

Valkonauha

2/2017

Tyttäret kertovat äidistään

**Taiteilijan
kesäisessä
puutarhassa**

**Yhteisöllisyyden
merkitys
hyvinvoinnin
kasvattajana**

Valkonauha Suomessa: vastuuta sinusta ja minusta vuodesta 1896



Valkonauha 2/2017

Julkaisija: Suomen Valkonauhaliitto

Toimituksen osoite:

Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki
puh. 091351 268
www.suomenvalkonauhaliitto.fi
irja.eskelinen@suomenvalkonauhaliitto.fi

Päätoimittaja: Pirkko Larkela

Toimitussihteeri: Irja Eskelinen

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

Taitto: Anne Tervahauta / Kuvitella

Lehti ilmestyy 4 numerona
Tilaushinta 15 euroa vsk

Painopaikka: Eräsalon Kirjapaino Oy, Tampere

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

Etukannen maalaus: Anne Leppänen

SISÄLTÖ

Pääkirjoitus	3
Kuopiossa tekemisen meininki	4
Rukouksessa kiinni	6
Tyttäret kertovat äideistään	8
Pitääkö olla huolissaan	12
Lastenlääkäri Leena Pasasen koskettava elämäntyö Tansaniassa	14
Päihteitä käyttävien odottavien äitien hoito kannattaa	16
Itsemurhan jälkeen	20
Terveisiä äidille	23
Iloa ja yhteenkuuluvaisuutta vastaanottokeskuksessa Konnunsuolla	24
Yhteisöllisyyden merkitys hyvinvoinnin kasvattajana	26
Kun äidin sydämessä soi blues	30
Taiteilijan kesäisessä puutarhassa	32

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

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

Puheenjohtaja

Diakonissa (eläk.), työnohjaaja Pirkko Larkela

Varapuheenjohtajat

Teologian maisteri Hannele Nykänen
Pankkivirkailija (eläk.) Tuulikki Perho

Pääsihteeri

Pastori Irja Eskelinen

Toimistos sihteeri

Nina Hurtamo

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



Me, kamalat äidit

Kun tiesin tulevani isoäidiksi, mieleeni palautui sekä lapsuuteni että oma äitiytteni. Tuohon aikaan alkoi seurakunnassani kurssi, jonka nimi ”Kamalat äidit” sai minut liikkeelle.

Tuon kurssin aikana käsitelimme yhdessä puutteitamme, rohkaisimme toisiamme ja jaoimme tunteitamme ja ajatuksiamme. Yhteisiä tuntemuksiamme olivat syyllisyys, epäonnistuminen, onneksi myös ilon pilkahdukset.

Lohduttimme toisiamme: Riittää kun on kyllin hyvä, vaikka ei tunnista itsessään ihanneäidin merkkejä. Niitä on kuitenkin olemassa. Kun rakastamme lapsia pyyteettömästi, huolehdimme heistä, annamme turvaa ja iloitsimme heidän olemassaolostaan.

Vuosia sitten nukketatteri Vihreässä Omenassa esitettiin näytelmä ”Ilarin ihmelääke”. Tässä tarinassa mummu oli pitkänokkainen ilkimys. Hyvät ja pahat seikkailivat ja hyvät voittivat. Niinpä mummul-

lekin katkera lääke aiheutti vähitellen muodonmuutoksen.

Meillekin on tarjolla lääke, joka kääntää katseemme pois omasta vajavuudestamme. Se elvyttää ja virkistää, antaa elämänvoimaa. Tuo lääke on armo, jota tarvitaan päivittäin. Armon kokeminen lieventää haluamme kohdella toisia mielivaltaisesti: Se estää ruman käytöksen ja turhan syyttelyn. Sättimisen sijaan vapaudumme iloitsemaan yhdessä.

Äitienpäivä on myös Valkonauha-päivä. Onhan tunnuslauseemme: Järjestätynyttä äidinrakkautta jo vuodesta 1896.

Äidinrakkaus olkoon keskuudessamme vastavuoroisesti: Äiti rakastaa, äitiä rakastetaan. Meillä kaikilla on ihmisiä rakastava, armollinen Jumala.

Siunattua kesää kaikille!

TUULIKKI PERHO
varapuheenjohtaja



KUOPIOSSA tekemisen meininki

Olemme vuokranneet ryhmätoimintaa varten 1.3.2017 alkaen oman 23 neliöisen huoneen Kulttuurikeskus Vuorilinnasta, jossa on tarjolla myös monenlaisia muita koulutus- ja harrastustiloja. Tiloja hallinnoi Kuopion kansainvälinen kristillinen taide- ja kulttuurikeskus ry. Olemme jo sopineet heidän kanssaan yhteistyöstä mm. käsillä tekemisen taitojen ohjaamisessa. Tila kunnostettiin omin voimin, huonekaluja on saatu lahjoituksena ja tilaa kaunistavat yhdistyksen varapuheenjohtaja **Anne Paulo-Tuovisen** maalaamat taulut.

Vuosi 2017 on uudenlainen alku Kuopion yhdistykselle. Syksyllä 2016 järjestimme ensimmäisen kahden ammattilaisen ohjaaman ryhmän päihdeongelmista toipuville naisille. Saimme siitä hyvää kokemusta ja tänä vuonna olemme käynnistämässä ryhmätoimintaa jatkuvana toimintana.

Haemme aluksi lisää kokemusta ja markkinoimme myöhempää toimintaamme 28.4.2017 käynnistyvällä kahdeksan viikoittaisen kokoustumiskerran ryhmällä. Ryhmä kokoontuu perjantaisin



Hannele Nykänen hoiti huoneen seinien maalauksen.



Anne Paulo-Tuovinen taulujen ripustuspuuhassa.



alkaen kello 18. Myöhemmin kesällä tai ensi syksynä pyrimme käynnistämään ryhmätoiminnan non-stop-menetelmällä, mikäli saamme rahoitusta ja löydämme tarvittavan määrän henkilöitä ohjaamaan eri toimintoja perjantai-iltaisin kokoustuvassa ryhmässä. Ryhmätoiminnan myötä pyrimme myös löytämään ja kouluttamaan uusia vertaisohjajia muiden vastaavien ryhmien käynnistämiseksi Kuopion talousalueella. Toipumisryhmän toteuttamisessa on mukana myös Sirkkulanpuiston toimintayhdistys ry ja mahdollisesti muita järjestöjä.

Yhdistyksen puheenjohtaja **Hannele Nykänen** toimii koordinaattorina monialaisessa työryhmässä, jossa suunnitellaan ensi syksyksi seutukunnalle kokemusasiantuntijakoulutusta. Mukaan on tulossa Kuopion Valkonauhan lisäksi myös mielenterveyspuolen järjestöistä koulutettavia kokemusasiantuntijuudesta kiinnostuneita henkilöitä ja koulutuksen toteutukseen on sitoutunut laaja joukko päihde- ja mielenterveystyön ammattilaisia ja taHOja muun muassa Kuopion Mielenterveyden tuki ry, Vi-aDia sekä seurakuntayhtymä.

HANNELE NYKÄNEN
puheenjohtaja
Kuopion Valkonauha ry

Amurukous

**Jo loistaa aamuntähti,
yö synkkä kulkee pois,
ja on kuin huomenvirsi
nyt kautta luonnon sois.
Oi, tullos turvaksemme
sä Isä armias,
ja johda askelemme
Sun käymään polkujas.
Sä suojaa isä, äiti
ja siskot armahat,
niin hyvin tuttavamme
kuin tuntemattomat**

Immi Hellén

Kun Herra siunaa

**Jos oisi koti köyhäkin,
se asunto on herttaisain,
kun Herra siunaa.
Ja leiväks' kasvaa murunen,
ei lopu jauhot vakkasen,
kun Herra siunaa.
Ihana aamuhetki on
ja joka askel vaaraton,
kun Herra siunaa.
Ei synkkä yökään peloita,
sä olet aina turvassa,
kun Herra siunaa.
Ja lapsi kasvaa, vaurastuu,
kuin kesämailla nuori puu,
kun Herra siunaa.
Ja hyvä siemen oraallen
käy sydämissä pienoisten,
kun Herra siunaa.**

Immi Hellén



Rukouksessa kiinni

Kännnykkä kilahtaa, tytär hihkaisee mummun laittaneen ihanan luontokuvan tekstiviestillä. Kohta oma vastauskuva edellisillan upeasta auringonlaskusta liittää sähköisen maailman verkossa. Mummu on tuttu kameran kanssa kulkija, niin ihmisten parissa juhlassa, kuin eri vuodenaikoina luonnossa. Luonnon kauneus on aina herkkää ja muuttuvaa, se on Luojamme halua antaa meille yltäkyläinen elämä. Lapsuudenkotona illan kaunis sininen hetki huomioitiin. Taisimme hieinan kilpailakin siitä kuka sen ensin huomaa. Olen tuon sinisen hetken huokauksen jo kuullut omien lastenkin suusta. Onko vanhempien, usein erityisesti äitien tehtävä osoittaa elämän haurasta kauneutta kaiken maallisen suorittamisen lomassa? *”Kiitos Isämme, taivaan ja maan Luoja, maailmasta ja sen kauneudesta jossa saamme elää. Opetä meitä näkemään hyvytytesi.”*

Rukous mainitaan sydämen puheeksi Jumalan puoleen – voiko asiaa kauniimmin kuvata? Rukoukseen olen saanut kasvaa

lapsuudesta asti. Rukouksessa on jotain hyvin kaunista ja inhimillistä. Me keskenräiset ja monin tavoin vajavaiset saamme jättää kipumme ja ilomme, joskus hyvinkin solmussa olevan elämäntilanteemme Isän eteen. Ja tämä kaikki on jo hänellä tiedossaan. Vaikka Saarnaajan kirjaa usein mainitaan raskaaksi, siinä on mielestäni jotain lohdullista. Ei ole mitään sellaista asiaa, jota ei olisi aiemmin ollut, mikä olisi maailmassa ihmeellistä tai Jumalalle vierasta. (Saarnaaja 1:9-10) Ihmiselämämme kiemurat ovat Jumalan tunteita asioita.

Isän eteen saamme ja on myös meidän tehtävämme tuoda lähimmäistemme ja rakkaittemme asiat – nekin hänellä on hoidossaan. Voimme rukoilla tuttujien ja tuntemattomien puolesta. Elämän koettelevassa vaiheessa kaipasin uskovaa ystävää, jolloin äitini opetti rukoilemaan toiveeni puolesta. Voimme siis rukoilla sellaisten ihmisen puolesta, jota ei vielä ole näköpiirissämme. *”Herra johdata elämäämme hyviä ihmisiä”*. Samalla tavalla, johdatusta lasteni elämään pyytäen, saan

kasvaa äitiydessäni. Harjoittelen päästämään heitä irti, kohti itsenäisyyttä, rukouksella kiinni pitäen.

Joskus rukousvastaus saapuu ikuisen Jumalan aikataulun mukaan. Tämä saattaa tuntua joskus hylkäämiseltä, niin tuskallisen kauan on joutunut odottamaan vastausta. Voimme myös saada vastauksena sellaisen suunnan elämässämme, ettei sitä olisi itse edes ymmärtänyt anoa. Vasta taaksepäin elämäänsä katsoessa voi nähdä miten sinnikkäästi ihminen meissä on yrittänyt suunnata kulkuaan kohti maallista menoa ja yhä uudelleen ja uudelleen Isä rakkaudessaan on ohjannut kulki-
jaa kohti omaa tehtävää ja tarkoitustaan. Vaikka rimpuilemme, meitä kannatellaan. *”Kiitos Isä, ettet päästä meistä irti”*.

Entä siellä missä on rikkonaisuutta, pelkoa ja kovuutta? Mistä silloin löytäisi elämän kauneuden, siunauksen valon? Katseen kohottaminen, käsien ristiminen, äänekäs vaatimus tai hiljainen huokaus Kaikkivaltiaan puoleen. Ja jos sanoja ei enää ole, ajatus, kysymys riittää.

