

Valkonauha

2/2025

Kevyesti kevään
ja kesän juhliin! s. 20

Elämän mittaiset
askeleet s. 24

Haaveista
tekoihin
s. 16

VALKONAUHALIITTO
 120
VUOTTA

Naisten asema
muuttuvassa maailmassa

Pääkirjoitus	3
Tervehdys 120- vuotiaalle	
Suomen Valkonauhaliitolle	4
Naistenpäivä muistuttaa tasa-arvokysymyksistä	5
Naisten Pankki tukee naisten, lasten ja perheiden hyvinvointia	6
Huudikoutsitoiminta auttaa	8
Selviytymistarinoilla yhteiskuntaan	10
Työ ja sen tekijä	14
Mitä sinulle tänään kuuluu?	16
Kevyesti kevään ja kesän juhliin!	18
Käsillä tehden	20
Makumuistoja	21
Elämän mittaiset askeleet	22
Rohkea jäätaituri Olivia Lisko	24
Liitto ja paikallisyhdistykset toimivat	26
Leiritoimintaa Lähdekalliolla	28
Ahdinkallion kesää	30
Nuorison neuvonta-asema ja uudet haasteet	31
Kirjaviisaat	34
Valkonauhan esinemaailma	35



Valkonauha 2/2025

Julkaisija: Suomen Valkonauhaliitto
Toimituksen osoite:
 Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki
 puh. 09 1351 268
 www.suomenvalkonauhaliitto.fi
Päätoimittaja: Marjut Ropo-Lyytikäinen
Toimitussihteeri: Taru Koivisto
 taru.koivisto@suomenvalkonauhaliitto.fi
Toimituskunta: Marja Kariluoto,
 Päivi Kokkonen, Leena Kontula, Taru Koivisto,
 Anna-Mari Laine, Kirsi Paasiranta,
 Marjut Ropo-Lyytikäinen, Hannele Töyry
Taitto: Ulpu Kaikkonen
 Lehti ilmestyy neljänä numerona
 Tilaushinta 20 euroa vsk
Painopaikka: Eräsalon Kirjapaino Oy,
 Tampere
 ISSN-L 0355-7219, ISSN 0355-7219 (painettu)
 ISSN 2242-0045 (verkkojulkaisu)
Kannen kuva: Pexels



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

Liitto on vuonna 1905 perustettu kristillis-yhteiskunnallinen naisjärjestö, joka toimii yksilöiden, perheiden ja yhteiskunnan hyväksi. Liitto on jäsenenä World Woman's Christian Temperance Unionissa. Valkonauha-lehti on ilmestynyt vuodesta 1909. Liitto ottaa vastaan testamentteja ja lahjoituksia. Pankkiyhteys: Danske Bank IBAN: FI98 8000 1100 0623 23

Puheenjohtaja

Marjut Ropo-Lyytikäinen

Varapuheenjohtajat

Kaija Kähkönen

Tarja Vilmi

Pääsihteeri

Taru Koivisto

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

Suur-Helsingin Valkonauha ry:n ylläpitämä

Liisankoti

Luotsikatu 4 E, 00160 Helsinki

Naisten aseman yhteiskunnallinen merkitys

Naisten asema on muuttunut ja monipuolistunut liittomme 120 toimintavuoden aikana. Suomessa naisten oikeudet ovat kehittyneet verrattain varhain, ja olemme olleet edelläkävijöitä esimerkiksi äänioikeuden myöntämisessä naisille Euroopassa. Nykynaiset ovat yhteiskunnallisesti valvutuneita ja itsenäisiä, mikä on mahdollistanut heidän nousunsa arvostettuihin virkoihin ja liike-elämän huipulle. Viime vuosikymmeninä naisilla on ollut yhä enemmän mahdollisuuksia edetä esimerkiksi valtion johtotehtäviin, so-tilasuralle ja papinvirkaan.

Yhteiskunnallisissa kontekstissa tasa-arvo tarkoittaa naisten, miesten ja vähemmistöjen yhdenvertaisia mahdollisuuksia eri elämänalueilla. Raamatun näkökulmasta nainen ja mies ovat Jumalan edessä tasa-arvoisia. Keskeistä on ihmisyyys, inhimillisyys, empatia ja suvaitsevaisuus – arvoja, jotka ovat tärkeitä myös nykypäivänä. Monet kertomukset rohkeudesta, uskosta ja viisaudesta tarjoavat oivalluksia ja inspiraatiota tämän päivän naisille.



MARJUT ROPO-LYYTIKÄINEN
Puheenjohtaja

Lehtemme tarjoaa jälleen mielenkiintoisia ajatuksia herättäviä kirjoituksia, esimerkiksi **Anniina Iivosen** artikkelin *Naisten Pankista* sekä **Janika Lindströmin** *Selviytymistarinoilla yhteiskuntaan – Narratiivinen tutkimus rikos- ja päihdetaustaisista kokemusasiantuntijoista* -artikkelin. Lehtemme vahvuus on sen laaja-alaisuus, joka tuo esiin erilaisia näkökulmia ja elämäntarinoita. *Kirjaviisaat*, *Käsillä tehden* ja *Makumuistoja* -osiot antavat lukijoille oivan mahdollisuuden tutustua kirjoittajien tai haastateltavien omiin kokemuksiin ja miel-tymyksiin.

Tasavallan presidentin puoliso, rouva **Suzanne Innes-Stubb**, on lähettänyt tervehdyksen 120 vuotta täyttävälle liitolle. Haluamme esittää hänelle lämpimät kiitoksemme tästä huomionosoituksesta.



Tervehdys

120-vuotiaalle Suomen Valkonauhaliitolle

Elämme aikaa, jossa maailman mylerrykset heijastuvat jokapäiväiseen elämäämme, ja epävarmuus sekä eriarvoisuus lisäävät monien kokemaa yksinäisyyttä ja turvattomuutta. Yhteisöjen merkitys kasvaa juuri tällaisina hetkinä. Järjestötoiminta tuo ihmisiä yhteen, vahvistaa osallisuutta ja antaa mahdollisuuden kuulluksi tulemiseen. Valkonauhaliitto on ollut tässä työssä tärkeä ja merkityksellinen toimija vuosikymmenien ajan.

Yksinäisyys on ilmiö, joka koskettaa yhä useampia ihmisiä. Se ei ole vain yksilön kokemus, vaan ilmentää myös laajempia yhteiskunnallisia muutoksia. Valkonauhaliiton työ on ollut läpi vuosikymmenten arvokasta juuri siksi, että se tarjoaa tilaa kohtaamisille, keskustelulle ja läsnäololle. Liiton toiminta muistuttaa, että jokaisella ihmisellä on tarve tulla nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi.

Valkonauhaliitto on monin paikoin edustanut ruohonjuuritason paikallista toimijaa, jossa arjen pienillä teoilla on suuri merkitys. Lähellä ihmisten arkea on oivallinen paikka alkaa hahmottamaan suurempia kokonaisuuksia ja yhteiskunnallisia, globaalejakin tapahtumia ja haasteita. Kohtaamiset, kuunteleminen ja toisista välittäminen luovat pohjaa vahvem-

mälle yhteiskunnalle. Järjestötyön voima on siinä, että se rakentaa siltoja ihmisten välille ja tuo yhteen eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä.

Vaikeinakin aikoina on tärkeää säilyttää toivo ja usko tulevaisuuteen. Vaikka maailma muuttuu ja edessä on uusia haasteita, yhdessä voidaan löytää keinoja niiden kohtaamiseen. Valkonauhaliitto on ollut ja voi edelleen olla tärkeä osa tätä työtä – läsnä ihmisten arjessa, tunnistamassa tarpeita ja vastaamassa niihin.

Valkonauhaliitto on pitänyt kiinni arvoistaan samalla, kun se on osannut vastata yhteiskunnan muuttuviin haasteisiin toivoa antaen. Tämä pitkä taival kertoo sitkeydestä, yhteisöllisyydestä ja ajassa elämisestä – kyvystä nähdä ja tunnistaa ihmisten tarpeet ja kyvykkyydet eri aikakausina.

Näiden sanojen myötä haluan onnitella lämpimästi 120-vuotista Suomen Valkonauhaliittoa ja sen pitkäjänteistä työtä yhteiskunnan hyväksi sekä toivottaa voimia työhön tulevana vuosina.

RAKEL HILTUNEN
Kaupunkineuvos

*Kirjoittaja on Helsingin
Valkonauha ry:n jäsen.*

Naistenpäivä

muistuttaa tasa-arvokysymyksistä

Naistenpäivä ja Naistenpäivän marssi koostuvat vuosittain yhteen ihmisiä ympäröivää maailmaa vaatimaan yhdenvertaisempaa ja oikeudenmukaisempaa yhteiskuntaa. Tasa-arvokysymykset eivät ole vain tämän päivän teema, vaan ne ovat vuosikymmenten ajan olleet suomalaisen kansalaisyhteiskunnan keskiössä. Naisjärjestöillä on ollut merkittävä rooli oikeuksien edistämiseksi. Suomen Valkonauhaliitto on ollut yksi näistä toimijoista jo yli vuosisadan ajan, työskennellen naisten oikeuksien, hyvinvoinnin ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden puolesta. Liitto osallistui myös 8.3.2025 Helsingissä järjestettyyn marssiin.

Valkonauhaliitto oli mukana ajamassa yleistä ja yhtäläistä äänioikeutta, joka saavutettiin Suomessa jo vuonna 1906. Järjestön johtohahmoja, kuten **Alexandra Gripenberg** ja **Hedvig Sohlberg**, valittiin ensimmäiseen eduskuntaan, jossa he vaikuttivat merkittävästi naisten ja perheiden asemaan. Kansainvälisesti Valkonauhaliitto oli yksi keskeisistä toimijoista naisten äänioikeuden puolesta, ja sen vaikutus näkyi monissa edistyksellisissä uudistuksissa.

Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen ei ole vain naisten tai vähemmistöjen tehtävä vaan koko yhteiskunnan tehtävä. Naistenpäivän marssilla puhunut presidentti **Tarja Halonen** totesi historian muistuttavan meitä siitä, että jokainen edistysaskel on vaatinut rohkeutta, yhteistyötä ja periksiantamattomuutta. Nämä samat periaatteet ohjaavat edelleen niin naisjärjestöjä kuin laajempaa tasa-arvoliikettä.

Naistenpäivän marssi on tärkeä muistutus siitä, että vaikka tasa-arvo on edennyt, työtä on yhä tehtävänä. Esimerkiksi palkkatasa-arvo, naiseen kohdistuva väkivalta, hoivatyön jakautuminen sekä naisten ja vähemmistöjen haavoittuvuus konfliktien ja kriisien keskellä ovat kysymyksiä, jotka vaativat jatkuvaa huomiota. ”Sukupuolten tasa-arvon näkökulmasta naiset ja vähemmistöt ovat konfliktimaisessa erityisen haavoittuvassa asemassa”, Halonen totesi puheessaan.

Tarja Halosen sanoja mukaillen: ”Vetäkää happea upeassa keväisessä ilmassa, mutta muistakaa, että te olette se happi myös ihmiskunnalle.”

TARU KOIVISTO

PIXABAY



ARKHEE MATCHLESS PRODUCTION

Naisten Pankki tukee naisten, lasten ja perheiden hyvinvointia

Miksi lahjoittaisin rahaa kehittyvien maiden naisille, kun meillä Suomessakin on paljon köyhyyttä ja avuntarvitsijoita? Tuon kysymyksen olen kuullut toisinaan, kun olen ollut Naisten Pankin (NP) vapaaehtoisena lipaskerääjänä tai myyjäispöydän takana kauppaamassa paikallisryhmämme leipojien ja käsityöntaitajien tuotteita.

Haluan olla nimenomaan Naisten Pankin kuukausilahjoittaja ja vapaaehtoinen, sillä tyttöjen koulutuksen ja naisten oman ammatin saamisen kautta maailmalla on mahdollisuus tulla paremmaksi. Tutkimusten mukaan naisten aseman vahvistaminen ja koulutus kehittyvissä maissa vahvistaa lasten ja perheiden hyvinvointia. Myös koko yhteisö hyötyy siitä, kun naiset saavat oman ammatin. Kun naisella on oma toimeentulo, hän voi huolehtia lapsistaan ja päättää itse, mihin rahat käytetään.

Köyhyydellä on naisen kasvot

Naisten Pankki on 18 vuotta vanha suomalainen keksintö, jonka tarkoitus on

vahvistaa naisten asemaa. Naisten työn ja toimeentulon tukemisen tavoitteena on, että naisilla olisi taloudellinen vapaus ja valta päättää elämästään. Maailmalla ei ole varaa jättää naisia, eli siis puolta maailman väestöstä, päätöksenteon ja toiminnan ulkopuolelle. Naisten toimeentulon tukeminen on tehokkaimpia keinoja vähentää köyhyyttä.

