

**Hanna-Kaisa Maliniemi**

## **PALUU HILJAISUUTEEN**

**Hiljaisuuden retriitti Raahen seurakunnan nuorille**

**Opinnäytetyö**

**CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU**

**Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö**

**Marraskuu 2017**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Marraskuu 2017	<b>Tekijä/tekijät</b> Hanna-Kaisa Maliniemi
<b>Koulutusohjelma</b> Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö		
<b>Työn nimi</b> PALUU HILJAISUUTEEN Hiljaisuuden retriitti Raahan seurakunnan nuorille		
<b>Työn ohjaaja</b> KM Sari Virkkala		<b>Sivumäärä</b> 36 + 10
<b>Työelämäohjaaja</b> Nuorisotyönohjaaja Olli Vaittinen, Raahan seurakunta		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa nuorille suunnattu hiljaisuuden retriitti. Paluu hiljaisuuteen – hiljaisuuden retriitti toteutettiin Raahan seurakunnan nuorille syyskuussa 2017. Retriittiin osallistui kuusi nuorta ja he antoivat palautetta aloitus- ja loppukyselyiden avulla.</p> <p>Nuorilla on omat kiireensä arjessa. Koulu, kaverit ja harrastukset rytmittävät nuoren arkea. Tämän työn kehittämistehtävänä oli tarjota nuorille uudenlainen mahdollisuus hiljentymiseen arjen keskellä. Nuorisotyön yksi tärkeimmistä tehtävistä on auttaa nuoria vahvistamaan omaa uskonelämäänsä. Hiljaisuuden retriitissä Raamattu, ehtoollinen, rukous, yhteys ja musiikki ovat vahvasti läsnä. Teoriaosuus rakentui nuoren hyvinvoinnin ja uskon, sekä hiljaisuuden retriitin ympärille.</p> <p>Retriitti onnistui hyvin ja sain nuorilta siitä hyvää palautetta. He myös antoivat kehittämisideoita tulevaisuutta ajatellen. Näiden nuorten ja retriitissä olleiden työntekijöiden antamien palautteiden perusteella, suunnittelin yhden viikonlopun mittaisen retriitin. Retriitin toteuttaminen jää tulevaisuuteen.</p>		

<b>Asiasanat</b> Seurakunta, kirkko, nuorisotyö, spiritualiteetti, hiljaisuuden retriitti, usko, nuoret, hyvinvointi
---

**ABSTRACT**

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> November 2017	<b>Author</b> Hanna-Kaisa Maliniemi
<b>Degree programme</b> Bachelor of Humanities, Community Educator		
<b>Name of thesis</b> BACK TO SILENCE		
<b>Instructor</b> M. Ed Sari Virkkala	<b>Pages</b> 36 + 10	
<b>Supervisor</b> Youth worker Olli Vaittinen, Raahe parish		
<p>The purpose of this thesis was to plan and implement a silence retreat for youth. A silence retreat called back to silence was arranged for the youth of Raahe parish in September 2017. Altogether six youth took part in the retreat and they gave feedback before and after the retreat.</p> <p>Youth have their own busy in everyday life. The everyday life of the youth is formed school, friends and hobbies. The development task of this thesis was to offer for the youth a new possibility of slowing down in everyday life. One of the main tasks of youthwork is to help the youth strengthen their religious beliefs. The Bible, communion, prayer, connection and music play a significant role at the silence retreat. The theory of this thesis discusses the youth well-being as well as faith and silence retreat.</p> <p>The retreat was successful and the feedback received from the youth was positive. They also gave development ideas for the future. Based on feedback received both from the youth and the parish employees a one-weekend retreat was planned. The retreat remains to be arranged in the future.</p>		
<b>Key words</b> Parish, church, youthwork, spirituality, silence retreat, faith, youth, well-being		

TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT.....	2
3 NUORTEN HYVINVOINTI SUOMESSA.....	4
3.1 Nuorten hyvinvointia edistäviä asioita .....	4
3.1.1 Turvallisuuden tunne, suhde vanhempiin .....	5
3.1.2 Nuoren itsetunto, itsenäistyminen ja suhde kavereihin .....	6
3.2 Nuorten hyvinvointia uhkaavat asiat.....	7
3.3 Nuoren hengellinen hyvinvointi .....	8
4 NUOREN USKO .....	10
4.1 Nuoren spiritualiteetti.....	10
4.2 Nuoren uskonelämän hoitaminen .....	11
5 HILJAISUUDEN RETRIITTI .....	15
5.1 Hiljaisuuden retriitin juuret .....	15
5.2 Mikä on hiljaisuuden retriitin tarkoitus?.....	16
5.3 Hiljaisuuden retriitin rakenne .....	17
5.4 Hiljaisuuden merkitys .....	20
6 HILJAISUUDEN RETRIITTI RAAHEN SEURAKUNNAN NUORILLE.....	22
6.1 Raahen seurakunnan nuorisotyö .....	22
6.2 Suunnittelu.....	22
6.3 Toteutus.....	25
6.4 Arviointi.....	27
7 POHDINTA.....	31
LÄHTEET.....	34

LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Jokaisella on omat kiireet arjessa. Koulussa, töissä, ihmissuhteiden ja harrastusten parissa aika kuluu nopeasti. Kerkeääkö arjen keskellä ottamaan aikaa itselle ja hiljentymiselle? Mitä Jumalalla on sanottavana? Mitä itsellä ja keholla on sanottavana? Nuorilla on myös omat kiireensä. Kerkeävätkö he ottamaan aikaa itsellensä?

Kävin itse keväällä 2016 hiljaisuuden retriitissä ensimmäistä kertaa. Se kesti yhden yön ja oli kokemuksena erinomainen. Siellä sain levätä ja miettiä, mitä Jumalalla on minulle sanottavana? Tästä sain idean, että nuorille voisi järjestää oman hiljaisuuden retriitin. Tulevana kirkon nuorisotyönohjaajana haluan olla tukemassa nuoria heidän uskonelämäänsä hoitamisessa.

Raahen seurakunnan nuorisotyö toimi tämän työn hankkeistajana. He ovat kokeilleet nuortenleireillä muutaman tunnin kestävää retriittiä. Vastaavaa toimintaa ei kuitenkaan ole ennen ollut Raahen seurakunnassa, joten työllä oli tarvetta. Tämä työ on tärkeä, koska nuorisotyön yksi tärkein tehtävistä on tukea nuoria uskossaan. Toiseksi tämä on erilaista toimintaa Raahen seurakunnan nuorisotyölle. Tämän avulla nuoret saavat erilaisen mahdollisuuden hiljentyä Jumalan eteen.

Paluu hiljaisuuteen – hiljaisuuden retriitti järjestettiin syyskuussa 2017 Kultalan leirikeskuksessa Raahessa. Teimme nuorten kanssa paluun hiljaisuuteen, Jeesuksen ja opetuslasten jäljissä.

## 2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön kehittämistehtävät rakentuvat työn toiminnallisen osuuden ympärille. Kysessä on toiminnallinen opinnäytetyö. Työn tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa yhden yön kestävä hiljaisuuden retriitti Raahen seurakunnan nuorille 2017. Hiljaisuuden retriitti tuo uutta toimintaa Raahen seurakunnan nuorisotyölle. Kehittämistehtävissä keskityin seuraaviin kysymyksiin:

### **Mikä on hiljentymisen paikka nuoren arjessa?**

Nuorilla on monenlaisia kiireitä elämässä. Koulu, harrastukset ja kaverit rytmittävät heidän elämäänsä. Varmasti jokainen on jossain välissä ollut stressaantunut esimerkiksi koulusta. Nykyään nuoret stressaavat enemmän siitä, että elämässä ja koulussa he kokevat suoritus- ja menestymispaineita. Nuoret kokevat kiirettä elämässään. (Karvonen 2009, 121.)

Kuinka nuoria voi tukea siinä, että he muistavat pitää huolta omasta jaksamisesta? Kukaan ei pysty mahdottomiin ja jaksa loputtomiin ilman hetken hengähtämistä. Olemme ihmisiä ja jokainen tarvitsee hetken, jolloin hiljentyä ja ottaa aikaa ainoastaan itselle. Tämän työn tarkoituksena on tarjota nuorille uudenlainen mahdollisuus hiljentymiseen arjen keskellä ja vahvistaa heidän uskonelämäänsä.

Tässä ikävaiheessa nuori etsii identiteettiään. Hän pohtii sitä, kuka hän on? Se on hyvin yleistä ja normaalia nuoruudessa. (Nuoret seurakuntalaisina 2012, 8-9.) Hiljaisuuden retriitissä jokainen kulkee omaa hengellistä matkaansa. Tällöin nuorelle on mahdollisuus pohtia turvallisessa ympäristössä sitä, että kuka hän on? Mitä suunnitelmia Jumalalla on hänelle? Siksi hiljaisuuden retriitissä nuorelle on mahdollisuus hiljentymiseen arjen ja kiireen keskellä.

### **Miten hiljaisuuden retriitti soveltuu nuorille?**

Toinen kehittämistehtävä keskittyy hiljaisuuden retriitin soveltavuuteen nuorille. Halusin selvittää, innostuvatko nuoret hiljaisuuden retriitistä? Hiljaisuuden retriitin järjestämisessä nuorille on haasteita ja mahdollisuuksia. Yksi haaste on varmasti nuorten ikä. Retriittejä järjestetään yleensä aikuisille tai nuorille aikuisille. Ilmiönä se on suunnattu enemmän vanhemmalle ikäluokalle. Tämä on uusi opinnäytetyöaihe, koska hiljaisuuden retriittiin suuntautuvat opinnäytetyöt on toteutettu aikuisilla tai vanhemmalla väestöllä.

Kehittämiskohteena on, että kuinka retriitin saa soveltumaan nuorille sopivaksi? Miten heidät saa innostumaan siitä? Vaikka se on haaste, niin samalla on mahdollisuus kokeilla jotain uutta. Tämän työn avulla Raahen seurakunnan nuorisotyö voi saada uuden toimintamuodon. Yksi työn tärkeys on siinä. Lisäksi nuoret tarvitsevat mahdollisimman monipuolisia vaihtoehtoja uskonelämän hoitamiseen.

Suunnittelin yhden yön kestävän retriitin, koska ajattelin sen soveltuvan parhaiten nuorille, jotka eivät ehkä ole ennen käyneet vastaavassa. Aloituskyselyssä (LIITE 4) kysyin ajatuksia ja odotuksia tulevasta retriitistä. Hiljaisuuden retriitin jälkeen he vastasivat loppukyselyyn (LIITE 5), jossa kysyin palautetta retriitistä kokonaisuutena. Haluan saada vastaukset seuraaviin kysymyksiin: Mitä mieltä nuoret olivat hiljaisuuden retriitistä? Menisivätkö he sinne uudestaan? Suosittelevatko sitä muille nuorille? Vastausten avulla kehitän lopullisen retriittipaketin, joka soveltuu nuorille mahdollisimman hyvin.

### 3 NUORTEN HYVINVOINTI SUOMESSA

Tässä opinnäytetyössä pohdin hiljentymisen merkitystä nuoren arjessa. Onko nuoren elämässä tilaa hiljentymiselle arjen keskellä? Tämän luvun tarkoituksena on kertoa nuorten hyvinvoinnista Suomessa. Mitkä asiat edistävät ja mitkä asiat uhkaavat nuoren hyvinvointia? Pohdin myös hengellisen hyvinvoinnin näkökulmaan.

Ihmisen hyvinvointi on sitä, että hänellä elämässään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueet kunnossa. Ihmisen hyvinvointi koostuu näistä osa-alueista ja ne täydentävät toisiaan. Siksi niiden pysyminen tasapainossa on olennaista ihmisen hyvinvoinnin kannalta. (Teinonen 2007, 30-33.)

Nuoruus on aikakausi lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Silloin nuoren kehityksessä tapahtuu suuria muutoksia niin fyysisellä, henkisellä ja psyykkisellä puolella. Muutokset voivat olla nuorelle myös herkkiä asioita ja vaikuttaa hänen elämään huomattavasti. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 142-143.) Nuoruus voidaan jakaa kolmeen ikävaiheeseen: varhaisnuoruuteen (12-14-v), keskinuoruuteen (15-17-v) ja myöhäisnuoruuteen (18-22-v) (Marttunen & Karlsson 2013, 8). Tässä opinnäytetyössä kohderyhmä on 16-vuotiaasta ylöspäin.

