

Valkonauha

4/2020



Pyhän perheen

pitkä matka turvaan s. 20



Valkonauha 4/2020

Pääkirjoitus	3
Liitto ja paikallisyhdistykset toimivat	4
Joulun lapsen lailla	12
Miten autan itseäni ja päihderiippuvaista terveempään elämään?	14
Joulutervehdys	16
Muista unelmoida ja toivoa	18
Nouse ja pakene Egyptiin	20
Poikkeusaika ei ole pysäyttänyt Päihdepalvelusäätiön työtä	25
Yksinäisyys tuo kysymyksiä, joihin ei ole aina vastauksia	26
Suomalaiset Virossa	28
Muistokirjoitus	32
Vaikeneminen sukupolvien taakkana	33
Onko kestävä hyvinvointi mahdollinen?	36
Runo puhuu	39

Julkaisija: Suomen Valkonauhaliitto
Toimituksen osoite:
 Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki
 puh. 091351 268
 www.suomenvalkonauhaliitto.fi
 irja.eskelinen@suomenvalkonauhaliitto.fi
Päätoimittaja: Sinikka Vilén
Toimitussihteeri: Irja Eskelinen
Toimituskunta: Tarja Heino, Marja Kariluoto,
 Paula Kupias, Arja Laiho, Anna-Mari Laine,
 Tuulikki Perho, Pirjo Sipilä
Taitto: Anne Tervahauta / Kuvitella
 Lehti ilmestyy neljänä numerona
 Tilaushinta 20 euroa vsk
Painopaikka: Eräsalon Kirjapaino Oy,
 Tampere
 ISSN-L 0355-7219, ISSN 0355-7219
 (painettu)
 ISSN 2242-0045 (verkkajulkaisu)



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's Woman's Christian Temperance Unionissa. Liitto ottaa vastaan testamentteja ja lahjoituksia.

Pankkiyhteys: Danske Bank IBAN:FI98 8000 1100 0623 23

Puheenjohtaja

Sinikka Vilén, erityisdiakoni (eläk.)

Varapuheenjohtajat

Kotihoidon ohjaaja (eläk.) Elli Martikainen
 Ostoassistentti Tarja Heino

Pääsihteeri

Pastori Irja Eskelinen

Toimistosihteeri

Nina Hurtamo

Liiton ylläpitämät

Valkonauhan Kotipesä Helsingissä
 Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki
 puh. 091351 268, 044 587 4452

Opiskelijakoti Helsingissä

Snellmaninkatu 27 D 18, 00170 Helsinki

Suur-Helsingin Valkonauha ry:n ylläpitämä

Liisankoti

Luotsikatu 4 E, 00160 Helsinki

Tuokiokuvia Liisankadulta



Astun eteiseen, kuulen hiljaista kaunista musiikkia. Katson ympärilleni, pöydillä on kukkia, kauniit liinat ja keittiössä herkullinen kahvipöytä. Puheensorina täyttää huoneen. Pöydän ympärillä on upeita naisia joka puolelta Suomea. Halataan ja esitetydytään. Valkonauhasisaret ovat kokoontuneet liiton hallituksen kokoukseen.

Arkaillen istun ensimmäiseen kokoukseen. Puheenjohtaja avaa kokouksen lukemalla runon ja ehdottamalla virttä, yhdyn lauluun. Tunnen mielihyvää.

Kokous etenee asiasta toiseen mutkattomasti, ja ihailen, miten perusteellisesti osallistujat ovat perehtyneet esityslistan asioihin. En käytä puheenvuoroa, nyökkäilen vain.

Kymmenen vuotta myöhemmin kun tulen kokoukseen, minut valtaa sama lämpö ja tiivis tunnelma. Olen saanut jäsenistä ystäviä, ja ennen kokousta vaihdamme kuulumisia. Tunnen voimakkaasti kuuluvani joukkoon. Koen

olevani etuoikeutettu saadessani olla mukana keskustelemassa ja päättämässä isoista asioista. Rohkenen jo käyttää puheenvuoroakin.

Vuosien varrella ei ole välttytty ristiriidoilta, mutta niiden käsittelyssä on ollut vahva yhteen hiileen puhaltamisen tuntu. Ketään ei ole jätetty yksin. On ollut myös paljon rakkautta, välittämistä ja naurua.

Olen ylpeä ja kiitollinen valkonauhasisar, jonka hallitustyöskentely sääntöjen mukaan päättyy tänä vuonna. Ikimuistoinen ja antoisa matka, jonka evästäjänä valkonauha-aate pysyy sydämessäni koko elämän.

Toivotan Sinulle lukijani, riemullista Joulun lapsen syntymäjuhlaa!

”Kuta pienempi itse on,
 sitä isompi joulu tulee.”
 Tove Jansson

PAULA KUPIAS
 Tampereen Valkonauha ry



Vuosikokouksen antia

Kevään 2020 koronaepidemian ja hallituksen määräämän poikkeustilan vuoksi 25.4. 2020 järjestettäväksi ilmoitettu kevätkokous peruttiin ja asiat siirrettiin 18.10. järjestetyn syyskokouksen yhteyteen. Kokoonnuimme Suomen Raamattuopistolla Kauniaisissa noudattaen turvalliseen kokoontumiseen liittyviä viranomaisohjeita. Paikan päällä kokoukseen osallistui 11 henkilöä.

Lauantaina 17.10. ohjelmaan sisältyi liiton puheenjohtajan **Sinikka Vilénin** tervehdys etäyhteyksillä sekä koulutusta teemalla ”Paremmat päivät” – Koronaepidemian vaikutukset kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kouluttajana toimi TM, psykoterapeuttiopiskelija **Riina Nissinen**.

Sinikka Vilén korosti tervehdyksessään yhteyden kokemisen merkitystä, vaikka jäsenistö joutuukin monilta osin tinkimään fyysisestä kohtaamisesta.

Sunnuntaina 18.10. pidettiin sääntömääräinen jäsenkokous, jossa päätettiin sekä kevätkokoukselle että syyskokoukselle kuuluvat asiat. Liiton varapuheenjohtaja **Tarja Heino** Oulusta luotsasi paikan päällä kokousta ja esitteli kokouksessa esillä olleet asiat. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin **Eila Hänninen** Helsingistä.

Kokouksen alussa muistettiin vuonna 2019 poisnukkuneita jäseniä hetken hiljaisuudella ja musiikilla. Musiikinopiskelija **Tuua Pietilä** lauloi ja säesti it-

seen pianolla. Poisnukkuneet **Pirjo Kivelä-Ristevirta** (Helsinki), **Eila Hörkkö** (Helsinki), **Ulla Elomaa** ja **Ruija Tuominen** (Turku) tekivät kukin tahoillaan merkittävää työtä lasten ja perheiden hyväksi. Pirjolle se merkitsi suurperheen äitiyttä, Eilalle liki elämänmittaista vapaaehtoistyötä Malmin seurakunnan pyhäkoulunopettajana, Ullalle vapaaehtoistyötä Valkonauhan tyttökerhoissa ja lastenleireillä sekä Ruijalle suurella sydämellä toteutettua elämäntyötä synnytyssairaalan lastenhoitajana.

Kokouksessa luovutettiin Tasavallan presidentin 6.12.2019 myöntämä Suomen Valkoisen Ruusun ritarikunnan I luokan mitali kultaristein Helsingin Valkonauhan puheenjohtaja **Marita Saarelalle**. Toinen kunniamerkin saaneista, **Eeva Hankala** Tampereelta, oli estynyt saapumasta paikalle. Tampereen Valkonauha järjestää niin pian kuin se on mahdollista juhlatilaisuuden omassa yhdistyksessään, jossa he luovuttavat Eeva Hankalalle Suomen Valkoisen Ruusun ritarikunnan I luokan mitalin.



Tuua Pietilä lauloi ja soitti pianoa kokouksen avauksen yhteydessä. **Tuua** toimii assistenttina opiston musiikkiopistolla. **Etualalla Liisa Ahonen Mikkelin Valkonauhasta.**

Kokouksessa valittiin kaudelle 2021-2022 liiton puheenjohtajana jatkamaan Sinikka Vilén Tampereelta ja varapuheenjohtajana Tarja Heino Oulusta. Hallitukseen valittiin 2-vuotiskaudeksi seuraavat henkilöt:

Eeva Riittinen, Mikkeli; varajäsen **Pirjo Sipilä**, Helsinki

Marjut Ropo-Lyytikäinen, Lappeenranta; varajäsen **Päivi Määttänen**, Hämeenlinna

Soili Castrén, Helsinki; varajäsen **Su-sanna Gröhn**, Tampere

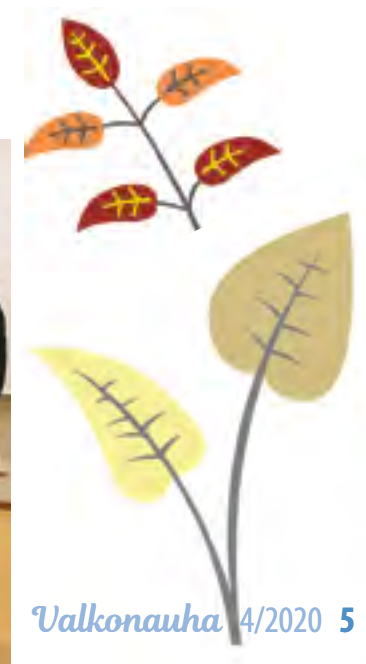
Jäsenkokousta leimasi koronaepidemiasta johtuvat turvatoimet. Etualalla vas. kasvomaskien takana Maija-Liisa Mäkeläinen, Marja-Liisa Ahti ja visii-rin suojassa Tuulikki Perho. Takana Leena Kontula ja Tiina Palmu.



Riina Nissinen ohjasi seminaarityöskentelyämme.



Vas. kokouksen puheenjohtaja Eila Hänninen, Irja Eskelinen, Tarja Heino ja kunniamerkin saaja Marita Saarela.



Vuonna 2021 hallitukseen kuuluvat lisäksi:

Päivi Pennanen, Turku; varajäsen **Arja Keränen**, Kuopio

Leena Kontula, Helsinki; varajäsen **Johanna Ahtila**, Hämeenlinna

Liisa Ahonen, Mikkeli; varajäsen **Maritta Pietilä-Holopainen**, Oulu

Lämpimät kiitokset hallituksesta vuoden lopussa poisjääville **Paula Kupiakselle** ja **Satu Kiviharjulle**. Paulan ajatuksia hallituskaudestaan voitte lukea pääkirjoitussivulla. Toivomme, että voimme kokoontua yhteen viimeistään liiton kevätkokouksessa huhtikuussa ja kiittää Paulaa ja Satua pitkästä ja rakentavasta hal-

litustyöstä. Ehkäpä silloin saamme myös kuulla Sadun kaunista laulua. Perinteisesti olemme kiittäneet erovuoroisia hallituksen jäseniä joulukahveilla. Tällä kertaa mahdollisuuttamme järjestää joulutalaisuus varjostaa epidemia. Tiedotamme kotisivuillamme joulukahvien tilanteesta lähempänä ajankohtaa.

Hallitukseen valittiin uusina jäseninä Susanna Gröhn ja Päivi Määttänen. Lämpimästi tervetuloa hallitustyöskentelyyn! Esittelemme Susannan ja Päivin vuoden 2021 ensimmäisessä Valkonauha-lehdessä.

IRJA ESKELINEN

Kuvat: **LIISA AHONEN**



Onnittelemme kunniamerkistä!

TOIMISTOSIHTTEERI MARITA SAARELAN työura on sisältänyt monipuolisia työtehtäviä. Työelämä alkoi 15-vuotiaana oppikoulun jälkeen. Sittemmin hän on kouluttautunut työn ohessa: Ylioppilastutkinto, yliopistolaisia kursseja Helsingin yliopistossa, Kauppakorkeakoulussa, Avoimessa yliopistossa ja Liikemiesten kauppaoppilaitoksessa suorittamalla erityispedagogiikan approbaturin, kielipintoja ja kirjanpitoon sekä taloushallintoon liittyviä opintokokonaisuuksia.

Marita on työskennellyt monipuolisissa tehtävissä: Kulkulaitosten ja yleisten töiden ministeriö, OKO-pankki, Kansaneläkelaitos, ATK-tallennus; Huber Oy,



ATK-tallennus ja ATK-osaston esimies; Työvoimaministeriön toimistosihiteeri, Finnmapin ATK-järjestäjä, operaattori; BMOL ry; ARO ry:n taloussihtteeri; TOOL ry, AKAVA ry:n toimistosihiteeri sekä ARO ry:n johdon sihtteeri.

Marita on toiminnut luottamustehtävissä ollen ERTO ry/ET ry työttömyyskassan hallituksen jäsen. Marita on ollut Helsingin Valkonauha - Vita Bandet i Helsingfors ry:n sihtteeri, taloudenhoitaja ja Suomen Valkonauhaliiton hallituksen jäsen. Marita on nykyinen Valkonauhasäätiö sr:n varapuheenjohtaja ja Helsingin Valkonauhan nykyinen puheenjohtaja. Lisäksi hän on toiminut Kirjon vapaaehtoisryhmässä ja Annankul-

man vapaaehtoistyöntekijänä.

Kunniamerkin myöntämisen perustelut: Marita Saarela on työskennellyt monipuolisesti vapaaehtoistyöntekijänä antaen kansalaisjärjestötyöhön vahvaa ammatillista osaamistaan. Suomen Valkonauhaliitossa, Helsingin Valkonauhassa ja Valkonauhasäätiössä Saarelan talous- ja kirjanpito-osaaminen sekä kiinnostuneisuus yhteiskunnallisista



asioista ovat tuoneet toimintaan vahvaa lisäarvoa.

Marita Saarela toimii monialaisesti vapaaehtoistyössä ja hänelle on ominaista tarttua toimeen. Jos joku asia vaatii korjaamista, Saarela tekee kaikkensa asian kuntoon saattamiseksi. Kansalaisjärjestötyö ei toimi ilman hänen kaltaisiaan.

Tasavallan presidentti Sauli Niinistö myönsi Marita Saarelalle 6.12.2019 Suomen Valkoisen Ruusun Ritarikunnan I luokan mitalin kultaristein.



