

Valkonauha

3/2024
JO 115 VUOTTA

**AUTTAMISTYÖN
näköalapaikalla s. 8**

**ALKOHOLILAIN
UUDISTUKSET
s. 18**

JÄRJESTÖT
*mielenhyvinvoinnin
asialla s. 8–19*



Sisältö

Pääkirjoitus	3
Ajankohtaista valtakunnassa	4
Kirjaviisaat	7
Järjestöt mielenhyvinvoinnin asialla	8
Hyvä arki ry	8
Martat	11
SOSTE	13
Rahoitusohjelmat	16
EPT-verkosto	18
Makumuistoja	20
Työ ja sen tekijä	22
Mietelauseita elämästä	24
Liitto ja paikallisyhdistykset toimivat	26



Valkonauha 3/2024

Julkaisija: Suomen Valkonauhaliitto

Toimituksen osoite:

Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki
puh. 09 1351 268
www.suomenvalkonauhaliitto.fi

Päätoimittaja: Marjut Ropo-Lyytikäinen

Toimitussihteeri: Inari Varimo
inari.varimo@suomenvalkonauhaliitto.fi

Toimituskunta: Marja Kariluoto, Päivi Kokkonen, Leena Kontula, Kaija Kähkönen, Anna-Mari Laine, Hannele Töyry

Taitto: Anne Tervahauta / Kuvitella

Lehti ilmestyy neljänä numerona
Tilaushinta 20 euroa vsk

Painopaikka: Eräsalon Kirjapaino Oy,
Tampere

ISSN-L 0355-7219, ISSN 0355-7219 (painettu)
ISSN 2242-0045 (verkkajulkaisu)

Kannen kuva: Pixabay



Suomen Valkonauhaliitto – Förbundet Vita Bandet i Finland r.y.

Liitto on vuonna 1905 perustettu kristillisyhteiskunnallinen naisjärjestö, joka toimii yksilöiden, perheiden ja yhteiskunnan hyväksi. Liitto on jäsenenä World Woman's Christian Temperance Unionissa. Valkonauha-lehti on ilmestynyt vuodesta 1909. Liitto ottaa vastaan testamentteja ja lahjoituksia. Pankkiyhteys: Danske Bank IBAN:FI98 8000 1100 0623 23

Puheenjohtaja

Marjut Ropo-Lyytikäinen, palvelupäällikkö (eläk.)

Varapuheenjohtajat

Kaija Kähkönen

Tarja Vilmi

Pääsihteeri

Pappi, työnohjaaja (STOry) Inari Varimo

Toimistosihteeri

Nina Hurtamo

LIITON YLLÄPITÄMÄT

Valkonauhan Kotipesä Helsingissä

Liisankatu 27 A 3,

00170 Helsinki

puh. 091351 268

Opiskelijakoti Helsingissä

Snellmaninkatu 27 D 18,

00170 Helsinki

Minkä ansiosta sinun mielesi voi hyvin?

PIXABAY

Koulut ovat alkaneet ja lomat ovat loppusuoralla. Myös Valkonauha-lehti palaa kesätauolta. Tämän lehden teemana on Mielen hyvinvointi.

Media on viime aikoina välittänyt paljon tietoa siitä, että lapset ja nuoret eivät voi hyvin. Syitä on monia, ja voimme lukea tästäkin lehdestä artikkelin, kuinka viimeaikainen alkoholilainsäädäntö vaikuttaa lapsiin ja nuoriin.

Mikä sinua auttaa mielen hyvinvointiin? Monille auttaa liikunta, osalle metsässä tai luonnossa samoilu, joku saa hyvää mieltä lemmikistä, kirjasta tai lapsenlapsesta. Kuinka paljon voit itse vaikuttaa mielesi hyvinvointiin? Meille on korostettu positiivista asennetta. Mutta voiko ajatella positiivisesti, jos rahat eivät riitä

tai perheessä on väkivaltaa ja päihteiden käyttöä? Elämän vastoinkäymiset vievät viimeisetkin voimavarat eikä resilienssiä riitä kaikille.

Saatko silloin mielen hyvinvointia uskosta ja armosta? Siitä, että voit rukoilla ja pyytää mielenrauhaa Häneltä, joka kulkee kanssamme. Monille meistä usko antaa sisäistä voimaa silloin, kun sitä eniten tarvitsee. Meillä on haasteita ja vaikeuksia elämässä, mutta uskon tukeva antava voima vie meitä niiden läpi.

Tästä lehdestä voit lukea edelleen monia kiinnostavia juttuja. Hyviä lukuhetkiä uudet ja entiset lukijamme!



MARJUT ROPO-LYYTIKÄINEN
Puheenjohtaja

Valkonauhan Ajankohtaista valtakunnassa -palstalla annetaan puheenvuoro yhteiskunnassa päättävissä asemissa oleville ihmisille tai esitellään tällä hetkellä pinnalla olevia yhteiskunnallisia ilmiöitä tai hankkeita. Palstalla pyritään antamaan tilaa mahdollisimman monipuolisesti erilaisille ihmisille, mielipiteille, ilmiöille ja näkemyksille. Palstalla esiin tulevat mielipiteet ja näkökulmat ovat kirjoittajan omia.

KOKEMUSASIAINTUNTIJAT sairaalamaailmassa

MAARET CASTRÉN

Aloittaessani toimialajohtajana HUS Akuutissa vuonna 2014 kutsuin pariinkin kertaan ihmisiä yhteen kertomaan minulle, mitä he päivystyspoliklinikkakäynniltään odottavat. Asioita oli paljon, mutta erityisesti yksi odotus jäi mieleeni. Annettujen ohjeiden tulisi olla sellaisia, että ne on helppo ymmärtää. On päivänselvää, että näin tulee olla. Näistä keskusteluista kului kuitenkin monta vuotta ennen kuin meillä HUSissa tehtiin päätös, että kaikki potilasohjeet tulee olla kokemusasiantuntijoiden läpikäymiä ja hyväksymiä.

Olin ensimmäinen toimialajohtaja, joka otti johtoryhmäänsä kokemusasiantuntijan eli maallikon, jolla on omakohtaisia kokemuksia sairaalamaailmasta joko potilaana tai omaisena. Tämä ei sujunut ihan näppärästi. Otin yhteyttä sekä keuhkopotilaiden että sydänsairaiden liittoon. Sähköposteihini ei kukaan vastannut. Muutaman viikon päästä tapasin Sydänliiton edustajan ja kysyin, miksi en saanut vastausta tiedusteluuni löytää kokemusasiantuntija johtoryhmäämme. Hän katsoi minua pitkään ja totesi etteivät he luulleet minun olevan tosissani. Miksi

en olisi ollut? Asia eteni nyt nopeasti siihen, että todellakin saimme potilaan mukaan toimintamme johtoon, ja pikkuhiljaa muutama muukin toimialajohtaja toimi samoin.

Kansainvälisissä töissäni olin tutustunut kokemusasiantuntijoiden toimintaan sairaalamaailmassa. Lähdin tätä konseptiä innokkaasti viemään eteenpäin myös HUSissa, ja meillä onkin nyt useita kokemusasiantuntijaryhmiä tuomassa potilaiden ja omaisten näkemyksiä, odotuksia ja ideoita mukaan toimintaamme. Mukana on myös neuromoninaisia henkilöitä useammassakin ryhmässä.

Neurokirjolla olevia on yhteiskunnassamme paljon. Kuten jo nimityskin kuvaa on kyseessä ryhmä ihmisiä, joilla on hyvinkin erilaisia, ja erittäin yksilöllisiä ominaisuuksia. Heidän erityistarpeensa tulee ottaa huomioon, jotta he pystyvät opiskelemaan, työskentelemään ja elämään tasapainoista elämää. Heistä kirjoitetaan paljon, mutta lopulta aika vähän siitä, miten heitä autettaisiin voimaan hyvin meidän yhteisessä arjessamme. Opiskelu ja työelämä normaalien kuviodien puitteissa on useille heistä äärimmäisen



rankkaa, ja olen jo pitkään ihmetelty, miksi emme pysty parempaan. Keinot eivät ole mitään kovin kummallisia eivätkä kustannuksiltaan kalliita.

