

Yksinäisyys diakonian haasteena

Yksinäisyyttä
paikallistamassa

Yksinäisyys voi tappa

Kuka huomaa
yksinäisen vanhuksen?



Yksinäisyys diakonian haasteena

3 Pääkirjoitus Yksinäisten seurakunta

4 Diaari

6 Kuvassa Markku T. Hyyppä

8 Yksinäisyyttä paikallistamassa

10 Yksinäisyys voi tappaa

12 Arkienkelit torjumaan yksinäisyyttä

13 Tukihenkilöt yksinäisten nuorten tukena Mosambikissa

15 Menninkäinen

16 Lapsi ei pysty käsittelemään läheisen kuolemaa yksin

18 Namibialainen lapsuus alkoholismien varjossa

20 "Isä, missä sinä olet ollut?"

22 Ystävät masentuneen yksinäisen tukena

25 Vaikeneminen eristää thai-kulttuurissa

26 Diakoniatyötä oppilaitoksessa?

28 Yksinäisyys on kipeä asia

30 Vamos auttaa apua tarvitsevia nuoria

32 Kuolemaa kohtaavan yksinäisyydestä

34 "Kun on tanssittava ilman musiikkia..."

36 Yksin? Umpikujassa? Epätoivoisena?

38 Yksinäinen haluaa kertoa ja kuulla kuulumisia

40 Kuka huomaa yksinäisen vanhuksen?

42 Henttiset

44 Lähipalvelut tukevat arkea

47 Kirjat

48 Iltahartaus Sinä olet hyväksytty

6



10



25



40





JULKAISJA

Diakonia ry
Kirkon diakonia ja yhteiskuntatyö
Suomen Diakonialaitosten Liitto
Diakoniatyöntekijöiden Liitto
Suomen Kirkon Seurakuntaopiston Säätiö
Kirkkopalvelut
Suomen Merimieskirkko
Espoon Diakoniasäätiö
Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö

HALLITUKSEN PUHEENJOHTAJA
Antti Lemmetyinen

KUSTANTAJA

 Kustannus-Osakeyhtiö
Kotimaa 

TOIMITUSKUNTA

Laura Hakoköngäs
Tiina Laine
Tomi-Pekka Liias
Jussi Mursula
Irene Nummela
Terttu Pohjolainen
Maija Sankari
Ilkka Sipiläinen
Asta Turtiainen

TOIMITUS

PL 185
00161 HELSINKI

PÄÄTOIMITTAJA

Kalle Kuusimäki
p. 050 501 2901

TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ

Raïli Suviranta
p. 040 142 5166
raïli.suviranta@evl.fi

TOIMISTOSIHTTEERI

Eila Karkkunen
p. 050 369 0988
eila.karkkunen@evl.fi

TAITTO JA KUVANKÄSITTELY

Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa

TILAUKSET JA OSOITTEENMUUTOKSET

Eila Karkkunen
p. 050 369 0988
eila.karkkunen@evl.fi

TILAUSHINTA KOTIMAAHAN

Tilaushinta kotimaahan 36 €/vuosikerta,
ulkomailla 38 €/vuosikerta, opiskelijahinta 18 €.
Osoitietoja voidaan luovuttaa kaupallisille
ilmoittajille.

KANSI:

Kalle Ahonen

LEHTI ILMESTYY

6 kertaa vuodessa
Numero 2 ilmestyy 8.4.2011
Lehden teemana
Vapaaehtoistoiminta kirkon voimavarana

ISSN 0355-8797

Kirjapaino Uusimaa, Porvoo

ILMOITUSHINNAT:

nelivärisenä 1,30 e / pmm
Ilmoitushintoihin lisätään arvonlisävero 23 %.

ILMOITUSMYyntI:

Seija Kosunen, p. 020 754 2270
seija.kosunen@kotimaa.fi

ILMOITUSTEN VASTAANOTTO JA VALMISTUS:

ilmoitusmyynti@kotimaa.fi
p. 020 754 2000

Yksinäisten seurakunta

Yksinäiset ihmiset voivat huonommin sekä fyysisesti että henkisesti. Yksinäisyyden noidankehä johtaa ihmiset yhä syvemmälle yksinäisyyteen, josta on vaikea päästä eroon. Ihmisen ei ole todellakaan hyvä olla yksin.

Kirkon piirissä on kiinnitetty aiemmin huomiota vanhusten yksinäisyyteen. Vanhenemisen myötä myös yksinäisyys kasvaa; ystäväverkostojen kadotessa on vaikea luoda uusia. Yksinäisyyden noidankehä käynnistyy nopeasti ja sillä on laaja-alaisia vaikutuksia ihmisen henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Itsensä usein yksinäiseksi kokevien muisti heikentyy muita nopeammin, he joutuvat laitoshoittoon ja kuolevat aikaisemmin. Laitoshoidossa olevat vanhukset näyttävät ehkä hieman yllättäenkin kärsivän yksinäisyydestä. Omaisten ei kannata siis tuudittautua siihen uskoon, että laitoksessa monien ihmisten ympäröimä läheinen ei koski enää yksinäisyyttä.

Tänä vuonna Yhteisvastuukeräyksessä katseet käännetään nuorten yksinäisyyteen. Hyvä elämä edellyttää muita ihmisiä. Nuori tarvitsee ystäviä, joiden kanssa voi jakaa ajatuksia ja kokemuksia, tehdä asioita yhdessä. Jos nuorella ei ole läheistä ystävää, hän syyttää siitä herkästi itseään. Sosiaaliset eväät ovat myös jakautuneet epätasaisesti, ujut ja arat tallautuvat herkästi sosiaalisesti vahvempien jalkoihin. Ryhmän ulkopuolelle jääminen vahingoittaa nuoren itsetuntoa syvästi, haavat ovat pitkäikäisiä. Rippileirit ja isostoiminta ovat merkinneet perinteisesti monelle murrosikäiselle myös ihmissuhteissa uutta alkua. Uusia ihmissuhteita ja ihmissuhdetaitoja on voinut rakentaa ja harjoittaa turvallisemmissa puitteissa.

Nuoren yksinäisyys on myös vanhempien huolenaihe. Miten olla nuoren tukena? Aihetta kannat-

taa tänä vuonna käsitellä Yhteisvastuukeräyksen siivellä vaikkapa ripikoululeirien ja koulujen vanhempainilloissa.

Tässä yksinäisten yhteiskunnassa (**Juho Saari**) on tarvetta laajemminkin yksinäisten seurakunnalle. Ajattelutapojen muutosta tämä kuitenkin edellyttää. Kuten piispa **Mikko Heikka** jouluaattona totesi, kirkko on edelleen liian perhekeskeinen: "Kirkkovuoden juhlissa korostuu perheen merkitys. Perheen sunnuntait, perhemessut, vauvamessut, nuorten messut ja konfirmaatiomeskut palvelevat perheellisiä. Yksin elävä kokee näissä juhlissa yksinäisyyttä." Toiminta kirkossa ilmentää valitettavan usein työntekijöiden enemmistön elämänmuotoa.

Yksinäisyyden kokemuksia saattaa synnyttää osaltaan urbaani kulttuurimme, jossa ihmisten yksityisyyttä kunnioitetaan liikaa. Nyt kun vietämme Euroopan vapaaehtoistyön teemavuotta, siihen liittyen voidaan myös seurakunnissa rohkaista ihmisiä katkaisemaan yksinäisyyden noidankehä, vetämään turvaan ihmissuhdeverkostojen reunoille joutuneita.

– KALLE KUUSIMÄKI



Aika: ma 26. 9. – ke 28.9.2011
Paikka: Oulun kaupunginteatteri
Hinta: 250 € sisältäen osallistumisen, neljä luentoja kommentteineen, kanavatyöskentelyt, monipuolisen taideohjelman sekä ruokailut, kahvit ja juhlaillallisen
 eläkeläiset 150 €, opiskelijat 80 €.

Ma 26.9.2011 päiväteemana Pyhä ja diakonia

Päivät alkavat klo 15 avajaisjuhalla, tartinaterria, musiikkiesityksiä, kuvia ja yhteislaulua.

Ensimmäinen luento: Pastori, TT Carl-Erik Sahlberg Tukholman Pyhän Klaaran seurakunnasta (tulkkaus suomeksi), kommentoijana johtava diakoniatyöntekijä Markku Kukkonen Rovaniemeltä.

Buffet-päivällisen jälkeen iltamessu Oulun Tuomiokirkossa.

Ti 27.9.2011 päiväteemana Vapaaehtoisuus

Toinen pääluento: PhD Leonardo Emberti Gialloreti Rooman Sant' Egidio – yhteisöstä (tulkkaus suomeksi), kommentoijana sosiaali- ja terveystieteiden yksikönjohtaja emeritus Annikki Lämsä Oulusta.

Kolmas pääluento: diakonissa, TtM Raija Pyykkö, kommentoijana diakoniatyöntekijä Riitta Markus-Wikstedt Oulunsalosta.

Buffet-lounaan jälkeen Valokeilat. *Tarjolla kahden pituisia kanavia:*

Ryhmän A valokeilat kestävät 2,5h sisältäen kahvit työskentelyn lomassa.

Ryhmän B valokeilat kestävät 1h ja alkavat klo 13.30 ja 15.00, välissä kahvitauko.

Valitse joko yksi A-ryhmä tai kaksi B-ryhmää. Yhteensä 13 valokeilavaihtoehtoa ajankohtaisista aiheista, Oulun seudun innovaatioista, päivien erityisteemoista sekä hyödyllisistä työvälineistä. Tarkemmat tiedot verkkosivuilla.

Työskentelyjen jälkeen tauko.

Iltajuhla teatterilla: kunniamerkit, vuoden diakoniatyöntekijä, musiikkia ja tanssiesityksiä.

Juhlaillallinen teatterilla.

Ke 28.9.2011 päiväteemana Työhyvinvointi

Aamupäivällä teematapaamiset. Tapaukset ovat avoimia kaikille teemasta kiinnostuneille. Aiheina diakonian ajankohtaisia kysymyksiä. Yhteensä 9 vaihtoehtoa, tarkemmat tiedot verkkosivuilla.

Buffet-lounaan jälkeen neljäs pääluento: tutkimusjohtaja ja työterveyshuollon erikoislääkäri Jorma Mäkitalo, kommentoijana diakoniatyöntekijä Seija Takalo Nivalasta.

Päätösjuhlassa mm. Diakoniatyön parempaan jaksamiseen -hankkeen tulosten julkaisu ja musiikkia.

Päivät päättyvät lähtökahveilla klo 15.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen
www.diakoniatyöntekijoidenpaivat.fi

”Väkivallalla et tahdo hallita”

Puheenvuoroja lapsiin kohdistuvasta väkivallasta uskononäkökulmasta

Julkaisu on artikkelikokoelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä ja siihen puuttumisesta kristillisessä kasvatuksessa. Julkaisun tarkoituksena on avata lasten ja väkivallan suhdetta teologian ja eri kristillisten perinteiden näkökulmasta sekä antaa välineitä ja kannustaa toimimaan lapsen elämän, hyvinvoinnin ja edun puolesta. Julkaisussa halutaan tuoda esiin myös se, mikä ei ole väkivaltaa: Lapsella on oikeus uskontoon, minkä vuoksi tarvitaan myös kristillistä kasvatusta. Lapsi tarvitsee tietoa ja kokemuksia omasta uskonnostaan ja sitä kautta syntyvää uskontolukutaitoa. Monikulttuuristumisen ja -uskontoistumisen myötä tämä taito tulee yhä tärkeämmäksi.

Kirja on suunnattu erityisesti kirkoissa ja seurakunnissa lapsi-, nuoriso-

ja perhetyötä tekeville, opettajille sekä kirkollisille ja kasvatustieteille opiskeleville. Julkaisussa on annettu ääni kasvatustyön asiantuntijoiden näkemyksille ja kokemuksille. Kirjoitusten punainen lanka on lapsen edun huomioimisen tärkeys kristillisessä kasvatuksessa lapsen oikeuksien yleissopimuksen keskeisen periaatteen mukaisesti.

Julkaisu on osa Kirkkojen maailmanneuvoston väkivallan vastaisen vuosikymmenen (2001–2010) työskentelyä.

Tilaukset:
evl.fi/julkaisumyynti tai
julkaisumyynti@evl.fi
 Hintana 9 euroa



”Väkivallalla et tahdo hallita”

Puheenvuoroja lapsiin kohdistuvasta väkivallasta uskononäkökulmasta Suomen ev.lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2010:9
 ISSN 1237-279X
 ISBN 978-951-789-346-6 nid.
 ISBN 978-951-789-347-3 pdf

Tutkimus hätäkasteesta

Terveydenhoitoalan ammattilainen:

Haluaisitko auttaa minua ja olla mukana tekemässä tutkimusta hätäkasteesta?

Olen teologian kandidaatti, aikaisemmalta ammatiltani esh-kätilö. Teen opinnäytetyötä Helsingin yliopistossa teologisessa tiedekunnassa käytännöllisen teologian osastolla. Graduni työnimi on Hätäkaste 2000-luvun luterilaisessa Suomessa.

Toivon, että kirjoitat minulle, jos Sinulla on kokemuksia lasten hätäkasteesta. Olet joko itse suorittanut hätäkasteen tai olet ollut mukana tilanteessa, jossa se suoritettiin. Kuvaile tunnelma, tilanne ja paikka. Keitä oli läsnä? Kuka suoritti hätäkasteen? Tiesikö hätäkasteen suorittaja, miten hänen kuului toimia jne.?

Vastaa kirjeessäsi myös seuraaviin kysymyksiin:

Miksi hätäkastetaan? Onko se mielestäsi tarpeellista? Mikä on oma kokemuksesi hätäkasteen suorittamisesta? Minkä näet kasteen opilliseksi / raamantulliseksi perustaksi? Kuka ehdotti kastetta? Tiesivätkö vanhemmat, että lapsi hätäkastetaan? Jäikö Sinulle tunne, että hätäkasteella oli vanhemmille lohduttava vaikutus? Jätettiin jostakin syystä hätäkaste suorittamatta? Miksi? Jos jäi, miten vanhemmat suhtautuivat siihen? Kirjoita myös muita hätäkasteeseen liittyviä pohdintojasi.

Kerro lisäksi kirjeessäsi työssäolosi, sukupuolesi, ammattisi, millä alueella Suomessa olet ammatissasi työskennellyt ja uskonnollinen taustasi, jos sitä on. Mainitse, jos kristillinen viitekehyses on jossakin kirkon herätysliikkeessä, ortodoksisessa / katolisessa perinteessä tai jos kuulut vapaisiin kris-

tillisiin järjestöihin.

Kirje saa olla vapaamuotoinen, muutaman sivun mittainen. Voit lähettää sen sähköisesti tai postin välityksellä, nimettömänä tai yhteystietojesi kanssa. Mainitse, jos Sinuun voi olla yhteydessä myöhemmin. Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti, kirjoittajien henkilöllisyys ei tule paljastumaan tutkimuksessa missään vaiheessa.

Lähetä kirjeesi 15.2.2011 mennessä. Lämmin kiitokseni vaivannäöstäsi.

Ystävällisin terveisin
MARJATTA HAKALA

marjatta.hakala@helsinki.fi tai
Marjatta Hakala
Käytännöllisen teologian osasto
PL 33,
00014 Helsingin yliopisto

Kätettyjen kipujen etsintä jatkuu

Järjestämme toisen kerran seminaarin, jonka tarkoitus on saada liikkeelle keskusteluryhmiä sotiemme vaikutuksista.

Tällä kertaa seminaari jakaantuu kahteen päivään: 8.4.2011 keskitytään

historiaan ja traumoihin, 20.5.2011 ovat vuorossa muistelumenetelmät.

Paikkana on Puijon seurakuntakeskus Kuopiossa, Taivaanpankontie 3.

Tarkempia tietoja tulee Sakastiin ja KDY-tiedotteeseen.

Järjestäjinä Kirkon diakonia ja yhteiskuntatyö, Mielenveysseura, Mielen terveyden keskusliitto, Lottaperineliitto, Vanhustyön keskusliitto ja Nuorisotutkimusverkosto

Kutsuttu välittämään -koulutuspäivä

Torstaina 12.5. 2011
klo 9.00-16.00
Seurakuntien talolla,
Näsilinnankatu 26, Tampere

Koulutuspäivä antaa valmiuksia tukea yksilöä ja perhettä yllätysraskaustilanteessa. Koulutuksessa käsitellään raskauden jatkamista, aborttia ja adoptioon luovuttamista sekä sikiöseulontoihin liittyviä eettisiä kysymyksiä.

Koulutuksen kohde-ryhmä: neuvolahenkilö-



kunta, terveydenhoitajat, synnytyssairaaloiden henkilökunta, sosiaalityöntekijät, seurakuntien työntekijät

Ilmoittautumiset 30.4. mennessä:
arja.kunnala@evl.fi

Lisätietoja:

irene.nummela@evl.fi tai
outi.papunen@tnnky.fi

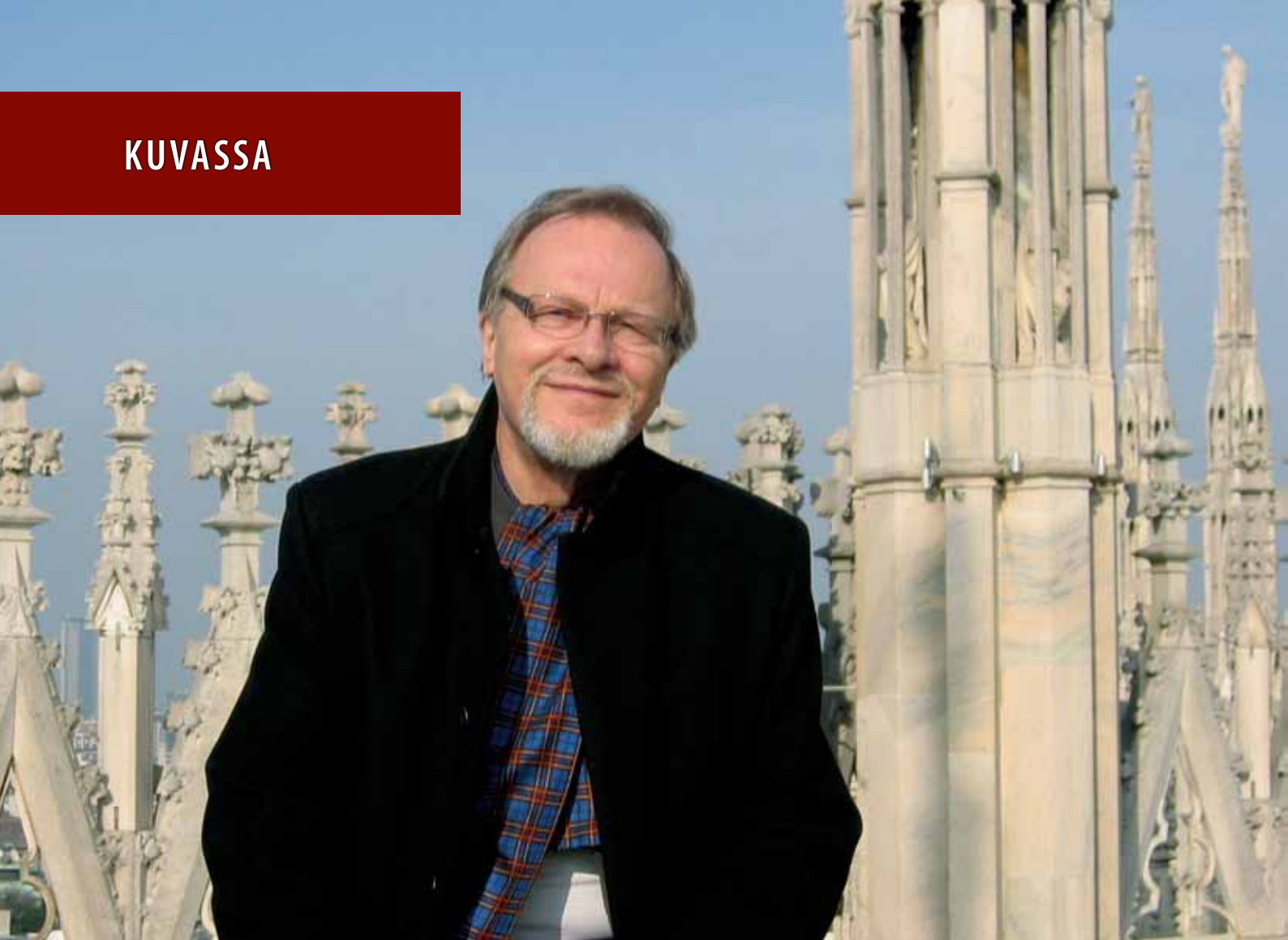
Järjestäjät: Kirkkohallitus Perheasiat, Kirkkohallitus Diakonia ja Yhteiskunnallinen työ, Pelastakaa Lapset ry, Adoptioperheet ry ja Tampereen NNKY:n Ituprojekti



Kiitä Diakonian merkillä!

Merkkiä myy Diakonia ry. Merkin hinta on 90 euroa sekä postituskulut.

Tiedustelut eila.karkkunen@evl.fi,
p. 050 369 0988



Kuva Markku T. Hyypän kotiarkisto

Hyvät sosiaaliset suhteet lisäävät hyvinvointia ja elinikää

Dosentti, kirjailija Markku T. Hyypän mielestä sosiaalinen media ei tuo ihmisten elämään oikeanlaista yhteisöllisyyttä. Hyypä kaipaa lisää kaikille avoimia julkisia tiloja ja muita live-elämän kokoontumispaikkoja.

– Tutkimusten mukaan hyvillä sosiaalisilla suhteilla on erittäin suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle. Tämän todistavat monet tutkimukset niin ulkomailla kuin Suomessa, neurologian dosentti ja kirjailija **Markku T. Hyypä** toteaa.

Hyypän mukaan ihminen tarvitsee ympärilleen toisia ihmisiä, joiden kans-

sa hänellä on vuorovaikutteista kanssakäymistä. Ihmisen tulee saada palautetta omista ajatuksistaan ja käsityksistään. Toisiin luottamusta tuntevat elävät vanhemmiksi kuin epäluottamusta tuntevat.

– Nämä tutkimustulokset ovat uusia ja hämmäntäviä. Monilla onkin vaikeuksia uskoa niihin. Luottamus/epäluottamus-näkökulma vaikuttaa ihmi-

sen elinikään enemmän kuin muut sosiaaliset tekijät, perhesuhteet, koulutus, liikunta, kolesteroli tai verenpaine. Luonnollisesti ihmisen elinikään vaikuttavat aina myös erilaiset yksilölliset asiat.

Hyypä korostaa määrittelevänsä nimenomaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tekijöitä.

– Onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä en ole sen sijaan pyrkinyt määrittelemään, vaikka näin mediassa onkin joskus väitetty. Terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi olen puhunut jonkin verran hyvästä elämästä.

Hyypän mukaan hyvinvointiin ja terveyteen liittyvät tutkimukset ovat merkittäviä erityisesti siitä syystä, että ne antavat aineksia asioiden eteenpäin työstämiselle.

– Tutkimus antaa poliitikoille, muille päättäjille, viranomaisille ja ylipäätään kansakunnan tilasta huolestuneille luotettavaa ja kontrolloitua tietoa. Vaihtoehtona tutkitulle tiedolle ovat epävarmat käsitykset, joissa eri asioita on yhdistelty. Muille ohjeita antavien täytyy tietää, mikä on tieteellisen tutkimuksen mukaan yleisesti toimivaa.

Hyypän mielestä päättäjät eivät ole kuitenkaan aidosti kiinnostuneita tieteellisistä tutkimustuloksista.

– Heille se on vain yksi tiedonhankintamenetelmä muiden joukossa.

Lääkkeiden käyttö lisääntynyt

Hyypän mielestä suosituksia ja ohjeistuksia voidaan antaa, mutta ihmisen täytyy itse saada päättää omista asioistaan.

– Demokraattisessa pohjoismaisessa mallissa on välillä viranomaispaimentamisen tuntua. Komentelu tai lainausmerkeissä terveysterrorismi tuskin parantaa kenenkään olotilaa eikä lisää hyvinvointia.

Hyypä korostaa, että tiede ei tuota totuuksia.

– On yleinen väärinkäsitys, että tiede tuottaisi totuutta. Pikemminkin tiede tutkii epäilyä ja epätotuutta. Totuutta tiede ei ikinä löydä. Uskonto löytää totuuden. Tieteen tulokset muuttuvat seuraavassa tutkimuksessa.

Hyvinvointia ja tehokkuutta haetaan enenevässä määrin lääkkeiden avulla. Tuoreiden selvitysten mukaan 750 000 suomalaista käyttää mielialalääkkeitä.

Hyypän mukaan lääketutkimuksen kriteerit ovat hyvin korkealla. Asenne on löysempi siinä vaiheessa, kun lääkkeet laitetaan markkinoille.

– Lääkkeiden käyttäjien suuri määrä kertoo ihmisten suuren suuresta häädästä. Ja toisaalta siitä, miten voimakasta lääkemarkkinointi on. Se vie mukanaan kokonaisia valtakuntia, puhumattakaan lääkärikunnista. Suurten lääkefirmojen budjetit ovat paljon suurempia kuin Suomen valtionbudjetti. Asiantuntijat ja kansalaiset ovat joutuneet mark-

kinavoimien pyörittämiksi.

– Joillain oikeasti sairailta nämä lääkkeet ehkä toimivat tarkoituksenmukaisesti. Mutta terveille ihmisille ne voivat olla sivuvaikutusten myötä aika keljuja ja kohtalokkaita.

Suomenkieliset hakevat virtuaalisia ystävyyssuhteita

Niin kotimaassa kuin maailmalla on käynnissä useita sosiaaliseen mediaan liittyviä tutkimuksia.

– Minusta tuntuu siltä, että sosiaalinen media ei oikein tavoita sitä, mitä sosiaalisella pääomalla ja sosiaalisuudella tarkoitetaan. Ihmisten täytyy kohdata oikeasti, eikä vain virtuaalisesti. Facebookissa oleva ystäväpiiri voi olla vähän feikkiä, eikä se aja oikeaa yhteisöllisyyttä tai sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta, sanoo Hyypä ja toteaa olevansa itsekin Facebookissa.

Tähän mennessä on jo tutkittu samoilla alueilla asuvien suomenkielisten ja ruotsinkielisten toimintaa sosiaalisessa mediassa.

Suomenkieliset keskustelevat sosiaalisessa mediassa mielellään nimetöminä.

– He eivät tavoittele netissä liveystävyyssuhteita, vaan virtuaalisia ystäviä. Netin keskustelupalstoilla suomenkieliset kirjoittavat usein aggressiivisesti ja vihamielisesti. Luottamuksen sijasta niissä vuodatetaan epäluottamusta.

– Ruotsinkieliset taas ovat netissä usein omalla nimellään ja haluavat mielellään tavata myös livenä. He siis tavoittelevat nettikäyttäjyymisellään yhteisöllisyyttä sanan oikeassa merkityksessä.

Kirkko on aktivoitunut viime vuosina sosiaalisessa mediassa.

– Kirkko ei voi jäädä internetin ulkopuolelle. Sen tulee keikkua muun yhteiskunnan mukana. Mutta kirkonkin on hyvä muistaa, että internet on mahdollisesti muutasia, jonka aikajänne saattaa olla muutamia kymmeniä vuosia. Sitten sen tilalle voi tulla jokin muuta.

Vapaaehtoistyö lisää terveyttä

Hyypä sanoo kannattavansa lämpimästi kolmannen sektorin toimintaa.

– Viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana tekemäni tutkimukset ker-

toivat, että vapaaehtoistyö, työ lähimmäisen hyväksi tuottaa ja heijastaa myönteistä sosiaalista pääomaa. Luonnollisesti myös diakoniatyö sisältää tällaista vapaaehtoistyötä.

– Ruotsalaiset tutkimukset osoittavat, että vapaaehtoistyö on positiivista terveyttä ylläpitävää, sairauksia estävää ja elinikää pidentävää toimintaa myös vapaaehtoistyöntekijöille itselleen.

Ihmisillä on arkielämässään aiempaa vähemmän mahdollisuuksia kohdata muita ihmisiä. Asioita hoidetaan netissä ja asiakaspalvelijoiden määrä on vähentynyt. Kokoontumispaikat ovat vähentyneet erityisesti maaseudulla. Kirjastoja on suljettu, kyläkouluja lakkautettu ja nuorisoseurojen määrä on laskenut.

– Nuorison muuttaessa maalta pois jäljelle jäävälle väelle on entistä vähemmän kohtauspaikkoja. Tästä seuraa yksinäisyyttä. Samanlaista kehityskulkua on kaupungeissa.

Kirkko voi tarjota kokoontumistiloja

Kirkko on jäsenkadon myötä menettänyt verotuloja. Vaarana on, että tämä johtaa vähitellen työntekijävähennyksiin.

– On tärkeää, että kirkolla on jatkossakin ammattilaisia, jotka panevat vauhtia vapaaehtoiseen kansalaisjärjestötoimintaan. Yleensä tarvitaan joku potkaisemaan toiminta käyntiin, kokoamaan ryhmät ja niin pois päin.

– Muutenkin meiltä puuttuu julkisia tiloja, jonne kaikki voivat tulla. Ei voi oikeastaan vaatia, että ihmiset kokoontuvat ja tapaavat toisiaan, jos ei ole paikkoja, missä kokoontua. Kirkkokin voisi olla tarjoamassa nykyistä paremmin tällaisia julkisia tiloja.

Ongelmien ennaltaehkäisy sosiaalisilla toimilla tulee halvemmaksi kuin niiden hoitaminen jälkikäteen lääketieteellisesti.

– Kalliiksi jälkimmäisen tekee erityisesti ihmisten jääminen pois työelämästä. Hyvinvointia ja terveyden edistämistä haettaessa on hämmentävää puhua rahasta. Mutta tämäkin näkökulma on pakko ottaa huomioon. Meidän yhteiskuntamme on semmoinen, että rahasta puhuminen korostuu.

