

ELÄMÄN MATKA

SELKOKIELINEN HARTAUSKIRJA IKÄHMISILLE SEURAKUNNISSA

Marco Brandt

## ELÄMÄN MATKA

Selkokielen hartauskirja ikäheimille seurakunnissa

Marco Brandt

Opinnäytetyö, kevät 2013

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Diakonisen hoitotyön

suuntautumisvaihtoehto

Sairaanhoitaja (AMK)

+ diakonissa

## TIIVISTELMÄ

Brandt, Marco. Selkokielineen hartausmateriaali ikäihmisille seurakunnissa. Helsinki, kevät 2013. 69 s., 1 liite.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsingin toimipiste. Hoitotyön koulutusohjelma, diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK) + diakonisaa.

Opinnäytetyö on tehty Leppävaaran seurakunnan kanssa yhteistyössä. Tavoitteena oli tehdä selkokielineen hartauskirja, jota pystyy käyttämään ikääntyneiden ryhmissä Leppävaaran seurakunnassa. Opinnäytetyön aihe oli kiinnostava, koska opinnäytetyössä perehdytään selkokieleen ja vanhuuteen liittyviin muisti- ja hahmotusongelmiin.

Teoriaosuudessa esitellään aluksi hartauksien pitämistä osana seurakunnan toimintaa. Pyritään myös selvittämään minkälaisia ovat ikäihmiset joilla on vaikeuksia keskittyä tai ymmärtää monimutkaisia lauserakenteita. Näiden oireiden oletetaan liittyvän vanhenemiseen vaikka näin ei ole. Käypähoito suosituksista on valikoitu eri artikkeleita liittyen vanhenemiseen ja viriketoiminnan tarpeeseen. Selkokieltä esitellään Selkokielen käsikirjan ja muiden aiheeseen liittyvien tutkimusten avulla.

Selkokielineen hartauskirjaan sisältyy 11 hartautta, joista jokainen sisältää johonkin elämänvaiheeseen liittyvän tekstin ja raamatunkohdan. Hartautta voi myös jatkaa lukemalla tekstin lopussa olevan kysymyksen. Hartauksia on Leppävaaran seurakunnassa testattu kolme kertaa eri ikäihmisten ryhmissä.

Ryhmän palaute oli tärkeä osa produktion toteuttamisessa. Ryhmät vastaanottivat hartauskirjan hyvin ja olivat kiinnostuneita selkokielineisyydestä. Hartauskirjan valmistuttua se otettiin innostuneena vastaan ja siitä toivottiin jo kopioita diakoniaan ja varttuneen väen ryhmään. Tuotoksen kuvat olivat monen kiinnostuksen kohteena ja tähän olikin pyritty hartauskirjaa tehtäessä. Kirjasta voi olla hyötyä monelle joilla on ongelmia lukemisen tai ymmärtämisen kanssa, mutta seurakunnan muille kerhoille se soveltuu myös hyvin.

Tarve selkokielineelle materiaalille on jo olemassa ja varsinkin seurakunnille se on keino tavoittaa ne henkilöt, jotka ovat sairauden tai jonkin muun syyn takia siitä vieraantuneet. Produktion testaamisen perusteella voidaan suositella uusien selkokielineiden materiaalien hankintaa seurakunnille.

Asiasanat: selkokieli, hartaus, seurakunta, produktio, hartauskirjat, vanhuus

## ABSTRACT

Brandt, Marco

Plain Language Material for Older People in Congregations.

69 p., 1 appendix. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2013.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Diaconal Work. Degree: Nursing.

The aim of the study was to produce devotional activity material for the elderly called "ELÄMÄN MATKA" (The journey of life). The production is made for congregations in the Finnish Lutheran churches. The material was made with plain language so that older people may read and understand the material with ease. The material was used to activate old memories in the people who were present in the afternoon club in the congregation. The need for plain language material in Finnish Lutheran congregations' increases as the population of Finland gets older.

The material for this thesis was gathered from scientific articles from various sources which include the handbook for nurses, handbook for doctors and medical publications made by Duodecim. The plain language material was gathered from Finnish publications due to the nature of plain language being local. The thesis material is useful for professionals and anybody interested in plain language.

The product that was made during this thesis was a plain language devotional book containing 11 texts that deal with events occurring in a lifetime. The book contains information on the usage of the devotional book and also hints on how to improve its usage. Testing the devotional texts was done in Leppävaaras Lutheran congregation in different groups for the elderly.

In conclusion, the production was well received by the elderly groups and the diaconal employees. The groups listened well to the texts and were interested in plain language. The pictures used in the devotional book were well received. The book is intended for older people with memory problems, but it can be used in normal groups as well.

Keywords: Elderly, Activity, Older People, Plain Language, Simple Language

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	7
2 USKONTO .....	9
2.1 Usko .....	9
2.2 Hengellisyys .....	10
2.3 Rukous .....	10
2.4 Hartaus.....	11
3 MUISTI JA IKÄÄNTYMINEN.....	13
3.1 Muistin merkitys.....	13
3.2 Ikäihmiset .....	13
3.3 Muistisairaudet Suomessa .....	15
3.4 Tukiverkostot .....	17
3 SELKOKIELISYYS JA IKÄÄNTYNEET.....	19
3.1 Selkokielen historiaa.....	19
3.1 Lukeminen.....	20
3.2 Selkokielen kirjoittaminen .....	20
4 HARTAUSKIRJAN ULKOASU .....	22
4.1 Selkokieli hartauskirjassa .....	22
4.2 Hartauskirjan kuvat.....	24
6 HARTAUSKIRJAN MUOTOUTUMINEN.....	25
6.1 Suunnittelu .....	25
6.2 Hartauskirjan tekeminen.....	26
6.3 Miten hartauskirjaa käytetään.....	27
6.4 Hartauskirja työväline .....	29
7 HARTAUKIRJAN TESTAAMINEN JA ARVIOINTI .....	30
7.1 Hartauskirjan testaus.....	30
7.2 Hartaus Perkkaan varttuneen väen ryhmälle 8.11.12.....	31
7.3 Hartaus Karakallion varttuneen väen ryhmälle 20.11.12 .....	32
7.4 Hartaus Perkkaan varttuneen väen kerhossa 14.3.13.....	33
7.5 Testaamisen tuloksia ja luotettavuus.....	34
8 POHDINTAA JA JOHTOPÄÄTÖKSIÄ .....	36

LÄHTEET .....	38
LIITE 1: Selkokieline hartauskirja ikääntyneille. ....	41

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on tuotos eli produktio. Opinnäytetyön ideana oli tehdä selkokielistä hartausmateriaalia seurakunnalle, eri ikäihmisten ryhmille, mutta samalla hartausmateriaalia myös muihin ryhmiin seurakunnassa. Produktion testaaminen seurakunnassa onnistui, kun materiaalia eri hartauksista oli koottu hartausvihkoon ja kuvitettu aiheeseen liittyvillä kuvilla. Kuvat tuovat syvyyttä itse tekstiin ja avaavat keskustelua. Diakoniaharjoittelussani Leppävaaran seurakunnassa sain mahdollisuuden tuottaa hartausmateriaalia opinnäytetyötäni varten ja testata sen toimivuutta eri ryhmissä. Pitkin opinnäytetyötäni tulen kertomaan kokemuksia ja oivalluksia, joita sain diakoniaharjoitteluni aikana.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa uutta selkokielistä materiaalia ikäihmisille. Selkokielinen materiaali vaatii runsaasti aikaa, koska sen tuottamisessa pitää miettiä, mikä on olennaista tietoa ja miten esittää se tieto mahdollisimman selkeästi ilman, ettei luettava materiaali mene liian yksinkertaiseksi. Selkokielistä materiaalia käytetään ikäihmisten lisäksi vammaisryhmissä ja maahanmuuttajien parissa, helppolukuisuutensa vuoksi. Selkokielessä vältetään vaikeita sanoja eikä käytetä liian monimutkaisia lauserakenteita. Ammattikieli, lainasanat ja muut vieraskieliset termit tekevät tekstistä vaikeaselkoista ellei mahdotonta lukea tietyille ihmisille.

Opinnäytetyöni teoriaosassa esittelen, miten muisti vaikuttaa luetun ymmärtämiseen. Ikäihmisten muistiongelmia käyn läpi käyttäen hyväkseni kirjallisuutta aiheesta, Duodecimin julkaisuja ja selkokielen kirjallisuutta. Tämän jälkeen kerron selkokielestä, sen teoriasta ja miten sitä voi käyttää, kun tekee selkokielistä materiaalia. Hartauskirjan suunnittelusta, tekemistä ja käyttötarkoituksesta kerron myös erikseen, koska produktiolla oli monta kehitysvaihetta ja lopullinen tuotos oli erilainen kuin suunnittelin sen olevan. Olen myös tehnyt käyttöohjeen hartauskirjalle, jotta asiasta kiinnostuneet voivat soveltaa hartauskirjaani paremmin.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli ikäihmisille tuottaa toimivaa selkokielistä materiaalia, joka herättää keskustelua ja ajatuksia. Aiheena olisi voinut olla esimerkiksi

si elämänkaari, arjen ilot ja surut tai historialliset tapahtumat. Olin myös miettinyt kulttuurin, taiteen ja musiikin mahdollista osaa produktiossa. Ongelmana musiikin ja taiteen kanssa ovat tekijänoikeudet, jotka olisivat saattaneet tehdä produktiosta liian hankalan tai kalliin toteuttaa. Päädyin lopulta toteuttamaan elämänkaari-idea ja lähdin sen perusteella toteuttamaan hartauskirjaani.

Hartauskirjani ”Elämänkaari” avulla pääsin toteuttamaan hartauksia Leppävaaran seurakunnassa syksyllä 2012 ja keväällä 2013 eri varttuneen väen kerhoissa. Toteuttamiani hartauksia muokkasinkin, lisäsin aiheeseen liittyvän raamatun tekstin ja kuvan jonka olin itse ottanut. Muokatut hartaudet kuvineen laitoin hartauskirjaani. Hartaushetket toteutuivat yhteistyössä diakoniatyöntekijöiden kanssa, jolloin pystyin saamana palautetta hartaudesta ja saamaan kehitysideoita siihen.

Selkokieltä haluan tuoda esille, koska produktioni on hartausosioiltaan toteutettu selkokielellä. Hartausmateriaalini selkokielisyyden tarkastin yhdessä Diakonia ammattikorkeakoulun lehtori Karhian kanssa. Hartausmateriaalille on aina kysyntää ja varsinkin selkokieliselle aineistolle. Muistisairaillekin on oikeus saada mahdollisuus osallistua hengellisiin tilaisuuksiin niin, että he myös ymmärtävät tilaisuuden.

Dementia ja muut muistisairaudet heikentävät ikäihmisten kykyä ymmärtää luetua tekstiä vaikka se olisikin yksinkertaista. Virtanen (2011) ohjeistaa selkokielestä: Vaikka teksti olisi helppo lukea, niin se ei tarkoita sen olevan helposti ymmärrettävissä. Vanhuksen lukemista haittaa se, että tekstissä esiintyy verbejä eri muodoissa kuin preesens, vieraskielisiä lainasanoja tai eri kuvainnollisia ilmaisuja, jotka saattavat saada ikäihmisen ajatuksen pois tekstistä.

Rajauksena opinnäytetyölleni oli se, että materiaali on suunnattu seurakunnan eri ryhmille, joissa vierailee pääasiassa vanhuksia. Materiaalia suunnitellaan selkokielellä ja myös mahdollisimman hyödylliseksi välineeksi hartauksiin ja muihin tapahtumiin tai kerhoihin seurakunnassa. Tavoitteena oli minulla tuottaa hengelliselle työlle selkokielineen työkalu hartauksien pitämiseen.



## 2 USKONTO

### 2.1 Usko

Usko on osa jokaisen elämää. Voit uskoa tai olla uskomatta, mutta jopa uskomatta oleminen on uskonnollinen valinta. Se miten suomalaiset uskovat on aina ollut hyvin yksityistä. Kokemukseni mukaan, harvemmin enää puhutaan uskosta tai uskonnosta arjessa. Suomen evankelisluterilainen kirkko (i.a. a) kuvaa uskoa luottamuksena elävään Jumalaan ja uskoa elämä merkityksellisyyteen. Kristinuskon Jumala on antanut kaikelle olemassa olevalle elämän ja myös oma elämämme on Luojan lahja. Kirkko tarjoaa yhteisöä ihmisille, jotka etsivät syvyyttä ja merkitystä elämälleen. Arjessa usko Luojaan ja ihmisten keskinäiseen yhteyteen voivat näkyvät pienissä teoissa ja valinnoissa ja pyrkimyksessä vastuullisempaan ja kestävämpään elämään.

Ikääntyneille kirkko ja uskonto saattavat olla tärkeämmässä asemassa, koska heille se on voinut ollut osa lapsuutta ja kasvatusta. Tämä ei tietenkään koske kaikkia ikääntyneitä, koska jokaisella lapsuus on erilainen. Muistan hyvin kun tapasin ikääntyneen naishenkilön, joka ei missään nimessä halunnut olla tekemisissä uskonnon tai kirkon kanssa, koska lapsuudessa ne olivat olleet hänelle pakotettuja. Ihmiset iästä riippumatta saattavat kokea uskonnon epämiellyttäväksi ja he pyrkivätkin välttelemään sitä aina kun voivat.

