

# Valkonauha

1/2017

**Alkoholiongelma  
ja PARISUHDE**

**Kaurapuurosta  
NYHTÖKAURAAAN**

## *Kohtalon kellot*

**Talvisodan  
naiskohtaloita  
Tampereella**

Valkonauha Suomessa: vastuuta sinusta ja minusta vuodesta 1896



## Valkonauha 1/2017

**Julkaisija:** Suomen Valkonauhaliitto

**Toimituksen osoite:**

Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki  
puh. 091351 268

www.suomenvalkonauhaliitto.fi

irja.eskelinen@suomenvalkonauhaliitto.fi

**Päätoimittaja:** Pirkko Larkela

**Toimitussihteeri:** Irja Eskelinen

**Toimituskunta:** Tarja Heino, Marja Kariluoto,  
Hannele Nykänen, Tuulikki Perho, Anni Ylönen

**Taitto:** Anne Tervahauta / Kuvitella

Lehti ilmestyy 4 numerona

Tilaushinta 15 euroa vsk

**Painopaikka:** Eräsalon Kirjapaino Oy, Tampere

ISSN-L 0355-7219, ISSN 0355-7219 (painettu)

ISSN 2242-0045 (verkkójulkaisu)

**Etukannen kuvat:** Pixabay

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

Liitto on vuonna 1905 perustettu kristillisyyhteiskunnallinen naisjärjestö, joka toimii yksilöiden, perheiden ja yhteiskunnan hyväksi. Liitto on jäsenenä World's Woman's Christian Temperance Unionissa. Liitto ottaa vastaan testamentteja ja lahjoituksia.

Pankkiyhteys: Danske Bank IBAN:FI98 8000 1100 0623 23

#### Puheenjohtaja

Diakonissa (eläk.), työnohjaaja Pirkko Larkela

#### Varapuheenjohtajat

Teologian maisteri Hannele Nykänen

Pankkivirkailija (eläk.) Tuulikki Perho

#### Pääsihteeri

Pastori Irja Eskelinen

#### Toimistos sihteeri

Nina Hurtamo



## SISÄLTÖ

<b>Pääkirjoitus</b>	3
<b>Vuoden varrelta</b>	4
<b>Uudet hallituksen jäsenet esittäytyvät</b>	7
<b>Terveisiä kansainväliseltä työkentältä</b>	11
<b>Jos saa pienenä tukea, kasvaa isona ehjäksi</b>	12
<b>Alkoholiongelma ja parisuhde</b>	14
<b>Maailma muuttuu, kestämmekö sen</b>	18
<b>Kaurapuurosta nyhtökauraan</b>	20
<b>Kohtalon kellot</b>	22
<b>Talvisodan naiskohtaloita Tampereella</b>	24
<b>Läheinen käyttää, perheen dynamiikka muuttuu</b>	26
<b>Uni on elämän ilo, jota tulee vaalia</b>	28
<b>Toimintaa Vantaalla</b>	31
<b>Turvapaikanhakijan tukena</b>	32
<b>Päihdepäivät 2017</b>	34

#### Liiton ylläpitämät

Valkonauhan Kotipesä Helsingissä

Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki

puh. 091351 268

Opiskelijakoti Helsingissä

Snellmaninkatu 27 D 18, 00170 Helsinki

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

Liisankoti

Luotsikatu 4 E, 00160 Helsinki

## Arjen merkityksellisiä tekoja

**S**uomen tasavallan itsenäisyyden 100-vuotisjuhluvuoden alkuun on lehtemme teemaksi otettu Löytöretki arjen valkonauhatekoihin. Juhlavuonna on pyritty huomaamaan tavallisten ihmisten elämän tarinoita ja arjen merkityksellisiä tekoja. Haluan tässä tuoda esille yhden merkittävän teon.

Sinä seurakunnan lähimmäispalvelun vapaaehtoinen tulit seurakuntatalon keittiöön kertomaan minulle, että Sirkka on nyt kuollut. Siinä yhteisvastuutalkoissa touhuttessamme halusit jakaa kanssani kokemusta yli kahdeksan vuoden yhteisestä taipaalestasi Sirkkan lähimmäisenä.

Silloin vuosia sitten tulit kertomaan minulle, että haluaisit jatkaa lähimmäispalvelutyötä. Ututta vanhusta sinulle ei ollut kuitenkaan löytynyt. Olin juuri käynyt Sirkkan luona. Hän oli vuosia ollut aktiivinen seurakunnan toiminnassa. Nyt sairaudet estivät häneltä osallistumisen. Lisäksi hän oli muuttanut tälle puolen kaupunkia asuntoon, jossa pystyy viettämään vanhuutensa päiviä. Hän koki itsensä yksinäiseksi ja toivoi, että hänen luonaan kävisi joku.

Mietin, mistä löytäisin Sirkalle lähimmäisen. Ja siinä sinä yhtäkkiä olit! Teimme yhdessä tutustumiskäynnin Sirkkan luon. Siitä se alkoi! Kävit vuosien ajan uskollisesti Sirkkan luona säännöllisesti joka toinen viikko. Väliviikolla aina soittelitte kuulumisia.

Kerroit saaneesi Sirkalta paljon näiden vuosien aikana. Sirkalla oli tapana kertoa en-

sin muutama sana omasta voinnistaan. Sen jälkeen hän kysyi, miten sinun viikkosi on mennyt, mitä olet puuhailut. Siitä lähti alkuun pitkät ja mielenkiintoiset keskustelut. Käynnillä vierähti joskus useita tunteja.

Sirkka kertoi paljon tarinoita. Kerroit niiden antaneen paljon voimaa sinullekin. Sirkkan elämä kaikkine vaiheineen, kuten myös hänen lapsensa, tulivat sinulle tutuiksi. Teillä oli yhdessä monia iloisia hetkiä, joskus teitte pieniä kotiseuturetkeäkin lähistölle. Yhteisten muistojen ja elämän varrella kertyneiden kokemusten jakamisen myötä Sirkka tuli sinulle läheiseksi ihmiseksi. Hänen muistoaan sinä nyt siunaat.

Kuuntelin kertomaasi näistä arjen pienistä, mutta merkittävistä teoista. Niistä pitäisi puhua enemmän! Kirjoittaa lehteen, miten suuresta ja merkittävästä asiasta on kyse! Tiedämme, että yksinäisyys sairastuttaa, ja siihen voi kuolla.

Valkonauhassa on ollut vuosia tapana käydä vierailuilla ja pitää yhteyttä vanhoihin jäseniin.

Jeesus on sanonut ”kaikki, mitä olette tehneet yhdelle näistä vähimmistä, sen te olette tehneet minulle”. Jumalan työssä antaminenkin on saamista! Usein saa paljon enemmän itsellensä, kun uskollisesti hoitaa sen tehtävän, jonka on kutsumukseksi saanut!



**PIRKKO LARKELA**  
puheenjohtaja



# Vuoden varrelta

**V**alkonauhan vuoteen on mahtunut monenlaista toimintaa ja arjen töitä. Saimme kuitenkin kokea lepoetken joulujuhlan merkeissä. Juhlassamme oli tällä kertaa erityistä se, että Tasavallan presidentti **Sauli Niinistö**, ritarikuntien suurmestari, myönsi itsenäisyyspäivänä jäsenistöömme kuuluville **Irja Angervolle** ja **Pirjo Kivelä-Ristevirrälle** kunniamerkit. **Eija Paananen**, sosiaali- ja terveysministeriön hallintoylijohtajan ja hallintopalveluryhmän sihteeri, mahdollisti joustavuudellaan että saimme merkit luovutukseen jo 10.12. liiton joulujuhlassa. **Leila Ahto** Helsingin Valkonauhasta, taitava käsityöihminen, puolestaan teki kauniisti tarvittavat ompeleet, ja niin merkit olivat valmiina saajiaan varten.

Suomen Valkonauhaliiton anomien merkien 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.

**IRJA ANGERVOLLE** myönnettiin Suomen Valkoisen Ruusun mitali, jonka Irjan rintaan kiinnitti Turun Valkonauhan puheenjohtaja **Pirkko Larkela**. Irjan kunniamerkin myöntämisperusteissa mainitaan:



**Valkonauhatyön ystäviä, työntekijöitä ja jäseniä eri puolilta maata jouluisissa tunnelmissa Liisankadulla. Kiitos Ninalle kahvihetken järjestelystä!**



**Vas. Irja Angervo Turun Valkonauha ry:n pitkäaikainen jäsen ja Pirjo Kivelä-Ristevirta Helsingin Valkonauha-Vita Bandet i Helsingfors ry:n puheenjohtaja.**



**Vas. Viulisti Inka Heilimo ja Valkonauhan viulu sekä pianisti ja huilisti Taru Koivisto.**

Irja Kaarina Angervo on toiminut kaupanalalla myyjänä, sisäänostajana sekä myymälänhoitajana vuodesta 1954 eläkeikään asti. Työelämän ja perheenäidin tehtävien lisäksi Irja toimi vuodesta 1970 Yksityisen Juhana Herttuan Yhteiskoulun naisyhdistyksen johtokunnassa siihen saakka kunnes koulu muuttui Turun kaupunginkouluksi eli nykyiseksi Topeliuksen kouluksi. Irja oli puuhanaisenä ryhmässä, joka hoiti koulun hyväksi tehtävää varainhankintaa, jonka tuloksena saatiin hankittua varat muun muassa uusien keittiölaitteiden ja flyygelin hankintaan.

Suomen Valkonauhaliiton hallituksessa Irja toimi vuosina 2006–2014, Turun Valkonauhan hallituksessa vuosina 2004–2016. Lisäksi Irjalla on ollut vapaaehtoistehtäviä Turun Seudun Omaisat ja Läheiset ry:ssä vuodesta 2004 sekä Turun Martin seurakunnassa.

Irja Angervo on antanut asiantuntemustaan, aikaansa sekä elämäkokemustaan monipuolisesti kansalaisjärjestölähtöiseen ruohonjuuritason auttamistyöhön. Suomen Valkonauhaliitossa Irja on toiminut sitoutuneesti, myönteisesti, asiantuntevasti sekä yhteishenkeä rakentavasti.

Omassa paikallisyhdistyksessään Turun Valkonauhassa Irja oli merkittävästi tukemassa jäsenkunnaltaan pienen yhdistyksen toimintaa kannustamalla maamme vanhimman valkonauhayhdistyksen jatkuvuuden varmistamiseen. Irjalle luontainen sydämellinen ihmisten kohtaaminen, realistinen toimintaympäristön havainnointi sekä hyvä yhteistyökyky ovat olleet yhteyttä rakentavia elementtejä valtakunnallisen liiton ja paikallisyhdistyksen kesken.

**PIRJO KIVELÄ-RISTEVIRRALLE** myönnettiin Suomen Valkoisen Ruusun I luokan mitali kultaristein, jonka Pirjon rintaan kiinnitti Helsingin Valkonauhan varapuheenjohtaja **Marita Saarela**. Pirjon kunniamerkin myöntämisperusteissa mainitaan:



Pirjo Marjatta Kivelä-Ristevirta opiskeli elektro- niikkamekaanikoksi ja sittemmin röntgenhoita- jaksi. Vuodesta 1989 lähtien Pirjo on työskennel- lyt perheyrityksessä ja samanaikaisesti Helsin- gin Valkonauha-Vita Bandet i Helsingfors ry:ssä vapaaehtoistehtävissä, sihteerinä, varapuheenjohtajana ja puheen- johtajana. Suomen Valkonauhaliit- ton hallituksessa Pirjo toimi vuo- sina 1988–2001.

Valkonauhasäätiön hallituk- sen jäsenyys ja sihteeriyys alkoi- vat 1990-luvun alussa ja jatkuvat edelleen. Pirjo on hoitanut luotta- mustoimiaan ollen samalla suur- perheen äiti ja perheyrityksen vastuunkantaja.

Pirjon järjestötaidot ovat olleet tarpeen ja käytös- sä Suomen Valkonauhaliiton liittohallituksessa sekä valtakunnallisissa jäsenkokouksissa, joissa hän on toiminut puheenjohtajana.

Pirjo on tottunut kantamaan vastuuta ja toimi- maan joustavasti. Valkonauhatyössä hän on ollut aktiivitoimija jo yli 30 vuoden ajan ja vapaaeh- toistyö järjestössämme jatkuu edelleen.

Merkkien kiinnittämisen jälkeen molemmat kunniamerkin saajat pitivät kiitospuheenvuorot.

Mieliin jäävän ja lämminhenkisen joulusaarnan piti **Pirkko Laakso**. Tilaisuudessa oli myös kau- nista musiikkia, jota esitti- vät viulisti **Inka Heilimo** ja musiikinopettaja **Taru Koi- visto**. Kustannus Tammi lahjoitti jälleen lastenkirjo- ja annettavaksi joululahjoi- na Ronald McDonald Lasten Talolle ja lahjoituksen otti vastaan Talon emäntä **Johanna Serlachius**. Tam- men lahjoituskirjoja saatiin myös erovuoroisille halli- tuksen jäsenille. Jouluista

ohjelmaa ja jouluisia runoja ja ajatuksia juhlaam- me toivat myös varapuheenjohtaja **Tuulikki Per- ho** ja hallituksen jäsen **Marja Kariluoto**. Tarjoi- lusta huolehti toimistosihteerinä **Nina Hurtamo** ja hänen apunaan juhlapäivänä **Hanna Salmi**.

