



Nicehearts ry

Vaikuttavaa työtä tyttöjen, naisten ja perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi

Monikulttuurinen asuminen -seminaari 19.9.2026



Sisältö

01 Niceheartsin esittely – Minna
Lehmuksenkukka

02 Naapuriäidit-toiminta – Valentine
Mukundwa

03 Naapuriäidit-aktiivi – Liudmila
Dementeva



Kuka olen?

- Koulutukseltani olen sosiologi (YTM) ja sosionomi (YAMK). Minulla on erikoisammattitutkinto palveluiden tuotteistamisesta ja palvelumuotoilusta.
- Työurani aikana olen toiminut viestinnän ja markkinointialan yrityksissä, useassa järjestössä sekä kunnalla. Olen tehnyt aiemmin mm. settlementtityötä.
- Olen työskennellyt vuodesta 2024 johtajana WahvaNainen-toiminnassa.



Nicehearts ry

- Monipuolista terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintaa naisille ja tytöille sekä perheille.
- Toimintamme on maksutonta. Tarjoamme tukea ja apua arjen haasteisiin, vertaistuellisia ryhmiä, harrastustoimintaa ja koulutusta.
- Toimipisteemme ovat Espoossa, Helsingissä, Lappeenrannassa sekä Vantaalla. Työtä teemme jalkautuen myös muilla alueilla.
- Toimintamuotojamme ovat Naapuriäiti-, Tyttöjen Tila-, WahvaNainen- sekä Sua Varten Somessa-toiminta sekä yhteisötalot Espoossa ja Lappeenrannassa.
- Vuonna 2025 tavoitimme 4306 yksilöä, käyntikertoja oli 9221 ja ryhmäkertoja oli 961.



Palvelut ja toiminta:

- Yksilöllinen palveluohjaus, jossa tarjotaan tukea arkeen ja elämiseen liittyvissä asioissa (mm. asuminen, talous, työllistymiseen ja opiskeluun liittyvät asiat, terveys ja hyvinvointi).
- Tukea ja apua lähisuhdeväkivaltaa kokeville naisille.
- Monipuolinen vertaistukiryhmätoiminta (mm. nuoret äidit, luku- ja kirjoitustaito, tyttöjen harrastusryhmä, digitaidot, vertaistukiryhmät) ja yhteisötilojen harrastusmahdollisuudet lapsille. Lisäksi mahdollisuus osallistua perheenä eri tapahtumiin ja toimintaan.
- Vapaaehtoistyön koulutusta -> vapaaehtoistyötä laajasti eri puolilla Suomea.
- Seksuaaliterveyspalvelua.
- Tuki ja apu lapsille ja nuorille, jotka kohtaavat häirintää ja kiusaamista sosiaalisen median kanavilla (valtakunnallinen Sua varten somessa-palvelu).

Tulokset ja vaikutukset

- Yksinäisyyden väheneminen
- Mielen hyvinvointi vahvistuu -> voimavarat kasvavat
- Osaaminen lisääntyy ja tulee näkyväksi
- Toimeentulon paraneminen, työllistyminen, opiskeluihin pääsy
- Omat vaikutusmahdollisuudet kasvavat
- Oman elämän hallinta ja pystyvyyden kokemus vahvistuvat
- Perheen hyvinvointi lisääntyy

Kävijöiden tarinoita:

"Nicehearts oli ainoa paikka, josta minulle tarjottiin harjoittelupaikkaa. Se auttoi minua pääsemään elämässä eteenpäin."

"Pääsin vapaaksi väkivaltaisesta parisuhteesta Niceheartsin palvelun avulla. Uskalsin taas elää, opiskella ja etsiä töitä ja antaa panokseni suomalaiselle yhteiskunnalle."

"Tärkeintä oli se, että oli paikka mihin mennä vapaa-ajalla. Oloni tuntui turvalliselta. Toiminta antoi minulle elämään rohkeutta ja vastuunkantoa. Se loi perustan monelle myöhemmälle mahdollisuudelle elämässäni."



Jos meitä ei olisi, mitä jäisi puuttumaan?

