

Kuopion ja Siilinjärven ev.lut. seurakuntien lehti

KIRKKO & KOTI

25.9.2024 / 9 / kirkkojakoti.fi

Lokakuun
tapahtumat
liitteessä!

Heiskaset parisuhteen parketilla

sivu 8

Kuopiossa
koulutetaan
ikäoppaita

sivu 4



Leena Kumpusalo
saa iloa
puutarhasta

sivu 12

Havaintoja
rakkauden
laboratoriosta

sivu 6-7





PÄÄKIRJOITUS

Minna Siikaniva
päätoimittaja ja viestintäpäällikkö
minna.siikaniva@evl.fi

Häät mielessä?

HÄÄT OVAT nyt kovasti pinnalla, sillä tällä hetkellä televisiossa pyörii muun muassa Ensitreffit alttarilla, Unelmahäät ja Maajussille morsian -ohjelmat. Kesä on perinteisesti edelleen suosituin ajankohta vihkimiselle. Seurakunnista voi jo varata vihkiaikoja tulevalle kesälle. Kannattaa olla ajoissa liikkeellä, sillä kesälauantait ovat erityisen suosittuja vihkipäiviä. Seurakunnat osallistuvat Kuopiossa järjestettäviin häät- ja juhlatapahtumiin, joista ensimmäinen järjestetään lokakuussa Isä Camillossa ja toinen helmikuussa Musiikkikeskuksessa. Tervetuloa mukaan tutustumaan seurakuntien pisteelle ja keskustelemaan järjestelyistä. Kanttori on apuna musiikkivalinnoissa.

HÄÄJUHLA VOI OLLA suuri ja näyttävä isoine vierasjoukkoineen tai intiimi ja yksityinen tilaisuus vain parille läheiselle. Vihkiminen tapahtuu useimmiten kirkossa, mutta vihkipaikaksi voi valita myös kodin, mökin tai muun tärkeän paikan.

VIHILLE PÄÄSEE vaivattomasti Häyö-tapahtumassa. Suosittua Häyötä vietetään Kuopion ja Siilinjärven kirkkoissa 2.5.2025. Tunnelmallisessa vihkitilaisuudessa vihitään peräkkäin useampi pari. Jos avioliitto on solmittu maistraatissa, voidaan Häyössä toimittaa avioliiton siunaaminen.

HELPOSTI MUISTETTAVA päivämäärä houkuttelee pariskuntia liikkeelle, sillä esimerkiksi 24.2.2024 vihittiin 16 paria ja 22.2.2022 peräti 40 paria.

HÄYÖTÄ VIETETTIIN ensimmäisen kerran vuonna 2009 Vantaan Pyhän Laurin kirkossa. Sen jälkeen idea vaivattomasta, mutta arvokkaasta vihkitapah- tumasta on levinnyt myös muille paikkakunnille. Kuopiossa Häyötä vietettiin ensimmäisen kerran 20.2.2020. ●

TÄRPIIT TULEVIIN HETKIIN

Piilossa asunnottomana?

YK:n köyhyyden ja syrjäytymisen vastaisena päivänä 17.10. vietetään Asunnottomien yötä. Nyt keskusteluun nostetaan piiloasunnottomuus: ihminen on kirjoilla jossain osoitteessa, mutta ei pysty asumaan siinä asunnossa vaan majoittuu vaikkapa tuttavien tai sukulaisten luona. Tämä altistaa hyväksikäytölle ja väkivallalle ja jättää palvelujen ulkopuolelle.

asunnottomienyo.fi



Luotuja Jumalan kuvaksi

Kirkkojen ja kristillisten seurakuntien ihmisoikeus- ja vastuullisuuskampanjaa Vastuuviikkoa vietetään 20.–27.10. teemalla Luotuja Jumalan kuvaksi. Viikko keskittyy kestävän tulevaisuuden 10. tavoitteeseen: eriarvoisuuden vähentämiseen. Kukaan ihminen ei ole toista tärkeämpi. Silti monia syrjitään niin kotimaassa kuin globaalisti.

ekumenia.fi/vastuuviikko



Rukoilemme rauhaa

”Rauhan Herra, suo rauha. Rauhaa kaipaamme niin.” (Virsi 918, palestiinalainen rauhanrukous.) Seurakunnan keskeisenä tehtävänä on rukoilla rauhaa sotien ja riitojen runtelemaan maailmaan. Rukouspäivä 24.10. kutsuu rukoilemaan rauhan ja ihmisoikeuksien puolesta. Se haastaa kirkkoja toimimaan aktiivisesti tässä asiassa, kuten etsimään yhteyttä eri uskontoja edustavien ihmisten kanssa.



YKSI HETKI SIILINJÄRVEN JUHLAVUODESSA



Joukko satavuotiaan seurakunnan työntekijöitä satavuotiaan kirkon alttarilla katsomassa tulevaisuuteen. Siilinjärven seurakunnassa kunnioitetaan historiaa ja toivotaan tulevaltakin iloa, eloa ja valoa. Kuva: Merja Tapio.

LAINATTUA

”Moni kokee, että kirkossa pitää olla ulkokultaisesti ja tekopyhästi jotenkin hyveellisempi. Helposti unohtuu, että kirkko on syntisten sairaala.

Kirjailija ja vuorovaikutusjohtaja Johannes Lahtela, Sana 15/2024

”Pinttynytkin ateisti saattaa alkaa rukoilla viimeisillä hetkillään.

Tyksin teho-osaston ylilääkäri Mika Valtonen, Lilja 8/2024

LYHYESTI



KESÄN 2024 rippikoulukyselyn alustavat tulokset osoittavat, että rippikoululaisten kokemukset rippikouluista olivat jälleen erittäin positiivisia. Nuoret antoivat rippikoululle taas kiitettävän kouluarvosanan 9–.



KIRKON ULKOMAANAPU on myöntänyt katastrofirahastostaan 150 000 euroa humanitaarisen avun antamiseen Myanmarissa. Taifuuni Yagi, yksi voimakkaimmista Etelä-Kiinan merelle lähes 30 vuoteen iskeneistä myrskyistä, on aiheuttanut laajaa tuhoa. Tulvavedet ovat pakottaneet tuhansia ihmisiä kodeistaan ja aiheuttaneet merkittäviä vahinkoja infrastruktuurille.

3

Piispainkokous suosittelee, että seurakunnat osoittavat vähintään 3 % verotuloistaan lähetystyöhön ja kansainväliseen auttamistyöhön.



Nuoret vaikuttajat Paavo Mäki ja Tinna Kasanen haluavat avata aikuisille nuorten maailmaa.

Kirkon tulevaisuuden tekijät

Nuorten vaikuttamismahdollisuuksia seurakunnissa pyritään vankentamaan.

Sini-Marja Kuusipalo teksti
Tuija Hyttinen kuva

On hankittu karaokelaitteet, järjestetty teemallisia nuorteniltoja ja erilaisia tapahtumia. Parhailaan suunnitellaan **Juha Tapio** -kirkkoa. Tätä ovat tehneet nuoret vaikuttajat Alavan seurakunnassa.

Nuorten osallistumisen etenkin nuorten toiminnan suunnitteluun on seurakunnissa pitkät perinteet. Kesällä 2023 uudistunut kirkkolaki kuitenkin edellyttää, että seurakuntiin perustetaan nuorten vaikuttajaryhmä, joka toiminnan suunnittelun lisäksi vaikuttaa asioiden valmisteluun ja päätöksentekoon. Tätä nykyä Kuopion kaikissa kuudessa luterilaisessa seurakunnassa toimii nuorten vaikuttajaryhmä, Siilinjärvelä ryhmä perustetaan ensi vuonna.

Uusia työntekijöitä palkkamassa

Alavan seurakunnan nuorten vaikuttajaryhmässä pari vuotta toimineet **Tinna Kasanen** ja **Paavo Mäki** ovat osallistuneet myös nuorisotyönohjaajien rekrytointeihin.

”Hyvä, että haastattelukysymyksissä otettiin huomioon nuorten näkökulmaa”, Mäki korostaa.

Kasanen kokee pystyneensä avaamaan rekrytoijille nuorten toiveita ja maailmaa.

”On tärkeää, että nuoret pääsevät vaikuttamaan siihen, ketkä niin sanottuja kovia totuuksia tulee meille opettamaan.”

Vaikka osallistuminen seurakuntaneuvoston kokoukseen jännitti, vastaanotto oli myönteistä ja nuorten osallistumista selvästi arvostettiin.

Nuorten vaikuttajaryhmät ovat osallistuneet kasvatus- ja rippikoulutyöntekijöiden rekrytointeihin myös tuomiokirkkoseurakunnassa ja Männistön seurakunnassa.