Miksi kaikki potilasohjeet ja potilaille lähetetyt kirjeet eivät ole selkokielellä kirjoitettuja? Sitä ymmärtäisivät kaikki. Terveystieteiden hoidetaan paljon potilaita, joilla on tapaturman tai sairauden aiheuttama aivovamma. Isolla osalla vanhuksiamme on jonkinasteisia kognitiivisia häiriöitä. Lukihäiriö on hyvin tavallinen. Kaikki nämä potilaat neurokirjolla olevien lisäksi hyötyisivät selkokielen käytöstä.

Uudenmaan yhteispäivystyksissä käy noin 400 000 potilasta vuodessa, kaikkiaan Akuutti hoitaa noin 800 000 potilaskontaktia vuodessa. Saamme tuhansia soittoja kuukaudessa potilailta, joilta on jokin asia jäänyt jatkohoidon osalta ymmärtämättä. Emme ole tarpeeksi hyviä

neuvomaan ja ohjeistamaan potilaitamme. Ja kun vielä ottaa huomioon tutkimukseen perustuvan tiedon, että päivystystilanteesta potilas muistaa vain murtoosan niin jos jossain niin päivystyksellisissä tilanteissa meidän tulisi kiinnittää erityistä huomiota tapaamme ohjeistaa potilaamme. Neuromoninaiset ovat yksi ryhmä, jonka hoidoissa nämä potilaan erityispiirteet tulisi paremmin huomioda. Ei vain ohjeistamisen osalta vaan koko sairaalassa olon osalta.

On päivänselvää, että meidän tulee ryhtyä entistä selkeämpiin toimenpiteisiin yhteisen ymmärryksen lisäämiseksi neurokirjossa olevien haasteista. Työn tekemisen ja opiskelun osalta olisi hyvä lähteä tarkasteluun ottamalla neurokirjolla olevia työntekijöitä ja opiskelijoita mukaan niin sanottuina kokemusasiiantuntijoina kehittämään koko työpaikan työntekoa, ja myös työympäristössä ja työssä

**”Potilaalle
annetut hyvät
ja selkeät
ohjeet antavat
potilaalle
rauhan toteuttaa
jatkohoitoansa
ilman huolta.”**

tapahtuvaa sosiaalista kanssakäymistä. Ymmärrän, että aina ei ole kovin helppoa tuoda esiin omia neurokirjon luomia haasteita. Ilman faktista tietoa ei kuitenkaan ole kovin helppoa lisätä ymmärrystä. Aina ei tietokaan tuota tarpeellista ymmärrystä eikä varsinkaan tarvittavia toimenpiteitä, sillä ihmisten, esimiesten ja kollegoiden halua ja kykyä lisätä ymmärrystään ja muuttaa omaa tapaansa toimia, ei aina löydy.

Neurokirjon omaavalle on usein erittäin tärkeää, että työtehtävät ovat tarkkaan määritetyt eikä niitä muuteta kuin aivan todella tarpeen niin vaatiessa. Niiden tulee olla selkeitä ja tehtäviin tulee saada keskittyä rauhassa. Pienetkin muutokset tekevät helposti tekemisestä stressaavaa. Monelle etätöy suo mahdollisuuden tehdä töitä omien tarpeidensa ehdoilla. Sairaalamailmassa tämä ei useimpien työtehtävien osalta onnistu vaan on löydettävä muita ratkaisuja. Yhdessä.

Olen seurannut vierestä neuromoninaisen kamppailua vaihtuvien esimiesten ja epämääräisten työtehtävien aiheuttaman ahdistuksen syövereissä. Ja nähnyt sen helpotuksen, joka seuraa siitä, että remmiin tulee esimies, joka tahtoo ymmärtää ja ottaa haasteista kopin. Työn tekemisen into ja tyytyväisyys yleisemminkin on lähes käsin kosketeltavaa. Kukapa ei voisi hyvin, jos tuntee olevansa merkityksellinen ja saavansa yhdessä suunnitella työlleen parhaan mahdollisen tavan toteuttaa.

Potilaalle annetut hyvät ja selkeät ohjeet antavat potilaalle rauhan toteuttaa jatkohoitoansa ilman huolta. Kokemusasiiantuntijoiden apu esimerkiksi sairaalan kulkureittien selkeyttämisessä ja vaikkapa tieteellisen tutkimuksen tavoitteiden asettamisessa potilaalle tärkeisiin asioihin, luo pohjaa tehdä todeksi se, että olemme olemassa vain ja ainoastaan potilaitamme varten. Olen varma, että näiden konseptien kehittäminen työelämässä ja opiskelun yhteydessä loisi paremmat edellytykset kaikille jaksaa ilman liiallista henkistä kuormittumista. Neurokirjon omaavien kohdalla kuormittuminen on vielä hyvin usein kiinni siitä, että heidän tarpeitaan ei ymmärretä. Eikä varsinkaan sitä, että useimmiten jo varsin pienet ja yksinkertaisesti toteutettavissa olevat asiat parantavat oleellisesti heidän arkeaan. Kuten esimerkiksi selkeä kirjaus työtehtävistä.

Työtä tekevät ja opiskelevat ihmiset muuttuvat ajan kuluessa, yhteiskunta muuttuu. Tämän vuoksi myös työn tekemisen ja opiskelun mallien tulee muuttua. Tällaisia ovat esimerkiksi realistiset odotukset, selkeys ja ymmärtämiseen pyrkivä apu ja tuki, kun sitä tarvitaan. Tärkeitä asioita potilastyössä, mutta ihan yhtä tärkeitä jokaisen arjessa. Ja varsinkin silloin, jos omassa arjessa on haasteita.



*Kirjoittaja on professori,
kansanedustaja
ja helsinkiläinen
kaupunginvaltuutettu.*

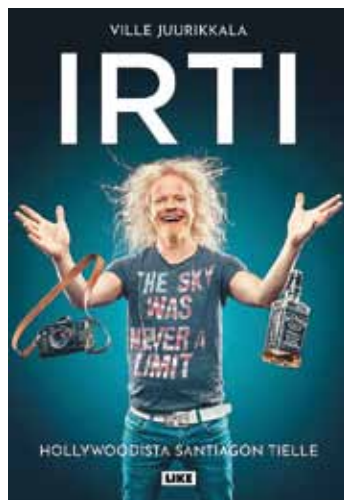
IRTI

– Hollywoodista Santiagon tielle

Ville Juurikkala (s. 1980) on tehnyt 25 vuoden mittaisen, vaikuttavan ja maineikkaan uran valokuvataiteilijana. Hänen ominta alaansa ovat vahvat henkilökuvat, ja hän onkin kuvannut paljon kansainvälisiä supertähtiä muun muassa musiikkialalta. Omasta elämästään ja urastaan kertovassa kirjassa Juurikkala kertoo valtavan menestyksen keskellä kokemastaan sisäisestä tyhjyydestä, päihteiden käytöstään ja uuden elämän etsinnästään. Juurikkala etsii utta suuntaa elämälleen tuhannen kilometrin vael-

lukselta Espanjan kuuluisalla Santiagon tiellä. Kirjassa kuljetaan Juurikkalan mukana aluksi Hollywoodin juhlien keskellä, sen jälkeen Santiagon tiellä ja lopulta niiden oivallusten ja ajatusten keskellä, joita kirjoittaja on elämänvaiheidensa keskellä pohtinut ja löytänyt.

Juurikkalan kirjan luettuaan ei voi kuin äimistellä, kuinka paljon päihteitä viihde maailmassa käytetään, ja kuinka paljon ihminen niitä kestää. Kirjassa päihteitä käytetään mukavien tilanteiden juhlistamiseen, mutta lopulta ne eivät tarjoakaan mitään hyvää vaan oikeastaan vain ahdistavia ja kolkkoja hetkiä. Sinänsä niin tuttu ta-



Ville Juurikkala
IRTI
– **HOLLYWOODISTA SANTIAGON TIELLE**
Like Kustannus 2024

rina päihteiden käyttämisestä ja päihdemaailmaan uppoamisesta. Mutta tämä on vain yksi puoli kirjasta.

Oikeastaan Juurikkalan kirja on matkaa oivaluksiin, toivoon, läheisten merkitykseen, jumalallisen armon kokemiseen ja sisäiseen yhteyteen oman itsensä kanssa. Juurikkalan matkassa kulkiessaan asioita ja ajatuksia peilaa jatkuvasti oman elämänsä matkaan, sen käännekohtiin, syviin ajatuksiin ja armon kokemuksiin. Tämän vuoksi kirjan lukeminen ei aina ole helppoa eikä kevyttä, mutta tekee siitä hyvin henkilökohtaisen kokemuksen.