- Turvallinen kohtaamispaikka osallistua.
- Moni tyttö ja nainen jäisi ilman arjen tukea ja turvaa. Asiakkaiden ohjaus kaupungin ja hyvinvointialueen palveluista määrällisesti kasvussa.
- Kunnan ja hyvinvointialueen raskaiden palveluiden tarve kasvaisi.
- Moni lapsi ja nuori jäisi ilman maksutonta harrastuspaikkaa.
- Yksinäisyys ja pahoinvointi lisääntyisi.
- Työntekijöiden tekemä laaja asiantuntijuus ja yhteistyö eri verkostoissa.



Minna Canth -palkinto jaetaan yhdenvertaisuuden ja demokratian edistäjälle!

Keväällä 2026 Minna Canth -palkinnon sai Nicehearts ry, joka järjestää toimintaa ja tukipalveluita tytöille, naisille ja perheille.

Yhdistys edistää toiminnallaan yhdenvertaisuutta, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä tukemalla tyttöjen, naisten, perheiden ja sukupuolivähemmistöjen mahdollisuuksia löytää oma paikkansa yhteiskunnassa.





Naapuriäidit rakentamassa turvallisia ja yhteisöllisiä asuinalueita



Valentine Mukundwa
Monikulttuurinen asuminen_seminaari
HÄMEENLINNA, 19.9.2026



KUKA OLEN?

Kaikki voi alkaa yhdestä ihmisestä.

**Nuoresta tai ikääntyvästä, yksin tai perheen kanssa
Suomeen muuttavasta ihmisestä, joka saapuu repuunsa
toivoa, unelmia ja osaamista
– mutta myös pelkoa ja epävarmuutta uudesta elämästä.**

Näiden ihmisten rinnalla työskentelen
kokemusasiantuntijana ja sosiaalialan ammattilaisena;

- Sosionomi
- SOTE palveluiden kehittämisen ja johtamisen YAMK-opiskelija
- Naapuriäidit-toiminnan aluekoordinaattori Etelä-Karjalassa
- Työni ytimessä ovat toimijuus, osallisuus, yhteisöllisyys ja arjen tuki



NAAPURIÄIDIT-TOIMINTA



- Toiminta käynnistyi Suomessa vuonna 2016.
- STEA rahoitettu toiminta
- Maahan muuttaneille naisille suunnattua vertaistueellista vapaaehtoistoimintaa.
- Toimintaa on Helsingissä, Vantaalla, Espoossa, Lappeenrannassa, Imatralla ja Porissa.

KUKA ON NAAPURIÄITI?

Naapuriäiti on nainen, joka

- on muuttanut Suomeen ja haluaa auttaa muita
- tuo mukanaan kieliä, kulttuureja, osaamista ja kokemusta
- toimii koulutettuna vapaaehtoisena oman arjen rinnalla
- tuntee omaa aluettaan, kuuntelee, tukee, jakaa tietoa ja ohjaa tarvittaessa palveluihin
- tuo ihmisiä yhteen auttamistyön tai oman toiminnan kautta

**Hän ei ole vältämättä sosiaalialan ammattilainen
– mutta hän rakentaa siltoja kulttuurien ja palveluiden välillä.**

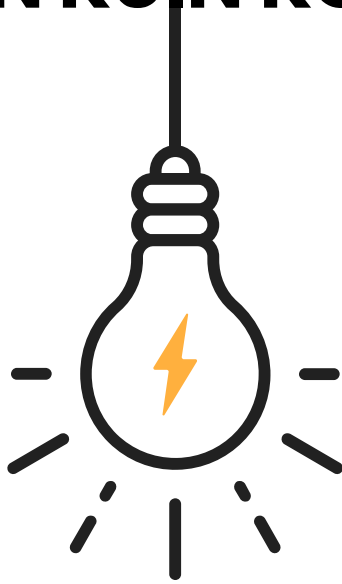




Naapuriäidit tuovat eri kulttuureista ja taustoista tulevia naisia yhteen ja rakentavat yhteisöllisyyttä erilaisten ryhmätoimintojen kautta.



MIKSI NAAPURIÄITIÄ TARVITAAN ENEMMÄN KUIN KOSKAAN?



Suomi muuttuu – myös naapurustomme.

- 660 800 henkilöä, joilla oli ulkomainen taustamaa Suomessa vuoden 2025 lopussa.
- 646 400 henkilöä puhui äidinkielenään muuta kuin suomea tai ruotsia.
- 51 121 ihmistä muutti Suomeen vuoden 2025 aikana.