”Puijon seurakunnassa nuoret ovat osallistuneet rekrytointeihin jo vuosia, sama linja jatkuu vaikuttajaryhmän aikana”, sanoo koululaisten ja nuorten pappi **Elina Knuuttila**.

”

Nuori voi vaikuttaa käsitykseen kirkosta.

Ääntä päätöksentekoon

Tavoitteena on lisätä nuorten osallistumista päätöksente-

koon. Puijon seurakunnassa vaikuttajaryhmä oli mukana uuden strategian valmistelussa. Tänä syksynä kaikki nuorten vaikuttajaryhmät ovat saaneet ottaa kantaa leirikosten muutostöihin. Kannanotto on osa ison muutoksen lapsiasiavaikutusten arviointia.

Männistön seurakunnassa nuoret otetaan vahvasti mukaan syksyn 2025 toiminnan suunnitteluun, jolloin seurakunnassa on työssä vain yksi nuorisotyönohjaaja.

”Meidän on pakko miettiä, miten toiminta järjestetään ja mikä on nuorista sellaista, mihin he haluavat osallistua”, kertoo kasvatuksen pappi **Milla Huttunen**.

Vaikuttajaryhmillä on käytössään pieni budjetti. Esimerkiksi Kuopion tuomiokirkkoseurakunnassa vaikuttajat aikovat käyttää toimintarahat nuorten joulutapahtumaan.

”Kun vaikuttajaryhmäläisenä olemme paljon kirkolla, pääsemme myös vaikuttamaan, mihin käytetään yhteistä budjettia”, Tinna Kasanen sanoo.

Kaikkien kirkkoa rakentamassa

Kuulluksi tuleminen vahvistaa nuorten kokemusta osallisuudesta ja samalla se vahvistaa yhteisöön kuulumista. Vaikuttaja voi myös vaikuttaa käsitykseen kirkosta.

”Yleisesti nuorten keskuudessa ajatellaan, että seurakunnan toiminta on vain Jumala- tai Jeesus-juttujen puhumista”, Paavo Mäki miettii.

”

Aikuiset eivät ymmärrä nuorten paineita.

Alun perin hän itsekin ajatteli vain käyvänsä riparin, mutta innostuikin mukaan nuorten toimintaan ja ymmärsi, että myös hän äänekäänä ja menevänä ihmisenä voi viihtyä seurakuntayhteisössä.

”Se ei vaadi rauhallisuutta ja hartautta. Tykkään olla vaikuttamassa toimintaan.”

Tinna Kasanen korostaa, että kirkkoon voi tulla kuka vain.

”Meidän porukassa tuetaan ja hyväksytään mukaan. Se voi olla yllätys monille.”

Nuoret kokevat, että pääsevät seurakunnassaan vaikuttamaan myös syvällisiin aiheisiin ja asenteisiin. Toisaalta he pitävät tärkeänä kolmannen tilan merkitystä, jollainen kirkko voi kodin ja koulun rinnalla olla.

”On tärkeää päästä vaikuttamaan, millaisissa paikoissa nuoret viettävät aikaa. Seurakunnassamme nuorteniltoihin tulee ihmisiä hyvin erilaisista syistä: osa pelaamaan biljardia, osa sen takia, että tila on houkutteleva ja turvallinen olla, rauhoittua ja kohdata toisia”, Kasanen kuvailee.

Ymmärrystä lisää vuoropuhelulla

Vuorovaikutusta nuorten ja aikuisten kesken tarvittaisiin lisää.

”Joillakin aikuisilla voi olla ajatus, että nykynuoret ovat laiskoja, pullamössösukupolvea. Ei ymmärretä, millaista nuorten arki paineinen voi olla”, Kasanen sanoo.

Mäki tuo esille, kuinka some voi lisätä stressiä ja ulkopuolisuutta, mitä aikuiset eivät välttämättä käsitä.

Esimerkiksi Kallaveden seurakunnan vaikuttajaryhmä kaavailee mielipidekirjoituksen tekemistä nuoria puhuttelevista aiheista. Puijon seurakunnassa vaikuttajaryhmä puolestaan laitto keväällä 2023 alulle seurakuntalaisaloitteen, jossa esitettiin sateenkaarilipulla liputtamista Puijon kirkolla Kuopio Priden aikaan.

”Aloite ei mennyt läpi, mutta se herätti paljon keskustelua neuvoston ja vaikuttajaryhmän kesken”, Elina Knuuttila kertoo. ●



Ikäopastoiminta ottaa puheeksi hyvän ikääntymisen teemoja. Anne Laimio (vas.) on yksi ensimmäisistä ikäoppaista, joiden toimintaa koordinoi Tarja Siltanen Vanhustyön keskusliitosta.

Ääni ikääntyvien tarpeille ja toiveille

Ikäoppaat tuovat kokemuksellaan ääntä ikääntymisen ennakointiin.

Sini-Marja Kuusipalo teksti
Tuija Hyttinen kuva

Vanhustyön keskusliitto on polkaisut käyntiin ikäopastoiminnan, jossa kuopiolaisia eläkeläisiä on koulutettu ikääntymisen kokemusasiantuntijoiksi nyt vuoden ajan. Ikäoppaat ovat muun muassa kommentoineet tuoteselosteiden käytettävyyttä ja keskustelleet yläkouluilaisten kanssa talousasioista.

Ikääntymisen kokemusasiantuntijan **Anne Laimion** mukaan ikäoppaissa on paljon potentiaalia testata tuotteita tai palveluita. Näin välttyttäisiin myös harha-askelilta ja ehkäistäisiin ulkopuolisuutta. Samalla rakennettaisiin turvallista yhteiskuntaa, kun eri sukupolvet kykenisivät tekemään yhteistyötä.

Ikäopastoiminnan ytimessä on saada ikääntyvien kokemus ja ääni kuuluviin yhteiskunnassa eri alueilla, kuten elintapojen, asumisen, sosiaalisuuden ja vaikuttamisen kysymyksissä. Tarkoituksena on tuoda esille oman kokemuksen kautta ikääntymisen ennakointi ja sen vaikutukset hyvään ikääntymiseen.

”Ikäoppailla on paljon tietoa ja taitoja. He puhuvat ikääntymisestä ja sen ennakoinnista omin sanoin ja omasta kokemuksestaan. Tarkoitus on nostaa kuuluviin ikääntyvien tar-

peet, toiveet ja haaveet”, korostaa toimintaa koordinoiva **Tarja Siltanen**.

Koska eri sukupolvet usein elävät vertaistensa ympäröimänä, täytyy myös rakentaa sellaisia tilanteita ja paikkoja, joissa eri ikäiset ihmiset tapaavat eikä kumpikaan hoida toista vaan ollaan tasavertaisina.

Tarvitaan siedättäjiä

Ikääntyvien ihmisten omien näkemysten kuulemisen tarve korostuu pitkäikäisyydenkin vuoksi.

”Voitaisiin ruveta puhumaan ikäystävällisen yhteiskunnan sijaan pitkäikäisyyden yhteiskunnasta. Käsitteäkseni yli 65-vuotiaiden ikäryhmät kasvavat vielä vuoteen 2040 saakka”, Laimio pohtii.

”

Täytyy rakentaa tilanteita eri-ikäisten tapaamiselle.

Joka tapauksessa on pyristeltävä pois siitä ajatuksesta, että ikääntyvien toimintakyky olisi aina heiken-

tynyt tai iäkkäys tarkoittaisi haurautta ja vaatisi hoivaa.

”Meillä on ikääntyessämme paljon mahdollisuuksia. Esimerkiksi eläkkeelle jääminen antaa mahdollisuuden ja aikaa toteuttaa omia unelmia, kun työpaikka ei sido tiettyyn paikkakuntaan”, Tarja Siltanen korostaa.

Ikäoppaana toimiessaan Anne Laimio kokee toimivansa siedättäjänä nuoremmilleen.

”Seuraavien sukupolvien on vain hyväksyttävä, että ihmiset tulevat työskentelemään pidempään ja työelämässä on itseä paljonkin vanhempia ihmisiä. Itsekin eläkeläisenä teen keikkatyötä.”

Ikäsyrrintä on ohittamista

”Kyselyjen mukaan ikääntyvät kokevat ikäsyrrintää etenkin poliitikkojen ja terveydenhuollon ammattilaisten suunnalta. Esimerkiksi hoitokäynnillä tulee kokemus, että ei tule kuulluksi. On myös kokemusta, että isännöitsijä tai taloyhtiön hallituksen puheenjohtaja ei ota vakavasti”, Siltanen sanoo.

