

# Valkonauha

3/2022

## Kuitos

s. 18

Edustusrouva  
**Alli Paasikivi**

s. 20

Valkonauhan TERAPIATYÖ

s. 13



## Valkonauha 3/2022

<b>Pääkirjoitus</b>	<b>3</b>
<b>Liitto ja paikallisyhdistykset toimivat</b>	<b>4</b>
<b>Vapaaehtoistyötä sukupolvien ketjussa</b>	<b>10</b>
<b>Kokemuksia Valkonauhan terapiatyöstä</b>	<b>13</b>
<b>Valkonauha mukana Lottamuseon Hiljainen kansa -näyttelyssä</b>	<b>16</b>
<b>Hengellinen kirjoitus</b>	<b>18</b>
<b>Alli Paasikivi sosiaalialan yhdistysten tukijana</b>	<b>20</b>
<b>Eevan ja Petterin elämänlaatumalli</b>	<b>24</b>
<b>Mitä sinulle tänään kuuluu?</b>	<b>28</b>
<b>Valkonauhan perhe- ja ryhmätyön kehittäjä Rauha Koskiluoma 90 vuotta</b>	<b>30</b>
<b>Mietelauseita elämästä</b>	<b>33</b>
<b>Muistokirjoitus</b>	<b>34</b>
<b>Traumatietoisuus on tarpeen päihteitä käyttäneen tukemisessa</b>	<b>37</b>

**Julkaisija:** Suomen Valkonauhaliitto

**Toimituksen osoite:**

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

www.suomenvalkonauhaliitto.fi

**Päätoimittaja:** Sinikka Ervelius-Vilén

**Toimitussihteeri:** Inari Varimo

inari.varimo@suomenvalkonauhaliitto.fi

**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 (verkojulkaisu)

**Kannen kuvat:** Pixabay



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

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

**Puheenjohtaja**

Sinikka Ervelius-Vilén, erityisdiakoni (eläk.)

**Varapuheenjohtajat**

Palvelupäällikkö (eläk.) Marjut Ropo-Lyytikäinen  
Ostoassistentti Tarja Heino

**Pääsihteeri**

Pastori, työnohjaaja Inari Varimo

**Toimistosihteeri**

Nina Hurtamo

**Liiton ylläpitämät**

*Valkonauhan Kotipesä Helsingissä*

Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki

puh. 091351 268

*Opiskelijakoti Helsingissä*

Snellmaninkatu 27 D 18, 00170 Helsinki

**Suur-Helsingin Valkonauha ry:n ylläpitämä**

*Liisankoti*

Luotsikatu 4 E, 00160 Helsinki

# Elämä antaa ja elämä ottaa

PIXABAY

Syksy on tuonut muutoksia Valkonauhaliittoon. Olemme saaneet, ehkä pienellä haikeudellakin, saatella pääsihteeri **Irja Eskelisen** aloittelemaan uutta elämäntilannetta ja nauttimaan ansaitusta vapaudesta 1.9. alkavien eläkepäivien muodossa. Uudeksi pääsihteeriksi olemme iloksemme saaneet **Inari Varimon**, jonka toivotamme sydämelisesti tervetulleeksi.

Muutoksen tuulet ovat puhaltaneet myös täällä Tampereen yhdistyksessä. Maailman laajuinen pandemia muutti kaiken, tuli hetkeksi totaalinen pysähdys. Olemme myös saaneet saatella kolme aktiivijäsentämme haudan lepoon ja nähdä monessa mukana olleen jäsenemme nopean muistisairaouden etenemisen ja sen seurauksena hoivakotiin siirtymisen.



Henkilökohtaisessa elämässäni olen saanut kuukauden sisällä kolme suruviestiä ja kutsua siunaustilaisuuteen. Joskus saa huomata olevansa tosi pienellä paikalla ja joutuu väkisinkin tarkastelemaan elämänsä arvoja uudelleen.

Taas kerran voin todeta, että virren 555:2 säe, ”Ei ole täällä mitään pysyvää, vain sinä, Herra, sinä luoksein jää”, on totta niin valkonauhatyössä kuin henkilökohtaisessa elämässämmekin ja valitettavasti globaalisti myös koko maailmassa.

Siunausta ja voimia valkonauhatyöhösi ja omaan arkeesi!

**SINIKKA ERVELIUS-VILÉN**  
Puheenjohtaja

Liitto ja

## Paikallisyhdistykset

toimivat

# Koolla juhlan ja kokouksen merkeissä

**7**lmassa oli juhlan tuntua, kun jäsenistö kokoontui liiton Kotipesään 23.4.2022. Aloitimme juhlahetkellä, johon sisältyi hieno konsertti. **Inka** ja **Amanda Heilimo** (viulu) ja **Aada Heilimo** esittivät **A. Vivaldin** ja **G. Martinin** sävellykset. **Melissa Paraczky** esitti säestäjänään äitinsä **Heidi Tamper** ja instrumenttinaan Valkonauhan v. 1912 rakennettu viulu kansansävelmän, jatkaen **O. Merikannon** ja **J. Sibeliuksen** sävellyksillä.

Ihastuttavan konserttihetken jälkeen liiton varapuheenjohtajat **Tarja Heino** ja **Marjut Ropo-Lyytikäinen** luovuttivat valtiolliset kunniamerkit **Elli Martikaiselle** ja **Eeva Riittiselle** ja liiton kunniakirjan **Kaarina Piipariselle**.

Tilaisuudessa esittäytyi jäsenistölle liiton uusi pääsihteeri **Inari Varimo**. Musiikkiohjelmaa esitti **Katri Tasala**, joka lauloi Inarille työhön tervetulolauluna kelttiläisen hengellisen laulun ”Tulkoon tie sinua vastaan”.

Sääntömääräisen kevätkokouksen alkusi Inari Varimo piti poisnukkuneiden muistohetken, joka päättyi Katri Tasalan yksinlauluun.

Kevätkokouksen puheenjohtajaksi valittiin **Irmeli Kaipainen** Oulusta ja sihteeriksi kutsuttiin pääsihteeri **Irja Eskelinen**. Kokoukseen osallistui 25 henkilöä ja siinä käsiteltiin sääntömääräiset kevätkokoukselle kuuluvat asiat.

Ilmoitusasioissa Irmeli Kaipainen puhui loppukesästä eläkkeelle siirtyvälle Irja Eskeliselle, joka puolestaan kiitti liittoa ja jäsenistöä yhteisestä 35 vuoden matkasta.



KUVAT JOHANNA FRISKBERG

Valkonauhasisaria kahvittemassa kevätkokouksen yhteydessä.



Tytöt Aada (vas.) ja Amanda Heilimo soittavat yhdessä äitinsä Inka Heilimon kanssa.

Lämmin kiitos kokoukseen osallistuneille ja eri tavoin käytännön järjestelyissä auttaneille.

IRJA ESKELINEN



Lappeenrantalaiset Kaarina Piiparinen (vas.) kunnia-kirjansa ja Elli Martikainen kunniamerkkinsä kanssa.



Valkonauhan viulun nykyinen soittaja Melissa Paraczký soittaa yhdessä äitinsä Heidi Tamperin kanssa.



Katri Tasala soittaa ja laulaa.



Liiton varapuheenjohtajat Marjut Ropo-Lyytikäinen (vas.) ja Tarja Heino onnittelevat Eeva Riittistä kunniamerkin kiinnittämisen jälkeen.



Kevätkokouksen puheenjohtaja Irmeli Kaipainen pitää koskettavaa puhetta eläkkeelle jäävälle pääsihteeri Irja Eskeliselle.

Valkonauhaliiton uusi pääsihteeri Inari Varimo esittäytyy jäsenistölle.



# Oulun Kirkkopäivien terveiset

Liitto oli Oulun Valkonauhan vapaaehtoisten kanssa Kirkkopäivillä 20.–21.5. Samana viikonloppuna järjestettiin Oulussa myös Lähetysjuhlat. Tilaisuudet kokosivat järjestäjien mukaan ainakin 6 000 yksittäistä vierasta.

**O**ululaiset olivat valmistautuneet pitkän kevättä Oulun teatterin tiloissa järjestettävälle Kirkkotorille. Jäsenet tekivät talkoilla paperisia suoje-luseneiteitä lahjaksi Kirkkopäivä-kävijöille. Kaulalla tai korvissa pidettäviä korueneiteitä tehtiin myytäväksi valkonauhatyön hyväksi. Jokainen koru oli pakattu kauniiseen lahjapussiin ja sen sisällä oli **Aino-Kyllikin** kauniisti tekstaama teksti ”Olkoon suojanasi siipi enkelin”. Torilla kävijöiden oli mahdollista ostaa Valkonauhan Ruusu- kortteja ja Calla-kortteja. Toripaikalla jaettiin Valkonauha-lehtiä. Lehtiä varat-

tiin noin 500 kappaletta ja ne lähtivät kiinnostuneiden vieraiden matkassa eri puolille maata.

Valkonauhan Kirkkotorin toiminnasta huolehtivat Oulun Valkonauhasta puheenjohtaja **Maritta Pietilä-Holopainen**, **Margit Heikkinen**, **Tarja Vilmi**, liiton varapuheenjohtaja **Tarja Heino**, **Irmele Kaipainen**, **Merja Ylitie** ja **Aino-Kyllikki Hirvonen**. Lisäksi liitosta osallistui **Inari Varimo**, **Taru Koivisto** ja **Irja Eskelinen** sekä varapuheenjohtaja **Marjut Ropo-Lyytikäinen**. Päiville osanot-

tajina osallistui myös **Aune Laitinen** ja **Eeva Riittinen** Mikkelistä. **Timo Koivisto** Limingasta taltioi tapahtumaa kuviksi. Toripaikalla oli liiton uusi esittelytaulu, jonka toteutuksesta vastasi graafinen suunnittelija **Anne Tervahauta**.

Oulun Valkonauha järjesti perjantai-iltana 21.5. Valkonauhan sisartilaisuuden Puistopuutarhurin talossa. Se rakennettiin vuonna 1915 vahvistuvaksi ja haudankaivajan asunnoksi. Talon on suunnitellut lääninarkkitehti **Harald Anders** ja se on kulttuu-



TIMO KOIVISTO

Valkonauhan pöytä Kirkkopäivillä. Pöydän takana **Taru Koivisto** (vas.), **Inari Varimo**, **Margit Heikkinen**, **Irja Eskelinen** ja **Maritta Pietilä-Holopainen**.

rihistoriallisten kohteiden luettelossa.

Tilaisuuteen osallistui 25 Valkonauhan jäsentä. Irmeli Kaipainen, Aino Kyllikki Hirvonen, Tarja Vilmi ja Merja Ylitie olivat päävastuussa tarjoiluista ja koristeluista. Maritta-puheenjohtaja lausui tervetulosanat, Arja Vuori oli valinnut puhuttelevia runoja ohjelmistoonsa ja yhteislauluja säesti Taru Koivisto. Ilta oli monin tavoin tunteellinen ja merkityksellinen. Sain olla myös juhlinnan kohteena, kukkaseppeleellä koristeltuna. Sisaret antoivat minulle ja seuraajalleni Inarille kauniisti soivat savilinnut. Oululaiseen tapaan ohjelmassa oli myös leikkimielinen musiikkivisailu.

IRJA ESKELINEN



TIMO KOIVISTO

Valkonauhasisaria Puistopuutarhurin talossa iloisessa ja hyväntuulisessa tapaamisessa.

Arja Vuori lausui Elsa Partalan tilaisuutta varten kirjoittaman runon

*”Kynnyksellä”*

*Tänään päivän kädet  
pidemmät kuin eilen.  
Tuuli kohisee kohti auringon otsaa,  
riisuu vaatteet,  
sulattaa jalat purojen kylkiin,  
haastaa tyhjät pihlajanoksat  
piirtämään uusia polkuja  
lintujen tulla.  
Kuovin silmistä juoksee  
jään yli kaipaava huuto,  
niin vähän varjoa piiloutua.  
Mullassa kapalon tuoksu.*

*Kevät on uuden alku,  
entinen jää taakse.  
Uusi tie avautuu,  
löytyy aikaa toisille tehtäville,  
toisille asioille,  
niille, jotka usein rakentuvat vanhan,  
lujan ja rakkaan päälle.  
Kun päästää irti, luopuu,  
silloin myös saa.  
Tänään kinokset polvistuvat  
syvään rukoukseen  
hiutuakseen hiljaa pois.  
On vain niin yksinkertaista olla,  
jaksaa tässä valossa.  
Maljakossa helisee  
lähtijälle kiitoslaulu.*



INARIVARIMO

Eläkkeelle jäävä pääsihteeri Irja Eskelinen sai päähänsä kukkaseppeleen Oulun valkonauhasisarten järjestämässä illanvietossa.

