

# Valkonauha



1/2015

**”Onko tuuli  
minunkin  
siipieni alla?”**

**Yksinkin  
voi olla  
onnellinen**

**Hetki  
lapsen  
elämässä**

**Hoitoon  
pääseminen on  
IHMISOIKEUS**





## Valkonauha 1/2015

**Julkaisija:** Suomen Valkonauhaliitto

**Toimituksen osoite:**

Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki  
 puh. 091351 268  
 www.suomenvalkonauhaliitto.fi  
 etunimi.sukunimi@suomenvalkonauhaliitto.fi

**Päätoimittaja:** Salme Elo

**Toimitussihteeri:** Irja Eskelinen

**Toimituskunta:** Tuulikki Perho, Pia Soidinmäki,  
 Marja Kariluoto, Tarja Heino, Satu Kiviharju

**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 kuva:** Markku Kedrin

## SISÄLTÖ

<b>Pääkirjoitus</b>	3
<b>Jäsenistön kuulumisia</b>	4
<b>Unohdus, löytö ja armahdus</b>	10
<b>Runo / Milja Salmela</b>	11
<b>Turvakoti köyhille naisille</b>	12
<b>Hoitoon pääseminen on ihmisoikeus</b>	16
<b>Kirjaviisaat</b>	17
<b>Tunnistammeko yhteisön voimavarat?</b>	20
<b>Eturistiside</b>	22
<b>Yksinkin voi olla onnellinen</b>	24
<b>Hetki lapsen elämässä</b>	26
<b>Sielu ja psyyke</b>	28
<b>Lasarus, tule ulos!</b>	30
<b>Horisontissa selkenevää</b>	33
<b>Runoja / Merja Seppä-Heikka s. 19, 23, 27, 32, 34</b>	

### 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**

Vankilälähetä Salme Elo

**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

## Uuden alkaessa

Elämäni tuli uusia haasteita vuoden alussa, kun minut pyydettiin Suomen Valkonauhaliiton puheenjohtajaksi. Eipä sellainen tehtävä ollut koskaan käynyt edes mielessäni, puhumattakaan että olisin pyrkinyt tälle paikalle. Ehdotus tuli kyllä täysin ”puun takaa”, yllättäen. Valkonauhan työstä olen kuullut monien vuosien ajan, mutta varsinaisesti jäsenenä en ole ollut kovinkaan kauan. Mutta tässä sitä nyt ollaan!

Suomen Valkonauhaliiton perustamisesta tulee tänä vuonna kulu-neeksi 110 vuotta. Se on pitkä taival. Lukemattomat naiset ovat osallistu-neet toimintaan auttamalla monenlaisissa ongelmissa taistelevia lähim-mäisiään.

Kun on näky ja innostus, löytyy tehokas toimintatapa. Puhutteleva on liikkeen alkuajoilta Pohjois-Amerikasta eräs pieni yksityistapahtuma, naisten tekemät ristiretket. Nämä rohkeat naiset saattoivat marssia ka-pakkaan tai saluunaan, jossa miehet olivat kuluttamassa perheen elan-toon tarkoitettuja rahoja alkoholiin ja vaativat omistajia lopettamaan lii-ke-toiminnan. Jos heidän pyyntöönsä ei suostuttu, he alkoivat laulaa ja rukoilla.

Toinen mieleeni jäänyt esimerkki on Suomesta vuosikymmenien takaa – naisten rautatielähetys. Isommilla rautatieasemilla oli valkonauhaisa-ria maaseudulta tulevia nuoria tyttöjä vastassa. Jos nuoret halusivat, heitä autettiin asunnon, työn tai opiskelupaikan haussa. Näin moni nuori sääs-tyi joutumasta huonoille teille.

Lähestymme pääsiäisen aikaa. Maailmanhistorian merkittävin tapah-tuma oli ja on edelleen Jeesuksen ihmiseksi tuleminen. Hän tietää koke-muksesta ihmisenä olemisen. ”Hän on ollut kaikessa kiusattu samalla lailla kuin mekin, kuitenkin ilman syntiä” (Hepr. 4:15).

Jeesuksen elämän tarkoitus oli kuolla meidän puolestamme. Hän so-vitti syntimme Pyhän Jumalan edessä. Hänen ylösnousemuksensa vahvisti, että synnin, kuo-leman ja pimeyden valta on voitettu. Meillä on mahdollisuus uskomalla Jeesukseen saada syn-nit anteeksi. Pääsiäisen ilosanoma, vapautus synnin orjuudesta, on totta vuoden jokaisena päivänä.



SALME ELO  
puheenjohtaja



## LEMPEITÄ SANOJA JA KANNUSTUSTA

### *Anna-Mari kiittää*

**K**atsoin kerran ohjelman televisiosta, jossa oli kaksi ryhmää ja ohjaaja. Ohjaajalle oli kerrottu, että toista ryhmää hänen pitää kannustaa, sanoa hyviä sanoja, kiittää, huomata aina kunkin työpanos ja uudet ideat. Toiselle ryhmälle hänen piti sanoa masentavia sanoja, käyttää piikikkäitä ilmaisuja, halveksia ryhmän ja keskustelun merkitystä ja luoda epäilevä henki, että ei tästä nyt taida mitään tulla. Ryhmän jäsenet eivät tienneet, että kyseessä oli tällainen koe. Sitten ryhmän vetäjä saikin puhelinoiton ja hänen piti lähteä nopeasti. Toiselle ryhmälle hän pahoitteli kovasti puhelinoittoa, koska yhdessäolo ja kehittäminen oli ollut niin hienoa ja mielekästä. Toisen ryhmän kohdalla hän vastasi puhelimeen, että voi tulla, koska tällä ryhmätyöskentelyllä nyt ei ole mitään mieltä ja arvoa muutenkaan. Ryhmiä tarkkailtiin salaa, kuinka he käyttäytyivät ohjaajan lähdettyä. Hyvien sanojen ryhmä toivotteli iloisesti ohjaajalle hyvää matkaa ja jatkoi innolla ideoiden kehittelyä naurun ja huumorin säestämänä. Toinen ryhmä istui täysin lamaantuneina – kasvoilta saattoi lukea ahdistusta, surua ja kiukkua.

Työpaikkani taukokuoneen seinällä on pieni lappu, jossa kuvataan, että työyhteisö on kuin nyttikestit: Jokainen tuo hie-man evästä yhteiseksi hyväksi. Ruuan pitää olla tuoretta, jotta muut eivät sairastu. Jos et koskaan halua tuoda mitään, varas-tat muiden ruokaa.

Meillä kristityillä on vielä sekin supermahdollisuus että jos astiamme on tyhjä, rukouksessa Jumala voi täyttää sitä sopivas-ti niin että meillä jokaisella olisi pieni annettava toiselle. Joskus pienestä annista voi tulla isokin siunaus ryhmälle kuten Raama-tun pienen pojan kaloista ja leivistä.

Olen saanut kokea puheenjohtaja-aikani ja hallitusaikani Valkonauhaliitossa sellaisena kuin kokivat jäsenet hyvien sa-nojen TV-ryhmässä. Lähdin iloisena jatkamaan matkaa ja toi-von, että kaikki te muutkin jatkatte iloisina yhteisen työomme matkaa.

Toivotan siunausta kaikille Suomen työpaikoille, kristillisille seurakunnille, erilaisille yhdistyksille ja meille valkonauhala-i-sille! Olkoon sanamme rakentavia ja innostavia!

**ANNA-MARI LAINE**  
*Valkonauhaliiton  
puheenjohtaja 2013–2014*

## Uusia jäseniä

Satu Kiviharju

*Uusi varajäsen Suomen Valko-nauhaliiton hallituksessa*

**”**Olen kasvanut kristilli-sessä kodissa. Pienes-tä pitäen olen osallis-tunut useasti jumalanpalve-luksiin ja käynyt pyhäkoulu-a. Oma äitinikin on toiminut seurakunnassa pyhäkou-lun opettajana sekä lähetysmäntien keittiöryhmässä vapaaeh-toisena useita vuosia. Harras-tettuani ja opiskeltuani mu-siikkia kasvuvuosinani säes-telin äitini pyhäkoulussa lau-luja ja virsiä, mikä sai aikaan sen, että minusta itsestänikin ‘tehtiin’ nopeasti pyhäkou-lun opettaja useaksi vuodeksi ko-tiseurakuntaani Hämeenlin-naan.

Hoitotyö ja opettaminen muodostuivat suurperheen ohella elämäntehtäväkseni, ensin sairaanhoitajana, myö-hemmin erikoissairaanhoita-jana ja lopulta sairaanhoidon opettajana opiskeltuani Tam-pereen yliopistossa vielä sai-raanhoidon opettajan tutkin-non.

Valmistuin opettajaksi sa-mana keväänä, jolloin van-hin neljästä pojastamme kir-joitti ylioppilaaksi. Nyt ovat jo kaikki nuoret omissa tehtävis-sään muualla, kaksi Helsingin seudulla ja kaksi Tampereella. Perheemme on kasvanut kah-



# hallitukseen

## Pia Soidinmäki

*Uusi varajäsen Suomen Valkonauhaliiton hallituksessa*



**P**ia Soidinmäki on 62-vuotias YAMK sosionomi, ja hänellä on myös diakoniatyön pätevyys. Pia toimii Tampereen Valkonauhahan varapuheenjohtajana ja hänellä on järjestökokemusta myös Tampereen Zontan II kerhosta.

della miniällä ja kahdella lapsenlapsella.

Asumme mieheni kanssa kahden ja olemme molemmat jo eläkkeellä osallistuen monenlaiseen vapaaehtoismintaan.

Kiitän sydämestäni rukouksin rakasta Taivaallista Isäämme, että olen saanut pitää rakkaan suuren perheen lähelläni ja osallistua heidän kaikkien elämäänsä ja tarvittaessa auttaa ja tukea. Tätä ruokoin ja toivon myös tulevaisuudessa.

Musiikki on myös edelleen tärkeä osa elämääni. Laulan kahdessa kuorossa sekä silloin tällöin yksityisesti erilaisissa juhlatilaisuuksissa.

Hämeenlinnan Valkonauhahan toimintaan ja seminaareihin tutustuin niin ikään minulta näihin tilaisuuksiin pyydettyjen lauluesitysten kautta ja muutama vuosi sitten liityin Valkonauharyhmän jäseneksi. Valkonauhatyössä iloitsen sen lämpimästä ja valoisasta hengestä, kaiken meitä ympäröivän kauneuden ja taiteen hoidettavan merkityksen korostamisesta sekä lähimmäisen auttamisesta.

Lasten apu on myös lähellä sydäntäni. Olen usean vuoden ajan kuulunut Hämeenlinnan Unicef-ryhmään osallistuen monenlaisiin Unicefin

kampanjoihin, lipaskeräykseen, virkistys- ja kulttuuritoimintaan hädän keskellä elävien lasten auttamiseksi.

Fyysisen kuntoni ylläpitäminen on korostunut vuosi vuodelta. Harrastan liikuntaa hiihtäen ja pyöräillen vaihtelevasti voinnin ja jaksamisen mukaan sekä lisäksi mummoalettia kansalaisopistossa kaksi tuntia viikossa.

Juuri tällä hetkellä iloitsen lähestyvän kevään pikkuhiljaa lisääntyvästä valosta ja valkoisista hangista.



Valkonauhaliiton työssä ilahduttaa sen monipuolinen valistus- ja auttamistyö ulottuen aina koululaisista vankeihin ja vanhuksiin saakka.

Iloitsen, että saan olla kansanne tätä työtä tekemässä.

SATU KIVIHARJU





## Eeva Riittinen

*Uusi varajäsen Suomen Valkonauhaliiton hallituksessa*

Olen syntynyt 21.9.1953 Mikkelin maalaiskunnassa, joka kuuluu nykyään Mikkelin kaupunkiin. Olen käynyt kansakoulun, jonka jälkeen aloitin opiskelut kotiteollisuuskoulussa. Opiskeluni kestivät yhteensä kolme vuotta, joista ensimmäisen vuoden opiskelin pääaineena ompeluoppia ja kaksi vuotta tein asiakkaille ompelutilaustöitä. Työskentelin myös pari vuotta solmiatehtaassa. Avioliiton myötä alkoi uudenlainen työ lypsykarjatilalla. Kyseistä työtä tuli tehtyä 34 vuotta, kunnes sairastuin ammattitautina astmaan.

