

Valkonauha



1/2014

**Sukupolvien
viisaus
voimavarana
s.13**

**Yksinäisyyteen
saa apua
s.18**

*Raittiustyö
sydämen asiana s.9*



Valkonauha 1/2014

Julkaisija: Suomen Valkonauhaliitto

Toimituksen osoite:

Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki
 puh. 091351 268
 www.suomenvalkonauhaliitto.fi
 etunimi.sukunimi@suomenvalkonauhaliitto.fi

Päätoimittaja: Anna-Mari Laine

Toimitussihteeri: Irja Eskelinen

Toimituskunta: Tarja Heino, Marja Kariluoto,
 Pirkko Laakso, Tuulikki Perho, Helena Sipilä

Taitto: Anne Tervahauta / Kuvitella

Lehti ilmestyy 4 numerona
 Tilaushinta 15 euroa vsk

Painopaikka: Tammerprint Oy, Tampere

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

Kannen kuvat: Kari Ehonsalo

SISÄLTÖ

Pääkirjoitus	3
Toimintaterveisää Oulun Valkonauhasta	4
Uusia jäseniä hallitukseen	6
Espoon hiippakunnan piispan tervehdys	8
Raittiustyö sydämen asiana	9
Yhdessä	12
Sukupolvien viisaus voimavarana	13
Naiset yhdessä rauhaa luomassa	16
Yksinäisyyteen saa apua	18
Muistokirjoitus	19
Päivikki ja Sakari Sohlbergin säätiö	20
Ilmoituksia	26

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

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

Puheenjohtaja

HuK Anna-Mari Laine

Varapuheenjohtajat

TtM Tuija Rönkä
 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

Lepolantie 49, 00660 Helsinki

Oikein Hyvää Uutta Vuotta Sinulle!

Näinhän me yleensä toivotamme läheisillemme, kun vuosi vaihtuu. Muutama vuosi sitten seisoimme ystäväpariskunnan kanssa Hämeenlinnan torilla väkijoukon keskellä katselemassa keskiyön raketti-ilotulitusta paukkupommien räjähdellesä ympärillä. Joillain oli mukana sädetikkuja, jotka he sytyttivät vuoden vaihtumisen kunniaksi. Keskustelimme, että olisimmehan mekin nyt voineet ottaa edes sädetikut mukaan. Silloin tapahtui jotain kaunista ja yllättävää. Takanamme seisleet nuoret olivat kuulleet keskustelumme. He tulivat eteemme, panivat sädetikut käteemme, sytyttivät ne ja toivottivat ”Oikein Hyvää Uutta Vuotta Sinulle”.

Me haluamme, että tuleva vuotemme olisi hyvä vuosi. Monet hyvät asiat alkavat pienistä aluista, kuten Raamattukin meille kertoo. Joskus me emme huomaa niitä, emme ole kiitollisia. Joskus emme huomaa edessä seisovaa tai takana seisovaa ihmistä. Emme aina huomaa työtä, jota työyhteydessämme oleva ihminen tekee. Emme huomaa, mitä kaikkea jonkun ihmisen pelkkä olemus tuo ryhmäämme. Emme näe, minkä aarteen Jumala on kätkenyt lähimmäisemme sydämeen. Olemme liian kiireisiä, vertaamme, luokittelemme, vaadimme, pidämme jotain työtä hienona työnä, emme arvosta jotain työtä.

Elämä ei varmasti ole aina helppoa kenellekään meistä. Toiset väsyvät ja masentuvat. Kun on kuunnellut haastatteluja eri ihmisten jaksamisesta, monet ovat maininneet hyvin pieneltä tuntuvan rakkauden osoituksen, ystävällisen sanan, kannustuksen, joka auttoi heitä jaksaa-

maan – joskus se on jopa muuttanut koko heidän elämänsä. Oli joku, joka näki oikein, joku, joka kuuli oikein, joku, joka rakasti ja kunnoitti.

Me emme tiedä, millainen tuleva vuotemme omassa elämässä ja Valkonauhaliiton työssä tulee olemaan. Mutta olkaamme kiitollisia kaikesta työstä, jota menneiden vuosien vastuunkantajat ovat tehneet. Kiittäkäämme Jumalaa tästä hetkestä ja iloitkaamme niistä työmuodoista, uusista ja vanhoista, jotka meillä on nyt. Me voimme toiveikkaina odottaa, että jollain paikkakunnalla työ voi laajeta ihan taivaalliseksi suureksi ilotulitukseksikin, jonka kaikki näkevät. Mutta yhtä tärkeää on viedä lähimmäisemme, työtoverimme rukouksin Jeesuksen eteen, olla pienen sädetikun antaja, koskettaa rakkaudella.



”Älä kiellä apuasi, jos toinen on avun tarpeessa ja sinä pystyt tekemään hänelle hyvää.” (Sananlaskut 3:27).

Oikein Hyvää Vuotta 2014 Sinulle ja Sinun lähelläsi oleville!

ANNA-MARI LAINE
puheenjohtaja





Taru Koiviston vierailu Oulun Aurinkokodissa 12.2.2014

Koosnuimme Aurinkokodin asukkaiden kanssa yhteiseen Laulukonttimusiikkihetkeen, mukana oli myös valkonauhasisaria.

Aluksi teimme Taru Koiviston opastuksella äänitreenit. Venyttelimme kylkiä ja hengitimme hyviä ajatuksia sisään ja huonoja ulos. Sammutimme suhisemalla syntymäpäiväkakusta kynttilät. Osalla meinas happi loppua, kun piti sammuttaa 94 kynttilää!

Sanat tahtoivat mennä sekaisin, kun luettelimme ruislaari-ohralaari-kauralaari-

vehnälaari. ”Pappilan paksuposki piskipisti paksun papukeiton poskeensa” meni jo naurun puolelle. Mutta hauskaa oli!

Lauloimme Tarun säestyksellä Laulukontin yhteislauluja. Ja mikä parasta, kaikki saivat laulukirjan omakseen. Niistä on meille jatkossakin paljon iloa.

Osa asukkaista kokeili kanteleensoittoa ja sieltä löytyikin jo Ukko Nooa. Lopuksi jokainen sai rummuttaa oman rumpusoolon ja joimme vielä päiväkahvit.

Kiitos Taru vierailustasi, se oli hauskaa ja virkistävää yhdessäoloa.

KUVAT: MARITTA PIETILÄ-HOLOPAINEN



Taru Koivisto iloisissa pianon sävelten tunnelmissa. Aurinkokodissa osallistuttiin innolla ohjelmaan.

Musiikkimatinea 16.2.2014

Halusimme valkonauhasisarten kanssa järjestää tilaisuuden ystävyysteemalla ja samalla tahdoimme tehdä jonkun konkreettisen ystävänteon. Päädyimme järjestämään musiikkimatinean, jonka tuotto annettaisiin Oulun ensi- ja turvakodille. Valkonauhasisar **Marja Rysä** hankki korkeatasoiset esiintyjät, jotka lahjoittivat työpanoksensa eli esiintyivät palkkiotta saaden kiitokseksi Valkonauha-enkelin (enkeli-hahmoinen kaulakoru) ja kukkasit. Musiikkimatineassa esiintyivät **Anna-Leena Rysä** (huilu),

Jenni Pekkola (huilu) ja **Samuli Seppänen** (piano).

Anna-Leena Rysä aloitti huilunsoiton opiskelun Oulun konservatoriossa ja jatkoi opintojaan Sibelius-Akatemiassa täydentäen niitä Pariisissa. Nykyään hän työskentelee huilunsoiton lehtorina Pakilan musiikkiopistossa Helsingissä. Jenni Pekkola valmistui musiikinmaisteriksi Sibelius-Akatemiasta sekä Göteborgin musiikkikorkeakoulusta. Nykyään hänellä on huilunsoittajan virka Oulun Sinfoniassa. Samuli Seppänen valmistui pianon-



Timo Peltovuori toimii Oulun ensi- ja turvakodin toiminnanjohtajana.



Musiikkimatineassa esiintyivät huilistit Jenni Pekkola ja Anna-Leena Rysä sekä pianisti Samuli Seppänen.

soitonopettajaksi Oulun konservatoriosta ja toimii nykyään Oulun konservatorion vakiutuisena pianonsoitonopettajana.

Tilaisuudessa käyttivät puheenvuoron Oulun ensi- ja turvakodin toiminnanjohtaja **Timo Peltovuori** ja Oulun Valkonauhan puheenjohtaja **Maritta Pietilä-Holopainen**. Molemmat esittelivät taustajärjestönsä historiaa ja tämän päivän toimintaa. Näin saimme jälleen tilaisuuden levittää tietoutta myös Oulun Valkonauhan toiminnasta.

Paikalla oli noin 65 kuulijaa ja saimme yleisöltä hyvää palautetta korkeatasoisesta ohjelmasta, lämminhenkisestä ja kodikkaasta tunnelmasta ja kauniista juhlatilasta. Auringokoti tarjosi konserttitilat veiloituksesta.

Valkonauhan vapaaehtoiset leipoivat, myivät pääsylippuja, hankkivat arpajaisvoittoja ja hoitivat salin koristelun. Arpa-

jaisten ”onnettarena” toimi pianistimme Samuli Seppänen. Saimme tuottoa lahjoitettavaksi Oulun ensi- ja turvakodille noin 1300 euroa. Näin jälkeensä ei voi kuin olla kiitollinen tilaisuudesta. Jälleen kävi toteen, että ”antaessaan saa” ja mukava yhdessä tekeminen antaa iloa ja voimia.

Olen vain yksi ihminen,
mutta olen olemassa.
En osaa tehdä kaikkea,
mutta osaan jotakin.
Ja vaikken osaa tehdä kaikkea,
en kieltäydy tekemästä sitä,
minkä osaan.

