

# PYHÄ HETKI

Materiaalipaketti toiminnallisiin hartauksiin

Heli Kuha, Paula Manninen, Tarja  
Ervasti

Opinnäytetyö, kevät 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diakonisen sosiaalityön suuntautu-  
misvaihtoehto

Sosionomi (AMK)+ diakonian virka-  
kelpoisuus

## TIIVISTELMÄ

Ervasti, Tarja; Kuha, Heli & Manninen, Paula. Pyhä hetki -materiaalipaketti toiminnallisiin hartauksiin. Kevät 2018, 1 liite.

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

Opinnäytetyö on produktio ja se koostuu raportointiosasta sekä Pyhä hetki -materiaalipaketista. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa materiaalipaketti, jonka avulla lisätään osallisuutta ja hengellisyyttä arjessa sekä hyvinvointia toiminnan kautta.

Työelämän yhteistyökumppanina opinnäytetyöllä toimii Ilonpisara-projekti. Kohderyhmänä ovat Oulun kaupungin Tuiran Mäntykodin asukkaat ja Kaukovainion Iloa arkeen -pysäkkitoimintaan osallistuvat asiakkaat. Materiaalipaketin luominen lähti liikkeelle Mäntykodin asiakkaiden hengellisyyden tarpeesta ja toiminnallisen osuuden katsottiin olevan tärkeä osa sitä. Menetelmäksi työssä on valittu muistelu, koska sen avulla voidaan tukea monin eri tavoin ikäihmisten hyvinvointia ja luoda yhteisöllisyyttä kasvattavia hetkiä.

Pyhä hetki -materiaalipaketissa on toiminnallisia hartauksia kirkkopyhien mukaan. Materiaalipaketin tarkoituksena on madaltaa hoitohenkilökunnan kynnystä hartauksien pitämiseen ja luoda valmiita toiminnallisia hetkiä, joita on helppo käyttää työn ohella.

Asiasanat: toiminnallinen hartaus, hengellisyys, muistisairaus, muistelutyö, ryhmätoiminta

## ABSTRACT

Ervasti, Tarja; Kuha, Heli & Manninen, Paula. Pyhä hetki material package. Spring 2018, 29 p., 1 appendix.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree programme in Social Services, option in Diaconal Social Work. Degree Bachelor of Social Services, Deacon.

This thesis is a production which consists of a report part and Pyhä hetki material package. The aim of the thesis was to produce a material package that will help to increase inclusion and spirituality in everyday life and add well-being through action.

The working life partner of the thesis was a project named Ilonpisara. Customers were elderly people who live in Mäntykoti retirement home in Tuira (Oulu, Finland) and the elderly who participated in the activities in the day centre in Kaukovainio. The making of the material package was started because of the customers of Mäntykoti where there was a need for spirituality and the functional part was an important part of that. Reminiscence is the selected method in this work because it can help the well-being of the elderly and create communality.

Pyhä hetki material package involves functional devotions throughout the church year. The purpose was to lower the threshold to keep functional devotions among health care workers and create easy-to-use and ready-made functional moments.

Keywords: functional devotion, spirituality, memory disorder, reminiscence work, group activity

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 TOIMINTAKYKY .....	7
2.1 Fyysinen toimintakyky .....	7
2.2 Psyykkinen toimintakyky.....	7
2.3 Sosiaalinen toimintakyky .....	8
2.4 Hengellinen toimintakyky .....	8
2.5 Muistisairaana ikäihmisen toimintakyky.....	9
3 HARTAUUS JA HENGELLISYYS .....	10
3.1 Hartaus.....	10
3.2 Hengellisyyden merkitys muistisairaalle .....	11
4 MUISTISAIRAAN KOHTAAMINEN JA MUISTELU MENETELMÄ .....	13
4.1 Muistisairaana kohtaaminen.....	13
4.2. Muistelu menetelmänä .....	14
5 YHTEISÖLLISYYS, OSALLISUUS JA IKÄIHMISTEN RYHMÄTOIMINTA ....	16
5.1 Yhteisöllisyys.....	16
5.2 Osallisuus.....	17
5.3 Ikäihmisten ryhmätoiminta.....	17
6 OPINNÄYTETYÖN VAIHEET .....	19
6.1 Suunnittelu .....	19
6.2 Ilonpisara-projekti .....	19
6.3 Pyhä hetki -materiaalipaketin tekeminen .....	20
6.4. Toiminnallisten hartauksien materiaalipaketin sisältö .....	21
7 TOIMINNALLISTEN HARTAUKSIEN TESTAAMINEN .....	23
7.1. Yhteislaulua toivelauluperiaatteella, kahdella eri ryhmällä.....	23
7.2 Mielikuvamatka.....	23
7.3 Sananlaskut-tietovisa .....	24
8 EETTISYYS .....	26

9 ARVIOINTI JA POHDINTA .....	28
LÄHTEET .....	30
LIITE-opas toiminnallisiin hartauksiin .....	33

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme on produktio, joka sisältää Pyhä hetki -hartausmateriaalipaketin toiminnallisiin hartauksiin. Suunnittelimme materiaalipaketin Ilonpisara-projektille, joka järjestää ryhmä- ja viriketoimintaa ikäihmisille Iloa arkeen -pysäkeillä. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tehdä ikäihmisten hartaushetkiin selkeä ja helposti käytettävä materiaalipaketti, joka helpottaa hoitajia ja ohjaajia pitämään hartaushetkiä. Hartausmateriaalipaketin avulla kuka tahansa toiminnanohjaaja voi pitää toiminnallisen hartaushetken ikäihmisille ja siten lisätä itselleen valmiuksia kohdata ja tukea ikäihmisten hengellisyyttä. Suunnittelemillamme toiminnallisilla hartaushetkillä on tavoitteena ikäihmisten yhteensaattaminen, heidän osallisuuden kokemuksen lisääminen ja heidän fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja hengellisen toimintakyvyn parantaminen.

Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat Mäntykodin vanhainkodin asukkaat ja Kaukovainion Iloa arkeen -pysäkkitoimintaan osallistuvat asiakkaat. Pyhä hetki -materiaalipakettia tulisivat käyttämään virikeohjaajat ja Iloa arkeen -pysäkkitoiminnan ohjaajat.

Opinnäytetyömme on kaksiosainen, joka sisältää produktion raportointiosan ja Pyhä hetki -hartausmateriaalipaketin. Raportointiosassa käsittelemme muun muassa Ilonpisara-projektia, muistisairaahan kohtaamista ja hengellisyyden merkitystä muistisairaalle. Raportointiosassa kerromme myös opinnäytetyömme prosessista. Pyhä hetki -hartausmateriaalipaketti toiminnallisiin hartauksiin sisältää tekemämme valmiit toiminnalliset hartaudet, jotka on jaoteltu kymmenen suurimman kirkkopyhän mukaan.

## 2 TOIMINTAKYKY

### 2.1 Fyysinen toimintakyky

Ihmisen toimintakykyä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Määrittelyyn voidaan käyttää joko jäljellä olevaa toimintakykyä tai siinä olemassa olevaa vajausta. Toimintakyky määrittää, miten ihminen kykenee suoriutumaan arkielämän toiminnoista. (Heimonen & Pohjolainen 2009, 10.)

Fyysinen toimintakyky määrittelee ihmisen kykyä suoriutua tehtävistä, joihin tarvitaan fyysisiä ponnisteluja. Fyysiseen toimintakykyyn liittyvät ne muutokset, jotka tapahtuvat tuki- ja liikuntaelimestössä, hengitys- ja verenkiertoelimestössä, lihas- ja luukudoksessa sekä nivelten liikkuvuudessa. Lisäksi fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat myös muutokset tasapainossa ja havaintomotorisissa toiminnoissa. (Heimonen & Pohjolainen 2009, 49.)

### 2.2 Psyykinen toimintakyky

Psyykinen toimintakyky on ihmisen kykyä selviytyä erilaisista älyllisistä tehtävistä. Se tarkoittaa, että ihminen kykenee vastaanottamaan ja käsittelemään tietoa. Se on myös kyky tuntoa ja kokea. Psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita ovat muun muassa ajattelu, havaitseminen, muisti, kommunikaatio ja oppiminen. Psyykinen toimintakyky perustuu ihmisen elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Se sisältää myös itsearvostuksen, erilaisista haasteista selviytymisen, mielialan ja omat voimavarat. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 266–268, 277.)

Sosiaalisten toimintojen ja osallistumisen kautta saadut kokemukset muokkaavat ihmisen minäkuvaa ja vaikuttavat hänen itsetuntoonsa, arvostukseensa ja yhteenkuuluvuuden tunteeseensa. Yhtenä psyykkisen toimintakyvyn osa-alueena on persoonallisuus, jolla tarkoitetaan ihmisen käyttäytymismalleja, jotka pysyvät suhteellisen muuttumattomia. (Heimonen & Pohjolainen 2009, 56–57.)

### 2.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky on kyky toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluvat osallisuus yhteisölliseen elämään, läheisyys, vuorovaikutus, kyky huolehtia itsestään sekä tietoisuus omista oikeuksistaan. Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvät myös ihmisen osallisuus ja yhteisöllisyys sekä ihmisen yhteiskunnallinen rooli. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 37–38.)

Sosiaalista toimintakykyä tarvitaan vuorovaikutussuhteissa ja toimimisessa aktiivisesti erilaisissa yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluu suoriutuminen erilaisissa rooleissa, osallisuuden ja yhteisyyden tunteukset, vuorovaikutussuhteiden ja kanssakäymisen vaivattomuus, molemminpuolinen sosiaalinen tuki sekä arjen tilanteissa, harrastuksissa ja eri tilanteissa toimiminen. (Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 305–306.)

Osallisuuden vastakohtana on osattomuus, joka ilmenee turvattomuuden ja yksinäisyyden tunteina. Osattomuus on huonoimmillaan syrjäytymistä yhteisöstä sekä osallistumismahdollisuuksien puuttumista. Sosiaalisten verkostojen pieneeminen, läheisten ihmisten kuolema ja fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen aiheuttavat yksinäisyyden tunteita. (Alastalo & Noro 2014, 92.)

### 2.4 Hengellinen toimintakyky

Hengellisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen uskoa ja luottamusta toisiin ihmisiin sekä Jumalaan. Hengelliseen toimintakykyyn kuuluvat aatteet, arvot, elämänkatsomus sekä filosofinen pohdinta. Hengellinen toimintakyky antaa sisäistä rauhaa ja voimaa sekä auttaa kokemaan elämän merkitykselliseksi. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 291–293.)

Henkisyydelle ja hengellisyydelle löytyy useita eri määritelmiä. Tutkijoiden mukaan jokainen ihminen on henkinen ja hengellinen, riippumatta siitä onko hän



uskonnollinen. Psykiatri Viktor Franklinin (1905–1997) mukaan ihmisen henki on hänen todellinen minuutensa, ja omien kokemustensa kautta Franklin toteaa, että usein kärsimysten kautta hengellisyys ja henkiset tarpeet aktivoituvat. (Karvinen, Kylmä, Ojanen, Pentikäinen & Vaskilampi 2012, 47.)

## 2.5 Muistisairaana ikäihmisen toimintakyky

Muistisairautta sairastavalla ikäihmisillä kehon haavoittuvuus on suuri, koska hahmottamisen vaikeus voi tuottaa ongelmia asuinympäristön havainnoimisessa. Muistisairas voi eksyä tutussakin ympäristössä ja kaatua tasapainovaikeuksien vuoksi, joiden seurauksena voi tulla tapaturmia, jotka aiheuttavat toimintakyvyn heikkenemistä. (Heimonen 2010, 73–74.)

