

Valkonauha

4/2023

Kansanedustaja
Kaisa Garedewin
elämä s.6



Jouluihoa!



Sisältö

Pääkirjoitus	3
Huumeiden käyttöhuoneiden tilanne Suomessa	4
Kansanedustaja Kaisa GaredeWIN elämäntarina	6
Päihderiippuvuus on sairaus	10
Aurora-hankkeen päätösseminaari Mikkelissä	12
Käsillä tehden	14
Mietelauseita elämästä	15
Runon muistikuva	16
Mitä sinulle tänään kuuluu?	18
Yhteistyökumppanina Mielen liekki	20
Hiljaisen mietiskelyn pysähdykset	22
Valkonauhaliiton syysneuvottelupäivät Espoossa	25
Liitto ja paikallisyhdistykset toimivat	27
Onnittelut 70-vuotiaille Valkonauhaliiton työntekijöille	29
Viidellä vuosikymmenellä työtä Valkonauhan hyväksi	30



Valkonauha 4/2023

Julkaisija: Suomen Valkonauhaliitto

Toimituksen osoite:

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

Päätoimittaja: Marjut Ropo-Lyytikäinen

Toimitussihteeri: Inari Varimo
inari.varimo@suomenvalkonauhaliitto.fi

Toimituskunta: Marja Kariluoto, Päivi Kokkonen, Leena Kontula, Paula Kupias, Anna-Mari Laine, Tuulikki Perho, Pirjo Sipilä, Hannele Töyry

Taitto: Anne Tervahauta / Kuvitella

Lehti ilmestyy neljänä numerona
Tilaushinta 20 euroa vsk

Painopaikka: Eräsalon Kirjapaino Oy,
Tampere

ISSN-L 0355-7219, ISSN 0355-7219 (painettu)
ISSN 2242-0045 (verkkojulkaisu)

Kannen kuva: Inari Varimo



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

Marjut Ropo-Lyytikäinen, palvelupäällikkö (eläk.)

Varapuheenjohtajat

Kaija Kähkönen

Tarja Vilmi

Pääsihteeri

Pappi, työnohjaaja STOrY Inari Varimo

Toimistos sihteeri

Nina Hurtamo

LIITON YLLÄPITÄMÄT

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

Opiskelijakoti Helsingissä
Snellmaninkatu 27 D 18,
00170 Helsinki

Meitä kannetaan

INARVARIMO

Joulun aika lähestyy. Samalla monet seurakuntalaiset kantoivat kirkkoja adventteina Hoosianna-laulun innoittamina. Myös rukousten määrä lisääntyy. Moni äiti rukoilee taloudellisessa niukkuudessa, että jouluna perheelle voisi laittaa kystä kyllä ja saisi kattaa kerrankin jouluaterian kinkkuineen ja laatikoineen.

Isä meidän -rukouksessa sanotaan: ”Tapahtukoon Sinun tahtosi niin maan päällä kuin taivaissa...” Joskus meidän on vaikea ymmärtää, mikä on Jumalan tahto. Pieni lapsi menehtyy juuri, kun vanhemmat ovat häntä hartaasti ja kauan odottaneet. Pienten lasten äiti menehtyy silloin, kun häntä olisi eniten tarvittu. Tutkimattomat ovat Herran tiet silloin, kun mieli tekee huutaa MIKSI! Miksi näin tapahtui? Täytyykö kaikelle löytyä selitys?

Elämme maailmassa, jossa tieto lisääntyy jatkuvasti ja vieläpä ajantasaisesti. Elämässä on kuitenkin paljon tapahtumia, joille emme löydä selitystä. Lääketiede nojaa tutki-

muksiin. Pitää olla tutkimustietoa, että sairaudelle saadaan diagnoosi. Pitää olla paljon tutkimuksia, että jokin lääke auttaa.

Uskossa ei tarvita todisteita eikä tutkimusta. Rukous on lääke, johon monet meistä tukeutuvat silloin, kun omat voimavarat eivät riitä. Rukoilemme avuksi Jumalaa, kun lääketiedekään ei pysty auttamaan. Jumalalta saa apua. Hän kantaa silloin, kun emme itse jaksaa. Aina emme ymmärrä kuin vasta jälkikäteen, että tälläkin asialla oli tarkoitus. Nyky-yhteiskunnassa pitää kaiken tapahtua heti, tässä ja nyt. Onneksi pystymme vielä ymmärtämään omilla aivoillamme, ettei tekoöly hallitse sitä.

Lopuksi haluan toivottaa hyvää lähestyvää joulun aikaa ja terveiset WWCTU:n eli kansainvälisen liittomme puheenjohtajalta **Margaret Ostenstadilta** Yhdysvaltojen kansallisen liiton 150-vuotisjuhlista.



MARJUT ROPO-LYYTIKÄINEN
Puheenjohtaja

Valkonauhan Ajankohtaista valtakunnassa -palstalla annetaan puheenvuoro yhteiskunnassa päättävissä asemissa oleville ihmisille tai esitellään tällä hetkellä pinnalla olevia yhteiskunnallisia ilmiöitä tai hankkeita. Palstalla pyritään antamaan tilaa mahdollisimman monipuolisesti erilaisille ihmisille, mielipiteille, ilmiöille ja näkemyksille. Palstalla esiin tulevat mielipiteet ja näkökulmat ovat kirjoittajan omia.

KAISA GAREDEW

HUUMEIDEN KÄYTTÖHUONEIDEN tilanne Suomessa



Suomalaisten ja etenkin nuorten suhtautuminen huumausaineisiin on muuttunut huolestuttavaan suuntaan. Nollatoleranssin sijaan myös osa päättäjistä on ilmaissut kannattavansa vapaampaa huume politiikkaa ihmisoikeuksiin vedoten.

Keväällä aloittanut eduskunta sai heti alkusyksystä pöydälleen kansalaisaloitteen, jossa vaadittiin käyttöhuonekokeilujen sallimista. Näissä paikoissa laittomia ja hengenvaarallisia huumeita voitaisiin käyttää niin sanotusti valvotusti. Käyttöhuoneiden salliminen vaatisi lievennyksiä Suomen huumelainsäädäntöön, sillä nykyisin huumausaineiden käyttö ja hallussapito on rikos. Halutaan siis laillinen tila

rikosten tekemistä varten: valtion varoilla piikityshuoneita huumeidenkäyttöön. Samalla ihmisten hoitamiseen ja auttamiseen koulutuneet ammattilaiset joutuisivat katsomaan tuhoavaa ja rikollista toimintaa vierestä ja hyväksymään sen.

Viime kaudella eduskunta hylkäsi kansalaisaloitteen kannabiksen dekriminallisoinnista. Kannatan tiukan linjan säilyttämistä. Liberaali huume politiikka antaisi yhteiskunnalle signaalin huumeidenkäytön hyväksyttävyydestä. Turvallisia huumeita tai käyttöpaikkoja ei ole olemassa. Neutraali tai salliva suhtautuminen päih-teisiin rohkaisee yhä nuorempia sekä kokeiluihin että siirtymään nopeammin

piikkihuumeisiin. Piikityshuoneet saattavat jopa lisätä huumeidenkäyttöä ja mataltaa kynnystä kokeilla suonensisäisiä huumeita.

Tilastokeskuksen ja THL:n vuoden 2022 päihdetutkimuksen kyselyyn vastanneista 15–24-vuotiaista jo 27 % oli kokeillut huumeita. Vuonna 2021 huume-kuolemia oli enemmän kuin kertaakaan mittaushistoriassa, lähes 300 henkilöä. Useampi kuin joka kahdeksas oli itsemurha. Suomessa yleisin väärinkäytetty opioidi on buprenorfiini. Se on merkittävin löydös myös nuorten myrkytyskuolemien yhteydessä. Pitkävaikutteisuutensa vuoksi sen yliannostus aiheuttaisi kuoleman vasta useiden tuntien kuluttua, henkilön jo lähdeyttä käyttöhuoneesta.

Näyttöä käyttöhuoneiden hyödyistä ei Euroopastakaan juuri ole. Haitat sen sijaan ovat ilmeiset. Huumehuoneet heikentäisivät niiden lähiympäristöjen turvallisuutta ja viihtyvyyttä. Jotta piikityspaikoista olisi jotain hyötyä, niiden tietenkin tulisi olla siellä, missä käytetään julkisesti paljon huumeita. Nämä huumehuoneet leimaisivat tietyt asuinalueet ja eriarvostaisivat alueita entisestään.

Tiedämme, että huumeidenkäyttö tuo mukanaan rikollisuutta ja erittäin bruttaaliakin väkivaltaa, joka voisi kohdentua mahdollista henkilökuntaakin kohtaan, tai huumemaailmaan kuuluvaa velkojen perintää. Vakava ongelma olisi huumeidenkäyttöön liittyvän rikollisuuden kasaantuminen huumehuoneen lähiympäristöön. Huumehuoneiden ympäristö olisi huumeidenkäyttäjille alusta ja paikka verkostoitua toisiin rikollisiin ja edistää huumeiden myyntiä ja saatavuutta.

Parasta huume-kuolemien ehkäisyä on nuorten huumeidenkäytön aloittamisen ehkäisy – ei huumeiden käyttötilojen tarjoaminen. Meidän on annettava nuoril-

Mitä ovat käyttöhuoneet?

Huumeiden käyttöhuoneet, joita toisinaan kutsutaan myös yliannostusten ehkäisykeskuksiksi, ovat tiloja, joissa huumeiden käyttäjät voivat käyttää laittomia päihteitä terveydenhuollon työntekijän valvonnassa. Niitä on useassa Euroopan maassa ja ne sijaitsevat yleensä alueilla, joilla huumeiden käyttö julkisissa tiloissa on tavallista. Niiden ensisijainen tavoite on vähentää kuolleisuutta ja sairastuvuutta tarjoamalla huumeiden pistokäyttöön turvallisempi ja hygieenisempi ympäristö sekä kouluttamalla käyttöhuoneen asiakkaita turvallisempiin käyttötapoihin ja ohjata heitä muihin sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin.

