

Virtaus

KOTKA-KYMIN SEURAKUNNAN JA PYHTÄÄN SEURAKUNNAN TIEDOTELEHTI

3/2020

**Arjen ongelmat
kasautuvat helposti -
seurakuntien diakonia-
työ auttaa**

**Elämä solmussa?
Puhu, se auttaa.**

**Perhe kotikaranteenissa –
kuusi ohjetta, jotka
auttavat parisuhdetta
paineen keskellä**

**Seurakunta avasi oman auttavan
puhelimien koronapandemian
ajaksi**



PYHTÄÄN SEURAKUNTA
PYTTIS FÖRSAMLING



KOTKA-KYMIN
SEURAKUNTA



Elämä solmussa? Puhu, se auttaa.



Elämän huolien ja murheiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin

Elämän huolien ja murheiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Seurakunnan perustehtävä on auttaa ja tukea vaikeuksien keskellä, niin käytännöllisissä asioissa kuin henkisessä selviämisesäkin.

Seurakunnan työntekijän kanssa voit keskustella kaikista mahdollisista asioista. Papit, diakoniatyöntekijät ja nuorisotyönohjaajat ovat vaitiolovelvollisia, joten voit keskustella heidän kanssaan vaikeistakin asioista. Keskustelemaan voit tulla myös, vaikka et olisi kirkon jäsen. Uskosi laatua ei kysellä, eikä sitä, oletko kirkon jäsen.

Seurakunnan avun ja tuen muotoja ovat perheneuvonta, työ sairaaloissa, puhelinauttaminen, vapaa-aikaansa viettävän nuorison ja maahanmuuttajien kohtaaminen sekä oppilaitostyö. Seurakunnalla on diakoniatyössään monia henkilökohtaisen auttamisen muotoja ja erityisryhmien palveluja. Kotka-Kymin seurakunnan ja Kotkan kaupungin yhteisestä Kotkan diakoniarahastosta myönnetään pienlainoja taloudellisiin vaikeuksiin ajautuneille kotkalaisille henkilöille.

Kirkko tarjoaa luottamuksellista keskusteluapua myös puhelimesta ja verkossa. Nämä valtakunnalliset palvelut ovat käytössä kaikkialta Suomesta. Myös Kirkon perheneuvonnan palvelut ovat maksuttomia. Sinnekin voit hakeutua asiakkaaksi, vaikka et olisi evankelis-luterilaisen kirkon jäsen.



teksti: Emilia Pulkki

Seurakunta avasi oman auttavan puhelimen koronapandemian ajaksi

Kotka-Kymin seurakunta avasi oman auttavan puhelimen koronapandemian ajaksi. Puhelimeen voi soittaa, jos tuntee kaipaavansa hengellistä pohdintaa tai keskustelua seurakunnan työntekijän kanssa. Puhelimesta päivystää seurakunnan hengellisen työn tekijöitä. Kaikki käyty keskustelu on luottamuksellista.

Seurakunnan oma auttava puhelin päivystää arkisin klo 9-20 numerossa 040 482 3647.

Luottamuksella, Sinua kuunnellen

Kirkon keskusteluapu:
www.kirkonkeskusteluapua.fi

Palveleva puhelin: 0400 22 11 80.
Avoimna joka ilta klo 18-24.
Operaattori veloittaa puhelusta liittymäsopimuksesi mukaisen hinnan (pvm/mpm).

Palveleva chat:
www.kirkonkeskusteluapua.fi/chat
Chat on avoinna ma-pe 12-20.

Palveleva kirje:
Kirjoita kirje ja lähetä se osoitteella:
Palveleva kirje, PL 210, 00131 Helsinki.
Jos haluat vastauksen, liitä mukaan nimi- ja osoitetietosi.

Palveleva netti:
Kirjoita Palvelevan netin päivystäjille osoitteessa www.kirkonkeskusteluapua.fi/palveleva-netti

Kotka-Kymin seurakunnassa kesän toimintaa siirretään ja perutaan



Vallitsevan koronaviruspandemian vuoksi Kotka-Kymin seurakunta siirtää kesän toimintaa syksyyn ja peruu osan kesän toiminnoissa.

Suurimpana muutoksena kesän rippikoululeirit siirretään pidettäväksi syyslomalla ja joululomalla (27.12.2020-6.1.2021). Kasvatustyö valmistelee rippikoulujen uudelleenorganisointia ja asiasta tiedottamista, jokainen tämän vuoden rippikoululainen tulee saamaan asiasta tietoa lähipäivinä.

Kesäkuussa ei järjestetä varhaiskasvatuksen kokoavaa toimintaa eli kesäkerhoja ja puistoperhekerhoja. Myöskään muu yhteen kokoava toiminta ei toteudu kesäkuussa. Kehitysvammaisten rippikoulun ja kesäleirin ajankohtaa selvitetään vielä. Kesän varhaisnuorten leirejä ei pidetä. Juhannusjuhlija ei järjestetä.

Heinä- ja elokuussa tapahtuvasta toiminnasta tehdään päätökset lähempänä ajankohtaa ja niistä tiedotetaan myöhemmin. Jumalanpalvelukset striimataan verkon välityksellä tällä hetkellä ainakin 13.5. asti.

Seuraamme ohjeistuksia kokoontumisrajoituksista ja sen mukaan teemme päätökset jumalanpalvelusten avaamisesta jälleen seurakuntalaisille kirkoissa osallistuttavaksi.

Katso ajantasaiset tiedot seurakunnan toiminnasta osoitteesta www.kotka-kyminseurakunta.fi.

Pyhtään seurakunnassa kesän toiminnoista tiedotetaan myöhemmin

Tämän lehden painoon mennessä Pyhtään seurakunnan ryhmätoiminta on peruttu 31.5.2020 saakka. Kesän toiminnoista tiedotetaan myöhemmin. Rippikoululeireistä tiedotetaan 30.4. mennessä. Katso ajantasaiset tiedot osoitteesta www.pyhtaanseurakunta.fi.



KIRKON KESKUSTELUAPUA[†]

Luottamuksella, sinua kuunnellen

Kirkon keskusteluapu on sinua varten, kun kaipaat kuuntelijaa.

Valtakunnallinen
Palveleva puhelin
avoinna joka ilta
klo 18-24
numerossa
0400 22 11 80.

Kotka-Kymin
seurakunnan
auttava puhelin
päivystää
ma-pe klo 9-20
numerossa
040 482 3647.

