

# Kolehtimateriaali

# 14.6.2020

# messuun

Sanna Parkkinen & Jari Pulkkinen, Nuori kirkko ry



NUORI KIRKKO

## 2. sunnuntai Helluntaista

### Pyhän teema:

Katoavat ja katoamattomat aarteet.

### Raamatuntekstit

Ps. 49: 6-10

Aam. 8:4-8

2. Kor. 8:1-9

Luuk. 12:31-21 tai Matt. 13:44-46

Vuoden 2019 kouluterveyskyselyyn vastanneista nuorista entistä suurempi osa koki, ettei heillä ole yhtään läheistä ystävää, jonka kanssa voisi keskustella luottamuksellisesti omista asioistaan.

Yksinäisyyden kokemus on erityisen vahva yläasteikäisillä pojilla, joista ilman läheistä ystävää tuntee olevansa useampi kuin joka kymmenes. Nuoriso- ja rippikoulutyössä tehtävänäme on taistella näitä yksinäisyyden kokemuksia vastaan. Mahdollistamalla turvallisia tilanteita, joissa jokainen saa kokea olevansa osa ryhmää, voimme olla ehkäisemässä ulkopuolisuutta ja tuottamassa positiivisia kokemuksia yhdessä nuorten kanssa. Yhdessä tekeminen onkin myös tämän ideapaketin tärkein ajatus.

Suunnitelmien mukaan monissa seurakunnissa on tarkoitus viettää konfirmaatiomessua 14.6.2020. Vallitsevasta tilanteesta johtuen on mahdollista ettei konfirmaatiomessuja voida tuolloin viettää. Tätä materiaalia voi soveltaen käyttää myös silloin kun messuja ei voida suunnitellusti toteuttaa. Osa virikkeistä voidaan toteuttaa esimerkiksi etänuortenillan yhteydessä.

Oli kyse sitten konfirmaatio- tai muusta messusta, tarjoaa tämä paketti virikkeitä siihen, miten yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden teemaa voidaan pohtia yhdessä nuorten kanssa rippikoulussa tai nuortenillassa. Näitä työskentelyjä hyödyntäen voidaan rakentaa yhdessä messu, jota nuoret ovat suunnittelemassa ja toteuttamassa. Yhdessä tehty messu on yksi parhaita tapoja tuoda näkyväksi se, että seurakunnassa ketään ei jätetä yksin, vaan jokainen on oikeutettu osallisuuden kokemukseen.

Tämä on materiaali ja ideapankki vapaasti sovellettavaksi messujen toteuttamiseen sunnuntaina 14.6.2020. Kyseinen sunnuntai on kirkossamme kaikkein yleisin konfirmaatiopyhä ja siksi onkin hyvin luontevaa, että juuri silloin kerätään kolehti lasten ja nuorten ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden ehkäisemiseen Nuori kirkko ry:n kautta.

Lisätietoja kolehtimateriaalista antaa kehittämis- ja jäsenpalveluista vastaava johtajamme Heli Pruuki

### Heli Pruuki

heli.pruuki(at)nuorikirkko.fi

044 580 1600

## Yksinäisyys

Jos ihminen joutuu vastoin tahtoaan olemaan yksin, se heikentää tutkimusten mukaan hänen terveyttään

Ihmisillä on ollut tarve yhteisölle aina. Esimerkiksi villieläimiltä suojautuakseen ihminen tarvitsi kyläyhteisöä

Muiden ihmisten yhteydessä eläminen tuottaa kehoomme oksitosiinia, endorfineja ja dopamiinia eli hormoneja, jotka säätelevät mm. mielihyvän tunnetta ja kipureaktioiden herkkyyttä

Yksinäisyyttä kokevat henkilöt nukkuvat usein keskimääräistä huonommin ja kärsivät muita heikommasta itsetunnosta

Yksinäisyys voi altistaa monille elämän muille ongelmille, kuten päihdeongelmille tai masennukselle

Yksinäisyys ei ole vain vanhojen ihmisten ongelma, vaan on kaiken ikäisiä, jotka kokevat ettei heillä ole yhtään ystävää tai yhteisöä, mihin kuulua

Jopa viidesosa viisitoistavuotiaista suomalaisista kokee jatkuvaa yksinäisyyttä.