Lähde: Tilastokeskus, väestörakenne ja muuttoliike
2025.

- lähes **30%** (16 vuotta täyttäneitä) suomalaisista koki yksinäisyyttä
- **21,6 %** Suomeen muuttaneista naisista ja **14,1 %** miehistä kokevat yksinäisyyttä melko usein tai jatkuvasti. Lähde: THL, MoniSuomi 2022
- Osa maahan muuttaneista ei tavoita tarvitsemiaan palveluja tai käytä niitä riittävästi. Palvelujen saavutettavuutta voivat vaikeuttaa kielitaito, palvelujärjestelmän tuntemus ja tiedon puute

Lähde: THL 2024; THL 2025

MIKSI NAAPURIÄITIÄ TARVITAAN ENEMMÄN KUIN KOSKAAN?

Kotoutuminen ei tapahdu vain palveluissa

– se tapahtuu myös siellä, missä ihmiset asuvat, kohtaavat ja elävät arkeaan.

Naapuriäidit 2025

- 657 aktiivista naapuriäitiä
- 74 uutta Naapuriäitiä (2024: 60)
- 264 Naapuriäitien järjestämää ryhmätapahtumaa (2024: 131)
- yli 200 naista sai tukea Naapuriäidiltä, 2024–2025
- 3 658 osallistumiskertaa ryhmätoimintaan (aikuiset 2 788 ja lapset 870)

Kieli, tiedon puute, epävarmuus, digitaaliset palvelut tai luottamuksen puute voivat tehdä avun hakemisesta vaikeaa ja hidastaa kotoutumista.

Siksi tarvitaan siltoja ihmisten, palvelujen ja yhteisöjen välille.
Naapuriäiti voi olla ensimmäinen turvallinen askel kohti apua, yhteyttä ja osallisuutta.

MITÄ TYÖSSÄ NÄKYYY?

Asuminen | Syrjintä & rasismi vuorovaikutus

→ Usein yksittäisen kysymyksen takana on tarve tulla kuulluksi ja kuulua yhteisöön.

YKSINÄISYYS JA PELKO

→ Kukakaan ei halua jäädä yksin

Kohtaaminen voi joskus jännittää puolin ja toisin.



MITEN MONIKULTTURISUUS NÄKYY ARJESSA

Kulttuuri ja moninaisuus näkyvät myös siinä, miten asumme ja kohtaamme toisemme.

Sauna, hiljaisuus, yhteiset tilat, naapurit ja pihan käyttö voivat tuntua itsestään selviltä – tai vierailta.

Kaikki eivät tunne kirjoittamattomia sääntöjä. Eikä niitä tarvitsekaan tietää heti.

Oma äidinkieli
ja selkeä suomi

SILTA UUTEEN ASUINYMPÄRISTÖÖN Kulttuureihin



Koti

Miten suomalaisessa taloyhtiössä eletään?
Säännöt, vastuut ja arjen käytännöt.



Naapurit

Miten tutustutaan ja ollaan yhdessä?



Yhteiset tilat

Sauna, piha, pesutupa ja muut yhteiset tilat – miten niitä käytetään yhdessä?

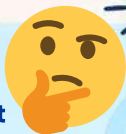


Lähiympäristö

Puistot, leikkipaikat, palvelut ja muut alueen yhteiset paikat.

Tieto muuttuu osallisuudeksi, kun se jaetaan toiselle.

- Naapuritervehdykset
- Oma tila bussipysäkillä
- Yhteiset tavarat ja tilat



SILTA EI KULJE VAIN YHTeen SUUNTAAN.

Uusi asukas
→ oppii ympäristöstä

Naapurusto
→ oppii uudesta asukkaasta

**MONIKULTTUURINEN
ASUMINEN
ON MYÖS OPPIMISTA PUOLIN
JA TOISIN**

**Uusi asukas oppii talon tapoja.
Naapurit oppivat
ymmärtämään erilaisia
tapoja ja kulttuureja.
Kohtaaminen vähentää
väärinkäsityksiä.**

Yhteinen ymmärrys,
luottamus ja kokemus
siitä, että jokainen
kuuluu naapurustoon.
♥

MITÄ VUOKRANANTAJA VOI TEHDÄ?

