuksesta vastasi Aurum Audit Oy.

## Henkilökunta ja vapaaehtoiset

Vuonna 2023 Tukenasi ry:ssä oli 12 toimihenkilötehtävää. Lisäksi Varhan ikäihmisten palveluohjaaja toimi järjestökoordinaattorin työparina Lähitori-toiminnassa.

Vapaaehtoisia toiminnassa oli yli 200.

## Toimitilat

Vuonna 2023 yhdistyksen järjestötyön toimipiste sijaitsi osoitteessa Kauppiaskatu 11 C 27. Lisäksi toiminnanjohtajalla ja järjestökoordinaattorilla on käytössä Pikku-Heikin kiinteistössä työtila, jota käytetään myös kahdenkeskisiin asiakastapaamisiin. Pikku-Heikissä on myös tiloja, joita käytetään kokouksiin ja ryhmätoimintaan.

Toimintaa järjestettiin lisäksi Senioritalo Iso-Heikissä ja Auralan kansalaisopistolla.

## Yhteistyö Senioritalo Iso-Heikin kanssa

Teemme tiivistä yhteistyötä Senioritalo Iso-Heikin kanssa. Iso-Heikki tarjoaa ikääntyneille viihtyisän ja turvallisen kodin sekä mahdollisuuden saada tarvittavia palveluita vaivattomasti.

Olennainen osa yhdistyksen toimintaa ovat vapaaehtoiset, jotka omalla panoksellaan tukevat senioritalon asukkaita ja järjestävät heille virkistävää toimintaa. Vapaaehtoiset tuovat Iso-Heikin työhön mittaamattoman arvokkaan lisän ja luovat yhteisöllisyyttä. Toiminta tapahtuu yhteistyössä senioritalon vapaa-ajantoiminnan kanssa. Vuonna 2023 vapaaehtoiset ohjasivat

palvelutalolla hengellistä piiriä, visailukerhoa ja lukupiiriä. Lisäksi asukkaiden oli mahdollista osallistua vapaaehtoisten Pikku-Heikissä ohjaamaan Laulusalonki-ryhmään.

Lähitori Iso-Heikki on yhdistyksen järjestämää avointa toimintaa yli 60-vuotiaille senioritalon tiloissa. Vuonna 2023 toimintaa toteutettiin yhteistyössä Varhan ikäihmisten palveluohjauksen kanssa. Monipuolinen maksuton toiminta on tarkoitettu erityisesti lähialueen asukkaille, mutta myös muualla asuvat ovat luonnollisesti tervetulleita. Lähitorin kautta senioritalon ja alueen asukkaiden arkeen on tarjottu myös muuta toimintaa, kuten Turun Kuuloyhdistyksen maksutonta Kuulolähipalvelua, Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liiku lähellä-ryhmätoimintaa, Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen Muistijumppakursseja sekä kulttuuritilaisuuksia. Tiiviin yhteistyön tuloksena senioritalolla on Eschnerska Gym -kuntosali, jota Iso-Heikkilän ja Patterinhaan yli 60-vuotiaat asukkaat voivat käyttää maksutta.

## Talous

Toiminnan pääasiallinen rahoittaja on STEA (483 700 €). Varsinais-Suomen hyvinvointialue Varha tuki nuorten tukitoimintaa 37 205 eurolla (TUAS ja Oma Koutsi).

Turun kaupunki tuki ikäihmisille suunnattua yksilö- ja ryhmämuotoista tukitoimintaa (Senioripysäkki) sekä Osallistujasta toimijaksi-hanketta yhteensä 41 200 eurolla. Lisäksi kaupungin vapaa-ajan palvelukokonaisuus painatti För dig, Senior i Åbo -oppaita ja tarjosi yhdistyksen asiakkaille vapaalippuja Turun kirjamessuille.

Tykkää turkulaisesta! -toiminnan koordinaatioon saatiin avustusta sekä Turun kaupungilta että Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymältä. Varsinais-Suomen liitto rahoittama 3-vuotinen Toimijuutta tukemassa -hanke jatkui koko vuoden 2023.

Lukuisat säätiöt tukivat yhdistyksen toimintaa avustuksilla. Lähitoritoimintaa tukivat avustuksilla Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet (15 000 €) ja Betania Säätiö (5 000 €). TUAS-toiminta sai Länsi-Suomen Yleishyödylliseltä Asuntosäätiöltä 18 000 € avustuksen työntekijäkuluihin.

Tunkelon säätiön avustus kohdentui TUAS- ja Oma Koutsi -toimintoihin (3 000 €). Turvallisuuden Tukisäätiön avustus (25 000 €) kohdentui lisätyöntekijäresurssiin, jolla tarjottiin nuorille ammatillista ratkaisukeskeistä tukea ja valmennusta. Stiftelsen 7:nde Mars myönsi nuorten tukitoiminnan asiakkaiden kulttuurielämyksiin 2 000 € avustuksen.

Myös yritykset tukivat yhdistyksen toimintaa eri tavoin. Turun Kaupunginteatterin kanssa järjestettiin marraskuussa työpaja yhdistyksen asiakkaille ja vapaaehtoisille. Kaupunginteatteri myös tarjosi osallistujille sisäänpääsyn Veden varaan -näytelmään ennen työpajaa. Turun kesäteatteri puolestaan tarjosi yhdistyksen asiakkaille ja vapaaehtoisille mahdollisuuden ostaa lippuja alennettuun hintaan.

Someron Säästöpankki valitsi Tukenasi ry:n vakiolahjoituskohteekseen Auttamisesta arkea-lahjoituspalvelussa. Lahjoituspalvelun kautta yhdistys sai lahjoituksia myös useilta muilta yrityksiltä.

TOK myönsi yhdistykselle 10 000 € joululahjoituksen. Lisäksi TOK markkinoi yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia työntekijöilleen sekä tarjosi Senioripysäkki-toiminnalle mahdollisuuden esitellä toimintaa infopisteillä S-Market Wiklund Herkun aulassa.

UUNI-pizzeria lahjoitti yhdistyksen toimintaan 1 € jokaisesta myydystä Juhani Koskisen suunnittelema pizasta. Kauppakeskus Hansa ja Kauppakeskus Skanssi tarjosivat keväällä ja syksyllä videoseeninä maksutta nuorten tukitoimintojen vapaaehtoisten rekrytointiin. Tuotelahjoituksia antoivat Revvity Oy ja Cloetta Oy.

Tukenasi ry:n varsinaisen toiminnan tuotot olivat yhteensä 667 058,64 €. Sijoitus- ja rahoitustoiminnan tuotot olivat 61 909,26 €. Henkilöstökulut olivat 525 271,91 €.

Yhdistyksen omaksi pääomaksi kirjattiin 264 829,99 €. Taseen loppusummaksi jäi 469 002,50 €.

# Mitä kaikkea Senioripysäkin keskusteluryhmät tarjoavatkaan!

*Senioripysäkin Voimavarapiste tarjoaa monenlaisia keskusteluryhmiä. Miksi niihin kannattaa osallistua? Mitä ovat ryhmien parhaat annit? Pyysimme viittä ryhmäläistä jakamaan omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan osallistumisesta.*

## **Vertaistuen voima**

Vertaistuen voima on kiistaton. Itse olen kokenut sen useamman kerran, ensin opintojen parissa ja myöhemmin elämän vastoinkäymisten yhteydessä hakeutuessani saman kokeneiden seuraan. Joka kerta olen ollut rikki ja uupunut, mutta vertaisryhmän tuen suojaama. Ryhmissä käyty keskustelut ovat laajentaneet surun, menetyksen ja pettymyksen tunteiden kirjon ymmärrystä ja toiminut myös peilinä itsetuntemukseni syventämiseen.