(Edward Everett Hale)

IRMELI KAIPAINEN
Oulun Valkonauha ry



Maritta Pietilä-Holopainen kertoi Oulun Valkonauhan toiminnasta.



Matineassa oli myös arpojen myyntiä ja arvottavat saatiin lahjoituksina.

KUVAT: AINO-KYLLIKKI HIRVONEN



Uusia jäseniä hallitukseen

Tuija Rönkä Kuopiosta aloitti 1.1.2014 liiton varapuheenjohtajana ja Heidi Metsälä hallituksen varajäsenenä.

Tuija Rönkä

Olen kuopiolainen Tuija Rönkä. Koulutukseltani olen diakonisa-sairaanhoitaja ja terveystieteen maisteri. Tällä hetkellä toimin Diakonia ammattikorkeakoulussa lehtorina vastualueinani psykiatrinen hoitotyö, diakoniatyö ja päihdetyö.

Olen toiminut vuosien varrella vapaaehtoistehtävissä Kuopion Kallaveden seurakunnassa ja lisäksi minulla on ollut luottamustehtäviä Opettajien Ammattijärjestössä ja TEHY:ssä. Kotiseurakunnassani olen toiminut pyhäkoulunopettajana ja seurakuntaneuvoston jäsenenä.

Vapaaehtoistoimijoiden määrän vähäisyys, jäsenistön aktiivisuuden vahvistaminen osallistua valkonauhatyöhön sekä jäsenmäärän pienuus ovat nähdäkseni Valkonauhan-kin huolen aiheita. Valkonauhatyön haasteena näen sen miten saada paikallisyhdistysten toimintaan mukaan uusia ja toimivia jäseniä samalla kun meidän vielä työelämässä mukana olevien mahdollisuudet

antaa lisääntyvässä määrin aikaamme vapaaehtoistyölle vähenevät työn aiheuttamien paineiden vuoksi.

Toimintakentällemme on ominaista autettavien tarpeiden monimuotoisuus ja myös päihdetoimijoiden kirjavuus. Miten voisimme valkonauhatyön avulla parantaa toimintamme kannalta keskeisten ihmisryhmien hyvinvointia, olla tukena palvelujen ja tuen saamisessa niillä resursseilla, jotka ovat meillä käytössämme?



Tuija Rönkä Kuopion kirkkopäivillä toukokuussa 2013.

Heidi Metsälä

Olen Heidi Metsälä, helsinkiläinen valkonauhutyön ystävä. Liki kolmekymmentä vuotta olen ollut mukana Valkonauhan toiminnassa. Erityisen rakkaaksi minulle muodostui jo vuodesta 1984 Helsingissä sijaitseva Suur-Helsingin Valkonauhan ylläpitämä naisten huoltokoti, Liisankoti. Liisankodissa työskenteli äitini Anita sekä monia muita pitkäaikaisia työntekijöitä, joista tuli myös minulle tärkeitä ihmisiä kasvaessani tytöstä aikuiseksi naiseksi. Kuuluin talon apuvoimiin, mm. opiskelurahani tienasin yövalvojana.

Opiskeluvälintaani vaikutti voimakkaasti valkonauhutyön esimerkki: palvella ihmistä hänen elämäntilanteensa parantamiseksi! Helsingin Diakoniaopistosta valmistuin diakoniksi vuonna 1988. Siitä lähtien olen toiminut diakoniatyöntekijänä; etsien ja kohdaten hädän erimuotoisia kasvoja. Diakonian kasvot ovat olleet hyvin erinäköisiä Helsingin asuinalueilla. Toisissa olen työskennellyt vanhusten ja työttömien parissa ja toisissa seurakunnissa taas perheiden arkea tukien. Kuitenkin kaikkialla on ollut samankaltainen ongelma: alkoholi ja sen ongelmakäyttö! Valkonauhatyö oli tehnyt minulle tutuksi alkoholin ja erilaisten päihteiden haittavai- kutukset naisten keskuudessa.



Kuinka urauurtavassa toiminnassa olen saanut olla mukana, mietin monesti.

Oma perheeni, johon kuuluvat mieheni Kari sekä pojat Mikael 16 vuotta ja Markus 14 vuotta toimivat hyvänä tukijoukkona diakonin hektisessä elämässä. Työskentelen tällä hetkellä Länsi-Helsingissä alueella, jossa on paljon haasteita, mutta myös ruohonjuuritason kiitollisuutta avun koskettaessa. Joka päivä menen työhöni rukoillen ja kiittäen, että Jumala on ottanut minut työtoverikseen.

Perheemme ikimuis-toisiin vuosiin sisältyvät runsaat kaksi vuotta Espanjan Aurinkoran-
nikolla. Teimme omasta mielestämme rohkean teon, kun pakkasimme tavaramme ja matkustimme poikien ja pienen Max koiramme kanssa 4000 kilometrin päähän

Costa del Solille. Olin monesti ajatellut kaiholla lähetystyöntekijöiden rohkeutta lähteä ” tielle tuntemattomalle ” vain Jumalan johdatuksen varassa. Samalla olimme mieheni Karin kanssa iässä, jossa oli korkea aika tehdä ”irtiotto” arjesta, vielä kun pojat

olivat kotona. Niinpä elimme ja olimme osa suurta suomalaista yhteisöä kaukana kotoa! Elämä oli mukavan lämmitä ja verikkaista, mutta useasti mietin kuitenkin kaiholla omaa diakoniatyötäni ja uutta työhajautuskintoa, jonka olin juuri suorittanut, kun lähdimme ”seikkailulle” Espanjaan.

Jos lähtö oli ollut helppo, niin paluu Suomeen olikin vaikeampaa. Jälleen tärkeässä asemassa elämässäni oli Liisankoti, josta sain ”kesätyöpaikan”, joka mahdollisti ja helpotti kotiinpaluuta.

Valkonauhatyö teki sata vuotta sitten tärkeää työtä naisten elämässä, mutta työ jatkuu monien kohdalla – minunkin.

Haluan antaa oman pienen panokseni valkonauhatyölle olemalla sisarena sisarten ketjussa maailmanlaajuisesti!



Heidi Metsälä valmistelee kiirastorstain ehtoollisen viettoa Liisankodissa.

VALKONAUHAN ARKISTO

Tervetuloa kevätkokoukseen!

Kutsu

**Suomen Valkonauhaliitto
– Förbundet Vita Bandet i Finland r.y:n
sääntömääräinen kevätkokous pidetään
lauantaina 12.4.2014 Helsingissä**

**liiton tiloissa osoitteessa
Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki,
alkaen klo 12.00.**

**Kokouksessa käsitellään sääntömuutos.
Kahvitarjoilu on ennen kokousta.**



ANNE TERVAHAUTA



Verratonta

Vertailu kuuluu jokaisen ihmisen arkiseen elämään. Kun kaupan hyllyjen välissä mietimme, millaista leipää, kuinka suuren perunapussin tai minkä värisen kaulaliinan ostaisi, vertaamme tuotteen hintaa, laatua, kokoa, väriä ja muita ominaisuuksia keskenään ja samalla pohdimme niitä omien tarpeittemme näkökulmasta. Minkä valitsisin? Minkä olisi sopivin?

Vertailu kulkee mukanaamme kaikkialla. Emme voi välttyä vertailemasta toisiamme. Meillä on käsitys miellyttävistä, kiinnostavista ja tutustumisen arvoisista ihmisistä. Vastaavasti näemme jotkut ihmiset ikävänä, mitänsanomattomina ja jopa kartettavina. Kun olemme vertailujen seurauksena nähin käsityksiin tulleet, emme niistä hevin pääse eroon.

Mutta osaamme soveltaa vertailua myös itseemme. Ihmiselle ei ole vaikeaa pitää itseään ainoana mittapuuna hänen arvioidessaan muita. Oma ulkonäkö, omat saavutukset ja ominaisuudet näyttävät omissa silmissä häikäisevän kirkkailta tai surkean synkiltä. Vertailu muihin voi korottaa itsetunnon pilviin tai painaa sen maan alle, tuoda teräksistä varmuutta tai pohjatonta epävarmuutta.

Kristillisen uskomme sisältämä kuva ihmisestä ei perustu vertailuun. Meille kerrotaan jo Raamatun alkulehdillä, että ihminen on luotu Jumalan kuvaksi. Jokainen ihminen on enemmän kuin vain hienoiksi tai huonoiksi luokiteltujen ominaisuuksiensa summa. Ihminen on Jumalalle rakas. Meitä ei ole luotu toistemme rinnalle siksi, että tekisimme jatkuvasti vertailuja, vaan siksi, että tukisimme toisiamme. Kunpa me Jumalan kuviksi luodut osaisimme arvostaa toistemme ainutlaatuisuutta, sitä verrattomuutta, jota ei voi mihinkään verrata.



Apostoli Paavali opettaa ainutlaatuisuudesta jotakin hyvin tärkeää, kun hän sanoo: ”Jumalan armosta minä olen se mikä olen, eikä hänen armonsakaan minua kohtaan ole mennyt hukkaan.” (1. Kor. 15:10)

TAPIO LUOMA

*Espoon hiippakunnan
piispa*



Raittiustyö sydämen asiana

Otsikon voi ymmärtää ainakin kahdella tavalla eli henkisenä tai ruumiillisena faktana. Mieleen saattaa tulla kolmaskin vaihtoehto mainiota brittisarjasta ”Sydämen asialla”, jota yhtä mielihjelmaani en nyt kuitenkaan tarkoita, vaikka siinä saattaisikin löytyä ulottuvuuksia ja työkenttää sopivasti mitoitettulle raittiustyölle.

Olen toiminut nyt johtamani aatteellisen yhdistyksen jäsenenä 52 vuotta. Voitanee tulkita, että kysymys on ”sydämen asiasta”. Heti alkuun on kuitenkin todettava, että tosiasiaassa toimintani on ollut viime vuosikymmenten aikana vaatimatompaa kuin nuorena, jolloin voimaa ja intomieltä riitti ehkä enemmän ja ”häiritseviä muita harrastuksia ja työtehtäviä” taisi olla vähemmän.

