

näkyvä nainen

NNKY KFUK YWCA

6/2008

M
Itella
Oyj

*Hyvää
Joulua!
God
Jul!*

Hyvinvointi Välämäende

Kohtuullisuus luo hyvinvointia

Rentoutusterapia ja jooga

Vaiennetut Eevan ja Aabrahamin
tyttäret

Kvinna i det heliga kyrkorummet

Pienet ihmiset



– Heitä ei voi kutsua lapsiksi, koska he ansaitsevat säännöllisesti, siksi heitä kutsutaan pieniksi ihmisiksi”, sanoi intialainen NNKY-kollega ja tarkoitti niitä noin 2–8-vuotiaita, jotka tekevät töitä aamuin klo 4–8. Nämä tuhannet pienet ihmiset hankkivat perheellensä hyvinvointia näppärillä ja pienillä sormilaaan lajittelemalla roskia, purkamalla elektronisia laitteita tai avustamalla käärmeiden kouluttamisessa. He ompelevat, lajittelevat paljetteja ja pakkaavat lankoja. Työn teettäminen pienillä ihmisillä aamutuntien aikaan on hyväksyttyä. Sitä ei tiedetä, kuinka paljon palkasta jää pienen ihmisen omaan käyttöön, mutta uusissa rupian kolikoissa on rahan arvo piirretty myös sormien kuvin, ei pelkästään numeroin.

Kun kysyn, millaisia pienten ihmisten koulunkäyntimahdollisuudet ovat, saan vastaukseksi: – Heille opetetaan itsesuojelutaitoja, eräänlaista taloudenhallintaa ja muita selviämistaitoja erilaisissa projekteissa järjestöjen, myös NNKY:n toimesta. Enää emme pidä pelkkää lukutaidon opettamista niin tärkeänä. Ovathan he vapaita aamukahdeksan jälkeen, kyllä kouluunkin voi mennä.

Aiemmin olin kuullut, että niissä Intian osavaltioissa, joissa liikuin, koulumaksu on noin 100 rupiaa (noin 0,2 e) kuukaudessa. Koska se koulupuvun hankinnan kans-

sa on liian paljon monille perheille, lapset jäävät auttamaan perheitään, mikä usein tarkoittaa myös kerjäämistä kadulla. Haasteet ovat miljardin asukkaan maassa suuret, mutta toisaalta maalla on varaa omaan avaruusohjelmaan ja yliopistot kouluttavat paljon ulkomaille lähtevää teknisten alojen työvoimaa.

Hyvinvointia ei voi helposti tasata?

Tämänkin syksyn aikana perheväkivalta on pysynyt otsikoissa. NNKY-liiton Ruusukuja 76 -näyttely on ollut eri puolella Suomea omalta osaltaan avaamassa keskustelua siitä, miten hyvinvointiamme voitaisiin lisätä väkivallattomamman huomisen saavuttamiseksi. Mutta onko se mahdollista, siitä keskustelivat mm. asikkalalaiset nuoret ja vanhemmat näinkin:

– ”Väkivaltaa on hirvittävän paljon ja sitä voi tehdä melkein kuka vaan. Kamalaa, kun monet lapset joutuvat heräämään öisin siihen kun isä ja äiti tappelevat.”

– ”Hakkaan sen väkivaltaisen ihmisen ettei se enää voi olla väkivaltainen.”

– ”Tunnen sitä itse, olen kokenut, mutta en halua keskustella...se oli tumma sateinen päivä kun kävelin yksin...”

– ”Miten sellainen vanhempi, joka ei osaa omia vihan tunteitaan hillitä ja hallita, osaisi opettaa ko. taitoja lapsilleen?”

– ”Ymmärsin vasta aikuisena, että ystävien ja opiskelun estäminen on väkivaltaa.”

Hyvinvointia ei voi helposti luoda tai hallita?

Poliisiammattikorkeakoulun tekemä tutkimus lasten ja nuorten kokemasta väkivallasta Suomessa vahvistaa, että:

– Lapsiin kohdistuva väkivalta on varsin yleinen ilmiö. Tut-

kimuksen mukaan suomalaiset lapset kokevat väkivaltaa useammin kuin aikuiset. Vanhempien koulutustaso, työllisyystilanne, etninen alkuperä ja perherakenne selittävät lasten väkivaltakokemuksia heikosti.

– Monet lapset näkevät väkivaltaa kotonaan. Joka seitsemäs kuudesluokkalainen ja joka kuudes yhdeksäsluokkalainen ilmoittaa nähneensä kotonaan äitiin, isään tai sisarukseensa kohdistunutta väkivaltaa. Vanhempien välinen väkivalta ja kuritusväkivalta liittyvät yhteen: jos perheessä käytetään väkivaltaa, siitä saa kukin osansa.

– Pojat ovat kertoneet, että he kokevat väkivaltaa useammin koulussa ja kaveriporukoissa.

– Tytöt puolestaan ovat kertoneet kokevansa väkivaltaa useammin kotona. Seksuaalisuus liittyy usein myös sähköisillä viestimillä tapahtuvaan ahdisteluun, jonka kohteeksi tytöt joutuvat selvästi poikia useammin. Joka viides yhdeksäsluokkalainen tyttö ilmoittaa, että hänelle on käytetty internetissä rivoa kieltä, häntä on pyydetty lähettämään seksikkaita kuvia tai hänelle on ehdotettu seksiä. Seksuaalisen ahdistelun lisäksi internetiä ja matkapuhelimia käytetään myös muunlaiseen häirintään, kiusaamiseen ja uhkailuun.

Näin siis vuonna 2008, juhlistaessa YK:n Ihmisoikeuksien julistuksen 60 vuotta. Tarvitsemme tutkitusti uusia vuosikymmeniä ja uusia aloitteita. Raha ei ole ainoa vastaus, tarvitaan myös kertomuksia voitetuista vaikeuksista, tietoa hallituista haasteista sekä sitoutuneita, asiansa osaavia toimijoita.

Hyvinvointi kuuluu sekä pienille että isoille ihmisille.

Pirjo-Liisa Penttinen

MIELIPIDE

NNKY-liiton hallituksen jäseniä esittäytyy tällä palstalla vuoden 2008 aikana.

HAASTAVAA JA ROHKASEVAA PERINTÖÄ



Seisoin jokunen vuosi sitten Isäni kanssa Naantalin hautausmaalla. Katselin mieteliäänä Eevan, Isäni äidinäidinäidin hautakiveä, johon oli kaiverrettu: Luuk. 11:28. Luin tekstin kotona: Niin, autuaat ovat ne, jotka kuulevat Jumalan sanan ja sitä noudattavat. Nämä Jeesuksen sanat ovat melkoinen kutsu ja haaste. Koin vahvasti, että tämä raamatunkohta oli jälkipolville eli myös minulle jätettyä hengellistä perintöä. Ajattelin myös kiitoksella sitä, miten Äitini ja Isäni suvuissa naiset ovat kukin omalla tavallaan sukupolvea toiseen välittäneet hengellistä perintöä eteenpäin. Se, että saan olla yksi lenkki näiden sukujen ketjuissa, on varmasti osaltaan vaikuttanut siihen, että olen nykyään myös vapaaehtoistyöntekijöiden vuosisataisen joukon jatkona NNKY:ssä, käytännössä erityisesti NNKY-liiton ja Tampereen paikallisyhdistyksen hallitusten jäsenenä.

Olen aikaisemminkin tehnyt kristillistä vapaaehtoistyötä erityisesti nuorten parissa. Ammatillisesti elän murrosvaihetta sikäli, että osin yksityis- ja julkissektorin juridiikan alan pätkätöiden motivoimana olen vihdoinkin päässyt vanhan kiinnostuksen kohteeni, sosiaalityön

opiskelun pariin. Aika näyttää, mihin tämä alkuvaiheessa oleva polku minut vie. Reitin muutoksista minulla on kokemusta sikäli, että asuttuani Turun seudulla muutin Tampereelle vuoden 2002 alussa. Muuttomatka oli Lounais-Suomessa meren lähellä vartuneelle pitkä mutta se on osoittautunut monella tapaa kannattavaksi. Eräs sen hedelmistä on ollut NNKY:n jäsenyys.

Mielestäni eräs NNKY:n ja sen jäsenistön vahvuuksista on mahdollisuus nähdä tarpeita, joita muut eivät ehkä näe sekä valmius tarttua sellaisiin kysymyksiin, jotka eivät ole saaneet huomiota osakseen. Tällainen näkeminen on synnyttänyt vuosien varrella tekoja, joita on tehty rohkeudella ja rukoillen. Näin toivottavasti myös jatkossa. Yksilön kannalta merkittävää on tulla aidosti kuulluksi ja nähdyksi. Jotta tämä toteutuisi yhdistysten toiminnassa, tarvitaan keskinäisen yhteyden rakentamista. Se voi maksaa jotakin mutta se myös antaa paljon. Aidon yhteyden luonteeseen kuuluu, että se toivottaa tervetulleeksi joukkoonsa myös uudet kasvot. Muuttuvat tilanteet synnyttävät moninaisia haasteita mutta olemme siinä onnellisessa asemassa, että voimme ammentaa voimaa evankeliumista. Ristin juurelta käsin tarkasteltuna moni asia – ja ihminen – voi näyttäytyä uudessa valossa.

Kaikille siunausta, rohkeutta ja iloa toivottaen

Annamari Herranen

Hyvän olon liikuntapäivä kaikille naisille

Alppilassa

Helsingissä

13.12.2008

Tule mukaan jumppaamaan juuri sellaisena kuin olet. Senioritunti käy kaiken kuntoisille ja naisten jumppatunnilla keskitytään kehonhuoltoon ja syvävenyttelyyn. Välissä rentoudutaan.

Päivän ohjelma:

14.00–15.30 senioreiden jumppa

15.45–16.15 rentoutus

16.30–18.00 naisten jumppa

Päivä on ilmainen.

Klo 15.45–18.00 on järjestetty lastenhoito.

Alppilan kirkon jumppasali, Kotkankatu 2.

Yhteistyössä HNNKY ja Alppilan seurakunta / seurakuntien vironkielinen työ
Lisätiedot: www.hnnky.fi



Kansainvälistä toimintaa 13-17-vuotiaille

Aino Öhman



Ensi kesän NNKY:n ja NMKY:n pohjoismainen leiri järjestetään Färöarilla 5.–11.7.2009. Leiri on tarkoitettu 13–17-vuotiaille, 16–17-vuotiaat osallistuvat ohjaajakoulutukseen sekä toiminnan järjestämiseen. Leirin hinta on noin 200 euroa sekä matkakulut. Varaa paikkasi osoitteessa www.vantaanmky.net.

Pohjoismainen leiri kutsuu Färöarille

Uusia ystäviä, mukavaa ohjelmaa, pohjoismaista tunnelmaa ja Färöarten eksotiikkaa - ensi kesänä Färöarilla järjestettävä NNKY:n ja NMKY:n pohjoismainen leiri tarjoaa kaikkea tätä.

Leirin ajankohtana on 5.–11.7.2009. Matkaan kuluu mahdollisesti muutama lisäpäivä ennen ja jälkeen, riippuen matkustustavasta. Paikkana on Kollaförgur, jonka koulu toimii leirikeskuksena. Leiri on tarkoitettu 13–17-vuotiaille, 16–17-vuotiaat lähtijät osallistuvat leirillä ohjaajakoulutukseen, sekä toiminnan järjestämiseen. Leirin hinta on noin 200 euroa plus matkat.

Leirille on tulossa osallistujia Suomesta, Ruotsista, Norjasta, Tanskasta, Islannista ja Färöarilta, arviolta noin 150 henkeä. Luvassa on siis takuvarman mukavaa pohjoismaista menoa! Pohjoismaiden NNKY:t ja NMKY:t ovat järjestäneet

leirin joka toinen vuosi jossakin Pohjoismaassa aina vuodesta 1939 lähtien. Vuosi 2009 on siis 70-vuotisjuhlavuosi, ja juhlan kunniaksi on luvassa myös erikoisohjelmaa.

NNKY:n ja NMKY:n osallistujat lähtevät leirille yhtenä porukkana. Ilmoittautuminen on käynnissä osoitteessa: www.vantaanmky.net. Käy täyttämässä ilmoittautumiskaavake, jos leiri kiinnostaa sinua, ja vaikka et vielä olisikaan täysin varma lähdöstäsi. Näin varmistat, että saat lisätietoja leiristä sitä mukaan, kun sitä tulee. Lopullinen päätös lähdöstä pitää tehdä tammikuun 2009 aikana.

Lisätietoja leiristä antavat:
Aino Öhman
p. 0400 646 419, aino.ohman@gmail.com
Marja-Riitta Typpi
p. 040 588 6242, marjis@vantaanmky.net

Mistä koostuvat toimivan ja terveen ihmiselämän rakennuspuut?

Tätä kysyttiin Hämeenlinnassa Kristillisen kulttuurifoorumin seminaarissa lokakuun lopulla. – Meillä on jollain lailla karu kasvatuskulttuuri, varotaan antamasta lapselle turhan paljoa kaikkea, myös rakkautta, kertoi Helsingin yliopiston lehtori **Marjatta Kalliala**. Hän tarkasteli toimivan ja terveen elämän rakennuspuita lasten näkökulmasta.

Kalliala kertoi väitöskirjatutkimuksesta, jossa viides- ja kuudesluokkalaisilta oli kysytty, millainen on hyvä äiti tai isä. Tärkeimpinä asioina lapset kertoivat, että pitää huolen, että antaa aikaa, välittää ja rakastaa, on kiva, kiltti ja antelias, laittaa rajat ja kasvattaa, että ei ole liian ankara, ei huolehdi liikaa, ei juo, ei polta eikä riitele.

– Jos lapsi kasvaa aikuisten ympäröimänä, jotka huolehtivat hänestä jo vauvasta alkaen, ja vastaavat hänen tarpeisiinsa eli rakastavat lasta, hänestä suurella todennäköisyydellä kasvaa ihan kelpo aikuinen, totesi Kalliala.

Tutkimuksessa oli kysytty myös, mistä tietää, että lapsi on vanhemmalle tärkeä? Tutkijoiden mukaan vanhemman jatkuvasta, tunnetason saatavilla olosta eli lämpimistä vanhemmista. Lämmin vanhempi on syvästi sitoutunut vastamaan lapsen hyvinvoinnista, halukas vastaamaan lapsen tarpeisiin, halukas viettämään aikaa lapsen kanssa, valmis innostumaan lapsen suorituksista, herkkä aistimaan lapsen tunnetilat. Luonteenomaista on lapsen hyväksyminen: mikään – esimerkiksi lapsen tottelemattomuus tai vanhemman suuttuminen – ei voi uhata vanhemman perussitoutumista ja rakkautta lapseen. Lapset olivat nostaneet rakkauden vanhemmuuden kaikkein tärkeimmäksi asiaksi. (Valkonen, 2006)

Lapselle ei riitä se, että aikuinen on pelkästään paikalla. Lapsen ja vanhemman välisen luottamuksen syntymiseksi vanhemman on vastattava lapsen tarpeisiin, kuultava häntä ja oltava hänelle läsnä. Näitä tarvitaan, että luottamus kantaa myös lapsen varttuessa.

Jostain syystä 1950 ja 1960 -lukuilla vanhemmilla taisi olla ihan omaa viisautta kasvattaa lapsiaan, ja valmistaa heitä elämää varten. Tämä tuli mieleen siinä alustusta kuunnelllessani, sillä kehoni muistaa vieläkin lapsuuteni lämpimät halaukset ja pään silittämiset. Mitkään hankaluudet eivät ole pyyhkineet niitä pois, vaan ne kantavat vieläkin.

– Virret ovat toimineet monille henkisenä rakennusaineena. ”Ystävä sä lapsien, katso minuun aktiiviseen toimijaan...”, saattaisi kuulua tämä vanha lasten virsi, jos niitä taas muokattaisiin tämän päivän lasten asemaan ja kieleen sopivaksi, pohdiskeli Marjatta Kalliala alustuksensa päätteeksi.

Riitta Rantila

NNKY:n liittokokous 2008

NNKY-liiton sääntömääräinen liittokokous pidettiin Helsingissä Hotelli Helkan Saarni-salissa lauantaina 22.11.2008. Läsnä liittokokouksessa oli 23 valtuutettua edustajaa 13:stä paikallisyhdistyksestä, liiton hallitus, työntekijät ja 2 tarkkailijaa. Toimitusjohtaja **Henry Laine** piti Hotelliyhdyntymä Oy:n katsauksen.

Taija Hemminki johdatteli kokouspäivän alkajaisiksi Lasse Heikkilän tunturimessuun, jonka kuvituksena olivat Keimiötunturin maisemat. Projektipäällikkö **Anita Huju** kertoi Keimiötunturin Maja & Kiepin uudistuksista ja markkinoinnista sekä ensi vuoden ohjelmasta. Projektsihteeri **Heidi Kusmin-Bergenstad** esitteli Ruusukuja 76 -näyttelyhankkeen ja toivoi paikallisyhdistysten kiinnostuvan näyttelystä ja varaavan sen omalle paikkakunnalleen. Vääksyn NNKY:n **Eija Huovinen** kertoi kokemuksiaan Ruusukuja-näyttelyn rakentamisesta Vääksyn yhteiskoululle Väkipallattomalla viikolla.

Ehdokkaita liiton puheenjohtajaksi ja hallituksen jäseniksi

Puheenjohtaja **Anna-Kaisa Ikonen** esitteli NNKY-liiton ensi vuoden toimintasuunnitelman, jonka teemana on **yhteisöllisyys**. Lisäksi hän kannusti yhdistyksiä etsimään uusia ehdokkaita NNKY-liiton hallitukseen, koska vuoden 2009 liittokokouksessa on hallituksen vaali. Anna-Kaisan kausi puheenjohtajana tulee myös täyteen, joten liiton puheenjohtajuudesta kiinnostuneet ehdokkaat voisivat olla tiiviisti mukana toiminnassa jo nyt. Seuraava liittokokous on Helsingissä 21.11.2009.

Liittokokouksessa syntyi vilkasta keskustelua muun muassa liiton tuesta paikallisyhdistyksille, toimintasuunnitelman jäsenyyksestä ja toiminnan teemoista, joihin toivottiin enemmän paikallisyhdistyksistä nousevia aiheita.

Mari Hyttinen

Mari Hyttinen



Vuonna 2009 liittokokouksessa on hallituksen jäsenten vaali. Myös **Anna-Kaisa Ikonen** (kuvassa tytär Elli-Mari sylissään) kaudet NNKY-liiton puheenjohtajana tulevat ensi vuonna täyteen.



Keimiötunturin Maja & Kieppi

Uudistettu Keimiötunturin

Maja & Kieppi

Pallas-Yllästunturin

kansallispuiston äärellä

tarjoaa kodikkaan

lämpöisen vaihtoehdon

erilaisia reikiä ja tapahtu-

mia varten.

Jo pienelläkin ryhmällä

voit saada tilat kuin

yksityiskäyttöön; hiihtä,

rentoudu ja nauti ystävien

seurasta, kysy edullisia

tarjousviikkoja sesongin

ulkopuolella.

Helmihangille 6.–15.2
bussilla; kuljetukset, retket,
majoitus ja ateriat alk.
473 €/hlö/vko Majalla
518 €/hlö/vko/Kiepiässä
Varaathan
15.12. mennessä!

Kevätviikot
21.2.–2.5.
ateriat ja majoitus alk.
350 €/hlö/vko/Majalla
420 €/hlö/vko/Kiepiässä

Tutustu Keimiötunturiin
miniloma 2 vrk
28.2.–2.3
majoitus ja ateriat alk.
100 €/hlö/Majalla
120 €/hlö/Kiepiässä

Pallas-Hetta vaellus
naisille 26.9.–1.10.

Lisää teemaviikkoja
www.keimiotunturinmaja.fi

Keimiötunturin
Maja &
Kieppi

Jerisjärventie 320, 99300 MUONIO
puh. (016) 538 515, 0500 209 630
(09) 434 2290 NNKY-liitto ry
keimiotunturin.maja@co.inet.fi
www.keimiotunturinmaja.fi

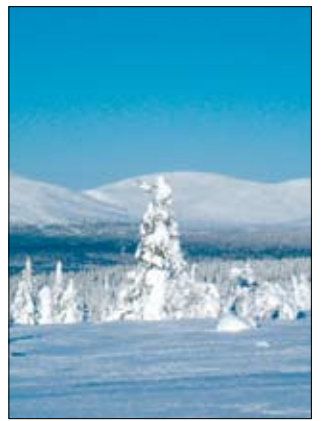
**NNKY-liitto toivottaa
jäsenilleen ja
yhteistyökumppaneilleen
rauhallista joulua ja
siunausta vuodelle 2009!**

Joulutervehdysten sijaan ostamme yhden
Kirkon Ulkomaanavun Naisten Pankin osake-
keen.

**Förbundet KFUK önskar
sina medlemmar och
samarbetspartners
en fridfull jul och
ett välsignat år 2009!**

Istället för julhälsningen, investerar vi i Kvin-
nobankens aktie, via Kyrkans Utlandshjälp.

Rentoutusterapiaa (SRT): Ota löysin rantein, älä jännitä



Pysähdy. Hengitä syvään ja rauhallisesti, niin että vatsasi selvästi nousee ja laskee. Venyttelä hieman jäseniäsi. Hengitä koko ajan rauhallisesti syvään sisään ja syvään ulos. Pyöritä niveliä niin hitaasti kuin osaat. Aloita nilkoista ja siirry polvien kautta lonkkaniveliin. Anna lantiosi heilahtaa hitaasti puolelta toiselle, edestä taakse. Pyöritä hitaasti ranne-, kyy-när- ja olkaniveliäsi. Käännä hitaasti päätäsi puolelta toiselle. Jännitä kasvolihasiasi irvistämällä koko maailmalle hetkeksi ja päästä rennoksi. Istu nyt alas tai asetu makuulle. Ota niin hyvä asento kuin mahdollista. Sulje silmäsi, hengitä syvään sisään ja ulos. Päästä jalkojesi jännityksestä irti ja anna niiden levätä. Tunne kuinka pakarasi lepäävät alustaa vasten ja tunne kuinka jännitys häviää. Tue selkäsi alustaa vasten ja anna rentoutua. Päästä käsien jännityksestä irti ja tunne kuinka kätesi rentoutuvat.