KIRJANPITÄJÄ EEVA HANKALA toimi kirjanpitäjänä valmistuttuaan vuonna 1953 Tampereen Kauppaoppilaitoksesta. Vuosina 1953–1990 Eeva työskenteli Tilitoimisto Ekonomi Eeva Rusilalla, sittemmin nimi muuttui Tilitoimisto Rusila Oy:ksi.

Eevalla on myös mittava vapaaehtoistyön tausta:

– Pelastusarmeija, Tampereen osasto, pelastussotilas v. 1981 alkaen, ja työ jatkuu edelleen.

– Tampereen Valkonauha ry, luottamustoiminen kirjanpitäjä ja rahastonhoitaja v.1990–1997

– Tampereen Valkonauha ry:n jäsen vuodesta 1992, jatkuu edelleen

– Kristilliset Eläkeläiset Ikinuoret, luottamustoiminen kirjanpitäjä ja tilintarkastaja

– Tampereen Kalevan luterilaisen seurakunnan työttömien ruokailun yksi vastuhenkilö 1990-luvulla yli 10 vuotta

– Pelastusarmeijan Tampereen osaston pyhäkoulunopettaja ja yksi Pallerokerhon vastuuhenkilöistä

Kunniamerkin myöntämisen perusteet: Eeva Hankala on antanut asiantuntemustaan, aikaansa sekä elämäkokemustaan monipuolisesti kansalaisjärjestötyöhön sekä ruohonjuuritason auttamistyöhön useissa järjestöissä ja yhteisöissä: Suomen Valkonauhaliitto-Förbundet Vita Bandet i Finland ry/ Tampereen Valkonauha ry; Kristilliset Eläkeläiset/Tampereen Ikinuoret; Suomen Pelastusarmeija/Tampereen osasto.

Eeva Hankalan vahva kirjanpitäjän kokemus ja taito on ollut merkittävä tuki niissä järjestöissä, joissa hän on toiminut ja toimii. Vapaaehtoispuolelta toimivissa Suomen Valkonauhaliiton paikallisyhdistyksissä, kuten Tampereen Valkonauha ry, yksi haastavimmista luottamustoimista on rahastonhoitajan ja kirjanpitä-



jän tehtävä. Eeva Hankalan ammattitaito antoi vahvan tuen yhdistyksen puheenjohtajan sekä koko hallituksen työlle. Eeva Hankala on toiminut myös tilintarkastajana siirryttyään pois rahastonhoitajan vapaaehtoistehävästä.

Pelastusarmeijan Tampereen osastossa Eeva Hankala toimi myös joulupatojen vastaanottajana huolehtien patojen tuoton laskennasta ja tilittämisestä pankkiin. Hän toimi myös Pelastusarmeijan Kotiliiton vapaaehtois-



työssä huolehtien kahvituksesta.

Kalevan seurakunnan diakoniatyön järjestämässä työtömien ruokailussa kävi viikoittain keskimäärin 60 aterioijaa, enimmillään 1990-luvun lamavuosina lähes 100. Eeva Hankala oli osa vastuutiimiä, joka valmisti kerran viikossa tarjottavan aterian.

Tasavallan presidentti Sauli Niinistö myönsi Eeva Hankalalle 6.12.2019 Suomen Valkoisen Ruusun Ritarikunnan I luokan mitalin.



Puheenjohtajan joulutervehdys

Hyvä Valkonauhan jäsen ja Valkonauha-lehden lukija!

Miten voit? Takanamme on kaunis kesä, jolloin saimme hetken hengähtää ja nauttia Luojan luonnosta sekä kesän lämmöstä ja valosta. Nyt olemme jälleen koronaepidemiassa vaiheessa, jossa kohtaamme oman pienuutemme. Omavoimaisuutemme on koetuksella ja toive vakaammasta huomisesta hiipii väkisin mieliimme.

Saamme kuitenkin rauhoittua viettämään adventtiaikaa ja hiljentyä jouluun. Olisiko nyt niin, että Joulun Sanoma voisi saada sille kuuluvan tilan mielissämme tässä



rajoitusten täyttämässä maailmantilanteessa?

Kiitän luottamuksesta tultuani valitukseksi syyskokouksessa jatkamaan liiton puheenjohtajana seuraavalle kaksivuotiskaudelle, joka alkaa 1.1.2021. Voidaan kaikki hyvin, ajatellaan toisiamme ja iloitaan kaikesta hyvästä, mitä meillä on.

Kiitos kuluneesta vuodesta, voimia vuodelle 2021 ja rauhaa jouluusi toivottaen!

Sinusta kiittäen,

SINIKKA VILÉN
Puheenjohtaja

Suur-Helsingin Valkonauha ry Liisankodin kuulumisia

Paluu saneerattuihin tiloihin Helsingin Katajanokalle vahvasti Liisankodin yhteisöllisyyttä

Suur-Helsingin Valkonauhan ylläpitämän Liisankodin väki muutti syyskuun puolivälissä takaisin tuttuihin tiloihin Helsingin Katajanokalle. Tai tuttua oli rakennus, mutta asuintilat oli evakkoreissun aikana lähes kokonaan saneerattu nykyajan vaatimuksia vastaaviksi. Paluu omaan taloon vahvisti myös Liisankodin yhteisöllisyyttä.

Liisankoti oli Katajanokalta väistötiloissa rakennuksen saneerauksen ajan maaliskuusta syyskuun. Väliaikaiset tilat löytyivät Järvenpäästä A-klinikkasäätiön omistamista tiloista.

Suur-Helsingin Valkonauhan toiminnanjohtaja **Maria Nuutinen** nauraa, että Järvenpäässä porukka oli kuin herran kukkarossa, kun keväällä iskeneen koronaviruksen pahimmat alkuajat saatiin viettää kaukana väenpaljoisesta pääkaupungista.

Liisankodin parista kymmenestä asukkaasta noin puolet on ikänsä tai sairautsiensa johdosta riskiryhmiin kuuluvia. Jo väistötiloihin muutettaessa tämä huomioitiin sijoittamalla riskiryhmäläiset omaan kerrokseen-

sa. Samalla jouduttiin hieman luopumaan yhteisöllisyydestä, joka on ollut leimallista Liisankodin toiminnalle.

Maria Nuutinen kiittää nuorempia asukkaita vapaaehtoisesta suojautumisesta, jolla varmistettiin, ettei tauti päässyt leviämään väliaikaisen Liisankodin kumpaan-kaan kerrokseen. Yhtä aikaa podettiin harmia siitä, että jouduttiin jakamaan asukkaat ikään kuin kahden kerroksen väeksi.

Koronan aikaista vastuun- tuntoa toiminnanjohtaja on nähnyt myös henkilökunnan joukossa. Työpaikan ulkopuolellakin omassa elämässä on huolehdittu koronaan liittyvistä ohjeistuksista. Muutama koronatesti on matkan var-

rella jouduttu teetättämään, mutta todellisuudessa tavanomaisiakin tarttuvia tauteja on edeltäneiden kuukausien aikana ollut normaalia vähemmän.

Liisankodin väki sai viettää kesän maalaismaisesti. Syrjäinen sijainti mahdollisti asioita, joihin kerrostalopihoilla harvemmin törmää. Järvenpäässä väliaikaisen kodin vieressä oli muun muassa puutarha. Asuintilojen ympäristöön istutettiin yhdessä kasveja ja seurattiin niiden kasvua. Poikkeuksellista oli myös mahdollisuus tulen tuijotteluun ja grillaamiseen. Metsässä käytiin poimimassa sienia.

Voitiin ottaa ilo irti kaikesta sellaisesta, johon ei Kata-



Toiminnanjohtaja Maria Nuutinen ja Liisankodin asukkaita varten hankitut pesuvadit tykötarpeineen. Pinkki saunaosasto on saanut osakseen paljon kiitosta.

janokalla ole mahdollisuutta, Maria muistelee.

Omat kylpyhuoneet ja spa-henkinen saunasasto

Vaikka Liisankodin asukkaat nauttivatkin luonnonläheisestä ympäristöstä Järvenpäässä, kaikki olivat syksyn lähestyessä valmiina muuttamaan takaisin Katajanokalle. Viimeistään syynä siihen olivat valokuvat, joita ripeästi valmistuneesta remontista oli katsottavissa. Uudistuneeseen Liisankotiin tuli 21 asuntoa, kun aiemmin taloon voitiin ottaa 19 asukasta.

Maria Nuutisen mukaan suurin muutos on se, että jokaisella asukkaalla on nyt oma kylpyhuone. Yhteiset keittiöt ovat edelleen käytössä, mutta ne on remontoitu. Eräänlaiseksi kruunun jalokiveksi Nuutinen nimeää spa-henkisen saunasaston, jossa kaakelitkin ovat naisellisen vaaleanpunaiset.

Samaan aikaan, kun paluumuuttajat vielä pakkailivat tavaroitaan ja valmistautuivat muuttopäivään, osa Liisankodin asukkaista jo opetteli sopeutumaan muualla asumiseen. Vaihtuvuutta Maria

Nuutinen pitää hyvänä asiana. Osa on muuttanut omilleen, mutta myös entinen Liisankoti Helsingin Lepolantiellä tarjoaa mahdollisuuksia itsenäisempään asumiseen. Ennen pois muuttoa jokaisen kohdalla mietittiin unelmia, joita uuden elämäntilanteen myötä voi lähteä tavoittelemaan. Muualle muuttaneille turvaa tuo myös tieto, että edelleen Liisankotiin voi ottaa yhteyttä. Ketään ei jätetä hädän hetkellä yksin.

Yhteinen päätöksenteko osana toimintatapoja

Katajanokalla Liisankodissa on nyt kokonaan yksi kerros varattuna enemmän apua tarvitseville asukkaille. Muuten naisten toiveita muun muassa asuntojensa sijainnin suhteen on otettu huomioon. Maria Nuutinen sanoo, että Liisankodissa onkin vallalla ajatus, että asukkaat voisivat olla mukana kaikessa päätöksenteossa. Perusteilla on asukasdemokratiaelin, vaikka tosin joutytkin käytännön asioista on ollut tapana päättää yhdessä.

Toipumisorientaatio on menetelmä, joka Liisankodissa on jo pitkään ollut ak-

tiivisessä käytössä. Yksi sen Liisankotiin tuomista toimintatavoista on, että vältetään erottelemasta, kuka on työn tekijä ja kuka asukas. Kohdatessa ollaan tasavertaisia.

Katajanokalla asuinkerrokseja on kolme ja omassa kerroksessa on myös mahdollista viettää yhteistä aikaa naapureiden kanssa. Silti talon pohjakerroksen tilat vetävät puoleensa kaikkia viihtymään ja nauttimaan yhteisistä aterioidista. Yhteisöllisyys on vahvasti läsnä.

Talo halutaan avata myös ulkopuolisille, viimeistään silloin, kun korona joskus hellittää otettaan. Maria Nuutinen heittää esimerkkinä asunnottomat naiset, jotka kenties voisivat kokea yhteisön omakseen vaikkapa joidenkin harrastusten ja tapahtumien kautta. Edelleen myös Liisankotia ylläpitävän yhdistyksen jäsenet ja muut ystävät ovat tervetulleita Katajanokalle. Maria Nuutinen toivoo, että kaikki vapaaehtoisina toimivatkin kokisivat kuuluvan joukkoon.

Teksti ja kuva: PÄIVI STRANDÉN

Oulun Valkonauha ry

Kiitos vuoden matkasta 2020

Letetty vuosi merkitsee eri asioita ja erilaisia muistoja meille jokaiselle. Tapahtumat virtaavat omalla vauhdillaan ja nopeudellaan. Väliin sattuvat pysähdykset ja hidastukset antavat tilaa tai pakottavat omaan ja ympäristön tarkkailuun ja itsetutkisteluun – miltä minusta tuntuu, mitä tämä tarkoittaa ja merkitsee minulle? Jotkut tilanteet vilahtavat ohitse juuri ja juuri havaittavana unohtu- en saman tien.

Alkuvuosi oli mukavaa, turvallista ja vaapaata. Lunta oli paljon, kuten lapsuuden talvina. Kalenterissa oli sopivasti menoja. Päivien ja tapahtumien kulku oli ennakoitavissa. Elämä tuntui hyvältä, kunnes yhtäkkiä rysähti. Korona tuli kuin salama kirkkaalta taivaalta juuri, kun kevät jokouri rintaa ja ajatukset kesästä olivat heränneet. Kaikkialle, koko maailman vallannut kaaos oli levinnyt omaankin kotimaahan ja jokapäiväiseen elämään. Koti muuttui turvapaikaksi. Mikään ei ollut entisellään. Huoli ja uhkakuvat läheisten ja omaisten terveydestä ahdistivat ja pelottivat. Kysymyksiin ei löytynyt vastauksia. Kukaan ei tuntenut 'outoa vierasta'. Pikkuhiljaa epävarmuuteen oli totuttava. Suomi, kotikaupunki, luonto, terveys ja monet itsestään selvät asiat saivat uuden merkityksen. Kiitollisuus kirkastui uudella tavalla.

Kesä armahti ja hidasti huoliympyrän pyörimistä. Joka puolella maailmaa elämä alkoi kirkastua ja usko paremmasta huomisesta vahvistui. Hyvä niin! Oli turvallisempaa lähteä kotoa liikkeelle ja tavata jopa äitiä – tosin ulkona maskisuojuksin.

Häidin tuskin tunsit meitä. Kiitos, äiti, kesästä, viimeisestä kesästä.

Olen kiitollinen vuoden matkasta, selviytymisestä ja elämästä, niin että rintaa puristaa ja henkeä ahdistaa. Silmät kostuvat muistellessani vuoden matkaa yksin ja yhdessä – sinunkin kanssasi valkonauhasisareni. Luovuus ja rakkaus on pitänyt meidät yhdessä. On muistettu, pidetty yhteyttä ja uskottu uuteen, parempaan huomiseen, tuttuun ja turvalliseen arkeen kuten meitä edeltävä lähisukupolvi. He rai-vasivat meille tulevaisuuden, opettivat kiittämään ja antamaan anteeksi. Viestikapula on meillä. Seuraava sukupolvi ja sitten seuraavat vuorollaan ottavat kapulan vastaan ja vievät sen eteenpäin.

