



**Diak**

**Merja Mattila**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sairaanhoitaja-diakonissa (AMK)  
Opinnäytetyö, kevät 2020

**KEHITYSVAMMAISTEN HILJAISUUDEN PÄIVÄ  
KEHITTÄMISTEHTÄVÄ**

---

## TIIVISTELMÄ

Merja Mattila

Kehitysvammaisten hiljaisuuden päivä

29 s., 3 liitettä.

Syksy, 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja-Diakonissa (AMK)

Tutkintonimike, Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK) - diakonissa

”Kehitysvammaisten hiljaisuuden päivä” on kehittämistehtävä, jonka suunnittelu, toteutus ja arviointi toteutettiin työelämälähtöisenä opinnäytetyönä. Tehtävä painottui toiminnalliseen osuuteen, Hiljaisuuden päivään, joka toteutettiin 26.4.2017 yhteistyössä Turun Diakoniakeskuksen kehitysvammatyön diakoniatyön asiakkaille pilottihankkeena.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Hiljaisuuden päivä, jossa kartoitetaan kehitysvammaisten mielenkiintoa osallistua hiljaisuuden retriitteihin, ja kehittää sitä jatkossa kehitysvammaisille sopivaksi kvalitatiivisen kyselyn perusteella. Päivän tavoitteena oli saadun palautteen pohjalta harkita, voidaanko varsinaista retriittiä toteuttaa jatkossa.

Opinnäytetyössä yhdistyvät toiminnan suunnittelu ja käytännön toteutus sekä prosessin raportointi tutkimussuunnitelman keinoin, tarkoituksena kehittää työelämää käytännöllisen toiminnan keinoin.

Hiljaisuuden päivän ohjelma koostui johdatuksesta hiljaisuuteen kappelissa, rukouksesta, aamupalasta, lounaasta, helmiaskartelusta ja luonnossa kulkemisesta, hiljaisuuden polusta mietelauseineen ja tehtävineen, hiljaisesta huoneesta, laulutuokiosta, rentoutumishetkestä ja palautehetkestä. Saadun palautteen perusteella suuri osa oli tyytyväisiä päivän antiin, ja saimme myös hyviä kehittämissuhteita osallistujilta. Tämä oli ainutlaatuinen pilottihanke, ja saamamme palautteen perusteella saimme uskoa ja rohkaisua siihen, että hiljaisuuden päivälle on myös jatkossa oma paikkansa.

Avainsanat: diakoniatyö, kehitysvammatyö, yhteisöllisyys, kehittämistehtävä

## ABSTRACT

Merja Mattila

A Day of Silence for the Intellectually Disabled

29 p., 3 appendices

Spring, 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Health Care, Diaconal Nursing

registered Nurse

"A Day of Silence for the Intellectually Disabled", is a task, which planning, implementation and evaluation were carried out as a development task and a work-oriented thesis. The task was focused on the functional part a Day of Silence, which was carried out 26.4.2017 as a pilot project in co-operation with the development of diaconal work of the Turku Diocese, Finland.

The purpose of the thesis was to plan and implement a Day of Silence, which mapped the interest of intellectually disabled people to participate in the retreat of silence. The purpose was to develop it being suitable for the intellectually disabled using a qualitative questionnaire in the future. The aim was to take the Day of Silence as an introductory opportunity to consider whether the actual retreats could be carried out in the future if there is interest based on the participants' feedback.

The thesis combines action planning and practical implementation, as well as the process reporting through the research plan, with the aim of developing working life through the use of activities.

The programme of the Day of Silence consisted of as follows: the guidance of silence in the chapel, prayer, breakfast, lunch, hobby crafts with pearls, wandering in the nature, Path of Silence with aphorisms and tasks, quiet room, singing, a moment of relaxation and a moment of feedback. On the basis of the feedback received, most of the participants welcomed the day and good development proposals from the participants were also received. This was a unique pilot project and, based on the feedback, faith and encouragement were obtained so that the Day of Silence will have its place also in the future.

Keywords: diaconal work, intellectual disability, communality, development task.

## SISÄLLYS

1. JOHDANTO.....	5
2. HILJAISUUDEN PÄIVÄN LÄHTÖKOHDAT .....	6
3. OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	7
4. KIRKKO TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ.....	7
5. OSALLISUUS JA YHTEISÖLLISYYS.....	8
6. HILJAISUUDEN VILJELY OSANA KIRKON HENGELLISTÄ ELÄMÄÄ .....	9
6.1. Hiljaisuuden retriitti .....	10
6.2. Hiljaisuuden retriitin päiväohjelma .....	12
6.3. Aikaisempia tutkimuksia aiheesta .....	12
7. HILJAISUUDEN PÄIVÄ .....	13
7.1. Hiljaisuuden päivään osallistujat.....	13
7.2. Hiljaisuuden päivän suunnittelu .....	13
7.3. Hiljaisuuden päivän toteutus .....	14
8. KOKEMUKSIA HILJAISUUDEN PÄIVÄSTÄ.....	20
9. OHJAAJIEN KOKEMUKSIA HILJAISUUDEN PÄIVÄSTÄ ..	22
10. OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN POHDINTAA.....	23
10.1 Opinnäytetyön eettisyys .....	24
10.2 Ammatillinen kasvu .....	24
LÄHTEET .....	25
LIITE 1: KUTSU HILJAISUUDEN PÄIVÄÄN.....	27
LIITE 2: OHJELMA HILJAISUUDEN PÄIVÄÄN.....	38
LIITE 3: PALAUTEKYSELY HILJAISUUDEN PÄIVÄSTÄ 26.4.2017 .....	29

## 1. JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheena oli kehittämistehtävä ”Kehitysvammaisten hiljaisuuden päivä”. Työ tehtiin yhteistyössä Turun Diakoniakeskuksen kanssa, ja opinnäytetyöhön kuului kysely, joka kohdennettiin Hiljaisuuden päivän osallistujiin. Kyselyn vastausprosentti oli 100.

Aiheen valinta perustuu Turun Diakoniakeskuksen pilottihankkeeseen, joka toteutettiin yhdessä kehitysvammaisten diakonin Tarja Muurisen kanssa.

Opinnäytetyössä kartoitettiin kehitysvammaisten mielenkiintoa osallistua hiljaisuuden retriitteihin, tarkoituksena kehittää retriittiä jatkossa kehitysvammaisille sopivaksi kvalitatiivisen kyselyn perusteella. Päivän kestävä retriitti toteutettiin pilottihankkeena ja tutustumistilaisuutena, josta saatujen kokemusten perusteella voidaan harkita varsinaisten retriittien toteuttamista jatkossa, jos mielenkiintoa osallistujien palautteen perusteella ilmenee.

Tiedonhankinnan suunnitelma perustuu kirjallisuuteen, tutkimuksiin, opinnäytetöihin ja internetiin ja aikaisemmin erilaisille ryhmille toteutettuihin retriitteihin.

Menetelmä oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Kyselylomaketta käytettiin anonymisti mittarina Hiljaisuuden päivän onnistumisesta. Siinä oli kaksi osiota, joista toisessa oli väittämiä, joihin tuli vastata käyttämällä hymynaamoja, ja toisessa oli avoimia kysymyksiä, joihin oli mahdollisuus vastata tarvittaessa ohjaajien avulla ja kirjoittaa omia ajatuksiaan ja toiveitaan sekä kehittämisehdotuksia.

## 2 HILJAISUUDEN PÄIVÄN LÄHTÖKOHDAT

Hiljaisuuden päivät ja retriitit on tarkoitettu arjesta irtautumiseen ja hiljentymiseen. Retriiteillä on pitkät perinteet. Suunnittelimme Hiljaisuuden päivän yhdessä Diakoniakeskuksen kehitysvammaisten diakonin kanssa. Kehitysvammaisille ei ole aikaisemmin Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän piirissä juurikaan järjestetty retriittejä, joten kokeilimme pilottihankkeena Hiljaisuuden päivää.