Tämä hetki on sinua varten eikä kukaan vaadi sinulta mitään. Saat vain olla. Päästä hartioiden jännityksistä irti ja anna pään alueen rentoutua. Kuvittele nyt mielessäsi paikka, jossa sinun on erityisen hyvä olla. Paikka voi olla todellinen tai kuviteltu. Vietä hetki tuossa hyvänolon paikassasi. Anna ympäristön äänien hiljentyä ja siirtyä taka-alalle. Nauti vain tästä voimapaikastasi. Kun siltä tuntuu, palaa pikkuhiljaa tähän hetkeen. Liikuttaele käsiäsi ja jalkojasi. Venyttelä. Aukaise silmäsi. Olet pirteä ja mielesi on virkistynyt.

Kiire

Nyky aika ihannoi kiirettä – kaikesta kiireen välittelystä huolimatta. Vasta kun olet kiireinen, olet tarpeeksi. Kiireinen on tehokas ja haluttu. Kiire on hyväksytty vaikka todellisuudessa kiire on aina merkki epäonnistumisesta: suunnittelu on mennyt pieleen! Kiireessä emme kuule emmekä näe, emme edes tunne. Emme kuule, mitä läheisemme meille kertovat, emme näe miltä läheisemme näyttävät, emme tunnista mitä läheisemme tuntevat. Kiireessä emme kuule, mitä oma kehomme meille kertoo. Kiireessä emme näe, miltä oma kehomme näyttää. Kiireessä emme tunnista oman kehomme tunteita.

Lopulta kun kiire on syönyt meitä tarpeeksi, emme enää edes uskalla. Emme uskalla pysähtyä kuulemaan, näkemään, tuntemaan. Emme muita emmekä itseämme. Vastukset pelottavat. Jokainen kuulematon, näkemätön ja tunnistamaton kehonviesti varastoituu sisällemme. Siellä se sitten koteloituu, eikä suinkaan tule silkkini ulos, vaan lihasjännityksenä, kipuna, pahana mielenä. Mutta ei hätää, meillä on vielä mahdollisuus.

Kuuntele, havaitse, ymmärrä, päästä irti

Kehomme ja mielemme pystyvät uudistumaan, kun annamme niille mahdollisuuden. On vain pysähdyttävä kuuntelemaan, mitä minulle oikeasti kuuluu. Olen väsynyt, haluton, päästäni särkee, niska on jäykkä, vatsa ei toimi. Sen sijaan, että nopeasti hoitaisin lääkkeitä oireita, pyrin havaitsemaan mistä oireet oikeasti johtuvat. Onko elämässäni, työssä ja vapaa-ajalla, oikeasti liikaa tehtävää? Onko elämässäni ihmissuhteita, jotka koen hankaliksi? Onko asioita tai tapahtumia, jotka olen kiireessä tai häpeää peläten sysännyt pois nopeasti mielestäni? Vaatiiko ympäristö minulta liikaa? Kuka muu voi vastata elämästäni, kuin minä itse?

Ymmärrän olevani henkinen ja fyysinen kokonaisuus: tällaisena riittävä ja rakastettava. Miten muut voisivat minua rakastaa, jos en itsekään voi? Vain minä voin muuttaa minua. Haluan päästää irti kuluttavista ja ahdistavista tavoistani, tottumuksistani ja ajatuksistani. Päästän rohkeasti irti ja tartun uuteen sitten kun on sen aika. Elämä kannattelee minua, juuri minua, rakastettavaa olentoa maan päällä. Tätä pitkä, mutkaista ja mäkistä tietä on helpompi kulkea, kun keho ja mieli oppivat rentoutumaan.

Rentoutuminen

Rentoutuminen on luonnollinen taito, jonka me olemme unohtaneet. Vauva on luonnostaan rento ja vain kiputilat saavat hänet jännittymään. Myös lähellä luontoa elävien kansojen kehonkieli on rento: tapa kävellä, istua ja tanssia. Valitettavan pian pieni lapsi näkee ympärillään jännittyneen, kiireisen, stressaantuneen, ympäristön paineissa elävän aikuisen ja pian mallioppii saman tavan elää.

Rentoutuminen lisää stressinsietokykyä, parantaa unen saantia ja laatua, lisää keskittymiskykyä sekä helpottaa muistamista ja oppimista. Rentoutuminen laskee verenpainetta ja tasapainottaa ruuansulatusta sekä lievittää kipua. Se tasapainottaa mieltä, aktivoi luovuutta sekä lisää energiaa ja motivaatiota. Rentoutuminen on sekä mielen että kehon tila. On mahdotonta sanoa aiheuttaako lihaksen rentoutuminen mielen tasapainottumisen vai päinvastoin. Lihaskäyttö voi johtua mielen ahdistuksesta ja kipu lihaksessa saattaa poistua, kun ymmärtää syyn mielen ahdistukseen. Saattaa myös olla, että kosketuksella aikaan saatu lihaksen rentoutuminen antaa tilaa mielen ahdistukselle tulla näkyväksi, käsiteltäväksi, ymmärrettäväksi ja lopulta hyväksytyksi. Rentoutuminen on hyvin henkilökohtainen tapahtuma ja siksi kaikki sen tuomat tuntemukset ovat erilaisia ja oikeita.

Kosketuksen voima

Iho on ihmisen suurin tuntoelin. Juuri iho rekisteröi lämmön, kylmän, paineen, kosketuksen ja kivun. Ihon kautta aistimme käsityksen ympäröivästä maailmasta voidaksemme sopeutua siihen. Vedämme käden nopeasti pois tulikuumas-ta, mutta saadessamme hyväilevää kosketusta siirrymme lähemmäksi ja lähemmäksi.

Kerstin Uvnäs Moberg käsittelee kirjassaan *Rauhoittava kosketus* oksitosiinin vaikutusta kehossamme. Kosketus vapauttaa oksitosiinia. Ihminen ja eläin, pieni tai suuri, rauhoittuu kosketuksesta. Kauan on tiedetty, että oksitosiinin vaikutuksesta synnytys käynnistyy ja oksitosiini mahdollistaa imettämisen, mutta oksitosiinin vaikutukset ovat paljon luultua suuremmat. Oksitosiini lisää kasvua ja jouduttaa paranemista. Se laskee verenpainetta ja auttaa painonhallinnassa lisäämällä virtsaneritystä. Oksitosiini tekee meistä sosiaalisempia ja rohkeampia ja se mahdollistaa kanssakäymisen ja pariutumisen. Oksitosiini on myös sisäistä lemmentuottajaa, sillä se lisää hedelmällisyyttä. Rakastelun vapauttaman oksitosiinin vaikutus kestää naisilla pitempään kuin miehillä. Ehkäpä siksi me naiset vielä kaipaisimme hyväilyä, kun ukko on jo jääkaapilla.

Joulun hitteläjä: kosketus

Anna tänä jouluna perheenjäsenillesi, ystävillesi, työtovereillesi joululahjaksi kosketus. Voit halutessasi valmistaa tilan tunnelmalliseksi kynttilöin ja laittaa rauhallista musiikkia hiljaa soimaan taustalle. Voit antaa lahjan aivan hyvin myös spontaanisti, sen enempää valmistelematta, vaikka töissä kesken työpäivän toimisto- tai kahvipöydän ääressä.

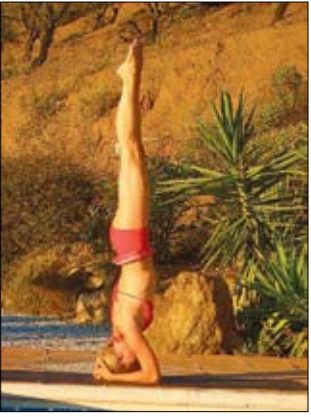
Tunnelmallista joulunaikaa toivottaa rentoutusterapeutti
Taija Keimiötunturin Majalta

P.S. Keimiötunturin Majalla on ensi vuonna monen teemaviikon ohjelmassa rentoutusterapiaa – tule mukaan!

Lähde:

Suomen Rentoutusterapian (SRT) diplomirentoutusterapeuttien koulutusmateriaali

Kerstin Uvnäs Moberg: Rauhoittava kosketus
www.rentoutusterapiayhdistys.net



Jooga ja kristinusko – mahdoton yhtälö?

Jooga valloittaa maailmaa kiihtyvällä vauhdilla.

Miten kristityn naisen tulisi tähän

Intian tuontitavaraan suhtautua?

Kristillisessä uskonperinteessä on vallinnut suuri vaje ihmisen ruumiillisen puolen huomioimisessa. On ollut ihana huomata, kuinka NNKY on ollut edelläkävijänä gospel-jumpan ja sen variaatioiden puolestapuhujana. Olemme todellakin hengestä, sielusta ja ruumiista koostuva Jumalan messiariteos, joka ei elä pelkämästä ehtoollisleivästä.

Joogan voi määritellä muun muassa itsehoitomenetelmäksi hyvän terveyden saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Joogalajeja on monia; on muun muassa hathajoogaa, astangajoogaa ja Suomen talvea ajatellen erittäin tervetulleena pidän myös hotjoogaa. Lajit eroavat liikunnallisuudessaan, sekä hengitysharjoitusten että mantrojen lausumisten suhteen. Opettajalla on erittäin tärkeä rooli kunkin joogalajin parissa, eikä täysin merkityksetön ole myöskään joogalle varattu ympäristö.

Jooga on yksilölaji, vaikka sitä harrastetaankin erityisesti länsimaissa yleensä ryhmässä. Ryhmäharjoittelulla on puoleensa; se antaa kullekin harjoittelijalle energiaa, jota ei yksin harjoittellessa muodostu. Opettajan tärkein tehtävä on olla jumalallisen viisauden ja energian kanavana oppilaille. Vaikka puhunkin jumalallisesta energiasta, ei joogan harjoittajan täydy olla lainkaan uskonnollinen. Jooga toimii mainiosti pelkkänä fyysisenä harjoituksenakin. Jooga on neutraali, tieteellinen filosofia hyvän elämän saavuttamiseksi. Toisaalta jos uskot Jumalaan – merkityksellistä ei ole, millaiseen jumalaan uskot – niin jooga auttaa sinua syventymään uskossasi ja kehittämään enemmän jumalasi kaltaiseksi. Joogassa kilpailuaan vain oman itsen kanssa, vaikkakin muiden joogato-

vereiden läsnäolo voi auttaa itse kutakin puristamaan itsestään vielä vähän enemmän irti.

Joogaohjaajan kuuluisi aina muistuttaa oppilaitaan kuuntelemaan itseään, niin kehon kuin sielunkin ääniä. Jos jokin opetus ei tunnu hyvältä, niin siitä tulisi aina keskustella ohjaajan kanssa. Tärkeintä, niin joogassa kuin muussakin elämässä, on olla seuraamatta ketään/mitään sokeasti. Uskon, että kysymykseen onko jooga Jeesuksen mieleen, ja kaikkiin muihinkin samankaltaisiin kysymyksiin, varman vastauksen voi antaa vain Kristus henkilökohtaisesti.

Ollessani aktiivinen eräässä seurakunnassa noin viitisen vuotta sitten halusin tarjota lahjani seurakuntalaistemme palveluun. Kehitin konseptin *Rukoile ja venyttele* (Pray & Stretch), jossa oli tarkoitus yhdistää joogaliikkeiden tuottamat terveysvaikutukset Kristuksen sanomasta saatavaan mielihyvään. Ehdotukseni tyrmättiin, sillä se muistutti liikaa joogaa ja New Age -liikettä. Jonkin ajan kuluttua erkanin seurakunnasta, mutta jooga jäi elämäni.

Eräs kristitty lääkäri psykiatrian alalla ei omasta New Age -taustastaan johtuen koe joogan harrastamista itselleen sopivana, koska joogan kautta hän liukuisi liikaa kaikkea syleilevään hengellisyyteen ja näin ehkä kadottaisi kristinuskon totuuden. Hän silti uskoo, että kristityt voivat surffailla joogatunneilla ilman tunnontuskia. - Mitä tulee joogaan, niin toisaalta näkisin asian niin, että liike sinänsä on neutraali aivan kuten tunnekin. En näe, että meidän pitäisi suoralta kädeltä karsia liikkeitä valikoimistamme pois vain, koska joku muu on ehtinyt käyttää sitä toiseen tarkoitukseen ennen meitä.

Johanna Maria Davies
VTM, sertifioitu joogaopettaja



Savasana, alku- ja loppurentoutusasento.



Hyvä liike naisille kaikissa elämänvaiheissa on muun muassa kuvassa esiintyvä Matsyasana eli kala-asento. Se poistaa jäykkyyttä niskahartia-alueelta ja venyttää selkärankaa, sekä edistää kilpirauhasten toimintaa. Rintakehän avaaminen lisää keuhkojen kapasiteettia ja helpottaa syvää hengitystä.



Haluatko kommentoida Johanna Maria Daviesin artikkelia joogasta? Kirjoita Näkyvän Naisen toimitukseen: mari.hytinen@ywca.fi.



Löytöretki elämän rikkauteen

Lokakuuisena sunnuntai-iltapäivänä yhdeksän naista koontui *Löytöretki elämän rikkauteen* -kurssille koulun vanhassa voimistelusalissa Sysmässä: "Olemme selin toisiimme, silmät kiinni ja tanssimme – tai oikeammin musiikki saa meidät liikkumaan ja ilmaisemaan itseämme liikkeellä. Myöhemmin tanssimme kolmen hengen ryhmissä, kolmella eri vertikaalisella tasolla, joita vaihtelemme toisiimme kuunnellen. Hetken päästä kaksi ryhmää istuu seuraamaan yhden ryhmän esittämää tanssia, mikä on saanut nimen *Japanilainen puutarha*. Vaihdamme vuoroa, ja jokainen saa kokemuksen esiintymisestä. Tuttujen ihmisten kesken turvallisessa ryhmässä minäkin, pullea keski-ikäinen nainen, uskallan esiintyä tanssimalla.

Otamme koko tilan haltuun, liikumme suoraan eteen tai taakse ja teemme suorakulmaisia käännoiksi tai täyskäännoiksi. Pienennämme vähitellen tilaa, ja joudumme ottamaan taas toisemme huomioon, ettemme törmää. Viimeisessä ahtaassa tilassa mukaan tulee musiikki, tango, ja liikkeemme muuttuu tanssiksi.

Lopuksi saamme palkinnon. Monilonkeroinen mustekala: kaksi kurssilaista painelemassa yhtä aikaa kolmannen selkää ja jalkoja, hieroo vuorotellen jokaisen. Patjalle voisi melkein nukahtaa.

Tällaisena, näiden taitojen ja näiden ystävien kanssa saan vielä ennen pois lähtöä hiljentyä Jumalan kasvojen edessä. Lueimme sunnuntai-iltapäivän evankeliumitekstin ja rukoilemme yhteen ääneen Isä meidän -rukouksen. Elämä on taas yhtä kokemusta rikkaampaa."

Anneli Ukkonen
Sysmän NNKY

Jooga ja naiset

Jooga on erityisen hyödyllinen harrastus naisille, sillä se auttaa hormonitasapainon saavuttamisessa naisen jokaisessa elämänvaiheessa. Säännöllinen joogan harrastaminen auttaa pääsemään eroon kuukautisia edeltävästä väsymyksestä ja masennuksesta, lievittäen myös itse kuukautisista johtuvia vatsa- ja alaselkäkipuja. Jooga on erinomainen kumppani raskauden aikana ja auttaa niin ikään lempeästi palautumaan raskaudesta. Hengitysharjoitukset ja jooga-asanat tulevat tarpeeseen myös vaihdevuosien aikana.

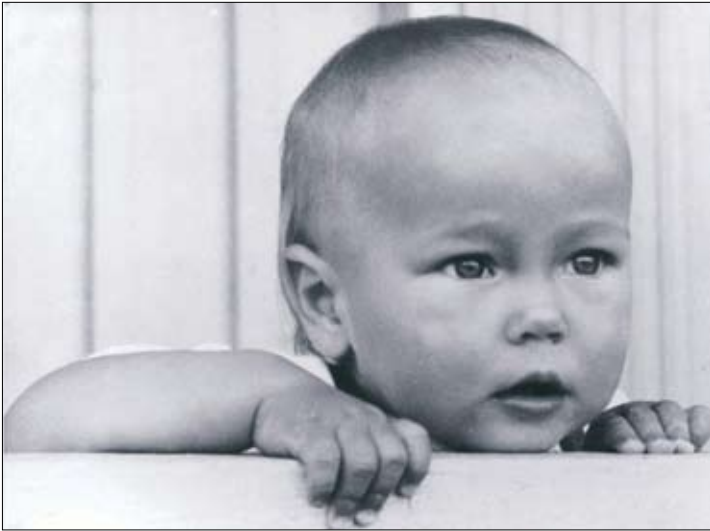
New Age

New Age -nimi tulee englanninkielien sanoista uusi aika(kausi) ja tarkoittaa laajaa hengellistä liikettä, jonka luonteenomaisena piirteenä on yksilöllinen ja monista eri lähteistä ammentava henkinen kehitys. Uudella aikakaudella tarkoitetaan astrologista Vesimiehen aikaa, erotuksena vanhaan Kalojen aikaan. Liikkeellä ei ole varsinaista yhteistä johtoa tai oppijärjestelmää, vaan se on pikemminkin erilaisien henkisten etsijöiden yhteenliittymä. Monet New Agen harjoittajat eivät itse käytä toimintaansa viitattaessaan New Age -nimitystä.

Marilyn Fergusonin 185:lle New Age -liikkeen vaikuttajalle suuntaamassa kyselyssä vastaajat sanoivat, että heidän omalle hengelliselle tai henkiselle kehitykselleen oli tärkeää etenkin buddhalaisuus 40 %, jooga 40 %, kristillinen mystiikka 31 %, psykosynteesi 29 %, jungilainen terapia 23 %, tiibetin buddhalaisuus 23 %, transsendenttinen meditaatio 21 %, sufilaisuus 19 %, transaktioanalyysi 11 %, est-terapia 11 % ja kabbalismi 10 %. Kyselyyn vastanneista uskoi telepatiaan 96 %, henkiparannukseen 94 %, ennaltatietämiseen 89 % ja selvänäköisyyteen 88 % [Harri Heino: Mihin Suomi tänään uskoo. Helsinki: WSOY, 2002.].

KOLUMNI

Päivi Jussila



Voi hyvin!

Kaunis ja lämmin toivotus. Mutta mitä oikein tahdon sanoa sukulaiselle, naapurille, ystävälle tai työtoverille, kun toivotan hänelle hyvää vointia? Tahdonko sanoa: ole onnellinen ja pysy terveenä? Toivonko, että hän ei joudu kokemaan vastoinkäymisiä, huonotuulisuutta, avuttomuutta, alakuloa, pelkoa, yksinäisyyttä, masennusta tai riittämättömyyttä?

Kirjassaan *Against Happiness – In Praise of Melancholy* (Onnelliisuutta vastaan – melankolian ylistys) amerikkalainen **Eric G. Wilson** väittää, että onnellisuuden yliannostus on vaarallista. Elämä on raskasta ja kauheaa. Jotta voisit hyvin, anna periksi alakulolle, ikävälle ja haluttomuudelle. Jotta voisit hyvin, lakkaa taistelemasta melankoliaa vastaan.

Hyvinvointi ei tosiaan taida olla sama asia kuin onni tai terveys. Jos olen rehellinen, joudun kuitenkin tunnustamaan, että olisihan se mukavaa olla onnellinen, ei vain hetimitäin vaan jatkuvasti. Ei olekaan mielestäni mikään ihme, että onnellisuustiede, positiivinen ajattelu ja onnellisuusopaat leviävät nopeasti. Ei ole mikään ihme, että monet yrittävät pillereillä poistaa melankolian elämästään.

Aatami ja Eeva elivät aikojen alussa onnelassa, jossa kaikki oli yhtä, jossa kaikki kuului yhteen. Vasta syntiin langettuun he oivalsivat, että maailma jakaantuu pahaan ja hyvään, iloon ja suruun, valoon ja pimeyteen. Entäpä jos olikin onni onnettomuudessa, että he lankesivat? Vasta suru ja kuolevaisuus kun auttoivat heitä ymmärtämään, mitä on ilo ja kuolemattomuus. Armo voi virrata vain siellä, missä sitä tarvitaan. Valon voi tuntea vain se, joka on pimeässä.

Melankolia ei ole sairaus tai synty. Melankolia on syvä kutsumuksemme ja oikeutemme, jota ei kannata paeta. Hyvinvointi on aina ”sekä - että:” sekä iloa että surua, sekä sairautta että terveyttä, sekä elämää että kuolemaa. Tässä tilassa kaikki virtaa ja muuttuu. Mikään ilon tai surun hetki ei ole pysyvä. Pikemminkin tuo hetki on kaunis ja koskettava nimenomaan, koska se on ohikiitävä, koska se pakottaa tarttumaan hetkeen. Memento mori – muista, että olet kuolevainen.

Mutta miten osaisin suostua siihen, että hyvinvointia ei ole vain onni vaan myös melankolia? Miten osaisin olla onnellinen siitä, että minun ei tarvitse olla koko ajan onnellinen? Miten ymmärtäisin, että melankolia on uusi mahdollisuus, että se auttaa minua etsimään ja löytämään uusia tapoja olla, elää ja toimia?

