

DIAK

Maria Storsjö
Sosionomi (AMK), diakoniatyö
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Opinnäytetyö, 2025

Hengellisen hyvinvoinnin edistäminen

Hartauskirja runojen ja valokuvien avulla

TIIVISTELMÄ

Maria Storsjö

Hengellisen hyvinvoinnin edistäminen. Hartauskirja runojen ja valokuvien avulla.

32 sivua, 1 liite

Kevät 2025

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan kehittävä. Opinnäytetyön tilaajana toimi Perheniemen evankelinen opisto. Opinnäytetyön tavoite oli edistää hengellistä hyvinvointia osana opiston 100-vuotisjuhlavuotta vuonna 2024. Tavoite pyrittiin toteuttamaan luomalla hartauskirjan. Tämän tuotoksen tarkoitus oli olla sielunhoidollinen, voimauttava ja esteettisesti miellyttävä.

Kehittämisen prosessi toteutettiin seuraamalla konstruktivistista kehittämismallia, jossa työelämälähtöinen kehittäminen ja oppiminen yhdistyvät. Käytännön menetelmät toteuttamisvaiheessa olivat runot ja valokuvat. Toteuttamista varten tarvittiin kamera ja sivuntaitto-ohjelma, sekä perehtyminen niiden käyttöön. Osa valokuvista oli opiston arkistokuvia, toiset niistä kuvattiin loppukesällä opiston alueelta. Aikaisemmista ekspressiivisen taideterapian opinnoista oli hyötyä tiedonhaussa ja teoriapohjan laatimisessa. Teoriapohja käsittelee hengellistä hyvinvointia ja voimaantumista, sekä miten näitä voisi edistää sielunhoidon taidelähtöisten menetelmien avulla. Kehittämistoimintaan osallistuivat opiston henkilökunta, hallitus ja vapaaehtoiset arvioimalla sisältöä ja antamalla kehittämisehdotuksia. Tuotos esiteltiin opiston juhlagaalassa marraskuussa 2024.

Hartauskirja julkaistiin runokirjana nimellä ”Uskon, toivon ja rakkauden aika” opiston kotisivuilla saavutettavan e-kirjan muodossa. Runojen teemoja olivat usko, toivo, rakkaus ja aika. Jokaiseen runoon liitettiin samalle kirjasivulle valokuva, joka vahvisti runon sanomaa visuaalisesti. Palautteen perusteella kirja tarvitsi visuaalista viimeistelyä ennen julkaisua, muuten kaikki kehittämistyön tavoitteet täyttyivät. Kirja julkaistiin osana opiston juhlavuoden viettoa.

Asiasanat: hengellinen hyvinvointi, sielunhoito, taidelähtöiset menetelmät, voimaantuminen

ABSTRACT

Maria Storsjö

Facilitating spiritual well-being. A devotional book using poetry and photography.

32 p., 1 appendix

Spring 2025

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor of Social Sciences

The thesis is development-oriented in its nature. It was commissioned by the Evangelical Institute of Perheniemi. The aim of the thesis was to facilitate spiritual well-being as part of the institutes 100th anniversary in 2024 by producing a devotional book that provides pastoral care, aims to be empowering and aesthetically pleasing.

The developmental process followed a constructive model of development that joined workplace-oriented development with learning. The practical methods used during the implementational phase were poetry and photography. During implementation a camera and page layout software were needed as well as familiarization with their use. Some of the photographs used were from the archives of the institute and other photos were taken at the property of the institute. Former studies in expressive arts were useful when gathering information and creating the theoretical frame of reference for the project. The theoretical frame of reference concerns spiritual well-being and empowerment and how these could be facilitated through pastoral care and arts-based methods. Staff, trustees and volunteers of the institute participated in the developmental process by reviewing the content and giving advice. The finished output was presented at a gala event in honour of the 100th anniversary of the institute in November of 2024.

The devotional book was published online as an accessible digital publication on the homepage of the institute. It was called a book of poetry by the name of, the time of faith, hope and love. The poems touched upon the themes of hope, faith, love and time. Each poem was paired on the same page by a picture to visually enhance the subject of the poem in question. According to feedback the visual layout needed more work before publishing. In all other aspects the book met the aims of the project. The book was published as part of the institute's celebration of their anniversary.

Keywords: Arts-based methods, Empowerment, Spiritual well-being, Pastoral care

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 TAIDELÄHTÖISYYS JA SIELUNHOITO HENGELLISEN HYVINVOINNIN TUEKSI	5
2.1 Sielunhoito lähimmäisen tukena	5
2.2 Taidelähtöiset menetelmät sielunhoidon tukena	6
2.3 Hengellinen hyvinvointi ja voimaantumisen	10
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	12
4 PERHENIEMEN EVANKELISEN OPISTON TAUSTA JA HISTORIA.....	13
5 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI JA MENETELMÄT	14
5.1 Aloitus-, suunnittelu- ja esivaihe.....	15
5.2 Työstämisyvaihe	17
5.3 Tarkastamisyvaihe ja viimeistelyvaihe	19
5.4 Esittelyvaihe.....	21
6 HARTAAUS JA RUNOKIRJA TUOTOKSENA	21
7 EETTISYYS	24
8 POHDINTA	26
LÄHTEET	29
LIITE 1. E-kirjan linkki	33

1 JOHDANTO

Maailman terveysjärjestön (WHO) (1998, s. 4) mukaan terveys koostuu fyysisestä, mielenterveydellisestä sekä sosiaalisesta hyvinvoinnista. Järjestön mukaan elämänlaatu liittyy yksilön kokemuksiin yhteisönsä kulttuurista ja arvoista ja siihen, millaisia tavoitteita, odotuksia, normeja ja huolenaiheita hänellä on. Terveys on laaja käsite, joka myös koskee henkilökohtaista uskoa. Hengellinen hyvinvointi on rinnastettavissa fyysisen, mielenterveyden ja sosiaalisten ulottuvuuksien kanssa, osana terveyttä. (Dhar ym., 2013, s. 3.)

Taiteen avulla ihminen voi ottaa symbolista etäisyyttä omiin kokemuksiinsa ja arkeensa. Näin hänen voi olla helpompi käsitellä myös vaikeita asioita. Turvallinen etäisyys voi paljastaa asioita, joille ei löydetä sanoja. Taide voi tarjota suojaavan tavan työstää vaativia asioita. Taiteen kautta voi myös olla mahdollista tarkastella arkisia ja tuttuja asioita uusista näkökulmista. Kokemuksia voi tulkita uudestaan, koska asioiden merkitys liittyy siihen, miten ihminen ymmärtää elämänsä. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen, 2019, s. 7, s.13.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Perheniemen evankelinen opisto. Opisto toimii litissä ja tarjoaa kursseja, jotka liittyvät muun muassa sielunhoitoon, psykofyysiseen hyvinvointiin sekä luovuuteen. Tämän opinnäytetyön tavoite on edistää hengellistä hyvinvointia käyttämällä taiteellisia menetelmiä. Opinnäytetyön tuotos on hartauskirja, joka on laadittu runoista ja valokuvista. Koen, että aiheet, joita käsittelen tuotoksessa, ovat samankaltaisia kuin opiston opetuksessa. Siksi halusin tehdä tämän opinnäytetyön nimenomaan Perheniemen opiston kanssa. Opinnäytetyö on osa opiston 100-vuotisjuhlaa. Toteutuksen jälkeen opisto saa oikeudet käyttää tuotosta vapaasti.

2 TAIDELÄHTÖISYYS JA SELUNHOITO HENGELLISEN HYVINVOINNIN TUEKSI

Tämän opinnäytetyön toteutus perustuu selunhoitoon ja taideterapiaan. Keskeiset käsitteet ovat hengellinen hyvinvointi, selunhoito sekä taidelähtöiset menetelmät. Yksi selunhoidon tavoitteista on henkilön voimaantuminen (Peltomäki, 2014, s. 62). Tästä syystä voimaantumisen käsite liittyy myös aiheeseen.

2.1 Selunhoito lähimmäisen tukena

Selunhoito on toimintaa, joka perustuu kristilliseen uskontulkintaan ja joka pyrkii tukemaan ja lievittämään ihmisten kärsimystä. Laajassa merkityksessä kaikenlainen seurakunnallinen toiminta voi tukea selunhoidollisia tavoitteita. Irja Kilpeläinen on nykyisen selunhoidon uranuurtaja. Hän asetti selunhoidon tavoitteeksi kanssaihminen auttamisen tämän omasta elämäntilanteesta käsin. Selunhoidossa ihmistä ei pidä tuomita, mutta häntä voi rohkaista. Tänä päivänä ihmisten huoli voi liittyä esimerkiksi häpeään ja pelkoon tulla hylätyksi. (Vikström, 2021, s. 77, s. 79–80, s. 89.)

Selunhoidon tarkoitus on muun muassa vahvistaa ihmisen toimintakykyä ja hyvinvointia (Peltomäki, 2014, s. 63). Kirkon selunhoito on terapeutin, eli hoitava, ja sen tavoite on lieventää kärsimystä. Kilpeläinen (1969) muotoili terapeutin selunhoidon periaatteita, empatiaa ja ymmärtävää asennetta. Armoa välitetään olemalla armollinen. Uskon asioita voi välittää myös puhumatta niistä suoraan. Lähimmäiskeskeinen selunhoito noudattaa asiakaskeskeisen terapian periaatteita, kuten nondirektiivisyyttä. Tämä tarkoittaa sitä, ettei selunhoitaja ohjaa asiakasta omien käsitystensä mukaan, vaan asiakas saa itse löytää omat ratkaisunsa. Ihminen tunnistaa jo omat virheensä ja hän tarvitsee empatiaa. (Peltomäki, 2021, s. 59, s. 61–62, s. 64–65.)

