

Piispa Jari Jolkkonen kiertää kannustamassa

► Keskiaukeama



Kaisa Ylikärppä on
lapsensa omaishoitaja
ja suurperheen äiti

► Takasivu



Arkiliikunta on
käsikauppalääke

► Sivu 4



Pyhä tanssi on kuin
pyhiinvaellus

► Sivu 8



Tämä ihmisen maailma ja **SEN TULEVAISUUS**

Karjalan teologisen seuran kaksipäiväinen symposium pohti konflikteja, ilmastokriisiä, luonnonsuojelua, kirkkojen ekologista ajattelua, toiseutta ja maailmojen kohtaamista. Päivien teema syleili maailmoja; teema oli nimittäin Maailma.

Symposium eteni maailmojen luomisesta globaaliin tulevaisuuteen. Maailmankatso-
musten sfääreistä palaututi-
tiin välillä FT **Ville Vuorion**
tutkiman uhanalaisen rupiliskon-
Joensuun nimikkoeläimen – tasolle.
Sillekin käy tätä menoa huonosti.

Professori **Serafim Seppälä** maalaili maailmojen ja rinnakkaistodellisuuk-
sien syntyä. Ihmisten erilaiset todelli-
suudet eivät kohtaa, sillä ajatus ihmi-
sestä mikrokosmoksen pitkän ketjun
osana on muuttunut itseriittoisuudek-
si.

”Jos ulkoinen ei järjesty minun
mukaani, vika on maailmassa”, kärjisi
Seppälä.

Toiseuden kohtaamisella on merki-
tystä, sillä se on myös oman itsen
kohtaamista. Näin arvioi suomenta-
ja **Kersti Juva**. Toisten todellisuudet
jäävät tuntemattomiksi, kun oma itse
nähdään normaalina, muut poikkeuk-
sena. Kirjallisuus auttaa nollaamaan
toiseutta, sillä se auttaa asettumaan
toisen asemaan.

Toiseuden voi kohdata sanojen kaut-
ta, mutta sanat voivat myös vieraan-
nuttaa. Siitä löytyy osuva esimerk-
ki Raamatun nykykäännöksestä ”Minä
olin koditon, mutta te ette...”.

”Sana koditon riisuu toiseudesta
kaiken pois. Alkutekstin xenos tarkoit-
taa nimittäin outoa, muukalaista,
vierasta.”

Politiikan ja ekumenian mahdollisuudet

Piispa **Jari Jolkkonen** pohti kirkon ja
politiikan suhdetta. Kirkolle osoitetaan
miehellään kaapin paikkaa ja kehote-
taan pysymään vain sielun pelastuk-
sen asioissa. Toisaalta Punaisen Ristin
toimialueelle lähteneet kirkot esimer-
kiksi Yhdysvalloissa kumisevat tyhjyyt-
tään.

”Käytännössä osallistumisen vaihto-
ehdot ovat kärkevät kannanotot, joista
seuraa iso näkyvyys, mutta pieni vaikut-
tavuus. Tai sitten on neuvottelujen tie,
jolloin saavutetaan iso vaikuttavuus,
mutta pieni näkyvyys.”

Jolkkosen mukaan kirkollisessa
keskustelussakin syllistytään moraa-
liposeeraukseen ja hyvesingalointiin.
Asetutaan muiden yläpuolelle, niin että
maailma halkeaa kahtia hyviin ja pahoihin.

”Polarisaatio on nykypäivän polt-
tavimpia ongelmia. Että te kaikki yhtä
olisitte; siinä on epäonnistuttu.”

Ekumeeninen liike on ottanut tehtä-
väkseen yhteyden etsimisen. Kirkot
voivat pitää yllä viestiä vihollisuuksien

purkamisesta ja parhain päin ymmär-
tämisessä.

Rovasti **Heikki Huttusella** oli paljon
synkempi kuva ekumenian mahdol-
lisuuksista ja hän kysyi, onko kirkon
missio ajantasalla vai onko sen ekume-
nia väsähtänyttä.

”Maailmantalous ei enää toimi kuten
kirkkoisat ovat aina opettaneet eli että
varallisuus on kuin kasteluvesi. Nyt
26 miljardööriä hallitsee jo yli puolta
maailman varallisuudesta.”

Varallisuuden epätasainen jakautu-
minen on yhteydessä ilmastokriisiin.
Oman edun tavoittelu estää mahdol-
listenkin ratkaisujen tekemisen.

”Ihmiskunta ei ole nykyisellään
valmis tekemään minkäänlaisia uhrauk-
sia, joten kirkon tehtävä on julistaa
katumusta ja mielenmuutosta. Tällai-
nen maailmanlaajuinen tehtävä vaatii
ekumeniaa, mutta onko ekumenialla
voimaa?”

”Maailman ja ihmiskunnan tulevai-
suus vaatii sen tajuamista, että Juma-
lan luomistyö yhdistää meidät kaiken
elävän kanssa. Tässä on perimmäinen
ja pohjimmainen ekumenia.”

Toivon ulottuvuudet

Symposiumin lohdullisin puheenvuoro
kuultiin 24-vuotiaalta keksijä-muusik-

ko-kirjailija-futuristi **Perttu Pölöseltä**,
jonka huippuyliopisto MIT lukee Euroo-
pan 35 lupaavimman nuoren innovaat-
torin joukkoon.

”Kaiken kehityksen varjopuoli on, että
kehitys luo heti eriarvoisuutta. Eriar-
voistumiskehitys on valtava ongelma.”

Maailmasta eivät lopu ruoka ja
rahat, mutta niitä ei onnistuta jaka-
maan tasaisesti. Tulevaisuusajattelus-
sa esteitä ovat kuitenkin vain mieliku-
vituksen rajat.

”1970-luvun ihmisille olisi ollut turha
yrittää selittää, miten google toimii.”

Pölönen mukailee **Yuval Noah Hararia**
ihmiskunnan kehitystä vallankumo-
usten kautta: ensin oli maatalouden,
sitten teollinen ja viimeksi tiedon, infor-
maation vallankumous.

”Seuraavaksi tulee inhimillinen
vallankumous, sillä mikään tekoäly ei
pysty siihen mihin ihminen eli persoo-
nallisuuteen ja läsnäoloon.”

Inhimillinen vallankumous tekee
kirkoista tärkeitä jo siitä yksinkertai-
sesta syystä, että ihmiset tarvitsevat
arvoja.

Puhe toivosta on piispa **Kaisamari
Hintikan** mielestä lisääntynyt huoli- ja
pelkopuheiden tahtiin.

Piispa muotoili **Immanuel Kantia**
mukaillen, että toivo on oikeutettua

LYHYESTI

Kuopion edustajissa vaihtuvuutta

KIRKOLLISKOKOUKSEN sukupuolija-
kauma tasaantui, uusia edustajia on
vajaat puolet.

Kirkolliskokousedustajat seuraavalle
nelivuotiskaudelle on valittu 11.2. Suurin
vaihtuvuus edustajissa on Helsingin ja
Kuopion hiippakunnissa. Kuopion hiip-
pakunnassa kirkolliskokouksen maal-
likkoedustajat ovat **Mikko Kaskiniemi**,
Matti Ketonen, **Pekka Niiranen**, **Marjatta
Pulkkinen**, **Tarja Vehkaoja** ja **Tarja Väli-
mäki**. Pappisedustajat ovat **Ruut Hurtig**,
Aulikki Mäkinen ja **Aila Kempainen**.

Uuden kirkolliskokouksen kokoonpa-
nossa miehiä on 53 (2016: 61) ja naisia
42 (2016: 35). Naiset ovat enemmistö-
nä Espoon, Helsingin, Kuopion ja Mikke-
lin hiippakunnissa valituista edustajista.
Valituista edustajista nuorin on 24-vuoti-
as ja iäkkäin 78-vuotias. Edustajien keski-
ikä on 54 vuotta.

Tutkija **Veli-Matti Salminen** Kirkon
tutkimuskeskuksesta kommentoi, että
kirkolliskokoukseen valitut edusta-
jat voidaan jakaa neljään ryhmään sen
mukaan, minkälaisia asioita heidän valit-

sijayhdistyksensä painottavat. Tunnus-
tuksellisuutta ja Raamattua koros-
tavia konservatiiveja on kymmenes-
osa, 40 prosenttia on hänen mukaan
sa kirkon perustehtävää, rakenteellista
uudistumista ja vuoropuhelua korosta-
vat maltilliset konservatiivit. Kolmannes-
sa ryhmässä ovat kirkon uudistumista ja
yhteisymmärrystä korostavat maltilliset
liberaalit, joita on neljännes edustajista
kuten kirkon uudistumista ja tasa-arvoa
ajavia liberaalejakin.

Kirkolliskokoukseen valitaan vaaleissa
64 maallikkousedustajaa ja 32 pappisedus-
tajaa. Samassa yhteydessä pidetyn hiip-
pakuntavaltuuston jäsenten vaalis-
sa papit äänestivät omia ehdokkaitaan
lääninrovastien johtamissa kokouksis-
sa ja maallikot eli seurakuntien luot-
tamushenkilöt puolestaan valitsivat
omat edustajansa seurakunnissa ilta-
kokouksissa. Kuhunkin hiippakuntaval-
tuustoon valittiin 14 maallikkojäsentä
ja seitsemän pappisjäsentä. Valtuusto-
jen toimikausi on neljä vuotta, 1.5.2020–
30.4.2024.

#SILMÄTRISTISSÄ



TUUA HYTTINEN



PIISPA JARI JOLKKONEN puhui luterilaisten yhteiskunnallisen osallistumisen perusteista. Oikealla professori Serafim Seppälä.

vain, jos sen pohjana ovat faktat ja itse toimitaan faktojen mukaisesti. Teot siis oikeuttavat toivon.

