

Valkonauha

1/2020

**Maailman
onnellisimmat
s. 25**

**Tasapainoista arkea
paremmin mielin
s. 29**

**Valo
voittaa s. 10**



Valkonauha 1/2020

Pääkirjoitus	3
Liitto ja paikallisyhdistykset toimivat	4
Hengellinen kirjoitus	12
Samira Ghaly Girgisin suurenmoinen elämäntyö	14
Runo puhuu	17
Lukemalla lisää virtaa ja vuosia	18
Jumalan vai ihmisten oikeudenmukaisuus	22
Runo puhuu	24
Maailman onnellisimmat	25
Ulla Elomaan muistolle	26
Eila Hörkön muistolle	27
Anneli Kiurun muistolle	28
Tasapainoista arkea paremmin mielin	29

Julkaisija: Suomen Valkonauhaliitto

Toimituksen osoite:

Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki

puh. 091351 268

www.suomenvalkonauhaliitto.fi

irja.eskelinen@suomenvalkonauhaliitto.fi

Päätoimittaja: Sinikka Vilén

Toimitussihteeri: Irja Eskelinen

Toimituskunta: Tarja Heino, Marja Kariluoto, Paula Kupias, Arja Laiho, Anna-Mari Laine, Tuulikki Perho, Pirjo Sipilä

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 (verkkojulkaisu)

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. Liitto ottaa vastaan testamentteja ja lahjoituksia.

Pankkiyhteys: Danske Bank IBAN:FI98 8000 1100 0623 23

Puheenjohtaja

Sinikka Vilén, erityisdiakoni (eläk.)

Varapuheenjohtajat

Kotihoidon ohjaaja (eläk.) Elli Martikainen

Ostoassistentti Tarja Heino

Pääsihteeri

Pastori Irja Eskelinen

Toimistos sihteeri

Nina Hurtamo

Liiton ylläpitämät

Valkonauhan Kotipesä Helsingissä

Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki

puh. 091351 268

Opiskelijakoti Helsingissä

Snellmaninkatu 27 D 18, 00170 Helsinki

Suur-Helsingin Valkonauha ry:n ylläpitämä

Liisankoti

Luotsikatu 4 E, 00160 Helsinki



SINIKKA VILÉN

Soppaa, saippuaa ja sielunhoitoa.

Rakastetaan

”Niin kauan kuin naiset itkevät kuten nyt, tahdon taistella.

Niin kauan kuin lapset näkevät nälkää kuten nyt, tahdon taistella.

Niin kauan kuin miehet menevät vankilaan uudelleen ja uudelleen kuten nyt, tahdon taistella.

Niin kauan kuin on jäljellä yksikin juomari, niin kauan kuin kaduilla on yksikin tyttö, tahdon taistella.

Niin kauan kuin yksikin sielu on pimeydessä vailla Jumalan valkeutta, tahdon taistella.

Tahdon taistella loppuun asti!”

(William Booth 1829–1912, Pelastusarmeijan perustaja)

Suhteeni edelliseen tekstiin on häkellyttävä. Koen sen olevan itseäni suurempi. Se korostaa hienosti aitoa lähimmäisenrakkautta. Teksti pysäyttää myös siksi, että se kuvastaa läheisesti sitä Valkonauhan työtä, jota on maassamme tehty yli 124 vuoden ajan yhteiskuntamme ja historian monenlaisissa vaiheissa.

Kun katsomme tämän päivän yhteiskuntaa pienen ihmisen silmin, saattavat vaatimukset ja odotukset arjessa selviytymiseen nousta ylivoimaisiksi. Moni hymy kätkee sisälleen katkerat kyyneleet. Aikamme ilmiö, jossakin määrin, on myös nälkä. Leipäjonot kasvavat ja jakopaikat lisääntyvät. Tästä ilmiöstä toivoisin myös nykyistä enemmän keskustelua. Mihinjaan asti toiminta palvelee odotetulla tavalla apua tarvitsevia ja tuleeko jossakin kohtaa mahdollisesti joku raja vastaan?

Tämän päivän Suomessa päihteiden ja erityisesti huumeiden käyttö lisääntyvät ja aineet kovenevat. Ilmiön kautta myös rikollisuus lisääntyy ja vankilan portit sulkeutuvat. Myös asunnottomuus on tämän päivän ilmiö. Kadulla elämisessä on omat kovat lakinsa ja yöpaikan saamisella oma hintansa.

Jokaisen tilanteen takana on monta kärsivää ja huolestunutta, mutta häpeän vuoksi vaiennutta, omaista ja läheistä. Uskallan väittää, että kyseiset ongelmat koskettavat jotakin kautta myös lähes jokaista Suomessa asuvaa henkilöä.

Olen aina suhtautunut suurella kunnioituksella Pelastusarmeijan toimintaperiaatteeseen: soppaa, saippuaa ja sielunhoitoa. Ihmisen perustarpeita

ovatkin ravinto ja puhtaus sekä kohdatuksi tuleminen. Huomiointi ja myös huomiotta jättäminen jättävät jokaisen sisimpään syvät jäljet. Kohtaaminen on taitolaji, joka vaatii aina tilannetajua ja todellista herkkyyttä.

Suomen Valkonauhaliiton, lähimmäisenrakkauteen perustuva työ liittotasolla, on toteutunut vuodesta 1905 lähtien. Meille tämän päivän toimijoille on uskottu suuri tehtävä ja mahdollisuus olla jatkamassa ja viemässä omalta osaltamme eteenpäin tätä arvokasta, edellisten sukupolvien aloittamaa ja toteuttamaa työnäkyä.

Haluan toivottaa Sinulle Lähimmäisenrakkaudellista Vuotta 2020!

SINIKKA VILÉN
puheenjohtaja



Liitto ja

Paikallisyhdistykset

toimivat

Joulukahvilla 14.12.2019



Vas. Sinikka Vilén, Marja Kariluoto ja Jarkko Linnanvirta Liisankadun joulujuhlassa. Kiitos Jarkolle yli vuosikymmenen työstä IT-asioiden taitajana!



Valkonauhan Kotipesän kaakeliuuni jouluasussa.



MuM Salla Kostamo säesti joululauluja 1920-luvun Ellington pianolla.



Helsingin Valkonauhan puheenjohtaja Marita Saarela ja liiton toimistos sihteeri Nina Hurtamo.

Uudet hallituksen jäsenet esittäytyvät

ARJA KERÄNEN, varajäsen Kuopiosta

Olen Arja Keränen Kuopiosta. Koulutukseltaani olen hallintotieteiden maisteri ja työurani olen tehnyt Kuopion ev.lut. seurakuntayhtymän hallintopalveluissa erilaisissa talous-, yleis- ja henkilöstöhallinnon tehtävissä. Jäin tämän vuoden alussa eläkkeelle henkilöstöpäällikön virasta. Työuran aikana olen harrastanut muun muassa aikuisopiskelua ja yhdistystoimintaa. Nyt uudessa elämänvaiheessa iloitsen päivien kiireettömyydestä, käsilä tekemisestä, luonnossa liikkumisesta, hiljaisuudesta ja mökkielämästä. Perhepiiriin kuuluvat puoliso ja kaksi aikuista lasta.

Olen toiminut vuodesta



Arja Keränen

2013 alkaen Kuopion Valkonauha ry:n taloudenhoitajana.

Suomen Valkonauhaliiton hallituksessa olen uusi varajäsen ja aloittanut tehtävässä tämän vuoden alussa. Liiton hallinnossa on vireillä toi-

mintaohjesääntöjen ja viestintäsuunnitelman päivittäminen tämän vuoden aikana. Tulin valituksi näitä sääntöjä ja suunnitelmia valmistelemaan työryhmään sekä hallituksen työvaliokuntaan ja raha-asiainjaostoon.

Koulutukseni ja työkokemukseni pohjalta pidän tärkeänä, että varsinaisen toiminnan tukena on hyvin hoidettu ja selkeä hallinto ja talous. Yhteisesti käsitellyt ja sovitut säännöt, toimintaohjeet, periaatteet, suositukset ja suunnitelmat luovat hyvän pohjan sille, että varsinaisen toiminta toimii parhaalla mahdollisella tavalla toteuttamalla yhdistyksen tarkoitusta ja tavoitteita.

LEENA KONTULA, hallituksen jäsen Helsingistä

Olen eläkkeellä oleva poliisi ja työnohjaaja. Isovanhemmuutta vaalin monella nimellä: mummu, kuksa ja isokuksa, joten kannustettavia riittää.

