

# Valkonauha

1/2013

**Alkoholistin  
läheisen  
ajatuksia s.27**

**Minnesota-  
hoitoa  
Lapualla s.23**

*Haudalta  
iloon  
s. 10*



## Valkonauha 1/2013

**Julkaisija:** Suomen Valkonauhaliitto

**Toimituksen osoite:**

Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki  
puh. 091351 268

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

**Päätoimittaja:** Anna-Mari Laine

**Toimitussihteeri:** Irja Eskelinen

**Toimituskunta:** Pirkko Laakso, Anna-Mari Laine, Marja Kariluoto, Tuulikki Perho, Helena Sipilä

**Taitto:** Anne Tervahauta / Kuvitella

Lehti ilmestyy 4 numerona  
Tilaushinta 15 euroa vsk

**Painopaikka:** Tammerprint Oy, Tampere

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

**Kannen kuvat:** Kari Ehonsalo

## SISÄLTÖ

<b>Pääkirjoitus</b>	<b>3</b>
<b>Valkonauhan tapahtumia talvella</b>	<b>4</b>
<b>Uusi hallituksen jäsen esittäy</b>	<b>5</b>
<b>Hilpi sai sisäisen kutsun palvelemaan</b>	<b>8</b>
<b>Haudalta iloon</b>	<b>10</b>
<b>Koivikon Tukikodit tekee työtä nuorten hyväksi</b>	<b>11</b>
<b>Kärsimyksen hahmo</b>	<b>14</b>
<b>”Ystävyyden käpy” -musiikkisatu</b>	<b>17</b>
<b>Kirjaviisaat</b>	<b>21</b>
<b>Minnesota-hoitoa alkoholismiin Lapualta jo 20 vuotta</b>	<b>23</b>
<b>Hei, olen Ritva ja olen alkoholistin läheinen</b>	<b>27</b>
<b>Muistokirjoitus</b>	<b>31</b>
<b>Turvapaikan palvelijana</b>	<b>32</b>
<b>Monialainen perheryhmä-työskentely eli yhdessä eteenpäin</b>	<b>34</b>
<b>Eläviä sanoja</b>	<b>36</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**

HuK Anna-Mari Laine

**Varapuheenjohtajat**

Terveydenhoitaja Hannele Jalkanen  
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

# On aika tulla

**E**deltäjäni Irmeli Kaipainen Valkonauha-lehden joulunumeron pääkirjoituksessa tuli ajatuksin luokseni toivottaen uudessa tehtävässäni antoisia ja rakentavia hetkiä Valkonauhan sisarpiirissä. Se tuntui hyvältä ja aloin miettiä syvemmin sanaa ”tulla”. Se on hieno sana ja kätkee paljon muistoja varmasti meidän jokaisen elämässä: vuosien yhdessä-oloa, kanssakäymistä, elämän suunnan muutoksia, kiitollisuutta, yllätyksiä. Joku on tullut juuri minun luokseni.

Muistan muutaman vuoden takaa hetken Hattulan hautausmaalla. Yhtäkkiä huomasin, että silmälasini olivat pienestä taskun repeämästä pudonneet johonkin hautausmaan ruohikkoon tai poluille. Epätoivoisena konttasin ruohikossa. Silloin eräs nainen kolmen pienen lapsen kanssa tuli luokseni ja kysyi, mikä minulla on hätänä. Pian me kaikki viisi konttasimme hautausmaan heinikossa ja silmälasitkin lopulta löytyivät. Hän pysähtyi ja tuli autamaan.

Muistan myös -30 asteen pakkaspäivän Parolassa. Istuin autossamme odottaen miestäni. Auton ikkunaan koputettiin ja hyvin alkoholisoitunut mies sanoi, että hän paleltuu ja kysyi, voisimmeko viedä hänet autolla kotiin. Hän asui toisen alkoholisoituneen miehen kanssa Turmiontiellä. Näin hän tuli luoksemme ja me tulimme alkoholistien sähköttömään pieneen kurjaan mökkiin. Siitä alkoi meidän yhteinen tiemme näiden kahden miehen, **Topin** ja jo ajasta ikuisuuteen siirtyneen **Ramin** kanssa. Turmiontiestä tuli meille opettavainen ja rakas tie vuosikausiksi.

Kauneimmassa ja tärkeimmässä merkityksessä sana ”tule” on kuitenkin minulle ollut silloin, kun kuulin Jeesuksen kutsun TULE. Minä tulin Hänen luokseen ja sain armon, rauhan, uuden elämän ja tien.

Valkonauhaliiton erityisteema vuonna 2012 oli: yksinäisten ja unohdettujen tukena. Haluamme olla avun ja lohdun tuojia niille lähim-

mäisillemme, jotka kutsuvat meitä äänellään tai äänettömin huokauksin. Tänäkin vuonna ja aina me yksilöinä ja järjestönä haluamme olla mukana tekemässä hyvää lähimmäisillemme.

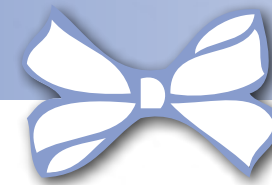
Haluan omalta osaltani kantaa vastuuta puheenjohtajana Suomen Valkonauhaliitossa tämän kaksivuotiskauden – yhdessä teidän kaikkien kanssa suunnitellen, tehden ja yhteisestä työstä iloiten.

Tulkoon teidän jokaisen elämään paljon, paljon suloisia tulemisia ja Taivaallisen Isämme ainutlaatuisia johdatuksia ja siunauksia.

ANNA-MARI LAINE  
puheenjohtaja







## HUOMIONOSOITUKSIA

Ritarikuntien suurmestari Tasavallan presidentti **Sauli Niinistö** myönsi itsenäisyyspäivänä 6.12. järjestöme työssä sekä myös muilla tavoin yhteiskunnallisessa toiminnassa ansioituneelle liittomme puheenjohtaja **Irmeli Kaipaiselle** kunniamerkin. Suomen Valkonauhaliiton hallinnonalaan kuuluvista kunniamerkeistä hakuprosessi etenee sosiaali- ja terveysministeriön kautta ritarikuntiin ja sieltä edelleen suurmestarin päätettäväksi. Kun kunniamerkkianomus etenee merkin myöntämiseen asti, on se tunnustus paitsi ensisijaisesti saajalleen, mutta myös niille tahoille, joiden tehtävissä merkin saaja on toiminut.



**Irmeli Kaipainen 15.12.2012**

Suomen Valkoisen Ruusun ritarikunta perustettiin valtionhoitaja **Mannerheimin** päätöksellä vuonna 1919. Ritarikunnan kunniamerkkejä jaetaan isänmaan palveluksessa ansioituneille kansalaisille.

Irmeli Kaipaiselle myönnetty Suomen Valkoisen Ruusun ritarikunnan ansioristi oli saajalleen ikään kuin piste iin päällä, sillä Irmeli oli vuoden 2012 lopussa toiminut hallinnossamme täydet viisi kautta. Liiton sääntöjen mukaisesti tehtävä siirtyy viimeistään viiden kauden jälkeen liiton syyskokouksen vaaleilla valitsemalle seuraajalle, joka on tällä kertaa **Anna-Mari Laine** Hämeenlinnasta. Irmelin puheenjohtajakaudella on ollut ominaista jämakä, mutta samalla rauhallinen ja keskus-televa hallintotapa. Irmelistä voi

sanoa, että hän on onnistunut olemaan hyvällä tavalla luja ja lempeä. Perusteet, joilla Ritarikuntien suurmestari päätyi myöntämään Irmelille Suomen Valkoisen Ruusun ritarikuntien ansioristin olivat: Irmeli Kaipainen on toiminut Oulun Valkonauhan hallituksessa ja Suomen Valkonauhaliiton hallituksessa toimien sen puheenjohtajana vuodesta 2007. Hänelle on ollut ominaista toimia yhteishenkeä vahvistaen ja vapaaehtoivoimin tehtävää järjestötyötä arvostaen ja kehittäen. Siinä häntä auttavat lapsuudenkodista perityt mallit. Irmelin vanhemmat toimivat aktiivisesti yhteiskun-

nallisessa auttamistyössä ollen perustajajäsenenä Oulun Seudun Mäntykoti ry:ssä. Lapset, Irmeli mukaan lukien, otettiin mukaan toimintaan. Tämä vanhempien antama malli ja työnäky kantaa Irmeliä Valkonauhassakin. Hän pitää tärkeänä lähimmäisen palvelua, jossa oma itse pistetään likoon ja annetaan omastaan. Irmelin puheenjohtajuuskautena liiton toiminnassa on panostettu valkonauhatyön vapaaehtoistoimijoiden voimavaroihin ja koulutukseen.

Irmeli on pidetty ja arvostettu myös omassa työpaikassaan oululaisen Aurinkokodin toiminnanjohtajana. Kodissa on 34 asuntoa, joiden

asukkaille Irmeli on läheinen ja luotettu kodin johtaja, joka panostaa kauneuden luomiseen, kädentaitoihin ja juhlan aiheiden löytämiseen arjesta. Näillä ominaisuuksilla on kysyntää ja ne takaavat hyvän lopputuloksen kansalaisjärjestötyössä.

Irmelin perheeseen kuuluu puoliso, neljä lasta ja kaksi lastenlasta. Hän on esimerkiksi onnistunut työelämän haasteiden ja perhe-elämän yhteensovittamisessa. Kaiken kaikkiaan Irmeli on hyvä esimerkki johtajuudesta, jossa yhdistyvät Valkonauhalle ominainen "järjestäytynyt äidinrakkaus" ja "yhteiskunnallinen äitiys", johon kuuluu sopivassa suhteessa lempeyttä ja lujuuutta.



**Vas. Nina Hurtamo ja Airi Putkonen**



**Inka Heilimo**

**Joulun  
juhlintaa  
15.12.**



**Yleisöä vauvasta vaariin.**



## Uusi hallituksen jäsen esittäytyy

Olen syntyjään oululainen, pääkaupunkiseudulla välillä 10 vuotta asunut, mutta reilut 15 vuotta sitten Ouluun takaisin muuttanut. Olen tehnyt työurani suurimmaksi osaksi kaupanalalla, vaikka minulla muun alan koulutus onkin. Tällä hetkellä olen oululaisessa tavaratalossa työssä, toimin myyjänä pukeutumisosastolla.



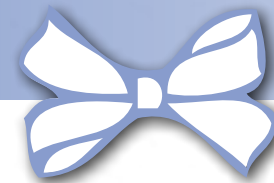
**Tarja Heino**

Perheeseeni kuuluu 20- ja 22-vuotiaat pojat, jotka ovat jo muuttaneet pois kotoa. Toinen pojistani opiskelee Oulussa ja toinen asuu Helsingissä kihlattunsa kanssa ja käy työssä. Kotona minulle seuraa pitää pieni kiinanpalatsikoira Pamina.

Olen liittynyt Oulun Valkonauhoihin vuonna 2007. Toimintaan minut veti mukaan nykyinen rahastonhoitajamme **Maritta Pietilä-Holopainen**, jonka kanssa olimme samassa työpaikassa. Valkonauhat oli minulle tuolloin melko tuntematon yhdistys, vaikka sillä Oulussa onkin kunniaakkaat perinteet. Nykyisin olen jo paljon tietävämpi sekä yhdistyksen historiasta ja Valkonauhaliiton työstä. Olen ollut tavallinen rivi-jäsen viime vuoteen asti, jolloin minusta tuli yhdistyksemme sihteeri.

Vapaa-aikaani yritän mahdollistaa sekä kehoittaa mieltä hoitavia asioita. Lukeminen on yksi tärkeimmistä; hyvä kaunokirjallisuus vie mennessään ja antaa ajatteleminen aiheita, tietokirjallisuus puolestaan antaa mahdollisuuden perehtyä vähän syvällisemmin itseä kiinnostaviin asioihin.

Fyysisen kunnon ylläpito on iän myötä tullut todella tärkeäksi, liikun mielelläni pyöräillen ja kävellen, harrastan muutenkin aika paljon hyötyliikuntaa. Olen viime kesänä muuttanut ja nyt minulla on mm. lyhyt matka ladulle, joten vuoden alussa ostin uudet sukset ja olen mahdolli-



## Liiton uusi puheenjohtaja Anna-Mari esittäytyy

simman usein käynyt hiihtämässä. Sain todeta pitkäkhön tauon jälkeen, että hiihto on todellakin aivan loistava kuntoilulaji.

Taide, varsinkin kuvataiteet, on lähellä sydäntäni. Minusta on mukava käydä gallerioissa ja taidemuseoissa, Helsingissä käyn melkein joka käynnillä mm. Ateneumissa katsomassa sen hetkisen näyttelyn. Hyvä näyttely on sellainen, jossa on vaikkapa vain muutama taulu, joka herättää tunteita, sykähdyttää, mietityttää, rauhoittaa tai joskus jopa ärsyttää.

Kielten opiskelu on harrastuksena kulkenut matkassa nuoruudesta tähän päivään, tällä hetkellä vuorossa ovat italia ja saksa. Olen välillä harkinnut säännölliseen vapaaehtoistyöhön ryhtymistä, mutta tällä hetkellä se ei valkonauhatyön lisäksi ole mahdollista, koska aikaa vie myös opiskelu, päivitän kaupallista osaamistani vielä puolentoista vuoden ajan.

Koen valkonauhojen työn tärkeäksi, samat ongelmat uusine variaatioineen ovat läsnä yhteiskunnassamme nykyäänkin, niin kuin olivat yli sata vuotta sitten, kun valkonauhaliikettä perustettiin. Päihde- tai mielenterveysongelmat, nuorten syrjäytyminen tai perheiden ihmissuhdeongelmat koskettavat suoraan tai välillisesti varmaan melkein kaikkia suomalaisia jollakin tavalla. On todella hyvä, että meillä on moninaista matalan kynnyksen apua tarjolla. Itse pidän seminaaritoimintaa hyvin tärkeänä. Pienetkin yhdistykset voivat tarjota paikkakunnallaan asiantuntijan alustuksen jostain tärkeästä aiheesta, silloin kun omat resurssit eivät asiantuntija-apuun isommassa mittakaavassa riitä.