## Paikallisyhdistysten kuulumisia

Lappeenrannan Valkonauha päätti monien muiden lappeenrantalaisten tavoin istuttaa keväällä rusokirsikkapuun Lappeen Pappilan vieressä olevaan, muutama vuosi sitten perustettuun Kirsikkapuistoon. Nyt odotellaan, josko siihen jo ensi keväänä puhkeaisi kukkia!

Yhdistys on vierailut korona-aikana päihde-asuntolassa vieden ovelle kahvitarjoilua – mutta tänä vuonna on pitkästä aikaa päästy sisään asti! Heinäkuussa päästiin vierailemaan myös Urheilukadun vanhusten palvelutalolla yhdessä seurakunnan kanssa. Viemisinä oli kahvia, mansikkaleivoksia, seurustelua ja pientä ohjelmaa.

Kuukausikokoukset ovat jatkuneet kesälläkin. Heinäkuun kuukausikokousta vietettiin yhdessä lounaan merkeissä ja elokuussa käytiin katsomassa Oronmyllyn kesäteatterissa ”Hiekkaan piirretty”-esitystä.

Lappeenrannassa kesä on mennyt hyvissä merkeissä ja syksyksi on suunniteltu monia uusia, mukavia tapaamisia ja tapahtumia. Pysy kuulolla!



PIRJO ALATALO

Vasemmalla Päivi Kokkonen lapion varressa, Aune Rauma keskellä ja Kaarina Piiparinen oikealla.

ELLI MARTIKAINEN



Olun Valkonauhan kesäkauden ehdoton kohokohta oli edellisellä aukeamalla kerrotut Kirkkopäivät. Yhdistys kiittää kaikkia Valkonauhan pöydän ääreen pysähtyneitä kirkkopäivävieraita ja etelämästä tulleita valkonauhasisaria lämpimästä yhdessäolosta!



**Mikkelin Valkonauha** järjestää **SEMINAARIN** ja **AVOINTEN OVIENTÄÄN PÄIVÄN** la 12.11.2022 klo 12–16. Seminaarin aiheena on **Löydä paikkasi elämässä ja yhteisössä**. Seminaarissa puhuu kasvatustieteiden maisteri ja Seurakuntaopiston luottamushenkilökoulutuksesta vastaava kouluttaja **Tytti Pietilä**. Lisätietoja seminaarista saa Mikkelistä Aune Laitiselta puh. 044 036 6320 tai liiton toimistolta puh. (09) 1351 268.

**Lappeenrannan Valkonauha** järjestää **SEMINAARIN** la 26.11.2022 klo 11–14 aiheella **Tietoinen läsnäolo ja armollisuus itseä kohtaan apuna arjessa ja elämän myrskyissä**. Seminaarissa psykologi (PsM) ja mindfulness-tunnetaitovalmentaja **Sanni Saarimäki** alustaa itsemyötätunnon (eli armollisuuden itseä kohtaan) merkityksestä tässä kiirettä, suoriutumista ja epävarmuutta sisältävässä elämässämme, jossa on usein vaikeaa pysähtyä.

Seminaari järjestetään **Lappeenrannan kirkon alasalissa**, osoitteessa Mannerheiminkatu 1, Lappeenranta. **Ilmoittautuminen to 24.11.2022 mennessä** joko Lappeenrannan Valkonauhan sihteerille Elli Martikaiselle puh. 040 502 3172 tai liiton toimistoon puh. (09) 1351 268.

Tilaisuudessa on kahvitarjoilu ja vapaaehtoinen kahviraha. Muuten tilaisuus on maksuton.

Seminaarit järjestetään yhteistyössä paikallisyhdistysten, Suomen Valkonauhaliiton ja STEP-opintokeskuksen kanssa.



# Syyspäivä ja syyskokous

## Backbyn kartanossa Espoossa 22.-23.10.2022

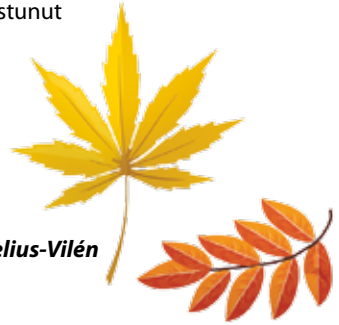
### Yhdessä yhteisessä yhdistyksessä

Kokoonnumme tänä syksynä Suomen Valkonauhaliiton syysneuvottelupäiville ja syyskokoukseen **Backbyn kartanoon Espooseen** (ent. Kaisankoti) osoitteeseen Bodomintie 37, 02740 Espoo. Käytössämme on koko viikonlopun ajan yhteisissä kokoontumisissamme kokoustila Vilpola. Lauantain teeman työskentelyä johtaa järjestöjen kehittämiseen erikoistunut kouluttaja, tietokirjailija **Kari Loimu**.

#### Päivien ohjelma

##### LAUANTAI 22.10.2022:

- Klo 10:00 Yhteiskuljetus lähtee Helsingistä  
Klo 10:45 Saapuminen Backbyn kartanoon  
Klo 11:00 Lounas noutopöydästä  
Klo 12:15 Avaspuheenvuoro, puheenjohtaja **Sinikka Ervelius-Vilén**  
Klo 12:30 Päivän teeman käsittely alkaa, **Kari Loimu**  
Klo 14:30 Iltapäiväkahvi ja majoittuminen  
Klo 15:30 Teeman käsittely jatkuu, **Kari Loimu**  
Klo 17:00 Kotiruokapäivällinen  
Sauna lämpiää molempina päivinä klo 8.00–11.30 ja klo 16.00–20.30  
Allasosasto käytössä klo 7.30–20.30  
Iltapala  
Yhteistä seurustelua ja iltaojelmaa



##### SUNNUNTAI 23.10.2022:

- Klo 7:30–9:30 Aamiainen kartanon noutopöydästä  
Klo 10:00 Jumalanpalvelus, pappi **Inari Varimo** ja kanttori **Sari Rautio, Usko ja epäusko**  
Klo 11:00 Lounas noutopöydästä  
Huoneiden luovutus klo 12 mennessä  
Klo 12:00 Sääntömääräinen jäsenkokous, jossa käsitellään syyskokoukselle kuuluvat sääntömääräiset asiat  
Klo 14:00 Kokouskahvit, kotimatalle valmistautuminen  
Klo 14:30 Yhteiskuljetus Helsinkiin lähtee

Päivien osallistumismaksu on täysihoidolla 2 hengen huoneessa 122 euroa henkilöltä (sisältäen yhteiskuljetuksen bussilla Helsinki-Espoo-Helsinki). Osallistumismaksu on täysihoidolla 1 hengen huoneessa 152 euroa henkilöltä (sisältäen yhteiskuljetuksen bussilla Helsinki-Espoo-Helsinki).

Kokouspaikalle järjestetään yhteiskuljetus Packalén Bus -yhtiön bussilla. Bussi lähtee Helsingistä, Fennian talon edestä Mikonkadulta lauantaina 22.10. kello 10. Paluu samaan paikkaan sunnuntaina 23.10. kello 15.30 mennessä.

**Ilmoittautumiset** liiton toimistoon 4.10.2022 mennessä: [nina.hurtamo@suomenvalkonauhaliitto.fi](mailto:nina.hurtamo@suomenvalkonauhaliitto.fi) tai P. 09 1351 268.

Mukana syyspäivillä hallitus puheenjohtaja **Sinikka Ervelius-Vilénin** johdolla, pääsihteeri **Inari Varimo** ja toimistos sihteeri **Nina Hurtamo**. Tervetuloa kanssamme viettämään yhteistä viikonloppua!

#### KOKOUSKUTSU

Suomen Valkonauhaliitto – Förbundet Vita Bandet i Finland ry:n sääntömääräinen syyskokous on **sunnuntaina 23.10.2022 alkaen klo 12** Backbyn kartanossa Espoossa, Bodomintie 37, 02740 Espoo.

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

Tervetuloa kokoukseen!

Hallitus

# Vapaaehtoistyötä sukupolvien ketjussa

Irja Eskelinen välitti meille toiveen, että me neljä sisarta kertoisimme taustoistamme toimia vapaaehtoistyössä. Me aloimme pohtia syvällisemmin, mihin halumme tehdä vapaaehtoistyötä pohjautuu.

**O**ulun yliopistossa on tehty uraauurtavaa tutkimusta myötätunnosta. Tutkimusta vetävän psykologian professori **Mirka Hintsasen** mukaan myötätunto on ihmisen pysyvä persoonallisuuden piirre, jolla on oma geneettinen taustansa. Se on siis peritty piirre. Toisaalta geenien ja ympäristön vaikutukset kietoutuvat toisiinsa, eikä niitä voi oikein erottaa toisistaan. On varmaa, että ympäristö vaikuttaa gee-

KUVAT IRMELI KAIPISEN KOTIARKISTO



**Morsiuspari Edward ja Hilma Auroora Pollari, isovanhemmat äidin suvun puolelta**

neihin ja myös myötätuntoon. Hänen mukaansa arkielämän kannalta ensimmäinen askel oman myötätunnon kehittämiseen on huomata toisen kärsimys. Myötätunto on yhteiskunnallisesti tärkeä asia. Se lisää ihmisten välis-

tä yhteisymmärrystä kaikista eroista ja eriävistä tavoitteista huolimatta. Mielenkiintoista on, että myötätunnolla on ihmisiin myös positiivisia terveysvaikutuksia. Omissa pohdinnoissamme ihmisen kyky myötätuntoon saattaisi olla yksi syy, miksi ihmiset ovat mukana hyväntekeväisyysjärjestöissä. Miettessämmme omaa historiaamme tutkimusgeenien ja ympäristön vaikutuksista myötätuntoon voinee myös osaltaan selittää haluamme toimia vapaaehtoistyössä.

Isovanhempamme **Katri Valpuri** (1881–1942) ja **Frans** (1869–1940) **Belt** asuivat Oulussa. Heillä oli iso talo Kirkkokadulla, jossa oli 15 vuokra-asuntoa. Fransin ammatina mainitaankin olevan ”talollinen”. He olivat tunnettuja hyväntekijöitä. Heillä kävi viikoittain vähävaraisia ha-



**Katri ja Frans Belt, isän puolen  
suvun isovanhemmat**

kemassa ruoka-apua. Kiinteistössä oli myös yleinen sauna. Jos perheellä ei ollut rahaa saunamaksuun, siitä ei tarvinnut kantaa huolta. Mummu antoi vielä kotiin viemisinä leivontapäivän lämpimäisiä. Olemme jälkepäin saaneet tietää, että he olivat kustantaneet talon asukkaalle hautajaiset, koska omaisilla ei ollut siihen mahdollisuutta. Suruksemme emme ole tavanneet isovanhempiamme, mutta olemme kuulleet oma-kohtaisia kokemuksia heidän myötätunnostaan ja hyvyydestään.

Isovanhempiemme arvomaailma näyttää periytyneen vanhempiemme äiti **Mai-  
ren** (1918–2002) ja isä **Toi-  
von** (1912–1991) elämään. Äitimme ollessa neljävuotias hänen isänsä kuoli ja kaksi vuotta myöhemmin hänen äitinsä menehtyi. Kuolinsyi-

nä oli tuberkuloosi, joka levisi Suomessa 1900-luvun alussa ja surmasi vuodessa yli 10 000 ihmistä. Kahdeksanvuotiaana äiti menetti ainoan sisaruksensa, **Sulo**-veljen, joka kuoli umpisuolen puhkeamiseen. Nämä äidin lapsuuden menetykset varmasti vaikuttivat siihen, että perhe oli hänelle erittäin tärkeä.

Viiden sotavuoden jälkeen isä alkoi rakentaa perheellemme rintamamiestaloa Karjasillalle. Hän toimi rakentajien puheenjohtajana ja yhdyshenkilönä. Naapurin viisilapsisen perheen isä kuoli kesken talonsa rakentamisen ja isämme ystävänsä kanssa auttoi perhettä rakentamalla talon valmiiksi. Vuonna 2009 Karjasilta valittiin Suomen parhaaksi asuinalueeksi.

Sodan jälkeen kaikesta oli puutetta. Mieliimme on jää-

nyt joulunaikaan äidin lähettämät lahjapaketit rajaseudun lapsille. Hänellä oli tapana myös viedä jouluomenia ja karamelleja lastenkotiin elämänsä viimeisiin vuosiin asti.