### Lähteet:

yle.fi

<https://yle.fi/uutiset/3-10729799>

<https://yle.fi/uutiset/3-10642260>

<https://yle.fi/uutiset/3-9194161>

Campaign to end loneliness

<https://www.campaigntoendloneliness.org/threat-to-health/>



Nuoren kirkon Moottoripaja-toiminta tähtää nuorten ulkopuolisuuden ehkäisyyn.

# Kirkkotilan valmistaminen ja messuun saapuminen

## Kirkkotilan valmistaminen

Rippikoulussa tai nuortenillassa tehdään nuorten kanssa taideteoksia, jonka aiheena ovat katoavat ja katoamattomat aarteet. Luetaan ensin taustaksi joko Luuk. 12:31-21 tai Matt. 13:44-46 Taideteokset voivat olla esimerkiksi maalauksia, valokuvia, muovailuvahasta tai legoista tehtyjä. Taideteosten sijaan voidaan käyttää nuorten valitsemia symboleita, jotka kuvaavat katoamattomia ja katoavia aarteita.

Taideteokset tai symbolit voidaan tuoda alttarikaiteelle tai niille varatuille pöydille ennen messun alkua. Toinen vaihtoehto on, että nuorilla on taideteokset mukana kulkueessa ja jokainen käy tuomassa oman taideteoksensa alttarikaiteelle tai muuhun niille varatulle paikalle kulkueen lopuksi. Taideteokset tai symbolit kannattaa asetella siten, että on selkeästi erotettavissa, kummalla puolen on kyse katoamattomista ja kummalla katoavista aarteista. Johdantosanoissa on hyvä viitata alttarikaiteella tai pöydällä oleviin taideteoksiin.

## Rukouskivet

Ennen messun alkua kirkkoon saapuville jaetaan ovilla kiviä tai helmiä. Kirkkovieraille kerrotaan, että kyseessä on rukouskivi tai -helmi, jonka käytöstä kerrotaan myöhemmin.

Rukouskiviin tai -helmiin liittyvä ohje annetaan ennen ehtoollisen alkua. Ohje: "Teille jaettiin kirkkoon tullessa rukouskivi(tai rukoushelmi). Kun tulet ehtoolliselle, voit halutessasi ottaa kiven(tai helmen) ja laittaa sen sille varattuun koriin ja voit samalla lausua oman hiljaisen rukouksen. Rukouskiven(tai -helmen) voi myös jättää messun jälkeen ovilla oleviin koreihin.

## Johdanto

### Katoamattomien aarteiden manifesti

Nuorten kanssa luetaan joko Luuk. 12:31-21 tai Matt. 13:44-46. Lukemisen jälkeen pohditaan pienryhmissä vastaus kysymykseen:

### **Millainen olisi katoamattomien aarteiden julistus tänä päivänä?**

Pienryhmätyöskentelyn jälkeen tarkastellaan ryhmien ajatuksia yhdessä ja laaditaan yhteinen katoamattomien aarteiden manifesti. Tämä manifesti luetaan johdantosanojen aluksi tai vastaavasti osana saarnaa.

# Synnintunnustus

## Tarina

Elämässä tulee vastaan paljon tilanteita, jolloin käännämme katseemme pois, kun toinen tarvitsisi apua. Tässä yksi tarina katseen pois kääntämisestä:

"Koulun pihalle alkaa olla kerääntynyt jo paljon väkeä ja osa on mennyt sisälle. Tuo yksi rinnakkaisluokan tyttö odottaa kulman takana, toivoo varmaan, että tietyt ysiluokan tytöt menisivät ensin sisään. Mutta eivät ne mene, ne odottavat, että suurin osa muista on mennyt ja iskevät sen jälkeen. Ne vievät tytön repun, ravistelevat sen sisällön maahan, vievät hänen huivinsa ja lähtiessään vielä kaatavat hänet maahan. Minä ja muut pihalla olevat käännämme katseemme pois. On helpompaa esittää, ettei nää, kuin mennä auttamaan."