Tuoreena varajäsenenä en osaa ehdottaa mitään uutta ja mullistavaa liiton toimintaan, olen iloinen siitä monipuolisesta työstä, mitä liitossa tehdään ja toivon, että sitä hyvää työtä pystytään tulevaisuudessa jatkamaan.

TARJA HEINO

**"**Olen syntynyt vuonna 1952 Petäjävedellä. Vaikka asuimme vain ensimmäisen elinvuoteni ajan siellä, olen ylpeä, että olen syntynyt Petäjävedellä. Nimitettiin Petäjäveden kirkko liitettiin vuonna 1994 Unescon maailman perintöluetteloon. Se on pohjoismaisen puuarkkitehtuurin ja hirsirakentamisen pitkän perinteen ainutlaatuinen muistomerkki.

Petäjävedeltä muutimme äitini kanssa Kauhavalle, pienelle Varvaan koululle, jossa äitini toimi opettajana. Kaikkihan myös Kauhavan tuntevat, joten kuuluisa oli seuraavakin asuinpaikkani. Mutta ennen kaikkea lapsuuteni Lakeuksilla oli hyvin onnellinen. Naapurin navetta oli rakas paikka ja koulun keittäjän, Impi-tädin pyhäkoulu oli tärkeä koulu. Impi-tädin pyhäkoulun kasvattama hyvä hedelmä meidän lapsien myöhemmässä elämässä on ollut ainutlaatuinen.

Mutta sitten äitini sairastui hyvin harvinaiseen syöpään ja jouduimme jättämään Kauhavan. Isäni rakensi talon Hattulaan, Hämeenlinnan lähelle. Historiallinen ja kaunis oli tämä uusikin asuinpaikka.

Opiskelin Tampereen yliopistossa, englanti pääaineena. 1976 mieheni valmistuttua siirryimme työelämään. Palasin Lakeuksille, Seinäjoelle. Opetin kieliä Etelä-Pohjanmaan Keskusammattikoulussa ja Seinäjoen Terveystenhoito-oppilaitoksessa ja mieheni autoja konetekniikan aineita Seinäjoen Teknillisessä Oppilaitoksessa.

Seinäjoella sairastuin vuonna 1979 epilepsiaan. Oli järkyttävää herätä ambulanssissa, kun oli illalla terveenä mennyt nukkumaan. Mutta epilepsiasta tulikin hyvä asia elämässämme. Jeesus sai mahdollisuuden osoittaa armonsa ja rakkautensa meille ja sen jälkeen olemme halunneet palvelua eri tavoin Häntä.

Seinäjoella ollessamme teimme erilaisia hengellisiä matkoja Venäjälle ja Raimo pi-

ti seurakunnan poikakerhoa, minä tyttökerhoa.

Jätimme kuitenkin Seinäjoen 1990-luvun alussa, kun lähdimme vuodeksi lähetystyöhön Itävaltaan, Wienin lähelle. Olimme kansainvälisen lähetysjärjestön, Operaatio Mobilisaation Itä-Euroopan keskuksen palveluksessa. Siellä opimme ymmärtämään enemmän Itä-Euroopan maiden hengellisiä ja aineellisia tarpeita. Jo Itävallassa ja myöhemmin Suomessa edelleen oli sydämellämme kunnostaa käytetty kirjastoauto, josta voidaan jakaa hyvää kristillistä kirjallisuutta, pitää lapsille tilaisuuksia ja auttaa eri tavoin ihmisiä kaikkialla Itä-Euroopassa. Sama näky oli kahdella ystävällämmekin. Noin kuusi vuotta sitten bussiaihio ostettiin Kuusamosta. Sisustimme ja kunnostimme sen täällä Parolassa, osa maalauksista ja korjauksista teetettiin ulkopuolisilla. Bussin työnantaja on Suomen Operaatio Mobilisaatio ja bussin nimi on *bus-4life*. Bussi kiertää koko ajan lähinnä Puolassa, Unkarissa, Romaniassa, Moldovassa, Ukrainassa ja Slovakiassa. Ohjelmasta bussissa vastaavat aina sen alueen seurakunnat. Joka vuosi kuukaudeksi se palaa Suomeen huoltoon. Se kiertää myös syrjäisillä kylillä, bussi on monesti täynnä lapsia ja aikuisia ja tiet ovat huonot. Bussissa on paljon korjattavaa. Pesemme ja korjaam-

me sen aina mieheni kanssa hänen perheensä omistamalla rekkakorjaamolla. **Hannu**, mieheni veli ja koko korjaamon porukka on työssä mukana eri tavoin. Bussi-kirkosta, kuten jotkut rekkamiehet sitä kutsuvat, on tullut suorataan korjaamon lempilapsi.

Nyt olemme olleet jo melkein 20 vuotta taas kauniissa Hämeessä, isäni rakentamassa talossa. Opetan kieliä Kiipulan Ammattiopistossa. Aloitin aikuiskoulutuksessa, mutta yhä enemmän olen siirtynyt opettamaan opiskelijoita, joilla on erityistarpeita. Uskon, että oma sairauteni auttaa ymmärtämään heitä, jotka käyvät läpi vaikeita vaiheita elämässä.

Olen iloinen, että voin palvella Valkonauhan työssä. Valkonauhatyö muistuttaa erästä lempityötämme, jota ystäviemme kanssa olemme tehneet. Työ on käytännöllistä ja moninaista. Olemme esim. lähettäneet ystäviemme kanssa kaksi avustusrekkakuormaa. Toinen oli täynnä sahoilta pyydettyä lautatavaraa ja kuorma meni Moldovaan kristilliselle maatalousyhdistykselle. Maatalousyhdistys seurakunnan kautta tuki orpolasten katulapsikylää, jossa oli 10 taloa, jokaisessa talossa vanhemmat ja 7-10 lasta. Toiseen rekkaan pakattiin Hyvinkään

Rantasipin hienoja lamppuja, pöytiä, verhoja ja päiväpeitteitä, jotka saimme lahjoitukseksi, kun hotelli peruskorjattiin. Se oli arvokas kuorma ja meni Moldovan, Bulgarian ja Romanian seurakunnille.

Kun kannoimme ystäviemme kanssa lamppuja ulos rekkaan Hyvinkään Rantasipistä, samaan aikaan pieni miesryhmä purki hotellin pannuhuonetta. Heillä oli aivan valloittava työnjohtaja. Koko ajan hän kannusti meitä näin: ”Sieltä tulee valon lapsi taas ja kantaa valoa maailmaan ja nyt tulee monta valon lasta pienten lampujen kanssa ja vie lisää valoa. Voi, miten iso lamppu, jaksakoohan valon lapsi nyt, minäpä autan...”

Toivoisin, että voisin tämän työnjohtajan äänellä ja olemuksella antaa tätä kannustusta kaikille Suomen osastojen valkonauhalaistilille: ”Ja taas tulee yksi valon lapsi, voi miten kaunis lamppu ja tuo paljon iloa. Mihinkähän se onkaan menossa...”

ANNA-MARI LAINE  
puheenjohtaja





## Hilpi sai sisäisen kutsun palvelemaan

Lappeenrantalainen **Hilpi Vuoksimäki** on syntynyt ihmisten auttajaksi ja palvelijaksi. Hänen ansiokas 60 vuoden jäsenyytensä Valkonauhatoiminnassa alkoi sisäisestä kutsumuksesta.

– Olin jo eteisessä pois lähdössä eräästä naisten tilaisuudesta, jossa kyseltiin innokkaita ihmisiä liittymään, kun kuulin aivan kuin sisäisen äänen sanovan, että mene mukaan.

Tämä tapahtui vuonna 1952. Hilpi Vuoksimäki muistaa, että tuo liittymään kysyjä oli opettaja **Hellin Mustala** ja tilaisuus oli Naisten päivät, joita pidettiin noina aikoina lähes jokaisella paikkakunnalla.

– Muistan hämähästi kuinka siinä liittymisprosessissa annettiin jonkinlainen lupaus, kertoo Hilpi. Tuo lupaus on kulkenut tämän palveluhaluksiaan ihmisen sisällä

auttamisen tunteena koko elämän. Hilpiä voi nimittäin sanoa yhteisöme puurtajaksi, työmyyräksi joka haluaa antaa toiselle itseään säästämättä. Sen aistii tänäänkin hänen vieraanvaraisuudestaan, jonka tunnemme kahvihetkessämme keskellä Lappeenrannan kaupunkia sijaitsevassa palveluasunnossa, jossa on Hilpin nykyinen koti.

Hilpi Vuoksimäki syntyi jouluaaton aattona vuonna 1924 vanhimpana lapsena Lappeenrannan naapurikunnassa Taipalsaarella pientilallisen perheeseen. Hilpin jälkeen perheeseen syntyi vielä viisi lasta. Isä teki metsätöitä ja äiti oli touhukas pientilan emäntä, jolla oli hoidettavana Hilpin muistin mukaan ainakin lehmiä ja lampaita. Koti oli köyhä, mutta töitä tekemällä ja ahkeroilualla siihen elantoa saatiin.

– Ei meillä ruuasta puula ollut, mutta vaatepuoli oli heikkoa, niin kuin se noina aikoina oli monessa muussakin kodissa. Ei ollut lapsilisiä eikä muitakaan avustuksia.

Hilpi lähti 12-vuotiaana vieraalle töihin, jossa teki sen aikaisen piian töitä lapsenlikasta kaikkeen tarvittavaan. Työn tekemisen ohella Hilpi kävi koulua ja muistaa miten syksylläkin ennen kouluun lähtöä piti käydä nostamassa verkot järvestä.

– Minulla on se muistikuva, että talon emäntä ymmärsi ja auttoi minua. Mutta kyllä siinä sellaiset lapsille kuuluvat leikit jäivät leikkimättä, muistelee Hilpi.

Hän oli talossa neljä vuotta ja kävi sinä aikana jatkokoulun lisäksi myös rippikoulun. – Jotenkin muistan, että lähdin mielelläni siitä sitten Lappeenrantaan.

### Elämään kuului iloa ja surua

Lappeenrannasta Hilpi löysi aviomieheksen elämänkumppanin ja ruokahäitä juhlittiin marraskuussa 1946. Aviopari vihittiin Lappeenrannan kirkossa 10.11.1946.

– Olin silloin Lappeenrannassa eräässä perheessä lapsenlikkana ja muistan miten perheen kaksostytöt itkivät kun vieras setä vei meidän Hilpin.

Oma perhe perustettiin ja siihen syntyi ensin **Juha** ja sitten **Sirpa**. Juha oli iloinen poika ja erityisen iloinen hän oli töihin päästyään, mutta Hilpin kuvauksen mukaan Juhan työelämä kesti vain syksystä jouluuun. Hän menehtyi työmatkalla sattuneessa auto-onnettomuudessa, jossa puutaralastissa ollut rekka-auto törmäsi liukkaalla syksyisellä tiellä Juhan autoon. Juha oli kuollessaan 22-vuotias. Tytär **Sirpa** kävi koulunsa ja opiskelunsa loppuun jatkaen perhe- ja aikuiselämänsä sitten myöhemmin muualla.

Vuoksimäen perhe eli Lappeenrannan Mäntylässä sijaitsevassa omakotitalossa tavallista perhe-elämää. Käytiin töissä, kunnostettiin kotia ja vietettiin vapaa-aikoja kesällä entisellä kotitilalla Taipalsaaressa. Hilpi menetti kuitenkin äkillisesti puolisonsa vuonna 1992.

– Hän lähti polkupyörällä kauppareissulle ja sydän pysähtyi tuolla matkalla, muistelee Hilpi 20 vuotta sitten tapahtunutta puolisonsa menetystä. Jäin yksin, ja tuntui että näinkö meitä koetellaan, sanoo Hilpi.

Hilpillä oli kuitenkin ystäviä ja läheisiä, jotka tukivat häntä. Hänellä oli myös syntynyt ystävyysseiteitä Valkonauhatoiminnassa.

– Minä olin tuolloin vähän ”arka”. Siellä kun oli näitä ”arvokkaita” kaupunginrouvia, niin jännitin vähän heidän seurassaan, sanoo Hilpi. Hänet tuntevat läheiset sanovat

tuon olleen kuitenkin enemmän Hilpin vaatimattomuutta kuin arkuutta.

– Silloin kokoonnuttiin kodeissa. Meitä oli melko pikuinen joukko, mutta kylä me toimittiin. Yhdistyksen varojen keräämiseksi annettiin jonkinlainen ”kahviraha” niissä kokouksissa. En halunnut olla joukon eturivissä, mutta halusin että itse leivotut kahvileivät ja siihen liittyvät palvelut toimivat. Minä koetin leipoa niihin kokoontumisiin aina jotain suuhun pantaavaa. Mielestäni osasin sen leipomishomman kun olin itse leipomossa töissä. Vierailulla käytiin muun muassa silloisessa Mäntylän kunnalliskodissa viemässä ”sanomaamme”. Samoin jos meillä jollakin oli tiedossa joku apua tarvitseva perhe, jossa esimerkiksi isä joi, niin koetettiin auttaa perhettä. Amerikasta tuli tuolloin Marshall-apuun kuulunutta vaateapua, joista sitten jaettiin niitä tarvitseville. Sen aikaisen toiminnan mukana olleista muistan ainakin **Helvi Kuuselan** ja **Anna-Kaarina Aallon**. Lääkäri Anna-Kaarina oli tunnettu valtakunnallisestikin ja muistan miten innolla kuunneltiin hänen esityksiään. Hänellä oli sellainen oma motto, ettei aina valitettaisi. Se motto oli virrestä 324, jonka toinen säkeistö kuului: ”Alla kyynelten, Jeesus pyytelen, etten turhaan valittaisi, enkä tieltäs poikkeaisi”. Hän oli muutenkin hyvä puhuja ja innostaja.

Hilpi on ollut mukana toiminnassa aivan viime vuosiin asti. Hän on ollut yksi Lappeenrannan Valkonauhan ”puurtaja” sanan varsinaisessa merkityksessä.

– Jossain vaiheessa pidettiin joulumyyjäiset, joihin leivottiin pullaa, piparia ja kakuja. Meillä oli siellä myyjäisissä oma pöytä, mistä niitä myytiin.

