

Valkonauha

3/2017

Raitistuminen tienä
sisäiseen
rauhaan

Mikkelin Valkonauha
110 vuotta

Autuaita ovat
rauhantekijät
– siis ketkä?

Valkonauha Suomessa: vastuuta sinusta ja minusta vuodesta 1896



Valkonauha 3/2017

Julkaisija: Suomen Valkonauhaliitto

Toimituksen osoite:

Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki

puh. 091351 268

www.suomenvalkonauhaliitto.fi

irja.eskelinen@suomenvalkonauhaliitto.fi

Päätoimittaja: Pirkko Larkela

Toimitussihteeri: Irja Eskelinen

Toimituskunta: Tarja Heino, Marja Kariluoto,
Hannele Nykänen, Tuulikki Perho, Anni Ylönen

Taitto: Anne Tervahauta / Kuvitella

Lehti ilmestyy 4 numerona

Tilauhinta 15 euroa vsk

Painopaikka: Eräsalon Kirjapaino Oy, Tampere

ISSN-L 0355-7219, ISSN 0355-7219 (painettu)

ISSN 2242-0045 (verkkójulkaisu)

Etukannen kuva: Pixabay

SISÄLTÖ

Pääkirjoitus	3
Työtä ja tapahtumia keväästä kesään	4
Syyspäivät ja Mikkelin Valkonauha 110 vuotta	8
Hämeenlinnan Valkonauha 50 vuotta	11
Isänmaa meissä	12
Sikuria ja voikukanjuuria	14
Aurinkoisia ajatuksia	16
Voimaneidot ikääntyville -ryhmän toiminnasta	17
Nuoruusvuoteni sodan varjossa	18
Aurora Karamzin – äiti ja hyväntekijä	22
Autuaita ovat rauhantekijät – siis ketkä?	25
Raitistuminen tienä sisäiseen rauhaan	27
Valkonauhan työtä Vanuatun saarilla	28
Hanke lasten ja naisten auttamiseksi käynnistyi Turussa	30
Uni on päivän peili	32

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

Liitto on vuonna 1905 perustettu kristillisyyhteiskunnallinen naisjärjestö, joka toimii yksilöiden, perheiden ja yhteiskunnan hyväksi. Liitto on jäsenenä World's Woman's Christian Temperance Unionissa. Liitto ottaa vastaan testamentteja ja lahjoituksia.

Pankkiyhteys: Danske Bank IBAN:FI98 8000 1100 0623 23

Puheenjohtaja

Diakonissa (eläk.), työnohjaaja Pirkko Larkela

Varapuheenjohtajat

Teologian maisteri Hannele Nykänen

Pankkivirkailija (eläk.) Tuulikki Perho

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



Päihteet ja väkivalta lähisuhteissa

Lähisuuhdeväkivalta on ilmiö, joka tuottaa suuren määrän inhimillistä pahoinvointia ja vie yhteiskunnan resursseja.

Euroopan neuvoston suosituksen mukaan Suomessa tulisi olla 500 turvakoti-paikkaa. Nyt niitä on 143. Asiakkaista viime vuonna naisia oli 1701, miehiä 100 ja lapsia 1726 (THL uutiset 1.6.17). Turvakotipaikkojen lisäämiseksi Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö on päättänyt kasvattaa turvakotien rahoitusta 2 miljoonalla ensi vuodesta alkaen (STM tiedote 62/2017).

Kuten yllä olevista asiakasmääristä käy ilmi, lähisuuhdeväkivallan kohteena on yleisimmin nainen. Henkirikoksista vajaa viidennes on sellaisia, joissa nainen kuolee parisuhdekumppanin tai entisen kumppanin surmaamana. Kolmessa neljästä perheen sisäisessä pahoinpitelyssä uhrina on nainen. Naisuhritutkimuksen mukaan noin joka viides nainen oli kokenut puolison väkivaltaa tai uhkailua joskus nykyisen parisuhteensa aikana.

Alkoholilla on merkittävä osuus suomalaisessa väkivaltarikollisuudessa. Noin 80% henkirikoksista ja 70% pahoinpitelyistä tehdään alkoholin vaikutuksen alaisena. Suomalaisille tyyppillinen humalahakuinen alkoholikulttuuri lisää sekä väkivaltaista käyttäytymistä että riskiä joutua väkivallan uhriksi.

Väkivallan seurauksena moni nainen alkaa itsekin käyttää päihteitä ja sairastuu riippuvuuteen. Naisten päihdehoitoon erikoistuneen Naisten Hoitokoti Tuhkimon asiakkaista noin 70% on kokenut väkivaltaa. Väki-valta aiheuttaa myös itse-

tunnon laskua, vihaa, pelkoa, masennusta ja häpeää. Niidenkin hoitamiseen tarvitaan paljon resursseja.

Professori **Lea Pulkkinen** tutkimukset sekä monet muut tutkimukset osoittavat, että mitä nuorempana päihteiden käytön aloittaa sitä todennäköisemmin sairastuu riippuvuuteen aikuisena. Lasten ja nuorten juomisella on seurauksensa: alkoholisoitumisen lisääntyminen, väkivalta lisääntyy, turvakotipaikkoja tarvitaan lisää, terapioiden tarve lisääntyy, jne.

Nyt kuitenkin ruokakauppoihin ollaan tuomassa entistä vahvempia alkoholijuomia ja ”limuviinoja”, joiden kohderyhmä on ensisijaisesti lapset ja nuoret. Ostokokeiden tuloksista tiedämme, että kauppojen kontrolli ostajien iän suhteen on huomattavasti löyhempi kuin Alkoissa. Tutkittua tietoa on myös se, että saatavuuden paraneminen lisää alkoholin kulutusta. On siis hyvin todennäköistä, että nuorisomme alkoholisoituu entistä enemmän, jos uudistus toteutuu. Seurauksena siitä on taas lisää väkivaltaa, vammautumisia ja kuolemia. Rahaa ja ammattilaisten työtä tarvitaan yhä lisää alkoholinkäytön seurausten hoitamiseksi.

Valtiovalta lisää alkoholin saatavuutta, jonka seurauksena tarvitaan lisää rahaa seurausten hoitoon. Jotenkin tulee mieleen vanha kertomus hölmöläisten maton jatkamisesta: leikataan matosta pala toisesta päästä ja ommellaan se kiinni toiseen päähän.

HANNELE NYKÄNEN
varapuheenjohtaja



Työtä ja tapahtumia KEVÄÄSTÄ KESÄÄN

Liiton strategiapäivä ja kevätkokous järjestettiin Hotelli Helkan tiloissa lauantaina 22.4.2017. Strategiatyöskentelyä johti kehittämiskonsultti Sami Lahtiluoma Kirkkopalveluista. Työskentelyä jatketaan ja tuloksia on tarkoitus esitellä liiton syyskokouksessa Mikkelissä 15.10.



Kevätkokouksen puheenjohtajana toimi vas. Pirjo Kivelä-Ristevirta ja sihteerinä Irja Eskelinen.



Kokouskahveilla vas. Eila Hörkkö, Eila Hänninen, Soili Castrén, Helena Sipilä, Paula Kupias ja Taru Koivisto.



Taru Koivisto ja liiton puheenjohtaja Pirkko Larkela neuvonpidossa.

Ylh. oik. Tarja Heino ja Maritta Pietilä-Holopainen Oulusta.

Kokoukseen osallistui 24 kokousedustajaa eri puolilta maata.

Turun Kirkkopäivien Kirkkotorilla 19.–20.5. valkonauhatyötä esittelivät **Marja Kariluoto, Pirkko Larkela, Päivi Pennanen ja Irja Eskelinen**. Käytännön apuja antoivat myös valkonauhalaisten puoliset, lämmin kiitos heille.

Päivi Pennanen Turun Valkonauhasta Valkonauhan esittelypöydän äärellä.

Helsingissä Hermannin Diakonialatolla Eri-tyisdiakonia järjesti Toivon päivänä 4.6. Pullakirkon ruokailuineen. Suomen Valkonauhaliitosta vapaaehtoistehtävissä olivat **Tuulikki Perho, Sinikka Vilén ja Irja Eskelinen**. Tilaisuudessa jaettiin myös tietoa valkonauhatyöstä.



IRJA ESKELINEN



Valkonauhan työtä esiteltiin Valtakunnallisilla Päihdepäivillä Helsingissä 6.6.–7.6. **Nina Hurtamo, Irja Eskelinen, Anneli Klemetti, Taru Koivisto, Tuulikki Perho ja Marita Saarela** olivat näyttelypisteellä vuoroissa. Liitto tuotti yhdessä Sininauhaliiton kanssa päiville myös yhden seminaarin. Sen teemana oli ”Taide tukena muutoksen tiellä – taiteen mahdollisuudet 2020-luvun päihdetyössä.” Valkonauhan puolelta vetovastuussa olivat **Taru Koivisto ja Misan Zilliacus**.

Vas. Taru Koivisto ja liiton varapuheenjohtaja Tuulikki Perho Päihdepäivillä Helsingissä.



HELSINGIN VALKONAUHAN keväistä toimintaa 2017

Retkipäivä Kulttuurikeskus Sofiassa lauantaina 06.05.2017



Kulttuurikeskus Sofia on henkisen ja hengellisen kasvun paikka Kallvikinniemiessä Vuosaarella, Itä-Helsingissä. Meren ympäröimä paikka oli upea retkikokemus metsineen ja rannoilla näkyvine uimarantoineen, aurinkoisessa kevätssä.

Sofiassa järjestetään läpi vuoden monenlaisia kursseja ja tapahtumia, jotka ovat kaikille avoimia maailmankatsomuksesta ja uskonnollisesta vakaumuksesta riippumatta.

Paikka tarjoaa myös kokoustiloja ja hotellimajoitusta saunoineen ja uima-altaineen. Sofian omistaa Suomen ortodoksisen kulttuurikeskuksen säätiö.



Vuosikokoukseen ja paikkaan tutustumaan oli kerääntynyt kymmenkunta osallistujaa. Kiersimme aamupäivällä ulkona ympäristössä omatoimisesti sekä sisällä tutustuen esillä oleviin kuvataide-, valokuva- ja ikoninäyttelyihin, myös pysyvästi paikkaan oleviin kirkkotaide- ja ekumeeniseen ikonostasiin näyttelyyn.

Pyhän Viisauden kappelissa oli aamupäivällä liturgia ja iltapäivällä pääsimme kurkistelemaan kauniiseen kappeliin. Lisäksi Sofiassa on Maria Pariisilaiselle omistettu tsasouna eli rukoushuone.

Nautimme maittavan lounaan päivällä ja iltapäivällä pidimme vuosikokouksen 2017 sekä uuden hallituksen järjestäytymiskokouksen.

Rauhallisin ja tyytyväisin mielin päätimme päivän lähtökahviin.

Teksti ja kuvat: **PIRJO SIPILÄ**



**Helsingin Valkonauhan–Vita Bandet
i Helsingfors ry:n jäseniä vuosikokouksessa 6.5.2017.**

KUOPION VALKONAUHA Marjamäen pappilassa

Elokuisena aurinkoisena lauantai-aamuna Kuopion Valkonauhan 11 naista suuntasi pikkubussilla Heinävedelle Marjamäen pappilaan. Perillä meitä odotti kaunis kartanomiljö, jossa vuonna 1850-51 rakennetun päärakennuksen lisäksi oli iso vanha navetta metrin paksuisine kiviseiniineen. Iloinen ja lämmin pappilan emäntä pastori **Tuula Paul** tuli meitä vastaan pihalla. Hänen mielestään pappilan tulee olla paikka, jossa ihmiset voivat kohdata. Ja sitä me todella teimme päivän aikana.

Navetan kaksi kerrosta oli muutettu idyllisiksi juhla- ja konserttitiloiksi, joissa sisustuksen ja valon luoma tunnelma oli jo itsessään hyvin rauhoittava. Vanhat kalusteet ja astiat, räsymatot ja maatalon työkalut oli sijoitettu pitkin karjakeittiötä, navettatilaa ja ylistä ikään kuin sikin sokin, mutta kuitenkin maulla ja järjestyksellä. Kahvikattaus kynttilänvalossa navetan ylisillä oli todella mieleenpainuva.

Aloitimme kahvittelun lomassa toistemme elämäntapahtumiin tutustumisen vanhojen taulujen kautta. Jokainen valitsi niistä yhden ja kertoi miksi se oli lähimpänä sydäntä. Jakamisen hetkistä tuli tunteiden täyttämiä ja kuulumme monta tarinaa. Tarinoiden jälkeen rakensimme yhdessä pienen alttarin vedenpyöristämistä kivistä ja jätimme alttarille ajatuksemme ja tunteemme, joita kukin mielessään mietti ja tunsu.