#### 3.1 Nuorten hyvinvointia edistäviä asioita

Edistävissä asioissa painotan enemmän psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueelle. Miten nuori kokee itsensä? Mikä edistää sitä, että hänellä on hyvä olo omasta itsestään? Otan huomioon myös perheen ja kavereiden merkityksen nuoren elämässä.

Nuorelle on tärkeää, että hänen tarpeensa tulevat huomioiduksi. Nuori kokee tässä ikävaiheessa suuria muutoksia elämässään. Hän tasapainottelee omien ja muiden odotusten kanssa.



Onnistuakseen selviytymään arjesta hän tarvitsee siihen muiden tukea. (Aaltonen, Ojanen, Vi-hunen & Vilén 2003, 133.) Nuoren hyvinvointiin vaikuttavat monet eri tekijät. Niitä ovat tur-vallisuuden kokeminen, hyväksytyksi tuleminen, läheisyys ja itsenäisyys. Näihin vaikuttavat nuoren perhe- ja kaverisuhteet. (Aaltonen ym. 2003, 151-159.)

### **3.1.1 Turvallisuuden tunne, suhde vanhempiin**

Nuoren turvallisuuden tunteeseen vaikuttaa se, millaiset olot hänellä on kotona. Nuorelle on tärkeää, että kotona kaikki toimii hyvin. Perheen lähellä oleminen, pysyvä koti ja vanhempien toimeentulo vaikuttavat nuoren tasapainoiseen kehittymiseen. (Aaltonen ym. 2003, 151.)

Nuori kokeilee vanhempiensa asettamia rajoja ja sääntöjä. Nuori saattaa rikkoa niitä, mutta vanhempien tulee siitä huolimatta osoittaa hänelle rakkautta ja hyväksyntää. Tällöin nuori tie-dostamatta kokeilee vanhempiensa rakkauden rajoja. Rajoja ei voi vain määrätä, vaan ne pitää myös osata perustella nuorelle. Aikuisten, jotka toimivat nuoren kanssa tulee pyrkiä keskus-teluun hänen kanssaan. Tällöin nuori kokee, että hänet hyväksytään ja hän tulee kuulluksi. (Aaltonen ym. 2003, 154-155.)

Vaikka nuori ei välttämättä suoraan kysy apua vanhemmiltaan, toivoo hän silti saavansa tukea heiltä. Nuori haluaa ottaa vastuuta omasta elämästään. Mutta hän myös toivoo vanhempien olevan lähellä, jos hän epäonnistuu yrityksessään. Nuorelle tärkeä tuki perheessä vanhempien lisäksi, ovat mahdolliset sisarukset. Sisarukset voivat toimia vertaistukena, kun nuori kokee muutoksia omassa kehityksessään. (Paananen 2008, 22-25.)

### 3.1.2 Nuoren itsetunto, itsenäistyminen ja suhde kavereihin

Hyvä itsetunto on sidoksissa turvallisuuden tunteeseen. Nuoren itsetunnolla tarkoitetaan sitä, että nuori on tietoinen itsestään, arvostaa ja kunnioittaa omaa itseään. Nuori ei ainoastaan itse vaikuta omaan itsetuntoonsa, vaan muut ihmiset ja elinympäristö vaikuttavat siihen. Hyvä itsetunto ei ole johdannainen siihen, että onko äänekäs ja hiljainen. Sekä hiljaisella, että äänekäällä nuorella voi olla hyvä itsetunto. (Kinnunen 2008, 46-47.) Nuori kokee paljon muutoksia, epävarmuus ja riittämättömyys voivat vaivata nuorta. Nuoren itsetunnon kehittymiselle on tärkeää, että nuori kokee olevansa tyytyväinen itseensä. Nuori tukeutuu enemmän omiin ikätovereihin, mutta myös turvalliset aikuiset ovat tärkeitä. (Aaltonen ym. 2003, 152-153.) Läheiset ihmissuhteet vaikuttavat olennaisesti nuoren hyvään itsetuntoon (Kinnunen 2008, 47).

Itsenäistymisen kannalta on tärkeää, että nuori saa sanoa oman mielipiteensä. Hän haluaa vaikuttaa koko ajan enemmän päätöksiin, jotka koskevat häntä itseään. Ikätovereiden seura on myös tärkeää nuoruudessa. Nuori alkaa viettää aikaa enemmän kavereiden kanssa ja näin hän menee kohti itsenäistymistä. (Aaltonen ym. 2003, 155-157.) Vaikka nuori olisi itsenäistymässä, siltikin hän tarvitsee myös läheisyyttä ja turvaa aikuisista. Nuoren itsenäistymisen kannalta on tärkeää, että tehdessään siihen liittyviä päätöksiä, nuori kokee aikuisten tuen ja arvostuksen. Nuori haluaa, että häneen aletaan vähitellen suhtautumaan kuin tulevaan aikuiseen. (Kinnunen 2008, 51-52.)

Kavereilla on suuri merkitys nuoren elämässä. Nuoret vertailevat ja ottavat mallia toisistaan. Toki jokainen nuori haluaa kokea, että hänet hyväksytään juuri sellaisena kuin on. Kavereiden rooli saattaa myös välillä olla sellainen, että heille kerrotaan enemmän asioita kuin kotiväelle. Siksi kavereiden kanssa koettavat haasteet ja riidat voivat tuntua nuorelle todella raskailta. (Pruuki 2008a, 90-91.)

### 3.2 Nuorten hyvinvointia uhkaavat asiat

Siirryttäessä varhaisnuoruudesta nuoruuteen aivoissa tapahtuu kehittymistä, josta osa jatkaa kehittymistä koko elämän ajan. Kehittymisen lisäksi, mukaan tulevat myös mahdolliset tekijät, jotka uhkaavat kehittymistä. Ärsykkeiksi on luokiteltu esimerkiksi päihteet, voimakas stressi ja psyykkiset traumat. (Marttunen & Karlsson 2013, 7.)

Stressitilassa ihminen kokee fyysisesti sekä psyykkisesti rasitusta ja paineen tuntua. Stressin ilmetessä ihmisten elimistö käynnistää vastareaktion, jonka tarkoituksena on stressistä selviytyminen. Jos stressi on normaalissa suhteessa, se häviää esimerkiksi stressattavan asian päätyttyä. Kuitenkin on mahdollista, että pitkäaikainen stressi aiheuttaa sairastumisen. Nuorelle stressi voi näkyä niin fyysisinä muutoksina kuin psyykkisinä. Psyykkisiä muutoksia ovat: unettomuus, ärtyneisyyttä, masentuneisuutta, itseluottamuksen heikkenemistä ja voimattomuutta. Pahimmillaan se voi johtaa uupumukseen. Fyysisiä muutoksia ovat: verenpaineen nousua, sydämen lyöntitiheyden ja verenkierron kiihtyminen. (Aaltonen ym. 2003, 252-253.)

Yleensä stressin syitä ovat sellaiset asiat, jotka vaativat sopeutumista. Nuorelle stressiä tulee siitä, kun hän kokee vaatimusten olevan epätasapainoissa. Nuoren elämässä hän itse asettaa itselleen vaatimuksia, mutta niitä nousee myös nuoren elinympäristöstä. Nuorelle voi tulla stressiä esimerkiksi kiireestä, kun hän yrittää pitää koulun ja vapaa-ajan tasapainossa. Stressiä voi tulla myös siitä, kun nuori kokee riittämättömyyttä ja avuttomuutta. Stressiä voi aiheuttaa myös arkipäivän asiat: ihmissuhteet kotona ja kavereiden kanssa, rahahuolet ja koulussa suoriutuminen. Nuori voi kokea, että hänellä vaaditaan liikaa, eikä hän pysty selviytymään liian monesta asiasta yhtä aikaa. (Aaltonen ym. 2003, 253-254.)

Mielenterveyshäiriöitä voi alkaa ilmetä nuoruudessa. Nuorten parissa niiden ilmeneminen on lisääntynyt. Jopa neljäsosa nuorista voi kärsiä jostain mielenterveydellisestä häiriöstä. Näitä mielenterveyshäiriöitä ovat: mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös-, ja päihdehäiriöt. Jos nuoren normaalissa toiminnassa tapahtuu jotain poikkeavuuksia, tulee siihen kiinnittää huomiota.

Toki osa poikkeavuuksista saattaa liittyä kehitykseen, mutta jos ne häiritsevät nuoren toimintakykyä tulee niihin suhtautua vakavasti. (Marttunen & Karlsson 2013, 10-11.)

### 3.3 Nuoren hengellinen hyvinvointi

Hyvinvointi määritelmänä kattaa ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Nämä osa-alueet täydentävät toisiaan ja yhdessä ne muodostavat kokonaisuuden. Lääketieteen tohtori Timo Teinonen on keskittynyt tutkimaan uskonnollisuuden ja terveyden suhdetta. Hän on pohtinut sitä, että noiden kolmen hyvinvoinnin osa-alueen lisäksi, mukaan nostettaisiin hengellinen hyvinvointi. (Teinonen 2007, 30-33.)

Ihmisen uskonnollisuudella on havaittu positiivisia vaikutuksia psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Uskonnollisuuteen osallistumisella on myönteinen ja toivoa antava vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Masentuneisuutta ja itsemurhia on ilmennyt vähemmän. Uskonnollisuudessa yhteisöllisyys on tärkeää ja tällä on ollut positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Yhteisöllisyydessä toisesta huolehtiminen, muodostaa yksilölle sosiaalista tukiverkkoa. Voimaa arkielämään tuo uskonnollisuudesta kumpuava myönteinen ja kiitollinen elämänasenne. (Teinonen 2007, 34-35.) Toki uskonnollisuuden ja terveyden suhdetta ei ole vielä tutkittu kovinkaan paljon (Teinonen 2007, 37).

Sielunhoito on kahden ihmisen välinen keskustelu, jossa toinen puhuu omasta elämästään luottamuksellisesti toiselle. Sielunhoito poikkeaa siinä mielessä tavallisesti keskustelusta, että siinä mukana on uskon ulottuvuus. Kirkon mukaan sielunhoitokeskustelussa Jumala on läsnä kolmantena osapuolena. Kuitenkaan keskusteltavan asian ei aina tarvitse liittyä uskoon tai Jumalaan. (Pruuki 2008b, 13.)

Nuori voi tulla puhumaan nuorisotyönohjaajalle tai papille asioista, jotka ovat hänen mielestään. Tärkeää sielunhoidossa on se, että molempien välillä vallitsee luottamus toisiaan kohtaan. Erityisen tärkeää on, että nuori kokee pystyvänsä luottamaan tähän aikuiseen. Aikuisen tehtävänä on osoittaa olevansa läsnä ja että hän haluaa kuunnella nuorta. Sielunhoitajan tehtävä ei ole terapeuttina toimiminen. Hän auttaa kuuntelemalla ja keskustelemalla nuorta itse oivaltamaan vastauksia hänellä oleviin kysymyksiin. Sielunhoitajalta ei odoteta olevan valmiita vastauksia. Sielunhoitajan tehtävänä on välittää toivoa nuorelle. (Pruuki 2008b, 10-12.)

## 4 NUOREN USKO

Kristillinen usko on turvautumista kolmiyhteiseen Jumalaan, Isään, Poikaan ja Pyhään Henkeen. Jumala lahjoittaa ihmiselle uskon, jonka ihmisen on mahdollista vastaanottaa. Uskossa uskotaan Jumalaan, jota ei voi nähdä. Uskossa oleminen on elämän jättämistä Jumalan haltuun ja luottamista, että Jumala tietää mikä on ihmiselle parhaaksi. (Evankelis-luterilainen kirkko 2017.)

### 4.1 Nuoren spiritualiteetti

Spiritualiteetti merkitsee kristillisessä kirkossa hengellisiin harjoituksiin keskittymistä. Erityisen merkityksellistä on ihmisen ja Jumalan välinen persoonallinen suhde. (Wikström 1995, 28-29.) Spiritualiteetti kuuluu jokaiselle ihmiselle huolimatta siitä, onko hän uskonnollinen vai uskonoton. Se tulee ilmi hänen ajatuksissa ja elämänarvoissa. (Paananen & Tuominen 2005, 35.) Tässä työssä spiritualiteettia harjoitetaan hiljaisuuden reititin avulla.