- Selkeä tieto ja selkokieli
- Saavutettava neuvonta
- Ennakoiva tuki
- Yhdenvertaiset käytännöt
- Luottotietoasiat
- Puutu ja reagoi
- Kannusta kohtaamiseen

Hyvä asuminen ei ole vain asunto.
Se on myös turvallisuutta ja kuulumista yhteisöön.



MUUTOS ON MEISSÄ

Palvelun olemassaolo ei vielä tarkoita, että ihminen löytää sen

***Tarvitaan naapuri,
joka huomaa***

joka auttaa

joka välittää

joka ohjaa eteenpäin

Kun luottamusta syntyy

Itsevarmuus

Uskallan hoitaa asioitani

Yhteys

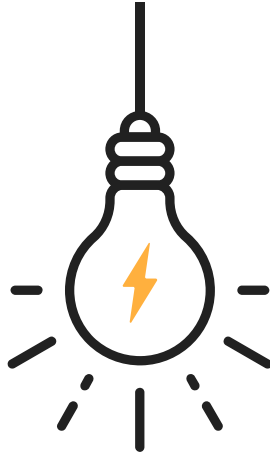
En ole yksin.

Osallisuus

Minulla on myös jotain annettavaa



***Kiva naapuri ei tee kaikkea toisten puolesta.
Hän auttaa ihmistä pääsemään eteenpäin.***



***Kun ihmiset kohtaavat, syntyy yhteisö.
Ja kun yhteisö vahvistuu, koko asuinalue voi hyvin.***



NAAPURIÄIDIT®

LIUDMILA DEMENTEVA

**Naapuriäiti ja aktiivinen
toimija
Etelä-Karjalassa**

*Monikulttuurinen asuminen-seminaari
HÄMEENLINNA, 19.9.2026*

MINUN TARINA

Hei, olen Liudmila Dementeva.

Tulin Lappeenrantaan Venäjältä vuonna 2010 sydämeni kutsusta.

- *Venäjällä sain kaksi tutkintoa:*

- rakennusalalta*

- kirjanpidosta*

- *Suomessa vaihdoin ammattiani.*

- Työskentelin useita vuosia antikkikirjakaupassa ja olen vielä töissä*



AKTIIVINEN ELÄMÄ

Elämäni on mielenkiintoista, täynnä harrastuksia, kiinnostuksen kohteita ja erilaisia aktiviteetteja.

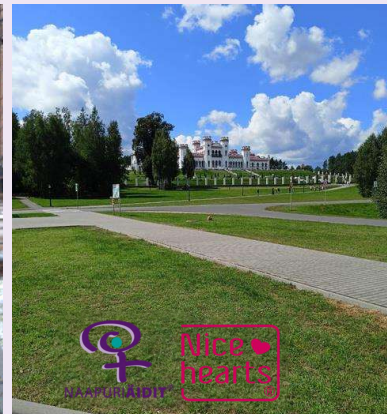
FI Matkustan ympäri Suomea

🎭 Käyn festivaaleilla ja museoissa

🏙️ Ihailen kaupunkien nähtävyyksiä

🌿 Nautin Suomen luonnosta

🤝 Tapaan uusia ihmisiä erilaisissa tapahtumissa ja etsin samanhenkisiä ihmisiä



NAAPURIÄITINÄ

Olen kouluttautunut Naapuriäidiksi vuonna 2016

Naapuriäitien koulutuksesta sain paljon tietoa ja osaamista, joka tukee omaa kotoutumistani ja muiden ihmisten auttamista.



Koen, että minulla on voimaa, energiaa ja tietoa auttaa Suomeen muuttaneita ihmisiä suomeksi, venäjäksi ja englanniksi.



AKTIIVINEN MYÖS MUUALLA

Olen ollut aktiivinen
Martat ry:n toiminnassa koko ajan.

Osallistun aktiivisesti myös
Etelä-Karjalan kansalaisopiston:

- kunto- ja terveysryhmään
- senioritanssiryhmään

Aktiivinen elämä antaa minulle
mahdollisuuden tavata monia ihmisiä,
osallistua heidän elämäänsä, jakaa
heidän kiinnostuksen kohteitaan ja
auttaa heitä.