Puolisoni **Teuvon** kanssa olemme olleet naimisissa kohta 39 vuotta. Meillä on kaksi poikaa ja yksi tytär. Ensimmäinen lapsenlapsi syntyi v. 2008 ja seitsemäs v. 2013. Viiden vuoden sisällä seitsemän lastenlasta selittyy sillä, että toisen pojan perheeseen syntyi kolmoset. Suhteeni lapsenlapsiini on hyvin läheinen. Hoidan heitä lähes viikoittain.

Olen ollut erilaisissa seurakunnan luottamustoimissa yhteensä noin 20 vuotta. Tällä hetkellä toimin aktiivisesti lähetystoimikunnassa mm. vetämällä oman kotikylämme lähetyspiiriä. Lisäksi olen ollut vahvasti mukana kylämme Martoisissa, joissa toimin kahdeksan vuotta puheenjohtajana.

Mikkelin valkonauhayhdistykseen olen kuulunut useita vuosia. Silloinen Hirvensalmen diakonissa **Maaret Marttinen** tutustutti minut valkonauhatoimintaan. Olen ty-



IRJA ESKELINEN



Hallitus järjestäytyneenä Liisankadun rappusiin: Vas. Paula Kupias, Salme Elo, Liisa Ahonen, Tuulikki Perho, Kaarina Piiparinen, Satu Kiviharju, Heidi Metsälä, Tarja Heino, Pia Soidinmäki, Eeva Riittinen, Marja Kariluoto, Maritta Pietilä-Holopainen, Elli Martikainen.

Kuvassa nuorin lapsenlapsi Aatu 1 v 5 kk.

käynyt yhdistyksen hengestä ja sen arvokkaasta työstä ihmisten hyväksi. Mielestäni tärkeää olisi saada lisää uusia ja aktiivisesti toimivia jäseniä. Erityisen lähellä sydäntäni valkonauhatyössä ovat lapsiperheet ja nuoret, joiden tukeminen on tärkeää.

EEVA RIITTINEN



## Jäsenistöä koolla juhlan merkeissä 13.12.2014

**L**iiton joulujuhlissa oli noin 60 osanottajaa eri puolilta maata. Tilaisuudessa luovutettiin myös Ritarikuntien suurmestarin Tasavallan presidentti **Sauli Niinistön** itsenäisyyspäivänä 6.12. myöntämät kunniamerkit saajilleen. Suomen Valkonauhaliiton anomien merkkien hakuprosessi etenee sosiaali- ja terveysministeriön kautta ritarikuntiin ja sieltä edelleen suurmestarin päätettäväksi. Aina kun merkin anominen etenee merkin myöntämiseen asti, on se tunnustus paitsi ensisijaisesti saajalleen mutta myös järjestöllemme.



**Liiton puheenjohtajana** toimineelle **Anna-Mari Laineelle** luovutettiin Suomen Valkoisen Ruusun ansioristi. Perusteluissa mainittiin: Anna-Mari on toiminut kauan erilaisissa vapaaehtoistehtävissä. Ennen valkonauhatyöhön tuloaan

ja kaiken aikaa sen rinnalla hän on antanut aikaansa ja resurssiaan Operaatio Mobilisaation työhön mm. Itävallassa ja Itä-Euroopassa 1990-luvulta alkaen. Operaatio Mobilisaatio tekee kehitysyhteistyötä lukuisissa maissa eri mantereilla. Järjestö on syntynyt kristillisenä nuoriso- ja opiskelijaliikkeenä, jossa nuorten kouluttamisen lähetys- ja kehitysyhteistyöhön on keskeisessä asemassa. Anna-Mari on miehensä **Raimon** tukena ollut toteuttamassa mm. bussihankkeita, joiden tuloksena Raimon taitavissa käsissä on rakennettu bussi järjestön Itä-Euroopassa toteutuvan evankelioimistyön käyttöön. Parhaillaan Raimolla ja Anna-Marilla työn alla on jo toinen bussi, joka saadaan lähikuukausina luovutuskuntoon. Valkonauhatyössä Anna-Mari on mukana Hämeenlinnan Valkonauha ry:n toi-



PIRJO SIIPILÄ

Vas. Hallituksen ikänestori Irja Angervo, Irja Eskelinen, Anna-Mari Laine, Tuulikki Perho, Maija Sloan.



minnassa, ollen yhdistyksen sihteeri. Hänen työnäkynään on erityisesti naisvankien parissa tehtävä työ. Hämeenlinnan vankilassa on naisia kärsimässä vapausrangaistusta monista eri maista, joten Anna-Marin kielitaito on vankilavierailuilla hyvään tarpeeseen. Suomen Valkonauhaliitossa Anna-Mari on nyt toiminut 10 vuotta luottamustehtävissä, viimeksi liiton puheenjohtajana.

PIRJO SIPILÄ



**Liisankodin johtaja ja Suur-Helsingin Valkonauha ry:n toiminnanjohtaja Maria Mellberg.**

na kirjallisuusihmisenä yli 20 vuotta myös liiton jäsenlehden, Valkonauhan, toimituskunnassa kirjoittaen myös itse artikkeleita lehteen. Tuulikin kiinnostus ja aikanaan suoritettut yliopisto-opinnot liittyen historiaan ja tiedotusoppiin on

näin saatu myös Valkonauhassa hyvään käyttöön.

**Liiton varapuheenjohtaja Tuulikki Perholle** luovutettiin Suomen Valkoisen Ruusun I luokan Mitali kultaristein. Perusteluissa mainittiin: Tuulikki on toiminut vuodesta 2008 Suomen Valkonauhaliiton varapuheenjohtajana. Valkonauhatyöhön Tuulikki tuli 1988 toimien mm. Suur-Helsingin Valkonauha ry:n Auttavassa Puhelimessa vapaaehtoispäivystäjänä. Auttava Puhelin oli tarkoitettu erityisesti päihdeongelmaisten läheisten tukemiseksi. Tuulikki on toiminut aktiivise-

**Liisankodin lähihoitaja Maija Sloanille** luovutettiin Suomen Valkoisen Ruusun I luokan Mitali. Perusteluina mainittiin: Maija Sloan jäi maaliskuussa 2014 eläkkeelle Liisankodin lähihoitajan tehtävistä. Länsi-Pakilassa sijaitsevaa Liisankotia ylläpitää Suur-Helsingin Valkonauha ry, yksi liiton paikallisyhdistyksistä. Maija tutustui kotiin jo opiskellessaan lähihoitajaksi, sillä hän suoritti tutkintoon kuuluvan työharjoittelun Liisankodissa. Palvelusaikanaan Maija saattoi jakaa paljon

kodin asukkaille ja työtovereilleen hankkimastaan elämäkokemuksesta. Maija on tehnyt työtä, opiskellut ja toiminut pitkät ajat Etelä-Afrikassa ja Englannissa ja näiltä vuosilta on ”takkiin jäänyt” kyky suhtautua joustavasti ja toisia tukien myös elämässä eteen tuleviin muutoksiin. Näissä tilanteissa Maija on voinut ominaisuuksiensa vuoksi toimia työtovereiden mentorina ja kodin asukkaiden tukijana.

Kunniamerkkien saajien puolesta kiitospuheen piti Maija Sloan.



PIRJO SIPILÄ

**Eturivissä Liisa Ahonen, Eeva Saarinen, Marke Kaskimies, Eila Hörkkö, Ritva Keränen.**



## Kohtaamisia Mikkeliissä

**M**ikkelin Valkonauhan Kohtaamiskahvila eri-ikäisille on toiminut syksystä 2013 keskiviikkoisin alkaen klo 12.00 kestäen parin tunnin ajan. Toiminta pyörii osoitteessa Porrassalmenkatu 59, yhdistyksen toimitilassa Kotikulmassa. Ensimmäisenä vuonna meillä oli vierailijoita eri aloilta keskittyen erityisesti ikä-ihmisten arkielämän pulmiin, joihin haettiin ratkaisuja mm. esittelemällä erilaisia kunnan tarjoamia palveluja. Sen puitteissa saimmekin vieraaksemme fysioterapeutin, joka esitteli apuvälineitä, turvapalvelujen edustajan puhumaan turvallisesta arjesta, omaishoitajien edustajan kertomaan omaishoitajan jaksamisen haasteista sekä seurakunnan edustajan kertomaan ystäväpalvelutoiminnasta.

Syyskauden 2014 toiminta on ollut vapaaehtoisten vetämää. Aloitamme aina syyskauden elo-syyskuun vaihteessa ja kevätkausi päättyy toukokuun loppuun. Kesällä toiminnassa on tauko.

Kävijöinä on ollut pääasiassa lähellä asuvia ikä-ihmisiä, mutta välillä on ollut kauempaakin satunnaisia kävijöitä. Lähellä kerrostalossa asuvat, säännöllisiin kävijöihin lukeutuvat **Anja** ja **Ulla**, kertovat viikontapaamisen olevan odotettu ja tärkeä tapahtuma, joka katkaisee arkirutiinit ja antaa voimavaroja.

Vetäjän roolissa oleva menee ajoissa paikalle ja valmistele tarjoilua sekä ohjelmaa, josta on sovittu jo edellisellä kerralla. Kun osallistujat saapuvat, vaihdetaan sen hetken tunnelmia ja kuulumisia. Kuulumiskierroksen jälkeen aloitamme ohjelman, joka sisältää milloin tietokilpailua tai arvoituksia, jumppaa, kiinnostavaan kirjaan tutustumista, runojen lukua, yhteislauluakin joskus. Ohjelmaosuus kestää noin tunnin ja sen jälkeen siirrymme kahvittelemaan jutustelun lomassa. Pyrimme lopettamaan klo 14. Osallistujat jättävät vapaaehtoisen kahvirahan, jolla ostamme tarjoilutarvikkeet.

Valkonauhasisarista vetäjinä ovat olleet **Seija Karjalainen**, **Seija Hepo-oja**, **Helena Muje** ja **Liisa Ahonen**. **Pirkko Kuikka**, eläkkeellä oleva lähihoitaja on ollut innokas jumpan pitäjä. Pirkko on myös kertonut ikääntymiseen liittyvistä sairauksista sekä kotikonsteista niiden hoitoon. Ja yksi hyvä kotikonstihan on lähteä toisten, vertaisten joukkoon, jakaa elämäkokemuksiaan ja kuulla toistenkin tekevän samoin. Tähän ihmisen perustarpeeseen Kohtaamiskahvila on yksi tarjolla oleva vastaus. Kehitämme toimintaa edelleen ja kevätkaudelle 2015 meillä on jo uusia suunnitelmia, mutta ne ovatkin sitten toisen jutun aihe.

*Terveisin Liisa  
Liisa Ahonen toimii  
Mikkelin Valkonauha ry:n puheenjohtajana.*





# Unohdus, löytö ja armahdus

**K**irjoitan tätä tekstiä kynttilänpäivän jälkeisenä maanantaina. Hätkähdin aamukahdeksalta siihen, miten valoisaa jo on! Aurinko kurkisteli joen yllä pilven takaa. Vaikka pakkasmittari näytti lähes viittätoista, ilmassa oli silti kevään lupaus.

Kevään valo paljastaa paljon. Sen me kaikki tiedämme! Miten yhtäkkiä voikin olla niin paljon enemmän pölyä pinnoilla ja kämmenenkuvia ikkunoissa, kuin mitä niissä syksyllä oli?

Kevät voi olla tarmokasta uuden aloittamisen aikaa, pölyt pois ja tulppaanit pöydälle! Mutta kevät voi olla monille myös sitä aikaa, kun valo paistaa omaan elämään ja sisimpään liiankin kirkkaasti. Mieli ei tahdo pysyä räjähtävän valon perässä!

Silloin voi tuntua, että aivan lamaan tuntuu kaiken keskellä. Valo voi tuntua vaativalta. Tuntuu, että sielu ei ole vielä valmis heräämään talviuniltaan eikä karistamaan pinnallaan olevaa suojakerrosta pois, olkoon vaikka pölyä! On hyvä, jos voi antaa itselleen luvan herätä kevääseenkin rauhassa.

Joskus valo paljastaa jotain sellaista, mitä emme osanneet arvatakaan. Kun valon tulo kulma muuttuu, näemme kaiken kirjaimellisesti uudessa valossa. Joskus tämä tarkoittaa aivan konkreettista heräämistä: tuttu maisema näyttää jälleen uudelta, pimeän verhon väistytessä saattaa tehdä löytöjä! Minä heräsin huomaamaan, että syksyllä yläkerran parvekkeelle jättämäni matto on siellä yhä. Nauratti. Unohdus olikin löytö!