Vanhempamme liittyivät 1960-luvulla Mäntykoti ry:n toimintaan. Sääntöjen mukaan ”yhdistyksen tarkoituksena on hankkia vähävaraisille vanhuksille aineellista ja henkistä sekä lääkinällistä apua. Hankkia heille asuntoja rakentamalla ja ylläpitämällä vanhojenkoteja.” Isä toimi rakennustoimikunnan varapuheenjohtajana ja äiti yhdistyksen johtokunnassa, josta sihteerinä 1964–1969 ja puheenjohtajana 1969–1988. Koti vihittiin käyttöön 30.12.1962. Ainainen rahapula loi leimansa toimintaan ja se pakotti ”kerjuulle” yrityksiin ja liikelaitoksiin. Äitimme muistelmissa hän kertoo, että hän



**Maire ja Toivo Belt**



**Beltin perheen työt kesämeikoissaan**

pääasiassa teki näitä ”kerjuureissuja”. Mäntykotia kohtaan oli ymmärtäväinen ilmapiiri ja yritykset olivat avokätisiä ja ystävällisiä ja tiesivät, että toimitaan hyvän asian puolesta. Usein jouduttiin neuvontapitoon myös kaupungin päätäjien kanssa. Isä auttoi talon pienissä korjaustarpeissa. Puheenjohtajan työ oli äidin mukaan ”joka paikan höylän hommaa”. Välillä joutui toimimaan muurarin apurina, pyykkärinä ja jopa yövalvojana. Kun asukkaille järjestettiin ohjelmaa, mukana esiintymässä olivat omat lapset ja myöhemmin lapsenlapsiakin.

Tämä vapaaehtoistyö oli täysin palkatonta. Äiti sanoi: ”Mäntykodissa tekemäni työ on ollut minulle erittäin suuriarvoista. Siihen käyttämäni aika ei ole mennyt hukkaan, olen saanut enemmän kuin olen antanut.” Äiti jäi pois Mäntykodin toiminnasta

saatuaan ensin järjestykseen tulevan talon peruskorjauksen rahoituksen. Hän halusi keskittyä viettämään vanhuudenpäiviä yhdessä isäme kanssa.

**Aino-Kyllikki** sisaremmeni toimi myöhemmin Mäntykodin johtokunnassa noin kymmenen vuoden ajan.

**Maija-Liisa** on mukana Pelastakaa Lapset ry:ssä, jossa vuoteen 2007 asti toimi puheenjohtajana yhteensä 12 vuotta. Vuodesta 2008 alkaen hän on opettanut suomen kieltä maahanmuuttajille.

**Tarja** koki Punaisen Ristin työn läheiseksi. Hän toimi Oulun SPR:n naisvaliokunnassa, joka keräsi varoja hyväntekeväisyyteen.

**Irmeli** on ollut mukana vapaaehtoisena Säätiö Oulun Vanhainkoti – De Gamlas Hem i Uleåborgin hallituksessa noin 30 vuotta ja on edelleen. Hän toimii Valko-

nauhasäätiön puheenjohtajana. Suomen Valkonauhaliiton hallituksessa hän toimi täydet kaudet, joista puheenjohtajana vuodet 2007–2012. Vanhin sisarista on toiminut aktiivisesti Sotilaskotisisarena.

Me sisarukset olemme löytäneet yhteisen vapaaehtoistoiminnan myös valkonauhasisarina, Maija-Liisa Helsingissä 15 vuotta, Tarja 13 vuotta, Irmeli 30 vuotta ja Aino-Kyllikki 25 vuotta Oulussa. Koemme, että isovanhemmiltamme ja vanhemmiltamme perityt arvot toteutuvat Valkonauhan toiminnassa. Yhdessä työtä tehden saamme iloa, ystävyyttä ja merkitystä elämäämme. Kukaan meistä ei pärjää yksin, tarvitsemme toisiamme.

**IRMELI KAIPAINEN  
AINO-KYLLIKKI HIRVONEN  
MAIJA-LIISA MÄKELÄINEN  
TARJA VILMI**

A photograph of a garden scene. In the foreground, there are several large, vibrant pink roses. In the background, a wooden chair with a green, yellow, and red plaid cushion is visible, surrounded by lush green foliage. The overall atmosphere is peaceful and natural.

ANNELI KAHILAINEN-NISKANEN

# Kokemuksia Valkonauhan TERAPIATYÖSTÄ

**O**len toiminut Suomen Valkonauhaliiton yksilöterapeuttina reilun 6 vuoden ajan tavaten viikossa 4–6 asiakasta. Psykoterapiasuuntaukseltani olen kriisi- ja traumapsykoterapeutti. Valmistuin vuonna 2005 silloisesta Psykoterapiataitojen Instituutista.

Tässä artikkelissa tuon esille omaa taustaani siitä miksi olen hakeutunut tälle alalle, ja mitä se on merkinnyt minulle työnä sekä kerron yleisnäkemystsiä terapiasta.

Kiinnostukseni juontaa 1960-luvulle, jolloin perhepiirissä läheinen henkilö sairastui vakavasti psyykkisesti. Pohdin silloin nuorena tyttönä mikä voisi tuoda apua hänen ongelmiinsa. Hakeuduin mielisairaanhoidajakoulutukseen ja silloin elettiin aikaa, jolloin psyykkisesti sairastuneiden hoito oli pääsääntöisesti sairaalahoitoa. Yksilöterapia oli tuolloin vielä vain harvoille sairastuneille mahdollista ja enimmäkseen psykoanalyttisesti painottunutta.

Työskentelin pitkään Helsingin kaupungin Opiskelijaterveydenhuollossa terveydenhoitajana, jolloin näin 1990-luvun laman vaikutukset opiskelijoihin. Heidän

psyykkinen oirehtimisensa herätti ajatuksen siitä, että tarvitsin lisäkoulutusta pystyäkseen auttamaan opiskelijoita heidän psyykkisissä vaikeuksissaan. Päivätyöni ohessa kouluttauduin psykoterapeutiksi. Sovin työnantajani kanssa, että terveydenhoitajan työni ohessa otin vastaan osa-aikaisesti oirehtivia opiskelijoita myös muista oppilaitoksista. Eläkkeelle siirryttyäni jatkoin yksilövastaanottoa aikuisikäisille asiakkaille muutaman vuoden ajan.

Hakeuduin vuonna 2016 Suomen Valkonauhaliittoon palkkiotoimiseksi tuntiöntekijäksi. Siirtyminen työskentelemään lyhytterapian menetelmin tutustuminen vei aikansa, sillä olin aiemmin tehnyt useamman vuoden kestoisia KELA-terapiaa. Alkuun olin ymmälläni, miten 10 asiakastapaamisen määrällä voisni saada mitään aikaan. Varsinkin kun useimmilla Valkonauhan asiakkailla ongelmat tuntuivat vievän pitkälle heidän historiaansa, aina lapsuuteen saakka.

En halunnut hylätä minuun vaikutuksen tehnyttä psykodynaamista näkemystä kiintymyssuhteiden vaikutuksesta myöhempään elämään. Halusin tuoda asiakkaille ymmärrettäväksi varhaisen ajan

vaikutukset, jotta he itseymmärryksen kautta voisivat rakentaa uutta suuntaa tulevaisuudelleen.

Havaitsin, että työskentelymme avulla monille asiakkaistani avautui itseymmärryksen maailma. Sen mahdollisti psykoedukatiivinen työotteeni. Terapeutina pidän koko ajan mielessäni, ettei näin lyhyessä ajassa (enintään 10 asiakaskäyntiä) voi mennä liian syvälle.

Teen työtäni suhteellisen aktiivisena toimijana ja satsaan läsnäoloon voimakkaasti. Kahden ihmisen kohtaaminen terapiaistunnossa on läsnäoloa aidoimmillaan. Siinä jaetaan apua hakevan ihmisen kärsimys, jossa mielestäni ihmisyyttä kohdataan keskeisimmillään. Terapeutin lähestymistapoina ovat toisen ihmisen kunnioitus, hyväksyminen, kiinnostus, kuuntelu ja toiveikkaus sekä empaattisuus. Myös luottamus siihen, että yhdessä asioiden tutkimisen seurauksena asiakas löytää kärsimyksensä alkulähteille.

Tavoitteena olisi näkemys siitä, että asiakas kykenisi ottamaan elämänsä ohjat käsiinsä terapian päättyessä tai saisi ainakin paremman voinnin siemenet tulevaisuutensa maaperään. Terapeutti on yhteisen terapiamatkan aikana ikään kuin matkaopas, joka herättelee asiakkaan tutustumaan itseensä ja historiaansa ja auttaa häntä löytämään vähitellen elämäänsä uuden suunnan.

Ammattiini liittyen on joitakin erityisiä sanontoja jäänyt mieleeni. ”Houkuttella asiakas jälleen elämälle” ja ”Kyllin lähellä – riittävän kaukana”. Ensimmäinen sanonta ilmaisee kauniisti sen, kuinka äiti hoivatessaan vauvaa, herättää tai houkuttelee tätä elämän ihanuuksiin. Saman voi mukailleen kokea terapeutin ja asiakkaan yhteistyössä parhaimmillaan.

Toinen ilmaisu liittyy terapeutin objektivisuuden säilyttämiseen. Terapeutti on

asiakaskontaktissaan tuntevana läsnä, mutta siten ettei kadota turvallista aikuisuuttaan ja kykenee näkemään asiakkaan tilanteen riittävän ulkopuolisena.

Terapeutin työ on hyvin haastavaa eikä täydelliseksi terapeutiksi valmistu koskaan. Samalla se on tämän ammatin mielenkiintoisimpia puolia. Koen olevani etuoikeutettu voidessani tehdä tätä vaativaa työtä. Jokainen asiakas on yksilö omine vaikeuksineen, vahvuuksineen, reagoitintapoineen, persoonallisuuksineen, taustoineen, ilmaisuineen jne.

Terapia-aika on yhteinen tutkimusmatka, jonka aikana pyritään löytämään olennaiset askelmerkit asiakkaan elämään. Asiakkaalla olisi hyvä olla uskallusta kiinnostua itsestään, luottaa terapeuttiin sekä heittäytymiskykyä tutkimaan yhdessä terapeutin kanssa omia vaikeuksiaan ja etsimään uutta tietä niiden lävitse.

Terapiassa voin kohdata ihmisen aidoimmillaan ja monesti myös paljaimmillaan ilman ”Small talkia”. Yksi ihmisyyden perusasioista voisi olla se, ettemme vuorovaikutuksessa kadota itseämme kaikenlaisten roolien ja ”kuorruksen” taakse.

Psykoterapeutin ammatti sisällöllisesti kehittyy mielestäni suurin askelin. Kentällä toimivat terapeutit haluavat kehittyä, tutkimustyö on vireää, uusia menetelmiä kehitetään ja sovelletaan yhä enemmän. Myös eri terapiasuuntauksien väliset erot ovat kaventuneet. Nykyisin nähdään eri suuntausten hyödylliset puolet rikkautena ja niitä voi käyttää asiakastyössään, kunhan on ensiksi niihin perusteellisesti tutustunut.

Terapeutin on pidettävä huolta itsestään ja ammattitaidostaan. Halu hakeutua ja mahdollisuus päästä ammattitaitoa ylläpitävään ja kehittävään koulutukseen ko-

ko työuran ajan on mielestäni oleellisen tärkeää.

Pohjana on koulutuksen aikana tai sitä ennen käyty oma terapia. Sen päämääränä on tukea terapeutin objektivisuutta asiakassuhteissa. Toivottavaa on, että tuleva terapeutti pystyisi käymään läpi menneisyytensä ja nykyisyytensä sellaisen seulan lävitse, ettei sitä tarvitse tehdä asiakkaan kanssa ja kustannuksella.

Työnohjaus on erityisen tärkeä työmuoto, joka tukee ammattilaisen työtä koko työuran ajan olisi se sitten toteutettuna ryhmämuotoisesti tai yksilöohjauksena. Siinä voi kokeneemman työntekijän avulla saada erilaista ja uutta näkemystä asiakassuhteisiinsa.

Minkälaisella asiakastapaamisten määrällä terapeutti pystyy työtään tekemään, on paljolti yksilökohtainen kysymys. On tärkeää, että terapeutti osaisi hahmottaa oman jaksamisensa rajat. Vapaa-ajan käyttö, virkistyminen, irrottautuminen työstä ja uusien voimavarojen löytäminen ovat olennaisia työssä jaksamisessa. Omakohtaisesti pidän tärkeänä riittäviä hyviä, läheisiä sosiaalisia suhteita, ulkoilua, luontoa, eläimiä ja kulttuuritapahtumia. Olen purjehtinut 44 vuotta Suomenlahdella ja Itämerellä. Minulle merellä oleminen on hyvä tapa irrottautua.

Toivoisin myöskin, että terapeuteilla olisi mahdollisuus oman kriisin tai elämän vaikeuksien kohdatessa pysähtyä itsensä äärelle, pitää lomaa, vapaata tai pitää kynnyistä matalalla hakeutua itse tällöin kollegansa paikkeille.

Lopetan tämän kirjoituksen minuun erityisen vaikutuksen tehneeseen **Pehr Charpentierin** Motto-ajatteluun, johon mielestäni kiteytyy onnistuneen terapian sisältö.