Kirkkolaisissa (1993 / 1054, 1§) sanotaan, että Suomen evankelis-luterilainen kirkko tunnustaa kristillistä uskoa, joka perustuu Raamattuun ja on lausuttu kolmessa vanhan kirkon uskontunnustuksessa sekä luterilaisissa tunnustuskirjoissa. Kristittyjen pyhä kirja on Raamattu, johon kuuluvat sekä Vanha ja Uusi testamentti. Raamatusta kerrotaan Jumalan teoista ja Hänen rakkaudestaan kaikkia ihmisiä kohtaan. Raamatusta yhdistyy inhimillinen ja jumalallinen, kuten inhimillisyys ja jumaluus olivat yhdistyneenä Kristuksessa. Raamatun kautta Jumala puhuu ihmisille ihmisten kielellä.. Kun huomaamme omat virheet me voimme samalla kääntää katsemme Kristukseen ja nähdä sen mitä Vapahtajamme on tehnyt puolestamme, mihin me emme itse kykene. Kristuksen rakkaus on avain Raamatun ymmärtämiseen. (Katekismus 2000.)

## 2.2 Hengellisyys

Uskon käytännöllistä harjoittamista voidaan kutsua hengellisyydeksi. Uskoa voi harjoittaa jumalanpalveluksissa, ehtoollisen vietossa, hiljaisuudessa, mietiske-lyssä, yhteydessä toisiin uskoviin, rukoushetkissä, laulamalla tai hengellistä musiikkia kuuntelemalla sekä oman uskonnon pyhän kirjan lukemisella. Uskonto voi antaa päämäärän ihmisen olemassa ololle ja uskova kokeekin olevansa riippuvainen jostakin itseään suuremmasta, absoluuttisesta, Jumalasta. Kun ihminen kohtaa sairauden, kärsimyksen tai kuoleman, silloin heräävät kysymykset ihmisen koko olemassaolosta ja niiden taustalta löytyy ihmisen oma tulkinta uskonnosta. Kysymyksiin ei välttämättä ole vastausta, mutta niistä on hyvä keskustella toisen ihmisen kanssa. (Hanhiova & Aalto 2009, 12–13.)

Hartaudessa avautuva keskustelu voi olla hyvin yksityistä monelle ja on tärkeää muistaa kenen kanssa keskustele. Keskustelu toisen kristityn kanssa voi olla avartava kokemus, mutta ennen kuin alkaa puhumaan luottamuksellisia asioita tulee muistaa, että vaitiolo sitoo vain ammattilaisia, kuten sairaanhoitajia, diakoniatyöntekijöitä ja pappeja. Yleinen keskustelu uskosta ja sen merkityksestä voi keskustella toisen kanssa ja siitä voi keskustelun avulla saada enemmän irti kuin vain itse pohdiskelemalla.

## 2.3 Rukous

Raamatussa kerrotaan, että ihmisten tulisi rukoilla lakkaamatta, mutta kaikilla tulee elämässä vaihe, jolloin rukous ei maistu ja se tuntuu turhalta ja merkityksettömältä. Luther opettaakin meitä, että Jumalalla on valta tehdä mitä tahansa valtakunnassaan riippumatta meidän rukouksistamme, mutta hän myös korostaa ihmisten olevan puhuttelusuhteessa Jumalaan, Jumala voi toimia meidän kautta ja kanssamme. Rukous edellyttää uskoa Jumalaan, joka on yhtä aikaa Pyhyys että Rakkaus. Rukoileminen vaatii uskoa Pyhään Jumalaan, joka on kaiken ”näkyvän ja näkymättömän Luoja”. Samalla rukoileva ihminen luottaa rakastavaan Jumalaa, tällöin Hän kuuntelee ja antaa meille kunnian toimia Hänen kanssaan ja annamme Hänen toimia kauttamme. (Jolkkonen 2003, 97)

Ihmiselle joka uskoo Jumalaan ja hänen Sanaansa, rukous on luonnollinen asia kyseiselle ihmiselle. Rukousta varten yleensä hiljennytään, laitetaan kädet ristiin ja rukoillaan sanojen voimalla. Rukoukseksi voi riittää pelkkä huokaus arjessa. Ihminen voi missä tahansa, milloin tahansa ja miten tahansa rukoilla. Luther opettaa meitä, että siellä missä on kristitty, on myös Pyhä Henki, joka ei tee muuta kuin rukoilee. Tietämättään ja tiedostamattaan kristitty rukoilee sydämel-  
lään. Rukousta voidaan verrata hengittämiseen jolloin se on jatkuvaa keskustelua Jumalan kanssa. (Huovinen 2005, 67–68.)

Luther opastaa myös jatkuvan rukouksen lisäksi siunaamaan itsemme aamuisin ja iltaisin. Aamurukouksessa kiitämme yön varjeluksesta ja pyydämme siunausta päivän askareisiin. Iltarukouksessa kiitämme kuluneesta päivästä, pyydämme syntejämme anteeksi ja varjelusta tulevalle yölle. (Huovinen 2005, 68.)

Hartauden lopuksi lausuttu yhteinen rukous itsemme tai muiden puolesta tuo hengellisyyttä myös rukouksen kautta hartauteen. Rukousta varten voi kysellä etukäteen ryhmältä toiveita rukoukseen, jolloin ryhmän jäsenten puolesta voidaan myös rukoilla. Myös Isä Meidän –rukous voi lausuttuna ääneen tuoda esiin hartauden hengellisyyttä.

## 2.4 Hartaus

Hartauksiin kuuluu palvontaa ja rakkautta, koska ilman niitä hartaus menettää osan sisällöstään. Hartauden tulisi antaa kuulijalle mahdollisuuden tehdä älyllisiä oivalluksia, koska se koskettaa sisällöltään ja kokonaisuudeltaan yhteyttämme Jumalaan. Hartaus ei ole pienoisjumalanpalvelus, eikä se ole saarna joka on rakennettu noudattamaan kirkkovuoden sunnuntain tekstin pohjalta tehtyä analyysiä. (Enckell 2007, 44–45.) Rukous on myös olennainen osa hartautta ja sillä voikin korostaa hartauden hengellisyyttä.

Hartaudet liittyvät yleensä kirkkovuoden sen hetkiseen ajankohtaan, mutta niitä voi toteuttaa myös liittämällä ne johonkin ajankohtaiseen teemaan kuten jonkun

tai jonkin asian puolesta rukoilemiseen. Hartauksiin liittyvät läheisesti myös virret, joita voidaan laulaa hartauden aikana.

Ainoastaan oman persoon kautta voi evankeliumia julistaa. On tunnettava instrumenttinsa eli itsensä ja sitä tulee arvostaa ja kunnioittaa. Jokaisesta ainutkertaisesti luodussa myös ainutkertainen Luoja heijastuu. Jumalan hyvä tahto voidaan viestiä ja elää todeksi vain vuorovaikutussuhteessa itsensä ja toisten kanssa. Tarvitaan rohkeutta ja määrätietoisuutta käyttää omaan äidinkieltämme myös uskomme tulkkina. Omat sanat, yhteiset rukoukset ja arjen siunaustekstit ovat aina olleet kirkon elinvoimaa. (Askola 2007, 17.)

”Hartaus on armon ja toivon välittämistä; muille tarkoitusperille sitä ei tule alistaa” (Askola 2007, 14).

## 3 MUISTI JA IKÄÄNTYMINEN

### 3.1 Muistin merkitys

Muisti on lukemisen ja ajattelun perusta. Aivojen noin sata miljoonaa hermosolua ja näiden hermosolujen väliset yhteydet, synapsit, muodostavat hermoverkkoihin pysyviä vahvistuneita reittejä eli muistijälkiä. Muistamiseen tarvitaan kahta eri muistia, lyhytkestoista muistia ja pitkäkestoista muistia (Virtanen 2009, 29.) Työmuisti käsittelee ja tallentaa tietoa, tuo mieleen asioita mitä tarvitaan nyt ja pitää ne mielessä. Luettaessa työmuisti aktivoi pitkäkestoista muistia. Pitkäkestoinen muisti puolestaan säilöö ja järjestelee kaikki tiedot ja taidot. Pitkäkestoinen muisti vaikuttaa paljon ihmisten kykyyn ymmärtää käytettyä kieltä, kuten sanastoa ja niiden merkityksiä. (Numminen 2006, 32 – 36.)

Muistaminen on oleellinen osa, kun yrittää ymmärtää luettua tekstiä. Jos lukija ei ymmärrä mitä lukee tai ei käsitä jotain asiaa mihin teksti viittaa niin lukeminen häiriintyy. Keskittyminen on vaikeaa ja mielenkiinto häviää luettavasta helposti, jos teksti ei ole helposti ymmärrettävää tai loogista. Lukemista ja ymmärtämistä vaikeuttaa myös huomattavasti se, jos ei muista mitä on lukenut aikaisemmallalla rivillä. Selkokielessä ei viitata mihinkään aiemmin sanottuun tai mainittuun asiaan vaan aihe toistetaan mahdollisimman usein, kun lauseita on useampi.

### 3.2 Ikäihmiset

Vanhetessa normaalit muutokset muistissa ovat vähäisiä ja ne eivät haittaa merkittävästi sosiaalista tai toiminnallista elämää (Erkinjuntti 2010, 85). Sairaudet, jotka rajoittavat liikkumista saattavat alkaa vaikuttaa psyykkisesti ja sosiaalisesti, koska liikuntarajoitteisella on vaikeampaa päästä sosiaalisiin tilanteisiin. Yhteiset tapaamiset ja muut kokoontumiset vaativat aktiivista muistin käyttöä ja keskustelutaitoa. Näin ollen ne myös hidastavat keskustelutaitojen rappeutumista.

Sosiaalinen elämä estää eristyneisyyttä ja vieraantumista muista. Se myös ylläpitää sosiaalista verkostoa ja sen tarjoamaa tukea. Negatiiviset asenteet ja odotukset vanhuksilla vaikuttavat elinajan ennustuksiin ja toimintakyvyn heikkene-miseen. (Tilvis 2009.)

Yksinäisyys nopeuttaa muistin heikentymistä, elämän laadun heikentymistä ja lisää tarvetta palveluille, sekä ilmaisee myös suurentunutta kuoleman vaaraa (Tilvis 2009). Vanhusten yksinäisyys on ollut esillä julkisuudessa ja siihen on pyritty etsimään vapaaehtoisvoimin ratkaisua. Vapaaehtoisatoimintaa Helsin-gissä järjestää esimerkiksi HelsinkiMissio. Vuonna 2013 kirkon Yhteisvastuun kotimaan keräyskohde on yksinäisille, eristäytyneille tai syrjäytyneille vanhuksil-le tarkoitettu etsivän vanhustyön projekti, jolla pyritään löytämään nämä yksi-näiset vanhukset ja pyritään saamaan heidät erilaisten palveluiden piiriin (Yh-teisvastuu 2012).

Viriketoiminnalla, kuten muisteluryhmillä ja raamattupiireillä, voidaan ennaltaeh-käistä kustannustehokkaasti negatiivisia seuraamuksia. Psykososiaalinen viri-ketoiminta on osoittautunut tehokkaaksi tukimuodoksi ikäihmisillä. (Tilvis 2009.) Virikeryhmissä on mahdollista myös muodostaa tukiverkostoja vertaisten kans-sa. Virikeryhmien tavoitteena on ylläpitää ikäihmisten toimintakykyä ja sosiaali-sia taitoja. Keskustelukyky vaatii kykyä palauttaa asioita muistista, panna asioita muistiin ja niiden säilöminen muistissa (Juva 2011). Näiden taitojen harjoittami-nen ehkäisee niille iän myötä tapahtuvaa heikentymistä. Ikääntyneellä saattaa esiintyä hitautta, koska asioiden käsittely ei ole enää niin nopeaa ja niiden ker-taaminen vie aikaa, mutta ikäihminen on edelleen kykenevä oppimaan (Erkin-juntti 2010a).

Ikääntyneiden määrä on kasvussa ja virikeryhmien tarve lisääntyy. Ikääntymi-nen myös tullut esille Suomessa terveyden ja hyvinvointi laitoksen tilastoissa ja media on aina välillä tuonut sitä esille. Mitä vanhemmaksi elää sitä suuremmak-si kasvaa mahdolliset hoitokulut, kuten siivous- ja ruokapalvelu unohtamatta kotihoidon mahdollista tarvetta. Nuorten 16–24 vuotta täyttäneiden osuus ei ole merkittävästi muuttunut viimeisen viidentoista vuoden aikana, mutta yli 75 vuot-ta täyttäneiden osuus on kasvanut 2,2 prosenttia.

	1996	2001	2006	2011
<b>75 vuotta täyttäneet, % väestöstä</b>	6	6,7	7,7	8,2
<b>65-74 -vuotiaat, % väestöstä</b>	8,5	8,4	8,8	9,9
<b>25-64 -vuotiaat, % väestöstä</b>	54,3	54,3	54	53,2
<b>16-24 -vuotiaat, % väestöstä</b>	11,1	11,4	11,2	11,1

Taulukko 1: Ikäryhmien kehitys 1996 – 2011 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012.)