Iltapäivän puolella siirryimme lounaalle pappilarakennukseen, joka oli täynnä historiaa. Taloa oli remontoitu alkuperäistä kunnioittaen ja samaan pyrkien. Kaakeloidut vanhat pönttöuunit, upea kalustus, ihanat tilat, taulut ja koriste-esineet olivat suorastaan mykistäviä. Emäntämme Tuulan valmistama lounas oli kulinaarinen nautinto ja sen kattaus taidetta. Raaka-aineina oli käytetty terveellistä lähiruokaa ja paljon yrttejä. Alkukeiton lisäksi tarjolla oli kalaa, lihaa ja runsaasti kasviksia. Enpä edes muista koska

olisin syönyt yhtä hyvin. Nautintoa lisäsi vielä se ympäristö, jossa ruokailimme. Harvoin sitä pääsee ison pappilan kauniiseen ruokasaliin valkoisten liinojen ja kauniiden astiastojen pariin.

Lounaan jälkeen siirryimme saliin keskustelemaan järjestömme tilanteesta ja tulevaisuudesta, ja vähän kaikenlaisesta muustakin. Keskustelujen ja suklaaisen kahvittelun jälkeen Tuula Paul johdatti meidät vielä rentoutumaan mielikuvamatkan myötä, jossa haimme itsellemme lahjan, aarteen mukaan otettavaksi. Sitten olikin jo aika lähteä paluumatkalle, johon emäntämme meidät saatteli Herran siunauksen ja lämpimien hausten kera. Palasimme kotiin toistemme kokemuksista rikastuneina, kauneudesta ja jakamisesta voimaantuneina ja rentoutuneina.

HANNELE NYKÄNEN

*Kuopion Valkonauha ry
puheenjohtaja*



Kuopion Valkonauhan jäsenet saivat osakseen vieraanvaraisuutta ja taidenautintoja.



SYYSPÄIVÄT

ja sääntömääräinen syyskokous Mikkelissä 14.–15.10.2017

Syyspäivien yhteydessä vietämme Mikkelin Valkonauha ry:n 110-vuotisjuhlaa. Ohjelma toteutetaan kahdessa paikassa: Marjan huoneistohotellissa (Jääkärintie 8) ja Mikkelin upseerikerholla (Tarkk'ampujankatu 1 B). Päiviä emännöi Mikkelin Valkonauha ry.

Järjestämme Helsingistä Mikkeliiin yhteiskuljetuksen Seppälän Liikenteen tilausbussilla. Lähtö on lauantaina 14.10. kello 8.00 läheltä Kansallisteatteria Mikonkadun päästä tilausbussipysäkiltä. Paluu Helsinkiin on 15.10. noin klo 18.00. Paluumatkalle lähdemme syyskokouksen jälkeen noin klo 15.00.

*Majoitumme Huoneistohotelli Marjan tiloihin, osoite Jääkärintie 8, 50100 Mikkelä.
Marja Hämäläinen, puhelin: 044 777 0676, Sähköposti: marja@huoneistohotellimarja.fi*

Hinta täysihoidolla Marjan huoneistohotellissa talon liinavaattein on 90 euroa/henkilö. Maksu laskutetaan osanottajilta päivien jälkeen.

Ilmoittautumiset pyydetään liiton toimistoon 6.10.2017 mennessä puh. 09-1351 268.

OHJELMA 14.–15.10.2017

Lauantai 14.10.2017

Saapuminen ja majoittuminen Marjan huoneistohotelliin sekä ruokailu

Klo 13.00 Perheneuvoja Eija Himasen luento "Vapaaehtoistyön vaatavuus ja jaksaminen"

Klo 14.30 Siirtyminen Upseerikerholle

Mikkelin Valkonauha ry:n 110-vuotisjuhlaa varten

Klo 15.00 Onnittelut ja tervehdykset

Yhdistyksen historiikin esittely, huomionosoitusten jakaminen

Musiikkiesityksiä (Tuula Hakkarainen)

17.00 Juhlailallinen Upseerikerholla

Juhlan jälkeen siirtyminen majoituspaikkaan Marjan huoneistohotelliin iltapalalle

Sunnuntai 15.10.2017

Klo 8.30 Aamupala

Klo 9.15 Lähtö kirkkoon, Mikkelin Valkonauhan jäsenet avustavat jumalanpalveluksessa

Klo 11.30 Lounas Marjan huoneistohotellissa

Klo 13.00 Suomen Valkonauhaliiton sääntömääräinen syyskokous

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

Klo 14.30 Lähtökahvi ja valmistautuminen kotimatalle

LÄHIMMÄISYYS JA AUTTAMINEN SYDÄMENASIANA

Mikkelin Valkonauhassa täyttyy 110 toimintavuotta

Mikkelin Valkonauhan perustava kokous pidettiin 13.11.1907. Mikkelin yhdistys antoi toiminnan alkuvuosina suuren osan myyjäisillä ja iltamilla keräämistään tuotoista Helsingin Valkonauhan ylläpitämälle Emmauskodille. Mikkelissä ”vaikutettiin” myös mielipiteeseen ja saatiin huomaineisena tunnettu kahvila suljettua, ”koska liikkeellä oli ikäviä huhuja elämästä siellä”, kuten vuosikertomukseen kirjattiin. Elokuvien tasoa valvottiin käymällä valkonauhasisarten kanssa vuoron perään näytöksissä ja kestikievarin toiminnan laillisuudesta kannettiin huolta.

Tammikuussa 1914 perustettiin Pursialaan ilman vanhempien turvaa jääneille tytöille turvakoti.

Naisten ja lasten kokeman turvattomuuden vuoksi yhdistys teki kolme vuotta myöhemmin aloitteen naispoliisin palkkaamiseksi Mikkelin poliisilaitokseen. Vuonna 1918 oli saatu jo kaksi naispoliisia auttamaan lapsia ja naisia heidän joutuessaan tekemisiin virkavallan kanssa poliisiasioissa. Samoihin aikoihin perustettiin turvakoti naisille Sannastiin ja työsiirtola Antolaan.

Pursialan turvakoti oli samalla pieni maatila, jonka hankkimisessa oli ratkaisevana apuna yhdistyksen sihteeri **Hanna von Fieandtin** yhdistykselle lahjoittamat varat. Tytöt kehräsivät, kutoivat kankaita, neuloivat, pesivät pyykkiä, hoitivat puutarhaa ja eläimiä. Tyttöillä oli kuitenkin mahdollisuus käydä myös koulua. Alkuvuosina käytiin maalaiskunnan Linnamäen kansakoulua, mutta oma koulu perustettiin vuonna 1924. Muutama Pursialan tytöistä kävi jopa oppikoulun.

Vuonna 1927 yhdistys hankki omistukseensa 9 hehtaarin suuruisen Airolan tilan Mikkelin maalaiskunnan Vuolingolta. Kodin asukkaat tulivat nyt eri puolilta maata. Airolassa ei ylläpidetty omaa koulua vaan tytöt kävivät Vuolingon kansakoulua. Jatko-opinnoista huolehdittiin ja osa tytöistä jatkoi ammattikouluun ja myös tyttökouluun. Tytöistä pidettiin myöhemminkin huolta järjestämällä heille työpaikkoja. Kodin toimintaan saatiin tu-



Päiväkahvit Airolan pihanurmella.

kea eri tahoilta: hammaslääkäri **Elna Alopeus** hoiti ilmaiseksi tyttöjen hampaat, apteekkari **Akseli Jama** lahjoitti kodissa tarvittavat lääkkeet ja kauppias **Arvi Nojonen** mm. ruokatarvareita.

Airolan hankintavelat saatiin maksettua talvisotaan mennessä ja silloin aloitettiin päärakennuksen peruskorjaus ja uuden navetan rakennustyöt. Nämäkin saatiin maksettua jatkosodan jälkeen vuonna 1944. Airolan tilanne jatkui vakaana, mutta vuosi 1952 toi mukanaan monia vaikeuksia: yhdistyksen puheenjohtaja **Tilda Lauha** kuoli, kodin johtajatar jäi eläkkeelle, asukkaiden määrä laski alle valtionapuehtojen ja rakennukset vaativat jälleen korjausta. Nyt nuo aikaisemmin niin rohkeat naiset eivät enää jaksaneet vaan yhdistys päätti kokouksessa 30.10.1952 lopettaa Airolan tyttökodin toiminnan.

Rakennukset myytiin Kymölän Kilta ry:lle, joka osti kodin sortavalalaisten elä-

keläisopettajien kodiksi. Airo-rolan kauppahinta ja muukin omaisuus lahjoitettiin suurelta osin paikallisille järjestöille, jotka tekivät työtä lasten ja vanhusten parissa. Vuonna 1963 päätettiin jälleen laajentaa toimintaa ja perustettiin Mikkelin kaupunkiin Valkonauhakoti tytöille. Kotia varaten ostettiin 101 neliön huoneisto uudesta kerrostalosta. Varat saatiin pankkilainana ja kahden kielteisen päätöksen jälkeen saatiin myös Raha-automaattiyhdistyksen investointiavustus.

Yhdistyksen johtokunnan jäsenet lainasivat myös henkilökohtaisista varoistaan yhdistykselle rahaa.

Merkittävä taustatukija oli maaherra **Urho Kiukas** puolisoineen järjestettäessä keräyksiä kodin irtaimiston kartuttamiseksi. Suurimman "helteen" kantoivat yhdistyksen silloinen puheenjohtaja **Kaarina Miettinen**, rahastonhoitaja **Rauha Matilainen** ja rahastonhoitaja-sihteerivarapuheenjohtaja **Martta Pesonen**. Rakennusasiantuntijaksi saatiin rakennusmestari **Janne Miettinen**, jonka **Hilja**-puoliso oli valkonauhasisar. Alkuun kodissa asui päiväpuolaisia, loppuaikoina koululaisia ja opiskelijoita. Kodin toiminta loppui 1978 ja huoneisto myytiin 1984.

1980–1990-luvuilla toiminta painottui seminaarien järjestämiseen, teetupatoimin-

taan nuorille Mikkelin torilla sekä ikäihmisten ja lapsiperheiden pienryhmätoimintaan. Mikkelissä aloitettu lapsiperheiden sururyhmätoiminta laajeni myös muille paikkakunnille.

Mikkelin Valkonauhan toiminta tänään

Yhdistyksessä on edelleen "tekemisen meininki". Toiminta on keskittynyt osoitteeseen Porrassalmenkatu 59, jossa yhdistyksellä on vuokrattuna kerhotila, Kotikulma. Pieni, mutta aktiivinen joukko toimii ja työmuotoja päivitetään tilanteen mukaan. Puheenjohtajana toimii **Liisa Ahonen** ja sihteerinä **Päivi Nykänen**. Rahastonhoitajana toimii hallituksen ulkopuolinen **Leo Malinen**.

Viimeaikojen uusimpia työmuotoja ovat olleet perheiden ja lasten hyvinvointiin keskittyvät ryhmät, joita ovat ohjanneet perheneuvoja **Eija Himanen** ja lastensuojelun perhetyöntekijä **Susanna Sillanpää**. Ryhmien ko-koamisessa tehdään yhteistyötä neuvoloiden, äitiyspoliklinikoiden, A-klinikan, sosiaali-toimen sekä seurakunnan diakoniatyön kanssa. Myös tänä syksynä alkaa ryhmä nuorille äi-

deille vauvoineen. Kohtaamiskahvila "yksinäisyyden torjuntaan" toimii Kotikulmassa viikoittain. Toiminnasta vastaavat vapaaehtoiset. Siellä voitavata toisia, saada juttuseuraa ja välillä ohjelmaan kuuluu asiantuntijaluento.

Kansainvälistä vastuuta yhdistys kantaa tukemalla Suomen Lähetysseuran kautta Etiopian naisten ja tyttöjen koulunkäyntiä sekä yritystoimintaa ja lisäksi on kansainvälisiä kummilapsia. Kannatustukea kansainvälisiin haasteisiin saadaan **Mirja Särkän** aloittamasta perinteestä järjestää heinäkuussa pihaseurat, joissa kerätään kolehti kansainvälisiin kohteisiin. Nykyään seurojen järjestämisvastuun on ottanut Liisa Ahonen.

IRJA ESKELINEN JA LIISA AHONEN

Artikkeli pohjautuu Mirja Särkän kirjoittamaan yhdistyksen historiikkiin.



Edessä vas.

Eeva Riittinen, Liisa Ahonen ja Aune Laitinen.

Takana vas. Seija Karjalainen, Kirsi Valkonen ja Päivi Nykänen.



*Tervetuloa juhlimaan kanssamme
Mikkelin Valkonauhan 110-vuotistaivalta
14.10.2017.*

Lisätietoja juhlaohjelmasta antaa puheenjohtaja Liisa Ahonen 040-8288 213
tai liisa.ahonen@pp7.inet.fi



KUTSU
*Suomi täyttää 100 vuotta,
Hämeenlinnan Valkonauha ry 50 vuotta!*
Tervetuloa juhlimaan kanssamme 19.11.2017
Hämeenlinnaan Lintukodon seurakuntatalolle osoite Eeronkuja 5.