Tukenasi ry:n keskusteluryhmän teemat (15 eri aihealuetta) lapsuudesta vanhuuteen on kokemuksena ollut syväluotaava tilinpäätös tähän asti koetusta elämästäni. Ryhmän avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri on mahdollistanut jokaiselle meistä olla oma aito itsensä, ja jakaa elämänsä tarinaa muille.

Olen kiitollinen saamastani mahdollisuudesta kuulla muita, ja tulla itse kuulluksi ryhmässä. Kokemusten ja kohtaamisten kautta jaoimme yhdessä jotain, mitä voi kutsua ymmärrykseksi ja ystävydeksikin, kun jaettu ilo eneni ja jaettu suru keveni. Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin.

## **Kuunnella toisia – tulla itsekkin kuulluksi**

Vertaistuki on voiman lähde elämän isoissa muutoksissa. Jo kuuntelemalla muiden kokemuksia voi omaan tilanteeseen aueta uusia näkökulmia.

On helppo puhua ryhmässä, jossa ei arvostella eikä tuomita, vaan voi jakaa tuntemuksiaan samantapaisia asioita kokeneiden kanssa. Kun uskaltaa avautua ja jakaa tunteitaan luottaen siihen, että asiat jäävät ryhmän sisälle, mieli kevenee ja on hiukan helpompi jatkaa eteenpäin.

Ikä vai vika?

## **Kun on muutoksen aika**

Jäin aikanaan eläkkeelle ihan mielelläni. Mielessäni siinsivät päivällä tehtävät aktiviteetit, kuten jumpat.

Elämä ei aina mene suunnitellusti - ei nytkään mennyt.

Kun sitten pikkuhiljaa ihan kaikki ahdisti, niin löysin tieni Senioripysäkin keskusteluryhmään, joka oli tarkoitettu hiljattain eläkkeelle jääneille tai pian jääville.

Jännitin ryhmään menoa. Mutta kaikki sujuikin oikein hyvin ja yllätyin ensiksi siitä, että en ollutkaan ainoa niiden tunteiden kanssa. Keskustelut olivat muutoinkin antoisia. Ryhmä avasi silmiäni ja helpotti oloani.

Ryhmän jälkeen sain vinkin toisesta Senioripysäkin ryhmästä, joka oli jo pidempään jatkanut kokoontumisia keskenään. Kysyin vetäjältä lupaa tulla joukkoon ja luvan myös sain. Ensimmäinen kertani oli Ruissalossa minigolfin ääressä. Taas jännitin - mutta turhaan. Ja pikkuhiljaa säännöllisissä tapaamisissa tutustuimme lisää. Nyt olen ollut mukana 5 vuotta. On ollut monenlaista yhteistä aktiviteettia minigolfin lisäksi. Muuan muassa kierrokset kasvitieteellisessä puutarhassa ym.

Se ensimmäinen ryhmä kuitenkin antoi minulle potkua tehdä muutakin.

Jos jollakin on eläkkeelle jäämisen takia yksinäisyyden tunnetta, sekava mieliala tai matalapainetta, suosittelen lämpimästi Senioripysäkin ryhmiä.



## Itsemyötätunto

En sanoisi itseäni vielä kokemusasiantuntijaksi osallistuttuani Tukenasi ry:n terapeutiseen keskusteluryhmään, mutta monenlaisia ja mieleenpainuvia kokemuksia koin niissä tapaamisissa. Ryhmä kokoontui kerran viikossa 15 kertaa. Käsittelimme 15 teemaa, isoja yleisinhimillisiä aiheita, joita jokainen aikuinen kohtaa jossain elämänsä vaiheessa.

Tavakseni tuli silloin pohtia etukäteen seuraavaa aihetta kuin myös sulatella edellisen tapaamisen sisältöä. Tunsin usein herkistyneenä suurta myötätuntoa muita kohtaan kun kuuntelin heidän elämänvaiheitaan, joihinkin niistä pystyin samaistumaan, joistakin tajusin kiitollisena säästyneeni.

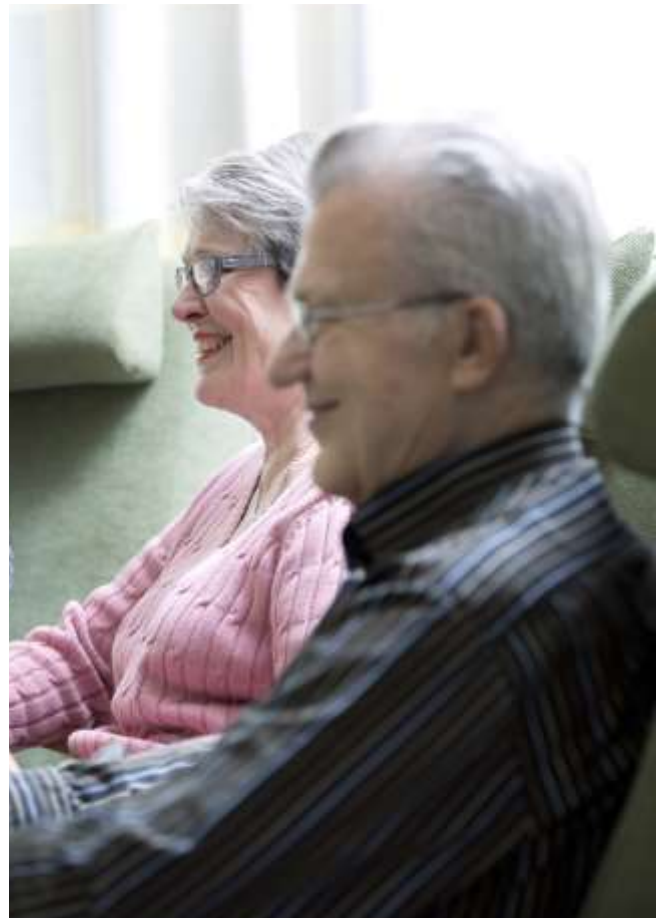
Ilmapiiri huoneessa oli erityinen, ikään kuin paineistettu, mutta ei raskas vaan turvallinen. Sellainen yhteisöllinen luottamuksellinen avautuminen on voimaannuttava kokemus ja huumorillakin oli osansa. Käydessäni nyt yhdistyksen tiloissa muissa merkeissä vilkaisen aina siihen huoneeseen, taitaa olla jonkinlainen tunteellinen ”moikkaus” sinne. Se huone on kuullut ainutlaatuisia elämäntaloita.

***”Tunsin usein herkistyneenä suurta myötätuntoa muita kohtaan, kun kuuntelin heidän elämänvaiheitaan. Joihinkin niistä pystyin samaistumaan, joistakin tajusin kiitollisena säästyneeni.”***

Ryhmän toiminta jätti sisälleni jälkitöitä: tulee väistämättä miettineeksi mitä sai, mitä antoi, mitä muuttui, mitä oppi. Ryhmän jäsenet empatiallaan ja hyväksynnällään saivat minussa aikaan orastavaa henkistä kasvua, joka on vielä ”vaiheessa”.

Minusta on leskeksi jäätyäni tullut entistä tyyliäni, asetan vaatimuksia ja syyllistän itseäni tai sitten vajoan itsesääliin kun yksin on rankkaa. Sellaisella asenteella ei elämän laatu parane.