Naisten Pankki on osa Suomen suurinta kansainvälisen avun järjestöä Kirkon ulkomaanapua. Kirkon ulkomaanapu (KUA) hallinnoi Naisten Pankin varoja ja valitsee myös hankekohteet yhdessä sen kanssa. Hanketyötä tehdään uskontoon, etniseen taustaan, sukupuoliseen suuntautumiseen tai poliittiseen vakaumukseen katsomatta. Naisten Pankin kohteet ovat tänä vuonna Ugandassa, Keniassa, Myanmarissa ja Nepalissa.

Meneekö tuki perille?

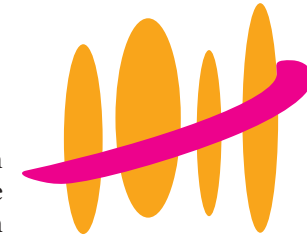
Olin muutama vuosi sitten Naisten Pankin järjestämällä omakustanteisella hankematalla Nepalissa. Vierailimme kylissä, joissa erityisesti kastittomat naiset

Myanmarilainen Dawn Tin Tin Win kuuluu NP:n säästö- ja lainaryhmään kotikylässään Ann Townshipissä.

olivat saaneet oman ammatin ja siihen koulutuksen sekä omaa rahaa. Kuulimme heidän kertomuksiaan siitä, miten heidän elämänsä oli muuttunut. Pienen rahasumman säästettyään naisella on mahdollisuus saada laina osuuskunnalta tai kyläpankilta. Säästö- ja lainaryhmien avulla jäsenet säästävät tuloistaan varoja yhteiseen kassaan, josta kukin voi vuorollaan nostaa pienlainoja.

Naisten Pankin paikalliset kumppanit kouluttavat naiset heille sopiviin ammatteihin. Tutustuimme erääseen naiseen, jolla oli menestyvä kiiviviljelmä. Hän työllisti myös miehensä ja appivanhempansa. Tyttäret oli laitettu kouluun. Nainen oli vilpittömän onnellinen menestyksestään, joten hän halusi itse toimia vapaaehtoisena auttajana yhteisössään ja toimi lyhyehkön koulutuksen jälkeen raskaana olevien naisten avustajana. Eräs toinen nainen oli pystynyt ostamaan puhvelin ja kaksi leskeksi jäänyttä naista olivat yhdessä perustaneet tuottoisan viljely-yrityksen

MAURI IIVONEN



Naisten Pankki

Kirkon Ulkomaanapu

ja nuori, kastiton nainen valmisti kauniita koruja.

Oli rohkaisevaa nähdä naisten voimaantuminen, ilo, yhdessä tekemisen voima, itsevarmuus ja toivo tulevaisuudesta. Naisten osuuskunnan ”vanhimmat” kävivät neuvottelemassa perheväkivaltaan syyllistyneiden miesten perheissä. Osuuskunnat toimivat järjestäytyneesti ja suunnitelmallisesti. Niissä opetetaan muun muassa säästämistä, sijoittamista ja yrittäjäystaitoja. Naiset saavat myös koulutusta oikeuksistaan ja johtamisesta.

Läpinäkyvyys synnyttää luottamusta

Kun palasin matkalta kotiin, mieheni ei suinkaan kysynyt ensimmäiseksi minulta, menikö matkani hyvin. Hän tiedusteli: ”No, meneekö tuki varmasti perille?” Minun oli helppo vastata, että kyllä menee.

Minulle lahjoittajana luottamus on erityisen tärkeää. Naisten Pankin raportit ovat kaikille avoimia. Hanketta aloitettaessa varmistetaan tuen perillemenon lisäksi, että tuki saa aikaan suunnitellun muutoksen. Hankkeet ovat pitkäkestoisia ja niissä huomioidaan myös kestävä kehitys.

Toivo muuttuu todeksi tekojen kautta

Kuulun naistenpankkilaisena suureen verkostoon – tervetuloa mukaan! Paikallisryhmässäni Hämeenlinnassa kokoonnumme kerran kuussa ideoimaan tapahtumia. Minulle mieluisaa toimintaa on Naisten Pankin lukupiiri. Periaatteemme on, että teemme niin paljon kuin jaksamme, emme yhtään enempää. Tiedämme, ettemme voi

Anniina Iivonen



PATRICK MEINHARDT

Kuvassa kenialainen Amelia Awuor, taitava artesaani, joka on saanut NP:n avulla ammatin ja toimeentulon.

auttaa kaikkia maailman avuntarvitsijoita. Iloitsemme siitä, että ainakin ne naiset, jotka saivat lahjoitusrahoillamme ammatin ja toimeentulon, voivat nyt paremmin.

Me suomalaiset olemme saaneet ja saamme myös apua. Köyhistä oloista ponnistanut äitini sai aikanaan oman ammatin yrittäjänä, ja hän antoi omastaan niille, jotka tarvitsivat apua. Ajattelen, että nyt on minun vuoroni tehdä samoin.

ANNIINA IIVONEN

Kirjoittaja on Naisten Pankin vapaaehtoinen ja Hämeenlinnan paikallisryhmän aktiivi

Tukea arkeen ja elämänmuutokseen – Huudikoutsitoiminta auttaa



KUVAT: PIETARI HOLMA

Huumeiden käyttö ja sen mukanaan tuomat ongelmat koskettavat yhä useampia, niin käyttäjiä kuin heidän läheisiään. Monet jäävät ilman apua, koska perinteiset palvelut eivät tavoita heitä tai kynnys hakeutua avun piiriin on liian korkea. Näitä haasteita voivat ymmärtää syvällisesti vain he, jotka ovat kokeneet ne henkilökohtaisesti.

Huudikoutsit tietävät, millaista elämä voi olla kaduilla, päihteiden keskellä, ja kuinka vaikeaa siitä on päästä pois. Huudikoutsit valjastavat oman kokemuksensa hyödyksi auttaakseen muita. He ovat vertaisia, joilla on henkilökohtainen kokemus huumeista ja rikollisuudesta irrottautumisesta. Huudikoutsien työ perustuu läsnäoloon ja kohtaamiseen – tärkeintä on kiireetön, arvostava kohtaaminen ja aito kiinnostus olla läsnä. Huudikoutsit koh-

Huudikoutsit Espoossa.



Huudikoutsit Meltsissä eli Mellunmäessä.

taavat ja tukevat huumeita käyttäviä ihmisiä suoraan siellä, missä he ovat. He eivät moralisoi tai arvostele, he kohtaavat jokaisen ihmisen arvostavasti ja ymmärtäen.

Huudikoutsit tekevät jalkautuvaa työtä kaduilla, puistoissa, juna-asemilla, metrossa sekä muissa julkisissa tiloissa, jossa aktiivisesti huumeita käyttävät ihmiset viettävät aikaansa. Lähestymistapa on myötätuntoinen, tasavertainen ja kannustava. Mukana on myös aina pientä evästä ja virvoketta. Huudikoutsit ymmärtävät omakohtaisesti päihderiippuvuussairauden tuomat haasteet ja tarjoavat toivoa ja tukea arjen haasteiden sekä kriisien käsittelyssä. Tarvittaessa he ohjaavat ihmisen oikeiden palveluiden pariin. Palaute kohdattavilta on todella positiivista, ihmiset ovat kiitollisia siitä, että heidät huomataan ja heille tarjotaan mahdollisuus puhua ja avautua elämästään.

Huudikoutsit saavat toiminnasta paljon myös itselleen, merkityksellinen työ ja vertaistuki auttaa eteenpäin omassa toipumisessa. Lisäksi tarjotaan ammatillista apua ja yksilöohjausta. Toimintaan voi tulla mukaan vapaaehtoisena sekä työkokeilu on myös mahdollista. Toiminta on suunnattu heille, jotka kaipaavat tukea toipumiseensa, säännöllisyyttä ja rutiineja arkeen sekä työkaluja



PIETARI HOLMA

Kirjoittaja työskentelee huumeityöntekijänä Kukunori ry:n ja Irti Huumeista ry:n Huudikoutsitoiminnassa.

HUUDIKOUTSI

on slangia ja tulee sanoista huudi (hood = kaupunginosa, asuinalue) ja koutsi (coach = valmentaja, ohjaaja). Huudikoutsi tarkoittaa valmentajaa tai mentoria, joka tukee ihmisiä heidän omassa elinympäristössään.

muutokseen. Koutseille tarjotaan psykososiaalista tukea ja apua esimerkiksi erilaisien hakemusten ja lomakkeiden täyttämiseksi. Lisäksi järjestetään vertaistuellinen Huudikoutsit-koulutus, jossa käydään läpi päihteiden käyttöön liittyviä haasteita ja arjen hyvinvointia ylläpitäviä elementtejä.

Huudikoutsitoiminnasta on myös hyötyä heille, jotka ovat harkinneet päihde- ja mielenterveysalan opintoja tai kokemusasiantuntijuutta. Monelle on kuitenkin tärkeintä, että on jokin paikka, minne voi tulla saadakseen tekemistä päiviinsä.

Yhteiskuntaan takaisin integroituminen on eräs tavoitteista, johon toiminnalla pyritään, ja se onnistuu, kun ihmiselle tarjotaan mahdollisuus mielekkääseen toimintaan, jossa ihmisen omat voimavarat ovat aina etusijalla. Yhteisö, jonka Huudikoutsitoiminta tarjoaa, on paikka, joka tukee itsensä hyväksymistä ja henkilökohtaista kehitystä. Huumeriippuvuussairauden mukana usein kulkeva häpeä ja alemmuuden tunne, ovat teemoja, mitä toiminnassa käsitellään avoimesti, jotta matka kohti eheyttä ja tervettä itsetuntoa etenee. Kun tähän kokonaisuuteen lisätään merkityksellinen auttamistyö, jossa saa välittömän palautteen aidon kiitoksen myötä, on silloin rakentaminen kohti uutta ja parempaa mahdollista.

Selviytymistarinoilla yhteiskuntaan

– Narratiivinen tutkimus rikos- ja päihdetaustaisista kokemusasiantuntijoista

Kokemusasiantuntijatoiminnan merkitystä on tutkittu laajasti erilaisissa sosiaali- ja terveyspalveluissa, mutta rikostaustaisiin liittyvää kokemusasiantuntijatutkimusta on tehty varsin vähän. Asiakkaiden kokemustiedon jakaminen on muodostunut yhä tärkeämmäksi sosiaalipalveluiden kehittämistyössä. Myös rikostaustaisille ihmisille suunnattujen palvelujen kehittämisessä on tarve ottaa huomioon rikoksenteekijöiden oma näkökulma.

Rikos- ja päihdetaustaiset ihmiset ovat yksi haavoittuvimmassa asemassa olevista asiakasryhmistä. Ennen toimimista ja rikollisuudesta irrottautumisen prosesseja he ovat kohdanneet elämässään lukuisia erilaisia haasteita se-

kä palvelujärjestelmämme aukkoja.

Tämä artikkeli pohjautuu vuonna 2024 julkaistuun narratiiviseen väitöstutkimukseeni, jossa tarkasteltiin rikos- ja päihdetaustaisille kehitetyn pitkäkestoisen kokemusasiantuntijakoulutuksen käyneiden ihmisten kokemusasiantuntijuutta ja sen ammatillista hyödyntämistä. Koulutus sisälsi kolme kuukautta teoriaopintoja ja kolmen kuukauden työharjoittelun. Koulutusta toteutettiin kahdella eri paikkakunnalla korkeakoulussa sekä kansalaisjärjestössä.

Selviytymistarinoilla yhteiskuntaan

Väitöstutkimuksen ensimmäisessä osatutkimuksessa tutkittiin, miten *empowerment* eli

voimaantumisen ilmeni kokemusasiantuntijoiden selviytymistarinoissa ja millainen yhteiskuntasuhde näissä kuvauksissa rakentui. Selviytymistarinoista tuli yhteisen jakamisen kautta merkityksellisiä. Monet rikos- ja päihdetaustaiset kokemusasiantuntijat kertoivat, että tarinoita jakaessaan myös heille itselleen muodostui uudenlainen ymmärrys menneisyydestään, ongelmistaan sekä erilaisista rikolliseen elämäntapaan ja päihdeidenkäyttöön johtaneista tekijöistä.