HUUMEIDEN käyttöhuoneet kehitettiin 1980-luvulla hillitsemään Hiv/aidin nopeaa leviämistä suonensisäisesti huumeita käytävien keskuudessa. Toiminnan tavoitteita olivat epähygieeniseen pistämiseen liittyvien riskien vähentäminen, yliannostuskuolemien ehkäisy sekä tarjota huumeiden käyttäjille kontakti päihdehoitoon ja sosiaali- ja terveydenhuoltoon.

SUOMESSA käyttöhuoneiden tarpeellisuutta ja vaikutuksia voidaan arvioida monesta näkökulmasta. Suomessa on verrattain paljon huume-kuolemia, mutta käyttöhuoneet eivät välttämättä vaikuttaisi yliannostuskuolemien määrään, sillä Suomessa kuolla yleisimmin pidempivaikutteisen buprenorfiinin ja rauhoittavien päihteiden ja alkoholin yhteisvaikutuksiin. Hengenvaaran aiheuttava tila hengityslama tapahtuu vasta käyttöhuoneesta poistumisen jälkeen. Käyttöhuoneilla voisi Suomessa olla merkittävä vaikutus huume-aineiden pitkäaikaiskäytöstä johtuvien sairauksien ja kuolleisuuden vähentämisessä.

Lähde ja lisätietoa: THL (<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/huumeutkimus/huumetyotameilla-ja-maailmalla/huumeiden-kaytohuoneet>)

MISTÄ AJANKOHTAISESTA ASIASTA VALTAKUNNASSA HALUAISIT LUKEA? Voit keskustella aiheesta kirjoittamalla seuraavan Valkonauha-lehden Lukijoiden ääni -palstalle. Lähetä kirjoituksesi Valkonauhaliiton toimistoon.

le selkeä viesti, että huumeet ovat ääretömän vaarallisia ja niiden käytölle ei ole mitään turvallista aikaa tai paikkaa. Ennaltaehkäisevä työ tulee pitkällä tähtäimellä merkittävästi edullisemmaksi ja pelastaa ihmishenkiä. Erityisesti lasten ja nuorten päihdekasvatukseen suunnatut resurssit maksavat itsensä moninkertaisesti takaisin.

Tällä hetkellä hoitoon pääseminen on aivan liian vaikeaa. Huumeidenkäyttäjät, jotka haluaisivat itse lopettaa käytön, eivät välttämättä pääse hoitoon ennen kuin on liian myöhäistä. Päihdehoito on sitä oikeaa auttamista ja välittämistä. Se antaa viestin, että huumeriippuvuudesta on mahdollista parantua. Vaikka tie on pitkä, on jokaisen käyttäjän elämä erittäin arvokas.



Kirjoittaja on kansanedustaja (ps).

Siksi yhä pahenevaan huumeongelmaan on löydettävä oikeasti kestäviä ratkaisuja eikä tarjottava huumeidenkäytön mahdollistamista.

Joulu lähestyy ja saamme juhlia Vapahtajaa, joka syntyi talliin lunastaakseen meidät ihmiset synneistämme. Jeesus kantoi vapaaehtoisesti ruumissaan kaikkien ihmisten synnit ja sairaudet ristille ja sovitettiin ne kuolemallaan. Meidän tarvitsee ai-

noastaan uskoa Häneen. Jeesus Kristus nousi kuolleista. Vielä tänäkin jouluna Hänellä on valta ja voima muuttaa ihmisten elämiä ja vapauttaa vangittuja jopa huumeiden ja päihteiden orjuudesta.

Kansanedustaja Kaisa Garedewin elämäntarina

Synnyin duunariperheeseen Rauhalla vuonna 1978. Äitini työskenteli perhepäivähoitajana ja isäni hitaajana. Harrastin lapsuudessani kilpaesteratsastusta kansallisella tasolla, minulla oli ystäviä ja menestyin koulussa. Viettäessänni aikaa hevosten parissa tallilla opin pienestä pitäen vastuunkantoa ja ahkeraa työntekoa. Rakastin tallielämää hevosten ja ystävien kanssa. Nautin, kun sain opastaa ratsastusleiriläisiä ja vetää heille iltoja ohjelmaa.

Kun aloitin opiskelut ilmaisutaidonlukiossa Tampereella, jouduin luopumaan rakkaaksi tulleesta kilpaponistani. Jäin kaipaamaan kilpaurheilun aiemmin tuomaa jännitystä ja haastetta elämäni. Tyhjiö täyttyi kuitenkin pian uusilla kiehotovilla ystävillä, jotka käyttivät kannabista. Seura teki kaltaisekseen. Lämmin kesä uusien taiteellisten ystävien kanssa kului yhteisissä illanvietoissa, milloin mitäkin

kukintoa poltellessa. Jäin nopeasti koukuun boheemiin elämäntyyliin ja kannabiksen poltteluun.

Kesän jälkeen kannabis ei kuitenkaan enää riittänyt. Tyhjiö oli edelleen jäljellä sisälläni, ja sen täyttäminen vaati koko ajan enemmän. Jotakin mielenkiintoisempaa ja jännittävämpää. Tampereen yöelämäkin tuntui jo läpi kolutulta, joten päätimme ystäväni kanssa lähteä Helsinkiin, kohti suurempia seikkailuja.

Ensimmäinen biletsreissu Helsinkiin koitui kohtalokseni. Tapasimme Antin, joka vei meidät suoraan ammatti- ja taparikollisten yhteisöön, tarjoten meille suonensisäisesti amfetamiinia.

Olin 17-vuotias ja jäin ensimmäisestä kokeilukerrasta koukuun.

Amfetamiinin myötä kiltti hevostyö löysi pian itsensä keskeltä Helsingin alamaailman rikollista elämää. Se tuntui ristiriitaiselta. Toisaalta tutustuin per-



soonallisiin ja mielenkiintoisiin ihmisiin, joilla jokaisella oli hyvin erilainen tausta. Toisaalta silmiini eteen avautui täysin erilainen rajaton ja kapinallinen elämäntapa. Pian huomasin, miten yhteisön koko elämää pyöritti huumekauppa ja rahan hankkiminen sitä varten. Itse en koskaan halunnut, enkä uskaltanutkaan tehdä rikoksia, vaan pysyttelin niistä sivussa. Pelkästään huumeidenkäytön laittomuus oli minulle vaikea asia käsitellä.

Suonensisäiset huumeet ja rikolliset ystävät veivät minut vaarallisiin tilanteisiin.

Eräänä iltana, yksi rikollinen ystäväni sai yllättäen raivokohtauksen. Hän tempaisi lähellä olleen tuolin käsiinsä ja alkoi hakata sillä minua. Ajauduin seinää vasten, ja samalla tajusin, että tämä kaveri ei lopeta, ennen kun on liian myöhäistä. Tunsin, miten kämppään oli laskeutunut paksu, musta pahuuden läsnäolo ja samalla tajusin katsovani kuolemaa silmästä silmään. Olin varma, että minut tapetaan. Yhtäkkiä kuulin äänen, joka olikin omaani: Huusin täysillä: "Rakas Jumala, auta!" En vielä kukaan ymmärrä, miten edes tajusin siinä tilanteessa huutaa Jumalaa avuksi, sillä lapsuudessani en ollut kuullut Jumalan avusta.

Huuto kumpusi jostain syvältä sisimmästäni ja tarkoitin sitä koko sydämeistäni. Samassa hetkessä tunsin yhtäkkiä fyysisesti, kuinka kirkkaus ja Jumalan puhdas ja hyvä läsnäolo täyttivät huoneen. Pahuuden läsnäolo katosi, pahoinpitelijäni pelästyi ja juoksi pois. Tunsin fyysisesti, miten enkeleitä tuli huoneeseen, vaikka en nähnyt niitä.

Seuraavana päivänä tapasin raitiovauksessa etäisesti tuntemani naisen, joka pyysi minua mukaansa uskovien nuorten tapahtumaan Helsingin vanhalle jäähalille. Edellisenä yönä kokemani tapahtu-

Pitkän hevoseettoman tauon jälkeen Jumala korvasi menettämäni lapsuudenharrastuksen ja antoi ihmeellisellä tavalla minulle vielä aikuisena oman ponin, Seldan.

mat pyörivät mielessäni ja suostuin pyyntöön. Tapahtumassa en ymmärtänyt saarnasta sanaakaan, mutta sen ymmärsin, että olin saapunut tienhaaraan. Näin edessäni kaksi tietä. Jos jatkaisin huumeidenkäytön tiellä, tulisin joko tapetuksi tai kuolisin huumeisiin.

Toinen tie tuntui hieman pelottavalta: minkälainen on tämä Jumala? Toisaalta minulla ei ollut mitään menetettävää. Minulle kerrottiin, että Jeesus voi antaa synnit anteeksi ja kokonaan uuden elämän. Kun kokouksen lopussa kysyttiin, onko paikalla ketään, joka haluaisi antaa elämänsä Jeesukselle, olin päätökseni tehnyt. Halusin uuden mahdollisuuden ja uuden elämän.

Nostin ainoana käden ylös ja lähdin pyynnöstä ison jäähallin etuosaan. Toistin perässä pastorin sanomat sanat: ”Jeesus, tule sydämeeni ja anna syntini anteeksi.” Tuntui kuin olisin hypännyt lentokoneesta tuntemattomaan. Kun päätin ottaa uskon loikan, sain huomata, että Jumalan käsi kantoi.