Ohjelma

Messu kello 12.00
saarna yhdistyksen puheenjohtaja, teologian maisteri **Jaana Rusko-Laitinen**
liturgi pastori **Heikki Toivio**

Juhlaruokailu- ja kahvit

50-vuotisjuhla kello 14.00
Juhlapuhe Suomen Valkonauhaliiton puheenjohtaja **Pirkko Larkela**
Musiikkiesityksiä ja Vapaa Sana

Ilmoittautumiset 10.11.2017 mennessä Suomen Valkonauhaliittoon toimistoaikana
puhelin 09-1351 268 tai sähköposti nina.hurtamo@suomenvalkonauhaliitto.fi

HÄMEENLINNAN VALKONAUHA RY
Hallitus



Isänmaa meissä

Tänä vuonna Suomi juhlii itsenäisyyden sataa vuotta. Katsomme menneisyyteen ja sieltä nousevasta maisemasta suuntaamme rohkeasti näkökulman tulevaisuuteen hyvän Jumalan apuun ja siunaukseen luottaen. ”Suurin maallinen rakkautemme olkoon aina isänmaahamme kiinnitetty, suurin rikkautemme sen laillinen turva ja vapaus, ja suurin maallinen ilomme sen kaimpuolinen onni ja menestys.” Näin on todennut suuri suomalainen **Elias Lönnrot** isänmaallisuudesta. Rakkaus, rikkaus ja ilo. Niistä rakentuu hyvä elämä tänäkin päivänä. Rakkauden kasvupohja on arvo maailma. Kristillinen rakkaus lähtee Jumalan luomistyöstä ja Kristuksen rististä. Jumalan rakkaus kulkee aina edellä meitä, ”sillä Jumala on rakastanut maailmaa niin paljon, että antoi ainoan Poikansa, jottei yksikään, joka häneen uskoo, joutuisi kadotukseen, vaan saisi iankaikkisen elämän.” (Joh.3:16)

Rikkaus puolestaan on elämän tasapainoa, johon Lönnrot liittää turvan ja vapauden. Aineellisen rikkauten tavoittelu ei ole ihmisen elämän päämäärä tai tarkoitus, vaan jakaminen omasta, vähästä tai paljosta. Vanha tarina kertoo rikkaasta miehestä, jolla oli paljon omaisuutta. Kuitenkaan hän ei ollut kiinnittänyt sydäntään siihen, vaan oli antanut köyhille omastaan. Ennen kuolemaansa hän sa-

noi omaisilleen, että hänen arkkuunsa piti käsien kohdalle porata reiät, joista hänen kätensä tulisivat esiin. Näin ihmiset näkisivät, ettei hän saisi mitään ikuisuuteen mukaansa, vaan lähtisi yhtä tyhjin käsin kuin oli kerran maailmaan tullutkin.

Kolmantena Lönnrot nostaa ilon. Ilo on elämänvoima ja siksi meitä ei ole kutsuttu synkkyyteen, alituisen murehtimiseen ja kurjuuden laaksoon, vaan yhteiseen iloon. Ilonaiheiden ei tarvitse olla suuria. Arjen lyhyet kohtaamiset, muutaman hyvän sanan vaihtaminen, tukeminen ja lohduttaminen saavat päivään aivan uuden hohteen.

Raamattu puhuu paljon ilosta ja iloitsemisesta. Ilon aiheet löytyvät niin luomakunnasta kuin Jumalan ihmisille antamista lahjoista, yhteydestä ja ihmissuhteista. Ilo ei ole pelkkä tunne, vaan se on siinä, että Jumala lähetti Kristuksen meidän veljeksemme ja Vapahtajaksemme. Siksi sanomaa hänestä kutsummekin evankeliumiksi, ilosanomaksi. Tämä viesti antaa meille muuttavan ja haasteellisen ajan keskellä voiman toimia maailmassa sovinnon ja rauhan puolesta.

Valtiot viettävät eri tavoin kansallisia juhlapäiviään. Meillä se tapahtuu hillityn arvokkaasti joulukuun kuudentena. Päivän viettoon kuuluu yhä edelleen aloitus



maamme kirkoissa jumalanpalveluksella, jossa kiitämme Jumalan johdattuksesta kansamme vaiheissa ja samalla pyydämme Pyhän Jumalan siunausta tuleviin päiviin. Kun näin teemme, sisällytämme siihen myös oikeudenmukaisuuden ja rakkauden lähimmäisiämme kohtaan.

Jumalasta puhutaan monenlaisin käsittein. Hänestä käytetään myös kansojen Kaitsija-nimeä. Tällä ilmaisemme uskomme Jumala johdattukseen halki vuosisatojen. Hän on antanut meille myös kansakuntina tehtävän maailmassa olla edistämässä kaikkea hyvää.

Olemme eläneet maailmassa muuttaman vuoden ajan suuren muutoksen ja murroksen aikaa. Sodan alta kansat etsivät turvaa ja myös meidän maamme on muodostunut uusille ihmisille isänmaaksi. Meidän tehtävämme on tarjota ”laillinen turva ja vapaus” Lönnrotin sanoin tulijoille. Kotoutuessaan he rakentavat omalla panoksellaan uutta isänmaata. Isänmaan virressä laulamme: ”Sovinnossa meidän/ suo maata rakentaa,/ että jokaiselle/ se kodin tarjoaa.” (Vk 581:2)

Tulevaisuuteen, eteenpäin ohjaa meitä aina myös kaikkivaltias Jumala, rakastava taivaallinen Isämme. Hän siunaa meitä

tulevaisuuden toivolla. Sitä tulevaisuuden rohkeutta oli myös niillä nuorilla, jotka sodan raskaina vuosina puolustivat isänmaatamme ja hoitivat kotirintamalla arjen askareita. Kiitollisin mielin katsomme Suomen itsenäisyyden satavuotisjuhluvuonna harvenneeseen veteraanisukupolveen. Päämme painuu myös sankarihaudoilla sankarivainajien muistoa kunnioittaen kalleimman uhrin antaneista. Rukoksissa tahdomme kantaa veteraaniveljiä ja -saria sekä heidän rakkaitaan hyvän Jumalan eteen siunaten ja voimia pyytäen.

”Minä annan teille tulevaisuuden ja toivon”, sanoo Herra. Tulevaisuus tulee vastaan jokaisessa hetkessä, ennalta tunteuttomassa, mutta sekin on Jumalan kässissä. Me toteutamme Jumalan suunnitelmaa ajatuksin ja sanoin, kätten töin ja erilaisin askarein. Tähän kaikkeen saamme olla pyytämässä hyvän Jumalan siunausta ja hänen antamaansa toivoa. Toivo jaksaa kantaa ja kannatella kaikkein vaikeimmillakin hetkillä niin henkilökohtaisessa elämässä kuin yhteisessäkin elämässä. Kansojen Kaitsijan koulussa on turvallista olla.



RISTO KORMILAINEN
*Kajaanin rovasti-
kunnan lääninrovasti
Suomussalmen
kirkkoherra*



Elisabeth Rehn:

Sikuria ja voikukanjuuria

– Sota-ajan iloja ja suruja lapsen silmin

Usein olen miettinyt miten oma nuoruuteni erottuu omien lasteni, ja nyt jopa omien neljännen sukupolven lapsien elämästä. Oliko minun lapsuuteni Mäntsälässä täysin sodan ja puutteen leimaama, vai sisältyikö siihen leikkiä, naurua, kiusoittelua, herkkupalojakin joskus?

Ihminen mukautuu asioiden niin vaatiessa. Niin minunkin lapsuudessani tapahtui. Olin vain nelivuotias kun talvi-sota syttyi, tuskin muistan siitä paljoakaan. Mutta jatkosota täytti jo täysin pienen tytön ajatusmaailman, sodan seuraukset olivat jokaiselle tutut. Olin kolmesta tyttärestä nuorin, joten luonnollisesti seurasin myös isosiskojani uteliaana sivusta.

Kahdeksan vuotta oli alin ikäraja pikkulotaksi pääsemiseksi, ja olin ihka onnellinen saavuttaessani tuon rajapylvään – melkein kuten nyt odotetaan ajokorttikelpoisuutta. Oma pikkulottapuku ja kaikki!

Pikkulottana elämäni täyttyi puuhista, kaikkea mahdollista kerättiin talteen luonnosta korvikkeeksi. Brasilian kahvit ja Ceylonin teet vaihtuivat sikuriksi ja voikukanjuuriksi, vadelmien lehdet kuivattuina olivat mitä parasta teetä! Kuka kaipaa suklaata kun porkkanan lastuja

voi kuivattaa ja tarjota makeisina? Ja miten hyvin uusi yöasuni luontui isän rikkinäisistä pyjamanhoustuista.

Isäni oli kunnanlääkäri, jota tietenkin tarvittiin armeijan tehtävissä. Kotona oli vain naisväkeä kollikissaa lukuun ottamatta: isän viransijainen, äiti, tyttäret, apulaiset, jotka yhdessä kuuntelimme rämissävistä radiosta viimeisimmät tiedot rintamalta. Iloa joskus, surua paljon. Kyllän pojat, joiden rohkeutta olimme ihailleet keinumäellä tuotiinkin kotiin isänmaan multa haudattaviksi. Pikkulotat ja sotilaspojat olivat mukana kunniavartioissa.

Puutarhatyöt olivat tärkeitä, maa antoi suuren osan elintarvikkeistamme. Päs si Pelleä pidettiin leikkimökissä huonon päivän varalle. Kun se päivä koitti en pystynyt kaveria syömään. Kysyin aina ennen ateriala äidiltä: onko tämä Pelle? Ja äiti narrasi, että Pelle on loppunut kauan sitten – enhän minä häntä uskonut.

Kaikestahan oli puutetta, tietenkin myös lääkärin työn välttämättömät osat. Verisiä ja vaihdettuja siteitä pestiin ja keitettiin saunan isossa pajassa. Sterilisoitiin vielä silitysraudalla, ja sitten istuimme keittiön pöydän äärellä rullaten kynän ympärille

uusista hienoista siderullia. Hyvä esimerkki ”käytä ja viskaa”-henkisille!

Tottakai leikimme, ja minulla on vieläkin tallella ihana pehmeä rakkaudesta kulu-
nut mollamajani, ilman sitä en kuulema
voinut nukahtaa. Mutta leikkimme ei
rakentunut esineisiin: polttopallo, vinkki,
parppi, viimeinen pari uunista ulos antoi-
vat meille liikkumisen iloa ja yhdessäoloa.
Kävyistä ja tikuista voi tehdä erinomaisia
lehmii ja lampaita, arvausleikki pikku-
kivien lukumäärästä kun niitä kalisuttaa
käsien sisällä ei kaippaa investointeja...

Ruoka- ja vaatekupongit eivät mahdol-
listaneet merkkitarvotteilla keikarointia –
muistan isosiskoni ylpeyden kun hän sai
upouudet korkokengät – korot puusta ja
päällinen paperipunoksesta! Olisi kai nyt-
kin huippumuotia...

Ihastumisia, tyttöjen kikatusta, päi-
väkirjan salaisuudet suuresta rakkaudes-
ta, kaiken tämän kävimme lä-
pi aivan kuten tämän päivän
nuoret pohjimmiltaan.

Olimmeko onnettomia kun
kaikesta oli puute? Emme mis-
sään nimessä – sitä mitä ei ole
ei voi kovasti kaivata. Olimme
luonnollisesti onnettomia so-
dan vuoksi, tunsimme mene-

tykset, inhimillisen surun, ja varsinkin
myötätunnon evakkoja kohtaan, joita ko-
tipitäjäni tuli suurin määrin. He menet-
tivät kaiken rakkaan, josta heidän siihen-
astinen elämänsä oli rakentunut, uudessa
ympäristössä, jossa eivät suinkaan kaikki
olleet iloisia uusista asukkaista. En voi ol-
la ajattelematta samalla myötätunnolla tä-
män päivän kotinsa sodan alta jättäneitä,
jotka kohtaavat vihamielisyyttä tullessaan
mieleltään rikkinäisinä uuteen maahan.
Onneksi he myös kohtaavat paljon rak-
kautta ja ystävyyttä, toivotaan että rakka-
us lopussa voittaa.

Ainakin omalta osaltani voin todeta, et-
tä sodan ja puutteen vuodet ovat minua
opettaneet kohtaamaan sotien ja konflik-
tien jalkoihin joutuneita. On helpompi
ymmärtää ihmistä jos voi asettua hänen
asemaansa omien kokemusten perusteel-
la. Ja kuitenkin osani täällä sodan ja so-
danjälkeisessä Suomessa on ol-
lut monta kertaa helpompi kuin
heidän. Jokin aika sitten Suomi
oli tutkimusten mukaan saa-
vuttanut tittelin ”Maailman
onnellisin maa”. Toivonkin, et-
tä Suomi myös jatkossa voi ol-
la kärjessä!



PIRJO SIPILÄ

MINISTERI ELISABETH REHN

Aurinkoisia ajatuksia

Auringonkukat hipovat kattoa ja koristekurpitsat kiemurtelevat pitkän puutarhaa. Porkkanat seisovat riveissään ruiskukkapenkin vieressä ja monen joulun takaiset amarylliksen sipulit puhkeavat odottamatta loistonsa kompostissa.

Kaikenlaisen kasvun seuraaminen ja Jumalan luonnon monimuotoisuuden havain-

nointi aiheuttaa ihmettelyä kesä kesän jälkeen. Kauneus tai karuus luonnossa ruokkii sielua uskomattomalla tavalla ja vuodenaikojen seuraaminen on voimanlähde myös vaikeina aikoina.