Hilpin leipomukset ovat käyneet hyvin kaupaksi myös Lähetyksen myyjäisistä kotien pöytiin.

Hilpin 60 vuotta kestänyt ansiokas toiminta yhdistyksen yhtenä todellisena puurtajana on tuonut hänelle paljon iloa ja hyvää mieltä. Pitkän päivätyön tehneenä hän jättää mielellään tehtävät jo nuoremille palvelijoille. Mutta jäsenmaksun hän lupaa maksaa niin kauan kuin elää. Hilpin puurtamisen ahkeruutta kuvaa myös se, että hän asusti Mäntylän omakotitaloa aina viime kesään asti. Palvelutalon kerrostaloon hän muutti noin puoli vuotta sitten.

– Kyllä siitä kaikesta tekemisestä sai aina hyvän mielen, kun sai jollekin avun ja oltiin yhdessä. Se oli mieltä palkitsevaa, niin kuin sanotaan.

Nyt Hilpin toimintaa ja elämääkin häiritsee silmien rappeutuma, mutta iloa antaa mummona ja isomummona oleminen sekä lapsuuden muistoja tuova kotipaikka Taipalsaaren Pakkalassa.

Kuva ja teksti  
**KEIJO MARTIKAINEN**



Lappeenrannan valkonauhalaiset, yhdistyksen puheenjohtaja Ritva Keränen (oik.) ja sihteeri Elli Martikainen kuuntelivat mielenkiinnolla Hilpin (vas.) muistelemisia menneiden vuosien toiminnasta.



# Haudalta iloon

”**K**uin Salome ja Maria käy hänen haudallensa”, lauletaan pääsiäisvirressä. Uskolliset naiset kulkivat pääsiäisaamun hämärässä tietämättä kohta todistavansa ensimmäisenä ylösnousemuksen ihmettä. Monien ajatustensa painamina, surun raskauttamina he kulkivat haudalle, pimeässä. Mieli oli täynnä puhdasta surua, kaipausta ja menetystä, mielen pohjalla painoi myös pettymys ja tyhjiys. Tämän Jeesuksen piti aloittaa uusi aika, kaiken piti muuttua. Mutta pitkänperjantain katkera kuolema oli lopettanut haaveet, sammuttanut toivon.

Mikään ei kuitenkaan estänyt naisten matkaa, ei pelko Jeesuksen seuraajiin kohdistuvasta väkivallasta, ei mahdollisten silminnäkijöiden pilkka, ei lamaannuttava suru, ei epätoivo. Haudalle he menivät, toivon vieno kajastus mielessään. Kiitollisuus ja rakkaus ohjasivat naisten matkaa, ei varmaankaan mahdollisen ihmeen odotus. Miten he muuten olisivat matkalla miettineet, kuka kiven siirtää, raskaan kiven haudan suulta.

Sitäkin suurempi oli muutos, mielenmuutos, aikakauden muutos, maailmankulun muutos, ”Ei hän ole täällä, älkää etsikö elävää kuolleiden joukossa, menkää äkkiä kertomaan, että Jeesus elää”. Toivo ja ilo roihahti sydämessä, askeleet olivat kevyet juosta viemään sanomaa. Sydämen täytti ihmeellinen ilo, Jeesus elää sittenkin, maailmassa on toivo, valo on pimeyttä suurempi, Jumalan voima on pimeyden valtaa suurempi. Kuolema ei ole kaiken loppu.

Hengästyneinä naiset saapuivat perille, kuuluttivat enkelin sanomaa. Kuuluttivat ja kuuluttavat yhä. Antavat enkelin viestin edetä ja kiirehtää kaikille, joilla on sydämessään ikävä ja suru, epätoivo ja ahdistus, kaikille jotka toivovat sisimpäänsä iloa ja toivoa, valoa elämään ja kuolemaan. Jeesus on noussut kuolleista, mekin saamme elää. Pääsiäisen iloa!

**KAISA HUHTALA**

*Kirjoittaja on Porin Teljän seurakunnan kirkkoherra ja äiti Satakunnasta.*

*Green Care -toimintamalli ja opiskelumahdollisuus motivoivat*

## Koivikon Tukikodit tekee työtä nuorten hyväksi

”**O**lin tuudittautunut hankalan lapsuuteeni määrittämään tulevaisuuteen – minusta ei voisi tulla kunnollista, yhteiskuntakelpoista ihmistä aikuisenakaan. Minulla oli ollut aiemmin pari yritystä itsekseni päästä kuiville. Yritykset olivat epäonnistuneet, ajauduin vain syvemmälle päihdekierteseen.”

Sitaatti on poiminta nimimerkki Oudon Linnun tarinasta, jonka hän on kirjoittanut selviytymisaiistelustaan noin vuosi sitten. Outo Lintu kirjoittaa vuosien mittaan haaveilleensa selvästä elämästä. Lopulta tutun päihdehoitajan kanssa käy-

tyjen keskustelujen jälkeen hän hakeutui Kiteellä sijaitsevaan Koivikon Tukikotiin. Nyt nuori on valmistumassa eläintenhoitajaksi Koivikon vieressä sijaitsevasta oppilaitoksesta. Kiteellä sijaitsevassa Koivikon Tukikodissa hoitotyön ja opiskelumahdollisuuksien yhdistämisestä on saatu aikaan hyviä tuloksia.

### **Moniammatillista tukea**

Yksityinen Koivikon Tukikodit – Koivari – tarjoaa nuorille moniammatillista tukea.

Tavoitteena on saattaa nuori itsenäisen elämän alkuun, omillaan toimeen-





KUVA-ARKISTO / KOIVIKON TUKIKODIT

tulevaksi aikuiseksi, jolla olisi tukeaan oma sosiaalinen verkosto, Koivikon Tukikodit Oy:n toimitusjohtaja **Kirsi Nenonen** sanoo.

Nuorten ja lasten mielenterveysongelmien lisääntyminen huolestuttaa Nenosta.

– Moniammatillista osaamista yhdistämällä voimme auttaa nuoria selviytymään arjesta, tehtävämme on ennen muuta tukea nuoria heidän elämäänsä kuuluvien haasteiden kanssa.

Nuorten pahoinvointi ja ongelmat on nostettu yhteiskunnalliseen keskusteluun. Nuorten tukemiseen olisi nyt satsattava. Nenonen kaipaa päättäjiltä puheiden lisäksi myös tekoja.

– Miten määrärahoja jaettaisiin kunnille nuorten ammatilliseen auttamiseen? Avun pitää yltää sinne kotiin saakka, jotta nuoret saataisiin liikkeelle. Suurena apuna näkisinkin myös yhteistyön merkityksen. Monen tahon olisi nyt puhallettava yhteen hiileen. Tämän olemme nähneet esimerkiksi ennaltaehkäisevässä päihdetyössä, jonka parissa olemme toimineet aktiivisesti muiden tahojen kanssa.

### Opiskelun kautta kiinni arkeen

Koivari tarjoaa tuettua kuntouttavaa asumisvalmennusta pääsääntöisesti 17–35-vuotiaille nuorille aikuisille. Koivikon Tukikodit tekee kiinteään yhteistyötä alueen muiden yrittäjien sekä vieressä sijaitsevan Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymän oppilaitoksen kanssa.

Opiskelutarjonta ulottuu eläintenhoitajan ja maaseutuyrittäjän opetuksesta catering- ja sisustuspuolelle. Kun hoitotyön

tavoitteena on tukea nuoren elämänhallintaa ja antaa nuorille eväät itsenäisen elämän alkuun, opiskelumahdollisuuden liittäminen kokonaisuuteen on äärimmäisen tärkeitä, Kirsi Nenonen toteaa.

Tälläkin hetkellä Koivarin neljä nuorta opiskelee itselleen ammattia viereisessä Koivikon oppilaitoksessa.

Koivariissa toteutetaan luontoon ja maaseutuun tukeutuvaa Green Care -toimintamallia.

– Nuorten tukemisessa otamme ohjaukseen perinnetaitoja ja niiden kautta omien ”juurien” tutkiskelua. Toteutamme luontointerventioita esim. mielipaikekaharjoitteita sekä muita nuorten/kuntoutujien itsetuntemuksen ja luontosuhteen vahvistamiseen soveltuvia ympäristöpsykologisia menetelmiä, Kirsi Nenonen kuvailee.

Luovissa toiminnoissa Koivariissa käytetään luontomateriaaleja, yhdessä nuorten kanssa kerättyjä. Arkea ovat myös hevostallilla käynnit ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Myös puutarhaterapiaa käytetään.

Ohjaajan työssä luonto on kumppani ja työkaveri, joka monesti tekee työn puolestamme. Green Care -toiminnot ovat kuntoutussuunnitelmassa toimivia keinoja muiden ammatillisten menetelmien rinnalla.

### Motivaatiota löytyy

Kirsi Nenonen muistuttaa, että monella nuorella on suuri motivaatio opiskeluun. Mutta jos elämänhallinnassa on puutteita ja sairauden tuomien ominaispiirtei-

den vuoksi yksin selviytyminen arjessa ja opiskelussa käy ylivoimaiseksi, syrjäytymisen riskit kasvavat merkittävästi.

On riski pudota jo alkuun pois opiskelurytmistä. Tämä taas lisää epäonnistumisen tunteita, jotka jättävät jälkensä tulevaisuuteen. Kehä on valmis, ja riski syrjäytyä on todellinen.

Koivariissa nuoren arkea ja kasvua aikuiseksi tukee monitaitoinen ja koulutettu henkilöstö, jolla on mielenterveys-, päihde- ja lastensuojelun osaaminen. Parhaillaan koko Koivarin henkilöstö koulutuu neuropsykiatrisiksi valmentajiksi.

Tukikodin ohjaaja on paikalla arkisin 7–20.30 ja viikonloppuisin 9–14 ja jälleen 15.30–20.30. Palveluasumisen paikkoja on tarjolla 17 nuorelle, paikoista kolme on tarkoitettu intervalliasumiseen. Asumisjaksot vaihtelevat viikoista useampiin vuosiin. Lisäksi intensiivinen tuki järjes-

tetään myös nuoren omaan asuntoon, esimerkiksi oppilaitoksen asuntolaan.

Palataan vielä hetkeksi Oudon Linnun tarinaan ja lopulta onnelliseen loppuun.

”Olen nyt ollut yli vuoden täysin ilman aineita, ja voin sanoa eläväni elämäni onnellisinta aikaa. Tuntuu todella voimaannuttavalta, että voin elää ilman riippuvuutta. Tunnen olevani tärkeä läheisille ihmisilleni, ennen kaikkea: koen olevani tärkeä itselleni. Päihteisiin liittyvät ajatukset ja ihmiset kuuluvat menneisyyteeni, jota en koskaan pääse pakoon. Ne ajat ovat osa minua, mutta minun ei tarvitse antaa niiden aikojen tai ongelmien määrittää itseäni. Päihdeongelma ei ole enää aikoihin määritellyt minua, pystyn itse määrittelemään itseni, sen kuka olen.”

Oudon Linnun koko tarina on luettavissa Koivarin www-sivuilta osoitteesta [www.koivikon.fi](http://www.koivikon.fi).





# Kärsimyksen hahmo

**Mistä rakentuu kärsimyksen kuva? Mitä kärsimys on? Mitä näen, kun tunnen katsovani kärsimystä?**



ILPO SALONEN

**T**ämä artikkeli alkaa kysymyspaljoudella. Kyseessä on vaikea sana ja vaikea kokemus. Tavoitteeni on saada kiinni hahmosta, jota auttajana, mutta myös kärsijänä, voisimme käyttää kohtaamisissamme. Tutkin siis artikkelisani kärsimystä myös subjektiivisena kokijana elämässä yleensä.

Mistä kärsimys koostuu? Kuka määrittelee sen? Puhumme kärsimyksestä, mutta mitä sillä lopultakin tarkoitamme? Kuinka erotamme oman kärsimyksemme toisen kokemasta? Vai käykö niin, että alistamme toisen kokeman oman mittamme ja käsityksemme mukaan? Millä mittamme kärsimyksemme määrää, kokemuksemme paljoudella vai sen syvyydellä? Kuka on vastuussa kärsimyksestämme?

Humaanin ihmiskäsityksen mukaan olemme kokonaisvaltainen fyysis-psykinen, sosiaalinen ja henkinen kokonaisuus. Tästä lähtökohdasta olemme kohtamassa elämän kohtalonomaisia tapahtumia, joita emme voi valita, hallita tai määrätä ennalta. Tiedämme, että nämä asiat ovat tapahtuneet ja tapahtuvat toistuvasti muille ihmisille kautta historian. Niistä on kehitetty viisauksia, oppeja ja mietelauseita helpottamaan jollakin tavalla suhtautumistamme. Itku pitkästä ilosta. Joka kuuseen kurkottaa se katajaan kapsahtaa. Ei ole olemassa elämää ilman kuolemaa...

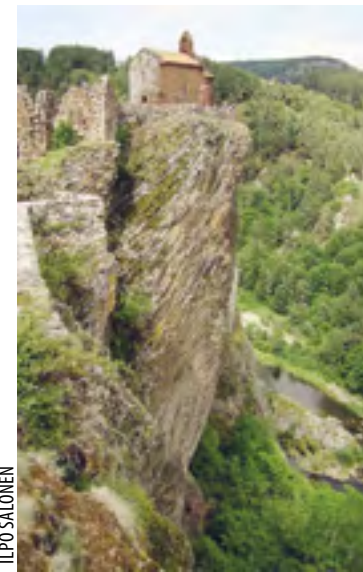
Siitä huolimatta kokemuksemme ovat ainutkertaisia ja -laatuksia osuessaan omal-

le kohdallemme. Olemme yllätettyjä, ja se lisää tuskan ja kärsimyksen kokemusta. Onko niin, että toisten elämään kohtalonomaisuus kuuluu, mutta minun kohdallani on kyseessä ennemminkin erillinen paha, joka vainoaa tai pilaa, keskeyttää jotakin tai vie mahdollisuuden toteuttaa tai elää elämäni kokonaisuudesta ”loppuun” asti?