Työni tein rikostutkijana, kouluttajana ja lähinnä päih-teisiin liittyen ennaltaehkäisevänä valistajana. Siviilikriisinhallinta-asiantuntijana olin rakentamassa rauhaa Kosovossa, Sri Lankassa ja Sudanissa. Noilla alueilla työtäni olivat tapaukset, joihin liittyivät sodan aiheuttama väkivalta, perheiden vaikeudet, lastensuojelun tarve, päihde-



Leena Kontula

valistus ja mahdollisimman laajasti YK:n määrittelemät

ihmisoikeudet. Pystyin toimimaan tuloksellisesti, kun opin ymmärtämään politiikan lisäksi uskonnon ja uskon merkityksen niin työtovereideni käsityksissä kuin arvaamattomasti muuttuvassa yhteiskunnassa.

Kukaan ei taida selviytyä elämässä ongelmitta. Elettyn elämäni ja kokemuksieni jälkeen luotan, että aina on mahdollisuus löytää ratkaisu, kun sitä yhdessä etsitään. Valkonauha on tässä työssä tehokas, siksi lähdin pyydettyä sisarten sakkiiin.

Vierailu Liisankodissa

Maan vanhin valkonauhayhdistys, Turun Valkonauha ry – Förbundet Vita Bandet i Åbo rf oli eri koontumisissaan jo pari vuotta keskustellut vierailusta Liisankotiin. Kerran sitten **Irja Eskelinen** Suomen Valkonauhaliiton hallituksen kokouksessa kehotti sanomalla, että soittakaa sinne ja sopikaa käynnistä. Niin me sitten teimme.

Syksyllä meitä lähti muutama hallituksen jäsen aamujunalla kohti nykyistä pääkaupunkia sovittuna päivänä. Matka meni hyvin ja Helsingin rautatieasemalta kävelimme Katajanokalla sijaitsevalle Liisankodille. Siellä meitä odotti paikan johtaja **Maria Nuutinen**, joka ensin kahvin ääressä kertoi toiminnasta ja sitten kiersimme katsomassa heidän tilojaan.

Yleisvaikutelma oli kodikas ja lämminhenkinen, siisti ja valoisa. Saimme myös lounastaa heidän tiloissaan asukkaiden ja työntekijöiden kanssa. Mielestämme oli vaikuttavaa, miten lämpimästi Maria Nuutinen puhui asukkaista. Maria kertoi esimerkin: Eräs syöpään sairastunut asukki sai tulla 'kotiin' kuolemaan ja kaikki kodin asukkaat osallistuivat omalla tavallaan ystävänsä hoitamiseen sairauden loppuvaiheessa.

Kiitämme Liisankotia, että saimme tulla ja toivotamme kaikkea hyvää toimintaanne edelleen!

*Turun Valkonauha ry
– Förbundet Vita Bandet
i Åbo rf / puolesta sihteeri
Päivi Pennanen*



Tervehdys Mikkelin Valkonauhasta

Uskon ja elämän lauluja Viisikielisen matkassa 16.11.2019

Harmaan syksyn piristykseksi saimme Mikkeliin toivelauluilltapäivän. Jyväskylän Palokasta saapui meille laulamaan sekä meitä laulattamaan Kansan Raamattuseuran työntekijä, aina niin ihana, **Tuula "Haxu" Hakkarainen**.

Saimme ylistää yhdessä Taivaallista Isäämme kiittäen rakkaudeltaan meitä kohtaan. Haxu todisti laulujen välillä Jeesuksen huolenpidosta, jota emme heti saata aina ymmärtää.

Olimme toivoneet isompaa osanottajamäärää kuin 14, mut-

ta lauluhetkestä muodostui kotoisan lämmिन ja koimme olevamme kuin yhtä perhettä.

Tilat olimme saaneet Onewayltä ja iloisen emännän hoitamaan kahvitusta.

Arpajaisten jälkeen istuimme iloisin mielin kahvikupin ääreen keskustelemaan meille tärkeistä asioista.

Kiitollisin mielin lähdimme kotia päin odottaen seuraavaa tapaamista näissäkin samoissa merkeissä.

*Aune Laitinen
Puheenjohtaja,
Mikkelin Valkonauha ry*



Vas. Eeva Riittinen, Anja Ylönen, Leila Simula, Päivi Nykänen, Aune Laitinen, Seija Karjalainen ja Tuula "Haxu" Hakkarainen.

Yhdistysten työkentiltä poimittua

KUOPION VALKONAUHA RY

Kuopion Valkonauha pääsi muuttamaan uusiin kodikkaisiin vuokratiloihin loppusyksystä 2019. Uusi järjestökoti sijaitsee kauniissa puutalossa, osoite on Asemakatu 5 B. Yhdistyksen puheenjohtaja **Hannele Nykänen** kertoi, että tiloja on pikkuhiljaa yhteisvoimin sisustettu, mutta vieläkin puuhaa riittää. Tiloissa toimii päihdeongelmista kuntoutuvien naisten vertaisryhmä ja niissä järjestetään myös yhdistyksen kokoukset.

Ryhmä kokoontuu tiistaisin kello 16:30–18:00. Lisäksi naisten ryhmä vierailee taidenäyttelyissä, kokoontuu saunailtoihin ja virkistyy muun muassa luontoretkillä. Ryhmä on osallistujille maksuton ja se toteutetaan yhteistyössä Kuopion Valkonauhan, Kuopion seurakuntayhtymän ja Sirkulanpuiston toimintayhdistyksen kanssa.

Kuopion Valkonauha vuokraa Asemakatu 5:n tilaa myös muille samanhenkisille toimijoille 12 euron kertamaksulla.

Yksi toimistohuone on Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n Kuopion alueen aluekoordinaattori **Heli Airaksisen** käytössä.

Perjantaina 15.5. kello 13:00–15:00 on tiloissa Avoimet ovet yhteistyökumppaneille. Lauantaina 16.5. järjestetään talkooretki Eemilän kotimuseoon.

Tervetuloa mukaan tapahtumiin ja ideoimaan yhdessä tulevaa toimintaa!

Lisätietoja antaa Hannele Nykänen 040 5489 898



Näissä tiloissa järjestetään ryhmätoimintaa.



Puheenjohtaja Hannele Nykänen toimistohuoneessa, jonka sisustaminen on vielä hieman kesken.

Kuopion Valkonauhan vuokratilat sijaitsevat kauniissa puutalossa aivan Kuopion keskustassa.



LAPPEENRANNAN VALKONAUHA RY

Lappeenrannan Valkonauha on ollut mukana toteuttamassa Al-li Paasikiven Säätiön tukemaa Taide tuo tilaa -toimintaa 12.–13.3. Työpajoja järjestettiin Klubitalo Heikintalolla, Saga-care palvelutalossa, Nuorten kuntoutumisyksikkö Katajapuussa ja Keltun päiväkodissa.

Heikintalon toiminnan päätavoitteet ovat yhteisöllisyyden ja osallistumismahdollisuuksien edistäminen sekä työelämäosallisuuden vahvistaminen. Katajapuuta on psykososiaalista kuntoutusta tarvitseville nuorille aikuisille tarkoitettu, kuntouttavaa asumispalvelua tarjoava, yksikkö. Katajapuussa on mahdollisuus itsenäiseen elämään



tähtävään, tavoitteelliseen kuntoutumisjaksoon.

Taide tuo tilaa -työpajoja koordinoi ja toteuttaa Suomen Valkonauhaliitosta musiikkiterapeutti **Taru Koivisto** yhteistyössä Lappeenrannan Valkonauhan vapaaehtoisten kanssa. Lehden painoon mennessä työpajat olivat vielä

edessäpäin. Kerromme tulevissa Valkonauha-lehdissä työpajojen toteutumisesta ja niistä saaduista palautteista.

Kiitos **Ellille** ja kaikille Lappeenrannan Valkonauhan vapaaehtoisille käytännönjärjestelyistä ja Al-li Paasikiven Säätiölle apurahasta.

OULUN VALKONAUHA RY

Kevätkonsertti

**Oulun Vanhassa Pappilassa (Asemakatu 6)
Sunnuntaina 26.4.2020 klo 14:00 – 15:00.**

Hyväntekeväisyyskonsertti, josta saatu tuotto lahjoitetaan diakoniatyön kautta vähävaraiselle perheelle/perheille.

Tarkempi ohjelma ilmoitetaan myöhemmin.

Lippu 15 €, sisältää kahvi/tee tarjoilun.

Ohjelmassa on myös arpajaiset.

Lippuja voi ostaa valkonauhalaisilta tai 'ovelta' ennen konserttia.