*Kirjoittaja on kriisi- ja trauma-psykoterapeutti.*

*//Kärsimyksen hetkellä voit paeta –  
välttääksesi  
tai pysähtyä –  
ymmärtääksesi sen.  
Jos pysähdyt tutkimaan tilannetta ja tilaasi  
ne jäsenyivät ja oivallat totuuden  
itsestäsi  
ihmissuhteistasi ja  
kärsimyksestäsi.  
Totuus vapauttaa sinut  
kärsimyksen pelosta ja  
rohkaisee sinua kohtaamaan  
sen yhä uudestaan ja uudestaan  
kunnes jonakin päivänä  
päädyt kärsimyksen alkulähteelle  
– löydät käsikirjoituksesi,  
elämänsuunnitelmasi,  
jonka vanhempiesi uskomukset  
ja sinun lapsenpäätöksesi  
ovat rakentaneet.  
Oivaltaessasi käsikirjoituksesi  
olet vapaa tekemään uuden  
tai jäämään vanhaan.  
Joka tapauksessa voit antaa anteeksi  
vanhemillesi ja  
hyväksyä itsesi  
sellaisena kuin olet.  
Mutta hyväksyessäsi itsesi  
saat varaa rakastaa toista  
ja rakastaessasi häntä  
huomaat olevasi  
– onnellinen.”*

# Valkonauha mukana Lottamuseon *Hiljainen kansa* -näyttelyssä

Osa taiteilija Reijo Kelan tuhatpäisestä Hiljainen kansa -installaatiosta saapui suomussalmelaiselta pelloilta Tuusulan Rantatielle, Lottamuseon puutarhaan. Rauhallinen, noin 70 hahmoa sisältävä turvepäiden joukko sai kesäasuja ja -identiteettejä Lotta Svärd Säätiön ja sen omistaman Lottamuseon yhteistyökumppaneilta.

”Oli suuri ilo ja kunnia saada taiteilija **Kela** ja hänen kansansa vierailulle Syvärantaan”, luonnehti Lottamuseon johtaja **Saija Ylitalo**. ”Tässä kummallisessa ajassa tarvitsemme toisiamme yhdistäviä, vaikuttavia, ilahduttavia ja ajatuksia herättäviä kokemuksia – tämä näyttely on ollut kaikkea sitä.”

*Hiljainen kansa* -näyttely on osa Lotta Svärd Säätiön uuden strategian toteuttamista. Säätiön tarkoitus on edelleen vaalia lottaperinteitä ja avustaa naisten koulutusta toimintaan kriisi-



KUVAT NINA HURTAMO





lanteissa, mutta myös ottaa entistä aktiivisempi rooli yhteiskunnallisena toimijana. Lotat ovat toivoneet, että säätiö tekisi yhteistyötä erityisesti lapsia ja nuoria auttavien tahojen kanssa.

”Siksi kutsuimme mukaan eri tahoja pukemaan Hiljaisen kansan hahmoja”, kertoi Ylitalo.

Hiljainen kansa houkutteli kaikenikäisiä museovieraita. Näyttelyyn sai tutustua elokuun loppuun asti maksutta ja kansan sekaan oli lupa mennä kävelemään. Hahmon selkämyksessä oleva lappu kertoi hahmon nimen ja pukijatähon.

Suomen Valkonauhaliiton puke- ma hahmo kuvasi valkonauhasisarta matkalla *Äidin Päivä* -toimistoon.

*Äidin Päivä* oli juhlaulkaisu, jolla kerättiin varoja valkonauhatyölle. Se ilmestyi äitiensä päivän tienoilta. Sen levikki oli korkeimmillaan vuonna 1944 jopa 45 000 kappaletta. Juhla-lehti ilmestyi vuosina 1929–1975.

**IRJA ESKELINEN**

*Lisää tietoa ja kuvia näyttelystä löydät osoitteesta [lottamuseo.fi](http://lottamuseo.fi).*



**Toimistosihteeri Nina Hurtamo kävi pukemassa valkonauhasisaren Hiljainen kansa -näyttelyyn.**

MATTI SALOMÄKI

# Kiitos!

**T**uo pieni sana on ensimmäisiä sanoja, joita lapselle opetetaan. Aina kun saa jotain, on kohteliasta kiittää.

”Muistitkos kiittää”, sanotaan usein lapselle. Sama kehotus tulee vastaan monille tutussa psalmissa 103: *”Kiitä Herraa, minun sieluni, ja kaikki, mitä minussa on, hänen pyhää nimeänsä. Kiitä Herraa, minun sieluni, äläkä unohda, mitä hyvää hän on sinulle tehnyt.”* Aivan kuin Taivaallinen Isämme kysyisi meiltä: ”Muistitkos kiittää?”

Psalmi on otsikoitu ”Armollisen Jumalan ylistys” ja siinä kerrotaan moniakin kiitoksen aiheita, joista voimme Jumalaamme kiittää: syntien anteeksiantamus, parantuminen sairauksista, erilaiset elämän tarpeet, Jumalan lapeus ja armollisuus, armon suuruus ja loppumattomuus ja niin edelleen. Vähän samaan tapaan **Luther** selittää *Isä meidän* -rukousta ja sen pyyntöä jokapäiväisestä leivästä. Kiitoksen aihetta on muun muassa: ruoka, juoma, vaatteet, kengät, koti, pelto, karja, raha, omaisuus, kelpo aviopuoliso, kunnolliset lapset, kunnollinen palvelusväki, kunnolliset ja luotettavat esimiehet, hyvä hallitus, suotuisat säät, rauha, terveys, järjestyks, kunnia, hyvät ystävät, luotettavat

naapurit ja muu sellainen. Siitä voi jokainen löytää ainakin jotain kiitoksen aiheita!

Kun elämä näyttää synkempää puolta, voi kiitos jäädä lausumatta. Samoin voi käydä, jos elämässä menee muuten niin lujaa, ettei ole aikaa pysähtyä ja ajatella, ettei kaikki olekaan itsestään selvää. Usein kiitos herää vasta, kun menettää jotain tärkeätä. Moni on kokenut, että uskon lahja avasi silmät näkemään maailmaa aivan uudella tavalla ja olemaan kiitollinen pienistäkin asioista.

Monille rakkaassa virressä, jota lauletaan niin surun kuin ilon juhlissa, kiitetään elämästä laajasti:

*”Kiitos sulle jokaisesta elämäni hetkestä. Kiitos päivän paistehesta niin kuin pimeydestä. Kiitos sulle taisteiluista, rististäkin, Jumalain. Kiitos, että aina muistat, autat mua tuskissain. Kiitos sulle kukkasista, jotka teilläin kukoisti. Kiitos myöskin ohdakkeista, jotka mua haavoitti.”* (Virsi 341.) Miksi kiittää myös pimeydestä ja kärsimyksestä? Tuollainen asenne ei tunnu loogiselta. Mutta siinä heijastuu syvä luottamus Jumalaan ja siihen, että koko elämä on hänen käsissään. Häneltä saa ottaa



INARIVARIIMO



vastaan kaiken ja ajallaan pimeydellekin tulee tarkoitus. Kristus kulkee kanssasi kaikki päivät, niinhän hän lähtiessään lupasi. Miksi ei myös silloin, kun on syksyn synkät hetket tai yön pimeys.

Paavali on hyvä esimerkki kiitollisesta ihmisestä. Tuo asenne kumpuaa vaikkapa vankilasta kirjoitetusta Filippiäiskirjeestä tai kun hän sanoo, että *”riemuitsemme jopa ahdingoista, sillä tiedämme, että ahdinko saa aikaan kestävyyttä, kestävyys auttaa selviytymään koetuksessa ja koetuksesta selviytyminen antaa toivoa”* (Room. 5). Jumala antaa rauha ja ilon, joka ei ole riippuvainen siitä, mitä elämässä tapahtuu. Kaikki on Jumalan kädessä. Siksi on hyvä vain kiittää!

Kiitoksen aihe on myös Valkonauha-liiton työ. Sitä on nimetty järjestäytyneeksi äidinrakkaudeksi. Raamatussa sanotaan, että me rakastamme, sillä Jumala on ensin rakastanut meitä. Tämän rakkauden heijastumaa on kaikki se työ, missä autetaan toisia ihmisiä riippumatta heidän puutteistaan, vioistaan ja lankeemuksistaan tai muista piirteistä. Näin Jumalan valtakunta vaikuttaa keskellämme ja rakkaus tekee hyvää toisille ilman vaa-

timuksia. Jumala tätäkin työtä siunatkoon!



*Kirjoittaja on  
Lapuan hiippakunnan piispa.*

# Alli Paasikivi

## sosiaalialan yhdistysten tukijana

**A**lli Paasikivi (1879–1960) edisti kansalaisyhteiskunnan vapaaehtoista sosiaalityötä **J. K. Paasikiven** puolisona. Se oli erityisen merkittävää sodan jälkeen 1940- ja 1950-luvuilla sodan aiheuttaman puutteen keskellä. Paasikiven presidenttikaudella 1946–1956 elettiin vaaran vuosia, solmittiin YYA-sopimus Neuvostoliiton kanssa, maksettiin sotakorvauksia, järjestettiin olympialaiset, kehitettiin sosiaalilainsäädäntöä ja lastensuojelua sekä hoidettiin sodasta kärsineiden kansanryhmien ruumiillisia, aineellisia ja henkisiä haavoja. Ongelmia siis riitti.

### **Virkanaisesta edustusrouvaksi**

Alli Paasikivi oli helsinkiläisen suutarin opinhaluinen tytär, joka päätyi pankkivirkailijaksi noin 30 vuoden ajaksi. Hän kuului 1800-luvulla syntyneisiin naisiin, jotka saivat jonkin verran koulutusta ja päätyivät erilaisiin toimistotöihin. Hän eli naimattomana Helsingissä ja oli työnantajansa, Kan-

sallis-Osake-Pankin tavoin suomenmielinen.

Erossa ollessaan puoliset kirjoittivat toisilleen ensin joka päivä ja puhelinyhteyksien parannuttua joka toinen päivä ja soittelivat joka toinen päivä. Alli Paasikivi lähetti omaisilleen myös postikortteja matkoiltaan. Kirjeiden ja korttien avulla päästään lähelle Alli Paasikiven ajatuksia ja tekoja. Jotain voi päätellä myös siitä, mitä hänen johtamissaan säätiöissä päätettiin. Pöytäkirjojen ja avustuspäätösten rivienvälit ovat täynnä tarinaa hänen suosimistaan avustuskohteista.

Alli Paasikiven oma työura päättyi 1934, kun hän solmi avioliiton pankinjohtaja J.K. Paasikiven kanssa. Odotetun mukavan eläkeläiselämän sijaan vastassa oli vaikeita aikoja ärtyneen miehen rinnalla. J. K. Paasikivi lähetettiin 1936 Tukholmaan Suomen lähettilääksi. Pariskuntaa arvostettiin Ruotsin poliittisen eliitin ja diplomaattikunnan keskuudessa, mutta ”turvatakuuta” Suomi ei saa-

MANNEHEIMIN LASTENSUOJELUJLITON KUVAKOKOELMA.





**Mannerheimin Lastensuojelu-  
liiton varainkeräyskampanjan  
avauksessa 1955.**

nut. Talvisodan aikana J. K. Paasikivi oli valtioneuvoston jäsen ja välirauhan aikana Moskovassa lähettiläänä. Alli Paasikivi harjaantui edustustehtäviin, koska hän opetti systemaattisesti kutsujen organisoimista eikä puolison roolia ihmetelty. Alli Paasikivi ei myöskään marssinut naisasia-liikkeen riveissä – kuten moni hänen ikätoverinsa teki.

Alli-rouvalle muotoutui portinvartijan rooli aviomiehen ja muun maailman väliin. Se korostui J.K. Paasikiven ministerikausina 1939–1940 ja 1944–1946. Säästääkseen miehensä hermoja Alli-rouva vastasi puhelimeen päivin ja öin sekä avasi pääministerin postia. Hän päätti, mitkä asiat vietiin J.K. Paasikivelle ja mitkä ohjattiin muiden hoidettavaksi. Myös perheen raha-asiat olivat Alli-puolison hallinnassa. Senhän hän osasi entisenä pankkineitinä.

Alli Paasikivi oli kova vallankäyttäjä ilman virkavastuuta. Hän ei kommentoinut politiikkaa muiden läsnä ollessa, vaikka presidentti kuunteli vaimoaan yksityisesti. Puolisoiden välit olivat hyvät eikä presidentti huutanut Allille siten kuin muille. Alli Paasikivi aloitti koulu-



**Rouva Alli Paasikivi ja presidentti Juho Kusti Paasikivi.**

lais- ja nuorisoryhmien mehukestit Presidentinlinnassa.

Alli Paasikivi itse vaikutti sosiaalialalla. Hän keskittyi lastensuojeluun ja sodasta kärsineiden auttamiseen. Sodan jälkeen Suomessa oli monia lapsiryhmiä, jotka tarvitsivat huomiota. Tällaisia olivat esimerkiksi sotaorvot, Ruotsissa olleet sotilapset, evakkolapset ja Lapin sodan jäljiltä yksin jääneet lapset. Alli vaikutti myös sotasokeiden ammattikoulutuksen edistämiseen.

