

VOIMAVAROJA ELÄMÄÄN
Vertaistukileiri mielenterveyskuntoutujan
voimaantumisen ja hengellisen virkistymisen
edistäjänä

Jenni Tuomi ja Tiina Yli-Hongisto
Opinnäytetyö
Kevät 2015
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Diakonisen sosiaalityön suuntautumis-
vaihtoehto
Sosionomi (AMK) + diakonian (diakoni)
virkakelpoisuus

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	7
3 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET	9
4 DIAKONIATYÖN ANTI MIELENTERVEYSTYÖLLE	11
5 PRODUKTION YHTEISTYÖSEURAKUNTA	14
6 LEIRIOHJELMAN TOIMINTASUUNNITELMAA OHJAAVIA TEOREETTISIA PERUSTEITA.....	17
6.1 Hengellisyys mielenterveystyössä.....	17
6.2 Liikunnan merkitys mielenterveystyössä	18
6.3 Vertaistuen merkitys mielenterveystyössä	20
6.4 Ryhmät mielenterveystyössä.....	21
6.5 Toiminnalliset menetelmät mielenterveystyössä.....	23
6.6 Voimaantumisen mielenterveystyössä.....	24
7 AIHEESEEN LIITTYVIÄ AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA	25
8 LEIRIN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI.....	27
8.1 Järjestelyt ennen leiriä	27
8.2 Leiriohjelman suunnittelu.....	28
8.3 Leirin toteutus.....	29
8.4 Palaute ja palautteen analysointi	31
8.5 Leirin pohdinta	33
9 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTIA JA POHDINTAA	35
9.1 Ammatillinen kasvu	36
9.2 Eettinen toiminta	37
LÄHTEET.....	38

LIITE 1: Leirikirje.....	41
LIITE 2: Katekismus -rukousnauha.....	42
LIITE 3: Iltahartaus 1.....	43
LIITE 4: Kuva tienviitasta	45
LIITE 5: Pyhiinvaelluskuvia.....	46
LIITE 6: Pyhiinvaellus.....	47
LIITE 7: Iltahartaus 2.....	49
LIITE 8: Tuolijumppa.....	51
LIITE 9: Palautekyselylomake.....	52

TIIVISTELMÄ

Tuomi, Jenni & Yli-Hongisto, Tiina. Voimavaroja elämään – Vertaistukileiri mielenterveyskuntoutujan voimaantumisen ja hengellisen virkistymisen edistäjänä. Pori, kevät 2015, 52 s., 9 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) - diakonin virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön aiheena oli suunnitella ja toteuttaa ohjelmaa Harjavallan seurakunnan järjestämälle mielenterveyskuntoutujien leirille. Idea opinnäytetyön tekemiseen lähti omasta mielenkiinnosta sekä mielenterveys- että seurakuntatyötä kohtaan. Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen ja sen pääpainona oli toiminnallinen osuus ja ohjelman toteuttaminen Harjavallan seurakunnan leirillä. Leiri järjestettiin 10.–12.6.2014 Eurajoen Kuivalahdella, Tuulikarin leirikeskuksessa.

Opinnäytetyön tavoitteina olivat leiriläisten voimaantuminen sekä heidän hengellisyytensä tukeminen. Tarkoituksena oli auttaa mielenterveyskuntoutujia löytämään heidän omat voimavaransa sekä vahvistamaan niitä. Leiriohjelmissa painopisteinä olivat liikunnan ja hengellisyyden tukeminen. Ohjelmiin kuului muun muassa toiminnallisia tuokioita, hartauksia sekä yhdessäoloa.

Leirin onnistumista arvioitiin sekä suullisen että kirjallisen palautteen avulla. Saatu palaute oli hyvää. Leiriläiset pitivät leiristä ja olivat tyytyväisiä leirin tarjoamaan hengellisyyteen. Positiivisena pidettiin ohjelmiin osallistumisen vapaaehtoisuutta. Hoitajien kirjallinen palaute oli positiivista ja kannustavaa. Kehuja saatiin muun muassa ohjelmiin valmistautumisesta sekä helposti lähestyttävyydestä. Tärkeänä pidettiin kaikkien leiriläisten huomioimista. Ohjelman määrä oli sopiva.

Harjavallan seurakunta saa opinnäytetyön käyttöönsä. Seurakunnan työntekijät voivat käyttää opinnäytetyötä hyödykseen tulevien leirien suunnittelussa. Opinnäytetyö oli ammatillisesti kasvattava prosessi, joka tehtiin yhteistyössä seurakunnan diakoniatyöntekijän kanssa. Leiriohjelmien suunnittelu ja toteutus vahvistivat sosiaali- ja diakonia-alan osaamista.

Asiasanat: mielenterveyskuntoutuja, voimaantuminen, hengellisyys, liikunta, vertaistuki, ryhmätoiminta, toiminnalliset menetelmät, toiminnallinen opinnäytetyö

ABSTRACT

Tuomi, Jenni & Yli-Hongisto, Tiina. Resources for Life – Peer Support Camp in Promotion of Empowerment and Spiritual Enlightenment for Mental Health Rehabilitees. Pori, Spring 2015, 52 pages, 9 appendices.

Diaconia University of Applied Sciences, Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work, Bachelor of Social Services – qualification for a post of deacon.

The theme of this thesis was to plan and implement the programme for a camp for mental health rehabilitees organised by the parish of Harjavalta. The idea for the thesis originated from our own interest towards working with both mental health and the church. The thesis is development-oriented and its main focus lies on the functional part and the implementation of the programme at the camp of the parish of Harjavalta. The camp was held 10–12 June 2014 in Kuivalahti, Eurajoki, in Tuulikari Camping Centre.

The objectives of the thesis were to promote the empowerment of the campers as well as provide support for them in their spirituality. The aim was to help mental health rehabilitees in finding their own strengths and resources and to develop them further. In the camp programme, emphasis was placed on physical exercise and supporting spirituality. The programmes included among others functional sessions, worship and time spent together.

The success of the camp was assessed with the help of both oral and written feedback. The feedback received was positive. The campers liked the camp and were satisfied with the amount of spirituality offered by the camp. The voluntariness of participation to the programme was considered positive. The written feedback of the nurses was positive and incentive in nature. Praise was given among others for preparing well for the programme as well as for being easy to approach. Taking all the participants into consideration was regarded as important. The amount of programme was appropriate.

The parish of Harjavalta will have this thesis at its disposal. The employees of the parish may utilise the thesis in planning for the up-coming camps. The thesis process, which was implemented in cooperation with a diaconia employee of the parish, promoted professional growth. The planning and implementation of the camp programme strengthened skills in the field of social and diaconal work.

Keywords: mental health rehabber, empowerment, spirituality, physical exercise, peer support, group activities, functional methods, practise-based thesis

1 JOHDANTO

Olemme sosionomi-diakoniopiskelijoita ja tämän opinnäytetyön aiheena oli Harjavallan seurakunnan järjestämän mielenterveyskuntoutujien leirin suunnittelu ja toteutus. Opinnäytetyö koostuu leirin suunnittelusta ja toteutuksesta, kirjallisesta raportista sekä arvioinnista. Opinnäytetyön aihe valittiin sen mukaan, että se olisi ammatillisuuden kehittämisen kannalta tärkeä sekä kiinnostuksen kohteita vastaava. Kiinnostuksen kohteina ovat sekä mielenterveys- että seurakuntatyö, jonka vuoksi päädyttiin yhdistämään nämä asiat.

Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen ja sen pääpainona on toiminnallinen osuus ja ohjelman toteuttaminen Harjavallan seurakunnan leirillä. Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää, toteuttaa ja arvioida uusia tuotteita, toimintatapoja ja työkäytäntöjä (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a.). Tämä opinnäytetyö on työelämälähtöinen. Produktion toteutumisympäristönä oli Harjavallan seurakunnan leirikeskus Tuulikari, joka sijaitsee Eurajoella meren äärellä. Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä toimi Harjavallan seurakunnan diakoniatyö.

Tarkoituksena oli auttaa mielenterveyskuntoutujia löytämään heidän omia voimavarojaan sekä vahvistamaan niitä. Nämä ovat edellytyksiä kuntoutujan yksilölliselle selviytymiselle jokapäiväisessä elämässä. Tavoitteena on ylläpitää tai edistää kuntoutujan toimintakykyä, hyvinvointia, osallistumismahdollisuuksia, työkykyä sekä jaksamista (Kari, Niskanen, Lehtonen & Arslanoski 2013, 7).

Ohjelman suunnittelussa ja toteutuksessa otettiin huomioon ihmisen fyysinen, sosiaalinen, henkinen sekä hengellinen hyvinvointi. Tekeminen ja toimiminen ryhmässä mahdollistavat vuorovaikutusta ihmisten kesken luonnollisella tavalla (Rantanen 2011, 41).

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön aihe valikoitui mielenkiinnosta diakoniseen mielenterveystyöhön. Yhteyttä otettiin Harjavallan seurakunnan diakoniatyöntekijään kysyäksimme mahdollisuudesta toteuttaa opinnäytetyön toiminnallinen osuus heidän järjestämällään leirillä.

Opinnäytetyön tarkoituksena olivat mielenterveyskuntoutujien voimaantuminen ja heidän hengellisyytensä tukeminen toiminnallisten menetelmien avulla. Ratkaisukeskeisten toiminnallisten menetelmien lähtökohtana ja tausta-ajatuksena on, että jokainen ihminen on itse oman elämänsä paras asiantuntija. Tarkoituksena leirillä oli saada kuntoutujat liikkumaan ja liikunnan avulla kokemaan uutta. Liikunta kohentaa psyykkistä hyvinvointia. Liikunnalla on vaikutusta itsetuntemukseen ja itsearvostukseen. Liikunnan muita vaikutuksia mielenterveyteen ovat muun muassa fyysisen aktiivisuuden tuoma parempi uni, liikunnan ohella tapahtuva sosiaalinen kanssakäyminen ja mielen virkistyminen. (Mielenterveyden keskusliitto 2008, 3–8.)

Mielenterveysongelmista kuntoutuminen edellyttää usein psykososiaalisten interventioiden lisäksi myös uskonnollista ja hengellistä tukea sekä hallinnan että merkityksellisyyden kokemuksen saavuttamisen. Kuntoutujilla voi olla kysymyksiä liittyen uskoon, hengellisyyteen ja elämän tarkoituksellisuuteen, joita he eivät voi käsitellä tavallisissa elinympäristöissään. Mielenterveysongelma voi olla merkittävä hengellinen kriisi. Myös kysymykset elämän tarkoituksesta ja merkityksestä ovat luonteeltaan hengellisiä. Erilaiset elämän kriisit voivat vakavasti haastaa ihmisen kokemuksen elämän mielekkyydestä. Psykkinen sairastuminen ja elämän hallinnan menettäminen voivat pakottaa arvioimaan hengellisiä kysymyksiä uudelleen. (Koskisuu 2004, 211.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää laadukasta ja virkistävää ohjelmaa leiriläisille. Ohjelman järjestämisessä huomioitiin leiriläisten kokonaisvaltainen hyvinvointi. Ohjelmaan kuului liikuntatuokioita, hartauksia, hengellisyyden tukemista toiminnallisten menetelmien avulla sekä yhdessäoloa. Ohjelman suunnittelussa huomioitiin leiriläisten fyysinen kunto sekä ympäristön puitteet ja mahdollisuudet.

Tavoitteena oli myös uudistaa ja kehittää mielenterveyskuntoutujien leiriä. Uudistuksien tarkoituksena oli luoda virikkeellisempi ja mielekkäämpi leiri.

3 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan tutkimus- ja kehittämistyötä, jolla tavoitellaan käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Toteutumistapana voi olla kohderyhmän mukaan muun muassa kansio, opas tai tapahtuma. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta: toiminnallinen osuus, eli projekti, sekä opinnäytetyöraportti, eli prosessin dokumentointi ja arviointi. Opinnäytetyöraportti sisältää aina kirjallisen osion. Tärkeää on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimus on lähinnä selvityksen tekemistä. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.)

Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana on tehdä hyvä toimintasuunnitelma, sillä opinnäytetyön idean ja tavoitteiden on oltava sekä tiedostettuja, harkittuja että perusteltuja. Toimintasuunnitelmassa pohditaan mitä, miten ja miksi tehdään. Merkityksellistä on sisäistää mitä ollaan tekemässä. On tärkeää pitää kiinni toimintasuunnitelmasta, vaikka joskus toteuttamistavat voivat osoittautua mahdottomiksi, kuitenkin aiheitasolla on sitouduttava pysymään tehdyssä suunnitelmassa. (Vilka & Airaksinen 2004, 26–27.)

Tämän opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen kuului mielenterveyskuntoutujien leirin ohjelman suunnittelu ja toteutus. Leirin kesto oli kolme päivää. Kirjallisessa raportissa esitellään leirin suunnittelu, toteutus, arviointi sekä teoreettiset lähtökohdat leiriohjelmille. Lopussa pohditaan sekä leirin onnistumista että opinnäytetyöprosessia kokonaisuudessaan.

Työn keskeisiä asiasanoja ovat voimaantuminen, hengellisyys, liikunta, vertaistuki, ryhmätoiminta sekä toiminnalliset menetelmät. Voimaantumisella tarkoitetaan omien voimavarojen löytymistä ja vastuunottamista omasta elämästään. Hengellisyys on kiinnostusta elämän arvoista ja tarkoituksesta sekä oman olemassaolon merkityksestä. Hengellisyys on sisäistä kiinnostusta jumaluudesta tai korkeammasta voimasta. (Terveysnetti i.a.)