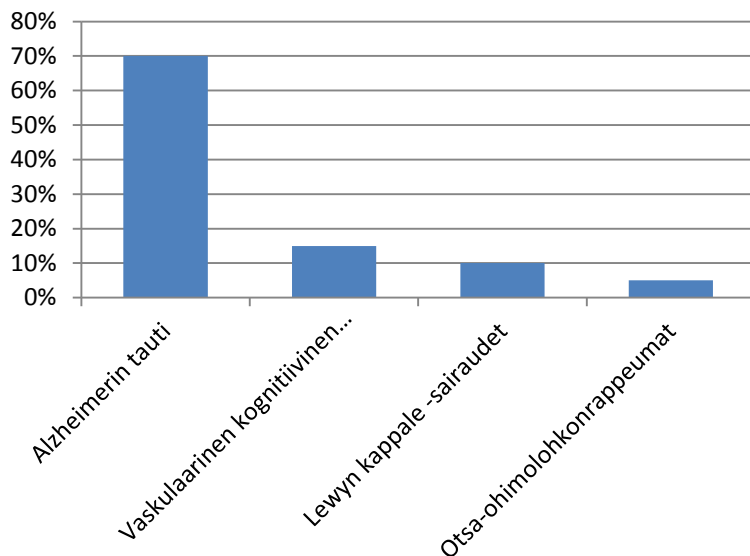
Tarkastellessa taulukkoa 1 huomataan, että ikääntyneiden määrä on selkeästi nousussa verrattuna muihin ikäryhmiin. Se miten tämä kehitys jatkuu vaikuttaa siihen miten yhteiskunta joutuu siihen reagoimaan. Tärkeää on reagoida ajoissa, jos ikäryhmien muutokset jatkuvat. Noin kahdenkymmenen vuoden päästä on enemmän yli 65 vuotta täyttäneitä kuin mitä on 16 – 24 vuotiasta.

### 3.3 Muistisairaudet Suomessa

Neurologian erikoislääkäri Juvan (2011) mukaan muisti koostuu kolmesta eri asiasta: Mieleen painamisesta, mielessä säilyttämisestä ja mieleen palauttamisesta. Normaaliin ikääntymisen muistivaikeudet voivat ilmetä vaikeutena oppia uusia asioita. Oppimista vaikeuttaa heikentynyt keskittymiskyky ja asiat vaativat enemmän kertausta. Vanhemman henkilön on vaikeampaa muistaa asioita ja tehdä useaa asiaa yhtä aikaa.

Dementian yleisyyttä Suomessa kuvaillaan kansantautina, koska joka kolmas yli 65-vuotias ilmoittaa muistioireista. Suomessa ilmenee vuosittain noin 13 000 uutta dementian asteista muistisairautta sairastavaa henkilöä. (Erkinjuntti 2010a.)

Muistisairauksien osuudet Suomessa on kuvattuna ohessa (Kaavio 1). Kaavios- ta voi havaita kuinka paljon tietyt sairaudet tai oireyhtymät aiheuttavat muistisai- rauksia Suomessa.



Kaavio 1. Muistisairauksien yleisimmät syyt (Erkinjuntti 2010a).

Suomen yleisin muistisairaus on Alzheimerin tauti, joka on vaiheittain etenevä sairaus. Alzheimerin tautiin sairastuu vuosittain yhä enemmän väestön ikääntyessä. Avun tarve kotona, terveyspalveluiden käyttö ja tukiverkoston tärkeys lisääntyvät. Varhainen diagnoosi ja oikea lääkitys vaikuttavat huomattavasti taudin etenemiseen, toimintakyvyn säilymiseen ja elämänlaadun ylläpitämiseen. (Hallikainen, Suhonen, Pirttilä, Erkinjuntti 2011, 161 – 165.)

Pian Alzheimerin taudin toteamisesta voidaan havaita kielitaidon heikentymää. Kielen sujuvuus, sanojen puute, lauseiden yksinkertaistuminen ja vaikeus nimeä julkisuuden henkilöitä ovat alkuvaiheen Alzheimerin taudin oireita. Tutkimuksia edelleen tehdään kuinka kielen avulla voidaan havaita Alzheimerin taudin aikaisessa vaiheessa. (Cuetos, Arango-Laspirilla, Uribe, Valencia & Lopera 2006.)

Tällä hetkellä Alzheimerin tautia pyritään vain hidastamaan, koska parantavaa hoitoa ei ole. Episodisen muistin testeissä voidaan havaita Alzheimerin ennusmerkit vuosia ennen dementiatasoisia häiriöitä. (Hallikainen, ym. 2011, 161 – 165.) Hoito keskittyy jäljellä olevien älyllisten resurssien käyttöön, muistin harjoittamiseen ja huolenpitoon.



Vaskulaarinen kognitiivinen heikentyminen (vascular cognitive impairment, VCI) tarkoittaa aivoverenkiertohäiriön aiheuttamaa älyllisten toimintojen, kuten puheen tuottaminen tai luetun ymmärtämisen, heikentyminen. VCI on jaoteltu kolmeen eri alatyypin: Pienten suonten tauti, suurten suonten tauti ja infarktin aiheuttamat vauriot kognitiivisesti tärkeillä alueilla (Erkinjuntti 2010c).

Pienten suonten tauti ilmenee lievänä tasapaino- ja kävelyhäiriönä. Oireiden alku ja taudin kulku on vaihteleva, mutta usein taustalla on ohimeneviä aivoverenkierron häiriöitä (transient ischemic attack, TIA). Hetkellisiä kävelyvaikeuksia tai sekavuustiloja ilmenee ajoittain, mutta niiden välissä voi olla päiviä tai kuukausia kestäviä oireettomia jaksoja. Muina oireina voi olla virtsaamishäiriöt, ongelmia puheen muodostamisessa tai nielemisvaikeudet. (Erkinjuntti 2010c.)

Lewyn kappale -tauti on etenevä muistisairaus, joka ilmenee älyllisten toimintojen heikentymänä sekä tarkkaavaisuuden ja vireystilan vaihteluina. Yleisenä oireena ovat näköharhat, jotka saattavat olla hyvinkin yksityiskohtaisia. Potilaat näkevät ihmisiä ja eläimiä, joita he pystyvät kuvailemaan tarkasti. (Käypähoito 2012.)

Lewyn kappale -tauti on yleisempi miehillä kuin naisilla ja alkaa usein yli 65-vuotiaana. Nimi Lewyn kappale -tauti tulee solunsisäisistä mikroskoopilla havaittavista Lewyn kappaleista, joita esiintyy myös Parkinsonin taudissa. Lewyn kappale -taudissa on yhteneväisiä muutoksia aivoissa kuin Alzheimerin taudissa. Taudin kehittyessä oireet saavat Parkinsonin taudin piirteitä eli liikkeiden hitautta, jäykkyyttä ja kävelyvaikeuksia. Taudin edetessä pikkuhiljaa kehittyä muistiongelmia ja omatoimisuuden menetyksiä. Tauti johtaa kuolemaan keskimäärin alle kymmenessä vuodessa. (Erkinjuntti 2010.)

### 3.4 Tukiverkostot

Omaisilla on tärkeä rooli havaittaessa muistihäiriöitä, koska ikäihminen ei välttämättä itse huomaa niitä. Oireina voi olla muistin tai tiedonkäsittelyn vaikeuksia eli esimerkiksi tarkkaavaisuus vaikeuksia. Itsenäinen selviytyminen vaikeutuu ja

avun tarve lisääntyy. Muistisairas saattaa unohtella tapaamisia tai käyttää enemmän tai tarpeettomasti terveystalvituia (Erkinjuntti 2010a). Varhainen tunnistus muistihäiriöissä on tärkeää, jotta oireiden syyt löytyvät ja oikeat lääkkeet saadaan aloitettua hidastamaan taudin etenemistä. Muistihäiriöt eivät välttämättä liity dementiaan (Nukari 2010).

Masentuneisuus tai ahdistuneisuus voivat olla merkki muistiongelmista, mutta on myös tärkeää tiedostaa, että kyse voi olla myös vale-dementiasta eli pseudodementiasta. Oireina ovat lieviä keskittymisen ja tarkkaavaisuuden häiriöitä, mutta siihen saattaa liittyä vaikeita muistin- ja tiedonkäsittely oireita. (Erkinjuntti 2010a.)

Tukiverkostojen muodostumista voi tukea erilaisilla ryhmillä kuten vertaisryhmät tai esimerkiksi seurakunnan eri ikäihmisten kerhot. Samanikäiset seurakunnan kerhoissa samaistuvat toistensa tilanteeseen helpommin ja antavat enemmän mahdollisuuksia keskustelulle. Ikäihmisillä saattaa olla muistoja samanlaisista alueista tai historian tapahtumista joista he voivat keskustella. Keskustelun ja sosiaalisen kanssa käymisen avulla voidaan myös virkistää vanhoja muistoja ja nähdä ne eri näkökulmasta.

Sairaudet mitkä vaikuttavat henkilön kykyyn päästä fyysisesti osallistumaan hartauksiin tai jumalanpalveluksiin eivät ole este niiden toteuttamiselle. Ottamalla yhteyttä paikallisen seurakunnan diakoniaan tai pappiin, voidaan hartaudet ja ehtoolliset toteuttaa myös sairaan ihmisen luona.

Ollessani harjoittelussa Leppävaaran seurakunnassa ikäihmisten ryhmässä tuli esille muistoja talvisodasta ja jatkosodasta. Henkilö kertoi olleensa pommisuojaassa piilossa pommituksilta. Toinen oli ampumassa pommikoneita ilmapommitusjoukkoilla. Keskustelu ja aktiivinen kuuntelu harjoittaa oman muistin käyttöä.

### 3 SELKOKIELISYYS JA IKÄÄNTYNEET

#### 3.1 Selkokielen historiaa

Selkokieli on Suomessa aikaisemmin tunnettu nimellä ”helppolukuinen kirjallisuus”, mutta jo vuonna 1978 suomenkielen lautakunta päätti korvata helppolukuisuuden termillä ”selko-”. Asia oli tullut esiin, kun etsittiin vastinetta ruotsin kielen termille ”lättläst litteratur”. Termi otettiin hyvin vastaan, kun sitä pystyttiin helposti käyttämään ja muuntelemaan tarpeen mukaan esimerkiksi: Selkokirja, selkouutiset ja selkokuvat. Selko-termi jo itsenään antaa hyvän käsityksen, min-kälaisesta materiaalista on kyse. (Virtanen 2009, 18–19.)

Ensimmäinen selkouutinen kuului Yleisradion kanavalta syksyllä vuonna 1992 ja kuuntelijat olivat ulkomailla asuvia suomalaisia, jotka toivoivat radio-ohjelmaa, jossa olisi helposti ymmärrettävää kieltä. Alussa lähetykset olivat suunnattuja amerikansuomalaisille, joiden vanhemmat tai isovanhemmat olivat tulleet Suomesta. Myöhemmin vuonna 2003 päätettiin, että selkouutiset suunnataan enemmän Suomessa asuville maahanmuuttajille, joiden suomenkielentaito on keskitasoista. (Virtanen 2009, 164; Yleisradio 2012 ) Selkouutiset on tunnettu vuodesta 2012 eteenpäin nimellä Yle Uutiset selkokielellä, tarkoituksena tuoda esille se, että lähetys tehdään Yleisradiossa (Yleisradio).

Selkokirjallisuutta alkoi ilmestyä Suomessa 1980-luvun alussa ensimmäistä kertaa ja nyt opetusministeriön tuella julkaistaan kirjoja noin kymmenen vuodessa. Selkosanomien joka tunnetaan entiseltä nimeltään Selkouutiset, alkoi ilmestyä vuonna 1990. Lehti perustettiin kun kansanedustajat ja eduskunta päättivät, että Suomeen tarvitaan helppolukuinen ajankohtaislehti. Kehitysvammaliitto on Selkosanomien julkaisijana ollut alusta lähtien, mutta ilman yhteiskunnan tukea lehteä ei voida julkaista. Selkosanomien ja ruotsinkielinen LL-Bladet saavat rahallista tukea Raha-automaattiyhdistykseltä. (Selkokeskus i.a)

### 3.1 Lukeminen

Kokenut lukija ei lue jokaista kirjainta vaan hyppii sanasta sanaan ja pysähtyy tarvittaessa fiksaatiopisteisiin. Näiden pysähdyksien aikana lukija voi ottaa tietoa vastaan. Pysähdyksiä on noin kolme jokaista riviä kohti. Se kuinka usein näitä fiksaatiopisteitä tulee, kertoo kuinka kokenut lukija on kyseessä. Esimerkiksi selkokielenkäyttäjällä fiksaatiopisteitä voi olla 0,5 sanan jälkeen, kun taas lukiotasolla sama luku on 1,3 sanaa ja harjaantuneella lukijalla 2,5 sanaa per fiksaatiopiste. (Virtanen 2009, 25.)