Konsertin järjestää Oulun Valkonauha ry

Tiedustelut puheenjohtaja Maritta Pietilä-Holopainen

0500 664 477

STRESSIN HALLINTA- JA UNISEMINAARI

LAUANTAINA 16.5.2020 KELLO 12-15



Stressaantuneena keho tuntuu kireältä ja ajatukset kiertävät kehää. Olo on uupunut eivätkä voimat tunnu palautuvan. Yksi tehokkaimmista työkaluista stressin helpottamiseen ja parempaan uneen on Mind-Body Bridging -menetelmä. Mieli rauhoittuu, keho rentoutuu ja palauttava uni mahdollistuu. Menetelmässä käytetään mielen ja kehon yhteyttä vahvistavia harjoituksia, jotka auttavat muun muassa käsittelemään kielteisiä ajatuksia, lieventämään ahdistuneisuutta ja päästämään irti ongelmallisista tunteista. Mind Body Bridging -harjoitukset on helppo sovittaa arkipäivän aikatauluihin. Harjoituksiin ei tarvita erityistä paikkaa tai tilaa ja menetelmän työkalujen käytön oppii nopeasti, jonka jälkeen niitä voi turvallisesti käyttää itsehoitomenetelmänä.

Paikka: Aleksinkulma, Pohjansali 2 krs., Aleksanterinkatu 9, 90100 Oulu

Luennoitsijana sosionomi/diakoni, sertifioitu MBB-terapeutti **Tanja Moring-Itkonen.**

Ilmoittautumiset: Suomen Valkonauhaliitto puh. (09) 1351 268

**VAPAA PÄÄSY, kahvitarjoilu (vapaaehtoinen kahviraha).
TERVETULOA!**

Järjestäjä Oulun Valkonauha ry ja Suomen Valkonauhaliitto yhteistyössä Agricola opintokeskuksen kanssa.

Oulun Valkonauha on Suomen Valkonauhaliiton jäsenyhdistys.
Tutustu toimintaamme oulunvalkonauha.fi ja www.suomenvalkonauhaliitto.fi



Kokouskutsu

Kutsu Suomen Valkonauhaliitto – Förbundet Vita Bandet i Finland ry:n sääntömääräiseen **kevät-kokoukseen**, joka pidetään liiton Kotipesässä, Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki lauantaina **25.4.2020 alkaen kello 13.00**. Kevätkokouksen tehtävänä on päättää liiton sääntöjen 5.§:ssä mainitut kevätkokoukselle kuuluvat asiat. Kokouskahvitus alkaa kello 12:15.

Kokouksessa jaetaan Tasavallan presidentin Sauli Niinistön itsenäisyyspäivänä 6.12.2019 myöntämät kunniamerkit.

Tervetuloa myös kokousta edeltävään **miniseminaariin**. Aloitamme aamukahvilla 9:30 ja seminaari alkaa kello 10:00. Teemana on **”Millainen on henkinen ja hengellinen kotiapteekkisi uupumuksen ja huolien keskellä?”** Alustajana ja kanssakeskustelijana on TM, perhe- ja pariterapeuttiopiskelija **Riina Nissinen**. Keinot ja tavat hoitaa itseämme ja mieltämme vaihtelevat vuosien karttuessa. Jotkut asiat ovat ehkä pysyneet mukana jo kauan ja ovat edelleen toimivia. Avaamme kurkistusikkunoita omiin ja toistemme elämään ja mahdollisuuksiimme auttaa itseämme ja muita mielemme ja sielumme vaatiessa tasapainottamista. Mitkä asiat voivat toimia sielumme lääkkeinä? Mitkä ovat sinun elämäsi tärkeintä perusravintoa, mitkä ovat sydämesi parantavia sanoja? Mistä saat rauhaa hiljentämään vauhtia ja olemaan paremmin läsnä omissa ja lähimmäisesi askelissa?

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

Toivomme **ennakkoilmoittautumista 17.4. mennessä** tarjoilujen vuoksi. Kerrottehan samalla mahdolliset ruokarajoitteet.

Puhelin 09-1351 268,

nina.hurtamo@suomenvalkonauhaliitto.fi.

Samira Ghaly Girgisin suurenmoinen elämäntyö 75 vuotta valkonauhatyötä

”Kun kuvaan äitiäni, kuvaan ikään kuin hurrikaania sen täydessä voimassa tai kuin sateenkaarta sen loistossa.” (Maya Angelou)

”Paljon on naisia, toimellisia menoissaan, mutta yli niitten kaikkien kohoat Sinä.” (Sananlaskut 31:29)

On hyvin vaikea kirjoittaa rakkaasta äidistäni, kun hän ei ole enää läsnä. Melkeinpä kuulen hänen sanovan: ”Lapseni, en ansaitse tätä.” Äitini **Samira Ghaly Girgis** (rouva Asham) oli minusta niin kaunis nainen ja erityisesti hän oli suuri rukoustaistelija aina viimeiseen elinpäiväänsä 5.10.2019 asti. Hän luotti Jumalan hyvyyteen. Jopa erittäin vaikeiden koettelemusten keskellä hän säilytti kiitollisen sydämen. Äitini Kristuksen kaltainen uhrautuva rakkaus ei koskaan kuole vaan elää muistoissa perheessämme ja lä-

hiyhteisöissä. Ympäri maailmaa monet ihmiset saivat kokea hänen rakkauttaan. Hän halusi aina olla uskollisesti ja omistautuneesti matkalla Taivaaseen. Jo teini-iässä hän Assiutissa Ylä-Egyptin pääkaupungissa oli apuna lähetystyöntekijöille, jotka vierailivat köyhissä kylissä. Hän tulkki englannista, opetti pyhäkoulussa ja kylvi siemeniä tulevalle valkonauhatyölle.

75 vuotta kestäneen valkonauhatyönsä aikana hän kohtasi tuhansia ihmisiä Egyptissä, Lähi-Idässä ja ympäri maailmaa. Valkonauhan johtajuuden hän peri sisareltaan **Myrtle Ghaly Girgisiltä** vuonna 1970. Hänen palvelutyönsä mahdol-

listi sen, että monet löysivät kestävän perustan elämälleen.

Äiti oli tiedonjanossaan kyltymätön. Hän koki kutsumukseksen välittää tietoa meille perheessä ja kaikille, joita hän kohtasi. Hän kasvatti minut ja veljeni valkonauhatyöhön. Meistä tuli tiimi, joka paikkasi sen puutteen toimistossa, että ei ollut hen-



Samira Ghaly Girgis (rouva Asham) oli Egyptin Valkonauhan puheenjohtaja.



Rouva Asham näki tärkeänä tyttöjen ja naisten koulutuksen ja sen myötä avautuvan mahdollisuuden itsenäisiin valintoihin.

kilökuntaa. Kasvoimme seuraten, kuinka hän kirjoitti avustusehdotuksia ja kehittäeli talousarvioita yksinkertaisella laskurilla. Mutta Jumala siunasi työn runsaasti.

Kotikaupungissa rouva Asham yhdistettiin huumeiden vastaiseen työhön. Hän oli vihkiytynyt valkonauhatyölle. Isä-vainajani aina halusi tukea häntä siinä, mikä oli tärkeää. Hänen palveleva johtajuutensa Egyptin Valkonauhassa tuotti paljon hyvää hedelmää. 7.10.2019 hänen hautajaisissaan seitsemän puhujaa toi esiin hänen suuren panoksensa valkonauhatyön laajenemisessa ja sen suuren merkityksestä.

Samira Girgis oli pioneeri monella alueella. Hän halusi luoda uusia käytäntöjä, löytää uusia kokoontumispaikkoja. Egyptissä kristillistä palvelutyötä voidaan tehdä vain tietyissä puitteissa, seurakunnan tiloissa. 1980-luvun alussa äitini jär-

jesti suuren tapahtuman koko yhteisölle Assiutissa, johon hän kutsui jopa uuden paikallisen kuvernöörin. Seurakunnan johtajat vastustivat sitä. Mutta kuvernööri, kenraali **Badr** otti kutsun vastaan ja saapui vaimoineen. Hän esitti kauniin tervehdyksen avajaispuheessaan. Näin äiti avasi oven, jota kukaan ei ollut avannut. Tämä mahdollisti seurakunta- ja valkonauhatyön erittäin suurtenkin vainojen aikana.



30 vuotta äitini omistautui nuorten tyttöjen auttamiselle. Hän kantoi raskasta taakkaa köyhien nuorten tyttöjen kohtelusta kaupungin slumeissa. He olivat kohdanneet

hyvin pahoja, vääriä asioita, eivät käyneet koulua, käyttivät huumeita, polttivat ja joivat. Äitini loi ainutlaatuisen ohjelman omalla kustannuksellaan voimistamaan näitä tyttöjä. Se tarkoitti, että osoitetaan Jumalan rakkautta, opetetaan terveydenhoitoa, lukutaitoa, hygienian hoitoa, käytöstapoja jne. Mutta hän halusi myös, et-



Tytöt rakastivat rouva Ashamia, joka seurasi heidän varttumistaan aikuisuuteen ja loi tyttöjen aineellisesti köyhään elämänarkeen ilon pilkahduksia.

tä heillä on hauskaa yhdessä. He lounastivat Mc Donaldsissa, tekivät rantaretkiä, oli kauneudenhoitoa, sieviä koruja ja vaatteita. Äiti vieraili kodeissa ja saavutti perheiden luottamuksen ja kunnioituksen. Joka tiistai hän yksitellen halusi kouluttaa paikallisia naisia pitämään huolta tästä kehityksestä. Tämä malli ”Caring for adolescent girls” syntyi siis paljon ennen kuin muu maailma omaksui tämän vuosia myöhemmin. Sitä kutsutaan kannustavaksi vuorovaikutus-ohjelmaksi (International Child Development Programme. 1994 ICDP Kairo)

Isoin haasteeni ja rukouspyyntöni koskien Egyptin Valkonauhaa tänä vuonna on, että voisin jatkaa äitini työtä Egyptissä ja Lähi-Idässä.