Lähimmäiskeskeisellä sielunhoidolla on humanistinen lähestymistapa. Tämän mukaan ihmisellä itsellään on avaimet itsensä toteuttamiseen. Lähimmäiskeskeisen sielunhoidon heikkous on siinä, että ihmisen tunteista voi tulla kaiken mitta. Toisaalta sen vahvuus on se, että tässä ihmisen ehdoton arvo korostuu erityisesti. Humanistinen lähestymistapa korostaa ehdottoman hyväksymisen periaatetta. Asiakas on mahdollisesti kohdannut hyväksyntää vain, kun hän on täyttänyt tiettyjä ehtoja ja tämä on voinut aiheuttaa arvottomuuden tunteita hänessä. Tällä on vaikutuksia hänen minäkuvaansa. Minäkuva on ihmisen käsitys itsestään, ja se muodostuu kokemuksista sekä siitä, millaista palautetta hän on saanut toisilta. (Gothóni, 2014, s. 19–20, s. 31–33.)

Sielunhoito on esimerkki kontekstista, jossa on mahdollista hyödyntää laajaa kirjoa menetelmiä. Sielunhoidon hengellisyys ei välttämättä liity pelkästään suoraan puhuttuihin aiheisiin, vaan se voi olla myös sitä, että tunnustetaan ihmisen spirituaalista luovuutta. Taidelähtöinen toiminta voidaan toteuttaa erilaisissa ympäristöissä. Taidelähtöisessä lähestymistavassa kaikki tunteet ovat sallittuja. Tähän tarvitaan kuitenkin turvallinen ilmapiiri. Taide saattaa herättää myös vaikeita tunteita. Samaan työhön voi liittyä sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. (Vilja-Mantere, 2021, s. 188–191, s. 194–195.)

Sana spiritualiteetti tulee latinasta, spiritualitas, joka taas tulee sanasta spiritus, eli henki. Se on yksilöllisempi ja laajempi käsite kuin uskonto. Sanaa mystiikka käytetään joskus synonyymina spiritualiteetille. (Komulainen, 2022, s. 295, s. 297.) Spiritualiteetilla on perinteisesti tarkoitettu hengellistä elämää ja henkilökohtaisen uskonnon harjoittamista. Nykyään ajatellaan myös, että spiritualiteetti voi olla maailmankatsomuksen ja eksistentiaalisten kysymysten pohdintaa. Keskeisintä spiritualiteetissa on henkilökohtainen ulottuvuus. (Salminen & Huttunen, 2022, s. 6.)

2.2 Taidelähtöiset menetelmät sielunhoidon tukena

Kauan ennen kuin nykyajan terveydenhoitoa oli saatavilla, ihmiset kääntyivät taiteiden puoleen, kun he kohtasivat kriisejä, menetystä ja sairauksia. Tuhansien

vuosien aikana ihmiskunta käytti taidetta rituaaleissaan. Nykypäivänä tiedostetaan uudestaan, että taidelähtöiset menetelmät ovat toimivia. Niitä käytetään esimerkiksi lieventämään stressiä, kuntouttavassa toiminnassa sekä tukemaan omatoimijuutta. (Malchioldy, 2023, ix-x.)

Taide mahdollistaa samanaikaisen läheisyyden ja etäisyyden, mikä auttaa suhtautumaan itseensä ja toiseen eettisesti ja dialogisesti. Luomisen teologian näkökulmasta luovuus toteuttaa Luojan kuvaa ihmisessä. Taide voidaan ymmärtää kohtaamispaikkana. Taide voi herkistää ihmistä tutkimaan ja kokemaan spiritualiteettia kokonaisvaltaisesti. (Vilja-Mantere, 2021, s. 200–201.)

Vilja-Mantereen (2018, s. 223) väitöskirjasta käy ilmi, kuinka keskeinen tekijä turvallisuus on (Kuva 1), silloin kun käytetään taidelähtöisiä menetelmiä. Turvallisuuteen liittyy hänen mukaansa myös kaksi riskiä. ”Turvassa olemiseen liittyy riski jäädä paikoilleen tai palata menneeseen, uutta kohti mennessä taas on riski menettää turvallisuudentunne.” Kiinnostavaa tämän opinnäytetyön näkökulmasta on se, että luonnon, itseksi kasvamisen, eksistentiaalisuuden, ihmissuhteiden ja tunteiden teemat, jotka mainittiin Vilja-Mantereen väitöskirjassa, tulevat myös esille minun runoissani.



Kuva 1. Turvallisuus ja siihen liittyvät teemat (mukaillen Vilja-Mantere, 2018, s. 223)

Biblioterapia on osa kirjallisuusterapiaa. Sitä on tutkittu vuodesta 1919. Lukeminen tukee mielikuvituksen kehitystä ja vähentää negatiivisia ajatuksia, mutta vasta 1990-luvulla tuli mahdolliseksi tutkia aivotoimintaa magneettikuvauksen (fMRI) avulla. Silloin huomattiin, että lukeminen aktivoi aivojen alueita, jotka liittyvät empatiaan ja yhteyksiin toisiin ihmisiin. Lukeminen herättää siten mielihyvää ja luottamusta. (Langenberg, 2023, s. 32–33, s. 39–40.)

Runouden perusta on mielikuvitus. Runous ja mielikuvitus mahdollistavat uskoa elämään. Runo on luonteeltaan tiivistetty. Siinä pyritään välttämään turhia sanoja. Runot eivät saarnaa tai luennoi, vaan niiden sanankäyttö pitää ymmärtää intuition tasolla ja näin ne luovat mielikuvia. Runojen kirjoittaminen on leikki sanojen kanssa. Avuksi käytetään rytmiä, vertauskuvia ja mielikuvitusta. Runoissa käytetään sanoja yllättävillä tavoilla ja tämä saa lukijan valpastumaan. Se, mitä jätetään sanomatta, pakottaa lukijan lukemaan rivien välistä. Näin hän itse tulee osaksi runoa. (Fuchs, 1999, s. 195–200.)

Hengelliset runot eivät välttämättä ole uskonnollisia, mutta niissä painiskellaan pyhän kanssa. Ne eivät myöskään ole mikään uusi ilmiö. Niihin voidaan esimerkiksi lukea Raamatun Psalmit. Esimerkiksi esikristityt kreikkalaiset ja roomalaiset kirjoittivat hengellisiä runoja. Kaikkein vanhimmassa kirjallisuudessa on vaikea sanoa, onko kyseessä runo vai hymni, koska siinä näkökulma on yhteisöllinen. Hymni puhuu kokonaisen seurakunnan puolesta. Aikojen saatteessa näkökulma muuttui yhä enemmän henkilökohtaiseksi. Esimerkiksi sanaa ”minä” Psalmissa 22 voidaan tulkita niin, että siinä puhuu henkilö. On toki myös mahdollista, että Psalmi puhuu koko Israelin kansan puolesta. Sitä vastoin on hyvin vaikeata tulkita nykyajan runoa niin, että se puhuisi yhteisön puolesta. (Johnson, 2014, s.10–11.)

Runojen voima piilee siinä, että ne kutsuvat meitä astumaan kokemuksiin. Runot puhuvat samanaikaisesti tunteen, mielen ja kehon tasolla. Runo mahdollistaa henkilökohtaista tutkiskelua ja kyseenalaistamista. Hengelliset runot ovat hyvin

kirjavia. Niistä voi löytyä sekä juhlan tunnelmaa että vihaa. (Johnson, 2014, s.10–11.)

Kirkon sielunhoitaja voi hyödyntää valokuvia sielunhoidossa, jos hänellä on siihen tarvittava koulutus ja hän on perehtynyt asiaan. Valokuvien avulla voidaan tuoda esille asioita, joita ei pysty käsittelemään pelkästään sanallisesti. Valokuvat voivat aktivoida muistoja, tunteita ja toiveita. Työskentely kuvien kanssa voi olla väline kohti sielunhoidon tavoitteita. (Kangasvieri, 2022, s. 7.)

Ihmiset ovat kauan, jo ennen kuin valokuvaus keksittiin, käyttäneet visuaalista ilmaisua kertoakseen tarinoita. Valokuvaustekniikan avulla kaikille on nyt mahdollista säilyttää muistoja valokuvien avulla. Valokuvat pystyvät hetkessä herättämään tunteita ja muistoja katsojassa. Sanotaan, että kuva on tuhannen sanan veroinen. Kuva on voimakas ja terapeutin menetelmä käsitellä tunteita. Kuva voi herättää ja motivoida mieltä. Eräs tapa käyttää valokuvia on kysyä itseltään ”jos tämä kuva osaisi puhua, mitä se sanoisi”? (Horovitz, 2017, s. 149, s. 151–152, s. 159, s. 162.) Kuvien katsomisellakin on vaikutusta aivoihin. Tämä vaikuttaa tunteisiin ja aktivoi tiettyjä alueita aivoissa. Mielikuvaharjoituksilla voi lievittää kipua ja vahvistaa kehon kykyä parantua. (Iivanainen, 2019, s. 46–48.)