### Lastensuojelun tukija

Maassa oli useita lastensuojelujärjestöjä, kuten Pelastakaa Lapset ja Mannerheimin Lastensuojeluliitto, joiden toimintaa Alli Paasikivi edisti keulakuvana. Hän osallistui Linnanmäkeä ylläpitävän Lasten Päivän Säätiön perustamiseen. Erityiset ansiot hänellä oli Lastentautien Tutkimussäätiön ja Alli Paasikiven Säätiön perustamisessa.

Lastentautien Tutkimussäätiö sai alkunsa 1947 **Arvo Ylpön** 60-vuotiskera-

yksestä, jota Alli Paasikivikin organiso. Se kasvoi pian merkittäväksi tutkimuksen rahoittajaksi Alli Paasikiven tarmokkaan varainkeräyksen tuloksena. Säätiön avulla pediatrian tutkimus kohosi Suomessa korkealle kansainväliselle tasolle.

Alli Paasikiven Säätiö perustettiin Lotta Svärd -järjestöltä takavarikoituilla varoilla. Käytiin katkera taistelu siitä, kuka saa isännättömät rahat. Lopulta niistä muodostettiin yksityinen sää-

tiö, johon Alli Paasikiveä pyydettiin antamaan nimensä. Paasikiven nimi oli suoja vasemmiston kritiikiltä, koska oli selvää, että Neuvostoliitto luotti presidenttiimme eikä häntä vastaan noussut vasemmisto eikä oikeisto.

Alli Paasikiven Säätiön avustuskohteenä oli laaja skaala hyviä tarkoituksellisia kuten kansalaiskunnan ja sosiaalisen vastuuntunnon kohottaminen, puutteessa olevien auttaminen, asunto-olojen edistäminen, lasten ja nuorten huolto, ammattikasvatus ja valistustyö. Näin voitiin apurahat kohdistaa vapaasti aina ajankohtaisiin hankkeisiin. Tukea jaettiin niin Mar-toille ja maatalousnaisille, partiolaisille ja lastensuojelujärjestöille, sotainvalideille, tutkijoille kuin tutkimushankkeillekin.

Alli Paasikivi auttoi molempien säätiöiden varainkeruuta siten, että Presidentinlinnassa pidettiin infotilaisuuksia. Toimittajat tulivat sinne mielellään ja siten saatiin säätiöille sekä julkisuutta että lahjoituksia.

## Murroskauden edustusrouva

Alli Paasikiven sukupolvi eli murroskaudella. Vanhasta maailmasta oli edustusrouvan imago ja oman virallisen aseman puute. Hänelle oli tarjolla järjestöjen ja tapahtumien suojeleminen ja avaaminen sekä miehensä avecina esiintyminen. Alli-rouvasta kerrottiin mediassa pääosin myötämielisesti, mutta ei häntä aidosti arvostettu. Hänen pukeutumistaan ja vanhenevan naisen käsivarsia, ”alleja”, kommentoitiin. Hänen lempinimensä Alli-täti oli alun perin halventava: Alli-täti pyöri lasten kanssa, kun miehet tekivät oikeaa työtä isänmaan pelastamiseksi.

Uutta maailmaa taas edusti Allin pääsy oppikouluun, vaikka ei ihan ylioppilaaksi asti, ja itsenäinen työura. Hän ei tuntenut luopuvansa mistään, kun hän jäi 54-vuotiaana ns. kotirouvaksi. Alli Paasikiven jälkimaine jäi heppoisemmaksi kuin hän olisi ansainnut. ”Allit” ja kaunis pukeutuminen toivat turhamaisen maineen ja vakava työskenteleminen jäi varjoon. Kuitenkin Alli Paasikiven työ kansalaisjärjestöissä edisti epäilemättä sekä yhteiskunta-rauhaa että kansan hyvinvointia.



*Kirjoittaja on historiantutkija, tietokirjailija ja professori.*

*Lisätietoa aiheesta:*

*Iiris Arajoki-Siikala ja Kalervo Siikala, Lotta Svärd ja Alli Paasikivi, Gummerus 2002.*

*Seppo Tamminen, Lapsen tähden. Lastentautien Tutkimussäätiö 50 vuotta, 2012.*

*Aura Korppi-Tommola, Alli Paasikivi. Eturivin taustavaikuttaja. SKS Kirjat 2021.*



*”Sota ei luo mitään täysin uutta tilannetta, se yksinkertaisesti kärjistää pysyvän inhimillisen tilanteen siihen pisteeseen, ettemme enää voi olla ottamatta sitä huomioon. Inhimillistä elämää on aina eletty kuilun partaalla. Inhimillinen kulttuuri on aina joutunut elämään jonkin itseään äärettömästi tärkeämmän varjossa. Jos ihmiset olisivat siirtäneet tiedon ja kauneuden etsintänsä siksi, kunnes olisivat tunteneet olonsa turvalliseksi, etsintä ei olisi koskaan alkanutkaan.”*

C. S. LEWIS

365 päivää C. S. Lewisin seurassa

Kirjapaja 2008



TUOMO VEIJANEN

PETTER PULKKINEN

## Eevan ja Petterin *elämänlaatumalli*

### **Eeva ja Petter Alzheimerkoskessa**

Kamppailimme Eeva-vaimoni Alzheimerin kanssa 18 vuotta (2002–2020). Liikuimme aina yhdessä. Hoidin Eevan loppuun saakka kotona. Matkustimme myös ulkomaille niin pitkään kuin se suinkin oli mahdollista.

Mitä nuorempana herra Alzheimer käy kimppuun, sitä ärhäkempi se on. Niin kävi myös Eevan kohdalla. Eeva oli jo keväällä 2007 sairauden vakavassa eli loppuvaiheessa, joka yleensä kestää pari vuotta.

Olimme Eevan kanssa Espanjassa, Andalusiassa vuoristossa, Orgivassa helmittoukokuun 2009. Eevan sairaus oli jo niin pitkällä, että hän ei pystynyt enää kunnolla suullisesti kertomaan toiveitaan ja tarpeitaan. Olin huolissani siitä, että jos minulle tapahtuisi jotain, niin kukaan ei tietäisi, mitä asioita Eeva pitää elämänlaatunsa kannalta tärkeinä. Niinpä maaliskuun puolivälissä illalla, saatuaani Eevan iltasyömiset hoidettua, lääkkeet ja luontaislääkkeet annettua ja hygieniapuolen hoidettua ja Eevan laitettua ”yöpuulle”, menin vessaan. Se oli ainoa paikka hotel-

lihuoneessamme, jonka valo ei häirinnyt Eevan nukkumista. Istuin vessan pöntölle tyhjä iso ruutuvihko ja kynä kädessäni. Aloin tuskissani pohdiskella Eevan hoito- tahtoon liitettä, josta ilmeni, mitä Eevan mahdollisimman hyvä elämänlaatu tarkoittaa. Pian minulla oli paljon kysymyksiä, mutta ei lainkaan vastauksia. Ruutuvihko pysyi täysin tyhjänä koko yön. Kaikesta ponnisteluistani huolimatta ruutuvihko pysyi tyhjänä myös seuraavan yön – ja seuraavan yön. Näin jatkui viikon ajan ja ahdistuin vain entistä enemmän.

Alkoi toinen viikko ja illalla Eevan hoidettuani menin vessaan istumaan. Olin vuodesta 1976 lähtien ollut konsulttimassa Valtiovarainministeriön ministeriöille ja virastoille järjestämissä laskentamallien koulutus- ja rakentamisprojekteissa. Vuonna 1980 Valtiovarainministeriö kutsui minut vetämään näitä koulutus- ja rakentamisseminaareja ja vedin niitä vuoteen 1984 saakka. Ministeriöiden ja virastojen asiantuntijat toteuttivat seminaareissa näinä vuosina yhteensä 35 laskentamallihanketta. Kaikkiaan





**Eeva ja Petter  
Rauhanturvaajien  
tapaamisjuhlassa  
Helsingissä v. 2012.**

olen työurallani ja sen ulkopuolella ollut eri rooleissa yhteensä noin 50 mallin rakennushankkeessa.

Monikymmenvuotisen mallin rakentamisen ohella olin vuodesta 1980 lähtien perehtynyt myös arvoihin yhteiskunnan, yhteisöjen ja yksittäisten ihmisten kannalta. Arvoissamme meillä on kaikki se energia, mitä meillä on. Vain niillä arvoilla on merkitystä, jotka antavat meille virtaa. Muut arvot voimme heittää menemään.

### **Eevan ja Petterin elämänlaatumalli**

Malli- ja arvotietämykseni alkoi vähän kerrassaan antamaan minulle ajatusta ja toivon pilkahdusta siitä, että meillä jokaisella on oma elämänlaatumallimme. Elämänlaatumallimme avulla pyrimme tekemään elämämme paremmaksi heti vastoinkäymisten kohdatessa. Mallimme toimii niin hyvin, että en ole kenenkään itsestään huolta pitävän kuullut kyselevän vakavissaan muilta, miten voisi parantaa omaa elämänlaatuaan.

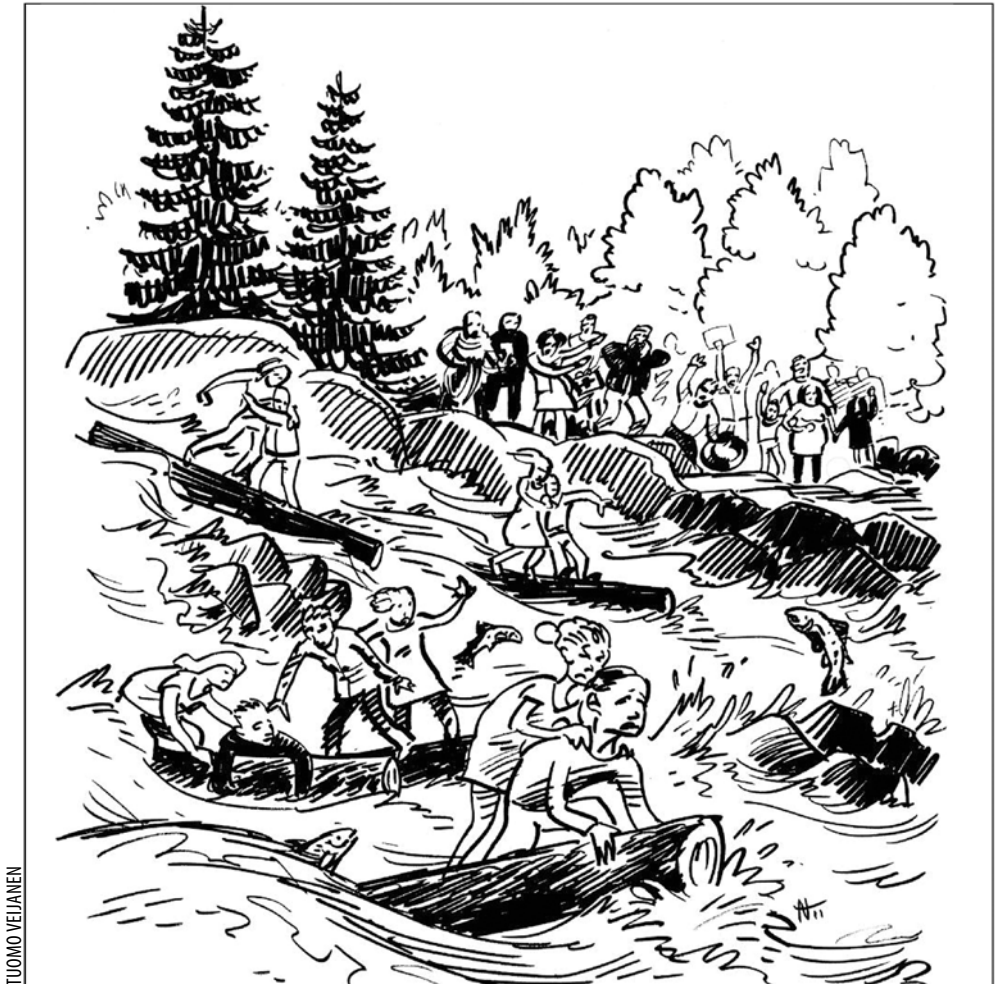
Vakavasti sairaan kannalta tulisi löytää elämänlaadun kriittiset tekijät. Vähitellen aloin öiden hiljaisina tunteina vessassa ymmärtää, että elämänlaadun tärkeimmät ydinasiat ovat samat niin yksilöllä, perheellä, yhteisöillä kuin valtioillakin. Kaksi kriittistä tekijää oli asiantunteukseni kautta itsestään selvää: turva ja vapaus. Kolmatta tekijää jouduin pohtimaan pitempään. Vähän kerrassaan se rupesi muotoutumaan asioiden hallinnaksi.