Palvelusuunnitelmia laadittaessa ikäihmisen toimintakyky arvioidaan. Arvion perusteella määritellään, millaisia sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen kokonaisuuksia tarvitaan hänen hyvinvointinsa, terveytensä, toimintakykynsä ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä hänen hyvän hoitonsa turvaamiseksi. lääkään henkilön ja tarvittaessa hänen omaisensa, läheisensä tai hänelle määrätyn edunvalvojan kanssa on neuvoteltava vaihtoehtoja kokonaisuuden muodostamiseksi. läkään henkilön omat näkemykset on otettava huomioon ja kirjattava suunnitelmaan. (Talentia ry 2017, 35.)

Muistisairaus vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen elämään ja hänen lähipiiriinsä. Muistisairauden alkuvaiheessa sairastunut ja hänen perheensä yrittävät sopeutua muutokseen, jotka vaikuttavat ihmissuhteisiin. Olennaista on, ettei muistisairasta kohdata kyvyttömänä, eikä häntä ohiteta puheissa. (Heimonen, Pohjalainen 2009, 84.)

## 3 HARTAUS JA HENGELLISYYS

### 3.1 Hartaus

Hartauden tarkoituksena on vahvistaa seurakuntalaisten yhteyttä toisiinsa ja Jumalaan. Hartauden kautta voi vahvistaa ja hoitaa omaa uskonelämää, ja se tuo Jumalan lähemmäksi arkea. Hartaudet ovat monella tapaa lähellä jumalanpalvelusta, mutta ne ovat monimuotoisempia eivätkä välttämättä seuraa tiettyä kaavaa.

Hartauteen kuuluu olennaisesti raamatun teksti ja rukous. Virsi tai jokin muu hengellinen, klassinen tai instrumentaalinen musiikki on myös usein osa hartautta. Hartaudessa voi olla lisäksi puheosuus, joka tukee kirkon yleisiä kantoja, ei omia henkilökohtaisia mielipiteitä. Puheen tarkoituksena on tukea uskoa ja toivoa sekä rohkaista kuulijaa. Hiljaisuutta ja mietiskelyä voi myös käyttää hartauden osana. Tästä kannattaa kuitenkin kertoa ennen hartauden aloittamista, jotta ihmiset osaavat siihen valmistautua. Hartautta voi havainnollistaa rakentamalla alttarin, sytyttämällä kynttilän tai vaikka käyttämällä kirkkovuoteen soveltuvaa rekvisiittaa. Hartauden pitoon kannattaa valmistautua ja näin osoittaa arvostusta osallistujille. Selkeä puhe, rauhallisuus ja levollisuus ovat osa hyvää hartautta. (Suomen evankelisluterilainen kirkko i.a.)

Hartaudet voivat sisältää myös toiminnallisia menetelmiä. Toiminnalliset menetelmät ovat ohjattuja menetelmiä, joita voivat olla esimerkiksi musiikki ja liikunta. Menetelmien tavoitteena on pyrkiä tarjoamaan mielenkiintoista tekemistä ja edistämään hyvinvointia. Toiminnalliset menetelmät ennaltaehkäisevät yksinäisyyttä tukemalla ihmisen osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. (Karkkulainen, Ala-Vannesluoma, Pirhonen, Kastu & Airaksinen 2015, 7–13.)

### 3.2 Hengellisyden merkitys muistisairaalle

Elizabeth Mackinleyn tutkimuksessa hengellisen toimintakyvyn katsotaan olevan tasa-arvoisessa asemassa ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakykyjen kanssa. Mackinleyn mukaan ihminen on hengellinen yksilö riippumatta siitä, kuuluuko hänen hengellisyytensä johonkin uskonnolliseen perinteeseen. Yksilöiden hengellisyden väliset erot ovat ainoastaan siinä, miten hengellisyyttä toteutetaan. Muistisairaana vanhuksen hengelliset tarpeet eivät katoa, vaan heidän tarpeidensa kohtaamiseen ja vastaamiseen voidaan tarvita enemmän aikaa ja toimintatapoja kuin vanhuksille, joilla ei ole muistisairautta. (Metsävainio 2014, 39 – 41.)

Muistisairaalle vanhukselle hengellisyys voi olla hyvinkin suuri ja tärkeä voimavara. Uskonnon ja vakaumuksen huomioiminen hoitotyössä parantaa vanhuksen elämänlaatua vähentämällä ahdistusta ja levottomuutta. Muistoja voidaan herätellä sanoittamalla muistisairaalle vanhukselle hänen elämänvaiheitaan, esimerkiksi muistelutyön avulla. Vakaumusta tukeva muistelutyö helpottaa vanhuksen kohtaamista ja vahvistaa hänen käsitystä itsestään. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.).

Monille ikäihmisille esimerkiksi sunnuntain jumalanpalveluksen seuraaminen on ollut tuttu ja turvallinen hengellinen rituaali, ja he haluaisivat säilyttää sen myös palveluasumisen arjessa. Kirkollisten juhlapäivien muistamisella ja kunnioituksella voidaan tukea ikäihmisen hengellisyyttä myös palvelutalon arjessa. Juhlapyhien viettäminen ja niihin rauhoittuminen tuovat myös juhlan palvelutalon arkeen ja samalla juhlapyhät rytmittävät vuoden kulkua. (Eloranta & Punkanen 2008,149.)

Useasti ikäihminen turvaa uskoonsa, joka on kulkenut hänen kanssaan läpi elämän. Hän ymmärtää elämänsä vaikeudet ja haasteet eikä vähättele niitä. Useasti muistot ovat vanhukselle tärkeitä ja ne kertovat Jumalan avusta ja turvasta, joka on kantanut häntä nuoruudesta asti. Osana ihmisarvoista vanhenemista on aina hengellisyys. (Sariola 2011, 20–36). Sota-ajalla syntyneiden vanhusten ko-

kemukset liittävät heidän hengellisyytensä kotoa saatuun perintöön. Uskonnollisuus periytyy vanhemmilta. Heillä on tarve ja halu, elää yhteydessä Jumalaan. Hengelliset laulut ja virret ovat tärkeä osa vanhuksen hengellistä elämää ja tapa välittää evankeliumin sanomaa. (Sariola 2011, 85–94.)

Ammattilaisen tulisi työssä huomioida asiakkaan uskonnollinen vakaumus työsään. Melko usein se saattaa jäädä huomiotta, varsinkin jos hengellisyys ei ole tärkeä osa työntekijän elämää tai sitä ei uskalleta ottaa puheeksi. Vakaumus on yksi tie muistisairaahan ihmisen maailmaan, ja erilaiset muistelutyön luovat menetelmät voivatkin olla suuri apu vanhusta hoidettaessa. Muistisairas palaa mielessään usein lapsuuden ja nuoruuden uskoon, ja hän uskoo tunteillaan ja aisteillaan. Niinpä muistelutyö on tehokas keino palauttaa mieleen elämässä tapahtuneita asioita, ja auttaa muistelemaan omaa elämää ja näkemään sen arvokkuuden. (Suomen muistiasiantuntijat i.a.)

## 4 MUISTISAIRAAN KOHTAAMINEN JA MUISTELU MENETELMÄ

### 4.1 Muistisairaahan kohtaaminen

Muistisairaudet ovat sairauksia, joiden seurauksena muistin ja muiden tiedonkäsittelyn alueet heikentyvät. Muistisairaudet ovat yleisiä ikääntyvän väestön keskuudessa ja tavallisesti ne lisääntyvät sitä mukaa, kun ihminen vanhenee. (Dementia.com i.a.) Muistisairaus vaikuttaa myös ihmisen kykyyn ilmaista itseään, ja ympäristössä tapahtuvaa viestintää on vaikea ymmärtää, joten se tuo huomattavasti vaikeutta vuorovaikutustilanteisiin. (Papunet i.a.)

Koska suurimmalla osalla Mäntykodin vanhainkodin asukkaista on muistisairaus, perehdyimme muistisairaiden kohtaamiseen ja heidän vuorovaikutukseen etukäteen ennen opinnäytetyömme käytännöllisten osuuksien toteuttamista. Pohdimme, kuinka saamme luotua vuorovaikutusyhteyden muistisairaisiin asukkaisiin ja kuinka voimme varautua mahdollisiin hartauksissa tuleviin yllättäviin ja haastaviin tilanteisiin.

Muistisairaahan kohtaamisessa tuetaan hänen elämänsä tarkoituksellisuuden kokemista, jotta vuorovaikutustilanne olisi arvokas ja kokonaisvaltainen (Karvinen 2013, 20). Ei ole olemassa mitään yhtä ja ainoaa oikeaa tapaa, koska jokainen kohtaaminen on yksilöllinen. Muistisairaahan kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa korostuu erityisesti sanaton viestintä. Kohtaamisessa eleillä, ilmeillä ja kosketuksella on suuri rooli, sillä useat muistisairaajat voivat olla herkistyneitä keuholliselle viestinnälle. Kohtaamistilanteessa kaikkein tärkeintä on olla aidosti ja kiireettömästi läsnä, kuunnella ja keskittyä hetkeen. Tärkeää on muistaa, että on tekemisissä aikuisen ihmisen kanssa ja kohdata hänet luontevasti ja arvostaen. (Hohenthal -Antin 2013 27–29.)

Yhdellä kolmasosalla 65-vuotiaista esiintyy muistioireita, vaikka harvalla on muistisairaus. Joidenkin muistisairauksien kohdalla esiintyy psyykkistä oireilua ennen selvän muistitoiminnon heikentymistä. Muistisairailta saattaa esiintyä

aistiharhoja, harhaluuloisuutta, aggressiota, vaikeaa kiihtymystä sekä vakavaakin masennusta. Nämä oireet pitää huomioida ja hoitaa, jotta vanhuksen elämänlaatu parantuisi. Asiaa tutkinut tohtori Talaslahti muistuttaakin, että lähes aina muistisairauksiin jossakin vaiheessa liittyy myös psyykkisiä käytöshäiriöitä. Vaikeaan masennukseen voi liittyä dementian kaltainen muistihäiriö, joka yleensä korjaantuu masennuksen hoidon myötä. Perusteelliset muistitutkimukset ovat yleensä tarpeen, jos vanhuksella on psyykkisiä oireita ensimmäistä kertaa elämässään. Sen tutkiminen on tärkeää, koska mikäli selittävä tekijä löytyy, saa asiakas täsmällisen hoidon diagnostisoituun sairauteensa. Tutkija Talaslahti pitääkin erityisen tärkeänä sitä että, asiakkuuksissa perehdyttäisiin nykyistä enemmän vanhuksen taustoihin, hänen elämänsä historiaan ja siihen mitä hän on tehnyt, kuten harrastanut ja mistä hän on nauttinut. (Mielenterveystyö- lehti 3/2017.)

Muistisairaiden kanssa haasteellisetkin tilanteet voivat olla mahdollisia. Haasteellisten kohtaamistilanteiden ymmärtämistä helpottaa usein se, että tunnetaan vanhuksen elämäntarinaa. Työntekijän läsnäolon ja kohtaamisen laatu heijastuvat kohtaamistilanteeseen, ja yleensä haasteellinen tilanne ei johdu muistisairaasta vaan työntekijästä. Siksi muistisairaahan elämään perehtyminen ja siihen heittäytyminen voivat auttaa kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa. (Karvinen 2013, 25.)

#### 4.2. Muistelu menetelmänä

Muistelua voidaan käyttää ammatillisena työmuotona, jolloin puhutaan muistelutyöstä. Muistelutyön avulla voidaan pyrkiä löytämään ja lisäämään voimavaroja sekä jäsentämään elettyä elämää. (Hohenthal-Antin 2009, 23.) Muistelu antaa mahdollisuuden palata muistoihin ja tilanteisiin, jotka ovat saattaneet unohtua. Muisto voi nousta pintaan jonkin tapahtuman, asian tai esineen kautta. Muistelu antaa paljon voimavaroja ja lisää vireyttä. (Siltala 2009, 42–45)

Muistelussa käydään läpi omassa elämässä tapahtuneita asioita muistojen avulla. Muistelussa jaetaan niitä muistoja, joita muisteliija haluaa muille jakaa. Muisteliija hallitsee sitä minkä haluaa muistoistaan jakaa. (Miettunen 2010, 12–15)

Luovilla ja taidelähtöisillä menetelmillä saadaan muistelutyöhön yhteisöllistä toimintaa, jonka avulla voi luoda yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja ennaltaehkäisevää syrjäytymistä. Tällaista työskentelytapaa kutsutaan luovaksi muistelutyöksi ja siinä voidaan toteuttaa konkreettisia muistoja, esimerkiksi muistorasioita tai elämänkertoja. (Hohenthal-Antin 2009. 23–25, 103.)