Hiljaisuuden retriitti on lähtöisin luostareista ja sen pitkäaikaisista käytännöistä. Retriitin keskeinen piirre on olla yhdessä hiljaa. Päivien runkona ovat rukoushetket, aamuisin on Herran pyhä ehtoollinen. Luostareissa kokoonnutaan neljästi päivässä retriittipaikan kappeliin laulamaan, lukemaan psalmeja, kuuntelemaan Raamatun tekstejä ja rukoilemaan. Retriitin päivärytmi on väljä, mutta kuitenkin säännöllinen. Sen tyyni järjestys voi auttaa retriittivierasta vapautumaan paineistaan. Retriittipäivään kuuluvat myös ohjaajan puheenvuoro ja yhteiset rukoushetket, joissa asetetaan Jumalan kasvojen eteen, annetaan hänen käsiinsä oma elämäntilanne sellaisena kuin se on ja hengitetään rauhaa. (Raittila 1993, 18.)

Opinnäytetyöni on toiminnallinen kehittämistyö, joka palvelee toiminnan tai tapahtuman suunnittelua ja toteuttamista työyhteisössä. Opinnäytetyössäni yhdistyvät toiminnan suunnittelu ja käytännön toteutus sekä prosessin raportointi tutkimussuunnitelman keinoin. Tarkoituksena on kehittää työelämää käytännöllisen toiminnan kautta.

### 3. OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa käytännönläheisesti Hiljaisuuden päivän retriitti aikuisille kehitysvammaisille. Hiljaisuuden päivä toteutettiin pilottihankkeena, jonka perusteella vastaavaa toimintaa voidaan toteuttaa jatkossa.

Hiljaisuuden päivässä pyrittiin huomioimaan kehitysvammaisten erityistarpeita ja muokkaamaan heille omannäköisensä hiljaisuuden retriitti. Päivän tarkoituksena oli tukea osallisuutta ja yhteisöllisyyttä erilaisin keinoin ja hiljaisuutta vahvistavien elementtien avulla. Niitä olivat esimerkiksi rukoushetket kappelissa, luonnossa metsäpoluilla kulkeminen ja rentoutushetket.

Arjen kiireen ja melun keskellä on joskus hyvä pysähtyä ja hiljentyä – antaa tilaa itselle ja omille ajatuksille sekä ravita sielua ja ruumista. Päivän aikana tarkoituksena oli harjoitella hiljaisuutta, ja ohjelmaan suunnitellut hetket ohjasivat siihen.

### 4. KIRKKO TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon tehtävä on kirkkolaissa määritelty seuraavasti: ”Tunnustuksensa mukaisesti kirkko julistaa Jumalan sanaa ja jakaa sakramentteja sekä toimii muutenkin kristillisen sanoman levittämiseksi ja lähimmäisenrakkauden toteuttamiseksi.” Diakonia katsotaan näin osaksi kirkon perustehtävän toteuttamista. (L 1054/1993.)

Diakoniaa kirkkojärjestys täsmentää näin: ”Seurakunnan ja sen jäsenten tulee harjoittaa diakoniaa, jonka tarkoituksena on kristilliseen rakkauteen perustuvan avun antaminen erityisesti niille, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta. Toiminnasta määrätään tarkemmin kirkkoneuvoston tai seurakuntaneuvoston hyväksymässä diakoniatyön johtosäännössä.” (Kirkkojärjestys 1055/1993.)

Diakoniatyön johtosääntömallissa todetaan, että harjoittaessaan diakoniaa seurakunta ja sen yksittäiset jäsenet pyrkivät:

1) etsimään ja tunnistamaan ympärillään esiintyvää kärsimystä ja hätää sekä lieventämään ja poistamaan sitä;

- 2) edistämään ihmisarvoisen elämän, tasa-arvon, oikeudenmukaisuuden ja vastuullisuuden toteutumista sekä ihmisten keskinäisissä ja yhteiskunnallisissa ratkaisuissa että kansojen kesken;
- 3) vaikuttamaan asenteisiin siten, että ihmiset sekä yksilöinä että yhteiskunnan jäseninä pyrkisivät edistämään yhteiskunnallista oikeudenmukaisuutta sekä varjelemaan ympäristön ja koko luomakunnan eheyttä; sekä
- 4) kantamaan maailmanlaajuisen Kristuksen kirkon osana vastuuta myös kaukaisista lähimmäisistä (Kirkkohallitus 1994).

## 5. OSALLISUUS JA YHTEISÖLLISYYS

Kirkko on viime vuosina luonut erilaisia strategioita ja toimintalinjauksia tukemaan seurakuntalaisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä kirkon toiminnassa. Tämä liittyy olennaisesti kirkon perustehtävään, joka on julistaa evankeliumia, huolehtia sakramenteista sekä toimia kristillisen sanoman levittämiseksi ja lähimmäisenrakkauden toteuttamiseksi maailmassa (L 1054/1993).

Kun puhutaan osallisuuden toteutumisesta, ihminen siirtyy kohderyhmässä olijasta tekoja tekeväksi toimijaksi. Ihminen on toimija, kun hän: Tekee itse tekoja. Toimii itsenäisesti. Toimii mahdollisimman omatoimisesti. Tietää toimintavaihtoehtoista ja niiden seurauksista. Itse päättää toimintaan ryhtymisestä. Saa tietoa monista toimintavaihtoehtoista. Voi toimia toisella tavalla ja toiminnan seurauksena tapahtuu jotain, joka jäisi tapahtumatta ilman tekoa. Saattaa tarvita tukea toimijuutensa toteuttamiseen. (Kehitysvammaisten Tukiliitto 2017.)

Kirkon saavutettavuusohjelmassa (Saavu) saavutettavuutta tarkastellaan erityisesti vammaisten ja viittomakielisten henkilöiden kannalta. Samat periaatteet kuitenkin koskevat myös muun muassa maahanmuuttajien, kieli- ja kulttuurivähemmistöjen sekä ikääntyneiden ihmisten kohtaamista. Ohjelma on suunnattu kirkon työntekijöille, seurakuntalaisille ja kirkon luottamushenkilöille, jotta kirkko olisi entistä saavutettavampi. (Saavu 2012.)



Vuorisaarnasta tuttu rakkauden kaksoiskäskey on keskeinen elämänohje: ”Kaiken minkä tahdotte ihmisten tekevän teille tehkää samoin heille.” (Matt. 7:12.) Myös ”rakasta lähimmäistäsi niin kuin itseäsi” (Luuk. 17).

Hoitotyössä on tarkkailtava omaa jaksamista ja tunnettava omat rajansa. Hoitotyötä ei voi mitata tuottavuuden mittareilla. (Sutinen 2002, 57.) Dosentti Markku T. Hyypä on korostanut eri yhteyksissä, että turvallisuuden tunteen luominen ja empatia eli kyky asettua potilaan asemaan ovat hoitamisessa tärkeimpiä asioita (Hyypä 1997, 309).

Identiteetillä on kaksi tärkeää ulottuvuutta: persoonallinen ja ammatillinen, joihin kumpaankin kuuluu omien rajojen tunnistamista ja tiedostamista. Ehyt identiteetti antaa luottamusta siihen, että pärjää omilla keinoillaan ja omalla tavallaan. (Sutinen 2002, 55.)

Ihmisen minäkuvan kannalta on tärkeää, että hän saa työnsä kautta palvella muita ja toteuttaa omia lahjojaan (Sutinen 2002, 50).

