



Tukenasi ry

VUOSI 2025



"Marjut on nostanut minut murheen alhosta" – tukihenkilö kulkee rinnalla, kun elämä järkkyy

"On pitänyt tunnustaa, että en selviäkään yksin. On käynyt tosi hyvä tuuri, että olen saanut sellaista apua, jota olen tarvinnut."

(sivu 6)

Tukihenkilö auttoi avaamaan arjen solmuja

"Itsenäistyminen on tärkeä ja vaikeakin vaihe elämässä. Haluan olla antamassa sellaista tukea, mitä olisin itse aikoinaan kaivannut."

(sivu 8)

Gradu pakettiin tehokkaalla etäkoutsauksella

"Tiesin, että pystyn tähän. Olisin varmaan saanut gradun tehtyä yksinkin, mutta hyvin epäterveellä tavalla ja hirveässä psyykkisessä olotilassa."

(sivu 10)

Tukenasi ry - Tukenasi elämän muutoksissa

Tukenasi ry:ssä teemme työtä nuorten aikuisten ja yli 65-vuotiaiden tukemiseksi, sosiaalipalvelujen kehittämiseksi ja yhteisöllisyyden lisäämiseksi. Hyvä kohtaaminen on meille ensiarvoisen tärkeää. Näemme hyvän kohtaamisen olevan yksi tärkeimmistä kansalaistaidoista, jota haluamme osaltamme vahvalla rintamalla edistää. Toimintamme nojautuu vankasti vapaaehtoistyöhön ja meillä on työkavereina yli 210 aktiivista vapaaehtoistyöntekijää.

TUAS – tukea asumiseen

TUAS-toiminnan 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 muuttanut ensimmäistä kertaa omaan asuntoon.

Tukihenkilö on luotettava aikuinen, jonka antama tuki voi olla konkreettista yhdessä tekemistä, rutiinien harjoittelua, keskustelua tai vapaa-ajan toimintoihin tutustumista. Nuori määrittelee itse, mihin asioihin hän tukea kaipaa.

Kysy lisää! annastiina.jansen@tukenasi.fi tai p. 040 5247133



Oma Koutsu

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

Koutsin tarjoama tuki on konkreettista yhdessä tekemistä, rutiinien vahvistamista sekä luotettavan aikuisen kannustusta. Lisäksi vapaaehtoiset ohjaavat nuorille viikoittain kokoontuvaa Opintopiiriä, joka tarjoaa ajan ja paikan itsenäiselle opiskelulle.

Kysy lisää! kaisa.orblin@tukenasi.fi tai p. 040 8677884

Senioripysäkki - Voimavarapiste yli 65-vuotiaille

Senioripysäkki tarjoaa tukea erilaisiin elämänmuutoksiin. Tällaisia muutostilanteita voivat olla esim. leskeytyminen, muu läheisen menetys, ero, muutto, eläkkeelle jääminen, oma tai puolison sairastuminen. Mieltä kuormittavassa ja voimavaroja kuluttavassa tilanteessa ei tarvitse pärjätä yksin.

Senioripysäkin yksilö- ja ryhmämuotoinen keskustelutuki voi tarjota sinulle vertaistukea, vähentää yksinäisyyden kokemusta tarjoamalla uusia sosiaalisia suhteita, tuoda uutta merkityksellistä sisältöä elämään, rohkaista kotoa lähtemiseen, laajentaa elämänpiiriä ja lisätä toiveikkuutta.

Kysy lisää! katja.tujunen@tukenasi.fi tai p. 040 5289103



Vapaaehtoistyö on toimintamme kulmakivi

Kiinnostaako Sinua vapaaehtoistyö, jossa voit auttaa konkreettisesti? Meillä Tukenasi ry:ssä voit toimia mielenkiintoisissa vapaaehtoistehtävissä Turussa ja lähiseudulla. Vapaaehtoisena voit auttaa nuoria aikuisia tai senioreja elämän muutostilanteissa. Vapaaehtoisen apu on käytännön-läheistä ja arkista yhdessä tekemistä. Voit antaa jotain erityistä, mitä parhainkaan ammattilainen ei voi korvata – aikaa ja yksilöllistä kohtaamista.



Monipuoliset vapaaehtoistehtävät

Nuorten parissa voit toimia esim.

- tukihenkilönä itsenäistyvälle nuorelle
- koutsina opiskelu- ja työllistymisasiossa
- ohjaajana opintopiirissä

Yli 65-vuotiaiden parissa voit toimia erilaisissa elämänmuutostilanteissa esim.

- tukihenkilönä tai keskustelutukena yksilömuotoisessa toiminnassa
- vertaisohjaajana ryhmämuotoisessa toiminnassa

Vapaaehtoisena saat itsekkin paljon

Ilman upeita vapaaehtoisiamme emme pystyisi tarjoamaan ainutlaatuista tukea nuorille ja ikääntyneille. Niinpä vapaaehtoistemme hyvinvointi ja jaksaminen ovat meille tärkein asia.

Vapaaehtoistoiminta alkaa peruskoulutuksella, josta saat kattavan perehdytyksen toimintaan. Työntekijämme tarjoavat vapaaehtoisille jatkuvaa tukea ja ohjausta. Yksin ei tarvitse jäädä missään tilanteissa.

Voit oman aikataulusi mukaan osallistua myös laadukkaisiin jatkokoulutuksiin, yhteisiin virkistyksiin ja vapaaehtoisten vertaistuellisiin iltoihin. Samalla tutustut muihin mahtaviin vapaaehtoisiiimme!