Ohitellaan, ei anneta paikkoja kulkuneuvoissa, tuntuu kuin hoitoon pääsyä pitkitettäisiin nuorten ja työikäisten eduksi ja taloyhtiössä kuunnellaan vasta, kun on nuorempi puolesta puhuja mukana. Syrjinnän kokemus syntyy monissa arjen tilanteissa.

”Joskus ikääntyvät kokevat, että heille myydään tarpeettomia laitteita tai palveluita. Kaupankäyntitilanteissa myös puhutaan liian nopeasti tai kielellä, jota ostajat eivät ymmärrä”, Siltanen kuvailee.

Osansa on myös medialla: kun ikääntyvien asioita käsitellään me-

diassa, kuviin nousevat toistuvasti rollaattorit ja reinotossut. Tällainen arki ei välttämättä ole monenkaan eläkeläisen todellisuutta. Siltasen mukaan joskus myös ammattilaisilla on ajatus, että ikääntyvät on hauraita ja sotepalvelujen käyttäjiä.

Toimijuuden vahvistaminen on sukupolvien yhteistyötä. Kun ikääntyvä pyytää lapseltaan apua vaikkapa digiasioissa, voisiko puolesta tekemisen sijaan opettaa ja kannustaa laitteiden ja palvelujen käytössä?

”Moni ikääntyvä haluaa osallistua, olla aktiivinen ja päättää omista asioistaan. Pitää elämänsä langat omissa käsissään.” ●

IKÄOPASTOIMINTA

● Ikäoppaat ovat vapaaehtoisia, jotka on koulutettu kertomaan elämänkulusta, ikääntymisestä ja vanhuudesta. Toiminta tarjoaa mahdollisuuden osallisuuteen, yhteisöllisyyteen ja vertaisuuteen.

● Ikäoppaita on koulutettu Kuopiossa vuoden ajan. Toimintaa laajennetaan Itä-Suomeen ja muuhun maahan.

● Toimintaa koordinoi Vanhustyön keskusliitto ja tällä hetkellä rahoittaa OLV-säätiö.

Lisätietoa:
www.vanheneminen.fi/ikaopas-toiminta

Laadi edunvalvonta- valtuutus ajoissa

Kuka hoitaa asioitani, jos itse satun sairastumaan? Tähän kysymykseen monet heräävät vasta sitten, kun on liian myöhäistä.

Heli Haring teksti
iStock kuva

Mikä on edunvalvontavaltuutus, asianajaja Emilia Vuolle?

”Se on asiakirja, jolla henkilö voi määrätä, kuka hoitaa hänen asioitaan sellaisessa tilanteessa, kun itse esimerkiksi sairauden vuoksi on siihen kykenemätön. Valtuutuksessa on mahdollista ohjeistaa myös se, millä tavalla asioita hoidetaan.

Edunvalvontavaltuutus tulee voimaan vasta, kun Digi- ja väestöviraston on vahvistanut sen. Pelkkä asiakirjan olemassaolo ei siis vielä anna nimetyille edunvalvojalle oikeutta ryhtyä edustamaan valtuuttajaa.”

Miksi sellainen kannattaa tehdä?

”Valtuutuksella voi itse vaikuttaa siihen, kenen käsiin asioidensa hoidon antaa. Se on tärkeä myös siitä syystä, että jos henkilöllä on enemmän omaisuutta, voi valtuutuksessa määritellä, mitä omaisuutta myydään tilanteen niin vaatiessa.

On hyvä muistaa, että edunvalvontavaltuutus toimii myös väliaikaisissa tilanteissa. Kuka tahansa voi joutua pidemmäksi aikaa sairaalaan tai olla vaikkapa onnettomuuden vuoksi jonkin aikaa kykenemätön hoitamaan asioitaan. Valtuutus antaa turvaa tällaisiin tilanteisiin.”

Kenen olisi syytä tehdä valtuutus?

”Monesti tästä asiasta puhutaan ikäihmisten kohdalla, mutta todellisuudessa ihan jokaisen kannat-

taisi teettää edunvalvontavaltuutus edellisessä vastauksessa mainittujen tilanteiden varalle. Muutoinkin valtuutus on laadittava siinä vaiheessa, kun ihminen vielä ymmärtää asioita. Valitettavan usein törmää siihen, että lapset alkavat kysellä edunvalvontavaltuutuksen perään, kun oma vanhempi on jo sairastunut esimerkiksi muistisairauteen. Silloin valitettavasti saataan olla jo myöhässä.”

Voiko valtuutuksen tehdä omin päin?

”Suosittelen kysymään neuvoja asianajajalta tai muulta asiantuntijalta. Valtuutuksessa on monia lakeknisiä yksityiskohtia, jotka kannattaa käydä läpi asiaan perehtyneen tahon kanssa, että valtuutuksesta varmasti tulee pätevä.” ●



KAMALA LUONTO



LYHYESTI

Syvänniemen kirkko toistaiseksi kiinni

Kuopion Karttulan alueella sijaitseva Syvänniemen kirkko pidetään toistaiseksi suljettuna. Tapahtumat perutaan tai siirretään Kallaveden seurakunnan muihin tiloihin.

Ympäristöterveysviranomaisen suositusten mukaan on aiheellista rajoittaa tilan käyttöä julkisena kokoontumistilana, kunnes kirkon tiloissa esiintyvät kosteus- ja mikrobivauriot on saatu asianmukaisesti selvitettyä.

Kuopion ev.lut. seurakuntien kiinteistöpäällikkö **Petri Raution** johdolla aloitetaan rakennuksen lattiarakenteiden sisäilmateknisen kunnan lisätarkistaminen. Asianmukaisten selvitysten tekeminen edellyttää muun muassa tarkastusluukkujen tekemistä, jotta alapohjarakennetta voidaan tutkia. Jatkotoimenpiteitä arvioidaan lisäselvitysten jälkeen.

Syvänniemen kirkkoon mahtuu 500 henkilöä. Talvi-aikaan kirkkoa ei vuokrata. Syvänniemen kirkon suunnitteli arkkitehti **J. V. Strömberg**. Kirkko valmistui vuonna 1925.



Uusi kuusi-aita Hussonmäen hautausmaalle

Kuopion Hussonmäen hautausmaalla uusitaan tänä syksynä vanha, huonokuntoinen kuusi-aita. Nykyinen kuusi-aita on 15–20 metriä korkea. Uusiminen on tarpeen, sillä aita on hautausmaan puolelta huonossa kunnossa ja kookkaat puut haittaavat kasvien kasvua haudoilla.

Kun vanhat kuuset poistetaan, voi työstä aiheutua väliaikaista haittaa aidan viereisille hautapaikoille. Uudet kuusen-aimet istutetaan ennen lumien tuloa. Hautausmaa pysyy avoimena, kunnes uudet puut kasvavat. Uusi aita hoidetaan leikatuna kuusi-aitana.

Seurakuntayhtymä sai aloitteen aidan uusimisesta kesällä 2022, ja kiinteistö- ja hautaus-toimen johtokunta hyväksyi uudistuksen elokuussa 2024.

Hussonmäen hautausmaa sijaitsee Kuopion-Joensuun valtatievarrella, noin 30 kilometriä Kuopiosta itään. ●

Lisää päätöksenteosta
kuopionseurakunnat.fi ja
siilinjarvenseurakunta.fi



Terveisiä rakkauden laboratorion

Virpi Hyvärinen teksti
iStock kuvat

Mikä saa toiset parit pysymään pitkään ja tyytyväisinä yhdessä ja toiset eroamaan?

Vastausta kysymykseen on etsitty vuosikymmenten ajan tieteellisin menetelmin Washingtonin yliopiston avioliiton ja avioeron tutkimustilana toimineessa Rakkauslaboratoriossa (Love Lab). Primus motorina tutkimukselle on toiminut arvostettu parisuhdetutkija, psykologian emeritusprofessori **John Gottman**.

Tutkimusten Rakkauslaboratorio on asunto, jossa pariskunnat viettävät pari päivää tavallista arkeaan. Heidän vuorovaikutustaan tutkitaan monipuolisin menetelmin, kuten havainnoinnin, videoinnin, haastattelujen ja fysiologisten sensorien avulla. Laboratoriojaksoson jälkeen pareja seurataan, jotta saadaan selville, pysyvätkö parit yhdessä vai eroavatko he.

Jo ennen vuosituhatosen vaihdetta tutkijatiimi onnistui ennustamaan laboratoriojaksolta saatujen havaintojen perusteella 90 prosentin tarkkuudella, päätyykö pari eroon. Tutkimustyö on jatkunut ja tuottanut faktaa paitsi eroa ennustavista merkeistä, myös siitä, mitkä

asiat yhdistävät pitkään ja tyytyväisinä avioliitossa pysyviä pareja.

Tutkimusten pohjalta Gottman on nostanut esiin seuraavat seitsemän periaatetta, jotka saavat suhteen toimimaan.