Kirkon keskusteluapu
chat osoitteessa
www.kirkonkeskusteluapua.fi
päivystää
ma-pe
klo 12-20.

Seurakunta huolehtii
poikkeusaikanakin
alueen ihmisten
hengellisistä ja
henkisistä tarpeista.
Seuraa seurakunnan
facebook sivua
osoitteessa
[www.facebook.com/
KotkaKymi](http://www.facebook.com/KotkaKymi).



KOTKA-KYMIN
SEURAKUNTA

www.kirkonkeskusteluapua.fi
www.kotka-kyminseurakunta.fi



Perhe kotikaranteenissa – kuusi ohjetta, jotka auttavat parisuhdetta paineen keskellä



Koronaviruksen vastaisessa taistelussa ollaan eristämisvaiheessa. Viruksen voittamiseksi ihmisiä on kehoitettu vetäytymään koteihinsa ja pysymään siellä. Turvapaikan sijasta koti voi kuitenkin alkaa tuntua vankilalta, jos siellä on pakko olla. Perheneuvonnan asiantuntija ja kouluttaja **Anne Anttonen** Kirkon kasvatus ja perheasioista on koonnut kuusi vinkkiä, jotka auttavat parisuhdetta paineen keskellä.

Viikkokausien karanteeni käy kenen tahansa hermoille ja normaaliolojen ristiriidat voivat hautua uusiin mittasuhteisiin. Perheen aikuisten ensimmäiset päivät ovat menneet käytännön ongelmien ratkomiseen ja tsemppihengen luomiseen lapsille ja nuorille. Aikuisen oma jaksaminen saattaa samalla olla lujilla. Käsillä oleva tilanne on kaikilla ennenkokematon ja ennakoimaton.

Kuinka parisuhdekumppanit pystyvät säilyttämään keskinäisen solidaarisuutensa poikkeusoloissa? Seuraavassa muutama ohjenuora tulevien viikkojen varalle:

1) Älä yritä suojella toista omilta peloiltasi vaan jakakaa, mikä ahdistaa. Miettikää yhdessä mikä on realistista ja mikä nousee yleisestä epävarmuudesta. Mitä enemmän jaatte pelkoja ja epävarmuutta keskenänne, sitä vähemmän pinnan alle jää kytemään epämääräistä ahdistusta seuraavan riidan sytykkeeksi. Koettakaa myös muistaa, että kun mieli on kuormittunut, pikkuasiat ärsyttävät. Koettakaa siis ennemmin huoventaa mieltä kuin taistella kaapin paikasta.

2) Kun pinna kiristyy, yritä nähdä, että puoliso on samassa veneessä. Vaikka juuri hän olisi se, joka ärsyttää, ärsytyksen syy voi silti olla muualla. Taistelette molemmat samaa vihollista vastaan. Pistäkää vaikka koronaviruksen kuva jääkaapin oveen ja käykää huutamassa sille yhdessä!

Harmin aiheen ulkoistaminen toimii tässäkin. Parisuhteen konfliktikierteet saavat usein molemmat kumppanit otteeseensa ja silloin häviää taju yhteisestä tavoitteesta. Muistuttakaa toisianne, mikä on teidän tavoitteenne tänään.

3) Käyttäkää mielikuvitusta oman tilan löytämiseksi. Kiihkeän elämänrytmin muuttumi-

nen kotikaranteeniksi voi olla tottumattomalle suorastaan ahdistavaa. Jos huoneet ovat täynnä elämää, raivatkaa vaikka vaatehuoneeseen viihtyisä kolo, jossa saa sovitusti olla rauhassa, vuorotellen.

4) Arvosta erilaisuutta erityisesti kriisiaikoina. Saatat luulla, että vaikeassa paikassa toisen kanssa olisi helpompaa, jos olisitte samanlaisia. Tosiasiassa juuri täydentävät ominaisuudet tekevät teistä hyvän tiimin. Erilaisuus on usein hankalaa siksi, että se herättää kateutta. Toisen huolettomuus ärsyttää, vaikka itsekkin haluaisin osata ottaa rennommin. Toisen herkkyys on raivostuttavaa, koska en itse uskalla näyttää tunteitani. Erityisesti poikkeusoloissa on hyvä, jos joukkueessa pelaa erilaisia pelaajia. Siedä siis sitä, että hän ei ole niin kuin sinä, luoja kiitos.

5) Vahvistakaa hyvää toisissanne. Joskus yritämme muuttaa toista siedettävämmäksi kommentoimalla hänen puutteitaan. Kuitenkin tehokkaampaa olisi korostaa sitä, mikä hänessä on rakastettavinta. Helpottaa omaakin oloa, jos suuntaa oman huomion päälle kaatuvien asioiden sijasta niihin, jotka vielä toimivat ja pitävät pakettia kasassa. Hyvistä asioista kannattaa tehdä iso numero.

6) Pitäkää linjat auki ulkomaailmaan. Fyysisen kontaktin välttäminen ei nyky maailmassa tarkoita eristäytymistä. Vaihtakaa kuulumisia, luokaa WhatsApp rinkejä, olkaa yhteydessä ystäviin tavalla tai toisella. Jos mieli alkaa kuormittua yli sietokyvyn, ottakaa yhteyttä auttaviin tahoihin esim. paikalliseen perheasiain neuvottelukeskukseen tai kirkon keskusteluapuun. Monet palvelut ovat lisänneet resursseja, ettei kenenkään tarvitsisi olla yksin. Älä epäröi hakea apua, jos seinät kaatuvat päälle.

Monien tutkimusten mukaan ihminen jaksaa paremmin yhdessä kuin yksin. Toimiva, turvalliseksi koettu parisuhde vahvistaa fyysisistä vastustuskykyä ja kasvattaa henkistä kestävyyttä. Nyt jos koskaan kannattaa ottaa rakkaansa kädestä kiinni ja tunnistaa se vähintään potentiaaliseksi voimavaraksi.



Tukea ja hyvinvointia parisuhteeseen

Parisuhde on usein aikuisen elämän merkittävin tunne- ja vuorovaikutussuhde. Ihmisen perustarpeita on tarve rakastaa ja tulla rakastetuksi. Parhaimmillaan parisuhde on myös vahva rakkauden ja hyvinvoinnin lähde. Läheisessä ja sitoutuneessa suhteessa on turvallista kasvaa niin yksilönä, parina kuin koko perheenä.