”Eärän tekstin muakan ei ole väilä msisä jäjretyksessä sanan kirjaimet ovat, ainoa täreä aisa on, että esimmäinen ja viiminen kirjain ovat oikeilla piakiolla.” (Selkokeskus 2011.)

Kokeneella lukijalla on myös toimintatapoja jotka parantavat luetun ymmärtämistä. Ennen lukemista voi palauttaa mieleen, mitä jo tietää aiheesta, tietävät mitä lukemiselta tavoittelevat, voivat keskittyä lukemaansa ja luoda siitä ennako oletuksia. (Virtanen 2009, 25–26.)

### 3.2 Selkokielen kirjoittaminen

Valtaväestö ymmärtää yleiskieltä ja se on yhteinen kielimuoto eri ikä- ja ammattiryhmille. Yleiskieli noudattaa kirjakielen normeja, mutta käyttää yleisesti tunnettua sanastoa ja virkkeet ovat yksinkertaisempia. Selkokielinen materiaali on selkeästi helpommin ymmärrettävää kuin yleiskieli. Selkokielen kirjoittamisessa on tärkeää muistaa, ettei käytä sellaisia sanoja tai termejä, jotka eivät kuulu yleiskieleen. Yleiskielikin on kultuna liian vaikeaa sellaiselle, jolle kieli on tuntematon. Selkokielellä ei ole tarkoitus korvata yleiskieltä vaan tukea niitä joilla on vaikeuksia ymmärtää yleiskieltä. (Virtanen 2009, 11; 16.)

”Selkokieli on suomen kielen muoto, joka on mukautettu sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä luettevammaksi ja ymmärrettävämmäksi. Se on suunnattu ihmisille, joilla on vaikeuksia lukea ja/tai ymmärtää yleiskieltä.” (Virtanen 2009, 17.)

Selkokielen kirjoittaminen on luovaa työtä, eikä pelkästään ohjeiden noudattamista (Selkokeskus Tarkistuslista). Selkokielessä on selvänä haasteena, se miten löytää oikeat selittävät sanat monimutkaisille termeille. Joten äidinkielen taito ja tuntemus on tärkeää, jotta pystyy kirjoittamaan selkokieltä. Pitää osata enemmän, jotta voi kirjoittaa vähemmän.

## 4 HARTAUSKIRJAN ULKOASU

### 4.1 Selkokieli hartauskirjassa

Hartauskirjassa on tärkeää huomioida sen selkeä ulkonäkö ja olemus. Tekstin tulee olla yksinkertaista ja kuvien selkeitä ja rajattuja. Minusta tärkeää on pitää koko hartauskirjan ulkonäkö yhtenäisenä. Tekstit ovat lyhyitä, riviväli on tavallista suurempi ja vaikeita sanamuotoja ei ole. Kuvien ja tekstien asettelua olen tehnyt pitkään, mutta mahdollista painettavaa versiota varten luulen, että kuvia pitää asetella vielä erikseen.

Ennen aloittamista kirjoittajan tulee miettiä minkä aiheen valitsee tekstille, minkä tyylin, miten rajaa käsiteltävän asian ja mihin tekstilajiin sijoittaa tekstinsä. Tekstin tyyllillä tarkoitetaan sitä onko se esimerkiksi muodollista, epämuodollista, virallista, tuttavallista, arkista, kuvailevaa, selittävää vai keskustelun omaista. Yleensä selkokielineen teksti on arkista, selittävää tyyliä, mutta poikkeuksena voivat olla juhlatilaisuudet johon voi laittaa mukaan virallisuutta. (Virtanen 2009, 63, 77.)

Lähtökohtana selkeälle tekstintuottamiselle on selkeä ajattelu. Hyväksi selkokielen kirjoittajaksi tuleminen voi viedä vuosikymmeniä ja yleensä selkokielen kirjoittajalla on kielten opiskelua taustalla. Erityspedagogian tausta tai työskentely selkokielenkäyttäjien kanssa on usein taustalla niiden taustalla, jotka tekevät selkokielistä materiaalia. Tulee silti korostaa, että hyväksi selkokielen kirjoittajaksi voi kehittyä ilman laajoja perusopintoja, mutta tämä vaatii innoitusta ja lahjakkuutta – kielen tajua. (Virtanen 2009, 63–64.)

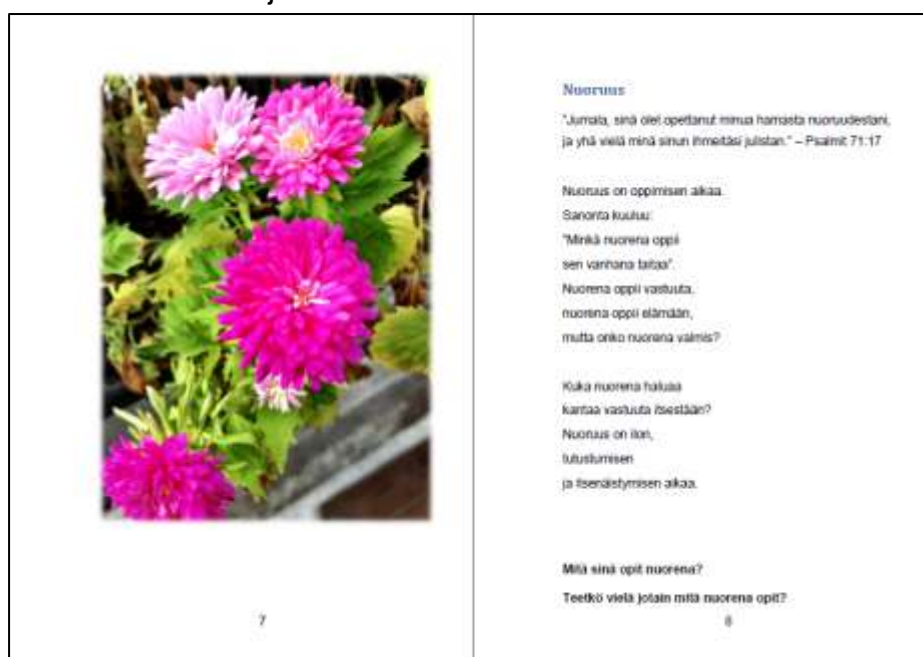
Produktion selkokielisyyttä en ole tarkistuttanut selkokeskuksessa, mutta olen pyrkinyt kunnioittamaan mahdollisuuksien mukaan selkokielen kirjoittamisen sääntöjä. Selkokielisyyden tarkistaminen olisi maksanut erikseen ja sen hakeminen olisi kestänyt kauemmin kuin olisin toivonut. Teksti on jaoteltu lyhyihin lauseisiin ja pyritty pitämään mahdollisimman helppo lukuisena. Tekstit olen

laittanut yhteen pystyriviin, joista ylimpänä on raamatunkohta, sitten kirjoittamani aiheeseen liittyvä teksti ja viimeisenä kysymyksiä jotka liittyvät aiheeseen. Tavoitteenani oli luoda hartausmateriaalini vihkomaiseksi tuotokseksi. Mallia otin työhöni jo aiemmin tehdyistä kirkon hartausmateriaaleista ja päädyin tekemään materiaalista hartausvihkon A4-koossa. Sivut on järjestetty niin, että vasemmalla on kuvat ja oikealla tekstit. Kuvien asettaminen samalle puolelle mahdollistaa niiden selaamisen ilman lukemista ja tällöin voi pysähtyä halua maansa kuvaan ja lukea siihen liittyvän tekstikohdan. Raamatusta olen valinnut aiheeseen sopivan tekstin.

Hartauskirjan käyttöön löytyy erilliset käyttöohjeet kirjan alusta. Ohjeissa käyn lyhyesti läpi miten toteutetaan selkokieline hartaus.



Kuva 1. Hartauskirja suunnitteluvaiheen esimerkki.



Kuva 2. Hartauskirja loppuvaiheessa.

## 4.2 Hartauskirjan kuvat

Kuvat esittävät tai kuvastavat jotain teemaan liittyvää seikkaa. Ideana on herättää ajatuksia tai muistoja. Kuvat olen itse ottanut kotona, lähiympäristöstä tai matkoilta. Käytin itse ottamiani kuvia, koska kuvien tekijänoikeudet voivat mahdollisesti olla vaikeasti saatavissa kun kyseessä on teos, joka tulee seurakunnan käyttöön. Kuvattavista kohteista etsin jotain selkeää sanomaa tai viestiä, jonka mielestäni saan esille hyvällä kuvalla. Kuvalta vaadin sen, että se ei kuvasta tai esitä kuin yhtä tiettyä asiaa, jolloin se ei aiheuttaisi sekavuutta aiheen ja kuvan välillä. Kuvissa korostuvat eri vuorokauden ajat ja niissä on myös symbolista merkitystä. Taivaan valtakunnan portit ovat kiveä, vankkaa ja lujatekoista. Taas diakoniassa on virtaava puro, joka mielestäni kuvaa diakonian tarvetta pysyä virran mukana ja muuttua tarpeen vaatiessa.

Selkokeskuksen kanta on poikkeava muista kansainvälisistä ohjeista selkokuviissa. Selkokuvituksen ohjeet ovat välillä ymmärretty jäykiksi ja kaavamaisiksi ja kansainväliset ohjeet ovat toisinaan myös hyvin tiukkoja. Selkokeskuksen kanta selkokuviin on se, että ne voivat olla joissakin tilanteissa vaikeita, monitasoisia ja jopa abstrakti maalaus voi käydä kuvana. (Virtanen 2009, 129.) Omilla kuvilla voi tuoda omaa ajatusmaailmaa hartauksiin ja saada uusia näkökulmia niihin.

Hartauskirjan kuvat elävöittävät hartautta ja saattavat antaa ihmisille enemmän puhuttavaa. Kuvan voi jättää esille, jolloin se pääsee avautumaan paremmin niille, joilla on vaikeuksia seurata tekstiä tai puhetta. Kuvat ovat kirjassa suuri-kokoisia, jolloin niiden katsominen on mielekkäämpää.



## 6 HARTAUSKIRJAN MUOTOUTUMINEN

### 6.1 Suunnittelu

Opinnäytetyön tekeminen käynnistyi keväällä 2011 aiheesta, jonka olin jo valinnut aiemmin. Itse tekstin ja produktion työstämisen aloitin vasta myöhemmin. Aihe opinnäytetyölleni tuli Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyö aiheväilyksestä ja sovelsin aihetta Leppävaaran seurakunnalle sopivaksi. Aiheena oli tuottaa ikääntyneille selkokielistä materiaalia seurakunnassa, jota käytetään muisteluun tai hartauksiin. Diakonia-ammattikorkeakoulun lehtori Marjaana Karhia toimi tämän opinnäytetyön yhteyshenkilönä ja hän opasti minua opinnäytetyön produktiivisen osan tekemisessä.

Produktion kehittämisen aloitin tutustumalla selkokielen ohjeisiin ja aiempiin virikemateriaaleihin, joita seurakunnassa on ollut käytössä. Perehdyin aiempiin opinnäytetöihin joissa aiheena oli myös selkokielineen materiaali, jottei materiaali olisi liian samanlaista kuin mitä oli aiemmin jo tehty. Sairaanhoidaja-opiskelijana koin tärkeäksi myös avata käsityksiä muistisairauksista. Mitä muistimme vaikuttavia sairauksia on? Miten muistisairaudet vaikuttavat lukemiseemme ja ymmärtämiseemme? Näihin asioihin paneuduin lukemalla aiheesta sairaanhoitajille ja lääkäreille tarkoitetuista julkaisuista eri medioissa. Kirjoitin sairauksista lyhyesti, mitä oireita niissä on ja miten niitä hoidetaan. Tarkoituksenani oli kertoa muistisairauksien taustasta niin, että muutkin kuin terveydenhuoltoalan ammattilaiset voivat ymmärtää niiden taustaa.

Sain itse valita aiheen ja toteutustavan produktiolleni. Teeman valinta produktiolle oli vaikeaa, koska halusin tehdä materiaalia omista kuvistani ja luoda niiden pohjalta hartauskirjan. Tarkoituksena oli myös samalla tehdä kirjasta sellaisen, että se herättää ajatuksia ja muistoja omasta menneisyydestä. Selkokielineen materiaalin kuuluu olla selkeää. Tämä suuntaa tekstin sisältöä yksinkertaisempaan suuntaan. Aiheeni ”Elämän matka” sain kun tutustuin eri hartausmateriaaleihin ja keskustelin ikääntyneiden kanssa seurakunnassa. Ideana oli siis luoda

materiaali joka alkaa teemaltaan aamusta, kukoistuksesta ja päättyy illan hämärtymiseen.

Lähtökohtana tälle materiaalille oli seurakunnan tarve uudelle selkokielelliselle hartaus- ja muistelumateriaalille. Leppävaaran seurakunnan diakoniassa oltiin hyvinkin kiinnostuneita selkokielestä ja sen käytöstä tulevaisuudessa. Selkokielellisen tarpeellisuus tuli hyvin esille keskusteluissani diakoniatyöntekijöiden kanssa. Produktiota voi monipuolisesti käyttää myös muissa seurakunnan ryhmissä.

