

Valkonauha

1/2022



Lapsuuteni ladot
– muistoja läpi vuosikymmenten
s. 20

Sisältö



Valkonauha 1/2022

Pääkirjoitus	3
Liitto ja paikallisyhdistykset toimivat	4
Työ ja sen tekijät	8
Kristus nousi kuolleista – Totisesti nousi!	12
Mieluummin huonossa seurassa kuin yksin	15
Sielun siskot – voimaannuttavia eväitä elämän reppuun	18
Lapsuuteni ladot	20
Ihmisestä taiteeksi	23
Monen toiminnan Aune Rauma	25
Oiva aivojumppa	27
Kirjaviisaat	28
Niin kauan kuin on elämää, on toivoa	29
Mietelauseita elämästä	31
Mitä sinulle kuuluu, tutkija Marjo-Riitta Antikainen?	32
Kärsivällisesti – kärsimyksestä kirkauteen	34
Vihapuhe 100 vuotta sitten	36
Rukoilemme rauhaa	37
Kevätkokouskutsu, Oiva aivojumpan ratkaisu	38

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, Päivi Kokkonen, Leena Kontula, Paula Kupias, Arja Laiho, Anna-Mari Laine, Tuulikki Perho, Pirjo Sipilä, 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 (verkkojulkaisu)

Etukannen kuva: Ulla Salmeniuksen
näyttely Ryttylän kyläkirjastossa



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

Palvelupäällikkö (eläk.) Marjut Ropo-Lyytikäinen
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

Sinä siellä jossakin etänä

*”Kuin oksat vihannoivat vain puussa pysyen,
niin toisten kanssa yhteen on luotu ihminen.”*

(Virsi 464:1)

Yllä olevan virren säkeen totuudenmukaisuutta olemme saaneet olla todistamassa jo kohta kahden vuoden ajan, jolloin lähikontaktimme ovat olleet minimissä.

Olemme päätyneet aivan uuteen kulttuuriin ja tapaan kohdata toisiamme. Nykyiset termit Skype, Teams, Zoom ja hybridi ovat jo tulleet varsin tutuiksi ja arkipäiväisiksi. Niiden avulla saavumme vaivattomasti toistemme koiteihin ja kotisohvalla tai työpöydän ääressä istuen ja kuva-ruutujamme tuijotellen voim-

me vaihtaa ajatuksia ja nauttia yhdessä, vaikka virtuaalikahtvit. Kaiken voisi kuvitella, äkkiä ajatellen, olevan hyvin, mutta onko sittenkään? Ainakin itselleni päällimmäiseksi ajatukseksi aina nousee; ”lähellä, mutta niin kaukana”. Ystävän näkeminen ja äänen kuuleminen tuntuu hyvältä, mutta silti jotakin jää aina kaipaamaan.

Henkilökohtaisesti haluan ainakin uskoa, että olemme matkalla monellakin eri taval-

la varjoista valoon. Ehkäpä pikkuhiljaa koittaa aika, jolloin saamme tavata toisiamme vapaasti päivien pidentyesä ja kevätauringon saatellessa meidät lempeästi kesän lämpöön. Vuosikin on vaihtunut ja haluamme varmasti kaikki toivotella toisillemme kaikkea hyvää ja onnea vuodelle 2022.

Hyvää pääsiäistä ja siunausta sekä voimia Sinulle!

**SINIKKA ERVELIUS-
VILÉN**
Puheenjohtaja



Hallituksen jäsenissä uusia kasvoja ja vanhoja tuttuja

Anneli Klemetti

Anneli Klemetti Helsingistä palasi hallituksen varsinaiseksi jäseneksi välikauden jälkeen. Hän on koulutukseltaan FM ja eläkkeellä oleva englannin kielen vanhempi lehtori. Annelin kotiyhdistys on Helsingin Valkonauha-Vita Bandet i Helsingfors ry., jossa hän toimii hallituksen jäsenenä. Hän on Valkonauhan maailmanliiton julkilausumakomitean jäsen. Anneli toimi 16 vuotta Tuomiokirkkoseu-



Anneli Klemetti

rakunnan seurakuntaneuvostossa ja toimii edelleen lähehtyksen tukiryhmässä. Anneli on toiminut vuodesta 2009 Helsingin Tuomiokirkon vapaaehtoisena oppaana.

Annelin lähiperheeseen kuuluvat poika perheineen ja kaksi lastenlasta.

Seija Karjalainen

Seija Karjalainen aloitti 1.1. hallituksen varsinaisena jäsenenä. Hän on eläkkeellä oleva keskussairaalan laboratorion tutkimusapulainen. Seijan kotiyhdistys on Mikkelin Valkonauha ry.

Pyysimme Seijaa kertoilemaan elostaan ja olostaan:

”Olen Seija, vuosimallia 1946. Koulut käytyäni työskentelin Mikkelin keskussairaalan laboratoriossa tutkimusapulaisena 40 vuotta. Vapaaehtoistyö on kuulunut elämäniin koko aikuisiän monimuotoisena ja antoisana puuhasteluna. Olen toiminut ystävänä monille henkilöille, vanhusten ulkoiluttajana, saattohoidossa rinnalla kulki-



Seija Karjalainen

jana, leiriavustajana, kirkkoavustajana ja ollut kantamassa ruokakassia kotiin, kun omat voimat eivät ole riittäneet. – Siis kaikkea, mitä elämään kuuluu.

Tällä hetkellä toimin Mikkelin Valkonauhan Kohtamiskahvilassa kahvinkeittäjänä ja seurustelijana. Vapaa-aika kuluu ulkoilun ja rakkaiden harrastusteni tanssin ja jumpan parissa. Talvisin teen paljon neuleita, kesäisin hoidan puutarhaa ja pihaa, jotka

ovat turhankin isoja ja työläitä.

Perheeseeni kuuluu kaksi tyttäätä ja heidän neljä poikaansa, joista yhdellä on pian kaksi omaa lasta. Olen siis isomummi. Näin runsasta elämää olen saanut viettää. Kiitos valkonauhatyölle, jossa olen saanut olla mukana ja tutustua teihin rakkaat valkonauhasisaret. Valokuva on otettu Anttolan Neitvuorella syksyllä retkellä.”

Merja Korkalainen

Merja Korkalainen Kuopios-ta aloitti hallituksen varajäsenenä 1.1. Hän on koulutukseltaan laskentatoimen yo-merkonomi ja suorittanut Johtamisen erikoisammattitut-



Merja Korkalainen

kinnon. Merja on toiminut yrittäjänä vuodesta 1992.

Hänellä on järjestökoke-musta eri tahoilta: Sihteer-i, Kuopion Valkonauha ry; Puheenjohtaja, Kuopion Kä-sityö- ja Tehdasseuruus ry. 2008–2012 (Suomen vanhin yrittäjäyhdistys, perustettu 1868 ja toimii edelleen); Hal-lituksen jäsen, Savon Yrittäjät 2008–2012; Hallituksen jäsen, Kuopion Käsiyö- ja Tehdas-seuruus ry. 1995–2015, ja uudelleen alkaen 2018; Pohjolan alueneuvottelukunnan jäsen 2009–2013; Varapuheenjohta-ja, Savon Yrittäjät alkaen vuo-desta 2018.

Merjan lähiperheeseen kuuluu 26-vuotias Aalto-yli-opistossa opiskeleva poika.

Eila Hänninen

Eila Hänninen, 70v eläke-läinen. ”Opiskelin 70-luvul-la hammashoitajaksi ja työskentelin yksityissektorilla elä-keikaan saakka. Avioiduin ja kolmen lapsen syntymän jäl-keen olin kotiäitinä kymme-nen vuotta. Sinä aikana toi-min ajoittain myös perhepäi-vähoitajana naapuriperheiden lapsille.

80-luvulla osallistuin Suur-Helsingin Valkonauhan jär-jestämälle tukihenkilökurs-sille. Minua pyydettiin sitten vapaaehtoistoimintaan johto-



Eila Hänninen

kunnan jäseneksi, puheenjoh-tajaksi, sihteeriksi ja puhelin-vastaajaksi päihdeongelmais-ten omaisten puhelinpalve-luun. Puheenjohtajakautenani yhdistykselle ostettiin toimi-tila Fredrikinkadulta ja näin vuokralaisuus liiton tiloissa Liisankadulla päättyi. Yhdis-tyksellä oli ja on edelleen Pa-kilassa naisten asuntola, jo-ta peruskorjattiin. Nykyisin olen yhdistyksen rivijäsen ja liittohallituksen varajäsen tä-nä vuonna.

Töölön seurakunnan jäse-nenä olen mukana vapaaeh-toistoiminnassa, Kirkon Ul-komaanavun ja Äiti Teresa-neulepiirin ryhmissä.

Harrastan kulttuuria, mök-keilyä ja mm. tiistaisin lapsen-lasten tapaamista ns. isovan-hempipäivänä.”

Onnea kunniamerkin saaneille!

Tasavallan presidentti Suomen Valkoisen Ruusun ja Suomen Leijonan ritarikuntien suurmestarina antoi kunniamerkin **Elli Martikaiselle** ja **Eeva Riittiselle** itsenäisyyspäivänä 6.12.2021.

Suomen Valkoisen Ruusun ritarikunnan I luokan mitalit luovutetaan saajilleen liiton kevätkokouksessa 23.4.2022. Elli on toiminut liiton luottamustehtävissä, viimeiseksi varapuheenjohtajana sekä on Lappeenrannan Valkonauhassa sihteerinä. Eeva on tällä hetkellä hallituksen varsinainen jäsen ja Mikkelin Valkonauhan varapuheenjohtaja.

Kunniamerkin saaneilla, Ellillä ja Eevala, on elettyä työtä elämä jo lapsuudesta alkaen. Ellin elämänpolkuja avataan laajemmin tämän lehden jutussa *Työ ja sen tekijä* yhdessä **Liisa Aho-**
sen kanssa.



Elli Martikainen

Eeva valmistui kotiteollisuuskoulusta ompelijaksi. Avioiduttuaan Hirvensalmelle, työt vaihtuivat maatalon emännyyteen. Eeva sairastui astmaan toimituana 34 vuotta maatalousritätäjänä ja lypsykarjan hoidosta oli luovuttava. Eevan ja **Teuvon** perheeseen kuuluvat kolme lasta perheineen. Valkonauhaan Eevan kutsui silloinen liiton varapuheenjohtaja **Maaret Marttinen**, joka työ-



Eeva Riittinen

skenteli Hirvensalmen seurakunnassa diakonissana. Eevankin kohdalla tuli toteen näytettyä: Henkilökohtainen kutsu toimii!

Molemmat kunniamerkillä palakitut ovat toimineet ja toimivat laaja-alaisesti vapaaehtoistehtävissä Valkonauhassa, seurakunnassa ja useissa muissakin järjestöissä. Lämpimät onnitellut!



VALKONAUHATYÖTÄ ESITELLÄÄN KIRKKOPÄIVILLÄ

Suomen Valkonauhaliitto ja Oulun Valkonauha ry esittelevät järjestöämme Kirkkotorilla 20.–21.5. Oulun teatterin aula- ja lämpiötiloissa. Tervetuloa, oululaiset jäsenemme odottavat sinua pienen, käsintehtyyn kotiin viemisen kera!

Lämmin tervehdys jäsenistölle!

Olen Valkonauhaliiton uusi pääsihteeri. Aloitan tehtävässäni **Irjan** rinnalla tulevan kesän aikana. Olen 40-vuotias pappi ja työnohjaaja. Asun Espoon Niittykummussa kolmen sukupolven yhteisessä kodissa yhdessä it-alalla työskentelevän mieheni **Vesa Varimon**, diakonissan virasta eläkkeellä olevan äitini **Pirjo Vapaakallion** ja lasteni, kaksivuotiaan **Oskar**in ja puolivuotiaan **Matildan**, kanssa. Olen kotoisin Lappeenrannasta ja asunut ympäri Suomea muun muassa Lahdessa, Jyväskylässä ja Nousiaisissa. Pääkaupunkiseudulle muutin opintojeni vuoksi ja työni myötä olen vuosien aikana kotiutunut tänne.