Kauneutta voi yllättäen nähdä elämän kipupisteiden tai koettelemusten aikoina. Ensivun erityisen ystävällinen sairaanhoitaja jäi mieleeni. Hänelle uskoin sairastuneen rakkaan läheiseni, kun minut omaisena käännyttiin kotiin odottamaan uutisia hoidon etenemisestä. Häntä siunasin mielessäni, ihmisten huomioimisen kauneutta. Myös se koskettaa, kuinka henkisesti väsynyt lähimmäinen jaksaa nähdä miten kauniisti aurinko tänään paistaa, vaikka omaa jak-
samista ei olisikaan lähteä ulos asti. *”Herra, anna voimia ja paranna mielen ja ruumiin haavat”*.



Diakoniatyössä monissa eri tilanteissa olevia ihmisiä kohdatessani joku saattaa pyytää: ”Jos sä rukoilisit mun puolesta, kun mulla ei oo oikein tota uskoa”. Eikö se jo ole rukous – verhottu pyyntö Isälle. Toive, että rukous menisi jotenkin varmemmin perille noin virantoimittajan puolesta. Samalla viivalla me kuitenkin olemme jokainen rukoustemme kanssa. Ei toinen ole toista parempi, kun rukoillaan sitä vaikeinta rukousta: *”Tapahtukoon Isä sinun tahtosi”*.

Iloa kuluvaan hetkeen ja luottamusta tulevaan tuovat meille jokaiselle onnistumiset, isommat tai pienemmät merkityksen kirkastumiset. Innostus sykkii sydämesäni, kun koen ylhäältä ohjattavan ihmisiä vaikkapa seurakunnan ystävätoiminnan lähimmäispalveluun. Jokin hyvä siemen voi aloittaa kasvunsa toisilleen vielä tuntemattomien ihmisten välille. *”Armollinen Jumalamme, anna hyvän kasvaa ja levitä”*.

Rukous saa olla sointuvaa laulua tai hyvin muotoiltuja lauseita, äänetöntä huutoa tai itkuisen vihaisia kysymyksiä. Se on pienen ihmisen kääntymistä Isän kaikkivaltiaan, maan ja taivaan Herran, Luojamme puoleen. Myös kiitos ja ylistys kuuluvat Isälle annettaviksi. Ja mikä on sen kauniimpaa kuin luodun olla yhteydessä ylöspäin anoen ja kiittäen.

Virrestä 313

*Siis säädä aika itse vaan,
se, minkä tahdot, anna,
ja pyytämäni jos en saa,
niin annat, Isä, parempaa
nimesi kunniaksi.*

MERJA HEINILÄ

Diakoniatyöntekijä



Tyttäret kertovat äideistään

Aitiys tuntuu nykyisin olevan täynnä syyllisyyttä. Osaanko olla äiti? Miten minun pitäisi olla äiti? Kun lapset ovat pieniä, sitä miettii: Olenko liikaa poissa kotoa? Ennätänkö olla tarpeeksi lasteni kanssa? Pitäisikö sitä pullaakin ennättää leipoa? Kun lapset ovat murkkuiässä, sitä katuu, kun on huutanut huoneen kaakoksesta, liiasta meikistä, tympeästä asenteesta. Kun lapset ovat muuttaneet kotoa, askarruttaa: Soitanko tarpeeksi usein vai liian usein?

Jotenkin ihan samalla tavalla, kun naiset miettivät omaa ulkonäköään: liian paksut kulmakarvat, liian pienet tissit, liian isot jalat. Tai tuntevat epävarmuutta omasta ammatillisesta osaamisestaan: Ei minua kuitenkaan valita siihen paikkaan, turha hakea. En minä voi palkan korotusta pyytää.

Naisten Äänessä on lukuisia tyttärien äideistään kertomia elämäntarinoita ja niissä äidit näyttävät ihan toisenlaisessa valossa. Ihailtavina, sisukkaina, huumorintajuisina ja kauniina naisina. Naisina, jotka osasivat kaiken sen, mitä heidän piti osata.

Äidiltä tyttärelle

”Äiti oli optimisti ja opetti minullekin: Muista, että yhtä asiaa surraan vain kak-

si tuntia, korkeintaan kaksi vuorokautta”, kertoo **Katja Liuksiala**. Äideiltä saadaan elämisen malli: opitaan organisoimaan ja olemaan kronklaamatta ruoan kanssa. Vastoinkäymisistä mennään eteenpäin eikä työssä ole mitään pelkäämistä. On turha märehtiä asioita, joihin ei voi vaikuttaa. On elettävä tätä päivää ja nautittava siitä. Uusia asioita voi oppia koko elämän ajan. 1930-luvulla syntyneet äidit hankkivat tietokoneen, ryhtyivät joogaamaan ja matkustelevat, kun se viimein on mahdollista.

Ahkerat äidit

Monien Naisten Ääneen kirjoittaneiden tyttärien lapsuus ja nuoruus asettui jälleenrakennuksen aikaan, jolloin sähköt, vesijohdot, koneet ja laitteet eivät tuoneet helpotusta naisten elämään. Lähes kaikki oli kortilla ja niinpä tehtiin itse, usein raskaimman päälle. Työ pientilalla tai kodin ulkopuolella vei lähes kaiken ajan ja äideillä oli myös luottamustehtäviä kunnissa tai järjestöissä.

Lapset tottuivat tekemään oman osansa kotitöistä, marjastamaan ja auttamaan tilan töissä. Koululaisten kerran kuukaudessa olevana maanantaivapaana menttiin äidin kanssa saunaan pyykille. Siellä kuului koko päivä, mutta illalla oli mieluista nousta saunan lauteelle. Työtä helpotettiin



Äidiltäni olen perinyt tekemisen ja pärjäämisen meiningin lisäksi ainakin sosiaalisen ja vieraanvaraisen luonteenlaadun. Perimme häneltä myös iloisuuden ja musikaalisuuden sekä kiinnostuksen kirjallisuuteen. Hyvät ja kohteliaat käytöstavat opetettiin. Sunnuntait ja juhlapyhät erotettiin tavallisesta arjesta. Äitimme oli arjen sankari maamme historiassa. Lissu Kaivolehto äidistään *Tyyne Immoesta*.

keksimällä erilaista viihdettä. Joku piti astiakaapissa kirjaa, jotta voi tiskatessa lukea. Toinen kuvitteli olevansa suuren linnan palvelija – vaikka salaa tietysti prinsessa.

Riitaa syntyi tietysti, sisaruksia kun oltiin. Äiti komensi lapset keittiön nurkkiin häpeämään. Sitten jo riideltiin, kumpi pääsee parempaan nurkkaan. Lopulta jaettiin nurkkavuorot, joista pidettiin tarkkaan kiinni. Samoin ikävissä kotitöissä vuorottelu helpotti. Samalla opittiin kuin itsestään jakamaan – iloa ja ikävää.

Rakkautta, iloa ja kauneutta

Rakkaudesta ei niin kamalasti puhuttu. Se osoitettiin teoilla. Lissu Kaivolehto kertoo äitinsä kirjoittaneen Äidin ja isän kulta-kirjaan: ”Kauniina kevätiltana pienokaiseni näki maailman valon ensimmäisen kerran. Kevätilta keskellä talvea, ihmettelen? Toiko syntymiseni äidille ke-

vään tunnun kaikkien sota-ajan menetysten jälkeen?”

Jorma Säynäjäkangas kirjoittaa: ”**Hilkka**-siskomme kysyi kerran äidiltä, että miksi meitä on niin monta. Kenet sinä antaisit pois? vastasi äiti.” Äidin lauluun oli turvallista nukahtaa, vaikka hän ei ennättänyt iltasatua lukemaan. Samat laulut laulettiin myöhemmin omille lapsille.

Lapset muistavat vielä vanhanakin tarkkaan ne asiat, mistä äiti piti. Jos äiti tykkäsi autoilusta, lapset tiesivät hyvin, että äidin sai houkutelua huviajelulle. Oli ihanaa, kun äidillä oli omia harrastuksia tai kun äiti lähti itseksensä hiihtämään. Oli kiehtovaa, kun äiti jutteli toisten naisten kanssa. Sitä mietittiin, että mitä ihmettä tarkoitti: ”Pönkäsin pihkanokan savusunaan, kun se kiusasi.”



Marjukka Hietalan äiti Kerttu Kankunen ei jäänyt kiinni menneisyyteen, hän eli nykyhetkeä. Katse oli suunnattu tulevaan. Hän oli oman arvonsa tunteva nainen, joka useimmiten toimi viisaasti intuiutionsa mukaan. Kerttumaisuus jatkaa elämäänsä Kertun tyttärissä ja tyttärien lapsissa.”



Katriina Pietilä-Junturan mamma *Vieno Kronqvist* piirsi itse kaavat, voipaperiin tai joskus sanomalehteen, sitten kangas leikattiin ja nuppineuloilla alustavasti kasaan ja Husqvarna hurisemaan. Muistan ihanat tummansiniset ja turkoosit sametikankaat. Ja kaikilla valkoiset pitsikaulukset.

Erityisen suurta iloa sekä äideille että tyttärille tuotti ompeleminen ja muut käsityöt. Monet kertovat, miten tärkeää äidille oli, että perhe oli kauniisti puettu. Samoin ahkeraliisat ikkunalla ja kukkapenkit pihamaalla toivat kauneutta arkeen.

Koulutusyhteiskunnan rakentajat

Äidit ovat rakentaneet Suomen keskeisen maabrändin: koulutusyhteiskunnan. He olivat niitä, jotka pitivät huolen siitä, että lapset saivat käydä koulua. Kaikesta muusta voitiin tinkiä.

Äitien lapsuudessa koulut olivat usein kaukana eikä perheellä ollut varaa kouluttaa lapsiaan. Olisi pitänyt kustantaa asunto ja eläminen toisella paikkakunnalla. Niinpä useimpien oli mentävä töihin heti rippikoulun jälkeen.

Omillle lapsille haluttiin parempaa, vaikka usein oli kohdattava edeltävän sukupolven ja kyläläisten ihmettely ja suositeltava aviomies lasten koulunkäynnin kustannuksiin. Sanottiin, että pysy se siivousrätti tyttölapsen kädessä ilman koulunkäyntiäkin. **Aarne Oikarinen** muistaa, miten jo kyytimaksut veivät perheen maitotilistä ison osan. **Martta**-äiti tinki omista tarpeistaan niin, ettei hän juuri koskaan laittanut uusia vaatteita.

Äiti on edelleen roolimalli

1990-luvun lopulla syntynyt **Kiia Arsiolalle Mervi**-äiti on esimerkki siitä, kuinka



Vankka luottamus Jumalaan on kantanut äitiäni kaikissa hänen elämänsä vaiheissa. Äidin mielestä usko tuo hiljaista ja pysyvää iloa elämään. Äitini haluaakin kannustaa jokaista sekä nuorta että vanhaa sinnikkyyteen, toisen ihmisen huomioon ottamiseen, tyytyväisyyteen ja lujaan luottamukseen, että elämä kantaa. Äiti itse ei voinut käydä koulua niin paljon kuin olisi halunnut, mutta hän on pontevasti innostanut lapsiaan opiskelemaan. Naisasia on ilmennyt sillä tavalla, että äitini on halunnut ehdottomasti tyttärilleenkin, samalla tavalla kuin pojilleen, ammatin ja sitä kautta itsenäisyyttä. Marita Isomaa äidistään *Elsi Pikasta*.

unelmien eteen tulee tehdä töitä ja uskoa niihin. Äiti ei pelkää muutoksia tai uuden kokeilemistä. Hän ei valita tai murehdi turhasta, vaan näkee kurjimmissakin asioissa aina jotakin hyvää. Äiti on kaunis. Hänellä on aina iloinen ilme ja hymy huulillaan. Hän ei valita, jos hiukset ovat huonosti tai paita väärinpäin, vaan korjaa pienet virheet säteilevällä hymyllään. Äiti ei puhu pahaa muista ihmisistä, ja kunnioittaa aina toisia.