Sen päivän jälkeen en ole koskenut huumeisiin, enkä muihinkaan päihteisiin. Odotin kauhulla järkyttävien vierotusoireiden alkamista, mutta niitä ei koskaan tullut. Siitä hetkestä alkaen Jumala tarttui kiinni elämäni ja alkoi ihmeellisesti johdattaa sitä. Hänellä oli valmiina yliluonnollisen tarkka reitti ja suunnitelma, jota en olisi itse osannut edes kuvitella.

Tie ei kuitenkaan ollut helppo.

Oli paljon asioita, jota jouduin käsittelemään samalla, kun Jumala valmisteli minua tulevia tehtäviäni varten. En olisi selvinnyt siitä omin voimin, vaan olen kiitollinen siitä, että rinnallani kulki rakastavia ja rukoulevia ihmisiä, jotka tukivat minua monin tavoin.

Olen oppinut tuntemaan henkilökohtaisesti Jumalan, joka on niin rakastava, uskollinen ja armollinen Isä. Häneltä ei huumorintaju, eivätkä ihmeelliset seikkailutkaan lopu. Kun ensin uskossa itse toimimme hänen Sanansa mukaisesti, Hän pitää aina lupauksensa, eikä Hän jää ikinä kenellekään mitään velkaa.



Nykyään Kaisa on onnellisesti naimisissa ja viiden lapsen perheenäiti.

Huumeista vapautumisen jälkeen sydämeni paloi heikompiosaisten auttamiselle. Kymmenen vuoden ajan tein vapaaehtoistyötä päihteidenkäyttäjien parissa. Kouluttauduin päihdetyöntekijäksi ja lähihoitajaksi. Toimin muun muassa Kan-kodissa, katutyössä, tukihenkilönä, puhelinpäivystäjänä ja vapaaehtoisten ryhmänvetäjänä. Kiersin kouluissa ja tilaisuuksissa puhumassa nuorille.

Myöhemmin Jumala johdatti minut mukaan politiikkaan ja viime keväänä eduskuntaan saakka. Tällä hetkellä paikkani on täällä, puolustamassa kristillisiä arvoja ja taistelemassa huume politiikan lievennyksiä vastaan. Suomessa päihdehoito on edelleen todella huonolla tolalla. Hallitusohjelmassa linjatut panostukset ennaltaehkäisevään työhön ja huume kuolemien ehkäisemiseen ovat minulle tärkeitä.

Tiedän, että Jumalan suunnitelma ei pääty tähän. Olen antanut Hänelle koko elämäni ja Hän on luvannut johdattaa loppuun saakka. Samat lupaukset koskevat jokaista, joka huutaa häntä avuksi. Sillä ”jokainen, joka huutaa avuksi Herran nimeä, pelastuu” (Room. 10:13). Olipa menneisyytesi ja nykyhetkesi mitä tahansa, astu sinäkin rohkeasti Jumalan antamaan uuteen elämään. Hänellä on sinullekin hyvä suunnitelma, tulevaisuus ja toivo. ●



Mitä se on – se Joulu

Joulu on jotakin punaista,
tontun takki ja pipolakki.
Siinä on paljon valkoista,
pumpulilunta ja enkeltunta.
Joulu on jotakin vihreää,
metsä tuoksu ja kuusipuu.
Se on hyvältä maistuvaa,
piparia ja omenoita.
Joulu on jotakin valoisaa,
mieli jalo ja kynttilän valo.
Siinä on paljon lämmintä,
ihmisen mieli ja ilon kieli.
Joulu on jotakin salaista,
lahjalista ja piilottamista.
Se on toiveita, odotusta,
lahja soma ja joululoma.
Siinä on aikuisen ahdistusta,
touhu oma ja kiire kova.
Joulu on jollekin murheellista,
ihminen yksin – jää hylätyksi.
Se on herkkää ja juhlallista,
Raamatun luku ja pyhäpuku.
Siinä on varhainen kirkkomatka,
enkelilaulu ja alttaritaulu.

Tuula-Maija Javanainen
(Hyvää tätä päivää)

SISSI NEVALAINEN

Päihderiippuvuus on SAIRAUS

Päihderiippuvuus on sairaus, joka vaikuttaa yksilön elämään monella eri osa-alueella. Riippuvuustasoiselle päihteidenkäytölle on ominaista jatkuva, pakonomainen käyttö, riippumatta siitä aiheutuvista kielteisistä seurauksista. Päihderiippuvuuteen liittyy usein sekä fysiologinen että psykologinen puoli. Fysiologisella puolella tarkoitetaan toleranssia, eli yksilön kohonnutta kykyä sietää fyysisesti päihhteiden vaikutuksia, sekä vieroitusoireyhtymää, eli sitä kun päihteidenkäytön lopettamisen jälkeen ilmenee vieroitusoireita. Usein vieroitusoireiden pelko saa yksilön jatkamaan päihteidenkäyttöä. Aina ei kuitenkaan muodostu merkittäviä fyysisiä oireita, vaan yksilön riippuvuus päihhteestä on psykologinen. Psykologisella tasolla päihteidenkäytöllä voidaan tavoitella kielteisten tunteiden minimoimista tai välttelyä, tai toisaalta keinotekoisien hyvinvointitunteiden lisääntymistä.

Päihderiippuvuus on parantumaton, mutta hoidettavissa oleva sairaus. Yksilön juuri senhetkisiin tarpeisiin vastaavan päihdehoidon avulla on mahdollista toipua, ja saavuttaa mielekäs ja antoisa elämä. On kuitenkin tärkeää ymmärtää, ettei kerran syntynyt päihdesairaus poistu ihmisestä, vaikka sairaus saatasiinkin hallintaan. Tämän vuoksi hoidon ylläpitäminen on keskeinen osa toipumista.

Päihdesairauteen liittyvä stigma, eli häpeäleima, vaikuttaa päihdesairaudesta kärsivän elämään monin tavoin. Vaikka kyseessä on sairaus, jota voidaan hoitaa, kuten mitä tahansa muutakin pitkäaikaissairautta, monesti päihderiippuvuus saatetaan stigmasta johtu-



en nähdä pikemminkin moraalisenä kuin terveydenhuollollisena kysymyksenä. Saatetaan jopa ajatella, että riippuvaiset ovat syyllisiä omaan tilanteeseensa, ja heidän ongelmansa on itseaiheutettu. On tärkeää ymmärtää, ettei päihderiippuvuuteen sairastuminen ole ihmisen oma syy, eikä toipuminen ole pelkästään ihmisen omasta tahdosta kiinni. Riippuvainen on vastuussa itsestään ja omasta toipumisestaan, mutta hän tarvitsee sairaudesta toipumisen tueksi riittävää ja oikea-aikaista apua ja hoitoa. Toipuminen edellyttää olemassa olevan ongelman myöntämisen lisäksi myös päätöstä sitoutua hoitoon. Toipumisen edellytys on, että ihminen tarkastelee rehellisesti itseään, sekä sitä, millaisissa tilanteissa käyttöhalut heräävät. On myös opeteltava uudenlaisia toimintatapoja näiden tilanteiden varalta, ja vahvistettava uusia, korvaavia toimintatapoja riittävän pitkään, jotta ne vakiintuisivat.

Tilastojen valossa Huume-Suomen tilanne näyttää synkältä. Väestön kokoon suhteutettuna Suomessa on Euroopan eniten alle 25-vuotiaiden huumekuolemia, ja Suomessa kuolla huumeisiin yli kymmenen vuotta nuorempina kuin Euroopassa keskimäärin. Noin kolmasosa kaikista huumeidenkäyttäjistä on naisia, ja kuusi prosenttia äideistä on päihderiippuvaisia.

Ei siis ole samantekevää, millaista huume politiikkaa tehdään, vaan kyseessä on kasvava ongelma johon tulisi reagoida. Jokaisen huumekuoleman ja päihdesairauden takana on jollekin tärkeä läheinen – ihminen, jolla on oma elämäntarinansa.

Artikkelin on kirjoittanut ja koennut Sissi Nevalainen, joka on sosionomi (AMK) ja koulutettu kokemusasian-tuntija.



KUVA SUSANNA SILLANPÄÄ

Aurora-hankkeen päätösseminaari Mikkeliissä

Aurora-hankkeen päätösseminaari järjestettiin Mikkelin keskussairaalan auditoriossa perjantaina 13.10.2023 klo 12.00–15.30 välisenä aikana. Seminaari kokosi paikan päälle noin 40 henkilöä ja sitä seurattiin ympäri maata myös striimin välityksellä.

Seminaarissa esiteltiin hanke ja sen hyvät toimintamallit ja vaikutukset sekä kuultiin traumainformuiden työotteen merkityksestä. Esittelijöinä toimivat hankkeen toteuttaneet sosionomi YAMK, kiintymyssuhdeterapeutti (DDP), työnohjaaja **Susanna Sillanpää**, sosionomi AMK **Heidi Pietikäinen** ja THM, perheneuvoja **Eija Himanen**. Seminaarin päätteeksi kuultiin koulutettua kokemusasiantuntijaa sosionomi AMK **Sissi Nevalaista**. Hän toi puheenvuorossaan esiin kokemuksiaan Aurora-hankkeen tuesta ja vanhemmuuden roolista toipumisessa.

Seminaarissa pääpuheenvuoron piti sosionomi YAMK, neuropsykiatrinen valmentaja, työnohjaaja **Mai Peltoniemi**, joka puhui traumainformoidun työotteen merkityksestä päihde- ja mielenterveystyössä. Peltoniemi on tutkinut aihetta pitkään ja luennoinut siitä eri puolilla Suomea. Peltoniemen viestin mukaan traumaan ja riippuvuuksiin liittyvää ymmärtämistä ja erityisosaamista tarvitaan kaikissa sosiaali- ja terveysalan palveluissa. Myötätuntoinen ja arvostava kohtaaminen on mahdollista, kun ihmisen traumataustan tunnistaa ja ymmärtää hänen lapsuutensa haitallisten kokemusten vaiku-

SUSANNA SILLANPÄÄ



”*Kiitos siitä, että
tyttäreni on saanut
voimaantumisen
tunteita, onnistumisen
iloa sekä osallisuutta
tässä hänelle tärkeässä
projektissa!*”

tuksia. Siitä aukeaa myös mahdollisuus kuntoutumiseen.