Kuinka kohtalonuskaisesti elämää tässä kohdin katsomme? Miten hahmottaisimme kärsimyksen rakentumista? Onko se aina jonkun puuttumista, menettämistä ja luopumista, vai onko kyse asennoitumisestamme näihin elämän tuomiin kysymyksiin ja tehtäviin riippumatta siitä, ovatko ne yleisesti tai minun mielestäni ”ihania” vai ”kauheita” asioita?

Hoitotyössä hahmotamme kärsimystä lähtökohteisesti fyysisenä. Sairaudesta ja siihen kohdistuvien hoitojen kokonaisuus hajottaa elimistöä ja tuo odottamattomia kipuja yltäen kärsimykseen asti. Mielen viestit kivun kertomana ovat pelottavia ja haastavat ottamaan vastaan sekä fyysisen ruumiin pelot että elämän loppumisen ja rajallisuuden haasteen.

Tämä kuormittaa psyykkisiä rakenteita puolustamaan ja ehkä taistelemaan tätä rajallisuutta ja hallitsemattomuutta



ILPO SALONEN

vastaan. Elämä, joka on juuri opettanut meidät pitämään puolellemme, rakentamaan ja huolehtimaan ja olemaan itsenäinen, kysyykin nyt riittämättömyyden, riippuvuuden ja sopeutumisen kykyä, taistelun ja periksi antamisen suhdetta. Hämmentävä hukkaan joutumisen tunne ravistelee ajatusrakenteita. On vaikeaa hahmottaa sisäistä maailmaa entisellä tavalla tässä hallitsemattomassa tilassa. On kuin räpiköisi vedessä uimataidotomana, kuvaa tunnetta eräs potilas.

Auttamistyössä kohtamme fyysisesti monin tavoin rikkinäisiä, sairaudesta ja siihen kohdistuvista hoidoista johtuvien oireiden kiusaamia ihmisiä. Heidän matkansa on kulkenut eripituisina polkuina läpi parantavien hoitojen elämän puolesta kamppaillen. Tämä kamppailu on meihin ihmisiin inhimillisesti sisäistettynä ja tunnumme tasapainoilevan sen totuuden kanssa kovin erilaisin, persoonallisoin keinoin.

Kivulla ja tuskalla on tässä kohden elämää puolustava merkitys. Kamppailu saattaa ylittää moninkertaisesti ennalta arvioidun kestämissen rajan, ja kärsimyksen ilmaukset ovat hiljaisia, ehkä vaietuja. Kaikki voima keskittyy tarkoitukselliseen toimintaan elämän puolesta. Valitsemisen elämän, vaikka se tässä kohdin kysyy minulta näin hirmuisen paljon.

Pystyykö lääketiede mihin vain? Miksi toisen kohdalla pystyy, mutta tässä kohden ei? Eiväthän totuus ja toivo käy toisiaan vastaan.

Tartumme luontevasti niihin tarinoin, joissa on voitu auttaa, joissa kärsivät ovat saaneet uuden mahdollisuuden. Kuitenkin kipu tuntuu fyysisyydestä mielen syvyyksiin asti tämän uuden tietoisuuden edessä, että elämä uhkaa olevan loppuillaan. Tilanne etenee toisenlaisiin hoitoihin, joiden tehokkuus mitataan kuoleman mahdollisuuden edessä toisenlaisin mittarein. Pelko ja hämmennys tuntuvat vaativilta tunteilta, ja toisaalta toiminta ja keinojen aktiivinen etsiminen taas tuntuvat tuovan turvaa. Onko vaihtoehtoja, kun kaikki muu tuntuu periksi antamiselta, eikä sitä hyväksy kukaan?

Ruumiin tuntemukset, kivut ja fyysiset muutokset kertovat kokijalleen totuuden, jo-



ta psyykkisesti yritetään ottaa vastaan. Mieli heittelee tyhyydestä täysinäiseen ajatusten virtaan, eikä kiinnekohtaa ja omaa tahtoa ole helppoa tavoittaa.

On lääkäreitä ja hoitajia kuulemassa ja vastaamassa sairauden ja ennusteen kysymyksiin. On omaisia ja läheisiä, joilla on hieman kiire tai he ovat syvästi huolestuneita luopumisen peloissaan toivottaen potilaalle voimia taisteluun. Ovat ulkoisesti hiljaiset hetket, yksinäisyys uudessa olemuksessaan, kysyen, kysyen, jopa vaatien viisautta. Helpottuisiko kärsimys periksi antamisella vai menetänkö silloin kaiken? Ja itse olisi selvittävä, häiritsemättä muita. Surun pelottava olemus vaanii, eikä kukaan haluaisi olla juuri se, joka sitä ympärilleen levittävää. Yksinäisyys näyttäytyy tässä todellisena ja pelottavanakin. Onko tässä kohta, jossa kipua alkaa nousta kärsimykseksi?

Avun pyytäminen, vastaanottaminen ja antaminen – näitä tarvitaan mahdollisuuksien kohtaamiseksi ja toteuttamiseksi. Esimerkiksi saattohoidossa avun antamisen pyrkimyksenä on tavoittaa ne monet käytännön keinot poistaa – jos mahdollista – helpottaa ja lopulta auttaa sietämään kärsimystä sekä tukea tilanteen kantamisessa silloinkin, kun väijäämätön on edessä. Vaikka mitään ei ole tehtävissä, on paljon tehtävää, on ihmisen loppuvaiheen sairaanhoitoa kuvaava lause.

Mitä käsittäisimme hengellä ihmisen kokonaisuudessa? Tunnistammeko sen vaikutuksen jokapäiväisessä elämässämme: hämmentyneen mielemme vartijan, joka tunnistaa elämän vaikeimmat kysymykset ja voi punnita niitä riippumattomasti oman vastuunsa tunnistaen.

Hengessä nöyrytyminen voisi tarkoittaa inhimillisen ihmisen osaan taipumista, siitä perspektiivistä mahdollisuuksien näkemistä ja näiden avulla asennoitumista kaikkeen siihen, mitä on jäljellä.

Voisiko siis jossain olla se kohtaaminen, se tapahtuma tai apu, joka herättäisi mahdollisuuden tämän osan tunnistamiseen? Sellaisen ihmisen kokonaisuuden kokemiseen juuri tässä tuskassa, nyt, jotta yksikään osa ei siirtyisi vain sivustakatsojaksi.

Voisimme hyväksyä fyysisen kivun ja kuoleman tietoisuuden rinnalle eletyn elämän rikkaudet; läheiset, muistot, rakkaudet, saavutukset, joita kukaan ei voi viedä tässäkään hetkessä, jos kykenen ne tavoittamaan. Ne ovat minun, eivät kuoleman.

Voiko tästä asenteesta ponnistaen suuntautua tämän hetken tuskan ja pelon luoman kärsimyksen uhan kautta mahdollisuuksiin tässä ja nyt? Suunnata tämä toivo ja tässä uuden kokeminen lähellä oleviin ihmisiin pyytäen, antaen ja luottaen. Luoda jälkeen jääville

vielä jotain uutta, vaikka oma elämä onkin päättymässä?

Oman elämän kautta kertyneen aarteiston unohtaminen ja sen hylkääminen sokeuttaa näkemästä niitä toisissakaan. Harmaaksi muuttunut maailma työntää elämää pois, sokeuttaa toivolle, ja kärsimyksen viitta kietoutuu hitaasti ja raskaasti kantajansa ylle. Voimmeko kärsimykseltämme huolimatta tai sen avulla nähdä valinnan mahdollisuudet, vapauden tehdä valintoja ja kantaa oman vastuun me omassa roolissamme? Antaaksemme esimerkillämme vielä läheisillemme lahjan: elämän rohkeuden lahjan. Ja mitä yleensä lahjalle teemme: avaaamme sen, kiinnostuneena, odottaen, ”mitähän sen sisältö juuri nyt minulle tarjoaa?”

*Kirjoittaja on sairaanhoitaja, työnohjaaja ja työyhteisöjen kehittäjä STO ry, logoterapia-ohjaaja ja logoterapian 3. vuoden opiskelija, kouluttaja. Terhokoti, Helsinki.*



## ”Ystävyyden käpy” -musiikkisatu

*lapsen sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittäjänä*

”Ystävyyden käpy” on musiikillinen pedagogis-terapeuttinen toimintamalli päiväkotikäisille lapsille ja heidän perheilleen ja hoitajilleen. Toimintamallia ovat kehittäneet musiikinopettaja, musiikkiterapeutti ja huilisti **Taru Koivisto** ja musiikin varhaiskasvattaja, klarinetisti **Heidi Tamper**. Hankkeen toteuttamisen mahdollisti Suomen Valkonauhaliiton saama Stiftelsen 7:nde Mars Fonden -säätiön apuraha, josta haluamme lämpimästi kiittää. Suomen Valkonauhaliitto on hakenut lisärahoitusta toiminnan kehittämiseen ja laajempaan levittämiseen. Nämä apurahapäätökset selviävät kevään kuluessa.

### Työn tausta

”Etkö ymmärrä mitä sulle lausuin? Kerran vielä mä kuiskata sen voin: että sullekin uudet leikkini näytän. Siihen vielä mä lisäsin, että sinusta välitän.” (Petter Ohls)

Laulun sanat kuvaavat hyvin työryhmän työtä musiikkikasvatuksen ja musiikin terapeuttisen käytön parissa. Työryhmän jäsenet Taru Koivisto ja Heidi Tamper ovat toimineet laaja-alaisesti jo opiskeluajoista asti musiikkikasvatuksen ja musiikkiterapian kentällä. Suomen Valkonauhaliiton toiminnassa mukana olevat tuntevat erityisen hyvin Tarun, joka on jo vuosia tehnyt työtä liitossa musiikin terapeuttisen käytön menetelmin.

Työryhmä on vierailut espoolaisissa ensikodeissa, perhekerhoissa ja päiväkodeissa vuorovaikutteisten musiikkiesitysten kanssa. Yhteistyökumppani esityksissä on ollut Suomen Valkonauhaliitto.



### Toimintamalli käytännössä

Syyskaudella 2012 työryhmä työsti ”Etkö ymmärrä”-lauluviikkoa ja cd-levyä, joka sisältää erityisesti toimintaa varten valittua lasten musiikkia. Tarinan, kuvien ja niihin liittyvien laulujen avulla käydään läpi yksinäisyyden ja ystävyyden merkitystä lapsen elämässä.

Materiaalin rinnalle suunniteltiin työpajoja ja -konsertteja, joita on tarkoitettu järjestää päiväkodeissa, perhekerhoissa, asukaspuistoissa ja myös Suomen Valkonauhaliiton paikallisyhdistyksissä. Konserteissa tutustutaan musiikin satumailmaan materiaalipaketin pohjalta. Konsertin aikana työestetään ystävyyteen, yksinäisyyteen ja erilaisuuteen liittyviä näkökulmia.

Lisäksi perustetaan työpajoja, joissa syvennetään ystävyys/yksinäisyys-temaa käyttäen välineenä lasten luomia sävellyksiä, tansseja, musiikkimaalausta ja taideteoksia.

## Aikataulu ja julkistamistilaisuus

Materiaali, jonka kuvituksesta vastaa taitelija **Terhi Koivisto**, on valmistumassa ja materiaalin julkistamistilaisuus järjestetään 11.3.2013 Espoossa sijaitsevassa Lastentalo Hyvätuulussa, osoite Lansantie 25 A.

”Vertaissuhteissa tarvittavien vuorovaikutustaitojen määrätietoisien harjaantumisen tulisi alkaa jo varhaiskasvatuksessa, missä lasten tulisi voida ohjautusti harjoitella tutustumisen, ystävyyden, ryhmään liittymisen, itsestään kertomisen, loukkaavan viestinnän tunnistamisen ja toisten huomioimisen taitoja. Tällaiset taidot auttavat lapsia solmimaan ja ylläpitämään palkitsevia kaverisuhteita ja tulemaan hyväksytyksi vertaisryhmässään. Hyvät sosiaaliset ja emotionaaliset taidot omaavat lapset pystyvät yhteistoimintaan muita paremmin ja pysyvät solmimaan ja ylläpitämään hyviä ystävyyssuhteita.” (Pörhölä 2006)

## Etkö ymmärrä -musiikkitoiminnan tavoitteena on

- Tuoda taidetta, luovuutta ja leikkiä lasten arkipäivään.
- Antaa lapsille mahdollisuus harjoitella sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja turvallisessa, hyväksyvässä ilmapiirissä.

● Rohkaista lasten perheitä ja lasten kanssa työskenteleviä käyttämään luovia työskentelymenetelmiä osana kasvatusta, varhaiskasvatusta, varhaista puuttumista ja kiusaamisen ehkäisyä.

● Kehittää uusi matalan kynnyksen musiikillinen toimintamalli ehkäisemään lasten ja nuorten syrjäytymistä ja kiusaamista.

Olemme huomanneet tämänkaltaisen pedagogis-terapeuttisen musiikkitoiminnan tulevan tarpeeseen ja edistävän lasten ja perheiden hyvinvointia. Musiikkitoiminnasta välittyvä yhteisöllisyys ja ilo auttavat perheitä ja lasten kanssa työskenteleviä myönteiseen kasvatuskumppanuuteen ja antavat välineitä varhaiseen puuttumiseen.

”Ystävyyden käpy” -musiikkitoiminta kohdistuu alle kouluikäisiin lapsiin. Toiminta on maksutonta ja tuodaan päiväkoteihin ja asukaspuistojen kerhoihin, myös erityisryhmien osallistuminen toimintaan on mahdollista. Perheiden lisäksi myös lasten kanssa työskentelevät ohjaajat tutustuvat uuteen varhaisen puuttumisen ja syrjäytymisen/kiusaamisen ehkäisyyn soveltuvaa menetelmään. Myös ohjaajille

on mahdollista toteuttaa työpajatoimintaa myöhemmin.

## Asui muuan kepeä keiju...

Tämä kirja on syntynyt arjen iloksi ja inspiraatioksi sekä lapsille että aikuisille. Taide kuuluu kaikille ja meillä kaikilla on oikeus nauttia sen tuottamista ainutlaatuisista hetkistä. Nuo hetket jäävät vahvoina muistoina mieleen elämään.