Kesäreppu on pullollaan kesän lämpöä, makuja, tuoksuja, ääniä, kokemuksia, tapahtumia ja kaikkea mieluista, millä jaksamme pimeän ajan yli. Luonto asettautuu lepäämään ja virittyä seuraavaa kesää varten.

Miten käy meidän ihmisten? Meidän lepoaikamme onkin takanapäin ja varsinainen elämä alkaa. Lomalaiset ja koululaiset asettuvat työpöytänsä ääreen ja seniorikansa kerhoihinsa ja toimintapiireihinsä.

Aurinkoa ei näykään viikkokausiin, syysmyrsky kiskoo vaatteita päältä tai marraskuun räntäsade saa pysymään sisätiloissa useita päiviä. Mistä silloin ammennamme voimamme - syksyn pimeinä päivinä.

Voisiko mietelauseen viisaus – ”Ihmisen aurinko on ihminen” – olla vastaus. Mietelauseen opetus on kaikkien havaittavissa. Me tiedämme auringon voiman. Me tiedämme auringon tarpeellisuuden. Me

tiedämme auringon lämmön ja sen vaikutuksen. Auringon valo on elinehto.

Ihmisen aurinko on ihminen. Me ihmiset voimme hyvin, kasvamme ja kukoistamme vuorovaikutuksessa ja yhteydessä toiseen ihmiseen. Olemmeko elämänvoimana toinen toisillemme? Lähimmäisen kädenpuristus, halaus, hymy tai lämmin sana voivat olla pieniä säteitä, mutta tarpeellisia oljenkorsia jollekin lähelämme. Tiedämmehän miten ihmiselämän ja yhteisyyden vahvimpia rakennusaineita ovat rakkaus ja inhimillinen lämpö, mutta ehdimmekö kiireiltämme pysähtyä lähimmäisen rinnalle.

Jaksaaksemme tarvitsemme sosiaalista verkostoa, jonka avulla selviämme eteenpäin – ihmisiä arjen keskelle jakamaan huoliamme ja myöskin ilojamme. Tarvitsemme muistojamme, mutta myös muistojemme jakajia.

Kun tavataan, iloitaan toisitamme, huolehditaan toisitamme, kuunnellaan toisiamme ja ymmärretään toisiamme kasvaaksemme yhdessä ainutkertaisina ihmisinä täyteen kukkaan.

MARJA KARILUOTO



Vantaan ehkäisevän päihdetyön yksikköön toteutettiin opinnäytetyö

Voimaneidot ikääntyville -ryhmän toiminnasta

Voimaneidot ikääntyville -ryhmässä etsittiin yhdessä voimaantumisen polkua myönteisten tunnekokemusten avulla ja kokeiltiin myöhäisiän musiikkikasvatuksen menetelmiä; ”Minä olen hyvä” -laulun kautta. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää toiminnallisia taidelähtöisiä menetelmiä ja tuottaa taidekokemuksia asiakasrajapinnassa. Tarkoituksena oli myös tarjota ammatillisia oivalluksia ja ideoita *Voimaneidot ikääntyville* -ryhmien ohjaajille. Yhteistyötahona oli Vantaan ehkäisevän päihdetyön yksikkö. Kohderyhmänä toimi kuntouttavan päivätoiminnan *Lähde kotoa* -niminen ryhmä. Ryhmä oli tarkoitettu ensisijaisesti yli 65-vuotiaille henkilöille, jotka kokivat yksinäisyyttä ja joiden sosiaalinen verkosto oli kaventunut.

Opinnäytetyö tarkasteli *Voimaneidot ikääntyville* -ryhmätoimintamallia. Näkökulmana oli ikääntyville naisille kohdennettu ehkäisevä työ, mielenhyvinvointi ja sen hoitamisen tärkeys. Opinnäytetyön teoriaosuus keskittyi positiivisen ikääntymisen, voimaantumisen ja sosiokulttuu-

”Ehkä sitä ajattelee, että kyllä minä voin olla hyvä jossakin.”

Voimaneidot ikääntyville -ryhmän jäsen

risen innostamisen näkökulmiin, esimerkkinä myöhäisiän musiikkikasvatus. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa kuvailtiin ryhmäkerrojen toteutukset ja analysoitiin ryhmähaastattelut vuoropuheluna teorian kanssa. Ryhmässä käytetyt pedagogiset menetelmät saivat ryhmäläisiltä kahdenlaista palautetta; kirjalliset tehtävät koettiin hieman haastaviksi, toiminnalliset menetelmät tutummiksi. Myöhäisiän musiikkikasvatusmenetelmien käytöstä saatu palaute oli enimmäkseen positiivista.

Voimaneidot ikääntyville -työskentelymallilla vaikutti olevan myönteinen ja voimaannuttava vaikutus ryhmään osallistujille. Positiivisia syitä lähtemiseksi kodin ulkopuolelle alkoi löytyä ryhmän aikana, vaikkakin osa haastateltavista toi esille sen, että nauttii yksinolosta omas-

sa kodissaan. Haastatteluissa tuli esille, että ryhmässä käyminen on tuonut elämäniloa. Myös vertaistuen merkitys nousi puheenvuoroissa esiin. Päihteiden käyttöön liittyvät keskusteluaiheet otettiin vaihtelevasti vastaan; keskustelua käytiin esimerkiksi lääkkeiden ja alkoholin yhteensopivuudesta.

Ikäihmisten osallistamisessa ikäsensitiivinen herkkyyys ja yksilöllinen lähestymisnäkökulma ovat tärkeitä. Ikäsidonnaisuuteen liittyviä stereotyyppioita ja elinikäisen oppimisen mahdollisuuksia tulisi pohtia kehitettäessä taidelähtöisiä pedagogisia menetelmiä.

IRINA SELIN

Metropolia Ammattikorkeakoulu,

Sosionomi Amk

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma



Nuoruusvuoteni

SODAN VARJOSSA

Tämä kirjoitus on syntynyt niistä muistelmista, jotka vievät ajassa taaksepäin aina lapsuuteni sotavuosiin saakka. Aloitan kertomalla taustoistani, joista olen lähtöisin ja kuvaillemalla sen ajan elämää ja yhteiskuntaa, jossa olen lapsuuteni ja nuoruuteni viettänyt. Sen jälkeen kerron tunnoistani ja niistä tärkeistä lapsuuden ja nuoruuden opetuksista, jotka ovat minua vahvasti kantaneet ja auttaneet matkan varrella maatilán emännästä ja terveyskeskuksen talouspäälliköistä aina kansanedustajaksi, varapuhemieheksi, europarlamentaarikoksi ja ministeriksi asti.

Jatkosodan lapsi

Olen syntynyt jatkosodan aikana 20.12.1943 Turun lääninsairaalassa. Edesmennyt isäni **Paavo Ojala** on molemmat sodat käynyt veteraani, raivaajasukupolven edustaja. Isäni oli ostanut valtiolta vuonna 1927 maata, pääosin metsää, josta hän raivasi omin käsin kuokalla itselleen peltoa. Sen lisäksi hän osti 20 ha:n suuruisen Metsämäen tilan vuonna 1937. Tilalla oli peltoa 8 ha ja loppu 12 ha metsää. Isä kertoi usein lähteneensä peltoa

raivaamaan jo aamuyön tunteina, koska raivaus kuokalla ja sahalla oli hidasta. Minulla on vieläkin muistissa hyvin elävät kuvat siitä, kun äidin kanssa poltimme kantoja isän raivaamisissa metsissä. Poltossa tullut tuhka olikin valmistapellon lannoitetta. Kun veljeni osti tilan sukupolvenvaihdoksessa vuonna 1966, oli tilan peltopinta-ala 32 ha ja 24 ha metsää. Melkoinen saavutus raivaajalta!

Talvisota alkoi 30.11.1939. Se keskeytti pellonraivauksen ja maatilán kehittämisen. Sotataajasta isä kertoi mieleenpainuvia tapahtumia. Välillä talvella oli niin kylmää rintamalla, että tukka jäätynä kiinni telttakankaaseen. Sotavuosina oli paukkupakkaset. Kirjeet olivat ainoa keino saada tietoa rintamalta, sodan tapahtumista ja tietoa siitä, että isä oli elossa. Rauhansopimus tehtiin Moskovassa 12.03.1940. Jatkosodan aika oli 1941-1944. Väli- rauhansopimus tehtiin syyskuussa 1944, mutta varsinaisesti jatkosota päättyi vasta Pariisin rauhansopimukseen 10.02.1947. Sopijaosapuolina olivat liittoutuneet eli pääasiassa Yhdysvallat, Neuvostoliitto, Iso-Britannia ja Ranska, jotka neuvottelivat rauhanso-

pimukset akselivaltojen kanssa. Isäni avioitui **Ellen Jalosen** kanssa vuonna 1943. Minulla on yksi veli, joka viljelee tätä isämme raivaamalla rakentamaa syntymäkotiamme Marttilassa.

Työntekoa leikkien lomassa

Kotini oli lypsykarjatilalla, jossa oli 12 lehmää ja nuori karja. Olin vahvasti mukana tilán töissä äidin kanssa navetasta alkaen jo pienenä, koska ei ollut mitään lasten päivähoitojärjestelmiä. Lapset hoidettiin kotona muiden töiden ohessa. Minun paikkani navetassa oli puulastuista tehdyssä ”pelukopassa”, jossa istuin ja leikin vasikankarsinassa. Karsina luonnollisesti oli pesty puhtaaksi ja puhtaat oljet lattialla. Lämmin lehmän maito oli juomani aamu- ja iltalypsyjen aikaan.

Meidät lapset opetettiin töihin kotona jo hyvin nuorena. Teimme sitä mihin kykenimme. Polttopuiden siirto puuvaajaan pinoihin oli yksi jokakesäinen työmme. Olimme pelolla heinätoissa muiden mukana. Heinät pistettiin seipäille kuivumaan pari viikoksi.

Keräsimme käpyjä metsästä ja leikimme niillä. Äitini tekemä nukke oli kaikkein rak-

kain. Isä veisti puusta leluja veljelleni. Mielikuvitus auttoi leikeissä korvaamaan puuttuvat lelut.

6-vuotiaana minut pistettiin ensimmäinen kerta ajamaan hevosta. Isäni kylvi koneella toisella hevosella viljan siemenet peltoon ja minä ajoin hevosen vetämää jyrää, joka tasoitti pellon pinnan. Hevonen oli kiltti ja osasi hyvin kulkea pienellä ohjauksella. Silti minua jännitti alkuun. Turvana oli isä, joka kylvi viereisellä peltosaralla hyvin lähellä. Koneellistuminen tuli maatalouteenkin jo 1940-luvun lopussa. Ensimmäisen traktorin isä hankki v. 1949 ja leikkuupuimurilla puitiin viljat ensimmäisen kerran vuoden 1957 syksyllä.

Sokerijuurikas tuli viljelykiertoon 1950-luvun lopulla. Juurikas piti harventaa kuokalla konttaamalla kasvukauden aikana kahteen eri kertaan. Olen kontannut satoja kilometrejä juurikaspellolla harventamassa saaden siitä palkkaa pennin metriltä. Niillä ostin ensimmäisen pyöräni, Pyrkijän. Tätä itsehankittua pyörää en unohda koskaan, koska arvostan sitä suuresti. Oman työn käden jälki palkittiin!

Koulutie alkaa

Syntymäkotini on 7 kilometrin päässä Marttilan kunnan keskustasta, jossa oli kansakouluni. Aloitin kansakoulun v. 1950. Koulumatkaani kuljin monella eri tavalla. Ei ollut koulukuljetuksia eikä kouluavustajia. Useasti menin aamulla maitoauton mukana kirkonkylän kouluun. Takai-

sin tulin kävelen tai pyörälläni, talvella hiihtäen.

Kouluissa alkoi juuri samaan aikaan kouluruokailu, kun aloitin kouluni. Koulukeittiöstä saimme lämmintä keittoa tai puuroa. Kotoa tuotiin voileivät ja pullossa maitoa. Me oppilaat olimme vuorollamme koulukeittolassa kuorimassa perunoita ja juureksia sekä tiskaamassa. Oppilaiden kotoa maalaistaloista tuotiin kouluun perunat, juurekset, ryynit, jauhot yms. Elettiin pitkälti luontaistalouden aikaa maatalousyhteiskunnassa, jossa valtaosa ihmisistä sai toimeentulonsa maatilalta.

Oma kansakoulunopettajani **Elli Mäkipää** kannusti minua hakeutumaan yhteiskouluun. Omat vanhempani eivät olisi minua yhteiskouluun ymmärtäneet edes kannustaa hakemaan, koska silloin ajateltiin, että jos lapsesi koulut, hän hakeutuu pois maatilalta eikä sitten enää olisikaan tilalla jatkajia. Olen ikuisesti kiittollinen Elli Mäkipäälle tästä yhteiskouluun kannustamisesta. Se avasi minulle elämänsäni aivan uudet jatkokoulutusmahdollisuudet.