– JUHANA UNKURI

Yksinäisyyttä paikallistamassa

Yksinäisyys on vakava ongelma, joka aiheuttaa suunnatonta inhimillistä kärsimystä. Se on myös välttämätön osa ihmiseksi kasvamista. Yksinäisyydellä on lisäksi hengellinen ulottuvuus. On siis tärkeää tietää, mitä yksinäisyydellä kulloinkin tarkoitetaan.

Yksinäisyys tarkoittaa monta eri asiaa. Se voi viitata siviilisäättyyn tai perheettömyyteen. Se voi merkitä fyysistä yksin olemista tai yksin asumista. Yksinäisyys saattaa olla myös ystävättömyyttä tai ihmissuhteiden vähäisyyttä. Yksinäisyyttä voi kokea myös vain siksi, että on ihminen. Tällöin puhutaan eksistentiaalisesta tai kosmisesta perusyksinäisyydestä. Emotionaalinen yksinäisyys voi toteutua myös muiden ihmisten keskellä. Se on psykkinen elämys. Yksinäisyys voi olla myös kulttuurista eli sitä, ettei tunne kuuluvansa omaan ympäristöönsä.

Eri määrittelyt eivät sulje pois toisiaan, vaan kukin niistä kuvaa yksinäisyyttä eri näkökulmista. Olennaista on se, millaisia seurauksia yksinäisyydellä on ihmiselle, hänen läheisilleen ja koko yhteisölle.

Englanniksi yksinäisyys-sana voidaan ilmaista kahdella erisävyisellä sanalla. *Loneliness* merkitsee ahdistavaa yksin jäämistä. Se koetaan kielteisenä ja pakottava olotilana. *Solitude* puolestaan tarkoittaa ylevää yksinoloa. Se on vapaaehtoisesti valittu ja kaivattu olotila. Teologi **Paul Tillich** on kuvannut näiden käsitteiden eroa yksinkertaisen siten, että *loneliness* on yksinolon tuskaa, *solitude* on yksinolon kunniaa.

Hoitava yksinäisyys

Erilleen ja omaan rauhaansa vetäytynyt ihminen ei kärsi yksinäisyydestään. Hän voi levätä siinä. Sairaalasielunhoidon tienraivaaja **Irja Kilpeläinen** (1911–1999) kuului niihin, jotka mielellään olivat itsekseen. Kilpeläinen kirjoitti vuonna 1980: *”Minullahan ei ole enää omaisia, ystäviä kylläkin. Olen asunut yksin jo 25 vuotta, enkä pidä sitä raskeana. Olen paljon yksin, mutta harvoin tunnen itseni yksinäiseksi.”*

Marjut Hentunen

Solitude-yksinäisyys on oikeutta saada olla yksin ja tulla jätetyksi omaan rauhaan. Kilpeläinen kirjoitti yksinäisyyden siunauksesta, joka tarkoittaa aikaa kuunnella hiljaisuutta ja mahdollisuutta Jumalan tulla yksinäisyydesi ihmiseen. ”*Tulkaa te yksinäisyyteen, autioon paikkaan ja levähtäkää vähän.*” (Mark. 6:13) Tällöin yksinäisyys palvelee yksilön itsensä kehittämistä, itsenäisyyttä, lepoa, hiljentymistä ja hengellistä rakentumista.

Yksinäisyyden syyt ihmisessä itsessään

Psykodynaamisesti ajatellen vastentähtöinen yksinäisyys kumpuaa lapsuuden kokemuksista. Erityisesti ennen aikaisen äidistä erottamisen uskotaan lisäävän riskiä kokea aikuisena voimakasta yksinäisyyttä. Psykodynaaminen ajattelutapa pohjautuu kliinissä työssä tehtyihin havaintoihin ja ehkä siksi yksinäisyys nähdään patologisena. Perusta yksin olemisen kyvyille on kokemuksessa olla yksin vanhemman seurassa, läheisyydessä, niin että tuntee olonsa hyväksi. Toisaalta yksinäisyydessä on kyse välttämättömästä osasta psyykkistä kehitystä kohti yksilöllistä identiteettiä ja oman itsen kokemista erillisenä olentona.

Asiakaskeksien terapian luoja Carl Roger (1902–1987) väitti, että yhteiskunta yrittää painostaa yksilöä käyttäytymään hyväksi katsotulla tavalla. Tämä johtaa ristiriitaan ihmisen sisäisen minän ja julkisen minän välillä. Mukautuminen yhteiskunnan rooleihin ajaa ihmisen tyhjyyteen. Rogerille yksinäisyys merkitsi sitä, että yksilö kadottaa kosketuksen omaan sisäiseen minäänsä ja odottaa torjutuksi tulemisesta toisilta ihmisiltä. Yksinäisyys on terävää, kipeää ja ihmisen uhanalaiseksi saattavaa: uhka tulla torjutuksi. Rogerin ajattelu eroaa psykodynaamisesta mallista siinä, ettei lapsuudella ole vaikutusta, vaan yksilön minällä ja ideaaliminällä.

Yhteiskunta yksinäisyyden lähteenä

Kärsimystä aiheuttavan yksinäisyyden siemenet ovat kulttuurissamme ja moraalissamme. Ihminen yksinäistyy sosiaalisen vajoamisen seurauksena. Menestyvän ja onnistuvan ihmisen ystä-

vällisyydestä hyötyy moni. Kun hyötyminen loppuu, läheinen vuorovaikutus ja ystävyys, jopa elämäkumppanuus, loppuvat. Tehokkuuteen ja tulokseen pyrkivä elämäntyyli asettaa tiettyjä ihmisryhmiä muita huonompaan asemaan. Raamatusta löytyvä ajatus hyvän kasautumisesta pitää valitettavasti ainakin kaupunkiympäristössä paikansa: ”*Sillä sille jolla on, sille annetaan; mutta siltä, jolla ei ole, otetaan pois sekin, mikä hänellä on.*” (Mark. 4:25)

Yksinäisyyttä väitetään kaupunkilaisten suurimmaksi psyykkiseksi ongelmaksi. Kyläyhteisö suojasi sosiaaliselta yksinäisyydeltä. Maalaiskylä, Gemeinschaft, oli yhteisö, jossa ihmiset – erottavista tekijöistä huolimatta – luonnostaan kuuluivat yhteen. Yksinäisyys oli seurausta siitä, että side perheeseen, sukuun tai naapureihin oli jostain syystä katkenut.

Kaupunki, Gesellschaft, sitä vastoin on paikka, jossa ihmiset ovat – kaikista yhdistävistä tekijöistä huolimatta – toisistaan erillisiä ja sulkeutuneita omiin toimintapiireihinsä. Yksinäisyys on seurausta siitä, että ihminen näkee kaupungin tarjoamien mahdollisuuksien rikkauden, mutta tuntee, ettei mikään niistä ole häntä varten.

Yhteiskunnassa ihmisten välinen yhteys pohjautuu asemaan ja ihmisten keskinäiseen tuntemiseen perhepiirissä. Tämän ulkopuolella yhteys rakentuu toiminnallisesti kykyjen ja suoritusten mukaan: toiset ihmiset ovat enemmän sosiaalisesti houkuttavampia kuin toiset.

Yhteiskuntaa koossapitävänä voimana on jäsenten keskinäinen sosiaalinen vaihto eli antamisen ja saamisen riippuvuus. Yksinäisyyttä yhteiskunnassa aiheuttaa se, ettei kykene osallistumaan riittävästi sosiaaliseen vaihtoon tai vaihtosuhteet jäävät niin ulko-kohtaisiksi, ettei tunneyhteyttä kehennä synny.

Yksinäisyys vaille jäämisenä

Monissa tutkimuksissa on todettu, että toimivien sosiaalisten verkostojen surkastuminen, yksinäisyys, ihmissuhteiden välineellistyminen, keskinäinen välinpitämättömyys ja muut ihmissuhdeongelmat ovat lisääntyneet.

Kun ihminen syvällä tunnetasolla kaipaa yhteisyyttä toisen kanssa, ky-

symyksessä on emotionaalinen yksinäisyys. Emotionaalisen yksinäisyyden sävy arvotetaan negatiiviseksi, koska se ilmentää puutosta. Yksinäisyyden kokemiseen liitetään tarkoituksettomuuden, kyllästymisen, erillisyyden ja tyhjyyden tunteita. Se on tunteenomaista eristetynä olemista.

Eksistentiaalinen yksinäisyys on yksinäisyyden kokemista omasta olemassaolostaan. Ihminen syntyy yksin, kuolee yksin ja tämän välilläkin kokee yksinäisyyttä.

Kirkko yksinäisen apuna

Mitä kirkko voi antaa yksinäiselle ihmiselle? Usko luo seurakuntaa, yhteyksiä, etsii kontakteja myös toistemme kanssa. Toisaalta se eristää ihmisen olemaan yksin, etsimään yksinäisyyttä, minä-sinä-suhdetta Jumalan kanssa.

Kirkon tarjoama sielunhoito on vakiinnuttanut paikkansa sairaaloissa ja muissa hoitolaitoksissa. Yksinäisyyden kohtaaminen on keskeisin osa sielunhoitoa. Yksinäisiä ihmisiä on myös kodeissa. Avohoidon terveydenhuollon laajeneminen edellyttää kirkon sielunhoidon työkentän ulottumista nyt ennistä enemmän myös avohoitoon, kuten sairaalasielunhoidon johtaja Kirsti Aalto viime vuoden marraskuussa painotti. Hoitoaikojen lyhentäminen ja mielenterveyskuntoutujien hoitoresurssien vähentyminen sekä päihdekuntoutuksen hoitopaikkojen määrän lasku lisäävät avohoidossa tehtävän sielunhoitotyön tarvetta.

Vapaaehtoisten potilasystävien tarve kasvaa myös siksi, että yhä useampia potilaita hoidetaan kotona niin pitkään kuin mahdollista, heidän niin toivoessaan kuolemaan asti. Työntekijät eivät tähän kaikkeen yksin pysty vaan tarvitaan vapaaehtoisia potilasystäviä ja lähimmäisiä. Sairaalasielunhoidossa ja diakoniatyössä vapaaehtoisten työn koordinointi ja koulutus tulevat yhä tärkeämmäksi osaksi seurakuntien palkattujen työntekijöiden arkea.

– KIRSI HIILAMO
Sairaalapastori
Helsingin Diakonissalaitos



Yksinäisyys voi tappaa

Keskustuskospoliti

– Haluan kiinnittää huomiota syrjäytymisvaarassa oleviin nuoriin miehiin. Moni heistä ei hae apua silloinkaan, kun elämä on raskainta ja yksinäisintä, varoittaa kirkon Kauhajoki-hanketta vetävä Markku Orsila.

Kahdella nuorella miehellä on mielen-terveysongelmia. Heitä on kiusattu kou-lussa. He kuuntelevat raskasta ja synk-kää musiikkia, katsovat kauhueloku- via, pelaavat tietokoneella tappopele- jä ja viihtyvät verkkoyhteisöissä, joissa ihannoidaan koulusurmaajia.

Nuorukaiset vihaavat koko vihe- liäistä ihmiskuntaa ja hautovat kosta. ”Ihmisyys on yliarvostettua!” he julista- vat. He hankkivat aseensa ja videokuvaa- vat itsensä uhittelemassa sen kanssa.

Marraskuussa 2007 Tuusulassa 18-vuotias lukiolainen murhaa 8 ihmis- tä ja itsensä Jokelan koulukeskuksessa. Seuraavana syksynä 22-vuotias opiskelija jäljittelee edellistä ja panee vielä pahem- maksi: hän surmaa 10 henkeä ja itsensä Kauhajoen ammattikorkeakoulussa.

Kirkko on kriisissä kuin kotonaan

Seurakuntien ja Lapuan hiippakunnan väki sekä Henkisen huollon ryhmä Vaa- sasta kiirehtivät heti hirvittävät uutiset kuultuaan Kauhajoelle.

Surmakoulu oli tuttu Seinäjoella pääpaikkaansa pitäneelle korkeakoulu- pastori Markku Orsilalle. Kirkko valit- si jyvän ja hötkeylemättömän hengen- miehen vastuuhenkilöksi hoitamaan Kauhajoen kriisin jälkihoitoa. Työhön myönnettiin puoli miljoonaa euroa. Jäl- kihoito jatkuu kesäkuun loppuun.

Kirkon kriisityöntekijät ovat tuke- neet järkyttyneitä ihmisiä hautajais- sa, hartauksissa, uhrien läheisten ver- taistukitapahtumissa, kouluissa ja rip- pikouluissa, nuoriso- ja diakoniatyössä. He ovat ohjanneet muita kirkon työnte- kijöitä kriisin käsittelyssä sekä järjestä- neet retiriittejä.

– Tragedia pysyy monien mielessä. Suomalaisella sisulla koulun henkilö- kunta ja oppilaat ovat kuitenkin jatka-

neet elämää eteenpäin. He ovat päättäneet, että kyllä tästä jotenkin selvitään. Yhteishenki on lujittunut ja estänyt lamaantumasta, vaikka totta kai tämä on hidastanut opiskelua.

– Kirkon edustajien ei tarvinnut perustella, miksi me olimme läsnä Kauhajoella. Työmme oli surevien kohtaamista. Elämän ja kuoleman merkitys, armot ja anteeksiannot, taivaat ja helvetit pyörivät ihmisten päässä, Markku Orsila kertoo.

Jumalalle saa puida nyrkkiä

Onko Jumala olemassa? Saako Hänelle olla vihainen? Onko kauheilla asioilla joku tarkoitus? Onko taivas olemassa ja voiko siellä kohdata läheisensä? Entä jälleensyntyminen? Pitääkö antaa anteeksi...

– Olen törmännyt kaikenlaisiin pohdintoihin ja henkisiin myllerryksiin. Minusta ihminen saa purkaa kipeimmätkin kysymyksensä ja jopa puida nyrkkiä Jumalalle silloin, kun on paha olla. Kyllä Jumala sen kestää, Markku Orsila uskoo.

Hän yrittää aina ensinnä kuunnella rauhassa ihmisten kysymyksiä eikä kiirehtiä vastaamaan niihin.

– Kirkon edustajilla on se vaara, että me annamme liian nopeasti liian valmiita vastauksia vaikeisiin ongelmiin. Yritän takoa itselleni päähän, ettei minun tarvitse yrittää vastata jokaiseen kysymykseen, kun kerran vastauksiaan ei aina ole.

– Voin olla yhdessä ihmisten kanssa ihmettelevällä mielellä. Heidän erilaisille lähestymistavoilleen täytyy olla avaruutta. Toiset uskon tien talleajat kaipaavat selkeitä vastauksia, toiset tilaa kysymyksilleen.

Papin omat vastaukset ovat toki perikristillisiä: Jumala on, taivas on – ja jälleennäkemisen toivo. Mutta jos järkevän tuntuksen kärsimyksen tarkoitusta perätään, Markku ei lähde mesta-roimaan.

– Jokin tarkoitus kärsimyksellä saattaa olla, mutta me emme sitä näe. Ihmisiä ei saa kyykyttää tällaisten kokemusten jälkeen. Korostan uhrien läheisille, että te olette ihan samanlaisia kuin kaikki muutkin, ette sen huonompia. On vain hyväksyttävä, ettei kaikelle löydy loogista selitystä.



– Kauhajoen oppilaat ja henkilökunta tsemppasivat kovasti ja vain harva vaihtoi koulua. Kirkon työntekijät saivat kulkea palan matkaa heidän rinnallaan, kertoo Markku Orsila.

Kynnys ei voi olla koskaan liian matala

Kauhajoen kriisityöhön tragedian jälkeen siirtynyt diakoni **Johanna Korkeaniemi** jatkaa hankkeessa kesäkuun loppuun. Hänen työpisteensä on koulun ”hyvinvointikäytävällä”. Sen varrella päivystävät oppilaiden ja henkilökunnan henkiset jaksamisesta ja terveydestä vastaavat ammattilaiset.

– Hyvinvointikäytävä on toimiva tapa koota koulun kaikki auttajat yhteen. Johanna teki kuitenkin fiksun oivalluksen: Vaikka kyseessä on ’matalan kynnyksen käytävä’, joiltakin nuorilta vaatii silti liikaa rohkeutta saapua sinne. Johanna oleilee myös koulun yleisissä tiloissa saadakseen kontaktin mahdollisimman moneen nuoreen. Hänellä on riittänyt rauhallisuutta olla läsnä ja tukena opiskelijoiden arjessa ja tutustua heihin hiljakseen, Markku Orsila kiittää.

Koulujen kautta voi tavoittaa lähes koko ikäluokan. Osa nuorista putoaa peruskoulun jälkeen pois jatkokoulutuksesta – ja usein ulos koko yhteiskunnan systeemistä. Mikään auttajataho ei välttämättä tiedä, missä he menevät.

Markku Orsila suosittelee mahdollisimman varhaisen puuttumisen periaatetta suhteessa riskiryhmiin kuuluviin nuoriin, joilla on mielenterveysongelmia, kiusatuksi tuleminen ja porukas-

ta putoamisen kokemuksia, aggressiivisuutta tai huolestuttavaa päihteiden käyttöä.

Luontevia paikkoja myös mörköileville erakoille

Suomessa on nyt yksin eläviä ja yksinäiseksi itsensä kokevia ihmisiä enemmän kuin koskaan. Helmikuun lopussa perheuasian neuvottelukeskukseen siirtyvä Markku Orsila ehti jo ennen Kauhajoen tapahtumia törmätä heihin useissa oppilaitoksissa.

Hän painottaa ryhmäyttämisen merkitystä heti opintojen alussa. Yhteisöllisyyttä rakennetaan tutustumistilaisuuksissa, joihin kaikki osallistuvat. Oppilastyötä tekevät järjestävät tilanteita, joissa juttu voi lähteä kulkemaan luontevasti.

– Monella on kova huoli siitä, ettei kukaan näe ja huomaa. Ihmiselle on tärkeää tulla näkyväksi ja osaksi yhteisöä – saada kasvot ja nimi. Nuoret pitävät usein huolta toisistaan, kun heillä vain on vähän linkkejä. He kysyvät, missä henkilö on, jos joku tuttu tyyppi vetäytyy porukasta.

– Kaikkien kohtaaminen ei ole helppoa, vaikka mitä yrittäisi. Ei minullekaan ole syntynyt kirkasta lamppua valaisemaan sitä, kuinka esimerkiksi tietokoneidensa äärellä mörköilevien nuorten miesten tavoittaminen onnistuisi.

Markun oppilaitospappina työskentelevä vaimo **Aila Orsila** on organisoinut yksinäisille ja masentuneille suunnattuja ’mieli maassa’ -ryhmiä. Ne ovat tulleet täyteen joka kevät ja syksy.

– Myönteistä on se, että kynnys mennä papin tai psykologin luo on selvästi madaltunut. Ennen ajateltiin, etten minä milteään asiantuntijalta apua hae, kun en ole mikään hullu. Yhdellä ja toisella alkaa onneksi olla jo kokemuksia siitä, että kriisiin voi saada tukea.

– Kun elämän isoimmat asiat ovat kyseessä, ihmiset kokoontuvat yhä luontevasti yhteen kirkon kautta. Minusta meidän kirkon työntekijöiden kannattaa olla optimistisia ja luottaa siihen, että meillä on eväitä sekä auttaa ihmisiä että mahdollisuuksia vahvistaa yhteisöllisyyttä, rohkaisee Markku Orsila.

– JANNE VILLA

Tukihenkilö Julieta Chavane (oik.)
auttaa 14-vuotiasta
Alberto Tavares Mabatea
selviytymään arjesta.
Alberton vanhemmat ja
isoäiti ovat kuolleet ja
poika asustaa itseksensä
levottomassa slummissa.



Ville Asikainen / Kirkon Ulkomaanapu



Arkienkelit torjumaan yksinäisyyttä

Joka kymmenes suomalainen nuori on yksinäinen. Joka viidennellä yläasteikäisistä pojista ei ole yhtään todella läheistä ystävää. Mosambikissa fyysisesti aivan yksin on harva nuori, mutta aids vie siellä perheiden vanhempia ennenaikaiseen hautaan. Lapset jäävät ilman aikuisten huolenpitoa. Yhteisvastuu 2011 rakentaa nuorille turvaverkkoja.

Kylmä ilman muita

Ihmisen ei ole hyvä olla yksin. Lapsi tarvitsee sekä fyysistä että psyykkistä läheisyyttä kasvaakseen ihmiseksi. Toisaalta ihminen tarvitsee myös yksinoloa, jotta hänestä tulisi itsenäinen, riippumaton ja henkisesti vahva.

Yksinäisyys ja syrjäytyminen koskettavat nuoria eri tavoin eri puolilla maailmaa, mutta kokemus syrjäytymisestä on yhteinen. Syvä yksinäisyys voi johtaa traagisiin seurauksiin. Suomen oloissa esimerkkeinä ovat Jokelan ja Kauhajoen koulusurmat.

Yhteisvastuu rakentaa nuorille turvaverkkoja Suomessa...

Yhteisvastuu 2011 tuo yksinäisyydestä kärsivät 13–20-vuotiaat nuoret entistä varhemmin avun piiriin. Yhteisvastuun varoilla toteutetaan Suomessa verkostopohjainen valtakunnallinen toimintamalli. Yhteisvastuu nuoresta -hankkeen toteuttavat Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Suomen Mielenterveysseura ja Suomen Punainen Risti.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto toteuttaa uudenlaista tukioppilastointia, jossa vanhemmat tukioppilaat vahvistavat nuorempien ystävyysuhteita muun muassa välituntitoiminnan

Yhteisvastuu 2011 torjuu nuorten yksinäisyyttä Suomessa ja Mosambikissa. Keräys käynnistyy sunnuntaina 6.2. Sen esimiehenä toimii Tampereen hiippakunnan piispa **Matti Repo** ja suojelijana tasavallan presidentti **Tarja Halonen**. Keräysluvan numero on POHADno/2010/2446, Ahvenanmaalla 214K14.

Kaikki keräyspäällikön työkalut löytyvät osoitteesta www.yhteisvastuu.fi/ekstra. Käyttäjätunnus on yhteisvastuu ja salasana 2011. Verkon tilauslomakkeella voit tilata lisää esitteitä, julisteita jne.

Yhteisvastuun valtakunnallisten lahjoitustilien numerot löytyvät osoitteesta www.yhteisvastuu.fi



Keräyksen lahjoituspuhelinnumerot ovat 0600 1 7010 (10,18 € / puh + pvm) ja 0600 1 7020 (20,12 € / puh + pvm).

Yhteisvastuu Yle TV1:ssä:

Avajaisjumalanpalvelus lähetetään 6.2. klo 10 suorana lähetyksenä TV1:ssä Pirkkalan kirkosta, missä saarnaa piispa Matti Repo ja liturgina toimii kirkkoherra **Olli-Pekka Silfverhuth**. Tasavallan presidentin keräyksen avauspuhe lähetetään samalla kanavalla klo 13.30.

Yhteisvastuun tv-dokumentit on tuottanut Optipari Oy. Ohjaajana on **Tuukka Temonen** ja tuottajana **Pauliina Ojala**. Lähetysajat www.yhteisvastuu.fi

avulla. Mielenterveysseura järjestää yksinäisyydestä kärsiville nuorille vertais-tukiryhmiä, joissa käsitellään elämän kuormittavia asioita ja vaikeita tunteita. Siellä myös opetellaan suunnittelemaan tulevaa ja löytämään uusia keinoja helpottaa omaa tilannetta. Punaisen Ristin Nuorten turvatoimien yksinäisille asiakkaille rekrytoidaan ja koulutetaan 16–21-vuotiaita ystäviä.

– Seurakuntien työntekijät kohtaavat työssään yksinäisiä nuoria. Erityisesti

rippikoulu on tuhannen taalan paikka tunnistaa hätä ja tukea yksinäistä nuorta, sanoo Yhteisvastuun keräysjohtaja **Tapio Pajunen**.

– Seurakuntien erityisrooli hankkeessa onkin se, että nuoriso- ja rippikoulutyötä tekevät työntekijät auttaisivat ohjaamaan apua tarvitsevat nuoret entistä aiemmin avun piiriin.

Hanke alkaa piloteilla Oulussa, Kuopiossa, Turussa ja Helsingissä.

– Toivomme, että siitä syntyy kestä-

vä ja monistettava tapa toimia nuorten yksinäisyyden vähentämiseksi kautta maan, Pajunen kertoo.

... ja Mosambikissa

Mosambikissa Yhteisvastuu tukee yksinäisten ja haavoittuvassa asemassa olevien nuorten selviytymistä pääkaupungin Maputon köyhälistöalueella Xikhelenissä. Aids-orpojen perheissä joku sisarusista on joutunut ottamaan perheenpään roolin ja jää siten itse vaille tavallista nuoruutta. Kaikki sisarusket kokevat turvattomuutta aikuisen hoidon ja huolenpidon puuttuessa.

Kirkon Ulkomaanavun tukemassa hankkeessa paikallisia ihmisiä koulutetaan tukihenkilöiksi. Nämä mosambikalaiset arkiengelit tekevät etsivää diakoniatyötä: he paikantavat tukea tarvitsevia perheitä sekä orpolapsia ja tekevät kotikäyntejä heidän luokseen. Perheet saavat henkistä tukea ja tarvittaessa ruoka-apua. Sairaat ohjataan hoitoon. Nuorille järjestetään ammattikursseja ja koulutusta yritystoimintaan. Hiv-tuntia kantaville tarjotaan vertaistukea ja heitä kannustetaan muodostamaan vertaistukiryhmiä.

– LAURA HAKOKÖNGÄS

Tukihenkilöt yksinäisten nuorten tukena Mosambikissa

Kun vanhemmat kuolevat aidsiin, maputolainen nuori syrjäytyy koulusta ja kaveripiiristä. Lapsuus loppuu, kun arki täyttyy aikuisen vastuusta. Nuori hankkii perheen elannon, valmistaa ruoat ja hoitaa sisaruskesiä. Yksinäisyys helpottaa vasta, kun aikuinen tukihenkilö tulee elämään.

Helder Ricardo Musat, 18, on yksi maputolaisista nuorista, jonka elämään hiv on vaikuttanut voimakkaasti.

Hänellä on vastuu neljän sisaruskesiä toimeentulosta. Perheen äiti kuoli, kun Helder oli 13-vuotias. Helderin oli ruvettava huolehtimaan tuolloin 8-kuukautisesta **Azarias**-vauvasta. Isä teki kahta työtä ja vastuu sisaruskesien hoidosta jäi Helderille.

– Minä huolehdin vauvasta. Annoin hänelle maitoa pullosta ja tein mitä osasin, Helder kertoo.

Muutamaa vuotta myöhemmin isän kuoleman jälkeen vastuu koko perheestä jäi Helderille. Lasten onneksi kaksi vuotta sitten Kirkon Ulkomaanavun, Luterilaisen maailmanliiton ja Cedesjärjestön yhteinen projekti löysi Helderin perheen. Lapset saivat oman tuki-

henkilön, pääsivät säännöllisen ruokaavun piiriin ja saivat koulustipendit.

Xikhelenin projektin perustana toimivat koulutetut tukihenkilöt, jotka tekevät kotikäyntityötä omissa nimetyissä perheissään. He auttavat Helderin perhettä saamaan myös oikeusapua, jotta talo saataisiin rekisteröidyksi lasten nimiin.

Helderin perheen oma tukihenkilö on **Ludovina Langa**. Hän käy kaksi kertaa viikossa lasten luona ja auttaa monissa asioissa. Helder kertoo, että Ludovina neuvoo, miten käyttäytyä muihin kohtaan ja miten toimitaan esimerkiksi naapureiden kanssa.



Ville Askainen

– Kun isä kuoli, ainoa apu tuli tukihenkilöiltä. He tulivat, kuuntelivat ja auttoivat, Helder Musat sanoo. Vuoden 2011 Yhteisvastuukeräyksellä tuetaan yksinäisten nuorten selviytymistä Xikhelenin köyhälistöalueella Mosambikin pääkaupungissa Maputossa.

– Ludovina ohjaa myös kouluasioissa ja kannustaa minua jaksamaan, Helder täydentää.

Projektityöntekijöiden avulla perheet voivat saada myös köyhyystodistuksen, jonka avulla lapset saavat maksuttoman terveydenhuollon ja koulutuksen. Xikhelenin projektissa tehdään työtä, että kansalaiset oppisivat tuntemaan omat oikeutensa ja myös vaatimaan niiden toteutumista.

Aids ja köyhyys perheiden uhkana

Lapsikuolleisuus on vähentynyt ja koulutus on yhä useampien saavutettavissa Mosambikissa. Aidsin ja köyhyyden vaikutukset tuntuvat lasten ja nuorten elämässä kuitenkin usein yksinäisyytenä ja syrjäytymisenä.

Orvoksi jäätyään lapset ja nuoret joutuvat ottamaan liian varhain perheisään aikuisen vastuun, koska maassa ei ole sosiaaliturvaa, joka takaisi huolenpidon lapsista ja nuorista vanhempien kuoltua. Köyhyyden ja ihmisten toimeentulo-ongelmien takia suurin osa orvoksi jäävistä lapsista ja nuorista joutuu haavoittuvaan asemaan ja jää ilman aikuisen huolenpitoa.

Kuoleman kohdatessa mosambikilainen perhe saattaa jäädä puille paljaille, jollei heidän oikeuksiaan ole turvattu. Maassa on laki, joka antaa leskelle oikeuden periä kuollut puolisonsa, mutta käytännössä tämä ei aina toteudu. Jos perheen vanhemmat ovat hankkinut elinaikanaan avioliitostaan todistuksen, sillä voidaan turvata lesken ja

myös orvoksi jääneiden lasten oikeus asua talossa.

– Talon menetyks ja kadulle joutumisen on yksi syy nuorten syrjäytymiseen, ulkopuolelle jäämiseen, Sonia Objane kertoo. Hän työskentelee Cedesin, Kirkon Ulkomaanavun kumppanijärjestön projektityöntekijänä Maputon Xikhelenin köyhälistöalueella.