Siirryn Valkonauhaliittoon espoolaisesta Olarin seurakunnasta seurakuntapastorin virasta. Olen työskennellyt pappina Olarissa kymmenkunta vuotta papin perustehtävien lisäksi niin lasten, nuorten, perheiden, pariskuntien kuin vapaaehtoistenkin parissa. Olen saanut olla mukana monenlaisissa mielenkiintoisissa tehtävissä ja uutta luovissa projekteissa, olen organisoinut tapahtumia, järjestänyt leirejä, ohjannut ryhmiä ja tavannut paljon ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa. Ennen Olarin virkaani olen työskennellyt pääasiassa Suomen evankelisluterilaisessa kirkossa hyvin monenlaisissa tehtä-



LEENA KONTTULA

Vas. Liiton uudeksi pääsihteeriksi valittu TM, pastori, työnohjaaja Inari Varimo yhdessä Irja Eskelisen kanssa.

vissä Itä-, Länsi- ja Keski-Suomessa.

Koulutukseltani olen teologian maisteri (HY) ja työnohjaaja (HY+). Minut on vihitty papiksi vuonna 2011 ja olen siitä asti työskennellyt pappina. Työnohjaajaksi olen valmistunut vuonna 2020 ja työskennellyt sen myötä yksilöiden ja ryhmien parissa erilaisissa työyhteisöissä.

Työyhteisöissäni minut tunnetaan iloisena, kuuntelevana, toisia kannustavana, organisoitukykyisenä ja eteenpäin katsovana työntekijänä. Näitä samoja ominaisuuksia pyrin kaikin tavoin ylläpitämään myös tulevassa tehtävässäni teidän parhaaksenne. Papin ammatti oli jo kouluaikoina haaveenani, naisten ja lasten asema, raittiuskysymykset ja heikompien suojeleminen ovat olleet aina kiinnostuksen kohteinani. Olen uuden teh-

täväni kynnyksellä iloinen ja onnellinen siitä, että saan yhdistää nämä kaikki asiat työksäni. Otan kiitollisena vastaan teidän antamanne valtuutuksen tulla yhdistyksenne pääsihteeriksi. Haluan tehtävässäni kantaa omalta osaltani vastuuta siitä, että meillä kaikilla olisi tässä yhteiskunnassa mahdollisimman hyvä olla. Työn ulkopuolella minua innostavat ja iloa elämäni antavat muun muassa neulominen, sisustaminen, puutarhanhoito, leipominen, ihmissuhteet, lasten kasvatus, kirjat, kahvihetket ja arjen pienet, kauniit asiat.

Hyvän Jumalan siunausta sekä iloa ja valoa kaikille näinä monia ajatuksia ja huoltakin herättävinä aikoina.

Lämpimin ajatuksin,
INARI VARIMO

Keskusteluja Ellin ja Liisan kanssa

Elli Martikaista Lappeenrannasta ja Liisa Ahosta Mikkelistä yhdistävät pitkään jatkunut vastuunkanto sekä Valkonauhan paikallistasolla että valtakunnallisissa luottamustehtävissä. Keskustelu kahden vahvan auttamisen eetoksen omaavan ihmisen kanssa on ainutlaatuinen kokemus. Tämä teksti perustuu heidän kanssaan käymiini keskusteluihin tammikuuisena tiistaina.

Lapsuudesta ja koulupolusta

Elli syntyi tammikuussa 1947 Puumalassa, Saimaan rannalla, 12-lapsisen pienviljelijäperheen esikoisena. Elli syntyi Puumalan kirkonkylällä toimineessa sairaalassa, mutta kaikki nuoremmat sisarukset kotona. Kunnan kodinhoitaja saatiin synnytyksen aikaan kotiin avuksi. Hän asui perheessä noin viikon ja huolehti emännän töistä karjanhoitoineen. Näin ollen kodinhoitajan työ tuli Ellille käytännön kautta tutuksi.

Kotielämä opetti huomioimaan sisaret ja toimimaan omatoimisesti, mikä on näkynyt jokaisen elämänpolulla. Kodissa elettiin työntäyteistä suurperheen arkea. Noin seitsemän kilometrin mittaiset koulumatkat kuljettiin suksilla, soutaen, hevosella tai kävelen.

Ellin isä oli haavoittunut samassa taistelumatkassa, jossa vieressä ollut veli kaatui. Tapahtuma vaikutti voimakkaasti isän elämäntattomuuteen. Hän oli aikanaan poikkeuksellinen mies, joka piti joka sunnuntai lapsilleen kodissa pyhäkoulua. Sairastuttuaan selkärankatuberkuloosiin ja jouduttuaan lähes vuodeksi sairaalaan, isä opetteli sairaalassa ollessaan erilaisia askarteluja ja neulomisen. Hän ei kaihta-

nut myöhemminkään toipilaana ollessaan osallistumista lähetyssompeluseuraan, jossa kudottiin villasukkia tarvitseville. Isän sairaalajakson aikana Elli oli 16-vuotias ja kodin työt hoidettiin äidin ja lasten voimin mukaan lukien hevosavusteiset tukki- ja kyntötyöt.

Liisa on ollut uskollinen kotiseudulle. Hän syntyi maaliskuussa 1962 Mikkelin maalaiskunnassa maanviljelijäperheen esikoistyttäreksi. Liisan lapsuus- ja nuoruusvuosia väritti äidin vaikea sairastuminen ja isän varhainen kuolema. Liisankin perhe oli aikansa suurperhe, sillä siihen kuuluivat sisarusten lisäksi isän veli ja sisar. Erityisesti tädin rooli oli tärkeä tilanteessa, jossa Liisa joutui ottamaan varhain vastuuta talosta ja karjanhoidosta. Liisankin tutustui lapsuudessaan kodinhoitajiin, kun kodissa tarvittiin apua Liisan äidin sairastuttua. Erityisesti yksi heistä oli Liisalle tärkeä esikuva. Tämä roolimalli innosti Liisan myöhemmin kouluttautumaan alalle.

Elli lähti kansakoulun jälkeen ensin kotiapulaiseksi Imatralle ja sitten talouskoulun jälkeen kylmäkonapulaiseksi imat-

ralaiseen ravintolaan. Ellillä oli kolme ammattihaavetta: sosiaalityöntekijä, psykologi ja kodinhoitaja. Kodinhoitajan koulutus kattoi kaikki Ellin ammattihaaveet, sillä työ tulisi olemaan laaja-alaista ja kokonaisvaltaista.

Elli opiskeli Mannerheimin Lastensuojeluliiton kodinhoitajakursilla numero 11 vuosina 1970–1972. Koulu oli muuttanut Espoon Viherlaaksosta Tampereelle. Elli oli kihlautunut lappeenrantalaisen **Keijon** kanssa ennen Tampereelle muuttoja. Kaksivuotisen kodinhoitajatutkinnon suorittuaan ja avioiduttuaan, yhteinen koti Keijon kanssa perustettiin Lappeenrantaan. Perheeseen syntyi kaksi lasta.

Elli työskenteli työuransa alkupuolella tehostetussa perhetyössä. Se kohdistui perheisiin, joissa oli päihde- ja mielenterveysongelmia, jaksamattomuutta ja huono-osaisuutta. Elli koulutettiin kollegansa **Kaarinan** innostamana 1980-luvulla johtavaksi kodinhoitajaksi. Työ vaihtui myöhemmin kotihoidon ohjaajan virkaan. Eläkkeelle siirtyessään Elli oli ehtinyt palvelella lappeenrantalaisia 36 vuotta.

Liisan tie vei peruskoulun ja ammattikoulun jälkeen Otavan kodinhoitajakouluun, jonka aikana perheen äiti vammautui jäädessään rekan alle. Se merkitsi Liisalle työntäyteisiä päiviä sillä kotitalan työtkin tuli hoitaa, vaikka setä auttoi paljon. Liisan oli tärkeää saada työpaikka kodin läheltä, sillä äiti tarvitsi myös apua päivittäisissä toiminnoissa. Ensimmäinen kodinhoitajapaikka löytyi Hirvensalmen kunnasta. Liisa avioitui ja sai kaksi lasta ja siirtyi Mikkelin kaupungin palvelukseen. Hän jatko-opiskeli työn ohessa lähiohittajaksi ja on toiminut tähän mennessä vanhustyössä jo 40 vuotta.

Ellin houkuttelivat Valkonauhan toimintaan silloinen Lappeenrannan yhdistyksen puheenjohtaja **Ritva Keränen** ja kollega **Kaarina Piiparinen**, joka oli Valkonauhan jäsen. Liisan puhui Mikkelin Valkonauhaan silloinen puheenjohtaja **Anneli Pennanen**. Sekä Elli että Liisa ovat kantaneet ja kantavat edelleen vastuuta paikallisyhdistyksissään ja molemmilla tuli viime vuoden lopussa 10 vuotta täyteen Suomen Valkonauhaliiton hallituksessa. Liisa toimi hallituksen varsinaisena jäsenenä ja Elli myös liiton varapuheenjohtajana ja työvaliokunnan puheenjohtajana.

Liisa Ahonen

- 60-vuotias lähiohittaja Mikkelistä
- Puoliso ja kaksi tyttärettä, kaksi lastenlasta
- Esikuva auttamistyössä **Frances E. Willard**, kansainvälinen valkonauhutyön uranuurtaja. Hän haastoi aikanaan naisia syrjivät valtarakenteet.
- Haluaa luoda toivoa lähellään, hymyä ja iloa.
- Tasavallan presidentti kutsui Liisan vastaanotolle 6.12.2021.



Helena ja Kaisa v. 2001



Liisa, Helena ja Reino-puoliso kotipihalla Kaisan konfirmaatiopäivänä.

Elli Martikainen

• 75-vuotias eläkkeellä oleva kotihoidon ohjaaja Lappeenrannasta

• Puoliso ja tytär sekä poika, yksi lapsenlapsi

• Esikuvana auttamistyössä **Karin Strähle**, joka menetti kätensä puimakoneonnettomuudessa. Karinin elämäntyö näkyy Lohjan Vivamossa.

• Luottaa vastavuoroisuuteen: Metsä vastaa niin kuin sinne huutaa.

• Tasavallan presidentti antoi Ellille kunniamerkin 6.12.2021.



Ellin ja Liisan pohdintaa Valkonauhan ominaispiirteistä

Molemmat korostivat välittämistä, arjen kristillisyyttä ja pyyteetöntä auttamista kokien ne olennaisina valkonauhatyön määrittelijöinä. Lempeys vaatii nöyryyttä ja rakkautta. Se edellyttää oman tärkeyden unohtamista ja lähimmäisen hyväksymistä ohi oman minän.

Järjestötyön tulevaisuuden kannalta sekä Elli että Liisa pitävät tärkeänä luottamuksen ilmapiirin vahvistamista, toivon luomista epätoivon sijaan. Elli muistuttaa, että kielteisyyden kehä on saatava katkeamaan niin yhteiskunnallisessa kuin yksilöiden välisessä vuorovaikutuksessa. Liisa näkee samoin ja tuo esille huolensa perheiden ylisukupolvisen huono-osaisuuden jatkumosta ja ongelmien kasautumisesta. Elli on huolissaan elämän pinnallistumisesta, joka näkyy ulkonaisten vaatimusten korostumisena ja sisäisen hyvinvoinnin haurastumisena. Molemmat kantavat huolta myös naisten lisääntyneestä päihteiden käytöstä.

Lappeenrannan ja Mikkelin paikallisyhdistyksissä toimitaan yksinäistymistä ja syrjäytymistä vastaan eri työmuodoin: Vierailaan päihdepalvelupaikoissa, vanhusten palvelukodeissa ja Mikkeliä pidetään käynnissä viikoittaista kohtaamiskahvilaa.

Vanhusväestön kokemana yksinäisyys on molempien sydäntä lähellä. Liisa kohtaa sitä päivittäin työssään vanhustenhoidossa. Vanhusten toivotaan muuttavan kuntakeskuksiin fyysisen kunnan heikennettyä. Valitettavasti yksinäisyyttä ei välttämättä poista muuttaminen kaupunkiin. Tässä asiassa molemmat näkevät tekemisen paikan Valkonauhalle.