Kiitos kaikille juhlaa rakentaneille sekä Valko- nauhan väelle että vieraille! Taivaan Isän siu- nausta kuluvaan vuoteen 2017! Tavataan jälleen joulukahveilla!

IRJA ESKELINEN



Vas. Toimistosihteerinä Nina Hurtamo Suomen Valkonauhaliitosta ja Johanna Serlachius Ronald McDonald Lasten Talolta.



Valkonauhan Kotipesän penkkirivit täyttyivät. Kiitos osallistujille, te teitte meille kaikille yhteisen juhlan!

## Uudet hallituksen jäsenet esittäytyvät

Olen **Päivi Pennanen**, uusi hallituksen jäsen. Olen syntynyt Turus- sa Seikolla ja asunut Rymätty- lässä, Maariassa, Piikkiössä ja naimisiin mentyäni saaristossa ja Turun kaupungissa puutalo- alueella Portsassa, yli 115-vuo- tiaassa taloyhtiössä.

Olen Turun Valkonauha ry:n vuonna 2016 valittu sihteeri. Yhdistyksellämme on toimis- tohuone Lounatuulet-yhtei- sötalossa monien muiden eri- suuruisten yhdistysten kanssa.

Olen koulutukseltani laborant- ti ja tehnyt alan töitä vuodesta 1970 alkaen, ensin teollisuudes- sa laadunvalvonnassa ja sitten Turun Yliopiston lääketieteelli- sessä tiedekunnassa ja nyt jo 35 vuotta Åbo Akademiassa orgaa- nisen kemian laitoksella. Ensi vuonna jään eläkkeelle.

Olen ollut kiinnostunut työtur- vallisuudesta koko pitkän ikäni ja toimin kauan työsuojeluväl- tuutettuna, nyt olen osa-aika- eläkkeellä ja nuoremmat hoita- vat työsuojelun virallisen puo- len.

Työssäni minul- la on ilo työskennellä nuorien lahjakkaiden ja mukavien ihmisten kanssa, ihan unohtaa olevansa näin vanha! Työyhteisössäni pu- hutaan ruotsia, suo- mea ja englantia, olen kokenut monikielisen ympäristön rikkaute- na ja mukavana asiana.

Olen kirjoittanut yli- oppilaaksi 1987, siis aikuisiällä, ja sain siit- tä kipinän tiedonhan- kintaan. Maailmassa on paljon mielenkiin- toisia asioita ja erityi- sesti historiaan liittyy- vät asiat kiinnostavat. Lukeminen on aina mukavaa ja antoisaa. Lisäväriä elämäni an-

taa musiikki ja muu kulttuu- ri, erityisesti nautin seurakun- tamme taitavan urkurin, **Mar- ko Hakanpään** soitosta. Käve- len mielelläni ja vesijumppa pi- tää selkäni kunnossa.

Valkonauhan työ on monipuolista ja mielenkiintoista. Eri- tyisesti yhdistyksemme pi- dempään toiminnassa olleiden naisten vaiheissa on ollut pal- jon uutta tietoa minulle. Meil- lä on Turun Valkonauhan aktiivien kanssa tarkoitus kar- toittaa 120-vuotiaan yhdistyk- semme vaiheita tutkimalla Tu- run maakunta-arkistossa olevia vanhoja pöytäkirjoja, lehtileik- keitä ja muuta sinne talletettua aineistoa. Itse olen alkoholistin lapsenlapsi, isänäitini joi itsensä kuoliaaksi jo ennen syntymää- ni, ei ollut edes 50 vuotta täyt- tänyt. Mitään uutta en osaa työ- hön havitella, tiukempaa alko- holin myynnin rajoitusta kan- natan.

Loppiaisenä 1972 menin **Matin** kanssa naimisiin ja meillä on kaksi lasta, toinen sairaanhoi- taja ja toinen sosionomi, ovat seuranneet diakoni-isänsä jäl- kiä. He ovat rikastuttaneet elä- määmme neljällä poikalapsella ja kahdella tyttölapsella.

Turussa  
Runebergin päivänä 2017  
PÄIVI PENNANEN

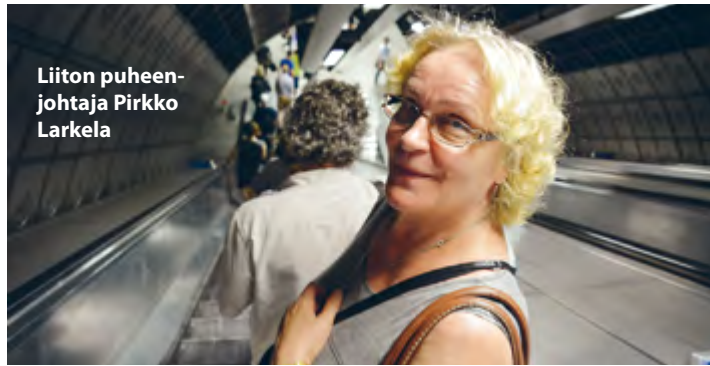


Kuvassa olen Herättäjäjuhilla Vantaalla 2016. Niissä on an- toisaa käydä. Monipuolisesti allergisena minun on välillä vaikeaa löytää sieltä ruumiin ruokaa, mutta sielu saa ravin- toa runsaasti.

(Jatkoa: Uudet hallituksen jäsenet esittäytyvät)

Olen syntynyt Tampereella 6.2.1950 kovana pakkaspäivän aamuna. Lapsuusperheeni asui kaupunkilähiön omakotialueella, jonne isäni rakensi muiden sotaveteraanien tavoin talon. Minulla on kaksi veljeä ja kaksi siskoa. Lapsuudestani ja nuoruudestani muistan erityisesti Tampereen tehtaiden korkeat piiput, jotka tupruttivat savua kaupungin keskustassa. Niitä oli useita kymmeniä. Busseja kulki ns. ylimääräisiä vuoroja joskus kolmekin peräkkäin samalla linjalla. Ne olivat aina täynnä. Viimeinen matkustaja otettiin mukaan, kun hän mahtui bussiin niin, että etuoven sai juuri kiinni. Koulussa luokilla oli oppilaita usein yli 40, vaikka rinnakkaisluokkia oli D:n ja joskus jopa E:hen asti. Elettiin suurten ikäluokkien aikaa. Lapsia ja nuoria oli paljon.

Alle kouluikäisenä olin seurakunnan päiväkerhossa kymmenien muiden kanssa. Kävin myös pyhäkoulua ja myöhemmin tyttökerhossa viikoittain. Pyhäkoulua aloin pitää 14-vuotiaana yhdessä luokkatoverini kanssa. Pidinkin sitä muutamana vuoden ajan. Rippikoulun kävin seurakunnan leirikeskuksessa, Isosaressa. Teologeina siellä oli pappi **Ari Suutarla** (hän oli sokea pappi ja ensimmäisessä seurakuntavirassaan) ja lehtori **Raili Turtola**. Molempien heidän kanssaan olen pitänyt yhteyttä myöhemminkin.



Olin aktiivisesti mukana seurakunnan nuorten toiminnassa. Minut valittiin 18-vuotiaana Harjun seurakunnan diakonia-toimikuntaan. Järjestimme, sen jäsenet vuoron perään, kodeissa diakonia-iltoja. Kutsun diakoniatyöhön koin saaneeni kuitenkin jo vuosia aikaisemmin. Koin, että tehtäväni on auttaa eri tavoin vaikeuksissa olevia lähimmäisiä. Siihen halusin saada koulutusta. Lähdin opiskelemaan Porin Diakoniaopistoon syksyllä 1969.

Valmistuttuani runsaat kolme ja puoli vuotta myöhemmin, olin vajaan vuoden sijaisena Helsingissä Malmin seurakunnassa. Sitten muutin Turkuun, aloitin työt seurakunnan diakoniatyöntekijänä (seurakuntasisarena, kuten silloin sanottiin), avioiduin ja saimme kolme lasta. Avioliitto kariutui runsaan kymmenen vuoden kuluttua. Se jo sinällään oli tapaus silloin 80-luvun lopulla, mutta varsinkin uudelleen avoituminen sai aikaan myrskyn seurakunnassa. Suuremmin muuttui kai oma asennoitumiseni itseäni, elämäni ja työhö-

ni. Oma kaikkivoipaisuuteni rapisi täysin.

Yhtäkkiä en enää ollutkaan oman elämäni subjekti, vaan monilla muilla oli siitä oma vankka mielipiteensä, niin myös viranomaisilla, joiden kanssa oli asioitava. Tukea ei saanut mistään, harvassa oli myös neuvot siitä, miten tässä voisi toimia. Uuden avioliiton myötä sain lisäksi kaksi poikaa, joista toinen oli murrosikä kynnäksellä. Yhtäkkiä minun piti oppia suhtautumaan omaa poikaani isompiin poikiin, joilla oli täysin ikäänsä vastaava suhtautuminen elämään, uusperheeseen ja uuteen aikuiseen. Uusi suku ei myöskään ilosta rumpuja päristellyt, vaan suhtautui torjuvasti uuteen naiseen ja hänen lapsiinsa.

Saimme vielä yhden pojan. Olin hoitovapaalla, kunnes hän täytti kolme vuotta. Elämä oli taloudellisesti tiukkaa ja hyvin työteliästä. Meitä tuki seurakuntien perheasiain neuvottelukeskus. Elämä alkoi tasaantua. Näihin aikoihin meillä oli sijaislapsi viiden vuoden ajan.

Olimme myös jonkun vuoden pienten kaksoistyttöjen tukiperheenä.

Samojen uusperheen vaikeuksien kanssa paini myös muita perheitä. Missään ei ollut tahoja, joka yhtään ymmärtäisi, miten uusi perhe voisi toimia. Kaikkea yritettiin sovittaa ydinperheen malliin. Niinpä lupauduin vetämään pariryhmää uusperheille, kun erään uusperheen äiti sitä minulta kysyi. Tästä alkoi työ uusperheiden parissa. Vedimme ryhmiä ja kesäleirejä uusperheille. Upeita olivat niissä koetut oivallukset uuden perheen eri vaiheista. Hienoa oli myös löytää uusia sanoja kuvaamaan perheen ihmisiä ja arjen elämää. Tästä työstä syntyi yhdistys ja sittemmin liitto.

Oman kriisini myötä huomasin, että diakoniatyön asiak-

kaat uskalsivat tuoda minulle sellaisia elämänsä asioita, joita eivät varmaan koskaan olleet kenellekään aikaisemmin puhuneet. Auttajan varjo, mitä siitä sanotaankaan? Voin auttaa vain sen oman varjon kautta.

Valkonauhatyö tuli tavallaan jo silloin minulle tutuksi, sillä Suomen Valkonauhaliiton nykyinen kunniapuheenjohtaja **Anja Aalto** oli yksi niistä ihmisistä, joka tuki minua silloin vaikeana aikana. Hän vieraili meillä Turussa käydessään. Hänen suhtautumisensa oli hyväksyvää ja kannustavaa. Olen seurakunnan diakoniatyössä ollut kehittämässä monenlaista toimintaa niin vanhus-, vammais- ja päihdetyösäkin, tukihenkilöitä kouluttan ja ohjaten. Sen lisäksi olen tehnyt myös vapaaehtoistyötä eri yhdistyksissä. Eläkkeelle

jäätyäni kaipasin jotakin uutta, jotakin sellaista, missä työvoimasi ja toimintani vapaaehtoisena voisi olla hyödyksi. Niinpä minut johdatettiin valkonauhatyöhön. Yhä edelleen uskon, että Jumalan voima ei ole sanoissa vaan työssä. Jumalan on sana, tietenkin. Meidän ihmisten sanat eivät kuitenkaan vie ihmisiä Jumalan luokse, vaan se, mitä me teemme. Miten me elämme todeksi uskoamme.

Lutherin sanoin:

”Armo on siinä, että Herra on antanut synnit anteeksi, hyvyys siinä, että hän on tehnyt meille paljon muuta hyvää.” ja ”Meidän on jätettävä Jumalan käsiin se, milloin, miten ja millaisia välineitä käyttäen Hän auttaa. Mutta sen tiedämme, että Jumala auttaa meitä oikeaan aikaan.”

PIRKKO LARKELA

## Katulähetystyön kautta valkonauhatyöhön

**H**yvä valkonauhatyön ystävä! Olen **Sinikka Vilén**, eläkkeellä oleva päihde-, kriminaali, vankila- ja katulähetystyön erityisdiakoni. Ilokseni tuln valituksi Suomen Valkonauhaliitto ry:n hallitukseen varajäseneksi kaudelle v. 2017–2018 ja ilokseni huomaa myös kokevani valkonauhatyön kristilliset arvot omikseni.

### Etuoikeutettuna maailmalla

Olen kotoisin Tampereelta. Työ vei Hämeenlinnan seu-

rakunnan kautta Rovaniemelle. Työskentelin Rovaniemen seurakunnassa 13 vuotta ja jäin eläkkeelle marraskuussa 2014, jolloin palasimme takaisin kotikaupunkiimme Tampereelle. Rovaniemen vuodet koin erittäin rikastuttavina; sain olla mukana monella tavalla lappilaisessa elämänmenossa. Lapissa on pitkät matkat ja paljon harvaanasuttuja kyliä, jotka tuovat omat piirteensä asukkaiden päihde- ja kriminaaliongelmien.