”Mitä minä sitten olen oppinut äidiltäni? Ainakin kärsivällisyyttä ja malttia, sitä ettei kaikkea voi saavuttaa hetkessä. Olen oppinut äidiltä myös hetkessä elämistä. Äiti on opettanut minulle, etteivät seinät kaadu päälle, vaikka välillä eläisi

filiksen mukaan, välittämättä suunnitelmista ja minuuttiaikatauluista.”

Marketta Horelli taas kiittää vuonna 1916 syntynyttä äitiään **Helvi Lustigia**: ”Evääksi reppuumme olet laittanut oikeamielisyyttä, lämpöä, sydämellisyyttä ja avoimuutta uusille asioille. Näillä tiedoilla ja taidoilla tämä porukka talalee omaa polkuaan eteenpäin ja pärjää hyvin.”

MARITTA POHLS

FT, tietokirjailija



Mei Hua Chen kertoo äitinsä *Chen Tere-san* oleva tuki ja turva. ”Hän on ensimmäinen, jonka luokse menen, kun minulla on huolia ja murheita. Hänelle myös jaan ensimmäisenä riemuni ja iloni. Hän on vaikuttanut suuresti elämäni.”

Anna Suomelle lahjaksi uutta historiaa

Kerro äitisi, isoäitisi tarina tai kirjoita omasta elämästäsi

Naisten Ääni on verkkojulkaisu www.naistenaani.fi. Julkaisuun kerätään pienoiselämäkertoja suomalaisista naisista ja heidän työstään suomalaisen yhteiskunnan rakentamiseksi: kotona, töissä, harrastuksissa, kaikilla elämän alueilla. Kuka tahansa voi kirjoittaa ja kaikki pääsevät lukemaan julkaisun artikkeleita. Naisten Ääni tuo naisten elämää yhden klikkauksen päähän.

Naiset ovat arjen sankareita, joiden sankaritarina usein painuu näkymättömiin.

Seuraa elämäkertoja facebookissa www.facebook.com/naistenaani/

Anna Suomelle
lahjaksi uutta historiaa

Semi-Final
100



www.naistenaani.fi

Pitääkö olla huolissaan?

Rakastan matkustamista ja olen vienyt myös nyt jo aikuisen lapseni maailmalle pienestä pitäen. Muutama päivä sitten tapasimme viimeksi, ja hän kertoi innoissaan tulevan kesän matkasuunnitelmistaan. Lentoja, junamatkoja, bussimatkoja, vaelluksia rinka selässä useissa eri maissa jopa yli kuukauden ajan yhteen menoon. Olin todella innostunut ja iloinen hänen suunnitelmistaan.

Jossain kohtaa mieleeni tuli kuitenkin jälleen myös ajatus, ”Entä jos hänelle sattuu maailmalla jotain, ja minä olen häntä sinne yllyttänyt?”

Olen pohtinut paljon huolehtimista. Keskustellut siitä muiden kanssa, kuullut heidän kokemuksiaan, jakanut sopivassa määrin omiani. Aikoinaan pohdin paljon huolehtimisen suhdetta hallinnan tarpeeseen, mutta viime vuosina olen huomannut

yhä useammin palaavani *syyllyttämisen ja syyllyttymisen* teemaan. Olenko huono äiti, jos en ole huolissani aikuisesta lapsestani? Olenko huono lapsi, jos en ole huolissani vanhemmistani? Onko huolehtiminen välittämisen synonyymi? Televisio-ohjelman nimeä lainatakseni: **Pitääkö olla huolissaan?**

Huolenpidosta hallinnaksi

Me vanhemmat huolehdimme lapsistamme ja usein elämänkaaren varrella myös vanhemmistamme. Moni pitää huolta myös puolisostaan tai sisaruksistaan. Huolenpito on käsitteenä positiivinen, se viestii hoivasta ja turvasta. Ongelmaksi huolenpito muuttuu vasta silloin, kun se muuttuukin hallinnaksi. Jos huolenpito ilmenee haluna puuttua pyytämättä aikuisen lapsen asioihin tai tarpeena kont-



rolloida perheenjäsenen tekemisiä, se palvelee huolenpitäjän omia tarpeita eikä lähde enää huolehdittavasta.

Huolehtia vai olla huolissaan?

Siinä vaiheessa, kun huolenpito ei ole enää konkreettista toimintaa toisen hyväksi vaan mielessä alkavat kiertää realistiset tai vähemmän realistiset pelot, on hyvä pysähtyä pohtimaan niiden todellista hyötyä. Vanhempana olen ihan ymmärrettävästi huolissani, jos tiedän aikuisen lapseni vaeltavan yksin vuoristossa tai olevan vuokra-autolla liikenteessä maissa, joiden liikennekulttuuri on erilainen kuin meillä. Huolissaan oleminen ei kuitenkaan hyödytä ketään. Vaikka kuinka itsekseni huolehtisin ja murehtisin, en sillä voi vaikuttaa asioihin.

Kun huolet hallitsevat

Kun huolet alkavat hallita elämää liikaa, on syytä pysähtyä miettimään, mistä ne juontavat ja mitä ne kertovat. Huolenaiheita maailmassa on riittämiin ja ne voivatkin vaihdella oman tai läheisen terveydestä terrorismiin tai ilmastonmuutoksen luomaan uhkaan.

Huolenaiheen takana on lähes aina pelko, joka on hyvä tunnistaa. Pelkoa voi käsitellä realistisesti vasta, kun sen on tunnistanut. Toisaalta joskus voisi olla hyvä pysähtyä pohtimaan huolenaiheitaan myös tarpeen näkökulmasta. Mikä *tarve* minulla on juuri nyt murehtia ja huolehtia tästä asiasta? Takerrunko huoliini siksi, että välttyisin ajattelemasta tai tekemästä jotain muuta? Onko huolesta tullut minulle turvallinen ajatuspesä, johon kätkeytyksen mieluummin kuin kohtaan ulkomaailman?

Joskus joudun itse myös palaamaan edellä esitettyyn kysymykseen huolehtimisen suhteesta syyllisyyden tunteeseen: *Pitäisikö minun tuntea syyllisyyttä siitä, että en ole huolissani läheisistäni?*

MARI HUUSKO

Kirjoittaja on YTM, projektisuunnittelija.

*Hän on julkaissut vuonna 2006 teoksen **Hallintaa vai huolenpitoa** (Kirjapaja).*





Lastenlääkäri *Leena Pasasen* koskettava elämäntyö Tansaniassa

Olen saanut seurata Oulusta lähtöisin olevan lastenlääkäri **Leena Pasasen** elämäntyötä vuosikymmenien ajan. Hänen kutsumustyönsä tansanialaisten lasten parissa on koskettanut minua niin paljon, että haluan jakaa tietoa hänen esimerkillisestä työstään myös laajemmin. Lehtiartikkeliini perustuu kolmeen vierailuuni Leenan luona Ilembulassa ja Mufindissa sekä hänen puheeseensa v.2017 Suomen Lastenlääkäriyhdistyksen hallituksen kokouksessa, jossa hänelle ojennettiin tunnustuspalkinto hänen työstään lasten hyväksi.

Ensi kesänä tulee kuluneeksi 36 vuotta siitä, kun hän lähti ensimmäisen kerran Tansaniaan, ja sillä tiellä hän on yhä. Lastenlääkäriksi erikoistuttuaan hän otti yhteyttä Suomen Lähestyseyraan ja sen kautta hänelle osoitettiin työpaikka Ilembulan sairaalassa Tansaniassa, jossa hän työskenteli liki 32 vuotta. Alussa Ilembulan sairaala oli hyvin alkeellinen ja kesti enemmän kuin vuosikymmenen ennen kuin sairaala yhdistettiin valtakunnalliseen

sähköverkkoon; siihen asti aggregaatti puksutti sähköä kolme tuntia iltaisin ja muutaman tunnin ajan päivisin, ja pieni aggregaatti turvasi öisin sähkön saannin leikkaussaliin ja laboratorioon. Alku oli hänelle melkoista shokkihoidtoa Oulun yliopistollisen sairaalan lastenosaston jälkeen.

Onneksi Suomesta tuli paketeissa mm. maitojauhetta, myssyjä, tossuja, nuttuja ja untuvapeittoja lapsille. Vaikka paljon lapsia on kuollut hänen silmiensä edessä, niin vastapainoksi on ollut myös monia uskomattomia yllätyksiä ja ihmeitä yksinkertaisissa sairaalaloissa. Leena kirjoitti: ”Kun sadekausi alkoi marrasjoulukuussa, niin malariaa sairastavien lasten määrä alkoi lisääntyä helmi-maaliskuussa: heitä tuli kymmenittäin joka päivä. Malariakausien aikana testattiin, kuka säilyy hengissä, lääkäri vai potilaat. Aamusta toiseen kolmen neljän kuukauden ajan lapsia oli 200 tai ylikin odottamassa osastokiertoa, ja minulla oli apuna vain yksi tai korkeintaan kaksi medical assistenttia.” Hän on myös nähnyt Afrikan aids-epidemian ja sen

seuraukset alusta lähtien tähän päivään asti. Aids-lääkkeitä saatiin Ilembulan sairaalaan vasta vuonna 2006.

Mutta afrikkalaiseen kulttuuriin ei kuulu valittaminen, vaikka syytä olisi. Hänen työssä jaksamiseensa vaikutti se, että hän kohtasi päivästä toiseen hymyileviä, kiittolaisia ja tyytyväisiä äitejä, joista yksikään ei valittanut vaan päinvastoin rohkaisi Leenaa jatkaamaan työtään.

Leenaa työssä ovat auttaneet myös lukuisat lääketieteen opiskelijat ja lääkärit Suomesta, Ruotsista, Saksasta ja Englannista, jotka halusivat tulla tutustumaan afrikkalaisen puskasairaalan työhön. Heidän kauttaan hän oppi myös uusia hoitokäytänteitä. Lisäksi Ilembulan sairaala on ollut Suomen Rotaryn Lääkärin keskuksen pääkohde, ja monia eri alojen spesialisteja on työskennellyt Ilembulan sairaalassa.

Eläkkeelle jäämisen jälkeen Leena edelleen tekee vapaaehtoistyötä Mufindissa projektissa, johon kuuluu orpolasten kylä, kotikäyntityö etupäässä aids-potilaiden kodeissa ja lasten konsultaatioklinikan pito terveysasemalla. Mufindissa hän asuu hänelle rakennetussa uudessa kodissa lokakuusta huhtikuuhun ja loppuvuoden Suomessa. Mufindi on laajojen teeviljelmien



Leena Pasanen ja pieni potilas.



Leena on työskennellyt Tansaniassa yli 30 vuotta.

ja siirtotyöläisten takia Tansanian mustinta aids-alueetta; joissakin kylissä n. 30 prosenttia asukkaista on hiv-positiivisia.

Leenalla on myös neljä tansanialaista kasvattilasta, jotka ovat jo nyt täysi-ikäisiä. Myös heidän takiaan hän haluaa palata aina uudestaan Tansaniaan. Hän on halunnut kasvattaa heidät tansanialaisiksi. Heidän elämästään Leena on kirjoittanut kaksi teosta: *Daktarin lapset* (2000) ja *Noel, Daktarin tarinoita Tansaniasta* (2012).