Materiaalin suunnittelua varten tutustuin eri ikäihmisten ryhmiin seurakunnassa syksyllä 2012, jolloin olin diakoniaharjoittelussa Leppävaaran seurakunnassa. Kohderyhmänä olivat kolme eri varttuneen väen ryhmää, koska hartauskirjan kohderyhmänä olivat ikääntyneiden pienryhmät. Varttuneen väen kerhoja on Leppävaaran seurakunnan alueella: Leppävaaran kirkolla, Perkkaan ja Karakallion kappeleilla.

## 6.2 Hartauskirjan tekeminen

Hartausmateriaalia varten olin ottanut kuvia jo noin vuoden ajan ennen kuin aloin valmistella itse materiaalia syksyllä 2012. Kesää varten olin listannut itselleni asioita, joista haluan kuvia ja pyrin ottamaan mahdollisimman monta niistä kesän aikana. Osa kuvistani otin myös talven aikana, kun halusin vielä täydentää materiaaliani. Samalla ymmärsin rajata elämänkaari-teemaani, koska elämässä on paljon tapahtumia, joita voisi käsitellä kirjassani, mutta joiden kaikkien läpikäynti tekisi hartausmateriaalistani hyvin laajan. Ikääntyneillä on paljon elämäkokemusta ja haluan niistä saada keskustelua aikaiseksi, mutta en halunnut ottaa liian synkkää teemaa mihinkään vaiheeseen.

Hartauskirjaa sain valmistella hyvin Leppävaaran seurakunnassa harjoitteluni aikana ja pääsin runsaasti pitämään eri hartauksia, jotka tulivat osaksi opinnäytetyöni produktio-osaa. Hartaudet pidettiin ikäihmisten ryhmissä, jotka vaihtelivat kooltaan noin kymmenestä aina kolmeenkymmeneen henkilöön.

Keskustelun avaamiseen materiaalini sopii hyvin ja siinä on paljon aiheita, jotka koskevat jokaisen elämää jossain vaiheessa. Harjoittelusta saamallani kokemuksella en halunnut tehdä synkkiä hartauksia tai muisteluhetkiä, koska muuten koko ryhmän keskustelu painottuu vain negatiivisiin asioihin ja siitä on vaikea päästä eroon. Korostan hartauskirjassani elämänlahjoja, toivoa ja yhteisöllisyyttä.

Hartauskirjan teossa oli monta vaihetta ja kirjan teon aikana päätin muuttaa sen vaakatasoisesta kirjasta pystytasoon, jolloin kuvat pieneivät ja tekstiä mahtui enemmän. Minulla oli pitkään kirja tässä muodossa kunnes näin kirjan tulostettuna ja päätin, että haluan kuvat suurempina. Suuremmat kuvat näkyvät paremmin ja kuvista voi myös tällöin nähdä mielestäni enemmän. Tekstiosioita aloin työstämään hartauskirjaan siinä vaiheessa kun olin saanut sivujen asetellut kohdilleen ja kuvat sellaiseksi kuin haluan. Minulla oli valmiiksi hartaudet tehtynä, joten en joutunut tässä vaiheessa tekemään muuta kuin muokkaamaan soveltuviksi kuvien kanssa paremmin.

Valmiin hartauskirjan lähetin tarkistettavaksi Diakonia-ammattikorkeakoulun lehtorille Marjaana Karhialle, joka on selkokielen yhteyshenkilö seurakuntayhtymään. Vein myös valmiin hartauskirjan näyttille varttuneen väen ryhmälle Lepävaarassa ja sain palautetta ryhmältä, ryhmänvetäjältä ja diakonilta. Palautteiden avulla pystyin tekemään viimeiset muokkaukset kirjaani ja tekemään siitä sellaisen kuin sen toivottiin olevan.

### 6.3 Miten hartauskirjaa käytetään

Hartauskirja on osana itse hartautta. Siinä on aihepiirejä, joista voi valita itselleen sopivan tai ajankohtaan sopivan teeman. Mukana on lyhyt hartaus, johon voi liittää raamatunkohdan tai omia ajatuksia aiheesta. Hartauden pitäjän pitää vain muistaa puhua selkeästi, riittävän kovaa ja tasaisella rauhallisella rytmillä, ei kumminkaan niin, että kuuntelija väsyä monotoniseen puheeseen. Hartauksien tarkoitus on virkistää muistia ja herättää ajatuksia.

Tilaisuus aloitetaan toivottamalla kaikki tervetulleeksi, jolloin ryhmä ymmärtää hartauden alkaneeksi ja alkaa rauhoittua sitä varten. Ennen hartautta tulee esitellä itsensä ja kertoa mitä on tapahtumassa. Oman nimen toistaminen jo tutulle ryhmälle on hyväksi, koska nimen muistaminen voi olla joillekin vaikeaa tai ryhmässä voi olla uusia jotka eivät vielä tunne hartauden pitäjää. Hartaus on hyvä aloittaa kertomalla kyseisen hartauden aiheesta ja kertoa siitä jotain ajatuksia herättävää tai laulaa virsi. Virttä varten on hyvä valita joko tuttu virsi tai varautua siihen, että kerää kaikille valmiiksi virsikirjat. Heikkonäköisiä varten kannattaa hankkia isotekstin virsikirja ja tarvittaessa avustaa oikean virren löytäminen. Tutut virret herättävät muistoja, tällöin virsikirja on vain tukena.

Seuraavaksi hartauden pitäjä voi käyttää kirjan kuvaa tai vaihtoehtoisesti jotain muuta kuvaa minkä kokee liittyvän hartauteen. Kuvan avulla päästään aloittamaan tilaisuus virikkeellisellä keskustelulla, johon on raamit tehtynä materiaalin ja aihepiirin rajauksella. Kuvan voi myös korvata musiikilla tai tutulla esineellä. Toistuvat kaavat hartauksissa ja ryhmässä ovat tärkeitä, koska ne tuovat turvallisuuden tunnetta ja luottavan ilmapiirin. Tärkeää on huomioida jokainen ryhmän jäsen ja antaa jokaiselle mahdollisuus puhua. Hartaustilaisuuksien vetämisessä vaaditaan jonkin verran ohjaamisosaamista.

Keskustelun jälkeen on hyvä rauhoittaa tilanne ottamalla itselleen selkeästi artikuloitujen puheenvuoro ja kertoa, että on loppuhartauden aika. Tällöin rukoillaan kirkkovuoden, ajankohtaisen asian tai jonkin muun puolesta. Rukouksen jälkeen voi laulaa virren. Virsien valinnassa kannattaa kuunnella ryhmän toiveita. Lopuksi voidaan lausua Isä meidän -rukous tai lausutaan Herran siunaus.

## 6.4 Hartauskirja työväline

Hartauskirjan tarjoama mahdollisuus muistella menneitä toimii parhaiten alle kymmenen hengen ryhmissä. Isommissa ryhmissä vaikeutena on kuuleminen ja tilanteen rauhoittaminen, jotta pystytään kuuntelemaan aktiivisesti yhtä puhujaa. Puheenvuorojen jakaminen on myös haastavaa isommissa ryhmissä. Omaan kokemukseen pohjautuen voin sanoa, että syvempi keskustelu käsillä olevasta aiheesta onnistuu vain pienemmissä ryhmissä. On tosin tärkeää muistaa rajata keskustelua, jottei aihepiiristä tule liian sekavaa ja hartauden teemaa voi toistaa ääneen useasti. Hartauteen liittyvä kuva tai esine voi olla katsottavissa tai kosketeltavissa koko hartauden ajan.

Hartauskirjan tarkoitus on antaa työväline jota voidaan soveltaa ja muokata tarvittaessa. Itse hartausmateriaalin tekemistä voidaan jatkaa niin kauan kuin haluaa ja siihen voi lisätä asioita mitä on herännyt edellisissä keskusteluissa. Esimerkiksi suljetussa ryhmässä voidaan pitää hartauskirjan ohella vihkoa tai paperia, johon voi kirjoittaa ylös sen mihin viime tapaamisella jäätiin. Aikaisempaan tapaamiseen voi myös palata ja kysellä, onko aiheesta herännyt ajatuksia hartauden jälkeen.

Teemaltaan hartauskirja sopii arkisiin tilaisuuksiin, kuten päiväkerhoihin tai pieniin ryhmätapaamisiin, ja pohdiskeluun. En halunnut tehdä surukirjaa tai opasta sellaiseen tilaisuuteen, jonka pitämiseen minulla ei ole koulutusta tai mistä minulla ei ole kokemusta. Kirjaa voi toki soveltaa myös suruhartauksiin ja varsinkin hartaus taivaanvaltakunnasta voi sopia hyvin siihen teemaan.

## 7 HARTAUKIRJAN TESTAAMINEN JA ARVIOINTI

### 7.1 Hartauskirjan testaus

Olen muokannut hartauskirjan tekstejä ja asetellut uudelleen lukuisia kertoja. Tavoitteenani oli luoda tekstiä muistisairaille, joten tällä periaatteella olen myös valinnut hartaustekstit kirjaan. Teksti on yksinkertaista, mutta ei mielestäni liian yksinkertaista. Kirjassa on myös avaavia kysymyksiä, joiden avulla voi rakentaa keskustelua. Sain Leppävaaran seurakunnan diakoniasta paljon apua ja tukea opinnäytetyötäni varten ja erityisesti diakonissa Eveliina Kauppilalta, joka oli harjoitteluni ohjaaja.

Syksyllä 2012 diakonian harjoitteluni aikana sain mahdollisuuden osallistua seurakunnan toimintaan ja erityisesti pyysin, että pääsisin osallistumaan hartauksien pitoon ja varsinkin ikääntyneiden hartauksiin. Harjoitteluni aikana pidin hartauksia diakonialounailla, diakoniaretkillä varttuneelle väelle, eri vanhainkodeissa ja hoivalaitoksissa. Tärkeimpänä pidin hartauksia pitämistä Leppävaaran varttuneen väen ryhmissä, koska niissä pääsin myös käyttämään hartauskirjani haluamassani ympäristössä ja saamaan siitä palautetta.

Hartauksien pitäminen oli minulle mielekästä ja otin mielelläni palautetta niistä. Palautetta pyysin suullisesti aina hartauksien jälkeen ja erityisesti toivoin palautetta, jonka avulla pystyin kehittämään toimintaani. Hartaudet liittyivät teemoiltaan kirkkovuoden ajankohtaan ja pyhäpäiviin. Hartaudet sovelsin liittymään elämänkaari -teemaan, jolloin esimerkiksi tuomiosunnuntai toi teemaksi hartauteeni taivaan valtakunnan.

Palautetta hartauksistani sain ryhmäpalautteen muodossa ja vielä erikseen ryhmänvetäjältä ja diakoniatyöntekijältä, joka oli mukana ohjaamassa ryhmää. Halusin ryhmäpalautetta, koska olin suunnitellut hartaudet niin että koko ryhmä pääsee siihen osalliseksi. Ryhmän palautetta sain kysymällä pienryhmien jäseniltä erikseen mielipiteitä ja ajatuksia aiheestani ja miten se heidän mielestään toimi ryhmässä. Ryhmänvetäjältä pystyin kysymään miten hänen mieles-

tään ryhmä reagoi hartauteen ja diakoniatyöntekijältä sain palautetta hartauden rakenteesta ja sisällöstä. Palautetta sain keskustelemalla kahdestaan ohjaajani tai ryhmänvetäjän kanssa.

## 7.2 Hartaus Perkkaan varttuneen väen ryhmälle 8.11.12

Pidin ensimmäisen hartauden Perkkaan kappelissa hartauskirjani kohdasta ”Pyhä” ja ”Koti”. Hartauden pidin itse ja mukana ryhmää vetämässä oli myös diakoniatyöntekijä. Perkkaan ryhmä kokoontuu Perkkaan kappelissa ja siihen kuuluu noin kaksikymmentä henkilöä. Ryhmässä on enemmän naisia kuin miehiä, mutta yleisesti miehiä on enemmän kuin muissa Leppävaaran ryhmissä yleensä. Ryhmästä oli kaksitoista henkeä paikalla ja mukana oli myös yksi uusi pariskunta, joka oli kerran aiemmin ollut jo ryhmän tapaamisessa.

Aloitin hartauden kertomalla kuka olen ja mitä opiskelen. Kerroin päivän aiheesta ”Pyhä” ja ”Koti” ja aloitin lukemalla tekstiä hartauden aiheesta. Ryhmä kuunteli ja osallistui hartauteen hyvin. Osallistumista auttoivat kysymykset joita esitin hartauden aikana. Kysymykseni liittyivät kotiin ja pyhään, ja siihen mitä ne meille merkitsevät. Jatkoin hartauteni loppuun jonka jälkeen lauloimme ryhmän toivoman virren. Hartaus herätti keskustelua heti virren jälkeen ja ryhmä oli kiinnostunut aiheesta.