Usein toistettu ihan kelvollinen neuvo ”Ole armollinen itsellesi” on muuttunut kliseeksi, vaikka se sisältää syvän viisauden. Psykologian termi sille, mitä se neuvo suosittelee, on itsemyötätunto, taito kohdella itseään hyväntahtoisesti. Itseen kohdistuva liika kriittisyys saa aikaan stressiä.



Itsemyötätuntoa voi myös harjoitella, ja se kannattaa, sillä sen sisäistämisestä seuraa positiivisia tuloksia. Se lisää mielenrauhaa, rohkeutta ja luottamusta tulevaisuuteen mikä puolestaan vapauttaa toimimaan itselle tärkeiden asioiden tavoittelemiseen eikä vain suorittamiseen.

Minä en ole vielä harjoitteisiin tutustunut, mutta yritän saada itseni kiinni liiasta ankaruudesta itseäni kohtaan ja sillä kohdalla pakotan itseni vastapainoksi kehumaan itseäni jostakin hyvästä ominaisuudesta – en toki ääneen, se vasta noloa olisi, vaikka olisinkin yksin.

Mutta kyllä pitää itsestään löytää jotain hyvää, varsinkin kun on elämän ehtopuolella. Elämä on kasvua – niin fyysisesti kuin henkisesti – ja oppimista. Nuorena viat saadaan, vanhana ne vasta tunnetaan sanoo suomalainen sananlasku.

Suosittelen lämpimästi osallistumaan terapeutiseen keskusteluryhmään, jos olet yksinäinen tai vailla vertaistukea elämässäsi.

***Viidennen tarinan löydät sivulta 8.***

## Haja-ajatuksia Senioripysäkin keskusteluryhmästä

Ryhmässämme oli kuusi osallistujaa. Ryhmänohjaajamme Marika oli onnistunut valitsemaan ryhmään sopivasti niin saman- kuin erityyppiäkin jäseniä.

Ensimmäistä kertaa kokoontuessa oli aistittavissa pientä jännitystä. Kuitenkin oven avasi aina joku ystävällinen ihminen, joka samalla toivotti lämpimästi tervetulleeksi. Yleensäkin vastaanotto tuntui hyvältä ja sama ystävällinen suhtautuminen jatkui joka kerta, lämmin kiitos tästä!

Ensimmäisellä kerralla ryhmänohjaaja antoi meille tiedot ryhmäkertojen aiheista: niitä olivat esim. yksinäisyys, sairaudet, riittävyden tunteet, erilaiset pelot, häpeä, viha, myötätunto, ilo, anteeksianto ja rakkaus – kaikki siis erittäin isoja ja tärkeitä aiheita.

Ryhmäytyminen alkoi varsin nopeasti. Keskustelut painottuivat joskus hieman omille raiteilleen, mutta ryhmänohjaaja palautti tällöin keskustelun ystävällisesti alkuperäisen aihealueen käsittelyyn.

Osa aiheista herätti paljonkin tunteita ja oli hienoa, miten ryhmän jäsenet uskalsivat myös tuoda esiin hyvinkin luottamuksellisia asioita. Oli mahdollisuus myös vaieta – jos siltä tuntui. Kaikilla jäsenillä oli kuitenkin mahdollisuus tulla kuulluksi ja sanoa mielipiteensä. Kaiken kaikkiaan vastavuoroisuus toimi hyvin.

Ryhmän perustamassa WhatsApp-ryhmässä oli iloinen ja välittävä henki. Asenne oli aina muita tukeva ja myönteinen. Kävimme myös yhteisellä lounaalla.

*”Aiheiden haastavuudesta johtuen – tai ehkä siitä huolimatta – nauroimme paljon ja tilannekomiikka oli usein virkistävää. Ehkä jollain tavalla jopa huumorintajumme lähensi meitä. Yhdessä oli hyvä nauraa.”*

Ryhmäkertojen jälkeen tuli kesätauko, jolloin meillä oli mahdollisuus makustella esiin tulleita tunteita ja ajatuksia. Tämän jälkeen kävimme elo-syyskuussa läpi jälkipuintia. Uskoisin tunnetasolla vielä ryhmän aiheiden jatkoprosessoituvan. Aiheiden haastavuudesta johtuen – tai ehkä siitä huolimatta – nauroimme paljon ja tilannekomiikka oli usein virkistävää. Ehkäpä jollain tavalla jopa huumorintajumme lähensi meitä. Yhdessä oli hyvä nauraa.

Ohjaajamme oli aina kannustava, lempeä ja hyväksyvä. Siitä tuli hyvä mieli pitkäksi aikaa, kiitos siitä!

Kaiken kaikkiaan toivomme mahdollisimman monen löytävän Senioripysäkki-toiminnan ja sen keskusteluryhmät. Tällöin on aina mahdollisuus kehittää itsetuntoaan ja oppia jopa uutta. Haikein mielin hyvästelemme nyt keskusteluryhmän, mutta aiomme kuitenkin ilman muuta vielä tavata ja pitää muutenkin yhteyttä.

Vielä syksyllä saimme käydä läpi arvojamme, vahvuuksiamme, tavoitteitamme ja miten tavoitteisiin päästäisiin. Tästäkin aihealueesta riitti kiitettävästi hyvää ja monipuolista keskustelua!





# Vapaaehtoistyö on toimintamme kulmakivi

## Laatulusauksemme vapaaehtoisille:

### 1. Meillä et ole koskaan yksin.

Vapaaehtoinen tulee aina ensin. Jos tarvitset tukea, työntekijät ovat aina saatavilla. Pyrimme siihen, että halutessasi voimme tavata jo yhteydenottoasi seuraavana päivänä. Meillä et siis ole koskaan yksin.

### 2. Meillä arvostetaan aidosti osaamistasi.

Vapaaehtoisilla on ainutlaatuista osaamista, jota arvostamme ja josta haluamme oppia. Vapaaehtoistoimintamme kehittyy jatkuvasti, joten halutessasi voit hyödyntää asiantuntijuuttasi meillä monella tapaa.

### 3. Meillä vapaaehtoinen ja työntekijä muodostavat tasavertaisen työparin.

Työskentelymme perustuu siihen, että työntekijä ja vapaaehtoinen toimivat aidosti työparina tuoden oman osaamisensa yhteiseksi hyväksi. Vapaaehtoisena toimit konkreettisesti ihmisen arjessa ja tuot siten korvaamattoman panoksesi tukityöhön.

### 4. Meillä sinusta huolehditaan.

Peruskoulutuksessa saat kattavan perehdytyksen vapaaehtoisena toimimiseen. Vertaisiltoja ja erilaisia jatkokoulutuksia järjestetään säännöllisesti. Voit oppia uutta ja tutustua uusiin ihmisiin.

### 5. Meillä on kivaa yhdessä.

Meille olet aina tervetullut. Järjestämme säännöllisesti vapaaehtoisten virkistyskiä, joissa pääset viettämään aikaa kaltaistesi ihanien ihmisten kanssa. Olet osa mahtavaa Tukenasi-yhteisöämme.

## TUAS – Nuorten tuettu asuminen

TUAS – Nuorten tuetun asumisen vapaaehtoiset tukihenkilöt tukevat 18–25 vuotiaita itsenäistymisvaiheessa olevia sekä yksin asumista ja elämistä opettelevia nuoria arjessa. Itsenäistymisvaihe on muutosten aikaa, jolloin nuori on yleensä joko muuttamassa tai hiljattain muuttanut ensimmäistä kertaa omaan asuntoon.

Tukihenkilö on luotettava aikuinen, jonka antama apu voi olla konkreettista yhdessä tekemistä tai keskustelua arjen asioista. Jokainen nuori määrittelee itse, mihin asioihin hän tukea kaipaa.

