

Tiedote 2/25

Vol. 44

Mielenterveyden parantamista
Somalimaassa

Paula Strengell: "Vuorella oppii
elämän yksinkertaisuudesta



Sisällys

Uskotko rauhaan?	3
Kaisa-Leena Juvonen päättää viiden vuoden matkansa LSV:n johdossa	4
Sanna Valtonen aloittaa LSV:n uutena toiminnanjohtajana	7
Mielenterveyden parantamista Somalimaassa	10
Kun ruoka muuttuu aseeksi – nälänhätä ja lapset konfliktien keskellä	14
Kaksoisstandardit ja ydinaseet Lähi-idässä	18
Arki ilman papereita on mielelle kuormittava	20
Yhtenä rintamana kansalaisyhteiskunnan puolesta	22
Ilmastoaktivisti etsii kotia	24
Vuorikiipeilijä-psykiatri Paula Strengell: "Vuorella oppii elämän yksinkertaisuudesta – ja päätösten painosta"	26
Tule LSV:n kursseille Lääkäripäivillä 21-22.1.	30
Tervetuloa syyskokoukseen	32

LSV-tiedote 2/2025 ISSN 0780-119X (Painettu) ISSN 2342-3404 (Verkkajulkaisu)

Vol 44, n:o 2

Julkaisija: Lääkärin sosiaalinen vastuu ry

Päätöimittäjä: Line Kurki

Taitto: Julia Tavast

Etukannen kuva: Sosiaaliryöntekijöitä kotikäynneillä Ayahan pakolaisleirillä Somaliassa.

Valokuva: Heidi Saarinen



LÄÄKÄRIN SOSIAALINEN VASTUU
PHYSICIANS FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



Tuettu Suomen
kehitysyhteistyövaroin



Uskotko rauhaan?



Hyvä lukija, mietitkö sinäkin joskus miten vaikea on uskoa rauhaan sotien ja arvaamattomuuden keskellä? Et ole yksin.

Elokuussa tuli täyteen 80 vuotta Hiroshiman ja Nagasakin atomipommituksista. Ydinsoidan humanitaariset ja terveydelliset vaikutukset aiheuttavat käsittämätöntä kärsimystä. Tällainen tuho ei saa enää koskaan toistua, ja siksi ydinaseriisunta on ainoa oikea tie. Lokakuun alussa kattojärjestömme IPPNW:n maailmankongressi kokoontuu Nagasakissa ja tavoittelee lääkäreiden äänellä tulevaisuuden maailmaa ilman atomipommeja.

Tällä hetkellä militarisoituminen ja varustautuminen kuitenkin etenee. Suomi irtautui jalkaväkimiinat kieltävävästä Ottawan sopimuksesta siitä huolimatta, että lääkärit, LSV ja pitkäaikainen rauhanaktiivi Kati Juva eturivissä muistuttivat niiden kauhistuttavista vaikutuksista siviileihin ja erityisesti lapsiin.

On äärettömän ristiriitaista, että asevarustelua perustellaan turvallisuudella ja hyvinvoinnilla. Mikä siis neuvoksi kun maailmanmahdit viis veisaavat ihmisten terveydestä ja hyvinvoinnista? Mitä voin tehdä, kun sotilasmahti suorittaa kansanmurhaa ja kansainvälinen yhteisö seuraa sivusta?

Sain taannoin kuulla nuoren japanilaisen rauhanaktivistin Sawa Yamanishin viisaita ajatuksia pienestä ja suuresta rauhas- ta. Hänen rauhantyönsä pohjautui isoäidin kokemukselle atomipommin hengissäselviytyjänä (hibakushana). Haluan nyt jakaa jotain noista ajatuksista sinullekin evääksi niihin aikoihin, kun on vaikea uskoa omiin mahdollisuuksiinsa vaikuttaa.

Suuri rauha voi tuntua mahdottomalta saavutettavalta – meistä harvalla on niin


paljon vaikutusvaltaa. Emme silti saa lakata toivomasta sitä ja etsimästä tapoja toimia sen eteen. Samaan aikaan meidän täytyy huolehtia pienestä rauhasta – siitä, että arvomme heijastuvat oikeasti arjen toimintaamme.

On tärkeää, että meillä on tavallisessa elämässämme hyvää tahtoa, sietokykyä erilaisuutta ja erilaisia ajattelumalleja kohtaan, ja mahdollisuuksia dialogiin eli ymmärryksen lisäämiseen, ilman tavoitetta voittoa tai olla oikeassa. Samaan aikaan tarvitsemme riittävästi ystävällistä jämäkkyyttä pysyäksemme arvojemme takana. Pieneen rauhaan kuuluu myös oikeudenmukaisuus ja resurssien tasapuolinen jakaminen, kohtuullisuus, maapallon kannalta kestävät elämäntavat ja heikommasta huolehtuminen.

Pienen rauhan sinnikäs harjoittaminen voi olla hyvä reitti kasvattaa kykyä osallistua myös suuren rauhan rakentamiseen. Sitä varten tarvitsemme yhteisöjä, joissa voimme vaikuttaa yhteiskunnan rakenteisiin ja vallitseviin ajattelumalleihin ja maailmankuviin.

Tunnen kiitollisuutta koko LSV:n yhteisöä kohtaan: yhdessä vaikutamme sekä pieneen että suureen rauhaan. Ehkä sinäkin olet jo löytänyt itsellesi mieluisia toimintamuotoja? Ehkä haluaisit tietää lisää jostain vaikuttamis- ja vapaaehtoistyön mahdollisuuksista LSV:ssä? Lämpimästi tervetuloa syyskokoukseen ja muihin tapahtumiin tutustumaan yhteisömme eri toimintamuotoihin!

HANNA RINTALA
LSV:n puheenjohtaja
Kuva: Hanna Rintala



“On ollut ihanaa tehdä töitä niin tiedostavien ja omistautuneiden ihmisten kanssa”, Kaisa-Leena Juvonen sanoo.
Kuva: Mari Laaksonen

Kaisa-Leena Juvonen päättää viiden vuoden matkansa LSV:n johdossa – “Nyt on hyvä hetki siirtyä eteenpäin”

LSV:n toiminnanjohtaja Kaisa-Leena Juvonen jätti kesäkuussa tehtävänsä viiden vuoden jälkeen. Haastattelussa hän kertoo, miten sattuma johdatti LSV:n johtoon, mitä kaikkea viiteen vuoteen on mahtunut – ja miksi järjestön työ on nyt ajankohtaisempaa kuin koskaan.

Keväällä 2020 Kaisa-Leena Juvonen ei etsinyt johtajatehtäviä. “Olin juuri sairastanut koronan ja etsin työpaikkaa. En ollut katsellut toiminnanjohtajan pestejä, mutta järjestöjohtajakollegani vinkkasi tästä paikasta: ‘Kaisis, tämä on sun paikka.’ Tutustuin järjestöön ja totesin, miten mielenkiintoinen se on, ja päätin hakea. Lähetin hakemuksen päivää ennen deadlinea”, hän kertoo.

Nopeasti kävi ilmi, että paikka todella oli hänelle. Juvonen vakuuttui LSV:n toiminnan laaja-alaisuudesta ja vapaaehtoisten roolista. Hän oli hämmästynyt ja vaikuttunut varsinkin kehitysyhteistyöhankkeista ja siitä, miten suomalaiset lääkärit ja muut ammattilaiset tekivät vastuullista vapaaehtoistyötä näiden hankkeiden parissa.

Ensimmäinen vuosi – turbulenttia aikaa

Toiminnanjohtajan ensimmäinen vuosi oli kaikkea muuta kuin rauhallinen. Uusi toimintatila piti löytää viikossa, ulkoministeriön päätös myöntää rahoitusta viidelle kehitysyhteistyöhankkeelle odotetun kolmen sijasta yllätti, rekrytointeja piti tehdä useita, ja samalla koko järjestö siirtyi etätöihin koronapandemian vuoksi.

”Se mun eka vuosi oli ihan kreisi,” Juvonen toteaa.

Hän nostaa esiin myös LSV:n ensimmäisen kehitysyhteistyön ohjelmatushakemuksen, joka toteutettiin juuri pandemian aikaan vapaaehtoisten ja vasta aloittaneiden työntekijöiden voimin. ”Se oli hurja puristus uudelta tiimiltä.”

Erityisen vaikutuksen Juvoseen ovat tehneet ne kerrat, kun hän on päässyt vierailemaan LSV:n tuberkuloosiklinikalla ja viitelaboratoriossa Somaliassa. ”Se työ, jota siellä on vuosien varrella tehty, on valtavaa – ja omistautumisen taso uskomatonta. Se on ehdottomasti yksi hienoimpia asioita, joita olen saanut nähdä, todellinen helmi LSV:n kruunussa.”

Vahvempana ja vaikuttavampana eteenpäin

Viidessä vuodessa järjestö on kasvanut ja kehittänyt monella tasolla. Hallinto on ammatti- maistunut, henkilöstömäärä kasvanut, ja rahoituspohja vahvistunut. Digiloikka on tuonut mukanaan sen, että toimintaa on laajemmin eri puolella Suomea, kun se ennen keskittyi pääkaupunkiseudulle. Ilmastolääkäreiden verkosto ja toiminta on laajentunut.