Ajatuksia Valkonauhan nykyisille vastuunkantajille

Ajan haasteisiin vastaaminen, matalan kynnyksen toiminta, heikomman puolelle asettuminen, nöyryys kärsiviä kohdatessa, toistuivat Ellin ja Liisan keskustelussa.

Liisan mielestä valkonauhatyö on antanut ystäviä, mielekästä tekemistä ja kokemusta elämän merkityksellisyydestä. Elli jakaa Liisan mietteet ja lisää vielä yhden asian: joukkoon



Ellin lapsuudenkoti sijaitsee Saimaan rannalla.



Lapset Niku ja Kati v. 1977. Takana Elvi-sisko.



kuulumisen kokemus. Molemmat arvostavat jäsenmerkkiään, Valkonauhan ruusuketta, ja toivovat että nykyiset vastuunkantajat saisivat ”napattua” eläkkeelle jääviä, vapaaehtoistyöstä kiinnostuneita Valkonauhan riveihin. Ei pidä myöskään pelotella uusia jäseniä heti liiallisilla vastuilla, sillä myös rivijäsen on tärkeä.

Tunnelmia haastattelun jälkeen

Molempien, sekä Ellin että Liisan, puheissa toistuvat johtavana ajatuksena elämän kulku ja sen kaikkinaisen moninaisuus. Ohjaammeko itse elämäämme? Tuskinpa vaan. Yhä selvempänä molempien ajatuksissa tuntui olevan luottavainen eetos, että elämää on ohjannut ulkopuolinen, hyvä voima. Voima, jota he kutsuvat Jumalaksi, otti heidät hoiviinsa jo lapsena. Se kasvatti luonnetta, asetti myös vaikeuksia eteen, mutta opetti ne myös voittamaan.

Ei heiltä taidettu monessakaan kohtaa kysyä, halusivatko vai eivät. He tuntevat selvästi, että joku auttoi ja tuki, antoi myös taitoa tehdä annetut tehtävät. Se saattoi heidän tielleen tärkeät henkilöt ja he tekivät mitä elämä on tehtäväksi määrännyt.

Yhteinen matka jatkuu

Elli jatkaa Lappeenrannan Valkonauhan taitavana sihteerinä ja toimii parhaillaan myös liitossa uuden pääsihteerin rekrytointiryhmän jäsenenä. Liisa toimii Mikkelin Valkonauhassa Kohtaamiskahvilassa vapaaehtoisena ja on liiton STEA-rahoitteisen AURORA-hankkeen ohjausryhmässä. On hienoa, että yhteinen työ jatkuu, vaikka tehtävät välillä muuttavat muotoaan.

Haastattelun kokosi IRJA ESKELINEN

Uuden varapuheenjohtajan tervehdys lukijoille

En arvannut silloin vuonna 2015, mihin tämä tie johtaa, kun lupauduin Lappeenrannan Valkonauhary:n rahastonhoitajaksi. Pian olin yhdistyksen hallituksen jäsen. V. 2019 siirryin Suomen Valkonauhaliiton hallitukseen ja nyt v. 2022 olen liiton toinen varapuheenjohtaja.

Matka on ollut helppo, koska olen ollut kiinnostunut yhdistystoiminnasta jo lukioajoista lähtien. Mikä järjestötoiminnassa kiehtoo, kun nykyisin on hankalaa saada jäseniä yhdistykseen? Keski-ikäiset ovat niin päivätyöstä uupuneita, etteivät jaksa enää töiden jälkeen innostua mistään. Nuoret perheet ovat lapsiarjen pyörteissä eikä heistä saa jäseniä senkään vertaa.

Sitä vastoin me yhdistyspiikeillä rokotetut olemme oma

lajimme. Meitä eivät lannista tiukka työelämä eikä lapsiluku. Me voimme ja haluamme toimia. Järjestötyö ei ole pelkästään itsensä likoon laittamista vaan se on enemmän. Saa uusia ihmissuhteita muista yhdistyksen jäsenistä ja mielekästä toimintaa eläkeiässäkin.

Järjestötyö on lakisääteistä ja yhdistyslain alaista. Suomi on järjestökentän luvattu maa, mutta tässä luvatussa maassa on myös paljon yhdistyksiä, jotka toimivat vain paperilla. Hallitusta ei ole tai se ei toimi. Kirjanpito saattaa olla, mutta tilinpäätökset ovat useilta vuosilta tekemättä. Ollaan aivan retuperällä. Tästä syystä onkin mietitty mitä näille ”yhdistyksille” voi tehdä, jos ei jäsenistä kerta kaikkiaan saa edes hallitusta ko-

koon. Yhdistyksillä tarkoitan lähinnä rekisteröityjä yhdistyksiä.

Suomen Valkonauhaliitto ry pitää huolta jäsenistöstä ja paikallisyhdistyksistä. Uudet hallituksen jäsenet perehdytetään talous- ja hallinto-ohjesääntöjen sekä liiton sääntöjen avulla tähän tärkeään tehtävään. Ohjesäännöt muodostavat toiminnan kivijalan. Kokouksiin osallistuminen on tärkeää, koska järjestön hallitustyöskentely on tiimityötä. Hyvä hallintotapa ohjaa organisaation sisäistä toimintaa ja minä aion olla tässä toiminnassa mukana myös tulevaisuudessa.

MARJUT ROPO-LYYTIKÄINEN



ANU MILLER

Kristus nousi kuolleista! – Totisesti nousi!



YΛOHNOCEMOCIKONI, HELSINGIN ORTODOKSISEN SEURAKUNNAN KUVA-ARKISTO

Ortodoksisen kirkon pääsiäinen saattaa näyttäytyä ei-ortodoksille suurena mysteerinä. Ainakin näin oli asian laita minulla, ei-ortodoksilla, joka pääsi tutustumaan ortodoksiseseen pääsiäiseen sisältä käsin, työntekijänä Helsingin ortodoksisessa seurakunnassa. Työsuhteeni aikana kokemukseni mysteeristä ei kui-

tenkaan ole kadonnut, vaan se on päinvastoin vahvistunut. Olen saanut huomata kuinka rikas, monipuolinen ja värikäs ortodoksisen kirkon pääsiäinen perinteinen on, puhumattakaan ortodoksisuudesta kokonaisuudessaan. Se mitä tiesin ortodoksisesta pääsiäisestä aikaisemmin, olikin vain keho pintaraapaisu.

Ortodoksien neljäkymmentä päivää kestävä pääsiäisen vietto on jotain uutta ja eksoottista ihmiselle, jonka pääsiäinen on viisipäiväinen: kiirastorstai, pitkäperjantai, lankalauantai, pääsiäinen ja toinen pääsiäispäivä. Myös paastoaminen, pääsiäisyön liturgia ristisaattoineen ja aamuöinen juhla-ateria karjalais- ja venäläisvaihteineen voivat laittaa ei-ortodoksin ”pään pyörälle”.

Erilaisuus hämmentää, mutta se myös kiehtoo: suitsukkeesta kohoava savu, palavat tuohukset, pyhäköiden kauniit ikonit ja muut esineet sekä pappien juhalliset puvut, ristisaatossa kulkeva kirkkokansa ja se riemu, joka syttyy ihmisten silmiin heidän sanoessaan ”Kristus nousi kuolleista!” ja siihen vastatessaan ”Totisesti nousi”. Näihin kahteen lauseeseen tiivistyy ortodoksinen usko, sillä ortodoksisen kirkon perusta on usko Kristuksen ylösnousemukseen. Sitä vasten on helpompi ymmärtää, miksi pääsiäinen on ortodokseille niin tärkeä juhla, kirkkovuoden juhlista suurin ja juhlien juhla.

Vuoden tärkeimpään juhlaan valmistautaan kauan: ensin vietetään paaston valmistusviikkoja ja sen jälkeen matka jatkuu paastoten kohti pääsiäistä. Tänä vuonna paaston valmistusviikot alkoivat sunnuntaina 6. helmikuuta ja päättyivät sunnuntaina 27. helmikuuta. Valmistus-

viikkojen kullakin sunnuntailla on ortodoksisessa kirkkovuodessa oma nimensä ja teemansa: ne ovat Publikaanin ja fari-seuksen sunnuntai, Tuhlaajapojan sunnuntai, Tuomiosunnuntai ja Sovintosunnuntai. Tuomiosunnuntain jälkeistä viikkoa kutsutaan ns. bliniviikoksi. Sen aikana luovutaan maitoruoosta.

Pääsiäistä edeltävää paastoaikaa kutsutaan suureksi paastoksi. Suureen paastoon kuuluva kilvoittelu ei ole ainoastaan ruokavalioon liittyviä rajoituksia, vaan siinä korostuu itsetutkiskelu, jossa pohditaan omaa elämää ja tehtyjä valintoja. Tuntemani nuori aikuinen ortodoksi kertoi minulle vähentävänsä paaston aikana sosiaalisen median käyttöään ja pyrkivänsä hiljentymiseen ja rauhoittumiseen. Ajatus kuulostaa oikein hyvältä. Pysähtyminen kiireisen arjen ja aikaamme syövien medioiden keskellä toisi meidät lähemmäs itseämme ja toinen toisiamme muulloinkin kuin pääsiäiseen valmistautuessa. Paastoaikana ortodoksisen perinteeseen ja uskoon kuuluu myös osallistuminen katumuksen sakramenttiin eli synnintunnustukseen.

Kristuksen ylösnousemuksen juhlaa, pääsiäistä, kohti kuljetaan suuren paaston siivittämänä. Suureen paastoon laskeudutaan Sovintosunnuntain jälkeen. Sovintosunnuntain ehtoopalveluksessa kirkkokansa tekee sovinnon kaikkien kanssa ja pyytää anteeksi rikkeitään, niin tahallisia kuin tahattomiakin.

Suuren paaston päättävät Lasaruksen lauantai ja palmusunnuntai. Palmusunnuntaina tasan viikko ennen pääsiäistä muistetaan Kristuksen ratsastamista Jerusalemiin, jossa hänet otettiin vastaan Hoosi-

anna-huudoin ja palmunoksia heiluttaen. Tapahtuman muistoksi tehdään virpoma-
vitsoja, jotka ortodoksisen perinteen mu-
kaan siunataan palmusunnuntaita edel-
tävän lauantai-illan vigiliassa. Virpoma-
vitsoin toivotetaan siunausta, ei pyydetä
palkkiota.

Viikkoa palmusunnuntain ja pääsiäisen
välissä kutsutaan suureksi viikoksi. Tä-
nä vuonna suuri viikko alkaa maanantai-
na 11.4. 2022. Suuren paaston itsetutkis-
telusta siirrytään ajattelemaan Kristuk-
sen kärsimyksiä ja pelastustekoja. Suuren
viikon aikana kuljetaan päivä kerrallaan
kohti suuren paaston valmistusviikkojen
ja suuren paaston päämäärää, pääsiäis-
yön liturgiaa. Pääsiäisyön jumalanpalve-
luksen aloittaa puoliyöpalvelus, jota seu-
raavat ristisaatto, aamupalvelus ja liturgia.
Paasto päättyy pääsiäisyöhön.

Neljäkymmentä päivää kestävänsä pääsiäis-
ajan aloittaa kirkkaaksi viikoksi kutsuttu
pääsiäisviikko. Kirkkaan viikon aikana
päivittäisissä liturgioissa palataan pää-
siäisyön jumalanpalvelukseen. Kirkkaa-

na maanantaina (toisena pääsiäispäivänä,
vuonna 2022 se on maanantai 18. huhti-
kuuta) vietetään Suomen ortodoksisessa
kirkossa perinteisesti lasten pääsiäistä.