Liikunnalla tarkoitetaan tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta. Liikunnan tarkoituksena on muun muassa terveyden parantaminen tai liikunnan tuottama ilo ja nautinto. Vertaistuellalla tarkoitetaan vastavuoroista kokemusten vaihtoa, joissa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset tukevat toinen toisiaan (Vammaispalvelujen käsikirja i.a.). Ryhmätoiminta on tehokasta toimintaa, jonka vahvuutena on vertaistuki. Ryhmien tarkoituksena on muun muassa auttaa luomaan sosiaalisia kontakteja. Toiminnallisilla menetelmillä on tarkoitus ja tavoite. Tärkeää on itse toimiminen. Menetelminä voidaan käyttää esimerkiksi jokapäiväisiä toimintoja, luovia menetelmiä tai ryhmätoimintaa.

4 DIAKONIATYÖN ANTI MIELENTERVEYSTYÖLLE

Diakoniatyö lukeutuu Suomen evankelis-luterilaisen kirkon perustehtäviin muun muassa jumalanpalveluksen, kasvatus-, opetus- ja sielunhoitotyön sekä ehtoollisen toimittamisen lisäksi. Diakonisesta mielenterveystyöstä löytyy niukasti mainintoja diakoniastrategioissa. Kirkolla on jo entuudestaan monia erilaisia strategioita, mutta diakonista mielenterveysstrategiaa ei ole laadittu. Tämä voisi olla tarpeellinen diakoniatyöntekijän mielenterveystyön tueksi ja ohjeeksi. (Rönkkö 2012, 13–15.)

Diakoniatyön asiakkaita tavoitetaan niin yksin kuin ryhmätilanteissakin. Yksin on mahdollista puhua sellaisistakin asioista, joista puhuminen ryhmissä on mahdotonta. Toisaalta ryhmissä tapahtuva toiminta voi antaa tietoisuutta siitä, että toisillakin on vastaavia ongelmia ja niiden yhdessä jakaminen voi olla merkittävää. Diakoniatyö voi ryhmätoimintansa avulla tarjota asiakkailleen mahdollisuuden kokea yhteisöllisyyttä ja jakaa kokemuksia vertaisten kanssa. Pienet vertaistukiryhmät ovatkin auttaneet asiakkaita eheytymään. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 103.)

Diakoninen mielenterveystyö tarjoaa myös neuvoa ja ohjausta, kuten terveystieteistä, palveluista kertomista, talousneuvontaa, päihdetyötä, arjen hallintaa ja perheen sekä läheisten huomioon ottamista. Keskusteluun ja myötäelämiseen kuuluu pitkäaikainen asiakastyöskentely, tukea antava terapeutin keskustelu, koti- ja laitospöytäkirjat, vastaanotto sekä vertaistuen järjestäminen. (Rönkkö 2012, 14.)

Seurakunnissa järjestetään monenlaista toimintaa, johon diakoniatyön asiakkaat voivat osallistua. Erilaiset matalankynnyksen toiminnot, yhteiset ruokailut tai olohuonetoiminta, voivat toimia erinomaisena väylänä myös muuhun toimintaan osallistumiselle. Diakoniatyöntekijän tehtävänä ovat asiakkaiden ohjaaminen ryhmätoimintaan sekä heidän tukemisensa ja rohkaisemisensa siinä. (Helin ym. 2010, 103–104.)

Paikallisseurakunnan diakoniatyöntekijän mielenterveystyötä ei erotella omaksi työalaksi, vaan se sisältyy yleisdiakoniseen toimintaan. Joissakin isoissa seurakunnissa resurssien riittävyyden vuoksi diakoniatyöntekijä voidaan irrottaa ainoastaan mielenterveystyöhön. Valtaosalla seurakuntien diakoniatyöntekijöillä ei ole

mahdollisuutta keksittyä johonkin tiettyyn työalaan, vaan se sisältyy yleisdiakoniaan. Myös seurakunnissa järjestetään muun muassa leirejä sekä retkiä ja ryhmätoimintaa kuntouttavana toimintana mielenterveysongelmallisille. (Rönkkö, 2012, 17–18.)

Leireillä on suuri merkitys seurakunnan toiminnan kokonaisuudessa, jonka vuoksi niihin tulee suunnata riittävästi voimavaroja. Leirit luovat hyvät toimintamallit osallistumiseen ja sen aikana on mahdollisuus luoda uusia ystävyys-suhteita ja tulla tutuksi. Leireillä korostuu myös yhteisöllisyys ja toisista huolehtiminen. Seurakunnan leireille osallistuvat pitävät tärkeänä ryhmään kuulumisen tunnetta, luottamusta sekä yhdessä oloa toisten ihmisten kanssa. (Kaukiainen, Keskinen & Lehtonen 2014, 11–12.)

Monet diakoniatyön asiakaskunnasta ovat vähävaraisia, joten seurakunnan osin tukemat leirit ja retket ovat heille tärkeitä virkistäytymisen muotoja. Seurakuntien järjestämät leirit ja retket ovat saamaan yhteisöön kuuluvien ihmisten yhdessä tekemiä. Diakoniatyön leirien ja retkien lähtökohtana on jokin diakoninen tarve, jonka vuoksi toimintaa järjestetään. Asiakkaat tulevat myös uuteen valoon leiriympäristössä, mikä antaa eväitä yhteiselle työskentelylle jatkossa. Leiriolosuhteissa on mahdollista päästä asiakassuhteessa toisella tavoin eteenpäin kuin pelkästään toimistolla tapahtuvissa asiakastapaamisissa. (Helin ym. 2010, 104.)

Leireillä tulee olla riittävästi työvoimaa, sillä se vaikuttaa leiritoiminnan laatuun ja on työntekijöiden kannalta tärkeää. Huomioon tulee ottaa muun muassa työvoiman yhteismäärän riittävyys. Työvoiman määrä riippuu kunkin leirin kohderyhmästä. Leirin johdossa ja vastaavana tulee olla virka- tai työsuhteessa oleva henkilö. Työvuorot tulee järjestää virka- ja työehtosopimuksen mukaan leirien erityiset olosuhteet huomioon ottaen. (Kirkon akateemiset i.a.)

Jotta leiritoimintaa voitaisiin kehittää ja monipuolistaa, on tärkeää tietää miten leiri on mennyt. Tästä syystä ohjaajien on hyvä kerätä palaute leiristä leirin päätyttyä, joko suullisesti tai kirjallisesti. Palaute antaa eväitä tulevien leirien järjestämiseen sekä antaa leiriläisille tunteen, että heidän mielipiteillään sekä leirille osallistumisellaan on merkitystä. (Pakarinen & Spännäri 2010, 28.)

Yhteisöllisyyden ja osallisuuden katsotaan liittyvän olennaisesti kirkon olemukseen. Kirkko on samanaikaisesti sekä hengellinen että inhimillinen yhteisö. Jo alkuseurakunnassa kirkon toimintaan kuuluivat yhteys ja osallisuus. Kirkko muodostuu

jäsenistään. Pelkkä jäsenten yhteen kokoontuminen ei tee kirkosta kirkkoa, vaan se edellyttää myös osallisuutta kirkon hengellisestä elämästä. Seurakuntalaisten osallisuuteen vaikuttaa se, minkälainen on työntekijöiden ja seurakuntalaisten keskinäinen suhde. (Thitz 2013, 37–38.)

5 PRODUKTION YHTEISTYÖSEURAKUNTA

Tämän opinnäytetyön yhteistyöseurakuntana toimi Harjavallan seurakunta. Harjavallan seurakunta sijaitsee Keski-Satakunnassa. Harjavallassa asukkaita oli vuoden 2012 alussa 7500 (Harjavallan kaupunki i.a.). Harjavallan seurakunnan väkiluku puolestaan oli vuonna 2014 5863 (Sakasti i.a. Seurakuntien väkiluvut). Kirkkoon harjavaltaisista kuuluu siis noin 78 %.

Harjavallan seurakunnan diakonityötä johtaa diakoniatyön johtosäännön mukaisesti Harjavallan seurakunnan kirkkoneuvosto. Harjavallan seurakunnassa on kaksi diakoniatyöntekijää, jotka kumpikin vastaavat omista työmuodoistaan. (Harjavallan seurakunta i.a.)

Seurakunnan pihapiirissä sijaitsee tiilirakenteinen Kaikkien autuuksien kirkko, joka vihittiin käyttöön marraskuussa 1984. Kirkkosalin yhteydessä on huone, jota voidaan käyttää muun muassa erillisenä tilaisuuksien pitopaikkana ja toimituskappelina. Kirkon matalammassa osassa on niin sanottu omaistenhuone - valmisteluhuone kirkollisille toimituksille. Kaikki tilat yhteen laskien kirkkoon mahtuu noin 500 henkeä. Kirkkosali soveltuu jumalanpalvelusten ja toimitusten lisäksi myös konserttikäyttöön. Harjavallan seurakunnan vanha puukirkko korjattiin nikkarityylin mukaiseksi puukirkoksi vuonna 1870. Vanha kirkko on avoinna vain erikseen pyydettyä muun muassa paloturvallisuussyistä. (Harjavallan seurakunta i.a.)

Kesäisin seurakunnan toiminta painottuu Tuulikarin leirikeskukseen, jossa järjestetään joka kesä useita erilaisia leirejä. Leirejä järjestetään niin lapsille, nuorille kuin vanhemmillekin seurakuntalaisille. Alueella on 11 neljän hengen mökkiä sekä päärakennus, jossa on kolme erillistä huonetta. Lisäksi pihapiirissä on ruokala- sekä saunarakennus. Tuulikarin leirikeskus sijaitsee meren rannalla. (Harjavallan seurakunta i.a.)



KUVA 1. Risti Tuulikarin leirikeskuksessa

Harjavallan seurakunnan perustehtäviin kuuluu ihmisten kutsuminen Jumalan yhteyteen sekä seurakuntalaisten rohkaisu lähimmäisten välittämiseen. Seurakunnan tehtävänä on myös auttaa seurakuntalaisia löytämään kestävän perustan elämälle. Toiminnalla pyritään välittämään uskoa, toivoa ja rakkautta. Seurakunnan arvoihin kuuluu usko kolmiyhteiseen Jumalaan, Raamatun pitäminen uskon ja elämän perustana, apua tarvitsevien kantaminen sekä vastuullisesti, oikeudenmukaisesti ja avoimesti toimiminen ja opetuksen mukaisesti eläminen. Tehtäväalueisiin kuuluvat päiväkerhot, pyhäkoulu, nuorisotyö ja varhaisnuorisotyö, partio, rippikoulu, musiikki, diakonia, sairaalasielunhoito, lähetystyö, aikuistyö, perhetyö, hautaustoimi sekä kiinteistöjen kunnossapito. (Harjavallan seurakunta i.a.)

Harjavallan seurakunta tarjoaa lapsille ja nuorille mahdollisuuden päästä kasteopetuksen piiriin seurakunnan eri toimintamuodoissa. Vanhemmuutta tuetaan järjestämällä toimintaa perheille sekä tukemalla sukupolvien välistä vuorovaikutusta. Seurakunnassa kehitetään rippikoulua ja vahvistetaan sen merkitystä nuoren kasvuun aikuisuuteen. Aikuistyössä kannustetaan seurakuntalaisia vastuuseen, yhteisöllisyyteen sekä hengellisen elämän vaalimiseen. Harjavallan seurakunta on yhteistyössä eri kristillisten

järjestöjen kanssa. Lähetystyötä tehdään kirkon eri lähetysjärjestöjen kautta ja toimitaan kansainvälisesti diakonian edistämiseksi. Seurakunta tukee nimikkolähettien työtä ja huolehtii lähetyskasvatuksesta. (Harjavallan seurakunta i.a.)

Harjavallan seurakunnan diakoniatyön tarkoitus on vastata ihmisten lisääntyneeseen ahdistukseen, pelkoon, yksinäisyyteen, taloudellisiin vaikeuksiin, osattomuuteen sekä toivottomuuteen. Diakonialle merkityksellistä on toivon välittäminen sekä rinnalla kulkeminen. Diakoniatyöntekijät käyvät asiakkaan pyynnöstä kotikäynneillä. Diakoniatyöntekijöiden tehtäviin kuuluu myös säännölliset vierailut muun muassa vanhainkodeissa, terveyskeskuksen vuodeosastolla, työhönvalmennuskeskuksessa, tuetuissa asumisyksiköissä, A-killassa sekä kouluissa. Diakoniatyö järjestää erilaisia ryhmiä kuten vertaistukiryhmiä ja sururyhmiä. Harjavallan seurakunnassa on mahdollista osallistua edulliseen työttömien ruokailuun kerran viikossa. (Harjavallan seurakunta i.a.)

6 LEIRIOHJELMAN TOIMINTASUUNNITELMAA OHJAAVIA TEOREETTISIA PERUSTEITA

Tässä luvussa esitellään teoreettisia perusteita leirille valituille ohjelmille. Leiriohjelmissa painotettiin liikunnan ja hengellisyyden merkitystä mielenterveyskuntoutujille sekä niiden merkityksellisyyttä voimaantumisen kannalta. Luvussa perustellaan lyhyesti hengellisyyden, liikunnan, vertaistuen sekä ryhmätoiminnan merkitystä mielenterveystyössä.