Tarinoiden jakaminen ja reflektointi ammattilaisen kanssa edesauttoi kokemusasiantuntijoita muodostamaan aiempaa myönteisempiä käsityksiä ammattilaisista sekä eri viranomaisista. Etenkin rikosseuraamusalalla toimivi-

en ammattilaisten ja poliisin kanssa toteutuneet kohtaamiset vaikuttivat myönteisesti kokemusasiantuntijoiden auktoriteettikäsitteiksi. Samalla myös rikos- ja päihdetaustaisten kertomat tarinat ja niistä keskusteleminen edesauttoivat ammatillisia muuttamaan rikos- ja päihdetaustaisiin liittyviä ennakkokäsityksiään myönteisemmiksi.

Kuuluminen rikos- ja päihdetaustaisten kokemusasiantuntijoiden ryhmään merkitsi ennen kaikkea ihmisenä hyväksytyksi tulemisen kokemusta. Kokemusasiantuntijakoulutuksessa olevien samanlainen menneisyys merkitsi haasteltaville mahdollisuutta olla oma aito itsensä sekä mahdollisuutta käydä avointa ja rehellistä keskustelua menneisyydestä toisten vertaisten kanssa. Oman menneisyyden käsittely koulutusryhmässä oli kokemuksena eheyttävä ja se tuki kokemusasiantuntijoiden itse-tuntemusta. Selviytymistarinat näyttävät olevan keskeinen osa kokemusasiantuntijuuden rakentumisessa.

Katujen asiantuntijat ammattilaisten ja asiakkaiden tulkkeina

Toisessa artikkelissa mielenkiinnon kohteena oli rikos- ja päihdetaustaisten kokemusasiantuntijoiden kertomat tarinat asiantuntijuudestaan ammattilaisten kanssa sekä miten rikos- ja päihdetaustaiset kokemusasiantuntijat reflektivat tarinoissaan jaettua asiantuntijuuttaan ammattilaisten kanssa. Aineistosta rakentui kuvaus siitä, miten kokemusasiantuntijoiden oma rankka

menneisyys ja tunnettavuus päihdekierteessä vielä olevien ihmisten keskuudessa merkitsi katu-uskottavuutta ja pätevyyttä toimia rikos- ja päihdetaustaisena kokemusasiantuntijana. Heidän kaltaistensa selviytymistä pidettiin hyvänä esimerkkinä ja esikuvana muutoksesta päihdeitä vielä käyttäville tai toipumisen alkuvaiheessa oleville.

Rikos- ja päihdetaustaisten kuvauksissa kokemusasiantuntijan ihmistuntemus rakentui kadulla kertyneistä kokemuksista, kun taas ammattilaisten ihmistuntemus rakentui erilaisten sosiaalisten kerrostumien varaan. Näistä kadulla opituista kokemuksista oli hyötyä, kun kohdattiin asiakkaita. Selviytymistarinoiden jakamisen myötä kokemusasiantuntijoille mahdollistui ammatillaisia rehellisempi vuorovaikutussuhde asiakkaiden kanssa.

Yhtäältä kokemusasiantuntijan samanlaisuus asiakkaiden kanssa ja yhteinen kadun kieli näyttäytyi kokemusasiantuntijoiden tärkeänä vahvuutena, mutta toisaalta kokemusasiantuntijat odottivat myös ammatillisiin nähden tasavertaista asemaa. Tämä nosti esille myös kokemusasiantuntijuuteen liittyvät ristiriitaiset asemoinnit ja kadun kieleen liittyvän jännitteisyyden.

Tutkimuksessa rakentui myös kriittinen kuva ammattilaisen tekemää asiakastyötä kohtaan: Vaikka ammattilainen tunsikin asiat teoreettisella tasolla, hallitsi työskentelyprosessit ja osasi raportoinnin, hän ei kuitenkaan ymmärtänyt päihderiippuvaisen ajattelutapaa eikä osannut puhua ”kadun kieltä”. Siten asi-

akkaan aidossa kohtaamisessa ja tähän perustuvassa auttamisessa tarvittiin kokemusasiantuntijaa. Rikos- ja päihdetaustaiset asemoivat itsensä työssään asiakkaiden vertaiseksi. Tästä huolimatta he odottivat ammattilaisen suhtautuvan heihin kuin ammattilaisiin. Kokemusasiantuntijoiden kaksoisrooli vaikeutti heidän asemansa ja roolien paikantamista ammattilaisorganisaatioissa.

Rikollisesta asiantuntijaksi

Väitöstutkimuksen kolmannessa osatutkimuksessa tutkittiin narratiivisen identiteetin sekä rikollisuudesta irrottautumisen näkökulmasta, miten rikostaustaiset kokemusasiantuntijat kertovat itsestään, ja miten he tulkitsevat menneisyyttään nykyisestä kokemusasiantuntijan asemastaan käsin.

RAPHAEL RENTER

MIGUEL BRUNA

Siirtymät asiakkaista kokemusasiantuntijoiksi tarjosivat mahdollisuuden käsitellä ja saada vaikea menneisyys päätökseen. Kokemusasiantuntijuuden kautta merkityksen saaminen vaikeille elämäkokemuksille edesauttoi rikostaustaisten kokonaisvaltaista kuntoutumista sekä tarjosi mahdollisuuksia, joiden kautta he saivat ihmisten arvostusta ja hyväksyntää. Rikollisuudesta irrottautumisen näkökulmasta kokemusasiantuntijuus voi tarjota rikos- ja päihdetaustaisille ihmisille mahdollisuuden opetella rikoksetonta elämäntapaa, omaksua rikollisuudesta irrottautuneen kokemusasiantuntijan identiteettiä ja saada hyväksyntää erilaisissa yhteisöissä.

Koulutuksessa opitun työidentiteetin omaksuminen merkitsi sitä, että kokemusasiantuntijan suhde omaan työhön edellytti työminän omaksumista. Siinä omia kokemuksia yhtäältä etäännytetään ja toisaalta käytettiin työkaluina. Etäännyttämisellä pyrittiin luomaan välimatkaa omiin ko-

kemuksiin, joka tuki kokemusasiantuntijan henkistä jaksamista työssä, jossa kohdattiin ihmisiä erilaisissa vaikeissa elämäntilanteissa. Rikos- ja päihdetaustaiset kuvasivat, miten heidän menneisyytensä kokemukset olivat merkityksellisiä. Niiden kautta saavutettiin tunneyhteys kuulijoiden kanssa.

Auttamistyö kokemusasiantuntijana ammattilaisten kanssa merkitsi osalle aikaisemmin rikollisella toiminnalla aiheutettujen vahinkojen hyvittämistä yhteiskunnalle. Näissä kuvauksissa menneisyyden virheitä hyvitettiin auttamistyössä kokemusasiantuntijana. Samalla rakennettiin itselle osallistumisen mahdollisuuksia yhteiskunnassa ja yhteiskunnan tuottavan jäsenen ja veronmaksajan identiteettiä. Menneisyyden kokemuksia oli mahdollista käyttää hyväksi kokemusasiantuntijana ja auttaa ammattilaisia työssään.

Kokemusasiantuntijuus tarjosi rikos- ja päihdetaustaisille hyväksytyksi tulemisen kokemuksen, rohkeuden olla oma



SIERRA KODER

itsensä ja mahdollisuuden hyödyntää menneitä vaikeuksia muiden hyväksi, mikä hälvensi menneisyyteen liittyviä stigmoja. Identiteettikuvauksissa kokemusasiantuntijakoulutus ja työskentely asiantuntijana mahdollistivat siirtymän asiakkaasta asiantuntijaksi sekä itsensä hyväksymisen ja uuden elämäntavan omaksumisen, jossa menneisyys jäi taakse mutta sen kokemukset säilyivät merkityksellisinä.

Rikos- ja päihdetaustaiset kokemusasiantuntijat kuvailivat, miten tärkeää heille oli oman menneisyyden käsitteleminen ja sen päätökseen saaminen. Menneisyyden päätökseen saamiseen liittyi samalla asiakkaan roolista luopuminen, jota työntekijät myös arvostivat. Kokemusasiantuntijoiden vuorovaikutussuhteissa rakentui uudenlainen identiteetti, joka vahvasti rikollisuudesta irrottautumista yrittävien itseluottamusta, optimismia tulevaisuuteen sekä siirtymiä asiakkaista ammattilaisiksi.

Lopuksi

Yhteiskunnan näkökulmasta on tärkeää poistaa rikollisuudesta irrottautumiseen liittyviä erilaisia esteitä. Kokemusasiantuntijatoiminnan avulla rikos- ja päihdetausta sekä niistä selviytyminen voidaan nähdä vahvuuksina. Lukuisat kansalaisjärjestöt ovat tunnustaneet kokemusasiantuntijoiden asiantuntijuuden ja ne ovat tärkeässä roolissa, kun ne tarjoavat työllistymisen mahdollisuuksia rikostaustaisille ihmisille. Erilaisten kansalaisjärjestöjen työtehtävien kautta rikostaustaiset pääsivät osaksi uusia yhteisöjä ja sosiaalisia suhteita.

Samaan aikaan näihin järjestöihin on kuitenkin syntynyt eräänlaisia omia ”pienoistodellisuuksia”, joissa ihmisen identiteetti määrittyy rikostaustaisuuden kautta. Tämä voi auttaa rikollisuudesta irrottautumisen alkuvaiheessa, mutta vaarana voi olla ”juuttuminen” ex-rikollisen identiteettiin. Eli tämä liittyy rikollisuudesta irrottautumisen vaiheisiin ja kysymykseen siitä, onko kokemusasiantuntijuus sittenkin vain välivaihe osana rikollisuudesta irrottautumiseen liittyvää polkua. Myös kokemusasiantuntijana toimiminen voi olla eräänlainen välivaihe, jossa menneisyyden resurssi voi muodostua myöhemmin taakaksi.

JANIKA LINDSTRÖM
Kirjoittaja toimii lehtorina Laurea-ammattikorkeakoulun rikosseuraamusalan sosionomikoulutuksessa

#selvinpäinkesään



Kesävinkit

Seurallinen kesä

Kesällä on aikaa panostaa ihmissuhteisiin. Järjestä kesäkutsut, suunnittele kesäretki tai laita pystyyn kesäinen piknik! Valitsemalla juomaksi alkoholittoman tarjoilun annat myös ystävillesi mahdollisuuden energiseen kesään.

Turvallinen kesä

Alkoholinkäyttö ja muut päihteet lisäävät tapaturmien riskiä maalla ja vesillä. Selvällä valinnalla turvaat turvallisen ja iloisen kesän itsellesi ja läheisillesi.

Kesä kunnossa

Saat enemmän irti kesäisestä liikunnasta selvällä linjalla. Alkoholit hidastaa kehon toipumista fyysisistä rasituksista ja lihaksiston kehittymistä. Krapulassa liikunnan harrastaminen voi olla hengenvaarallista.

**Lisää vinkkejä ja tietoa kampanjasta:
www.selvinpainkesaan.fi**

PIXABAY



VINCE FLEMING

Haaveista tekoihin

– tuottamisen ja yrittäjyyden alkulähteillä

Valkonauha-lehti haastatteli **Johanna Vautoa** hiihtoloman tienoilla hänen työstään gospelmusiikin ja tapahtumatuotannon parissa. Hän päätyi alalle tv-työn kautta ja alkoi vähitellen hahmottaa, miten voisi yhdistää kiinnostuksensa musiikkiin ja tapahtumien järjestämiseen.

Vauto on tuottanut urallaan lukuisia kirkkokiertueita ja konsertteja. Tuottaminen on prosessi, jossa järjestetään ja mahdollistetaan tapahtuma tai projekti, ja joka voi sisältää rahoituksen hankintaa, aikataulutusta ja yhteistyön koordinoimista. Viime vuosina hän on keskittynyt erityisesti *Glow Festival -gospelfestivaaliin*, jonka tavoitteena on tehdä gospelmusiikkia tunnetummaksi ja saavutettavammaksi laajemmalle yleisölle.

Miten kuvailisit työtäsi ja sen arvopohjaa?

Työni ytimessä ovat kristilliset arvot, jotka ohjaavat kaikkea toimintaa. Aloittaessani lähes 20 vuotta sitten gospelmusiikin kentällä ei ollut toimijaa, joka tukisi systemaattisesti artisteja ja konserttikiertueita. Haluan luoda työni kautta laadukasta ja merkityksellistä sisältöä. Työni on pitkälti organisaation kehittämistä ja johtamista, mutta myös visionääristä ideointia ja uusien mahdollisuuksien luomista. Tiimini on kasvanut, ja nykyään oma työni keskittyykin enemmän kokonaisuuden suunnitteluun ja kehittämiseen kuin käytännön toteutukseen.

