

Wahva Nainen¹⁰®

VERKKOLEHTI - KESÄ 2021



TÄSSÄ LEHDESSÄ

3 WahvaNainen 10 vuotta

5 Ajankohtaista

6 Jopo - Niceheartsin perustaja

9 My journey to Finland - Caroline Namae

10 Q & A with board member Margarita Sakilan-Latvala

12 Vapaaehtoisena maahanmuuttajatyössä

14 Hyviä sydämiä ja osaavia naisia

16 Viisi vuotta vapaaehtoisena

17 Ruoka: Chainaki, Naan, Bolani ja juomat

25 Runot

26 Sarjakuva



KANNEN TEOS

Adawiya Alrubaye (1976) on Suomessa asuva ja työskentelevä irakilainen kuvataiteilija. Hän on opiskellut kuvataiteita Babelin yliopistossa Irakissa ja on toiminut opettajana 17 vuoden ajan. Hänen teoksiaan on ollut esillä kirjastoissa Helsingissä ja Vantaalla. Alrubaye työskentelee mieluiten akryylimaaleilla ja tekee myös muraaleja.

WAHVANAINEN 10 VUOTTA

Teksti ja kuva Satu Haavisto

WahvaNainen-toimintamalli täyttää tänä vuonna (2021) kymmenen vuotta. Sylin täydeltä onnea! WahvaNainen on hankkeena ja toimintamallina syntynyt jatkoksi Kultsi -hankkeelle (Kulttuurisensitiivisen sosiaalisen tukitoiminnon malli).

Kultsissa (nykyinen WahvaNainen toiminta) on alusta, eli vuodesta 2011, asti työskennellyt koordinaattori Marja-Liisa Rintala-Ahl. Marja-Liisa, eli Maisa, oli aluksi WahvaNaisen ainoa työntekijä vuoteen 2015 asti. Nykyään WahvaNaisessa on kolme työntekijää Vantaalla ja yksi Espoossa. Kymmenvuotisen taipaleen kunniaksi on hyvä luoda katsaus menneeseen vuosikymmeneen.

Aluksi Maisa toimi Luetaan yhdessä -verkoston vapaaehtoisena, opettajien rinnalla auttamassa maahanmuuttajanaisia suomen kielen opiskelussa Nicehearts ry:n tiloissa. Nicehearts ry:ssä toimi samaan aikaan ELY:n työvoimapolitiittinen hanke. Hankkeessa huomattiin, että naiset eivät voi työllistyä ennen kuin heidän mahdolliset muut ongelmat ja esteet työllistymiselle on ratkaistu. Tätä varten kehitettiin Kultsi eli kulttuurisensitiivisen sosiaalisen tukitoiminnon malli. Tähän saatiin Raha-automaattiyhdistyksen (Ray) myöntämä rahoitus ja Maisaa pyydettiin hankkeeseen töihin.

Kultsi aloitti järjestämään naisille ryhmiä sekä tarjoamaan yksilöapua. Luetaan yhdessä -ryhmä jatkoi toimintaansa, ja koska naiset toivoivat suomen kielen opiskelun lisäksi muutakin toimintaa, perustettiin Teetä & sympatiaa -ryhmä. Ryhmässä oli osallistujien lisäksi vapaaehtoisia avustamassa. Ryhmätoiminnan kehittäminen lähti liikkeelle vuonna 2015, kun toimintaan saatiin lisää työntekijöitä. Samana vuonna Kultsin nimi muuttui WahvaNaiseksi. Kultsin toiminta oli projektiluontoista siinä missä WahvaNainen on toimintamalli.

Teetä ja sympatiaa -ryhmän tärkeänä tavoitteena on naisten osallisuuden vahvistaminen. Ryhmässä tehdään käsitöitä, retkiä ja siellä käy vierailijoita. Sen puitteissa pidetään myös juhlia ja tutustutaan eri kulttuureihin.

Ryhmässä on ohjattua toimintaa ja jokainen voi osallistua omien voimavarojensa mukaan. Ryhmää vetää WahvaNaisen ohjaaja. Useasti mukana on sosiaalialan opiskelijoita. Naiset sekä opiskelijat ovat saaneet olla mukana suunnittelemassa Teetä & sympatiaa ryhmän toimintaa. Ryhmässä ohjaajat sekä naiset ovat saaneet käyttää omia vahvuuksiaan tai erityisosaamistaan ja tuoda se osaksi toimintaa.

WahvaNaisessa (ent. Kultsi) on käytössä kulttuuri- ja sukupuolisensitiivinen työote. Kulttuurisensitiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että jokainen asiakas kohdataan yksilönä eikä kulttuurinsa edustajana. Lisäksi työssä ollaan tietoisia kulttuureihin liitetystä stereotyyppiä ja vältetään uusintamista niitä. Sukupuolisensitiivisellä työotteella tarkoitetaan sen tiedostamista, että naiseudelle ja sukupuolille voidaan antaa erilaisia merkityksiä ja sisältöjä.

WahvaNaisen kaikki toiminta lähtee naisten tarpeista käsin. Maisa kertoo, että yhdistysten hyvä puoli on se, että toiminnassa on joustavuutta. Kolmannen sektorin toimijat pystyvät yleensä lyhyelläkin varoitusaajalla reagoimaan asiakkaiden muuttuviin tarpeisiin. Nicehearts ry:ssä pystytään järjestämään nopealla aikataululla esimerkiksi ryhmä, jolla on eniten tarvetta. Maisa kertoo myös, että työntekijät pyrkivät olemaan kaiken aikaa ajan hermolla ja reagoimaan muuttuviin yhteiskunnallisiin tilanteisiin. Tämä on ehdottomasti toiminnan vahvuus.