AUTTAMINEN ARJESSA

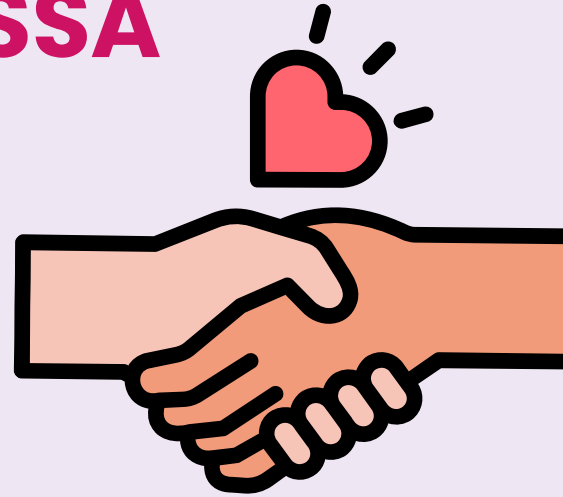
Kirjaan muistiinpanovihkooni auttamistyöhön liittyviä asioita ja päivämääriä. Näin pystyn suunnittelemaan arkeani ja tasapainottamaan auttaminen ja muun elämäni.



Useimmiten autan ikäisiäni tai vanhempia ihmisiä, jotka eivät tunne oloaan itsevarmaksi erilaisissa tilanteissa uudessa maassa.



AUTTAMINEN ARJESSA



Esimerkiksi:

- itsepalvelukassat voivat tuntua vaikeilta ja stressaavilta
- asiointi Kelassa, pankissa tai verkkopalveluissa voi tuntua epävarmalta
- lomakkeiden ja hakemusten täyttäminen voi olla haastavaa

Yritän tehdä asioinnista heille helpompaa ja tutuksi



ESIMERKIT

♥-TUKENA VAIKEISSA ELÄMÄNTILANTEISSA

Olen ollut ihmisten tukena myös vaikeissa elämäntilanteissa.

Olen auttanut esimerkiksi:

- puolison kuoleman jälkeen hautajaisjärjestelyissä ja paperiasioissa
- tapaamisissa asianajajan kanssa
- perunkirjoituksen tekemisessä
- avioeron aikana viranomaisasioissa ja lomakkeiden täyttämässä
- asunnon etsimisessä ja muutossa, jne



ESIMERKIT

♥ AUTAN JA OHJAAN SOPIVIIN PALVELUIHIN

Esimerkiksi:

- Kela- ja veroasioissa
- konsulaatin lomakkeissa
- pankki- ja postiasioissa
- Aspakodissa ja muissa palveluissa
- tietokoneen ja puhelimen käytössä

Olen auttanut naapureitani ottamaan
Suomi.fi-palvelun käyttöön ja opastanut sen käytössä.

Nykyään autan heitä myös hoitamaan asioita
verkkopalveluissa.



MITÄ AUTTAMINEN MERKKITSEE MINULLE?

- ♥♥ Minulle auttaminen tarkoittaa ennen kaikkea ihmisten kohtaamista, välittämistä ja rinnalla kulkemista.
- ♥♥ Haluan tehdä ihmisten arjesta hieman helpompaa, turvallisempaa ja onnellisempaa.
- ♥♥ Haluan olla ihmisille tukena silloin, kun he sitä tarvitsevat, ja autan heitä löytämään rohkeutta, itsenäisyyttä ja luottamusta omaan elämäänsä.

Haluan, että me kaikki olisimme onnellisia Suomessa!



YHDESSÄ



Kun kukaan ei jää yksin

- He tuntevat olonsa varmemmaksi ja turvallisemmaksi.
- Arjen ja viranomaisasioiden hoitaminen on helpompaa.
- He kokevat olevansa vähemmän yksin ja avuttomia.



Pienelläkin avulla voi olla suuri merkitys.

- Ympärillämme on ihmisiä, joilta voi saada tukea, ystävyyttä ja ymmärrystä.

Olen kiitollinen siitä, että saan olla mukana tässä työssä ja että saan myös itse tukea ja voimaa muilta naapuriäideiltä ja toiminnan koordinaattorilta, Valentine.



***Yhdessä voimme luoda turvaa, yhteyttä ja toivoa
omilla asuinalueillamme.***

Kiitos!