”

Toisen tunteminen on rakkauden perusta.

Tunnetko kumppanisi?

On varsin tavallista, että pitkissäkin suhteissa pariskunnan osapuolet ovat hämmästyttävän huonosti perillä puolisonsa elämän yksityiskohdista. Elämä on rutinoitunut esimerkiksi työn ympärille siten, että monilla on vain luonnollinen käsitys kumppaninsa arkisista ilon-, pelon- ja stressinaiheista.

Hyvinvoivat parit sen sijaan ovat hyvin perillä puolisonsa elämästä. Heillä on yksityiskohtai-

nen rakkauskartta, jolla Gottman viittaa siihen osaan ihmisaivoissa, johon on tallennettu tietoa puolison elämään liittyvistä asioista. He muistavat toistensa elämän tärkeät menneet tapahtumat ja tulevaisuuden toiveet, ja he päivittävät jatkuvasti puolison elämään liittyviä faktoja ja tunnelmia.

Toisen tunteminen on paitsi rakkauden perusta, myös suojaava voimavara silloin, kun suhdetta kohtaa kriisi tai muutos. Ensimmäinen ohje pariskunnille onkin: *Tarkentakaa ja syventäkää rakkauskarttojaanne.*

Kerrotko, että tykkäät?

Kiintymys ja ihailu ovat kaksi ratkaisevinta elementtiä pitkäkestoisien suhteiden ylläpitämisessä. Vaikka onnellisesti naimisissa olevat parit kokevat välillä ärtymystä puolisonsa piirteistä, he pitävät tätä yhä arvostuksen ja kunnioituksen arvoisena. He vaalivat ja hellivät toisiaan, mikä on ratkaisevaa suhteen ylläpitämiseksi.

Kiintymyksen ja ihastuksen ilmaiseminen on vastalääkettä halveksunnalle. Se suojaa paria joutumasta kielteiseen, suhdetta vahingoittavan vuorovaikutuksen vangiksi. Toinen ohje parisuhde-tyytyväisyyden ylläpitämiseen kuuluukin: *Ravitkaa kiintymystä ja ihailua välillänne.*

Teetkö korjausliikkeitä?

Onnellisen pariskunnan salainen ase on suhteen aktiiviset korjauspyrkimykset. Myös onnelliset parit riitelevät, mutta riidat eivät eskaloitu tuhoisiksi, sillä pariskunta käyttää aktiivisesti erilaisia korjausliikkeitä huomattaessaan ristiriitatilanteen.

Korjaava ele voi olla mitä vain pahoittelusta huumoriin, kunhan se on toimiva käsillä olevassa tilanteessa. Näissä tilanteissa kumppanin osapuolen rooli on tärkeä: ei riitä, että toinen tekee korjaavan eleen, toisen on osattava tarttua siihen.

Pariskunnan osapuolet lähettävät toisilleen pieniä pyyntöjä kontaktiin jatkuvasti. Se, miten kumppani niihin vastaa – kohti kääntymällä vai pois kääntymällä – on ratkaisevaa. Jutusteleeko pari aamiaispöydässä sanomalehteä lukiessa vai ei? Miten kumppani reagoi, kun puoliso kysyy, mitä pitikään tuoda kaupasta?

Gottmanin tiimin vastavahittajien seurantatutkimuksessa parit, jotka pysyivät yhdessä kuuden vuoden seurannassa, käyttivät 86 prosenttia aikaa toista kohti kääntymisen eleisiin, kun taas eroavat parit vain 33 prosenttia. Toista kohti kääntymisen herättää vastavuoroista luottamusta ja romantiikkaa. Seurauksena on myönteinen lumi-



Vuosikymmenten tutkimustyö osoittaa, että pitkiä ja hyvinvoivia avioliittoja yhdistää seitsemän asiaa, joista vähintään yksi on eroavilla pareilla enemmän tai vähemmän rempallaan.

palloefekti. Kolmas kehotus onkin: *Kääntykää toisiaanne kohti.*

Pyritkö kompromisseihin?

Parisuhteen kestävyys ja onnellisuuden kannalta on olennaisen tärkeää, että parin osapuolet antavat toisen vaikuttaa itseensä. Vain ei pidä olla vain toisella, vaan sen tulee olla jaettava.

Puolison mielipiteiden ja toiveiden ohittaminen tuo helposti suhteeseen Gottmanin Neljäksi maailmanlopun ratsastajaksi nimeämän kielteisen vuorovaikutuksen kierteen: kriittisyyden, puolustautumisen, tunteiden ylitulvimisen ja linnoitautumisen. Suhteet, joissa valtaa ei haluta jakaa kumppanin kanssa, muuttuvat usein itseään hajottaviksi.

”

Vallan ei pidä olla vain toisella.

Anna siis kumppanisi vaikuttaa sinuun, on neljäs neuvo parisuhteessa oleville.

Maltatko kuunnella?

Jokaisessa parisuhteessa on ristiriitoja ja olennaista on ymmärtää, että kielteiset tunteet ovat tärkeitä.

Ristiriitatilanteissa on turha lähteä kiistelemään, kumpi osapuoli on oikeassa. Asioista voidaan olla eri mieltä, mutta kritiikin ei pidä koskea kumppania itseään.

Ristiriitoja aiheuttavat usein esimerkiksi netinkäyttö, stressi, seksi, ajankäyttö, raha-asiat ja kotityöt. Olennaista on ottaa asia puheeksi pehmeään sävyyn, ja jos tilanne menee huonoon suuntaan, käyttää aktiivisesti korjausyrityksiä ja vastata niihin.

Tunteiden kuumetessa olisi tärkeää opetella rauhoittamaan itseään ja kumppaniaan. Kompromissihalukkuus auttaa ratkaisujen löytämisessä. Suhteen epäkohdat ja hankalat tunteet kannattaa käsitellä liikoja viivyttämättä, jotta ne eivät kasva korkoa.

Viides ohje pareille kuuluu: *Ratkaiskaa ratkaistavissa olevat ongelmat.*

Kunnioitatko toiselle tärkeää?

Jopa 69 prosenttia parisuhteiden ristiriidoista on ikäsuosongelmia. Olennaista on ymmärtää, että niitä ei tarvitse ratkaista voidakseen elää tyydyttävässä parisuhteessa.

Lukko saattaa syntyä paitsi ison asian kuten lasten hankkimisen tai uskonnollisen vakaumuksen, myös pienen asian, kuten serviettien taittelun, ympärille. Pienen asian takana on yleensä jokin isompi asia, joka tulisi ensin löytää.

”

Suhteen epäkohdat kannattaa käsitellä viivyttämättä.

Lukkiutumisen on kyse siitä, että kummallakin on unelma, jota toinen ei tunnista tai kunnioita. Ensimmäinen askel lukkiutuneen asetelman purkamisessa on unelmiin tutustuminen. Tavoitteena on ymmärtää, miksi asia on toiselle tärkeää – arvostelematta – ja jos mahdollista, tukea unelmassa.

Lukon avaamisessa on tärkeää tarpeen tullen keskittyä jäädyttämään ja pehmentämään tunnelmaa ja hyväksyä erilaiset tulkinnat asiaan. Tämän jälkeen

voi tehdä tilapäisen kompromissin, joka mahdollistaa sovinnollisen keskustelun aiheesta. Lopuksi on tärkeää kiittää yhteisestä lukon purkamisesta.

Kuudes ohje kuuluu: *Murtakaa lukkiutuneet asetelmat.*


Onko teillä yhteinen elämännäky?

Kaikkein vahvimmissa liitoissa parilla on myös syvä tunne yhteisestä, jaetusta merkityksestä.

Parit tukevat toisiaan heidän eri rooleissaan ja rakentavat aktiivisesti yhteistä merkitystä luomalla rituaaleja ja symboleja, jotka vahvistavat suhdetta ja yhteyden, yhteisen elämännäyn ja tarkoituksen tunnetta. Rituaalit ja symbolit voivat liittyä esimerkiksi sukujen perinteisiin, juhlapyyhiin, uskontoon tai vaikkapa rakasteluun tai tapaan syödä sunnuntailounas yhdessä.

Syvää kokemusta yhteisestä, jaetusta merkityksestä rakentavat myös yhteiset arvot ja yhteiset tavoitteet, jotka voivat olla niin konkreettisia kuin henkisiäkin.

Seitsemäs näkökulma parisuhteen hyvinvoinnin edistämiseksi onkin: *Luokaa jaettu, syvempi merkitys yhteiselle elämälle.* ●

 Lue Kuopion perheneuvonnan kuulumisia verkossa kirkkojakoti.fi

Parisuhteen parketilla

Parisuhde on kuin tanssi – välillä askeleet käyvät yksiin, toisinaan taas saatetaan kompuroida.