Parisuhteen hyvinvoinnista kannattaa pitää huolta

Puolisoiden suhde muuttuu elämäntilanteiden ja ikäkausien myötä. Muutumme itse ja suhteemme muuttuu. Siksi on tärkeää tutustua itseensä ja omaan kumppaniinsa säännöllisesti. Parisuhteen hyvinvointia vahvistaa se, että kehitän omia parisuhdetaitojani ja teen rakkauden tekoja.

Pienilläkin asioilla voin usein vaikuttaa suhteeseen ja osoittaa rakkautta:

- kiinnostu kumppanisi elämästä, ajatuksista ja toiveista keskity kuuntelemaan
- kerro omista ajatuksistasi, tunteistasi ja toiveistasi

”Toinen toisenne kunnioittamisessa kilpaillaa”

Apua Perheasiain neuvottelukeskuksesta

Kirkon perheneuvonta tarjoaa ammatillista keskusteluapua parisuhteen ja perheen kysymyksissä sekä elämän kriisitilanteissa. Etelä-Kymenlaakson perheasiain neuvottelukeskus palvelee Kotkan, Haminan, Pyhtään, Virolahden ja Miehikkälän asukkaita.

Tavallisimpia syitä ottaa yhteyttä ovat vuorovaikutusongelmat, erokysymykset, oma tai puolison uskottomuus ja muut erilaiset kriisit. Asiakkaaksi voi tulla yhdessä kumppanin kanssa tai yksin. Kohtaamme asiakkaat perheiden ja parisuhteiden moninaisuutta kunnioittaen.

Työntekijöitämme sitoo vaitiolovelvollisuus. Perheneuvonta on asiakkaalle maksutonta. Kustannuksista vastaavat toiminta-alueen luoterilaiset seurakunnat.

Yhteystiedot ja ajanvaraus

Ajanvaraus ma-to klo 9-12, p. 040 196 7509. Perheasiain neuvottelukeskus toimii osoitteessa Kaivokatu 17 A, Kotka.



teksti: Emilia Pulkki





Kirkko on rinnallakulkija myös poikkeusaikana



Kirkko on ihmisten tukena myös koronapandemian aikana vaikka toimintaympäristöt ovatkin muuttuneet.

Kirkko ja seurakunnat ovat ihmisten tukena ja rinnallakulkijoina myös nykyisessä poikkeustilanteessa. Kirkko tarjoaa apua, tukea ja turvaa koronaviruksen aikana, vaikka poikkeustilanne vaikuttaa väistämättä toimintaan. Resursseja kohdennetaan läsnäoloon verkkopalveluissa. Lisäksi kehitetään uusia palveluita, jotta myös kaikkein heikoimmassa asemassa olevat pärjäävät vaikean ajan yli. Seurakunnissa on lisätty keskusteluapua, ja seurakunnan työntekijät ovat seurakuntalaistensa tavoitettavissa myös puhelimitse sekä sähköisten kanavien kautta. Seurakuntien omille verkkosivuille päivitetään ajankohtaista tietoa palveluista ja tapahtumista.

Digitaaliset kanavat auttavat yhteydenpidossa

Kotka-Kymin ja Pyhtään seurakuntien työntekijät tavoittaa puhelimitse, sähköpostilla tai sosiaalisen median kautta, ja ryhmäkeskusteluja kuten perheneuvontaa voi käydä erilaisten digitaalisten sovellusten avulla.

Nuorille ja lapsille halutaan tarjota näinä poikkeuksellisin aikoina mahdollisimman paljon tukea ja keskusteluapua. Seurakuntien nuorten toiminta on siirtynyt kokonaan verkkoon. Kotkassa on tarjolla esim. Ig liveä tai Discord-chattiä. Nuorille suunnatun Saapas-chatin päivystysaikoja on tihennetty ja kouluikäisille tarkoitettu auttamispalvelu Nettitupu on avattu uudestaan. Peliseuraa verkossa löytyy Riskiohjaimesta.

Jumalanpalvelukset ja muut kokoontumiset pandemian aikana

Jumalanpalvelukset toimitetaan kirkoissa toistaiseksi sanajumalanpalveluksina ja ne välitetään seurakuntalaisille verkon välityksellä. Jumalanpalvelusten seurakunta muodostuu etäyhteyksin osallistuvista seurakuntalaisista. Kaikki kokoontumiset kevään osalta on peruttu tai siirretty myöhemmäksi.

Kirkon keskusteluapua puhelimesta ja verkossa

Koronavirus aiheuttaa monissa huolta ja ahdistusta ja tarve keskustelulle on suuri. Kirkon Palvelemaan puhelimeen voi soittaa joka päivä iltakuudesta puoleenyöhön asti. Keskusteluapua saa myös verkosta: kirkon Palveleva chat on avoinna maanantaista perjantaihin kello 12–20 ja Palveleva netti ympäri vuorokauden. Kotka-Kymin seurakunnalla on valtakunnallisen palvelun lisäksi oma Auttava puhelin. Puhelimesta päivystää seurakunnan hengellisen työn työntekijöitä. Palvelu on auki ma-pe klo 9–20.

Hartausohjelmia verkossa

Kotka-Kymin ja Pyhtään seurakunnat toteuttavat nettiin hartauksia ja muuta ohjelmaa. Sunnuntaisin lähetetään jumalanpalvelus netin välityksellä. Samoin Yle Arenasta voi seurata television ja radion hartausohjelmia.

Osallistuminen hautaan siunaamisiin pandemian aikana

Piispat ovat antaneet 18.3. ohjeen hautaan siunaamisista poikkeusoloissa. Ohjeistuksessa yleisenä rajana on rajoitus kymmeneen osanottajaan. Osallistujien turvallisuus ja ihmisten suojeleminen ovat etusijalla. Siksi annettuja turvallisuusohjeita, kuten ohjeita turvavälistä, osallistujien iästä sekä terveydentilasta on ehdottomasti noudatettava.

Hautaan siunaamisissa voivat kuitenkin sielunhoidollisista syistä olla läsnä vainajan kaikkien lähimmät omaiset, vaikka tämä ylittäisikin annetun 10 henkilön rajan.

Muut kirkolliset toimitukset pandemian aikana

Piispat antoivat valtioneuvoston 16.3. ohjeistusten jälkeen seurakunnille toimintaohjeet, jonka mukaan kaikki kirkolliset toimitukset hoidetaan toistaiseksi poikkeusjärjestelyin. Ohjeen mukaisesti kirkollisissa toimituksissa voi olla paikalla enintään 10 ihmistä. Seurakuntien työntekijät sopivat yhdessä perheiden ja omaisten kanssa kirkollisten toimitusten järjestämisestä.

