



Mira Ranta

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK), diakoniatyö
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2020

METSÄN TEOLOGIAN HYÖDYNTÄMINEN VAPAAEHTOISTEN TYÖNOHJAUKSESSA

Metsäretki Ritajärvelle

TIIVISTELMÄ

Mira Ranta

Metsän teologian hyödyntäminen vapaaehtoisten työnohjauksessa

Sivut 31 ja liitteet 2

Kevät 2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden AMK-tutkinto

Sosionomi (AMK), diakoni

Seurakunnissa vapaaehtoisten tekemällä työllä on merkittävä rooli kirkon perustehtävien toteuttamisessa. Taloudellisen tilanteen kiristyessä seurakunnissa tulee vapaaehtoisten tekemä työkenttä laajenemaan ja muuttumaan entistä haastavammaksi tehtävien sisällön osalta. Vapaaehtoistyöstä kiinnostuneiden ihmisten ajasta kilpailee myös moni muu toimija, joten seurakuntien on pohdittava miten tehdä vapaaehtoistyöstä houkuttelevaa ja palkitsevaa sekä saada vapaaehtoiset sitoutumaan. Yhtenä keinona tähän on vapaaehtoisten työnohjaus.

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Sastamalan seurakunnan kanssa, jossa on jo vuosien ajan tarjottu lähimmäistyötä tekeville vapaaehtoisille ryhmämuotoista työnohjausta. Toiminnallisen opinnäytetyön ideana oli tarjota lähimmäistyötä tekeville metsän teologiasta ammentava työnohjauksellinen retki paikalliselle luonnonsuojelualueelle ja kerätä siitä osallistujilta suullinen palaute.

Kokemusten ja palautteen perusteella metsän teologian teoreettista ajatusta voidaan monella tavalla hyödyntää vapaaehtoisten työnohjauksessa. Metsässä hiljentyminen, ehtoollinen, rukous ja vaellus koettiin voimaannuttavana. Osallistujat kokivat, että Sastamalan seurakunta arvostaa heidän vapaaehtoistyöpanostaan järjestämällä heille mahdollisuuden oman hengellisyytensä hoitamiseen.

Asiasanat: metsän teologia, vapaaehtoistyö, työnohjaus, toiminnallinen opinnäytetyö

ABSTRACT

Mira Ranta

Utilizing the Theology of forest in supervising volunteer workers

31 p., 2 appendices

Spring 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Option in Diaconal Work

Bachelor of Social Services

Volunteer workers role is essential in congregations and their basic activities. The field of volunteer workers will be even more variant and challenging as the economic situation in congregations will tighten. Many associations and operators are competing of the time of the potential volunteer workers and congregations must reason how to make their volunteer work compelling, rewarding and worth to engage.

This thesis was done in co-operation with Sastamala Parish where the group supervision of volunteer workers has been in active use for many years already. As a functional part of this thesis was implemented a wandering at the local national park for the volunteers utilizing the ideas of theology of forest. From this group supervision occasion was then gathered instant feedback from the participants.

As results and based on the feedback, the ideas of theology of forest can be utilized in many ways in the supervision of volunteer workers. Quiet down in the forest, Holy Communion, prayer and wandering were experienced by arranging this opportunity to nurse their own spirituality.

Keywords: theology of forest, volunteer work, work supervision, functional thesis

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 VAPAAEHTOISTYÖ SEURAKUNNASSA.....	5
3 TYÖNOHJAUS	6
3.1. Vapaaehtoistyön työnohjaus	6
3.2. Työnohjaus seurakuntien vapaaehtoistyössä	7
4 METSÄN TEOLOGIA.....	8
5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	10
5.1. Yhteistyökumppaniksi Sastamalan seurakunta	10
5.2. Kohderyhmä	11
6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN PROSESSI	13
6.1. Toiminnallisen osuuden suunnittelu	13
6.2. Toiminnallisen osuuden toteutus	16
6.3. Palaute	18
7 POHDINTAA TAVOITTEIDEN TOTEUTUMISESTA.....	20
LÄHTEET	24
LIITE 1. Ritajärven luonnonsuojelualue. Kartta.....	26
LIITE 2. Tekstivihko	27

1 JOHDANTO

Noin 40 % suomalaisista tekee säännöllisesti ja sitoutuneesti vapaaehtoistyötä, keskimäärin 15 tuntia kuukaudessa. Määrä on ollut viime vuosina kasvussa ja erityisesti nuorten tekemä vapaaehtoistyö kasvattaa suosiotaan. (Tilastokeskus. Tutkimusraportti. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa.)

Maamme seurakunnissa on perinteisesti ollut vapaaehtoistyöllä merkittävä rooli kirkon perustehtävien toteuttamisessa: yhteisöllisyyden, auttamisen, osallisuuden ja uskon todeksi tulemisen myötä. Asia on noussut entistä tärkeämmäksi tutkimuskohteeksi työntekijäkeskeisen kulttuurin rapautuessa seurakunnissa taloudellisten resurssien niukentuessa vuosi vuodelta. (Suomen Evankelis-Luterilainen kirkko. Jokainen on osallinen – Kirkon vapaaehtoistoiminnan kehittäminen, 3–5.)

Ihmisen arvomaailma on keskeinen avain, joka vaikuttaa siihen millaista vapaaehtoistyötä hän haluaa tehdä, mihin tarkoitukseen antaa vapaata aikaansa. Yhteinen työnäky vapaaehtoistyötä järjestävän tahon kanssa vahvistaa sitoutumista vapaaehtoistyöhön. (Porkka 2009, 94–95.)

Työnohjaus on merkittävä vapaaehtoistyöntekijää tukeva työväline, joka samalla kertoo siitä, että hänen tekemäänsä työtä arvostetaan. Työnohjauksen avulla tuetaan vapaaehtoistyöntekijän jaksamista ja osaamista. Se myös useimmiten järjestetään ryhmäohjauksena, jossa korostuu myös yhteisöllinen jakaminen ja vertaistuki. (Porkka 2009, 168, 118–120.)

Tässä opinnäytetyössä halusin tarjota Sastamalan seurakunnan diakoniatyön Lähimmäiset-ryhmän vapaaehtoisille työnohjauskerran, jossa he pääsisivät voimautumaan luonnosta ja hoitamaan omaa hengellisyyttään luonnon, rukouksen ja ehtoollisen myötä. Työn teoriataustana ja ideointien pohjana käytin Pauliina Kainulaisen kirjaa ”Metsän teologia” (2013).

2 VAPAAEHTOISTYÖ SEURAKUNNASSA

Vapaaehtoistyö on kristillisen kirkon alkuajoista asti ollut merkittävä osa sen toimintaa, jolla on toteutettu seurakunnan perustehtävää: ihmisen auttamista, osallisuutta ja uskon todeksi elämistä. Perinteisiä vapaaehtoistyön tehtäviä evankelisluterilaisessa kirkossamme on ollut mm. isostyo, Yhteisvastuukeräys, kirkkokuorot ja lähimmäistyö. Tällä hetkellä vapaaehtoistyön kehittäminen on kirkolle tärkeä strateginen tavoite. Se on haasteellinen asia, mutta se olisi myös vastaus tähän taloudellisen murrosajan henkilöstöresurssikysymykseen. Työntekijäkeskeisessä kirkossa riittää tekemistä sekä siinä, että vapaaehtoisia saadaan houkutelua mukaan, että heidät saadaan pidettyä mukana. (Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen -työryhmä 2018, 3–4.)

Tunnetuimmat vapaaehtoistyön tavat Evankelis-Luterilaisessa seurakunnassa ovat yleensä organisoituja vapaaehtoistehtäviä, jotka liittyvät kirkkolain mukaisiin tehtäviin kuten isostoiminta, kirkkoväärtit, lähetyksen ryhmät, kirkkokuorot tai lähimmäispalvelu (Kirkkolaki 1 luku 2§, kirkkojärjestys 1 luku 5§; 3 luku 1§; 4 luku 1§).

