



Hoosianna-hymnin kuuleminen paransi kaksivuotiaan Matti Turusen vatsakivun. Nyt hän on 40-vuotias oopperalaulaja ja kanttori, jota edelleen viehättää laulun hoitava vaikutus.

Musiikin hoitava vaikutus kiinnostaa Matti Turusta

8-9

mielessäx5 3

Raijalla on Tukanvaarassa kaikki

Raija Tuupanen pääsee läppärillään kotitaltaan vaikka Uuteen-Seelantiin.

yksinäisyys 4-5

Kun lapsesta tulee näkymätön

Kiukuttelun taustalla voi olla huomion tarve, professori Niina Junttila sanoo.

tärppi 2

”

Toivon, että kukaan nuori ei sortuisi käyttämään huumeita.

MATTI NEVALAINEN

uskottu
toivottu
rakastettu

#SEURAKUNTAVAALIT



kolumni

Matti Nevalainen
erityisnuorisotyönohjaaja
Joensuun ev.lut.
seurakuntayhtymä
matti.nevalainen@evl.fi

Puhetta huumeista

JULKISUUDESSA ON aika paljon nostettu esiin paria asiaa huumeista. Paljon punnittua puhetta kannabiksesta ja huumeiden käytön dekriminialisoinnista eli rangaistavuuden poistamisesta sekä käyttöhuoneista.

Molempiin liittyy näkemykseni mukaan aika paljon asiavirheitä, ymmärryksen puutetta tai tahallista asioiden yksinkertaistamista sekä muuntelua. Harmillista.

"KANNABIS ON harmiton hyvänolontuoja. Ja jopa terveellistä toisin kuin jotkut väittävät, kyllä se pitäisi vapauttaa ja sitä pitäisi saada käyttää ilman pelkoa rangaistuksesta, käytetäänhän sitä lääkkeenäkin." Niinkö? "Kukkahattutädit uskovat johonkin ihmeen porttiteoriaan: tupakasta kannabikseen, kannabiksesta amfetamiiniin, amfetamiinista ekstaasiin ja niin edelleen."

Noinhan se menee ja siitä on mustaa valkoisella somesakin ja muuallakin internetin ihmeellisessä maailmassa. Ainut vain, että lääkekannabis on aika eri aine kuin viihdekannabis – siitä voi jokainen etsiä tietoa vaikka herra Googlen avulla. Ja se koukkuun jääminen, vaikka eihän kukaan usko, että juuri minä siihen jäisin käyttäjäksi. Pahimpia juttuja on sitten kannabispysykoosi, siitäkin voi hakea tietoa monista paikoista – ei kovin kiva juttu. Eikä kukaan voi ennustaa, kenelle se tulee.

”Huumeiden käyttö ei ole hyvä juttu. Silti ajattelen, että ”käyttöhuone” on hyvä juttu.

EDELLÄ OLEVASTA voit nähdä, että en kannata huumausaineiden dekriminialisointia. Ei se ole kovin viisas ajatus. Paitsi...

Toinen juttu sinänsä on ”käyttöhuone”. Mielestäni varsin huono nimitys. Nimestä saa sen kuvan, että sen kun vaan huumeita vapaasti käytellään. Kolikon kääntöpuoli on se, että noissa huonosti nimetyissä ”käyttöhuoneissa” olisi aina myös ammattilaisia paikalla juttelemassa, keskustelemassa, ohjaamassa kohti tilannetta, jossa huumeita ei enää tarvitsisi käyttää. Ja huumeiden käyttäjäkin saisi ihmisarvon, kun paikalla olisi joku, joka ottaa hänet tosissaan.

HUUMEIDEN KÄYTTÖ ei ole hyvä juttu. Kenenkään ei pitäisi käyttää ja kovasti toivon, että kukaan nuori ei siihen sortuisi. Eikä aikuinenkaan.

Silti ajattelen, että ”käyttöhuone” on hyvä juttu. Ainakin ulkomailta vastaavista on hyviä kokemuksia. Ei kuolla likaisiin neuloihin, kohdataan ihmisiä, jotka ovat läsnä juuri minua varten, voidaan löytää reitti parempaan elämään.

AIKA OMITUISTA, että en tykkää huumeista, mutta silti haluan noita ”käyttöhuoneita”. Miksi ihmisessä? Haluan aina ihmisille parasta tai ainakin hyvää, erityisesti nuorille. Jos löytyy jostain reitti parempaan elämään, niin miksi ei vaikka ”käyttöhuoneesta”?

pääkirjoitus

28.9.2022

Kirsi Taskinen

viestintäpäällikkö

Joensuun ev.lut. seurakuntayhtymä

kirsi.taskinen@evl.fi

Pidä huolta

Yksinäisyys ei tunnu lainkaan hyvältä. Ihmisen tarve hakeutua toisten luo on meissä kaikissa toki eriasteinen, mutta täysin yksin ei pärjää oikein kukaan. Tämän lehden artikkeleista löydät ajatuksia yksinäisyydestä eri näkökulmista.

KASVATUSPSYKOLOGIAN professori **Niina Junttilan** haastattelusta käy ilmi, miten monitahoinen ongelma yksinäisyys voi olla lapsille ja nuorille. Kyse ei ole ainoastaan kaverien puutteesta, vaan yksinäisyys voi johtaa masennukseen, häiriökäyttäytymiseen ja päihteiden käyttöön. Edes yksinäisyyden tunnistaminen ei ole aina helppoa ja siihen tarvitaankin apua meiltä aikuisilta.

YKSINASUMINEN ei aina tarkoita sitä, että ihminen olisi myös yksinäinen. Joskus kuulee tarinoita maaseudun ”teräsmummoista ja -vaareista”, jotka kiipeilevät kävelykeppi kainalossa kotiensa katoilla kolaamassa lunta. Sen jälkeen he soittavat Skype-puhelun ulkomailla asuville lapsenlapsilleen. Osa ikäihmisistä kokee pärjäävänsä hyvin yksinkin, jos vain on mahdollisuus liikkua itsenäisesti. Mutta on paljon toisenlaisiakin tarinoita.

KIRKOSSA HALUTAAN auttaa ja pyritään siihen, että mahdollisimman harva olisi yksinäinen. Jokainen on

”Joskus kuulee tarinoita maaseudun ”teräsmummoista ja -vaareista”, jotka kiipeilevät kävelykeppi kainalossa kotiensa katoilla kolaamassa lunta.

tärkeä, eikä uskonnollinen vakaumus tai kirkkoon kuulumattomuus ole este lähteä mukaan seurakuntien ryhmiin, tapaamisiin ja tilaisuuksiin. Toisten ihmisten tapaamisen lisäksi kiinnostuksen kohteina voivat olla vaikkapa eläimet, musiikki, retket, leirit, liikunta, kirjat, kahvittelu tai käsityöt. Myös kotikäynnit onnistuvat, jos liikkuminen on hankalaa.

KUN YKSINÄISYYS painaa, mieli saattaa olla maassa ja ensimmäisen askeleen ottaminen voi tuntua vaikealta. Kannustankin kaikkia pitämään huolta toisistaan ja kysymään usein ”mitä kuuluu”. Kun vastausta jää kuuntelemaan aidosti, voi näillä kahdella pienellä sanalla olla suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille.

lukunurkka

553

KESKUSTELUAPU. Kirkon keskusteluavun palvelevassa puhelimesta puhuttiin yhteensä 553 vuorokautta vuonna 2021. Palvelevassa puhelimesta käytiin kaikkiaan 44 836 keskustelua, ja yhden puhelun keskimääräinen kesto oli 18 minuuttia. Puhelin oli avoinna joka päivä kello 18–24, ja yleisimmät päivystäjien tilastoimat keskusteluaiheet koskivat ihmissuhteita, hyvinvointia ja arjen tilanteita.

LÄHDE: KIRKON KESKUSTELUAVUN TILASTOT 2021

mielessäx5



Raija Tuupanen rohkaisee ihmisiä kyläilemään senioreiden luona. – Ikäihmisten luona pitäisi enemmän käydä ja vaikka soittaa. Tulevat ihmiset läheisimmiksi niin.

Raijalla on Tukanvaarassa kaikki tarpeellinen

RAIJA TUUPANEN. Kun aviomies yllättäen kuoli, jäi Raija Tuupanen asumaan yksin pariskunnan kotitalolle. Yksinäinen hän ei silti ole, sillä lähellä on paljon ystäviä ja sukulaisia, ja läppärillä pääsee vaikka toiselle puolelle maailmaa.

TEA IKONEN

1 ASUMINEN. Asun omakotitalossa Tukanvaaran kylässä, josta Tuupovaaraan on 25 kilometriä ja Ilomantsiin 30 kilometriä. Kotini on aviomieheni Viljon kotitalo, jonka ostimme vuonna 1974. Viljo menehtyi yllättäen melkein kuusi vuotta sitten. Siitä lähtien olen asunut tässä yksin.

2 TOIMINTA. Meillä oli karjaita, mutta kävimme kumpikin töissä myös kodin ulkopuolella. Minä tein työurani kodinhoitajana. Nyt olen ollut työkyvyttömyyseläkkeellä vuodesta 2005 lähtien. Käyn kuitenkin aktiivisesti Tuupovaaran Eläkkeensaajien toiminnassa, seurakunnan ikäihmisten kerhossa ja vaikutan Tuupovaaran Pilkekylät ry:ssä. Kirjoittelen runoja, luen paljon ja harrastan maalaamista.

3 ASIOINTI. Kaiken tarvittavan saan Tuupovaarasta tai Ilomantsista. Käyn yleensä kaupassa kerran viikossa tai kahdessa. Tuupovaarassa käyn apteekissa ja ruokaostoksilla ja Ilomantsissa muilla asioilla. Esimerkiksi pankkiasiat hoidan Ilomantsissa, sillä Tuupovaarassa ei enää ole pankin konttoria. Olen kotoisin Ilomantsista, ja käyn siellä myös katsomassa sukulaisiani.

4 LIIKKUMINEN. Asiointi-reissut teen pääasiassa omalla autolla. Oma auto on oltava, sillä kaikki vakituiset bussivuorot ovat loppuneet. Neliveto on täällä ehdoton, koska tiet ovat huonot. Olen käyttänyt myös asiointiliikenteen linjatakia, joka kulkee Tuupovaaraan kahdesti viikossa. Linjaksi viipyy kirkolla pari tuntia. Siinä ajassa hoidan kauppa-asiat ja apteekin. Jos jotain en ehdi, teen sen toisena päivänä.

5 LÄHEISET. Mieheni poismeno on edelleen joka päivä mielessäni. Minulta kysytään, miten uskallan olla täällä yksin, mutta ei minulla ole hätää. Viljo on täällä kanssani. Uskon jälleennäkemiseen ja Taivaan Isään. Viljon sukulaisia asuu lähistöllä ja minulla on paljon ystäviä. Toinen tyttäristämme asuu perheineen Lappeenrannassa, toinen perheineen Uudessa-Seelannissa. Matka on pitkä, mutta läppärillä pääsee lähelle. Vaikka asun yksin, en ole yksinäinen.

Tea Ikonen



Joensuun seurakuntayhtymän erityisdiakoni Tuula Mertanen sai diakonian kultaisen ansiomerkin pitkäaikaisesta työstään saavutettavuuden edistäjänä.

Lisää ajankohtaisia uutisia

- > www.joensuunseurakunnat.fi
- > www.kontiolahdenseurakunta.fi
- > www.evl.fi

EVL.FI, 16.9.2022



PIXABAY

Yksinäisyys näkyy aivoissa samalla tavalla kuin fyysinen kipu. Yksinäinen alkaa helposti miettiä, mikä itsessä on vikana. Miksi minä olen yksin?

Yksinäisyys ei ole lapsen tai nuoren oma vika

IHMISUHTEET. Yksinäisyys on mittava ongelma, jota voi olla vaikea tunnistaa. Nuoren yksinäisyys voi oireilla muun muassa häiriökäyttäytymisenä.

KASVATUSPSYKOLOGIAN professori **Niina Junttila** on tutkinut yksinäisyyttä sekä lasten ja nuorten hyvinvointia. Lokakuussa ilmestyy Junttilan kolmas tietokirja *Yksinäisyyden monet kasvot* (Tammi).

– Jokainen kokee joskus yksinäisyyttä. Se saa meidät hakeutumaan muiden seuraan. Jos yksinäisyys jää päälle, siitä tulee ongelma, Junttila kertoo.

Sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivällä ei ole pintapuolista kaveriporukkaa. Emotionaalisesti yksinäiseltä taas puuttuu hyvä ystävä. Joiltakin puuttuvat nämä molemmat.

YKSINÄISYYDEN JATKUESSA ihminen voi kokea olevansa näkymätön. Hänestä voi tuntua, että vaikka hän häviäisi pois, sillä ei olisi mitään merkitystä.

– Tarve kuulua yhteen on yhtä perustavanlaatuinen tarve kuin nälkä tai jano. Kun yksinäisyys jatkuu, merkityksellisuuden kokemus häviää ja sen seurauksena saatetaan jäädä kokonaan pois sosiaalis-

ta tilanteista, Junttila sanoo.

Lapsen tai nuoren yksinäisyyden huo- maaminen vaatii aikaa.

– Lapset ja nuoret ajattelevat helposti, että yksinäisyys on heidän oma vikansa, eivätkä he halua huolestuttaa asialla vanhempiaan tai opettajaa, Junttila kertoo.

Hän on ehdottanut kouluihin kuunte- luvälitunteja, jolloin opettajalla olisi aikaa kuunnella oppilasta kahden kesken. Luokassa voisi myös olla laatikko, jonne lapsi voisi kirjoittaa opettajalle viestin mieltään painavista asioista.

Kotona ongelma ei ratkea helposti istu- malla keittiönpöydän ääreen ja kysymällä lapselta: ”Oletko yksinäinen?” Kiireessä esitettyyn tiukkaan kysymykseen saa lap- selta usein kieltävän vastauksen. Yksinäi- nen voi suojautumiskeinonaan ilmoittaa,

ettei edes kaipaa muiden seuraa. Lapset ja nuoret kyllä kertovat yksinäisyydestään itse, jos heille annetaan mahdollisuus. Si- hen tarvitaan turvallinen ja luottamuk- sellinen suhde aikuiseseen, jolla on aikaa kuunnella.

YKSINÄISYYS ON SUURI, mutta vaikeasti mitattava ongelma. Kouluterveyskyse- lyiden mukaan yksinäisyys on kasvussa. Paras henkilö määrittelemään lapsen yk- sinäisyyden kokemuksesta on lapsi itse.

Kun Suomessa tutkittiin 8–18-vuotiai- den poikien psyykkistä hyvinvointia, kävi ilmi, että muun muassa masennuksesta ja ahdistuksesta kärsiviä, itsetuhoisia ja rötösteleviä nuoria miehiä yhdisti se, että he olivat 8-vuotiaana itse kertoneet koke- vansa yksinäisyyttä.



Helpolla elämällä on kohtuuttoman kova hinta, kun sitä etsitään luonnon hyvinvoinnin kustannuksella. Tehtävää riittää, toivoa ei pidä menettää. #KirkonYmpäristöpäivät

ARKKIPIISPA TAPIO LUOMA, 19.9.2022

Mainitun oireilun lisäksi nuorten yksinäisyys voi ilmetä uupumuksena, itsensä satuttamisena, häiriökäyttäytymisenä, ääriyhmiin liittymisenä tai yksinäisyyden aiheuttaman sosiaalisen kivun turruttamisena päihteillä.

Yksinäisyys vaikuttaa myös yhteiskunnalliseen turvallisuuteen. Kansainvälisten tutkimusten mukaan koulu- ja joukkosurmien suunnittelun ja toteutusten takana on nähtävissä pitkään jatkunutta tahallista tai tahatonta henkilön ulkopuolelle sulkemista, näkemättä, kuulematta ja huomaamatta jättämistä.

LAPSEN KOMENTAMINEN jäähyllä on tehokas mutta vahingollinen rangaistus. Kiukutteleva ja huutava lapsi tarvitsee aikuisen huomiota ja nähdäksi tulemistä, ei muista eristämistä.

– Jo pieni vauva kokeilee ensin kaikki hyvät keinot saadakseen huomiota. Jos ne eivät tehoa, lapsi alkaa hakea huomiota huonolla ja aggressiivisella käytöksellä, Junttila sanoo.

Kännykän ruutuun keskittyvä vanhempi tulee helposti sulkeneeksi lapsen ulkopuolelle.

– Näkymättömäksi jäävä voi kokea olevansa turha ja ylimääräinen eikä uskalla puhua asioistaan muille, Junttila kertoo.

Lapsen yksinäisyyttä ehkäisevät varhain opitut sosiaaliset taidot eli esimerkiksi se, miten tullaan toimeen toisten kanssa ja miten toisille jutellaan. Kaveritaidot kehittyvät niin varhaiskasvatuksessa, kerhoissa kuin harrastuksissakin.

Oman näköinen sosiaalisuus on hyvä tavoite. Joku nauttii sosiaalisista tilanteista vain pieninä annoksina ja tarvitsee paljon aikaa yksinoloon. Muutama läheinen kaveri on hyvä olla, toiselle voi riittää yksikin ystävä. Netti, pelit ja some auttavat sosiaaliseen yksinäisyyteen, mutta myös kasvokkain tavattavia ystäviä tarvitaan.



Tarve kuulua yhteen on yhtä perustavanlaatuinen tarve kuin nälkä tai jano.

KASVATUSPSYKOLOGIAN PROFESSORI
NIINA JUNTILA

YKSINÄISYYDEN SELÄTTÄMISEEN tarvitaan Junttilan mukaan useita eri toimia. Varhain opitut sosiaaliset taidot ovat yksi keino. Lisäksi tarvittaisiin yleistä asennemuutosta siihen, miten kohtaamme muita ihmisiä. Tervehtiminen ja toisten huomaaminen ovat tärkeitä arjen keinoja yksinäisyyden lievittämiseen.

Tarvitaan myös koulutusta, moniammatillista yhteistyötä, yhteistyötä kodin ja koulun välillä sekä toisinaan terapiaa. On tärkeää osata tunnistaa ongelma ja muistaa, että yksinäisyys ei ole koskaan lapsen tai nuoren oma vika.

Yksinäisyyden tiedetään kroonistuvan puolella vuodessa. Koronapandemian pitkään jatkuneet rajoitustoimet iskivät lujasti erityisesti lapsiin ja nuoriin.

– Lapset ja nuoret ovat kantaneet todella ison vastuun siitä, että aikuiset säilyivät terveinä. Nyt on aikuisten vuoro antaa takaisin ja lisätä lasten ja nuorten hyvinvointia, Junttila sanoo.

Soili Pohjalainen

Juttu on julkaistu alun perin Nurmijärven Seurakuntaviestissä.

Kohtaamisen esteitä purkamassa

PASTORI SANNA KAUPPINEN kohtaa työssään yksinäisyydestä kärsiviä.

– Yksinäisyys on tärkeää tunnistaa, ottaa todesta ja tarpeeksi vakavasti ajoissa, Kauppinen sanoo.

Joensuun seurakunnan pappina hän on muun muassa ohjannut diakoni **Pauliina Keikon** kanssa vertaisryhmää, jossa yksinäisyyden kipua käsiteltiin yhdessä muiden kanssa. Seuraava ryhmä on alkamassa keväällä 2023.

Kauppinen korostaa, että jokaisen ihmisen on tärkeää tulla nähdäksi ja kohdatuksi omana itsenään, Luojan luomana.

– Jokaisessa meissä on esteitä toisen ihmisen kohtaamiselle – ne esteet voivat olla meissä hyvästä syystä. Luoja siunatkoon meitä yksilöinä ja yhteisönä niin, että saamme purkaa noita

esteitä itsessämme ja toisissa. Etsiä ne vielä paremmat syyt kohdata rohkeasti toisemme.

JOENSUUN EV.LUT. SEURAKUNNAT tekevät yhteistyötä koulujen ja oppilaitosten opiskelijahuollon kanssa.

– Koulu- ja oppilaitospäivystyksissä seurakunnat ovat kuulolla ja herkällä korvalla ottamassa koppia yksinäisyyden uhan alla olevista nuorista, Kauppinen kertoo.

Seurakuntien apu on koulujen ja oppilaitosten käytettävissä niillä pelisäännöillä, jotka on kunkin oppilaitoksen kanssa sovittu. Rehtorit, opot, kuraattorit ja psykologit sekä kouluterveydenhoitajat ovat tärkeitä yhteistyökumppaneita.

Hanna Pekkanen

some

Joensuun seurakunnat somessa

- Facebook: @luterilainenkirKKOjoensuussa
- Twitter: @Joensuunevl
- Instagram: @toivontahden
- YouTube: Toivon tähden – Luterilainen kirkko Joensuussa

lyhyesti

uskottu toivottu rakastettu

#SEURAKUNTAVAALIT SUOMEN EV.LUT. KIRKKO⁺

Seurakuntavaalien alustavat ehdokasmäärät selvillä

SEURAKUNTAVAALIEN ehdokasasettelu on päättynyt. Alustavien tietojen mukaan Joensuun seurakuntien kuuteen seurakuntaneuvostoon on kaikkiaan ehdolla 120 ehdokasta (2018: 117 ehdokasta). Yhteiseen kirkkovaltuustoon pyrkii yhteensä 95 ehdokasta (2018: 95 ehdokasta). Ehdokkaiden kokonaismäärä kasvoi hieman edellisiin vaaleihin verrattuna. Lopulliset tiedot Joensuun seurakuntien ehdokkaista saadaan vaalilautakunnilta lokakuun alussa. Kontiolahdella määräaikaan men-

nessä jätettiin yksi hyväksytty valitsijajyhdistyksen ehdokaslista, jossa oli 27 vaalikelpoista ehdokasta eli yhtä monta ehdokasta kuin valitaan kirkkovaltuustoon. Kontiolahden seurakunnassa ei tästä johtuen järjestetä seurakuntavaalien ennakkoäänestystä tai varsinaisen vaalipäivän äänestystä. Vaalilautakunta pitää myöhemmin marraskuussa vaadittavan kokouksen, jossa todetaan kyseisen listan henkilöt seurakunnan tuleviksi kirkkovaltuuston jäseniksi vuosina 2023–2026.



KIRSI TASKINEN

Enon seurakuntatalo

Kirkkoherran virka haettavana

KUOPIOn hiippakunnan tuomiokapituli on julistanut haettavaksi Enon seurakunnan kirkkoherran viran. Haku virkaan päättyy 10.10.2022.

Enon seurakunnan kirkkoherran vaali toimitetaan välillistä vaalitapaa noudattaen. Välillisessä vaalissa tuomiokapituli tutkii hakijoiden kel-

poisuuden ja antaa heistä lausunnon seurakunnalle. Päätöksen uudesta kirkkoherrasta tekee Enon seurakuntaneuvosto, jonka jäsenet ovat seurakuntavaaleissa valittuja luottamushenkilöitä.

Kirkkoherran virkaa hoitaa tällä hetkellä vt. kirkkoherra **Markku Koistinen**.

Kiihtelysvaaran kirkon luonnokset yhteiseen kirkkovaltuustoon

UUSI Kiihtelysvaaran kirkko eteni jälleen päätöksenteon seuraavalle portaalle, kun Joensuun seurakuntien yhteinen kirkkoneuvosto hyväksyi arkkitehdin laatimat luonnokset. Luonnokset toimitetaan seuraavaksi Joensuun seurakuntien ylimmän

päätävän elimen, yhteisen kirkkovaltuuston, käsiteltäviksi.

Yhteinen kirkkovaltuusto kokoontuu seuraavan kerran lokakuussa. Yhteisen kirkkovaltuuston jälkeen suunnitelmat alistetaan vielä Kirkkohallituksen vahvistettaviksi.



Erityisdiakoni Tuula Mertasen mukaan erityisryhmiin kuuluva joutuu ihmisten ilmoille lähtiessään ottamaan enemmän asioita huomioon kuin monet muut. Kyyti pitää tilata, se voi olla myöhässä tai ei tule ollenkaan. Jos kyseessä on tapahtuma, on pohdittava, onko se saavutettavissa, onko siellä induktiota, avustajaa tai tulkkia, ja ehtivätkö he paikalle. Mertanen pitää yhteyttä asiakkaisiinsa videopuheluilla ja tekstiviesteillä, tekee kotikäyntejä ja järjestää ryhmätoimintaa.