Tilojen hygieniasta huolehditaan

Seurakunnissa huolehditaan ihmisten ja tilojen hygieniasta. Kättelyä vältetään ja erityisen hyvästä käsihygieniasta huolehditaan muutoinkin. Myös mahdollisesti virusta välittävien pintojen ja esineiden käyttöön ja puhtauteen kiinnitetään erityishuomiota.

Seurakuntalainen:

- Osallistu jumalanpalveluksiin ja seuraa hartauksia television, radion tai verkon välityksellä.
- Älä jää yksin kysymyksiesi ja huoliesi kanssa vaan ota yhteyttä seurakuntaan tai Kirkon keskusteluapuun. Päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia koulutettuja vapaaehtoisia ja kirkon työntekijöitä.
- Pidä yhteyttä ystäviisi. Ilahduta puhelinsoitolla läheisiä ikäihmisiä.



teksti: Emilia Pulkki

Jumalanpalvelukset toimitetaan seurakunnissa toistaiseksi verkon välityksellä



Kotka-Kymin ja Pyhtään seurakunnat lähettävät sunnuntain klo 10 jumalanpalvelukset verkon välityksellä. Kotka-Kymin seurakunnan jumalanpalveluksiin pääset mukaan osoitteessa www.facebook.com/KotkaKymi ja Pyhtään seurakunnan jumalanpalveluksiin osoitteessa www.facebook.com/pyhtaanseurakunta

Piispat ovat yhdessä päättäneet, että jumalanpalvelukset toimitetaan toistaiseksi kirkoissa sanajumalanpalveluksina niin, että ne välitetään seurakuntalaisille verkon välityksellä. Tätä toimenpidettä jatketaan ainakin 31.5.2020 asti.

”Ihmisten huoli koronaviruksen leviämisestä kasvaa päivä päivältä. Kirkon tehtävä tässä tilanteessa on olla ihmisten rinnalla ja välittää uskon ja toivon sanomaa. Vaikeinakin aikoina, ja ennen kaikkea silloin, kirkko jatkaa rukousta kansan ja koko maailman puolesta”, piispat sanovat.

Jumalanpalvelukset ja kirkolliset toimitukset ovat kirkon hengellisen elämän sydän, ja kirkolain mukaan ne kuuluvat seurakunnan lakisääteisiin tehtäviin.

”Tässä tartuntatautilanteessa ja valtioneuvoston 16.3. päättämien uusien rajoitusten pohjalta on selvää, että säännöksiä on nyt sovellettava ajatellen erityisesti kansalaisten hyvinvointia ja terveyttä”, piispat toteavat kirjeessään.

Kuuntele, katsele, hiljenny.

Nyt poikkeusolojen aikana seurakunnat lähettävät omilla verkkosivuillaan ja somekanavissaan jumalanpalveluksia ja hartauksia joko videona tai audiona.

Näistä kanavista löydät seurakuntien ja kirkon tarjoamaa ohjelmaa:

- Kotka-Kymin seurakunnan jumalanpalvelukset ja hartaudet www.facebook.com/kotkakymi
- Pyhtään seurakunnan jumalanpalvelukset www.facebook.com/pyhtaanseurakunta
- Radion aamu- ja iltahartauksia sekä jumalanpalveluksia voi kuunnella Yle Radio 1:llä tai Yle Arenassa.
- Tv-jumalanpalveluksia voi seurata Yle 1:ltä sunnuntaisin tai Yle Arenassa.
- Tv:n Pisara-hartaudet voi katsoa lauantaisin Yle 1:ltä tai Yle Arenassa.



teksti: Emilia Pulkki



Arjen ongelmat kasautuvat helposti - seurakuntien diakoniatyö auttaa



Seurakunnassa ihminen halutaan nähdä kokonaisuutena ja tilanteet monen asian summana. Elämässä voi kohdata vastoinkäymisiä, rahahuolia ja työttömyyttä. Asiat saattavat kasaantua silloin, kun ne alkavat mennä pieleen.

Sinun ei tarvitse jäädä yksin asioitteesi kanssa. Kun haluat keskustella, miettiä elämäntilannettasi tai etsiä ratkaisuja arjen ongelmiin, voit ottaa yhteyttä oman seurakuntasi diakoniatyöntekijään.

Talousapua ja -neuvontaa

Seurakunnan diakoniatyöllä on mahdollisuus avustaa akuutissa hätätilanteessa. Talousongelmissa on hyvä olla ensin yhteydessä Kelaan, kunnan sosiaalitoimistoon tai velkaneuvojaan. Seurakunnan diakoniatyön tavoitteena on, että taloudellinen avustus auttaa akuutin hätätilanteen yli. Diakoniatyön antama neuvonta ja muu tuki voi olla myös pitkäkestoista.

Diakoniatyö auttaa, vaikka et olisi kristitty tai kuuluisi kirkkoon. Voit hakea apua siitä evankelis-luterilaisen kirkon seurakunnasta, jonka alueella asut. Seurakunnan diakoniatyöntekijä keskustele luottamuksellisesti kanssasi rahaja velkatilanteestasi. Keskustelua varten on hyvä varata tapaamisaika.

Seurakunnan diakoniatyöntekijä voi auttaa sinua löytämään asiantuntevaa apua esimerkiksi velkaneuvojalta. Hän voi auttaa lomakkeiden täyttämässä ja yhteydenpidossa velkojiin ja sosiaalitoimeen.

Kotka-Kymin seurakunnassa apua tarvitseva ihminen voi soittaa arkisin diakoniatyön ajanvarauspuhelimeen klo 11-12 välillä, numero 044 752 9525. Puhelussa sovitaan vastaanottoaika diakoniatyöntekijän vastaanotolle. Apua saa taloudellisissa- ja muissakin asioissa, avun perille toimittamisen tavat sovitaan tapauskohtaisesti. Tapaamisessa noudatetaan annettuja hygieniaoheita/rajoituksia. Suosittelemme kuitenkin asiointia puhelimitse.

Pyhtään seurakunnassa diakoniatyön vastaanotolle pääsee ajanvarauksella. Ajan voit varata numerosta 044 743 1105. Ennen tapaamista olemme vielä puhelimitse yhteydessä asiakkaaseen varmistaen, ettei tapaamiselle ole

estettä. Tapaamisessa noudatetaan annettuja hygieniaoheita/rajoituksia. Suosittelemme kuitenkin asiointia puhelimitse.