Ensimmäisellä neljänneksellä 2020 järjestämme suuren tapahtuman äitini muistoksi tarkoituksena kutsua nuoria jäseniä sinne ja osallistumaan matkalle Irakiin. Etsimme uusia alueita tehdä huumeiden vastaista työtä ja toimia neuvonantajina uudelle kohdeväestölle. Haluamme myöskin kohdata työntekijöitä isoissa tehtaisissa Egyptissä. Tehtaista pyydettiin apua Valkonauhalla. Vankilatyöhön toivomme myös voivamme osallistua.

Kun vietimme joulua 2018 Uudessa Kaikrossa rakkaiden ystävien kanssa, äitini sai suosikkipastorilta **David Jeremiahilta** lahjaksi kirjan OVERCOMER (Voittaja) Tohtori Jeremiah oli kirjoittanut: ”Sami-ralle, Roomalaiskirje 8:37 – Mutta näissä kaikissa me saamme jalon voiton Hänen kauttaan, joka meitä on rakastanut.” Se oli viimeinen kirja, jonka hän luki. Hän on voittaja ja voi nyt juhlia Taivaassa. Ruokoilen, että me kaikki olemme voittajia vuonna 2020.

Kirjoittaja Maha Asham, Samira Girgisin tytär, on lääketieteen tohtori. Hänellä on laaja tekninen ja tieteellinen kokemus eri akateemisissa instituutioissa, YK:n organisaatioissa ja yksityisillä ja valtiollisilla sektoreilla. Hän on kehittänyt ja toiminut asiantuntijana 20 maassa. Hän toimii myös osa-aikaisena akateemisena kouluttajana ja kouluttaa myös virtuaalisesti.



*Käännös englannista suomeksi
Anna-Mari Laine*

*Kun avuttomuutesi syvin
sinua takaa ajaa
ja koet, että et riitä
ja olet niin paljossa vajaa,
uskalla katsoa silloin
kasvoihin ystävän.
Hän tuntee vuosien vaiheet,
ymmärtää enemmän.*

*Yhteen kun liitetään kaikki
palaset puuttuvat,
haavasi, joita kätket,
lahjoiksi muuttuvat.
Jokainen kipu ja kolhu
merkityksensä saa,
vielä on jäljellä toivo ja tuhat unelmaa.*

ANNA-MARI KASKINEN,
Valona toisillemme (Kirjapaja, 2019)



JUKKA KESKITALO

Valo voittaa!

Pitkän talven ja pimeän jälkeen tuntuu helpottavalta nähdä päivän pitenevän. On mukava saada siiristellä silmiä auringon kirkkaassa valossa. Puhdasta, raikasta ilmaa hengittäessä sydämen täyttää valon myötä ilo. Kevät!

Takana on talvi, joka on ollut ankaraa aikaa myös eläimille. Monet linnut muuttivat pois, jopa hyönteiset piiloutuvat koloihinsa odottamaan, että valo ja sen mukana lämpö antaisivat joskus myöhemmin lupauksen siitä, että on turvallista tulla esiin.

Kevätauringon valo ei kuitenkaan aina paljasta vain kauniita asioita. Joskus ensimmäisten säteiden myötä herää siihen todellisuuteen, miten paljon likaa ja pölyä talven jäljiltä ikkunoissa voi olla. Valo paljastaa sen, minkä ehkä olemme halunneet sulkea pois.

Vaikka kevätsiivous kotona vaatiikin viitseliäisyyttä, on se kuitenkin kaikesta huolimatta helppo tehdä. Mutta miten on sisimpämme laita? Synnin alaisen sydämen kevätsiivousta ihminen ei itse kykene tekemään. Siihen auttaa vain Kristuksen ristillä ansaitsema lunastus, joka luetaan hyväksemme uskon kautta.

On mielenkiintoista seurata, kun pitkän talven jälkeen luonto heräilee unestaan ja valo voittaa pimeyden. Tuo sama valo on esillä jo Raamatun ensimmäisissä sanoissa. *Jumala sanoi: Tulkoon valo! Ja valo tuli. Jumala näki, että valo oli hyvä. Jumala erotti valon pimeydestä, ja hän nimitti valon päiväksi, ja pimeyden hän nimitti yöksi. (1. Moos. 1:3-5).*

Aloittaessaan maailman luomisen, Jumala valitsi ensimmäiseksi elementiksi valon. Eikö se silloin ole yksi maailmankaikkeuden tärkeimmistä asioista? Valo on elinehto myös luonnossa. Aurinko osuu ensin kuuran peittämään oksaan. Pian se jo sulaa jäädästä, mutta näyttää yhä kuolleelta. Pian kuitenkin tapahtuu ihme. Jotakin syntyy valon voimasta ja rumasta oksasta työntyy vihreä silmu. Kevät alkaa, kun valo lisääntyy.

Ah, kuinka kevät hohtaa ja kukkii, tuoksuu maa! Pääsiäisaamu valkenee kauniina, kirkkaana ja aurinkoisena ja koko luomakunta laulaa riemullista virttä: *Näin Luoja meidät kohtaa ja hyvyys valloittaa.* (Vk 567) Kristus on ylösnoussut ja voittanut kuoleman vallan. Niin lähekkäin kuolema ja elämä, pimeys ja valo. Luonnon herääminen symboloi mitä kauneimmalla tavalla ylösnousemuksen uutta luovaa voimaa.

Myös muuttolintujen etujoukot saapuvat kotiin. Ehkä ne odottavat yötöntä yötä, jolloin valo tulvii ikkunoista päivällä ja yöllä. Valon valtakunta on myös kristityn iankaikkinen päämäärä. Sellaiseksi kuvataan Uudessa testamentissa taivaan kotia, jonne me kaikki kristityt olemme matkalla: *Eikä yötä ole enää oleva, eivätkä he tarvitse lampun valoa eikä auringon valoa, sillä Herra Jumala on valaiseva heitä, ja he hallitsevat aina ja iankaikkisesti.* (Ilm. 22:5)

Kevään viesti meille ihmisille on Kristuksen ylösnousemuksen viesti: elämä voittaa kuoleman!

*Kirjoittaja on
Oulun hiippakunnan
piispa.*



Kirjaväsaat

Palstalla lukijat esittelevät merkitykselliseksi kokemiaan teoksia.

TUIJA VIESTILÄ

LUKEMALLA

Kirjojen parissa viihtyvät sen tietävät: lukeminen tekee hyvää. Lukeminen rentouttaa, antaa virikkeitä ja avaa uusia maailmoja. Kirja voi myös avata jumittuneen lukon ja auttaa eteenpäin, kun elämässä on vaikea vaihe. Marraskuisena lauantaina keskusteltiin kirjallisuuden hyvää tekevista vaikutuksista ja voimaannuttavista kirjoista Valko-

lisää virtaa ja vuosia

nauhan seminaarissa Helsingissä. Seminaarissa esiteltiin parikymmentä erilaista voimaannuttavaa kirjaa, ja osallistujat jakoivat omat lukuvinkkinsä. Lopuksi osallistujat saivat esiteltyjen kirjojen lähdetiedot ja vinkiksi listan sopivista lahjakirjoista erilaisille lukijoille.

Lukeminen ylläpitää terveyttä ja lisää elinvuosia

Lukemisen terveyshyödyistä on tehty pitkäkestoisia tutkimuksia yliopistoissa eri puolilla maailmaa, ja tulokset ovat jopa ällistyttäviä. Lukeminen parantaa muistia, oivaltamista, ymmärtämistä, päättelykykyä, oppimista ja muita ominaisuuksia. Lukeminen kehittää tunne-elämää ja lisää sosiaalisia taitoja. Lukemisen vaikutusta elinikään on tutkittu monissa yliopistoissa toisistaan riippumatta, ja tulokset ovat kaikkialla samat: lukeminen pidentää elinikää. Jotta tuloksia voidaan pitää luotettavina, tutkimuksissa on otettu huomioon kuolleisuuteen vaikuttavat eri tekijät kuten perussairaudet, elintavat ja tutkittavan yhteiskunnallinen asema. Kuinka paljon sitten pitäisi lukea? Meillä on jo suositukset sopivasta liikunnan ja ravinnon määrästä, ja nyt voidaan lukemisellekin antaa terveys-suositus. On todettu, että 30 minuutin lukuhetki päivässä lisää mer-

kittävästi elinajan odotetta. 12 vuoden aikana lukuharrastus pidentää elinikää keskimäärin 23 kuukautta verrattuna niihin ihmisiin, jotka eivät lue ollenkaan. Lukijat pysyvät myös terveempinä kuin ne, jotka eivät lue. Lukeminen keski-ikässä ehkäisee tehokkaasti alzheimerin taudin kehittymistä myöhemmällä iällä.