Päivi Jussila
pastori
Oulun NNKY:n jäsen



Mari Hytinen



Yhdistysten projektityö tarjoaa monimuotoisia palveluja ja toimintaa. Projektityön mahdollisuuksista ja haasteista keskusteltiin NNKY-liiton järjestämässä koulutuksessa Helsingissä 21.11.2008, jossa Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) tarkastaja **Kristian Seemer** alusti projektin taloushallinnosta, kirjanpidosta ja valvonnasta. Iltapäivällä koulutuksessa pohdittiin projektin rakennetta ja tehtäviä yhdistyksissä. Esillä olivat liiton ja paikallisyhdistysten projektit, joiden myötä projektityö on tullut NNKY:n kentällä tutuksi niin iloiseen kuin suruineen. – Projektien kanssa on oltava kärsivällinen. Projektit ovat pitkäkestoista työtä, joka tarvitsee aikaa. Muutos tapahtuu hitaasti, ja työn tulokset alkavat näkyä vasta noin kolmen vuoden kuluttua, tiivistää järjestösihteeri **Riitta Ranttilä**. **Kamalat äidit** on Oulun NNKY:ssä meneillään oleva RAY:n rahoituksen saanut projekti, josta projektikoordinaattori **Arja Ilvesviita** kirjoittaa jutussaan. Projektikoulutuksessa kokemuksiaan jakoivat **Tarja Juntunen** (vas.), **Maija Lappalainen**, **Maarit Peltoniemi**, **Nadja Rinkinen**, **Auli Piiparinen**, **Riitta Ranttilä** ja **Outi Papunen**.

Empaattinen suojakuori Kamalat äidit -projektissa

”Maria, saitko sinä muilta tukea kun kasvatit poikaasi Jeesusta? Oliko Palestiinassa tapana puhua toisille oman perheen asioista? Olivatko ihmiset avoimia vai hävetiinkö teilläkin vaikeuksia?”

Näin kirjoittaa kirjailija **Riikka Juvonen** kirjassa *Kirjeitä Marialle*. Kirjasta on muodostunut Kamalat äidit -ryhmissä eräänlainen perusteos. Kertomukset sopivat luettavaksi illan päätteeksi tai ryhmän alkuun keskustelun herättäjäksi. Ne ovat todentuntuksia kertomuksia nykyajan äitien elämästä, sen eri vaiheista. Murrosikäisen lapsen äiti löytää kirjasta samaistumiskohteen, ja siten hänen on ehkä helpompi kuunnella lastaan, kun tämä huutaa vihaansa ulos kohti äitiään.

Oulun NNKY:ssä on meneillään neljäs vuosi Kamalien äitien seurassa. Vuoden 2005 tammikuun alussa aloitimme toiminnanohjaaja **Maarit Peltoniemen** kanssa rohkeasti (=uhkarohkeasti) uuden toiminnan. Halusimme tarjota murrosikäisten tyttöjen äideille tilan tavata toisiaan ja jakaa ajatuksiaan ja tuntojaan vanhemmuudesta ja kasvattamisesta. Toiminta pyörähti käyntiin vauhdilla, tilaus äitiryhmälle oli olemassa. Nyt toiminta pyörii RAY:n projektirahoituksella. RAY myönsi kolmen vuoden rahoituksen Kamalien äitien ko-keilu- ja kehittämistoimintaan vuosille 2007–2009.

Vertaisryhmät keskeisenä toimintamuotona

Kamalat äidit -projektin keskeisin toimintamuoto on äitien muodostamat vertaisryhmät. Ryhmät ovat ohjattuja ja kooltaan ja kestoltaan strukturoituja. Kokemuksen kautta olemme päätyneet pienryhmään, mikä koostuu 5-8 äidistä. Projektirahoitus mahdollistaa sen, että kussakin ryhmässä on kaksi ohjaajaa. Ryhmän kokoontumisia on yhteensä 10 ja ryhmä kokoontuu noin joka toinen viikko pari tuntia kerrallaan. Aloitamme ryhmän kahvin ja teen kera, ja käymme läpi, mitä kullakin on juuri sillä hetkellä sydämellään. Kahvihetki toimii lämmittelykierroksena ja ”avaa kielenkantoja” kuten vanha kansa sanoo. Sen jälkeen alkaa aiheen käsittely vaihtuvien teemojen. Alustuksen jälkeen voi olla jokin toiminnallinen tehtävä, esimerkiksi kortit ovat erinomainen väline keskustelun virittäjäksi. Vertaisryhmän tavoite on, että ryhmäläiset keskenään jakavat asioita, tukevat toisiaan, antavat vinkkejä. Ohjaajat ovat mukana, voivat herätellä keskustelua kysymyksillä, mutta jos keskustelu kulkee vain ohjaajien välityksellä, ei ryhmä vielä ole päässyt tavoitteeseensa.

Miksi tarvitaan murrosikäisten lasten äideille oma vertaisryhmä? Onhan olemassa koulujen vanhempainillat, naapurusto, kavereiden vanhemmat. Kaikki ne ovat hyviä ja tarpeellisia, mutta ehkä juuri tekstin alussa oleva lainaus Kirjeitä Marialle -kirjasta kuvaa Kamalat äidit -ryhmän tarpeellisuutta. Koulun vanhempainillassa ei ole kovin helppo aukaista sielunsa syövereitä ja kertoa, miten kotona riidellään koko ajan ja tuntuu siltä, kuin murrosikä olisi koko perheen keskeinen projekti. Pienen lapsen ongelmista on helppo puhua muille vanhemmille: joko teidän pienokaisella on hampaita, meillä ei vielä, mikähän mahtaa olla hätänä tai muuta tämänkaltaista. Mutta jos pitäisi tiedustella naapurilta, että

karkaileeko teidän nuori, tai pinnaako koulusta tai uhmaako kaikkia vanhempien ohjeita, on tilanne jo toinen. Syyllisyys tulee niin helposti kuvaan mukaan, ja moni äiti tai isä kokee olevansa huono kasvattaja, naapurit ja sukulaiset näyttävät onnistuneen paljon paremmin kasvattamisessa. Nykyajan vanhemmat sinnittelevät kasvatustehtävässään hyvin pitkälle omin voimin.

Nykyperheillä ei ole läheisten turvaverkkoa

Ron Taffel kirjoittaa kirjassaan *Kouluikä* empaattisesta suojakuoresta. Vanhempana oleminen ilman läheisten muodostamaa turvaverkkoa on varmasti yksi nykyaikaisen perhe-elämän leimallisimpia piirteitä, kirjoittaa Taffel ja jatkaa, että vanhempainryhmä empaattisena suojakuorena toimii kuten naapurusto ennen. Jotta vanhemmat jaksaisivat tarjota empaattisen suojakuoren lapsilleen, täytyy huolehtia siitä, että vanhemmat saavat tukea ennen kuin vakavia ongelmia ilmenee, kirjoittaa Taffel.

Oulun NNKY:llä toteutetaan empaattista suojakuorta. Kamalat äidit -projekti on ennaltaehkäisevän työn hanke. Vertaisryhmät on tarkoitettu tavallisille äideille, jotka tunnistavat tarpeensa keskustella toisten äitien kanssa kasvatamiseen ja kasvamiseen liittyvissä asioissa. Oman vanhemmuuden äärelle pysähtyminen ja arkikokemusten jakaminen toisten vanhempien kanssa muokkaa hyvää maaperää vanhempana toimimiselle. Yhdessä keskustellen huoletkin voivat keventyä ja on mahdollisuus saada paremmin omat voimavarat käyttöön.

Vanhemmuuden roolikartta® apuna

Vanhemman roolit lapsen eri ikäkausina vaihtelevat. Murrosiän kynnyksellä ja sitä seuraavan itsenäistymisvaiheen aikana vanhemman roolit muuttuvat. Mihin nuori tarvitsee vanhempiaan? Kasvunsa kaikupohjaksi, kuuntelijaksi, pettymysten ja harmien vastaanottajaksi. Vanhempia tarvitaan myös rajojen asettajaksi. Äitien vertaisryhmän yksi teema onkin *minä vanhempana*, jossa apuna käytämme *Vanhemmuuden roolikartta®* (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä ja Suomen Kuntaliitto, LASSO-projekti). Sen avulla jokainen ryhmäläinen voi arvioida omaa vanhemmuuttaan ja jakaa asioita toisten kanssa.

Äitien vertaisryhmät ovat oiva tapa toteuttaa NNKY:läistä naisten ja tyttöjen tukemista heidän arjessaan. Ryhmistä on saatu paljon hyviä kokemuksia. Ryhmissä keskustellaan paljon ja huumoria viljellään, ne ovat olleet voimantantia myös työntekijöille. Projektit ovat määräaikaista ja projektin kautta saatu työntekijäpanos loppuu projektin myötä. Tavoitteena on saada ryhmissä olleista äideistä innostuneita jatkajia, jotka vertaisohjaajakoulutuksen kautta voisivat toimia ryhmän ohjaajana. Tavoitteena on juurruttaa toiminta paitsi omaan yhdistykseen myös levittää mallia NNKY-liiton muihin yhdistyksiin.

Arja Ilvesviita
projektikoordinaattori

Kohtuullisuus luo hyvinvointia ja hillitsee ilmastonmuutosta

Ilmastonmuutosta ei voi enää estää, siksi Suomen evankelis-luterilaisen kirkon tänä kesänä julkaisemassa ilmasto-ohjelmassa puhutaan ilmastonmuutoksen hillitsemisestä. – Tieto ilmastonuutoksesta pelottaa monia, siksi haluamme kirjassa herättää toivoa, sanoo TT **Pauliina Kainulainen**. Hänen mielestään on kiireellistä löytää takaisin luonnon pyhyden taju. – Kulttuurimme on nykyisin ylikorostuneen kulutuskeskeinen. Tarvitsemme kohtuuden ihannetta. Kun luovumme jostakin, saamme tilalle parempaa, sillä ihmisen hyvä elämä ja yhteenkuuluvuuden tunne luomakunnan kanssa on voimaa herättävä yhdistelmä. Sielulle tekee hyvää, että elämä väljenee ja jää aikaa muulle.

Kirkolliskokousaloitteesta syntynyt ilmasto-ohjelma sisältää teologisia lähtökohtia ja käytännön suosituksia ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi. Kristittyjen tulee kantaa vastuuta myös heikomista, joiden elämää ilmastonmuutos uhkaa. – Kirkon ilmasto-ohjelma pyrkii konkreettiseen elämäntavan muutokseen. Kirkko on aina pitänyt kiinni kohtuuden ihanteesta. Nyt tälle sanomalle on kysyntää. Ilmaston lämpeneminen haastaa meidät kysymään minkälaista on hengellisyysiemme ja minkälaisina rakkauden tekoina se näkyy.

Ilmasto-ohjelman keskeisiä lähtökohtia ovat kiitollisuus, kunnioitus ja kohtuus. Ilmasto-ohjelman käytännön suosituksia ovat muun muassa:

- etsi kohtuullista elämäntapaa ja muuta sisältöä kuin kuluttaminen
- rukoile ja hiljenny - ja pyhitä lepopäivä
- nauti luonnosta ja sen ihmeistä
- säästä liikkuessasi energiaa, lajittele ja kierrätä
- sammuta sähkölaitteet ja käytä energiansäästölamppuja
- suosi ruokavaliossasi kasvikunnan tuotteita
- vaikuta seurakunnassasi, paikkakunnallasi ja kansanedustajaasi.

Kirkon ilmasto-ohjelman, á 10 e, voi tilata kirjana Kirkkohallituksen julkaisu- ja av-myynnistä: julkaisumyynti@evl.fi, puh. (09) 1802 315. Lähde: www.evl.fi/ilmasto-ohjelma.

Mari Hyttinen



Pyri konkreettiseen elämänmuutokseen: etsi kohtuullista elämäntapaa kuluttamisen sijaan.



Hyvinvointia valosta

Näin marras-joulukuun lumettomina päivinä pimeä vuodenaika vaivaa monia. Aamulla väsyttää ja illalla töiden jälkeen on kuin kömpisi kotiin keskellä yötä. Missä se päivä oli ja minne se meni? Valitettavasti valoa ei ole luvassa Suomeen joulukuussa tulevaisuudessakaan. – Voi olla, ettei joulukuussa aurinko paista minuuttiakaan ilmaston muutoksen seurauksena, sanoo muun muassa kaamosmasennusta tutkinut akatemiaturkija **Timo Partonen**.

Valolla on merkitystä ihmisen hyvinvointiin. 40 % suomalaisista kärsii kaamosoireista, joita ovat mm. liikaunisuus ja hiilihydraattien ahmiminen iltaisin. Makeasta, pullasta ja pastasta haetaan virkistystä, mutta sitä vastoin ylimääräinen energia jää varastoon, paino nousee ja sisäinen keskuskello jätättää entisestään, mistä johtuen aamut ovat entistä vaikeampia. – Jos ihminen suljettaisiin aikavihjeettömään tilaan, olisi sisäinen keskuskellomme keskimäärin 11 minuuttia pidempi kuin vuorokausi. Se tarkoittaa sitä, että meidän on koko ajan kirittävä muutamia minuutteja kiinni. Sisäinen keskuskello tarkoittaa hermosoluja, jotka seuraavat aikaa ja kertovat elimistölle onko päivä vai yö.

Jotta sisäinen keskuskello toimisi hyvin ja ihmisen olisi helppoa siirtyä unesta valvetilaan, Timo Partonen suosittelee valoa varhaisina aamun tunteina. – Valo keskeyttää melatoniin tuottamisen, jota syntyy elimistössä yöllä. Siksi keinovalolla ei ole keskellä päivää suurta merkitystä, vaan parhaat tulokset saadaan säännöllisellä valolla noin kello 5-10 välillä. Ilanvirkkuja aamuinen valo auttaa siirtämään elimistön rytmiä siten, että väsymys tulee luontevasti aikaisemmin. Liikunta tekee hyvää, mutta kannattaa muistaa, että raskaan liikunnan jälkeen elimistö tarvitsee 3-4 tuntia rentoutumiseen. Siten päivätyötä tekevän pitäisi harrastaa liikuntaa jo ennen kello kuutta illalla.

Keinovalo lääkkeenä auttaa noin 8:aa ihmistä 10:stä. Lapsille ja nuorille keinovaloa ei kuitenkaan suositella. Nuorista tulee illanvirkkuja fysiologisista muutoksista johtuen, ja osalla heistä luontainen vuorokauden pituus voi olla jopa alle 24 tuntia. – Nuorilla aikataulutus on tärkeää eli säännöllinen viikkorytmi, liikuntaa ja lepoa oikeaan aikaan. Esimerkiksi lasten ja nuorten liikuntavuorot halleilla ja saleilla ovat usein ne viimeisimmät, kun tilanne pitäisi olla juuri päinvastoin.

Mari Hyttinen

Oletko laskenut hiilijalanjälkesi?

Hiililaskimen avulla (www.carbon-footprint.com/, www.hs.fi/jalanjalki) voit mitata kuinka paljon CO2:ta toiminastasi ja kulutuksestasi syntyy verrattuna päästötasoon, jolla CO2-pitoisuuden kohominen maapallolla saataisiin hidastumaan. Tein Helsingin Sanomien Kuukausiliitteen hiilijalanjälkeä käsittelevän jutun innoittamana yhden netistä löytyvistä testeistä. Selvisin siitä reilusti alle keskivertosuomalaisen tuloksella. Vastaamiseen tarvitsin paljon erilaista tietoa sähkön vuosikulutuksesta lähtien, joten varmasti monet laskimeen syöttämistäni luvuista olivat summamutikassa arvioituja. Siispä jäin miettimään kuinka paljon energiaa tai aikaa säästänkään välttelemällä muita netistä löytyviä hyödyllisiä testejä...

Euroopan yhteisö suosittelee kymmentä eri tapaa vähentää hiilijalanjälkeä:

1. Pyöräile tai kävele lyhyemmät matkat. Aja autolla ekologisesti – pane auto liikkeelle painamatta kaasua, siirry suuremmalle vaihteelle mahdollisimman pian ja tarkkaile tietä välttääksesi äkilliset jarrutukset ja kiihdytykset.
2. Istuta puu. Yksi keskikokoinen puu absorboi noin 6 kg CO2:ta vuodessa, joten 40 vuodessa se imee noin 250 kg
3. Käännä termostaattia 1 °C alemmas (säästää 10 % lämmityslaskusta).
4. Kun tuuletat kotia, avaa ikkunat vain muutamaksi minuutiksi. Jos jätät ikkunan hiukan auki koko päiväksi, kuuden kylmän kuukauden aikana (ulkolämpötila enintään 10 °C) talon lämpimänä pitämisestä aiheu-

tuisi lähes tonnin CO2-päästöt.

5. Keitä vettä vain sen verran kuin teehen tai kahviin tarvitset. Täysi keittimellinen vie yhtä paljon energiaa kuin olohuoneen valaiseminen koko illan ajaksi.
6. Varmista, että kotisi eristys on hyvä, koska 50 % lämmöstä karkaa seinien kautta.
7. Kierrätä ja vähennä kulutustasi. Osta vähän pakattuja tuotteita ja siirry kertakäyttöisistä uudelleenkäytettäviin tuotteisiin.
8. Pidä jääkaappi ja pakastin puhtaina ja loitolla uuneista ja liesistä. Siten ne toimivat tehokkaammin.
9. Sammuta valot ja laitteet, jotka eivät ole käytössä. Älä jätä mitään valmiustilaan.
10. Käytä energiaa säästäviä lamppeja. Ne kestävät kymmenen kertaa pitempään kuin tavalliset lamput ja pienentävät sähkölaskua.

Chiropafadzo Moyo:

Anne Lagerstedt



NNKY voisi tukea naisjtko-opiskelijoita stipendein. Pienelläkin rahalla voi auttaa. Koulutetutkin naiset ansaitsevat Afrikassa noin viisi dollaria kuukaudessa. Esimerkiksi 20 euroa kuukaudessa olisi mahtava apu. Omastaan jakamisen siunauksesta kävi kertomassa pastori, kahdeksan seurakunnan johtaja, teologian tohtori Chiropafadzo Moyo vierailullaan Suomessa Diakoniapäivillä.

Nainen on luotu papiksi

Zimbabwe luterilaisessa kirkossa vallitsee tasa-arvo. – Naiseus ja pappeus kuuluvat luontevasti yhteen, koska naiset ovat luonnostaan huolehtivia, kuuntelevia, kärsivällisiä ja hyviä kommunikoimaan. Nainen ei tarvitse koulutusta sielunhoitoon. Zimbabweissa naispastoreista pidetään enemmän kuin miespuolisista. Siitä mieskollegat ovat kateellisia, toteaa pastori, TT **Chiropafadzo Moyo**.

Moyo johtaa Hararessa, Zimbabweissa, sijaitsevaa United Theological Collegien luterilaista osastoa. Hän on toiminut mm. Luterilaisen maailmanliiton (LML) eri luottamustehtävissä sekä afrikkalaisten teologien verkostoissa. LML on kirkon tukija kirkon diakoniatyössä. Moyo vieraili syksyllä Seinäjoella Diakoniapäivillä, jossa hän puhui jakamisesta. Pastori Moyo johtaa kahdeksaa maansa 54 luterilaisen kirkon seurakunnasta. Moyo aloitti kotonaan vierailevan papin kehotuksessa teologian opinnot. Etelä-Afrikassa hän suoritti tohtorin tutkinnon väitöksellään Karanga-naisten hedelmällisyyskysymyksistä ja niiden vaikutuksesta hiv/aids-tilanteeseen. – Tutkin naisia kirkon kivijalkana, sillä ilman naisia ei ole kirkkoa. Tarkastelen myös naisia kirkon johtajina. Kaipaamme meillekin naispiispoja. Jotkut naiset Afrikassa johtavat helluntaikirkkoja. Alkuseurakunnassa Jeesuksen ylösnousemusta todistivat juuri naiset. Kirkon paikka on ylösnousemus ja siinä naisen paikka on pitää esillä ylösnousemuksen sanomaa.

Diakonia vetää kirkkoon

– Kun lähetyssaarnaajat tulivat evankelioimaan Afrikkaa, he toivat Afrikkaan kokonaisvaltaisen ilosanoman. Heillä oli kädessään kaksi asiaa: Raamattu ja lahjoja eli ruokaa ja vaatteita, Moyo kuvailee. – Jaamme ruokaa ja vaatteita ja lisäksi olemme perustaneet erityiskouluja sokeille ja rakentaneet sairaaloita. Maksut ovat minimaaliset, jotta mahdollisimman monella olisi varaa sairaalahoitoon. Tuloksena on, että diakoniasta on tullut kaikkein tehokkain keinomme saada ihmiset kääntymään Jumalan puoleen. Kun kirkko auttaa ja saarnaa, että Jumala on hyvä, ihmiset uskovat sitä. Zimbabwe kirkko käyttää sitä vähää mitä sillä on muiden auttamiseen. Kristittyjä opetetaan ja rohkaistaan jakamaan omastaan, olipa Jumala siunannut heitä millä tahansa tavalla.

– Eteläisen Afrikan kirkkona arvostamme länsimaisilta kirkoilta saamaamme apua; arvostamme heidän diakoniaansa ja olemme oppineet siitä paljon. Haluamme rohkaista länsimaita jatkamaan antamistaan käyttäen sitä, millä Jumala

heitä on siunannut, ja Afrikassa opettelemme jakamaan siitä vähästä mitä meillä on. Zimbabwe kirkko on päättänyt kouluttaa kokopäivätoimisia diakoneita tämän tapaiseen työhön, koska se on osoittautunut kaikkein tehokkaimmaksi tavaksi levittää ilosanomaa.