”Nyt ollaan siinä kasvuvaiheessa, jota voisi kutsua murrosiäksi. Emme me ole enää hirveän pieni järjestö. Meillä on kahdeksan työntekijää, liikevaihto on vuosittain miljoonan ja 1,5 miljoonan välillä. Se vaatii jo tiettyä resurssia.”



Kaisa-Leena Juvonen (oikealla) vuoden 2025 Lääkäripäivillä LSV:n jäsenen seurassa. Vasemmalta Aki Lindén, Ilkka ja Vappu Taipale, Kati Juva ja Leif Lakoma. Kuva: Mari Laaksonen

Ihmisten järjestö

Juvonen palaa kerta toisensa jälkeen siihen, miten vaikuttavaa on ollut työskennellä LSV:n jäsenten ja vapaaehtoisten kanssa. ”Se omistautuminen, sitoutuneisuus, asiantuntijuus ja halu oppia ja kehittyä on ihailtavaa. Tätä työtä tehdään jäsenten ja vapaaehtoisten kanssa ja tavallaan heidän ehdoillaan. On ollut ihanaa tehdä töitä niin tiedostavien ja omistautuneiden ihmisten kanssa.”

Kohtaaminen, joka on hänelle erityisesti jäänyt mieleen, oli heti alussa kun hän aloitti toiminnanjohtajana koronan aikana.

”Ensimmäinen LSV-vapaaehtoinen, jonka tapasin, oli Kati Juva, joka rauhantyyntöä varten välittömästi vei minut kahden tunnin metsäkävelylle Keskuspuistoon. Kävimme juurta jaksan läpi LSV:n rauhantyyntöä historian ja kansainväliset verkostot. Siitä lähti meidän yhteinen työ.”

Juvonen kiittää lämpimästi yhteisön tukea, erityisesti hallitusta ja puheenjohtajaa. ”Tässä tehtävässä merkitsee tosi paljon, että suhde puheenjohtajaan toimii ja kantaa. Puheenjohtajan tuki on ollut korvaamatonta.” Myös toimiston arjessa yhteistyö on kanta-

nut pitkälle. ”Tiimi on ollut mun lähin työympäristö, jossa on myös naurettu paljon.”

Katse eteenpäin

Juvonen kokee, että nyt on hyvä hetki siirtyä eteenpäin. ”Viiden vuoden sykli tuntuu luonnolliselta. Olen saanut antaa sen, mitä minulla on ollut annettavaa. Pienen järjestön kannalta on hyvä, että tulee uutta näkemystä ja osaamista.”

Juvonen siirtyi elokuussa toiminnanjohtajaksi Lääkärit ilman rajoja -järjestöön.

LSV on risteyskohdassa, jossa järjestö hakee suuntaansa uudessa maailmantilanteessa. Juvonen uskoo LSV:n tulevaisuuteen ja pitää työtä tarpeellisena, tärkeänä ja vaikuttavana. Jokainen LSV:n työalueista – kehitysyhteistyö, ympäristö- ja ilmastotyö, rauhantyö ja terveystoiminta – on tämän hetken maailmassa relevantti.

”Jäseniä on nyt tuhat, mutta Suomessa on kymmeniä tuhansia lääkäreitä, hammaslääkäreitä ja eläinlääkäreitä. Meidän teemat ja arvopohja resonovat varmasti monelle – nyt pitää vain tavoittaa ihmiset.”

Jäähyväisviestissään hän kannustaa aktiivisuuteen ja muistuttaa kansalaisyhteiskunnan merkityksestä.

”Nyt ei ole aika olla hiljaa. Me elämme ajassa, jossa kansalaisyhteiskunnan roolia, sääntöpohjaista maailmanjärjestystä ja ihmisoikeuksia yritetään polkea. Luontokato ja ilmastonmuutos uhkaavat ihmisten terveyttä. Jokainen voi tehdä jotain – omassa elämässään, työssään tai tukemalla niitä, jotka tekevät tätä työtä. Ja siihen LSV tarjoaa väylän, joka on ajankohdainen ja vaikuttava. Olkaa aktiivisia – teitä tarvitaan. Kertokaa kollegoille LSV:stä, herätelkää heitä mukaan. Myös toiminnan tukeminen on kannanotto.”



Kaisa-Leena Juvonen (kolmas vasemmalta) Somaliassa. Kuva: LSV

“LSV on järjestö, joka sitoo kaikki minua kiinnostavat asiat yhteen”, Sanna Valtonen sanoo.

Pitkän linjan ihmisoikeusaktivisti Sanna Valtonen aloittaa LSV:n uutena toiminnanjohtajana

Lääkärin sosiaalinen vastuu ry sai syyskuussa uuden toiminnanjohtajan, kun pitkän linjan ihmisoikeus- ja järjestötoimija Sanna Valtonen aloitti tehtävässään. Hän tuo mukanaan laajan kokemuksen haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten tukemisesta, vahvat verkostot ja syvän sitoutumisen LSV:n arvoihin.

Sanna Valtonen on taustaltaan viestinnän tutkija ja on työskennellyt vuosia erityisesti turvapaikanhakijoiden, paperittomien ja muiden haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten parissa. Hän on ollut mukana perustamassa Turvapaikan tuki -järjestöä (TuTu) ja

koordinoanut Kotimajoitusverkoston toimintaa. Viime vuodet hän on tutkinut Suomen Akatemian Strategisen neuvoston hankkeessa millaisia haavoittuvuuksia dataistuminen on tuonut paperittomien elämään, ja tehnyt tähän liittyvää vaikuttamistyötä.

Paperittomien parissa tehdyn työn kautta LSV:n toiminta on hänelle jo entuudestaan tuttua.

“Olen kokenut suurta hengenheimolaisuutta LSV:n kanssa. On etuoikeus päästä palkkatyönä tekemään näin monia arvonsa mukaisia ja maailmaa eteenpäin vieviä asioita”, hän sanoo.

Tarvitsijoita yhä enemmän

Uusi toiminnanjohtaja odottaa myös haasteita LSV:n luotsaamisessa nykyisessä yhteiskunnallisessa tilanteessa. Kehitysyhteistyötä ajetaan alas ja sote-järjestöjen rahoitusta leikataan samalla kun hallituksen tekemät tiukennukset lainsäädännössä kasvattavat paperittomien määrää.

“Työ muuttuu yhä tärkeämmäksi – ja samalla yhä vaikeammaksi.”

Vapaaehtoisuus järjestön voimavarana

Sanna Valtosen mielestä LSV:n vahvuus on vapaaehtoisten sitoutuminen.

“Vapaaehtoisuus on rakkautta maailmaa kohtaan. Tärkein mitä voi antaa on oma

aika. Se, että löytyy vapaaehtoisia, jotka ovat valmiita tekemään, kertoo siitä, että tämä järjestö vetää hyviä ihmisiä puoleensa.”

Alkuvaiheessa hän aikoo kuunnella ja oppia talon sisältä.

“On viisaampaa ensin kuulla, mitä täällä on ihmisillä mielessä ja mitä meidän asiantuntijat ja ohjelmapäälliköt ajattelevat. Omista verkostoistani voi olla hyötyä esimerkiksi rahoituspuolella laajentamisessa ja vaikuttamistyön kehittämisessä.”

Hän haluaa myös avata uusia ovia keskusteluihin, joihin LSV:n vapaaehtoisilla ja asiantuntijoilla ei ehkä aiemmin ole ollut pääsyä.

Joogaa, metsävaelluksia ja runoja

Työn ja järjestötoiminnan lisäksi hänen arkeaan rytmittävät kaksi aikuistuvaa lasta. Voimaa hän saa joogan ohjaamisesta sekä metsä- ja kansallispuistovaelluksista. Museokortin ahkera käyttäjä rakastaa jalkapalloa ja runoja – ja vihaa rasismia.

LSV toivottaa uuden toiminnanjohtajansa lämpimästi tervetulleeksi ja odottaa innolla yhteistä työtä oikeudenmukaisemman ja terveemmän maailman puolesta.

Tekoja naisten terveyden puolesta

työpäivä
maailmalle



Jokaisella naisella on oikeus hyvään terveyteen ja mahdollisuuteen päättää omasta elämästään. Silti monissa maissa oikeus terveyteen ei toteudu tasa-arvoisesti.

Beninissä äiti- ja lapsikuolleisuus on edelleen korkealla. Merkittävä osa johtuu infektioista, jotka olisi mahdollista estää yksinkertaisin toimin. Uudessa kehitysyhteistyöhankkeessamme ehkäisemme infektioita ja parannamme hygieniakäytäntöjä erityisesti syrjäisillä alueilla, joissa terveyspalvelut ovat kaukana.