Näin pääset mukaan toimintaan

1. Tutustu vapaaehtoistehtäviimme ja valitse itsellesi mieluisin tapa auttaa.
2. Täytä yhteydenottolomake sivuilla www.tukenasi.fi/vapaaehtoistyö tai soita 040 5289 103.
3. Kutsumme sinut tutustumaan toimintaamme ja kerromme tulevista vapaaehtoistyön koulutuksista.
4. Jos haluat vielä pohtia, voit tilata vapaaehtoistyöstä kertovan uutiskirjeemme. Saat sen mukana ajan-kohtaista tietoa noin kolme kertaa vuodessa.

Ota rohkeasti yhteyttä! Sinua tarvitaan!

@tukenasi



Tukenasi ry vuosi 2025



Sisällys

Tukenasi ry - Tukenasi elämän muutoksissa	2	Vuonna 2025	12
Vapaaehtoistyö on toimintamme kulmakivi	3	Yhdistyksen toimintaperiaatteet	12
Puheenjohtajan terveisiä	5	Yhdistyksen jäsenyys	12
"Marjut on nostanut minut murheen alhosta" – tukihenkilö kulkee rinnalla, kun elämä järkkyy	6	Hallitus	12
Tukihenkilö auttoi avaamaan arjen solmuja	8	Kirjanpito ja tilintarkastus	12
Gradu pakettiin tehokkaalla etäkoutsauksella	10	Henkilökunta ja vapaaehtoiset	12
		Toimitilat	12
		Yhteistyö Senioritalo Iso-Heikin kanssa	12
		Talous	13
		Tukenasi ry:n toiminta 2025	14
		Kumppanuus	15
		Tiedotus ja viestintä	15
		Tue toimintaamme	16



Tukenasi ry
1880

*Toimitus: Katja Laine ja Katja Suominen
Taitto: Katja Laine
Kannen kuva: Suvi Elo*

Puheenjohtajan terveisiä

Hyvät ystävät,

Tukenasi ry, Turun seudun vanhin toimiva sosiaalialan järjestö, on ympäröivän maailman myrskyissä pysynyt vakaasti pinnalla ja edelleen purjehtii eteenpäin koko ajan uudistuen.

Vaikka olemme maailman onnellisinta kansaa, meillä koetaan köyhyyttä, eriarvoisuutta ja yleistä tyytymättömyyttä. Vanhukset saavat huonoa hoitoa ja ainakin nuorten ajatellaan voivan huonosti. Yhteiskunnan järjestämää huolenpitoa ei koeta riittäväksi. Tämän lisäksi rinnalla kulkeva järjestömaailma on joutunut arvostelun kohteeksi ja jopa koko sen olemassaolo kyseenalaiseksi ja tarpeettomaksikin.

Järjestötoiminnan arviointi on tarpeellista ja sitä tähän tehdään koko ajan. Raportointi, avustusrahan käyttö ja erityisesti aikaansaatu tulos ovat avustusten edellytyksenä. Myös rahoittajat haluavat tietoa vaikuttavuudesta ja hyödyistä. Järjestöillä on oltava selkeä visio toiminnasta ja tavoitteista, jotta ne voivat jatkaa työtään ja pysyä hengissä. Vapaaehtoistoiminnalla on toki elintärkeä rooli, mutta on lapsellista ja ymmärtämätöntä ajatella, että yhdistykset pystyisivät toimimaan pelkästään vapaaehtoisuuden pohjalla ja täysin ilman toiminnan organisoitua, koulutusta tai hallinnollista työtä.

Tukenasi ry:n vahvuutena ovat vuodesta toiseen olleet sitoutunut ammattitaitoinen henkilökunta, koulutetut vapaaehtoiset ja kaiken toiminnan ytimenä ja tavoitteena halu tukea, voimaannuttaa ja luoda toivoa erilaisissa elämän kriiseissä oleville ihmisille.

Filosofi Frank Martela puhuu tosin toivosta vähän erilaisin sanoin. Nykymaailmaan viitaten: mitä vähemmän on toivoa, sitä enemmän tarvitaan tärkeä päämäärä ja toimijuutta – toivo tulee perästä. Erityisesti nuoret tarvitsevat kanavia toimintaan. Tällaista työtähän meidän yhdistyksessämme juuri tehdään!

Ympärillämme on paljon pahaa ja ahdistusta aiheuttavia asioita, mutta meillä on myös paljon hyvää. Asiat ja mielipiteet riitelevät useinkin, mutta silti me voimme neuvotellen ja sopien

tulla toimeen keskenämme. On läsnäolevia auttajia, lohduttajia ja tukijoita. Ei jäädä paikoilleen vaan otetaan uudet haasteet vastaan, kuunnellaan, toimitaan ja yritetään tehdä mikä on tärkeintä, pieniä hyviä tekoja toinen toisillemme.

Edith Södergran:

Tule, istu viereeni, minä kerron sinulle surustani, me vaihdamme salaisuuksia keskenämme.

Sinä näytät minulle kauneutesi ja katseesi.

Minä tarjoan sinulle hiljaisuuteni ja oman tapani kuunnella.

Maaria Seppälä
puheenjohtaja



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

Kauppiaskatu 11 C 27

20100 Turku

"Marjut on nostanut minut murheen alhosta" – tukihenkilö kulkee rinnalla, kun elämä järkkyy

Tukihenkilö Marjut on auttanut palauttamaan värit Marjan surun synkistämään elämään. Kaksikko on itkenyt, nauranut ja etsinyt arkeen uutta tekemistä. Vähitellen Marja on huomannut, että elämä voi olla mielekästä myös menetyksen jälkeen.