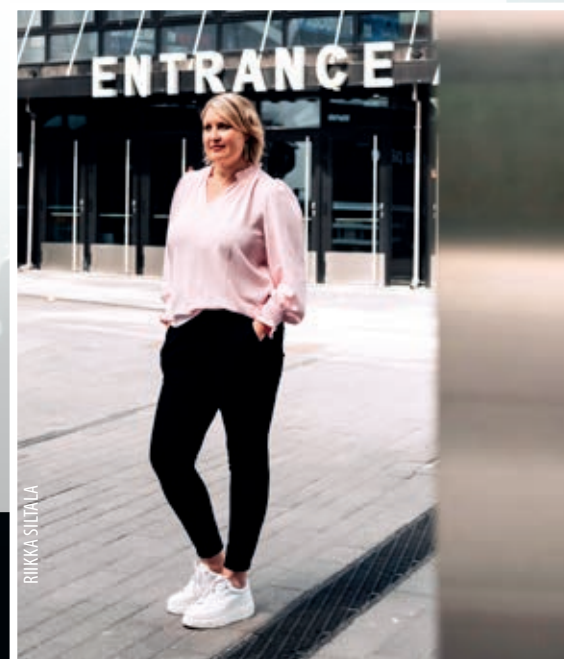
Johanna Vauto

Mikä sai sinut alun perin kiinnostumaan gospelmusiikista ja sen edistämisestä Suomessa?

Musiikki on ollut osa elämäni lapsesta asti. Lauloin kuoroissa ja kuuntelin paljon gospelmusiikkia. Se oli minulle intohimo ja harrastus jo nuorena. Tunsin vahvasti kutsumuksen hengelliseen työhön, mutta en tiennyt tarkalleen, mitä se voisi tarkoittaa. Vuonna 2011 sain mahdollisuuden tuottaa **Lasse Heikkilän** musikaalin, ja silloin ymmärsin, että tämä on se, mitä haluan tehdä. Siitä hetkestä lähtien olen ollut mukana tukemassa ja kehittämässä gospelmusiikin kenttää Suomessa.

Mitkä ovat olleet suurimpia onnistumisia tai kohokohtia työssäsi?

Yksi suurimmista onnistumisista on Glow Festival, joka kasvoi valtavaksi tapahtumaksi ja myi vuonna 2024 Nokia Arenan lähes loppuun. Se osoitti, että gospelmu-



RIIKKA SILLÄLÄ



ANTTI VUORI

Varjoista maan -musiikkivideon ja Glow Festivalin esiintyjä.

siikille on laajaa kiinnostusta ja tarvetta Suomessa. Myös useat menestyneet kiertueet ja täyteen myydyt konsertit ovat olleet hienoita hetkiä.

Entä millaisia haasteita kohtaat työssäsi ja miten niitä ratkot?

Haasteita on ollut matkan varrella monia. Aluksi monet epäilivät, olisiko ohjelmatoimistolle kysyntää, ja taloudelliset resurssit ovat aina olleet tiukilla. Gospelmusiikin kenttä on kapea, joten uusien projektien käynnistäminen vaatii paljon rohkeutta ja pitkäjänteisyyttä. Ilman vahvaa visiota ja sinnikkyyttä ei oltaisi tässä pisteessä.

Onko sinulla jokin unelmaprojekti, jonka haluaisit vielä toteuttaa?

Kansainvälistyminen on suuri haaveeni. Se voisi avata uusia ovia suomalaisille gospelartisteille ja antaa gospelmusiikille yhä suuremman näkyvyyden.

Mitä ajattelet gospelmusiikin ja kristillisen musiikkikulttuurin tulevaisuudesta Suomessa?

Viime vuosina gospelmusiikki on saanut uutta arvostusta. Yhä useammat artistit ovat kiinnostuneet sen tekemisestä. Uskon, että ala kehittyy entisestään ja löytää uusia tapoja tavoittaa yleisönsä. Gospelmusiikki tarjoaa yhteisöllisyyttä ja syvällistä sanomaa, jota tarvitaan kaikkina aikoina.

GOSPELMUSIIKKI on kristillisiin arvoihin pohjautuva musiikkigenre, joka yhdistää hengellisen sanoman ja monipuoliset musiikilliset tyyliä. Se sai alkunsa afroamerikkalaisessa perinteessä 1900-luvun alussa ja on sittemmin laajentunut eri musiikkityyleihin, kuten souliin, poppiin ja rockiin. Gospelmusiikin keskeisiä piirteitä ovat vahvat melodiat, tunteikas ilmaisu ja yhteisöllinen laulutapa. Suomessa gospelmusiikin alue on kasvanut 1970-luvulta lähtien, ja se on saanut 2020-luvulla uutta näkyvyyttä erilaisten festivaalien ja kiertueiden kautta.

Lue lisää aiheesta:

Neulaniemi, A. 2024. Suomigospelin tarina. Kirjapaja.

Jos voisit antaa yhden neuvon jollekin, joka haaveilee työstä musiikin, yrittäjyyden tai tapahtumatuotannon parissa, mikä se olisi?

Kuuntele omaa ääntäsi ja uskalla aloittaa! Musiikki- ja tapahtuma-ala vaatii yrittäjähenkisyyttä ja rohkeutta kokeilla. Mikään ei tapahdu itsestään – haaveita täytyy myös toteuttaa käytännössä. Uskon, että jokainen, joka seuraa intohimoaan ja on valmis tekemään töitä sen eteen, voi löytää paikkansa. Kaikki isot asiat ovat alkaneet pienestä, ja askel kerrallaan päästään eteenpäin.

Musiikki ja yhteisöllisyys ovat aina olleet tärkeitä ihmisille. Niitä tarvitaan nyt ja tulevaisuudessa. Siksi uskon, että myös gospelmusiikin rooli tulee olemaan jatkossakin tärkeä.

*Haastattelun teki
TARU KOIVISTO*

Mitä Sinulle tänään kuuluu?



Laulun lähettiläs

Jepa Lambert

Minulle kuuluu oikein hyvää. Työskentelen tällä hetkellä laaja-alaisesti musiikin parissa – sekä solistina että taustalaulajana – ja johdan *Sounds of Mercy* -gospelkuoroa. Tuntuu, että olen saavuttanut urallani vaiheen, jossa asiat etenevät omalla painollaan. Alkuvuosien epävarmuus on väistynyt, ja nyt saan olla mukana projekteissa, joihin minut pyydetään mukaan. Se on upea tunne – huomata, että kaikki aiemmin tehty työ kantaa hedelmää.

Tieni musiksiksi ei ollut suoraviivainen. Vaikka olen aina rakastanut laulamista, elämä vei ensin insinööriopintojen pariin. Mediatekniikan tuntemuksesta on kuitenkin ollut yllättävää hyötyä, sillä muusikon työ vaatii tänä päivänä paljon muutakin kuin esiintymistä. Some, netti-

sivut, videoeditointi – kaikki nämä ovat osa arkeani.

Lopulta päätin seurata sydäntäni ja haikautua lauluopintoihin. Samalla aloitin määrätietoisesti työskentelyn musikkona. Tein aluksi monenlaisia keikkoja – häitä, hautajaisia, kastetilaisuuksia ja syntymäpäiviä. Musiikki kulkee mukana ihmisten elämän tärkeimmissä hetkissä, ja se on jotain erityistä.

Muusikkona minulle on tärkeintä se, mitä musiikki voi antaa muille. Yksi laulu voi muuttaa kuulijan päivän – joskus jopa elämän. Musiikki antaa tilan tuntea, olipa kyseessä ilo, suru tai jokin niiden väliltä.

Esittäjälleenkin musiikki on voiman lähde. Kun elämä heittelee tai mieli etsii rauhaa, palaan aina musiikkiin. Joskus, kun ajatukset ovat levällään, juuri musiik-

ki tuo takaisin keskiöön. Usein kuunteleman musiikki on gospelia – siinä on voimaa, joka menee suoraan sydämeen.

Laulajan instrumentti on oma keho, eikä se aina toimi odotetusti. Tämä on asia, jonka jokainen laulaja joutuu hyväksymään. Minunkin ääneni elää päivittäin, ja välillä on vain annettava itselleen lupa olla armollinen – tänään ääneni soi näin, ja se riittää.

Tämä ymmärrys on auttanut myös muusikaalissa elämässä. Kaiken ei tarvitse olla täydellistä. Tärkeintä on, että uskaltaa käyttää omaa ääntään ja olla juuri sellainen kuin on.

JEPA LAMBERT

- 44-vuotias Itä-Helsingissä asuva muusikko ja yrittäjä
- vocal coach eli laulaja-äänivalmentaja
- tuttu taustalaulaja monista televisio-ohjelmista sekä artistien taustalta
- perheeseen kuuluu teini-ikäinen poika ja aviomies
- Motto: Ilon kautta!

Tasapainoilun muusikon työn ja perheen välillä. Muusikon elämä on hetkessä elämistä, mutta äitinä olen oppinut myös suunnittelemaan pidemmälle. Perhe on minulle valtavan tärkeä, ja olen kiitollinen, että saan tehdä työtä, jota rakastan, mutta samalla olla läsnä kotona.

Tulevaisuus on avoin, ja se tuntuu hyvältä. Kevät tuo tullessaan uusia projekteja, mutta myös aikaa pysähtymiselle – niille lauluille, jotka soivat sydämessä silloinkin, kun kaikki muu hiljenee.

Haluan lähettää lämpimät terveiset kaikille Valkonauha-lehden lukijoille. Opetellaan olemaan armollisia itsellemme ja rakastamaan itseämme juuri sellaisina kuin olemme. Jokaisella meistä on oma äänemme ja oma paikkamme tässä maailmassa – uskalletaan käyttää sitä rohkeasti.

Haastattelun teki
TARU KOIVISTO

TERO AHONEN



Kevyesti kevään ja kesän juhliin!

Alkoholiton vaihtoehto on nykypäivää. Kun haluat huolehtia terveydestäsi, valitse alkoholitonta. Kun syystä tai toisesta et käytä alkoholia tai haluat tarjota vieraillesi valinnan mahdollisuuden, on alkoholiton vaihtoehto sekä itsesi että toisten huomioon ottamista.

(Kevyesti 0 % -esite, 1994)

Kevään ja kesän juhlakausi lähestyy, ja monet meistä suunnittelevat jo tulevia juhlia ja kokoontumisia. Suomen Valkonauhaliitto on edistänyt päihteettömyyttä monin erilaisin ajassa muuntuvin tavoin, ja yksi edelleen ajankohtainen esimerkki tästä on *Kevyesti 0 %* -esitteen julkaiseminen yli kolmekymmentä vuotta sitten. Esite esittelee maistuvia ja raikkaita alkoholittomia juomia ja reseptejä, joita voi nauttia sekä arkena että juhlissa.

Kevyesti 0 % -esitteen taustalla oli halu tuoda jotain uutta ja tarjota jäsenistölle vaihtoehtoja perinteisille alkoholipitoisille juomille. – Lähtökohta oli varmaan se, että jotain uutta olisi kiva keksiä liiton ehkäisevän päihdetyön puitteissa, ja alkoholittomat juomat tuli sitten ideaksi, **Päivi Jaakkola**, joka oli mukana esitteen tekemisessä, muistelee. – Esitteeseen kerättiin maistuvia juomia, ja **Liisa Sääski** kuvitti ja taittoi sen, kun taas Päivi piirsi kannen. – Pienessä järjestössä saa tehdä monenlaista! Päivi pohtii. Päivi Jaakkola toimi pääsihteri **Irja Eskelisen** sijaisena vuosien 1992–1994 aikana ja työskentelee tällä hetkellä perheneuvojana Espoon perheasiain neuvottelukeskuksesta sekä myös yksityisenä psykoterapeuttina.

Esitettä jaettiin ensimmäistä kertaa pohjoismaisessa Forumissa elokuun alussa 1994. Osastolla tarjottiin esitteen reseptillä tehtyä alkoholitonta juomaa, joka oli suosittua ja veti hyvin ihmisiä osastolle. Vaikka aikaa on kulunut, reseptit ovat edelleen

Laskiaisviikon aamukahveilla 6.3.2025 Liisankadun Kotipesässä avattiin liiton 120-vuotisjuhlavuosi.



Aamukahveilla juhlistettiin liiton pitkää historiaa ja maisteltiin vapaaehtoisvoimin valmistettua perinteistä sitruunanektaria.

ajankohtaisia. – Mihinkäs ne reseptit vanhenisivat, Päivi toteaa.

Suomen Valkonauhaliitto on ollut jo vuosia mukana *Raittiuden ystävien Selvin päin kesään!* -kampanjassa, joka kannustaa nuoria päihteettömyyteen ja tasapainoiseen elämään. Kampanja järjestetään nyt 21. kerran, ja sen tavoitteena on muistuttaa nuorten tarvitsemasta tuesta. Kampanja-aika keskittyy perinteisesti touko-kesäkuuhun ja erityisesti koulujen päätös- viikonloppuun.