Tämän lisäksi vapaaehtoistyöksi katsotaan myös luottamushenkilönä toimiminen sekä kaikki oma-aloitteinen kristillisiä arvoja esiin tuova toiminta omassa lähipiirissä (Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen -työryhmä 2018, 7–8).

Uuden oppiminen, yhteisöllisyys, elämän merkityksellisyys ja uudet ihmissuhteet ovat yhteisiä nimittäjiä kaikelle vapaaehtoistyölle. Seurakunnan vapaaehtoistyöntekijöiden motiiveista on kuitenkin erikseen tehty monia opinnäytetöitä ja tutkimuksia. Niissä korostuu kutsumuksen merkitys, tunne siitä, että on ikään kuin velvollinen täyttämään tehtävänsä kristittyinä ja auttamaan muita silloin kun siihen on mahdollisuus. Samalla hoidetaan ja vahvistetaan omaa hengellisyttä. Jotta vapaaehtoistyöntekijän odotukset ja todellisuus kohtaisivat, ja tehtäviin sitouduttaisiin, on huolehdittava, että vapaaehtoiset saavat työstään riittävästi sitä mitä toivovat. (Pirttinen & Puhakka 2017, 21–27.)

3 TYÖNOHJAUS

Työnohjaus on alun perin syntynyt auttamistehtävissä työskentelevien työntekijöiden työn tueksi ja kehittämiseksi. Pohjoismaissa työnohjaus kehittyi kirkon piirissä, sosiaalialalla ja terveydenhuollossa 1900 -luvulla ammatin ja työntekijän kehittämisen välineeksi. Työnohjaus on jonkin ulkopuolisen asiantuntijan antamaa ohjausta ja tukea työn arvioinnissa ja kehittämisessä. Ohjauksessa voidaan tarkastella esimerkiksi työn rakenteita, työhön liittyviä tunteita, kokemuksia, kysymyksiä ja odotuksia. Työnohjaus voi olla yksilö- ja ryhmäohjausta. (Porkka 2009, 116–118.)

3.1 Vapaaehtoistyön työnohjaus

Vapaaehtoistyöhön työnohjaus ankkuroitui Suomessa ensimmäisenä Mielen-terveysseuran kautta 1980 -luvulla ja on siitä vähitellen levinnyt myös muihin merkittäviin vapaaehtoistyötä järjestäviin tahoihin (Porkka 2009, 117).

Vapaaehtoistyön työnohjaus on yleensä todettu hyödylliseksi järjestää ryhmämuotoisena. Se lähentää vapaaehtoisia toisiinsa ja luo yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja se myös säästää niukkoja taloudellisia resursseja, jos työnohjaaja ostetaan ulkoisena asiantuntijapalveluna. Ryhmässä vapaaehtoinen saa tuen lisäksi keskinäistä huolenpitoa ja vastuunjakamista. Vapaaehtoisena toimiminen saattaa usein olla yksisuuntaista auttamista ja toimimista jonkin asian hyväksi, ja työnohjausryhmällä tätä painopistettä voidaan hetkellisesti siirtää. Ryhmä toimii myös vertaistukena, jolloin yksilön kertomat kokemukset siirtyvät yhteiseksi tiedoksi ja vahvuudeksi. (Porkka 2009, 119–120.)

3.2 Työnohjaus seurakuntien vapaaehtoistyössä

Käytännön toimenpiteenä vapaaehtoisten huomioimisessa ja palkitsemisessa on esitetty seurakunnissa vaativissa vapaaehtoistehtävissä toimiville henkilöille työnohjausta (Jokainen on osallinen 2015, 18). Tällaisia tehtäviä ovat ainakin auttavan puhelimen tai chatin päivystystyö sekä lähimmäistyö. Uutena toimintamuotona voisivat kuvitella olevan myös saattohoidon vapaaehtoisiksi koulutautuneiden vapaaehtoisten työnohjaus. Kirkon piirissä aloitettiin oma työnohjaajakoulutus jo 1960-luvulla (Salminen 2005) ja useimmiten vapaaehtoisille järjestettävän työnohjauksen pitääkin kirkon oma koulutettu työnohjaaja, joka voi olla samasta seurakunnasta kuin ohjattavat tai toisesta seurakunnasta.

Kirjallisuudessa on käsitelty hyvin niukasti vapaaehtoistyön työnohjausta erillisenä alueenaan, vaikka se eroaa merkittävästi ammatillisesta työnohjauksesta. Vapaaehtoistyön työnohjaukseen osallistuvilta puuttuu usein kyseiseen vapaaehtoistyöhön liittyvä ammattikoulutus, eivätkä he saa palkkaa. Keskeisenä motiivina on saada elämään sisältöä ja merkitystä sekä oppia itsestä ja elämästä uutta. (Lahtinen 2007, 62, 64.)

Työnohjaus on myös merkittävä tekijä taustaorganisaatioon ja sen arvoihin kiinnittymisessä. Seurakunnan vapaaehtoistyössä tämä tarkoittaa yleensä sitä, että ohjattavat odottavat kokoontumiskerroilta myös hengellistä antia. Myös hyvän mielen tuottaminen ohjattaville on tärkeätä koska he ovat vapaaehtoisesti mukana eivätkä työsopimuksen sitomana. On tärkeätä, että he saavat myös omaan elämäänsä eväitä ja voimia. (Lahtinen 2007, 72, 81–83.)

4 METSÄN TEOLOGIA

Teologian tohtori Pauliina Kainulainen julkaisi vuonna 2013 teoksen nimeltä ”Metsän teologia”. Hän on vapautuksen teologiaan sekä feministi- ja ekoteologiaan perehtynyt tutkija, joka omiin kokemuksiinsa pohjautuen kiinnostui suomalaisten luontosuhteen merkityksestä hengellisyydessä ja alkoi hahmotella siitä omaa teologista näkemystään, jota kutsuu metsän teologiaksi. Samalla hän näkemyksellisesti siirtyy perinteisestä akateemisesta teologiasta viisausteologiaan, lähemmäs mystiikkaa, tunteita, mielikuvitusta ja intuitiota. Viisausteologiaa ilmaistaan usein runon ja taiteen avulla ja Kainulaisen kirjassakin on runsaasti runoutta mukana mm. Anna-Maija Raittilan tekstein. Metsän teologia on suomalaisten nykytodellisuudessa toimivaa uskontulkintaa. ”Luontohengellisyys on sitä, että menee metsään, on hiljaa, katselee ja ihmettelee, kuuntelee ja havainnoi”, toteaa Kainulainen. (Vilmi 2013. Metsän tyttö. Kirkko ja kaupunki.)

Kainulainen (2013) kokee, että tässä ajan hetkessä on ikään kuin kriittisesti läsnä suomalaisten kaipuu metsään, juurilleen, ja samalla tavalla kaipuu myös hengellisyyteen. Tässä ajassa elää perustavaa laatua oleva kaipaus. Meidät on johdettu etäälle luontoyhteydestä kaupungistumisen ja luonnon hyväksikäytön myötä, ja samaan tapaan johdettu etäälle myös hengellisyydestämme maallistumisen myötä. (Kainulainen 2013, 21–24, 66–67.)

Kainulaisen (2013) teologisella ajattelulla on paljon yhteistä niin kutsutun hiljaisuuden liikkeen piirissä muotoutuneelle mietiskelylle. Molemmissa sanoitetaan hengellisyyttä uudestisyntyttään ja suomaaiseen mielenmaisemaan kontekstualisoiden. (Kainulainen 2013, 76.)