Valokuva on osa mennyttä, joka on poimittu alkuperäisestä ympäristöstään ja ajastaan. Kameran ja valokuvan avulla pystytään tarkastelemaan asioita läheltä ja kaukaa myös ajallisesti. Laadukkaitten valokuvien ottaminen vaatii tavoitteellisuutta ja harkintaa kuvauskulmaan ja valotuksen suhteen. Kuvauksen jälkeen kuvaa voi myös muokata ja leikata. (Horowitz, 2023, s. 892–893.)

Silloin kun kuva viedään alkuperäisestä ympäristöstään ja mahdollisesti suurennetaan ja rajataan uudelleen, tämä johtaa siihen, että sitä katsotaan tarkemmin kuin alkuperäisessä kontekstissaan. Kuva voi edustaa tiettyä aikakautta ja siihen liittyviä merkityksiä. Kuvan yksityiskohdat voivat haastaa sen yleistä vaikutelmaa. Tunnistamalla yksityiskohtia kuvasta, katsojalla on mahdollisuus olla toimija. Hän voi lukea kuvaa tavalla, joka on voimauttava ja jossa hän antaa uusia tulkintoja sekä kuvalle että omalle kokemukselleen. Vaikka katsojalla ei olisi henkilökohtaista kokemusta kuvan aiheesta, hän voi tulkita sitä

oman kulttuuritaustansa mukaan. Valokuvan käyttäminen kutsuu tulkitsemaan sitä katsojan kulttuurin, kokemusten ja aistien kautta. (Mäkiranta, 2013, s. 16, s. 18, s. 22.)

2.3 Hengellinen hyvinvointi ja voimaantuminen

Hengellisyys ja hyvinvointi liittyvät monelle läheisesti toisiinsa. Hyvinvointi on tila, jossa keho, mieli ja henki ovat tasapainossa. Tässä tilassa ihmiset kokevat olonsa terveeksi, tyytyväiseksi, rauhalliseksi, onnelliseksi ja turvalliseksi. Hyvinvointiin vaikuttavat Minnesotan yliopiston mukaan suhteet, ympäristö, terveys, yhteiskunta, turvallisuus ja elämän merkityksellisyys. Gallupjärjestö on tehnyt kyselytutkimusta neljäkymmenen vuoden aikana 150 maassa. Järjestön mukaan sinä aikana on tullut tietoon yhteisiä hyvinvoinnin tekijöitä, jotka ovat samat riippumatta kulttuurista. Niihin kuuluvat mitä me tunnemme jokapäiväisiä askareitamme kohtaan, millaisia suhteita meillä on toisiimme, kuinka hyvin taloutemme on turvattu, millainen terveytemme on ja kuinka ylpeitä me olemme yhteisöstämme ja siitä, miten me osallistumme siihen. Gallup-järjestön mukaan ihmiset etsivät hyvinvointia monella tavalla. Hengellisyys motivoi osan heistä siinä tavoitteessa. (Kreitzer, 2012, s. 707–708, s. 710.)

Hengellinen hyvinvointi on moniulotteinen käsite, joka muun muassa koskee uskonnollista hyvinvointia ja eksistentiaalista hyvinvointia. Hengellinen hyvinvointi on tila, jossa ihminen on psykologisessa tasapainossa. Tutkimus, joka vertasi 221 intialaisen opiskelijan hengellistä hyvinvointia, onnellisuutta ja itsemyötätuntoa kyselylomakkeen avulla osoitti, että nämä tekijät ovat yhteydessä toisiinsa. Erityisesti opiskelijat, jotka kokivat eksistentiaalista hyvinvointia, kokivat myös onnellisuutta ja itsemyötätuntoa. Uskonnollinen hyvinvointi lisäsi onnellisuutta, mutta ei itsemyötätuntoa. Näin ollen on mahdollista, että hengellisellä hyvinvoinnilla ja erityisesti sen eksistentiaalisella osuudella, on yhteys sekä itsemyötätuntoon että onnellisuuteen. (Thomas ym., 2023, s. 457–459.)

Monet hengelliset kokemukset ovat luonteiltaan positiivisia. Hengellisillä kokemuksilla voi olla suuria vaikutuksia ihmisten elämään. Niitä on liitetty transsendentteihin tunteisiin ja sisäisiin hyveisiin. Näihin voi liittyä positiivisia mieltä nostavia kokemuksia kuten kunnioitus, arvostus ja innostus. Tutkimukset osoittavat, että kiitollisuus ja kiitollisuudenosoitukset lisäävät tyytyväisyyttä. Monet hengelliset traditiot painottavat, että uskonnon harjoittaminen tuottaa ymmärrystä, positiivisuutta ja myötätuntoa, jotka vuorostaan johtavat itsetietoisuuteen ja ymmärrykseen, sekä lisäävät ihmisten onnellisuutta ja aktiivisuutta. (Henry, 2014, s. 412–413, s. 415.)

Käsite voimaantuminen tuli käyttöön 1980-luvulla. Julian Rappaport pyrki ensimmäisenä laatimaan siitä teorian, jota Zimmerman (1995) kehitti eteenpäin. Zimmermanın mukaan siihen liittyy emotionaalinen, kognitiivinen sekä käytökseen kuuluvia ulottuvuuksia. Emotionaalinen voimaantuminen johtaa siihen, että ihminen tuntee olevansa kontrollissa, osaava ja itseohjautuva. Kognitiivinen osuus johtaa kykyyn ajatella itse-kriittisesti, tehdä päätöksiä ja ratkaista ongelmia. Voimaantumisen vaikutus on osallisuuden tunne ja yhteisön toimintoihin osallistuminen. (Rodrigues ym., 2018, s. 58, s. 60.)

Voimaantuminen on resurssien eheytymistä, joka vuorostaan on edellytys hyvinvoinnille. Voimaantuminen parantaa ihmisen kykyä edistää omia intressejään. Toisin sanoen hän pystyy paremmin saamaan aikaan toivomansa asiat, mutta sitä varten hänen minäkuvansa pitää parantua. Ihmisen ei ole mahdollista itse parantaa omaa minäkuvaansa. Tähän tarvitaan apua, esimerkiksi sielunhoidon kautta. Kuitenkin resurssien olla toimija omassa elämässään täytyy löytyä jokaisesta ihmisestä itsestään. Voimaantumisen edellytys on se, että ihminen on itse motivoitunut. (Peltomäki, 2014, s. 53–55.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tavoitteena oli edistää hengellistä hyvinvointia sielunhoidollisten ja luovien menetelmien avulla. Perheniemen evankelinen opisto, joka on tämän opinnäytetyön tilaaja, järjestää muun muassa sielunhoidollisia kursseja ja taidekursseja. Näin ollen luova ja taidepainotteinen toteutus liittyy opiston toimintaan. Ehdotukseni opistolle oli se, että laadin runoista ja valokuvista hartauskirjan e-kirjan muodossa. Pyrkimys on, että tämä kirja olisi luonteeltaan luova sekä edistäisi hengellistä hyvinvointia. Lisäksi tavoitteisiin kuuluu, että kirja on esteettisesti miellyttävä sekä kunnioittaa opiston arvoja. Opiston arvot ovat armollisuus, Raamattu-uskollisuus, kristittyjen yhteys, arvostus, tasokas toiminta sekä palvelualttius ja ihmisläheisyys (Perheniemen evankelinen opisto, 2018, s. 8).

Perheniemen opisto aloitti toimintansa Karjalassa, Kirvun pitäjän Sairalassa 10.11.1924 ja toimii tänään Iitin Perheniemen kartanolla. Perheniemen evankelinen opisto on erikoistunut muun muassa kriisi- ja sielunhoidon koulutusten järjestämiseen. Lisäksi Perheniemellä järjestetään esimerkiksi nuorille ja aikuisille monikulttuurista ja kansainvälistä lähetystyöhön varustavaa koulutusta, sekä taide- ja kädentaitokursseja. Perheniemen evankelinen opisto on yksityinen kansanopisto, jonka omistaa Perheniemen evankelisen opiston kannatusyhdistys ry. (Perheniemen evankelinen opisto, i.a.)

Opisto antoi minulle oikeuden ottaa kuvia koulun ympäristöstä ja pääsin myös katsomaan ja valitsemaan valokuvia opiston arkistosta. Opisto tarkastaisi tuotoksen ennen julkaisua. Tuotos linkitettäisiin opiston kotisivuille, jossa sen lukeminen olisi ilmaista. Lukija voisi kuitenkin halutessaan tehdä lahjoituksen opistolle.

4 PERHENIEMEN EVANKELISEN OPISTON TAUSTA JA HISTORIA

Evankelinen herätysliike alkoi, kun pappi Fredrik Gabriel Hedberg irtautui herännäisyyden opillisista tulkinnoista. Hedberg korosti iloa uskosta ja sen omistamisesta. Hedberg irrottautui herännäisyydestä 1844 seuraajineen. Niin kutsutusta evankelisuudesta tuli oma kansanliike. Liike järjestyi organisaatiomuotoiseksi jo 1870-luvun alussa. Liike ja myös kirkollinen vaikutus laajenivat. Evankeliumijuhlista tuli merkittävä kokoontumismuoto. 1890-luvulla syntyi opillisia erimielisyyksiä evankelislutherilaisen kirkon kanssa. 1920-luvulla evankelinen liike jakautui suomenkieliseen ja ruotsinkieliseen yhdistyksiin. Liikkeen asema kirkossa vahvistui uudestaan 1930-luvulla. Toinen maailmansota vaikutti liikkeen kehitykseen, koska Karjalassa oli ollut paljon kannattajia ja siirtolaisuuden myötä liikkeen vaikutukset levisivät. Itäsuomalainen evankelisuus oli painottunut toiminnallisesti ja sielunhoidollisesti. Kansanopistot tukivat liikkeen toimintaa sodan jälkeen. Kansanopistotoiminta laajeni 1940- ja 1950-luvulla. (Salomäki, 2010, s. 45–48.)