*Kirjoittaja on ei-
ortodoksi, joka
syväsieluisesti orto-
doksisen kirkon
pääsiäiseen en-
simmäistä kertaa
elämässään ke-
vällä 2021 aloit-
taessaan sijaisuu-
den Suomen suu-
rimman ortodok-
sisen seurakunnan, Helsingin ortodoksi-
sen seurakunnan, tiedottajana.*



Lähteet:

*Pekka Metso: Pääsiäisen viettäminen
ortodoksisessa perinteessä,
www.katsomukset.fi
Helsingin ortodoksisen seurakunnan
kotisivut www.hos.fi
Suomen ortodoksisen kirkon kotisivut
www.ort.fi*

*Eräänä päivänä
kuulin kutsun
ja lähdin.*

*Matkalla tapasin monta
tarinaa.*

*Mutta mitä kauemmas pääsin, sitä
lähempää löysin
vastaukset,
joita silloin lähdin
hakemaan.*

Tuija Ojala



MAARET TIENSUU



”Mieluummin huonossa seurassa kuin yksin” – moni hakee päihteistä helpotusta yksinäisyyteen

**Joka kolmas suomalainen on tuntenut
koronapandemian aikana yksinäisyyttä.
Osa hakee vaikeisiin tunteisiin
helpotusta päihteistä.**

Lähes jokainen kokee yksinäisyyttä jossain vaiheessa elämäänsä, ja pahimmillaan yksinäisyys voi olla niin lamauttavaa, että se aiheuttaa masennusta, itsetuhoisuutta ja päihteidenkäyttöä. Yksinäisyyden ja päihteidenkäytön yhteys ei ole suoraviivainen, mutta päihteistä voidaan hakea hetkellistä helpotusta negatiivisiin tunteisiin. Alkon rahoittamasta Yksinäisyys ja alkoholi -selvityksessä (Lyyra 2021) yksinäisyyden ja rankan humalajuomisen väliltä paljastui yhteys.

Naistenkartanon asiakaskoordinaattori, sosiaalityöntekijä **Liisa Kiilunen** tunnistaa yksinäisyyden ja päihteiden välisen yhteyden.

– Päihteitä käytetään paljon itselääkintäkeinona tai selviytymisstrategiana. Syy päihteidenkäytölle ei välttämättä ole suoraan yksinäisyys, mutta käyttäessä voikin huomata, että tulee hetkellisesti parempi olo. Siksi yksinäisyys lisää riskiä ongelmalliseen päihteiden käyttöön, vaikka näin ei toki automaattisesti ole.

Yksinäisyydestä on vaikeaa puhua, sillä se koetaan leimaavana. Samalla tavoin häpeä omasta tilanteesta vaikeuttaa avun hakemista, ja yksinäisyydestä voi pahim-

millaan muodostua pysyväksi koettu identiteetti. Kun kuvioon lisätään päihteidenkäyttö, avun hakemisesta tulee entistä vaikeampaa.

– Molemmat ruokkivat toisiaan. Yksinäisyys hävettää ja siitä on vaikeaa puhua, samoin päihteidenkäyttö. Näin ongelmat voivat syventyä ilman, että itse edes huomaa, mitä on tapahtunut.

Kertautuva yksinäisyyden kokemus

Naisten yksinäisyyttä ja päihteidenkäyttöä tutkineesta opinnäytetyöstä (Aspelin & Koivisto 2020) selviää, että monella päihderiippuvaisella naisella on ollut toistuvia kokemuksia yksinäisyydestä. Päihdemaailmassa yksinäisyyttä synnyttivät esimerkiksi päihteiden käytöstä johtuvat häpeän tunteet ja vaikeus luottaa muihin ihmisiin. Toisaalta yksinäisyyttä aiheutui myös päihteidenkäytön lopettamisesta, kun piti jättää tutut piirit taakseen.

Naistenkartanon ja Vailla vakainaista asuntoa ry:n Supernovat-hankkeen kokemusmentoreina työskentelevät **Laura Bredin** ja **Riikka Tuomi** tunnistavat ulkopuolisuuden kokemukset ja yksinäisyyden pelon, jotka vaivasivat heitä aiemmin niin yksin ollessa kuin porukassakin.

– Yksinäisyys on yksi hirveimmistä tunteista. Päihteitä käyttäessäni olin mieluummin huonossa seurassa kuin yksin. Kun toimin näin, ei tarvinnut kohdata itseäni. Toisaalta mitä enemmän päihteitä

käyttää, sitä paremmin negatiivisia tunteita kestää, Tuomi sanoo.

Tuomi kokee, että ulkopuolisuuden tunne ja yksinäisyyden pelko juontavat juurensa lapsuuden hylkäyskokemuksiin.

– Kun on lapsesta asti tuntenut olevansa vääränlainen ja väärässä paikassa ja tullut koulukiusatuksi, hyväksytyksi tuleminen on ollut äärimmäisen tärkeää.

Yhteys itsen ja muihin auttaa

Laura Bredin ajattelee, että tarve olla jatkuvasti muiden ihmisten seurassa kum-

pusi kykenemättömyydestä kohdata itseään. Päihteidenkäyttö myös katkaisi yhteyden muihin ihmisiin, vaikka rinnalla saattoi olla kumppani tai muita ihmisiä.

– Kun yhteys itsen on kadoksissa, ei oikein voi saada yhteyttä muihinkaan. Opin olemaan pelkäämättä yksin jäämistä vasta päihteidenkäytön lopettamisen myötä. Toipumisen aikana on herännyt paljon kysymyksiä siitä, mikä olen ja miten voin olla itselleni hyvä. Kaikki itsetutkiskelu, joka on liittyy-



Naistenkartanon toiminnanjohtaja Anna Vuorio (vas.) kiittää Maaret Tiensuuta, joka kirjoitti artikkelin. Tiensuu on toimittaja ja sosionomiopiskelija, ja teki alkuvuodesta opintoihin liittyvän harjoittelujakson Naistenkartanossa. Sekä Vuorio että Tiensuu ajattelevat, että armollisuus itseä kohtaan on tärkeää. Elämään kuuluu valoa ja varjoa.

nyt toipumiseen, on lisännyt yhteyttä itseän.

Liisa Kiilunen kannustaa yksinäisyydestä ja muista ongelmista kärsiviä hakeutumaan vertaisryhmiin.

– Yksinäisyys ja ulkopuolisuuden tunne ovat teemoja, jotka näkyvät lähes kaikissa NOVAT-ryhmissä. Asian jakaminen on rohkea askel, ja kokemus siitä, ettei ole tunteineen yksin, on tässä mielessä vertaisryhmän parasta antia.

Myös Riikka Tuomi ja Laura Bredin näkevät vertaisuuden tärkeäksi keinoksi yksinäisyyden selättämisessä. Tuomi puhuu mielellään vertaisuuden puolesta erityisesti naisten kesken, sillä naisen rooliin päihdemaailmassa liittyy erityistä häpeää tehdyistä tai tekemättä jätetyistä asioista. Tuomi haluaakin vakuuttaa naisille, että aina löytyy joku muu, joka on kokenut saman.

Laura Bredin rohkaisee omalla esimerkillään toipujia työskentelemään yhteyden saavuttamiseksi. Kun yhteys omaan itseän syntyy, vuorovaikutus muiden kanssa on rehellistä ja on mahdollista tunnistaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa.

– Kun on syntynyt tunne siitä, etten ole irrallinen muusta maailmasta, myös yksinäisyyden tunne on helpottanut, Bredin sanoo.

Naistenkartanon toimintaperiaatteisiin kuuluu ajatus siitä, että identiteettityön ja vertaisuuden avulla on mahdollista saavuttaa muutos, joka edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia.

– Hienointa on ollut nähdä, miten monet naiset ovat vertaisryhmissä kokeneet tullessaan hyväksytyiksi, kuuluisiksi ja kohdatuiksi omana itsenään. Se on antanut monelle voimia pohtia ja muuttaa itselle haitallisia toimintamalleja, kuten ongelmallista päihteiden käyttöä. Päihteille on olemassa vaihtoehtoja. Rohkaisen jokaista hakemaan apua ja tukea – yksin ei pitäisi kenenkään joutua selviytymään, Liisa Kiilunen sanoo.



NAISTENKARTANO on ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön järjestö, jonka tavoitteena on vahvistaa naisten arkipäivän hallinnan ja pystyvyyden tunnetta sekä tukea naisia myönteisen muutoksen saavuttamisessa. Keskeisenä toimintamuotona on kaikille naisille suunnattu NOVAT-ohjelma, jonka ydin on vertaistukeen perustuva ryhmätoiminta. Yhdistys tarjoaa myös yksilötukea anonyymien viestipalvelun avulla ja järjestää lisäksi naiseuteen ja hyvinvointiin liittyviä luentoja, webinaareja ja työpajoja.

Lisätietoa: www.naistenkartano.com.



SUPERNOVAT on Naistenkartanon ja VVA ry:n kolmivuotinen hanke. Hankkeen tavoitteena on tukea haavoittuvassa tilanteessa kuten päihdekulttuurissa, asunnottomana tai rikosseuraamuksen piirissä elävien naisten hyvinvointia ja identiteetin vahvistumista sekä madaltaa kynnystä avun hakemiselle. Vertaisuuteen perustuvassa ryhmätoiminnassa luodaan siltoja naisten ja ammattilaisten välille, pohditaan omaa elämää ja identiteettiä naisena, tunnistetaan rooli-odotuksia sekä annetaan naisille työkaluja tehdä oman näköisiä valintoja ja toimia sosiaalisissa suhteissa. Hanke on toteuttanut ryhmätoimintaa mm. Suur-Helsingin Valkonauha ry:n Liisankodin asumisyksikössä asuvien naisten kanssa.

Lisätietoa: www.supernovat.com



Sielun Siskot

– voimaannuttavia eväitä
elämän reppuun

Elämänpolkumme ovat hyvin monimuotoiset. On hetkiä, jolloin tie on la-
vea ja tasainen sekä hetkiä, jolloin polkumme kaventuu ja se on täynnä kiviä ja juurakoita. Kuopiossa syksyllä aloittaneen *Sielun Siskot* -ryhmän esitteessäkin kuvana on mutkikas ja monimuotoinen polku. Tiemme risteävät aika ajoin ja kaikista noista kohtaamisista me saamme voimaa ja iloa arkeemme. Mitä olisinkaan ilman näitä kohtauksia, ihania naisia asioidemme äärellä? Avoimena ja luottavaisena elämän johdattaessa meitä kohti tulevaa.

Sielun Siskot -ryhmä perustettiin Kuopion Valkonauha ry:n ryhmissä käyvien naisten toiveesta. Vertaistukiryhmä, jonka arvomaailma perustuu pohdintaan hengellisyydestä omassa elämässä. Ryh-

mä on avoin kaikenikäisille päihteidenkäytön lopettaneille naisille. Toiminta on maksutonta ja se toteutetaan yhdessä Kuopion Valkonauha ry:n sekä Kallaveden seurakunnan kanssa. Kokoonnumme joka toinen viikko Valkonauhojen tiloissa Kivijalassa sekä kerran kuukaudessa Petosen seurakuntatalolla. Korona toki on hieman verottanut kokoontumisia, mutta nyt olemme päässeet jälleen ”vauhtiin”.

On ilo ollut olla kehittämässä ja luomassa toiveesta lähtenyt ryhmää. Samoin ilo on ollut nähdä kuinka pitkälle tällainen pitkäkestoinen erilaisia terapia-
muotoja sisältävä ryhmätoiminta voi kantaa vaikeassakin arjessa. Herkällä korvalla kuunteleminen ja kuuleminen sekä huomioon ottaminen on varmasti yksi ryhmän kantavia voimia. Voimme ol-

*”Voimme pysähtyä
sanan äärelle ja löytää
siitä lohdutusta sekä
tahdonvoimaa
arkeemme.”*

la ryhmässä juuri sellaisia kuin olemme – itsemme kaikkine vahvuuksinemme sekä heikkouksinemme. Luottamus ryhmäläisiin ja ryhmän vetäjään luo vahvan yhteenkuuluvuuden tunteen. Jokainen voi tulla ryhmään, milloin itselle parhaiten sopii ja joskus ryhmän jälkeen voi tulla myös toiveita yksilöllisistä sielunhoitokeskusteluista. Ryhmän yhteisöllisyys tukee toinen toistamme arjessa jaksamisessa. Me kaikki yhdessä teemme ryhmätämme tukea antavan.