Alkoholittomien juomien tarjoaminen juhlissa ei ole vain terveellinen vaihtoehto, vaan se mahdollistaa myös kaikkien vieraiden nauttimisen ilman huolta päihteiden vaikutuksista. Se tarjoaa nuorille mallin siitä, että hauskanpito ja juhliminen eivät vaadi alkoholia tai muita päihteitä.

Suomen Valkonauhaliitto kannustaa kaikkia tutustumaan *Kevyesti 0 %* -esitteeseen ja kokeilemaan sen reseptejä tulevissa juhlissa. Ehkäpä 120-vuotisjuhlavuonna saatat maistaa liiton vapaaehtoisten valmistamaa sitruunanektaria, jos osallistut toimintaamme ja tilaisuuksiin!

Päihteettömät juhlit ovat askel kohti terveellisempää ja tasapainoisempaa elämää. Nautitaan yhdessäolosta, hyvästä ruuasta ja juomasta – kevyesti 0 %!

TARU KOIVISTO



TARU KOIVISTO

Sitruunanektari

Mehutiiviste:

2 sitruunaa

50 g sitruunahappoa

1 kg sokeria

1 ½ l vettä

Kiehuva vesi kaadetaan sitruunankuorien, sokerin ja sitruunahapon päälle. Sekoitetaan. Jäähdyneeseen nesteeseen lisätään puristettu sitruunan mehu. Annetaan olla yön yli. Tarkistetaan maku. Nektari laimennetaan suhteessa 1 dl sitruunamehua / 1 l vettä. Juoman voi tarjoilla esimerkiksi boolimaljasta ja koristella sitruunamelissan lehdeillä.

(Kevyesti 0 % -esite)



TARU KOIVISTO

PIXABAY

Luovuus ja itse tekeminen kantavat arjessa

Tuula Brandt oli pitkään kolmen lapsen yksinhuoltaja, jolle käsillä tekeminen on tuonut sekä iloa että pientä taloudellista tukea arkeen. Taide ja käsityöt, kuten keramiikka, rautalankatyöt, risutyöt ja kirjansidonta, ovat olleet hänen elämänsä intohimo. – Tykkään tehdä käsilläni, se on ollut minulle tapa rentoutua ja saada jotain kaunista aikaan, Tuula kertoo.

Luovuudesta on muodostunut myös yhteinen asia perheen kanssa. Kun lapset olivat pie-

niä, he osallistuivat innolla askarteluun, piparkakkutalojen koristeluun ja käsitöiden tekemiseen. Mukana olivat usein myös lasten kaverit. – Meillä oli keittiö täynnä pieniä apureita, jotka koristelivat piparkakkuja ja auttoivat muissa käsityöprojekteissa, Tuula nauraa.

Hän ei ole ainoastaan tehnyt käsitöitä itse, vaan on myös myynyt niitä joulumarkkinoilla ja käsityötapahtumissa. – Olen saanut joulujemme järjestämiseen rahaa myymällä tekemiäni töitä. Se on ollut tärkeä apu, mutta ennen kaikkea käsityöt tuovat iloa ja merkityksellisyyttä elämään.

Tuula on myös löytänyt luovuutta ja käsillä tekemisen iloa

kaupungin puutarhalla, jossa hän työskentelee kausityöntekijänä. – Kukat ja kasvit ovat toinen tapani tehdä käsilläni ja luoda kauneutta ympärille.

Käsityöt ovat hänelle tapaa jakaa, rakastaa ja luoda merkityksellisiä muistoja perheen ja ystävien kanssa, nykyisin myös lastenlasten kanssa. – Jokaisessa työssä on mukana vähän sydäntäni, Tuula summaa.

Haastattelun teki
TARU KOIVISTO



KUVAT: TARU KOIVISTO



Tyyne-mummin marjapiirakka

100 g kasvisrasvaa
1 dl sokeria
1 muna
1/2 dl vehnä jauhoja
2 dl täysjyväjauhoja
tai grahamjauhoja
1 tl leivin jauhetta

Kardemummaa voi ripauttaa mukaan halutessaan.

Täyte:
5 dl mustikkaa tai muuta marjaa
2 dl kevyt kermaviiliä (1 purkki)
1 muna
1/2 dl sokeria
1 tl vaniljasokeria

Paista 200 asteessa noin 30 minuuttia.

Karjalanpiirakkaperinne jatkuu yli sukupolvien

Karjalanpiirakoiden leivonta on ollut osa **Tyyne Lehtimäen** elämää lapsuudesta saakka. Hän oppi taidon äidiltään, joka teki piirakoita usein ja taitavasti. – Äiti teki niitä ihan suitsait ja vieläpä isoja, lähes kämmenen kokoisia, Tyyne muistelee. Lapsena hän harjoitteli äidin rinnalla, ensin katsellen ja sitten itse kokeillen. – Halusin oppia, ja lopulta äiti oli iloinen, kun onnistuin.

Perinne ei kuitenkaan jäänyt vain Tyynele. Hän on siirtänyt osaamisensa eteenpäin niin omille lapsilleen kuin lastenlapsilleenkin. – Nyt he osavat jo tehdä piirakoita itsekin, hän iloitsee. Tyyne kertoo, että yhdessä leipominen on ollut

hauska ja arvokas tapa viettää aikaa perheen kanssa.

Tyyne on myös miettinyt, kuinka leivonnaisista voi tehdä terveellisempiä. Hän suosii esimerkiksi makeissa leivonnaisissa ruisjauhoja ja spelttijauhoja sekä vähentää sokerin määrää. – Marjat tuovat makeutta, joten sokeria ei tarvitse paljon, hän toteaa. Hän vinkkaa, että perinteisessä marjapiirakassa voi osan vehnä jauhoista korvata myös täysjyväjauhoilla.

Vaikka reseptit ja raaka-aineet voivat hieman muuttua, yksi asia säilyy: yhdessä leipominen tuo lämpöä ja iloa sukupolvesta toiseen.

Haastattelun teki
TARU KOIVISTO



Lapsenlapsia leipomassa. / Lastenlasten rypyttämiä karjalanpiirakoita.



KUVAT: TYINE LEHTIMÄKI

Elämän mittaiset askeleet



RIINA SALO

Askeleille voi antaa valtavasti merkityksiä. Askeleiden kautta voidaan tavoittaa kokonainen ihmisen elämä.

Missä tilanteissa askeleeni ovat olleet höyhenen keveitä, muistuttaneet jopa hyppelyä? Sydän on ollut niin täynnä iloa ja riemua, että askeleiden keveys on tuntunut aivan ihmeelliseltä.

Milloin elämässäni on ollut se tilanne, kun jalat ovat olleet kuin liijyää?

Jokainen askel on tuntunut valtavalta ponnistukselta. Sydämen musertava suru tai kohtuuton taakka vie elämänhalun myös jaloilta. En pysty lähtemään liikkeelle.

Entä kuuluisa ensimmäinen askel? Askel, joka tuntui liian vaikealta tai ahdistavalta ottaa. Pelko puristi rintakehässä ja paikallaan olo tuntui turvallisemmalta vaihtoehdolta. Aivan kuin jalkapohjisani olisi liisteriä.

Ja entä se tunne, kun uskalsin ottaa tämän askeleen, enkä kaatunutkaan tai pudonnutkaan tyhjän päälle? Olenkin rohkea. Pelon tilalle tulee luottamus, tästäkin selvisin.

Muistoihini nousevat myös lasteni ensimmäiset askeleet. Mikä luottamus elä-

mään, mikä riemu heidän kasvoillaan ja mikä onnistumisen tunne koko heidän pienessä olemuksessaan.

Ja sitten askeleet haluavat viipyä. Voisiko joku pysäyttää kellot ja saisin vain viipyä tässä. Juuri nyt kaikki on hyvin.

Mutta sitten on kiire. Askeleissa tuntuu stressi, aikataulutettu arki, liian monet lupaukset olla siellä, täällä ja tuolla. Mutta ihmistä ei ole tarkoitettu olemaan kahdes- paikassa yhtä aikaa niin, että askeleet ovat loppujen lopuksi solmussa ja ihmisenkin ihan loppu.

Ja sitten on ne harha-askeleet. Niitä minulla on paljon. Aavistan, että niin on sinullakin. Meillä kaikilla. Se on ihmisenä olemisen kauneutta. Me kuljemme minne sattuu, harhailemme ja usein myös eksymme. Otamme yhden askeleen sinne, toisen tuonne ja välillä kierrämme kehää ja palaamme takaisin lähtöpisteeseen. Ei oman elämän karttaa voi piirtää etukäteen, eikä tarvitsekaan.

Meillä on monimutkainen, ainutkertainen elämä erilaisine vaiheineen ja askeleineen.

Toivottavasti on myös kanssakulkijoita. Ihmisiä, jotka eivät voi ottaa minun puo-

lestani askeleita, mutta voivat rohkais- ta. Voivat tarvittaessa olla askeleen mitan minun edelläni, tarvittaessa askeleen mitan takanani. Eniten toivon, että he ovat rinnallani.

He kulkevat omaan tahtiinsa, oman kokoisilla askeleillaan, mutta osaavat asettaa askeleensa ja kävelyvauhtinsa minun tahtiini. Osaavat hiljentää vauhtiani, jos olen itse tullut sille sokeaksi.

Näkevät askeleideni muutokset, oppivat lukemaan niitä ja tarinaa niiden takana.

Ovat siinä silloinkin, kun en itse enää kävele. Lupaavat olla saattamassa minua viimeiselle matkalle. Saattomatkan askeleet ovat yhden elämämme merkityksellisemmät askeleet.

Toivottavasti on myös uskoa. Luottamusta siihen, että vaikka kuinka kulkin harhaan ja vaeltaisin pimeässä, se ei ole vierasta Jumalalle. Mikään askeleeni ei ole hänelle vieras.

Hänen askeleensa ovat olleet täällä ennen minua ja ovat minun jälkeeni. Hän on kävellyt ne askeleet, jotka ovat olleet minulle mahdottomia. Ne askeleet, jotka minulta jäivät ottamatta – hän on ottanut myös ne.

Hän tietää, milloin minua pitää kantaa ja kannatella. Hän ottaa väsyneen kulki- jan syliinsä. Hän kävelee meitä vastaan myös elämämme viimeisessä hetkessä ja vie meidät taivaan kotiin.

Sopii vain hiljaa toivoa, että minun elämästäni äitinä, vaimona, sisarena, lapsena ja liikuntapappina heijastuu Jumalan, armollisen ja rakastavan Taivaan Isän jalan jälki.

Lepoa ja liikettä Hyvän Jumalan huolenpidossa toivon sinulle kevääseesi!

EPSU HELLE-LAHTI

Kirjoittaja on Suomen ainoa liikuntapappi, joka työskentelee Kuortaneen urheiluopistolla

Rakkaat jalkani

Nostellaan jalkoja vuoron perään ilmaan. Rakas Taivaallinen Isäni, kiitos minun jaloista. Kiitos, että näillä jaloilla olen saanut kulkea Sinun johdattamana ja varjeluksessa. Anna minun olla apujalkoina sellaiselle lähimmäiselle, jonka omat jalat eivät enää kannaa.

Pyöritellään nilkkoja molempiin suuntiin. Vie nämä jalat sinne, missä niitä tarvitaan ja missä ne voivat palvella lähimmäistä. Osoita suunta jokaisen päivän askeliin.

Tömistellään jalkapohjia maata vasten. Et- hän anna näiden jalkojen koskaan satuttaa ketään. Rohkaise niitä pysähtymään, kun on liian kiire ja kiiruhtamaan, jos joku tarvitsee juuri nyt minun apuani.

Taputellaan reisien lihakset edestä, sivuilta ja takaa. Kiitos tästä päivästä, jonka Sinä meille valmistat. Anna jaloilleni luottamusta, että Sinun kanssasi on hyvä kulkea tänäänkin. Kannathan silloin, kun omat jalkani eivät jaksa. Vie meidät kaikki myös perille tämän elämän päätyttyä Sinun Taivaalliseen kotiisi. Kiitos elämän mittaisesta matkasta. Aamen.

Rukous kirjastani Liikuttava seurakunta

PIXABAY



RIINA SALO



Rohkea jäätaituri

PIKABAY

Olivia Lisko

Taitoluistelu on laji, jossa yhdistyvät voima, taidokkuus ja henkinen kestävyys. 18-vuotias **Olivia Lisko** on yksi niistä urheilijoista, jotka eivät ainoastaan haaveile menestyksestä, vaan tekevät päivittäin töitä sen eteen. Hänen matkansa jäälle alkoi jo lapsena, ja nyt tavoitteena siintävät kansainväliset arvokilpailut.