WahvaNaisessa tarjotaan ryhmätoiminnan lisäksi myös kokonaisvaltaista yksilöllistä palveluohjausta. Asiakkaiksi tulevat naiset ovat usein erityisen haavoittuvassa asemassa. Monet heistä esimerkiksi puhuvat vain omaa äidinkieltään. Kokonaisvaltaisessa palveluohjauksessa hoidetaan kaikki naisten asiat ilman aikarajaa ja lisäksi autetaan hoitamaan asioita itsenäisesti. Tällaisia voivat olla mm. terveyteen, asumiseen, perheeseen ja talouteen liittyvät asiat.



WahvaNainen-toiminnan tavoitteena on että naiset kokisivat voimaantuvansa. Asiakkaiksi tullessaan naiset ovat usein erittäin vaikeissa tilanteissa. WahvaNainen toimintaan osallistuttuaan naiset löytävät usein voimavarojaan ja pystyvät paremmin suunnittelemaan omaa tulevaisuuttaan esimerkiksi työhön ja opiskeluun liittyen. WahvaNaisessa tarjotaan siis mahdollisuuksia, tukea ja suuntaa oman elämän suunnitteluun. Tarkoituksena on, että jokin jatkopolku löytyy tai alkaa hahmottua.

Naisilla voi olla taustallaan myös traumoja menneisyydestään sekä mahdollisesti perheen sisäistä lähisuhdeväkivaltaa. Lähisuhdeväkivalta alkoi nousta esiin naisten puheissa erityisesti vuoden 2019 tienoilla, joten tähän alettiin myös WahvaNaisessa reagoida. Väkivallasta Vapaa Nainen (VVN) toiminta on yksi osa WahvaNaisen toimintaa. VVN:ssa tarjotaan kokonaisvaltaista palveluohjausta sekä psykososiaalista tukea lähisuhdeväkivaltaa kokeneille. Tuen myötä naiset oppivat tunnistamaan eri väkivallan muotoja ja saavat tietää mahdollisuuksistaan väkivaltaisesta suhteesta irti pääsemiseksi. Näissä tapauksissa työntekijä käy asiakkaan kanssa tilannetta läpi ja yhdessä etsitään erilaisia ratkaisuja esim. avioerotilanteisiin. Työskentelemme moniammatillisissa työryhmissä yhdessä muiden toimijoiden kanssa, jotta asiakas tulisi autettua kokonaisvaltaisesti. Työntekijät kartoittavat myös yhdessä asiakkaan kanssa asumiseen liittyviä mahdollisuuksia ja käyvät läpi lasten huoltajuuteen liittyviä asioita. WahvaNaisen työntekijät toimivat myös tukihenkilöinä. Työntekijät voivat olla tukena tekemässä rikosilmoitusta, saattamassa asiakasta turvakotiin tai voivat toimia myös asiakkaiden tukihenkilöinä oikeusprosesseissa.

WahvaNainen on työntekijöidensä näköinen, sillä olemme kasvaneet työhön tiiminä.

Maisa painottaa, että WahvaNainen palvelulla on vankka asema maahanmuuttajanaisten haavoittuvien ja haastavien elämäntilanteiden selvittämisessä ja helpottamisessa. Julkisen puolen palvelut kattavat osan naisten tarpeista. Elämäntilanteidensa takia he saattavat tarvita erityisen paljon pitkäaikaista tukea, johon WahvaNainen voi vastata. . WahvaNainen- toimintamalli tukee naisten osallisuuden vahvistamista.

Maisa kertoo, että on hienoa huomata miten naiset edistyvät kielitaidossaan ja pääsevät elämässään eteenpäin vaikeuksistaan huolimatta. Naisilla on poikkeuksetta kovasti tahtoa päästä osallistumaan yhteiskuntaan. He haluavat opiskelemaan ja työelämään, sillä kotona oleminen aiheuttaa pidemmän päälle yksinäisyyttä. Kuitenkin jo se, että naiset tulevat palvelun piiriin, osallistuvat ryhmiin tai palveluun, vaikuttaa usein myönteisesti naisten elämään.

Maisa toteaa vielä tyytyväisenä, että nykyään WahvaNainen toimintamalli toimii niin kuin sen on ajateltu toimivan. Työntekijät ovat sitoutuneet työhönsä sekä saimme rahoitusta tulkkauspalveluun, joka helpottaa entisestään työtämme. ”Malli on työntekijöidensä näköinen, sillä olemme kasvaneet työhön tiiminä”. WahvaNainen tiimi tekee työtä kulttuuri- ja sukupuolisensitiivisesti ja kaikki tiimiläiset ovat omalla paikallaan ja osaavat asiansa.

AJANKOHTAISTA

Teksti: Marja-Liisa Rintala-Ahl ja Janiika Jokela Kuva: arkistokuva

WahvaNainen palveluohjaukseen saa tarvittaessa tulkin mukaan

Nicehearts ry:n WahvaNainen -palveluohjaus jatkuu ajanvarauksella. Voimme käyttää tulkia tarvittaessa, joten kieli ei ole este avun saamiseksi.

Alkavista luku- ja kirjoitustaidon koulutuksista on sovittu yhdessä Vision kanssa. Kurssit alkavat Espoossa ja Vantaalla heti elo-syyskuun vaihteessa. Espoossa koulutus on Me-talo Espoon tiloissa. Vantaalla koulutus on Koivukylän avoimessa kohtaamispaikassa. Koulutus on ajalla 24.8.–16.12.2021. Koulutukset on tavoitteena järjestää nyt lähiopetuksena.

Kuvat kohtaavat -näyttely syksyllä Nicehearts ry:n tiloihin Vantaalle ja Espooseen

WahvaNaisen osallistujien kuvista koottu näyttely Kuvat kohtaavat on toteutettu yhteistyössä Museoviraston CultureLabs hankkeen kanssa. Näyttely oli nähtävillä kesäkuussa Vantaa-infossa. Näyttely saadaan elo-lokakuun ajaksi Nicehearts ry:n tiloihin Vantaalle ja Espooseen marras-joulukuuksi.