## 6. HILJAISUUDEN VILJELY OSANA KIRKON HENGELLISTÄ ELÄMÄÄ

Evankelistojen kertoman mukaan Jeesus vetäytyi aika ajoin yksinäisyyteen rukoilemaan (Matt. 14:23; Mark. 1:35 ja Luuk. 4:42), samoin myös Elia vetäytyi erämaahan (1. Kun. 17–18).

Hiljaisuus ei ole samaa kuin pakeneminen. Meidät on opetettu elämäntavan malleihin, joissa arvostetaan toimeliaisuutta ja toisaalta sosiaalista vilkkautta. Suomalaisia on iät ja ajat ympäröinyt hiljainen korpiluonto. Edelleen hakeudumme hiljaisuuteen, korpiluontoon, järvelle tai metsiin, pilkkiavannolle, jonka äärellä on luontevaa olla hiljaa yksin. Pakeneminen on paremminkin sitä, että tarvitaan taustameteliä työntekoon tai että jutellessa hiljaiset tauot koetaan kiusallisina. (Raittila 1993, 12.)

Jeesus ehdotti opetuslapsilleen: ”Lähtekää mukaani johonkin yksinäiseen paikkaan, niin saatte vähän levähtää.” (Mark. 6:31.) Kyseistä evankeliuminkohtaa voisi nimittää retriitin asetussanoiksi. ”Tulkaa minun luokseni, kaikki te työn ja kuormien uuvuttamat. Minä annan teille levon.” (Matt. 11:28.) Retriitti (retreat) merkitsee syrjään

vetäytymistä. Länsimaiden kirkoissa tätä sanaa käytetään muutaman päivän pituisista yhdessäoloista, joissa osanottajat eivät puhu keskenään, vaan antavat toisilleen täydellisen levon tilan; jokainen saa olla kahden oman sisimpänsä kanssa, yhteisen rukouksen ilmapiirissä. (Raittila 1993, 18.)

Suomalaisten perusluonteeseen kuuluu luonnon yhteyteen kasvaminen. Vapaa-aikanamme hakeudumme maalle, metsään, järvelle. Lomakäyttäytyminen paljastaa suomalaisen ihmisen oman luonnon: hän hakeutuu luonnon pariin. Suomalainen itkee itkunsa ja löytää lohdutuksen metsässä. (Lappalainen 1998, 125.)

### 6.1. Hiljaisuuden retriitti

Hiljaisuuden viljelyn muodoksi on vakiintunut Hiljaisuuden retriitti. Hiljaisuuden retriitti perustuu hiljaisuuden kutsuun ja ihmisen sisäiseen kaipaukseen. Retriitti, englanniksi *retreat*, merkitsee käsitteenä vetäytymistä sekä suoja- ja turvapaikkaa. (Lappeenrannan seurakunnat i.a.)

Retriitin rukoushiljaisuus on löytynyt varhaisesta 300-luvulla syntyneestä Egyptin erämaaisien luostarikilvoitteluperinteestä. Tämä on vaikuttanut myös hiljaisuuden vaalimiseen ja kaipuuseen kristillisessä kirkossa. (Kirkko Porissa i.a.)

Abba Arsenios kuului 300-luvun askeettiseen liikkeeseen. Hänen kerrotaan rukoilleen Jumalaa sanoin: ”Herra johda minut pelastuksen tielle.” Vastauksena oli: ”Arsenois, pakene, vaikene ja rukoile lakkaamatta, sillä nämä ovat synnittömyyden lähteet.” Kyseisessä vastauksessa ilmaistiin erämaiden askeettisen liikkeen kolme pääkorostusta:

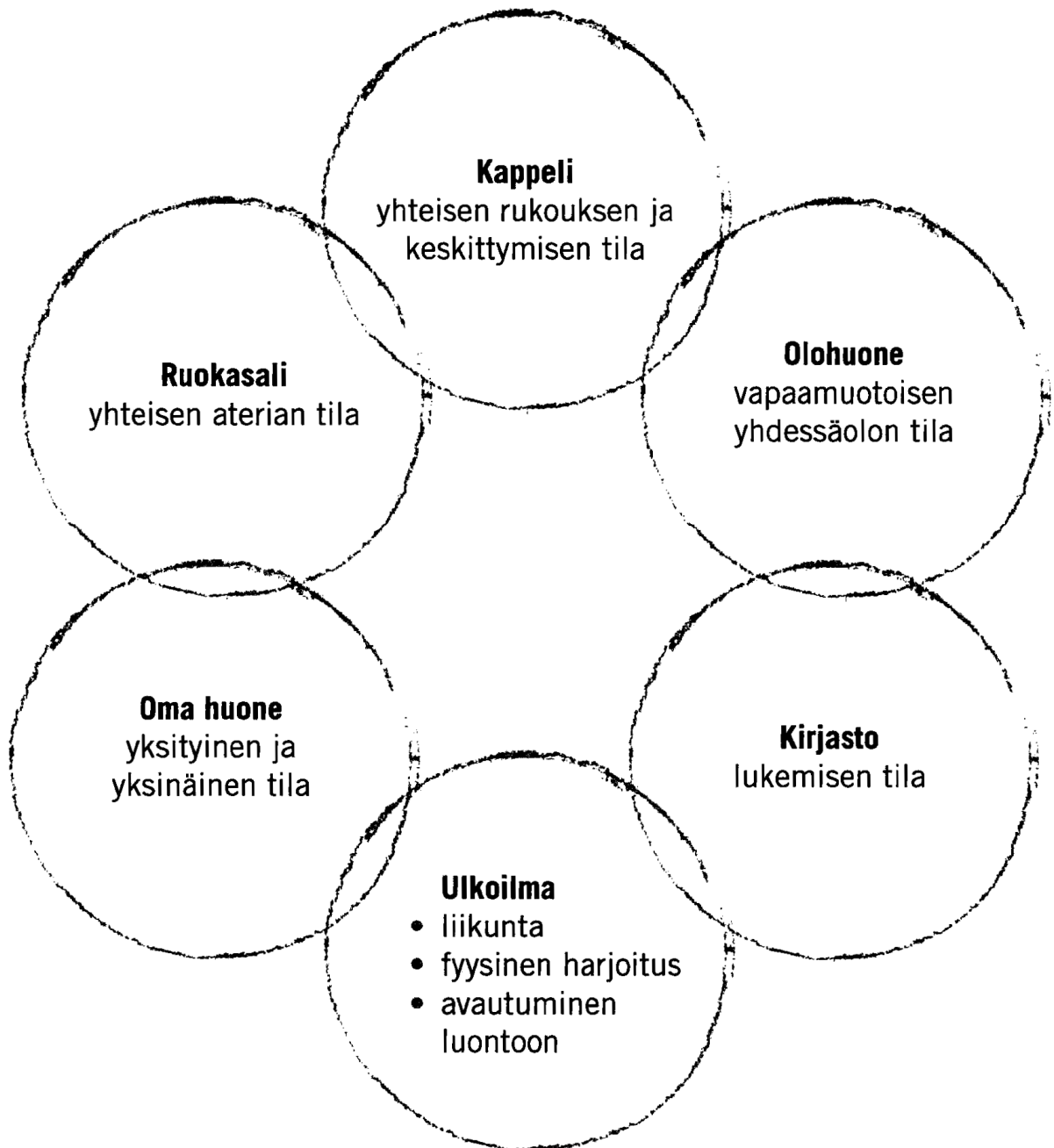
- pakeneminen maailmasta ja sitä seuraava yksinäisyys
- vaikeneminen eli hiljaisuus
- lakkaamaton rukous, jonka saavuttaminen on askeettisen elämänmuodon keskeinen tavoite.

(Häyrynen & Kotila 2003.)