Vaikka Suomalaistenkin suhde luontoon on kokenut monia muutoksia vuosisatojen saatossa, kristityn kansamme keskuudessa on säilynyt vahva tunne siitä, että luomakunta on Jumalan kohtaamisen paikka. Kaikessa teologiassa on lähtökohtana tietoisuus ihmisen rajallisuudesta, joka erityisesti tulee esiin

hiljaisuudessa, Jumalan läsnäolon äärellä. Suomalaisessa kulttuurissa on perinteisesti aina ollut luontevaa olla hiljaa ja yhtä luontevaa on ollut myös hakeutuminen luonnon hiljaisuuteen. Oleminen luonnossa on suomalaiselle kuin pieni hiljainen rukous, vaikka hän samalla poimisi marjoja tai istuisi pilkillä. Samasta syystä myös erilaisista metsäkirkoista on tullut suomalaisille rakkaita. Jostain syystä myös he, jotka kokevat vaikeaksi ja vieraaksi mennä kirkkoon jumalanpalvelukseen, hakeutuvat mielellään luonnon äärellä vietettäviin tilaisuuksiin. (Kainulainen 2013, 14, 92, 229, 231.)

5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla mikä tahansa tuotos kuten esimerkiksi video, tapahtuma, retki, esite tai koulutusmateriaali. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen, yhteistyökumppanin tarpeita kuunnellen suunniteltu. Työhön kuuluu aina osana myös kirjallinen raportointi. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9–10; Salonen 2013, 5–6; Diakonia ammattikorkeakoulu 2010, 33–34.)

Tässä opinnäytetyössä halusin yhdistää olemassa olevaan, vakiintuneeseen seurakunnan toimintaan uutta ulottuvuutta metsän teologiaa soveltaen. Tavoitteena oli kohderyhmän hengellisyyden tukeminen ja sitä kautta vapaaehtoistyöhön sitoutumisen vahvistaminen. Työtapaa on mahdollista jatkossa hyödyntää myös muissa seurakunnan ryhmissä, eri työaloilla ja uudelleen päivitettyinä myös samassa kohderyhmässä esimerkiksi kerran toimintakaudessa.

5.1. Yhteistyökumppaniksi Sastamalan seurakunta

Sastamalan seurakunta on Pirkanmaalla sijaitseva ja Tampereen hiippakuntaan kuuluva seurakunta. Maantieteellisesti seurakunta on laaja ja siihen kuuluu vuonna 2009 kuntaliitoksien myötä Vammalan kaupunkiin (nyk. Sastamala) liittyneet Mouhijärven, Kiikan, Kiikoisten, Keikyän, Karkun ja Suodenniemen seurakunnat. Kirkkoja on yksitoista kappaletta ja seurakunnassa jäseniä noin 20 000. Sastamalan alueen seurakuntahistoria ulottuu 1300-luvulle, jolta peräisin oleva Pyhän Marian kirkko on edelleen toiminnassa. (Sastamalan seurakunta. Info ja asiointi. Historia.)

Aloittaessani diakoniatyöntekijän sijaisuuden Sastamalan seurakunnassa marraskuussa 2018 aloin suunnitella omiin mielenkiinnonkohteisiini perustuvaa toiminnallista opinnäytetyötä diakonian työalalle. Diakoniatiimin yhteisten pohdintojen pohjalta valikoitui kohderyhmäksi Lähimmäiset-työnohjausryhmä,

jonka vetäjänä toimii yksi tiimin jäsenistä, joka on koulutautunut myös työnohjaajaksi.

5.2 Kohderyhmä

Lähimmäistyöllä on pitkä historia Sastamalan seurakunnassa. Nykyinen vetäjä on vetänyt ryhmää vuodesta 2004, ja ajalla ennen Sastamalan seurakuntaa vetäjänä toimi Tyrvään seurakunnan diakoniatyöntekijä. Lähimmäistyössä vapaaehtoiset henkilöt saavat itselleen haastattelujen pohjalta oman lähimmäisen, jonka luona käyvät säännöllisesti, keskinäisen sopimuksensa mukaisesti. He voivat ulkoilla yhdessä, tehdä ruokaa, käydä harrastamassa tai vain soitella ja jutella kuulumisia. Yhteinen aika ja toiminta sovitetaan lähimmäisen tarpeita ja terveydentilaa kuunnellen. Oma lähimmäinen voi olla kuka tahansa seuraa tai tukea kaipaava ihminen, mielenterveyskuntoutuja, ikäihminen tai kehitysvammainen. Idealtaan seurakunnan lähimmäistyö vastaa Punaisen Ristin Ystäväpalvelua. (Maija-Liisa Halme, henkilökohtainen tiedonanto 25.11.2019.)

Lähimmäistyöhön hakeutuvat vapaaehtoiset haastatellaan, minkä jälkeen mietitään yhdessä, minkälaisen oman lähimmäisen he haluaisivat ja pystyisivät ottamaan itselleen. Lähimmäissuhteet voivat olla lyhytkestoisia tai kestää loppuelämän. Toisinaan suhde ei toimi. Odotukset eivät ehkä kohtaa tai tulee elämänmuutoksia. Tällöin lähimmäiselle etsitään uusi vapaaehtoinen tilalle tai toisinpäin. Läheskään aina ei haluaville ole heti omaa vapaaehtoista lähimmäistä tarjolla. Varsinkin miespuolisia vapaaehtoisia saisi olla mukana enemmänkin. Suurin osa lähimmäistyöhön hakeutuvista vapaaehtoisista on eläkkeellä olevia tai muuten työelämän ulkopuolella olevia naispuolisia henkilöitä. Lähimmäistä kaipaavat asiakkaat löytyvät diakoniatyön kotikäyntien yhteydessä, kotihoidon yhteydenottojen kautta tai omaisten yhteydenottojen perusteella. Joskus myös aikuissosiaalityö tai esimerkiksi Mielenterveysseura voivat toimia aloitteen tekijänä. (Maija-Liisa Halme, henkilökohtainen tiedonanto 25.11.2019.)

Lähimmäiset-työnohjausryhmä kokoontuu yleensä yhdeksän kertaa vuodessa, yleensä seurakuntatalolla, ja paikalla on vaihtelevasti 10–17 henkeä.

Tapaamiskerroilla juodaan kahvit, käydään läpi kuulumisia ja hiljennetään yhdessä. Toisinaan on jostain aiheesta vierailija tai alustus, josta sitten yhdessä keskustellaan. Sastamalassa käytössä on usein myös toiminnallisia menetelmiä, kuten esimerkiksi lattiakuvia tai kuvakortteja. Uusille vapaaehtoistyöstä kiinnostuneille järjestetään resurssien ja tarpeen mukaan niin sanottuja vapaaehtoistyön kursseja, usein yhteistyössä Sastamalan Opiston, Punaisen Ristin, Tukitalon tai Sastamalan sosiaali- ja terveystieteiden kanssa. Ryhmänä tapahtuvan työnohjauksen lisäksi vapaaehtoisilla on mahdollisuus henkilökohtaisiin työnohjauksellisiin tapaamisiin työntekijän kanssa. (Maija-Liisa Halme, henkilökohtainen tiedonanto 25.11.2019).

6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Opinnäytetyössä otin lähtökohdaksi luontokokemuksen hyödyntämisen ryhmän hengellisyyden vahvistajana. Vapaaehtoistyöntekijät ovat seurakunnassa tärkeä voimavara ja heidän merkittävin työkalunsa, ja jaksamisensa edellytys, on heidän oma hengellinen elämänsä, sen vahvistaminen ja hoitaminen. Metsän teologian idean mukaisesti halusin yhdistää hiljaisuuteen, poluilla kulkeamiseen, myös runoja ja rukouksia. Yhteisen hiljentymisen polun päätteeksi osallistujille olivat tarjolla myös ehtoollinen ja nuotion äärellä nautitut kahvit.

