

Näin tovituki toimii

KUKA TAHANSA VOI
VÄLILLÄ TARVITA APUA
JAKSAMISEENSA.

SAMA
IHMINEN VOI
OLLA VÄLILLÄ
TOVITUEN
TARJOAJANA,
VÄLILLÄ SEN
VASTAAN-
OTTAJANA.



MIELEKKÄÄN TEKEMISEN
LÖYTÄMINEN AIKAPANKISTA LISÄÄ
MERKITYKSELLISYYDEN
TUNNETTA JA VOI JO
ITSESSÄÄN EDISTÄÄ TOIPUMISTA.



Tommi on
kohdannut elämässä
hankalan tilanteen...
Voisiko tovituesta olla
apua?

Tiina puolestaan
käyttää tovitukijana
ansaitsemansa tovit
hankkimalla aika-
pankista hierontaa
– ja kenties jonain
päivänä myös
tovitukea
itselleen.



Hän ottaa yhteyttä
aikaparantaa.net-
sivuston kautta ja kertoo
tilanteestaan.
Tukipyyntö välitetään
nimettömänä tovitukija-
verkostolle.

Tommi on tottunut pyörien
korjaamiseen ja huoltami-
seen. Hänen pyöränhuolto-
ilmoituksensa saa aika-
pankista paljon vastauksia,
ja pian Tommin tovitili on
taas plussalla.



Tiina ilmoittaa valmiudes-
taan ryhtyä Tommin tuki-
henkilöksi, sillä hänellä on
omakohtaista kokemusta
ongelmasta, johon Tommi
on törmännyt.

Kun Tommin voimat ovat
alkaneet palautua, he
miettivät yhdessä Tiinan
kanssa, mitä Tommi voisi
puolestaan aikapankin
kautta
tarjota.



TOVITUKIJAT OVAT ELÄMÄNKOKEMUKSEN,
TYÖN TAI KOULUTUKSEN PÄTEVÖITTÄMIÄ
TUKIHENKILÖITÄ, JOTKA TARJOAVAT
TUKEANSA AIKAA VASTAAN.



Tiina ja Tommi
tapaavat
muutaman kerran,
ja Tommin tilanne alkaa
selkiintyä. Tiina laskuttaa
Tommin aikapankkitilitystä
toveja tapaamisiin kuluneen
ajan mukaan.

Hankalan elämänvaiheen
aikana Tommi ei ole
jaksanut hoitaa kotia.
Tiina auttaa Tommia
löytämään myös
siivousapua
aikapankista.



TOVITUKIJAT
OVAT
SITOUTUNEET
NOUETTAMAAN
TOVITUEN
EETTISIÄ
PERIAATTEITA.

AIKAPANKIN
TOIMINTA PERUSTUU
LUOTTAMUKSEEN, JA TILI
SAA OLLA MYÖS
MIINUKSELLA.

TOVITUEKA JAKSAMISEEN

Aika parantaa on verkosto, joka tarjoaa tovitukea, eli tukea ja välittämistä aikapankin keinoin. Tovituessa ei käytetä rahaa, sillä aikapankissa yksi tunti mitä tahansa työtä on arvoltaan yksi tovi.

Voidakseen tarjota tai vastaanottaa tovitukea on oltava aikapankin jäsen. Liittyminen on helppoa eikä maksa mitään.



Kaipaatko tukea?

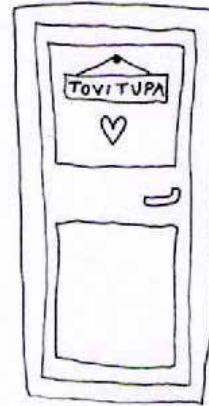
Monesti auttaa jo paljon se, että saa jakaa ajatuksiaan ja tunteitaan jonkun kanssa. Aina ei halua vaivata lähipiiriä, mutta ammattiapuun turvautumisenkaan ei tunnu ajankohtaiselta. Aika parantaa -verkosto välittää elämänkokemuksen, koulutuksen tai työelämän pätevöittämiä tukijoita, joiden kanssa voit keskustella luottamuksellisesti.

Ryhtyisitkö itse tukijaksi?

Onko oma elämäsi tasapainossa, osaatko kuunnella, onko sinulla myötäelämisen kykyä?

Kenties voisit ryhtyä tovitukijaksi. Työ edellyttää vastuullisuutta ja sitoutumista verkoston eettisiin periaatteisiin. Tovitukijana olet osa tärkeää työtä tekevää verkostoa. Meillä saat yhteisön tuen, työnohjauksen ja koulutusta.

Lisätietoja: www.aikaparantaa.net



YHTEYSTIEDOT

Aika parantaa -verkosto/
Tovituki tunnetuksi -hanke

Koordinaattori Hanna Koppelomäki
Toinen linja 3, huone 426

00530 Helsinki
puh. 050 3808540

aikaparantaa@aikaparantaa.net

Aluevastaava Heidi Kervinen
heidi.kervinen@kakspy.com
Projektisuunnittelija Pauliina Shilongo
pauliina.shilongo@kakspy.com

TOVITUKI TUNNETUKSI

Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry ja Aika parantaa -verkosto toteuttavat yhdessä Raha-automaattiyhdistyksen tukemaa Tovituki tunnetuksi -hanketta 2013-2016.

Hanke vahvistaa tovituen ydin-sanomaa yhteiskunnassa: jokainen voi ja saa tarvitta välillä tukea jaksamiseensa.