Rauhallista ja turvallista joulun odotusta. Iloitaan Jeesus lapsen syntymisen juhlasta.

ARJA LAIHO

sihteeri Oulun Valkonauhasta



Arja ja äskettäin 90-vuotispäiviä juhlinut äiti hoivakodin pihalla koronakesänä 2020.

Pilvi piirsi pimeän kaarsi kaarena maan, sumu sumensi vedet ulapoille uinui usva.

Jo läksi kesä lämpimään, vei lintu-parvet mennessään, ei jättänyt pääskyjä kylille ei peippoja pesille.

Pohjoisen tuuli nousi puhalsi puhtaaksi pihan, puut puisteli, ravisti pensaat totutti talven tavoille.

*Päivi H. Kokkonen
Lappeenrannan Valkonauha ry*



KRISTIINA KUNNAS

Jouluun lapsen lailla

Lehtivihreä on paennut puiden runkoihin ja lintu etelään. Maa on täynnään kuolleita lehtiä, ja alas painuu myös koronan kurittaman kansan katse.

Syystalven sunnuntaikävelyllä sen huomaa: meille tuntuu sopivan turvaväli- en pitäminen. Nyt on aivan suositus siihen, että toisen lähelle ei tarvitse mennä. Ei tartu virus, ei tarvitse turhia jaaritella. Pysytään omassa kuplassa ja yksityisyydessä. Kukaan ei syytä nyt mököttäjäksi, vaikka hiljaista onkin.

Rauhan katkaisee kirkas ääni. Vastaan sotkee lyhkäisillä pikkupojan jaloillaan sen kokoinen natiainen, joka juuri on oppinut käyttämään pientä muovista, kolmi- pyöräistä potkulautansa. Poika saa kiihdytettyä kulkupeliinsä hyvän vauhdin. ”Mä oon ihan liekeissä!” julistaa hän kovaan ääneen.

En voi olla hymyilemättä. Miten aseis- tariisuvaa lapsen vilpityn riemastus on- kaan. Kuinka vähän aikaa – ja silti jo vuo- sikymmeniä – on oman lapsuuden suloi- sista joulumuistoista. Miten lumi natisi pakkassaappaan alla Vaasan Vuorikadul- la, Onkilahden kansakoulun joulujuhlaan kävellessäni, käsi isän kädessä. Ja miten

suurenmoisia joulun odotus ja joululahjojen avaaminen olivat- kaan. Vieläkin muistan, miltä tuntui saada ensimmäinen iki- oma rannekello, muistan sen pu- naisen nahkarannekkeen ja sen viisarit, pitkän ja lyhyen. En ym- märtänyt silloin, miksi mummoa itketti kun hän näki lasten esityk- set ja kuuli heidän laulunsa. Nyt ym- märrän.

Kasvoin raittiissa kodissa ja vasta aikuis- tuessani oivalsin, ettei joulu ole kaikissa kodeissa vuoden kaunein ja suloinen aika. Myöhemmin huomasin senkin, että jou- lun tunnelman ja runsauden saavuttami- seen tarvitaan aimo annos työtä ja vaivaa, eurojakin. Mutta parantumattoman nos- talginen jouluihminen minusta tuli!

Kuusta koristellesani käyn läpi rakkaim- pia muistoja ja ihmisiä, jotka ovat mi- nuun jälkensä jättäneet. Surut ja ilot jou- luna suurenevät. Se joulu, joka oli ehkä oleva aivan liian nuorena parantumatto- masti sairastuneen äitini viimeinen. Ne joulut, joina kaipasinkin kaukomailla asuvaa siskoani. Se joulu, jona esikoiseni syntyi. Jouluaattona otin hänet Kätilöopiston huoneessa peittoni alle, luin hänelle jou- luevankeliumin ja tirautin pienen itkun,



*Suo mun, Herra, huolta vailla
tehdä matkaa lapsen lailla
isän saattaessa
tiellä varjellussa!*

*Täysi rauha rinnassani,
matkan määrä toivonani;
lapsen onnen syvyys
Isän hellä hyvyys.*

olisinhan halunnut joulujuhlaa viet- tää kotona tuoreen isän kanssa. Mut- ta oli syntynyt poika maailmaan!

Saisipa tuota sunnuntaisen vastaan- tulijan riehakasta iloa myös meidän aikuisten matkaan mukaan. Ei su- rettaisi korona, ei vaivaisi huomisen huoli. Pojan riemukkaasta huoletto- muudesta muistuvat mieleeni **Hilja Haahden** lauluksi sävelletyn runon sanat. Ne voisivat olla minun joulu- rukoukseni.



*Kirjoittaja on
KD-Lehden
päätoimittaja.*



MINNA EKHOLM

Miten autan itseäni ja päihderiippuvaista TERVEEMPÄN ELÄMÄÄN?

Vaikuttaa siltä, että jokainen meistä tuntee jonkun, joka kertakaikkisesti kieltäytyy hakemasta ammattiapua vakavaan päihdeongelmaansa. Monessa perheessä on yritetty kaikin mahdollisin keinoin muuttaa päihderiippuvaisen ongelmallista päihdeidenkäyttöä.

Päihderiippuvuus, kuten myös muut riippuvuudet, sekä niiden aiheuttamat ongelmat koskettavat myös riippuvuuteen sairastuneen läheisiä. Vaikutukset läheisiin saattavat olla erittäin kuormittavia, ja vaihdella stressioireista ahdistukseen tai arvottomuuden kokemukseen.

Tilanteeseen liittyy usein ristiriitaisia tunteita. Läheiset saattavat pelätä tai hävetä sairastunutta, mutta samanaikaisesti ovat erittäin huolissaan hänen tilanteestaan. Lapset saattavat joutua kantamaan perheessä liikaa henkistä vastuuta. Läheisenä eläminen kasvattaa myös läheisen sairastumisriskiä.

Riippuvuudet on nähtävä koko perheen tai lähipiirin sairautena. Myös läheiset tarvitsevat apua ja oman toipumisprosessin, johon kuuluvat hyvät vuorovaikutussuhteet, omien rajojen tunnistaminen sekä toisten huomioonottaminen itseään uhraamatta. On tärkeää, että sairastunut

ja läheinen ottavat vastuun omasta toipumisesta tahoillaan.

Jotta läheinen voi auttaa päihderiippuvaista, on hänen ensin autettava itseään ja pidettävä huolta omasta hyvinvoinnistaan. On pidettävä yllä sosiaalisia suhteita, pidettävä kiinni harrastuksista ja omista kiinnostuksen kohteista. Henkinen hyvinvointi auttaa käsittelemään paremmin vaikeita asioita. Etenkin hyvät sosiaaliset suhteet vahvistavat jaksamaan elämän haasteita.

Läheisten on asetettava rajoja. Näillä rajoilla läheinen määrittää ne toimintatavat, jotka hänelle sopivat ja tukevat hänen hyvinvointiaan. Rajojen asettaminen itselleen ja muille ei ole helppoa, mutta niistä on hyvä aloittaa. Yleensä läheinen on tinninyt omasta hyvinvoinnistaan ja elämää on järjestetty läheisen päihdeiden käyttöjaksojen mukaan.

Päihderiippuvaisten läheisten on päästävä irti mahdollisesti tuntemastaan syyllisyydestä. Läheinen ei ole vastuussa päihdeiden käytöstä, vaikka näin saattaa tuntua ja usein päihdeongelmainen niin voi väittääkin. Päästä irti syyllisyydestä, sillä sinä et ole vastuussa läheisesi päihdeiden käytöstä, vaikka sinulle näin väitettäisiinkin. Et voi sille mitään. Vain päihderiippuvai-

nen voi vaikuttaa päihdeiden käyttöönsä. Läheinen voi ja hänen tuleekin kannustaa muutokseen. Lopullisen päätöksen muutoksesta on kuitenkin lähdeittävä päihdeongelmaiselta itseltään.

Kuinka päihdeiden kanssa ongelmassa olevaa voi auttaa? Paras tapa auttaa häntä on ottaa asiat, havaitut ongelmat, puheeksi rauhallisesti ja johdonmukaisesti. Puheeksi otton tarkoituksena on auttaa päihdeongelmaista hakeutumaan ammattiavun piiriin. Läheinen itse ei päihdeongelmaista voi hoitaa tai raittiiksi rakastaa, mutta tukea ja kannustaa voi.

Puheeksi otossa kerrotaan ja kuvaillaan miltä henkilön päihdeiden käyttö läheisestä tuntuu, miten se vaikuttaa elämään ja minkälaisia pelkoja asiaan liittyy. Syytteleminen, kiristäminen ja uhkailu eivät vie keskustelua rakentavasti eteenpäin. Mikäli nalkuttaminen ja kritisointi toimisivat, olisi ongelma jo poistunut. Näin siksi, että näitä kahta mainittua menetelmää lähes jokainen päihdeongelmaisen läheinen jossain vaiheessa sortuu käyttämään. Kannattaa siis yrittää jotain ihan uutta, eli vaikkapa tuota puheeksi ottamista. Rauhallisessa keskustelussa pysytään paremmin vuorovaikutusyhteydessä keskenään, eikä tilanne aina ajaudu riitaan.

Läheinen voi hyötyä kommunikaatiotaitojen oppimisesta, vaikka hänen päihdeongelmainen läheisensä ei sillä hetkellä hakeutuisi avun piiriin, sillä myönteinen kommunikaatio on tarttuvaa. Myönteinen kommunikaatio voi lisätä tyytyväisyyttä muillakin elämän alueilla. Parempaa kommunikaatiota oppinut löytää myös helpommin tukiverkoston.

Omista rajoistaan kannattaa pitää kiinni, vaikka päihdeongelmainen kuinka niitä yrittäisi venyttää. Pitää muistaa, että päihdeongelmainen ei lupaille ja riko lupauksiaan tahallaan. Hänellä on vakaa ai-

komus pitää niistä kiinni. Ongelma vaan on sen kaltainen, että hän ei siihen todennäköisesti enää pysty, etenkin, jos hän on jo sairastunut päihderiippuvuuteen. Hän ei missään nimessä ole paha tai selkärangan, eikä häneltä puutu rakkautta läheisiään kohtaan. Hän ei vain pysty itselleen mitään ja siksi rikkoo lupauksensa yhä uudelleen ja uudelleen. Tämä kaikki saattaa myös häntä ja aiheuttaa syyllisyyttä ja häpeää ja siksi hän tarvitsee apua. Useimpia muutoksia kuitenkin pelottaa. Läheisten kannustus hoitoon hakeutumisessa on ensisijaisen tärkeää. Yhtä tärkeää on myös pysyä mukana ja tukea, kun päihdeongelmainen lähtee muutoksen tielle ammattiavun saattamana. Päihderiippuvainen ei ole itse vastuussa sairastumisestaan, mutta on vastuussa avunhakemisesta ja toipumisestaan. Itseään läheinen ei saa edelleenkään unohtaa, vaan omasta hyvinvoinnista on pidettävä huolta.

Joskus suurinta rakkautta voi olla, että päästää irti kokonaan. Kaikki voi päättyä lopulta hyvin, kunhan vain uskallamme hakea apua ja saamme rohkeutta muutua.

*Kirjoittaja on
Myllyhoito-
yhdistyksen
toiminnanjohtaja.*



Myllyhoitoyhdistys on sitoutumaton valtakunnallinen asiantuntija- ja kansalaisjärjestö, jonka tavoitteena on riippuvuuk-
sien ehkäiseminen ja päihderiippuvuuteen tai muihin haitallisiin riippuvuuksiin sairastuneiden ja heidän läheistensä auttaminen. www.myllyhoitoyhdistys.fi

Joulutervehdys

Pian päättyvä vuosi on muuttanut meidän kaikkien elämää ja arkea. Maaseudulla muutokset ovat olleet myös positiivisia. Saimme moneen vapaa-ajan-asuntoon etätyöntekijöitä, kun hallitus antoi suosituksen siirtymisestä mahdollisuuksien mukaan etätyön tekemiseen. Myös monet eläkeläiset tulivat jo ennen muuttolintuja seuraamaan kevään etenemistä väljemmille alueille.

Muutamia päiviä työviikostaan mökiltään työskentelevät ihmiset luovat uusia työpaikkoja ja tuovat alueen yrityksille tuloja. Jokainen etätyön kautta mahdollistettu pitkä viikonloppu vapaa-ajan asunnolla pidentää lomasesonkia ja mahdollistaa matkailusta ja kausiväestöstä eläville maaseutuyrityksille lisää tuloja, millä on suora vaikutus aluetalouteen.

Paikalliset yrittäjät ovat huomanneet tämän ja kehittäneetkin uusia palveluita vastaamaan paremmin tarpeisiin.

Monipaikkaisuudessa on lisäksi kyse ihmisten omista valinnoista: halusta asua väljemmin, lähempänä luontoa tai lähempänä omia sukulaisiaan. Usein maaseutupaikantäijissä haaste ennen kaikkea nuorille pariskunnille on se, että vain toiselle löytyy paikkakunnalta työtä. Olisiko etätyössä vastaus myös muuttoliikkeen kääntämiseen ja perheiden arjen helpottamiseen. Toiselle työ löytyisi kotipaikkakunnalta ja toinen pystyisi tekemään etäyhteyksin

työtä muualle päin Suomea tai maailmaa. Etätyö tai osaetätyö on myös vahva ilmastotoimi.

Tämä vuosi on näyttänyt hajautetun yhteiskuntamme toimivuuden ja kriisinkestävyyden. Työskentely- ja elinolosuhteista on pidettävä huolta tasapainoisesti niin maaseudulla kuin kaupungeissa ympäri Suomen. Se on maamme vahvuus.

Syksyn pimentyessä olemme ripustaneet valolamppuja valaisemaan kotipihojamme. Haluamme tuoda valoa ja lämpöä omaan kotipiiriin ja samalla myös odotamme valon juhlan joulun lähestymistä.

Tärkeä jouluperinne on henkilökohtaisesti monena vuonna ollut metsästäjien sytyttämät erätulet, joissa julistetaan joulurauha metsän eläimille. Tilaisuudessa on muutama puheenvuoro, lauletaan ja hiljennytään yhdessä rakovalkean äärellä. Erätulilla kokee vahvasti sen, kuinka yhtä me ihmiset olemme luonnon kanssa ja aistii metsästäjien kunnioituksen ympäristöämme ja riistaa kohtaan.