Seurakunnat torjuvat yksinäisyyttä

YKSINÄISYYS. Yksinäisyys voi yllättää jokaisen jossain vaiheessa. Esimerkiksi muutto toiselle paikkakunnalle, ero puolisoista, sairastuminen tai puolison kuolema voivat tuoda yksinäisyyden tunteita.

YKSINÄISYYTTÄ ON hyvin monenlaista. Ympärillä voi olla ihmisiä, joiden kanssa voi jutella yleisistä asioista, mutta ei ketään, kenelle kertoa mitä oikeasti kuuluu, pohtii Joensuun seurakunnan diakonia-työntekijä **Pauliina Keikko**.

Vaara-Karjalan seurakunnan diakonia-työntekijä **Taru Keinänen** huomauttaa, että toisen yksinäisyyden kokemusta on vaikea arvioida. Ovatko yksinäisimpiä he, joilla ei ole mahdollisuutta poistua kotoaan, vai onko yksinäisin esimerkiksi yksinhuoltaja-äiti, jolla jaksaminen on koetuksella eikä tukea tai ystäviä ole?

– Jos on vaikka sairauden vuoksi estynyt poistumaan kotoa, eikä kukaan soita tai käy kylässä, ja tätä jatkuu vuosikausia, kyllä silloin helposti kokee olevansa yksin.

Se ei katso sitä, asuuko maalla vai kaupungissa, Keinänen sanoo.

Yksinäisyys voi olla kipeä asia, jota ei ehkä halua myöntää kenellekään.

– Toivoisin, että uskaltaisimme rohkeammin sanoittaa kokemustamme yksinäisyydestä. Läheltä voi löytyä ihminen, joka on myös kokenut sitä. Samankaltaisten ajatusten jakaminen voi rohkaista, Keikko sanoo.

Joensuun ev.lut. seurakuntayhtymän erityisdiakoni **Tuula Mertanen** toteaa, että yksinäisyys voi olla ihmisen oma valinta. Se, kärsivätkö erityisryhmät yksinäisyydestä, riippuu monesta asiasta.

– Siihen vaikuttaa muun muassa terveys-tilanne, tausta, koulutus, perhemuoto, persoonallisuus ja vamman aste.

KORONA-AIKA ON LISÄNNYT yksinäisyyttä entisestään.

– Kohtaamiset toisten ihmisten kanssa ovat jääneet vähemmälle. Moni ikäihminen kertoo, ettei ystäviä käy enää kylässä, Pauliina Keikko toteaa.

Tuula Mertasen mukaan muutama koronatauti pelkäävä ei halua vielääkään tulla ryhmään. Erityisryhmissä saatetaan pelätä koronan tarttumista monessa paikassa kiertävästä avustajasta. Avustajan tulo on voinut myös estyä lievienkin flunssaoireiden vuoksi.

Lisäksi viittomakielen tulkkien saata-

” Ympärillä voi olla ihmisiä, joiden kanssa voi jutella yleisistä asioista, mutta ei ketään, kenelle kertoa mitä oikeasti kuuluu.

DIAKONI PAULIINA KEIKKO

vuus on ollut viime aikoina huono. Kuurot saattoivat kokea myös hankalaksi sen, että viittomakielen tulkit joutuivat muiden tavoin pitämään suun ja ilmeet peittävää maskia. Etätulkkauksesta kaikkia eivät pidä.

ERITYISRYHMIEN YKSINÄISYYTTÄ ehkäistään muun muassa videopuheluilla, tekstiviesteillä, kotikäynneillä ja ryhmätoiminnalla.

– Korona-aikana uusi juttu ovat olleet yhteiset lenkit, jotka ovat tuntuneet ihmisistä turvallisemmilta kuin lenkkeily yksin. Viittomakieli on myös siitä mahtavaa, että voi jutella toisen kanssa ikkunan läpi, Mertanen sanoo.

Korona-aikana lisääntyneen yksinäisyy-

den lievittämistä tuetaan myös kotikäynti- ja yhteisötyöntekijähankkeella, joka on käynnissä Pielisensuun seurakunnassa. Helmikuussa alkanut hanke sisältää kotikäyntejä, kerhotoimintaa ja erilaisia tempauksia kuten makkaranpaistoa. Hanke jatkuu tämän vuoden loppuun saakka.

Hanketyöntekijä **Soile Sääksvuoren** mukaan hankkeelle on ollut todella tarvetta.

– Mielestäni yksinäisyys on yleistä. Se voi yllättää jokaisen iästä riippumatta. Toiset sopeutuvat siihen paremmin kuin toiset. Yksi eniten yksinäisyydestä kärsivä ryhmä ovat ikäihmiset, Sääksvuori arvioi.

Joensuun seurakunnassa yksinäisyyttä torjutaan monenlaisilla avointen ovien tapahtumilla.

– Toimentuvalle voi arkena poiketa vaikka kahvikupille juttelemaan kuulumisistaan. Turinatorstaissa saa puuron lomas- sa kohdata toisia ihmisiä, Pauliina Keikko vinkkaa.

Tuupovaarassa ja Kiihtelysvaarassa koontuu vuoroviikoin ikäihmisille suunnattu seurakuntakerho, jonne voivat tulla vähän nuoremmatkin. Yksinäisyyttä pyritään ehkäisemään myös diakonin kotikäynneillä.

– Toki kaikki muukin seurakunnan toiminta on yksinäisyyttä ehkäisevää. Kanustan lähtemään rohkeasti siihen mukaan, Taru Keinänen sanoo.

Tea Ikonen

”Oletko meikäläisiä vai vihollisiamme?”

JOOSUA 5:13

TÄTÄ EI ONNEKSI tarvitse Suomessa kysyä, mutta kauan sitten joutui Joosua tiedustelemaan paljasta miekkaa pitelevältä mieheltä, oliko tämä ystävä vai vihollinen. Sotilaasta lienee säteilyt jotain outoa ja erilaista. Miekkamies ilmoitti olevansa Jumalan sotajoukon päällikkö – ei ystävä eikä vihollinen. Joosua tajusi kyseessä olevan pyhän olennon, enkelin, ja kumartui nöyrästi hänen edessään.

VANHAN TESTAMENTIN enkelikuva poikkeaa melkoisesti kristitylle rakkaasta kuvasta, jossa siipiniekka olento suojelee lapsia rotkon reunalla tai huteralla sillalla. Itse asiassa Raamatun omien enkelikuvien rinnalla kristinuskon enkelit ovat saaneet mukaansa ominaisuuksia kansojen mytologiasta ja taiteesta. Vanhan testamentin soturi, Uuden testamentin Jumalan palvelusväkeen kuuluva enkeli vai pitkähameinen hahmo? Mitä enkeleistä pitäisi sitten ajatella, vai pitäisikö ajatella yhtään mitään?

JOKAINEN ENKELI ON pelottava, kuten **Rainer Maria Rilke** *Duinin elegiois-*

sa totesi. Enkelit toimivat vain Jumalan asiassa. He eivät ole kristityn käskettävissä tai määräysvallan alla. Heitä ei voi omia itselleen, käyttää omiin tarkoituksiin. Enkeli on pelottava siksi, että kuva suojelusenkelistä särkyy, kun jotain pahaa tapahtuu, kun ihminen joutuu sen eteen, että Jumalan pyhyys ja hänen suunnitelmansa ja tekonsa syyt jäävät käsittämättömiksi miksi-kysymyksen jäädessä vastausta vaille.

TÄSSÄ EI KUITENKAAN ole kaikki. Uuden testamentin sanoma pehmentää ankaraa soturikuvaa: Enkelit ovat salattulla tavalla Jumalan valtakunnan todellisuutta, Jumalan palvelijoita, jotka ovat erityisesti kaikkein heikoimpien, lasten, puolella. Enkelit ovat osa Jumalan salaisuutta, Jumalan asiassa, Hänen, jolla on ihmisiä kohtaan hyvä tahto. Ja lopulta Jumalan asia on aina ihmisen parhaaksi.

Kaija Santti
seurakuntapastori
Joensuun seurakunta

kirkkovuosi

Mikkelinpäivä, su 2.10.2022

Jumalan sanansaattajat

400-luvulta lähtien on syyskuun 29. päivä omistettu ylienkele Mikaelille. Jumalan sanansaattajina enkelit suojelevat ja opastavat ihmistä ja muistuttavat häntä Jumalan tahdon mukaisesta elämästä.

Liturginen väri: valkoinen, maanantaista lauantaihin vihreä.

Päivän teksti: Ps. 103:19–22, 1. Moos. 28:10–17, Ilm. 12:7–12, Matt. 18:1–6 (7–9) 10

18. sunnuntai helluntaista, 9.10.2022

Kristityn vapaus

Usko Kristukseen vapauttaa ihmisen perustamasta elämänsä omien tekojen, perinnäisääntöjen ja toisten ihmisten mielipiteiden varaan. Kristuksen rakkaus näyttää suunnan kristityn elämälle, teoille ja valinnoille.

Liturginen väri: vihreä

Päivän teksti: Ps. 119:97–104, Jes. 44:21–23, Gal. 5:1–6, Luuk. 14:1–6

19. sunnuntai helluntaista, 16.10.2022

Rakkauden kaksoiskäsky

Rakkauden kaksoiskäsky kiteyttää lain sisällön. Se, joka rakastaa Jumalaa yli kaiken ja lähimmäistä niin kuin itseään, täyttää lain vaatimuksen. Rakkaus toteuttaa Jumalan koko lain.

Liturginen väri: vihreä

Päivän teksti: Ps. 119:1–8, 5. Moos. 6:4–9, 1. Kor. 1:4–9, Matt. 22:34–40

20. sunnuntai helluntaista, 23.10.2022

Usko ja epäusko

Usko näkee Jeesusuksessa Jumalan Pojan, jolla on valta tehdä Jumalan tekoja. Usko ja epäusko taistelevat myös jokaisen kristityn sydämessä. Siksi Jeesuksen seuraaja joutuu arvioimaan oman uskonsa perusteita.

Liturginen väri: vihreä

Päivän teksti: Ps. 78:1–8, 1. Moos. 15:1–6, Room. 4:16–25, Mark. 2:1–12

kastetut

Joensuu

Joel Kasper Hassinen
Lilli Annikki Hirvonen
Lotta Charlotte Aava Honkanen
Hertta Kirsi Helena Ignatius
Inna Neera Olivia Pölönen
Pyrä Topias Räsänen

Pielisensuu

Adele Joanna Ahola
Luukas Aarne Herman Halonen
Renni Leo Eevert Havukainen
Iiris Aino Annikki Kontturi
Onni Sulo Verneri Korsikko
Tiitus Iivo Ensio Laamanen
Elias Ensio Laukkanen
Frida Olivia Lintumäki
Oula Valto Eliel Peltokangas
Aarne Eino Eemeli Seppänen
Milo Gabriel Turunen
Matilda Aija Olivia Vaaranto

Rantakylä

Eeda Linnea Marianne Kukkonen
Elsa Lumi Maria Lackman
Aada Maria Pesonen

Pyhäselkä

Miro Eino Olavi Puumalainen
Hertta Alma Ellen Tahvanainen

Kontiolahti

Liinus Aku Aleksii Hakkarainen
Leevi Urho Elias Honkanen
Minja Alexandra Korhonen
Toivo Veikko Ilmari Lasaroff
Saima Serafiina Niiranen
Armi Liisa Maarit Ruuskanen
Eino Eemil Jeremias Saukkonen
Nuppu Maaria Turunen
Leevi Tapani Vatanen
Pilvi Maria Åke

kuulutetut

Joensuu

Daniel Henry Matias Koivunen ja
Henna Maarit Hannele Sälliluoma
Kari Juhani Kukkonen ja
Anne Marjatta Pesonen

Pielisensuu

Joona Ilmari Piispanen ja
Ida Charlotta Söderlund

Kontiolahti

Juha Aarre Mäkiranta ja
Sari Maarit Karvonen

hautaan siunatut

Joensuu

Sirkka Liisa Lauri 99 v
Aini Inkeri Ryyänen 97 v
Kalevi Erland Hyttinen 94 v
Raimo Mauri Juhani Kerkkänen 89 v
Elvi Asta Maria Romppanen 89 v
Seppo Eemeli Kalevi Savolainen 86 v
Auvo Kalervo Turunen 80 v
Erkki Matti Antero Turunen 77 v
Senja Anneli Liimatainen 68 v
Satu Hannele Krohns 51 v
Veera Elina Pakarinen 24 v

Pielisensuu

Ellen Adele Martikainen 95 v
Aune Riikonen 93 v
Risto Tiippana 91 v
Kaija Anneli Piironen 86 v
Osmo Antero Kiiski 68 v
Mika Isto Antero Pakarinen 48 v

Rantakylä

Laina Anna Maria Piitulainen 88 v
Liisa Annikki Hassinen 87 v

Sirkka Emma Lotta Lukkarinen 80 v
Reijo Tapani Hämäläinen 59 v

Pyhäselkä

Anna Riitta Sallinen 84 v
Seija Elina Hartikainen 71 v
Irma Anneli Harinen 68 v

Eno

Alli Ester Pennanen 87 v
Jorma Arthur Sarkkinen 80 v
Martti Leevi Mönkkönen 75 v
Hannu Juhani Haaranen 69 v

Vaara-Karjala

Otto Ensio Puhakka 86 v
Pekka Einari Myller 82 v

Kontiolahti

Ilma Tellervo Sorjonen 96 v
Maire Elina Reijonen 83 v
Onni Tapani Karvinen 77 v
Terttu Helena Wahlgren 68 v
Tyttövaiva Haarasilta 0 vrk

*Tulkaa minun luokseni,
kaikki te työn ja kuormien uuvuttamat.
Minä annan teille levon.*

MATT. 11:28

MUSIIKKI

HOITAA

MUSIIKKI. Oopperalaulaja ja kanttori Matti Turusesta piti tulla juristi, mutta sairastuminen kilpirauhasen vajaatoimintaan sysäsi hänet musiikkiuralle. Nyt takana on 25 vuotta seurakunnan palvelua – ja kasvu kristittynä jatkuu.



