

18  80

Tukenasi ry

Tukea elämän muutoksiin

[Tukenasi.fi](https://tukenasi.fi) [#tukenasi](https://twitter.com/tukenasi) [@tukenasi](https://www.instagram.com/tukenasi)

Oma Koutsu



Opiskelut jumittavat, työnhaku tökkii tai tulevaisuus on epäselvä.

Käytännön taitoja harjoittelemalla otetaan askeleita kohti tutkintoa ja työllistymistä.

Nuorten tuettu asuminen TUAS



Kaikilla omaan kotiin muuttavilla nuorilla ei ole läheisiä, joiden kanssa pohtia ja harjoitella itsenäisen elämän taitoja.

Arjen ja asumisen taitoja vahvistamalla otetaan askeleet onnistuneeseen asumiseen.

Senioripysäkki – Voimavarapiste yli 65-vuotiaille



Ikä tuo kokemusta, mutta se ei suojaakaan vaikeilta elämänmuutostilanteilta.

Senioripysäkin Voimavarapisteellä näistäkin kaikista on lupa puhua, kuten yksinäisyydestä, läheisen sairastumisesta, erosta tai eläkkeelle siirtymisen tuomista haasteista.

SENIORIPYSÄKKI - VOIMAVARAPISTE yli 65-vuotiaille

-psykososiaalista tukea ja
voimavaroja vaikeisiin
elämänmuutoksiin

Vuonna 2024 tukitoimintamme
piirissä oli lähes 300 asiakasta.



Keskeisimmät kohderyhmät

Kotonaan asuvat 65+ -vuotiaat, jotka:

- ovat psyykkistä hyvinvointia kuormittavissa vaikeissa elämänmuutostilanteissa esim. puolison tai muun läheisen kuolema, eläkkeelle jääminen, ero, oma tai läheisen sairastuminen, muutto uudelle paikkakunnalle, omaishoitajuuden päättymisen, puolison muutto ympärivuorokautiseen hoitoon
- kokevat yksinäisyyttä
- kokevat ikääntymisen myötä tulevat muutokset haastavina
- kokevat haasteita ihmissuhteissa
- aikaisemmat elämäntapahtumat kuormittavat nykyhetkeä

Senioripysäkki – Voimavarapiste yli 65-vuotiaille tarjoaa psykososiaalista tukea vaikeisiin elämänmuutostilanteisiin

Toivomme oheisen käänteisen liikennevaloajoittelun auttavan sen pohdinnassa, keille asiakkaille toimintamme parhaiten soveltuvat. Epäselvissä kysymyksissä otathan rohkeasti yhteyttä, kiitos!

Henkilöt, joilla on vaikea elämänmuutostilanne esim. leskeytyminen, menetykset, eläkkeelle siirtyminen, muutto uudelle paikkakunnalle tai ihmissuhdemuutokset. Elämänmuutostilanne on aiheuttanut esim. yksinäisyyttä, elämän kapeutumista, kotiin jäämistä tai haasteita mielialassa.

Henkilöllä on toive löytää

- muutosta ja merkityksellisyyttä omaan elämäntilanteeseen
- ratkaisuja yksinäisyyden tunteeseen
- vertaistukea
- rohkaisua kotoa lähtemiseen ja uuden mielekkään tekemisen löytämiseen

Henkilöllä tulee olla riittävät sosiaaliset, psyykkiset ja fyysiset voimavarat.

Mikäli olet epävarma: Ole yhteydessä ja varmista soveltuuko toimintamme henkilölle ennen kuin ohjaat häntä eteenpäin.

Mikään tietty diagnoosi tai elämäntilanne ei sinällään ole este toimintaan osallistumiselle, mutta henkilöllä tulee olla riittävät taidot ja valmiudet mm. vuorovaikutukseen.

Toivomme, että olet yhteydessä matalalla kynnyksellä, jotta voimme yhdessä pohtia henkilölle parasta ratkaisua!

Toimintamme eivät sovellu

- akuuttiin kriisitilanteeseen
- henkilöille, jotka kaipaavat vain kahdenkeskistä keskustelutukea työntekijältä
- henkilöille, joilla on muistisairaus, päihderiippuvaisuutta, vakavia mielenterveysongelmia tai vakavia puutteita arjen hallinnassa
- henkilöille, jotka eivät suoriudu itsenäisesti perusarjen toiminnoista

Katja Tujunen
p. 040 5289 103
katja.tujunen@tukenasi.fi

Marika Siika
p. 040 5866 055
marika.siika@tukenasi.fi

Päivi Rouvali
p. 040 8378 730
paivi.rouvali@tukenasi.fi



Tukenasi ry

Miten Senioripysäkin toimintaan tullaan?

- ohjaava taho välittää asiakkaan yhteystiedot
- asiakas itse on suoraan yhteydessä työntekijään
- yhteydenottopyyntö kotisivujen kautta

Toimipiste Turussa. Toimintaan voi osallistua riippumatta asuinpaikasta.

Tukihenkilötoiminnan toiminta-alue Turku ja lähikunnat.

Kaikki toimintamme on maksutonta.



Yhteydenotto

- Alkukartoitustapaaminen:
- asiakkaan kokonaisvaltainen elämäntilanteen ja tarvittavan tuen kartoitus, ammatillisen tuen kartoitus
 - asiakkaan omat toiveet
 - Senioripysäkin tukimuodot suhteessa tarvittavaan tukeen ja asiakkaan toiveisiin

- Palveluohjaus:
- asiakas ohjataan eteenpäin palveluun, mikä vastaa paremmin hänen tarpeitaan

Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen
viitekehys

Alkukartoitus

Yksilömuotoinen tuki

Ryhmämuotoinen tuki

Yksilötapaamiset
työntekijän kanssa
1-5 krt

Ammatillisesti ohjattu ryhmätoiminta

Senioripysäkki® -
keskusteluryhmät

Leskien
vertaisryhmät

Elämäni
eläkevuodet-ryhmä

Vapaaehtoisten ohjaamat, vertaisuuteen
perustuvat ryhmät

Senioripysäkin keskusteluryhmien teemat liittyvät ikääntymiseen, luopumisiin, menetyksiin, ihmissuhteisiin, elämänmuutoksiin, tunteisiin ja yksinäisyyteen.