6.1. Toiminnallisen osuuden suunnittelu

Sastamalassa sijaitseva Ritajärven luonnonsuojelualue valikoitui toiminnallisen osuuden järjestämispaikaksi melko itsestään selvänä kohteena sijaintinsa ja varustelutasonsa vuoksi. Ritajärvellä on myös järjestetty seurakunnan luontojumalanpalveluksia luonnonsuojelualueen perustamisesta lähtien.

Ritajärven luonnonsuojelualue perustettiin keväällä 2015. Alue on kooltaan kaikkiaan 127 hehtaaria ja se sijaitsee maantieteellisesti Sastamalan keskellä. Matkaa Vammalan keskustajamaan on 20 kilometriä, Tampereelle 50 kilometriä ja Poriin 75 kilometriä. (Sastamalan kaupunki. Visit Sastamala.)

Ritajärven alue koostuu pienten erämaisten metsäjärvien ja laskupurojen varsien vaihtelevista elinympäristöistä (liite 1). Järvien rannat ovat säilyneet rakentamattomina ja vilkkaat liikenneväylät sijaitsevat tarpeeksi kaukana, joten hiljaisuus on mahdollista saavuttaa. Alue on tunnettu kivikkoisuudesta, kirkkaista vesistä ja valtavista siirtolohkareista. Keskeisin osa luonnonsuojelualueetta ovat Valkeajärven, Ylisen Ritajärven ja Alisen Ritajärven sekä Heinijärven länsiosan ympäristöt. Näistä järvistä Valkeajärvi on helpoimmin saavutettavissa. Koko luonnonsuojelualueen niin sanottu pääportti ja pysäköintialue sijaitsevat sen läheisyydessä. Valkeajärven polkukierros on myös sopivan pituinen, 2,3 kilometriä jotta kohderyhmän kaikki jäsenet jaksavat sen kiertää ja että se myös ajallisesti sopii yhdelle iltapäivälle meno- ja paluumatkoineen

Vammalan keskustasta. Valkeajärven polun varrella on myös Paavinhattu, näköalapaikka, jossa on luontojumalanpalveluksia ja muita tapahtumia varten olemassa olevat rakenteet valmiina. Sieltä löytyy myös nuotiopaikka ja katos jonne ryhmä mahtuu istumaan eväiden ja ehtoollisen ajaksi, jos säätila on epäsuotuisampi. Paavinhattuun on mahdollista myös päästä suoraan autolla, mikäli ryhmässä on joku, joka haluaa osallistua ehtoollisen viettoon mutta ei pysty kiertämään järveä kävellen.

Tein loppukesästä Valkeajärvelle käynnin, jossa kävelin polun alusta loppuun ja merkitsin karttaan sopivia kohtia, joissa ryhmä mahtuu pysähtymään. Käynnillä päätin myös, että polku kuljetaan yhtenäisenä ryhmänä läpi ja luen valitsemani tekstit kaikille ääneen. Alun perin olin ajatellut, että annan tekstit tulosteena mukaan tai kiinnitän laminoituja tauluja polun varrelle siten että jokainen voi ne itse omaan tahtiinsa lukea. Paikan päällä tuli kuitenkin tunne, että haluan ryhmän nauttivan rauhassa luonnosta ja hiljaisuudesta, olla vastaanottavana osapuolena koko iltapäivän ajan siten, ettei tarvitse keskittyä suorittamaan itse mitään. Lähimmäisenä toimiminen on vaativaa vapaaehtoistyötä, jossa usein joutuu kantamaan vastuuta, suorittamaan tehtäviä, huolehtimaan ja antamaan itsestään. Valkeajärven polulla olisi lupa keskittyä omiin ajatuksiin ja vastaanottavana osapuolena olemiseen.

Syyskuun Lähimmäisten työnhajuskerralla, ryhmän juodessa kahvia tapaaamisen alussa, sain käyttää puheenvuoron, jossa kerroin kuka olen, miksi olen paikalla ja millaista retkeä olen ryhmälle suunnittelemassa lokakuun kokoon-tumiskerralle. Kerroin miten kannattaa varustautua, mitä ottaa mukaan ja kuinka pitkästä kävelymatkasta on kyse. Painotin sitä, että polku kuljetaan hitaimman kulkijan mukaan. Sovimme myös, että lähdemme seurakuntatalolta yhteiskyydeillä kohti Ritajärveä. Ryhmäläisiltä tuli muutamia kysymyksiä kossien varusteita ja polkujen kuljettavuutta sekä sitä toteutuuko retki säätilasta huolimatta. Paikalla oli 12 henkilöä, jotka kaikki ovat aktiivisia vapaaehtoisia. Seurakuntaharjoittelujakson aikana olin ryhmän kokoontumisessa mukana seuraamassa edellisenä keväänä, joten osalle ryhmäläisistä olin ennestään tuttu kasvo. Ehdotus retkestä sai osallistujilta innostuneen vastaanoton.

Retkeä edeltävällä viikolla oli Lähimmäisten työnohjauksesta normaali ilmoitus seurakunnan kirkollisissa ilmoituksissa Tyrvään Sanomissa ja Alueviestissä. Sama ilmoitus oli myös seurakunnan nettisivujen tapahtumatiedoissa.

Polku, vaellus, hiljaisuus ja luonto. Näitä teemoja miettiessäni lähdemateriaaliksi polulla luettavista rukouksista valikoituivat kelttiläiseen perinteeseen pohjautuva materiaali sekä pyhiinvaeltajille suunnatut rukoukset. Etsin myös erityisesti vapaaehtoistyöntekijöille tai vapaaehtoistyöntekijän kirjoittamia runoja ja rukouksia. Liisa Seppäsen kirjoittama ”Maa jalkojeni alla – Kelttiläisiä rukouksia” (Helsinki 2018) sekä Kalle Elonheimon ”Pieni pyhiinvaelluskirja” (Helsinki 2012) osoittautuivat löytämistäni teoksista käyttökelpoisimmiksi.

Suojelumetsän siunaus -rukous Pauliina Kainulaisen kirjasta ”Metsän teologia” (2013) oli valintani polkumme lähtöpisteeseen, eli Ritajärven parkkipaikalla sijaitsevalle luonnonsuojelualueen portille. Muut kymmenen rukousta ja runoa kokosin erilliseen A5-kokoiseen vihkoseen (liite 2), jota tulostin jaettavaksi kaikille osallistujille polun päätteeksi. Ajatuksena oli se, että he voisivat palata polun ajatuksiin myöhemminkin, mutta eivät keskity monisteen lukemiseen tai selaamiseen polulla kulkiessaan vaan kuuntelevat tekstit ajatuksella, kun ne luetaan heille ääneen.

Ajatus ehtoollisesta polun päätteeksi syntyi siitä, että Paavinhatussa on järjestetty aiemminkin kirkollisia tilaisuuksia, ja arvelin vapaaehtoisten arvostavan erityisesti heitä varten järjestettyä ehtoollishetkeä. Lähestyin idean kanssa vs. kirkkoherraa, jolta en kuitenkaan saanut asiaan kannanottoa. Lähestyin sitten suoraan kolmea Sastamalan seurakunnan pappia, joiden kanssa olin ollut paljon muissa yhteyksissä tekemisissä. Heistä aikataulujen ja osoittamansa kiinnostuksen perusteella yhteistyöhön valikoitui Kiikka-Keikyän kappalainen. Kerroin hänelle etukäteen polun ideasta ja esitin toiveen lyhyehköstä ja ”maastokelpoisesta”, luontoon liittyvästä hartausosuudesta sekä ehtoollisesta.