Kaikki lukeminen on hyödyllistä. Mikä tahansa lukeminen voi laskea stressitasoja. Perinteisen painetun kirjan lukeminen on todettu kuitenkin kaikkein hyödyllisimmäksi verrattuna lyhyempiin teksteihin tai äänikirjoihin, sillä se aktivoi aivoja eniten. Kaunokirjallisuuden lukeminen vaikuttaa suoraan muistiin ja mielikuviin. Suomessa lukemisen terveysvaikutuksia tutkinut neurologi **Markku T. Hyypä** toteaa, että hyvä romaani avaa väylän ihmellisyyteen ja toisten ihmisten luo. Se jos mikä on omiaan lisäämään elämänlaatua ja hyvinvointia.

Voimaannuttavat kirjat auttavat elämän solmukohdissa ja hyvinvoinnin saavuttamisessa

Voimaannuttava kirjallisuus voi viitata mihin tahansa kirjaan, josta ihminen ammentaa voimaa jaksaa eteenpäin. Voimaannuttava kirja antaa toivoa tulevaan ja valaa uskoa parempaan. Ahdasta mää-

ritelmää ei voi antaa, sillä ihmisillä on monenlaisia murheita ja tarpeita. Yhdelle riittää kohota hetkeksi arjen yläpuolelle unelmiin hyvän romaanin parissa, toinen tuskaille vaikean ihmissuhteen kanssa, kolmas empii elämänmuutoksen partaalla, neljäs ehkä tuntee menettäneensä otteen kaikesta. Kirja voi auttaa monessa tilanteessa, mutta se ei korvaa ammattiapua esimerkiksi masennuksesta kärsivälle.

Jakaisin voimaannuttavat kirjat neljään ryhmään. Ensimmäisenä on kaunokirjallisuus, johon kuuluu monenlaiset romaanit, novellit ja runokirjat. Toisessa ryhmässä ovat asiantuntijan kirjoittamat ”perinteiset” elämänhallintaoppaat kuten seminaarissa esitelty **Maaret Kallion** *Lujasti lempeä*. Kolmannen ryhmän muodostavat tositarinat elämänmuutoksen läpikäyneistä ihmisistä, jotka haluavat oman esimerkinsä rohkaisevan toisia: jos minä pystyin tähän, pystyt sinäkin. Viimeisen ryhmän muodostavat etenkin Yhdysvalloissa suosiota saaneet ”olet

oman onnesi seppä” -kirjat, jotka vetoavat siihen, että onnellisuudessa ratkaisevaa on asenne ja omat ajatukset. Jokaisella ihmisellä on sisällään voima, jolla voi vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa. Tähän ryhmään voi alalajina liittää harrastuskirjat kuten luonto-oppaat, joissa ohjataan voimaantumaa luonnossa.

Kirjavalikoima on nykyään valtava, ja mukana on varmasti myös ilman asiantuntemusta kirjoitettuja tekeleitä. Vaikuttaa myös siltä, että julkisuuteen pääsy pätevöittää kenet tahansa kirjoittamaan kirjan. Kirjoittajan julkkismaine ei ole tae sisällöstä, mutta ei se tietenkään tarkoita automaattisesti sitäkään, että kirja olisi kelvoton. On kuitenkin tärkeää muistaa kriittisyys lukemista valittaessa. Seuraavaksi muutama seminaarissa esitelty kirja, jotka saattavat kiinnostaa Valkonauhan lukijoita.

Valkonauha kiittää WSOY:tä, Readme.fi-kustantamoa ja Gummerusta kirjalahjoituksista seminaaria varten.

■ *Lujasti lempeä* ei ole enää uunituore kirja, mutta sen sisältö ei vanhene. Kirja on kirjoitettu niin, että maallikon on helppo ymmärtää sisältö. Kallio kirjoittaa asioista, jotka tuntuvat itsestään selviltä, mutta joista on aika ajoin hyvä saada muistutus. Tänä päivänä täydellisyys on uusi normaali. Kallio opastaa sietämään epätäydellisyyttä ja keskeneräisyyttä. Median luoma maailma ei ole todellinen. Kenelläkään ei ole jatkuvasti putipuhdas koti, nousukiidossa oleva ura, harmoniset ihmissuhteet, täydelliset lapset ja väsymätön energia pyörittää arkea. Kirjasta voi nostaa esiin myös leimaamisen: Kallio kehottaa unohtamaan leimojen lyömi-



Maaret Kallio,
LUJASTI LEMPEÄ.
WSOY 2016.

sen ihmiseen. Älä sano: *Taase se on myöhässä. Se on ainainen myöhästelijä.* Tai: *En osaa tehdä tätä. En opi enää tässä iässä mitään uutta.* Leimaamisella ikään kuin antaa luvan jatkaa samalla huonolla tavalla. Edellisen sijaan on parempi sanoa seuraavaa: *Hän on nyt myöhässä, mutta ensi kerralla hän varmasti tulee ajoissa. Ja: Tämä asia on melko hankala oppia, mutta kun harjoittelen, opin sen varmasti.*

Toinen hyvä muistutus kirjassa on, että tunteita voi säädellä. Ikävä tunteita ei tarvitse kieltää, mutta omaa reagointia oppii hallitsemaan. Monia helpottaa myös kun muistaa, että KAIKKI tunteen menevät ohi. Nyt voidaan velloa syvissä murheis-

sa, mutta kyllä se tästä helpottaa. Varmasti. Ja myös toisinpäin: nyt olen onnen huipulla, mutta huomenna tunne on jo hiipunut. Siis vaikka tuntuisi miltä, vähän ajan päästä tuntuu toiselta.

Kirjan teksti on aseteltu väljästi, mikä nopeuttaa lukemista. Kirjan lopussa on lista lähdekirjallisuudesta, jos haluaa tutustua aiheisiin tarkemmin.



Sanna Wikström,
HYVÄN ELÄMÄN RESEPTIT
– OIVALLUKSIA ARJEN KESKELLE.
Readme.fi 2019.

■ Kirja ei ole nimestään huolimatta keitokirja. Kirjoittaja on Hidasta elämää -nettisivuston perustaja. Sivusto on Suomen suurin henkisen hyvinvoinnin kanava, jossa bloggarit ja asiantuntijat kirjoittavat monista hyvinvoinnin teemoista. Wikström tuottaa sivuille materiaalia ja pitää verkkokursseja. Lisäksi hän kirjoittaa, kouluttaa ja tuottaa erilaista hyvinvointimateriaalia.

Kirjan teemana on ihana, tavallinen arki. Asioita voi oppia katsomaan uudella tavalla, jolloin arjesta voi tulla elämyksellistä. Kirjassa on lyhyitä, alle kahden sivun mittaisia kirjoituksia eri aiheista kuten kiire, antaminen, turvallisuus, herkkyys ja hyvän kierrättäminen. Jokaisen tekstin lopussa on resepti, eli jonkinlainen yhteenveto tai ajatelma, konkreettinen tai enemmän tai vähemmän filosofi-

nen, esim. *Kiitollisuus tekee tästä hetkestä onnellisen paikan elää.*

Kirjassa on samoja ajatuksia kuin Maa-ret Kallion kirjassa: Opi sietämään epätäydellisyyttä ja keskeneräisyyttä ja sitä, että elämää ei voi täysin hallita. Kirjan lopussa on myös ”Elämän tärkein tehtävälista”, perusohjeita elämään. Sen jälkeen loppuosa muuttuu tehtäväkirjaksi, jossa on seitsemän hyvän elämän harjoitusta. Niissä laitetaan lukija pohtimaan elämänsä, ja kirjassa on tilaa kirjoittaa vastauksia kysymyksiin.

Kirja on helppotajuinen, ja siinä on melko paljon tyhjiä sivuja. Lyhyiden tekstien otsikot on tehty koukeroisella kaunokirjoituksella ja vaalealla lilalla, joten lukeminen vaatii välillä ponnisteluja silmiltä.



Jaana Villanen (toim.),
#NOSTA NAINEN PÄIVÄSSÄ.
Readme.fi 2019.