Matti Turusella on kirkkaana mielessä muisto musiikin hoidtavasta vaikutuksesta. Elettiin joulun aikaa, hän oli kaksivuotias, ja hänen vatsaansa sattui. Vatsakipu kuitenkin hävisi, kun televisiosta alkoi kuulua Hoosianna-hymni.

– Sen jälkeen pyysin äitiä laulamaan Hoosiannaa aina, kun vatsa oli kipeä. Se auttoi, mies muistelee.

Nyt hän on 40-vuotias oopperalaulaja ja kanttori, jota edelleen viehättää laulun hoitava vaikutus.

– Oopperassa saatetaan mennä siihen, että äänet kilpailevat, mutta minä mietin, miten voisin olla tekemättä laulusuoritusta toiselle hankalaksi.

Turusen kesä kului aiempien kesien tapaan Joensuussa kesäkantorina. Nyt mies on jo Helsingissä vakityössään Kansallisoopperassa, jossa hän on työskennellyt oopperalaulajana vuodesta 2019 lähtien.

– Kanttorina pystyn itse suunnittelemaan kaikki työt, mutta oopperassa kaikki suunnitellaan laulajan puolesta. Saa vain keskittyä laulamiseen ja näyttelemiseen. Kanttori puolestaan tekee kaiken itse budjetin ja ohjelmiston suunnittelusta lähtien, Turunen pohtii kahden ammatinsa eroja.

Ammatit myös tukevat toisiaan.

– Kanttorit ovat kovia muusikoita, ja se auttaa paljon oopperatyöskentelyssä. Kun on itsellä kuoronjohtajataustaa, osaa oopperan kuorossa laulaa hyvin. Oopperalaulu puolestaan antaa äänenkäytön osaamista kanttoriuteen: esimerkiksi tietää, mitä kuorolaisilta voi vaatia.

MATTI TURUSEN INNOSTUS musiikkia ja varsinkin kanttorin työtä kohtaan syttyi kaksivuotiaana Outokummun kirkossa, jossa hänen perheensä naapuri **Eero Vuorialhon** soitto ja komea laulu tenoriäänellä teki pikkumieheen suuren vaikutuksen. Viisivuotiaana Turunen aloitti pianotunnit. Piano-opinnot jatkuivat, kun perhe muutti Joensuuhun 1989, ja jo ekaluokkalaisena hän pyrki Joensuun konservatorioon kirkkourkuja soittamaan.

Turusesta tuli pian seurakunnan pyhäkoulun ja konserttien esiintyjä ja päivänavausten ja koulumessujen säestäjä. Kanttorin ura käynnistyi 15-vuotiaana, kun Turunen alkoi sijaistaa seurakunnan kanttoreita.

Vuonna 1997 Turunen ja **Reijo Keskitalo** saivat Joensuun

” Olen pohtinut, näkyikö sairastumisessani korkeamman tahdon ilmaisu.

gospelfestareiden nuorisokonsertista kimmokkeen säveltää omaa musiikkia. Kaksi viikkoa myöhemmin heillä oli valmiina Nuoren uskon messu. Samana vuonna valmistui Noljakan kirkko, ja Nuoren uskon messusta tuli tavallaan uuden kirkon oma messu, jota kirkossa esitetään edelleenkin sen juhlapäivinä.

– Messun nimi ei niinkään viittaa ikään vaan ennemminkin asenteeseen: nuori usko on uskon tarkastelua ja oppimista tuorein silmin, Turunen huomauttaa.

VAIKKA MUSIIKKI OLI Turusen elämässä tiiviisti mukana, ei muusikon ura kuitenkaan ollut miehen tähtäimessä.

– Kouluarvosananani olivat vähintään kiitettäviä. Ajattelin, että pyrin oikeustieteelliseen, jossa keskityn perustuksiin ja Eurooppa-oikeuteen.

Abivuotena Turusen vointi alkoi kuitenkin huonontua, ja vuosi kirjoitusten jälkeen nuorella miehellä todettiin vakava kilpirauhasen vajaatoiminta. Se oireili niin, ettei kirjan lukemisesta jäänyt mitään mieleen. Turunen pääsi todistuksen perusteella opiskelemaan Joensuuhun tilastotiedettä, mutta opinnoista ei tullut mitään.

Kanttorin töihin oli kuitenkin kysyntää. Niinpä mies päätti keskittyä musiikkiin ja tekikin sitä monipuolisesti: tanssimusiikkia, lastenoopperaa, radio-ohjelmia ja opettamista koulussa. Joensuun silloinen kirkkoherra **Petri Karttunen** ja kanttori **Pekka Varonen** kannustivat hakemaan Sibelius-Akatemiaan. Kun lauluäänikin palautui kilpirauhasen vajaatoiminnan oikean lääkityksen avulla, päätti Turunen luopua juristihaveistaan.

– Koulukaverini ja opettajani tuntuivat tietävän minua ennen, että minusta tulee ammattimuusikko. Olen pohtinut, näkyikö sairastumisessani korkeamman tahdon ilmaisu. Jos niin oli, toivottavasti tahto oli hyvä.

Tänä päivänä Turunen laulaa komealla bassoäänellä. Hän kiittelee opettajia, lääkäreitä ja työnantajia siitä, että instrumentti on pysynyt hyvässä kunnossa. Hän kiinnit-

Matti Turunen kutsuu leikillään Noljakan kirkkoa Nuoren uskon katedraaliksi, sillä kirkon valmistumisvuonna 1997 hän 15-vuotiaana sävelsi Nuoren uskon messun, josta tuli Noljakan kirkon oma messu. Turusen mukaan messun nimi ei niinkään viittaa ikään vaan tutkivaan ja avoimeen asenteeseen.



tää edelleen huomiota äänenhuollon tärkeyteen.

– Väkivaltaa ei saa tehdä omalle tai muiden äänelle. Se, miten kanttorina hengittää ja fraseeraa musiikkia, vapauttaa ääntä ja auttaa sitä kestämaan.

SITTEMMIN TURUNEN ON OLLUT monessa mukana sekä kotimaassa että ulkomailla. Hän on säveltänyt Rauhan Messun ja tehnyt Radio Deille Radiokirkkokuoroa. Turunen on kehittänyt pappien ja kanttoreiden koulutusta ja muotoillut muun muassa Itä-Suomen yliopiston teologi-opiskelijoille suunnatun puhe- ja laulutaitokoulutuksen. Hän on kehittänyt kansainvälistä musiikkitoimintaa sekä pitänyt kansainvälisen musiikin kursseja Sibelius-Akatemiassa.

Yksi Turusen kansainvälinen projekti on Middle East Music Company, jossa musisoivat muslimit **Burhan Hamdon** ja **Mouafak Barafi**, juutalainen **Jenny Liebkind** ja Turunen itse kristittynä. Lähi-Idän tilanne ja rauhandialogi musiikin kautta ovatkin lähellä miehen sydäntä. Hän on käynyt rippikoulunsa Israelissa, ja senkin jälkeen matka on vienyt useita kertoja Pyhälle maalle.



Turunen on kuulunut vuodesta 2018 saakka Kuopion hiippakunnan Jordanian ja Pyhän maan evankelis-luterilaisen kirkon kumppanuustyöryhmään, joka pitää yllä tietoisuutta kumppanuuskirkosta Lähi-idässä ja kutsuu rukoilemaan sen puolesta.

– Olin tavannut Jordanian ja Pyhän maan evankelis-

” Käännyttäminen aiheuttaa helposti defenssin, mutta jos olemme omia itsejämme, meillä on mahdollisuus keskustella toisten kanssa, eikä se herätä pahaa närää.

luterilaisen kirkon aiemman piispan **Munib Younanin** Loviisan rauhanfoorumilla, ja innostuin kovasti hänen viisautensa. Kuopion hiippakunnan piispa **Jari Jolkkonen** ja Munib Younan ovat olleet inspiraationi lähteitä, kun minua pyydettiin mukaan kumppanuustyöryhmään.

Tällä hetkellä työryhmä keskittyy diakoniaan, mutta Turunen pyrkii nostamaan ryhmässä musiikin asemaa.

– Meillä on ollut suunnitteilla musiikkitapahtumia Jerusalemissa sijaitsevaan Suomen Lähetyseuran FELM (Finnish Evangelical Lutheran Mission) -keskukseen. Minun on myös tarkoitus käydä opettamassa Suomen luterilaista kirkkomusiikkia siellä.

ENTÄ MITEN KRISTILLINEN USKO voisi puhutella kirkosta vieraantunutta nykyihmistä? Turunen huomauttaa, että uskonnoilla on edelleen vankka sija kansainvälistyvässä maailmassa.

– Kristittynä oleminen on vahva osa suomalaisuutta. Kun ihminen on sinut itsensä ja oman uskontonsa kanssa, hän sen myötä sitoutuu omaan kulttuuriinsa ja pystyy luottaen tutustumaan maailman muihin kulttuureihin

ja uskontoihin, Turunen uskoo.

Turusen mielestä kirkon opetus ei ole teoreettista, vaan se opettaa hyvin käytännönläheisesti, mitä on olla kristitty. Tästä esimerkkinä hän mainitsee Lähde-kuoron, jota hän johti opiskeluaikoinaan Helsingissä.

– Siihen aikaan puhuttiin paljon, miten nuoria aikuisia aktivoidaan seurakunnassa. Kehitin Lähde-kuoroa vaikuttamaan kirkon yhteiskunnallisessa ja kansainvälisessä uskontorajat ylittävässä työssä. Se on nuorille aikuisille tärkeää.

Turunen toteaa, että kristittynä oleminen lähtee siitä, että lapsesta asti kasvetaan ja nähdään, miten kristinusko elää ja tulee lihaksi, miten usko meissä vaikuttaa ja miten me pystymme vaikuttamaan toisiin ihmisiin yli uskonto-rajojen.

– Käännyttäminen aiheuttaa helposti defenssin, mutta jos olemme omia itsejämme, meillä on mahdollisuus keskustella toisten kanssa, eikä se herätä pahaa närää. Kun näin tullaan sinuiksi muiden kanssa, se vähentää maailman tuskaa.

Tea Ikonen



Yksi ainoa elämä

On ihmiselle annettu tässä ajassa
yksi ainoa elämä.
On vain kaksi tietä:
yksi tie Taivaan, toinen vaivaan.

On minun itseni tehtävä valinta
kuljenko tämän lyhyen elämäni
maailman laveaa tietä
joukossa nauravain
remuten kadotukseen
vai otanko uskossa
Jeesuksen sydämeeni
vaeltaen kaitaa tietä Taivaan.

Maailman tarjous on
ottaa ilo irti elämästä
mutta Jeesus on tie, totuus ja elämä.
Hän on portti
ja maailman tarjous
katoava pelikortti.