Ei uskoisi, että tämä kaksikko on tavannut ensimmäisen kerran alle vuosi sitten. Marja ja Marjut juttelevat kahvikupin äärellä aiheesta toiseen polveillen ja toisiaan täydentäen.

- Mehän ollaan tunnettu aina, **Marja** naurahtaa kuvatessaan suhteen laatua.

Virallisesti **Marjut Brunila** on tukihenkilö, jonka Marja sai Tukenasi ry:n Senioripysäkin kautta. Tukihenkilöt ovat vapaaehtoisia rinnalla kulkijoita haastavissa elämäntilanteissa.

Kun kaksikko tapasi ensimmäisiä kertoja, Marja oli allapäin ja yksinäinen. Päästyään jaloilleen

aviomiehensä kuolemasta hän oli saanut tietää siskonsa olevan parantumattomasti sairas.

Hän oli viettänyt ison osan arjestaan siskonsa kanssa. Siskon vointi huononi nopeasti, ja Marjan läheisin turva katosi.

- Tuntui kuin minunkin elämäntäni olisi pudonnut pohja.

Luotettava juttukumppani

Niinpä Marjutista tuli Marjan rinnalla kulkija. Juttu on luistanut ensitapaamisesta lähtien. Marjalle on ollut tärkeää puida menetyksiään ja tuntemuksiaan luottamuksella. Itkeä ja nauraa.

- Marjutille on helppoa puhua. Välillä mietin, että pälätänkö liikaakin, mutta sitähän varten Marjut on, Marja sanoo.

Yhteiset kokemukset ovat tuoneet keskusteluihin syvyyttä. Marjutin äiti kuoli samoihin aikoihin Marjan siskon kanssa. Menetyksen murheen on ollut helppoa samastua.

Kaksikko näkee viikoittain ja touhuu monenlaista. Marjut on hyvä keksimään tekemistä ja Marja utelias kokeilemaan uusia asioita.

He ovat käyneet esimerkiksi teatterissa, elokuvissa, taidenäyttelyissä, lounailla ja myyjäisissä. Yhdessä tehdessä Marja on oivaltanut, mihin voisi mennä myös omin päin – vaikka tanssikurssille tai sinfoniakonserttiin.

- Olen rohjennut mennä yksinkin, kun ollaan ensin käyty yhdessä, hän sanoo.



Marjut on rohkaissut Marjaa toteuttamaan haaveitaan. Marja on pohtinut, millaista The Voice of Finlandin katsomossa on. Nyt kaksikolla on liput ohjelman äänitykseen Logomoon.



Marja ja Marjut ovat kokeneet monet kulttuuririennot yhdessä. Turun pääkirjasto on kummallekin mieluisa paikka.

Tavoitteellinen tukisuhde

Vapaaehtoiset tukihenkilöt ja apua tarvitsevat ihmiset tulevat Senioripysäkin toimintaan haastatteluiden kautta. Marja ja Marjut kiittelevät, miten tavoitteellista toiminta on.

Tukisuhde kestää maksimissaan vuoden, ja tukiparilla on säännöllisiä tapaamisia myös Tukenasi ry:n ohjaajan kanssa. Niissä puidaan kuulumisia sekä tukisuhteen tavoitteita.

- On tosi fiksua, että tässä kulkee joku vierellä ja kartoittaa, missä mennään. Ja kun edellisessä tukisuhteessa oli haasteita, sain purkaa mieltäni ohjaajalle, Marjut sanoo.

Marja on vaikuttunut siitä, miten pieteetillä tukisuhde pohjustettiin. Hänestä on ollut mukava huomata oma edistys ohjaajan tekemissä mielialakartoituksissa.

Tukihenkilötoiminnalla on Marjan ja Marjutin mielestä entistä isompi merkitys, kun julkisen sektorin resurssit hupenevat ja yhteisöllisyys murenee. Palveluverkossa seikkaillessa he ovat huomanneet, miten ihmisten tukeminen on isolta osin kolmannen sektorin varassa.

He näkevät tässä ajassa ison ristiriidan: kaupunki on pullollaan tekemistä senioreille, ja samalla moni kokee raastavaa yksinäisyyttä.

- Tarvitaan henkilökohtaista tukea, joka aktivoi lähtemään liikkeelle, Marja pohtii.

Vuosisadan match

Toistensa kohtaamista Marja ja Marjut kuvaavat vuosisadan "matchiksi", täysosumaksi. Kummallekin jää tapaamisista hyvä mieli ja kohdattu olo. Heistä on tullut ystävä.

- Onhan tässä käynyt tosi hyvä säkä, Marjut pohtii.

Tapaamisten myötä värit ovat palanneet Marjan kestoharmaalta tuntuneeseen elämään. Hänellä on sellainen olo, että elämä voi jatkua iloisella mielellä, vaikka menetyksiä kantaakin aina mukanaan.

- Marjut on nostanut minut murheen alhosta, hän kuvaa.

Viimeinen vuosi on ollut Marjalle myös opintomatka. Avun hakemiseen on korkea kynnyks, kun on aina selvinnyt kaikesta itse.

- Tässä on pitänyt tunnustaa, että en selviäkään yksin. On käynyt tosi hyvä tuuri, että olen saanut sellaista apua, jota olen tarvinnut.

