

Kohtaamisen taito

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä tekemään töitä ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Hyvä terveys on kokonaisvaltaisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei pelkästään sairauden tai vamman puuttumista. (WHO 2024)



Hei, mitä sinulle kuuluu? Oletko ollut terveenä? Kohtaat tuttavasi, joka tervehtii sinua ja kyselee kuulumisiasi. Vastaatko helpon kaavan kautta; kiitos hyvästä, terveenä on oltu. Vai uskallatko vastata; kiitos kysymästä, fyysisesti hyvin mutta mielen päällä on paljon kuormaa, sanoittamatonta tuskaa ja ahdistusta?

On helpompaa puhua kipeästä lonkasta kuin yöllisestä sudenhetkellä iskevästä kauhusta, joka saa sinut hautautumaan sänkyyn muiden aloittaessa työpäivänsä ja rientäessään aamuruuhkaan. On helpompaa käydä kauppa-asioilla ystävälle, joka on katkaissut jalkansa kuin hänelle, joka linnoittautuu seinien sisään ja avaa ovea vain tuulenhenkäyksen verran. Palveluksen vaikuttavuus on kuitenkin molemille sama; tulla huomatuksi, arvostetuksi ja autetuksi.

Vietämme mielenterveysviikkoa, jonka teemana on toipumisrauha ja tavoitteena vähentää mielenterveysongelmiin liittyvää leimautumista ja lisätä tietoa niistä. Teema korostaa sitä, että toipumisella ei ole aikataulua, ja että se voi olla pitkä prosessi, joka tuottaa jotain uutta.

Puhutaan kokonaisvaltaisesti hyvinvoinnista; ei ole terveyttä ilman mielenterveyttä! Silti mielenterveys ja mielen hyvinvointi jäävät usein fyysisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn varjoon. Rohkaisemme jalkansa katkaissutta ottamaan varovasti askeleitaan pikkuhiljaa. Mitä sanomme mielenstä mustista vesistä valoon ponnistavalle, seinien sisään linnoittautuvalle? Ota itseäsi niskasta kiinni, ryhdistäydy ja lähde toisten joukkoon. Painon ollessa sanalla ryhdistäydy, ei kovin empaattiselta kuulosta.

Me synnymme suhteisiin. Jo ennen syntymäämme olem-

me vuorovaikutuksessa äidin ja ympäristön kanssa. Kohtaamisissa toisten kanssa voimme kysyä, onko vuorovaikutuksemme toivoa luovaa ja vaihtoehtoja lisäävää? Onko kohtaamisissamme riittävää herkkyyttä, epävarmuuden sietoa ja uteliaisuutta sekä ennen kaikkea toisen kokemuksen kunnioittamista? Olemme saaneet syntymälahjanamme kaksi korvaa ja yhden suun. Tämän pitäisi auttaa meitä ymmär-

tämään kuuntelevan läsnäolon merkityksen. Virsirunoilija (VK 464) kertoo meidän tarvitsevamme toista ihmistä ja itsekyyden voivan sokaista meidät, ettemme huomaa toistemme tarpeita. Saamme kuitenkin rukoilla kuormiemme jakamista Kristuksen hoivassa ja pyytää Jeesusta jäämään lähellemme kaikkiin vaiheisiimme. Hän lupaa kantaa ja meidän kasvaa antaa, armonsa turvassa.

TEKSTI: MARRU KIVILOMPOLO, KUVA: GETTY IMAGES SIGNATURE

Sapuskaa ja säpinää

Ma 24.11. klo 17–19

Raahen srk-keskuksessa

Tervetuloa touhumaan yhdessä perheen kanssa! Aloitamme yhteisellä ruokailulla klo 17, jonka jälkeen mukavaa yhdessä oloa oman ja muiden perheiden kanssa! Luovassa vapaata oleskelua sekä jotain puuhaa vaihtuvien teemojen mukaan. Ruokailun hinta 3e/aikuinen, 1e/koululainen, alle kouluikäiset ilmaiseksi.

Puuhaparkki

Ke 26.11. klo 13.30–15.30

Siikajoen pappilassa

Mukavaa yhteistä tekemistä, hiljentymistä, uusia kavereita, herkullista ruokaa! Näistä ja muusta mukavasta rakentuu 1.–3.-luokkalaisten leiri :-)

Ilmoittautuminen 20.11.

klo 12 saakka osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirihinta 10 €.

Joululeiri 1.–3. luokkalaisten

Pe 28.–29.11.2025

Kultalan leirikeskuksesta

Mukavaa yhteistä tekemistä, hiljentymistä, uusia kavereita, herkullista ruokaa! Näistä ja muusta mukavasta rakentuu 1.–3.-luokkalaisten leiri :-)

Ilmoittautuminen 20.11.

klo 12 saakka osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirihinta 10 €.

Joululeiri 4.–7. lk tytöille

Pe 20.–24.12.2025 Gunnarin kartanossa Lampinsaaressa

Tiedossa iloista menoa, jouluisia työpajoja, hiljentymistä joulun sanoman äärellä ja paljon muuta huippua ohjelmaa.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11.

klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

AIKUISILLE

Raamattupiirit

Raaha-Saloinen-Pattijoki To 20.11.

Klo 10 Aamupäiväpiiri, Pattijoen pappila.

Ma 24.11.

Klo 18 Raamatun sanan tutkimista, Majakka.

Ti 25.11.

Klo 18 Miehet sanan äärellä, Raahe, Kesäköti.

Klo 18 Naisten raamattu- ja keskustelupiiri, Saloisten srk-koti, sali.

Ke 26.11.

Klo 18 Naiset sanan lähteellä, Saloisten srk-koti, kerhotila.

Rukouspiirit

Pe 21.11.

klo 8.30 Aamurukouspiiri, Majakka. Rukousta vainottujen puolesta.

Lähetyspiirit

Ti 25.11.

klo 17 Raahen lähetyspiiri, Raahen srk-keskus, Brahe

To 27.11.

klo 13 Toivoa naisille -piiri, Pattijoen pappila, yläkerta.

Naisten avantouintiretket

Ke 19.11. ja ke 26.11. klo 10 Ruukin Hietamaa

Matkalta voi tulla mukaan tai saavu suoraan Hietamaalle.

Lisätietoja: Pirkko p. 040 6710 719.

Israelilaiset kansantanssit

Ke 26.11. klo 18.30 Rantakatu 7D, toinen kerros.

Lisätietoja Leena Eskelinen: 040 828 6805.

Askarteluilta aikuisille

Ma 1.12. klo 17.30–20.30 Pattijoen srk-talolla

Tule tekemään jouluihin kukka-asetelma sekä joulukortteja. Hinta 15 e/2 kukkaa, muu materiaali sekä iltapala. Maksu käteinen tai Mobile-Pay 12747. Huom! Oma kukka-astia mukaan!

Ilmoittautuminen ja ruoka-ainerajoitteet pe 21.11. mennessä p. 040 671 0643. Lämpimästi tervetuloa!

NUORILLE

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa raahenseurakunta.fi/ ilmoittaudu

Leirin hinta 20e. Leirille kuljetus. Lisätietoja Majjalta p. 040 6710 655.

Ilmoittautuminen alkaa to 20.11. klo 17.00 osoitteessa