Kaiken kaikkiaan kirja on mielenkiintoinen kurkistus sellaiseen maailmaan, missä itse ei ole elänyt – olipa kyse sitten biletyksestä Las Vegasissa tai pitkän pyhiinvaellusmatkan yksinäisyydestä. Kirja koukuttaa, viihdyttää ja herättää paljon ajatuksia. Suosittelen sitä lämpimästi kaikille niille, jotka haluavat lisätä ymmärrystään ihmiselämän kiemuroista, syventää omia henkisiä pohdintojaan ja lukea toivon sävyttämää aikuisen ihmisen kasvutarinaa.

INARI VARIMO

Kirjoittaja on Valkonauhaliiton pääsihteeri.

Kaksikymmentä vuotta auttamistyön näköalapaikalla

HANNU HÄTÖNEN

Hyvän Arjen tausta

Aloitin *Hyvän Arjen* toiminnanjohtajana vuonna 2004. Toimintamme oli hyvin pienimuotoista. Elintarvikkeita kävimme hakemassa yhdestä kaupasta jaettavaksi tarvitsijoille. Noina aikoina kauppojen suhtautuminen hävikkiruokien antamiseen järjestöille oli sanalla sanoen kielteinen. Useamman kerran, kun otin yhteyttä kauppiaisiin, tuli vastaukseksi ”Miksi antaisimme teille ruokia, Eihän asiakkaat sitten käy ostamassa meiltä mitään”.

Vuosien aikana asenteet muuttuivat ja sana ’yhteiskuntavastuu’ herätteli kauppiaat näkemään, että niiden elintarvikkeiden antaminen hyväntekeväisyyteen, joiden viimeinen käyttöpäivä lähestyy, ei ole heiltä pois. Lopulta tilanne jopa muuttui niin, että kauppiaat ottivat itse yhteyttä ja ehdottivat yhteistyötä.

Karjalaisena ihmisenä en ole suostunut nöyristelemään, mutta nöyrä olen aina halunnut olla, siinä on mielestäni iso ero. Yritän mennä tilanteisiin sydän selkosen selällään ja katsoa, mitä milloinkin mahdollisen uuden yhteistyökumppanin kanssa neuvotteluista seuraa. Ettei totuus unohtuisi, niin sormilleni olen saanut lukuisia kertoja, mutta avoimuus on silti kannattanut. Hankalissa tilanteissa keskityin siihen, mitä hyvää niissä on,





Hyvä Arki ry auttaa Espoossa



en niinkään siihen, miten huonosti asiat ovat. Kriisi on aina mahdollisuus, ei lopullinen epäonnistuminen, sen ole huomannut 20 vuoden aikana *Hyvää Arkea* johtaessani. Toivottaman tuntuudessa tilanteessa löydän useasti itsestäni sellaisen toimintavaihteen toimia, että kielteisyyden kuopasta noustaan.

Asiakkaita kohtaamassa

Hyvän Arjen asiakkaissa on monella tavalla särkyneitä ihmisiä. Jos ei ole ruokaa, eikä ovea jossa on nimesi, niin mieli murtuu helposti. Lukemattomia kertoja ilmaisilla aamiaisilla olen saanut osallistua asiakkaiden elämän matkaan, ja yhdessä on mietitty, miten eteenpäin. Jos mieli on rikki, niin koko elämä on vaakalaudalla. Uudelleen rakentaminen pitää mielestäni aloittaa siitä, että ensin on koti ja päivittäin ruokaa riittävästi. Se on perusta, jonka jälkeen voidaan aloittaa mielen eheyttäminen esimerkiksi terapian, keskusteluavun tai vertais-tuen avulla.

Työtä diakoniatyön rinnalla

”Työ, mitä *Hyvä Arki ry* Espoossa tekee, on mitä parhaita diakoniatyötä seurakunnan rinnalla”, totesi jo edesmennyt kovasti arvostettu Espoon seurakuntayhtymän rovasti **Jukka Huttunen** vieraillessaan aikoinaan *Hyvässä Arjessa*. Nykyinen arkipiispa **Tapio Luoma** vieraili Espoon piis-

pana ollessaan vaimonsa **Pirjo Luoman** kanssa *Hyvässä Arjessa*. Silloin Pirjo Luoma otti yhteyttä järjestöön ja tiedusteli, voivatko he tulla tutustumaan meidän toimintaamme.

Olen kokenut seurakuntien taholta suurta arvostusta toimintaamme kohtaan ja se vahvistaa tunnetta siitä, että olemme oikealla asialla. Kuljemme läpi vuoden viitenä päivänä viikossa niiden rinnalla, joiden elämä on jollain lailla rikki.

Kriisiajoista eteenpäin

Aloittaessani vuonna 2004 *Hyvässä Arjessa*, yhdistys oli velkaantunut ja sellaisissa taloudellisissa vaikeuksissa, että jopa niin verottaja kuin eläkevakuutusyhtiökin hakivat yhdistystä konkurssiin. Tämän *Hyvän Arjen* isoimman kriisin keskellä käärimme puheenjohtajamme, sosiaalineuvos **Antero Laukkasen** kanssa hihat ja polvistuimme useamman kerran rukoukseen. Viidessä vuodessa maksoimme velat pois, ja samalla rakennettiin luottamus muun muassa Espoon kaupunkiin ja muihin yhteistyökumppaneihin. Totesimme Anteron kanssa, että rukous kylä kantaa, mutta meidän on tehtävä myös oma osuutemme.

”Missä on aarteesi, siellä on myös sydämesi” (Matt. 6:21)

Hyvässä Arjessa olen saanut tehdä työtä, jolla on merkitystä tuhansille vähävaraisille perheille. Olen tehnyt tätä suurella sydämellä.

Jossain vaiheessa ollessani yrittäjänä uskoin, että minun

”Kun olen vanha, istun keinutuolissa mieltien hiljaa kohtaamisen hetkiä.

Nyt on aika tuhlata.”

(Anna-Mari Kaskinen)

elämäntehtäväni on ”bisneksen” tekeminen. Toimin nimittäin Itä-Suomessa 25 vuotta yrittäjänä, jolla oli squash-halli, hotelli, lääkärikeskus ja useita baareja. Myöhemmin ymmärsin, että siinä

minua koulutettiin tärkeimpään tehtävään mitä voi olla: auttamaan lähimmäisiä. Sitä työtä olen saanut tehdä upeiden työntekijöideni kanssa.

Toiveikkaasti tulevaisuuteen

Nyt seitsemänkymppisenä, kun luovutan tehtäväni uudelle toiminnanjohtajalle, olen tyytyväinen siihen, missä siunauksessa olemme saaneet tehdä tätä auttamistyötä. Ruoka-aputyötä tekevät järjestöt joutuvat edelleen vuosittain keräämään varoja toimintaansa, mutta tilanne on onneksi helpottunut.

Entisen puheenjohtajamme Antero Laukkasen työ kansanedustajana kulminoitui vähävaraisten asioista huolehtimiseen. Lopulta Anteron työ palkittiin. Nyt vuodesta 2025 alkaen on vähävaraisten auttamiseen varattu STM:n budjetissa kolme miljoonaa euroa. Se tarkoittaa sitä, että ei ole enää jokavuotista jännitystä siitä, saavatko esimerkiksi ruoka-apujärjestöt tukea, ja miten paljon sitä saadaan.



Kirjoittaja toimi avustusjärjestö Hyvä Arki ry:n toiminnanjohtajana Espoossa vuosien 2004–2024 aikana.

Lapsiperheiden hyvinvointi koituu koko yhteiskunnan parhaaksi

PÄIVI KAIPAINEN

Lapsiperheiden arjen tukeminen -toiminta

”Aivan ihana kurssi! Osaava opettaja ja ihania vinkkejä arkiruokailuun. Onneksi osallistuin. Aivan mahtavaa, että tällaista kurssia järjestetään.” Osallistujapalaute Marttojen kurssilta kertoo olennaisen Marttojen lapsiperhetoiminnasta: ammatillinen ote, tukea arkeen ja osallistumisen iloa.