– Lentokoneessa eräs kirkonmies sanoi minulle, että te afrikkalaiset odotatte aina jotain. Vastasin, että pidättämisellä jäät ilman antamisen iloa. Meidän ei tarvitse pelätä köyhien suurta määrää. Se, mikä meillä on, voidaan moninkertaistaa vain antamalla ja jakamalla se muiden kanssa, Moyo rohkaisee muistuttaen Jeesuksen ihmeteosta, jossa Hän ruokki tuhansia ihmisiä muutamalla kalalla ja leivällä, ja vielä jäi tähteitäkin.

Opintotukea tutkijanaistalle

Yleinen tilanne Zimbabweissa on kamala. Elämä on kova, erityisesti taloudellisesti. Kaupoissa ei ole ruokaa ja kuivuus vaivaa. – Poliittisesti tosin on nyt rauhallista, koska poliittista valtaa päätettiin jakaa. Ehkä rauha voi parantaa taloudellista taakkaa, Moyo toivoo.

– Vierailen seurakuntalaisten luona, joilla ei ole lihaa eikä leipää. Monet hoitavat kotonaan aids-potilasta. Heitä ei kiinnosta politiikka vaan ruuansaanti. Kamppailu jokapäiväisten ongelmien kanssa vie kaiken energian.

Naisten aseman vahvistaminen on tärkeä tavoite Zimbabweissa. – Kulttuurimme halveksii naista, joita pidetään toisen luokan kansalaisina. Kun kilpailee miesten kanssa, on oltava tuplasti parempi. Lisäksi tulevat perheen työt eli naisella on kaksi kokopäivätyötä. Miehet sen sijaan pääsevät aikaisemmin nukkumaan.

Chiropafadzo Moyo toivoo myös opiskelijanvaihto-ohjelmaa Pohjoismaiden ja Zimbabwe naisopiskelijoiden välillä. Hän esitti myös NNKY:lle ajatuksen, että se voisi myöntää naisjtko-opiskelijoille stipendejä tutkimuksen tekoon. – Harvalla naisella on varaa tutkimustyöhön, sillä jo pelkät toimitus- ja elämisen tarvikkeiden hankinnat ovat keskimäärin viitisen dollaria kuukaudessa ansaitseville naisille ylivoimaisia. Pienelläkin kuukausirahoilla voi tukea naisten korkeakoulukoulutusta Afrikassa. Minun haaveeni on kirjoittaa naisille postilloita esim. anteeksiannosta ja hiv:stä, Moyo sanoo.

Anne Lagerstedt

Under 2008 har vi i Finland firat 20 år av kvinnopräster, i Sverige har dom firat sina 50 år. Men det har funnits evigheter före nuet, då kvinnor varit verksamma som lektorer utan möjligheter att ens dela ut nattvard. Under lektor **Irma Anners** livstid förändrades attityden i Helsingfors där hon jobbade, så att hon i sin tjänst också fick dela ut nattvard. Men det satt hårt åt. Om det här, upplevelsen av att vara "osynlig" och "ingen" och mycket mer berättar hon i en intervju gjord på gamla dar, i januari 1981 av lektor **Outi Krook**. Irmas dotter **Rea Anner** har renskrivit intervjun, som nu publiceras för första gången. Texten är redigerad av **Monika Pensar-Granroth**.



Att vara kvinna i det heliga kyrkorummet - del I

Du har arbetat största delen av ditt liv i församlingen, hur kom du in på den banan, som blev din livsuppgift?

– Jag har egentligen varit troende ända sen barn och ville efter studenten börja med någonting socialt, men jag kände inte till hur man utbildar sig för det. Så jag tänkte att det bästa är att ha teologiska studier på universitetet som grund.

Hur reagerade din omgivning, mötte du något slag av motstånd?

– Nej inget som helst. Och den som fick mig att riktigt bli på det klara med att jag valde rätt var min matematiklärare i skolan, som blev så glad att få höra att jag skall ägna mig åt socialt arbete. Då förstod jag att jag att det kanske är det rätta för mig.

Då du valde att jobba i församling, vad påverkade dig allra mest?

– Egentligen ingenting, på svenskt håll fanns det ännu ingen sådan tjänst, jag hade inga förebilder men jag var glad att jag börjat med teologi.

Vilka arbetsmöjligheter tänkte du dig sedan du tagit din examen?

– Det fanns inget annat arbete för kvinnliga teologer än att vara lärare i skolan. Men jag tänkte inte på det så mycket. Det blir "den tiden och den sorgen" när jag väl är färdig. Det var så nytt då att kvinnor studerade teologi. Man vågade inte ha så stora planer.

Att få in foten i den patriarkala dörrspringan

Du kom till en församling i alla fall, hur gick det till?

– Jag hade söndagsskola först, det var ju ett slags församlingsarbete. Och när jag studerat i två år så blev det en lucka i sommarverksamheten. Församlingen hade ett sommarhem med verksamhet för ungdomar som leddes av diakonissan. När hon lämnade församlingen för att bli missionär, övertog jag hennes sommarverksamhet. Där behövdes en teolog och en kvinna som var tillsammans med ungdomarna dygnet runt och jag hade ju inga studier på sommaren.

Det var säkert ett tungt arbete?

– Ja både fysiskt och psykiskt. Jag var ju studerande och

det gällde att vara själavårdare för ungdomarna. Men det var också fysiskt tungt. Flickor har för vana att prata på natten, då vågar de öppna sig, så jag fick egentligen inte sova ordentligt på hela sommaren. När de själva blev trötta kunde de sova eller fara hem, men jag kunde inte lämna mitt arbete en enda minut.

När hösten kom bad kyrkoherden att jag skulle bli kvar i församlingsarbetet, det skulle nog hittas någonting som jag kunde göra. Det var då jag utvecklade söndagsskolarbetet. De mindre barnen bildade en barnsyförening och de äldre en juniorkrets. Det fanns redan en ungdomskrets i församlingen och söndagsskolan gav en arbetskväll i veckan. Det var textutredningen för de andra söndagsskollärarna. Dessutom hade jag en bibelkväll för äldre flickor.

Hur stor var söndagsskolan när ni var flera lärare?

– Söndagsskolorna var mycket stora. I Norra svenska församlingen hade vi över 200 barn och söndagsskollärarna var ca. 40. Och genom textutredningarna kom jag och prästen som ledde dem, i kontakt med nästan alla.

Vilken hjälp hade du i arbetet av dina kolleger?

– Som studerande ingen alls, absolut ingen hjälp alls, det var först sedan jag tagit min examen som jag överhuvudtaget kunde tala om kolleger. Jag hade mycket lite kontakt med dem. Och som studerande ingen alls, då är man igen-ting i församlingen. Man får jobba bäst man vill, söka det arbete man kan börja med och skaffa material till det.

Skolad springflicka

Från vilket håll fick du stöd och hur upplevde församlingsborna dig som kvinnlig teolog?

– Jag blev färdig sacri ministerie kandidat 1937. Det heliga ämbetets kandidat, det hette så på den tiden. Och prästerna sa rent ut: Den heliga kandidaten, dvs. kandidat är en som ständigt söker vakans. Men utvecklingen gick åt ett annat håll. Jag fick ingen uppgift men jag var med överallt där jag kunde, i åldringskretsarna, i diakonikretsarna och överallt där jag fick ett fotfäste. Jag kallades aldrig till något möte där prästerskapet resonerade om arbetet eller arbetsfördelning. Men min kyrkoherde på den tiden var en mycket framsynt person. Han kallade prästerskapet till ett möte och jag fick vara med. Han berättade senare åt mig att han sagt åt dem att jag inte var deras springflicka utan att jag har en tjänst som står direkt under honom och dessutom har jag samma lön som prästerna. Det var en slags status, men det ledde ingenstans.

Vad väntade församlingsborna av dig?

– Jag tror inte de hade några förväntningar alls. Det var så nytt för oss alla, både för prästerskapet och församlingsborna. Jag fanns med överallt och gjorde allt som ingen annan gjorde. Jag var som en av dem och levde på gräsrotsnivå. Det passade mig mycket bra.

Hur upplevde du din identitet som kvinna, såg du att din uppgift i församlingen var annorlunda än mannens?

– Det är här jag tror att skillnaden är tydligast. Jag var teolog med ett andligt arbete men samtidigt var jag en av dem. Och med dem menar jag de vanliga församlingsborna. De kom till mig med alla sina bekymmer och med allting de hade på hjärtat och de förstod att jag, eftersom jag var teolog, hade tystnadsplikt. De vågade berätta sådant som de inte talade om för någon annan.

Hade du velat bli präst?

– Det hade jag inte tänkt på. Frågan var inte aktuell då ännu. Jag fyllde ett behov som ingen ordentligt hade formulerat ännu. Det var ett okänt begrepp att kombinera begreppet präst med en kvinna.

Ni diskuterade aldrig om det?

– Aldrig. Jag gjorde bara det som jag kunde göra.

Vad tycker du nu om kvinnliga präster?

– Ja, mycket har ju förändrats. Jag kom med i församlingsarbetet 1935 och behoven var annorlunda. Människorna kände inte till att en teolog är utbildad vid universitetet utan trodde att man går några kurser bara. Det var en som sade åt mig: ”Du tycks ha gått genom den där predikokursen”. De visste inte att jag var student och hade utbildning vid universitetet. Jag tycker många inte ens förstår det ännu i denna dag som är.

Monika Pensar-Granroth



Intialaislapsia Gandhi-puistossa Delhissä.

YK:n Ihmisoikeuksien julistus 60 v. (10.12.2008)

”Minulla ei ole oikeutta käännyttää, mutta minulla on oikeus kääntyä”, tiivistä pohjois-intialainen piispa **Dhirendra Sahu** periaatteen, jonka toivoisi olevan käytössä uskontojen välisissä kohtaamisissa.

Periaate on tärkeä, sillä sen kautta kulkee yksi juuri Intian tämän syksyn levottomuuksiin. Maahan on julistettu ja lailla vahvistettu uskonnonvapaus, mutta silti esimerkiksi Orissan osavaltiossa koillis-Intiassa hindutraditionalistit vaativat kristityiksi kääntyneitä hinduja palaamaan hinduiksi. Orissa on muutenkin ollut paljon otsikoissa, koska tämän vuoden aikana siellä on järjestelmällisesti vainottu kristittyjä, joita syytetään hindujohtajan elokuisesta murhasta. Tutkimukset osoittivat kuitenkin murhan maoistien, alueella vahvan poliittisen liikkeen, olevan vastuussa tuosta murhasta. Huhumylly ehti liikkeelle ennen tutkintaa ja tuloksena marraskuun puolessavälissä tilastoihin oli kirjattu 53000 koditonta kristittyä, 4640 tuhottua kotia, 150 poltettua kirkkoa, yli 60 kuollutta sekä lukemattomia mm. katolisten nunnien raiskauksia ja muita väkivallantekoja.

Toisaalla on syytetty Gujaratin osavaltion muslimeja, ja ääri-islamistiset ryhmät ovat nousseet vahvasti esiin. Kuluneen vuoden aikana on tapahtunut useita tuhoisia pommi-iskuja, joista viimeisimpänä Mumbain tragedia. Ääriryhmien on kerrottu tarjoavan korvaukseksi rahaa, ruokaa ja alkoholia sopivaksi määrittelemiensä ihmisten murhaamisesta tai kotien hävittämisestä.

Intian hallitus on puuttunut vainoihin monin sanoin ja lausunnoin, luvannut parannuksia ja suojelua, mutta paikallishallinto on silti voimaton käytännössä toimimaan tuhotöiden ehkäisemiseksi. Hallituksella ei myöskään ole selkeitä ohjelmia lainsäädännön ajan tasalle saattamiseksi, sovinto-neuvottelujen käynnistämiseksi eri kansanryhmien välille tai oikeudenmukaisuuden valvomiseksi. Yli miljardin asukkaan Intiassa puhutaan n. 1600 eri kieltä.

Protestanttinen Pohjois-Intian kirkko (CNI) on noin 3000 seurakunnasta koostuva 1,25 miljoonan jäsenen yhteisö. Se ylläpitää 65 sairaalaa, 9 sairaanhoito-oppilaitosta ja 250 koulutuslaitosta. CNI auttaa mm. prostituoitujen ja ihmiskaupan uhrien lapsia uuden elämän alkuun perustaen lastenkoteja ja alkeiskouluja. Se ei halua reagoida väkivaltais- tavoin, mutta on joutunut myöntämään, että nuoret eri heimojen ja kastittomien ryhmien kristityt olisivat valmiit muodostamaan kodinturvajoukkoja, vaikka yhteistyössä maoistien kanssa. Kun valtio ei pysty suojelemaan asukkaitaan, on etsittävä uusia ja yllättäviäkin keinoja. ”Rukoilkaa kirkkojemme puolesta”, pyytää tri **Richard Howell**, evankelisen allianssin pääsihteeri (www.efionline.org).

Intiassa erilaisten kirkkojen ja kristittyjen on ollut pakko tulla yhteen ja aloittaa uudenlainen yhteistyö yli perinteisten tunnustuskuntien ja kirkkopoliittisten rajojen, jotta 2000-vuotinen kristillinen perinne ei tuhoutuisi – ja jotta evan- geliumia edelleen vietäisiin eteenpäin. Tämä yhteistyö kantaa hedelmää ja toivottavasti monen intialaisenkin kristityn jou- lun aikaan kuuluu ja toteutuu oikeus kääntyä vapaasti Juma- lan puoleen ja kulkea turvallista tietä kirkkoon.

Pirjo-Liisa Penttinen
Haastattelut ja tiedot osittain Delhissä 6.–12.11.08
pidetystä Global Christian Forumin kokouksesta.



Perinteisen intialaisen käsityön osaaja.

Global Christian Forum elää ja voi hyvin

Intian Delhiin, Pohjois-Intian kirkkojen (CNI) toimitalolle kokoontui 6.–12.11.2008 45 kirkkojen ja kristillisten järjes- töjen johtajaa edustaen yli 30 maata ja kansallisuutta. Tar- koituksena oli pohtia yhdessä sitä, millaiselta ekumeenisen Forumin tulevaisuus näyttää ja myös rakentaa sitä yhdessä. Oli haasteellista kokoontua Intiassa, jonne mm. kaikki kut- sutut eivät saaneet ammattinsa takia viisumia. Kokouksen aikana kuulimme myös paljon intialaisten kristittyjen arjesta, haasteista ja heihin kohdistuneista väkivaltaisuuksista. Toi- saalta, koska GCF-liike on globaali, sen periaatteisiin ei kuu- lu antaa yksittäistä maata tai kansaa koskevia julkilausumia, vaikka niitä joskus toivotaankin.

Global Christian Forumin tarkoituksen on saattaa yhteen mahdollisimman paljon eri tunnuskuntiin kuuluvia kristitty- jä ja antaa heille mahdollisuus kohdata ja oppia tuntemaan toisiaan. Toimintatapoina ovat oman hengellisen tien (jour- ney of faith) jakaminen, raamattutyöskentelyt, luennot ja ryhmäkeskustelut. Tapanaa on ollut myös ”heittää tittelit ja oppiarvot taka-alalle”, eli puhuttelu sujuu etunimillä, ja opil- liisiin kysymyksiin ei mennä kovin syvälle. Keskustellaan siitä, mikä yhdistää ja kysellen selvitetään sitä, mikä toisen perin- teessä kuulostaa vieraalta. Toiminnan pääpiste näyttää tällä hetkellä olevan muilla manterilla kuin Euroopassa, erityises- ti Aasiassa ja latinalaisessa Amerikassa on syntynyt omia yhteistoimintarakenteita ja uusia kirkkojen neuvostoja. GCF etsii parhaillaan myös uutta pääsihteeriä.

Olen mukana GCF-komiteassa eli johto- tai suunnittelu- ryhmässä NNKY:n Maailmanliiton edustajana. Naisten äänen esiin nostaminen ja naisten ekumeenisen toiminnan käytän- töjen mukaanotto ovat olleet haasteinani, niihin kuuluvat myös Maailman rukouspäivä -toiminta ja naisten omista raa- mattu- ja rukouspiireistä nousevat käytännön esimerkit. Tuo haaste naisten äänen näkyväksi tekemiseksi näyttää matkan varrella vain kasvavan, sillä tähän kokoukseen osallistui koko ajan vain seitsemän naista!

Pirjo-Liisa Penttinen
Lisää tietoa:
www.globalchristianforum.net



Puhujat ja salintäyteinen yleisö keskustelivat vilkkaasti naisen asemasta kolmessa Aabrahamin ”perintöuskonnossa.” Vasemmalla opettaja Noha Abu Ramadan, seisomassa professori Raija Sollamo ja toisen rivin etupenkillä vasemmalta tohtori Karmela Belinki ja osastopäällikkö Nina Nadbornik.

Vaiennetut Eevan ja Aabrahamin tyttäret

– Juutalaisuuden perusperiaatteiden mukaan Jumala loi ihmisen mieheksi ja naiseksi, kahdeksi samanarvoiseksi olenoksi, joissa molemmissa palaa Jumalan tuli, kertoo naistutkimuksen tohtori **Karmela Bélinki** Suomen ekumeenisen neuvoston naisjaoston seminaarissa *Aabrahamin tyttäret*. Seminaari käsitteli kolmen valtauskonnon naiskäsitteitä täydelle, 70 naisen yleisölle.

– Uskonnollisesta jumalanpalveluskokouksesta nainen on ortodoksisen juutalaisuuden käsityksen mukaan vapautettu, koska jumalanpalvelukset ovat määrättyihin aikoihin sidottuja ja estäisivät naisia hoitamasta jatkuvuuteen liittyviä tehtäviä. Tehtävät ovat teoriassa samanarvoiset, mutta käytännössä naiset eivät ortodoksisissa synagogassa osallistu aktiivisesti jumalanpalveluksiin, joiden pitämiseen tarvitaan kymmenen miestä. Lisäksi he istuvat erillään miehistä, joko erillisen kankaan takana synagogan takaosassa tai naisten parvekkeella.

Juutalaisia seurakuntia on karkeasti kolmenlaisia: *ortodoksia* (molemmat Suomen seurakunnat kuuluvat tähän ryhmään), *konservatiivisia*, joissa nykyisin on naisrabbiinejakin ja joissa naiset ja miehet istuvat yhdessä sekä *reformoituja*, joissa naiset ja miehet jakavat jumalanpalveluksen tehtävät.

– Juutalaisuudessa ei tunneta dogmeja. Juutalaisuuden peruselementit muodostavat lakikokoelman eli Halachan. Sen perustana on perustuslakiin verrattava Toora eli ns. Vanhan testamentin lait. Kuten missä tahansa toimivassa lainsäädännössä perustuslaki ei riitä, vaan on oltava sitä tukevia ja tulkittavia lakeja ja säädöksiä. Tulkinnan välttämättömyys on kautta vuosituhansien oivallettu juutalaisuudessa ja se on mahdollistanut juutalaisuuden jatkuvuuden mitä erilaisimissa yhteiskunnissa ja historian saatossa.

– Tähän tulkinnan perinteeseen vedoten juutalainen ”naisteologia” on löytänyt Halachan tulkintoja, jotka ovat ainakin konservatiivisissa ja reformoidussa liikkeessä vähin erin siirtäneet painopistettä pois päin miesten uskonnollisesta hegemoniasta, Bélinki toteaa.

Yhtä köyttä perheessä

Osastopäällikkö **Nina Nadbornik** luonnehti elävästi sapatin viettoon liittyviä järjestelyjä virkaäidin näkökulmasta. On haaste ehtiä aloittaa ajoissa sapatin vietto perjantai-iltana. Ruoka on valmistettava perusraaka-aineista, jotta se

varmasti on kosheria eli rituaalisesti puhdasta. Haasteista selvittää perheen sisäisellä työnjaolla, delegoinnilla ja soveltamisella. Nainen ja mies ovat tasa-arvoisia, koti on elämän keskipiste ja kokoaja, jossa vahvistetaan lapsen oma ja uskonnollinen identiteetti.

Nadbornikin kommenttipuheenvuoro kirvoitti keskustelun juutalaisuuteen kääntymisestä ja seka-avioliitoista. Nina itse on kääntynyt juutalaisuuteen 24-vuotiaana. Kääntymisen vaati tarkkaa opiskelua ja osaamista. Lisäksi seka-avioliittotilanteessa on ehdottoman tärkeää sopia, kumman uskonnon mukaan lapset kasvatetaan.

Nainen Raamatussa - naisena kirkossa

Raamatun alkukielten professori emerita, TT **Raija Sollamo** toteaa, että Vanhasta testamentista ei löydy kohtaa, jossa sanotaan, että naisen tulee olla miehelle alamainen tai kuuliainen. – Yleinen käytäntö juutalaisuudessa oli, että nainen ei saa toimia Tooran esilukijana synagogassa seurakunnan kunnian tähden. Kuitenkin uskonnollisen perinteen mukaan esilukijana toimiminen oli sallittu myös naisille. Naisella ei ollut oikeutta puhua ”miehen paikassa” eli julkisessa paikassa kuten synagogassa tai oikeudessa.

Alkuseurakunnassa tasa-arvoa julistettiin 50-luvulla jKr., jolloin Paavali julisti, että on yhdentekevää onko mies vai nainen, sillä Kristuksessa Jeesuksessa ollaan kaikki yksi. Mutta jo 60-luvun alussa jKr. tasa-arvosta vaietaan ja lopulta 70-luvulta jKr. alkaen opetetaan naisten alistumista ja vaikeumista. Kun seurakunnat kasvoivat, hankittiin enemmän ohjeita ulkopuolelta eli vallitsevasta hellenismistä.