6.1 Hengellisyys mielenterveystyössä

Hengellisyys viittaa elämän tarkoitukseen rajallisen materiaalisen olemassaolon ulkopuolella. Se yhdistää sekä uskon olemassaolomme tarkoituksesta sekä mystisistä tai yliluonnollisista kokemuksista. Hengellisyyden ja mielenterveyden suhde on moniselitteinen useilla tavoilla. Hengellisyys, kuten hulluus ja luovuus, on yksi irrationaalisen ulottuvuuden näkökulma ihmisen olemassaoloon. Uskonnollinen usko ennustaa hyvinvointia. Vielä jokin aika sitten uskonnollisuus oli tyypillisesti pidetty mielenterveysongelmien oireena, mutta viime aikoina keskustelut mielenterveyden alalla ovat muuttaneet tätä harhaa. (Pilgrim 2009, 63–64.)

Vaikka hengellisyyden ja henkisyiden terveellisiä vaikutuksia ei ole voitu tieteellisesti todistaa, voidaan kuitenkin todeta niillä olevan usein positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Näiden kautta yksilöllä on mahdollisuus löytää elämälleen tarkoitus, jolloin myös ihmisen myönteinen itsearviointi kehittyy. Hengellisyyden ja henkisyiden harjoittaminen ovat yleistä mielenterveyskuntoutujien keskuudessa, jonka vuoksi kuntoutujien parissa toimivan henkilökunnan tulee tiedostaa näiden vaikutuksista mielenterveyteen. Henkilökohtainen usko näyttelee merkittävää roolia mielenterveyden kannalta niin positiivisessa, kuin negatiivisessa mielessä. (Puhakka 2010, 12.)

Kirkon tekemän mielenterveystyön lähtökohtana on tukea yhteiskunnan ja järjestöjen tekemää työtä. Diakoninen mielenterveystyö on muun muassa sekä yksilöllistä työtä

että kahdenvälistä keskustelua, erilaisten leirien, retkien ja tukiryhmien järjestämistä, kriisissä olevan ihmisen rinnalla kulkemista, eri toimijoiden kanssa tehtävää yhteistyötä, sielunhoitoa sekä ennaltaehkäisevää työtä. Välittömällä avulla tarjotaan asiakkaan tilanteen selvittämistä, jatkosuunnitelman tekemistä, taloudellista avustamista, asiointia avustamista, hoitoon saattamista, keskustelua sekä kriisipäivystystä. Verkostoyhteistyöhön kuuluu muun muassa mielenterveysyhdistykset, omais- ja potilasyhdistykset, perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoido, kotihoito, sosiaalitoimi, Kansaneläkelaitos, rovastikunnat, erilaiset projektit, sekä yhteiskunnallinen vaikuttaminen. (Rönkkö 2012, 13–14.)

Diakoninen mielenterveystyö pyrkii myös rohkaisemaan ja kannustamaan tarjoamalla virkistys- ja ryhmätoimintaa, tuettua työllistämistä, mielekästä tekemistä sekä uusien kokemusten tarjoamista. Hengellisessä auttamisessa keskitytään rukoukseen, sielunhoitoon, seurakunnantilaisuuksien ohjaamiseen, aikuisrippikoulun järjestämiseen, hartaustilaisuuksiin sekä opetukseen. (Rönkkö 2012, 14.) Mielenterveyskuntoutujien aseman parantamiseksi diakoniatyössä pyritään vaikuttamaan myös arvoihin, asenteisiin ja päätöksentekoon (Sakasti i.a. Mielenterveystyö on rinnalla kulkemista).

Mielenterveyskuntoutujan puhuessa uskonnollisista asioista, puhuu hän samalla jotakin itsestään ja oman elämänsä historiasta. Psykkisesti sairastuneen sielunhoidon painopiste pysyy autettavassa ja hänen voimavaroissaan. Sielunhoidollinen työskentely on tavoitteellista keskustelua asiakkaan kanssa. Tavoitteena on uuden entistä eheämmän ja enemmän toivoa antavan tulevaisuuden sisäistäminen. Sielunhoito on ihmisen auttamista sovintoon ja eheämpään vuorovaikutukseen Jumalan, ihmisen itsensä, lähimmäisen ja luonnon kanssa. (Viljamaa 2009, 98–99.)

6.2 Liikunnan merkitys mielenterveystyössä

Liikunnalla on suuri merkitys psyykkiseen hyvinvointiin. Useiden tutkimusten mukaan liikunnan avulla voidaan vähentää ja hoitaa ahdistusta, masennusta ja muita psyykkisiä oireita. Yhdessä liikkumisen avulla voidaan lisäksi harjoitella sosiaalisia taitoja ja tilanteita. Ennen terapeutin tuokion aloittamista on tärkeää pohtia, että mihin

osallistujat kykenevät ja mitä toiminnalla tavoitellaan. On tärkeää, etteivät tavoitteet ole liian suuret. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 330–334.)

Liikunnan puute on yksi terveyttä heikentävä tekijä. Säännöllinen liikunta edistää sekä ylläpitää hyvinvointia ja terveyttä. Liikunnalla on vaikutusta myös toiminta- ja työkykyyn. Liikunnalla on itsetuntoa ja arvostusta lisääviä vaikutuksia ja se kohottaa sekä vireystilaa että mielialaa. Lisäksi sillä on myönteisiä vaikutuksia unen laatuun ja se edistää nukahtamista. (Suomela & Väli-Torala 2011, 7.)

Liikunnan aikana kehon lämpötila nousee väliaikaisesti, jonka selitetään lievittävän ahdistusta ja masennuksen tunteita. Muita liikunnan myönteisiä vaikutuksia on selitetty aivojen verenkierron voimistumisella. Lisäksi liikunnan on esitetty rauhoittavan elimellisiä ahdistusoireita, kuten esimerkiksi sydämen tiheälyöntisyyttä, jonka vuoksi liikunta voi vahvistaa autonomisen hermoston joustoa. Kokeellisissa tutkimuksissa on havaittu jopa ainoastaan yhden liikuntakerran herättävän myönteisiä tunteita, kuten elinvoimaisuutta, yleistä mielihyvää sekä virkeyttä. Samalla se on vähentänyt negatiivisia tunteita, kuten ärtymystä, alakuloisuutta, vihaisuutta ja haluttomuutta. Ryhmässä tapahtuvat virkistysliikunta ja -toiminta katsotaan olevan mielialaa kohottavia sekä sosiaalisuutta parantavia liikuntaharrastuksia. (Suomela & Väli-Torala 2011, 22.)

Mielenterveyskuntoutujalla on mahdollisuus harjoittaa vuorovaikutustaitojaan liikuntaryhmissä ja saada lisäksi palautetta omasta toiminnastaan muilta ryhmän jäseniltä. Tämän avulla kuntoutuja oppii itsestään ja pystyy kykenee kehittämään toimintaansa. Ryhmässä liikkeessä on hyvä mahdollisuus ottaa mallia sekä ryhmän ohjaajalta että muilta ryhmään kuuluvilta jäseniltä. Sitoutumista liikkumiseen edistää ryhmäliikunta, joka on ohjattua ja tavoitteita sisältävää. Erilaisia motivaation lähteitä tarjoava liikuntamuoto on mielekästä sekä antoisaa. Motivaation lähteinä toimivat muun muassa ryhmässä solmittavat sosiaaliset kontaktit, kunnan kohentuminen, liikunnan muotojen vaihtelu, omien taitojen ja tulosten havaitseminen sekä arjen tavallisista kuvioista irrottautuminen. Liikuntamuoto, joka sisältää useampia motivaation lähteitä, pitää kuntoutujan innostusta paremmin yllä. (Häkkilä 2011, 54–55.)

Koska mielenterveyskuntoutujien fyysinen kunto on muuta väestöä keskimääräistä heikompi, tulee tämä ottaa huomioon kuntoutujien liikuntaa suunniteltaessa ja ohjattaessa. Kuntoutujan fyysinen kunto tulee ottaa huomioon ja on annettava

mahdollisuus liikkua sekä levätä kuntoutujan yksilöllisten tarpeiden mukaan. Mielenterveyskuntoutujien keskuudessa havaitaan usein keskittymisvaikeuksia sekä lyhytjänteisyyttä, jonka vuoksi harjoitteiden tulisi olla monipuolisia ja vaihtelevia. Toisaalta myös lääkkeiden erilaiset sivuvaikutukset saattavat tuoda omat ongelmansa liikunnassa suoriutumiseen. Liikunnan vaihtelevuutta ja kiinnostavuutta voidaan luoda esimerkiksi erityyppisten pelien kuten pallopelien avulla. Jännitystä ja mukaansatempaavuutta saadaan aikaiseksi leikkimielisillä kisailuilla. (Häkkiä 2011, 56.)

6.3 Vertaistuen merkitys mielenterveystyössä

Vertaistuella on suuri merkitys ihmisten jaksamiselle ja elämänhallinnalle ja näin ollen myös kuntoutukselle. Vertaistuessa ei ole kyse hoidosta tai toimenpiteistä vaan kokemusten jakamisesta yhdessä vastaavia asioita elämässään kokeneiden kanssa. Vertaistuki ei korvaa ammattiapua vaan täydentää sitä. Sosiaalinen tuki vähentää ahdistusta ja masennusta sekä vaikuttaa myönteisesti mielenterveyteen. (Hietanen & Lemberg 2012, 28.)

Vertaistuen toimivuus perustuu neljään tekijään, joista ensimmäinen on omakohtaisen ongelman kautta saadun tiedon kääntäminen ohjaukselliseksi voimaksi, toisena tekijänä on roolien vaihtuvuus – jokaisella on mahdollisuus sekä antaa että saada apua. Kolmantena tekijänä on ajatus siitä, että edetään sen mukaan, mikä on mahdollista. Neljäntenä tekijänä on tuen perustuminen henkilöiden kokemuksellisuuteen eikä siis ulkopuolelta haettavaan tietoon ja viisauteen. Vertaisryhmien osallistujat pitävät tärkeänä tiedon saamista toisilta samoin kokeneilta. Vertaistuki mahdollistaa riittävän kokemuksen turvallisuudesta, mitä pidetään muutoksen ja kasvun edellytyksenä. (Jantunen 2008, 23–26.)

Parhaimmillaan vertaistuki on myös ennalta ehkäisevää, sillä se mahdollistaa asioiden käsittelyn kun asiat ovat vielä ajankohtaisia. Yhtenä vertaistuen kuntouttavana tekijänä on myös sen vaikutus osallistujien sosiaalisen verkoston vahvistumiseen. Vertaistuen käyttö on lisääntyvä suuntaus kuntoutumista edistävissä toiminnoissa. Ammattilaisilla

on myös oma roolinsa kuntoutumisen edistäjänä, kunhan kuntoutujan ääni saa tarvitsemansa tilan. (Hietanen & Lemberg 2012, 28–29.)

Vertaistuen määritteissä voidaan erotella persoonallisen ja kollektiivisen vertaistuen. Persoonallinen vertaistuki on lähtökohtaisesti kahden ihmisen välistä tukea, kun taas kollektiivisessa vertaistuen muodossa ryhmässä olevat jäsenet toimivat yhdessä kollektiivisesti yhteisten tavoitteiden mukaisesti. Persoonallisen vertaistuen muoto ilmenee symmetrisenä tai epäsymmetrisenä. Symmetrisessä vertaistuessa molemmat sekä saavat että antavat apua toisilleen tasavertaisesti. Epäsymmetrisessä vertaistuessa keskustelu on keskittynyt ainoastaan toisen osapuolen ongelmiin. Vertaissuhteiden tukeviin toimintoihin lukeutuu informatiivinen, emotionaalinen ja arviointituki. (Jantunen 2008, 24.)

Tutkimusten mukaan vertaistuella on tärkeä positiivinen merkitys mielenterveyskuntoutujille. Vertaistukea haetaan, sillä kuntoutujat eivät aina koe saavansa riittävästi tarkoituksenmukaista apua tai tukea lähiverkostoltaan tai ammattilaisilta. Avun tarpeen myöntämistä helpottavat vertaisten neutraalisuus sekä se, että vertaiset nähdään oman sosiaalisen verkoston kannalta ulkopuolisina henkilöinä. Samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien henkilöiden keskinäinen tuki vähentää usein erilaisuuden sekä eristäytymisen tunnetta ja mahdollistaa uusien vastavuoroisten ihmissuhteiden solmimisen. (Jantunen 2008, 28.)

6.4 Ryhmät mielenterveystyössä

Yhteisölliset ryhmät tulivat käyttöön kansainvälisesti jo 1950-luvulla. Suomessa ryhmähoitoa on käytetty ja kehitelty sekä sosiaali- että terveystieteillä 1950-luvulta lähtien. Ensimmäisenä ryhmähoitoa Suomessa kokeiltiin Sosiaalisairaalassa, A-klinikkasäätiössä sekä Kellokosken sairaalassa. Yhteisöllisten ryhmien periaatteina olivat toiminnalliset vuorovaikutussuhteet potilaiden ja henkilökunnan välillä sekä aktiivinen osallistuminen demokraattiseen päätöksen tekoon ja hoitoon. Kuntouttavassa mielenterveyshoitotyössä on käytetty perinteisesti erilaisia ryhmiä. Toiminnalliset ryhmät ovat kuntoutuksessa keskeinen toimintatapa. Toiminnallisessa ryhmässä käytetään usein erilaisia luovan ilmaisun menetelmiä. Tekojen kieli voi olla toimintaa,

jossa luovien ja elämyksellisten elementtien avulla tuodaan julki omia ajatuksia ja tunteita. (Kuhanen, Oittinen, Kaverva, Seuri & Schubert 2013, 113–114; Vilén ym. 2008, 269.)