Koulu turvaa tulevaisuuden

Moni nuori jää vanhempien kuoltua pois koulusta ja joutuu töihin hyvin nuorina. Nuoren aika kuluu orpoperheen toimeentulon hankkimiseen. Rahaa otetaan hanttihommista ja sieltä mistä saadaan.

Helder Musat on hankkinut rahaa erilaisista ansiotöistä katukeittiöstä hiusten letitykseen. Silti rahaa ei ole tarpeeksi, että koko perhe tulisi aina ruokituksi.

Kun Xikhelenin avustusprojektin naiset Ludovina Langa ja Sonia Objane löysivät Helderin perheen, he huolehtivat, että Helder jatkaa kouluaan. Hän lähtee iltakouluun, kun on ruokkinut sisarusensa ja palaa kotiin, kun pienet sisarukset ovat jo menneet nukkumaan.

– Orpolasten perheissä lapset huolehtivat toinen toisistaan ja se eristää heitä muista, jotka voivat käydä vapaamin koulua ja saada aikuisen huolenpitoa, Sonia Objane kertoo.

– Kerromme nuorille, että koulua voi käydä vaikka olisi naimisissa, naimaton, nuori tai vanha. Kun nuoret opiskelevat, he saavat paremman työpaikan ja pysyvät elättämään lapsensa. Kun opinnot on viety loppuun ja työpaikka hankit-

tuna, nuorten ei tarvitse olla nälässä ja he säästyvät monilta vaikeuksilta, Sonia Objane tietää. Ilman tukea nuorten koulutus saattaisi keskeytyä kokonaan.

– Nämä nuoret ovat hyvin haavoittuvia. Yksi tehtävämme on auttaa heitä käymään koulua ja pysymään riskien ja uhkien ulkopuolella, Sonia Objane kertoo.

Projekti tukee yksinäisiä nuoria ja perheitä

Yhteisvastuukeräyksen varoilla rakennetaan tukiverkkoa haavoittuvassa asemassa oleville nuorille Xikhelenin köyhälistöalueella Maputossa. Lapset ja nuoret etsitään järjestelmällisellä kartoituksella, joka tehdään talo talolta. Lisäksi tietoa apua tarvitsevista orpoperheistä saadaan kaupunginosien kotiväkivaltaa käsittelevissä tilaisuuksissa sekä suoraan ihmisiltä, jotka tietävät, missä apua tarvitaan.

– Xikhelenin projekti auttaa ehkäisemään nuorten eristyneisyyttä ja yksinäisyyttä, kun annamme lapsille koulukirjat, -puvut ja stipendit. Annamme heille myös ruoka-apua, Sonia Objane kertoo. Materiaalisen tuen lisäksi nuoret saavat psykososiaalista apua. Projektin työntekijät kouluttavat tukihenkilöitä tukemaan ja auttamaan surun kanssa eläviä nuoria.

– Tukihenkilöt menevät perheeseen ja katsovat, kuka todella tarvitsee apua. Kotikäynneillä he auttavat kotiläksyissä, pihan lakaisussa ja ruoan laitossa, mutta myös kuuntelevat ja keskustelevat, Sonia Objane täydentää.

Tuki välitetty usein siinä, että tukihenkilöt ovat läsnä arjen keskellä. Tuen avulla lapset ja nuoret saavat tasapainoa elämäänsä, aikuisen huolenpitoa ja ohjausta.

– Ihmisen, joka tekee tätä työtä yhteisössä, pitää olla herkkä huomaamaan asioita ja toimimaan toisen kanssa. Oleminen siellä päivästä päivään ei ole tiedettä vaan läsnäoloa. Monille tukihenkilö on kuin osa perhettä ja läsnäolon merkitys on hyvin suuri, Sonia Objane kertoo.

Tuen avulla lapset ja nuoret voivat voimaantua löytämään paikkansa uudestaan kaveripiirissä, koulussa ja yhteisössä.

– MINNA TÖRRÖNEN

Hyvät pääsevät huipulle?

Näinhän sitä luulisi. Kaikkein osaavimmat sielut kohoavat esimiehiksi. He ovat työstään kiinnostuneita ja oppivat sen parhaiten, joten he päätyvät johtamaan muiden työtä.

Lisäksi kaikki haluavat korkealle, näinkin luullaan. Ja kun parhaat voittavat viranhakukisat, ylimmillä orsilla kököttää vain huipputyyppejä.

Tämä teoria ei kuitenkaan pidä paikkansa, kun katsotaan maamme kirkkoherratilannetta. Eivät esipaimenet mitään kirkon kirkkaimpia lampuja ole, läheskään aina. Saamattomia vätyksiäkin piilottelee heidän joukossaan. Hommat jäävät hoitamatta tai ne delegoidaan seurakuntasihteerille.

Ja onpa julkijuoppojakin valittu seurakuntajohtajan virkaan – hakijoiden puutteesta tosin, oli pakko ottaa ainoa hakija. Seurakunta saa sitten tanssia esimiehen ryyppyputkien tahtiin. No, saapahan kylän väki kirkolta ainakin juorun juurta, jos ei muuta.

Oma lukunsa ovat pyrkyrit, nuo itseään esille tuovat riikinkukot. He yrittävät loistaa kaikkialla. Huomio, nyt minä saavuin, kumartaen kunnoittakaa!

Joskus itsetehostus piilotetaan näennäisen vaatimattomuuden alle. Lähipiiri kuitenkin tunnistaa kiitosta kaipaavan mahtailijanarsistin.

Kirkkoherroiksi hakijoiden joukko se vasta kiinnostava porukka onkin. Joskus hommaan pyrkii selvästi sopimattomia tyyppiejä. Eräissäkin kaupungissa suuren seurakunnan kirkkoherraksi haki pappi, jonka kollegat toivoivat hänen valintaansa päästäkseen hänestä eroon. Ihmeellistä arvostelukyvyn puutetta pastorilta.

Ihmisiähän esimiehetkin ovat, sen toki ymmärrän. Kamppailevat heikkouksiensa kanssa, kuten me kaikki.

Ja heidän työnsä vaatii paljon. Pitäisi jaksaa kiinnostua vähän kaikesta: omasta perustyöstä, oman organisaation toiminnasta, kiinteistöis-

tä, alaisten riidoista ja paikkakunnan tapahtumista. Ja toisaalta täytyy varoa nokan tunkemista joka paikkaan.

Seuraavan kymmenen vuoden kuluessa yli puolet maamme seurakunnista vaihtavat esimiehiä tuoreempiin painoksiin. Toivottavasti työyhteisössämme kasvaa niihin tehtäviin haluavia ja kykeneviä ihmisiä. Kun tällainen nouseva tähti syytyy, kannustetaan ja rohkaistaan häntä.

Esimiehen tehtävä on melko vaativa palvelutoimi. Siinä antaa itsensä alttiiksi paljon kipeämmällä tavalla kuin rivityöntekijä. Arvostelua tulee aiheesta ja aiheesta. Mokat ovat usein julkisia ja niiden seuraukset suurempia kuin rivityöntekijöiden kömmähdykset.

Kun esimiesproblematiikkaa pohtii vähän enemmän, alkaa ymmärtää, miksi kaikin puolin selväjärkiset ihmiset päätyvät sellaisiin tehtäviin aika harvoin. Täytyy olla vähän höpsö halutakseen niin kuumaan paikkaan.





Lapsi ei pysty käsittelemään läheisen kuolemaa yksin

Joka kahdeskymmenes lapsi menettää ennen täysi-ikäisyyttä vanhempansa kuoleman kautta. Suomessa kuolee vuosittain myös noin 600 lasta, joista monella on sisaruskia. Lapsen kanssa ei aina keskustella riittävästi kuolemasta ja sen aiheuttamista tunteista kuten surusta, vihasta, kaipauksesta ja syyllisyydestä. Liian usein ajatellaan, että lasta on hyvä suojella ahdistavilta ja vaikeilta asioilta.

Aikuinen saattaa tuntea itsensä avuttomaksi läheisensä menettäneen lapsen kohdatessaan, eikä uskalla ottaa asiaa puheeksi. Lapsi ei aina reagoi näkyvästi läheisen menettämiseen, eikä aikuinen näin ollen välttämättä huomaa menetyksen vaivaavan lapsen mieltä.

Lapsi saattaa suojella läheisiään olemalla reipas ja peittämällä omat tunteensa. Näin lapsi saattaa jäädä yksin surunsa ja muiden hämmentävien tunteiden sekä mieltä vaivaavien kysymysten kanssa. Nuorelle läheisen kuolema saattaa nostaa mieleen ajatuksia koko ihmisen olemassaolosta. Nuori pohdii kaiken tarkoitusta, ja tulevaisuuden suunnittelu tuntuu ehkä vaikealta, kun hän miettii elämän rajallisuutta. Liian usein nuori jää yksin näiden vakavien pohdintojen kanssa. Lapsella ja nuorella on tarve selvittää itselleen, mitä on tapahtunut. Epätietoisuus ja siitä usein aiheutuvat pelottavat kuvitelmat hämmentävät ja ahdistavat enemmän kuin totuus.

Kuoleman käsittely muuttuu ajattelun kehittyessä

Lapset ja nuoret reagoivat läheisen kuolemaan usein voimakkaammin ja pitempään kuin aikuiset tietävät. Lapsi käsittelee kuolemaa sekä menetyksen aiheuttamia tunteita kasvaessaan monta kertaa uudelleen, mutta aina hieman eri tavoin ajattelun kehittyessä. Lapsella on rajallisemmin selviytymiskeinoja ja työkaluja menetyksen ja tunteiden käsittelyyn kuin aikuisella. Lapsi ilmaisee suruaan hänelle ominaisin tavoin eikä osaa välttämättä pukea tunteitaan, kokemuksiaan ja ajatuksiaan sanoiksi. Lapsi tarvitsee ympärilleen turvallisia aikuisia, jotka eivät pelkää ottaa läheisen kuolemaa ja vaikeita tunteita puheeksi.

Käsittämätön suru saattaa patoutua vuosiksi ja nousta entistä voimakkaampana pintaan myöhemmissä elämäntilanteissa, muun muassa uusien menetysten kohdalla. Tämän vuoksi on tärkeää, että lapsi voi aloittaa menetyksen käsittelyn heti sen tapahduttua.

Surevalle lapselle ja perheelle ei ole olemassa palveluketjua, joka takaisi heille tuen saamisen läheisen kuoltua. 2000-luvun Suomessa sukuyhteisönkin tukea on usein saatavilla vähemmän kuin aikaisemmin. Usein perheen on jaksettava hakea tukea itse, ja varsinkin lapsi saattaa jäädä yksin surunsa kanssa, kun koko perhe on kriisissä. Vapaaehtoisjärjestöt kuten KÄPY- Lapsikuolemaperheet ry ja Suomen nuoret lesket ry ovat suuressa roolissa läheisensä menettäneiden perheiden tukemisessa.

Asiantunteva opas nyt sekä läheisille että ammattilaisille

KÄPY- Lapsikuolemaperheet ry on tammikuussa 2011 julkaissut oppaan ”Miten tukea lasta, kun läheinen on kuollut? Opas läheisille sekä lasten ja nuorten parissa työskenteleville.” Oppaassa kannustetaan ja neuvotaan aikuisia ottamaan läheisen kuolema rohkeasti puheeksi lapsen tai nuoren kanssa, ettei hän jäisi yksin tunteidensa ja kysymystensä kanssa. Pienikin lapsi voi käsitellä menetystä ja tunteitaan esimerkiksi piirtämisen ja tarinoiden avulla, vaikka aiheesta puhuminen ei vielä onnisuikaan.

Oppaassa kerrotaan lapsen surun erityispiirteistä, ilmenemismuodoista

sekä käytännön keinoista, joilla läheisensä menettänyttä lasta ja nuorta voidaan tukea. Opas soveltuu sekä läheisille että läheisensä menettäneitä lapsia ja heidän perheitään työssään kohtaaville.

Lasten ja nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset ovat lapselle tärkeitä kodin ulkopuolisia aikuisia, joiden kanssa he viettävät monesti ison osan päivästä. Heidän asennoitumisensa ja kykynsä kohdata sureva lapsi on tärkeää.



Menetyksen jälkeen lapsi saattaa jännittää kouluun tai hoitopaikkaan palaamista, ja lasten parissa työskentelevät aikuiset kaipaavat välineitä lapsen kohtaamiseen ja tukemiseen. Oppaassa on laaja lista kuolemaa ja tunteita käsittelevistä lasten- ja nuortenkirjoista sekä elokuvista ja lapsen surua käsittelevästä teoriakirjallisuudesta. Lisäksi opas sisältää listan sureville perheille tukea tarjoavista järjestöistä yhteystietoineen.

Lapsi kohtaa menetyksen hänelle ominaisin keinoin: leikkimällä, piirtämällä, maalaamalla, tarinoiden ja satuhahmojen sekä musiikin ja liikunnan kautta. Oppaassa on esimerkkejä toiminnallisista menetelmistä, joiden avulla menetystä ja sen aiheuttamia tunteita voi käsitellä lapsen kanssa.

Oppaassa kerrotaan myös lasten vertaistukiryhmätoiminnasta. Vertaistukiryhmiä on järjestetty Suomessa noin kymmenen vuoden ajan, mutta toiminta ei ole vielä valtakunnallisesti vakiintunutta. Ryhmissä käsitel-

lään läheisen kuolemaa ja menetyksen aiheuttamia tunteita toiminnallisten menetelmien avulla. Vertaistuen kautta lapsi saa tärkeän kokemuksen, ettei ole ainut läheisensä menettänyt. Vertaistuen avulla lapsi oppii myös tunnistamaan voimavarojaan ja selviytymiskeinojaan.

Jokainen sureva ja hänen surunsa on ainutlaatuinen, eikä ole yhtä oikeaa tapaa toimia surevan lapsen auttamiseksi. Tärkeää on asenne. Oppaan tarkoituksena on kannustaa lapsen läheisiä sekä lasten ja nuorten parissa työskenteleviä kohtaamaan sureva lapsi rohkeasti sekä ohjaamaan hänet saatavilla olevan tuen pariin. Tukeakseen surevaa lasta ei tarvitse olla ”surun ammattilainen”, vaan riittää, että on lapselle läsnä ja valmis kulkemaan hänen rinnallaan. Lapsen on hyvä oppia, että suru on luonnollinen reaktio menetykseen ja osa normaalia elämää. Lapsella tulee olla ”lupa” surra ja hänelle kannattaa viestittää, että tunteensa saa näyttää eikä niiden kanssa tarvitse selvitä yksin.

– SUSANNA UITTOMÄKI
KÄPY- Lapsikuolemaperheet ry
sururyhma@gmail.com

Uittomäki Susanna, Mynttinen Sirpa ja Laimio Anne. Miten tukea lasta, kun läheinen on kuollut? Opas läheisille sekä lasten ja nuorten parissa työskenteleville. KÄPY- Lapsikuolemaperheet ry, Tampere 2011.

Opasta voi tilata painettuna hintaan 2 € / kpl + postituskulut:
KÄPY- Lapsikuolemaperheet ry, toimisto@kapy.fi, puh. 045-652 4395
Suomen nuoret lesket ry, toimisto@nuoretlesket.fi, puh. 044-751 3179

Opas on myös ladattavissa yhdistysten internet-sivuilta:
www.kapy.fi > tietoa uudesta kirjallisesta materiaalista
www.nuoretlesket.fi/yhdistys > lapsen ja nuoren surusta

Namibialainen lapsuus alkoholismien varjossa

Namibialaisista miehistä lähes puolet ja naisistakin yli neljäsosa käyttää alkoholia haitallisen paljon. Alkoholismi liittyy Namibiassa moniin sosiaalisiin ongelmiin kuten työttömyyteen, köyhyyteen, AIDS/ HIV-epidemiaan ja perheväkivaltaan. Kaikkein haavoittuvimmassa asemassa ovat lapset, joiden perustarpeet päivittäisestä ruoka-annoksesta lähtien jäävät täyttämättä vanhempien alkoholinkäytön vuoksi. Riski lasten syrjäytymiseen kasvaa koulunkäyntiin liittyvien maksujen jäädessä maksamatta ja oppimishäiriöiden lisääntyessä.

Työttömän arkea

Työttömyysaste on Namibiassa erittäin suuri. Arvioidaan, että jopa puolet työikäisestä väestöstä on vailla työtä. Kaupungistumisen kiihtyessä aaltopeltisissä hökkelikylyissä työttömät ja toimetomat ihmiset viettävät aikaa shebeeniksi kutsutuissa, toisinaan kotienkin yhteyteen rakennetuissa baareissa. Useimmiten naisten ylläpitämissä shebeeneissä voi saada kannullisen itsetehtyä olutta, tomboa, yhdellä Namibian dollarilla (noin 0,10 €). Pikaruokapai-

kassa lounaasta voi sitä vastoin joutua maksamaan 25–45 Namibian dollaria. Hygieniaolet shebeeneissä ovat erittäin heikot ja tuberkuloosin kaltaiset taudit leviävät yhteisiä juoma-astioita käytettäessä. Lisäksi tomboon on voitu lisätä lasinpesunestettä ja akkuhappoa vaikutuksen vahvistamiseksi.

Moni työtön namibialainen pakenee ympärillä olevaa köyhyyttä ja turhautuneisuutta humalatilaa, jossa huolet voi hetkeksi unohtaa. He itse kertovat, että tärkeimpänä motiivina juomiseen on

hauskanpito ja arjen harmaudesta pakeneminen. Osalle juominen sijoittuu viikonlopun juhliin, mutta toisille se on arkipäivää. Humalassa harkintakyky heikkenee ja riidoista syntyneet väkivaltarikokset ovat yleisiä.

Lapset keskellä shebeen-elämää

Lapset ajautuvat Namibiassa jo hyvin varhain alkoholin väärinkäytön pariin. Yli puolet 10–14-vuotiaista lapsista altistuu alkoholin väärinkäytölle kasvuympäristössään ja monet heistä alkavat myös itse käyttää alkoholia keskimäärin jo noin kymmenvuotiaina. Vanhempien kanssa shebeeneissä aikaa viettävät alle kouluikäiset lapsetkin totutetaan alkoholin makuun. Jos perheellä ei ole rahaa ruokaan, saatetaan lapselle tarjota tomboa tai muuta alkoholia näiden lievittämiseksi.

Lastensuojeluun on Namibiassa viranomaisilla hyvin vähäiset resurssit, ja autoritaarisesta kotikasvatuksesta johtuen lasten on vaikea lähteä hakemaan ulkopuolista apua. René Adams Namibian terveys- ja sosiaaliministeriöstä arvioi, että alkoholistiperheiden lapset ovat hankalassa tilanteessa, koska heillä ei ole mitään tahoja, joihin kääntyä. Opettajiakaan ei ole koulutettu tunnistamaan perheissä kyteviä alkoholiongelmiä ja oppilaiden oppimisvaikeudet saatetaan liittää laiskuuteen ja lahjattomuuteen. Sosiaalityöntekijöitä on vähän ja kynnyksellä tarttua perheiden alkoholiongelmaan on korkea.

Namibian haasteet: Alkoholi ja AIDS

Alkoholin liikakulutuksella on todettu olevan yhteys sukupuolitautien leviämiseen, ja kahden miljoonan asukkaan Namibian HIV/AIDS-tilastot ovatkin maailman synkimpiä. Arvioiden mukaan 20 prosenttia namibialaisista kan-



Lasten huomioiminen diakonian päihdetyössä Suomessa

Suomessakin joka neljännessä lapsiperheessä käytetään lapsen näkökulmasta tarkasteltuna liikaa päihteitä. Turvattomat kotiolot aiheuttavat henkistä ja fyysistä pahoinvointia monessa perheessä siis täälläkin. Kirkon päihdestrategiaa Helsingin seurakuntayhtymän kolmivuotisessa projektissa jalkauttamassa ollut diakoni **Merja Korpela** kuitenkin arvioi, että Suomessa päihdeperheiden lasten asemaan on hiukan helpompi puuttua kuin Namibiassa. Täällä lastensuojelulaki on perheiden parissa tehtävän päihdetyön peruslähtökohta. Sosiaali- ja terveysministeriön Päihdepalveluiden laatusuosituksissa todetaan, että päihdeongelmaisten vanhempien las-

ten hoidon ja tuen tarve on poikkeuksetta arvioitava.

Diakoniatyön piiriin tulevissa päihdeperheissä lastensuojelu on useimmiten jo käynnissä. Diakoniatyössä pyritään ottamaan päihdeongelma kokonaisvaltaisesti huomioon. Työntekijöitä, kuten lastenohjaajia, nuorisohjaajia ja teologeja koulutetaan ottamaan kohtaamisissaan perheissä huomioon mahdolliset alkoholiongelmien ja puuttumaan niihin. Korpela pitää erityisen tärkeänä, että kaikilla kirkon työntekijöillä olisi ”isot korvat” kuulla lasten häitä. Tällä hän viittaa myös tuoreeseen lastensuojelulain muutokseen, jonka mukaan kirkontyöntekijät ovat velvollisia ilmoittamaan sielunhoitotilanteis-

sa esiin tulleet pedofilia-epäilykset viranomaisille.

Kirkon tekemä päihdetyö on ennaltaehkäisevää ja asiakasta tukevaa työtä. Ennaltaehkäisevää työtä on esimerkiksi rippileireille osallistuminen ja päihteiden käytön haitallisuudesta keskusteleminen. Toisaalta alkoholisteille tai katkaisuhoidon läpikäyneille tarjotaan vertaistukiryhmiä ja muuta lääkkeitöntä hoitoa. Korpela näkee diakonian roolin eritoten asiakasta ja perhettä tukevana toimintana tilanteessa, jossa kunnan tai kaupungin sosiaalityö on tehnyt oman osansa. Diakoniatyön tehtäväksi jää ”ottaa koppi” ja kannatella perhettä vaikeassa tilanteessa.

taa HI-virusta ja yli puolet alle viisivuotiaiden lasten kuolemista johtuu AIDS:stä. Humalatilassa avioliiton ulkopuolisten seksipartnereiden määrä kasvaa ja suojaamattoman seksin riski on suuri.

René Adamsin mukaan on yleistä, että nuoret 14–16-vuotiaat tytöt ovat sukupuoliyhteydessä vanhempien miesten kanssa saadakseen miehet kustantamaan alkoholinkäyttönsä. Kysymyksessä eivät ole prostituoidut vaan tavalliset koulua käyvät lapset. Mikäli miehet vaativat tytöiltä suojaamatonta seksiä, näillä ei väkivallan pelon vuoksi ole mahdollisuutta kieltäytyä: päihteet kustantava mies päättää, miten toimitaan.

Kirkon diakonia vastaamassa haasteeseen

Saharan etelänpuoleisessa Afrikassa kirkkojen ja kristillisten järjestöjen vastuulla on suurin osa maiden terveydenhuollosta ja koulutuksesta. Namibiassakin kirkkojen diakoniatyö pyrkii vastaamaan hätään. Esimerkiksi pääkaupunki Windhoekin eräässä slummikylässä lapset kokoontuvat paikallisen seurakunnan tiloihin koulun jälkeen lounaalle, joka on monelle heistä päivän ainoa ruoka-annos. Ilman tällaista mahdollisuutta lapset joutuisivat keskeyttämään koulun hyvin varhain hankkiakseen itselleen ruokaa kerjämällä roskia tai kerjäämällä.



Diakoniatyö on kuitenkin haasteen edessä. Namibiassa on vain yksi valtion ylläpitämä päihdehoitolaitos eikä avohoitoa järjestetä lainkaan. Heikon valtion terveydenhuollon ja sosiaalityön takia kirkot joutuvat tahtomattaan kantamaan suuren osan alkoholin väärinkäytön ongelmista.

Alkoholiongelmien Namibiassa ja muualla kehitysmaissa ovat saaneet melko vähän huomiota kehitys yhteistyön piirissä. Erityisesti lasten asemaan alkoholiperheissä on vaikea puuttua. Edes lääkäreillä ja muulla terveydenhuoltohenkilöstöllä ei ole valmiuksia kohdata alkoholiongelmia maassa, jos-

sa AIDS/HIV, tuberkuloosi ja muut taudit vievät kaiken huomion. Tästä syystä on tärkeää, että kirkkojen ja järjestöjen päihdetyötä tuetaan ja alkoholiongelmia tiedostetaan laajemmin osana köyhyyden kierrettä.

Namibian päihdekysymyksiä tarkastellaan Sininauhaliiton viestintä- ja kehityskasvatushankkeessa Polttopisteessä lapsi. Hankkeen rahoittaa ulkoasiainministeriö.

– VESA OJALA

http://www.sininauhaliitto.fi/liiton_toiminta/kehittamishankkeet/polttopisteessa_lapsi/



Ranskankielinen Grace on tunnollinen yhdeksäsluokkalainen, tässä koulunsa kevätkuuhissa.



Nuttawan on Thaimaasta ja käy seitsemättä luokkaa.

”Isä, missä sinä olet ollut?”

... kysyivät eräät somalialaiset neitokaiset, kun palasin opintovapaalta työpaikalleni Eeva-Maria-kotiin Helsingin Lassilaan. Kysymys sisältää somalialaisten käsityksen perheestä. Yleensä yhteisön vanhin mies on perheenpää, ”isä”, joka ei välttämättä ole sitä biologisesti ”lapsilleen”. Tämä perhekäsitys on muodostanut Somaliassa sosiaalisen turvaverkoston, mutta valitettavasti vieraisissa oloissa siitä on tullut rasite ja jopa este kotiutumislle.

Suomalaisen ja yleensä länsimaisen käsityksen mukaan perheeseen kuuluvat vain isä, äiti ja heidän lapsensa, siis ydinperhe. Muut perheenjäsenet ovat ulkopuolisia, joita kansainvälinen sopimus perheenyhdistämisestä ei koske.

Taloudelliset ja poliittiset seikat estävät suurten perheiden ja sukujen yhdistämisen. Seurauksena tästä on monen maahanmuuttajan tuntemaa yhteisöllisyyden puutetta ja yksinäisyyttä.

Valtioiden hajoaminen pakolaisuuden syynä

Olen jutellut monen somalialaisen naisen kanssa heidän kotimaansa elämästä ja olosuhteista. Useimmilla on kova huoli omaisistaan, joista monet ovat viettäneet vuosikautia Itä-Afrikan pakolaisleireillä vailla tietoa paremmasta tulevaisuudesta. Monet somali-asiakkaani kaipaavat Suomen talvessa Afrikan lämpöä, mutta jokainen kauhistelee maansa poliittista tilannetta. Somalian sodassa kuten mones-

sa muussakin post-modernissa sodassa eivät taistele kansainvälisten lakien mukaiset sotilaat vaan vaikeasti määriteltävät verkostot ja niiden yhteenliittymät. Somaliassa keskenään taistelevat juuri maan yhteisöllisyyden perustan muodostavat sukuklaanit, joita lasketaan perinteisesti olevan viisi ja joiden historia ulottuu jopa 30 sukupolven päähän. Somalian kuudes klaani syntyi naisten keskinäisen solidaarisuuden pohjalta 1990-luvulla. Sen muodostavat sotaa kokeneet naiset, jotka toimivat yli klaanirajojen tavoitteenaan pelastaa sodan jaloista mahdollisimman monta naista ja lasta.

Somalialaiset ovat muuttaneet Suomeen YK:n pakolaisohjelman perustella. He ovat suurin ryhmä Eeva-Maria-kodissa asuvista ulkomaalaisista naisista. Muutkin pakolaisina tulleet asukkaat ovat yleensä kotoisin jostain sodan koettelemasta tai hajoanneesta valtiosta kuten Irakista tai entisen Jugoslavian alueelta esimerkiksi Kosovosta.

Maahanmuuttajat ovat puolestaan tulleet rauhallisemmista oloista Venäjältä sekä muista Itä-Euroopan maista tai Aasian tai Afrikan maista. Maahanmuuttajanaisten muuton syy on useimmiten ollut taloudellinen, on siis haluttu parempiin ja turvatumpiin olosuhteisiin Suomeen. Monet naiset ovat käyttäneet keinonaan naimisiinmenoa suomalaisen tai jo Suomessa asuvan maahanmuuttajan kanssa. Jonkun ajan kuluksena on sitten erottu ehkä yhteisen sopimuksen mukaan tai ehkä aviomiehen väkivaltaisuuden ja siihen kyllästymisen vuoksi. Myös suoranainen fyysinen tai taloudellinen hyväksikäyttö ovat voineet olla eron syinä.

Avioeron jälkeen moni nainen joutuu lastensa kanssa hakeutumaan sosiaalitoimen asiakkaaksi ja edelleen asunnon puutteen vuoksi hätämajoitukseen esimerkiksi Eeva-Maria-kotiin.

Euroopan Unionin alueelta tulleet eivät voi lainsäädännön mukaan saada pakolaisasemaa eikä heitä voi mielestäni pitää varsinaisina maahanmuuttajina, koska heille on sopimuksin turvattu samat sosiaaliset oikeudet kuin suomalaisille. EU-kansalainen voi vapaasti muuttaa EU-maasta toiseen asumaan, opiskelamaan tai tekemään työtä.

Koulutus ja työavaimet yhteisöllisyyteen

Pakolaisnaiset tulevat asumaan työpaikkani Eeva-Maria-kodin suojiin yleensä suoraan vastaanottokeskuksista. He osaavat ehkä jo vähän suomea, mutta pyrkivät ahkeralla opiskelulla parantamaan kielitaitoaan. Eri aikuislukiot tarjoavat maahanmuuttajille sovellettua suomenkielen opetusta. Mielestäni ne ovat onnistuneet työssään hyvin, koska useimmat pakolais- ja maahanmuuttajaopiskelijat käyvät peruskoulun ja pyrkivät ammattikoulutukseen esimerkiksi lähihoitajiksi. Jopa neljännes opiskelee korkeakoulu-tutkinnon. Eräs somalialainen nuori nainen suoritti matkailualan amk-tutkinnon Eeva-Maria-kodissa asuessaan. Puheet laiskoista ulkomaalaisista ovat ainakin Eeva-Maria-kodin asukkaiden kohdalla perättömiä.