Paavinhatulle johtava pieni tie on yksityistie, jonka puomin avain on Sastamalan kaupungin maaseutujohtajalla. Häneltä pyysin avainta lainaksi kyseiselle retkipäivälle, jotta nuotiopaikalle saadaan kahvit vietyä ja että pappi pääsee ajamaan suoraan paikan päälle ehtoollisvälineiden kanssa.

Seurakunnan emännältä varasin sähköisen järjestelmän kautta päivää varten kahvit, teeveden, mehua, maidon, sokerit ja kahvileivän haettavaksi aamulla ennen retken alkua. Kertakäyttömukit, servietit ja lusikat etsin seurakuntatalon varastosta hyvissä ajoin valmiiksi.

Nuotion sytytystä ja kahvien vientiä varten pyysin avuksi puolisoni, jotta voin itse osallistua yhteiskyydyksiin keskustasta eikä tarvitse ajaa edestakaisin. Hänen tehtäväkseen tuli myös ottaa kuivia puita ja sytykkeitä sekä yrittää saada nuotio palamaan meitä varten.

6.2. Toiminnallisen osuuden toteutus

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteutus alkoi 3.10.2019 aamulla Vammalan seurakuntatalolla tulostamalla ja kokoamalla viisitoista kappaletta A5-kokoisia vihkoja polulla käytettävistä runoista ja rukouksista (liite 2). Aamulla pakkasin mukaan myös seurakunnan keittiöltä kahvitarvikkeet sekä kertakäyttöastiat ja toimitin ne puolisololleni nuotiopaikalle vietäväksi. Hänellä oli myös etukäteen varaamani avain tiepuomia varten.

Päivän säätila oli ulkoilua ajatellen melko huono. Vettä oli satanut koko aamun ja päivä oli harmaa sekä viileä. Tästä johtuen, sekä muutamista diakoniatyöntekijälle etukäteen ilmoitetuista sairastapauksista ja päällekkäisyyksistä, olin pessimistinen osallistujamäärän suhteen. Iltapäivällä seurakuntatalon ala-aulaan ilmestyi kuitenkin innokas kahdeksan hengen ryhmä naisia, jotka sitten jakautuivat tasaisesti yhteiskyyteihin. Minun lisäkseni työntekijöistä lähti mukaan ryhmän vakituinen työnohjaaja, diakoniatyöntekijä Maija-Liisa Halme.

Ritajärven parkkipaikalle saapuessamme huomasimme, että se olikin lähes täynnä autoja. Kysyin paikan päällä tapaamaltani naiselta mitä siellä on tekeillä, ja hän kertoi, että kyseessä on Sastamalan kaupungin sosiaali- ja terveystyönsuunnitelman työhyvinvointi-iltapäivä. Ohjelmassa oli heilläkin Valkeajärven kierros ja makkaranpaistoa Kannaksen laavulla. Heillä ei ollut kuitenkaan mitään

ohjelmaa suunniteltuna Paavinhatulle, eikä minun näin ollen tarvinnut tehdä suuria muutoksia oman ryhmämme osalta.

Kokosin ryhmämme luonnonsuojelualueen portille ja kerroin mitä on odotettavissa, eli että kuljemme sopivaan tahtiin ja pysähdellen välillä kuuntelemaan rukousta ja hengellisiä runoja. Kerroin myös, että ehdotonta hiljaisuutta ei vaadita, hiljainen keskustelu sallitaan, mutta kännykät suljetaan.

Luin portilla oheisen ”Suojelumetsän siunaus” -rukouksen (Kainulainen 2013, 176) ja Pyhän Birgitan lähtörukouksen: ”Herra, näytä minulle tiesi ja tee minut halukkaaksi kulkemaan sitä” (Elonheimo 2012, 31).

Ylistys olkoon sinulle, Pyhä Jumala,
tästä ihmeellisestä metsästä.
Kiitos että saamme tulla sinun kasvojesi eteen myös metsän
temppeleissä niin kuin saamme kokoontua kirkkosi alttarille.
Täällä ovat marjamättäät meidän alttarinamme
ja kuuset sen kynttilät.
Täällä männyt ovat urkupillimme ja linnut esilaulajamme.
Kaikki metsän eläimet ovat kanssamme samaa seurakuntaa.
Anna sinun rauhasi meidän sisimpäämme tässä temppeleissä.
Kosketa meitä ja vahvista meitä, kun etsimme keinoja pitää huolta
sinun luomakunnastasi ja toinen toisistamme.
Ylistys sinulle, Pyhä Kolmiyhteinen Jumala, joka olet lähellämme
tässä.

Pysäytin ryhmän ennalta sopiviksi kartoittamissani kohdissa, mutta siten muuttaen, että Kannaksen laavulle ei pysähdytty siitä syystä, että siellä oli runsaasti Sastamalan kaupungin työntekijöitä makkaranpaistollaan. Kannaksen WC-mahdollisuutta kuitenkin käytettiin ryhmän pyynnöstä.

Valitsemieni tekstien järjestyksellä ei ollut tarkkaan määrättyjä kohtia, joissa ne luin, lukuun ottamatta Psalmia 95 jonka luin suuren siirtolohkareen luona

Valkeajärven eteläpäässä sekä viimeisenä tekstinä ennen Paavinhatulle saapumista lukemani rukous kirjasta ”Sydän ääniä – kelttiläisiä rukouksia” (Adam 2003, 9), joka sopi hyvin päättämään kierroksen.

Ryhmä kulki rauhallisesti, keskittyneesti ja hyvässä, levollisessa tunnelmassa. Jokaisen tekstinpätkän lukemisen yhteydessä pysähdyimme hiljaisuuteen ja annoimme ajatuksille aikaa ennen matkan jatkamista. Valkeajärvellä on paljon pitkospuita ja portaita kulkemista helpottamaan, mutta ne sekä puiden juuret olivat kostean ilman takia liukkaita ja varovaisuuteen oli kehotettava useasti.

Viimeisenä osuutena oli Paavinhatulle kiipeäminen. Portaat ovat pitkät ja haasteelliset, mutta omaan tahtiin nousten ja välillä penkillä leväten kaikki pääsivät perille.

Perillä Paavinhatulla meitä oli vastassa nuotio ja kahvitarvikkeet. Myös kappalainen oli jo saapunut paikalle. Nautimme ensin kahvit lämmikkeeksi ja keskustelimme tunnelmista ja kuulumisista. Mahduimme istumaan eväskatokseen sopivasti kaikki, joten myös hartausosuus ja ehtoollisen vietto pidettiin siinä. Kappalaisen lukemat tekstit ja hänen tilaisuuteen valitsemansa virret olivat aiheeltaan luomakuntaan ja luontoon liittyviä, kuten toiveena oli ollut.

6.3. Palaute

Paavinhatusta on vielä kilometrin verran polkua lähtöpisteelle, eli parkkipaikalle palattaessa. Ryhmä oli tässä vaiheessa hiljainen ja mietteliäs. Joku kertoi olevansa jo väsynyt matkasta. Paavinhatussa istumisen jälkeen oli alkanut hie-
man paleltaa mutta loppumatkan reippailu vei vilun mennessään.

Parkkipaikalla jaoin ryhmäläisille tekstivihkoset muistoksi ja ennen sitä joku jo matkalla ehti pyytää, että olisiko tekstejä mahdollista saada koska ne olivat niin ”kolahtaneet”. Kiitollisuus päivästä oli molemminpuolista ryhmän ja vetäjien välillä. Eniten väsymystä tuntenut henkilökin totesi tienneensä matkan olevan hänelle haasteellisen pitkä, mutta että hän halusi aivan välttämättä tulla mukaan ja ottaa sen riskin.