Katsellessani ympärilläni tapahtuvia esim. raittiuden edistämiseen tähtäviä aktiviteetteja ja niiden puuhamiesten ja -naisten toimia, on pakko ihaillla heidän energisyyttään ja asiaan paneutumistaan.

Raittiustyö sydämen asiana tuo ainakin näin lääkäriille herkästi mieleen myös alkoholin sydänlihasta ja sydämen rytmistä huolehtivia hermoja rappeuttavan vakavan vaikutuksen. Kukapa ei muistaisi armoitetun sanasepon ja lauluntekijän Juhana ”Watt” Vainion (Watt tuli hänen mieli-viskistään) tai esim. Antti Hammarbergin (Irwin Goodman) tai Kari Jalkasen (Kari Tapio) liian aikaista lähtöä pitkäaikaisen holtittoman alkoholinkäytön aiheuttaman sydämen väsymisen takia.

Keskimmäinen tyttäreni Liisa, sisätautilääkäri, teki Lontoossa väitöskirjan syn-

tymäpainon merkityksestä sydän- ja verisuonitauteihin. Yli tuhatta ihmistä seurattiin äitiysneuvolasta hautaan asti. Pieni syntymäpaino altisti tuhoisille sydän- ja verisuonisairauksille, samoin runsas alkoholin käyttö elämän aikana. Totuuden nimissä on kuitenkin mainittava, että lasi viiniä päivässä näytti olevan edullista sydämelle, mutta kaksi lasia päivässä oli jo pahaksi. Ongelmana on, että harva meistä on rautaa ja pystyy pysyttelemään siinä yhdessä lasillisessa. Tälle kansanosalle ehdoton raittiutus näyttäisi olevan paras vaihtoehto. Suomessa Raittiuden Ystävät ry. taitaa olla ainoa ehdotonta raittiusvaihtoehtoa ajava liike.

Alkoholin kulutus on kasvanut maassamme vuosikymmenien kuluessa todella huolestuttavasti. Kun kokonaiskulutus vielä vuonna 1960 oli 2,6 litraa 100-prosenttista alkoholia jokaista kansalaista kohti sylivauvat mukaan luettuina, se oli 1970 5 litraa, 1980 7 litraa, 1990 9 litraa ja 2011 peräti yli 10 litraa. Olemme ehkä pian nousemassa alkoholin kulutuksessa itänaapurimme tasolle. Siellähän varsinkin miesten eliniän ennuste on painunut negatiiviselle jo vuosia viinan takia.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että alkoholin kulutuksen ja samalla alkoholin aiheuttamien haittavaikutusten järkyttävälle nousulle ovat suurimmat syyt Suomessa olleet kansanedustajiemme säätämät alkoholin saatavuuden lisäämisen ja hinnan alentamisen mahdollistaneet lait.

Alkoholi näyttölee tärkeää osaa Suomen terveydenhoidossa ja taloudessa. Tuloja ropsahtaa valtion kirstuun miljardin



Selvin päin kesään -kampanja haastaa nuoret päihteettömään elämään sekä vanhemmat ja nuorten parissa toimivat aikuiset tarjoamaan nuorille turvallisia vaihtoehtoja juhlimiseen.

luokkaa viinan myynnistä. Toisaalta, kirstuun menee myös vuosittain 2000 suomalaista viinan takia noin 20 vuotta etuajassa eli tältä osin menetykset ovat myös miljardiluokkaa. Terveystieteiden tutkimusten mukaan miehistä 20 % on hoidossa viinan takia, naisista 10 %. Kun nämä poliklinikoilla örveltävät ja mellastelevat ja osastoilla riutuvat alkoholisairaat usein vaativat enemmän resursseja ja yleensäkin hoitotoimenpiteitä kuin

muut, on laskesta vuosittain miljardiluokkaa. Alkoholin liikakäytön aiheuttamat murheet läheisille ja käyttäjälle itselleen ovat mittamattomia. Täähän tietenkin tulee lisäksi se tosiasia, että valtaosassa mm. väkivaltarikoksista alkoholi on myötävaikuttavana tekijänä.

Raitis selviää paremmin

Väliotsikko on totta. Useimmat meistä, yli 80 % aikuisista ja 70 % nuorista, käyttää alkoholia, noin 300 000 suurkuluttajamaisesti. Useimmat suurkuluttajistakin selviävät = heräävät riittävästi levätyään

suhteellisen pirteinä, osa enemmän tai vähemmän krapulaisina. Vuosittain 1000 suomalaista kanssaihmistämme ei kuitenkaan selviä senkertaisesta, viimeiseksi jääneestä humalastaan. Toiset 1000 joutuvat kokemaan kivuliaan hivuttavan pois-
menon maksan lopetettua yhteistyönsä.

Yksi merkittävä toimija alalla on vaikuttanut jo ainakin kuuden sukupolven ajan. Raittiuden Ystävät ry vietti viime vuonna 160-vuotisjuhliaan. Järjestö on tehnyt uupumatonta työtään raittiuden hyväksi maanlaajuisesti, nykyisin 93 paikallisyhdistyksen kivijalan varassa. Raittiuden Ystävien perustamisen aikoihin ja vielä 100 vuotta sitten järjestön ajamien asioiden esilletuonnin tarve oli huutava. Tilanne on nyt sama. Viimeiset 10 vuotta alkoholin kulutus on ollut noin 10 litraa henkeä kohti 100-prosenttista alkoholia. Viime vuonna iloittiin siitä, että 10 litraa alitettiin parilla lasillisella edellisena vuonna 2012. Ilon aihetta ei kuitenkaan ole. Suomi on ohittanut perinteisinä viinimaina tunnetut Ranskan ja Italian alkoholimaksakuolemissa. Näissä maissa alkoholin kulutus on laskenut melkein puoleen viimeisten vuosikymmenten aikana, kun se meillä on lisääntynyt melkein nelinkertaiseksi. Se alkaa näkyä jo kuolinsyytilastoissa, aivan kuin itänaapurissamme.

Alkoholilainsäädäntö on Euroopassa tiukinta Norjassa, Ruotsissa ja Suomessa. Lainsäädäntö ei kuitenkaan selvästikään ole riittävän ohjaavaa. Hyvä vertailukohde on tupakkalainsäädäntö, jossa on edistytty ylivoimaista valtaosaa suomalaisista tyydyttävällä tavalla. Tupakointi on vähentynyt merkittävästi. Passiivista tupakointia eli toisten savujen pakollista hengittämistä ei enää tapahdu. Tilastot puhuvat puolestaan. Olivatko tupakkayhtiöt liian

kansainvälisiä niin, että kotimaiset lobbarit eivät saaneet riittävästi voimaa 200 edustajaamme vastaan, kuten alkoholin kanssa näyttää ainakin osittain käyvän?

Mitä sitten asiantilan parantamiseksi voisivat tehdä ne järjestöt, joilla raittiustyö on ollut sydämen asiana jo yli 100 vuotta kuten Suomen Valkonauhaliitto ja Raittiuden Ystävät. Mehän teemme yhdessä ja erikseen jo kaikenlaista raittiutta edistävää mukaan lukien valistus-
työ eritoten nuorten keskuudessa. Hyvässä muistissa on vielä esim. viimejoului-
nen kohta parikymmentä vuotta jatkunut radion ja television myötämielisyyden avulla laajan kuuluvuuden ja näkyvyyden saavuttanut ”Anna Lapselle Raitis Joulu”-kampanja, jonka ideoija ja alullepanija oli Raittiuden Ystävät.

Oleellisen tärkeää on kuitenkin viisas asiaperusteinen, konstailematon päättäjiin eli lähinnä kansanedustajiin vaikuttaminen asiallisella toteen näytetyllä tiedolla. Vaikuttamisen pitäisi olla tehokkaampaa kuin nyt esim. panimoteollisuuden, jääkiekkoseurojen ja muiden sellaisten päättäjiin vaikuttaminen, joilla on taloudellisten seikkojen takia pahasti ”oma leh-
mä ojassa”. Tätä päättäjiin vaikuttamista on tietenkin harjoitettu iät ja ajat myös meidän toimestamme, mutta paljon olisi vielä parantamisen varaa. Polttava kysymys onkin: Miten nyt tulisi toimintaamme tällä sektorilla parantaa. Kertokaapa siihen vastauksia!



Kuusistossa 5.1.2014
Valkonauha-lehden lukijoita
ystävällisesti tervehtien

MARTTI VASTAMÄKI

*käsikirurgian dosentti
Raittiuden Ystävät ry.,
puheenjohtaja
martti.vastamaki@orton.fi*

Yhdessä

Nuori mies seisoo äitinsä vierellä pihamaalla. Hänen käntensä tukee voimakkaasti hauraan ja pienen naisen olemusta, kuin suojellen häntä. Pakkanen ja viima yhdessä tekevät ilmasta kylmän ja terävän. Näyttää siltä, että nuori haluaa suojella äitiään kylmyydeltä, mutta samalla myös elämän kivuilta ja kolhuilta.

Siitä on kulunut jo pari vuosikymmentä, kun tuo mies oli pieni lapsi. Silloin äidin kätet hoitivat ja sillittivät, äidin syli antoi suojan. Hän halusi varjella lastaan, antaa sen kaiken tuen, mitä ihminen voi antaa. Vuosien kuluessa osat vaihtuivat. Pieni tulee suureksi ja suuri pieneksi. Vahva tulee heikoksi ja heikko vahvaksi, mutta he tarvitsevat yhä toisiaan niin arkipäivän askareissa, kuin juhlahetkissäänkin.