Sielun Siskojen perusajatuksena on siis pohdintaa hengellisyydestä elämässä ja siitä, kuinka hengellisyys toimisi myös voimavarana arjessa. Jokainen saa tuoda oman näkemyksensä juuri sellaisena kuin sen itse kokee – ei ole yhtä ja oikeaa tapaa tuntea ja kokea hengellisyyttä. Polkumme ovat hyvin erilaiset. Voimme antaa itsemme epäillä ja kyseenalais-
taa kuten voimme antaa itsemme täytyä riemun sanomalla, jos se meistä juuri sillä hetkellä oikealle tuntuu.

Olemme käsitelleet hengellisyyttä erilaisten toiminnallisten harjoitteiden kautta esimerkiksi tutustumalla arkiretriittiin musiikin, teks-

tien, kuvien ja omien pohdintojen kautta. Musiikki ja hengelliset tekstit toimivat vahvasti runkona kohtaamisissamme. Myös **Martin Lönnebon** rukoushelmet ovat toimineet voimavarana arjessa. Rannekorun tekeminen eri helmien ja helmien merkityksen myötä tuo meidät lähemmäs arjen hengellisyyttä – helmien näp-
räminen rauhoittaa ja helmiin liittyvät rukoukset toimivat meditatiivisena harjoitteena arjessamme.

Arjesta selviytyminen lienee niitä vaikeimpia haasteita kuntoutuville. Hengellisyydestä löytyvillä voimavaroilla saattaa olla positiivista merkitystä juuri noihin arjesta selviytymisen haasteisiin – voimme pysähtyä sanan äärelle ja löytää siitä lohdutusta sekä tahdonvoimaa arkeemme.

Iloa ja valoa sekä hyvän Jumalan siunausta teille kaikille! Yhdessä olemme enemmän.



Kirjoittaja on vs. diakonia-työntekijä, Sielun Siskot Kuopion ryhmien ohjaaja Kallaveden seurakunta, Kuopio.

Lapsuuteni ladot

Asuin varhaislapsuuteni vuodet 1941–1953 Limingassa, joka oli kuuluisa heinäpelloista latoineen. Vuosina 1952–1953 kuljin junalla Ouluun tyttölyseoon. Junan ikkunasta katselin laajoja tasaisia heinäpeltoja, joilla nökötti paljon erilaisia heinälatoja. Ladot jättivät minuun lähtemättömän muistikuvan lapsuuteni maisemista.

Vuonna 1953 perheeni muutti Lahteen, jossa kävin Kannaksen yhteislyseon. Käsityönopettajaksi opiskelin Helsingissä. Samana vuonna menin myös naimisiin **Veikko Salmeniuksen** kanssa, joka kulki rinnallani 54 vuotta. Veikon matka päättyi Iitin uurnalehtoon. Perheeseemme syntyi

kolme poikaa. Lapsenlapsia minulla on ilokseni viisi.

Asun Iitissä järven rannalla pienen kylätien varrella komeiden metsien keskellä. Täällä on aikaa ajatella ja tehdä mieluisia asioita ja nauttia kauniista maisemista.

Penkoessani opiskeluaikojeni erilaisia mallitöitä, joita olen säilyttänyt 1960-luvun alkupuoliskolta ajattelin, mikä on näiden kohtalo. Mieleeni nousi jälleen lapsuuteni näkyvät Limingassa. Josko mallitöitäni voisin käyttää jotenkin la-toihin?

Ensimmäinen lato syntyi Suomen 100-vuotisjuhlan kunniaksi. Ladon katossa on 100

paanua, jotka on valmistettu suomalaisen sotilaan talvisodan aikaisista sarkavaatteen riekaleista.

Suomi 100 -ladon ja kaikki yli 30 latoa on valmistanut naapurini **Simo Vuori** omaa luovuttaan toteuttaen. Minulle on jäänyt ilo tehdä latoihin katot.

Latojen katot kertovat eri tekniikoin pieniä tarinoita elämäni varrelta. Katoissa on käytetty opiskeluaikojen mallitilkkuja ja kattoja on valmistunut myös niillä tekniikoilla ja materiaaleilla, jotka ovat minulle tärkeitä ja mieluisia. Kattojen pohjakankaat ovat mm. villaa, pellavaa, puuvillaa, silkkiä, jopa käämilankaa sekä nahkaa.



Lapsenlapsen, Akselin, piirtämät pörräiset muistona ladon katolla.



80 vuotta ja yhtä monta kukkaa silkikankaisella katolla.



*"Latojen katot
kertovat eri
tekniikoin pieniä
tarinoita elämäni
varrelta."*



Katto on ryijyteknikalla tehty.

Katoissa on erilaisin tekniikoin tallennettu muistoja. Lapsenlapseni **Akseli** piirsi pienenä poikana pörriäisiä, joita olen erilaisin koristepistoin kirjonut ohuelle pellavakankaalle. Akselin pikkusisko **Ella** keräsi kukkien sijaan erilaisia heiniä ja ne ovat ladon katolle kirjottu paksuhkolle silkkikankaalle. Myös omini poikieni harrastuksia, avaruutta, tähtitiedettä, ja elektroniikkaa on katoilla.

Elämäni ensimmäiselle pellavakankaalle, jonka olen luonut, rakentanut ja kutonut

kangaspuissa, olen ristipistoin kirjonut isäni, äitini ja kahdeksan sisareni, kahden veljeni ja omat nimikirjaimet. Syntyi perhelato, jossa on paljon muistoja.

Yhden ladon katto on täynnä muurahaisenpolkua, jota tehdessä muistot palautuivat 1960-luvun jälkipuoliskolle aikaan, jolloin äitiysloma oli kaksi kuukautta ja työviikko kuusipäiväinen.

Katoissa on myös huovutusta, ryijytekniikkaa, nypläysmallipätkiä ja Marimekko ja Novitakin ovat saaneet oman. Keramiikkakirjekuoret kuvaavat opiskeluaikaa 1960-luvun alussa. Opiskelukämpässä ei ollut puhelinta, mutta kirjeet kulkivat. Posti on aina ollut tosi tärkeä elämässäni, joten myös posti sai ladon.

Viime vuonna täytin 80 vuotta ja tarkoitus oli koota pieni näyttely ystäväilleni ja sukulaisilleni elämäni varrelta, mutta ko-

ULLA JA ELLA SALMENIUS

- Ryttylän kyläkirjastossa (Koulutie 14, Ryttylä) on nähtävillä toukokuun loppuun Ulla Salmeniuksen latonäyttely.
- Ulla Salmenius on kirjonut pienten latojen katot eri tekniikoin ja materiaalein. Ladot on valmistanut Simo Vuori.
- Latonäyttelyn lisäksi esillä on Salmeniuksen lapsenlapsen Ella Salmeniuksen piirustuksia ja akryylimaalauksia.
- Kirjasto on avoinna tiistaisin ja lauantaicin klo 10–12 ja sopimuksen mukaan.

rona esti juhlat. Muistona siitä päivästä on lato, jonka silkkikankaiselle katolle olen kirjonut 80 kukkaa. Tätä latoa tehdessä olen muistellut koulu- ja opiskelukavereita, jotka ovat 80-vuotiaita lähes kaikki.



Nyt 31 latoa on Ryttylän kirjastossa esillä.

Kirjoittaja on eläkkeellä oleva käsityönopettaja, Iitti.



Suomen 100-vuotisjuhlan kunniaksi valmistui ensimmäinen lato.



Kirjoittajan v. 1918 syntyneen äidin metalliset sukkapuikot pääsivät "eläkkeellä" ladon katoksi.

Ihmisestä taiteeksi



Elämäni ei ole ollut yksinkertaista. Olen muuttanut useaan otteeseen ja vaihtanut paikkakuntia. Varhaislapsuudessa asuimme Lappeenrannassa, sitten Lahdessa, pitkään Orimattilassa, uudestaan Lahdessa ja myöhemmin takaisin Lappeenrannassa. Siellä asun tälläkin hetkellä.

Vaihtuvuus on ollut olennainen teema nuoruudessa. Epävarmuus on opettanut minulle paljon. Opin miten pakata vaatteet viikoksi alle viiteen minuuttiin. Opettelin kulkemaan junalla. Matkoja onkin kertynyt valtavia tuntimääriä. Harjoittelin itsenäistymistä samalla kun ydinperhe oli levinnyt neljään eri kaupunkiin.

Yksi niistä asioista, joka on aina pysynyt, on taide. Pienestä asti luovuuteni on säilynyt vakaasti. Sen tarjoama tasapaino ja turva on luonut mahdollisuuden johonkin täysin omaani. Sellaiseen, jota kukaan muu ei voi horjuttaa.



Taiteeni ei ole kuitenkaan syntynyt yksin pelkästä luovuudesta. Olen käynyt kuvataidekouluissa jo Orimattilassa ja myöhemmin Lappeenrannassa. Lahdessa opiskelin Lahden yhteiskoulussa kuvataidelinjalla. Kouluissa opeltiin muun muassa tekniikoita, värien maailmaa ja taiteen historiaa.

Ryttylän kirjastossa oleva näyttely koostuu vuosien 2017-2021 aikana tehdyistä töistä. Teokset ovat akryylimaalauksia, digitöitä ja piirustuksia. Niiden aiheena on intohimoni, ihmiset. Ihmisyys on asia, josta tiedämme niin paljon, mutta samalla emme mitään. Tunteet, ajatukset, mielialat ja mielenterveys toimivat inspiraationi lähteinä.

Pitkään taiteilin ilman värejä. Pelkästään harmaita, mustia ja valkoisia sävyjä. Nykyään käyttämäni yliampuvat värit ja vahvat linjat viittaavat parantumiseen ja elämän kirjoon. Harmaudesta koko värikarttaan.

Näyttelyn teoksissa voi huomata epäluonnollisia mittasuhteita, vahvoja värivalintoja ja alastomuutta. Jokainen kasvo omistaa taustan. Kuvauksia surusta, euforiasta ja isä-tytär-suhteesta, sekä paljon muusta. Elämän tavallisuudesta, mutta myös sen huippu- ja pohjakohdista.

Taidetta minun maailmankuvastani. Siitä miten luonnotonta luonnollisuus on.

Kirjoittajan Ella Salmeniuksen taidetta on esillä Ryttylän kyläkirjastossa.





Monen toiminnan Aune Rauma: *Haluan auttaa ihmisiä jakamalla tätä elämäntapaani*

Vapaaehtoistyöntekijä ja monessa mukana oleva lappeenrantalainen **Aune Rauma** haluaa auttaa ihmisiä ja viestittää sitä rauhallsuutta ja turvallisuutta mitä hän on itse saanut ja mitä hän ihmettelee jokaisena uutena elämänsä aamuna. Tähän Valkonauha-lehden haastatteluun Aune pysäköi autonsa Lauritsalan seurakuntakodin eteen ja käy rauhallsuutta sisäin rukoustalokahvilan *Puotin ja Pannun* pöytään, jossa hän tapaa ihmisiä keskustellen päivän mittaan heidän kanssaan kaikesta maan ja taivaan väliltä.

Aune Rauman elämä *Puotin ja Pannun* kahvitilan rukoustalon pöytään on kulkenut pitkän, mutta sitäkin antoisamman ja siunatun tien, josta saamastaan arvokkaasta lahjasta hän kiittää joka päivä ja ilta. Nivalassa syntyneen Aunen perhe asui maaseudun vaatimattomassa mökissä, jossa Aunella oli viisi sisarusta. Kotona hän oppi jo pieneenä työnteon ja aika ei käynyt lapsena koskaan pitkäksi. Kotona autettiin toinen toistaan. Hänen tiensä lähti Pohjois-

Pohjanmaan lännen mailta itään päin ensin Kymenlaaksoon lapsenlikaksi, josta Jaakkiman Opistoon ja edelleen Raamattuopistoon ja Kotisarsaropistoon. Siellä hän tutustui Pelastusarmeijan toimintaan, joka tuli sitten vahvana hänen elämäänsä.