Teksti ja kuvat: Heidi Pelander

"Tässä on pitänyt tunnustaa, että en selviäkään yksin. On käynyt tosi hyvä tuuri, että olen saanut sellaista apua, jota olen tarvinnut."

Tukihenkilö auttoi avaamaan arjen solmuja

Uusi alku yksin vieraassa kaupungissa sai Emma Lehtosen käpertymään kuoreensa. Tukihenkilö Martta Kujalan kanssa elämän murheita taklattiin yksi kerrallaan, ruoanlaitosta ja tukibyrokraatiasta tulevaisuudensuunnitelmiin.

Media-alan ammattiopinnot olivat **Emma Lehtoselle** hyppy tuntemattomaan. Hän muutti yläkoulun jälkeen yksioon Turkuun. Kaverit ja harrastukset jäivät kotikaupunkiin Saloon.

Lehtonen sinnitteli toisen asteen opintojen loppusuoralle, kunnes seinä tuli vastaan. Opinnot sakkasivat, taustalla olleet masennus- ja ahdistusoireet puskiivat pintaan.

- Seinät alkoivat kaatua päälle. Tuntui, että nyt pitää puhua jollekin, Lehtonen kuvaa.

Martta Kujalasta tuli Lehtosen arjen tukipilari. Kujala on Tukenasi ry:n vapaaehtoinen tukihenkilö, joka löytyi järjestön TUAS-toiminnan (Tukea asumiseen) kautta.

Yhtäkkiä Lehtosella oli samanhenkinen juttukumppani, jolle purkaa murheita. Alun jännityksen jälkeen keskustelu alkoi soljua. Ajatuksia

sisälleen padonnut Lehtonen rohkeni puhua asioistaan.

- Olemme tosi samanlaisia ihmisiä. Yhdessä oleminen on rentoa ja aitoa, hän sanoo.

Tukena arkisissa asioissa

Kujala auttoi Lehtosta myös arjen solmuissa. Lehtosta ahdisti käydä ruokakaupassa, eikä hän tehnyt itse ruokaa juuri koskaan.

Ensin kaksikko kävi kaupassa ja teki ruokaa yhdessä. He listasivat helposti kokattavia arki-ruokia ja miettivät, mitä aineksia niihin tarvitaan. Vähitellen kaupassa käynti sujui Lehtoselta yksinkin.

- Olen ajan myötä rohkaistunut tekemään ja kokeilemaan erilaisia ruokia, hän sanoo.

Kujala auttoi Lehtosta myös Kelan ja työllisyyspalveluiden lomakkeiden täytössä, mitä ei koulussa opeteta.

- Tuntuu, että en olisi saanut hoidettua niitä yksin, Lehtonen sanoo.

Yhteistä juteltavaa he löysivät helposti esimerkiksi musiikista, kulttuurista ja tulevaisuuden suunnitelmista. Tapaamiset kuluivat usein kahvitellen tai kävellen.

- Käytiin myös retkellä Ruissalossa, Katariinanlaaksossa ja Koroisilla. Tarkoituksena oli, että Emma näkisi Turkuja eri näkökulmista, Kujala sanoo.



Emma Lehtonen ja Martta Kujala muistavat, miten ensimmäinen tapaaminen jännitti kumpaakin tosi paljon. Yhteinen sävel löytyi nopeasti yhteisten kiinnostuksenkohteiden kautta.



Martta Kujala ja Emma Lehtonen tapasivat keskimäärin parin viikon välein. Kaksikon käveltyä jokirantaa Korosiin reitistä tuli Lehtosen vakituinen lenkkipolku.

Epätäydellisenä esimerkkinä

Martta Kujala päätyi Tukenasi ry:n vapaaehtoiseksi yliopistotuutorinsa vinkistä. Vaikka hän opiskelee sosiaalityötä Turun yliopistossa, pääsyy vapaaehtoiseksi lähtemiseen ei ollut ammatillinen.

- Itsenäistyminen on tärkeä ja vaikeakin vaihe elämässä. Haluan olla antamassa sellaista tukea, mitä olisin itse aikoinaan kaivannut.

Kujala haluaa olla nuorille myös esimerkki siitä, ettei elämä aina etene suoraviivaisesti. 31-vuotiaan Kujalan opinnoissa on ollut monenlaisia sivupolkuja.

- En minä tiennyt 15–16-vuotiaana, mitä haluan tehdä.

Kujalan mukaan tukihenkilön työtä tehdään omalla persoonalla, eikä hommaan ole valmista käsikirjoitusta. Palkitsevinta on nähdä onnistumiset ja edistysaskeleet nuoren elämässä.

"Itsenäistyminen on tärkeä ja vaikeakin vaihe elämässä. Haluan olla antamassa sellaista tukea, mitä olisin itse aikoinaan kaivannut."

Kulttuurialan ammattilaiseksi

Nyt Emma Lehtonen on jälleen uuden äärellä. Hän on muuttamassa kumppaninsa kanssa Helsinkiin. Tavoitteena ovat joko muusikon opinnot Pop & Jazz Konservatoriossa tai kulttuurituottajan opinnot ammattikorkeakoulussa.

Kuluneen vuoden varrella hän sparrasi luovan alan taitojaan Nuorten työpaja Fendarin digi- ja viestintäpajassa ja hioi bassonsoittoaan Turku Rock Academyssa. Haaveammatti on selvillä.

- Haluan tehdä töitä muusikkona, hän sanoo.