Useampi ryhmän jäsen mainitsi, että ehtoollinen oli hieno ja heille uusi kokemus luonnon keskellä ja varsinkin sellaisessa pienessä, intiimissä ryhmässä. Olo koettiin levolliseksi ja todettiin että vastaavia voimaannuttavia retkiä luontoon voisi järjestää, vaikka kerran vuodessa. Ryhmässä oltiin myös erittäin pahoillaan niiden puolesta, jotka eivät päässeet osallistumaan tällä kertaa ja mukaan jakamaan tätä hienoa yhteistä kokemusta.

Omassa yhteiskyydissäni oli mukana vapaaehtoinen, joka oli vasta vähän aikaa sitten tullut mukaan Lähimmäiset-ryhmään. Hänellä ei vielä ollut omaa lähimmäistäkään, mutta hän koki retken myötä saaneensa vahvan tunteen siitä, että on oikeassa paikassa. Hän oli sitä mieltä, että uusien vapaaehtoisten sitouttamisessa ja innostamisessa tällainen retki toimisi erinomaisesti.

7 POHDINTAA TAVOITTEIDEN TOTEUTUMISESTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota Sastamalan seurakunnan diakoniatyön Lähimmäiset-ryhmälle työnohjauskerta, jossa he pääsisivät voimautumaan luonnosta ja hoitamaan omaa hengellisyyttään luonnon, rukouksen ja ehtool-lisen myötä ja siten vahvistamaan tärkeintä työkaluaan ja voimavaraansa va-paaehtoistyössään: omaa hengellisyyttään. Nämä kaikki mainitut elementit täyttyivät ja kohderyhmältä saatu välitön suullinen palaute vahvistaa sen, että myös voimaantuminen ja hengellisyyden hoitamisen kokemus toteutuivat kaik-kien osallistujien osalta.

Riskinä tässä työssä oli mahdollisuus, että Lähimmäiset-ryhmän jäseniä ei olisi osallistunut opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteuttamiseen riittävästi. Ehdin sitäkin vaihtoehtoa jo pelätä muun muassa kyseiselle päivälle osuneen säätilan takia.

Toinen riskitekijä oli se, että koskaan ei voi ennakkoon tietää säätilan lisäksi myöskään sitä onko luontokohteessa muita ihmisiä tai joitain häiriötekijöitä juuri samaan aikaan. Julkista luontokohdetta ei voi varata vain omaan käyt-töönsä, toisin kuin esimerkiksi seurakunnan leirikeskuksia. Tämä uhka toteu-tuikin ja paikalla oli kymmeniä muita ihmisiä, vaikka vuodenaika ja viikonpäivä antoivat olettaa, ettei ruuhkaa olisi. Onneksi tämä ei kuitenkaan ollut ylittämä-tön este vaan pienellä reittisuunnitelman muutoksella kaikki sujui hyvin eikä vaikuttanut ryhmäämme eikä ohjelmaamme negatiivisesti.

Opinnäytetyön toteuttamiseen osallistuminen perustui Lähimmäiset-ryhmän jäsenten vapaaehtoisuuteen. Heille esitettiin idea ja kannustettiin mukaan. Esittelytilaisuudessa paikalla olleet kaksitoista vapaaehtoista olivat ryhmän ak-tiivisimmat jäsenet ja heistä kahdeksan osallistui Valkeajärven kierrokseen. Pi-dän tätä hyvänä määränä vuodenaikaan ja sääoloihin nähden, sekä ryhmän ikärakenteeseen ja kuntoon. Ryhmän motivaatiotaso oli alusta alkaen hyvä idean toteuttamiseksi.

Työn teoriaosuudessa on monia lähteitä työnohjaukseen, vapaaehtoisten työnohjaukseen ja vapaaehtoistyöhön liittyen, aiheilla on jo pidempi historia Suomessa ja tutkimuksia sekä julkaisuja saatavissa. Lähteistä valitsin tuoreimmat sekä käytetyimmät vanhemmat julkaisut, eli niin sanotut perusteokset. Tällaisena pidän esimerkiksi Mielenterveysseuran julkaisemia vapaaehtoisten työnohjaukseen liittyviä oppikirjamaisia julkaisuja.

Metsän teologia sen sijaan on tuoreempi käsite, vain Suomessa ja vain Pauliina Kainulaisen ajattelun pohjalta alkuun lähtenyt teologinen käsite. Green Care -ajatteluun ja toimintaan liittyvää materiaalia olisi huomattavasti runsaammin ja myös kirjavammin käytettynä saatavissa. Samoin ekoteologiaan liittyvää kirjallista materiaalia. Kirja "Metsän teologia" (Kainulainen 2013) on kuitenkin päälähteeni, koska se ainoana kattaa sekä henkisen että hengellisen hyvinvoinnin joka metsästä, ja luonnosta yleensä, on löydettävissä. Ja nimenomaan evankelisluterilaisesta näkökulmasta, mystiikan keinoja kuten runoja, laulua ja rukousta apuna käyttäen.

Yhteistyö Sastamalan seurakunnan kanssa on ollut koko prosessin ajan luontevaa ja sujuvaa. Ehdotukseni on otettu myönteisesti vastaan ja olen saanut vapaat kädet ideoiden eteenpäin viemisessä. Opinnäytetyötä tehdessäni olin tehnyt samaan työyhteisöön jo työharjoittelujakson ja olin parhaillaan tekemässä viransijaisuutta. Tämä oli minun kannaltani merkittävä etu, koska työkenttä ja ihmiset olivat ennestään tuttuja.

Myös yhteistyö Lähimmäiset-ryhmän kanssa sujui hyvin. Ryhmän jäsenistä useimmat ovat olleet toiminnassa jo pitkään mukana ja ryhmän vetäjän toimiessa innostajana ovat valmiita uusiin kokemuksiin. Heillä on myös olemassa hengellinen kaipuu ja herkkyys vastaanottaa hengellistä sanomaa, kuulostella Jumalan puhetta ja saada siitä voimaa.

Itselleni erilaisten ryhmien vetäminen on tullut tutuksi vasta parin viime vuoden aikana, eikä se työmuotona ole vielä hioutunut rutiiniksi. En myöskään koe, että se olisi mieluisin työskentelyalueeni silloin kun ryhmäkoko suurenee lähemmäksi kymmentä henkeä. Luonto työskentely-ympäristönä on kuitenkin

minulle edellisen ammattini puolesta erittäin luonteva ja tuttu, joten koin ryhmän vetämisen siinä ympäristössä mielekkääksi ja luonnolliseksi.

Ryhmän kesken tapahtuvalle keskustelulle olin ajatellut jäävän enemmän aikaa nuotion äärellä, mutta ehtoollisen vietto ja kahvin nauttiminen ennen sitä veivät aikaa siinä määrin, että aikataulua ei voinut enää venyttää. Ryhmän jäsenet olivat myös hiljaisia ja tyytyväisiä, omissa mietteissään, eivätkä tuntuneet kaipaavan minkäänlaisia suurempia pohdintoja. Etenin tässä kohtaa ryhmää kunnioittaen ja herkällä korvalla kuunnellen.

”Metsän teologia” (Kainulainen 2013) on ollut hyllyssäni jo vuosia. Se oli kiehtova kirja lukea jo ensimmäisellä kerralla, mutta jäi hieman irralleen arkielämästä, teorian tasolle. Opinnäytetyötä tehdessäni luin kirjaa uudestaan siitä näkökulmasta, että mitä se käytännössä voi meille antaa ja millaisessa yhteydessä sen pystyisi jalkauttamaan tavalliseen seurakunta-arkeen. Tämä vahvisti omia hengellisiä juuriani, jotka ovat luonnossa ja luontokokemuksissa kiinni. Ymmärsin luontoon liittyvän hengellisyyden olevan suomalaisia yhdistävä ominaisuus, riippumatta siitä onko henkilö evankelisluterilaiseen kirkkoon kuuluva.