Työ Afrikassa on hänelle kutsumus, johon hän on antautunut täysin. Hänen kristillinen vakaumuksensa on auttanut häntä jaksamaan ja työskentelemään afrikkalaisten työtovereiden rinnalla monien haasteiden keskellä. Hänen mottonsa on: ”Voin pelastaa vain yhden lapsen kerrallaan.” Näihin sanoihin on hyvä päättää tämä lyhyt kertomus hänen elämästään pienten tansanialaislasten hyväksi. Siunausta hänen pyyteettömälle ja lähimmäisen rakkautta sisältävälle työilleen.

Suomessa Leenan työtä tukevat: Ilembulan ystävät ja Mufindin Ystävät.

HANNELE KARIKOSKI
KT, Oulu

Päihteitä käyttävien odottavien äitien hoito kannattaa

Äidin päihdeongelma on Suomessa yksi yleisimmistä pienten lasten huostaanoton syistä. Kun lapset otetaan huostaan, on tilanne kuitenkin edennyt jo hyvin pitkälle. Päihdeongelmaisten odottavien äitien varhainen hoitaminen ja hoitoon ohjaaminen on tärkeää syntyvän lapsen hyvinvoinnin ja myös äidin kuntoutumisen vuoksi.

Huumeiden käyttäjien kulttuuri on hyvin miehinen, siinä vallitsevat miesten säännöt. Naiset ovat usein alistetussa asemassa. Heitä voidaan kohdella väkivaltaisesti ja käyttää seksuaalisesti hyväksi. Hoito, jota huumeita käyttävät naiset tarvitsevat, onkin erilainen kuin miesten päihdehoito. Naiset, varsinkin raskaana olevat, usein häpeävät ongelmaansa enemmän kuin miehet ja hoitoon hakeutuminen on naisille vaikeampaa.

Naiset tarvitsevat runsaasti psykososiaalista tukea, aikaa ja tilaa, jotta menneet traumatisoineetkin kokemukset on mahdollista käydä läpi ja rakentaa uutta päihdeetöntä identiteettiä. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten myönteinen, kannustava suhtautuminen näihin äiteihin on tärkeää. Päihteitä käyttävät äidit tarvitsevat motivoivaa ja kunnioittavaa kohtaamista, siten heidän on helpointa ottaa apua ja tukea vastaan.

Äitien syyllistäminen ei auta

Asenteet päihteitä käyttävää, raskaana olevaa naista kohtaan ovat usein leimaa-

via. Naista arvioidaan äitinä ja kysymykset kietoutuvat vahvasti kehoon. Päihteitä käyttävän äidin raskaus herättää voimakasta vastustusta. Naisen ruumis, jonka pitäisi tuottaa uutta elämää, näyttääkin olevan likainen ja elämää vahingoittava. Pahimmillaan raskaana olevaa naista halveksitaan ja jopa vihataan: häntä pidetään jo lähtökohtaisesti epäonnistuneena äitinä ja naisena. Toisaalta häntä ehkä säälitään, koska häntä pidetään alistettuna. Molemmissa tapauksissa hän on marginaalissa, ikään kuin yhteiskunnan ulkopuolella. Häntä kutsutaan ”päihdeäidiksi”, ammattilaiset ja muutkin määrittelevät hänet ongelman kautta.

Huolta odottavien äitien päihdeiden käytöstä ei tietysti pidä väheksyäkään. Vauvan kehitys on vaarassa, jos äiti käyttää raskausaikana runsaasti päihteitä. Syyllistävä ja moralistinen asenne ei kuitenkaan paranna odottavan äidin ja syntyvän lapsen tilannetta, vaikka sitä ei tee yliymmärtävä ja vastuusta vapauttavakaan asenne. Ratkaisua pitää hakea hoitomyönteisemmästä lähestymistavasta, jotta sekä äidin että vauvan ihmisoikeudet toteutuvat. Tällainen lähestymistapa on Ensi- ja turvakotien liiton Pidä kiinni -hoitojärjestelmässä.

Odotusaika on erityistä aikaa

Raskausaika on merkittävä lapsen terveen kehityksen kannalta. Varhaislapsuuden suuri merkitys lapsen niin psyykkiselle kuin fyysisellekin terveydelle on tunnettu jo pitkään. Odotusajan lisäksi ensimmäiset elinvuodet ovat lapsen kehityksessä erityinen herkkyyksikausi ja hyvä hoito

silloin on tulevaisuuden kannalta tärkeää. Hoitamaton päihdeongelma onkin iso riski kiintymyssuhdehäiriön syntymiselle. Siksi on tärkeää, että äiti saa, päihdeongelman hoidon lisäksi, tukea vanhempana toimimiseen.

Naiselle odotusaika on erityinen jakso, jolloin on luontevaa miettiä omaa elämää ja elämäntapoja. Päihdeongelmaista odot-

tajaa aika motivoi vähentämään päihteiden käyttöä ja tarvittaessa hakemaan apua. Kuntoutuminen päihdeongelmasta edellyttää usein, että odottava äiti saa juuri siihen elämäntilanteeseen sopivaa hoitoa ja tukea. Siinä huomioidaan sekä vanhemmaksi tuleminen että kuntoutuminen päihteistä. Se on mahdollista Ensi- ja turvakotien liiton Pidä kiinni -hoitojärjestel-



ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO

TULOKSELLISTA HOITOA.

PIDÄ KIINNI® -HOITOJÄRJESTELMÄ

päihdeongelmaisille odottaville äideille
ja vauvaperheille

män ensikodeissa ja avopalveluyksiköissä, joissa kuntoutusmalli on rakennettu juuri odotus- ja pikkuvauva-ajan äideille ja perheille. Vapaaehtoinen hoito, jonka kulmakiviä ovat asiakkaan kunnioittava kohtelu, luottamuksellinen ilmapiiri ja yhteisönä toimiminen toteutuu Pidä kiinni -ensikodeissa ja -avopalveluyksiköissä.

Syrjäytyminen sukupolvelta toiselle voidaan katkaista

Intensiivisessä Pidä kiinni -kuntoutuksessa asioita tarkastellaan vauvan ja vanhemmuuden näkökulmasta. Tavoitteena on vanhemman mentalisaatiokyvyn vahvistaminen. Sillä tarkoitetaan vanhemman valmiutta ymmärtää lapsen tunteita ja tarpeita. Tutkimuksissa on todettu, että juuri tämä äidin mentalisaatiokyvyn vahvistaminen on yhteydessä siihen, että kuntoutus onnistuu ja vauvan tarpeisiin vastataan riittävän oikein ja oikea-aikaisesti.

Päihdeongelmallisille äideille raskaus voi aina merkitä myös toivoa paremmasta, pontta muutokseen ja syytä huolehtia itsestään. Kun hoidossa päästään hyvään alkuun, mikään ei anna äidille enempää voimia ja toivoa kuin vauvan terve kehitys ja ilo. Päihdeongelmaiset vanhemmat tarvitsevat tukea siihen, että oppivat asettamaan vauvan etusijalle. Vauvan tarpeisiin vastaaminen mahdollistaa vauvan terveen kehityksen ja vahvan kiintymyssuhteen rakentumisen ja tekee myös vanhemmuudesta palkitsevaa. Hoidon tavoite on taata fyysisesti ja psyykkisesti turvalliset olosuhteet vauvalle sekä tukea vanhempia päihitteettömyydessä ja vanhemmuuteen kasvamisessa. Hyvällä hoidolla voidaan katkaista sukupolvelta toiselle siirtyvä syrjäytyminen.

Hyviä kuntoutustuloksia

Pidä kiinni -hoitojärjestelmän kokemukset ja tutkimukset osoittavat, että päihde-

ongelmaisia odottavia äitejä ja vauvaperheitä kannattaa hoitaa. Raskausaika on erityinen mahdollisuus kuntoutua päihitteiden käytöstä ja muuttaa elämää niin, että vauvan terve kehitys voidaan turvata. Pidä kiinni -kuntoutus vähentää huostaanottoja ja antaa vauvalle mahdollisuuden elää omien vanhempiensa kanssa. Suurin osa Pidä kiinni -ensikotikuntoutuksessa olleista äideistä elää päihitteetöntä elämää yhdessä lastensa kanssa. Äidit arvioivat kuntoutuksen mahdollistaneen heille elämänmuutoksen ja turvallisuuden tunteen vahvistumisen.

Raskaus ja vauva-aika vaikuttavat ratkaisevasti niin vauvan aivojen kuin hänen koko kehitykseensä. Lapsen kokonaisvaltainen kehitys tapahtuu vanhemman ja vauvan varhaisen vuorovaikutussuhteen varassa. Päihdeongelmaisten äitien ongelmat ovat syntyneet vuosien kuluessa ja usein taustalla on äidin jo lapsena kokemaa kaltoinkohtelua ja omien vanhempien päihdeongelmaa. Riittävän pitkä kuntoutusjakso tuottaa siis tuloksia. Sillä voidaan saada aikaan huomattavat taloudelliset säästöt, inhimillisestä puolesta puhumattakaan. Kyse on vauvan koko elämästä.



MAARIT ANDERSSON
kehittämispäällikkö
Ensi- ja turvakotien liitto

Päihdeongelmaisten odottavien äitien ja vauvaperheiden hoitoon erikoistuneet Pidä kiinni -ensikodit ja avopalveluyksiköt sijaitsevat Helsingissä, Espoossa, Turussa, Kokkolassa, Kuopiossa ja Rovaniemellä sekä avopalveluyksikkö on näiden lisäksi Jyväskylässä.

Lisätietoja:

https://issuu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/pid___kiinni___-hoitoj__rjestelm__

Katrin kukkavihko

**Katri kaino, keltatukka,
isän ilo, äidin kukka,
kukkain pikku tuttava,
kuule niiden kuisketta.
Valkovuokko kuiskaa näin:
»Armas, pieni ystäväin,
sydämesi, taivaan laina,
oi, se olkoon puhdas aina!»
Lemmenkukka sinilehti
sulle lausumahan ehtii:
»Uskollinen sydän on
aarre aivan verraton.»
Orvonkukka nöyränä:
»Älä ole ylpeä,
ystäväni, seuraa meitä,
turhamaisuus pois sä heitä.»
Lilja hento, hempeä,
lausuu: »Ole lempeä,
hyvä, hellä sydän on
kallein alla auringon.»
Punaruusu muistuttaa:
»Iloinenkin olla saa.» –
Paljon kukat ihanat
lapsen korvaan kuiskaavat.**

Immi Hellén





Itsemurhan jälkeen

Huhtikuu viisi vuotta sitten. Lumi on sulanut. Mustarastaat laulavat kauniisti. Metsässä edessäni seisoo poliisi.

- Etsitkö jotain, poliisi kysyy.
- Tytärtäni, vastaan.

Tämä on jo toinen kerta, kun samana iltana olen lähtenyt kiertelemään lähimetsään. Tyttäreni oli kotona iltapäivällä ja lähti sitten hiljaa. Hän ei vastaa kännykkään. Se on tavallisuudesta poikkeavaa. Mietin, onko hän metsässä itkemässä. Tyttäreni on asunut Ruotsissa ja liftannut Euroopassa, enkä tiedä, miksi juuri nyt sydämeni ympärillä on kylmä puristus. Poliisi puhuu kännykkäänsä matalalla äänellä, mutta kyllä minä sen kuulen.

- Äiti on täällä, poliisi sanoo. Hän saa ohjeita, ja tulee luokseni.

Äiti on täällä! Niinhän sanotaan lapselle, kun tämä on herännyt pimeässä huoneessa pe-loissaan: turva on tullut. Tämä on kuitenkin erilainen tilanne. Turvaa ei ollut, eikä enää lasta. Minut vietiin kotiin, ja kriisiapu tuli vielä samana iltana.