Ruoka-apua

Normaaliaikana seurakunnat järjestävät omista tiloissaan säännöllisesti ruokailuja, joissa voi ostaa lounaan edullisesti. Osassa seurakuntia järjestetään ruuanjakotilaisuuksia, osassa ruokapaketit toimitetaan pyydettyä kotiin. Nyt poikkeusaikana nämä ruokailut ovat tauolla.

Kotka-Kymin seurakunnassa toimii ruoanjakelu parillisilla viikoilla, maanantaisin Karhulasassa ja torstaisin Haltijantiellä klo 9-10.

Pyhtään seurakunnassa ruoka-apua on saatavissa diakonin vastaanoton kautta. Taloudellisesti hankalassa tilanteessa oleville on tarjolla ruoka-apua joko osto-osoituksena kauppaan tai vaihtoehtoisesti ruokakassi voidaan viedä ovelle.

Kirkko työttömän ja lomautetun tukena

Papit ja diakoniatyöntekijät auttavat sinua tarvittaessa työttömyyden tai lomautuksen kohdatessa. Papeilla on ehdoton vaitiolovelvollisuus kaikista heille luottamuksellisesti uskotuista asioista. Diakoniatyöntekijöiden kanssa voi myös mennä juttelemaan, ja heiltä voi saada tilapäistä aineellista apua esimerkiksi osto-osoituksina. Jos työttömyys käy hyvin raskaaksi, voi olla syytä kääntyä ammattiavun puoleen.

Diakoniin voi olla yhteyksissä, jos tarvitsee apua/neuvoa arjen asioissa.



teksti: Emilia Pulkki

Kotka-Kymin ja Pyhtään seurakuntien diakoniatyön ajanvaraukset

Kotka-Kymin seurakunnan diakoniatyön ajanvaraus ma-pe klo 11-12 numerossa 044 752 9525.

Pyhtään seurakunnan diakoniatyön ajanvaraus ma-pe numerossa 044 743 1105.

Sana sinulle

“Jeesuksen seurassa elämä voi olla sekä tavallaan ihmeellistä että ihmeen tavallista.”

Mikko Lehtovaara

Joh. 21:1-14

Reilu viikko sitten oli pääsiäinen. Luulen, että se oli monelle meistä erilainen kuin aiemmin. Ehkä oltiin pienemmällä porukalla koolla kuin takavuosina tai jätettiin virpomiset vanhemmilla sukulaisilla kokonaan väliin. Koronaviruksen nostattamat laineet lyövät maailman rantaan ja vain harva asia on samoin kuin ennen.

Päivän evankeliumin tilanteessa on yllättävän paljon samaa. Opetuslapset ovat vähän hukassa pääsiäisen tapahtumien jälkeen. Mestari on kuollut ja ennen pääsiäistä annetut toimintaohjeet ovat ilmeisesti jääneet vähän epäselviksi. Osa porukasta ehkä nukkuu yön pimeinä tunteina, toiset heräävät vanhasta tottumuksista aikaisin, kolmansia uni ei tavoita ollenkaan. Suunnitelma muotoutuu kuin itsestään: lähdemme kalaan.

Teksti kertoo syvästä inhimillisyydestä. Jos emme oppilaina osaa tehdä sitä, mitä meidän pitäisi tehdä niin teemme sitten sitä, mitä osaamme. Kalaretkelle lähtiessä eväät unohtuvat jääkaappiin ja termospullo keittiön pöydälle. Mestarin edessä painamme päämme: edes hänen nimeään emme tohdi kuiskata, ettemme sanoisi vahingossa jotakin väärin.

Toisaalta teksti kertoo olennaisia asioita myös Jumalasta. Ylösnoussut maailman Vapahtaja ei tuomitse, vaan kohtaa meidät armollisesti. Hän kutsuu meidät aterialle vahvistumaan ja virkistymään. Reissulta saatu saalis kelpaa käyttöön ihan sellaisenaan. Kutsu kalastamaan ihmisiä on sekin edelleen voimassa.

Jeesuksen seurassa elämä voi olla sekä tavallista ihmeellistä että ihmeen tavallista.