Keniaa puolestaan vammaiset naiset ja tytöt jäävät usein seksuaali- ja lisääntymisterveyspalvelujen ulkopuolelle. Palvelut eivät ole saavutettavia, tietoa omista oikeuksista ei ole, ja syrjintä sekä stigmat vaikeuttavat hoitoon hakeutumista. Työmme avulla yhä useampi vammaisen naisen ja tyttö saa tarvitsemansa tiedon ja palvelut – ja mahdollisuuden päättää omasta elämästään.

Osallistu Työpäivä maailmalle -kampanjaan lahjoittamalla päivän palkka naisten terveyden edistämiseen.



Mirabelle Alaikou, nuori äiti Dassasta, Beninistä.



Lahjoita jo tänään:

- lsv.fi/tyopaiva-maailmalle-2025
- MobilePay: 58783

Rahankeräyslupa RA/2020/1390

Kiitos, että olet mukana tekemässä tekoja naisten terveyden puolesta!



LSV:n vapaaehtoinen Najmo Abdirahman ja pakolaisäiti, joka on saapunut Gavon koulutukseen lapsi mukanaan. Kuva: Riikka Valjakka

Mielenterveyden parantamista Somalimaassa

4,5 miljoonan ihmisen asuttama Somali-maa sijaitsee Somalian, Etiopian ja Djiboutin ympäröimänä. Maa itsenäistyi Somaliasta vuonna 1991. Siitä lähtien se on ollut verrattain vakaa konfliktien suhteen, mutta taloudelliset vaikeudet, sukupuolten välinen epätasa-arvo ja kehityshaasteet kuormittavat maata.

Somalimaassa mielenterveyden ongelmat ovat yleisiä, mutta ne tunnustetaan harvoin ja psykiatristen palvelujen saatavuus on rajallista. Hoitoon pääsy on erityisen haasteellista syrjäseuduilla asuville, sosioekonomisesti haavoittuvassa asemassa oleville sekä niille, jotka ovat joutuneet jät-

tämään kotinsa väkivallan tai vainon takia. Mielenterveyden ongelmiin liittyvät väärät uskomukset ja vahva stigma voivat hidastaa hoitoon hakeutumista.

Lääkärin sosiaalinen vastuu (LSV) toteuttaa yhdessä General Assistance and Volunteers Organizationin (GAVO) kanssa Somalimaassa hanketta nimeltä *Human Rights-Based Approach to Strengthen Community Mental Health Services in Somaliland*. Hanke käynnistyi vuonna 2019, ja sen ensimmäinen vaihe toteutettiin vuosina 2019–2022. Vuonna 2023 alkanut jatkokausi jatkuu 2026 loppuun saakka. Hanketta tukee Suomen ulkoministeriö.

Hoitoa, neuvontaa ja koulutusta

Hankkeen keskeinen tavoite on tarjota korkealaatuista mielenterveyden hoitoa psykososiaalisessa keskuksessa, jota GAVO johtaa maan pääkaupungissa Hargeisassa yhteistyössä LSV:n kanssa. Se on tällä hetkellä Somalimaan ainoa paikka, josta saa maksutta neuvontaa, lääkitystä ja psykiatrista hoitoa mielenterveyden häiriöihin.

Hankkeessa tehdään myös outreach-työtä. Lääkärit ja sosiaalityöntekijät tekevät kotikäyntejä potilaille, joille matkustaminen keskukseseen on vaikeaa esimerkiksi pitkän välimatkan tai vamman vuoksi. Mie-

lenterveyspalveluja tarjotaan myös maan sisäisillä pakolaisleireillä asuville. Lisäksi hankkeessa koulutetaan leireillä työskenteleviä vapaaehtoisia, jotta he osaisivat tukea asukkaita mielenterveyden kysymyksissä ja ohjata heitä tarvittaessa psykososiaaliseen keskukseseen.

Hankkeen toiminnassa huomioidaan erityisesti haavoittuvassa asemassa olevia ryhmiä, kuten kehitysvammaisia, maansisäisiä pakolaisia, naisia ja seksuaalista väkivaltaa kokeneita. Samalla pyritään lisäämään tietoisuutta mielenterveyshäiriöistä ja vähentämään niihin liittyvää stigmaa kouluttamalla muun muassa terveydenhuollon ammattilaisia ja uskonnollisia johtajia.



Psykososiaalisessa keskuksessa LSV:n vapaaehtoinen Najmo Abdirahman ja kaksi sosiaalityöntekijää. Kuva: Riikka Valjakka

Vaikuttavuus näkyy, ja työ jatkuu

Hankkeen vaikutukset näkyvät konkreettisesti sekä hoidon tuloksissa että ihmisten asenteissa mielenterveyden häiriöitä kohtaan. Hankkeen puolivälissä tehdyn raportin mukaan vuosina 2023–2024 yli 750 ihmistä oli saanut hoitoa joko psykososiaalisesta keskuksesta tai outreach-toiminnan kautta. Yli 500 potilaan perheenjäsentä oli saanut psykoedukaatiota ja koulutusta mielenterveyden ongelmista. Potilailta saadun palautteen mukaan suurin osa koki mielenterveytensä merkittävästi kohonneen neuvonnan ja lääkityksen ansiosta. Jopa 67 % potilaista kertoo, että psykoedukaation myötä heidän perheensä ja yhteisö on ollut hyväksyväisempi mielenterveyden ongelmista kärsivää kohtaan.

Myös koulutusten tulokset ovat olleet rohkaisevia. Tähän mennessä lähes 200 terveydenhuollon ammattilaista ja 61 uskonnollista johtajaa on saanut koulutusta mielenterveyden ongelmista. Terveydenhuollon ammattilaiset raportoivat asenteidensa muuttuneen ymmärtäväisemmiksi, ja myös uskonnolliset johtajat ovat suhtautuneet koulutuksiin myönteisesti. On merkittävää, että mielenterveyshäiriöistä on pystytty keskustelemaan myös uskonnollisten johtajien kanssa, sillä heillä on usein vahvoja mielikuvia mielenterveyspotilaista ja samalla suuri vaikutus koko yhteisön asenteisiin.

Vaikka projektilla on jo saavutettu merkittäviä tuloksia, työsarkaa riittää edelleen. Kuluneen vuoden aikana LSV:n hankeryhmä on yhdessä GAVO:n kanssa jatkanut koulutuksia terveydenhuollon ammattilaisille, uskonnollisille johtajille ja kansalaisjärjestöissä työskenteleville. Psykososiaalisessa keskuksessa toiminta on jatkunut entiseen tapaan, ja useita potilaita sekä heidän per-



LSV:n vapaaehtoinen Riikka Valjakka menossa tapaamaan sosiaalityöntekijöitä psykososiaalisessa keskuksessa. Kuva: Najmo Abdirahman

heitään on kyetty tukemaan. Mielenterveysongelmat ovat edelleen merkittävä haaste Somalimaassa, ja asenteet mielenterveysongelmia kohtaan voivat olla vääristyneitä. Hankkeen koulutusten ja toiminnan avulla tietoisuutta näistä ongelmista kyetään kuitenkin lisäämään askel kerrallaan, stigmaa vähentämään ja potilaita auttamaan. Jokainen pieni edistysaskel vahvistaa toivoa paremmasta tulevaisuudesta.

Somalilääkärien yhdistys kutsui konferenssiin Helsingissä

Suomessa ja muualla Euroopassa asuvilla somaleilla on suuri halu auttaa kotimaassaan asuvia ihmisiä. Tässäkin LSV:n hankkeessa on ollut mukana useampia terveydenhuollon alalla työskenteleviä suomen somaleja. Elokuussa hankeryhmä oli kutsuttu kaikkien aikojen ensimmäiseen Suomen somalilääkärien yhdistyksen järjestämään kansainväliseen European Somali Medical Conference -koulutustapahtumaan Helsingissä.



Paneelikeskustelussa European Somali Medical Conference –konferenssissa mukana hankkeemme vapaaehtoinen Najmo Abdirahman (toinen panelisti oikealta).

Kuva: Muttaqi Khan

gissä. Tapahtumaan osallistui lähes 300 somalitaustaista terveydenhuollon ammattilaista ympäri Eurooppaa.

Konferenssissa kuulumme luentoja Somalian ja Somalimaan terveydenhuollon tilasta. Terveysministeriön edustaja kertoi, että jopa yksi kolmasosa somaleista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä ja 90% vakavista mielenterveyden häiriöstä kärsivistä ihmisistä on omaisten toimesta sidottu kiinni, koska muita hoitoja, kuten lääkitystä tai psykiatrista osastohoitoa ei ole saatavilla tai omaisilla ei ole varaa kustantaa hoitoa. Noin 70% maan sisäisistä

pakolaisista on arvioitu kärsivän post-traumaattisesta stressioireilusta. Terveydenhuollon henkilöstöstä on vakava pula erityisesti mielenterveyden hoidossa. Koko Somalian alueella on vain 6 psykiatria ja 25 psykologia. Somalimaan mielenterveyspalveluita vahvistava hankkeemme on siis todella tärkeällä asialla.