David Hay on englantilainen spiritualiteettitutkija. Hänen mukaan lapsilla ja nuorilla on kyky miettiä elämää ja hengellisiä asioita, jotka ovat aikuisellekin vaikeita. Hän on kehittänyt kolme haastetta uskontokasvattajille, jotta he voisivat tukea lapsia ja nuoria heidän spiritualiteetin kehittämisessä. Ensimmäisenä tulisi antaa nuorelle tilaa omaan pohtimiseen. Hänelle ei saa tarjota valmiita vastauksia, vaan hän saa itse oivalluksia ja kysyä tarvittaessa. Toisena nuorta tulee auttaa asioiden työstämisessä. Hänelle tulee tarjota mahdollisuus työstää pohtimiaan asioita hänelle sopivalla tavalla. Esimerkiksi taiteen ja musiikin avulla. Kolmantena Hay haastaa tuomaan hengellisyyden arkipäivään ja muiden ihmisten pariin. Näiden avulla uskontokasvattaja tukee lasten ja nuorten spiritualiteetin kehittymistä. (Paananen & Tuominen 2005, 36-37.)

Jokainen etsii vastauksia elämän suuriin kysymyksiin. Jumalan olemassa oleminen, kärsimyksenongelma ja kuolemanjälkeinen elämä puhututtavat myös nuorta. Näitä kysymyksiä tulee käsitellä ja antaa nuorelle tilaa miettiä ja kysyä. Kuitenkaan hänen ei tarvitse miettiä näitä asioita yksin, vaan hänellä on tukenaan muut nuoret ja aikuiset. Aikuisen tehtävä on olla vierellä kulkija, eikä valmiiden vastausten antaja. Tarpeen tullen hänen tulee kertoa nuorelle, kuinka nuori voi vahvistaa omaa uskoaan. Hänen tulee osoittaa nuorelle, että välittää nuoren asioista aidosti. (Paananen & Tuominen 2005, 38-41.)

#### **4.2 Nuoren uskonelämän hoitaminen**

Uudessa rippikoulusuunnitelmassa yhtenä tavoitteena on se, että nuori oppii hoitamaan omaa hengellisyyttään. Hänelle kerrotaan, miten hän itse voi hoitaa omaa uskonelämäänsä. Apuna tähän nuorelle ovat: jumalanpalvelus- ja rukouselämä, ehtoollinen, Raamattu ja musiikki. (Suuri ihme 2017, 25-30.) Rippikoulussa nuorelle kerrotaan näistä mahdollisuuksista. Nuorisotyö jatkaa siitä, mihin rippikoulussa jäätiin. Nuorisotyössä tarjotaan mahdollisuus harjoittaa näitä. Nuoren ja uskonelämän tukeminen jatkuu edelleen. (Koskelainen 2005, 73.)

Jumalanpalveluksella on edelleen seurakunnan kokoava asema. Se kokoaa seurakuntalaiset ja työmuodot yhteen. Jumalanpalveluksessa keskiössä on ihmisen ja Jumalan kohtaaminen. Nuoret saattavat kokea haastavana löytää oman paikkansa jumalanpalveluksesta. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että jumalanpalvelus ei kiinnostaisi nuoria lainkaan. Päinvastoin nuoret haluavat vaikuttaa seurakunnan jumalanpalveluselämään. (Koskelainen 2005, 71-72.)

Nuorten saaminen mukaan jumalanpalveluselämään on pitkäjänteistä työtä. Se ei tapahdu hetkessä vaan tulee lähteä liikkeelle nuoren näkökulmasta. Jumalanpalveluselämää ovat myös pienetkin hiljentymishetket, hartaudet ja leirillä järjestettävät jumalanpalvelukset. Ne ovat osa nuorten jumalanpalveluselämää. On myös tärkeää, että jumalanpalveluksen kieli sellaista, että

nuoret ymmärtävät sitä. Näiden kaikkien avulla nuorten on helpompi lähestyä seurakunnan yhteistä jumalanpalvelusta. (Koskelainen 2005, 73-75.) Tukemalla nuoria osaksi seurakunnan jumalanpalveluselämää, he saavat myös muodostettua yhteyttä muihin kristittyihin (Koskelainen 2005, 76).

Rukouksessa ihminen keskustelee Jumalan kanssa, sydämen avulla. Rukouksessa voi käyttää sanoja, mutta myös hiljaisuudessa voi rukoilla. Rukoilla voi yksin tai yhdessä muiden kanssa. (Häyrynen 2003, 259.) Yksi tunnetuimpia rukouksia on Isä meidän-rukous. Jeesus opetti sen opetuslapsilleen ja he jatkoivat sen opettamista eteenpäin. Isä meidän-rukouksessa on kaikki tarpeellinen, mitä ihminen voi elämälleen ja muille toivoa. Sitä rukoiltaessa, ihminen jättää elämänsä Taivaallisen Isän haltuun. (Katekismus 1999, 25.)

Nuorille saattavat olla tuttuja iltarukoukset, jonka joku läheinen on opettanut. Niiden avulla rukous saattaa olla jo luonnollinen asia nuoren elämässä. (Katekismus 1999, 42.) Toki myös nuorisotyössä nuoret voivat oppia rukoilemaan. Rukouksen tulee olla yksinkertaista, jotta nuoren on helppo osallistua siihen. Erilaisten rukoushetkien tuominen seurakunnan nuorisotyön toimintaa tukee nuorten uskonelämää. (Kotila 2003, 274-275.)

Ehtoollinen on seurakunnan ja kristittyjen yhteinen ateria. Siinä yhdistyvät aine ja sana. Ehtoollisessa otetaan vastaan Kristuksen ruumis ja veri, leivän ja viinin muodossa. Ehtoollinen on toinen luterilaisen kirkon sakramenteista eli pyhistä toimituksista. (Katekismus 1999, 37.) Ehtoollisessa muistetaan Kristuksen ristintyötä, mutta myös viedään ajatuksia tulevaisuuteen. Siinä myös kiitetään hänen uhrauksesta maailman puolesta. Ehtoollisessa kristitty yhdistyy Kristuksen kautta Jumalaan. (Pihkala 2003, 231-232.)

Ehtoollisen merkitys nuorisotyössä on kasvanut. Nuorisotyö järjestää erilaisia teemamessuja ja yhteinen ateria on siinä olennaisessa osassa. Myös seurakuntalaiset kokevat sen tärkeäksi



ja läheiseksi. Ehtoollinen vahvistaa kristityn spiritualiteettia. Nuoret kokevat ehtoollisen pyhähdyspaikkana kristityn matkassa. Nuoret kokevat, että ehtoollisessa Jumala palvelee heitä. (Koskelainen 2005, 78-80.)

Raamatusta Jumala ilmoittaa tahtonsa ihmisille. Se on kristittyjen opas oman elämään, toisesta ja luomakunnasta huolehtimiseen. Raamatusta välittyy Jumalan rakkaus ihmisiä kohtaan. Pyhä Henki auttaa ihmisiä ymmärtämään Raamattua. (Katekismus 1999, 40.) Raamatun lukeminen on myös yhteydessä rukoukseen. Lukemisen ohella, voi rukoillen keskustella Jumalan kanssa kyseisestä tekstistä. (Martikainen 2003, 253.)

Tässä ikävaiheessa nuori pohtii erilaisia elämänkysymyksiä. Hän voi lähestyä Raamattua, sillä ajatuksella, että sieltä voisi löytyä vastaus näihin elämänkysymyksiin. Jotta nuori voi kokea Raamatun läheiseksi, hänen tulee saada tutustua siihen omasta ajatusmaailmastaan käsin. Raamatusta nuori voi löytää lohdusta elämän vaikeuksiin. Nuori ei välttämättä kaipaa aikuiselta valmiita vastauksia, vaan mahdollisuutta pohtia niitä yhdessä aikuisen ja muiden nuorten kanssa. (Köykkä 2005, 58-62.)

Nuorta tulee rohkaista lukemaan Raamattua yksinkin ollessa, mutta tutkimaan sitä myös yhdessä muiden kanssa. Yksin lukiessa jokainen löytää oman tyylinsä lukea. Toiset alleviivaavat Raamatusta mieleenpainuvat kohdat ja osa hyödyntää erilaisia raamatunlukuohjelmia. Raamattua kuulee myös jumalanpalveluksissa. Raamattu tulee nuorta lähemmäksi, kun hän saa lukea sitä yhdessä muiden kristittyjen kanssa. Nuorta tulee rohkaista tulkitsemaan ja esittämään kysymyksiä työstettävälle tekstille. Toki nuoret tarvitsevat myös turvallisia aikuisia vierelleen, kun he tutkivat Raamattua. Turvallisia aikuisia, jotka osoittavat arvostavansa Raamattua. (Köykkä 2005, 64-69.)

Musiikki yhdistää ihmisiä ja nuoria. Sillä on vaikutusta nuoren ajatusmaailmaan. Nuoret kokevat yhteenkuuluvuutta kuunnellessaan samanlaista musiikkia. Eri musiikkityylit puhuttelevat eri nuoria. Seurakunnassa musiikin avulla luodaan yhteenkuuluvuutta muiden kanssa.

Seurakunnassa laulettu virret ja laulut voivat pysyä nuoren elämässä koko hänen elämänsä ajan. (Maukonen 2005, 159-160.)

Nuoren uskonelämän kannalta on tärkeää, että hänelle tarjotaan mahdollisuuksia käyttää musiikillisia lahjojaan, jos hänellä niitä on. Myös se tulee huomata, että osalle yhdessä laulamisenkin voi olla uutta ja siihenkin tulee saada totutella. Siksi on tärkeää pitää musiikkia esillä nuorisotyössä, jotta nuoret pääsevät nauttimaan siitä. Musiikki voi olla myös tukena rukoukselämässä. Laulettuna sanat, voivat puhutella enemmän. (Maukonen 2005, 164-166.) Yhdessä musisointi ja laulaminen vahvistavat uskonelämää (Maukonen 2005, 170).

## 5 HILJAISUUDEN RETRIITTI

Tässä luvussa käsitellään hiljaisuuden retriittiä. Mistä hiljaisuuden retriitti on lähtenyt liikkeelle? Mitä hiljaisuuden retriitti pitää sisällään? Miten hiljaisuuden retriitti voisi toimia nuorilla? Mitä työntekijän tulee erityisesti ottaa huomioon nuorille järjestetyssä hiljaisuuden retriiteissä?

### 5.1 Hiljaisuuden retriitin juuret

Sana retriitti tulee latinankielestä ja se tarkoittaa rauhaan ja hiljaisuuteen vetäytymistä (Häyrynen & Rissanen 1990, 69–70). Raamatun Uudessa testamentissa näkyy hiljaisuuden vaaliminen. Jeesus vetäytyi hiljaisuuteen opetuslastensa kanssa. He kaipasivat hiljaisuutta, koska olivat viettäneet niin paljon aikaa kansan parissa. (Mark. 6:30–34.)

Apostolit kokoontuivat taas Jeesuksen luo ja kertoivat hänelle, mitä kaikkea olivat tehneet ja mitä opettaneet. Hän sanoi heille: ”Lähtekää mukaani johonkin yksinäiseen paikkaan, niin saatte vähän levähtää.” Ihmisiä näet tuli ja meni koko ajan, eivätkä opetuslapset ehtineet edes syödä. Niin he lähtivät veneellä mennäkseen autoille seuduille yksinäisyyteen. (Mark. 6:30–32.)

Tutkittaessa hiljaisuuden retriitin juuria, löydetään kaksi näkökulmaa. Toinen näkökulma on se, että retriitin juuret ovat kristillisestä perinteestä, jolloin korostuu hiljaisuuden vaaliminen, rukouselämä ja ihmisen oma kokemus. Toinen näkökulma löytyy ihmisen kovasta halusta muuttaa omaa elämäntyyliään parempaan suuntaan ja löytää elämän mielekkäys. Kumpikaan näkökulma ei sulje toista pois. Kuitenkin kirkon historiasta löydämme ne juuret, jotka vaikuttavat hiljaisuuden retriitin pitämiseen ja sisältöön. (Häyrynen & Kotila 2003, 19.) Retriittejä on hyvin monenlaisia. Hiljaisuuden retriitistä puhuttaessa keskitytään nimenomaan kristilliseen

retriittiin ja hiljaisuuden korostamiseen. (Häyrynen & Kotila 2003, 48-49.) Tässä työssä puhutaan nimenomaan hiljaisuuden retriitistä.

Hiljaisuuden retriitit ovat tulleet Suomeen 1970-luvulla. Suomen Lappohjassa vihittiin käyttöön ensimmäinen virallinen retriittikeskus vuonna 1974. Sen jälkeen avattiin uusia retriittikeskuksia ja aloitettiin retriittiohjaajakoulutuksia. Hiljaisuuden viljely on lunastanut paikkansa seurakuntien ja kristillisten järjestöjen toiminnassa. Retriittien lisäksi seurakunnissa toteutetaan myös muita hiljaisuuden elementtejä. (Häyrynen & Kotila 2003, 7-8.)