Näyttely kertoo vahvoista naisista, joita yhdistää Vantaa ja sen lähiympäristö kotiseutuna. Monikulttuurisen ryhmän valokuviissa ja kertomuksissa välähtää muistoja Suomeen muuttamisesta sekä lapsuuden maisemista niin Afganistanista kuin Vantaan Tikkurilasta. Pääosaan nousevat elämän suuret tapahtumat ja toisaalta pienet, mutta sitäkin merkityksellisemmät hetket ja muistot. Näyttelyssä pohditaan millaista on hyvä elämä.



Digipalveluiden saavutettavuus huolestuttaa Nicehearts ry:ssä

Espoossa ja Vantaalla on myös mietitty miten asiakkaiden digiosaaminen ja palveluiden saavutettavuus toteutuu käytännössä. Monella asiakkaallamme on haasteita omien asoiden hoidossa mm. kielitaidon vuoksi. Useat palvelut hoidetaan nykyään verkossa, mikä vaatii myös digiosaamista sekä ainakin verkkopankkitunnuksia.

Saavutettavuudella tarkoitetaan aineetonta ympäristöä, eli esimerkiksi tietoa, verkkosivuja ja palvelujen saatavuutta. Myös ihmisten moninaisuuden huomioon ottava ilmapiiri ja asenteet ovat osa saavutettavuutta. Digitaalisten palvelujen saavutettavuudesta on myös säädetty laissa digitaalisten palvelujen tarjoamisesta (L 306/2019).

Saavutettavuuden periaate ei kuitenkaan täysin toteudu, kun palveluita suunnataan yhä enemmän täysin digitaalisiksi. Ja jos mahdollisuudet tai osaaminen käyttää digitaalisia palveluita ovat puutteelliset, veloitetaan asiakkaalta jopa kohtuuttomilta tuntuvia palvelumaksuja.

Esimerkiksi puhelinoperaattorin asiakaspalveluun saa ensin jonottaa kymmeniä minutteja, jonka jälkeen lyhyestä palvelusta (esim. laskutukseen liittyvästä pienestä muutoksesta, joka tarkoittaa yhden täpän paikan muuttamista oma asioinnissa) veloitetaan asiakkaalta jopa yli 20 euroa. Lisäksi puhelinoperaattorin digitaalista asiointia ei ole tehty helpoksi silloin kun vaaditaan pankkitunnuksilla kirjautumisen lisäksi myös sähköpostitilin ja käyttäjätunnuksien luominen ja tämän jälkeen niillä kirjautuminen.

Pankkipalvelut ja puhelinliittymäpalvelut ovat palveluita, joita ilman ei yhteiskunnassamme voi toimia, mutta tuntuu, että niiden asiakaspalvelu on tällä hetkellä osittain ulkoistettu Niceheartsin kaltaisille järjestöille ilman korvausta. Heikoimmassa asemassa olevilta asiakkailta nyhdetään perusteettoman korkeita palvelumaksuja, vaikka kansainvälisen WCAG-ohjeistuksen (Web Content Accessibility Guidelines) yhtenä kolmesta minimivaatimuksestakin on jo se, että erilaiset käyttäjät pääsevät sisältöön käsiksi ja pystyvät käyttämään toimintoja mahdollisista rajoitteista huolimatta.

JOPO – NICEHEARTSIN PERUSTAJA

Teksti ja kuvat: Satu Haavisto

Tarvitsemme tyttö- ja nais erityistä työtä, jossa huomioidaan sukupuolen lisäksi kulttuuriset tekijät. Näin voimme rakentaa sellaista luottamusta ja sellaisia kestäviä ratkaisuja voi syntyä, jotka tukevat oikeasti naisten tavoitteiden saavuttamista.



Nicehearts ry:n perustaja Johanna Sjöholm, eli Jopo oli ensin suuntautumassa kaupalliselle alalle. Hän on työskennellyt monella eri alalla ihmisläheisissä ammateissa, kun sattumalta päätyi Hiekkaharjun nuorisotilalle talovastaavan sijaisuuteen, jossa enemmistö työntekijöistä oli miespuolisia. Melko pian hän kuitenkin huomasi, että tarjolla oli paljon kaikenlaista toimintaa, joka vetosi lähinnä poikiin. Oli mopopajaa, pojat pelasivat pingistä ja biljardia ja sählyä. Tytöt enemmän vain hengailivat ja seurasivat sivusta, mitä pojat tekivät, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta.

Alussa oli vain tunne ja tarpeen sanoittamista. Sitä mukaa kun kokemus on karttunut ja tietoa on tullut lisää, toiminnan tarkoitus on kirkastunut myös meille.

Tähän ratkaisuksi tytöiltä ryhdyttiin kysymään, minkälaiseen toimintaan he haluaisivat osallistua, jotta hekin muuttuisivat aktiivisiksi toimijoiksi. Työt ideoivat innokkaasti esimerkiksi kahvilatoimintaa ja korupajaa, mutta eivät kuitenkaan osallistuneet siihen, kun toimintaa järjestettiin. Jopo kertoo, että tämä oli aika turhauttavaa.

Vantaan nuorisopalvelun tutustumismatka Ruotsiin vuonna 2000 avasi kuitenkin uusia näkökulmia. Yksi tutustumismatkan kohteista oli tyttöjen talo, jossa oli muun muassa kymppiluokka tytöille, joiden peruskoulu oli esimerkiksi raskauden tai muun syyn takia jäänyt kesken. Tämän seurauksena kokeiltiin Hiekkaharjun nuorisotilalla järjestää vain tytöille avoin ilta. Illan ohjelmassa oli erilaisia työpajoja ja muuta ohjelmaa ja sitä markkinoitiin kattavasti. Kokeilu oli menestys, sillä paikalle saapui noin 120 10–20-vuotiasta tyttöä eri kulttuuritaustoista. Tytöt myös osallistuivat innokkaasti ohjelmaan, keskustelivat ja tunnelma oli miellyttävä, iloinen ja puuhakas. Kokeilu osoitti todeksi sen, että kun pojat eivät ole paikalla, tytöt osallistuvat toimintaan. Sama kokeilu toistettiin Hakunilassa ja Tikkurilassa ja aina ne olivat yhtä onnistuneita.

