

# Valkonauha

3/2014

**JÄRJESTÖT**  
– yhteiskunnan  
ilmapuntari

**Kehitys-  
vammaiset  
tytöt ja naiset  
tarvitsevat  
erityishuomiota**

**Raitistunut Sandra on nyt  
kiitollinen kokemuksilleen**



## Valkonauha 3/2014

**Julkaisija:** Suomen Valkonauhaliitto

**Toimituksen osoite:**

Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki  
puh. 091351 268

www.suomenvalkonauhaliitto.fi  
etunimi.sukunimi@suomenvalkonauhaliitto.fi

**Päätoimittaja:** Anna-Mari Laine

**Toimitussihteeri:** Irja Eskelinen

**Toimituskunta:** Tarja Heino, Marja Kariluoto,  
Pirkko Laakso, Tuulikki Perho, Helena Sipilä

**Taitto:** Anne Tervahauta / Kuvitella

Lehti ilmestyy 4 numerona  
Tilaushinta 15 euroa vsk

**Painopaikka:** Tammerprint Oy, Tampere

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

**Kannen kuvat:** Anne Tervahauta

## SISÄLTÖ

<b>Pääkirjoitus</b>	3
<b>Työntekijäpäivä</b>	4
<b>Terve Maria armoitettu</b>	8
<b>Raitistunut Sandra on nyt kiitollinen kokemuksilleen</b>	10
<b>Kehitysvammaiset tytöt ja naiset tarvitsevat erityishuomiota</b>	13
<b>Iso mies ja pienet kyöneleet</b>	15
<b>Järjestöt – yhteiskunnan ilmapuntari</b>	16
<b>Ehkäisevän päihdetyön viikko 2014</b>	18
<b>Miesten hyvinvointi on tärkeitä meille kaikille</b>	20
<b>Muistokirjoitus</b>	24
<b>Lapsetkin kaipaavat apua vanhempien erotessa</b>	26

### 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: Sampo IBAN:FI98 8000 1100 0623 23

**Puheenjohtaja**

HuK Anna-Mari Laine

**Varapuheenjohtajat**

TtM Tuija Rönkä

Pankkivirkailija (eläk.) Tuulikki Perho

**Pääsihteeri**

Pastori Irja Eskelinen

**Toimistos sihteeri**

Nina Hurtamo

**Liiton ylläpitämät**

Valkonauhan Kotipesä Helsingissä

Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki  
puh. 091351 268

Opiskelijakoti Helsingissä

Snellmaninkatu 27 D 18, 00170 Helsinki

**SuurHelsingin Valkonauha ry:n ylläpitämä**

Liisankoti

Lepolantie 49, 00660 Helsinki

## Syksy saa

**J**os suvi on sunnuntai, niin syksy on arki ja maanantai. Lasten mielestä arki on parasta elämää. He ovat oikeassa, sillä suurin osa elämäämme on arkea. Se ei suinkaan ole harmaata, vaan värikästä ja monimuotoista.

Terveys on perusasia, joka mahdollistaa arjen pyörittämisen. Viime aikoina on tunnustettu taiteen myönteinen vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen. Valkonauhatyössä on käytetty musiikkia, kirjallisuutta, kuvataiteita ja valokuvausta.

On sanottu, että musiikki on ihmisyyden perusta, sen avulla olemme oppineet puhumaan ja liikkumaan. Laulukontti-toimintaa on vanhusten palvelutaloissa, vanhainkodeissa ja kehitysvammaisten asuntokodeissa. Pienet lapset pääsevät Muskariin kesällä ja talvella. Yhteinen musiikki-

hetki virkistää terveenä ja sairaana. Se antaa voimia arkeen.

Kursseillamme tutustumme itseemme ja voimaannumme Satujen salaisuuksien äärellä tai kirjoitamme omaa elämäntaamme. Myös valokuvaus on tapaa etsiä ja vahvistaa omaa identiteettiään.

Kuvataiteet synnyttävät ihmismielessä väreillään ja muodoiltaan monenlaisia tunteita ja ajatuksia. Syyskokous tulee pian ja silloin saamme tutustua Mäntän kuvataideantiin. Lopuksi nostan musiikillis-kuvataiteellisen cocktailmaljan, jonka nautimme syyskokouksessamme.

Terveellistä ja taiteellista syksyä toivottaa

**TUULIKKI**  
varapuheenjohtaja





## Työntekijäpäivässä etsittiin *myötätuntoa itseä kohtaan*

Valkonauhan Kotipesän järjestölähtöisen auttamistyön palkkiotoimiset työntekijät kokoontuivat lauantaina 7.6. työntekijäpäivään, jossa paneuduttiin tunteiden ja myötätunnon voimaan. Kouluttajana toimi psykoterapeutti ja työnohjaaja Anneli Litovaara. Tässä muutamia poimintoja päivän koulutuksellisesta annista.



Vas. Irja Eskelinen, Anneli Litovaara ja Anne-Elena Vatjus.

**M**itä myötätunto on? Kun itsellämme on vaikeaa ja tunne me tarvitsemme auttaa itseämme, koemme itsen kohdistuvaa myötätuntoa (self-compassion), **armollisuutta** itseä kohtaan. Se ei ole itsen liiallista ”hemmottelemista” tai itse-sääliä tai itsekeskeistä, ei itsen arvostelua eikä tuomitsemista. Rakastava-asenne on onnellisuuden ja hyvän olon toivomista toiselle ihmiselle, että toinen vapautuisi hankaluuksistaan.

### Mitä myötätunto itseä kohtaan on?

Ikävistä kokemuksista voi seurata: 1) kritisoimme itseämme 2) eristäydymme, loitonnumme toisista 3) käännyimme sisään päin.

Myötätunto itseä kohtaan ohjaa meitä päinvastaiseen suuntaan: lempeyteen itseä kohtaan, tunnistamaan kokemuksemme yhteisen ihmisyyden, suhtautumaan tasapainoisesti negatiivisiin tunteisiin. Itseen kohdistuvan myötätunnon avaintekijät ovat: 1)

Lempeys, ystävällisyys, ymmärrys itseä kohtaan (vasta-kohta itsen kohdistuvalle arvostelulle 2) Yhteinen ihmisyyys, yhteenkuuluvuus (vastakohtana eristäytymiselle) Huomiota siihen, että olemme ihmisiä samantyyppisiä 3) Tunteita ja ajatuksia tulisi havainnoida sellaisina kuin ne ovat ja hyväksyä ne, torjumatta tai kieltämättä niitä. Ajatuksia tulisi ”katsella kauempaa”, itsen ulkopuolelta.

Kaksi koiraa – kumpaa ruokit? Vanhan Cherokee-intiaanin

tarina ihmisten sisällä tapahtuvasta taistelusta: Sisälämme elää kaksi koiraa. Toinen huomaa hyvät ja kauniit asiat ja toinen vaikeudet ja pahat asiat. Tärkeä kysymys: Kumpaa koiraa sinä ruokit? Itsetunnon korostaminen ja ”buustauskehuminen” lisäävät itsekeskeisyyttä ja vertailua muihin, mutta itsen kohdistuva myötätunto lisää yhteisyyttä ja yhteistyötä.

Itseen kohdistuvan myötätunnon etuja (prof. Kristin Neffin mukaan): **Kasvat:** Elämään tyytyväisyys, sosiaaliset suhteet vahvistuvat, vaikeuksien kestäminen (resilience) paranee, emotionaalinen älykkyys, uteliaisuus ja tiedonhalu, onnellisuus, optimismi. Lisää aloitteellisuutta ja tavoitteiden saavuttamista. Vahvistaa turvallisuuden, hyväksynnän ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Myönteinen ruumiinkuva – parempi pai-

nonhallinta. Ihmissuhteisiin lisää välittämistä, hyväksymistä, tukea, ei aggressiivista tai hallitsevaa asennetta. **Vähemmän:** ahdistusta, masennusta, itsekritiikkiä, perfektionismia, murheisiin jumittumista.

### Vaikeat tunteet ja myötätunto

C.Germerin mukaan tuska on väistämätöntä elämässä, mutta kärsimys on valinnaisista. Kärsimys on siis omaa luomustamme, joka sekin lienee aika inhimillistä. Germer esittää kaavion kärsimyksen synnystä: tuska x torjunta = kärsimys. Kärsimys on siis kertautuneita asioita, torjumisia. Kun torjumme tunteita, jotka jo ovat meissä, kärsimyksemme lisääntyy. Tietoinen läsnäolo on erityistä tietoisuutta, joka voi auttaa meidät ankkuroitumaan enemmän omaan kehoon (ei päänsisäisiin

ajatuksiin), kun elämä käy liian rankaksi.

### Mikä näistä puhuttelee sinua?

Miten sallit itsellesi taukoja päivän mittaan? Milloin sallit itsesi kulkea rauhassa ja kii-rehtimättä paikasta toiseen? Miten sallit itsesi empiä ja olla epävarma? Miten sallit itsesi iloita ja olla ylpeä itsestäsi – ja loistaa! Miten usein sallit itsellesi laadukasta ja maukasta ruokaa? Miten sallit itsellesi rakastavia ihmissuhteita? Miten usein sallit itsellesi virkistystä ja ihmetystä luonnon ja kulttuurin parissa?

### Positiivisten tunteiden herättely ja vahvistaminen – miten se tehdään?

Avaa mielesi – avoimuus lisää positiivisuutta. Päästä irti olettamuksista ja arvioinneista, tilalle tietoinen hyväksyvä läsnäolo nykyhetkessä. Salli itsellesi kaikenlaiset tunteet,



Vas. Kirsti Paloheimo, Nina Hurtamo ja kouluttaja.



Vas. Eija-Liisa Rautiainen, Heli Koivulehto, Kristiina Peltonen.



Vas. Misan Zilliacus.