Päätösseminaarin striimistä tehtiin tallenne. Tallennetta on mahdollista katsoa edelleen. Linkin siihen saa olemalla yhteydessä Valkonauhaliiton toimistoon osoitteeseen inari.varimo@suomenvalkonauhaliitto.fi.

Neljän vuoden ajan jatkunut STEA-rahoitteinen Aurora-hanke tuli seminaarin myötä päätökseensä. Hankkeen kautta autettiin monia päihdetaustaisia äitejä, heidän lapsiaan ja lähipiiriään. Isona osana hanketta luotiin myös uudenlaista toimintamallia ja -kulttuuria päihdetaustaisten äitien kohtaamiseen terveydenhuollon piirissä. Hankkeen aikana Susanna Sillanpää ja Sissi Nevalainen kehittivät Toipumisen tueksi -menetelmän. Menetelmän keskeisenä ajatuksena on, että päihderiippuvuuteen sairastuneen äidin tilannetta voidaan tarkastella hyvin monella erilaisella tavalla. Menetelmässä on kaksi osaa, joiden avulla pyritään ymmärtämään ja mallintamaan äidin nykyistä toipumisen tasoa: ”päihdeiden pyörre” ja ”toipumisen tikkaat”. **Menetelmää esitellään tarkemmin Aurora-hankejulkaisussa, joka on saatavilla painettuna ja verkkoversiona Valkonauhaliitosta. Sillanpää ja Nevalainen myös kouluttavat ammattilaisia käyttämään tätä menetelmää arkisessa työssään.**

Suomen Valkonauhaliitto kiittää hankkeen toteuttajia ja siinä mukana olleita perheitä



SUSANNA SILLANPÄÄ

ja ammattilaisia. On ollut ilo toimia hankkeen koordinaattorina ja nähdä, mihin kaikkeen inhimillinen kohtaaminen voi johtaa! Erään ryhmäläisen äiti viestitti tänä syksynä minulle näin: ”Olen kovin ylpeä tyttärestäni. En ole iloinen kaikista hänen elämänsä valinnoista, mutta olen hänestä kovin ylpeä, koska hän on niin hyvä äiti; älykäs, herkkä ja sitkeä. Oikea kataja! Olen joka päivä kiittolinen ihanista lapsenlapsistani ja lapsistani. Sekä iloinen, että saan olla niin paljon heidän elämässään mukana. Olen saanut suurimmat suruni ja harmaan hiuksiini lapsistani, mutta myös suurimman rakkauden ja puhtaimman onnen. Kiitos siitä, että tyttäreni on saanut voimaantumisen tunteita, onnistumisen iloa sekä osallisuutta tässä hänelle tärkeässä projektissa!”

Kiitos tästä upeasta hankkeesta kaikille mukana olleille!

INARI VARIMO
Pääsihteeri

Helpot joulupallot

Nämä helpot (joulu)pallot ilahduttavat kodissasi tai ystäväsi kodissa joulun aikana – ja sen jälkeenkin. Näillä vinkeillä ehdit vielä hyvin tekemään useampiakin palloja tunnelmaa tuomaan. Pallot syntyvät nopeasti pienessäkin ajassa.



INARI VARIMO

NÄITÄ TARVITSET: Erikokoisia palloja: massapalloja, styrox-palloja tai esimerkiksi rikkimenneen valoketjun palloja sekä lankaa ja virkkuukoukun.

TEE NÄIN: Virkkaa 3 ketjusilmukkaa ja liitä ne lenkiksi. Ala lisäämään silmukoita virkkaamalla kaksi kiinteää silmukkaa jokaiseen silmukkaan. Jatka lisäyksiä ja mitata virkkaustasi palloon. Kun työsi koko on lähes pallon halkaisijan kokoinen, lopeta lisäykset ja virkkaa pelkkää ympyrää (yksi kiinteä silmukka jokaiseen silmukkaan).

Työnnä pallo virkkauksen sisään ja virkkaa edelleen kahtaen (virkkaa kiinteä silmukka vain joka toiseen silmukkaan) samalla. Jatka näin, kunnes pallo on kokonaan peitossa ja silmukat loppuvat. Virkkaa vielä pätkä ketjusilmukoita ja yhdistä lenkiksi ne, niin saat palloon ripustuslenkin.

Voit tehdä palloja myös yksinkertaisesti kiertämällä lankaa tiiviisti pallon ympärille tai kermällä langoista pieniä, pyöreitä lankakeriä.

Langan värejä vaihtamalla saat tehtyä palloja koristeeksi myös ympärivuotiseen käyttöön.

VINKKI: Tarvitset kynttilälälyhdyn, pieniä palloja ja paristovalot. Täytä lyhty palloilla ja valoilla ja saat tunnelmallisen (joulu)koristeen. Käsityöihmisille jämlangoista kerityt lankapallot tuottavat iloa vielä pitkälle joulun jälkeenkin.

Siunattua adventin ja joulunaikaa!

PIRJO VAPAAKALLIO



INARI VARIMO

Uuden alku, kultainen polku.
Lahjan sain. Kiitosta hain.
Ja sen löysin.
Onnellinen olo kuin joulun valo.
Suurin ylistys Hänelle.
Kalleimmalle lapsoselle,
kultaiselle lahjalle.

Suukko poskelle. Halaus.
Joulun rauha sydämessä.

Talven taika ikuinen aika.
Lumihiihtaleita kuin
enkeleitä.
Valkea maa, kyllä meitä
onnistaa, kun muistaa
rakastaa.

Rakkauden talo. Toivoa ja
ruskoa sydämissä, kuin
rakkauden liekki elämässä.

Tontun toive, lapsen haave.
Yhteinen sävel.
Ei lahjojen määrä, vaan toiveen
toteutuminen,
ja hyvän mielen saa.

Kiiitos talvi, onnen holvi.
Lunta sataa, lumihiihtaleita
erilaisia. Arvoltaan kultaa.

Lumihuntu, tontun taito.
Tunnelma aito ja oikea.
Valkeaa, kauneinta, lumi
peittää maan.

Joulu tuo taikaa, onhan
meillä aikaa.
Rakastaa ja varmasti elämässä
onnistaa.

Joulun aika.
Tupa täynnä rakkautta,
onhan tontutkin oikeita.
Joulumuori niin nuori.

Onnellinen joulu, toive
pienen sydämen.
Varmasti enkeli Kultasiipi
toiveen kuulee – ja sydän
onnellinen.
Joulun aika kultainen.

Kuusen tuoksu, kynttilän
valo. Mökin tunnelma.
Aidon oikean joulupukin tuo.

Joulu on rauhan ja rakkauden
aikaa, ja kyllä elämä on
taikaa.
Jouluiset tervehdykset, aivan
kuin yllätykset.

Mieleen jää, rakas tää.
Halaus ystävälle, aivan
kuin rakkaus meille.

Rakkauden malja, kuin
joululahja.
Kukoistaa kuin ruusutarha.

Sielun puhtaus, kuin ikuinen
rakkaus.
Kiitosta Hänelle, kaiken
tietäjälle.

Ole onnellinen, ole
kiitollinen. Anna lahja
ystävälle.

Kultainen miekka, ikiaikainen
hiekkä.
Jumalten ruusut, kauniit kuin
tähdet.
Luokseni jäät – vai lähdet.

Olen ihminen, olen oppilas.
Elämän koulu opettaa,
arjen asiat oikein kuvittaa.
Kultainen joulu, tule luokseni.
Sydän kiittää, kyllä meillä
rakkautta riittää.



PIRJO SIPLÄ

Teksti KIRSI PAASIRANTA



Runon muistikuva

Utiskuvassa kirkko palaa. Torni katoaa liekkeihin, risti mustaan savuun. Joulukirkossa olleet lehtivät ulos juuri ennen tulen leviämistä eteisestä salin puolelle. Tapahtunut järkytti. Tuhon muistona on portaat, kivijalka ja portille pystytetty kirkontornista pudonnut risti. Rautjärven vanha puukirkko paloi jouluna 2022.

Ilmeen kappeliseurakunnan pienet kellot soivat nyt kirkonmäellä jumalanpalvelukseen Rautjärven Pitäjäsentuvalle. Vanhassa tuvassa raksuttaa seinäkello ja lattialla on räsymätorot. Kellot kutsuvat lokakuun 8. päivä vanhusten kirkkopyhän messuun.

Jouluna 2023 aattohartaus pidetään ulkona kirkkotarhassa ja jouluaamun jumalanpalvelus kello 8 Pitäjäsentuvalla. Runon muistikuva talvisesta tunnelmasta on kirjoitettu lokakuussa 2013, isojen kellojen aikaan.

Jälkikirjoitus

Ruokolahden seurakunta, johon Rautjärvi on liitetty, päätti rakentaa uuden kirkon. Kirkkovaltuusto teki asiassa päätöksen lokakuussa 2023.