”Suomessa pidetään yllä murhepuhetta jäsenmäärän laskusta, mutta globaali ulottuvuus antaa toisenlaisen toivon.”

Maailmanlaajuisesti jäsenmäärät ja luterilaisten kirkkojen määrät kasvavat. Lisäksi ekumeeninen yhteistyö on jo osoittanut, että mahdoton voi tulla mahdolliseksi. Hyvänä esimerkki-

nä on Luterilaisen Maailmanpalvelun ja katolisen Caritaksen yhteistyösopimus, jonka puitteissa tehdään paljon yhteistyötä.

Tekojen tasolla siis onnistutaan, virkaan liittyvissä kysymyksissä ei.

KAIJA VUORIO

PÄÄKIRJOITUS

Minna Siikaniva
minna.siikaniva@evl.fi



Kaikki hienot jutut

Kävin lomalla Kansallisteatterissa katsomassa itsemurhaa ja masennusta pohtivan tragikoomisen monologin. Näyttelijä **Ilja Peltonen** jakoi ennen näytelmän alkua yleisölle lappuja. Yleisö pääsi näytelmään mukaan esittämään muutamia tarinan rooleja. Teatteriin syntyi hieno yhteisöllinen tunnelma. Säestyksenä oli tunnettuja jazz-klasikoita.

Tarinan päähenkilö oli juuri koulunsa aloittanut lapsi. Hän alkoi laatia itsemurhaa yrittäneelle äidilleen listaa asioista, jotka tekevät elämästä elämisen arvoista. Listan nimeksi hän antoi ”Kaikki hienot jutut”. Jutut olivat aika arkisia. Sellaisia kuin jäätelö, puhtaat lakanat ja vinylilevyn kuunteleminen. Listan asiat yrittivät estää myös päähenkilöä masentumasta. Hän tunsu itsensä yksinäiseksi. Vuosien kuluessa myös päähenkilö kuitenkin masentui. Näytelmä päättyi toivon välähdykseen vanhan listan löytyessä vinylilevyn kannen alta.

Yksinäisyydellä on monet kasvot

Ystävänpäivän viikolla silmiini osui Iltalehden lööppi (11.2.), jossa kerrottiin viherkasveille puhuvasta vanhuksista. Ei ole muuta juttukaveria. Yksinäisiä vanhuksia on autoituvissa kylissä maaseudulla ja jumissa kerrostalokodeissaan, joissa ei ole hissiä. Ikäihmisten yksinäisyydellä on monet kasvot.

Olisi hyvä, jos jokaiselle löytyisi arkunkantajia. Arkun kantamiseen tarvitaan kuusi ihmistä. Siksi elämässä olisi tärkeää olla kuusi ystävää, joille uskaltaa puhua kaikista asioista ja joilta saa tukea.

Olemme usein taitavia painottamaan elämämme kielteisiä asioita, mutta emme huomaa niitä hyviä. Hyvät asiat ovat usein arkisia kuten ystävän soitto tai naapurin tervehdys. Ystävää kannattaa muistaa ja ilahduttaa pienillä asioilla ja teoilla.

Minkälainen on sinun listasi elämän hienoista jutuista?

KUUKAUDEN VALINNAT

95

KIRKON perheneuvonnan viime vuoden 18 500 asiakkaasta 95 prosenttia koki tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi asiassaan.

68,6

EVANKELIS-LUTERILAISEEN kirkkoon kuului vuodenvaihteessa 68,6 prosenttia suomalaisista, Kuopiossa 70,2 % väestöstä: jäseniä Siilinjärvellä oli 75 % väestöstä.

56 000

SAIRAALAPAPEILLA oli yli 56 000 asiakas-kohtaamista vuonna 2019.



ELOKUVAOHJAAJA Klaus Härön uusi omaelämäkerrallinen elokuva *Elämää kuoleman jälkeen* käsittelee surua. Ensiltään Härön ohjaama ja käsikirjoittama elokuva tulee 6.3. *Livet efter döden* sai Kirkon mediasäätiön syksyn 2018 suurimman tuotantotuen, 20 000 euroa.



SARJAKUVA- JA PILAPIIRTÄJÄ Ville Ranta sai Kirkkotaiteen Engel-palkinnon. Palkittavan valitsi Helsingin tuomiokirkkoseurakunta. Ranta piirsi aiemmin kymmenen vuotta keskustelua herättäneitä pilapiirroksia *Kirkko ja kaupunki* -lehteen Helsingissä.



KIRKON kulttuuripalkinnon 2019 saivat runoilija **Pekka Kivekäs** ja kuvataiteilija **Annukka Laine**. Kivekäs (s. 1937) on vuosikymmenten ajan perehtynyt virsiin ja virsirunouteen. Hänen virsiään ja käännöksiään on löydettävissä kaikista viime vuosikymmenten suomalaisista virsikirjoista.

Annukka Laine (s. 1955) on sakraali-maalauksen tekijä ja omistanut taiteellisen elämäntyönsä kristillisen elämäntutkimuksen ja sen perusteiden esille tuomiseen mm. seurakuntavierailuissa. Viimeiset vuosikymmenet Laine on keskittynyt pääasiallisesti kirkkotaiteeseen ja myös maalannut alttarimaalauksia.

RUKOILEN

Mistä on pienet ihmiset tehty?
Ilon säteistä ja kyyneleistä
meidät on tehty.

Kun suren, sinä pysyt vierelläni.
Päivistä ja öistä meidät on tehty.
Kun palelen, sinun kalpea tähtesi
luo valoa.

Peloista ja toiveista meidät on tehty.
Kun minä sanon kuolema,
sinä sanot: Elämä!



VALITSE rappuset hissin tai liukuportaiden sijaan.

Ylös, ulos ja **LENKILLE**

Liikunta on lääkettä niin keholle kuin mielelle.
Jo pienikin arkiliikunta on parempi kuin ei mitään.

Viime syksynä päivitettiin aikuisille suunnattuja liikuntasuosituksia. Ydin on edelleen sama eli reipasta liikkumista olisi hyvä harjoittaa yhteensä noin kaksi ja puoli tuntia viikossa. Uutta on se, että enää ei vaadita vähintään kymmenen minuutin yhtäjaksoisia suorituksia, vaan muutaman minuutin pätkätkin riittävät.

Itä-Suomen yliopiston liikuntalääketieteen professori **Heikki Tikkanen** suhtautuu hieman varauksella uusiin suosituksiin.

”Kun rimaa lasketaan kovin alas, on vaarana se, että ihmiset laiskistuvat liikunnan suhteen. Herkästi ajatellaan, että miksipä ponnistella yhtään enempiä, jos kerta hyvin lyhytkin pätkä liikuntaa riittää.”

”Uudenlaisia suosituksia lanseerataan kyllä näyttävästi, mutta eiväthän ne sinällään saa ihmisiä liikkumaan. Motivaation pitää lähteä ihmisestä itsestään. Ja jos ei motivaatiota ole, on ihan yksi lysti mitä suositukset sanovat.”

Mikä on tarpeeksi?

Tikkanen kertoo, että usein halutaan tietää, mikä on tarpeellinen määrä liikuntaa.

”Tuohon on olemassa oikein hyvä nyrkkisääntö: tänään enemmän kuin eilen ja huomenna enemmän kuin tänään.”

”Ihmisillä tulee välillä repsahduksia liikunnan suhteen ja silloin herkästi ajattelee, että lyö hanskat tiskiin kokonaan. Nyrkkisääntö toimii niissäkin tilanteissa.”

Jos miettii omaa liikkumistaan ja sen riittävää määrää, olisi Tikkanen mukaan tärkeää esittää itselleen kysymys: koska viimeksi liikuin?

”Säännöllinen liikkuja pystyy helposti vastaamaan tähän. Sen sijaan sellainen henkilö, joka liikkuu vähän, joutuu pohtimaan vastausta pitkäänkin. Kysymys on siis aika paljastava.”

Tikkanen painottaa liikunnan säännöllisyyden merkitystä.

”Liikkumista ei voi varastoida. Jos on nuorena ollut hyvin liikunnallinen, se ei hyödytä enää vanhana, mikäli reippailua ei ole nuoruusvuosien jälkeen harjoittanut.”

”Kunto voi rapistua melko nopeasti, jos sitä ei pidä yllä.”

Minkä nuorena oppii

Tikkanen pohtii, mahdetaanko kouluissa opettaa riittävästi liikunnan taitoja.

”Ei riitä, että liikuntatunteja on, vaan liikunnan taitoja pitäisi ihan kunnolla opettaa. Kun taidot saadaan hallintaan jo nuorena, niitä voi hyödyntää läpi elämän.”

Erityisen tärkeää olisi, että ikääntyneiden fyysinen suorituskyky pysyisi hyvänä mahdollisimman pitkään.

”Tapaan aina korostaa, että täytyy harjoitella voidakseen harjoitella. Eli ikääntyessä olisi suotavaa ylläpitää sellaista kuntoa, että jaksaa vielä erikseen tehdä harjoitteita, jotka mahdollistavat omatoimisen selviytymisen päivittäisistä askareista.”

”Portaiden nouseminen tai tasapainon pitäminen liukkaalla kadulla ei ehkä onnistu, jos lihaskunto on harjoituksen puutteen takia olematon – ja ikäihmiseenä on hankalaa enää nollasta aloittaa.”

Erävoitto sairauksista

Erään sanonnan mukaan liikunta on lääke. Tikkanen täydentää tätä lisää-

mällä, että arkiliikunta on käsikauppalääke.

”Liikuntaa on helppo harjoittaa ihan jokapäiväisessä elämässä, arkiaskareiden yhteydessä. Se vaatii vain aktiivisen päätöksen. Voi esimerkiksi päättää, että menee kauppakeskuksen ylempiin kerroksiin rappuja eikä liukuportaita pitkin. Tai kävelee kotona portaat mieluummin kuin kulkee hissillä.”