Muisteluun liittyy omaelämäkerrallisuus, koska se syntyy muistelun kautta ja erityisesti vanhuuden aikana luotu ajallisesti jäsennetty omaelämäkerrallinen kertomus lisää mielen toimivuutta ja hyvinvointia. (Siltala 2010, 42–49) Ikäihmisille muisteluissa on tärkeintä se, että joku kuuntelee hänen kertomuksensa: se on kertomuksen etsimistä kokemuksille. Muistelu tuo kokemuksen omasta kyvystä hahmottaa ja ymmärtää elämää, ja näin he voivat rakentaa siltaa menneen ja nykyisyyden välille. (Siltala 2013, 52)

Musiikki osana muistelumenetelmää on monipuolinen ja tunteita herättävä muistisairaiden kuntoutuksessa. Laulaminen antaa onnistumisen kokemuksia myös heille joiden puhekyky on heikentynyt. Musiikilla voidaan aktivoida aivoja monipuolisesti. Musiikin avulla aktivoituu kuulon lisäksi mm. myös aivojen näkö- ja tunnealueet. Laulamisailla on vaikutusta myös muistisairaahan kielelliseen ja omaelämäkerralliseen muistiin. (Meriläinen, Kangas 2014, 11)

Muistelu on yksi monipuolisimmista menetelmistä, joita voidaan käyttää muistisairaiden kuntoutuksessa. Muistelulla voidaan vahvistaa muistisairaahan identiteettiä, sekä kohottaa itsearvostusta. Onnistumisen kokemuksilla voidaan lisätä muistisairaahan arjen voimavaroja. (Aalto, Hakonen, Koskinen & Päiväranta 1998)

## 5 YHTEISÖLLISYYS, OSALLISUUS JA IKÄIHMISTEN RYHMÄTOIMINTA

### 5.1 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyyden kokemukseen kuuluu tunne omasta paikasta toisten joukossa. Siihen liittyy asettuminen kasvokkain suhteisiin sekä muiden ymmärtäminen yhteisössä jaettujen merkitysten kautta. Yhteisöllisyys ei ole vain fyysinen tai paikallinen ilmiö, vaan siihen kuuluu myös sosiaalinen ulottuvuus. Se on myös yhteisöä laajempi käsite, sillä siihen kuuluu kokemuksellisuus ja liittyminen. Hyväksytyksi tuleminen ja johonkin kuuluminen ovat myös osa yhteisöllisyyttä, samoin kuin läheiset sosiaaliset suhteet, yhteinen toiminta ja vuorovaikutus. (Thitz 2013, 23–25.)

Yhteisöllä tarkoitetaan sosiaalista verkostoa, joka on enemmän kuin kahden ihmisen välinen yhteys. Yhteisön jäsenet omaavat samoja arvoja ja/tai yhteistä toimintaa yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Yhteisöllisyys ilmenee vuorovaikutuksena tai yhteenkuuluvuuden tunteena. Nykyaikana ei perhe ole välttämättä se yhteisö jonka kanssa ollaan päivittäin tekemisissä, joten naapureiden, ystävien ja tuttavien muodostama verkosto voi olla arjessa suuremmassa asemassa kuin perheyhteisö. (Jolanki, Leinonen, Rajaniemi, Rappe, Räsänen, Teittinen & Topo 2017, 11)

Asuminen ja yhteisöllisyys -tutkimuksen mukaan ikääntyvistä 35% on kiinnostuneita yhteisöllisestä asumismuodosta. Heille tärkeimmäksi kriteeriksi asuintovereita ajatellen muodostuivat samansuuntaiset ajatukset ja arvot. Asuinpaikkaan liittyvistä toiveista tärkeimmäksi nousi turvallisuus ja arjessa tarvittava mahdollinen apu. Naiset ovat miehiä myönteisempiä yhteisölliseen asumiseen. Yleisenä haavekuvana asuinympäristöstä voidaan tutkimuksen mukaan pitää esteetöntä asumista, jossa palvelut ja läheiset ihmiset ovat lähellä, moderneja, apuvälinein varustettuja asuntoja sekä häiriötöntä ympäristöä, jossa asuu ajatusmaailmaan ja arvoiltaan samansuuntaisia ihmisiä. (Rajakoski 2017.)



## 5.2 Osallisuus

Käsite osallisuus merkitsee ihmisen kokemista ja kiinnittymistä yhteiskuntaan sen jäseneksi, sekä mahdollisuutta vaikuttaa ja toimia yhteisössä ja yhteiskunnassa. Yhteisen tietämyksen jakaminen, sitoutuminen yhteisen hyvän toteuttamiseen, sekä kyky vaikuttaa asioihin rakentavat osallisuuden kokemusta. (Thitz 2013, 29.)

”Ikääntyneen väestön osallisuudella tarkoitetaan mahdollisuutta olla vaikuttamassa yhteisön jäsenenä ja kansalaisena yhteisön toimintaan ja palvelujen kehittämiseen. Iäkkään henkilön näkökulmasta osallisuus merkitsee osallistumista omien palvelujensa suunnitteluun, oman asiansa käsittelyyn asiakkaana sekä palvelujen laadun arviointiin myös silloin, kun toimintakyky on heikentynyt. Osallisuus on kokemuksellista, kuten tunne yhteenkuulumisesta, ja konkreettista, kuten mahdollisuus osallistua, toimia ja vaikuttaa yhteisössä. Iäkkäiden motivaatio ja voimavarat osallistua ovat erilaiset.” (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi, STM ja Kuntaliitto) (Talentia ry 2017, 17.)

Ikäihmisen osallisuuteen vaikuttaa ikäihmisen toimintakyky. Fyysisen esteettömyyteen tarvitaan muun muassa toisen henkilön apua, apuvälineitä, hyvä valaistus, hissit ja avarat tilat, jossa on tilaa liikkua. Sosiaalinen esteettömyys toteutuu silloin, kun ihminen tuntee olonsa turvalliseksi ja hän voi olla oma itsensä. Ikäihmisten erilaisista voimavaroista ja motivaatioista riippumatta, kaikille tulee antaa osallistumisen mahdollisuus. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 17)

## 5.3 Ikäihmisten ryhmätoiminta

Vanhussosiaalityössä käytetään paljon ryhmätoimintaa. Ryhmätoiminnan tavoitteena on usein ihmisen osallisuuden ja toimintakyvyn tukeminen. Ikäihmisten ryhmätoimintojen aiheita ovat usein muistelu, liikunta ja musiikki. (Liikanen

2007, 78.) Ryhmätoiminnalla lievitetään myös yksinäisyyttä, joka on yleinen ongelma ikäihmisten keskuudessa. Sosiaaliset kontaktit ovat tärkeässä roolissa, kun ehkäistään stressiä ja edistetään hyvinvointia. Sosiaalisten kontaktien puuttuminen heikentää ihmisen sosioekonomista asemaa, ja lisää riskiä sairastua mm. masennukseen. (Singh & Misra 2009.)

Vanhustyön keskusliiton organisoimassa tutkimuksessa tutkittiin kahta 75 vuotta täyttäneiden ryhmää, joista toinen ryhmä sai psykososiaalista kuntoutusta kahdeksan hengen ryhmissä. Ryhmissä toteutettiin taide-elämyksiä, liikuntaa, omasta elämästä kirjoittamista ja keskustelua. Tavoitteena oli ryhmädynamiikan ja vertaistuen avulla lievittää yksinäisyyttä. Ryhmätoiminta paransi vanhusten elämänlaatua, kognitiota ja koettua terveydentilaa, sekä vähensi sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöä. (Pitkälä & Routasalo 2012.)

Ryhmissä jäsenet saivat vaikuttaa ja jakaa kokemuksiaan, ja siten saada voimavaroja ja elämänhallinnan ja pystyvyyden tunteita. Ne ovat tärkeitä elementtejä, kun vahvistetaan motivaatiota itsestä huolehtimiseen. Ihmisen perustarpeena on sosiaalinen tarve antaa ja saada jotain takaisin, ja kokea itsensä tarpeelliseksi. Erityisesti vanhusten kohdalla tämä on keskeistä. Ikääntyneille tavoitteellinen ja osallistava sosiaalinen toiminta on hyödyllistä. (Pitkälä & Routasalo 2012.)

Ystäväpiiri-toiminnan tutkimus, jossa tutkittiin psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteyttä iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittämiseen ja ystäväystymiseen on osoittanut, että ryhmätoiminta lievittää yksinäisyyttä, ja sen vaikutus jatkuu toiminnan jälkeenkin. Yksinäisyydestä kärsivien vastaajien osuus ei muuttunut, mutta tutkittavista 90% oli kuitenkin sitä mieltä, että yksinäisyys oli lievittynyt. Yksinäisyyden merkitys on saattanut muuttua ryhmätoiminnassa, kun sitä on käsitelty yhdessä toisten kanssa. Se on saattanut "normalisoitua" ja muuttua helpommin ymmärrettäväksi ryhmätoiminnan aikana, mikä selittää sen, ettei yksinäisyydestä kärsivien osuudessa ole tapahtunut muutoksia. Ryhmätoiminta auttaa siis ymmärtämään yksinäisyyden tunnetta, ja sopeutumaan siihen. (Jansson 2012.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN VAIHEET

### 6.1 Suunnittelu

Idea toiminnallisten hartauksien materiaalipaketista lähti liikkeelle diakoniatyön asiantuntijuus -opintojen myötä syksyllä 2016. Opinnoissa suunnittelimme ja toteutimme toiminnallisia hartauksia ja oman positiivisen kokemuksemme ja positiivisen palautteen myötä päätimme valita aiheen opinnäytetyöhön. Etsiesämme opinnäytetyöllemme työelämän yhteistyökumppania otimme yhteyttä Diakonia-ammattikorkeakoulun lehtoriin Tarja Tuovinen-Kakkoon. Hänen kauttaan saimme yhteyden Ilonpisara-projektin projektityöntekijään Marjaleena Kyllöseen. Sovimme hänen kanssaan tapaamisen, ja sopimus Ilonpisara-projektin kanssa solmittiin joulukuussa 2016.

Ensimmäisessä tapaamisessa Kyllösen kanssa saimme informaatiota Mäntykodin vanhainkodin asukkaiden ja Kaukovainion Iloa arkeen -pysäkkitoimintaan osallistuvien asiakkaiden fyysisestä ja psyykkisestä kunnosta, kuten esimerkiksi mahdollisista liikuntarajoitteista ja muistisairauksista, jotka pyrimme huomioimaan suunnitellessamme toiminnallisia osuuksia. Ilonpisara-projektin toiveena esille nousi yhteislaulut ja muita toiveita ei juurikaan tullut, mutta kaikenlainen virkistävä ja hengellinen toiminta oli heille tervetullutta. Tästä johtuen meillä oli vapaat kädet toiminnallisten osuuksien suunnittelemiseen. Keväällä 2017 ollut seurakuntaharjoittelu antoi meille lisää valmiuksia, ideoita sekä varmuutta hartauksien suunnittelemiseen.