Vahva kutsumus

– Pelastusarmeijan kutsumus tuntui niin vahvalta kutsu- mukselta ja johdatukselta minulle, että tunsin sen kuuluvan minulle syrjäyttäen kaiken muun sen hetkisen elämän tavoitteet. Se oli niin vahva, että siinä ei ollut mitään muuta vaihtoehtoa. Ja niin olen sen kokenut vuosikymmenten saatossa oikeaksi ja minun elämäni tehtäväksi. Se oli Jumalan kutsumus minulle, sanoo Aune.

– Lopullisesti koin tämän johdatuksen Helsingissä, kun menin Pelastusarmeijan kadettikouluun. Sen jälkeen kiersin Suomea ristiin rastiin 38 vuotta. Aloitin palveluksen Kemijärvellä. Sisämaan kaupungeista tulivat tutuksi myös Kajaani, Savonlinna ja Joensuu. Rannikkokaupungit;

Oulu, Rauma, Turku, Helsinki ja Kotka olivat merenrannan toimintapaikkoja. Määräykset olivat 1–5 vuoteen paikassaan. Aina ei ollut helppoa, mutta auttamisen sisäistys oli sydämessä niin vahva, että se tuntui oikealta. Olin tullut ulkopuolisena Pelastusarmeijan toimintaan ja en alkuun tiennyt kaikkea siihen liittyvää, mutta ajattelin, että hypään kuin uimataidoton veteen, räpiköin ja opin uimaan ja nousen pintaan. Ja niin siinä kävi, sanoo Aune. ”Sydän Jumalalle, käsi ihmiselle”, periaate tuli häneen vahvana.

Kiertäessään kenttätyössä tutuksi tulivat esimerkiksi Helsingin kaupunki ja sen kadut, ravintolat ja julkisuuden henkilöt. Pelastusarmeijan sotilaat vierailivat 1970–80 luvuilla ravintoloissa myymässä Sotahuuto-lehteä. Myynti tehtiin pääasiassa sillä välin pöydissä, kun esiintyvä orkesteri oli tauolla. Ihmisten käyttäytyminen Pelastusarmeijan myyjään oli tuossa myyntitapahtumassa poikkeuksetta kunnioittava.

– Ovelta ovelle myynnissä soitin kerrankin muun mu-

– Kaikki se mitä olen tehnyt, on kuulunut minun elämäntehtävääni. Olen kiitollinen myös kaikille niille vastavuoroisesti minua auttaneille, sanoo arjen vapaaehtoistekijä Aune Rauma Lappeenrannasta.



assa **Åke Lindmanin** ovikeloa, kun **Pirkko Mannola** oli pyytänyt laulukirjaa ja niin ovi avautui. Samoin kuin **Teija Sapanen** osti myös kotiovelta Sotahuuto-lehden, muistele Rauma. Pelastusarmeijan upseeriksi ylennyt Aune kertoo lisäksi Pelastusarmeijan toiminnan aloittaneen Turussa ollessaan EU-avustuksen jakamisen. Samoin kirpputoritoiminta on saanut pelastusarmeijalta idean. Ja monet meistä muistavat Joulupatakeräykset ennen joulua kadun kulmissa. Nykyisen kotikaupunkinsa Lappeenrannan Pelastusarmeijan työssä Aune oli 1976–77. Tällä hetkellä Lappeenrannassa ei ole omaa yhteisön osastoa. Noilta Pelastusarmeijan vuosilta Aunelle tuli paljon merkittäviä ystävyys-suhteita ja tapaamisia, joita voi nyt muistella ja pitää yhteyksiä.

Eläkkeelle Aune jäi vuonna 2008. Mutta sen jälkeen oli kuin itsestään selvää, että auttamistoiminta ja ihmisten kanssa tekeminen jatkui aivan kuten ennenkin. Toimintaa ja virtaa riittää. Aune toimii tällä hetkellä aktiivisesti Kristillisissä Eläkeläisissä,

Seniorikuorossa, Lauritsalan kirkkokuorossa, Lappeenrannan Valkonauha ry:ssä, Naisien raamattupiirissä ja Lauritsalan seurakunnan pitämässä *Puoti ja Pannu* rukoustalossa vapaaehtoisena. Aune pitää tilassa hartauksia ja säestää kitaralla lauluja. Lappeenrannan Valkonauhassa hän toimii hallituksen varajäsenenä ja on aktiivisena osallistujana vierailutapahtumissa. Hän on ollut omaishoitajana ja lisäksi tehnyt diakoniatyötä näkönsä menettäneelle ihmiselle lukemalla Seurakunta-tervehdyslehden ja kirkolliset ilmoitukset sekä kuolleiden risti-ilmoitukset paikallisesta sanomalehdestä.

”Tuhlaajapoika vieraalta maalta...”

Aunen työssä ja toiminnassa on sattunut kaikenlaista. Hän muistaa erään, melkein pä farssisen tapauksen kerran oman lauluryhmän esiintymisestä Lappeen Marian kirkon rappusilla, kun samaan aikaan Kirkkopuiston edessä olleelle linja-autopysäkillä pysähtyi Tallinnan risteilyltä tullut turistibussi.

”Se oli jotenkin hassua, kun ihmiset tulivat autosta olutkärreineen omassa tuntelemassaan siihen kuoromme eteen, kun me lauloimme samalla että ”Tuhlaajapoika vieraalta maalta, kulje nyt isäsi kotihin...”, muistele Aune naurahtaen.

”On tämä niin ihmettä ja ihmeellistä ollut. Ajan autolla. Jaksan mennä ja tulla. Olen selvinnyt neljästä syövästä keuhon riisumisena ja sädehoitoina. Jokainen päivä on arvokas lahja. Käynkin joka aamu ”työneuvottelija” Herrani kanssa, että mitä tänään tehdään ja pyydän niille siunausta”, kertoo Aune Rauma.

Vallinnut koronaakaan ei Aunea lannistanut. Hän alkoi järjestellä tiukempien rajoitusten aikana kotona papereita ja vaatekaappia. Ja oman facebook-sivun muistelmiin tulee lapsuusmuistojen rivejä päivittäin. Ilo, rauhallisuus, turvallisuus ja mielenrauha välittyvät ympäristöön mitä lämpimimmin tästä lähimmäisen lämpöä huokuvasta kahviseuralaisesta.

*Kirjoittaja on
freelancer-kirjoittaja.*



Oiva aivojumppa

1. Järjestä kirjaimet, niin saat viisi Suomen paikkakuntaa.

- a. LOIVA =
- b. KOLKKOA =
- c. KARVAUS =
- d. PAALU =
- e. OVISALI =

2. Mikä lintu?

- a. Alussa on luku. Loppu löytyy suusta.
- b. Alussa on kansalliskirjailijamme. Loppu löytyy esimerkiksi vaatteesta tai laukusta.
- c. Alku saa tuhoa aikaan esimerkiksi metsässä tai asunnossa. Loppu löytyy kolmiosta mutta ei ympyrästä.

3. Ratkaise yhtälöt.

Malli: lusikoitava maitotuote + wc-allas = hermonsä hyvin hallitseva henkilö
→ viilipytty

- a. keskivartalon osa + lihajaloste = syy monelle dieettiin

- b. paksu kasvisvoittoinen soppa + kostea säälmiö = hankala ajokeli
- c. proteiinipitoinen kasvis + loinen = rakastaa kameraa
- d. yleinen koon adjektiivi + hapanmaitotuote adjektiivina = tylsä
- e. tuontihedelmä + jaloilla tehtävä liike = nähdään jalkapallokentällä

Vastaukset löydät tämän lehden sivulta 38. Nämä ja lisää tehtäviä löydät kirjastani Kielikiipeiltä (Finn Lectura 2017).



*Laatinut
FM Tuija Viestilä*

Palstalla lukijat esittelevät merkitykselliseksi kokemiaan teoksia.

Huumeriippuvuudesta voi päästä eroon

Kirja on moralisoimaton kuvaus riippuvuussairaudesta; poliisi, tutkijat, päihdelääkärit ja eri-ikäiset huumeita käyttäneet ihmiset pääsevät ääneen. Kirjassa pohditaan Suomen huumeongelman ratkaisukeinoja.

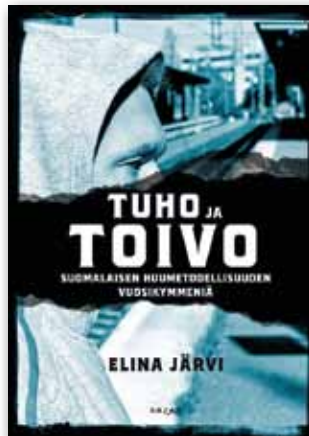
Toimittaja, tietokirjailija **Elina Järvi** antaa kirjallaan äänen heille, joiden ääni usein yhteiskunnassamme hukkuu. Jokaisella ihmisellä on taustastaan ja ongelmistaan riippumatta oikeus hyvään elämään.

Eräs nimellään kirjassa esiintyvä henkilö on kitaristi ja säveltäjä **Jukka Tolonen**. Hän on tehnyt kansainvälisen uran jazzrock kitaristina. Hän on suomiprogen tunnetuin kitaristi. Mm. yhtyeissä *Tasavallan presidentti* ja *Wigwamin* levyillä soittanut legenda.

Tolonen kertoo hippivallankumouksen keskellä vallinneesta huumehöyryisestä elämästä. Vankilakin tuli hänelle tutuksi.

Nyt syntielämäksi nimeämänsä aika on muuttunut raittiudeksi. Joka-aamuinen rukous ja Raamatun luku on rakasta.

Huumeriippuvuussairaus syntyy useiden elämän osalueiden haasteiden summana. Riippuvuuteen sairastuminen alkaa kapeuttaa ja vääristää elämää.



TUHO JA TOIVO
Suomen huumetodellisuuden vuosikymmeniä
Elina Järvi
Bazar kustannus v.2021



HANNELE TÖYRY

Kirjoittaja on lääkintävahtimestari/sairaankuljettaja, psykiatrinen sairaanhoitaja Kuopio Valkonauha ry.



Niin kauan kuin on elämää, on toivoa

ELINA JÄRVI

Tietokirjani *Tuho ja toivo – suomalaisen huumeetodellisuuden vuosikymmeniä* käsittelee huumeiden käyttöä moralisoimatta, riippuvuussairauden näkökulmasta. Kirjassa pääpaino on entisten huumeiden käyttäjien elämäntarinoilla ja lisäksi ääneen pääsevät lukuisat poliisit, päihdelääkärit ja tutkijat. Huumeriippuvuutta käsitellään Tuhossa ja toivossa suomensisäisen käytön ja kovien huumeiden sekä esimerkiksi hoitoon pääsyn ja opioidikorvaushoidon näkökulmasta.

Aiemmin olen kirjoittanut psyykkisestä sairastumisesta kirjan *Error – mielen häiriöitä* sekä kuoleman kohtaamisesta ja elämän rajallisuudesta kirjassani *Elämäni ennen kuolemaa*, jossa käsiteltiin myös päihderiippuvuutta. Mielenterveysongelmat ja päihdeongelmat kulkevat melko yleisesti käsi kädessä, joten myös *Error* oli

keskeinen sisäänajo maailmaan, jota Tuhossa ja toivossa tarkastelen. Päihteiden käyttö toimii ihmisille usein itsehoitokeinona, olipa kyse sitten puhtaasti oman mielen kuorman tyyntymisestä tai siitä, etteivät avun tarpeen määrä ja tarjolla olevat resurssit aina kohtaa.

Kirjan nimi symboloi sitä kaaosta, mihin ihmiselämä syvällä huume maailmassa usein luisuu; moni kokee lopulta menettävänsä kaiken – jäljellä on vain tuho. Toisaalta toivo on vahvasti läsnä kirjan kertomuksissa; entiset käyttäjät kertovat oman elämäntarinansa siitä, miten he ovat päässeet irti huume maailmasta vuosien ja vuosikymmentenkin käytön jälkeen.