Vas. Anneli Litovaara, Anne-Elena Vatjus, Kirsti Paloheimo, Silja Mäki, Misan Zilliacus, Eija-Liisa Rautiainen, Saara Vaherjoki-Honkala.



niin negatiiviset kuin positiiviset. Moni positiivinen tunne saa voimansa negatiivisista tunteista (esim. helpotus). Vältä sarkasmia ja kyynisyyttä sekä tunteiden märehittämistä ja vatvomista eli toistuvaa, passiivista oman apean mielialan ja siihen liittyvien syiden, seurausten ja merkitysten ajattelemista. Mieti millaisia positiivisia tunteita haluaisit kokea? Iloa, mielenrauhaa, innostusta, seesteisyyttä, haltioitumista...

Huomaa pienet, rutiininomaisetkin onnistumiset ja ilot! Viivyttele myönteisissä hetkissä, niin ne vahvistuvat ja kun huomaat niitä tietoisem-

min, saat niitä lisää. Käännä myönteiset asiat myönteisiksi kokemuksiksi: avaudu näille asioille ja anna niiden vaikuttaa sinuun - eläydy niihin kaikilla aisteilla! kuin istahtaisit ihanan pehmeään nojatuoliin – älä vain katso vaan uppoudu siihen koko olemuksellasi. Kehitä ajanviettotapojasi – tunnista hyvät ja huonot tapasi millä yrität irrottautua huolista; kehitä hyvien tapojen käyttöä, tee asioita, joista nautit. Ole yhteydessä luontoon, ulkoile – löydä itsellesi sopivat paikat.

Ei juututa ongelmiin, etsitään yhdessä ratkaisuja kysyen ja kuunnellen. Kannuste-

taan, jatketaan toisen ajatusta. Etsitään yhteistä parasta. Huomataan, jaetaan ja juhlistetaan onnistumisia. Ollaan ystävällisiä ja myötätuntoisia. Nähdään toisessa vahvuuksia, osoitetaan arvostusta.

*Lähteet:*

*Christopher K. Germer (2009): Myötätunnon tie Kristin Neff (2011): Self-compassion*

*Lähteitä esim.: Fredrickson B. 2009. Positivity ja 2013. Love 2.0, Lyubomirsky S. 2007. Kuinka onnelliseksi, Rantanen J. 2013. Vaikuta tunteisiin. Lisää voimaa tekemiseen.*



Kiitos naapurillemme Nuorten Keskukseksi, josta saimme hyvän koulutustilan tarvittavine apuvälineineen. Oik. 5. Anne Hynninen, Marja-Liisa Holopainen.



**Valkonauhan syyspäivät ja sääntömääräinen syyskokous 18.–19.10.2014** järjestetään teemalla *Taiteen hoitava merkitys*. Matkaamme ensin Mänttään ja tutustumme Serlachius-museoihin. Mäntästä jatkamme Jämsään Särkisaaren leirikeskukseen.

#### **Lauantaina 18.10.**

- Klo 9.00 lähtee yhteiskuljetus Helsingistä läheltä Kansallisteatteria ns. Fennian talon edessä olevalta tilausbussipysäkiltä. Matkalla yhteislaulua ja virittäytymistä päivän teemaan. Varatkaa pientä matkaevästä bussimatkaa varten.
- Klo 12.30 Lounas Göstan ravintolassa
- Klo 13.30 Göstan opastettu kierros. Tutustumme taidemuseon kohokohtiin kartanossa ja uudessa paviljongissa ja näemme Suomen kultakauden taiteen helmiä. Kuulemme myös Serlachiuksen teollisuussuvun vaiheista ja kartanon elämästä.
- Klo 15.00 Omatoiminen kierros Gustafissa, jolloin mahdollisuus tutustua Paperiperkele-näyttelyyn. Näyttelyreitti kuljetaan läpi kuulokkeiden avulla ja äänitarinoiden siivittämänä. Gustafissa on esillä muitakin näyttelyitä, joihin voi tutustua myös omatoimisesti.
- Klo 15.30 Siirtyminen bussiin ja matka kohti Jämsän Särkisaarta alkaa
- Klo 16.45 Saapuminen Särkisaareen ja huoneiden jako
- Klo 17.00 Päivällinen
- Klo 18.00 Saunat
- Klo 19.30 Iltaohjelma *Taiteen hoitava merkitys*  
Työskentelyä johtaa musiikkiterapeutti Taru Koivisto.
- Klo 21.00 Iltapala

#### **Sunnuntaina 19.10.**

- Klo 8.00 Aamupala, ulkoilua ja seurustelua
- Klo 10.00 Sanajumalanpalvelus Särkisaaren saarikirkossa
- Klo 11.00 Lounas
- Klo 12.00 Suomen Valkonauhaliiton sääntömääräinen syyskokous
- Klo 14.00 Lähtökahvit
- Klo 14.30 Yhteiskuljetus lähtee kohti Helsinkiä

Hinta on 110 euroa/henkilö sisältäen bussikuljetukset, museoiden pääsymaksut, lounaan Göstan ravintolassa sekä täysihoidon talon liinavaattein Särkisaareessa. Ilm. 10.10.2014 mennessä liiton toimistoon puh. 09-1351 268.

# Terve Maria, armoitettu



”Ave Maria” eli ”Terve Maria -rukous” on varmaan tunnetuin Neitsyt Marialle osoitetuista rukouksista. Varsinkin latinankielisenä se on sävelletty usein. Maailmankuulut Franz Schubertin ja Bach-Gounod’n ”Ave Maria” -sävellykset ovat lukemattomien ihmisten rakastamia hengellisiä lauluja, riippumatta siitä mihin kirkkoon tai uskon suuntaan he kuuluvat.

Terve Maria -rukous koostuu kolmesta osasta. Ensimmäinen niistä kuuluu: ”Terve Maria, armoitettu, Herra sinun kanssasi”.

Luukkaan Evankeliumin kohdassa 1:26–28 kerrotaan miten enkeli ilmestyy Marialle ja tervehtii häntä näillä sanoilla. Maria hämmentyy näistä sanoista ja ihmettelee niiden tarkoitusta. Enkeli kuitenkin rohkaisee Mariaa ja kertoo hänelle, että hän tulee rasakaaksi ja synnyttää maailmalle Vapahtajan, Jumalan Pojan. Epätietoisena tästä kaikesta Maria esittää kysymyksiä, miten tämä kaikki olisi mahdollista. Enkelin puheen jälkeen Maria myöntyy kuuliaisena Jumalan tahtoon, jonka enkeli hänelle välittää.

Toinen osa rukouksesta kuuluu: ”Siunattu sinä naisten joukossa ja siunattu kohtusi hedelmä, Jeesus.”

Nämä ovat Elisabetin, Marian sukulaisen sanoja – lukuun ottamatta nimeä Jeesus, joka tähän kohtaan rukouksessa on lisätty. Maria vierailee hänen luonaan ja Elisabet puhkeaa ylistämään vierastaan ja Jumalan Poikkaa, jota Maria kohdussaan kantaa (Lk. 1:39–56). Pitkä vierailu Elisabetin luona ja Elisabetin sanat herättävät Marian uskon varmuuden ja riemastuttavat häntä siitä sanoinkuvaamattomasta lahjasta ja tehtävästä, jonka hän Jumalan kädes-

tä oli saanut. Tästä Marian vastaanottaman armon, lahjan ja tehtävän suuruuden aavistamisesta kertoo Marian kiitosvirsi, Magnificat: ”Minun sieluni ylistää Herran suuruutta” (46–55).

Rukouksen kolmas osa kuuluu: ”Pyhä Maria, Jumalanäiti, rukoile meidän syntisten puolesta nyt ja kuolemamme hetkenä”.

Tämä pyyntö Marialle on muotoutunut kirkossa aikojen kuluessa. Evankelistaista varsinkin Luukas kunnioittaa suuresti Neitsyt Mariaa ja hänen jälkeensä on Marian kunnioitus yhä vain kasvanut ja ollut todellisuutta kirkossa. Maria on pyhä, koska hän on Jeesuksen äitinä saanut suuren armon Jumalalta ja häntä kutsutaan Jumalanäidiksi, koska Jeesus Kristus on alusta alkaen yksi Jumalan kolmesta persoonasta.

Kirkossa on syntynyt myös vakaumus siitä, että taivaan pyhät rukoilevat meidän vielä täällä maan päällä kilvoittelevien puolesta Herraa. Lukemattomat ihmiset ovat kokeneet, että varsinkin Herran äidin esirukoukset ovat auttaneet heitä.

Kaikki Maria-hartaus on ilmausta rakkaudesta. Jumala valitsi rakkaudesta Marian poikansa äidiksi. Maria rakasti poikaansa Jeesusta aina ristinkuolemaan asti, niin kuin Jeesus itse rakasti äitiään. Me rakastamme Mariaa ja osoitamme sitä usein lauluin, kirkon ja kynttilöin. Me uskomme, että Maria rakastaa meitä Jeesuksen veljinä ja sisarina. – Kaikkea kuitenkin valaisee ja lämmittää Jumalan rakkaus kuin aurinko, josta kaikki armo ja rakkaus on lähtöisin.

+TEEMU SIPPO SCI  
Helsingin katolinen piispa



# Raitistunut Sandra on nyt kiitollinen kokemuksilleen

**I**täsuomalainen Sandra halusi vilkkaana ihmisenä olla siellä missä ryypättiin viinaa ja pidettiin hauskaa. Vuosien saatossa alkoholin käyttö ei kuitenkaan ollut enää hänen hallinnassaan. Siitä tuli ongelma ja elämän muutkin alueet kolhivat häntä. Sandra löysi Nimettömien Alkolistien, AA-ryhmän ja raitistui. Nyt hän on kaikista kovista kokemuksistaan äärimmäisen kiitollinen ja ymmär-

tää niitäkin asioita, jotka koettelivat häntä jopa pahansuopaisesti.