Huolenpito ja kunnioitus eläimiä kohtaan on viljelijöille itsestään selvää ja siksi joulun aikaan navetalta tai sikalasta lähtiessä eläimille toivotetaan hyvää joulua. Joulukuusen hakumatkalla tulee usein mietittyä myös ajan kulumista. Sopi-vaa kuusta etsiessä sitä katselee kiitollisena ympärilleen ja miettii, miten paljon

puut ovat kasvaneet muutamassa vuodessa ja miten elinvoimaiselta eteläsavolainen nuori kuusikko näyttääkään.

Jouluruokia hankkiessa kannattaa pitää mielessä muutama seikka. Ruuan alkupe-
rällä on väliä, tarkistetaan mistä raaka-
aineet tulevat. Syödään puhdasta kotimais-
ta ruokaa, koska silloin tiedämme, että
se on maailman turvallisinta ja parhain-
ta ruokaa. Meidän ei kannata haalia suu-
ria määriä ruokaa, jos emme sitä oikeasti
jaksaa syödä. Ostetaan vähän vähemmän ja
silloin voimme ostaa vähän parempaa. Se
on vastuullinen tapa toimia, tuemme sa-
malla työllisyyttä ja hyvinvointiamme se-
kä eläinten hyvinvointia.

Joulupöydässä joulukinkku ja rosolli ovat omia suosikkejani ja niinhän se on, et-
tä yhdessä kiireettömästi nautittu joulu-
ruoka tekee juhlatunnelman. Arvostan
kovasti perinteisiä jouluruokia, mutta on
hienoa, että uusia jouluruokia kehitetään
ja ne löytävät tiensä ruokapöytiimme.

Lapsille joulu on erityistä aikaa ja lasten
iloa on hieno seurata. Toivottavasti kai-
killa lapsilla on mahdollisuus nauttia jou-
lusta ja heille kerrottaisiin miksi saamme
joulu viettää.

Sydämessäni läikähtää, kun seuraan
oman kolmasluokkaisen tyttärenti innos-
tusta ja jännitystä joulun ajan salaperäi-
syydestä. Koulun joulujuhlan ohjelma-
numeron harjoittelu ja kaikki jouluun liitty-
vät valmistelut kuten pipareiden paista-
minen tuovat kotiin joulun odotusta. Jou-
lupukille kirjoitettiin kirje lahjatoiveista
huolella ja se lähetettiin jo hyvissä ajoin.

Perheen yhteinen aika ja hiljentyminen
nauttimaan joulun hetkistä ja rauhasta on
tärkeää. On helpottavaa rauhoittua joulun
sanoman äärelle tämän poikkeuksellisen
vuoden jälkeen ja luottaa siihen, että jou-
lu saapuu aina.

Toivotan kaikille hyvää joulun aikaa ja
toivon, että joulu tulisi jokaiselle sydä-
meen. Pidetään toisistamme huolta.

*Kirjoittaja on
maa- ja metsä-
talousministeri.*





Muista unelmoida ja toivoa!

Työhuoneeni ovesa on lappu ”Uskalla unelmoida” ja kännykässäni vilkkuu aamulla herätyksen kohdalla ”Unelmoi isosti”. Kaulassani roikkuu koru, jossa ovat symbolit uskosta, toivosta ja rakkaudesta sekä onnesta.

Unelmointi ja toivominen vaatii päivittäistä muistuttamista, itsellenikin. Pian päättyvä vuosi 2020 on ollut erilainen kaikella tapaa. Suuri muutosten aiheuttaja on ollut maailmanlaajuinen koronavirus, joka heitti meidät kohti tuntematonta. Isoista unelmista on syntynyt ihan pieniä. Vuosi sitten haaveilin pääseväni lomalla viikoksi etelään uima-altaalle ja nauttimaan ateriosta täyden palvelun hotellissa. Tällä hetkellä 22 tunnin miniristeily allasosastolla buffetin ke-
ra olisi suurta juhlaa ja luksusta. Ja tämäkin luksus on peruttu ja vaihdettu maissa lounas-

buffettiin. Toivottavasti pääsen edes sinne, valmiiseen pöytään levähtämään hetkeksi.

Juuri tällaisina hetkinä on erittäin tärkeä pitää huolta itsestä ja omasta hyvinvoinnista sekä jaksamisesta. Tällä tarkoitan kokonaisvaltaista hyvinvointia, johon sisältyvät sielu, mieli ja keho. Jo filosofi *Sokrates* puhui siitä, että elämässä pitää olla kunnossa tietyt viisi asiaa. Hän määritteli ne näin: 1. kaupankäynti, 2. teatteri, 3. mystiikka, 4. kuntourheilu ja 5. illalliset ystävien kanssa.

Luettelon voi kääntää hyvän elämän viideksi tukipilariksi, jossa kaupankäyntiä voi verrata nykyään työhön. Ihmisellä pitää olla mahdollisuus elantoon ja kokemus kuulumisesta johonkin yhteisöön. Teatteri on yksi kulttuurin muoto. Kulttuuri tukee elämää ja draama tekee hyvää sielulle.

Mystiikan voin nähdä niin, että se on mitä tavoittelee ja toivoo elämältä. Mitkä ovat omat arvoni ja miten elän, kiitän, kannustan, kehun ja pyydän anteeksi ja mistä olen kiitollinen? Mystiikka voi olla myös keskustelua, hengellisyyttä, meditaatiota tai matkustamista. Kuntourheilua voidaan verrata oman terveyden ja hyvinvoinnin vaalimiseen ja harrastuksiin. Illalliset ystävien kanssa voivat olla hyvää ruokaa ja juomaa. Tarvitsemme sopivassa määrin myös juhlia, perinteitä ja traditioita. Perinteiden ei tarvitse aina merkitä suuria asioita. Arkea virkistää pitsaperjantai, lauantainen saunavuoro, kuulumisten kysely, tai vaikkapa laulu ja musisointi.

Jos joku elämänaalue on itselläni jäänyt vailla hoivaa ja huolenpitoa, huomaan sen kylä nopeasti. Silloin tulee tun-

ne, että ”reppu on täynnä ja tavaraa ei mahdu enää sisälle” ja ”ullakko kaipaa tuuletusta”. Silloin käyn hyvän elämän listan läpi, ja mietin mikä osa-alue vaatii huoltoa ja hoitamista. Syönkö hyvin ja lepäänkö riittävästi? Miten olen liikkunut viime aikoina? Olenko hoitanut ihmisuhteitani, tavannut ihmisiä ja viettänyt heidän kanssaan aikaa? Onko minulla ollut aikaa harrastaa niitä asioita, mistä pidän ja saan voimia? Onko elämäni ollut arvojeni mukaista, ja teenkö päivittäin oikeita valintoja ja tekoja?

Miksi unelmointi ja toivominen ovat sitten niin tärkeitä? Toiveet ja unelmat auttavat tavoitteiden asettamista, ne ylläpitävät uskoa ja auttavat näkemään eri vaihtoehtoja. Lisäksi ne auttavat näkemään mahdollisuuksia ja uskomaan, että asiat voivat muuttua parempaan suuntaan.

Pienet asiat ja tavat päivittäin muuttavat elämäsi. Mieti, miten aloitat päiväsi. Miten puhut itsellesi? Miten kuuntelet itseäsi? Mitä luet ja katsot? Kenen kanssa jaat aikasi ja energiasi? Kenen annat päästä lähellesi ja kenen kanssa jaat asiasi ja vietät aikasi? Pienet muutokset arjessa voivat oleellisesti vaikuttaa hyvinvointiisi.

Eteenpäin, ei taaksepäin



Kirjoittaja on ratkaisukeskeinen psykoterapeutti ja työskentelee Suomen Valkonauhaliitossa palkkiotoimisena tuntityöntekijänä.



*Taivaalla kirkkain tähti
julistaa sanoma:
Väsyneet, pelokkaat, kaikki
seimelle saapukaa.*

*Lapsi on syntynyt teille.
Sairaat hän parantaa,
kaikille masentuneille
lohtua tarjoaa.*

*Tyhjä on ihmisen käsi.
Lapsi sen täyttää voi.
Haavoittunut elämäsi*

Hiljaista kiitosta soi.

ANNA-MARI KASKINEN:
Sydämessä Joulu,
Kirjapaja Oy, 2005.



NOUSE JA PAKENE EGYPTIIN

Tietäjien mentyä Herran enkeli ilmestyi Joosefille unessa ja sanoi: »Nouse, ota lapsi ja hänen äitinsä ja pakene Egyptiin. Pysy siellä, kunnes ilmoitan toisin, sillä Herodes etsii lasta tappaakseen hänet.» Joosef nousi keskellä yötä, otti mukaansa lapsen ja hänen äitinsä ja lähti Egyptiin. He viipyivät siellä Herodeksen kuolemaan asti. Näin toteutui se, mikä Herra oli ilmoittanut profetan kautta: »Egyptistä minä kutsuin poikani.» (Matt. 2: 13–15)

Egypti esiintyy Raamatun Vanhassa testamentissa monien tapahtumien näyttämönä. Muistamme **Mooseksen** ja **Joosefin**, jonka faaraon korotti korkeaan asemaan ja palkitsi vallalla. Kun siirryimme Uuden testamentin aikaan Jeesuksen syntymässä, Jumala siunasi Egyptin maata ainutlaatuisella tavalla. Jumala valitsi sen pakopaikaksi, turvallisiksi piilopaikaksi Pyhälle perheelle, kun se joutui pakemaan diktaattorimaisesti hallintunutta **Herodesta**. Raamattu kertoo, että Herran enkeli ilmestyi **Joosefille** unessa ja kehotti häntä viemään **Marian** ja Jeesus-vauvan turvaan Egyptiin. Kuningas Herodes tun-



Ikoni 1800-luvulta Abu Sargan kirkosta Vanhasta Kairosta. Se on kaunis koptitaidetta.

si asemansa uhatuksi kuultuaan uutisia Itämaan tietäjistä, jotka olivat tulleet kumartamaan vastasyntyntä kuningasta. Herodes antoi julman käskyn, että kaikki kaksivuotiaat ja sitä nuoremmat lapset oli surmattava.

Pyhän perheen pitkä matka turvaan

Pyhä perhe matkasi noin 1030 kilometriä Betlehemistä Etelä-Egyptissä sijaitsevaan Asyutiin ja takaisin. Perhe oli Egyptissä pakomatallaan 3,5 vuotta. Koptilaisesta historiasta selviää, että Joosef, Maria ja Jeesus levähtivät tai oleskelivat 25 eri paikassa vaeltaessaan Siinain niemimaalta Asyutin kaupunkiin, joka on myös tämän artikkelin kirjoittajan nykyinen kotikaupunki. Sieltä he löysivät turvapaikan yli puoleksi vuodeksi. Jokainen paikka, jossa Pyhä perhe vieraili pakomatallaan, on rikastuttanut kristillistä kirkkoa

ja maailmaa historiallisilla monumenteilla ja dokumentoiduilla ihmeillä kuten ”Mariam Tree” ja ”Abu Sargan well” Kairossa. Ainoastaan koptikirkko juhlii ja kunnioittaa vuosittain kesäkuun



Pakomatkan kartta.

Teologit ja historioitsijat ovat olleet vuosisatojen ajan kiinnostuneita Pyhän perheen matkareitistä Egyptissä ja selvittäneet sitä. Heliopolisin piispa **Palladium** sanoi vieraillessaan Egyptissä 300-luvun loppupuolella: ”Me tapasimme **Apollo**-nimisen papin, joka asui Ylä-Egyptissä, josta Pelastajamme tuli Pyhän Marian ja Joosefin kanssa.”

Historioitsija **Suzumin** (400–450 jKr.) puhui viikunapuusta, joka oli Ashmouenin kaupungissa.

Vanhin dokumentoitu viittaus Pyhän perheen koko matkareittiin löytyy Patriarkka **Theophiluksen** (385–412 jKr.) memimistä, joka tarkoittaa assyrian kielellä elämäkertaa tai muistelmia. Patriarkka Theophilus oli 23. koptinkielen patriarkka koptikirkossa. Memim elämäkerran käänsi arabiaksi

1. päivänä Pyhän perheen Egyptiin saapumista.

Pyhiinvaellusohjelmaa suunnitellaan

Paavi **Franciscus** edisti 4.10.2017 voimallisesti suunnitelmaa käynnistää pyhiinvaellusmatkat Egyptiin Pyhän perheen jalanjäljissä. Toteutuessaan se olisi viides pyhiinvaelluskohde Israelin Jerusalemin, Ranskan Lourdesin, Portugalin Fatiman ja Rooman Vatikaanin lisäksi. Egyptin matkailuministeriö käynnistää vuonna 2021 ensimmäisen osan turisteille suunnatusta pyhiinvaellusohjelmastaan. Se sisältää kahdeksan niistä paikoista, joissa Joosef, Maria ja Jeesus levähtivät pakomatkinsa aikana.

Isä **Jacob**, joka oli Muharraqin luostarin johtaja vuonna 1284 jKr. Vanhin jäljennös siitä on Vatikaanin kirjastossa (No. 698 Arabic) ja sen jäljennös on peräisin vuodelta 1371 jKr.

Rikas kirkollinen perintö

Pyhän perheen saapuminen Egyptiin loi koptikirkolle rikkaan kristillisen uskon perinnön, jolla on ollut maailmanlaajuisen vaikutus. Koptilainen historia rakentaa sillan faaraon muinaiseen egyptiläiseen kulttuuriin ja siitä edelleen nyky-Egyptiin ja maailman eri kulttuureihin sen eri muodoissa näkyen muun muassa kielitieteessä, musiikissa, taiteessa ja arkkitehtuurissa.



Altari, jonka Jeesus vihki ja josta Jesaja profetoi. El-Muharraqin luostari Etelä-Egyptissä.



Sanottiin, että Neitsyt Maria alusti taikinaa tässä graniittikulhossa. Se on Samanoudin kaupungista Egyptin Deltalta. Se oli yksi niistä 25 paikasta Pyhän perheen matkan aikana.