Keskimäärin kaksi kertaa päivässä Suomessa koetaan samanlainen tilanne. Poliisi soittaa ovikelloa, tai läheinen löytää itsemurhan tehneen. Traumaattiset hetket syöpyvät mieleen. Viimeisimmän tilaston mukaan itsemurhien määrä on laskenut, mutta silti vuonna 2015 näin kuoli Suomessa 731 henkilöä. Jokaisella itsemurhan tehneellä on monia läheisiä, joita se koskettaa. Sुरुryhmiin tulee vanhempia, lapsia, puolisoja, sukulaisia, ystäviä ja entisiä kumppaneita. Joskus ajattelen, olisiko itsemurha jäänyt tekemättä, jos henkilö olisi tiennyt, millaisen murheen ja kaipauksen hän jättää läheisilleen. Mutta itsensä surmaava ei enää näe ympärilleen, ei näe vaihtoehtoja. Hän haluaa vain päästä pois.

Useimmiten itsemurhaan päätyvä on masentunut. Tyttäreni psyykkiset ongelmat, ja niihin liittyvät raskaat masennuksen hetket olivat läsnä perheessämme kymmenen vuotta, ennen sitä huhtikuun iltaa. Kun aktiivisen, luovan ja lahjakkaan lapsen käytös muuttuu murrosiässä vihaiseksi tai masentuneeksi, selitystä hakee helposti lapsen iästä. Mietin, millainen itse olin vastaavan ikäisenä, ja millainen suhde minulla oli äitiini. Yritin rauhoittaa itseäni toteamalla, että sellaista se on murrosikäisten kanssa. Jotain poikkeuksellista tässä perheenjäsenessä kuitenkin oli, jotain pelottavan tuskaista, jota oli vaikea kohdata. Oli huojentavaa, kun hän aloitti terapian. Minäkin kävin mielenterveyspotilaiden omaisten ryhmässä, mikä antoi voimia. Olen ollut tyytyväinen, että perheemme sai asiantuntija-apua. Se ei lopulta auttanut, mutta tiedän, että kaikki voitava tehtiin.

Jos ihminen mainitsee itsetuhoisista ajatuksista, ne on syytä ottaa vakavasti

puheeksi ja etsiä apua. Itsemurha-aikeista ei kuitenkaan yleensä kerrota, vaan teko tulee järkytyksenä läheisille. On vaikea uskoa, mitä on tapahtunut. Menetyks tuo mukanaan raskaita mietteitä, jotka helposti valtaavat mielen ja jäävät siihen velomaan. Itsemurha aiheuttaa ahdistusta, syyllisyyttä, häpeää ja vihaa.

Syyllisyys painaa

Lähes kaikki läheisensä itsemurhalle menettäneet kokevat syyllisyyttä. Järkeilen tietää, että se on perusteetonta; on ollut läsnä, kannustettu, kuunneltu ja joustettu oman ymmärryksen ja taidon mukaan. On yritetty parasta mahdollista. Vanhemman syyllisyys on kuitenkin raskas. Kävin yhä uudestaan läpi synnytyssairaalasta lähtien kaikki muistamani tilanteet, jolloin vauvani oli jäänyt yksin, en ollut kuunnellut taaperoani, tyttöni ei ollut saanut hellyyttä, olin arvostellut murrosikäiseni vaatteita, olin haukkunut nuorta, joka ei ollut jaksanut nousta sängystä ylös. Miten paljon vääriä tekoja mahtuu kahteenkymmeneenkahteen vuoteen! Onneksi oli ystäviä, jotka muistuttivat minun myös huolehtineen lapsestani ja järjestäneen hauskaa tekemistä, ja videoita, jotka kertoivat, että meillä oli ollut tavallista perhe-elämää.

Syyllisyys saattaa kohdistua myös viime hetkiin. Moni miettii yhä uudelleen olisiko läheinen vielä elossa, jos olisi sanonut hänelle jotain toisin, jos olisi soittanut, jos jos jos... Näillä ajatuksilla käydään kuin kauppaa, vaikka kuolema sulki jo neuvottelut. Viimeiset tapaamisemme tyttäreni kanssa eivät herätä syyllisyyden tunteita. Osasin aiempaa paremmin ilmaista myötätuntoa. Hän ei ollut vihainen minulle. Kun hän tuli kotiin – eh-

kä jo varmana ratkaisuun – halusimme. Hän näytti laihalta, paistoin lettuja, meillä oli pientä keskustelua. Sen illan muistosta olen kiitollinen.

Tukea tarvitaan

Jokainen käsittelee läheisensä itsemurhaa omalla tavallaan ja aikataulussaan, ja vaikeaa aikaa voi kestää pitkäänkin. Kuunteleva ystävä on lahja. Terapiakäynnit ovat paikallaan. Kohtaamiset muiden saman kokoneiden kanssa auttavat: jakaminen, yhdessä sureminen, toisten selviytymisen näkeminen. Seurakunnat ja mielenterveysjärjestöt järjestävät sururyhmiä. Kaikki nämä auttoivat. Surunauha-järjestö tarjoaa myös vertaistukea monessa muodossa. Itsemurhan käsittely läheisen kanssa on parantavaa, mutta niinkin voi olla, että kokemukset ja halu ilmaista niitä ovat erilaisia. Seisoimme mieheni kanssa rinnakkain perheemme koetelemuksessa, mutta eniten puhuin asiasta ystäväni ja äitini kanssa; tuon lämpimän naisen, joka oli rakastanut kaimakseen nimettyä tyttärentytärtään, ja myös huolehtinut hänen elämästään yhä enemmän. Tein surutyötä puhumalla tyttäreni elämän matkasta yhä uudelleen. Puhumisen lisäksi on muitakin tapoja saada voimia: luonto, liikunta tai taide. Jotkut eivät pitkään aikaan jaksaa lähteä työpaikalle, osalle työ on terapiaa. Päihteet tukahduttavat tunteet, eikä surutyö niiden avulla etene. Itsemurhan tehneen läheisellä on oikeus jaksaa, ja oikeus olla jaksamatta.



Mielestäni on oikeus myös iloita. Tauko synkkyyydestä on hyväksi.

Tänä keväänä huhtikuussa mustaras-taat laulavat taas, kauniisti ja kipeästi, ja muistot palautuvat vahvoina mieleen. Kun kadulla on joku tytärtäni muistut-tava, ajattelen: miksi hän ei voisi kävel-lä tuossa. Murhe tekee hetkeksi voimat-tomaksi, sitten olo tasaantuu. Elämä on mysteeri. En voi tietää, miksi tyttärellen-i oli sallittu vain niin lyhyt elämä. Mut-ta minulla on vielä tehtävää täällä rakkait-teni parissa.

Teksti ja kuvitus ANNE LEPPÄNEN

Surunauhan vertaisryhmän ohjaaja

*Tukea sairastuneen tai itsemurhan
tehneen läheisille:*

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua>

<https://surunauha.net/>

<http://finfami.fi/>

Terveisiä Äidille

1950-luvulla elettiin sodan jälkeistä aikaa. Silloin työnteko ja ahkeruus olivat arvostettuja ominaisuuksia. Silloin 11-vuotiaana luin intohimoisesti. Aloitin Lasten toivekirjastosta ja jatkoin Nuorten toivekirjastoon. Olisin luke-
nut vieläkin enemmän, mutta äitini mielestä lukeminen oli ajan hukkaa. Siihen käytetty aika oli pois työnteosta. Siitäkin huolimatta, et-



tä asuimme kaupungissa eikä siellä ollut mitään erityistä ”työtä” lapsille.

Kuultuani tarpeeksi usein: ”Eikö sinulla Tuula ole todellakaan mitään muuta tekemistä?” lopetin lukemisen. Valitettavasti siitä seurasi vaikeuksia koulunkäynnissä, opiskelussa ja myöhemmin elämässä. Myös sanomalehdet ja aikakauslehdet piti lukea salaa ja nopeasti.

Lähestyessäni 70 vuoden ikää löysin uudelleen lukemisen. Voi sitä iloa! Olin voinut lukea yötä päivää pelkästä lukemisen riemusta. Lukemisen ohella myös kirjoittamiseni ja tarinankertomiseni vapautui. Koulussa äidinkielenopettajani yritti kannustaa minua kirjoittamaan omaperäisten ajatusteni vuoksi. En syttynyt ajatukselle.

70-luvulla aloin kertoa iltasatuja lapsilleni. Kukin kuiskasi korvaani yhden sanan, josta tarina syntyi. Keskimmäinen lapseni harmitteli, kun iltasatuihin ei voinut koskaan palata. Hän ehdotti, että kirjoittaisin



ne muistiin aina kerrottuani. Joskus 20-kymmipisenä hän pyysi minua nauhoittamaan niitä. Vieläkään en tuntenut tarvetta noudattaa hänen toiveitaan.

Lapset kasvoivat, menivät naimisiin ja saivat lapsia. Aloin kertoa iltasatuja lapsenlapsilleni. Silloin edellä mainittu poikani osti minulle tallennuslaitteen iltasatuja varten. Taas aluksi vastustin, mutta lopulta

aloin vaihtelevalla menestyksellä tallentaa tarinoita.

Lukuintoni kasvoi ja pysyi voimissaan. Kirjoittaminen yllätti itsenikin. Kirjoitin 30 päivässä 30 tarinaa. Niistä koostui ensimmäinen kirjani *Pikkuväen poluilla*. Se ilmestyi juuri ennen juhannusta 2016. Samana kesänä aloin suunnitella seuraavaa kirjaani, jonka toimitin kustantajalle vuoden 2017 alussa. Ystäväni avustuksella puran nyt tarinoita tallentimelta. Todennäköisesti noin 60 tarinaa on säilynyt ja koko ajan syntyy uusia.

Summa summarum. Nyt yli 70-vuotiaana teen sitä mitä oikeasti haluan. Sellaista mistä saan iloa ja voimaa jatkaa elämäni eteenpäin. Maailma ympärilläni on täynnä mielenkiintoisia asioita, joita en lakkaa ihmettelemästä.

Terveisiä äidille taivaaseen!

**TUULA AALTONEN,
SIPOO**

FM, puheterapeutti

Iloa ja yhteenkuuluvaisuutta vastaanottokeskuksessa Konnunsuolla

Suomen Valkonauhaliiton opetus ja kulttuuriministeriön tuella järjestetyt ”Itse tehty arki” taide- ja musiikkityöpajat järjestettiin ensimmäistä kertaa Konnunsuon vastaanottokeskuksessa syksyllä 2016.

Taidepajojen vetäjät musiikkiterapeutti **Taru Koivisto** ja taideterapeutti **Iina Hunter** saapuivat toistamiseen Joutsenon vastaanottokeskukseen maaliskuussa 2017. Molemmat osapuolet ilahtuivat jälleentaamisesta.

Idea oli tuoda kassillinen kierrätysmateriaaleja, malleja sekä soittimia ja käyttää näitä yhteisenä kielenä taide-

ja musiikkipajoissa. Taidepajat olivat erityisesti suunnattu haavoittuvassa asemassa oleville naisille ja heidän lapsilleen. Naiset, lapset ja työntekijät Konnunsuolla ottivat meidät isolla sydämellä vastaan ja toisella kerralla oli jo helppo päästä mukaan rentoon tunnelmaan.

Osallistujia oli yhteensä yli 40, joten jaoinme naiset ja lapset aamupäivisin kahteen ryhmään ja iltapäivällä meillä oli käytössä iso luokkahuone, jonne saimme mahtumaan kaikki halukkaat yhteiseen toimintaan. Pajoissa syntyi vuorovaikutusta niin eri kulttuurista tulleiden kansa-



Taide- ja musiikkipajoissa koettiin luomisen iloa.





laisuuksien välillä kuin ohjaajienkin välille. Ilmassa oli valintojen tekoa, rohkaisua, iloa, toivoa ja kannustusta.

Osallistujilla oli mahdollisuus ottaa osaa Suomi 100 ystävyysprojektiin, joka lähti ajatuksena syksyllä ensimmäisen käyntimme jälkeen. Ideana on tehdä jättimäinen yhteisteos, mikä yhdistää eri kulttuureja ja kansoja taiteen keinoin, sekä juhlia Suomen 100-vuotista itsenäisyyttä.