Evankelisessa herätysliikkeessä Jumalan sana nähdään kaiken perustana. Myös kaste ja ehtoollinen ovat keskeisiä. Evankelisuutta on kutsuttu ”omistavaksi uskoksi”. Kasteessa ihminen pääsee osalliseksi vapaasta armosta ja ehtoollisessa vahvistetaan osallisuutta Jumalan valtakuntaan. Liike pitää tunnustuksellisuutta, lutherilaisuutta ja Raamatunopetusta tärkeänä. Tunnuksellisuuden asema johtaa siihen, että kustannetaan ja levitetään tunnustuskirjoja (Salomäki, 2010, s. 50–51)

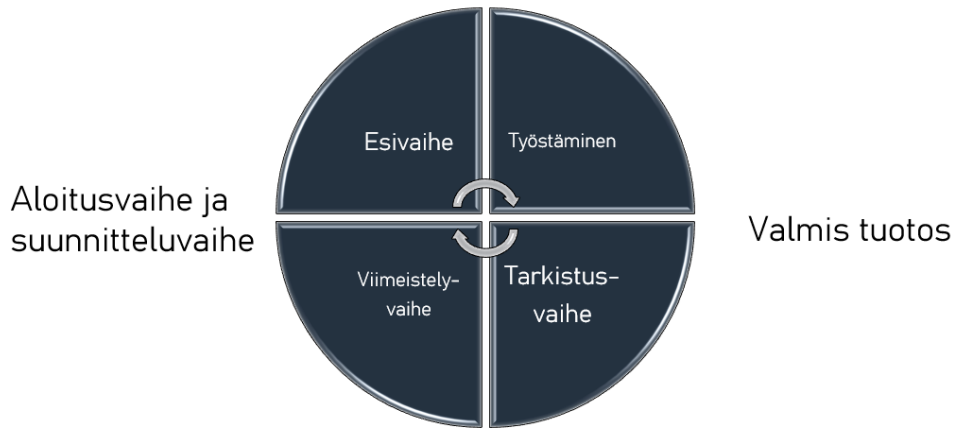
Vuonna 1920 perustettiin kannatusyhdistys, joka keräsi varoja opistoa varten. Vuonna 1924 tämä yhdistys osti huvilan Sairalan kylästä Kirvun pitäjältä. Siihen aikaan opiston nimi oli Sairalan evankelinen kansanopisto. Tilaa oli kuitenkin liian vähän hakijoihin nähden ja 1937 rakennettiin uudet tilat koulua varten. Vuonna 1939 alkoi talvisota. Näin ollen koulu suljettiin ja opiskelijat lähetettiin takaisin. Syksyllä 1940 toiminta jatkui Muurlassa. Vuonna 1942 koulu palasi Karjalaan, mutta kaksi vuotta myöhemmin oli lähdettävä Karjalasta toisen kerran. Lyhyen ajan opiston toiminta sijoittui Vanakkalaan. Perheniemen kartano ostettiin 1947

ja opisto on toiminut siellä siitä asti. Opiston nimi vaihtui Perheniemen evankeliseksi opistoksi vuonna 1979. (Perheniemen evankelinen opisto, 2018, s. 2.)

Opiston historiaan liittyy myös runoja ja runoilijoita. Kapteeni evp. Pertti Laaksosen, opiston hallituksen jäsenen ja Toveriliiton puheenjohtajan (Henkilökohtainen tiedonanto, 9.10. 2024; 14.11.2024) mukaan sen piirissä on toiminut kymmenkunta runoilijaa. Tunnetuin heistä on Juho Kurki. Hänen runojaan löytyy kymmenien Karjalaan jääneiden vainajien muistomerkeistä. Hän on kirjoittanut runon Sairalan opistosta sen 25-vuotisjuhlaa varten. Tämän runon nimi on ”Sairala, unten maa” (Laaksonen, 2022, s. 213). Sitä on usein esitetty opiston toveripäivien juhlissa. Liisa Vuorinen kirjoitti myös runon opiston 25-vuotisjuhlaa varten.

5 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI JA MENETELMÄT

Tässä kehittämistoiminnassa käytetään konstruktivistista kehittämismallia (Kuva 2), jossa yhdistyvät työelämälähtöinen kehittäminen ja oppiminen. Malliin kuuluu aloittamisvaihe, jossa ilmaistaan kehittämistarvetta, kehittämistehtävää, toimintaympäristöä ja ajatus toimijoista. Aloituspaihetta seuraa suunnitteluvaihe, jossa tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma. Tässä ilmaistaan aloitusvaiheessa pohdittujen asioiden lisäksi vaiheet, menetelmät, materiaalit, aineistot sekä analyysi. Työvaihe on tärkein vaihe. Tässä kaikki konkretisoituu. Tarkistusvaiheessa toimijat arvoivat yhdessä tuotosta ja tarvittaessa palaavat aikaisempaan vaiheeseen. Viimeistelyvaihe voi kestää yllättävän kauan. Tämä vaihe koskee sekä tuotosta että raporttia. Tähän vaiheeseen kuuluu myös tuotoksen esittely. (Salonen, 2012, s. 25, s. 27–28, s. 30.)



Käytännössä toteuttaminen ja oppiminen

Kuva 2. Konstruktiivinen kehittämismalli (mukaillen Salonen, 2012, s. 29)

5.1 Aloitus-, suunnittelu- ja esivaihe

Tämän opinnäytetyön aloitusvaiheessa minulla oli idea hartauskirjallisuudesta, jonka toteutus olisi taiteellinen. Olin kirjoittanut valmiiksi runoja, joita halusin hyödyntää. Koin kuitenkin, että pelkästään runot eivät olleet riittäviä tähän tarkoitukseen. Runokirjoja on jo monenlaisia, mutta halusin tästä tuotoksesta myös sielunhoidollisen. Sain idean hartauskirjasta, joka antaisi lukijalle tilaa itse tulkita sisältöä. Tästä syystä halusin käyttää myös valokuvia toteutuksessa. Näin lukija saisi vielä enemmän varaa tehdä omia tulkintoja omien tarpeittensa mukaan. Heti alusta minulla oli mielessäni ajatus siitä, mikä työelämätaho voisi olla kiinnostunut tällaisesta tuotoksesta ja otin yhteyttä Perheniemen evankelisen opistoon.

Otin yhteyttä Perheniemen evankelisen opiston rehtoriin ensin sähköpostitse ja sitten puhelimitse. Sähköpostiin olin laittanut neljä runoa esimerkkiaineistoksi. Puhelinkeskustelun aikana ilmeni, että opisto täyttää samana vuonna sata vuotta. Runot voitaisiin hyödyntää tuomaan näkyvyyttä opiston toiminnalle ja historialle. Me emme siinä vaiheessa päättäneet, missä muodossa runot hyödynnettäisiin. Kaksi vaihtoehtoa kuitenkin ehdotettiin, nimittäin e-kirja tai video. Sain tehtäväksi selvittää, mitä ohjelmia ja muita tarvikkeita tulisin tarvitsemaan projektia varten.

Keskusteltiin myös mahdollisten valokuvien käytöstä. Opistolla oli laaja kokoelma arkistokuvia. Voisin myös itse ottaa kuvia nykyisen opiston alueelta.

Opisto toivoi, että käytännön toteutus olisi valmiina viimeistään marraskuussa 2024. Keskeinen osa toteutuksesta, eli runot, olivat jo valmiiksi kirjoitettuja. Jäljelle jäi runojen jäsentäminen teemoittain yhteiseen tuotokseen, joka olisi johdonmukainen ja selkeästi ymmärrettävä kokonaisuus. Kuvataiteellinen osuus ei ollut vielä valmis. Tarkoitus oli ottaa valokuvia Perheniemen opiston ympäristöstä, koska se on luonnonkaunis ja siihen kuuluu perinteikkaita rakennuksia. Perheniemi on entinen kartano. Opistolla on myös historiallisia kuvia, joita sai hyödyntää, jos ne olivat siihen tarkoitukseen sopivia.

Suunnitteluvaiheessa laadin opinnäytetyön suunnitelmaa. Kirjoitin tavoitteet ja mietin, miten niihin olisi mahdollista päästä. Sain suunnitelmasta palautetta opettajilta ja opponenteilta. Palautteen perusteelta totesin, että videon tekeminen olisi liian vaativa ja pitkäkestoinen prosessi minulle. Otin taas yhteyttä opistoon ja sain luvan toteuttaa projektia mielestäni sopivalla tavalla. Valitsin e-kirjan tekemisen Adobe InDesign -ohjelman avulla. Adobe InDesign on laadukas, maksullinen ohjelma kirjan taittoa varten. Ohjelmaa varten on olemassa monta opasta ja ohjevideota. Lisäksi yksi tuntemani suunnittelija, joka on käyttänyt ohjelmaa, tarjoutui auttamaan tarvittaessa. Koska toteutusvaiheen aikataulu oli tiukka, e-kirjan piti olla valmis ennen juhlaa 10.11.2024, halusin siitä syystä mahdollisimman kattavan ja helppokäyttöisen ohjelman.