– Pappuus ei ole uustestamentillinen virka. Seurakunnalla oli karismaattinen alkuvaihe, jossa ei ollut virkoja, vaan seurakunnat elivät Hengen johdatuksessa ja naiset toimivat miesten rinnalla. Roomalaiskirjeessä mainitaan mm. naisapostoli Junia, naisdiakoni Foibe ja Paavalin työtoveri Prisca. Kun kirkkoon alkoi muodostua kirkollisia virkoja, naiset tungettiin pois. Raamattu ei alista naista vaan sen tulkitsijat, jotka eivät halua tai osaa erottaa vanhentuneita ja vieraita käytäntöjä Jumalan sanasta, Sollamo vakuuttaa.

Mariat ja Martta patriarkaalisin painotuksin

TT **Talvikki Mattila** pohti kommenttipuheenvuorossaan naisen vääristettyä roolia kirkossa. – Neitsyt Maria on patriarkaalisen kulttuurin muokkaama. Historiallisesta Mariasta

emme tiedä juuri mitään, mutta myöhemmät sukupolvet ovat tarvinneet kirkolle myös naisellisen hahmon, joka tosin on ylennetty kaiken sukupuolisuuden ja inhimillisyyden yläpuolelle esirukoilijaksi, kuningattareksi ja suojelijaksi, Mattila kuvailee.

Sen sijaan varhaiskristillisyyden merkittävimmän naisen, Magdalan Marian historiallinen asema on painettu unohdettiin ja tahrattu. – Maria mainitaan kaikissa evankeliumeissa ristin juurella, ylösnousemuksen todistajana, ”apostolien apostolina” ja kaanonin ulkopuolisten tekstien todistuksella keskeisenä henkilönä varhaiskristillisessä yhteisössä. Tästä huolimatta pysyy hänen maineensa huonona naisena, joka perustuu virheelliselle tulkinnalle kertomuksesta syntisestä naisesta, joka on samaistettu Magdalan Mariaan. Virheellinen tulkinta lienee tahallinen, sillä se elää yhä vaan, vaikka Raamatun tutkijat ovat selvästi osoittaneet tulkinnan vääräksi.

Yhtä tarkoitushakuihin lopputulokseen päästään Martan ja Marian kohdalla. – Luukkaan evankeliumissa Maria esitetään opetuslapsen ihanteena. Hän on passiivinen, ihailtava yleisö auktoriteetille. Martta on toiminnan nainen, joka Johanneksen evankeliumissa Lasaruksen haudalla tunnustaa Jeesuksen Jumalan Pojaksi. Hänen tunnustuksensa on yhtä vahva kuin Simon Pietarin Matteuksen evankeliumissa, mutta sen varaan ei ole rakennettu kirkkoa eikä muutakaan. Martasta ei ole tullut kirkollista vaikuttajaa. Päinvastoin, Marian opetuslapsimallin avulla Martta halutaan mitätöidä esikuvana, koska hän oli todennäköisesti Magdalan Marian tavoin oman kristillisen yhteisönsä keskeinen vaikuttaja.

– Kirkoilla on ehkä ollut syynsä alentaa naiset pois kirkon vaikutusvaltaisista tehtävistä. Patriarkaalinen kulttuuri on tarvinnut patriarkaalisen kirkon. Mattila korosti, että naisten on tulkittava Raamatun kertomuksia uudelleen ja toistettava näitä uusia tulkintoja niin että ne juurtuvat kirkkoon.

Islamin naiskuva

– Islamin naiskuvasta puhuttaessa puhumme yleensä naisten oikeuksista tai niiden puutteesta islamin perusteksteissä ja niiden tulkinnoissa tai niiden toteutumisesta islamilaisissa yhteisöissä. Keskustelun kulussa on yleensä kaksi vaihtoehtoa: alustaja pyrkii tekemään selväksi, että nainen on islamissa alistettu ja toisarvoinen, tai hän pyrkii osoittamaan että näin ei ole. Asiallisen keskustelun luominen on erittäin haastavaa, tutkija, FT **Sylvia Akar** toteaa.

Monet Koraanin kohdat ja Hadith-tekstit ovat kyllä naisvihamielisiä. – Islamin naiskuvaa, millainen se on, mistä se koostuu ja miten se on muuttunut islamin historian kuluessa, on tietääkseni tutkittu hyvin vähän. Yhtä hyvä kysymys olisi, mikä on islamin ihmiskuva. Perusajatuksena monilla muslimiajattelijoiden on käsitys ihmisestä vastuullisena yksilönä, mutta kuitenkin yhteisönsä jäsenenä ja Jumalan tahtoon mukautuneena olentona. Koska Jumala on luonut ihmisen, vain hän tietää mikä ihmiselle on hyväksi.

– Jumala on luonut ihmisen mieheksi ja naiseksi, pareiksi toisilleen. Naista ei luotu miehen kylkiluusta vaan molemmat luotiin samasta sielusta. Mies ja nainen ovat tasa-arvoisia, yhdenvertaisia, mutta erilaisia. Miehen luotu luonne on erilainen kuin naisen. Heidät on luotu erilaisia tehtäviä varten. Osa muslimiajattelijoiden on vienut tämän ajatuksen äärimilleen ja syylistyy mielestäni biologiseen determinismiin. He tuntuvat ajattelevan että nainen ja mies ovat sukupuolensa vankeja. Sukupuoli määrittelee yksilön elämää, hänen kykyjään ja taipumuksiaan ja määrittelee myös rajat hänen käyttökseen.

– Islamilainen näkemys sukupuolirooleista tuntuu miellyttävän monia, myös länsimaalaisia ihmisiä. Käännynnäisistä valtaosa on naisia, ja tärkeä syy heidän kääntymiseensä on tutkimuksen mukaan juuri sukupuoliroolien selkeys. Islamilaisen käsityksen mukaan nainen on erilainen kuin mies, häntä kunnioitetaan ja suojellaan eikä hänellä ole samoja velvollisuuksia kuin miehellä, Akar toteaa.

Opettaja **Noha Abu Ramadan** korosti kommenttipuheenvuorossaan, että profeetta Muhammed opettaa naisten ja miesten tasa-arvoa. Kysymys peittävän vaateen, hijabin, käytöstä ei korosta naisen alisteisuutta vaan siveyttä. Myös miehillä on pukeutumiskoodinsa. Koraani on asettanut naisille oikeuksia joista vasta nyky naiset nauttivat. Nämä oikeudet ympäröivä kulttuuri on joko väärinymmärtänyt tai unohtanut.

Anne Lagerstedt

Ruusukuja Lahdessa

Lahden NNKY järjesti perheväkivallasta kertovan Ruusukuja 76 -näyttelyn syyskuussa yhteistyössä Lahden nuorisotoimen, Lahden ensi- ja turvakodin, mielenterveystyö Dominon ja Lahden seurakuntayhtymän kanssa. Lahden NNKY:n puheenjohtaja **Krista Karjalainen** kokosi näyttelyn onnistumiset ja puutteet vinkiksi muille NNKY-yhdistyksille.

Suunnittelun vaiheet

Alkupalaverissa mietittiin tärkeitä kysymyksiä: Miten työstetään näyttelyä? Miten kootaan palautetta kävijöiltä? Mihin ohjataan nuoria, jos näyttely herättää tarvetta saada ammattiapua? Millainen avajaisohjelma järjestetään? Kuka päivystää milloinkin? Mistä saadaan kaikki tarvittava rekvisiitta? Kuka rakentaa näyttelyä?

Alkupalaverin jälkeen työryhmällä oli vain kolme viikkoa aikaa kaiken toteuttamiseen, mikä oli mielestämme liian lyhyt aika. Onneksi nuorisotoimen väki otti huolekseen kodin rekvisiitan hankkimisen ja näyttelyn rakentamisen. Myös näyttelyn tietokorttien määrän rajaaminen oli vaikeaa ja kävijöiden palautteissa mainittiin kortteja olleen liikaa.

Kun Ruusukujan rekvisiitta on koottu ja tietokortit valittu, itse näyttelyn rakentaminen sujui helposti. Lahdessa näyttelystä syntyi tunnelmallinen pieni koti, josta aisti tiettyjä väkivallan vaaroja. Avajaisten teemana oli *Millainen on turvallinen koti?* Lahden ensi- ja turvakodin työntekijä **Ritva Tistelgren** kertoi, että Lahdessa turvakodin apua haettiin viime vuonna n. 80 kertaa ja eräskin nainen kävi heillä 8 kertaa, ennen kuin päätti lähteä väkivaltaisesta suhteesta. Lahdessa Ruusukujan avajaisiin osallistui 15 henkilöä, joka oli paljon alle järjestäjien odotusten. Näyttelyssä kävi koululaisia, opiskelijoita ja alan ammattilaisia yhteensä noin 260 henkeä, joista 180 oli ennakoon sovittuja kävijöitä. Ruusukujasta tiedotettiin kouluille, yhteistyötahoille ja medialle. Järjestäjien mielestä näyttelyn markkinointi paikkakunnalla kannattaa aloittaa hyvissä ajoin. Avajaiset eivät Lahdessa mediaa kiinnostaneet, mutta aihe poiki näyttelyn jälkeen lehtijuttuja kotona tapahtuvasta väkivallasta.

Näyttelyn palaute

Näyttelyn valvontaan oli vaikea saada ammattilaisia. Lahtelaisten mielestä olisikin tarpeen miettiä ennakoon ennen oman näyttelyn käynnistymistä miten voisi hienotunteisesti ohjata apua tarvitsevia kävijöitä. Usea kävijä koki palautteen mukaan näyttelyn vaikuttavana ja järkyttyi tilastoista. Palautteista ilmeni myös ihmisten tietämättömyys, monen silmät avautuivat. Kävijät miettivät miten osaisivat huomata apua tarvitsevat ja ohjata heitä. Myös ikäviä ja ahdistavia omia muistoja nousi osan mieleen. Osa nuorista oli kokenut mustasukkaisuutta ja siihen liittyvää niin fyysistä kuin henkistäkin väkivaltaa jo omassa suhteessaan.

Kunpa kaikki me muistaisimme, että jokainen yksilö on Jumalan luoma ja jokaisella on oikeus yksityisyyteen ja koskemattomuuteen. Lähimmäisen on velvollisuus auttaa toisiaan ja kuunnella apua tarvitsevaa. Kuukaan ei saisi sulkeutua pelkotilaan yksin ja hävetä väkivallan kohteeksi joutumista, vaan kertoa siitä. Yhteiskunnallamme tulisi olla varoja satsata nuorten ja perheiden tukemiseen ennalta, että jokainen voisi tuntea turvallisuutta sekä rakkautta kodissaan ja ihmissuhteissaan.

Krista Karjalainen
Lahden NNKY



Lahdessa perheväkivallasta kertovan Ruusukuja 76 -näyttelyn näki noin 260 henkeä.

Ruusukuja Espoossa

Saimme kunnian opiskelijatoverini **Katja Lehtosen** kanssa pystyttää Ruusukuja 76 -näyttelyn Espoon kaupungintalon aulaan lokakuussa 2008. Ruusukuja 76 tuntui heti alusta lähtien jännittävältä ja mielenkiintoiselta, joten emme kauaa miettineet, kun näyttelyn pystyttämistä tarjottiin kurssitehtäväksemme. Itse näyttelyn todellisen vaikuttavuuden tajusimme kuitenkin vasta, kun kaikki kodin seinät olivat pystytetty ja informaatiokortit löytäneet paikkansa.

Kahden ihmisen voimin näyttelyn pystyttämisen olisi voinut ajatella tuntuvan rankalta, mutta hyvällä etukäteissuunnittelulla selvisimme ilman suurempia vastoinkäymisiä. Eikä pidä myöskään unohtaa saamaamme tärkeää apua eri tahoilta. Esimerkiksi Espoon Teatterilta saimme kodin kalustoa aina kattiloista verhoihin asti. Oli upeaa huomata, kuinka avulialta ihmisiä kotikaupungistani löytyy. Ihmisten hyväntahtoisuuden vuoksi pystyimme suorittamaan saamaamme tehtävää koko ajan hyvillä mielin ja luottaen siihen, että kaikki sujuu hyvin.

Pientä jännitystä koimme näyttelyn teeman vuoksi, sillä perheväkivallan asiantuntijoita emme kumpikaan ole. Se ei kuitenkaan koitunut esteeksi, vaan ehkä jopa edesauttoi.



Helsingissä Ruusukuja 76 rakennettiin Sanomatalon Mediatorille ydinkeskustaan. Väkivallattomalla viikolla Ruusukuja oli esillä myös Vääksyn Yhteiskoulussa.

toi meitä tekemään näyttelystä helpommin lähestyttävän ja ymmärrettävän. Saimme hyvää palautetta kävijöiltä juuri näyttelyn vaikuttavuudesta ja selkeydestä. Itse olen myös tyytyväinen lopputulokseen. Tehtävä oli hyvin opettavainen ja kaikin puolin mukava kokemus. Antoisana lisänä olivat vielä keskustelut kävijöiden kanssa. Kiitokset tästä kokemuksesta kuuluu niin kävijöille, NNKY:lle kuin itse Espoon kaupungille.

Tietysti olisimme toivoneet näyttelyyn enemmän kävijöitä, joita oli nyt noin 50 henkeä. Olihan sekin saavutus näyttelylle, joka kertoi perheväkivallasta ja oli avoinna vain neljä päivää. Mielestämme ihanteellisin paikka Ruusukujalle olisi sellainen, johon voisi ikään kuin vahingossa eksyä ilman pelkoa leimautumisesta. Perheväkivalta on toisille arka aihe ja ehkä juuri siksi he eivät tulleet näyttelyyn edes ohikulkumatallaan.

Meistä on upeaa, että Ruusukuja 76 -näyttelyhanke on olemassa, jotta perheväkivallasta pystytään antamaan tietoa mahdollisimman monelle. Kunpa vain ihmiset olisivat rohkeampia vierailemaan näyttelyissä.

Anelma Asikainen
opiskelija, Humanistinen AMK



Espoossa Ruusukuja 76 -näyttely otettiin hyvin vastaan ja kävijät antoivat siitä pääosin positiivista palautetta. Eri tahojen yhteistyö toimi näyttelyn rakentamisessa.

KUTSU jäseneksi NNKY-liiton työryhmiin

NNKY-liiton työryhmiin etsitään lisää jäseniä. Jos olet kiinnostunut julkisesta vaikuttamisesta, järjestötoiminnan tukemisesta, naisten ja tyttöjen tukemisesta tai lehden toimituskunnasta (ruotsin kielellä kirjoittava jäsen), ota yhteyttä NNKY-liittoon.

Työryhmien tehtävä on tuoda paikallisen NNKY-toiminnan ääni, mahdollisuudet, osaaminen ja hyvät käytännöt koko suomalaisen NNKY-liikkeen käyttöön – ja toteuttaa toimintansa kautta NNKY-liiton toimintasuunnitelmaa.

NNKY-liitto korvaa työryhmien jäsenille matkat julkisten kulkuvälineiden mukaan, tarjoaa yhden aterian kokouspäivänä ja tarvittaessa yhden hotelliyön Helsingissä hoteli Helkassa.

Työryhmään kuuluu hallituksen ja henkilöstön edustaja sekä keskimäärin neljä jäsentä, jotka edustavat eri paikallisyhdistyksiä tai asiantuntijatahoja.

KUTSU päivystäjäksi Maailma kylässä -festivaaleille 23.–24.5.09

Kiinnostaako vapaaehtoistyö NNKY:n osastolla Maailma kylässä -festivaaleilla ensi toukokuussa? Festivaaleilla on paljon monipuolista ja monikulttuurista ohjelmaa sekä musiikkia aamusta iltaan useilla eri lavoilla Kaisaniemen puistossa ja sen läheisyydessä. Suuressa järjestöjen teltassa ovat esillä mm. hyvin monet erilaiset järjestöt ja ystävyysseurat. NNKY on osallistunut festareille vuodesta 2005 lähtien ja vetovastuuta ovat hoitaneet Helsingin NNKY ja Helsingfors KFUK. Nyt etsimme mukaan lisää innokkaita NNKY:läisiä päivystäjiksi, jotta voimme tehdä NNKY-liikettä ja toimintaa festivaaleilla tunnetuiksi. Osastolla kerrotaan NNKY-toiminnasta ja myydään NNKY:n tuotteita. Päivystäjiksi sitoutuville, pääkaupunkiseudun ulkopuolelta tuleville vapaaehtoisille liitto tarjoaa majoituksen ja lounaan. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä Mari Hyttiseen, mari.hyttinen@ywca.fi, (09) 4342 2915.

KUTSU Helmiakatemiaan

- Koulutus on tarkoitettu 18–30 -vuotiaille naisille.
- Tarkoituksena on kehittää nuorten naisten johtajuutta, voimaantumista ja näkyvyyttä NNKY-liikkeessä.
- Tavoitteena on saada NNKY-toimintaan mukaan lisää uusia nuoria naisia kehittämään rohkeasti toiminnan sisältöjä ja rakenteita sekä viemään NNKY-liikettä eteenpäin.
- Koulutuksessa käytetään Helmi-tytön ohjaajakoulutusmateriaalia.
- Koostuu kolmen viikonlopun (perjantai-ilta – lauantai) kokoontumisesta sekä lopuksi kaikkien yhteisestä Lapin vaelluksesta.
- Jatkaa vuoden 2005 nuorten naisten Voimaa muutokseen -koulutusta.
- Valitse itsellesi alla olevista ajankohdista sopivin vaihtoehto.

HELMIAKATEMIA järjestetään: etelässä keväällä 2009, idässä syksyllä 2009, pohjoisessa keväällä 2010 ja lännessä syksyllä 2010. Vuonna 2011 kaikille yhteinen vaellus Lapin tuntureille. Etelän koulutusajankohdat ovat: 6.-7.2.2009, 6.-7.3.2009, 3.-4.4.2009

Tarkempi ohjelma ja koulutuspaikkakunnat ilmoitetaan www.ywca.fi -sivuilla.

TERVETULOA HELMIAKATEMIAAN!

Kirjoja, kirjoja

Uskonnot Suomessa 2008. *Käsikirja uskontoihin ja uskonnollistaustaisiin liikkeisiin. Kimmo Ketola. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 102.*

Tällaista kirjaa on odotettu! Suomen maine yhtenä maailman uskonnollisesti yhtenäsimpinä maina on toki edelleen oikeutettu, mutta silti Suomessa on runsaasti, joskin useimmat hyvin pieniä, erilaisia kristillisiä ja ei-kristillisiä liikkeitä. **Kimmo Ketolan** tutkimus Suomen uskonnollisesta kentästä päivittää nykykuvaa suomalaisesta uskosta.

Mutta...NNKY ja NMKY on kirjassa asetettu evankelikaalisuuden osastolle. Evankelikaalisuus on lähetyshenkinen, Raamatun arvovaltaan sitoutuva, fundamentalismin pehmeämpi kristillinen versio. Siinä on myös voimakas lopunaikojen teologian korostus. NNKY:n historian kirjoittaja, **Marjo-Riitta Antikainen** kertoo kirjassa *Suuri sisarpiiri*, että liikkeemme varhaisimmat juuret lähtevät vapaakirkollisuudesta, mutta liittyivät myöhemmin tiiviimmin luterilaiseen kirkkoon. Lähetystyöhönsä se kyllä oli vuosikymmeniä. Pääasiassa NNKY ja NMKY ovat kuitenkin ekumeenisia kristillisiä liikkeitä ilman erityisiä teologisia korostuksia.

Kirja on myös runsas informaatiopakkaus maailman eri uskonnoista, joista tietäminen kuuluu yleissivistyksen piiriin. Tärkein anti on kuitenkin erilaisten kristillisten järjestöjen ja liikkeiden esiintyvyyden, opin ja ominaispiirteiden esittely. AL

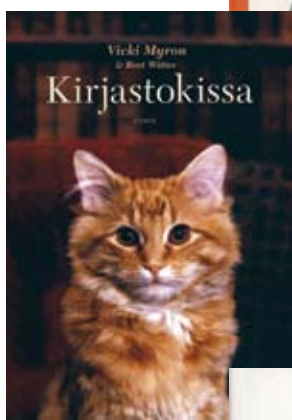
Naiset valistuksen virittäjinä. *Suomalaisen Konkordia-liiton rahastolahjoittajien ja kunniajäsenten elämäkerrasto. Eila Jämbäck. Suomalainen Konkordia-liitto 2008.*

Naisten nykyinen koulutustaso ei ole tullut helpolla. Naisten sivistys on katsottu toissijaiseksi perhe-elämään valmentautumiseen nähden. Kun tytöille alkoivat aueta koulujen portit, esteitä oli vielä runsaasti: tyttökoulujen lukukausimaksut olivat kaksinkertaiset poikakouluihin nähden ja yliopistoon pyrkiessään naisten oli haettava erivapaus sukupuolestaan. Konkordia-liitto perustettiin 1885 tukemaan naisten opiskelua sekä valmistumista ammattiin. Liiton rahoittajanaista on koottu historiikki, josta löytyy joukko valistuneita naisia. Teos on osa kunniakasta Suomen naishistoriaa. AL

Naimisissa narsistin kanssa. *Marketta Joutsiniemi, Pia Kaulio, Raimo Mäkelä, Jyrki Pekola, Gustav Schulman. Minerva Kustannus.*

Lähisuhde- ja työpaikkaväkivalta-asioita pohdittaessa tärkeäksi selittäjäksi nousevat persoonallisuushäiriöt, joista yleisin on narsistinen häiriö. Omahyväinen, itsekeskeinen ja häikäilemätön ihmistyyppi on yleistymässä itsekeskeisessä kulttuurissamme. Narsismi luokitellaan sairaudeksi ja häiriöksi, jolla on oma diagnoosi. 50–80 % narsisteista on miehiä. Naisten vastaavana psyykkisenä ongelmana ilmenee epävakaa persoonallisuushäiriö, jossa esiintyy vainoharhaisuutta, suuria mieliala-ailahteluja ja identiteettihäiriöitä. Nämä eivät ole vain henkilökohtaisia ongelmia, vaan heijastuvat parisuhteeseen, lapsiin ja työtovereihin aiheuttaen paljon tuhoa, tuskaa ja kärsimystä.