### Väistämätön kutsumus

Valmistuini aikoinaan merkonomiksi ja työskentelin yli 20 vuotta postin palveluksessa, lähinnä asiakaspalvelutehtävissä pankkipalveluissa. Sain sisäisen kutsun noin 30 vuotta sitten vapaaehtoiseen katulähetystyöhön. Olen sinä aikana ehtinyt toimia Suomen Katulähetysliitto ry:n hallituksessa eri tehtävissä mm. useita vuosia sihteerinä ja kuusi vuotta puheenjohtajana. Vapaaehtoistyö muuttui kohdallani ammatiksi val-



mistuttuani v. 1996 diakonis-sairaanhoidajaksi (AMK). Jäätyäni eläkkeelle ja palattuamme Tampereelle houkutteli ystäväni minut tutustumaan Tampereen Valkonauhaan ja sen toimintaan. Valkonauhatyön koen luonnollisena jatkeena vapaaehtoiseen katulahetystyöhöni ja palkkatyöhöni eri seurakunnissa.



man päihdeongelmia yhteiskunnallamme olisi aivan erilaiset kasvot. SOTE-uudistuksen tuomat muutokset pienen ihmisen arkeen ovat vain arvattavissa. Maailma muuttuu joka päivä ja se tuo meille valkonauhalaisillekin omat haasteensa ja myös rikkautensa. Voimien hiipuessa ja avuttomuuden tunteiden yllättäessä pitää kuitenkin muistaa, että saamme etuoikeutettuna aina pyytää apua Luojaltamme.

Siunattua kevättä toivotellen,

SINIKKA VILÉN

### Työn tavoitteet

Yhdistystasolla pidän tärkeänä jäsenhuollon ja jäsenhankinnan toimivuuden. Haluan myös olla mukana kehittämässä Suomen Valkonauhaliiton toimintaa yhteis-

kunnassamme tapahtuvien muutosten vaatimaan suuntaan. Alkoholilakia koskevat muutokset tuovat tulevaisuudessa omat haasteensa ja valitettava totuus on, että il-

## KOKOUSKUTSU

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

### kevätkokoukseen

joka pidetään **Hotelli Helkan tiloissa lauantaina 22.4.2017 alkaen klo 15.00**  
**osoite Pohjoinen Rautatiekatu 23, 00100 Helsinki.**

Kevätkokouksen tehtävänä on päättää liiton sääntöjen 5 §:ssä mainitut kevätkokoukselle kuuluvat asiat. Kokouksessa käsiteltäviksi halutut ehdotukset on lähetettävä liittohallitukselle viisi (5) viikkoa ennen kokouspäivää lukuun ottamatta sääntöjenmuutosta koskevia ehdotuksia, jotka on lähetettävä kolme (3) kuukautta ennen kokouspäivää.

Kokouskahvitus on ennen kokousta alkaen kello 14.00.  
Pyydämme ilmoittautumaan 12.4.2017 mennessä liiton toimistoon 09-1351 268.

HALLITUS

## Terveisiä kansainväliseltä työkentältä



PIRJO SIPILÄ

Vas. Brita Nilssen ja Margaret Ostenstad tutustumassa Suur-Helsingin Valkonauha ry:n ylläpitämään naisten asumisyksikköön, Liisankotiin, joka toimii Katajanokalla Helsingissä.

Valkonauhan maailmanliiton puheenjohtaja **Margaret Ostenstad** ja Euroopan työn kenttätöntekijä **Brita Nilssen** kävivät työvierailulla Suomessa. Heidän ohjelmaansa kuului perjantaina 20.1. vierailu Liisankodissa sekä Helsingin tuomiokirkossa, jossa hallituksen jäsen **Anneli Klemetti** järjesti vieraille mielenkiintoisen opastuksen. Illalla vieraat osallistuivat Helsingin Valkonauhan jäsentilaisuuteen, jossa yhdistyksen jäsen, pitkän uran kansanedustajana sekä Helsingin kaupungin luottamushenkilönä tehnyt **Rakel Hil-**



**tunen** kertoi vieraille kolmannen sektorin roolista maassamme. Saimme myös muistella kun **Rakel Hiltunen** emännöi kaupunginvaltuuston puheenjohtajana toukokuussa 2006 Helsingin kaupungintalolla vierailua silloisen maailmanliiton puheenjohtajan **Sarah Wardin** vieraillessa Margaret Ostenstadin kanssa Suomessa. Lauantain 21.1. vieraat tutustuivat Turkuun, sunnuntaina heillä oli omaa ohjelmaa ja kotimatalle vieraat lähtivät maanantai-aamuna.

IRJA ESKELINEN



PAULI KARILUOTO

Vas. Marja Kariluoto, Päivi Järvinen, Päivi Pennanen, Ulla Elomaa, Margaret Ostenstad, Pirkko Larkela, Brita Nilssen ja Johanna Reunamo Turun Valkonauhan tiloissa.



## JOS SAA PIENENÄ TUKEA, kasvaa isona ehjäksi

**E**lämässä selviytyminen vaatii paljon voimia, jaksamista ja erilaisten tunteiden kanssa selviytymistä. Naisen elämän yksi merkittävimmistä haasteista on vanhemmuus.

Jaksaakseen toimia vanhempana, on tärkeää, että äiti voi hyvin ja elämä tuntuu riittävän mukavalta.

Ryhmä, jossa on mukana samassa elämäntilanteessa olevia äitejä, voi tarjota tukea oman jaksamisen vahvistumiseksi ja vanhemmuuden ilon löytämiseksi.

Olen saanut olla ohjaamassa Valkonauhan äiti-vauva-ryhmiä Mikkelissä. Ryhmien kokoamisessa on tehty yhteistyötä neuvolan kanssa. Terveystoimijat ovat miettineet, ketkä vanhemmat hyötyisivät pienestä vertaistukiryhmästä ja heidän pohdintojensa jälkeen olemme yhteistyössä suunnitelleet ryhmän teemat. Viimeisin ryhmä suunnitettiin ensimmäistä lasta odottaville tai juuri vauvan saaneille äideille. Tavoitteena ryhmässä oli vertaisuuden voima, äidin hyvinvointi ja äidin ja vauvan hyvän elämän elementit.

Ryhmä oli ns. suljettu ryhmä, eli siihen ei voinut tulla kesken kaiken. Tämä takaa mielestäni luottamuksen rakentumisen ja vahvistaa

ryhmähenkeä. Kuten aina ryhmän alussa, teimme yhteiset pelisäännöt juuri tälle ryhmälle. Säännöissä oli mm. sitoutuminen ryhmään, vaitiolovelvollisuus ja toinen toisensa kunnioittaminen. Ryhmän säännöt toimivat käytännössä oikein hyvin ja esimerkiksi poissaoloista ilmoitettiin tunnollisesti ja jokainen sai kokea arvostusta toistensa taholta.

Ryhmän teemoina olivat:

- Oma jaksaminen ja itsestä huolehtimisen merkitys
- Vuorovaikutus vauvan kanssa
- Kiintymyssuhteen rakentuminen ja turvallisuuden kehä
- Vanhemmuuden mallien rakentuminen
- Parisuhteen muutokset vauvaperheessä

Ryhmään osallistuneiden äitien kommentteja ryhmässä käsitellyistä teemoista

**”Aiheet olivat hyviä. Itselleni niistä oli hyötyä ja sain paljon ajateltavaa ja mietittävää”**

**”Ryhmän aihepiirit olivat omaan elämään ajankohtaisia ja niistä oli paljon apua/hyötyä.”**

Äidit olivat hyvin kiinnostuneita kaikista teemoista ja saimme niistä mukavasti keskuste-

lua aikaiseksi. Jokaiseen tapaamiseen liittyi myös vuorovaikutusleikkejä vauvojen kanssa. Äidit saivat leikit myös loruvihkon muodossa, jotta leikkittely ja loruttelu siirtyisi arkeen. Yhtenä työvälineenä meillä oli käytössä Vauvan tarvekartta. Siitä teimme tehtäviä ryhmässä ja lopuksi äidit saivat vihkot kotiin. Tärkein painoarvo oli kuitenkin yhteisellä keskustelulla ja omien kokemusten jakamisella.

Saimme ryhmään avuksi kaksi erittäin sitoutunutta opiskelijaa Mikkelin ammattikorkeakoulusta. He laittoivat äideille aamupalan ja hoivasivat lapsia, jotta äidit saivat juoda kahvin rauhassa. Opiskelijat pärjäisivät lasten kanssa niin hienosti, että aloitimme päivän teeman pohtimisen aina aamupalan yhteydessä. Siinä saimme keskittyä rauhassa teemaan aikuisten kesken. Kun lapset alkoivat vaatia äidin ruokapalvelua, siirryimme olohuoneeseen ja jatkoimme aihetta ottaen lapset mukaan.

Ryhmässä oli viisi äitiä ja viisi vauvaa. Äidit kokivat ryhmän pienen koon turvalliseksi ja sinne oli heidän mielestään hyvä tulla. Monet äidit kokevat, että heidän on vaikea mennä isoihin ryhmiin, joten on hienoa että voimme tarjota myös tällaisia suljettuja pienryhmiä.

**”Olen tosi arka lähtemään ja olemaan ryhmissä, mutta tässä ryhmässä ei ollut sitä ongelmaa”**

**”Pieni ryhmäkoko oli toimiva, koska sai olla oma itsensä”**

**”Koin olevani tervetullut ja tullessi kuulluksi”**

Pienessä ryhmässä kaikki äidit ja vauvat tulevat kohdatuiksi ja jokaisen kokemuksille on tilaa. Myös ryhmäytyminen tapahtuu helposti ja se tuottaa nopeasti ryhmään kiinnittymisen tunteen. Koen erittäin tärkeäksi sen, että ryhmässä on riittävästi aikaa avoi-

meen, yhteiseen jakamiseen. Jokaisen tarina on tärkeä ja ansaitsee tulla kuulluksi. Ryhmässä voi myös saada hyviä vinkkejä arkeen, kun kuulee miten toiset ovat lapsiperheen arkitilanteita ratkoneet. Tässä ryhmässä äidit olivat myös avoimia siirtämään teemoista nousevia asioita omaan vauva-arkeen.

Äideiltä kysyttiin palautteessa, olivatko he hyötynneet ryhmästä. Äidit kommentoivat seuraavilla tavoilla:

**”Kyllä, aion lukea asioista vielä itse- sai innostumaan asioista.”**

**”Kyllä, sain hyviä vinkkejä ja mukavaa keskustelua muiden äitien kanssa.”**

**”Kyllä. Sain vertaistukea ja neuvoja.”**

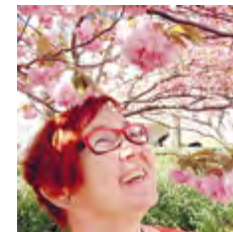
**”Keskusteluista sai paljon irti.”**

**”Ryhmä on auttanut arjessa jaksamisessa ja tarjonnut korvaamatonta vertaistukea.”**

Äitien antaman palautteen perusteella tavoitimme ryhmälle asetetut tavoitteet. Ohjaajana ajattelen, että tällaista ryhmää on ilo ohjata. Äitien ja vauvojen kanssa työskentely on antoisaa ja elinvoimaista työtä. Joku saattaa ihmetellä, miksi ryhmään ei osallistunut isä. Ryhmä kokoontui päiväsaikaan ja isät olivat töissä. Yksi äiti kyllä pohti, että isille voisi olla oma ryhmänsä. Se olisi minunkin mielestäni hyvä ajatus!

Tämän ryhmän kertomus on hyvä päättää yhden äidin rohkaiseviin sanoihin:

**”Vaikka pelkäisit lähteä, lähde silti. Ryhmästä saat apua, vinkkejä & neuvoja + voimaa ja rohkeutta lähteä muihinkin ryhmiin.”**



**SUSANNA SILLANPÄÄ**

*Vuorovaikutuksen ohjaaja, perheohjaaja, työnohjaaja, kouluttaja*



# Alkoholiongelma ja parisuhde

**P**äihdeongelma on pitkään nähty henkilön omana asiana, jota tulisi hoitaa yksilöittäin. Jopa päihteidenkäyttöön liittyvät teoriat keskittyvät usein ainoastaan yksilöön sekä hänen motivaatioonsa ja pystyvyyteensä. Kiinnostus perhesuhteiden ja päihteidenkäytön väliseen yhteyteen on kuitenkin lisääntynyt viime aikoina. Silti läheisten roolia edelleen vähätellään eikä perheenjäseniä juurikaan oteta huomioon hoidossa. Päihdeongelma ei ole koskaan ihmisen elämän monipuolisesta kokonaisuudesta

irrationaalinen osa – siksi kuntoutuksessa tulee ottaa huomioon asiakkaan koko elämäntilanne ja -ympäristö.

## Alkoholin ongelmakäyttö

Alkoholin käyttö on maassamme yleistä; aikuisista yli 90 prosenttia käyttää alkoholia. Käyttöön liittyy monia sosiaalisia, terveydellisiä, taloudellisia ja yhteiskunnallisia haittoja, joihin vaikuttaa juomatapa eli se, kuinka usein, miten paljon ja missä tilanteissa alkoholia juodaan. Haitat voivat kohdistua käyttäjään itseensä, hänen läheisiinsä tai laajemmin yhteiskuntaan. Vaikka alkoholin liikakäytölle on määritelty rajat, saattaa läheinen kärsiä perheenjäsenen juomisesta jo ennen niiden ylittymistä. Yksittäisestä juomakerrasta voi aiheutua juojalle erilaisia tapaturmia, väkivaltaista käyttäytymistä sekä sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia. Pidemmän aikavälin haittoja ovat

riippuvuus, taloudelliset ongelmat sekä kuulos- ja elinvauriot. Ongelmakäytöllä on yhteys myös lastensuojelutarpeeseen, perheväkivaltaan, rikoksiin sekä masennukseen ja muihin mielenterveysongelmiin. Lisäksi sillä on vaikutuksia yleiseen viihtyvyyteen ja järjestykseen sekä kustannusten kautta joko kaiseen veronmaksajaan, joten alkoholiongelmat koskettavat lopulta jokaista meistä.