Lehtosen mielestä tämänhetkinen maailma on parikymppiselle pelottava. Paikkaa yhteiskunnassa pitää etsiä todellisuudessa, jossa oma toimeentulo on tiukassa, työttömyys jyllää ja positiiviset uutiset ovat vähissä.

- Epävarmuus tuo turvattomuutta. Yritän silti ajatella positiivisesti.

Uuteen elämänvaiheeseen hän lähtee paljon paremmista lähtökohdista kuin viimeksi: henkisesti vahvempana ja yhdessä kumppanin kanssa.

Tukisuhteen päätteeksi Lehtonen ja Kujala aikovat laatia "lähtöpakettin": miettiä varoiksi, mihin Lehtonen voi olla yhteydessä, jos tarvitsee tukea Helsingissä.

Sitä Lehtonen ei halua edes ajatella, mitä olisi tapahtunut ilman Kujalan tukea. Hän on päättänyt tehdä vastaavaa vapaaehtoistyötä joskus itsekin.

- Tällainen tuki voi pelastaa ihmishenkiä, hän sanoo.

Teksti ja kuvat: Heidi Pelander

Gradu pakettiin tehokkaalla etäkoutsauksella

Vapaaehtoinen koutsi Jael ohjasi lempeän jämäkästi linan täpärän aikataulun graduprojektin maaliin. Koutsaus sai linassa aikaan muutoksen, joka kannattelee pitkälle tulevaan.

Nyt riittää, pitkään kauppatieteitä opiskellut **lina** päätti. Hän halusi gradunsa vihdoin valmiiksi, opinnot pakettiin ja elämässä eteenpäin.

Hänelle on aina ollut luonteenomaista lykätä asioita viimetippaan. Aikaa kevään viimeiseen palautuspäivään oli kolme kuukautta ja gradu pahasti kesken.

- Minun oli pakko hakea apua, jotta valmistuisin vielä keväällä.

Tukenasi ry:n kautta lina sai avukseen **Jael Helasvuon**, Oma Koutsi -toiminnan vapaaehtoisen. Koutsauksen ideana on auttaa nuoria aikuisia opiskeluun ja työnhakuun liittyvissä asioissa.

Koutsin pesti sopi Jaelille monestakin syystä. Siitä oli hyötyä hänen sosionomiopinnoissaan. Aiempien yliopisto-opintojensa takia hän tiesi, mistä graduprosessissa on kyse. Lisäksi hän oli työskennellyt Life Coachina eli elämäntaidon valmentajana.

- Ajattelin, että pääsen hyödyntämään valmennustaitoja tässä samalla.

"En koe, että minulta olisi puuttunut mitään missään vaiheessa, vaikka olimme etänä."

Aikataulutusta ja opiskeluvinkkejä

Aluksi kaivettiin esiin kalenteri. Jael auttoi linaa pilkkomaan hahmottoman gradumöykyn selkeiksi tehtäviksi, jotka aikataulutettiin.

Matkan varrella lina sai Jaelilta konkreettisia vinkkejä gradunteon vaiheisiin ja akateemisen kirjoittamisen koukeroihin.

Koutsautapaamisia oli kerran viikossa. Lisäksi kaksikko sopi, että lina lähettäisi Jaelille joka arki-ilta viestin, mitä oli saanut päivän aikana aikaiseksi. Jos linasta ei kuulunut, Jael kyseli perään. Näin lina sai asioita tehtyä.

- En odottanut Jaelilta palautetta joka päivä. Minulla piti vain olla joku, jolle olen vastuussa tekemisistäni, hän selittää.



linan mukaan koutsauspalvelut ovat nuorille aikuisille todella arvokkaita ajassa, jossa epäonnistumista pelätään ja urakäännteitä voi vertailla somessa.

Tekeminen oli määrätietoista. lina olikin toivonut koutsia, joka pistää hänet lempeästi ruotuun.

Hänestä on hämmästyttävää, miten täydellisesti Jael täytti odotukset.

- Jael oli koko ajan tosi lämmin ja kannustava, mutta silti tekeminen oli tehokasta. Tällainen vaatii koutsilta tosi hyvää sosiaalista ja emotionaalista älykkyyttä.

Tehokkaasti ja helposti etänä

Tukenasi ry tarjoaa koutsauksia sekä kasvokkain että etänä. Turussa asuva lina ja Helsingissä asuva Jael tapasivat vain Teams-videoyhteydellä ja viesteilivät lisäksi Whatsappissa.

Kaksikko nautti etäkoutsauksen helppoudesta. Matkoihin ei mennyt aikaa ja toimitiloja ei tarvinnut miettiä. Tekeminen oli hyvin tehokasta ja asiassa oli helppoa pysyä. linan mukaan koutsaus ei keskeyttänyt arjen rutiineja, ja hän pääsi heti jatkamaan hommia.

- En koe, että minulta olisi puuttunut mitään missään vaiheessa, vaikka olimme etänä, hän sanoo.

Tukisuhteen onnistumiseen vaikutti heistä ratkaisevasti Tukenasi ry:n huolellinen pohjatyö haastatteluineen. He pääsivät suoraan hommiin ensimmäisestä tapaamisesta lähtien. Lopulta lina gradu todella valmistui asetetussa määräajassa. Jaelista on ihailtavaa, miten ahkerasti ja päämäärätietoisesti lina työskenteli tiukassa aikataulussa.

- Se auttoi paljon, että lina lähti kokeilemaan tosi ennakkoluulottomasti kaikkia juttuja, joita ehdotin.