Liskon innostus taitoluisteluun syntyi pienenä, kun hän meni katsomaan luistelunäytöstä yhdessä äitinsä ja isänsä kanssa. Pian tämän jälkeen hän ilmoittautui luistelukouluun. Kiira Korpi oli hänen suuri esikuvansa. Nopeasti edistyessään hän pääsi kehitysryhmään ja siitä eteenpäin kilpailemaan.

– En oikeastaan koskaan ole kyseenalaistanut sitä, ettenkö jatkaisi luistelmista. Haluan jatkuvasti kehittyä, onnistua ja tuntea sen vapauden tunteen jäällä, Olivia kertoo.

Vaikka huippu-urheilu on vaativaa, Olivia on löytänyt tasapainon treenien ja muun elämän välillä. Hän opiskelee Poh-

jois-Haagan yhteiskoulun urheilulukiossa, jossa urheilijoiden aikatauluihin suhtaudutaan joustavasti.

– Opiskelun ja luistelun yhdistäminen on sujunut hyvin. Olen oppinut tunnistamaan omat voimavarani ja aikatauluttamaan tekemistäni niin, että en yritä tehdä kaikkea täydellisesti, vaan keskityn olennaiseen, hän kuvailee.

Monenlaista vahvuutta

Kilpailutilanteet vaativat paitsi fyysistä suorituskykyä, myös vahvaa henkistä kanttia. Olivia valmistautuu kisoihin rutiinien, mielikuvaharjoittelun ja positiivisen itsepuheen avulla. Hän pyrkii luomaan itselleen varmuutta toistamalla ohjelmia harjoituksissa ja vahvistamalla luottamustaan suoritukseensa. – Itseluottamus on kisatilanteessa tärkein asia. Joskus sitä voi hakea myös valmentajalta tai lähipiiristä, jos oma usko horjuu, hän sanoo.

Urheilussa pettymykset ovat väistämättömiä, mutta Olivia on oppinut käsittelemään niitä rakentavasti. – Jos epäon-

nistun, annan ajatusteni hetkeksi siirtyä muualle, vaikkapa viettämällä aikaa kavereiden kanssa. Sitten käyn tilanteen läpi ja mietin, mitä voisin tehdä paremmin seuraavalla kerralla, hän kertoo.

Unelmana kansainväliset kilpailut

Olivia Lisko on jo lähellä arvokilpailuja, ja tavoitteet ovat korkealla. – Olympialaiset, MM-kisat ja EM-kisat ovat unelmana. Mutta tärkeintä on, että kehittyisin jatkuvasti – sekä fyysisesti että henkisesti, hän pohtii.

Unelmiaan tavoitteleville tytöille ja naisille Olivia haluaa välittää rohkaisevan viestin. – Kannattaa antaa kaikkensa ja nauttia matkasta. Ei kannata liikaa miettiä lopputulosta, onnistuuko vai epäonnistuuko, vaan keskittyä yrittämiseen ja pitää positiivinen mieli, hän kannustaa. Vapaa-ajallaan Olivia on saa myös irtiottoja urheilumaailmasta. Hän kävi esimerkiksi rippikoulunsa Lohjan Vivamossa ja muistelee sitä positiivisena kokemuksena.



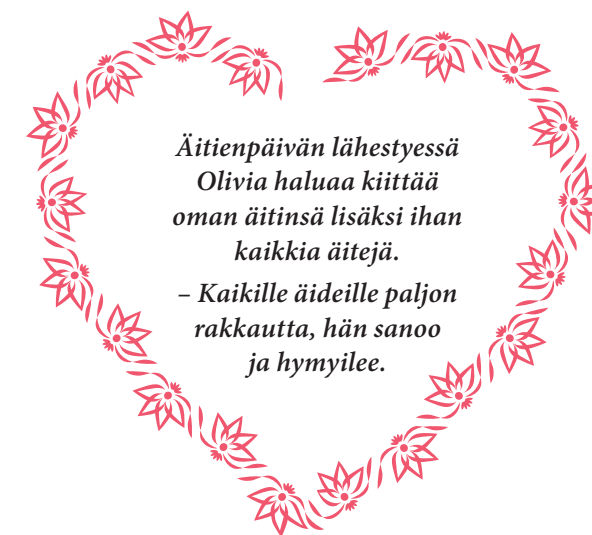
ELMERI ELO

SANTTUJAAKKOLA



Tulevaisuus on vielä avoin, mutta Olivia Liskon päättäväisyys ja rakkaus lajiin vievät häntä jatkuvasti eteenpäin. Hän on taitoluistelija, joka ei ainoastaan suorita ohjelmiaan, vaan elää ja hengittää jäällä liikkumisen taikaa.

Haastattelun teki
TARU KOIVISTO



Äitienpäivän lähestyessä
Olivia haluaa kiittää
oman äitinsä lisäksi ihan
kaikkia äitejä.
– Kaikille äideille paljon
rakkautta, hän sanoo
ja hymyilee.

Tule mukaan syksyn syysneuvottelupäiville juhlistamaan Valkonauhaliiton 120-vuotista taivalta!

Suomen Valkonauhaliiton perinteiset syysneuvottelupäivät järjestetään Helsingissä 4.–5.10.2025. Tänä vuonna juhlistamme yhdessä liiton 120-vuotista historiaa katsoen samalla vahvasti nykypäivään ja tulevaan. Juhlan sisällöt kumpuavat Valkonauhaliiton keskeisistä teemoista: yhteisöllisyydestä, osallisuudesta ja arjen tuesta toinen toisillemme.

Laita päivämäärä kalenteriin jo nyt – tarkempi ohjelma ja ilmoittautumisohjeet julkaistaan syksyn Valkonauha-lehdessä sekä liiton muissa viestintäkanavissa.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Valkonauha-lehdessä vuosien ajan ilmestynyt *Mietelauseita elämästä* -palsta päättyy.

Lämmin kiitos **Kirsi Paasirannelle** hänen arvokkaasta työstään ja inspiroivista mietelauseista ja runoista, jotka ovat rikastuttaneet lehteämme ja lukijoidemme arkea vuosien ajan.

Kokouskutsu

Suomen Valkonauhaliitto – Förbundet Vita Bandet i Finland ry:n sääntömääräinen syyskokous järjestetään **sunnuntaina 5.10.2025 klo 14.00**

Valkonauhaliiton Kotipesässä,
osoitteessa Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki.

Kokouksen tehtävänä on päättää liiton sääntöjen 5 §:ssä mainitut syyskokoukselle kuuluvat asiat.

Tervetuloa kokoukseen!

Hallitus



Juhlajulkaisut

Äidin Päivä ja Mors Dag

Juhlajulkaisut ovat olleet keskeinen Suomen Valkonauhaliiton varainhankinnan ja valkonauhatyöstä tiedottamisen muoto. *Äidin Päivä* -julkaisu alkoi ilmestyä vuonna 1929 ja vastaava ruotsinkielinen *Mors Dag* 1939. Juhlalehdet olivat aikansa kulttuurijulkaisuja. Kuvittajina olivat nimekkäät taiteilijat kuten **Martta Wendelin, Laura Järveläinen, Kirsti Liimatainen, Eeli Jaatinen ja Kerttu Böök**. Juhlajulkaisujen painosmäärä vaihteli. Suurimmat painokset, 30 000 lehteä, otettiin sotavuosina Äidin Päivästä, sillä sotilaat lähettivät lehteä kotirintamalle vaimoille ja äideille.

Äidin Päivää julkaistiin vuosina 1929–1975 ja Mors Dagia 1939–1950. Julkaisuilla oli merkittävä asema liiton varainhankinnassa, sillä myyntitulot muodostivat huomattavan tulolähteen. Myyntityötä tekivät vapaaehtoiset järjestön jäsenet. Yhdistykset järjestivät myös keskinäisiä kilpailuja, jotka sai kerättyä eniten lehtitilauksia. Voittaja sai ilmaisen paikan liiton Hiljaisille Päiville tai vastaavaa.

Juhlajulkaisuissa oli runoja, hartauskirjoitus ja kertomuksia Valkonauhan työkentältä. **Mirjami Lähteenkorvan** runoja julkaistiin usein, hartauskirjoituksia saatiin piispoilta ja tervehdyksiä maan johtavilta naisilta kuten **Kaisa Kalliolta** ja **Gerda Rytiltä**. Lehtiin



myytiin myös ilmoituksia. Äidin päivän myyntihinta vuonna 1940 oli 3,50 markkaa, nykyrahassa 1,30 euroa. Vuonna 1943 vastaava lehti maksoi 9 markkaa, nykyrahassa noin 2 euroa. Juhlalehtien myynti muodostui 1970-luvulle tultaessa työlääksi, sillä kilpailevia juhla-julkaisuja oli runsaasti. Liitto myi Mors Dag -lehden julkaisuoikeudet vuonna 1950 *Landsutskottet för kristligt nykterhetsarbete i Finland* -järjestölle.

IRJA ESKELINEN



Leiritoimintaa Lähdekalliolla

Suomen Valkonauhaliiton järjesti paikallisyhdistysten kanssa leiritoimintaa lapsille ja nuorille yli 70 vuoden ajan. Tärkeimpiä leiripaikkoja 1950-luvulle tultaessa olivat Partiopoukama Porvoon lähistöllä ja Eräjärven Pappilanniemi Oriveden lähellä. Leirejä oli myös Kuusistossa, Raisiossa, Mäntyharjulla, Suomussalmella, Raudaskylällä ja Iisalmessa. Leiriläiset majoittuivat ainakin osittain telttoihin ja elo oli muutenkin reipasta ulkoilmaelämää. Leireillä vieraili kansainvälisiä vieraita kuten englantilainen **H.Cecil Heath** ja nuorisotyön johtaja **Margaret Arneil** kesällä 1954.

Leirityötä varten liitto hankki Leirikoteja, joista ensimmäinen oli Taipalsaaren Merenlahdella sijainnut Lähdekallio. Lähdekallion hankinnan mahdollisti turkulaisen opettaja **Siiri Koivulan** lokakuussa 1956 tekemä lahjoitus. Valkonauhaliitto laajensi Saimaan rannalla sijainnutta kesäkäyttöistä huvilaa tarkoitustaan vastaavaksi ja hankki ympäriltä lisää tonttimaata. Lisämaan ostoon ja rakennusten laajentamiseen käytettiin **Marja Salmelan** Lepokodin myynnistä

saatuja varoja. Viralliset avajaiset pidettiin 27.7. 1958, mutta leiritoiminta alkoi jo edellisellä kesänä.

Ensimmäiselle Lähdekallion leirille kesällä 1957 osallistui 21 tyttöä. Leirin johtajana toimi Siiri Koivula Suomen Nuorten Kristillisen Liiton (entinen Nuorten Keskus ry, nykyinen Lasten ja nuorten keskus ry) tyttö- ja naistyön sihteeri **Mandi Sinkkosen** kanssa. Yhteistyö oli luontevaa, sillä Valkonauhaliitto ja Mandin työnantaja toimivat samassa talossa Liisankadun varrella. Mandin osaaminen vahvisti Valkonauhan leirityötä, sillä hän koulutti myös kerhonojaajia ja painotti hengellisen ohjelman lisäksi kansalaiskasvatusta, käden taitoja ja kirjallista ilmaisua.

Paikallisyhdistykset kustansivat varattomien perheiden lapsia leireille ja osalle hankittiin maksusitoumus kunnan sosiaalilautakunnalta. Leirit kokosivat suuren joukon lapsia; yhdellä leirillä saattoi olla jopa 100 tyttöä. Leirien johtajina ja ohjaajina toimivat liittosihteeri **Pirkko Posti** ja nuorisosihteeri **Kristiina Hehku** sekä Valkonauhan jäsenistä talousopettaja **Ulla Salunen**. Taipalsaaressa tyttötyön toimijoina oli-



Isovanhempien ja lasten kesäleiri

Lehmirannan lomakeskuksessa Salossa
11.-13.6.2025

Kesäistä yhdessäoloa kaikille aisteille luonnon ja taiteen äärellä. Leiriläisten käytössä ovat myös Lehmirannan muut palvelut, muun muassa kylpylä.

Leiri järjestetään yhteistyössä Eläkeliiton ja Suomen Valkonauhaliiton kanssa.

Ohjaajina toimivat **Iina Hunter** ja **Minna Nyrhinen**.

Leirille mahtuu yhteensä 20 osallistujaa ja se on maksuton kaikille osallistujille.

Ilmoittautuminen 1.5.2025 mennessä

www.elakeliitto.fi/tapahtumat

vat sosiaalishteeri **Sirkka Ruohisto** ja opettaja **Eila Kaarna**. Lappeen seudun Valkonauhan (nykyinen Lappeenrannan Valkonauha) yhteydessä toimi talvikaudella ”Lähdekallion Leirisiskot” -tyttökerho.