Ryhmillä on monia hoidollisia tekijöitä. Ryhmään kuuluminen, avautuminen ja hyväksyntä ovat jo sinänsä hoidollisia tekijöitä. Muita hoidollisia tekijöitä ovat samankaltaisuuden kokeminen ja erilaisuuden jakaminen, toisen auttaminen ja toivon löytyminen, tiedon jakaminen, ihmissuhdetaitojen ja sosiaalisten taitojen oppiminen sekä sosiaalinen tuki. Ryhmän yhteinen tavoite ja jäsenten samankaltaiset ongelmat voivat auttaa ryhmäläisiä tuntemaan itsensä samanlaisiksi ja normaaleiksi. Ryhmän jäsen kokee auttaneensa toista ihmistä, jos hän voi olla avuksi toiselle ryhmäläiselle, joka kamppailee samanlaisen ongelman kanssa kuin hän itse aikaisemmin. Muuttuminen autettavasta auttajaksi lisää elämänhallinnan tunnetta. Ryhmässä tietoa on enemmän kuin kahden ihmisen välisessä keskustelussa. Ryhmässä jäsenet saavat toisiltaan kokemusperäistä tietoa sekä vertaistukea. Ryhmässä yksilö voi peilata näkemyksiään itsestään ja vuorovaikutustaidostaan. (Kuhanen ym. 2013, 119; Vilén ym. 2008, 276–278.)

Ryhmien tarkoituksena on muun muassa vastata asiakkaiden yhteisöön kuulumisen tarpeeseen sekä auttaa heitä luomaan sosiaalisia kontakteja. Ryhmissä saa myös erinomaisesti vertaistukea. Monen kuntoutujan on myös helpompi toimia ryhmässä kuin yksin. Ryhmät lisäävät onnistumisen tunnetta ja yhteiset projektit luovat yhteisöllisyyttä ja yhteishenkeä. Ryhmissä kuntoutujat kokeilevat helpommin itselleen uusia asioita. (Vilén ym. 2008, 276–278.)

Ryhmässä yksilö astuu ulos omasta eristäytyneisyydestään ja pääsee mukaan sosiaaliseen tilanteeseen, jolloin osallistuja voi tuntea olevansa yksi joukon jäsenistä. Tällöin osallistuja voi ilmaista itseään vapaasti haluamallaan tavalla. Yksilö tuntee tulleensa ymmärretyksi ja voi samalla opetella ymmärtämään muita. (Nikitina 2007, 16.)

6.5 Toiminnalliset menetelmät mielenterveystyössä

Terapeuttisella toiminnalla on tarkoitus ja tavoite. Itse toimiminen on tärkeää, ei lopputulos. Toiminnan luonne voi olla moninainen. Menetelminä voidaan käyttää jokapäiväisiä toimintoja, kuten ruoan valmistamista tai harrastustoimintaa sekä luovia menetelmiä, kuten esimerkiksi kuvien käyttöä tai ryhmätoimintaa. Yhtenä luovana menetelmänä voidaan käyttää luontoa. Luonnossa voidaan käydä kävelemässä, viettää aikaa rauhallisesti ja havainnoida luontoa. (Jokelainen 2011, 140–141, 146.)

Ratkaisukeskeisten toiminnallisten menetelmien lähtökohtana ja tausta-ajatuksena on, että jokainen ihminen on itse oman elämänsä paras asiantuntija. Näin ollen ihminen itse osaa parhaiten tunnistaa voimavaransa, ongelmansa tai kehittämisen kohteensa ja ratkaista ne myös omin voimin. Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan tukea asiakkaita. Itsensä kanssa työskenteleminen on käytännössä elämistä koskevien käsitysten, uskomusten ja tunteiden työstämistä. Yhteys omiin uskomuksiin, tunteisiin ja omaan itseen löytyy parhaiten tekemällä. (Elä! -Elämän punaista lankaa etsimässä i.a.)

Kehollisuus ja liike ovat yksi toiminnallisten menetelmien väline. Liiketerapialla tarkoitetaan toimintaa, jossa liikunta ja kehon liikkeet toimivat ihmisen sosioemotionaalisen elämän tukena ja vuorovaikutuksen välineenä. Liikkeen ja kehon kautta tapahtuvaa vuorovaikutusta voi kutsua fyysiseksi viestinnäksi. Fyysiseen viestintään kuuluvat esimerkiksi eleet, ilmeet, katsekontakti, liikkuminen, kosketus, vaatteet ja tuoksut. Liikekieltä eli fyysistä viestintää voidaan hyödyntää monin eri tavoin ihmisen tukemisessa. Terveys ja hyvinvointi vaikuttavat monella tapaa sekä ihmisen minäkuvaan että mieli-alaan. (Vilén ym. 2008, 329.)

Järjestettäessä liiketerapeuttista tuokiota, on tärkeää miettiä, mihin osallistuja kykenee ja mitä toiminnalla tavoitellaan. Oleellista on, että tavoitteet eivät ole liian suuret. Esimerkiksi masentuneella tavoitteena voi olla liikkeelle pääseminen ja hetkellinen liikkeestä nauttiminen. Liikkumisesta nauttiminen on osaamista tärkeämpää. Vuorovaikutuksellisuus liiketerapeuttisessa tuokiossa voi olla yhdessä tekemistä ja yhteisen rytmin löytämistä. Ryhmässä liikkuminen voi antaa paljon sosiaaliselle vuorovaikutukselle, sillä se voi tarjota keskustelutilannetta paremman mahdollisuuden psyykkisen etäisyyden säätelyyn. Erityisesti ryhmäliikunta antaa ihmiselle paljon

mahdollisuuksia olla psyykkisesti omissa ajatuksissaan mutta samalla toimia ryhmän kanssa samassa tahdissa. (Vilén ym. 2008, 334–335.)

6.6 Voimaantuminen mielenterveystyössä

Voimaantumisella tarkoitetaan kokemuksia, vuorovaikutusta sekä uskoa omiin mahdollisuuksiinsa. Oleminen helpottuu, kun oppii tunnistamaan omia ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan sekä ilmaisemaan niitä. Itsensä ymmärtäminen lähtee liikkeelle itsetuntemuksen lisääntymisestä. Itsensä ymmärtäminen voi olla myös pyrkimystä totuttua armollisempaan ja hyväksyvämpään suhtautumiseen omaan itseensä. (Jantunen 2008, 63–65.)

Voimaantumisen ajatuksena on, että toiminta rakennetaan niin, että asiakas voi uskoa mahdollisuuksiinsa lähestyä omia ongelmiaan. Voimaantumisen tunne syntyy, kun ihminen omien kokemustensa pohjalta oivaltaa ja ymmärtää jonkin asian ja tuntee onnistumisen ja hyväksytyksi tuleminen tunteita. Vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilmapiiri ja myönteisyys ovat voimaantumisessa merkityksellisiä. Voimaantumisessa keskeisenä ajatuksena on, että voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään. Se on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, eikä voimaa voi antaa toiselle. Sen sijaan voidaan luoda tilanteita, jotka myönteisyydessään ja kannustavuudessaan edistävät voimaantumista. Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. (Vilén 2008, 339.)

Voimaantuminen on yksilön toimintakyvyn vahvistumista ja sisäistä voimantunnetta. Se on elämänhallinnan, osallisuuden ja toimintaedellytysten vahvistumista, joka lähtee tunteen ja luottamuksen tasolta ja näkyy parantuneena itsetuntona, kykynä asettaa päämääriä ja saavuttaa niitä. Voimaantuminen koetaan elämänhallinnan tunteeksi sekä toiveikkuudeksi tulevaisuutta kohtaan. Voimaantuminen on sukua itsensä johtamiselle ja motivaatiolle. Voimaantunut ihminen on sinut itsensä kanssa. (Karvonen 2011, 121–122.)

7 AIHEESEEN LIITTYVIÄ AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA

Markku Rönkön ”Helsingin seurakunnissa mielenterveystyötä tekevien diakoniatyöntekijöiden odotukset Helsingin seurakuntayhtymän yhteisen diakonian mielenterveystyölle” -opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa Helsingin paikallisseurakuntien mielenterveystyötä tekevien diakoniatyöntekijöiden odotuksia Helsingin seurakuntayhtymää kohtaan. Tämän lisäksi selvitettiin mikä on diakonista mielenterveystyötä sekä millaista mielenterveystyötä paikallisseurakunnissa tehdään. Laadullisen tutkimuksen aineiston keruumenetelminä käytettiin kyselylomakkeita ja puolistrukturoitua haastattelua. Aineiston analyysimenetelmäksi oli valittu aineistolähtöinen sisällönanalyysi. (Rönkkö 2012.)

Tutkimus aiheen Rönkkö sai Helsingin seurakuntayhtymän Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden aihevälityksen kautta. Opinnäytetyössä selvitettyjen tulosten avulla seurakuntayhtymä toivoi voivansa kehittää yhteisen diakonian mielenterveystyötä ja sitä kautta tukea yhä paremmin seurakuntien tarpeita sekä vastata uusiin haasteisiin. Tutkimuksen teon ohessa Rönkkö kehitti omaa ammatillista kasvuaan sekä tutkivaa työtöitä ja yhteyksiä työelämään. (Rönkkö 2012, 6–7.)

Aineisto kerättiin mielenterveystyötä tekevien diakoniatyöntekijöiden vastauksien pohjalta. Vastaajia oli 18. Kyselyvastausten keskeisistä sisällöistä tehtiin haastattelukysymykset neljälle eri rovastikuntaa edustavalle diakoniatyöntekijälle. Tutkimustuloksista ilmeni paikallisseurakuntien mielenterveystyötä tekevien diakoniatyöntekijöiden tarvitsevan materiaalista, koulutuksellista ja konsultaatiotukea sekä toimintojen suunnittelu-, kehittämis- ja toteuttamisyhteistyötä seurakuntayhtymältä. (Rönkkö 2012.)

Tutkimustuloksissa tuli esiin paitsi aineellisen, myös henkisen tuen ja ammatillisen tiedon tarpeellisuus. Seurakuntayhtymän ja diakoniatyöntekijän yhteistyön kehittämistoiveita olivat vuorovaikutuksen lisääminen yhtymän taholta, monipuolisempi tiedotus, ajantasaisen asiantuntijatiedon jakaminen, yhdessä tehtävän toiminnan kehittäminen sekä suunnittelu ja työnohjaus. Tutkimuksen tärkeimmäksi tulevaisuuden

haasteeksi havaittiin seurakuntayhtymän johdolla tehtävän yhteistyön kehittäminen rovastikuntien, seurakuntien, kunnan sekä vapaaehtoistyön välillä. (Rönkkö 2012, 33.)

Oululaisen Janette Ervastian opinnäytetyö Oulun evankelisluterilaisten seurakuntien diakoniatyöntekijöiden kokemuksia mielenterveystyön haasteista diakoniatyössä on kvalitatiivinen opinnäytetyö. Opinnäytetyössään Ervasti kuvailee diakoniatyöntekijöiden kokemuksia mielenterveystyön haasteista Oulun evankelisluterilaisissa seurakunnissa. Aineisto muodostui haastatteleamalla viittä Oulun seurakunnissa työskentelevää diakoniatyöntekijää ja se analysoitiin aineistolähtöisellä sisällön analyysillä. Tavoitteena opinnäytetyössä oli antaa välineitä diakoniatyöntekijöiden tekemään mielenterveystyöhön sekä sen kehittämiseen ja saada selvyys, tarvitaanko erityisdiakonian piiriin lisää mielenterveysryhmiä tai kaipaavatko diakoniatyöntekijät lisäkoulutusta asiakkaiden kohtaamiseen. (Ervastin 2010, 20.)

Tutkimustuloksissa selvisi diakoniatyöntekijöiden kokevan mielenterveystyön monipuoliseksi sekä haastavaksi. Mielenterveysongelmista kärsiviä asiakkaita työntekijät kohtasivat leireillä, vastaanotolla, ryhmissä sekä kotikäynneillä. Mielenterveystyön haasteita olivat diakoniatyön laajuus, vaativuus ja kuormittavuus. Diakoniatyöntekijöiden toiveita olivat lisävalmiudet mielenterveystyön kehittämiseen ja he kokivat, että kyseisen kohderyhmän ryhmä- ja leiritoimintaa tulee lisätä. Jatkotutkimushaasteeksi esitettiin tarkempaa analyysia asiakaslähtöisestä diakonisesta mielenterveystyöstä. (Ervastin 2010.)

Tuloksissa selvisi diakoniatyöntekijöiden huoli omasta turvallisuudestaan kotikäynneillä tai vastaanotoilla, joka lisäsi työn haasteellisuutta. Lisäksi työntekijät kokivat heidän työnsä vaikeutuvan, mikäli asiakas kärsii mielenterveysongelmien lisäksi jonkinlaisesta hengellisen elämän ongelmista. Jokainen haastateltava mainitsi mielenterveysongelmista kärsivän asiakkaan vaikeuksista hallita omaa talouselämää sekä rahan käyttöä. Haasteellisimmiksi asiakkaiksi koettiin nuoret, eritoten nuoret miehet, työttömät työkäiset, vanhukset sekä muut syrjäytymisvaarassa olevat. Tärkeimmiksi keinoiksi haasteista selviytymiseen koettiin työnohjauksen ja avoimen keskustelun kollegoiden tai muiden alan työntekijöiden kanssa. (Ervastin 2010, 31–35.)