Martat toimivat kotien ja perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintamme on ennaltaehkäisevää ja käytännönläheistä työtä, jonka tavoitteena on etsiä ja löytää perheen omia voimavaroja, jotta arki sujuisi. Järjestämme perheille neuvonnallisia kotitalouden kursseja ja luentoja sekä teemme kotikäyntejä. Kohderyhmänä ovat alle 1,5-vuotiaiden lasten perheet.

Marttojen lähestymistapa hyvinvointiin on toiminnallinen. Keskitymme kotitalousneuvonnassa arjen perusasioihin: ruoanvalmistukseen, ravitsemukseen, kodinhoitoon, arjen rytmytykseen ja oman talouden hallintaan. Kotitalouden kursseilla asiantuntijamme antavat luotettavaa tietoa edullisista ruokavalinnoista ja talouden hallinnasta. Kursseihin kuuluu käytännön ruoan-

valmistusta: tehdään yhdessä edullista kotiruokaa kauden raaka-aineista.

Perheiden hyvinvointi vahvistuu, kun arjen taidot kohenevat ja luottamus omaan osaamiseen kasvaa. Vanhemmat saavat onnistumisen kokemuksia ja kohtaavat muita samassa elämäntilanteessa olevia perheitä. Vertaistuki tarjoaa mahdollisuuden kokemusten jakamiselle.

Vuonna 2023 kohtasimme lähtötoiminnassa, kuten kursseilla, yli 2 700 osallistujaa ja tapahtumissa yli 1 400 osallistujaa. Teemme tiivistä yhteistyötä myös eri lapsiperhetoimijoiden, kuten järjestöjen ja seurakuntien, kanssa.

Perusta luodaan lapsuudessa

Sujuva arki ja rutiinit ovat elämää tukevia rakenteita. Jos arki on kelluvaa ja jokapäiväinen selviytyminen haastavaa, saattaa siitä seurata voimattomuutta. Pystyvyyden tunne katoaa.

Ihmisen mielen ja kehon hyvinvointiin vaikuttavat niin sosiaaliset, fyysiset kuin psykologisetkin ominaisuudet. Lapsuus on arvokasta aikaa, jolloin luodaan perusta kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja mielenterveydelle. Mieli.fi-sivuilla on julkaistu lapsille oma mielenterveyden käsi,





TUIJA BISKOP

Järjestöjen toimintaedellytykset turvattava

Lapsiperheiden neuvonnalle on tärkeä paikka ennaltaehkäisevänä toimintana, joka edistää terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia. Järjestöt tarjoavat monipuolisia matalan kynnyksen palveluja, jotka täydentävät ja vahvistavat julkisen sektorin palveluja.

Järjestöjen rahoitukseen on kaavailtu isoja leikkauksia hallitusohjelmassa. Järjestöjen toimintaedellytykset on kuitenkin turvattava jatkossa ja varmistettava järjestöjen tarjoamat palvelut yhteiskuntamme parhaaksi. Näiden palvelujen jatkuvuus ja kehittäminen ovat elintärkeitä, jotta perheet saa-

jossa kukin sormi kuvaa hyvinvoinnin yhtä osa-aluetta. Ne ovat uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, tunteet ja yhdessäolo, liikkuminen sekä leikki ja luovuus. Tasapainoinen ja vakaa käsi tukee arjen sujuvuutta ja jaksamista kaikenikäisillä. Arjen rytmistä huolehtiminen tukee puolestaan mielenterveyttä.

Marttojen työ lapsiperheiden parissa edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia, joka näkyy terveytenä sekä työ- ja toimintakykenä eri elämänvaiheissa.

vat tarvitsemaansa tukea ja voivat rakentaa vahvan pohjan sekä mielen- että kehon hyvinvoinnille.



Kirjoittaja toimii asiantuntijana Marttaliiton Lapsiperheiden arjen tukeminen -toiminnassa.

Lue aiheesta lisää osoitteesta <https://www.martat.fi/teemat/lapsiperheet/>.

JÄRJESTÖT

hyvinvoivan yhteiskunnan perustana

ERICA MÄKIPÄÄ

Järjestöt ihmisen elämässä mukana

Sosiaali- ja terveysjärjestökenttä on laaja, ja Suomessa toimiikin lähes 11 000 yhdistystä. Suuri osa on paikallisesti toimivia melko pieniä yhdistyksiä, joiden toiminta perustuu pitkälti vapaaehtoistyöhön. Vastaavasti on myös ammatillisesti toimivia valtakunnallisia tai alueellisia yhdistyksiä, joilla on palkattuja työntekijöitä. Valtakunnallisia sosiaali- ja terveysalan järjestöjä on yli 200. Vapaaehtoistoiminta on keskeinen osa järjestötoimintaa, mutta sekin tarvitsee toteutuakseen palkattua työvoimaa koordinointiin ja vapaaehtoisten tukemiseen.

Järjestöjen toiminta on monipuolista. Ne tarjoavat mahdollisuuksia osallistua, tietoa, apua ja tukea. Järjestöt organisoivat esimerkiksi vapaaehtois- ja vertaistoimintaa, arjessa selviytymisen apua, yksinäisyyden ehkäisyä sekä virkistys- ja harrastustoimintaa. Järjestöissä mahdollistuu tarvittaessa asioiminen myös anonyymisti silloin, kun aihe on arka tai herkkä.

Järjestöjen toiminnan ryhmittelyä

Järjestöjä ja niiden toimintaa voidaan ryhmitellä monin eri tavoin. *Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA* luokittelee järjestöt useisiin eri järjestöluokkiin. Näitä ovat esimerkiksi eläke-

läisjärjestöt, invalidijärjestöt, kansanterveysjärjestöt, lapsi- ja perhetyön yleisjärjestöt, omais- ja läheishoitajien järjestöt sekä työttömien järjestöt. Mielenterveysjärjestöt ja mielenterveystyön omaisjärjestöt -luokkiin kuuluvat järjestöt tekevät monenlaista ehkäisevää ja kuntouttavaa työtä sekä muun muassa antavat kriisiapua ja ylläpitävät kohtaamispaikkoja. Mielen hyvinvointi on kantava teema läpi järjestökentän, ja mielenterveyteen liittyvää työtä tekevät moneen eri järjestöluokkaan kuuluvat järjestöt.

Järjestöjen toimintaa voidaan jaotella myös sen perusteella, onko toiminta ennakoivaa, ehkäisevää vai korjaavaa. Kun toimitaan ennalta, tavoitteena on se, ettei ongelmia syntyisikään. Esimerkiksi se on ennakoivan näkökulman mukaista, että ihmisellä on mielekästä ja virkistävää tekemistä – tällaista ovat vaikkapa ikäihmisille suunnatut liikuntaryhmät. Ehkäisevä työ taas on ikään kuin turvaverkko, jota tarvitaan, kun on olemassa orastavia haasteita. Esimerkiksi elämän kriisitilanteet, kuten leskeytyminen tai avioero, voivat olla kohta, jossa turvaverkkoa tarvitaan. Tällöin voi olla tarvetta esimerkiksi neuvonnalle tai vertaistuelle. Korjaava näkökulmaa tarvitaan, kun elämän haasteita ja ongelmia, kuten esimerkik-

si päihde- ja mielenterveysongelmia, on päässyt syntymään, ja ne vaikeuttavat elämää. Silloin tarvitaan enemmän tukea ja apua. Kaikkia näitä tarvitaan, sillä tärkeintä on, että mahdollisimman harva ihminen putoaisi turvaverkon läpi.

Järjestöjen toiminnan tavoitteita

Kukin järjestö luo omalle työlleen tavoitteet. Vaikka tavoitteet ovat yksilöllisiä, silti niissä on yhdenmukaisuutta. SOSTE:ssa tarkasteltiin STEA:n kokoamien vuosien 2020–2023 tuloksellisuuskatsauksissa esiin tulleita järjestöjen tavoitteita, ja niiden pohjalta hahmotettiin laajempia ilmiöitä, joiden parissa järjestöt toimivat. Tällaisia esiin nousseita ilmiöitä ovat muun muassa osallisuus ja toimintakyky.