Kirjassa pureudutaan ongelmaan ja lisäksi tarjotaan tietoa terapiasta ja juridisista kysymyksistä. Alistajan vastustaminen on suurinta rakkautta sekä alistajaa että alistettua itseään kohtaan. Narsisti tarvitsee rajat, kipeästi! Lähisuhdeväkivalta on narsismiongelma. Kirjan lukeminen auttaa hahmottamaan tätä kipeää ongelmakenttää. AL



Tintti. Tarinoiden todelliset taustat. *Michael Farr. Otava. Suom. Heikki Kaukoranta.*

Tintti on kaikkien aikojen tunnetuimpia ja suosituimpia sarjakuvasankareita. Tintin tekijä **Hergé** eli belgialainen taiteilija **Georges Remi** (1907–1983) käytti päivänpoliittisia uutisaiheita ajattomien tarinoiden luomiseen. Hergé tutki tarinoidensa taustat tarkkaan. Tarkasta taustoituksesta tuli esikuva muillekin sarjakuvataiteilijoille. Syntyi kuuluisa Hergén koulukunta. Hergé oli monin paikoin näkijäkin. Hän kuvasi hyvin todentuntuisen kuulennon ennen ensimmäistä toteutunutta kuulentoa 1969.

Brittiläinen Tintti-asiantuntija **Michael Farr** tunsu Hergén henkilökohtaisesti. Hän on kerännyt mahtavan ja hyvin kuvitetun tausta-aineiston jokaisen 24 Tintti-albumin takaa. Kirja on myös sukellus sekä 1900-luvun historiaan että sen kulttuurihistoriaan. AL

Anna ja muut ystävämme. *L.M. Montgomeryn elämä ja sankarittaret. Sisko Ylimartimo. Minerva.*

Taidehistorian lehtori ja lastenkirjallisuuden dosentti **Sisko Ylimartimo** tutkii rakastettujen Anna- ja Emilia -kirjojen kirjoittaja **L.M. Montgomeryn** elämää tämän teosten kautta. Anna on tietyllä tavalla kirjailijan omakuva, mutta Annan tarina on enemmän kuitenkin haavekuva siitä, millaista elämää hän olisi itselleen toivonut. Anna on orpo huutolaislapsi, joka päätyi Prinssi Edwardin saarelle Marilla ja Matthew Cuthbergin apulaiseksi. Hän saa kuitenkin käydä koulua ja päätyy opettajaksi ja suurperheen onnelliseksi äidiksi. Montgomery itse oli puoli-orpo, opettaja ja kirjailija sankarittarensa tavoin, mutta onneton avioliitossaan. Montgomeryn elämää peilataan kirjassa myös mm. Tarinatyttö, Marigoldin ja Uudenkuun Emilian kautta. Ylimartimon kirjan yksityiskohtien rikkaus on valtava, välillä jo vähän rasittavankin suuri. AL

Terveisiä perheestä. *John O'Farrell. Otava. Käännös Markku Päckilä.*

Terveisiä perheestä -romaanin pääosassa on englantialainen, varakkaan perheen äiti, jolla on pakkomielle saada tyttärensä muodikkaaseen eliittikouluun, jota ilman tytön tulevaisuus olisi äidin mielestä pilalla. Kommellukset, sosiaalinen paine ja jännittävä juoni eivät vain viihdytä, vaan myös karmaisevat. Kirja on loistava yhteiskunnallinen satiiri kilpailuyhteiskunnasta ja lasten valmentamisesta menestykseen koko perheen hulluuden partaalle ajamiseen asti. Kirjoittaja ottaa samalla kantaa yleisen koululaitoksen ja tasa-arvoisen yhteiskunnan puolesta. John O'Farrell on suosittu brittiläinen kirjailija, kolumnisti ja televisiokäsikirjoittaja. AL

Kirjastokissa. *Vicky Myron ja Bret Witter. Otava. Käännös Laura Beck.*

Tämän kirjan ohii ei voinut kävellä. Dewey Readmore Books katselee kannessa arvokkaan ja samalla kutsuvan näköisenä. Kissanystävän sydän on mennyt, ja kirja tarttuu mukaan. Yhdysvaltain Iowassa, Spencerin kaupunginkirjaston palautuslaatikosta löytyy eräänä jäsen kylmänä aamuna henkirievustaan viimeisillä voimillaan kiinnipitävä kissanpoika. Kirjastonhoitaja Vicky Myron ottaa pennun hoiviinsa, ja kissa jää kirjastoon ilahduttamaan ja lohduttamaan vaikeuksiensa painivia kaupunkilaisia saaden aikaan suuria muutoksia. Mirristä tulee pian jopa kansainvälinen kuuluisuus. Dewey-kissan tositarina kumoo kaikki väitteet kissojen itsekkyydestä ja tunnekylmyydestä. AL

Monimielinen masennus. *Arjen reseptejä elämäntaudin hoitoon, Jukka Tontti. Vastapaino.*

Masennus ei enää ole häpeällinen asia, koska se luetaan sairaudeksi. Vai luetaanko? Sosiaalipsykologi **Jukka Tontti** punnitsee masennuksen oireita ja esiintyvyyttä suhteessa yhteiskuntaan ja kulttuuriin. Voiko masentunut auttaa itseään, miten sitä voi hoitaa? Onko masentuneen syytä raataa ja pitää kiinni rutineista vai ottaa aikalisä arjesta ja työstä ajatuksia? Seuraa vai lääkkeitä? Auttaako terapia ja millainen terapia? Tontin kirja ei ehkä ole kirja akuutin masennuksen kanssa painivalle vaan pikemmin asioista ja ilmiöistä kiinnostuneille, mieluiten itse tai läheisensä sairauden kokeneille. Tietämättömien vääriä asenteita kirja saattaa jopa pahentaa. AL

Manga-Raamattu. *Piirrokset: Siku, Teksti: Akinsiku, Käännös: Kirsi Nisula. Kustannus Oy Arkki.*

Raamattua on piirretty moniksi, toinen toistaan näyttävimmiksi sarjakuviksi. Eräs kuuluisimmista taiteilijoista, joka on piirtänyt Raamatun kertomuksia kuvakertomuksen muotoon, oli amerikansuomalainen **Wally Wood**. Brittitaiteilijat **Siku** ja **Akin** tekevät Raamatun nuorille ja mangafaneille houkuttelevaksi. Manga tarkoittaa japanilaistyylistä sarjakuvaa, joka on vallannut alaa Euroopassakin. Manga-Raamatun tyyli on rohkea ja kerronta sujuvaa. Loistava rippilahja tai virkistystä omalle raamatunluvulle. AL

Kristittyjen ykseyden rukousviikko

Johdata meidät yhteen 18.–25.1.2009

Vuonna 2009 maailman kristityt rukoi-levat ykseyden puolesta ammentaen Korean kirkkojen kokemuksista. Kansallisen jakaantumisen tilanteessa kirkot ovat hakeneet inspiraatiota profeetta Hesekieliä, joka eli traagisesti jakaantuneen kansan keskellä ja kaipasi kansansa ykseyttä.

Hesekielin kirja on viesti toivosta sitä epätoivoisesti tarvitseville. Sana Hesekiel tarkoittaa: ”Jumala vahvistaa”. Rukousviikon raamatunteksti on Hesekiel 37:15–28.

Rukousviikon englanninkielinen aineisto on valmisteltu Koreassa ja julkaistaan, kuten aina vuosittain yhteistoiminnassa Kirkkojen maailmanneuvoston Faith and Order -komission ja Katolisen kirkon kristittyjen ykseyden edistämisen neuvoston kanssa.

Teema on englanniksi: That they may become one in your hand (Hes. 37:17). Suomen Ekumeenisen Neuvoston hallitus ja Paikallisen ekumenian jaosto ovat valinneet suomenkieliseksi teemaksi *Johdata meidät yhteen*.

Suomeksi rukousviikon tekstit löytyvät osoitteesta <http://www.ekumenia.fi> ja ruotsiksi osoitteesta <http://www.skr.org>. Aineistoa voi mieliihyin kopioida ja käyttää kokonaisuudessaan tai soveltuvien osien.

Jerstituvalla käyttövesi kannetaan purosta kesät talvet

Noin 30 vuotta sitten NNKY:n piirissä oli parikymmentä naista, jotka olivat ihastuneita hiihtämisestä puuttomalla alueella pohjoisessa Lapissa. Useita vuosia innokkaimmat majoittuivat Näkkälän kylässä lähellä Norjan rajaa **lisko Näkkäläjärven** vintillä saadaksesen hiihtää näissä maisemissa. Vuosien kuluessa syntyi tarve omasta mökistä ja lopulta lisko Näkkäläjärvi myi heille ihanan kukkulan tunturipuron tuntumassa, minne rakensivat mukavan mökin ja saunan puronrantaan.

Jerstitupa on ollut minun ja partiostävieni hiihto- ja vaelluspaikka jo pitkään. Tutustuin paikkaan, kun ystäväni **Kirsti Koskennurmi** pyysi minua vierailemaan Jerstituvalle. Oli syksy ja olin partiomajalla Muonion Torassiepissä ja sieltä käsin tulin vierailemaan Kirsti-Junnun ja ystävien luokse autollani muutamaksi päiväksi. Ja niin se tapahtui, että heti ryhdyin unelmoimaan näistä maisemista talviseen aikaan, hiihtämisestä ”omenapuu-tarhassa” kuten Lapin koivuja aina ajattelin. Eikä mikään auttanut, jäin Jersti-koukkuun heti! Eikä minua enää tarvinnut ylipuhua tulemaan aina vaan uudelleen. Tänä syksynä tutkin vieraskirjaa ja totesin ensivierailun olleen vuonna 1993 ja siitä lähtien joka vuosi, parhaina kaksi kertaa!

Jerstillä on helpompi elää syksyllä kuin talvella. Kun saapuu Jerstituvalle viikoksi, on suunniteltava viikon ruokalista tarkkaan ja hankittava kaikki tarpeellinen Hetan hyvästä kaupasta. Näkkälään on Hetasta matkaa n. 45 km, joten ei voi laskea mitään sen varaan, että juoksenpa kaupassa puuttuvia tarpeita täydentämässä, vaan kaikki on oltava mukana yhdellä kertaa. Siirtyminen kaikkien tavaroiden kanssa Hetasta Jerstituvalle on mahdollista vain **lisko-Matti Näkkäläjärven** suosiollisella avustuksella: syksyllä hän ajaa tavarat ”mönkijän” perävaunussa talon viereen korvausta vastaan ja talvella moottorikelkan perävaunussa. Viime vuosina olemme talviaikana pyytäneet myös lisko-Mattia tekemään tarvittavat polut kulkea liiteriin, ulkovessaan ja saunalle. Jerstituvalla nostetaan kesät talvet käyttövesi taloon purosta. Muutamana vuonna me viisi ikäihmistä partiotyttöjä olemme tehneet hartiavoimin töitä selvittääksemme tien avannolle, ja nyt onkin mukavaa, kun voimme tilata lisko-Mattia tekemään töitä ennakoon, se on suureksi avuksi.

Jerstitupa lämpiää hyvin takan ja norjalaisen uunin avulla, siellä on lämmintä ja mukavaa! Syyskuussa 2008 olimme siellä viikolla 38: oli mahtava ruska, täysikuu ja revontulet, elämäni mahtavimmat! Jerstituvalla on tiukka siisteyssääntö: kaikki on jätettävä parempaan kuntoon kuin taloon tullessa (tai ainakin yhtä hyvään), ja se on tuottanut hyvää tulosta. Jerstituvalle tullessa tuntee asettuvansa asumaan kuin omaan. Koskaan miedän ei ole tarvinnut aluksi ryhtyä siivoamaan taloa ja siitä kaikille kävijöille suuri kiitos. Haluan myös korostaa, että jokainen tulija toisi tullessaan kaiken tarvitsemansa ja veisi kaiken tuomansa mukanaan poisikin. Mausteet kun eivät parane talven aikana eikä juuri muukaan syötävä!

KIITOS JERSTITUVALLE MONISTA IHA-NISTA JA IKIMUISTOISISTA PÄIVISTÄ!
Me tulemme taas!

Marjut Appelqvist ja kumppanit
partiotyttöjä kaikki



Jerstitupa sijaitsee lähellä Norjan rajaa.



Näkymä Jerstituvan ikkunasta.



Syksyllä uidaan purossa ”porealtaassa”.



Ruska-aikaan tavarat saa tuotua Jersituvalle mönkijällä.



Marjut Appelqvist tekee lumitöitä.



lisko-Matti Näkkäläjärvi tarjoaa kuljetus- ja huoltotöitä Jersituvan kävijöille.



Projektivastaava Outi Papunen kertoi Itu-projektin seminaarissa abortin läpikäyneiden tukiohjelmasta. Seminaarin monialaiset alustukset ja asiantuntijat kokosivat Tampereen NNKY:n Puistosalin täyteen kuulijoita marraskuussa.

Yllätysraskaus? - Itu-projektissa etsitään ratkaisuja yhdessä

– Usein esteiden voittamisen jälkeen mahdottomasta kasvaa mahdollinen. Kun Itu-projekti alkoi, huomattiin, ettei Suomessa esimerkiksi ollut lainkaan tarjolla abortin jälkihoitoa, kansanedustaja, Tampereen NNKY:n hallituksen puheenjohtaja **Leena Rauhala** sanoo avauksessaan Itu-projektin seminaarissa 13.11.2008. Itu-projektin alun mahdollisti NNKY-liiton ja Tampereen NNKY:n rahoitus. Myöhemmin Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) tuella voitiin palkata työntekijä. Avoimen kahvilan toiminnassa merkittävässä roolissa ovat vapaaehtoiset.

– Sosiaaliset syyt raskauden keskeytykseen ovat lisääntyneet, vaikka aborttiluvut ovat viime vuosina vähentyneet. Yllätysraskauksissa ihmiset ovat varmasti monen kysymyksen edessä ja aborttia harkitseva nainen saattaa jäädä yksin. Siksi tarvitaan ihmisiä, tarvitaan asiantuntijoita, tukijoita. Matalankynnyksen paikoissa, kuten Itu-projektissa, etsitään yhdessä ratkaisuja.

Projektivastaava **Outi Papunen** ja Tampereen NNKY aloittivat Itu-toiminnan aluksi aika pienin resurssein. Tieto Idusta on sittemmin levinnyt ja Tampereen NNKY:ssä Itu-projekti tarjoaa abortin läpikäyneille, lasta odotaville, äideille ja isille vertaisryhmiä, avointa toimintaa, tukea ja neuvontaa. Ryhmien vetäjille järjestetään koulutusta kristillisellä viitekehyksellä ja ilman. Tavoitteena on levittää Itu-toimintaa muihin NNKY-yhdistyksiin, Keski-Uudenmaan ja Kuopion NNKY: t ovat jo mukana. Idulle on haettu RAY:n jatkorahoitusta, ja Tampereella toivotaan ja uskotaan, että Itu versoo jatkossakin.

Yrittäjä **Reija Paakkinen** kertoi kokemuksiaan Itu-vertaistukiryhmästä ja apuvetäjänä toimimisesta. – 18-vuotiaana tekemäni abortti nousi vahvasti mieleeni 24 vuoden jälkeen. Sattumalta näin lehdessä Itu-projektin ilmoituksen ja lähdin mukaan ryhmään. – Abortti haavoitti naiseuttani ja omanarvontunnettani. Vasta Itu-ryhmässä pystyin käsittelemään aborttiin liittyviä tunteitani. Mutta mistä tiedän, että olen toipunut ja tehnyt sovinnon? Minulle tuli ryhmässä voimakas tunne siitä, että olen tuon syntymättömän lapsen äiti.

Tampereen Ylioppilaiden Terveysten huoltosäätiön ylilääkäri, LT **Aira Virtala** näyttää *Opiskelu ja lastensaanti: mikä ura ensin?* -esityksensä aluksi kuvan maalaismaisemasta. – Tässä instant(pika)-kulttuurissa unohtuu helposti se, että monien isovanhemmat viljelivät maata. Myös se itu, joka historiassa on ollut, on tärkeä. Virtalan mielestä ihmiset ovat liiaksi sen harhan vallassa, että voisivat

aina itse päättää. – Elämä ei ole täydellistä. Naisilla paras ikä lasten saamiseen on 20 ja 25 ikävuoden välillä. Sen jälkeen hedelmällisyys alkaa laskea. Tylsä roolini on muistuttaa tästä. Meissä naisissa kun nämä osat vanhenevat nopeasti, vaikka muuten olisimmekin nuorekkaita.

Suomessa yliopisto-opiskelijoista 70 % on yli 25-vuotiaita. Keskimääräinen valmistusikä on sekin korkea. Yleisestä mielipiteestä poiketen suomalaiset opiskelijat haluavat lapsia, vain 10 % heistä ei halua. Mutta miksei lapsia tehdä nuorempina kuin nyt? Ensisyntyttäjien keski-ikä kun on noin 30 vuotta. Virtalan tutkimuksessa vastaajat halusivat kaiken olevan elämässä valmista siinä vaiheessa, kun lapsia tehdään. Lienevätkö edellisen sukupolven asenteet juurtuneet vahvasti nuoriin: ”Ensin tupa ja takka, sitten vasta vakka.” Myöskään yhteiskunta ei tue opiskelijaperheitä yhtä hyvin kuin työssäkäyviä. Silti opiskelijat, joilla on lapsia, opiskelevat samaan tahtiin kuin ne, joilla ei ole. Lasten ja opiskelun yhdistäminen tulee Virtalan mielestä olla mahdollista ja opintojen järjestyksessä on oltava enemmän joustoa.

Lastenpsykiatri **Ritva Belt** puhui päihdeäitien raskausajan mahdollisuuksista. – Päihdeäitejä kannattaa hoitaa. He haluavat tulla hyviksi äideiksi ja antaa lapsilleen parempaa kuin heillä itsellään on ollut. Päihdeäidit ovat usein herkkiä tyttöjä, jotka ovat kärsineet lapsuuden kodissa päihdeiden käytöstä. Taustalla on usein myös mielenterveysongelmia. Tampereella kokonaisvaltaista kuntoutusta ja kriisihoitoa päihdeperheille tarjotaan Päiväperhossa, jossa äiti-vauva -ryhmissä kaapataan äidin mielihyväradat huumeilta vauvalle: – Kohtaamme lapsen tarpeineen äidissä, hoivaamme hoivaajaa, jolloin äiti uskaltautuu itse tutkimaan mieltänsä piilossa olevia asioita. Olemme saatavilla aina kun on hätä. Puolen vuoden vertaisryhmyöskentelyn tavoitteena on oivallus, että elämän suuntaa voi muuttaa ja sukupolvien negatiivinen toisto voidaan katkaista. Arvostuksen ja kunnioituksen kokemus synnyttää äideissä luottamusta. Mutta kun äiti alkaa luottaa, mistä jatkossa löytyy paikka, joka sitoutuu tukemaan äitiä ja perhettä?

Seminaaripäivän päätteeksi puhuttiin adoptiosta. Sosiaalityöntekijä **Terhi Tuomi-nen** kertoi, että kotimaiset adoptiot kulkevat keskitetysti Pelastakaa Lapset ry:n kautta. – Adoptio on tunneprosessin läpikäymistä, se on vahvan ihmisen päätös.

Mari Hyttinen



**Tiedota paikallisyhdistyksesi toiminnas-
ta tällä palstalla.** Lähetä tapahtumatiedot osoitteella mari.hyttinen@ywca.fi tai postitse Näkyvä Nainen, NNKY-liitto ry, Pohjoinen Rautatiekatu 23 B, 00100 Helsinki.

Seuraava aineistopäivä on 19.1.2009 ja lehti tulee ulos painosta 13.2.

Helsingfors KFUK

Arkadiagatan 33 A 13, 00100 Helsingfors. **www.kfuk.fi**
Information om verksamheten ger ordförande, tel 040 715 2343, pia.ohman@prakticum.net

Luciaglögg hos Rea Anner 13.12 kl. 15:30.
Anmälingar till Nina: 050-324 9601
nina.osterholm@helsinki.fi

Helsingin NNKY

Mechelininkatu 15 A 8, 00100 Helsinki
puh. (09) 445 228, hnnky@hnnky.fi, **www.hnnky.fi**
Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Toiminnallinen sihteeri, Helmi-projekti, Katri Mäki p. 0400-582 437, katri.maki@hnnky.fi

13.12 Hyvän olon maksuton liikuntapäivä kaikille naisille Alppilan kirkon jumppasalissa, Kotkankatu 2. Tule mukaan jumppaamaan juuri sellaisena kuin olet. Senioritunti käy kaiken kuntoisille ja naisten jumppatunnilta keskitytään kehonhuoltoon ja syvävenyttelyyn. Välissä rentoudutaan. Päivän ohjelma: 14–15.30 senioreiden jumppa 15.45–16.15 rentoutus 16.30–18 naisten jumppa Klo 15.45–18 on järjestetty lastenhoito. **24.1.2009 klo 12–14 Kevätkauden avajaiset toimittilassa:** "Hyvää oloa ja mieltä uuteen vuoteen" Naisten messun suunnittelua, miten pidän huolta hyvinvoinnistani. Luvassa hyvää oloa ruumiille, mielelle ja sielulle. Tervetuloa! - Tulossa Naisten Messu su 8.3.2009 klo 18 Alppilan kirkolla. Tarkoituksena on järjestää Naisten näköinen ja oloinen miellyttävä jumalanpalvelus. Messuun etsitään suunnittelijoita, toteuttajia ja avustajia erilaisiin palvelutehtäviin, kuten lauluryhmä, kahvitus, esirukous, runonlausunta ja koristelu. Voit ilmoittautua mukaan: hnnky@hnnky.fi tai p.0400 582 437.