Toivo on hyvin tärkeä voimaa tuova arvo niin päihteitä ongelmallisesti käyttävälle ihmiselle itselleen kuin hänen läheisilleenkin. Toivo on uskon ja rakkauden

**”Ensimmäiseksi ihmiselle olisi hankittava
kengät, joilla hän hoitoon kävelee.”**
(huumepoliisi Jari Kyllönen)

lisäksi yksi perinteisistä teologisista hyveistä, joka sisältää uskomuksen siitä, että paras mahdollinen asiantila on saavutettavissa. Toivo on myös yksi hoitotyön toteutumisen lähtökohdista: toivon kokemus edistää ihmisen kuntoutumista, luo uskoa tulevaisuuteen ja selviytymiseen sairauden kanssa ja antaa voimaa jaksaa. Toivon, että ajatus ”Niin kauan kuin on elämää, on toivoa” näkyisi siinä mielessä entistä vahvemmin yhteiskunnassamme, ettei huumeriippuvaisen ihmisen hoitamisesta nähtäisi koskaan turhana – olipa kyse sitten kuntouttavasta tai haittoja vähentävästä päihdehoidosta. Yhtäkään ihmistä ei hänen sairaudestaan tai taustastaan huolimatta pitäisi kohdella toivottamana tapauksena, sillä elämän hintaa ei voida koskaan mitata rahassa.

Toivon ideologiasta puhuttaessa ihmisen tukeminen päihdeettömyyteen on tärkeää, mutta vielä tärkeämpää on, että päihderiippuvuudesta huolimatta ihmisen saama hyväksyntä ja rakkaus olisivat ehdotonta. Ihmisen tukemisessa olisikin hyvä pyrkiä pois pakkoraitistamisen ajatuksesta: halun ja motivaation muutokseen kun on kuitenkin lähdettävä aina ihmisestä itsestään. Päihdelääketieteen apulaisprofessori **Solja Niemelä** pitää suomalaiselle päihdehoitosysteemille ominaista raitistumisen painetta siinä mielessä ristiriitaisena, että sitä sovelletaan ihmisen hyvinvointia ja toimintakykyä merkittävästi heikentävään sairauteen. ”Usein jotenkin kuvitellaan, että ihminen itse parantaisi itsensä, kun sanotaan, että lopeta käyttö. Se on vähän sama kuin jos sanottaisiin diabetesta sairastavalle, että nyt vain syöt vähän terveellisemmin ja lopetat sen diabeteksen sairastelun”, Niemelä toteaa kirjassa.

Toivon näkökulmasta on erityisen tärkeää myös ihmisen tukeminen pienin

askelin kohti uudenlaista elämää; häntä voidaan motivoida esimerkiksi huolehtimaan omasta kodista, opettaa ruoanlaittoa ja kannustaa löytämään uusia mielenkiinnonkohteita entisen sosiaalisen piirin tilalle. Yhteiskunnan tarjotun tuen puolelta olisi erityisen keskeistä ruohonjuuritason tarpeiden huomioiminen sen lisäksi, että päihderiippuvuutta hoidetaan: jokainen ihminen tarvitsee ruokaa, katon päänsä päälle ja lämpimät vaatteet ylleen. Kuten huumepoliisi **Jari Kyllönen** toteaaakin: ”Ensimmäiseksi ihmiselle olisi hankittava kengät, joilla hän hoitoon kävelee.” Jos perustarpeiden tyydyttäminen on mahdollottoman vaikeaa, ihminen alkaa herkästi etsiä ulospääsyä esimerkiksi siten, että hän alkaa varastaa ruokaa kaupasta tai ryhtyy jälleen myymään huumeita. Loppujen lopuksi kyse ei ole kovin isoista asioista, kun mietitään, miten sitä ehkäistään, ettei ihminen ainakaan elämän hankaluuden vuoksi ajautuisi takaisin rikos- ja päihdekierteeseen.

Tulevaisuuden päihdehoitoa ajatellen toivoa antavia näkymiä ovat esimerkiksi monialaisemman yhteistyön myötä lisääntynyt ymmärrys ja mustavalkoisuuden sijaan entistä laajempi kokonaisnäkökulma päihderiippuvuuksista. Myös ihmisarvoa kunnioittava trendi näyttäisi olevan jatkuvasti kasvussa, ja silläkin on vaikutuksensa esimerkiksi puheen kehitykseen. Olisikin toivottavaa, että nykyään ei enää puhuttaisi esimerkiksi narkomaaneista. Sen sijaan on toivotumpaa puhua huumeita ongelmallisesti käyttävästä ihmisestä; ihmistä ei siis esitellä vain ”jonain”, vaan kokonaisuutena, josta sairaus tai ominaisuus on vain yksi osa.

Kirjoittaja on Espoossa asuva toimittaja ja tietokirjailija.

MARIKA PIIPONEN



Rukoilen hiljaa, Herra antaa viljaa

Punainen ruusu, vahvin rakkauden symboli
Ikuisesti kaunis ruusutarha

Valo luo tunnelman, ikuisen sävelmän
Katso silmiini, näen sinut ja valosi

Auringon nousu, sinä näet saman auringon,
aina yhdessä

Armas aurinko, onnen avaimet
Kiitetty koti, siunattua elämää

Valon lapset, puhdasuskoiset
Taivaan Isän aarre

Suojelkoon Äitimaa kaikkia pienokaisia
ja valakoon uskoa ihmisiin, toivoa pieniin sydämiin

Pellavaisia pieniä helmassaan paimentaa
pyhin enkeli, perheen äiti

Oikeat arvot elämässä, niin rihkamakin on kultaa.
Sanan valta, viisaus Isossa kirjassa,
viisaus lukijan sydämellä

Ole rohkea oman elämäsi sankari
Saat kiitoksen

Yhteen käteni liitän ja sinusta kiitän
Taivaan korkeuksiin sinut siivitän
ikuisesti lähelläni pitäen

Teksti KIRSI PAASIRANTA



PIRJO SIPILÄ

Mitä sinulle kuuluu, tutkija Marjo-Riitta Antikainen?

Lokakuussa 2021 Tammi julkaisi yhdessä **Erkki Tuomiojan** kanssa kirjoittamani elämäkerran **Aino Malmbergista** (1865–1933). Ison hankkeen jälkeen on tehnyt hyvää henkäistä syvään. Olen myös iloinnut kirjan saamista näkyvyydestä. Aino Malmberg on sen totisesti ansainnut. Hän oli perheelinen kirjailija, opettaja ja yhteiskunnallinen toimija, jota ei Suomessa ole juuriakaan tunnettu, vaikka syytä olisi, niin laaja-alainen, persoonallinen ja merkittävä hänen elämäntyönsä oli.

Malmberg oli pitkään ulkomailla asunut kosmopoliitti, jonka sydän kuitenkin sykki kaiken aikaa kotimaalle. Hän muun muassa hankki Venäjän vallan alla pyristelleelle ja sittemmin itsenäistyneelle Suomelle ulkomaista tukea. Hän loi tärkeitä henkilökohtaisia kontakteja esimerkiksi brittiläisiin ja yhdysvaltalaisiin poliitikoihin, toimittajiin, taiteilijoihin, miljonääreihin ja kulttuurieliittiin. Hän välitti heille tietoja Suomen asemasta ja kulttuurista sekä hankki heidän tukensa itsenäisyyspyrkimyksille. Malmberg myös kiersi Brittein saaria ja teki useita matkoja USA:han. Reissuillaan hän piti lennokkaita esitelmiä Suomesta,

suomalaisesta kulttuurista ja suomalaisten naisten poikkeuksellisen edistyksellisestä asemasta eli heidän valtiollisesta äänioikeudestaan ja vaalikelpoisuudestaan. Malmbergin elämän tutkiminen on saanut minut aiempaa syvemmin pohtimaan sitä, miten elämänvalintamme ja elämänpolkumme rakentuvat. Menneeseen eli taaksepäin katsominen, kun on samalla peili nyky aikaan ja omaan elämäämme.

Kun katson toisen elämää, pohdin väistämättä omia valintojani ja lähtökohtiani. Toisen elämän tarkasteleminen voi antaa myös voimaa ja rohkeutta muuttaa omaa elämää ja tätä yhteiskuntaa, jossa nyt elämme.



Malmbergin elämään perehtyminen ainakin on antanut paljon pohdittavaa. Hänen elämänsä oli kuin seikkailuelokuvasta: täynnä vaaroja, vauhtia ja kirveleviä menetyksiä, mutta myös rakkautta ja merkityksellistä työtä. Ensimmäisen osan elämästään hän asui Helsingissä. Hän opiskeli, perusti perheen, teki opettajan töitä, suomensi englanninkielistä kirjallisuutta ja julkaisi kaunokirjallisia teoksia. Jouduttuaan Pietarissa 1907 venäläisten vangitsemaksi hän lähti vapaa-

ehtoiseen maanpakoon Lontooseen. Perhe jäi Venäjän vallan alla pyristelleeseen kotimaahan. Avioliitto särkyi. Uusi elämä suurkaupungissa kodista ja elannosta lähtien oli rakennettava konkreettisesti tyhjästä.

Malmberg oli rohkea, nopea ja lahjakas. Lisäksi hän oli huumorintajuinen, tunteikas ja energinen ihminen. Piirteet selittävät osaltaan sitä, miten hän kykeni murtaamaan monia aikansa sukupuolirajoja ja nuoruudesta lähtien. Hän kuului ensimmäisiin yliopistossa opiskelleiden naisopiskelijoiden joukkoon. Monissa muissakin asioissa hänen elämänratkaisunsa olivat aikaansa nähden poikkeuksellisia.

Vaikka luonteenpiirteistä noussut voima vei Malmbergia eteenpäin, yhtä lailla hänen tietään viitoittivat lapsuuden perheestä saadut arvot ja virikkeet. Hän oli kirkkoherran tytär Petäjavedeltä, ja imi rakkauden suomen kieleen ja kulttuuriin jo äidinvaimon. Maailmaa merimiehinä kiertäneet veljet innostivat opiskelemaan Suomessa vähän osattua englannin kieltä samalla kun he herättivät kiinnostuksen matkustamiseen. Naisylioppilaiden ystäväryhmä puolestaan rahoitti Malmbergin työskentelyä Lontoossa ja antoi elämänmyrskyissä kaivattua henkistä tukea.

Malmberginkin elämä osoittaa konkreettisesti, kuinka emme elä tässä maailmassa yksin, vaan mitä moninaisimmilla tavoilla yhteydessä toisiimme. Se näyttää myös, kuinka vahva kansallinen identiteetti ja avoin suhtautuminen toisista kulttuureista ja maailmankatsomuksista taustoista tulevia kohtaan ovat yhtä aikaa mahdollisia. Malmbergin elämänvaiheet muistuttavat myös, että elämässä tarvitaan sitkeyttä ja toivoa paremmasta huomisesta. Ja että synkissäkin hetkissä voi nähdä huumoria, joka keventää mieltä.



• Marjo-Riitta Antikainen

• Teologian tohtori, Suomen ja Skandinavian kirkkohistorian dosentti Helsingin yliopistossa.

• Syntynyt v. 1963. Kotoisin Keski-Suomesta, Saarijärveltä. Asuu nykyisin Espoossa ja mökkeilee Eräjärvellä.

• Työkennellyt lukion uskonnon ja historian opettajana, tutkijana ja yliopistonlehtorina Helsingin yliopistossa. Väitellyt Mathilda Wreden vankeinhoidollisesta työstä. Kirjoittanut useita teoksia ja artikkeleita 1800–2000-lukujen suomalaisista naisista ja heidän yhteiskunnallisesta toiminnastaan.

• Historian Ystävien Liitto palkitsi Antikaisen ja Erkki Tuomiojan kunniamaininnalla Vuoden 2021 historiateos -kilpailussa heidän teoksestaan Edelläkävijä. Aino Malmberg - aktivisti, feministi, sosialisti (Tammi 2021).

• Motto: Linaan edesmennyttä äitiäni: Emäntä on aina vieraan väärsti.