## Oma Koutsi

Oma Koutsin vapaaehtoiset auttavat 17-29 vuotiaita nuoria aikuisia työelämä- ja opiskeluasioissa. Jokaisen nuoren kanssa asetetaan henkilökohtaiset tavoitteet, joiden saavuttamisessa vapaaehtoinen koutsi auttaa harjoittellen työelämässä ja opinnoissa tarvittavia taitoja, nostaen esiin nuoren osaamista sekä vahvistaen luottamusta tulevaisuuteen.

Tuki on konkreettista yhdessä tekemistä ja uusien asioiden oppimista, luotettavan aikuisen tukea, tsemppausta ja uskoa nuoren osaamiseen.

## Nuorten raati

TUAS:n ja Oma Koutsin nuorista koostuvan Nuorten raadin asiantuntijuutta hyödynnettiin yhdistyksen toiminnan kehittämisessä. Raatilaiset tekivät aktiivisesti vaikuttamistyötä päättäjien ja alan ammattilaisten parissa.

## Senioripysäkki

**Tukihenkilötoiminnalla** tuetaan kotona asuvien 60+ vuotiaiden arjessa selviytymistä, voimavaroja ja toimintakykyä vaikean elämänmuutoksen kohdatessa. Tukihenkilö on luotettava vapaaehtoinen, jonka apu voi olla keskustelua mieltä painavista asioista, konkreettista yhdessä tekemistä tai tutustumista uusiin harrastuksiin.

**Vapaaehtoisten ohjaamalla 60+ keskustelu- ja toiminnallisilla ryhmillä** edistetään kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia sekä uusien sosiaalisten kontaktien syntymistä.

Vapaaehtoiset voivat toimia omaa elämänkokemustaan ja selviytymiskeinojaan hyödyntäen myös esim. **vertaistukijoina**.

# Yhteiset harrastukset ja eläinrakkaus yhdistivät tukiparia

*Itsenäistyminen tuo mukanaan paljon uusia asioita, opeteltavaa ja velvollisuuksia. Se voi olla nuorelle jännittävää ja pelottavaakin aikaa. Gabriela dos Santos sai apua vapaaehtoiselta tukihenkilöltä arjen ja ajan hallintaan.*

**Gabriela dos Santos**, 20, oli vuosi sitten keväällä uuden edessä. Hän oli hakenut ensiasuntoa ja onnistunut saamaan sen. Vaikka omilleen muutto tuntui ajankohtaiselta, se herätti myös kysymyksiä ja huolta: mitä kaikkea pitää ottaa huomioon, miten omaa taloutta hoidetaan ja miten hän pärjää yksin?

Samaan aikaan myös tulevaisuus mietitytti. Lukio oli päättymässä, ja Gabrielan piti tehdä jatkosuunnitelmia. Hän oli pienestä asti haaveillut hammaslääkärin ammatista, ja piti selvänä sitä, että hakisi lukion jälkeen suoraan opiskelemaan, vaikka siihen ei ollut voimavaroja.

- Kävin terapiassa, jossa kerroin huolistani. Sieltä minulle kerrottiin, että Tukenasi ry auttaa nuoria. Hain mukaan toimintaan ja pian sain puhelun, että minulle olisi tarjolla oma tukihenkilö, Gabriela muistelee.

## Urheilu ja eläinrakkaus yhdistivät

Gabriela sai esittää toiveita, minkälaisen tukihenkilön hän haluaisi elämäänsä. Hän toivoi urheilullista ihmistä, jonka kanssa voisi tutustua kuntosaleihin ja eri liikuntalajeihin.

Kun Gabriela ja hänen tukihenkilönsä **Annimari Meri** tapasivat ensi kertaa keväällä 2023, heistä molemmista tuntui, että he olivat löytäneet toivomansa ihmisen.

- Meillä synkkasi heti. Meitä yhdistää muun muassa eläinrakkaus sekä kiinnostus urheiluun ja taiteeseen, Gabriela sanoo.

Turun yliopistossa projektikoordinaattorina työskentelevällä Annimarilla oli aiempaa kokemusta vapaaehtoistoiminnasta. Hän toimi seitsemän vuoden ajan Turun seudun vanhus-tuen kautta yksinäisen vanhuksen tukihenkilönä ja vajaan vuoden Tukenasi ry:n kautta yhden nuoren tukihenkilönä.

Tukenasi ry vapaaehtoiset tukihenkilöt tukevat 18–25 -vuotiaita itsenäistymisvaiheessa olevia, sekä yksin asumista ja elämistä opettelevia nuoria arjessa.



- Vapaaehtoistyö ja nuoren tukihenkilönä toimiminen on minun juttuni. Siitä tulee hyvä mieli, kun voi auttaa, hyödyntää omaa elämäkokemusta ja olla toisen tukena, Annimari sanoo.

Vapaaehtoiset tukihenkilöt ovat tavallisia aikuisia, joilla on aito halu tukea nuoria. Tukihenkilönä toimiminen ei edellytä alan ammatillista koulutusta, vaan vapaaehtoisille tarjotaan yhdistyksen toimesta valmistava koulutus.

- Vaikka tukisuhde on yhteistyötä, pitää muistaa, että tässä mennään nuoren ehdoilla. Kaikenlaisia tilanteita voi tulla ja silloin pitää löytyä ymmärrystä ja joustavuutta. Meistä vapaaehtoisista pidetään yhdistyksessä valtavan hyvää huolta ja apua on aina tarjolla. Meille on myös tapaamisia ja virkistystoimintaa, joissa saa vertaistukea ja näkee muita vapaaehtoisia, Annimari sanoo.

*"Vapaaehtoistyö ja nuoren tukihenkilönä toimiminen on minun juttuni. Siitä tulee hyvä mieli, kun voi auttaa, hyödyntää omaa elämäkokemusta ja olla toisen tukena."*

## Tukea arkisiin asioihin ja ajankäyttöön

Gabriela ja Annimari tapasivat pari kertaa kuussa. He viettivät yhdessä aikaa kuntosaleilla, puistoissa ja kahviloissa. Tapaamisilla tukipari keskusteli myös Gabrielan elämän ajankohtaisista teemoista, kuten opiskelusta, yksin asumisesta, arjen hallintaan liittyvistä asioista ja tulevaisuuden suunnitelmista.

- Harjoittelimme arkisia käytännön asioita, kuten ajanhallintaa, rahankäyttöä, kaupassa käymistä, säästämistä, kodin siisteyden ylläpitämistä ja Kelan tukien hakemista. Testasimme eri kuntosaleja ja tein Gabrielalle myös sali-ohjelman, Annimari kertoo.

Yksi toistuvista keskustelunaiheista oli ajankäyttö. Gabriela kävi tukisuhteen aikana lukiota, valmistui ylioppilaaksi ja työskenteli kahvilassa. Vapaa-aikaa jäi vähän.

- Puhuimme siitä, että on tärkeää ottaa myös omaa aikaa ja rentoutua. Aina ei tarvitse tehdä mitään, voi vain olla, Annimari sanoo.

Gabriela koki lukion jälkeen paineita jatko-opinnoista. Ajatukset ja toiveet opintojen suhteen eivät olleet ihan selvät, mutta Gabriela piti selvänä, että hänen pitäisi jatkaa heti opintoja. Kaksi välivuotta itse lukion jälkeen pitänyt ja opintoneuvojana työskennellyt Annimari osasi antaa näissäkin asioissa neuvoa ja mietittävää.

- Gabriela oli kuormittunut ja koki paineita siitä, että hänen pitäisi tietää, mitä haluaa tehdä. Kehotin häntä miettimään breikkiä. Välivuosi antaa aikaa kasvaa ja miettiä rauhassa, mitä tulevaisuudelta haluaa.