Timo T., Joensuu

Ahdistaako? – Psykoterapeutin 5 vinkkiä ahdistuksen hetkeen

MINUN AHDISTUNEISUUTENI oli toivoton mielenmaisema, jossa ei ollut kevättä, ei mullasta puskevia tulppaneja, ei vaalean vihreiden lehtien alkuja. Silloin mietin: Miten kestää loputon synkkä paino rinnan päällä? Sisäinen piinaava ja väsymätön nakerrus, joka vie lopulta hengen? Käännekohtana oli psykoterapeutini jämäkkä mutta lempeä lause: ”Ahdistukseen ei voi kuolla.”

1. AHDISTUKSEN KESKELLÄ älä yritä kar-kuun, vaan ole utelias. Ahdistus on outo vieras. Se ei lähde käskemällä. Sitä ei pysty työntämään ovesta ulos, koska silloin ahdistus kasvaa isommaksi kuin oviaukko ja täyttää mielemme kaikki huoneet. Olen oppinut antamaan ahdistukseni olla. Nykyisin tiedän, että sen vierailu ei kestä ikuisesti.

Myös asiakkaideni kanssa pohdimme, millainen ja minkä näköinen tämä vieras on. Mikä on ahdistuksen viesti? Mistä ahdistus neuvoa keskustelemaan itsensä kanssa?

2. TUTKAILE, ONKO menneisyydessäsi jotain, mikä on kertynyt painolastiksi.

Ahdistus saattaa viedä meidät omille epä-mukavuusalueillemme. Siksi sen viestiä voi olla hankala kuulla. Läpikäymättömät elämäntilanteet alkavat vaatia huomiota. Rikotuksi tai jätetyksi tulemisen käsittely tekee kipeää. Usein siihen tarvitsee rinnalla kulkijan. Se on kuitenkin jokaiselle ainut-kertainen polku kulkea: tulla vapaaksi ja eheämmäksi.

3. KUUNTELE, PYYTÄÄKÖ ahdistus tekemään jonkin muutoksen elämässäsi. Omassa elämässäni ahdistukseni on usein kutsunut elämänmuutokseen. Siihen, että en voi enää ohittaa itseäni. Vaikeimpia välttämättömiä muutoksia ovat olleet ne, joilla olen tiennyt satuttavani rakkaitani. Silti minulla on jo monia merkityksellisiä kokemuksia siitä, että kun kuuntelen ahdistukseni viestiä, tulee muutos minua vastaan. Sen käteen uskallan tarttua jo rohkeammin.

4. HAASTA HUOLIASI. Liika huoli saa ahdistuksen muodon. Huolehdimme niin kovasti kaikesta muusta, että oma elämä jää sivurooliin. Liika huolehtiminen liittyy asioihin, joihin emme voi vaikuttaa,

vaikka kuinka haluaisimme. Liika huolehtiminen ei auta niitä ihmisiä, joita haluaisimme tukea.

Mitä tehdä? Voit kantaa huolta toisesta ihmisestä, mutta et voi elää hänen puolestaan. Pitkässä matkassa rakkaitasi auttaa eniten se, että pidät itsestäsi huolta. Riittävän tasapainoisena aikuisena voit olla heille vahva ja turvallinen syli silloin, kun he sitä sinulta tarvitsevat.

5. ÄLÄ JÄÄ KOKEMUKSESI kanssa yksin. Ahdistuneena voi joutua sen harhan nielaisemaksi, ettei kukaan kuitenkaan minua jaksa. Parempi olla yksin ja poissa. Kynnys kasvaa avun pyytämiseen ja ihmisten ilmoille menemiseen.

Ollessani ahdistunut en haluaisi jäädä yksin, mutta usein jätän itseni yksin. Luulen myös, että muut jättävät minut yksin. Ammattilaisena ajattelen, että ketään ahdistunutta ei saisi jättää yksin. Ahdistunut tuntee sisällään toiveen: ”Tuuthan hake- maan mut. Ottaisit syliin, kainaloon, sais- sin hetken olla taas pieni ihminen, huoleton ja turvassa.”

Rakkaimmat ystäväni tietävät, että riittävän pitkä hiljaisuuteni on merkinä sii-

tä, että nyt ei kannata soittaa, mutta voi laittaa tekstarin ja kysyä, missä mennään. Usein sen jälkeen pian tapaamme. Vaikeina hetkinä toivon-dialogit tuovat lohtua nettiavaruuden verkostoissa.

Kun olen ollut ahdistunut, en ole oikeastaan koskaan tarvinnut runsaita sanoja. Hiljainen lähellä olo, pitkä halaus ja ehkä toteamus ”ei hätää, oot turvassa” riittää. En kuitenkaan toivo sinulle sitä, mitä toivoisin itselleni, vaan sitä, mitä juuri sinä tarvitset ahdistuksesi hetkinä.

Mutta muista, älä jää, äläkä jätä itseäsi yksin. Joskus on helpointa puhua sellaiselle ihmiselle, jota et tunne. Joka kuuntelee ja ottaa vastaan. Joka sietää ja kestää syvää ahdistustasi niin, että hämmästelet: voiko näinkin olla?

Elisabeth Falck

Kirjoittaja on pari- ja perhepsykoterapeutti, perheneuvoja, pappi, uusperheneuvoja ja työnohjaaja, joka on kärsinyt ahdistuneisuushäiriöstä. Artikkelin on toteutettu yhdessä Hidasta elämää -sivuston kanssa.

Kirkkotie

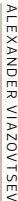
63. vuosikerta
Seuraava Kirkkotie ilmestyy 26.10.2022

Julkaisija: Joensuun ev.lut. seurakuntayhtymä / **Toimitus:** Kirkkokatu 28, 80100 Joensuu / viestinta.joensuu@evl.fi / Päätoimittaja Kirsi Taskinen, p. 050 590 6520, kirsi.taskinen@evl.fi / Tea Ikonen, tea.ikonen@evl.fi / Hanna Pekkanen, hanna.pekkanen@evl.fi / Tiina Partanen, tiina.s.partanen@evl.fi / **Mediamyynti:** Sacrum-Kotimaa Oy,

Pirjo Teva, p. 040 680 4057, pirjo.teva@kotimaa.fi / Juha Kurvinen, p. 040 665 5983, juha.kurvinen@kotimaa.fi / **Taitto:** SLP Kustannus Oy, Kaista Design / **Painopaikka:** Suomalainen Lehtipaino Oy, Kajaani / **Painosmäärä:** 51050 / **Ilmoitus jakeluhäiriöstä:** SSM Itä-Suomi Oy, p. 013 122 034, joensuu@ssm.fi, www.ssmitsuomi.fi/jakelupalaute /

Ilmestymispäivät 2022: 26.10., 30.11., 28.12. / **Verkkolehti:** www.kirkkotie.fi

**Tuomasmessu
Mikkelinpäivänä**
2.10. klo 18
Rantakylän kirkossa.



Mysteeri-improvisaatioita Joensuun kirkossa

Hilpeitä, surullisia ja vakavia runoja

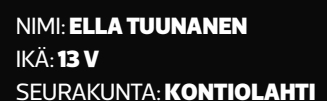
MIRA TIINANEN

Saija Tuupanen orkeste- reineen juhlakon- serteissa

SIL JUOIANIO / ARIO VAANANEN

Kokemusasiantuntijan luento Asunnottomien yön tapahtumassa

miun tapahtumat



Palstalla kysymme, mitkä neljä Kirkkotien kirkollisista ilmoituksista löytyvää tapahtumaa tuntuvat etukäteen mielenkiintoisimmilta.

tapahtumat: lokakuu 2022

Joensuun seurakunta

► **TOIMISTO:** Kirkkokatu 28, ma-pe klo 9–12, p. 013 263 5363, joensuun.seurakunta@evl.fi

Joensuun kirkko

Papinkatu 1b

Messu su 2.10. klo 10, mukana Joensuun kirkon kuoro.

Konsertti su 2.10. klo 18, Laraine Kaizer-Viazovtsev (viulu) ja Tuomas Pyrhönen (urut). Vapaa pääsy, ohjelma 5 €. Ks. s. 11.

Messu su 9.10., 16.10. ja 23.10. klo 10.

Messu su 30.10. klo 10, mukana Siun Sävel -kuoro, joht. Katja Yrjänä.

Seurakuntakeskus

Kirkkokatu 28

Torstaimessu ja kirkkokahvit to 6.10., 13.10., 20.10. ja 27.10. klo 12.

Suomi-Saksa-yhdistyksen luento ti 11.10. klo 18. "Luthers Bibelübersetzung (September Testament) – Lutherin Raamatunkäännöstö". Aiheesta vapaamuotoista keskustelua alustaa pastori Hans-Christian Beutel.

Toivevirsiä-yhteislaulutilaisuus to 13.10. klo 11.

Seurat su 23.10. klo 15, veisataan Siionin virsiä, puhujana mm. Heikki Salomaa. Kahvitarjoilu alk. klo 14.30.

Yhteyden iloa ti 25.10. klo 11. Seniorien toiminta- ja virkistyspäivä. Päivään sisältyy lounas ja kahvi, maksu 5 €.

Nyhtikesti-ilta la 29.10. klo 16.

Katsaus Viron uskonnolliseen tilanteeseen su 30.10. klo 16, mukana Rantakylän seurakunnan nimikkolähettilä, TM Liisa Rossi.

Noljakan kirkko

Kervilänkuja 2

Messy Church "Enkelin suojassa" su 2.10. klo 15–17.30.

Messu su 9.10., 16.10. ja 23.10. klo 12.

Kansainvälinen messu

su 30.10. klo 12
Noljakan kirkossa.

Kansainvälinen messu su 30.10. klo 12. Messu kahdella kielellä.

Muut paikat

Viikkomessu pe 7.10. klo 13.30 Senioripihan Matti-talossa, ravintola Suvannon salissa (Rauhankatu 1A).

Karjalanpiirakoita myynnissä

to 27.10. klo 11–13 Joensuun srk-keskuksessa. Piirakat ovat laktoosittomia, hinta 0,80 €/kpl. Varaukset 26.10. menn. srk-keskuksen neuvontaan, p. 013 263 5300 (ma-to klo 9–11 ja 12–15 sekä pe klo 9–12). Tuotto Herättäjä-Yhdistyksen kansainvälisen työn hyväksi. Järj. Herättäjä-Yhdistyksen Joensuun paikallisosasto.

SPR:n Kirppis

avoinna ma-to klo 11–15, Kauppatie 35 (käynti sisäpihan puolelta). Otamme vastaan lahjoituksina ajankohtaisia vaatteita ym. kodintavaroita. Tervetuloa ostoksille tekemään löytöjä. Toivotamme tervetulleiksi myös uudet vapaaehtoiset.

Pielisensuun seurakunta

► **TOIMISTO:** Huvilakatu 8 b, ma-pe klo 9–12, p. 013 263 5407, pielisensuun.seurakunta@evl.fi

Pielisensuun kirkko

Huvilakatu 8 b

Siipimessu "Suojaavin siivin" su 2.10. klo 10. Vanhusten kirkkopyhä ja diakonian juhluvuosi. Näyttely lasten enkeliaskarteluista. Messun jälkeen voi askarrella iltarukouskortin. Kirkkokahvit.

Gospeljumppa to 6.10. klo 17.30 yläsalissa.

Senioritapaaminen pe 7.10. klo 10, "Tämän virren haluaisin laulaa".

Messu su 9.10. klo 10. Herättäjä-juhlien kiitosjuhla. Seurat, puhujina Petri Karttunen, Paavo Kettunen, Kati Nissi, Tapani Nuutinen ja Anna-Riitta Pellikka. Keittolounas.

Taizé-messu

su 9.10. ja 23.10. klo 18
Pielisensuun kirkossa.

Taizé-messu su 9.10. klo 18.

Niinivaara laulaa ke 12.10. klo 19. Yhteislaulutilaisuus, hengellisiä toivelauluja.

Messu su 16.10. klo 10. Suomen Raamattuopiston kirkkopyhä. Saarnaajana Jouko Malinen, SRO:n aluejohtaja. Kirkkokahvit.

Senioritapaaminen pe 21.10. klo 10. Muistisairaudet, mukana geriatrinen ja yleislääketieteen erikoislääkäri Mika Elo.

Messu su 23.10. klo 10. Kirkkokahvit.