Ikääntyneillä on usein tarinoita sieltä mistä he ovat kotoisin. Aihe oli myös hyvin koskettava niille, jotka olivat sodan aikana joutuneet pakenemaan kodeistaan. Ryhmästä löytyikin monta tarinaa sodasta ja miten he olivat sen kokeneet. Yksi ryhmän miehistä oli lähetetty lapsena ruotsiin, toinen oli ollut pommisuojassa turvassa pommituksilta ja kolmas oli ampunut alas pommikoneita erään kaupungin yltä. Tunteet olivat myös hyvin vaihtelevia. Mies joka oli lapsena paennut, liikuttui kyyneliin paosta. Nainen joka oli ollut pommisuojassa, koki avuttomuutta. Ja mies joka ampui pommikoneita, koki ylpeyttä, että oli pudottanut monta konetta.

Ryhmätapaamisen jälkeen sain kiitosta hyvästä hartaudesta ja ryhmänohjaaja kysyi voisiko saada hartaudesta kopion itselleen. ”Koti” -osuus hartaudestani oli koskettanut hänen tämän hetkistä elämäänsä sen verran, että hän toivoi siitä kopiota. Annoin oman kopioni hartaudesta. Diakoni piti myös hartaudesta ja piti erityisesti siitä miten olin onnistunut käyttämään pyhä -teemaa hartaudessani.

### 7.3 Hartaus Karakallion varttuneen väen ryhmälle 20.11.12

Toisen hartauden pidin Karakalliossa hartauskirjastani aiheesta ”Taivaan valtakunta”. Hartauden pidin jälleen itse ja mukana oli harjoitteluni ohjaaja diakonissa Eveliina Kauppila. Karakallion varttuneen väen ryhmä kokoontuu Karakallion Karakappelissa. Ryhmä koostuu lähes täysin eläkeikäisistä naisista, välillä paikalla saattaa olla miehiä. Tällä kertaa paikalla oli noin kolmekymmentä naista. Ryhmästä moni asui viereisessä Hopeakotkan palvelutalossa, josta oli noin sadan metrin kävelymatka Karakappeliin. Kyseinen ryhmä on kokoontunut jo monta vuotta yhdessä ja ryhmästä osa kuuluu myös Äiti Teresa kerhoon, jossa kudotaan vilttejä eri puolelle maailmaa.

Hartauden Karakalliossa aloitin esittelemällä itseni ja kerroin kuka olen, mitä opiskelen ja miten aion toteuttaa tulevan hartauden. Ryhmässä heräsi välittömästi keskustelua, että mikä on diakonin ja diakonissan ero? Olin esitellyt itseni diakonissa opiskelijana ja ohjaajani oli myös diakonissa. Kerroin ryhmälle diakonisojen olevan sairaanhoitajia joilla on kirkonalan pätevyys ja diakonien olevan sosionomeja joilla on sama pätevyys kirkonalalta. Jonka jälkeen vielä kerroin, että miespuolisia diakonisoja kutsutaan diakoneiksi. Tämä tosin herätti vähän hämmennystä ryhmässä, mutta tämä terminologian ristikkäisyys hämmentää myös monia muitakin, kuten opiskelijatovereitani.

Esittelyn jälkeen kerroin ryhmälle vähän selkokieliisyydestä ja diakoniasta. Selkokieliisyys oli osalle ryhmästä tuttua, mutta monelle se oli tuntematon käsite. Kerroin vähän selkokielen historiasta, sen taustasta ja sen tarkoituksesta. Selkokieliisyys kiinnosti ryhmää ja he odottivat innolla selkokielistä hartauttani.



Hartauteni aloitin aiheestani ”Taivaan valtakunta” hartauskirjastani otetusta tekstistä, mutta kuvaa en saanut esille koska ryhmän koko oli liian suuri pienelle kuvalle ja tiloissa ei ollut mahdollisuutta laittaa kuvaa suurennettuna seinälle. Pysin siis parhaani mukaan kuvailemaan valitsemaani kuvaa kivisestä portista, josta loistaa kirkas auringon valo. Huomasin tässä samalla myös, että hartauteni keskustelu osuudet toimivat parhaiten pienryhmissä, kuten olin alun perin suunnitellut. Hartauden lopuksi pyysin ryhmää valitsemaan itselleen mieleisen virren.

Alkuhartauden jälkeen olimme Eveliinan kanssa sopineet pitävämmme yhdessä loput kerhosta ja keskustelimme ryhmän kanssa millaista on olla opiskelija nykyaikana ja etenkin millaista on olla sairaanhoitaja diakonissa opiskelija. Kerhon mielenkiinto pysyi hyvin yllä valitsemaamme aiheeseen ja sain olla itse äänessä huomattavan osan kerholle varatusta ajasta. Samalla pääsin kysymään ryhmältä palautetta hartaudesta ja sen selkeydestä. Ryhmä piti hartaudesta, koska se herätti ajatuksia ja oli rauhallinen. Erityisesti ryhmä piti siitä, että puhuin tarpeeksi kovalla äänellä, jolloin kaikki kuulivat hartauden hyvin.

Ryhmätapaamisen jälkeen jäin keskustelemaan Eveliinan ja ryhmänohjaajan kanssa hartaudestani. He pitivät hartautta erittäin hyvänä tälle ryhmälle ja hartauden lyhyys piti sen mielenkiintoisena kokoajan. Kuvan käyttäminen olisi ollut hankalaa tämän kokoisessa ryhmässä ja olisi saattanut johtaa keskustelun pois aiheesta. Selkokieliisyys tekee hartaudesta helppoa kuunnella ja se pitää mielenkiinnon yllä pidempää. Rauhallisuus ja tarpeeksi kova ääni ovat molemmat tärkeitä tällaisissa tilanteissa.

#### 7.4 Hartaus Perkkaan varttuneen väen kerhossa 14.3.13

Viimeinen hartauskirjan testaaminen tapahtui Leppävaaran seurakunnan Perkkaan varttuneen väen kerhossa. Diakonilla oli aiheena kertoa tällä kertaa Yhteisvastuu -keräyksestä ja siitä miten vanhusten yksinäisyys on ongelma Suomessa. Ryhmässä oli tällä kertaa paikalla 15 henkilöä, joista kaksi olivat miehiä.

Ryhmä otti minut erittäin hyvin vastaan, koska olin ollut poissa neljä kuukautta opintojani suorittamassa. Päätin pitää hartauden hartauskirjani kohdasta ”Diakonia”, koska koin sen sisältämän tekstin liittyvän juuri Yhteisvastuuseen.

Esittelin itseni ja mitä opiskelen. Esittelin myös hartauskirjani, jonka pohjalta pidin hartauden. Ryhmä koki tekstin olevan selkeää ja hyvin mietittyä. Omaan puheen selkeyttä olisin voinut harjoittaa ennen hartautta, koska tällä kertaa luulin puhuneeni hiukan liian hiljaa.

Hartauden jälkeen laitoin hartauskirjan kiertämään ryhmässä, jolloin kaikki pääsivät katsomaan millaisia kuvia ja tekstejä siitä löytyy. Sain tällöin myös palautetta aina noin kolmen tai hengen ryhmiltä kun kirja oli heillä käynyt. Hartauskirja sai pääasiassa positiivista palautetta ja sen kuvia ihailtiin. Ryhmän vetäjä oli kiinnostunut kirjasta ja toivoikin siitä itselleen myöhemmin kopiota.

#### 7.5 Testaamisen tuloksia ja luotettavuus

Hartauskirja sai positiivista palautetta ryhmältä, ryhmän vetäjiltä ja diakoniatyöntekijöiltä. Hartausmateriaalille on aina kysyntää, kun omasta seurakunnasta joku tekee uutta materiaalia, niin se otetaan todennäköisemmin positiivisesti vastaan. Tämä valmis positiivisuus hankaloittaa työn kriittistä arviointia, joten olen itse pyrkinyt saavuttamaan tiettyjä tavoitteita materiaalin kanssa, jolloin pystyn itse arvioimaan sen onnistumista. Tavoitteina minulla oli tehdä selkeää tekstiä, yhdistää kuvat tekstiin, saada palautetta hartauskirjasta ja saada palautetta itse kirjasta. Teksti mielestäni onnistui melko hyvin ja sen tekeminen veikin runsaasti aikaa. Kuvat olivat mieluisia ja olin onnistunut keräämään niitä pitkällä aikavälillä hyvin, tosin olisin toivonut parempaa kameraa jolloin olisin saanut kuvista enemmän irti. Kirjasta sain paljon palautetta viimeisellä ryhmä kokoontumisella, koska silloin minulla oli se kokonaisena mukana. Sain paljon positiivista palautetta kirjasta, mutta huomasin myös kehittämisideoita kirjaani vaikka kukaan ei siitä maininnut. Hartauksistani pyysin aina palautetta ja parhaat palautteet olivatkin hyvää rakentavaa kritiikkiä, jolloin pystyin kehittämään omaa tapani pitää hartauksia.

Kirjan kehittämistä voi jatkaa mielestäni niin kauan kuin haluaa, koska aiheita hartauksille löytyy joka päivästä. Kuvien laatu ja niiden tarkoitusta voisi tuoda vielä paremminkin esille. Hartaustilanteissa materiaali toimii paremmin tällä hetkellä pienryhmissä, materiaaliani voisi kehittää niin, että se soveltuisi myös isommille ryhmille.

Materiaalin tuloksiin voi minusta luottaa, koska materiaali on testattu Leppävaaran seurakunnan eri ryhmissä, joihin se on alun perinkin tarkoitettu. Hartauskirjan käyttö muissa seurakunnissa on mahdollista, mutta en ole sen toimivuutta testannut muiden seurakuntien ryhmissä. Itse arvioin hartauksien onnistuneen hyvin, mutta kehitettävää löysin joka kerta. Jossain vaiheessa pitää vaan hyväksyä se, että materiaali on valmista ja sen hyvät ja huonot puolet tuovat sille omat puolensa.

## 8 POHDINTAA JA JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

Tämä opinnäytetyö on ollut minulle hyvin mielenkiintoinen, koska selkokielen merkitys oli aiemmin minulle tuntematon. Kun aloitin opinnäytetyön tekemisen pystyin koulussani ja eri harjoittelupaikoissani kyselemään toisilta, mitä he tietävät selkokielisyydestä? Selkokieli on terminä tutun kuuloinen monelle, mutta harva tietää sen olevan oma kirjoitus- ja kommunikaatiotapa. Selkouutiset olivat tutuimmat ja moni olikin jo aiemmin kuunnellut niitä askareiden ohessa. Tässä onkin selkokielen vahvuus parhaimmillaan, sitä voi kuunnella muun ohella ja silti ymmärrät mitä kuulet.

Itse kiinnostuin selkokielestä, kun aloin lukea Selkokielen käsikirjaa, jolloin pääsin kiinni selkokielen ideasta. Teksti jonka voi lukea ja sisäistää periaatteessa ensimmäisellä lukukerralla kiinnosti minua, koska opiskeluni aikana olen havainnut, kuinka tärkeää on ymmärtää tekstiä ja miten vaikeaa sen oppiminen on niille, joilla on lukeminen vaikeampaa.

Selkokieltä olen käyttänyt koulun tehtävissä, jotka eivät liity opinnäytetyöhön. Halusin kokeilla miten sitä voidaan soveltaa myös opiskelijoiden arkisessa käytössä. Tuloksena tästä varhaisesta kokeilusta oli se, että tehtävien tekeminen selkeytyi huomattavasti ja tehtävän sisältö tuli mielestäni paremmin esille. Olen myös vahvasti sitä mieltä, että opintojen sujuvuus parantuisi niillä, joilla on lukihäiriötä tai joiden äidinkieli ei ole suomi.

Hannu Virtasen kirjoittaman Selkokielen käsikirjan (2009) ja selkokeskuksen verkkosivujen eri oppaiden avulla pystyin tuottamaan selkokielistä materiaalia tai ainakin lähes selkokielistä materiaalin kriteerit täyttävää tekstiä hartauskirjaani. Selkokielistäusta tai arviointia en toteuttanut, koska selkokeskus vaatii näistä erillisen korvauksen.

Arvioin opinnäytetyön onnistuneen melko hyvin, koska erilaisia virikemateriaaleja oli runsaasti tarjolla ja selkokielistä kirjallisuutta on tutkittu jo usean vuoden ajan Suomessa. Näiden avulla pystyin tuottamaan Leppävaaran seurakunnalle selkokielistä materiaalia, jota pystyy käyttämään melkein missä ryhmässä ta-

hansa. Ryhmissä heräsi keskustelua aiheestani ja välillä aihe kosketti hyvinkin läheltä jonkin ryhmäläisen tämänhetkistä elämää. Varttuneiden ryhmät olivat erittäin yhteistyöhaluisia ja valitsivatkin itse mielellään eri virsiä jotka liittyivät aiheeseen tai johonkin muuhun ajankohtaiseen asiaan.