Alkoholiongelmaisen elämään vaikuttavat eniten joko positiivisesti tai negatiivisesti hänen läheisensä. Parisuhteen ongelmat saattavat johtaa lisääntyneeseen käyttöön ja toisaalta aiheuttaa retkahduksia kuntoutumisen jo alettua. Lisäksi juominen voi lisätä pariskunnan välisiä riitoja, joiden aiheuttamaa ahdistusta puolestaan lievennetään päihteillä. Hyvät sosiaaliset suhteet ovat puolestaan yksilölle voimavara ja ehkäisevät ongelmallista käyttöä. Mikäli ihmisellä ei ole mitään menetettävää, hän on alttiimpi päihdeongelmille eikä ole välttämättä yhtä motivoitunut kuntoutumaan kuin perheellinen. Perheenjäsenet ovat yksi mahdollinen voimavara alkoholiongelmiensa ehkäisyssä ja hoidossa muutoshalukkuutensa ja kokemustietonsa ansiosta, sillä usein perheen ihmissuhteet ovat sosiaalisista suhteista pisimpiä ja syvimpiä. Nimenomaan puolisoiden auttamiskyky ja tuki läheisen päihdeongelman hoidossa on nähty tärkeäksi ja edistettäväksi asiaksi.

## Alkoholiongelman vaikutukset parisuhteeseen

Alkoholin ongelmakäyttö vaikuttaa läheisen elämään ja hänen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa. Läheinen saattaa kokea esimerkiksi häpeää, pelkoa, ahdistusta, syyllisyyttä ja vihaa. Läheisen voimavaroja vievät erityisesti jatkuva valppaana olo, huolehtiminen ja epävarmuus, joita alkoholiongelmaisen arvaamaton käytös aiheuttaa. Lisäksi perheelle saattaa tulla taloudellisia ongelmia muun muassa henkilön juomisreissujen, sakkujen ja

alentuneen työkyvyn vuoksi. Yleensä parisuhteen läheisyys vähenee, mikä aiheuttaa etäisyyttä puolisoitten välille. Ongelmallisella käytöllä on negatiivisia vaikutuksia myös muulle sosiaaliselle elämälle: alkoholinkäyttö on tyyppillinen osa erilaisia tapauksia, joista eristäytyään, kun pelätään alkoholiongelmaisen ennakkoimatonta käytöstä tai hävetään sotkuista kotia. Ongelmaa voidaan piilotella ystävilta ja sukulaisilta, tai heidän saattaa olla hankalaa uskoa tai hyväksyä läheisensä alkoholiongelmaa. Vaikka he olisivatkin tietoisia siitä, puoliso ei voi automaattisesti odottaa heiltä tukea, vaan hän saattaa kohdata painostusta ja arvostelua kodin tilanteesta. Kaikesta negatiivisesta huolimatta puoliso saattaa tuntea myös rakkautta päihdeongelmaista kohtaan, mikä voi saada aikaan myötätuntoa ja ylimääräistä vastuun kantamista etenkin, jos alkoholiongelmaisen tila on jo heikentynyt.

Alkoholin ongelmakäyttö vaikuttaa erityisesti pariskunnan rooleihin. Puolisosta saattaa esimerkiksi kasvaa perheen ainoa aikuinen, joka kantaa vastuun kodista ja perheestä. Tällaisella vastuunkantamisella on kaksi huonoa puolta. Ensinnäkin puoliso kuluttaa energiansa muista huolehtimisesta, jolloin hän ei ehdi pitää huolta itsestään, kunnes väsyä ja tarvitsee itse apua. Toiseksi elämän sujumisesta huolehtiva puoliso ilmaisee vastuunkantamisellaan hyväksyvänsä juojan elämäntavat. Alkoholiongelmaisella ei ole tarvetta muuttua, mikäli puoliso poistaa juomisen negatiivisia seurauksia esimerkiksi korjaamalla hänen virheensä. Se voi pahentaa ongelmaa, jos ammattiavun piiriin hakeutuminen lykääntyy tai jää kokonaan tekemättä.

## Puoliso mukana kuntoutumisprosessissa

Alkoholin ongelmakäyttö havaitaan usein ensimmäisenä kotona. Perheessä todennäköisesti ensimmäisenä ratkaisukeinona yritetään ongelman poistamista eli juomisen





**Perusta  
muutosmotivaatiolle  
tulee löytyä ihmisestä**

**itsestään, mutta  
siihen vaikuttavat  
myös aika, tilanne,  
läheiset ja ympäristön  
tuki.**

lopettamista. Jos se ei onnistu, toinen selviytymiskeino on sen piilottaminen. Kulisien ylläpidolla ja siten häpeän välttämällä pyritään lieventämään ongelman tuottamaa tuskaa. Näistä keinoista mikään ei todennäköisesti ratkaise ongelmaa lopullisesti ja usein niihin liittyy muitakin ongelmia, kuten hoidon aloittamisen viivästyminen. Alkoholinkäyttö on saattanut muodostua ongelmaksi vähitellen ja rasittaa perhettä useiden vuosien ajan, ennen kuin kuntoutuminen tulee ajankohtaiseksi. Mikäli aihe uskalletaan ottaa esille, voivat perheen kesken käydyt keskustelut tarjota motivaatiota ja keinoja tilanteen omatoimiseen korjaamiseen.

Perusta muutosmotivaatiolle tulee löytyä ihmisestä itsestään, mutta siihen vaikuttavat myös aika, tilanne, läheiset ja ympäristön tuki. Yksilö voi sisäistää muilta tulleita tavoitteita, mikäli hänellä on valtaa päättää asioista ja tätä päätösvaltaa ja itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan. Kun alkoholin positiiviset vaikutukset ovat vaihtuneet negatiivisiin ja yksilö on jollain tapaa muutosvalmiudessa, saattaa pienikin herättävä sattuma johdatella hänet kohti käytön lopettamista. Muutos saattaa käynnistyä havaitsemisesta siihen, että elämä ei voi enää jatkua samalla tavalla. Taustalla saattaa olla muun muassa huoli terveydestä, elämälaadusta tai itsekunnioituksesta. Muutos voi käynnistyä myös silloin, kun ihmisessä herää toivo paremmasta esimerkiksi uskonnon, ihmissuhteen, hoidon tai vertaistuen kautta.

Päihdehuollon tarjoamat palvelut läheisille keskittyvät usein alkoholiongelmaisen ympärille, eikä heidän omia erityistarpeita oteta juurikaan huomioon. Tässä saatava olla taustalla se ajatus, että auttamalla

juojaa autetaan myös hänen läheisiään. Alkoholiongelmissa aiheutuvien vahinkojen minimoimiseksi ja hyvien hoitotulosten saavuttamiseksi niiden ehkäisemisessä ja hoitamisessa tulisi ottaa huomioon myös ongelmakäyttäjän läheiset,

kuten puoliso. Useiden tutkimusten mukaan kaikki osapuolet hyötyvät läheisten osallistumisesta kuntoutukseen. Kuntoutujan sosiaalisen elämäntilanteen huomioon ottaminen parantaa perheen keskinäistä vuorovaikutusta ja ihmissuhteita sekä alkoholiongelmaisen hoitotulosta. Parhaimmillaan osallistuminen auttaa alkoholiongelmaisen hoitoon lähtemisessä ja hoidossa pysymisessä sekä helpottaa läheisten huolta esimerkiksi vähentämällä perheväkivallan riskiä ja lieventämällä juomisen seurauksia. Jo yksittäisen perheenjäsenen hoito parantaa perhesuhteita siinäkin tapauksessa, että päihdeongelmainen ei lähtisikään hoitoon. Puolison läsnäolo parantaa kuntoutujan hoitotuloksia edellyttäen, että hän itse ei ole alkoholiongelmainen ja on motivoitunut osallistumaan hoitoon. Pariskunnan yhteisestä hoidosta tulee luopua, mikäli suhde vahingoittaa vakavasti molempia tai toista osapuolta. Tällöin muut ongelmat, esimerkiksi perheväkivalta, tulee hoitaa ensin. Vastaavasti puolison ulkopuolelle jättäminen voi hidastaa muutostyötä, mikäli hänen näkemyksiään ei oteta huomioon hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa.

Työntekijä saa lähipiiriltä tietoa ja voimavaroja hoidon suunnitteluun ja toteuttamiseen. Puoliso on kokemuksineen arvokas tiedonlähde kuntoutujan arjesta, juomishistoriasta ja juomisen seurauksista. Toisaalta työntekijän ei tulisi kutsua puolisoa kuntoutukseen mukaan pelkästään voimavaraksi; vaikka puoliso itsekin hyötyisi juo-

jan raitistumisesta, tulisi hänet ottaa huomioon myös omana itsenään ja antaa hänelle henkilökohtaista apua. Esimerkiksi puolisolle usein monien vuosien aikana kerääntynyt paha olo tulee pyrkiä selvittämään, jottei se aiheuta riitaa ja retkahduksia raitistumisen jälkeen. Puolison on tärkeää olla osallisena kuntoutumisessa myös siksi, ettei toisen elämänmuutos tuota ulkopuolisuuden ja mustasukkaisuuden tunteita, jotka osaltaan voivat vaikuttaa eropäättökseen. Lähipiiri saa puolestaan työntekijältä tietoa ongelmasta, hoidosta, kuntoutujan tukemisesta ja raitistumisen aiheuttamista muutoksista. Tiedonanto läheisille on tärkeää realististen odotusten, kuntoutumisen onnistumisen ja vahvan tukiverkoston luomisen kannalta. Lisäksi puolison ja kuntoutujan yhteiset tapaamiset ovat hyödyllisiä siksi, että voidaan varmistua molempien halusta muutokseen ja yhteisiin tavoitteisiin. Kuten ongelmakäyttö, niin myös raitistuminen on muutos parisuhteelle muun muassa rooleihin, vuorovaikutukseen, ajattelutapoihin ja ajankäyttöön liittyen. Kuntoutumisen onnistumiseksi on myös välttämätöntä, että pariskunnan mahdollisesti juomisen aikana vääristynyt roolijako ja vuorovaikutus korjataan paremmaksi, jotta elämänmuutos olisi molemmille mahdollista. Näihin asioihin on helpompi puuttua, mikäli työntekijällä on kontakti parisuhteen molempiin osapuoliin.

Puolison osallistuminen kuntoutumisprosessiin on yleensä merkittävää etenkin kuntoutujalle. Parhaimmillaan puoliso on tukena kuntoutujalle erityisesti keskustelukumppanina ja uusien elämän- ja ajattelutapojen opettelussa. Puoliso itse saa kuntoutumisprosessiin osallistumalla lisää ymmärrystä alkoholiongelmaista ja siitä kuntoutumisesta. Puolisolle tulee antaa mahdollisuus osallistua kuntoutumiseen ja kuntoutukseen sillä tavalla ja siinä laa-

juudessa kuin hän itse haluaa. Tarvittaessa kuntoutujaakin tulee tiedottaa puolison huomioon ottamisen tärkeydestä, mikäli hän on epäileväinen asian suhteen. Kuntoutumisprosessin kannalta puolison osallistuminen on tärkeää, sillä hän voi olla tekemässä kuntoutumista vakaammaksi ja vahvistamassa muutosta esimerkiksi kannustamalla ja olemalla kuntoutujan tukena riskialttiissa tilanteissa. Sosiaalisella tuella on todettu olevan jopa ratkaiseva merkitys päihdekuntoutumisessa niin positiivisessä eli käytön lopettamisesta tukevassa kuin negatiivisessä eli käytön jatkamisesta tukevassa mielessä. Mikäli puolisoa ei oteta huomioon ja pariskunnan mahdollisesti vahingollista vuorovaikutusta korjata, puoliso saattaa pahimmillaan jatkaa juomisen mahdollistajana ja kuntoutumisen jarruttajana syyllistämällä kuntoutujaa.

Kuntoutuminen vaatii lähipiiriltä sopeutumista ja kärsivällisyyttä, sillä prosessina se on vaativa ja pitkäkestoinen. Ottamalla puoliso huomioon voidaan vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin sen sijaan, että hoidettaisiin vain alkoholiongelmaista.

Puolison osallistuminen auttaa myös murtaamaan sitä häpeän ja salailun kulttuuria, mikä alkoholiongelmiin edelleen liittyy.