Osallisuudella rakentuu luottamus

Osallisuus on järjestöjen toiminnan kantava voima. Ihmiset tarvitsevat toisiaan eikä kenenkään ole hyvä jäädä yksin. Erytisesti silloin, kun elämässä on haasteita, tarvitaan muita. Järjestöt tekevät työtä muun muassa seuraavien sisältöjen parissa:

- Osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistuminen
- Yksinäisyyden väheneminen
- Syrjinnän ja syrjäytymisen ehkäisy
- Sosiaalisten suhteiden, taitojen ja verkostojen vahvistuminen
- Perhesuhteiden tukeminen

Osallisuus ja sosiaalinen hyvinvointi liittyvät laajemmin myös luottamukseen. Luottamus mahdollistaa sen, että kykenemme toimimaan yhdessä. Luottamus

”Osallisuus on järjestöjen toiminnan kantava voima.”

horjuu eriarvoistumisen ja syrjäytymisen lisääntyessä ja se on uhka yhteiskunnan kehitykselle. Teoksessa *Kahdeksan kuplan Suomi* **Anu Kantola** kuvaa työryhmänsä kanssa 2000-luvun yhteiskuntaa kiistelyn ja hajaantuvien todellisuuksien yhteiskunnaksi, jossa on menestyjiä, voittajia ja häviäjiä. Täs-

sä yhteiskunnassa kaikki elävät kuitenkin entistä kovemmassa maailmassa, joka vaatii entistä kovempia suorituksia.

Sote-järjestöt ovat olleet kautta historiansa sellaisia toimijoita, jotka ovat tehneet töitä syrjäytymisen ja eriarvoisuuden vähenemiseksi yhteiskunnassa. Tämän työn merkitys tulee yhä korostumaan, mikäli luottamus yhteiskunnassa horjuu ja eriarvoisuus nykyisestään kasvaa.

Toimintakyvyllä arjessa pärjäämistä

Toimintakyvyllä on monta ulottuvuutta: se on fyysistä, psyykkistä, kognitiivista ja sosiaalista kyvykkyyttä. Toimintakyvyn avulla ihminen selviytyy arjen toiminnoista omassa ympäristössään. Järjestöt toimivat paljon toimintakyvyn eri ulottuvuuksien parissa, ja niiden tavoitteissa esiintyy esimerkiksi seuraavia toimintakykyyn liittyviä sisältöjä:

- Toimintakyvyn vahvistuminen ja ylläpitäminen
- Arjessa jaksamisen ja voimavarojen vahvistuminen
- Elämänhallinnan vahvistuminen
- Mielen hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukeminen ja niihin liittyvien haittojen väheneminen
- Identiteetin, itsenäisyyden ja itsetunnon vahvistuminen
- Toimijuuden vahvistuminen

Voidaan pohtia, onko tulevaisuudessa toimintakyvyn ylläpitäminen enemmän jokaisen omalla vastuulla. Sitran vuoden 2023 megatrendijulkaisussa kehityskulkuna näyttäytyy kasvavat hyvinvoinnin haasteet, joita ovat esimerkiksi väestön ikääntymisen myötä kasvava palveluiden tarve, mielenterveysongelmien lisääntyminen erityisesti nuorilla, liikkumisen vähentyminen ja epäterveelliset elämäntavat, jotka vaikuttavat sairautsien lisääntymiseen.

Sosiaali- ja terveydenhuollon haasteet näkyvät uutisoinnissa. Talous on tiukilla ja ammatillisista on pulaa. Sosiaali- ja terveysjärjestöissä tunnustetaan nämä hyvinvoinnin haasteet varsin hyvin, ja niissä on kautta historian kannettu kortta kekoon, jotta kaikki ihmiset pärjäisivät elämässään ja turvaverkot toimisivat.

Järjestöt tulevaisuudessa

Tällä hetkellä järjestöillä on huoli tulevasta. Sosiaali- ja terveysalan yhdistysten ja säätiöiden yleishyödylliseen toimintaan myönnettävien STEA-avustusten avustusmääräraha supistuu. **Peteri Orpon** (kok.) hallituksen päätöksen mukaan sosiaali- ja terveysjärjestöjen valtionavustuksia leikataan 130 miljoonalla eurolla tämän hallituskauden aikana. Tämä pienentää jaettavien avustusten määrää noin kolmanneksella eli muutos on merkittävä. On vielä auki, miten tämä käytännössä toteutuu. Elämme siis epävarmuuden aikaa ja samaan aikaan järjestöjen työtä tarvitaan enemmän kuin koskaan.

Sote-järjestöt ovatkin risteyksessä. SOSTE:n 2023 vuoden alussa laatimissa sosiaali- ja terveysjärjestöjen tulevaisuuksia koskevissa skenaarioissa ennakotiin järjestöavustusten merkittävää leikkausta, joskaan ei aivan nyt ehdo-

tetun suuruisena. Yksi skenaarioista oli nimeltään Yhteyden voimin, jossa ratkaisun avaimet löytyvät sen tiedostamisesta, että isoja haasteita ei ratkaista yksin, ja osaoptimoinnista on siirryttävä yhteisen hyvän tavoitteluun. Tähän tarvitaan uudenlaista ajattelua, uudenlaisia rakenteita ja toimintatapoja. Järjestöt tekevät jo nyt paljon yhteistyötä esimerkiksi julkisten toimijoiden kanssa, mutta sen lisäämisessä on vielä potentiaalia. Yhdessä olemme enemmän! Hyvinvoivaan yhteiskuntaan tarvitaan kaikkia.

Kirjoittaja on terveyspolitiikan, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen, ennaltaehkäisevän työn ja kansanterveyden erityisasiantuntijana SOSTE ry:ssä.



SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry on valtakunnallinen sosiaali- ja terveysjärjestöjen kattojärjestö.

Lähteet

Aalto-Kallio, M., Mäkipää, E., Kittilä, R. & Inkinen, A. (2023) *Katsaus sosiaali- ja terveysjärjestöjen tulevaisuuksiin. SOSTEn julkaisuja 4/2023.* SOSTE.

Dufva, M. & Rekola, S. (2023) *Megatrendit 2023. Ymmärrystä yllätysten aikaan. Sitran selvityksiä 224.* Sitra.

Kantola, A. & työryhmä (2022) *Kahdeksan kuplan Suomi. Yhteiskunnan muutosten syvät tarinat.* Gaudeamus.

Hyvän arjen rakentajat

ULLA NORD

Päivikki ja Sakari Sohlbergin säätiö uudisti strategiaansa ja käynnisti 2023 uuden rahoitusohjelman kolmannen sektorin toimijoille. Rahoitusohjelman tavoitteena on rakentaa lapsille, nuorille ja ikääntyneille hyvää ja turvallista arkea. Säätiö halusi nähdä, mitä tapahtuisi, jos kolmannella sektorilla oleva ammattitaito tuotaisiin yhteen. Sen sijaan, että jokainen toimii omalla tontillaan, saataisiinko näin enemmän hyvinvointia aikaiseksi?

Ulkopuolisuuden, osattomuuden ja yksinäisyyden kaltaisilla sosiaalisilla haasteilla on kova inhimillinen ja yhteiskunnallinen hinta. Suomalainen järjestökenttä on tehnyt ansiokasta työtä haasteiden ratkaisemiseksi kehittämällä ja tarjoamalla palveluita tukea kaipaaville ihmisille. Palvelut ovat toimiviksi ja vaikuttaviksi todettuja. Järjestökentän rahoitusta vaivaa kuitenkin sirpaleisuus ja lyhytjännitteisyys, mikä heijastuu tukea tarvitseville ihmisille niin, että he putoavat usein palveluiden väliin.

Säätiön yksi keskeinen tavoite uudella rahoitusmekanismilla on tuoda kentälle pysyvyyttä ja koota eri toimi-

jat yhteen ratkaisemaan yhteiskunnallisia haasteita. Ohjelman sisällöt rakennettiin yhteisyyssä 9 eri järjestön kanssa ja ensimmäiseksi pilottialueeksi valittiin Vantaan Havukoski.

11 järjestöä tarjoamassa monipuolista tukea ja täydentämässä julkisen puolen palveluita

Tällä hetkellä *Hyvän arjen rakentajat* -ohjelmassa toimii yksitoista suomalaista kolmannen sektorin järjestöä rakentaen yhdessä Vantaan kaupungin sekä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen kanssa turvallisempaa arkea lapsille, nuorille ja ikääntyville. Toiminta on ollut käynnissä puolitoista vuotta, ja sen tulokset ovat lupaavia.