Vuodenkierrossamme täällä pohjoisessa saamme elää valon ja varjon vuorottelua. Näillä leveyksillä Luoja piirtää suurta kaarta: ensin pitkää pimeää,

sitten pitkää valoa. Vastakkaisella pallonpuoliskolla sykli on nopeampi ja tuo kaikki tapahtuu kuin pikakelattuna yhden päivän aikana: päivän nousu, kirkas loiste, nopea auringonlasku ja sitten syvä, hyvä pimeä.

Se, minkä jätämme pimeään, voi todellakin tulla löytönä vastaan aamun tullen, kuten matto minulle. Mutta jotain saamme myös jättää sinne, pimeään, taaksemme, armolliseen hämäärään.

Kaikkea ei tarvitse esille repimällä repiä. Valo joka tapauksessa näyttää itsellemme senkin, minkä haluamme jättää taaksemme tai piiloon. Valo saa meidät tietoisiksi varjoistamme ja unohduksistammekin.

Valo paljastaa. Näyttääkö se jotain, jonka onkin jo aika antaa mennä? Vai jotain, minkä kanssa meidän pitäisi vielä tehdä töitä? Vai ko kenties jotain, mistä meidän pitäisi pyytää anteeksi? Vai ehkä jotain, mikä meidän pitäisi antaa anteeksi.

Valo tulee ja sen myötä mahdollisuus aloittaa alusta ja katsoa uusin silmin edessä olevaa. Valo myös antaa lopulta luvan unohdukselle laskeutua. Ja valo myös armahtaa. Miellessäni kimmeltää juuri taaksejäätäneen valoisin pyhäpäivän, kynttilänpäivän teksti: ”Jumala on valo, hänessä ei ole pimeyden häivää. Jos sanomme elävämme hänen yhteydessään mutta vaellamme pimeässä, me valehtelemme emmekä seuraa totuutta. Mutta jos me vaellamme valossa, niin kuin hän itse on valossa,

meillä on yhteys toisiimme ja Jeesuksen, hänen Poikansa, veri puhdistaa meidät kaikesta synnistä.” (1. Joh. 1)

Valoistuvan kevään iloa, lohtua ja siunausta Sinulle ja läheisillesi!



**SATU SAARINEN**  
Oulujoen kirkkoherra

*Kun pääset Herraasi lähemmäksi,  
niin tunnet olosi keveämmäksi.  
Ei paina sua enää maailman meno,  
on sulla Herrassa lepo.  
Sen levon Herrasi kyllä antaa  
ja sylissään näin sua itse Hän kantaa.*

*Älä lapseni säiky elämän merta,  
Hän antaahan voimansa jokainen kerta,  
kun sitä sä pyydät vain nöyrin mielin.  
Soi laulus silloin tuhansin kielin.*

*On Herras sun kanssasi jokaisen päivän,  
siis jättäös Hälle sun huolenhäivän  
ja nosta katseesi taivahalle.  
Oot päässyt taas Hänen armonsa alle  
ja oletkin vieras sä maailmalle.  
Sä ethän jäänytkään taakkasi alle.*

*On Herrasi uskollinen silloinkin vielä,  
kun täällä vaellat väärällä tiellä.  
Hän kyllä rakastaa tuhlaajalastaan  
ja rientää kyllä sua riemulla vastaan,  
kun käännyt pahoilta teiltäsi pois.  
Miks jäisit sitten sä laumastaan pois?  
Se Herralle suuren tuskan tois.*



MILJA SALMELA

*Milja Salmela on Hämeenlinnan Valkonauhan jäsen.*

# Sara Wacklinin syntymästä on 225 vuotta

## Turvakoti köyhille naisille

**K**irjailija ja naisten koulutuksen uranuurtaja **Sara Elisabeth Wacklinin** (1790 Oulu–1846 Tukholma) monipuolisesta elämäntyöstä on jäänyt vähemmälle huomiolle hänen suunnitelmansa naisten turvakodista.

Wacklin halusi rakentaa Helsingin Kaivopuistoon 1840-luvun alussa turvakodin köyhille naisille. Asiasta on olemassa muutama dokumentti ja Wacklinin elämänvaiheiden kirjoittajat mainitsevat turvakotiasian, tosin hieman eri termein. Turvakoti jäi toteutumatta ja se lienee ollut osasy sara Wacklinin muuttoon Tukholmaan. Ainakin Wacklin itse purkaa kirjeessään tuttavalleen pettymystään: ”... ja siksipä ei ansaitse Suomessa puolustaa syrjäistä; hänelle nauretaan vain, vaikkapa hänen kunniansa ja maineensa on kysymyksessä, mutta lurjus, kappakaurho saa kuulijoita, kunhan hän kyllin osaa mustata viattomia lähimmäisiään...”

**Helsingissä yksityinen** Kylpylä- ja kaivuhuoneyhtiö rakennutti 1830-luvulla Kaivopuiston rannalle Ullanlinnan kylpylän sekä puiston keskelle ravintola Kaivuhuoneen. Molempien rakennusten suunnittelija oli **Carl Ludvig Engel**. Juhlallisia avajaisia vietettiin 1838. Kylpylästä ja ravintolasta tanssiaisineen ja monipuolisine ohjelmineen tuli Helsingin seuraelämän



**Kotona Tukholmassa. Edla Jansson-Blommér (1817–1908) maalasi Sara Wacklinista muotokuvan tämän viimeisinä elinvuokoina Tukholmassa tammikuussa 1846. Ilmeisesti naisten turvakodin kariutumisen sai Wacklinin jättämään Helsingin.**

kansainvälinen keskus. Varakkaita vieraita tuli ulkomailta, etenkin Tallinnasta ja Pietarista. Kaivopuiston itäosaan valmistui 1830-luvun lopusta lähtien hienoja huviloita, joiden omistajat vuokrasivat tiloja kylpylävieraille. Varhaisimmista huviloista on tunnetuimpia Kylpylä- ja kaivuhuoneyhtiön taloudenhoitaja, lääkäri **Frans Johan Rabben** 1843 valmistunut Kalliolinna.

Sara Wacklin oli asunut Helsingissä jo 1820-luvulla ja vuodesta 1836 lähtien ns. ylemmän tyttökoulun johtajana ja ylläpitäjänä. Rabbe kuului hänen tuttavapiiriinsä, samoin monet ajan kulttuurivaikuttajat, kuten **J.L. Runeberg**, **Fredrika Runeberg**, **J.V. Snellman** ja **Zachris Topelius**.

**Ympäristönsä terävänä** havainnoijana Wacklin näki Helsingin varhaisen teollistumisen sekä kylpylä- ja ravintolatoiminnan lieveilmiöitä, huonoja työolosuhteita, runsasta alkoholinkäyttöä, rikkauten ja köyhyyden erot, naisten alistamista ja hyväksikäyttöä. Omakätisellä kirjeellään 31.1.1842 Helsingin kaupungin virka- ja luottamushenkilöille Wacklin ilmoitti varaavansa lunastusmaksua ja rakentamisvelvollisuutta vastaan tontin n:o 11, joka sijaitsi ns. Ramstedtin pellon vieressä lähellä tietä Kaivopuistoon. Kirje ja sen käsittelytiedot myönteisine päätöksineen ovat Helsingin kaupungin lainavarain hoitokomission asiakirjoissa helmi- ja maaliskuussa 1842. Tontti ei kuulunut Kylpylä- ja Kaivohuoneyhtiön hallintomaan Kaivopuistoon, mutta se oli ikään kuin Kaivopuiston portilla. Läheltä johti suora puistokäytävä kohti Kaivohuonetta ja Ullanlinnan kylpylää. Miksi rakennus jäi rakentamatta? Varoja Wacklinilla lienee ollut, tuottoja tyttökouluista. Muuttaessaan Tukholmaan vuonna 1843 hän osti kivitalon Vanhastakaupungista, Köpmangatan 12:sta.

**Sara Wacklinin** sukulainen **Yrjö Sakari Yrjö-Koskinen** arveli Wacklin-elämäkerrassaan (1877–78) Tukholmaan muuton syyksi, että Wacklinilla oli siellä paljon ystäviä, mutta hän lisäsi: ”Neiti Wacklinin alkuperäinen tarkoitus oli viettää loppuelämänsä Helsingissä, jossa hän tahtoi rakennuttaa itsellensä huvilan Runnipuistoon. Tarkoituksena oli sitten testamentata tämä kartano asunnoksi turvattomille ja varattomille herrasnaisille. Mitkä vastukset tätä ehdotusta kohdanneet, emme tarkemmin tiedä; mutta varmaa on, että Saara Wacklin mielipahoillaan päätti siirtyä Ruotsiin.”

**Artturi H. Snellman** oli 1898 samaa mieltä täydennyksellä, ettei Wacklinin tarkoittama Kaivopuiston tontti ollut myytävänä. **Petrus Nordmannin** mukaan (1913) Wacklin lopetti koulunpidon 1843, koska syksyllä 1844 Hel-

singissä aloitti valtion perustama tyttökoulu, Svenska fruntimmersskolan. Wacklin katsoi elämäntyönsä tyttöjen opettajana päättyneen. Ja yksityisen koulun kilpailu valtion koulun kanssa olisi vaikeaa.

Myös Nordmann viittaa Wacklinin aikeisiin ostaa tontti Kaivopuistosta ja rakentaa sille turvakoti köyhille naisille. Mutta paikka, jonka Sara olisi halunnut, ei ollut myynnissä. Tätä kimpaantuneena Sara muutti Tukholmaan.

**Helena Westermarck** kirjoitti (1919) samoin sanoin. Sara Wacklin oli aikonut rakennuttaa huvilan Helsingin Kaivopuistoon perustaakseen sinne köyhien naisten turvakodin. Westermarck jatkoi:

”Tästä ihmisrakkaasta suunnitelmasta voi jälkimaailma vain todeta vanhan opettajan siinäkin olleen aikaansa edellä. Nyt tuollainen naisen puuhailu ei kummastuttaisi eikä herättäisi vastustusta, vaan kahdeksankymmentä vuotta sitten semmoista arvatenkin pidettiin kummallisena haaveiluna. Se tonttialue, johon Saara oli suunnitellut rakennuksensa, ei ollut saatavissa. Hänen tulisesta ja helposti kiihtyvistä luonteenlaadustaan johtuen tämä vastoinkäyminen yhä lisäsi kuviteltua vääryyden tuntoa ja katkeroitumista muka kovan kohtalonsa johdosta sekä sai hänet tekemään lopullisen päätöksen jättää kotimaa.”

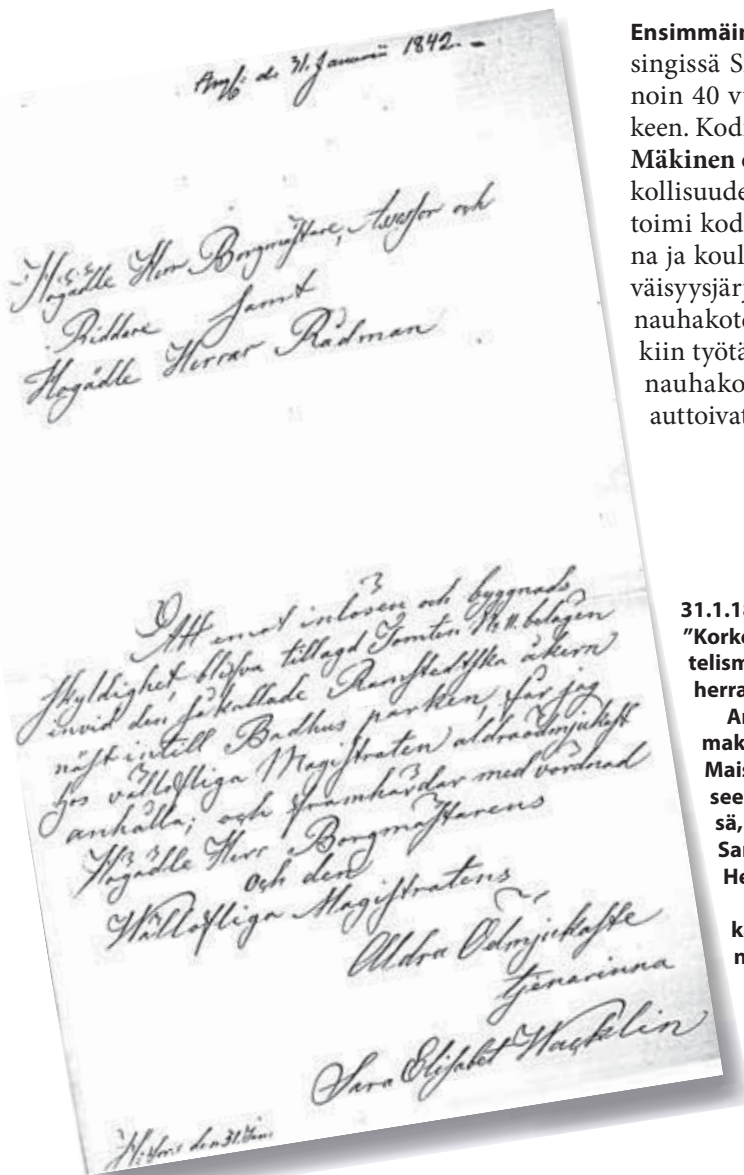
**Aimo Halilan** mukaan (1966) Wacklin olisi halunnut rakentaa Kaivopuistoon huvilan, josta hänen kuolemansa jälkeen olisi tullut ”varattomien sivistyneiden naisten turvakoti”. Halila mainitsee myös, että Sara Wacklinia saattoi pelottaa kilpailu tulevan valtion tyttökoulun kanssa. **Maija Rajainen** mainitsi kirjassaan *Naisliike ja sukupuolimoraali* (1973): ”Jo 1800-luvun alkupuolella oli pedagogina ja kirjailijana tunnettu Sara Wacklin suunnitellut jonkinlaisen parannuslaitoksen perustamista siveettömyyden poluille eksyneitä nuoria naisia varten. Tätä hanketta oli kuitenkin paheksut-

tu niin ankarasti, että hänen oma maineensa-kin oli joutunut vaaraan. Katkeroituneena hänen oli ollut pakko luopua suunnitelmistaan.”