Sandra istuu hyväntuulisena vastapäätäni kahvikupin ääressä ja kertoo kokemuksistaan niin, että niitä voisi jakaa muidenkin kanssa. AA-ryhmässä ongelmaisten kokemuksiin samaistutaan ja ne auttavat ihmisiä raitistumaan, niin miehiä kuin naisiaakin, niin nuoria kuin vanhempiakin.

Tämän toipumisen koki myös Sandra, joka oli pienen paikkakunnan ensimmäinen ryhmään mennyt naisalkoholisti. Nyt hän vetää jo kahdeksatta vuotta paikkakunnan naisten AA-ryhmää. Monet muistavatkin hänet näissä alkoholioissa paikkakunnan ”ensimmäisenä naisena”.

Sandran viinipullot ovat tyhjentyneet ja vaihtuneet päivä kerrallaan raittiina elämäksi.



**Tyyneysrukous on alkoholistien maailmanlaajuinen hengellisyiden symboli.**

– Pieni paikkakunta ja kaikki tietävät toistensa asiat. Varsinkin ne huonot asiat ja vaati rohkeutta ylittää AA-ryhmän kynnyksen, mutta jotenkin samaistuin niiden miesten viinakokemuksiin ja sain ymmärryksen, että mistä on kysymys. Kysymys oli siitä, että minun ei tulisi ottaa olutpulloa eikä yhtään viinaryppyä, jos haluaisin elää. Nimittäin itsetuhoajatukset olivat hyvin voimakkaita juomisen loppuaikoina. Tuhon syöksykierrettä kesti viinan huuuissa noin 15 vuotta, muistelee Sandra.

– Olin mennyt nuorena naimisiin kun pelkäsin, etten vain jäisi vanhaksi piiaksi, naurahtaa Sandra. Sitten poikani sairastui neljävuotiaana aivokalvontulehdukseen ja tuli lähes sokeaksi. Tein työtä kotona, jotta sain olla pojan kanssa ja kallisella olutpulloja. Tuohon pojan sairastumisuruun piti ryypätä ja ihmettelen että miten sen yleensäkin kestin, kertoo Sandra. Sitten poika kuoli 26-vuotiaana poliisiputkaan ja minä retkahdin tosissani juomaan ja olisin halunnut pojan mukaan kuolemaan. Alkoholin lisäksi kurkusta menivät tuossa vaiheessa alas myös rauhoittavat lääkkeet ja muut pallerot.

## ”Herätys tuli ojaanajosta”

Sandran elämä kuitenkin muuttui eräänä iltana kun hän ajoi autonsa yli kahden promillen humalassa ojaan ja joku hälytti poliisit paikalle. Hänet otettiin säilöön ja kotona hätäiltiin äitiä. Sandran toinen poika oli kuitenkin tietoinen asioista ja varmaan hänen vaistot ohjasivat kysele-



mään apua tuntemiltaan äidin aikaisemmilta AA-ystäviltä.

– Aamulla vapauduttuani poliisiputkasta olotilani oli hyvin hävettävä ja kaoottinen. Ainoastaan se tuntui hyvältä kun oma poika oli kantanut huolta äidistään juuri AA-ystävien kautta, muistelee Sandra. Niinä aikoina hoksasin, että ei Luojan tarkoitus ole että tuhoaisin itseni, vaan tarkoitus on, että eläisin sen toisin. Siitä sitten alkoi minun toinen elämäni, vaikken ”hurahtanutkaan” mihinkään, enkä lähtenyt sellaiseen ”AA-humalan” lentoon. Lähdin ryhmiin ja kuuntelin ja pohdiskelin asioita, sanoo Sandra nyt.

Sandra kertoo negatiivisena, mutta realistisena kokemuksena värikkään matkansa varrelta myös sen, miten häntä koetettiin vetää mukaan muihinkin asioihin. Pojan kuoleman jälkeen hänelle soittivat jotkut uskonnolliset henkilöt ja kertoivat saaneensa kuolleelta pojalta viestejä, jotka he halusivat saada myös Sandran ajatuksiin.

– Kyllä tuollaiset asiat vain sekoittavat ihmisiä ja niin minäkin olin sekoamassa. Vihastuin tuollaisesta käyttäytymisestä, sillä niihin on houkutus lähteä mukaan juuri silloin kun olet surussasi heikoimillasi.

Sandran pojan elämä ja siihen liittyvät ongelmat saivat hänet läheisenä lähtemään mukaan myös alkoholistien läheisten Al-Anon ryhmään, jossa hän käy myös aktiivisesti. Ryhmän toimintaidea on jakaa kokemuksia, toivoa ja irrottautua ongelmaisen elämästä.

– Joku tunne sanoo minulle, että lähde ryhmiin ja minä lähdän, koska siellä voi hoitaa näitä ongelmia. Ei siellä aina ole kivaa, mutta silloin voi opetella esimerkiksi suvaitsevaisuutta.

– Minä uskon, että kaikella on tarkoituksensa. Olen äärimmäisen kiitollinen Korkeimmalleni kaikesta siitä mitä mi-

nulla on ja on ollut. Kovat kokemukseni ovat muuttuneet siunaukseksi.

– Olen oppinut ymmärtämään oman isäni juoppouttakin sairautena.

– Uudenlaista elämää haluaville tahdon vain sanoa, että pitää usko elämään sydämissänne koko ajan. En halua niin sanotusti tuputtaa kenellekään näitä asioita, mutta jos kysytään, niin mielelläni vastaan ja annan tukea, sanoo Sandra haastattelumme lopuksi.

Teksti ja kuvat:  
**KEIJO MARTIKAINEN**  
*free-lancer toimittaja*

## YHDESSÄ VOIMIA TULEVAISUUTEEN

**Vertaistukiryhmä vanhemmille,  
joiden lapsi on menehtynyt päihteidenkäytön seurauksena.**

Vanhempi, joka on menettänyt lapsensa päihteidenkäytön seurauksena joutuu käymään läpi monenlaisia tunteita (ikävä, rakkaus, syyllisyys, helpotus, kaipuu). Vertaistukiryhmässä vanhemmat voivat yhdessä auttaa toisiaan selviytymään haasteellisesta ja vaikeasta elämäntilanteesta. Tavoitteena on, että ryhmäläiset voisivat toistensa tuella vahvistua ja löytää uudenlaista lohtua ja valoa elämäänsä.

Vertaistukiryhmää ohjaavat psykoterapeutit Misan Zilliacus ja Kirsti Paloheimo. Kokoonnumme yhteensä 15 kertaa tiistaisin klo 17.15–18.45 (28.10.14–31.3.15) Suur-Helsingin Valkonauha ry:n tiloissa osoitteessa: Fredrikinkatu 58 A 2, 1.kerros/ Valkonauhan ovisummeri



Ryhmänohjaaja haastattelee ryhmäläiset ennen ryhmän alkamista puhelimitse.

**Ilmoittautumiset Suomen Valkonauhaliitto  
puh. (09) 1351 268 toimistoaikana.**

Ryhmämaksu koko ajalta on 60 euroa.

Ryhmän järjestää Suomen Valkonauhaliitto yhteistyössä Agricola-opintokeskuksen kanssa.

## Kehitysvammaiset tytöt ja naiset TARVITSEVAT ERITYISHUOMIOTA



Tätä kirjoittaessani on vielä viikko jäljellä työelämää. Eläkeläinen olen 1.9. alkaen. Nyt juuri tuntuu, että viimeiset vuodet olen elänyt luopumisen aikaa. Nuorin lapseni muutti viimeisenä viidestä lapsesta kotoa vuosi sitten 27-vuotiaana. Kahdestaan olo on miehen kanssa on nyt totuteltu jonkin verran. Vaikeinta on ollut luopua toiseksi vanhimman lapseni Down-tyttö Paulan lähel-

lälösta ja siksi ajattelin jakaa ajatuksiani, siitä mitä erityispiirteitä on ollut nimenomaan kehitysvammaisen tytön vanhempana elämisessä. Kehitysvammatyössä ei sukupuolella tunnu olevan paljoakaan merkitystä, vaikka pitäisi.

**Kun Paula** syntyi, lääkäri sanoi että kehitysvammaisen tytön kanssa on helpompaa kuin vastaavan vamman omaavan pojan kanssa. Tytöt eivät

### Isosisko ja pikkusisko.

ole yleensä aggressiivisia. Tämä on ollut lähes ainoa viittaus sukupuoleen hoitohenkilökunnan taholta. Toinen lääkäri taas sanoi, että tämä lapsi tulee olemaan teidän perheen jäsenistä se kaikkein onnellisin. Molemmat lausumat pitivät osittain paikkansa, mutta kukaan ei osannut kertoa siitä huolen määrästä mitä kasvavasta työstä seuraa, varsinkin kun taustallani on työskentely naisiin kohdistu-



Vas. Paulan 3-vuotissyntymäpäivät. Oik. Leena-äiti, Paula ja pikkusisko v. 1984.

van väkivallan parissa. Tässä tapauksessa tieto lisäsi tuskaa. Vammaiset ovat tutkimusten mukaan alttiimpia joutumaan väkivallan uhreiksi, sekä perheessä että hoitohenkilökunnan taholta.

**Me vanhemmat** joudumme luottamaan paljon ympärillämme oleviin, lastemme kanssa toimiviin ihmisiin. Kehitysvammaisen osalta luottamisen tarve on erityisen suuri, koska lapsi ei yleensä osaa sanoilla ilmaista, mitä on tapahtunut tai jos hänelle on tehty jotain. Paulan osalta lapsuus oli turvallinen, meillä oli kolmiperhehoitaja kotona ja sisarusparvi oli tiivis kokonaisuus.