PÄIVI H. KOKKONEN

Lappeenrannan Valkonauha ry

Kuutamokellot

*Pakkanen kiristyy,
iltataivas on tähtinen.
Huurteiset puut pürtyvät taivaalle,
niiden varjot hangelle.*

*Pihan hiljaisuudessa
lumi narahtaa kengän alla.
Kävelen polkua sillalle.
Siitä itään on saari,
saaren päällä täysikuu.
Aika pysähtyy.*

*Kyläkirkon kellot soivat,
kaiku kantaa järven yli.*

*Katselen kimaltavaa maisemaa, kuuntelen.
Kylmässä tunne lämmittää,
sulattaa kivan syvälle sieluun.*

*Odotan, toivotan
Joulurauhaa.*

PÄIVI H. KOKKONEN
Runopoluilla (2023)

Mitä sinulle tänään kuuluu? Jaana Marjanen

”Kiitos kysymästä! Monenlaista mukavaa kuuluu melko tuoreelle eläkeläiselle. Olen kiitollinen hyvästä terveydestä. Toki pieniä kremppoja on ja välillä lensua, mutta ei mitään vakavaa. Sellaistakin olen läheltä seurannut.

Muutaman rakkaan ja ikäiseni ystävän olen näinä vuosina saattanut tuonil-

maisiin. Vakavan sairauden uuvuttamana niin kuin sanotaan. Se on surettanut ja itkettänyt. Monesti ikävä yllättää – tiettyä musiikkikappaletta kuunnellessa, lenkipolulla, valokuvia katsellessa tai arkipuuhissa. Luopuminen kuuluu elämään ja erityisesti sen viimeisiin vuosiin tai vuosikymmeniin.

Kirkkoherran töihin en kaipaa, vaikka rakastin työtäni. Koin sen vahvasti kutsumuksena ja Jumalan lahjana. Pidin ihmisten johtamisesta, halusin vaikuttaa asioihin ja rakentaa kirkkoa lahjoillani ja taidoillani. Nyt on toisten vuoro olla lenkinä siinä ketjussa, joka vie sanomaa armosta ja toivosta eteenpäin. Mielelläni siirryin seurakunnan rivijäseneksi. Sekin on mukavaa, että isossa kaupungissa voi osallistua eri seurakuntien jumalanpalveluksiin.

Papin töitä hoidan eläkkeellä olostani huolimatta silloin tällöin. Lähtösaarnan jälkeen helluntaina 2021 tuntui, että reppu on nyt tyhjä eikä minulla ole annettavaa kenellekään. Hiljattain rohkaistuinkin kuitenkin vastaamaan saarnakutsuun ’kyllä’. Olipa kiinnostavaa palata evankeliumitekstin ääreen ja kysyä, mitä sanottavaa sillä olisi minulle ja minun kauttani kenties kuulijoille. Saarnan valmistaminen oli antoisaa, kun sitä sai tehdä rauhassa ilman, että monet keskeneräiset hallinnolliset työt tai kokoukset olisivat häirinneet.

Ystävien ja sukulaisten kasteita, vihkimisiä ja siunauksia minulla on ollut jonkin verran, jos ne ovat sopineet aikatau-

MIKKO MÄNTYNIEMI

ELINA LILJA

Yhteistyökumppanina Mielen liekki Työtä arjen auttajana

Minulla on sellainen sydämen työ, jossa saan edistää inhimillisempää ihmisyyttä. Toimin työhajaajana ja lyhytterapeuttina sekä palautumisen palveluiden parissa. Minun missioni on edistää inhimillistä ihmisyyttä ja henkisesti kestävää arkea. Saattelen asiakkaitani vuorovaikutuksen ja luontoympäristön avulla kohtaamaan itseään, tunteitaan ja tarpeitaan. Koen että tämä on kutsumukseni, sellainen elämäntyö, jonka tekemisestä nautin niin, ettei se edes tunnu työltä.

Työskentelin aiemmin pari vuosikymmentä henkilöstötehtävissä ja palkanlaskennan parissa, niin käytännön tekijänä kuin ohjelmistopuolella koulutushommissakin. Työ oli kiireistä ja paineet aikatauluista sekä virheettömyydestä olivat kovat. Työn ohessa jaoin usein myös työntekijöiden ar-

kista taakkaa. Moni halusi purkaa mieltään juuri minulle, olipa kyse työhön liittyvistä huolista, koti- tai terveysasioista. Ajattelin usein, että ehkä joskus minulla on työ, jossa voisin oikeasti auttaa ihmisiä – olisi aikaa kuunnella ja jotenkin vain osaisi suhtautua ja sanoa oikeat sanat.

Omat haastavat elämänvaiheet ja kriisit ovat itselleni olleet merkityksellisiä. Ne ovat johdattaneet minut lähemmäs itseäni, ja vaikeuksien keskellä tuoneet tullessaan aina myös paljon hyvää sekä muutoksen mahdollisuuksia. Kakkoskotini jouduttua tuhopolton kohteeksi vuonna 2016, oma arvomailmani lopulta kääntyi

uusille urille ja avasi oven suurille muutoksille. Päätin viimein seurata sydämeni ääntä, mikä on johtanut uudelle alalle, tiiviiseen jatkuvaan opiskeluun sekä yrittäjyyden polulle. Asuinpaikka on vaihtunut Uudeltamaalta Hauhon kylälle Hämeenlinnaan ja rinnalle



Elina Lilja ohjaamassa Metsämieli-työskentelyä Valkonauhaliiton syyspäivillä lokakuussa 2023.

löytynyt samanlaiset elämänarvot jakava kumppani.

Nyt on hyvä olla. Teen sydämen työtä omien arvojeni mukaisella tavalla. Jokainen päivä on erilainen ja jokainen kohtaaminen omalla tavallaan arvokas. Asiakkaan onnistuminen ja oivaltaminen sekä siitä seuraavat muutokset ja tunteenergiat ovat sellaisia, jotka antavat tosi paljon myös minulle ammattilaisena. Kun toinen oivaltaa itsestään, se on minulle merkki hyvin tehdystä työstä.

Vaikka itse olen joutunut työstämään aika rankkojakin kokemuksia, työssäni tavoitteen sitä, että asiakkaani voisivat löytää hieman helpomman polun löytääkseen itsensä ja voidakseen kukoistaa. Iso oivallus minulle on ollut se, että nykyisin yksi tärkeimmistä tehtävistäni on pitää huolta itsestäni. Vastuullisuus ja inhimillisyys itseäni kohtaan, riittävyyden vaaliminen ja ymmärtävä yhteys omaan ihmissyyteen, tunteisiin ja tarpeisiin, on paras perusta myös asiakkaan kohtaamiselle. Silloin olen parhaimmillani – se



INARI VARIMO
Pääsihteeri

läsnä oleva rinnallakulkija, joka innostaa, kannustaa ja tukee asiakasta, olipa kyse hänen ammatillisesta kasvustaan tai ihmisyiden haasteistaan. Laatulupaukseni onkin aito ihmisyys sekä elämänilo, joka tunnetusti myös näkyy ja kuuluu.

Luonto on itselleni ollut lapsesta asti tärkeä voimaantumisen, luovuuden ja ratkaisujen etsimisen paikka. Luonnossa oleskelu ja liikkuminen on ollut tärkeää, ja myös niin arjen vaikeimpina hetkinä antanut toiveikkuutta ja rohkaisua. Vietän paljon vapaa-aikaani luonnossa, minkä lisäksi moni palveluistani ja asiakastapaamisistani toteutuu myös luontoympäristössä. Sisätiloissa ollessa luonto on myös läsnä: kuvina, luonnosta tuotaina elementteinä sekä kieli- ja mielikuvina osana vuorovaikutusta. Työssäni

Metsämieli-kouluttajana saan myös liputtaa lähiluonnon puolesta ja edistää luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutusten tunnettuutta ja hyödyntämistä. Luonto vahvistaa niin psyykkistä kuin fyysistäkin hyvinvointiamme monin eri tavoin ja auttaa asettamaan arkisia asioitamme uusiin mittasuhteisiin. On hienoa, että luonnon mahdollisuudet aletaan tunnistaa ja tiedostaa paitsi ihmisten omassa arjessa, myös monilla aloilla ja työtehtävissä ihmisten parissa.

Haluan kutsua kaikki lukijat vastuullisuusmatkalle edistämään henkisesti kestäväää arkea. Ensimmäinen helppo askel on pysähtyä kysymään itseltään: ”Mitä minulle kuuluu?”

Kirjoittaja on Metsämielikouluttaja, lyhytterapeutti ja työnohjaaja

Kommentti

Valkonauhaliiton syyspäivillä oli valkonauhahisarilla suuri ilo osallistua **Elina Liljan** ohjaamaan Metsämieli-työskentelyyn.

Työskentely toteutettiin Hotelli Korpilampea ympäröivässä metsässä ja lampien äärellä. Työskentely kirvoitti osallistujissa monia ajatuksia, pohdintoja ja tunteita.

Minulle jäi tärkeimmäksi opiksi se, että kun oman arkisen päivän kulkuun mahdollistaa muutamia pieniä läsnäolon hetkiä, se auttaa esimerkiksi nukahtamiseen ja pitää poissa aamuyön valvottuja tunteja. Olen nyt jonkin aikaa kokeillut tätä tapaa ja tietoisesti pysähtynyt hetkeksi päivällä aina, kun olen muistanut tehdä niin. Olen vaikkapa katsellut ympärilläni olevia puita tai muuta kaupunkiluontoa, kiinnittänyt tietoisesti huomioni pieneen arjen hyvään hetkeen, karistanut kaikki ajatukset mielestäni tai venytellyt hetken. Ja toden totta – yöunen on ollut aiempaa levollisempaa ja heräämisenkin jälkeen saan aamuyöllä entistä useammin uudestaan unen päästä kiinni!



KUVAT INARI VARIMO



INARI VARIMO

Hiljaisen mietiskelyn pysähdykset

Lokakuun syyspäivillä Valkonauhaliiton jäsenistöä kokoontui Espoossa Hotelli Korpilammella. Yhtenä hartauspaikkana toimi hotellin ympäristön tunnelmallinen ja puhutteleva luonto. Haluamme jakaa syyspäivien hiljaisen mietiskelyn materiaalia myös Valkonauhan lukijoiden kanssa. Ota aikaa joulukiireiden keskellä, pysähdy, rauhoitu ja kuuntele Luojaasi.