Tavoitteeni oli, että kirja vaikuttaisi positiivisesti lukijan minäkuvaan avoimella ja lempeällä otteella, osana hengellistä hyvinvointia. Päätin siitä syystä, että kirja olisi luonteeltaan sielunhoidollinen. Pysin näin antamaan lukijalle mahdollisuuden ottaa kirjasta itselleen sen mitä hän tarvitsee, oli se sitten esteettinen tai hengellinen kokemus tai molemmat. Tarkoitus oli luoda e-kirjan muodossa hartauskirjan, joka olisi lempeä, hyväksyvä, inspiroiva sekä avoin lukijan omalle tulkinnalle.

Varsinaisessa tuotoksessa päätin käyttää taiteellisina menetelminä valokuvia ja runoja. Ne yhdistettäisiin kokonaisuudeksi pitäen mielessä voimaantumista,

esteettisyyttä ja yhtenäisyyttä. Jokaiseen runoon lisättäisiin siihen sopiva valokuva. Kuvan ja runon yhteinen tekijä oli runon sanoma. Syy siihen miksi päätin käyttää valokuvia ja runoja tässä toteutuksessa oli se, että haluan antaa lukijalle vapauden itse tulkita runoja ja kuvia ja lisätä niihin hänen itse kokemiansa merkitykset. Yhdistän kuvia ja runoja, jotka liittyvät samaan aihepiiriin. Lukijalle itselle jää tulkittavaksi mikä tämä yhdistävä tekijä on. Näin hän saa itse käyttää omaa luovuuttaan ja intuitiotaan.

Toteutuksen esivaiheessa lainasin ja luin kirjallisuutta e-kirjan tekemisestä, Adobe InDesign -ohjelman käytöstä, valokuvaustekniikasta sekä kirjan julkaisuprosessista. Sovittiin opiston kanssa, että käyn ottamassa valokuvat elokuussa. Samalla tutustuisin arkistokuviiin ja katsoisin sopisiko osa niistä kirjaa varten. Lainasin järjestelmäkameran ja harjoittelin sen käyttöä.

5.2 Työstämisyvaihe

Elokuussa kävin opistolla kuvaamassa, silloin kun siellä järjestettiin talkoot. Rehtori katsoi samalla runojani ja antoi palautetta niistä. Todettiin, että niitä piti tarkastaa ja korjata lisää. Viisi jäsentä talkooryhmästä luki runot ja keskusteli kanssani niiden kieliasusta ja soveltuvuudesta kirjaa varten, joka edustaisi opistoa. Muokkasin runoja, jotta runojen sanoma olisi lukijalle mahdollisimman helppo ymmärtää. Mieheni auttoi minua oikolukemaan runot. Löydetyt kirjoitusvirheet ja kieliopilliset virheet korjattiin. Lopuksi runot lähetettiin Word tiedostona sähköpostitse yhden Perheniemen opiston hallituksen jäsenelle, joka oli lupautunut tarkastamaan niitä. Vasta kun hän ilmoitti, ettei runoissa enää ollut korjattavaa, laadin ensimmäisen luonnoksen kirjasta.

Rehtori mainitsi, että elokuun lopussa opistolla pidetään puutarhajuhlat. Sovittiin että osallistun juhlaan, kerron e-kirjasta ja lausun muutaman runoista. Puutarhajuhlissa yleisö kertoi minulle, että runot ovat pitkään olleet osa opiston perinteitä ja että opiston piirin runoilijat ovat myös ennen lausuneet runojaan juhlissa ja että runoja on julkaistu. Tämä oli minulle uutta tietoa ja asia herätti uteliaisuutta oppia lisää aiheesta.

Kun kuvat oli otettu, kuvat ja runot yhdistettiin pareiksi ja nämä lajiteltiin neljän teeman mukaan. Kyseiset teemat olivat usko, toivo, rakkaus ja aika. Lisäksi kirjalle laadittiin johdanto ja loppusanat. Tarkoitus runojen ja valokuvien samanaikaisella käytöllä on se, että jokaiseen runoon liitetään valokuva, joka vahvistaa ja havainnollistaa runon käsittelemää teemaa. Runot, jotka olin tähän kokoelmaan valinnut, liittyvät joko uskoon, toivoon, rakkauteen tai aikaan, joskus useampaan teemaan samanaikaisesti. Kyseiset runot ovat suomenkielisiä. Opiston toivomuksesta sisällytin kaikki kolmekymmentäkolme runoa, joita olen kirjoittanut suomeksi.

Kiinnitin huomiota käyttämieni kuvien laatuun ja esteettisyyteen. Sana esteettisyys tarkoittaa sitä, että jokin liittyy aisteihin ja aistien kautta me liitymme ympäristöömme. Tämä synnyttää meissä reaktioita (Jacoby, 1999, s. 54–55). Pysin siis aistia miellyttävään tulokseen. Valokuvat sekä kuvattiin Perheniemen kartanon alueella että valittiin Perheniemen opiston arkistosta.

Annan seuraavaksi esimerkin runosta, jossa yhdistyvät uskon, toivon ja rakkauden teemat. Jokainen lukija saa itse tulkita runon ja siihen liitetyn kuvan. En mitenkään vaikuta runon tulkintaan, paitsi siinä, että valitsen, millaisen valokuvan yhdistän tähän runoon. Silloin kun kirjoitin alla olevaa runoa, minulla henkilökohtaisesti oli mielessä pakolaisen kokemukset. Runon aihe liittyy myös tiettyyn Raamatunosaan, 1 Kirje korinttolaisille. 13:12–13. En kuitenkaan mainitse tätä kirjassa. On mahdollista, että lukija itse tunnistaa kyseisen Raamatunosan.

NÄMÄ KOLME PYSYVÄT

Lautta vailla ohjausta
virtojen vietävissä.
Kieppuu, keikkuu
sinne ja tänne.

Jäi kaikki entinen taakse,

edessä vain tuntematonta,
 arvaamattomuutta.
 Kotia ei missään.

Mistä löytää turvapaikan,
 missä on järkkymätön alusta?

Uskon voit kantaa sydämessä,
 toivon voit kantaa mielessä,
 rakkauden pitää silmissä.

Kokoamisvaiheen jälkeen annoin tuotoksen Perheniemen opiston henkilökunnan ja hallinnon jäsenten tarkastettavaksi. Lopuksi viimeistelin sitä toivomuksien mukaan ja julkaistiin teos linkittämällä siihen opiston kotisivulle. Luovutin kaikki käyttöoikeudet Perheniemen opistolle. Näin päättyi toteutusvaihe. Opinnäytetyön raportin oli tarkoitus olla valmis viimeistään toukokuussa 2025.

5.3 Tarkastamisvaihe ja viimeistelyvaihe

Laadittuani e-kirjan tein siitä PDF-tiedoston. Tämä oli ensimmäinen luonnos. Tein samalla palautekyselyn Microsoft Forms -sovellusta käyttäen. Näin oli mahdollista antaa palautetta anonyymisena. Sovimme rehtorin kanssa, että lähetän tiedoston ja kyselyn hallituksen jäsenille ja henkilökunnalle sähköpostitse. Näin alkoi toteutuksen varsinainen tarkastusvaihe. Pyysin myös, ettei tässä vaiheessa jaettaisi tiedostoa eteenpäin, koska se oli keskeneräinen.

Kyselyn kysymykset koskivat opinnäytetyön kehittämistavoitteita, eli sielunhoidollisuus, voimaantuminen, opiston arvojen edustaminen ja esteettisyys. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja kolme henkilöä vastasi kyselyyn. Kaikkien vastanneiden mielestä e-kirja vastasi opiston arvoja. Kysymykseen onko kirja vastaajan mielestä rohkaiseva, kaikki vastasivat kyllä. Kysymykseen ”vaikuttaako tämän kirjan sisältö mielestäsi positiivisesti kehon, mielen ja hengen tasapainoon? (Hengellinen hyvinvointi)” kaikki vastasivat

myöntävästi. Vastauksien mukaan kirjan kuvat olivat esteettisiä ja runot vahvistivat lukijan minäkuvaa.

Neljä henkilöä antoi palautetta ensimmäisestä luonnoksesta sähköpostitse omalla nimellään. He toivoivat, että kirjan ulkoasu olisi selkeämpi ja sopusuhtaisempi. He ehdottivat muun muassa, että kuvakoko olisi pienempi, että kaikki kuvat olisi muokattu samalla tavalla sekä että kuvat ja runot olisivat samankokoisempia ja samassa kohdassa jokaisella sivulla. Näin kirjan vaikutelma olisi rauhallisempi. Kuvanlaatu oli osittain rakeinen. Vaikutus ei henkilökunnan mukaan kuitenkaan ollut e-kirjan tapauksessa yhtä merkittävä kuin jos kyseessä olisi ollut painettu kirja.