Pekka ja Päivi Heiskanen.



Juhani ja Maija Kuosmanen opettivat tanssin perusaskeleita.

Heli Haring teksti
Tuija Hyttinen kuvat

Alavan seurakuntakeskuksen liikuntasaliin on syyskuuisena iltana kokoontunut joukko eri-ikäisiä pariskuntia ottamaan tuntumaa tanssiin ja siinä samalla pohtimaan parisuhdettaan. Alkamas- sa on kolmatta kertaa Kuopiossa järjestettävä Tanssii puolison kanssa -ryhmä.

”Otetaan helppo ja rauhallinen alku, kävellään ensin musiikin tahdissa rauhallisia askeleita eteenpäin. Ei tarvitse jännittää, vaan saatte olla juuri niin hyviä tai huonoja kuin olette”, tanssinopettajat **Juhani** ja **Maija Kuosmanen** rohkaisivat.

Uusi aluevaltaus

Päivi ja **Pekka Heiskanen** ovat ensimmäistä kertaa mukana tässä seurakunnan järjestämässä, tanssillisessa parisuhdeillassa.

”Emme ole ikinä tanssineet – emme edes omissa häissämme. Tämä on ihan uusi aluevaltaus meille”, pariskunta selvittää.

”Kyllähän se vähän jännittää, että miten luonnistuu. Olemme kuitenkin olleet naimisissa jo 38 vuotta, joten onhan tässä tullut koettua kaikenlaista vuosien varrella. Ehkä tanssiaskelien opettelu ei ole pahimmasta päästä.”

Heiskaset kertovat mielellään kokeilevansa uusia asioita ja se sai heidät ilmoittautumaan Tanssii

puolison kanssa -ryhmään.

”Odotamme, että oppisimme edes tanssin perusaskeleet. Toivomme tietysti myös, että parisuhteeseenkin löytyisi uusia ja rikastuttavia näkökulmia.”

Katse, kosketus ja luottamus

Tanssii puolison kanssa -ryhmä kokoontuu kaikkiaan kolme kertaa.

”Aloitamme aina tanssilla, jonka jälkeen siirrymme teekupposten äärelle. Alustan jostain parisuhteeseen liittyvästä teemasta, esimerkiksi tänään puhun luottamuksesta. Seuraavilla kerroilla pohditaan katseen ja kosketuksen merkitystä”, Kuopion perheasiain neuvottelukeskukseen perhe-

neuvoja **Kaisa Pihlajamäki** kertoo.

Pareille annetaan myös teemaan liittyviä kysymyksiä pohdittavaksi keskenään.

”Asioista voidaan jutella yhdessäkin, ja välillä meillä on ollut todella syvälle meneviä keskusteluja. Kenenkään ei kuitenkaan ole pakko jakaa muille oman parisuhteen tunteita.”

Pihlajamäki toi mukanaan idean tanssillisista parisuhdeilloista muutettuaan Kuopioon nelisen vuotta sitten.

”Olen aikaisemmin järjestänyt näitä Keuruulla ja Petäjäviedellä. Kuopiossa vastaanotto on ollut hyvin innostunut ja ryhmät tulevat täyteen nopeasti.”

”Tanssihan on mitä parhaita parisuhteen hoitamista. On jotenkin niin suloista katseltavaa, kun puoliset ovat lähekkäin ja etsivät yhteisiä askeleita. Välillä ehkä harmittakaan, kun tulee kompuroitua, mutta siitä taas jatketaan. Sitähän parisuhde on.” ●

PALKITTUA TYÖTÄ

Perheneuvojen neuvottelupäivillä jaetaan vuosittain valtakunnallinen Vuoden perheneuvontateko -palkinto.

Tänä vuonna Tanssii puolison kanssa-illat saivat jaetun 3. sijan.



KOLUMNIN
Minna Karpinen

Kun häntä(ä) ei enää ole

HALUAN ESITELLÄ teille Päikyn. Päikky ei ole hänen ristimänimensä, eikä edes nimi, jolla hän meille saapui. Koronavuosi nyrjäytti perheemme elämän uusille raiteille, meillä olikin aikaa nelijalkaiselle kaverille. En aiemmin koskaan ollut ajatellut vanhan koiran adoptointia, mutta Päikyn kohdalla en epäröinyt. Olihan pörröinen kippurahäntä kokenut elämässään todella kovia. Arka mummokoira on oppinut vanhoilla päivillä leikkimään, puhuukin melkein...

KOIRANOMISTAJANA en ikinä ole sallinut koirien nousta sohvalle. Paitsi Päikyn. Koiria ei ole tässä taloudessa

ennenkään ruokittu pöydästä. Paitsi Päikkyä. Tyttäret ovat analysoineet meidät molemmat toisillemme ehdollistuneiksi: kun Päikky kauniisti katsoo, äiti lässyyttää ja rapsuttaa. Päikky saapuu kellontarkasti vaatimaan iltaisin ”iltajugua” ja haukulla myös huomauttaa, jos ruoka alkaa viivästyä. Näköyhteys äitiin on kotona koko ajan.

LEMMIKKIEN POSITIIVISISTA vaikutuksista on kertynyt myös tutkimusnäyttöä. Tutkija ja lääkäri **Heimo Langinvainio** on tarkastellut erityisesti koirien vaikutusta omistajan hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Hänen mukaansa esimerkiksi koira tuottaa pal-

jon positiivisia asioita ihmisen elämään tuomalla mielekkyyden tunnetta, jonnekin josta huolehtia, muusta elämän sisällöstä puhumattakaan. Eläinsuojeluyhdistykset tekevät tärkeää työtä pelastaessaan lemmikkejä ja etsiessään niille rakastavia koteja.

YHTEINEN AIKAMME tosin on jäämässä väistämättä lyhyeksi Päikynkin tapauksessa. Asia, jota jo nyt kovasti suren. On rakkauden ihanaa tuhlautta helliä tätä pörräistä. On myös rakkautta päästä sitten joskus irti, kun on sen aika. En tiedä, miten siitä selviämme, kun häntä(ä) ei enää ole. ●

KIRKONKIRJAT

Kastetut

Tuomiokirkkoseurakunta
Arvid Oskar Riuttala
Valo Vilho Petrus Laitinen

Alava

Aliisa Inkeri Kotila
Andreas Elmeri Jetsonen
Aura Matilda Huttunen
Benjamin Emil Oliver Damski
Hulda Ulrika Heimonen
Noomi Aurora Tikkanen
Oona Elli Eliisa Peppanen
Vanamo Eevi Amanda Klasila

Järvi-Kuopio

Kerttu Heleena Friedl Keränen,
Vehmersalmi
Viljo Onni Olavi Seppälä, Nilsia
Elsa Adalmiina Alaraappana,
Säyneinen
Asser Olavi Joonatan
Oksman, Säyneinen
Eevi Aino Orvokki Oksman,
Säyneinen
Eeva Inkeri Korkalainen,
Säyneinen
Elena Kaarina Helena
Niskanen, Nilsia
Eevi Hilla Matilda Iivanainen,
Juankoski

Hugo Ruben Kristian Föhr,
Nilsia
Iisa Inkeri Tarvainen, Riistavesi

Kallavesi

Aarni Juhani Otava Niemelä
Alva Maria Raatikainen,
Maaninka
Anna Evelia Hirsimäki
Arttu Valtteri Huttunen,
Maaninka
Edith Adelia Savolainen
Edith Alessa Alasaari
Eemil Antti Oskari Partanen
Eetu Milo Kristian Hartikainen
Eevi Ilona Vilén
Eino Venni Viljami Pennanen
Eirik Ahti Johannes Simonen
Emil Toivo Tapani Piiparinen
Iisakki Eino Aukusti Kannainen
Iivo Johannes Kaipainen,
Karttula
Janni Maria Ellinoora
Lempinen
Jasmiina Mila Maria Hyvönen
Kaapo Otto Olavi
Metsämuuronen
Kiira Tuulia Hirvonen
Leevi Eemeli Tapio Kortelainen
Linnea Enni Henrika Mikkonen,
Maaninka

Linnea Mette Annika Natunen
Miiko Armas Kalevi Raappana,
Karttula
Miira Liisa Helena Ruuskanen
Minella Olivia Leppä
Oona Vieno Elina Laukkanen
Otto Pekka Taavetti Eskelinen
Venla Minea Mielonen

Männistö

Eeli Aatos Vertti Pakarinen
Oliver Juhani Kristian Sutinen

Puijo

Aino Kristiina Smahl
Eela Alina Rasinkangas
Fanni Helmi Julia Kähkönen
Ilona Elle Aurora Keränen
Jade Juulia Järveläinen
Olaus Ukko Einari Ylikärppä