Teksti:

VIIVI WANNER, KAIJA-LIISA BRUUN,

RIIKKA VALJAKKA

LSV:n Somalimaan mielenterveyshankkeen vapaaehtoisia

Kun ruoka muuttuu aseeksi

– nälänhätä ja lapset konfliktien keskellä



Nälänhätä on yksi aseellisten konfliktien tuhoisimmasta seurauksista. Mediassa palstatilaa saavat taisteluiden ja pommitusten aiheuttamat kuolemat, vaikka siviilien merkittävimpiä välittömiä kuolinsyitä ovat sodan epäsuorat vaikutukset, erityisesti aliravitseminen. Nälänhätä on usein seurausta poliittisista päätöksistä ja toimista, joilla tarkoituksellisesti estetään konfliktin toisen osapuolen siviilien ruoan saantia.

Nälän fysiologiaa

Kun ihminen jää vaille ruokaa, elimistö alkaa ensin käyttää maksassa ja lihaksissa olevia glykogeenivarastoja, joista se saa energiaa noin 24 tunnin ajan. Kun varastot ovat tyh-

jät, siirtyy elimistö hajottamaan rasvoja ja lihaksia, ja keho alkaa enenevästi käyttää rasvoista muodostuvia ketoaineita energianlähteenä. Jos nälkiintyminen jatkuu,

myös rasvat loppuvat ja proteiinien hajotus kiihtyy uudelleen. Tällöin immuunijärjestelmä ja elinten toiminta heikkenee. Kuolema seuraa usein infektion tai sydämen pettämissen vuoksi.

Lapsen elimistö ei sopeudu pidempään nälkiintymiseen samalla tavalla kuin aikuisen. Lapsen energiavarastot ovat pienemmät, ja kasvava elimistö tarvitsee jatkuvasti ravintoaineita kehityksen turvaamiseksi. Painon menetys näkyy lapsilla nopeammin ja on vaarallisempaa. Jo muutamassa päivässä vastustuskyky voi romahtaa ja altistaa tappaville infektioille, joka ovat yleisin kuolinsyy aliravituilla lapsilla.

Epidemiologia lapsilla ja nälänhädän luokittelu

Lapsen aliravitsemuksella on monimuotoisia ilmentymiä akuuttina ja nopeana painonmenetyksenä tai pitkäaikaisina kasvun häiriöinä. Vaikea tai kohtalainen akuutti aliravitsemus (SAM, severe acute malnutrition tai MAM, moderate acute malnutrition) johtaa lapsen nopeaan laihtumiseen suhteessa pituuteensa (wasting). Krooninen aliravitsemus taas ilmenee kitukasvuisuutena (stunting), jossa lapsen pituus jää pysyvästi jälkeen ikätasosta, sekä alipainoon suhteessa ikään.

Energian puute voi aiheuttaa marasmuksen, jossa lapsi kuihtuu äärimmäisen laihaksi, menettää ihonalaisen rasvan ja näyttää luurankomaiselta. Tyypillisiä marasmukseen liittyviä oireita ovat hypotermia ja voimakas väsymys. Proteiinin puutteesta voi puolestaan seurata kwashiorkor. Kwashiorkorin kliinisiä tunnusmerkkejä ovat turvotus, iho- ja hiusmuutokset sekä ärtyneisyys. Usein aliravitut lapset kärsivät näiden tilojen sekamuodoista, joissa esiintyy sekä kuihtumista, että turvotusta. Molempiin tiloihin liittyy korkea kuolleisuus erityisesti infektioihin. Konflikti-

alueella terveydenhuollon romahtaminen lisää infektiokuolleisuutta entisestään.

Toukokuussa ilmestyneen Global Report on Food Crises (GRFC) -raportin mukaan viime vuonna yli 295 miljoonaa ihmistä 53 alueella kärsi akuutista nälästä. Tämä on lähes 14 miljoonaa enemmän kuin vuonna 2023. Akuutin ruokaturvattomuuden merkittävien syy, yhteensä 140 miljoonalle ihmiselle 20 alueella, oli konfliktit. Pakolaisuus maissa, joissa on ruokakriisi, pahensi lähes 95 miljoonan ihmisen nälkää.

GRFC:n mukaan katastrofaalisesta nälästä kärsivien määrä yli kaksinkertaistui vuonna 2024 ja nousi lähes kahteen miljoonaan – korkeimmaksi sitten vuoden 2016, jolloin kansainvälinen seuranta aloitettiin. Yhteensä 38 miljoonaa alle viisivuotiasta lasta oli akuutisti aliravittuja 26 eri ravitsemuskriisin alueella. Erityisesti lasten aliravitsemus lisääntyi Gazzassa, Malissa, Sudanissa ja Jemenissä.

Kansainvälisesti nälänhätä julistetaan, kun vähintään 20% väestöstä kärsii äärimmäisestä ruokapulasta, aliravitsemuksen taso ylittää 30 tai 15 prosenttia mittaustavasta riippuen ja päivittäinen kuolleisuus nousee vähintään kahdella 10 000 ihmistä kohti päivässä. Ensimmäisiä kärsijöitä ovat lapset, vanhukset, raskaana olevat ja sairaat. Nälänhätä on vahvistettu Sudanissa sekä osassa Gaza.

Aliravitsemukseen liittyvät hätätilanteet

Vaikeasti aliravitut lapset eivät ole vain heikkoja ja nälkäisiä, vaan heidän elimistönsä toimii ääriarajoilla, mikä altistaa hengenvaarallisille patologisille tiloille. Yksi näistä on hypotermia. Koska heiltä puuttuu rasvakudos ja aineenvaihdunta on hidas, he kylmettyvät helposti jopa kuumissa maissa

yöaikana. Hypotermia voi olla merkki myös infektiosta tai liian matalasta verensokerista. Hoidossa tärkeintä on varmistaa, että lapsi pysyy lämpimänä, esimerkiksi ihokontaktissa vanhemman kanssa.

Toinen vaarallinen tila on hypoglykemia. Koska lapsella ei ole energiavarastoja, verensokeri voi romahtaa nopeasti esimerkiksi infektion yhteydessä. Seurauksena voi olla letargia, kouristuksia tai tajuttomuus. Yksinkertainen toimenpide, kuten sokeriliuoksen antaminen suonensisäisesti, voi pelastaa hengen.

Kolmas yleinen komplikaatio on hypovolemia. Aliravitsemus muuttaa elimistön tapaa säädellä nestetasapainoa, mikä tekee kuivumisen arvioinnista vaikeaa. Lapsella voi olla painuneet silmät ja kuiva iho ilman todellista kuivumaa, tai turvotus, vaikka hänellä olisi nestevajaus. Nestehoidossa käytetään ReSoMal-liuosta (Rehydration Solution for Malnutrition), joka on kehitetty erityisesti aliravituille lapsille. Se sisältää vähemmän natriumia ja enemmän kaliumia kuin tavallinen ripulijuoma. Liuosta annetaan pieninä määrinä ja tiheästi, sillä liiallinen neste voi olla vaarallinen.

Neljäs vakava riski on infektio ja siitä seuraava septinen shokki. Aliravitut lapset kärsivät usein suoliston bakteerikannan epätasapainosta ja heikentyneestä immuunipuolustuksesta, mikä altistaa heidät monenlaisille infektioille. Käytännössä lähes kaikilla vaikeasti aliravituilla lapsilla on jonkinlainen infektio, mutta oireet voivat olla epätavallisia ja jäädä huomaamatta. Infektio voi edetä nopeasti septiseen shokkiin, jossa elimistön puolustusjärjestelmä romahtaa ja seurauksena on hengenvaarallinen verenkierron häiriö. Tämän vuoksi kaikille vaikeasti aliravituille lapsille suositellaan antibioottihoitoa riippumatta siitä, löytyykö selvää infektion lähdettä vai ei.

Kaikki nämä hätätilanteet – hypotermia,

hypoglykemia, kuivuminen ja vakava infektio – ovat erityisen vaarallisia lapsille, joiden elimistö ei kykene sopeutumaan yhtä pitkään ja tehokkaasti kuin aikuisilla. Aliravitsemuksesta ei hoideta vain antamalla ruokaa, vaan tilan korjaaminen vaatii kokonaisvaltaista hoitoa ja tarkkaa seurantaa. Konfliktiolosuhteissa, joissa sairaalat on tuhottu, hoitohenkilökunta on paennut tai tapettu ja terveydenhuoltojärjestelmä romahtanut, on näitä näennäisen yksinkertaisiakin hoitoja käytännössä lähes mahdotonta toteuttaa resurssien puutteen vuoksi.

Nälän pitkä varjo konfliktialueilla

Siviilien nälkiinnyttäminen piiritysten, infrastruktuurin tuhoamisen ja humanitaarisen avun estämisen kautta on vastoin kansainvälistä humanitaarista oikeutta. Tästä huolimatta se on käytännössä jatkuvasti osana aseellisten toimijoiden strategiaa.