Hiljaisuuden retriitteihin erikoistunut Hiljaisuuden Ystävät ry perustettiin vuonna 1986. Yhdistyksen tehtävä on hiljaisuuden elementin vieminen eteenpäin. Sen tavoitteena on tehdä retriittitoimintaa koko ajan tunnetummaksi ja he toteuttavat myös retriittiohjaajakoulutusta. (Hiljaisuuden Ystävät ry 2017.)

## **5.2 Mikä on hiljaisuuden retriitin tarkoitus?**

Hiljaisuuden retriitin tarkoituksena ei ole irrottaa ihmistä tästä maailmasta. Retriitissä ei olla yksin, vaan vetäjät ja osallistujat muodostavat yhdessä yhteisön. Vaikka varsinaista keskustelua ei ole, vallitsee retriitissä olevien kesken syvä vuorovaikutus ja kunnioitus. Retriitissä keskeistä on Jumalan varaan jättäytyminen ja siinä lepääminen. Jokainen osallistuja tulee retriittiin omasta lähtökohdastaan ja saa olla juuri sellainen kuin on. Retriitissä jokainen kulkee omaa hengellistä matkaansa ja samalla sitä kuljetaan yhdessä muiden kanssa. (Häyrynen & Kotila 2003, 48.)

Hiljaisuuden retriittien avulla halutaan kutsua ihmisiä lepäämään niin hengellisesti kuin fyysisesti. Sen tarkoituksena on hoitaa ihmistä kokonaisvaltaisesti hänen elämässään. Hiljaisuuden retriitissä voi olla mahdollisuus itsensä tutkimiseen ja uuden oppimiseen. Olennaista ei

ole se, onko jokainen retriitti samanlainen vaan sen soveltuminen parhaiten sen hetkisel­le kohderyhmällä. (Häyrynen & Kotila 2003, 81-83.)

Retriittien osallistujamäärä on 10-20 henkilöä. Tähän yksi syy on siinä, että jokaiselle retriittiin tulevalle henkilölle olisi varattuna oma huone. Näin jokainen viimeistään pääsee hiljentymään ja rauhoittumaan omaan huoneeseensa. Retriitissä on myös tietty määrä ohjaajia suhteutettuna osallistujien määrään. Retriittiohjaajalla tulee olla aikaa jokaiselle osallistujalle ja myös tämän vuoksi osallistujamäärä on suhteellisen pieni. (Häyrynen & Rissanen 1990, 72-73.)

### 5.3 Hiljaisuuden retriitin rakenne

Hiljaisuuden retriittejä järjestetään yleensä viikonloppuisin. Ne alkavat yleensä perjantaina il­lalla ja päättyvät sunnuntaina iltapäivällä. Pitemmällä loma-aikana tai juh­lakausi­na voidaan järjestää myös viikon kestäviä retriittejä. Ihminen tarvitsee aikaa hiljaisuuteen totuttelemiseen. Tämän vuoksi vähintään viikonlopun kestävä on koettu hyväksi. Retriittiohjelma on raken­nettu osallistujia varten. He saavat itse päättää, mikä on heille tarpeellista juuri sinä hetkenä. (Häyrynen & Rissanen 1990, 73-74.)

Esimerkki viikonlopun kestävän hiljaisuuden retriitin ohjelmasta:

#### **Perjantai**

Retriittipaikkaan saapuminen

18.00 Päivällinen

20.00 Johdatus hiljaisuuteen

21.00 Illan rukoushetki > hiljaisuuden alkaminen

Iltapala

**lauantai**

- 8.00 Messu
- 9.00 Aamupala
- 10.00 Hiljainen rukoushetki tai meditaatio
- 11.30 Opetuspuhe
- 12.00 Puolipäivärukous
- 12.15 Lounas, lounaan jälkeen lepoa ja ulkoilua
- 15.30 Kahvi
- 18.00 Vesper
- 18.30 Päivällinen
- 21.00 Illan rukoushetki
- Iltapala

**sunnuntai**

- 8.00 Messu
- 9.00 Aamupala
- 10.00 Hiljainen rukoushetki tai meditaatio
- 11.30 Opetuspuhe
- 12.00 Puolipäivärukous > hiljaisuuden päätyminen
- 12.15 Lounas ja kahvi
- 14.00 Lähtösiunaus
- Kotimatka alkaa

(Häyrynen & Kotila 2003, 51.)

Rukoushetket rytmittävät hiljaisuuden retriitin päiväohjelman sisältöä. Toki kaikki hiljaisuuden retriitit eivät ole samanlaisia. Vaan ne muokataan ryhmän, ohjaajan ja retriittipaikan mukaisesti. (Häyrynen & Kotila 2003, 52.) Rukoushetkissä osallistujat saavat olla vastaanottajan roolissa. He voivat kyllä osallistua lauluihin ja kaikki voivat lukea psalmittekstin. Vetovastuu

on kuitenkin ohjaajalla. Ohjaaja voi toimittaa rukoushetken muiden osallistujien joukosta. Tärkeää on, että osallistujilla on etukäteen tiedossa, miten rukoushetki etenee. (Häyrynen & Kotila 2003, 63.)

Yleensä retriitin yhteisen toiminnan aloittaa johdatus hiljaisuuteen. Silloin ohjaaja esittelee paikat ja retriittikäytännöt. Silloin voidaan myös kertoa retriitin teema ja miten se tulee näkymään retriitin ajan. Siinä annetaan ohjeet, miten voi varata ajan henkilökohtaiseen keskusteluun. (Häyrynen & Rissanen 1990, 75.) Johdatuksessa hiljaisuuteen luodaan pohjaa tulevalla hiljaisuudelle. Silloin aletaan suuntaan ajatuksia tulevaan hiljaisuuteen. Retriitissä ei ole olennaista, että osallistujat tuntisivat toisensa vaan nimikierros riittää hyvin. Toki jos osallistujat tuntevat toisensa hyvin, voidaan tunnelmia vaihtaa enemmänkin, mutta ei kuitenkaan kuulumieskierroksen tyyliin. Näin pyritään siihen, että meneillään oleva arki jätetään hetkeksi taakse. (Häyrynen & Kotila 2003, 59-60.)

Retriitin messussa on olennaista se, että pappi ja ohjaaja toimittava messun. Jälleen osallistujat ovat vastaanottajien roolissa. Messu voidaan toteuttaa messun tai viikkomessun kaavan mukaan. (Häyrynen & Kotila 2003, 65-66.) Ehtoollinen vahvistaa entistä enemmän retriitin yhteisöllisyyttä (Häyrynen & Rissanen 1990, 76).

Retriitin opetuspuhe eli virikepuhe on ohjaajan jakamia ajatuksia teemasta retriittiyhteisölle. Opetuspuhe voi toimia osallistujien tukena heidän tekemällä matkalla. Välillä myös voidaan kokea, että opetuspuhetta ei välttämättä tarvita. Mutta ne myös saattavat olla niitä, jotka jäävät osallistujien mieleen. (Häyrynen & Kotila 2003, 71.) Jokainen virikepuheen pitäjä löytää siihen oman tapansa sen toteuttamiseen. Puhujan tulee löytää oma rytmi, taukojen paikat ja äänenpainot puhetta pitäessä. Jotakin kannattaa olla valmiiksi mietittynä ennen retriittiä, mutta viimeistely kannattaa jättää retriittiin. Näin voi ehkä aistia sitä, että mikä tälle ryhmälle olisi tarpeellista. Olennaista on, että jokainen osallistuja ottaa siitä puheesta sen, minkä sillä hetkelle kokee tarpeelliseksi. (Järvelä 2017.)

Meditaatiossa ohjaaja lukee retriitin teeman liittyvän raamatunkohdan useampaan kertaan. Raamatunkohtaa voi hieman avata kuulijoille, mutta tulee myös jättää tilaa omalle sisäiselle pohdinnalle. Tarkoituksena on, että osallistujat saavat levollisen ja rauhallisen olotilan ja pyrkivät keskittymään ainoastaan kyseessä olevaan tekstiin. (Häyrynen & Rissanen 1990, 77.) Meditaatioita voidaan toteuttaa usealla eri tavoilla esimerkiksi. Raamattumeditaatio, rukouslauseen toistaminen, kuvameditaatio ja musiikkimeditaatio (Häyrynen & Kotila 2003, 75-76).

Retriitissä vietetään kiireetöntä ja näin myös, kun ollaan syömässä. Retriitissä syödään musiikin soidessa. Musiikin avulla vaimentuvat ruokailusta kuuluvat äänet ja samalla se rentouttaa ruokailua. Musiikin kannattaa olla soitinmusiikkia. Musiikilla on muitakin paikkoja retriitissä kuin ruokailtaessa. Rukoushetkissä ja messussa yhdessä laulamisella on tärkeä paikka. Lauluja voi tukea säestyksellä, mutta kuitenkin niin, että se pysyy yksinkertaisena. Raamatuntutkiminen on olennaisessa osassa retriitissä. Hengellistä kirjallisuutta kannattaa olla saatavilla, jotta osallistujat voivat hyödyntää niitä retriitissä. (Häyrynen & Kotila 2003, 76-79.)

#### **5.4 Hiljaisuuden merkitys**

Nykyään voi olla vaikeaa löytää aikaa hiljentymiselle ja mietiskelylle. Kuitenkin ihminen tarvitsee hetkiä elämässä, jolloin hiljentyy, eikä ole minnekään kiire. Hiljentyä voi myös ihan spontaanisti. Ei välttämättä tarvitse etsiä sille tiettyä aikaa arjessa. Tulee hyväksyä se, että menee aikaa ennen kuin tottuu hiljaisuudessa olemiseen. Hiljaisuudessa jokainen tekee matkaa oman itseensä. Viettämällä aikaa hiljaisuudessa voi oppia itsestä ja saada avattua elämän kipukohtia ja haasteita. Toki kaikki asiat eivät välttämättä avaudu hiljaisuudessakaan, eikä se haittaa. (Rissanen, Häyrynen & Virtaniemi 1979, 139-141.)

Ihmisellä on luonnollinen kaipuu vetäytyä omiin oloihinsa. Tässä vetäytyminen ajatellaan niemenomaan positiivisena asiana. Vaikka muiden ihmisten seura ja tuki ovat tärkeitä asioita,



mutta välillä myös tarvitsee niitä hetkiä jolloin saa olla itsekseen. Vähitellen itsekseen oleminen muovautuu luonnolliseksi ja arkiseksi asiaksi. (Rissanen, Häyrynen & Virtaniemi 1979, 149-150.)

## 6 HILJAISUUDEN RETRIITTI RAAHEN SEURAKUNNAN NUORILLE

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa hiljaisuuden retriitti Raahen seurakunnan nuorille. Opinnäytetyön idea lähti liikkeelle siitä, kun kävin ensimmäistä kertaa yhden yön kestävässä hiljaisuuden retriitissä keväällä 2016. Se oli todella hyvä kokemus ja innostuin hiljaisuuden retriiteistä enemmän. Sen retriitin jälkeen sain idean, että tästähän voisi tehdä opinnäytetyön. Esitin idean kotiseurakuntani Raahen nuorisotyönohjaajille ja he kiinnostuivat siitä.

### 6.1 Raahen seurakunnan nuorisotyö

Raahen seurakunta on noin 26 000 jäsenen seurakunta Pohjois-Pohjanmaalla (Raahen seurakunta 2017). Raahen seurakunnan nuorisotyön tarkoituksena on järjestää nuorille hengellistä toimintaa ja vahvistaa heidän seurakuntajäsenyyttä. Ennen kaikkea he tukevat nuoria elämissä ja uskossa, kutsumalla heitä Raamatun sanan ja sakramenttien äärelle. (Nuorisotyön toimintakertomus 2016.) Raahen seurakunnan nuorisotyö otti hiljaisuuden retriitin vastaan positiivisella asenteella. Tällaista toimintaa ei ollut vielä järjestetty ja siksi siihen oli hyvä mahdollisuus lähteä mukaan. He voisivat myös kuvitella järjestävänsä retriittitoimintaa uudelleen. (Vaittinen 2017.)