*”Suurin hyöty oli tunne, että osaan ja pärjään itse. Sain Annimarilta arvokasta tietoa ja kokemusta, jota voi jakaa eteenpäin. Olen auttanutkin kavereitani ja antanut vinkkejä niille, jotka ovat muuttamassa omaan asuntoon. Minusta on tullut tukihenkilö kavereilleni.”*

## Tukisuhde auttoi uskomaan itsein

Gabriela piti väli vuoden, teki töitä ja antoi itselleen aikaa. Tänä keväänä hän haki suuhygienistin koulutukseen. Hän on aloittanut myös lentopalloharrastuksen uudestaan, työskentelee kahvilassa ja on juuri muuttanut yhteen poikaystävänsä kanssa.

Gabriela kokee, että hänen elämässään asiat ovat nyt hyvin. Hyvällä tukihenkilöllä oli hänen mielestään suuri merkitys, ja hän oppi sen aikana paljon.

-Se antoi voimavaroja, kun oli koko ajan joku tukena. Opin esimerkiksi elämään budjetin mukaan, suunnittelemaan viikkoni ja ottamaan myös rennosti. Sain myös uuden kaverin ja hyviä muistoja, Gabriela sanoo.

Vajaan vuoden kestänyt tukisuhde päättyi alkuvuodesta. Gabriela ja Annimari kokevat, että se oli riittävän pitkä, ja siinä ajassa oli mahdollista saavuttaa Gabrielan tavoitteet. Ainoa haaste heidän mielestään oli yhteisen ajan löytäminen kiireisen arjen keskellä.

- Suurin hyöty oli tunne, että osaan ja pärjään itse. Sain Annimarilta arvokasta tietoa ja kokemusta, jota voi jakaa eteenpäin. Olen auttanutkin kavereitani ja antanut vinkkejä niille, jotka ovat muuttamassa omaan asuntoon. Minusta on tullut tukihenkilö kavereilleni, Gabriela iloitsee.

*Teksti: Anu Välilä*

*Kuvat: Gabriela dos Santos ja Annimari Meri*

# Opiskelijat uusien haasteiden edessä – apua ja vertaistukea kannattaa hakea ajoissa

*Korkeakouluopinnot tuovat nuorten elämän uudenlaisia haasteita, joista voi olla vaikea selvittää yksin. Tukenasi ry:n oma koutsu ja opintopiiri tuovat apua arjen hallintaan ja opiskeluun.*

Opiskelijan elämä ei ole pelkkää bilettämistä. Se on aikataulutettua ja rankkaa työtä, joka vie ison osan opiskelijan elämästä. Yhä isompi osa opinnoista on itsenäistä opiskelua, mikä tuo omat haasteensa. Näin kolmatta vuotta Turun yliopistossa kasvatustieteitä luokanopettajan linjalla opiskeleva **Laura Viikeri**, 24, kuvaa kokemuksiaan korkeakouluopinnoista.

Laura on halunnut aina opettajaksi. Hänen opintopolkunsa ei ole kuitenkaan ihan tyyppinen. Lukion sijaan hän meni peruskoulun jälkeen ammattikouluun, suoritti kaksoistutkinnon ja haki sen jälkeen yliopistoon. Opiskelu yliopistossa on osoittautunut hyvin erilaiseksi kuin toisella asteella.

-Luokanopettajan opinnoissa on tiukat läsnäolovaatimukset. Jos pysyy tiukassa rytmissä, valmistuu viidessä vuodessa, mutta jos jostain syystä putoaa rytmistä, on hyvin vaikea saada kiinni opinnoista, Laura sanoo.

*”Olen saanut tarvitsemaani apua ja oppinut, ettei minun tarvitse pärjätä yksin. Siitä on ollut apua, että joku katsoi perään ja oli tukena. Se paransi itsetuntoani ja kokemustani, että pystyn tähän.”*

Laura on saanut suoritettua opinnot tavoiteajassa haasteista huolimatta. Toisen asteen opintojen aikana Laura kamppaili mielen-terveysongelmien ja jaksamisen kanssa. Ammattikoulun kuraattori ehdotti Lauralle Tukenasi ry:n oma koutsia, vapaaehtoista, joka auttaa nuorta opinnoissa ja arjessa.

- Oma koutsu soitti minulle joka aamu, hän auttoi minua paperihommissa, haki kanssani Kelan tukia ja etsi kanssani terapeutteja. Sain häneltä valtavasti apua ja tukea.

## Apua ja tukea omalta koutsilta

Laura kävi kuntoutusterapiassa ja pääsi elämässään eteenpäin. Ahdistus palasi yliopistossa ensimmäisen vuoden aikana. Opiskelumäärät ja vaatimukset tulivat hänelle yllätyksenä.

- Opinnot olivat shokki. Olin ollut aina hyvä koulussa, mutta minusta tuntui, etten osaa opiskella. Opinnot takkusivat ja kriisiydyin uudestaan. Onneksi sain yhdistyksestä uuden oma koutsin.

Viimeiset kolme vuotta Laura on ollut mukana Tukenasi ry:n opintopiirissä, joka auttaa keskittymään opiskeluun ja tarjoaa vertaistukea opiskelijoille.

- Olen saanut tarvitsemaani apua ja oppinut, ettei minun tarvitse pärjätä yksin. Siitä on ollut apua, että joku katsoi perään ja oli tukena. Se paransi itsetuntoani ja kokemustani, että pystyn tähän.

## Etäopinnot ovat tuoneet lisähaasteita

Turun ammattikorkeakoulussa energia- ja ympäristötekniikkaa opiskeleva **Matias Saari-nen**, 27, aloitti opiskelun vuonna 2018. Hänen oli tarkoitus valmistua tänä vuonna, mutta koronapandemia ja sairastuminen ovat jarruttaneet opintojen etenemistä.

Pandemian myötä oppilaitokset menivät kiinni ja opintoja alettiin suorittaa etänä. Siitä alkoivat myös Matiaksen ongelmat.

- Kotona tapahtuva itsenäinen opiskelu on ollut itselleni vaikeaa. Kotona on häiriötekijöitä, jotka häiritsevät keskittymistä. On hirveän helppoa uppoutua tunneiksi videopeleihin ja elokuvaan.

Kun Matiaksen opinnot eivät edenneet toivotuun tahtiin, Kela lopetti opintotuen maksamisen. Myöhemmin hän menetti myös opinto-oikeuden ja oikeuden opiskelijapalveluihin. Jo aiemmin oireillut masennus paheni muiden ongelmien kasaantuessa.

- Vaatii paljon tunnistaa ja tunnustaa ongelmia ja omatoimisuutta selvittää, mistä saa apua, etenkin silloin, kun omat voimavarat ovat vähissä.

Opiskelijoiden terveydenhuollon ja Ote-Klinikan kautta Matias ohjattiin Tukenasi ry:n opintopiiriin. Hän sai myös oma koutsin, joka on patistanut tekemään tehtäviä ja etenemään opinnoissa.

-Nyt vuotta myöhemmin minulla on lääkitys masennukseen ja tilanne on alkanut tasaantua. Olen saanut opinto-oikeuden takaisin, mikä oli kovan työn takana. Uskon, että valmistun tämän vuoden aikana.