Liikunta helpottaa monien sairauksien oireita ja auttaa jopa ennaltaehkäisemään joitakin sairauksia.

”Esimerkiksi kakkostyyppin diabeteksen ennaltaehkäisyssä liikunnalla on merkittävä rooli. Astmaatikoidelle puolestaan suositellaan säännöllistä liikuntaa, koska se vähentää oireita.”

Jonkinlaisia viitteitä on saatu myös siitä, että liikkuminen auttaisi ainakin osaa masennuspotilaista.

Tikkanen kertoo, että tällä hetkellä tutkimuksen alla on muun muassa liikunnan vaikutus nivelrikkoon, aivoterveysteen ja tiettyihin autoimmuunisairauksiin. Enää ei niinkään tutkita auttaako liikunta, vaan kiinnostuksen kohteena on, millä mekanismeilla se vaikuttaa terveyteen.

”Liikunnassa on neljä elementtiä: voima, nopeus, kestävyys ja tasapaino. Nykytutkimus pyrkii selvittämään, mikä näistä tekijöistä vaikuttaa mihinkin sairauteen.”

Mahdollisuus rauhoittua

”Täytyy kuitenkin muistaa, että elämä on lottoa. Se että kuntoilee ja on aktiivinen, ei automaattisesti takaa terveenä pysymistä. Monien sairauksien puhkeamista on silti mahdollista

liikunnan avulla sysätä hamaan tulevaisuuteen.”

Sohvaperunoita Tikkanen neuvoisi kysymään itseltään: haluanko viettää koko elämäni sohvalla?

”Jos vastaus on kielteinen, kannattaa tarttua toimeen. Maltti on valttia eli ei pidä aloittaa kuntoilua liian rankasti, se on varmin tapa saada innostus tyssäämään.”

Tikkanen haluaa lopuksi muistuttaa myös liikunnan positiivisista vaikutuksista mielelle.

”Se puoli meinaa usein unohtua. Nykypäivän hektisyyden keskellä liikunta antaa muun muassa mahdollisuuden rauhoittua itsensä kanssa. Kävely- tai juoksulenkillä voi nollata ajatukset ja keskittyä vain hengittämään.”

”Joukkuelajien parissa taas tulee solmittua sosiaalisia suhteita ja parhaimmillaan saa kokea mahtavaa yhteisöllisyyttä – terveyden edistämistä sekin.”

HELI HARING



RAUJA TÖRRÖNEN

MITÄ MIELESSÄ?



Minne soitan, kun tarvitsen neuvoa?

Mistä tavallinen ihminen tietää, miten suuri hätä on ja minne pitää milloinkin soittaa?

Uusi valtakunnallinen päivystysnumero 116 117 on vuoden alusta laajentunut koko maahan.

Millaisissa tilanteissa siihen pitäisi soittaa, päivystysalueen ylilääkäri Tero Martikainen Kuopion yliopistollisesta sairaalasta?

”Päivystysapu 116 117 -numeroon tulee soittaa aina, kun kansalainen epäilee tarvitsevanaan päivystyksellistä arviota terveydentilastaan. Poikkeuksena ovat hätätilanteet, kuten kolareissa tai muissa onnettomuuksissa saadut vakavat vammat, voimakas rintakipu tai hengenahdistus, halvausoireet ja niin edelleen.

116 117 numero perustettiin jo 2018.

Päivystysapuun soitetut puhelut hoidetaan palvelun-

tuottajan (Luona Oy) kautta, eli puhelut eivät tule KYSiin lainkaan.”

Uudella päivystysapunumerolla halutaan vähentää turhia soittoja hätänumero 112:een ja lyhennää jonoja päivystyksissä. Miten päivystysapunumero toimii?

”Kokenut ammattilainen tekee tilanteesta tarkan ja nopean haastattelun perusteella arvion täsmällisten kriteerien mukaisesti. Hän antaa ohjeistuksen kotihoitoon, tarvittaessa seuraavana päivänä omalle terveysasemalle tai heti päivystykseen hakeutumisesta. Kaikille päivystyspotilaille tehdään KYSin päivystyksessä ilmoittautumisvaiheessa lisäksi tarkempi hoidontarpeen arvio, mikä saattaa vielä muuttaa aiempaa arviota.

Päivystysapunumeron ensisijainen tarkoitus on ohjata potilaat oikeaan paikkaan, oikeaan aikaan. Siten päivystyskäyntien

ja hätäkeskussoittojen määräänkin vähenee. Päivystyskäynnit KYSissä ovatkin olleet pienessä laskussa viimeisen kahden vuoden ajan. Hätäkeskukseen tulee todella paljon turhia soittoja: käsittääkseni iso osa puhelusta ei johda ensihoidon tai muun viranomastehtävän aktivoitumiseen.”

Mistä tiedän, milloin on soitettava hätänumeroon 112?

”Hätänumeroon tulee soittaa vain hätätilanteessa, eli silloin, jos tiedetään tai epäillään kansalaisen hengen, terveyden tai omaisuuden olevan välittömässä vaarassa. Toisaalta hätänumeroon soittamista ei pidä arkailla, vaan epäilykin hätätilanteesta riittää. Hätäkeskuspäivystäjä osaa tehdä päätöksen, tarvitseeko apua lähettää paikalle.”

ULLA REMES

KOHTAAMISIA

Sinua kannetaan

Järvi-Kuopion seurakunnan kirkkoherra **Reijo Leino** uraan mahtuu jakso Suomen Lähetysseuran palveluksessa Kolumbiassa ja Venezuelassa.

”Koskettavinta oli kokemus, että seurakunta kannattelee pappia eikä päinvastoin.”

Heti alkuunsa oli kuitenkin Bogotasta Kolumbiasta lähdettävä sisällissodan ja ihmiskauppausten vuoksi. Leinokin sai kotiinsa uhkaussitoon, jossa luvattiin ilmainen hautapaikka. Rahaa siis vaadittiin.

Maalitauluksi joutuneet työntekijät evakuoitiin Venezuelaan, jossa väkivalta ei vielä tuolloin ollut niin järjestäytyntä.

Barinasin kaupungissa Venezuelassa oli erittäin köyhä seurakunta, jonka nuoret viihtyivät kirkon alueella aamusta iltaan. Siellä he olivat turvassa kiusamiselta ja väkivallalta.

Nuorten kanssa kerättiin rahaa, jotta nuoret saataisiin kirkon valtakunnalliselle nuorten leirille. Siinä onnistuttiinkin.

Ikävä vain, että leirin alussa Reijo Leino sairastui toistamiseen denguekuumeeseen ja hänen oli palattava Barinasiin päästäkseen sairaalaan. Denguekuumeesta voi selvitä kerran, mutta toinen kerta voi olla kohtalokas.

Nuoret olivat uurastaneet vuoden verran leiriä varten. Silti he halusivat jättää leirin ja lähteä pappinsa mukaan. Kun sairaalassa ei ollut enää mitään tehtävissä, nuoret tarjosivat viimeisenä keinona uuttamaansa yrttikasvijuomaa. Ehkä juuri se tehoi.

”Barinasin nuorten sitoutuminen ja kiinnittyminen seurakuntaan oli ihmeellistä. Haluttiin seistä ihmisen rinnalla.”

Lähetystyön inhimilliset ulottuvuudet ovat niin valta-

vat, että sen asemasta pitäisi avata keskustelu. Reijo Leino pitää järjestörakennetta aikansa eläneenä, etenkin kun kirkon omat haasteet ovat suuret.

”Lähetystyö on kirkon ydintehtävä. Harmillista, että juuri se on ulkoistettu järjestöille.”

KAIIJA VUORIO



KAIIJA VUORIO

Palvelemme teitä kaikissa hautausjärjestelyihin liittyvissä käytännön asioissa luottamuksella, yksilöllisesti ja ammattitaidolla

Toimialueena Kuopion seutu ja lähikunnat

Iltaisin ja viikonloppuisin
puh. 040 585 0456

toimisto@hautaustoimistoparviainen.fi

www.hautaustoimistoparviainen.fi

**Hautaustoimisto
Parviainen Oy**

Savonkatu 18 | 70110 Kuopio | ma-pe 9-16 | puh. 017 261 3771



**Asianajotoimisto
Kalevi Pitkänen Oy**

Puistokatu 6,
70110 KUOPIO
puh. 017 282 2211
www.kalevipitkanen.com
aatsto@kalevipitkanen.com
AA, VT Kalevi Pitkänen ja
OTT Piia Törhonen-Sirviö

Perunkirjoitukset, perinnönjaot, testamentit ym.

**ASIANAJOTOIMISTO
ESA AIRAKSINEN**

Tulliportinkatu 34, Kuopio
050 3522516, www.esairaksinen.fi

*Suru on
hitaasti vaalenevia varjoja...*

**Hautaustoimisto
J. NURRO OY**

Kauppakatu 55-57, KUOPIO, puh. 017-261 3065, 040-505 6287
saila.lehto@nurro.fi www.nurro.fi

**Hautaustoimisto
Länsivuori**

Täyden palvelun
hautaustoimisto yli 50 vuoden
kokemuksella.

Savonkatu 25
70110 Kuopio
Puh. 017 261 6531, 040 512 1035
www.lansivuori.fi

Tietokoneapu

puhelimet & tabletit
**Kotitalous-
vähennys**

www.orden.fi

040 5844 045



**HAUTAKIVET
LISÄKAIVERRUKSET**
sekä kaikki kivialan palvelut



KAVIN KIVI OY - KIVILÄHDE
Kirjekuorentie 6, Kaavi
p. 017 6880100, myynti@kaavinkivi.fi
Avoinna ma-pe 8-17
www.kaavinkivi.fi

**KIVI
PAJA** *Kiven
Kauneutta
Kunnioittaen*
20-vuotta

- Lisänimen kaiverrustyöt
- Hautakivet ja entisöintityöt
- Pronssituotteet, Kivilyhdyt
- Paikallista palvelua

Kivipaja Sari Kämäräinen
Jääskelänkatu 1, Kuopio
myynti@kivipajasarik.fi
www.kivipajasarik.fi
puh. 050 575 0004



PIELAVEDEN piispantarkastus aloitettiin Pielaveden kirkossa. Alkuhartaudessa avusti lapsikuoro Valonsäteet.