### 6.2 Suunnittelu

Kohderyhmänä tässä retriitissä ovat 16-21 -vuotiaat nuoret, Raahen seurakunnassa. Retriitin toteuttaminen sovittiin 12-13.5.2017 ja se toteutetaan Kultalan leirikeskuksessa. Retriitissä on tärkeää, että jokaisella on oma huone. Kultalan leirikeskuksessa on kymmenen viiden hengen majoitushuonetta, joten maksimi osallistujamäärä on 10 nuorta. Osallistujien lisäksi retriitissä

mukana oli minä, nuorisotyönohjaaja, joka on työelämänohjaajani ja pappi. Ruokahuollosta vastasi leirikeskukseen emäntä.

Hiljaisuuden retriitti on uutta toimintaa Raahen seurakunnan nuorille. Tästä johtuen markkinoitiin tuli kiinnittää erityisesti huomiota. Nuorten mielenkiinto tulee herättää, jotta he lähtevät mukaan. Kävin markkinoimassa kahdesti nuorten tilaisuuksissa maaliskuussa ja huhtikuussa. Tein mainoksen (LIITE 1), joka oli esillä nuortentiloissa ja sosiaalisessa mediassa. Ilmoittautuminen retriittiin tapahtui sähköisessä ilmoittautumisohjelmassa. Se alkoi puolessa välissä huhtikuuta ja ilmoittautumiselle oli varattu neljä viikkoa aikaa.

Hiljaisuuden retriitin nimeksi tuli paluu hiljaisuuteen. Se sai idean raamatunkohdasta, jossa Jeesus vetäytyy opetuslasten kanssa hiljaisuuteen (Mark. 6:30-32). Tästä tuli idea, että retriitin ideana on tehdä nuorten kanssa paluu hiljaisuuteen, paluu Jeesuksen aikaan. Pidimme työelämänohjaajan kanssa useita palavereita, joissa suunnittelimme retriitin rakennetta. Olin tehnyt hahmotelmia retriittiohjelmasta ja yhdessä työstimme siitä retriitin lopullisen muodon.

Retriittiohjelma (LIITE 6) muovautui aika helposti. Tein siitä samantyyllisen, kuin ensimmäisestä retriitistä, johon osallistuin. Toki monia asioita tulee ottaa huomioon, kun tällaista toimintaa järjestetään ensimmäistä kertaa. Jaoimme vastuut sillä tavalla, että minun vastuulla ovat johdatus hiljaisuuteen ja virikepuhe. Työelämänohjaajan vastuulla oli rukoushetkien vetäminen. Vietimme retriitissä yhteistä messua ja sen vastuu oli papilla. Otimme yhteisesti vastuun musiikin toteuttamisesta.

Palaverien lisäksi kävin keskustelemassa yhden retriittiohjaajan kanssa. Hänellä on paljon kokemusta hiljaisuuden retriittien pitämisestä ja sain häneltä hyviä neuvoja esimerkiksi virikepuheen ja hiljaisuuteen johdatuksen pitämiseen. Kävin myös itse yhdessä hiljaisuuden retriitissä ennen tämän retriitin järjestämistä.

Heti alussa päätimme sen, että retriitti alkaa perjantai-iltana ja päättyy lauantai-iltana. Hiljaisuus laskeutuu perjantain rukoushetken jälkeen ja kestää lauantain iltapäivän rukoushetkeen. Hiljaisuus laskeutuu luontevasti, kun mennään nukkumaan ja aamulla heretään hiljaisuuteen. Uuden toiminnan ja kokemuksen vuoksi retriitti kestää yhden yön. Nuorille annetaan mahdollisuus saada kokemus hiljaisuudesta.

Perjantaina panostetaan siihen, että nuoret kokevat olonsa tervetulleeksi ja hyväksi. Ohjelmassa on yhteinen ateria, johdatus hiljaisuuteen, saunat, iltapala ja illan lopuksi rukoushetki. Lauantaita rytmittävät rukoushetket, virikepuhe, messu (LIITE 8) ja niiden lisäksi nuorilla on aikaa itselle. Silloin he voivat lukea, levätä, ulkoilla ja tehdä jotain luovaa. Nuorille tarjotaan myös mahdollisuus yksityiseen keskusteluun, jos jollakin on semmoinen tarve. Rukoushetkissä (LIITE 7) toistuu sama kaava, joten siinä on helppo pysyä mukana. Rukoushetki on rakennettu, pienen rukoushetken kaavaa mukaillen (Jumalanpalvelusten kirja 2000, 66-68). Lau-lamme viisikielisestä myös paljon, silloin nuoret pääsevät osallistumaan mukaan.

Ennen retriittiin tuloa nuoret pääsevät tutustumaan retriittikirjeeseen (LIITE 3), jossa kerrotaan tarkemmin mihin on osallistumassa ja mitä tulisi ottaa mukaan? Mukana on myös ohjelma, johon voi perehtyä etukäteen. Nuorille tehdään aloituskysely, jossa he vastaavat hiljaisuuteen ja hyvinvointiin liittyviin kysymyksiin. Nuoret antavat retriitistä palautetta viikko sen jälkeen. Näin he ovat ehtineet palautua rauhassa ja jäsentää ajatuksiaan.

Ensimmäinen retriitti jouduttiin perumaan yllättävien perumisten vuoksi. Sovimme työelämänohjaajan kanssa uuden viikonlopun, jolloin retriitti toteutettaisiin. Uusi ajankohta oli 22-23.9.2017. Aloitin mainostuksen uudelleen. Tällä kertaa en päässyt mainostamaan paikan päälle, koska olin muuttanut paljon kauemmas Raahesta. Poistimme myös retriittiin osallistuvien yläikärajan. Retriitti suunnattiin 16-vuotiaille ja sitä vanhemmille nuorille.

Mietin keinoja, joiden avulla voisin saada retriitille näkyvyyttä. Tänä päivänä videolla voi olla kovempi mainosarvo kuin kuvalla. Päädyin siis tekemään esittelyvideon, jossa esittelin itseni

ja mainostin retriittiä. Video julkaistiin nuorisotyön Facebook-sivulla ja WhatsApp-ryhmässä. Tämän lisäksi tein myös toisen mainoksen (LIITE 2), joka oli esille samoissa palveluissa. Ilmoittautuminen avattiin elokuun lopulla ja se kesti kolme viikkoa. Pidimme retriittitiimin kanssa palaverin viikkoa ennen retriittiä. Suunnitelmat olivat selvät ja retriittitiimillä varma olo lähdettäessä retriittiin.

### 6.3 Toteutus

Paluu hiljaisuuteen hiljaisuuden retriitti toteutettiin Raahen seurakunnan nuorille Kultalan leirikeskuksessa 22-23.9.2017. Saavuimme työelämänohjaajan kanssa hyvissä ajoin valmistelemaan leirikeskusta. Aloitimme järjestämällä leirikeskuksen tilat. Järjestimme leirikeskuksen kappelin sillä tavalla, että penkit olivat puolikaassa alttaria kohti. Penkkien eteen jäi tyhjää tilaa, johon laitoimme rukousjakkarat. Teimme myös pienen sivualttarin, johon tuli ikoni, kynttilät ja ruusu. Lisäksi kappelin takaosassa oli säkkituoleja, joita nuoret saivat hyödyntää rukoushetkissä.

Luokkatilaan järjestimme kirjatorin. Sieltä oli mahdollisuus lainata erilaista hengellistä kirjallisuutta luettavaksi. Meillä oli myös varattuna luovaa toimintaa nuorille: värityskuvia, askartelu- ja maalaustarvikkeita. Ne olivat nuorten vapaassa käytössä. Jokainen sai myös huoneeseensa vietäväksi yhden ruusun. Tällä halusimme viestittää, että heitä on ajateltu.

Hiljaisuuden retriittiin osallistui kuusi nuorta. He saapuivat leirikeskukseen omin kyydein. Otin jokaisen osallistujan vastaan eteisessä, toivotin tervetulleeksi ja neuvoin majoittumaan. He palauttivat aloituskyselyn (LIITE 4), joka liittyi heidän odotuksiin ja ajatuksiin hiljaisuuden retriittiä kohtaan. Majoittumisen jälkeen siunasimme ruuan ja kävimme yhdessä syömään. Tunnelma oli ehkä hieman odottava ja jännittynyt, mutta kuitenkin miellyttävä. Ruokailun jälkeen oli vuorossa minun vetämä johdatus hiljaisuuteen. Siinä toivotin vielä yhteisesti kaikki tervetulleeksi ja aloimme käydä läpi retriittikäytäntöjä.

Ennen retriittikäytäntöjä kävimme kierroksen, jossa nallekorttien avulla sai kertoa odotuksistaan tulevaa retriittiä kohtaan. Nallekortit ovat Pesäpuu Ry tekemä toiminnallinen korttipakka. Siinä esiintyvillä nalleilla on erilaisia ilmeitä ja asentoja. Nallejen tarkoitus on ilmaista erilaisia tunteita ja tuntemuksia. Niitä voidaan käyttää apuna esimerkiksi keskustelunavauksina. Niiden käyttäminen soveltuu kaikenikäisille. (Pesäpuu Ry. 2017.)

Retriittikäytännöissä kävimme läpi: mikä retriitin tarkoituksena on, milloin hiljaisuus alkaa ja päättyy, mitä täällä voi tehdä? Kävimme myös ohjelman yksityiskohtaisesti lävitse. Kerroin, että soitan kelloa aina ennen yhteisen ohjelman alkua. Tästä he tietävät milloin jotain tapahtuu, eikä tarvitse miettiä liikaa kelloa. Ruokailuihin jokainen saa mennä itsenäisesti. Kerroin myös, että on mahdollisuus henkilökohtaiseen keskusteluun ja miten sellaisen voi varata? Olin laittanut keskusteluaikat paperille ja sieltä pystyi varaamaan itselle ajan rastittamalla.

Rohkaisin nuoria jättämään puhelimet huoneisiin ja olemaan käyttämättä niitä retriitin ajan. Pieni hetki ilman puhelinta tekee varmasti kaikille hyvää. Toki sanoin myös sen, että en vahdi heidän puhelimen käyttöä. Mutta rohkaisen puhelimittomuuteen. Leirikeskus oli kaikille ennestään tuttu, mutta kertosimme myös siihen liittyviä asioita. Seuraavaksi ohjelmassa olivat saunavuorot ja iltapala. Iltapalan jälkeen kokoonnuimme kappeliin illan rukoushetkeen. Rukoushetken päätyttyä hiljaisuus laskeutui ja kaikki menivät nukkumaan.

Aamulla herätin nuoret soittamalla kelloa kummassakin majoitussiivessä. Aamupalalle sai mennä heti herättyään. Ruokalaan olin laittanut tuikkuja pöydille ja siellä soi rauhallinen musiikki. Hiljaisuudesta huolimatta on tärkeää, että ruokailut tapahtuvat luonnollisesti ja tämän vuoksi musiikki soi niiden aikana. Olin etsinyt instrumentaalimusiikkia, josta nuoret mahdollisesti pitäisivät. Aamupalan jälkeen oli ensimmäinen rukoushetki. Rukoushetkien musiikista vastasimme yhdessä työelämänohjaajan kanssa. Myös yksi nuorista halusi vapaaehtoisesti soittaa kitaraa ja otimme hänet mukaan musisointiin. He soittivat kitaraa ja minä klarinettia.

Rukoushetken päätyttyä nuorilla oli aikaa itselle. Aikaa itselle oli varattuna aina tunti kerrallaan. Silloin oli mahdollisuus levätä, lukea, ulkoilla tai tehdä jotain luovaa. Lounaan jälkeen pidin virikepuheen. Virikepuheessa käsittelin kiirettä ja miten itse olen oppinut levähtämään, lauloimme myös alku- ja loppulaulun. Virikepuheen jälkeen oli keskustelumahdollisuus.

Vietimme yhteisen jumalanpalveluksen, jossa osallistuimme ehtoolliselle. Kahvin jälkeen oli viimeinen aikaa itselle, ennen päätös rukoushetkeä. Viimeisen rukoushetken päätteeksi soitin kelloa, merkiksi hiljaisuuden päättymisestä. Siunasimme ruuan ja menimme yhdessä syömään. Ruokailun jälkeen kävimme vielä nallekorttien avulla läpi päällimmäisiä ajatuksia retriitistä. Päätimme paluu hiljaisuuteen-hiljaisuuden retriitin sisaruspiiriin, jossa siunasimme toisemme Herran siunauksella. Tämän jälkeen annoin nuorille mukaan loppukyselyt ja lähdimme kotimatalle. Nuoret palauttivat postitse loppukyselyt (LIITE 5).