*Teksti: Anu Väliä*

**Lue koko tarina osoitteessa [tukenasi.fi](https://tukenasi.fi)**

# Vapaaehtoistyö osana opintoja

## Millaista on yhdistää vapaaehtoistyö osaksi opintoja?

- Koutsaus on ollut todella antoisaa ja opettavaista. Se on ehdottomasti antanut enemmän kuin on ottanut, sanovat **Jemina Hovi** ja **Laura Pirrtiperä**, jotka suorittavat koutsauksen ohella sosionomiopintoihinsa kuuluvaa Vapaaehtoistyön opinto-jaksoa. Jakson tarkoituksena on oppia vapaaehtoistyön periaatteet ja merkitys sekä rooli yhteiskunnan palvelujärjestelmässä.

Kumpikaan opiskelijoista ei tuntenut Tukenasi ry:n toimintaa entuudestaan, vaan he kuuluivat siitä ensimmäistä kertaa oppilaitoksen järjestämässä infossa. Yhdistyksen vapaaehtoistyö jäi molempien mieleen positiivisena esimerkkinä pidempikestoisesta toiminnasta, jossa pääsee aidosti tutustumaan tuettavaan nuoreen ja kulkemaan hänen rinnallaan.

- Ajattelen, että Oma Koutsina toimiminen antaa valtavan hyvän pohjan sosionomin ammattiin, sillä tässä on päässyt kokemaan ja tekemään käytännön asioita sekä oppimaan kohtaamistyötä. Tästä on varmasti etua hakiesamme oman alan töitä. Koutsauksessa pystyy peilaamaan käytäntöön opinnoissa esiin tulevia teoreettisia asioita, pohtii Hovi.

Myös Pirrtiperä kertoo koutsauksen tarjonneen koutsauksen siihen, minkälaista sosiaalialan työ voisi olla.

- Koen itseluottamuksen ja varmuuden kasvaneen tämän vapaaehtoistyökokemuksen myötä. Olen myös oppinut, että kohtaamistyössä tärkeintä on olla oma itsensä ja se riittää.

## Vapaaehtoisten arvostus näkyy

Pirrtiperä kertoo olevansa erityisen vaikuttunut siitä, miten taitavasti koutsiparit on onnistuttu "mätsäämään" yhteen.

- Vaikka olemme ihmisinä monin tavoin erilaisia, koutsaussuhteemme toimii erinomaisesti ja täydennämme toisiamme. Meidän on helppo olla yhdessä ja täydennämme toisiamme.

Molemmat opiskelevat koutsit iloitsevat Tukenasi ry:n tavasta kohdata vapaaehtoiset ja olla heidän tukena erilaisissa tilanteissa.

- Täällä puhe vapaaehtoistyön arvostuksesta ei jää vain sanahelinäksi, vaan näkyy konkreettisisissa teoissa. Työntekijöihin saa tarvittaessa nopeasti yhteyden ja erilaisia koulutuksia järjestetään paljon. Tukenasi ry:llä saa kokea olevansa oikeasti tärkeä ja merkityksellinen osa yhteisöä.

*Teksti: Tiina Pitkänen, kuva: Suvi Elo*

[Lue koko tarina osoitteessa tukenasi.fi](https://tukenasi.fi)



# Talousneuvos Aapo Kaisti yhdistyksen kunniajäseneksi

*KTM, talousneuvos Aapo Kaisti on toiminut Tukenasi ry:n hallituksen jäsenenä jo vuodesta 1999. Vuosiin mahtuu monia merkittäviä tekoja yhdistyksen hyväksi, jotka vuoden 2023 syyskokous halusi huomioida valitsemalla hänet kunniajäseneksi.*

Tukenasi ry ei suinkaan ole ainoa organisaatio, jossa **Aapo Kaisti** on ehtinyt tehdä pitkän uran. Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän talousjohtajana hän aloitti tammikuussa 1976 ja työskenteli tehtävässä eläkkeelle jäämiseen asti. Tätä ennen hän oli jo toiminut muun muassa liikevaihtoverotarkastajana sekä Turun kaupungin puhelinlaitoksen asiakaspalvelun esimiehenä.

Seurakuntayhtymän talousjohtajan tehtävät toivat mukanaan myös lukuisia pitkäkestoisia luottamustehtäviä esimerkiksi Turun Diakoniasäätiössä ja Takuusäätiössä. Kaupungin tilintarkastajana hän ehti toimia 16 vuotta.

- Ensimmäinen yhdistys, johon minut kutsuttiin luottamustehtävään, oli Turun Katulähetys. Heidän toimintansa keskittyi tuolloin päihdeongelmaisten hoitokotitoimintaan. Sain todistaa, miten 3 000 markan vuosittainen toiminta

kasvoi kymmenessä vuodessa 3 miljoonaan Turun kaupungin kanssa tehdyn ostopalvelusopimuksen myötä, kertoo Kaisti luottamustehtäviensä alkuajoista.

Kaisti oli seurakuntayhtymän edustajana perustamassa myös valtakunnallista Takuusäätiötä. Hänet valittiin myös säätiön ensimmäiseksi hallituksen puheenjohtajaksi:

- Takuusäätiön organisaation luominen oli hyvin jännittävää aikaa, sillä meillä ei ollut mitään mallia toiminnan käynnistämiseen. Peruspääomaksi saatiin yhteisvastuurahaa, jonka avulla voitiin lähteä takaamaan vaikeuksiin joutuneiden pankkilainoja. Kohderyhmänä olivat aluksi vapautuvat vangit, joita haluttiin auttaa, jotta rikollinen toiminta ei toistuisi.

Kaikki reaktiot kohderyhmän valintaan eivät kuitenkaan olleet pelkästään positiivisia:

- Näin jälkeen päin ajatellen oli merkittävää, että takauksia annettiin ihmisille, joiden lähtökohdat velanhoitamiseen olivat heikot. Siitä huolimatta luottotappiota tuli äärettömän vähän.

*”Ei voi kuin vilpittömästi hämmästellä, että kaikkiin uusiin projekteihin on saatu rahoitusta ja toiminta on ollut menestyksekkästä. Onpa kyseessä ollut nuoriin tai ikäihmisiin kohdistuva työ, niissä on onnistuttu loistavasti.”*

## Senioritalo Iso-Heikki on säilyttänyt houkuttelevuutensa jo yli 20 vuotta

Seurakuntayhtymän Markku Jyväs oli yksi henkilöistä, joka keksi ehdottaa Kaistia Tukenasi ry:n hallitukseen (silloin Turun Kaupunkilähetys ry). Ennen tehtävään suostumista, oli puntaroitava tarkkaan mahdollisia eturistiriitoja: Yhdistys pyysi toisinaan avustuksia seurakunnilta, ja työssään Kaisti vastasi avustuslistojen valmistelusta kirkkoneuvostolle ja -valtuustolle.

- Mitään ongelmaa tästä ei kuitenkaan koskaan syntynyt, sillä jääväsin aina itseni jommassa kummassa paikassa, vahvistaa Kaisti.

Yksi suurimmista projekteista Tukenasi ry:n hallitustyöskentelyn aikana on ollut Senioritalo Iso-Heikin rakentaminen. Betaniakodin tilat alkoivat käydä haasteellisiksi 1990-luvun lopulla. Aluksi pohdittiin mahdollisuutta korjata tiloja paremmin palvelukotitoimintaan soveltuviksi, mutta esimerkiksi huonekorkeus ei mahdollistanut vaadittavien muutosten tekemistä.

Niinpä vanha kiinteistö päätettiin myydä ja rakentaa uusi palvelutalo. Nykyisen Senioritalo Iso-Heikin paikaksi valikoitui seurakuntien omistama tontti Revontulenkadulla, jolle tehtiin pitkäaikainen vuokrasopimus. Rakennuttamiseen saatiin Valtion Asuntorahaston (ARA) avustusta.