Työpajoissa jaoimme kaikille palan kangasta, verkkoa, lankoja ja kierrätysmateriaaleja sekä maaleja ja jokainen sai luoda omannäköisensä teoksen ystävydestä ja Suomesta. Teeman mukaisesti töissä näkyi ystävyys, rakkaus, toivo

ja yhteys Suomen ja kotimaan välillä joko sanoin tai kuvin.

Kangaspaloja kerätään ympäri Suomea ja maailmaa ja ne liitetään kaikki yhteen syksyn aikana. Teos tulee näytteille Keravan kirjastoon joulukuun 2017 ajaksi.

Musiikkityöpajoissa liikuttiin, leikittiin ja tanssittiin. Äidit ja lapset saivat tutustua eri soittimien äänimaailmaan ja musiikin tekemiseen. Ryhmässä oli mahdollisuus laulaa oman kulttuurinsa kehtolauluja, sekä rentoutua yhdessä musiikin ja kosketuksen kautta.

IINA HUNTER
Taideterapeutti

Kangaspaloja kerätään ympäri Suomea ja maailmaa ja ne liitetään kaikki yhteen syksyn 2017 aikana.

Yhteisöllisyyden merkitys hyvinvoinnin kasvattajana

// Emme tarvitse lisää sankareita, supertähtiä tai virheettömyyden illuusion vahvistavia hahmoja. Tarvitsemme aitoja ihmisiä. Sellaisia, jotka ovat inhimillisen rosoisia reunoilta, hieman mutaisia ja arpisia. Niitä rohkeita keskuudessamme, jotka uskaltavat pudottaa suojukset alas ja osoittaa siten, että kaikki muutkin ympärillämme ovat vain ihmisiä. Haavoituttavia, toiveikkaita matkaajia, jotka muistuttavat siitä, että me kaikki olemme kulkeneet pitkän tien sinne, missä olemme tällä hetkellä.” Näin toteaa **Sonja Strömsholm** teoksessa: Sisu. Tarinoita itsensä ylittämistä ja hyvän tekemisestä.

Taustaa

Olen aina ollut kiinnostunut ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Puhun jopa, että se on oma elämäntehtäväni: toimia niin, että oma ja toisten hyvinvointi pysyy yllä ja lisääntyy. *Kun ihminen voi hyvin, hän menestyy elämässään ja työssään.* Toisaalta puhun ja kirjoitan huippuosuamisesta, jolla tarkoitan sitä, että jokainen ihminen saa omat

potentiaalinsa, omat lahjansa ja kiinnostuksen kohteensa täysipainoisesti esiin. Tällöin ihmisen olemusta ja toimintaa ilmentävät tekemisen rentous, tekemisen nautinnollisuus, tekemisen ilo, leikkimielisyys ja se, että hän keskittyy täysin tekemiseensä, esimerkiksi olemiseensa yhteisössä.

Tämän kirjoituksen taustalla on oma työni opettajien kouluttajana, joka perustuu ryhmän hyödyntämiseen oppimisessa ja ryhmädynaamisten ilmiöiden ”tutkimiseen”. *Näitä ajatuksia voi soveltaa mihin tahansa ryhmään tai yhteisöön.* Ryhmien ja yhteisöjen ohjaajat voivat alkaa soveltaa niitä omassa toiminnassaan. *Ja yksittäiset ihmiset voivat alkaa opetella toimimaan myös näiden periaatteiden mukaan.* Jokainen meistä on aina keskeneräinen näissä taidoissa. Jokaisella on mahdollisuus kasvuun. Tosiasia on myös se, että vain omaan toimintaansa kykenee suoraan vaikuttamaan. Välillisestä saattaa olla mahdollista vaikuttaa myös toiseen, esimerkiksi innostumisen taruttaminen.

Hyvinvoinnin mahdollistajat ja seuraukset

Yksi olennainen hyvinvoinnin osa-alue on yhteisöllisyys. Sosiaalinen yhteys hyvin toimiessaan on lähtökoh-



taisesti erittäin palkitsevaa. Ihminen on sosiaalinen olento, joka toimii jatkuvasti yhdessä ja vuorovaikutuksessa ympäristönsä ja lajitovereidensa kanssa. Huippuosaamisen kehittymisessäkin samanhenkinen ryhmä on välttämättömyys: kukaan ei onnistu täysin yksin.

Yhteisöllisyys eli ryhmän hyödyntäminen oppimisessa on eräs ohjaustyöni lähtökohdista. Konkreettisesti tämä tarkoittaa sitä, että *ryhmässä jokaista tarvitaan omanlaisenaan ja ryhmän toiminnassa hyödynnetään kunkin opiskelijan ominaisvahvuuksia*. Yh-

teisöllisyys on yhteisen mielen synnyttämistä ja yhdessä elämistä. Yhteisöllisyys ilmentää voimakasta **yhteenkuuluvuuden tunnetta**, joka syvenee koko ajan opintojen edetessä. Yhteisöllisyys ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikkien pitäisi olla asioista samaa mieltä. Yhteisössä opitaan elämään eriävien mielipiteiden kanssa samalla toista ihmistä arvostaen ja kunnioittaen. Opettajankoulutuksessa olevat ryhmät ovat pohtineet jäsentensä erilaisuuksia ja todella hyvää vuorovaikutushenkeä vuosi vuodelta. Miten niin erilaiselta oppijajoukosta on ryhmä-

tynyt niin yhteen hiileen puhaltava ryhmä?

Hyvin toimiva ryhmä auttaa opiskelussa *sisäisen motivaation aikaansaamisessa*. Sisäinen motivaatio on puolestaan yhteydessä hyviin suorituksiin ja oppimistuloksiin. Tutkimuksin on todettu, että sisäiseen motivaatioon voi vaikuttaa vaikuttamalla opiskelijoiden 1) koettuun pätevyiden tunteeseen, 2) koettuun autonomian tunteeseen ja 3) koettuun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Näillä tarkoitetaan sitä, että jokaisella ryhmän jäsenellä on tunne, että hän on osaava ja vahva josakin, hänellä on ”tilaa” vaikuttaa omaan toimintaansa ja hän kokee kuuluvansa johonkin itseään suurempaan; ”meihin”. Tällöin opiskelu muodostuu itselle merkitykselliseksi ja oppiminen palvelee myös muita kuin itseä. Oppiminen tuottaa iloa, se ei ole vain ”tehtävien suorittamista” velvollisuudesta. Nämä samat tekijät ovat myös onnellisuuden tunteiden taustalla.

Aitous on yksi edellytys sille, että päästään yhteisöllisyyteen ja yhteenkuuluvuudentunteisiin. Tällä tarkoitan sitä, että ryhmän jäsenet voivat puhua, kuten asioista ajattelevat ja voivat muutenkin olla omat itsensä, toiveineen, tarpeineen, puutteineen ja keskeneräisyyksineen. Tämä ei missään nimessä ole itsestään selvyyttä, että me ihmiset toimimme vuorovaikutuksessa aidosti. *Aitous ei synny ryhmään itseltään, vaan se vaatii ohjaajalta*



tietoisia ohjaustekoja. Ensimmäinen lähtökohta on se, että ohjaaja itse on aito. Itselleni tuottaa suurta iloa, kun ohjaamissani ja johtamissani ryhmissä tavoitellaan ja saavutaankin tällaista aitoutta.

Hetkessä eläminen auttaa edellä mainittujen periaatteiden saavuttamista. Pyrin siihen, että opimme olemaan läsnä kussakin tilanteessa. Olemaan aikaan ja tilaan pyhäytyminen. Tämä tarkoittaa myös sitä, että saa olla ei-tietämisen tilassa ja että siinäkin tilassa on turvallista olla. Kun opiskelijan ei tarvitse jännittää tai pelätä mitään, hän voi täysipainoisesti kehollaan ja sielullaan keskittyä tilanteessa syntyvään. Kohdata itsensä ja kohdata kyseisen tilanteen! Tämä tarkoittaa tunnetasolla tapahtuvaa kohtaamista.

Läsnäolo eli hetkessä eläminen on **kohtaamista**. Kohtaamisen taito alkaa kehittyä, kun kohtaa itsensä tilanteessa, että elämä saa olla sellaista, mitä se sillä hetkellä on. Vastata itsensä kohtaamisen jälkeen pystyy kohtaamaan toisen ihmisen. *Itsensä kohtaaminen eli itseään tuntemaan oppiminen* on tuntemista monella tasolla. Se on nykytilanteen hyväksymistä ja sille avautumista. Itsensä kohtaamiseen kuuluu omiin tunteisiin ja ajatuksiin suostuminen. Tätä voi konkreettisesti tehdä esimerkiksi niin, että katsoo ja kuulostelee itseään vähän etäämmältä. Itsensä tuntemiseen ja kohtaamiseen kuuluu myös *oman menneisyytensä hyväksyminen ja sen ymmärtämi-*

nen, miten menneisyys elää jatkuvasti itsessä, kohtaamissansa muiden ihmisten kanssa ja tavoissa toimia tai olla toimimatta. Menneisyyden hyväksyminen johtaa mielen hyvinvointiin. Menneisyydestä voi siis oppia tekemään toisenlaisia nykyhetken valintoja. Hetkessä olemisen kautta on myös mahdollista päästä syvemmille tiedostamattoman tasolle, so. ihmisen aiemmin kokeemiin, mutta jo unohtuneisiin kokemuksiin.

Halu osallisuuteen yhteisössä – luottamuksen ja turvallisuuden tunteet mahdollistajina

Edellä mainitut periaatteet edesauttavat ryhmässä olijoiden **osallisuutta**. *Osallisuus on yksilön kokemaa kuulluksi ja nähdyksi tulemisen tunnetta*. Osallisuus on sosiaalista luottamusta: kannattaa toimia toisten kanssa ja auttaa toisia toimimaan itsen kanssa. Ohjaus osallisuuteen on sosiaalisen luottamuksen kokemusten, valmiuksien ja mahdollisuuksien tarjoamista. Osallisuuskokemus rakentuu vaiheittain, kun opiskelija kokee voimaantuvansa jonkin ulkoisen tahon tuottaman osallistamisen (opettaja tai toinen opiskelija) ja kohtaamisen kautta. *Kohtaaminen on aina voimauttava kokemus ja kohtaaminen mahdollistaa osallisuuden*. Osallisuuden ja sitoutumisen halu syntyy tunnehavainnoinnin tuottamasta myönteisestä kokemuksesta.

Pedagogisena toimintana opiskelijoiden sosiaalisen

luottamuksen vahvistaminen on erittäin tärkeää. Luottamus toiseen ihmiseen ei tapahdu enää automaattisesti, vaan sitä pitää harjaannuttaa. Opettajan työnä tämä on uskoa ja luottamusta opiskelijaan. *Se, että tunnetasolla (sanat ja teot osoittavat yhtä) luottaa toiseen ihmiseen, on suuri henkisen kasvun kysymys*. Opettajaopiskelijoiden ammatillisen kasvun prosessin yhteydessä on yhdessä ryhmän kanssa pohdittu luottamuskäsitettä monipuolisesti. Luottamukseen kuuluu ihmisen moninaisuuden arvostaminen ja kunnioittaminen. *Luottamus ei synny yrittämällä, vaan välittämällä*. Siihen liittyy läsnä oleminen tilanteessa ja ihmisen hyväksyntä. Jokainen saa olla sellainen kuin on. Luottamukseen kuuluu siis aitous, tunne, että toinen aidosti kuuntelee ja on empaattinen, eettinen ja vastuuntuntoinen.