KUN OLIN PIENI, jouduin kulkemaan koulumatkalla jonon yli rakennettua siltaa myöten. Joskus sateiden jälkeen vesi nousi sillalle saakka. Minua pelotti kulkea sillan yli. Silloin joku aikuinen ihminen tuli, kuka milloinkin sattui siinä lähellä olemaan, tarttui käteeni ja talutti minut toiselle puolelle jokea. Eikä minua pelottanut yhtään. Ajan kuluessa vuorot vaihtuvat. Taluttaja ja talutettava muuttavat paikkojaan.

Elämässä on usein tilanteita, jotka ovat outoja, ikäviä

tai pelottavia. Asiat pelottavat jo siksi, ettemme tunne niitä. Emme tiedä edeltäpäin, mitä kaikkea uusi päivä sisältää ja mitä se tuo. Sen olemme oppineet, että päivät tuovat valoa ja varjoja. Vuoroin itkua, vuoroin iloa, usein ei mitään erikoista. Tarvitsemme turvallista kättä joka tarttuu käteemme, kun pelottaa ja on paha olla. Tai me saamme ojentaa kätemme.

KAKSI LASTA KULKI kylätietä myöten. Heillä oli mukanaan laukku, jota he yhdessä keskellään kantoivat. Näin paino jakaantui tasaisesti, eikä kantaminen käynyt ylivoimaiseksi. Välillä lapset laskevat laukkunsa tien vierelle ja levähtivät. Me tarvitsemme aina toisiamme. Jaettuna ilot moninkertaistuvat ja surut tasaantuvat kevyemmiksi kantaa, elämän taakat helpottuvat. Maailma on yhteinen kotimme. Elämä on annettu meille yhdessä kuljettavaksi. Yhdessä kulkien on helpompaa. Yhdessä kulkien myös yhteinen jälki jää. Taakse jää paljon muistoja ja edessä on monta uutta, ihmeellistä asiaa odottamassa.

ELÄMÄ ON IHME, vaikka se ei aina siltä tunnukaan. Arkipäiväkin. Aina tie ei ole valoisana edessämme, vaan kohtaamme vaikeitakin asioita. Kipu on usein läsnä. Elämän hauraus on todellisuutta. Il-

ta on usein pimeä, mutta yön jälkeen tulee aina uusi aamu. Se alkaa näkyä valon juonteenä synkän metsänreunan yllä tai viereisen rakennuksen katon harjalta. Valo tulee ikkunasta sisälle asti. Vaikka emme usko aamun tulevan, se tulee kuitenkin. Syksyn ja talven pimeydessä ja kylmyydessä tiedämme, että niiden jälkeen tulee uusi kevät kukkineen ja lämpöineen. Elämämme mustassa hetkessä emme usko jaksavamme ja kuitenkin meidät tuodaan seuraavaan hetkeen. Meidän elämämme antaja on Jumala, taivaallinen Isämme. Hän ei jätä meitä. Hänen käntensä on vahva ja voimallinen. Jumalan käsi yltää suurimpaankin syvyyteen elämässä. Hänen äänensä kuuluu läpi pimeydenkin. Hän lupaa antaa meille tulevaisuuden ja toivon. Saamme olla turvallisesti Hänen hoidossaan.



EEVA EEROLA

Kirjoittaja on julkaissut lähes parikymmentä teosta: hartauskirjoja, runoja ja romaaneja. Hän on työskennellyt Herättäjä-Yhdistyksen aluesihteerinä.

Sukupolvien *viisaus* **voimavarana**

Win-win (molemmat voittavat)

Minulla on henkilökohtainen mikrotukihenkilö. Nuori hurmaava nuorukainen ohjaa mummiaan tietokoneen ja älypuhelimien hämyisissä sokkeloissa. Ja iloisin ilmein. Lihapullapalkalla. Mummi oppii ja viisastuu. Arvattavasti aika tavallinen tilanne.

Perjantaina mummi ja ukki noukkivat lapsenlapset autoon ja huristavat mökille viikonlopuksi. Sytytetään takka, juostaan pihanperällä, soudetaan verkoilla, ongitaan, säikähdetään turhaan kaunistarhakäärmettä. Lapset esittelevät löytämiään kyyn käärmeennahkoja ja mustarastaa munankuoria. Ukki opettaa vetämään perämoottorin käyntiin. Partiopojat nukkuvatkin ulkona teltassa. Kuka opettaa ja viisastuttaa toistaan?

Yhdet isovanhemmat kantavat lapsenlapsiaan repussa Lapin tunturilla, toinen lähtee Aurinkorannalle isompi lapsenlapsi ilonaan ja turvanaan. Useimmiten eletään tavallista arkea yhdessä, pelataan, saunotaan, syödään, retkeillään, kuljetaan harrastuksiin, intoillaan kaukalon reunalla.





Minulla on lounasbaari, johon pistäytyvät lapseni perheineen. Miehelläni on kuljetusfirma, joka hurahtaa kuljettaamaan lapsenlapsia harrastuksiin. Näin kutsumme iloisia tehtäviämme. Lapsemme ja isot pojanpojat luovat talossamme lunta, pesevät ikkunoita, kantavat painavia tavaroita. Kaikki voittavat. Win-win.

Suomessa on miljoona isovanhempaa ja miljoona eri tapaa olla lastenlasten kanssa. Ja lisäksi tulevat lastentarhanopettajat, lastenohjaajat, opettajat, tädit, sedät, kummit, joiden kanssa lapset jakavat arkea ja juhlaa. Joskus paljonkin.

Elän pienenä silmuna geenien ja sukupolvien ketjussa, takanani vanhempani, edessäni lapseni omine lapsineen.

Toistemme tukena

Mistä Suomi löytäisi miljoonan isovanhemman verran käsiä, jotka tulevat hoitamaan sairasta lasta salamana, kun äiti soittaa hädissään aamulla. Ketkä kuljettaisivat lapsia päiväkotiin, kouluun, sirkuksen harjoituksiin, partion retkille, kaukaloon aamuseitsemältä, kun vanhemmat eivät pääse tai jaksa. Kenen luona lapsi on yökylässä, kun vanhemmat uupuvat tai matkustavat. Kenen lompakosta löytyy lahja, kun lapsiperhe tarvitsee pyykkikoneen ja lapsonen rattaat. Leluja ei edes lasketa. Mistä yhteiskuntamme löytäisi varat kaikkeen siihen, mitä isovanhemmat tekevät seuraavan sukupolven hyväksi ilman palkkaa? Ja rakkaudella.

Mistä löytyisi se huolenpito ja hoiva ja virkistys, jota tosivanhat ja sairaat vanhemmat tarvitsevat, jos eivät aikuiset lapset ja lapsenlapset tulisi avuksi. Kuka maksaisi tosivanhan sairaalalaskut, tekisi veroilmoituksen, anoisu asumistukea, seuraisi maksukattoa, jollei nuorempi sukupolvi. Kaiken kiireenkin keskellä. Tosivanhan lapset saattavat itse olla reilusti yli seitsemänkymmenen hoitaessaan vanhempiensa asioita ja taistelllessaan heidän oikeuksiensa puolesta.

Sukupolvien voimavarat, viisautta, huolenpito ja välittäminen kulkevat ristiin rastiin ja voimaannuttaa jokaista osapuolta. Kaikki ovat saavana ja antavana osapuolena. Win-win. Parhaimmillaan.

Tämän haluan antaa

Vasta vanhuuden kynnyksellä ihmisessä näyttää tapahtuvan yllättävä ja ratkaiseva viisastuminen. Lapsuuden mittaamaton arvo avautuu lähes kipeää tekevällä tavalla, niin että mikään ei enää ole entisellään. Lapsen kohdistuva julmuus saa suunniltaan. Lapsen suojelun halu täyttää koko olemuksen. Lapsen hurmaava hymy ja kirkas ääni lähes läkähdyttävät onnesta. Ihminen ymmärtää vihdoinkin, miten ratkaisevia vuosia eletään lapsuudessa, miten voimakkaasti lapsi kokee ilon ja hylkimisen. Miten tuo kaikki vaikuttaa hänessä koko elämän ajan tukien tai salvaten.

Ja useimmat isovanhemmat tietävät, että ainoa todella tärkeä, mitä he voivat lapselle antaa on silmät, jotka näkevät lapsen, korvat, jotka kuulevat lasta, syli johon saa kiivetä. Ystävälliset sanat, joilla lasta autetaan ymmärtämään monimutkaisia asioita. Lämpimät sanat, joilla lasta kiitetään ja keuhataan.

Näitä hän tarvitsee rakentaakseen käsitystä itsestään arvokkaana ja elämää ymmärtävänä ihmisenä.

Isovanhempien ja aikuisen suuri etuoikeus on saada esitellä lapselle maailman ja elämän ihmeitä. Kulkea hänen kanssaan uusissa paikoissa, kiivetä kalliolle, katsella kiikarilla merta, tähtitaivasta ja lintuja, viedä rannalle, puistoon leikkimään, laiturille eläimiä katsomaan, 3D-elokuviin, kirpputorille, lasten kirkkoon. Opettaa käyttämään rahaa, solmimaan kengännauhat, laskemaan sormilla, leipomaan pullaa, veistäämään puukolla, käymään itse suihkussa, piirtämään, askartelemaan, varomaan liikennettä, vaarallisia ihmisiä ja paikkoja. Turvautumaan rukouksessa Jumalaan.

Jutteleamalla yhdessä karttuu lapsen sanavarasto, satujen, lorujen ja kirjojen ja kertomusten myötä. Sanoilla lapsi rakentaa maailmaa, ilmaisee itseään, on yhteydessä lapsiin ja aikuisiin. Jos osaa sanoa asiansa, ei tarvitse lyödä. Isovanhempien kertomukset lapsuudestaan ja kodistaan kasvattavat juuria lapsen sukuun ja historiaan. Miten lapsi nauttiikaan yhteisistä kertomushetkestä. Ja isovanhemmat nauttivat myös!