Hiljaisuuden retriitit aloitettiin Suomessa kolmisenkymmentä vuotta sitten. Retriitin päiväohjelmaan kuuluu yleensä ehtoollisen vietto, hetkirukoukset sekä ohjattua meditaatiota ja lyhyt pohdiskelupuheenvuoro jostakin hiljaisuuden viljelyyn tai hengelliseen kilvoitteluun liittyvästä aiheesta. Retriitin osanottajat sitoutuvat

hiljaisuuteen, mutta heillä on myös mahdollisuus keskustella retriitinohjaajan kanssa asioiden käsittelystä ja ripittäytymisestä. Muita retriitin tärkeitä elementtejä ovat yhteiset ateriat ja luonnossa liikkuminen. Retriitti kestää tavallisimmin 2–3 päivää. (Häyrynen & Kotila 2003.)

Ajallemme on ominaista, että hiljaisuus koetaan harvinaisena ja jopa pelättävänä. Lause ”täälläpä on hiljaista” koetaan usein negatiivisena. Hiljaisuuden tilalle halutaan toimintaa, säpinää ja tapahtumista. Hiljaisuuden ajatellaan usein olevan todellisuuden ja läsnäolon kieltämistä, mutta asia voi olla päinvastoin: hiljaisuus onkin todelliseen läsnäoloon antautumista ja olemista tässä hetkessä. (Lappalainen 1998, 139.)



Kuvio 1: Häyrynen & Kotila 2003, 57.

## 6.2. Hiljaisuuden retriitin päiväohjelma

Retriiteissä on jokaisella oma tila, oma huone yksinäiseen pohdiskeluun ja lueskeluun ja mahdollisuus liikkumiseen luonnossa. Silti monet kokevat yllätyksenä yhteisyyden. Jeesuksen ja opetuslasten retriitti jäi lyhyeksi, vain venematkaksi Tiberiaanjärven yli: muutaman tunnin vilpoinen tuuli, sormet vettä viistäen, mieli ehti tyhjentyä. Niin:

ainakin Jeesus ennätti rentoutua, hetken lapsi, joka eli vain askelen kerrallaan ja senkin aivan lähellä Isää. Meditari tarkoittaa 'kääntyä keskusta kohti, sisäänpäin, hyväksyä Jumalan läsnäolo, työ, jota hän tekee meissä', eikä se katkea arkeen palattuakaan. Retriitillä ei ole lopputavoitetta, eikä sen tuloksista tarvitse tehdä tiliä itselle eikä toisille. Retriitissä ei paeta mistään, vaan tarjotaan sisäistä tilaa nähdä oman elämänsä kuvioita, tekijöiden keskinäisiä suhteita ja yhteenkuuluvuutta. Siinä tarjotaan happea, tilaa hengittää uutta luovan Jumalan läsnäoloa, ja arkeen palatessa voi huomata, ettei happi ole lopussa. (Raittila 1993, 18.)

Hiljaisuuden retriitissä on päivän mittaan useita rukoushetkiä. Rukoushetkien yhteydessä lauletaan tai lausutaan jotain yhdessä. Rukoushetket muodostavat messun kanssa retriitin rungon, joka viikonloppuretriitissä kuljettaa retriitin läpi. Aikaa jää runsaasti lueskelulle, kävelyretkille luonnossa, päiväunille ja osallistujalle itselleen. Retriittiin saattaa kuulua myös hiljainen saunominen. (Häyrynen & Kotila 2003.)

### 6.3. Aikaisempia tutkimuksia aiheesta

Hiljaisuuden päivää suunniteltiin yhdessä Turun Diakoniakeskuksen kehitysvammatyön diakonin Tarja Muurisen kanssa. Idea lähti liikkeelle huomiosta, että kehitysvammatyössä ei ole järjestetty kertaakaan kehitysvammaisille retriittejä. Päätimme kokeilla pilottihankkeena päivän kestävästä retriitistä, ja sen perusteella mietittäisiin jatkoa, jos hanke ottaa tuulta alleen.

Opinnäytetyötä varten olen etsinyt tietoa vastaavista hankkeista: muun muassa Minttu Mannonen (2015) on opinnäytetyössään järjestänyt työelämälähtöisen kehittämistyön päiväretriitin kehitysvammaisille.

Hoitoalalla on myös järjestetty hiljaisuuden retriittejä. Muun muassa Erkki Nikkanen ja Anna-Maija Räsänen toteavat opinnäytetyössään *Hiljaisuuden retriitti työhyvinvoinnin tukijana: hoitajien kokemuksia hiljaisuuden retriitistä*, että mukana työhyvinvoinnin tukemisessa ovat omalta osaltaan myös hiljaisuuden retriitit (Nikkanen & Räsänen 2011).

## 7. HILJAISUUDEN PÄIVÄ

”Arjen kiireen ja melun keskellä on joskus hyvä pysähtyä ja hiljentyä – antaa tilaa itselle, omille ajatuksille ja saada ravintoa sekä sielulle että ruumiille.” Näillä sanoilla osallistujille esiteltiin kutsukirjeessä (LIITE 1) Hiljaisuuden päivää.

### 7.1. Hiljaisuuden päivään osallistujat

Hiljaisuuden päivään osallistui yhteensä 11 Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän Turun Diakoniakeskuksen kehitysvammaistyön asiakasta.

Osallistujat olivat melko pitkälle omatoimisia, ja kolmella osallistujalla oli henkilökohtainen avustaja mukana. Avustajat olivat osallistujien mukana päivän toiminnoissa ja avustivat muun muassa palautelomakkeen täytössä.

Kirkon kehitysvammaistyön perusteena on kristillinen ihmiskäsitys. Ihminen on luotu Jumalan kuvaksi, ja jokainen yksilö on ainutkertainen. Kirkon ja diakoniatyön tarkoituksena on etsiä keinoja, joilla mahdollistetaan kehitysvammaisille kristillinen kasvatus ja seurakuntayhteys. Diakoniatyöntekijät ja muut kirkon kehitysvammaistyöntekijät järjestävät erityistoimintaan muun muassa leirejä ja ryhmiä sekä erityisrippikouluja kehitysvammaisille. (Sakasti i.a.)

### 7.2. Hiljaisuuden päivän suunnittelu

Idea järjestää kehitysvammaisille Hiljaisuuden päivä sai alkunsa harjoittelujaksoltani Turun Diakoniakeskuksessa. Kun mietittiin opinnäytetyöni aihetta, kehitysvammadiakoni Tarja Muurinen esitti, että voisimme järjestää yhdessä pilottihankkeena kehitysvammaisten Hiljaisuuden päivän, ja tekisin siitä aiheesta opinnäytetyöni.

Yhteistyökumppanini on Turun Diakoniakeskus, jossa toimivat muun muassa yhteiset diakoniapalvelut viittomakielisille, vammaisille, päihteistä kärsiville, vangeille, asunnottomille ja maahanmuuttajille.

Turun ytimessä, keskeisellä paikalla Turun keskustassa, Mikaelin kirkon kupeessa kauniissa vanhassa puutalossa on kokoontumistiloja pienryhmille. Diakoniakeskus on myös vapaaehtoistoiminnan keskus.

Turun Diakoniatoimiston kautta järjestettiin Hiljaisuuden retriitti kehitysvammaisille ensimmäistä kertaa, joten toiminta oli uutta kaikille osallistujille. Ohjaukseen ja suunnitteluun käytettiin paljon aikaa. Osalla osallistujista oli mukana henkilökohtaiset tutut avustajat, jotta he tunsivat olonsa turvallisiksi päivän aikana ja toiminnoissa. Usko ja hengellisyys olivat lähtökohtina, ja osallistujat olivat ennestään kirkon ja seurakunnan toiminnassa mukana. Osallistujista moni oli päivätoiminnan asiakkaita, ja ohjelman sisältö oli suunniteltu niille, jotka selviytyvät arkipäivän toiminnoista melko hyvin itsenäisesti. Kehitysvammatyön diakoni arvioi kutsukirjeitä lähettäessämme osallistujien valmiuksia osallistua ja orientoitua retriittiin, ja osallistujia avustajineen kutsuttiin sen mukaan. Kirjeessä oli informoitu selkeästi ja tarkkaan päivän teema ohjelmiseen ja aikatauluineen.

