

# Valkonauha

3/2023



**PÄIHDETYÖN**  
syysterveisiä



## Sisältö

<b>Pääkirjoitus</b>	<b>3</b>
<b>Vertaistuki A-killassa estää retkahtamasta ja auttaa uuteen elämäntapaan</b>	<b>4</b>
<b>Ehkäisevää päihdetyötä Hämeenlinnan vankilassa</b>	<b>6</b>
<b>Naiserityinen päihdetyö</b>	<b>10</b>
<b>Kaikkien kaupunki -kampanja</b>	<b>14</b>
<b>Käsillä tehden</b>	<b>17</b>
<b>Kirjaviisaat</b>	<b>18</b>
<b>Syyskuulumisia päihdetyöstä</b>	<b>20</b>
<b>Mietelauseita elämästä</b>	<b>22</b>
<b>Huomionosoituksia</b>	<b>23</b>
<b>Muistokirjoitus</b>	<b>24</b>
<b>Liitto ja paikallisyhdistykset toimivat</b>	<b>26</b>
<b>Terveiset Australiasta</b>	<b>30</b>



## Valkonauha 3/2023

**Julkaisija:** Suomen Valkonauhaliitto

**Toimituksen osoite:**

Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki  
puh. 09 1351 268  
www.suomenvalkonauhaliitto.fi

**Päätoimittaja:** Marjut Ropo-Lyytikäinen

**Toimitussihteeri:** Inari Varimo  
inari.varimo@suomenvalkonauhaliitto.fi

**Toimituskunta:** Marja Kariluoto, Päivi Kokkonen, Leena Kontula, Paula Kupias, Anna-Mari Laine, Tuulikki Perho, Pirjo Sipilä, Hannele Töyry

**Taitto:** Anne Tervahauta / Kuvitella

Lehti ilmestyy neljänä numerona  
Tilaushinta 20 euroa vsk

**Painopaikka:** Eräsalon Kirjapaino Oy,  
Tampere

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

**Kannen kuva:** Inari Varimo



### 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 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, palvelupäällikkö (eläk.)

**Varapuheenjohtajat**

Kaija Kähkönen

Tarja Vilmi

**Pääsihteeri**

Pastori, työnohjaaja Inari Varimo

**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

# Saapuu syys

**K**oulut ovat alkaneet ja kesä on lähes ohi, vaikka sää suosii vielä ja metsät kutsuvat marjaan ja sieneen. Toivottavasti sinun kesäsi oli onnistunut ja mieluinen!

Lehtemme on saanut taas paljon kirjoituksia. Tärkeimmäksi niistä nousee työ päihteiden käytön ehkäisemiseksi. Valtakunnallista ehkäisevän päihdetyön EPT-viikkoa vietetään tänä vuonna 6.-12.11.2023. Viikon teema on *Käsi kädessä: päihde- ja mielenterveys työ*. EPT-viikolla järjestetään webinaari 7.11. aiheesta *Kaikki ovet lukossa – mikä estää päihde- ja mielenterveyspalvelujen saatavuutta*. Nämä kaikki ovat aiheita, joita terapeuttimme työستävät liiton asiakastyössä päivittäin. Millä tavalla teema näkyy sinun yhdistyksessäsi, työssäsi tai elämässäsi?

Oulussa pidettiin huhtikuussa seminaarituloisuus paikkakunnan päihdetilanteesta. Siellä olivat paikalla poliisin ja terveydenhuollon edustajat. Oulun tilaisuudesta saamme lukea tämän lehden sivuilta. Saman aiheen on valinnut toinenkin yhdistys seminaarin aiheeksi syksyllä. Päihteiden käyttö on



**MARJUT ROPO-LYYTIKÄINEN**  
*Puheenjohtaja*

kasvanut räjähdysmäisesti alaikäisten keskuudessa, mutta tukitoimet ovat monella alueella riittämättömät ongelmien ratkaisemiseen.

Vuoden alussa aloittaneet hyvinvointialueet ovat avainasemassa ehkäisemässä päihteiden käyttöä, mutta myös kolmannen sektorin työ nousee arvoonsa, kun teemme osamme yhteiskunnan hyväksi myös ehkäisevän päihdetyön saralla. Esimerkiksi Valkonauhaliitto kuuluu EPT-järjestöverkostoon ja toimii verkostossa aktiivisesti. Me Lappeenrannan Valkonauhassa olemme verkostoituneet Ehytiin ja kuulumme Etelä-Karjalassa päihde- ja riippuvuusyhdistysten Kumppanuuspöytäan. Siellä keskustelu hyvinvointialueen ja yhdistysten välillä saa uuden muodon toimia päihteiden käytön vastaisessa toiminnassa. Työ on vasta aluillaan, mutta suunnittelu-  
tapaaminen on jo sovittu. Tästä on hyvä jatkaa monen asiaan vihkiytyneen järjestön yhteistyötä paikallisen hyvinvointialueen kanssa.



Kävelyfutis on ihan uusi laji A-kiltoiminnassa. Kuvassa on Turun A-killan kävelyfutisjoukkue Seppo, Justiina, Marjo, Sauli, Sami ja Rami ja kuva on otettu kesän A-killtojen valtakunnallisesta kävelyfutisturnauksesta.

## VERTAISTUKI A-killassa estää retkahtamasta ja auttaa uuteen elämäntapaan

**Päihderiippuvuuteen sairastuneenkaan kohdalla ehkäisevä päihdetyö ei ole hukkaan heitettyä. Itse asiassa päinvastoin!**

**P**äihdeongelmasta toipuminen kestää usein pitkään, joskus jopa koko loppuelämän. Toipumiseen ei nimittäin riitä, että päihteen käytön saa lopetettua, vaan edessä on kokonaan uudenlaisen arjen ja elämäntavan opetteleminen. Matkaan takuulla mahtuu tilanteita, joissa elämänmuutoksen tehnyttä koetellaan.

A-killat tarjoavat yhteisön, jossa uudenlaista elämää saa ja voi opetella vertaisten tukemana. Vertaisiin itseään pei-

laten saa opetella myös matkalle osuvien hankalien tilanteiden voittamista. Vertainen puolestaan ei ole kaikkietävä neuvoja, mutta oman kokemuksensa ja oppimansa hän antaa toisen käyttöön tarinaansa jakamalla.

A-kiltoiminta on käytännössä paljolti uuden, tai kuten A-killoissa sanotaan, selvästi paremman elämäntavan opettelua ja todeksi elämistä vertaisten joukossa. Toipumisessa hyvin usein tarvittava pitkäkestoinen tuki toteutuu vertaistukena, joka on monesti toiminnallista. Yhteinen sävel löytyy esimerkiksi A-killan retkillä, ruokaa laittaessa tai erilaisia pelejä pelatessa. Voikin sanoa, että A-kiltoiminta on yhtäältä ehkäisevää ja toisaalta korjaa-

**Nännikumin heitto on vakiinnuttanut paikkansa A-kilta-toiminnan kesäkisana. Voittajaksi pääsee yleensä, jos saa edes yhden taikka kaksi nännikumia maitonkkaan sisälle.**



ANNA NIEMISTÖ



vaa päihdetyötä, ja se omalta tärkeältä osaltaan täydentää julkisia palveluja.

Mielekäs, porukan yhteinen tekeminen tuo elämään uutta sisältöä. Löytyy muuta tekemistä ”päihteiltä vapautuvalle ajalle”. A-killassa asiointia tehdään yhdessä ja kaikki tekeminen on aina taatusti päihteetöntä. Toimintaan kiinnittyneellä ihmisellä päihteiden käyttöön houkuttelevia tilanteita sitten pikkuhiljaa onkin vähemmän kuin ennen.

Yksinäisyys on monen päihdeongelman taustalla. Tai kumpi onkaan syy ja kumpi seuraus, mutta harvoin yksinäisyys auttaa toipumaan riippuvuudesta. Sen sijaan ystävät ja oikeahenkinen yhteisö auttavat! Seura tekee kaltaisekseen.

Kiinnittyminen A-kiltatoimintaan on usein henkinen pelastusrenkas, johon voi hädän tai houkutuksen hetkellä tarttua. Kuten eräs A-kiltalainen totesi: ”Kyllä vielä joskus houkuttaa lähteä juomaan, mutta vertaistuki A-killassa estää retkahtamasta.” – Tai totuuden nimissä, näin ovat monet A-kiltalaiset sanoneet.



**KIRSI MÄKI**

*Järjestökoordinaattori,  
koulutus suunnittelija,  
A-Kiltojen Liitto ry*



**YRMY IKONEN**

*Toiminnanjohtaja,  
A-Kiltojen Liitto ry*

## JÄRJESTÖILLÄ tärkeä rooli ehkäisevän päihdetyön toteuttajina

■ Ehkäisevä päihdetyö pyrkii ehkäisemään päihteiden käyttöön liittyviä sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä haittoja sekä edistämään riippuvuuteen sairastuneen ja hänen läheistensä terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia.

■ Ehkäisevästä päihdetyöstä säädetään laissa, ja lakikin tunnustaa ja tunnustaa myös järjestöjen tärkeän roolin ehkäisevän päihdetyön toteuttajina.

■ A-killat eivät, kuten eivät muutkaan järjestöt, korvaa viranomaisten toimia, vaan ne tuovat oman asiantuntijuuteen nojaavan panoksensa ehkäisevään päihdetyöhön ja sen kehittämiseen.

### A-kiltatoiminta

■ on päihteetöntä, vapaaehtoisuuteen perustuvaa ja monimuotoisesti toteutettavaa ver-taistukitoimintaa päihderiippuvuudesta ja muista riippuvuuksista toipuville ja heidän läheisilleen.

■ A-killat ovat itsenäisiä yhdistyksiä, ja yhdessä ne muodostavat valtakunnallisen A-Kiltojen liitto ry:n.

■ A-kiltatoiminnan arvot ovat:  
päihteettömyys  
vapaaehtoisuus  
yhteisöllisyys  
toiminnallisuus  
kokemuksellisuus  
yhteistoiminta

Lisätietoja: [www.a-kiltojenliitto.fi](http://www.a-kiltojenliitto.fi)

# EHKÄISEVÄÄ PÄIHDETYÖTÄ

## Hämeenlinnan vankilassa

### Ensiaskleet

Syksyllä 2021 saimme Suomen Valkonauhaliiton silloisen pääsihteerin **Irja Eskelisen** kanssa soiton Hämeenlinnan Valkonauhan jäseniltä: Voisimmeko osallistua seuraavaan Hämeenlinnan naisvankilassa järjestettävään yhteistyötilaisuuteen? Tilaisuuksia olivat jo useiden vuosien ajan järjestäneet yhteistyössä Hämeenlinnan Valkonauha ry ja vankilapastori **Hanna Vettenniemi**.