8 LEIRIN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Harjavallan seurakunnassa on järjestetty mielenterveyskuntoutujien leiri jo 12 vuoden ajan, vuodesta 2002 lähtien. Nykyinen diakoniatyöntekijä on vetänyt leirejä kymmenen vuotta. Leirit ovat toimineet samalla kaavalla jo monia vuosia. Tavoitteena oli uudistaa leiriä ja leirin toimintaa mielekkäämmäksi. Harjavallan seurakunnan diakoniatyöntekijät antoivat meille mahdollisuuden suunnitella ja toteuttaa leiri. Pidimme kaksi palaveria leiriin liittyen Harjavallan seurakunnan diakoniatyöntekijän kanssa toukokuussa 2014. Tavoitteena ohjelman toteuttamisessa ja suunnittelussa oli ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Päivittäiseen ohjelmaan kuuluivat hartaudet, viriketoiminta ja liikunnalliset tuokiot.

Toiminnallista opinnäytetyötä suunniteltaessa tulee miettiä tapahtuman kohderyhmä. Kohderyhmän määrittäminen on tärkeää, sillä kohderyhmä ratkaisee tapahtuman sisällön ja toteutustavat. Kohderyhmän määrittäminen ja rajaaminen mahdollistaa myös työn rajaamisen niin, että on helpompi pysyä opinnäytetyölle tarkoitettussa laajuudessa. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 40.)

Suunnitelman alussa on hyvä kartoittaa lähtötilanne, idean kohderyhmä ja sen tarpeellisuus kohderyhmässä sekä aiheeseen liittyvä kirjallisuus, tutkimukset ja muu tarpeellinen aineisto. On hyvä pohtia millaisin keinoin suunnitelman tavoitteet ovat saavutettavissa. Tässä kohtaa tulee myös miettiä missä tapahtuma järjestetään ja mitä materiaaleja tarvitaan sekä mistä ne hankitaan. Jo toimintasuunnitelmassa kannattaa suunnitella opinnäytetyön aikataulu. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 27.)

8.1 Järjestelyt ennen leiriä

Leiri järjestettiin mielenterveyskuntoutujien tuetun asumisyksikön asukkaille. Suuri osa leiriläisistä sairasti kroonista skitsofreniaa. Leiriä mainostettiin vain asumisyksikön asukkaille. Leirin mainoksessa kerrottiin myös osallisuudestamme leirin toteuttamiseen. Retkelle ilmoitettiin tuetun asumisyksikön henkilökunnalle, jotka ilmoittivat

leiriosallistujat Harjavallan seurakunnalle. Leiriosallistujia oli 15, joista yhdeksän oli miehiä. Leiriläisten ikä jakaantui 25 ja 70 ikävuoden välille. Vain muutamalla leiriläisellä oli hyvä fyysinen kunto, useimmilla oli runsaasti ylipainoa.

Leiriä järjestettäessä tulee ottaa huomioon monia asioita. Ensimmäiseksi tulee suunnitella leirin ajankohta ja varata leiripaikka. Tämän jälkeen on huolehdittava ruokatilauksista sekä kuljetuksesta. Leiriä varten pitää valita turvallisuusvastaava ja huolehtia, että paikanpäällä on riittävät ensiaputarvikkeet. Harjavallan seurakunnan diakoni järjesti edellä mainitut tehtävät. Meidän osuutena oli suunnitella leirin ohjelmat.

Leiriä varten ei vaadittu paljoa materiaalia. Pyhiinvaellusta varten tarvittiin kartonkia, jota löytyi leirikeskuksesta. Rukoushelmien valmistusta varten tuli tilata tarvikkeet Sacrumilta. Tarvikkeita varattiin yhteensä kahdellekymmenelle henkilölle ja ne tulivat maksamaan yhteensä 65 euroa. Muita kuluja suunnitellut ohjelmat eivät aiheuttaneet seurakunnalle.

Mukaan leirille lähtivät leiriläisten lisäksi Harjavallan seurakunnan diakoniatyöntekijä sekä kaksi asumisyksikön hoitajaa, jotka hoitivat leiriläisten lääkehoidon. Harjavallan seurakunta järjesti kuljetuksen leirikeskukseen. Leiriläisten mökkijako tehtiin paikan päällä leiriläisten toiveiden mukaan.

Leiriläisille lähetettiin ennen leiriä laskun mukana leirikirje (LIITE 1). Leirikirje sisälsi listan leirillä tarvittavista varusteista. Leirikirjeessä oli myös diakoniatyöntekijän puhelinnumero lisätietoja varten.

8.2 Leiriohjelman suunnittelu

Leiriä suunniteltaessa mietittiin leirin kokonaisuutta, ottaen huomioon mahdolliset vaihtuvat sääolosuhteet. Hengellisyden tukemista painotettiin leiriohjelmissa. Leirin suunnitteluvaiheessa luettiin mielenterveyskuntoutukseen liittyvää lähdekirjallisuutta, jonka perusteella valittiin ohjelmien painopisteiksi liikunnan ja hengellisyden tukeminen. Terve hengellisyys ja henkisyys luovat uskoa ja toivoa, hyvää oloa sekä turvallisuutta, jotka toimivat ihmisen voimavarana. Tähän kuuluu toisten ihmisten

huomioon ottaminen ja se näkyy tulevaisuudentoivona sekä positiivisena elämänasenteena. (Miettunen 2009, 55; Puhakka 2010, 12.)

Leirin päiväohjelmat rakentuivat samalla kaavalla. Leiriläiset herätettiin ennen aamukahdeksaa, jota seurasi lipunnosto ja aamupala. Aamupalan jälkeen oli vapaamuotoista yhdessäoloa, muun muassa pelien merkeissä. Tämän jälkeen vuorossa oli lounas ja lepoetki. Lounaan ja kahvin välillä leiriläisillä oli mahdollisuus yhdessäoloon ohjaajien kanssa. Kahvin jälkeen toteutettiin meidän suunnittelema toiminnallinen ohjelma. Ohjelman jälkeen oli vuorossa päivällinen ja lepoetki. Illalla oli mahdollisuus saunaan. Iltaohjelmassa oli yhdessäoloa nuotion äärellä paistaen makkaraa ja laulaen. Päivä päättyi iltahartauteen. Päiväohjelmien välissä oli väljyyttä, koska leirin ei ollut tarkoitus olla kuormittava.

Ensimmäiseksi leiripäiväksi suunniteltiin toiminnallinen tuokio, jossa yhdistyivät sekä toiminnallisuus että hengellisyys. Lisäksi valmisteltiin hartaus iltaa varten. Toiseksi leiripäiväksi oli suunniteltu pienimuotoinen pyhiinvaellus leirikeskukseen lähimaastossa. Pyhiinvaellus ajoitettiin leirin toiseen päivään, koska vaellus vaati enemmän alkuvalmisteluja. Pyhiinvaelluksen päättää hartaus. Myös toista leiripäivää varten valmisteltiin hartaus. Kolmannelle leiripäivälle suunniteltiin liikuntatuokio. Leirin suunnitteluvaiheessa tehtiin myös palautekyselylomakkeet (LIITE 9) leiriin osallistujille.

Valmis suunnitelma esiteltiin Harjavallan seurakunnan diakoniatyöntekijälle, joka piti suunnitelmaa hyvänä ja toteuttamiskelpoisena. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen diakoniatyöntekijän kanssa keskusteltiin leirillä tarvittavista materiaaleista ja niiden hankkimisesta. Jokaiselle leiriläiselle kopioitiin valmiiksi rukousnauhan kuva.

8.3 Leirin toteutus

Leirille lähdettiin linja-autolla tiistaina 10.6.2014 kello 10.00 tuetun asumisyksikön pihasta. Leirikeskukseen saavuttua suoritettiin mökkijako. Leiri alkoi yhteisellä lounaalla. Lounaan jälkeisellä vapaa-ajalla valmisteltiin toiminnallinen tuokio. Toimintana oli katekismus –rukousnauhan valmistaminen. Rukoushelmien pohjana on katekismuksen keskeinen sisältö: käskyt, kolmiyhteinen Jumala, Jeesuksen kaksi

olemusta ja Isä meidän -rukous. Rukousnauhat mahdollistavat sekä yhteisen että henkilökohtaisen rukouksen.

Jokaiselle osallistujalle jaettiin valmiiksi rukousnauhan valmistamiseen tarvittavat osat. Helmet pujotettiin nauhaan yksitellen ja samanaikaisesti. Jokaisen helmen kohdalla kerroimme helmen merkityksen, jota seurasi helmeen liittyvä rukous. Näin edettiin helmi helmeltä, kunnes rukousnauha oli valmis. Toinen meistä ohjeisti helmen valmistusta ja luki rukoukset ja toinen meistä avusti helmien pujottamisessa nauhaan. Katekismus - rukousnauha sisältää kymmenen kappaletta kymmenen käskyn helmiä, kolme uskontunnustuksen helmeä, yhdeksän Isä meidän rukouksen helmeä sekä helmet katumukselle, sovitukselle, lunastukselle ja toivolle. Rukousnauhaa koristaa lisäksi risti. Leiriläiset saivat omaksi tekemänsä rukousnauhan ja paperin, jossa on helmien kuvat (LIITE 2) merkityksineen. Tämän ansiosta leiriläisillä on mahdollisuus muistaa helmien tarkoitus vielä kotonakin. Iltaa vietettiin nuotiolla paistaen makkaraa ja veisaten virsiä. Ensimmäisen päivän iltahartaus oli niin sanottu teepussihartaus, jossa käytetään teepussia havainnollistamaan ihmisen ja Jumalan suhdetta (LIITE 3).

Toisena leiripäivänä järjestettiin pieni pyhiinvaellus leirikeskuksen lähimaastossa. Reitin suunnittelussa otettiin huomioon reitin pituus ja sen helppokulkuisuus. Pyhiinvaelluksessa matka, luonto, hiljaisuus sekä hetkipalvelus ovat keskeisinä sisältöinä. Pyhiinvaellusta varten askarreltiin simpukoita osoittamaan vaellusreittiä (LIITE 4). Pyhiinvaellusreitin varrelle valittiin hengellisiä ajatuksia, joiden ääressä vaeltajat voivat pysähtyä (LIITE 5). Pyhiinvaellukseen valmistautuessa kerrottiin sen tarkoituksesta ja historiasta. Myös pyhiinvaeltajan varusteet ja niiden merkitys selitettiin (LIITE 6). Ennen vaeltajien matkaanlähtöä heille luettiin pyhiinvaeltajan siunauksen (LIITE 6). Leiriläiset lähtivät pienissä ryhmissä vaellukselle. Oikean lähtösuunnan osoitettua vaeltajat lähtivät matkaan seuraten annettuja suuntamerkkejä. Turvallisuuden varmistamiseksi toinen meistä lähti vaeltamaan ensimmäisten joukossa ja toinen viimeisenä. Pyhiinvaellus päättyi laiturille meren rantaan, jossa pidettiin hartaus. Toisen päivän iltahartaus liittyi pyhiinvaellukseen (LIITE 7).



KUVA 2. Pyhiinvaelluksen päätepiste

Kolmantena leiripäivänä vedettiin tuolijumppa, joka toteutettiin mielikuvajumppana (LIITE 8). Mielikuvajumpan tarina pitää liikuntatuokiossa mielenkiinnon yllä ja helpottaa liikkeiden tekemistä, koska liikkeet ovat entuudestaan tuttuja toimintoja, kuten esimerkiksi kävely rantaan, nousu veneeseen ja soutamaan lähteminen. Leirin loppuksi leiriläisten kesken suoritettiin palautuskeskustelu. Hoitajilta sekä diakoniatyöntekijältä palaute pyydettiin kirjallisena.

8.4 Palaute ja palautteen analysointi

Leirin päätteeksi osallistujilta kerättiin palautetta leiristä. Kyselylomakkeet oli tehty palautteen keräämistä varten, mutta monella leiriläisellä oli vaikeuksia tuottaa tekstiä. Tästä syystä leiriläisiltä pyydettiin suullista palautetta. Tuetun asumisyksikön hoitajilta sekä diakoniatyöntekijältä saimme palautteen kirjallisena.

Leiriläiset viihtyivät leirillä hyvin. Leirillä sai sopivasti rauhoittua ja rentoutua. Leiriläiset olivat tyytyväisiä siihen, että leirillä oli paljon hengellisyyttä, Jumalan sanaa, psalmeja ja tarinoita. Ruoka sai kiitosta, mutta kahvia olisi saanut olla enemmän. Leiriläiset pitivät siitä, että kaikkiin ohjelmiin osallistuminen oli vapaaehtoista. Kiitosta saivat myös virkistävä sauna ja uiminen sekä leirin rento ilmapiiri. Keskustelussa nousi esiin halukkuus mahdollisuuteen pelata lentopalloa. Diakoniatyöntekijä lupasi huomioida leiriläisten toiveet ensi vuoden leiriä varten.

Leiriohjelmissa painotettiin hengellisyyttä ja myönteistä on osallistujien kokeminen leiriohjelmien hengellisyyden positiivisena asiana. Kaikki toiminnot haluttiin pitää vapaaehtoisina, koska vapaaehtoisuus on tärkeää mielenterveyskuntoutujille. Leiripäivissä oli väljyyttä, jotta ohjelmien määrä ole liian kuormittava. Ruuan ja kahvin määrä ja laatu eivät olleet meistä riippuvaisia, mutta saamamme palaute on kuitenkin tärkeä tulevia leirejä varten.

Rukoushelmien valmistusta pidettiin mielekkäänä. Leiriläiset pitivät siitä, että he saivat helmet omikseen. Helmien valmistuksesta saatiin kahdenlaista palautetta, osalle valmistus oli hieman haasteellista ja osalle sopivan helppoa. Osallistujat pitivät hartauksista. Eritoten teepussihartaus keräsi kiitosta hyvän sanoman sekä onnistuneen vertauskuvan ansiosta.