Jopon vuoden mittainen sijaisuus Hiekkaharjun nuorisotilalla päättyi, jonka seurauksena syntyi ajatus siitä, että Vantaalle on perustettava tällainen vain tytöille avoin tila. Näin syntyi Nicehearts ry ja yhdistyksen puitteissa alettiin järjestää Tikkurilassa Tonttulan nuorisotalolla tyttöjen iltoja vapaaehtoisopohjalta. Vapaaehtoisina ohjaajina olivat Jopon lisäksi muutamia muitakin. Tätä toimintaa jatkettiin monta vuotta ja vaikka rahoitusta haettiin tyttötyöhön, sitä ei myönnetty.

Pian kävi kuitenkin selväksi, että erityisesti maahanmuuttajataustaiset tytöt eivät saaneet kotoa kovinkaan helposti lupaa osallistua tyttöjen iltoihin, koska vanhemmat eivät oikein tienneet mistä oli kyse. Näiden tyttöjen vanhempiin alettiin ottaa yhteyttä ja ilmeni, että monet äidit olivat kotona, eivätkä olleet aktiivisia toimijoita työelämässä tai vapaa-ajalla. Tästä syntyi idea hakea rahoitusta naisten talon toiminnan käynnistämiseen.

Naisten talolla järjestettiin erilaista tekemistä kotona oleville naisille. Tällöin oli myös kantaväestön naisia mukana ja kantavana ajatuksena oli voimaantumisen, yhteiskuntaoppi ja tiedon lisääminen sekä sukupolvien välinen kohtaaminen. Esimerkiksi varamummotoiminta lähti liikkeelle Mirkku Riihimaan ideasta. Ajatuksena oli, että maahanmuuttajalapsille järjestetään vapaaehtoisia mummoja, jotka heidän elämästään uudessa kotimaassa puuttuvat. Tätä kautta löytyi lisää naisia ja pian tuli esille, että on paljon maahanmuuttajanaisia, jotka tarvitsevat erityistä tukea kielen oppimiseen, opiskeluun ja työelämään siirtymiseen.

Vuonna 2005 käynnistyi Nicehearts ry:ssä valtakunnan toinen Luetaan yhdessä -ryhmä ja tätä on siitä lähtien toteutettu yhteistyössä. Lisäksi alettiin hakea rahoitusta nimenomaan työvalmentamiseen. Avustusta saatiinkin monen vuoden ajan. Työn edetessä kuitenkin ilmeni, että naisia ei voi auttaa kohti opiskelua tai työelämää ennen kuin heidän muut mahdolliset ongelmansa on ratkaistu.



Kun naisten taidot kehittyvät ja heidän verkostonsa laajenevat esimerkiksi Naapuriäiti –toiminnan kautta, myös niitä työpaikkoja alkaa löytyä.

Nyt Niceheartsilla on paljon jo juurrutettuja hankkeita ja toimintamalleja pysyvämmällä rahoituksella (kohdennettu toiminta-avustus STEA:lta) kuten: Tyttöjen Tila ja WahvaNainen. Eli kun alussa oli hankalaa löytää tyttötyölle rahoitusta, mutta naistyölle sen sijaan löytyi, nykyään haasteena on löytää rahoitusta naisia ja työllisyyttä koskeviin hankkeisiin. ItseNaiset hanke on toistaiseksi jäänyt ilman jatkorahoitusta.

Tämän tarpeen takia syntyi ajatus WahvaNainen toiminnalle. Huomattiin, että naisilla oli kaikenlaisia arjen haasteita, jotka aiheuttavat psyykkistä tai fyysistä pahoinvointia, ja todettiin, että nämä asiat tuli ratkaista ennen kuin oli valmis menemään elämässä eteenpäin.

Tähän haettiin aluksi Kultsi-hankkeelle rahoitusta STEA:lta ja se myös myönnettiin ja tämän pohjalta syntyi WahvaNainen toimintamalli. Samaan aikaan rinnalla oli kuitenkin työvoimapolitiittista toimintaa nimellä Kasvun kutsu, jossa keskeisenä oli oman osaamisen tunnistaminen. Toiminta oli tuloksellista, mutta tehokkuusvaatimukset aiheuttivat toiminnan loppumisen rahoituksen puuttuessa. Yhden asiakkaan palvelun kesto oli määritelty kohderyhmän kannalta liian lyhyeksi. Työn jatkona on toiminut tuloksellinen ItseNaiset -hanke, jonka jatkolle ei valitettavasti ole myönnetty rahoitusta.

MY JOURNEY TO FINLAND 2016

Teksti: Caroline Namae

Kuva: Satu Haavisto

After graduating with a bachelor's degree in social work and Social Administration in December 2015 from Uganda, I decided to pursue a new path in an exchange way.

And being an Au pair was one of the things I wanted to do where I would travel to another country, learn a new language, make new friends and experience a new culture and tradition.

I had a pen pal from Finland for over 5 years who had told me so much about this amazing country in the letters we wrote to each other. She wrote about the Finnish national instrument the Kantele, the Aurora Borealis also known as the Northern lights one of the natural wonders of the world, the Santa Claus village and Father Christmas (joulupukki) and many different things about Finland that really got me interested.

I added my profile on Au pair world and I started to message host families right away and with good luck, I got a host family from Finland.