Olen työskennellyt kolmella eri vuosikymmenellä Suomen Valkonauhaliitossa monissa eri tehtävissä ja työympäristöissä. Terapiatyön lisäksi työhön on kuulunut terapeuttisten toimintamuotojen sekä ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön kehittäminen ja toteuttaminen. Toimintaa on järjestetty muun muassa hoivakodeissa, mielenterveyskuntoutujien ja kehitysvammaisten asumisyksiköissä, varhaiskasvatuksessa, vastaanottokeskuksissa sekä päihdeongelmien hoitoon erikoistuneissa ensikodeissa.

### Yhteistyö alkaa

Ihmisten osallistaminen ja syrjäytymisen ehkäisy musiikin, taiteen ja kulttuurin avulla on vienyt minut monenlaisiin paikkoihin. Vankilatyö ei ollut kuitenkaan tuttua lukuun ottamatta yhteistyö- ja tutustumiskäyntiä, jonka teimme

vuonna 2020 Espoon tuomiokirkkoseurakunnan yhteisömuusikko **Katja Kankaan** kanssa Helsingin vankilaan. Tutustuimme tuolloin vankilapastori ja yhteisömuusikko **Miika Hynnisen** työhön.

Olin kuullut vuosien varrella paljon hyvää palautetta Hämeenlinnan Valkonauhan järjestämästä vankilatoiminnasta. Sen vuoksi oli helppo lupautua tähän nopealla aikataululla järjestettyyn tilaisuuteen. Tilaisuudesta muodostuikin musiikkipainotteinen.

Onnistuneen käynnin jälkeen sovimme, että osallistun vielä musiikkiterapeutina ja muusikkona jouluhartauksiin, joita pidettiin kolme kappaletta jouluaattona 2021, kaksi naisvankilassa ja yksi sairaalavankilassa hoidossa oleville miehille. Syksyn aikana toteutettujen käyntien seurauksena syntyi molemminpuolisesti ajatus siitä, että ehkä musiikkityössä voisi olla jokin hyvinvoinnin ja muutoksen siemen vankilan asukkaille. Vaikutti sitä, että tämän kaltainen toiminta voisi kokonaisvaltaisuudellaan tukea hyvin vankilan ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä.

### Naiserityinen ja restoratiivinen työtap

Hämeenlinnan vankilassa oli aiemmin ollut säännöllistä musiikki- ja taidetointaa. Yhteistyön tavoitteeksi sovittiin



*”Musiikki  
toi usein  
vilpittömän  
ilon ja naurun  
vankilan  
kappeliin.”*

PIXABAY

toiminnan elvytys ja verkostojen uudistaminen siten, että Valkonauhaliiton lisäksi muitakin sidosryhmiä voisi jälleen olla mukana yhteistyössä. Yhteistyömme jatkui läpi ”hullun vuoden 2022”, keskellä julkisten palvelujen kriisiä, koronavuotia ja Eurooppaan vyöryvää sotaa.

Suomen Valkonauhaliiton toiminnan peruserätyötoiminnan todettiin soveltuvan hyvin vankilan naiseryityiseen ja Rikosseuraamuslaitoksen painottamaan restoratiiviseen työskentelytapaan. Naiseryityisyys keskittyy naisten erityistarpeiden ja kokemusten huomioon ottamiseen tietyllä toiminta-alueella, esimerkiksi terveydenhuollossa, koulutuksessa, työelämässä tai vankilassa. Tietoisuus naisten erityistarpeista vankiloissa on kasvanut, ja siihen liittyen erityistä huomiota kiinnitetään vankien turvallisuuteen ja hyvinvointiin, terveydenhuoltoon, perheasioi-

hin, ammatilliseen kehitykseen ja tasa-arvon edistämiseen. Restoratiivinen työtapaa taas eroaa perinteisestä rikosoikeudellisesta lähestymistavasta, jossa rangaistus on keskeisessä asemassa, ja korostaa sen sijaan osallisuutta, vastuullisuutta, vuorovaikutusta ja vahinkojen hyvittämistä.

### **Voimavarojen tukemista asiakaskeskeisesti**

Musiikkiryhmät toteutettiin mahdollisimman asiakaslähtöisesti ja voimavarakeskeisesti. Musiikillinen työskentely sisälsi musiikin terapeuttista soveltamista osallistujien omaa kokemusmaailmaa lähellä olevien teemojen ja työmuotojen kautta. Työskentelypäivä oli tiistaisin, noin kerran kuukaudessa, ja yhtenä päivänä toteutettiin kolme 60 minuutin ryhmää. Osallistumiseen vaikutti paitsi osallistujan elämäntilanne ja osallistumisen

mahdollisuudet kyseisenä päivänä, mutta myös vankilaympäristön olosuhteet ja mahdolliset osallistumisrajoitteet. Tämän vuoksi osallistujia oli vaihtelevasti: yhdestä henkilöstä aina maksimimäärään, jonka olimme yhdessä vankilan henkilökunnan kanssa määritelleet 12 henkilöksi.

Palautteen perusteella vaikutti siltä, että ryhmissä onnistuttiin tässä muodossaan tekemään sellaisia asioita, joista löytyi ”jokaiselle jotakin”. Sekä työntekijät että osallistujat huomioivat ryhmien antaman arjen hengähdystauon lisäksi erityisesti *ilon ja leikin* merkityksen palautteessaan. Vangin elämässä voi olla paljon levottomuutta, ahdistusta ja masennusta, jota on vaikea hallita suljetussa ympäristössä. Musiikki toi henkilökunnan ja ryhmien osallistujien mukaan usein vilpittömän ilon ja naurun vankilan kappeliin.

Keskustelimme yhdessä vankien kanssa paljon myös siitä, millainen musiikkitoiminta tai musiikkiterapia voisi olla jatkossa vankien hyvinvointia tukevaa. Tämän pohjalta tehtiin suunnitelma siitä, millainen toiminta voisi kenties olla mahdollista eri verkostotoimijoiden – myös muiden kuin Valkonauhaliiton – kesken. Suunnitelmassa keskeistä oli yhdessä tapahtuva ja toteutettava soittaminen, laulamminen, säveltäminen ja musiikin kuuntelu.

### **Yhteistyö laajenee**

Erilaisia pienryhmissä tapahtuvia matolan kynnyksen soittotunteja tai soittotuntia toivottiin paljon, samoin yhdessä soittamista ja musiikin kuuntelua. Rentoutumisharjoitukset, musiikkimaalaus, yhteislaulu ja tanssiminen arvioitiin myös hyvinvointia ja elämänlaatua tukeviksi asioiksi. Toiminnan säännöllisyys ja useammin toteutuvat ryhmät nähtiin myös hyvinvoinnin kannalta tärkeinä asioina.

Vankilan taholta koottu yhteistyöverkosto alkoi hiljalleen toimia siten, että musiikkitoimintaa järjestettiin yhä useammin ja säännöllisemmin eri toimijoiden kesken ja vuoden 2023 aikana yhteistyötä jatkettiin myös laajemmassa kult-

tuurihyvinvoinnin kontekstissa, esimerkiksi Suomen Valkonauhaliiton Pumpuliikiertueen muodossa. Kiertue koostui taidetyöpajoista, joissa pohdittiin ja käsiteltiin taideterapian ja taidekasvatuksen menetelmillä erityisesti psyykkiseen resilienssiin liittyviä teemoja: turvallisuus, läheisyys, itsemyötätunto ja lempeys. Taidetyöpajojen toisena ohjaajana Valkonauhan tiimiin liittyi taideterapeutti **Iina Hunter**.

Suomen Valkonauhaliitto lahjoitti yhteistyön aikana kaksi pientä djembe-rumpua, *Mökkiläisen laulukirjoja* ja kolme *Kuvionuotit*-kirjaa vankilalle. Ne sijoitettiin kappeliin ja niitä voidaan käyttää musiikkitoiminnassa tai niitä voi mahdollisuuksien mukaan lainata eri osastoille.

### **Monialaisen verkostotyön mahdollisuuksia**

Kuvailemani yhteisö- ja kerhotoiminta sijoittuu varsin luontaisesti vankilan ekumeenisen yhteisö- ja musiikkityön piiriin, mutta myös yhteisömusiikkiterapian ja kulttuurihyvinvointitoiminnan konteksteihin. Tästä voi lähettää lämpimät kiitokset koko Hämeenlinnan vankilayhteisölle; johdolle, työntekijöille ja vankeusrangaistustaan suorittaneille ihmisille, jotka ottivat ajatuksen yhteistyöstä uteliaasti ja lämpimästi vastaan.

Jatkossa olisi hyvä pohtia, miten ryhmiin osallistuvat muiden kulttuuri- ja kielialueiden ihmiset voitaisiin ottaa vielä paremmin huomioon. Kuten muissakin yhteiskunnallisissa organisaatioissa, myös vankiloissa tulisi olla nimetty henkilökunnan edustaja, joka ymmärtää ja fasilitoi osana työtään vankien kulttuurisia oikeuksia ja kulttuurihyvinvointitoimintaa. Ehtyvien yhteiskunnallisten resurssien huomioiminen toimintaa suunniteltaessa ja jatkuvuutta mietittäessä tulee olemaan tärkeää, jotta verkostoyhteistyö saadaan sujumaan entistä paremmin.

*Kirjoittaja on tutkijatohtori,  
musiikkiterapeutti  
ja musiikkikasvattaja.*



## KOKOUSKUTSU

Suomen Valkonauhaliitto – Förbundet Vita Bandet i Finland ry:n sääntömääräinen syyskokous on sunnuntaina 22.10.2023 alkaen klo 12 Hotelli Korpilammella Espoossa, Korpilammentie 5, 02970 Espoo.

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

*Hallitus*

## *Kutsu syyspäiville 21.10.–22.10.2023*

**Hyvinvointia yhdistystoiminnasta**



Kokoonnumme tänä syksynä Suomen Valkonauhaliiton syysneuvottelupäiville ja syyskokoukseen Hotelli Korpilammelle Espooseen osoitteeseen Korpilammentie 5, 02970 Espoo. Käytössämme on koko viikonlopun ajan yhteisissä kokoontumisissamme kokoustila Vilpola.

Lauantain strategiatyöpajaa johtaa liiton puheenjohtaja **Marjut Ropo-Lyytikäinen** ja Metsämieli, hyvinvointia keholle ja mielelle -työskentelyä, lyhytterapeutti ja työnohjaaja **Elina Lilja** Mielen Liekki -yrytyksestä.

Lisäksi luvassa yhdessä olemista, hyvää ruokaa, sauna- ja uintimahdollisuus, kaunis luonto, hartaushetkiä ja syyskokous.

### **Päihteistä kuntoutuvien äitien vanhemmuuden tukeminen**

## *Tervetuloa Aurora-hankkeen päätösseminaariin*

**perjantaina 13.10.2023 klo 12–15.30 Mikkelin keskussairaalan auditorioon**

Mikkelin seudulla on toiminut vuosina 2019–2023 Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) rahoittama AURORA-hanke, jota on hallinnoinut Suomen Valkonauhaliitto. Hankkeen tavoitteena oli mahdollistaa lasta odottaville tai alle 2-vuotiaiden lasten päihteitä käyttäneille äideille vanhemmuuden ja päihteettömyyden tukea.