Luottamukseen kuuluu **turvallisuuden tunne**. Jokaisella on mahdollisuus vuorovaikutukseen. Luottamuksessa jokaisella on tila olla aito. Opettajalla on tärkeä rooli luottamuksen synnyttämisessä. Opiskelijoiden pohdintojen perusteella luottamus syntyy yksinkertaisista asioista, kuten

- toisia kohtaan osoitetun luottamuksen säilyttämisestä
- kyvystä luottaa toiseen
- aikeiden ja luonteen läpinäkyvyydestä, uskosta siihen, että toinen tahtoo hyvää.

Myötätunnon merkitys

Kohtaamiseen ja yhteisöllisyyteen kuuluu aina **myötä-**

tunto. *Miten voi harjaannuttaa mieltään katselemaan itseään ja muita väljemmin?* Kun alussa totesin, että jokainen meistä on keskeneräinen aina näiden taitojen suhteen, niin empatia omaa kesken-eräisyyttä kohtaan auttaa hyväksymään myös toisen ihmisen keskeneräisyyden. Vuorovaikutustilanteille voi helposti olla tyypillistä erilaisten ”leimojen” antaminen. Kun sitoutuu ”lukittuun” uskomukseen itsestä, toisesta tai ympäröivästä maailmasta, näkee ihmisen, hänen osaamisensa, olemisensa tms. olevan muuttumaton ja kyseenalaistamaton. Kun maailmaa tarkastelee tuoreeltaan ja uskaltaa kyseenalaistaa sanojaan ja uskomuksiaan, jättää tilaa myös muutokselle, vaihtoehtojen etsimiselle ja uusien näkökulmien löytymiselle. Antaa toisellekin mahdollisuuden olla jotakin muuta – enemmän kuin – ”leimansa”.

Kohtaamiseen ja yhteisöllisyyteen liittyy siis **henkinen kasvu**. Oma mieli tuntuu toisinaan elävän omaa maailmaansa ja huomaava aina vaan uudelleen löytävänsä itsensä samankaltaisista hankalista ihmissuhteista, vuorovaikutusongelmista tai haitallisen toiminnan ääreltä, vaikka olisi kuinka päättänyt toimia toisin, asennoitua paremmin ja viisaammin. *Usein kyse on siitä, etteivät oma mie-*

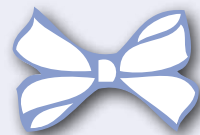


TIA ISOKORPI
KT, Johdon
työnohjaaja
Hamk/Ammatillinen
opettajakorkeakoulu

li ja sen toimintatavat ole tulleet vielä riittävän tutuiksi ja ymmärrettäväksi. On armollista tiedostaa, että myötätuntoinen läsnäoleminen on vain hetkellinen taito. Ihmisielen luonnolle on ominaista se, että hetken päästä se taas harhailee jonnekin muualle. Tiedostamalla tämän mielen liikkeen, siihen pystyy vaikuttamaan ja sen voi palauttaa taas siihen hetkeen ja niiden arvojen mukaisen toiminnan eteenpäin viemiseen, mikä sillä on tavoitteena. **Yhteisöllisyys on arvo ja sitä voi tavoitteellisesti opetella.** Mm. näitä ”mantroja” voi todeta itselleen: olen arvokas itsenäni, toinen ihminen on arvokas sellaisenaan; minussa on vahvuuksia ja intohimon aihioita, samoin kuin toisellakin ihmisellä, vaikkakin ne olisivat erilaisia kuin omat vahvuudet ja intohimon kohteet. Minulla on menneisyyteni ja toisella ihmisellä on omanlainen menneisyytensä – tulevaisuuteen voimme kuitenkin vaikuttaa. Lo-

puksi voisin todeta, että elämä muuttuu hetkessä kevyemmäksi, kun luettelee itselleen, mistä voi olla kiitollinen tänään.

Elämisen ja yhteisöllisyyden iloa kaikille!



Suomen Valkonauhaliitto on mukana **Turun Kirkkopäivillä**. Tervetuloa vierailemaan luonamme Logomon Kirkkotorilla **19.5. ja 20.5.** Meidät löydät osastolta numero 45.



Olemme mukana myös **Päihdepäivillä Helsingin Kulttuuritalolla 6.6.–7.6.** esitellen toimintaamme. Olemme myös yhtenä järjestäjänä päivien ohjelmassa. Lisätietoja www.paihdepaivat.fi



Olemme **Toivon päivänä 4.6. klo 10 yhdessä Helsingin seurakuntien erityisdiakonian kanssa järjestämässä Pullakirkkoa Hermannin Diakoniatalolla osoitteessa Hämeentie 73, Helsinki.** Pullakirkossa, johon kuuluu soppatarjoilu, on Valkonauhan jäsenille tarjolla vapaaehtoistehtäviä. Kirkkokahveilla on teeman mukaista ohjelmaa ja esitellään myös Valkonauhan työmuotoja. Tiedustelut liiton toimisto 09-1351 268.

Kun äidin sydämessä soi *blues*

■ *Raskausaika oli onnellista. Kelluin kuin kesäisessä tyynessä järvenssä, joka heijastaa pintaansa unelmankeveät pienet pilvet ja taivaan huikaisevan sinen. Kun vauva syntyi, putosin pilven päältä alas. Mutta en pehmeästi kuin kissa, vaan täysillä kovaan asfalttiin. Niin ruumiini kuin mieleni murskaantuivat.*

Synnytys oli raju kokemus ja lopussa oli huolta vauvan hyvinvoinnista. Pelkäsin alusta asti vauvaa ja hänen arvaamattomuuttaan. Hänen hoitamisensa tuntui ylitsepääsemättömän raskaalta ja vaikealta. Mieleni alkoi kieriä kivivyöryn tapaan jyrkännettä alas. Sairastuin synnytyksen jälkeiseen masennukseen.

Synnytyshäiriöön sairastuu Suomessa vuosittain tuhansia naisia, eli 10-15 % synnyttäneistä äideistä. Sairaus alkaa yleisesti muutaman viikon tai joidenkin kuukausien päästä synnytyksestä.

Syitä sairauteen on monia. Raskauden jälkeen muuttuva hormonitoiminta saa osan naisista sairastumaan masennukseen. Hormonit heittelevät toki kaikilla vastasyntyttäneillä naisilla, mutta vain osalla se vaikuttaa epäedullisesti aivokeemiaan. Mekanismia ei siis täysin tunneta.

Osalla naisista voi olla geneettistä alttiutta sairastua synnytyksen jälkeen. Osa on ollut masentunut jo aiemmassa elä-

mässään, ja vauvan saaminen laukaisee uuden sairausjakson. Myös taustalla olevat elämän muut isot kriisit voivat edesauttaa sairastumista. Mutta sairastua voi ilman näitä riskitekijöitäkin.

Tilannetta pahentavat muun muassa äitien yksinäisyys, tukiverkoston ohuus tai puuttuminen kokonaan. On todettu, että vanhemman naisen apu (oman äidin tai vaikka anopin) vauvan hoidossa voi ehkäistä synnytyksen jälkeistä masennusta. Odotusajan pilvenkeveät epärealistiset ajatukset vauvasta ja hänen hoitamistaan ovat melko tyypillisiä sairastuneiden äitien keskuudessa. Sanotaan myös, että jos vauvaa on joutunut odottamaan kauan ja vaikkapa käymään läpi hedelmöityshoitoja, toiveet vauva-arjesta voivat olla epärealistisen korkealla.

Oireet ovat moninaiset

■ *Samalla hetkellä, kun vauva kahden viikon ikäisenä oppi vihdoin imemään rintaa, menetin kokonaan kykyäni nukkua. Valvoin monta yötä kokonaan, vaelsin ympäri asuntoa, silloinkin kun vauva nukkui. Lopulta tajusin lähteä lääkäriin. Olin kaupungilla kuin humalainen, maailma keinui silmissäni, olin niin uupunut.*

Synnytyshäiriöön liittyy yleensä oireena erilaisia uniongelmiä, joiden yhteen sovittaminen vauvan rytmin kanssa

on hankalaa. Unta on vaikea saada tai äiti heräilee aamuöisin liian varhain. Joku taas nukkuu liikaa, ei jaksaisi lainkaan olla hereillä.

Selkein oire on tietenkin alas painunut mieliala, väsymys, uupumus ja toivottomuus. Synnytysmasennukseen liittyy sangen usein myös ahdistusta, paniikki-oirehdintaa ja pakko-oireita. Äiti voi olla ärtynyt, mikä saattaa ensimmäisenä herättää puolison ajattelemaan, ettei kaikki ole ihan kunnossa.

Äideillä voi olla erilaisia pelkoja, jotka monesti liittyvät vauvaan. Äiti voi pelätä vahingoittavansa vauvaa, vaikkei koskaan oikeasti mitään vauvalle tekisikään. Hän voi pelätä omaa tai vauvan kuolemaa.

Synnytysmasennus on hyvin demokraattinen sairaus, eli se voi tulla kenelle tahansa riippumatta ammatista, opiskelustaustasta tai tuloluokasta. Äidin nuori ikä voi olla riskitekijä. Synnytysmasennus ei kierrä yksinhuoltajaäitejäkään, ja he tarvitsevatkin kipeästi tukiverkkoja, olivat kyseessä sitten ystävät, sukulaiset tai yhteiskunnan antama apu.

Kohti valoa

■ Minulla oli hyvä, jo iäkkäämpi neuvolaterveydenhoitaja, joka huolestui olostani heti kun näki minut synnytyksen jälkeen kotikäynnillä. Hän auttoi minua varomaan ajan lääkäriin ja psykologille. Hän myös antoi minulle ja vauvalleni lisäaikojaa, eli kävimme neuvolassa tiuhempaan kuin normaalitapauksessa. Hän seurasi sekä minun että vauvan hyvinvointia, välitti ja oli empaattinen. Olen hänelle hyvin kiitollinen.

Synnytyksen jälkeistä masennusta epäilevän äidin tai puolison kannattaa ensimmäisenä olla yhteydessä neuvolaterveydenhoitajaan. Lääkäri, psykiatri, psykologi tai psykoterapeutti auttavat äitiä eteenpäin.

Lievässä masennuksessa käytetään nykyisin hoitokeinona usein vain keskusteluapua, ja voipa lääkäri antaa lievästi masentuneelle ”reseptiksi” sopivaa liikuntaakin. Keskivaikeassa ja vaikeassa masennuksessa tarvitaan yleensä lääkitystä. Hyviä hoitotuloksia niissä on saatu lääkkeen ja psykoterapian yhteisvaikutuksella.

Yleensä synnytysmasennus kestää noin vuoden. Joskus paraneminen on nopeaa, ja joskus sairaus jää päälle pidemmäksi.

MIKÄ ÄIMÄ?

- Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry on valtakunnallinen yhdistys, joka on perustettu vuonna 1998.
- Yhdistyksen tehtävä on auttaa synnytyksen jälkeistä masennusta sairastavia ja lapsivuodepsykoosin kokeneita äitejä ja heidän läheisiään vertaistuellalla sekä tiedottaa näistä sairauksista.
- Äimä antaa apua monen eri kanavan kautta. Ideana on antaa vertaisuuden kokemus äideille. Vertaistuki ja tarinoiden jakaminen lievittävät tehokkaasti häpeää, yksinäisyyden ja erilaisuuden tunnetta.
- Yhdistyksellä on noin 50 vapaaehtoista vertaistukiäitiä ympäri Suomea. Toimisto on Helsingissä.
- Äimän vertaistukiryhmiä on ympäri Suomea 13 paikkakunnalla.
- Vertaistukipuhelin palvelee numerossa 040 746 7424 joka viikko, myös loma-aikoina.
- Äimä järjestää ryhmä- ja yksilöchateja.
- Yhdistyksellä on monilla paikkakunnilla tukiäititoimintaa, eli mahdollisuus tavata vertaistukiäitiä kahden kesken.
- Yhdistys järjestää useita tapahtumia vuodessa, esimerkiksi perheviikonloppuja ja parisuhdepäiviä. Ohjelma on räätälöity synnytysmasentuneille tai lapsivuodepsykoosin sairastaneille äideille.
- Äimä saa rahoituksensa Sosiaali- ja terveysministeriön tuella Veikkauksen tuotoista. Suurin osa toiminnasta on ilmaista.
- Lisätietoja www.aima.fi

si aikaa tai uusiutuu tasaisen vaiheen jälkeen. Joskus toinen tai kolmas lapsi tuo tullessaan masennuksen uudelleen, mutta ei välttämättä. Ei voi siis sanoa, että synnytyksen jälkeinen masennus olisi vain ensisynnyttäjien sairaus.