Vielä pidempään jouduin pohtimaan tätä muistisairaana kannalta. Kun ihminen ei pysty enää hallitsemaan asioita muistisairaudesta takia, on tärkeää, että hänellä on läheinen henkilö, johon hän luottaa täysin ja jonka tuella hän voi säilyttää asioiden hallinnan tunteen mahdollisimman pitkään. Sitten, kun myös asioiden hallinnan tunne häviää, hänelle riittää läheisen kosketus tai ääni varmistamaan sen, että häntä hoidetaan niin hyvin kuin se inhimillisesti on mahdollista.

Kun pääsin vihdoin viimein kirjoittamisen alkuun, niin toisen viikon öinä kirjoitin vessassa lyijykynällä ruutupaperille 49 sivua ja siinä oli Eevan ja Petterin elämänlaatumalli. Joulunajan öinä 2010 rakensin elämänlaatumallistamme yleisen kriisijalan elämänlaatumallin. Helmikuun neljänä yönä 2012 rakensin yleisen kriisijalan elämänlaatumallin verkkojulkaisuksi [www.elamanlaatu.fi](http://www.elamanlaatu.fi). Myös sen nimi on Eevan ja Petterin elämänlaatumalli.

Elämänlaatusivuillemme on tehty jo yli 490 000 käyntiä. Niillä lehdillä, joissa on ollut juttuja mallistamme ja sinnitelystämme herra Alzheimerin kanssa, on yli 4 miljoonaa lukijaa. *ET*-lehti teki jutun Eevasta ja minusta vuonna 2018: Yhdessä iltaa kohti. Se oli voittajaehdokkaana vuoden parhaaksi aikakauslehtijutuksi ja tuli lopulta toiseksi.

Tämä juttu on Eevan ja minun testamentti siitä, mitä me opimme 18 vuoden aikana herra Alzheimerin kanssa sinnitellyksämme.



TUOMO VELJANEN

Me olimme Eevan kanssa Alzheimerkoskessa 18 vuotta. Joku toinen on syöpäkoskessa, joku on jossakin henkilökohtaisessa kriisissä. Kukaan ei ole vielä tullut minulle sanomaan, että hänen elämässään on liian vähän koskia. Kaikille riittää koskia tai ainakin niitä on odotettavissa jossakin vaiheessa.

Jatkan edelleen Eevan kanssa teemmämme työtä muistisairaiden hyväksi mm. päivittämällä elämänlaatusivujamme tuoreilla terveyteen ja elämänlaatuun liittyvillä asioilla.

### Elämänlaadun ydinasiat

Kuvaan koskenlaskun avulla niitä vaikeuksia ja kriisejä, joihin me elämässämme joudumme ja joista me yritämme selviytyä parhaamme mukaan.

Kaikki me maapallon 7 miljardia ihmistä kamppailemme viimeiseen saakka elämänlaatumallissamme esitetystä kolmesta ydinasiasta. Nämä asiat ovat **turva, vapaus ja asioiden hallinta**. Näin ovat varmuudella tehneet myös kaikki aikaisemmat sukupolvet ja näin tulevat teemmään myös kaikki tulevat sukupolvet. Ryhmittelen elämänlaatumallissamme myös hoidettavat käytännön asiat kymmenen ryhmään, joista tulee käytännön

#### ELÄMÄNLAATU ON TILAVUUS 3-ULOTTEISENA

##### 1. Turva

##### 2. Vapaus

##### 3. Asioiden hallinta

**Vertaa: Tilavuus = Pituus x Leveys x Korkeus**

**Jos yksikin tekijä on 0, niin koko tilavuus on 0.**

elämässä huolehtia. Vaikka olen numeroinut asiat selvyyden vuoksi, niin ne ovat täysin satunnaisessa järjestyksessä. Kaikki 10 asiaryhmää on hoidettava mahdollisimman hyvin laadukkaana elämänlaadun turvaamiseksi.

#### EEVAN JA PETTERIN ELÄMÄNLAATUMALLI

##### 1. Lääkkeet, vitamiinit ja luontaisaineet

##### 2. Turva ja läsnäolo

##### 3. Terveellinen ruoka

##### 4. Liikunta

##### 5. Vapaus

##### 6. Sauna, hygienia ja kauneudenhoito

##### 7. Kuntouttavat hoidot

##### 8. Erityistoivomukset

##### 9. Elämässä kiinni pitäminen

##### 10. Vertaistuki ja ystävät

**Huom! Elämänlaadun ja jaksamisen maksimoimiseksi kannattaa aina parantaa sitä tekijää, joka on jäänyt vähimmälle huomiolle tai kokonaan hoitamatta**

## Ilmaiset resurssit

Kuten kaikki hyvin tiedämme, hoitoalalla on suurta niukkuutta monista resurssista. Siksi olen mallissamme käsitellyt myös ilmaisia resurssseja.

## Viisi ilmaista resurssia: positiivisuus, huumori, kiitollisuus, toivo ja ilo.

Meidän kaikkien käytettävissä on niin halutessamme viisi ilmaista resurssia. Näitä resurssseja ei voi rahalla edes ostaa.

Jotta paremmin muistaisimme nämä resurssit, olen kytkenyt ne kätemme sormiin. Näin ne ovat aina mukana muun käytön ohella muistuttamassa meitä näistä resurssista.

● **Peukalo: Positiivisuus.** ”Jokaisella pillillä on hopeareunus.” ”Rikas elämä ei

maksa paljon” (Pirkko-Liisa Perttula: Aurinkoinen mieli).

● **Etusormi: Huumori.** Sodassakin mitä kovempi paikka, sitä kovempi huumori. Hyvä huumori on ryhmää tai yhteisöä yhteen ”hitaava” ja voimia antava. Se antaa rohkeutta kamppailla viimeiseen saakka myös mahdollistomien tehtävien kohdalle sattuesssa.

Huumori on arvo, resurssi ja arvojen kasvualusta. Vaikka meillä olisi miten hyvät arvot tahansa, niin vasta oikea huumori saa ne toimimaan kunnolla eli saamme ”turbon” päälle.

● **Keskisormi: Kiitollisuus** tarkoittaa sitä, että olemme saaneet jotain, mitä emme ole ansainneet. Kiitollisuus on lyhin tie onneen. Kiitollinen ihminen ei voi olla onneton (surullinen kylläkin).

”Kiitollisuus on elämän kultareunus” (Matti Ojala).

”Ainoa tapa levittää onnellisuutta on jakaa se jonkun kanssa” (”August Hepoaho”).

Silloin kun olemme elämämme suurimmissa vaikeuksissa, niin kiitollisuus on näistä viidestä ilmaisesta resurssista ainoa, josta on hyötyä.

● **Nimetön sormi: Toivo.** Pentti Haanpää on sanonut: ”Toivo on resurssi, jonka varassa astumme huomiseen.” Silloin kun menetämme toivon, meille käy huonosti, vaikka meillä olisi miten hyvät edellytykset selviytyä.

”Hukkuva tarttuu vaikka oljenkorpeen.” Olen aikaisemmin suhtautunut ehkä vähän huvittuneestikin tähän sanontaan, mutta en suhtaudu enää. Nyt se voisi mielestäni pikemminkin olla: ”Hukkuva jaksaa sinnitellä pitempään, jos hän tietää, että ylävirralla on edes oljenkorsi tulossa.”

● **Pikkusormi: Ilo,** joka voimien hiipussa muuttuu rauhaksi.

”Yksi ilo hajottaa sata surua” (Kiinalainen viisaus).

*Kirjoittaja toimi omaishoitajana vuosina 2002–2020.*

## Mitä sinulle kuuluu, musiikin tohtori Taru Koivisto?

**S**airaalamuusikoiden yhteisöllistä musiikkityötä käsittelevä väitöskirjani tarkastettiin 21.6.2022 Musiikkitalolla, Taideyliopiston Sibelius-Akatemiassa. Kiitän kaikkia Suomen Valkonauhaliiton jäseniä, työntekijöitä ja yhteistyötä vuosien aikana kanssani tehneitä tahoja tuesta ja inspiraatiosta väitöstyöhöni liittyen.

Tällä hetkellä työni jatkuu Taideyliopiston CERADA-tutkimuskeskuksessa, jossa toimin Valtioneuvoston rahoittamassa Kulttuurihyvinvoinnin taloudellinen arviointi -hankkeessa. Sillä pyritään vahvistamaan kulttuurihyvinvointitoimin-

nan painoarvoa päätöksenteossa kartoittamalla ja kehittämällä kulttuurihyvinvointitoiminnan arviointia ja mittaamista osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä.

Suomen Valkonauhaliitossa syksyyni kuuluvat Hämeenlinnan naisvankilan musiikkitoiminnan kehittäminen yhdessä ryhmiin osallistujien, työntekijöiden ja vankilapastori **Hanna Vettennien** kanssa. Vanhainkodeissa, asumisyksiköissä ja päiväkodeissa järjestetään syys-lokakuussa myös yhteisökonsertteja ja työpajoja, joissa vierailee länsiafrikalaisia muusikko-tanssijoita.



Taru työssään asiakkaiden parissa.



Taru väitöstilaisuudessaan Helsingin Musiikkitalossa.



- Taru Koivisto
- Musiikin tohtori, musiikin maisteri, musiikki-terapeutti
- Syntynyt 30.8.1977 Lohjalla, asuu nykyisin Espoossa
- Perheeseen kuuluvat puoliso ja kaksi lasta
- Harrastuksia ovat kaikenlainen liikunta ja lukeminen



**Taru perheineen onniteltavana onnistuneen väitöstilaisuuden jälkeen.**



## Valkonauhan perhe- ja ryhmätyön kehittäjä *Rauha Koskiluoma* 90 vuotta

**R**auha syntyi 2.8.1932 Hämeenkyrössä viidentenä lapsena **Hilda** ja **Urho Hujon** perheeseen. Äiti Hilda kuoli, kun Rauha oli muutaman kuukauden ikäinen. Perhe hajosi. Vanhin lapsi **Maija** otettiin Urho Hujon äidin luokse suureen Hujon taloon Suodenniemelle. Hämeenkyrön kunta sijoitti **Matin** ja **Mikon** lastenkotiin ja **Marjatan** ja **Rauhan** lapsettoman **Järvisten** pariskunnan kotiin. Pieni Urho ja Hilda Hujon kotitalo otettiin huoltokustannuksien kattamiseksi kunnan omistukseen.

Seuraava muutos Rauhan elämässä tapahtui, kun Järviset muuttivat Tampereelle ja kunta sijoitti tytöt samaan lastenkotiin, jossa pojat jo olivat. Rauha muistaa itkeneensä viikon yötä päivää ikävänsä. Lastenkotiaikaa sinänsä Rauha ei muista pahalla. ”Elsa-täti” oli oikeudenmukainen ja lämmin lastenkodin johtaja. Ruoka oli heikkoa, pojat joutuivat tekemään kovaa työtä lastenkodin maatöissä, mutta lapsia ei kuritettu eikä kohdeltu kaltoin. Radion aamuhartaudet ja jumalanpalvelukset kuunneltiin, juhlapäiviin valmistau-



duttiin eikä jouluna ja pääsiäisenä puutunut pöydästä mitään. Urho Hujo kävi usein lapsia katsomassa, toi heille ruokaa ja kudottuja villasukkia. Lastenkodin johtaja antoi Urhon nukkua vierailuilla poikien huoneessa. Rauha usein muistuttaa, että isällä ei ollut ongelmia alkoholin kanssa, mutta hän jäi tyhjän päälle vaimon kuoleman jälkeen. Tuohon aikaan ei uskottu, että mies kykenisi yksin huolehtimaan viidestä lapsesta, eikä se toki olisi ollut mahdollistakaan ilman tukia, joita taas ei ollut. Isän asuinolot olivat kodin menetyksen jälkeen vaihtelevat, samoin työt ilman koulutusta ja erityistä ammattitaitoa. Myöhemmin lapset olivat hankkimassa isälle pientä taloa, mutta apu tuli liian myöhään. Isä ehti kuolla.

### **Opintoja, avioituminen ja opettajan uralle**

Rauha oli neljäntoista, kun muutti Helsinkiin käymään keskikoulua. Asuntojärjestyi isosisko Maijan kanssa Lauttasaaresta Kyrö Oy:n omistajien **Sumelius-**ten talosta. Sodan jälkeisen asuntopulan vuoksi väljästi asuvilla oli velvollisuus ottaa alivuokralaisia. Rauha muistelee, ettei ole niin kalliisti asunut koskaan tuon jälkeen: Maija maksoi puolet huoneen vuokrasta ja toisesta puolikkaasta vastasi Rauha tekemällä neljä tuntia päivässä apulaisen töitä. Myöhemmin 50-luvun alussa Rauha muutti asumaan sisarensa Marjatan kanssa **Sigfrid Sireniuksen** luokse, joka oli adoptoinut Marjatan. Rauha työskenteli päivisin aivovammasairaalassa lähettinä ja jatkoi iltaoppikoulussa. Ylioppilaaksi Rauha kirjoitti keväällä 1954.