### 6.2. Ilonpisara-projekti

Ilonpisara-projekti on osa STEA:n rahoittamaa valtakunnallista Vanhus- ja Lähimmäispalvelun Liitto ry:n ja Kotien Puolesta Keskusliitto ry:n Iloa arkeen-projektia, joka toimii vuosina 2016–2018. Eri puolille Suomea tehdään Iloa arkeen-pysäkkejä, jotka ovat myönteisiä toimintatapoja ja ikäihmisten vertaispaikkoja.

Iloa arkeen -pysäkit ovat ilmaisia, kaikille ikäihmisille avoimia ja vapaaehtoistoimintaan perustuvia tiloja, jonne on helppo tulla. Iloa arkeen -pysäkit sijaitsevat Mäntykodilla Tuirassa ja Merikotkantien palvelutalon tiloissa Kaukovainiolla. Iloa arkeen -pysäkit tarjoavat ikäihmisille apua arjen toimintaan ja palvelujen saantiin. Toiminta ennaltaehkäisee yksinäisyyttä, vahvistaa yhteisöllisyyttä ja antaa mielekästä sisältöä elämään esimerkiksi ryhmätoiminnan kautta. Ilonpiisara -projektin tavoitteena on tavoittaa kotona asuvat yksinäiset ikäihmiset, omaishoitajat, ikääntyneet maahanmuuttajataustaiset henkilöt, vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet henkilöt sekä muistisairaat. (Oulun seudun Mäntykoti ry i.a.)

### 6.3 Pyhä hetki -materiaalipaketin tekeminen

Lähdimme työstämään materiaalia toiminnallisten hartauksien kokeilemisen jälkeen. Kävimme yhteensä neljä kertaa kahdessa eri paikassa kokeilemassa, miten hartaudet toimivat käytännössä. Materiaalipaketin nimeksi valitsimme ”Pyhä hetki -materiaalipaketti toiminnallisiin hartauksiin”. Mielestämme nimi kuvaa hyvin materiaalipaketin sisältöä ja tarkoitusta, sillä hartaushetket ovat yleensä lyhyitä mutta parhaimmillaan voimaannuttavia ja virkistäviä.

Materiaalipakettiin valitsimme kymmenen suurinta kirkollista juhlapyhää. Jaoin pyhäpäivät meidän kolmen kesken, jotta jokainen voisi koota hartaudet haluamallaan tavalla. Jokaisella meistä on erilainen tapa työstää hartauksia, ja tulimme siihen tulokseen, että tämä on rikkaus, joka antaa monipuolisia hartausmateriaaleja oppaaseen. Kiinnitimme huomiota hartauksien pituuteen, etteivät ne olisi liian pitkiä, jotta muistisairaatkin jaksaisivat niihin keskittyä. Hartauksien käytännön kokeilussa huomasimme, että muistisairaiden keskittymiskyky oli erilainen eri päivinä. Yksi ja sama kaava ei toimi joka kerralla, vaan sitä täytyy ehkä soveltaa tilanteen mukaan. Siksi materiaalipaketti on suunniteltu siten, että vaikka yksittäisillä hartauksilla onkin tietty kaavansa, niiden muokkaaminen tilanteeseen sopivaksi on helppoa.

Tekemämme hartaudet kestävät noin 20–30 minuuttia ja sisältäen toiminnallisen osuuden. Materiaalipaketin tarkoituksena on madaltaa kynnystä hartauksien pitämiseen ja luoda samalla virkistystoimintaa ikäihmisille.

#### 6.4. Toiminnallisten hartauksien materiaalipaketin sisältö

Opinnäytetyönä tekemämme Pyhä hetki -materiaalipaketti toiminnallisiin hartauksiin sisältää valmiita hartauksia, joita ohjaajat voivat toteuttaa viriketoimintojen aikana. Materiaalipaketissa on hartaus ja toiminnallinen osuus kymmeneen suurimpaan kirkolliseen juhlapyhään. Jokainen hartaus sisältää kaksi virttä, evankeliumin tai raamatun tekstin ja rukouksen. Jokaisessa hartaustuokiassa on oma toiminnallinen osuus.

Opinnäytetyössämme muistelutyö on teoreettisena viitekehyksenä seitsemässä materiaalipaketin toiminnallisessa hartaustuokiassa. Adventtihartaudessa muistellaan lapsuuden adventtiperinteitä, kuten lähetettiin joulukortteja ja tehtiinkö joulukortit itse ja millaisilla koristeilla kotia koristeltiin adventin aikana.

Loppiaisen hartaudessa muistellaan vanhoja sananlaskuja ja arvoituksia tietovisailun tapaan. Sananlaskuja ja arvoituksia voi lukea viriketoimintakirjoista ja myös ryhmäläiset itse voivat kertoa toisille ryhmäläisille omia tuttuja sananlaskuja ja arvoituksia.

Pääsiäisen hartaudessa muistellaan, millaisia uskomuksia, tarinoita ja ennustuksia pääsiäiseen liittyi ja mitä olivat lapsuuden pääsiäisruuat. Voidaan kysellä, syötiinkö lapsuudenkodissa mämmiä, lammasta tai uunijuustoa. Ryhmäläisten kesken voidaan keskustella myös paastonajasta ja sen historiasta ja merkityksestä.

Helluntain hartaudessa toimintana on tuoksujen maailma, jossa pohditaan, millaisia muistoja herättää esimerkiksi tervan, kardemumman ja koivun tuoksut.

Tuoksuina voidaan käyttää muun muassa saunatuoksuista tervaa ja koivua. Mausteista tuoksuina voidaan käyttää kanelia ja kardemummaa.

Juhannuksen hartauden toiminnan aiheena ovat kesän kukat. Ryhmässä tunnistetaan erilaisia kesäkukkia ja muistellaan lapsuuden aikoja, kun kukkia poimittiin ja tehtiin niistä seppeleitä. Muistelua tehostetaan vielä kysymyksillä: kenelle on vienyt kukkia ja mitä kukkia on kasvanut omassa pihapiirissä.

Mikkelinpäivän hartaudessa pohditaan suojelusenkelin merkitystä muistelemalla, liittykö omaan elämään sellaista tilannetta, jolloin on kokenut enkelin suojelusta.

Pyhäinpäivän hartaudessa toimintana on runojen lausuminen. Muistellaan ja lausutaan tuttuja runoja ja ryhmäläisten kanssa keskustellaan, onko jokin erityinen runo koskettanut kuulijaa. Runoja lausutaan valmiista runokirjasta ja osallistujat voivat lausua myös omia runojaan.

Suunnittelemamme hartaudet ovat selkeitä ja helposti muokattavia ja niistä on mahdollista vaihtaa tai jättää kokonaan pois osioita. Toiminnallisiin osioihin voi halutessaan lisätä hengellisyyttä, esimerkiksi runojen lausunnassa voidaan käyttää hengellisiä runoja ja tietovisaan voidaan valita Raamattuaiheisia kysymyksiä, joita löytyy muun muassa Kirsti Koivulan viriketoimintakirjoista.

Materiaalipaketti antaa ohjaajille valmiuksia hartauksien pitämiseen ja ikäihmisten hengellisyyden kohtaamiseen, lisäämällä ja tukemalla ikäihmisten hengellisyyttä.

## 7 TOIMINNALLISTEN HARTAUKSIEN TESTAAMINEN

### 7.1. Yhteislaulua toivelauluperiaatteella, kahdella eri ryhmällä

Kävimme kokeilemassa yhteislaulua kahdelle eri ryhmälle. Yhteislauluina käytimme tuttuja ja perinteisiä kevätaiheisia kansanlauluja ja ikivihreitä. Ensimmäisen toiminnallisen hartauden pidimme Mäntykodin vanhainkodissa, aluksi esittelimme itsemme ja kerroimme tuokion kulun. Jokaiselle osallistujalle jaettiin oma lauluvihkonen josta laulaa. Laulut valittiin osallistujien toiveiden mukaisesti. Tässä ryhmässä oli vain muutama aktiivinen toivoja, koska mukana oli useampi huonokuntoinen vanhus. Emme kuitenkaan pitäneet tärkeänä sitä, pystyykö vanhus laulamaan, vaan sitä, että laulut tuovat muistoja ja avaavat portteja menneeseen. Lauluvihkoseen valitsemamme laulut olivat heille mielekkäitä ja tuttuja.

Toinen hartaustuokio pidettiin Kaukovainion palvelutalossa Iloa arkeen- pysäkitoiminnassa. Aloitimme esittelemällä itsemme ja kertomalla hartauden kulusta. Ensimmäisenä lauloimme virren, jonka jälkeen tuli raamatun kappale. Sen jälkeen he saivat toivoa lauluja lauluvihkosta tai virsikirjasta. Tässä ryhmässä osallistujat esittivät aktiivisesti laulutoiveita ja kaikki lauloivat mukana. Ryhmässä oli mukana henkilöitä, jotka halusivat laulaa useita virsiä virsikirjasta, jolloin yksi henkilö esitti vastalauseita virsien laulamiseksi, mutta kuitenkin kyseinen henkilö lauloi kaikkien virsien mukana. Molempien ryhmien tuokiot päättyivät herran siunaukseen.

### 7.2 Mielikuvamatka

Kolmannen hartauden pidimme Mäntykodin vanhainkodissa. Paikalla oli noin 20 vanhainkodin asukasta. Kyseisessä vanhainkodissa on useita muistisairausten heikentäviä vanhuksia, minkä huomioimme hartauden toimintaa suunniteltaessa. Aloitimme esittelemällä itsemme ja kertomalla hartauden kulusta ja ai-

heesta. Hartauden aiheena oli kiitollisuus, johon virret, rukous ja raamatun tekstit pohjautuivat. Hartaus aloitettiin virrellä, josta siirryttiin raamatun tekstiin. Mielikuvamatka-kirjoituksen löysimme valmiina, mutta sitä muokattiin hieman lyhyemmäksi, jotta vanhukset jaksaisivat kuunnella ja rentoutua loppuun asti.

Mielikuvamatkan aiheena oli kesäinen päivä, jonka toivoimme johdattavan vanhukset mukaviin kesäisiin muistoihin. Mielikuvamatkan aikana eräs vanhuksista toisteli tarinasta kuulemiaan sanoja, mikä mielestämme kertoi syventymisestä tarinan kulkuun. Jokainen vanhus vaikutti rauhalliselta ja rentoutuneelta mielikuvaharjoituksen aikana. Mielikuvamatkan päätyttyä siirryimme virteen ja päätimme hartauden rukoukseen. Mielestämme toiminta oli sopiva, ottaen huomioon vanhusten kunnon ja toimintakyvyn. Hartauden kokonaiskesto oli noin 30 minuuttia.

### 7.3 Sananlaskut-tietovisa

Neljännän toiminnallisen hartauden testituokiomme pidimme palvelutalossa Kaukovainiolla Iloa arkeen -pysäkkitoiminnassa. Paikalla oli 19 henkilöä. Heistä osa oli palvelutalon asukkaita ja osa päivätoimintaan osallistuvia, kotona asuvia vanhuksia.

Toiminnallisen hartauden aloitimme esittelemällä itsemme ja kertomalla hartauden kulusta. Hartaus aloitettiin virrellä ja raamatun luvulla, jonka jälkeen aloitimme sananlaskuihin liittyvän tietovisan. Käytimme Kirsti Koivulan virikekirjoja, joista saimme paljon materiaalia ja ideoita tietovisaan. Valitsimme kirjoista paljon erilaisia kysymyksiä, jotta ne eivät loppuisi kesken. Asiakkaat lähtivät hyvin mukaan visailuun, vaikka ensimmäiset kysymykset olivat haasteellisia. Tutuimmista sanalaskuista tehtyihin kysymyksiin vastattiin innokkaasti ja vastaukset tulivat nopeasti. Pääsääntöisesti vastaukset huudettiin ääneen, mutta osa asiakkaista pyysi vastausvuoronsa viittaamalla.