Keskusteluryhmät ovat pienryhmiä (5-8 ryhmäläistä) ja keskustelut niissä ovat luottamuksellisia.

Erilaisia ryhmiä alkaa kautta vuoden.





Keskusteluryhmän anti

- kuulluksi tuleminen
- vertaistuki ja vertaisymmärrys
- uudet sosiaaliset kontaktit
- eletyn elämän tapahtumat näyttäytyvät eri tavalla niistä ääneen puhuttaessa
- mahdollisuus saada uusia näkökulmia ja oivalluksia
- itsetuntemus ja tulevaisuuden toiveikkuus lisääntyvät

Tuloksia

Ammatillisesti ohjattuun ryhmään osallistuminen:

- vahvisti psyykkistä hyvinvointia vaikeaksi koetussa elämäntilanteessa, edisti elämän mielekkyyttä ja vähensi sosiaalista yksinäisyyttä
- ryhmässä koettiin, että ei olla yksin vaikeiden asioiden kanssa
- vertaistuen merkitys koettiin voimaannuttavana
- paransi itsetuntoa
- tapaamiset toivat arkeen iloa ja merkitystä, lisäsi voimavaroja
- vanhuuden kehitystehtävän toteutumista edisti omaan ikääntymiseen liittyvien asioiden työstäminen yhdessä samanikäisten kanssa

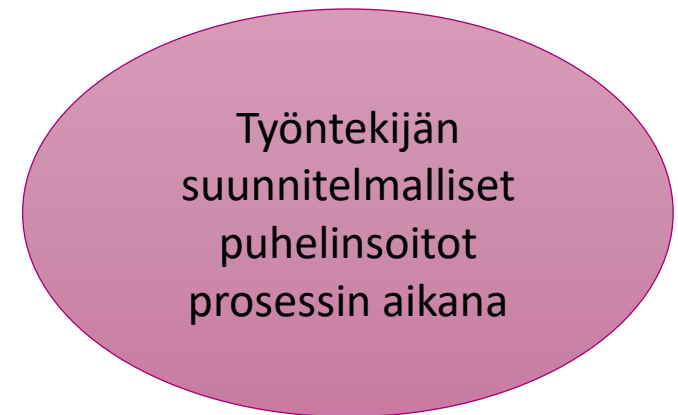
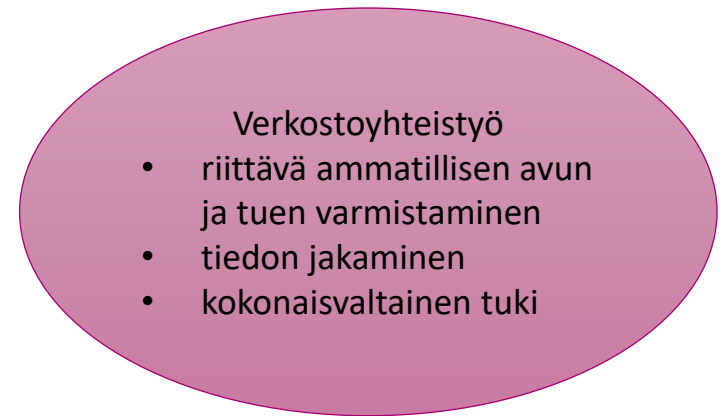


YKSILÖMUOTOINEN TUKEA

- tarjoaa kahdenkeskistä tukea

- kesto yksilöllinen
3 krt-1 vuosi

- tuki on tavoitteellista,
suunnitelmallista ja
määräaikaista



Tukihenkilöt ovat vapaaehtoisia, joista suurin osa itsekin eläkkeellä olevia.

Tukihenkilön tarjoama apu perustuu tasavertaiseen kohtaamiseen, kiireettömään läsnäoloon ja kuuntelemiseen.

Tuki voi olla mm. keskustelua mieltä kuormittavista asioista, rohkaisua kotoa lähtemiseen tai tutustumista uusiin paikkoihin.

Tuen tarvitsija ja tukihenkilö tapaavat 1-2 viikon välein.



Tuloksia

Tukihenkilötoiminnan kautta tukea saaneet:

- kokivat tulleen kuulluksi ja kohdatuksi omien kokemustensa ja ajatustensa kanssa
- itsetunto ja aloitekyky parani, rohkeus lähteä uusiin paikkoihin kasvoi
- psyykinen hyvinvointi ja arjen toimintakyky lisääntyivät vaikeassa elämänmuutostilanteessa
- elämänpiiri laajentui
- tukihenkilön kanssa sai purkaa tunteita
- itseluottamus lisääntyi

YKSILÖMUOTOINEN TUKI

Katja Tujunen, 040 5289 103,
katja.tujunen@tukenasi.fi

AMMATILISESTI OHJATTU RYHMÄTOIMINTA

Marika Siika p. 040 5866 055,
marika.siika@tukenasi.fi

VAPAAEHTOIS- JA VERTAISTOIMINTA

Päivi Rouvali p. p. 040 837 8730,
paivi.rouvali@tukenasi.fi

Kauppiaskatu 11 C 27, 20100 Turku

**Senioripysäkin uutiskirjeen voit tilata
[täältä.](#)**