**Kaj Snellmanin** mukaan (1974) Tukholmaan muuton syynä oli valtion perustama tyttökoulu ja turvakotisuunnitelma. Wacklin aikoi rakentaa Kaivopuistoon talon, johon perustaisi turvakodin köyhille naisille. ”Tätä filantroopista ajatusta hän ei voinut toteuttaa muun muassa siitä syystä, että Wacklinin tavoittelema tontti ei ollut myytävänä, mikä suututti hänet.”

Mutta Helsingin lainanvarainhoitotoimikunnan päätöksen mukaisesti Sara Wacklin olisi saanut tontin. Ilmeisesti joitain dokumentteja asiasta vielä puuttuu. Ehkä tontti kuitenkin haluttiin pitää Etelä-Helsingin kasvavan kaupan, teollisuuden ja liikenteen alueena. Vieressä oli toiminut laivatelakka jo 1700-luvun puolivälistä saakka. Kauppias **Wathen** osti tontin liikettään varten 1847 – vuosi Wacklinin kuoleman jälkeen. Wathenilta tontti siirtyi 1893 Helsingin sataman omistukseen ja sen läpi rakennettiin rata ja rautatietunneli Eteläsatamaan 1894.

**Ensimmäinen naisten** turvakoti avattiin Helsingissä Siltasaarenrannassa vuonna 1879 eli noin 40 vuotta Wacklinin suunnitelmien jälkeen. Kodin perustaja opettaja **Emma Åhman-Mäkinen** oli englantilaisvaikutteisen vapaakirkollisuuden pioneereita Suomessa. Turvakoti toimi kodittomien naisten kotina, työpaikkana ja kouluna. 1800-luvun lopulla hyväntekeväisyysjärjestö Valkonauhaliitto perusti valkonauhakoteja ja teki rautatielähetystä. Kaupunkiin työtä etsimään tulleet työt saivat Valkonauhakodeissa yösijan ja valkonauhaiset auttoivat työpaikan etsinnässä.



31.1.1842

”Korkeasti kunnioitettu herra pormestari, aatelmies ja ritari sekä korkeasti kunnioitetut herrat raatimiehet

Anon mitä nöyrimmin saada lunastamismaksua ja rakennusvelvollisuutta vastaan Maistraatilta tontin numero 11, joka sijaitsee niin kutsutun Ramstedtin pellon vieressä, lähellä tietä Kylpyläpuistoon (...)

Sara Elisabet Wacklin

Helsinki 31. tammikuuta 1842.”

Sara Wacklinanoi tällaisella kirjeellä kaupungilta tonttia suunnittelemaalleen naisten turvakodille.

# Sara Elisabeth Wacklin

1800-luvun lopulta lähtien naisjärjestöt alkoivat vaatia ja perustaa naisten ja lasten turvakoteja.

Turvakoti 1880-luvun ja 1900-luvun alussa on ollut koti, työpaikka, vanhainkotikin eli käsitteenä laaja. Nykyään turvakoti tarkoittaa tilapäisempää turvapaikkaa väkivaltaa kokeneelle naisille ja heidän lapsilleen.

**Teoksessaan Satanen** muistelmia Pohjanmaalta Sara Wacklin ei kirjoita suoraan teollistuvan kaupungin naisen ongelmista eikä mainitse sanaa turvakoti. Mutta hän kirjoittaa monessakin kertomuksessaan terävästi havainnoiden yleensä naisten ja yksittäisten naisten asemasta.

Teollistumisen tuomat ongelmat olivat varmasti Saran silmien edessä Helsingissä, Turussa ja Oulussa. Puhumattakaan Tukholmassa ja Pariisissa ja muissa Euroopan kaupungeissa, joissa hän matkasi.

Aikansa suomalaisen naisen alistettua asemaa, epätoivoista kohtaloa ja väkivalan jatkumoa sukupolvesta toiseen Wacklin kuvaa kertomuksessaan oululaisesta **Moniuksen Liisusta**, hiljaisesta väkivaltaisen äidin tytöstä. Liisu meni nuorena naimisiin Liminkaan. Mies oli juoppo ja väkivaltainen. Kahdeksan vuoden jälkeen perheessä oli kolme lasta. Liisu pakeni lasten kanssa Limingasta Ouluun. Lääninhallituksesta tuli kuitenkin miehen vaatimuksesta määräys, että vaimon oli lapsineen palattava miehensä luokse. Tätä Liisu ei voinut tehdä, hänen mielensä murtui ja hän surmasi kolme lastaan.

Tätä tositapahtumiin perustuvaa kertomusta kirjoittaessaan Wacklin lienee ajatellut yleisemminkin suojan ja turvan tarvetta naisille ja lapsille.

RIITTA MÄKELÄ

*Kirjoittaja on vapaa toimittaja.*

## Sara Elisabeth Wacklin (1790 Oulu – 1846 Tukholma)

- Opettaja, tyttöjen koulutuksen uranuurtaja Suomessa, kirjailija, kulttuurihistorioitsija.
- Vanhemmat Oulun kaupunginviskaali Zachris Wacklin (1754–93) ja Katarina Uhlander 1759–1847), kaksi veljeä Samuel (1785–1808) ja Carl (1788–).
- Johti ja oli opettajana perustamissaan yksityisissä tyttöjen pensionaattikouluissa: Oulu 1819–22, Turku 1825–27, Helsinki 1827–30, Oulu 1830–34, ns. ylempi tyttökoulu Helsinki 1836–39, Helsinki 1939–43.
- Kaupunkien tulipalo tuhosi koulun Oulussa 1822 ja Turussa 1827.
- Opiskeli Pariisissa 1835 voidakseen perustaa ylemmän tyttökoulun Helsingissä. Toimi Turussa ja Helsingissä aikansa sivistyneistön piirissä, esimerkiksi Lauantaiseura, Fredrika ja Johan Runeberg, Snellman, Wallin.
- Muutti Tukholmaan 1843 ja osti talon Vanhasta kaupungista, Köpmansgatan 12. Koska naimattomalla naisella ei tuolloin ollut vielä oikeustoimikelpoisuutta kiinteistökauppaan, Wacklinin holhoojana toimi Klaran seurakunnan pappi Gustav Henrik Mellin (1806 Revonlahti – 1875).
- Kirja Hundrade minnen från Österbotten (Satanen muistelmia Pohjanmaalta) ilmestyi Tukholmassa kolmena niteenä 1844–45. Kirjaa ja sen kertomuksia on käytetty monissa yhteyksissä historiallisena ja kirjallisena lähteenä sekä tutkimuksen kohteena.
- Kirjan ensimmäisellä ja toisella niteellä oli noin 600 ennakkotilaaajaa, muun muassa Härnosandista piispa Frans Michael Franzén, Kuopiosta rehtori Johan Vilhelm Snellman, Porvoosta lehtori J.L. Runeberg, kirjailija Fredrika Bremer Tukholmasta, Oulusta liki 50 henkilöä.
- Tukholmassa Wacklinilla oli vuokralaisena taideopiskelija Edla Jansson (sittemmin Jansson-Blommér, 1817–1906), jonka kirjeet omaisilleen kertovat Wacklinin vuosista Tukholmassa.
- Testamenttasi kirjansa tekijäpalkkiot Helsingin yliopistolle stipendirahastoksi, jonka koroista myönnettäisiin apurahoja varattomille ja lahjakkaille pohjoispohjalaisille opiskelijalle.
- Sara Wacklinin syntymästä on 2015 kulunut 225 vuotta. Vuoden kunniaksi Oulussa on eri tapahtumia, muun muassa Pohjois-Pohjanmaan museossa näyttely Sara Wacklinin jäljillä 26.5.–13.9.

# Hoitoon pääseminen on IHMISOIKEUS

**P**äihderiippuvuus on ongelma koko Euroopassa. Euroopan unioni on luonut alkoholistrategian ja huumeausaineiden vastaisen suunnitelman. Päävastuu päihdepolitiikasta on kansallisella tasolla. EU antaa vain suosituksia.

**EU:n** alkoholistrategia tähtää lasten ja nuorten suojelemiseen päihhteiltä, alkoholihaittojen vähentämiseen aikuisten keskuudessa ja työpäikoilla, sekä huumeiden kysynnän ja tarjonnan vähentämiseen. Valistus on tärkeä osa kumppaakin suunnitelmaa.

**Suomessa** alkoholista aiheutuvat kokonaiskustannukset ovat vuosittain 6–7 miljardia euroa. Sosiaalisten haittojen lisäksi alkoholi heikentää työelämän tuottavuutta. Se on työikäisten merkittävä kuolinsyy sekä sairauspoissaolojen aiheuttaja. Huumeiden sekakäyttö on puolestaan yleistynyt nuorten ikäluokkien keskuudessa.

**Suuntaamalla** varoja ehkäisevään päihdetyöhön haittoja ja kustannuksia voidaan vähentää. Päihde- ja mielenterveyspalveluihin kohdistuu koko ajan enemmän säästöjä. Se rapauttaa hyvää hoitojärjestelmäämme. Tarveharkinnalle perustuvassa hoitoon pääsemisessä vuosibudjetit eivät saa määrätä, kuinka moni saa hoitoa. Valitettavan usein budjettikurin takia hoitoon päässeiden lukumäärä vähenee vuoden loppua kohti.

**Tarvitaan** pitkänäköisyyttä. Riittävän ajoissa annettu hoito säästää muiden palvelujen kustannuksia, puhumattakaan päihhteiden aiheuttamasta inhimillisestä kärsimyksestä. Ennaltaehkäisevä toiminta on hyvin tärkeää.

**Päihdeongelmasta** kärsivän kannalta merkittävin työ tapahtuu ruohonjuuritasolla. Siellä ihminen

kohtaa ihmisen. Päihdelääketieteeseen erikoistuneen ylilääkäri **Kaarlo Simojoen** mukaan laadukkaassa hoidossa lääkkein tuettu hoito ja lääkkeetön hoito, kuten psykososiaalinen tuki, täydentävät toisiaan. Hyvään hoitoon pääsemisen tulee olla ihmisoikeus aivan kuten hammaslääkärille pääsyn.

**Hoito** ei ole laadukasta, kun se on tyypistetty vain lääkitykseksi tai harvoihin päihdetyöntekijän tapaamisiin. Hoito ei voi olla pelkkää lääkkeiden jakamista. Sosiaalisella tuella edesautetaan pysyvää muutosta päihhteiden käytön lopettamiseksi.

**Apua** saa varmasti myös rohkaisevista sanoista, tukiryhmien keskusteluista ja itselle tärkeiden ihmisten rakkauellisista teoista. Muista kaamme voimiemme mukaan tukea niitä läheisiä, jotka kärsivät päihdeongelmasta.

**Miksi** ihminen turvautuu päihhteisiin itselleen haitallisella tavalla? Tämä on tärkeä kysymys. Joillekin se saattaa olla nuoruudesta jäänyt, sittemmin fysiologiseksi riippuvuudeksi kehittynyt tapa. Joillekin se voi olla pakotie vaikeista kokemuksista, kuten hylätyksi tulemisesta, hyväksynnän ja rakkauden puutteesta, tai väkivaltaisesta lapsuudesta. Syitä lienee monia.