Rauha oli ajatellut opiskella ylioppilaaksitulon jälkeen, mutta elämällä oli muita suunnitelmia. Sireniusten luona Vantalassa Rauha tutustui **Kari Koski-**luomaan, joka oli Sireniuksen veljenpoika. He avioituivat syksyllä 1954 ja muuttivat Kiukaisiin. Perheeseen syntyi tytär. Syksyllä 1955 perhe aloitti uuden elämän Pohjois-Karjalassa, Juuan pitäjän Timovaaran kylän kaksiopeettajaisella koululla,

Kari yläluokkien 4–6, Rauha alaluokkien 1–3 opettajana.

Timovaara oli tyypillinen sodanjälkeinen asutuskylä, pienet tilat raivattu keskelle korpea. Linja-autotielle ja kauppaan oli koululta kolme kilometriä eikä kylällä ollut sähköjä. Kari suoritti Turun opettajaseminaarissa opettajan pätevyuden 1,5 vuoden poikkeusvalmistuksessa, joita tuolloin järjestettiin suuren opettajapulan vuoksi. Vuonna 1961 perhe muutti Timovaarasta Juuan kirkonkylään, jossa Rauha jatkoi alakansakoulunopettajana, joskus tuntiopettajana keskikoulussa ja kansalaisopiston johtajana. Kari toimi kansakoulun johtajaopettajana.

### **Yliopisto-opinnot ja uuden uran löytyminen**

Rauha aloitti lopulta opiskelut Tampereen yliopistossa syksyllä 1969 ja suoritti puolessatoista vuodessa sosionomin tutkinnon. Ensimmäinen työpaikka oli Joensuuun a-klinikka, jossa Rauha aloitti sosiaaliterapeuttina vuonna 1971. Työ päihdeongelmaisten kanssa oli Rauhalle elämäntehtävä. Hän kehitti vertaistukeen perustuvaa ryhmätoimintaa, joka tuki raitistumaan pyrkiviä esimerkiksi liikumaan, pitämään huolta ravitsemuksesta ja etsimään omia voimia toisten tuella. A-kiltatoimintaa Rauha piti niin ikään tärkeänä vertaistukityönä. Nais erityyppisen työn tarpeen Rauha myös havaitsi varhain, ja perusti naisten ryhmiä. Rauha arvosti AA:n ohjelmaa ja työtä ja ohjasi asiakkaita AA-ryhmiin.

Kouluttautuminen oli Rauhalle tärkeää, ja hän suoritti 1970-luvulla pitkän ryhmäterapiakurssin ja pitkän perheterapiakurssin valmistuen perheterapeutiksi.

Korpivaellus Pohjois-Karjalassa päättyi vihdoinkin vuonna 1981, kun Rauha aloitti Helsingin nuorisosoasemalla johtavana sosiaaliterapeuttina ja välillä johtajan sijaisena. Rauha oli onnellinen saadessaan matkata ratikalla töihin.

Nuorisosoasemalla Rauha jatkoi ryhmien käyttöä osana hoitoa: oli nuorten ryhmiä

ja vanhempien ryhmiä. Uutena työmuotona Rauha kehitti sukulaissijaisvanhempien kanssa tehtävän ryhmätyön. Sukulaissijaisvanhemmalla on huollettavana oman lapsensa, sisaruksensa tai muun läheisen lapsi. Huoltosuhteeseen liittyy mutkikkaampia tekijöitä kuin tavallisessa sijoituksessa, ja siksi tarvittiin omia ryhmiä ja omanlaista lähestymistä. Viikoittaisten ryhmien lisäksi Rauha järjesti perheviikonloppuja, joihin osallistuvat lapset, sijaisvanhemmat ja biologiset vanhemmat. Tätä työtä hän jatkoi vielä eläkkeelle jäätyäänkin 77-vuotiaaksi asti.

Kouluttajana ja työnohjaajana Rauha oli pidetty ja suosittu. Helsingin lastensuojelu käytti paljon hänen palveluitaan, samoin Suomen Valkonauhaliitto.

Oma historia, lastensuojelu ja ryhmätyö kietoutuvat yhteen Erkkiläpäivissä, joita Rauha alkoi organisoida 90-luvulla. Lastenkodin aikuiset lapset kokoonoutuivat kerran kesässä Hämeenkyrön Erkkilään, jossa lastenkoti oli toiminut. Kokouksissa muisteltiin, kuultiin alustuksia – yhtenä alustajana Suomen historian professori emeritus **Viljo Rasila**, Rauhan Marjatta-sisaren aviopuoliso.

Nyt päiviä ei enää pidetä, sillä moni on jo poistunut, kuten kaikki Rauhan sisarukset.

### **Valkonauhatyön kehittäjä**

Suomen Valkonauhaliiton toimintaan Rauha saatiin mukaan noin 30 vuotta sitten. Liitto käynnisti 1995 Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön rahoittaman Ulosympyröistä -hankkeen, joka sittemmin jatkui silloisen Raha-automaattiyhdistyksen tuella. Kokonaisuudessaan Ulosympyröistä -kursseja järjestettiin 10 vuoden ajan. Kurssit suunnattiin päihdeongelmallisille ja heidän läheisilleen ja niitä järjestettiin eri puolilla Suomea. Perjantai-iltapäivästä sunnuntai-iltapäivään kestäneille kursseille osallistui noin 500 henkilöä. Viikonloppukurssilla oli kaksi ohjaajaa. Rauhan työparina oli alkuun liiton silloinen puheenjohtaja **Eija Sal-**

**menkivi** ja sittemmin **Terttu Karhula** Kalliolan kuntoutuskeskuksesta.

Rauha piti myös suuria osanottajamääriä koonneita tilaisuuksia eri työpaikoilla. Pohjoisin paikkakunta oli Oulu ja eteläisin Helsinki. Auditoriot täyttyivät useamman kerran ja sekä työntekijäpuolen että työnantajapuolen antama palaute oli kiittävä. Valkonauhatyö sai ilmaa siipiensä alle ja syntyi uusia työtapoja.

Rauha kehitti voimallisesti liiton ryhmätoimintaa. Hänen aloitteestaan käynnistettiin Nainen ja alkoholi -ryhmiä sekä läheisten tukiryhmiä. Jättäessään työn nuoremmille, huolehti Rauha toiminnan jatkuvuudesta antamalla onnistuneen vinkin jatkajakseen. Rauhan perheterapiaosaaminen auttoi keuhkokuumeen 1997 aloitetun nykymuotoisen liiton perhetyön kehittämistä ja hän toimi myös työnohjaajana. Rauha kävi myös kouluttamassa liiton paikallisyhdistyksissä erityisesti päihdeongelmasta, hoidosta ja kuntoutuksesta. Hän avasi silmämme näkemään päihderiippuvuuden monimuotoisuuden ja auttoi siitä kärsiviä saamaan hoitoa ja kuntoutusta.

Rauhan ammattitaito, lämmin ihmisuus ja suurenmoinen rakkaus työtä ja myös valkonauhatyötä kohtaan näkyy liiton auttamistyössä päivittäin. Moni muistaa Rauhan kiteytykset kuten: ”Jos pennin antaa, niin pennin saa. Jos miljoonan antaa, niin miljoonan saa”. Lukijamme varmaan ymmärtävät mitä Rauha tarkoitti. – Rakkaudella tehty työ kantaa suuren sadon.

Rauhalle on myönnetty Sosiaaliturvan keskusliiton kultainen ansiomerkki ja Suomen Leijonan ritarikunnan ansioristi.

*Sydänlämpöiset onnittelut meidän kaikkien Rauhalle 90-vuotispäivänä 2.8.2022. Antamasi esimerkki kantaa järjestöme työtä, kiitos tähänastisesta yhteisestä matkasta!*

**IRJA ESKELINEN**



MARIKA PIIPPONEN



**T**ärkeä hetki elämässä, muistoissa näissä. Sydän suojelee,  
läheinen kuuntelee ja onneksi taipaleen tekee.

**E**lämän rikkaus, on rakkaus.  
Lempeä utuista, kiitosta kultaista.

**A**jat paremmat, rukoukset voimallisemmat.  
Yhteinen tie, onneen se vie.

**S**yvälinen sielu, kaunis kuin maisemataulu.  
Kiitollisuuden arvokkuus.

**K**uin muuttolintu taivaan, vapauteni pidän  
ja onnellisena elän.

**T**oista samanlaista aamua ei tule,  
kunnianosoitus elämälle.

**K**yllä minä kiitän ja käteni yhteen liitän. Uskossa rakkaus,  
toivossa valo. Kiitollisuudessa ikuinen elämä.

**K**iitos kumpuaa sydäimestä, onnen helmistä näistä.  
Arvokkaista ja ikuisista.

**S**initiainen kultainen, viserrys hienonlainen. Sydän tietää  
mitä lintu viestittää, iloisen sanoman perille siivittää.

**E**lämä itsessään vakavaa,  
uskon johdatus reitin opastaa.

**L**intu korkeuksissa näkee kauniin maamme.  
Vapaus on lahja.

Teksti KIRSI PAASIRANTA



PIRJO SIPIÄ



## Ulla Salunen – monipuolinen arjen turvaaja

**L**ehtori, talousopettaja **Ulla Kaisa Salunen** syntyi Ylöjärvelä 8.9.1929 ja menehtyi 6.4.2022 monia koskettaneen elämäntyön tehneenä.

Ulla syntyi **Taimo** ja **Saimi Salusen** henkisesti virikkeisen kaksilapsisen maanviljelijäperheen vanhimmaksi tyttäreksi. Vanhemmat olivat aktiivisia myös kodin ulkopuolella. Äiti toimi Lotta Svärd -järjestössä sekä seurakunnan diakoniatyössä ja kuoro-toiminnassa ja isä kunnallisissa ja seurakunnallisissa luottamustehtävissä. Koti oli vieraanvarainen ja avoinna apua tarvitseville. Talvisodan alusta 1950-luvun taitteeseen perhe laajeni sisältäen pommituksia paossa olevia helsinkiläisiä, Karjalan evakkoja, inkeriläislapsen ja sodalta turvaa tarvinneen juutalaisperheen.

Ulla ja pikkusisko **Leena** muuttivat Tampereelle koulukortteeriin tyttökouluvuosisiksi. Tätä kouluajan kotia Pirkankadulla ylläpiti lastentarhanopettaja **Alli Palmroth** ystävänsä **Elli Könösen** kanssa. Alli toimi Tampereen Valkonauhan ja Suomen Valkonauhaliiton puheenjohtajana. Alli-täti, kuten häntä kutsuttiin, piti hy-



vää huolta koulutyttöistä, joita kodissa asui enimmillään seitsemän. Päivän ohjelmaan kuuluivat iltahartaus, mutta myös Ellin partiolaistaustaista kumpuavat juhlat ja vapaa-ajan toiminta.

Valkonauhalla oli laajaa tyttökerho- ja leiritoimintaa, johon Ullakin osallistui. Kesäleirejä pidettiin Eräjärvellä lähellä Allin sukukartanoa Wetterkullaa sekä myöhemmin Taipalsaaren Lähdekalliolla sekä rippikoululeirejä Tammelan Ahdinkalliolla. Ulla oli ensin mukana kerholaisena ja iän karttuessa leirinjohtajana ja emäntänä. Perhetyö ja kotikäynnit tyttöjen perheissä olivat osa Ullan vapaaehtoistoimintaa. Valkonauhan kesäleirien osallistujat valittiin pääasiassa sosiaalisin perustein. Nuorisotyö oli Ullan toteuttamana aineellista, hengellistä ja henkistä auttamista.

Oppikoulun jälkeen Ulla kävi Tampereen talouskoulun, Ahlmanin emäntäkoulun ja Järvenpään kotitalousopettajaopiston, josta valmistui joulun alla 1951. Suoritettuaan opettajajarjoittelut ja auskultoinnin Ulla sai lehtorin paikan Tampereen

talouskoulusta. Opettajan uraa ehti täyttää 36 vuotta ennen eläkkeelle siirtymistä.

Opettajan työn rinnalla Ullan elämänsä kulki vahvana vapaaehtoistyö heikossa asemassa olevien ihmisten auttamiseksi. Sille luotiin perusta jo lapsuudenkodissa ja Alli-tädin koulukodissa. Ulla kuului Tampereen Suojakodin perustajajäseniin ja toimi Suomen Valkonauhaliiton ja Tampereen Valkonauhan vapaaehtoistehtävissä tiiviisti vuodesta 1953 alkaen. Tukea tarvitsevia äitejä lapsineen ohjattiin Ullan tuettavaksi Hämeenlinnan naisvankilasta, kaupungin ja seurakunnan henkilöstön toimesta sekä Valkonauhan työmuotojen kautta.

Ullan aloitteesta Tampereen Valkonauhassa toimi 2000-luvun taitteessa lasten iltapäiväkerho eli Lasten Mummola. Siellä tarjottiin alakoululaisille välipala ja autettiin koulutehtävissä lasten odottaessa vanhempien paluuta työstä.