”Mariam tree” on metsävii-kunapuu El Matareyan esikaupungissa Kairoissa. Maria lepäsi puuta vasten ja lähelle pulpahti lähde ja näin Maria saattoi pestä Jeesusen. Monen vuoden ajan sen kuorta kristityt veivät mukanaan uskoen sen ihmisiä tekeviin ominaisuuksiin. Vuosisatoja koptikristityt ovat tehneet pyhiinvaellusmatkoja sille paikalle.

Egyptologi **Champillion** ei olisi voinut selvittää Philaen obeliskin ja Rosetan kiven hieroglyfejä ilman että olisi kirjoittanut tekstin kahdella eri koptin kielen murteella: biharilla ja akhmemilla. Koptin kieli oli pääkieli Egyptissä vielä 1200-luvulla. Sitä kirjoitettiin kreikkalaisilla aakkosilla ja seitsemällä koptisella vokaalilla. On hyvin mielenkiintoista, että nykyinen Egyptissä puhuttava arabian puhekieli sisältää paljon koptilaista sanastoa ja ilmauksia kuten esim. sanat, joita käytetään sanoista ”juoda” ja ”pöytä”.

Nykyiset koptiset liturgiset jumalanpalvelukset ja musiikki ovat jatkumoa muinaisissa temppeleissä. Tuolloin musiikille annettiin suuri arvo ja sen esittäjät olivat korkeatasoisia. Koptilainen musiikki sovitettiin kauniisti yhteen hieroglyfiset vokaalit ja toi esiin upeat muinaiset kirkkomusiikin sävyt ilon ja surun ilmaisuun.

Koptikirkko säilytti kristillisen uskon ja puolusti sitä koko pitkän historian ajan. Sen vaikutus näkyy Nikean uskontunnustuksessa. Egyptiläinen munkki Pyhä **Athanasius**, josta myöhemmin tuli Aleksandrian piispa, oli tärkeä henkilö uskontunnustuksen muodosta päätettä-

essä vuonna 325 Nikean kirkolliskokouksessa. Uskontunnustus on käytössä kristillisissä kirkkoissa eri puolilla maailmaa, myös Suomessa.

Monimuotoiset vaikutukset näkyvät edelleen

Koptilaisuus on vaikuttanut laajalle, myös Sveitsiin ja läntiseen maailmaan. Pyhä **Verna** matkusti nykyisen Luxorin seudulta Sveitsiin saakka pitääkseen huolta köyhistä ja levittääkseen hygieniä- ja hoitokäytäntöjä sveitsiläisille. Häntä muistetaan vuosittain Sveitsissä erityisellä juhalla. St. Moritz, kuuluisa matkailukohde Sveitsissä on saanut nimensä egyptiläisen kristityn Pyhän **Mauritiuksen** mukaan.

Koptilaisen arkkitehtuurin, taiteen ja lääketieteen vaikutukset näkyvät monin eri tavoin mukaan lukien kaivauksissa löydetty ”Faces of Fayoum” eli muotokuvat jalosukuisista egyptiläisistä. Nimen ne saivat löytöpaikkansa mukaan (Faoum-niminen kaupunki) ja edustavat suuremoista sukupolvien ja inhimillisen elämän historiallista taltiointia.

Koptikirkko on pitänyt lujasti kiinni perinteestään pitkän historiansa aikana, myös vaaroissa maahantunkeutujia vas-

taan. Se pitää tiukasti kiinni uskostaan, että **Jesajan** profetia on toteutunut Pyhän perheen pakomatkan aikana Egyptissä, kun epäjumalat tuhottiin ja itse Jeesusen uskotaan vihkineen Egyptin vanhimman kirkon ensimmäisen alttarin El-Muharraqin luostarissa. Altari edustaa järjestyksessä 24. Pyhälle perheelle pystytettyä muistopatsasta.

Egyptiläiset kristityt odottavat Jesajan profetian lupauksen täyttymistä:

Katso, Herra ajaa nopealla pilvellä ja tulee Egyptiin. Silloin vapisevat Egyptin epäjumalat hänen edessään ja sydän raukeaa Egyptin rinnassa. Sinä päivänä on oleva Herran alttari keskellä Egyptin maata ja sen rajalla Herran patsas. (Jesaja 19: 1,19)

Sinä päivänä avautuu valtatie Egyptistä Assyriaan, ja assyrialaiset tulevat käymään Egyptissä ja egyptiläiset Assyriassa, ja egyptiläiset ja assyrialaiset palvelevat yhdessä Herraa. Sinä päivänä Israel kohoaa kolmanneksi Egyptin ja Assyrian rinnalle ja on siunauksena keskellä kaikkea maata. Herra Sebaot siunaa niitä kaikkia sanoen: ”Siunattu olkoon

ARTIKKELIN SANASTOA JA TAUSTATietoja:

- **Koptin kieli** on koptien kieli, joka edustaa muinaisten egyptiläisten viimeistä vaihetta. Sitä käytetään nykyään vain liturgisena kielenä koptikirkossa.” (Oxford Dictionary)
- **Koptikirkko**, Egyptin kristittyjä kutsutaan kopteiksi. Se tarkoitti alun perin yksinkertaisesti ”egyptiläistä”. Nimitys tulee arabiankielisestä sanasta qibt, jolla muslimivalloittajat 600-luvulla alkoivat kutsua Egyptin asukkaita. He olivat tuolloin kaikki kristittyjä.
- **Nykyisin koptien** osuus Egyptin väestöstä on yli kymmenen prosenttia, arviot vaihtelevat kahdeksasta viiteentoista miljoonaan ihmiseen. Egyptin ulkopuolella elää yli miljoona koptikirkon jäsentä, Yhdysvalloissa on yli 100 kirkkoa ja katedraali Englannissa.
- **Koptikirkko kuuluu** maailman vanhimpiin kristillisiin kirkkokuntiin. Koptikirkon perustajana pidetään evankelista Markusta, joka perimätiedon mukaan toi kristinuskon Egyptiin ensimmäisellä vuosisadalla. Varhaiset kristilliset tavat ovat säilyneet koptilaisuudessa poikkeuksellisen hyvin.
- **Egyptin Aleksandriasta** muodostui 100-luvulla jKr. merkittävä kristinuskon keskus. Kaupan ja liikenteen solmukohtana ja kuuluisana kirjastokaupunkina Aleksandria oli muutenkin yksi maailman mahtavimmista metropoleista.
- **Egyptin koptien** lahja kristitylle maailmalle ovat uskonnonfilosofian ja raamatuntutkinnan lisäksi myös ikonit ja hiljaisuuden viljely. Ikonien maalaaminen sai alkunsa koptien parissa. Ensimmäiset retriiittikeskukset ja kristilliset luostarit syntyivät Egyptin autiomaihin 200–300-luvuilla.



**Doronkan luostarin luolakirkko (2500 eKr.), joka sijaitsee 10 km länteen Assiutista Niilin län-
sirannalla. Se oli viimeisin paikka, jossa Pyhä
perhe oleskeli pakomatkan aikana. Siellä en-
keli ilmestyi Joosefille ilmoittaen, että nyt on
turvallista palata Israeliin. (Matteus 2:19) Tä-
män tekstin kirjoittaja ja hänen sisaruksensa
kastettiin näissä tynnyrinmuotoisissa altaissa.
Heidän isoisänsä rakensi luostarin pääkirkon.
Seinäikonit, jotka ovat ylhäällä, kuvaavat
12 apostolia.**



kansani Egypti, siunattu kätteni luomus Assyria, siunattu minun oma kansani Israel!” (Jesaja 19: 23–24)

Me uskomme, että Egypti tulee jälleen heijastamaan Kristuksen valoa tällä alueella ja koko maailmalle. Me rukoilemme lupauksen täyttymistä ja pidämme arvossa rukouksianne, jotka tukevat kirkkoamme. Tulkoon Jumalan valtakunta ja tapahtukoon Jumalan tahto niin taivaassa ja maan päällä kuin myös täällä Egyptissä.

Kirjoittajan Maherin sisar Maha osallistui heinäkuussa 2019 Suomen Valkonauhaliiton emännöimään WWCTUn kansainväliseen kongressiin. Heidän

äitinsä toimi Egyptin Valkonauhassa pitkäaikaisena puheenjohtajana.

Kirjoittaja Maher Asham toimii asiantuntijatehtävissä liike-elämän palveluksessa ja tekee laajaa vapaaehtoistyötä Egyptin köyhien keskuudessa.



Tekstin käänsi englannin kielestä Anna-Mari Laine.

Poikkeusaika ei ole pysäyttänyt PÄIHDEPALVELUSÄÄTIÖN työtä

Me – Päihdepalvelusäätiön väki – olemme pystyneet tarjoamaan koko tämän poikkeuksellisen vuoden ajan asiakkaillemme sekä avo- että osastopalveluita. Se on vaatinut suunnitelmallisuutta ja koronapandemian torjumiseksi annettujen ohjeistusten huolellista noudattamista. Olemme yhdessä löytäneet ratkaisuja haastaviin tilanteisiin, ja olemme havainneet, että yhteishenki työryhmissä on vahvistunut. Henkilökunta on joustanut, ja asiakkaat ovat ottaneet uudet käytännöt ja ohjeistukset hyvin vastaan. Kaikki ovat toimineet vastuullisesti.

Kuten monissa muissakin organisaatioissa, myös meillä on otettu käyttöön uusia etätyöskentelyn mahdollistavia menetelmiä. Uudet menetelmät on todettu erittäin hyväksi vaihtoehdoksi yksilötyöskentelyssä, verkostokokouksissa ja koulutuksissa. Näitä uusia toimintatapoja hyödynnetään jatkossakin. Poikkeusoloissa yhteistyön arvostus ja läsnäolon merkitys ovat korostuneet.

Vuoteen on kuulunut myös epävarmuutta – jopa pelkoa, uhkaa ja ahdistusta. Yhdessä olemme pohtineet, loppuuko tämä poikkeusaika koskaan ja palaako arki enää ennalleen. Toivoa emme kuitenkaan ole menettäneet. Yhdessä, toisiamme tukien me selviämme tästäkin.

Keitä me olemme?

Tuotamme hoito- ja kuntoutuspalveluita, asiantuntijapalveluita sekä kehittämis-, koulutus-, tiedotus-, tutkimus- ja valistustoimintaa. Varmistamme päihdepalveluissa tarvittavan erityisosaamisen. Tavoitteemme on eh-

käistä päihde- ja muita riippuvuuksia sekä niihin liittyvää syrjäytymistä.

Päihdepalvelusäätiöllä on Kuopiossa sekä avopalveluyksikkö että päihdeosasto. Työtä teemme moniammatillisissa tiimeissä yhdessä asiakkaidemme kanssa. Lisäksi tarjoamme kuntoutusta, jossa ympärivuorokautinen laitospalvelu jakso liitetään kiinteäksi osaksi avohoidossa toteutettavaa kokonaiskuntoutumista.



Terveysneuvontapiste Portissa huumeita käyttävät voivat vaihtaa käytetyt neulat ja ruiskut puhtaisiin, saada rokotteita ja läheteitä laboratoriokokeisiin. Portissa asiakas voi keskustella kanssamme sekä saada terveysneuvontaa ja palveluohjausta. Asioida voi myös nimettömänä.

Ryhmissämme vertaisten ja ammattilaisten tuki on tarjolla nuorille ja aikuisille asiakkaillemme sekä päihteiden käyttäjien läheisille.

Lisätietoa toiminnastamme löytyy Päihdepalvelusäätiön verkkosivuilta www.ksps.fi. Kuopion Valkonauha ja Suomen Valkonauhaliitto kuuluvat säätiön perustajayhteisöihin.

Kiitos tästä vuodesta ja iloa sekä valoa ensi vuoteen!

PIRKKO PAAKELI-KURRONEN
toimitusjohtaja

pirkko.paakeli-kurronen@ksps.fi
044 718 3679

PÄIVI VALTA
palveluesimies
paivi.valta@ksps.fi
040 718 3682

Yksinäisyys

tuo kysymyksiä, joihin ei ole aina vastauksia

"Se iskee välillä kuin sairaus"

Lappeenrantalainen **Marja Toivonen** jäi reilut kolme vuotta sitten leskeksi rakkaan aviomiehen kuoleman kautta. Pitkän, 56 vuotta kestäneen, avioliiton jälkeen puolison poismeno jätti Marjan elämään tyhjän sivun tai mustan aukon. Avioliitossa he elivät ja tekivät kaiken yhdessä. He olivat koti-ihmisiä, joille riitti itse rakennetun omakotitalon kunnossapito ja puutarhan hoito. Kun puoliso poistui pitkästä suhteesta rinnalta, lähtee siitä enemmän kuin toinen puoli pois.

Nyt Marja etsii ja hakee ihmisistä seuraa, joihin voi luottaa ja joiden kanssa voisi koontua aidosti omana itsenään, iloineen ja suruineen. Kuitenkin yksinäisyyden arki tuo Marjalle kysymyksiä, joihin ei ole vastauksia.

– Tää tuntuu välillä sellaiselta, ettei tää ole normaalia elämää. Sitä ihan välillä aamalla miettii sängyssä, että mitä varten pitää nousta ja

lähteä, kysyy Marja viihtyisän kerrostaloasuntonsa keittiön pöydän ääressä keskustelemassamme kahvihetkessä.

– Olihan se shokki, kun puoliso meni pois. Olihan hän ammattinsa vuoksi paljon töissä ja kotoa pois, mutta kuolema on aina sitten lopullinen ero. Silloin ensimmäisenä vuonna tuntui, ettei voi jäädä paikalleen ja pysähtyä. Touhusin ja matkustelin paljon muun muassa Etelä-Euroopan maissa. Järjestelin ja remontoisin asuntoa uusiksi, kun tuntui, että piti saada entinen yhteinen ympäristö muuttumaan. Maalasin ja tapetoisin asuntoani. Yhteisiä muistoja kertosin ja kertaan usein edelleenkin. Kysymyksenäni oli itseltäni kuitenkin usein, että miten tästä eteenpäin?