Havukoskella tarjotaan monenlaista tukea ja toimintaa vauvasta vaariin. Perheille on tarjolla erilaisia ryhmiä, lastenhoitoapua sekä yhdessä tekemistä lasten ja muiden vanhempien kanssa. Lapsille ja nuorille on tarjolla enemmän kerhoja, toimintaa kouluissa, retkiä sekä harrastus- ja liikuntamahdollisuuksia. Alueelle on perustettu esimerkiksi oma koripalloseura. Digitaaliset palve-

Rahoitusohjelmalla yhteistyön vahvistamista ja pitkäjänteisyyttä

lut tarjoavat keskusteluapua, ja alueelle on lisätty myös matalan kynnyksen terapia-apua. Nuoret saavat neuvontaa, ohjausta ja tukea tulevaisuuteensa suunnitteluun sekä tarvittaessa oman työntekijän. Ikääntyneitä tuetaan arjen asioissa rinnalla kulkiessa ja heille on käynnissä seniorikaveritoimintaa, keskusteluryhmiä ja kerhoja.

Innostava esimerkki nuorten työllistämisestä

Uutena toimintamuotona käynnistettiin keväällä 2024 nuorten keikkatöiden tarjoaminen. Toukokuusta lähtien 83 nuorta on saanut työkokemuksia, nuorille on tarjottu yli 260 työtehtävää ja keikkatöihin käytetty aika on lähes 1 100 tuntia. Nuoret ovat työskennelleet esimerkiksi lasten leikin ja retkien ohjaajina, kahvilapyörän rakentajina, tilojen hoitajina, jalkapallon apuvalmentajina ja ikääntyneiden kaup-

pareissujen avustajina. Nuorten kanssa suunnitellaan sellaista työtä, josta on laajemmin iloa ja hyötyä alueen viihtyisyydelle ja hyvinvoinnille.

Ihmisten kanssa

Hyvän arjen rakentajat -ohjelman puitteissa toimintaa kehitetään jatkuvasti yhteistyössä alueen ihmisten kanssa. Kevään ja kesän aikana Havukoskella toteutettiin laaja jalkautumis- ja haastattelukierros. Yli 200 Havukosken ja sen lähiympäristön asukasta kertoi ideoistaan alueen kehittämiseen. Näistä ideoista otetaan koppi, ja niitä ryhdytään viemään eteenpäin. *Hyvän arjen rakentajat* -ohjelmassa lisätään ja vahvistetaan sitä, mikä toimii ja mille on oikeasti tarvetta.



Kirjoittaja on Päivikki ja Sakari Sohlbergin asiamies.

Alkoholilain uudistukset heikentävät lasten ja nuorten hyvinvointia

CILLA SCHROEDER

Päihdeongelmia lapsiperheissä

Suomessa on noin 89 000 lasta, jonka vanhemmista vähintään toisella on ollut vakava, hoitoa vaatinut päihdeongelma. Luku vastaa peräti 8,7 prosenttia kaikista alaikäisistä lapsista. Suurimmalla osalla näistä vanhemmista taustalla on alkoholiongelma. Todennäköisesti vanhemman päihdeongelman kanssa eläviä lapsia on vielä enemmän. Vanhemman alkoholikäyttö ja siihen liittyvä väkivaltaisuus on myös yleisimpiä syitä alaikäisten huostaanotolle.

Samaan aikaan **Petteri Orpon** hallitusohjelmassa on kirjattu uudistuksia, jotka uhkaavat tuoda alkoholin käytön entistä

vahvemmin lasten ja nuorten arkeen ja koiteihin. Ruokakaupoista voi jo ostaa 8-prosenttisia käymisteitse valmistettavia alkoholijuomia. Lisäksi lakiuudistuksen seuraavissa vaiheissa suunnitellaan alkoholin kotiinkuljetusta ja viinien myyntiä ruokakaupoissa. Näillä muutoksilla voi olla monenlaisia negatiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin.

Alkoholi lisääntyy lasten ja nuorten arjessa

Nuorten alkoholinkäyttötottumukset ovat muuttuneet viime vuosikymmenien aikana. Nuoret juovat itsensä humalaan aiempaa harvemmin, ja yhä useammat päättävät olla juomatta lainkaan. Nuoret ovat myös entistä tietoisempia alkoholin varjopuolista ja riskeistä. Yksi tärkeimmistä tekijöistä tässä kehityksessä on ollut kansanterveyteen perustuva alkoholimonopoli, joka rajoittaa alkoholin saatavuutta. Kun alkoholin saatavuutta helpotetaan, kasvaa paitsi alkoholin kulutus, myös alkoholista johtuvat haitat. Tämä koskee myös nuoria.

Vahvempien alkoholijuomien tuominen ruokakauppoihin tarkoittaa, että alkoholi lisääntyy niissä arkisissa ympäristöissä, missä nuoret liikkuvat. Voi olla, että nuorten alkoholijuomien saaminen helpottuu, kun vahvempien juomien myynti laajenee





huoltoasemille, kioskeille ja kauppoihin. Alkoholilakiin suunniteltu alkoholijuomien kotiinkuljetuksien salliminen voi myös heikentää ikävalvontaa. Tästä on jo kansainvälistä kokemusta: esimerkiksi Virossa ikävalvonta on pettänyt kotiinkuljetuksissa. On siis suuri riski, että lakiuudistukset vievät positiivisen kehityksen vastakkaiseen suuntaan ja nuorten alkoholinkulutus ja humalajuominen lisääntyvät.

Runsas alkoholinkäyttö lisää turvallisuutta perheissä

Alkoholi ei ole tavallinen elintarvike. Se aiheuttaa haittoja paitsi käyttäjälle myös hänen läheisilleen ja laajasti yhteiskuntaan. Suomessa suurin osa alkoholin kulutuksesta tapahtuu kodeissa, ja koti on jo nyt lapsille ja naisille se turvattomin paikka, joihin tapahtuu eniten väkivaltaisuuksia. Alkoholin kotiinkuljetuksien salliminen siirtäisi päihteiden käytön entistä enemmän koteihin, pois muiden katseilta. Päihderiippuvuutta sairastavien vanhempien perheissä alkoholijuomien kotiinkuljetus mahdollistaa tauottoman juomisen, kun uusia juomia voi tilata poistumatta kodista. Päihtymyksen alaisena vanhemman kyky pitää huolta lap-



sesta heikentyy. Vanhemman päihtymys ja ennalta-arvattomuus on lapselle pelottavaa ja ahdistavaa, ja vanhemman hallitsemattomalla päihteiden käytöllä voi olla elämäntasoiset vaikutukset lapseen. Myös vähäinen alkoholin käyttö voi näyttää hämmäntävältä tai pelottavalta lapsen silmin katsottuna, jos aikuisen käytös on erilaista kuin selvin päin.

Leikkaukset kohdistuvat lapsiin, nuoriin ja perheisiin

Samalla, kun hallitus lisää alkoholin saatavuutta, se leikkaa lapsille, nuorille ja perheille suunnatuista palveluista ja etuuksista. Lastensuojelu on jo nyt ylikuormittunut ja jonot nuorten päihde- ja mielenterveyshoittoon ovat jo liian pitkät. Talousleikkaukset osuvat etenkin heikommassa asemassa oleviin lapsiin ja nuoriin ja lisäävät todennäköisesti polarisaatiota pitkällä aikavälillä. Inhimillisen kärsimyksen lisäksi yhteiskunnalliset kustannukset ovat suuret.

Kirjoittaja toimii lapsi- ja perhetyön asiantuntijana Ehkäisevän päihdetyön valtakunnallisessa EPT-verkostossa.

Ohrapuuro

Yön yli leivinuunissa hautunut ohrapuuro on kuulunut syksyihini aina. Viilenevät illat ja yöt edellyttävät lisälämmitystä muun muassa kesäasunnoilla. – Uunin lämmentyä on hyvä paistaa ensin vaikkapa mustikkapiirakka, ja ruskistaa sen jälkeen myös paistiliha juureksineen ja pottuineen. Uunikalaa tai lanttukukkoa tietenkään unohtamatta!