#### 6.4 Arviointi

Paluu hiljaisuuteen hiljaisuuden retriitistä kerättiin palautetta kolmella eri tavalla. Aluksi nuoret vastasivat aloituskyselyyn (LIITE 4). Aloituskyselyssä käsiteltiin, ajatuksia ja odotuksia tulevasta retriitistä. Mitä hiljentyminen ja hiljaisuus merkitsevät nuorelle? Miten he hiljentyvät arjen keskellä ja mitkä asiat ovat heille tärkeää hyvinvoinnissa? Kyselyyn vastasivat kaikki kuusi nuorta. Kyselyssä kysyttiin myös ikä ja sukupuoli, mutta niitä ei huomioitu ollenkaan käsiteltäessä kyselyitä.

Hiljaisuuden retriitti oli suhteellisen uusi juttu nuorille. Kaksi vastaajista kertoi kuulleensa niistä aikaisemmin ja muut neljä eivät olleet kuulleet vastaavasta ennen. Toinen oli kuullut Raahan seurakunnan kautta ja toinen kuuli kavereilta ja netistä. Nuoret vastasivat kysymyksen, miksi lähdit hiljaisuuden retriittiin?

”Haluan kokea millaista on tarkoituksella hiljentyä itseään varten. Haluan pienen irtioton arjesta ennen koeviikkoa.”

”Halusin kokea jotain erilaista ja uutta. Mahdollisuus tehdä oma hiljainen sisäinen matka ja jättää kiire ja arki pois mielestä.”

”Kokeilemaan sellaista, jota en ole ennen kokenut ja tietenkkin rauhoittumaan.”

Vastauksista voidaan päätellä, että nuoret kaipaavat arjen keskelle hiljentymistä. Vastaavasti, kun kysyin Mitä hiljaisuus ja hiljentymisen merkitsevät sinulle?

”Oman ajan ottamista itselle ja mielen rauhoittamista hetkeksi kaikesta arkisesta.”

”Sitä, että saa unohtaa kaiken muun ja hiljentyä omaan oloaan. Ja se, ettei kukaan häiritse vaan se on vain just se oma juttu.”

”Haaveilua ja muuta itsenäistä ajattelua. Tunteiden purkamista rentoutumista.”

Voidaan sanoa, että hiljentymisen voi merkitä nuorille oman ajan ottamista. Sitä, että saa vetäytyä hetkeksi omiin oloihinsa ja miettiä omia ajatuksiaan. Kaikille vastanneille nuorille tärkeimpiä hyvinvointiin liittyviä asioita olivat vapaa-aika ja ihmissuhteet. Eli vaikka halutaan ottaa omaa aikaa, niin muiden kanssa vietetty aika koetaan myös tärkeäksi.

Nuoret vastasivat myös loppukyselyyn (LIITE 5) hiljaisuuden retriitin jälkeen. Siinä kysyttiin mielipidettä retriitin toteutuksesta ja kestosta. Kysyin myös sitä, että suosittelevatko he sitä muille nuorille ja menisivätkö uudelleen? Nuoret vastasivat kysymykseen, millainen kokemus hiljaisuuden retriitti oli?

”Erilainen. Sai hyvin kyllä rentoutua. Uudelleen olisi kiva kokeilla.”

”Hyvä kokemus oli ja tykkäsin siitä. Tosin aluksi oli vähän vaikeaa, mutta sitten mukavaa.”

”Retriitissä pääsi rauhoittumaan hyvin ja samalla sai kuitenkin olla ihmisten seurassa.”



”Retriitissä eristäydyttiin, mutta oltiin silti yhdessä. Yksinäisyydessä ei tullut lohduton olo, kun muu porukka koki saman hiljentymisen. Ihaninta oli ruokalassa soiva musiikki ja kappelissa rentoutuminen. Hetkeksi sitä oikeasti unohti muun maailman ja tuntui siltä, ettei sieltä tarvinnut lähteä mihinkään.”

”Uudenlainen ja jotain mitä ei ollut aikaisemmin kokenut. Yllätyin jopa positiivisesti siitä, mitä hiljaisuus ”puhuu” itselle.”

”Hiljaisuuden retriitti oli mukava uusi kokemus, jossa sai aikaa itselle ja omille ajatuksille. Oli mukavaa jättää arjen huolet ja kiireet ja antaa aikaa itselle. Tarkastella myös samalla mitä itselle kuuluu. Opin pysähtymään ja olemaan siinä hetkessä läsnä. Huomasin, kuinka tärkeää on ottaa joka päivä hetki myös itselle ja levähtää, olla ihan hiljaa vaan.”

Näiden kokemuksia lukiessa välittyi, että nuorille hiljaisuuden retriitti oli hyvä kokemus. Kaikki myös suosittelisivat retriittiä muille nuorille ja voisivat osallistua retriittiin uudelleen. Nuorilta tuli myös kehitysideoita tulevaisuuteen, kun kysyin mielipidettä retriitin kokonaisuudesta:

”Ehkä vähän liian lyhyt leiri, kun alkoi just tuntumaan siltä, ettei oo kiire mihinkään, mut muuten tosi onnistunut!”

”Viikonloppukin menisi, mutta kesto hyvä.”

Keräsin myös palautetta työelämänohjaajalta ja mukana olleelta papilta. Tein heille erillisen palautekyselyn (LIITE 9). Siinä kysyin heiltä palautetta mainostuksesta, nuorille kohdentavuudesta, ohjelman sisällöstä, kyselyistä ja minun toimimisesta retriitinohjaajana. Ohjelmaosio koettiin hyväksi. Kehityskohteeksi siihen annettiin rukoushetkien ja muiden ohjelmien määrä suhteessa retriittiaikaan. Nyt retriitissä tapahtui paljon lyhyessä ajassa. Toisaalta sain myös palautetta siitä, että ehkä se oli ensikertalaisille hyvä. Hyvää palautetta sain myös siitä, että järjestelyt toimivat ja nuorille tarjottiin mahdollisuus keskusteluun.

Mainostuksessa positiivista palautetta sain siitä, että olin itse aktiivinen ja kävin vierailmassa nuorten tilaisuuksissa ja hyödynsin sosiaalista mediaa. Mainostukseen voisi toisaalta miettiä myös jonkun kehittämiskohteen, jotta saataisiin kaikki retriittipaikat täyteen. Voisi huomioida

vielä paremmin mahdolliset päällekkäisyydet nuorten arjessa. Kyselyissä hyväksi koettiin se, että nuorille oli mahdollisuus kertoa kokemuksestaan. Toki pienen ryhmän takia yksityisyyden suoja voi kärsiä. Tästä olin myös itse samaa mieltä. Tajusin vasta myöhemmin, että esimerkiksi iän ja sukupuolen olisi voinut jättää kokonaan pois.

Ohjaajataidoistani sain positiivista palautetta, että otin kaikki lämpimästi vastaan ja he kokivat olonsa tervetulleeksi. Olin myös luonnollinen ja varman oloinen ohjaaja. Sain myös palautetta virikepuheesta, että olin panostanut siihen hyvin. Palautetta tuli myös siitä, että hyvin järjestetyn retriitin jälkeen, olisi mukava järjestää se myöhemmin uudelleen.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella ja järjestää nuorille hiljaisuuden retriitti. Halusin tuoda nuorille saman mahdollisuuden kokea hiljaisuutta, kuin minkä itse olin saanut kokea. Suunnittelun ja pienien vastoinkäymisten jälkeen hiljaisuuden retriitti saatiin järjestettyä. Ensimmäinen retriitti jouduttiin perumaan äkillisten perumisien vuoksi.

Aluksi harmitti, että ensimmäinen retriitti jouduttiin perumaan. Loppujen lopuksi se oli kuitenkin hyvä päätös, koska saimme uuteen retriittiin enemmän osallistujia. Pystyimme kuitenkin hyödyntämään saman ohjelman ja muun materiaalin. Mietin aika kauan, että teenkö mainosvideota. Videolla esiintyminen ei ole itselleni luonnollista, joten sen vuoksi se mietitytti. Sain videostani positiivista palautetta useammalta ihmiseltä. Olin kuulemma hyvin luonnollinen ja videoni oli onnistunut. Olin ylpeä itsestäni, että menin mukavuusalueen ulkopuolelle ja tein jotain semmoista, mitä en ollut ajatellut. Loppujen lopuksi, en kuitenkaan tiedä oliko videolla vaikutusta osallistujiin tai osallistumatta jättäneisiin? Tulevaisuudessa markkinoisin tätä nuorille vielä paremmin. Nuoret tarvitsevat aikaa kypsytellä asiaa ja tämän vuoksi täytyy olla sinnikäs. Toki kaikille hiljaisuuden retriitit eivät sovi. Silloin jos tietää, että tämä ei ole minut juttuni, niin siihen tuntemukseen kannattaa luottaa.

Suunnitteluvaiheessa minulle oli aika selkeää, millaisen retriitin haluaisin toteuttaa nuorille. Olin perehtynyt aiheen kirjallisuuteen ja lisäksi minulla oli omia kokemuksia retriitistä. Ohjelma muovautui helposti ja sain muutkin järjestelyt hoidettua. Retriitin nimikin tuli vain yhtäkkiä mieleen ja se oli mielestäni todella onnistunut. Saimme tehdä nuorten kanssa paluun hiljaisuuteen Jeesuksen ja opetuslasten jalan jäljissä.

Kokonaisuudessa retriitti meni hyvin. Olin todella iloinen ja kiitollinen nuorista, jotka uskaltivat mukaan tähän retriittiin. Toivoin heille hyvää kokemusta ja samaani palautteen pe-

rusteelle onnistuin. Olin myös hyvin kiitollinen retriittitiimistä, jonka kanssa sain järjestää tämän retriitin. Yhteistyö Raahan seurakunnan ja työelämänohjaajan välillä toimi moitteettomasti. Pystyi luottamaan siihen, että jokainen hoiti omat vastualueet. Sain myös hyvin palautetta koko opinnäytetyöprosessin aikana.

Retriittiä pidettäessä minulle valkeni se, että kun kyseessä on nuorten hiljaisuuden retriitti, ei välttämättä voi vaatia täydellistä hiljaisuutta. Eikä sen tarvitsekaan olla niin. Siihenkin menee oma aikansa, että hiljaisuuteen tottuu. Pohdin myös sitä, että nuorille on varmasti tärkeää se, että ohjaaja on koko ajan heidän tavoitettavissa. Hiljaisuus voi alkaa mietityttämään ja nuoren pitää ehkä päästä sanottamaan sitä aikuiselle. On tärkeää, että nuoret kokevat ohjaajat turvalisiksi aikuisiksi, joita voi lähestyä.

Alussa kerroin, että retriittejä saatetaan pitää enemmän aikuisten ja vanhemman väestön juttuna. Kuitenkin saamani palautteen perusteella hiljaisuuden retriitit soveltuvat myös nuorille. He olisivat kiinnostuneita tulemaan mahdollisesti uudelleen vastaavaan. Osa jopa sanoi, että olisi voinut olla pidempikin. Tämän vuoksi suunnittelin vielä yhden hiljaisuuden retriitin, joka on viikonlopun mittainen (LIITE 10). Lisäksi mukana on muutamia vinkkejä järjestäjälle. Vinkit pohjautuvat omiin kokemuksiini, joita huomioin itse retriittiä järjestäessä. Tulevaisuus näyttää sen, että toteutuuko suunnittelemani retriitti.

Olen tyytyväinen omaan ohjaajana olemiseen. Olin ajatellut hyvin paikkojen järjestelyt ja pyrkinyt siihen, että kaikilla olisi retriitissä mahdollisimman hyvä olla. Jos jotakin kehittäisin, niin panostaisin vielä enemmän johdatukseen hiljaisuuteen. Itsestäni tuntui, että saatoin olla siinä vähän sekava. Toki aluksi se saattoi olla jännitystä. Kuitenkin koin ohjaajana olemisen hyvin luonnolliseksi ja mieluisaksi tehtäväksi. Aika meni todella nopeaa ja olisin itsekin voinut olla siellä koko viikonlopun. Toki tulevaisuudessa olisi hienoa myös suorittaa virallinen retriittiohjaajan koulutus.