I applied for the au pair permit and after waiting for two months, my au pair resident permit to Finland was issued and I arrived in April 2016 in Finland to start my au pair experience. When moving to a new country especially when coming from the equator to a cold country like Finland it's hard to adjust and this comes along with cultural shock and many different perceptions. Sauna was one thing I found hard to adjust to more so coming from a different culture.

I Am now a second-year student at Diaconia University of Applied Sciences studying a degree in Social Services.

I have met different people and created new networks socially and professionally. Learning and improving Finnish is one of my main goals currently.



Q & A WITH BOARD MEMBER MARGARITA SAKILAYAN-LATVALA

Teksti: Caroline Namae
Arkistokuvat

1. When did you join Nicehearts?

First was for a summer job in 2011 at some point and after that, I started working part time in August 2012. Then a few months after, the part time job became fulltime.

2. What was the best part of your job with Nicehearts?

I think for me when you ask like 'What's the best part of being with Nicehearts', first of all there is no limit to what you can do. It's a good description of how it feels to be in Nicehearts in terms of ideas, development and putting your ideas into action. My time in Nicehearts also gave me a family, I gained a community and I have learnt a lot from being able to try different things.

In terms of professional development, I think the best part of my time with Nicehearts is that I'm able to develop myself the way I wanted it to be because I was accepted the way I way I am.

3. What kind of experience did you have with the organization?

The main feeling of knowing Nicehearts is there to support you through out, it's a good starting point to be in the organization.

I have gotten a lot of support from them which is good BUT I think I have also given them a lot of my ideas, my work and expertise.

4. What were your main responsibilities?

For my summer job I was an Ohjaaja (Superior) for two and a half months and after that for the Qutomo Project many years. I was a project worker, but I basically coordinated the project, so I was responsible for running the project which included coordinating, reporting and organizing events.

For Neighbourhood Mothers pilot project, I was the project coordinator for the first pilot group. For the second funding for Neighbourhood Mothers, I was the training coordinator (I developed the Neighbourhood Mothers training project).

5. What were your two most important

achievements while working with Nicehearts
I think after I came to Nicehearts, I was able to contribute in widening and broadening the network, the connections with other organizations and making sure that networking was the main point of the work Nicehearts does.





The contribution and achievement that we gained in the Qutomo project I think had a very big impact to how Nicehearts looks like now or how big it is now.

Neighbourhood Mothers which came out from the project I was coordinating plus the support of all other people, organizations and funders we worked with. I would say this project that started in Lappeenranta was one of my important achievements.

And because of Neighbourhood Mothers, we were able to convey the message to migrant women that we need to take up space.

6. Is there any significant project you worked on?

The Qutomo and Neighbourhood Mothers projects.

7. Lastly, what advice would you give someone new joining the organization.

Be yourself and Brave when you join Nicehearts.

1. When I say be yourself, it's because you have to be yourself in a way that when you join a community anything is possible. Being yourself also means share your ideas, don't be afraid to do it and don't be afraid to be proactive. Nicehearts is an accepting community and one can use this as a platform to develop full potential.

2. When I say be brave is because the issues that Nicehearts is working on are connected to fighting social injustices.

8. Any last words to the Nicehearts team?

It's an organization always open to anyone who needs support, even those who do not need the support can always come and hang out. The openness and long trust hold of Nicehearts is something I really appreciate. For example, for my colleagues there and the people I used to work with, am really proud of what they have really done and the way they have proved how the profile of the organization was raised to what it is now.

I am proud to have been part of Nicehearts' history and growth. And am proud of people who are working there tirelessly making sure that the people who are in need specifically women and girls get the right kind of support they need. The impact is really great.

VAPAAEHTOISENA MAAHANMUUTTAJATYÖSSÄ

Teksti ja kuvat Satu Haavisto



Pandemian takia kaikki ryhmätoiminta on ollut jo pitkään tauolla, mutta tapasimme kolme NiceHeartsin vapaaehtoista Elinin, Anitan ja Ingan Tikkurilan uuden kirkon kahvilassa. Kaikki kolme naista kertoivat yhteen ääneen kaipaavansa ryhmätoimintaa ja odottavat innolla toiminnan jatkumista.

Elin, Anita ja Inga ovat olleet mukana NiceHeartsin ja WahvaNaisen toiminnassa jo yli 10 vuoden ajan. He ovat toimineet vapaaehtoisina Teetä & Sympatiaa -ryhmässä, joka kokoontuu aamupäivisin kerran viikossa Tikkurilassa. Ryhmä on suunnattu maahanmuuttajanaishille ja siellä tehdään yhdessä esimerkiksi käsitöitä, askarrellaan, rentoudutaan, käydään retkillä ja ulkoillaan. Tämän lisäksi ryhmässä voi harjoitella keskustelemaan suomeksi. NiceHeartsin toiminta oli tuttua Elinille jo työn kautta, mutta eläkkeelle jäätyään hän tuli mukaan toimintaan vapaaehtoiseksi. Anita ja Inga liittyvät mukaan Elinin kannustamina.

"Olen saanut tästä vapaaehtoistyöstä, yhteisöstä ja yhdessä tekemisestä paljon uusia kokemuksia ja hyvää mieltä. Olen tutustunut uusiin ihmisiin ja saanut uusia näkemyksiä asioihin. Osaan myös nykyään kohdata muita ihmisiä helpommin muutenkin. Ihmiset tulevat monesta eri maasta ja heidän taustansa on erilainen. Kuitenkin ollaan kaikki samalla viivalla ja ystäviä. En ole itse enää niin ennakkoluuloinen suhteessa erinäköisiin ihmisiin" Elin kertoo.