Omia ammatillisia oivalluksiani oli myös se, että ryhmiä voi ohjata monella eritavalla ja omia vahvuuksiaan hyödyntäen. Se, että en nauti suurille seurakuntasaleille ohjelman keksimisestä, ei tarkoita sitä, että ryhmien vetäminen ei voisi olla osaamisaluetani muunlaisessa ympäristössä.

Diakoniatyön yksi päätavoite on toivon ja ilon tuominen kaikille ihmisille sekä heidän voimavarojensa tukeminen (Diakoniatyöntekijöiden liitto & Diak 2016). Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteuttaa tätä tavoitetta.

Mietin myös seurakuntien lähitulevaisuuden haasteita, murrosta ja uudistumistarpeita. Kuinka evankeliumin sanoma saadaan vastaamaan tämän hetken käytännön seurakuntatyötä? Minne kannattaa jalkautua ja millaisia sisältöjä ryhmille kehitetään, jotta se innostaa ihmisiä osallistumaan? Metsään, luontoon, on matala kynnyks astua, ja siellä tapahtuvat elämykset ja voimaantumisi-

nen yhdistävät eri sukupolvia luontevasti. Lisäksi luontokokemukset ovat Suomessa jokaisen seurakunnan alueella kohtuullisen helposti saavutettavissa ja toteutettavissa. Metsän teologian ajatusta voi mikä tahansa kirkon työaloista hyödyntää työssään.

LÄHTEET

Adam, D. (2003). *Arjen sydänääniä – kelttiläisiä rukouksia*. Helsinki: Kirjapaja.

Diakonia-ammattikorkeakoulu (2010). *Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä varten*. (Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C Katsauksia ja aineistoja 17). Saatavilla https://www.diak.fi/wp-content/uploads/2017/12/Diak_Kohti_tutkivaa_ammattikayntoa_opas.pdf

Diakoniatyöntekijöiden Liitto & Diak (22.9.2016). *Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet*. Saatavilla https://www.dtl.fi/media/dtl_eettisetohjeet_2016.pdf

Elonheimo, K. (2012). *Pieni Pyhiinvaelluskirja*. Helsinki: Kirjapaja.

Kainulainen, P. (2013). *Metsän teologia*. Helsinki: Kirjapaja.

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

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

Lahtinen, P. (2007). *Ihminen on tärkein instrumentti – Työnohjaus vapaaehtoisessa tukihenkilötyössä*. Vantaa: SMS-tuotanto Oy.

Pirttinen, S. & Puhakka, J. (2017). *Vapaaehtoisten kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta Limingan seurakunnassa*. Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla <https://www.theseus.fi/handle/10024/123843>

Porkka, S-T & Tenhunen, T. (2015). *Vapaaehtoistyön työnohjauksen erityispiirteitä*. Somero: Sälekarin kirjapaino.

Raamattu. Suomen evankelisluterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja

Rahkonen, J. (2018). *Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa*. Tutkimusraportti. Taloustutkimus. Saatavilla http://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2018/05/Vapaaehtoisty_tutkimusraportti-2018.pdf

- Ritari, K. (toim.), (2009). *Polku jota kuljen – Kelttiläisiä rukouksia*. Helsinki: Kirjapaja.
- Salminen, H. (2005) *Työnohjaus ja hengellinen ohjaus kirkossa*. Duodecim 3/2005. Saatavilla https://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=tll00234&p_haku=glukokortikoidit
- Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. (Turun ammattikorkeakoulu Puheenvuoroja 72). Saatavilla <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Sastamalan kaupunki. Visit Sastamala. Saatavilla <https://www.visitsastamala.fi/ritajarven-luonnonsuojelualue/>
- Sastamalan seurakunta. Info ja asiointi. Historia. Saatavilla <https://www.sastamalanseurakunta.fi/info-ja-asiointi/historia>
- Seppänen, L. (toim.), (2018). *Maa jalkojeni alla – Kelttiläisiä rukouksia*. Helsinki: Kirjapaja.
- Suomen Evankelis-Luterilainen kirkko. *Jokainen on osallinen – Kirkon vapaaehtoistoiminta* (2015). Saatavilla <https://evl.fi/documents/1327140/45404259/kirkon+vapaaehtoistoiminnan+linjaukset/94d9d369-8825-9b59-5925-b79c763662eb>
- Suomen Evankelis-Luterilainen kirkko. *Tasavertaisina ja osallisina. Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen – työryhmän loppuraportti*. Saatavilla <https://evl.fi/documents/1327140/45404259/Tasavertaisina+ja+osallisina.pdf/53f83ce4-f894-00b6-517d-ba9ab86bf94c?t=156154952100>
- Tilastokeskus. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa. Tutkimusraportti. Saatavilla https://www.stat.fi/til/vpa/2017/vpa_2017_2018-08-30_kat_002_fi.html
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.
- Vilmi, U-M. (3.9.2013). *Metsän tyttö*. Kirkko ja kaupunki. Saatavilla <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/metsan-tytto#b14869f1>
- YLE. Uutiset. (11.11.2013) Saatavilla <https://yle.fi/uutiset/3-6921277>

LIITE 1. Ritajärven luonnonsuojelualue. Kartta.