Nuorisotyön yksi tärkeimmistä tehtävistä on nuorten tukeminen. Erityisesti nuorten parissa työskentelevät nuorisotyönohjaajat ja papit, ovat niitä rinnalla kulkijoita. He auttavat nuoria vahvistamaan nuorten uskonelämää. Hiljaisuuden retriitissä toteutuu hyvin uskonelämän hoitamisen elementit. Siellä on Raamattu, jumalanpalvelus, rukous, muiden kristittyjen yhteys, musiikki ja ehtoollinen. Tämän vuoksi nuorille myös kannattaa järjestää hiljaisuuden retriittejä. Itse haluan olla tukemassa nuoria ja se on tehtävä, josta varmasti saa myös jotain itselle.

## LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2003. Nuoren aika. 2.painos. Helsinki: WSOY Oy.

Hiljaisuuden ystävät ry. 2017. www-sivut. Saatavissa: <http://www.hiljaisuudenystavat.fi/hiljaisuuden-ystavat-ry/> Viitattu: 17.10.2017

Häyrynen, S. & Rissanen, P. 1990. Elävä hiljaisuus. Helsinki: Kirjapaja

Häyrynen, S & Kotila, H. 2003. Retriitti tie hiljaisuuteen. Helsinki: Edita Prima Oy.

Häyrynen, S. 2003. Rukous arjen keskellä. Teoksessa S. Häyrynen, H. Kotila & O. Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 259-265.

Jumalanpalvelusten kirja. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkkokäsikirja 1. 2000. PDF-tiedosto. Saatavissa: <http://kirkkokasikirja.fi/jp/jpkirja.pdf> Viitattu: 15.10.2017

Järvelä, S. 2017. Henkilökohtainen tiedonanto, tapaaminen. 28.3.2017

Karvonen, R. 2009. Nuoret ja stressi. Teoksessa A-L. Lämsä (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 121-125.

Katekismus, Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kristinoppi. 1999. Saatavissa: <http://katekismus.fi/> Viitattu: 17.10.2017

Kinnunen, S. 2008. Nuoren itsetunto. Teoksessa H. Pruuki (toim.) Sielunhoidon käsikirja. Helsinki: LK-Kirjat/Lasten keskus Oy, 46-59.

Koskelainen, H. 2005. Nuori ja jumalanpalvelus. Teoksessa T. Paananen & H. Tuominen (toim.) Nuorisotyön käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 71-81.

Kotila, H. 2003. Rukoushetket. Teoksessa S. Häyrynen, H. Kotila & O. Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 267-275.

Köykkä, A. 2005. Raamattu ja nuorisotyö. Teoksessa T. Paananen & H. Tuominen (toim.) Nuorisotyön käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 55-70.

Martikainen, J. 2003. Hengellinen lukeminen. Teoksessa S. Häyrynen, H. Kotila & O. Vatanen (toim.) *Spiritualiteetin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja Oy, 245-257.

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa M. Marttunen, T. Huurre, T. Strandholm & R. Viialainen (toim.) *Nuorten mielenterveyshäiriöt*. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes print – Suomen Yliopistopaino Oy, 7-16. PDF-tiedosto. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence) Viitattu: 17.10.2017

Maukonen, J. 2005. Musiikki nuorisotyössä. Teoksessa T. Paananen & H. Tuominen (Toim.) *Nuorisotyön käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja Oy, 156-172.

Nuoret seurakuntalaisina, Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kehittämissasiakirja. 2012. Helsinki: Pekan Offset. PDF-tiedosto. Saatavissa: [http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/15CD330748AADA2AC2257E2E0012D527/\\$FILE/KH\\_nuoret\\_www.pdf](http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/15CD330748AADA2AC2257E2E0012D527/$FILE/KH_nuoret_www.pdf) Viitattu: 17.10.2017.

Nuorisotyön toimintakertomus 2016. 2016. Raahen seurakunta.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P. Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5.Painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Paananen, T. 2008. Ihana, kipeä nuoruus – naamion takana ahdistus ja elämänilo. Teoksessa H. Pruuki (toim.) *Sielunhoidon käsikirja*. Helsinki: LK-kirjat/Lasten Keskus Oy, 21-37.

Pesäpuu ry. 2017. Saatavissa: <http://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/1/nallekortit> Viitattu: 17.10.2017.

Pihkala, J. 2003. Ehtoollinen. Teoksessa H. Häyrynen, H. Kotila & O. Vatanen (toim.) *Spiritualiteetin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja Oy, 221-232.

Pruuki, H. 2008a. Nuori ja kaverisuhteet. Teoksessa H. Pruuki (toim.) *Sielunhoidon käsikirja*. Helsinki: LK-Kirjat/Lasten Keskus Oy, 90-104.

Pruuki, H. 2008b. Suuret korvat ja pieni suu – lähtökohtia nuorten sielunhoitoon. Teoksessa H. Pruuki (toim.) *Sielunhoidon käsikirja*. Helsinki: LK-Kirjat/Lasten keskus Oy, 9-20.

Raahen seurakunta. 2017. www-sivut. Saatavissa: <http://www.raahenseurakunta.fi/yleista/> Viitattu: 4.11.2017

Rissanen, P., Häyrynen, S. & Virtaniemi, M-P. 1979. Hiljaisuus puhuu. Jyväskylä: Kirjapaja.

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon aamenesta-öylättiin-sanasto. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon www-sivut. Saatavissa: <http://www.ev12.fi/sanasto/index.php/Usko>  
Viitattu: 9.10.2017.

Suuri ihme, rippikoulusuunnitelma 2017. 2017. PDF-tiedosto. Saatavissa: [http://sakasti.ev1.fi/sakasti.nsf/0/400865F07982E0ECC2257D5100209E1D/\\$FILE/Suuri%20ihme%20Rippikoulusuunnitelma%202017.pdf](http://sakasti.ev1.fi/sakasti.nsf/0/400865F07982E0ECC2257D5100209E1D/$FILE/Suuri%20ihme%20Rippikoulusuunnitelma%202017.pdf) Viitattu: 9.10.2017.

Teinonen, T. 2007. Terveys ja usko. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tuominen, H. 2005. Elän ja hengitän – nuoren spirituaaliteetti. Teoksessa T. Paananen & H. Tuominen (toim.) Nuorisotyön käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 35-52.

Vaittinen, O. 2017. Henkilökohtainen tiedoksianto, sähköposti. 21.10.2017.

Wikström, O. 1995. Häikäisevä pimeys, näkemyksiä hengelliseen ohjaukseen. Helsinki: Kirjaneliö.



## Ensimmäinen retriittimainos

## Paluu hiljaisuuteen

### 12-13.5.2017

Hiljaisuuden retriitti 16-21-vuotiaille nuorille,  
Kultalan leirikeskuksesta  
Rukousta, ehtoollista, yhteyttä, hiljaisuutta ja  
hyvää ruokaa

Tartu tilaisuuteen!  
Anna mahdollisuus itsellesi,  
pysähtyä, hengittää ja olla!

Ilmoittautuminen alkaa 10.4.2017

Lisätietoja:  
Hansu tai Olli

Apostolit kokoontuivat taas Jeesuksen luo ja kertoivat hänelle, mitä kaikkea olivat tehneet ja mitä opettaneet. Hän sanoi heille: "Lähtekää mukaani johonkin yksinäiseen paikkaan, niin saatte vähän levähtää." Ihmisiä näet tuli ja meni koko ajan, eivätkä opetuslapset ehtineet edes syödä. Niin he lähtivät veneellä mennäkseen autoille seuduille yksinäisyyteen. (Mark. 6:30-32.)

## Paluu hiljaisuuteen


22-23.9.2017

Hiljaisuuden retriitti, rippikoulun  
käyneille ja sitä vanhemmille nuorille,  
Kultalan leirikeskuksesta  
Rukousta, ehtoollista, yhteyttä,  
hiljaisuutta ja hyvää ruokaa

Tartu tilaisuuteen!  
Anna mahdollisuus itsellesi,  
pysähtyä, hengittää, olla!

Ilmoittautuminen alkaa 28.8.2017

Lisätietoja:  
Hansu tai Olli



Apostolit kokoontuivat taas Jeesuksen luo ja kertoivat hänelle, mitä kaikkea olivat tehneet ja mitä opettaneet. Hän sanoi heille: "Lähtekää mukaani johonkin yksinäiseen paikkaan, niin saatte vähän levähtää." Ihmisiä näet tuli ja meni koko ajan, eivätkä opetuslapset ehtineet edes syödä. Niin he lähtivät veneellä mennäkseen autioille seuduille yksinäisyyteen. (Mark. 6:30-32.)

## Hei sinä, joka olet tulossa hiljaisuuden retriittiin!

Olet lämpimästi tervetullut Paluu hiljaisuuteen – hiljaisuuden retriittiin Kultalaan 22-23.9.2017. Retriitissä on tarkoituksena jättäytyä hetkeksi pois totutusta päiväjärjestyksestä ja vetäytyä sivuun.

Retriitissä vietämme yhteisiä rukoushetkiä ja messun. Lisäksi on vapaa-aikaa, jonka jokainen saa käyttää, esim. lepäämällä, ulkoilemalla ja lukemalla.

Retriitissä sitoudumme yhteiseen ja vapaaehtoiseen hiljaisuuteen, vaitioloon. Samalla jokainen saa viettää aikaa hiljaisuudessa yksin, mutta myös yhteisesti.

### Mukaan retriittiin tarvitset:

- Lakana, pussilakana ja tyynyliina tai lakana, makuupussi ja tyynyliina
- Pyyhe ja pesutarvikkeet
- Vaihtovaatteet
- Mukavaa ja lämmintä vaatetta
- Sisäkengät tai villasukat
- Ulkoiluvaatteet
- Henkilökohtaiset lääkkeet
- Lukemista (suositus ettei kuitenkaan koulukirjoja)
- Raamattu ja muistiinpanovälineet

Retriitissä pyrimme irtaantumaan vähäksi aikaa arjesta ja kiireestä. Tämän takia ethän ota mukaan läppäreitä, tabletteja, musiikkisoittimia tms.

Retriittimme alkaa perjantaina yhteisellä aterialla klo: 18.00. Kultalaan voi saapua klo: 17.30 alkaen. Retriittimme päättyy lauantaina klo: 18.00. Tämän kirjeen yhteydessä on myös retriittiohjelma, johon voit tutustua jo etukäteen.

Tämä retriitti toimii samalla Hanna-Kaisan opinnäytetyönä ja tämän takia mukana on myös aloituskysely, jonka voit palauttaa täytettynä Kultalaan. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä vastauslappuun tarvitse laittaa nimeä.

Jos sinulla tulee mitään kysyttävää tai tarvitset kyytiä Kultalaan, niin meihin voi olla yhteydessä: Hanna-Kaisaan ja Olliin.

Nähdään retriitin merkeissä!

Terveisin

Hanna-Kaisa, Riitta ja Olli



Paluu hiljaisuuteen - Hiljaisuuden reititin ohjelma 22-23.9.17 Kultalan leirikeskus

Pe 22.9

17.30 Saapuminen, majoittuminen

18.00 Päivällinen

19.00 Johdatus hiljaisuuteen

20.00 Saunat

21.00 Saunat

22.30 Illan rukoushetki -> hiljaisuuden laskeutuminen

23.00 Nukkumaan

La 23.9

08.30 Herätys ja aamupala

10.00 Aamun rukoushetki

10.30 Aikaa itselle

11.30 Lounas

12.30 Virikepuhe

13.00 Aikaa itselle MAHDOLLISUUS KESKUSTELUUN

14.00 Messu

15.00 Kahvit

15.30 Aikaa itselle

16.30 Rukoushetki -> hiljaisuuden päätyminen

17.00 Päivällinen

18.00 Sisaruspiiri ja kotiin

## Paluu hiljaisuuteen – hiljaisuuden retriitin aloituskysely

1. Sukupuoli? Ympyröi
  - a. Tyttö
  - b. Poika
2. Ikä? Ympyröi
  - a. 16-17
  - b. 18-19
  - c. 20-21
  - d. 21 ->
3. Oletko ennen kuullut hiljaisuuden retriiteistä? Ympyröi ja vastaa
  - a. kyllä, mistä? \_\_\_\_\_
  - b. ei
4. Miksi lähdit hiljaisuuden retriittiin?
  
5. Mitä odotuksia sinulla on hiljaisuuden retriittiä kohtaan?
  
6. Mitä hiljaisuus ja hiljentyminen merkitsevät sinulle?
  
7. Miten hiljennyt/rauhoitut arjen keskellä? Voit valita useamman
  - a. Kuuntelemalla musiikkia
  - b. Menemällä ulos
  - c. Nukkumalla
  - d. Lukemalla
  - e. Olemalla yksin
  - f. Rukoilemalla
  - g. Muulla tavalla millä? \_\_\_\_\_
8. Mikä sinulle on tärkeintä hyvinvoinnissasi? Voit valita useamman
  - a. Ravinto
  - b. Uni
  - c. Liikunta
  - d. Vapaa-aika
  - e. Ihmissuhteet
  - f. Muu mikä? \_\_\_\_\_

Tämä aloituskysely on osa Hanna-Kaisa Maliniemen opinnäytetyötä. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Sinun ei tarvitse laittaa omaa nimeä. Kiitos vastauksistasi!