Tietovisan loppupuolella yksi mies innostui kertomaan omia visailukysymyksiä. Annoimme hänelle mahdollisuuden kysymyksiin. Tästä syntyikin paljon keskustelua ja muistelua asiakkaiden kesken. Tuokion tunnelmasta tuli rento ja iloinen, eikä keskustelu kuitenkaan rönsyillyt liikaa. Hartauden lopuksi lauloimme virren ja päätimme hartauden Isä meidän -rukoukseen.

## 8 EETTISYYS

Peruskoulutuksen tehtävänä on kouluttaa eettiset taidot omaava työntekijä. Ammattitaitoa on koko työnsä ajan ylläpidettävä täydennyskoulutusten ja muun opiskelun keinoin. Tavoitteena on, että työntekijä omaa eettisen herkkyyden ja toteuttaa sitä arjen työssään. (Etene 2008, 9.)

Työntekijän korkea eettinen osaaminen liittyy suoranaisesti osaksi asiakkaan perusoikeuksia. Niiden toteutumista voidaan arvioida, kun tarkastellaan sitä, miten asiakas on tullut kuulluksi omissa toiveissaan ja onko hänen mielipiteitään kunnioitettu. Toiveiden toteuttamiseen liittyy ongelmia silloin, kun asiakas on sellaisessa elämäntilanteessa, että hän ei kykene tekemään oman etunsa mukaisia ratkaisuja. Itsemääräämisoikeutta voidaan joutua rajoittamaan erilaisilla lakiin perustuvilla toimenpiteillä tällaisissa tilanteissa. (Talentia 2017, 12.)

Sosiaalialan eettisiin peruskäsitteisiin arjen työssä kuuluu koko elämän kirjo. Korkeatasoinen sosiaalityö perustuu asiakkaan oikeuteen tulla ymmärretyksi myös tunnetasolla. Työntekijän on oltava vahva myös silloin, kun hän joutuu ottamaan vastaan asiakkaan negatiiviset tunteet ja kokemukset. Tämä kyky luo useimmissa tapauksissa asiakassuhteeseen luottamuksen ja arvostuksen saamaansa palveluun. Näissä tilanteissa asiakas tuntee tulleen huomioonotetuksi, hänen oikeutensa määrätä omista asioistaan toteutuu ja vaikeissa vuorovaikutussuhteissa syntyy usein omien voimavarojen ja kykyjen positiivinen voimaantuminen. Nämä tilanteet myös korjaavat epäoikeudenmukaista kohtelua sekä yhdenvertaistavat toimintaperiaatteita. Syrjintä ja erilaisuus saavat äänen, kun uskalletaan ottaa puheeksi myös negatiiviset kokemukset. (Talentia 2017, 7.)

Opinnäytetyössämme olemme huomioineet asioiden eettisyyden. Toiminnallisiin hartaushetkiin osallistuneita ikäihmisiä kohdeltiin tasa-arvoisesti, kohteliaasti ja kunnioittavasti. Hartaushetkeen osallistuminen oli vapaaehtoista, eikä ketään pakotettu osallistumaan tuokioon. Mäntykodissa hoitajat toivat ne henkilöt paikalle tuokioon, joille he tiesivät hartaushetken olevan tärkeä. Hoitajat olivat koko

hartaushetken ajan paikalla, huolehtien asukkaiden tarpeista. Paikalla olleet Mäntykodin asukkaat ovat muistisairaita ikäihmisiä, joten suunnittelimme hartaushetken toiminnallisen osuuden ja sen keston heidän toimintakyvyn huomiioon ottaen.

## 9 ARVIOINTI JA POHDINTA

Koska Pyhä hetki -materiaalipaketti on suunniteltu kymmenen kirkkopyhän mukaan, meillä ei ollut mahdollisuutta testata kaikkia suunniteltuja toiminnallisia hartauksia kirkkovuoden ajankohdan mukaan. Testasimme kolmea eri toimintatuokiota: mielikuvamatka, sananlaskut, visailu sekä yhteislaulu. Yhteislaulutuokiota testasimme kahdella eri ryhmällä

Materiaalipaketin arvioinnissa korostui meidän oma havainnointimme ja kokemuksemme, koska palautteen saaminen ensimmäiseltä ryhmältä oli haasteellista heidän vaikean muistisairautensa vuoksi. Toiselta ryhmältä saimme suullista palautetta, joka oli positiivista. He pitivät erityisesti visailu- ja arvoitustuokiosta ja toivoivatkin sellaisia lisää. Yhteislaulutuokiosta saimme myös positiivista palautetta. Kaikki hartaushetket olivat tunnelmaltaan rauhallisia. Iloa arkeen-pysäkkitoiminnan ryhmässä asiakkaat osallistuivat aktiivisesti hartauksiin rukoilemalla ja laulamalla virsiä. Testauksissa huomioimme tilan merkityksen ryhmätöimintaan. Esimerkiksi mielikuvamatkatuokiosta olisi ollut hyvä, että asiakkaat olisivat voineet istua puoliympyrässä, jotta jokainen olisi kuullut tarinan hyvin.

Pyhä hetki -materiaalipaketista saimme palautetta Mäntykodin vanhainkodin viirikeohjaajalta. Hänen mielestään tekemämme materiaalipaketti on erinomainen ja helposti käytettävä. Hänen kehittämissuosituksensa oli, että voisimme lisätä materiaaliin enemmän virsiesityksiä sekä materiaalilistan, jossa ilmenee, mitä materiaaleja toiminnallisessa hetkessä tarvitsee. Ne olivat mielestämme hyviä kehittämissuhteita, joten lisäsimme ne materiaalipakettiin.

Toivomme, että tämä materiaalipaketti otettaisiin hyvillä mielin vastaan ja että se innostaisi ohjaajia toteuttamaan toiminnallisia hartauksia ikäihmisille. Opinnäytetyön tekeminen on ollut monivaiheinen projekti. Opinnäytetyön aihe on vaihtunut kertaalleen ja projektin alkuun saaminen tuntui hankalalta. Löytessämme mielekkään aiheen opinnäytetyön tekeminen on edistynyt melko vauhtomasti. Pyhä hetki -materiaalipaketin sisällön suunnitteleminen on ollut mielenkiintoista ja materiaalipaketin tekeminen on sujunut mutkattomasti hyvässä yhteistyössä.

Meidän kolmen yhdessä työskenteleminen onnistui hyvin. Työnjaosta sopiminen on sujunut mutkattomasti ja kaikki ovat tehneet oman osansa ajallaan ja olemme kaikki kantaneet vastuuta työstä.

Materiaalipakettia tehdessämme olemme oppineet tiimityöskentelytaitoja, työnjakoa ja suunnittelua sekä tiedonkulun merkitystä. Teoriatietoon tutustumisen myötä olemme omaksuneet paljon tietoa ikäihmisten osallisuuden tukemisesta, muistisairaista, muistelumenetelmästä ja hengellisyydestä. Projektin myötä olemme oppineet ryhmän ohjaamiseen liittyviä asioita, kuten ryhmän toimintakyvyn, tarpeiden ja ryhmäkoon huomioiminen jo toiminnan suunnitteluvaiheessa. Olemme kokeneet, kuinka sosionomin ammatillisella työotteella voimme tukea ikäihmisten hyvinvointia ja osallisuutta hengellisen ryhmätoiminnan avulla.

## LÄHTEET

- Aalto, Leena; Koskinen, Simo; Hakonen, Sinikka & Päivärinta, Eeva 1998. Vanhustyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.
- Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Nurmi, Jari-Erik; Pulkkinen, Lea; Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Alastalo, Hanna & Noro, Anja 2014. Vanhuspalvelulain 980/2012 toimeenpanon seuranta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Aurio, Ulla 2017. Täyttä elämää, ikä kaikki. Mielenterveystoimittaja, mielenterveys ja päihdehoidon sekä kehitysvammatyön toisen asteen hoitajien lehti. 3/2017, 12-15.
- Diakonityöntekijöiden liitto ja Diak 2016. Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet. Viitattu 9.11.2017. [http://www.dtl.fi/uploads/DTL\\_eettisetohjeet\\_2016.pdf](http://www.dtl.fi/uploads/DTL_eettisetohjeet_2016.pdf).
- Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Heikkinen, Alpo 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia RY .
- Heimonen, Sirkkaliisa & Pohjalainen, Pertti 2009. Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Ikäinstituutti ja kirjoittajat.
- Heimonen, Sirkkaliisa 2010. Muistisairaiden ihmisten haavoittuvuus. Teoksessa Anneli Sarvimäki; Sirkkaliisa Heimonen & Anna Mäki-Petäjä- Leinonen (toim) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki. Edita.
- Hohenthal-Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hohenthal-Antin, Leonie 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jansson, Anu 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystäväystymiseen: tutkimus Ystäväpiiri-toiminnasta. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma.
- Jolanki, Outi; Leinonen, Emilia; Rajaniemi, Jere; Rappe, Erja; Räsänen, Tiina; Teittinen, Outi & Topo, Päivi 2017. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia.
- Karkkulainen, Marjatta; Ala-Vannesluoma, Taija; Pirhonen, Pauliina; Kastu, Riikka & Airaksinen, Raija 2015. Toimii! – hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita.

- Karvinen, Ikali; Kylmä, Jari; Ojanen, Eero; Pentikäinen, Juha & Vaskilampi, Tuula 2012. Henki ja toivo hoitotyössä. Helsinki: Klaava media/ Andaly Oy.
- Karvinen, Ikali 2013. Ytimessä ihmisen eksistenssi - Vuorovaikutus muistisairaahan ihmisen ja työntekijän välillä. Teoksessa: Helminen, Jari; Laine, Eva; Sirén, Risto & Marianna Zotow (toim.) Muisti muuttuu - Arki muuttuu, (20-22). Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Liikanen, Hanna-Liisa 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa Marjaana Seppänen; Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lähdesmäki, Leena & Vornanen, Liisa 2014. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.
- Memory Loss with Aging: What's normal, what's not? i.a. Viitattu 18.2.2018 <http://www.dementia.com/memory-loss.html>
- Meriläinen, Maaret & Kangas, Minna 2014. Muistoista musiikiksi. Oulu: Oulun seudun muistiyhdistys ry.
- Metsävainio, Mari 2014. Elizabeth Mackinleyn käsitys muistisairaahan vanhuksen hengellisistä tarpeista ja niihin vastaamisesta. Itä- Suomen yliopisto. Pro gradu-tutkielma.
- Miettunen, Katja-Maria 2010. Muistelu historiakuvien rakentajana. Tieteessä tapahtuu 28.
- Oulun seudun Mäntykoti ry i.a. Ilonpisara-projekti. Viitattu 19.8.2017. <http://www.mantykoti.fi/info/projektit/ilonpisara-2016-2018/>
- Papunet.net i.a. Opas vuorovaikutukseen muistisairaahan ihmisen kanssa. Viitattu 5.3.2017. <http://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Julkaisut/Kohdaten%20NETTI.pdf>
- Pitkälä, Kaisu & Routasalo, Pirkko 2012. Ryhmästä apua vanhusten yksinäisyyteen. Viitattu 9.12.2016. [http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/artikisto?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column-1&p\\_p\\_col\\_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo10334](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/artikisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo10334)
- Rajakoski, Niina 2017. Asuminen ja yhteisöllisyys. Viitattu 22.2.2018. [https://www.ilmarinen.fi/siteassets/uutishuoneen-liitteet-ja-lohkot/2017/iareena2017\\_asuminenjayhteisollisyys\\_ilmarinen.pdf](https://www.ilmarinen.fi/siteassets/uutishuoneen-liitteet-ja-lohkot/2017/iareena2017_asuminenjayhteisollisyys_ilmarinen.pdf)