Seminaarin pääpuhujana **Mai Peltoniemi** puhuu traumainformoidun työtteen merkityksestä päihde- ja mielenterveys-työssä.

- klo 12 Tervetuloa, Suomen Valkonauhaliiton pääsihteeri **Inari Varimo**
- klo 12.15 Aurora-hankkeen esittely ja hankkeesta esiin nousseet hyvät käytänteet, Aurora-hankkeen toteuttajat **Heidi Pietikäinen** ja **Susanna Sillanpää**
- klo 12.45 Traumainformoitu työote päihde- ja mielenterveystyössä sosionomi YAMK, työnohjaaja **Mai Peltoniemi**
- klo 14.45 Koulutettu kokemusasiantuntija, sosionomi AMK, **Sissi Nevalainen** kertoo kokemuksia Aurora-hankkeen tuesta ja vanhemmuuden roolista toipumisessa
- klo 15.00 Hankejulkaisun esittely
- klo 15.30 Seminaari päättyy

*Tilaisuus striimataan ja voit katsoa striimin myös tilaisuuden jälkeen.  
Ilmoittaudu osallistujaksi seminaariin joko paikan päälle tai striimin äärelle  
Valkonauhaliiton toimistoon p. (09) 135 1268 tai sähköpostilla osoitteeseen  
inari.varimo@suomenvalkonauhaliitto.fi.*

# Naiserityinen päihdetyö

**N**aisten päihteiden käyttöön liittyy kulttuurissamme edelleen moralisointia ja se on hävettävä ja salattava asia. Yhteiskunta asettaa erilaisia odotuksia naisille ja niistä luultavasti vahvin on äitimyytti, eräänlainen ihannenainen.

Naiset salaavat päihteiden käyttöönsä viimeiseen saakka ja hakevat apua yleensä muihin asioihin kuin itse riippuvuuteen. Naiset tukeutuvat myös mieluummin perusterveydenhuollon tai psykiatrian palveluihin kuin haluavat päihdepalveluiden asiakkaiksi. Hoitoon hakeutuessaan naiset voivat usein huonommin kuin miehet, niin somaattisesti kuin psyykkisesti. Tuen hakemiseen naisilla on useita esteitä: perheestä ja lapsista huolehtiminen, syyllisyyden, turvattomuuden ja häpeän tunteet sekä leimaantumisen pelko, lapsen menettämisen pelko ja arjen ylikuormittavuus. Tuen piiriin hakeutumiseen vaikuttaa myös se, ettei erityisesti naisille suunnattuja päihdepalveluja ole riittävästi tarjolla.

KUVA KOKONAINEN -OPPAASTA)

Entä mitä tapahtuu, kun päihteiden käyttö on päättynyt? Juuri silloin tuelle on suurin tarve, sillä asioiden työstämien vasta alkaa siinä vaiheessa. Päihteiden

käytön päätyttyä tarvitaan pitkäkestoista tukea naiseuden, seksuaalisuuden ja tunteiden käsittelyyn.

*”Toipuminen kestää kauan. Päähteistä pääsee kyllä irti vuodessa. Mutta sitten alkaa työ itsensä kanssa, itsevarmuuden kehittäminen ja sellainen. Nämä asiat tapahtuvat paljon myöhemmin kuin itse päähteettömyys.”*

Naiserityisessä työskentelyssä tulisikin huomioida naisten päihdeongelmien erityispiirteet ja elämäntilanteiden heterogeenisuus. Päihdehaittoja kokevat naiset voivat olla hyvin toimeen tulevia tai asunnottomia, äitejä tai lapsettomia, opiskelijoita, työssä käyviä tai eläkeläisiä. Naiset sivuuttavat helposti omat tarpeensa ja itsestä huolehtimisen, koska itseä ei nähdä niiden arvoisena. Oma naiseus katoaa päihdeongelman alle tai oman sukupuolen häivyttäminen on voinut olla yksi keino pärjätä miesvaltaisessa päihdekulttuurissa.

**KokoNainen -toiminta** on osa Riippuvuustyön kehittämissyksikön kokonaisuutta (Kirkkopalvelut ry). <https://www.kirkkopalvelut.fi/yhdessa-kokonainen>

**KokoNainen -työote** on kehitetty Yhdessä kokoNAINEN -hankkeessa 2018–2020.

**Työotteessa** on lähtökohtana naisten kohtaaminen yksilöinä ja naisina, ei äitiys edellä. Yksilötyön ja ryhmätoiminnan teemoina ovat sosiaaliset suhteet, tunteiden käsittely, häpeän ja syyllisyyden tunteet, rajat, seksuaalisuus ja väkivalta.

**KokoNainen -työote ja KokoNaiset -ryhmänohjaajan ilmaiset oppaat** voi tilata <https://bit.ly/kokonainenoppassarja>

Artikkelissa käytetyt kuvat ovat oppaista ja sitaatit KokoNaiset -ryhmätoimintaan osallistuneiden kommentteja ryhmäkautilta 2018–2020.

**KokoNainen**-toiminnassa on huomattu, että eri teemojen käsittelyn yhteydessä esiin tulee lopulta häpeä. Erityisesti toipumisen alkuvaiheessa häpeän ja arvottomuuden tunteet voivat olla voimakkaita. Naiset potevat huonommuuden tunnetta ja pohtivat, ovatko he oikeutettuja tukeen. Toipumisen edetessä häpeän tunteesta puhuminen, ymmärtäminen ja hyväksyminen voivat helpottaa häpeän kokemusta.

Häpeä liittyy kulttuuriin, yksilöllisiin ominaisuuksiin ja jo varhaislapsuudessa koettuun sosiaaliseen vertailuun. Häpeä on yksi ihmisen perustunteista ja samalla yksi ehkä vaikeimmin hahmotettavista ja käsiteltävistä. Se on läheistä sukua syyllisyydelle. Syyllisyyden tunne on kuitenkin helpompi työstää, sillä se kohdistuu johonkin tekoon tai tekemättä jättämiseen, jota voi pahoitella tai pyytää anteeksi.

Elämää kahlitseva häpeä sitoo henkistä energiaa, se saa meidät elämään säästöllikillä ja toimimaan niin, ettemme tunne omia emmekä toistemme rajoja. Häpeän kokemus voi altistaa meitä jatkuvaan tekemiseen, työuupumukseen ja mielenterveyden häiriöihin.

Häpeän tunteen kieltäminen ja salaaminen voi näyttäytyä epämääräisenä suruna, ahdistuksena, aggressiona, hyökkäävyytenä, miellyttämisenä, riippuvuutena tai perfektionismina. Elämää kahlitseva häpeä ilmenee kokemuksena riittämättömyydestä, arvottomuudesta ja epätäydellisyydestä ja samalla se syö ihmisarvoa.

Kaikesta hankaluudestaan huolimatta häpeä on arvokas tunne. Ilman häpeää toimisimme kuin robotit. Haasteita syntyy sitten, kun yritämme kieltää tai torjua häpeän, koska se tuntuu epämiellyttävältä. ”Hyvä” häpeä suojelee ihmistä hankaluuksilta ja saa meidät ajattelemaan tekemämme ennen niihin ryhtymistä.

Häpeän jakaminen toisen ihmisen kanssa auttaa käsittelemään kokemusta häpeästä. KokoNainen-työotteen menetelmät ja harjoitukset tukevat häpeän tunteen käsittelemistä ja oma taakka alkaa tuntua kevyemmältä kantaa. Häpeästä ei tarvitse päästä eroon, mutta on tärkeää päästä sen juurille ja oppia erottamaan ”väärä häpeä oikeasta”. Vertaisryhmissä häpeästä vapautumista tukee terve vuorovaikutus, asioiden jakaminen, toisilta saatu myönteinen palaute ja hyväksyntä.

***”Opin ymmärtämään oman lapsuuden ja menneisyyden vaikutusta siihen, mitä valintoja olen elämässäni tehnyt ja miten ne ovat minuun vaikuttaneet. Opin myös ymmärtämään, että voin valita toisin, minun ei ole pakko kulkea samaa tietä.”***

Naiset kokevat päihteiden käytöstään häpeää helpommin kuin miehet. Miesten päihteidenkäyttö on kulttuurisesti hyväksytympää ja he osaavat paremmin ulkoistaa päihdeongelmaan liittyvää syyllisyyttä. Häpeän ymmärtäminen ja sen käsitteleminen on olennaista naisten päihdehoidossa, mutta se voi olla aikaa vievä prosessi, häpeän ”pesiytyessä” ajatteluun, tunteisiin ja käyttäytymiseen. Häpeä vaikuttaa ihmiseen myös tiedostamattomasti, jolloin sitä on vaikea tunnistaa.

Tiedetään siis, että häpeästä puhuminen on parasta vastalääkettä toivottomuudelle, häpeän eri ilmiöiden ymmärtämiselle ja sanoittamiselle. Vaikka aluksi häpeästä ei osattaisikaan puhua ”oikeilla” termeillä, voi kokemuksien kertomisen kautta päästä häpeän alkujuurille.

Häpeästä puhuminen vaatii luottamusta, jota pyritään rakentamaan muun muassa KokoNainen-vertaisryhmissä. Naiseuden teemojen käsittelylle ja naiseuden tukemiselle vaikuttaisi olevan merkityksellistä jaettu naisuus ryhmän muiden naisten ja ohjaajien kesken. Ryhmän jäsenen mielessä voi olla ajatus siitä, että en kel-

KUVA KOKONAINEN -OPPAASTA)



paa tällaisena kuin olen, jolloin vertaistuen merkitys korostuu. Vertaisryhmien palautteista nousee esille erityisesti naiseus ja vertaisuus.

**”Parasta oli olla naisena erilaisten naisten ryhmässä.”**

Koskaan ei ole liian myöhäistä tutustua häpeän tunteeseen, vaikka se olisi elämän pituinen matka! Ahdistus helpottuu asioita käsiteltäessä. Kipeintä lienee todeta se seikka, että elämäni on tähän saakka ollut tällaista, hyväksyttävä tosiasiat ja pääsettävä sen jälkeen irti, ettei elämää tarvitse enää jatkaa häpeän vankina. Väärin kohtelua ei tarvitse silti hyväksyä. Häpeästä toipumisessa on tärkeää oppia antamaan anteeksi, niin toisille mutta myös itselleen!