Taizé-messu su 23.10. klo 18.

Messu su 30.10. klo 10. Kirkkokahvit.

Hukanhaudan seurakuntatalo

Lonikintie 18

Vauvan päivän tapahtuma pe 30.9. klo 9.30. Vietämme valtakunnallista vauvanpäivää. Muskarihetki, tarjoilua.

Elon iloa ikäihmisille -virkistyspäivä

to 27.10. klo 11–14
Hukanhaudan seurakuntatalolla.

Elon iloa ikäihmisille -virkistyspäivä to 27.10. klo 11–14. Mukana Elsi Komu tuoden Valoisia runoja pimeyteen. Lounas ja kahvi 5 €.

Laulun ja rukouksen ilta pe 28.10. klo 18. Laulamme ja rukoilemme yhdessä. Musiikissa lauluryhmä Vuoripuro. Lopuksi iltakahvit.

Laulun ja rukouksen ilta

pe 28.10. klo 18
Hukanhaudan seurakuntatalolla.

Muut paikat

Eräilijöiden retki to 13.10. Ilomanttiin Suomunjärvelle. Säävaraus. Lähtö klo 10 srk-keskukselta

Yhdessä iloa arkeen

Hyvinvointia senioreille joka toinen perjantai klo 10–11.30 Pielisensuun kirkon yläsalissa. Tapaamiset päättyvät yhteiseen ateriointiin. Keittolounaan hinta 5 €.
7.10. Tämän virren haluaisin laulaa, kanttori Mikko Juntunen
21.10. Muistisairaudet, geriatrinen ja yleislääketieteen erikoislääkäri Mika Elo
4.11. Kuka minä todella olen? –

(Kirkkokatu 28), paluu n. klo 18. Patikointia pitkospuilla. Omat eväät, seurakunta tarjoaa kahvit ja letut. Hinta 5 €. Ilm. 7.10. menn. diakoni Katja Nuuhkariselle, p. 050 550 8335.

**Tarinani sinulle III -kokemusasi-
antuntijan luento ja asunnottomien yön tapahtuma** ma 17.10. klo 16 Pakkahuoneella (Rantakatu 2). Puhujana Mika Törrö. Luennon jälkeen klo 17.45 paneelikeskustelu asunnottomuudesta. Paneelikeskustelussa on mukana seurakunnan, Siun soten, eri yhdistysten sekä Rikosseuraamustaloksen työntekijöitä sekä Mika Törrö kokemusasiantuntijana. Järj. Joensuun Siniristi Ry yhdessä Joensuun ev.lut. seurakuntien diakoniatyön kanssa. Ks. s. 11.
Perheiden syyslomaretki pe 21.10. Outokummun erä- ja luontokeskukseen. Klo 10 lähtö srk-keskukselta (Kirkkokatu 28). Mahdollista noutaa myös muualta kyytiin. Minibussiin mahtuu 8 hlöä. Patikointia alueella. Omat eväät, seurakunta tarjoaa kahvit/mehut ja letut. Lapsi voi osallistua huoltajansa kanssa. Paluu n. klo 16. Ilm. 14.10. menn. diakoni Katja Nuuhkariselle, p. 050 550 8335.



Matka ihmisen sisimpään, emeritusprofessori Paavo Kettunen 18.11. Yksinäisyys ja mielen hyvinvointi, psykologi Outi Kärrä 2.12. Adventtikonsertti ja yhteislaulua kirkkosalissa, Abloy-eläkekerho, Kööri-kuoro

SU 2.10. KLO 15-17.30
NOLJAKAN KIRKKO
KERVILÄNKUJA 2

ENKELIN SUOJASSA
YHDESSÄOLOA, TOIMINTAA JA TEKEMISTÄ

Arjen enkeleitä toimintapisteillä: paloauto ja ambulanssi pihalla, bible journaling-taiteilua, legomaailma, majahuone sekä bofferimiekka- ja Nerf-seikkailua, heijastinaskartelua. Lisäksi pelejä, yhteisötaideteoksen tekoa ja arvontaa.

YHTEINEN JUHLA
Raamatunkertomus, ehtoollinen, musiikkia.

TULKAA KOKO PERHE!
HODARIKIOSKI & HATTARAJÄLKÄRI
MAKSUTON TAPAHTUMA KAIKENIKÄISILLE

Messy Church

Messy Church logo ©

TOIVEVIRSIÄ
–yhteislaulutilaisuus
to 13.10. klo 11
Joensuun seurakuntakeskus,
Kirkkokatu 28

Tule laulamaan toiveittesi virsiä yhdessä, matalalla kynnyksellä. Jokainen ihminen ja toive on tervetullut!



JOENSUUN SEURAKUNTA

Lohduksi toisillemme

HERÄTTÄJÄJUHLIEN KIITOSPYHÄ MESSU
su 9.10.2022 klo 10
Pielisensuun kirkko,
Huvilakatu 8 b

Saarna **Jukka Salo**, liturgia **Tiina Reinikainen**.

Ruokailu ja seurat, puhujina **Petri Karttunen**, **Paavo Kettunen**, **Kati Nissi**, **Tapani Nuutinen**, **Anna-Riitta Pellikka**.

GOSPEL-JUMPPA

torstaisin (6.10. alk.)
klo 17.30 - 18.30
Pielisensuun kirkko,
Huvilakatu 8 b

OTA MUKAAN jumppakeppi ja jumppamatto!

Ohjaaja: Leila Uuksulainen

JUMPPA ON MAKSUTON!

PIELISENSUUN SEURAKUNTA

Rantakylän seurakunta

TOIMISTO: Rantakylänkatu 2 A, ma–pe klo 9–12, p. 013 263 5510, rantakylan.seurakunta@evl.fi

Rantakylän kirkko

Rantakylänkatu 2

Vauvan päivän tapahtuma pe 30.9. klo 9–12 vauvaperheille, klo 11–12 tarjolla keittolounasta 2 €/annos, kahvitarjoilu. Mukana Pohjois-Karjalan Liikunta ry, Siun Sote, Pohjois-Karjalan Martat, Lähiötalo, Rantakylän Fysikaalinen hoitolaitos Oy ja Karelia-ammatti-korkeakoulu.

Mikkelinpäivän perhemessu ”Siipien suojassa” su 2.10. klo 10. Messun jälkeen kirkkokahvit ja –mehut.

Tuomasmessu su 2.10. klo 18. Saarnaa Tuomasyhteisön toiminnanjohtaja, pastori-kanttori Kati Pirttimaa. Musiikista vastaa Arepa Janne Piipposen ja Tuomasbändin johdolla. Lastenhoito ja messupyhis lapsille, messun jälkeen iltatee. Viikkomessu ke 5.10. klo 11, jonka jälkeen Yhteisessä pöydässä –ruokailu, hinta 3 €/aik., 1 €/lapset.

Messu ja kirkkokahvit su 9.10. klo 10.

Aamurukous ke 12.10. klo 9. Messu ja kirkkokahvit su 16.10. klo 10.

Runoja ja musiikkia su 16.10. klo 14. ”Piru ja pappi tappeli” ja muita omituisia runoja, ks. s. 11.

Lukupiiri ma 17.10. klo 14, keskus-teleemme Takashi Hiraiden kirjasta Kissavieras.

Messu ja kirkkokahvit su 23.10. klo 10.

Messu su 30.10. klo 10.

Sunnuntai kirkolla –tapahtuma su 30.10. klo 9 alkaen Rantakylän kirkolla.

Sunnuntai kirkolla –tapahtuma su 30.10. Klo 9 aamupala, messun jälkeen lounas sekä vohveileita.

Puuhaa ja tekemistä eri-ikäisille sekä sisällä että sään salliessa ulkona.

Muut paikat

Ihan pihalla – perheiden retki-illat ti 4.10. ja 11.10. klo 17–19 Utransaassa. Nuotioruokaa ja ulkopuuhia. Seurakunta tarjoaa ruoat, ota mukaan omat retkijuo-

mat ja taskulamppu. Tarjoilujen vuoksi ennakkoilmoittautuminen osoitteessa www.joensuunseurakunnat.fi/ilmoittautu-



Arkiretriittiryhmä maanantaisin 17.10.–21.11. klo 18 Rantakylän kirkolla lasten-kappelissa. Ohjaajana Outi Kärnä. Arkiretriitti on rettriitti, jossa hiljennytään oman arjen keskellä. Osallistuja varaa aikaa 20–30 minuuttia päivässä hiljentymiseen oman aikataulunsa mukaan. Arkiretriitistä pidetään päiväkirjaa. Pienryhmä kokoontuu viikoittain jakamaan ajatuksia ja kokemuksia. Ilmoittautuminen 12.10. mennessä Anna Holopaiselle p. 050 585 8714. Ryhmään otetaan max 8 osallistujaa.

Pyhäselän seurakunta

TOIMISTO: Hammaslahdentie 76, ma–pe klo 9–12, p. 050 364 8190, pyhaselan.seurakunta@evl.fi

Pyhäselän kirkko

Hammaslahdentie 76

Messu su 2.10. klo 10.

Messu su 9.10. klo 10.

Keskipäivän ehtoollishetki ke 12.10. klo 12 Pyhäselän kirkossa.

Keskipäivän ehtoollishetki ke 12.10. klo 12. Messu su 16.10. klo 10.

Konfirmaatiomessu la 22.10. klo 12 Pyhäselän kirkossa.

Konfirmaatiomessu la 22.10. klo 12. Messu su 23.10. klo 10. Messu su 30.10. klo 10. Kanttorina Samuli Moilanen.

Reijolan seurakuntatalo

Santerintie 11

Sanan ja rukouksen ilta pe 14.10. klo 18 Reijolan srk-talolla.

Sanan ja rukouksen ilta pe 14.10. klo 18. Mukana Majatalokuoro Vaara-Karjalasta.

Muut paikat

Tölpän Lähetyspiiri ti 4.10. klo 15 Anneli Kurosella (Tölpäntie 61).

Hiljaisuuden jooga ke 5.10. ja 26.10. klo 17.30 Niittylahden opiston liikuntasalissa.

Raamattupiiri Lukulamppu to 6.10. klo 10, ehtoollinen (Autoilijantie 13).

Lähetyspiiri ma 10.10. klo 12 Hilja

Piipposella (Kuusenjuurentie 3 B 5, Hammaslahti).

Seurat la 29.10. klo 13 Honkavaaran perinnepihassa.

Seurat la 29.10. klo 13 Honkavaaran perinnepihassa (Rekivaarantie 22). Puhujina Reijo Arkkila ja Markku Niemelä. Tarjoilu. Kolehti Sley'n lähetystyöhön.

Hiljaisuuden jooga® Niittylahden opiston liikuntasalissa ke 5.10. ja 26.10. klo 17.30. Osallistujamäärä on rajattu. Ilm. viim. edellisen viikon pe: marita.tiili@evl.fi. Mukaan tarvitet oman jumppamatton, viltin ja vesipullon sekä löysät tai joustavat vaatteet. Osallistuminen on maksuton.

Kohtaamisten Kahvila-Kirpputori avoinna perjantaisin klo 10–13, Lahjantie 10. Myynissä kahvia, kahvileipää, naisten, miesten ja lasten vaatteita, astioita, leluja, kirjoja ym. Hartaus ja yhteislauluja klo 10. Puhtaita ja ehjiä vaatteita sekä tavaroita otetaan vastaan kirpputorin aukioloaikoina. Tuotto lähetystyölle.

Piirakkatalkoot to 27.10. klo 8 Pyhäselän srk-talolla. Piirakkatilaukset pe 21.10. mennessä, p. 050 364 8190.

Vauvan päivää juhlistaan pe 30.9. Rantakylän kirkolla klo 9–12 ja Hukanhaudan srk-talolla klo 9.30 alkaen.

Enon seurakunta

TOIMISTO: Enontie 30 A, ma–pe klo 9–12, p. 013 263 5601, enon.seurakunta@evl.fi

Enon kirkko

Enontie 28

Perhekirkko su 2.10. klo 10, kirkkokahvit.

Messu su 9.10. klo 10, messun jälkeen kirkkokahvit.

Messu su 16.10. klo 10, messun jälkeen kirkkokahvit.

Yhdessä yli kaikkien aikojen –konsertti la 22.10. klo 15, mukana Saija Tuupanen orkestereineen. Konsertin tarjoaa OP Vaara-Karjala. Ks. s. 11.