Pysähdys 1

Voit tehdä mietiskelyharjoitukset omaan tahtiisi ja niissä paikoissa, joissa haluat. Olet aloittamassa hiljaista mietiskelymatkaa itsesi ja Jumalasi kanssa. Tämä on mahdollisuus siihen, että voit kuulla, mitä Jumala haluaa sinulle juuri nyt.

Mietiskelykysymyksiä

Millaisessa tilanteessa olet juuri nyt? Mitä jätit taaksesi tähän pysähtyessäsi? Mistä haluat päästää hetkeksi irti?

Raamatunkohta

Herra, sinä olet meidän turvamme polvesta polveen. Jo ennen kuin vuoret syntyivät, ennen kuin maa ja maanpiiri saivat alkunsa, sinä olit. Jumala, ajasta aikaan sinä olet. Sinä annat ihmisten tulla maaksi jälleen ja sanot: »Palatkaa tomuun, Aadamın lapset.» Tuhat vuotta on sinulle kuin yksi päivä, kuin eilinen päivä, mailleen mennyt, kuin öinen vartiohetki. Me katoamme kuin uni aamun tullen, kuin ruoho, joka hetken kukoistaa, joka vielä aamulla viheriöi mutta illaksi kuivuu ja kuihtuu pois. Opetä meille, miten lyhyt on aikamme, että saisimme viisaan sydämen. (Ps. 90:1–6, 12)

Lopuksi

Ole ylpeä itseäsi siitä, että olet selvinnyt tähän asti elämässä niiden kokemusten, haavojen, kipujen ja ahdistusten kanssa, joita sinulla on ollut. Olet ollut rohkea! Kiitä Jumalaa siitä, että olet tullut tähän asti ja Hän on tullut sen matkan vierelläsi. Hankalimmissa paikoissa Hän on kantanut sinua. Oletko huomannut sitä?

Pysähdys 2

Hakeudu johonkin paikkaan, joka puhuttelee sinua juuri nyt. Paikka voi olla ulkona tai sisällä tai voit muistella sitä halutessasi myös mielessäsi. Asetaudu paikkaan mukavasti, katsele joka puolelle ympärillesi. Haistele, kuuntele ja tunnustele sitä ympäristöä, missä nyt olet. Rauhoita mielesi tähän ympäristöön.

Mietiskelykysymyksiä

Mikä tässä paikassa kiehtoo? Mitä tunnet, kun olet tässä paikassa? Millaista yhteyttä koet Luojaasi tässä ollessasi? Millä tavoin pidät myöhemmin mielessäsi sen hyvän, jota tässä paikassa nyt koet?

Raamatunkohta

Minä saan aina olla luonasi, sinä pidät kädestäni kiinni. Sinä johdatat minua tahtosi mukaan, ja viimein sinä nostat minut kunniaan. Taivaassa minulla on sinut, sinä olet ainoa turvani maan päällä. Vaikka ruumiini ja sieluni nääntyvät, Jumala on kallioni, minun osani iankaikkisesti. (Matt. 6:20–21)

Lopuksi

Talleta nämä hetket ja tämä paikka mieleesi. Palauta ne sieltä, kun tarvitset rauhaa ja hyvää oloa ympärillesi. Tunne Luojan kosketus. Tunne, kuinka sinua johdatetaan ja kannatellaan elämän kaikenlaisissa tilanteissa.

Pysähdys 3

Mene rauhallisesti kulkien sellaiseen paikkaan, jossa voit katsella kauas. Kaikilla ihmisillä on arkisessa elämässään ja uskonelämässään erilaisia vaiheita ja kohtia. Välillä kaikki asiat tuntuvat tahmeilta ja raskailta. Välillä taas tuntuu kuin kävelisi kevyesti vesihöyryisten pilvenhattaroiden päällä. Välillä ihmisten kanssa on hyvä olla. Toisinaan taas kaikki tuntuvat olevan hyvin kaukana – Jumalaa myöten.

Mietiskelykysymyksiä

Millainen vaihe uskonelämässäsi on meneillään nyt? Millainen suhteesi on Jumalaan? Mitä toivoisit Jumalalta tällä hetkellä? Miten Hän voisi auttaa sinua?

Raamatunkohta

”Älkää olko mistään huolissanne, vaan saattakaa aina se, mitä tarvitsette, rukoillen, anoen ja kiittäen Jumalan tietoon.” (Fil. 4:6)

Lopuksi

Hengitä rauhallisesti. Katso kauas. Hiljenny rukoukseen.

Pysähdys 4

Mene sellaiseen paikkaan, jossa saat olla rauhassa ja vapaasti itsesi kanssa ja johon kukaan ei tule sinua häiritsemään. Tunnustele, miltä sinusta tuntuu. Keskity hengitykseesi: hengitä syvään ja rauhallisesti muutamia kertoja. Rauhoitu ja keskity juuri tähän hetkeen.

Mietiskelykysymyksiä

Mistä asioista pidät itsessäsi? Missä olet hyvä? Missä olet aivan erityisen hyvä? Mitä arvostat itsessäsi? Miten haluat hemmotella itseäsi? Mitä sinä tarvitset?

Raamatunkohta

Herra, sinä olet minut tutkinut, sinä tunnet minut. Missä olenkin, minne menenkin, sen sinä tiedät, jo kaukaa sinä näet aikeeni. Kuljen tai lepään, kaiken olet mitannut, perin pohjin sinä tunnet minun tekemiseni. Kielelläni ei ole yhtäkään sanaa, jota sinä, Herra, et tuntisi. Sinä suojaat minua edestä ja takaa, sinä lasket kätesi minun päälleni. Sinä tiedät kaiken. Se on ihmeellistä, siihen ei ymmärrykseni yllä. [...] Minä olen ihme, suuri ihme, ja kiitän sinua siitä. Ihmeellisiä ovat sinun tekosi, minä tiedän sen. (Ps. 139:1–6, 14)

Lopuksi

Sinä olet Jumalalle rakas, tärkeä ja arvokas. Hän on luonut sinut omaksi kuvakseen ja on nimeltä kutsunut sinut yhteyteensä. Hän katsoo sinua armollisesti ja täynnä myötätuntoa.

Pysähdys 5

Olet kulkenut ajallisesti ja mielessäsi pidemmän tai lyhyemmän matkan. Vielä on jäljellä yksi pysähtyminen. Keskity vielä siihen. Anna itsellesi vielä tilaa ja rauhaa olla läsnä Jumalasi lähellä.

Mietiskelykysymyksiä

Millaiseen tilanteeseen olet palaamassa tämän hiljentymisen jälkeen? Onko elämässäsi jotain raskasta, jota joudut juuri nyt kantamaan? Uskallatko kysyä itseltäsi, oletko onnellinen elämässäsi ja onko sinulla siinä hyvä olla?

Raamatunkohta

Se, joka asuu Korkeimman suojassa ja yöpyy Kaikkivaltiaan varjossa, sanoo näin: »Sinä, Herra, olet linnani ja turvapaikkani. Jumalani, sinuun minä turvaan.» Hän antaa enkeleilleen käskyn varjella sinua, missä ikinä kuljet, ja he kantavat sinua käsillään, ettet loukkaa jalkaasi kiveen. (Ps. 91:1–2, 11–12)

Lopuksi

Kiitä itseäsi siitä, että olet selvinnyt tähän asti elämässä niiden kokemusten, haavojen, kipujen ja ahdistusten kanssa, joita sinulla on ollut. Olet ollut vahva, rohkea ja osaava – ja olet sitä edelleen! Kaikissa hetkissä Jumala on kanssasi. Jumalalle kaikki inhimillinen on tuttua eikä mikään ole Hänelle mahdotonta. Luota siihen! Luota rukouksen voimaan ja Jumalan läsnäoloon elämässäsi.

Valkonauhaliiton syysneuvottelupäivät Espoossa keräsi jäseniä ympäri Suomea

Suomen Valkonauhaliiton syysneuvottelupäivät ja syyskokous järjestettiin 21.–22.10.2023 Espoossa hotelli Korpilammella. Päivät keräsivät yhteen jäseniä ympäri Suomea. Päiville ja syyskokoukseen osallistui yhteensä 17 henkilöä.

Päivien teemana oli ”hyvinvointia yhdistystoiminnasta”. Teemaa toteutettiin monin tavoin ja sunnuntaina kotiin lähti paljon virkistäytyneitä ja voimaantuneita jäseniä. Ohjelma oli leppoisassa tahdissa toteutuvaa ja osallistuminen oli vapaaehtoista ja omien voimien ja tarpeiden mukaan mitoitettavaa.

Lauantaina yhteinen bussikuljetus kuljetti osallistujat espoolaiseen luontoon ja suoraan hotelliin maittavan lounaan ää-

relle. Lounaan jälkeen hiottiin liiton uutta strategiaa puheenjohtajan johdolla. Kahvien jälkeen kokoonnuttiin ulos ja lähdettiin Metsämieli-hyvinvointimatkalle metsään ja lampien äärelle. Ulkoilun jälkeen oli hyvin aikaa olla yhdessä, uida, saunoa ja levätä. Ilta päättyi yhteiseen illalliseen, jolla vallitsi lämmin ja tyytyväinen henki.