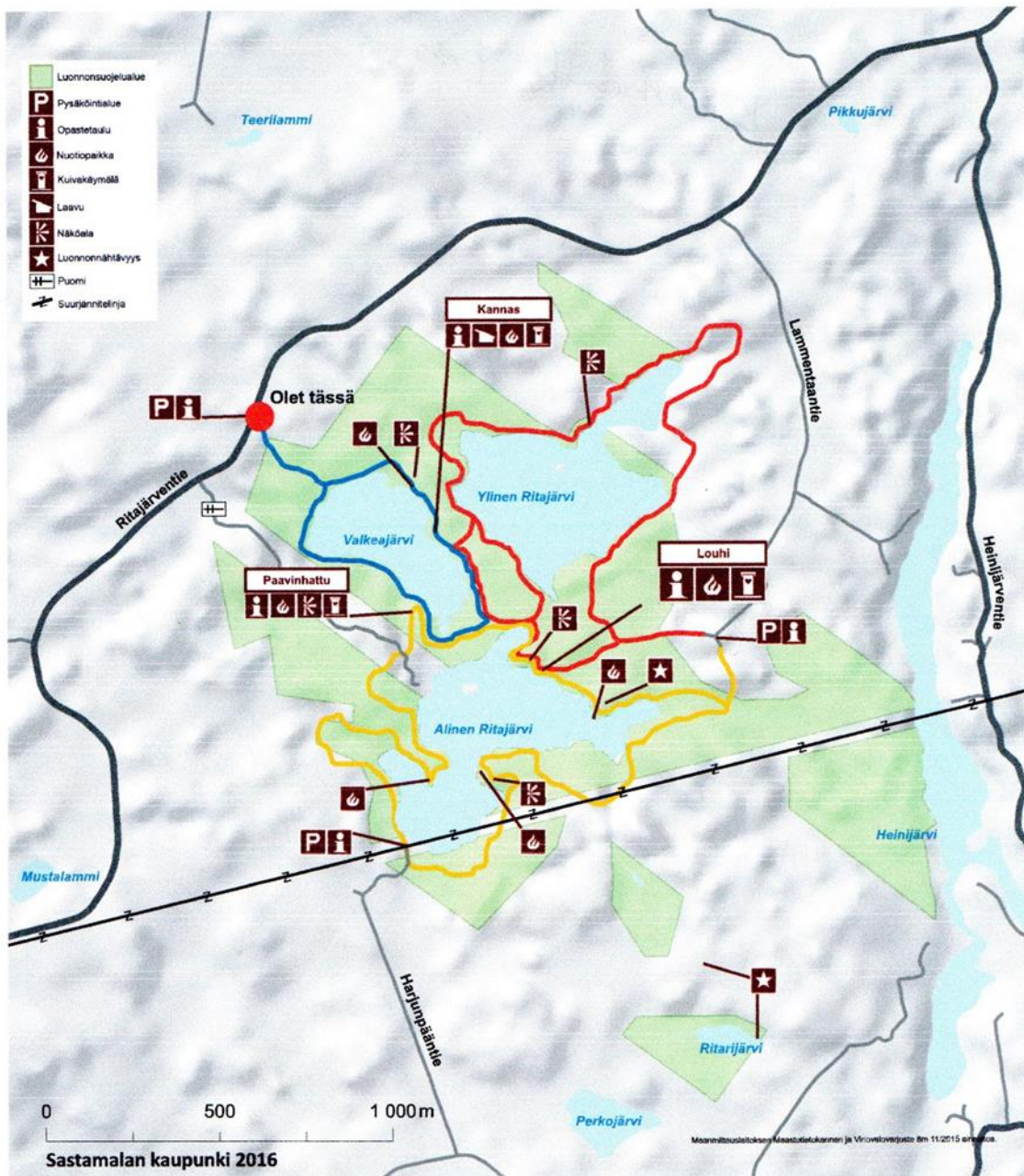


Ritajärvi Naturskyddsområde - Ritajärvi Nature Conservation Area

RITAJÄRVEN LUONNONSUOJELUALUE

KIERROSTEN PITUUDET TÄSTÄ PISTEESTÄ

- Valkeajärvi: 2,3 km ●
- Valkeajärvi ja Alinen Ritajärvi: 6,4 km ●●
- Valkeajärvi ja Ylinen Ritajärvi: 5,5 km ●●●
- Kolmen järven kierros: 8,8 km ●●●●



LIITE 2. Tekstivihko



RITAJÄRVI 3.10.2019 / Lähimmäiset

Pyhän Birgitan rukous

*Herra, osoita minulle tiesi
ja tee minut halukkaaksi kulkemaan se.*

Varusteiden viesti pyhiinvaeltajalle

*Elämän matkan kuljemme Kristuksen seuraajina,
häneen saamme tukeutua elämässämme
kuin sauvaan vaeltaessamme ja levähtäessämme,
päähineen lailla hän suojaa meitä
elämän helteissä ja halloissa,
hänessä on elämän matkalle kaikki
kuin vaeltajan repussa vaellukselle.*

Hiljaisuus

*Kuulemme tuulen henkäykset, lintujen laulut,
askeleidemme äänet;
paljon sellaista, mikä ei arkipäivän elämässä
kanna korviimme melun ja hälyn keskeltä.
Profeetta Elian tavoin kuulemme
ja kohtaamme sinut Jumalamme,
hiljaisuudessa.
Anna vaelluksemme jatkua läpi elämän niin,
että meidänkin kauttamme sinun läsnäolosi jatkuisi
kevyen tuulenhikäyksen hiljaisen kosketuksen tavoin.*

Aamu

*Tämän päivän matkalla,
sanoissa ja teoissa, Isä, kulje mukana.
Arkityötä tehdessä,
kaipauksen keskellä,
kulje, Kristus, vierellä,
kulje kaiken edellä.
Voimia kun kysytään,
kun en pysty enempään, Henki auta lepäämään.*

Herra, mitä ikinä tapahtuukin

*Herra, mitä ikinä me rakennamme,
anna meille kunniasi välähdys.
Mitä ikinä me teemme,
anna meille ihmettelyn lahja.
Minne ikinä me matkustamme,
anna meille arvostuksen kyky.
Kenet ikinä me tapaamme,
anna meille kunnioituksen asenne.
Mitä ikinä me teemme,
anna meille onnistumisen ilo.
Missä tilanteessa olemmekin,
anna meille tietoisuus sinusta.
Auta meitä näkemään, että kaikki on sinun hoidossasi
ja että sinun kunniasi säteilee meihinkin.*

Voima tehdä työtä

*Herra, sinä olet elämäni rakkaus,
valo tielläni, mieleni rauha,
voima, jota tarvitsen tehtävääni, läsnäolo.
Auta minua, sinä kaikkein väkevin,
vahvistamaan heikkoja.
Auta minua, sinä suuri huolenpitäjä, tukemaan surullisia.
Auta minua, sinä kaikkien pelastaja,
hoitamaan vaikeuksiin joutuneita.
Auta minua, sinä läsnä oleva,
lohduttamaan yksinäisiä.
Auta minua, sinä Pyhä, ylistämään sinua nyt ja aina.*

Psalmi 95

*Nyt iloiten laulakaa Herralle, kohottakaa Hänelle riemuhuuto,
Hän on meidän turvakalliomme.
Tulkaa hänen kasvojensa eteen ja kiittäkää, virittäkää hänelle riemuvirsi!
Herra on suuri Jumala ja kaikkien jumalien ylin valtias.
Hänen käsissään on maa, sen laaksot ja syvyydet,
Hänen ovat vuorten korkeimmatkin huiput.
Hänen on meri, hän on sen luonut,
hänen on maa, hänen kätensä sen teki.
Tulkaa, kumartukaa maahan, polvistukaamme Herran, Luojamme eteen.
Hän on meidän Jumalamme ja me hänen laitumensa lampaat,
joita hänen kätensä kaitsee.*

Sotilaan rukous

*Pyysin voimaa voidakseni saavuttaa sen mitä tavoittelin.
Minut tehtiin heikoksi, jotta oppisin tottelemaan nöyrästi.*

*Pyysin terveyttä, jotta voisin tehdä suurempia asioita.
Minulle annettiin haurautta, jotta voisin tehdä parempia asioita.*

*Pyysin rikkautta, jotta voisin olla onnellinen.
Minulle annettiin köyhyyttä, jotta tulisin viisaaksi.*

*Pyysin valtaa, että saisin osakseni ihmisten kiitoksen.
Minulle annettiin heikkoutta, jotta tuntisin tarvitsevani Jumalaa.*

*Pyysin kaikkia asioita, jotta voisin nauttia elämästä.
Minulle annettiin elämä, jotta voisin nauttia kaikista asioista.*

*En saanut mitään siitä mitä pyysin,
mutta sain kaiken mitä toivoin.*

*Itsestäni huolimatta lausumattomiin rukouksiini vastattiin;
ja kaikista ihmisistä juuri minä olen suuresti siunattu.*

Yli rajojemme

*Anna meille näky, Herra,
 että ymmärtäisimme, mitä voimme saada aikaan,
 että voisimme kurkottaa itsemme ulkopuolelle,
 että voisimme jakaa elämämme toisten kanssa,
 että venyisimme yli kykyjemme,
 että tulisimme yhä tietoisemmiksi
 elämämme tarkoituksesta,
 että tajuaisimme yhä selkeämmin,
 missä voimme olla avuksi,
 että olisimme herkkiä sinun läsnäolollesi
 että kuulisimme, miten sinä jatkuvasti
 kutsut meitä.*

Loppurukous

*lankaikkinen Jumala,
 kutsut meitä tehtäviin,
 joiden lopputulosta emme voi nähdä,
 poluille, joita emme ole kulkeneet,
 vaaroihin, joita emme tunne.
 Anna meille uskoa lähteä rohkeina,
 tietämättä minne kuljemme,
 mutta tietäen, että kätesi ohjaa meitä
 ja rakkautesi kannattelee meitä.*

Adam, David. *Arjen sydänääniä – kelttiläisiä rukouksia*. Kirjapaja, Helsinki 2003.

Elonheimo, Kalle. *Pieni Pyhiinvaelluskirja*. Kirjapaja, Helsinki 2012.

Raamattu. Psalmi 95.

Ritari, Katja (toim.). *Polku jota kuljen – Kelttiläisiä rukouksia*. Kirjapaja, Helsinki 2009.