Siilinjärvi

Otto Eemeli Martikainen
Onni Eerik Tavast
Alma Hilda Aleksandra Hynynen
Elias Viljami Pitkänen
Ella Aila Veronika Pyykkö
Sara Kristiina Musikka
Unto Matteus Eskelinen
Milja Tyyne Helinä Konttila
Ester Rosalina Toivanen
Saaga Elsa Alviina Pieviläinen

Kuolleet

Tuomiokirkkoseurakunta

Aini Marjatta Talvinen 98
Irja Helena Wickstrand 98
Helvi Sohvi Pirinen 93
Maire Mielikki Kaukonen 92
Martti Kalevi Korhonen 92
Liisa Kaarina Kinnunen 88
Raimo Johannes Turunen 88
Marja Liisa Heiskanen 86
Seppo Veikko Leskinen 84
Jurkka Antero Hämäläinen 83
Veli Pekka Tampio 78
Sinikka Margaretha Väisänen 77
Hilja Liisa Anneli Kujanpää 75
Aila Kreetta Anita Sorvali 73
Karoliina Wallenius 45

Alava

Helmi Alina Happonen 92
Liisa Peiponen 91
Eila Annikki Ollikainen 88
Riitta Liisa Miettinen 83
Olli Kaarlo Edvard Heikkinen 79
Ulla Marjatta Kangaskoski 68
Veikko Einari Hietala 13

Järvi-Kuopio

Kerttu Asikainen 93,
Säyneinen
Valma Annikki Räsänen 92,
Kaavi
Osmo Pietari Hallikainen 89,
Kaavi
Osmo Kalevi Hyvärinen 84,
Nilsia
Lea Kaarina Sutinen 81,
Vehmersalmi

Marita Astrid Kieloaho 78,
Nilsia
Aini Inkeri Lipponen 66, Kaavi
Esko Tapani Karjalainen 67,
Kaavi
Seppo Juhani Räsänen 62,
Kaavi
Markku Juhani Tuomainen 47,
Vehmersalmi
Kalevi Edvard Vartiainen 87,
Nilsia
Arvo Kalevi Taskinen 82, Nilsia
Sisko Kaarina Laakkonen 85,
Nilsia
Arja Kyllikki Kasanen 71, Nilsia
Kirsi Orvokki Räsänen 65,
Kaavi
Pertti Antero Vepsäläinen 56,
Nilsia
Eero Olavi Laitinen 81,
Juankoski

Kallavesi

Lyyli Husso 101, Karttula
Katri Miettinen 99
Maija Korhonen 92, Maaninka
Taina Kyllikki Pitkänen 91
Aino Manninen 90
Viljo Kalevi Paulus 88, Karttula
Anna-Liisa Halonen 87
Pertti Seppo Karttunen 85,
Karttula
Osmo Olavi Korkalainen 83
Kari Martti Juhani Vihonen 78
Martti Eemil Sikanen 78
Taimi Annikki Biese 75
Riitta Irmeli Korhonen 71

Tapio Karhapää 71
Juha Aaro Pellervo Ahtikari 70
Jarmo Tapani Pulkkanen 61
Anne Maria Uimari 58

Männistö

Pentti Ilmari Markkanen 92
Ritva Martta Helinä
Antikainen 89
Irja Annikki Haatainen 86
Reijo Tapani Laasanen 86
Juho Taavetti Happonen 85
Risto Tommi Olavi Koponen 75
Arto Juhani Heinonen 69
Tapio Antero Tiilikainen 62
Mika Pekka Ossian Pitkänen 56

Puijo

Pirkko Leena Miettinen 82

Siilinjärvi

Seppo Olavi Ahonen 75
Paavo Antero Jormalainen 81
Reijo Taisto Kalevi Korhonen 83
Jari Mikko Kalevi Nissinen 48
Nestor Halonen 86
Vilho Tapio Torgoutsa 68
Hannu Tapani Korhonen 64
Pirjo Marketta Kauppinen 63
Pauli Tapani Hartikainen 81
Lauri Pekka Taskinen 69
Liisa Johanna Laitinen 91
Matti Sakari Lyytinen 76

Kiitos tästä päivästä, Herra.

Lämmin kesä siivitti

meitä kohti syksyä.

Kiitos kesästä ja syksyn

sadosta, joka ravitsee.

Anna voimia ja iloa

arjen pyörytyksiin,

johdata ja hoida.

Loista valona sydämässämme

kohti pimeneviä iltoja.

Ympäröi elämämme

armollasi ja rakkaudellasi.

Sinä olet elämän lähde.

SANALLISTA

Mikkelinpäivä

Opetuslapset tulivat Jeesuksen luo ja kysyivät: "Kuka on suurin taivasten valtakunnassa?" Silloin Jeesus kutsui luokseen lapsen, asetti hänet heidän keskelleen ja sanoi: "Totisesti: ellette käännä ja tule lasten kaltaisiksi, te ette pääse taivasten valtakuntaan. Se, joka nöyrtyy tämän lapsen kaltaiseksi, on suurin taivasten valtakunnassa. Ja joka minun nimessäni ottaa luokseen yhdenkin tällaisen lapsen, se ottaa luokseen minut." *Matt. 18:1-5*

Lapset ovat uskon esikuvia

KUKA ON voimakkain, rohkein ja nopein? Lasten liikunnallisissa pihaleikeissä korostuvat useasti ulkoiset ansiot. Kuka on joukon johtaja? Ketä seurataan ja myös matkitaan? Kun Jeesus asettaa lapset esikuviksi, hän ei viittaa näihin lapsille ominaisiin piirteisiin. Jeesus näkee lapsissa aivan muuta esimerkillistä. Jeesus viittaa muihin lapsille ominaisiin piirteisiin ja aivan erityisesti lasten alisteiseen asemaan. Jeesuksen mukaan Jumalan valtakunnassa arvoasetelmat muuttuvat. Lapset ovat Jumalan valtakunnan kunniakansalaisia.

JEESUKSEN JULISTAMASSA Jumalan valtakunnassa vähäisimmät ovat suurimpia. Erityisesti he, jotka eivät ole rohkeimpia ja suosituimpia. Suurin on se, joka nöyrtyy tunnustamaan riittämättömyytensä Jumalan tahdon täyttämiseen.

LAPSET EIVÄT teeskentele, vaan kysyvät isoja kysymyksiä elämästä ja Jumalasta. Lapsissa on erityisen vahvasti läsnä Jumalan luomistahdon sormenjälki. Lapset ottavat elämän ihmeen vastaan sellaisena kuin se tulee. He elävät hetkessä, arki ja pyhä ovat yhtä aidosti läsnä.

LAPSET OVAT uskon esikuvia. Jeesus sanoo lapsista: "Heidän enkelinsä saavat taivaissa joka hetki katsella minun taivaallisen Isäni kasvoja." Lapsen kirkkaat silmät näkevät enkelit herkimmin. Tämä lapsenusko ei ole sini-silmäisyyttä vaan aitoutta ottaa vastaan Jumalan ihmeet tässä ja nyt. ●

Lauri Kastarinen

Tuomiokirkkoseurakunnan kappalainen



Autatko lähimmäisiäsi mieluiten:

Kerran elämässä



Aina tarvittaessa



Jotkut asiat ovat liian tärkeitä vain kerran tehtäviksi.

15 eurolla kuukaudessa 100 lasta saa aterian siellä, missä hätä on suurin.

RYHDY KK-LAHJOITTAJAKSI >
KUA.FI/TÄRKEÄTEKO

KUA Kirkon Ulkomaanapu

Voit asioida myös puhelimitse:
p. 020 787 1201

Puhelun hinta 8,35 snt/puhelu + 16,69 snt/min

APUA ASIAKIRJOJEN LAADINTAAN

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

Kuopion Invalidit ry.

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



PESULA
PYYKKISATAMA

Itkonniemenkatu 27, 70500 Kuopio
Puh. (017) 263 3128

Leväsentie 21, 70780 Kuopio
Puh. 044 989 4592
pyykkisatama.fi



HAUTAUSTOIMISTO

Länsivuori

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

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 kivien estisöinnit



- Muutot
- Kuljetukset
- Kuolinpesien tyhjennykset
- Muuttolaatikoiden vuokraus

Puh. 040 127 1748

info@kuopionmuuttojakuljetus.fi
www.kuopionmuuttojakuljetus.fi

Mainosmyynti Sanna Kiiveri-Haverinen 050 433 0153

sanna.kiiveri-haverinen@hillagroup.fi
Seuraava julkaisupäivä 30.10., varaukset 21.10. mennessä.

hilla
group

Keskusteluapua ja kotikäynnit Kuopiossa

Tekstiviestit
040 136 3613

Psyk.maist. Tmi Minna Pyykkö, rek. -04
Tervetuloa asiakkaakseni!