Nälänhätä konfliktialueilla on ei ole vain biologinen ilmiö joka tappaa yksilöitä, vaan myös poliittinen ilmiö joka paljastaa sodankäynnin monikerroksisen luonteen. Nälän seuraukset eivät pääty sodan loppumiseen, vaan jatkuvat yli sukupolvien. Yksilötasolla lapsen kokemana ravinnon puute heijastuu aikuisuuteen pysyvinä kasvun, terveyden ja kognitiivisen kehityksen rajoitteina. Nälänhätä on myös yhteiskunnallinen tragedia, joka heikentää yhteisöjä laajamittaisesti ja vaikeuttaa jälleenrakennusta.

Nykypäivänä nälkä ei ole luonnonkatastrofi tai satunnainen puute, vaan usein valankäytön seurausta. Siksi nälänhädän torjuminen ei onnistu ainoastaan ruoka-avulla, vaan se edellyttää poliittisia ratkaisuja ja vastuunkantoa. Ilman niitä nälkä jää sodan näkymättömäksi aseeksi, joka tappaa hiljaa, mutta massiivisella teholla.

Akuutin ruokaturvattomuuden aste	
Taso 1: olematon/minimaalinen	Tavalliset strategiat riittävät talouksien ruoka- ja muiden tarpeiden täyttämiseen
Taso 2: stressitila	Talouksien ruoankulutus on juuri riittävä, mutta joidenkin muiden välttämättömien kustannusten kattaminen vaatii selviytymiskeinoihin turvautumista
Taso 3: kriisi	Talouksissa joko <ul style="list-style-type: none"> - on ruoankulutusvajetta joka näkyy normaalia korkeampana tai korkeana akuuttina aliravitsemuksena tai <ul style="list-style-type: none"> - ruoankulutus on hädin tuskin riittävä, mutta turvaututaan kuluttamaan elinkeinolle keskeisiä resursseja tai käyttämään kriisitason selviytymiskeinoja
Taso 4: hätätila	Talouksissa joko <ul style="list-style-type: none"> - on suuria vajeita ruoankulutuksessa jotka näkyvät hyvin korkeana akuuttina aliravitsemuksena ja lisääntyneenä kuolleisuutena tai <ul style="list-style-type: none"> - pystytään lievittämään ruoankulutuksen vajeita, mutta vain käyttämällä hätäratkaisuja ja myymällä omaisuutta
Taso 5: katastrofi/nälänhätä	Taloudet kärsivät äärimmäisestä ruoan ja/tai muiden perustarvikkeiden puutteesta vielä kaikkien selviytymiskeinojen ollessa käytössä. Äärimmäisen kriittiset akuutin aliravitsemuksen ja kuolleisuuden tasot. Ilmeistä nälkiintymistä ja köyhyyttä.
Kansainvälisesti akuutin ruokaturvattomuuden vakavuutta arvioidaan Integrated Food Security Phase Classification –järjestelmän (IPC) viisiportaisella asteikolla. Vapaa suomennos IPC:n taulukosta.	

Kirjoittajat

FT AGNETA KALLSTRÖM

Helsingin yliopisto

LL JAN PARKKI

Lähteet

Unicef (2025). Acute food insecurity and malnutrition rise for sixth consecutive year in world's most fragile regions. Haettu osoitteesta <https://www.unicef.org/press-releases/acute-food-insecurity-and-malnutrition-rise-sixth-consecutive-year-worlds-most> Haettu 25.8.2025

IPC (nd). Overview and classification system. Haettu osoitteesta <https://www.ipcinfo.org/ipcinfo-website/ipc-overview-and-classification-system/en/>. Haettu 25.8.2025.

Kravitz, Amy, (toim.) (2019). Oxford Handbook of Humanitarian Medicine. Oxford University Press.

Howard, N., Sondorp, E., & Ter Veen, A. (2012). Conflict and Health. Open University Press

Kaksoisstandardit ja ydinaseet Lähi-idässä



Israel on saanut toteuttaa kansanmurhaa Gazassa jo kuukausia. Silti Suomi ostaa Israelilta aseita emmekä aseta sille pakotteita. Samanaikaisesti Venäjän brutaalista hyökkäyssodasta on seurannut Ukrainan tukemista, taloudellisia pakotteita ja Venäjän tuomitsemista.

Kaksoisstandardit näkyvät myös suhteessa ydinaseisiin. Israel hankki ydinaseen Ranskan avulla jo 60-luvulla, ja hallituksen ministeri on ehdottanut ydinaseen käyttöä Hamasia vastaan.

Iranin on pitkään epäilty kehittävänsä ydinasetta. Vuonna 2015 solmittiin JCPOA-sopimus, ns. Iran-diili, jonka mukaan Iran lupasi olla rikastamatta uraania ydinasekelpoiseksi ja suostui IAEA:n tarkastuksiin. Trump veti Yhdysvallat yksipuolisesti

pois JCPOA-sopimuksesta 2018.

On selvää, että Iran on rikastanut uraania yli ydinvoimaloiden tarpeen, joskaan ei vielä ydinasetasoiseksi. Se on toistaiseksi ollut pidättyväinen itse pommin rakentamisessa, mutta halunnut säilyttää option tähän.

Israel ja Iran ovat perivihollisia, ja Israel haluaa tietysti estää Irania kehittämästä ydinasetta. Se on hakkeroinut Iranin ydinlaitoksia vaurioittaen sentrifugeja. Israelissa on myös keskusteltu Iranin ydinlaitosten tuhoamisesta ydinpommeilla. Kesäkuussa 2025 Israel sitten pommitti näitä laitoksia voimakkailla konventionaalisilla aseilla, ja Yhdysvallat liittyi mukaan omilla räjähteillään. Lisäksi Israel "täsmämurhasi" useita iranilaisia ydinasiatuntijoita.

Hyökkäys suvereenia valtiota vastaan on



Kati Juvan tuore kirja Ydinaseet vaarantavat terveytesi käsittelee laajasti ydinaseiden kehitystä, toimintaperiaatteita, humanitaarisia ja ilmastovaikutuksia sekä merkitystä historiallisissa ja ajankohtaisissa kriiseissä ja konflikteissa. Kirjan on julkaissut Rosebud.

kansainvälisen oikeuden ja YK:n peruskirjan vastaista. Ei ole näyttöä, että Israeliin olisi kohdistunut sellainen välitön uhka, joka olisi oikeuttanut ennaltaehkäisevän iskun. Silti suurin osa Nato-maista hyväksyi iskun, ja moni jopa hurrasi sille.

Ei Iranilla tietenkään pidä olla ydinasetta. Jos se sellaisen hankkii, seuraa luultavasti ketjureaktio ja myös Saudi-Arabia ja Egypti hankkivat ydinaseen. Mutta ei Israelillekaan tulisi sallia ydinasetta. Tässä on pukki kaali- maan vartijana.

Iranin pommittaminen tuskin vähentää Iranin motivaatiota rakentaa ydinase. Suurin osa jo rikastetusta uraanista saatiin talteen, eikä ydinlaitosten tuho ollut niin merkittävä kuin toivottiin. Tavoite vallan vaihtumisesta Iranissa ei myöskään toteutunut.

Ajatus hallinnon vaihtamisesta pommittamalla on absurdi. Iran on toki autoritaarinen, julma ja misogynyninen valtio ja vallan vaihtuminen Teheranissa olisi tervetullut, mutta sen pitää lähteä sisältäpäin. Hallinnon vaihtaminen sotatoimilla aiheuttaa paitsi tuhoa ja kuolemaa myös pitkäaikaista kaaosta ja epävarmuutta. Miten meni niin kuin omasta mielestä Irakissa, Libyassa ja Afganistanissa?

Joukkotuhoaseiden osalta on palattava neuvotteluihin ja diplomatiaan. Kansainvälisen yhteisön tulee nykyistä voimakkaammin painostaa Israelia lopettamaan väkivaltaisesti kansanmurha ja naapurimaihin hyökkääminen.

TEKSTI KATI JUVA

LSV:n rauhanaktiivi ja IPPNW:n co-presidentti



Arki paperittomana on mielelle kuormittava

LSV:n PapeTe-hankkeessa tehdään STEA:n rahoittamaa, pitkäjänteistä työtä paperittomien terveyden edistämiseksi yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa. Yhtenä hankkeen toimintona on jalkautuminen paperittomille ihmisille suunnattuihin tiloihin keskustelemaan heidän kanssaan heille tärkeistä terveystiedoista ja -taidoista.

Viime aikoina paperittomien ihmisten parissa työskentelevät järjestöt ovat olleet erityisen huolissaan paperittomien mielen hyvinvoinnista. Mielen terveysteema ja mielen terveysoireiden tunnistaminen on noussut vahvasti esille myös LSV:n kohtauksissa paperittomien ja yhteistyökumppaneiden kanssa.

Paperittomuus itsessään aiheuttaa epävarmuutta arjesta ja tulevaisuudesta, ja paperittomia ihmisiä suljetaan ulos yhteiskunnasta. Nämä tekijät altistavat mielen terveyden haasteille, kuten ahdistukselle. Nyt

pitkittyneet turvapaikanhaun käsittelyprosessit ja tiukentunut lainsäädäntö oleskelun laillistamisesta kuormittavat paperittomia ihmisiä entistä enemmän.