Rukoushelmien valmistushetki oli onnistunut. Osallistujat pystyivät keskittymään sekä helmien valmistukseen että luettuihin rukouksiin. Ohjelman tunnelma oli harras ja rauhoittava. Onnistumisen tunnetta koettiin tehdystä työnjaosta. Oli tärkeää, että toinen meistä avusti rukoushelmien valmistuksessa. Hartauksien valinnat olivat onnistuneita. Teepussihartaus oli osallistujille mieleenpainuva. Hartauden mielenkiinto pysyi yllä loppuun saakka, jonka ”loppuhuipennus” keräsi yllättyneitä reaktioita.

Pyhiinvaellus onnistui hyvin. Osa leiriläisistä piti liikuntaa mielekkäänä, mutta osa koki matkan liian pitkäksi. Osallistujat kehuivat pyhiinvaelluksen lopussa laiturilla pidettyä hetkihartausta. Laiturilla istumista pidettiin rauhoittavana meren läsnäolon vuoksi. Tuolijumpasta pidettiin, koska se oli hauska ja sopivan raskas. Mielikuvajumpan ansiosta liikuntatuokion mielenkiinto pysyi yllä. Leiriläisistä monet keksivät lisää liikkeitä tarinaan. Leiriläisten mielestä jumpan pituus tuntui sopivalta. Jumppa koettiin innostavana ja leiriläiset olisivat olleet valmiita vielä toiseenkin tuokioon.

Pyhiinvaellus vaati jonkin verran esivalmisteluja. Reitin suunnittelussa huomioon otettiin leiriläisten fyysinen kunto. Reitin pituus oli sopiva suurimmalle osalle osallistujista. Mielikuvajumpan saama suosio yllätti ja tuokion ilmapiiri oli positiivinen ja rento. Liikuntatuokion pituus ei ollut etukäteen määritelty, vaan elettiin tilanteessa mukana.

Hoitajilta kerätyssä palautteessa kehuja saatiin ohjelmiin valmistautumisesta sekä helposti lähestyttävyydestä. Hoitajat pitivät tärkeänä sitä, että kaikki leiriläiset huomioitiin ja ohjelmat olivat osallistavia. Heidän mielestään hengellisyys oli sopivasti mukana ohjelmissa ja he kertoivat monilla leiriläisillä olevan etsikkoaika meneillään. Hoitajilta erityiskiitosta saatiin pyhiinvaelluksesta, teepussihartaudesta sekä siitä, että rukoushelmet sai omaksi. Heidän mielestään leirillä oli sopivasti toimintaa ja ohjelmat olivat sopivan pituisia. Tärkeää oli ohjelmiin osallistumisen vapaaehtoisuus. Hoitajat olivat tyytyväisiä siihen, että myös ”paikallaan olijatkin” saatiin liikkumaan ja osallistumaan. Heidän mielestään ohjaus oli sujuvaa ja luontevaa.

Diakoniatyöntekijä kiitti meitä joustavasta yhteistyöstä. Hän kehui meidän leiriläisille antamasta tilasta sekä tavasta tehdä työtä. Positiivista palautetta tuli myös leiriläisten arvostuksesta, mutkattomasta olemisesta, luonnollisuudesta sekä kypsästä aikuismaisesta otteesta. Diakoniatyöntekijän mielestä rukoushelmien valmistukselle olisi voitu varata enemmän aikaa.

Olimme tyytyväisiä palautteeseen. Palautetta tuli riittävästi, mutta toiveena olisi ollut saada hieman enemmän rakentavaa palautetta. Palautteen kerääminen leiriläisiltä oli hieman haastavaa. Alkuperäinen ajatus oli kerätä jokaiselta leiriläiseltä kirjallista palautetta, mutta suunnitelmaa muutettiin hoitajien ehdotuksesta, jotta palautteen antaminen olisi helpompaa leiriläisille. Palautekeskustelu oli vapaamuotoinen ja sujuva. Hoitajilta ja diakoniatyöntekijältä kirjallista palautetta saatiin kiitettävästi. Parhaat palautteet tulivat kuitenkin leiriläisiltä: ”Oli kerrankin mukavaa” ja ”Paras leiri”.

8.5 Leirin pohdinta

Leiriohjelmien suunnittelu vei yllättävän paljon aikaa ja esivalmistelua. Tarkoituksena oli suunnitella leiri, joka toisi jotakin uutta ja piristävää leiriläisille. Yhteistyö

seurakunnan työntekijän kanssa sujui hyvin. Leiriohjelmat soveltuivat leirille erinomaisesti. Oli hienoa huomata ohjelmien vastaavan leiriläisten tarpeisiin. Diakoniatyöntekijä rohkaisi ja tuki meitä koko leirin ajan, jonka vuoksi leirillä oli helppo olla ja työskennellä.

Leiriohjelmien osalta suunnitelmassa pysyttiin koko leirin ajan, ainoastaan palautteen keruutapa muuttui. Sää oli koko leirin ajan suotuisa, joka mahdollisti pyhiinvaelluksen järjestämisen sekä illanvieton nuotiolla. Suunnittelussa pitää huomioida mahdolliset muuttuvat tekijät, kuten esimerkiksi sadesää. Varasuunnitelma huonon sään varalle oli sisätiloissa järjestettävä pyhiinvaellusteemainen ohjelma. Leiriläiset kokivat leirin onnistuneeksi, joka kasvatti meissä luottamusta ja motivaatiota tulevaisuuden töitä kohtaan.

Leiri sujui mielestämme hyvin. Leirin kokonaisuus oli ehyt ja toimiva. Oppia saatiin leirin järjestämisestä sekä ryhmien ohjaamisesta. Toiminnallinen produktio oli meille sopiva tapa toteuttaa opinnäytetyö. Toiminnallinen tapa suorittaa opinnäytetyö oli mielenkiintoinen ja työelämälähtöinen. Leirillä on mahdollisuus virkistyä ja kerätä voimavaroja elämään. Toivomme leirin vastanneen näihin tarpeisiin.

Jälkeenpäin ajateltuna olisimme voineet tehdä enemmän valmisteluja ennen leiriä. Ohjelmien materiaalivalmistelut veivät jonkin verran aikaa leirillä. Tämä aika olisi voitu käyttää yhdessäoloon leiriläisten kanssa. Leiriohjelmien välissä olisimme voineet yrittää vielä enemmän saada leiriläisiä mukaan yhteiseen ajanviettoon, myös heitä, jotka jäivät helposti omiin mökkeihinsä.

9 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTIA JA POHDINTAA

Opinnäytetyön tekeminen on ollut haastava ja innostava prosessi. Tämä prosessi on panostusta ja kärsivällisyyttä vaativa. Opinnäytetyön tulee pohjautua tietoon. Opinnäytetyö on opettanut pitkäjänteisyyttä, itsekuria, stressin sietokykyä sekä suunnitelmallista työskentelyä. Opinnäytetyön tekeminen yhdessä oli mielekäs kokemus. Parityöskentelystä sai turvaa ja tukea prosessiin. Yhteistyö sujui hyvin ja työt jaettiin tasapuolisesti. Leiriohjelmien toteuttaminen yhdessä oli sujuvaa ja innostavaa. Ryhmänohjaukset luonnistuvat paremmin yhdessä kuin yksin.

Opinnäytetyö opetti meitä itsestämme ja toisistamme. Leiriohjelmien suunnittelu aloitettiin hyvissä ajoin keväällä 2014. Pääteemoiksi valittiin voimaantumisen ja hengellisyyden tukeminen. Näiden teemojen pohjalta alkoi sopivien ohjelmien suunnittelu leirille. Leiriin valmistauduttiin hyvin ja leirin alkamista odotettiin innokkaasti. Leirin päätyttyä kirjoitettiin palautteet sekä omat pohdinnat leiristä muistiin. Leirillä oleminen tuntui luontevalta ja mielekkäältä. Leiri oli opettavainen monessa mielessä ja oli rakentavaa tutustua uusiin ihmisiin. Kirjallisen osuuden tekeminen opinnäytetyöprosessissa oli haastavinta.

Opinnäytetyön tavoitteet olivat mielenterveyskuntoutujien voimaantuminen sekä heidän hengellisyytensä tukeminen. Hengellisyyden tukeminen onnistui mielestämme hyvin. Ohjelmissa oli sopivasti hengellisyyttä. Saadun palautteen perusteella myös osallistujat olivat samaa mieltä. Pyhiinvaelluksessa yhdistyi voimaantuminen liikunnan muodossa ja hengellisyyden tukeminen. Vertaistuen, ryhmätoiminnan sekä liikunnan avulla pyrittiin luomaan leiriläisille voimaantumisen tunnetta. Mielestämme tämäkin tavoite toteutui suhteellisen hyvin, koska leiriläiset osallistuivat kaikkiin ohjelmiin innokkaasti. Myös haasteellisimmat leiriläiset lähtivät ohjelmiin mukaan.

Olemme tyytyväisiä opinnäytetyön aseteluun. Työn rakenne on selkeä ja työssä käytetyt lähteet ovat monipuolisia ja luotettavia. Leiriohjelmien suunnitelmat olivat hyviä, mutta käytännön toteutuksessa olisi saattanut olla hieman parantamisen varaa. Ajankäyttöä olisi voinut suunnitella paremmin. Jos nyt pitäisimme leirin uudestaan, varaisimme leiriohjelmiin enemmän aikaa. Heti ohjelmien jälkeen olisimme voineet

keskustella leiriläisten kanssa siitä, mitä ajatuksia ja tunteita heille heräsi. Olisimme voineet keskustella ohjelmien herättämistä ajatuksista heti reaaliaikaisesti. Tällä tavalla olisimme voineet saada enemmän palautetta, kuin vasta leirin lopussa järjestetyssä palautekeskustelussa.

Painottaisimme seuraavillakin leireillä liikunnan merkitystä sekä hengellisyyttä. Leiriohjelmien vaihtuvuutta ja toiminnallisuutta tulisi kehittää. Tulevien leirien kehittämistä varten on tärkeää kerätä palautetta leiriläisiltä joka leirin päätteeksi. Tukea ja ideoita leirien suunnitteluun saisi esimerkiksi ottamalla leirille mukaan isosia. Ohjelmien vaihtuvuus ja monipuolisuus pitää leiriläisten mielenkiintoa yllä.

9.1 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessin aikana omassa ammatillisuudessa tapahtui kasvua. Leirin tavoitteiden suunnittelu vaati lähdekirjallisuuteen perehtymistä sekä omien arvojen pohtimista. Sopivien leiriohjelmien suunnittelu ja toteutus edisti ammatillisuutta. Tietous seurakunnan leiritoiminnasta lisääntyi tämän prosessin myötä. Etukäteisvalmistelut ovat tärkeää hoitaa huolella, mutta on kuitenkin syytä varautua suunnitelmien muutoksiin. Ihmisten parissa työskenteleminen tuo usein muuttuvia tekijöitä tilanteisiin. Prosessi opetti kehittävää työtettä.

Tulevaisuuden työssä voimme hyödyntää opinnäytetyöprosessista saatuja tietoja ja taitoja. Opinnäytetyöprosessin ansiosta piti perehtyä mielenterveyskuntoutujiin kohderyhmänä syvemmin. Taidot tunnistaa kohderyhmän fyysiset ja henkiset voimavarat sekä näiden hyödyntäminen työssä karttuivat. Opinnäytetyöprosessista on hyötyä vaikka suuntaus ei olisi kirkon alalle töihin.

Leirin aikana refleктоitiin omia kokemuksia yhdessä diakoniatyöntekijän kanssa. Reflektointi oli tärkeää ammatillisen kasvun kannalta, koska sen avulla kasvoi varmuus työhön ja palautetta saatiin reaaliajassa. Koko opinnäytetyöprosessi kasvatti itsevarmuutta ja rohkeutta. Tämän ansiosta meillä on paremmat eväät seuraaviin haasteisiin.

9.2 Eettinen toiminta

Sosiaalialalla eettisyys ja ihmisarvoinen kohtaaminen ovat ensiarvoisen tärkeitä. Diakoniatyöntekijän työssä tämä korostuu entisestään. Diakoniatyöntekijän työ perustuu eettisiin periaatteisiin, johon sisältyy toisen ihmisen kokonaisvaltainen auttaminen. Sosiaalialalla on tärkeää hyväksyä ihmisoikeudet ja puolustettava niitä. Ammatillisuus on taitoa jakaa apua ja voimavaroja tasapuolisesti kaikille niitä tarvitseville. Eettisyyteen kuuluu myös vastuunkantaminen omista päätöksistä.

Leirillä pyrittiin toimimaan eettisesti ja kunnioittavasti. Huomiota jaettiin tasapuolisesti jokaiselle leiriläiselle. Diakoniatyöntekijän eettisyyden pohjalla ovat kristilliset arvot. Näitä ilmentävät muun muassa Raamatun kultainen sääntö ja rakkauden kaksoiskäsky. Näiden periaatteiden mukaan ihmisen tulee rakastaa lähimmäistä kuten itseään ja Jumalaa yli kaiken.