Syömällä yhdessä, tulevat monet uudet maut tutuiksi. Luonnossa kulkemalla mänty ja kuusi alkavat erottua toisistaan lapsen silmissä. Yhdessä lumoudutaan maailmasta ja tutustutaan yhä uusiin asioihin.

Ottamalla vastaan lapsenlapsen tulisetkin kiukunpurkaukset pienet oppivat, ettei suuttuminen ole vaarallista. Kaikki tunteet ovat elämän voimia. Ja rajat laittamalla, lapsi oppii, ettei lyöminen tai rikkominen ole oikea tapa suuttua, kiljuminen on parempi vaihtoehto ja sattuu vain korviin. Lehmän hermot omaava isovanhempi rauhoittaa pelkällä olemuksellaan.

Lapsi oppii samaistumalla. Jos sanat ja teot ovat ristiriidassa, lapsi matkii aikuisen tekoja ei sanoja. Jos aikuinen puhuu muista pahaa tai syrjii tuntemattomia, niin lapsikin tekee niin. Jos aikuinen kiroilee, juo tai tupakoi, niin lapsi oppii, että niin kuuluu tehdä isona. Jos aikuinen suojelee luontoa, eläimiä, niin lapsikin oppii tekemään niin. Jos isovanhemmat hoivaavat hellästi lapsenlapsiaan, niin hekin ottavat aikanaan omia pieniään syliin. Jos mummi lukee iltasatuja, niin sekin siirtyy seuraavalla sukupolvelle.

Mitä saan lapsilta

Tai asia onkin aivan toisinpäin, eivät aikuiset opeta lapsiaan. Lapsi opettaa kaikkien turtuneelle aikuiselle elämän ihmeitä. Katso! Etana on lähtenyt päiväkävelyille. Katso oravaa lintulaudalla. Katso, äiti on ostanut minulle uudet saappaat. Lättäkö kimmeltää. Katso! Transformerista

taittuu esille robotti. Katso! Minä leikkasin rosvonaamion. Miten mielenkiintoiselta maailma näyttää lasten kanssa. Elämä alkaa maistua aikuisellekin tuoreelta, tuoksuvalta. Ihmeitä ja jännittäviä hetkiä täynnä.

Lasten kanssa leikkiminen nuorentaa vanhenevaa ihmistä noin parilla kymmenellä vuodella. Mieli hyrisee, naurattaa, polvet notkistuvat uudelleen, laulaminen lapselle rauhoittaa. Mummi kelpaa leikkisä jälleen prinsessaksi. Ulkona ei auta hyttistä, keinoja tarvitsee vauhdin antajan sirkuksessa, elokuvissa, koulujen juhlissa, muskarin kevätjuhlassa, jumppakerhossa, reippailuhallissa, eläinpuistossa on ehdottomasti oltava mukana. Kuka muistaa vauvojaan siinä vauhdissa. Jos vielä päiväunet joskus ehtii uinahtaa.

Lapsesta sirisee ilon säteitä joka suuntaan, innostus ja uteliaisuus uuden edessä on tarttuvaa, aitous ja luottavaisuus hellyttävät aikuisen. Mutta suurinta maailmassa on lapsen rakkaus.

Aikuinen ei koskaan elämässään saa osakseen ehjempää ja suurempaa rakkautta kuin lapselta. Äidinrakkaus tai isovanhemman rakkaus ei ole kuin murunen lapsen rakkauden ylivuotavuuden rinnalla. Tämän rakkauden vastaanottaminen on elämän ihmeellisimpiä lahjoja.

Sen elämänvoiman ja viisauden edessä on antauduttava.



Kirjoittaja Anja Porio on pappi ja kirjailija.

Hänen monipuolinen tuotantonsa sisältää runoja, mietelmiä ja tietokirjoja.

Naiset yhdessä rauhaa luomassa

Creators of Peace (CoP) on yksi kansainvälisen Initiatives of Change (IofC) järjestön tärkeä työmuoto rauhanluomisessa.

Alkujaan Initiatives of Change -järjestön on perustanut amerikkalainen pastori Frank Buchman 1920-luvulla Oxford ryhmän nimellä. Hän kävi läpi henkilökohtaisen muutoksen ja ymmärsi kuinka katkeruudesta vapautuminen voi olla avain ihmissuhteissa ja elämän eri tilanteissa. IofC on yksityisten ihmisten muodostama aktiivinen verkosto erilaisten kulttuurien ja uskontojen välillä, joka innoittaa ihmisiä henkilökohtaiseen muutokseen. Järjestö on ollut mukana monessa rauhanprosessissa ja muutoksessa maailmalla ja tänä päivänä IofC:llä on virallisena kansalaisjärjestönä erityinen asiantuntijan status YK:ssa (talous- ja sosiaalineuvostossa) ja avoimen osallistumisen status Euroopan neuvostossa Strasburg'ssa.

IofC:n perusajatuksia on muutoksen aloittaminen itsestä hiljentyen kuuntelemaan Jumalan johdatusta, omaa sisäistä ääntä tai omaatuntoa päivittäin sekä perustaa päätöksenteko neljään ehdottomaan mo-

raaliseen arvoon: rakkauteen, epäitsekkyteen, puhtauteen ja totuuteen.

Creators of Peace on aloittanut toimintansa vuonna 1991 tansanialaisen arvostetun poliitikon ja maansa naisten organisaation johtajan Anna Abdallah Msekwan aloitteesta ja halusta saada naiset huomaamaan ainutlaatuisen asemansa sekä mahdollisuutensa muutoksen aikaansaamiseksi perheessä, yhteisössä ja erityisesti itsessään. Hän sanoi: ” Me kaikki uskotemme, että joku toinen on se horjuva tukos – Voisiko tuo joku toinen olla kuitenkin minä.”

CoP:n työn keskeinen ideologia pohjautuu avoimeen ja rehelliseen dialogiin sekä



Peace Circle Bogotassa v. 2012

rauhankasvatukseen ja kuinka viedä rauhaa eteenpäin omalla esimerkillään. CoP:n tavoitteena on auttaa naisia löytämään oma paikkansa rauhanluojina aloittamalla heistä itsestään. Järjestö haastaa naiset kaikista roduista, taustoista ja uskonnoista löytämään heidän oma ainutlaatui-

nen roolinsa rauhankulttuurin luojina kotona, yhteisössä ja laajemmin maailmalla. Se auttaa naisia rakentamaan siltoja yli uskonnollisten, rodullisten ja sosiaalisten raja-aitojen anteeksiannon ja ystävyyden avulla sekä rakentamaan oikeudenmu-

kaista, huolehtivaa ja välittävää yhteisöä. Tämä tapahtuu Peace Circle (Rauhan piirit) toiminnan kautta.

Peace Circlen ajatuksena on antaa naisille selkeitä ja konkreettisia toimintamalleja, kuinka kohdata ristiriitoja itsessä, perheessä ja mahdollisesti koko yhteisössä. Peace Circle kokoontumisten teemoja on mm. seuraavat: mitä on rauha; huolen piirit; sisäinen rauha ja kuunteleminen; anteeksiannon voima; rauha käytännössä; sitoutuminen. Edellä mainittujen teemojen kautta kokoontumisissa on tarkoitus saavuttaa seuraavat tavoitteet:

1. Sitouttaa naiset heidän rauhanluojan rooliinsa jokaisella tasolla yhteiskunnassa.
2. Tukea dynaamista muutosta naisissa, alkaen heistä itsestään, ensisijaisena välineenä rauhanluojana.
3. Ennaltaehkäistä väkivaltaa ja epätoivoa osoittaen ristiriitojen lähteet meissä ja ulkopuolella.
4. Rohkaista heitä yhteyteen nykyisten rauhanrakentajien (Changemakers) kanssa.
5. Korostaa moraalista ja henkistä puolta perusteena vaikuttavalle sosiaaliselle toiminnalle.
6. Rakentaa oikeudenmukainen, huolehtiva ja kaikki mukaan ottava yhteisö.

Lisäksi Peace Circle antaa naisille haasteita, kuten: jokaisella henkilöllä on oma paikkansa ja jotain annettavaa; jokainen voi aloittaa muutoksen prosessin omasta elämästään; jokaisella on tarina kerrottavana ja tarve tulla kuulluksi; rikkoa vihan ja koston ketju; jakaa vastuu omalta osaltaan konfliktissa ja sen ratkaisussa; rakentaa anteeksiannon ja ystävyyden verkos-

to rodun, uskonnon ja sosiaalisen erillisuuden kautta. Em. teemojen ympärille rakentuu kaikki ryhmien kokoontumiskerrat. Ryhmä kokoontuu yhteensä seitsemän kertaa tai viettää intensiivisen viikonlopun yhdessä käyden läpi edellä mainitut teemat vapaaehtoisten koulutettujen vetäjien kanssa.

Peace Circle -ryhmään osallistumisen yksi tärkeä tavoite on saattaa siihen osallistuneissa naisissa muutoksen prosessi alkuun. Sen tarkoitus on laittaa naiset pohtimaan ja näkemään muutoksen tärkeys omalla kohdallaan sekä haastaa heidät näkemään mahdollisia muutoksen tarpeita omassa elämässään. Muutos voi olla ulkoista ja sisäistä. Tämä voi tarkoittaa toimintatapojen muutosta ja näkemysten muutosta dialogisessa keskustelussa toisten naisten kanssa.

Suomessa Peace Circle-ryhmiä ei vielä ole varsinaisesti kokoontunut, mutta lähimmät ryhmät kokoontuvat Ruotsissa, Norjassa ja Tanskassa vuosittain.