Mikko Lehtovaara

Kirjoittaja on kirkon nuorisotyönohjaaja, basisti ja veneilijä

SUOMEN
EV.LUT.
KIRKKO

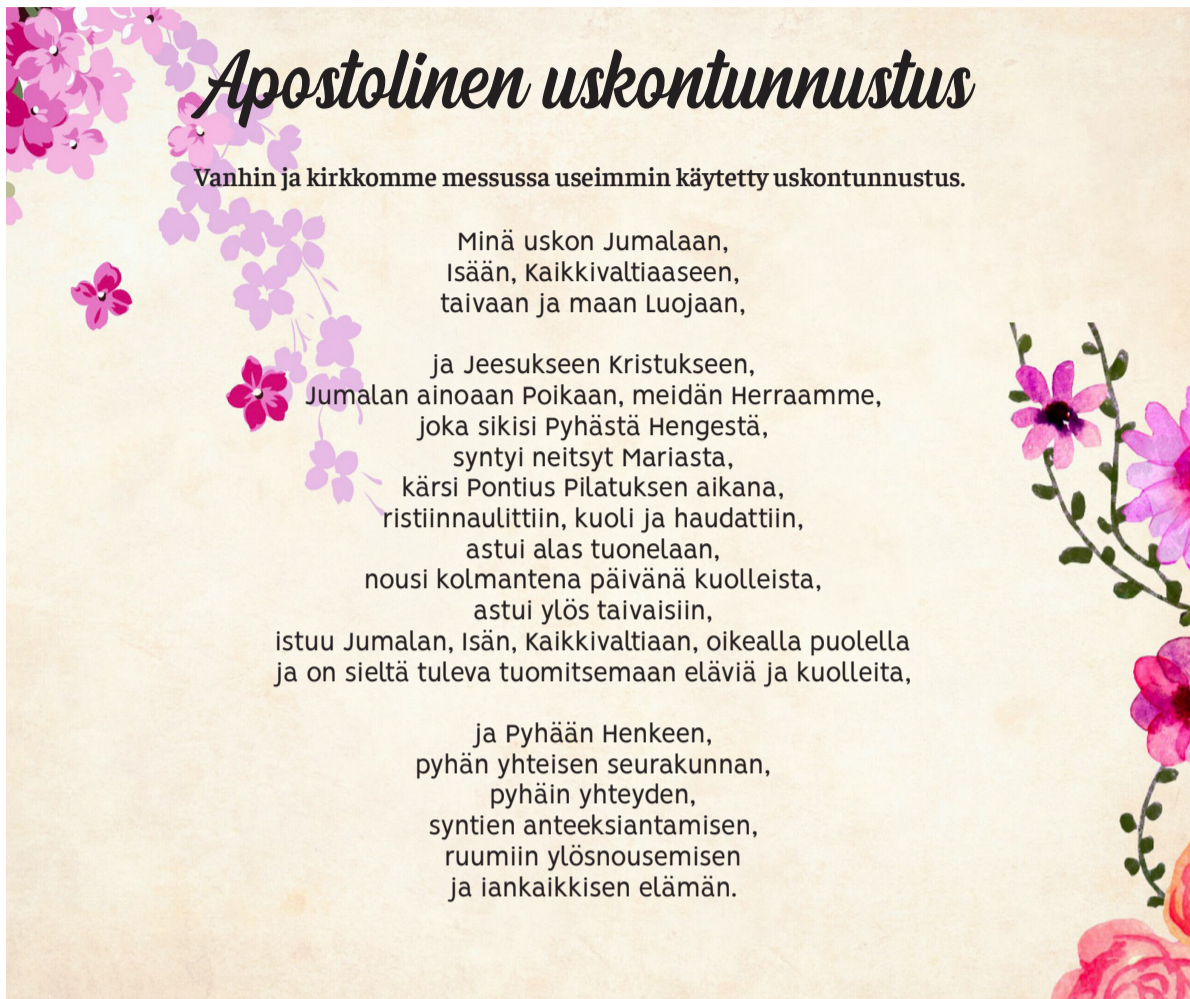


www.evl.fi/sanasinulle



Sykähdyttävä ja voimaa antava teksti

Käsissä on voimaa



Apostolinen uskontunnustus

Vanhin ja kirkkomme messussa useimmin käytetty uskontunnustus.

Minä uskon Jumalaan,
Isään, Kaikkivaltiaaseen,
taivaan ja maan Luojaan,

ja Jeesukseen Kristukseen,
Jumalan ainoaan Poikaan, meidän Herraamme,
joka sikisi Pyhästä Hengestä,
syntyi neitsyt Mariasta,
kärsi Pontius Pilatuksen aikana,
ristiinnaulittiin, kuoli ja haudattiin,
astui alas tuonelaan,
nousi kolmantena päivänä kuolleista,
astui ylös taivasiin,
istuu Jumalan, Isän, Kaikkivaltiaan, oikealla puolella
ja on sieltä tuleva tuomitsemaan eläviä ja kuolleita,

ja Pyhään Henkeen,
pyhän yhteisen seurakunnan,
pyhän yhteyden,
syntien anteeksiantamisen,
ruumiin ylösnousemisen
ja iankaikkisen elämän.

Uskontunnustus on teksti, jonka monet osaavat ulkoa, mutta mikä on sen merkitys?

Messussa on tullut aika lukea uskontunnustus. ”Minä uskon Jumalaan, Isään, Kaikkivaltiaaseen...” Yhdessä ääneen lausuttu teksti kaikuu kirkkosalissa. Olemme opetelleet tämän jo rippikoulussa, mutta mikä uskontunnustus oikeastaan on?

– Uskontunnustus on tiiviisti kerrottuna se, mitä voimme ymmärtää Jumalasta, mihin uskomme. Kristillisen uskon ja opin keskeinen sisältö lyhyesti, selvittää pastori Elise Hasanen Kotka-Kymin seurakunnasta. Uskontunnustus sisältyy jumalanpalveluksiin ja kirkollisiin toimituksiin, erityisesti kasteseen. Muissa toimituksissa uskontunnustus on valinnaista.

Yhteinen usko kantaa

Uskontunnustuksia on kolme erilaista, joilla kaikilla on pitkä historia. Vanhin ja tutuin on Apostolinen uskontunnustus, jonka lausuminen on vuosisatojen mittainen traditio. Mutta mikä on tekstin merkitys? Lausutaanko se vain tottumuksesta, ulkoa luetellen?

– Ihmisen henkilökohtainen usko ja kokemus antaa suurimman merkityksen asioille. Niinpä voi olla, että ihminen latelee sen vain ulkomuistista. Uskon kuitenkin, että se sykähdyttää – varsinkin messussa, kun paikalla on paljon ihmisiä, jotka lausuvat sen yhdessä, ajattelee Hasanen.

Hasanen vinkkaa, että uskontunnustusta lausua voi ajatella vaikkapa sanojen merkitystä itselle tai sitä pitkää perinnettä, joka uskontunnustuksella on.

Pyhä yhteinen seurakunta

Uskontunnustuksen kielessä on yksityiskohda, joka on mietittänyt ihmisiä. Kun tekstin alussa uskomme Jumalaan, loppupuolella uskommekin ”pyhän yhteisen seurakunnan”. Sijamuodot siis vaihtuvat.

Kielentutkija Taru Kolehmainen mukaan se, että uskomme Jumalaan, merkitsee luottamista ja turvautumista Jumalaan. Kun taas uskomme seurakunnan, uskomme, että seurakunta on olemassa.

Mutta mikä on se pyhä yhteinen seurakunta, johon uskomme?

– Eräässä rippikoulukirjassa kerrotaan oivallisesti, että ”vaikka seurakuntalaiset ovat ihan tavallisia ihmisiä, seurakunta on pyhä, koska Kristus itse johtaa sitä”, kertoo Elise Hasanen.

Pappi osaisi unissaankin

Uskontunnustus sitoo meidät yhteen, ja se tuo voimaa.

– Jos oma usko horjuu, niin kuin kaikilla joskus, on lohduttavaa, että yhteinen usko kantaa silloinkin, kun ei ehkä itse pysty siihen täysin tukeutumaan, tietää Hasanen.

Yhteen ääneen lausuttu uskontunnustus sykähdyttää pappiakin.

– Silloin tuntuu, että todella olen osa maailmanlaajuista kristillistä kirkkoa, Hasanen toteaa.

Työtehtävissä ollessaan papin tosin täytyy ajatella käytännöllisiä asioita, kuten sitä, millä tempolla uskontunnustuksen lausuu. Siksi papin lukee tekstin paperista.