**Päihderiippuvaisen** hylkääminen ja leimaaminen pahentaa tilannetta. Jokainen voi sairastua. Olemme nopeita julistamaan tuomion, vaikka jokainen meistä kaatuu joskus. Kuinka paljon enemmän voisi-kaan myötätunto kärsiviä kohtaan saada aikaan.

**Sinä**, joka kärsit päihderiippuvuudesta, älä pelkää pyytää apua.



**ANNELI JÄÄTTEENMÄKI**  
Europarlamentaarikko



## Terveisiä läheishoitajien maasta!

**Y**hä useampi työikäinen hoitaa sairas-ta tai hoivaa tarvitsevaa läheistään. Millaista on näiden ihmisten elämä soteratkaisujen ja väestön ikääntymisen kanssa kipuilevassa Suomessa? Miten oman vanhemman, puolison tai muun läheisen hoivaaminen muuttaa elämää ja mistä voimat hoitamiseen tulevat, kun työ ja perhe vaativat monesti myös osansa?

**Keräsimme** työikäisten läheisiään hoivaavien kokemuksia yhdessä **Heikki Hiilamon** kanssa maaliskuussa ilmestyvään kirjaan *Hoivataistelu – tekoja läheisten puolesta*. Omaishoitajista on puhuttu paljon ikääntyneiden puolisoitajien näkökulmasta. Me halusimme antaa äänen nimenomaan keski-ikäisille, joilla on kiireinen aika työelämässä ja oma vanheneminen alkaa jo muistutella itsestään. Monille elämä tuo mukanaan



Heikki Hiilamo ja Kirsi Hiilamo  
HOIVATAISTELU  
Tekoja läheisten puolesta  
Kirjapaja 2015

yllättäviä tilanteita, joissa työelämässä olevat aikuiset joutuvat ottamaan vastuuta toisten aikuisten, omien läheistensä esimerkiksi puolisonsa, sisarustensa tai aikuisten lastensa hoivasta. Toisilla on vielä kotona lapsia, joista on samaan aikaan pidettävä huol-

ta. Edessä tai jo käsissä on ainakin kahden tai jopa kolmen rintaman hoivataistelu.

**Keskimmäisen** sukupolven edustajista lähes puolet auttaa vanhempiaan sekä reilu kolmannes vanhempiaan ja lapsiaan. Tutkijat kutsuvat heitä sandwich-sukupolveksi. Samanaikaista omien lasten ja vanhempien hoivaamista voi verrata kerrosvoileipään: keski-ikäiset ovat kahden sukupolven hoivatarpeiden puristuksessa.

**Elämme** palkkatyöyhteiskunnassa, jossa jokaisen aikuisen – myös naisten – odotetaan huolehtivan itse toimeentulostaan. Pienten lasten hoitoa varten on olemassa vanhempainpäivärahoja, kotihoiton tukia ja oikeus päivähoitopaikkaan. Hoivaa tarvitsevan aikuisen huolenpidossa vastaavia mahdollisuuksia on vähemmän ja se on yhdistettävä osaksi ansiotyötä ja oman

kodin arkea. Julkinen valta on vetäytymässä hoivavastuusta.

**Tämä** merkitsee kamppailua monilla rintamilla: julkisen avun saamiseksi hoivattavalle, ajan raivaamisessa hoivatyölle, omien voimien jakamisessa. Joskus kamppailua on käytävä myös hoivattavan kanssa sekä niiden elämän suurten ja vaikeiden kysymysten kanssa, joita läheisen kärsimys nostaa esiin. Kamppailut liittyvät moraalisiin ristiriitoihin: Onko oikein nousta auktoriteetteja vastaan läheisen hoitoon liittyvissä asioissa – esimerkiksi silloin kun on tyytymätön omaisen saamaan hoivaan? Mikä riittää toisen hyväksi toimimiseen? Miten itse jaksan? Saako hoidettavalle suuttua? Miten suhtautua omaiseen, jonka persoonallisuutta sairaus on muuttanut? Onko oikein uppoutua läheisen hoivaamiseen muiden läheisten kustannuksella?

**Kaikki** ihmiset tarvitsevat elämänsä jossain vaiheessa hoivaa; ihmiset eivät kykene aina olemaan itsenäisiä ja riippumattomia rationaalisia toimijoita. Hoivan tarve haastaa individualistisen ajattelun, jossa ihminen ajaa vain omia tavoitteitaan. Kosketetuksi,

kannatelluksi, hoivatuksi ja nähdyksi tuleminen muodostavat ihmisen itsearvostuksen perustan.

**Selvää** on, että ilman läheisten taistelutahtoa monia asioita olisi huonommin. Mutta onko asiat aina hoidettava taistellen? On hyvä muistaa, ettei vihkikaavassakaan kysytäkään, vaan kysytään tahdotko. Tahdotko myötä- ja vastoinkäymisissä jakaa elämäsi hänen kanssaan? Hoivavastuusakin kysytään ”tahdotko”. Tahdotko sitoutua hoivasuhteeseen tämän ihmisen kanssa tarvittavan pitkään, ehkä kolmeksi tai viideksi tai kenties kymmeneksi vuodeksi? Tahdomisen seurauksena toinen ihminen sanoo: olet jaksanut, olet pysynyt lähellä, olet ollut järkkymätön, olet antanut hoivaan ison osan elämäsi. Kyse ei ole ollut halustasi, vaan tahdosta ja lupauksesta sitoutua hoivavastuuseen. Mitä läheishoivan vakavasti ottaminen vaatii meiltä kaikilta ja yhteiskunnalta? Kirjamme kertomukset osoittavat, että työikäisillä on suuri halu ja valmius auttaa läheisiään. He tarvitsevat kuitenkin joustavuutta työnantajilta sekä avoimempaa ja sallivampaa ilma-

piiriä työpaikoilla. On tärkeää, että työikäiset ihmiset jaksaisivat yhdistää työ- ja perhe-elämäänsä myös läheishoivan vuosina ja että nuo vuodet eivät olisi niin raskaita, että ne ajaisivat nämä ihmiset ennenaikaisesti eläkkeelle hoivavastuun päättymisen jälkeen.

Yhteiskunnan tulisi reilummin tunnistaa ja tunnustaa läheishoivaajien työpanos. He eivät pyri tietenkään rikastumaan työllään, mutta haluavat oikeudenmukaisen korvauksen, joka kerryttää myös eläkettä.

**KIRSI HIILAMO**  
*psykoterapeutti*  
*pastori*





## *Minä olen tässä*

*Minä olen tässä. Ristin edessä. Hiljaisen viikon alla.  
Oman elämäntilanteeni kanssa. Oman elämäni tässä vaiheessa.  
Omien kysymysteni, kiitosteni, kipujeni, ilojeni, levottomuuteni,  
rauhani  
kanssa ja niiden keskellä.*

*Jumala, tiedät, mitä minä tarvitsen.  
Paremminkin tiedät kuin minä itse.*

*Me olemme tässä.  
Sinä, ja sinä ... ja sinä.  
Kannamme mukanaamme elämäntarinaamme.*

*Mitä minulla on mukanaani?  
Mitä Sinulla on mukanaasi?*

*Katson sinua vierelläni. Näen sinut.  
Omilla silmilläni.*

*Sinut  
minut  
meidät  
näkee myös Toinen  
omilla silmillään.  
Niiden katse ulottuu  
Sinun minun  
elämäni  
läpi  
yli  
ali  
ympäri.*

*Me olemme tässä sellaisten silmien alla.*

**MERJA SEPPÄ-HEIKKA**

UTÖ, BÖNEHUSET, RISTIINAULITTU JEEBUS / MARKKU KEDRIN





# Tunnistammeko yhteisömme VOIMAVARAT?

## DEEP TALK AUTTAA LUOMAAN VOIMAKKAAN JA ARVOSTAVAN PUHUMISEN MALLIN TYÖYHTEISÖÖN.

Mitä on Deep Talk, sielun treeniohjelma?

### KERTOMUS AUTTAA KUUNTELEMAAN JA KOHTAAMAAN

Deep Talkin tavoitteena on opettaa arvostava tapa keskustella ja kuunnella toista. Se on työyhteisön kehittämisen menetelmä, jossa helpolla tavalla opetellaan uutta tapaa kommunikoida. Menetelmä pohjautuu jopa yli 5 000 vuotta vanhoihin pyhiin kertomuksiin, jotka usein ovat eri uskonnoista otettuja, mutta eivät ole uskonnon harjoittamista. Kertomukset ovat syvällisen jakamisen pohja, jonka ”päälle” tulevat yhteisön harjoitukset. Jo muutaman

Deep Talk -session jälkeen alkavat treenitulokset näkyä ja yhteisö voimautuu ja oppii arvostavan tavan kuulla toisia sekä kohdata toisia lähimmäisiä keskellä tavalista kiireistä työpäivää.

Miten sielun jumppa tehdään yhteisössä?

### JUMPPAA SIELULLE

Harjoitustila on rauhallinen. Ryhmä istuu piirissä, ja kouluttaja kertoo valitsemansa kertomuksen. Tarina voidaan valita sopimaan parhaalla mahdollisella tavalla yhteisön valitsemiin aiheisiin tai haasteisiin, kuten ajankäyttöön tai henkilösuhteisiin. Kertomusta havainnollistetaan pienillä välineillä.

Kouluttaja pyytää kertomukseen liittyen pohtimaan erilaisia kysymyksiä, kuten ”Mistä kertomuksen kohdasta pidit eni-



ten?” tai ”Missä kohtaa kertomusta haluaisit olla mukana?”. Kysymyksiin voi vastata hiljaa mielessään tai ääneen.

Tämän jälkeen vaihdetaan paikkaa piirissä ja siirrytään työyhteisöä koskeviin kysymyksiin kuten ”Mitä traditioita meillä on yhteisössämme?” tai ”Onko meidän yhteisössämme rajoja?”. Oikeita tai vääriä vastauksia ei ole. Kertomukseen liittyvien esineiden avulla voidaan kokeilla ja miettiä erilaisten ratkaisujen toimivuutta. Yhdessä mietitään vastauksia kouluttajan esittämiin kysymyksiin ja luodaan yhteinen käsitys keskustellusta aiheesta. Koska tilanteessa edetään kouluttajan ohjaamana ja leikkivälineitä apuna käyttäen, ongelmat on helpompi etäännyttää eikä kukaan koe tulevansa loukatuksi.

Sopiva ryhmän koko on alle kymmenen. Yksi harjoituskerta kestää noin tunnin.

## Miten Deep Talk toimii?

### NÄIN ON RIITTÄVÄN HYVÄ

Menetelmässä liikutaan moraalien, arvojen ja sisäisen kielen alueilla. Siksi menetelmää on kutsuttu myös sielun treeni-ohjelmaksi. Harjoitusten avulla opitaan käyttämään koodilauseita, kuten ”Nyt

minä mietin” tai ”Näin on riittävän hyvä”, jotka toistojen kautta vievät työyhteisön jäsenet jatkossa suoraan uuteen opittuun, toista arvostavaan tapaan kommunikoida. Harjoituskertoja on hyvä olla noin viisi, jotta menetelmä sisäistetään ja keinot ja uusi tapa puhua tulevat käyttöön.

Menetelmä ei keskity ongelmiin, vaan sekä yksilön että yhteisön kasvuun. Tavoitteena on, että kaikki lähtevät harjoituksista virkistyneinä.

Koska tilanteessa edetään leikkimällä, ongelmat on helpompi etäännyttää eikä kukaan koe tulevansa loukatuksi. Arvostavan kohtaamisen tulos on kuitenkin totta!

**TUULA VALKONEN**

*Kirjoittaja on Salon seurakunnan lapsityönohjaaja, Deep talk -kouluttaja ja työnohjaaja, joka on työnsä ohessa kehittänyt menetelmää ja toteuttanut sitä aikuisten ja koululaisten parissa. Menetelmään voi tutustua Kirjapajan kustantaman teoksen ”Deep Talk, tunnista yhteisön voima” avulla. Kirjan kirjoittamista tuki Työsuojelurahasto.*

# Eturistiside

**O**n jo vuosia siitä, kun lentopallopelissä loukkaannuin ja minulta katkesi polvesta eturistiside. Tämä on tyypillinen vamma urheilijoille, ja se pitäisi korjata mahdollisimman pian. Eturistiside on yksi tärkeimmistä ihmisen tasapainoon vaikuttavista jänteistä, ja kun se on vaurioitunut tai katkenut, tulee liikkuminen epävarmaksi ja huteraksi. Lääkäri leikkasi jalkani ja vammani parantui, mutta onnettomuus on puhutellut minua monesti sen jälkeen syvemmässä merkityksessä kristilliseen symboliikkaan liittyvän nimensä takia.