**Koulu on** erityislapsen oikeus, kuten muidenkin. Se toi selvimmän muutoksen, koska koulu oli sen verran pitkällä. Muistan kun ensimmäisen kerran jouduin laittamaan Paulan koulubussiin, niin saman aamun lehdessä oli uutinen kuinka kehitysvammaisia kuljettanut taksikuski oli jäänyt kiinni siitä, että oli pitkään käyttänyt seksuaalisesti hyväksi viimeisenä kotiin vietyä nuorta naista. Tämän käytös oli hiljalleen muuttunut, joten huoli läheisissä heräsi ja onneksi kuski sai tuomion te-

kemisistään. Edellä kerrottu on tietysti harvinainen ääritapaus, mutta vammaisten seksuaalisuudesta saati seksuaalisesta väkivallasta ei ainakaan ennen keskusteltu hoitopaikoissa tai koulussa. Lääkäri neuvoi henkilökohtaisen hygienian osalta ja vastasi kysyttäessä. Kuukautiset ovat kehitysvammaisille vaikea asia, varsinkin jos ovat kivuliaat. Laitoksissa halutaankin antaa hormoneja, niin ettei kuukautisia tulisi lainkaan.

**Kehitysvammaisten tyttöjen** seksuaalisuus ja lisääntymisterveys ovat itsellenikin vaikeita aiheita, omaa lasta, joka 33-vuotiaanaakin on lapsen tasolla, ei haluaisi ajatella siltä kantilta, viattomana lapsesta vain. Toisaalta kehitysvammaisille naisille kuuluu oikeus ja mahdollisuus itsenäiseen ja oman näköiseensä elämään sekä rakastetuksi tulemiseen. Tähän he tarvitsevat erilaista yksilöllistä tukea, kehitysvammaisista riippuen. Myös vanhemmat tarvitsevat eri vaiheissa erilaista yhteiskunnan ohjeistusta, tukea ja apua, sillä nuoren tulee voida itsenäistyä. Vanhempien tulee puolestaan voida luottaa hoitohenkilökuntaan ja esim. asuntolan muihin asukkaisiin.

Suomessa on aina yksi näkökulma asioihin, nyt kaikki laitokset pois ja pyritään omiin asuntoihin. Asuntolat ja ryhmäkodit ovat ne, joihin useimmat kuitenkin päätyvät, läheskään kaikki eivät pärjää yksin. Kannatan, että naiset ja miehet ovat eri yksiköissä, näin moni ongelma ehkäistään ennalta.

**Oma tyttäreni** on loppujen lopulta ollut onnekas, hän on perhehoidossa Keuruulla. Asuntolaelämä ei pitkään kotona olleelle (27 v) sopinutkaan. Juuri viikko sitten vierailimme taas Keuruulla: ihana paikka ja hyvä hoito. Mukavaa oli nähdä iloinen ja onnellinen neito, jolla ei enää vuosien ole ollut mitään lääkitystä, johon asuntolassa jouduttiin turvautumaan. Kiitollinen olen perhehoidon vanhemmille: tämä on heidän elämäntapansa ja on hienoa, että heidänlaisiaan pariskuntia löytyy. Löytyisipä vielä lähempänä Helsinkiä, niin voisimme vieraila useammin ja kuulla Paulan heleää naurua.

**LEENA RUUSUVUORI**  
*Kirjoittaja toimi*  
1.10.2003–31.8.2014  
*Naisjärjestöjen Keskusliiton*  
*pääsihteerinä.*

## ”Iso mies ja pienet kyöneleet”

**V**uosia sitten käydessäni tervehtimässä iäkäästä sukulaistani terveyskeskuksen vuodeosastolla puolittu mies käveli käytävällä vastaan sairaalavaatteissa ja vinkkasi sivummalle. ”Olisiko sinulla Sari aikaa rukoilla?”, kysyi hän arasti. Vähän hämmentyneenä totesin, että kai nyt lyhyelle rukoukselle aina aikaa löytyy ja siirryimme pienen oleskelutilan nurkkaan. Mielessäni mietin, että mikä kaverin mieltä painaa, sillä melko väsyneen oloinen oli ulkoinenkin habitus.

Mies puhkesi kyynelten kera kertomaan, että hän oli siellä katkaisuhoidon takia, ja ei enää jaksa viinan kanssa tapella. Saunailtoina oli ollut mukava ottaa muutamaiset oluet, ja joskus ruuan kanssa, siinä sen piti pysyä. Pian alkoi maistua muinakin kuin saunapäivinä ja myös ruokailujen välissä. Vaimo joutui surullisena seuraamaan vierestä miehen luisumista alkoholismiin. Pienellä kylällä jutut leviävät nopeasti, harmitti ja hävetti. Ei haluaisi menettää vaimoa ja kotia. Pelotti, että ratkeaa taas ryypäämään, kun hoidosta kotiutuu.

”Niin, että voisiko se Jeesus minua auttaa, yksin en selviä?”, hän kysyi hiljaisella äänellä. Tuli mieleen Juicen laulun sanat ”iso mies ja pienet kyöneleet”, ja samalla iski totaalisen avuttomuuden tunne, mitä tässä voi tehdä tai sanoa. Selväkin selvempää, että Sari ei voinut mitään. Jostain muistin pohjalta nousi mieleeni Jeesuksen sanat: ”Kuka ikinä tulee minun luokseni, sitä minä en heitä pois” ja sillä sanomalla tätä väsynyttä matkamiestäkin rohkaisin, kun painettiin päät yhdessä rukoukseen. Aamenen jälkeen kaveri jäi sinne mietteissään istumaan, ja itse lähdin vähintään epäuskoisin ajatuksin kotiin. Olihan näitä nähty, hyviä aikomuksia siis.

”Ei oo tarvinnut ottaa sen jälkeen!”, tervehtii mies urheilukisojen katsomoalueella. Ottaa mitä ja missä? Hetken aikaa meni ennen kuin tunnistin miehen ”rukousystäväksi” vuosien takaa. Elämä oli raiteillaan, avioliitto kunnossa ja kirkkokuorossakin laulettiin. Yhdessä todettiin, että Jeesus on ihmeellinen. Toimii vaikka epäuskoinen ja epätoivoinen yhdessä rukoi-

SARI ESSAYAH





# JÄRJESTÖT – yhteiskunnan ilmapuntari

**E**teiseni seinällä on ilmapuntari, jossa on viisi otsikkoa: Stormy, Rain, Change, Fair & Very Dry. Tänään ollaan muutoksen tuulissa.

**Olen työskennellyt** koko urani järjestöissä. Tältä paikalta koen pystyvän tarttumaan ajankohtaisiin sosiaalisiin ongelmiin nopeasti ja etsimään joustavia ratkaisuja ihmisten

tarpeet huomioiden. Muutoksen tuulissakin voi etsiä ratkaisuja tilanteisiin monipuolisesti. Mitä tämä siis kertoo järjestöjen ja yhteiskunnan suhteesta toisiinsa?

**Järjestöt ovat** useimmiten syntyneet olemassa olevan tilanteen, tarpeen tai ideologian ympärille. Ryhmä samanhenkisiä ihmisiä on päättänyt organisoitua ja toimia yhdessä.

Siis, jo lähtökohtaisesti järjestöt ovat tilkitsemässä yhteiskunnan palvelutarjonnassa olevia aukkoja, tuomassa esiin erityisryhmien tarpeita tai edistämässä joitakin aatteita. Järjestöt osoittavat jo peruseräiteittensä kuvauksella sitä erilaisten tarpeiden kirjoa, joka yhteiskunnassamme vallitsee.

**Tällä hetkellä** järjestöjen asema ei ole yksinkertainen eurooppalaisessa yhteiskunnassa. Monet järjestöjen toiminnot ja ihmisille suunnattu tuki ovat alkaneet pienimuotoisesti ja ammatillistuneet ajan kuluessa. Tämänhetkinen kilpailuttamisperiaate palveluiden tarjoamiseksi on laittanut järjestöt koville. Ruohonjuuritaason huippuosaaminen ei enää riitä. Palveluiden tuottamisessa pitää selvittää kilpailussa jopa ylikansallisten yhtiöiden kanssa. Ilmapuntari näyttää myrskysäätä monelle järjestölle. Ei olla varmoja päästäänkö omin avuin turvallisesti perille. Toisaalta tämä on saanut järjestöt yhdistämään voimiaan ja toimimaan lähemmin toistensa kanssa. On huomattu, että yhteisissä projekteissa osaamis- ja hallinnointimahdollisuudet ovat vankemmat. Yhteiskunnasta tämä taas kertoo sen, että kun halutaan säästää, halutaan isoja toimijoita, jotka kuormittavat palvelun tilaajia mahdollisim-

man vähän. Vaarana tässä on se, että pitkäaikainen erityisosaaminen ei siirry olemassa olevista palveluista uusille toimijoille, vaan joudutaan aloittamaan palvelun kehittämisen prosessi virheineen uudestaan alusta. Mahdollisuutena olisi myös kokemuksen hyödyntäminen.

**Ystävänä lähetti** minulle hiljattain Markku Ruotsilan artikkelin Kotimaa-lehdestä. Siinä keskustellaan hyvinvointivaltion tulevaisuudesta ja kuvataan Amerikan mallia, jossa järjestöillä ja uskonnollisilla yhteisöillä on aktiivinen asema heikossa asemassa olevien ihmisten tukemisessa. Uskon, että tässä on Suomessa käyttämätön voimavara edelleenkin tarjolla. Järjestöt palvelun tarjoajina mahdollistavat erityisryhmille heistä aidosti kiin-

nostuneen ilmapiirin ja mahdollisuuden tulla aktiiviseksi kansalaiseksi, koska järjestöt myös nostavat kohderyhmänsä asioita julkiseen keskusteluun. Uskonnollisissa järjestöissä huomioidaan lisäksi henkilön hengellinen ulottuvuus. Kokemukseni mukaan etenkin päihdetyössä tämä on täysin aliarvioitu lähestymisnäkökulma. Kun omat voimat eivät riitä, on turvallista luottaa anteeksiantamukseen ja Jumalan kaikkivoivaan rakkauteen. Järjestöillä on ehdottomasti paikka pitää myös näitä asioita esillä.