SIILINJÄRVI

Kastepuu on osa seurakuntayhteisöä

Siilinjärven molemmissa kirkoissa on nyt kastepuu. Kastepuun lehtiä tehdään työpajassa yhdessä.

Merja Tapio teksti
Eija Keinänen kuva

Seurakunnan jäseneksi liitetään kasteen kautta. Kasteen yhteydessä perheeltä kysytään lupa, saako lapsen nimen laittaa kastepuuhun. Uuden seurakuntalaisen nimi kirjoitetaan kastelehteen, joka kiinnitetään kastepuuhun kasteen jälkeisessä jumalanpalveluksessa. Kirkossa esillä oleva kastepuu kertoo kasvavasta seurakuntayhteisöstä. Samalla se muistuttaa kiittämään uusista seurakunnan jäsenistä ja rukoukseen heidän puolestaan.

Siilinjärven kirkossa otettiin käyttöön helluntaina 2022 seurakunnan ensimmäinen kastepuu. Se on muotoilija **Tiina Tiikkaisen** Savonia-ammattikorkeakoulun muotoilun koulutusohjelman opinnäytetyönään suunnittelema ja valmistama. Tiikkainen tutki tuolloin myös yhteisötaitetta ja sen antamia mahdollisuuksia seurakunnan toimintoihin.

"Esimerkiksi kastelehtien valmistaminen seurakuntalaisten kesken on yksi vaihtoehto toteuttaa yhteisöllisyyttä", Tiikkainen sanoo.

Ensimmäinen kastelehtityöpaja

Yhteisöllisen ruokailutapahtuman Arjen aterian oheen seurakuntatalolla tiistaina 22.10. järjestettävä kastelehtityöpaja kutsuu seurakuntalaisia osallistumaan kirkkovouteen yhdessä tekemällä. Työpaja on non-stop-periaatteella toimiva taidepiste, jossa voi tehdä kastelehtiä niin monta kuin haluaa. Tällä ensimmäisellä kerralla valmistetaan kastepuiden lehtiä nahkapaperista. Tekemiseen voivat osallistua kaikki, jotka osaavat käyttää saksia turvallisesti. Työpajaa ohjaavat vapaaehtoiset, muotoilija Tiina Tiikkainen on paikalla koko työpajan ajan klo 15–18.

Kastepuu myös Vuorelan kirkkoon

Vuorelan kirkon **Ann-Marie Korvolan** suunnitteleman lähetyskynttelikön muotokieltä ja symboliikkaa jatkava kastepuu otetaan käyttöön iltamessussa sunnuntaina 6.10. Kastepuun, kuten lähetyskynttelikönkin, on takonut seppä **Tuomo Halonen**.

Seurakunnan molemmissa kastepuissa käytetään samoja kastelehtiä. Kastetun perhe päättää kumpaanko kastepuuhun haluaa kastetun nimen kiinnitettävän. ●



Siilinjärven kirkon kastepuussa on tällä hetkellä tuohiset kastelehdet.

ARKKIPIISPA PAAVALI - SYNTYMÄSTÄ 110 VUOTTA

-SEMINAARI Kuopiossa 24.10.

- Pyhän Nikolaoksen katedraali 120 vuotta – historiaa ja kirkollista hallintoa. Pastori Harri Peiponen
- Paavalin kaupunki: FT Paula Tuomikoski
- Arkkipiispa Paavali kirkkomuusikkona: apulaisprofessori Maria Takala-Roszczenko
- Arkkipiispa Paavalin kansainväliset suhteet: TT Juha Riikonen
- Kuopion kaupungin pääkirjaston kokoussali (Maaherrankatu 12, 1. krs.) torstaina 24.10.2024 klo 17-19.

Kirjastossa lainattava kirjanäyttely 2. kerroksen kirjahallissa arkkipiispa Paavalin tuotannosta sekä Suomen ortodoksisen kirkon historiasta.

Jokapäiväinen urkutreeni

Kuopion tuomiokirkko sai uuden urkurin elokuussa, kun kanttori Vesa Kajava aloitti työnsä isojen urkujen takana.

Ennen pestiä piispan kirkossa Kuopiossa, Kajava ehti työskennellä lähes 15 vuotta kanttorina Siilinjärven seurakunnassa.

"Muutoksessa Siilinjärveltä Kuopioon on kaksi ulottuvuutta: nyt ympyrät ovat isommat mutta samalla pienemmät. Kirkko on iso ja esimerkiksi häitä ja konsertteja on paljon. Työyhteisönä tuomiokirkkoseurakunta on mukavan kodikas, ja seurakunnan väkimäärä on pienempi kuin Siilinjärvellä."

Tuomiokirkon suosio hääkirkkona on tullut uudelle urkurille tutuksi.

"Elokuussa työtehtävissäni oli paljon häitä, enimmillään viidet päivässä. Nykyisin ei vihkimisissä prinsessaruususella pitkälle pötkitä, ja vihkimusiikeissa riittää harjoiteltavaa. Harjoitteluun pyrin löytä-



mään aikaa päivittäin, niin kirkossa kuin virtuaaliurilla kotona", Kajava kertoo.

Ihmisten palvelun lisäksi urkurin vastuulla on pitää huolta uruista.

"Urkuja on huollettava ja viritettävä viikoittain. Pikkuhiljaa tuomiokirkon urut alkavat tulla tutuksi sisustaan myöten."

Viikoittain Kajava toimii urkurina tuomiokirkon sunnuntain messuissa. Myös keskiviikkoillan viikkomes- sut ja hiljaisuuden messut ovat urkurin heiniä.

"Saan olla rikastuttamassa musiikilla kirkollisia toimituksia ja muita seurakunnan tilaisuuksia. Vastuullani on myös kesän iltamusiikkisarja, jonka ensi kesän ohjelmaa nyt viimeistelen. Luvassa on laadukas ja monipuolinen konserttisarja: mm. saksofonisti **Esa Pietilä**, Eranto Ensemble, pianokonsertti ja totta kai urkukonsertteja."

Syyskuun alussa Vesa Kajava sijoittui toiselle sijalle Suomen Kirkkomusiikkiliiton sävellyskilpailussa.

"Sovituksia on tullut tehtyä vuosien varrella, mutta psalmisävellyksellä 'Herra, kuule minua' on ensimmäisen sävellykseni. Kokemus oli sen verran rohkaiseva, että täytyy kokeilla säveltää joskus uudestaan." ●

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

Suru on
hitaasti vaalenevia varjoja...

Hautaustoimisto
J. NURRO OY

Kauppakatu 55-57, KUOPIO, puh. 040 505 6287
hautaustoimisto@nurro.fi www.nurro.fi

Perunkirjoitukset, perinnönjaot, testamentit ym.

**ASIANAJOTOIMISTO
ESA AIRAKSINEN**

Vuorikatu 26 A, 4. krs, Kuopio
050 3522516, www.esairaksinen.fi

ASIANAJOTOIMISTO
KOLARI & CO

Henkilökohtaista palvelua mm.
perhe- ja perintöoikeudellisissa asioissa
Perunkirjoitukset, testamentit, edunvalvontavaltuutukset ym.

Aapeli Kauppakatu 28, 2. krs, 70110 Kuopio | puh. 017 265 7777
toimisto@kolari-co.fi | www.kolari-co.fi

Alina auttaa arjessasi

Monipuoliset palvelut kotiisi

- Hoiva- ja kotisairaanhoidopalvelut
- Kotityöpalvelut • Lapsiperheiden kotipalvelut • Hoitotarvikkeet

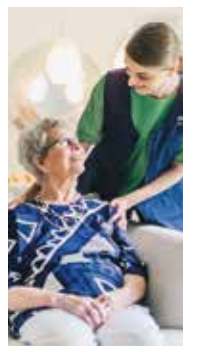
Tilaa maksuton kartoituskäynti!

Alina Kuopio, keskusta ja Puijonlaakso

Puh. 044 355 5451

kuopio.keskusta@alinahoivatiimi.fi

kuopio.puijonlaakso@alinahoivatiimi.fi



Alina
Kotona paras

www.alinahoivatiimi.fi

ñorlandia

**Kotisiivous sekä
hoiva- ja hoitopalvelut**

Tilaa maksuton tutustumiskäynti
puh. 044 755 6220

unna

PAIKALLINEN PALVELUSETELITUOTTAJA

Kirkkokatu 61, Kuopio | kodinunna.fi | info.kuopio@kodinunna.fi



LUOTTAMUSHENKILÖ

Marja Hedman
Tuomiokirkkoseurakunta

3 KYSYMYSTÄ

1. Miksi haluat toimia luottamushenkilönä?

2. Mitä arvostat seurakunnassasi?

3. Miten haluaisit kehittää seurakuntasi toimintaa?

Tasa-arvon asialla

1. Minua pyydettiin ehdokkaaksi Tulkaa kaikki -vaaliryhmään edistämään yhdenvertaisuutta seurakunnassamme. Teema on lähellä sydäntäni kaikessa elämässä ja toisaalta seurakunta on ollut tärkeä hengellinen kotini nuoruudesta asti. Koin vahvan luottamuksen osoituksen tullessani valituksi. Se on merkinnyt mahdollisuutta ja velvollisuutta edistää vaaliryhmämme teemoja: yhdenvertaisuutta, avoimuutta ja luomakunnan suojelua.