Toimintaa aikuisille
- Sählyä naisille ja miehille to klo 19 ja pe klo 17.30 Alppilan kirkon liikuntasalissa. (Kotkankatu 2). Pelaaminen on ilmaista. Sählyryhmät toteutetaan yhteistyössä Alppilan srk:n kanssa. Kausi alkaa 15.1.2009. Lisätietoja antaa Teemu Hurme p. 050 462 0980.
- Rättis to klo 13.30 Senioritalo Sandelsin kahvilassa.
- Ompelutupa to klo 17-20, jossa eulo ja paranna maa-ilmaa ryhmä joka kuun 3. torstai. Kausi alkaa 8.1.2009.
Helmi-toimintaa tytöille ja nuorille naisille
"Helmiutum tyttömetodin tarkoituksena on antaa tilaa ajatuksille, laajentaa rooleja, kehittää taitoa selvittää konfliktteista, vahvistaa ja kasvattaa luottamusta. Samalla tuetaan tytön kasvua fyysisenä, psyykkisenä ja hengellisenä kokonaisuutena." Helmi on tyttöjen ja naisten oma keskusteluryhmä, jota ohjaa kaksi aikuista naista. Helmi-ryhmiä ja Helmi-iltoja järjestetään 12–14-vuotiaille, 17-19-vuotiaille ja 19-30-vuotiaille ympäri pääkaupunkiseutua. Voit perustaa myös oman ryhmän!
Helmi-ohjaajakoulutus 13.–15.3.2009
Vuorilahden kurssikeskuksessa (Vuorilahdentie 1) Helsingin Laajasalossa. Koulutus alkaa pe 13.3. klo 18 ja päättyy su 15.3. klo 14. Kurssimaksu 50 €, sis. täyshoidon. Lisätietoja ja Ilmoittautumiset 27.2. mennessä. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä: Katri Mäki HNNKY ry. katri.maki@hnnky.fi p.0400 582 437. Voit myös tiedustella koulutusta omalle paikkakunnallesi.

Toimintaa varhaisnuorille (9-15-vuotiaat)
Kerhoihin otetaan myös uusia osallistujia:
- Maanantaisin klo 17.30–19 Helmi-kerho tytöille Pakilan kirkolla (Palosuontie 1). Kausi 19.1.–24.4.2009.
- Keskiviikkoisin klo 17–18.30 tyttöjen kädentaitokerho Myllypuron kirkolla (Neulapadontie 12). Kausi 14.1.–13.5.2009. Kausimaksu 10 €.
- Torstaisin klo 17–18 liikuntakerho tytöille Herttoniemen kirkolla (Hiihtomäentie 23). Kausi 15.1.–14.5.2009. Kausimaksu 10 €
- Perjantaisin klo 17–19 Kokkikerho Vuosaaren srk:n Hard Gospel Cafessa (Kahvikuja 3). Kausimaksu 15€.
Kerhonohtajia etsitään! HNNKY etsii uusia kerhonohtajia yli 15-vuotiaista nuorista tai aikuisista. Kevätkaudella paikkoja auki: Myllypuron kädentaitojen kerho 1-2 ohjaajaa, Vuosaaren kokkikerho, 2 ohjaajaa.
Syksyllä 2009 alkamassa uusia kerhoja. Kerhon perustamisessa voidaan huomioida nuorten tarpeen ohella ohjaajan oman taidot ja kiinnostuksen kohteet, kuten kädentaito, tanssi tai teatteri-ilmaisu. Ota yhteyttä Katriin, jos innostuit!

Hämeenlinnan NNKY

Saaristenkatu 19 B, 13100 Hämeenlinna
Lisätietoja: pj. Ulla Pullola, p. (03) 638 0654, ulla.pullola@pp.armas.fi ja sihteeri Sini Rautanen, sini.rautanen@aina.net.

Imatran NNKY

Lappeentie 29 C 21, 55100 Imatra
Lisätietoja: pj. Auli Piiparinen tai Nadja Rinkinen p. 050 411 8177, nnky.imatra@elisanet.fi
Naisten keskustelupiiri, lähetyspiiri, raamattupiiri, käsityöpiiri aikuisille, **12-16-v. tyttöjen tapaaminen**

Joensuun NNKY

Malmikatu 2 C, 80100 Joensuu
puh. (013) 122 550, nnky.joensuu@kolumbus.fi
www.ywca.fi (Paikallisyhdistykset)
Lisätietoja toiminnasta johtokunnan sihteeri Leena Aalto puh. 041 469 0839, nnky.joensuu@kolumbus.fi
Kaikki tapahtumat ovat Joensuun NNKY:llä, Malmik. 2.

Yhdistyksen **joulujuhla keskiviikkona 17.12. klo 18**, minkä jälkeen toiminta jää joulutauolle! Toivotamme kaikille NNKY:n jäsenille ja ystäville Siunattua Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2009!

Viikolla 3 käynnistämme kevätkauden toiminnan:
- Raamattupiiri joka toinen maanantai klo 13-15. alkaen 12.1.
- Harrastekerho joka toinen maanantai klo 12-15, alkaen 19.1., jolloin pidämme SUUNNITTELUPALAVETIN. Kaikki mukaan!
- Jonna-kerho jatkuu kaikenikäisten naisten nukenvalmistuskerhona perjantaisin klo 16-19. Also in English and Russian!
- Englannin keskusteluryhmä naisille perjantaisin klo 14.30 - 15.30
- Perhekahvila perjantaisin klo 9 - 14, yhteistyössä MLL:n kanssa
- Yksinhuoltajaäitien ja yksin odottavien vertaistukiryhmä torstaisin tai tiistaisin klo 15 - 16.30, yhteistyössä MLL:n kanssa
- Naisten teeillat kerran kuukaudessa keskiviikkoisin

Tervetuloa mukaan kaikki entiset ja uudet toimijat!
Lisätietoja toiminnasta puh. 050 538 3089

Jyväskylän NNKY

Puistotori 4, 40100 Jyväskylä
puh. (014) 213037, 040 7404472, jknnky@elisanet.fi
www.ywca.fi (Paikallisyhdistykset)
Lisätietoja toiminnanohjaaja Pirjo-Liisa Sillgren, päivystys ma ja to klo 9-12 NNKY:n toimistossa p. (014) 213 037, muina aikoina p. 040 7404472.
Tilaisuudet osoitteessa Puistotori 4 ellei toisin mainita.

su 14.12. klo 15 **joululaulajaiset**
pe 16.12. klo 9-11 **avoin kohtaamispaikka, joulupuuro ja Taizé-hartaus**
TILAISUUKSIA alkuvuonna:
Ekumeeninen rukousviikko: "Johdata meidät yhteen" 18–25.1.2009
ma 19.1. klo 18 Rukous- ja musiikki-ilta NNKY:ssä su 8.2. klo 15 kirkkomme herätysliikkeet
Tiistain AVOIN KOHTAAMISPAIKKA aamiaisineen klo 9-11:
13.1. Hildegard Bingeniläinen, Eeva Vähäkangas
20.1. Dekkarien suosion salaisuus, Anita Särkkä
27.1. Kokemuksia Kiinasta, Tanja Nieminen
3.2. Jyväskylän NNKY:n vaikuttajanaisia 110 vuotta sitten, Eeva Vähäkangas
10.2. "Missä loukkausta, toisin anteeksiannon", Fransiskus rukouksesta, Pirjo-Liisa Sillgren
Kirjapiirit:
ke 7.1. klo 18 kirjapiiri II, Mary Lawson: Sillan luona ti 27.1. klo 18 kirjapiiri I, Sofi Oksanen: Puhdistus ke 4.1. klo 18 kirjapiiri II, Emily Wo: Kuin höyhen myrskytulessa
Muut piirit:
ma 12.1. klo 10 svenska bibelkertsen ti 20.1. klo 18 latinanpiiri
Lasten musiikkileikkikoulu aloittaa ke 14.1.
Nuorten pianokerhot aloittavat ma 12.1. ja to 15.1.
Gospel-jumppa aloittaa heti, kun seurakuntatalon liikuntasali vapautuu.

Keski-Uudenmaan NNKY

Lisätietoja: pj. Liisa Hynynen, p. 050 353 1225, liisa.hynynen@diak.fi

Kriisiraskauspuhelimessa puh. 040 518 8783
luottamuksellisia keskusteluja ma-pe klo 16-21
Itu-vertaisryhmiä perustetaan niille, jotka ovat tehneet abortin eivätkä saa asiaa mielestään. Lisäksi **Jokopiiri** parillisten viikkojen tiistaina klo 16 Viertolassa ja **Pienimmän lantin yhteisön** toimintaa.

Kotka KFUK

Information: ordförande Carita Korhonen, tel. (05) 228 2110.

Kotkan NNKY

Lisätietoja: pj. Irene Björkbacka, p. (05) 228 8507.
Kirjapiirit, vierailut, retket.

Kuopion NNKY

Myllykatu 5, 70110 Kuopio, p. (017) 2614500, toimisto@knnky.fi, **www.ywca.fi** (Paikallisyhdistykset)
Puhelinpäivystys ti ja to klo 9–11.
Lisätietoja: pj. Saara Lehtimäki, saara.lehtimaki@knnky.fi tai Mervi Aman, mervi.aman@pp.inet.fi

Joulujuhla su 14.12 klo 14. Ohjelmaa, torttukahvit, ehkä riisipuurokin, jos on oltu kiitettäviä!
Uusi vuosi vastaanotetaan lähetysten merkeissä 1.1.09 klo 14.
Tammikuun **jäsen- ja ystävätapaaminen** su 11.1. klo 14 ja helmikuussa su 8.2. klo 14.
Piirit: Lähetyspiiri 7.1. klo 13, vuorottelee **raamattupiirin** kanssa keskiviikkoisin klo 13.
Lauluryhmä ma klo 16. **Perhekahvila** ma klo 13-16 ja to klo 9.30-12.
Muista tapahtumista paikallisissa lehdissä.

Lahden NNKY

Vapaudenkatu 8, Lahti
puh. 03-7349797, fax 03-7349787
ywca@phnet.fi, **www.nnkylahti.fi**
Seija Finsk puh. 040 865 5878
Theresia Salminen puh. 050 545 3038
Toimisto avoinna ke klo 9-13

Kirppis ja markkinakahvila markkinapäivisin klo 8-13

Mikkelin NNKY

Lisätietoja: Leena Parkkonen, Keijunpolku 2 B 9, 50970 MIKKELI, p.(015) 336 308, 050 526 8536
leena.parkkonen@luukku.com
www.ywca.fi (Paikallisyhdistykset)

to 11.12.2008 **Joulujuhla**, Irene Huotari kertoo piispan Tansanian matkasta. Jouluhartaus ja joulupuorotarjoilu.
Jäsenillat
to 22.1.09 HELMI, Raila Leino-Ehnroth
to 19.2. Vuosikokous, to 19.3., 16.4., 14.5.
Illat pidetään klo 16.30 alkaen Mikkelin Tuomiokirkko-seurakunnan yläsalissa
Käsityöpiiri maanantaisin klo 13–15 Srk-keskus/kokouskellari - Ohjaajana Elvi Tantt: 19.01.09, 16.02., 16.03., 20.04., 11.05. Valmistetaan yhdessä käsitöitä, jotka lahjoitetaan eri tavoin apua tarvitseville!
Mikkelin Tuomiokirkon jumalanpalveluksen palveluryhmä
Hiljaisen viikon kirkkopäivystys
Ruusukuja 76 -näyttely perheväkivallasta yhteistyössä eri järjestöjen kanssa keväällä
Risti; valmistamme pääsiäisristin mosaiikista ja meitimme ristin sanomaa. Kurssi kestää 2 iltaa, toteutus Mosaiikkimiljö Oy /mosaiikkikurssi ja ristin sanomaan johdattaa Raila Leino-Ehnroth
Jäsenmatka keväällä
Helmi-ryhmä syksyllä – ohj. Raila Leino-Ehnroth
Ruskamatka Keimiöntunturin Majalle 5.-10.9.2009
TERVETULOA KAIKKI JÄSENET YSTÄVINEEN TILAISUUKSIimme!

Mäntyharjun NNKY

Lisätietoja: pj. Auli Jokinen, p. 040 513 9857.
Säännöllisesti kokoontuvat: jäsenkokoontumiset joka kk:n 1. pe klo 13 srk-talolla.

Oulun NNKY

Isokatu 15, 90100 Oulu, p. (08) 311 5595
nnky.oulu@co.inet.fi, **www.ywca.fi** (Paik. yhdistykset)
Pankkiyhitys: Sampo 800015-79265274
Lisätietoja: toiminnanohjaaja Maarit Peltoniemi, p. (08) 311 5595, 040 7514480, maarit.peltoniemi@co.inet.fi
Kamatat äidit -projekti:
projektikoordinaattori Arja Ilvesviita
puh. 0400 138754, arja.ilvesviita@co.inet.fi

Naisten jouluglögit ti 16.12. klo 18.
Joulumyyjäiset **20.12.** klo 10-13. Tee viime hetken hankinnat!
Ekumeeninen jumalanpalvelus su 18.1. klo 18 tuomiokirkossa.
Piirustuskurssi kokoontuu tiistaisin klo 18 kevätkaudella kymmenen kertaa. Osallistumismaksu 20 euroa, ohjaajana Päivi Pussila. Oletko kiinnostunut? Ryhmään mahtuu vielä.
Maailman rukouspäivä 6.3. klo 18, paikkana Oulun NNKY, Isokatu 15. seuraa ilmoittelua Rauhan Terveystyökesk.stä.
Käsityökahvila avoinna joka kuukauden 1. perjantai klo 12-15. Ota oma käsityösi mukaan!
Kädentaitojen ja kahvikupin äärestä tapaavat muita samanhenkisiä! Kahvila avoinna 30.1., 27.2., ja 27.3. NNKY:llä, Isokatu 15. Kahvi/tee 0,50 €.
Säännöllisesti kokoontuvat:
Ma klo 13 käsityöpiirissä kudotaan äiti-Teresan peittoja. Ke klo 13 kädentaitojen piirissä tehdään käsitöitä, jutellaan, kahvitellaan. Sisältö vaihtelee toiveiden ja ajankohdan mukaan.
To klo 15-17 monikulttuurisessa naisten ryhmässä askarrellaan, jumpataan, jutellaan, tehdään tutustumisretkiä.
Venäjänkielinen naisten keskusteluryhmä joka toinen perjantai klo 16-18 alkaen 23.1.
Su klo 14 raamattupiiri; yhteistyössä Raamattuopisto. Kellarkirppis, Asemakatu 15, torstaisin klo 16-18.
Tilaisuudet: Oulun NNKY, Isok. 15, ellei toisin mainita.

Tiedustelut: toiminnanohjaaja Maarit Peltoniemi, puh. 040 7514480, maarit.peltoniemi@co.inet.fi.
KAMALAT ÄIDIT
vertaistukea murrosikäisten lasten äideille -projekti
Äititreffit kerran kuukaudessa avoin tilaisuus ryhmissä käyneille äideille ja muille kiinnostuneille. Kokoontumiset maanantaisin 19.1. "Miksi murkku ei puhu?", 23.2. "Kun kaveripiiri muuttuu" ja 23.3.. "Kirahvikieli" klo 18-20 Oulun NNKY:llä, Isokatu 15.
Uudet Kamalat äidit -ryhmät aloittavat vuoden alussa.. Ryhmissä tilaa, kysy lisää: Arja Ilvesviita, puh. 0400 138754, arja.ilvesviita@co.inet.fi tai Maarit Peltoniemi, p. 040 7514480, maarit.peltoniemi@co.inet.fi

Pirkkalan NNKY

Lisätietoja: pj. Tuula Taikainen p. (03) 368 0601 tai siht. Sirpa Hämäläinen p. 050 380 7967

Lähetyspiiri parillisten viikkojen maanantaina klo 13 Pirkkalan kirkon aikuistytön huoneessa.

Savonlinnan NNKY

Lisätietoja: pj. Ulla Juuti, p. 044 322 9371, ullaju@dnainternet.net, siht. Anna-Liisa Kohonen, p. 044 325 0460, liimppu.melkinen@gmail.com

Sysmän NNKY

Lisätietoja: pj. Virva Hokkanen, Havulantie 40, 19770 VALITTULA, p. (03) 717 7421, 040 735 3242
virva.hokkanen@phnet.fi

Tampereen NNKY

Hämeenpuisto 14 F, 33210 Tampere
p. (03) 254 4000, f. (03) 254 4044
tnnky@tnnky.fi, www.tnnky.fi
Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. (03) 254 4000 tai tnnky@tnnky.fi

Toimisto, Puistosali, kerho- ja partiotilat (Pamaus), Hilja-huone, Siskoliikka, JOPA-asuntola ja Itu-projekti sekä NNMKY:n sali Puisto-Emmauksessa, Hämeenpuisto 14.
Hostel Sofia – Tampereen NNMKY, Sofiansali ja Takka-huone, Tuomiokirkonkatu 12, p. (03) 254 4020, f. (03) 254 4022, hostelsafia@hostelsafia.fi, www.hostelsafia.fi
Kivirannan kokous- ja juhla-keskus, Kivirannantie 5, 33960 Pirkkala, p. (03) 254 4090, 050 307 4079, f. (03) 254 4099, kiviranta@kiviranta.eu, www.kiviranta.eu
TILAISUUDET
Kristittyjen ykseyden rukousviikko 18.–25.1.
Jäsenilta, mukana tarinankertoja Kiisi Isotalo, ke 28.1. klo 18, Siskoliikka
Ystävänpäiväkutsut la 14.2. klo 15–17, Näsinsali, Seurakuntien talo, Näsilinnankatu 26, yhteistyössä KRS, Tampereen NNMKY, Tuomiokirkkoseurakunta ja Helluntaiseurakunta
SÄÄNNÖLLINEN TOIMINTA
alkaa viikolla 3, ellei toisin ilmoiteta.
Rukoustunti ma ja to klo 8.30, ti ja ke klo 13, Neuvon-tapiste Itu
Kansainvälinen naisten olohuone ke klo 10–12, Siskoliikka, Marjatta Muilu
Iloa elämään -ryhmä mielialojen parempaan hallintaan, kokoontuu 8 kertaa ma klo 18–20, alkaen 2.2., kriisityöntekijä Kristiina Mattson, Hilja-huone, materiaa-limaksu 12 e, ilmoittautumiset p. 040 743 7506
Kirjallisuustapiariyhmä, tiedustelut Olivia Terho, p. 050 414 3821
Tunturipiiri parittomien viikkojen ma klo 15, Takka-huone
Kuukauden teemakahvit, kuukauden ensimmäinen ke klo 14, alkaen 4.2., Sofiansali, hallituksen jäsenet ja Marjatta Muilu
Pyhäkoulu su klo 15–16, Siskoliikka
Retkiryhmä, seikkailua yhdessä valituissa kohteissa, tiedustelut Kristiina Runsten ja Marjatta Muilu, p. (03) 254 4041

Gambia-projektin tukiryhmä, tiedustelut Maire Martikainen ja Marjatta Muilu, p. (03) 254 4041
Lauluryhmä Pieni vaiva, esiintymisvaraukset ja tiedustelut Elina Orjatsalo, p. 044 275 5054
Partiolippukunta Tampereen Lokit ry, partiosihteeri p. (03) 254 4041, www.tampereenlokiti.fi
LIIKUNTAA
HUOM! Tarkista päivitetty tiedot ja aloituspäivämäärät nettisivuiltamme www.tnnky.fi.
Aamuvuimistelu ma klo 10, NMKY:n sali, Puisto-Emmaus, Tuula Kolomainen
Lentopallo to klo 10, NMKY:n sali, Puisto-Emmaus, Heli Mäenpää
Gospel-core (tehokas keskivartalotreeni) ke klo 18 Lähetyskoti, Hämeenpuisto 41 B, Anu Mylläri to klo 18, Hervannan kirkko, Lindforsink 7, Saila Ylönen
Äiti-lapsi-lattarit
ma klo 17, Uudenkylän srk-koti, Ali-Huikkaantie 13, Saija Taponen
Gospel-lattarit ma klo 18 Intro, Kyttälänkatu 1, 1. krs, Meri Lehtimäki ma klo 18 Tempo, Kyttälänkatu 1, 3. krs, Asta Lehtimäki ti klo 18 (75 min), Vatialan srk-koti, Holvastintie 6, Nina Nurmi ti klo 18 Tempo ja klo 19 Intro, Pispalan kirkko, Pispalan valtatie 16, Asta Lehtimäki ja Meri Lehtimäki pe klo 18 Intro, Sääksjärven srk-koti, Pitkäahtentie 12, Asta Lehtimäki
Gospel-hulabaloo ma klo 19, Kyttälänkatu 1, 1. krs, Senni Rönkkö
ITU-PROJEKTI, tukipalvelua vaikeassa raskaustilan-

teessa ja jälkikriisissä oleville tytöille ja naisille
Neuvontapiste itu avoinna ti ja to klo 12–16, ke klo 15–18, keskusteluapua ja ilmaisia raskaustestejä, Hämeenpuisto 14 F, p. (03) 254 4055, itu@tnnky.fi, www.ituprojekti.net
Itu-puhelinpäivystys ma–pe klo 9–22, p. 050 401 5567
Kutsuttu välittämään -koulutus kriisiraskaustyöstä kiinnostuneille kirkon diakoniatyöntekijöille yhteistyössä Kirkkohallituksen kanssa to 29.1. Helsingissä, tiedustelut Outi Papunen, p. 050 401 5567
Mahdollisuuksia abortin käsittelyyn mm. vertaistukiryhmässä, tiedustelut p. 050 401 5567
Itu-vertaistukiryhmä miehille tarvittaessa, tiedustelut Harri Jukkala, p. 050 572 8975
Avoin kahvila yksinhuoltajille tai muuten yksin lastensa kanssa oleville to klo 10–13, lastenhoito järjestetty, Outi Papunen
Masukahvila odottaville äideille ma klo 12–14, Anne-mari Mäkinen, ilmoittautumiset p. 050 680 76
JOPA-ASUNTOLA (Jalat oman pöydän alle), tuettua yhteisöasumista itsenäistyville nuorille naisille (17–24 v.), Satakunnankatu 31 B, 3. krs, p. (03) 254 4054, tiedustelut Saara Andersen, p. 050 995 7696, tai Heini Aalto, p. 050 995 7697
ÄIDIKEPALVELU, kotitalousvähennyskelpoista lastenhoitoapua tilapäiseen tarpeeseen, päivystys ma–pe klo 8–11, p. (03) 254 4045, 040 586 5045
Äidikekurssi, tiedustelut ja ilmoittautumiset Marianna Laaksonen, p. 040 586 5045
MONIKULTTUURINEN TOIMINTA, suomen kielen ja kulttuurin ryhmät ma–pe klo 9–15, tiedustelut Pirjo Toivonen, p. (03) 254 4021, 040 583 5037

Turun NNKY

Vähä-Hämeenkatu 12 a, 20500 Turku
 Irene Linnell p.(02) 231 4011 tai gsm 0400 821905
 tnnky@saunalahti.fi, http://turunnky.nettisivut.fi
 Kerhojen ja tilaisuuksien kokoontumispaikka on yhdistyksen oma huoneisto, ellei toisin mainita. Seuraa Turun Sanomien Treffi-liitteen Yhdistykset -palstaa.