Paperittomilla henkilöillä on lain mukaan oikeus välttämättömään ja kiireelliseen terveydenhoitoon. Myös mielen terveyden palveluiden osalta oikeus hoitoon perustuu arvioon sen välttämättömyydestä. Välttämätöntä mielen terveysongelmien hoitoa voi olla esimerkiksi lääkitykseen liittyvä seuranta ja uusinta, ammattilaisten tapaamiset, päihdevieroitus tai osastohoito.

Mielen terveyspalveluiden saatavuus ja järjestäminen ihmisille, jotka oleskelevat Suomessa ilman oleskelulupaa, vaihtelee huomattavasti alueittain. Joissakin kunnissa maahanmuuttajien palveluihin kuuluu terveydenhuoltoon ja psyykkiseen terveydenhuoltoon keskittyneitä tiimejä, joiden apua saa kuitenkin vain akuuteissa kriisitilan-

teissa, jos potilas on paperiton. Jos palveluita paperittomille ihmisille ei ole lainkaan, psyykkisesti vakavastikin oireilevien kohtaaminen saattaa jäädä sosiaalityöntekijöiden vastuulle. Silloinkin, kun apua olisi saatavissa, saattaa vaikea elämäntilanne itsessään tai esimerkiksi pelko pakkopalautuksista olla esteenä hoitoon hakeutumiselle.

Aiheesta tehdyt tutkimukset osoittavat yhteyden epävarman elämäntilanteen ja mielenterveyden haasteiden välillä. Tutkimusten mukaan pelko kiinnijäämisestä on osa paperittomien arkea. Diakonissalaitoksen selvityksen mukaan mielenterveyden haasteet korostuvat erityisesti puhuttaessa turvapaikanhakijataustaisista paperittomista. Muutokset oikeudellisissa prosesseissa voivat katkaista hoitajaksoja, minkä vuoksi avun saanti voi hankaloitua. Paperittomuuden on todettu myös pahentavan aiempia posttraumaattisia stressioireita.

Paperittomien kanssa työskentelevät järjestöt tunnistavat, että paperittomien avuntarpeet mielenterveyden suhteen ovat moninaiset. Keskiössä on kuitenkin tarve kohdatuksi tulemiselle, säännölliselle tuelle ja seurannalle sekä arjen toimintakyvyn tukemiselle. Myös LSV:n PapeTe-hankkeen jalkautumisissa kiinnitetään huomiota mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.

Teksti: REETTA PIRI,
PapeTe-hankkeen koordinaattori



LSV:n paperittomuustyön asiantuntija
Aino Tuomi-Nikula ja koordinaattori Reetta Piri.
Kuva: Kaisa-Leena Juvonen

Haluatko itsekkin edistää paperittomien ihmisten terveyttä? Tule mukaan PapeTe-hankkeen vapaaehtoiseksi, niin pääset osallistumaan jalkautumisten ja ryhmäterveysneuvontojen suunnitteluun ja toteuttamiseen!

Ota yhteyttä PapeTe-hankkeen koordinaattoriin Reetta Piriin (reetta.piri@lsv.fi tai puh. 040 171 5332).

Yhtenä rintamana kansalaisyhteiskunnan puolesta

Ympäri Eurooppaa on nähtävissä kasvava pyrkimys kriminalisoida hädänalaisten auttamista. Syytteet ihmisoikeuksia puolustavia toimijoita vastaan lisääntyivät vuoden 2024 aikana huomattavasti useissa maissa. Tätä kehitystä meidän on vastustettava yhtenä rintamana, jotta kansalaisyhteiskunnalla olisi jatkossakin areena, jolla toimia.

Auttamisen kriminalisointi on viime aikoina hälyttävästi lisääntynyt Euroopassa. Euroopanlaajuinen paperittomuustoimijoiden kattojärjestö PICUM on julkaissut mediaseurantaan perustuvan raportin, jonka mukaan 142 ihmisoikeuksien puolustajaa joutui viime vuonna EU-alueella oikeusprosessiin puolustettuaan siirtolaisia. Syytteisiin johtaneilla toimilla on ollut monessa tapauksessa selkeä humanitaarinen tarkoitus, kuten hädänalaisten ihmisten pelastaminen hypotermialta tai hukkumiselta sekä ruoan, veden ja suojan tarjoaminen.

Myös itse siirtolaisten kriminalisointi on

lisääntymässä. Eurooppaan saapuneita on syytetty ihmissalakuljetuksesta perustuen hyvin heikkoihin todisteisiin. Ihmiset ovat joutuneet syytteenalaisiksi esimerkiksi luetuaan veneessä merikorttia tai jaettuaan vettä ja ruokaa muille. Oikeusprosessit ovat pitkiä ja vaikka syytetyt myöhemmin vapautettaisiin, prosesseilla itsessään on monesti peruuttamaton vaikutus ihmisten elämään. Pelkkä syyte ja oikeusprosessi voivat estää tai viivyttää turvapaikan hakemista tai oleskelun laillistamista muulla tavoin. Tällainen mekanismi on omiaan lisäämään paperittomuutta yhteiskunnassa ja kärjistä-



mään hyvinvointieroja ihmisryhmien välillä.

PICUMin mediaseuranta tuo esiin myös lukuisia tapauksia, joissa todistusaineisto on ollut virheellistä ja silminnäkijäläusunnot harhaanjohtavia. Oikeusapua tai tulkkausta ei ole aina ollut saatavilla. Siirtolaisten on esimerkiksi katsottu kuuluvan rikollisjärjestöön vain, koska he ovat kyydinneet turvapaikanhakijoita vastaanottokeskukseen. Kolme nuorta sai terrorismisyytteen yritettyään solidaarisuudesta estää Eurooppaan saapuneen ihmisen palautuksen.

Ihmisoikeuksia puolustaviin ihmisiin kohdistuu lisääntyvässä määrin myös oikeusjärjestelmän ulkopuolista häirintää. Aktivistien liikkumista on valvottu ja heidän ajoneuvojaan on tutkittu systemaattisesti virkavallan toimesta. Tällainen toiminta ajaa kansalaisyhteiskuntaa ahtaalle. Samanaikaisesti monessa maassa vähennetään järjestöjen rahoitusta.

Vuonna 2017 Suomen hallitus selvitti mahdollisuutta säätää erillinen rangaistus vailla oleskeluoikeutta maassa oleskelevan ihmisen tukemisesta, esimerkiksi työn tarjoamisesta tai majoituksen järjestämisestä tietyissä olosuhteissa. Tavoitteena oli varmistaa, että viranomaisten toimintaa ei

estettäisi. Tuolloinen pääministeri Juha Sipilä linjasi, että lähimmäisen auttamisen, kuten hätämajoituksen järjestämisen sitä tarvitsevalle, tulisi edelleen pysyä laillisena. Suunnitelmista käytiin kiivasta keskustelua, mutta lakia ei koskaan säädetty.

Ihmisoikeuksien puolustajien on pysyttävä kaiken tämän keskellä yhtenä rintamana. Periksi ei saa antaa, sillä kansalaisyhteiskuntaa tarvitaan nyt enemmän kuin koskaan. Kun monet valtiot näkevät järjestökentän toimijat vihollisinaan, tarkoittaa se myös sitä, että järjestöjen toiminta nähdään vaikeuttavana. Jos kolmas sektori ei näyttäytyisi toimintakykyisenä ja vahvana, ei sitä myöskään tarvitsisi lyödä alas. Nyt jos milloinkaan on verkostotyön ja yhdessä tekemisen aika!

Teksti: AINO TUOMI-NIKULA,
PapeTe-hankkeen asiantuntija,
ensihoitaja (AMK)

Lähteet:
Criminalisation of Migration and Solidarity in the EU 2024 report <https://picum.org/wp-content/uploads/2025/04/Criminalisation-of-migration-and-solidarity-in-the-EU-2024-report.pdf>

Missä menee piilottelun ja auttamisen raja?
– Hallitus haluaa selkeämmin kriminalisoida laittoman maassa olon edistämisen <https://yle.fi/a/3-9810119>





Ilmastoaktivisti etsii kotia

Pari vuotta sitten löysin oslolaisesta Tronso-kirjakaupasta erinomaisen, kannustavan kirjan *Not too late. Changing the climate story from despair to possibility* (toim. Stolnit R, Lutunatabua TY. Chicago: Haymarket Books, 2023). Siitä jäi mieleeni erityisesti kaksi lausetta:

“Improbable is not impossible.” Epätodennäköinen ei ole mahdotonta.

Ja kysymykseen, mitä kukin meistä voi tehdä: “Do what you are good at. And do your best.” Tee sitä, missä olet hyvä. Ja tee parhaasi.

Kehotusta olen pyrkinyt kohtuullisesti noudattamaan. Olen hyvä lukemaan ja kirjoittamaan, ja kumpaakin olen tehnyt.

Lääkärilehden tieteellisenä päätoimittajana pystyn myös vaikuttamaan siihen, mitä lääkärit saavat luettavakseen.