Uunin lämmittäminenhän on ihan oma hommansa. Puiden haku halkoliiteristä, sytykelastujen veisto tai puupurun keruu sanomalehtien sivujen sisään, ilmaviksi kääreiksi. Tulipesän täyttäminen nikseineen oli mielenkiintoista ja palkitsevaa. Hiilten poistamisen jälkeen äitini puhdisti arinan aina tekemällään, kostutetulla varpuluudalla. Varttuessani sain osallistua enenevästi näihin työvaiheisiin.

Meillä uunin lämmittäminen aloitettiin siitä, että sytytettiin aina ensin kynttilä. Olihan äitini kasvanut pienviljelijä perheessä. ”Tulitikkuja ei tuhлата!”, oli käynyt ukkini selkeä ohje. Sivuhormeissa poltimme paperinpalasia, jotta uunin piisinveto tuli varmistettua. Piipussahan saattoi olla kosteuspatjoja. Etenkin matalapaineises-

sa kelissä herkästi pelmahtelee ensisavuja tuvankin puolelle.

Voi, sitä aamun ihanuutta, kun sai herätä puuron lempeään tuoksuun! Olihan illalla viimeisimmäksi laitettu uunin jälkilämpöön ohrasuurimot hiukan suolalla maustettuun veteen. Punaruskeaan, lasitettuun saviastian. Näin mikrouuniaikana tätä tuoksua kaipa! Todellista slowfoodia oli tämä ohrapuuro. Marjakompottia tai omenasosetta sitten siihen vielä päälle – niin avot’. Yleensä syön ruispuuron voisilmällä, mutta voi toimii hyvin myös ohrapuuron kanssa. Samoin sen kanssa sopivat myös erilaiset mehukeitotkin.

Agraariyhteiskunnassa vielä sotiemme jälkeenkin, kun oltiin lähdössä karja- ja peltotöihin, syötiin vahvasti jo heti herättyä. Esi-merkkinä tästä on perheeni kautta minulle tutuksi tullut sianlihasiivuin varioitu ohrapuuro. Näin aamun evästä tuli energiatiheämpi. Puuron pintakaan ei kuivahtanut, saatikka kärehtänyt raitalihasiivujen alla. Suolakin tuli puuroon luonnostaan lihasamiosta nostetun lihan myötä.

Entisaikaan oli luonnollista, että kylvö siunattiin ja sadosta kiitettiin hartaasti. Lakki otettiin pois päästä niin pyhän asian äärellä, mitä ruoan koettiin olevan.

Haluan kiittää edellisiä sukupolviamme ruoasta, sen arvostamisesta ja ruokaperinteen eteenpäin viemisestä!

HANNELE TÖYRY

*Kirjoittaja on
valkonauhasisar.*



Pyhän kanssa piilosilla

*Pyhä
on hipaissut
kun tunnistan
keskeneräisyydessä kauneuden*

*haavoissa, arvissa, tuhotuissa unelmissa
omissani ja toisten
niissäkin pyhä läsnä*

*Pyhä koskettaa
kun luovun luokituksesta
ja lukituista lokeroista
muukalaisen karsastus muuntuu
aavistukseksi luomisen ainutkertaisuudesta
hän, tuo ja hekin
kantavat itsessään Luojansa jälkeä,
omaa nimeään
ja ihmisen kokonaista kertomusta*

*Pyhä siinäkin.
kun vapaudun vaatimuksista, häpeästä
tosiasioidenkin tuomioista
kellahdan levollisen luottamuksen niitylle
hengitän olemisen armoa
paine hellittää, pelko väistyy
ilolle tulee tila*

IRJA ASKOLA
Pyhän kanssa piilosilla.
Kirjapaja 2014

INARI VARIMO



Mitä sielunhoito on?

Suomen ev.lut. kirkon sielunhoidon eettiset periaatteet

SIRPA NUMMENHEIMO

Sielunhoito on sosiaalista tukea. Se voi toteutua auttavana keskusteluna, muuna vuorovaikutuksena tai konkreettisena tukena. Sielunhoito liittyy hengelliseen viitekehykseen. Sielunhoitaja huolehtii osaamisensa riittävydestä ja sitoutuu sielunhoidon eettisiin periaatteisiin. Eettiset periaatteet koskevat kirkossa sielunhoitotyötä tekeviä työntekijöitä. Periaatteita voi soveltaa myös vapaaehtoisiin sielunhoitajiin.

Sielunhoidossa tarjotaan tila omien asioiden pohtimiseen. Sen lähtökohtana on sielunhoidettavan kokema avun ja tuen tarve. Sielunhoitaja ja sielunhoidettava sopivat yhdessä hoidosta ja määrittelevät suhteen rajat ja asiakaslähtöiset tavoitteet.

Seuraavassa määritelty *sielunhoidon eettiset ohjeet* ovat syntyneet Sielunhoidon neuvottelukunnan ja Kirkkohallituksen asiantuntijoiden yhteisenä työskentelyprosessina vuonna 2020. Sielunhoidon neuvottelukunta on Kirkkohallituksen virastokollegion nimittämä.

AMMATILLISUUS. Sielunhoitajalla on riittävä sielunhoidon koulutus. Hän ylläpitää ja kehittää ammattitaitoaan. Sielunhoi-

tajan työnkuva on työhyvinvointia tukeva. Siihen sisältyy riittävästi palautumista, ohjausta ja tukea.

TASAVERTAISUUS. Sielunhoitaja kohtaa ihmisen arvostavasti. Hän ei väärinkäytä valtaa tai muita suhteen ilmiöitä. Sielunhoito on saatavilla ja saavutettavissa kaikille. Ihmistä autetaan vakaumukseen tai jäsenyyteen katsomatta.

LÄPINÄKYVYYS. Sielunhoitajan tavoitteena on kuunnella, kuulla ja auttaa asiakaslähtöisesti. Hän tunnistaa omat motiivinsa. Sielunhoitoon tulevalla on oikeus tietää sielunhoitajan käyttämä viitekehys ja vakaumus.

IHMISLÄHEISYYS. Sielunhoitajalla on hyvä empatiakyky, tunneäly ja tilanne-taju. Hän osaa toimia yllättävissä ja ristiriitaisissa tilanteissa. Sielunhoidettava tulee kuulluksi ja kohdatuksi. Kohtaamisen puitteet pyritään järjestämään hyvinvointia tukeviksi.

LÄSNÄOLO. Sielunhoitaja on kiireettömästi läsnä. Hän keskittyy sielunhoidettavaan ja tämän asioihin. Kohtaamisille sovi-



Sairaalapappi Myllypuron monipuolisessa palvelukeskuksessa.

tuista ajoista pidetään kiinni. Sielunhoitaja osaa reflektoida omia tunteita ja toimintaa.

KUNNIOITUS. Keskustelun aiheiden valinta ja niiden käsittelytapa määrittyvät sielunhoidettavan ehdoilla. Hänen asiansa pysyy keskustelun keskiössä. Sielunhoitaja huolehtii siitä, että sielunhoitosuhde säilyy ammatillisena.

LUOTTAMUKSELLISUUS. Sielunhoitajaa sitoo vaitiolovelvollisuus. Ilmoitusvelvollisuudesta on säädetty laissa. Pappeja koskee sielunhoidollisissa keskusteluissa rippisalaisuus. Sielunhoidon luottamuksellisuus on molemminpuolista.

ROHKEUS. Sielunhoitaja pystyy kohtaamaan ja tarkastelemaan elämän kirjon eri ilmiöitä. Sielunhoitaja liittyy kirkon yhteisöön, mutta työssään hän käsittelee myös va-

kaumusta sivuavia kysymyksiä erilaisten elämäntilanteiden näkökulmista.

Sielunhoitajalla on käsitys hyvinvointia edistävistä elämäntavoista ja sen rakentamisesta. Hän huolehtii itsetuntemuksensa kehittämistä ja oman elämänsä kysymysten käsittelystä ammatillisesti. Tarvittaessa sielunhoitaja osaa opastaa toisenlaisen tuen piiriin.

Sielunhoito voimaannuttaa ihmistä toimimaan elämässään ja yhteisöissään. Hän tukee yksilöä löytämään voimavaroja ja resursseja tilanteessaan. Sielunhoito edistää osaltaan inhimillisyyttä yhteiskunnassa. Sielunhoitajat osallistuvat kokemuksensa pohjalta kirkolliseen ja yhteiskunnalliseen keskusteluun.



Kirjoittaja on kuopiolainen sairaalapastori.