### 7.3. Hiljaisuuden päivän toteutus

Hiljaisuuden päivää voidaan pitää tutustumistilaisuutena henkilöille, jotka harkitsevat varsinaiseen retriittiin osallistumista. Hiljaisuuden päivän tai iltapäivän etuna on myös, että se voidaan järjestää edullisesti. Hiljaisuuden päivä voidaan järjestää leirikeskuksissa, kirkoissa ja seurakuntataloissa. (Häyrynen & Kotila 2003, 85–86.)

Hiljaisuuden päivä järjestettiin Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän Sinappileirikeskuksessa. Paikka on todellinen rauhoittumisen paikka upeine luontoineen ja merinäkymineen.

Hiljaisuuden päivän valmistelut alkoivat kutsukirjeiden lähettämällä ja Sinapin leirikeskuksen varaamisella järjestelyineen sekä tila- ja ateriavarauksineen.

Sinapin kurssi- ja leirikeskus sijaitsee Turun kaupungin alueella, rauhallisessa Kaksikerran saarella, Vapparin rannalla upeassa saaristomaisemassa. Sinappiin on syksyllä 2003 valmistunut uusi majoitusrakennus, jossa on 19 kahden hengen majoitushuonetta. Rakennuksessa on myös kappeli, ruokala sekä ryhmätyötiloja ja sauna. Sinapin vanha päärakennus on arkkitehti Erik Bryggmanin suunnittelema funkkishuvila, joka toimii nykyisin kokoustilana. Päärakennuksessa on 18 kahden hengen majoitushuonetta, joissa jokaisessa on wc ja suihku sekä varavuode. Puolet huoneista on invamitoitettuja. Liikuntaesteiset on otettu hyvin huomioon, tilat ovat

esteettömiä ja helppokulkuisia. Myös luontopolut ovat helposti kuljettavia, ja osa niistä soveltuu suurelta osin myös pyörätuolilla liikkujille.



KUVA 1. Sinapin kappeli luonnon alttaritauluineen, merenrantanäkymän. Osallistajat sytyttivät kynttilät.

Hiljaisuuden päivä koostui johdatuksesta hiljaisuuteen kappelissa, rukouksesta, aamupalasta, lounaasta, helmiaskartelusta, luonnossa kulkemisesta, Hiljaisuuden polusta mietelauseineen ja tehtävineen, hiljaisesta huoneesta, laulutuokiosta, jossa osallistujat saivat esittää toivelauluja laulettaviksi, rentoutumishetkestä ja palautehetkestä.

Osallistujat saapuivat paikalle takseilla ja jotkut saattajien autoilla. Olimme vastassa ja toivotimme jokaisen osallistujan henkilökohtaisesti lämpimästi tervetulleeksi. Kerroimme päivän ohjelmasta ja siitä, mikä Hiljaisuuden päivä on. Osallistujat saivat esittää kysymyksiä päivästä.



Aloitimme hiljaisuuden päivän aamupalalla ruokasalissa ja siirryimme sen jälkeen kappeliin hartauden viettoon. Hartaus alkoi rukouksella ja laululla, jonka jälkeen ohjaaja kertoi aiheeseen liittyvän tarinan.

Hartauden jälkeen siirryimme ulos kävelyretkelle, joka oli hyvin mieluinen kaikille osallistujille. Sinapissa on erittäin kauniita luontopolkuja, pituudeltaan ja vaikeusasteeltaan jokaiselle sopivia. Keväisessä luonnossa hiljentyy, ja osallistujat kuuntelivat ja tarkkailivat luontoa. Sopivasti rantaan lipui joutsenpariskunta, joka herätti osallistujissa ihastusta.



KUVA 2. Joutsenpariskunta Sinapin rannassa

Kävelyretkellä Hiljaisuuden polulla, meditaatiopolulla, oli myös tehtävätauluja, joissa oli tehtäviä, joihin liittyi mietelauseiden kera hiljentymistä.



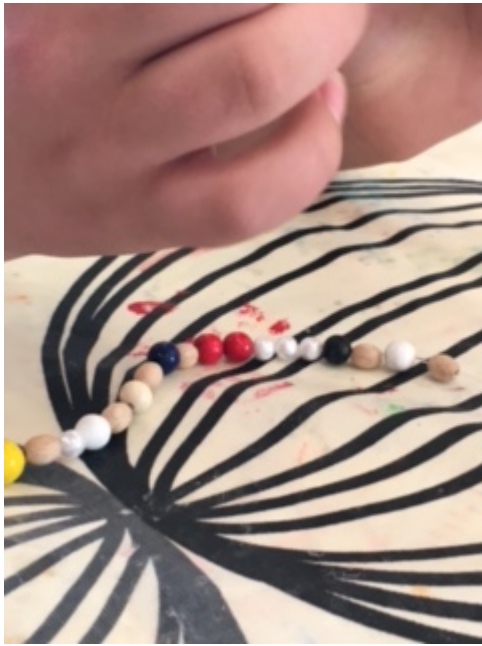
KUVA 3. Luontopolun varrella oleva mietiskelyhetkiopas.

Luontoretken jälkeen siirryimme lounaalle ruokalaan kauniisti katettuun pöytään.

Ruokailun jälkeen kävimme läpi mielikuvaharjoituksia ja rentoutumista. Osallistujat saivat valita mukavan paikan, jossa saa sulkea silmänsä ja hengittää rauhallisesti ja tasaisesti. Ohjasimme mielikuvissa mieluisen paikkaan, rakkaaseen maisemaan, katselemaan värejä ja muotoja. ”Millainen maisema avautuu? Kuvittele kuuntelevasi sinne kuuluvia ääniä. Voit kuvitella tuoksut ja maut, jotka kuuluvat tuohon maisemaan.

Tunne, kuinka hyvän olon tunne valtaa mielesi ja koko olemuksesi.” Tämä harjoitus oli monelle osallistujalle mieleen ja toi kivoja kuvia mielimaisemasta mieliin.

Seuraavaksi siirryimme askartelun ja värityskuvien pariin. Osallistujat saivat valita osallistuvansa joko helmiaskarteluun, jossa tehtiin rukoushelmet, tai värityskuvien värittämiseen. Jotkut halusivat olla mukana kummassakin, ja nopeimmat vaihtoivat paikkaa eri ryhmien välillä, kun saivat rukoushelmet valmiiksi.



KUVA 4. Rukoushelmien askartelua.



KUVA 5. Valmiit rukoushelmet

Askarteluhetken päätyttyä ja osallistujien saatua rukoushelmensä valmiiksi siirryimme nauttimaan päiväjuomaa. Tarjolla oli kahvia tai teetä ja mehua.

Toivelauluja lauloimme kappelissa. Jokainen sai esittää mielilaulujaan, ja monella ne olivat tuttuja rippikoulusta: Jumalan kämmenellä, Kirkossa ynnä muita.

Kun päivä alkoi olla loppuillaan, kävimme lävitse palautetta päivästä ja palautetta annettiin ohjaajille. Osallistujat täyttivät palautelomakkeen joko itsenäisesti tai avustajan kanssa (LIITE 2). Korostimme osallistujille, että palautetta ei ole pakko antaa, mutta kaikki osallistujat halusivat antaa palautteen päivän kulusta.

## 8. KOKEMUKSIA HILJAISUUDEN PÄIVÄSTÄ

Palaute Hiljaisuuden päivästä kerättiin päivän loppuksi. Vastaamisen vapaaehtoisuutta korostettiin. Lomake oli tehty helpoksi vastata, joten lomakkeen täyttäminen ei rikkoisi kokemusta päivän rauhallisuudesta ja hiljaisuudesta.