TEPPO RITARI

PIISPA TASAPAINOILEE ihmisten ja hallinnon välillä

Hiippakuntatarkastuksissa myös piispa tarkastetaan, on Jari Jolkkonen huomannut.



PIISPAINKOKOUKSEN istunto 3.2. Helsingissä. Jari Jolkkosen takana piispat Seppo Häkkinen ja Simo Peura.

AARNE ORMIO



SÄYNEISISSÄ vihittiin virkaan Laura Kolehmainen ja vietettiin ehtoollista.

TUULA HYTINEN

Kirkkolain mukaan piispa on hiippakunnassaan seurakuntien ja pappien ylin kaitsija. Lisäksi piispan tehtäviä ovat muun muassa kirkon yhteyden vaaliminen, kirkon tehtäviin kuuluvien toimien valvominen ja seurakuntien talouden ja hallinnon tarkoituksenmukaisen hoitamisen edistäminen. Vaikuttaa monipuoliselta, mutta hiukan byrokrattiselta. Millaisia piispan työpäivät käytännössä ovat?

Kiteeltä Vesannolle kansan parissa

Vaikka hallinto on oleellinen osa piispan työpäivän arkea, silti työhön kuuluvat kohtaamiset ihmisten kanssa. Piispa tapaakin työssään paljon seurakuntalaisia. Näin tapahtui esimerkiksi Kiteellä ja Tohmajärvellä, jotka liittyivät Kuopion hiippakuntaan vuoden 2020 alussa. Piispa vieraili molemmissa seurakunnissa ja vietti niiden kanssa jumalanpalveluksen. Hän tapasi seurakuntalaisia yhdessä kirkkoherrojen ja luottamushenkilöiden kanssa.

Vastaava vierailu järjestettiin Vesannolla, kun Tervon ja Vesannon seurakunnat yhdistettiin uudeksi Niiniveden seurakunnaksi. Jumalanpalveluksessa seurakunnan työntekijät siunattiin tehtäviinsä.

Kanteluita ja toimittajatapaamisia

Suomen ev.lut. kirkon piispat kokoontuvat vuosittain seitsemän kertaa piispainkokoukseen ja piispojen neuvotteluihin. Kirkon keskushallintoon kuuluva piispainkokous käsittelee kirkon uskoa, julistusta ja työtä koskevia asioita. Edellinen piispainkokous antoi ohjeita muun muassa diakonian virkaan vihkimiseen.

Tavallisesti kokoukset pidetään Helsingissä, ja matkapäivien sekä ympäristön säästämiseksi niiden yhteyteen pyritään sopimaan myös muita tapaamisia toimittajien tai muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. Usein matkapäivät alkavat aamuseitsemältä ja kestävät iltayhdeksään asti. Lisäksi piispa osallistuu kaksi kertaa vuodessa pidettävään kirkolliskokoukseen.

Piispa toimii myös hallinnollisista päätöksistä vastaavan tuomiokapitulin kollegion puheenjohtajana. Kapitulin istunnot kestävät tavallisesti koko päivän, ja vuoden aikana istuntoja on 16-18.

Istunnoissa päätetään esimerkiksi papeille annettavista virkamääräyksistä ja ratkaistaan erilaiset kanteluasiat. Istunto käsittelee siis Kuopion hiippakunnan seurakuntien perustystä koskevia asioita.

Henkilökohtaista tukea ja kaitsentaa

Keskeinen osa piispan arkea on tukea ja ohjata seurakuntien nykyisiä ja tulevia työntekijöitä. Koska piispan tehtävänä on vihkiä papiksi ja diakoniksi, hän tapaa vihkimystä toivovat henkilökohtaisesti ja kuulostelee, millaisilla tunnelmilla ja ajatuksilla mahdollista vihkimystä kohti ollaan matkalla. Varsinainen vihkimys toteutetaan apostolisen perinteen mukaisesti kätten päälle panemisella ja siunauksella.

Kun vihkimyksestä on kulunut tovi ja seurakuntatyöstä on saatu hiukan kokemusta, piispa laittaa henkilökohtaiset kirjeet vihityille kysyen, kuinka uusi työ on lähtenyt käyntiin.

Piispantarkastuksissa kouluvierailuja

Piispa Jari Jolkkonen on piispakautensa aikana toimittanut 46 piispantarkastusta Kuopion hiippakunnan seurakunnissa. Tarkastus on kaitsen väline, jonka tarkoitus on tukea ja ohjata seurakunnan toimintaa.

Tavallisesti jossakin vaiheessa piispantarkastusta joku lohkaisee vitsin: ”No, nyt tulee sitten se piispakin tarkastettua”. Vitsissä on osa totuutta, sillä piispantarkastuksen vierailupäivien aikana piispa tapaa paljon eri ihmisiä: seurakunnan työntekijöitä ja luottamushenkilöitä, lapsia kouluvierailuilla sekä kunnan päättäjiä ja yrittäjiä. On tärkeää, että hiippakunnan alueella piispa tunnetaan, vaikka tarkastuksen kohteena virallisesti onkin seurakunta.

SIMO PARNI

Seurakuntalaiset ovat tervetulleita Kuopion tuomiokirkossa 1.3.2020 klo 10.00 alkavaan jumalanpalvelukseen, jossa piispa Jolkkonen saarnaa. Messun jälkeen järjestetään kirkkokahvit Kuopion keskusseurakuntatalolla.



PIISPA tapasi vuoden alusta Kuopion hiippakuntaan liittyneessä Tohmajärven seurakunnassa vas. Antti Happonen ja Mikko Lappalaisen.

TUULA HONKONEN



PIISPA Jari Jolkkonen keskustelemaan diakoniksi vihittävän Laura Kolehmainen kanssa Säueneisten kirkon sakastissa.

TUULA HYTTINEN



TUOMIOKAPITULIN kollegion kokouksessa edessä vas. hiippakuntavaltuuston puheenjohtaja Eevi Väistö, oikealla pappisasessorit Olli Kortelainen ja Hannu Koskelainen.

SIMO PARNI

Piispa Jari Jolkkonen

✚ Ilomantsissa syntynyt Jolkkonen on vihitty papiksi Kuopion tuomiokirkossa 12.3.1995. Kuopion hiippakunnan piispan virkaan hänet vihittiin 6.5.2012. Ennen piispaksi tuloaan hän on toiminut muun muassa piispainkokouksen pääsihteerinä, tutkijana, sotilaspappina ja seurakuntapappina. **Martti Lutherin** ajattelusta erinomaisilla arvosanoilla tohtoriksi väitellyt Jolkkonen on dosentti Itä-Suomen yliopistossa ja Helsingin yliopistossa.

✚ Kuopion hiippakunnan piispa Jari Jolkkonen täyttää 50 vuotta 5.3.2020.

✚ Mahdolliset muistamiset piispa toivoo osoitettavan Kiihtelysvaaran Kirkkokeraäykselle FI86 5047 0720 0560 88 viitteellä ”piispa Jari 50 vuotta”. Tarkempia tietoja keräyksestä löytyy verkkosivuilta kirkkokerays.fi.



LAURA KOLEHMAINEN vihittiin diakonian virkaan Säueneisten kirkossa 9.2. Avustamassa pastori Simo Kortelainen, ylijohtaja (el.) Sirkka Jakonen, rovasti Reijo Leino ja lehtori Päivi Thitz.

TUULA HYTTINEN

PYHÄ TANSSI vie meditatiiviseen rukoustunnelmaan

Kirkkosalissa vallitsee rauha ja hiljaisuus. Parikymmentä ihmistä liikkuu hitaasti musiikin tahdissa seuraten ohjaajansa Tiina Sara-ahon esimerkkiä.

Voiko kirkossa tanssia? Se on Männistön seurakunnan vs. kanttori **Johanna Isokankaan** mukaan kysymys, joka nousee esille aina aika ajoin.

”Kyllä voi. Pyhä tanssi sopii hyvin kirkkoon, sillä siinä on kyse rukouksesta kehon liikkeen, mielen ja musiikin kautta”, Isokangas vastaa.

Tanssin ohjaajana toimiva **Tiina Sara-aho** on Isokankaan kanssa samaa mieltä.

”Kokemus voi olla voimaannuttava, ja sen vaikutus kehossa ja mielessä voi kantaa pitkälle seuraaviin päiviin. Kerran eräs osallistuja vertasi pyhää tanssia pyhiinvaellukseen, koska siinä koetaan yhteyttä toisiin, erkaannutaan omaan vapauteen omien ajatusten kanssa ja palataan taas yhteen. Minusta se oli osuvasti sanottu.”

Ekumeenista vuoropuhelua ilman sanoja

Tanssin sisältönä voi olla jokin Raamatun kohta.

”Joidenkin koreografioiden nimet ovat kuvaavia, kuten Ave Maria, Via Dolorosa, Jeesus rukoilee Getsemanessa ja Kristus on ylösnoussut. Aihe voi tulla myös luonnosta, olla jokin runo tai ajatus.”

Ohjaaja näyttää valmiit askeleet ennen jokaista tanssia. Säestyksenä käytetään joko klassista, kirkollista tai etnistä musiikkia. Eri uskontojen kohdatessa on tarve rauhan ja sovinnon kysymyksiin liittyville tansseille, kuten *Rauhan rukous* tai *Nyt pelko pois*.