- Sariola, Yrjö 2011. Ehjäksi hoida. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Siltala, Pirkko. 2013. Vanhuus: Elämä haluaa tulla eletyksi. Helsinki: Kirjapaja.
- Singh, Archana & Misra, Nishi 2009. Loneliness, depression and sociability in old age. Viitattu 18.4.2018  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3016701/>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Viitattu 7.2.2018.[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN\\_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1)
- Suomen evankelisluterilainen kirkko i.a. Hartauskoulutus. Viitattu 20.8.2017.  
[http://skasti.evl.fi/skasti.nsf/0/3EAF515AF4C23CA2C2257C8D005487D1/\\$FILE/Hartauskoulutus%20kurssivihkonen%20huhtikuu%202014%20\(1\).pdf](http://skasti.evl.fi/skasti.nsf/0/3EAF515AF4C23CA2C2257C8D005487D1/$FILE/Hartauskoulutus%20kurssivihkonen%20huhtikuu%202014%20(1).pdf)
- Suomen evankelisluterilainen kirkko i.a. Hengellisyys on muistisairaana ihmisen voimavara. Viitattu 22.10.2016.<http://evl.fi/EVLUutiset.nsf/Documents/EFC9626ACBAC4467C2257B41002AACA4?OpenDocument&lang=FI>
- Suomen muistiasiantuntijat i.a. Vakaumuksen merkitys muistisairaana ihmisen elämässä. Viitattu 22.10.2016.<http://www.muistiasiantuntijat.fi/memo.php?udpview=read&src=db25114&sid=59&issue=2012-02&lang=fi>
- Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Viitattu 22.2.2018. [http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia\\_Etiikkaopas\\_2017.pdf](http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf)
- Thitz, Päivi 2013. Seurakunta osallisuuden yhteisönä. Viitattu 9.2.2018.  
[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-493-214-1/urn\\_isbn\\_978-952-493-214-1.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-493-214-1/urn_isbn_978-952-493-214-1.pdf)
- Vanhuus ja hoidon etiikka Valtakunnallisen terveydenhuollon eettisen neuvottelukunnan (etene) raportti 2008. Helsinki: Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan neuvottelukunta ETENE.



LIITE-opas toiminnallisiin hartauksiin



*PYHÄ HETKI-*

*Materiaalipaketti toiminnallisiin  
hartauksiin*

## SISÄLTÖ

*Johdanto*

*Mitä tarvitset toiminnallisiin osuuksiin?*

*Adventti*

*Joulu*

*Loppiainen*

*Laskiainen*

*Pääsiäinen*

*Helatorstai*

*Helluntai*

*Juhannus*

*Mikkelinpäivä*

*Pyhäinpäivä*

*Lähteet*

## JOHDANTO

*PYHÄ HETKI - Materiaalipaketti sisältää valmiita toiminnallisia hartauksia kymmeneen suosituimpaan kirkkopyhään. Materiaalipaketti on toteutettu opinnäytetyönä.*

*Materiaalia voivat hyödyntää Mäntykodin palvelutalon päivätoiminnan ohjaajat, opiskelijat ja vapaaehtoiset.*

*Materiaalipaketin tarkoituksena on, että sen avulla kuka tahansa pystyy pitämään toiminnallisia hartaustuokioita.*

*Materiaalipaketti on laadittu siten, että jokaista kirkkopyhää varten on suunniteltu oma toiminnallinen hartauksensa. Tuokio sisältää kirkkopyhään liittyvät virsiehdotukset, raamatunkohdat, rukoukset sekä toiminnallisen osuuden.*

*Materiaalin hartauksiin voit lisätä myös jotain omaa tai tarvittaessa jättää pois joitain kohtia. Toiminnallisia osioita voit myös muokata haluamallasi tavalla osallistujien tarpeiden ja toimintakyvyn mukaan.*

*Hartauden pidossa voi osallistaa ikäihmisiä heidän niin halutessaan. He voivat osallistua esimerkiksi raamatunlukuun, toiminnallisiin osuuksiin tai toimia vaikkapa esilaulajana.*

*Mukavia hartaushetkiä!*

## MITÄ TARVITSET TOIMINNALLISIIN OSUUKSIIN?

### ADVENTTI

Joulukortteja, joulukoristeita, led-kynttilöitä

### JOULU

Joululaulujen sanoja, virsikirja, halutessaan cd-soitin ja joululaululevy

### LOPPIAINEN

- Kirsti Koivulan Kirjat; iltojemme iloksi, värikkäitä virikkeitä ja pirtin puolelle
- Sananlaskuja <https://www.vahvike.fi/fi/aivojumppa>

### LASKIAINEN

Tarina mielikuvamatkalle löytyy hartausosiosta, mutta voit myös itse etsiä/ suunnitella tilanteeseen sopivan mielikuvamatkan

### PÄÄSIÄINEN

Pääsiäisruokien kuvia, pääsiäisuskomuksia

### HELATORSTAI

Kevätlaulun sanoja, virsikirja, halutessaan cd-soitin ja kevätlaulu-cd

### HELLUNTAI

Saunatuoksuja: terva, koivu jne., mausteita: kardemumma, kaneli

### JUHANNUS

Kesäkukkia tai kukkien kuvia lehdestä /internetistä tulostettuna

### MIKKELINPÄIVÄ

Enkelin kuvia ja figuureita

### PYHÄINPÄIVÄ

Runoja, esim. Eino Leinon ja Saima Harmajan kirjat, Kalevala

## ADVENTTI

Ensimmäisestä adventtisunnuntaista alkaa uusi kirkkovuosi

Adventtiaika valmistaa meitä joulun.



Virsi 1 Hoosianna! tai virsi 2 Avaja porttis, ovesi

Evankeliumi

Mark. 11: 1-10

Kun he lähestyivät Jerusalemia ja tulivat Betfageen ja Betaniaan Öljymäen rinteelle, Jeesus lähetti edeltä kaksi opetuslastaan ja sanoi heille: ”Menkää tuolla näkyvään kylään. Heti kun te tulette sinne, te näette kiinni sidotun aasinvarsan, jonka selässä ei kukaan vielä ole istunut. Ottakaa se siitä ja tuokaa tänne. Jos joku kysyy, miksi te niin teette, vastatkaa, että Herra tarvitsee sitä mutta lähettää sen pian takaisin.”

Opetuslapset lähtivät ja löysivät varsan, joka oli sidottu kujalle oven eteen. He ottivat sen. Paikalla olevat ihmiset kysyivät: ”Mitä te oikein teette? Miksi te viette varsan?” He vastasivat niin kuin Jeesus oli käskennyt, ja heidän annettiin mennä. He toivat varsan Jeesukselle ja heittivät vaatteitaan sen selkään, ja Jeesus nousi ratsaille. Monet levittivät vaatteitaan tielle, toiset taas lehviä, joita he katkoivat tienvarresta. Ja ne, jotka kulkivat hänen edellään ja perässään, huusivat:

- Hoosianna!

Siunattu olkoon hän, joka tulee Herran nimessä!

Siunattu isämme Daavidin valtakunta,

joka nyt tulee!

*Hoosianna korkeuksissa!*

### **TOIMINTANA MUISTELUA ADVENTTIPERINTEISTÄ**

Voit ottaa avuksi erilaisia joulukortteja ja joulukoristeita, joita kiertetään osallistujien kesken. Pöydälle voit asettaa led-kynttilöitä. Muistelua ja keskustelua voi olla muun muassa seuraavista aiheista:

- *Mitä adventtiperinteitä on ollut omassa lapsuudessasi?*
- *Lähetettiinkö lapsuuden kodissa joulukortteja ja tehtiinkö ne itse?*
- *koristeltiin koti adventin aikana ja mitä koristeita oli*
- *pohditaan adventtikynttilöiden merkitystä*

**Virsi 15 Tiellä ken vaeltaa**

#### **Rukous**

*Herra Jeesus, Vapahtaja,*

*nöyränä ja hiljaisena*

*sinä viet valtakuntasi voittoon*

*ja kukistat pahan vallan.*

*Me odotamme armoasi ja rauhaasi.*

*Anna sanan ja sakramenttien*

*vahvistaa meitä toivossamme*

*uuden kirkkovuoden aikana.*

*Kuule meitä, sinä, joka elät ja hallitset*

*Isän ja Pyhän Hengen kanssa*



## JOULU

Joulua vietetään Jeesuksen syntymän muistoksi. Jeesus syntyi ihmiseksi ihmisten keskelle. Keskelle vuoden pimeintä aikaa tulee juhla, jossa pimeyteen syttyvä valo sytyttää toivon.



**Virsi 21** Enkeli taivaan lausui näin tai **virsi 30** Maa on niin kaunis

### Evankeliumi

**Luuk. 2: 1-14**

Siihen aikaan antoi keisari Augustus käskyn, että koko valtakunnassa oli toimitettava verollepano. Tämä verollepano oli ensimmäinen ja tapahtui Quiriniuksen ollessa Syyrian käskynhaltijana. Kaikki menivät kirjoittautumaan veroluetteloon, kukin omaan kaupunkiinsa.

Niin myös Joosef lähti Galileasta, Nasaretin kaupungista, ja meni verollepanoa varten Juudeaan, Daavidin kaupunkiin Betlehemiin, sillä hän kuului Daavidin sukuun. Hän lähti sinne yhdessä kihlatunsa Marian kanssa, joka odotti lasta. Heidän siellä ollessaan tuli Marian synnyttämisen aika, ja hän synnytti pojan, esikoisensa. Hän kapaloi lapsen ja pani hänet seimeen, koska heille ei ollut tilaa majapaikassa.

Sillä seudulla oli paimenia yöllä ulkona vartioimassa laumaansa. Yhtäkkiä heidän edessään seisoj Herran enkeli ja Herran kirkkaus ympäröi heidät. Pelko valtasi paimenet, mutta enkeli sanoi heille: ”Älkää pelätkö! Minä ilmoitan teille ilosanoman, suuren ilon koko kansalle. Tänään on teille Daavidin kaupungissa syntynyt Vapahtaja. Hän on Kristus, Herra. Tämä on merkinä teille: te löydätte lapsen, joka makaa kapaloituna seimessä.” Ja samalla hetkellä oli enkelin ympärillä suuri taivaallinen sotajoukko, joka ylisti Jumalaa sanoen:

- Jumalan on kunnia korkeuksissa,  
maan päällä rauha ihmisillä, joita hän rakastaa.

### TOIMINTANA KAUNEIMMAT JOULULAULUT YHTEISLAULUNA

Lauletaan osallistujien toivomia joululauluja.

*Virsi 31 En etsi valtaa, loistoa*

*Rukous*

*Hyvä ja ihmisiä rakastava Jumala.*

*Sinä lähetit ainoan Poikasi maailmaan*

*kaikkien kansojen iloksi.*

*Täytä meidät ilolla ja rauhalla.*

*Lahjoita meille ja koko maailmalle*

*siunattu joulujuhla.*

*Tätä rukoilemme*

*Jeesuksen Kristuksen nimessä.*





## LOPPIAINEN

Loppiaisena siirrytään joulunpyhistä arkeen.

Kirkkovuodessa loppiaisen on itämaan tietäjien pyhä.

Virsi 43 On kirkas aamutähti nyt tai

virsi 46 Taivaan kirkas tähti kerran

### Evankeliumi

**Matt. 2: 1-12**

Kun Jeesus oli syntynyt Juudean Betlehemissä kuningas Herodeksen aikana, Jerusalemiin tuli idästä tietäjiä. He kysyivät: ”Missä se juutalaisten kuningas on, joka nyt on syntynyt? Me näimme hänen tähtensä nousevan taivaalle ja tulimme osoittamaan hänelle kunniotustamme.” Kuullessaan tästä kuningas Herodes pelästyi, ja hänen kanssaan koko Jerusalemiin. Hän kutsui koolle kansan ylipapit ja lainopettajat ja tiedusteli heiltä, missä messiaan oli määrä syntyä. ”Juudean Betlehemissä”, he vastasivat, ”sillä näin on ilmoitettu profeetan kirjassa:

- Sinä, Juudan Betlehem,  
et ole suinkaan vähäisin heimosi valtiaista,  
sillä sinusta lähtee hallitsija,  
joka on kaitseva kansaani Israelia.”