Toteutuksen viimeistelyvaiheessa luin saamani palautteet ja niiden perusteella tein toisen luonnoksen. Korjasin muun muassa logojen ulkonäköä ja asetuksia. Mittasin jokaisen kuvan ja tekstiruudun kokoa ja muokkasin niitä. Aina ei ollut mahdollista tehdä kuvista ja teksti-ikkunoista samankokoisia. Olin ottanut kuvat sekä pysty- että vaaka-asennossa, ja myös runot olivat hyvin eripituisia. Runojen ulkoasu verrattuna sisältöön vaati eniten harkintaa ja kokeilua. Muokkasin runoja niin, että ne mahtuisivat tietynkokoisiin tekstiruutuihin, jos tämä oli mahdollista menettämättä runon kannalta tärkeitä painotuksia. Lähetin uudestaan tämän toisen luonnoksen tiedoston sekä linkin kyselyyn hallituksen jäsenille ja henkilökunnalle. Tämän jälkeen ei tullut korjausehdotuksia.

Silloin kun keskustelin henkilökunnan kanssa, miten e-kirja julkaistaan, muistin yhtäkkiä, että tiedoston, joka julkaistaan netissä, pitää olla saavutettava. Lupasin tarkistaa, miten tämä tehdään, ja tähän löytyi ohje netistä. Ohjeesta kävi ilmi, että Adobe InDesign -ohjelmalla on kattavat työkalut tätä varten. Kaiken tasoiset otsikot, leipäteksti, hyperlinkit ja kuvat merkittiin ohjelmassa. Kun testiosa oli valmiiksi käsitelty sen ympäri, ilmestyi sulkuja. Kuville laadittiin lisäksi vaihtoehtoinen teksti. Merkattiin missä järjestyksessä lukuohjelman pitää lukea eri tekstiosia. Lopuksi laadin tiedoston, jossa myös tieto merkinnöistä lähetettiin tiedoston mukaan. Kirja linkitettiin opiston henkilökunnan toimesta opiston kotisivuille 100-vuotisjuhlaosioon runokirjana.

5.4 Esittelyvaihe

Esittelin valmiin tuotoksen opiston juhlagaalassa 10.11.2024. Pidin noin kymmenen minuutin pituisen puheenvuoron. Kiitin siitä, että olin saanut toteuttaa opinnäytetyötäni opistoa varten. Kiitin myös opiston henkilökuntaa ja muita jäseniä heidän antamistaan neuvoistaan ja avustaan. Esitin runoista kaksi, kirjan ensimmäisen ja viimeisen runon. Kerroin kirjan tarkoituksesta ja siitä, miten sitä on mahdollista käyttää. Puhuin myös opiston runokirjallisuuden traditiosta ja siitä, miten opisto oli vaikuttanut omaan luovuuteeni. Jokaiselle juhlapöydälle laitettiin tulostettu versio e-kirjasta. Tätä varten olin laatinut tulostettavan version, jossa kuvat olivat CMYK-muodossa ja PDF-tiedosto oli laadittu niin, että se näkyi aukeamana. Vihkoset kiersivät yleisön kesken juhlan aikana.

Juhlan jälkeen opiston rehtori huomasi, että kirjassa on opiston lahjoitustilin numero, mutta sieltä puuttuu rahankeräyslupa ja sen numero. Koska minulla oli taitto-ohjelma käytössäni, sovittiin, että lisään sen ja teetän uuden PDF-tiedoston, sekä lähetän sen opistolle. Vasta tämän jälkeen alkoi raportin kirjoittaminen. Raportti pohjautui sähköpostiviesteistä esille tulleisiin asioihin sekä päiväkirjaan kirjattuihin pohdintoihin ja valintoihin.

6 HARTAUS JA RUNOKIRJA TUOTOKSENA

Hartauskirjallisuuteen voi lukea esimerkiksi rukouskirjoja, meditaatiota runon tai proosan muodossa, eettisiä ohjekirjoja, kirjekokoelmia, omaelämäkatsauksia ja niin edelleen. Käytännöllinen tapa rajata hartauskirjallisuutta muusta hengellisestä kirjallisuudesta on lukea niihin rukouskirjat, virsikirjat ja meditaatioon liittyvää kirjallisuutta, joissa on Raamatullinen pohja. Koska hartauskirjat keskittyvät Raamattuun, ne ovat teologisesti avarakatseisempia kuin moni muu uskonnollinen kirjallisuus. Omasta suuntautumisesta riippumatta

voi helposti lukea ja hyödyntää kirjaa, joka on kirjoitettu toisen tradition mukaan. (Felch, 2011, s. 118–200.)

Hartauskirjallisuuden lukeminen on meditatiivista. Syvennyttään tekstiin, siksi tekstin moniulotteisuus on ratkaisevassa asemassa. Samalla hartauskirjallisuus on hyvin ”maallista”. Oletamme, että Raamatun teksteillä on jotain yhteyttä tähän aikaan ja maailmaan. Hartauskirjallisuutta lukiessa lukija harjoittaa ”self-critique” eli itsensä tarkastelua tai arviointia. Lukija on siis avoin omalle keskeneräisyydelleen. Näin hän voi arvioida millaisia yhteiskunnallisia, poliittisia sekä inhimillisiä arvoja tekstistä löytyy. Lukija kysyy itseltään, miten meidän sitten pitää elää? Miten tätä voi soveltaa arkielämässä? (Corley, 2009, s. 255–257.)

Kehittämistoiminnan tuotos on e-kirja, jota voi käyttää hartauskirjana, koska runoilla on, niin kuin aiemmin mainittiin, raamatullinen pohja. En kuitenkaan ole kirjoittanut kirjassa mitään tästä, vaan lukija saa itse pohtia runon ja kuvan aihetta ja sanomaa. Ehdotin kirjan alkusanassa, että lukija lukisi yhden runon ja katsoisi yhden kuvan päivässä, jos hän käyttää kirjaa hartauskirjana. Ajatukseni oli se, että näin lukemisesta tulisi enemmän meditatiivista ja lukija saisi syventyä yhteen runo- ja kuvapariin päivässä.

Runojen teemat käsittelevät uskoa, toivoa, rakkautta ja aikaa tästä syystä valitsin kirjan nimeksi ”Uskon, toivon ja rakkauden aikaa”. Tässä kirjassa on 37 sivua, joita on muokattu saavutettaviksi. Kirjan kansikuva on otettu kartanon sisältä ja sen aiheena on kartanon ikkunat. Nämä kyseiset ikkunat toimivat opiston logon esikuvana. Kirjan toiselta sivulta löytyy muun muassa kirjan otsikko ja julkaisuvuosi, Perheniemen Evankelisen Opiston 100-vuotis logo, sekä Diakin logo. Logot ja ohjeet niiden asentamiselle olen saanut kyseessä olevilta tahoilta. Lisäksi tältä sivulta löytyy tieto tekijästä, käytetyistä kuvista, sekä tieto siitä, että kaikki käyttöoikeudet luovutetaan opistolle

Kirjan alkusanassa selitetään, miten kirja liittyy Perheniemen evankeliseen opistoon ja miten sitä voi käyttää. Tähän on myös lisätty opiston lahjoitustilin sekä rahankeräysluvan tiedot. Kirjassa ei ole sisältöluetteloa eikä sivunumeroita, joten seuraavaksi tulee kirjan ensimmäinen runo ja kuva. Tämä ensimmäinen runo

käsittelee luontoa, samoin kuin kirjan viimeinen runo. Runoilla on myös sama loppusäe. Ne muodostavat tällä tavoin parin. Ensimmäinen runo toimii myös eräänlaisena johdantona. Näiden ensimmäisen ja viimeisen runon väliin muut runot on lisätty teemoittain. Ensin tulevat runot, jotka liittyvät uskoon, seuraavaksi runot toivosta, sitten runot, jotka käsittelevät rakkautta ja viimeksi runot, joiden aihe on aika. Jokaisella sivulla on ensin valokuva, sitten runon otsikko ja lopuksi runot, jotka ovat yhdessä tai kahdessa sarakkeessa. Valokuvat on valittu samalla sivulla olevan runon aiheen mukaan.

Kuvat ovat joko otettuja Perheniemen alueelta kesällä 2024 tai mustavalkoisia arkistokuvia. Koska kirja on digitaalinen, kuvat ovat RGB-muodossa. Kuvia on pyritty pitämään suunnilleen samankokoisina ja samassa kohdassa sivua. Lisäksi kuvat on muokattu samalla tavalla, jotta vaikutelma olisi rauhallinen ja esteettinen. Tähän päädyttiin opiston hallituksen ja henkilökunnan antaman palautteen jälkeen. Myös tekstiosuudet ovat samankokoisia ja samassa kohdassa, jos vain on mahdollista ilman että mikään osuus tekstistä jää sivun ulkopuolelle tai runon rakenne muuttuu liian paljon alkuperäisestä muodostaan. Kaikki PDF-tiedoston sivut ovat A4-kokoisia ja pystyasennossa. Kirjan viimeiselle sivulle on lisätty yhteystiedot Mieli ry:n kriisipuhelimeen ja Kirkon keskusteluapuun. Molempien kotisivut on myös lisätty hyperlinkkien muodossa. Näin lukija pääsee nopeasti tarkistamaan ajan tasalla olevat yhteystiedot.