Naapurit vetäytyivät

Marja koki voimakkaan yksinäisyyden tunteen käytännössä eräänä uudenvuoden aattona asuinalueellaan, kun naa-

purit yhtäkkiä kuin katosivat? Oltiin naapureiden kanssa hyviä tuttuja 40 vuoden omakotiasumisen jälkeen ja kokoonnuttiin esim. uudenvuoden aattona kadulle toivottamaan toisillemme hyvää tulevaa vuotta, niin kun olin jäänyt leskeksi, niin siinä seisoin kadulla yksin ja katselin raketin paukuessa, kun naapureiden ikkunoissa loisti valot, mutta kukaan ei tullut toivottelemaan eikä lohduttelemaan.

– En tiedä, eivätkö ihmiset osanneet tuossa tilanteessa sanoa yksin jääneelle juuri mitään, vai mikä lie ollut? Ei siinä tilanteessa tarvitsisi mitään sanoja etsiäkään. Paras ta olisi, kun olisi aidosti läsnä, sanoo Marja omana näkemysensä.

Marjan ikävän ja surun lohtuna ja ilona ovat olleet hänen tyttärensä lapset ja lapsenlapset. He ovat mummon todellisia aarteita. Nyt kun ollaan lähestymässä joulua, niin joulu, joka on meille suo-

malaisille perhejuhla, voi olla yksinäiselle raskasta aikaa. Marja Toivoselle se on ollut aina läheisten perhejuhla ja niin nytkin. Ennen hän aina laittoi joulun läheisilleen, ja he tulivat viettämään sitä omakotitaloon. Nyt tilanne on kuin toisin päin.

– Eivät he jätä mummoa yksin. He tulevat hakemaan yhteiseen jouluhetkeen ja pyhien viettoon aina, sanoo Marja iloisena. Hän viettää jouluaattona perhejuhlan lisäksi myös omaa syntymäpäiväänsä.

Leskiryhmään ja "Papin pöytään"

Yksin eläessään Marja harastaa paljon käsitöitä. Tekemisen tarvetta riittää muun

muassa lapsenlapsille. Sitä kaipaa oman tekemisen rauhaakin. Silti yksinäisinä tunteina tulee kaipaus toisten, luotettavien ihmisten seuraan. Nousee myös kysymyksiä, että mihin sitä leskenä kuuluu? Marja on lähtenyt leskiryhmään, jossa on löytänyt puhekavereita ja jossa on jakanut kokemuksia ja vertaistukea toisten kanssa. Ryhmästä on löytynyt ihmisiä, joista on tullut hyviä ystäviä. Myös Lappeenrannan seurakunnan ylläpitämä Papin pöytä keskustan ostoskeskuksessa on ollut hänen yksi keskusteluhetken paikka. Siellä saa asioihin kristillistä näkökulmaa. Koronarojoitusten vuoksi Papin pöytä on siirretty seurakunnan ti-

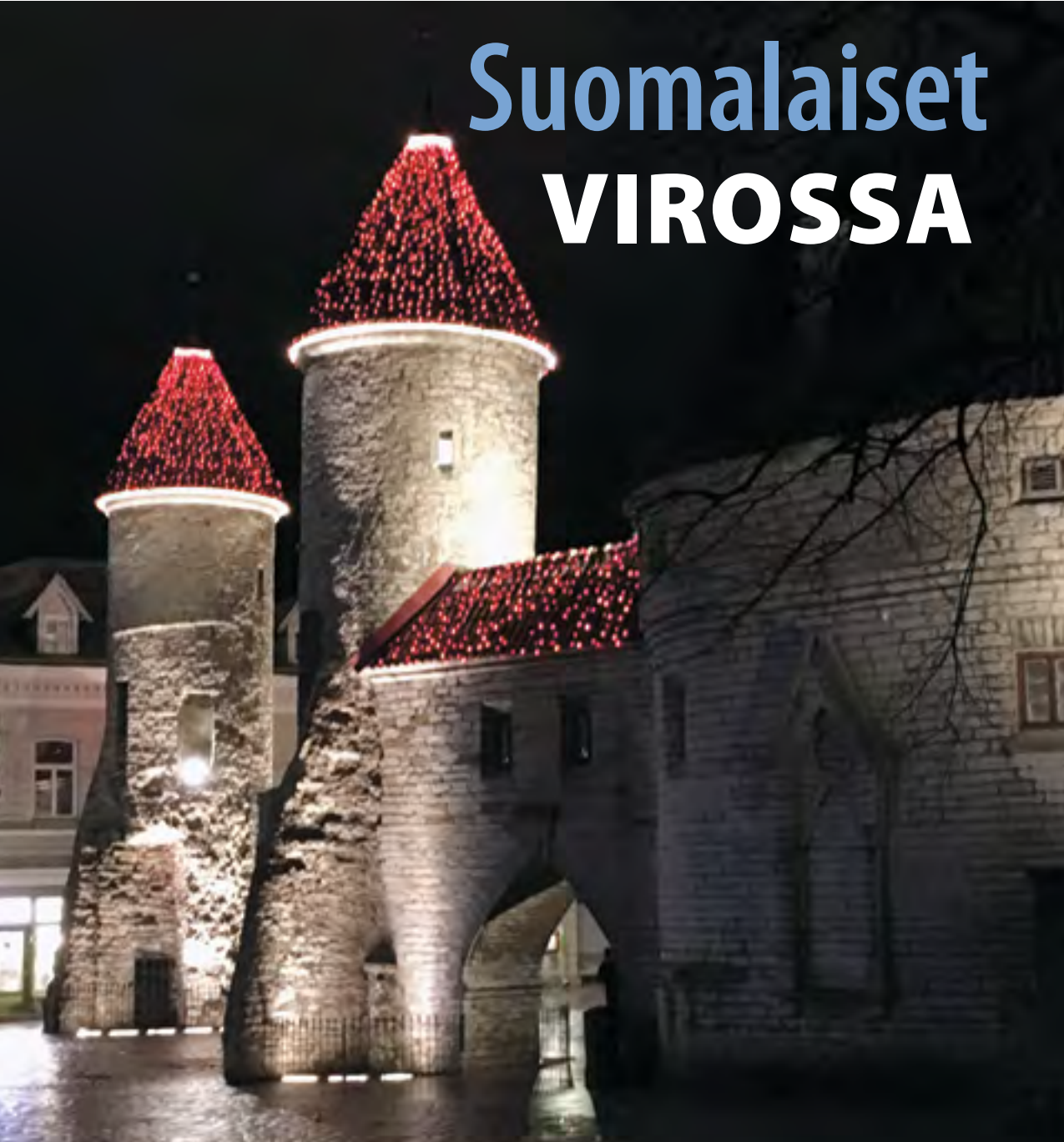
loihin. Kuntosalilla hän tykkää myös käydä ohjatussa ryhmässä, jossa kävijät ovat vaitonaisen alun jälkeen alkaneet puhua toisilleen ja myös Marjalle. Kotieläimiä Marja ei terapiakaverikseen enää sano ottavansa.

– Kaksi koiran poismenoa olen itkenyt ja se riittäköön. Niiden kuolemat olivat minulle itkun ja surun paikka. Jos miulle tulee tässä yksinäisyydessä hirveän paha olo, niin minulla on ihminen, jolle voin aina soittaa ja kertoa tuntemuksiani. Se on hyvä, että sellaisia ihmisiä on vielä tässä muuttuneessa maailmassa. Mutta sen yksinäisyyden tunteen tuntee vain leskeksi jäänyt, sanoo Marja.



Marja Toivonen etsii leskenä luotettavia ihmisiä puhekavereiksi ja ystäviksi, jotta elämällä säilyisi hyvän elämisen tarkoitus. Oman kerrostaloasunnon parvekkeelta näkyy se miehen kotitalon paikka, johon hän meni miniäksi. Ympyrä on Marjan elämässä sulkeutunut.

Suomalaiset VIROSSA



Joka aamu Tallinnan Pikk Hermanin tornista kajahtaa Viron kansallislaulu *Mu Isamaa*, samalla tornin salkoon nostetaan Viron sini-musta-valkoinen lippu. Sävel on tuttu, se on sama kuin Maamme-laulussa.

Suomalaisilla ja virolaisilla on paljon yhteistä, tosin monissa asioissa olemme myös täysin erilaisia, johtuen erilaisesta kulttuurista ja historiasta. Sanotaankin, että lähelle voi tulla kauas. Olen toiminut vuodesta 2007 Tallinnan suomalaisen, Pyhän Pietarin seurakunnan kirkkoherrana, Suomen kirkkohallituksen lähettämänä, ulkosuomalaistyön papina Virossa.

Tallinnan suomalainen seurakunta

Pari vuotta sitten vietettiin seurakunnan 30-vuotisjuhlaa. Suomalainen Pyhän Pietarin seurakunta perustettiin vuonna 1989 eli se perustettiin jo neuvostoaikana. Seurakunnan nimi oli aluksi Inkerinsuomalainen seurakunta, mutta se muutettiin ulkosuomalaisten määrän kasvaessa. Puhemielessä käytetään tavallisesti nimeä Tallinnan suomalainen seurakunta ja jopa google löytää seurakunnan kotisivut tällä nimellä.

Tallinnan suomalainen seurakunta kuuluu Viron evankelisluterilaiseen kirkkoon ja seurakunnan piiriin kuuluvat Virossa asuvat inkerinsuomalaiset ja suomalaiset sekä Virossa matkustavat suomalaiset turistit. Seurakunta vastaa jäsenmäärältään keskikokoista virolaista seurakuntaa, rekisteröityneitä jäseniä on noin 300. Suurin osa seurakunnan väestä on nykyisin ulkosuomalaisia. Seurakunnalla on myös kannatusjäseniä eli Suomessa asuvia suomalaisia. Turistityöhön kuuluvat suomalaisten ryhmien ja ystäväseurakuntien vierailut, ne ovat odotettuja tuulahduksia kotimaasta. Toisaalta virolainen ja inkeriläinen iloisuus vieraanvaraisuus yllättää monet suomalaiset.

Seurakunnan piiriin kuuluu koko Viro, toiminnan painopiste on kuitenkin Tallinnassa, toimipaikkoina seurakuntakoti (Pärnu mnt 8-6) sekä ruotsalainen Pyhän Mikaelin kirkko (Rüütli 9). Seurakuntakoti Suomen kirkon keskusrahaston omistamana huoneistona luo seurakuntaan pysyvyyttä ja turvallisuutta. Inkerinsuomalaisille se on kuin oman kodin olohuone, sille he ovat kokoontuneet seurakuntakodilla jo vuosikymmeniä. He hankkivat yhdessä huoneiston jo neuvostoaikana keräämällä yhteen ns keltaisia kortteja, joita myönnettiin aikuisille kansalaisille työvuosien perusteella.

Seurakuntatyön painopisteinä ovat diakonia- ja lapsityö sekä musiikkitoiminta. Messua ja kirkkollisia toimituksia varten vuokrataan tavallisesti ruotsalaisen seurakunnan omistamaa Pyhän Mikaelin kirkkoa. 1200-luvulla rakennus toimi sisterssiläisen nunnaluostarin sairaalana. Keskiajalla se toimi Ruotsi-Suomen kirkkona, Neuvostoaikana painisalina ja Viron itsenäistymisen myötä palautettiin ruotsalaiselle seurakunnalle ja vihittiin uudelleen kirkoksi.

Yhteistyökumppaneina Suomi-toimijat

Virossa asuu suomalaisia sekä rotaatio- että kausiasujia. Pärnussa, Haapsalussa, Tartossa ja Kuresaassa erityisesti kausiasujia eli kaupungissa asutaan osa vuodesta, ns. kakkos-asunnossa. Kaikissa näissä kaupungeissa toimivat aktiiviset Suomi-seurat. Seurakunta on rakentanut aktiivisesti yhteyttä ja yhteistyötä Suomi-seurojen kanssa. Pärnun Suomi-seura on suurin, siihen kuuluu yli 500 jäsentä, Saarenmaalla ja Haapsalussa on hieman yli 100 jäsentä ja Tartossa on noin 30 jäsentä. Tartossa toimivat aktiivisesti myös suomalaiset opiskelijajärjestöt. Suuri osa eri seurojen jäsenistä kuuluu kirkkoon Suomessa, pieni osa heistä kuuluu lisäksi myös Tallinnan suomalaiseen seurakuntaan. Ulkosuomalaisen on vaikea löy-

tää paikkansa virolaisesta seurakunnasta kielimuurin ja erilaisen kirkkokulttuurin vuoksi.

Monet Viron Inkeri-seurat ovat integroituneet paikallisen seurakunnan kanssa, Pärnussa Pärnu Elisabetin seurakuntaan ja Tartossa Tarton Inkerinsuomalaiseen seurakuntaan. Järvamaan ja Tallinnan Inkeri-seura tekevät läheistä yhteistyötä Tallinnan suomalaisen seurakunnan kanssa. Joka kesä järjestetään Inkerin tanssi- ja laulujuhlat sekä pyhiinvaellus Pölkülän muistolehtoon.

Sota-aikana Paldiskin lähellä Pölkülässä sijaitsi kokoamisleiri, jonne koottiin Inkeristä karkotetut lapset ja aikuiset odottamaan kuljetusta Suomeen. Moni suomalaisen seurakunnan vanhempi jäsen oli lapsena Pölkülän leirissä. Nälkä, heikko hygienia ja kylmyys altisti sairauksille ja leirissä kuolleisuus oli suuri. Muistolehto sijaitsee inkerinsuomalaisen joukkohautapaikalla. Haudalle ei saanut pystyttää ristiä, mutta naiset kokosivat hautojen päälle kivet ristin muotoon. Vuosia myöhemmin ristit löydettiin samaleen alta.

Kasvatuskumppanuus tukee suomalaisia arvoja

Ulkomailla asuvat perheet haluavat tukea lastensa suomalaisia juuria. Seurakunta toimii perheiden kanssa kasvatuskumppaneina. Kirkkomuskarissa ja perhekerkossa korostuu suomen kielen lisäksi suomalaiset kristilliset arvot ja perinteet.

Kirkkomuskarissa alle kouluikäiset lapset laulavat ja leikkivät yhdessä äidin tai isän kanssa. Musiikki ja laulaminen tukee lapsen kielellistä kehitystä ja yhteiset leikit sujuvat hyvin kaikilla eri kielillä. Yhteinen ruokailu- ja kahvihetki seurakuntakodilla on tärkeä hetki, jossa äidit vaihtavat kuulumisia, tutustuvat ja verkostoituvat keskenään. Tullessaan monel-

lakaan ei ole maassa ystäviä tai sukulaisia, kotiutuminen sujuu ystävien kanssa.