Useimmilla tapaamillani pakolaisnaisilla on hyvä kielitaito. Monet somalialaiset omaavat hyvän englannin tai italian taidon. Muualta Afrikasta tulleet puolestaan käyttävät ranskaa ja koti-

kielenään. Monet pakolaiset ovat myös saaneet kotimaassaan tai pakolaisleireillä hyvän koulutuksen. Se saattaa olla jopa pakolaisuuden syy. Kotimaa ei tarjoa työmahdollisuuksia ja vallanpitäjät eivät aina hyväksy hyvin koulutettujen kriittistä joukkoa.

Tosin ei Suomikaan välttämättä tarjoa hyvin koulutetulle ulkomaalaiselle työ- tai opiskelupaikkaa. Eeva-Maria-kodissa asui taannoin täydellistä ranskaa ja englantia puhuva marokkolainen nainen, joka oli opiskellut islamin teologiaa maansa yliopistossa. Koska hän oppi suomenkielen nopeasti, Suomen viranomaiset tarjosivat siitä hyvästä hänelle laitosapulaisen töitä vanhainkodista. Tämän menettelyn asukkaamme katsoi väheksyvän hänen koulutustaan ja hän palasi kotimaahansa. Näin Suomi jäi ilman islamin feministisen teologian asiantuntijaa, vaikka asukkaamme kaltaisia yli rajojen katsovia naisia maailma nykyisin tarvitsee. Tämä kertoo siitä, että me emme oikein osaa käyttää maahamme muuttaneiden taitoja ja tietämystä yhteiskuntamme hyväksi.

Koulutus ja työ tarjoavat kuitenkin parhaan mahdollisuuden yhteisöllisyyteen. Opiskelukokemukset yhdistävät opiskelijoita yli rajojen ja myönteiset kokemukset ja tulokset vielä korostavat yhteenkuuluvuutta. Samaa voidaan kokea työpaikoilla. Työtä tehdään nykyisin ryhmissä ja tiimeissä, joissa etninen tausta ja identiteetti ovat vaila merkitystä, vain työn tulos ratkaisee. Opiskelu ja työllistyminen voivat korvata maahamme muuttaneelta puuttuvan kotimaahan jääneen yhteisön ja turverkon, joiden avulla uusi suomalainen rakentaa tulevaisuuttaan aivan kuten muutkin suomalaiset.

Identiteetin huomioiminen tärkeää

Kokemukseni mukaan perinteinen islam ei ole sen jyrkempi kuin kristinuskokaan. Islamin ja kristinuskon kohtaaminen täytyy kuitenkin tapahtua tasarvoisesti ja toisiaan kunnioittaen.

Pohjois- ja Itä-Afrikan maista kuten Somaliasta tai Lähi- ja Keski-idän maista tulleet pakolaiset ovat yleensä muslimeja. He kokoontuvat uskonsuuntaansa tai etnisen taustansa mukaan omien seurakuntiansa moskeijoihin. Eeva-Maria-kodissa musliminaiset voivat

harjoittaa uskontoaan yksityisesti ja vapaasti. Tosin rukoussuitsukkeet on palovaaran vuoksi kielletty. Niistä nouseva voimakas haju on myös ärsyttänyt suomalaisia asukkaita, jotka eivät ymmärrä suitsukkeen vertauskuullisuutta paratiisin tuoksuihin.

Keski- ja Länsi-Afrikasta, Kaukoidästä tai Itä-Euroopasta tulleista valtaosa on kristittyjä, jotka kuuluvat katoliseen tai ortodoksiseen kirkkoon tai vapaisiin tunnustuskuntiin kuten heluntailaisiin.

Kristittyjen maahanmuuttajien osa on Suomessa luonnollisesti helpompi kuin muuta uskontoa tunnustavan. Ulkomailta tulleiden kristillisyyden on kuitenkin perinteisempää kuin suomalaisten. Esimerkiksi naispappeutta ei tunneta, mikä on johtanut riemukkaisiin kohtaaisiin. Hakavuoren seurakunta järjestää Eeva-Maria-kodissa jumalanpalveluksia, joissa ovat palvelleet **Mari-pappi, Sanna-Liisa-kanttori ja Sofia-diakoni**. ”Voi, kuinka kauniita he ovat!” huudahti eräs Kongosta tullut asukas hämmästyneenä nähtyään ensimmäisen kerran elämässään naisia alpuvuissa.

Sosiologi **Jürgen Habermansin** mukaan suvaitsevaisuus edellyttää kulttuurien tuntemusta. Fundamentalismi kasvaa osattomuudesta, mitä maahanmuuttajan kotimaan yhteisöllisyyden puuttuminen saattaa pahentaa. Ehkä perheiden ja sukujen yhdistämispoliittikkaa tulisi harkita uudestaan ja helpottaa yhdistymistä.

– PENTTI-NIKOLAI PETROFF
Diakoni, sosionomi (ylempi amk)

Lähteet

Hämeen-Anttila, Jaakko
2004, Islamin käsikirja. Helsinki: Otava.

Kaldor, Mary
2001, Uudet ja vanhat sodat. Järjestäytyneet väkivalta globalisaation aikakaudella. Helsinki: Kustannus Oy Taifuuni.

Palva, Heikki & Pentikäinen, Juha (toim.)
1999, Uskonnot maailmassa. Helsinki: WSOY.

Pietarinen, Juhani & Poutanen, Seppo
2005, Etiikan teorioita. Helsinki: Gaudeamus.

YSTÄVÄT

masentuneen yksinäisen tukena

Muilta kuin kumppanilta saadun avun merkitys on suurin niille, jotka asuvat yksin. Eri uskonnoissa esiintyvä, mutta Jeesuksen vuorisaarnasta parhaiten tunnettu neuvo hyvälle ystävälle kuuluu: ”Kaikki minkä tahdotte ihmisten tekevän teille, tehkää se heille” (Matt 7:12.). Ohje vaikuttaa yksinkertaiselta ja helpolta. Näin ei kuitenkaan ole. Ohje ei ehkä olekaan niin selkeä kuin miltä se vaikuttaa. Lisäksi tiedämme lopulta melko vähän siitä, mitä apua tarvitsevat ihmiset toivovat heille tehtävän. Pyyteettömän avun olisi kuitenkin oltava ulkopuolisen tarkkailijankin silmin arvioituna tehokasta, muutoin se on vaarassa jäädä tunteelliseksi hölmöydeksi.

Millaisia toivomuksia yksin asuvat ihmiset asettavat hyvälle lähimmäiselle? Masennuksesta kärsivien kokemukset ovat erittäin arvokkaita yksin asuvien avun tarpeiden tutkimisen näkökulmasta. Masennus on eristävä sairaus, jonka oireisiin kuuluvat mielialan lasku, mielihyvän kokemuksen katoaminen, henkisen vireyden alentuminen (jopa lamaantuminen), jatkuva väsymys, keskittymiskyvyn puute, muistihäiriöt, avuttomuuden ja toivottomuuden tunne, itsensä syyllistäminen sekä kuolemantoiveet ja itsetuhoisuus. Masentuneen auttaminen vaati paljon myös läheisiltä. Selkään lyöminen ja ”ota-nyt-itseäsi-niskasta-kiinni”-kehotukset eivät tehoa.

Arvokas ystävyys

Ystävät ovat potentiaalisesti tärkeitä auttajia. Ystäviksi valikoituu yleensä ihmisiä, jotka ovat asenteiltaan, arvoiltaan ja jopa älykkyydosamäärältään samankaltaisia. Ystävyys ilmenee myös tasa-arvoisuudessa eli siinä, että ystävät kuuluvat yleensä samaan sosiaaliseen luokkaan. Ystävyys toteutuu muun muassa henkilökohtaisissa keskusteluissa, jois-

sa voidaan käsitellä myös tunteellisesti vaikeita ja intiimejä asioita. Ystävyyden syntyhetkellä sen on oltava molemmille osapuolille palkitsevaa. Masennuksesta kärsineiden voi olettaa pystyvän kertomaan ehkä kaikkein parhaiten, millaisia ovat uskolliset ystävät ja millainen ystävältä saatu apu voi auttaa elämän mielen löytämisessä.

Helsingin Sanomien (HS) Nyt-liite toteutti lokakuussa 2002 kyselyn masennuksesta kärsiville lukijoille. Noin tuhannesta vastaajasta 65 mainitsi yksinäisyyden avovastauksessa kysymykseen "Mitkä arvet olevan masennuksen syyt". Yksinäisyys on osoitettu itsenäiseksi masennuksen riskitekijäksi. HS:n kyselyssä yksinäisyys saattoi liittyä jo lapsuuden kokemuksiin. Yksi vastaajista kertoi, että "yksinäisyys tuo turvattomuuden tunteen, ja se taasen juontaa juurensa hyvinkin kauas". Toinen vastaaja kuvasi yksinäisyyttään sillä, ettei vastakkainen sukupuoli kiinnostanut hänestä: "En yksinkertaisesti ole koskaan pärjännyt kilpailussa suosiota. Minulla ei ole mitään tarjottavaa. Oli aika, jolloin se ei häirinyt minua, mutta nyttemmin on ollut hankala elää tämän tiedon kanssa." Kolmas kertoi parantuneensa masennuksesta erottuaan päihdeongelmaisesta avomiehestään, mutta pitkään jatkunut yksinäisyys oli tuonut masennuksen takaisin.

Sosiaalisen tuen merkitys

Monet kertoivat tulleen paitsi yksinäisemmiksi myös kyynisemmiksi masennuksen aikana. Eronnut viisikymppinen nainen totesi, että "kaikkein kamalinta kun ei ole ketään, jolle voisi jutella. En oikein pystyisi pitämään sisälläni kaikkea mutta on vaan pakko. Tytär tuomitsee heikkouteni. Muutamia ystäviä ei viitsisi aina kuormittaa omilla ongelmilla. Eikä ole omaa rakasta, joka jaksaisi kuunnella. Yksinäisyys on KAMALAA tässä tilassa."

Sosiaalisen tuen yhteyttä toipumiseen somaattisista sairauksista – ennen muuta sydänsairauksista – on tutkittu runsaasti. Tulokset osoittavat, että vähäinen sosiaalinen tuki kasvattaa sydäntautiriskiä sekä terveillä että jo sairastuneilla 1,5–2-kertaiseksi. Kansainvälisissä tutkimuksissa on raportoitu sosiaalisen tuen merkityksestä myös masennuksesta toipumisessa. Melko

suppeassa, aikuisille suunnatussa kysely- ja haastattelututkimuksessa havaittiin Suomessa, että vakavaa masennusta sairastavilla vähäiseksi koettu sosiaalinen tuki hidasti toipumista. Laadullisessa haastattelututkimuksessa todettiin, että toisen ihmisen apu on välttämätöntä masennuksesta toipumisessa ja että yhdestäkin merkittävästä ihmisuhteesta voi saada huomattavaa tukea.

Yksin asuvien toipumiskeinot

HS:n kyselyssä yksin asuvat kertoivat saaneensa selvästi parisuhteessa asuvia useammin apua ystäviltään. Ikäryhmän, ammatin ja sukupuolen vakioimisen jälkeen yksin elävien todennäköisyys raportoida ystäviltä saatavasta sosiaalisesta tuesta oli yli kaksinkertainen parisuhteessa eläviin verrattuna. Näyttää siltä, että yksin asuvat voivat ainakin jossain määrin korvata ystäviltä saadulla avulla sitä tukea, jonka parisuhteessa asuvat saavat kumppaniltaan. Sosiaalinen tuki oli yhteen laskettuna tärkeämpää parisuhteessa eläville (mainintoja ystävien, sukulaisten ja kumppanin tuesta 67 prosentissa vastauksista) kuin yksin elävillä (mainintoja sosiaalisesta tuesta 57 prosentissa vastauksista).

Yksin asuvat ilmoittivat kuitenkin toipuneensa masennuksesta omin ponnisteluin useammin kuin parisuhteessa elävät. Yksin asuvat eivät ehkä saa ystäviltä (ja sukulaisilta) kaikkia sitä sosiaalista tukea, jonka parisuhteessa elävät saavat kumppaniltaan. Näin ollen he joutuvat masentuneinakin kamppailemaan useammin omin voimin.

Ystävien tarjoama tuki voidaan luokitella kolmeen eri ryhmään: emotionaalinen tuki, käytännöllinen tuki ja materiaallinen tuki. Emotionaalinen tuki tarkoittaa ennen muuta luottamuksellista vuorovaikutusta eli sitä, että ystävä kuuntelee ja keskustelee mieltä painavista asioista. Käytännöllinen tuki liittyy arkipäivän sujumiseen. Ystävä voi esimerkiksi auttaa siivoamisessa tai auton korjaamisessa. Materiaalinen tuki puolestaan voi koskea esimerkiksi rahan lainaamista tai taloudellista avustamista.

Ystävä kulkee rinnalla

HS:n kyselyn avovastauksien perusteella emotionaalisen tuen keskeinen tekijä oli läheisen hyväksyvä asenne. Useat

masennuksesta kärsineet kertoivat, että hyvä ystävä oli pysynyt rinnalla, vaikka masentunut itse oli ollut "sietämätön". Ystävät olivat "kuunnelleet", "ymmärtäneet", "tukeneet", "lohduttaneet", "halanneet" ja "osoittaneet" pitkämielisyyttä". Ystävisä arvostettiin ennen muuta läsnäoloa ja hyväksymistä, joka tuli esille juuri edellä mainituissa tilanteissa. Yksin asuvan kuuntelija saattoi olla myös perheenjäsen, esimerkiksi äiti tai sisko.

Yksi vastaaja kertoi kokeneensa baareissa, miten ilkeitä ja kieroja ihmiset olivat toisiaan kohtaan. Hän päätti uudistaa ystäväpiiriään ja onnistuikin löytämään ihmisiä, joiden kanssa hänellä oli hyvä olla: "Arvokkainta mitä elämänsäni on, on se, että sairauteni myötä on minulle muodostunut ystäväpiiri, missä olemme toisille rehellisiä. --- Kannustamme toisiamme ja tuemme vaikeina aikoina." Monet kuvasivat tärkeää hetkeä, jolloin he olivat ensimmäistä kertaa uskaltaneet mainita läheisilleen masennuksestaan. Jos vastaanotto oli ollut hyväksyvä, ystävyysuhde saattoi lujittua – tai ainakin sairastunut sai mahdollisuuden oppia luottamaan toisiin ihmisiin.

Ystävä samaistuu toisen tilanteeseen

Ystävät osoittivat vastaajille hyväksymistä myös muun muassa sillä, etteivät vähätelleet masennuksen oireita, eivät jakaneet tyhjänpäiväisiä elämänohjeita, eivät vaatineet piristymistä eivätkä leimanneet sairastunutta. Tärkeää oli se, että ystävät pystyivät samaistumaan masentuneen tilanteeseen. Useat viittasivat juuri sellaisen ystävän tukeen, joka oli itse kärsinyt masennuksesta. Hyväksyminen kuvataan kokonaisvaltaiseksi kohtaamiseksi, joka pitää sisällään paitsi sairauden, myös sairaan persoonan. Tähän saattoi kuulua myös sairastuneen homoseksuaalisuus.

Ystävä saattoi tuoda myös abstraktimmalla tasolla uuden näkökulman sairastuneen elämään ja saada hänet arvioimaan elämäänsä uudessa valossa. Kyse saattoi olla esimerkiksi ystävän lapsesta. Yksi vastaaja kertoi saaneensa apua ystävältä, jolle hän ei kuitenkaan ollut edes kertonut masennuksestaan. Toinen ihminen oli syy olla olemassa ja auttaa itseään. Samaan viittaa maininta sellaisen ystävän avusta, joka uskoi parantumiseen.

Ystävä välittää

Masennuksesta kärsineet kertoivat läheisiltä saadusta avusta kaikkein konkreettisimmin silloin, kun kyse oli sairastuneiden oma-aloitteellisuuden tukemisen eli osallistumisesta tai rohkaisemisesta johonkin toimintaan. Yksi vastaaja kertoi ystävien "pakonomaisesta" tarpeesta nostaa hänet sängystä ylös. Toinen vastaaja kuvasi ystävää, joka pakkotti hänet pesulle ja kauppaan. Kolmas antoi neuvon läheisille: "Masentunut ei pysty, potkikaa vaan perseelle!"

Kokemus sosiaalisesta tuesta ilmeni myös abstraktimmalla tasolla: on olemassa ihmisiä, jotka välittävät. Viitaukset yhteisöllisyyteen eivät kuitenkaan liittyneet sosiaalisten kontaktien määrään vaan niiden laatuun. Yksi vastaaja kiteytti toipumisreseptin seuraavasti: "Hyviä ihmissuhteita: rakkautta. Paritansseja: läheisyyttä. Yhteisöllinen luterilainen seurakunta: rakkautta, anteeksianto." Toinen resepti kuului: "Lepo, lääkkeet ja ystävät." Sosiaalinen tuki saattoi ilmetä myös sellaisena yhteisönä, johon masentunut saattoi palata turvalisästi sairauden jälkeen.

Yksi vastaaja kertoi, että hänen on parannuttava saadakseen ystäviä: "Vasta kun voin itse hyvin, löydän yhteyden muihin ihmisiin ja lakkaan tuntemasta yksinäisyyttä ja huonomuutta." Avun vastaanottamiseen

näyttää vaikuttavan, miten arvokkaaksi ihminen kokee itsensä: olenko minä avun arvoinen.

Epäluuloisuus tai jopa avoin vihamielisyys toisia kohtaan voi olla kuitenkin myös masennuksen tai syrjäytymisen oire. Sen taustalla vaikuttavat usein monet kielteiset kokemukset toisista ihmisistä. Syrjäytynyt ihminen saattaa tulkita parhaankin avun jonkinlaisena hyödyntämisnäyteluna, joka on syytä torjua. Avun saaja kokee uhkaa, auttaja kiittämättömyyttä.

Yhteenveto

Tyydyttävät ihmissuhteet ovat fyysisen ja psyykkisen terveyden perusta. Australialaiset tutkijat **Liesl Heinrich** ja **Eleonora Gullone** suosittavat lääkäreitä kiinnittämään huomiota yksinäisyyteen omana erillisenä ongelmana eikä vain esimerkiksi masennukseen liittyvänä ilmiönä. Myös edellä saadut tulokset osoittavat, että koetulla sosiaalisella tuella on tärkeä merkitys masennuksesta toipumisessa. Sosiaalisen tuen muodot vaihtelevat elämäntilanteen ja sukupuolen mukaan. Yksin asuvilla korostuu ystävien merkitys. Sosiaalinen tuki oli tärkeintä nuorille aikuisille. Masennuksesta sosiaalisen tuen avulla toipuneet korostivat läheisten aktiivisuutta eli sitä, että masentuneita kutsuttiin mukaan erilaiseen toimintaan.

Koetussa sosiaalisessa tuessa ei ole tärkeää ainoastaan apu sinänsä vaan myös auttajan suhtautuminen. Masennuksesta kärsineet tuntuivat arvostavan erityisesti sellaista ystävää, joka oli sairastuneen käytöksestä riippumatta pitkämielinen, kuunteleva, ymmärtävä, hyväksyvä, lohduttava ja niin edespäin. Vastauksissa tuli esille myös konkreettisia tekoja – masentuneen tukeminen ja rohkaiseminen osallistumaan arjen elämään, taloudellinen tuki – mutta nämä jäivät taka-alalle.

Sosiaalisessa tuessa kyse ei ole vain konkreettisista teoista vaan myös asenteesta: vilpittömyydestä ja avoimuudesta. HS:n kyselyn lopuksi vastaajille annettiin tilaisuus kertoa vielä siitä, mihin he haluaisivat kiinnittää huomiota. Tässä yksi pyyntö: "Toivon ettei kukaan jäisi yksinään kärsimään masennuksesta. Yksin siitä ei selviä. Ihmiset, auttaa toisianne!"

– HEIKKI HIILAMO
Tutkimusprofessori
Kela

Lähteitä

Cacioppo J, Elizabeth M, Waite, L, Hawkey L, Thisted R.: Loneliness as a Specific Risk Factor for Depressive Symptoms: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses. *Psychology & Aging*, 2006; 21:140–151.

Enäkoski M.: "Kun elämä satuttaa". Kokemuksia masennuksesta ja masennuslääkkeistä. Kuopion yliopisto, Farmaseuttinen tiedekunta, Kuopio 2008.

Heinrich LM, Gullone E.: The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review* 2006;26: 695–718.

Hiilamo H.: Miten rakastaa lähimmäistä? Teoksessa: Sielunhoidon aikakauskirja 20, Rakkaus. Kirkon sairaalasielunhoito & Kirkon perheasiat & Kirkon koulutuskeskus, Helsinki 2007, 96–10.

Leskelä U.: Life events and social support among patients with major depressive disorder. University of Helsinki, Helsinki 2008.

Nasser EH, Overholser JC.: Recovery from major depression: the role of support from family, friends, and spiritual beliefs. *Acta Psychiatr Scand*. 2005 Feb; 111(2): 125–32.



Maarit Kyöharju

Vaikeneminen eristää thai-kulttuurissa

Puhelin soi ja hätäinen omainen kysyy, voiko hän kertoa hetken tuskastaan. Pysähdyn ja kuuntelen. Soittaja haluaa olla anonyymi, koska kyseessä on lähisukulaisen monikulttuurisen avioliiton vaikeudet. Suomalainen mies on jo useamman kerran ollut avioliitossa ja sama kuvio toistuu. Mies käyttää reippaasti alkoholia ja uusi thaivaimo on fyysisen ja psyykkisen väkivallan kohteena. Keskustelemme rikosilmoituksen teosta, naisen oikeuksista ja oleskelulupa-asioista suomalaisessa kulttuurissa. Yhteisen kielen puute, erilaiset arvot ja tavat tuovat ristiriitoja. Vaikeneminen ja kasvojen menettämisen pelko eristää ja lisää yksinäisyyttä monella maahanmuuttajanaisella, ellei löydy luotettavaa ystävää, sukulaista tai ammattiauttajaa, joka antaa oikeaa tietoa ja rohkaisee hakemaan apua.

Viime keväänä toteutettiin Myanyuban-/Kotona-hanke, jonka tavoitteena oli tukea Päijät-Hämeen alueella asuvien thainaisten ja heidän perheidensä kotoutumista. Euroopan Unionin kotouttamisrahasto osallistui rahoitukseen 1.1.–30.6.2010 ja Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysala hallinnoi hanketta. Yhteistyökumppaneina olivat mm. Lahden seurakuntayhtymä, Lahden työ- ja elinkeinotoimisto, Lahden kaupungin sosiaali- ja terveys-toimi ja monikulttuurisuuskeskus MultiCulti. Päijät-Hämeessä asui 31.7.2009 väestötietojen mukaan 4480 ulkomaalaista, joista thaimaalaisia oli 204. Heidän lukumäärä on kasvanut vähitellen tällä alueella.

Thaimaalainen projektityöntekijä **Duangduen Mittentag** vastasi sekä etisivistä että neuvonta- ja ohjaustyöstä.

– Moni thaimaalainen tulee Suomeen paremman elämän toivossa. Jos tulee vaikeuksia, niistä ei pystytä kertomaan, koska thaikulttuuriin kuuluu iloisten kasvojen ja hymyn esilläpito. Kun syntyi luottamus siihen, että asiointani ei puhuta eteenpäin, niin yhteydenottoja ja neuvojen kysymistä on riittänyt puhelimitse tähän päivään asti, toteaa Duangduen.

– Kateus ja tietämättömyys naisen oikeuksista Suomessa synnyttävät vää-

rää informaatiota, joka aiheuttaa monenlaisia turhia pelkoja.

Kulttuuriset teemaillat

Hankkeessa tuotettiin perustietoa thainaisten elinoloista ja palvelutarpeista sekä suomen- että thaikielellä internetiin osoitteeseen www.lamk.fi/myanyuban. Kotisivuilta löytyy tietoa palveluista, koulutus- ja työmahdollisuuksista, monikulttuurisesta parisuhhteesta ja perheestä, kuvagalleria ja lainauksia haastatteluista. Kotisivujen lisäksi hankkeesta painettiin kaksikielistä yleisesitettä Päijät-Hämeen eri kuntiin.

– Thaimaalaiset ovat haavoittuvassa asemassa oleva maahanmuuttajaryhmä, jota hanke pyrki tukemaan järjestämällä yksilö- ja ryhmätasoisia ohjaus-, neuvonta- ja vertaisryhmätoimintaa, toteaa **Tuula Hyypönen**, Kotona-hankkeen projektipäällikkö Lahden ammattikorkeakoulusta. Teemaillat olivat hyvin suosittuja, mikä kertoi voimakkaasta sosiaalisesta tarpeesta tulla yhteen. Thaimaalaiset lähtivät liikkeelle, koska oman kulttuurin säilyttäminen ja oman identiteetin vahvistaminen lievittävät yksinäisyyttä vieraassa kulttuurissa. Tässä hankkeessa eivät ihmiskauppa eikä seksityö tulleet esille. On muistettava, että on myös onnellisia ja tasapainoisia monikulttuurisia aviopareja, joilla asiat ovat hyvin.

– Hankkeen yksi löytö oli se, että jatkossakin tarvitaan moniammatillista, eri hallinnonaloja edustavaa yhteistyöverkostoa ja omankielistä palvelua, Tuula Hyypönen jatkaa.

Kotisivuilta tiedot palveluista

Kotona-hankkeen tavoitteet saavutettiin suunnitellusti. Hankkeen tilaisuuksiin, joita oli kuusi teemailtaa monikulttuurikeskus Multi-Cultissa, thaimaalaisten uuden vuoden Vesijuhla ja thaiperheiden kesäretki seurakuntayhtymän Siikaniemen leirikeskukseen, osallistui yhteensä 145 kohderyhmän edustajaa. Osallistujat olivat kotoutumisen eri vaiheissa eläviä thaimaalaisia, suomalaisia aviomiehiä, anoppeja sekä thaimaalaistaustaisia perheitä.

Kerätyn palautteen mukaan osallistujat pitivät hanketta erittäin hyödyllisenä ja tilaisuuksia mielenkiintoisina ja mukavina. Käsitellyt aiheita, kuten opiskelu- ja työpaikkatietoa tai perustietoa suomalaisesta yhteiskunnasta, he pitivät hyödyllisinä. Tärkeänä pidettiin myös tutustumista muihin thaimaalaisiin sekä tilan antamista thaimaalaisten juhlapäivien vietolle. Tilaisuuksien avulla tuettiin kohderyhmän yhteisöllisyyttä ja jaettiin kotoutumiseen liittyvää tietoa Päijät-Hämeen alueelta. Teemailltojen aiheet valittiin yhdessä kohderyhmän jäsenten kanssa ja sisällöt valmisteltiin sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden, opettajien ja yhteistyökumppanien yhteistyönä.

Hankkeen tulokset pyritään juurruttamaan osaksi peruspalveluja, jonka avulla ehkäistään thaimaalaisiin naisiin yksilö- ja ryhmätasolla kohdistuvia sosiaalisia ongelmia kuten syrjäytymistä, yksinäisyyttä, väkivaltaa ja syrjintää. Kolmivuotiseksi suunniteltu hanke ei kuitenkaan saanut jatkorahoitusta sisäministeriön kotouttamisrahastolta viime vuonna, koska hakijoita oli runsaasti. Projektityöntekijä jatkaa ohjaus- ja neuvontapalvelua vapaaehtoisuutena omien resurssien mukaan. ”Pidän ihmisistä ja haluan auttaa heitä, missä pystyn”, toteaa Duangduen Mittentag kauniisti hymyillen.

– ULLA TAIPALE

Diakonissa, maahanmuuttajatyöntekijä
Lahden seurakuntayhtymä

”Opiskelijoiden ja opettajien kanssa töitä kyllä riittää ja se on mielekästä, muuttuvaista, mutta se ei ole valmista. Jokainen päivä on erilainen.” Näin yksi oppilaitosdiakoni luonnehti omaa työtään oppilaitosympäristössä. Oppilaitosdiakonia on luonteva osa diakoniatyötä, sillä oppilaitoksissa diakoniatyöntekijä on jakamassa ihmisten arkea ja toimii yhtenä auttajana oppilaitosten hyvinvointiverkostoissa. Maassamme on tänä päivänä kolme oppilaitosdiakoni-nimikkeellä toimivaa työntekijää, jotka hoitavat tehtävänsä päätoimisesti.

Oppilaitosdiakonia koko oppilaitosyhteisöä varten

Kysyimme oppilaitosdiakoneilta, Salla Tuomiselta Oulusta, Hanna Vallalta Tampereelta ja Leila Mansukoksi-Häkäseltä Porista, mitä heidän työhönsä kuuluu ja miksi oppilaitosdiakonia on ainutlaatuista kirkon työtä.

Salla, Hanna ja Leila on nimetty virkoihinsa 2000-luvulla. Heistä on pisimpään toiminut Leila Mansukoksi-Häkänen. Hän aloitti työnsä vuonna 2000, jolloin Poriin perustettiin oppilaitosdiakonin virka. Oppilaitosdiakonit toimivat oppilaitosten kaikilla tasoilla, ammattikouluissa, ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa. Oppilaitosdiakonien työ suuntautuu koko oppilaitosyhteisön, opiskelijoiden ja henkilökunnan, hyvinvoinnin tukemiseen. Työ on sosiaalista, emotionaalista, henkistä ja hengellistä tukemista, auttamista, ohjausta ja neuvontaa. Tarpeen vaatiessa työ on myös aineellista auttamista.

Opiskelija työn keskiössä

Oppilaitosdiakonien työtä rytmittää oppilaitosten lukukausi. Lukuvuoden alussa diakonit ovat vahvasti mukana uusien opiskelijoiden ryhmätyksissä sekä tutustuttavat opiskelijoita oppilaitokseen ja toisiin opiskelijoihin. Oppilaitosdiakonit ovat mukana erilaisten tapahtumien ja ryhmätoimintamuotojen suunnittelussa ja toteutuksessa.