Matka Elisenvaaran yhteiskouluun kotoani oli 17 kilometriä. Kaksi ensimmäistä vuotta kuljin pyörällä tai suksilla Tilkaisten tielle seitsemän kilometrin matkan yhteen suuntaan. Tilkaisista kulki Kyröön yhteiskouluun busi. Syksyisin kun oli pimeät aamut, äiti saattoi minut aina matkaan, ettei minun tarvinnut pelätä. Vasta sen jälkeen hän meni navettatöilleen. Ilman saattajaani, äitiä, minä en

olisi uskaltanut kulkea koulumatkaani. Olen ikuisesti kiittollinen vanhemmilleni saamastani tuesta. Koulubussi alkoi kulkea kolmantena yhteiskouluvuotena kahden kilometrin päästä kotoani. Se helpotti merkittävästi koulunkäyntiäni. Valmistuin Elisenvaaran yhteiskoulusta ylioppilaaksi 31.05.1963.

Olin lukuvuoden 1963–1964 opettajan sijaisena tässä samassa kansakoulussa, jonka neljä luokkaa itse olin käynyt. Ihastuin opettajan ammattiin niin kovasti, että hain Turun opettajakorkeakouluun opiskelemaan kansakoulunopettajaksi. Elli Mäkipään kanssa harjoittelimme koelauluja syystä, että minulla ei ole hyvää laulunäytä. Pääsin pääsykokeisiin asti, mutta en päässyt opiskelemaan, koska silloin opettajaksi aikovan piti osata laulaa ja piirtää hyvin. Jatkoinkin sitten opiskelemaan Tampereen Yliopistoon hallintonotaarin tutkintoa, jonka sain valmiiksi v. 1967. Helluntaina 14.05.1967 menin naimisiin maanviljelijä **Risto Anttilan** kanssa ja muutin Forssaan.

Sodan jälkeinen pula näkyi kaikkialla

Sodan aikana ja sen jälkeenkin elettiin luontaistaloudessa. Ruuasta oli pulaa. Sokeri ja kahvi olivat kortilla. Niitä sai tietyn määrän kuukaudesta perheenjäsenten luvun mukaan annettuja kortteja vastaan. Muistan elävästi, kuinka äiti laski tarkkaan sen, miten hän saa kahvin ja sokerin riittämään koko kuukaudeksi. Syntymäkotini maatilalla tuo-

tettiin itse maitoa ja lihaa, perunoita ja juureksia sekä kananmunia. Meillä voi valmistettiin kirnuamalla maidosta itse. Voilla oli kysyntää sodan jälkeisillä niin sanotun mustan pörssin markkinoilla.

Mieheni Risto Anttilan kotitilan, siis sen maatilan, jota yhdessä Riston kanssa viljelimme 36 vuotta, päärakennus on rakennettu sodan jälkeen vuosina 1946–47. Kaikesta tarvittavasta rakentamismateriaalista oli tuolloin kova pula. Riston edesmennyt isä on kertonut, kun hän Tampereelta haki rakennustarvikkeita, oli voi kaikkein halutuin ”raha”. Voita vaihdettiin esim. kaakeliuunien tarvikkeisiin sodan jälkeen. Kaupunkilaisetkin kävivät ostamassa maatiloilta suoraan ruokaa sodan jälkeen, kun kaikesta, ruoka mukaan lukien, oli aluksi ankara pula.

Lakana- ja pyyheliina- ja vaatekankaat sekä räsymatot kudottiin kotona omilla kangaspuilla. Näistä kankaista ommeltiin vaatteita. Kutomalla puikoilla tehtiin villapaidat, kintaat ja myssyt. Leivinuuni kuului jokaiseen maalaistaloon. Siellä leivottiin leivät kuten ruislimput, joita säilytettiin viljalarissa viljan seassa. Siellä ne säilyivät tuoreena, kun pakastinta ei ollut vielä keksitty.

Vuonna 1879 **Edison** keksi sähkölampun. Suomessa maaseudun sähköistäminen vei oman aikansa. Muistan elävästi isän kertoneen tapahtuman sähkön tulosta kotiimme vuonna 1947. Öljylampun valossa olen elänyt kolme ensimmäistä elinvuottani.

Isä laittoi pihalla sähkömoottoriin joutoja saadakseen sen käyntiin. Minä olin 3-vuotiaana tepastellut siinä ja ottanut kiinni sähköjohdosta. Minulla oli jalassa kumisaappaat eikä johdossa ollut heikko virta vaikuttanut minuun mitään. Sen sijaan, kun isäni yritti irrottaa sen johdon kädellään ja siirtää pois, hän ei saanutkaan sitä irti kädestään. Minua suojasivat kumisaappaat.

Kun ruuasta oli kova pula, äitini käytti ruuan raaka-aineet tarkkaan. Aamun ylijääneestä kaurapuurosta lämmitettiin paistinpannalla voissa hyvää puuroa illaksi. Perunaa oli joka päivä eri muodoissaan, keitettynä, muusina ja pannulla paistettuna sekä keitoissa myös. Hyvin usein äiti laittoi sianlihaa paistinpannulle ja kärästi lihat ensin. Näin saadussa rasvassa paistettiin siivutetut raa’at perunat sipulien kanssa kypsiksi. Se maistui todella hyvältä eikä siihen kyllästynyt, vaikka sitä syötiin aika usein.

Maidosta tehtiin juustonjuoksuttimella kotijuustoa samoin kuin lehmän poikimisen jälkeen lypsetystä ternimaidosta tehtiin erinomaista uunijuustoa. Molemmat juustot ovat todella hyviä vieläkin. Juhlapyhinä, jouluna pääsiäisenä ja juhannuksena kokattiin parempaa ruokaa. Juhlan tuntu tuli siitä, kun koti siivottiin, laitettiin parempaa ruokaa ja vietettiin yhdessä aikaa.

Jouluna käytiin aina kirkossa hevosen vetämällä reellä, jossa meitä lämmittivät

lampaan villasta tehdyt taljat. Joulupäivän iltana luettiin aina kotona jouluevankeliumi ja veisattiin virsiä äitini toimituksessa laulajana, hän harrasti kirkkokuorolaulua.

Äitini sairastui sydäninfarktiin ollessani 12-vuotias. Isän kanssa hoidimme tuoloin navettatyöt yhdessä. Minä laitoin ruokaa ja opettelin jopa leipomaan ja siivoamaankin äidin ohjeiden mukaan. Äiti ei saanut puoleen vuoteen tehdä mitään raskasta työtä. Meille palkattiin kouluvuoteni ajaksi naapurista **Leena Mäkinen** tekemään isän kanssa navettatyötä ja hoitamaan kotia. Näin sain itse jatkaa yhteiskoulussa ja valmistua sieltä aikanaan ylioppilaaksi. Äiti selvisi ja eli 87-vuotiaaksi.

Sodan jälkeisessä Suomessa maaseudulla asui valtaosa suomalaisista. Kaupungistuminen ja teollistuminen alkoivat 1960-luvulla, kun jokaiseen kuntaan piti rakentaa teollisuushalleja. Suomen teollistamisen perusta luotiin sotakorvausteollisuudella. Suomi ainoana maana maailmassa maksoi kiltisti sotakorvauksensa Neuvostoliitolle täysimääräisesti.

1960-luvun alussa meille hankittiin ensimmäinen auto. Se mahdollisti liikkumisen. Tansseihin sain lähteä vasta sen jälkeen, kun olin ensin saanut valkolakin. Pyörillä mentiin kesäaikaan Laurilan Lavalle ja Killanmäen lavalle Karinaiisiin. Talvitanssit olivat Kosken Nuortentuvalla, jossa kohtasin oman mieheni 9.11.1963.

Miten koin lapsuuteni ja nuoruuteni sodanjälkeisessä Suomessa ja kotona Marttilassa?

Vaikka olen elänyt ja nähnyt sodan jälkeisen Suomen niukuuden ja puutteen, en ole itse koskaan kokenut, että minulta olisi puuttunut jotain todella tärkeää. Minulla oli rakastavat vanhemmat, jotka pitivät tiukkaa kuria ja meiltä veljeni kanssa vaadittiin työn tekemistä ja auttamista, olen tästä kaikesta hyvin kiittolinen. Meille on opetettu työn tekeminen ja vastuunotto kotona. Tämä mahdollisuus puuttuu monelta tämän päivän lapselta. Liian monelta lapselta tänään puuttuvat vanhempien riittävä läsnäolo ja huolenpito, kun lähes 20 000 lasta elää vanhemmistaan erossa huostaanotettuina.

Välillä kapinoin minäkin vanhemmilleni, kun en päässyt esim. tansseihin kouluajanani. Olen jälkepäin ymmärtänyt sen olleen ihan oikein. Sota-aika opetti tyytymään vähempään, opetti arvostamaan kaikkea sitä mitä niukuuden keskellä sai ja mikä oli mahdollista. Sota-aika pisti meidän ihmisten arvot oikeaan järjestykseen. Sota-aika opetti myös kunnioittamaan veteraanisukupolvea ja isiämme ja äitejämme, jotka rakensivat meille sodan jälkeisen hyvinvointiyhteiskunnan, yhtäläisten mahdollisuuksien Suomen.

Olen useasti miettinyt sitä, mikä sai suomalaiset sodan aikana täysin yksituumaisesti – ase kädessä miehet ja ko-

tirintamalla naiset pelloista ja lehmistä huolta pitäen – puolustamaan itsenäistä Suomea? Torpparien vapautus loi itsenäisen talonpojan Suomeen. Talonpoika omisti maata ja viljellen ja varjellen sitä, hän hankki itselleen elannon siinä. Tämä talonpoikainen väestö oli valmis itse uhrautumaan isänmaamme ja omien kotikontujemme puolesta.

Mitä sota-aika opetti minulle?

Sodan kokemukset ovat opettaneet minulle sen, että rauhan ja sovinnon rakentaminen on kaikkein tärkeintä turvataksemme yhteiskuntarauhan. Maailman suurvaltojen pitäisi löytää paremmin toisensa ja tulla paremmin toimeen keskenään. Me kaikki kärsimme tästä terrorismin aallosta, joka Eurooppaa tänään koettelee. Täysin syyttömät ihmiset joutuvat uhreiksi. Yksi esimerkki on: Irakin sodan aloitti USA:n presidentti **Bush**. Sen sodan jälkiä paikkaamme parhaillaan satojen tuhansien ihmisten pakolaisuudella. Sama syy niin Syyriassa kuin Afganistanissa. Suurvaltojen valtataistelua.

Tämän päivän yltäkylläisyys tekee meistä ihmisistä tyytymättömiä. Mikään ei riitä! Kaikki on saatava minulle tässä ja nyt ja heti valmiina! Meillä on asennetasolla erittäin paljon tehtävää, jos aiomme säilyttää kansakunnan yhtenäisyyden ja eheyden. Suhautuminen vanhuksiimme ja ikäihmisiin saisi olla arvostavampaa ja kunnioitavampaa. Meiltä on hukkumassa vas-

tuunkanto niin lähimmäisistämme kuin heikommistamme. Sotaveteraanien tunnustelause on: Veljeä ei jätetä. Tätä asennetta kaipaamme paljon enemmän tähän yltäkylläisyyden Suomeen.

Vaatimaton, mutta turvallinen lapsuus ja opiskeleva nuoruuteni ovat antaneet minulle sellaiset matkaeväät, joilla on ollut ilo kulkea ja päästä edustamaan Suomen kansaa yhteiskuntamme päätöksenteon korkeimmalla tasolla. Kotona olen saanut mukaani oikeat arvot ja oikean asenteen. Korkeimman johdatus on auttanut suurimmissa haasteissa, joita niitäkin on ollut. Navettamme paloi vuonna 1982 ja olin vähällä jäädä leskeksi kahden tyttären kanssa. Mieheni sai niin pahan häikämyrkytyksen navettapalooa sammuttaessaan, mutta hän selvisi siitä ajan kanssa. Vastoin käymiset kasvattavat meitä. Kaikki se mikä ei tapa, vahvistaa.

Näillä ajatuksilla terveisin

SIRKKA-LIISA ANTTILA
ja syvä kunnioitukseni
kaikille lukijoilleni.

*Kirjoittaja on
Keskustan pitkäaikainen
kansanedustaja.*



Aurora Karamzin

– äiti ja hyväntekijä



1800-luvulla eläneen Aurora Karamzinin (1808-1902) elämä kiinnostaa vuosikymmenestä toiseen. Tuorein hänestä kirjoitettu kirja julkaistiin vuonna 2015 ja hänen elämästään on suunnitteilla elokuva, mahdollisesti myös tv-sarja.