Jos haluat lukea lisää CoP työstä tässä linkki heidän web sivuille sekä linkki tutkimukseen, jonka tein CoP-työstä 2012: <http://www.iofc.org/creators-of-peace> , <http://www.theseus.fi/handle/10024/52916>

MINNA RIDDLE

*Kirjoittaja on
Australiassa asuva
Suomen IofC:n
hallituksen jäsen
ja sosiaalityöntekijä,
joka toimii
aktiivisesti IofC:n
projekteissa.*



Yksinäisyyteen saa apua



Jokaisella on tarve tuntea olevansa jollekin tärkeä ja tuntea joku toinen tärkeäksi itselle. Monet aikuiset ja vanhukset, mutta myös nuoret kärsivät yksinäisyydestä. Pahiten yksinäisyys koskettaa viikonloppuina, jouluna, muina juhlapäivinä ja kesälomien aikaan. Syyinä yksinäisyyteen saattavat olla paikkakunnalta muutto, läheisen kuolema, avioero tai sairaus.

Työssäni Nuorten Ystävien pääsihteerinä vuosina 1990–2012 kohtasin usein, liian usein, nuoria, jotka olivat ja ovat todella yksin. Useimmat näistä nuorista kärsivät ennen kaikkea mielen-terveyden häiriöistä tai ongelmista. Voidaan kysyä, missä näiden nuorten vanhemmat, sukulaiset ja ystävät ovat. Siihen on jokaisessa tapauksessa oma vastauksensa. Toisaalta monet lapset ja nuoret tuntevat itsensä yksinäisiksi, vaikka on perhettä ympärillä. Usein tämä johtuu vanhempien päihde- tai mielenterveysongelmista.

Lapsen koti on vanhempien välinen suhde. Kodin ilmapiiri on äärimmäisen tärkeä asia jokaiselle lapselle ja nuorelle. Kotien suurin haaste tämän päivän perheissä on aika. Vuorovaikutusta ja kiintymystä ei synny ilman, että niihin käytetään aikaa. Ns. laatu-aikaa ei ole olemassakaan. Pitää olla aikaa aivan tavalliselle tekemiselle lasten kanssa. Lapsi tarvitsee hyväksyntää ja kannustusta juuri sellaisena kuin hän on – sinä olet hyvä! Itseluottamus on kaiken perusta. Sitä ei synny, jos lapsi tai nuori jää sivustakatsojaksi.

Tärkeää on, että nyt taloudellisesti vaikeina aikoina aikuisten yhteiskunta ei luo toivotonmuuden ilmapiiriä. Toivo tulevaisuudesta ylläpitää elämää. Lapsilla ja nuorilla on oltava tunne, että heitä tuetaan ja autetaan. Tulevaisuuden teemme myös me itse, jokainen. Meillä ei ole varaa menettää yhtään lasta tai nuorta syrjäytyneiden, tai oikeastaan syrjäytettyjen, joukkoon. Riittävän hyvän itsetunnon omaava nuori löytää kyllä paikkansa koulutuksesta ja työelämästä. Jokaisella pitää olla tunne, että olen hyvä ja olen turvassa.

Meidän tehtävämme on tukea lapsia ja nuoria niin, että kukaan heistä ei jää yhteiskunnan ulkopuoliseksi. Tässä sosiaali- ja terveysalan järjestöt tekevät paljon hyvää työtä Raha-automaattiyhdistyksen merkittävien avustusten turvin tarjoamalla ystäväpalvelua, tukihenkilöitä, vertaistukea ja vuorovaikutusta muiden samanlaisia asioita kokeneiden kanssa. Tärkeää on, että yksinäiseksi itsensä tunteva ei jäisi neljän seinän sisälle vaan tekisi ja toimisi ja olisi näin vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Tässä voimme itse kukin olla apuna lähellämme eläville kanssaihmisille!



MARJA IRJALA
Järjestöneuvos,
Oulu

Hän saa levätä

Irma Tuomisto toimi Suomen Valkonauhaliiton liittohallituksen jäsenenä, Suur-Helsingin Valkonauhan puheenjohtajana sekä vapaaehtoistyössä Auttavan Puhelimen päivystäjänä. Tasavallan Presidentti Tarja Halonen myönsi Irmalle Suomen Leijonan ansioristin



hänen ansioistaan vapaaehtoistyössä. Jäämme siunaamaan Irman taivasmatkaa kiittäen häntä yhteisistä vuosistamme valkonauhatyössä.

”Missä on armoa, rakkautta ja sääliä, siellä on myös Jumala.”

HELENA SIPILÄ
IRJA ESKELINEN



Edith Irma Tuomisto
23.9.1925–27.12.2013

Ylistämme sinua, Ylösnoussut Kristus,
pohjavirtamme,
elämänlähde,
joka olet läsnä kaikessa
mikä ikinä meitä virkistää,
mikä elvyttää meidät
totuuden ja toivon puolelle,
mikä puhkaisee meissä liikkeelle
intohimon ja ilon vedet!

*Kiitos, että muutut meissä janoksi silloinkin,
kun me tyytyisimme
itse kaivamiimme kaivoihin.*

(Anna-Maija Raittila)



Päivikki ja Sakari Sohlbergin säätiö jakoi apurahoja

TUTKIMUKSILLE JA SOSIAALISILLE HANKKEILLE

Lämminhenkinen apurahajakotilaisuus pidettiin 15.1.2014 Päivikki ja Sakari Sohlbergin kotimuseon tiloissa Helsingin Katajanokalla. Tilaisuutta edelsi tiedotustilaisuus, jossa esittäytyivät seuraavat tukea saavat hankkeet: Miten suoliston mikrobisto vaikuttaa tyypin 1 diabetekseen? (Tutkimusprofessori Outi Vaarala THL), Antaako perinnöllinen pakusuoლისyöpä avaimia ikääntymisen ja syövän välisen yhteyden ymmärtämiseen? (Professori Päivi Peltomäki, Helsingin yliopisto), Pelastakaa sukupolvi -hanke (TT Henrietta Grönlund, HelsinkiMissio). Säätiön puheenvuoron käytti vuorineuvos Kari O.Sohlberg ja tilaisuuden juonsi lääketieteen toimittaja Tuula Vainikainen.

Suomen Valkonauhaliitolle myönnettiin 20 000 euron apuraha sosiaalista hyvinvointia lisäävään toimintaan. Kaikkiaan säätiö tukee tänä vuonna 1,4 miljoonalla eurolla mm. erilaisia tutkimus- ja sosiaalisia hankkeita.

Poimintoja lapsiin kohdistuvista tutkimushankkeista:

Tyypin 1 diabeteksessa insuliinia tuotava solukko tuhoutuu haimassa. Suoliston puolustusjärjestelmän toiminnan häiriöt liittyvät taudin kehittymiseen. Tutkimusprofessori **Outi Vaarala** (THL, Helsinki) tutkimusryhmineen on osoittanut, että suoliston mikrobisto on poikkeava jo ennen diabeteksen puhkeamista lapsilla, jolloin on tiettyjä betasolu vasta-aineita. Tutkimuksessa selvitetään edelleen yhteyksiä suoliston mikrobiston ja immunologisten muutosten välillä tyypin 1 diabeteksen taustalla.

Astma ja allergiset sairaudet koskevat jo noin joka kolmatta lasta. Ilmiön uskotaan liittyvän ympäristöaltistusten muutoksiin. Tutkimusprofessori **Juha Pekkasen** (THL, Kuopio) tutkimusaineisto, LUKAS-syntymäkohortti on maailmanlaajuisesti ainutlaatuinen erityisesti kosteusvaurioihin liittyvien haitallisten ja maatilaympäristöön liittyvien suojaavien vaikutusten tutkimuksessa. Tutkimushankkeen 10-vuotisseurannan tavoitteena on selvittää mikrobialtistuksen merkitystä lasten astman, allergioiden ja immunologisten reagoititavan kehittymisessä

Klinikakaylilääkäri **Hannu Jalangon** (Hyks, Helsinki) tutkimusryhmä saa tu-

kea **lasten elinsiirtojen pitkäaikaisvai-
kutusten tutkimiseen**. Runsaan 25 vuo-
den aikana HYKSin lastenkliniikassa, jon-
ne lasten elinsiirtotoiminta on Suomessa
keskitetty, on tehty 434 elinsiirtoa: 226
munuaisen, 120 maksan, 68 sydämen,
3 ohutsuolen, 13 maksa-munuais-, kol-
me keuhkon ja yksi sydän-keuhkosiirtoa.
Suomalaislasten elinsiirtojen lyhyen ja
keskipitkän aikavälin tulokset ovat erin-
omaiset, munuaisensiirtopotilaista hen-
gissä on 95 prosenttia ja maksan- ja sy-
dämensiirtopotilaista noin 70 prosenttia.
Elinsiirtopotilas on kuitenkin riippuvai-
nen elinikäisestä hylkimislääkityksestä ja
mm. krooninen hyljintä muodostaa mer-
kittävän uhan siirteen toiminnalle. Siksi
erityisesti varhaisen kroonisen hyljinnän
diagnosointiin ja riittävän hyljintälääki-
tyksen kehittämiseen tähtäävä tutkimus
on avainasemassa siirteiden toiminnan
ylläpitämisessä sekä potilaiden hyvän elä-
mänlaadun turvaamisessa.

Vanhuksiin kohdistuva tutkimus:

Syöpä on tyyppiesimerkki sairaudesta,
jonka ilmaantuvuus kääntyy 50. ikävuo-
den jälkeen jyrkkään nousuun. Tämä joh-
tuu elimistöön iän myötä kertyvistä vau-
rioista, jotka voivat olla sisäsyntyisiä tai
ympäristöperäisiä. Professori Päivi Pelto-
mäen (Helsingin yliopisto) tutkimusryh-
män monivuotinen työ on auttanut ym-
märtämään erityisesti perinnöllisen pak-
susuolisyövän taustalla olevia geneettisiä
ja epigeneettisiä mekanismeja sekä sovel-
tamaan löydöksiä syövän diagnostiikkaan
ja ehkäisyyn. Tutkimusten odotetaan tuo-
vat tärkeää **uutta tietoa ikääntymisen ja
syövänkehityksen välisistä yhteyksistä**,
perinnöllisen paksusuolisyöpäalttiuden
molekyyli-tason mekanismeista sekä syö-
vän alttiusgeenien merkityksestä yleises-
sä paksusuolisyövässä.