”Pyhä tanssi on ajankohtainen asia globaalissa maailmassamme. Liikkeen kautta on mahdollista aistia ja tunnustella toisen uskonnon ja kulttuurin olemusta ilman yhteistä puhuttua kieltä.”

Vahvasti läsnä

Kristillisestä luonteestaan huolimatta pyhä tanssi ei vaadi vakaumuksellisuutta, vaikka pohjimmiltaan kyse onkin rukouksesta. Sara-aho kertoo osallistujien kokeneen, että pyhä tanssi luo voimakkaan läsnäolon, kauneuden, rauhan, ajattomuuden, kiitollisuuden ja sanattoman ymmärryksen tunteita.

Pyhän tanssin tavoitteena on päästä mietiskelevään rukoustunnelmaan.

”Pyhä tanssi sopii kaikille murrosiästä ylöspäin. On myös mahdollista järjestää lapsille ja aikuisille yhteinen tanssihetki tai toteuttaa se pelkästään käsien liikkeen avulla tuolitanssina. Myös vauvat voivat osallistua aikuisen sylissä kantoliinassa.”

Koreografioiden helppous takaa sen, että tanssissa voi päästä helposti mietiskelevään, meditatiiviseen rukoustunnelmaan.

”Pyhän tanssista tekee se, että kokoonnumme yhteen rukoilemaan koko kehollamme, vahvasti läsnä olevina, Kristus keskellämme. Sen kautta on mahdollista kokea Kristuksen läsnäolo keskellämme”, Sara-aho sanoo.

Pyhä tanssin päiviä toteutetaan Männistön Pyhän Johanneksen kirkkosalissa kolme kertaa vuodessa. Seuraavan kerran tanssitaan 28.3.2020 klo 10–14.

MAIJU KORHONEN



"ELÄYTYMINEN taiteen kautta toisen uskonnon maailmaan lisää uskontojen välistä yhteisymmärrystä”, sanoo Pyhän tanssin ohjaaja **Tiina Sara-aho**.

KOLUMNI

Toivoa

Rippikoulun iltahartaudessa isokset lukivat luomiskertomuksen jatkaen sitä vuosimiljoonia myöhempään aikaan sijoittuvalla tarinalla. Ihminen, joka oli saanut Luojaltaan tehtäväksi viljellä ja varjella maata, tuli niin viisaaksi, että otti huomisen omiin käsiinsä. Seitsemässä päivässä katosivat hyönteiset ja eläimet, maa kuivui ja kasvit menettivät elinvoimansa. Lääkekeille vastustuskykyiset taudit tekivät tuhoaan ja lopulta ihminen painoi punaista nappia.

Välillä minut valtaa huoli, kun seuraan uutistulvaa. Korona-viruksen pelossa eristetään miljoonakaupunkeja. Pölyt-

täjien määrä on romahtanut eikä muillakaan lajeilla kovin kummoisesti mene. Ilmastonmuutos tuntuu yhä todellisemmalta, kun väistelen kadulla lirsiviä kevätpuroja helmikuuisena aamuna. Ydinasemahdit uhmailevat toisiaan.

Vihapuhe lisääntyy ja antisemitismi nostaa päätään. Aikamme ilmapiirille haetaan verrokkia 1930-luvulta.

Samalla elän arkeani, iloitsen ilojen aiheista ja suuntaan eteenpäin.

Suunnittelen tulevaa ja jatkan elämäni murehtimatta liioja. Se voi näyttää silmien ummistamiselta ja rehellisyyden nimissä on myönnettävä, että usein katson toisaalle tai suljen silmäni kokonaan. En tee sitä siksi,

että olisin välinpitämätön. Pikemminkin säästän akkujani liialta murhetta-kalta voidakseni pitää kiinni toivosta.

Toivo on voima, joka meitä ihmisiä vie eteenpäin silloin, kun valot ympärillä sammuvat yksi kerrallaan. Niin kauan kuin on toivoa, että tämän ajan uhkakuvat saadaan ratkaistua, on valoa mihin kääntää katse. Niin kauan kuin on toivoa, vaikka totuttu tapa elää muuttuisi radikaalisti, on valoa mihin suunnata. Niin kauan kuin on toivoa, on syytä elää ja tehdä jotain tälle kaikel-le. Tarvitsemme toivoa jaksaksemme viljelyn lisäksi myös varjella.

MATTI HALMETVAARA



KIRKOLLISET



TUOMIOKIRKKO

KASTETUT

Lukas Aarre Juhani Luostarinen, Matias Juha Atte Pontus von Wright, Wael Mauno Elias Gabriel Marttinen, Dani Benjamin Tounsi, Meira Inga Alina Haatainen, Sofia Alexandra Fredriikka Kuusela, Lilia Amelie Oinonen

AVIOLIITTOON KUULUTETUT

Juha-Matti Kettunen ja Ida Karoliina Tarvainen

KUOLLEET

Maire Johanna Niskanen 90, Marjut Hannele Oksanen 60, Ritva Leena Annikki Tuomainen 74, Leila Tuula Anneli Pesonen 64, Onni Heikki Pirinen 85, Anelma Tuulikki Hiltunen 85, Riitta Annikki Halonen 88, Väinö Raninen 96



ALAVA

KASTETUT

Liisi Satu Sylvia Pöyhönen, Hilta Elma Inkeri Sarhaluoma, Elli Edit Olivia Markkanen, Noel Eljas Samuli Lappi, Leevi Paavo Mikael Vainikainen, Lukas Sakari Olsson, Hilda Sofia Fredrika Tuomainen

KUOLLEET

Marja Leena Pohjolainen 67, Pekka Olavi Airaksinen 69, Riitta Heleena Lehtoranta 68, Maire Elina Taskinen 92, Helga Mirjam Kairaniemi 96, Kari Matti Iivonen 65



JÄRVI-KUOPIO

KASTETUT

Emma Lyydia Putkonen, Riistavesi; Emilia Ida Amanda Tuulikallio, Juankoski; Aada Enni Emilia Vehviläinen, Nilsä; Oliver Jukka Petteri Karppi, Juankoski; Venla Viivi Johanna Saagim, Muuruvesi; Miko Matias Huovinen-Peltoniemi, Nilsä; Benjamin Joel Pöntynen, Riistavesi; Venla Viivi Johanna Saagim, Muuruvesi; Miko Matias Huovinen-Peltoniemi, Nilsä; Benjamin Joel Pöntynen, Riistavesi

KUOLLEET

Keijo Olavi Puustinen 70, Vehmersalmi; Airi Anelma Hartojoki 73, Muuruvesi; Heikki Eino Savolainen 79, Kaavi; Tauno Johannes Holopainen 86,

Muuruvesi; Tauno Johannes Holopainen 86, Muuruvesi; Antti August Föhr 73, Säyneinen; Hilma Soininen 100, Vehmersalmi; Kari Ilmari Kristian Korkalainen 49, Nilsä; Sulo Olavi Leminen 81, Vehmersalmi; Anitta Ingrid Kortelainen 68, Vehmersalmi



KALLAVESI

KASTETUT

Aarni Pekko Iivari Kärkkäinen, Diego Juhani Velazquez, Samuel Juho Lauri Remes, Onni Jasper Koskinen, Senni Sofia Kaijalainen, Benjamin Rasmus Juhani Heiskanen, Vilho Veikko Aukusti Kinnunen, Iiris Kristiina Arkela, Senni Jasmina Leskinen, Eino Olavi Kautto, Oliver Nooa Jeremia Kettunen, Daniel Onni Elias Kurppa, Avelia Miila Marianne Vornanen, Viljami Nooa Avonius, Emilia Anna Linnea Hänninen, Elias Tino Antero Savolainen, Tiia Kaisla Tuulia Karppa, Julius Erkki Vihtori Mäkinen, Beeda Aune Aleksandra Kolehmainen

AVIOLIITTOON KUULUTETUT

Lauri Aleks Mäkelä ja Aino Inkeri Kinnunen, Kalle Frans Aapeli Manninen ja Katja Marika Kalla, Leevi Matias Hannukainen ja Sini Hannele Oksanen, Mikko Juhani Nissinen ja Tuija Eveliina Laakkonen

KUOLLEET

Mikko Tuomo Juhani Reinikainen 59, Ulla Eliisa Hintikka 63, Maija Liisa Eskelinen 87, Taisto Aukusti Korhonen 80, Iida Katri Komulainen 95, Veera Liina Ilona Vesterinen 27, Pentti Olavi Karhunen 78, Aatto Johannes Aukusti Gråsten 84, Seijaliisa Marita Haavisto-Laaksonen 87, Matti Kullervo Leskinen 59, Vilho Kalevi Pulkkinen 94



MÄNNISTÖ

KASTETUT

Oliver Onni Aaron Suomalainen, Väinö Antero Salo

KUOLLEET

Sirkka Liisa Pasanen 78, Pentti Olavi Räsänen 66, Maija Liisa Pekkarinen 94, Vesa Matti Leskinen 84, Pirkko Kaarina Raatikainen 88, Aino Kristiina Saijonkari 92, Ulla Helena Huhtala 78,

Matti Petter Ikäheimonen 80, Paavo Oskari Halmekytö 95



PUIJO

KASTETUT

Samuel Väinö Henrik Jääskeläinen, Iida Mari Kristiina Rämä

AVIOLIITTOON KUULUTETUT

Hannu Kalevi Korhonen ja Eija Irmeli Jääskeläinen

KUOLLEET

Aliina Toroi 80, Eero Ensio Erkkilä 89, Kirsti Marjatta Hoffren 84, Reino Matti Pietilä 87, Sirkka Mirjam Vuotila 95, Antti Juhani Lähdesmäki 62, Pentti Kalevi Hakkarainen 75, Elna Katriina Riipinen 102, Toini Johanna Parviainen 85, Antti Kettukangas 83