LÄHTEET

- Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a. Opinnäytetyö. Viitattu 20.2.2015.
www.diak.fi/opiskelu/opinnaytetyo/sivut/default.aspx
- Elä! -Elämän punaista lankaa etsimässä i.a. Toiminnalliset menetelmät. Viitattu 27.2.2015. <http://www.ela.fi/akatemia/toiminnalliset.php>
- Ervastin, Janette 2010. Oulun evankelisluterilaisten seurakuntien diakoniatyöntekijöiden kokemuksia mielenterveystyön haasteista diakoniatyössä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Harjavallan seurakunta i.a. Viitattu 15.2.2015. www.harjavallanseurakunta.fi
- Helin, Matti; Hiilamo, Heikki & Jokela, Ulla 2010. Diakoniatyö asiakkaan palveluksessa. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Hietanen, Ulla & Lemberg, Katja 2012. Portaat – projekti – jatkuvuutta pirstaleiseen palvelujärjestelmään. Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (toim.) Miltä musta tuntuu? Masennus ja siitä toipuminen. Jyväskylä: PS-kustannus 23–43.
- Häkkilä, Jonna 2011. Liikunta osana mielenterveyskuntoutusta. Kuntoutujien kokemuksia liikunnan merkityksestä mielenterveydelle ja hyvinvoinnille. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö. Opinnäytetyö.
- Jantunen, Eila 2008. Osalliseksi tuleminen – masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Lisensiaatintutkimus. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Jokelainen, Piia 2011. Pienin tavoittein ja askelin -toiminnasta mahdollisuuksia arkielämään. Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (toim.) Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus 132–156.
- Kari, Outi; Niskanen, Tuula; Lehtonen, Heidi & Arslanoski, Virpi 2013. Kuntoutumisen tukeminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Karvonen, Riina 2011. Voimaantumista ei voi opettaa, mutta sen voi mahdollistaa. Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (toim.) Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus 120–129.

- Kaukiainen, Nina; Keskinen, Kirsti & Lehtonen Sanna 2014. Länsi-Porin seurakunnan ruskaretki lappiin. Retkien suunnittelu, toteutus ja arviointi. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Kirkon akateemiset AKI i.a. Leirityö. Viitattu 15.2.2015.
<http://www.akiliitot.fi/00010349-leirityo>
- Koskisuu, Jari 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Kuhanen, Karita; Oittinen, Pirkko; Kanerva, Anne; Seuri, Tarja & Schubert, Carla 2012. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Mielenterveyden keskusliitto 2008. Liikunta ja mielenterveys. Pori: Kehitys Oy.
- Miettunen, Sirpa 2009. Hengelliset kysymykset psykiatrisessa hoitoprosessissa. Joensuun yliopisto. Teologinen tiedekunta. Pro gradu –tutkielma.
- Nikitina, Anna 2007. Terveyden edistäminen mielenterveystyössä toiminnallisen menetelmän avulla. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsingin toimipaikka. Hoitoalan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Pakarinen, Tiina & Spännäri, Taru 2010. Pieniä tyttöjä, suuria ihmeitä. Tyttöleiri yhdessä Pieksämäen seurakunnan kanssa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Pilgrim, David 2009. Key Concepts in Mental Health. Second edition. London: SAGE Publications Ltd.
- Puhakka, Tanja 2010. Annettaisiin mahdollisuus puhua. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia hengellisyyden ja henkisyyden huomioimisesta mielenterveystyössä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsingin toimipaikka. Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.
- Rantanen, Taina 2011. Ulkoilemaan, asioimaan- vapaaehtoistyö avaa mahdollisuuksia tukea ikääntyneiden ihmisten hyvinvointia. Liikunta ja tiede 48 (4), 41–44.
- Rönkkö, Markku, 2012. Helsingin seurakunnissa mielenterveystyötä tekevien diakoniatyöntekijöiden odotukset Helsingin seurakuntayhtymän yhteisen diakonian mielenterveystyölle. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsingin toimipaikka. Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.
- Sakasti i.a. Mielenterveystyö on rinnalla kulkemista. Viitattu 27.1.2015.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp2?open&cid=Content2CCE12>

- Sakasti i.a. Seurakuntien väkiluvut. Viitattu 16.2.2015.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content3D45B8>
- Suomela, Minna & Väli-Torala, Jonna 2011. Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen. Vaasan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.
- Terveysnetti i.a. Henkisyys. Viitattu 3.3.2015.
http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/positiivinen_mielenterveys/voimavarat/henkisyys.html
- Thitz, Päivi 2013. Seurakunta osallisuuden yhteisönä. Diakonia-ammattikorkeakoulun tutkimuksia. A, 40. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 9.3.2015. www.diak.fi/Documents/A_40_Päivi%20Thitz.pdf
- Vammaispalvelujen käsikirja i.a. Vertaistuki. Viitattu 3.3.2015.
<http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elamantuki/vertaistuki>
- Vilén, Marika; Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Viljamaa, Seppo 2009. Psykkisesti sairaan hengellinen tuki. Teoksessa Aalto, Kirsti & Gothóni, Raili (toim.) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja 97–115.
- Vilka, Hanna & Airaksinen Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

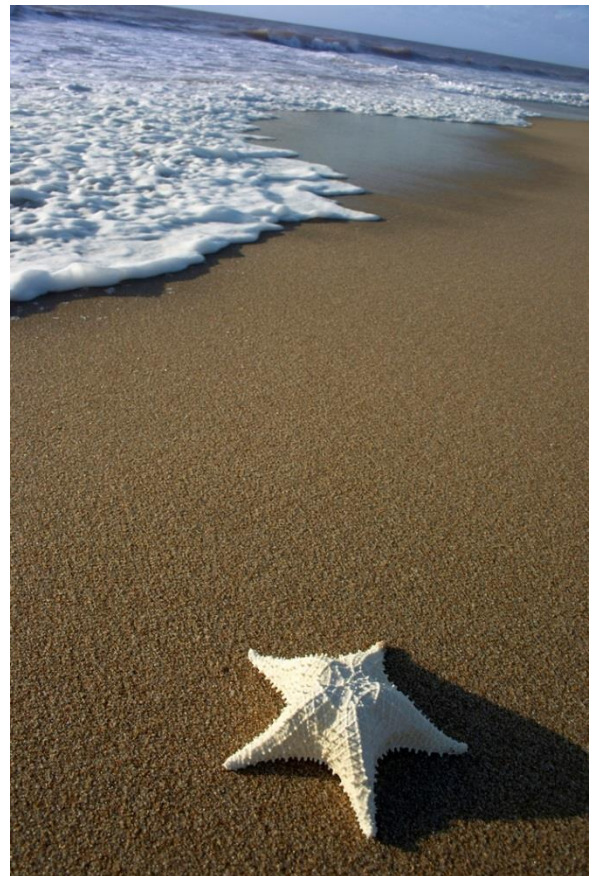
LIITE 1: Leirikirje

TUULIKARIIN 10.-12.6.2014

LÄHDEMME HIITTENHOVIN PIHASTA TORSTAINA KLO 9 JA SAAVUMME SAMAAAN PAIKKAAN LAUANTAINA KLO 15. LEIRILLÄ MUKANA TIINA JA JENNI, VANHAN TIINAN LISÄKSI.

OTA MUKAAN:

- VAATTEITA
- UIMAPUKU
- PYYHE
- ALUSLAKANA
- PUSSILAKANA
- TYYNYLIINA
- SADEVARUSTEET
- PESEYTYMISVÄLINEET
- LÄÄKKEET
- LENKKARIT



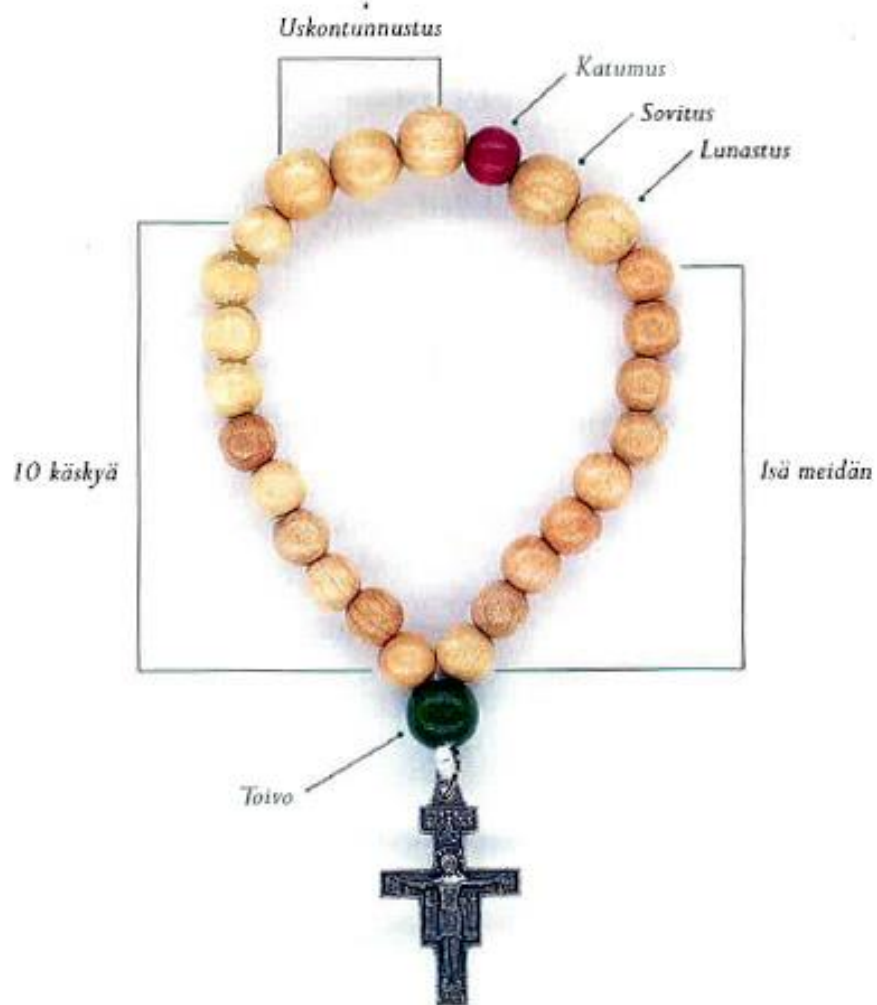
ILMOITTAUTUMISET JA ERITYISRUOKAVALIOT
HIITTEENHOVIN OHJAAJILLE 4.6. MENNESSÄ.

TERVETULOA LEIRILLE!

Tiina

LIITE 2: Katekismus -rukousnauha

Katekismus -rukousnauha



LIITE 3: Iltahartaus 1

TEEPUSSIHARTAUUS

Teepakkauksessa voi olla kymmeniä jopa satoja erilaisia ja eri makuisia teelaatuja. Niin myös meitä ihmisiä löytyy täältä maapallolta eri maista, erinäköisiä ja erikokoisia ihmisiä. Mutta ennen kuin teestä pääsee nauttimaan, on pakkauksesta valittava se yksi teepussi. Yksi pussi, jota tässä voimme verrata yhteen ihmiseen, sinuun tai minuun.

Teepussissa on aina hienot kuoret, houkutteleva mainos sisällöstä. Yleensä myös me ihmiset rakennamme päällemme hienon kuoren, joka on kuin edustus meistä, siitä mitä me parhaimmillamme olemme. Kuitenkaan tämän kuoren läpi ei pysty näkemään, ei teetä eikä meidän ominta minäämme.

Kun lähestymme Jumalaa, emme tarvitse itsellemme näitä kuoria, sillä Hän tuntee meidät ulko- ja sisäpuolelta. Voimme siis huoletta ottaa kuoren pois.

Nyt saimme sisuksen näkyville. **Pussista roikkuu kuitenkin vielä narun päässä lappu**, jossa kerrotaan mitä teetä on luvassa. Se on ikään kuin pussin nimilappu aivan samalla tavalla kuin meillä ihmisillä on kaikilla oma nimi, mistä meidät voi tunnistaa. Jumalalle jutellessamme tai Häneltä apua pyytäessämme voimme luottaa siihen, että koska Jumala on meidät kaikki luonut, niin Hän myös tuntee ja tietää meidät nimeltä. Hänen edessään, me emme tarvitse nimilappuja. Voimme siis ottaa turhan nimilapun pois.

Narusta roikotamme ja uitamme teepussiamme mukissa. Sekä isoilla että pienillä ihmisillä on joskus elämänsä aikana sellainen tunne, että jokin sitoo tai kahlitsee meitä. Kun pahalta ja ahdistavilta tuntuvia asioita on liikaa niistä voi tulla meitä sitovia, joskus voi tuntua siltä kuin olisi aivan umpisolmussa.

Nämä meitä sitovat narut ja mieltämme painavat asiat voit huoletta purkaa Jumalalle. Hänen edessään olet vapaa, sillä Hän on ottanut kantaakseen sinun ja minun murheet ja taakat. Naru voidaan siis poistaa.

Nyt olemme päässeet jo pitkälle. Turhat nimet ja narut on poistettu ja olemme melkein valmiita menemään Jumalan eteen ihan omana itsenämme. On kuitenkin vielä jotakin, mitä tässä pussissa on liikaa. **Nimittäin pussissa on vielä niitti.** Tämä niitti estää pussia aukeamasta ja sen tärkeä tehtävä on estää teepuruja pääsemästä mukiin valtoimenaan kellumaan. Sillä eihän kukaan halua purujen pääsevän vapaaksi. Ihmisessä tämä niitti kertoo siitä, millä olemme sulkeneet kaikki salaisuutemme, mitä emme ole uskaltaneet kertoa kenellekään. Tämä niitti sulkee tien sinun syvimpiin ja aidoimpiin tunteisiin ja ajatuksiin, jotta salaisuudet ja ne kaikkein ikävimmät asiat eivät pääsisi vapaasti muiden tietoon.