Hanna Valta

Diakoniatyötä oppilaitoksessa?

Luentoja ja oppitunteja he voivat pitää esimerkiksi diakoniasta, itsetuntemuksesta, elämänhallinnasta ja kuoleman ja surun kohtaamisesta. Henkilökohdalliset tapaamiset ovat opiskelijoille tärkeitä, sillä niissä voidaan purkaa ja käsitellä opiskelijan monimutkaisiakin elämäntilanteita. Usein konkreettinen apu asunnon tai työpaikan etsimiseen on keskeistä. Oppilaitosdiakonit ovat löytäneet paikkansa myös elämän syvien kysymysten, hengellisten pohdintojen ja arvoihin liittyvien ajatusten jakajina.

Henkilökunta kaipaava tukea

Oppilaitosdiakoni tukee myös henkilökunnan työssä jaksamista ja työkykyä. Tämä vaikuttaa olevan yhä kasvava tehtävä diakonien työssä. Henkilökunta on kokenut tärkeäksi oppilaitosdiakonien tarjoaman keskusteluavun ja virkistysmahdollisuudet sekä heidän vahvan asiantuntijuutensa niin terveyteen kuin esimerkiksi sosiaalisiin ongelmiin liittyen. Tärkeimpiä yhteistyökumppaneita ovat niin sanotut hyvinvointityöläiset: kuraattorit, terveydenhoitajat, lääkärit,

psykologit ja opinto-ohjaajat. Oppilaitosdiakoni on usein myös kaivattu asian tuntija kriisi- ja opiskeluhuvinvointiryhmissä. Yhteistyö on tiivistä myös opettajien ja oppilaitoksen johdon kanssa.

Oppilaitosdiakonia on yhteisö- ja tervelähtöistä

Oppilaitosdiakonian lähtökohtana on yksilön ja yhteisön tarve ja tilanne. Yksi diakoni muistutti, että kirkon työntekijä toimii ennen kaikkea oppilaitoksen ehdoilla: ”Oppilaitoksissa diakoni tekee työtään yhteiskunnan laitoksessa. Ihmiset ovat päivittäisessä työssään tai opiskelemissa, eivät he ole siellä kirkon työntekijän tai tämän järjestämien tilaisuuksien vuoksi.” Ensisijaista on koulutusjärjestelmän tunteminen, oppilaitoksen fyysisen toimintaympäristön hahmottaminen sekä sen kulttuurin ja ehtojen ymmärtäminen. Kyselyymme vastanneiden mukaan oppilaitosdiakonit identifioituvat selkeästi kirkon työntekijöiksi, he ovat etupäässä sielunhoitajia ja matalan kynnyksen apu. Toisaalta oppilaitosdiakoni on tärkeä linkki esimerkiksi opiskelijan avuntarpeen ja oppilaitoksen eri hyvinvointitoimijoiden yhdistäjänä. Samoin oppilaitosdiakoni toimii tarpeen vaatiessa linkkinä opis-

kelijan ja julkisten palvelujen, esimerkiksi sosiaalityön, välillä.

Oppilaitosdiakonia ainutlaatuisena kirkon työnä

Mikä tekee diakoniatyöntekijän työstä ainutlaatuisista oppilaitosympäristössä? Oppilaitosdiakoni on riittävän sisällä oppilaitoksen arjessa ymmärtääseen opiskelijan ja henkilökunnan arkea, mutta samalla riittävän etäällä nähdäkseen asiat ulkopuolisen silmin. Yksi oppilaitosdiakoni sanoi asemaansa seuraavasti: ”Olen päässyt porukkaan sisälle, mutta olen kuitenkin ulkopuolinen. Minulle voi ehkä kertoa sellaista, jota kenellekään muulle ei voi.” Oppilaitosdiakonit tiivistävät työnsä merkityksen ajan ja tilan antamiseksi opiskelijalle sekä tuen tarjoamiseksi tämän kasvuprosessissa. Opiskelu-aika nähdään merkittävänä elämänvaiheena, johon liittyy ihmisenä kasvun syvää kipuilua, itsensä etsimistä, elämäntaitojen oppimista ja kantavia unelmia. Opiskelu-aika ei saisi tiivistyä vain suorittamiseen, kilpailuun arvosanoista ja harjoittelupaikoista tai liian nopeaan itsenäistymiseen ja yksin selviytymiseen vaatimuksiin. Oppilaitosdiakonia on ainutlaatuisista kirkon työtä, koska se tavoittaa yksilöitä ja ryh-

miä heidän luonnollisessa arkiympäristössään. Oppilaitoksissa avun tarve voi kohdistua niihin, joiden hätä on suurin.

Oppilaitosdiakonit toivovat työhönsä kiireettömyyttä sekä mahdollisuutta pysähtyä kuuloestelemaan ja kuuntelemaan opiskelijoita ja oppilaitoksen henkilökuntaa. Opiskelijoiden yksinäisyyden ehkäiseminen ja tämän tukemisen omien voimavarojensa löytämiseksi ovat Salla Tuomisen, Hanna Vallan ja Leila Mansukoski-Häkkäsen työn tärkeitä painotuksia. Oppilaitosdiakonien unelmana on, että oppilaitosdiakonia saisi tätä nykyä vahvemman ja näkyvämmän jalansijan niin kirkossa kuin oppilaitoksissa. ”Tämä työ on huimaa. Voin auttaa elämän suunnan löytämisessä. Ja kuitenkin minä olen vain pieni muurahainen tässä kaikessa, Joku muu tekee paljon enemmän.”

– TIINA SNELLMAN

Sosionomi-diakoniopiskelija
DIAK Järvenpää

– ELINA JUNTUNEN

Työalasihteeri, ammattikasvatus ja
kirkon oppilaitostyö
ammattillisen koulutuksen alueella
Kirkkohallitus



Salla Tuominen

Tutkimus oppilaitosdiakoniasta

Syksyllä Järvenpään Diakiin valmistuvassa Tiina Snellmanin opinnäytetyössä selvitetään seurakuntien yhteisen diakoniatyön vahvistamista vantaalaisissa oppilaitoksissa. Opinnäytetyössä on tarkoitus etsiä diakoniatyön uusia mahdollisuuksia ja kuvata, miten diakoniatyötä voitaisiin tehdä diakoniatyön osaa- ja arvoperustalta oppilaitoksissa. Opinnäytetyössä kartoitetaan, selvitetään ja tutkitaan oppilaitoksista nousevia konkreettisia diakonian tarpeita ja tehdään niitä näkyviksi. Vastaavasti mietitään, minkälaisin toimintamallein ja menetelmin diakoniatyö voi mennä oppilaitoksiin. Tutkimuksesta syntyy käytännön tietoa siitä, minkälaisia valmiuksia ja erityisosaamista diakoneilla tulisi olla oppilaitostyötä varten. Toivottavaa on, että tuloksia voidaan hyödyntää myös valtakunnallisesti.

Hyvä diakoniatyöntekijä,

Työskenteletkö kouluissa tai oppilaitoksissa? Pidätkö oppitunteja? Tarjoatko keskustelutukea? Toimitko osana oppilaitosten hyvinvointipalveluja? Jos toimit kouluissa ja oppilaitoksissa, ilmoittaisitko yhteystietosi kirkkohallituksen ammattikasvatussihteeri Elina Juntuselle, elina.juntunen@evl.fi. Tavoitteena on kerätä verkostoa kouluissa ja oppilaitoksissa toimivien diakoniatyöntekijöiden tueksi.

Yksinäisyys on kipeä asia

Yksinäisyys on ollut suomalaisessa kulttuurissa tabu; sitä on ihannoitu ja se on nähty suomalaisen mielenmaiseman syntysijana. ”Suo, kuokka ja vain Jussi” -tyyppinen ajattelu ei toisaalta eroa niin paljon nykypäivän yksilöllisyyden korostamisesta. Suomalaisuudessa on perinteisesti arvostettu kovaa työntekoa, puhumattomuutta sekä sisua. Silti yksinäisyys on ollut ja on vaikea ja kipeä asia monelle. Yksinäisyys ei ole myöskään pelkästään vanhusten ongelma vaan myös nuorten aikuisten.

Pirkko Viitasaari on toiminut psykologina Seinäjoella yli 30 vuotta. Viimeiset kuusi vuotta hän on ollut Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden psykologina.

Kun Viitasaari aloitti SeAMKin psykologina, oli henkilökuntaa hänen lisäksi vain terveydenhoitaja.

– Nyt meillä on hyvä miehitys; esimerkiksi kaksi lääkäriä sekä psykiatrin konsultaatio joka toinen viikko. Kaikki apua tarvitsevat pääsevät vastaanotolle.

Seinäjoen ammattikorkeakoulu toimii kuudella paikkakunnalla käsittäen noin 5000 opiskelijaa.

– Tapaan päivittäin noin neljä opiskelijaa kahdenkeskisissä keskusteluissa. Käynnit ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. Käynnit ovat tukikäyntejä, varsinaiseen psykoterapiaan asiakkaat ohjataan tarvittaessa yksityiselle sektorille. Uusia asiakkaita vuoden aikana tulee noin satakunta, kertoo Viitasaari.

Mielialataidot-ryhmästä suuntaa elämälle

Viitasaari näkee nuorissa paljon yksinäisyydestä kärsiviä.

– Maailman meno on yksilöllisyyttä korostava; itse pitäisi jaksaa pyrkiä



Marjut Hentunen

ja yrittää. Yhteisöistä puhutaan ainoastaan korulauseissa.

Viime syksynä Seinäjoella aloitti toimintansa Mielialataidot-ryhmä. Sinne voivat osallistua opiskelijat, jotka haluavat pohtia mielialaan liittyviä asioita.

– Ryhmä on ollut suosittu. Tapaamiset järjestyvät erilaisten teemojen ympärille. Tapaamisissa yritetään saada ihmiset huomaamaan positiivisia asioita elämässä. Ryhmässä pohditaan muun muassa, miten tekeminen ja ajatukset vaikuttavat mielialaan ja kuinka niiden kanssa voi työskennellä, kertoo Viitasaari.

– Ryhmässä käy yksinäisiä ihmisiä, jotka hakevat ryhmän kautta yhteyksiä toisiin ihmisiin, sanoo Viitasaari.

Opiskelijakulttuuri

Viitasaari näkee parantamisen varaa opiskelijakulttuurissa sekä opetusmenetelmissä.

– Opiskelijariennot ovat joko liikunta- tai juomapainotteisia. Kaikki eivät halua niihin mukaan. Opetusmenetelmät koostuvat useimmiten massaluenoista sekä tietokoneella yksin tai pienissä ryhmissä tehtävistä töistä. Esimerkiksi opiskelijajärjestöt voisivat aktiivisemmin pyrkiä ryhmäyttämään opiskelijoita, sanoo Viitasaari.

Seinäjoella on syksyllä aloitettu myös opiskelijoiden olohuone, jossa tarjotaan mahdollisuus päihteettömään oleiluun.

– Kaupunki, seurakunta ja ammattikorkeakoulu ovat yhteistyössä hankkineet tilat, joissa voi kolmena iltana viikossa pelailta, lukea ja oleskella. Ohjaa on myös paikalla.

Viitasaari näkee, että sosiaalisuuden taidot ovat osalta nuoria kadoksissa. Osalla taidot ovat hyviä.

– Sosiaalinen jännittäminen on hyvin yleistä. Varsinaista psykiatrista sairastamista opiskelijoissa ei juurikaan ole, sanoo Viitasaari.

”Kirkko on suoritusvapaa alue”

Leena Huovinen työskentelee Helsingin yliopiston sekä suomalaisten kisa-joukkueiden pappina.

– Yliopistopastorina 12 vuoden aikana on huomannut, kuinka kiire ja suorituspainee ovat lisääntyneet. Ylipäättään yhteiskunnassa tahti on tiivistynyt, mikä näkyy kohtaamieni ihmisten kokemuksissa, kertoo Huovinen.

Huovinen näkee Helsingin yliopiston valtavana seurakuntana, joka käsittelee melkein 50 000 ihmistä, henkilökunta mukaan lukien.

– Meitä on ollut kaksi työntekijää viime vuoden aikana, joten työ on tarkkaan harkittua, jotta jälki olisi mahdollisimman hyvä. Teen paljon sielunhoitotyötä opiskelijoiden parissa, mutta myös kirkollisia toimituksia, kertoo Huovinen.

Huovinen näkee, että sosiaalisen median maailma luo nuorille uusia mahdollisuuksia tutustua toisiin ihmisiin, mutta samalla myös rampauttaa sosiaalisesti.

– Lähdän siitä olettamuksesta, että 90 % viestinnästä on muuta kuin sanallista, joten liiallisella netin käytöllä menetetään jotain olennaista toisen ihmisen kohtaamisesta. Maailma on monimuotoistunut niin paljon, että sosiaalisen median avulla ollaan koko ajan yhteydessä johonkin, kertoo Huovinen.

Huovinen näkee, että elämme hyvin suorituskeskeistä kulttuuria, jossa meidän tulee tehdä jotain arvomme eteen.

– Toivon, että kirkko koettaisiin suoritusvapaana alueena. Koen arvokkaana työssäni sen, että saan kohdata opiskelijoita.

– Puhuttaessa yksinäisyydestä kuvaava on, että eräs opiskelija kertoi, että ei häntä kukaan ole aikaisemmin kuunnellut 45 minuuttia, sanoo Huovinen.

Jakaminen auttaa

Huovinen kokee, että oman elämän jakaminen ulkopuolisen kanssa auttaa.

– Yliopistossa vallitsee puhumattomuuden kulttuuri. Saattaa olla niin, että yliopistossa keskimäärin viiden opiskeluvuoden aikana ei kunnolla ystävyystykenenkään kanssa.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön kautta opiskelijoita tulee silloin tällöin Huovisen juttusille, koska jonot mielenterveyspalveluihin ovat pitkät.

– Erilaisia hyvinvointipalveluita opiskelun ympärillä tarvitaan. Kaikki eivät kuitenkaan tarvitse viiden vuoden terapiaa.

Huovinen muistuttaa, että yksinäisyys, kuten muutkin ongelmat, vievät pitkän aikaa kasvaakseen ongelmiksi.

– Opiskelijat saattavat tarvita uuden ajattelutavan elämään. Menee kuitenkin aikaa, kun ongelmat saadaan puretuksi. Keskusteluissa pyritään antamaan ongelmille nimi ja oikea koko, tämä vapauttaa voimavaroja, sanoo Huovinen.

– Sekin täytyy muistaa, että aina on vaihtoehtoja elämässä, ei tarvitse yhteen asiaan juuttua. Vaikka joskus tuntuu pahalta, ei tarkoita, että elämä olisi pilalla, lohduttaa Huovinen.

Nyyti ry

– opiskelijoiden tukikeskus

Nyyti ry täyttää tänä vuonna 27 vuotta. Nyytin toiminnan tarkoituksena on edistää ja tukea opiskelijoiden henkistä hyvinvointia ja elämäntaitokykyä.

– Palvelu on laajentunut pääkaupunkiseudulta myös muiden yliopistojen opiskelijoille koko maassa sekä myös ammattikorkeakoulupuolelle, kertoo Nyytin toiminnanjohtaja Helena Partinen.

Nyyti tarjoaa opiskelijoille verkkosivut, nettiryhmiä, elämäntaitokurssin ja hengailuiltoja.

– Meidän toiminnastamme tehdään pro gradu- sekä väitöskirjatasoisia tutkimuksia. Tällä hetkellä meillä on iso projekti menossa elämäntaitokurssista, kertoo Partinen.

Partinen toivoo, että tutkimustulosten näytön avulla erilaiset organisaatiot lähtisivät viemään elämäntaitokurssia eteenpäin.

– Elämäntaitokurssi koostuu kuudesta eri osasta. Vuodesta 2004 alkaen kurssi on toteutunut kasvokkaisena toi-

mintamalla. Uudessa mallissa on esimerkiksi otettu paremmin huomioon unen, levon ja ravitsemuksen osuus, sanoo Partinen.

Yhteiskunnan muutos

Yksinäisyys on näkyvillä Nyytin toiminnassa ja jo sen perustamisajatuksessa. Nyytillä on muun muassa oma nettiryhmä yksinäisille.

– Meille yksinäisyys näkyy merkittävänä yhteydenoton syynä ja esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton puhelimeen soittavista enemmistö kärsii yksinäisyydestä, kertoo Partinen.

– Yksinäisyysnettiryhmän ansiosta on myös syntynyt päihteiden hengailuilta. Näitä iltoja toivotaan lisää.

Partinen näkee, että yksinäisyys kertoo suomalaisen yhteiskunnan pitkäaikaisesta muutoksesta.

– Suomi on maana kaupungistunut nopeasti ja yhteisöllisyys on murentunut. Ennen naapurustoissa tunnettiin toiset ja sukulaisetkin olivat lähempänä.

Partinen sanoo myös, että perustavanlaatuisia yhteisöllisiä rakenteita on alettu riisua yhteiskunnasta.

– Esimerkiksi koulujärjestelmässä on siirrytty lukioissa jo luokattomaan järjestelmään ja yläasteilla on ollut myös kokeiluja luokattomuudesta. Oman luokan puuttuessa juurettomuus lisääntyy. Sellaiset henkilöt, jotka ovat syntyneet temperamentiltaan ujoimmiksi, usein vetäytyvät.

Yksinäisyys ja kyky olla yksin

Partinen sanoo, että yksinäisyys ja kyky olla yksin tulee erottaa toisistaan.

– Yksinäisyys tuottaa pahaa oloa, kun ei ole sosiaalisia suhteita. Kyky olla yksin ja löytää sisäinen rauha taas vaativat ihmiseltä kykyä pysähtyä. Kun ihminen on yksin, tulisi hänen kyetä sanomaan, että hän on hyvässä seurassa.

Partinen kertoo, että elämää ei voi etukäteen suunnitella.

– Nykyään ei ole tilaa sille, että voi huonosti. Ihminen kulkee tiettyjen kehitysvaiheiden läpi ja kaikki ei aina tunnu kivalta. Onneksi kriisin määritelmä on uuden mahdollisuus, mutta se edellyttää prosessointia, jotta siitä tulisi uusi mahdollisuus, selittää Partinen.

– JENNY MÄKELÄ



VAMOS

auttaa apua tarvitsevia nuoria

Helsingin Diakonissalaitoksen Vamos-projekti on kahden ja puolen vuoden ajan tehnyt etsivää työtä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kanssa. Vamos kuuluu opetusministeriön rahoittamaan valtakunnalliseen etsivän nuorisotyön projektiin, jota toteutetaan melkein 200 kunnassa erilaisten toimintamallien avulla.

Projekti on suunnattu 16–29-vuotiaille nuorille, jotka ovat pudonneet pois koulutus- ja työpoluilta. Projekti on tänä aikana tavoittanut jo yli 500 nuorta, joista yli puolet on saatu takaisin koulutukseen tai työelämään. VAMOS ei aseta ehtoja asiakkuudelle. Kuka tahansa voi tulla, nimettömänäkin. Jos nuori haluaa tuoda mukanaan kaverin, sekin käy. Tärkeintä on löytää yhteys.

Projektiin ohjautuneilla nuorilla on useita erilaisia ongelmia ja he tarvitsevat monenlaista apua ja tukea selvi-

täkseen omassa arjessaan. Usein nuorilla on mielenterveys- ja päihdeongelmia, he ovat olleet koulukiusattuja tai

heillä on vaikeuksia selvittää arjesta omin voimin. Työ alkaa nuoren perusasioiden selvittelyllä ja luottamuksen rakentamisella. Työtapana on jalkautua nuorten luo ja auttaa nuorta koko ajan rinnalla kulken. Useat nuoret tarvitsevat paljon ohjausta erilaisten viranomaisasioiden hoitamisessa ja arjen asioiden selvittämisessä.

Tavoitteena on aina löytää nuorelle polut takaisin koulutukseen tai työhön tai muuhun mielekkääseen toimintaan.

Vamos-projektin ympärille on kahden vuoden aikana kehittynyt laaja palvelukokonaisuus. Projektin aikana on huomattu, että nuorten on vaikea hakea apua monista eri paikoista, ja vi-

ranomaisten välinen yhteistyö ei aina toimi. Yhteistyössä Helsingin terveystieteiden keskuksen ja sosiaaliviraston kanssa on nuorille tarjolla kaikki tarvittavan palvelut saman katon alta. Palvelukeskuksessa toimii etsivän työn lisäksi nuorten toimintakeskus, starttityöpaja, kuntouttava työtoiminta sekä sairaanhoitajan, lääkärin ja sosiaalityöntekijän palveluita. Tämä on osoittautunut tehokkaaksi tavaksi auttaa nuoria, joilla on paljon hoitamattomia asioita sekä terveyteen liittyviä ongelmia.

Projektiin ohjautuneista nuorista n. 80 % on nuoria miehiä, joilla on hyvin samanlainen lähtötausta. Useilla on koulu loppunut peruskouluun ja tämän jälkeen ei elämällä ole ollut suuntaa. Monet nuorista kertovat yksinäisyydestä ja toivottomuudesta. Parhaaksi tueksi koetaan se, että joku oikeasti kuuntelee ja on läsnä. Turvallinen aikuinen on puuttunut nuorten elämästä jo pitkään.

Kadotettu lapsuus ja yksinäisyyden kehä

Monet projektin nuorista ovat joutuneet kohtaamaan hylätyksi tulemisen tunteita jo varhain. Vanhempien hoitamattomat päihde- ja mielenterveysongelmat ovat vieneet näiltä nuorilta mahdollisuuden tuntea olevansa haluttuja, toivottuja ja hyväksytyjä. Täysi-ikäiseksi tultuaan monet ovat saaneet uudenlaisen hylkytuomion, kun äiti tai isä perustaa uusioperhettä, johon entinen elämä ja lapset eivät enää sovi.

Tämänkaltaiset nuoret ovat kehittäneet itselleen vahvan kuoren, vaikka sie lu sisällä huutaisikin yksinäisyyttä. Monet heistä ajautuvat rikosten poluille, ei siksi, ettei heillä olisi ymmärrystä oikeasta ja väärästä, vaan siksi, että he tekevät mitä hyvänsä kokeakseen kuuluvansa johonkin. Kun porukalla murtaudutaan autoon, popsitaan pillereitä tai varastetaan pleikkari, antaa se hetkelisen hyvänolon tunteen. Vaikka syvässä sisimmässä pelottaisi ja sydäntä kylmäisi, tulee päällimmäisenä tunne siitä, että minut on huomattu ja hyväksytty.

Netti ja koulukiusaaminen

Monilla nuorilla on taustalla koulukiusaamisen kokemus, joka aiheuttaa vuosienkin päästä nuoren elämässä suuria ongelmia. Parisenkymmentä vuotta sitten koulukiusaaminen oli nykyiseen

verrattuna vielä lapsenkengissä. Hyvä asia noina aikoina oli myös se, että kiusattu tiesi, ketkä häntä kiusasivat ja osasi olla sekä varuillaan että myös nimeä syylliset vanhemmille tai opettajille. Tänä päivänä kiusaamista on kuitenkin ”helpottanut” tietotekniikan taivas, internetti, minkä avulla kuka tahansa voi anonymisti tuhota toisen elämän. Kiusattavan nimellä kirjoitetaan treffilmoituksia, julkaistaan manipuloituja valokuvia, haukutaan keskustelupalstoilla tai lähetellään kiusatulle suoraan väärennetyistä sähköpostiosoitteista ilkeämielisiä kirjoituksia.

Onhan netin käytössä muutkin puolensa. Maassamme elää kymmeniä tuhansia nuoria, joilla ei ole yhtään ainuttakaan ystävää. Kukaan ei koskaan soita, vaikka kuinka kännykkää tuijottaisi. Ainoa, joka ovikelloa saattaisi ringuttaa, on tv-luvan tarkastaja. Juhlapyhien aattona korttien sijaan postilukusta tipahteleekin vain mainospostia. Isolla osalla yli 18-vuotiaista nuorista on kuitenkin kotonaan nettiyhteydet (kaikilla tosin ei ole sitä kotia...).

Lähes kaikki tämän sukupolven edustajat surffaavat netissä erilaisilla foorumeilla, joista facebook on noussut viimeaikoina suureksi sellaiseksi. Tämänkaltaisen sosiaalinen media tuottaa kuitenkin väärästynyt tunnetta siitä, että on hyväksytty ja että on huomioitu. Nuori ”kerää” kavereita profiliinsa, mutta tarkkasilmäisimmät huomavat pian, ettei kukaan kahdestasadasta viidestäkymmenestäkuudesta kaverista koskaan kommentoi päivityksiä. Miten se vaikuttaakaan nuoren itsetuntoon? Mutta päivitysten kirjoittamista jatkeaan siinä toivossa, että ehkä joskus, jos joku laittaisi, jotakin...

Nettipelit varmasti kehittävät reaktiokykyä, strategista silmää ja ovat mukavaa ajanvietettä, mutta mitä tapahtuu



Katja Ollilainen ja Ulla Nord.

niille nuorille, jotka ovat niin yksin, että ainoa yhteys ulkomaailmaan kulkee netin kautta? He ovat jo syrjäytyneet koteihinsa, tottuvat aikaa myöten olemattomaan olotilaansa ja ihmisten kohtaamisesta jo pelkästään kauppareissulla alkamalla pelottava asia. Arjen asioiden hoitaminen hankaloituu ja yhteys omaan itseensä hämärtyy. Välinpitämättömyys omasta hyvinvoinnista ja kodin kunnosta lisääntyy ja pian ollaan sillä tiellä, että nuori masentuu ja elämänhalu katoaa.

Ihmisen ikävä toisen luo

Kaikilla meillä on kuitenkin tarve kertoa itsestämme, jakaa olemassaoloamme. Jokainen meistä tarvitsee ainakin yhden sellaisen ihmisen, jolle voisi kertoa kokemuksistaan, vaikka että on saanut elämänsä ensimmäisen työharjoittelupaikan. Yksinäisyys ja yhteisön puute koskettavat melkein kaikkia nuoria, jotka projektiin ohjautuvat. Tilastot kertovat, että 80 prosenttia nuoristamme voi hyvin. Entäpä ne 20 prosenttia, jotka voivat todella huonosti? Luku on määränä suuri, puhumme yhdestä kokonaisesta sukupolvesta. Vamos auttaa osaltaan näitä nuoria rakentamaan siltoja takaisin mielekkääseen elämään ja osallisuuteen yhteiskunnassa.

Yksinäisyys

Se on kuin vetäisi verhot sivuun, muttei näe ulos.

Se on kuin sydämen lyönti, mutta kenelläkään ei ole aikaa kuunnella.

Se on kuin kyynel, joka putoaa ajan loputtomaan kuiluun.

Se on elämä.

Ympärillä miljoonia ihmisiä, mutta kukaan ei huomaa yksinäistä kulkijaa, jonka jalanjäljen tuuli vie mennessään. Jonka matkalla ei ole määränpäättä, ei asemaa, matkaseuranaankin vain loputon ikävä.

– ULLA NORD

Projektipäällikkö
Vamos-projekti
Helsingin Diakonissalaitos

– KATJA OLLILAINEN

Projektityöntekijä
Vamos-projekti
Helsingin Diakonissalaitos

Kuolemaa kohtaavan yksinäisyydestä

*Miksi puhuisin tämän kaipuuni?
Ja kenelle?*

*Joku uskoo, että tuskasta puhuminen
vain lisää sen valtaa.*

*Kuitenkin odotan muiden puhuvan.
Kuitenkin iloitsen jokaisesta
joka saa surunsa sanoiksi, kyyneliksi.*

*Tuijotan mykkänä mykkää taivasta.
Tiedän, että simpukkasielussani
kivi pysyy kivenä.
Mutta haava
haava hiertää kun kuuntelen
että puhuisit omasi.*

– Maaria Leinonen

Mitä erityistä hoito- ja auttamistyö vaatii hoitajalta, kun potilas lähestyy kuolemaa? Eikö ihmisen elämä alusta loppuun asti ole kamppailua toiveiden ja toteutumattomien haaveiden maastossa? Eikö se ole ahdistusta luovuttamisen ja periksi-antamattomuuden ristiriitaisissa vaatimuksissa. Ja samalla oman elämän toteutuminen tuntuu kulkevan aivan toiseen suuntaan kuin odotukset ja toiveet olivat.

Mihin asti menneisyyteen on kuljettava, jotta löydämme yksinäisyyden ”punaisen langan”? Mistä asti sen piilevä uhka on alkanut elää meissä puhjetakseen hallitsevaksi mielentilaksi kriisissä?

Voimmeko asennoitua elämäkokemuksiimme niin, että rakentuisimme niiden avulla elämän kokonaisempaan ymmärtämiseen? Elämän, joka on lahjaluonteinen eikä siten omaa ansiotamme. Tämän elämän voisimme toivottavasti lahjoittaa ylpeänä edelleen eteenpäin aina kirkaammaksi hiottuna.

Tässä artikkelissa on tarkoitus tarkastella yksinäisyyttä kuolemaa kohtaavan tilanteessa. Kuinka suurta yksinäi-

syttä puolin ja toisin syntyy, kun hoitaja ja autettava kohtaavat? Mitä he molemmat tuovat kohtaamistilanteeseen omasta itsestään ja kuinka siitä huolimatta tai juuri sen vuoksi he löytävät auttamisen ja autetuksi tulemisen kokemukset?

Yksinäinen kuoleva

”Yksin oot sinä ihminen, kaiken keskellä yksin.” Suomalaisen runon mukaan ihminen kohtaa yksinäisyyden vääjäämättä jossakin kohtaa elämäänsä. Mitä yksinäisyyttä tässä odotetaan? Koetamme avata yksinäisyyden kokemusta, tunnetilaa.