”Jael oli koko ajan tosi lämmin ja kannustava, mutta silti tekeminen oli tehokasta. Tällainen vaatii koutsilta tosi hyvää sosiaalista ja emotionaalista älykkyyttä.

Kohti valoisampaa ajattelua

Koutsauksen aikana linalle kirkastui, miten järkevää ulkopuolisen avun pyytäminen oli. Hän ymmärsi, ettei kaikesta aina tarvitse selvittää yksin. Hänen maisteriopintojensa venymisen taustalla oli totaalinen uupumus. Hän arvelee, että ilman Jaelin apua burnout olisi uusiutunut.

- Tiesin, että pystyn tähän. Olisin varmaan saanut gradun tehtyä yksinkin, mutta hyvin epäterveellä tavalla ja hirveässä psyykkisessä olotilassa.

Vuosi koutsauksen jälkeen linalle kuuluu hyvää ja hän hakee monenlaisia töitä. Hänestä koutsaus kantaa edelleen hedelmää, vaikka se kesti vain kolme kuukautta. Se auttoi häntä näkemään vahvuuksiaan ja kääntämään ajatteluaan valoisammaksi.

- Siitä jäi sellainen asenne, että oho, minusta onkin aika moneen.

Tällaiset isot onnistumiset ovat Jaelista koutsauksen parasta antia myös koutsille. Kaksikosta palvelulle on iso tarve ajassa, jossa kilpailu työpaikoista on kovaa ja some houkuttelee vertailemaan.

Teksti ja kuvat: Heidi Pelander



Jael ohjasi linaa muun muassa tehokkaaseen kalenterinkäyttöön, missä lina on omien sanojensa mukaan huono. Kaksikko tapasi ainoastaan etänä.

Vuonna 2025

Yhdistyksen toimintaperiaatteet

Teemme työtä vaikeissa elämäntilanteissa olevien nuorten aikuisten ja yli 65-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, tasavertaisesti, inhimillisesti, luottamuksellisesti ja jokaisen henkilön ainutlaatuisuutta kunnioittaen. Sosiaalialan järjestönä olemme uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumattomia.

Yhdistyksen jäsenyys

Yhdistyksen jäsenistö on sitoutunutta, suurin osa heistä on ainaisjäseniä. Vuoden 2025 lopussa jäsenmäärä oli 75. Jäsenet tukevat ja kehittävät yhdistyksen tekemää työtä. Eri-ikäisiä ja eri elämänvaiheissa olevaa jäsenistöä toivotaan edelleen lisää. Yhdistyksen kevä- ja syyskokouksissa käsiteltiin sääntömääräiset asiat.

Hallitus

Vuonna 2025 hallituksen puheenjohtajana toimi erikoislääkäri Maaria Seppälä. Muina jäseninä toimivat yrittäjä, sijoittaja Peter Eriksson, KTM, talousneuvos Aapo Kaisti, sosiaalineuvos Leena Kulju, ikäihmisten palveluohjaaja Antero Lehtonen, kehityspäällikkö Hanna Lindholm, sairaalapastori Eija Mäkinen (vpj) ja sosiaalityöntekijä Soile Ojanperä. Hallituksen sihteerinä ja esittelijänä toimi toiminnanjohtaja Katja Suominen.

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous valitsi 12.11.2025 hallituksen puheenjohtajiston ja jäsenet vuodelle 2026. Puheenjohtajana jatkaa erikoislääkäri Maaria Seppälä ja varapuheen-

johtajana sairaalapastori Eija Mäkinen. Muina jäseninä yrittäjä, perheenisä Pekka Crabol, yrittäjä, sijoittaja Peter Eriksson, KTM, talousneuvos Aapo Kaisti, sosiaalineuvos Leena Kulju, ikäihmisten palveluohjaaja Antero Lehtonen, kehityspäällikkö Hanna Lindholm ja sosiaalityöntekijä Soile Ojanperä. Vuonna 2025 hallitus kokoontui 7 kertaa ja pöytäkirjoihin merkittiin 69 pykälää.

Kirjanpito ja tilintarkastus

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

Henkilökunta ja vapaaehtoiset

Vuonna 2025 Tukenasi ry:ssä oli 11 toimihenkilötehtävää.

Vapaaehtoisia toiminnassa oli yli 210.

Toimitilat

Yhdistyksen järjestötyön toimipiste sijaitsee osoitteessa Kauppiaskatu 11 C 27. Kesäkuuhun asti toiminta toteutui väistötiloissa osoitteessa Olavintie 2. Toiminnanjohtajalla ja järjestökoordinaattorilla on käytössä Pikku-Heikin kiinteistössä työtila, jota käytetään myös kahdenkeskiin 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.

Olenainen 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 2025 vapaaehtoiset ohjasivat

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

Lähtötori Iso-Heikki on yhdistyksen järjestämää avointa toimintaa yli 60-vuotiaille senioritalolla. Monipuolinen maksuton toiminta on tarkoitettu erityisesti lähialueen asukkaille, mutta myös muualla asuvat ovat luonnollisesti tervetulleita. Lähtötorin kautta senioritalon ja alueen asukkaiden arkeen on tarjottu myös muuta toimintaa, kuten Turun Kuuloyhdistyksen Kuulolähipalvelua, Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liiku lähellä -ryhmätoimintaa, Varsinais-Suomen Sydänpiirin Kulttuurikurkistus-ryhmiä sekä kulttuuritilaisuuksia. Tiiviin yhteistyön tuloksena senioritalolla on Eschnerska Gym -kuntosali, jota Iso-Heikkilän ja Patterinhan yli 60-vuotiaat asukkaat voivat käyttää maksutta.