**”Huomaan yhä enemmän olevani itsenäinen nainen”**

**”Sain uskoa siihen, että voin kuntoutua kokonaiseksi ja minulla on mahdollisuus muuttua.”**

*Kirjoittajat ovat Erityisasiantuntijoita.  
Riippuvuustyön kehittämissyksikkö,  
Kirkkopalvelut ry*

**Artikkelissa käytettyä kirjallisuutta:**

*Hellsten, T. 2000. Saat sen mistä luovut.*

*Hiltunen, T. & Kujala, V. 2020. Minä Kasvan, Naisen kasvu ja riippuvuuksista toipuminen. Sininauhaliitto.*

*Karttunen, T. 2019. Nais erityistä päihdehoitoa. Etnografinen tutkimus päihdehoitolaitoksen naistenyhteisöstä. Väitöstutkimus, Jyväskylän yliopisto.*

*Malinen, B. 2003. Häpeän monet kasvot.*

*Niemi, P. 2014. Hyvää mieltä & tunnetaitoja.*

*Lehtonen, M. & Pöyhönen, L. & Talvensaari, T. KokoNainen -työote ja KokoNaiset -ryhmänohjaajan opas Kirkkopalvelut ry. <https://bit.ly/kokonainenopassarja>*

*Viljamaa, J. 2018. Hirveä häpeä.*

KIM KANNUSSAARI

# KAIKKIEN KAUPUNKI -kampanja

***Kaikkien kaupunki* -kampanjassa halutaan muistuttaa, että harva viettää aikaa kadulla päihtyneenä huvikseen.**

**K**aikkien kaupunki -kampanjan tarkoituksena on vähentää päihteitä käyttäviin ihmisiin kohdistuvaa syrjintää ja lisätä tietoa ja ymmärrystä päihteitä käyttävien ihmisten erilaisista taustoista. Kampanjalla tuodaan näkyviin sekä korostetaan, että riippumatta siitä, keitä asukkaat ovat, heistä jokainen on osa kaupunkia.

Tavoitteena on luoda ja lisätä ymmärrystä sekä empatiaa varsinkin kaikkein hauraimmassa asemassa olevia kansasa-asukkaita kohtaan ja nähdä päihteitä ongelmallisesti käyttävät ihmiset tuen ja avun tarpeessa olevina yksilöinä eikä pelkkinä järjestyshäiriöinä.

## **Kampanja muotoutuu kaupunkien näköiseksi**

Kampanja toteutetaan vuosittain yhdessä tai kahdessa kaupungissa ja suunnitteluryhmässä on mukana ehkäisevän päihdetyön verkoston ja kaupungin lisäksi myös järjestöjä, yrityksiä ja hyvinvointialueita. Useimmiten kampanjan toiminnot tiivistyvät syksyllä yhteen pääviikkoon, mut-

ta kampanjan sanomaa pidetään yllä koko vuosi.

*Kaikkien kaupunki* -kampanjaa on toteutettu tähän mennessä Oulussa, Turussa, Helsingissä, Tampereella ja Lahdessa sekä viime vuonna Lappeenrannassa. Tänä vuonna kampanja toteutetaan Porissa ja Rovaniemellä.

Kampanjan toiminnot muotoutuvat aina kaupunkikohtaisesti. Aiempina vuosina toimintoja on ollut Helsingin runometrosta ja Tampereen Ratinan kauppakeskuksen esittelypisteestä Oulun valokuvahaasteeseen – ja kaikkea siltä väliltä. Tarkoituksena on jokaisen kaupungin kohdalla löytää se asia, alue, toiminta tms., jossa erityisesti kaivataan ymmärrystä ja keskustelua kaupunkitilan käytöstä.

## **Kaikkien kaupunki -kampanja Porissa ja Rovaniemellä**

Porissa toteutettavassa kampanjassa keskitytään keskustan alueeseen, jossa päihteitä käyttävät henkilöt viettävät paljon aikaa. Otamme heidät aktiivisesti mukaan kampanjan suunnitteluun yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Porissa päihteitä käyttävät ihmiset muun muassa kuvaavat omaa arkeaan ja kaupunkitilaa. Kuvista luodaan näyttely, jossa ku-



vien avulla tuodaan kuvaajien arkea sekä tapansa käyttää kaupunkitilaa, kaikkien porilaisten nähtäville. Porin kampanjan pääviikko on 9.–13.10.2023 sekä asunnotomien yönä 17.10.2023.

Rovaniemellä keskitymme kampanjassa myös keskustan alueelle, hieman samaan tapaan kuin Porissa. Rovaniemellä tarkemmat suunnitelmat ovat vielä avoimena, mutta ainakin koulutuksia asiakaspalvelutyötä tekeville järjestetään runsaas-

ti sekä niiden lisäksi messutyypinen tilaisuus, jossa paikalliset järjestöt ja toimijat pääsevät kertomaan omista hyvistä toiminnoistaan kuntalaisille. Rovaniemen kampanjan pääviikko on 23.–27.10.2023.

### **Miten kohdata päihteitä käyttävä tai sekavasti käyttäytyvä ihminen? -koulutus**

Kaikissa kampanjan kohdekaupungeissa järjestetään koulutus, joka on suunnattu erityisesti asiakaspalvelutyötä te-

**”Yksi Kaikkien kaupunki -kampanjan tavoitteista on se, että saadaan koottua yhteisen teeman ympärille eri tahoja suunnittelemaan ja toteuttamaan ehkäisevää päihdetyötä.”**

keville henkilöille. Koulutus on kaksiosainen. Sen ensimmäisessä osassa EPT-verkoston asiantuntija tuo tietoa liittyen stigmaan ja päihdettä käyttävän ihmisen kohtaamiseen ja toisessa osassa paikallinen kokemusasiantuntija tuo kokemuksellaan esiin sen, miten erilaiset tilanteet näyttäytyvät päihdettä käyttävän näkökulmasta.

Tavoitteena koulutuksessa on vähentää päihdettä käyttäviin ihmisiin liittyvää stigmaa ja antaa vinkkejä erilaisiin kohtaamisiin, jotta asiakaspalvelutilanteet olisivat mahdollisimman turvallisia kaikkien kannalta.

### **Yhteistyössä on voimaa**

Yksi *Kaikkien kaupunki* -kampanjan tavoitteista on se, että saadaan koottua yhteisen teeman ympärille eri tahoja suunnittelemaan ja toteuttamaan ehkäisevää päihdetyötä. Etenkin järjestöille kampan-

ja antaa oivan mahdollisuuden tulla mukaan yhteiseen toimintaan kunkin järjestön omilla vahvuuksilla.

Tavoitteena on myös se, että yhteistyö kampanjassa mukana olevien tahojen kesken jatkuu kampanjan jälkeenkin ja sitä tehdään myös ehkäisevän päihdetyön merkeissä. Yhteistyössä eri toimijoiden kesken saadaan ehkäisevälle päihdetyölle entistä paremmin näkyvyyttä, vaikuttavuutta, kattavuutta ja samalla myös synergiaa.

Jos haluat tietää lisää kampanjasta, voit tutustua kampanjan sivuihin osoitteessa [ept-verkosto.fi/kaikkienkaupunki](http://ept-verkosto.fi/kaikkienkaupunki) tai olla yhteydessä EPT-verkoston asiantuntijaan.



*Kirjoittaja on koordinaatioyksikön päällikkö, EPT-verkosto /EHYT ry.*





# Säärystimet

INARIVARMO

**S**yksy tulee – mikä ihana ajatus! Taas tarvitaan lämpimiä asusteita ja sehän tarkoittaa sitä, että saa etsiä ihanimmat lankansa ja kääriytyä sohvanurkkaan neulomaan. Minä tein asusteista ensimmäiseksi säärystimet.

**KUVAN SÄÄRYSTIMISSÄ** on seuraavat tarvikkeet ja materiaalit:

**Lanka:** Tukuwool sock (langaksi käy myös hyvin esim. Novitan Nalle)

**Puikot:** 3 ja 31/2

## TEE NÄIN:

### Luo 64 silmukkaa

Neulo 1 oikein kiertäen, 1 nurin resoria noin 11 cm. Keskelä resoria on pitsineule.

**Tee pitsineule näin:** Joka toisella kerroksella 1 langankierto, ylivetokavennus, 11 s resoria, 2 o yhteen, langankierto, 1 n. Näistä tulee yhteensä kuvioon 16 s. Joka toisella kerroksella silmukat neulotaan niin, että resori jatkuu niin

kuin alussa. Pitsineulekerroksella kavennusten välissä oleva silmukkamäärä vähenee aina 2 s (11 s – 9 s – 7 s jne.). Reikäkuvio muodostaa siksakkia.

**Resorin jälkeen** neulo noin 18 cm sileää neuletta isomilla puikoilla ja sen jälkeen yläreunaan noin 4 cm resoria (taas oikea silmukka kiertäen kuten alussa). Päättele joustavasti.

Tee säärystimelle pari ja pujo-ta jalkoihisi tai ilahduta jotain toista ihmistä lämpimin säärystimin ja ajatuksin!

Säärystimet suunnitteli ja toteutti

**PIRJO VAPAAKALLIO**

*Näitä tai vastaavanlaisia säärystimiiä voit kutoa myös esimerkiksi Asunnottomien yössä jaettaviksi.*

*Onko sinulla jokin kiva käsillä tehdn -ohje, jonka haluaisit jakaa Valkonauhan lukijoiden kanssa? Ole yhteydessä toimittukseen!*



Palstalla lukijat esittelevät merkitykselliseksi kokemiaan teoksia.

# Miksi emme kuunnelleet heitä?

**Kirjoitan tässä kahdesta kirjasta, jotka ovat ajankohtaisia aiheiltaan. Olen aina ollut sitä mieltä, että jokaisella on oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi. Tässä on kaksi kirjaa, joihin nuo sanat sopivat.**

**P**äihdeteema on yhteiskunnassamme ajankohtainen muutoinkin kuin tässä lehtemme numerossa. Nuorten huumekuolemien määrä on noussut. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2021 kuoli 287 ihmistä huumeisiin. Luku on 29 ihmistä enemmän kuin edellisellä vuonna.

**Katariina Hakaniemi** on kirjoittanut erään huumenuoren Josen tarinan hänen äitinsä Anun kertomana. Jose pääsee lopulta huumeista eroon, mutta traagisella tavalla. Äidin rohkea kertomus poikansa huumeiden käytöstä on paikoin ahdistavaa luettavaa. Pelko, kun poikaa etsitään eikä häntä löydy, tuntuu jo lukijan iholla. Vaihtoehdot vilahtavat mielessä ruumishuoneelta sairaalan leikkaussaliin. Siinä tilanteessa ei voi muuta kuin



Katariina Hakaniemi  
**OLI MYÖS ONNELLISIA KUUKAUSIA**  
Docendo 2023

toivoa, että poika on edes hengissä.

Kirjan tapahtumat ovat monen vanhemman painajaista.

Miten tämä on mahdollista, kun vielä äsken hän oli suloinen pikkupoika kurahaalareissaan. Kirjan aihe etenee äidin ahdistuksena. Missä poika on ja missä kunnossa? Usein tilanne johtaa vanhemman läheisriippuvuuteen. Hän ei enää huomaa, että alkaa tarvita itsekin apua. Kirjan Anu on äiti, joka järjestää, venyy ja miellyttää. Vaikka miten haluamme toisella olevan asiat hyvin, emme kuitenkaan voi elää elämää edes oman lapsen puolesta. Juuri tässä kohtaa kirjan äiti tarvitsee armollisuutta itseä kohtaan – itsemyötätuntoa.