Hiljennymme synnintunnustukseen. Pyhä Jumala. On väärin, kun esitämme ettemme näe tai kuule lähimmäisen hätää. Anna meille anteeksi itsekkyytemme ja haluttomuutemme pysähtyä toisen ihmisen vierelle. Sinä näet kaiken sen väärän, jota olemme tehneet. Armahda meitä ja katso meihin lempeästi.

## Valokuvat

Jaetaan nuoret pienryhmiin, joissa pohditaan seuraavia kysymyksiä:

### **Miltä yksinäisyys tuntuu?**

### **Mitä tarkoittaa, kun jää/jätetään ulkopuoliseksi?**

Keskustelun jälkeen nuoret tekevät still kuvan keskustelun pohjalta ja ottavat siitä kuvan. Jokainen ryhmä voi myös kirjoittaa omaan kuvaansa liittyen pätkän synnintunnustusta. Synnintunnustuksessa näytetään kuvat ja ryhmät lukevat niihin liittyvän synnintunnustuksen kohdan. Tässä voidaan käyttää myös valmista synnintunnustustekstiä.

## Yksinäisyyden ja toivon muuri

Nuorten kanssa valmistellaan ennakkoon kaksi lakanaa, joista toiseen on kirjoitettu ajatuksia yksinäisyydestä ja/tai ulkopuolisuudesta. Toiseen lakanaan on kirjoitettu ajatuksia toivosta, rakkaudesta ja välittämisestä.

Kirkkotilan eteen on rakennettu yksinäisyyden tai ulkopuolisuuden muuri, johon on kiinnitetty nuorten tekemä lakana yksinäisyydestä ja/tai ulkopuolisuudesta. Synnintunnustuksessa kerrotaan yksinäisyyden tai ulkopuolisuuden muurista.

Synnintunnustuksen jälkeen rippikoululaiset tai isokset vaihtavat yksinäisyyden muurissa olevan lakanan toiseen, jossa on kirjoitettu ajatuksia toivosta, rakkaudesta ja välittämisestä. Tämä lakana saa olla näkyvillä messun loppuun asti.

# Saarna

## Katoamattomat ja katoavat aarteet -patsaat

Luetaan nuorten kanssa joko Luuk. 12:31-21 tai Matt. 13:44-46. Tehdään pienryhmissä patsaita katoamattomista ja katoavista aarteista. Pohditaan seuraavia kysymyksiä:

**Mitä tarkoitetaan katoavilla aarteilla?**

**Entä katoamattomilla?**

**Mitkä ovat sinun tärkeimmät aarteesi?**

**Mitkä ovat sellaisia aarteita, joita voit saada toisilta tai antaa toisille ihmisille?**

**Voiko ihminen olla onnellinen, jos hänellä on vain katoavia tai vain katoamattomia aarteita?**

**Millaisiin tilanteisiin näiden aarteiden tavoittelu voi meidät johtaa?**

Jokainen ryhmä esittää oman patsaansa saarnan aikana. Vaihtoehtoisesti patsaat voidaan tehdä ennakoon ja kuvata. Kuvat näytetään saarnan aikana.

## Katoamattomien aarteiden manifesti

kts. kohta **Johdanto**.

## Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden alias

Nuoret miettivät ennakoon millaisia sanoja tulee mieleen sanasta yksinäisyys ja ulkopuolisuus. Osana saarnaa nuoret voivat pelata yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden aliasta. Valitaan yhteensä 6-10 sanaa. Muodostetaan rippikouluryhmästä kaksi joukkuetta. Jakoperusteena voi käyttää vaikkapa sitä kummalla puolen kirkkokäytävää istuu. Valitaan muutama sanojen selittäjä ja molemmat joukkueet yrittävät arvata yhtä aikaa.

Vaihtoehtoisesti mietitään sanoja, jotka liittyvät katoamattomiin ja katoaviin aarteisiin ja pelataan peliä niillä sanoilla.

## Hyvän ja pahan ketjureaktio

Muodostetaan kirkon keskikäytävälle ensin jono, jonka aiheena on pahan ketjureaktio. Aluksi kaikki jonossa olevat hymyilevät kasvat kirkkovieraisiin päin. Paikalle saapuu henkilö, joka alkaa huutamaan jonossa ensimmäiselle. Hän pahoittaa mielensä ja kääntyy seuraavaan päin ja alkaa huutamaan puolestaan hänelle. Tämän jälkeen hän kääntyy seuraavaan päin ja alkaa huutamaan hänelle. Tätä jatketaan niin kauan kunnes huuto on saavuttanut jonossa viimeisenä olevan ja kaikki huutavat.