- Kun Betaniakodin pienten huoneiden hyvin edullisista hinnoista muutettiin uusiin tiloihin, uhkasi hinta joidenkin asukkaiden kohdalla nousta liian korkeaksi. Heidän kanssaan pohdittiin erilaisia tukitoimenpiteitä, jotta muutto oli kaikille halukkaille mahdollinen, kertoo Kaisti.

Vaikka kyseessä oli valtava projekti, kului päätöksen teosta uuden talon valmistumiseen vain noin nelisen vuotta. Pian toiminnan käynnistyttyä alkoi asukkaiksi hakeutua uusia ihmisiä, ja tuon houkuttelevuuden Iso-Heikki on edelleen onnistunut säilyttämään.

### **Apua on aina osattu kohdentaa sinne, missä sitä kulloinkin on tarvittu**

Pitkän hallitusuran aikana yhdistyksen toimintaan on ehtinyt kuulua monenlaista ja senioritalon kiinteistökin on jo myyty Betania Säätiölle. Yhdistyksen mielenkiintoinen historia on myös tullut Kaistille tutuksi.

- Ideologia, josta kaikki aikoinaan lähti liikkeelle, oli merimiesten olojen helpottaminen. Myöhemmin tämä idea vietiin Helsinkiin, jossa perustettiin vastaava yhdistys, josta puolestaan syntyi myöhemmin Suomen Merimieskirkko, kertoo Kaisti.

Vaikka omallekin uralle Tukenasi ry:ssä osuu monta merkittävää tapahtumaa, nostaa Kaisti silti yhdistyksen historian merkittävimpänä kohokohtana esille yhdistyksen perustamisen yli

140 vuotta sitten. Hän näkee, että yhdistys on alusta alkaen halunnut olla hyvin yleissosiaalinen yhdistys ja suunnannut toimintaansa aina tarpeen mukaan erilaisille kohderyhmille.

Nykyisinä kohderyhminä ovat nuoret aikuiset ja yli 60-vuotiaat. Sekä tukea saaneiden että vapaaehtoisten antamat palautteet toiminnoista ovat erinomaisia.

- Ei voi kuin vilpittömästi hämmästellä, että kaikkiin uusiin projekteihin on saatu rahoitusta ja toiminta on ollut menestyksekkästä. Onpa sitten kyseessä ollut nuoriin tai ikäihmisiin kohdistuva työ, niissä on onnistuttu loistavasti, Kaisti kehuu ja jatkaa:

- Myönnän, että olen itse ollut välillä mielessäni vähän pessimistisempi, että voidaanko tällaisilla sapluunoilla onnistua. Mutta epäilykseni ovat olleet turhia.

Entä mikä sitten on saanut jatkamaan Tukenasi ry:ssä niin pitkään?

- Jo aiemmin mainittujen luottamustehtävien lisäksi olen ollut mukana hyvin monessa muusakin, mutta olen niistä pikkuhiljaa irtautunut. Koen, että Tukenasi ry:n, Betania Säätiön ja Kiinteistö Oy Turun Iso-Heikin hallitusjäsenyydet muodostavat loogisen kokonaisuuden. Ja ne työllistävät sopivasti niin, ettei ehdi tuntea aikaa pitkäksi.

*Teksti ja kuva: Katja Laine*



*Puheenjohtaja Maaria Seppälä (oik.) onnitteli Aapo Kaistia kunniajäsenyydestä yhdistyksen syyskokouksessa 2023. Kuva: Katja Suominen*

# TUKENASI RY:N TOIMINTA 2023



## Senioripysäkki - Voimavarapiste yli 60-vuotiaille

- Kaikki asiakkaat kokivat hyötynsä Senioripysäkki-toimintaan osallistumisesta.
- Tukihenkilötoiminnan asiakkaat antoivat kokonaisarvosanaksi 4,9 (asteikolla 1-5).
- Ammatillisesti ohjattuun tukitoimintaan osallistuneista 95 % koki sen vaikuttaneen positiivisesti mielialaan. Toiminnan koettiin myös mm. vähentäneen yksinäisyyden tunnetta sekä tarjonneen vertaistukea ja voimavaroja arkeen.
- Kaikki vapaaehtoisten ohjaamiin ryhmiin osallistuneet kokivat saaneensa voimavaroja arkeen ja toiminnan vaikuttaneen positiivisesti mielialaan.
- Kaikki vapaaehtoiset kokivat oppineensa uutta ja saaneensa mahdollisuuden kehittää itseään. 95 % koki saaneensa vapaaehtoistoiminnasta merkityksellistä tekemistä elämäänsä. 89 % koki yhteisöllisyyden tunteensa lisääntyneen.
- Yleisarvosanaksi toiminnalle vapaaehtoiset antoivat 4,6 (asteikolla 1-5).



## TUAS - Nuorten tuettu asuminen

- Kaikki nuoret kokivat hyötyneensä toimintaan osallistumisesta ja itsenäistymistaitojensa parantuneen tukisuhteen aikana yhdellä tai useammalla osa-alueella.
- 87 %:lla nuorista itsenäinen asuminen jatkui ongelmitta tukisuhteen päätyttyä.
- Yksilölliseen 1-3 kerran asumisvalmennukseen osallistui 37 nuorta. Uutena tukimuotona pilotoitiin etäasumisvalmennusta, johon osallistui neljä nuorta.
- Yleisarvosanaksi TUAS-toiminnalle nuoret antoivat 4,8 (asteikolla 1-5).
- Kaikki vapaaehtoiset kokivat toiminnan merkityksellisenä. He kokivat myös saaneensa riittävästi tukea työntekijältä vapaaehtoisena toimimiseen sekä toiminnan olleen hyvin organisoitua.
- Vapaaehtoisten antama yleisarvosana toiminnalle oli 5 (asteikolla 1-5).

## Oma Koutsi

- Kaikki nuoret kokivat hyötyneensä koutsauksesta ja omien työllistymiseen tai opiskeluun liittyvien valmiuksien lisääntyneen. Yleisarvosanaksi toiminnalle nuoret antoivat 3,96 (asteikolla 1-4).
- Nuorista 96 %:lla työ- tai opiskelutilanne oli edennyt koutsauksen aikana. Nuoret myös kuvailivat, että koutsauksen kautta tulevaisuuteen liittyvä epävarmuus väheni ja toiveikkuus lisääntyi.
- Vapaaehtoisten ohjaamiin Opintopiireihin osallistui 31 nuorta. Osallistuneet kokivat saaneensa tapaamisista konkreettista hyötyä opintojensa edistämiseen.
- Kaikki vapaaehtoiset kokivat Oma Koutsi -toimintaan osallistumisen merkityksellisenä ja toiminnan hyvin organisoiduksi.
- Yleisarvosanaksi toiminnalle vapaaehtoiset antoivat 4 (asteikolla 1-4).



## **Lähitori Iso-Heikki, tietoa ja toimintaa yli 60-vuotiaille**

- Lähitorin kävijäkäyntimäärä oli yhteensä 911. Hyvinvointialue Varhan palveluohjaaja antoi 76 palveluohjausta. Tukenasi ry:n järjestökoordinaattorin ja muiden tahojen palveluohjauksia ja neuvontoja oli 320 kpl.
- Lokakuussa Lähitorin yhteydessä alkoi Liiku lähellä -ryhmätoiminta, josta vastaavat Turun Lähimmäispalveluyhdistys ja Turun kaupunki.
- Toiminnan puitteissa järjestettiin runsaasti myös muuta kaikille yli 60-vuotiaille avointa maksutonta toimintaa, kuten mahdollisuus Kela-asiointiin, Turun Kuuloyhdistyksen Kuulolähipalvelua, Turun filharmonisen orkesterin virtuaalikonserttilaisuuksia, Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen muistijumppakursseja sekä luentotilaisuus yhteistyössä Gery ry:n ja Turun kaupungin liikuntapalveluiden kanssa.
- Kaikki kävijäpalautetta antaneet kokivat toiminnan hyvin tarpeelliseksi ja vastaan otetuksi hyvin. Kävijät kokivat myös saaneensa uutta ja hyödyllistä tietoa.