Talous

Toiminnan pääasiallinen rahoittaja on STEA (506 608 €). Varsinais-Suomen hyvinvointialue Varha tuki nuorten tukitoimintaa 35 000 eurolla (TUAS ja Oma Koutsi) sekä Järjestöinfotilaisuuksien järjestämistä 4 000 eurolla. Turun kaupunki tuki ikäihmisille suunnattua yksilö- ja ryhmämuotoista tukitoimintaa (Senioripysäkki) 11 200 eurolla.

Varsinais-Suomen liiton rahoittama 3-vuotinen Osallisuudella elinvoimaa -hanke alkoi huhtikuussa. Yhdistyksen toimintaa tukivat myös lukuisat säätiöt. Lähtöritoimintaa tukivat avustuksilla Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet (15 000 €) ja Betania Säätiö (5 000 €). Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet ja Betania Säätiö myönsivät lisäksi kumpikin 15 000 € avustuksen Opiskelijan työhuone -toimintaan, joka käynnistyi maaliskuussa.

TUAS-toiminta sai Länsi-Suomen Yleishyödylliseltä Asuntosäätiöltä 18 000 € työntekijäkuluihin. Tunkelon säätiön 3000 € avustus kohdentui nuorten tukitoimintoihin samoin kuin Petrea säätiön avustus (11 506 €). Stiftelsen 7:nde Mars myönsi nuorten tukitoiminnan asiakkaiden kulttuurielämyksiin 1 500 € avustuksen.

Odd Fellow Lastenrahastosäätiö lahjoitti alaikäisille nuorille hankittavien liikunta- ja kulttuuri-lahjakorttien hankintaan 500 €.

Myös yritykset tukivat eri tavoin yhdistyksen toimintaa. TOK myönsi yhdistykselle 10 000 € joululahjoituksen. Lisäksi TOK tarjosi Senioripysäkki-toiminnalle mahdollisuuden esitellä toimintaa infopisteillä S-Market Wiklund Herkun aulassa.

Someron Säästöpankin (1 250 €) ja Pohjantähden (3 000 €) avustukset kohdentuivat nuorten tukitoimintoihin. Peab Oy:n 2 500 € avustus kohdentui yhden nuoren ja yhden ikäihmisen yksilölliseen tukitoimintaan. Louhos Digital Oy puolestaan valitsi Tukenasi ry:n yhdeksi Louhos Charity Golfin lahjoituskohteeksi. Auttamisesta arkea -lahjoituspalvelun kautta saatiin lahjoituksia useilta yrityksiltä.

Useat tahot tarjosivat yhdistyksen asiakkaille ja vapaaehtoisille elämyksiä mm. ilmaisten lippujen muodossa. Turun Kaupunginteatteri jakoi lippuja useisiin näytöksiin. Laugh My Turku jakoi lippuja Päin Brinkkalaa -näytökseen ja HC TPS sekä Bayer puolestaan jääkiekkotteluun. Turun taidemuseo tarjosi maksuttoman Luonnostellen-opastuksen.

Kauppakeskukset Hansa, Mylly ja Skanssi antoivat kukin viikoksi mainosaikaa videoreeneille nuorten tukitoimintojen vapaaehtoisten rekrytointiin. Lisäksi nuorten tukitoiminnan työntekijät jalkautuivat kauppakeskuksiin esittelemään toimintaa.

Tukenasi ry:n varsinaisen toiminnan tuotot olivat yhteensä 695 073,16 €. Sijoitus- ja rahoitustoiminnan tuotot olivat 28 738,22 €. Henkilöstökulut olivat 500 044,67 €.

Yhdistyksen omaksi pääomaksi kirjattiin 853 240,70 €. Taseen loppusummaksi jäi 1 030 694,56 €.

TUKENASI RY:N TOIMINTA 2025

Senioripysäkki - Voimavarapiste yli 65-vuotiaille

- Kaikki tukihenkilötoimintaan sekä ammatillisesti ohjattuun ryhmätoimintaan osallistuneet kokivat hyötynensä toiminnasta. Tukihenkilötoiminnan koettiin mm. vahvistaneen aloitekykyä ja omatoimisuutta, antaneen sisältöä elämään ja vaikuttaneen positiivisesti mielialaan. Ryhmien osallistujat kokivat mm. yksinäisyyden tunteen vähentyneen sekä saaneensa vertaistukea ja voimavaroja arkeen.
- Vapaaehtoisten ohjaamien ryhmien osallistujista 98 % koki hyötynensä toiminnasta. Ryhmien koettiin mm. lisänneen sosiaalista vuorovaikutusta, vaikuttaneen positiivisesti mielialaan ja antaneen voimavaroja arkeen.
- Kaikki vapaaehtoiset kokivat yhteisöllisyyden tunteensa lisääntyneen ja saaneensa mielekästä sisältöä elämään. Yleisarvosanaksi toiminnalle vapaaehtoiset antoivat 4,3 (asteikko 1-5).