Sunnuntaina aamupäivä oli pyhitetty taas saunalle ja uimiselle, mutta myös hartaushetkille ja hiljentymiselle. Hiljentymismatkan haluamme jakaa myös teidän lukijoiden kanssa tässä lehdessä. Syömistä ei tietysti sovi unohtaa, joten mainittakoon, että aamupalapöytä oli runsas ja lounas herkullinen. Lounaan jälkeen kokoonnuttiin virallisissa merkeissä Valkonauhaliiton syyskokouk-

seen. Syyskokouksessa hyväksyttiin toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2024 sekä valittiin uusia hallituksen jäseniä seuraavalle kaksivuotiskaudelle. Kokouksen puheenjohtajana toimi liittohallituksen puheenjohtaja **Marjut Ropo-Lyytikäinen**, ja se sujui jouhevasti ja osallistujia kuunnellen.

Kotimatkalle lähdettiin hyvillä mielin ja iloisena siitä, että tänäkin vuonna saatiin tava- ta ja vaihtaa kuulumisia. Vastuunkantaminen on meidän kaikkien yhteinen asia. Yhteiset kokoontumiset vahvistavat sitä ajatusta, että yhdessä meissä on voimaa ja se työ, mitä teemme, kantaa kyllä hedelmää!

INARI VARIMO
Pääsihteeri



Liity jäseneksi!



Valkonauhaliitto ja liiton paikallisyhdistykset kaipaavat uusia jäseniä, jotka jakavat valkonauhatyön arvot auttamisesta, inhimillisen hädän lievittämisestä ja toisten hyväksi toimimisesta! **Oletko Sinä meidän uusi jäsenemme?**

PAIKALLISYHDISTYKSET toimivat omilla paikkakunnillaan (Helsinki, Hämeenlinna, Kuopio, Lappeenranta, Mikkeli, Oulu, Tampere) aktiivisesti alueensa järjestöverkostoissa ja järjestävät toimintaa ja tapahtumia jäsenilleen. Jäseneksi voit liittyä joko paikallisyhdistykseen tai suoraan liiton henkilöjäseneksi pienellä summalla. Esimerkiksi liiton henkilöjäsenyyks maksaa 8 euroa vuodessa.

LIITTYMÄLLÄ JÄSENEKSI tuet valtakunnallista valkonauhatyötä ihmisten paremman hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja tulevaisuuden turvaamiseksi!

Lue meistä lisää tietoa kotisivuiltamme tai sosiaalisen median kanavistamme ja tule käymään tapahtumissa ja toiminnassa!

Valkonauhaliitolle valittiin uusi hallitus vuodeksi 2024

Lokakuun 22. päivä vuonna 2023 valittiin syyskokouksessa Espoossa Suomen Valkonauhaliitolle uusia hallituksen jäseniä toimikaudelle 2024–2025.

Suomen Valkonauhaliiton hallituksen kokoonpano on vuonna 2024:

Puheenjohtaja *Marjut Ropo-Lyytikäinen*, Lappeenranta (kausi 2023–2024)

Varapuheenjohtaja *Kaija Kähkönen*, Kuopio (kausi 2024–2025)

Varapuheenjohtaja *Tarja Vilmi*, Oulu (kausi 2023–2024)

Varsinainen jäsen

Sinikka Ervelius-Vilén, Tampere (2023–2024)

Seija Karjalainen, Mikkeli (2023–2024)

Eeva Riittinen, Mikkeli (2023–2024)

Anneli Klemetti, Helsinki (2024–2025)

Leena Kontula, Helsinki (2024–2025)

Johanna Ahtila, Hämeenlinna (2024–2025)

Henkilökohtainen varajäsen

Pirjo Alatalo, Lappeenranta (2023–2024)

Päivi Määttänen, Hämeenlinna (2023–2024)

Paula Valtamo, Sääksmäki/Helsinki (2023–2024)

Outi Mustonen, Oulu (2024–2025)

Tiina Palmu, Helsinki (2024–2025)

Merja Korkalainen, Kuopio (2024–2025)

Toivotamme lämpimästi onnea ja siunausta hallitukseen valituille uusille jäsenille ja siinä jatkaville jäsenille!

Hallitus tekee arvokasta työtä liiton toiminnan hyväksi ja vastaa siitä, että asiat ovat kunnossa ja toiminta ja talous on huolellisesti hoidettu. Hallituksessa jäsenenä oleminen avaa myös kiinnostavia näköaloja yhdistystoimintaan ja antaa mahdollisuuksia vaikuttaa ja toimia myös niissä kattojärjestöissä, joissa Valkonauhaliitto on jäsenenä. Tarvitsemme joka vuosi hallitukseen uusia vastuunkantajia – olisitko sinä ensi vuonna uusi hallituksen jäsen?



Hallitukseen valittiin syyskokouksessa yksi ihminen, joka ei ole koskaan toiminut Valkonauhaliiton luottamustoimissa. Tervetuloa mukaan hallitukseen ja liiton vastuunkantajaksi, Outi!

”Olen tullut mukaan Oulun valkonauhojen toimintaan äitini innoittamana. Aluksi olin mukana auttelemassa erilaisissa tilaisuuksissa ja nyt muutaman vuoden olen ollut mukana myös varsinaisessa toiminnassa. Vapaaehtoistyö on kuulunut aina elämäni. Jopa niin, että nuoruuteni partioharrastus auttoi minua löytämään paikkani työelämässä luontokoulun opettajana.

Perheeseeni kuuluu mieheni ja lukioikäinen tyttäremme sekä Noppa-koira. Lukeminen on suuri intohimoni. Sen lisäksi innostun aina välillä erilaisista puutarha- ja käsityöprojekteista. Innostusta uusiin projekteihin saan mm. Martta-toiminnasta.”



Outi Mustonen, Valkonauhaliiton hallituksen varajäsen kaudella 2024–2025.

Miten pidän huolta mielen hyvinvoinnista?

Seminaarin luennoitsija Helena Pohjanvirta kertoi, kuinka oman mielensä hyvinvoinnista voi pitää huolta.

Mielen hyvinvoinnin tunnusmerkkeinä ovat elämän kokeminen merkityksellisenä, omien vahvuuksien tunnistaminen, kyky tulla toimeen itsensä ja muiden kanssa, osallistuminen yhteisön toimintaan omien voimavarojen mukaan, joustavuus muutoksissa sekä uskallus pyytää apua. Helena Pohjanvirran mukaan esimerkiksi Kriisikeskuksen vastaanotolla on näkynyt resilienssin heikentyminen koronapandemian ja Ukrainan sodan seurauksena.

Arjen rytmi, liikunta, ravinto ja uni ovat keskeisiä tekijöitä mielen hyvinvointia vahvistettaessa. Lisäksi yhteys muihin ihmisiin, mukava tekeminen, avun antaminen ja vastaanottaminen, omien toiveiden kuuntelu ja omien arvojen mukainen elämä toivoa unohtamatta ovat merkityksellisiä. Rutiinit luovat elämään turvallisuutta. Unohtaa ei sovi myöskään luontoa ja sen mielen hyvinvointia parantavaa voimaa. Seminaarissa tuotiin esille myös keinoja unesta huolehtimiseen. On hyvä pohtia, miten esimerkiksi huolia voi käsitellä ennen nukkumaan menoa.

Omaa mieltään voi helliä ja huoltaa monin keinoin. Esimerkiksi uusista asioista innostuminen, myönteisyys sekä kyky antaa anteeksi itselle ja muille nousivat mielen huoltamisen teemoiksi. Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen ovat



RIITTA LIISA ROTINEN

Mikkelin Valkonauha ry järjesti 7.10.2023 iltapäiväseminaarin teemalla Miten pidän huolta mielen hyvinvoinnista? Seminaarissa oli luennoimassa ja keskustelua johdattamassa psykoterapeutti, kriisikeskuksen johtaja, työnohjaaja **Helena Pohjanvirta**.

Seminaarissa lähdettiin liikkeelle pohdimalla vierustoverin kanssa, mitä mielen hyvinvointi itselle merkitsee. Konkreettisten pohdintojen jälkeen paneuduimme asiaan teoreettisesti. Mielen hyvinvointi on merkittävä osa terveyttämme. Se rakentuu yksilön ja ympäristön suhteessa auttaen ihmistä vaikeuksista selviytymisessä. Mielen terveys vaihtelee samalla tavoin kuin fyysinen terveys, ja sitä on mahdollista vahvistaa kuten fyysisestä kuntoakin.

myös tärkeitä mielen hyvinvoinnin kannatte-
lijoita. Tätä taitoa harjoitetaan jo lapsuudes-
ta saakka. Meihin voi vaikuttaa tiedostamat-
tomasti se, miten tunteidemme ilmaisemiseen
on lapsuuden perheessä suhtauduttu. Ihmi-
sen on hyvä tutustua tunteisiinsa ja ymmär-
tää, että kaikenlaiset tunteet (ilo, suru, viha,
pelko, rakkaus, yllätys) kuuluvat elämään. Jos-
kus ihminen voi jäädä kiinni ahdistaviin tun-
teisiin. On tärkeää opetella keinoja niistä irti
pääsemiseen ja päästämiseen. Merkityksellistä
on erottaa myös ne asiat, joihin voi vaikuttaa
niistä asioista, joihin ei voi vaikuttaa. Tunteil-
le ja ajatuksille sekä niiden ilmaisemiselle on
hyvä antaa elämässään aikaa. Oivina keinoi-
na tunteiden ja ajatusten ilmaisemisessa ovat
kirjoittaminen, valokuvaus ja kuvien katselu,
maalaaminen sekä musiikki.

Mielen hyvinvointi tarvitsee myös itse-
myötätuntoa, lempeää suhtautumista omaan
itseän ja omiin vajavaisuuksiin. Tärkeintä itse-
myötätunto on silloin, kun se on kaikkein
vaikeinta. Itsemyötätunnon ohella tarvitaan
myös myötätuntoa muita kohtaan.