Jotta sain opinnäytetyöhöni tarvittavan palautteen, kyselylomaketta (LIITE 3) käytettiin mittarina päivän onnistumisesta. Osallistujista osa täytti lomakkeen itse, osa sai apua päivän aikana mukana olleelta avustajaltaan. Kaikki osallistujat (11) palauttivat lomakkeen kokonaan tai osittain täytettynä. Kaikkiin kysymyksiin ei tarvinnut vastata, ja vastaaminen perustui vapaaehtoisuuteen.

Kyselyn perusteella päivä koettiin onnistuneeksi: 11 vastaajasta 10 vastasi, että päivästä jäi hyvä tunnelma. Myös päivän järjestelyt, kuljetus tapahtumapaikkaan, tiedotus, ruokailu ja niin edelleen, sujuivat hyvin 10 osallistujan mielestä. Ohjelma oli mukavaa 11 osallistujan mielestä, yksi vastaus oli neutraali. Ohjelman sisältöön oli myös 11 osallistujaa tyytyväisiä, ja ohjelmaa oli riittävästi ja sopivasti. Joukossa oli yksi neutraali mielipide. Neutraali vastaaja kertoi avoimissa vastauksissa mielipiteen siitä, mikä hiljaisuuden päivässä oli tarpeetonta. Hän vastasi, että ”olisin halunnut kuunnella vain musiikkia”. Hänen toivomuksensa siitä, mitä hiljaisuuden päivä voisi sisältää, oli, että ”olisin halunnut katsoa Muumeja dvd-koneelta”. Hän oli kuitenkin vastannut hymynaamalla kohtaan ”Ohjelma oli mukavaa”.

Palautelomakkeen ohjaajia koskevaan kohtaan ”Ohjaajat olivat tarvittaessa käytettävissä ja auttoivat” vastasi 10 vastaajista positiivisesti. Myös kun kysyttiin päivän tunnelmasta, 9 vastaajaa oli sitä mieltä, että päivästä jäi hyvä ja levollinen mieli. Myös kohtaan

”Minusta tuntui, että pystyin rauhoittumaan ja hiljentymään” vastasi 9 olleensa sitä mieltä, että tuo tavoite toteutui.

Avoimen osion kysymykseen, jossa kysyttiin, mikä hiljaisuuden päivässä oli mukavaa ja hyödyllistä tai parasta, saimme seuraavia vastauksia: ”Kivaa oli yhteislaulu, värittäminen, helmiaskartelu.” ”Yhdessäolo, ulkoilu yhdessä, kappelissa oleskelu.” ”Ulkona oleminen.” ”Hiljaisuus onnistui. Ulkoilu oli mukavaa. Värityskuvat kiinnostivat.” ”Ei yhtään stressiä eikä jännitystä. Meteliä ei ollut yhtään. Pystyi täysillä keskittymään omiin asioihin. Tykkään olla ulkona veden äärellä vapaasti metsässä liikkuen.” ”Mukavaa & parasta oli lenkki luontopolulla, helmirannekorun tekeminen & hyvä ruoka.” ”Se, että oli!. Taustamusiikki hyvä. Hiljaisuuden polku erinomainen.” ”Kynttilän sytyttäminen.”

Kysymykseen ”Mikä hiljaisuuden päivässä oli tarpeetonta?” Saimme seuraavia vastauksia: ”En osaa sanoa / ei ollut.” ”Rukoushelmet.” ”Rukoushelmien pujottelu oli liian vaikeaa.” ”En osaa sanoa.” ”Ei kylläkään mikään.” ”Olisin vain halunnut kuunnella musiikkia.”

Kysymykseen ”Onko sinulla toivomuksia mitä hiljaisuuden päivä voisi sisältää?” Vastattiin seuraavasti: ”Musiikin kuuntelu / laulua.” ”Lepo-hetki.” ”Ulkoilu. Saunominen.” ”Tässä oli hyvä ohjelma. Lepohetki olisi mukava.” ”Ei nyt tule mieleen mitään.” ”Ei ollenkaan ole.” ”Selventää kaikkia mitä asiakkailta odotetaan. Tehtävä selväksi mikä on hiljaisuus, rooli tässä. Sitoutettava kaikki mukanaolevat ideaan jos mahd.” ”Kiss.”

Kysymykseen ”Voisitko osallistua uudelleen hiljaisuuden päivään?” vastasi ”kyllä” kuusi osallistujista, ”en osaa sanoa” vastasi yksi, kaksi jätti vastaamatta kysymykseen ja kaksi ei osallistuisi uudelleen.

Ohjaajille annettua muuta palautetta oli seuraavasti: ”Päivä väsytti.” ”Oli kiva päivä.” ”Mukavaa oli.” ”Päivästä jäi hyvä mieli.” ”Jälleen ei ole.” ”Selkokielen käyttöä

lisättävä. Hiljaisuuden polun taulujen ajatusta avattava asiakkaille. Hiljaisuuteen laskeutumista selvennettävä ja toisin päin.”

## 9. OHJAAJIEN KOKEMUKSIA HILJAISUUDEN PÄIVÄSTÄ

Retriitin ohjaajan tehtävänä on olla läsnä osallistujia varten ja tarjota osallistujille mahdollisuus keskustella retriitissä nousseista kysymyksistä. Osallistujat kohtaavat retriitissä myös henkilökunnan, joka huolehtii siitä, että ulkoiset puitteet toimivat. Yhteisen aterian merkitys korostaa muun muassa keittiön väen ja emännän osuutta retriitin toteutumisessa. Sanallisen viestinnän väistyttyä korostuvat muilla aisteilla havaittavat yksityiskohdat, muun muassa visuaalisuus. (Häyrynen & Kotila 2003, 97, 98.)

Pidimme pienen yhteenvetopalaverin diakonin ja kahden vapaaehtoistyöntekijän kanssa, jotka toimivat avustajina Hiljaisuuden päivässä. Meillä oli seuraavaa mahdollista hiljaisuuden päivää varten hieman samanlaisia mietteitä ja parantamishdotuksia kuin osallistujillakin. Ohjelmaa oli ehkä liikaa: etenkin helmiaskartelu sai osakseen kritiikkiä osallistujilta. Se koettiin liian vaikeana, ja osa helmiaskarteluun lähtijöistä siirtyi värittämään kuvia toiseen huoneeseen.

Suuri osa piti luonnossa kulkemista ja Hiljaisuuden polusta sekä paikan kauneudesta hienoine luontoarvoineen, jotka auttoivat osaltaan hiljentymisessä.

Olimme tarkoituksella pitäneet osallistujien määrän pienenä, että jokainen osallistuja saisi halutessaan yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa. Tässä 11 osallistujan ryhmässä se toteutui. Mukana oli myös henkilökohtaisia avustajia sekä kaksi vapaaehtoistyöntekijää.

Järjestelyt koettiin hyviksi, ohjelma oli hyvää suuren osan mielestä ja osallistujat lähtivät kotiin suurelta osin tyytyväisinä päivän antiin. Joukossa oli osallistujia monesta yksiköstä, ja päivätoimintayksikön asiakkaat olivat ehkä muita tyytyväisempiä päivään. He osallistuivat yksin ilman avustajaa ja pääsivät esteettömästi osallistumaan muun

muassa Hiljaisuuden polulle sekä luontoon kävelemään. Suurelta osin osallistujien odotukset täyttyivät, ja saimme hyvää palautetta järjestelyistä.