Voiko synnytyksimasennusta ehkäistä? Hanki hyvät geenit, elä onnellinen ja tasainen lapsuus, elä elämäsi ilman isoja menetyksiä tai kriisejä, tutustu vauva-arkeen konkreettisesti hoitamalla mahdollisimman montaa vauvaa myös öisin, rakenna upean hyvä tukiverkosto, hanki mahdollisimman paljon ystäviä, joilla on samanikäisiä lapsia, niin et sairastu synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Mahdoton tehtävä.

Synnytyksimasennus on elämänkriisi, josta selviytyy. Tärkeintä on pyytää ja saada apua. Samalla kun saa apua, on myös mahdollisuus punnita elämäänsä ja arvojaan. Moni lähteeikin parantuttuaan opiskelemaan jotain uutta ja vaihtaa ammattia, toiset taas ryhtyvät tekemään vapaaehtoistyötä ja auttavat sen avulla muita ihmisiä.

■ **Paranemiseni kesti pitkään, mutta lopulta psykiatri löysi uuden lääkkeen, joka tehoi. Psykoterapia auttoi sitten lopun matkaa ylös rinnettä. Muutama vuosi sen jälkeen aloin auttaa synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastuneita äitejä, ja sillä tiellä olen.**



Valo ei olisi niin valoisaa, ellen tietäisi, mitä on pimeä.

LEENA HONKAVAARA
vapaaehtoistyön
ja viestinnän
koordinaattori
Äidit irti synnytyksimasennuksesta Äimä ry

Taiteilijan

Tien varret olivat täynnä ruusupensaita. Rapattujen talojen seinustoillakin kiipeili köynnösruusuja. Joka paikassa tuoksui. Hiekka rahisi jalan alla, auringon lämpö imeytyi sieluun saakka.

Sama lämpö laajeni portin jälkeen. Silmien eteen avautui hurmaava puutarha. Kukkaistutuksia oli perä perään, viერი vieressä, loputtoman loputtomasti. Oli siniset, punaiset ja moniväriset käytävät. Kukkia ja huumaavia tuoksujia, tasaista kimalaisten ja ampiaisten surinaa. Miten maailmassa voikin olla niin paljon värejä, niiden sävyjä, niistä leijailevia tuoksujia. Oli sinisiä laventelikukkia, pellavankukkia, sormustinkukkia, kissankelloja, sinistä, niin sinistä. Punaiset perennat täytyivät pioneista, mitä erilaisimmista ruusuista, upeista salkoruusuista, hennoista unikoista ja monista, monista muista. Joka puolella levisi värimatto kukista, korkeista ritarikannuksista ja kanadanpiisikuista sekä matalista krasseista ja samettikukista. En tuntenut kukista kuin pienen osan, niin rikas puutarhan kasvusto on.

Lumoutuneena ihmiset kuljeksivat pitkin kukkakujia kohti tien ali kulkevaa tunnelia, joka johti lammelle, minkä puutarhan omistaja oli rakentanut lumpeitaan ajatellen. Talonsa ja puutarhan hän oli ostanut jo muutamaa vuotta aiemmin kuin maapalan, minne uskomaton satumaailma ajan kanssa rakentui. Ihanan visterian koristama japanilainen silta sai ihmiset huokaamaan. Lampi oli täynnä erivärisiä lumpeita ja vesikasveja. Karpit hyppelivät vedessä. Niiden tarkoitus oli pitää vesi puhtaana, sama tehtävä oli pienellä pyörällä, joka päästi puhdasta vettä lampeen läheisestä joesta. Tästä kaikesta taitelija

kesäisessä puutarhassa



*Joka puolella levisi
värimatto kukista,
korkeista
ritarikannuksista ja
kanadanpiiskuista
sekä matalista
krasseista ja
samettikukista.*



maalasi lukemattomia maalauksia eri vä-reissä, eri vuorokauden- ja vuodenaikoina ja eri kokoisina. Sen ajan ihmiset oudok-suivat tällaista sarjamaalaamista, mutta taiteilija oli vakuuttunut töittensä suosi-osta ja jatkoi maalaamistaan, - ja istumis-taan päivittäin samalla penkillä, mistä oli näkymä lummelammelle. Erään kerran istuessaan hän oivalsi, että hänen on maa-lattava lumpeista valtavat maalaukset, jot-ka täyttäsivät seinät. Niitä hän maalasi lä-

hes kymmenen vuotta teoksia varten rakennetussa uudessa ateljeessaan. Työt oli-vat siellä hänen kuolemaansa saakka, jon-ka jälkeen ne siirrettiin museoon.

Puutarhassa ja lummelammella käy-tuhansia ihmisiä vuodessa. Jokainen halu-aa nähdä tämän tuotteliaan taitelijan lu-moavan puutarhan ja suurenmoiset maa-laukset, mutta samalla myös hänen värik-kään kotinsa, vaaleanpunaisen kaksiker-



Lummelammen ja puutarhan luoja, Claude Monet, tiesi jo varhain tulevansa taiteilijaksi. Siihen häntä kannusti hänen tätinsä, joka itsekin harrasti maalausta.



roksisen talon, missä on vihreät ikkunaluukut ja villiviinit kiemurtelevat pitkin seiniä. Jokainen kävijä hätkähtää ruokailuhuoneen runsaasta keltaisuutta, keittiön lempeää sinisyyttä, makuuhuoneiden hillittyä rauhaa ja olotilojen eleganssia. Ja seinät ovat täynnä niin taiteilijan omia pieniä harjoitelmia ja töitä kuin hänen taiteilijatovereidensa maalauksia. Koti henkii lämpöä ja elämää kuin lämmin kesäpäivä.

Lummelammen ja puutarhan luoja, **Claude Monet**, tiesi jo varhain tulevansa taiteilijaksi. Siihen häntä kannusti hänen tätinsä, joka itsekin harrasti maalausta. Hän rahoitti nuoren miehen alkuopintoja ja lähetti hänet Pariisiin. Siellä Monet tutustui sen ajan muihinkin maalareihin kuin myös tulevaan vaimoonsa. Pariisin taiteilijaelämän köyhyydessä he avioituivat ja saivat pojan, **Jeanin**. Yhdessä ystävänsä **Ernestin** hylätyn vaimon perheen kanssa he vuokrasivat kesäasunnon, missä Monet'n vaimo yllättäen kuoli sairastuttuaan tuberkuloosiin. **Alice**, ystävän hylkäämä vaimo ja hänen kuusi lastaan sekä Monet pienen poikavauvan kanssa jatkoivat elämää yhdessä palaamatta enää Pariisiin. Heistä tuli perhe ja vuosien kuluttua Ernestin kuoltua myös aviopari.

Tämä omituinen perhe päätyi aikanaan Givernyn, noin 70 kilometriä Pariisista lähteen, mistä he uskalsivat ostaa talon villeine puutarhoineen. Paikkakuntalaiset kummeksuivat tätä outoa perhettä, missä ei tehty oikeaa työtä vaan rakennettiin puutarhaa ja maalattiin tauluja. Mutta kun vähitellen maalaukset alkoivat saada mainetta ja ostajia tuli yhä kauempaa, alkoivat kyläläisetkin hyväksyä seudun omituiset asukkaat. Monenlaiset kohtalot yhdistivät perhettä: arki ja sen taistelut, avioliitot, lapset ja kuolemat. Givernyn pienellä hautausmaalla on heidän hautansa; siellä lepäävät niin Claude kuin hänen toinen vaimonsa Alice ja hänen ensimmäinen puolisonsa Ernest, joka jätti hänet ja kuusi pientä lasta; siellä lepäävät Alicen ja Ernestin lapsia, **Suzanne, Marthe, Michel, Blance** ... koko suuri, kummallinen perhe. Kukat koristavat hautaa yhtä runsaina kuin Monet'n puutarhassa, yhtä hehkuvina, tuoksuvina ja värikkäinä kesän helteisessä lämmössä, missä hiljaisuus kantaa luetut muistot näistä ihmisistä syvälle mieleen.

SAARA VAHERJOKI-HONKALA
FM, taide- ja kulttuurihistorioitsija

Puutarhatyössä

*Minä tarhassa sarkani oman sain,
jota muokkasin kelpolailla,
ja hiki mun tippui otsastain
noilla hauskoilla puutarhamailla.
Kas, keväällä murskasin mukulat,
tein pehmeeksi peltoni mullan.
Oli käytössä kuokat ja haravat. –
Niin sirotin siemenkullan.
Punajuuret, mä mietin, ja porkkanat
panen sarkani toiseen päähän
ja toiseen kukkaset ihanat.
Näin niillekin tilaa jäähän.
Nyt oottelin tulosta ihmeissään
minä työstäni tarmokkaasta.
Sitä riemun-aamua, jolloin mä näin
ens' taimeni nousevan maasta!
Joka aamu se uusia taimia toi
niin herttaisen hentoja vielä,
vaan tiesinhän: varttua siitä ne voi,
kun hoitelen hellällä miellä.
En rikkaruohoja sietänyt,
ne poistua säälittä saivat.
Oi, enkö mä olisi tietänyt,
mitkä milläkin puutteet ja vaivat!
Tuo keppiä kaipaa tuekseen –
tuen heti mä hennolle annan.
Ja janoiselle mä juomaveen
niin raikkaan lähteestä kannan.
Näin vietimme aikoja armaita,
kesäpäiviä ihannoimme.
Ja luonnon lempeiltä parmailta
me voimia kilvan joimme.*

Immi Hellén

Lähde: Hellén, Immi 1930: Lasten runokirja: Suomen pojille ja tytöille omistettu. Valistus, Helsinki.



Posti Green

Eläviä SANOJA

*Siunaa, oi Jumala, maata jalkojeni alla.
Siunaa, oi Jumala, polkua jota kuljen.
Siunaa, oi Jumala, sitä mitä halajan.
Sinä aina ja ikuisesti, siunaa leponi.*

*Suo minulle se mitä mieleni halajaa.
Suo minulle se mitä rakastan.
Suo minulle se mitä toivon.
Oi kuninkaiden kuningas,
siunaa silmäni.*

– KELTTILÄINEN MATKARUKOUS –

*Lapsi, joka saa hellyyttä, oppii rakastamaan.
Lapsi, jota rohkaistaan, oppii luottamaan itseensä.
Lapsi, jota kiitetään, oppii olemaan kiitollinen.
Lapsi, joka näkee annettavan omasta muille,
oppii olemaan huomaavainen.
Lapsi, joka saa tietoa, oppii tuntemaan viisauden.
Lapsi, joka elää onnellisena, löytää rakkauden.*

– RONALD RUSSELL –

*Toivon, lapseni, että saisit
vapaana kulkea,
että koskaan et yrittäisi
portteja sulkea.
Toivoisin, lapseni, että saisit
nousta ja kukkia,
että koskaan en yrittäisi
tietäsi tukkia.*

*Toivoisin lapseni, mutta tiedän:
usein teen virheitä.
Sinä itse saat raivata tiesi.
Aina en ymmärrä.*

– ANNA-MARI KASKINEN –

*Sinä väsynyt äiti
sinä riittämätön äiti*

*Juuri sinä olet lapsillesi
paras mahdollinen äiti*

Siinä se ihme!

– ANJA PORIO –