**ANNI YLÖNEN**  
*sosiaalityöntekijä, jonka gradun aiheena oli Puolison osallistuminen alkoholiongelmaisen kuntoutumisprosessiin – kuntoutujan, puolison ja työntekijän näkökulma (saatavilla osoitteessa <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20161263>)*

# Maailma muuttuu, kestämmekö sen

## Suomalaiset arvot

Suomi on arvoyhteisönä maailman mitta-kaavassa uniikki. Tässä ajassa arvot ja niiden tulkinnat alkavat näkyä samoin kuin arvojen puuttuminen tai niiden epäselvät tulkinnat. Vastuuntunnon, ahkeruuden ja itsenäisyyden kaltaiset ihanteet ohjaavat elämäntapaamme samoin kuin usko tasa-arvoisuuteen, naisten oikeuksiin, koulutukseen ja kaikista huolehtimiseen. Erityisinä suomalaisina perusarvoina on tunnistettu velvollisuudentunto, vastuuntunto, oikeudenmukaisuus, yhteisöllisyys, vapauden vaalinta ja välittäminen. Lisäksi tal-kooperinne ja kaveria ei jätetä -henki ovat olleet pienen kansan henkisiä maamerkkejä jo vuosisatoja, joten suomalaisen arvoyhteisön kova ydin on pystytty sanoittamaan tavalla, jota voidaan vaalia, kehittää ja siirtää tuleville sukupolville. Kansojen joukossa pohjoismaat edustavat paitsi onnistunutta yhteiskunnallista kehitystä, myös suuntaa tulevan ajan yhteiskunnille ja niiden kehitystyölle.

## Mitä juhlistamme

Satavuotias Suomi juhlistaa ennen muuta suomalaisen arvoyhteisön olemassaoloa, sen oikeutusta arvoyhteisöjen joukossa sekä kunkin ajan suomalaisten oikeutta aktiivisesti kehittää suomalaista yhteiskuntaa näiden pohjalta ja ohjaamina. Itsenäisyyden juhluvuoden ytimessä ei ole puolustustahto, vaikka puolustustahto on juuri seurausta arvoyhteisön merkityksellisyydestä ja tärkeydestä. Juhlan ydin on siinä rakkauudessa, jota arvoyhteisöämme kohtaan tunnemme sekä kii-

tollisuudessa, jota tunnemme niitä kohtaan, jotka ovat arvoyhteisöämme eri tavoin puolustaneet ja ajan saatossa rakentaneet. Satavuotiaan maamme vahva viesti kutsuu meitä aktiivisesti ylläpitämään, edistämään ja kehittämään suomalaista yhteisöä sekä tunnistamaan päivittäin ne arvot, jotka yhteisyyttämme ohjaavat. Demokratiaa pitää tuki puolustaa, mutta monin verroin tärkeämpää on toimia päivittäin demokratian toteutumisen puolesta, uudistaa ja kasvat-  
taa sen määrää.

## Arvoyhteisön historia ja tulevaisuus

Kansallisvaltio on syntynyt 1700-luvulla, jotta voitiin synnyttää alueellinen veronkanto-oikeus ja sitä kautta hyvinvointipalveluita. Kansallisvaltion ideoita oli käytännössä ja hieman yksinkertaistaen kaksi, saksalainen ja ranskalainen. Saksalaisessa ajattelussa kansallisvaltion luovat ne, jotka puhuvat saksaa. Ranskalaisessa mallissa kansallisvaltion luovat Ranskan maaperällä asuvat. Tällä vuositu-

hannella kumpikin malli on kohdannut haasteita kansainvaellusten ja monikulttuurisuuden kasvaessa. Tästä vuosisadasta on tulossa kaupunkivaltioiden vuosisata, sillä yhteisyys tuntuu tiivistyvän kaupungeissa paremmin ja konkreettisemmin kuin valtioiden rajojen puitteissa. Jos Suomen jakaa pieniin ruutuihin, esimerkiksi 250 kertaa 250 metriä, asumattomia ruutuja on noin 93 prosenttia maapinta-alasta. Jos kansallisvaltion ideaa ei nopeasti uudisteta kielestä ja maantieteestä kohti arvoyhteisöpohjaisuutta, kaupunkivaltiot eriytyvät tulkinnoissaan eikä yhteistä arvopohjaa välttämättä enää vuosisadan lopulla löydy. Siksi arvoyhteisön identiteetti, sanotukset ja tulkinnat ovat olennaisen tärkeitä. Tästä syystä myös kansallisten juhlien on tunnistettava luonnollinen yhteytensä arvopohjaamme sekä roolinsa sen uudistamisessa ja ilmentävä sitä ajassa. Näin toimien kansallisvaltion idea voi muuttua vanhanaikaisen oloisesta moderniksi. Voimallisempi päivitys on nykyisten sukupolvien vastuulla tai tuleville sukupolville ei jää päivitettävää.

## Seuraavat vuosikymmenet

Kansallisvaltion ainoa kestävä tulkinta on nähdä se arvoyhteisönä. Suurin uhka murosajan puitteissa on systeemisten muutos-

ten tapa ravistella toimintatapoja sekä synnyttää uusia voittajia ja häviä ainakin lyhyellä tähtäyksellä. Siksi moni eurooppalainen on näinä aikoina ryhtynyt puolustamaan etujaan arvojen sijasta. Populististen liikkeiden nousun aikana on nähty jopa varemmin siirtymistä äärioikeistoon, mikäli siirto takaa saavutettujen etujen säilymisen tai ainakin etujen räväkän puolustamisen. Etujen puolustaminen on kuitenkin lyhytnäköistä ja tuhoisaa. Paras tapa puolustaa työpaikkoja on olla puolustamatta työpaikkoja, vaan mukautua uusiin arvontuottamisen malleihin. Samoin on yhteiskuntien kanssa, uuden on annettava tulla ja se on otettava innostuksella vastaan. Tulevina vuosikymmeninä ihmiskunta tulee käyttämään huomattavasti vähemmän aikaa tavaratuotantoon kuin koskaan aiemmin. Kansallisvaltionrajoja tullaan tarvitsemaan jo ensi vuosikymmenellä määrittämään aluetta, jonka sisällä yhteinen tuotanto jaetaan käyttäjien kesken ympäristössä, jossa omistaminen ei enää ole keskiössä ja perustulon tyyppinen malli symboloi pitkälle kehittyntä yhteiskuntaa. On siis aika kääntää katseet kohti tulevaa, vaikka yhteisen juhlan aika on koettanut.

**ILKKA HALAVA**

## Ilkka Halava

CEO, CBC, Futurist, Foresight Coach | Web [www.ilkkahalava.fi](http://www.ilkkahalava.fi)  
Tel 040 8327474 | Email [ilkka.halava@primefrontier.fi](mailto:ilkka.halava@primefrontier.fi)

Prime Frontier Oy | Future Works Oy Villa Pohjankuru, Satamatie 5,  
10420 Pohjankuru [www.primefrontier.fi](http://www.primefrontier.fi)



*"In times of change the learners will inherit the earth while the knowers will find themselves beautifully equipped to deal with a world that no longer exists."*



# Kaurapuurosta nyhtökauraan

Useimmissa kodeissa syötiin 60-luvun alkupuolella kaurapuuroa aamuruoaksi kouluun lähtiessä, kuten tänäkin päivänä vielä joissakin.

Pienessä kyläkansakoulusamme siunasimme vaatimattoman, mutta ravitsevan ruokamme sanoin: ”Siunaa Jeesus ruokamme, ole aina kanssamme. Aamen”. Päivällä lämmin ruoka, jota lounaaksi nykyisin kutsutaan, syötiin lähes hiljaisuuden vallitessa, vain puurolusikat hieman kilisten.

Ruoka-aineet olivat koululaisten vanhempien syksyn sadosta kerättyjä. Usein oli tarjolla peruna- ja lantturuokia, mutta paljon myös puuroa tai velliä. Ruokaa oli riittävästi eikä napinoita kuulunut.

Mukana päiväruokailussa oli kotoa tuotu maitopullo ja äidin tekemät ruisvoileivät voipaperiin käärittynä. Syötyämme veimme omat ruokailuvälineemme keittiöön Raakel-keittäjälle tiskattavaksi ja kiitimme niitten ja kumartaen kauniis-



ti. Sitten kipaisimme ulos välitunnille.

Maaseudulla viljantuottajat veivät sadon kypsyttyä ruokatalouteensa tarvittavan määrän viljaa lähimyllyyn jauhettavaksi, niin kauran, rukiin, vehnän kuin ohrankin. Joskus me lapset pääsimme isän mukana viljakuorman päälle, jonka Viuhka-hevosemme veti noin 10 ki-

lometrin päähän myllyyn. Valmistusta jauhoa säkitettynä kangassäkkeihin, saimme joko mukaamme odottaessamme tai säkit noudettiin myöhemmin, sovittuna päivänä.

Tänä päivänä viljaa käytetään monella eri tavalla. Me valkonauhaiset saimme olla kuuntelemassa hämäränä, marraskuun iltana 22. pvä nyhtökaura-



Vas. Nyhtökauran kehittäjä Reetta Kivelä ja Siru Kivi tyttäreineen Helsingin Valkonauhan tiloissa.



Vas. Marita Saarela, Anneli Klemetti ja Rakel Hiltunen.

tuotteen kehittänyttä elintarviketieteiden tohtori, elintarviketekemisti **Reetta Kivelää**. Hän oli kertomassa nyhtökaurasta noin kymmenpäiselle naisjoukolle.

Jo vuonna 2005 Kivelä alkoi tutkia kauraa. ”Kaura materiaalina on mielenkiintoinen ja haastava. Suomesta tulee paras kaura, koska siinä on erilainen kauranjyvä.” kertoi Kivelä. Hän kehitti muutama vuosi sitten vuorotteluvapaallaan nyhtökauraa, ensisijaisesti omille vegaaneille lapsilleen. ”Maailma ja luonto ovat muutostilassa, kuivumista tapahtuu vuoteen 2030 mennessä ja viljavainiot tulevat ”ylöspäin” Pohjoismaihin.”

Tuotetta on ollut ideoimassa Kivelän lisäksi v. 2015 **Maija Itkonen** ja kiinalainen, Suomessa asuva härkäpapatutkija **Zhongqing Jiang** ”Kävin kahdesti tutkimassa ja kokeilemassa kauran toimivuutta ja rakennetta Pekingin yliopistossa Jiangin kanssa.” kertoi Kivelä yrityksen taipaleesta tutkia ja jalostaa kauraa aivan uudella tavalla tuotteeksi.

Taloudellista tukea nyhtökauran kehittämiseen on saatu mm. Teknologian Kehittämiskeskukselta (Tekesiltä) ja yksityisijoittajilta. Tällä hetkellä tuotteeseen on investoitu yli 3 milj. euroa ja Suomen satavuotissyntymäjuhluvuonna 2017, uudessa tulevassa tehtaassa tuotetaan nyhtökauraa mahdollisesti jopa yli 3 miljoonaa kiloa.

Itse tuote on maukasta ja sisältää paljon proteiinia kuten liha. Nyhtökaurassa on käytetty paitsi kotimaista kauraa, myös härkäpapua ja hennettä, jotka tulevat Ruotsista tällä hetkellä. Suurin ostajaryhmä on yli 60-vuotiaat.

Tuotetta on saatavana kaupoista kolmena eri vaihtoehtona, kaksi maustettua ja yksi maustamaton, jota voi itse maustaa mielenensä mukaan. Tuotetta voi syödä sellaisenaan, paistaa pannulla tai laittaa ruoan joukkoon lihan asemesta. Me maistelimme paistettua nyhtökauraa salaatin ohella ennen luentoa.

Kaurasta on kehitteillä myös proteiini- ja välipalapatukoita

sekä punajuuri- ja nokkossippsä, jotka ovat eri tavalla valmistettuja ja joissa on proteiineja 30–40 prosenttia.

Gold&Green Foods -yritys perustettiin vuonna 2015 ja yrityksellä on eurooppalainen patentti.

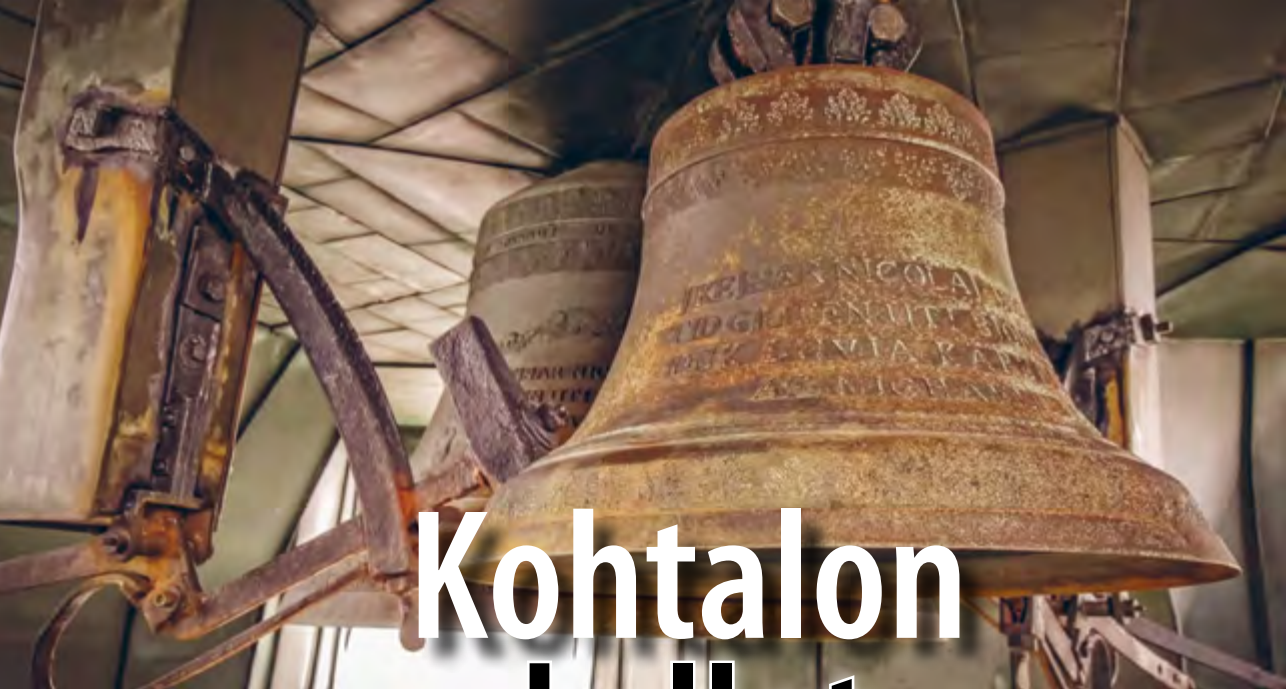
Nykyisin yrityksen osakeenemmistö on Pauligilla. Perustajat voivat kuitenkin jatkaa yrityksen operatiivista toimintaa itsenäisesti ja yrittäjävetoisesti.