Kesällä 1959 järjestettiin Lähdekalliolla kaksi tyttöleiriä, joista toinen yli 14-vuotiaalle ja toinen 10–13-vuotiaalle. Opettajina toimivat **Eila Kaarna**, teologian ylioppilas **Leena Honkanen** ja toimistoapulainen **Kaarina Sikiö**. Leirin johtajana oli liiton kenttäsihteeri **Helvi Viljo**. Ohjelmassa luvattiin nuotioiltoja, maastoleikkejä, laulua, uintia, lentopallon peluuta ja tietokilpailuja. Päiviin kuuluivat lipunnosto aamuisin ja hartaus sekä li-

punlasku ja iltahartaus. Viikon leiristä perittiin 500–700 markan maksu, mikä on 16–20 euroa vuoden 2024 rahanarvossa.

Leiriläisille lähetetyssä kutsukirjeessä kiinnittää huomiota kaksi seikkaa. Osallistujia pyydettiin ottamaan mukaan oma voi rasiassa, sokeri ja 1 kg kuivaa leipää. Vielä tuolloin oltiin Suomessa aika köyhiä elintarvikkeidenkin suhteen. Kutsussa kerrottiin myös, että jos osallistuja tulee Lappeenrantaan aikaisemmin kuin klo 12.30 Merenlahdelle lähtevä linja-auto lähtee, on hän tervetullut linja-autoaseman lähellä asuneen diakonissa **Saima Rajakallion** luokse odottelemaan. Hienoa vieraanvaraisuutta ja huolenpitoa, eikö vain?

Ahdinkallion kesää

Leiritoiminta siirtyi vuonna 1961 Lähdekalliolta Tammelan pitäjään. Letkun kylästä, Valajärven rannalta ostettiin rantapalsta talvikäyttöisine rakennuksineen ja saunoineen. Kaupan rahoittamiseksi oli otettava lainaa. Eri-laisia tarvikelahjoituksia toivottiin, samoin rahalahjoja lainan lyhennyksiin. Paikka nimettiin Ahdinkallioksi. Rakennuksesta kuvattua postikorttia myytiin varainhankinnan tueksi.

Uutena työmuotona aloitettiin rippikoululeirit. Kesällä 1964 Ahdinkallion tyttöjen rippikoululeirin opettajina toimivat Tammelan kappalainen **Kauko Vilkkö** ja Valkonauhasta teologian ylioppilas **Eila Juutilainen**. Rippileirin jälkeen oli Ulla Salusen johtama nuorten leiri. Sen jälkeen starttasi leiri perheenäideille ja virkistystä kaipaaville naisille. Tämän leirin johtajana olivat kangasalalainen opettaja ja Valkonauha-aktiivi **Saimi Syvänen** sekä **Alli Palmroth**, Alli-täti. Kesävieraiden lähdettyä elokuun loppupuolella alkoi Ystäväleiri päihdeongelmaisten läheisille **Lea Isolan** ohjaamana.

Valkonauhan oma väki koontui kesän lopussa *Hiljaisille päiville*, joita järjestettiin Ahdinkalliosta luopumisen jälkeenkin 1990-luvulle saakka. Tuo edellä kuvaamani leirikodin toiminta kesältä 1964 kuvaa hyvin koko Ahdinkallion toiminta-aikaa. Ahdinkalliota vuokrattiin myös Tammelan seurakunnan käyttöön.

Leiritoiminta laajeni 1970-luvulle tullessa seurakuntien



Eräjärven leiriläiset aamutoimissa.

ja kuntien toimintana. Valkonauha suuntautui jälleen uusille urille mm. Nuorison neuvonta-aseman perustamisen myötä. Ahdinkallio myytiin Helsingin kaupungille maaliskuussa 1971 lastensuojelulliseen käyttöön. Kauppahinta oli 75 000 markkaa. Vuoden 1971 rahamäärä vastaa nykyrahassa noin 124 000 euroa.

Tyttöpäiviä ja talvileirejä

Kaksipäiväisiä talvileirejä järjestettiin 1950-1960-luvuilla ja niille osallistui enimmillään yli 100 tyttöä per leiri Kangasalta, Tampereelta, Eräjärveltä ja Ruovedeltä. Monet heistä olivat osallistuneet Eräjärven kesäleirille. Tampereen Valkonauhan puheenjohtaja, lastentarhanopettaja **Alli Palmroth**, liiton työntekijä **Pirkko Poski** ja Kangasalan seurakunnan työntekijä **Aili Vauranne**

johtivat päiviä esimerkiksi huhtikuussa 1956. Lisäksi joukko paikkakuntalaisia teki vapaaehtoistyötä muonituksessa.

Lauantaina oli takkailta tietokilpailuineen, leikkeineen ja nuotiotarinoineen. Sunnuntaina varttuneemmat tytöt kokoonoutuivat Pyöreän pöydän keskusteluun teemalla ”*Tahtoisinko olla missi*” pohtimaan elämäntehtävään liittyviä kysymyksiä. Nuoremmat, alle 12-vuotiaat, leikkivät sen ajan ullakolla.

Nuorisotyötä tehtiin myös muilla paikkakunnilla, ja paikallisyhdistyksiin perustettiin jo 1920-luvulta alkaen nuorisosastoja. Turussa toimi Valonsäde, Haminassa Säkenet ja Helsingissä Valkovuokot. Tyttötyötä toteutettiin kouluyhteistyön avulla ja liitto palkkasi sitä varten nuorisosihteerin, joka matkusti ympäri maata ja teki kouluvierailuja.

Nuorison neuvonta-asema ja uudet haasteet

Suomen Valkonauhaliitto ja *Kodittomien Tuki ry* aloittivat 9.9.1968 liiton tiloissa Liisankadulla Nuorison neuvonta-aseman toiminnan. Asema oli tarkoitettu 12–20-vuotiaille tytöille. Se tarjosi apua erityisesti niille, jotka halusivat vapautua huume- tai alkoholi-ongelmastaan. *Kodittomien Tuki* vetäytyi hankkeesta jo seuraavana vuonna ja siitä alkaen työmuoto on ollut Suomen Valkonauhaliiton vastuulla.

Nuorison neuvonta-asema oli Suomen ensimmäinen huume- ja alkoholinpoliklinikka. Toiminta herätti kiinnostusta lastensuojeluviranomaisten, sosiologien ja psykologien keskuudessa. Toiminnan aloittamiseen johti maassamme meneillään ollut niin sanottu ensimmäinen huumeaalto.

Asema oli auki neljänä iltana viikossa. Vastaavana hoitajana toimi lehtori **Marja-Leena Tikkanen** ja lääkärinä psykiatri **Aarre Lappalainen**. Lääkäriin vastaanotto oli kahtena iltana viikossa. Vapaaehtoistyöntekijöinä olivat **Eeva Lankinen**, nuorisodiakoni **Annikki Nikku**, rouva **Helvi Therman** ja diakonissa **Tuulikki Vata-**

PIRJO SIPILÄ



Nuorison neuvonta-asema 1968-2008



nen. Aseman kuluista vastasivat molemmat perustajatahot puoliksi. Toimintaan saatiin Helsingin kaupungilta 5 000 markan eli nykyrahassa noin 9 000 euron avustus.

Seuraavana vuonna toimintaan saatiin avustuksia myös sosiaalihuutukselta ja Helsingin seurakunnilta. Aseman palkkiotoimisena psykologina aloitti **Sirkka Salin** sekä lääkäreinä **Vaula Jalava** ja **Kirsti Kiviranta**. Vapaaehtoistyöntekijöinä olivat teologian ylioppilas **Ulla Säilä**, pastori **Väinö Paldan**, konstaapeli **Seppo Sollo**, nuorisoneuvonjohtaja **Arja Saarinen** ja **Eija Tapanainen** sekä neljä Helsingin kaupungin kouluhoitajaa. Huhtikuun 1977 jälkeen asemalla ei ole ollut saatavilla lääkäriin palveluja.

Ensimmäinen huumeaalto taittui ja asemalle hakeutuvilla nuorilla oli toisenlaiset vaikeu-

det kuten perusperheen rikkinäisyys ja kodeissa vallinnut turvattomuus. Asiakaskunta laajeni ja asiakkaiksi vakiintuivat myös pojat ja miehet. Työntekijöiden säännöllinen työohjaus aloitettiin. Ensimmäisenä työnohjaajana toimi psykologi **Kaija Siirala**, joka esiintyi 1960-luvulla mielenterveyteen ja perheasioihin liittyvissä TV-ohjelmissa.

Toimintaa arvioitiin aseman 40-vuotisjuhlassa lokakuussa 2008. Tuolloin järjestettiin paneelikeskustelu, johon osallistui työntekijöitä viideltä vuosikymmeneltä. Paneeliin osallistuvat lehtori **Marja-Leena Huovinen**, kriisiterapeutti **Janne Hassinen** (1960–1970-luku) psykologi, ratsastusterapeutti **Jyrki Nikanne** (1980-luku), psykologi ja perheterapeutti **Heli Koivulehto** ja psykologi **Maria Lindroos** (1990-luku) sekä psykologi **Petri Koivisto** (2000-luku).

Ajankohtaisia nuorisotutkimuksia esittelivät FT **Kaisa Vehkalahti** Nuorisotutkimusseurasta ja FT **Saara Tuomaala** Helsingin yliopistosta. Musiikkiohjelmalla esittivät musiikki-terapeutti **Taru Koivisto**, viulisti **Inka Keinänen** ja sopraano **Siru Kivi**.

Nuorison neuvonta-aseman toiminnasta kehittyi nykyinen *Valkonauhan Kotipesän asiakastyö*, joka sisältää pari- ja perhetyötä, yksilötapaamisia ja terapeutteja vertaistukiryhmiä.

Nuorison neuvonta-aseman 40-vuotisjuhlan paneelikeskusteluun osallistui työntekijöitä viideltä eri vuosikymmeneltä.

Anneli Hämäläinen

– elämän ja valkonauhatyön väsymätön puurtaja Lappeenrannasta

”Sie se kerkiit joka paikkaan”, sanottiin lappeenrantalaiselle 89-vuotiaalle Anneli Hämäläiselle, kun hän meni aikaan valkonauhalaisena toimijana yhteistyössä heidän kanssaan olleeseen Katulähetystyöhön tapaamaan kavereita.

Ja niin Anneli on rikkaassa ja hyvää tekevässä elämässään moneen paikkaan ehtinytkin. Hän on toiminut Valkonauhaliiton hallituksessa kymmenen vuotta sekä Lappeenrannan paikallisyhdistyksessä lukuisia vuosia. Hän on leiponut piirakoita, leivonnaisia ja muita lämpimäisiä yhdistyksen sekä liiton paikallisiin tilaisuuksiin, joita pidettiin monis-

sa Lappeenrannan seurakunnan toimitiloissa.

– Kyllä siellä emännöidessä monta hikistä hetkeä vietettiin, mutta kun sitä halusi tehdä, niin ei se ollut mitään vastenmielistä hikoilua, muistelee Anneli nyt tuota aikaa tyylikkäästi kalustetussa ja viihtyisässä kodissaan Lappeenrannan Kutojankadulla.

Anneli kertoo liittyneensä Valkonauhaliiton jäseneksi vuonna 1982 ja ilmaisee pitävänsä jäsenyytensä niin kauan kuin elonpäiviä riittää. Muistoissa mukana paikalliseen toimintaan liittyen on merkittävä lappeenrantalainen toimija ja lääkäri **Anna-Kaarina Aalto**.

Paikallisyhdistyksessä oli tuolloin noin 50 jäsentä. – Minut otettiin lämpimästi vastaan toimintaan ja pääsin heti hyvin mukaan, muistelee Anneli.

Anneli Hämäläinen teki toiminnassaan toki muutakin kuin paisteli leivonnaisia. Hän kertoo tehneensä kokouksissa esityksiä ja aloitteita muun muassa liiton omasta postimerkistä ja puhuneensa lasten sururyhmästä. – Postimerkkejä painettiin 200 kappaletta. Lasten sururyhmiä toimii nykyään monissa seurakunnissa.

Lappeenrantalainen Anneli Hämäläinen on tehnyt monenlaisia asioita sekä valkonauhalaisena että perheen äitinä.

Elämän käännekohtia

Anneli Hämäläisellä on hyvä muisti ja hän kuvaa elämässä tärkeitä tapahtumia tarkasti kuvaten. Valkonauhatyön toimintaperiaatteet ovat olleet elämän tapahtumissa aina taustalla vaikuttamassa.