Lopulta vanhempi saa lohtua muilta, mutta myös itseltään. Hän oppii sen, ettei kaikkea voi hallita. Toisia ihmisiä kylä tarvitaan, mutta lopulta meidän kaikkien on osattava seistä omilla jaloillamme.

**P**äihteisiin menehtyneistä suurin osa kuolee alkoholin käytön seurauksiin. Meri Eskola kirjoittaa henkilökohtaisen tarinan oman äitinsä menehtymisestä alkoholin ja masennuksen seurauksena vuonna 1981. Kirjassa “Ehdin rakastaa häntä” pieni Meri oli 8-vuotias, kun äiti päätti elämänsä kaasuräjähdyksessä Helsingin Ullanlinnassa.

Lainaan yhden kohdan kirjasta, joka meidän kaikkien pitäisi huomata oikeassa elämässä, mutta emme sitä aina kykene tekemään: “Itsemurhaa kutsutaan usein hätähuudoksi. Viestiksi siitä, että muut eivät näe tai kuule karsimystä, vaikka ihminen miten olisi yrittänyt sitä ilmaista.” Näin asia on. Monesti ei nähdä muuta kuin pullo ja juopunut henkilö, ei ihmistä niiden takana.

Kirjassa Meri Eskolan katkeruus näkyy iltapäivälehtien lööpeistä luottaessa “naisesta, joka surmasi itsensä kaasulla”. Tuo nainen oli minun äitini, hän toteaa. Äänensä on surua, kaipausta ja inhoa siitä, kuinka rakkaan ih-



Meri Eskola  
**EHDIN RAKASTAA HÄNTÄ**  
WSOY 2023

misen menetyksestä revitään lööppejä vielä vuosia myöhemminkin. Uhri ei aina ole vain menehtynyt henkilö itse, vaan uhreiksi joutuvat myös hänen läheisensä. Kirjailijan äidin ikävä kulkee läpi teoksen. Miten lapsi voisi ymmärtää kaikkea tapahtunutta, kun äiti on ollut niin yksin eikä kukaan ole ottanut kontaktia silloin, kun olisi pitänyt. Äiti jäi alkoholin ja lääkkeiden kanssa aivan yksin.

Yksin jäi myös Meri, joka omissa ihmissuhteissaan etsii koko ajan jotain pysyvää. Läheisyyttä, mitä toiset eivät pysty hänelle antamaan.

Kirjan alku ajoittuu vuoteen 1981. Siitä on jo yli neljäkymmentä vuotta, mutta onko mikään muuttunut. On ja ei. Tukea ja terapiaa on kyllä modernilla tavalla tarjolla, mutta ei kaikille. Alkoholi ja päihteet ylipäätään eivät katso sosioekonomista taustaa. Etenkin naisten päihteiden käyttö jää piiloon. Onko alkoholin ongelmakäyttö edelleen stigma, kun se ei rajoitu pelkästään uhriin itseensä vaan myös hänen läheisiinsä? Asia tiedostetaan, mutta siitä ei haluta puhua ja se lakaistaan maton alle. Onneksi nykyisin ymmärretään päihderiippuvuus sairautena, johon saa apua. Apu ei vain aina ole kaikkien ulottuvilla. Sairastuneen täytyy itse tiedostaa riippuvuus ennen kuin apua saa ja päihderiippuvuudesta voi parantua.

**MARJUT ROPO-LYYTIKÄINEN**  
*Puheenjohtaja,*  
*Suomen Valkonauhaliitto*



PIRKKO PAAKELI-KURRONEN

## Syyskuulumisia PÄIHDETYÖSTÄ

**M**e jokainen koemme vuodenaikojen vaihtelun eri tavoin. Toiselle syksy on upeaa ruskan ja rauhoittumisen aikaa, toinen taas voi kokea syksyn ja valon vähenemisen ahdistavana ja jopa pelottavanakin asiana. Syksy voi olla myös toiminnan aikaa; syksyllä suunnitellaan seuraavaa vuotta ja arvioidaan jo olemassa olevaa toimintaa.

Päihdepalvelusäätiöllä Kuopiossa toiminta jatkuu kesän jälkeen kaikissa toiminoissamme. Toimitilojamme on tänäkin kesänä remontoitu. Odotamme syksyn tuovan raikkautta ja viihtyisyyttä palveluissamme oleville asiakkaillemme, ja tietysti myös työtehtäviään suorittaville ammattilaisille. Käynnistämme syksyn aikana tulevan vuoden suunnittelua asiakkail-

ta saamamme palautteen pohjalta yhdessä henkilökuntamme kanssa.

Päihdepalvelusäätiö on toiminut Pohjois-Savon alueella merkittävänä päihdepalveluita tuottavana toimijana jo vuodesta 2006 alkaen. Alkuvuosien jälkeen toiminnot ovat laajentuneet ja monipuolistuneet asiakkaidemme päihdepalveluiden tarvetta paremmin vastaaviksi. Tavoitteenamme on ollut koko toimintamme ajan tuottaa Päihdekllinikalla avopalveluita kaiken ikäisille asiakkaille, nuorista alaikäisistä iäkkäämpiin ja eri päihteitä käyttäviin henkilöihin. Päihdeosaston vieroitushoitojen ja ympärivuorokautisen päihdekuntoutuksen palvelut on suunnattu yli 18-vuotiaille. Myös läheisten kanssa tehtävä työ on tärkeää ja se tuo päihdetyölle

toisenlaisen näkökulman ja monenlaiset tuen mahdollisuudet.

Päihdepalvelusäätiön palvelut ovat tukena silloin, kun henkilö on sairastunut päihderiippuvuuteen ja siitä toipumiseen tarvitaan ammatillista apua. Tällaisessa tilanteessa puhutaan korjaavasta päihdetyöstä. Korjaavan päihdetyön menetelmin tuemme asiakasta muutokseen. Mottonamme onkin ”Muutos on mahdollisuus”. Tällä muutoksen mahdollisuudella on myös ennaltaehkäisevät vaikutukset jo pitkällekin edenneessä päihderiippuvuudessa. Koskaan ei ole liian myöhäistä korjata, vaan aina on mahdollisuus tehdä omassa elämässä muutoksia sekä vaikuttaa myös omien perheenjäsenten ja muiden läheisten elämään ja elämänsuuntaan.



#### **Päihdekliniikka**

avohoidon palveluihin voi hakeutua, kun herää huoli omasta tai läheisen alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden käytöstä. Palveluita tarjotaan kaikenikäisille

#### **Päihdeosasto**

vieroitushoitojen palvelut on tarkoitettu vieroitusoireissa hoitoon hakeutuville alkoholin, huumeaineiden ja lääkkeiden käyttäjille. päihdekuntoutus on ympärivuorokautista ryhmämuotoista laitospalvelusta

#### **Terveysneuvontapiste Portti**

terveysneuvontaa ja puhtaita käyttövälineitä suonen sisäisesti huumeita käyttävälle

Päihdepalvelusäätiö on perustettu tahdonilmaisuna eri toimijoiden tahdosta. Säätiön monipuolisen palveluvalikoiman täydentäjinä yhteistyö eri sote-järjestöjen kanssa on merkittävää ja lisää asiakkaiden mahdollisuuksia saada entistä monipuolisemmin palveluita oman tilanteensa tueksi. Lisäksi säätiön ammattitaitoinen henkilökunta on hyödynnettävissä erilaisissa koulutuksissa ja seminaareissa kouluttajina ja asiantuntijoina.

Kuulaita syyspäiviä toivotellen,

*Kirjoittaja on toimitusjohtaja  
Päihdepalvelusäätiössä.*

*Suomen Valkonauhaliitto on  
Päihdepalvelusäätiön jäsen.  
Säätiön hallintoneuvostossa liittoa  
edustaa Kuopion Valkonauha ry:n  
puheenjohtaja Hannele Nykänen.*

## Mietelauseita elämästä



MARIKA PIIPPONEN

**K**auneuden hinta. Elämän silta. Onnen perusta, onnellinen elämästä. Oikea teko. Lähimmäisen arvostus. Hyvän mielen lahja.

**E**lämässä eteenpäin. Tie edessä, lohdutus ystävällä. Kaunis taito, ilahduta rakkainta, niin kättelet onnetarta. Sydän kultaa, silmät timanttia. Luonne vahvuutta. Sydän onnellinen, sinun kaltainen.

**J**okainen osansa saa, onnea jaa. Ja elämässä onnistaa. Ota vastaan avoimin mielin elämän viisaudet, opit ja kiitokset. Arvostus ylhäältä. Anna armon käydä, on Jeesus täällä. Onnea ja avaimet. Suurin kiitos kuuluu Hänelle.

**U**skon voima iankaikkinen valta. Vaikuttaa onnelliselta. Rukous pelastaa. Matkaa taivaallavaa onnistaa. Kiitos elämästä, onnesta tästä. Vaikeistakin hetkistä kiitän ja varmasti riitän.

**O**nnen avaimet taskussa. Rakkauden talossa, onnea riittää ja sydän kiittää. Lentosuikko rakkaalle, onnen merkit taivaalle. Kultainen elämä. Onnesta kiittäjä.

**A**uttavainen ihminen, toisista huolta pitää. Paljon on kerran, oman onnensa verran.

**H**uomaa luonnon kauneus, Häneltä kiitos. Tee hyvä teko, luonnon tärkeys, ikuinen kiitos. Sydämen kuuntelu on helppoa, enkeli viestin aavistaa, ja elämäntaivaaltasi uudistaa. Jumala on rakkaus. Tulevaisuus avoin matkustaa. Rukouksesi voimaannuttaa, ja sinua onnistaa. Jeesuksen kirkkaus, kuin aito rakkaus. Lähimmäinen läsnä, olen tässä.

**A**amusta iltaan rukoilen vaan, näin onneni saan. Ja sitä myös muille jaan. Sielusi eheytyy, elämäsi

selkiytyy. Olet itsesi arvoinen, kallis ja kultainen. Sinun tähden lähden. Haen meille uskon totuuden, iankaikkisen aamenen.

**O**le rohkea oma itsesi. Olet arvokas ja tärkeä. Loputkin kerkeää tehdä, elämässä askeleessa tässä. Hyvän mielen saan kun toisia mä auttaa saan. Sinua, minua, meitä rakastaa. Jeesus uskonsa valjastaa.