Naiset kertovat, että käsitöiden tekeminen on kulkenut aina mukana Teetä & Sympatiaa -ryhmän toiminnassa. Alussa ryhmässä oli mukana paljon aasialaisia naisia, jotka olivat taitavia käsitöissä. Valmiita käsitöitä myös myytiin ohessa olleessa pienessä kaupassa. Ryhmässä oli tuolloin myös paljon enemmän vaihtuvuutta kuin nykyään. Naiset kertovat, että on kuitenkin koko ajan ollut ydinryhmä ja sen lisäksi muita osallistujia, jotka ovat tulleet ja menneet. He toteavat, että osa naisista on mukana vain sen aikaa, että saavat vahvistusta suomen kielen puhumiseen. He saattavat tulla arkana ja varovaisesti ensitapaamisiin ja sitten löytää oman potentiaalinsa juuri ryhmän avulla. Vapaaehtoiset ovat nähneet näin tapahtuvan monta kertaa.

Naiset kertovat, että vapaaehtoistyön myötä he ovat alkaneet miettiä myös omia juuriaan enemmän. Omaa lapsuuden maisemaa ei esimerkiksi enää ole, vaikka ei olekaan joutunut pakon edessä muuttamaan maasta toiseen. Maisema vain on muuttunut.

Vapaaehtoistyö on myös herätellyt ajatuksia suhteessa naiseuteen ja naiseksi kasvamiseen yleensä. Suomessa kasvaneena on ollut itsestään selvää, että kaikki naiset käyvät töissä, vaikka siitäkin huolimatta naiset ovat vastuussa ruoan laittamisesta ja kodista. Vapaaehtoisista on tuntunut merkitykselliseltä olla mukana vahvistamassa asiakkaiden asemaa omissa yhteisöissään ja yhteiskunnassa yleensä. He kertovat, että ryhmässä on pystytty vahvistamaan asiakkaiden omaa aikaa ja oikeutta olla ryhmässä. Ryhmässä on tuettu ajatusta, jonka mukaan omaa elämää koskevia päätöksiä voi tehdä myös itse. Vapaaehtoisista on tuntunut myös tärkeältä jakaa tietoa naisille asioista, joista ei välttämättä aina puhuta avoimesti, kuten seksuaalisuudesta.

Parhaimpana puolena ryhmän toiminnassa on naisten mukaan ollut sen sisällön vaihtelu. Sisällön suunnittelussa onkin pyritty siihen, että toimintaan olisi helppo osallistua ja sitä olisi helppo ymmärtää. Kun ryhmätoiminta taas alkaa uudelleen naiset miettivät, että olisi hienoa lähteä yhdessä vaikka piknikille Kuusijärvelle tai vain kävelyllä alas joen rantaan. Naiset kuitenkin tuumaavat, että toiminnalla tai kohteella ei oikeastaan ole merkitystä vaan tärkeintä on yhdessäolo. He ovat kaivanneet ryhmää, sillä ryhmän sisällä on hyvä henki ja kaikki naiset ovat suvaitsevaisia ja kunnioittavia toisiaan kohtaan uskontoa tai kulttuuriin katsomatta.

"On ollut aina kiva tulla mukaan toimintaan. Sain uuden ystävän, tai oikeastaan koko ystäväperheen" Inga kertoo.

HYVIÄ SYDÄMIÄ JA OSAAVIA NAISIA

Teksti ja kuvat NiceHeartsin vapaaehtoinen

Kun koronavuoden eristyneisyyteen kaipaava uusia virikkeitä, tuntuu turvalliselta lähteä patikoimaan luontoon ja katselemaan puita ja kukkia, kuuntelemaan lintujen laulua tai seuraamaan oravien ketterää kiipeilyä.

Jos sadesää ei houkuttele ulkoiluun eivätkä fyysiset kontaktit koronarajoitusten takia ole mahdollisia, voi pysähtyä vanhojen valokuvien äärelle muistelemaan sitä, mitä Pihlajassa tehtiin vajaa kymmenen vuotta sitten 2010-luvun alkupuoliskolla.

Vanhat kuvat antoivat aiheen miettiä, mikä asia tuolloin teki suurimman vaikutuksen. Vastauskin löytyi helposti, koska siitä tai niistä – taitajien käsistä – ja niiden taidon näytteistä kertovia kuvia oli varastoissa kaikkein eniten. Ja ne kuvat vaikuttivat silloin ja vaikuttavat edelleen: nostavat mieleen muistoja, ihmisten tarinoita, tapahtumia ja tunnelmia.

Kädet olivat tärkeässä roolissa, kun vapaaehtoiset käsityöharrastajat opastivat tiistaisin sukan kantapään teossa, kaulaliinan kutomisessa ja muissa käsityöissä ja kun vapaaehtoiset opettajat tulivat keskiviikkoisin opettamaan Luetaan yhdessä ryhmälle suomen kieltä. Ja retkioppaankin kädet näyttivät suuntaa ja ohjasivat katsomaan oikeita kohteita.

Käsillä oli rooli myös kotoutumisprosessissa: perustaitojen – luku- ja kirjoitustaidon, numeeristen taitojen ja tietotekniikkataitojen – oppimisessa ja hiomisessa. Vaatii keskittymistä, ajatusta, aivotyötä ja käsien työtä sekä hyvää koordinaatiota, ennen kuin oppii ymmärtämään esimerkiksi sen, mitä ja miten ihan erilaisen kirjoitusjärjestelmän ”kirjaimet puhuvat”.



Ja miten näillä useille ihan oudoilla kirjaimilla, sanoilla ja lauseilla laaditaan sähköposteja ja hakemuksia, haetaan työ- ja opiskelupaikkaa ja hoidetaan omia asioita.

Oppituntien ulkopuolella taitajien kädet suunnittelivat ja kokosivat helmiä, tekivät korvakoruja, kutoivat, virkkasivat ja punoivat koreja myyntiä varten. Paperilinnut ja ”ikikukat” toivat tuulahduksen taitajien omista kulttuureista. Tunnistan ja muistan niiden tekijät vielä vuosien jälkeenkin.