Itä-Suomen yliopiston Geriatriksen hoi-
don tutkimuskeskuksen geriatriksen lääke-
hoidon professori **Sirpa Hartikainen** saa
rahoitusta **NutOrMed-tutkimukseen**.
Tutkimuksessa selvitetään iäkkäiden koti-
hoidon asiakkaiden kuusi kuukautta
kestävän ravitsemukseen ja suuntervey-
teen kohdistuvan intervention vaikutuk-
sia **ravitsemustilaan, suunterveyteen,
toimintakykyyn sekä sairaalahoidon
käyttöön ja sen kustannuksiin**. Lisäk-
si tutkitaan sähköisen sairauskertomuk-
sen lääkehoidon tietojen yhtenevyyttä koti-
käynnin perusteella arvioituun todelli-
seen lääkkeiden käyttöön. Tutkimukseen
osallistuu 75 vuotta täyttäneitä Kuopion
kaupungin kotihoidon ja Alina Hoivatii-
min asiakkaita sekä vertailuryhmänä Ää-
nekosken ja Suonenjoen kaupungin koti-
hoidon asiakkaita. Tutkimuksen loppu-
tuloksena on toimintamalli, jonka avulla
tutkittavat, heidän omaisensa ja kotihoi-
don henkilökunta voivat ylläpitää iäkkäi-
den hyvää ravitsemustilaa ja suunterveyt-
tä. Yhteiskunnallisena tavoitteena on hy-
vän hoidon avulla vähentää pitkäaikai-
sen sairaalahoidon tarvetta ja siten sääs-
tää kustannuksissa

Sosiaalisilla hankkeilla hyvinvointia lasten ja vanhusten arkeen

Lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisy
on vuonna 2014 sosiaalisten hankkeiden
painopisteenä.

HelsinkiMission **Pelastakaa sukupol-
vi -hanke** kehittää lasten ja perheiden hy-
vinvointia organisoimalla monipuolista
vapaaehtoistoimintaa ja herättämällä kes-
kustelua jokaisen kansalaisvastuusta las-
ten ja perheiden hyvinvoinnissa. Hank-
keella halutaan madaltaa sekä avun ja tu-
en antamisen että sen vastaanottamisen
kynnystä. Jokaisella on annettavaa tois-
ten hyvinvointiin, isoilla ja pienillä teoil-

la, ja jokainen tarvitsee toisinaan toisten tukea. Perheiden hyvinvointia tuetaan vapaaehtoisten antaman tuen ja arjen avun keinoin ja ehkäistään näin ennalta haasteiden muuttuminen ongelmiksi. Vapaaehtoiset, joille tarjotaan monipuolisia toimintamahdollisuuksia, toimivat tavallisen ihmisen taidoin, mutta saavat tehtävänsä koulutusta, tukea ja virkistystä. Hankkeen näkyvällä viestinnällä ja markkinoinnilla etsitään mukaan lisää uusia vapaaehtoisia

Esimerkkejä muista tukea saavista sosiaalisista hankkeista:

Pääkaupungin turvakoti ry:n isätyöhankeen tavoitteena on säilyttää turvakodin asiakkaina olevien lasten ja heidän kotiin jääneen vanhempansa välistä yhteyttä.

Suomen Pakolaisapu ry kehittää saamallaan rahoituksella tukiverkkohanketta, joka tarjoaa **vertaistukea alaikäisille, yksintulleille turvapaikanhakijoille.**

Iäkkäiden ihmisten **lihasvoiman säilyttämiseen ja lisäämiseen tähtäävän liikunnan tärkeä merkitys** on aiemmin todistettu myös tieteellisesti. Tätä tietämystä viedään käytäntöön tukemalla mm. kuntosalilaitteiden hankkimista ja liikuntamahdollisuuksien lisäämistä vanhus-tenhuollon yksiköissä eri puolilla Suomea. Tukea saavat mm. Kanervakoti Espoossa, Lappeenrannan vanhainkotiyhdistys ja Tampereen Kaupunkilähetys ry:n Petäjäkotikeskus.

Tukea uudelle Lastensairaalalle

Myönnettyjen tutkimus- ja sosiaalisten hankeapurahojen lisäksi Päivikki ja Sakari Sohlbergin Säätiö lahjoittaa vuoteen 2017 mennessä Uusi lastensairaala 2017-hankkeelle yhteensä 400 000 euroa, josta vuoden 2014 osuus on 100 000 euroa. – Lisätietoja säätiön puheenjohtaja Kari O. Sohlberg, sposti: kari.sohlberg@autourheilu.fi

Säätiön perustajat

Esittelijäneuvos Päivikki Tulenheimo-Sohlberg syntyi Helsingissä 6.4.1913. Hänen vanhempansa olivat professori Antti Tulenheimo ja näyttelijä Lilli Horsma (Högdahl). Antti Tulenheimo toimi merkittävässä valtiollisissa ja kunnallisissa viroissa, sittemmin esimerkiksi Helsingin yliopiston kanslerina sekä ensimmäisenä Helsingin ylipormestarina.

Varatuomarina Päivikki Tulenheimo-Sohlbergin lakimiesura alkoi asianajajana. Koko 31-vuotisen virkauransa hän toimi Korkeimman oikeuden palveluksessa, valtaosan esittelijäneuvoksena. Ammatillisen järjestötoimin-



Päivikki Tulenheimo-Sohlberg



Sakari Sohlberg

nan puolella mainittakoon hänen 33-vuotinen panoksensa Suomen Kriminalistiyhdistyksen hallituksessa.

Päivikki Tulenheimo-Sohlberg osallistui myös aktiivisesti muuhun järjestötoimintaan, alkaen Hämmäläisen osakunnan ja Suomen Ylioppilaskuntien Liiton luottamustoimista. Erityisen läheistä hänelle oli kolme vuosikymmentä kestänyt toiminta Autobiiliklubin ja Autoliiton hallituksissa. Päivikki Tulenheimo-Sohlberg kuoli 88-vuotiaana kotonaan 2.6.2001.

Oikeusneuvos **Sakari Sohlberg** syntyi Helsingissä 6.6.1907. Hän oli vuorineuvos **Wilhelm Sohlbergin** ja **Valma Lietzénin**

Kotimuseo on antoisa vierailukohte.

poika. Elämäntyönsä vuorineuvos Wilhelm Sohlberg teki Oy G.W. Sohlberg Ab:n toimitusjohtajana.

Lakitieteen lisensiaattina Sakari Sohlberg teki merkittävän virkauransa Sotaylioikeudessa, Turun ja Helsingin hovioikeuksissa sekä Korkeimman oikeuden jäsenenä vuodesta 1957 eläkkeelle jäämiseensä vuonna 1975 asti. Sakari Sohlberg osallistui aktiivisesti myös järjestötoimintaan toimien toista vuosikymmentä puheenjohtajana Suomen Lakimiesliitossa. Lisäksi hän johti puhetta mm. Sotilaslakimiehet ry:ssä ja Pohjoismaisen lakimieskokouksen Suomen johtokunnassa.

Sakari Sohlberg vaikutti aktiivisesti myös talouselämässä. Hänen keskeisimmät luottamustehtävänsä olivat puheenjohtajuudet sukuyrityksen, Oy G.W. Sohlberg Ab:n hallituksessa 33 vuoden ajan sekä Oy Raken johtokunnassa 26 vuoden ajan.

Sakari Sohlberg kuoli 93 vuoden iässä kotonaan 25.11.2000.

Säätiön taloudellinen perusta luotiin yli sata vuotta sitten

Säätiön taloudellinen perusta liittyy sukuyhtiö Oy G.W. Sohlberg Ab:n historiaan ja peltiseppämestari **Gabriel Wilhelm Sohlbergin** taitavuuteen ja ahkeruuteen. Hän syntyi 1851 Paavolan rusthollissa Suomensjärvellä. Perheen olosuhteet olivat kohtuulliset ajan mittapuulla mitaten, mutta heikkenivät ratkaisevasti 1866 ja 1867 nälkävuosina. Gabriel Wilhelm lähti kotoaan taskussaan kolme markkaa (noin 10 euroa) ja matkavarusteena Uusi Testamentti. Äidin ohje maailmalle lähtevälle pojalle oli: ”Älä unohda Jumalaa”.

G.W. pääsi Snellmaninkadun varrella sijainneeseen leipuriliikkeeseen oppipojaksi, mutta siirtyi pian Ludviginkadul-



le läkkisepän verstaaseen saaden kisällin-kirjansa 1.4.1874. Jo ennen tätä hän avioitui palvelija **Maria Åkerlundin** kanssa. G.W. perusti ensimmäisen oman verstaan kotinsa yhteyteen Korkeavuorenkadulle. Hänellä oli ideoita ja intoa toiminnan kehittämiseen. Ensimmäinen uusi tuote oli peltilevyillä vuorattu uuni, jota alettiin valmistaa sarjoina ja urakkapalkalla. Tärkeä aluevaltaus oli peltikatot. G.W. sai haastavia kattotöitä kuten eduskuntatalon katto ja Johanneksen kirkon katto.

1890-luvulla yritys otti käyttöön höyrykoneen ja pääartikkeliksi tulivat tinatut meijeriastiat. Yrityksen hyvästä maineesta kertovat monet erityistilaukset. G.W:n yritykseltä tilattiin ovien heloitukset Suomen paviljonkiin Pariisiin maailmannäytelyssä 1900.