## Lähteen reunalla majaili...

Ajatus musiikkisatukirjan tekemistä lähti liikkeelle Käpy-duomme lastenkonserttien yhteydessä. Aloimme työstää konkreettista materiaalia itsenäisesti käytettäväksi ennen ja jälkeen konsertin syventääksemme

ystävyyden, onnellisuus ja yhdessäolo ovat asioita, joita kannattaa vaalia. Kirja herättää sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen opetteluun. Sen avulla on mahdollista harjoitella esimerkiksi ryhmään liittymistä, itsestä ja omista tunteistaan kertomista, empatiakykyä, toisten huomioimista ja erilaisuuden ymmärtämistä.

## Kalojen suomuja laskeskellen...

Kirjaa voi käyttää monella eri tavalla; lukea satu- tai musiikkisatukirjana ja käyttää cd:tä musiikkituokion oheismateriaalina. Jokaiselle aukeamalle on koottu muutamia leikkiohjeita ja niitä voi keksiä itse lisää. Kuvia voi katsella ja keksiä niistä vaikkapa oman sadun lasten kanssa.

Kiitämme kaikkia tämän hankkeen toteuttamisen mahdollistaneita ihmisiä ja tahoja tuesta ja eläytyttämisestä lapsen maailmaan.

## ”Jos jotain tahdon lapselle opettaa, niin sen, kuinka toista rakastaa.”

Tahoja, jotka haluavat saada konsertin tai työpajan paikkakunnalleen, pyydetään ottamaan yhteyttä Suomen Valkonauhaliittoon toimistoaikana 09-1351 268.

*Elämyksellisiä hetkiä toivottavat!*

**TARU KOIVISTO  
JA HEIDI TAMPERE**

lasten ja aikuisten konserttikokemusta ja kannustaaksemme eri taiteenlajien rohkeaan yhdistämiseen ja käyttöön arjessa. Siitä kirja kasvoi kunkin taiteilija-tekijänsä näköiseksi musiikkisatukirjaksi. Pedagogisesti olemme pyrkineet kokoamaan materiaalia, joka antaa luvan irtautua sadun vietäväksi.

## Lumpeenlehdellä istuskellen...

”Ystävyyden käpy” -tarinassa pysähdytään yhdessä elämän aarteiden äärelle;



”Ystävyyden käpy” -lauluviikon kuvitti taiteilija Terhi Koivisto.





## MILLOIN

*Pääsiäisyönä jää halkeili,  
paljastui polku meren selkään.  
Tummien pilvien rakosesta  
auringonsäde pilkahti esiin.  
Halkeama säteili timanttien lailla.  
Aukeni kirkastettu tie.*

*Pian avautuu railo,  
pian vedet virtaavat vapaina.  
Saapuu kevät ja kesä.*

*Milloin sulaa sydänten jää?*

*Milloin virtaavat vedet  
sydäimestä sydämeen,  
ihmisestä ihmiseen,  
kansakunnasta toiseen,  
uskontokunnasta toiseen  
ilman erottelua.*

*Lämmön, rakkauden virrat.*

*Milka Kivilinna*

KARI EHONSALO

## Lämpimällä sydämellä kirjoitettu

**K**un kirjan nimi on Jää, voi päätellä, että jäällä on kirjassa merkittävä osa. Saaris-  
tossa asuvien on tunnettava jäät. He joutuvat kulkemaan niitä pitkin voimatta välttää niihin liittyviä riskejä. Monelle ne ovat koituneet kohtaloksi, jota ei voi enää peruuttaa. Pitää kuitenkin olla rohkeutta käyttää niiden tarjoamia mahdollisuuksia, muuten jäisi niiden aikana eristyksiin eikä uskaltaisi lähteä kotoaan minnekään jään yli.

**Ulla-Lena Lundberg** on kirjoittanut saaristoelämästä ja samalla isästään. Hän tunnustaa, ettei kaikki, mitä hän on isästään kertonut, ole juuri hänen isästään. Mukana on kuviteltua. Hänen kirjansa pohjana ovat hänen kuulemansa tarinat.

**Mikä on totta**, mikä kuviteltua. ”Hyvä tarinankertoja ei mieti sellaista. Hän kertoo niin kuin asian on pitänyt hänen mielestään tapahtua. Siksi hän tietää paljon sellaistaakin jota hän itse ei ole ollut omin silmin todistamassa.”



ULLA-LENA LUNDBERG: Jää  
Teos & Schildts & Söderströms 2012  
Suomenno Leena Vallisaari  
Kirja on saanut Finlandia-palkinnon 2012  
Tarja Halosen toimiessa valitsijana.

**Lundberg on** suodattanut kaiken kuulemansa itsensä läpi. Kirjoitusprosessi oli hyvin intuitiivinen ja työläs, hän tunnustaa.

”**Kirjoitin kylmällä** silmällä, mutta lämpimällä sydämellä. Tosin en olisi kyennyt kirjoittamaan tätä kirjaa yhtään aikaisemmin.” – Kirjailija on

nyt 65-vuotias ja julkaissut useita kirjoja.

**Kirja alkaa** nuoren pariskunnan tullessa pienen tyttärensä kanssa Ahvenanmaan ulko-saaristoon seurakunnan ainoaksi papiksi omaamatta paljoakaan kokemusvuosia virasta. Pastoraalitutkintokin on vielä suorittamatta. Sodasta on kulunut vain pari vuotta ja se tuntuu vielä monien hyödykkeiden puutteena.

**Vastaanotto** seurakunnassa on yllättävän ystävällinen. Pappi on heti valmis ilmoittamaan, että hän haluaa olla täällä pysyvästi. Hän tapaa mielellään seurakuntalaisia ja jää kuuntelemaan heidän kuulumisiaan vaikkapa kauppatmatkallaan. Pastorin rouvalle tämä on usein aika rasittavaa, kun ruoka olisi valmiina hellalla eikä miestä kuulu kotiin silloin kun tuloaika jo olisi. Rouva onkin hyvin puuhakas. Hän tekee kaiken itse jos suinkin mahdollista. Hän haluaa hoitaa itse heidän kah-ta lehmäänsä. Se on hänelle maalaisoloissa kasvaneelle

terapiaa, ja onhan maitotuotteiden omavaraisuus nuorelle perheelle näinä aikoina suuri asia.

**Mitä paremmin** pappi tutustuu seurakuntaansa, sitä paremmin hän selviää tehtävistään. Hänestä todella pidetään. Seurakunta ei ole kuitenkaan niitä helpoimpia. Lukkari varoittaa heti alkuun, että niin kunta kuin seurakuntakin on kahtia jakautunut, alueellisesti ja mielipiteiltään. On vaikea tehdä uudistuksia, kun toisen ryhmän ehdotukset eivät kelpaa toiselle

ryhmälle. Kättilö, joka onkin maahanmuuttajalääkäri, on arvokas persoona, joka kykenee saamaan pystyyn uuden terveystalon paikkakunnalle.

**Kirjassa on** dramaattinen loppu, joka herättää paljon ajatuksia lukijassa.

*”Bookworm Itävallasta: ‘...en raskinnut hotkaista sitä heti, vaan halusin nautiskella tekstiä vähitellen. Uskontoa käsitellään ulkopuolisesti, mutta kuitenkin uskottavan sisällisesti. Ihmiskuvat ovat loistavia ja mieleenpainuvia ja ta-*

*rinan jatkuessa kukin meistä löytää jotakin omasta itsettään. Saariston armoton talvi ja huumaava kesä ja se, miten ne vaikuttavat ihmisiin, on tarkasti kerrottu. Jo pienet yksityiskohdat pastorskasta navettahommista saavat lukijan myötäelämään kaikessa. ... Mieleenpainuva lukukokemus.”*

*Kirjailijan lausumat ovat Suomen Kuvalehdessä 29/2012 julkaistusta kirjoituksesta.*

EILA HÖRKKÖ

## Minä Isänä, Minä Äitinä -seminaarit

### TULE TUTUSTUMAAN ITSEESI VANHEMMUUDEN ÄÄRELLÄ!

**lauantaina 20.4.2013 klo 11.00–15.00**

**Tampereen Valkonauhassa,  
Satamakatu 16 D 79.**

**lauantaina 4.5.2013 klo 11.00–15.00**

**Oulussa Heinätorin seurakuntatalolla,  
osoite Aleksanterinkatu 71.**

**Tervetuloa äidit ja isät avoimeen seminaariin,  
jossa tutustutaan itseen vanhemmuuden äärellä  
ja etsitään voimavaroja arkeen.**

**Myös isovanhemmat ovat tervetulleita.**

Teemoja:

- vanhemmuuden moninaisten roolien haasteet ja mahdollisuudet
- omien toimintatyylien tiedostaminen ja hyödyntäminen
- toimintamalleja tilanteisiin joissa ”kuppi meinaa kaatua”

Kouluttajina ovat psykiatrinen sairaanhoitaja *Hanna Tapiala* ja psykoterapeutti *Kimmo Tapiala*.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut Suomen Valkonauhaliitto 09-1351 268  
(nina.hurtamo@suomenvalkonauhaliitto.fi)

Työskentely tapahtuu yhteistoiminnallisuutta hyödyntäen. Ei lastenhoitopalvelua.  
Vapaa pääsy, kahvitarjoilu (vapaaehtoinen kahviraha). Tervetuloa!

Järi. Tampereen ja Oulun Valkonauha yhteistyössä Agricola-opintokeskuksen kanssa



IINA HÄMÄLÄINEN

OLLI ALHO

# Minnesota-hoitoa

## alkoholismiin Lapualta jo 20 vuotta

**M**innesota-hoito on toiminut Lapualla keuhkolla 2013 kaksikymmentä vuotta ja tänä aikana hoidon on läpikäynyt yli 2400 alkoholista ja noin 15 000 alkoholistien perheenjäsentä ja läheistä. Minnesota-hoito lähtee siitä tosiasista, että alkoholismi on aina koko perheen sairaus.

**Hoitoon tullessaan** tilanne on kaikilla potilailla käytännössä sama; hoitoon tullaan pääsääntöisesti suoraan työelämästä ja potilaan elämän ulkoiset puitteet ovat useimmiten vielä kunnossa. ”Hallittu” juominen on jatkunut jo vuosia ja vaikeudet ovat kehittyneet pikku hiljaa, ajan myötä, mutta vielä on perhe ja koti, työelämä aktiivisessa vaiheessa, talous järjestyksessä, yhteiskunnallinen asema hyvä. Tästä näkökulmasta katsottuna tilanne ei näytä perinteisessä mielessä alkoholismilta.

**Potilaan tilanne** on vaikea; ahdistus, syyllisyyden tunne, häpeä, unettomuus, pelkotilat ja kelvottomuuden tunne ovat vallitsevia tunnetiloja.

Ironista kyllä – ulkopuolisilta on helppo saada hyväksyntä ja ymmärrys juomiselle kertomalla edellä mainitusta elämäntilanteesta.

**Alkoholistin mielestä** juominen ei ole keskeinen ongelma, koska juomisen määrät tai juomakerrat ovat hänen omasta mielestään ”normaaleja”; ”juovathan ne muutkin ja muut ne vasta juovatkin”. Alkoholisti näkee erittäin hyvin muiden juomisen. Painostavat tunnetilat ja työn raskaus on jotenkin nollattava. Alkoholista käytetään jo säännöllisesti ”lääkkeenä”. Potilas kieltää oman tilansa. Läheiset näkevät ensimmäisinä alkoholin käytön ongelmana ja useimmiten he ovat aktiivisia hoitomahdollisuuksien etsimisessä.

**Apua hakiessaan** potilas kyllä myöntää kontrollin menetyksen päihteisiin, mutta näkee tähän syynä perhe- tai parisuhdeongelmat, unettomuuden tai työuupumuksen. Pettymykset ja yksinäisyys edesauttavat pulloon tarttumista. Alkoholisti haluaa ymmärtää nämä juomisen syiksi ja saa myös lähipiirin hyväk-

synnän rajuunkin päihteiden käyttöön.

Kontrollinmenetys juomisen aikaan ja määrään nähden aiheuttaa ikäviä tilanteita ennen kaikkea läheisille, mutta myös alkoholistille itselleen. Hän juo myös silloin, kun se on mahdollisimman sopimaton tilanteeseen nähden. Siitä alkaa selittelyjen kierre. Alkoholismi on keskustelun aiheena mahdottoman arka ja siksi aiheuttaa alkoholistissa aggressiivista käytöstä. Häpeä omasta juomisesta pakottaa kätkemään viinaa. Tulee tarve ottaa krapularyyppy, mikä hyvin nopeasti johtaa useamman päivän juomiseen. Perhe ja läheiset tietävät tilanteen ja vaativat avun hakemista.

**Alkoholismia sairastavan** mielestä vika ei ole alkoholismissa, joten apua haetaan mielenterveyden ongelmiin, vaikeuksiin parisuhteessa, apua pahaa oloaan oirehtiville lapsille, tai alkoholistilla ajoittain esiintyviin fyysisiin seurauksiin, kuten esim. verenpaineen vaihtelut, sydämen rytmihäiriöt tai työuupumus ja univaikeudet. Mah-



dollisuus oireenmukaiseen hoitoon on olemassa, mutta apua tilanteeseen ei saada pelkästään oireita tarkastelemalla, puuttumatta niiden perussyhyn, päihderiippuvuuteen. Alkoholismien kieltäminen jatkuu. Sairaus on edennyt keskivaiheeseen vuosia kestäneen kehityksen seurauksena.

**Sairauden loppuvaiheessa** ahdistus, häpeä ja syyllisyys kasvavat niin suureksi, että alkoholisti ja läheiset alkavat hakea ratkaisua tilanteeseen ”kotikonstein”: pyritään muuttamaan ympäristöä, ystäväpiiriä, jos mahdollista, työtehtäviä, jopa asuinpaikkaa. Sairaus halutaan karistaa kannoilta eli ns. maantieteellinen pako. Useimmiten vasta tässä vaiheessa alkavat vaikeudet myös työelämässä. Työyhteisön sietokyky loppuu, tulee rokulipäiviä, krapulassa tai humalassa työpaikalla oloa. Alkoholista on mahdoton enää suojella. Hän on menettämässä kaikkein tärkeimmän, työn, jolla hän on voinut osoittaa olevansa ”normaali” alkoholin käyttäjä.