2. Kaiken lähtökohta on kirkon syvin olemus, usko ikaikaiseen Jumalaan, kristittyjen yhteys ja lähimmäisenrakkaus. Tuomiokirkkoseurakunta toteuttaa tätä olemusta raikkaalla

tavalla olemalla mukana yhteiskunnan muutoksessa ja hakemalla uusia tapoja löytää yhteys kaupunkilaisiin. Olen iloinen, että seurakunnassa toteutuu demokratia ja luottamus- henkilönä voin olla oikeasti vaikuttamassa asioihin. Tästä esimerkkinä tällä vaalikaudella Tuomiokirkkoon vakiintunut Sateenkaarimessu. Arvostan myös seurakunnan huippuammattilaita henkilökuntaa!

3. Seurakunta huomioi jo toiminnassaan kaikenlaisia ihmisiä monin eri tavoin. Silti toivon, että tulevaisuudessa ihmiset ovat yhdenvertaisia myös siellä kaikkein pyhimässä, Jumalan alttarin edessä. ●

**KIRKKO &
KOTI**

Kuopion ja Siilinjärven seurakuntalehti

111. vuosikerta
(aiemmin julkaistiin nimellä Siunausta koteihin)

Seuraava numero 30.10.2024



www.kirkkojakoti.fi

Julkaisija Kuopion evlut. seurakunnat

**Viestintäpäällikkö,
päätoimittaja**

Minna Siikaniva,
puh. 040 4848 273,
minna.siikaniva@evl.fi
Toimitus kirkkojakoti@evl.fi

Taitto Tuija Hyttinen

Ilmoitukset Sanna Kiiveri-Haverinen,
puh. 050 433 0153
sanna.kiiveri-haverinen@hillagroup.fi

Paino Sanoma Manu Oy

Jakelu Suomen Suoramainonta Oy

Painos 73 000 kpl

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

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

Kivipaja Sari Kämäräinen
Paja/toimisto:

Jääskelänkatu 1, 70780 Kuopio
myynti@kivipajasarik.fi
www.kivipajasarik.fi
puh. 050 575 0004



”Metsässä ja luonnossa liikkuminen on minulle kokonaisvaltainen kokemus. Se on monipuolista liikuntaa ja terapeutista.”

Kiitollisin mielin

Kukkia, pensaita, perennoja, puita, maisseja, porkkanaa, papuja... Kumpusalojen puutarha kukoistaa syksyllä.

Hanna Valkonen teksti ja kuva

”Säännöllinen arki ja hyvä yöuni pitävät virkeänä”, sanoo monessa luottamustehtävässä toiminut ja eläkkeellä oleva radiologi **Leena Kumpusalo**.

”Saatoin nuorempana lukea romaaneja aamuyöllä asti, eikä seuraavana päivänä tuntunut missään. Nyt kaikenlaisesta rasituksesta ja pikku flunssastakin toipuminen kestää kauemmin.”

Kumpusalo pitää mielen virkeänä puutarhan hoidon lisäksi muun muassa tekemällä savitöitä, liikkumalla luonnossa ja tapaamalla ihmisiä erilaisissa tilaisuuksissa.

Syksyn stressit

Karjalaisuuden iloisuus ja puheliasuus näkyy ja kuuluu Karttulassa Lemperinlahden rannalla.

”Syksy on minulle hankalaa aikaa”, Leena naurahtaa.

”Nautin keväästä, kun saan laittaa kasveja ja kukkia kasvamaan. Kasvun ihme osaa ilahduttaa jatkuvasti.”

Kumpusaloilla on tunnettu kauden puutarha, jossa edellisenä kesänä järjestettiin avoimet ovet. Tänä kesänä uutta ovat sulkapallokentän tilalle rakennettu metsäpuutarha, johon on muun muassa valettu käytäviä.

”Sadonkorjuu ja kokoustimiset alkavat samaan aikaan. Joskus syksyllä jopa pukkaa stressiä.”

Vaikka syksy pitää Leenan kiireisenä, hän iloitsee siitä, että liikunta-

ryhmät käynnistyvät kesän jälkeen. Hän vetää myös itse eläkeläisten jumppaa.

”Auttaa jaksamaan, kun pääsee kuntosalille, jumppaan tai pilatekseen. Kehonhuolto tässä iässä on tärkeää.”

Piipahduksia puutarhoilla

Puutarhainnostus alkoi jo lapsena.

”Ukillani oli ihana puutarha, jota myös kyläläiset kävivät ihailmassa.”

Myös lapsuudenperheessä oli puutarha, jota pidettiin arvossa. Missä tahansa Kumpusalojen perhe onkaan asunut, on pihan puutarha laitettu kuntoon. Näin kävi myös Walesissa, jossa **Esko**-puoliso teki tutkimustyötä.

Karttulassa puutarhaharrastus on ryöpsähtänyt vasta, kun eläkkeellä on ollut aikaa puuhastella.

”

Kasvun ihme osaa ilahduttaa jatkuvasti.

”Meistä on palkitsevaa luoda kauden näkymiä luonnon monimuotoisuus huomioon ottaen, mutta kaiken takana on erityisesti puutarhasta ja puuhastelusta saatava ilo.”

”Tänä kesänä Turussa käydessämme toimme Pinsiön puutarhalta purppuratuulenpesäkuusen ja kumopatakuusen omaan pihaamme. Ne ovat uusimpia tulokkaita.”

Monessa mukana

Leena Kumpusalo kärsi aikoinaan vuoden verran hermokivuista.

”Olin silloin mukana Hermanni-teatterissa ja kävin harjoituksissa vuoden aikana pari sataa kertaa. Mielikäs tekeminen ja hyvä yhteisö auttoivat elämään kivun kanssa. Kipu unohtui, kun oli hauskaa tekemistä.”

Seurakunnan luottamustoimissa ja erityisesti yhteisessä kirkkoneuvostossa työskentely on avannut silmiä.

”Nämä ovat antaneet mahdollisuuden tavata mielenkiintoisia ihmisiä, ja olen saanut mahtavan näköalan koko seurakunnan alueen asioihin.”

Kadonnut ja löydetty lammas

Äidinäidin perimää on virsien hyräily.

”Hyräilen tai laulan lähes aina yksin ollessani. Jopa töissä ollessani hyräilin aina röntgenkuvalausuntoja tehdessäni, sanelujen välissä.”

”Mummo vei minua luterilaiseen ja ortodoksiseen kirkkoon sekä heluntailaisten seuroihin. Sieltä minun ekumeenisuuteni kumpuaa.”

Leena pohtii, miten Jumala on ollut hänen mukanaan koko elämän ajan. Kiihvastahetimitä perhe-elämässä ei hengellisiä asioita ehtinyt ajattelemaan, ja joskus ei ole iltaisin jaksanut kuin huokaista.

”Koen, että olen kuin kadonnut lammas, joka aina haetaan takaisin tarhaan. Jos rukouselämä alkaa harventua ja mieli askaroi enemmän

”

Olen kuin kadonnut lammas, joka aina haetaan takaisin tarhaan.

omissa asioissa, tunnen kuinka minut aina vedetään takaisin yhteyteen. Siksi en osaa pitää omavoimaisesti melua uskostani, se on kokonaan paremmissa käsissä”, hän kuvailee.

Viiden lapsen äiti ja seitsemän lapsenlapsen mummi kertoo, miten on opetellut kiittämään vaikeissakin hetkissä.

”Olen vaikeassa elämänvaiheessa kävellyt itkien ja kiitosvirttä veisaten. Kuin ihmeen kautta asiat alkoivat järjestyä. Olen saanut myös huomata, miten pahimman koulukiusaajan toiminnan seuraukset ovat muuttuneet elämäni vahvuudeksi.”

Yksi rakkaimmista hengellisistä lauluista on **Hilja Haahdin** sanoittama:

*Sinun rauhasi anna mulle elon kohtalot kirkastain.
En mä pyytänyt tyyntä tietä,
Sinun tahtosi tietä vain.* ●