Selkokieliselle virikemateriaalille kysyntä tulee kasvamaan, mutta tärkein osa ennaltaehkäisevää hoitotyötä on edelleen virikeryhmät ja sosiaalinen tukiverkko. Yksinäisyys ja vieraantumisen ovat suurin riski kasvavalle ryhmälle ikäihmisiä Suomessa. Opintojen ollessa kesätauolla työskentelin monesti Pitäjänmäen kotihoidossa. Kotihoidossa tapasin useita vanhuksia, jotka sairauden tai jonkin muun takia olivat vaan jääneet kotiin jumiin. Yhteisvastuu 2013 tavoitteena on löytää juuri tämänlaisia ihmisiä. Ennen opintoja en olisi voinutkaan arvata millainen tilanne on tällä hetkellä yksinäisten vanhusten kanssa. Koulutuksen ja työn kautta olen kuitenkin päässyt näkemään millainen tilanne on ja miten siihen yritetään reagoida. Muistisairaudet voivat tehdä ikääntyneestä erakoituvan ja yksinäisen, mutta selkokielisyydellä voidaan tavoittaa myös heitä arjen eri tilanteissa, kuten hartauksissa. Tämä muistisairaiden kohtaaminen olikin minulle päätavoitteena hartausmateriaalissa.

Selkokielisuus liittyy sairaanhoitaja opintoihini, koska sairaalamaailmassa vaikea terminologia voi tuoda sekaannusta potilaalle. Hoito-ohjeita pyritäänkin aina antamaan kirjallisena potilaille, mutta olisiko tulevaisuudessa mahdollista tehdä kirjalliset ohjeet myös selkokielellä? Olen pyrkinyt hoitotyössä kirjoittamaan potilasohjeita soveltaen selkokielisyyttä, jolloin tekstin ymmärtäminen on helpompaa.

Selkokielisuus hartauksissa oli minulle haaste, koska hartauksien pitäminen oli minulle ennen opintoja tuntematonta. Eri opintokokonaisuuksissa opin pitämään hartauksia ja niiden pitäminen oli mielekästä. Hartauksien tekemisessä saa käyttää omaa mielikuvitusta eli saan toteuttaa itseäni hartauksien kautta. Haasteena oli tuoda selkokielisuus hartauksiini ja tuottaa samalla hartauksista hartauskirja.

## LÄHTEET

- Askola, Irja 2007. Pelkkää ensi-iltaa – haasteita hartauspuhujalle. Teoksessa Lisa Enckell (toim.). Kuunteleeko kukaan puhettasi? Kuinka saada viesti perille. Helsinki: Kirjapaja.
- Cuetos, Fernando; Arango-Laspirilla, Juan Carlos; Uribe, Carlamónika; Valencia, Claudia & Lopera, Francisco 2007. Linguistic changes in verbal expression: A preclinical marker of Alzheimer's disease. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 13. Cambridge: Cambridge University Press.
- Enckell, Lisa 2007. Ihmisten äänellä ihmisille. Teoksessa Lisa Enckell (toim.). Kuunteleeko kukaan puhettasi? Kuinka saada viesti perille. Helsinki: Kirjapaja.
- Erkinjuntti, Timo 2010 a. Muistioireet, lievä kognitiivinen heikentyminen ja dementia. Teoksessa Jukkapekka Jousimaa, Heidi Alenius, Sari Atula, Anna Kattainen, Ilkka Kunnamo, Martti Teikari (toim.) Lääkärin käsikirja. Artikkelin nimi: ykt00879. Kustannus Oy Duodecim.
- Erkinjuntti, Timo 2010 b. Parannettavissa olevia muistioireiden ja -sairauden syitä. Teoksessa Jukkapekka Jousimaa, Heidi Alenius, Sari Atula, Anna Kattainen, Ilkka Kunnamo, Martti Teikari (toim.) Lääkärin käsikirja. Artikkelin nimi: ykt00881. Kustannus Oy Duodecim.
- Erkinjuntti, Timo 2010 c. Vaskulaarinen kognitiivinen heikentyminen ja dementia. Teoksessa Jukkapekka Jousimaa, Heidi Alenius, Sari Atula, Anna Kattainen, Ilkka Kunnamo, Martti Teikari (toim.) Lääkärin käsikirja. Artikkelin nimi: ykt00882. Kustannus Oy Duodecim.
- Hallikainen, Merja; Suhonen, Jaana; Pirttilä, Tuula; Erkinjuntti, Timo 2011. Suomen lääkirlehti: Alzheimerin taudin kliinisen tutkimuksen uudistetut kriteerit. vol. 66 no. 3.
- Hanhirova, Marjaana & Aalto, Kirsti 2009. Ihmisen hengelliset tarpeet. Teoksessa Aalto, Kristi & Gothóni, Raili (toim.). Ihmisen lähellä. Helsinki: Kirjapaja.
- Hämeen-Anttila, Jaakko 2005. Usko. Helsinki: Kirjapaja.

- Jolkkonen, Jari 2003. Rukous kuuliaisuuden tekona. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.). Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Juva, Kati 2011. Tietoa potilaalle: Muistihäiriö. Artikkel: dlk00706. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Nukari, Toini 2010. Sairaanhoidajan käsikirja: Muistihäiriöpotilaan tilan selvittely. Artikkel: shk03640. Kustannus Oy Duodecim.
- Selkokeskus i.a a. Selkoa selkokielestä. Viitattu 20.12.2012.  
[http://oulu.ouka.fi/homelikeoulu/pdf/selkokieli\\_tanja\\_hallenberg.pdf](http://oulu.ouka.fi/homelikeoulu/pdf/selkokieli_tanja_hallenberg.pdf)
- Selkokeskus i.a b. Selkokielen määritelmä. Viitattu 9.3.2013.  
<http://papunet.net/selkokeskus/teoriaa/maaritelma.html>
- Sulkava, Raimo 2009. Vireyden säilyttäminen. Artikkel: seh00155. Kustannus Oy Duodecim
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a a. Kirkon selkokielliset internetsivut. Viitattu 2.10.2011.  
<http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/2120678A0798EDF2C2256FEA00377AFE>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a b. Usko ja arvot: Mihin uskomme?. Viitattu 22.2.2013  
<http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/2120678A0798EDF2C2256FEA00377AFE>
- Tilvis, Reijo 2009. Sairauksien ehkäisy vanhuksilla – erityispiirteet. Viitattu 4.5.2010. Artikkel: seh00145. Kustannus Oy Duodecim.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet. Viitattu 20.12.2012. <http://uusi.sotkanet.fi/taulukko/4-1/97,102,107,112/3/3A/0/>
- Virtanen, Hannu 2009. Selkokielen kirjoitusohjeet. Viitattu 02.10.2011.  
<http://papunet.net/selkokeskus/teoriaa/kirjoitusohjeita/selkokielenkirjoitusohjeet.html>
- Virtanen, Hannu 2009. Selkokielen käsikirja. Helsinki : Oppimateriaalikeskus Opike.
- Numminen, Heli 2006. Muisti ja lukeminen. Leskelä, Leealaura & Virtanen, Hannu (toim.). Toisin sanoen – Selkokielen teoriaa ja käytäntöä. Kehitysvammaliitto ry.

Yleisradio. Yle Uutiset selkokielellä: Selkouutisten historiaa. Viitattu 18.12.2012.  
<http://yle.fi/selkouutiset/index.php?id=1594>

Yhteisvastuu. Yhteisvastuu 2013 auttaa syrjäytyneitä vanhuksia. Viitattu  
18.12.2012. <http://yhteisvastuu.fi/fi/ajankohtaista/83-yhteisvastuu-2013-auttaa-syrjaetyneitae-vanhuksia>

Käypähoito. Ohje potilaille ja läheisille: Lewyn kappale –tauti. Viitattu 16.1.2012  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/.../nix01604>

Katekismus 2000. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kristinoppi. Hyväksytty  
kirkolliskokouksessa vuonna 1999. Helsinki: Edita.

Kirkkolaki 1993 / 1054, 26.11. 1993. Viitattu 23.2.2013.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931054>



LIITE 1: Selkokieline hartauskirja ikääntyneille.

# ELÄMÄN MATKA

- Selkokieline hartauskirja



Marco Brandt  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
2013



## Sisältö

<b>Johdanto</b> .....	45
<b>Alku</b> .....	46
<b>Aikuinen elämä</b> .....	50
<b>Perhe-elämä</b> .....	52
<b>Varttunut elämä</b> .....	54
<b>Illan hämärtyessä</b> .....	56
<b>Taivaan valtakunta</b> .....	58
<b>Elämän polkuja</b> .....	60
<b>Pyhä</b> .....	64
<b>Diakonia</b> .....	66
<b>Ohjeita selkohartauden vetäjälle</b> .....	68



## Johdanto

Tämä hartauskirja on tarkoitettu käytettäväksi hartauksiin ja virike- ja muistelumateriaaliksi. Hartauskirja on toteutettu opinnäytetyönä.

Hartauskirjan teksti on kirjoitettu selkokielellä, mikä mahdollistaa sen käyttämisen monipuolisesti erilaisissa ryhmissä. Selkokielisyytensä ansiosta sitä voi käyttää mm. maahanmuuttajien kanssa, vammaisten, lasten tai ikääntyneiden kanssa.

Kirjan tarkoitus on herättää ajatuksia ja muistoja oman elämän varrelta. Tuomalla esille vanhoja kuvia tai soittamalla vanhaa musiikkia voidaan saada esille muistoja entisistä ajoista ja paikoista. Musiikin käyttäminen antaa mahdollisuuden koko ryhmälle osallistua samaan aikaan muisteluun. Pienryhmissä kuvat toimivat hyvin keskustelun virittäjinä, koska ne voivat herättää mielteitä, ajatuksia tai muistoja ihmisissä.

## Alku



”Alussa Jumala loi taivaan ja maan. Maa oli autio ja tyhjä, pimeys peitti syvyydet, ja Jumalan henki liikkui vetten yllä. Jumala sanoi: "Tulkoon valo!" Ja valo tuli.” – Moos. 1:1-3.

Kaikelle on alkunsa.

Kuten siemen kasvattaa puun,

niin elämä kasvattaa ihmisen.

Alku voi olla vaikea,

mutta vaikeus opettaa.

Laiskan tie on helppo,

mutta ahkeran tie on palkitseva.

Juuret kertovat, mistä olemme,

mutta juurista ei tiedä,

mitä meistä tulee.

**Missä sinun juuresi ovat?**

## Nuoruus





”Jumala, sinä olet opettanut minua hamasta nuoruudestani,  
ja yhä vielä minä sinun ihmeitäsi julistan.” – Psalmi 71:17

Nuoruus on oppimisen aikaa.

Sanonta kuuluu:

”Minkä nuorena oppii  
sen vanhana taitaa”.

Nuorena oppii vastuuta,  
nuorena oppii elämään,  
mutta onko nuorena valmis?

Kuka nuorena haluaa  
kantaa vastuuta itsestään?

Nuoruus on kokemusten,  
tutustumisen  
ja itsenäistymisen aikaa.

**Mitä sinä opit nuorena?**

**Teetkö vielä jotain, mitä nuorena opit?**

## Aikuinen elämä



”Kun me kaikki sitten pääsemme yhteen ja samaan uskoon ja Jumalan Pojan tuntemiseen ja niin saavutamme aikuisuuden, Kristuksen täyteyttä vastaavan kypsyyden. Silloin emme enää ole alaikäisiä, jotka ajelehtivat kaikenlaisten opin tuulten heiteltävinä ja ovat kavalien ja petollisten ihmisten pelinappuloita.” Ef. 3:13-14

Aikuisen juuret ovat syvällä maassa.

Aikuisena joudumme ottamaan vastuun  
itsestämme ja muista.