TUAS - tukea asumiseen

- Kaikki nuoret kokivat itsenäistymistaitojensa parantuneen tukisuhteen aikana yhdellä tai useammalla osa-alueella. Toiminnassa parhaaksi koettiin suhde omaan tukihenkilöön sekä tuen saaminen juuri kaivattuihin asioihin omassa arjessa. Yleisarvosanaksi toiminnalle nuoret antoivat 5 (asteikko 1-5).
- 90 %:lla nuorista itsenäinen asuminen jatkui ongelmitta tukisuhteen päättyessä. Lisäksi 6 kuukauden jälkiseurannassa tavoitettiin 11 nuorta, joista 10 kertoi itsenäisen asumisen sujuvan ongelmitta.
- Kaikki vapaaehtoiset kokivat toiminnan merkityksellisenä. Vapaaehtoisten antama yleisarvosana toiminnalle oli 5 (asteikko 1-5).

Oma Koutsi

- Kaikki nuoret kokivat hyötynensä koutsauksesta ja omien työllistymiseen tai opiskeluun liittyvien valmiuksiensa lisääntyneen. Nuoret kokivat, että koutsauksen aikana oli konkreettisesti harjoiteltu erilaisia opiskelu- ja työelämätaitoja. Yleisarvosanaksi toiminnalle nuoret antoivat 4 (asteikko 1-4).
- Kaikkien nuorien työ- tai opiskelutilanne oli edennyt koutsauksen aikana. Nuorten henkilökohtaiset tavoitteet saavutettiin hyvin: 91 % tavoitteista oli koutsauksen päättyessä toteutunut täysin ja 9 % osittain.
- Kaikki vapaaehtoiset kokivat toimintaan osallistumisen merkityksellisenä ja hyvin organisoiduksi. Toiminnan yleisarvosanaksi vapaaehtoiset antoivat 4 (asteikko 1-4).

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

- Lähitorin kävijäkäyntimäärä oli 1544. Tukenasi ry:n järjestökoordinaattorin ja muiden organisaatioiden asiantuntijoiden palveluohjauksia ja neuvontoja oli 387 kpl. Varhan palveluohjaaja oli tavattavissa 2 kerralla (9 palveluohjausta).
- Lähitorin yhteydessä kokoontui Liiku lähellä -ryhmä, josta vastasivat Turun Lähimmäispalveluyhdistys ja Turun kaupunki.

Osallisuudella elinvoimaa -hanke

- Huhtikuussa alkaneella hankkeella mm. edistettiin maakunnan asukkaiden osallisuutta tukevien palveluiden ja eri toimijoiden välisen yhteistyön kehittämistä. Toimenpiteitä olivat mm. työpajat, info-tilaisuudet, För dig, senior i Åbo -oppaan päivitys sekä useille toimijoille tarjotut koutsaukset viestinnän, vertais- ja vapaaehtoistoiminnan tai keskinäisen yhteistyön kehittämiseen.

Kumppanuus

Tukenasi ry:n toiminta perustuu laajaan yhteistyöhön. Vuonna 2025 kumppaneita olivat mm.

STEA

Turun kaupunki

Hyvinvointialue Varha

Varsinais-Suomen Liitto

Betania Säätiö

Länsi-Suomen Yleishyödyllinen Asuntosäätiö

Odd Fellow Lastenrahastosäätiö

Petrea säätiö

Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet

Stiftelsen 7:nde Mars

Tunkelon säätiö

Auttamisesta arkea -lahjoituspalvelu

BNI Kulmahuone

HC TPS ja Bayer Oy

Kauppakeskus Hansa

Kauppakeskus Mylly

Kauppakeskus Skanssi

Laugh My Turku

Louhos Digital Oy

Peab Oy

Pohjantähti

Senioritalo Iso-Heikki

Someron Säästöpankki

TOK - Turun Osuuskauppa

Turun ammatti-instituutti

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä

Turun Kaupunginteatteri

Turun ylioppilaskyläsäätiö

Lukuisat nuorten ja ikääntyneiden parissa työtä tekevät järjestöt ja muut organisaatiot

Tiedotus ja viestintä

Tukenasi ry:n toimintaa esiteltiin vuonna 2025 lukuisissa asiakkaille, vapaaehtoistyöstä kiinnostuneille ja ammattilaisille suunnatuissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa. Lisäksi yhdistyksellä oli osasto Kirjamessuilla. Somekanavista aktiivisessa käytössä olivat Facebook, Instagram ja LinkedIn.

Mediaosumia oli yhteensä 57 kpl. Yhdistyksen toiminnasta julkaistiin lukuisia artikkeleita ja uutisia. Valtakunnallista näkyvyyttä yhdistys sai Ylellä. Paikallisissa medioissa, kuten Turun Sanomissa, TS Extrassa, Aamusetissä, Turun Seutusanomissa ja Auran Aalloilla näkyvyyttä saatiin säännöllisesti.

Osallisuudella elinvoimaa -hankkeen tilaisuudet sekä Järjestöinfotilaisuudet olivat säännöllisesti esillä hyvinvointialue Varhan nettisivuilla ja sisäisissä kanavissa. Alkuvuonna päättynyt Tykkää turkulaisesta! -toiminta sai näkyvyyttä Turun kaupungin nettisivuilla.

Viestinnällistä yhteistyötä tehtiin myös yritysten, kuten TOK:n sekä Hansan, Myllyn ja Skanssin kauppakeskusten kanssa uusien vapaaehtoisten rekrytoinnissa ja asiakashankinnassa. BNI Kulmahuone ja Auttamisesta arkea -lahjoituspalvelu tarjosivat yhdistykselle näkyvyyttä yritys yhteistyön ja lahjoittamisen näkökulmasta.



Kukaan ei pärjää yksin – Lahjoita lähelle!

Tukenasi ry:ssä tuemme nuorten aikuisten itsenäisen elämän aloittamista ja edistämme yli 65-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