JUKKA TUPPURAINEN

Kärsivällisesti – kärsimyksestä kirkkauteen

Korona-aika on opettanut lukemaan Raamatun tekstejä aivan uudella tavalla. Etelä-Pohjanmaalla on ollut tapana pitää suuria hautajaisia. Vielä parikymmentä vuotta sitten, niin sanottuihin hiljaisiin hautajaisiin kokoontui sata henkeä. Hautajaiskutsun ollessa lehdessä hautajaisvieraita saattoi olla monta sataa. Koronarajoitusten pahimpina aikoina saattajia on hautajaisissa voinut olla vain kymmenen, mikä on tuntunut tosi pahalta, varsinkin jos poislähteneellä on ollut suuri perhe ja suku.

Ensimmäisen koronakevään pääsiäisen alla oivalsin mielestäni tärkeän asian. Jeesuksen kuolemaa oli todistamassa vain kaikkein läheisimmät, ja he myös saattoivat Jeesuksen hautaan, vaikka häntä aina muuten seurasi suuret kansanjoukot. Pääsiäisen ilosanoma, sekin ilmoitettiin ensin Jeesuksen kaikkein läheisimmille, mutta sanoma ylösnousemuksesta oli tarkoitettu kaikille kansoille. Viesti kuoleman voitosta levisikin sitten ihmeellisen nopeasti ympäri koko silloin tunnetun maailman. Viesti on kulkenut mantereelta toiselle ja joka vuosi saamme kuulla yhä uudelleen riemullisen sanoman: Kristus nousi kuol-

leista, kuoleamalla kuoleman voitti ja haudoissa oleville elämän antoi!

Eräs Paavalin roomalaiskirjeen kohta on tullut myös tärkeäksi ja olen ymmärtänyt sen aivan uudella tavalla näinä poikkeusaikoina.

”Minä päätelen, etteivät nykyisen ajan kärsimykset ole mitään sen kirkkauden rinnalla, joka vielä on ilmestyvä ja tuleva osaksemme. Koko luomakunta odottaa hartaasti Jumalan lasten ilmestymistä.” (Room. 8:18–19)

Paavali puhuu Kristuksen seuraamiseen liittyvistä kärsimyksistä, joita seurakunnan jäsenet joutuivat kokemaan Rooman valtakunnassa. Samoin korona-aika rajoituksineen on aiheuttanut monenlaisia kärsimystä, pitkittynyttä sairautta ja jopa kuolemaa. Paavali kuitenkin kehoitti odottamaan parempia aikoja. Tuota erittäin jännittynyttä odotusta kuvaavaa kreikan kielen sanaa käytetään Raamatussa vain kaksi kertaa, ja sen on sanottu alun perin kuvaavan eläinten hälytysasentoa, silloin kun ne ovat pää pystyssä ja korvat höröllä. Sellaista asentoa, jon-

ka me koiranomistajat tunnistamme, kun koiramme odottaa saavansa jotain hyvää. Samanlaista kärsivällistä odotusta meiltä on kysytty näinä koronavuosina. Paavali vakuuttaa, että Jumalalla on varattuna meille hyvää. Paremmat ajat ovat tulossa. Koko luomakunnalla on toivo päästä ker-
ran meidän elämäämme rajoittavista kärsimyksistä. Siksi olemme tunnollisesti pitäneet etäisyyksiä, jättäneet kättele-mättä ja halaamatta sekä tar-vittaessa eristäytyneet.

Hartaasti toivomme ja odo-tamme, pää pystyssä ja korvat höröllä, että tämän vuoden



hiljaisella viikolla ja pääsiäisenä voisim-me kokoontua kirkkoon ja kuulla: kär-simyksemme on kannettu ristille ja tyh-jästä haudasta loistaa kirkkaus, joka on kirkkaampi kuin keväinen auringonpais-te. Paavali opettaa: ”Jos taas toivomme jo-takin, mitä emme näe, me myös odotam-me sitä kärsivällisesti.” (Room. 8:25)

Siinattua ristin ja ylösnou-
semuksen pääsiäistä!

*Kirjoittaja on rovasti
Lapuan tuomiokirkko-
seurakunnassa.*

TAPANI RUOKANEN

Vihapuhe 100 vuotta sitten

Mihin ihmisen maailmus ja paha puhe voi viedä? Vihapuheen mädättämä nuori kansakunta tuotti politiikan marttyyriin 14.2.1922: Helsingin Nervanderinkadulla on muistolaatta itsenäisen Suomen ainoasta poliittisesta ministerimurhasta.

Heikki Ritavuori ajoi juristina ja poliitikkona kansallista sovintoa ja se riitti vihaan kiihottajille. Sillanrakentaja joutui silmätikuksi ja lopulta uhriksi. Sisällissota oli ohi, etsittiin kestävää sopua punaisten ja valkoisten kesken. Siihen oli hyviä mahdollisuuksia. Eduskunnassa puolueet olivat päässeet parlamentarismin alkuun.

Heikki Ritavuori, 42, oli perheenisä, virkamies ja poliitikkona keskittien kulkija. Murhaaja oli isänmaallinen aatelmies ja aktivisti **Ernst Tandefelt**, 46. Hän oli tullut äskettäin isäksi ja eli onnellisessa avioliitossa. Ei ollut järkisyytä siihen, että hän kohotti pistoolinsa ja ampui selkään samankaltaista suomalaista miestä.

Salamurhat ovat ikivanha politiikan väline päästä eroon tyrannista. Sortaja **Nikolai Bobrikov** murhattiin ja monille

murhaaja oli sankari. Sisäministerinä Heikki Ritavuori ei ollut sellainen. Hän puolusti demokratiaa, kansanvaltaa. Hän etsi oikeutta torpparille ja sanoi kielikysymyksestä, ettei saa asettaa ”mitään estettä kieliryhmien väliselle yhteistyölle”.

Ritavuori näki vaaran: ”Se poliitikka, mikä meillä viime aikoina on ollut, on käsittäkseni ollut äärimmäisten ryhmien poliitikka, niiden ryhmien poliitikka, jotka suurimmalla epäluulolla katsovat toisiaan.”

Vain Suomesta itsestään saataisiin voima itsenäisyyden säilyttämiseen. Ritavuoren syniti oli halu vahvaan valtiovaltaan ”edistysmielisellä politiikalla kieppumatta vasemmalle paremmin kuin oikeallekaan”.

Kiihkeä oikeisto halusi torjua maltillisen, suorapuheisen poliitikon. Pahat puheet ja huhut levisivät. Murhaajan takana oli vihapuheen ruokkima suuri joukko. Teko aiottiin naamioida kommunistien työksi.

Vasemmisto taas syytti hallitusta lupausten pettämisestä. Vankeuteen oli jäänyt vielä muutama työväenliikkeen näkyvä hahmo, jotka ”eivät ha-

lunneet armoa vaan oikeutta”. Ritavuori vastasi heistä sisäministerinä.

Hufvudstadsbladet väitti 7. helmikuuta, että rajalla oli sisäministerin määräyksestä pidätetty ja kuulusteltu vapaaehtoisia heimosotureita. Heidät oli lähetetty vankikyydillä kotikuntiinsa. Lehden mukaan Ritavuori ei ollut kertonut toimista hallitukselleen. Saman päivän Iltalehti kertoi samaa. Tiedot olivat vain osaksi totta.

Ritavuoresta tehtiin syntipukki. Helsingin Sanomat osoitti syyllisiä ja kirjoitti yksityisen parjauksen avulla harjoitetusta valtiollisesta kiihotuksesta:

”Tämä toiminta on luonut maaperän valtiolliselle murhalle ja sysännyt aseensa murhaajan käteen. Veriset ovat nyt sen kiihottustoiminnan jäljet.”

Salamurhasta on nyt 100 vuotta. Vihapuhe jatkaa yhä työtään.

Kirjoittaja on suomalainen toimittaja ja pappi.

Lähde: Lasse Lehtisen kirja Murhattu ministeri – Heikki Ritavuoren elämä ja kuolema.



Rukoilemme rauhaa

*Pyhä Kolmiyhteinen Jumala,
Vahvista meissä toivoa, kun lähellämme käytävä sota ahdistaa.
Varjele Ukrainan kansaa.
Säästä ihmisiä sodan kärsimyksiltä,
tuo lohtua perheille, jotka ovat jääneet sen jalkoihin.
Ole kaikkien niiden mukana,
jotka ovat joutuneet sodan keskelle tai pakenevat sitä.
Varjele etenkin lapsia ja nuoria,
joiden usko tulevaisuuteen on koetuksella ja horjuu.
Auta löytämään tie rauhaan ja sovintoon.*

*Vapahtajamme Jeesus Kristus,
tule sinä rauhaksi levottomiin sydämiimme.
Maailman tuulet tuovat meihin pelkoa ja turvattomuutta,
huolta ja ahdistusta.
Sen tähden anomme, että et hylkäisi meitä.
Anna rauha sisimpäämme,
anna rauha maailmaamme. Anna meille armo kasvaa uskon,
toivon ja rakkauden hedelmää sinun ja lähimmäistemme iloksi.
Tee meistä rauhasi välikappaleita.*

Tätä rukoilemme Herramme Jeesuksen Kristuksen nimessä.

Aamen.

Kutsu kevätkokoukseen!

Suomen Valkonauhaliiton kevätkokous järjestetään **lauantaina 23.4.2022 liiton keskustoimistolla**, Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki.

Ohjelma alkaa yhteisellä kahvitilaisuudella klo 11:00–12:00. Sen jälkeen klo 12:00–13:00 on juhlahetki, johon sisältyvät: Valtiollisten kunniamerkkien luovutus, huomionsoitukset ja uuden pääsihteerin *Inari Varimon* esittäytyminen. Musiikkia esittävät *Taru Koivisto*, *Inka* ja *Aada Heilimo* sekä *Melissa Paraczký*.

Sääntömääräinen kevätkokous alkaa kello 13:00.

Tervetuloa kokoukseen tapaamaan ystäviä ja tutustumaan uuteen pääsihteeriiin!

Ilmoittautumiset mahd. ruokarajoitteineen **19.4. mennessä** puh. 09 1351 268 tai nina.hurtamo@suomenvalkonauhaliitto.fi.



PIXABAY

Oiva aivojumppa

Oikeat vastaukset:

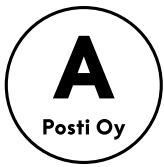
1. IVALO, KOKKOLA, VARKAUS, LAPUA, LOVIISA
2. SATAKIELI, KIVITASKU, PALOKÄRKI
3. VATSAMAKKARA, HERNEROKKA-SUMU, LINSSILUDE, PITKÄPIIMÄINEN, BANAANIPOTKU



*Silloin,
kun olin pieni ja
odotin laiturilla,
että isä nostaisi minut veneeseen,
en osannut arvata millaiseen
tuuleen
matkaisimme.
Vain sillä oli merkitystä, että mukana
oli oikea ankkuri.*

Tuija Ojala





Posti Green

Eläviä sanoja

”Onko sopivaa kirjoittaa lintujen lennosta tai luonnon kauneudesta näinä levottomina aikoina?” Uskon, että paitsi on, myös täytyy. Se on keino estää myös henkisen sekasorron leviäminen.

Luonnon kauneudesta tai lintujen lennosta puhuminen tällaisella hetkellä ei välttämättä ole pakoa kovasta todellisuudesta. Kyse voi päinvastoin olla perusturvasta, jonka varassa ihminen jaksaa ja uskaltaa kohdata todellisuuden avoimin silmin ja malttinsa säilyttäen.

”Älkää siis murehtiko”, sanoi Jeesus. ”Katsokaa taivaan lintuja, eivät ne kylvä, eivät ne leikkaa eivätkä kokoa varastoon, ja silti teidän taivaallinen isänne ruokkii ne. Katsokaa kedon kukkia. Etsikää ennen kaikkea Jumalan valtakuntaa ja hänen vanhurskasta tahtoaan, niin teille annetaan kaikki muukin. Älkää siis huolehtiko huomispäivästä...”

Emeritusarkkipiispa John Vikström teoksessa Elämme, siis kuolemme (Kirjapaja, 2002)



PIXABAY



Valkonauha Suomessa: vastuuta sinusta ja minusta vuodesta 1896