Seurakunta perheiden kasvatuskumppanina tukee kristillisiä juhlaperinteitä. Kirkkomuskarissa opitaan tutut suomalaiset lastenlaulut ja tutustutaan suomalaiseen joulu- ja pääsiäisperinteisiin. Joulu- ja pääsiäisevankeliumia esitetään koulukirkoissa keppinukketeatterina, jonka toteuttajina ovat rippikoululaiset.

Suomalaisissa kouluissa opiskellaan Suomen opetussuunnitelman mukaan ja seurakunta toimii koulun kasvatuskumppanina opetussuunnitelman puitteissa. Koululla kokoonnutaan päivänavaukseen ja koulun väki tulee kirkkoon jouluna ja pääsiäisenä. Joulukirkossa lauletaan Enkeli taivaan -virsi ja keväällä lukukauden lopussa lauletaan yhdessä Suvivirsi. Joka vuosi muutama 15-vuotias nuori käy seurakuntaan tutustumisen jakson Tallinnassa ja leirijakson koti-Suomessa.

Joulu Virossa

Viro on yksi Euroopan maallistuneimpia maita. Kirkko, seurakunta ja pappi ovat monille virolaisille outoja juttuja, eikä uskontoja osata erottaa toisistaan. Viron kouluissa ei ole ollut uskonnonopetusta kymmeneen vuosiin. Neuvostoajana uskontokasvatus kodeissa ja kouluissa kiellettiin vapausrangaistuksen uhalla, paljon pappeja lähetettiin Siperiaan ja kirkkokennukset otettiin pois seurakunnilta uuteen käyttöön: varastoksi, elokuvateatteriksi tai urheilusaliksi.

Neuvostoajana yhteiskunta pakko-maallistettiin. Joulun ja pääsiäisen viettäminen kiellettiin, joululauluja ei sallittu. Naapurit valvoivat toisiaan ja toimivat ilmiantajina. Joulua vietettiin silti kodeissa salaa ja illalla joulukynttilät sytytettiin peitettyjen ikkunoiden takana. Joululauluperinne kuihtui ja se puuttuu yhä, vaikka virolaisia kutsutaankin laulukansaksi.

Viron itsenäistymisen jälkeen kristillisiä perinteitä on elvytetty ja joulu on yleinen vapaapäivä. Joulunlapsi ja ilosanoma Vapahtajan syntymästä on kuitenkin jäänyt vieraaksi. Joulu on väriltään sininen, joululahjojen perhejuhla.



Erityisesti joululaulut ja joulujan jumalanpalvelukset koostuvat suomalaisia kirkkoon eri puolilla Viroa. Kauneimmat joululaulut lauletaan Tal-



linnassa ja yhteistyössä Haapsalun, Pärnun ja Tarton Suomi-seurojen kanssa. Tutut joululaulut kaikuivat haikeina ja tuovat sydämeen joulumielen: ”Sä tähdistä kirkkain nyt loisteesi luo sinne Suomeeni kaukaisehen! ... Sen vertaista toista en mistään ma saa, on armain ja kallein mull’ ain Suomenmaa.”

Kirjoittaja on
TT dos. kirkkoherra.
Seurakunnan kotisivut:
www.soom.eelk.ee



Muistokirjoitus

Maija-Liisa Salmela 26.5.1920-10.4.2019

Valkonauhasäätiön kunnianpuheenjohtaja **Maija-Liisa Salmela** toimi 1950-luvulta alkaen Valkonauhassa. Rakkaus valkonauhatyöhön siirtyi Maija-Liisalle hänen äidiltään **Tyyne Maria Toivoilta**, joka toimi Helsingin Valkonauhassa-Vita Bandet i Helsingfors ry:ssä eri tehtävissä.

Maija-Liisa oli liiton hallituksen jäsen, Helsingin Valkonauhan puheenjohtaja sekä vuonna 1978 perustetun Valkonauhasääti-



ön pitkäaikainen puheenjohtaja, sittemmin kunnianpuheenjohtaja. Valkonauhatyö on jatkunut perheessä myös Maija-Liisan tyttären välityksellä.

Muistamme Maija-Liisan tyylikkään ja pirteän olemuksen. Kiitämme häntä elämäntyöstä järjestössämme ja syvästä ystävydestä. Siunaamme Maija-Liisan taivasmatkaa psalmin sanoin:

Hän vie minut vihreille niityille, hän johtaa minut vetten ääreen, siellä saan levätä.
(Psalmi 23:2)

MARI LEPPÄNEN

Vaikeneminen sukupolvien taakkana

Mikään ei ole niin ihmeellistä kuin ihmisen elämä

Kuuntelin kerran luentoa terapeutista sukupuusta. Luennoitsija kertoi, miten hänen vastaanotolleen toisinaan tulee ihminen, josta hän hyvin pian huomaa, että hän ei sure omaa suruaan vaan kantaa mukanaan edellisten sukupolvien taakkoja. Tällöin terapeutti ehdottaa, että he piirtäisivät vastaanotolle tulleen kanssa sukupuun. Sukupuun avulla he lähtevät tutkimaan edellisten sukupolvien elämänvaiheita ja niitä kokemuksia, jotka sanattominakin siirtyvät seuraaville sukupolville.

Terapeuttisesta sukupuusta on kirjoitettu useita kirjoja ja saman kysymyksen äärelle vie myös **Alex Schulmanin** omaelämäkerrallinen romaani Polta nämä kirjeet. Kirja kertoo hänen sukunsa vaietusta kertomuksesta, joka juuri siksi vaikutti suvussa niin voimakkaasti sukupolvesta toiseen. Myös Alex pääsee sukunsa kertomuksen jäljille piirtämällä terapeutin sukupuun ja tunnistamalla vähitellen sukupolvia ylittävää taakkasiirtymää.

Kun vuosia sitten ohjasin kansalaisopistossa omaelämäkertakirjoittajia, myös siellä aloitimme oman elämänvaiheiden tutkimisen

piirtämällä sukupuun. Kirjoittamalla sukupuun runko ja vuosiluvut saivat ympärilleen kertomuksia. Näitä kertomuksia punoessa saattoi nähdä millaisia valmiita malleja, tapoja, arvoja ja kerrottuja ja kertomattomia kertomuksia suvussa kulki ja mitä niistä itessään kantoi. Mikä kaikki vaikuttaakaan kaikkeen. Ihmisen elämäkertomusten äärellä usein ajattelin ja ajattelen, että mikään ei ole niin ihmeellistä kuin ihmisen elämä.

Omaelämäkerran kirjoittajia ohjatesa ja Schulmanin kirjaa lukiessa usein ajattelen myös niitä kertomuksia, joiden keskellä olen itse kasvanut: niitä usein toistettuja, yleisesti hyväksytyjä ja sitten vaiettuja.

Kun katselen esimerkiksi 1899 syntyneen ukkini lapsuuden perheen syntymä- ja kuolinvuosia, huomaa, että hänellä on ollut kaksitoista sisarusta, joista viisi on kuollut ennen kolmen vuoden ikää ja yksi neljän-toista vanhana. Sukukirja kertoo, että kuolleen lapsen jälkeen syntyneelle saatettiin antaa sama nimi. Siksi ukkini sisaruksissa on kaksi Juljanaa ja kaksi Johanna. Sitä voi vain aavistella, millaista elettyä elämää kaiken tämän ympärillä on ollut: rakkautta, itkuja, iloja ja suruja, ikävää.



Sukujen tarinoita miettiessä huomaa nopeasti myös, miten toinen kertomus on jätännyt alleen toisen. Jokaisessa suvussa on usein kerrottuja ja kiteytyneitä kertomuksia, jotka toistetaan usein. Ja sitten on niitä, joista ei tiedetä, jotka eivät syystä tai toisesta ole siirtyneet eteenpäin sekä kertomuksia, joista on tietoisesti vaiettu.

Omassa perheessäni usein kerrotaan isoäitini suvun kertomusta. Hänen molemmat vanhempansa toimivat opettajina Tornio-jokilaaksossa. Isä oli suojeluskuntalaisia. Näinä korona-aikoina sitä ajattelee, että sekä isoäitini äiti että veli kuolivat tuberkuloosiin samana vuonna, kun isoäitini kirjoitti ylioppilaaksi. Kaikki muuttui perheessä, ensimmäisen **Iidan** tilalle tuli toinen **Iida**. Toinen perheen pojista kuoli rintamalla. Eloön jääneen veljen elämäntarina peittyi keuhkotautiin ja sankarivainajana kuolleiden kertomusten alle.

Isoisäni perheen tarinaa taas ei kerrottua. Olin ehkä viidentoista, kun olin siskoni perheen mukana Ruotsissa. Tukholman lähellä yövyimme vanhan pariskunnan luona. Iltapalapyödyssä mies alkoi kertoa isoisäni veljestä. Tajusin, etten ollut koskaan kuulut isoisäni sisaruksista, enkä juuri mitään myöskään vanhemmista. Tuolloin kuulin, että isoisäni ainoa veli oli loikannut Venäjälle 1933 ja jättänyt poikansa ja vaimonsa Suomeen. Vuosien kuluttua minulle avautui ja tarkentui kertomus isoisäni suvun vaiheista, 15-vuotiaasta pojasta Viipurin vankileirillä ja kaikesta siitä, mitä sen jälkeen tapahtui. Se oli myös kertomus häpeästä, vaikenemisesta ja ikävästä.

Kun sisällissota on ohi ja sodat itärajalta rauhoittuneet, alkoi sukuni historiassa uskonsodat. Ehkä niiden voimia on turha vertailla, mutta vaikeneminen oli kaikissa yhtä kaikki vahvaa. Ja silti: vailla sanojakin, nämä kokemukset elävät meissä. Kaikista on pitänyt luoda sellainen kertomus, jonka kanssa on voinut elää.

Isoäitini neljä siskosta kaikki avioituivat pappien kanssa ja he löysivät hengelliseksi kodikseen opiskeluaikoina lestadiolaisen herätysliikkeen. Ja kun lestadiolainen herätysliike myöhemmin hajaantui, sisarukset ajautuvat liikkeen eri haaroihin. Välille tuli toisenlainen riipivä ja syvä valtakunnan raja. Tätä kertomusta on suvussamme eletty jo useammassa sukupolvessa ja vaikka sukupolvet ja vuodet vaihtuvat, toimintamekanismit ja vaikeneminen näyttävät toistuvan.

Hannu-Pekka Björkman totesi Yle Radio 1:n Kutsuvieras-ohjelmassa, että ”lapsuus on syvyys, jonka päälle rakentuu kaikki, mitä sitten tapahtuu”. Ja jatkaa: ”Uskon, että ihmisellä on kaksi syntymää. Ensimmäinen syntymä: maailmaantulo, josta kaikki alkaa. Ja toinen syntymä: kun ymmärrämme olevamme ihmisiä. Kun tietoisuus saapuu meihin. Kun oivallamme, että olemme erillisiä olentoja, joilla kullakin on oma

kohtalonsa. Maisema, jossa tietoisuutemme syntyy, kasvaa meihin kiinni. Me juurrumme siihen.”

Lapsuuden ihmiset ja maisema jättivät meihin vahvan jäljen. Elämä voi kuljettaa meitä kauaskin omasta historiasta, mutta kysymykset omista juurista nousevat usein josain elämänvaiheessa pintaan. Siksi sukupuiden piirtely, oman perheen tarinoiden kuuleminen, kirjoittaminen ja yritys ymmärtää ovat tärkeitä elämävoimia. Mielenkiintoista ja tärkeää on päästä kiinni myös niihin kertomuksiin, joista on syystä tai toisesta vaiettu, sillä nekin elävät meissä.

Esivanhempien pyrkimystä hyvään elämään erilaisissa olosuhteissa voit ehkä katsella lempeästi. Jokainen meistä elää elämänsä siinä historiallisessa kontekstissa, johon synnymme ja parhaansa yrittää. Sukujen vaiheita tutkiessa huomaamme kuitenkin myös asioita, joista tietoisesti haluamme päästä irti ja näin vaikuttaa siihen, millaista karttaa ja juuristoa itse rakennamme.

Kirjoittamisen voimaan minut aikanaan kasvatti kummitätini, joka kirjoitti minulle säännöllisesti kirjeitä ja oli kiinnostunut

lapsen maailmasta. Hänen avullaan ymmärsin myös elämäkerrallisen kirjoittamisen voiman, kun hänen kuoltuaan tutkin hänen omaelämäkerrallisia tekstejä. Kummitätini sairasti vaikeaa sairautta ja hän ei päässyt omin avuin pois kotoaan. Kirjoittamalla hän löysi portin avaraan maailmaan: ”Tämä kirjoittaminen on henkireikä, minkä yksinäisyydessäni tarvitsen, että en halkea. Kirja on minun juttukaverini. Olen tyytyväinen, kun tämä ei pane vastaan, eikä riitele. Sisua tässä on tarvittu, kun olat ovat sairaat, kyynänpää tuskainen ja sormet uupuivat. Mutta hengen halu on lentää.”

Anna tarinoiden viedä, hengen lentää!

Kirjoittaja työskentelee hiippakuntadekaanina Turun arkkihiippakunnan tuomiokapitulissa. Ensimmäiseltä koulutukseltaan hän on kulttuurintutkija, joka on paneutunut erityisesti naisten elämäkertoisiin ja omaelämäkerralliseen kirjoittamiseen.



Onko kestävä hyvinvointi mahdollinen?

Kestävä kehitys oli alun perin YK:n maailmankomission eli niin sanotun Brundtlandin komission jo vuonna 1987 lausuma ajatus. Komission lausuman mukaan taloudellinen kehitys ei ole mahdollista ilman sosiaalista ja ekologista kehitystä. Kehitys on kestävä, kun se tyydyttää ihmisten nykyiset tarpeet vaarantamatta tulevien sukupolvien mahdollisuutta omien tarpeidensa tyydyttämiseen, lausumassa todetaan.