Taitavilla käsillä oli tärkeä rooli myös silloin, kun syksyllä 2012 koristeltiin puita. Kädet virkkasivat kukkia, nauhoja ja ketjuja ja yhdistelivät ne tarkan yhteisen suunnitelman mukaan kokonaisuuksiksi, jotka yhtä huolellisen suunnitelman mukaan vietiin yhdessä Tikkuraitin puihin ilahduttamaan ohikulkijoita Vantaan kulttuuriviikoilla vuonna 2012.

Jos kävit herkuttelemassa Hyvä Sydän Cafessa 16.4.2014, pääsit maistelemaan näitä taidonnäytteitä. Taitavat kädet olivat valmistaneet ravintolapäivää varten oman kulttuurin leivonnaisia. Minkä kulttuurin leivonnaisia alla olevassa kuvassa on? Ja mitkä ovat leivonnaisten nimet?

Aivan oikein! Kuvassa on Paratha-rullia Afganistanista, Kapusta pirog – kaalipiirakoita Valkovenäjältä, Aurinkokakku, Kifle me djath-muffinseja, Torte me kafe-mokkapaloja ja Keksa me kokos -kookoskeksejä Kosovosta, Bing-leipää Kiinasta, sambuseja ja Bur'uja Somaliasta, thaimaalaisvietnamilaisia kevätkääryleitä, kookospalloja ja päärynäkakku Irakista, Cheg-kakku ja munanvalkuaiskakku Romaniasta ja kurdilaisia kacak-keksejä ja baklavaa.

Kulttuuriruokaa ja -herkkuja oli aina tarjolla juhlahetkinä nyyttikesteissä, naisten päivän juhlissa, itsenäisyyspäivää tai kiinalaista uutta vuotta vietettäessä. Valikoima vaihteli vuodesta ja osallistujajoukosta riippuen.

Tiedän, että Pihlajan ja Pihlajan kautta moni kotoutuja suuntasi eteenpäin elämässään: joku ammatillisiin ja joku toinen suomen kielen opintoihin, joku palasi kotiin hoitamaan lapsia tai lapsenlapsia, joku jatkoi kotoutumistaan työkokeilussa tai työharjoittelussa ja joku palasi Luetaan yhdessä ryhmään tai tietotekniikkakursseille. Ammattiopintojen jälkeen osaajalle löytyi työpaikka esimerkiksi ohjaajana omassa entisessä opinahjossa, välinehuoltajana, hotellisiivoojana, laitoshuoltajana, lähihoitajana, kokkina ym.

Olisi hauska tietää, miten kotoutujanaiset itse muistelisivat noita lähes kymmenen vuoden takaisia aikoja. Ja olisi kiinnostavaa tietää, missä kaikki taitajat käsineen ovat tällä hetkellä ja mitä tekevät?



VIISI VUOTTA VAPAAEHTOISENA

Teksti: NiceHeartsin vapaaehtoinen, arkistokuva

Viisi vuotta olen ollut vapaaehtoisena ohjaajana Luetaan Yhdessä -verkoston toiminnassa. Oppilaat kutsuvat opettajaksi, sana, jota hieman vierastan, koska en ole oikea opettaja vaan yritän parhaani mukaan ohjata heitä käytännön suomen kieleen.

On haastavaa valmistautua tunneille, koska usein oli epäselvää keitä on tulossa. Ryhmän koko on ollut keskimäärin 3-5 henkilöä. Usein ilmaantuu tunneille myös täysin uusi opiskelija, jolle sitten pyritään löytämään mahdollisimman sopiva ryhmä. Lisäksi oppilaat ovat opiskelussa hyvinkin eri tasoilla. Tunneille pitää olla varalla monentasoisia tehtäviä. Vaihtuvuutta myös tapahtuu, joku pääsi töihin, kouluun tai muutti kauemmas. Jos ohjaajista joku oli sairaana tai muusta syystä pois, ryhmä meni taas uusiksi. Toiset halusivat kovasti kirjoitustehtäviä ja toiset lähinnä keskustella. Helppoa ei suinkaan aina ollut, mutta kaikki tämä yllätyksellisyys on tehnyt päivistä antoisia ja hauskoja.

Vuonna 2015 Suomeen saapui paljon maahanmuuttajia. Vastaanottokeskukseen toivottiin suomen kielen opetusta. Meitä oli kolme naista, jotka otimme haasteen vastaan. Edelleen opetimme vain naisia. Vastaanottokeskus oli karu ja opetustila mahdottoman ahdas ja ankea, mutta tunnelma oli mitä lämpimin. Naiset olivat iältään lukioikäisistä vanhuksiin. Nuoret oppivat nopeasti, vanhempien kanssa oli isompi työ. Sittemmin keskus lopetettiin ja väki muutti toisiin vastaanottokeskuksiin ja jotkut saivat oman kodin.

Korona-aika on tuonut pitkän, ikävän tauon lähiopetukseen. Toivon, että tilanne pikkuhiljaa normalisoituu ja pääsisimme taas keskustelemaan, lukemaan ja kirjoittamaan yhteisen pöydän ääreen.

Riitta / Vantaa, Tikkurila



RUOKA

Teksti ja kuvat Satu Haavisto



AFGANISTANILAINEN CHAINAKI

Teksti ja kuvitus: Sraya Artan Kuvat: Satu Haavisto

Ainekset:

Sipulia hienonnettuna

Lampaanlihaa

Tomaattia hienonnettuna

Kikherneitä

Perunoita kokonaisina

2 rkl tomaattimurskaa

Mausteita: mustapippuria, suolaa, valkosipulijauhetta ja valkosipulia

Hienonna sipulit ja tomaatti. Lisää kaikki ainekset (paitsi kikherneet) teekannuun ja anna hautua noin neljä tuntia rutilän päällä hellalla miedolla lämmöllä. Lisää kikherneet vasta loppuvaiheessa. Chainaki on valmis, kun kaikki ainekset ovat pehmeitä ja öljy on noussut pinnalle.