Kuolemaa lähestyvän hoidossa – saattohoidossa – potilas nähdään fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena ja henkisenä kokonaisuutena. Tämä siis tarkoittaa, että kohtaamme potilaan, joka kuolemaansa jo harteillaan kantaa, kaikista näistä näkökulmista. Tämän kuvan avulla voimme lähteä ymmärtämään potilaan kokema sisäistä tilaa.

Ensimmäinen uhka arjen turvallisuudelle on sairauden tuoma kuolevaisuuden aavistus. Elämän hallittavuuden ja jatkuvuuden illuusio särkyy satuttaen ja luoden hämmennyksen tuttuun arjen ajatteluun. Kuulemme usein ihmisten kertovan arvojen uudelleen järjestäytymisestä, ja monesti keskittymisestä ajattelemaan elämän tarkoitusta.

Matkan jatkuessa potilas joutuu vastaanottamaan lisää vaikeita totuuksia kohtalostaan. Hoidot eivät paranna, taistelu ei tuota haluttua tulosta eikä elämä ole hallittavissa. Uhka ja pel-



Ilpo Salonen

ko elävät hahmottomasti näissä kokemuksissa. Koska ihminen on kokonaisvaltainen, ne näkyvät fyysisten muutosten, psyykkisten reaktioiden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta.

Sairauden vaikutukset fyysiseen olemukseen ulkoisina muutoksina, oireiluna ja kipuina haastavat psyykkistä jaksamista. Minäkuvan muutokset, kuoleman tietoisuus ja hallittavan itenäisyyden menettäminen hämmentävät mielen maailmaa. Ne vievät voimia ja tuottavat ”taantunutta” eli regressiivistä reagointia.

Sosiaalisten roolien ylläpitäminen on työlästä ja vie myös voimia. Auttaja-huolehtija-menestyjä siirtyy hitaasti autettavan rooliin.

Mielemme tiivis kokemusmaailma suodattaa tätä kaikkea. Suodattimina toimivat mieleen asettuneet tiedot, taidot, tunteet ja asenteet, eletyn elämän historia ja vallitseva elämäntilanne, kulttuuriset opit ja perinteet sekä kyvyt selviytyä.

Miksi yksinäisyys? Suorituspainotteisessa yhteiskunnassa olemme tottuneet mittaamaan arvoamme työn ja menestyksen kautta. Meistä voi tuntua, että merkittävyysme todentuu saavutetuissa ansioissa. Sosiaalisen, ammatillisen ja taloudellisen hyvinvoinnin tavoittelu ohittaa elämän herkäät kysymykset. Ihmisinä katsomme, että minun on oikeus kysyä ja vaatia elämästä selityksiä ja vastauksia. Miksi sain huonot kortit? Miksi en onnistu enkä löydä ihmistä, työtä, rakkautta? Miksi toiset saavat mutta minä en? Enhän minä mitään voi, koska...

Henkinen osa ihmistä toteutuu usein hengellisyytenä tai muuna elämänfilosofiana. Näihin ihminen on turvautunut yrittäessään suhtautua elämänsä tuomiin kokemuksiin. Kannattelevatko ne nyt häntä? Paljonko erilaisia omantunnon kysymyksiä on jäänyt vaille huomiota? Nyt kriisissä ne nousevat pinnalle erilaisina syyllisyyden, häpeän ja pelon tunteina. Kenelle hänen on nämä lupa tunnustaa? Ja vielä haastavampaa – näyttää häpeänsä?

Yksinäinen hoitaja

Onko hoitaja vapaa tästä ihmisenä olemisen kohtalosta? Myös hän kantaa olemuksessaan fyysisyyden, psyykkisyyden, sosiaalisuuden ja henkisyyden

ulottuvuuksia. Hän ratkoo tässä ja nyt elämänsä asettamia kysymyksiä, uskoen milloin historiansa kokemusten, milloin psyykkisen minän rajoitukseen. Joka hetki hän valitsee asenteensa ja asennoitumisensa esiin nouseviin tilanteisiin samoin kuin hänen autettavansa tekee.

Hoitajakin tuskastuu annettuihin mahdollisuuksiin ja odottaa elämältä mielekkyyttä, tarkoitusta ja onnea. Hoitajan omat kokemukset menetyksestä, luopumisesta, epäonnistumisesta ja kuolemasta rakentavat sitä vastaanotinta, jolla hän kuulee autettavan kamppailua elämän ja kuoleman ”kolmannen asenteen kysymyksessä”. Hänen intuitionsa ja herkkyytensä toimivat tunteiden, elämäntilanteen, kykyjen, voimavarojen ja historian kautta sillä hengen ohjauksella, jonka hän on elämäänsä avannut.

Yksinäisyyden siemen löytyy asenteessa, johon keskeneräisyys mahtuu huonosti. Auttamisen ammatillinen mentaliteetti voimistaa kulttuurissa elävää selviytymisen ja pärjäämisen vaatimusta. Tunteiden tunnustaminen koetaan heikkoutena ja tunnemaailman viesteihin vastaaminen epäammattillisuutena.

Kreikan sana ”krisis” tarkoittaa käännekohtaa ja valintaa. Asennoidumme kuitenkin kriiseihin ongelmina, jotka pitää poistaa. Oman itsen kuulemiseen työvälineenä ei kylliksi luoteta eikä sitä näin ollen harjoiteta.

Hoitaja on tunteineen yksinäinen ollessaan vastatusten potilaan herättämien elämän peruskysymysten kanssa. Oman tunnemaailman reagointi hämmentää. Ammatillisesti keskustellen potilaan psykososiaalisesta somatiikasta kyllä selviää, mutta mieli voi jäädä yksinäiseksi vaativuudessaan. Toisaalta huomio kiinnittyy resurssien puutteisiin ohittaen sisällöllisen kehittämisen.

”Minäkö yksin tunnen avuttomuutta ja kyllästymistä ainaiseen kärsimykseen ja vajavuuteen? Miksi ihmiset eivät tule autetuksi ja heidän olonsa kevene ja helpotu? Mihin häviää elämän kauneus tässä tilanteessa?”

Yksinäinen läheinen

Omaisat ja läheiset kulkevat potilaan läheisyydessä saman polun mutta täysin eri näkökulmasta katsoen. Heidän elämänsä on järkkynyt ja heidän on vai-

keaa ottaa vastaan ymmärtämisen ja luopumisen vaatimusta. He tunnustavat tässä taistelun ilmapiirin, johon olisi saatava mukaan kaikki asiaansalliset. Kaikki muu on luovuttamista.

Tahdonvoima saattaa runnoa alleen myös potilaan tahdon. Suostuminen näkemään ja kohtaamaan elämän tuoma tilanne on kriisi parhaimmillaan: käännekohta. Minkä asenteen valitsen? Ja onko ihmisellä mahdollisuus valita?

Mitä sitten?

Hoitaja rakentaa turvallisuutta luovaa vuorovaikutusta kuolevan potilaan kanssa. Vuorovaikutuksessa on aina kaksi, mutta hoitaja kantaa työskentelystä vastuun. Jännittävä yhteinen ilmapiiri monine kysymyksineen ja epäilyksineen odottaa jäsentymistä.

Yksinäisyyden elementit hämmäntävinä, luvattomiksi koettavina tunteina ovat läsnä molempien tuomina. Kuinka potilas voi löytää luottamuksen hoitajaansa ilmaistakseen todellisia tunteitaan? Hoitajan asenne työtä kohtaan on ensimmäinen, jonka potilas kohtaa. ”Hoitotyön taso näkyy hoitajan katseessa”, sanotaan.

Nähdessään työnsä arvon hoitaja ymmärtää myös auttamisen arvon. ”Olen olemassa, olen käytettävissä, olen kiinnostunut” ovat ensimmäisiä auttamisen konkreettisia välineitä turvan ja luottamuksen rakentamiselle.

Läsnäolevana potilasta lähestyvä, keskeneräiseksi itsensä ymmärtävä hoitaja jakaa potilaan kohtaamat harhailevat ajatukset ja tuskailut. On terapeutista, kun niitä tarkastellaan myötäelävästi yhdessä ja eteenpäin katsoen. Sekä potilaan että hoitajan omaan historiaan rakentuneet voimavarat antavat tähän energiaa ja mahdollisuuksia.

Tämä työ kannattelee potilasta yksilönä ja omaa elämänsä elävänä sekä siitä vastuun kantavana yksilönä. Hänen ongelmiaan ei hoitajan ole tarkoituskaan poistaa.

Myötäelävä kannattelu perustuu siihen, että hoitaja tunnistaa roolien rajat: ”Olen osallinen tämän ihmisen elämään sen loppuvaiheessa, en syyllinen siihen.”

– MIIA SALONEN

Kouluttaja, sairaanhoitaja, työnohjaaja ja työyhteisön kehittäjä STORy
Terhokoti

Jääkö vammaisen ihminen yksin hoitamaan hengellistä elämäänsä?

”Kun on tanssittava ilman musiikkia..”

Muistatko **Jukka Leppilammen** sykähdyttävän kappaleen *Autistic Dance*, joka on suomennettu *Suljetun paikan tanssi?* Tuossa laulussa Leppilampi kuvaa pientä tyttöä, joka tanssii vimmatusti ja joutuu tarkastelemaan maailmaa kuin avaimenreiän läpi. Sävelmaailma kuvaa tytön tanssin pakonomaisuutta ja sisäänpäin kääntyneisyyttä. Tunnelma imee mukaansa.

*”Sulje sisko silmäs, vedä veli henkeä,
ja kiidä maailman ääriin
kaipuusi raketilla.
Katso ulos valoon
vaikka verhon raosta,
ja tunne maailman tuulet
avaimenreiän läpi.”*

Laulun tyttö on vahvasti autistinen. Siksi hänen vammansa eristää hänet muista ihmisistä ja paljolti myös muusta maailmasta. Hän on oman vammansa kuoren sisällä yksin. Sosiaalinen kyvyttömyys olla kontaktissa muihin, aistiylherkkyydet ja omaan sisäiseen oloon jääminen, mahdollisesti myös omat kapeat erikoiskyvykkyydet, tekevät työstä oman maailmansa vangin, paljosta osattoman. Onneksi laulun työllä on tanssimisen kyky.

Ristinkantaja rippikoulussa

Muistan myös yhden läpituonevan yöllisen heräämisen. Olin vetänyt kehitysvammaisten erityisrippikoulun ja olin lähdössä seuraavana aamuna ryhmää konfirmoimaan. Heräsin yöllä äkisti ajatukseen: ”Entä jos...? Entä jos kulkueen ristinkantaja pudottaakin ristin yhtäkkiä kirkon kivilattialle?”

Tuossa kirkossa ei ollut kulkueristää, joten päädyimme käyttämään kirkon puiseen alttaritauluun kiinteästi

liittyvää, täysin korvaamatonta alttariristiä. Pyysin ristinkantajaksi vahvasti autistisen nuoren, joka suostui. Konfirmaation ristinkantajaksi pyydän aina nuoren, jolle tehtävä ei ole ylivoimainen, mutta joka ani harvoin pääsee kunniatehtäviä suorittamaan. Niinpä nytkin enempää miettimättä työnsin ristin nuoren käsiin ja konfirmaatioharjoitus sujui mallikkaasti.

Yöllä herään ahdistavaan tunteeseen: entä jos korvaamaton risti paiskautuu lattialle. Olinhan nähnyt juuri ennen leirikeskuksesta lähtöä porrassään pelargonian multien lentävän, kun saviruukku risahti rikki. Olin kuullut lasisen juomalasin helähdysten lattialle. Tämän vahvasti autistisen nuoren ääniylherkkyys näyttäytyi siinä, että häntä viehätti vastustamattomasti kuulla millainen ääni särkyvästä esineestä lähtee. Hehkulampun särkevä kilahdus oli hänestä erityisen puoleensa vetävä.

Jos risti rikkoontuisi, saisin monta kertaa miettiä ammattitaitoani – ja sen perään kyselisivät monet muutkin.

Yöllä päätän luottaa ryhmän kanssa elettyihin vahvoihin kirkkohetkiin, jotka saivat intuitioni luottamaan täysin tähän ristinkantajaan. Kirkossa olimme erityisessä tilanteessa, Jumalan läsnäolossa. Luotin siihen, että autistinen nuori tuntee tämän ja puisen ristin erityisyyden. Eläisimme yhdessä vielä yhden pyhän hetken.

Konfirmaation loppukulkueen perässä astellessani huomaan ristinkantajan perheväen hämmästyneen onnelliset katseet, jotka seuraavat kulkuettamme. Osallisuus ja yhteys kaikkien osatomuutta tuovien kokemusten jälkeen tavoittivat perheväenkin: seurakunnassa olemme kaikki saman arvoisia.

Risti säilyi ehjänä. Ristinkantaja piti sitä koko ajan arvokkaasti.

Pyhä osallisuus

Tämänkin konfirmaatiokokemuksen jälkeen mietin, miten yksinkertaisen luontevasti seurakuntayhteys ja usko ovat vaikeastikin vammaisen ihmisen olotila. Pappisvuosinani olen saanut todistaa sellaista Jumalan ja luotujen ihmisten yhteyttä, joka on täysin riippumaton vamman vakavuudesta tai ymmärryksen tasosta. Pyhien yhteyttä ei voi mitenkään inhimillisesti määritellä. Se on uskossa läsnä. Se on Pyhää. Sille voi vain antautua.

Välillä työntekijän on vaikea luottaa siihen aivan perustavaan asiaan, että kyllä Jumala omansa tuntee ja kohtaa täysin inhimilliset rajat ylittävällä tavalla. Työntekijä jää helposti tekemisensä vangiksi, vaikka on parhaimmillaankin vain välikappale ja mahdollistaja. Tähän nöyryyteen vammaiset seurakuntalaiset opettavat kirkon työntekijöitä. Myös tästä syystä vammaistyö on niin vaikeaa, työntekijä joutuu/saa tarkistaa omaa tehtäväänsä yhä uudestaan suhteessa seurakuntalaisiinsa.



Kaikki tämä ei tee pienimmässäkään määrin kyseenalaiseksi sitä, että osallisuuden, esteettömyyden ja työntekijän ammattitaidon täytyy olla priimaluokkaa. Työntekijän valmistautumisen tulee aina olla hyvää.

Arjesta tiedämme, etteivät osallisuus ja esteettömyys aina toteudu vammaisten ihmisten kohdalla.

Osallisuuden kynnyksiä

Tullakseen hengellisesti ravituksi ihmisen täytyy saada kuulua yhteisöön. Kristillisen yhteisön vuosisatainen usko kantaa. Ihmisen tulee myös saada kokea uskovien yhteyttä ja saada henkilökohtaisesti kohdata pyhä. Silloin hänellä on edellytykset voida hengellisessä elämässään hyvin.

Ensimmäinen asia, jotta ihminen voi tulla seurakunnan yhteyteen, on se, että hän tietää mitä ja missä tapahtuu. Milloin jumalanpalvelus pidetään? Mistä löydän työntekijän sielunhoitoa tarvitessani? Tietojen täytyisi olla helposti ymmärrettäviä ja löydettäviä niin netistä, lehdistä, ilmoitustauluilta kuin seurakuntalaisille kohdennetuista tiedotteista.

Monet vammaiset ihmiset kärsivät yksinäisyydestä. Jos omasta kodista ulos lähteminen vammaisen luomien rajoitusten takia on vaikeaa, se sinänsä luo haasteita rakentaa ihmissuhteita. Yksinäisyyttä on myös ryhmämuotoisissa asumistyypeissä ja perheissä: yksinäisyyttä ei poista se, että ympärillä on paljon ihmisiä vaan se, että ihmiset luovat keskenään aitoja suhteita. Yksinäisyys on todellinen este, jos mukaan tulemiseen tarvitsee toisen ihmisen tuomaa tietoa tai hänen apuaan ja tukeaan. Liikunta- tai aistivamma voi vaikuttaa muiden ihmisten asenteisiin. Kehitysvammaisen ihmisen on usein vaikea muodostaa läheisiä ihmissuhteita. Mielenterveyskuntoutujaa rajoittavat voimavarojen puute, sosiaalisten tilanteiden pelko, ehkä arkuus tai leimautuminen, jotka kaikki vaikeuttavat ihmisten suhteiden luomista.

Myös köyhyys aiheuttaa yksinäisyyttä. Monet vammaisista ihmisistä ovat köyhiä. Onneksi kirkon tilaisuudet ovat suurimmaksi osaksi ilmaisia ja seurakuntayhteyttä voi kokea ilman rahallista panostusta.

Seurakuntayhteyden esteeksi voi nousta myös se, ettei ymmärrä, mitä sa-

notaan ja tehdään. Konkreettisuus, selkeys ja selkokieli auttavat kehitysvammaista ihmistä löytämään pyhän osallisuuden. Seurakunnassa tarvitaan myös tilaa olla, vaikka totutut käyttäytymismallit eivät prikulleen täyttävistä.

Seurakunnan tilaisuuksiin mukaan tulemiseen voi olla myös käytännön esteitä, jos kirkkorakennukseen, seurakuntakeskukseen tai kirkkoherranvirastoon ei pääse helposti ja järkevästi. Piha voi olla näkövammaiselle hankala hahmottaa. Pyörätuolinkäyttäjältä puuttuu luiska. Kokoontumistilan äänentoisto ei ole kunnollinen tai sitä ei osata käyttää. On muistettava, että sokea ihminen ei toivo samaa esteettömyyden suhteen kuin liikuntavammaisen ihminen. Rakennetun ympäristön puutteet ovat kuitenkin korjattavissa, kun esteettömyyteen kiinnitetään huomiota.

Vammaisen ihmisen on vaikea kokea seurakuntayhteyttä, jos muiden asenne on välinpitämätön tai hiljaisen torjuva. Usein osallisuuden esteet johtuvat tietämättömyydestä ja tahattomista asenteista, siksi on paljon vielä tehtävää.

Saavutettavuuden tavoite

Yhteiskunnallisten vammaispalvelujen ideologiseksi perustaksi on noussut saavutettavuuden toimintaperiaate. Saavutettavuus tarkoittaa ihmisten yhdenvertaista kohtelua ja syrjimättömyyttä. Kehtään ei saa asettaa muita huonompaan asemaan syntyperän, iän, sukupuolen, vammaisen tai muun henkilön ominaisuuteen liittyvän syyn takia. Vähemmistö- ja erityisryhmien kohdalla voi olla välttämätöntä turvautua myönteiseen erityiskohteluun, jotta näiden ryhmien tosiasiallinen yhdenvertaisuus toteutuu.

Saavutettavuus merkitsee siis osallistumisen mahdollisuutta kaikille ihmisille. Kulttuuri-, kieli- ja vammaisvähemmistöjen mahdollisuuksien lisäksi se parantaa myös esimerkiksi ikääntyneiden ihmisten mahdollisuuksia osallisuuteen.

Kirkon ja seurakunnan keskellä on siis kysyttävä yhä terävämmiin, onko seurakuntien tiloissa helppoa liikkua, kuulla ja kommunikoida? Onko siellä hyvä valaistus? Käytetäänkö julistuksessa sellaista kieltä, jota myös kehitysvammaiset ja muut kielen vaikeuksista

kärsivät ymmärtävät? Entä tavoittaako tiedotus myös erityisryhmät?

Kirkon saavutettavuusohjelma

Kirkolliskokous antoi kirkkohallitukselle loppuvuonna 2009 tehtäväksi laatia kirkon oma saavutettavuusohjelma. Se tulee sisältämään yhdenvertaisuuden ja osallisuuden teologiset sekä ihmisoi-keuksista nousevat perusteet ja saavutettavuuteen kuuluvat lakiperusteiset asiat. Ohjelmaan liittyy oheismateriaalia, hyviä käytäntöjä sekä käytännön toteutusmalleja.

Ohjelman laatiminen toteutetaan vuosina 2010–2012. Vuonna 2010 toteutettiin otantakysely esteettömyydestä ja osallisuudesta seurakunnille ja seurakuntayhtymille. Vuonna 2011 toteutetaan hiippakunnallinen keskustelukierros aiheesta ja etsitään niin parannuskohteita ja -keinoja kuin hyviä jo olemassa olevia käytäntöjä.

Tavoitteena on syksyllä 2012 julkaisettava kirkon saavutettavuusohjelma, joka tiivistäisi pyhän osallisuuden eteen kirkossa edelleen tehtävän työn tavoitteen ja joka mahdollistaisi osaltaan sen, ettei vammaisen ihminen jää yksin hoitamaan hengellistä elämäänsä.

– TIINA PEIPPO
Työalasihteerinä
KDY

Olen Tiina Peippo ja Katri Suhosen äitiysloman sijainen kirkkohallituksen vammaistyön työalasihteerinä työssä. Näillä näkymin pestini jatkuu ensi syyskuun puoliväliin. Olen virkavapaalla Uudenmaan kehitysvammaistyön papin virasta, jota ehdin hoitaa yhdeksän vuotta. Sitä ennen olen ollut perhetyön pappina Espoon Tapiolassa, sairaalalappina Helsingissä ja yliopiston assistenttina Helsingissä. Pendelöin Hyvinkäältä Helsinkiin ja kotona minua odottaa aviomies ja kaksi lasta.

Vastuualueenani ovat kehitysvammaistyö, näkövammaistyö, liikuntavammaistyö sekä ”kirkko kaikille” -työn koordinointi. Erityisesti tämä jälkimmäinen tarkoittaa tulevana aikoina kirkolliskokouksen kirkkohallitukselle tehtäväksi antamaa kirkon saavutettavuusohjelmaa. Sen eteenpäin vienti on vastuullani.

Tavoitat minut sähköpostitse osoitteella
tiina.peippo@evl.fi
tai puhelimella 050–4366193.

Yksin? Umpikujassa? Epätoivoisena?

Palveleva puhelin ja netti yksinäisten tukena

Otsikon sanat ovat peräisin mainoslauseesta vuodelta 1964, jolloin Palvelevan puhelimen toiminta käynnistyi. Aloitteen teki Helsingin seurakuntien diakoniakeskus. Diakoniatyön määritelmän mukaan diakonian tehtävänä on auttaa niitä, joiden hätä on suurin ja joita ei millään muulla tavalla auteta. Puhelinpalvelun suunnittelijat ajattelivat, että kaikkein suurimmassa hädässä ovat ne ihmiset, jotka suunnittelevat itsemurhaa. He joutuvat miettimään epätoivoista elämäntilannettaan usein yksin ja tuntevat joutuneensa umpikujan. Heitä haluttiin auttaa sellaisella välineellä, joka olisi helposti saatavilla, puhelimella. Mainoslause jatkuu lupauksella, että ”puhelimella saat yhteyden ihmiseen, joka tahtoo kuunnella, ymmärtää ja auttaa”.

Palvelevan puhelimen soitoista merkittiin alusta alkaen muistiin joitakin tilastotietoja. Ne osoittivat, että itsemurhahateemasta ei tullut keskeisin yhteydenoton syy, vaan useammin keskusteluissa nousi esille soittajan yksinäisyys. Näin on ollut koko ajan 60-luvulta alkaen tähän päivään asti. Viimeisin tilastoyhteenveto vuodelta 2009 kertoo, että yksinäisyys-aihetta käsiteltiin 37 %:ssa puheluita. Kirkon tilastolliseen vuosikirjaan on koottu Palvelevan puhelimen tilastotietoja 1970-luvulta alkaen. Vuoden 1979 kohdalla yksinäisyyttä ilmaiseva prosenttiluku on 23. Vuosien varrella se on hiljalleen suurentunut. Tosin kysymyksessä ei ole tieteellisesti tutkittu totuus, vaan numerot perustuvat päivystäjien merkintöihin ja tulkintoihin. Heidän työssään tilastomerkinnät ovat vain sivuasia. Päivystäjien toimintaohjeet painottavat sitä, että tärkeintä on asiakas, keskustelu hänen kanssaan ja hänen kuulemisensa.

Lähimmäinen kuuntelee

Palveleva puhelin ei tarjoa ammattilaisen antamaa terapiaa, vaan yhteyden toi-

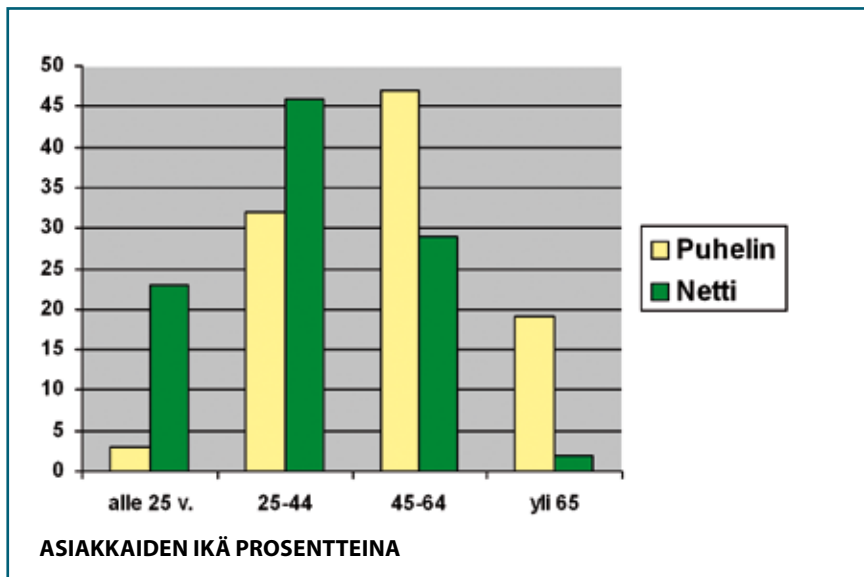
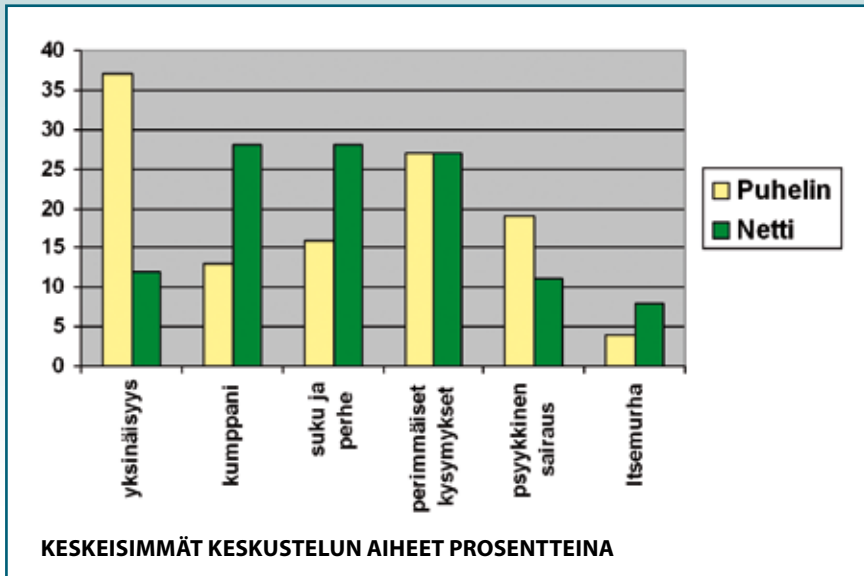
seen ihmiseen, lähimmäiseen, joka pyrkii auttamaan kuuntelemalla ja ymmärtämällä. Päivystäjä koettaa asettua soittajan asemaan ja ymmärtää, millainen hänen elämäntilanteensa on ja mitä se hänestä tuntuu. Yksinäisen soittajan kanssa keskusteleminen voi tuntua päivystäjältä joskus hyvin ahdistavalta. Hänelle tulee sellainen tunne, että hänen pitäisi pystyä poistamaan soittajan yksinäisyys tai ainakin löytämään jokin keino, jolla se lievittyisi. Niinpä hän saattaa koettaa ehdottaa tälle erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja: ”Oletko ajatellut, että voisit osallistua johonkin järjestötoimintaan tai vaikkapa seurakunnan kerhoon? Voisitko ajatella meneväsi tapaamaan jotakuta toista yksinäistä ihmistä?”

Usein soittaja kuitenkin torjuu tällaiset ratkaisuehdotukset. Hänen yksinäisyytensä saattaa juontaa juurensa jo hyvin pitkältä ajalta. Mahdollisesti jokin sairaus, ehkä psyykinen, on vähitellen rajoittanut hänen elämänsä niin, että hän ei jaksa enää suuntautua ulos kodistaan. Hänellä ei ole voimia tehdä uusia aloitteita, ja kotoa lähteminen pe- lottaa. Päivystäjä joutuu kohtaamaan

oman avuttomuuden tunteensa, koska hänellä ei ole tarjottavanaan mitään ”kättä pidempää”, ainoastaan kuuntele- va korvansa. Mutta Palvelevan puhelimen tärkein työväline onkin läsnäolo ja rinnalla kulkeminen. Keskustelun aikana soittaja ei ole yksin. Jos hän saa kokemuksen siitä, että häntä kuullaan ja ymmärretään, hän saattaa vähitellen saada rohkeutta ja voimia myös elämäntilanteensa muuttamiseen. Päivystäjien koulutuksessa ja ohjauksessa yksi tavoite on se, että päivystäjä suostuu sietämään avuttomuuden tunnettaan ja luottamaan siihen, että kuuntelemisella ja läsnäololla on merkitystä. Yhteys toiseen ihmiseen on Palvelevan puhelimen työväline.

Palveleva netti

Kirkko oli aikanaan ennakkoluuloton ja moderni ottaessaan sielunhoitokäytön teknisen välineen puhelimen. Monissa maissa puhelinauttajaorganisaatiot ottivat puhelinauttamisen rinnalle verkkoauttamisen heti, kun se oli teknisesti mahdollista. Internet-auttamista aloitettiin myös Suomessa jo viime vuosituuhannen puolella. Toiminta alkoi opiskelijamaailmassa. Ensimmäinen organisoitu verkkopalvelu oli Nyyti Ry:n Virtuaaliolkapää. Myös Palvelevan puhelimen piirissä ruvettiin pohtimaan palvelun laajentamista verkkoon. Puhelin ja verkko ovat hiukan erilaisia auttamisvälineitä. Asiakkaan kannalta netissä on useita hyviä puolia. Viestin lähettämisessä kynnyks on vielä matalampi kuin puhelimella soittaessa. Se ei ole sidottu tiettyyn päivystysaikaan. Asiakas voi kirjoittaa asioitaan omassa tahdissaan ja viestin lähettämisen jälkeen olla varma siitä, että hänelle vastataan luvatus ajan kuluessa. Sen sijaan



puhelinpalveluun pääsy saattaa ruuhkaisina aikoina katketa varattu-ääneen.