**Britanniassa kolmas** sektori on myös hyvin vahvassa asemassa. Siellä järjestössä työskennellessäni sain huomata, että sosiaalikeskuksemme vapaaehtoistyöntekijöiksi oli suorastaan tunkua. Vapaaehtoistyö on korkeasti arvostettua ja siitä saa Britanniassa lisäpisteitä työhaussa ja opiskelupaikan haussa. Vapaaehtoisten koulutus, rekrytointi ja työnohjaus ovat ammatillisesti järjestettyjä. Myös erityisryhmien vapaaehtoistyö on mahdollistettu joustavin työjärjestelyin. Työtehtävät ovat mielekkäitä suunniteltuja ja ne ottavat kunkin vapaaehtoisen oman osaamisen huomioon. Mistähän Suomeen saataisiin tämä sama innostus vapaaehtoistyöhön? Mitä se kertoo yhteiskunnastamme, että



Anne Babb toimii Kansainvälisen Siniristin pääsihteerinä tehtävänänsä kouluttaa ja tukea järjestöjen jäsenyhdistyksiä eri maissa. Kuvassa kirjoittaja on tutustumassa Namibiassa tehtävään työhön.



Anne Babb syksyllä 2013.

monilla järjestöillä on vaikeuksia rekrytoida vapaaehtoisia? Haluammeko Suomessa kaikesta työstämme taloudellista vastinetta ryhtyäksemme toimimaan? Ovatko arvomme muuttuneet niin koviksi, ettemme halua enää antaa aikaamme toisten auttamiseen, vai ovatko organisaatioiden laatukriteerit niin korkealla, ettei maallikoita voida ottaa mukaan? Vai pelätäänkö sosiaalisten etuuksien katoavan, jos osoittaa tekevänsä vapaaehtoistyötä? Tässä kohdassa järjestöilmapuntarini osoittaa, että järjestöt joutuvat taistelemaan paikastaan kansalaistoiminnan mahdollistajina. Jos jokainen yksilö joutuu suojelemaan omaa selviytymistään, moninaisista syistä ajan antaminen muille jää kakkossijalle.

**Kansainvälisen päihdejärjestön** johtajana haluan tuoda esiin vielä vilauksen Afrikan todellisuudesta. Esimerkiksi Namibia on taloudellisesti nopeasti kehittyvä yhteiskunta, jossa monet kansainväliset yhtiöt etsivät uusia markkinoita ja kuluttajia. Silti monen tavallisen ihmisen tulot voivat olla 10 euroa viikossa ja puolet kansasta on työttömänä. Nyt haasteena on, että globaalissa yhteiskunnassamme voidaan aikaansaada epäterveellisiä ihanteita niille, jotka edelleen pinnistelevät päivittäisen leipänsä eteen. Namibiassa olen nähnyt keskellä köyhimpiä lä-

hiöitä valtavan suuria alkoholimainoksia, joissa visuaalinen viesti väittää menestyksen tulevan pullo kourassa. Samaan aikaan perheenäiti keittelee tyttärensä kanssa kotitekoista alkoholia myydäkseen sitä elannokseen omassa kotipubissaan, shabeenissaan. Ilalla talo on täynnä humalaisia ihmisiä, ja tytär joutuu kestävänsä aikuisten törkeää käytöstä eikä pääse myöskään ajoissa nukkumaan. Tämä ei kannusta jaksamaan seuraavana päivänä koulussa. Moni lapsi tippuukin sosiaalisista syistä koulutuksen ulkopuolelle. Voi vain kuvitella, mitä muuta nämä lapset joutuvat kokemaan taistellessaan olemassaolostaan. En ollut koskaan ennen tätä työtäni syvällisesti ymmärtänyt kuinka vahvasti markkinointi voi vaikuttaa nuorten valintoihin, etenkin kehittyvässä maissa. Voi kun mainostaisimmekin koulutusta, terveellisiä elämäntapoja, arjen taitoja ja lähimmäisen rakkautta sen sijaan, että uskottelemme menestyksen syntyvän tavaroista, saatikka sitten alkoholista. Vaikeinta työssäni on kohdata näitä kasvavan talouden maita, joissa päättäjät eivät uskalla luoda kunnon lakeja suojelemaan väestöään esimerkiksi päihteiden väärinkäytöltä; pelätessään, että valtio menettää tuloja tai markkinat tällä saralla. Perinteisesti näissä afrikkalaisissa yhteisöissä ei ole käytet-

ty paljon alkoholia, mutta sen käyttö on jatkuvasti lisääntynyt. Järjestöjen kautta pyrimme vaikuttamaan hyvän alkoholipolitiikan kehittämiseen – ilman järjestöjä Afrikan maissa saattaa kasvaa sukupolvia, jotka menetetään alkoholille.

**Uskon, että** järjestöt tutkivat yhteiskunnallista ilmapiiriä ja osoittavat kykynsä vaikuttaa. Katsoessani eri järjestöjen kampanjoita tiedän myös mitä maailmassa tapahtuu. Ehkä meiltä kaikilta löytyisi edes vähän aikaa tai muuta panostusta tähän kansalaistoimintaan, jolla voidaan muuttaa maailmaa.



**ANNE BABB**  
Kansainvälinen Siniristi,  
pääsihteeri  
General Secretary,  
International Blue Cross  
[www.ifbc.info](http://www.ifbc.info)  
Facebook:  
The International Blue Cross

## Ehkäisevän päihdetyön viikko 2014

### Kenet sinä tekisit onnelliseksi?

Ehkäisevän päihdetyön viikolla on keskusteltu muutama vuoden ajan arjen onnellisuudesta ja hyvästä elämästä. Tänä vuonna rohkaisemme jokaista miettimään, miten oma päihteiden käyttö vaikuttaa meille läheisiin ihmisiin kysymällä kenet sinä tekisit onnelliseksi juomalla vähemmän? Päihteiden käytön merkitystä hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin voi lähestyä myös kysymällä kenet sinä tekisit onnelliseksi olemalla oma itsesi? Kampanjan tueksi on tuotettu neljän julisteen sarja. Julisteet kuvaavat eri-ikäisiä, hyväntuulisesti hymyileviä miehiä ja naisia, joissa katsoja voi nähdä joko itsensä tai läheisensä. Kampanjan kysymykset eivät osoittele, kiellä tai syytä. Tavoitteemme on, että viikon viesti saisi meistä jokaisen pohtimaan: kenet juuri minä teen onnelliseksi?

### Monimuotoisuus on EPT-viikon rikkaus

Ehkäisevän päihdetyön viikon tapahtumat ovat värikkäitä ja monimuotoisia. Kunnat, järjestöt, koulut ja monet muut tahot järjestävät toi-

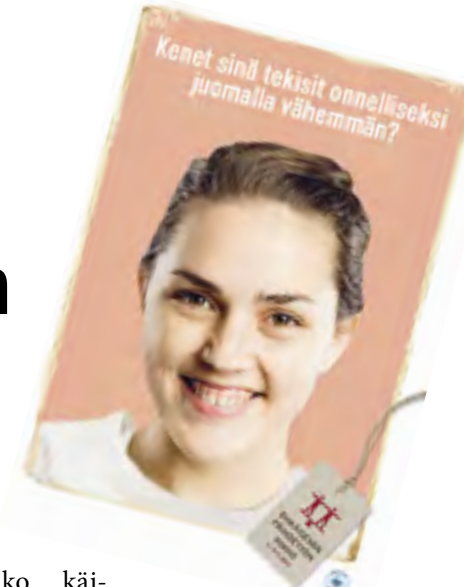
mintaa omista lähtökohdistaan käsin. Teema on yhteinen, mutta soveltaminen sallittua. Kokeillaankoteilla tänä vuonna jotain uutta toimintatapaa, vai vaalitteko jatkuvuutta perinteisin suunnitelmin?

Viikko tarjoaa loistavan tilaisuuden virittää yhteistoimintaa, verkostoitua ja vahvistaa sekä alueellista että paikallista yhteistyötä. Olisiko suunnitteluporukassa tilaa uudelle organisaatiolle? Teemaviikon verkkosivuilta löytyy yleisiä tapahtumavinkkejä ja virikkeitä toiminnan suunnitteluun.

### Hyödynnä maksuton materiaali

Ehkäisevän päihdetyön viikolle on tarjolla julistesarja, tapahtumien markkinointijuliste, kaksi sähköistä verkkobanneria ja teemaviikon oma logo. Tänä vuonna tarjolla on myös lasten ja nuorten kanssa toimiville suunnattu teemallinen sisältöpaketti. Kouluastekohtaiset paketit sisältävät muun muassa tarinan, keskustelukysymyksiä ja nettipeilin. Materiaali on ladattavissa EPT-viikon verkkosivuilta (myös ruotsiksi).

Painettujen julisteiden jakelu tapahtuu pääasiassa Eh-



käisevän päihdetyö EHYT ry:n ja Suomen Punaisen Ristin alue toimijoiden verkostojen avulla. Myös teemaviikon yhteistyökumppanit levittävät julisteita tahoillaan.