**Henkinen helveti** perheen sisällä on jatkunut vuosia, kullisten suojassa. Kaikki se, mitä alkoholisti on suojannut viimeiseen saakka, alkaa sortua. Moraali luhistuu. Mikä ennen oli mahdotonta, tuomittavaa, muuttuu hyväksytyksi. Juominen jatkuu seurauksista välittämättä ja on itsetuhoista. Fyysinen kunto rappeutuu nopeasti, sairauden merkit ovat ulkoisesti havaittavissa.

**Tämä on vaihe**, jossa yleensä havahdutaan – jotain tarttis tehdä! Yleensä apua tarjotaankin lievittämällä alkoholismi-sairauden seurauksia: määrätään psykelääkkeitä pahaan oloon, järjestetään tukea asumiseen ja taloudellisiin vaikeuksiin, apua arjen rutiineista selviytymiseen ja yritetään palauttaa normaalit sosiaaliset suhteet.

**Päihhteestä on** tässä vaiheessa muodostunut alkoholistille elämän keskeinen asia, se täyttää tarpeen. Mahdollisuus juomiseen on tavoitteena huolimatta siitä, että jokaisella kerralla seuraukset ovat kielteisiä. Alkoholisti ei tietoisesti tavoittele humalatiilaa, vaan hyvää oloa, jonka alkoholi/päihde on joskus antanut. Päihderiippuvaisen käytös muuttuu sairauden edetessä pakonomaiseksi ja hän on valmis tekemään mitä tahansa voidakseen jatkaa juomistaan. Sairauden mukanaan tuomat negatiiviset tapahtumat hän pyrkii osoittamaan aina muiden syyksi ja siten välttämään vastuun. Sairauden seurauksena käytös alkaa olla todella mieletöntä, mielisairautta muistuttava tila.

**Useimmat ihmiset**, jotka ovat tekemisissä alkoholistin/päihderiippuvaisen kanssa, lähtevät ajatuksesta, että jos riippuvainen vain on juomatta, ilman päihdettä, palaa normaali olotila automaattisesti. Näin uskovat myös useimmat alkoholistit itse. ”Päiväkin juomatta on voitto”. Asia ei ole näin. Jos alkoholisti joutuu olemaan

ilman päihdettä vastentahtoisesti, vaikkapa vain osoittaakseen muille tai itselleen, että tilanne on hallinnassa, tila on epämukava. Tilaa kutsutaan kuivahumalaksi (Dry Drunk syndrom). Tarve päihhteeseen on olemassa ja ellei sitä voi tyydyttää kohdistuu paha olo muihin ihmisiin. Päihderiippuvaisesta tulee kriittinen ja vaativa muita ihmisiä kohtaan. Vaikka juominen on jäänyt, tunnetilat eivät ole muuttuneet. Läheiset tunnistavat tämän tilan poikkeuksesta. Alkoholisti kieltää riippuvuutensa, sairauden negatiiviset seuraukset, voimattomuutensa oman elämän hallintaan. Hän eristäytyy omaan maailmaansa ja valehtelee suojellakseen itseään, kunnes raja valheen ja totuuden suhteen häviää.

**Ahdistus ja syyllisyyden tunne**, häpeä, elämän kaoottisuuden aiheuttama viha projisoidaan läheisiin ja rakkaisiin ihmisiin. Voimakkaat pelkotilat, fyysinen ja henkinen tuska, kelvottomuus ja itsesääli, menettämisen pelko ja sitä kautta mustasukkaisuus, unettomuus ja harhat ovat mukana koko ajan. Koko elämä muuttuu harhaiseksi. Tilanne on masentava ja toivoton. Tähän mielen sairautta muistuttavaan tilaan on saatava apua. Hoitamattoman alkoholismien myöhemmissä vaiheissa melkein kaikki potilaat kokevat masennusta ja silloin itsemurha on tavallisin kuolinsyy. Oire on seurausta alkoholin vaikutuksesta keskushermostoon, kun kyvyttömyys kokea tunteita toistuu jatkuvasti.

MAALAUUS: RITVA



toon, kun kyvyttömyys kokea tunteita toistuu jatkuvasti.

**Tämän ”kemiallisen depression”** oirekuva muistuttaa psyykkistä sairautta. Alkoholien aiheuttama depressio on kuitenkin harvoin hoidettavissa antidepressiivisillä lääkkeillä. Tavallista on, että se häviää itsestään ilman erityistä hoitoa muutamassa viikossa kun potilas raitistuu. Yleisesti alkoholismi ja sen hoito halutaan kytkeä mielenterveysystävyyshön ja mielisairauksiin. Psyykkisiä ongelmia ei alkoholisteilla kuitenkaan ole enempää kuin muulla väestöllä, 3 %. Suomalaisista katso-

taan psyykkisiä sairauksia sairastavan 3 – 4 %. Minnesota-hoidon käyneiden alkoholisten joukossa todella psyykkisesti sairaiden määrä on häviävän pieni, jää toipuneiden potilaiden osalta alle 1 %.

**Alkoholismi-sairaudesta** toipumisen tekee haasteelliseksi alkoholistin vahva oman tilansa kieltäminen. Juuri tästä johtuen Minnesota-hoidon henkilökunnalla on oltava omakohtainen toipumiskokemus, joko alkoholistina tai läheisenä. Terapeutin omakohtainen sairaus ja siitä toipuminen mahdollistaa toimimisen vertaistukena ja peilinä poti-

laalle. Näin kykenemme antamaan potilaalle hoidollisen avun sellaisena, kun hän sen tarvitsee, ei niin kuten hän sitä sillä hetkellä osaa haluta.

**Minnesota-hoitolaitokseen** ottavat yhteyttä useimmiten ensin läheiset, puoliso tai lapset. Nämä käynnistävät kuitenkin potilaan mielessä prosessin, joka saattaa kestää kauan, kuukausia, joskus jopa vuosia. Motivaatio itse hoitoon ei useinkaan johda tulokseen vaan potilaan pitää motivoitua raittiuteen, koko elämäntavan muutokseen. Lopullinen päätös tästä syntyy usein ensimmäisen perushoitoviikon aikana. ”Tätä minä haluan!” Alkoholismien hoito perustuu Minnesota-hoidossa todellisuusterapiaan, eli potilaalle tuodaan eteen todellisuus sellaisenaan kuin se on eli seurauksineen ja miten ympäristö sekä läheiset kokevat alkoholistin käytöksen.

**Hoitoprosessi alkaa** välittömästi potilaan saavuttua hoitoyksikköön. Jokaisen potilaan hoidossa tavoitteena on ehdoton raittius. Minnesota-hoito ei tunnista osatavoitteita, esim. ”kohtuukäyttöä”. Se onkin sairauden luonteen tunnistaville jo maailmanlaajuisesti itsestään selvyys. Työote Minnesota-hoidossa on välittävä ja ihmisyyttä kunnioitava. Hoitoon tulo tapahtuu non-stop-periaatteella, siten tulokas voi nähdä pitempään hoidossa olleissa potilaissa oman toipumisen mahdollisuuden.

**Hoito on** lääketehtävä: Päihderiippuvaiselle (esimerkiksi alkoholisti tai sekakäyttäjä) yksikin annos keskushermostoon vaikuttavaa lääkettä tai ainetta (apteekkikoodit PVK, Z, ZA,P,PA ja H) on huumetta ja johtaa väistämättä takaisin peruspäihteeseen.

**Toipuakseen alkoholistin** ainoa vaihtoehto hoitona ja elämäntapana on täysi päihtetömyys. Päihteen vaihtaminen toiseen ei auta. Minnesota-Hoito Oy:ssä lääkärimme vastaa hoitoon sopimattomien lääkkeiden nopeasta alaspäästä.

**Perushoitojakso** sisäoppilaitostyyppisessä asuntolassa kestää vähintään 28 vrk. Hoidot tapahtuvat päihdeterapeutin johtamissa ryhmissä. Ryhmiä on enintään 8 potilasta. Päivittäin terapiaistuntoja on 8 tuntia. Potilailla on mahdollisuus myös kahdenkeskiseen keskusteluun terapeutin kanssa, jos jokin asia tuntuu liian arkaluontoiselta tuoda esille koko ryhmän kuullen. Perushoidon aikana jokainen potilas kokee juomisaikansa todellisuuden.

**12 askeleen** hoito-ohjelman loogisesta hoitokokonaisuudesta käydään perushoidon aikana läpi kuusi ensimmäistä askelta. Hoito-ohjelmassa potilas ottaa itse vastuun toipumisestaan ja teoistaan, niin menneistä, kuin tulevistakin. Hoidossa keskitytään pelkäs-

tään alkoholismiin. Mitään töitä ei tehdä. Jokaisen potilaan vakaumuksia kunnioitetaan. Uskonnosta tai politiikasta ei hoitojaksolla keskustella. Hoidossa potilas kokee tiiviin yhteisöllisyyden ja kokee olevansa vertaistensa keskellä hoidossa myös silloin kun henkilökunta ei ole paikalla. Terapeuttinen ilmapiiri vallitsee vanhempien, jo kokeneiden potilaiden, toimiessa ”tuvanvanhimpina”.

**Hoidon tavoite** on saada potilas kohtaamaan, käsittelemään ja hyväksymään päihderiippuvuussairautensa ja sen seuraukset. Sairauden koko kuva muodostuu potilaan kertomasta elämäkerrasta ja sen jälkeen yhdessä läpikäydyissä juomisen negatiivisista seurauksista: vaikutukset perhe-elämään ja sosiaaliseen kanssakäymiseen, tunne-elämään, talouteen, eettisiin arvoihin, työhön ja uraan sekä fyysisiin oireisiin.

**Hoidon tärkein** tapahtuma on perheviikonloppu - läheishoidon konfrontoiva osio, jossa alkoholisti kuulee ja näkee läheisten kertomana, miten he ovat kokeneet hänen käyttöksensä päihdekeskeisen elämän aikana. Läheishoito toteutuu käytännössä vuoden jokaisena viikonvaihteena ja siitä alkaa myös läheisten toipuminen.

**Jatkohoito alkaa** välittömästi heti perushoitojakson pää-

tyttyä viikoittaisina kokouksina mahdollisimman lähellä kunkin kotipaikkakuntaa. Jatkohoidon kesto on 48 vertaisterapiaistuntoa. Mukana ovat myös varsin usein potilaiden puoliset tai joku ensimmäisen polven sukulainen. Istunnoista pidetään kirjaa, jotka raportoidaan kerran kuussa hoitolaitokseen. Keskeytyksiä ja poikkeavuuksia seurataan. Vain ne läheiset, jotka ovat osallistuneet perheviikonloppuun voivat olla mukana jatkohoitoistunnoissa.

**Minnesota-hoito** katsotaan käydyksi läpi vasta sitten kun koko vuoden mittainen hoito on käyty läpi. Koko hoidon läpikäyneistä 93,1% on seurannassamme pysynyt raittiina. Jatkohoidolla on ilmeisen selkeä yhteys toipumiseen.

**Hoidon aikana** alkoholisti hyväksyy tosiasian, että hän itse on vastuussa raittiudestaan ja omasta hyvinvoinnistaan. Raittiina eläen hän antaa perheelleen tuen ja mahdollisuuden toipumiseen.

*Kirjoittaja on päihdeterapeutti ja toimitusjohtaja Minnesota-Hoito Oy:ssä Lapualla.*

## Hei, olen Ritva ja olen alkoholistin läheinen

”Lapsuuden perheeseeni kuului isä, äiti ja itseäni kaksi ja puoli vuotta nuorempi veli. Myöhemmin, ollessani kolmentoista, meille syntyi vielä pikkusisko.

**Minulla oli** tavallinen onnellinen lapsuus noin kahdeksan vuotiaaksi. Asuimme maalla, perheemme oli köyhä, mutta niin olivat kaikki muutkin. Isä joi pullon kirkasta viinaa pari kertaa vuodessa puoliksi jonkun toisen kanssa enkä muista siitä

sen suurempia seurauksia. Muutos alkoi vähitellen kun isä lähti opiskelemaan kaupunkiin ja tuli sieltä kotiin vain viikonloppuisin. Hän alkoi tullessaan olla usein hiukan humalassa, vaikka en sitä silloin vielä tajunnut. Isä oli iloinen, mutta jotenkin erilainen ja äiti muuttui silloin aina jännittyneeksi.

**Vuoden kuluttua** muuttimme isän luokse opiskelupaikkakunnalle. Siitä alkoi nopea ja pelottava muutos. Lapsuus jäi kertarytinällä taakse kun aloin huolehtia pikkuväljestä äidin mentyä työhön tehtaaseen. Isä lähti usein kavereiden kanssa kapakkaan ja saattoi tulla sieltä vasta aamuyöllä, monesti aivan ympäröivänsä. Äiti oli paniikissa ja yritti tasoittaa elämää. Isästä tuli humalassa aggressiivinen, epäluuloinen ja mustasukkainen. Alussa aggressiivisuus kohdistui perheen ulkopuolisiin, mutta muutaman vuoden kuluttua aloimme mekin saada siitä osamme. Kun äiti oli



MAALAUUS "VASTUUNKANTAJAT". TEKIJÄ RITVA.



synnyttämässä pikkusisko, oli isä toisella paikkakunnalla putkassa ryyppyreisun jälkeen.

**Perheen talous** oli surkea, isä pakoili vastuita ja vaikeuksien kasaantuessa muuttimme aina toiselle paikkakunnalle, sinne missä alkaisi parempi elämä. Tässä vaiheessa olin jo oppinut, että äiti hoitaa kaiken ja minä olen äidin ainut tuki ja turva. Isän juominen ja aggressiivisuus pahenivat koko ajan ja viidentoista ikäisenä pelkäsin juopunutta isää enemmän kuin mitään muuta maailmassa. Samoin pelkäsivät äiti, pikkuveli ja pikkusisko, joka ei muunlaista isää tuntenutkaan. Isä kävi kyllä töissä, mutta joi varsinkin viikonloppuisin rankasti. Ollessaan täysin sekaisin hän yritti usein tappaa jonkun meistä milloin milläkin keinolla. Kaikkein eniten väkivaltaa joutui kokemaan äiti, mutta veljeni on useita kertoja pelastanut henkeni kun olin tulla ammutuksi, samoin minä hänen. Talviset yöt ulkona vähissä vaatteissa ovat jääneet mieleen, samoin puukkojen, veitsien, kirveiden, saksien jopa haarukoiden piilottaminen ennakoivana varotoimenpiteenä.