Joulukuussa vuonna 2015 Reetta Kivelä valittiin yleisöäänestyksellä Vuoden Nuoreksi Tutkijayrittäjäksi nyhtökauran kehittäjänä.

Vuonna 2016 Reetta Kivelä ja Maija Itkonen olivat kutsuttuina itsenäisyyspäivänä Linnan juhliin. Siellä tarjottiin suolapaloina mm. nyhtökaura-suppilovahvero-ohukaikäryleitä.

Kirjoitus ja kuvat: **PIRJO SIPILÄ**





# Kohtalon kellot

**Y**leisradion välittämät Turun tuomiokirkon keskipäivälyönnit kuuluvat suomalaisten arkeen. Mutta moniko muistaa, että perinne syntyi Suomen kohtalonhetkinä jatkosodan lopulla. Sen innoittajina olivat Hufvudstadsbladetin päätoimittaja **Amos Anderson** ja presidentin puoliso **Gerda Ryti**.

Amos Anderson oli huomattava sivistys- ja talousvaikuttaja, kulttuurimesenaatti, lehdimies ja kirjailija. Hän oli myös osallistunut merkittävällä tavalla Turun tuomiokirkon kunnostamiseen 1920-luvun vuosina. Toukokuussa 1944 hän julkaisi lehdessään runon, jossa hän toivoi sodan ahdistuksessa elävien suomalaisten saavan voimaa ikiaikaisen katedraalin kellonlyönneistä:

*”Kuulkaamme joka päivä vanhalta ristin paikalta,  
Auran rannalta tuomiokirkon korkeasta tornista,  
jonka kellot laskevat tunnit,  
jotka lipuvat kuin mahtava ajan virta tummaan mereen,  
kuulkaamme kellojen kumeat lyönnit,  
kun päivän kahdestoista hetki on käsillä.”*

Yleisradio tarttui Andersonin runossaan tekemään ehdotukseen ja jo juhannusviikolta alkaen tuomiokirkon kellonlyönnit kuultiin radiossa päivittäin. Karjalan Kannas oli tuolloin murtunut ja vihollinen uhkasi Viipurin kaupunkia. Raskaat torjuntatistelut käynnistyivät Talissa ja Ihantalassa sekä hiukan myöhemmin Vuosalmessa ja Viipurinlahdella.

Kellojen soitto sai dramaattista syvyyttä, kun presidentin puoliso Gerda Ryti piti 16. heinäkuuta heti puolenpäivänlyöntien jälkeen radiossa puheen, jossa hän liitti Turun tuomiokirkon kellonlyönnit ja maan kohtalon toisiinsa. Syvästi uskonnollinen Gerda Ryti esitti puheessaan myös vahvan yhteisen rukousvetoomuksen:

*”Halki vuosisatojen on tämä Jumala ilmoittanut meille itsensä voimallisena auttajana. Kansamme historia on tämän ihmeen elävää todistusta. Siitä muistutetaan meitä joka päivä, kun radiostamme kuulemme kello kahdentoista lyönnit Turun tuomiokirkosta, kansallispyhäköstämme, joka on kuin tunnuskuva Jumalan halki vuosisatojen ulottuvasta johdatuksesta ja armosta. Siksi ovat*

*juuri nämä kahdentoista lyönnin hetket sopivat yhteiselle rukoukselle synnyinmaamme edestä.”*

Neuvostoliiton suurhyökkäys saatiin pysäytettyä juuri Gerda Rytin radiopuheen päivinä, vaikka sitä ei tuolloin vielä varmasti tiedetty. Joka tapauksessa puheeseen ja kellojen soittoon liittyi paitsi epävarmuus ja ahdistus, myös oraalla oleva toivo: ehkä pahimmasta kuitenkin selvitään ja päästään rauhaan.

## Rauhaa maailmalle

Rauhan kaipuu ja voimakas yhteinen kokemus kiinnittivät tuomiokirkon kellojen soiton suomalaisten kollektiiviseen muistiin. Yleisradio on säilyttänyt vuosikymmenestä toiseen perinteen, jota on vahvistanut vielä se, että kaikkialle Eurooppaan välitettävä Turun joulurauhan julistustilaisuuskin alkaa tuomiokirkon kellojen lyödessä jouluaaton puolenpäivän lyöntinsä.

Erilaiset uhat ja turvattomuus ovat viime aikoina ympäristössämme lisääntyneet. Ja vaikka sodan kauhut ovat kauempana, on tärkeää tuntea vastuuta maailman rauhasta. Ei olekaan ihme, että viime syksynä maailmanlaajuisesti kasvanut *Aleppon kellot*-kampanja alkoi juuri Suomesta.

Kaksiviikkoisen kampanjan käynnisti Helsingin Kallion kirkko, joka soitti kellojaan 12. lokakuuta iltapäivän hetkellä. Saattokellojen soitolla vedottiin maailman rauhan puolesta ja osoitettiin myötätuntoa Syyrian sodan ja erityisesti Aleppon kaupungin raskaiden pommitusten uhreille. Kampanja levisi nopeasti niin, että kun se päätettiin YK:n päivänä 24.10., mukana oli yli 230 kirkkoa Suomesta ja myös muualta maailmasta, kaukaisimmat aina Australiasta ja Yhdysvalloista asti.

Kellojen soiton kautta eri kirkkokuntiin kuuluvat kirkot ja niihin kuuluvat ihmiset eri puolilla maailmaa saattoivat ilmaista halunsa tukea rauhaa ja puolustaa yhteisiä eettisiä ja moraalisia arvoja.



**TIMO NIITEMAA**

*Kirjoittaja on turkulainen tiedetoimittaja ja tietokirjailija*

***Voimme tarjota ihmisille tilan, jossa heitä rohkaistaan laskemaan aseensa, unohtamaan työnsä ja huolensa ja kuuntelemaan tarkaten ääniä, jotka puhuvat heidän sisällään.***

*(Henri Nouwen)*

Voisitko sinä tarjota jollekulle tällaisen tilan tulevalla viikolla? Tai ehkä etsiä sellaisen itsellesi?



***Voi tulla aikoja, jolloin et saa apua muilta, mutta sellaista aikaa ei tule, jolloin et voisi auttaa muita.***

*(George S. Merriam)*



***Jeesus otti leivän käteensä, kiitti Jumalaa siitä, mursi sen, jakoi siitä muille.***

***Nämä teot, kiittäminen, murtaminen ja jakaminen kuvastavat sitä, mitä uhrautuvaisella rakkaudella tarkoitetaan.***

*(Michael Mayne)*



## Talvisodan naiskohtaloita Tampereella

**N**euvostoliiton hyökättyä maahamme 30.11.1939 Suomi joutui puolustamaan nuorta itsenäisyyttään ylivoimaista vihollista vastaan ankarissa talvipakkasissa ja epäinhimillisissä oloissa. Kotirintamalla naiset siirtyivät hoitamaan monia miehille aiemmin kuuluneita tehtäviä, ja joutuivat omaksumaan uusia rooleja sekä henkilökohtaisessa elämässä että yhteiskunnassa.

### Eliisa-teatterin esitys

Eliisa-teatteri toimii Tampereella ja tekee myös kiertue-esityksiä. Esitämme klassikonäytelmiä ja historiallisia, uusia näytelmiä mahdollisimman aidontuntuksessa ympäristössä. Esitysten puvustus, lavastus ja musiikki ovat aikakautensa mukaisia.

Eliisa-teatterin Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhluvuoden 2017 esitys *Talvisodan naiskohtaloita Tampereella* koostuu dramatisoiduista aikalaiskertomuksista, kirjeistä rintamalta ja aikakauden musiikista. Teksti perustuu lukuisiin lähteisiin. Historialliset tapahtumat ovat todellisia, mutta näytelmän roolihenkilöt ovat kuvitteellisia. Esitys on kunnianosoitus paitsi itsenäisyyttämme rintamalla puolustaneille miehille niin myös kaikille Suomen naisille, jotka omalta osaltaan kantoivat raskaan vastuun maamme selviämiseksi sodasta ja jälleenrakentamisesta.

### Näytelmän roolihenkilöt

Näytelmä käynnistyy viipurilaisen evakkoäidin saapuessa vaiherikkaan matkan jälkeen lapsineen sotaa pakoon Tampereelle. Sairaahalottana palveleva nuori nainen tuo heidät äitinsä vastustuksesta huolimatta

kotiinsa, jossa asuu myös palvelijatar. Perheen isä, poika, vanhempi tytär ja tämän sulhanen ovat rintamalla. Nuoremman tytären ystävätär palvelee ilmavalvontalottana. Näytelmä seuraa näiden viiden naisen ja tyttölapsen kohtaloita talvisodan aikana Tampereella. Kenttäpostin välityksellä he saavat tietoa omaisistaan, eikä surultaakaan voida välttyä. Tarinan etenemistä siivittää aikakauden musiikki. Naisten mukana koetaan ankaran pakkastalven koettelemukset, pula elintarvikkeista ja polttopuista, raskas työ tehtaissa ja kodeissa, ilmahä-

lytysten ja pommitusten pelot ja kauhut, haavoittuneiden hoito, läheisten menetykset, ilot torjuntavoitoista ja surut raskaista tappioista ja viimein kauan odotettu, mutta karvaana koettu rauha. Sataviisi taistelujen päivää olivat ohi. Karjalan kannas ja muita alueita oli menetetty. Uusi raja noudatti suurin piirtein vanhaa vuoden 1721 Pietari Suuren rajaa.

### Suomen 100-vuotisjuhlaesitys kiertueella

Esityksen kesto on noin 45 minuuttia, eikä siinä ole väliaikaa. Kantaesitysensi-ilta oli talvisodan päättymisen vuosipäivänä 13.3.2017 Aleksanterin koulun juhlasalissa Tampereella. Esitys on myös tilattavissa esitettäväksi esimerkiksi palvelutaloissa, vanhainkodeissa, yhdistysten tilaisuuksissa, kouluissa ynnä muissa. Esitys viedään siis niidenkin luokse, joilla ei ole kenties mahdollisuutta tulla kaikille avoimiin esityksiin. Eliisa-teatterilla on runsaasti kokemusta tämän tyyppisistä esityksistä. Palvelutaloissa ja vanhainko-

deissa on henkilöitä, joilla on vielä omassa muistissaan sota-aika, ja heille erityisesti esitys tulee tarjoamaan monenlaisia muistoja. Katsojilla on mahdollisuus yhdessä kokea esityksen herättämät tunteet, ja jakamalla kokemuksia esityksen jälkeen voidaan vahvistaa yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Tiedustelut:

Markkinointijohtaja Tea Lehmuskoski  
info@eliisateatteri.com  
puh. 045 342 9280  
www.eliisateatteri.com



IGOR EFREMOV

Näytelmän ja artikkelin kirjoittaja Eliisa-teatterin teatterinjohtaja Merja Kurkinen.



Pommituksen tuhoja Tampereella 15.1.1940 (SA-Kuva) Kolmenkymmenen asteen pakkasessa sammutusvesi jäätynyt valtaviksi jääpuikoiksi ja kuvassa näkyvä Ruuskasen talokin muistutti seuraavana aamuna jääpalatsia.





# LÄHEINEN KÄYTTÄÄ, perheen dynamiikka muuttuu

**Huumeiden käyttäjän läheiset joutuvat osaksi käytön aiheuttamaa elämää ja siitä nousevia haittoja.**

**P**äihde- ja psykiatrissa kuntoutusta pohdittaessa valloilla on ajattelu toipumisorientaatiosta ja toipumispääomasta. Näitä ei aina huumeiden käyttäjillä ole. Huumeriippuvainen elää usein huumemaailmassa ja on sisäistänyt sen elämäntyylin, sosiaaliset ja epäterveelliset elämäntavat. Monesti läheiset eivät pysty ymmärtämään, miksi näin on käynyt? Miten huumeriippuvaiseen ja hänen elämäntapaansa tulee suhtautua?

Huumeperheen dynamiikka muuttuu. Puhuminen ja huumeriippuvuuteen liittyvien asioiden yhteinen jakaminen perheen sisällä on usein vaikeaa. Tilanteeseen sekä käyttäjään liittyy käsittelemättömiä tunteita ja ajatuksia. Tunnekokemukset ovat voimakkaita ja keskenään ristiriitaisia. Moni syyttää itseään, perheen muita jäseniä tai jotain muuta tekijää. Perhe elää tunneristiriitojen kanssa, jotka vaihtelevat toivosta epätoivoon, ilosta suruun.