■ Kirjassa on 365 naisen voimaannuttava sanoma. Kirja on melkein 500-sivunen, mutta sitä ei ole pakko lukea järjestyksessä. Kirjoittajien taustat ovat hyvin erilaisia. Kirjan sanoma on, että naisten tulee tukea ja auttaa toisiaan. Naisia kannustetaan löytämään omat voimavaransa ja olemaan rohkeita. Yleensä muutosta elämässä pidetään hyppynä tuntemattomaan ja epävarmuuden aikana. Monesta tarinasta käy ilmi, ettei niin tarvitse olla. Muutos voi olla myös hallittu ja sujua hyvin alusta alkaen. Rohkeutta, naiset!



RISTO JUKKO

JUMALAN vai IHMISTEN oikeudenmukaisuus?

PIXABAY

Me suomalaiset pidämme valosta. Joulunajan kynttilänloiston jälkeen odotamme innolla kevään päivien tuomaa valoa ja auringon lämpöä. Lisääntyvällä valolla on kuitenkin yksi piirre, josta useat meistä emme juuri pidä: kaiken kauneuden ja puhtauden lisäksi valo paljastaa myös rumuuden ja lian, asiat sellaisina kuin ne ovat. Valoon liittyy myös totuus.

Länsimaisessa kulttuurissa Raamattu on viimeiset kaksituhatta vuotta ollut se totuuden valo, josta ihmiset ovat etsineet selitystä omaan olemassaolonsa, omaan toimintaansa ja omiin tekoihinsa. Jaakobin kirjeen kirjoittaja (Jaak. 1:22–23) luonnehtiikin Raamattua kuvastimeksi, joka näyttää sen, millaisia me ihmiset olemme. Raamattu näyttää totuuden ihmisestä – tänäänkin.

Jokainen meistä on joskus toiminut väärin toisia kohtaan. Useimmat meistä olemme olleet myös toisten väärin tekojen tai epäoikeudenmukaisen käyttäytymisen kohteena, jotkut jopa väkivallan uhreina. Ihmisessä olevaa pahuutta Raamattu nimittää synniksi, joka on tarrautunut meihin ja vaikuttaa meissä jokaisessa, enemmän tai vähemmän näkyvällä

tavalla (Room. 7:18–20). Jeesuksen asenne ihmisten pahuuden ongelmiin huipentui pitkäperjantain epäoikeudenmukaiseen kärsimykseen ja kuolemaan sekä pääsiäisaamun ylösnousemustapahtumiin. Jeesus sääli ihmisiä ja tunsu myötätuntoa heitä kohtaan (Matt. 9:36). Hän näki sekä väärin tekijät että väärin tekojen ja väkivallan uhrit.

Jumalan oikeudenmukaisuus, joka ilmenee Jeesuksessa, ei ole suoraviivaista hyvän palkitsemista hyvällä ja pahan kostamista pahalla, kuten meidän ihmisten yleinen oikeudenmukaisuuden taju edellyttää. Jumalan oikeudenmukaisuus on syvemmälle ja pitemmälle menevää, uutta luovaa oikeudenmukaisuutta. Jumalan oikeudenmukaisuus on synnin, siis ihmisten vääryyden ja pahuuden, anteeksi-antamista niille, jotka katuva ja pyytävät anteeksi (Ps. 71:2). Jumalan oikeudenmukaisuus on myös vääryyden, väkivallan ja epäoikeudenmukaisuuden kohteeksi joutuneiden puolelle asettumista (Ps. 103:6). Jumala antaa väärin tekojaan katuvalle ihmiselle hänen pahat tekonsa anteeksi, jos ihminen näkee ja tunnustaa ne, mutta Jumala tuo oikeudenmukaisuuden myös niille, jotka ovat joutuneet epäoikeudenmukaisuuden kohteiksi.

Kirkot ja yhteiskunnat ovat usein keskityneet pahantekijöihin ja ”julkisyntisiin”, mutta epäoikeudenmukaisuuden, vääryyden, jopa väkivallan kohteeksi joutuneita – esim. alkoholin tai huumeiden väärinkäyttäjien perheitä ja lähiomaisia tai seksuaalisesti hyväksikäytettyjä naisia, miehiä ja lapsia – kirkot ja yhteiskunnat eivät aina ole olleet nopeita auttamaan. Kuitenkin Jumalan oikeudenmukaisuus tahtoo auttaa epäoikeudenmukaisuuden, vääryyden tai väkivallan kohteeksi joutuneita pääsemään oman kokemuksensa, ja sitä seuranneen häpeän- ja voimattomuudentunteensa, yli.

Saksalainen teologi **Jürgen Moltmann** on esittänyt kirkolle kolme näkökulmaa, jotka ne voisivat ottaa huomioon ja siten auttaa epäoikeudenmukaisuuden, vääryyden ja väkivallan kohteeksi joutuneita ihmisiä. Ensimmäinen näkökulma: vääryyden tai väkivallan kohteeksi joutuneen tulee päästä pois kärsimystä aiheuttavasta tilanteesta, mutta yhtä tärkeää on päästä puhumaan kärsimystä aiheuttaneesta asiasta, eli totuuden tulee tulla valoon. Tarvitaan turvallinen ja rauhallinen tila, jossa ihminen voi ilman pelkoa puhua ja purkaa omaa kokemustaan, tarvittaessa vaikka huutaa ääneen omaa tuskaansa ja surra nöyryytystään. Tarvitaan myös toinen ihminen, rinnallakulkija, joka on valmis kuuntelemaan ja kestäämään toisen tarinan ja hänen kärsimänsä tuskan. Lisäksi tarvitaan yhteisö, joka hyväksyy hänet ja hänen taustansa. Vain totuuden valo voi auttaa vääryyttä tai väkivaltaa kärsinyttä ja vapauttaa hänet menneisyydestä ja sen kahleista.

Toinen näkökulma: vain totuuden valossa ne, jotka ovat kärsineet epäoikeudenmukaisuutta, vääryyttä tai väkivaltaa, voivat löytää kadonneen omanarvon-

tuntonsa. Heidän tulee päästä mielenmuutokseen, joka nostaa heidät nöyrytyksestä ja vääryydestä, itsesäälistä ja -inhosta rakastamaan ja arvostamaan omaa elämäänsä mahdollisuutena ja lahjana – Jumalan antamana lahjana.

Kolmas näkökulma on anteeksiantamuksen näkökulma. Jokainen, joka on kokenut elämässään epäoikeudenmukaisuutta, vääryyttä, tai jopa väkivaltaa, on joutunut havaitsemaan itsessään halun kostaa – tai ainakin mieleen nousevan ajatuksen koston tai toisen rankaisemisesta. Mutta jos pahaan vastataan pahalla, oikeudenmukaisuutta ja hyvyyttä ei koskaan saavuteta, vaan paha vain kaksinkertaistuu. Apostoli **Paavali** varoittaa kristittyjä ottamasta oikeutta omiin käsiinsä ja toteaa: ”Älä anna pahan voittaa itseäsi, vaan voita sinä paha hyvällä.” (Room. 12:19, 21). Jos ihminen murhaa kostoksi murhaajan, niin lopputuloksena on se, että maailmassa on yksi murhaaja lisää. Jos ihminen sen sijaan antaa anteeksi sille, joka on kohdellut häntä väärin tai epäoikeudenmukaisesti, hän tekee hyvää sekä väärintekijälle että itselleen. Hän nimittäin voittaa sen pahan ajatuksen tai halun, joka on syntynyt hänessä. Anteeksiantamus on tie oikeudenmukaisuuteen maailmassa, jossa vääryys ja epäoikeudenmukaisuus näyttävät usein voittavan. Raamattu kehoittaa meitä antamaan toisillemme anteeksi, niin kuin Jumala antaa meille ihmisille anteeksi (Kol. 3:13). Pääsiäisen tapahtumissa on hyvyyden voima, joka mahdollistaa uuden alun.

Kirjoittaja on Kirkkojen maailmanneuvoston komission johtaja Genevessä.



AARNE ORMIO / Suomen ev.-lut. kirkon kirkkohallitus

Yksin me jaksamme.

Valona toisillemme

jokainen olla voi,

valona, joka loistaa,

yksinäisyyttä poistaa,

lohtuna yössä soi.

Yksin me jaksamme.

Siksi näin vierellemme

toisia annetaan.

Yhdessä syntyy uutta.

Toistemme salaisuutta

varjellen kannetaan.

ANNA-MARI KASKINEN,
Valona toisillemme (Kirjapaja, 2019)

Maailman onnellisimmat

Lokakuun lopulla uimassa ollessani Tikkurilan uimahallissa seurasin arviolta n. 75 v uimahyppyseniorin hyppyjä sekä laudalta että lavalta. Aina välillä hän kannusti lasten hyppyjä aplo-dien kera. Uimahallissa oli isovanhempi-en päivä ja tulossa seniorien uimahyppy-kilpailut. Ilo ja rakkaus ilmassa olivat kä-sin kosketeltavia.