**MIKSI TUOLLA** jänteellä on nimenä eturistiside? Tietenkin sijaintinsa takia: se on polven etuosassa ja tukee ihmisen tasapainoa ristiin vuorollaan takaosan kanssa. Nimi puhuttelee, kun siinä on samat elementit kuin Jeesuksen ristissä ja sovitustyössä. Jos siteemme Jeesukseen heikkenee, vaurioituu tai jopa katkeaa, tulee ihmiselle kokonaisuudessaan eksynyt ja tasapainoton olo. Jeesus on meidän edestämme kärsinyt ja kuollut, sovittanut meidän syntimme ja Hän on edeltä valmistanut meille tien taivaaseen. Se on sellainen ristiside, mikä meille on jo kasteessa lahjaksi annettu, ja mitä ei kannata katkaista.

**SEURAKUNTAMME** miestenpiiriläiset ovat ahkerasti askarrelleet ristejä puusta. Näitä olen saanut jakaa seurakuntalaisillemme ja hiljaisuuden retriiteissä retriittivieraille muistutukseksi tästä Jeesuksen ja ihmisen välisestä ristisiteestä. Siinähan on pystypuu maasta taivaaseen kuvaamassa ihmisen ja Jumalan välistä yhteyttä ja poikkipuu meidän ihmisten välistä keskinäistä rakkautta. Suosikkini näistä ristimalleista on taskuristi. Sellaisen voit sinäkin askarrella pienestä puupalasesta. Sitä voi puukolla kovertaa ristinmuotoon ja hioa lopuksi karhealla santapaperilla sileäksi.

**TÄLLAISTA PIKKURISTIÄ** on miellyttävä hypistellä taskussa, kun siltä tuntuu. Tai jos va-



hingossa laittaa kätensä taskuun, niin se muistuttaa Sinua Vapahtajasta, joka on kaikessa mukana matkallasi ja elämässäsi nyt ja sitten kuoleman jälkeen. Kun mietiskelet maailman menoa ja elämääsi, voit ottaa ristin käteesi ja puristaa sitä. Se tuo konkreettisesti tunteen, että et ole yksin painimassa ajatustesi kanssa, vaan itse Jeesus Kristus on kanssasi tässä ja nyt. Hän on elävä Vapahtaja, joka rukoilee Sinun puolestasi, kun et itse jaksa. Hän lohduttaa, ymmärtää ja ohjaa ajatuksesi oikeaan suuntaan Jumalan tahdon mukaisesti. Hän hyväksyy Sinut sellaisena kuin olet. Hän ei pakota mihinkään. Hän tarjoaa Sinulle ikuisen elämän ohella jo nyt rakkautta ja rauhaa. Ota tämä eturistiside todella käyttöösi, siitä edusta ei kannata luopua.

*Rukous:*

*Herra Jeesus Kristus – kiitos, että Sinun rakkautesi pystyy avaamaan solmuja ja päästämään auki sulkuja, jotka estävät minua olemasta aito ja ehjä. Tahdon pelkäämättä antaa Sinun pitää huolta kaikesta, mitä kohoaa tietoisuuteeni, kun lepään Sinussa – kaikesta siitäkin mitä en haluaisi löytää itsestäni. Sinä tahdot minulle*



*täyttää vapautumistani ja elämälleni tasapainoa. Haluan jättää itseni Sinun hellävaraisiin käsiisi. Aamen.*

**EEVA VÄÄTÄINEN**  
diakonissa, Nilsiä



## *Samassa laivassa*

*Kirkon katosta riippuu laiva.*

*Samassa laivassa olemme.*

*Siinä laivassa on meidän kanssamme myös*

*myrskyn tyyntänyt*

*kärsimysten kulkenut*

*sotilaiden pilkkaama*

*Getsemanessa tuskaisena nukkuvien ystäviensä keskellä rukoillut*

*ristin alle nääntynyt ja Isänsä Jumalan hylkäämä*

*Jeesus.*

*Mutta lopulta kuoleman voittaja.*

**MERJA SEPPÄ-HEIKKA**

UTÖ, BÖNEHJSET, KIRKKOLAVA / MARKKU KEDRIN





# Yksinkin voi olla onnellinen

KARIEHONSALO

**K**evään tuoma kirkkaus ja valo luovat romanttisia jännitteitä sekä toiveita uuden parisuhteen aloittamisesta ja sen oikean ihmisen löytymisestä rinnalle. Vaikka kevät luo toiveita uudesta ihmissuhteesta puhutaan yhteiskunnassamme alati lisääntyneestä yksinäisyydestä kaikkien ikäryhmien keskuudessa. Naiset kokevat jonkin verran enemmän yksinäisyyttä kuin miehet, ja nuoret ja ikäänntyneet henkilöt keski-ikäisiä enemmän. Yksinäisyys on sidoksissa henkilön elämäntilanteeseen. Yksinasuminen ja yksinhuoltajuus ovat lisänneet Suomessa yksinäisyyden kokevien määrää. On todettu, että naimissaolo edes elämän jossakin vaiheessa vähentäisi yksinäisyyttä.

Käsitteellä yksinäisyys viitataan emotionaaliseen ja tunnepohjaiseen tilaan, jossa yksilö tuntee samanaikaisesti olevansa erillään muista ja tarvetta muiden ihmisten kanssa olemiseen. Jos yksinäisyys on vapaavalintaista, tällöin sitä ei koeta negatiivisena asiana. Valitettavasti useimmille yksinäisyyttä kokeville, yksinäisyys ei ole oma valinta.

Pohjoismaissa yksilöllistyminen kulkee käsi kädessä yksinäistymisen lisääntymisen kanssa. Yksilöllistymisessä avainsana on pakko. Jokainen pakotetaan oman elämänsä sankariksi, jonka on pakko omata sosiaaliset suhteet, sitoumukset ja verkostot. Tällainen yksilöllistyminen uhkaa luonnollisten ihmissuhteiden ja yhteisöjen syntymistä. Tänä päivänä yhä useammalta puuttuu pysyvän työpaikan

tuoma turva ja ammatilliset yhteisöt. Samoin lisääntyvien avioerojen ja perheongelmien myötä perheistä on tullut epävarmoja tukipilareita. Nämä tekijät ovat lisänneet ihmisten turvattomuuden kokemuksia.

Elämme onnellisuuden etsinnän kannalta monin tavoin äärettömän kiehtovaa aikaa. Yhtäältä olemme saaneet yksilöllisyyttä ja riippumattomuutta, jota olemme haikailleet, toisaalta kaipaamme yhteisöihin ja tarvitsemme yhteisöjä. Ihmisellä on kolme perustarvetta, jotka vaikuttavat hänen hyvinvoinnin kokemuksiinsa. Vapaaehtoisuus, eli tunne että hän on vapaa päättämään itse tekemisistään. Kyvykkyys, joka tarkoittaa, että hän osaa toimia ja saa asioita aikaan. Yhteenkuuluvuuden tunne, hänestä välitetään ja hän välittää toisista.

## Ihmissuhteiden merkitys

Jokaiselle ihmiselle on tärkeä tulla kuuluksi ja kokea itsensä merkitykselliseksi. Kysymys itsestä ja sen arvosta testautuu aina kaikessa jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Ihminen voi hyvin, kun hän onnistuu vakiinnuttamaan riittävästi merkitseviä ihmissuhteita, joissa hyväksytyksi tuleminen ei ole jatkuvasti uhattuna. Pitkäaikaiset ihmissuhteet, perhe- ja sukulaisuussuhteet tai muut ystävyyssuhteet, ovat tärkeitä juuri sen vuoksi, että niissä pystytään toimimaan luottaen toisen toiminnan ennakoitavuuteen ja hyväksytyksi tulemiseen



sellaisena kuin on. Vastaavasti eläminen näyttäytyy uhkaavana silloin kun ei löydy ketään, jolle voi muodostua merkitykselliseksi. Toimivasta parisuhteesta katsotaan tulleen entistä tärkeämpi kuin samaistuminen laajempiin yhteisöihin, kuten esimerkiksi yhteiskuntaluokkaan tai uskontoon, jotka ovat menettäneet merkitystään. Samalla parisuhteeseen latautuu paljon odotuksia ja paineita.

Ihminen koettaa sopeutua yksinäisyyteen tavalla tai toisella. Monet yksinäisyydestä kärsivät henkilöt etsivät parisuhdetta pakonomaisesti mm. deittisivustoja ja tv-ohjelmien välityksellä. Toiset ihmiset koettavat lieventää parisuhteen puutteen tuomaa yksinäisyyttään hakeutumalla erilaisiin toimintoihin, mm. liikkumaan, ulkoilemaan, hakeutumalla työn, opiskelun tai harrastusten kautta sosiaalsiin suhteisiin, uskonnollisiin yhteisöihin tai vapaaehtoistoimintaan. Vaikka vapaaehtoistoiminta ei välttämättä ratkaisekaan arkisia ongelmia, se ylläpitää ja edistää toivoa maailmasta, jossa ihmiset kohtaavat ja välittävät toisistaan. Vapaaehtoistoinnin keskeisin motiivi on myötätunto ja halu auttaa sekä onnellisuuteen liittyvä sosiaalinen ulottuvuus – yhteys toisiin ihmisiin ja ystävien etsintä. Tänä päivänä kuluttaminen on myös yksi tapa hoitaa yksinäisyyttä. Kuluttaminen on tavoitteetonta ajan täyttämistä ja ratkaisun etsimistä yksinäisyyden ahdistukseen. Joillekin yksinäisille ratkaisu on alkoholi tai lääkkeiden väärinkäyttö.

### **Yksinkin voi olla onnellinen**

Ihminen voi oppia elämään tyynenä ja tyytyväisenä vaikka eläisikin yksin ilman vakinaista parisuhdetta. Ehkä suurin este tälle on yleinen käsitys siitä, että olemme jotenkin vaillinaisia ilman kumppania. Ajatellaan, että kumppani tekee meistä kokonaisen ja elämästä merkityksellisen. Yksin olemista on harjoiteltava, siinä on kyse myös ihmisuhteesta – suhteesta

omaan itseän sekä vuorovaikutuksesta itsen kanssa. Itseltä on kyseltävä: Mitä minä tunnen nyt? Mitä haluan elämältä? Mikä on minulle merkityksellistä ja arvokasta? Luottamus itseän ja muihin sekä terve itsearvostus antavat pohjan onnelliselle elämälle sekä perustan mahdolliselle hyvälle parisuhteelle.

Monella yksinäisellä on toivo parisuhteesta etenkin kevään ja kesän korvalla. Rakastumisen huuma on ihanaa. Tulee huomioida, että toivo ei putoa noin vain päällemme, vaan sitä voi myös itse rakentaa mm. omalla aktiivisella toiminnalla ja olemalla avoin erilaisille tilanteille ja ihmissuhteille. Kuitenkin on hyvä muistaa, että vaikka toivo on tärkeää, se ei saisi olla ristiriidassa totuuden kanssa. Aidot ja rehelliset ihmissuhteet olisi hyvä tunnistaa eikä illuusio selviytymiskeinona ole suositeltavaa. Vastaavasti positiivinen myönteisyys on hyvä selvitymisstrategia yksinäisyyden kokemuksiin vastaan.

### **MERVI ROUVINEN**

*Mervi Rouvinen on sosiaalipsykologi ja yhteiskuntatieteiden tohtori. Hän on tutkinut mm. työn menetyksestä selviytymistä, epätyypillisiä työmuotoja sekä työn ja perheen yhteensovittamisen problematiikkaa. Hän on kolmen nuoren äiti.*



#### *Lähteet:*

*Niemelä Pauli ja Anja Riitta Lahikainen, Inhimillinen turvallisuus. 2000*  
*Saari Juho, Yksinäisten yhteiskunta. 2009*  
*Uusitalo-Malmivaara Lotta, Positiivisen psykologian voima (toim.). 2014*

# Hetki lapsen elämässä

**S**uomessa on reilut 18 000 lasta, jotka eivät voi syystä tai toisesta elää siinä perheessä, johon he ovat syntyneet. Heille on lastensuojelun tukitoimena etsitty toinen koti, joka voi olla esimerkiksi sijaisperhe tai lastenkoti. Heidän elämässään on tapahtunut asioita, joiden on todettu vaarantavan heidän kasvuaan, kehitystään ja turvallisuuttaan. He ovat tarvinneet vanhemman sijaan jonkun toisen aikuisen, joka vastaa heidän huolenpidostaan arjessa.