**S**ilmät kirkkaat, kyöneleet puhtaat. Tähtien lailla silmäsi loistaa. Uskoa toivoa ammentaa. On helppo rakastaa.



PIRJO SIIPILÄ

Teksti KIRSI PAASIRANTA



INARIVARIMO

# Huomionosoitukset

Valtiollisia kunniamerkkejä valkonauhatyössä ansioituneille jäsenille myönnettiin itsenäisyyspäivänä 6.12.2022 seuraavasti:

Suomen Valkoisen Ruusun I luokan mitalin kultaristein (SRV MI kr)  
*Sinikka Ervelius-Vilén, Tampere*

Suomen Valkoisen Ruusun I luokan mitali (SRV MI)  
*Tarja Heino, Oulu*  
*Seija Karjalainen, Mikkeli*  
*Paula Kupias, Tampere*  
*Päivi Määttänen, Hämeenlinna*

Suomen Valkonauhaliiton kunniakirjan sai  
*Arja Vuori, Oulu*  
*Eine Lindén, Oulu*

*Valkonauhaliitto onnittelee lämpimästi ansioituneita jäseniään ja kiittää vuosien aikana tehdystä valkonauhatyöstä! Kunniamerkit ja kunniakirjat luovutettiin kevätkokouksen yhteydessä.*

**Kevätkokouksen iloisia osallistujia Liisankadulla. Eturivissä liiton varapuheenjohtaja Tarja Vilmi (vas.), liiton puheenjohtaja Marjut Ropo-Lyytikäinen ja kunniamerkkien saajista Tarja Heino ja Seija Karjalainen.**

RIITTA RAATEJÄRVI





## Eija Eevi (Hippi) Salmenkivi 6.9.1943–20.4.2023

**E**rikoissairaanhoitaja **Eija Salmenkivi** kuoli Helsingissä 20.4.2023 äkilliseen sairaskohtaukseen 79-vuotiaana. Hän syntyi Saarijärvellä 6.9.1943 **Onni** ja **Ida Parkkosen** kahdeksantena lapsena. Ida kuoli, kun Eija-vauva oli kuu-kauden ikäinen. Eija siirrettiin Helsinkiin Lastenlinnaan, josta **Aino** ja **Aarre Salmenkivi (Stenroth)** adoptoivat Eijan lapsekseen tammi-kuussa 1944.

Aino oli kansakoulunopettaja ja Aarre Apollon yhteiskoulun matematiikan ja luonnonopin opettaja. Perhe asui Helsingin Töölössä Runeberginkadulla. Kesälomat vietettiin suvun kesäpaikassa Mäntyharjun Lomarannassa. Eija kuvaa täyttämässään kirjas-*sa Isoäiti. Kerro minulle. Tarinasi on erityinen* lapsuudenkotiaan seuraavasti: ”Aino-äiti piti kodissa järjestystä ja arvosti tottelevaisuutta. Aarre-isä oli lempeä, aina valmis kuuntelemaan ja tarvittaessa lohduttamaan”.

Lapsuudenkodin pohjavireenä oli avara hengellisyys ja kristillinen elämänta-  
somus. Elämänohjeina korostettiin rehellisyyttä, ahkeruutta ja toisista huolehtimista. Aarre kuului Laukaan ja Pellosniemen pappiloissa vaikuttaneeseen Stenroth-sukuun, jonka jäsenet toimi-

vat monissa vastuullisissa tehtävissä sekä kirkossa että muualla yhteiskunnassa. Esimerkiksi Suomen Valkonauhaliiton ensimmäinen sihteeri, tunnettu kirjailija (kirjailijanimi *Marja Salmela*) ja kansainvälisestäkin arvostettu toimija *Maria Stenroth* oli Aarre Salmenkiven tati.

Eija tunnettiin partiolippukunta Töölön Tähestäjissä nimellä Hippi. Partio, retkeily ja leirielämä olivat tärkeitä harrastuksia, ja Eija hoiti partioliikkeessä useita luottamustehtäviä aikuisikään asti. Leirielämän myötä Eija tutustui ensimmäisen kerran myös Valkonauhaan, kun Suomen Valkonauhaliitto järjesti kesällä 1952 pohjoismaisen tyttöleirin Mäntyharjulla.

Eija kouluttautui lukion jälkeen sairaanhoitajaksi ja erikoistui lasten sairaanhoitoon. Hän toimi aluksi Helsingissä ja Kuusankoskella potilastyössä, ja omien lastensa synnyttyä Uudenmaan sairaanhoitoyhdistyksen, sairaanhoitajaliiton sekä Kunnallisen sopimusvaltuuskunnan sihteerinä. Eija oli kiinnostunut yhteiskunnallisista kysymyksistä ja oli mukana kunnallispolitiikassa sekä osallistui myös vuoden 1975 eduskuntavaaleihin Kokoomuksen edustajana. Hän sai vaaleissa 1667 ääntä.





AA-liike ja Minnesota-malliin perustava päihdekuntoutus oli Eijalle läheinen ja tärkeä. Kalliolan kuntoutusklinikan tunnetuksi tekemä Myllyhoito alkoi maassamme yli 40 vuotta sitten. Siinä päihderiippuvuus nähdään sairautena, josta toipuminen edellyttää raittiutta. Tärkeää on myös oman toipumiskokemuksen jakaminen ja vertaistuki. Eija ehti elää 40 raitista vuotta. Hän toimi myös toisten toipujien kummina ja tukena sekä vuosina 1985-86 Vantaalla sijaitsevan Kalliolan kuntoutusklinikan sosiaaliterapeutina.

Eija oli hyvä ja selkeä luennoitsija. Hän toimi Helsingin sairaanhoito-opiston opettajana 1980-luvulla. Suomen Valkonauhaliitto järjesti vuosittain eri puolilla maata tukihenkilökursseja päihdeongelmaisten omaisille ja läheisille. Eija pyydettiin tällaiselle kurssille luennoitsijaksi. Sen myötä hän liittyi järjestön jäseneksi. Sitten Eija toimi liittohallituksessa varapuheenjohtajana, puheenjohtajana sekä Helsingin Valkonauha-Vita Bandet i Helsingfors ry:n puheenjohtajana. Eija oli kiinnostunut valkonauhaliikkeen juurista ja liikkeen perusideat olivat hänelle läheisiä ja tärkeitä. Toimiessaan liiton hallituksessa hän osallistui myös kahteen Valkonauhan maailmanliiton kansainväliseen kongressiin. Ensimmäinen järjestettiin Ruotsissa ja toinen Australiassa.

Eija toimi 1990-luvulla hankevastaavana Suomen Mielenterveysseuran ja A-kliinikkasäätiön Mobile-hankkeessa. Hankkeessa perustettiin Mobile-tukiasemia elämän kriisitilanteissa apua tarvitseville ja kehitettiin uusia kriisiauttamisen muotoja. Tämän työn jälkeen Eija jatkoi Vantaan kaupungin koulutussuunnittelijana. Ennen eläkkeelle siirtymistään Eija palasi vielä hoitotyöhön ja toimi vuosina 2001-2007 Vantaalla sijaitsevan Simonkodin osastonhoitajana. Luottamustehtäviä riitti Tikkurilan seurakunnassa ja Vantaan kaupungilla sekä Kansallisissa senioreissa elämän viimeiseen iltaan saakka.

Eija antoi osaamistaan ja elämänsä kokemustaan monille tahoille. Hän piti yllä yhteyksiä toisiin ihmisiin ja oli valmis kuuntelemaan toisten huolia. Tyttäret perheineen ja lastenlapset sekä Juha-veli olivat Eijalle tärkeimpiä ihmisiä. Häntä jäi kaipaamaan myös laaja ystävä ja sukulaisjoukko Stenroth-sukuseurassa, AA-perhe sekä valkonauhaisaret Suomen Valkonauhaliitossa.

Eija päätti usein Valkonauhan koontumiset AA-liikkeen tunnetuksi tekemään Tyyneysrukoukseen: *Jumala, suo minulle tyyneyttä hyväksyä asiat, joita en voi muuttaa, rohkeutta muuttaa, mitkä voin ja viisautta erottaa nämä toisistaan.*

IRJA ESKELINEN

## Kutsu Mikkelin seminaariin



### Tervetuloa Mikkeliin

#### MITEN PIDÄN HUOLEN MIELEN HYVINVOINNISTA -seminaariin!



Helena Pohjanvirta

Seminaari järjestetään **lauantaina 7.10.2023 klo 11–15** Ravintola Pormestarissa osoitteessa Maaherrankatu 9–11. Seminaarin kouluttajana on Kriisikeskuksen johtaja **Helena Pohjanvirta**.

Tilaisuudessa on kahvitarjoilu. Ilmoittautumiset Liisa Ahoselle joko sähköpostilla osoitteeseen liisa.ahonen62@gmail.com tai puhelimitse numeroon 040 8288213.

Seminaari järjestetään yhteistyössä Mikkelin Valkonauha ry:n, Suomen Valkonauhaliiton ja STEP-Opintokeskuksen kanssa.

## PÄIHDEPÄIVÄT toukokuussa 2023

**S**uomen Valkonauhaliitto osallistui valtakunnallisille Päihdepäiville toukokuussa 2023. Päivät järjestettiin Helsingissä Kulttuuritalolla. Valkonauhaliitolla oli kaksipäiväisessä tapahtumassa oma esittelypöytä. Pöydän ääressä liiton verkostoitumista ja toiminnan esittelyä hoiti molempina päivinä pääsihteeri **Inari Varimo** ja toisena päivänä myös pääsihteeri emerita **Irja Eskelinen**.

Päivien aikana kohdattiin paljon upeita ihmisiä, löydettiin uusia yhteistyömahdollisuuksia ja saatiin sekä jaettiin tietoa. Valkonauhaliiton pitkä historia, osaanminen naiseryhtisessä työssä ja toiminta ehkäisevän päihdetyön saralla sekä nykyinen työ terapeutin keskusteluavun antajana herätti runsaasti mielenkiintoa ja myönteistä ihmettelyä. Moni Helsingin ulkopuolelta tullut sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen harmitteli sitä, että liitto tekee asia-

kastyötä vain Helsingin seudulla. Joidenkin kanssa pohdittiin mahdollisuuksia laajentaa työtä myös muualle Suomeen – siinä haavetta tulevaisuuteen!

Kaiken kaikkiaan Päihdepäivät oli jälleen kerran upea ammattilaisten, järjestöjen ja muiden aiheista kiinnostuneiden kohtaamispaikka edistävänä tapahtumana. Valkonauhaliiton työ tuli tapahtumassa hienolla tavalla esiin ja alleviivasi taas kerran sitä, kuinka tärkeää ja merkityksellistä työtä liitossa tehdään. Seuraavat Päihdepäivät järjestetään keväällä 2025 – olemme niissä jälleen mukana! ●



NINA HURTAMO

**Pääsihteeri Inari Varimo Valkonauhaliiton esittelypöydän ääressä. Esittelypisteellä kävi juttelemassa kaikkiaan 160 ihmistä.**

## Huume-seminaari Oulussa

**O**ulun Valkonauhaisaret järjestivät 22.4.2023 seminaarin, jossa käsiteltiin ajankohtaista tietoa Oulun huumetilanteesta. Asiantuntijoina luennoivat poliisin edustajana rikoskomisario **Jarmo Katila** ja vastuuyksikköpäällikkö **Joni Saarela** päihdehuollon avopalveluyksiköstä. Paikalla oli 30 kuulijaa. Osalle kuulijoista aihe oli omakohteisesti koskettava oman lapsensa kautta, osalle ammattinsa puolesta.