Tämän jälkeen tehdään toinen jono, jonka aiheena on hyvän ketjureaktio. Kaikki jonossa olijat ovat kääntyneenä kirkkovieraisiin päin ja näyttävät surullisilta. Paikalle saapuu henkilö, joka lohduttaa ensimmäisenä jonossa olevaa surullisen näköistä ihmistä.

Lohdutus saa aikaan hymyn surevan kasvoilla. Samoin kuin edellä, hän kääntyy jonossa kohti seuraavaa, alkaa lohduttamaan ja sama reaktio tapahtuu. Tätä jatketaan kunnes jonon viimeinen "surija" alkaa hymyillä.

Hyvän ja pahan ketjureaktiota hyödynnetään saarnassa esimerkiksi puheella siitä, kuinka meidän jokaisen tekemme ja asenteemme voivat saada aikaan monenlaisia ketjureaktioita.



## Nuorten ajatuksia yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudesta

Rippikoulussa tai nuortenillassa kerätään yhteen asioita, joita nuorille tulee mieleen sanoista yksinäisyys ja ulkopuolisuus. Näitä voidaan koota esimerkiksi fläpille tai sähköiselle alustalle kaikkien nähtäväksi. Tämän jälkeen materiaalin alussa olleen faktalaatikon pohjalta keskustellaan nuorten yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden teemoista esim. seuraavien kysymysten kautta:

1. **Miltä yksinäisyys tuntuu?**
2. **Miltä tuntuu, kun jää/jätetään ulkopuoliseksi?**
3. **Kun ajattelen tuntemiani ihmisiä, kuinka monen heistä ajattelen tuntevan itsensä yksinäiseksi?**
4. **Mitä eroa on yksin olemisella ja yksinäisyydellä?**
5. **Miten voisin omassa elämässäni toimia niin, että vähentäisin toisten yksinäisyyttä enkä sulkisi ketään ulos?**
6. **Milloin minä olen tuntenut itseni yksinäiseksi tai ulkopuoliseksi?**

## FOMO vs. JOMO

Keskustellaan nuorten kanssa termeistä FOMO eli *fear of missing out* ja JOMO eli *joy of missing out* ja varmistetaan, että kaikki ymmärtävät kyseiset termit. FOMO voidaan kääntää jostain paitsi jäämisen peloksi. Termi liittyy erityisesti sosiaaliseen mediaan, mutta samankaltaisia tunnekokemuksia on toki ollut ennenkin. Termillä tarkoitetaan pelkoa siitä, että jos itse on pois sosiaalisesti mediasta hetken, voi "missata" jotain oleellista. Ajatus siitä, että juuri silloin kun en ole paikalla, tapahtuu jotain oleellista, voi aiheuttaa varsin todellista tuskaa. Kun ihminen tuntee jäävänsä ulkopuoliseksi vuorovaikutustilanteissa, se aktivoi aivojen kipukeskuksia.

JOMO eli *joy of missing out* puolestaan tarkoittaa tilannetta, jossa ihminen on oppinut nauttimaan siitä, ettei ole mukana tapahtumien keskipisteessä. Hän voi olla hyvin tyytyväinen kotisohvalla löhöilyyn ja saattaa jättää kännykänkin syrjään vaikka koko illaksi.

### Tehtävä

Nuoret jaetaan ryhmiin, joissa keskustellaan aiheesta. Jokainen saa kertoa, millainen ihminen itse kokee olevansa tämän suhteen. Ryhmässä tehdään myös ajatusleikki siitä, mitä tapahtuisi ja mistä jäisin paitsi, jos olisin kaksi vuorokautta ilman somea.