Sanajumalanpalvelus su 23.10. klo 10, kirkkokahvit.

Messu su 9.10. klo 10, messun jälkeen kirkkokahvit.

Messu su 16.10. klo 10, messun jälkeen kirkkokahvit.

Enon seurakuntatalo

Enontie 30 A

Aulakahvit ma–to klo 10–12 Enon srk-talolla. Pistäydy kahvilla!

Aulakahvit maanantaista torstaihin klo 10–12 seurakuntatalon aulassa. Tarjolla kahvia, teetä ja keksejä. Voit levähtää, jutustella muiden kahvittelijoiden kanssa, lukea lehtiä tai hiljentyä. Enon perhekerho ke 5.10. klo 9. Nuortenilta pe 7.10. klo 18. Enon perhekerho ke 12.10. klo 9. Suruilta hiljattain läheisensä menettäneille ke 12.10. klo 17.

SIIPPIEN SUOJASSA

MIKKELINPÄIVÄN PERHEMESSU KAIKENIKÄISILLE

su 2.10.2022 klo 10 Rantakylän kirkko, Rantakylänkatu 2

Messun jälkeen kirkkokahvit ja –mehut sekä enkelipuuhia.

RANTAKYLÄN SEURAKUNTA

3.–6.-luokkalaisille

YÖ KIRKOSSA

29.–30.10.2022 Tuupovaaran kirkossa

Yön yli kestävä seikkailu, alkaa lauantaina klo 14 ja päättyy sunnuntaina klo 13 alkavan jumalanpalveluksen jälkeen. Nukkumisen lisäksi luvassa ulkoilua, pelailua, pakopeliä, syömistä sekä yön ääniä. Mukana yhteistyössä Vaarojen siskot ja veljet.

Ilmoittaudu ajalla 8.–16.10. janoa.fi/ilmoittautuminen.

VAARA-KARJALAN SEURAKUNTA

PERHELEIRI Hirvirannassa 5.–6.11.2022

Leirillä mm. leikitään, askarrellaan, ulkoillaan, hiljennytään ja musisoidaan yhdessä. Leirin hinta 10 €/hlö. Ilmoittautuminen ajalla 1.–23.10.2022 kontiolahdenseurakunta.fi.

Lisätiedot: virpi.malvalehto@evl.fi, p. 040 0452 570.

KONTIOLAHDEN SEURAKUNTA

Nalleneuvola

to 13.10. klo 9.30
Enon seurakuntatalolla.

Nalleneuvola to 13.10. klo 9.30–11.30. Nalleneuvolassa lapset pääsevät tutkimaan joko oman tai Perheentalon lelun vointia leikkitutkimusvälineillä ohjaajan kanssa. Havainnot merkitään lelun nimellä varustettuun Nalleneuvola-korttiin, jonka saa lopuksi mukaan. Nalleneuvolan lisäksi myös muuta hauskaa puuhaa lapsille. Tarjolla pientä purtavaa, mehua ja kahvia. Yhteistyössä mukana Pelastakaa Lapset ry, Perheentalo ja Enon apteekki.
Kansanlähetyksen Sanan aika -ilta ma 17.10. klo 17.
Nuortenilta pe 21.10. klo 18.
Enon perhekerho ke 26.10. klo 9.
Suruilta hiljattain läheisensä menettäneille ke 26.10. klo 17.

Muut paikat

Hartaus- ja lauluhetki to 29.9., 6.10., 13.10., 20.10. ja 27.10. klo 13 Villa Koivurannan alakerrassa. Kahvitarjoilu.

Metsähetki

maanantaisin klo 12
Ukkopadalla.

Metsähetki ma 3.10., 10.10., 17.10. ja 24.10. klo 12 Ukkopadalla. Lyhyt kävelyretki, hartaus ja kahvit luonnon helmassa. Säävaraus.
Siioninvirsiseurat to 27.10. klo 14 Eila Liimatalla (Niskantie 44 as 8).

Projektikuoron

syksyn harjoitusaikataulu nettisivuillamme.

Diakoniatoimisto

päivystys ja puhelinajat ma–ke klo 9–10 p. 0400 490 598 (myös WhatsApp). Hävikkiruokajako Uimaharjussa, ilmoittautumiset diakoniatoimistoon.

Vaara-Karjalan seurakunta

- **TOIMISTO, KIIHTELYSVAARA:**
Tohmajärventie 31, ke ja pe klo 9–12, p. 040 737 4656, vaara-karjalan.seurakunta@evl.fi
- **TOIMISTO, TUUPOVAARA:**
Koulutie 10, ti ja to klo 9–12, p. 040 737 4656, vaara-karjalan.seurakunta@evl.fi

Kiihtelysvaaran seurakuntatalo

Tohmajärventie 31

Messu su 2.10. klo 10.
Messu su 9.10. klo 10.
Messu su 16.10. klo 10.

Lokakuun laulajaiset

ke 19.10. klo 18
Kiihtelysvaaran srk-talolla.

Lokakuun laulajaiset ke 19.10. klo 18, yhteislaulua, viulun ja pianon soittoa.

Messu su 23.10. klo 10.
Messu su 30.10. klo 10.

Tuupovaaran kirkko

Koulutie 5

Surun ja lohdun ilta

su 2.10. klo 17
Tuupovaaran kirkossa.

Surun ja lohdun ilta su 2.10. klo 17, tervetuloa hiljentymään surun ja lohdun äärelle taiteen avulla.
Messu su 9.10. ja 16.10. klo 13.
Yhdessä yli kaikkien aikojen -juhlakonsertti to 20.10. klo 18, mukana Saija Tuupanen orkestereineen. Konsertin tarjoaa OP Vaara-Karjala. Ks. s. 11.

Pieni iltamessu

su 23.10. klo 16
Tuupovaaran kirkossa.

Pieni iltamessu su 23.10. klo 16.
Eläkkeensaajien kirkkopyhä to 28.10. klo 10. Kirkon jälkeen

maksullinen ruokailu Tuupovaaran seurakuntatalolla.

Yö kirkossa -tapahtuma

pe 29.10.–la 30.10.
Tuupovaaran kirkossa.

Yö kirkossa 3.–6.-luokkalaisille pe 29.10.–la 30.10. Ilm. ja lisätiedot www.janoa.fi/vaara-karjala.
Messu su 30.10. klo 13.

Muut paikat

Messu su 2.10. klo 13 Hoilolan kirkossa (Hoilolantie 133).

Avoimet ovet

to 20.10. klo 12
Heinävaaran kerhotilassa.

Avoimet ovet Heinävaarassa to 20.10. klo 12. Keskusteluseuraa ja kahvia tarjolla Heinävaaran kerhotilassa (Pitkäpelto 1H 14).
Lukupiiri ke 26.10. klo 14 Hoilolan kirkossa.

Kirkkoseikkailu

ke 5.10. klo 17.30 Tuupovaaran kirkossa. Tapahtuma on suunnattu perheen pienemmille (2.-luokkalaiset ja sitä nuoremmat lapset) ja heidän vanhemmilleen. Mehu- ja kahvitarjoilu, ohjattua puuhaa ja vapaata leikkiä sekä hiljentymistä pienempien ehdoilla.

Kullankukan laulajaiset

ma 31.10. klo 11–13 Kullankukan kerhohuoneella. Aiheena hengelliset laulut. Laulattamassa Katri-Mari Huotari, p. 050 331 0804.

Tukea ja apua

Diakoni Taru Keinänen, ajanvaraukset puhelimitse, p. 050 377 5607.

Kontiolahden seurakunta

► **KIRKKOHERRANVIRASTO JA TALOUSTOIMISTO:**
Keskuskatu 26, ma–pe klo 9–12, kirkkoherranviraston p. 040 761 6569, kontiolahti@evl.fi

Kontiolahden kirkko

Kirkkotie 6

Jumalanpalvelukset suoratoistona joka su klo 10, www.youtube.com/kontiolahdensrk.

Messu su 2.10. klo 10. Kanttori Pekka Pirosen virkaan siunaaminen. 70-, 75- ja 80-vuotiaiden kutsuvieraskirkko (syys-lokakuussa syntyneet). Kirkkokahvit ennakkoon ilmoittautuneille.

Luomakunnan sunnuntain messu su 9.10. klo 10, vanhustenviikon messu teemalla ”Yhdessä luontoon – joka iän oikeus”.

Messu su 16.10. klo 10.

Messu su 23.10. klo 10, Unkarin Pilisin ystävyysseurakunta 300 vuotta.

Messu su 30.10. klo 10, Kontiolahden Martat, sadonkorjuujuhla ja tuottajien kirkkopyhä. Kirkkokahvit.

Kontiolahden seurakuntakeskus

Keskuskatu 26

Pyhäkoulu su 2.10. klo 15–17. MieTe-mielenvirkeysryhmä ti 4.10. klo 13.

Vie vanhus ulos/päiväkahville -tempaus to 6.10. klo 12–14 kodalla ja ympäristössä. Ilmoittaudu ulkoilijaksi tai ulkoilutettavaksi Eija Pennaselle, p. 050 428 5092 tai Sanna Mutikaiselle, p. 040 056 1186. Yhteistyössä Kontiolahden kunta ja diakoniatyö.

Kiikkutuolivieraana pe 7.10. klo 12 uusi kanttorimme Pekka Piironen.

Viikkomessu ke 19.10. klo 12 seurakuntaruokailun jälkeen.

Taiteilijatapaaminen ma 24.10. klo 13, taiteilija Katja Kouvalainen kertoo pyhimysaiheisista teoksistaan yhteisötilan kausinäyttelyssä.

Kiikkutuolivieraana pe 28.10. klo 12 kanttori Anne Laakso-Viholainen.

Lehmon seurakuntakoti

Kylmäojantie 57

Pyhäkoulu su 2.10. klo 15–17.
Messu su 9.10. klo 15, vanhusten kirkkopyhä. Mukana Lehmon eläkkeensaajat. Huom. aika!
MieTe-mielenvirkeysryhmä to 20.10. klo 13.

Perhemessu

su 23.10. klo 15
Lehmon srk-kodilla.

Perhemessu su 23.10. klo 15.

Suomalainen laulumessu, mukana Veräjä-kuoro Enosta, Kati Nissi, Virpi Malvalehto, Anne Laakso-Viholainen.

Muut paikat

Pyhäkoulu su 9.10. ja 23.10. klo 15–17 Varparannan koululla (Riihirannantie 5).

Pyhäkoulu su 9.10. ja 23.10. klo 15–17 Onttolan koululla (Koulutie 10).

Messu su 30.10. klo 13 Selkien-Mönnin kappelissa (Selkientie 1, Lehtoi).

Rippikoulut 2023

Ks. sivun 14 ilmoitus.

Perheleiri Hirvirannassa

5.–6.11. Ks. sivun 13 ilmoitus.

Sururyhmä

Sinulle, joka olet menettänyt läheisesi. Tule keskustelemaan luottamuksellisesti kaikesta suruun liittyvästä. Kokoonnumme Kontiolahden seurakuntakeskuksessa (Keskuskatu 26) keskiviikkoisin 9.11., 23.11., 7.12., 21.12., 11.1., 25.1. ja 8.2. klo 17.30–19.30. Ilmoittautumiset ja lisätiedot 28.10. mennessä: diakoni Miia Muhonen p. 050 346 6858. Ryhmässä mukana myös diakoniapastori Jari Kainulainen.

HÄVIKKI- RUOKAJAKELU

Pyhäselän seurakuntatalo, Hammaslahdentie 76, to 6.10. ja 20.10. klo 13.30

Pyhäselän vähävaraisille asukkaille. Varaa kassisi jakeluviikon ma tai ti klo 8–10 numerosta 050 363 6909.



Kontiolahden seurakunnan RIPPIKOULUINFO 2023

Nuorisotyöntekijöiden rippikouluinfot ovat olleet kouluilla viikoilla 37 ja 38. Henkilökohtainen infokirje lähetetään rippikoulun ikäluokalle viikoilla 39 ja 40.

Ilmoittautuminen rippikouluun lokakuun aikana.

Yhteyshenkilö Janna Jalovaara, p. 044 3411 707.

Kohtaamis- ja harrastuspaikka TOIMENTUPA avoinna ma-to klo 9-15.30, pe klo 9-14

Joensuun seurakuntakeskus, Kirkkokatu 28, alakerta

Tiedustelut p. 050 5971 247.