Kestävä kehitys liittyy ekologiseen, taloudelliseen, sosiaaliseen ja nyttemmin myös kulttuuriseen ulottuvuuteen. Kestävän kehityksen perustana on entistä enemmän ekologinen kestävyys. Ekologinen kestävyys on myös se lähtökohta, jolle kestävä hyvinvointi entistä enemmän rakentuu. Taloudellinen kestävyys on tasapainoista kasvua, jolla estetään velkaantuminen ja varantojen hävittäminen. Kestävällä pohjalla oleva talous helpottaa kohtaamaan tulevia uusia haasteita ja tekemään arvovalintoja. Sosiaalinen kestävyys tarkoittaa yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa yhteiskunnan jäsenten kesken. Se käsittää myös kaikkien terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisen. Kulttuurinen kestävyys mahdollistaa kulttuurien säilymisen ja kehittymisen sukupolvelta toiselle.

Olemme kulkeneet taloudellisen kestävyuden priorisoinnista kohti ekologisen kestävyuden korostamista. Ympäristölliset uhkat ovat nousseet suurimmaksi vaaraksi taloudelliselle, sosiaaliselle ja kulttuuriselle kestävyydelle. Kun ekologinen kestävyys edellyttää, että ihmisen toiminta asettuu luonnon kantokyvyn rajoihin, muut kestävyuden näkökulmat koskevat ihmisten ja ihmisten muodostamien yhteisöjen kestävää hyvinvointia.

Agenda 2030 konkretisoi kestävä hyvinvoinnin

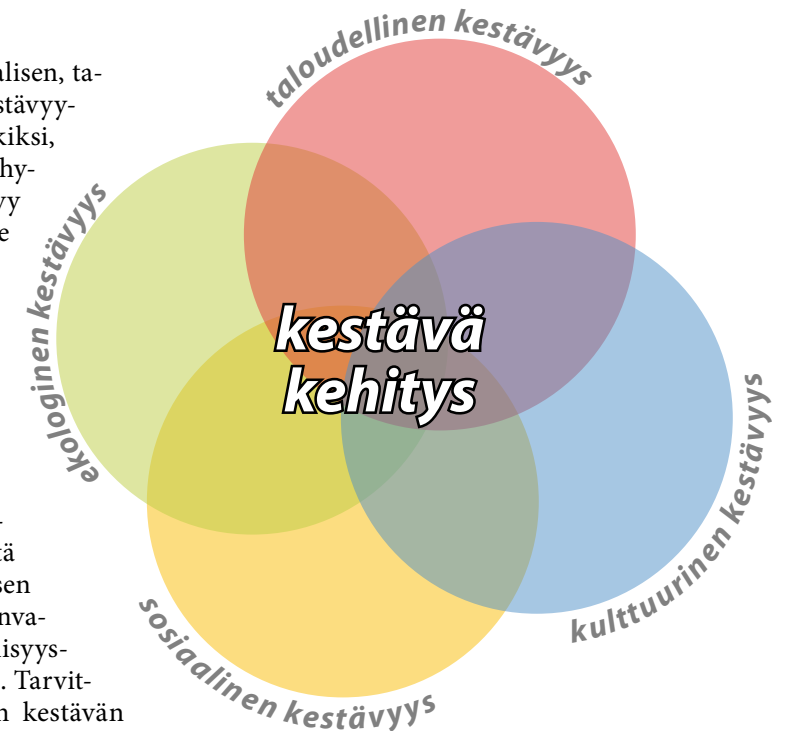
Kestävän kehityksen käsitteestä vallitsee edelleen erimielisyyksiä ja on ehdotettu jopa koko käsitteestä luopumista. Muutamia vuosia sitten laaditut YK:n kestävä kehityksen tavoitteet ulottuvat vuoteen 2030 ja niistä käytetään nimitystä Agenda 2030. Agenda 2030 konkretisoi kestävä kehityksen tavoitteet 17 eri alatavoitteeseen ja niiden toteutumisen seuraamiseen. Agenda 2030 on osaltaan hälventänyt käsitteeseen liittyvää kritiikkiä. Kun näitä 17 eri tavoitetta käy läpi, useat niistä kohdistuvat suoraan ihmisten hyvinvointiin. Tällaisia ovat köyhyyden poistaminen, terveellinen elämä, tasa-arvoisen koulutus, sanitaatio ja eriarvoisuuden poistaminen. Näitäkin tavoitteita

tulee katsoa ekologisen, sosiaalisen, taloudellisen ja kulttuurisen kestävyuden kokonaisuutena. Esimerkiksi, jos ilmastonmuutos todentuu, hyvinvoinnin edistäminen estyy eikä kestävä talouskasvu ole mahdollinen.

Agenda 2030 on Suomen kestävä kehityksen ohjelma. Kestävän kehityksen tavoitteissa olemme joissain edellä ja joissain pahastikin jäljessä. Korkealaatuinen koulutus, siihen liittyvä osaaminen, hallinnon vakaus ja korruption vähyys ovat kestävyyttä osoittavia. Ilmastonmuutoksen vastainen kamppailu, luonnonvarojen liiallinen kulutus ja työllisyyskehitys ovat edelleen heikkoja. Tarvitsemme nykyistä vahvemman kestävä kehityksen näkemyksen myös eriarvoisuuden ja monikulttuurisuuden. Monikulttuurisuus tuo globaalit asiat lähelle ja pakottaa katsomaan käsityksiämme uudelleen.

Kestävä hyvinvointi nojautuu ihmisarvoon. Ihmisarvo ilmenee tasa-arvona, oikeudenmukaisuutena ja myötätuntona. Sitä turvaa myös yhteisöllisyyden vaaliminen yksilökeskeisyyden sijasta. Kestävässä yhteiskunnassa kansalaiset kokevat pystyvänsä vaikuttamaan heitä koskevaan päätöksentekoon. Kun hyvinvointiin panostetaan, se auttaa ihmisiä integroitumaan yhteiskuntaan ja ehkäisee syrjäytymistä. Kestävä hyvinvointi näkyy muun muassa ihmisoikeuksien toteutumisesta huolehtimisena ja syrjäytymisvaarassa olevien työllistämisenä ja eriarvoisuuden vähenemisenä.

Elämään tyytyväisyyttä pidetään yhtenä hyvinvoinnin mittarina. Jos suurin osa kansalaisista on elämäänsä tyytyväi-



nen, yhteiskuntaa pidetään samalla oikeudenmukaisena ja kaikille sääliset elämän mahdollisuudet tarjoavana. Suomalaisen tyytyväisyyden taso on keskimäärin suhteellisen hyvä. Pohjoismaisessa vertailussa olemme korkeammalla tyytyväisyysasteella kuin muun muassa Ruotsi ja Norja. Keskimääräisyyteen ei pidä kuitenkaan tuudittautua, vaan tämän mittarin rinnalla tulee arvioida erityisesti syrjäytymisen ja sukupolvisen huono-osaisuuden kehitystä. Näihin tekijöihin vaikuttaa moni tekijä kuten asuminen, työllisyys, koulutus, ihmissuhteet, terveys ja yhteisöllisyys.

Mitä seurauksia näemme, jos kestävä hyvinvoinnin toteutuminen estyy? Eriarvoisuus alkaa kärjistyä tuloeroissa, terveydessä, syrjäytymisessä, hyvinvoinnin ja elämään tyytyväisyyden kokemuksissa,

koulutuksessa ja uskossa tulevaisuuteen. Yhteiskunta ei ole kestävällä pohjalla, jos ihmisten perusturvallisuus horjuu ja peruspalvelujen ja perusturvan taso on monelle riittämätön.

Siirrymmekö koronasta kohti kestävää hyvinvointia?

Alkukevällä 2020 koko maailmaa koeteli koronaviruspandemia (COVID-19). Kun pandemia saadaan jossain vaiheessa haltuun, kohdataan pandemian taloudelliset ja muut yhteiskunnalliset seuraukset. Tällöin on tärkeää tehdä palautumiseen liittyvät toimenpiteet kestävästi tulevaisuutta hyödyntäen. Jo ennen koronapandemiaa oli tiedossa muun muassa huoltosuhteen kehitykseen, työvoiman riittävyteen ja osaamiseen, veropohjaan, kansanterveyteen, alueelliseen eriarvoistumiseen ja moneen muuhun yhteiskuntamme peruspilariin liittyviä haasteita. Nämä haasteet eivät ole hävinneet minnekään. Pandemia voi, positiivisesti ajatellen, olla jopa kestävä hyvinvoinnin tarpeellisuuden todiste.

Kestävä hyvinvointi edellyttää mahdollisuutta vaikuttaa omiin olosuhteisiinsa. Kansalaiset on nähtävä aktiivisina toimijoina. Tarvitaan entistä enemmän hyvinvointia edistäviä, organisaatioiden rajoja ylittäviä mahdollisuuksia terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Kestävä hyvinvoinnin rakentaminen on entistä riippuvaisempi ympäristöstä. Tavoitteet ekologisen jalanjäljen pienentämisestä ja ai-neettomaan kulutukseen perustuvien elämäntapojen edistämisestä ovat entistä tärkeämpiä tekijöitä.

Eriarvoisuuden poistaminen ja ehkäisevän työn vahvistaminen lisäävät ihmisten hyvinvointia kestävästi

Tampereen yliopistossa käynnistyi tänä vuonna ”Sustainable welfare systems” (SWS) eli ”Kestävät hyvinvointijärjestelmät” -tutkimusohjelma, jossa haetaan

polkuja kestävään hyvinvointiin. Tutkimusohjelman avulla tunnistetaan kestävyteen liittyviä ongelmia ja haetaan ratkaisuja, jotka edistävät ihmisen hyvinvointia. Tavoitteena on löytää tekijät hyvinvoinnin rakentamiseksi sosiaalisen, taloudellisen ja ekologisen, miksei myös kulttuurisen kestävyuden pohjalle. Tarvittavat toimenpiteet ovat pitkän aikavälin toimia, joissa yhtenä keskeisenä tavoitteena on eriarvoisuuden vähentäminen. Huono-osaisuus usein kasautuu ja sen syihin on puututtava kaikissa väestöryhmissä. Kestävä hyvinvoinnin aikaansaaminen edellyttää, että palveluja ei luoda hallinnosta käsin, vaan vahvistamalla ihmisten omaa toimijuutta ja osallisuutta. Palveluja kehitettäessä usein unohdetaan myös kestävälle hyvinvoinnille tärkeät palvelutarpeiden riittävä ennakointi ja ongelmien ennaltaehkäisy.

Kun lainsäädäntövalmistelussa olevaa sosiaali- ja terveydenhuollon uudistusta eli sote-uudistusta toteutetaan, siihen liittyvät hankkeet on mahdollista toteuttaa kestävästi. Tällöin kestävä hyvinvoinnin tavoitteet kuten eriarvoisuuden ja huono-osaisuuden vähentäminen, ennaltaehkäisy ja ennakointi sekä asiakasosallisuus olisivat uudistuksen strategiset näkökulmat. Tulevaisuuden sote-keskus voidaan näin vielä rakentaa kestävästi. Toinen hallituksen iso hanke, sosiaaliturvan uudistaminen on juuri käynnistynyt. Siinä on soteakin paremmat mahdollisuudet kestävä hyvinvoinnin toimenpiteisiin.

Kirjoittaja on työelämäprofessori, YTT, dos. Hänen erityisiä kiinnostuksen kohteitaan on kestävä hyvinvointi ja sen johtaminen.



Hän oli suutari, vanha ja lempeä mies hänen puotinsa koko kaupunki ties, Ja nyt hän jouluksi siivosi talossaan Ja kertoi kaikille suurta uutistaan Hän sanoi: Mestari on tulossa kylään meille Hän on ilmoittanut minulle sen varmasti Mestari on tulossa tänään meille Voiko jouluvieras olla enää parempi.

Hän istuu ikkunalle vierastansa odottamaan Ja eipä aikaakaan, kun oveen jo koputetaan Hän ensin pettyy, oven takana kun seisookin vaan köyhä nainen lapsen kanssa aivan kohmeissaan Hän sanoo: Mestari on tulossa kylään meille istu hetkeksi ja oota häntä kanssani Mestari on tulossa tänään meille Kääri huopaan tähän paleleva lapsesi.

Ei kuulu vieläkaan nyt vierasta, vain luminen tie ja sitä pitkin astuu pummi, mikä lie Hän pyytää suutarilta korpun palaa taskuunsa kun on nälissään yksin jouluaattona Hän sanoo: Mestari on tulossa kylään meille istu hetkeksi ja oota häntä kanssani Mestari on tulossa tänään meille ota tästä kuumaa keittoa nälkäsi.

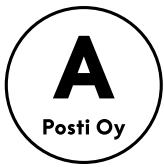
Suutari ja vieras

Jlta pimenee ja vierasta vain kuulu ei ja vanha suutari jo astiat pois pöydästä vei ja vielä kolkuttelee oveen juoppo naapuri: Oon avaimeni hukannut, en pääse kotiini Hän sanoo: Mestari on tulossa kylään meille istu hetkeksi ja oota häntä kanssani Mestari on tulossa tänään meille Jos jäät yöksi, sijaan sinulle vuoteesi.

Ja niinpä menee vanha mies jo nukkumaan näkee unta, sanoo vieraalleen: et tullutkaan Vieras kertoo: Olin luonas tänään kolmasti Hyvää joulua ja kiitos sydämestäni.

Pekka Ruuska





Posti Green

Eläviä sanoja

*Joulun valoa sinulle,
joka nyt olet yksinäinen.
Joulun lämpöä sinulle,
jonka yli käy viima jäinen.*

*Joulun valoa sinulle,
joka et tunne joulumieltä.
Tulla saat seimen äärelle.
Sinä löytää voit joulun sieltä.*

*Joulun valoa sinulle,
jonka suru on tänään suuri.
Kuuntele laulua enkelin.
Siinä viesti on sinulle juuri.*

*Joulun valoa sinulle,
tänään kantaa se jotain uutta.
Seimen lapsi on luonasi
täynnä rakkauden salaisuutta.*

ANNA-MARI KASKINEN:
Sydämessä Joulun Kirjapaja Oy, 2005.



Valkonauha Suomessa: vastuuta sinusta ja minusta vuodesta 1896