**Ironista kyllä**, isä oli hyvän seuramiehen ja humoristin maineessa. Hän oli luotettu, ahkera työntekijä ja pidetty sekä työnantajan, että alaistensa keskuudessa. Kukaan ei olisi uskonut jos olisimme kertooneet millainen hän oli kotona juovuksissa. Myöhemmin hän alkoi juoda myös työssä ollessaan. Silti hän sai pitkään pitää työnsä, ennenkuin ryyppäämisen haittoihin kyllästyttiin.

**Ollessani alle** seitsemäntoista pääsin opiskelemaan 400 km:n päähän kotoa. Luulisi, että kaikki muuttuu, kun pääsee sellaisesta helvetistä pois, mutta toisin kävi. Siitä alkoi vielä jäytävämpi pelko äidin ja sisarusten puolesta. Joka ainoa päivä soitin kotiin kysyäkseni ovatko kaikki

elossa. Ei ollut enää myöskään niitä kah-ta nuoruuden ystävää joiden kotona myös juotiin. Heidän kanssaan oli voinut jakaa asiat joista ei voinut muille, normaalien perheiden lapsille puhua. Silloin olin täysin yksin ja valtavan peloissani. Pelko helitti vasta kaksitoista vuotta myöhemmin jolloin isä kuoli tapaturmaisesti, humalassa. Se oli elämäni huojentavin päivä.

**Jo paljon ennen** isän kuolemaa, ollessani alle kaksikymppinen olin tavannut opiskelupaikkakunnalla maailman ihanimman ihmisen, tulevan mieheni. Seurusteluaikana kävimme paljon ravintolassa ja vietimme aikaa ystävien kanssa ja joimme yhdessä usein, mutta alkuaikoina mieheni ei juuri koskaan ollut pahasti humalassa, eikä ikinä aggressiivinen tai väkivaltainen. Mitä enemmän hän joi, sitä kiltimpi hänestä tuli. Joskus liikaa humalluttuaan hän meni vähin äänin nukkumaan.

**Vajaan kolmen** vuoden kuluttua syntyi ensimmäinen lapsemme ja minä luonnollisesti jätin alkoholin ja tupakan heti ras-kaaksi tultuani. Huomasin kyllä, että raskaus ei vaikuttanut mieheeni samalla tavalla. Parin kilometrin matka töistä kotiin saattoi kestää useita tunteja. Matkalla oli publi, jossa oli pakko käydä ottamassa ”pari kaljaa”. Mieheni kuitenkin huolehti lähes kaikista perheen asioista ja piti minua muutenkin kuin kukkaa kämmenellä. Hän ei tuonut kotiin ryyppykavereita eikä kadonnut iltaisin tai viikonloppuisin ryyppyreissuille. Perheen talous oli hyvässä kunnossa, vaikka olin lapsen kanssa kotona.

**Kolmen vuoden** kuluttua meille syntyi toinen lapsi. Muutimme isompaan asuntoon ja huomasin olevani yhä enemmän lasten kanssa yksin. Enää eivät sovitut asiat pitäneetkään paikkaansa ja etsin miestä useasti kapakasta raivoa täynnä. Hän lähti usein mukaani tai pyysi minua

odottelemaan ja ottamaan kanssaan olu- en. Vaikka mieheni menetti useaan kertaan ajokorttinsa ja oli monesti sairaalassa akuutin haimatulehduksen vuoksi, kes- ti minulla yli kymmenen vuotta ymmärtää, että hän on alkoholisti kuten isänikin oli ollut. Olin aina ajatellut, että alkoholisti on väkivaltainen ja humalassa pelot-tava ihminen.

**Miehen juominen** paheni ja elämä muut-tui täysin hallitsemattomaksi. Kun olimme olleet yhdessä viisitoista vuotta muuttimme maalle ja aloitimme ”uuden elämän”. Vaikka isä oli usein aloittanut uut-ta elämää uudessa paikassa en ymmärtänyt, että meillä oli kysymys samasta asiasta. Me pakenimme ongelmaa joka oli meissä itsessämme. Vuoden verran tun-tuikin menevän paremmin, mutta sitten alkoi kiihtyvä syöksykierre. Otin vähi-tellen huolehtiakseni kaikki perheen asi-at, olinhan jo lapsena oppinut kantamaan vastuuta jos näytti siltä, ettei toinen siihen kyennyt. Samalla sain kaiken päätösval-lan. Tein kahta, jopa kolmea työtä ja uu-rastin hirveästi. Lopulta olin korvaama-ton, pystyvä, työssäni hyvä, mutta huoles-tunut, ahdistunut ja suunnattoman yksi-näinen.

**Olin vannonut**, etten koskaan laita lapsi-ani samaan asemaan, johon itse olin kak-sitoistavuotiaana joutunut. Tein sen silti tajuamatta sitä lainkaan. Aloin vähitellen jakaa heille taakkaani ja huoliani, asioita jotka kuuluvat vain aikuisten hoidetta-vaksi. Varsinkin vanhempi lapsemme sai niitä yllin kyllin. Hän oli neljätöistavuoti-as kun hän sai kantaakseen aikuisen vas-tuut. Nuorempi sai oman osansa hiukan myöhemmin. Mieheni ajatukset keskit-tivät seuraavaan ryyppyyn, minä keski-tyin mieheen ja hänen juomiseensa. Kum-pikaan meistä ei nähnyt lasten turvatto-muutta. Lapset menestyivät hyvin kou-lussa ja käyttäytyivät mallikelpoisesti. Me

molemmat tahoillamme olimme tyyty-väisiä kun sentään heistä ei ollut mitään huolta. Olen jälkepäin ihmetellyt kuin-ka sokea olin.

**Kun maalle** muutosta oli kulunut kym-menen vuotta oli perhe riekaleina. Van-hempi lapsista asui oman perheensä kans-sa muualla eikä lapsenlapsia enää mie-luusti tuotu käymään. Pappa oli joko hu-malassa tai krapulassa, mummo kärttyi-nen tai väsynyt ja pingottunut. Nuorempi lapsista oli armeijassa, eikä lomilla olles-saan halunnut olla kotona. Olimme mie-heni kanssa kaksin. Minä viikot yötä päi-vää töissä, hän töissä, mutta silti lähes koko ajan humalassa. Viikonloppuisin joimme yhdessä. En jaksanut olla känni-läisen kanssa selvinpäin, mutta poiskaan en osannut lähteä. Toivoin usein, että hän vain jotenkin siististi ”katoaisi”. Tai kä-visi edes vieraissa, että saisin repäistyksi itseni irti. Samalla toivoin, että hän olisi taas se sama ihminen, jonka tunsin joskus kauan sitten. Koko elämä oli harmaata ja mustaa. Aina aamuisin ajattelin, että kun-pa jaksaisin tämän päivän. Iltaisin mietin, että kun nyt jotenkin pääsisin huomiseen. Koskaan ilta tai seuraava aamu ei tuonut helpotusta. Pohjaton epätoivo ja täydelli-nen yksinäisyys olivat aina läsnä. Samoin epävarmuus ja pelko. Tulevaisuutta ei ol-lut.

**Sitten tuli** päivä, joka muutti kaiken. Oli maanantai, olin väsynyt yli kaksitoista-tuntisen työpäivän jälkeen ja istuin ko-tona. Miehelläni oli iltavuoro. Odottelin häntä tulevaksi, hän oli aina töistä tulles-saan hyvin säännöllinen. Hän tuli kotiin juomaan, eikä aikaa saanut hukata. Aikaa kului ja tajusin, että jotain on pielessä. Sitten soi puhelin ja mieheni kertoi ole-vansa poliisiasemalla. Rattikäry. Tapan-sa mukaan hän kysyi, että mitäs me nyt tehdään. Minulle tuli ihmeellisen rauhal-linen olo ja sanoin vain, että hän voi teh-

dä mitä ikinä haluaa. Aina aiemmin olin rynnännyt häntä hakemaan ja vielä tyynytelty ja lohduttanut. Kertonut kuinka varmasti tästä selviämme. Minä kylä jotenkin järjestäisin kaiken. Nyt tajusin ensimmäisen kerran elämässäni, että minä en pysty muuttamaan mieheni elämää. En voisi häntä raitistaa vaikka kuinka yritin. Yritinhän sitä isänkin kanssa, onnistumatta. Oli vihdoinkin tullut minua suurempi asia. Alkoholismi. Vuosien pyytämiset, rukoilemiset, uhkailu, kiristäminen, raivoaminen tai maanittelu ei ollut vaikuttanut asiaan. Annoin mieheni vihdoinkin selvittää itse sotkunsa ja ajattelin pakata laukkuni hiljaisuudessa seuraavana päivänä. Hän pääsikin omin avuin kotiin ja sai vielä virkavallan tuomaan auton kotipihaan, koska oli omien sanojensa mukaan niin pahuksen fiksu ja miellyttävä kaveri. Emme sinä iltana juurikaan puhelleet.

**Seuraavana aamuna** kun olin lähdösä koulutukseen mieheni pyysi, että antaisin hänelle Minnesota-hoidon esitteet, joita olin vuotta aiemmin hänelle tarjonnut. Olin epäilevä, koska hän oli vielä sunnuntaina sanonut ettei lopeta juomista ennenkuin henki lähtee. Hän kysyi voisinko vielä kerran auttaa häntä ja selvittää miten hoitoon pääsee. Hän oli aiemmin kokeillut lääkehoitoa, jonka tavoitteena oli kohtuikäyttö, jokaisen juovan alkoholistin unelmien täyttymys. Siitä ei tietenkään tullut muuta tulosta kuin huikea lasku maksettavaksi. Koskaan ennen todellisesta raitistumisesta ei ollut saanut edes puhua.

**Soitin kaikesta** huolimatta sen elämämme tärkeimmän puhelun. Siitä alkoi matka kohti valoisampaa tulevaisuutta. Minnesota-hoidosta saimme puhelimitse selkeät toimintaohjeet. Saimme omasta kunnasta maksusitoumuksen kovien ponnis-

telujen jälkeen ja kahden päivän päästä ensimmäisestä puhelinoitosta olimme Lapualla hoitolaitoksen pihassa.

**Meidät otettiin** vastaan halauksin huolimatta siitä, että tunsimme itsemme epäonnistuneiksi ja kurjiksi ihmisraunioiksi. Kun terapeutit keskustelivat kanssamme tajusin, että olimme tulleet oikeaan paikkaan. Jos meitä mikään voisi auttaa, niin se löytyisi täältä. Sain jättää mieheni ”joillekin toisille” kuten silloin ajattelin. Koko kotimatkan päässäni takoi riemullinen ajatus: ”Se taakka on minulta pois!” Mieheni ollessa perushoidossa, opettelin elämään ilman jatkuvaa ahdistusta huomimisesta. Alussa olin yksin ja lepäsin. Samalla tajusin myös, etten tarvitse enää edes saunasiideriä! Kun mieheni soitti minulle seuraavalla viikolla luulin, että puhelimesta on joku muu. Hän kuulosti jo viiden päivän jälkeen selväjärkisemmältä kuin vuosiin.

**Läheisviikonloppu** oli järisyttävä kokemus. Perjantain info-tilaisuus antoi ymmärryksen alkoholismista sairautena. Samalla selvisi syy siihen monesti täysin järjestöön käyttäytymiseen, joka mieheni elämää hallitsi. Myös alati mukana kulkeva häpeä alkoi hellittää otettaan, samoin syyllisyys. Kaikki ne kunnollisen näköiset ihmiset olivat läheisviikonlopussa samasta syystä kuin mekin. Joku heidän läheisensä sairasti alkoholismia. Aloin vähitellen ymmärtää, etten ollutkaan yksin. Aikuiset lapsemme tapasivat muita samassa tilanteessa olevia ja voivat ensimmäisen kerran puhua kipeästä asiasta ääneen muuallakin kuin kotona. Se, ettei oma läheinen ollutkaan surkea vastuuntunnon renttu ja hylkiö vaan sairas, tuntui pojista ja minusta kummallisen vapauttavalta.

**Lauantaina valmistauduttiin** illan kohtaamiseen. Odotimme iltaa sekavin tun-

tein, jännittyneenä ja jopa pelokkaina. Kohtaamisessa vapauduin kaikesta siitä vihasta, pelosta, katkeruudesta ja pettymyksestä, jota olin kantanut sisälläni. Myös pojat saivat antaa isälleen kaiken sen tuskan minkä isän juominen oli heille aiheuttanut ja vihdoinkin isä kuunteli heitä. Se päivä on ollut tähänastisen elämäni raskain ja silti paras päivä. Sen jälkeen en ole ollut yksin. Pojat ovat saaneet isänsä takaisin ja minulla on luotettava kumppani. Nykyisin elämme tavallista, rauhallista elämää ylä- ja alamäkineen. Vaikeuksiakin tulee kuten kenelle tahansa. Toisin kuin ennen, niistä ei enää kasva mustia ylitsepääsemättömiä vuoria, vaan niistä on mahdollista selvitä yhdessä.

**Perushoidon jälkeen** kuljimme mieheni kanssa yhdessä jatkohoitoryhmässä vielä 11 kuukautta. Koko hoito kesti vuoden ja sinä aikana myös minä opettelin elämään uudella tavalla. Oli luovuttava yksinvaltiudesta, nähtävä myös omat virheensä. Kaikkea ei enää voinutkaan kaataa toisen niskaan siksi, että hän juo. Raittius on kestänyt pian 11 vuotta. Mieheni hoitaa raittiuttaan käymällä AA:ssa. Itse kävin jatkohoidon jälkeen Al-Anon ryhmässä, joka on tarkoitettu alkoholistien läheisille. Keskustelemme kotona usein alkoholismista ja siitä miten se on meidän elämämme vaikuttanut. En enää vaadi lupaa ikuisesta raittiudesta kuten alussa. Silloin mieheni lupasi päivän kerrallaan ja se pelotti. Nyt ymmärrän, ettei meistä kukaan voi luvata toiselle huomista. Opin myös, että en voi parantaa enkä ohjata ketään muuta kuin itseäni. Oma ajatusmaailmani joudun silti tutkimaan koko elämäni. Nyt minulla todella on elämä.