### Muista myös Ehkäisevä päihdetyö kannattaa -tunnustus

EHYT ry jakaa EPT-viikolla vuosittain Ehkäisevä päihdetyö kannattaa -tunnustuksen. Tunnustus annetaan henkilölle tai taholle, joka on edistänyt omalla paikkakunnallaan ehkäisevän päihdetyön tunnettuutta ja tuonut esille työn tärkeyttä. Teemaviikon yksi tavoite on nostaa esille ehkäisevää työtä ja tekijöitä sen takana, joten se on oivallinen aika tällaisen tunnustuksen luovuttamiselle. Ehdotuksia tunnustuksen saajaksi voi jättää viikon verkkosivuilta löytyvällä sähköisellä lomakkeella.

*Ehkäisevän päihdetyön viikko verkossa*  
[www.ehyt.fi/ept-viikko](http://www.ehyt.fi/ept-viikko)  
*Facebookissa*  
[www.facebook.com/ept-viikko](http://www.facebook.com/ept-viikko)

# Miesten hyvinvointi

**M**iesten ja naisten toisiaan kunnioittava kumppanuuskulttuuri muodostaa hyvinvointimme ytimen. Elämää vaalittaessa kestävin ja rikkain kasvu-alueista mahdollistuu, kun perheen aikuiset voivat riittävän hyvin. Sekä miehet, että naiset tarvitsevat yhteistä, mutta myös omalle sukupuolelle räätälöityä tukea. Miessakit ry on vuonna 1995 perustettu valtakunnallinen yhdistys, joka on keskittynyt miesten kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnista huolehtimiseen. Miehen itsensä huomioimisen ja miesten vertaistoiminnan kautta rakentuu mieserityistä osaamista omaava ammatillinen miestyö. Ja, miesten hyvinvoinnin näin vahvistuessa huolehditaan samalla perheiden ja koko yhteiskunnan hyvinvoinnista.

**Tarkasteltaessa miehenä** olemista nyky-yhteiskunnassa, on tärkeää tiedostaa, millaisessa muutosvaiheessa olemme viimeiset vuosikymmenet eläneet. Sekä miesten että naisten mahdollisuudet toteuttaa itseään ovat merkittävästi laajentuneet. Molemmat sukupuolet ovat edustettuina käytännössä kaikilla perhe-, työ- ja vapaa-ajan elämän osa-alueilla. Itsensä

## on tärkeitä meille kaikille

arvostaminen ja omasta hyvinvoinnista puhuminen ovat muodostuneet olennaisimmiksi välineiksi useilla arjen osa-alueilla; roolit ja tehtävät ovat enää harvoin ennalta määriteltyjä. Sekä miesten että naisten läsnäolo ja yhteisvastuu kaikilla elämän eri osa-alueilla on sitä normaalia, mitä nuorempaa sukupolvea ihminen edustaa.

**Suomalainen mies** voi nykypäivänä monilla mittareilla mitattuna paremmin kuin koskaan. Luodut rakenteet ja saatavilla oleva tieto mahdollistavat erinomaisen perustan tasapainoiselle ja yhä pidemmälle elämälle. Sota-ajan haavat ovat hiljalleen paranemassa, tai ainakin tiedämme paljon siitä, miten ne ovat vaikuttaneet ja miten niitä voidaan lääkittää. Jos sata vuotta sitten elänyt mies olisi saanut kurkistaa nykymiehen oloihin, olisi hän pöyristynyt siitä, kuinka hyvissä oloissa elämme.

**Kaiken hyvän** kehityksen lomassa olemme kuitenkin onnistuneet luomaan itsellemme aivan uusia haasteita, ongelmia ja kriisejä, joiden kohtaamisessa meillä on vielä paljon opittavaa. Kriiseistä vakavin on ihmisen hyvinvoinnin kannalta oleellimmän, perheyhteyden haurastuminen. Erojen määrä on valtava ja niiden aiheuttamat sosiaaliset ongelmat merkittävässä kasvussa. Tämä johtuu ennen kaikkea siitä, että miehet ja naiset ovat omia oikeuksiaan puolustaessaan loitonneet siitä ymmärryksestä, mitä kumppanuuden tuoma yhteishyvä merkitsee. Kuva oikeudesta yksilönvapauteen on monesti väristynyt. Perheyhteyksien haurastuminen johtaa aiempaa suurempaan kyvyttömyy-

teen arvostaa itseä ja kohdata sosiaalisia haasteita. Ja tutkimusten mukaan poikalapsille perhe-elämän kriiseistä selviytyminen on tyttöjä hankalampaa. Tämä näkyy kasvavassa määrin haasteina koulussa ja syrjäytymisessä jo nuorella iällä.

**Yleisimpiä hyvinvointiongelmia** miesten keskuudessa ovat erokriisit, työttömyys, yksinäisyys, lähisuhdeväkivalta ja fyysisen terveyteen liittyvät haasteet. Kaikista edellisistä mies selviää keskimääräistä paremmin, mikäli hänen itsearvostuksensa on riittävällä tasolla. Tämä arvostus rakentuu selvästi parhaiten silloin, kun lapsuuden perhe-elämä on ollut riittävän tasapainoista, ja kun hänellä on lapsuudesta asti ollut normaali yhteys isäänsä ja äitiinsä. Jos poikalapsi ei pääse riittävästi peilaamaan itseään aikuiseen mieheen, on hänellä monesti myöhemmälläkin iällä kaipuu johonkin tiedostamattomaan, ja myös hankaluuksia arvostaa miehisyttä. Miesyhteyden puute saattaa jopa muuttua vihaksi itseä ja muita miehiä kohtaan. Kun miehet hakevat tukea elämäänsä esimerkiksi miesten vertaisryhmistä, ovat selvästi yleisimmät puheenaiheet suhde omaan isään (tai siihen, ettei tähän ole suhdetta), oma isyys ja parisuhde. Elämän ydinkysymyksiä siis.

**Riittävän terveen** itsetunnon puute näkyy miehissä erityisesti väkivaltaana itseä kohtaan. Tällaista väkivaltaa on mm. liian runsas alkoholin käyttö, ylensyönti, fyysisestä kunnosta piittaamattomuus ja vetäytyminen yksinäisyyteen. Lapsuuden kokemusten heikentämän itsetunnon vahvistaminen vaatii aikaa. Toisten miesten

hyväksyntä on suurimmalle osalle miehistä siihen paras keino. Jo pelkästään ryhmään mukaan pääseminen on merkittävää. Se, että kuulee hiljalleen toisten miesten puheista, ettei ole epävarmuksiin sen erikoisempi kuin kukaan muukaan, vahvistaa itseä yhä juurtuvammin. Ja kun rohkaistuu itsekin puhumaan, ollaan jo pitkällä itsetunnon vahvistamisessa. Miehet ryhmäytyvät jo pienestä pitäen, ja asiaan kuuluu, että välillä ”joukossa tyhmyys tiivistyy”, mutta useimmiten se on väliaikaista matkalla kohti aikuisuutta. Ryhmän ja vertaisuuden puute sen sijaan vahvistaa syrjäytymistä.

**Miessakit ry:n** käynnistäessä toimintaansa vuonna 1995 oli hyvin outoa ajatus, että miehet hakisivat, tai tarjoaisivat toisilleen sosiaalista tukea. Tällaisen verkoston rakentamista kuitenkin tarvittiin, koska sosiaali-, terveys- ja opetusalojen naisistuminen vahvisti kykyä huolehtia naisista, mutta mieserityinen ymmärrys jäi ohuemmaksi. Naisten ja miesten kokemistavat sisältävät lukuisten yhtäläisyyksien lisäksi sukupuolelle ominaisia piirteitä, jotka ovat hyvin tärkeitä osana huomioida tukea tarjottaessa. Miesten tehtävä oli ja on koettaa yhdessä miesten kesken sanoittaa sitä, miltä tuntuu ja mitä tarvitaan. Nykyään tällä tiellä ollaan jo merkittävästi edistytty ja esimerkiksi vain miehille suunnatut Miessakit ry:n eroryhmät ympäri maata tulevat jatkuvasti täyteen osallistujista.

**Mieheys on** kärsinyt, ja osin kärsii vieläkin eräänlaisesta kollektiivisesta harhaluulosta sen suhteen, että miehet sukupuolena olisivat syynä yhteiskunnan sosiaalisiin kriiseihin. Tämä harha heikentää osan miehistä itsetuntoa ja uskallusta pitää itsestä huolta. Tämäkin ilmiö näkyy syrjäy-

tymisenä ja myös hieman huolestuttavasti kasvaneena naisvastaisuutena. Siksi onkin tärkeää, että miehet yhdessä tiedostavat – myös ääriäkemyksiä kuunnellen –, etteivät naiset ole sukupuolena millään tavalla syyllisiä miesten kohteluun. Eivät miehetkään sukupuolena ole syyllisiä naisten kollektiiviseen huonoon kohteluun. Kun tästä syyttelystä ja siihen liittyvistä vanhoista haavoista hiljalleen parannutaan, olemme entistä vahvemmin tiellä kohti nyky-yhteiskunnan tarvitsemää sukupuolten välistä kumppanuutta.

**Suomalainen mies** voi siis pääosin oikein hyvin. Tarvitaan kuitenkin yhä vahvempaa miesten keskinäisen tuen verkostoa, jotta sekä miehet itse, että alan ammatilliset kykenevät yhä paremmin tukemaan miehiä näiden kohdatessa kriisejä. Samalla on muistettava, että todellisuudessa suomalaiset naiset arvostavat suomalaisia miehiä ja miehet samoin naisia. Tämä tietous on yhteishyvämmekulmakivi. Kun tämä arvostus aika ajoin muistetaan sanoa ääneen, voi miesten ja naisten välinen kumppanuus yhä paremmin – ja se vahvistaa perheyhteisöjämme pysyvyyttä. Siis hyvinvointimme ydintä.