Silloin Herodes kutsui salaa tietäjät luokseen ja otti heiltä juurta jaksain selville, milloin tähti oli tullut näkyviin. Sitten hän lähetti heidät Betlehemiin. ”Menkää sinne”, hän sanoi, ”ja ottakaa asiasta tarkka selko. Kun löydätte lapsen, niin ilmoittakaa minulle, jotta



minäkin voisin tulla kumartamaan häntä.” Kuninkaan sanat kuul-  
tuaan tietäjät lähtivät matkaan, ja tähti, jonka he olivat nähneet  
nousevan taivaalle, kulki heidän edellään.

Kun tähti tuli sen paikan yläpuolelle, missä lapsi oli, se pysähtyi sii-  
hen. Miehet näkivät tähden, ja heidät valtasi suuri ilo. He menivät  
taloon ja näkivät lapsen ja hänen äitinsä Marian. Silloin he maahan  
heittäytyen kumarsivat lasta, avasivat arkkunsa ja antoivat hänelle  
kalliita lahjoja: kultaa, suitsuketta ja mirhaa.

Unessa Jumala varoitti tietäjiä palaamasta Herodeksen luo, ja  
niin he menivät toista tietä takaisin omaan maahansa.

### TOIMINTANA SANANLASKUVISA JA ARVOITUKSIA

Muistellaan vanhoja sananlaskuja arvoitusten ja visailujen muo-  
dossa. Mukavia arvoituksia löytyy Kirsti Koivulan kirjoista iltamme  
iloksi, värikkäitä virikkeitä ja pirtin puolelle. Suomalaisia sananlas-  
kuja löytyy myös osoitteesta

[https://fi.wikiquote.org/wiki/Suomalaisia\\_sananlaskuja](https://fi.wikiquote.org/wiki/Suomalaisia_sananlaskuja)

Osallistujat voivat myös itse esittää omia arvoituksia toisille osallis-  
tujille.

**Virsi 45 Oi Kristus, valtiaamme**

**Rukous**

Kaikkivaltias Jumala, taivaan ja maan Herra.

Tänään kiitämme sinua valosta, joka on syttynyt Kristuksessa

maailman yöhön. Kiitämme kirkkaudesta,

joka loistaa elämämme pimeyteen ja rukoilemme:

Johdata kaikki kansat valoosi, niin että saisimme kerran yhdessä

ylistää sinua ikuisesti.



Tätä rukoilemme

Herramme Jeesuksen Kristuksen nimessä.

## LASKIAINEN



Laskiaista vietetään ennen paastonaikaa. Nimi tulee siitä, kun laskeudutaan kohti paastoa. Jeesus vaelsi kohti Jerusalemiä, missä hänet vangittiin ja tuomittiin kuolemaan.

**Virsi 54: Käykäämme nyt Jerusalemiin**

**Ps. 31: 3**

**Psalmi:**

Herra, sinuun minä turvaan.

Älä milloinkaan hylkää minua.

Sinä olet vanhurskas, pelasta minut!

Kuule minua, riennä avukseni!

Ole minulle kallio, jonka suojaan saan paeta,  
vuorilinna, johon minut pelastat.

Sinä olet minun kallioni ja pakopaikkani.

Sinä johdatat ja ohjaat minua, sillä sinä olet minun Jumalani.

Sinä päästät minut verkosta,  
jonka viholliset ovat virittäneet eteeni.

Sinä olet minun turvani!

Sinun käsiisi minä uskon henkeni.

Herra, sinä lunastat minut vapaaksi,  
sinä uskollinen Jumala.



## TOIMINTANA MIELIKUVAMATKA

Sulje silmät ja hengitä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Kuvittele sitten jokin itsellesi mieluisa, talvinen maisema. Miltä se näyttää? Mitä tunteita se herättää?

Tänään on kaunis, täydellinen talvipäivä. Taivas on sininen päivän kääntyessä pikkuhiljaa iltaa kohti, ja kiristyvä pakkanen nipistelee poskia ja nenänpäätä. Paksu, puhtaanvalkoinen lumivaippa on peittänyt maiseman ja lasketunut puiden oksille, luoden valoa hämärtyvään maisemaan. Tuulen virekään ei riko hiljaisuutta, joka vallitsee ympärilläsi.

Varpaita alkaa hieman pistellä kenkien sisällä, ja kipristät niitä pitääksesi jalkasi lämpiminä. Otat askeleen eteenpäin, sitten toisen, ja kolmannen. Kylmähän tässä paikallaan seistessä alkaa muuten tulla. Lumi narskuu mukavasti kengänpohjien alla, ja hengityksesi höyryää muodostaen ripsiisi kimaltelevaa huurretta. Taivaalta alkaa putoilla hiljakseen suuria lumihiutaleita. Niitä katsellessasi näet myös illan ensimmäisten tähtien syttyvän yläpuolellasi.

Huomaat, että joku on asetellut tien varrelle riviin kauniita jäälyhtyjä. Niiden sisällä palava hentoinen, keltainen liekki näyttää kotoisan kutsuvalta. Pysähdyt katselemaan niitä. Olosi on rauhallinen, sinulla ei ole kiire mihinkään. Haluat painaa mieleesi juuri tämän hetken. Lähellä olevalta mäeltä kuuluu leikkivien lasten naurua. Hengität rai-kasta ilmaa hitaasti sisään ja ulos. Sinua hymyilyttää.

Nyt on aika jatkaa matkaa. Lumisade peittää jälkesi, jotka kengänpohjistasi on jääneet. Ilta on pimentynyt, mutta lyhdyissä palava tuli

valaisee vielä hetken aikaa tietäsi. Pian nekin jäävät taakse, ja hämärä laskeutuu ympärillesi. Askeleesi narskuvat tasaiseen tahtiin, mutta tiedät, että enää ei ole pitkä matka.

Kauempana tien päässä näkyy valoa. Se kajastaa kotitalosi ikkunoista. Voit jo melkein haistaa tuoreen pullan tuoksun nenässäsi ja tuntea uunista hohkaavan lämmön käsiesi ulottuvilla.

Valo alkaa pikkuhiljaa täyttää ympäristöäsi. Alat palautua hitaasti takaisin tähän hetkeen, tähän huoneeseen. Liikuttele hieman sormiasi, sitten käsiäsi. Heiluttele jalkojasi. Voit avata silmäsi, ja tulla tähän tilanteeseen. Voit venytellä pitkään ja nautinnollisesti. Olosi on virkistynyt. Miltä nyt tuntuu?

### **Rukous**

Jeesus,  
 sinä olet köyhien,  
 sairaiden ja heikkojen ystävä.  
 Sinä käännyt niidenkin puoleen,  
 joista muut eivät välitä.  
 Me tukimme helposti korvamme  
 toisten ihmisten hädältä.  
 Kiitos, että sinä kuulet sen.  
 Sinä näet ulkokuoren läpi sydämeen asti.  
 Sinä avasit sokean silmät.  
 Avaa meidänkin silmämme  
 näkemään jokaisessa ihmisessä  
 Jumalan kuva, hänen kätensä jälki.  
 Kiitos, että kuulet meitä.



## PÄÄSIÄINEN

Pääsiäistä edeltää paastonaika. Se on hiljentymisen, katumuksen ja itsetutkiskelun aikaa. Silloin on hyvä pysähtyä ja pohdiskella omaa elämää arjen keskellä. Paastoon sisältyy muutos. Voisinko minä tehdä jonkin muutoksen elämässäni? Paasto kulkee kohti pääsiäistä, valon juhlaa, mutta ennen sitä edessä on pimenevä tie.

Virsi 288: Silmäisi eteen, Jeesus tai

virsi 332 Herraa hyvää kiittäkää



### Evankeliumi

Matt. 6: 16-21

Jeesus sanoo:

”Kun paastotte, älkää olko synkän näköisiä niin kuin tekopyhät. He muuttavat muotonsa surkeaksi, jotta kaikki varmasti huomaisivat heidän paastoavan. Totisesti: he ovat jo palkkansa saaneet. Kun sinä paastot, voitele hiuksesi ja pese kasvosi. Silloin sinun paastoasi eivät näe ihmiset, vaan Isäsi, joka on salassa. Isäsi, joka näkee myös sen, mikä on salassa, palkitsee sinut.

Älkää kootko itsellenne aarteita maan päälle. Täällä tekevät koi ja ruoste tuhojaan ja varkaat murtautuvat sisään ja varastavat. Kootkaa itsellenne aarteita taivaaseen. Siellä ei koi eikä ruoste tee tuhojaan eivätkä varkaat murtaudu sisään ja varasta. Missä on aarteesi, siellä on myös sydämesi.”

## TOIMINTANA PÄÄSIÄISRUOKIEN JA -USKOMUSTEN MUISTELU

Ruokia: mämmi, pasha, lammaspaisti, verimakkara, uunijuusto, pääsiäismunat

### Uskomuksia:

- Kiirastorstaina karkotettiin pahoja henkiä pois pihamailta
- Pääsiäiskokoon polttaminen lankalauantaina, jotta karja olisi turvassa
- Tulevan vuoden sään ennustaminen pääsiäisaamuna: selkeä sää - hyvä viljavuosi, pilvinen sää - huono viljavuosi

### Virsi 289: Vain sinä tunnet minut, Vapahtaja

#### Rukous

Herra, me käymme sinun eteesi  
tutkimaan itseämme ja elämäämme.  
Anna meille avoin ja rehellinen mieli.  
Auta meitä luopumaan kaikesta, mikä  
estää sinun läsnäolosi meissä.  
Poista kaikki levottomuus ja hälinä,  
hiljennä meidät kuulemaan sinun ääntäsi  
ja kyselemään sinun tahtoasi.  
Tätä rukoilemme Herramme ja vapahtajamme  
nimessä. Aamen



## HELATORSTAI

Helatorstai on Kristuksen taivaaseenastumisen päivä.

Sitä vietetään 40. päivänä Jeesuksen glösnousemuksesta.

Suvivirsi 571

Evankeliumi

Joh. 17: 24-26

Jeesus rukoili ja sanoi:

”Isä, minä tahdon, että ne, jotka olet minulle antanut, olisivat kanssani siellä missä minä olen. Siellä he näkevät minun kirkkauteni, jonka sinä olet antanut minulle, koska olet rakastanut minua jo ennen maailman luomista. Vanhurskas Isä, maailma ei ole sinua tuntenut, mutta minä tunnen, ja nämä, jotka ovat tässä, ovat tulleet tietämään, että sinä olet lähettänyt minut. Minä olen opettanut heidät tuntemaan sinun nimesi ja opetan yhä, jotta heissä pysyisi sama rakkaus, jota sinä olet minulle osoittanut, ja jotta minä näin pysyisin heissä.”

TOIMINTANA KEVÄTLAULUT

Herran siunaus

Herra siunatkoon teitä ja varjelkoon teitä.

Herra kirkastakoon kasvonsa teille





ja olkoon teille armollinen.

Herra kääntäköön kasvonsa teidän puoleenne

ja antakoon teille rauhan.

Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.

Aamen.

## HELLUNTAI

Ensimmäistä helluntaita pidetään kristillisen kirkon perustamisen päivänä. Raamatussa kerrotaan ensimmäisen helluntain tapahtumista, jolloin Pyhä Henki vuodatettiin apostolien päälle.



**Virsi 125 Kosketa minua henki tai virsi 119 Henki, armon tuoja**

### Evankeliumi

**Joh. 14: 23-29**

Jeesus sanoi opetuslapsilleen:

”Jos joku rakastaa minua, hän noudattaa minun sanaani. Minun Isäni rakastaa häntä, ja me tulemme hänen luokseen ja jäämme asumaan hänen luokseen. Se, joka ei minua rakasta, ei noudata minun sanaani – mutta sana, jonka te kuulette, ei ole minun omani, vaan Isän, joka on minut lähettänyt.