Palvelevan puhelimen rinnakkaispalvelu Palveleva netti avattiin vuonna 2005. Se toimii samoilla periaatteilla kuin Palveleva puhelinkin. Nimettömyys, luottamuksellisuus ja asiakkaan kunnioittaminen ovat niistä tärkeimpiä. Viesteihin vastaavat koulutetut vapaaehtoiset. Heistä suurin osa on toiminut tai toimii edelleen myös puhelinpäivystäjinä. Asiakkaiden viesteihin vastataan viiden päivän kuluessa, usein jo aikaisemminkin. Ensimmäisen viestin ja siihen saamansa vastauksen jälkeen asiakas voi lähettää vielä neljä jatkoviestiä.

Palvelevan netin huono puoli on siinä, että keskustelu asiakkaan kanssa ei ole reaaliaikaista. Asiakas joutuu odottamaan vastausta muutaman päivän. Palvelevan netin toimintatapa on verrattavissa kirjeenvaihtoon. Palvelun etusivulla neuvotaankin ottamaan kiireisissä asioissa yhteyttä Palvelemaan puhelimeen.

Tilastot toiminnan kehittämisen tukena

Myös Palvelevan netin toiminnasta kerätään tilastotietoa. Se on tarpeen palvelun kehittämisen kannalta ja erityisesti päivystäjien koulutuksen suunnit-

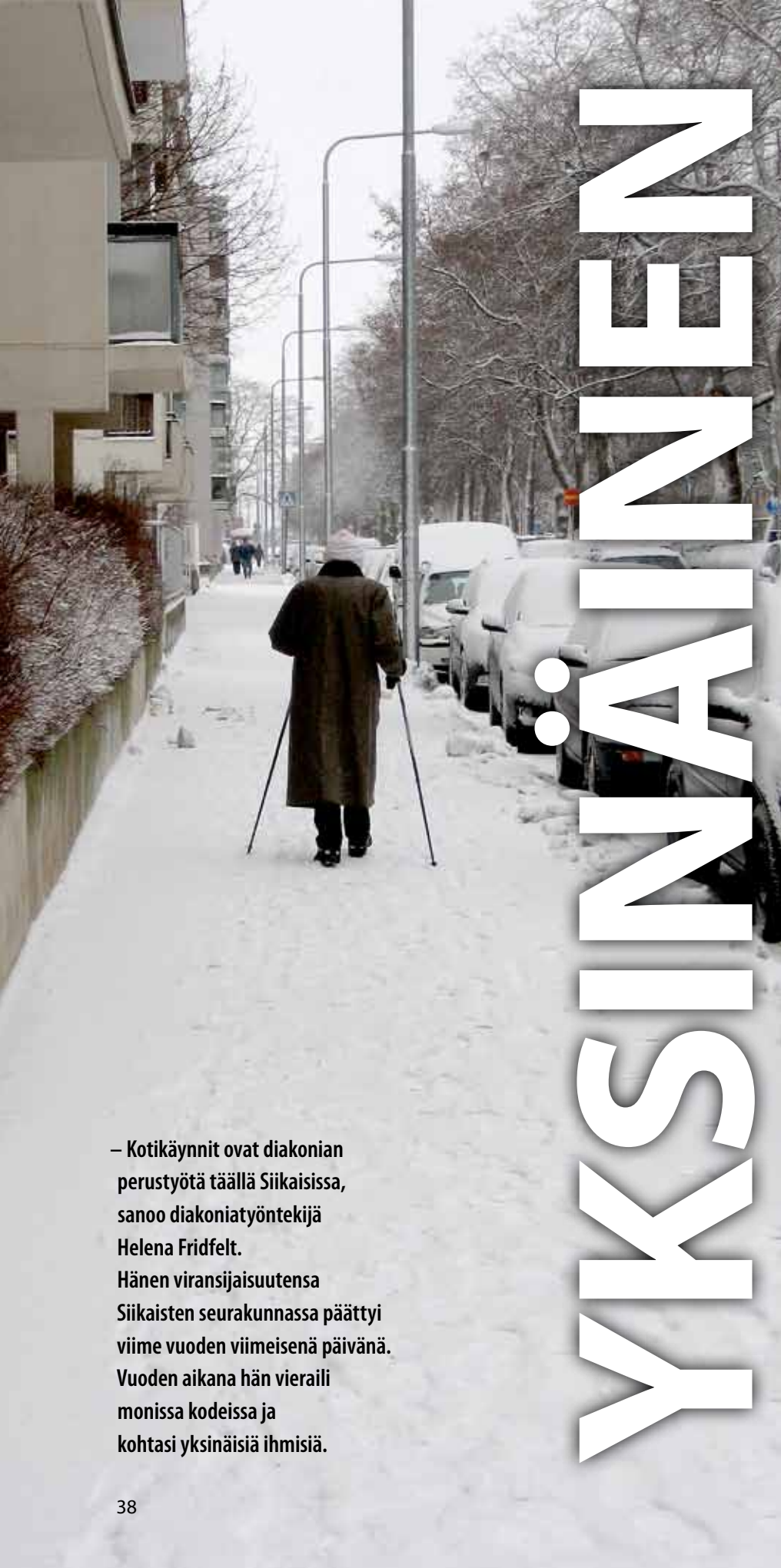
telun takia. On tärkeää tietää, ketkä ja millaisissa asioissa palveluun lähettävät viestejä, jotta vastaajia voitaisiin opastaa parhaalla mahdollisella tavalla.

Jo heti toiminnan alussa huomattiin, että Palvelevan puhelimen ja netin asiakaskunta ja heidän kertomansa asiat eroavat toisistaan. Netissä yhteydenottajissa on huomattavasti enemmän nuoria ihmisiä, jotka elävät perheessä tai parisuhteessa ja ovat työelämässä tai opiskelevat. Yksinäisyys keskustelunaiheena tai elämänmuotona ei nouse samalla tavalla esille kuin puhelinkeskusteluissa. Netissä sen sijaan kerrotaan enemmän konkreettista kriisitilanteista, joihin saattaa liittyä vaikeita avioliitto- ja parisuhdeksymyksiä, taloudellisia vaikeuksia ja akuutteja psyykkisiä ongelmia. Palvelevassa netissä etsitäänkin usein ratkaisuja monimutkaisiin elämäntilanteisiin. Vastaajat ohjaavat asiakkaita myös ammattiavun piiriin useammin kuin Palvelevassa puhelimesta. Itsemurha-tema on nettiviesteissä hiukan yleisempi kuin puhelimesta, vaikka sen osuus ei sielläkään nouse kovin korkeaksi. Yhteistä sekä netissä että puhelimesta käydyissä keskusteluissa on uskonnollisten ja elämänkatsomuksellisten kysymysten runsaus. Tämä onkin luonnollista, koska palvelut tunnetaan kirkon työmuotoina.

Kiitos, että kuuntelit!

Näyttää siltä, että nimenomaan Palveleva puhelin on löytänyt paikkansa kirkon työmuotojen joukossa yksinäisten ihmisten tukijana. Yhden puhelinkeskustelun aikana ei ihmisen elämässä ehdi tapahtua suurta muutosta. Soittaja voi kuitenkin saada kokemuksen, että häntä kuunneltiin ja hänet otettiin vakavasti. Keskustelun päättyessä hän saattaa sanoa, että kiitos, kun kuuntelit. Joskus soittajat kertovat myös siitä, että yhteydenottomahdollisuus Palvelemaan puhelimeen on pitänyt heitä elämässä kiinni ja antanut toivoa. Yhteys toiseen ihmiseen on tullut todeksi.

– HELENA SAMULIN
Palvelevan puhelimen sihteeri
Kirkkohallitus



YKSINÄINEN

HALUAA

Helena Fridfelt on iloinnut uudesta kirjasta Diakonian kotikäyntityö, joka on ilmestynyt Kirkkopalvelujen Anna&Arvo-hankkeen myötä. Siinä on päivitetty vanhaa diakonian työmuotoa ajan tasalle.

Satakunnassa sijaitseva Siikainen määritellään keskusten reuna-alueella sijaitsevaksi maaseudun pienkunnaksi. Asukkaita siellä on noin 1600 ja pinta-alaltaan se on 491,37 neliökilometriä.

Laajassa pitäjässä on useita kylättaajamia. Siikaisten lähikuntien taajamat ovat pitkien matkojen päässä: Kankaanpää 30 kilometriä, Merikarvia 20 km ja Pori 50 km.

Kunnan väestörakenne on vanhusvoittoinen. Viime vuosina on tosin lapsiperheitäkin muuttanut Siikaisiin enenevässä määrin.

– Eipä täältä juuri pois muuteta, muuta kuin kuoleman kautta. Hautauksia oli viime vuonna viitisenkymmentä.

Yksinäisille ystäviä

Vuoden aikana Fridfelt on käynyt lähes sadan siikaislaisen luona. Hän ei halua ylvästellä lukumäärällä, vaan painottaa työmuodon merkityksellisyyttä.

Kotikäyntipaikkoja on löytynyt muun muassa seurakunnasta tehtävien syntymäpäiväkäyntien yhteydessä. Siikaisissa käydään tervehtimässä 70-, 75-, 80- ja 85-vuotiaita. Vanhuksen täyttyessä 90 vuotta hänen luonaan käydään jokaisena seuraavana syntymäpäivänä. Kodinhoitajat ovat myös välittäneet yhteydenottopyyntöjä ja vanhusten omaiset ovat pyytäneet käymään.

Fridfelt järjesti Siikaisten seurakunnassa Ystäväkurssin vapaaehtoistyöstä kiinnostuneille. Kahdeksasta kurssilaisesta riittää nyt melkein joka kylään ns. ”ystävä”, jonka kanssa vanhus voi sopia, miten usein he tapaavat.

”Ystävän” tehtävänä on olla yksinäisen seurana. Kauppareissut tai siivoukset eivät hänelle kuulu, mutta yhdessä

– Kotikäynnit ovat diakonian perustyötä täällä Siikaisissa, sanoo diakoniatyöntekijä Helena Fridfelt. Hänen viransijaisuutensa Siikaisten seurakunnassa päättyi viime vuoden viimeisenä päivänä. Vuoden aikana hän vieraili monissa kodeissa ja kohtasi yksinäisiä ihmisiä.

Johanna Sointula

kertoa ja kuulla kuulumisia

oleminen voi olla juttelua, muistelua, yhdessä käsitöiden tekemistä tai korttien pelaamista.

– Diakoniatyön kautta ystävöitymässä on myös hengellinen ulottuvuus, mutta se ei ole se, millä lähestytään, vaan ystävyys, Fridfelt painottaa.

Kukkaset vanhan miehen seurana

Helena Fridfelt kertoo kohtaamastaan ihmisestä, 86-vuotiaasta miehestä, joka asui yksin kodissaan noin 25 kilometrin päässä keskustasta, keskellä metsää.

– Menin katsomaan häntä maaliskuussa diakoniatyön johtokunnanjäsenen toivomuksesta. Hämmästyin vähän hänen olojaan ja niiden turvallisuutta. Mies säilytti muovipusseja sähköhellan uunissa ja lattia oli peitetty sanomalehdillä. Kaikki oli hyvin alkeellista ja askeettista.

Mies oli elänyt aina yksin. Hänen ainoa kontaktinsa muihin ihmisiin oli naapuri, joka kävi satunnaisesti kerran viikossa kysymässä vanhukselta hänen kauppa-asioitaan.

Kun Fridfelt meni myöhemmin keväällä häntä tapaamaan, mies oli sairaalassa. Sen jälkeen hänellä kävi myös kodinhoitaja.

– Herkistyin kovin, kun mies toivoi minun tuovan hänen pihalleen uusia kukkia katseltavaksi.

Ensin odoteltiin lumien sulamista, että saattoi nähdä valtavan pihan perennapenkit. Sitten Fridfelt kävi tonkimassa mummuja kukkapenkkejä ja istutti uusia kukkasia miehen pihaan.

Loppukesällä hän tapasi miehen ulkorakennuksesta puidenhakureissutaan väsyneenä.

– Opin silloin, että pulkkaa voi käyttää kesälläkin! Vedin sillä nurmikkoa pitkin puut sisälle ja sen jälkeen istuimme pihakeinuun juttelemaan.

Syyskuussa mies kuoli. Hautajaisissa oli pari omaista.

Kaiken keskellä yksin

Yksinäisyyden tunne voi vallata mielen niin korvessa kuin keskellä ydinkeskustaa. Fridfelt pohtii, miten helposti kuvittelemme, että 15 kilometrin päässä pöpelikössä asuva vanhus on yksinäisempi kuin palvelujen keskellä elävä.

– Toisaalta on suuri siunaus asua kaukana kaikesta. Vanhus, joka on valinnut palvelujen ulkopuolella asumisen, joutuu päivittäin arkea eläessään tuihuamaan kaikenlaista. Hänen on pakko nousta ylös ja ryhtyä kodin askareisiin, Fridfelt sanoo.

Siikaisten keskustassa on vanhusten rivitaloja, joilla on yhteinen pihapiiri.

– Helposti luulisi, että siinäpä on vanhuksilla hyvin asiat. Ystäviä, juttuseuraa ja palveluja on sopivan matkan päässä. Mutta ei välttämättä. Siellä kurkitaankin ikkunaverhojen takaa toisten elämää ja mittailaan tyyliin: Miksi kodinhoitaja oli tuolla 10 minuuttia kauemmin kuin minulla?

Uudenlaisia yksinäisiä löytyy terveydenhuollon piiristä. Fridfelt on käynyt tapaamassa laitoksessa vanhusta, joka on eristetty sairaalabakteerin kantajana. Vanhus voi muuten hyvin, mutta ei kykene enää asumaan yksin kotonaan. Vilkkaalle ja seuralliselle ihmiselle eristyksessä oleminen merkitsee vankilaa.

Vanhus ei pääse huoneestaan minnekään. Hän voi kyllä ottaa vastaan vieraita, mutta vieraiden on puettava eristysvaatteet päälleen, kumihanskat käsiinsä ja maski kasvoilleen.

– En todellakaan tiedä, kuka siinä suojaa ketä. En saa koskea, kätellä tai halata häntä. Kasvosuojan läpi keskusteleminen on hankalaa, todella epämääräistä ihmisen kohtaamista.

Fridfelt ottaa esiin myös omaishoitajien yksinäisyyden. Hyvin usein molemmat osapuolet ovat iäkkäitä ja puolikuntoisia. Toinen saattaa olla jalaton ja toiselta on mennyt ehkä kuulo ja muisti.

– Usein käy niin, että kotikäynnillä

vilkkain keskustelu käydään omaishoitajan kanssa, onhan hän paremmissa kunnossakin. Omaishoitajalla ei ole juurikaan yhteyksiä kodin ulkopuolelle. Hän haluaa kertoa kuulumisia ja toivoo kuulevansa niitä.

Omaishoitaja ei välttämättä pääse kodistaan mihinkään, koska hoidettava voi kieltäytyä kaikista muista auttajista ja myös intervallihoidosta.

– Kerran minulla tuli sellainen olo, että oli mentävä tapaamaan tällaista paria. Kodissa olikin suuri suru, koska perheenjäsen, yli 70-vuotias lapsi, oli kuollut. Kumpikaan vanhuksista ei voinut lähteä hautajaisiin. Muutaman päivän kuluttua pidimme kodissa pienen muistotilaisuuden, Fridfelt kertoo.

Työttömille työtä ja vanhuksille virkistystä

Hyvin surullisena Fridfelt on kokenut sellaisten vanhusten kohtaamisen, jotka ovat joutuneet kärsimään lastensa taholta kiristämistä ja väkivaltaista kohdeltua. Usein väkivallan tekijän taustalla on ollut pitkäaikaistyöttömyys, päihde- ja mielenterveysongelmat. Arasta asiasta ei puhuta mitään.

Yksinäiset vanhuksat pelkäävät myös maalaiskylillä kulkevia kulkukauppiaita, jotka ovat yleensä ihan rehellisiä ihmisiä.

– Turvattomaksi itsensä kokevan vanhuksen pelko on todellista. Sen voi päätellä niistä barrikadeistakin, joita olen nähnyt rakennetun pihonle ei-toivottujen vieraiden karkottamiseksi.

Laajassa pitäjässä, missä ihmiset elävät kaukana toisistaan, tarvittaisiin Helena Fridfeltin mielestä kuljetusapua. Koulubussien varassa kulkeminen on vanhuksille hankalaa. Hän onkin kehittänyt mielessään ideoita, jotka voisi työllistää kunnan työttömiä ja tuoda yksinäisille vanhuksille virkistystä ja vaihtelua elämään.

– JOHANNA SOINTULA



Pirjoliisa Laurén

Kuka huomaa yksinäisen vanhuksen?

Yksinäisyys on kasvava ongelma varsinkin ikääntyvien keskuudessa. Arvioidaan, että tällä hetkellä Suomessa elää yli 300.000 yksinäistä yli 65-vuotiasta. Määrä kasvaa nopeasti ja jo parinkymmenen vuoden kuluttua yksinäisten määrä kohonnee puoleen miljoonaan. Yksinäisyys on näin siis myös yksi diakonian suuria haasteita.

Yksinäisyys on ainakin osittain subjektiivinen kokemus. Toinen voi samassa elämäntilanteessa kokea olevansa yksinäinen, vaikka lähellä olisi muita ihmisiä tai jopa puoliso. Toinen taas voi täysin yksin elässäänkin olla tyytyväinen omaan rauhaansa.

Kyse on kuitenkin monelle ihmiselle suurta kärsimystä aiheuttavasta ongelmasta, jolla on myös suuri kansantaloudellinen merkitys. Yksinäiset käyttävät sosiaali- ja terveyspalveluita huomattavasti enemmän kuin muut ikäisensä.

Kiireen keskellä elävät työikäiset eivät aina ehdi edes huomata yksinäisyytään tai tunne on ainakin helppo työntää sivuun. Mutta eläkeiän koittaessa, kun aikaa on enemmän itselle ja voimat ehtyvät, moni huomaa kipeän ja kasvavan yksinäisyytensä. On monia, joilla ei ole ketään, kenen kanssa puhua.

Yksinäisyys ei aina näy

– Moni mieltää yksinäisyyden hiljaisena melankoliana, joka nousee mieleen elämän kiireiden hetkeksi hellittäessä. Tunteena, joka hiukan kaivertaa sielua, mutta katoaa sitten arkisen vauhdin pyörteisiin. Tällaista ”yksinäisyyttä” kokee jokainen elämänsä aikana. Todellinen yksinäisyys on kuitenkin kaukana tästä. Siinä on kyse polttavasta ulkopuolisuuden ja tyhjyyden tunteesta, joka syö ihmisen itsetunnon ja jättää jälkeensä itsensä täysin arvottomaksi kokevan yksilön, kirjoittaa yksinäisyyttä tutkinut HelsinkiMission apulaistoituminnanjohtaja **Ari Marjovuuo**.

Hänen mukaansa yksinäisyys ei aina näy päällepäin, koska ei ole olemassa mitään sellaista yhteistä nimittäjää, josta yksinäisen ihmisen voi tunnistaa. Yksinäinen voi olla rikas tai köyhä, nuori tai vanhus.

Yksinäisyys tuntuu yhtä vaikealta keski-ikäisestäkin. Vanhuuden yksinäisyyden erityispiirteenä on ehkä juuri se, että mahdollisuuksia uusien ihmissuh- teiden luomiseen ei tunnu olevan. Yhteiskunnassa kiinnipitävät opiskelu- ja työveloitteet ovat takana ja kotiin voi jäädä elämänsä loppuun asti. Eikä kukaan välttämättä huomaa.

Kun kukaan ei tiedä

Vanhusten yksinäisyys tulee ilmi joskus hyvinkin traagisesti. Silloin tällöin lehtiotsikoissa näkyy uutinen kuolleen löytyneestä vanhuksesta, joka on ollut viikkoja tai kuukausia asunnossaan kenenkään huomaamatta. Yhtä hätkähdyttävä on tieto vanhusten itsemurhasta.

Vanhusten yksinäisyys on suuri haaste myös diakonialle. Yksinäisten ja sen seurauksena usein masentuneiden vanhusten auttamiseksi on tärkeää nimenomaan etsiä ja löytää ne ikääntyneet, jotka eivät jaksa tai pysty lähtemään liikkeelle.

Yksinäisten löytämiseksi tarvitaan myös yhteistyötä diakonian, kunnallisten viranomaisten ja muiden vanhusten kanssa työskentelevien kesken. Yksinäisyyden muurin murtamisessa yksikin syvä ja hyvä ihmissuhde voi olla ratkaiseva.

Ryhmätoiminta lievittää yksinäisyyttä

HelsinkiMissio on kampanjoinut vanhusten ja ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämiseksi jo pian 10 vuotta. Tavoitteena on ollut sekä herättää keskustelua että saada konkreettista apua yksinäisille vanhuksille.

HelsinkiMission vanhuskampanjoiden tuloksena syntyneet Senioripysäkki-ryhmät tarjoavat apua yksinäisyyteen 30 paikkakunnalla eri puolilla Suomea.

Vanhustyön keskusliiton tekemä tutkimus osoittaa, että Senioripysäkki-ryhmät lievittävät kiistatta yksinäisyyttä ja masennusta. Tutkimus osoitti, että yksinäisyydestä kärsivien psykososiaalinen ryhmäkuntoutus voi aktiivoida ja voimaannuttaa ikääntyviä sosiaalisesti. Ryhmätoiminta ja -terapia paransivat siihen osallistuneiden vanhusten psyykkistä hyvinvointia, vähensivät masennusta ja yksinäisyyden kokemusta.

Kansantaloudellisesti merkittävä tulos oli, että kuntoutus vähensi myös sosiaali- ja terveyspalveluiden tarvetta ja käyttöä.

Vapaaehtoinen voimavara

Hyvinvointiyhteiskunnan rapautuminen puree jo monissa väestöryhmissä kipeästi. Huonossa asemassa ovat varsinkin lapsiperheet ja ikääntyneet.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylijohtaja, professori **Marja Vaarama** sanoo, että kaikkein huonoimmasa asemassa ovat ne, joilla yksinäisyys ja huono-osaisuus kasautuvat.

– Erityisesti syrjäytymisvaarassa ovat hyvin vanhat ja heikoissa asunnoissa yksin asuvat naiset, joilla on huono terveys ja liikuntakyky, pieni eläke, eikä lapsia tai muita läheisiä, Vaarama sanoo. Siinä tilanteessa vanhuksella ei ole juuri muuta vaihtoehtoa kuin pysyä kotona.

Tällaisissa tilanteissa voi vapaaehtoistyö saada Vaaraman mukaan ihmisiä aikaan. Hyviä esimerkkejä ovat hänen mukaansa HelsinkiMission vapaaehtoisprojektit ja Oulun alueen järjestöjen yhteistyönä toteutettu AVEC-hanke.

HelsinkiMissiossa toimii tällä hetkellä satoja vapaaehtoisia tukihenkilöitä, ryhmänohjaajia sekä muita vapaaehtoisia Senioritrainereita tuomassa apua erilaisiin arjen ongelmiin. Merkittävä osa vapaaehtoisista on itse jo eläkeläisiä.

Täysin vapaaehtoisvoimin toimii myös syksyllä 10 vuotta täyttänyt ikäihmisten auttava puhelin, Aamukorva, joka on kuulolla vuoden jokaisena aamuna, juuri aamun yksinäisimpinä sudenhetkinä kello 5–9.

– JUSSI MURSULA

HelsinkiMissio on vuonna 1883 perustettu sosiaalialan järjestö. Yhdistys toimii vanhusten, kriisinuorten ja erityisryhmien parissa yksinäisyyden lievittämiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Ammattiavun lisäksi toiminnan merkittävänä voimavarana on mittava vapaaehtoistoimijoiden verkosto. Pyrkimyksenä on jatkuva uusittuminen, uusien sosiaalisten katvealueiden löytäminen ja avun piiriin tuominen.

Piirjo Ronkko



Lähteet:

Kivelä, Sirkka Liisa. Geriatriksen hoidon ja vanhustyön kehittäminen. Selvitysmiehen raportti. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaistu 31.5.2006.

Marjovuori, Ari – Pitkälä – Kaisu, Routasalo, Pirkko (toim.). 2005. Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena. Vanhustyön keskusliitto. 2005.

Routasalo, Pirkko – Pitkälä, Kaisu – Savikko, Niina – Tilvis, Reijo (2003). Ikääntyneiden yksinäisyys. Kyselytutkimuksen tuloksia. Vanhustyön keskusliitto. 2003.

Pitkälä, Kaisu – Routasalo, Pirkko – Kautiainen, Hannu – Savikko, Niina – Tilvis, Reijo (2005). Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Vanhustyön keskusliitto. 2005.

Yksin oot sinä ihminen,

“Partir cést un peu comme mourir” – hyvästit ovat kuin pientä kuolemaa, väittää ikääntyneessä viisautessaan ranskalainen chanson. On totta, että pois lähteminen, taakseen jättäminen voi olla kuin kuoleman sisar. Mutta eivätkö irti laskeminen ja jäljelle jääminen voi olla aivan yhtä katkeraa ja kipeää? Kipeämpää, katkerampaakin? Hän, joka lähtee pois, seuraa tähteään, hänellä on silmissään usein näky tai unelma. – jos ei selkeää tavoitetta niin ainakin tie – joka kuiskii lupauksia uusista, kiehtovista maailmoista, tuntemattomista rannoista ja odottavista kohtaamisista. Hänelle, joka jää jäljelle, jää usein vain kivun maiseima, muistot ja tyhjyys, joita ei mikään eikä kukaan enää katke suojaansa. Hänellä on vain itsensä. Hän on enemmän yksin jäsentäessään sitä, mikä jäi jäljelle, kun tuo toinen, joka lähti kohti uutta ja jätti jälkeensä itsensä koikaisen tyhjyyden.

Jos laulelman väite on totta, kuuluvat ihmisen elämään välttämättä hyvästit ja kuolema jo keskellä elämää. Kärsin jäähyväisten kuolemia jo paljon ennen kuin aikani päättyy, ennen kuin elämäni särkyä ja murtuu lopullisesti. Yhä uudelleen minun on opittava kestämään, että ihmiset, jotka elämä saattoi rinnalleni, yhdisti minuun, ihmiset, joiden kanssa jaoin elämän ja sen salaisuudet, riemun ja kivut, lähtevät tai lähetetään pois. Aina he jättävät jälkeensä muistojen vyyhden, surun ja ilon yhdessä koetusta, kiitoksen ja kaipauksen, sen kiintymyksen täyteyden tai tyhjyyden, jolla heitä rakastin. Syntymä, nuoren kotoa lähtö, muutto, ero kerran rakkaimmasta ja läheisimmästä, onnettomuus, sairaus, kuolema kuten myös talouden globalisaatio, kaikki ne kantavat

itsessään – kukin omalla tavallaan – sekä lupauksia uudesta että hyvästien ja irti laskemisen pakkoa.

Lähdön jälkeen joku jää useimmiten yksin. Nykymaailmassamme yhä useammin kovin yksin. Ei ole ihmisen hyvä olla yksin, väittää Raamattu, ja vaikka moni yksineläjä tänä päivänä onkin itse valinnut vapaaehtoisesti elämisensä yksinäisyyden, pitää perusväite epäilemättä edelleen paikkansa. Ihminen, joka jää täysin yksin, tuhoutuu. Ja eronneiden, alkoholisoituneiden miesten varsin lohduton yksinäisyys ja unohutuneisuus jäivät jo nuoren papin syntymäpäiväkäynnillä kaihertamaan mieleni syvimpiä tuntoja. Jotkut heistä eivät edes tienneet viettävänsä merkkipäivää. Kukaan ei käynyt, ketään ei odotettu. He eivät enää olleet olemassa kenellekään.

Itsevalittu yksinäisyys on eräällä tavalla luksusta. Se takaa oman uran, oman ajan, oman elämänmuodon ja tapojen, omien valintojen yksinoikeuden myös arjen keskellä. Se ei mitenkään välttämättä ole itsekkyyttä. Se voi olla jopa vastuullisuutta, vastuullisuutta niistä muista, joille ei pysty heidän oikeutetusti odottamaansa aikaa, pysyvyyttä, sitoutuneisuutta tarjoamaan. Yhä useampi korkeasti koulutettu nainen läntisen Euroopan suurkaupungeissa valitsee tietoisesti lapsettomuuden, perheettömyyden, itse valitun yksityisyyden. Uran, itsenäisyyden ja vapauden nimissä, mutta myös työn edellyttämän jatkuvan muutos- ja muuttovalmiuden pakottamana. Moraalin ulkonaisten mittareiden muututtua ihmimillistä läheisyyttä voi löytää ja saada itse annosteltavissa ja ajallisesti rajatuissa annoksissa.

Itse valittu yksinäisyys on tietoisesti päätetty ja tavoiteltu elämänmuoto. Sen valitsijat ovat usein yhteiskunnan menestyjiä. Arvoitukseksi kuitenkin jää, miten valinta kantaa yli sairauden ja vanhuuden, sen elämänvaiheen, jossa meistä jokainen jossakin vaiheessa tarvitsee muiden apua. Ei vain konkreettista apua tai hoitoa, jonka voi maassa kuin maassa saada erikseen maksamalla. Toisen ihmisen aikaa, läheisyyttä, välittämistä ja ystävyyttä saati yhteen kuuluvuutta toisen kanssa ja yhteisiä muistoja se ei kuitenkaan koskaan takaa. Yhä edelleen lähisukulaiset ovat uskollisimmat ja sitoutuneimmat hoitajat vanhuuden sairauden ja raihnauksen keskellä. Vaikean – ja usein myös persoonallisuutta muuttavan – sairauden keskellä ystävät, aidotkin sellaiset, valitettavan usein loittonevat tai pakenevat. Kuka välittää, jos minuun loppuun asti sitoutuneita ihmisiä ei ole, on vakava ja kipeä kysymys. Ja viimeistään siellä, missä yksinasuvien määrä alkaa kohota 60 prosenttiin väestöstä, se muodostaa myös uhkaavan yhteiskunnallisen räjähdyspisteen.