**TOMI TIMPERI**  
toiminnanjohtaja  
Miessakit ry

LIINA HÄMÄLÄINEN



## VOIMAVAROJA NUORTEN VANHEMMILLE – LÖYDÄ VAHVUUTESI ÄITINÄ, ISÄNÄ ja ISOVANHEMPANA!

**-seminaari Mikkelissä la 15.11.2014**

**Aika:** Lauantaina 15.11.2014 kello 10.00–15.00  
**Paikka:** Seurakuntakeskus, Kokouskellari  
Savilahdenkatu 20, 50100 MIKKELI  
**Järjestäjä:** Mikkelin Valkonauha ry yhteistyössä  
Agricola-opintokeskuksen kanssa  
**Kouluttaja:** Vaativan erityistason, VET, perheterapeutti,  
sosiaaliohjaaja Misan Zilliacus  
**Ilmoittautumiset** 12.11. mennessä Mikkelin Valkonauha puh. 040 8288 213  
tai 050 532 3093  
**ja tiedustelut:** (liisa.ahonen(at)pp7.inet.fi, nykanen.paivi(at)kolumbus.fi)

**VAPAA PÄÄSY**, vapaaehtoinen kahviraha.

**Seminaari on tarkoitettu kaikille aikuisille, jotka haluavat saada keinoja ja välineitä voidakseen olla nuoren tukena. Vertaistuen avulla voi myös löytää vanhemmuuteen uusia voimavaroja ja selviytymiskeinoja. Työskentelytapoina ovat alustus ja pienryhmätyöskentely.**

**Seminaarissa käsitellään muun muassa:** • Vanhempiin voi aina luottaa • Rajat ja rakkaus  
• Nuoret ja päihteet • Vanhempien omat voimavarat • Vertaistukea

Mikkelin Valkonauha ry on vuonna 1907 perustettu kristillis-yhteiskunnallinen naisjärjestö. Yhdistys on Suomen Valkonauhaliiton jäsenyhdistys. Alkuvuosien keskeiset työmuodot olivat siveellisyytyö ja raittiustyö. Naisille perustettiin turvakoteja ja yömajoja eri puolille maata. Nuorisotyötä varten luotiin nuorisokerhotoimintaa sekä perustettiin tyttö- ja poikakoteja. Suomen Valkonauhaliiton vaikutuksesta saatiin Suomeen ensimmäiset naispoliisit. Tämän hetken työmuotoja ovat mm. perhetyö, yksilötapamiset, opiskelijakoti, vertaistukiryhmät ja seminaaritoiminta. Tutustu toimintaamme osoitteissa [www.mikkelinvalkonauha.fi](http://www.mikkelinvalkonauha.fi) ja [www.suomenvalkonauhaliitto.fi](http://www.suomenvalkonauhaliitto.fi).

## LAPSEN MIELI TARVITSEE AIKUISEN LÄSNÄOLOA

**S**uomen Valkonauhaliitto on laajentanut yhteistyötä Mikkelin ja Kangasniemen seurakuntien kanssa.

Tulemme järjestämään Kangasniemellä syys-lokakuussa ”**Lapsen mieli**”-tapahtuman, johon kutsutaan alle kouluikäisten lasten perheitä. Seurakunta tarjoaa lapsityön papin ja kahden lastenohjaajan työresurssin, tilat, tarjoilun sekä toteuttaa tiedotuksen. Lastenohjaajat huolehtivat lapsista vanhempien ohjelman aikana ja tuottavat kaikille yhteisen tempuradan.

Marraskuussa olemme mukana Mikkelin tuomiokirkkoseurakunnan ja Mikkelin kaupungin perhetyön järjestämällä perheleirillä, jossa toteutetaan samoja ohjelmakokonaisuuksia kuin Kangasniemelläkin. Ohjelmakokonaisuuksista vastaavat perheneuvoja *Eija Himanen* ja vauvaperheohjaaja *Susanna Sillanpää*.

# Hän saa levätä

Suomen Valkonauhaliiton kunniajäsenen, lääninlääkäri **Lauha Airas** ehti vietää 100-vuotisjuhlansa haluamallaan tavalla. Juhlapäivänä järjestettiin kirkkokonsertti Oulun tuomiokirkossa ja sen kolehtituotto ohjattiin Lauhan toiveen mukaisesti lähetystyön hyväksi. Konsertin jälkeen nautittiin juhlahakahvit tuomiokirkon kryptassa. Lauha Airas ehti elämänsä aikana olla mukana monenlaisessa toiminnassa sekä oman ammattinsa että oman kiinnostuksensa mukaan.

Lauha Airas omaa sukuaan **Parvela** oli syntyperäinen oululainen ja hänen vanhempansa olivat biologeja tehden uransa opettajina. Isä, **Armas Parvela**, toimi myös Oulun lyseon rehtorina ja äiti **Aura Parvela** lyseon biologian lehtorina. Lauha päätti jo oppikoulun alaluokilla ammattialansa, hän tahtoi opiskella lääkäriksi. Lauha pääsi ylioppilaaksi 1932 ja valmistui lääketieteen lisensiaatiksi 1946 ja sai erikoislääkäriin oikeudet 1967. Sota-aikana Lauha toimi lottana koulutustehtävissä ja työvelvoitettuna kunnanlääkärinä Tervolassa ja Porin sotilassairaalassa. Sodan jälkeen vuosina 1946-50 hän toimi aluelääkärinä muun muassa Sallassa ja Rovaniemellä. Ouluun



*Lauha Ilta Airas*  
7.7.1914–21.8.2014

Lauha palasi vuonna 1951 apulaislääninlääkäriksi ja vuodesta 1969 vuoteen 1977 hän toimi lääninlääkärinä.

Lauha toimi vanhempiensa antaman esimerkin tavoin monissa järjestöissä muun muassa Nuorten Ystävissä ja Luonnonsuojeluyhdistyksessä. Rakkaus luontoon oli Parvelan perheessä tärkeä arvo ja sitä perinnettä myös Lauha jatkoi omassa elämässään. Äitinsä antaman esimerkin innostamana Lauha lähti mukaan myös valkonauhatyöhön ja toimikin sittemmin Oulun Valkonauhassa

ja Suomen Valkonauhaliitossa monissa luottamustehtävissä. Lauha toimi myös seurakunnan luottamustehtävissä Oulun tuomiokirkkoseurakunnassa sekä Oulun hiippakunnassa osallistumalla diakonia-alan toimikuntien työskentelyyn.

Lauhan ainoa veli kuoli sodassa ja Kaatuneiden Omaisten yhdistyksen ja liiton toiminta oli Lauhalle läheistä. Lauha kutsuttiin Oulun paikallisyhdistyksen kunniapuheenjohtajaksi ja vuonna 1987 Tasavallan presidentti myönsi hänelle Suomen Leijonan komentajamerkin. Tämä kunniamerkki myönnettiin tuolloin ensimmäistä kertaa naiselle.

Lauha avioitui vuonna 1975 Oulun tuomiorovastin **Olavi Airaksen** kanssa. Lauha oli ihan viimeisiin päiviin asti kiinnostunut monista asioista ja jaksoi viettää merkkipäivänsä suuren sukulais- ja ystä-

väpiirin ympäröimänä. Jäämme kiitollisena muistamaan Lauhan pitkää elämäntyötä ja kunnioitamme hänen antamaansa esimerkkiään lähimmäisen kohtaamisessa ja palvelemisessa.

Teksti IRJA ESKELINEN  
Kuva ESA HARJU

*”Laske vain jalkasi tälle tielle, syksyn rannan, keltaisen.  
Polulta jalkasi polkaisulla linnut nousevat lehahtaen.  
Eivät ne tiedä, miten siipeili loistaa  
ken siivet lukea taitaa, ken itse ne kirjoja taitaa, tietää sen.*

*Niissä on matkan suunta ja voima,  
etäisen meren suolainen tuoksu, kallionkolon turvaisuus.  
Eivät ne tiedä, vain lähtevät matkaan  
kun kylmin ja pimein päivä nousee  
ja tiellä tiettemällä  
on tie ja täyttymys, tiellä tällä  
tulet perille  
olet perillä  
joka lyönnillä  
jonka lentää rohkenet, harmaa siipi.*

*Anna-Maija Raittilan runo Matka*  
teoksessa *Lähteet*, 1961



*Marja-Liisa Tiihonen*  
16.7.1938–24.2.2014

**H**elmikuun lopulla sain puhe-  
linsitoita, joka yllätti. Val-  
konauhasisar **Marja-Liisa Tiihonen** oli kuollut kotonaan 24.2.2014. Soittaja oli hänen veljensä. Vielä muutama viikko sitten Marja-Liisa oli mukana Kotipesä-iltapäivässämme. Hän vaikutti pirteältä ja otti tapansa mukaan osaa keskusteluun esittämällä välillä kärkeviäkin mielipiteitä.

Marja-Liisan toiminta Tampereen Valkonauhassa on oikeastaan pala yhdistyksemme historiaa. Hän oli aluksi mukana silloisen puheenjohtajamme lastentarhan-



opettaja **Alli Palmrothin** pyhäkoulussa Pyynikin pappilassa 1950-luvulla. Marja-Liisa kävi tuolloin tyttökoulua ja asui alivuokralaisena Alli Palmrothin luona. Myös pitkäaikainen puheenjohtajamme **Ulla Salonen** asui siellä, hän kävi talouskoulua. Myöhemmin Alli Palmroth vuokrasi yhden huoneen Tampereen Valkonauhalle ja siellä pidettiin yhdistyksen kokoukset. Tyttökerho oli yksi toimintamuoto ja sielläkin Marja-Liisa kävi, mu-



Marja-Liisa valmistui lastenhoitajaksi 1960.

kana oli myös hänen luokkatoverinsa **Leena Järvelä**, joka on pitkäaikainen jäsenemme. Valkonauha piti leirejä tytöille 1950-luvun puolivälistä alkaen ja ne olivat pääasiassa Eräjärvellä seurakunnan tiloissa. Hiihtoloman aikana järjestettiin tyttöpäiviä Kangasalan seurakuntatalolla. Ulla Salunen veti leirejä ja Alli Palmroth piti raamattutunnit. Kaikissa näissä tapahtumissa Marja-Liisa oli mukana.