Kirjassa olen käyttänyt kahta fonttia. Olen käyttänyt toista otsikoissa ja toista leipätekstissä. Otsikot ovat vähän isompia ja niissä on pääteviivat, jotta ne erottuisivat visuaalisesti leipätekstistä. Leipäteksti taas on kooltaan vähän pienempi, eikä siinä ole pääteviivoja. Näin teksti on helpompi lukea ja saavutettavampi. Kirjan jokaiselle kuvalle on lisätty vaihtoehtoinen teksti, joka kertoo kuvan aiheesta. Mikäli kyseessä on arkistokuva, tieto tästä on myös lisätty. Kaikki otsikot, leipäteksti ja hyperlinkit on tehty saavutettaviksi näkövammaisten lukulaitetta varten ja on koodattu missä järjestyksessä otsikot ja runot luetaan. Kaikki tämä on tehty käyttäen Adobe InDesign 2025 -ohjelmaa, jolla kirja on myös taitettu ja jonka avulla PDF-tiedosto on luotu. Kirja löytyy opiston sivuilta kohdasta 100 vuotta ja valikosta nimellä Runokirja (Liite 1).

7 EETTISYYS

Kuten aikaisemmin mainittiin, turvallisuus on tärkeää, silloin kun käytetään taidelähtöisiä menetelmiä. Toin e-kirjan esipuheessa esille, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Koska kyseessä on digitaalinen toteutus, eikä siinä tapahdu varsinaista kohtaamista lukijan kanssa, liitin kirjan loppuosaan yhteystiedot keskusteluapuun, mikäli lukija haluaa keskustella heränneistä tunteista ja ajatuksista. Tiedot olivat auttavan tahon nimi, puhelinnumero, sekä klikattava hyperlinkki kotisivulle.

Tarkoitukseni ei ole herättää voimakkaita reaktioita lukijassa, mutta meillä kaikilla on aikaisempia elämäkokemuksia. Jos niitä ei ole aiemmin työstetty, kirja voi herättää tarpeita saada keskustella toisen ihmisen kanssa. Keskustelin opiston talkooryhmän kanssa siitä, miltä haastavimmat teemat heidän mielestään vaikuttivat kirjoittamissani runoissa. Palaute oli, että elämässä esiintyy myös vaikeita asioita ja että olin heidän mielestäni tuonut nämä teemat esille asiallisella tavalla.

Valokuvia saa julkaista osana sananvapautta Suomen perustuslain mukaan (L 731/1999 § 12). Jos otetaan kuvia henkilöistä, niin että heitä voi tunnistaa, kuvien julkaisemiseen tarvitaan kuitenkin heidän suostumuksensa Euroopan unionin tietosuojasetuksen (A 679/2016) mukaan. Tästä syystä en kuvannut ihmisiä valokuvatessani Perheniemen aluetta. Kuvat otettiin opiston luvalla. Arkistokuvista ainut kuva, jossa tunnistettavat kasvot näkyivät, oli ajalta 1940–42. Tämä kuva käytettiin myös juhlagalaan näyttelyssä ja olin pyytänyt opistolta lupaa arkistokuvien käyttöön.

Johtuen siitä, että kyseessä on digitaalinen julkaisu, sen pitää noudattaa lakisäätoiset vaatimukset saavutettavuudesta. Tämä merkitsee sitä, että sisällön pitää olla havaittava ja ymmärrettävä, sekä noudattaa Euroopan unionin

määrittämät vaatimukset saavutettavuudesta. (L 317/2019 7. §.) Koska kyseessä on PDF-tiedosto, sen rakenteiden pitää olla koodimerkittyjä. Dokumentissa kuuluu olla kirjanmerkit. Lisäksi sisällön lukemisjärjestys täytyy määritellä. Kuvilla pitää myös olla tekstivastineet ja pitää määritellä dokumentin pääkieli. Dokumentissa pitää olla helposti luettavat fontit ja tekstin ja taustan värikontrastin pitää olla riittävän suuri.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoite oli edistää hengellistä hyvinvointia. Tätä varten laadittiin hartauskirja, jonka tarkoitus oli olla sielunhoidollinen, voimauttava ja taiteellinen. Varmistaakseni että näin tapahtuisi, tein yhteistyötä opiston kanssa. Tässä minua auttoivat opiston luottamushenkilöt, henkilökunta sekä vapaaehtoiset. Palautetta kerättiin ensin vapaamuotoisen ryhmäkeskustelun ja myöhemmin sähköpostitse jaetun kyselyn avulla.

Runot annettiin ennen toteutusta nähtäviksi viidelle opiston talkootyöntekijälle sekä rehtorille, jotka antoivat niistä palautetta. E-kirjan luonnos jaettiin opiston henkilökunnalle ja hallituksen jäsenille. Heillä oli mahdollisuus antaa palautetta anonymisti Microsoft Forms -sovelluksen avulla laaditun kyselyn kautta. Tosin kyselyyn tuli vain kolme vastausta. Kuitenkin epäviralliset palautteet talkoolaisilta, runojen kuulijoilta puutarhajuhlassa ja gaalatilaisuudesta, sekä hallituksen jäsenten ja henkilökunnan sähköpostista olivat positiivisia. Palautteiden perusteella runot välittivät samanlaista sanomaa ja ilmapiiriä kuin opistolla vallitsee. Runot herättivät lukijoissa ajatuksia sekä halua pohtia runojen sanomaa ja niiden liittymistä omaan elämään. Vaikuttavuuden pitkäaikaisempi vaikutus olisi jo toisen opinnäytetyön aihe.

Tämän opinnäytetyön toteuttamisprosessin kautta olen oppinut miten verkostoitua ja tehdä yhteistyötä muitten kanssa, sekä kasvotusten että sähköpostitse. Huomasin, että sähköposti on tehokas tapa kommunikoida, mutta se ei yksin riitä. Välillä minä tai joku muu osallistuja tippui pois viestiketjusta. Tapahtui myös, ettei viesti tullut perille tai sitä ei huomattu. Opin, että välillä kannattaa varmistaa miten keskustelu etenee, joko lähettämällä tekstiviestin tai soittamalla. Erityisen antoisat olivat kasvotusten tapaamiset, kun kävin opistolla kesän ja syksyn aikana kolme kertaa. Ei ole mahdollista pohtia asioita yhtä syvällisesti sähköpostin kautta. Puhelinkeskustelun aikana tämä onnistuu paremmin, mutta kehonkieli ei kuitenkaan välity ennen kuin tavataan kasvotusten. Erityisesti ryhmäkeskustelut olivat antoisia.

E-kirjan tekeminen osoittautui hyvin kiinnostavaksi mutta työlääksi prosessiksi. Adobe InDesign -ohjelma on kattava ja laadukas, mutta sen käyttö on hyvin erilaista, verrattuna esimerkiksi Word-ohjelmaan. Vaikka luin oppaita, niiden ohjeet eivät aina olleet helppo ymmärtää. Hyödynsin monta opasta, kirjaa ja videota ja otin apua toiselta henkilöltä kirjan laadinnassa. Lopuksi opin, miten tiedostosta tehdään saavutettava. Koska tämä on laillinen vaatimus tästä osaamisesta, siitä voi olla hyötyä minulle myös tulevassa työelämässäni.

En ollut ennen käyttänyt järjestelmäkameraa. Siksi otin monta kuvaa, jotta olisi laaja valikoima, josta valita kuvia, jos kaikkien kuvien laatu ei olisi yhtä tasokas. Näin löytyi sopiva kuva melkein jokaiselle runolle. Kahta runoa varten jouduin kuitenkin hyödyntämään Perheniemen puutarhajuhlissa ottamiani kuvia. Lisäksi käytin arkistokuvia.

Neljäs oppimani asia oli se, miten kysely laaditaan ja jaetaan. Kysymysten laatiminen ei ollut helppoa. Siinä vaiheessa joutui nimittäin sanoittamaan teoriapohjan käsitteet ja tavoitteet tavalla, joka olisi helppo ymmärtää käytännössä ulkopuoliselle. Tämäkin on osaaminen, josta voi olla hyötyä työelämässä. Sain ohjaavilta opettajilta apua kyselyn laatimisessa. Käytin Microsoft Forms -sovellusta ja sen käyttö oli helppoa. Laadin kyselyn niin, että ensimmäiset neljä kysymystä oli pakollisia monivalikkokysymyksiä ja viimeinen kysymys vapaaehtoinen vapaamuotoinen vastaus. Vastausvalinnat olivat ”kyllä”, ”ei” ja ”en osaa sanoa”. Laitoin myös ilmoituksen tulemaan koulun sähköpostiin, kun kyselyyn tuli vastaus.

Kirjan piti olla sielunhoidollinen hartauskirja, mistä syystä jouduin jokaisen runon kohdalla pohtimaan, voinko käyttää kyseisen runon kirjassa. Yritin välttää syyllistämästä ketään lukijaa. Halusin sen sijaan rohkaista lukijaa hyväksymään itsensä ja uskaltamaan kokeilla uusia asioita. Keskustelin tästä asiasta erityisesti opiston talkooryhmäläisten kanssa sinä viikonloppuna, kun kävin ottamassa ja valitsemassa valokuvia.

Otin kuvat kirjaa varten kahden päivän aikana. Sain näin kuvia, joissa oli monenlaista valon olosuhdetta. Otin kuvat valitsemistani kohteista sekä vaaka-

että pystyasennossa. Kuvien määrä kasvoi näin laajaksi kokoelmaksi. Lisäksi valitsin kymmenen arkistokuvaa, joista otin kuvia kännykän kameralla, koska järjestelmäkameran zoomaus ei toiminut niin läheltä. Moni kuva jäi siis käyttämättä, koska kirjassa käytettiin vain 38 niistä kaikista. Olen ehdottanut, että voisin lahjoittaa kaikki ottamani kuvat opistolle ja niistä voisi teettää kuvakortteja, joita voisi käyttää esimerkiksi taideterapiassa. Tämä olisi mahdollinen kehittämistehtävä toiselle opinnäytetyölle.