Enon seurakunnassa Joensuussa on haettavana

KIRKKOHERRAN VIRKA

Haku aika päättyy ma 10.10.2022 klo 15.

Lisätiedot ja hakeminen joensuunseurakunnat.fi/rekrytointi.



Tarvitseeko hammasproteesisi uusimista tai huoltoa?

- * Meiltä uudet hammasproteesit, pohjaukset, korjaukset.
- * Luotettavaa palvelua, laatua ja ammattitaitoa takuutyönä.
- * Ilmainen tarkastus ja hoitosuunnitelma.

Kauppakatu 27 b A 35, 80100 Joensuu Puh. (013) 224 666



erikoishammasteknikko
Jarmo Miettinen
050 561 0783

• PERHEJUHLAT
• YRITYSTILAISUUDET
Asiakkaan varaamissa tiloissa
PITOPALVELU
ANJA LUKKARINEN
Longantie 11, 80130 JOENSUU
Puh. 040 534 0885
www.pitopalveluanjalukkarinen.fi

Ilmoitukset
osoitteeseen
ilmoitusmyynti@kotimaa.fi

Joensuun Hautaustoimisto Vatanen

Yläsatamakatu 10, 80100 Joensuu
(013) 223 633 | ma-pe 9-17, la sopimuksen mukaan

www.joensuunhautaustoimisto.fi
info@joensuunhautaustoimisto.fi

Tarjoamme lämmihenkestä ja asiantuntevaa käytännön
apua kaikissa hautajaisiin liittyvissä järjestelyissä.

20 VUODEN KOKEMUKSELLA

TERVETULOAA !

erikoishammasteknikko
Harri Hukka

Hammaslaboratorio

AikaHammas



Kirkkokatu 30 B • 80100 Joensuu
Katutasossa
Puh. (013) 311 575 • 050 331 7575

Kukkakauppa | Hautauspalvelu | Perukirjapalvelu

ENON KUKKA JA
HAUTAUSPALVELU
Niskantie 44, Eno
p. 013 761 396

KONTIOLAHDEN KUKKA
JA HAUTAUSPALVELU
Keskuskatu 24, Kontiolahti
p. 013 731 602



hautaushausturimpilainen.fi | 044 293 6936

NäköPisteessä hyvä palvelu
ja laatusilmäläsit!
Silmäläsi ostajalle
KEHYKSET tai LINSSIT
-50%
NäköPiste
Siltakatu 12C, p. 050 358585
ma-pe 10-17:30 ja la 10-14

Hänelle, jota
emme unohda.
HAUTAUSPALVELU
S-Kukka ja Hautauspalvelu
www.s-kukka.fi/hautaushausturimpilainen.fi
Voimatie 2, Joensuu
(Kauppakeskus Prisma)
Ma-pe klo 8-19, la 8-16
p. 010 762 3821

Kainulainen
VUODESTA 1880 - SUOMEN VANHIN HAUTAUSPALVELU
www.kainulaisenhautaushausturimpilainen.fi
puh. 013 122 506
Niinivaarantie 52 (Suvitori) 80200 Joensuu
Sinun kanssasi surun hetkellä

Uskoa, toivoa & rakkautta 9/22 irtonumero 9,50 €
askel
Ukrainan sota
yhdisti ystävät
Blues soi Juha
Tiihosen surussa
Kurkikuiskaaja
tanssii
Liisa Väättäinen:
Jätin tuskani
Tuomasmessuun
ELÄMÄNTAITO:
SOPIVASTI
LEPOA JA
LIIKETTÄ
**Martti Suosalo:
Rukous on avain**
HARRIET URPONEN: ALOITTAISIKO
LAIHUTUSKUURIN?
JUHA TANSKA: JUMALA ON
JUOKSUHAUDASSA
EMILIAN KEITTIÖSSÄ: HAE MAKUJA
METSÄSTÄ
askel.fi

HAUTAKIVIKAIVERRUS
JOENSUUN
MUISTOMERKKIHUOLTO KY
• Hautakivikaiverukset
• Uudelleenkuulautukset
• Koristeet • Lyhdyt
• Ym. alan työt
Kimmo Kinnunen
Puh. (013) 731 582
Gsm 0400 896 409

SULO KIVI
hautakivet
pihakivet
MAAKUNNAN MONIPUOLISIN KIVIVALIKOIMA,
MYNTINÄYTTELY JA PIHAKIVIMYYMÄLÄ.
MYÖS PIHASUUNNITTELU- & RAKENNUSPALVELU.
sulokivi.fi | Aspitiä 18
013 822 226 | 80100 JOENSUU

Kukka- ja Hautauspalvelu
ERONEN
Koskikatu 11, JOENSUU
puh. (013) 120720, 0500 670112
www.eronen.fi
TÄYDEN PALVELUN
HAUTAUSTOIMISTO
MEMORIA
www.memoriahautaushausturimpilainen.com

SEURAKUNTAVAALIEHDOKAS

Seurakuntavaalit pidetään 20.11.2022 ja
ennakkoäänestys 8.-12.11.2022.

Vaalialennus

1/1 ja 1/2 -sivun ilmoitukset

-25 %

-30 %

Äänestäjäsi lukevat Kirkkotie -lehteä!

Mediamyynti

Pirjo Teva **040 680 4057** • pirjo.teva@kotimaa.fi

Lahjaksi Sinulle!

Voit tutustua Askel-lehteen **ilmaiseksi 0 € näyttenumerolla**

Tilaa näyttenumero verkosta:

www.kotimaa.fi/naytelehti/

Lähetämme PDF-lehden sähköpostiisi!

Nautinnollisia lukuhetkiä!

Ilmaisen näyttelehden tilaaminen ei edellytä jatkotilausta eikä sen
jälkeen astu automaattisesti voimaan jatkuva - tai muu tilausmuoto.

Pikkuhelppi tuo helpotusta lapsiperheen arkeen

PERHEET. Pikkuhelppi on seurakuntien uusi, maksuton tukipalvelu Joensuun kaupunkialueilla asuville lapsiperheille. Perheet saavat esimerkiksi lastenhoitoapua.

LAPSIPERHEESSÄ ON arjen pyönteissä toisinaan tilausta perheen ulkopuolisen aikuisen auttaville käsille, turvalliselle sylille ja kuunteleville korville. Joensuun, Pielisensuun ja Rantakylän seurakuntien Pikkuhelppi-tukipalvelu tarjoaa perheille helpotusta arkeen ja kuormittavaan elämäntilanteeseen.

– Pikkuhelppi voi olla lastenhoitoapua, keskusteluapua, taloudellisen tilanteen miettimistä tai vaikka parisuhteen tukemista, Rantakylän seurakunnan varhaiskasvatuksen ohjaaja **Laura Karvinen** kuvaillee.

Pikkuhelppi on tarkoitettu kaikenlaisille lapsiperheille – lasten iällä ei ole väliä. Yhteyttä saa ottaa matalalla kynnyksellä.

– Pikkuhelppi ei edellytä seurakunnan jäsenyyttä tai uskonnollista vakaumusta, vaan se palvelee kaikkia alueen perheitä, Karvinen sanoo.

PIKKUHELPPIN ASIAKKAANA perhe saa ennaltaehkäisevää tukea ja apua seurakunnan varhaiskasvatuksen tai diakoniatyön ammattilaisilta. Palvelu on maksutonta ja luottamuksellista.

Aluksi kartoitetaan perheen tilannetta, toiveita ja tarpeita.

– Puhelimitse jutellaan siitä, miten Pikkuhelppi voisi olla perheelle avuksi. Voin myös käydä kotikäynnillä, Joensuun seurakunnan varhaiskasvatuksen ohjaaja **Kristiina Nissinen** kertoo.

Pielisensuun seurakunnan varhaiskasvatuksen ohjaaja **Riitta Mälkönen** sanoo, että tapaamiskertojen sisältö sovitaan yhdessä.

– Perheen tarpeista lähdetään: Voimme



Joensuun seurakunnan Pikkuhelppin työntekijät ovat koulutettuja lastenohjaajia. Perhe voi sopia tapaamisen heidän kanssaan esimerkiksi leikkikäälle. **Piia Soininen** (vas.) ja **Satu Tukiainen** toimivat työparina. Pikkuhelppi-tukipalvelua tarjotaan myös Pielisensuun ja Rantakylän seurakunnissa.

tulla kotiin leikkimään ja touhuamaan lasten kanssa tai voimme mennä ulos yhdessä.

LASTENHOITOAVUN LISÄKSI Pikkuhelppin työntekijät voivat keskustella aikuisen kanssa kasvatukseen ja perhe-elämään liittyvistä mieltä askarruttavista asioista. Ajatuksena on tukea perheiden kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Tapaamiset sovitaan pääasiassa kotiin tai kodin lähiympäristöön. Seurakunnan tilojakin voidaan käyttää, mutta kuljettaminen ei ole mahdollista. Pikkuhelpistä saa myös lisätietoa seurakuntien kerhoista ja ryhmistä, joihin voi tulla lasten kanssa.

Tukea voi saada yleensä noin 1–4 kertaa. Jos perheen tilanne on vaikea, Pikkuhelppi auttaa hakemaan apua ja varmistaa, ettei perhe jää tilanteeseen yksin.

TUKIPALVELUN KETTERYYS ja joustavuus näkyvät positiivisena palautteena. Karvisen mukaan lapsi- ja perhetyön verkoston toimijat ovat suhtautuneet Pikkuhelppiin erittäin positiivisesti.

Pikkuhelppin toimintamalli syntyi Turussa lastenohjaajien ideoimana vuonna 2017. Nykyisin tukipalvelua tarjoaa noin 30 Suomen evankelis-luterilaisen kirkon seurakuntaa. Joensuussa Pikkuhelppi on tuore juttu, ja kaikissa kolmessa mukana olevassa seurakunnassa on hyvin tilaa uusille perheille.

Hanna Pekkanen

Näin otat yhteyttä Pikkuhelppiin

- **Joensuun seurakunnan** toiminta-alue: keskusta, Nollakka ja Marjala. Tied. Kristiina Nissinen, p. 050 550 8330, kristiina.nissinen@evl.fi.
- **Rantakylän seurakunnan** toiminta-alue: Rantakylä, Mutala ja Utra. Tied. Laura Karvinen, p. 050 585 8729, laura.karvinen@evl.fi.
- **Pielisensuun seurakunnan** toiminta-alue: Karsikko, Niinivaara, Hukanhauta, Penttilä, Karhunmäki, Kissamäki ja Multimäki. Tied. Riitta Mälkönen, p. 050 300 2055, riitta.malkonen@evl.fi.
- **Syyslomaviikolla** (vko 42) Pikkuhelppi on tauolla kaikissa seurakunnissa.

nuori kasvo



NIMI: **KIIA SUMMALA**
IKÄ: **16 VUOTTA**
SEURAKUNTA: **JOENSUU**

Vaikuttajanuori Kiia Summala

KIIA OPISKELEE Riveriassa elintarvikealan perustutkintoa. Hän harrastaa partiota ja on mukana isostoiminnassa sekä nuorten vaikuttajaryhmässä.

Mikä on nuorten vaikuttajaryhmä?

Vaikuttajaryhmä on ryhmä, jossa nuoret pääsevät vaikuttamaan seurakunnan asioihin. Ryhmä saa päättää joitakin seurakunnan

asioita ja suunnitella joitakin tapahtumia.

Miksi lähdit mukaan vaikuttajaryhmän toimintaan?

Ryhmä vaikutti todella mielenkiintoiselta ja halusin päästä vaikuttamaan. On myös mukava päästä luomaan nuorille uusia kokemuksia.

Ketkä kaikki voivat olla mukana

ryhmän toiminnassa?

Jokainen nuori, joka kuuluu Joensuun seurakuntaan. Vaikuttajaryhmiä on myös muilla seurakunnilla.

Miten usein ryhmä kokoontuu?

Noin kerran kuukaudessa, yleensä ennen seurakuntaneuvostoa, jonne muutamia ryhmän jäseniä menee edustamaan nuoria.

Suosittelko nuoria lähtemään mukaan vaikuttajaryhmään?

Ehdottomasti, sillä meillä on todella mukava ryhmä, ja mukaan lähtemällä pystyy vaikuttamaan seurakunnan asioihin paremmin.

Milla Rätty

Palstan kirjoittajat ovat nuoria seurakuntalaisia.