Mietelauseita

elämästä

Kiitos kaikesta, kiitos myös arjesta.
Kiitos rakkaudesta. Kiitos elämästä.
Ja kun en jaksakaan kiittää, pelkkä katse riittää.
Olet olemassa Jumalan tahdosta.
Olet vuorossa, jonossa portilla.
Rukoile kiitosta, ja rukoile Jeesusta.
Ketä arvostaa Hän pelastaa.

Minä uskon sinä tiedät kyllä.
Minä meidät vien Jumalan eteen.
Rehellisenä, omana itsenämmä.
Jeesus kyllä meistä totuuden huomaa.
Illoinen mieli, sydämestä kumpuaa.
Ruusuinen tieni. Siitä kiitän.
Ja varmasti ikuisesti.

Sinun takia elän. Teen vuoksesi kaikkeni.
Olet maailmani. Olet uskoni.
Ja voimani.
Olet rakkaus.

Kuin enkelin valkoiset siivet,
olet unelmaa minulle.
Ja toiveemme kultainen.
Syksyn taikaa, on meillä aikaa.
Tunnelmaa syksyn ihastella.
On kaunis luonto meillä.

Rakkauden tähden en lähde.
Olet minulle maailma.
Olemme yhdessä rakkaus.

Vaikea laji, elämä. Jokaiselle kultaa.
Joka osaa elämää arvostaa.
Joka osansa kantaa.
Kyyneleet enkeli kuuli. Rukouksen juuri.
Sinäkö se olit.
Onnellinen vielä kerran, osansa verran.

Nukun sun vierellä,
on rakkaus meitä lähellä.
Nuku rauhassa, yön sylissä.
Äidin sydämässä.
Siniseen uneen, ikuiseseen onneen.

Kyyneleet, helminauhana,
onnen merkinä kaulallasi,
kuin kosketus ihollasi.
Rakkauden voima.

Kiitos sinulle, toivo minulle.
Jaettu onni, ikuinen toivo.
Ollaan yhdessä, käsi kädessä.
Ollaan hiljaa, ja tuulen kuiskaus.
Haasteita edessä, toivo sydämässä.

Minä olen, ja sinä tietenkin.
Yhdessä ollaan, tasavertaisina.
Sinä olet kultaa, on ihana sinua rakastaa.
Toiveemme ja unelmamme todistaa.

Kun ymmärtää elämän säännöt,
alkaa ymmärtää itse elämää.
Voimaa ja valoa, onnea jaloa.
Näin rakennamme rakkauden taloa.

Kiitän lämmöllä sinusta.
Ruusutarhasta sinut poimin.
Sinua hoidan ja rakastan täydellä
sydämellä.

Kuuntele sydämellä.
Kuuntele ymmärryksellä.
Kuuntele oikeasti.

Hän rakastaa sinua aidosti.



PIRJO SIPILÄ

Teksti KIRSI PAASIRANTA

K

*Kun sillat ovat kadonneet sumuun
pilvet pudonneet kallioille
puut peittyneet selittämättömyyteen,
kuulemmeko eksyneet äänemme,
kysymykset, kyyneleet.*

*Löydämmekö takaisin
kuulaisiin iltoihin, kirkkaisiin päiviin
jotka kerran kantoivat meitä öiden yli*

*Ovathan sillat vielä,
puut ja kalliot, kädet kosketettaviksi,
kohtaamiseen katseet, kaikki tämä aika.*

PIA PERKIÖ
Tukena toisillemme,
Kirjapaja 2008

Liitto ja

paikallisyhdistykset

toimivat



KOKOUSKUTSU

Suomen Valkonauhaliitto – Förbundet Vita Bandet i Finland ry:n sääntömääräinen syyskokous järjestetään **sunnuntaina 6.10.2024 klo 13** Valkonauhaliiton Kotipesässä, osoitteessa Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki.

Kokouksen tehtävänä on päättää liiton sääntöjen 5 §:ssä mainitut syyskokoukselle kuuluvat asiat.

Tervetuloa kokoukseen!

Hallitus

Liiton syysneuvottelupäivät

Valkonauhaliiton perinteiset syysneuvottelupäivät järjestetään **Helsingissä 5.–6.10.2024**. Kokouspaikkana toimii Valkonauhaliiton Kotipesä.

Viikonloppu kokoaa yhteen valkonauhasisaret ympäri Suomea. Kysele vapaita paikkoja liiton toimistolta numerosta (09) 135 1268.

Syysneuvottelupäivien ohjelma:

Lauantaina 5.10.2024

klo 12 Tervetulokahvit

Koulutus kestävästä kehityksestä ja kestävästä järjestötyöstä, kouluttajana **Jari Visto** STEP-Opintokeskuksesta

Yhteinen illallinen

Sunnuntaina 6.10.2024

Halukkaat kokoontuvat messuun Helsingin tuomiokirkkoon

Lounas ja kahvit

klo 13.00 Syyskokous 2024

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

PIXABAY



Kirkkotorin pöytäkokouksessa olivat Tampereen Valkonauhasta Pia Soidinmäki (vas.) ja Salme Elo (oik.) sekä Valkonauhaliitosta pääsihteeri Inari Varimo (kesk.).

Kirkon juhlilla Tampereella

Kirkon juhlit pidettiin tänä vuonna Tampereella 17.–19.5.2024 keväisessä säässä ja hienoisissa puitteissa. Tapahtuma oli mielenkiintoinen, ja siellä oli mukana paljon kristillisiä järjestöjä. Valkonauhahatyö oli mukana Tampereen Valkonauha ry:n esittelypöydällä Kirkkotorin tapahtumatorilla yhdessä muiden järjestöjen kanssa.

Tampereen Keskustorille oli pystytetty suuri teltta, jossa oli varattu eri toimijoille oma esittelypöytä. Valkonauhan esittelypöydän ääressä valkonauhahatyöstä olivat kertomassa tamperelaiset valkonauhasisaret **Eeva Ahonen-Hakala, Mirja Koskela, Pia Soidinmäki ja Salme Elo.**

Keskustorilla kävi väkeä tasaisesti molempien päivien aikana. Valkonauhan pöytä oli sijoitettu lähelle ovea, joten paikka huomioitiin helposti jo sisään tultaessa. Fazerin parhaat

-karkit tekivät kauppansa ohikulkijoille, vaikka kaikilla ei ollutkaan tarvetta jäädä keskustelemaan. Jonkin verran kohdattiin myös niitä ihmisiä, jotka olivat toiminnasta kiinnostuneita ja ottivat mukaansa Valkonauha-lehtiä ja muuta esittelymateriaalia tarkempaa tutustumista varten. Myytävänä olevissa Valko-



Esittelypöydän takana valkonauhahatyöstä kertomassa Eeva Ahonen-Hakala (vas.), Mirja Koskela ja Salme Elo.

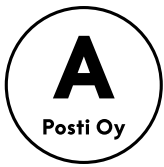
nauhan adresseissa ihmisiä ihastutti niiden yksinkertainen kauneus.

Valkonauhaliiton vieraskirjaan nimensä kirjoitti noin 60 kirkkotorikävijää, ja keskustelemaan jäi lähes 150 ihmistä. Joukossa oli useita sellaisia, joilla oli vuosien takaa myönteisiä ja hyviä muistoja Valkonauhasta. *Kirkon juhlilla* ja Valkonauhan pöydän ääressä vierailijoita oli ympäri Suomea, joten jää nähtäväksi, löytyykö kiinnostusta jatkossa tutustua myös eri paikkakunnilla toimiviin yhdistyksiin.

Valkonauhatyö kiittää lämpimästi kaikkia kohtaamiaan ihmisiä ja toivottaa sydämellisesti tervetulleeksi toimintaan mukaan!

SALME ELO

Kirjoittaja on Tampereen Valkonauha ry:n puheenjohtaja.



Posti Green

Eläviä sanoja

Suojataan toisiamme;
sitä mikä meissä on hyvää, mikä on
korvaamatonta, pyhää.
Avataan ovi totuuteen,
astutaan pelotta sisään.
Jumalan henki liikkuu siellä
kaiken yllä;
lohdutus, lempeä valo.

PIA PERKIÖ
Tukena toisillemme,
Kirjapaja 2008

INARIVARIMO



Valkonauha Suomessa: vastuuta sinusta ja minusta vuodesta 1896