– Tämä usein ihmetyttää rippikoululaisia. Enkö osaa sitä ulkoa? Vastaa aina, että vaikka he herättäisivät minut keskellä yötä, niin osaisin kyllä sanoa sen ulkoa. Esilukijana on kuitenkin roolissa, jossa ei sano sitä sillä omalla totutulla tempolla ja omalla hiljaisemmalla äänellä, ja siksi saattaa mennä sekaisin, jos ajatus karkaa eikä ole lappua apuna.



Teksti: Heidi Nevalainen



Vähän jo alkuvuodesta ihmetytti. Tammikuussa Sutelan rampilla ruoho vihersi ja tuuli oli lämmin. Helmikuussa ei paljon hiihdetty. Maaliskuussa alkoi myllerrys kun sinivuokojen ohella ihmeteltiin uutisia Eurooppaa ja Suomea lähestyvistä viruksesta. Nyt huhtikuussa koulut ovat olleet kiinni jo viikkoja ja kaikenlaiset yhteiset tapahtumat on peruttu tai siirretty. Jo ennen pääsiäistä krookusmatot levittäytyivät naapurimme pihanurmikolle. Päivittäin seuraan uutisia niin koronaviruksen kuin kevään etenemisestä.

Myös Kotka-Kymin seurakunnassa ollaan eletty monien muutosten kevättä. Aikaisemmin kriisitilanteissa olemme voineet avata kirkon ovet ja kutsua ihmisiä yhteen, jakamaan tunteja ja rukoilemaan yhdessä. Nyt ovet pysyvät kiinni. Seurakuntaa ei kuitenkaan ole suljettu. Verkossa voit osallistua jumalanpalvelukseen ja raamattuhetkeen ja iltahartauteen, kuunnella pieniä konsertteja, osallistua muskarin tapaamiseen tai nuorison discord-chattiin ja katsella videoklippejä. Puhelinsoiton päässä ovat kuuntelevat korvat eivätkä diakonian antama apu ja avustukset ole tauolla.

Kevätauringon lämmittäessä kasvoja huomaan huokaisevani. Uudenlainen arki on tuonut mukanaan myös uudenlaiset huolet. Huolta on lapsista ja vanhuksista, rahasta, sairastuneista ja heistäkin, jotka vielä ovat pysyneet terveinä. Näkymättömän viruksen aikaansaamat vaikutukset näkyvät ja tuntuvat arjessa. Rukouskin on näkymätöntä, hiljaisuutta ja huokauksia Jumalan puoleen. Silti sekin jättää jäljen, jos ei näkyvää niin ainakin tuntuvaan. Se sitoo meidät yhteen, tuo meidät lähelle toisiamme ja lähelle Jumalaa.

Käsissä on siis voimaa: pidetään ne puhtaina ja ristissä!

Anna-Tiina Järvinen,
kirkkoherra
Kotka-Kymin seurakunta





Levollinen olo ja elämässä paljon kiinnostavaa



Rajoitukset koronapandemian aikana eivät masenna Anja Roikosta. Kuva: Ulla-Maija Sievinen.

Kotkalaisen Anja Roikosen, 71, mukaan elämässä on tärkeää löytää itselleen mielenkiinnon kohteita. Ne auttavat myös tänä aikana, kun rajoitukset kaventavat ihmisten elämämpiiriä.

-Oloni koronakriisin keskellä on todella levollinen. Siihen on kolme perustetta: vahva uskonni johdatukseen, ohjeiden noudattaminen ja terveystietämiseni, hän miettii.

Anja Roikonen on koulutukseltaan diakonissa ja terveystietämisen opettaja ja hän opetti ammattikorkeakoulussa terveystietämistä. Nykyisin hän opettaa netin kautta mm. hoito- ja elämäntapaa Arffman Oy:llä.

Lenkkeilyä, ihmissuhteita, ruuanlaittoa ja leipomista

Anja Roikonen kävelee viikossa reippaat 35 kilometriä. -Ei koskaan alle 30 kilometriä. Lenkit kulkevat usein Kotkansaarelta Santalahteen.

-Asuin lapsena maalaistalossa Juvalla ja toimin juoksemaan lehmien ja lampaiden perässä. Koulumatkaa kävellen tuli viikossa 96 kilometriä. Siitä se liikuntaharrastus alkoi. Anja lukee suvun nuorimmalle jäsenelle satuja netin välityksellä. Lapsia hänellä on kaksi ja lapsenlapsia neljä, ja kaikki asuvat Uudellamaalla.

Sukulaisiin Anja Roikonen pitää tiiviisti yhteyttä. Kirjeenvaihtoystäviä on niin kotimaassa kuin ulkomailla.

-Ruotsalaisen ystävän kanssa olen kirjoitellut yli 50 vuoden ajan. Me päätimme aikanaan, että olemme elinikäisiä ystäviä.

Ja sitten ovat tietysti ne monet fb-ystävät, joiden kanssa on mukava vaihtaa kuuluisia nyt, kun fyysiset kohtaamiset ovat vähissä.

Anja Roikonen rakastaa myös ruuanlaittoa ja leipomista.

-Teen kaikki ruuat itse ja leivon leivät. Olen opetellut tekemään ruisleipää juuresta ja kakkujakin tulee leivottua. Käyn kaupassa hiljaisina aikoina.

Oman seurakunnan messuja netistä

Mukana olo Kotka-Kymin seurakunnassa on Anja Roikoselle tärkeää. Hän kuuluu mm. messuryhmään, jossa suunnitellaan tulevia jumalanpalveluksia.

-Käyn jumalanpalveluksissa, ja nyt koronan aikana seuran oman seurakunnan jumalanpalveluksia netistä. Minusta tuntuu hyvältä nähdä ja kuulla omat tutut papit. Sillä on merkitystä, että tuntee papin, ja silloin sanatkin puhuttelevat syvemmin.

Mitä tämä koronan aika sitten voisi opettaa ihmisille?

-Ihmissuhteiden hoitamista, luonnossa liikkumista ja sitä, että omaa asennettaan asioihin voi aina muuttaa. Ei riitä, että itsellä asiat ovat hyvin, vaan pitää rukoilla myös toisten ihmisten puolesta.



teksti: Ulla-Maija Sievinen

Hartauspolut Kotkan ja Kymin kirkkopuistoissa

Hartauspolut kierrettävissä Kotkan ja Kymin kirkkojen kirkkopuistoissa huhti-toukokuun ajan. Hartauspolkujen teemat vaihtuvat viikoittain.