Miksi maailman onnellisin kansa ei enää halua lisääntyä? Vielä 1960-luvulla ikäluokan koko oli lähes 70 000 ja kou-lua käytiin kahdessa vuorossa. Nyt ikä-luokan koko on nälkävuosien tasolla eli n. 45 000. Moni koululuokka jää tyhjäk-si. Toivottavasti väestöpolitiikkaa eivät ole vain määrä ja ikä.

Nykyiset synnytysikäiset 30 v aikui-set ovat 1990-luvun laman lapsia. Ajan-käyttö on muuttunut ja epävarmuuspu-he lisääntynyt: pätkätyöt, talouskriisi, jne. Ympäriellä on vähän lapsiperheitä ja hekin lapsineen pelkäävät häiritseväänsä meitä muita. Kuva lapsiperhearjesta pu-heissa ei aina ole ruusuinen.

Vapaaehtoisesti lapsettomien mää-rä on nopeasti lisääntynyt ollen 2 % vie-lä 2007 ja 2015 jo 14 %. Pienituloiset ei-vät tee lapsia. Näin on erityisesti miesten kohdalla tilanne. Korkeakoulutetut nai-set pystyvät yhdistämään tai itse asiassa hallitsemaan hyvin sekä uran että lapset. Eriarvoistuuko yhteiskunta entisestään?

Lapsivaltuutettu **Elina Pekkarinen** on todennut, että teemme kaikkemme lasten eteen ja silti tunneköyhyyttä heitä kohtaan esiintyy. Osa lapsistamme voi huo-



PIXARBY

nosti eikä heillä ole yhtään turvallista aikuista arjessaan. Erityisesti teini-ikäisiä lapsia on sijoitettu perheensä ulkopuolelle.

Entä jos lopettaisimme hienotunteisuuden ja kertoisimme lapsillemme, mikä ilon ja onnen lähde he ovatkaan? Jos kertoisimme heille, että lapset eivät tuhoa elämää. Entä jos kohtaisimme jokaisen lapsen emmekä jättäisi ketään yksin, koska sen seuraukset ovat karuja.

Kirjoittaja on sosiaali- ja terveysministeriön kansliapäällikkö.





Ulla Elomaan muistolle

Ulla Elomaa 25.8.1944 – 19.11.2019

Turun Valkonauha ry-Förbundet Vita Bandet i Åbo sai kuulla joulukuun alussa, että pitkään Valkonauhan toiminnassa mukana ollut jäsenemme **Ulla Marjatta Elomaa**, o.s. **Liukas**, oli menehtynyt pitkäaikaiseen sairauteen.

Ulla oli syntynyt Kankaanpäässä Pohjois-Satakunnassa 25.8.1944 nuorimaisena neljästä sisaruksesta. Isä oli kuollut tapaturmaisesti Ullan ollessa kaksivuotias, jonka jälkeen äiti ja lapset muuttivat Turkuun työn perässä. Satakunta ja sukulaiset siellä olivat aina Ullalle tärkeitä.

Ulla kävi koulua Turussa osallistuen Turun Tuomiokirkkoseurakunnan nuorten toimintaan ja sitä kautta tutustui myös Kansan Raamattuseuran ja Valkonauhan toimintaan. Hän suoritti Järvenpään Luther-opistossa sosiaalialan opinnot ja työskenteli mm. Suomen Kaukokiidossa, jossa tapasi tulevan puolisonsa **Esko Elomaan**. Ullalla ja Eskolla on neljä lasta, kaksi poikaa ja kaksi tyttäretä. Ulla oli ensin kotona Vahdolla lasten kanssa ja sitten mm. Rakennushallituksessa ja eläköityi Turun Yliopiston henkilöstösihteerin virasta. Leskeksi Ulla oli jäänyt syksyllä 2010.

Ulla oli innostunut leivonnasta ja käsityöistä. Kokoonumisissamme hän teki aina käsillään jotain, useimmiten erittäin taidokkaita frivolite-pitsejä. Ulla oli aktiivinen myös kunnallisissa ja seurakunnallisissa luottamustehtävissä.

Ulla antoi arvokkaan panoksensa erityisesti Naantalalin rovastikunnan ystävyysseuratyöhön Viron Harju-Madisesa ja Merimieskirkon sekä Turun Valkonauhayhdistyksen toimintaan. Hän toimi vastuunkantajana ja myös luottamustöissä hallituksen jäsenenä.

Ulla harrasti lisäksi kirjallisuutta, kotiseututoimintaa ja viron kieltä. Muistamme Ullan luotettavana ystävänä ja jääme kaipaamaan hänen hymyileviä kasvojaan ja monipuolista kokemustaan eri asioista, joka antoi hänelle näkemystä moneen keskustelun aiheeseen. Erityisesti muistamme myös Ullan vakaan uskon ja lämpimän sydämen kohdatessaan Kaikkien naisten talon asiakkaita; kaikkia heitä heikoimmassa asemassa olevia Talon toimintaan osallistuneita.

*Ullan esikoispojan Jouni Elomaan
kirjoituksen pohjalta muotoili
Päivi Pennanen Turun Valkonauha ry
- Förbundet Vita Bandet i Åbo rf:n sihteeri*



Eila Hörkön muistolle

Eila Hörkkö 21.6.1939 – 12.11.2019

Eila Hörkkö oli Suomen Valkonauhaliiton pitkäaikainen luottamushenkilö, vapaaehtoistoimija ja arvostettu valkonauhasisar. Eila kantoi vastuuta sekä Suomessa että kansainvälisen valkonauhaliikkeen luottamustehtävissä.

Olen käynyt mielessäni Eilan kanssa kulkemaamme matkaa. Viesti Eilan kuolemasta saapui odottamatta ja yllättäen.

Yhteisen matkamme varrelle mahtuu lämpimiä kohtauksia, joiden avulla sain Eilalta neuvoja ja toimintamalleja, joista olen kiitollinen. Keskusteluissa muiden valkonauhalaisten kanssa olen kokenut, että monet jakavat kokemuksiani kanssani.

Kiitos Eila kuuntelemisen ja kuulemisen lahjasta.

Muistan, että Eilan kanssa saattoi keskustella vaikeista asioista ilman pelkoa, että tarvitsi hävetä omaa heikkouttaan. Eila rohkaisi, kun olin allapäin tai huolissani vaikeassa tilanteessa. Huolta aiheuttaneet asiat saattoivat olla huolta omista läheisistäni tai liittyä työhöme ja järjestön toimintaympäristön haasteisiin. Eila toimi yli 10 vuoden ajan liittöhallituksen jäsenenä ja lisäksi monissa tehtävissä Suur-Helsingin Valkonauhassa. Hän oli taitava järjestöosaaja.

Kiitos Eila, kun jaksoit ottaa huoliani ja ahdistustani vastaan ja soit lohdutusta. Kiitos maltillisuudestasi ja asiantuntemuksestasi, joka auttoi arjen töissä.

Muistan, että Eilan kanssa luottamus Jumalan huolenpitoon ja myönteinen tapa toteuttaa kristityn elämää oli pakottamatonta ja luon-

nollista. Eila osoitti elämällään ja toimillaan, että Jumalan läsnäolo ihmisen kärsimyksessä toteutuu arjen teoissa ei mahtipontisesti Raamattua siteeraten. Eila ei torjunut lähimmäisen kokemaa ahdistusta. Muistan Eilan sanoneen, että valittaminen on kärsimyksen kieli, jota on syytä kuunnella.



PIRJO SIPILÄ

Kiitos Eila kun opetit luottamaan siihen, että asiat järjestyvät paremmin silloin kun sanat eivät ole kovia vaan toisia kunnioittavia ja ymmärtäviä.

Kiitos Eila kristittyä elämisen esimerkistä.

Muistan Eilan kauniit kukka-akvarellit, jotka tuovat kauneutta ja iloa ympärillemme. Ne kertovat herkkyyden ja haurauden arvosta tässä kovien arvojen hallitsemassa maailmassa.

Kiitos Eila käsistäsi, joilla loit kauneutta ympäristösi.

Muistan mielenkiintoiset keskustelut liittyen Eilan opiskeluaikojen professoreihin ja Åbo Akademin sekä Helsingin yliopiston teologisen tiedekunnan mielenkiintoisiin persooniin. Eila ehti olla monessa mukana, myös opiskeluaikojensa opettajapersoonien luennoilla. Sitä maailmaa ei enää ole, sillä suurien persoonallisuuksien aika tuntuu olevan ohi.

Kiitos Eila virkistävästä keskusteluista, joita usein ryyditti lempeä huumorisi.

Kiitos Eila yhteisestä matkasta, kiitos että rohkaisit näkemään tämän ajan taakse. Kiitos, kun saimme sinut ystäväksi ja opastajaksi.