Ymmärrystä heikommassa asemassa olevia kohtaan

G.W. toimi aktiivisesti yhdistyksissä ja yhteiskunnallisissa luottamustoimissa. G.W. ehdotti vapun viettämistä vapaapäivänä sekä tuki työväestön asuntohankkeita. Hän kuului myös Kansallis-Osake-Pankin, Pohjolan, Helsingin Suomalaisen Säästöpankin ja Liikemiesten Kauppaopiston perustajiin. Kotoa peritty elämänkatsomus vei G.W:n mukaan Diakonissalaitoksen, Suomen Lähetysseuran ja Kaupunkilähetysten toimintaan. G.W:n tehtailla valmistettiin matka-arkkuja lähetyssaarnaajille.

G.W:n perhe kasvoi kaikkiaan 11 lapsella, joista on sittemmin muodostunut laaja Sohlbergien suku.

Päivikki ja Sakari Sohlbergin kotimuseo

Helsingin Katajanokalla, Kauppiaankatu 11:ssa sijaitsevan jugendtalon ylimmässä kerroksessa on Päivikki ja Sakari Sohlbergin koti. Lähes 50 vuotta kestäneen avioliiton aikana heille kertyi runsaasti kulttuurihistoriallisesti mielenkiintoista esineistöä; osa on perintöä lapsuudenkodeista, osa lahjaksi saatua ja osa itse hankittua.

Päivikki ja Sakari Sohlbergin toivomuksesta asunnosta tehtiin kotimuseo. Lähtökohtana on ollut säilyttää koti sellaisena kuin se heidän eläessään oli. Tämä koti on hyvä esimerkki 1900-luvun porvariskodista, ja se tarjoaa monia elämyksiä henkilö- ja kulttuurihistoriasta kiinnostuneille vierailijoille.

Museon valmistelu alkoi syksyllä 2001. Kotimuseon avasi 27.8.2003 ylipormestari Eeva-Riitta Siitonen ja museomailman tervehdyksen toi FM Leena Arkio-Laine.

Museo koostuu kahdesta huoneistosta, jotka on yhdistetty toisiinsa. Pinta-alaa on



Päivikki Tulenheimo-Sohlbergin keräilykohteita.

noin 340 m². Yhteensä huoneita on 11 sekä keittiö. ”Valman puoleisen asunnon” keittiöön on vierailijoita varten rakennettu näyttelytila, joka jatkuu välietiseen.

Museoon tutustuminen

Kotimuseoon tutustutaan joustavasti järjestettävillä opastetuilla kierroksilla. Arkimaanantaisin opastetaan kaksi ryhmää – kierrokset alkavat kello 15.30 ja 17.00. Rajoitetun osallistujamäärän vuoksi ennakkoilmoittautuminen on suositeltavaa. Ryhmät voivat sopia museovierailuista joustavasti myös muina aikoina. Maanantaikierroksia ei järjestetä keskikesän aikaan (juhannuksesta elokuun alkuun). Museon sisäänkäynnin maksu on 5 euroa henkilöltä (sisältää opastuksen), alle 15 vuotiaat pääsevät ilmaiseksi vanhempien seurassa. Kotimuseon esite maksaa 2 euroa.

Varaukset ja ilmoittautumiset arkisin tai jättämällä viesti vastaajaan, p. (09) 636 753.

Kotimuseo on oivallinen tutustumiskohde! Mitähän jos lähtisimme Valkonauhan joukolla mielenkiintoiselle museokierrokselle!



*”T*aivaallinen Isä,
sinun käsiisi annan
kaikki levottomat ajatukseni,
jotka eivät tahdo tyyntyä sisälläni.

Kaiken epäselvän mikä minua ahdistaa,

*kaiken epävarmuuden ja voimattomuuden
joka minut valtaa vaikeissa tilanteissa,*

*kaiken kärsimättömyyden, kun en saa
kysymyksiini vastausta,*

*kaiken ärtymyksen, joka minussa nousee
kun kohtaan itselleni vaikeita ihmisiä.*

*Annan itseni sinun hoitoosi
juuri tällaisena kuin olen.*

Sinä tunnet minut kokonaan.

*Valmista sisimpäni anteeksiantamuksen sanalla,
niin että voin ottaa sinut vastaan.*

*Anna koko olemukseni pehmetä hyväksi maaksi,
jossa siemen voi itää ja kasvaa*

*ja kantaa hedelmää iankaikkiseen elämään
ja palvelutyöhön ihmisten keskele.”*

*(suom. Anna-Maija Raittila, Hiljaisuuden rukouksia,
Kirjapaja 1993)*

*Riemullista
pääsiäistä!*



JÄNNITTÄÄKÖ?

Jännitatkö sosiaalisia tilanteita...

Tuntuuko, että suuta kuivaa ja kädet tärisevät...

Onko vaikea nauttia kahvihetkestä muiden joukossa...

Jännittäjä-ryhmä on tarkoitettu niille, jotka haluavat käsitellä omaa jännittämistään ja löytää keinoja jännityksen lieventämiseen ja rentoutumiseen.

Jännittäjäryhmää ohjaa psykoterapeutti Marja-Liisa Holopainen.

Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa perjantaisin klo 17.00–19.00

25.4., 9.5., 16.5., 23.5., 6.6. ja 13.6.2014

osoitteessa: Liisankatu 27 A 3, 1.krs., 00170 HELSINKI.

Ryhmänohjaaja tapaa ilmoittautuneet etukäteen kahden kesken.

Ennako-tapaamiset (20 min) ryhmästä kiinnostuneille ovat

maanantaina 14.4. ja keskiviikkona 16.4.2014.

Ilmoittautumiset Suomen Valkonauhaliitto puh. (09) 1351 268 toimistoaikana.

Ryhmämaksu on koko ajalta 30 euroa.

Ryhmän järjestää Suomen Valkonauhaliitto yhteistyössä Agricola-opintokeskuksen kanssa.

KUULUUKO VIESTISI, TULETKO YMMÄRRETYKSI?

Ryhmä Sinulle, joka koet haasteellisen kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen toisten kanssa. Työskentelemme viisi kertaa kokoontuvana ryhmänä ja paneudumme teemaan käyttäen apuna keskustelua ja musiikkiterapian menetelmiä.

Ryhmänohjaajana toimii MuM, musiikkiterapeutti Taru Koivisto.

Kokoontumme viitenä arki-iltana klo 18.00–19.30

(ke 14.5., ke 21.5., ke 28.5., ke 4.6. ja ti 10.6.2014) Suomen Valkonauhaliiton tiloissa osoitteessa: Liisankatu 27 A 3, 1.krs., 00170 HELSINKI.

Ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat jäävänsä yksinäiseksi sen vuoksi, että vuorovaikutuksen aloittaminen ja säilyttäminen toisten ihmisten kanssa on syytä tai toisesta vaikeaa. Tule rohkeasti mukaan! Et ole yksin vaikeutesi kanssa!

Ryhmänohjaaja tapaa ryhmään tulijat etukäteen. Ennakkotapaamiset ryhmästä kiinnostuneille ovat keskiviikkona 7.5. klo 18.00 alkaen.

Varaa pian aikasi ennakkotapaamiseen puh. (09) 1351 268 toimistoaikana.

Ryhmämaksu koko ajalta on 20 euroa.

Ryhmän järjestää Suomen Valkonauhaliitto yhteistyössä Agricola-opintokeskuksen kanssa.



Kevään 2014 seminaarit



KILTTEYDESTÄ KIPEÄT -SEMINAARIT

- **Tampereen Valkonauhassa 15.3.** klo 12-16 (Satomakatu 16 D 79),
- **Helsingin Valkonauhassa 5.4.** klo 12-16 (Bulevardi 15 C 32, Sisäpiha) ja
- **Oulun Valkonauhassa 12.4.** klo 11-15 (Heinätorin seurakuntatalo, Aleksanterinkatu 71).

Kiltteydellä on kahdet kasvot: vääränlainen ja liiallinen kiltteys kipeyttää ja uuvuttaa elämän, hyvä kiltteys luo hyvää sekä itselle että muille. Kumppaa omani on – ja miksi?

Kouluttajana on teologi, kouluttaja ja kirjailija **Anna-Liisa Valtavaara**.

Ilm. Suomen Valkonauhaliitto 09-1351 268

VAPAA PÄÄSY, kahvitarjoilu

VOIMAVAROJA NUORTEN VANHEMMILLE

- **Kuopion Valkonauhassa lauantaina 22.3.** klo 11-15
LÖYDÄ VAHVUUTESI ÄITINÄ, ISÄNÄ JA ISOVANHEMPANA!
Seminaarissa annetaan keinoja ja välineitä nuorten tukemiseen

Paikka: Petosen seurakuntatalo, Pyörönkaari 21, 70820 KUOPIO.

Kouluttaja: Vaativan erityistason, VET, perheterapeutti,
sosiaalityöntekijä **Misan Zilliacus**

Järj. Kuopion Valkonauha, Kallaveden seurakunta ja Agricola-opintokeskus

Ilm. Suomen Valkonauhaliitto 09-1351 268

tai Kallaveden seurakunta puh. 040 484 8327

VAPAA PÄÄSY, kahvitarjoilu.



Itella Green

sanoja

*H*än parantaa ne, joilla on särjetty sydän, ja sitoo heidän haavansa.

Ps.147:3

*M*inä olen tullut, että heillä olisi elämä ja olisi yltäkyläisyys.

Joh.10:10

*J*os ei niin olisi, sanoisinko minä teille?

Joh.14:2

*K*aikkein vahvimaksi voit tulla heikoimmalta kohdaltasi.

Nimetön aikalainen

Eläviä

*T*ulen joka aamu työhuoneeseeni, jossa työskentelen tuntikausia tehden kaiken parhaani mukaan. Ja tehtyään parhaansa ei voi tehdä enää sen paremmin. Kun menen nukkumaan, jätän kaiken Herran haltuun ja unohdan sen.

Henry S.Truman