Marja-Liisa oli koulutukseltaan lastenhoitaja ja työskenteli Tampereen Yliopistollisen Keskussairaalan lastenosastolla. Hän osallistui Valkonauhan jäsentilaisuuksiin aktiivisesti, vaikka vuorotyö hankaloittikin sitä. Hän teki myös paljon yötyötä.

Marja-Liisa oli isän tyttö. Isä oli opettaja ja opetti tytön soittamaan pianoa. Isä kuoli varhain ja Marja-Liisa jäi asumaan äitinsä ja kahden veljensä kanssa. Ystävien kertoman mukaan hän olisi halunnut itselleenkin perheen ja lapsia. Äiti alkoi sairastella ja koska Marja-Liisa oli lapsista vanhin ja vielä tyttö, äidin hoito jäi enimmäkseen hänelle.

Marja-Liisa kutoi mielellään ja usein näimmekin hänen päällään värikkäitä neuleita. Myös veljen lapset saivat iloita hänen kutomistaan sukista ja vaatteista. Hän harrasti myös

valokuvausta, muttei mielellään itse suostunut valokuvattavaksi, kertoi veli.

Eläkkeellä ollessaan Marja-Liisa oli mukana Suomen Lastenhoitajayhdistyksen toiminnassa. Siellä oli myös jäsenemme **Kirsti Lehto**, jolle Marja-Liisan, hyvän ystävän, äkillinen poismeno oli järkytys.

Viime aikoina Marja-Liisa osallistui hyvin aktiivisesti yhdistyksemme toimintaan. Mikään aihe ei ollut hänelle vierasta. Hän seurasi aikaansa ja otti kantaa olipa kyseessä lähisuuhdeväkivalta tai nuorten syrjäytyneisyys. Usein hän ilahdutti meitä säestämällä pianolla juhlissamme lauluja, joskus hän esitti uudemmaa hengellistä musiikkia, joita hän oli poiminnut laulukirjoista. Myös runot olivat hänelle rakkaita ja niitä hän lausui mielellään. Esiintymisiin Marja-Liisalla oli yllätyksellinen ote, hän ei mielellään luvannut etukäteen mitään, mutta tilaisuuden tullen saimme kuulla hänen soittoaan ja runonlausuntaa. Hänen läsnäolonsa oli virkistävää ja aina lähtiessään hän muisti kiittää tarjoilusta ja kipeidenkin asioiden esille ottamisesta Kotipesä-tapaamisissamme. Marja-Liisan sydämellä olivat myös jo ikääntyneet jäsenemme, aina hän kyseli kuulumisia ja pyysi kertomaan terveisiä. Muistamme pitkän linjan valkonauhasisartamme lämmöllä, hän jätti suuren aukon joukkoomme.

PAULA KUPIAS

Tampereen Valkonauha ry  
puheenjohtaja

## LAPSETKIN kaipaavat apua vanhempien erotessa

**M**olemmat vanhemmat ovat lapselleen todennäköisesti yhtä tärkeitä, riippumatta vanhempien keskinäisistä väleistä. Jos vanhemmat ovat eronneet, on parasta apua kaikille perheen-

jäsenille toimiva yhteistyövanhemmuus. Lapset saattavat tarvita kuitenkin muutakin apua vanhempien erotessa.

Noin 35 000 lasta kohtaa vuosittain vanhempiensa avotai avioeron. Osa eroista su-

juu niin siististi kuin ero nyt voi sujua, mutta joskus lapset joutuvat vanhempiensa eron pelinappuloiksi. Oman parisuhteen päättyminen ja sen käsittely lienee yksi rankimmista elämässä eteen tulevis-

ta asioista. Lapsen pakottaminen kiistakapulaksi ei kuitenkaan auta ketään. Se ennemmin vaikeuttaa tilannetta ja kostautuu myöhemmin. Vanhempien erotessa parisuhteen päättyminen pitäisi käsitellä vanhemmuuden jatkumisesta erillään. Vanhemmat ovat aina lastensa vanhempia, olivatpa he yhdessä tai eivät.

Vaikka ero sujuisikin vanhempien mielestä hyvin, voi lapsi ajatella siitä ihan muuta. Eri-ikäiset lapset kokevat eron eri tavoin. Jos lapset ovat olemassa vanhempien erotessa, he ovat paikalla kokemassa eron ja kodin kireän ilmapiirin. Pienet lapset eivät välttämättä pysty kuvaamaan tunteitaan, mutta se ei tarkoita, etteikö heillä tunteita olisi. Lisäksi ainakin alle kouluikäiset lapset ovat oman maailmansa keskipisteitä ja he kokevat kaikki asiat itsestään johtuviksi. Näin ollen lapset syyttävät helposti itseään vanhempiensa erosta. Tätä vanhemmat eivät välttämättä osaa huomioida. Lapset saattavat siis tarvita apua perheen tilanteen aiheuttamien tunteiden käsittelymiseen.

*Tilli Toukka* on vertaisryhmämalli, joka on tarkoitettu 4–6-vuotiaille lapsille, joiden

vanhemmat ovat eronneet tai eroamassa. Kaikki lapset, joita asia koskettaa, ovat tervetulleita ryhmään. Ryhmissä käsitellään perheen tilanteen lapsessa herättämiä tunteita. Tunteita työstetään taiteillen ja leikkien, lapselle ominaisin tavoin. Malli on kehitetty Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hyvinkään yhdistyksen NERO-hankkeessa (NERO=lapseN Ero).

Lasten vertaisryhmässä vertaisuutta rakennetaan eri tavoin kuin aikuisten ryhmissä. *Tilli Toukka* -ryhmässä vertaisuutta rakennetaan sadun avulla. Se kertoo Tilli Toukasta, jonka vanhemmat eroavat. Se osallistuu toukka-ryhmään, jossa on muitakin toukkalapsia, joiden perheissä on omanlaisiaan Vaikeita Aikuisten Asioita. Ryhmissä ei koskaan puhuta eroista, vaan Vaikeista Aikuisten Asioista, sillä lasten perheiden tilanteet voivat vaihdella. Samalla korostuu se, että syy ei ole lapsen. Sadussa käsitelläänkin paljon syällisyyskysymystä ja sitä, että on olemassa muitakin lapsia, joiden vanhemmat eivät ole enää yhdessä. Satu myös kuljettaa ryhmää kerta kerralta eteenpäin.

Hanke ja malli perustuvat viidelle peruspilarille: arjelle ja rutiineille, tunteille, kosketukselle, positiiviselle palautteelle sekä toivolle. Ne näkyvät jokaisella ryhmäkerralla. Niiden avulla tuetaan myös vanhempia, jotka ovat luonnollinen ja tärkeä osa mallia. Vanhemmat muun muassa tekevät yhdessä omalle lapselleen ryhmässä ”asuvan” huolinuken, öökkömönkiäisen. Öökkömönkiäistä tehdessä vanhemmat auttavat lastaan konkreettisella tavalla, se auttaa vanhempia tekemään yhteistyötä.

*Tilli Toukka* -ryhmien tavoitteena on vahvistaa lasten perusturvallisuuden tunnetta sekä tukea lasten ja sitä kautta koko perheen hyvinvointia. Kokemukset ovat hyviä. *Tilli Toukka* -ryhmän tueksi on kehitetty ohjaajakoulutus. Se on tilattavissa hankkeen keskeksen ajan. Koulutuksen tilaaja maksaa vain matka- ja muut mahdolliset juoksevat kulut, kouluttajat tulevat kouluttamaan ilman eri kustannusta.

Lisätietoja hankekoordinaattorilta Paula Väliaholta joko sähköpostitse [paula.valiaho@mll.fi](mailto:paula.valiaho@mll.fi) tai puhelimitse 044-722 3448. Lisätietoja myös hankkeen kotisivuilta <http://hyvinkaa.mll.fi/nero>.





Itella Green

# sanoja

*Ihmisyydelle on tunnusomaista rajallisuus ja kuluminen. Juuri rajallisina ihmisissä on vahvuutta; raihnaisuudessa on kauneutta ja mahdollisuus luomisvoimaan. Vain epätäydellisinä ihmiset huomaavat keskinäisen riippuvuutensa ja elämän suuruuden.*

*Luomiskertomus kuvaa elämää lahjana. Jumala puhaltaa maan tomuun elämän henkäyksen ja niin tomusta tulee elävä olento. Ihmisen alkuperä ei kuitenkaan katoa. Luomakunnan osana ihminen on osa aineellista ja ajallista maailmaa, jonka elämälle on tyypillistä arvaamattomuus ja katoavaisuus.*

*Kristillisen uskon mukaan ihminen on luotu maan tomusta Jumalan kuvaksi. Jumalan kuvana oleminen tarkoittaa sitä, että jokaisella ihmisellä on ihmisarvo, joka ei perustu hänen ominaisuuksiinsa eikä saavutuksiinsa vaan siihen, että hänet on luotu ihmiseksi.*

*Elämä on myös lainaa, ja lainahan on aina maksettava. Kuolemassa laina palautuu Jumalalle ja Hän luo uutta. Mutta niin kauan kuin on elämää, on elettävä. Elämän rikkautta on sen kauneuden näkeminen.*

RAILI GOTHÓNI

teoksessaan Vanhimmaksi sukupolveksi, Kirjapaja 2007

# Eläviä

*Ole rohkea ja luja, älä pelkää äläkä lannistu. Herra, sinun Jumalasi, on sinun kanssasi kaikilla teilläsi.*

JOOS.1:9