IRJA ESKELINEN



Anneli Kiurun muistolle

Anneli Sirkka Liisa Kiuru 20.6.1930–10.2.2020

Valkonauhasisar **Anneli Kiuru** syntyi Viipurissa 20.6.1930. Perhe asettui sodan jälkeen Hämeenlinnaan, ja Anneli kirjoitti ylioppilaaksi Hämeenlinnan tyttölyseosta keväällä 1951. Opiskelualaksi valikoitui farmasia ja Anneli valmistui Helsingin yliopiston Farmasian laitokselta farmaseutiksi 1955.

Anneli toimi Hämeenlinnan Valkonauha ry:ssä monissa vapaaehtoistehtävissä vuodesta 1978. Hän oli yhdistyksen kantavia voimia yli 40 vuoden ajan. Anneli toimi myös Suomen Valkonauhaliiton hallituksen jäsenenä vuosina 2004–2007.



Tieto Annelin vakavasta sairaudesta yllätti meidät. Annelilla oli vahva kristillinen vakaumus, joka kantoi häntä läpi elämän. Muistamme Annelin huumorintajuista, ympärilleen kauneutta luovana ihmisenä. Hän hoiti tehtävänsä huolellisesti ja vastuullisesti. Hän

nen kanssaan oli hyvä tehdä työtä yhdessä. Anneli

viesti Valkonauhan puhelimeen perjantaina 7.2. oli kaunis: Kiitos ystävydestä.

Jäämme siunamaan Annelin taivasmatkaa ja kiitämme kaikkea siitä hyvästä, jota hän toi elämäämme.

IRJA ESKELINEN
Kuva: PIRJO SIPILÄ

*On aika hiljaa kiittää
ja kättä puristaa.
Nyt meidät yhteen liittää
vain muistojemme maa.
Jäi jälki sydämiimme,
jälki unelmiin.
Teille laulamme nyt: näkemiin!*

ANNA-MARI KASKINEN



MINNA MARTIN

Tasapainoista arkea paremmin mielin

Kukaan meistä ei selviä elämässä yksin. Vaikka itsenäistymme ja aikuistumme, meistä ei koskaan tule niin itsenäisiä, että selviytyisimme haasteista ja karikoista ilman toisten tukea ja apua. Tarvitsemme toisiamme ja sosiaalisia suhteitamme paitsi selviytymiseen myös elämänilon ja mielekkyyden ylläpitämiseen. Suhde itsen ja toisiin ei kuitenkaan aina ole kovin helposti luovittava kokemus. Oikeastaan voisi päinvastoin sanoa: mikään ei ole niin vaikeaa kuin aidossa vuorovaikutuksessa oleminen.

Mielemme tasapaino rakentuu kyvyillemme *mielentää*. Mielentämisellä tarkoitetaan kykyä pitää mieli mielessä eli olla tasapuolisesti ja tasapainoisesti selvillä sekä omista että toisen mielen sisällöistä. Mielentämällä luodaan, havainnoidaan, yhdistetään ja tarkastellaan käyttäytymisen taustalla olevia mielentiloja. Mielentämiin kuuluu myös vuorovaikutuksen havainnointi ja pyrkimys ymmärtää sitä. Mielentilamme ovat moninaisia, ne sisältävät halumme, tarpeemme, tunteemme, ajatuksemme, uskomuksemme ja järkei-

lymme eli kaiken sen, mikä motivoi käyttäytymistämme.

Arjessa mielen tasapaino voi horjua monenlaisista syistä. Saatamme kokea olomme ylikuormittuneeksi ja ahdistuneeksi, tunteemme voivat kuohahtaa ja ihmissuhteet voivat lisätä paineita sen sijaan, että mieleemme huojentuisi muiden seurassa. Mielen tasapainon ja stressisäätelykyvyn perusta rakentuu yleensä varhaislapsuutemme ihmissuhteissa. Onneksi ihminen on kuitenkin oppivainen läpi elämänsä. Voimme siten myös aikuisiällä omaksua aiempaa toimivampaa mielenrentämiskykyä, parempaa itsetuntemusta, tunnesäätelykykyä ja paineiden käsittelytaitoja. Muuttumiseen tarvitsemme kuitenkin useimmiten muiden tukea, esimerkiksi ystävyys-suhteita, parisuhdetta tai psykoterapeuttista työskentelyä.

Lyhytkestoinen ja siedettäväksi koettu stressi ja ahdistuneisuus eivät ole haitaksi ihmiselle. Ne saattavat päinvastoin vireyttää kehomielen ja innostaa meidät vastaamaan käsillä olevaan haasteeseen. Ongelmia sen sijaan koituu, jos emme pääse riittävästi käsittelemään kokemuksiamme ja palautumaan stressikokemuksistamme. Voimakas ja pitkäkestoinen stressi saa stressihormonit erittymään, jolloin kiihdymme entisestään. Esimerkiksi kortisolin huuhtoutuminen elimistöstä vie aikansa ja sen vuoksi voimakkaasta stressistä palautuminen vie usein aikaa, eikä se välttämättä mene itseällään ohitse – ainakaan, ellei ihminen todella muuta toimintaansa ja suhtautumistansa. Merkkinä tällaisesta stressitilasta voivat olla yleinen väsymys, uniongelmat, ärtyneisyys, vaikeus keskittyä sekä mielialan ja tuntei-

den heilahtelut. Stressiin on syytä oppia suhtautumaan kunnioittaen, koska monet ihmisen kokemat psyykkiset ja fyysiset oireet ja sairaudet puhkeavat stressin seurauksena.

Tärkeitä arjen selviytymiskeinojamme ovat:

- Kyky rauhoittaa itseä
- Kyky tuntea myötätuntoa itseä ja toista kohtaan
- Kyky tunnistaa ja asettaa rajoja itselle ja toisille
- Kyky säädellä tunteita
- Kyky suhtautua uteliaasti elämään
- Kyky ennakoida haasteita
- Suhteellisuuden taju ja tilannetaju
- Kyky pyytää ja antaa apua
- Uskallus palata vaikeisiin tilanteisiin ja pyytää ja antaa anteeksi
- Uskallus muuttaa tarpeen mukaan mieltään

Osa toimivaa mielenrentämiskykyä on se, että osaamme vaikeissa tilanteissa löytää itsestämme sitkeyttä, kärsivällisyyttä, empaattisuutta ja myötätuntoa. Tällöin ihmissuhteemme eivät katkeile heti, kun niihin tulee pulmia ja ristiriitoja. Ärtymys, ristiriidat ja vaikeat tunteet ovat vääjäämätön osa elämää ja aitoja ihmissuhteita.

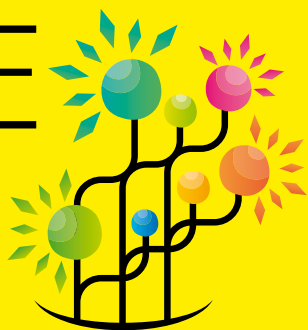
*Kirjoittaja on
psykologi,
psykoterapeutti,
työnohjaaja,
kouluttaja ja tietokirjailija.*



Osta lippusi
etuhintaan
ennen 2.3!

PÄIHDE PÄIVÄT

RUSMEDELSDAGARNA



PÄIHTEET, MIELI JA NUORTEN HYVINVOINTI

27. — 28.5.2020 Helsingin Kulttuuritalo

Tervetuloa oppimaan uutta päihdetyöstä. Luvassa on yli 20 seminaaria terveys- ja sosiaalialan osaajille, vapaaehtoisille ja päättäjille. Päihdepäivillä syvennetään ammattiosaamista ja luodaan uusia verkostoja.

Seminaarien teemoina mm.

- Traumainformoitu kohtaaminen — miten haitalliset kokemukset vaikuttavat ihmiseen?
- Huumeet ja liikenne
- Miten auttaa koululaista, jonka kotona juodaan haitallisesti?
- Nuorten jaksaminen



Imoittautuminen alkaa 31.1.

paihdepivat.fi

[#paihdepivat](https://twitter.com/paihdepivat)



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN
JÄRJESTÖVERKOSTO



mieli
mieli.fi



Posti Green

Eläviä sanoja

*Kuin puro kimmeltävä
metsässä solisi,
valona ihmiselle
jos toinen olisi.*

*Kuin tuuli oksistoissa,
hengähdys keveä,
valona väsyneelle
on hymy leveä.*

*Kuin sade virkistävä,
puun tuoksu hempeä,
valona janoiselle
on sana lempeä.*

*Kun surun kylmä koura
sydäntä synkistää,
valona murheen maahan
ystävä hiljaa jää.*

ANNA-MARI KASKINEN,
Valona toisillemme (Kirjapaja, 2019)



Valkonauha Suomessa: vastuuta sinusta ja minusta vuodesta 1896