Mikäli kyseessä on huumeriippuvaisen puoliso, ratkaisuehdo-

tukset ovat usein helpon kulloisia. Ota ero. Todellisuudessa tiedämme, miten vaikeaa on erota ja jättää sairas läheinen. Parisuhteessa puoliset tukevat toisiaan ja lähteminen on harvoin ensimmäinen vaihtoehto. Esimerkkejä tästä löytyy perheväkivaltatilanteista, joissa puolisoa pahoinpidellään henkisesti ja fyysisesti, mutta silti eroa ei haeta. Huumeperheissä voi olla sekä fyysisistä että henkistä väkivaltaa tai sitten ei. Perheet ovat erilaisia.

Huumeriippuvaisen lapsen vanhemmat syyttävät usein itseään epäonnistumisesta kasvattajana. Voin lohduttaa, että parhaatkin kasvattajat mokailivat ja silti lapsien tulevaisuus voi olla monenlainen. Toiset kasvavat vaikeissa oloissa ja selviytyvät elämässään keskivertoa paremmin. Toiset taas saavat hyvät lähtökohdat elämäänsä ja silti maailma kuljettaa syrjäytymisen polulle.

Yhteistä läheisten kokemuksille on yleensä häpeä, syyllisyys, toivo, epätoivo ja epätodellinen ilo silloin, kun huumeriippuvainen raitistuu. Iso haaste huumeriippuvaisen läheisellä liittyy oman itsensä etäisyyden säätelyyn, ymmärryksen riippuvuuden luonteesta ja kyvystä suojata itseä. Kuten len-

tokoneessa, ensin täytyy laittaa happinaamari omille kasvoille. Vasta sitten voit auttaa muita. Tässä suhteessa läheisen tehtävänä on huolehtia itsestä, rajata ja ymmärtää, ettei kaikista karmivimpia huumemaailman ilmiöiden kuuntelu auta ketään. Omaa elämää on tärkeä elää, vaikka läheinen onkin rakas. Ainoita oikeita ratkaisuja ei ole.

Huumeriippuvaisen läheisenä tärkeää on etsiä kulloisessakin tilanteessa paras mahdollinen ratkaisu ja olla armollinen itselleen. Jälkikäteen valinta voi tuntua huonolta. Tällöin on syytä lohdututtaa sillä, että ratkaisu oli paras mahdollinen siinä tilanteessa. Huumeriippuvaisen läheisen on tärkeää uskaltaa puhua, tulla kuulluksi ja saada tietoa riippuvuussairaudesta. Rohkeutta siis.



**MIRKA VAINIKKA**  
Irti Huumeista ry,  
toiminnanjohtaja



**K**ristinuskon sisimmäinen, perimmäinen sanoma tämän ajan ihmisille ei liity oikean elämäntavan, moraalin ja arvojen alueelle. Siksi kristinuskon symbolina eivät ole koskaan olleet Mooseksen laintaulut, jossa on annettu elämän ohjeet, kymmenen käskyä hyvän elämän toteuttamiseksi. Symbolina on aina ollut risti, joka välittää viestin armosta, Jumalasta, joka välittää. Ihminen saa olla Jumalan kuva sellaisena kuin on ja hänen rikkinäisyytensä korjaa anteeksiantamus. Se palauttaa yhteyden alkuperäämme ja vapauttaa meidät välittämään toisista, elämään eheää elämää. Tästä avautuu vastaus siihen, minkä avulla jaksamme.

Arkkipiispa emeritus  
**JUKKA PAARMA**  
teoksessa Eheään elämään



# Uni

on elämän ilo, jota tulee vaalia

## Unen tarve

Unen tarve vaihtelee ihmisten välillä. Julkisuuden henkilöistä, **Napoleon, Winston Churchill, Margaret Thatcher, Silvio Berlusconi, Madonna, Bill Clinton ja Donald Trump**, ovat väittäneet selviävänsä 4–5 tunnin yöunilla. Useimmille ihmisillä kipuraja yöunessa on 5–6 tuntia. Monet meistä kuitenkin kuuluvat suureen ryhmään, jotka nukkuvat 7–8 tuntia yössä. Tämä johtuu siitä, että uniryttiimme ovat vaikuttaneet valoisan päivän ja pimeän yön vuorottelu. Jos tulet toimeen 6 tunnin unilla, tämä johtuu biologisista edellytyksistäsi. Joka kolmas suomalainen kärsii jonkin asteisesta unetto-

muudesta. Pitkäaikainen unettomuus vaijaa 12% suomalaisia. Työikäiset nukkuvat vähiten ja kärsivät eniten unihäiriöistä: katkonaisesta unesta, nukahtamisvaikeudesta tai heräämisestä aamuöisin. Vastaavasti amerikkalaisista 40% väestöstä nukkuu liian vähän. Jopa 80% vaihdevuosi-ikäisistä naisista kärsii unettomuudesta. Unettomuus on yleisempää naisilla kuin miehillä ja iän myötä unettomuus lisääntyy.

## Unettomuuden syitä

Unitutkijat eivät ole löytäneet ”unettomuusgeeniä”. Silti jotkin unettomuuden piirteet, kuten unen pituus sekä aamu- ja iltauni-

suus näyttävät ainakin osittain periytyvän. Unettomuuden voi laukaista johonkin elämänmuutokseen tai stressitekijään liittyvä huoli, joka nostaa vireystasoa. Myös vähitellen lisääntyvä stressi voi laukaista unettomuuden. Vastaavasti nukkumiseen voi liittyä suorituspaineita ja unettomuuden pelkoa, mikä voi jatkua itseään ruokkivana psykologisena kehänä. Ylivireys on seurausta stressin säätelyjärjestelmän jatkuva- ta yliaktivoitumisesta. Unettomuuden suurin syy lienee unettomuuden pelko ja usein unen liika yrittäminen vain pahentaa unettomuutta. Mitä enemmän uni huolestuttaa, sitä varmemmin uni häiriö jatkuu tai pahenee. Unettomuus ruokkii ahdistusta ja päinvastoin. Uneton tulkitsee pitkäaikaisen väsymyksen johtuvan unen puutteesta ja unta kohtaan kertyy enemmän odotuksia ja suorituspaineita. Näin syntyy toiminnallinen unettomuus, joka kiusaa 10–15% suomalaisia.

Alkoholia voidaan käyttää keinona rentoutumiseen ja unihäiriöihin. Alkoholilla pirstoo unen rakenteen, iltayöstä se estää REM-unen kokonaan, mutta alkoholin vaikutuksen loputtua REM-unta tulee tavallista enemmän, mikä vastaavasti aiheuttaa heräilyä. Amerikkalaisista 65% nukkuu matkapuhelin vierellään. Älypuhelimien, tietokoneen ja ledvalojen sininen valo huijaa aivojen toimintaa. Sininen valo häiritsee unihormooni melatoniinin tuotantoa ja erehdyttää aivot luulemaan, että nyt on päivä. Kellon katsominen voi myös aktivoida sympaattista hermostoa ja estää uudelleen nukahtamisen, koska keho on fysiologisesti valmis toimintaan.

## Unettomuuden vaikutuksia

Unettomuus on riskitekijä. Tutkimusten mukaan joka viides liikenneonnettomuus johtuu väsymyksestä. Unettomuutta ver-

rataan rattijuoppouteen. 18 tunnin valvomisen jälkeen motoriikan, aistimusten ja psyykkisten prosessien yhteistoiminta on yhtä huono kuin 0,6 promillen humalassa, joka vastaa 2–3 lasia viiniä, vuorokauden valvomisen jälkeen jälkeen 0,9 promillen humalaa eli 3–4 isoa snapsia. Univaje vaikuttaa kongitiivisiin suorituksiin, uuden asian oppimiseen, ongelman ratkaisukykyyn ja päätösten tekemiseen. Univajaisena olemme kömpelöitä, hidastajia, tavallista negatiivisempia ja ärtyisämpiä.

Immunitaettisuojaus edellyttää vähintään 8 tunnin yöunta. Kongnitiivisille toiminnolle riittää 6–7 tunnin yöuni. Alle 6 tuntia nukkuvilla lisääntyy riski ylipainoon, sydän- ja verisuonisairauksiin, diabetekseen, uniapneaan ja psyykkisiin sairauksiin. Tutkijat ovat löytäneet myös alustavia yhteyksiä huonon unen laadun ja Alzheimerin taudin välillä.

Uni on tärkeä osa elämäämme ja hyvinvointiamme, siksi sitä tuleekin vaalia. Hyvä tapa kompensoida univajetta ovat päiväunet. Kognitiivisen psykoterapian keinoin on pystytty auttamaan pitkäaikaisesta unettomuudesta kärsiviä henkilöitä jopa paremmin kuin unilääkkeillä, mm. seuraavilla ohjeilla. Vähennä sängyssä ”vietettyä” aikaa. Nouse aina samaan aikaan ylös, riippumatta miten olet nukkunut. Mene sänkyyn vain unisena. Nouse sängystä heti herättyäsi.

LISÄÄ AIHEESTA JA KEINOISTA HAL- LITA UNETTOMUUTTA HELSINGIN VALKONAUHA-VITA BANDET I HELSINGFORS RY:N JÄRJESTÄMÄSSÄ UNISEMINAARISSA 29.4. 2017 klo 11–14.00. TERVETULOA!

**MERVI ROUVINEN**  
sosiaalipsykologi,  
yhteiskuntatieteiden tohtori



## Uniseminaari

*"Uni on elämän ilo, jota tulee vaalia"*



KUVA IINA HÄMÄLÄINEN

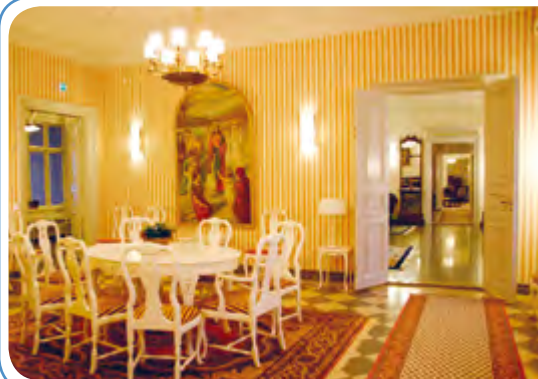
**Kärsitkö unettomuudesta tai aamuöisistä heräämisistä?**  
**Uniseminaarissa keskustelemme unettomuuteen liittyvästä problematiikasta ja oman synnyntäisen vuorokausirytmien (kronotyypin) vaikutuksesta.**

### Uniseminaarissa käsiteltäviä teemoja:

- unen merkitys
- unettomuuden syitä ja vaikutuksia
  - keinoja hallita unettomuutta
- oman kronotyypin vaikutus omaan aktiivisuuteen

**Aika:** Lauantaina 29.4.2017 klo 11–14  
**Paikka:** Helsingin Valkonauha, Bulevardi 15 C 32, sisäpiha, 00120 HELSINKI  
**Järjestäjä:** Helsingin Valkonauha ry ja Suomen Valkonauhaliitto yhteistyössä Agricola-opintokeskuksen kanssa  
**Kouluttaja:** sosiaalipsykologi, yhteiskuntatieteiden tohtori **Mervi Rouvinen**  
**Ilmoittautumiset ja tiedustelut:** Suomen Valkonauhaliitto puh. (09) 1351 268 (arkisin klo 8:30 -15:30).

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



SANNA KROOK

Oulun Valkonauha ry järjestää **9.4. klo 14.00 Oulun vanhassa pappilassa**, osoite Asemakatu 6, 90100 Oulu, **musiikkimatinean**, jonka lipunmyynti- ja kahvistustuotot sekä arpajaistulot käytetään syrjäytyneiden nuorten auttamiseen. Lipun hinta on 20 euroa. Ohjelmiston kokoavat Oulun AMK:n musiikin yliopettaja, oopperalaulaja Airi Tokola ja yhdistyksen jäsen Marja Rysä. Esiintyjät ovat AMK:n opiskelijoita. Tiedustelut marittapietila@gmail.com

## TOIMINTAA VANTAALLA

**V**anhusten Kotiapusäätiö on perustettu vuonna 1972 tarkoituksenaan edistää vanhusten asemaa ja tukea heidän hyvinvointiaan Vantaan kaupungissa, silloisessa Helsingin maalaiskunnassa. Säätiön muun kehitystyön lisäksi se ylläpitää Myyrastin ja Havurastin mielenterveysyhteisöjä, jotka kannustavat päihteettömään elämäntapaan. Yhteisöissä voi osallistua erilaisiin ryhmiin sekä vapaamuotoiseen yhdessäoloon, ja toiminta on suunnattu vantaalaisille. Toiminnasta vastaavat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, mutta ajanvarausta tai lähetettä ei tarvitse. Myyrastin 60+ toiminnassa järjestetään yhteistyössä Suomen Valkonauhaliiton kanssa kevään 2017 aikana 10 kerran *Tunteet musiikiksi -ryhmä* senioreille, jotka toivovat virkistystä ja piristystä arkeensa tai kärsivät yksinäisyydestä. Tavoitteena on myös jakaa yhdesä arjen iloja ja suruja ja harjoitella tunteiden ilmaisemista sekä sanojen että musiikin avulla.