Aurora Stjervall syntyi Ruotsin itäisen osan länsirannikolla ja kuoli Aurora **Karamzinina** 94 vuotta myöhemmin Suomen suuriruhtinaskunnan pääkaupungissa. Hänen lähes sataan elinvuoteensa liittyy suuria rakkauksia, keisarin hovin loistoa, mittavaa varallisuutta – voisi sanoa opporikkautta –, vaikutusvaltaa sekä yltäkylläisyyttä. Auroraan liitetäänkin usein sana tarunhohtoinen, ja miksi ei liitettäisi? Suomalaisesta säätyläistyöstä tulee

Venäjän keisarinnan hovineito, hän avioituu Venäjän rikkaimman miehen kanssa, saa huomenlahjaksi yhden maailman suurimmista timanteista, viettää kosmopoliittista elämää ja 90-vuotiaana saa kunnia-arvon ”Hänen Ylhäisyytensä Valtiorouva”. Tarunhohtoista, eikö totta?

Vaikka Aurora Karamzin elämä näytti olevan kuin satua, tuli hän jo nuorena surun tuttavaksi raskaiden menetysten kautta; sisaruksia, isä, tä-

ti ja kihlattu, ja myöhemmällä aikuisiällä molemmat aviopuolisot, miniä ja vieläpä oma poika – liian monta varhaisista poismenoa. Seurapiirielmän loiste himmeni hiljalleen, se alkoi tuntua tyhjälle ja tyhjänpäiväiselle. Aurora ryhtyi omistautumaan yhä enemmän hyväntekeväisyydelle. Hän koki ympärillään näkemänsä hädän ja puutteen henkilökohtaisena haasteena. Loiston vastapainoa oli hänen halunsa ja tekonsa vähempisaisten auttamiseksi, henkilökohtainen läsnäolo heidän parissaan sekä iän ja kokemusten myötä syvenevä uskonnollisuus.

Velvollisuudesta elämäntavaksi

Aurora Karamzinin toiminnassa yhdistyy ylhäisön velvollisuus pitää huolta köyhistään, aikakauden murroksessa syntyneet aatteet sekä sosiaaliryöön kanavoiminti yhdistystoiminnan kautta. Suomessa hän teki ensimmäisen merkittävän lahjoituksen yhdessä ensimmäisen puolisonsa **Paul Demidovin** kanssa; he lahjoittivat avioliittonsa kunniaksi vuonna 1836 varoja tyttöjen koulutukseen sekä köyhien ja turvattomien tyttöjen käsityökoulun koulutalon ra-

kentamiseen. Hän harjoitti sosiaalista toimintaa kotikaupungissaan Helsingissä sekä Espoossa, jossa hän omisti Träskändan kartanon. Hänen arvellaan määränneen jo 1840-luvun alussa vuosittaisen summan jaettavaksi Espoon pitäjän köyhille. Ajan mittaan raha-avustukset pienivät ja tilalle tuli tavara kuten kangaspakat, pella-va ja villa. Niistä köyhiä kannustettiin valmistamaan tuotteita myytäväksi tai omaan käyttöön. Aurora avusti myös säännöllisesti paitsi oman tilansa vanhuksia perustamalla heitä varten vanhainkodin, myös useita espoolaisia vähävaraisia vanhuksia ja äkillisesti pulaan joutuneita. Merkittävää oli hänen tukensa espoolaislasten kouluopetukselle 1850-luvulta alkaen. Helsingissä kaupungin vähävaraiset tunsivat hyvin Auroran toiminnan ja toimenpiteet heidän hyväkseen: Hakasalmen huvilan ulkopuolella oli maalta tulevien kauppiaiden ja talonpoikien hevosia varten juomakaukalo ja heiniä, läheisessä Rosa-Villassa soppakeittiö ja huvilassa säännöllinen vastaanottoaika, jolloin avuntarvitsijat saattoivat tulla henkilökohtaisesti selvittämään tarpeensa. Ylhäisön asemaan

kuuluva hyväntekeväisyystyö muuttui vuosien mittaan elämäntavaksi.

Sosiaalinen toiminta

Vastuu hätääkärsivistä – köyhistä ja vaivaisista – oli 1800-luvulla perheellä, suvulla ja seurakunnalla. Yhteiskunnan murros, kaupungistuminen ja teollistuminen, alkoi muuttaa tilannetta; väestön liikkuvuuden myötä turvaverkot ohenivat, jopa katosivat, ja ulkopuolista apua tarvitsevien lukumäärä kasvoi. Sosiaaliryöön pioneereja olivat naisten organisoimat hyväntekeväisyisyhdistykset, muun muassa rouvasväen yhdistykset (fruntimmersföreningar) 1840-luvulta alkaen. Aurora oli jäsenenä Pietarin suomen- ja ruotsinkielisissä rouvasväen yhdistyksissä sekä myöhemmin vastaavassa yhdistyksessä myös Helsingissä. Lisäksi hän tuki Pietarin työväestön asumisoloja parantamaan pyrkivän yhdistyksen toimintaa ja avusti Pietarin ruotsinkielisen seurakunnan välityksellä köyhäintalon asukkaita. Hän oli mukana myös suomenkielisen seurakunnan toiminnassa, vaikkei tiettävästi juuri suomea osannutkaan. Avustuksia suunnattiin myös köyhien perheiden lasten, erityisesti tyttö-

jen koulunkäyntiin. Pietarissa köyhien auttaminen perustui velvollisuuden tunteeseen eikä sillä pyrittykään ongelmiin syiden ratkaisemiseen vaan niiden aineelliseen lievittämiseen.

Suomessa laadittiin vuonna 1852 vaivahoitoasetus. Se oli ensimmäinen yhtenäinen sosiaalihuoltoa säätelevä laki. Se alkoi muuttaa vaivahoittoa yhteiskunnan pakolliseksi tehtäväksi; köyhät ja vaivaiset alettiin nähdä ryhmänä, johon voidaan puuttua yhteiskunnallisesti.

Yhteisöjen äiti

Aurora oli äiti monella tapaa. Hän sai ainokaisensa, **Paulin** vuonna 1839. Mutta Paulin lisäksi hän toimi ”täti-äitinä”, Tante-Maman, varhain kuolleiden sisartensa lapsille, erityisesti orpotytöille **Aline** ja **Marie**. Hän kasvatti heitä aseman mukaisesti seurapiirielämän saloihin, ja pyrki olemaan heille kaikin tavoin hellänä ja ohjaavana äitinä. Menetysten on täytynyt olla musertava: Aline kuoli 23-vuotiaana 1858, Marie vuonna 1870 ja oma poika vuonna 1883.

Aurora oli myös yhteisöjen äiti. Erityisesti Demidovien Nizni Tagilin kaivosyhdyskunnassa hänen koettiin toimenpiteidensä johdosta olevan ”kuin äiti”. Auroran vieraili Nizni Tagilissa puolisonsa **Andrei Karamzinin**

kanssa kesällä 1849. He viettivät paikkakunnalla useita kuukausia paneutuen yhdyskunnan työläisten oloihin ja kohentaen niitä. Aurora perusti sinne köyhäntalon, synnytyslaitoksen, useita kouluja ja lastenkoteja sekä jakoi avustuksia onnettomuuksien kohtaamille asukkaille. Toiminta teki suuren vaikutuksen paikallisiin, varsinkin kun hän osallistui ihmisten arkeen ja juhliin. Vielä vuosikymmeniä myöhemmin seudun asukkaat muistelivat hyväntekijäänsä lämmöllä. Aurora itse palasi muistoissaan usein Nizni Tagiliin. Hän oli tuntenut saaneensa uutta sisältöä elämälleen tehdessään hyvää ja lohduttaessaan onnettomia.

Tärkeä huolenpidon kohde oli Träskändan kartanon väki. He pitivät häntä hyvänä emäntänä, joka omien lisäksi muisti myös muita espoolaisia.

Rakkaus

Auroran kaiken toiminnan pohjana oli rakkaus. Sitä kuvaa myös teksti hänen hautamuistomerkinsä: ”Vaikka minä puhuisin ihmisen ja enkelien kielellä, mutta minulla ei olisi rakkautta, olisin minä vain helisevä vaskei tai kilisevä kulkunen.” Pysyvin ”yhteisöllisen äitiyden” ja rakkauden muistomerkki on vuonna 1867 perustettu Helsingin Diakonissalaitos. Se aloitti toimintansa

kulkutautisairaalan vastamaan akuuttiin hätään. Aurora oli esittänyt laitoksen perustamista jo seitsemän vuotta aikaisemmin, muttei tuolloin saanut vastakaikua. Diakonissalaitosasia ei ollut aivan tuntematon, mutta kannatus sille ei vielä ollut riittävästi saatavissa. 1866–1867-katona ja nälkävuosina tilanne oli jo toinen; tarvittiin kärsivien hädän lievittämistä. Diakonissalaitos avasi myös mahdollisuuden naisille ”epäitsekäseen rakkauden palvelukseen” eli koulutusväylän hätäkärsivien auttajiksi, diakonissoiksi.

Aurora Karamzin kuoli 1902. Hänet on haudattu Hietaniemen hautausmaan vanhalle puolelle. Helsingin Diakonissalaitos viettää 150-vuotisjuhlaansa vuonna 2017. Auroran nimi on edelleen esillä laitoksen toiminnassa: Aurora-palkintona, Aurora-salina ja Auroralona. Kuten eräs laitoksen asukas totesi: ”Jos Auroraa ei olisi ollut, en olisi tässä”.

JAANA AF HÄLLSTRÖM

*Kirjoittaja toimii
intendenttinä Helsingin
Diakonissalaitoksella.*

*Kirjoituksessa on käytetty
lähteenä teoksia
Tunnet sen sydämestäsi
(Eeva Hurskainen, 2008) ja
Aurora Karamzin (Espoon
kaupunginmuseo, 2006).*

AUTUAITA OVAT RAUHANTEKIJÄT – siis ketkä?

Tuleeko rauhantekijä töihin vain kun kyseessä on sodan ja konfliktin osapuolten tuominen yhteen ja sovintoratkaisun sorvaus? Tällainen kapea ja ”kova” ymmärrys rauhasta ja rauhantekijöistä on juurtunut valitettavan syvään. Kyse ei ole siitä etteivätkö rauhavälittäjät olisi ansainneet kunniaa ja arvostusta tekemästään äärettömän vaikeasta työstä, vaan siitä miten yhteiskunnallinen rauha ymmärretään.

Nykyään – onneksi – rauha mielletään myös muuksi kuin vain sodan ja konfliktin poissaoloksi. Nykyään tiedostetaan hyvin millainen vaikutus esimerkiksi ihmisoikeuksien toteutumisella on yhteiskunnallisen vakauden ylläpitäjänä. Mikäli ihmisoikeuksia poljetaan, ihmisten tyytymättömyys lisääntyy ja ennen pitkää yhteiskunnallinen rauha järkkyy. Ympäristökysymysten linkit rauhaan ovat olleet selviä viimeistään sen jälkeen kun ymmärrys ilmastonmuutoksen vaikutuksista esimerkiksi kehitysmaiden vesitilanteeseen on tullut yleiseen tietoisuuteen. Vesisotia on ennustettu jo pitkään ja ennusmerkit näyttävät, että niitä valitettavasti tullaan myös näkemään. Rauha edellyttää ympäristön kunnioitus-



ta niin valtioiden sisällä kuin välilläkin. Tietoturvakysymykset eivät ole vain nörttien asioita vaan valtiot varautuvat kybersodankäyntiin. Ajatellaan, että rauhan takaaminen edellyttää oman maan tietoteknisen kentän hyvää kontrollia.

Toisaalta myös sotaa ja konfliktia pohditaan nykyään avarammin. Rauhantyö ei enää ”tarvitse” sotaa tai rauhaturvaamista vaan nykyään puhutaan kriisinhallinnasta, siviilikriisinhallinnasta sekä – ehkä kaikista huomionarvoisinta – konfliktin ennaltaehkäisystä. Sotien hinta inhimillisenä kärsimyksenä on sanoinkuvaamattoman suuri. Samoin sodan ja jälleenrakennuksen hinta taloudellisesti taakkana on moninkertainen verrattuna siihen kuinka paljon konfliktin ennaltaehkäisy maksaa. Mutta konfliktin ehkäisy ei ole helppoa. Vaikka tietous konfliktinehkäisyn tärkeydestä on saavuttanut YK:n ylimmän johdon sekä esimerkiksi kansalaisjärjestöt, on sen konkreettinen toimeenpano hyvin vaikeaa: miten saada rahoitus hankkeelle, joka yrittää sammuttaa konfliktin joka ei ole vielä edes syttynyt? Kuinka voidaan myöhemmin erilaisissa auditoinneissa ja eva-

luoinneissa todistaa, että työ on säästännyt X-määrän ihmishenkiä ja Y-summan rahaa?

Jotkin tahot ymmärtävät yhteiskunnallisen rauhan vielä laajemmin. Suomen Kristillinen Rauhanliike (SKR) jakaa vuosittain rauhanpalkinnon, jonka saajina ovat viime vuosina olleet esimerkiksi Music Road Africa, joka rakentaa rauhaa musiikin avulla; Porlammin lukion koulukiusaamisen vastainen työ sekä Madventures ja Docventures -tekijät **Riku Rantala** ja **Tuukka Milonoff**. Vaikka SKR on jakanut rauhanpalkinnon myös Presidentti **Martti Ahtisaarelle** vuonna 1991, on viime vuosien trendi selvä – rauhaa täytyy ajatella laajasti eikä saa jäädä kaupan rauhanymmärryksen vangiksi. Yhteiskunnallisen rauhan takaaaminen vuonna 2017 tarkoittaa vihapuheen kontrollointia, se tarkoittaa opiskelurauhan takaamista kouluissa; se tarkoittaa tekoja, jotka auttavat meitä kohtaamaan vieraita kulttuureja ja uskontoja; se tarkoittaa Facebookissa perustettuja ryhmiä, jotka tempaavat mukaansa sekä tuhansia ”tykkääjiä” ja

jalkapareja kaduille oikeudenmukaisuuden puolesta.