CHAINAKI

بادجان روہ

کچالہ

مرچ تندہ

مرچ دلمہ

پیاز

دہی

نمک

نمک

شکر

مواد لازم

3 گدہ

1 کچالہ

2 مرچ تندہ

1 مرچ دلمہ

3 پیاز

2 مرچ تندہ

1 دہی

1 نمک

1 نمک

1 شکر

Afgan Chainaki



NAAN

Teksti: Sraya Artan Kuvat: Satu Haavisto

1 kg vehnä jauhoja
1 rkl suolaa
vettä tarpeen mukaan, ei liikaa (taikina jää pehmeäksi)
1 pussi hiivaa

Voiteluun:
1 rkl vehnä jauhoja
1 lasillinen vettä

Sekoita hiiva veteen kulhossa ja lisää jauhot erissä, kunnes taikina on pehmeää. Laita kulhon päälle muovipussi ja anna taikinan kohota noin kaksi tuntia. Leivo palloiksi ja jätä taikinapallot kohoamaan uudelleen. Leivo leivät laipäsiksi ja aseta ne leivinpaperin päälle. Tee leipiin kuviot sormilla. Voitele leivät veden ja vehnä jauhojen seoksella ja ripottele päälle seesamin- ja mustakuminansiemeniä. Paista leipiä 200 asteisessa uunissa noin 20–30 minuuttia, kunnes ne ovat pinnalta ja pohjasta kullanruskeita.

Murra leipä palasiksi kulhoon ja lusikoi chainakia leipäpalojen päälle. Nauti!



RUOKA

**AFGANISTANILAINEN
BOLANI**



BOLANI

Teksti: Shokriya Atai Kuvat: Satu Haavisto

Täyte 1:

Peruna 1kg
Sipuli 300g
Öljy 5 rkl
Korienteri 50g
Vesi 50 ml
Chili oman maun mukaan
Suola tarpeen mukaan

Taikina:

Vehnäjauho 1kg
Maito 700ml
Kananmunaa 2 kpl
Kuivahiiva 10g
Suola tarpeen mukaan

Täyte 2:

Purjosipuli 1kg
Sipuli 200g
Öljy 3 rkl
Korianteri 50 g
Suola tarpeen mukaan
Chili oman maun mukaan

Sekoita jauhot vesi ja hiiva keskenään ja vaivaa taikinaksi. Kohota taikinaa noin tunti.

Keitä perunat pehmeiksi ja muusaa se haarukalla. Pilko sipuli ja muut täytteen ainekset pieneksi silpuksi. Sekoita täytteen ainekset yhteen.

Tee taikinasta saksanpähkinän kokoisia palloja. Laita pallojen päälle kangasta ja jätä kohoamaan noin 5–15 minuutiksi.

Kauli taikinapalloista ohuita ja pyöreitä ruokalautasen kokoisia levyjä. Lisää täytettä ohuelti ja tasaisesti puolikkaaseen pohjaa ja taita toinen puoli kanneksi. Painele hyvin kiinni.

Piiraat paistetaan joko paistinpannalla öljyssä keskilämmöllä tai uunissa 300 asteessa. Paistinpannalla paistaessa pistele haarukalla reikiä piiraan pintaan ja käännä piiras puolella välissä. Paista kullanruskeaksi. Uunissa piiraita paistetaan noin 10–15 minuuttia. Sen jälkeen piiraat sivellään vielä ruokaöljyllä pinnalta.

Tarjoile jogurtin, chutneyn tai makean teen kanssa.



کچالو 1 کیلو
پیاز 300 گرم
روغن 5 قاشق غذا خوری
گشنیز 50 گرم
آب 50 میلی
مرچ به مقدار لازم
نمک به مقدار لازم
مواد لازم خمیر
آرد 1 کیلو
شیر 700 میلی
تخم مرغ 2 عدد
خمیر مایه 10 گرم
نمک به مقدار لازم
گندنه 1 کیلو
پیاز 200 گرم
نمک به مقدار لازم
روغن 3 قاشق غذا خوری
مرچ به مقدار لازم
گشنیز 50 گرم

RUUSUNMARJAJUOMA

Teksti: Sraya Artan kuvat: Satu Haavisto

Ainekset:

10-15 kpl ruusunmarjoja
1 litra kuumaa vettä puhtaaseen
termoskannuun
½ lasillista sokeria

Laita marjat termoskannuun veden
kanssa ja kaada sokeri päälle. Anna
hautua 4-5 tuntia ja nauti kuumana.
Juoma edistää munuaisten
toimintaa.

GOLDEN MILK

Teksti: Sraya Artan kuvat: Satu Haavisto

1 lasillinen vettä

½ tl kurkumaa

½ tl inkivääriä

½ tl kanelia

**10 kpl mustakuminan siemeniä
(nigella)**

½ lasia maitoa

1 tl hunajaa

**Keitä vettä ja mausteita kattilassa,
kunnes vedestä on puolet jäljellä.
Lisää maito ja kuumenna. Makeuta
lopuksi hunajalla ja nauti kuumana.**

**Helpottaa nivelvaivoja ja parantaa
liikkuvuutta. Auttaa myös ylipainoon.**



RUNOT

یک کنج دلم باد است
یک کنج دلم باران است
بیچاره دلم حیران است

قفس تنگ است نمیتوانم پریده
وطن دور است نمیتوانم رسیده

عقیق انگشته فیروزه یارم
به خواری کجیت دلم میوزه یارم

SARJAKUVA

Tarina Luki-kurssilta



Heidi Leino