SIILINJÄRVI

KASTETUT

Elle Adele Aurora Parkkinen, Eetu Ilmari Miettinen, Joona Lasse Matias Laakkonen, Luukas Jyri Mikael Känninen, Leevi Jussi Matias Känninen, Elli Iissa Maria Ukkonen, Henni Hilppa Maria Hyvärinen, Iiro Elmeri Karhunen, Viivi Lumi Kirsikka Väänänen, Oiva Aapeli Puumalainen, Amelie Helmi Kristiina Puttonen

AVIOLIITTOON KUULUTETUT

Jukka Tapani Podduikin ja Katja Maarit Hyvärinen, Miika Mauno Olavi Puustinen ja Marjo-Riikka Hannele Kuoppamaa, Tatu Mikko Kekäläinen ja Anne Marika Ihalainen, Juho Mikko Ilmari Toivanen ja Milla-Maria Wilhelmiina Veikkolainen, Tarmo Kalevi Aukusti Miettinen ja Anne Maarit Kristiina Laitinen, Jani Petteri Korhonen ja Helena Tuulikki Ålander

KUOLLEET

Vesa Jaakko Ilmari Korhonen 74, Eeva Juliana Ålander 88, Raimo Kalevi Vehniäinen 79, Liisa Maria Toivanen 85, Aino Elina Hartikainen 79, Anja Annikki Linninen 92, Pirkko Helena Vikki 75, Sirkka Liisa Hiltunen 82, Terttu Elina Tikkanen 82, Seppo Juhani Mäkitalo 63, Anja Helena Tenhunen 88, Toini Mirjam Suhonen 81, Eino Heikki Suhonen 94

LOHDULLISTA



Herra, rakkaastani
tunnen iloa.
Kiitos ystävästä, suuri Jumala.

Virsi 241:1

SANALLISTA

1. Paastonajan sunnuntai

”Sitten Henki vei Jeesuksen autiomaahan Pahalaisen kiusattavaksi. Kun Jeesus oli paastonnut neljäkymmentä päivää ja neljäkymmentä yötä, hänen vihdoinkin tuli nälkä.

Silloin kiusaaja tuli hänen luokseen ja sanoi hänelle: ’Jos kerran olet Jumalan Poika, niin käske näiden kivien muuttua leiviksi.’

Mutta Jeesus vastasi: ’On kirjoitettu: Ei ihminen elä ainoastaan leivästä, vaan jokaisesta sanasta, joka lähtee Jumalan suusta.’

Matt. 4:1-4

Jeesus, kiusausten voittaja

Lukiessani Raamatun kertomusta Jeesuksen autiomaahan koettelemuksista mielessäni kaikuivat Psalmin 8 sanat: *Mikä on ihminen! Kuitenkin sinä häntä muistat!*

Paastonajan matka kulkee kohti Golgatan ristiä. Kasteen jälkeen Jeesuksella on vastassa kova koulu. Autiomaahan vetäytymisen, sen hiljaisuus ja koettelemukset aloittavat valmentautumisen suureen tehtävään. Jeesus ymmärtää olevansa Isä Jumalan ääni kansan keskellä.

Tiedämme Jeesuksen nuoren aikuisuuden vaiheista hyvin vähän. Yhden jakeen perusteella voi todeta, että Jeesuksen elämä esiteinistä kolmenkymppien hujakoille kuuluu varsin kuuliaisesti: *Jeesukselle karttui ikää ja viisautta; Jumalan ja ihmisten suosio seurasi häntä* (Luuk. 2:52).

Jeesus näkee Nasaretin kyläyhteisön arjen keskellä, mitä on olla osa sukua ja yhteiskuntaa. Jumalan Poika on aitiopaikalla seuraamassa ihmisen eloa. Seuraamassa sitä hyvyttä, kuinka rakastetaan ja kannetaan toisten kuormia. Ja seuraamassa pahuutta, sitä kuinka vihataan ja kuinka syvästi toista haavoitetaan.

Jumalan rakkaus luotujaan kohtaan kohoaa käsittämättömiin mittasuhteisiin Jeesuksen kautta. Jeesus ei heitä hanskoi tiskiin, vaikka näkee ihmiskunnan vajavaisuuden. Yhä tänään armo ja anteeksiantamus ympäröi haavoittajan, Kaikkivaltiaan läsnäolo ja lohtu haavoitetun. Haavoittaja ja haavoitettu samanaikaisesti ja samassa ihmislapsessa. *Mikä on ihmislapsi! Kuitenkin sinä häntä muistat!*

MIIA GABEL
Vs. nuorisopappi
Alavan seurakunta

Kirkko kotonasi

Virtuaalikirkossa voit katsoa verkon kautta jumalanpalvelusta

Kuopion tuomiokirkosta joka sunnuntai klo 10.

Lähetykset tallennetaan, ja niitä voi katsoa myös myöhemmin.

www.virtuaalikirkko.fi



PUIJON KIVI

HAUTAKIVET
KAIVERUKSET
ENTISÖINNIT
MUUT KIVITYÖT
PYÖRÄKATU 15, KUOPIO
Tervetuloa tutustumaan
myyntinäyttelyyn!
Puh. 017 282 9000
puijonkivi@puijonkivi.fi
www.puijonkivi.fi

**APUA ASIAKIRJOJEN
LAADINTAAN**

Perunkirjoitukset, veroilmoitukset,
edunvalvontavaltuutukset sekä
erilaisten lomakkeiden täyttö.
Kysy tarjous!

Kuopion Invalidit ry.
Savonkatu 16, puh. 0440 378 451
toimisto@kuopioninvalidit.fi

• Matot
• Vuodevaatteet • ym.

PYYKKISATAMA
ITKONNIEMENKATU 27, 70500 KUOPIO
Puh. (017) 263 3128
pyykkisatama.fi

Kuopion Lottaperinneyhdistys ry
Kevään jäsentapaamiset Kuopion
keskuseurakuntatalolla, Suokatu 22

3.3. Vuosikokous klo 16. **7.4. Jäsenilta**
klo 16, Pakolaisterveydenhoitaja Leila Sa-
volainen: Maahanmuuttajat. **5.5. Jäsenilta**
klo 16, aihe: Äitienpäivä. 6.-8.5. Runnin
Lottaleiri lotille ja pikkulotille, myös ei yh-
distyksemme jäsenille. **12.5. klo 13 kukat**
Lottahovin muistomerkille. **26.5. klo 17**
Kuopio kiertojelu Maljalahdenkadulta,
ennakkoilm. **9.6. klo 11 Kesätahtuma**
Rauhahden Jätkänkämpällä, linja-auto
klo 10.30. Ennakkoilm. Tervetuloa tutustu-
maan toimintaan ja jäseneksi!
Tiedustelut yhdistyksen sihteeriltä!

**HAUTAKIVET
SUORAAN VALMISTAJALTA**

VARPAISJÄRVEN GRANIITTI OY
Savonkatu 24, Ollinpuisto,
Kuopio, puh. 017 263 3408
Graniitintie 7, Varpaisjärvi
puh. 017 771 811
Myös lisänimen kaiverukset
ja kiviä entisöintiä

Linjurin Kukka
Puijonkatu 45, p. 046 921 4720.
JOKA PÄIVÄ 8-18
verkkokauppa avoinna 24/7
linjurinkukka.com
info@linjurinkukka.fi

**Mainosmyynti
Eine Kotamaa**

050 315 5849

eine.kotamaa@slpmedia.fi

Seuraava
julkaisupäivä 25.3.,
varaukset 16.3. mennessä.

KUSTANNUS



"ON TÄRKEÄÄ PUHUA hiertävistä asioista ja etsiä mykkäkoulun tilalle toisenlaisia malleja", perheneuvoja Henna Julkunen kannustaa pariskuntia.

HUOMAATKO, mitä hyvää teen?

Ajatuksista, tunteista ja avun tarpeesta kertominen on parisuhteelle elintärkeää.

Omista tunteista kertominen estää parisuhdetta ajautumasta kriiseihin. Usein puhutaan kotitöiden hoitamisesta, kun pitäisi puhua omasta väsymyksestä ja kertoa, että tarvitsee toisen apua. On tärkeää puhua hiertävistä asioista ja etsiä mykkäkoulun tilalle toisenlaisia malleja.

Siilinjärven Perheentalolle on kokoonnuttu vanhemmuuden tuen iltaan. Puhutaan parisuhteen vuorovaikutuksesta. Sama aihe vie pariskuntia kirkon perheneuvojan luo. Illassa perheneuvoja **Henna Julkunen** ohjaa pareja puhumaan rakentavasti, puolisoa syyttämättä.

Parisuhdetta suojaavat kyky jakaa omia huolenaiheita ja ratkaista ristiriitoja, perheneuvoja muistuttaa. Puolisot tarvitsevat toisiltaan palautetta.

"Vastuut jakaantuvat eri tavoin. Molemmilla voi olla kokemus, ettei puoliso huomaa, mitä hyvää toinen tekee", Julkunen kuvailee.

"Vanhemmillakin on tarve huolenpitoon. Se on puolison tehtävä."

Ajankäyttö on palapeliä

Lapsen synnyttyä parisuhde muuttuu, mikä voi säikäyttää: Riidat lisääntyvät, on univajetta, seksi voi muuttua, arjen rytmi muuttuu. Tukiverkosto on tarpeen, mutta kaikilla sitä ei ole.

"Parisuhde on erityinen suhde ja kerää vaikutuksia erilaisesta stressistä", Henna Julkunen huomauttaa.

"Perheäikaa, omaa aikaa ja johonkin väliin parisuhdeäikaa. Ajankäyttö on aikamoinen palapeli. Oman ajan tarpeetkin ovat erilaisia, ja siitä kannattaa puhua. Parisuhdeajan arvostus on valtavan tärkeää, sillä se vaikuttaa koko perheeseen", Julkunen sanoo.