Keitä ovat rauhantekijät? Rauhantekijöiden joukko on laajentunut dramaattisesti. Kaikki toimijat edellä mainituissa tilanteissa ovat rauhantekijöitä: ihmisoikeustaistelijat; ympäristöaktivistit; kansalaisjärjestöt, jotka keksivät innovatiivisia tapoja ehkäistä konflikteja; uskonnollisen suvaitsevaisuuden sekä kulttuurien rauhanomaisen kohtaamisen puolestapuhujat, opettajat ja tv-tähdet. Väitän, että jokainen tämän laajan ihmisjoukon jäsenistä on yhtä tärkeä kuin kuuluisin rauhantekijä – inflaatiota ei ole tapahtunut. Rauha tai konflikti eivät ole staattisia ilmiöitä vaan ne elävät yhteiskunnan muutoksen mukana. On ensiarvoisen tärkeää, että tämän muutoksen aallonharjalla ratsastavat rauhantekijät saavat kaiken sen arvostuksen ja autuuden, jonka rauhantekijät ovat aina ansainneet.



JUSSI OJALA

Kirjoittaja on Suomen Kristillisen Rauhanliikkeen hallituksen puheenjohtaja.

EPT-viikko: Koska on hyvä hetki – Ota päihteet puheeksi

Ehkäisevän päihdetyön viikkoa vietetään viikolla 45, 6.–12.11.2017.

EPT-viikon teemana on tänä vuonna ikäihmisten päihteidenkäytön puheeksiotto.

Myös Suomen Valkonauhaliitto on mukana kampanjassa.

Ikääntyneiden alkoholinkäyttö on lisääntynyt viime vuosina. Liiallisen alkoholinkäytön taustalla voi olla esimerkiksi yksinäisyyttä, tarpeettomuuden tunnetta tai kokemus elämän mielekkyyden katoamisesta. Monet ikäihmiset käyttävät myös säännöllisesti lääkkeitä, ja alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutukset voivat aiheuttaa terveydelle vakaviakin haittoja. Edes kohtuullinen alkoholinkäyttö yhdessä lääkkeiden kanssa ei ole aina turvallista. Yli 65-vuotiaille onkin määritelty omat riskitasot alkoholin käytölle: enintään kaksi annosta kerralla ja enintään seitsemän annosta viikossa.

Ehkäisevän päihdetyön viikolla kannustetaan niin ammatillaisia kuin ikääntyneiden läheisiä, ystäviä ja perheenjäseniä ottamaan päihteet rohkeasti puheeksi. Viikon slogan on Koska on hyvä hetki – Ota päihteet puheeksi.

Teemaviikon järjestää Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkosto ja viikon koordinoinnista vastaa Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry yhteistyössä Suomen Punaisen Ristin päihdetyön kanssa.

Lisätietoja: Maaret Väkinen, puh. 050 327 0009, etunimi.sukunimi@ehyt.fi

RAITISTUMINEN tienä sisäiseen rauhaan

Riittämättömyyden tunne. Kiire. Stressi. Pitäisi olla hyvä työntekijä, vaimo, äiti, ystävä, tytär, harrastaja...naisella rooleja riittää. Pihaakin pitäisi laittaa ja olla itsekin huolitellun näköinen. Sosiaalinen media on täynnä mietelauseita pysähtymisestä ja hetkessä elämisestä. Entä jos yhtälöön lisätään päihdeongelma? Lisää paineita salailusta, huomaako kukaan? Ehkä aluksi alkoholi tai lääke on ollut helpotus arjen kiireeseen, mutta lopulta sekin on kääntynyt vastaan.

Naisten päihdekuntoutusyksikköön Tuhkimoon tullessa monella on ajatus tulla hiltentymään. Taustalla voi olla mindfulness-harjoituksia ja mukana aiheen kirjallisuutta. On saatettu käydä retriittejä luostarissa tai Intian meditaatiomatkoja. Mutta aina on palattu samaan kehään, jota pyörittää salailu, päihde, suorittaminen, kiire, häpeä ja syyllisyys. Kuntoutukseen tullessa oma kirjallisuus vaihdetaan AA-kirjallisuuteen. Monelle on vaikea käsittää tiivistä päiväohjelmaa, eikö kiire jatku sen myötä? Ei jatku, jos pyhädytään keskittymään tar-

keimpään asiaan: raittiuteen. Ei rauhoittumisen tarvitse tapahtua konkreettisesti hiljaisuudessa. Toiset kokevat helpotavana sen, ettei hoitojaksolla ole käytössä puhelinta ja tietokonetta, vaan saa keskittyä omaan toipumiseen. Toisille se on äärettömän vaikeaa. Jos on vuosia elänyt touhuten ja suorittaen, sivuuttaen itsensä, pysähtyminen oman peilikuvan eteen voi pelottaa. Mitä tapahtuu jos kohtaan itseni ja otan vastuun elämästäni? Moni haluaisi kuntoutusjaksolla vaihtaa huoneen järjestystä, muuttaa kotipaikkakuntaa, kiinnittää huomiota epäkohtiin toisten toiminnassa. Tässä kohtaa rajataan ja palauteaan siihen mihin voidaan vaikuttaa, eli omaan toimintaan.

Viikonloput voi olla vaikeita. Ne on suunniteltu lepoa varten. Sekin pitää tietoisesti opetella, ettei tee mitään



suunnitelmia vapaapäiville. Jos päihdeongelman käsittelee ja sitä hoitaa tunne-elämän sairautena, moni asia saa ratkaisun. Jos raittiuden myötä oppii käsittelemään oman keskeneräisyytensä (kukaan ei ole täydellinen), niin voi olla itselleen armollisempi. Ei enää tarvitse suorittaa arkisia asioita kiireellä, ei kokea pettymystä, syyllisyyttä ja häpeää jos ei kaikkeen pystykään. Ei välttämättä olekaan niin levoton olo ja jatkuva tarve touhuta. Ja mistä kiire monesti päihdeongelmallisella naisella on tullut? Siitä tiedosta, että asiat suoritettua alkoholi on ollut palkinto. Se on ollut pyrkimys. Mitä jää, kun sen ”palkinnon” ottaa pois? Vapaus.



KATJA NÄÄTÄNEN
Sosionomi AMK
Hoitokoti
Tuhkimo Oy

VALKONAUHAN TYÖTÄ

Vanuatuun saarilla

Vanuatu (viralliselta nimeltään Vanuatu tasavalta, vuoteen 1980 asti Uudet-Hebridit) on saarivaltio Oseaniassa. Se sijaitsee Melanesiassa, lounaisella Tyynellämerellä, noin 1 750 kilometriä Australiasta itään. Vanuatuun lähimmät naapurimaat ovat Salomonsaaret pohjoisessa, Ranskalle kuuluva Uusi-Kaledonia 500 kilometriä lounaaseen sekä Fidži idässä. Vuonna 2014 maassa arvioitiin elävän 271 000 asukasta.

Vanuatu kuuluu Kansainyhteisöön ja käsittää 83 lähinnä tuliperäistä saarta melko tiiviinä ryhmänä. Suurin saari on Espiritu Santo, ja maan pääkaupunki Port Vila sijaitsee Efaten etelärannikolla. Vanuatuun inhimillinen kehitys on YK:n kehitysohjelman mukaan keskitasoa (0,659). Maailmanpankki määrittelee maan kehitysmaaksi.

Alueelle on tullut ennen eurooppalaisia useita uudisasukkaiden ryhmiä eri lähtöalueilta, ja siksi siellä edelleen puhutaan yli sataa paikallista kieltä. Vanuatu itsenäistyi vuonna 1980 ja oli sitä ennen kuulunut Ranskalle ja Yhdistyneelle kuningaskunnalle.

Korealainen **Nanjoo Kim** toimii Valkonauhan maailmanliiton edustajana Vanuatuun saarilla. Hän lähetti taannoin sähköpostia saarten valkonauhutyöstä. Säännöllistä toimintaa ovat kokoontumiset, joissa perehdytään Raamattuun ja yksilön kannalta keskeisiin elämänvalintoi-



hin, jotka liittyvät päihteisiin ja seksuaalietiikkaan.

Vanuatuun saarilla on yleistä kavan käyttö ja nyt on alkanut lisääntyä myös marihuanan käyttö nuorten parissa. Kava on kasvista valmistettua päihdyttävää juomaa, jota käytetään Polynesian saarilla usein rituaaleissa. Juoma valmistetaan kasvin juurista puristamalla niistä päihdyttävä neste ja suodattamalla se kankaan läpi juomakelpoiseksi. Juomalla on päihdyttävä vaikutus, joka on verrattavissa bentso-diatsepiinien vaikutukseen.

Valkonauha on järjestänyt myös yleisötietoisuuksia, joissa on jaettu päihdetietout-



Vanuatun Valkonauhan jäseniä koolla.



Musiikki ja laulu ovat tärkeässä roolissa kun kokoonnutaan valkonauhakokoukseen.

ta. Näihin on osallistunut kerrallaan jopa 200 opiskelijaa. Heinäkuussa Vanuatun itsenäisyyspäivänä Valkonauha järjesti tapahtuman, jossa myytiin Korean Valkonauhan lahjoittamia lastenvaatteita. Tuloja saatiin 450 dollaria, jotka käytetään Vanuatun Valkonauhan toimintaan.

Vanuatun valkonauhasisaret pyytävät esirukouksia, jotta työ tavoittaisi nuoret, jotka ovat alkaneet käyttää marihuanaa ja muita päihteitä.

IRJA ESKELINEN

Hanke LASTEN JA NAISTEN AUTTAMISEKSI käynnistyi Turussa

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) käynnisti keväällä kolme uutta avustusohjelmaa Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlan kunniaksi. Ministeriö hyväksyi rahoitusta saavat hankkeet heinäkuun alussa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) tekemän avustusehdotuksen pohjalta. Avustusohjelmat rahoitetaan Raha-automaattiyhdistyksen pelituloista, jotka jäivät jakamatta ennen kuin RAY, Veikkauus Oy ja Fintoto yhdistyivät yhdeksi yhtiöksi vuoden vaihteessa.

Avustusohjelmat toimivat vuosina 2017–2020. Suomen Valkonauhaliiton hanke ”Kaikkien naisten talo” oli yksi näistä rahoitettavaksi hyväksytyistä hankkeista. Se on osa ”Kaikille eväät elämään” avustusohjelmaa.

Hanke keskittyy erityisen haavoittuvassa asemassa olevien maahanmuuttajataus-

taisten naisten ja heidän perheidensä tukemiseen Turussa päiväkeskustoiminnan käynnistämisen avulla. Hankkeessa tuetaan naisten ja heidän perheidensä osallisuutta luomalla konkreettinen palvelu, johon on mahdollista kiinnittyä. Päiväkeskuksessa tarjolla on apua kokonaistilanteen selvittämiseen sekä ammatillista tukea ja neuvontaa. Työmuotona on myös pienryhmä ja yksilötyötä. Toiminnassa koulutetaan vapaaehtoisia tueksi kohde-ryhmälle. Palvelu räätälöidään jokaiselle sopivaksi.

Turussa toiminnan käynnistyminen tarkoittaa valkonauhalyön paluuta juurilleen. 1900-luvun alussa Turun paikallisyhdistys keskittyi naistyön lisäksi lasten ja nuorten parissa tehtävään työhön. Turun Valkonauhan saavutuksia oli lastenkodin ja Naisten yömajan perustaminen. Osana ennaltaehkäisevää työtä Valkonauhan jäsenet päivystivät myös rautatiease-



malla junien tuodessa maaseudulta tyttöjä työnhakuun kaupunkiin. Näille nuorille naisille välitettiin työpaikkoja ja tarjottiin yösijaa Valkonauhan Yömajassa. Alkuvuosien toiminnassa on monta yhtymäkohtaa nyt käynnistyneelle hankkeelle.

Kaikkien naisten talo -hankkeessa on aloittanut kaksi työntekijää, **Minna Saunders** ja **Elizabelle Laine**. Hankkeen toiminta pohjaa työntekijöiden 2016 vapaaehtoisvoimin käynnistämään Naisten

kerhoon, jonka osallistujat olivat pääosin vastaanottokeskuksessa asuvia naisia lapsineen sekä vapaaehtoisia. Nyt hankerahoituksen turvin kehitetään laaja-alaisempaa palvelua naisten kerhossa esille tulleiden tarpeiden mukaisesti.

Toiminnan ensimmäiset viikot ovat olleet vauhdikkaita. Uusia ja vanhoja asiakkaita on löytänyt mukaan toimintaan ja uusia tiloja kalustetaan parhaillaan keskustan läheisyydessä.