Hartauspolku ja sen ohjeet löytyvät Kotkan kirkolta ilmoitustaululta ja Kymin kirkolta kirkon vieressä olevan punaisen rakennuksen ovesta. Hiljenny hetkeksi hartauspolulla!



Bible Journaling – Luovaa Raamattutyöskentelyä verkon välityksellä

Bible Journaling -ryhmässä voit päästää luovuutesi valloilleen. Lue yhdessä ohjaajan valitseman Raamatunkohdan, sen jälkeen jokainen voi maalata, piirtää, skräpätä, askarrella tai kirjoittaa siitä mikä itseä puhutteli.

Keväällä 2020 ryhmä kokoontuu verkon välityksellä Teams-ohjelmalla. Tarvitset sähköpostiosoitteen, johon kutsu ryhmäkokoukseen lähetetään sekä älypuhelimien tai tietokoneen kameralla, jonka avulla osallistut ryhmän työskentelyyn.

Kokoontumiset ovat 6.5., 12.5., 26.5., 4.6. ja 11.6. klo 17-18.30. Ryhmää ohjaa Riikka Klauva-Pihlajamaa. Ilmoittautumiset ryhmään osoitteessa www.kotka-kyminseurakunta/biblejournaling.





Mielen hyvinvointia ikääntyville maahanmuuttajille



Hankkeen työntekijät Galina Mikhaylova (vasemmalla) ja Hiwa Haghi (oikealla) osaavat olla yhteydessä maahanmuuttajiin venäjäksi tai Lähi-idän eri kielillä. Mukana toiminnassa myös hankevastaava Marjo Eerola (toinen vasemmalta) ja Kotka-Kymin seurakunnan maahanmuuttajatyön koordinaattori Maarit Kosken-salo-Tiainen.

Kotkassa on käynnistynyt toiminta, jossa autetaan yksinäisyyttä kokevia, iäkkäitä maahanmuuttajia. Tarkoituksena on tavoittaa syrjäytymisvaarassa olevia ikääntyviä maahanmuuttajia ja etsiä keinoja, joilla yksinäisyyttä voisi vähentää.

– Normaalioloissa yrittäisimme houkutellessa heitä ihmisten ilmoille, joko meidän ryhmätoimintaamme tai vaikkapa seurakunnan toimintaan. Johonkin, jossa saisimme heidät yksinäisyyden kierteestä pois. Mutta nyt olemme keskittyneet puhelintyöhön, kertoo **Marjo Eerola**, joka on hankevastavana tässä Kotona täälläkin -hankkeessa.

Hankkeen toiminta käynnistyi helmikuussa. Eerola ja hankkeen kaksi muuta työntekijää ehtivät jo käynnistää ikääntyville maahanmuuttajille tarkoitettuja kerhoja, mutta nyt ne ovat koronaepidemian vuoksi tauolla. Kun se taas on mahdollista, kerhot jatkuvat Kotka-Kymin seurakunnan tiloissa Karhulan Alasalissa, Kotkansaaren Arkussa ja Karhuvuoressa Haltian kerhotilassa. Keran kuussa kokoontuu myös iso kerho Koskenrinteen Kodin Närhinnurkassa.

Apua ja tietoa puhelimitse

Nyt työntekijät ovat keskittyneet tavoittamaan kohderyhmäänsä puhelimitse. Puheluissa keskustellaan mieltä askarruttavista asioista, iloista ja suruista. Soitot ovat

tulleet tarpeeseen myös siksi, että kaikkia eivät poikkeustilaan liittyvät ohjeet ole täysin tavoittaneet.

– Nyt ohjeita on jo monella eri kielellä, mutta kaikki eivät osaa etsiä niitä netistä, eikä heillä välttämättä ole laitteitakaan. Osan on ollut vaikea ymmärtää viranomaiskieltä, vaikka se olisikin omalla äidinkielellä. Emmehän mekään sitä aina ymmärrä, toteaa Eerola.

Reaktiot tilanteeseen ovat vaihdelleet, aivan kuin ne vaihtelevat muillakin.

– Eräs yli 90-vuotias kertoi käyneensä ostamassa tarjous-shampoota ja totesi, että on hän Stalinin vainoistakin selvinnyt. Toiset taas pelkäävät ihan oikeasti. Joillekin on ollut vaikea ymmärtää, miksi heidän lapsensa eivät tule käymään, vaan heittävät vain ruokakassit ovelta.

Etsivää työtä

Ennen pääsiäistä hankkeen työntekijät ilahduttivat iäkkämpiä maahanmuuttajia postilaatikkoon jaetulla tervehdyksellä. Työntekijöiden tietämät, yksinäisyyttä kokevat henkilöt saivat pääsiäis- tai kevättervehdyksen sekä suklaata. Tällä tempauksella saatiin lisää kontakteja, sillä tervehdyksen saaneet saattoivat soittaa ja kertoa tutuistaan, jotka myös voisivat olla

yhteydenoton tarpeessa.

– Normaaliolosuhteissa tämä on etsivää työtä. Joku aina tietää jonkun, johon voisi ottaa yhteyttä. Sitten me soitamme ja kerromme toiminnastamme. Kysymme, haluaako hän, että tulemme käymään tai soitamme uudestaan. Kaikki eivät ehkä halua tai pysty tulemaan ryhmätoimintaan, joten yksilökäynnitkin ovat mahdollisia, kertoo Eerola.

Yli 55-vuotiaita maahanmuuttajia on Kotkassa hieman alle 800. Suurin osa heistä, reilut 500, on venäjänkielisiä.

Kolmivuotinen hanke

Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry:n Kotona täälläkin -hanke on kolmivuotinen ja jatkuu vuoteen 2022 saakka. Tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat Vanhus- ja lähimmäispalvelunliitto VALLI ry:n Etsivän vanhustyön verkostokeskus, Kotkan kaupunki, Kotka-Kymin seurakunta ja Monikulttuurinen toimintakeskus Mylly ry. Hankkeen rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

Ota yhteyttä hankkeen työntekijöihin:

Galina Mikhaylova p. 044 723 3148
Hiwa Haghi p. 044 723 3052
Marjo Eerola p. 044 723 3051



Teksti: Heidi Nevalainen



KOTKA-KYMIN
SEURAKUNTA



PYHTÄÄN SEURAKUNTA
PYTTIS FÖRSAMLING

www.kotka-kyminseurakunta.fi puh. 040 196 7505

www.pyhtaanseurakunta.fi puh. 044 743 1040