Yhteinen aika, avoin ja rakentava puhe, osallistuminen toisen elämään ja sitoutuminen ovat perheneuvojan muistilista pariskunnille.

"Tiukastakin vaiheesta kannattaa puhua ääneen. Kun tilanteet kärjistyvät, käydään läpi myös omaa lapsuuden perhettä ja sen tapoja ratkaista riitoja", Henna Julkunen sanoo.

Puhutaan enemmän tunteista

Vuorovaikutussillasta riittää viemistä kotiin.

"Me ollaan avoimia ja kerrotaan toiselle, jos jokin hiertää", **Lotta Lappalainen** kertoo parisuhteensa vuorovaikutuksesta.

"Väsymys vaikuttaa, tulee töksäytettyä vai osaako sanoa nätimmin. Pitäisi puhua enemmän tunteista. Monesti on unohtunut kysyä, miltä sinusta tuntuu", Lappalaisen puoliso **Toni Ahonen** miettii.

Lappalaisella ja Ahosella on kotona kaksi lasta, 3-vuotias ja yhdeksänkuinen. Yöunet ovat

katkonaisia ja aamut konfliktierkkiä.

"Kun on viisi kertaa yössä herännyt, aamuisin keskustelu lähtee herkästi kiertämään kehää", Lappalainen kuvaa.

"Kun toinen on kotona ja toinen tulee töistä, molemmat tarvitsevat huokaisua. Itse ei muista miettiä toista", Ahonen sanoo.

Sinä taas – sinä et koskaan!

Perheneuvojan mukaan tärkeiden asioiden käsittely katkonaisen yön jälkeen ei ole otollinen tilanne rakentavaan keskusteluun. Yhdessä voi sopia, milloin asiaan palataan. Riitoihin voi ottaa aikalisän.

"Kun asioista on puhuttu rauhallisena hetkenä, toista on seuraavan kerran helpompi ymmärtää", Julkunen sanoo.

Parien puheessa "sinä taas" ja "sinä et kyllä koskaan" ovat omiaan sytyttämään tulipaloja.

"Sinä taas -puhe kertoo siitä, että puolisoilla on tärkeää asiaa. Pinnan alla on jokin tarve", Henna Julkunen sanoo.

Perheneuvonta on moni hakeutuu tilanteessa, jossa yhteys on poikki ja eletään kuin kämppikset.

"Apua ja tukea kannattaa pyytää riittävän aikaisin. Solmu voi aueta muutamalla keskustelukerralla."

Seuraava vanhemmuuden tuen ilta 12.3. Siilinjärven Perheentalolla: Seksuaalisuus pikkulapsen vanhempien parisuhteessa.

Kirkko auttaa
pareja
solmuista
eteenpäin

Kuopion perheasiain neuvottelukeskuksesta kohdattiin vuonna 2019 yhteensä 830 asiakasta, joista kuopiolaisia oli 645 ja siilinjärveläisiä 65. Kaikista asiakkaista oli miehiä 48 prosenttia. Suurimpana tulossyynä olivat vuorovaikutusongelmat. Kuopion perheasiain neuvottelukeskus palvelee asiakkaita koko Pohjois-Savon alueelta.

Kirkon perheneuvonta tarjoaa asiakkaille ilmaista, ammatillista keskustelua apua erilaisissa parisuhteen, perheen ja yksilön elämäntilanteissa uskontokunnasta riippumatta. Valtaosa perheneuvonnan asiakkaista on työikäisiä. Asiakkaana voi käydä pariskuntana tai yksin. Seurakunnissa pareja ja perheitä tuetaan myös diakonia- ja perhetyössä.

SINI-MARJA KUUSIPALO

KIRJALLISTA



Hannele Törrönen:
Väärin rakastettu?
Vanhemman ja
aikuisen lapsen
ristiriidoista. Kirjapaja.
2019. 187.

”Tämä on selvitettävä!”

Aikuisen lapsen ja vanhemman suhde ei ole koskaan lähtökohtaisesti tasa-arvoinen, vaikka heidän tulisi kohdata toisensa aikuisina. Erään kyselyn mukaan 80 prosentin suomalaisista aikuisista oli riitoja vanhempiensa kanssa.

Kuinka suurella osalla tora on päällä tämän tästä? Entä paljonko on heitä, joilla yhteys on mennyt kokonaan poikki? Etenkin tulilinjalla ovat äidin ja tyttären suhteet, eikä ole eliniän pidetessä harvinaista, että 80-vuotias tytär ja 100-vuotias äiti kepittävät toisiaan. Niin ikään kuusikymppinen voi tuntea vapautuvansa elämään vasta kun omat vanhemmat ovat kuolleet.

Tähän aikuisen lapsen ja vanhemman väliseen problematiikkaan ottaa kantaa kirjassaan ”Väärin rakastettu” psykologi ja psykoterapeutti **Hannele Törrönen**. Hän ymmärtää kaikkia osapuolia, antaa näkökulmia ja tarjoilee enemmän kysymyksiä kuin vastauksia. Mutta yhden totuuden hän kertoo: keskustelussa siitä mitä tapahtui todella, on harvoin voittajia.

”Jokaisella on tämänsä”, kuten **Pentti Saarikoski** sanoi.

TERHI LAITINEN

LYHYESTI

Rakenteet ja rajat

VIIMEISEN kymmenen vuoden ajan Kuopion seurakunnissa on puhuttu rakenteista ja seurakuntien välisistä rajoista. On mietitty, millaiset rakenteet parhaiten palvelisivat seurakuntalaisia. Ja myös siitä, mihin meillä on varaa.

Välillä keskustelu on jäänyt sivummalle, välillä se taas on putkahtanut esiin ja löönyt intohimoisia laineita. Toisille rakenekeskustelu on tärkeämpää kuin toisille. Suurimmalle osalle seurakuntalaisia se on samantekevää.

Nyt keskustelu seurakuntarakenteista on lähtenyt uudelleen liikkeelle. Valtuustoaloitteen pohjalta tämän kevään aikana selvitetään, minkälaisia seurakuntia Kuopiossa tulevaisuudessa tulisi olla. Alustavat ehdotukset on annettava yhteiselle kirkkoneuvostolle syyskuun loppuun mennessä.

Kymmenen vuotta sitten vastaava työskentely jätettiin raukeamaan. Miksi sitten tällä kertaa näyttää siltä, että muutoksia tulee tapahtumaan? Syitä on varmasti monia. Ensimmäinen ja ehkä kaikkein polttavin syy liittyy talouden kehittymiseen. Seurakuntayhtymän taloutta painavat isot kiinteistöjen korjausvelat.

Säästöjä täytyy syntyä niin kiinteistöistä kuin henkilöstöstäkin. Verotulot pysyvät kohtalaisina vielä muutaman vuoden, mutta kirkosta eroaminen näkyy tässäkin väijäämättä. Kaikkea ei voi ylläpitää, mikäli yhteisvastuullisuus verojen maksun osalta murenee.

Mutta syitä on muitakin. Seurakuntien toiminta on muuttunut. Ennen toiminnan kulmakivenä olivat erilaiset kerhot, piirit ja muut kokoavan toimin-

nan muodot. Nyt painopiste suuntautuu yhä enemmän kirkkorakennuksesta ulospäin. Ihmiset etsivät mielekästä toimintaa ja omaa hengellistä viitekehystä yli seurakuntarajojen. Seurakuntien on mietittävä uudelleen toimintamuotojaan ja niiden tavoitettavuutta. Päällekäisyyksiä on syytä karsia. Jotain uutta tulee syntyä.

Kaikkea toimintaa ei tule keskittää kuitenkaan keskustaan. Alueilla olevat lähikirkot palvelevat ihmisiä jatkossakin. Niille, jotka kaipaavat yhteisöä ja hengellistä kotia oman kirkon yhteydessä, sellainen löytyy vastaisuudessakin. Tärkeintä ei ole seurakuntien rakenne, vaan se, miten seurakunta toimii.

Myös kirkot julistavat omalla olemassaolollaan Jumalas-

ta. Siksi niillä on oma paikkansa kaupunkikuvassa ja niistä tulee pitää huolta.

Kuinka monta seurakuntaa Kuopiossa on tulevaisuudessa? En tiedä. Ennen kuin se selviää, tulee käydä syvälinen keskustelu siitä, millaista seurakuntaelämää haluamme rakentaa. Siinä keskustelussa tullaan kuulemaan niin seurakuntalaisia, luottamushenkilöitä kuin seurakunnan työntekijöitäkin.

AULIKKI MÄKINEN
Yhteisen kirkkoneuvoston
puheenjohtaja



TUULIA HYTTINEN

ARKIKUVA



MITTA MASSINEN

LUOTTAMUSHENKILÖ

Ensimmäinen vuosi takana

Olen ollut yhden vuoden kotiseurakuntani seurakuntaneuvoston jäsenenä.

Vaalien jälkeen tuntui hyvältä, kun joku sanoi äänestäneensä minua vaalikonevastausteni perusteella. Ajatuksilla on siis väliä.

Vaalikonekysymyksistä on nyt pohdittavana mm. seurakuntayhtymän rakennemuutos. Aina ei pieni ole kaunista, ja mielellään näkisin kaikki kristityt yhtenä suurena seurakuntana, mutta kyllä kotiseurakunnaksi on helpompi mieltää pienempi yhteisö. Tästä lienee osoituksena se, että monet kokevat kotiseurakunnakseen jonkun lähetysjärjestön tai seurakunnan sisällä toimivan jumalanpalvelusyhteisön. Kasvaisiko näiden merkitys entisestään, jos seurakunnat yhdistyisivät isommiksi?