Poliisin näkökulmasta Oulun huumetilanne ei ole valtakunnallisesti verrattuna poikkeava. Seminaarissa poliisi ohjeisti, miten toimia, jos esimerkiksi epäilee naapuristossa huumeiden käyttöä ja huumeiden kauppaamista. Huumeiden käyttäjien mahdollisuus saada hoitoa Oulussa herätti kuulijoiden keskuudessa paljon keskustelua. Omaisten mielestä hoitoon pääsy on vaikeaa. Toisaalta myös asiakkaan hoitoon sitoutuminen on usein ongelmallista.

Osallistujien palautteiden mukaan seminaari antoi tietoa käsiteltävästä asiasta ja seminaari koettiin tarpeelliseksi. Kehittämistavoitteena esitettiin, että mukana olisi ollut myös kokemusasiantuntija. Seminaarin tunnelma oli

avoin ja osallistujat esittivät luennoitsijoille paljon kysymyksiä. Vilkas keskustelu jatkui vielä kahvipöydän ääressä.

Meillä oli seminaarissa hyvä tilaisuus kertoa myös Oulun Valkonauhan nykyisestä toiminnasta ja historiasta: yh-

distyksen toiminnan tuloksena saatiin Ouluun ensimmäiset naispoliisit, jäsenet toimivat aktiivisesti lastensuojelulautakunnan ja poikakodin perustamiseksi Ouluun ja olivat aktiivisia niin sanotussa rautatielähetyksessä. Yh-

distyksemme on myös hankkinut Oulun huume poliisien käyttöön ensimmäiset kännykät.

**AINO-KYLLIKKI HIRVONEN**  
**IRMELI KAIPAINEN**  
*Oulun Valkonauha ry*

## Koskettelukirja-kurssi

### Oulussa

**K**oskettelukirjat ovat tunnisteltavia kuvakirjoja, joissa on erilaisista materiaaleista valmistettuja kolmiulotteisia kuvia. Kirjat sopivat näkö- ja monivammaisille, autistisille ja kehitysvammaisille lapsille sekä kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille. Saatavuuskirjasto Celian koskettavuuskirjakokoelma käsittää tällä hetkellä noin 1400 erilaista kuvakirjaa: ensikirjoja, loruja ja runoja, tehtäväkirjoja ja muuta lapsen kehitystä tukevaa kirjallisuutta.

Oulun Valkonauhan kuusi jäsentä osallistuivat 5.–7.6.2023 NNKY:n tiloissa järjestetyille koskettelukirja-kurssille. Ohjaajana toimi **Vuokko Keränen**, jolla on pitkä ja ansiokas kokemus näiden kirjojen tekemisestä ja ohjauksesta. Kirjojen valmistamisessa on paljon huomioitavaa esimer-

kiksi materiaalien valintoihin ja turvallisuuteen liittyen.

Meidän ryhmämme valitsi aiheekseen neljä vuodenaikaa, ja kirjaa tehdessämme etsimme aiheeseen sopivat runot ja lorut. Luovuus ja mielikuvitus saivat lentää, mutta lopullisten materiaalivalintojen oli käytävä kurssin ohjaajan tarkan turvallisuushyväksynnän läpi. Monien pienten yksityiskohtien huomioiminen teki kirjojen valmistamisesta yllättävän hidasta. Kolmen päivän työskentelyn jälkeen jäi

kirjaan vielä pientä viimeistelyä syksyksiin.

Kokemuksena koskettelukirjojen tekeminen mukavan ryhmän kanssa oli avartava ja antoisa. Ennen kaikkea kirjan tekeminen antoi lämpimän tunteen siitä, että kirjan kautta voimme tuottaa iloa ja virkistystä jollekin pienelle lukijalle.

**IRMELI KAIPAINEN**  
*Oulun Valkonauha ry*  
Lähde:  
*Saatavuuskirjasto Celia*



**Koskettelukirjan sivujen tekemisessä on otettava huomioon monia turvallisuuteen ja materiaaleihin liittyvää asiaa.**

## Kesäiset pihaseurat MIKKELISSÄ

**M**ikkelin Valkonauha ry järjesti kesäiset pihaseurat 26.7.2023 Ahosilla Harjumaassa. Tilaisuuden aluksi osallistujat saivat nauttia kahvia pienen suolaisen, pullan ja herkullisen mansikkakakun kanssa. Kahvitellun ja alkutarinoinnin jälkeen siirryttiin ulos pitämään seuroja.

**Liisa ja Reino Ahosen** kauniissa puutarhassa leppeässä kesäillassa kaikuivat osallistujien toivomien, Savilahden alue seurakunnan johtavan kanttorin, dir. cant. **Jouni Vaajan** säestämien ja yhdessä seuraväen kanssa veisaamien virsien sävellet ja sanat. Aluekappalainen, rovasti **Osmo Luukkonen** luki veisaamisen välissä Raamatusta tekstejä, joista myös yhdessä keskusteltiin. Liisa Ahonen johdatteli Valkonauhan tekemän auttamistyön yhteyden raamatunteksteistä nouseeseen näkökulmaan arjessa tapahtuvasta auttamisesta. Samalla hän toi esille myös Mikkelin Valkonauha ry:n historiassa tehtyä työtä ja nykyhetken toimintaa. Seuroissa kerättiin vapaaehtoinen kahviraha Etiopian naisten ja tyttöjen hyväksi ja niiden päätteeksi hiljennettiin yhteiseen rukoukseen.

RIITTA LIISA ROTINEN

RIITTA LIISA ROTINEN



Kuvassa Mikkelin valkonauha ry:n jäsenet Aune Laitinen, Eeva Riittinen ja Liisa Ahonen.

## Puistojen luvattu maa

**V**ierailin kesäkuun puolivälissä ihanan merellisessä Kotkassa. Lähdin mukaan Helsingin Valkonauhahyödistyksen kesäretkelle ja sehän olikin oikein mukava kesäpäivä!

Pikkubussi starttasi Helsingin keskustasta aamu yhdeksältä, ja vei meidät suoraan Kotkaan. Päivän ohjelma oli jo ennakkoon tiedossa, ja voisiko retki paremmin alkaa kuin pullakahveilla. Kahvien jälkeen meille oli varat-

tu opas. Oli aika erilaista tutustua uuteen kaupunkiin oppaan kanssa kuin yksikseen. Sai kuulla hauskaa nippelitietoa ja pystyi kyselemään, jos tuli jotain mieleen.

Ensin kävelimme oppaan kanssa Sapokan puistossa, ja Kotka tuntuikin olevan oikein puistojen luvattu maa. Nimi sapokka tulee venäjänkielisestä sanasta, joka tarkoittaa saapasta. Puiston keskellä oli saappaan mallinen vesialue, ja vesielementtejä oli puistos-

sa muuallakin. Itseäni erityisesti kiehtoi 20 metrin vesiputous.

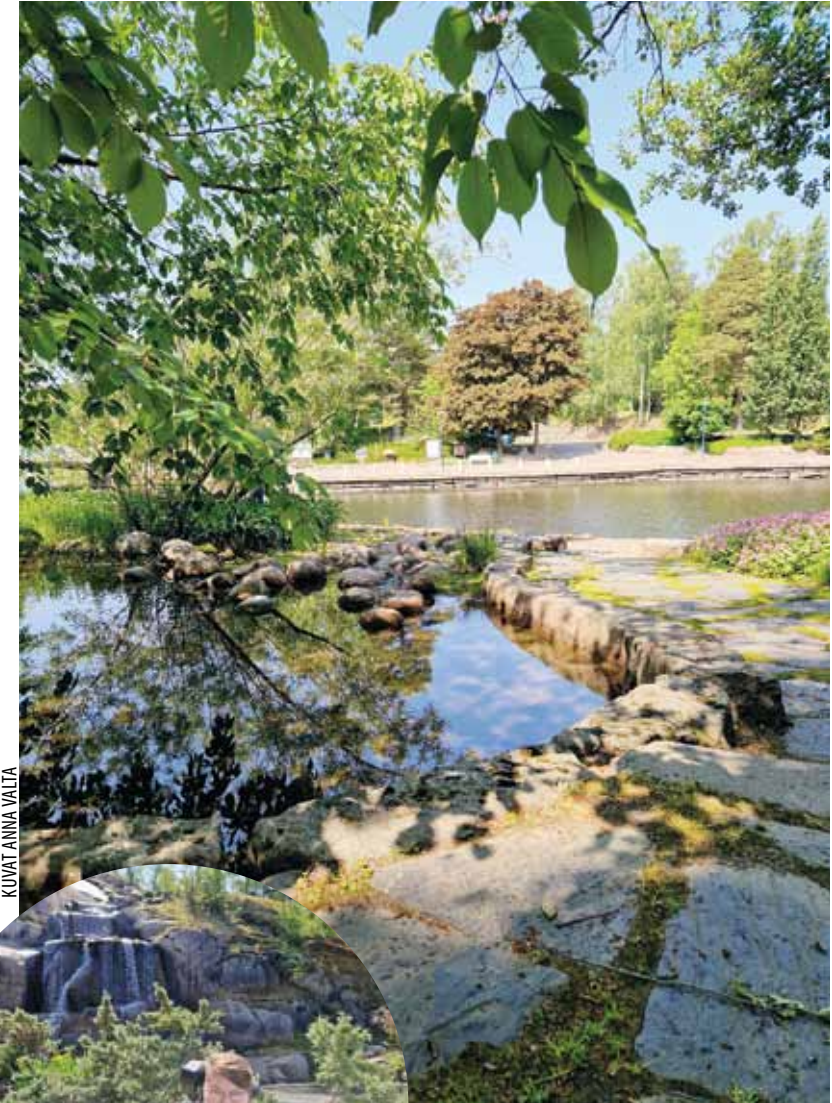
Puistokierroksen jälkeen jatkoimme bussilla kaupungin ympäri, ja opas oli vielä tässä kohtaa mukana. Kiersimme mm. Juha Vainion kadun, Pionipuiston sekä Katariinan meripuiston. Kierroksen aikana opas kertoi esimerkiksi kuinka entisellä poliisiasemalla ollut viimeinen ”asiakas” sai putkayön jälkeen diplomin, voileivän sekä kyl-



män oluen tai kuinka aikoinaan savolaiset olivat lähdössä Kotkan sataman kautta Amerikkaan töihin, mutta päätyivätkin Kotkaan tehdastyöhön. Näin Kotkan yksi lempinimistä onkin kuulemma savolaisten Amerikka. Rakastan juuri tällaista nipelitietoa!

Bussikierroksen jälkeen menimme merikeskus Vellamoon lounaalle sekä saimme opastetun kierroksen merimuseossa. Tämä osuus kiinnosti itseäni vähiten, joten livistin kierroksen loppupuolella museokauppaan, jotta ehtisin lähettää papalle postikortin ennen kuin bussi jatkaa matkaansa.