**Aloituskysely nuorille**

Paluu hiljaisuuteen – hiljaisuuden retriitin aloituskysely

1. Sukupuoli? Ympyröi
  - a. Tyttö
  - b. Poika
2. Ikä? Ympyröi
  - a. 16-17
  - b. 18-19
  - c. 20-21
  - d. 21 ->
3. Oletko ennen kuullut hiljaisuuden retriiteistä? Ympyröi ja vastaa
  - a. kyllä, mistä? \_\_\_\_\_
  - b. ei
4. Miksi lähdit hiljaisuuden retriittiin?
  
5. Mitä odotuksia sinulla on hiljaisuuden retriittiä kohtaan?
  
6. Mitä hiljaisuus ja hiljentyminen merkitsevät sinulle?
  
7. Miten hiljennyt/rauhoitut arjen keskellä? Voit valita useamman
  - a. Kuuntelemalla musiikkia
  - b. Menemällä ulos
  - c. Nukkumalla
  - d. Lukemalla
  - e. Olemalla yksin
  - f. Rukoilemalla
  - g. Muulla tavalla millä? \_\_\_\_\_
8. Mikä sinulle on tärkeintä hyvinvoinnissasi? Voit valita useamman
  - a. Ravinto
  - b. Uni
  - c. Liikunta
  - d. Vapaa-aika
  - e. Ihmissuhteet
  - f. Muu mikä? \_\_\_\_\_

Tämä aloituskysely on osa Hanna-Kaisa Maliniemen opinnäytetyötä. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Sinun ei tarvitse laittaa omaa nimeä. Kiitos vastauksistasi!

**Loppukysely nuorille**

## Paluu hiljaisuuteen – hiljaisuuden retriitin loppukysely

1. Sukupuoli? Ympäröi
  - a. tyttö
  - b. poika
2. Ikä? Ympyröi
  - a. 16-17
  - b. 18-19
  - c. 20-21
  - d. 21 ->
3. Millainen kokemus hiljaisuuden retriitti oli? Kerro vapaasti
  
4. Mielipiteesi yhteisestä ohjelmasta?
  - a. Johdatus hiljaisuuteen
  
  - b. rukoushetket
  
  - c. virikepuhe
  
  - d. messu
  
5. Oliko sinulla tarpeeksi aikaa itselle?
  
6. Vastasiko hiljaisuuden retriitti odotuksia? Miten?
  
7. Suosittelisitko hiljaisuuden retriittiä muille nuorille?
  
8. Voisitko kuvitella osallistuvasi uudelleen?
9. Vapaa sana/Terveisiä Hanna-Kaisa ja retriittitiimille
  
10. Mitä mieltä olit hiljaisuuden retriitin kokonaisuudesta?

## Paluu hiljaisuuteen Hiljaisuuden retriitin ohjelma

LIITE 6

Paluu hiljaisuuteen - Hiljaisuuden retriitin ohjelma 22-23.9.17 Kultalan leirikeskus

Pe 22.9

17.30 Saapuminen, majoittuminen

18.00 Päivällinen

19.00 Johdatus hiljaisuuteen

20.00 Saunat

21.00 Saunat

22.30 Illan rukoushetki -> hiljaisuuden laskeutuminen

23.00 Nukkumaan

La 23.9

08.30 Herätys ja aamupala

10.00 Aamun rukoushetki

10.30 Aikaa itselle

11.30 Lounas

12.30 Virikepuhe

13.00 Aikaa itselle MAHDOLLISUUS KESKUSTELUUN

14.00 Messu

15.00 Kahvit

15.30 Aikaa itselle

16.30 Rukoushetki -> hiljaisuuden päätyminen

17.00 Päivällinen

18.00 Sisaruspiiri ja kotiin



**Retriitin rukoushetkien kaava**

Alkulaulu

Johdanto

(synnintunnustus ja synninpäästö) päivän päättyessä

Psalmi (sijasta voidaan laulaa virsi)

Raamatunluku

2x Laulu

Hiljaisuus

Rukousjakso (vapaa rukous, Isä meidän)

Siunaus

2x Laulu

## Retriitin messun kaava

LIITE 8/1

### Hiljaisuuden retriitti viikkomessu la 23.9

#### -laulut Viiskielisistä

1. Laulu 12 Pyhän kosketus (Riisu kengät...)
2. Alkusiunaus(lausuen) ja johdantosanat
3. Synnintunnustuslaulu 115 Kuule minun ääneni
4. Synninpäästö
5. Psalmi vuorolukuna Ps. 5:2-8. (N=naiset, M=miehet)

N: Herra, kuule minua, huomaa huokaukseni!

M: Kuninkaani ja Jumalani, kuule, kun huudan sinulta apua.  
Sinua minä rukoilen.

N: Herra, jo aamulla kuulet ääneni, aamun hetkellä tuon  
sinulle pyyntöni ja odotan vastaustasi.

M: Jumala, sinä et siedä vääryyttä. Pahat eivät saa sinulta  
suojaa, rehentelijät eivät saa astua eteesi.

N: Sinä vihaat väärintekijöitä, valheenpuhujat sinä tuhoat,  
murhamiehet ja petturit sinä kiroat.

M: Mutta minä saan tulla sinun temppeliisi suuren  
hyvyytesi tähden.

N: Minä saan kumartaa pyhäkköösi päin, osoittaa sinulle  
kunnioitusta.

Kaikki: Kunnia Isälle ja Pojalle ja Pyhälle Hengelle, niin kuin  
alussa oli, nyt on ja aina, iankaikkisesta iankaikkiseen.  
Aamen.

#### 6. Rukous

Vapahtajamme Jeesus Kristus. Kiitos, että annat meille  
juhlahetkiä, aikoja, jolloin voimme kokea sinun läsnäolosi  
erityisen voimakkaasti. Auta ettemme kuitenkaan  
perustaisi uskoamme tunteiden varaan. Kiitos, että olet  
luvannut olla kanssamme kaikki päivät maailman loppuun  
asti. Aamen.

#### 7. Teksti ja puhe Lk. 9: 28-36

#### 8. Asetussanat ja Isä Meidän

*Herramme Jeesus Kristus, sinä yönä, jona hänet kavallettiin, otti leivän, siunasi (✠), mursi ja antoi sen opetuslapsilleen sanoen: Ottakaa ja syökää, tämä on minun ruumiini, joka annetaan teidän puolestanne. Tehkää se minun muistokseni.*

*Samoin hän otti maljan, kiitti ja sanoi: Ottakaa ja juokaa tästä te kaikki. Tämä malja on uusi liitto minun veressäni, joka vuodatetaan teidän puolestanne syntien anteeksiantamiseksi. Niin usein kuin te siitä juotte, tehkää se minun muistokseni.*

*Isä meidän, joka olet taivaassa. Pyhitetty olkoon sinun nimesi. Tulkoon sinun valtakuntasi. Tapahtukoon sinun tahtosi myös maan päällä niin kuin taivaassa. Anna meille tänä päivänä meidän jokapäiväinen leipämme. Ja anna meille*

*meidän syntimme anteeksi niin kuin mekin annamme niille jotka ovat meitä vastaan rikkoneet. Äläkä saata meitä kiusaukseen vaan päästä meidät pahasta. Sillä sinun on valtakunta ja voima ja kunnia iankaikkisesti.*

*Aamen.*

1. Herran rauha kätellen
2. Laulu 69 Pyhä ja puhdas Vapahtaja
3. Ehtoollisen vietto
4. Ylistyslaulu 190 Ylistän herraa
5. Herran siunaus yhdessä lausuen

*Herra siunatkoon meitä ja varjelkoon meitä. Herra kirkastakoon kasvonsa meille ja olkoon meille armollinen. Herra kääntäköön kasvonsa meidän puoleemme ja antakoon meille rauhan. Isän, Pojan ja Pyhän Hengen nimeen. Aamen*

## **Palautekysely retriittitiimille**

LIITE 9

Paluu hiljaisuuteen – hiljaisuuden retriitti Raahen seurakunnan nuorille, Kultalassa, 22-23.9.2017

Palautekysely työryhmälle

1. Miten retriitin mainostaminen onnistui?
2. Miten retriittikokonaisuus onnistui? (arvioi mm. ohjelmaa, kesto)
3. Soveltuiko retriitti hyvin nuorille?
4. Miten retriittijärjestelyt onnistuivat?
  - a. Kultalan tilat (tilojen järjestäminen)
  - b. Oheistoiminta (värituskuvat, kirjat)
  - c. retriittikirje
5. Miten Hanna-Kaisa onnistui retriittiohjaajana? (kehut, kehityskohteet ym.)
6. Mitä mieltä olit nuorille tehdyistä kyselyistä?
7. Vapaa sana

Hei työtoveri!

Hienoa, että olet järjestämässä nuorille hiljaisuuden retriittiä. Olen kerännyt tähän listan vinkkejä, joita voit käyttää apunasi järjestelyissä ja itse retriitissä. Nämä vinkit perustavat minun kokemuksiin, kun ohjasin nuorten hiljaisuuden retriittiä syksyllä 2017. Viikonloppu on suunniteltu perehtymäni kirjallisuuden, nuorilta ja työntekijöiltä saamani palautteen perusteella. Tämä retriitti on suunnattu nimenomaan nuorille pidettäväksi.

**Ota huomioon:**

- ✚ Markkinoi retriitti hyvissä ajoin nuorille, anna nuorille aikaa miettiä retriittiin lähtöä. Kerro heille selkeästi, mistä retriitissä on kyse.
- ✚ Valitse retriitille selkeä teema, joka kantaa koko retriitin ajan.
- ✚ Anna itsellesi mahdollisuus hiljentymiseen ennen retriitin aloittamista.
- ✚ Kerro selkeästi mitä hiljaisuus retriitissä tarkoittaa. Kerro myös, milloin hiljaisuus alkaa ja milloin loppuu.
- ✚ Musiikissa huomioi nuori kohderyhmä, laulakaa nuorille tutuista laulukirjoista. Toki myös uusia kappaleita voi olla mukana.
- ✚ Hommaa osallistujille tekemistä retriittiin: erilaisia askarteluvaihtoehtoja, väristyskuvia, kirjoja, ristisanoja yms.
- ✚ Järjestä tilat hyvissä ajoin ennen osallistujien saapumista.
- ✚ Kirjoita rukoushetken kaava näkyville, jotta osallistujien on helppo seurata sitä.
- ✚ Rohkaise ja haasta nuoria jättämään puhelin pois retriitin ajaksi.
- ✚ Ole läsnä ja nuorten tavoitettavissa koko retriitin ajan. Sinä olet siellä heitä varten.

Tutustu myös tähän kirjaan ennen retriitin pitämistä:

- ✚ Retriitti – tie hiljaisuuteen, Seppo Häyrynen & Heikki Kotila

Iloa ja siunausta retriitin pitoon!

Hanna-Kaisa Maliniemi

Perjantai

- 17.30 Saapuminen ja majoittuminen
- 18.00 Päivällinen
- 19.00 Johdatus hiljaisuuteen
- 20.00 Saunat/iltapala
- 21.00 Saunat/iltapala
- 22.30 Illan rukoushetki > hiljaisuuden alkaminen
- 23.00 Hiljaisuus

Lauantai

- 8.00 Herätys ja aamupala
- 9.00 Aamun rukoushetki (15-30 min)
- 11.00 Lounas
- 12.30 Virikepuhe (30 min)
- 14.00 Kahvi
- 14.30 Keskustelu- ja ulkoilumahdollisuus
- 17.00 Päivällinen
- 19.00 Messu (1h)
- 20.30 Iltapala
- 22.00 Illan rukoushetki (15-30 min)
- 23.00 Nukkumaan

Sunnuntai

- 8.00 Herätys ja aamupala
- 10.30 Meditaatio (30 min)
- 11.00 Lounas
- 12.30 Rukoushetki (15-30 min) > hiljaisuuden päättyminen
- 13.00 Pakkaus
- 13.30 Lähtökahvit
- 14.00 Sisaruspiiri ja kotiin