Tämän minä olen puhunut teille nyt, kun vielä olen teidän luonanne. Puolustaja, Pyhä Henki, jonka Isä minun nimessäni lähettää, opettaa teille kaiken ja palauttaa mieleenne kaiken, mitä olen teille puhunut.

Minä jätän teille rauhan. Oman rauhani minä annan teille, en selaista jonka maailma antaa. Olkaa rohkeat, älkää vaipuko epätoivoon. Kuulittehan, mitä sanoin: minä menen pois, mutta tulen taas teidän

luoksenne. Jos rakastaisitte minua, te iloitsisitte siitä, että minä menen Isän luo, sillä Isä on minua suurempi. Olen puhunut tästä jo nyt, jotta te uskoisitte, kun se tapahtuu.”

Meille on annettu toivo, rakkaus ja elämä. Voimme luottaa siihen, että meistä pidetään huolta ja voimme kuulla Jumalan sanan. Uskomme varassa, voimme luottaa Jumalan huolenpitoon ja rakkauteen silloinkin, kun emme koe olevamme sen arvoisia.

### **TOIMINTA TUOKSUJEN MAAILMA**

Ota erilaisia tuoksujia astioihin: Voit käyttää esim. saunatuoksujia: terva, koivu jne. Käytä mausteita: kardemumma, kaneli jne. Mieti millaisia muistoja tuoksu voi herättää? Juhannussauna, äidin leipomapulla. Anna osallistujien rauhassa tuoksutella ja voit samalla kysyä kysymyksiä. Kuinka moni on saunonut savusaunassa, muistatko vielä miltä joulu tuoksui lapsena.

### **Virsi 567 Ah, kuinka kevät hohtaa**

#### **Rukous**

Kaikkivaltias Jumala.

Sanallasi sinä loit maailman

ja herätit elämän tyhjään ja autioon maahan.

Yhä vieläkin luomakunta julistaa

sinun kunniaasi.

Me ylistämme sinua siitä,

että luot Pyhän Henkesi valolla

meihin elämää ja hoidat sitä.

Kiitos uskon lahjasta ja elävästä toivosta.

Kiitos rakkauden tulesta,

jonka olet meissä sytyttänyt.

Anna Pyhän Henkesi

kirkastaa Jeesusta Kristusta  
 ainoana pelastajamme  
 ja koko maailman toivona  
 Tätä rukoilemme  
 Herramme Jeesuksen Kristuksen nimessä.



## JUHANNUS

Juhannusta vietetään Johannes Kastajan päivänä. Johannes Kastaja kastoi ihmisiä, myös Jeesuksen. Hän julisti syntien anteeksiantamista, Jumalan armoa ja pelastusta.

Virsi 571 Jo joutui armas aika

Evankeliumi

Luuk. 1: 57-66

Elisabetin aika tuli, ja hän synnytti pojan. Kun naapurit ja sukulaiset kuulivat suuresta laupeudesta, jonka Herra oli hänelle osoittanut, he iloitsivat yhdessä hänen kanssaan. Kahdeksantena päivänä kokoonnuttiin ympärileikkaamaan lasta. Muut tahtoivat antaa hänelle isän mukaan nimeksi Sakarias, mutta hänen äitinsä sanoi: ”Ei, hänen nimekseen tulee Johannes.” Toiset sanoivat: ”Eihän sinun suvussasi ole ketään sen nimistä.” He kysyivät viittomalla isältä, minkä nimen hän tahtoi antaa lapselle. Sakarias pyysi kirjoitustaulun ja kirjoitti siihen: ”Hänen nimensä on Johannes.” Kaikki hämmästyivät. Samalla hetkellä Sakarias sai puhekykynsä takaisin, ja hän puhkesi ylistämään Jumalaa.



Sillä seudulla joutuivat kaikki pelon valtaan, ja näistä tapahtumista puhuttiin laajalti koko Juudean vuoriseudulla. Ne, jotka niistä kuulivat, painoivat kaiken mieleensä ja sanoivat: ”Mikähän tästä lapsesta tulee?” Sillä Herran käsi oli hänen yllään.

Johanneksen nimi tarkoittaa Jumala on armollinen. Johanneksen tehtävä oli tehdä tietä Jeesukselle ja julistaa Jumalan sanaa. Mekin voimme tuoda Jumalan armoa ja uskoa, heille jotka eivät ole sitä vielä löytäneet. Antakaamme osamme siitä rakkaudesta, minkä olemme saaneet ja jakakaamme sitä eteenpäin.

## TOIMINTANA KESÄN KUKKIA

Poimi erilaisia piennarkukkia. Ryhmän kanssa voi arvuutella mikä kukka, on kyseessä, muistella lapsuuden aikoja, kun kukkia poimittiin ja niistä tehtiin seppeleitä. Lopuksi kukkia voi tuoksutella ja keskustella niistä nousevista muistoista. Muistelua voi tehostaa kysymyksillä esim. muistatko vieneesi äidille kukkia? mitä kukkia pihapiirissäsi kasvoi sinun ollessa pieni? Mitkä kukista ja pihakasveista on syötäviä?

### Virsi 572 Taas kukkasilla kukkulat

#### Rukous

Herra, meidän Luojamme.

Me kiitämme sinua luonnon kauneudesta

ja kesän ihmeestä,

kaikesta mikä kasvaa ja kukoistaa.

Kiitämme siitä, että annat maan kasvojen uudistua.

Uudista myös meidät Hengelläsi.

Me kiitämme sinua Johannes Kastajasta,

Vapahtajan tien raivaajasta.

Auta meitä ottamaan vastaan hänen kutsunsa.



Kiitos uudesta elämästä, jonka lahjoitat  
 Pojassasi Jeesuksessa Kristuksessa.  
 Sinulle olkoon ylistys ikuisesti.

## MIKKELINPÄIVÄ

Mikkelinpäivää kutsutaan myös enkelien sunnuntaiksi. Enkelien tehtävänä on suojella ja opastaa elämään Jumalan tahdon mukaisesti. Enkelit ovat Jumalan sanansaattajia.



**Virsi 494 Luoja enkeleineen**

**2. Moos. 23: 20-23**

Herra sanoi:

”Minä lähetän enkelin kulkemaan sinun edelläsi, suojelemaan sinua matkalla ja viemään sinut siihen paikkaan, jonka olen sinulle varannut. Muista, että hän on lähelläsi, tottele häntä äläkä vihastuta häntä. Hän ei anna anteeksi niskoittelua, sillä hän toimii minun nimissäni. Mutta jos tottelet häntä ja teet kaiken, mitä minä käsken, niin minä olen sinun vihollistesi vihollinen ja vastustajiesi vastustaja. Minun enkelini kulkee sinun edelläsi.”

Kuinka monin tavoin Jumala suojelee meitä. Kuinka helppoa on laskea illalla päänsä kun voi luottaa siihen että sinua suojellaan kaikelta

pahalta. Samalla tavalla kuin ihminen rakastaa lastaan, rakastaa taivaallinen isämme meitä. Luottakaamme siihen mitä meille on kerrottu ja laskekaamme elämämme Jumalan varaan.

### TOIMINTANA SUOJELUSENKELI

Tulosta tai jos omistat kuvan tai figuureja enkeleistä. Laita kuva esille ja jos sinulle on figuureja anna osallisten koskea ja tunnustella niitä. Voit lausua tai laulaa osallistujien kanssa esim. maan korvessa kulkevi, suojelusenkeli tai jonkin muun ajankohtaisen laulun. Kysele lauluun liittyviä asioita ja tunteita: muistatko kulkeneesi polkua pitkin kotiin tai vaikkapa ystävän luokse kylään? Muistatko tilannetta jossa koit enkelin suojelusta elämässäsi?

### Virsi 136 Sinua enkeleistä

#### Rukous

Rakas taivaallinen Isämme.

Kiitos valtakuntasi ihmeellisistä lahjoista.

Kiitos, että lähetät tiellemme enkeleitä,

jotka varjelevat ja johdattavat meitä.

Auta meitä muistamaan,

että enkelit tulevat joskus luoksemme

ihmisen hahmossa.

Opetä meitä kunnioittamaan

kaikkia ihmisiä

ja osoittamaan kodeissamme

rakkautta ja vieraanvaraisuutta.

Kuule meitä Jeesuksen tähden.



## PYHÄINPÄIVÄ

*Pyhäinpäivänä muistelemme heitä, jotka ovat jo maanpäällisestä elämästä poistuneet. Voimme muistaa heitä kynttilöin ja rukouksin.*



*Virsi 516 Kuulkaa, keitä mestari*

*Jes. 60: 18-21*

*Ei kuulla enää väkivallasta sinun maassasi,  
ei tuhosta eikä turmiosta sinun rajojesi sisällä.  
Minun apuni on sinun muurinasi  
ja minun ylistykseni sinun portteinasi.  
Aurinko ei enää ole sinun päiviesi valona  
eikä kuu kirkasta sinun teitäsi,  
vaan Herra on sinun ikuinen valosi  
ja sinun Jumalasi on sinun kirkkautesi.*

Sinun aurinkosi ei enää laske  
 eikä kuu katoa,  
 sillä Herra on sinun ainaisena valonasi.  
 Sinun murhepäiviesi luku on täyttynyt.

Vanhurskaita ovat silloin kaikki kansasi jäsenet,  
 maa on iäti oleva heidän.  
 He ovat taimia minun tarhassani,  
 minun kätteni työ, jolla osoitan kirkkauteni.

Siihen voimme laskea uskomme, että taivasten valtakunta odottaa  
 meitä jotka siihen uskovat. Voimme luottaa jälleennäkemiseen ja rak-  
 kauden valtakuntaan. Jeesuksen kautta, löydämme tiemme ikuiseen  
 uskoon ja elämään

## TOIMINTANA RUNOJEN LAUSUNTA

Valitse tuttuja runoilijoita, jonka runoja valitset. Usein runot ovat  
 monitulkintaisia ja koskettavat eri tavoin kuulijaa. Voit kysyä muis-  
 taako kukaan runoa joka on koskettanut tai laittanut pohtimaan.  
 Käyttää voi myös vaikka Kalevalaa ja virsikirjaa ja lausua siitä. Ru-  
 noilijoina voi käyttää esim. Eino Leino, Saima Harmaja, Niilo Rauhala  
 ja Hilja Mörsäri.

**Virsi 511 Tie valmis on**

**Rukous**

Rakas Jumala.

Kiitos, että olet kanssamme  
 kaikissa elämämme vaiheissa.

Huolehdi meistä, kun olemme aivan pieniä.

Kannat meitä, kun kasvamme.

Kiitos, että myös tämän elämän päättyessä  
 pidät meistä huolta



ja kutsut meidät taivaan kotiin.  
Lohduta meitä, kun on surun aika.  
Anna meidän aavistaa jo täällä  
jotakin taivaan kirkkaudesta.  
Auta meitä luottamaan Jeesukseen  
kaikkina päivinämmme.  
Kuule meitä hänen rakkautensa tähden.



### *Materiaalipaketin lähteet ja linkit*

*Joululauluja:*

<http://www.suomalainenjoulu.fi/joulun-perinteet/joululaulut>

*Koivula, Kirsti 2013. Iltamme iloksi. Tampere.Programmes KK&Co.*

*Koivula, Kirsti 2005. Pirtin puolelle.Tampere.Programmes KK&Co.*

*Kuvat: Pixabay.com*

*Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöönottama suomennos. Helsinki.Kirjapaja.*

*Sananlaskut:*

<https://www.vahvike.fi/fi/aivojumppa>

Suomalaisia kansan- ja kevätlauluja:

<https://nuotti58.blogaaja.fi/suomalaisia-kansanlauluja/>