Toinen vaikuttava, viime aikoina lukemani kirja on Rutger Bregmanin *Moraalinen kunianhimo* (Jyväskylä: Atena, 2024). Sen keskeinen viesti on herättävä: tiedostaminen on nollan arvoista, jos se ei johda toimintaan.

Pelkkä lukeminen, tiedon kerääminen, ei siis riitä. Kirjoittaminen on vähän enemmän, mutta riittääkö sekään yksinään? Tietoa ilmastokriisistä on yllin kyllin.

Toimittaja Riikka Suominen, joka jäi Vihreän Langan viimeiseksi päätoimittajaksi, ajatteli aiemmin, että hänen kannattaa käyttää ilmastokriisin torjuntaan nimen-

omaan toimittajan ammattitaitoaan. Siis tehdä sitä, missä hän on hyvä. Sittemmin hänkin on mennyt kadulle ja tullut kiinniote- tuksi Elokapinan mielenosoituksessa.

Minä olen toistaiseksi pitäytynyt tukimie- lenosoituksissa ilman kiinniottoriskiä, vaika olen käynyt Elokapinan perehdytyksen ja kansalaistottelemattomuuskoulutuksen. Sattuvasti kävin tuon jälkimmäisen sama- na päivänä, kun Elokapina ja ruotsalainen ympäristöjärjestö Återställ Vätmarker olivat aamulla värjänneet eduskuntatalon pylvää punaiseksi.

Tähänastisista puhdistustoimista huo- limatta vielä vähän punaista häämöttää joidenkin pylväiden saumoissa. Mutta miksi kaikki punainen pitäisi saada pois? Pitäisikö Helsingin Pitkäsillan sisällissodan aikaiset luodinreiätkin täyttää?

Kun mikään ei näytä riittävän muutta- maan maailman suuntaa, olen tuskastu- neesti miettinyt, että minun pitäisi osata tehdä enemmän. Haluan pelastaa sen, mikä on minulle rakasta. Kerran olen ollut luvattomasti istuttamassa puita kaupungin maalle. Sitähän kadulla istuvia mielensoit- taja monesti kehoitetaan tekemään: men-

kää istuttamaan puita.

Välillä jaksaa enemmän, välillä vähem- män, ja juuri sellaista lempeyttä olen – vä- hän yllättäen – juuri Elokapinan piirissä kokenut. Kukaan ei hyödy itsensä loppuun polttaneesta aktivistista.

Ja kaiken synkkyuden keskellä on hyvä muistaa, että hiilineutraaliuden saavuttami- seksi tehdään jo paljon, esimerkiksi tervey- denhuollossa – eivätkä ihan kaikki yritysten- kään toimet ole viherpesua.

K kaikkea ja kaikkia tarvitaan: toimintaa työpaikoilla, taloyhtiöissä, järjestöissä, vai- kuttamista politiikkaan äänestämällä tai (ja) kadulla. Sanotaan, että muutokseen riittää 3,5 prosenttia väestöstä.

Vielä yksi kirjasuositus (näissä olen nä- köjään hyvä): Henry David Thoreau'n *Vil- liydestä ja vapaudesta* (Keuruu: Basam Books, 2024). Se sisältää klassikkoeseen *Kansalaistottelemattomuus* vuodelta 1849. Sen lisäksi kirjassa on monta kaunista tekstiä, jotka hoivaavat kotiaan etsivän il- mastoaktivistin joskus mustelmilla olevaa mieltä.

PERTTI SALOHEIMO

Tule mukaan Ilmastolääkäreiden toimintaan!

Liity Ilmastolääkärit
-facebookryhmään

Ota yhteyttä hanna.rintala@lsv.fi tai
terhi.koivunen@lsv.fi

Vuorikiipeilijä-psykiatri Paula Strengell:

*“Vuorella oppii elämän yksinkertaisuudesta
– ja päätösten painosta”*

Paula Strengell on psykiatri ja kahden lapsen isoäiti, joka aloitti vuorikiipeilyn 45-vuotiaana. Hän on hiihtänyt Etelänavalle ja Grönlannin poikki, kiivennyt tähän mennessä seitsemälle kasitonniselle vuorelle ja on ensimmäinen suomalaisnainen, joka huiputti maailman vaarallisimpana pidetyn K2-vuoren.

Paula Strengell yritti suojautua kivivyöryltä kyyryssä kuin koppakuoriainen ja toivoi, että jos kivet osuisivat häneen, ne osuisivat kypärään tai reppuun. Hän oli laskeutumassa Pakistanin Nanga Parbatilta kakkos- ja ykkösleirin välissä olevan riskialttiin kivivyöryalueen läpi. Olotila oli ihan tyhjä. Hän oli väsynyt, ei ollut juonut tarpeeksi, ja tuntui, että hän oli antanut kaikkensa.

Paula pitää vuorikiipeilyä puhdistavana kokemuksena ja vertaa sitä retriittiin. Kun ympärillä kohoavat massiiviset jääseinämet ja oma olo on hiihtynyt väsymyksestä ja vähähappisuudesta, ihminen näkee oman

paikkansa ”pienenä koppakuoriaisena” osana suurempaa kiertokulkua.

– Vuorella elämä on simppeliä. Nukutaan teltassa, syödään mitä on mukana ja liikutaan luonnossa. Moni arkinen huoli näyttää pieneltä sen rinnalla, Paula kuvailee.

Matka hiihtovaelluksilta Nanga Parbatille

Paulan tie vuorille sai alkunsa hiihtovaelluksesta, jossa joutuu kohtaamaan samoja elementtejä kuin korkeilla vuorilla, kuten jäätiköitä ja railoja. Yli kymmenen vuotta

sitten hän lähti Nepaliin vaeltamaan Annapurna Base Camp Trekille. Kokemus vei mukanaan: mahtavat maisemat, kulttuurin rikkaus ja kokemus siitä, että neljän ja puolen kilometrin korkeuteen pääsi melko vauhtomasti, houkutteli palaamaan.

Pian Paula huomasi hakeutuvansa yhä korkeammille rinteille – ja lopulta kasitonnisille. Vuonna 2024 hänestä tuli oli ensimmäinen suomalaisnainen K2-vuoren huipulla.

Vuoret ovat antaneet elämyksiä – mutta myös kovia koetuksia: paleltumia Annapurnalla ja hengenvaarallisia kivivyöryjä Nanga Parbatilla. Paula muistuttaa, että todellinen voitto on aina turvallinen paluu kotiin.

– Tottakai oli suuri saavutus, että pääsi kuitenkin huipulle, mutta vielä suurempi oli se, että pääsi sieltä ehjänä pois, hän sanoo viime kesäisestä Nanga Parbatin huiputuksesta.

Mikä motivoi lähtemään yhä uudelleen huipulta toiselle, vaikka riskit ovat suuret?

Paula kuvailee, että sama kuvio toistuu aina: Ensin kun tulee kotiin reissulta, ajattelee, että ei halua enää lähteä, että tässä ei ole mitään järkeä. Sitten vähitellen innostuu taas ideasta ja alkaa pyörittämään sitä mielessään.

Kiipeilyssä on myös koukuttava puolensa: Aina pitää kokeilla jotain vähän enemmän.

Vuorikiipeilyssä tai kilpaurheilussa on Paulan mielestä jotain samaa kuin burnoutissa. Jos liikuntaa tai esimerkiksi kilpaurheilua harrastava loukkaantuu, hänen on vaikea sopeutua tilanteeseen. Hän on eräänlaisessa kuplassa, missä hän ei usko, että hänelle voi käydä näin, ja loukkaantumisen myötä identiteetti murtuu. Sama tapahtuu ihmiselle, joka on pitkään työskennellyt työuupumuksen partaalla. Myös vuorikiipeilyn maailmassa ollaan kuplassa, jossa ajattelu kapeutuu.



Psykiatri ja kiipeilijä – samojen paineiden äärellä

Mitä yhteistä on psykiatrin vastaanotolla ja Himalajan jyrkillä rinteillä? Paula on löytänyt molemmista samoja perusasioita: rauhallisuutta, harkintaa ja kykyä tehdä päätöksiä paineen alla.

Lääkärin työssä joutuu kohtaamaan kaikenlaisia tilanteita, ottamaan kantaa ja kuulemaan ihmisten järkyttäviäkin asioita – silti pitää pysyä rauhallisena. Tämä kokemus auttaa vuorilla, missä olosuhteet vaihtelevat nopeasti. Molemmissa täytyy myös osata tehdä päätöksiä rajallisen tiedon varassa.



– Vuorikiipeily on erilaista kuin moni muu urheilu. Pitää olla valmis joustamaan, eikä saa olla liian yksilökeskeinen. Siellä menään olosuhteiden ja vuoren mukaan. Kun osallistujat ovat suunnitelleet reissua pitkään ja matkat myös maksavat paljon, niin tulee aikamoisia ristipaineita sen suhteen, että miten toimitaan.