Keskustellaan tähän liittyen seuraavista kysymyksistä:

**Mistä tuntisin jääväni eniten paitsi?**

**Jäisinkö paitsi jostain täysin välttämättömästä?**

**Mitä hyvää somekatkosta voisi seurata?**

**Jos elämässäni on paljon Fomo- hetkiä, mitä voisin tehdä, että saisin tulevaisuudessa enemmän Jomo-hetkiä itselleni?**

Ryhmät voivat myös miettiä teemaan liittyvän haasteen, jonka esittävät muulle ryhmälle. Tällainen haaste voisi olla vaikka, että "ollaan koko ilta ilman puhelimia". Yhdessä voidaan valita suoritettavaksi se haaste, joka saa eniten kannatusta. Kun haaste on toteutettu, käydään läpi, millaisia ajatuksia se herätti ja oliko onnistuminen helppoa vai vaikeaa.

Ryhmät kokoavat keskusteluisiaan pääkohdat paperille ja paperit kerätään talteen.

Näitä ajatuksia voidaan hyödyntää saarnassa. Mikäli nuoret toteuttavat myös haasteen, on sen purkukeskustelun materiaalia hyvä myös hyödyntää saarnan rakentamisessa.

Saarna kannattaa valmistella ja toteuttaa kokonaisuudessaan yhdessä nuorten kanssa.

## Esirukous

### Aineettomat lahjat

Nuorten kanssa on yhdessä mietitty, millaisia voisivat olla aineettomat lahjat, joita kukin meistä voi antaa toinen toisillemme. Aineettomia lahjoja voisivat olla vaikkapa halaus, ystävällinen hymy, toisen kehuminen jne. Näistä aineettomista lahjoista tehdään kuvat tai maalaukset. Jokaiseen aineettomaan lahjaan liitetään pieni rukous, joka on tehty yhdessä nuorten kanssa. Esirukouksessa aineettomien lahjojen kuvat tai maalaukset nostetaan esille ja rukoillaan niihin liittyvä rukous,

### Hiljainen mielenosoitus

Nuoret pohtivat pienryhmissä asioita, joiden puolesta halusivat osoittaa mieltään. Jokaiselle ryhmälle annetaan jokin oma teema, joka voi olla esimerkiksi yksi alla olevista. Eri teemoja voidaan myös muodostaa yhdessä nuorten kanssa.

**yksinäisyys**  
**perhe**  
**luonto**  
**ystävät**  
**tulevaisuus**  
**ulkopuolelle jääminen**

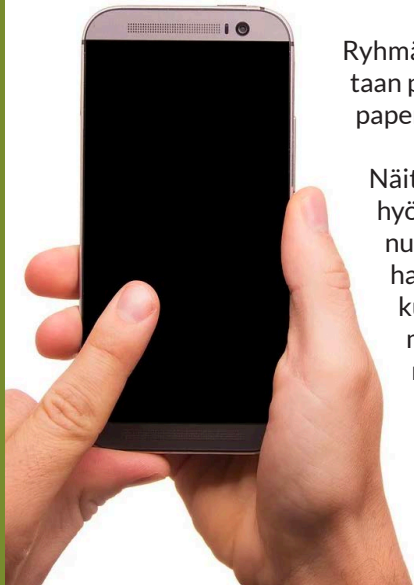
Keskustelun jälkeen ryhmät muodostavat yhden lauseen tekemäänsä mielenosoituskylltiin. Se voi olla joko mielipide tai fakta. Tällainen lause voisi olla vaikka: "Yksinäisyyteen voi kuolla".

Kun ryhmät ovat valinneet lauseensa, esitellään ne muille. Kun jokaiselle ryhmälle on valikoitunut oma lauseensa, he saavat kirjoittaa sen isolle kartongille ja sen jälkeen saavat uuden tehtävän.

Seuraavaksi ryhmän tulee miettiä, mikä olisi heidän kirjoittamansa lauseen vastakohta tai ratkaisu. Jos siis lause olisi vaikka "yksinäisyyteen voi kuolla", voisi sen ratkaisu olla, että "haluamme toimia niin, ettei kukaan jäisi yksin". Tämä vastakohta kirjoitetaan toiselle kartongille ja näistä rakennetaan mielenosoituskylltti niin, että tekstit tulevat sen vastakkaisille puolille. Kartonkien väliin voidaan hakea vaikkapa luonnosta keppi, johon kartongit liimataan.