Yksin jäämisen ja yksin jättämisen pahin seuraus on sosiaalinen kuolema, toivottomaan, ei omin voimin murrettavissa olevaan yksinäisyyteen sortuminen ja juuttuminen. Juuri se rajaa ihmisen elämän suppeammaksi ja suppeammaksi, ahtauttaa ja puristaa elämän toivottomuuden sykkyräksi, kasaan, joka ei enää aukene mihinkään suuntaan. Kotini on vankilani. Siitä vapauttaa usein vain kuolema, joka sekin pahimmillaan jää kuukaudeksi tai jopa vuosiksi huomaamatta. Elämän alastomampia ja yksinäisimpiä hetkiä ovat syntymä ja kuolema. Mutta mitä merkitsee syntyä – tai synnyttää – ja kuolla täysin yksinjä-

kaiken keskellä yksin...

tettynä? Jo pelkkä kysymys huokuu toivotonta lohduttomuutta. Yksinäisyyttä, jossa olen täysin yksin. Sitä toivomatta, sitä haluamatta. Sitä peläten ja kammosten, siihen lopulta tuhoutuen.

Sosiologian saksalainen suurguru Niklas Luhmann määritteli aikanaan diakonian tyypilliseksi piirteeksi sen, että ”se ottaa sosiaaliseen rakenteeseen liittyvät ongelmat huomioon personalisoidussa muodossa, henkilöihin liittyneenä”. Tämä tarkoitti hänen mukaansa samalla sitä, ettei diakonia ota niitä huomioon sosiaalirakenteellisina ilmiöinä. Analyysi on diakonian kannalta epäilemättä kriittinen, yhteiskunnalliset ongelmat jäävät siltä havaitsematta ja siis kohtaamatta sinä, mitä ne ovat. Ja ihmisten eriytyminen, yksinäistyminen, sosiaalinen kuolema on epäilemättä nopeasti kasvava – ja jokaista ikäluokkaa koskettava – yhteiskunnallinen haaste ja uhka, jonka ratkaisut ovat pahasti hakusessa, kuten jo pelkästään nykyisen vanhustenhoidon laatu kertoo.

Ohjasin viime syksynä lukuisia Diakin aikuisopiskelijoita heidän ensimmäisessä seurakuntaharjoittelussaan. Useimmilla oli taustanaan sosiaali- tai hoitoalan työkokemus. Seurakunta ja sen diakonia oli kuitenkin lähes kaikille varsin vieras maailma, sellaisena jännittävä, monella tavalla pelottavakin tutustumiskohde. Valtaosa palasi opintojensa pariin totaalisen ihastuksen ja innostuksen vallassa. Ihastuksen ja innostuksen syy oli aina sama – diakoniassa on vielä aikaa ja halua kohdata aidosti yksityinen ihminen, välittää hänestä.

Voisiko diakonian kiistaton heikkous olla myös sen kätkeyty vahvuus? Ja voi-

siko diakonian ja kaiken kirkon työn merkittävin tehtävä ja sanoma sosiaalisen kuoleman verhoamassa maailmassa tiivistyä haasteeseen antaa ihmiselle kasvot, nimi ja merkitys? Kokemus, jonka voi tiivistää tuttuihin sanoihin: ”Nimeltä minä olen sinut kutsunut.” Sanoissa on pohjimmiltaan kysymys ihmisarvosta, siitä, että jokainen ihminen on välittämisen arvoinen. Myös Juma-

lan silmissä. Sen tiedon, luottamuksen ja kokemuksen välittämistä varten niin yksilölle kuin yhteiskunnallekin kirkko, seurakunta ja sen diakonia on olemassa. Ei mitään muuta varten. Siinä on yksinkertaisesti kaikki, mitä ihmisen pohjimmiltaan tarvitsee elääkseen. Ja koko usko.

– KAI HENTTONEN

Markus Henttonen



Lähipalvelut tukevat arkea

Sininauhaliiton järjestölähtöisten lähipalveluiden kehittämishanke (2009–2013)

Taustaa

Yhteiskunnassamme on käynnissä suuri kunta- ja palvelurakenneuudistus. Kuntarakenne on uudistunut ja pienten kuntien määrä vähentynyt. Kuntaliitosten myötä palvelut pyritään tuottamaan entistä kustannustehokkaammin ja suuremmissa yksiköissä. Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma painottaa avo- ja peruspalveluja mielenterveys- ja päihdepalvelujärjestelmän kehittämisessä. Sosiaalibarometri 2010:n mukaan palvelurakenne on kuitenkin monimutkaistumassa ja järjestämisvastuu on osittain epäselvä.

Palveluketjujen eheys on heikentynyt ja lähipalvelujen saatavuus huonontunut.

Monet palvelut uhkaavat uudistuksessa siirtyä kauas ihmisistä, ja eniten tukea tarvitsevien on vaikeaa saavuttaa kaukana olevia erityispalveluja. Huomioidaanko kaikkein heikoimmassa asemassa olevat ihmiset ja heidän oikeutensa terveyteen ja turvallisuuteen? Muutoksessa on vaarana näiden ihmisten entistä suurempi syrjäyttäminen ja palvelujen ulkopuolelle jääminen.

Päihde- ja mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset sekä vanhuksat ja vammat tarvitsevat lähipalveluja, jotka ta-

voittavat heidät ja tarjoavat ihmisläheistä tukea arjen tarpeisiin. Kansalaiskeskusten olemassaolo ja ihmisten kokoontuminen siellä vähentävät yhteiskunnan kustannuksia muun muassa katkaisuhoidossa, kuntoutuksessa, erikoissairaanhoidossa ja terveyskeskuksessa. Lähipalveluilla voidaan turvata ihmisten avun saanti lähellä ja samalla voidaan arvioida tarvetta ohjata erityispalveluiden piiriin.

Järjestölähtöisten lähipalveluiden kehittämishanke

Kuntien, seurakuntien, järjestöjen ja ELY-keskusten yhteistyöllä on mahdollista saavuttaa lähipalvelujen turvaaminen kaikkein heikoimpiaisille ja kaukana palveluista eläville. Kansalaiskeskusyhteisö osallistaa ja voimaannuttaa kävijöitään ja tarjoaa mahdollisuuden terveyden edistämiseen ja sosiaaliseen



toimintaan. Jokaisen kunnan alueella on hyvä olla keskus, joka tarjoaa päivittäisen olohuoneen, palveluohjausta, mielekästä toimintaa ja työtä sekä vertaistukea sitä tarvitseville.

Lähipalveluiden turvaaminen toteutetaan hankkeessa niin, että asuinkeksien kansalais/päiväkeskukset toimivat lähipalveluiden tukikohtana, josta käsin työtä tehdään. Eri yhteistyötahot ja vapaaehtoiset toimijat ylläpitävät yhteistyössä keskuksia ja tuottavat sinne yhteisöllisyyttä, palveluja ja tukea.

Lähipalveluiden turvaamiseksi kunnat sitoutuvat antamaan eri työntekijöiden, kuten terveydenhoitajan, sosiaalityöntekijän ja mahdollisesti lääkärin, työpanosta. Nämä henkilöt ovat keskuksessa tavattavissa sovitusti ja tarjoavat palvelujaan muutaman kerran kuukaudessa. Lisäksi kunnat antavat toimintaan tilat.

Seurakunnat tarjoavat toimintaan työntekijöidensä, kuten diakonin, kanttorin ja papin, työpanosta. Nämä ovat keskuksessa tavattavissa muutaman kerran kuukaudessa yhteistyössä sovitavalla tavalla. Lisäksi seurakuntien kautta ohjautuu työhön vapaaehtoisia. Myös seurakunnat voivat tarjota tilat toimintaan. ELY-keskukset tekevät aktiivisesti yhteistyötä keskusten kanssa sopimalla kuntouttavan työtoiminnan sekä muiden työllistävien toimien toteuttamisesta keskuksessa.

Sininauhaliiton jäsenjärjestö, I-vaiheessa Hämeen Sininauha ry ja Toimintayhdistys Leppälintu ry, vastaa paikallisen osahankkeen koordinoinnista ja kehittämisestä sekä toimii osahankkeen työntekijän työnantajana. Yhteistyötä tehdään alueen muiden järjestöjen, kuten työttömien yhdistyksen ja mielenterveysyhdistyksen kanssa ja järjestöt tuovat keskukseseen osaamistaan, työpanostaan, vapaaehtoisia toimijoita ja vertaistukea.

JJR-alue lähipalveluhankkeen näkökulmasta

Tavoitteen mukaisesti hanke on käynnistänyt yhteistyöverkostoja ja palveluita ja tavoittanut kohderyhmän hyvinvointiin vaikuttavia tahoja pohtimaan lähipalveluiden toteutumista ja järjestämistä Juvan, Joroisten ja Rantasalmen alueella. Maineikkaasta entisaikojen pitäjien historiasta huolimatta nykyisin maatalousvaltaiset pitäjät eivät enää ole valitettavasti niitä alueita, joilla menee vahvas-

ti. Väestön ikääntyminen on suuri aluetta koskeva asia, syntyvyys on alempana kuin koskaan ja väkiluku laskee vääjäämättä, työpaikat vähenevät, työikäiset muuttavat töiden perässä muualle ja kunnan verokertymä pienenee, syntyy kurjuuden kierre, joka ruokkii itseään. Käynnissä on taistelu kuntien olemassaolon ja palveluiden säilymisen puolesta.

Alueella toimivat päihde- ja mielenterveyskuntoutujien järjestöt ovat hyvin pieniä ja vähäväkisiä eikä jokaisella paikkakunnalla ole omia järjestöjä lainkaan. Järjestöjen voima on niissä toimivissa ihmisissä, ja järjestöjen voimaannuttaminen tapahtuu vahvistamalla niissä toimivia ihmisiä ja mahdollisuuksia toimia. Yhtenä suurena tehtävänä on lisätä kunnan, seurakunnan, järjestöjen ja yhteisöjen välistä yhteistyötä. Pienillä paikkakunnilla tämä on tietysti helpompaa, koska pääsääntöisesti kaikki tuntevat toisensa jo entuudestaan.

Hankkeen tärkeimpinä yhteistyötahoina ovat kuntien päihde- ja mielenterveystyöstä vastaavat sosiaalityöntekijät, seurakuntien diakoniatyöntekijät ja eri yhdistysten aktiivijäsenet. Kirkkopalvelujen Tyynelän kehittämiskeskusten hallinnoiman KiipIt-projektin työntekijä on yhteistyökumppanina jokaisella paikkakunnalla.

Juva

Juva on näistä kolmesta kunnista ”suurin ja kaunein”, asukkaita on n. 7000. Kunnan läpi kulkeva viitostie tuo paljon elämää ja virkeyttä paikkakunnalle.

Paikkakunnalla toimii päihdekuntoutujien oma järjestö Pop ry, jonka kanssa lähipalveluhankkeen projektityöntekijä tekee läheistä yhteistyötä. Juvalla on saatu yhteistyössä kunnan ja järjestöjen kanssa perustettua järjestöalo/päiväkeskus nimeltään Rinnetupa. Sen toimintaa ylläpitää Pop ry ja se on avoinna joka arkipäivä. Talon ajatuksena on tarjota ihmisille paikka, jossa on mahdollista tavata toisia ihmisiä, ruokailla ja käydä kahvilla, osallistua erilaisiin ryhmiin ja osallisuuden kautta löytää uutta voimaa ja sisältöä omaan elämään. Järjestöjen on mahdollista käyttää taloa omiin toimintoihin esim. kokoustilana.

Joroinen

Joroisten väkiluku on n. 5500. Joroisissa toimii Leppälintu ry:n ylläpitämä päi-

väkeskus, joten siellä lähipalveluhankkeen toiminnan hahmottaminen on ollut paljon helpompaa kuin muissa JJR-alueen kunnissa. Projektityöntekijä vetää siellä ”Äijäryhmää”, joka on tarkoitettu miehille, jotka haluavat viettää aikaa ja jutella ”miestenasioista” keskenään. Toiminta muodostuu yhteisistä keskusteluista ja toiminnallisista tapahtumista. A-klinikkapalvelut ja erikoissairaanhoidon palvelut löytyvät Varkaudesta vajaan 20 km päästä.

Rantasalmi

Rantasalmen väkiluku on n. 4000 henkeä. A-klinikkapalvelut ja erikoissairaanhoidon palvelut löytyvät Savonlinnasta 44 km päästä. Rantasalmi on menettänyt viime vuosina runsaasti palveluita: mm. työvoimatoimiston palvelut ovat siirtyneet 45 kilometrin päähän Savonlinnaan ja poliisin lupa-asiat 42 km päähän Juvalle.

Rantasalmella toiminta on aloitettu kokoamalla paikallisista yhteistyötahoista koostuva verkostotyöryhmä, jonka tuella on työskennelty päiväkeskuksen saamiseksi Rantasalmelle. Päiväkeskustila sijaitsee samassa talossa Rantasalmen työttömien yhdistyksen kanssa. Positiivista päiväkeskustoiminnan käynnistämisperusteissa on ollut se, että työtä on tehty yhdessä eri toimijoiden ja mikä tärkeintä, päiväkeskuksen tulevien käyttäjien kanssa. JJR:n perusturvan yhteislautakunta on ottanut talousarvioon toimitilan vuokramäärärahan ja kirjannut toimintasuunnitelmaan päiväkeskuksen käynnistämisen vuodelle 2011.

Hämeenlinna

Hämeenlinnan kaupunki on yksi valtakunnallisen Lähipalveluhankkeen toteutuspaikkakunnista. Kaupunki yhdistyi vuoden 2009 alussa viiden muun lähikunnan kanssa muodostaen uuden ja laajemman Hämeenlinnan, joka on väkiluvultaan Suomen 11. suurin kaupunki. Mutta miten turvata kaikkein heikoimmassa asemassa olevien palvelut tilanteessa, jossa ne siirtyvät yhä kauemmaksi kuntakeskuksiin? Tätä kysymystä ratkotaan Hämeen Sininauhassa.

Kaikkein heikoimmassa asemassa oleville ihmisille kuten mielenterveys- ja päihdeongelmallisille, muistisairaille ja liikuntarajoitteisille, kulkeminen ja pitkät matkat on ongelmallisia. Kyn-

nys lähteä on korkea. On sosiaalista pelkoa ja tottumattomuutta. Hämeen Sininauhan osahankkeen projektityöntekijä **Heli Lihavainen** luettelee syitä, miksi kauemmaksi siirtyvät palvelut jäävät käyttämättä. Myös tuttuun ihmisten vaihtuminen uusiin ja tietämättömyys siitä, mitä palveluja voi saada ja mistä niitä tulisi hakea, estävät tehokkaasti palvelujen piiriin hakeutumista.

Lähipalveluja yhteistyönä

Aloittaessaan työn Hämeen Sininauhan osahankkeessa Heli Lihavainen kartoitti palvelujen saatavuutta kunnan alueella. Hän havaitsi, että osassa liitoskunnista lähipalveluja on tarjolla kohtalaisesti ja osassa niitä on niukasti. Lähipalveluilla tarkoitetaan sosiaali- ja terveysalalla itsenäisen asumisen tukemista, asiointiavun antamista, terveys ja hyvinvointipalveluihin ohjaamista sekä ryhmätoiminnan ja keskusteluavun tarjoamista esimerkik-

si kriisitilanteissa. Laajemmin ymmärrettynä myös R-kioski tarjoaa lähipalveluja, Lihavainen kertoo ja muistuttaa, että siellä voi esimerkiksi ladata puheai- kaa puhelimeen, mikä on usein korvaamaton turva omistajalleen.

Lihavainen päätti keskittyä työssään niihin liitoskuntiin, jossa lähipalveluista on suurin puute eli Renkoon ja Iittalaan. Yhdessä liitoskuntien sosiaalityöntekijöiden ja seurakuntien diakonien kanssa he ryhtyivät punomaan verkostoja lähipalvelujen tuottamiseksi liitoskuntien alueilla. Yhteistyö on ollut joustavaa. Se on mahdollistanut lähipalvelujen tarjoamisen silloinkin, kun joku työntekijöistä ei jostain syystä pääsekään sovittuun tapaamiseen tai kokoontumiseen. Tuuraaja on onneksi löytynyt läheltä.

Lähipalvelut ja vapaaehtoistyö

Lihavainen työ on suurelta osin asiakastyötä eli lähipalvelujen viemistä asi-

akkaan ulottuville. Käytännössä työ muistuttaa sosiaalista isännöintiä, jossa asiakkaiden luona käydään 1-2 kertaa viikossa ja autetaan monin eri tavoin. Asiakkaat ovat hyvin erilaisia. Osa heistä on niin huonossa kunnossa, että tarvitsee hoivaa. Osa taas on niin hyvässä kunnossa, että heitä voi ohjata kuntout-tavan toiminnan piiriin.

Hämeen Sininauhan Lähipalvelujen osahanke päättyy ensi vuoden ke-sällä. Mutta voi hyvinkin olla, että Hämeenlinna ostaa järjestöltä lähipalve-luja kaikkein heikoimmassa asemassa oleville kuntalaisille hankkeen päätyttyä. Arjen tukea voidaan tarjota vertais-tuen muodossa, mutta hoiva, kuntou-tus ja kriisityö vaativat aina ammatillis-ta otetta. Siksi on muistettava, että lähi-palvelujen tuottamiseen tarvitaan myös kunnan taloudellista panostusta.

Huomioita lähipalveluiden saavutettavuudesta ja kehittämisestä

Hanke on tavoittanut ihmisiä, jotka ovat pudonneet palveluiden piiristä. Näillä henkilöillä on päihde- ja/tai mielenterveysongelmia. Kuntien yhdistyses-sä tai yhteispalveluja toteutettaessa lähi-palvelut ovat supistuneet reuna-alueilla. Seurakuntien yhdistyessä diakoniatyö on hajaantunut usealle alueelle ja sik-si tuttu diakoniatyöntekijä puuttuu tai on harvemmin tavoitettavissa. Palvelui-den saavutettavuus on hankalaa erityi-sesti kaikkein heikoimmassa asemassa oleville ihmisille, joilla ei ole omaa au-toa, tai koska julkinen liikenne on vä-häistä tai olematonta. Liikkeelle lähte-minen on muutenkin haasteellista päih-teidenkäytön, mielenterveysongelmien tai fyysisten rajoitteiden vuoksi.

Siksi kotiin vietäviä palveluja, kun-ten sosiaalista isännöintiä ja palveluoh-jausta tulee kohdentaa ja kehittää yh-teistoiminnallisesti. Päihde- ja mielen-terveystyön palveluja tulee saada lähei-seltä terveysasemalta, sekä päivä-, ryh-mä- ja työtoimintaa kehittää eri toimi-joiden kesken. Näitä huomioita on vies-titetty hankepaikkakuntien sosiaali- ja terveysviranomaisille.

- JUHA-MATTI INNANEN
- ASTA JUNTUNEN
- HELI LIHAVAINEN
- SEPPO LUSIKKA

UUTUUS!

SÄVEL SOIKOON® -OPAS + CD

Vinkkejä ja ohjeita musiikin hyödyntä-miseen vapaaehtois- ja ryhmä-toiminnassa.

JakkaraJamit-cd:n istumatanssit virkistävät mieltä ja kehoa.

Hinta 15 euroa + toimituskulut.

Tarjolla myös aiheeseen liittyvää koulutusta.

TIEDUSTELUT:

puh. (09) 7257 1178 tai
riina.lilja@elakeliitto.fi
www.elakeliitto.fi



Eläkeliitto ry tuottaa uusia toimintamuotoja ikääntyvien hyvinvoinnin tukemiseksi sekä kouluttaa ja tukee vapaa-ehtois- ja vertaistoimijoita työssään.

Näkymättömänä ja piilossa

KAISA VIITANEN JA KATJA TÄHKÄ:
PAPERITTOMAT
HELSINGIN SANOMAT 2010

Muutama vuosikymmen sitten kuuntelin lievästi epäluuloisena, kun työtoverini Belgiassa ja Hollannissa kertoivat toiminnastaan laittomasti maahan tulleiden siirtolaisten kanssa. Kielivaikeudetko vai asian yleinen outousko lie ollut synnä, kun en tarkemmin kysellyt, mitä ihmisiä nämä oikein ovat. Omasa mielessä häilähti kuvia jonkinlaisesta kurittomuudesta tai sääntöjen rikkomisesta, ja ihmettelyä heidän auttamisestaan, mutta kun olin oppinut luottamaan työtoveriini kristilliseen ajatteluun ja arvostelukykyyn, en jäänyt asiaan sen enempiä pohtimaan. Suomessa en asiaan törmännyt.

Mietin näitä käydessäni syksyllä 2010 Lasipalatsiin järjestetyssä Paperittomien olohuoneessa (näyttely). Mietin oman suhtautumiseni muuttumista ja tilanteen muuttumista. Asia on tullut tutummaksi vähitellen tutustuessani ulkomaisen työvoiman moninlaisiin tilanteisiin ja ihmiskaupan kiemuroihin. Olen oppinut, että ihmiset eivät ole laittomia, vaikka he olisivat tulleet tai joutuneet laittomasti maahan. Paperittomiksi heitä nykyään suomalaiset hyvän tahdon ihmiset kutsuvat. Ruotsissa on ”paperlös” jo vakiintunut termi. Englanniksi käytetään yleisimmin ”undocumented migrants tai irregular migrant” termejä.

Toimittaja **Kaisa Virtanen** ja valokuvaaja **Katja Tähkä** ovat kierrelleet vuoden ajan Eurooppaa tutustumassa ilman oleskelulupaa eläviin ihmisiin. Heidän kokemuksistaan syntyi Paperittomat-kirja, jossa Euroopan luvattomat siirtolaiset Suomesta Kreikkaan kertovat elämästään viranomaisilta piilossa. Nämä ihmiset ovat meillekin näkymättömiä. Tekijät tekevät meille palveluksen esitelmällä heidät, jolloin meidän on helpompaa nähdä heissä lähimmäinen.

Paperittomien kertomukset

Kukaan ei tiedä Euroopan luvattomien asukkaiden määrää. Arviot vaihtelevat

viidestä kahdeksaan miljoonaan. Kirjassa ääneen pääsevät nämä näkymättömät ihmiset, joista puhutaan, mutta jotka vain harvoin vaativat oikeuksiaan.

Paperittomat ovat keskenään yhtä erilaisia ihmisiä kuin eurooppalaiset passin haltijat. Heillä on yleensä ollut vaikeuksia omassa maassaan. Osa on lähtenyt etsimään työtä ja elantoa, osa on pelästynyt oman maansa väkivaltaisuutta ja osa on itse kokenut vainoa ja kidutusta. Joku on tullut opiskelemaan ja jotenkin vain jäänyt Eurooppaan viisumin umpeuduttua, joku on lähtenyt turistiviisumin turvin etsimään parempia työmahdollisuuksia, mutta usein takana on pitkä vaellus kohti turvallisempia oloja. On kävelty aavikon halki, tultu pienellä veneellä meren yli, tai lennetty tuntemattoman ihmisen järjestämää reittiä tuntemattomaan kaupunkiin. Matkan järjestäjät ovat usein olleet petollisia. Kaikki matkatoverit eivät ole selvinneet hengissä. Perillä useimmat ovat hakeneet turvapaikkaa ja tietenkin ovat jääneet odottamaan sitä, ja kielteisen päätöksen saatuaan he ovat jääneet yrittämään uudestaan.

Jotkut kertojat ovat hyvin ahdistuneita, jotkut ovat rohkealla mielellä ja avoimia vaihtoehdoille. Vain muutama kuulostaa seikkailijalta, ja heilläkin on paljon todellisia vaikeuksia ja hekin hakevat työtä.

Kun ihminen on paperittomana maassa, hän ei saa kunnollista työtä, hänelle maksetaan huonoa palkkaa ja hänen tilannettaan käytetään hyväksi monin tavoin. Sairastuminen suistaa usein lopullisesti raiteilta, koska paperiton ei uskalla hakeutua hoitoon pelätessään tulevaisuuttaan ilmiannetuksi viranomaisille. Samasta syystä paperittomien lapset eivät pääse kouluun.

Paperittomien saama kohtelu

Useimpia paperittomia yhdistää jatkuva kiinnijäämisen ja käännätyksen pelko. Lainsuojattoman ei kannata huudella itsestään. Kun ihmisryhmästä puhutaan laittomana, heihin lyödään rikol-

lisen leima ja synnytetään ennakkoluuloja. Kaikki EU-maat ovat sitoutuneet kansainvälisiin ihmisoikeussopimuksiin ja luvanneet antaa jokaiselle asukkaalleen ihmisarvoisen kohtelun. Kirjoittajat näkivät ihan muuta.

Paperittomien kanssa tehtävää yhteistyötä varten on vuonna 2001 perustettu Picum, jonka jäsen myös KDY on. Picum puoltaa oikeuksiin perustuvaa siirtolaisuutta. Perusajatus on yksinkertainen: valtioilla on oikeus hallita rajojaan, mutta samalla niiden on varmistettava, että siirtolaisuuden hallinnassa noudatetaan kansainvälisten lakien asettamia velvoitteita. Paperittomat maahanmuuttajat kuuluvat niihin vähäosaisiin, joiden suojelua varten kansainvälinen ihmisoikeuslainsäädäntö on olemassa.

Kirjasta

Kirjassa on 21 kertomusta, enkä pystynyt lukemaan niitä kerralla. Se kertoo, että tekijät ovat onnistuneet säilyttämään ne koskettavina ja kivun tunnustettavana. Tekstien pituus vaihtelee, enimmillään se on yhden aukeaman mittainen. Kuvien määrä kertomusta kohden vaihtelee myös. Kuvat ovat suuria ja selkeitä, aiheet vaihtelevat arpisista käsivarsista suuriin maisemiin. Teksti ja kuvat lisäävät toistensa sisältöä.

Mitä kirja opettaa? Se avaa maailmasta uuden ulottuvuuden. Entä sitten? Se houkuttelee minua asukkaana ja yhteisön jäsenenä katsomaan vähän tarkemmin, onko lähelläni pulassa olevia ihmisiä. Kirkon työntekijänä se patistaa muistamaan, että jokaisen eteen tulevan ihmisen kertomus kannattaa kuulla ja jatkotoimia harkittaessa on asioita katsottava ihmisen kannalta. Erityisesti on kiinnitettävä huomiota lasten koulunkäyntiin ja sairaiden pääsyyn terveydenhuollon piiriin.

– MARJA KANTANEN

Sinä olet hyväksytty

”Vittu mitä paskaa.” Näihin kolmeen itkun sekaiseen sanaan kiteytyi erään jouluaaton hartauden päihtyneen kuulijan palaute tilaisuuden päätteeksi. Syyllisyys, suru, katkeruus ahdistavat. Yksi keino paeta on kieltäytyä läheisyydestä. **Irja Kilpeläinen** on kirjoittanut: *”Yksinäisin on ihminen, joka hylkää itsensä, tuomitsee itsensä yksinäisyyteen.”*

Diakoniapiiriin tai sielunhoitoon hakeutuneiden yksinäisyys näyttättyy ongelmallisena. Yksinäisyys on puristavaa, pakonomaista ja pelottavaa. Tuttua on sekin, että oma työ eristää. Päivittäin tapaa niin paljon ihmisiä, ettei enää jaksa yksityiselämässään heitä tavata. Saisinpa olla yksin! Yksinolon rauha on välttämätöntä. Silti sielunhoitaja tarvitsee yhteyttä toiseen ihmiseen kestääkseen työssään, estääkseen liukumisen eristävää yksinäisyyttä kohti.

”Ei niin, että tahdomme vallita teidän uskoanne, vaan me yhdessä autamme teitä teidän iloonne” (Kor.1:24). Evankeliumi tulee eläväksi vierelle asettumisessa, kuuntelemisessa ja jakamisessa: *”Kunnioitan yksinäisyyttäsi – olen lähellä, jos tarvitset.”*

Usko luo yhteyksiä, vie joukkoihin, etsii kontakteja. Toisaalta se eristää ihmisen olemaan yksin Jumalan edessä, etsimään hiljaisuutta ja yksinäisyyttä.

Rukouksen merkitystä ei voi liioitella. Rukous ei ole vain jokin suoritus tai hokema: se on elämänasenne. Monet hyräilevät hiljaisen rukouslaulun säkeitä ostoksilla ollessaan tai töitä tehdessään. Huolet jäävät. Heistä ei saa epätoivoisen yksinäisiä tekemälläkään. Rukouksen merkitys on sama kuin kirjeen kirjoittamisella hyvälle ystävälle. Yksinäisyyden karkottaa jo se, että voi muodostaa sanoiksi sen hetken kokemuksiensa. Rukouksessa ihminen kokee Jumalan olevan läsnä.

Raamatun kuuluisimpia yksinäisiä on tuhlaajapojan vanhempi veli, joka jäi kodin ulkopuolella toisten juhliessa sisällä. Tuota en juhli, en ala tuon kanssa, tuonne en mene, jään kaiken ulkopuolelle. Yhtä tunnettu isänsä hänelle osoittama apu: *”Rakas poikani, sinä olet aina minun kanssani ja kaikki, mikä on minun on sinun...”* Teologi **Paul Tillich** tiivistää kristillisen anteeksiantamuksen: *”Sinä olet hyväksytty, kaikesta huolimatta olet hyväksytty.”*

– KIRSI HIILAMO