Päivän viimeinen kohde oli Langinkosken keisarillinen kalastusmaja, joka olikin odotettua mielenkiintoisempi. Ennakkotietojen mukaan viimeinen kohde ei olisi esteetön, mutta onneksi ni opastettu kierros tapahtuikin ulkona eikä rakennuksen sisällä. Keisarillisen kalastusmajan ympäristöön liittyi valtavasti mielenkiintoista historiaa siitä, kuinka munkit olivat siellä joskus kalastelleet ja sitten keisari **Aleksanteri III** oli halunnut rakentaa sinne kalastusmajan. Majassa ei kui-



KUVAT ANNA VALTA



Kuvassa Sapokan puiston maisemia.

tenkaan yövytty, vaan keisari ja keisarinna yöpyivät hienolla aluksellaan, jonka nimeä en nyt muista [aluksen nimi on Tsarevna, toim. huom.].

Langinkosken opastuksen jälkeen oli vielä iltapäiväkahvien aika, jonka jälkeen bussi vei meidät takaisin Helsinkiin. Kotka oli valtavan kaunis ja paljon jäi vielä tutki-

matta, joten enköhän palaan sinne vielä. Kiitos Valkonauhahayhdistykselle kesäretkestä, mihin suuntaamme ensi kesänä?

**ANNA VALTA**

*Kirjoitus on alun perin julkaistu 27.6.2023 blogissa nimeltään Kello neljän aamukahvi osoitteessa neljanaamukahvi.blogspot.com.*

## Ajankohtaista asiaa

## VAPETTAMISESTA JA TUPAKOINNISTA

Täällä Hämeenlinnassa paikallisessa sanomalehdessä opettaja kirjoitti uudesta ongelmasta hänen koulussaan: Vessan ovi on lukossa ja oppilas viiptyy siellä kauan. Vessasta ei kantaudu tupakan hajua vaan hienostuneita tuoksuja. Opettaja oli huolissaan, mihin tämä kehitys johtaa, ja toivoi apua ja kirjoituksia asiantuntijoilta.

Australiasta tuli sähköpostiini samoihin aikoihin teksti siitä, mihin toimenpiteisiin Australia on valtiona ryhtynyt koskien sähkö tupakointia eli vapettamista. Australian Valkonauhaliitto on myös painattanut erinomaisen oman lehtisen vapettamisen vaaroista. **Anne Bergen**, entinen Australian Valkonauhahan puheenjohtaja, on ollut vastuussa sen laatimisesta. Pyysin nykyistä puheenjohtajaa **Joy Marie Butleria** kirjoittamaan tiivistelmän Australian tilanteesta ja toimenpiteistä, joihin Australian valtio on ryhtynyt.

ANNA-MARI LAINE

*Hämeenlinnan Valkonauhan sihteeri*

PIXABAY

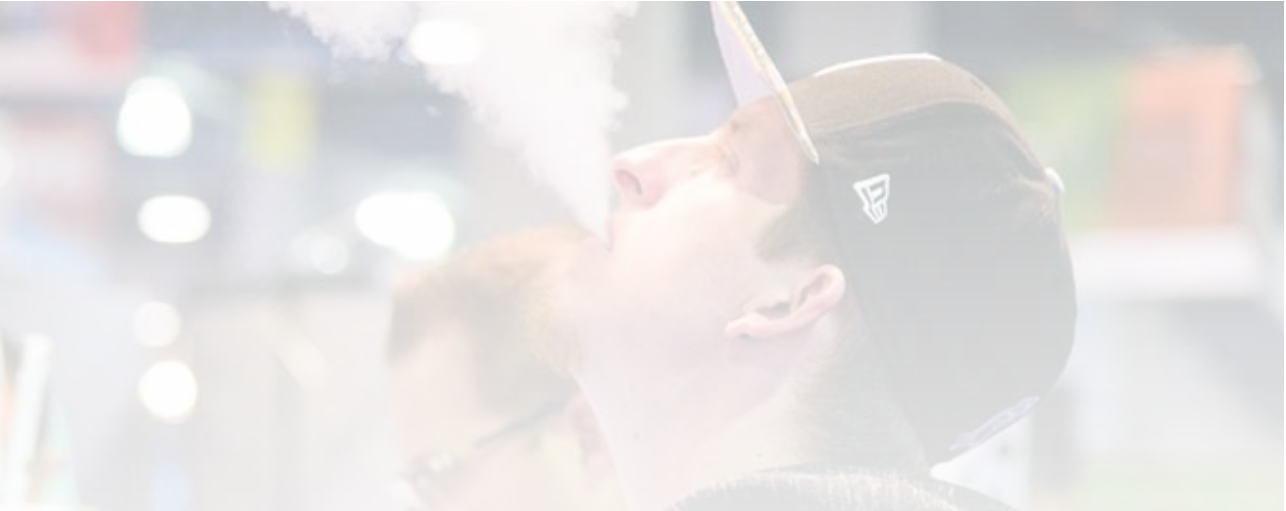
JOY MARIE BUTLER

## Australia

Australian hallituksen tuoreen strategian tavoite on pysäyttää vapettaminen. Olen poiminut tärkeimmät asiat Australian kansalaisten terveydestä ja ikääntymisestä vastuussa olevan osaston ohjelmasta.

Australian hallitus on äskettäin (touku-kuun alussa 2023) ryhtynyt voimakkaisiin toimenpiteisiin koskien tupakointia ja va-

pettamista. Heidän suunnitelmanaan on vähentää tupakointia ja puuttua vapettamiseen erityisesti nuorten australialaisten kohdalla. Asian toteuttamiseen pyritään entistä tiukemmalla lainsäädännöllä, kouluttamisella, tiedon jakamisella ja erilaisilla tukitoimilla. Hallitus on budjetoanut monia miljoonia dollareita toimenpiteisiin, joilla suojellaan aust-



ralialaisia haitoilta, joita tupakka- ja vapettamistuotteet aiheuttavat. Hallitus ehdottaa tarkkaa sääntelyä kaikille sähkösavukkeille kontrolloimalla niiden maahantuontia, sisältöä ja pakkauksia.

Hallitus tekee yhteistyötä osavaltioiden ja territorioiden kanssa lakkauttaakseen nopeasti kasvavat pimeät markkinat koskien laitonta vapettamista: Reseptittömien aineiden maahantuonnista tulee kiellettyä. Minimilaatuvaatimuksia tulee lisää vapettamisessa käytettäville aineille koskien makuja, värejä ja muita ainesosia. Tuotteiden pakkaukset vaativat apteekkimaisen pakkauksen. Nikotiinipitoisia tiivisteitä ja niiden määrää vähennetään ja kaikki kertakäyttöiset tuotteet kielletään. Hallitus pyrkii osavaltioiden kanssa lakkauttamaan vapetusaineiden myynnin vähittäismyyntinä, ruokatavara-kaupoissa ja muissa vastaavissa. Reseptien saantia lailliseen terapeuttiseen käyttöön kuitenkin helpotetaan.

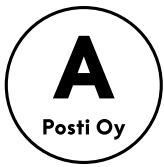
On tärkeää järjestää terveyskampanjoita, joissa kehoitetaan australialaisia lopettamaan vapettaminen ja tupakointi. Erilaiset tukiohjelmat tulevat myös olemaan tärkeässä roolissa. Monet australialaiset tarvitsevat apua, kun he haluavat lopettaa vapettamisen. Asiaan liittyen tullaan järjestämään koulutusta lääkäreille ja terveydenhoidon parissa työskenteleville. Australialaiset, jotka kuuluvat riskiryhmään, saavat maksuttoman keuhkotutkimuksen joka toinen vuosi. Keuhkosyöpä on johtava kuolemia aiheuttava syöpä Australiassa. Alkuperäiskansan yhteisöissä tupakoidaan

paljon keskimääräistä enemmän ja keuhkosyöpää esiintyy myös enemmän.

Terveysministeri **Mark Butler** toteaa näin: ”Nuoret, jotka vapettavat, alkavat tupakoida kolme kertaa todennäköisemmin. Siispä ei ole ihme, että alle 25-vuotiaiden kohdalla on tapahtunut aivan huomattava lisäys tupakoitsijoiden määrässä. Vapettaminen on luomassa kokonaisen uuden sukupolven nikotiiniriippuvaisia kansakunnassamme. Se on erittäin suuri uhka Australian hyvälle menestykselle tupakoinnin vähentämisessä ja hallitus ei totisesti aio vain seistä syrjässä ja antaa kaiken tämän tapahtua. Vapettaminen esiteltiin ja myytiin hallituksille ja yhteisöille ympäri maailmaa terapeuttisena tuotteena, joka auttaa kauan tupakoineita pääsemään kokonaan irti tupakoimisesta. Sitä ei ollenkaan myyty ajanvietetuotteena, eikä nyt varsinkaan kohderyhmänä olleet meidän lapsemme ja nuoremme. Mutta surullista kyllä näin siinä on käynyt.” Mark Butler jatkaa Australian tilanteesta: ”Australian täytyy vallata takaisin se asema, joka sillä on ollut maailman johtavana tupakoinnin kontrolloijana. Näillä uudistustoimenpiteillä halutaan suojella australialaisten terveyttä. Haluamme vähentää sitä painetta ja kuormaa, joka terveydenhoitojärjestelmällä on. Haluamme olla voimallisesti mukana, jotta tupakoivien määrä olisi vain 5 % tai jopa vähemmänkin kansamme keskuudessa vuoteen 2030 mennessä.”



*Kirjoittaja on Australian Valkonauhan puheenjohtaja.*



Posti Green

# Eläviä sanoja

*Ole aamu, joka uskalluksen tuo.  
Ole lintu, lennä yksinäisten luo.  
Ole tuuli, joka lohduttamaan jää.  
Ole leipä, joka nälkää lievittää.  
Ole korva, joka hiljaa kuuntelee.  
Ole hymy, joka lasta rohkaisee.  
Ole katto yllä kodittoman pään.  
Ole huone, joka kutsuu lepäämään.*

*Ole äänettömän ääni, aran suu.  
Ole käsi, joka yöhön ojentuu.  
Ole toive, joka lentoon pyrähtää,  
ukkoskuuro, kun on aika jyrähtää.  
Ole huuto niiden, joista vaietaan.  
Ole rukous, se muokkaa kovan maan.  
Ole oksa, joka puusta voimaa saa,  
kiitos, joka nousee kohti Jumalaa.*

*Olkoot siunattuja teot, joita teet,  
kaikki kohtaamiset, kaikki askeleet,  
kaikki haavt, kaikki hyvyys sydämen.  
Olkoon työsi sato satakertainen.*

ANNA-MARI KASKINEN JA MINNA L IMMONEN  
Kiitos kun olet.  
Kirjapaja, Helsinki 2021.



*Valkonauha Suomessa: vastuuta sinusta ja minusta vuodesta 1896*