Kylltin valmistuttua jokainen ryhmä kirjoittaa vielä omasta aiheestaan pätkän yhteiseen esirukoukseen. Työntekijä voi auttaa tässä. Ruokouspätkä voi rakentua vaikka seuraavasti: "Herra, tässä maailmassa on paljon ihmisiä, jotka ovat vaarassa yksinäisyytensä takia. Heidän voinnistaan ei välitetä ja heidän paha olonsa voi tuntua fyysisenä kipuna. Anna meille voimaa siirhe, että me emme jättäisi ketään yksin, vaan ottaisimme kaikki ihmiset huomioon ja mukaan porukkaan".

Konfirmaatiossa jokaisesta ryhmästä joku tulee esirukouksen ajaksi kyltin kanssa eteen. Ensin kyltit ovat negatiivinen puoli kirkkokansaansa päin. Esirukouksen edetessä jokainen kyltti yksitellen kääntyy näyttämään positiivista puoltaan. Rukouksen lopussa kaikki kyltit ovat kääntyneet. Nuoret jättävät kyltit eteen ja poistuvat paikoilleen.



# Kolehtipuhe

Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL Koulu-terveyskysely 2019

Jopa viidennes lapsista ja nuorista kokee jonkinasteista yksinäisyyttä. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyssä sekä tytöistä että pojista entistä suurempi osuus koki, ettei heillä ole yhtään läheistä ystävää, jonka kanssa voisi keskustella luottamuksellisesti omista asioistaan. Joka kymmenes koululainen kokee olevansa yksinäinen vuodesta toiseen.

Pitkäaikainen yksinäisyys heikentää lasten ja nuoren elämänlaatua ja hyvinvointia. Se puolestaan on riskiteki- ja psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle. Jos yksinäisyys jatkuu pitkään, voi lapsi tai nuori omaksua negatiivisen ajattelutavan itsestään, eikä enää usko, että saa kavereita myöhemminkään opiskelu- tai työelämässä.

Ilman läheistä ystävää olevat nuoret pitävät koulun- käynnistä vähemmän ja joutuvat koulukiusatuiksi muita useammin. Ilman ystävää olevat nuoret myös kokevat muita useammin oppimisvaikeuksia ja koulu-uupumusta. He ovat selvästi keskimääräistä tyytymättömpiä ihmissuhteisiinsa ja elämäänsä kaiken kaikkiaan. Tutkimuksissa on arvioitu, että nuorena syrjäytyneestä henkilöstä aiheutuu yhteiskunnalle elämänsä aikana 1,2 miljoonan euron kustannukset.

Yksinäisyyden kytöks masennukseen ja syrjäytymiseen on kiistaton. Lasten ja nuorten yksinäisyyden ehkäisy on keskeinen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen haaste. Nuori kirkko ry torjuu yksinäisyyttä ja ehkäisee ulkopuolisuutta mm. koordinoimalla syrjäytymisvaarassa oleville nuorille Moottoripaja-toimintaa ja kouluttamalla Pienten lasten kiusaamisen ehkäisyn PIKI-toimintamalla.

Kolehti kerätään tänään lasten ja nuorten yksinäisyyden torjumiseen Nuori kirkko ry:n kautta.

Toivottavasti materiaalista on sinulle hyötyä messun valmistamisessa. Mikäli kaipaat lisävirikkeitä, voit myös vilkaista vuoden 2019 materiaalia Nuoren kirkon sivuilta.

Lisätietoja kolehtimateriaalista antaa kehittämis- ja jäsenpalveluista vastaava johtajamme Heli Pruuki

**Heli Pruuki**  
heli.pruuki(at)nuorikirkko.fi  
044 580 1600

# Kolehdin tilitysohjeet

Kolehti kerätään lasten ja nuorten yksinäisyyden torjumiseen Nuori kirkko ry:n kautta.

Nuori kirkko ry, Itälahdenkatu 27 A, 00210 Helsinki, NDEAFIHH FI47 1574 3000 0014 77, viite 1203.

## Materiaalia ulkopuolisuuden ehkäisyn toiminnasta Nuoressa kirkossa

Mikäli haluatte hyödyntää messussa esimerkiksi video-materiaalia, suosittelemme käyttämään seuraavia:

**Moottoripaja minuutissa -esittelyvideo**

**Saapas minuutissa -esittelyvideo**

**Piki-toimintamallin sivusto**