Kiitos raittiista päivästä!

# In memoriam

Liisa Hulkkonen  
23.10.1925–18.12.2012

**L**appeenrannan Valkonauhan aktiivijäsen Liisa Hulkkonen poistui luotamme ennen joulun pyhiä. Yhdistyksemme jäi Liisassa kaipaamaan valoisaa, auttavaista, huumorintajuista ja hyvää ihmistä. Liisa osallistui vointinsa mukaan toimintaamme ja oli mukana vanhusten palvelutaloihin säännöllisesti tekemillämme vierailuilla ilahduttamalla, niin meitä valkonauhasisaria kuin vanhusten palvelutalojen asukkaita, erinomaisilla lausujanlahjoillaan. Liisalla oli vahva usko Korkeimman johdatukseen ja se oli siivittänyt häntä koko elämän ajan.

*Tuhatmuotoisen elämän laulu:  
tuhatkasvoisenkohtalon laulu,  
sama kuitenkin ajasta aikaan  
kuin kierto auringon,  
yks' yhteinen kaikelle sille,  
mikä syntyy ja häviää.  
Sävel vaihtuu ja laulajat,  
mutta ei katoa laulu, se jää.  
(Uno Kailas)*

Lappeenrannan Valkonauha ry  
puolesta **RITVA KERÄNEN**,  
puheenjohtaja



# Turvapaikan palvelijana

Vuosikausia haikailin, että haluaisin jollakin tavalla tehdä seurakunnallista työtä. En vain tiennyt, miten.

Eräänä talvipäivänä noin yhdeksän vuotta sitten vastaus haikailuuni alkoi avautua puhelinsoiton myötä. Meille soitti ystävämme **Tatu Ollikainen**, jonka kanssa olin pohtinut tyhjillään ja kylmillään olleen Väärnin Pappilan kohtaloa. ”Luin Kodin Pellervosta jutun, jossa pariskunta osti vanhan pappilan ja kunnosti sen paikakseen. Minä ajattelin, että te olisitte sopiva isäntäpari Väärnin Pappilaan”, Tatu sanoi.

Ensin tyrmistyin, melkein loukkaantui. ”Muuten hieno idea, mutta siinä on kaksi pikkuongelmaa. Emme osaa tehdä remonttia eikä meillä ole rahaa”, vastasin. Olimme peukalo keskellä kämmenätä ja tyhjätaskuja; mieheni muusikko, minä kirjailija, ja kaksi pikkupoikaa kasvamassa.

Varsin pian hullu ajatus otettiin kuitenkin valtoihinsa. Syntyi näky tuhoutumisvaarassa olleen Väärnin Pappilan pelastamisesta ja kunnostamisesta, paikkaan sopivan yritystoiminnan perustamisesta ja perheen asumisesta yläkerran huoneissa. Syntyi oivallus: **Juhani Ahon** syntymäpaikan pappilassa olivat siistissä paketissa kaikki elämäni tärkeimmät asiat; kirkkomme perintö sekä suomen kieli ja kirjallisuus. Pappilan palvelijana saisin varmasti tehdä seurakunnallista työtä! Tässäkö oli vastaus haikailuihini?

Samoihin aikoihin Lapinlahden seurakunta totesi, että sillä ei ole mitään käyt-

töä surkeassa kunnossa olleelle pappilalle. Se laittoi paikan myyntiin syksyllä 2005 eikä saanut ostotarjouksia keneltäkään muulta kuin minulta ja mieheltäni.

Vuosina 2006–08 teimme pappilakaupat ja toteutimme ison peruskorjaushankkeen, joka rahoitettiin pääosin pankkilainalla. Vuonna 1839 valmistunut empirettylinen pappila kunnostettiin huolella. Lattia avatiin ja kunnostettiin jälleen alapohjastaan tuulettuvaksi rossipohjaksi. Kunnostettiin 18 alkuperäistä peiliovea ovilistoineen. Tapetit valmistettiin paikan päällä käsin maalaamaalla suoraan seinään jäljitellen salien ja kamma-reiden vanhimpia 1800-luvun tapetteja.



Väärnin Pappilan kaunis sali.

Myös kookas piharakennus ja puserikotuneet piha-alueet peruskorjattiin. Koko pappilan kalustus ja sisustus piti myös toteuttaa: paikasta ei löytynyt kuin läjä huonokuntoisia seurapenkkejä.

Marraskuussa 2008 päästiin viettämään ava-

jaisia. Piispa **Matti Sihvon**en siunasi pappilaan uuteen käyttöön perheemme kotina ja työpaikkana: nähtävyytenä, käyntikohteena, juhla- ja kokouspaikkana, konserttien ja Juhani Aho -henkisen huoneatterin paikkana. Seurakunnallinen elämä on saanut vanhaan tyyliin jatkoa: virsiä on veisattu, lapsia kastettu, pareja vihitty ja muistotilaisuuksia järjestetty.

Neljä vuotta vanhan pappilan uutta elämää on täyttynyt. Yli 20 000 vierailijaa on käynyt. Moni ensimmäistä kertaa paikkaan saapunut on sanonut: ”Voi mi-

kä rauha täällä on! Onpa täällä rauhallista! En haluaisi lähteä pois.”

Vuosisatojen saatossa Väärnin Pappilassa on veisattu virsiä, rukoiltu, luettu Raamattua, toimitettu sakramenteja, mietitty saarnoja. Se kaikki tuntuu.

Monet ovat kysyneet, mitä sana Väärni tarkoittaa. Se onkin erikoinen sana; samaa ei löydy mistään muualta Suomen kartalta, mutta se nimi tällä pappilalla on ollut 1760-luvulta saakka, jolloin kruununtilasta tehtiin kappalaispuustelli.

Väärni on suomalainen väännös ruotsin kielen sanasta ”värn”, joka tarkoittaa turvaa ja suojaa. Väärnin Pappila on siis ikivanha turvapaikka.

Minulle on kirkastunut, että tässä on minulle annettu tehtävä: pitää huolta pappilasta, jotta sen rauha, kauneus ja siunauksen tunne saisivat puhutella nykypäivän ihmisiä – jotta vanha turvapaikka saisi edelleen kertoa elämän suurimmas-ta turvasta.

Vaikka annettu tehtävä on vienyt paljon voimia ja tuonut huolia, turvapaikka on antanut aina lisää uusia voimia ja uutta toivoa. ”Pappilan yläkerran Isännän” palvelijana on hyvä olla. Tervetuloa käymään Väärnin Pappilassa!

Siunattua Pääsiäisen aikaa ja riemullista Kristuksen Ylösnousemuksen juhlaa toivottaen

**MINNA KETTUNEN**

Väärnin Pappila

Juhani Ahon tie 82, Lapinlahti

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



## KUTSU

### KEVÄTKOKOUKSEEN!

Suomen Valkonauhaliitto

– Förbundet Vita Bandet i Finland ry:n

sääntömääräinen kevätkokous

pidetään Vivamon toiminta-

keskuksessa os. Vivamontie 2, Lohja

lauantaina 13.4.2013.

Yhteiskuljetus Vivamoon lähtee Fennian edestä (Rautatien torin Kansallisteatterin puoleinen pää) lauantaina 13.4. klo 10.00, jossa ensin tulolounas ja kahvi. Liiton kevätkokous alkaa klo 12.00. Kokouksen jälkeen tutustuminen Vivamon museoon ja *Elisabeth Selmerin* elämään kirjailija *Anna-Mari Kaskisen* kertomana. Paluukuljetus Helsinkiin lähtee noin klo 14.45. Ilm. yhteiskuljetukseen liiton toimistoon 09-1351 268.

*Elisabeth Selmer oli tanskalainen Valkonauhalähettiläs, joka vieraili maassamme jo 1890-luvulla Alli Tryggin kutsu-mana. Alli tutustui Selmeriin v. 1895 Lontoossa järjestetyssä Valkonauhan maailmanliiton kokouksessa ja kutsui hänet esitelmöimään Suomeen valkonauhatyöstä. Selmer muutti v. 1918 pysyvästi Suomeen asettuen asumaan Vivamon raamattukotiin yhdessä Mary ja Karin Strählen kanssa. Selmer toimi Vivamon ”hengellisenä äitinä” kuolemaansa asti. Elisabeth Selmer kuoli 94-vuotiaana Vivamossa 25.2.1954.*

# Monialainen perheryhmä- työskentely eli yhdessä eteenpäin

**S**uomen Valkonauhaliitossa on toteutettu psykoterapeuttien Misan Zilliacuksen ja Eeva-Liisa Lindholmien ohjaamana Yhdessä eteenpäin -toimintaa. Misan toimii palkkiotoimisesti Suomen Valkonauhaliitossa perheyön työnohjaajana sekä ryhmänohjaajana ja Eeva-Liisa Salon mielenterveysseuran toiminnanjohtajana. Ensimmäinen ryhmä toteutettiin loppiaisen jälkeen ja se suunnattiin pariskunnille, joista toisella puolisoilla on päihdeongelma. Palautte oli hyvä ja ryhmä jatkaa kokoontumisiaan vielä kaksi kertaa kevään kuluessa Helsingin Valkonauhassa Bulevardilla.

Idean ”äidit” Misan ja Eeva-Liisa olivat toteuttaneet toimintamallia aikaisemmin syöpään sairastuneiden ja heidän läheistensä parissa. Työskentely tunnetaan kansainvälisesti nimellä Multiple Family Group, jonka olen vapaamuotoisesti kääntänyt nimellä Monialainen perheryhmä -työskentely.

Suomen Valkonauhaliitossa keskityttiin siis päihdeongelmaan perheyhteyttä hajottavana tekijänä, sillä usein on haasteellista löytää päihdeongelmaisen ja läheisen yhteinen ymmärrys päihdeongelman vaikutuksesta perheen arkeen. Läheinen ei aina tiedä miten auttaisi ja tukisi päihdeongelmaista puolisoaan. Päihdeongelmainen osa-



Vas. Eeva-Liisa Lindholm ja Misan Zilliacus.

puoli puolestaan kokee syyllisyyttä ja häpeää. Päihdeongelma on yleensä perheen sisäinen salaisuus, josta sen enempää läheinen kuin päihdeongelmainenkaan ei ole kertonut ulkopuolisille. Ryhmän tavoitteena on ennaltaehkäistä perheiden syrjäytymistä, tukea pariskuntia ymmärtämään toisiaan sekä auttaa heitä tunnistamaan päihdeongelman vaikutukset heihin ja lapsiinsa.

Jatkamme toimintamallia edelleen sillä järjestämme Yhdessä eteenpäin -päivän masennuksesta toipuville ja heidän puolisoilleen lauantaina 16.3.2013 klo 10–17. Päivään otetaan mukaan 4–5 pariskuntaa, jossa toisen puolison masennus on toipumisvaiheessa.

IRJA ESKELINEN

*Ei, en minä tarkoittanut,  
että sulkisimme silmämme,  
että tuutisimme itsemme  
harha-uniin.*

*Tarkoitin,  
ettei vavista yönkauhuja  
niin kauan kuin aurinko paistaa,  
ettei kauhistella kuilua  
niin kauan kuin mahdollista  
rakentaa silta.*

*Pysytään yhdessä, lähellä,  
haetaan valmiiksi lamppu  
tai edes kynttilä,  
rakennetaan nuotio  
vaikka ihan pieni,  
etsitään yhdessä siltaa,  
pitkospuuta  
ylityspaikkaa  
niin kauan kuin aurinko paistaa.*

*Maaria Leinonen*

## Masennuksesta toipuville ja heidän kumppaneilleen, puolisoilleen! YHDESSÄ ETEENPÄIN

**16.3.2013 klo 10.00- 17.00** Bulevardi 15 C 32, sisäpiha.  
**Toiminnan tavoitteena on tukea masennuksen toipumisvaiheessa olevaa henkilöä ja hänen kumppaniaan, puolisoaan.**

Ohjaajina toimivat psykoterapeutti Misan Zilliacus ja Salon mielenterveysseuran toiminnanjohtaja psykoterapeutti Eeva-Liisa Lindholm. Ryhmämaksu 20 euroa / pariskunta sisältää kevyen lounaan.

Ilmoittautuminen 09-1351 268 toimistoaikana.  
(nina.hurtamo@suomenvalkonauhaliitto.fi)

Järg. Helsingin Valkonauha-Vita Bandet i Helsingfors ja Suomen Valkonauhaliitto yhteistyössä Agricola-opintokeskuksen kanssa







Itella Green

# Eläviä sanoja

## *Sain Herralta kanteleeni*

*Sain Herralta kanteleeni.  
Sen syntymälahjana sain.  
Sain lainaksi matkalleni  
ja käyttööni hetkeksi vain.  
Sen kielet on kalleinta kultaa  
ja viritys taitajan työ.  
Kädet kantajan vaikka on multaa,  
kädet Mestarin kieliä lyö.*

*Olen laulaja elämän saaton.  
Sen tehtävän Herralta sain.  
Olen juhlain ja juhlien aaton  
arjen ja sunnuntain.  
Ja varjoihin Jumalan puistoin  
minut lauluni valjaat vie.  
Ja päiviin, kun kirkkahin muistoin  
käy vuosien ylitse tie.*

*Ei erämaan pitkospuilla  
mun harppuni herkkä voi  
niin soida, kuin kirkasteluilla  
kotirannoilla kerran se soi.  
Vain joskus se kyynelten alla,  
kun yössäni soittelen,  
surun sormien koskettamalla  
sävel yltävi kirkkauden.*

*Lyön viimeisen akordin kerran,  
mun harppuni vaikenee.  
Vaan kuorossa laulujen Herran  
se uutena helähtelee.  
Uus virsi, tuo kaipuuni laulu,  
soi saleissa uuden maan.  
Se soi kuni vetten pauhu.  
Jään iäti laulamaan.*

*Hilja Aaltonen  
27.9.1907–13.2.2013*