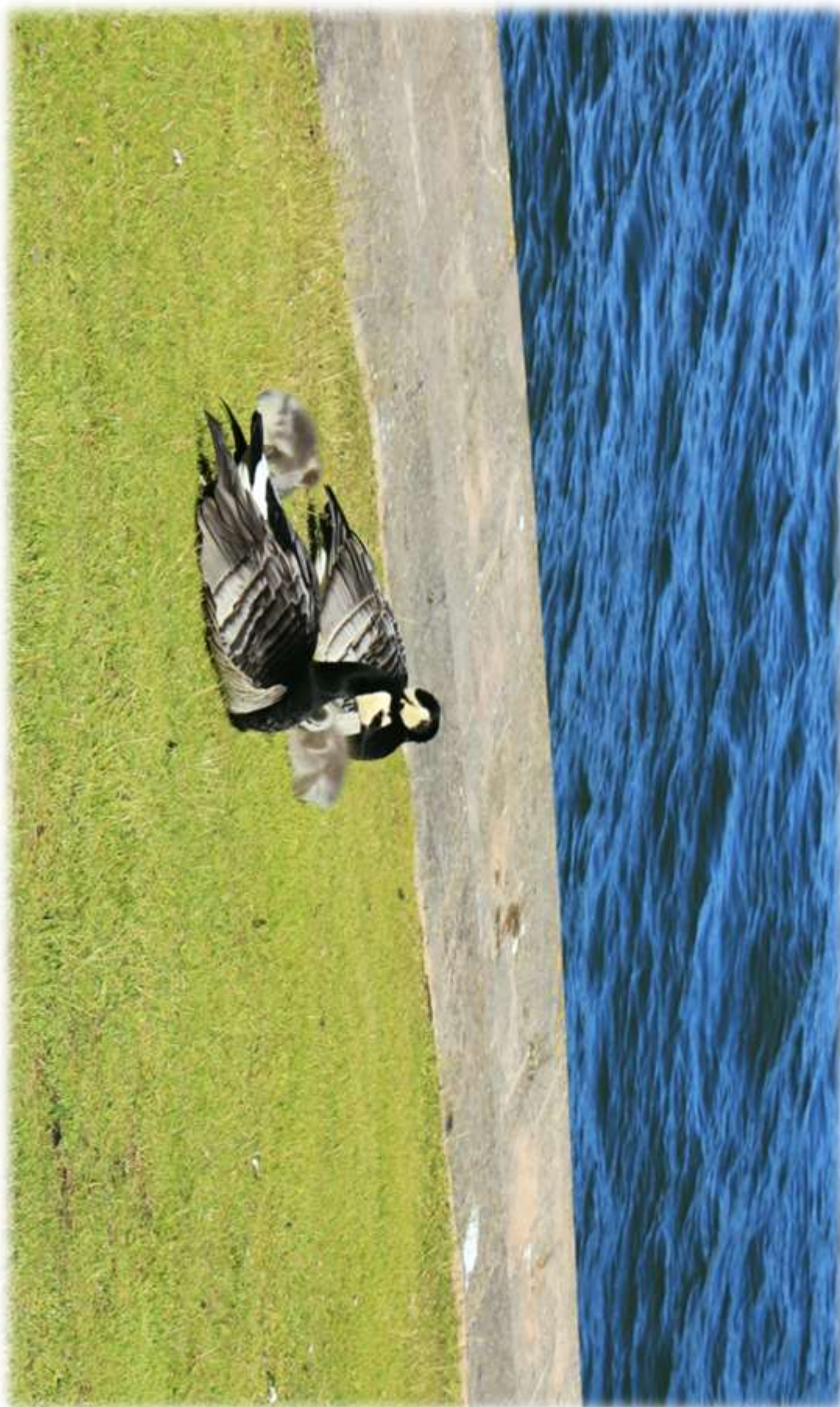
Vahvat juuret auttavat meitä pysymään pystyssä  
vaikeinakin aikoina.

Vahvana aikuisena meidän tulee auttaa  
niitä, joilla on vaikeaa.

Kristuksen kautta saamme voimaa auttaa muita.

**Mitä vastuuta olet joutunut kantamaan?**

## Perhe-elämä



”Rakkaat lapset! Kirjoitan tämän teille, jotta ette tekisi syntiä. Jos joku kuitenkin syntiä tekee, meillä on Isän luona puolustaja, joka on vanhurskas: Jeesus Kristus” Johanneksen kirje 2:1

Perhe voi koostua sukulaisista,  
mutta perheeseen voi kuulua myös ystäviä.

Jopa eläimet voivat kuulua perheeseen.

Seurakunta on yksi iso perhe,  
seurakunta huolehtii jäsenistään  
ja auttaa silloin, kun on vaikeaa.

Jokaisella on oma perheensä,  
ystäviä jotka voivat tukeutua toisiinsa  
ja seurakunnan jäsenet,  
jotka Jeesuksen kautta löytävät toisensa.

Olemmehan kaikki Jumalan lapsia.

**Millainen on sinun perheesi?**

## Varttunut elämä



”Ei kukaan, joka on juonut vanhaa viiniä, halua uutta. Hänen mielestään vanha on hyvää” Luukas 5:39

Kun elämä tuntuu ylämäeltä  
ja jalat painavat enemmän,  
voimme saada voimaa toisiltamme,  
Kristukselta ja rukouksesta.

Varttuneen viisaus  
on hänen elämäkokemuksensa

Elämän kautta opitut tiedot  
ovat kultaa arvokkaampia,  
mutta vielä arvokkaampaa on tieto,  
jonka antaa seuraavalle sukupolvelle.

**Mitä haluaisit antaa seuraavalle sukupolvelle?**

## Illan hämärtyessä





”Kun sitten tuli ilta, viinitarhan omistaja sanoi tilanhoitajalleen: 'Kutsu työmiehet ja maksa heille palkka, viimeksi tulleille ensin ja ensimmäisille vasta sitten.’” Matteus 20:8

”Kerran tulee aika -- milloin, sen Herra tietää -- jolloin yö on kirkas kuin päivä eikä ilta enää pimene.” Sakarja 14:7

Pitkän päivän päätteeksi aurinko laskee.

Koko elämän pituinen päivä on päättymässä.

Minne menemme, kun ilta hämärtyy?

Ennen yön pimeyttä haluamme kodin turvaa.

Kun ilta hämärtyy ja koti kutsuu,

voi alkaa huomisen odotus.

**Mitä sinä odotat huomiselta?**

## Taivaan valtakunta



”Autuaita ovat hengessään köyhät, sillä heidän on taivasten valtakunta.” Matteus 5:3

Taivaan valtakunta sijaitsee  
jokaisen sydämessä.

Avain taivaan valtakuntaan  
on uskossa Jeesukseen Kristukseen.

Kun jätämme kaiken maallisen  
jää vain hengellinen.

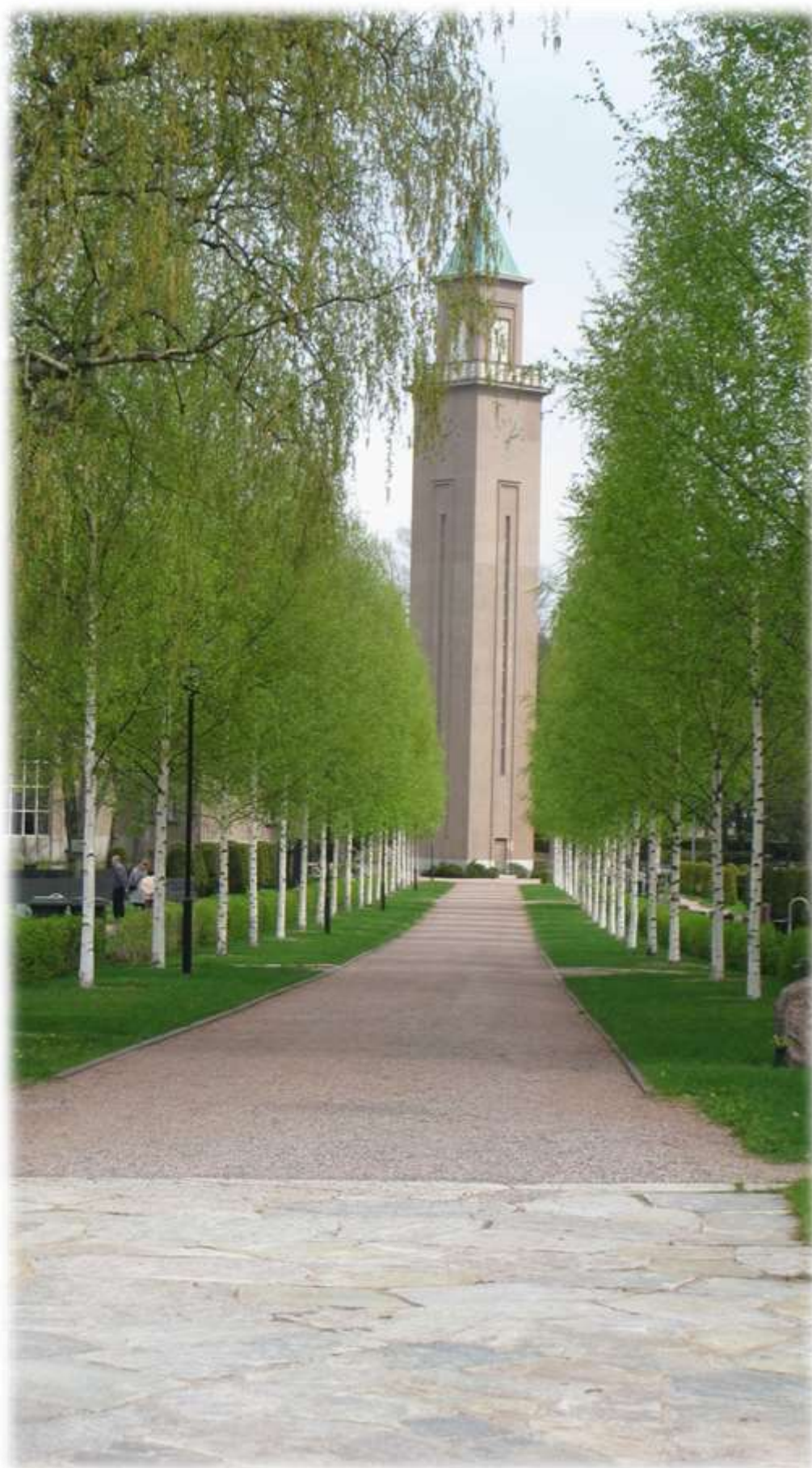
Jos emme pidä liikaa kiinni,  
maallisista asioista,  
meidän on helpompi päästä Jumalan luokse,  
taivaan valtakuntaan.

Omaisuus ja omistus jäävät,  
mutta niin jäävät myös murheet ja kivut.

Jumalan valtakunnassa  
ei näille ole tarvetta.

**Millainen sinusta on taivaan valtakunta?**

## Elämän polkuja



”Oikeamielisten polku on suora, sinä tasoitat vanhurskaan tiet.” Jesaja 26:7

Joskus matkaan tarvitaan apua,

opasta tai karttaa.

Jos olet jo eksyksissä,

pelkällä kartalla et aina pärjää.

Usko opastaa elämässä,

mutta sinun on päätettävä,

mihin haluat mennä.

Jumala voi johdattaa sinua, jos vain annat.

Mutta huomaatko maamerkit joita seurata?

**Oletko ollut eksyksissä?**

**Miten löysit takaisin?**

## Koti



”Jokainen talo on jonkun rakentama, mutta Jumala on rakentanut kaiken.” Heprealaiskirje 3:4

Koti voi olla Suomessa, koti voi olla ulkomailla,  
koti voi myös olla sydämessä.

Kaikkien koti ei enää ole olemassa muualla  
kuin muistoissa. Joillakin koteja voi olla useampia.

Mutta mikä on rakkain koti?

Tärkein koti voi olla syntymäkoti, vanhempien talo  
ensimmäinen oma asunto tai se missä nyt asuu.

Tärkeänä voi pitää myös omien lapsien kotia.

**Missä on sinun tärkein kotisi?**

## Pyhä





”Korkea ja Ylhäinen, hän, joka pysyy ikuisesti, jonka nimi on Pyhä, sanoo näin: -- Minä asun korkeudessa ja pyhydessä, mutta asun myös murtuneiden ja nöyrien luona. Minä virvoitan murtuneiden hengen ja herätän eloon nöyrien sydämen.” Jesaja 57:15

Pyhänä voi pitää kirkkoa ja sakramenteja.

Pyhänä voi myös pitää asioita, jotka ovat tärkeitä juuri sinulle.

Oma synnyinkoti? Vanhempien koti?

Jos olet ulkomailla, niin

kotimaa voi olla pyhä asia sinulle.

Pyhänä voidaan pitää sellaista

jonka ei halua muuttuvan koskaan.

Tai sellaista, jonka haluaa säilyttää

sydämessään aitona, kuten

usko, toivo ja rakkaus.

**Mikä sinulle on pyhää?**

## Diakonia



”Mutta se, joka ei huolehdi omaisistaan ja kaikkein lähimmistään, on kieltänyt uskonsa ja on epäuskoista pahempi.”

1. kirje Timoteukselle 5:8

Joskus joudumme menemään vastavirtaan.

Elämässä on vaikeuksia,

mutta vaikeuksia varten meillä on toisemme.

Diakonian tehtävä on etsiä ihmisiä,

jotka tarvitsevat apua

ja eivät saa apua muualta.

Miten voimme auttaa toisiamme?

Tärkein apu voi olla pelkkä läsnäolo.

Jos olet sairas niin eikö ystävä

voisi sinua lohduttaa ja auttaa arjessa?

Auttaminen on diakoniaa

ja kaikki voivat tehdä diakoniaa.

**Miten sinä voit auttaa toisia?**

## Ohjeita selkohartauden vetäjälle

Selkokieliisyys kaikessa selkeydessään vaatii silti järjestäjältä tiettyjä asioita, jotta selkokieliisyys toteutuisi.

### Ennen tilaisuutta

1. Valitse rauhallinen tila.
2. Katso ettei tilassa ole liikaa häiriötekijöitä.
3. Laita esille tarvittaessa virsikirjoja.
4. Lue mielessäsi laatimasi teksti.
5. Lopuksi ota valmiiksi mahdollinen virikekuva tai esine, mutta älä laita sitä vielä esille.

### Tilaisuudessa

1. Rauhoita tilanne ja tila.
2. Esittele itsesi ja kerro, mistä on kyse.
3. Puhu normaalisti, mutta rauhallisesti, älä monotonisesti.
4. Pidä taukoja ja anna ihmisten sisäistää, mitä sanot.

Hartauden voit teemoittaa haluamallasi tavalla tai kirkkovuoden ajankohtaisen teeman mukaan. Voit päättää hartauden esimerkiksi Isä meidän –rukoukseen tai Herran siunaukseen.