Ihmisen vireystila vaihtelee. Normaalin
hyvän olon sijaan ihminen voi tuntea stres-
siä (ylivireystila) tai olla alivireystilassa (joka
taas voi pitkittyessään kääntyä masennukseksi).
Stressin äärelle on tarpeen pysähtyä. Pit-
kittyessään stressi voi aiheuttaa somaattisia

vaivoja ja psyykkistä huonovointisuutta. Lo-
pulta nämä oireet pahenevat ja on pakko py-
sähtyä. Ylivireyttä voi helpottaa muun muassa
hengitysharjoituksilla, liikunnalla, lihaspai-
neella (hieronta) sekä suuntaamalla huomio-
ta arkiseen tekemiseen. Alivireyteen puoles-
taan auttaa muun muassa rauhallinen liikun-
ta, lepo sekä aistien avaus ja veden juominen.

Omia selviytymiskeinojaan on mahdollis-
ta vahvistaa. Mieli ry on julkaissut *Mielenter-
veystaidot kasvuun* -hankkeessa *Selviytyjän
purjeet*. Näissä purjeissa selviytymiskeinot ja-
kautuvat fysiologiseen, henkiseen, älylliseen,
luovaan, tunteelliseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen.
Kaikilta osa-alueilta löytyy monia asi-
oita, joilla omia selviytymiskeinojaan voi vah-
vistaa.

Seminaarissa mukana olleet 19 henkilöä sai-
vat kotiin viemisenä monenlaista pohdittavaa
erinomaisesta luennosta ja yhteisistä keskus-
teluista. Kotitehtäväksi osallistujille jäi pohtia
hyvinvoinnin ympyrän kautta omia voima-
varoja ja sitä, mistä löytyy puhti omaan elä-
mään.

RIITTA LIISA ROTINEN

*Lähde: Helena Pohjavirran luento
ja luentomateriaalit*

Joulukahvit ja joulujuhla Liisankadulla

**LÄMPIMÄSTI Tervetuloa Valkonauhaliiton Joulujuhlaan
Liisankadulle lauantaina 9.12.2023!**



**Joulukahveja tarjoillaan klo 12 alkaen
ja ohjelmallinen joulujuhla alkaa klo 13.**

**Juhlassa soi Valkonauhan viulu, kuulemme lasten laulamista
ja laulamme yhdessä sekä hiljennymme joulun sanoman
ja joulutunnelman äärelle.**

**Jos tiedät jo, että pääset tulemaan, ilmoita tulostasi liiton
toimistoon tarjoilujen mitoittamista varten. Yhteystiedot
nina.hurtamo@suomenvalkonauhaliitto.fi tai p. 09 1351 268.**

Paikalle voi tulla myös ilmoittamatta!

**Yhteistä hetkeä odottaen,
hallitus ja toimiston väki**

Onnittelut

70-vuotiaille Valkonauhaliiton työntekijöille

Valkonauhaliitossa on tällä hetkellä töissä noin parikymmentä terapia-alan ammattilaista. Heistä jokainen työskentelee liitossa osa-aikaisena joko yksilö-, parisuhde-, ryhmä- tai kerrhotoiminnan parissa. Liitossa on kautta vuosikymmenten ollut töissä sydämellisiä ja sitoutuneita ihmisiä, joiden ansiosta liiton asiakastyö on ammatillista, luotettavaa, palvelua ja asiakkaille toivoa antavaa.



MIMA HURJAMO

Onnittelemme psykoterapeutti, perheterapeutti **Marja-Liisa Holopaisa (vas.)** ja hahmotaideterapeutti **Riitta Lindya** heidän merkkipäivinään.

Valkonauhaliiton työssä viihdytään usein pitkiäkin ajanjaksoja ja kohtaamiset asiakkaiden kanssa koetaan tärkeiksi ja merkityksellisiksi. Liitossa on aina ollut työntekijöitä monipuolisesti erilaisista taustoista, ja liitossa on aina työskennellyt samaan aikaan sekä työssään aloittelevia terapia-alan ammattilaisia että jo paljon kokemusta omaavia kokeneita asiantuntijoita.

Tänä syksynä olemme saaneet onnitella ja juhlia kahta liitosamme pitkään töissä ollutta työntekijää heidän täyttäessään 70 vuotta. Valkonauhaliitossa työskentely tuntuu usein siinä määrin kiinnostavalta ja tärkeältä, että sitä halutaan jatkaa myös virallisen eläkeiän saavuttamisen jälkeen. Onnittelemme TM, VN, psykoterapeutti, perheterapeutti **Marja-Liisa Holopaisa** ja hahmotaideterapeutti **Riitta Lindya** heidän merkkipäivinään. Samalla kiitämme niistä vuosikymmenistä, joiden aikana he ovat tehneet täydestä sydämestään valkonauhatyötä ja auttaneet hyvin monia ihmisiä heidän haastavissa elämäntilanteissaan. Iloitsemme teistä ja teidän panoksestanne liiton työhön!

INARI VARIMO
Pääsihteeri



Viidellä vuosikymmenellä työtä Valkonauhan hyväksi

Tulin Valkonauhaliittoon vetämään ryhmää 1980-luvun alussa. Silloin liitossa toimi myös vapaamuotoinen tapaamispaikka, johon saattoi tulla istuskelemaan ja juttelemaan. Liiton tilat ovat pysyneet nämä runsaat neljäkymmentä vuotta lähes samanlaisina kuin ne tällä hetkellä ovat, ainoastaan pientä pintaremonttia tehtiin jossain vaiheessa. Liiton tiloissa on kodinomainen tunnelma, sinne tullaan enemmän ”kotiin” kuin ”virastoon”.

Valkonauhaliitto oli 1980- ja 1990-luvuilla varsin vireä paikallisyhdistysten kautta. Kurssuja, koulutusta ja erilaisia auttamistyötä järjestettiin eri puolilla Suomea. Ihmiset sitoutuivat siihen aikaan pitkäkestoisesti erilaisiin yhdistyksiin ja sitä kautta saatiin jatkuvuutta toimintaan.

Helsingissä Liisankadulla oli mahdollista tarjota hyvät tilat asiakastyön käyttöön ja pikkuhiljaa se puoli alkoi laajeta kohti nykyisenkaltaista asiakastyötämme. Yhteiskunnan puolesta tällaiselle työlle tuli tarvetta, kolmas sektori sai rahoitusta suhteellisen vakaasti ja yksityinen sektori ei ollut vielä kovin laaja. Asiakasvirta oli tasaista, meidät ja meidän toimintamme oli löydetty. Asiakastyön lisääntyessä myös työnteki-

jöiden koulutustaso nousi. Tällä hetkellä lähes kaikki terapiatyötä tekevät työntekijämme ovat opiskelunsa loppuun saattaneita, kun aikaisemmin oli enemmän meitä silloisia opiskelijoita.

Nyt olemme taas vuoden vaihteen edessä. Digitalisaatio on tämän päivän todellisuus ja yksi keskeisistä asioista sen myötä on, miten asiakkaat löytävät meidät nykyään. Miten yhdistämme modernin kontaktoinnin sekä asiakkaiden hankinnan ja ihmisten kasvokkain kohtaamisten tärkeän parantavan vaikutuksen?

Minä olen siis viihtynyt Valkonauhaliiton työssä yli neljäkymmentä vuotta. Siitä ajasta olen ollut liiton puheenjohtajakin joitakin vuosia. Työ liitossa on ollut itsenäistä ja olen voinut toimia muuallakin: sairaalateologina, Vastaamon yksityisellä puolella ja yliopiston tuntiopettajana. Kaikki yhdessä on ollut hyvä.

Työtään viidellä vuosikymmenellä Valkonauhaliitossa muisteli
Marja-Liisa



Kirjoittaja on edelleen Valkonauhaliitossa palvelemissa asiakkaita useamman kerran viikossa helpottaen ihmisten hätää sydämellisellä asenteella ja varmalla ammattitaidolla.

Merkitse jo nyt itsellesi
ylös joitakin vuoden 2024
Valkonauhatyöhön liittyviä
päivämääriä.

SAVE
THE
DATE

Tammikuun 2024 loppuun
mennessä paikallisyhdistysten
vuoden 2023 STEA-avustusten
tiedot ja vuoden 2023
vuosikertomustiedot liittoon.

29.9.2024 Valkonauhan
rukouspäivä. Tämän
voit ilmoittaa jo nyt
seurakunnallesi.

27.4.2024 JÄSENISTÖN
KEVÄTKOKOUS
LIISANKADULLA.

5.-6.10.2024
*syyskokousviikonloppu
ja jäsenistön syyskokous.*

Toukokuun 2024
loppuun mennessä
paikallisyhdistysten
kunniamerkkianomukset
liittoon.

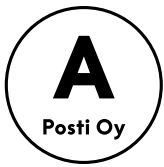
Alkuvuoden liittohallituk-
sen kokoukset järjestetään
seuraavina päivinä: 20.1.2024,
9.3.2024 ja 31.8.2024. Jos
haluat jonkin asian liittohalli-
tuksen käsittelyyn, toimita se
viimeistään pari viikkoa ennen
kokousta liittoon tiedoksi.

12.12.2024
*joulukahvit
ja joulujuhla
Liisankadulla.*

Seuraa ilmoittelua muista ensi vuoden
tapahtumista ja ajankohtaisista asioista
Valkonauha-lehdestä, liiton kotisivuilta
ja sosiaalisen median kanavista.



Siunattua joulujuhlaa ja kaikkea
hyvää uuteen vuoteen 2024!
Nähdään valkonauhatyön merkeissä
myös tulevana vuonna!



Posti Green

KAIKILLA
EI OLE
VARAA
TERAPIAAN

VOITKO
AUTTAA?



SUOMEN VALKONAUHALIITTO

PIENKERÄYSLUPANUMERO RA/2023 1167