Seikkailuja ja oivalluksia maailman huipuilta

Marraskuussa Paula Strengell kertoo jäsenillemme seikkailuistaan maailman kor-

keimmilla vuorilla. Illassa kuullaan sekä dramaattisia hetkiä vuorilta että pohdintoja lääkärin työn, mielen kestävyys ja äärimmäisten olosuhteiden yhteydestä.

Tule kuulemaan, miksi Paula palaa kerta toisensa jälkeen vuorille – ja mitä vuoret voivat opettaa meille kaikille. Tilaisuudella kuullaan myös asiaa LSV:n mielenterveyshankkeesta Nepalissa.

Teksti: YLVA ASP

Kuvat: PAULA STRENGELL

Tue mielenterveystyötämme Nepalissa lahjoittamalla

verkkosivuillamme lsv.fi/lahjoita

MobilePay 94024

Esimerkiksi 15 eurolla voit tukea nepalilaisten peruskoululaisten mielenterveyttä opettamalla heille keinoja ylläpitää omaa mielenterveyttä. 100 eurolla voit tarjota arvokasta mielenterveyskoulutusta seitsemälle vapaaehtoiselle terveysisarelle, jonka avulla he oppivat tunnistamaan mielenterveysongelmista kärsiviä ja ohjaamaan heitä hoitoon.

Lämmin kiitos tuestasi!



Nepalin mielenterveyshanke

#94024

OHUEN NARUN VARASSA

– vuorikiipeilystä ja mielenterveydestä Nepalissa



Vuorikiipeilijä ja psykiatri Paula Strengell vie meidät matkalle Nepalin huikkeisiin maisemiin ja korkeuksiin keskiviikkona 5.11.2025 klo 17.30 Aventura Plazassa Helsingin keskustassa.

Hän juhli 50-vuotispäiväänsä ensimmäisellä yli 8000 metrin reissullaan Cho Oyolla ja tuo nyt tarinat ja kuvat matkoiltaan meidän koettavaksemme. Illan aikana kuullaan päätöksenteosta narun varassa roikkuen, riskinhallinnasta ja sen rajoista, tietoisuuden ja keskittymisen välisestä eroista sekä ennen kaikkea reissukertomuksia.

Tule mukaan inspiroitumaan – samalla tuet LSV:n tärkeää mielenterveystyötä Nepalissa. Pääsymaksu on vapaaehtoinen lahjoitus, jolla autat lisäämään mielenterveystietoisuutta, vähentämään stigmaa ja parantamaan mielenterveyspalvelujen saatavuutta. Jokainen lahjoitus – pieni tai suuri – vie apua eteenpäin Nepalin syrjäisiin kyliin, joissa tukea kipeästi tarvitaan.

Varaa paikkasi ja tule mukaan tähän ainutlaatuiseseen iltaan:

lsv.fi/ohuen-narun-varassa

Huom! Tilaa vain 50 ensimmäiselle!



Tule LSV:n kursseille Lääkäripäivillä 21–22.1.

*Tammikuussa LSV osallistuu jälleen Lääkäripäiville,
tällä kertaa kolmen kurssin järjestäjänä.*



Jäseniä LSV:n ständillä Lääkäripäivillä tammikuussa.
Ständillä LSV:n varapuheenjohtaja Tuija Männistö.

Viime vuoden luentokokonaisuus päihderiippuvuuteen liittyvästä ongelmavyyhdistä saa jatkoa kursilla **Riippuvuusongelmat – joka lääkärin eväät vastaanotolle**. Tällä kertaa keskitymme lääkärin arkeen, kuten lääkemääräysten sudenkuoppiin. Kuulemme myös toiminnallisista riippuvuuksista, jotka jäävät lääketieteessä usein vähemmälle huomiolle. Rahapeliriippuvuus saa ICD-11 -tautiluokituksessa oman diag-

noosikoodinsa. Päätämme session riippuvuussairaudesta kokemusasiantuntijan puheenvuoroon ja yhteiseen keskusteluun.

Kurssilla nimeltä **Terveydenhuollon kohdalo 2000-luvun konflikteissa: yhä useammin sodankäynnin kohteena** pureudutaan siihen, miten sota vaikuttaa konfliktialueiden terveyspalveluiden saatavuuteen. Ihmisillä on oikeus terveyspalveluihin sodankin keskellä, mutta sen toteuttamisen edellytykset

ovat usein epäsymmetriset sodan eri osapuolten väestöille. Terveysthuoltoon kohdistuvia suoria sotatoimia dokumentoidaan aiempaa enemmän, ja lääkäreitäkin luokitellaan terroristeiksi. Luennoilla kuullaan niin humanitaarista työtä tekevän kollegan kuin puolustusvoimien näkökulmia heidän toimintansa olosuhteiden ja ehtojen muutoksista. Terveysthuoltoa konflikteissa tutkiva asiantuntija tarjoaa tutkimustietoon perustuvan näkökulman aiheeseen.

LSV:n kolmas kurssi Lääkäripäivillä on nimeltään **Paperiton potilas sosiaali- ja terveyspalveluissa – paperittomuus ilmiönä ja siihen vastaaminen moniammatillisella yhteistyöllä**. Paperittomien oikeus hoitoon laajeni vuonna 2023. Käytännössä hoitoon pääsyä rajoittavat merkittävästi muut kuin juridiset seikat. Valitettavasti yleinen este paperittomien oikeuksien toteutumiselle on se, ettei sote-alan ammattilaisilla ole niistä riittävästi tietoa. Lainsäädännölliset muu-

tokset tulevat asiantuntijoiden mukaan lisäämään niiden ihmisten määrää, jotka elävät Suomessa vailla oleskelulupaa, jolloin heitä kohdataan terveydenhuollossa aiempaa useammin. Tämä kurssi tarjoaa perustiedot paperittomuudesta terveydenhuollon ammattilaisen näkökulmasta. Kuulija saa myös eväitä kohtaamisiin ja käytännön haasteisiin. Moniammatillinen yhteistyö on keskeistä, jotta paperittoman potilaan hoito toteutuisi hänen tarpeidensa ja oikeuksien mukaisesti. Kurssilla kuullaan niin LSV:n paperittomien terveyttä edistävän hankkeen asiantuntijaa kuin aiheeseen perehtynyttä lääkäriä ja sosiaalityöntekijää.

Bongaa siis LSV:n kurssit ohjelmasta ja tule myös LSV:n ständille keskustelemaan lisää sinulle tärkeiden asioiden edistämistä lääkärin keinoin!

Teksti: LINE KURKI

Kuva: YLVA ASP

LSV-luennot

LSV-luennot ovat LSV:n järjestämiä, kaikille avoimia etäluentoja.

Syksyllä 2025 LSV-luennot käsittelevät globaalia turvallisuutta sekä ilmasto- ja kestävyyskysymyksiä terveysthuoltoon käsin. Luennot järjestetään Meets-alustalla ilman ennakoilmoittautumista ja ne ovat maksuttomia. Kaikki lääkärit, sote-alan ammattilaiset tai muuten sosiaalisesta vastuusta kiinnostuneet ovat tervetulleita luennoille ja sen yhteydessä halutessaan osallistumaan keskusteluun luennon aiheesta. Syksyn ensimmäisessä luennossa keskiviikkona 22.10. klo 18 LT, kestävyystieteen opiskelija Samuel Sandboge puhuu otsikolla *Mitä lääkärin tulee tietää planetaarisesta terveydestä?* Sitä seuraavat luennot ovat 12.11., 19.11. ja 3.12. Katso päivittyvä lista puhujista ja aiheista sekä ota osallistumislinkki talteen osoitteesta lsv.fi/osallistu/lsv-luennot

Lämpimästi tervetuloa!

Tervetuloa Lääkärin sosiaalinen vastuu ry:n syyskokoukseen ja pikkujouluglögeille 29.11.2025

AIKA

Lauantaina 29.11.2025
klo 14.00 alkaen

PAIKKA

LSV:n toimisto / Globaalikeskus,
Siltasaarenkatu 4 (7 krs.)
00530 Helsinki
Voit osallistua paikan päällä
tai etäyhteydellä.



OHJELMA

Klo 14.00 Luento:

Ajankohtaista paperittomuudesta Suomessa

LSV:n paperittomuustyön
tiimi ja toiminnanjohtaja Sanna
Valtonen

Klo 14.30

Keskustelua ja kahvitarjoilu

Klo 15.00 LSV:n syyskokous

Klo 17.00 Pikkujouluglögit

Kokouksessa käsitellään sääntö-
määräisten asioiden lisäksi LSV:n
strategia vuosille 2025–28. Ääni-
valtaisia ovat yhdistyksen jäsenet.

Tarjoilujen mitoittamiseksi ja kokous-
linkin lähettämiseksi pyydämme
ilmoittautumista 24.11.2025 mennessä
osoitteessa lsv.fi/syyskokous-2025
tai oheisella QR-koodilla.

Jos sinulla on kysyttävää, otathan
yhteyttä: lsv@lsv.fi

Lämpimästi tervetuloa!



LÄÄKÄRIN SOSIAALINEN VASTUU
PHYSICIANS FOR SOCIAL RESPONSIBILITY