Myyrastin osoite:  
Jönsaksentie 6, 3.kerros. 01600 VANTAA  
puhelin 050-54 38 396.  
[www.vanhustenkotiapu.fi/mielenterveysyhteisot/](http://www.vanhustenkotiapu.fi/mielenterveysyhteisot/)  
[www.facebook.com/rastitoiminnat](http://www.facebook.com/rastitoiminnat)



*Tänä vuonna onnittelemme!*

*Mikkelin Valkonauha ry  
juhlii 110-vuotista toimintaa lauantaina 14.10.*

*Hämeenlinnan Valkonauha ry  
juhlii 50-vuotista toimintaa sunnuntaina 19.11.*





Kansainvälinen päivä naisiin kohdistuvan väkivallan lopettamiseksi on Yhdistyneiden kansakuntien (YK) julistama vuosipäivä, jolloin kiinnitetään huomiota naisiin kohdistuvaan väkivaltaan. Vuosipäivää on vietetty 25. marraskuuta vuodesta 1999.

# Turvapaikanhakijan tukena

## – kokemuksia yhteistyöstä vastaanottokeskuksissa

Suomen sisäministeriön mukaan meillä on suurin pakolaiskriisi sitten toisen maailmansodan, ja kärjistyneen tilanteen seurauksena kymmenet miljoonat ihmiset ovat joutuneet pakenemaan kodeistaan sotia, vainoja ja konflikteja. *Turvapaikanhakija* on henkilö, joka on kotimaassaan joutunut vainon kohteeksi ja joka anoo kansainvälistä suojelua ja oleskeluoikeutta toisesta maasta (Väestöntutkimuslaitos / Anneli Miettinen). Odottaessaan hakemuksensa käsittelyä Suomessa turvapaikanhakijat asuvat useimmiten vastaanottokeskuksissa, joissa heille järjestetään välttämätön toimeentulo ja huolenpito. Myös työnteko on mahdollista.

Suomen Valkonauhaliiton *Itse tehty arki* (Self Made Everyday Life) -hanke jatkuu vuoden 2017 ajan keskittyen taidetyöpajoihin Joutsenon ja Karhusaaren vastaanottokeskuksissa. Ensimmäiset taideterapeutti **Iina Hunterin** ja musiikkiterapeutti **Taru Koiviston** ohjaamat työpajat pidettiin syksyllä 2016 Joutsenon vastaanottokeskuksen historiallisessa miljöössä, joka sijaitsee Konnunsuolla ja on aiemmin toiminut täytöntöönpanovankilana. Joutsenon työpajojen osallistujina olivat naiset ja lapset, ja työpajat järjestettiin yhteistyössä HAPKE 3 (haavoittuvassa asemassa olevan tur-

vapaikanhakijan palvelut) -hankkeen kanssa. Hapke 3 on Joutsenon ja Oulun vastaanottokeskusten yhteishanke, johon Maahanmuuttovirasto osallistuu työpanoksella. Hanketta rahoittaa Euroopan unionin turvapaikka-, maahanmuutto- ja kotouttamisrahasto. Hapke 3 -hankkeen tavoitteena on kehittää vastaanottojärjestelmää yksin tulleiden väkivaltaa kokeneiden naisten ja heidän lastensa näkökulmasta. Hanke muun muassa kokoaa hyviä toimintatapoja ja taustatietoa aiheesta, kehittää naisten tukitoimintaa vastaanottokeskuksissa, tuokologisen ensiavun toimintamallin keskuksiin ja järjestää koulutusta ja materiaaleja työntekijöille.

*Itse tehty arki* -työpajat tulivat valituiksi Naisjärjestöjen Keskusliiton ja tasa-arvoasian neuvottelukunnan organisoiman, Suomen satavuotista taivalta juhlistavan 100 tasa-arvotekoa -hankkeen teoksi. 100 tasa-arvotekoa haluaa nostaa erityisesti naisten näkyvyyttä juhluvuoden ohjelmassa ja esitellä konkreettisia, uusia tekoja tasa-arvon lisäämiseksi. Lisäksi olemme yhteistyössä Suomen Akatemian Tasa-arvoinen yhteiskunta -tutkimusohjelmaan kuuluvan Artsequal-konsortion kanssa, joka tutkii, kuinka taide julkisena palveluna voisi lisätä yhteiskunnallista tasa-arvoa ja hyvinvointia 2020-luvun Suomessa.

Artsequal-hankkeen tutkijan, interkulttuuriseen yhteistyöhön ja improvisaatioon erikoistuneen taiteilija-pedagogi **Katja Thomsonin** mukaan taide voi parhaimmillaan olla tapa kohdata tasa-arvoisina ja toisistaan kiinnostuneina ihmisinä, oppia ja luoda uutta yhdessä. Taiteen avulla voi siirtyä hetkeksi ikään kuin toiseen maailmaan, jossa jokapäiväiset haasteet ja huolet eivät pyöri koko ajan mielessä. Katjan mielestä on tärkeää, että jokaisella olisi tilaisuus ilmaista itseään arkisen selviytymisen ja suorittamisen ulkopuolella. Konkreettisesti se voi tarkoittaa sitä, että luodaan taiteen kautta yhteisöjä ja tiloja, joissa vastaanottokeskuksissa asuvat turvapaikanhakijat voivat työskennellä yhdessä taiteilija-pedagogien ja esimerkiksi interkulttuurisesta yhteistyöstä kiinnostuneiden taidealan opiskelijoiden kanssa.

Katjan mukaan voimakkaimmin työskentelyssä turvapaikanhakijoiden kanssa nousee esiin osallistujien halu kommunikoida ja vaihtaa ajatuksia niin musiikin kautta kuin muutenkin. Hänen työskentelynsä ja tutkimusprojektinsa on tuonut yhteen turvapaikanhakijoiden lisäksi muitakin Suomeen muuttaneita taiteilijoita ja musiikin harrastajia. Katjan mukaan on tärkeää rakentaa yhteisöä, joka helpottaa verkostoitumista ja osallisuutta ilman jakoa erilaisiin kahlitseviin identiteetteihin.

”Tällaista toimintaa me tarvitsemme, tämä tuo ilon meille”, kertoi Suomen Valkonauhaliiton työpajaan osallistunut, turvapaikkaa Suomesta hakeva nainen. Kokemukset

ja palaute ensimmäisistä Valkonauhaliiton järjestämistä työpajoista olivat ilon ja luokisten muiden tunteiden sävyttämiä. Arki vastaanottokeskuksessa voi olla yksitoikkoista, turhauttavaa ja huolten sävyttämää aikaa. Ihmisiä on useista eri maista, ja yhteistä kieltä ei välttämättä ole. Työpajoissa lähdeittiinkin liikkeelle kehittämällemme ”Get up and go” -menetelmällä, mikä käytännössä tarkoittaa sitä, että ohjaajina menemme kulttuurisesti mahdollisimman avoimin mielin, ilman ennako-oletuksia vuorovaikutustilanteisiin. Työskentely tapahtuu pitkälti taiteen avulla, jolloin kaikki työpajaan osallistujat – mukaan lukien ohjaajat – voidaan nähdä tasavertaisina, aktiivisina toimijoina sekä ajan, paikan ja tilanteiden määrittelijöinä. Työpajoissa taide nousi esiin varteenotettavana vaihtoehtona yhteisöllisyyden ja yhteisen kokemuspinnan löytämiselle. Kokemuksemme sekä vastaanottokeskuksen henkilökunnalta että asukailta saadun palautteen perusteella tämän kaltaista toimintaa vastaanottokeskuksissa tulisi kehittää säännölliseksi osaksi vastaanottokeskusten arkea.

**TARU KOIVISTO**

*MuM, musiikkiterapeutti*

*Lisätietoja:*

[www.tasa-arvo100.fi](http://www.tasa-arvo100.fi)

[www.artsequal.fi](http://www.artsequal.fi)

[http://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat)

<http://www.intermin.fi/fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat>

<http://www.intermin.fi/fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat>

<http://www.intermin.fi/fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat>

<http://www.intermin.fi/fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat>

### FAKTA: MITÄ IHMISKAUPAN UHRIEN AUTTAMISJÄRJESTELMÄ TEKEE?

- Ihmiskaupan auttamisjärjestelmän asiakkaalle tarjotaan neuvontaa ja ohjausta, sosiaalipalveluita, terveydenhuoltopalveluita, vastaanottorahaa tai toimeentulotukea, turvallinen majoitus sekä tulkki- ja käännöspalveluita.
- Jos asiakas haluaa palata kotimaahansa, hän saa tukea vapaaehtoiseen kotiinpaluuseen.
- Lisäksi asiakas saa lainmukaista oikeusapua sekä oikeudellista neuvontaa.
- Auttamisjärjestelmä toimii Joutsenon vastaanottokeskuksen yhteydessä. Joutsenon vastaanottokeskus liittyi Maahanmuuttovirastoon 1.1.2017 alkaen.

*Lähde: Maahanmuuttovirasto*



## PÄIHDEPÄIVÄT 2017 kokoaa kesäiseen Helsinkiin sotealan iloiset ammattilaiset ja vapaaehtoiset

**P**äihdepäivät on EHYT ry:n sekä Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkoston toteuttama kaksipäiväinen koulutustapahtuma, jolla on yli kahdenkymmenen vuoden historia. Seuraava tapahtuma järjestetään Helsingin Kulttuuritalolla 6.–7.6.2017 ja kävijöille on luvassa kymmeniä ajankohtaisia seminaareja sekä alan huippupuhujia.

Vuoden 2017 teemana on monimuotoisuus päihdetyössä ja seminaareissa käsitellään sekä korjaavaa että ehkäisevää päihdetyötä. Päihdepäivillä vertaistojen ja kokemusasiantuntijoiden tulevat tapahtuman kävijöille tutuksi, sillä heillä on puheenvuoroja useissa seminaarikonaisuuksissa. Tärkeässä roolissa ovat myös uusimpia menetelmiä sekä työkaluja esittelevät seminaarit, sillä niiden avulla ammattiosaaminen pysyy ajantasaisena. Takuuvarmasti kiinnostavia seminaareja ovat esimerkiksi päihdekuolemiin liittyvä surutyö, kulttuurisensitiivinen ehkäisevä työ sekä seminaari päihdeiden ongelmakäyttäjien läheisten kanssa tehtävästä työstä.

Suomen Valkonauhaliitto ry on toteuttanut Päihdepäiville yhdessä Sininauhaliiton kanssa seminaarin taiteen käytös-

tä päihdetyössä. Seminaari järjestetään yhteistyössä Taideyliopiston koordinoiman Artsequal-hankkeen kanssa, joka tutkii, kuinka taide ja taidekasvatus yhteiskunnallisena palveluna voisivat lisätä tasa-arvoa ja hyvinvointia 2020-luvun Suomessa. Seminaarin aikana taiteilija Rea Nurmi työstää vuorovaikutteisen taideteoksen, jonka avulla hän kuvaa keskustelun antia. Seminaari järjestetään tiistaina 6.6.17 kello 14.30.

Seminaarien lisäksi Päihdepäivillä on myös laaja messuosasto, jossa on helppo löytää tulevaisuuden yhteistyökumppaneita ja tavata vanhoja tuttuja. Kulttuuritalon lämpiössä on myös Valkonauhaliiton oma messupiste. Parhaiten tapahtumaan voi tutustua osoitteessa [www.paihdepivat.fi](http://www.paihdepivat.fi).

Teksti: **ANNIKA ELORANTA**  
koulutussuunnittelija, EHYT ry

*Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkosto kokoaa yhteen 45 suomalaista päihdetyötä tekevää järjestöä ja pyrkii rakentamaan päihdehaitattomampaa yhteiskuntaa ja lisäämään suomalaisten hyvinvointia. Suomen Valkonauhaliitto on osana verkostoa. Lue lisää verkostosta: [www.ept-verkosto.fi](http://www.ept-verkosto.fi)*

Monimuotoinen päihdetyö

# 2017 PÄIHDEPÄIVÄT

RUSMEDELSDAGARNA

6.–7.6.2017 Helsingin Kulttuuritalo

Tervetuloa vierailemaan  
Suomen Valkonauhaliiton  
esittelypisteellä!

Ilmoittaudu osoitteessa: [www.paihdepivat.fi](http://www.paihdepivat.fi) viimeistään 17.3. saadaksesi ennakoedun





Posti Green

# Eläviä SANOJA

## *Tule Pyhä Henki*

*T*ule, Pyhä Henki, tänne, laskeudu taivaasta alas  
meidän sydämissämme Kristusta kirkastamaan.

*T*ule, köyhäin apu, tule, lahjain antaja,  
tule, sielun kirkkaus, sinä paras lohduttaja,  
sielun hyvä vieras ja suloinen lämpö.

*T*öissä sinä olet lepo, helteessä virvoitus,  
murheessa lohdutus.

*S*inä kaikkein pyhin kirkkaus ja valo,  
täytä uskollistesi sydämet.

*I*lman sinun voimaasi ei ole mitään viatonta.

*P*ese se, mikä saastainen on, kastele se, mikä kuiva on,  
paranna, mikä haavoitettu on, pehmitä, mikä kova on,  
lämmitä, mikä kylmä on, etsi kaikkia eksyneitä.

*A*нна uskollisillesi, jotka sinuun turvautuvat,  
pyhät lahjasi.

*A*нна uskon vahvistusta, anna autuas loppu,  
anna iäinen ilo. Aamen.

(MISSALE ABOENSE)

*J*hän seisoi lähtöön valmiina kotini eteisessä,  
kääntyi vielä,

*k*atsoi silmiin ja verhottomasti  
toivotti Jumalan siunausta.

*K*eskellä arkipäivää  
levisi suloinen tuoksu huoneisiini.

IRJA HIIRONNIEMI

teoksessa Kädessä linnunlaulut