## **Tykkää turkulaisesta! -toiminta**

- Tukenasi ry koordinoi Tykkää turkulaisesta! -toimintaa yhdessä Turun kaupungin, Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän ja Louhos Digital Oy:n kanssa. Valtakunnallisena kumppanina toimii Lähdeliike.
- Koordinaatio sisälsi mm. kuukausittaiset uutiskirjeet ja mediatiedotteet sekä eri toimijoiden yhdistämistä yksinäisyyden vähentämiseen liittyvissä toimenpiteissä.

## **Toimijuutta tukemassa -hanke**

- Varsinais-Suomen liiton rahoittamaa hanke toteutuu 1.9.2022–31.8.2024. Hankkeella edistetään uusien kumppanuuksien syntymistä sekä maakunnan asukkaiden toimijuutta tukevien toimintojen ja palveluiden ideointia, suunnittelua ja toteuttamista.
- Hankkeessa järjestettiin mm. kuusi Järjestöinfotilaisuutta, joihin osallistui 414 Varhan ja seurakuntien työntekijää. Lisäksi järjestettiin ja osallistuttiin lukuisiin muihin eri toimijoiden välistä yhteistyötä edistäviin tilaisuuksiin.
- Koutsausta mm. viestinnän kehittämiseen tarjottiin Laitilan Seudun Mielenterveysyhdistys LaitSeMiele ry:lle ja Turun Seudun Hengitysyhdistykselle.

## **Osallistujasta toimijaksi -hanke**

- Turun kaupungin rahoittamassa hankkeessa tuettiin yli 65-vuotiaiden turkulaisten mahdollisuuksia vahvistaa omaa mielenhyvinvointia ja toimijuuttaan yhdessä muiden senioreiden kanssa suunniteltavan ja toteutettavan toiminnan avulla.
- Hankkeessa mm. järjestettiin monenlaista ryhmätoimintaa ja tutustumiskäyntejä sekä osallistuttiin yhdessä erilaisiin kulttuuri- ja muihin tilaisuuksiin.

## **Nuorten palveluohjaus -hanke**

- Turvallisuuden Tukisäätiön rahoittamassa hankkeessa tarjottiin yksilöllistä ammatillista tukea ja valmennusta 17 nuorelle, joita tavattiin yhteensä 101 kertaa.
- Tukisuhteen kesto vaihteli nuorten tarpeiden mukaan, keskimäärin nuorta tavattiin n. 2-9 kuukauden ajan.

## Kumppanuus

Tukenasi ry:n toiminta perustuu laajaan yhteistyöhön. Vuonna 2023 kumppaneita olivat mm.

STEA

Turun kaupunki

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä

Varha ja Tulevaisuuden SoTe-keskushanke

Varsinais-Suomen Liitto

Betania Säätiö

Länsi-Suomen Yleishyödyllinen Asuntosäätiö

Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet

Stiftelsen 7:nde Mars

Tunkelon säätiö

Turvallisuuden Tukisäätiö

Auttamisesta arkea -lahjoituspalvelu

BNI Kulmahuone

Kauppakeskus Hansa

Kauppakeskus Skanssi

Rauman merimuseo

Senioritalo Iso-Heikki

Someron Säästöpankki

TOK

Turun Kaupunginteatteri

TVT Asunnot Oy

Turun ammatti-instituutti

Turun yliopisto

Lähdeliike

Lukuisat nuorten ja ikääntyneiden parissa työtä tekevät järjestöt ja muut organisaatiot

## Tiedotus ja viestintä

Tukenasi ry:n toimintaa esiteltiin vuoden aikana lukuisissa erilaisissa asiakkaille ja ammattilaisille suunnatuissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa. Somekanavista aktiivisessa käytössä olivat Facebook, Instagram, TikTok ja LinkedIn.

Mediaosumia oli yhteensä 56 kpl. Yhdistyksen toiminnasta julkaistiin lukuisia mielipidekirjoituksia, artikkeleita ja uutisia. Valtakunnallista näkyvyyttä yhdistys sai YLE:n tv-, radio- ja netti-uutisissa sekä Iltalehti.fi -sivustolla.

Yhdistys oli säännöllisesti esillä paikallisissa medioissa, kuten Turun Sanomissa, Lilja-lehdessä, Aamusetissä, Åbo Underrättelserissä, Turun Seutusanomissa, Kulmakunta-lehdessä ja TOK:n asiakaslehdessä.

Lähitori- ja Tykkää turkulaisesta! -toiminnot saivat säännöllistä näkyvyyttä Turun kaupungin nettisivuilla. Toimijuutta tukemassa -hankkeen tilaisuudet olivat säännöllisesti esillä Varsinais-Suomen hyvinvointialue Varhan nettisivuilla ja sisäisissä kanavissa.

Viestinnällistä yhteistyötä tehtiin lisäksi yritysten, kuten TOK:n, Kauppakeskus Hansan ja Kauppakeskus Skanssin kanssa uusien vapaaehtoisten rekrytoinnissa ja asiakashankinnassa. Auttamisesta arkea -lahjoituspalvelu tarjosi yhdistyksen toiminnalle näkyvyyttä yritys yhteistyön ja lahjoittamisen näkökulmasta.



# Kukaan ei pärjää yksin – Lahjoita lähelle!

Tukenasi ry:ssä tuemme nuorten itsenäisen elämän aloittamista ja edistämme yli 60-vuotiaiden ihmisten hyvinvointia. Maksuton toimintamme tukee heitä, jotka eri syistä jäävät palveluiden ulkopuolelle.

Haluaisitko Sinä olla mukana mahdollistamassa työtämme kertalahjoituksella, merkkipäivämuistamisella tai kuukausilahjoittajana? Vai etsiikö yrityksesi vaikuttavaa yhteistyökumppania vastuullisuustyöhön?

Lahjoituksesi toiminnallemme voit antaa mm.

- MobilePayssä lahjoitusnumerolla 75557
- yhdistyksemme keräystilille Oma Säästöpankki FI59 4309 0010 2736 05

Lahjoittajana saat määritellä, mihin toimintaamme haluat lahjoituksesi kohdistuvan. Lisätietoa löydät nettisivuiltamme tukenasi.fi/lahjoita.

Valtakunnallinen rahankeräyslupa: RA/2020/778, voimassa 31.8.2020 alkaen toistaiseksi.

## Testamenttilahjoitus

Monelle vaikeassa elämäntilanteessa olevalle ihmiselle tarjoamamme tuki on voitu toteuttaa testamenttilahjoituksena saaduilla varoilla. Testamentin antajana voit itse määritellä, miten haluat varoja käytettävän. Me toimimme toiveesi mukaisesti.

Jos haluat antaa testamenttilahjoituksen, kannattaa testamentti laatia asiantuntijan kanssa. Yleishyödylliselle järjestölle suunnattu testamenttilahjoitus on verovapaa.

## Lisätietoja:

toiminnanjohtaja Katja Suominen, p. 040 5410 718



**Tukenasi ry**  
1880