Esittelyt:

Olen Minna Saunders Turusta. Koulutukseltani olen sosionomi YAMK ja olen työskennellyt järjestösektorilla useita vuosia. Minulla on seitsenhenkkinen uusperhe ja kotoa löytyy myös kissa ja koira. Liikunta, musiikki, lukeminen ja vapaaehtoistyö vievät suuren osan ajastani. Tuntuu upealta aloittaa hankkeessa, jonka tarpeeseen ja tulevaisuuteen uskon vankasti. Hienolta tuntuu myös, että hanke kulkee käsi kädessä Turun paikallisyhdistyksen historian kanssa. Hanke pureutuu ajankohtaiseen haasteeseen ja jatkaa Turussa valkonauhatyötä suurella sydämellä ja vahvalla ammattitaidolla, aktiivisen paikallisyhdistyksen toiminnan lisänä.

Nimeni on Elizabelle Laine. Olen turkulainen kahden lapsen äiti, joka rakastaa hymyjä!

Aikoinaan ahersin pitkää päivää kansainvälisissä markkinointitehtävissä. Saadakseni perspektiiviä työelämään, lähdin opiskelemaan kulttuurituotannon medianomiksi. Sain kokea äitiyden ihmeen ja vietin ar-



Vas. Minna Saunders, Elizabelle Laine.

PIIRKKO LARKELA

vokasta aikaa kotona lasten kanssa. Vapaaehtoistyö Mannerheimin Lastensuojeluliiton paikallisyhdistyksen hallituksessa, koulun vanhempainyhdistyksessä, SPR:llä sekä seurakunnalla toivat vastapainoa kotitöille. Uudet mielenkiintoiset haasteet odottivat Turun Diakoniakeskuksen projektissa, jossa toimin monikulttuurisen kohtaamispaikan kehittäjänä ja ohjaajana.

Uusi hankkeemme Kaikkien naisten talo on toivoa täynnä ja olen siinä mukana täydellä sydämellä!

MINNA SAUNDERS
ELIZABELLE LAINE

”Uni ON PÄIVÄN PEILI”

Unettomuus koskettaa elämän varrella lähes jokaista ihmistä, elämänsä jossain vaiheessa. Unen aliarvostaminen ja liian vähäinen nukkuminen ovat aikamme ilmiöitä, todettiin Helsingin Valkonauhan tiloissa Bulevardilla järjestetyssä Uniseminaarissa. Kouluttajana oli sosiaalipsykologi, yhteiskuntatieteiden tohtori Mervi Rouvinen.

Menneet sukupolvet nukkuivat enemmän. Vuodenaikojen rytmi ja luonnonvalo säätelivät nukkumaanmenoa ja heräämistä. Työ oli pääosin fyysistä, josta luonnollisestikin väsyi.

Sähkövalon keksiminen mullisti nukkumisen. Nykyisin valoa on läpi vuorokauden ja esimerkiksi kaupungeissa valolta joudutaan jopa suojautumaan unenlaadun takaamiseksi. Samoin työelämässä voi keinovalossa oleminen koko päivän sekoittaa ihmisen luonnollista rytmiä.

Unen tarpeen määrä on yksilöllistä, mutta aikuiselle ihmiselle 7–8 tunnin yöunet ovat usein riittävät. Univaje saattaa aiheuttaa mm. sepelvaltimotautia, altistaa alzheimeriin, syövän syntyyn ja myös onnettomuusriski kasvaa.

”Unen puute vaikuttaa haitallisesti muistamiseen, keskittymiskykyyn ja ajatteluun. Myös perinnölliset tekijät saatta-



Mervi Rouvinen on perehtynyt unen merkitykseen hyvinvointimme perustana.

vat vaikuttaa unettomuuteen”, kertoi Rouvinen.

Hyvän unen keinoja

Päivässä pitäisi suorittaa rasisu liikuntaa. Myös älyllinen työskentely aiheuttaa luonnollista väsymystä. Nämä toiminnot täytyy kuitenkin lopettaa hyvissä ajoin, viimeistään noin tuntia ennen nukkumaanmenoa.

”Päivänvalossa ulkona pitäisi olla ainakin tunti päivässä, hyvän unen saamiseksi. Liian runsas nukkuminen voi puolestaan aiheuttaa masennusta.”

”Unen saamiseksi olisi jokaisen hyvä valita luonnollisesti sopiva nukkumaanmeno aika illasta, mielellään sama aika joka päivä, jolloin alkaisi rauhoittua ja valmistautua yötä varten”. Unirituaalit ovat tärkeitä: iltapala, lukeminen, musiikin kuuntelu ym. listattiin osallistujilta.

Huolet pitäisi pystyä unohtamaan ennen unta. Nukahtamisen edistämiseksi apuna voi käyttää keskittymis- ja mielikuvaharjoituksia tai täyttää ristikoita ja sudokuita. Tutut rutiinit luovat turvallisuudentunnetta, samoin turvaketjun tai -lukon laittaminen yöksi päälle, pohdittiin luennolla.



PIRJO SIPILÄ

Uni aiheena kiinnosti ja veti Helsingin Valkonauhan tilat täyteen kuulijoita.

”Unettomuudesta saattaa tulla kehämäinen, itseään toteuttava ilmiö, jonka voi yrittää katkaista suhtautumalla asiaan niin, että jos en nuku tänä yönä, nuku seuraavana paremmin. On oltava itselleen armollinen ja uskottava selviytymiseen, mitä haasteita seuraava päivä sitten tuokaan”, kertoi Rouvinen.

”Jos uni ei tule, pitäisi nousta ylös noin 20–30 minuutin valvellaolon jälkeen ja tehdä välillä aivan muuta”, neuvoo Rouvinen. ”Seuraavan päivän huolet ja stressin aiheet voi kirjoittaa ylös, jota varten on hyvä olla pieni vihko tai paperia yöpöydällä. Tämän jälkeen voi yrittää unta uudelleen vaikka hengitysharjoituksen avulla; yhtäjaksoisesti hengitys hitaasti sisään vetäen, laskien 7:ään ja yhtäjaksoisesti hengittäen ulos, laskien 11:een.”

Nukahtamislääkkeitä on saatavilla lääkärin määräyksestä. Elimistössä kehittyvä luontaisesti melatoniinia (pimeähormoni), joka vaikuttaa unen saantiin. Melatoniinia saa ostaa myös tabletteina, mietoja myös reseptivapaasti, joitakin ne auttavat, toisia ei. Melatoniinia on myös mm. banaanissa, jonka syöminen voi nopeuttaa unen saantia. Banaanin sisältämä magnesium rentouttaa myös lihaksia. Perimätiedon ja tutkimustenkin mukaan kamo-

millallateen juomisella pieninä annoksina on rauhoittava vaikutus ja suurempina annoksina nukahtamista ja unenlaatua parantavia vaikutuksia.

Unen vaiheista

Rouvinen kertoi unen eri vaiheista ja siitä, miten välttämättömiä kaikki ovat terveydelle. Erityisesti syvän unen saantia pidetään terveyden kannalta tärkeänä ja siksi alkuyöstä nukutut tunnit ovat arvokkaita.

Kevyen unen aikana elimistön toimintakyky alkaa palautua. Kaikkein syvimmän unen aikana tapahtunee suurin osa oppimisesta sekä aivojen elpymisestä ja elimistön vaurioiden korjaamisesta, elimistön immuunijärjestelmän aktivoitua.

Syvästä unesta siirrytään REM-unen vaiheeseen, jota voidaan kutsua myös unen-näkemisen vaiheeksi ja joka sijoittuu yleensä unijakson loppuun. Me kaikki näemme unia, vaikka emme niitä muistakaan.

REM-uni auttaa mielialojen säätelyssä ja kehittää tunnemuistia. REM-unen aikana aivot myös käyvät läpi päivän aikana harjoiteltuja taitoja.

Unet ”peilaavat päivän tapahtumia”. Saatamme unen aikana ratkaista ongelmia, alitajuntamme pyrkii helpottamaan paineita rankkojen aikojen keskellä tai luovuutemme kohoaa unien ansiosta huomattavasti. Unet jaetaankin yleensä kolmeen eri ryhmään: tiedostamattomiin, tietoiisiin ja korkeamman tietoisuuden uniin. Alitajunta työskentelee unennäön aikana omaksi parhaaksemme ja unet vapauttavat psyykkistä jännitystä ja kohottavat hyvinvointiamme niin henkisellä kuin fyysiselläkin tasolla.

Uniseminaari oli tehokas ja saimme jakaa omia kokemuksiamme unettomuudesta. Syystä tai toisesta, iltapäivällä heti kotiin päästyäni ja hieman syötyäni, nukahdin välittömästi. Kun muutaman tunnin jälkeen heräsin syvästä unesta, maa oli täynnä ”lumihiekkaa”, kevään viimeisimpien lumisateiden tuomaa.

**Teksti ja kuvat:
PIRJO SIPILÄ**



SEMINAAREJA

”Tarinoita päihteiden värittämistä perhetilanteista”

Kouluttajana toimii **Heidi Härkönen**, johdon työnohjaaja CSLE®, perheterapeutti. Vapaa pääsy, vapaaehtoinen kahviraha järjestäjän työlle.

Tilaisuudet on tarkoitettu kaikille, joiden perheissä tai lähipiirissä on ollut tai on päihteiden käytöstä aiheutuvia vaikeuksia. Nämä vaikeudet ilmenevät usein monin tavoin kuormittaen perheenjäsenten mielenterveyttä ja fyysistä jaksamista vieden elämästä ilon ja toivon. Lähtökohtana on näkemys perheestä voimavarana silloinkin kun siinä on avuntarpeita ja ristiriitoja. Kuinka löytäisimme rakentavan tavan kohdata elämäämme sisältäytyvät vaikeat ihmissuhteet ja ongelmat sekä tiedostaa omat auttamisen ja ymmärtämisen rajamme?

● **Hämeenlinnassa lauantaina 9.9.2017** kello 12.00–16.00, Poltinahon seurakuntakeskus. Tilaisuuden järjestää Hämeenlinnan Valkonauha ry yhteistyössä Hämeenlinna-Vanajan seurakunnan ja Suomen Valkonauhaliiton kanssa.

● **Kuopiossa lauantaina 30.9.2017** kello 11.00–14.00, Kuopion Valkonauha, Vuorelankatu 5-7, B-talo. Tilaisuuden järjestää Kuopion Valkonauha ry ja Suomen Valkonauhaliitto.

● **Helsingissä lauantaina 7.10.2017** kello 11.00–14.00, Helsingin Valkonauha, Bulevardi 15 C 32, sisäpiha. Tilaisuuden järjestää Helsingin Valkonauha-Vita Bandet i Helsingfors ry ja Suomen Valkonauhaliitto.

● **Turussa lauantaina 11.11.2017** kello 10.00–14.00, Turun Valkonauha ry, Lounatuulet Yhteisöotalo ry, Pihlaja-Sali, Läntinen Pitkäkatu 33, 2.kerros, 20100 Turku. Tilaisuuden järjestää Turun Valkonauha ry ja Suomen Valkonauhaliitto.

Ilmoittautumiset: Suomen Valkonauhaliitto puh. (09) 1351 268

Ehkäisevän päihdetyön viikko
6.-12.11.2017

Koska on hyvä hetki

Ota päihteet puheeksi

Jos ikäihmisen päihteidenkäyttö huolettaa,
siitä kysyminen ei lopulta vaadi paljon aikaa.
Työkaluja ja tukea: www.kysyminenkannattaa.fi
Koska on hyvä hetki.



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN
JÄRJESTÖVERKOSTO





Posti Green

Eläviä SANOJA

*P*äivät pimenevät. Luonto on leimahtanut loistoonsa ja hiipuu lepoon.

On aika hiljentyä, kääntyä sisäänpäin, sytyttää kynttilä ja kohdata sydämen syksy.

On aika palata kesän yksinäisiltä retkiltä ja etsiä toisten kulkijoiden yhteyteen, jakaa eväät ja niukkuus.

On aika antaa tilaa kaihtavalle ikävälle, joka ei vielä ole saanut edes nimeä.

On aika katsoa, miten Jumala tekee työtään salatulla, väistämättömällä tavallaan luonnon kiertokulussa, ihmisen elämänkaarella, arkipäivän hienonhienoissa säikeissä.

On aika hakeutua sammumattoman valon äärelle, lämmitettäväksi, valaistavaksi, karaistavaksi.

– ANNA-MARI KASKINEN –

*M*urehtiminen merkitsee luottamuksen puutetta. On tärkeää tehdä ero murehtimisen ja aiheellisen huolenpidon välillä, jota sinun on harjoitettava omista ja toisten asioista. Murehtiminen, kouristuksenomaisen levottomuuden muodossa, on täysin järjetöntä, jos tiedät, että Isäsi huolehtii sinusta ja hoitaa kaikki tarpeesi. Elämäsi voi täytyä järkkymättömällä rauhalla sen takia, että hän rakastaa sinua enemmän kuin sinä voit rakastaa itseäsi.

– WILFRID STINISSEN –