Ulla kävi Suomen Lähetysseuran järjestämän lähetysshiiterikurssin ja toimi useita vuosia kotiseurakunnassaan Ylöjärvellä vapaaehtoisena lähetysshiiterinä. Seurakunnan Unelmatuvan toiminnalla kerättiin varoja lähetystyölle ja Ulla toimi tuvan emäntänä. Kiinnostus ja ki-

pinä lähetystyöhön oli syntynyt jo tyttökoulun uskontotunneilla, joilla Afrikassa lapsuusvuotensa viettänyt opettaja **Kalle Björklund** kertoi oppilailleen jännittäviä tarinoita.

Ulla antoi kaiken voimansa ja taitonsa yhteisen hyvän edistämiseen. Se toteutui laajasti Naisten Suojakodin, Valkonauhan, Tampereen talouskoulun ja seurakunnan vapaaehtoistehtävissä unohtamatta suvun nuoremman polven auttamista elämän ruuhkavuosina niin lastenhoidossa kuin arjen apuna.

Ulla Salusen elämäntyö hakee vertaistaan. Hän oli lannistumaton auttamistyössään ja toisten palvelemisessa. Ullan lempeä läsnäolo ja sydämen viisautta auttoivat meitä kuuntelijaa ja arjessaan tukea tarvitsevia. Sen suurempaa lahjaa ei voisi elämältä ja ystävältä saada.

Ulla otti asiat huolekseen ja ihmiset sydämelleen. Häneen sopii luonnehdinta ”Toiminta ei synny ajatuksesta, vaan valmiudesta vastuuseen”. Ulla suuruus ihmisenä takasi onnistumisen hetkiä sielläkin, missä moni olisi menettänyt rohkeutensa ja luovuttanut.

IRJA ESKELINEN



*”Kauneinta mitä voit nähdä on toisen ihmisen hyväksyvä katse. Synnymme ihmiseksi toisten katseiden alla.”*

JOHANNA JA JUHA TANSKA  
Silitä kissaa,  
Hengellisiä harjoituksia hengästyneille  
Kirjapaja 2010

*”Kun ihmisille, ja aivan eritoten nuorille omaan elämäänsä astuville, hoetaan pelkkää epävarmuutta ja oman itsensä varassa pärjäämistä, johon vain huiput pystyvät, niin mitä siitä seuraa?”*

**EERO OJANEN**  
Kohtuudesta ja kohtuuttomuudesta.  
Kirjapaja 2004



# TRAUMATIETOISUUS

## on tarpeen päihteitä käyttäneen tukemisessa

**T**raumatisoituminen voi olla yksittäisen tapahtuman seurausta tai se voi syntyä pitkään jatkuvien ja toistuvien sietokyvyn ylittävien tapahtumien tai olosuhteiden seurauksena. Yksittäisten tapahtumien merkitys on usein selkeämmin nähtävissä ja siihen liittyvät myöhemmät mielen sisällöt tunnistettavissa ihmiselle itselleen. Jälkimmäistä kutsutaan kompleksiseksi traumaksi. Tässä kirjoituksessa keskitytään lapsuuden kompleksiseen traumatisoitumiseen ja sen merkitykseen päihteiden käytön taustana.

Trauma on henkilökohtainen sietokyvyn ylittävä kokemus, joka rikkoo ihmisen rajat. Traumatisoivista tapahtumista jää pirstaloituneita muistoja, helposti aktivoituvia neurobiologisia reaktioita ja ei-sanallisia muistoja. Se saa aikaan vaurion, joka piiloutuu ihmiseltä itseltään, mutta siihen liittyvät tunteet, ajatukset ja kokemukset voivat aktivoitua ikään kuin tapahtumat olisivat osa nykyhetkeä. Aktivoituneet reaktiot kertovat sanatonta tarinaa,

jota traumatisoitunut ei kognitiivisella tasolla tiedä. (Odgen, Minton, Pain 2009) Kun emme muista, mitä on tapahtunut, muistot pysyvät muuttumattomina. Varhaiset kokemukset muodostavat muistoista tiedostamattomia odotuksia, jotka vaikuttavat nykyhetken toimintaan. (Odgen ja Fisher 2016)

Perheessä tapahtuva lapsuusajan traumatisoituminen saa aikaan kiintymyssuhdevaurion, joka vaikuttaa koko persoonallisuuden kehitykseen. Kiintymyssuhde vaurioituu, kun aikuiset, joihin lapsen pitäisi voida turvautua, harjoittavat toistuvasti erilaista kaltoinkohtelua, laiminlyöntiä, emotionaalista tai fyysistä väkivaltaa. Lapsen on mahdoton ymmärtää, ettei häneen kohdistuva kohtelu kuulu normaaliin lapsuuteen, jolloin hänen käsityksensä itsestä ja elämästä rakentuu sen mukaisesti. Mitä vaietumpaa perheen epäterve toiminta on, sen enemmän se vääristää lapsen käsityksiä. Oma arvottomuutta tai vääränlaisuutta ja niistä syntyvää häpeää sisältäviä tunteita ja aja-

tuksia voi olla mahdoton aikuisenakaan asettaa kyseenalaiseksi ja käsitellä. Kun lapsi jää yksin sietämättömien tunteittensa kanssa, hänelle syntyy kokemus, ettei kukaan voi kannatella häntä niiden käsittelyssä. (Suokas-Cunliffe 2006 ja 2015) Traumatisoituneen tunne, ettei ole oikein olemassa rakentuu siitä, ettei ihmisen pysty muistamaan pahoja tapahtumia. Muisti sulkee ne pois, koska niiden muistaminen olisi liian kivuliasta. Sitä vastoin ei-sanalliset muistot tunkeutuvat mieleen. (Peltoniemi 2020)

Kompleksisten traumojen taipumus olla piilossa ihmiseltä itseltään tuottaa kertomuksia, joissa ihminen itse ei ole kokijana: ”en muista lapsuudesta mitään” tai ”mitäpä noista, minähän selvisin”. Ne näyttäytyvät kuitenkin toistuvasti erilaisina oireina, tunteina, ajatuksina ja käyttäytymisenä. Kun jokin traumaattisista tilanteista muistuttava ärsyke hälyttää aktiiviseksi siihen alkuperäisesti liittyneet tunteet, tapahtumien ennakoinnit ja puolustuskeinot, ihmisen käyttäytyy kuten uhka

olisi tässä ja nyt. Mieli jakautuu traumatisoitumisessa tunteeseen erillään oloon ja toisaalta voimakkaaseen tilanteen uudelleen elämiseen. (Suokas-Cunliffe 2006, Peltoniemi 2020).

Liian tuskallisten traumausten ja niitä aktivoivien tekijöiden välttäminen on yrittäjäselviytyä elämässä. Sietämättömien ajatusten tai tunteiden väistäminen helposti kapeuttaa elämää ja estää toimimiseen johtavaa puhumista. (Peltoniemi 2020) Mutta elämässä tulee tilanteita (trikkereitä), jotka muistuttavat traumaattisista tapahtumista. Tuolloin aikuinen voi muuttua yhtä avuttomaksi ja puolustuskyvyttömäksi kuin lapsena. Lapsena kaltoinkohdellut tuntevatkin usein aikuisenakin samaa avuttomuutta, toivottomuutta ja syvää yksinäisyyttä ja epäoikeudenmukaisuutta. (Schwartz 2020, Peltoniemi 2020)

Päihteet tarjoavat keinon välttää hämmäntävää ja sietämätöntä oloa. Luottamus omaan selviytymiseen erilaisissa arjen asioissa voi olla heikko, koska traumatisoituneella saattaa olla kokemuksia, että vähäinkin stressi laukaisee hankalat tunteet, ”romahtamisen” ja keinottomuuden, yksinäisyyden sekä häpeän tunteet. Päihteiden avulla hän pyrkii alkuun säätelyyn ja helpottamaan oloaan. Tuolloin ei kenellekään tarvitse avata kipeitä kokemuksia ja päihteet muuttavat kokemusmaailmaa hetkellisesti siedettävämmäksi. Niillä voi turruttaa itseään ennakoivasti, kun edessä on

jokin hankalaksi pelätty asia. Päihteet vaikuttavat ihmisen aivojen ja mielen toimintaan haitallisella tavalla ja addiktoituminen tuo mukanaan valtavan määrän lisää elämää haittaavia asioita.

Kun kompleksinen trauma on syntynyt läheisissä ihmissuhteissa, se saa välttämättä luottamuksellisia suhteita, myös hoitosuhteeseen sitoutumista. Lisäksi päihteiden käyttö hävettää ja se eristää käyttäjää ei-käyttävistä suhteista. Vaikka traumatisoitunut ja päihteitä käyttänyt ihminen tietäisi olevansa vuorovaikutuksessa turvassa, voi tuntua mahdottomalta tunnistaa menneiden uhkien olemassaolo, joita mieli, tunteet ja keho kantavat mukanaan. Nuo uhkat, lapsuudessa aivoihin rakentuneet ennakkoinnit, vaativat muuttuakseen pitkäaikaista, turvallista, arvostavaa ja johdonmukaista suhtautumista. Auttavalla suhteella on selkeät rajat, jotka rakentavat turvallisuutta. Niiden sisällä on mahdollista rakentaa uusiksi usko itseän. (Schwartz 2020)



*Kirjoittaja on perheneuvoja ja työnohjaaja. Hän toimii asiantuntijana Mikkelissä käynnissä olevassa Aurora-hankkeessa.*

#### *Lähteet*

*Odgen, Pat, Minton Kekummi ja Clare Pain (2009) Trauma ja keho, Sensorimotorinen psykoterapia.*

*Odgen, Pat ja Fishet, Janina (2016) Psykomotorinen psykoterapia. Keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon.*

*Peltoniemi, Mai (2020) Mitä olisi hyvä tietää traumasta. Luento FinFami ry*

*Suokas-Cunliffe, Anne (2006) Lapsuuden kompleksisen traumatisoitumisen seuraukset aikuisuudessa. Yleislääkärin 6/2006*

*Suokas-Cunliffe, Anne (2015) Vakava traumatisoituminen ja persoonallisuuden rakenteellinen dissosiaatio. Teoksessa Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen.*

*Schwartz, Arielle (2019) Kompleksinen PTSD ja dissosiaatio*

*Traumapsykoterapeutti Sari Jäntti on tarkistanut tekstin sisällön.*

Olen ollut elämässäni monia asioita, mutta en kertaakaan kokonainen.  
Tämä on erään naisen tarina matkalla toipumiseen.

*” En mieti tulevaa aamuisin,  
en sitä mitä elämältä toivoisin.  
Jos menen jonnekin,  
pelkään olevani liian selvä, tai liian sekaisin.  
Jos joku pysähtyisi katsomaan, mitä se näkisi?  
Naisen, joka ei elä elämäänsä,  
joka turtana odottaa.  
Jolle elämä kertoo loputtomasti, että linjoilla on nyt ruuhkaa,  
jääkää odottamaan.*

*En katso peilistä,  
en mieti eilistä.  
Etsin pakoreitin ensin.  
Vaikka menisin, jossain muualla olla haluaisin.  
Muutos pelottaa,  
en halua tai uskalla.  
Muutos pelottaa,  
en tunne enää rajoja.  
Niistä tuli vain veteen piirretty viiva, jota en aikonut ylittää.  
Olen nainen, joka ei uskalla elää.*

*Nyt olen nainen, en mikään kiltti tyttö.  
Piti valita tuho tai toivo, ja halusin elää.  
Ei tarvitse miellyttää enää.  
Ei olla hiljainen tai sanoa oikeita asioita,  
elää itsensä unohtaen ja sitten uhriutua.*

*Nyt voin nostaa jalat pöydälle, syödä viimeisen pullan.  
Osaan sanoa "ei käy" ja "hyvästi".  
Olen tällaisena riittävä ja tulini näkyväksi.  
Nyt uskallan hymyillä ja luotan, että elämä kantaa.  
Uskallan tuntea ja olla heikko, se vasta onkin rohkeaa.  
Osaan olla muiden kanssa ja yksin,  
löysin itsestäni kaiken sen, mitä aina itseni ulkopuolelta etsin.  
Vastaus ei ollut uusi kaupunki, parisuhde, työ tai huumeet.  
Vastaus oli kulkea oikeaan suuntaan kivusta huolimatta.”*



Posti Green

# Eläviä sanoja

*//Tänäänkin lukemattomat,  
meille nimettömiksi jäävät ihmiset  
lähellä ja kaukana  
suuntautuvat pienillä teoillaan  
kohti tulevaisuutta.  
Kylvävät melkein näkymättömiä  
paremman tulevaisuuden siemeniä."*

JOHANNA JA JUHA TANSKA  
Silitä kissaa,  
Hengellisiä harjoituksia hengästyneille  
Kirjapaja 2010



*Valkonauha Suomessa: vastuuta sinusta ja minusta vuodesta 1896*