– Mieheni kuoli äkillisesti ollessaan 51-vuotias. Jäin yksin viiden lapsen kanssa huolehtimaan meidän elämästämme ja kouluttautumisesta. Kaksi lapsista oli lähtenyt jo pois kotoa omaan elämäänsä.

Annelilla oli myös omasta lapsuudestaan kokemuksia perhettä kohdanneista kovista tapahtumista, kun hän joutui jättämään sodan aikana kotinsa ja lähtemään evakkoon. Annelin ollessa neljävuotias joutui perhe jättämään kotitalon ja matkaamaan niin sanotussa härkävaunussa Tornioon. Sieltä palattiin takaisin Jaakkimaan, josta tuli myös sitten lähtö. Annelin ollessa 9-vuotias hän piti huolta viisikuukautisesta sisarestaan härkävaunun hälinässä. Äiti joutui lähtemään erikseen matkaan lehmien kanssa.

– Tuosta ”junamatkasta” jäi mieleen se, kun koetin hoitaa ja hellytellä viisiviikkoista pikkuveljeä siinä rottien keskellä. Myös mummoni oli minulle tärkeä. Jotenkin kai se auttamisen halu alkoi minussa itää jo tuolloin, muistelee Anneli.

Leskeksi jäätyään Anneli teki Lappeenrannassa monenlaisia töitä: hän lähti aamuyöstä

Ritva Keränen ja Anneli Hämäläinen toivat Lappeenrannan yhdistyksen tervehdyksen 100-vuotiaalle Valkonauhaliitolle vuonna 2005. Vastaanottajina Marja-Liisa Holopainen ja Tarja Ekholm.

jakamaan polkupyörällä kolmea eri aamun sanomalehteä, toimi taloudenhoitajana pankinjohtajalle ja kasvatti omia lapsiaan. Lapset ovat monesti osoittaneet kiitollisuutta jälkikäteen siitä, että äiti jaksoi huolehtia heistä vaikeinakin aikoina. Tämän kaiken lisäksi Annelin aktiivisuuteen on kuulunut ompelu ja monenlaiset käsityöt sekä kaikenlainen lukeminen. – Kyllä se sellainen positiivinen asenne on ollut se kantava voima minulle, hän kertoo.

Valkonauhutyöstä on jäänyt mieleen erityisesti käynnit palveluasunnoissa ja toiminta katulähetystyössä. Myös seurakuntien toimintapaikoissa vietetyt leiripäivät sekä vierailijana että muiden palvelijana ovat jääneet rakkaisiin muistoihin. Seurakunnan lähimmäispalvelun ja Valkonauhan yhteismatkoja tehtiin esimerkiksi Parikkalan Koitsanlahteen, Saaren



kirkkoon, Kesälahdelle ja Lintulan luostariin.

Pitkäaikaisen puheenjohtajan **Ritva Keränen** autolla vierailtiin lähialueen eri kirkkoissa ja avustettiin jumalanpalveluksissa lukemalla evankeliumitekstejä. Mukana olivat myös **Helka Huopainen** ja **Salme Räikkönen**. Ennen jumalanpalvelusta meille esiteltiin usein kirkkoja ja niiden historiaa.

– Olisin halunnut jatkaa kirkkoretkiä alueemme eri kirkkoihin. Toivoisin, että seurakunnat veisivät nykyäänkin palvelutaloista vanhuksia kotikirkkoihinsa, sanoo Anneli.

Lappeenrannan Pulsan päihdeasukkaille tarjottiin ohjelmaa kahvitarjoilun ja seurustelun lomassa. Mukana oli kirkkoherra **Risto Savolainen**.

Lapsen suru puhuttaa

– Mieheni äkillinen poismeno sai minut pohtimaan kuolemaa sekä itseni että lasten kannalta. Mietin, että ymmär-

tääkö lasta tai nuorta kukaan, kun häneltä menehtyy isä tai äiti? Se on aina menetyks, jota lapsi ei itse välttämättä ymmärrä. Siksi vertaistukiryhmä olisi hänelle tärkeä. Mieheni poismenon ikävä sai minutkin toimimaan. Aloin tehdä käsitöitä ja kutomaan isoa ryijyä, jonka nimeksi tuli *Kolmiyhdeys*. Kutoessa ajatukseni olivat aina ryijyssä, mutta kun astuin keittiöön ja aloin keittää perunoita, niin asiat miehen poismenosta nousivat mieleeni, kertoo Anneli.

Nyt tuo hänen käsistään valmistunut upea ryijy komistaa Annelin makuuhuoneen seinää. Kotia koristavat ryijyn lisäksi monet arvokkaat taulut seinillä, tyyliastiat vitriinikaapeissa ja huonekalut koristelipastoineen. Kaikki tämä kertoo Anneli Hämäläisen tavoitteellisesta ja tyyliitajuisesta elämästä, jossa on sykkinyt ja sykkii edelleen lähimmäisen rakkaus, elämän ilo ja usko.

KEIJO MARTIKAINEN

Kirjoittaja on lappeenrantalainen valkonauhutyön tukija

Annelin viihtyisän kodin makuuhuoneen seinää komistaa ryijy, jonka nimi on Kolmiyhdeys. Se syntyi Annelin käsistä kuin surutyönä miehen äkillisen poismenon johdosta.



KEIJO MARTIKAINEN



KEIJO MARTIKAINEN

Keho kantaa traumamuistoja

Psyykinen traumatisoituminen on viime vuosina noussut yleiseen keskusteluun, aiemmin se on pohdituttanut mielenterveyden ammattilaisia. Alan uusi kirjallisuus, podcastit ja sosiaalisen median julkaisut ovat auttaneet monia traumaattisia tapahtumia kokeneita ymmärtämään paremmin itseään. Aiheesta kirjoittaminen on vaativaa, koska traumatisoituminen ja sen seuraukset ovat erittäin monimutkainen asia. Hahmottaminen on vaikeaa jo mielenterveyden ammattilaiselle, mutta vielä vaikeampaa traumojen seurauksista kärsivälle. Sen vuoksi onkin ilahduttavaa lukea psykoterapeutti **Marko Punkasen** kirjaa *Traumatisoitunut keho ja mieli*. Kirjoittaja kuvaa tavalliselle ihmiselle avautuvalla tavalla trauman vaikutuksia ihmisen koko olemiseen. Tekstissä kuuluu hyvin vahvasti kirjoittajan laaja ymmärrys, jonka hän on uskomattoman taitavasti saonnut.

Teoksessa kuvataan selkeästi muun muassa muistin erikoista toimintaa eli sitä miten traumaattisiin kokemuksiin liittyvät ärsykkeet saattavat nostaa

nykyhetken pelottavia tunteuksia tai jopa irrottaa kokonaan nykyhetken realiteeteista. Tästä ilmiöstä esimerkkinä hän kertoo miten hengästymisen nykyhetkessä voi laukaista käsittämättömän pelon, koska henkilö on toistuvasti joutunut lapsena juoksemaan pakoon koulukiusaajia. Toinen varsin tavallinen ilmiö voisi olla tilanne, jossa alkoholiperheen aikuinen lapsi saa paniikkikohtauksen hyvin hennosta alkoholin tuoksusta. Jopa niin hen-

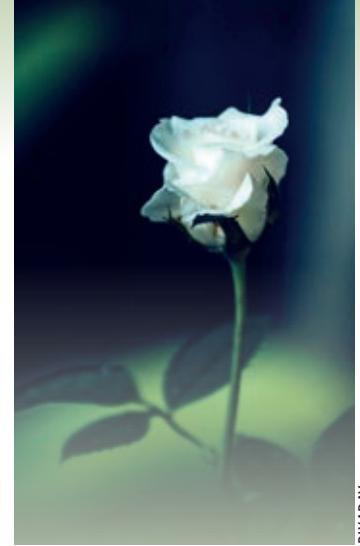
nosta, ettei tietoisesti huomaa tuoksua aistineensa. Näiden ilmiöiden ymmärtäminen edes jossain määrin voi olla traumojen seurauksista kärsivälle hyvin vapauttavaa.

Porgesin hermoston toimintaa kuvaavan polyvagaalisen teorian esittely nostaa hieman kriittisiä ajatuksia. Esittelyssä on paljon vaikeita käsitteitä, jotka jäävät hyvin vähälle avaamiselle. Lukijan on vain uskottava. Polyvagaalinen teoria on kuitenkin tieteen piirissä hyvin kiistanalainen. Kritiikki kohdistuu muun muassa hermoston rakenteen ja toiminnan yksinkertaistamiseen. Monia traumahoidossa käytettäviä harjoitteita ja niiden tehoa perustellaan polyvagaalisella teorialla. Menetelmien vaikutavuudelle saattaa olla muitakin varteenotettavia selityksiä. Polyvagaalisen teorian epävarmuus ei siis missään tapauksessa tarkoita, että käytetyt menetelmät eivät olisi vaikuttavia.

Teoksessa on erinomaisella tavalla esitetty monia harjoitteita, joilla itse kukin voi lähteä vaikuttamaan kehonsa ja siis samalla mielensä tilaan. Etsijä saattaa kuitenkin häkeltä harjoitteiden runsaudessa.



TRAUMATISOITUNUT
KEHO JA MIELI
Marko Punkanen
Tuuma-kustannus 2025



Harjoitteet toimivat ehdottomasti parhaiten äänikirjaformaattissa. Harjoitteet voisi ehkä nauhoittaa itselleen. Tämä helpottaisi niiden toistamista, koska toistot ovat olennainen osa näiden harjoitteiden tehoa.

Taumatisoitunut keho ja mieli -teos virittää kauniisti toivoa vaikeiden kokemusten keskelle. Tämä yksi teos selkeydessään ja monipuolisuudessaan riittää oikein hyvin, ellei laajempaa tietämystä ammatillisista syistä tarvitse. Teemaa täydentävät parhaiten hyvät romaanit, elokuvat ja laulut, eivät välttämättä muut traumakirjat.

ANNE PAULO-TUOVINEN

Kirjoittaja on psykologi ja kouluttajapsykoterapeutti

RIITTA ÖRÖ / UKK ARKISTO



Valkonauhan esinemaailma

Kanslianeuvos

Hanna Lönnrotin

kirjoituspöytä

Hanna Lönnrot, maamme ensimmäinen kanslianeuvoksen arvon saanut nainen, toimi Suomen Valkonauhaliiton puheenjohtajana vuosina 1965–1972. Valkonauhan jäseneksi hän oli liittynyt jo vuonna 1928 ja liittohallituksen jäseneksi hänet valittiin vuonna 1935. Hanna valmistui oikeustieteen kandidaatiksi Helsingin yliopistosta keväällä 1929. Hanna työskenteli valtioneuvoston kansliassa 38 vuotta ja ehti toimia 23 pääministerin ja seitsemän presidentin aikana ennen eläköitymistään vuonna 1967.

Hannan valmistuessa oikeustieteen kandidaatiksi olivat naisjuristit harvinaisia. Hän oli tuolloin maassamme järjestyksessä neljästoista ylemmän oikeustutkinnon suorittanut nainen. Hanna korosti haastattelussa (Helsingin Sanomat 4.3.1967), että Valkonauhassa tartutaan toimeen arvostelun asemesta ja tehdään työtä elämän varjopuolella elävien keskuudessa. Olen ymmärtänyt aikalaistensa lausunnoista, että Hanna ”eli niin kuin opetti”.

Hanna Lönnrotin elämäntyöhön voi perehtyä laajemmin kirjoittamassani artikkelissa, joka on julkaistu Suomalaisen Naisliiton *Naisten ääni – Naiset näkyviin* -tietokannassa. ([www.naistenaani.fi/Hanna Lönnrot](http://www.naistenaani.fi/Hanna_Lönnrot))

IRJA ESKELINEN

Hanna lahjoitti liiton toimistolle käytössään olleen Billnäs-kirjoituspöydän. Toivotamme työn iloa sen ääressä työskenteleville Valkonauhaliiton työntekijöille!



Posti Green

Eläviä sanoja

Armo on avaruutta syvempää ja luovempaa.

*Kuin puu joka kasvaa ja
kylpee auringossa
Rauhan maassa.*

*Kaiken antava voima, joka
auttaa vastakin*

*Armo on vastuuta
ja vallattomuutta
Kuin vilja,
joka kypsyy ja antaa
lahjan.*

*Armo on syvyyttäkin
suurempaa
ja räiskyvämpää
kuin pakkasen
purema marja.*

HELENA VESTERINEN
Valkonauhaliiton Voimakirjoituspajaan
vuonna 2025 osallistunut kirjoittaja

KANNEN KUVA: PIXABAY



Valkonauha Suomessa: vastuuta sinusta ja minusta vuodesta 1896