**SOS-LAPSIKYLISSÄ** on sijaiskoti lähes 200 lapselle ja nuorelle. Seuraan heidän elämäänsä omassa roolissani vähän etäältä, mutta kuitenkin niin läheltä, että heidän kokemuksensa koskettavat vahvasti. Olen viime aikoina miettinyt paljon sitä, mistä tulee se hyvinvointi, jota näen heidän elämässään. Arvioin sen tulevan niistä hetkistä, jotka viestivät lapselle siitä, että joku on hänet huomannut ja nähnyt. Nähdyksi tuleminen on johtanut tekoihin; aikuinen on ottanut vastuun velvollisuudestaan huolehtia lapsen hyvästä. Lapsen arjessa se merkitsee sitä, että hänen ympärillään ovat turvalliset rakenteet – hän tietää, missä hän asuu tänään ja hän tietää, missä hän asuu vielä viikonkin päästä. Arjessa toistuvat säännöllisesti samat asiat; ruokailu, koulu, vapaa-ajan toiminta, nukkuminen. Tapahtumat ja aikuisten toiminta ovat ennakoitavissa. Hänen lähellään on aikuisia, joille hän kokee olevansa merkityksellinen ja jotka osoittavat hänelle kiintymystä.

**SOS-LAPSIKYLISSÄ** lapsi elää yhteisössä, jonka muodostavat neljästä kahdeksaan sijaiskotiä. Kodit ovat lähellä toisiaan. Naa-

purin lapsen kanssa on helppo olla, koska hänkään ei asu syntymävanhempiensa kanssa. Lähellä on vertaisia, jotka kaikki ovat yhteisössä arvostettuja – ei väheksytyttä. Ympärillä on useita aikuisia, jotka kuuluvat lapsen elämään – elämässä on hyvät mahdollisuudet siihen, että joku näistä aikuisista on se, jonka kanssa voi jakaa niin ilot kuin surut. Aikuisilla on toinen toistensa tuki, mikä auttaa jaksamaan silloin, kun omat voimavarat ovat vähissä. Ja mikä tärkeintä – lasten syntymävanhemmat ovat oleellinen osa lasten arkea. Vaikka he eivät voikaan jakaa yhdessä asumista, he voivat jakaa yhteen kuulumisen. Vanhempiin pidetään säännöllisesti yhteyttä, vanhempien kanssa ollaan yhdessä, vanhempien kanssa jaetaan lasten kuulumisia ja vanhemmat ovat osallisina yhteisön tapahtumissa – kukin omien valmiuksiensa ja kykyjensä mukaan. Läpi elämän kestävä suru siitä, ettei voi asua niiden vanhempien kanssa, joille on syntynyt, saa hetkittäin lievitystä siitä, että ympärillä olevat aikuiset näkevät lapsen ikävän ja ovat valmiita jakamaan sen lapsen kanssa.

**KUN SAAN** illalla nuorelta WhatsApp-viestin, jossa hän kertoo omasta huolestaan, tiedän, että yhteisö toimii. Tällaisia hetkiä ei pidä hukata – se voi olla nuorelle juuri se ratkaiseva hetki, joka antaa kokemuksen huomatuksi tulemisesta.

**SOINTU MÖLLER**

*Tapiolan SOS-lapsikylän johtaja*





## *Saanko rentoutua*

*Vedessä haahkat kevyinä, pinnalla.  
Meren sylissä.  
Veden kannattelemina.*

*Kantaako elämä minuakin niin kuin haahkaa laineilla?*

*Saanko rentoutua  
taipua luottamukseen  
irrottaa epätoivoisen yritykseni hallita elämäni  
määrätä itse  
tietää kaikki  
osata ennakoida  
ehitä aina ajoissa.  
Oikeaan aikaan.*

*Onko tuuli minunkin siipieni alla?*

**MERJA SEPPÄ-HEIKKA**

# Sielu ja psyyke

**P**sykkisesti kärsivän ihmisen auttajat ovat tavallaan jakaantuneet kahteen leiriin. Psykologeilla, psykiatreilla ja useimmilla psykoterapeuteilla on taustallaan koulutus, joka perustuu humanismiin ja positivismiin (esimerkiksi luonnontieteellinen tutkimus on positivistista). Sielunhoitajat ovat enimmäkseen pappeja tai diakonia-työntekijöitä, heidän viitekehystenään on puolestaan kristillinen usko ja ihmiskäsitys.

Edellä mainittu jako ei kuitenkaan ole ehdoton, sillä joillakin psykoterapeuteilla on taustalla teologian opinnot. Olen lukenut ja kuullut, että joidenkin psykologien, psykiatrien tai psykoterapeuttien on ollut hämmentävää kohdata uskova asiakas. Olen pohtinut tätä dilemmaa jo kauan. Pari vuotta sitten näin New Yorkissa Broadwayn pikkuteatterissa näytelmän Freud's Last Session. Esitys perustui **Sigmund Freudin**, psykoanalyysin isän ja **C.S. Lewisin** kuvitteelliseen keskusteluun. Tapahtumapaikkana oli sodanaikainen Lontoo, jonne Freud oli paennut natsien vainoa. Kuten tunnettua, Freud oli ateisti. C.S. Lewis (1898–1963), Narnian tarinoiden kirjoittaja ja Oxfordin yliopiston opettaja, oli tunnettu kristinuskon puolustaja. Uskonasioissa on vaikeaa löytää kompromissia, mutta näytelmän lopussa kaikki kääntyi pääläel-

leen ja Freud joutui itse analysoitavaksi.

Kriisipalveluyhdistyksen johtaja **Petri Välimäki** on kirjoittanut eri terapiamuodoista ansiokkaasti teoksessaan *Lähellä ihmistä* (Päivä 2013). Välimäki kirjoittaa, että ateistinen näkemys typistää ihmisen todella pieneksi, ja synnyttää siten turhautumista elämää kohtaan. Kun ihminen ei löydä elämälleen tarkoitusta, hän alkaa etsiä mahdollisimman hyvää oloa edes lyhyeksi ajaksi. Siitä saa alkunsa päihteiden ja aistinautintojen kulttuuri.

Välimäen mukaan aikamme ongelma on juuri pilkkominen materiaaliseen ja henkiseen puoleen. Monet ihmiset näkevät kaiken vain fyysisen ja materiaalisen todellisuuden kautta. Toiset taas ovat kategorisesti niin ”henkisiä”, että halveksivat kaikkea ulkonaisista. Tärkeätä on ”oman itsen löytäminen”, mitä se sitten tarkoittaa. Kolmas ryhmä on sellainen, joka on siirtynyt sisäisesti selkälaiseen hengelliseen todellisuuteen, jossa ei ole tilaa inhimillisyydelle.

Petri Välimäen mukaan parasta on tasapainotilanne, jossa otetaan huomioon koko ihminen ja hänen eri puolensa.

Kirjoittajan mielestä ihmiskäsityksen keskeisen lähtökohdan tulisi olla kokonaisvaltainen. Ihminen on kokonaisuus, henki, sielu ja ruumis. Ihminen on siis yhtä paljon fyysinen, psyykinen ja hengellinen. Raamatun ihmiskuva on yhtä aikaa sekä holistinen eli kokonaisvaltainen että eri puolia arvottava.

Opiskellessani psykologiaa Tampereen yliopistossa yksi opettajistani oli nykyinen emeritusprofessori **Markku Ojanen**. Hän on yksi niistä harvoista tiedemiehistä, jotka ovat julkisesti tunnustaneet olevansa uskovia. Hän on julkaissut kirjoja terapiasta ja sielunhoidosta. Yliopistopetuksessa hän ei tuonut uskonnollista puolta esiin, mutta hänen julkinen esiintymisensä mediassa sekä kirjansa ovat saaneet minut pohtimaan ”maallisen” terapian ja sielunhoidon eroa. Petri Välimäen esittämä kokonaisvaltainen lähestymistapa on yksi vastaus tähän kysymykseen.



**TERHIKKI LINNAINMAA**

*Kirjoittaja on porilainen psykologi, jonka erikoisalaa ovat kirjallisuusterapia ja terapeutin kirjoittaminen.*

## SEMINAAREJA

### HETKEN MERKITYS KIIREEN MAAILMASSA -SEMINAARIT

Onnellisuus ja tyytyväisyys ovat eri asioita. Voisimmeko paremmin, jos emme laukkaisi oravanpyörässä vaan keskittyisimme merkityksellisiin asioihin?

Käsitlemme mm. seuraavia teemoja:

- Ajankäytön muutokset 2000-luvulla ja niiden vaikutukset yksilön ja perheen arkeen
- Miten voin lisätä omaa ja lähipiirini onnellisuutta – Hyvät keinot käyttöön!

#### Seminaari OULUSSA 14.3. klo 11–15

Heinätorin seurakuntatalolla Aleksanterinkatu 71, 90100 Oulu.

Järj. Oulun Valkonauha ry.

#### Seminaari HÄMEENLINNASSA 11.4. klo 11–15

Pelastusarmeijan tiloissa, Kasarmikatu 18, 13100 Hämeenlinna.

Järj. Hämeenlinnan Valkonauha ry.

**Kouluttajana** toimii työnohjaaja, kirjailija ja trubaduuri *Ilmo Häkkinen*, jonka kenties tunnetuin sävellys on Oiva Paloheimon runoon tehty ”Lähtevien laivojen satama”.

#### Ilmoittautumiset

Suomen Valkonauhaliitto 09-1351 268,  
nina.hurtamo@suomenvalkonauhaliitto.fi

**VAPAA PÄÄSY**, kahvitarjoilu (vapaaehtoinen kahviraha)  
**TERVETULOA SEMINAARIIN!**

## KOKOUSKUTSU

Kutsu Suomen Valkonauhaliitto - Förbundet Vita Bandet i Finland r.y:n sääntömääräiseen

**KEVÄTKOKOUKSEEN**, joka pidetään liiton toimistolla **lauantaina 18.4.2015**

osoite Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki alkaen klo 13.30.

Kokousväelle tarjotaan mahdollisuutta lähteä museokäynnille Päivikki ja Sakari Sohlbergin kotimuseoon osoitteessa Kauppiaankatu 11 A7, 00160 Helsinki. Tämän kutsun lopussa on tarkemmat ohjeet museokäynnille osallistuville.

Kevätkokouksen tehtävänä on päättää liiton sääntöjen 5.§:ssä mainitut kevätkokoukselle kuuluvat asiat.

MUSEOVIERAILUUN LIITTYEN:

Klo 10.15 Kokoontuminen Kauppiaankatu 11 A 7:n edessä.

Klo 10.30-11.30 Opastettu museokierros

Klo 12.00 Kokouskahvit Suomen Valkonauhaliitossa, Liisankatu 27 A 3

Klo 13.30 Alkaa kevätkokous, jonka aluksi musiikkiohjelmaa

Museoon tutustuville yhteiskokoontuminen Aleksis Kiven patsaalla Kansallisteatterin edustalla lauantaina 18.4. klo 9.45, josta lähdemme yhtenä ryhmänä kohti Kauppiaankatua. Ne, jotka eivät tarvitse reittiopastusta voivat mennä myös suoraan Kauppiaankatu 11 kohdalle odottamaan. Matka ei ole pitkä, mutta halutessa voi käyttää raitiovaunua numero 4, joka ajaa Aleksanterinkatua pitkin. Pois jäädään ”Kauppiaankadun pysäkillä”. Museoon lähteviä pyydetään ilmoittautumaan liiton toimistoon 10.4. mennessä puhelin 09-1351 268 TAI sähköpostitse nina.hurtamo@suomenvalkonauhaliitto.fi

# Lasarus, tule ulos!

**B**etanian kylässä tapahtui kaksi vuosituhatta sitten jotain ennen-näkemätöntä. Tapahtumien tunnelmia eletään uudelleen joka vuosi Lasaruksen lauantaina, palmusunnuntain aattona.

”Ystäväsi Lasarus on kuollut.” Kristus kuulee suruviestin. Elämän liike pysähtyy ystävänsä haudan eteen, hän puhkeaa itkuun. Elämän lähde vuodattaa kyyneliä haudan edessä; Elämä itse kärsii kuoleman tuskaa. Rakkauden lähde tuntee rakkaansa poissaolon kipua.

”Vierittäkää kivi pois.” Ihmisenä Kristus pyytää ihmisiä avaamaan haudan, jotta saisi Jumalana käskää kuolleen elämään. Kristuksen mysteerin edessä tapahtuu jotain, mitä ei ole ennen tapahtunut.