Tämä päivä antoi mahdollisesti seuraavaksi järjestettävään hiljaisuuden päivään paljon tietoa siitä, mistä voisi karsia ja mitä voisi lisätä. Lepohetkiä palautteessa toivottiin lisää, joten niitä rauhoittumishetkiä voisi lisätä seuraavaan hiljaisuuden päivään. Jättäisimme ehkä myös helmiaskartelun pois, koska se tuntui levottomalta ja osa turhautui tehtävästä koettuaan sen liian vaikeaksi.

Suurin osa oli tyytyväisiä päivän antiin, ja saimme myös hyviä kehittämissuhteita osallistujilta. Mieleen jäävimmit osallistujien palautteet olivat ”päivästä jäi hyvä mieli” ja ”mukavaa oli”. Tunsimme palautteen perusteella, että olimme saavuttaneet sen, mitä olimme lähteneet hakemaankin järjestämällä hiljaisuuden päivältä. Tämä oli ainutlaatuinen pilottihanke ja antoi uskoa ja rohkaisua siihen, että tälle kehitysvammaisille järjestetyille hiljaisuuden päivälle on myös jatkossa oma paikkansa.

## 10. OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN POHDINTAA

Opinnäytetyön prosessi kesti kokonaisuudessaan loppukeväästä 2017 lähes kaksi vuotta. Hiljaisuuden päivän suunnittelu ja toteutus oli sinänsä hyvin mielenkiintoinen projekti, joka palkitsi monella tapaa tekijäänsä. Itse kirjoitustyö on ottanut aikansa: välillä keskityin siihen intensiivisemmin, välillä otin välimatkaa ja annoin työn tekeytyä mielessäni.

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymässä ei ollut tätä ennen kokeiltu Hiljaisuuden päivää tai retriittiä kehitysvammaisille, joten Hiljaisuuden päivä toteutettiin pilottihankeena, kehittämistehtävänä. Tämä antoi jatkoon paljon osviittaa siitä, mitä pitäisi tehdä, miten ja minkä pituisena. Huomasimme, että tämä päivän kestävä retriitti palvelee hyvin kehitysvammaisia. Päivä on tarpeeksi pitkä aika hiljentymiseen, mutta ei liian pitkä, että hiljaisuus koettaisiin häiritseväksi ja osallistajat pitkästyisivät.

Hiljaisuus on tärkeää kaikille ihmisille: jokainen saa siitä jotain irti ja hiljaisuus voimaannuttaa. Kehitysvammaisten tapauksessa retriitin järjestäminen on siinä mielessä



haastavampaa, että jokainen pitää ottaa yksilöllisesti huomioon myös ryhmässä. Vaikka tämä ryhmä tuntui pieneltä, niin silti ohjaajilla ei ehkä ollut riittävästi aikaa kohdata yksilöllisesti niitä, jotka tuntuivat kaipaavan enemmän ohjausta. Tämä näkyi palautteessa, jossa osallistujia olisi esimerkiksi toivonut enemmän opastusta selkokielellä ja erilaisten hiljaisuuteen liittyvien termien avaamista.

### 10.1. Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyössäni otettiin huomioon myös eettiset kysymykset. Siksi kysyimme, voivatko työntekijät itse päättää osallistumisestaan opinnäytetyöhön liittyvään kyselyyn. Kolme vastaaja yhdeksästä osallistujasta sai huoltajan luvan osallistua opinnäytetyöhön liittyvään palautekyselyyn Hiljaisuuden päivästä.

Kun Hiljaisuuden päivän päätteeksi jaoimme kyselylomakkeet, painotimme sitä, että kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja vastaukset käsitellään anonyyminä. Tutkimuksesta informoitiin osallistujia ennen kyselyn toteuttamista, ja tietoja myös käsiteltiin luottamuksellisesti.

### 10.2. Ammatillinen kasvu

Hiljaisuuden päivän suunnittelu ja toteuttaminen oli pitkä prosessi, jota suunniteltiin ja mietittiin, ja lopulta päädyttiin tähän kohderyhmään. Opin kymmenen viikon mittaisen harjoittelun aikana Turun Diakoniakeskuksessa käytännön taitoja, joita tarvitaan diakoniatyössä, asiakaspalvelussa ja erityisryhmien ohjaamisessa, sekä diakoniatyöntekijän tehtävistä kirkossa jumalanpalveluksessa. Hiljaisuuden päivä kehitysvammaisille oli pilottihanke ja sinänsä ainutlaatuinen kehittämishanke myös Turun Diakoniakeskukselle. Suunnittelu- ja organisointitaitojeni katsoin tässä työssä kehittyneen, ja sekä osallistujilta että ohjaajilta saamani palaute oli myös kannustavaa ja rakentavaa.

## LÄHTEET

Hiljaisuuden ystävät ry (i.a.). *Hiljaisuuden retriitti – mikä se on?* Saatavilla 15.2.2019  
<https://www.hiljaisuudenystavat.fi/resource/hiljaisuuden-retriitti-mika/>

Hyyppä, M. T. (1997). *Tunteet ja oireet: uusin psykosomatiikka*. Helsinki: Kirjayhtymä.

Häyrynen, S. & Kotila, H. (2003). *Retriitti – tie hiljaisuuteen*. Helsinki: Edita. Saatavilla  
<http://www.hiljaisuudenystavat.fi/wp/wp-content/uploads/2016/05/Retriitti.pdf>

Kehitysvammaisten Tukiliitto (2017). *Osallisuus*. Saatavilla 3.1.2019  
<https://www.tukiliitto.fi/tavoitteet/osallisuus/>

Kirkko Porissa (i.a.). Porin ev.-lut. seurakuntayhtymä. *Hiljaisuuden retriitti*. Saatavilla 2.1.2019  
<https://www.kirkkoporissa.fi/tutki-uskoa/retriitit/hiljaisuuden-retriitti/>

Kirkkojärjestys 1055/1993. Saatavilla <http://www.finlex.fi/laki/ajantasa/1993/19931055>

Kotila, H. (1998). Sanan kirkko ja sanaton hiljaisuus. Teoksessa T. Lappalainen (toim.), *Hiljaisuuden etsijöitä: ihmisiä elämän perimmäisten kysymysten äärellä* (s. 125). Helsinki: WSOY.

L 1054/1993. Kirkkolaki. Saatavilla  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931054>

Lappalainen, T. (1998). *Hiljaisuuden etsijöitä: ihmisiä elämän perimmäisten kysymysten äärellä*. Helsinki: WSOY.

Lappeenrannan seurakunnat (i.a.). *Hiljaisuuden retriitti – tie rukoukseen ja sisimmän kuuntelemiseen*. Saatavilla 3.1.2019  
[www.lappeenrannanseurakunnat.fi/osallistu/hiljaisuuden-viljely/hiljaisuuden-retriitti](http://www.lappeenrannanseurakunnat.fi/osallistu/hiljaisuuden-viljely/hiljaisuuden-retriitti)

Mannonen, M. (2015). *"Syty valo" – Hiljaisuuden päivän suunnittelu, toteutus ja arviointi* (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015052810957>

Nikkanen, E. & Räsänen, A.-M. (2011). *Hiljaisuuden retriitti työhyvinvoinnin tukijana: hoitajien kokemuksia hiljaisuuden retriitistä* (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma). Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201105137777>

*Raamattu*. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.

Raitis, S. (2005). Vaikeneminen on kultaa. Teoksessa Sipiläinen, I. & Suviranta, R. (toim.), *Tiellä laajempaan vastuuseen. Diakonian vuosikirja 2005*. Helsinki: Diakonia.

Raittila, A.-M. (1993). *Hiljaisuuden kirja*. Helsinki: Kirjapaja.