Tämä niitti on hyvä muistaa purkaa silloin, kun ryhdymme juttelemaan Jumalan kanssa. Meidän on turha salata sisimmässämme olevia asioita Jumalalta, sillä Hän kyllä tietää ne. Lisäksi niistä asioista on hyvä aina välillä jollekin puhua. Jumala on tässä kohtaa oiva valinta. Hän ei nimittäin koskaan kerro asioita eteenpäin eikä petä luottamustasi. Ainut mitä Hän voi tehdä, on helpottaa oloasi. Muista siis avata niittisi ja ottaa se pois, kun ryhdyt juttelemaan Jumalalle.

Nyt kun niitti on irrotettu, niin **saadaan kätevästi kaikki purutkin poistettua.** Eli kaikki asiat sieltä sinun mielestäsi voit tyhjentää pois.

Nyt ei teepussista ole jäljellä enää kuin ohut valkoinen harso, joka on avattuna tällainen avoin putkilo. Putkilo kuvaa sinussa sitä, mitä oikeasti syvimmiltäsi olet. Eli omaa ihanaa itseäsi. Juuri sellainen, minä Jumala sinut näkee. Nyt tällaisina kun me laitamme kädet ristiin ja hiljennymme rukoukseen tapahtuu näin....

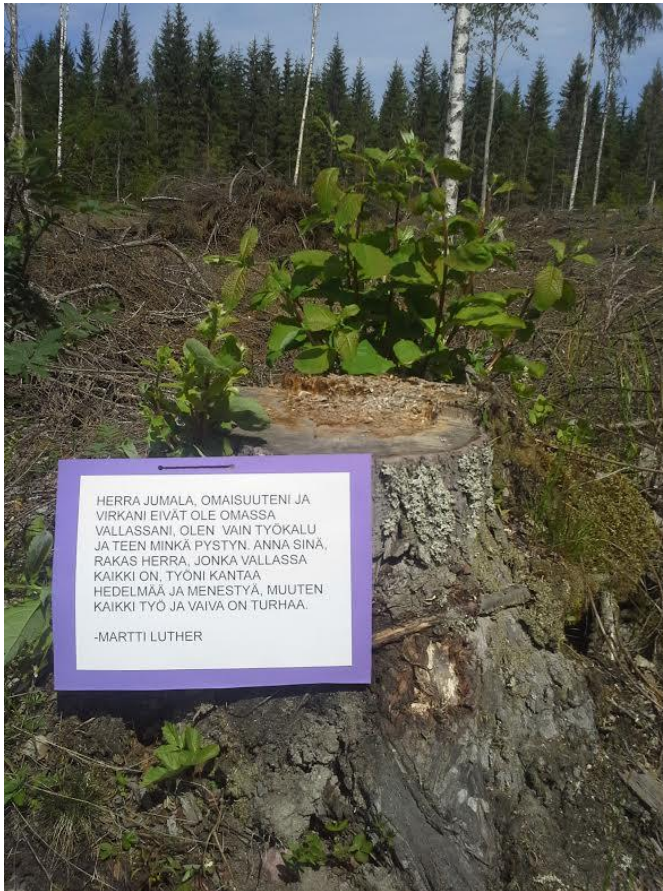
(Pussi sytytetään palamaan ja se nousee ilmaan...)

Näin rukous päättyy perille taivaaseen. Jumala on kuullut rukouksesi.

LIITE 4: Kuva tienviitasta



LIITE 5: Pyhiinvaelluskuvia



LIITE 6: Pyhiinvaellus

Pyhiinvaellus on vuosituhansia vanha tie etsiä Jumalaa ja ilmaista omaa uskoaan. Monien suurtenuskontojen jäsenien elämään kuului tehdä pyhiinvaellusmatka ainakin kerran elämässään. Muslimit vaelsivat Mekkaan, hindut Benaresiin, buddhalaiset Kushinagariin, kristityt Roomaan tai Jerusalemiin.

Keskiajalla pyhiinvaellukselle lähti vuosittain jopa puolet Euroopan aikuisväestöstä. Se kuului normaalina suorituksena ihmisten elämään.

Vähitellen ihmisten ajattelu muuttui rationaaliseksi. Elintapoihin alettiin etsiä yhä enemmän mukavuutta ja helppoutta. Tuonpuoleisten arvojen merkitys väheni jokapäiväisessä elämässä. Niinpä myös tapa lähteä pyhiinvaellukselle miltei hävisi kristityn maailman piiristä.

Viime vuosina pyhiinvaellus on alkanut taas kiinnostaa ihmistä. Etenkin nuoret ovat lähteneet pyhiinvaeltamaan yksin tai ryhmissä eri pituisia matkoja. Matkaa tehdään jalkaisin, pyöräillen, ratsastan, hevoskaravaanilla, soutaen, meloen, hiihtäen. Mielikuvitus keksii lukemattomia tapoja vaeltaa.

Tämän päivän eurooppalaiselle ehkä tunnetuin reitti on Santiago de Compostela Espanjassa. Tällä tiellä kymmeniä tuhansia kulkee nykyään vuosittain. Pyhiinvaelluskiinnostus on levinnyt myös Suomeen. Meillä on omia reittejä Länsi-Suomessa ja Rengon Hämeen härkätiellä. Partiolaiset ovat muutaman kerran järjestäneet pyhiinvaelluksen, jossa luonto, hiljaisuus ja hetkipalvelut ovat keskeisinä sisältöinä.

Pyhiinvaeltajan tuntee hänen varusteistaan: kengät, sauva, hattu, viitta, laukku, simpukka ja lyhty. Nämä varusteet ohjaavat sisälle pyhiinvaelluksen maailmaan:

Kengät – hitaus	Ohjatkoot sinut oikealle tielle ja hidastakoot sinun kiirettäsi
Sauva – vapaus	Suojelkoon sinua vihollisilta ja vääriltä teoilta
Hattu – huolettomuus	Suojelkoon päätäsi auringon paahteelta ja pahoilta ajatuksilta

Viitta – yksinkertaisuus	Suojelkoon sinua sateelta ja kovilta sanoilta
Laukku – jakaminen	Kantakoon ruokasi ja muut välttämättömät ja avautukoon jakamaan omastaan tarvitseville
Simpukka – hiljaisuus	Ohjatkoon pois metelistä hiljaisuuteen ja hyviin ajatuksiin
Lyhty – rukous	Valaiskoon ympäristösi ja sisimpäsi, valaiskoon tiesi pyhän lähteille

PYHIINVAELTAJAN SIUNAUS

Kutsukoon tie sinut matkaan,
olkoon tuuli myötäinen,
suokoon aurinko lämpöään kasvoillesi,
virkistäköön sinua raikas sade,
herättäköön matka sinussa uusia ajatuksia.
Siunatkoon sinua Jumala,
kunnes jälleen kohdataan.

LIITE 7: Iltahartaus 2

Luen teille pienen tarinan itseään etsivästä pyhiinvaeltajasta, Anthony de Mellon kertomaa vanhaa tarinaa mukailleen:

Hän etsi itseään: sitä, kuka ja mitä hän on. Hän vaelsi ympäri maan, kysellen ihmisiltä: ”Kuka minä olen?” Mutta kukaan ei osannut antaa vastausta, joka olisi tyydyttänyt häntä. Lopulta hän saapui suuren meren rantaan. Aava samaan aikaan kiehtoi ja pelotti häntä. Hän päätti lähteä kahlaamaan. Se tuntui hyvältä -mutta pian hän huomasi jotain. Hän liukeni hiljalleen mereen! Hän oli suolanukke, mutta ei ollut tiennyt sen merkitystä. Hän kohotti sulautuessaan katseensa, hymyili ja sanoi: ”Nyt minä tiedän, kuka minä olen.”

Helmikuussa 2014 osallistuin pyhiinvaellukselle. Meitä lähti parikymmenpäinen joukko Villanueva de la Concepciónista Antequeraan. Jollakin oli tavoitteena jaksaa kävellä noin kahdenkymmenen kilometrin matka, joku teki sen kuntoillen mahdollisimman nopeasti, joku halusi mietiskellä itsekseen, joku tallensi sieluunsa kuvia Jumalan ihmeistä, toinen etsi itseään ja toinen yhteyttä toisiin tai Jumalaan, joku vain nautti raikkaasta ilmasta ja kauniista luonnosta. Yhtäkaikki jokainen koimme saman matkan omalla tavallamme, aivan kuten kävelemme elämän mittaisen matkan oman vapaan tahtomme mukaan -toivottavasti jokainen itsellemme ja Jumalallemme oikein. Ja kuten elämässä, joku välillä harhautui polulta, mutta löysi takaisin ja kuten elämässä, tälläkin matkalla tarvitsimme toisiamme, niin suunnannäyttäjinä kuin apuna hankalissa tilanteissa sekä ajatuksiemme että kokemuksiemme jakajina. Siellä me olimme kaikki erilaisine taustoinemme ihmisen luonnollisessa olotilassa; osana luontoa, sen tuulten ja tuiverrusten armoilla. Moni lähtee liikkeelle rajatuksi ajaksi silkkaa uteliaisuuttaan ja huomaa joko matkalla, sen jälkeen tai jonkin ajan päästä kokeneensa Pyhän kokemuksen. Moni löytää matkalla palan itsestään, Jumalasta ja niistä tunteista, joita on piilottanut arjen kiireiden alle. Mekin teimme tänään oman pienen pyhiinvaelluksemme. Tällä kertaa kukaan ei onneksi kuitenkaan harhautunut polulta. Meistä jokainen kokee matkamme omalla tavallaan ja jokaisella herää omanlaisia ajatuksia ja kysymyksiä.

Pyhiinvaellus on rukousta jaloin. Kun nyt mietin helmikuista rukoustamme ja Jumalan

luomia ihmeitä, olen kiitollinen, että sain olla mukana. Minun sieluni maisemassa lepää nyt kuva Torcal-vuoriston välistä avautuvasta laaksosta ja muisto niistä ihmisistä, joidenka kanssa tämän henkeä salpaavan hetken sain kokea. Pyhän kokeminen käytännöllisen tekemisen tahdissa on tällaiselle tavalliselle luonnosta vieraantuneelle luterilaiselle erityisen vaikuttavaa. Minulle itselleni vaelluksesta nousi enemmän kysymyksiä kuin vastauksia ja jäin miettimään sitä, miten seuraavan matkan voisin tehdä Pyhemmin -pysähtyä enemmän niin vaelluksella kuin elämänmittaisella matkalla Sanan ja sen opastuksen ääreen.

Luen teille Raamatusta Pyhiinvaeltajan Laulusta Psalmista 84 jakeet 6,7 ja 8.

Autuaat ne ihmiset, joilla on voimansa sinussa, joilla on mielessänsä pyhät matkat! Kun he käyvät Kyynellaakson kautta, he muuttavat sen lähteitten maaksi, ja syyssade peittää sen siunauksilla. He käyvät voimasta voimaan, he astuvat Jumalan eteen Siionissa.

LIITE 8: Tuolijumppa

MIELIKUVAJUMPPA

LÄHDETÄÄN KÄVELEMÄÄN RANTAA KOHTI 20 kertaa (reippaasti)
ASTUTAAN VENEeseen
LÄHDETÄÄN SOUTAMAAN 10 kertaa
HEITETÄÄN ANKKURI ALAS
RUVETAAN VIRVELÖIMÄÄN 10+10 kertaa
SOUDETAAN RANTAAN 10 kertaa
ASTUTAAN VENEESTÄ
KÄVELLÄÄN PELLON REUNAAN 20 kertaa (reippaasti)
OTETAAN HEINÄHARAVA JA HARAVOIDAAN 10 kertaa (5+5)
VÄLILLÄ PYÖRÄYTETÄÄN OLKAPÄITÄ MOLEMPIIN SUUNTIIN 5+5
NOSTETAAN HEINIÄ SEIPÄILLE 3 kertaa molempiin suuntiin
PYYHKÄISTÄÄN HIKEÄ OTSALTA, HUHHUH !
KÄVELLÄÄN RANTAAN 20 kertaa (reippaasti)
MENNÄÄN UIMAAN, UIDAAN 5 rintaa, 5 kroolia
KUIVATAAN ITSEMME PYYHKEESEEN
LÄHDETÄÄN POIMIMAAN MUSTIKOITA POIMURILLA 5 kertaa molemmilta puolilta
JA TAAS VÄLILLÄ PYÖRÄYTETÄÄN OLKAPÄITÄ MOLEMPIIN SUUNTIIN 5+5
JA TAPETAAN ITIKOITA (nilkoista, olkapäiltä)
NOSTAMME TÄYDEN MUSTIKKAÄMPÄRIN MAASTA
KÄVELLÄÄN RANTAAN 20 kertaa (reippaasti)
ASTUTAAN VENEeseen
LÄHDETÄÄN SOUTAMAAN 10 kertaa
ASTUTAAN VENEESTÄ
JA KÄVELLÄÄN TUVALLE 20 kertaa (reippaasti)
LOPUKSI PYÖRÄYTELLÄÄN HARTIAT 5+5
JA HEITTÄYDYTÄÄN RENNOKSI

LIITE 9: Palautekyselylomake

PALAUTETTA LEIRISTÄ

+

-

Jennin ja Tiinan opinnäytetyötä varten tarvitsemme vielä tarkempaa palautetta näistä ohjelmista:

- Rukousnauhan valmistus:
- Pyhiinvaellus:
- Tuolijumppa:
- Iltahartaus:

KIITOS PALJON!