Totean lopuksi, että tämä kehittämistyö ei olisi ollut mahdollista ilman tiivistä ja monipuolista yhteydenpitoa työelämätahon kanssa. Olisin voinut olla siinä vielä aktiivisempi, koska saamani palaute oli hyödyksi erityisesti tarkistus- ja viimeistelyvaiheessa. Toinen tärkeä tekijä oli oikeanlaiset välineet, eli taitto ohjelma ja järjestelmäkamera ja niitten käytön oppiminen. Osasin odottaa, että tämä olisi aikaa vievää ja niin myös oli. Rohkeus toteuttaa tällaista kehittämistyötä tuli aikaisemmista opinnoista ekspressiivisen taideterapian parissa. Hyödynsin tätä osaamista esimerkiksi tiedonhaussa ja teoriapohjan laatimisessa.

LÄHTEET

- A 679/2016. Yleinen tietosuoja-asetus (GDPR). 27.4.2016/679. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=celex%3A32016R0679>
- Corley, L. (1.1.2009). The Jouissance of Belief: Devotional Reading and the (Re) Turn to Religion. (s. 252-260). *Christianity & Belief*.
- Dhar, N., Chaturvedi, S.K., & Nandan, D. (2013). *Spiritual health, the fourth dimension: a public health perspective*. (s. 3-5). WHO South-East Asia Journal of Public Health | January-March 2013 | 2(1). https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329763/seajphv2n1_p3.pdf?sequence
- Felch, S.M. (2011). English Women's Devotional Writing. Surveying the Scene. *A Quarterly Journal of Short Articles, Notes, and Reviews*. 24(1-2), 118-130. <https://doi.org/10.1080/0895769X.2011.540545>
- Fuchs, M. (1999). Between Imagination and Belief. Poetry as a Therapeutic Intervention. Teoksessa Levine, S.K. & Levine, E.G. (toim.) *Foundations of Expressive Arts Therapy. Theoretical and Clinical Perspectives*. (s. 195-210). Jessica Kingsley Publishers.
- Gothóni, R. (2014). *Auttava kohtaaminen II. Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö*. Kirjapaja.
- Henry, J. (2014). Quieting the mind and low arousal routes to happiness. Teoksessa David, S., Boniwell, I. & Coniwell Ayers, A. (toim.). *Oxford Handbook of Happiness*. (s. 411-424). Oxford University Press, Incorporated.
- Horovitz, E. G. (2017). *Spiritual art therapy – an alternative path*. Third edition. C.C Thomas, publisher.
- Horovitz, G.M. (2023). An Orchid in the Land of Technology: On the World Made by Photography. *Social Research: An International Quarterly*. 89 (4) 891-913. <https://doi.org/10.1353/sor.2022.0059>

- Huhtinen-Hildén, L., & Karjalainen, A.L. (2019). Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen, A.L., (toim.). *Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali-, ja terveysalalle.* (s. 7–14). PS-kustannus.
- Iivanainen, S. (2019). Väriä elämään – kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa Karjalainen, A-L. (toim.). *Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle.* (s. 42–72). PS-kustannus.
- Jacoby, M. (1999). The necessity of form. (s. 53–66). Teoksessa Levine, S.K. & Levine, E.G. (toim.) *Foundations of Expressive Arts Therapy. Theoretical and Clinical Perspectives.* Jessica Kingsley Publishers.
- Johnson, K. (7.9.2014). Wrestling with God. (s. 10–11). *Christian Century.*
- Kangasvieri, A-M. (2022). *Valokuvat kohtaamisessa.* [Sielunhoidon erityiskoulutuksen kehittämistehtävä]. Sielunhoidon aikakauskirja. <https://sielunhoidonaikakauskirja.fi/wp-content/uploads/sites/33/2022/12/Valokuvat-kohtaamisessa-kehittamistehtava-Anu-Marja-Kangasvieri-002.pdf>
- Komulainen, J. (2022). ”Jumala kaikessa, kaikki Jumalassa”: uuden ekologisen spiritualiteetin jäljillä. Teoksessa Salminen, V-M & Huttunen, N. (toim.). *Spiritualiteetti 2020-luvun Suomessa.* (s. 291–322). Kirkon tutkimus ja koulutus.
- Kreitzer, M.J. (2012). Spirituality and well-being: Focusing on what matters. *Western Journal of Nursing.* 34(6), 707–711.
- L 731/1999. Suomen perustuslaki. 11.6.1999/731. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- L 306/2019. Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta. 15.3.2019/306. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2019/20190306>
- Laaksonen, P. (2022). *Historian palasia.* Turun Etusivu oy.
- Langenberg, M. (2013). Bibliotherapy: A Systematic Research Review with Social Emotional Learning Applications. *Illinois Reading Council Journal.* 51(4), 32–45.
- Maailman terveysjärjestö. (1998). *WHOQOL and Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs (SRPB).* (WHO/MSAIMHP/98.2).

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/70897/WHO_MSA_MHP_98.2_eng.pdf;sequence=1

- Malchioldy, C. (2023). Preface. Teoksessa Malchioldy, C. (toim.). *Handbook of Expressive Arts Therapy*. (s. ix-x). Guildford Publications.
- Mäkiranta, M. (2013). Semioottinen valokuva-analyysi, kuvan monimerkityksellisyys ja visualisoitu kokemus. Teoksessa Granö, P., Keskitalo, A. & Ronkainen, S. *Visuaalinen kokemus - johdatus moniaistiseen analyysiin*. (s. 13–24). Lapin yliopistokustannus.
- Peltomäki, I. (2014). Sielunhoito papin profession valossa. Käsiteanalyttinentutkimus sielunhoidollisesta auttamisesta. [Progradu -tutkielma, Helsingin yliopisto]. Helda.
<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/7bea22a8-fb65-44ef-b373-181d0bbf965d/content>
- Peltomäki, I. (2021). Kärsimyksen lievittämisen teologia maallistuneessa yhteiskunnassa. Teoksessa Peltomäki, I., Saarelainen, S-M, & Salminen, J. *Sielunhoidon teologia*. (s. 59–76). Kirjapaja
- Perheniemen evankelinen opisto. (i.a.) Perheniemen evankelinen opisto täytti 90 vuotta. Saatavilla 6.5.2024.
<https://www.perheniemi.com/perheniemi/opiston-tarina/perheniemen-evankelinen-opisto-taeyttaeae-90-vuotta/>
- Perheniemen evankelinen opisto. (2018). Perheniemen evankelisen opiston strategia 2019–2022. [Strategia].
- Rodrigues, M., Menezes, I. & Ferreira, P.D. (2018). Validating the formative nature of psychological empowerment construct: Testing cognitive, emotional, behavioral, and relational empowerment components. *Journal of Community Psychology*. 46 (1), 58–78.
- Saavutettavasti.fi. (23.8.2024). Pdf. <https://www.saavutettavasti.fi/saavutettavat-asiakirjat/pdf/#ominaisuuksia>
- Salminen, V-M & Huttunen, N. (2022). Johdanto. Teoksessa Salminen, V-M & Huttunen, N. *Spiritualiteetti 2020-luvun Suomessa*. (s. 5–11). Kirkon tutkimus ja koulutus.
- Salomäki, H. (2010). *Herätysliikkeisiin sitoutuminen ja osallistuminen*. [Tohtorinväitöskirja]. Kirkon tutkimuskeskus.

- Salonen, K. (2012). Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli. Teoksessa Hautala, T., Ojalehto, M. & Saarinen, J. (toim.). *Työelämää kehittämässä. Ammattikorkeakoulu projektimaisen kehittämisen kumppanina*. (s. 22–31). (Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 67). Turun ammattikorkeakoulu.
- Thomas, S.G, D'souza, V.J & Kamble. S.V. (2023). Spiritual Well-being and its Relation with Self-compassion and Subjective Happiness in Undergraduate Students of Goa. *Indian Journal of Positive Psychology*. 14(4), 457–460. <https://iahrw.org/our-services/journals/indian-journal-of-positive-psychology/>
- Vikström, B. (2021). Sielunhoito luterilaisen etiikan valossa. Teoksessa Peltomäki, I., Saarelainen, S-M. & Salminen, J. (toim.). *Sielunhoidon teologia*. (s. 77–95). Kirjapaja.
- Vilja-Mantere, J. (2018). *Kuin kuvastimesta – Nuoren sielunhoidollisen kohtaamisen mahdollisuuksia taidelähtöisessä ryhmätoiminnassa*. [Väitöskirja, Helsingin yliopisto]. Helda. <https://helda.helsinki.fi/items/04d9017b-bf32-4802-96d4-07aefd5ad69e>
- Vilja-Mantere, J. (2021). Taidelähtöisen toiminnan mahdollisuudet sielunhoidollisessa kohtaamisessa. Teoksessa Peltomäki, I., Saarelainen, S-M. & Salminen, J. (toim.). *Sielunhoidon teologia*. (s. 188–205). Kirjapaja.

LIITE 1. E-kirjan linkki

<https://www.perheniemi.com/100-vuotta/runokirja/>