Joulujuhla su 14.12. klo 16
TimeLessBody maanantaisin alk.12.1. klo 17.15 Luostari vuorenkoululla, Luostarinkatu 12. Tiina Holopainen p. 050 5541661
Raamattu- ja keskustelupiiri kokoontuu parittomilla viikoilla maanantaisin alk. 12.1. klo 14
Keskustelupiiri naisille: Ihmisenä ihmisten keskellä (kysy kokoontumisaika toimistolta)
Englannin keskusteluryhmä tiistaisin alk. 13.1. klo 16.30–18/Mea Aaltonen
Tunturikerho ti 20.1. klo 14
Kirjallisuuspiiri ma 2.2. klo 14
Iltapäiväkahvit Kynntilänpäivänä su 8.2. klo 14
Myyjäiset la 4.4. klo 11–14
Kirpputori 9.5. klo 12–14

Vaasan NNKY

Kirkkopuistikko 30, 65100 Vaasa,
Lisätietoja: pj. Anna-Liisa Tuomi, p. (06) 317 2612 tai 050 5579624. **www.ywca.fi** (Paik.yhdistykset)

Ohjelmaillat parillisina viikkoina joka toinen viikko.
Raamattupiiri parittomina viikkoina tiistai -iltapäivinä.
Posliinimaalausryhmä joka keskiviikko aamupäivisin.

Valkeakosken seudun NNKY

Lisätietoja: pj. Jaana Holm, jaana.holm@aspa.fi p. 0400 624 437
 siht. Tiina Holm, tiina.holm@tamperelainen.org, p. 040 579 2138

Vääksyn NNKY

Lisätietoja: pj. Eija Huovinen, p. (03) 766 0178, eija.huovinen@asikkala.fi tai siht. Riitta Pehkonen p. 040 8487656
www.ywca.fi (Paik.yhdistykset)

Åbo KFUK

Information om verksamheten ger ord förande
 Leila Storgård, tel. (02) 233 5258.



Tervetuloa mukaan NNKY-liikkeeseen

NNKY on naisten ja tyttöjen kansainvälinen liike, jossa toimintaa ohjaavia periaatteita ovat ekumeenisuus, avoimuus, oikeudenmukaisuus ja pyrkimys tasa-arvoon naisia ja tyttöjä vahvistamalla. Jos NNKY:n toiminta ja jäsenyys kiinnostavat sinua, liity jäseneksi lähimpään paikallisyhdistykseen. Miehet voivat liittyä kannatusjäseniksi NNKY-liittoon sekä joihinkin paikallisyhdistyksiin. Jäsenhakulomakkeen voi tulostaa NNKY-liiton kotisivuilta www.ywca.fi -> Mikä on NNKY -> Jäsenyys. Lisätietoja ja hakulomakkeita saa myös NNKY-liitosta, p. (09) 434 2290, leila.variola@ywca.fi.

NNKY:n jäsenedut

NNKY-liitto tarjoaa NNKY:n jäsenille etuja, joita ovat Näkyvä Nainen -lehti kuudesti vuodessa, jäsenalennus hotelli Helkassa Helsingissä, 20 %:n alennus ravintola Helkan keittiön á la carte -hinnoista (ei koske lounasta) ja 10 %:n alennus Keimiöntunturi Maja & Kiepin palveluista. Lisäksi paikallisyhdistykset antavat omille jäsenilleen alennusta mm. kurssien, retkien ja leirien hinnoista.

Hotelli Helkassa jäsenalennuksen saa vain silloin, kun tekee huonevarauksen suoraan hotelliin, puh. 08001 690 69, (09) 613 580 tai reservations@helka.fi. Jäsenyys varmistetaan esittämällä henkilökohtainen NNKY:n jäsenkortti hotelliin kirjautumisen yhteydessä.

NNKY:n AVUSTUKSET paikallisyhdistyksille - hakemukset ma 26.1.09 mennessä

NNKY-liiton hallitus myöntää paikallisyhdistyksille hanke- ja toiminta-avustuksia. NNKY:n avustuksia haetaan hallituksen hyväksymillä lomakkeilla, jotka on postitettu yhdistyksiin NNKY-tiedotteessa 5/08. Tarkemmat avustusohjeet ja hakulomakkeet löytyvät myös kotisivuilta www.ywca.fi -> paikallisyhdistykset. Myöhästyneitä tai puutteellisesti täytettyjä avustushakemuksia ei oteta käsittelyyn.

Näkyvä Nainen® - NNKY:n jäsenlehti

ILMESTYMISAIKATAULU 2009

	teema	aineisto toimitukseen	lehti lukijalla
nro 1	VESI	19.1.	13.2.
-	tapahtumapalsta ajalle 13.2.–2.4.		
nro 2	ELÄMYS	9.3.	3.4.
-	tapahtumapalsta ajalle 3.4.–21.5.		
nro 3	LAPSI	27.4.	22.5.
-	tapahtumapalsta ajalle 22.5.–10.9.		
nro 4	NNKY	17.8.	11.9.
-	tapahtumapalsta ajalle 11.9.–22.10.		
nro 5	VASTUU	28.9.	23.10.
-	tapahtumapalsta ajalle 23.10.–3.12.		
nro 6	JOULU	9.11.	4.12.
-	tapahtumapalsta ajalle 4.12.–15.2.		

Lähetä lehteen tuleva aineisto osoitteella **mari.hyttinen@ywca.fi**.
 Jos kyseessä on pitkä juttu, otathan yhteyttä jo ennen aineistopäivää.

Rennon tyylikäs suomalainen

Ravintola Helkan Keittiö
P. Rautatiekatu 23 | 00100 Helsinki
Puh. (09) 6135 8672
www.helkankeittiö.fi | helkankeittiö@helka.fi

Uudistettu Keimiöntunturin Maja & Kieppi tarjoaa majoitusta, kotiruokaa ja monipuolisia ohjelmalveluja.

Keimiöntunturin Maja & Kieppi

Jerisjärventie 320, 99300 MUONIO
puh. (016) 538 515, 0500 209 630
keimiotunturin.maja@co.inet.fi
www.keimiotunturinmaja.fi

Erikoishintaan Ensi lumen ladulle viikoilla 45–47 ja hiihtoviikolle tilausbussilla
Helsingistä viikolla 7/09.
Huom! NNKY-liiton jäsenalennus!

NNKY:n KALENTERI 2009

- 26.1. Paikallisyhdistysten hanke- ja toiminta-avustukset
- 6.3. Maailman rukouspäivä MRP
- 8.3. Kansainvälinen naistenpäivä
- 24.4. Maailman NNKY-päivä, Tampere
- 24.–25.4. Naisjärjestöjen Keskusliiton järjestöpäivät, Tampere
- 23.–24.5. Maailma kylässä -festivaali, Helsinki
- 5.–7.6. Lähetysjuhlat, Tampere
- 20.8. NNKY:n työntekijätapaaminen Jyväskylässä
- 21.–23.8. Kirkkopäivät, Jyväskylä: Onni täällä vaihtelee
- 31.8. Paikallisyhdistysten hankeavustushakemukset
- 8.–11.10. NNKY:n järjestöpäivät Keimiöntunturin Maja & Kiepiässä, Muonio
- 11.–17.10. Väkivallaton viikko / Väkivallaton lokakuu
- 18.–15.10. Vastuuviikko
- 8.–14.11. NNKY:n ja NMKY:n rukouksen ja maailmanyhteyden viikko
- 21.11. Liittokokous
- 1.12. Maailman aids-päivä
- 2.12. Uskalla unelmoida: Unelmanpäivä yhdistyksissä

näkyvä nainen®

NNKY KFUK YWCA

Nuorten Naisten Kristillisten Yhdistysten liiton jäsenlehti
(108. vuosikerta)

Medlemsblad för Förbundet KFUK (årg. 108)

Päätoimittaja/Chefredaktör Pirjo-Liisa Penttinen

Osoite/Adress Pohjoinen Rautatiek. 23 B, 00100

Helsinki/ Norra Järnvägsgratan 23 B, 00100 Helsingfors

Sähköposti/E-post nnky@ywca.fi, mari.hyttinen@ywca.fi

Puhelin/Telefon (09) 4342 290

Telefax (09) 4342 2920

Internet www.ywca.fi

Toimitussihteeri/Redaktionssekreterare Mari Hyttinen

p. (09) 4342 2915, 050 588 6845, mari.hyttinen@ywca.fi

Taitto/Layout Mari Hyttinen

Toimituskunta/Redaktionsråd Arja Ilvesviita (Oulun NNKY), Leena Parviainen (Joensuun NNKY), Monika Pensar-Granroth (Helsingfors KFUK), Anita Särkkä (Jyväskylän NNKY), Tarja Tommila-Lindberg (Turun NNKY)

Tilaukset ja osoitteenmuutokset/ Prenumerationer och adressförändringar Leila Variola p. (09) 4342 2911, leila.variola@ywca.fi
Tili/Giro 800017-55602

Painos/Upplaga 3 000

Painopaikka/Tryck Pirkanmaan Lehtipaino Oy, Tampere 2008
ISSN 1797-8149

Vuosikerta ulkopuolisille tilaajille kotimaahan ja pohjoismaihin 25 e, muualle 30 e. Vuosikerta sisältää kuusi numeroa.

För utomstående prenumeranter en årgång i hemlandet och de nordiska länderna 25 e, andra delar av världen 30 e. Årgång innehåller sex nummer.

Aikakausslehtien Liiton jäsenlehti.

Medlemsblad av Tidskrifternas Förbund.

NNKY-liitto (Nuorten Naisten Kristillisten Yhdistysten Liitto ry)

on ekumeeninen ja monikulttuurinen naisjärjestö, joka toimii yhteiskunnallisena suunnannäyttäjänä sekä edistää tyttöjen ja naisten hyvinvointi- ja vaikuttamismahdollisuuksia. Toimintaa ohjaavia periaatteita ovat ekumeenisuus, kansainvälisyys, avoimuus, oikeudenmukaisuus ja pyrkimys tasa-arvoon tyttöjä ja naisia kouluttamalla ja vahvistamalla. Maailmassa NNKY-toimintaa on yli sadassa maassa ja toiminnan piirissä on noin 25 miljoonaa naista ja lasta. NNKY on perustettu Suomeen vuonna 1896 ja on siten yksi maamme vanhimmista naisjärjestöistä. Suomessa toimii 23 NNKY-yhdistystä 20 eri paikkakunnalla. Tärkeitä työmuotoja ovat perinteisemmän arjen tukemisen ohella naisiin kohdistuvan väkivallan ja ihmiskaupan vastustaminen ja tietoisuuden lisääminen. NNKY:n paikallisyhdistysten toiminta on monimuotoista ja sisältää muun muassa käytännön kurssseja, vertaistukiryhmiä, iltapäiväkerhotoimintaa, kielten opiskelua, liikuntaa, majoitus- ja matkailupalveluja, hengellistä toimintaa ja sosiaalista työtä.



Joulutaika alkaa piparkakuntuoksusta. Tuuli Raamat in lapsuudenkodissa piparit tehtiin koko perheen voimin ruustinnalta saadulla reseptillä. Taikinan teossa Tuulin äidin salaisuus olivat rakkaus, ilo ja kiitollisuus Jumalalle.

Piparkakuntuoksuinen joulu

Vuosia sitten, kun olin pieni tyttö, alkoi minun jouluni aina siitä, että koko meidän perhe istui keittiössä putsaamassa pähkinöitä kuorista. Pähkinät poimittiin koko perheen voimiin syksyllä metsästä itse. Jos ihmettelet, miten joulu voi alkaa pähkinöistä, niin kerron sen sinulle.

Pähkinät ovat yksi tärkeimmistä ainesosista piparkakkutaikinassa, ja pähkinöiden putsaaminen tarkoitti aina sitä, että joulu on lähellä. Tiedätte kai, että piparkakkutaikinasta tulee parempi, kun se seisoa pitkään ja maustuu kunnolla, samalla tavalla kuin hyvä punaviinikin - koska aika antaa piparkakuille täydellisen, täyteläisen maun.

Kun pähkinöitä oli jo riittävästi, laittoi äiti liedelle ison kattilan ja sinne sokeria sulamaan. Sitten hän etsiskeli valmiiksi kaikki ne mausteet, mitä piparitaikinaan ikinä laitaankaan. Keittiön yläkaapissa oli kaksi neliskanttista koria, yhdessä mausteet ja toisessa ruskeat pavikortit. Se toinen oli reseptikori. Sieltä äiti otti sen tietyn kortin, joka sisälsi piparkakunmaun salaisuuden. Nyt kun olen itse aikuinen, tiedän miten paljon viisautta tuo äidin reseptikori oikeasti sisältää.

Siirapin ja mausteiden tuoksu

Äiti on kertonut, että se resepti, minkä mukaan hän teki piparkakkuja, on peräisin hänen äidiltään, joka sai sen nuorena tyttönä ruustinnalta. Mummo oli palvelustyttönä rovestin talossa, ja siellä hänellä oli mahdollisuus päästä valmistelevaan säätyläisväen jouluu. Niinpä reseptikoriin pavikortissa lukeekin ”Ruustinnan piparit”.

Kun sokeri oli sulanut ja siitä oli tullut kul lanruskeaa siirappia, lisäsi äiti vielä hunajaa, voita ja vettä. Kun kaikki ainekset olivat sulaneet ja sekoittuneet, rupesi äitini laittamaan joukkoon mausteita. Koko keittiö oli yhtäkkiä täynnä kaikenlaisia miellyttäviä ja voimakkaita tuoksuja. Tunsin, kuinka joulu astui taloomme. Äitini ei koskaan mitannut, miten paljon hän kutakin maustetta laittoi ruokaan. Hän ripotteli mausteita kämmeneen, ja siinä sitten olikin juuri sopiva määrä maustetta taikinaan laitettavaksi. Eli en oikein tiedä, kuinka paljon hän mausteita laittoi, mutta määrä oli aina sopiva, ei koskaan liikaa tai liian vähän.

Mausteiden jälkeen vuorossa olivat jauhot, murskatut pähkinät, muna ja sooda. Silloin, kun olin pieni, ei ollut käytössä leivinjauhetta, jota nykyisin voi laittaa soodan tilalle. Sitten sekoitettiin taikinaa niin pitkään, että taikinasta tuli sopivanpaksuinen. Taikina nostettiin isoon savikulhoon ja se sai jäähtyä vuorokauden huoneenlämmössä, puhtaan jouluisen, punaisella reunapitsillä varustetun pyyhkeen alla.

Seuraavana päivänä äiti nosti savikulhon päälle kannen ja vei kulhon kellariin. Siellä se meidän piparkakku-unelmamme eli omaa elämäänsä pari viikkoa. Välillä kävimme tarkastelemassa, että taikina voi hyvin ja ettei kukaan ollut vienyt meidän aarretamme mennessään.

Jouluaattona äiti kantoi kulhon keittiöön ja laittoi puhtaan pyyhkeen taikinakulhon päälle, jotta taikina saisi rauhassa lämmetä vielä yön yli ennen kuin siitä tehtäisiin erinomaisia joulun ihmeitä pipareiden muodossa.

Joulutaika alkaa

Seuravana aamuna äiti tyhjensi keittiöpöydän, kantoi taikinakulhon lisäksi muut

tykötarpeet pöytään. Työnjako oli seuraava; naiset olivat taikinan kimpussa, ja miehet huolehtivat uunin lämmittämisestä. Isä on aina sanonut, että lehtipuun tuli on tasaisempi eikä liian äreä. Se on sitten pipareiden leipomiseen juuri se oikea. Niin hän ja veljeni kantoivat keittiöön ison kasan koivu- ja leppähalkoja. Isän on tapana sanoa, että miehet hoitavat tulenteon. Se on miesten hommaa, koska naiset saattavat leipomisinostuksessaan polttaa itsensä.

Ihana joulutaika sai alkaa. Kuin ihmeen kaupalla pöydälle ilmestyivät piparkakku-muotit. Osa niistä on vaarini tekemiä, osa taas isäni, ja olihan seassa myös kaupasta ostettuja. Aika nopeasti saimme pellille joukoittain piparkakkueläimiä, erilaisia sydämiä, tähtiä, kuun sirppejä, tonttuja, joulukuusia. Pelti toisensa jälkeen meni uuniin ja tuli uunista mukanaan ihania tuoksuja ja maistuvia pipareita. Valmiiksi paistetut piparit laitettiin olohuoneen isolle pöydälle jäähtymään.

Pipareiden koristelu on taidetta

Kun taikina loppui savikulhosta, ja isä nosti viimeisen pellin uunista, paistamisen urakka oli päättynyt. Tuli vähän haikaa mieli, mutta uusi jännittävä vaihe oli edessä ja sitä myöten haikeus hävisi hetkessä. Iltapäivällä äiti rupesi rikkomaan kanamunia ja erottelemaan valkuaista keltuaisesta. Se oli merkki, että pipareiden koristelutuokio oli kohta pääsemässä vauhtiin.

Äiti teki meille aina kolme eriväristä kuorutetta, valkoista, vaaleanpunaista ja vaalean vihreätä. Kaikki me neljä; äiti, isä, veli ja minä saimme koristella pipareita oman maun, osaamisemme ja mielikuvituksemme mukaisesti. Ainoa ehto oli, että emme saaneet sotkea, koska isän mielestä pipareiden

koristelu on taidetta. Oli hauska verrata erilaisia pipareita kukin teki ja miten erilaisia niistä tulikaan.

Itse leivotut tuliais

Illalla kun koristelutkin olivat kuivuneet, jaettiin piparit eri koreihin; mummille, hoitotädille, tädeille, kavereille ja meille kotiin. Pipareita riitti aina kaikille, ja niitä sai syödä kyllästymiseen asti.

Oli ihanaa mennä kylään mukanaan itse leivottuja pipareita tuliaisena. Olo oli aika ylpeä ja onnellinen. Oli ihanaa toivottaa hyvää joulua ja luoda joulutunnelmaa.

Sellaiset piparkakut saatiin aikaiseksi minun lapsuudenkodissani koko perheen voimin. Kirjoitan tänne myös sen ”Ruustinnan pipareiden” ohjeen. Vaikka minun äitini ei välttänyt mausteiden laittamisessa mittasuhteista, oli ohjeessa nekin ylös kirjoitettuina.

Minun äitini salaisuus olivat rakkaus, ilo ja kiitollisuus Jumalalle. Ne hän lisäsi taikinaan.

Piparkakun tuoksuista joulua ja paljon siunausta sinulle tähän joulun aikaan toivoo

Tuuli Raamat

Mari Hyttinen



Ruustinnan piparit

- 250g voita
- 1 lasi sokeria tai 100g valmista siirappia
- 0,5 lasia hunajaa
- 1 lasi vettä
- 2tl soodaa tai 3tl leivinjauhetta
- 500g jauhoja
- 1 muna
- 1 lasi sokeria
- pähkinärouhetta runsaasti

- Mausteina:
- 1/4tl pippuria
 - 1tl kanelia
 - 1tl neilikkaa
 - raasta pikku ripaus kardemummaa

Valmistus:
Sulata ja ruskista sokeri korkeareunaisessa kattilassa. Lisää lasillinen vettä ja sekoita. Lisää hunaja. Lisää kuumaan seokseen mausteet, pähkinät ja anna jäähtyä. Vaahdota voi ja sokeri. Lisää valmiiksi vaahdotettu muna. Sekoita sooda ja jauhot keskenään. Sekoita jäähtynyt liemi ja jauhot ja lisää myös sokerivoi-seos. Jos taikina on liian löysää, niin lisää jauhoja. Anna taikinan elää oma elämänsä ainakin pari vuorokautta. Mitä useamman vuorokauden jaksat odottaa, sitä paremmal-