”Lasarus, tule ulos.” Kristuksen ääni sitoo kuoleman voiman, hänen sanansa vavisuttavat tuonelaa. Kun kivi vieritetään pois, kalmanhajuinen hautaluola täyttyy auringonsäteistä, haudan pimeys muuttuu kirkkaudeksi. Mainen valo valmistaa tietä kirkkaudelle, joka ei ole

tästä maailmasta. Kristuksen sana on valoa, jonka säde murtaa kuoleman pimeyden ja täyttää kuoleman maailman kirkkaudellaan. Ylösnousemuksen suloinen tuoksu alkaa levitä.

Lasaruksen mysteeri. Eloton ruumis kuulee elämän äänen, hengetön alkaa hengittää. Kuoleman voima ei riitä pidättämään Lasaruksen sielua, hautankaat eivät estä hänen ruumistaan nousemasta.

Lasarus seisoo hautansa edessä, hän katselee maailmaa, jonka oli jo kerran jättänyt. On taas totuteltava aikaan, ruumiiseen, tämän maailman ääniin. Kristus kääntyy muiden puoleen, hän käskää kosketella Lasarusta ja hänen liinojaan. Näin Kristus kutsuu kaikki mukaan ylösnousemuksen iloon.

Kun ihmiset näkivät Jeesuksen itkevän, he supisivat epäluuloisina. Kun he näkivät hänen tekonsa, he vaikenivat. Kristuksen kyyneleet todistivat hänet todelliseksi ihmiseksi, samaa luontoa olevaksi kuin kuka tahansa meistä. Mutta kutsumalla Lasaruksen ulos haudasta ja horjuttamalla kuoleman



mahtia hän näytti olevansa myös jotain paljon enemmän: hän, joka herätti Lasaruksen, on samaa olemusta kuin Isä.

Kyyneleet puhuvat Kristuksen ihmissyyden todellisuudesta; hänen sanansa voima opettaa jotain hänen jumalutensa kirkkaudesta. Ihmisiä rakastavana Jumalana hän lausui eläväsitekevän, luovan sanansa herättääkseen ystävänsä eloon. Kyyneleet vaihtuvat iloksi, pääsiäisriemu leviää Betaniassa.

Kristuksen sana oli luovaa voimaa suoraan elämän alkulähteestä. Kun Kristuksen sana kosketti Lasaruksen ruumista, se puhalsi häneen hengen. Elämä on kuin Jumalan hengitystä fyysisessä aineessa.

Herättämällä Lasaruksen Kristus valotti jo ristinsä ja ylösnousemuksensa salaisuutta. Kristus oli ja on tie ja totuus. Hän on elämä ja ylösnousemus ennen kuolemaansa ja sen jälkeen. Hänen kirkkautensa on ikuista kirkkautta.

Lasaruksesta tuli ylösnousemuksen esikoinen, ja hänen päivänsä ennakoivat Herran pääsiäistä. Hänen elämänsä on mei-

dänkin elämäämme. Niin kuin Kristuksen sana nosti Lasaruksen ylös ja toi takaisin elämään, niin mekin saamme elää ikuisesti Kristuksen sanasta.

Lasaruksen jälkeen hauta ei ole enää entisensä, sen tuoksu on muuttunut. Hauta ei ole enää pelottava paikka, sillä kuoleman ikaikainen mahti on alkanut murentua. Suuri viikko on vielä edessä, mutta huulillamme on jo hujanan makua.

”Iloitse Siion, ja laula ylistystä Elämänantajalle, joka on sanallaan nostanut Lasaruksen haudasta! Taivaalliset joukot ja ihmiset maan päällä laulavat ylistystäsi, Vapahtajani, sillä sinä olet nostanut Lasaruksen.”

#### ISÄ SERAFIM

*Kirjoittaja on ortodoksinen pappismunkki, joka toimii professorina Itä-Suomen yliopistossa. Kirjoituksessa on mukailtu ortodoksisten pääsiäisveisujen ajatuksia.*



# Älä pelkää

KUVA MARKKU KEDRIN

*”Vaikka nousisin aamuruskon siivin lentoon tai muuttaisin merten taa, sielläkin sinä minua ohjaat, talutat väkevällä kädelläsi.” Ps. 139:9,10*

*”Toge jag morgonrodnadens vingar, gjorde jag mig en boning ytterst i havet, så skulle också där din hand leda mig och din högra hand fatta mig.” Ps.139:9,10*

*Hän,  
Ylösnoussut Herra on vieressä, missä olemmekin ja sanoo:*

*Älä pelkää.  
Älä arkana pälyile.  
Minä olen tässä.  
Minä en ikinä sinua hylkää.  
Enkä sinua jätä.  
Minä tunnen sinut.  
Läpikotaisin.*

*Älä pelkää.*

**MERJA SEPPÄ-HEIKKA**



# Horisontissa selkenevää

MARKKU KEDRIN



**Markku Kedrin – Merja Seppä-Heikka:  
TUULI SIIPIEN ALLA.  
Omakustanne 2014. 52 s.**

”Saanko rentoutua, taipua luottamukseen, irrottaa epätoivoisen yritykseni hallita elämäni?” Näin osuvasti kysyy runojen ja hiljaisuuden retriittien ystävä, entinen nummelalainen **Merja Seppä-Heikka** teoksessaan *Tuuli siipien alla*, joka on syntynyt yhteistyössä nummelalaisen harrastajavalokuvaaajan **Markku Kedrinin** kanssa. Runoilija haastaa lukijoitaan pysähtymään ja kuuntelemaan luontoa, hiljaisuutta, itseään ja Jumalaa, jonka Utön saarella aistittavaa luomistytöä kuvaaja on vanginnut ansiokkaasti, monipuolisesti ja herkästi.

Kirja on syntynyt yhtäältä Vihdin seurakunnan Utössä pidettyjen retriittien kylkiäisenä, siksi hiljaisuuden teema on kantava. Meren alati vaihtuvat, erilaiset ja arvaamattomat olomuodot piirtyvät kuvien kielellä niillekin, joille saaristo ei ole jokapäiväinen elinympäristö.

Kirjan tekijät esittäytyvät kirjassa alansa harrastajina, mikä luo osin vaatimattoman vaikutelman, koska sivuilla voi aistia ammattitason osaamista. Loppua kohdin kirjan tekstit syvenevät ja synnyttävät lukijassa oletuksen, että runoilija on paikoitellen säästänyt sanojaan jotakin enemmän, tulevaa varten. Viimeisen sivun jälkeen jää kaipaamaan ainakin lisää.

Ken ei ole retriitin tuttu, pääsee Markku Kedrinin ja Merja Seppä-Heikan teoksen avulla eräänlaiseen miniretriittiin. Asiaa tuntevat saavat maistiaisen ja takauman jostakin itselleen tutusta ja tärkeästä kokemuksesta.

SEPPO LAAKSO

*Kirja-arvostelu on julkaistu  
Hiljaisuuden Ystävät -lehdessä 3/2014.*

Merja Seppä-Heikan runot ja Markku Kedrinin kuvat ovat keväällä 2014 julkaisemasta kirjasta *”Tuuli siipien alla – kevätvaellus Utössä”*. Kirja on omakustanne ja sitä voi tilata tekijöiltä joko [markku.kedrin@gmail.com](mailto:markku.kedrin@gmail.com) tai [merja.seppaheikka@gmail.com](mailto:merja.seppaheikka@gmail.com).

Samasta aiheesta on Markulla ja Merjalla myös näyttely (valokuvia ja tekstiä) Vihdin pääkirjastossa Nummelassa (Pisteenkaari 9) toukokuun ajan, aukioloajat: ma–to klo 9–20, pe klo 9–16, la klo 10–15, aattoina klo 9–16.

# Valoa

*Ulkona on lämmin.*

*Valoa.*

*Paljon tilaa ympärillä.*

*Korkeutta.*

*Joka puolella meri, aina erilaisena,  
niin pitkälle kuin katse jaksaa kantaa.*

*Selkenevä horisontti.*

**MERJA SEPPÄ-HEIKKA**

KUVAT UTÖ, MERTA / MARKKU KEDRIN



## AHDISTAAKO TYÖELÄMÄ?

Oletko uupunut työhösi? Etkö pääse näyttämään osaamistasi?  
Etsitkö muutosta työelämäsi?

Ryhmä on tarkoitettu kaikille työelämän kysymyksistä kiinnostuneille, työelämässä työskenteleville sekä sen ulkopuolella oleville. Henkilöille jotka kokevat työelämän haastavana ja miettivät jaksamista ja mahdollista muutosta työhönsä.

**Ryhmä kokoontuu neljänä lauantaipäivänä 14.3., 21.3., 28.3. ja 11.4.2015 klo 11:00–14:00 Suomen Valkonauhaliiton tiloissa osoitteessa: Liisankatu 27 A 3, 1.krs., 00170 HELSINKI.**

Ryhmänohjaaja sosiaalipsykologi, aikuispedagogi, yhteiskuntatieteiden tohtori, psykoterapiaopiskelija **Mervi Rouvinen** tapaa ryhmään tulijat etukäteen kahden kesken.

**Varaa aikasi ennakkotapaamiseen puh. (09) 1351 268 toimistoaikana.** Maksu koko ajalta on 30 euroa. Ryhmän saama kiinnostus on ollut suurta ja ryhmästä järjestetään uusinta loppukeväästä.

Ryhmän järjestää Suomen Valkonauhaliitto yhteistyössä Agricola-opintokeskuksen kanssa.

## MIHIN SIIDERI VIE SUOMALAISEN NAISEN?

**Keskiviikkona 18.3.2015 klo 9–12  
Kuopion valtuustosalissa**

Valtuusto- ja virastotalo, Suokatu 42, 70110 Kuopio

Seminaarin tavoitteena on nostaa keskusteluun naisten ja tyttöjen päihteiden käyttöön ja päihdekulttuuriin liittyviä teemoja. Seminaariin ovat tervetulleita sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten lisäksi kaikki aiheesta kiinnostuneet.

### OHJELMA

- 9.00 **Äitejä, naisia, pirihuoria, siideripissiksiä**  
– suomalainen nainen ja päihteet  
Päihdelääkäri **Antti Loimalahti**
- 10.00 Tauko, tarjolla hedelmiä ja mehuja
- 10.20 **Viini vie ja hormonit hyrrää**  
*Naisten alkoholinkäytön yksilöllisiä ja yhteisöllisiä seurauksia*  
Kuopion Valkonauha ry:n puheenjohtaja, teologi **Hannele Nykänen**
- 10.50 **Mikä ei tapa, se vahvistaa - tai sitten ei.**  
*Vanhempien päihdeongelmien vaikutus lapsiin*  
Psykologi, psykoterapeutti **Anne Paulo-Tuovinen**
- 12.00 Tilaisuus päättyy

**Osallistumismaksu 30 euroa** (sis. ohjelman ja tarjoilun) maksetaan **ennakkoon** Kuopion Valkonauha ry:n tilille FI94 8000 1970 8494 37. Maksun viestiosaan merkintä "seminaari".

**Lisätietoja:** Hannele Nykänen, puh 040-5489898, työ 044-7872861,  
lmh.nykanen@gmail.com

# Eläviä sanoja

*P*arempi on kourallinen levossa kuin kahmalon täysi vaivaa nähden ja tuulta tavoitellen. (Saarnaaja 4:6)

*J*umala, älä enää vaikene! Älä katso ääneti, älä ole niin hiljaa! (Ps.83:2)

*K*ristityt lankeavat toisinaan kiusaukseen tahtoa ja luvata aivan liian paljon. Jumalan nimissä he herättävät liikaa toiveita. Jumalan yhteydessä eläminen ei tarkoita puhumista tai toimimista Jumalan sijasta tai lausuntojen antamista hänen nimissään. Se ei liioin tarkoita kaikkivoipaisuutta ja kaiken jaksamista tai Jumalan käyttämistä palvelijana, joka täyttää kaikki toiveemme tai vastaa suhdetoiminnastamme. Rukous on vastaanottavuutta Jumalalle. Tämä vastaanottavuus voi ilmetä siten, että käytämme voimiamme uudella tavalla, mutta myös siten, että kieltäydymme voimiemme uupuessa.

(Lars Åke Lundberg teoksessa Rukous, toivon ja totuuden kieli)

*K*un rukous on päätynyt, kasvaa hiljaisuus. (Nelly Sachs)

*H*erra on minun valoni ja apuni, ketä minä pelkäisin? Herra on minun elämäni turva, ketä siis säikkyisin? (Ps.27:1)