Kuluneeseen vuoteen on liittynyt monenlaisia tunteita, myös innostusta ja ihailua. Innostus ja ihailu ovat liittyneet seurakunnan konkreettiseen toimintaan, ja sen suunnitteluun, johon me luottamushenkilötkin olemme päässeet mukaan.

Toiminnan monimuotoisuutta en edes osallistuvana rivijäsenenä ollut aiemmin ymmärtänyt. Luottamushenkilönä olen kuitenkin saanut miettiä, miten säilyttää säästötoimien keskellä nuo seurakunnan työntekijöiden toteuttamat kerhot ja kohtaamiset.

Seurakunnan toimintaa mietitään muutenkin koko ajan. Haaveillaan miten saataisiin seurakuntalaisia sitoutettua toimintaan ja suunnitellaan jalkautumista kaupunkilaisten keskele. Ihmetellään, miksi jokin toiminta kiinnostaa tuolla, mutta ei täällä.

Raha ei olekaan aina ratkaiseva tekijä, vaikka sillä toki kustannetaan työntekijät ja tilat. Suunnitelmissa on otettava huomioon mm. väestörakenne ja alueen muut palvelut. Seurakuntalaisten kuuleminen onkin tärkeää toimintaa suunniteltaessa, kunhan muistetaan seurakunnan perustehtävä, jota toiminnan soisi tukevan. Ja lopulta toiminnan menestys selviää vain kokeilemalla.

Itse kokeilin Raamatun lukemista. Teksti muistutti Jeesuksen Vuorisaarnan lupauksesta: ”Etsikää ensin Jumalan valtakuntaa ja hänen vanhurskauttansa, niin myös kaikki tämä teille annetaan”. Tätä kannattaa varmaan meidän kaikkien kokeilla.

NINA PARTANEN
Alavan seurakuntaneuvosto





”YHTEYS LAPSIIN ja lapsuuteen ei ole enää luontevaa monellekaan ihmiselle. Siksikin isoa perhettä voidaan ihmetellä. Oma keinoni selviytyä ihmettelyistä on avoimuus: kodin ovet ovat aina auki”, pohtii Kaisa Ylikärppä kaksivuotias Viola sylissään.

KATSO, kuuntele, ole läsnä

Ole lapsen kanssa, se riittää, sanoo Kaisa Ylikärppä, lapsensa omaishoitaja ja ison perheen äiti.

Rinne on jäinen, kuusissa hiukan lunta. Oven vieressä etukuisilla on rivissä monta rattikelkkaa ja suksipareja. Kiveyksellä seisoo kukkaruukun vieressä patinoitunut enkeli.

”Lapsi on enkeli, hänen kanssaan pitää rauhoittua iloitsemaan pienistä hymyistä, hassuista sanoista ja ujoista jutuista”, sanoo **Kaisa Ylikärppä** Siilinjärven Kuuslahdella vihreään puutalokodin edessä.

”Tämä talo on täynnä ääntä ja elämää, välienselvittelyjäkin. Ja arki kulkee: luistimia on ainakin kuutiometrin röykkiö eteisessä”, hän nauraa.

Ylikärppän perheessä on 13 lasta, yhdeksän poikaa ja neljä tyttöä. Terveystoimijana työskentelevä, nyt omaishoitajana toimiva perheenäiti sanoo, että vielä seitsemän vuotta sitten hän oli ihan jaksava ja vahva äiti, ja kaikki rullasi tasapainoisesti eteenpäin. Työssään hän tuki toisten jaksamista.

Pitää muistaa syödä

Sitten syntyi **Helmi**. Arki muuttui.

”Sen jälkeen elämä keskittyi perustarpeista huolehtimiseen, oli tärkeää muistaa syödä ja huolehtia että kaikki saivat syödäkseen.”

Haastattelua edeltävänä päivänä Helmin pelasti isosisko avannosta. Haastatteluaamuna tyttö ehti jo pomppimaan samalle paikalle, onko avanto vielä auki.

”Helmi on taukoamatta liikkeessä, vaeltelee levottomasti. Hän on keskittymiskyvytön lapsi, jolla on sellainen geenivirhe, että Suomessa ei ole muita hänen kaltaisiaan.”

Erityisesti alkuaika oli rankkaa.

”Varmaan minua myös säästeltiin: ajateltiin, että ei ison perheen äidille

voida enää ehdottaa tuon kaiken päälle hoitomuodoksi ruokavaliota. Vaikeahoitoisessa epilepsiassa yksi keskeinen hoitotapa on ketogeeninen ruokavalio, mikä on kyllä todettu hyväksi arjen parantajaksi.”

Sivele ja silitä kaikenikäistä

Äiti kuvaa, että kehitysvammaisella lapsella ei ole rajoja: ei omia, ei toisten, ei ympäristön.

”Tottakai tämä on koko perheen arkea leimaava asia, jokainen joutuu osaltaan kantamaan vastuuta. Kotona kuitenkin asuu pienten lasten lisäksi murrosikäisiä, kotoa muuttavia, ammattiin valmistuvia, seurustelevia nuoria.”

”Toisaalta Helmin kautta olemme saaneet uusia ystäviä, hän on iloinen, välitön kaikkien kaveri, hetkessä kiinni, ei ole huolta huomisesta.”

Lapsi, jokainen lapsi, tuo aina iloa ihan vain olemassaolollaan, sanoo yhden lapsen mummu.

”Kun lapsenlapsi tulee käymään, koko perhe on avosylin ihastelemassa pientä ihmettä. Syliä ja rakkautta riittää.”

Kaisa Ylikärppä korostaa, että jokainen tarvitsee rakkautta, vauvan keskuhermostokin kehittyä siveilyssä, lempeässä kosketuksessa.

”Jokainen meistä tarvitsee hyväilevää kosketusta ja hellyyttä läpi elämän. Sitä, että olemme hyväksytyjä ja rakastettuja ja arvostettuja omana itsenämme.”

Anna lapsen tylsistyä

”Vuorovaikutuksessa lapsen kanssa lapsi oppii kielen ja sosiaaliset taidot, joilla elämässä pärjää.”

Kaisa Ylikärppä sanoo, että yksi ongelma on liika kiire. Lapsi suorittaa harras-

tuksia ja aikuisten ohjelmaa, ja tylsät hetket täytetään valmiilla viihteellä kännykän, pelien tai television avulla. Lapset jäävät yksinäisiksi ja rajattomiksi aikuisten täydessä elämässä: hyvän käytöksen rajat ja auktoriteettien merkitys hämärtyvät.

”Jokaisen lapsen pitäisi saada tylsistyä. Kokea se, minkä mekin koimme: kun oli tylsää, haettiin kaverit kylältä ja keksittiin yhdessä, mitä tehdään.”

Kouluterveydenhoitajan työssä näkyy selkeänä empatiataitojen heikkeneminen, keskittymiskyvyn puute ja yksinäisyys.

”Kun ollaan liian valmiilla, puhe- ja vuorovaikutustaidot eivät kehity entiseen malliin. Kun ei sitten ole keinoja puhua ja käsitellä tunteita, otetaan helposti käyttöön ne toimintamallit, jotka repivät eivätkä rakenna.”

”Ja jos lapsi kulkee vain harrastuksissa illasta toiseen, voi käydä niin, että vanhempi ja lapsi eivät tunne enää toisiaan. On tärkeää, että on aikaa ja tilaa olla, lepäillä, antaa mielen ja kehon rauhoittua ja tasoittua koetusta. Lapsi ei muista ulkoisia puitteita, mutta hän muistaa, ollaanko hänen kanssaan ja saako hän rakkautta. Läsnäolo lapsen elämässä on riittävän hyvää vanhemmuutta.”

Kulje samaan suuntaan

Lapsi myös aistii vanhempiensa parisuhteen tilan, kodin tunnelmaston. Keskinäisessä rakkaudessa eletessä lapsella on kasvurauha. Vanhempana jaksamista Ylikärppän perheessä ovat auttaneet saunahetket lasten ruvettua nukkumaan.

”Siellä saunan löylyssä saa putsattua pöydän joka iltana. Samaa suuntaa kulkeminen on avioliitossa aivan olen-

naista erityisesti tiukoissa vaiheissa. On aikoja, jolloin pitää mennä eteenpäin hitaasti, sietää keskeneräisyyttä ja ikäviä asioita, selvitä, mutta aina ne menevät ohi. Silloin on hyvä hetki käsitellä niiden tuomat tukot tunteista pois.”

Henkilökohtainen usko tuo Kaisalle turvaa, toivon näköalaa ja luottamusta elämään. Uskon ja luottamuksen ilmapiirissä on lapsen turvallista kasvaa kohti itsenäistä elämää. Kaisa kokee, että anteeksiantava ja armollinen mieli on suuri voimavara ison perheen keskellä.

Etsi apua ja luota siihen

Kaisaa auttaa myös luovuus.

”Luova mieli ei ole koskaan yksin. Aina tulee jokin idea, jota voi tutkistella”, sanoo maalaamista, lukemista ja musiikkia harrastava perheenäiti.

”Kaikilla vanhemmillä olisi hyvä olla vaihtelua arkeensa, jotakin omaa tilaa. Mielen kireyttä voi ehkäistä hyvällä ruualla, levolla, metsässä kulkemisella yksin ja perheen kanssa, ystävien seuraan hakeutumalla. Ristiriidoista kannattaa puhua ajoissa. Ja jos tarvitsee yhteiskunnan apua, on hyvä etsiä sitä ja luottaa siihen.”

Joinakin aamuina hän laittaa toiseen korvaan kuulokkeen ja alkaa laulaa saksaksi, Bachia harjoitellaan kuoron esiintymistä varten. Niinä hetkinä hän katoaa pieneksi hetkeksi jonnekin, omaan maailmaansa, tullakseen sieltä ruokaa laittamaan takaisin.

Ikkunalla orkidea on täydessä kukassaan juuri nyt.