Saavu (2012). *Kirkon saavutettavuusohjelma*. Suomen ev.-lut. kirkon Kirkkohallituksen julkaisuja 2012:2. Saatavilla 3.1.2019  
<https://evl.fi/documents/1327140/39227522/Kirkon+saavutettavuusohjelma.pdf/6179e385-77b4-3382-3cd1-710651ae36c1?t=1533797187000>

*Sakasti* (i.a.). Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Saatavilla 3.1.2019  
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=ContentCB179>

Sutinen, J. (2002). *Laulaen työtä, leväten elämää: kirja jaksamisesta ja voimavaroista*. Suomussalmi: Myllylahti.

LIITE 1.

## Kutsu hiljaisuuteen



*Kovin hiljaisia puut tänään.  
Eivät puhu. Laulahda.  
Ja tuuli -  
tuulikin vaikenee.  
Missä lienevät linnutkin.*

*Hoida sitten hiljaisuus meitä  
kaikkia.*

*Paranna  
eheyttä syvältä  
melun pirstomat mielet.  
Väsyneet.*

Arjen kiireen ja melun keskellä on joskus hyvä pysähtyä ja hiljentyä – antaa tilaa itselle, omille ajatuksille ja saada ravintoa sekä sielulle että ruumiille.

**Tule siis viettämään hiljaisuuden päivää Sinapin leirikeskukseen ke 26.4.2017 klo 9-15.**

Päivän aikana on tarkoitus harjoitella hiljaisuutta ja ohjelmaan sisältyvät hetket ohjaavat siihen. Näin ollen ryhmä ei voi olla kovin suuri. Kuitenkin niin, että ohjaajikin lähtee mukaan. Sopiva ryhmä ohjaajien kanssa voisi olla max. 20 hlö. Päivä tulee maksamaan retkeläisille 15€/hlö. (sis ruoat ja ohjelman)

Ilmoitatteko hiljaisuuden päivään osallistujat Tarjalle heti Pääsiäisen jälkeen 19.4. mennessä p. 040-3417280 tai tarja.muurinen@evl.fi

Hiljaisuuden päivän on suunnitellut diakoniaopiskelija Merja Mattila ja se on osa hänen opintojaan. Toteutamme tämän ns pilottina tänä keväänä. Jos kokemus onnistuu, niin jatkossa näitä voi tulla lisää.

Mukana on myös diakoni Tarja Muurinen ja mahd. mukaan kaksi yleisavustajaa.

Kyselkää rohkeasti lisätietoja

## LIITE 2.

*Ohjelma 26.4.*

Aamupala klo 9.00  
Hiljaisen päivän hartaushetki klo 9.45  
(rukousta, laulua, ohjaajan kertoma tarina)  
Kävelyretki ulkona  
(kuunnellaan ja tarkkaillaan luontoa - mietiskellen)  
Lounas klo 11.30  
Mielikuvaharjoituksia  
Värityiskuvia ja rentouttavaa musiikkia  
sään salliessa luonnon helmassa  
Päiväjuoma klo 13.30  
Laulutuokio – toivelauluja  
Palaute hiljaisuuden päivän ohjaajille

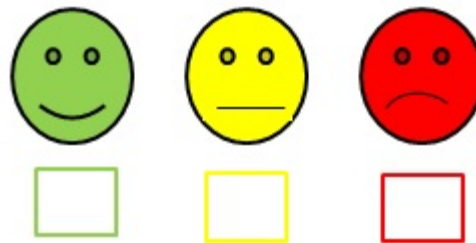


## LIITE 3.

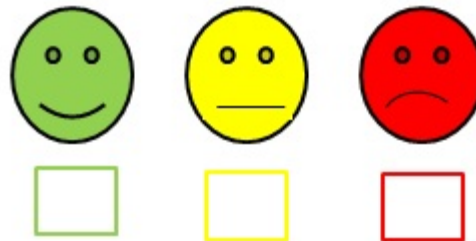
## PALAUTEKYSELY HILJAISUUDEN PÄIVÄSTÄ 26.4.2017

Pyydämme Sinua vastaamaan muutamaan kysymykseen Hiljaisuuden päivää koskien. Kyselyn tuloksia hyödynnetään jatkossa vastaavien päivien järjestämisessä sekä opiskelijan opinnäytetyössä mittarina päivän onnistumisesta.

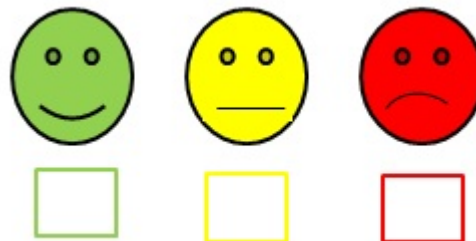
1. Minkälainen tunnelma Sinulle jäi päivästä (laita rasti ruutuun)



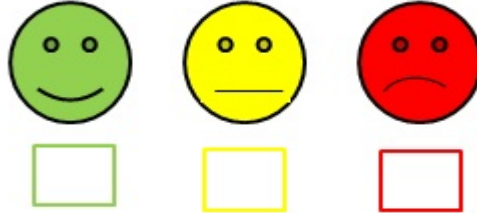
2. Kuinka hyvin seuraavat lauseet kuvaavat Hiljaisuuden päivää (Laita rasti ruutuun)



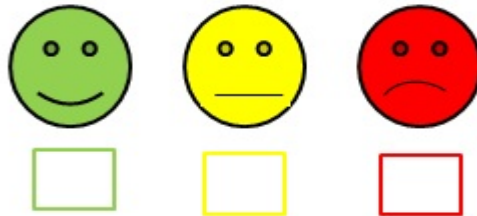
Päivän järjestelyt sujuivat hyvin(kuljetus tapahtumapaikkaan, tiedotus, ruokailut jne.)



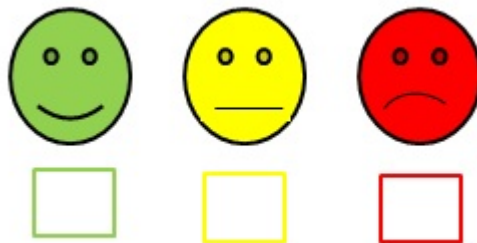
Ohjelma oli mukavaa



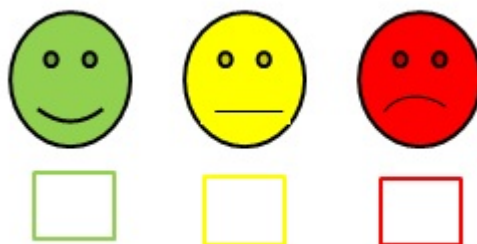
Ohjelmaa oli riittävästi ja sopivasti



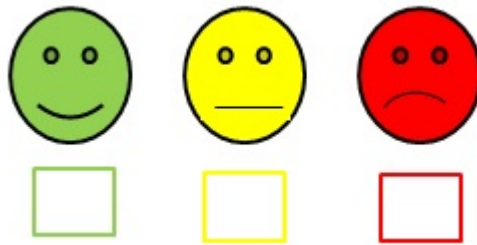
Ohjaajat olivat tarvittaessa käytettävissä ja auttoivat



Hiljaisuuden päivästä jäi hyvä ja levollinen mieli



Minusta tuntui, että pystyin rauhoittumaan ja hiljentymään



3. Mikä Hiljaisuuden päivässä oli mukavaa ja hyödyllistä / parasta?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

3. Mikä Hiljaisuuden päivässä oli tarpeetonta?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

4. Onko Sinulla toivomuksia mitä hiljaisuuden päivä voisi sisältää?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

5. Voisitko osallistua uudelleen hiljaisuuden päivään? (Ympyröi vastausvaihtoehto)  
Kyllä                                  en                                  en osaa sanoa

6. Onko Sinulla muuta palautetta päivästä ohjaajille/järjestäjille?

-----  
-----  
-----  
-----



---

-----  
-----

Kiitos paljon vastauksestasi ! Mukavaa ja aurinkoista kevään jatkoa ja kesää!  
Terveisin Merja Mattila; sh (AMK) – diakonissaopiskelija