

“SYTY VALO” -  
Hiljaisuuden päivän suunnittelu, toteutus ja arviointi

Minttu Mannonen  
Opinnäytetyö, kevät 2015  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Diakonisen sosiaalityön  
suuntautumisvaihtoehto  
Sosionomi (AMK) - diakoni

## TIIVISTELMÄ

Mannonen, Minttu. "Syty valo" -Hiljaisuuden päivän suunnittelu, toteutus ja arviointi. Pori, kevät 2015, 40s., 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) - diakoni.

"Syty valo" Hiljaisuuden päivän suunnittelu, toteutus ja arviointi toteutettiin toiminnallisen kehittämispainotteisen ja työelämälähtöisenä opinnäytetyönä. Sen pääpainona oli toiminnallinen osuus, eli Hiljaisuuden päivä, joka toteutettiin 25.11.2014 yhteistyössä Porin evankelis-luterilaisen seurakuntayhtymän Seurakuntapalveluiden kanssa, diakonian kehitysvammatyön ja mielenterveystyön asiakkaille.

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa Hiljaisuuden päivä, joka tukisi osallistujien hengellistä hyvinvointia ja auttaisi heitä jaksamaan arjessa. Päivän tavoitteena oli lisätä etenkin osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta hiljaisuutta vahvistavien elementtien avulla. Hiljaisuuden päivä toimi ikään kuin tutustumistilaisuutena niille, jotka harkitsivat varsinaiseen Hiljaisuuden retriittiin osallistumista.

Hiljaisuuden päivän ohjelma koostui johdatuksesta hiljaisuuteen, käsinkosketeltavasta rukouksesta, lounaasta, helmipolusta luonnossa, hiljaisesta huoneesta, rentoutumisesta, kahvista, ehtoollisesta ja palautehetkestä. Osallistujat arvioivat päivän ohjelmaa kyselylomakkeen avulla erinomaiseksi. Palautteen perusteella ohjelmat ja niiden toteutus olivat vastanneet osallistujien tarpeita. Lisäksi osanottajat olivat kokeneet Hiljaisuuden päivän voimaannuttavana ja tarpeellisena. Vastaavia, mahdollisesti pidempikestoisia päiviä toivottiin lisää.

Opinnäytetyön kokemusten pohjalta kirkon tulisi jatkossa huomioida myös erityisryhmien hiljaisuuden kaipuu ja vastata siihen. Opinnäytetyön on tarkoitus toimia jatkossa työväli-teenä kirkon työssä järjestettäessä vastaavia tapahtumia.

Avainsanat: diakoniatyö, hiljaisuuden päivä, kehitysvammatyö, mielenterveystyö, osallisuus, yhteisöllisyys, toiminnallinen opinnäytetyö

## ABSTRACT

Mannonen, Minttu. "Let there be light" Silence days planning, implementation and evaluation. 40p., 3 appendices. Language: Finnish. Pori, spring 2015 Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work. Degree Bachelor of Social Services.

"Let there be light" Silence days planning, implementation and evaluation is a functional development centered, working life oriented thesis. Its main focus is the functional part Silence day, which was implemented on the 25th of November 2014 in co-operation with Pori's Evangelical Lutheran church group with its church services, deacons disability work and mental health works customers.

The main objective for the thesis was to plan and implement the Silence day (The day of the silence), which supports the spiritual health of the participants and helps to go on with everyday life. The main objective of the day was to increase especially the feeling of inclusion and the sense of community with the help of silence strengthening elements. The silence day works as if an opportunity to get acquainted for familiarization for those, who consider participating in the main retreat.

The silence days agenda consisted of guidance to silence, tangible prayer, lunch, bead path in nature, relaxation, coffee, supper and A moment of feedback. The participants evaluate the agenda of the day as excellent based on the questionnaire. Based on the feedback of our planned agendas and their implementation had corresponded with the participants needs. In addition participants had experienced the silence day as empowering and important. Similar by chance longer days were hoped more.

Based on the experiences of the thesis, church will have to as well take notice of the special groups need of silence and respond to it. The thesis can work as an utensil in church work when similar events are organized.

Keywords: diaconal work, silence day, disability work, mental health work, participation, practice-based thesis

## SISÄLLYS

1 HILJAIUUUDEN PÄIVÄN LÄHTÖKOHDAT .....	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	6
3 KIRKKO TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ.....	7
4 OSALLISUUS JA YHTEISÖLLISYYS KIRKON TEHTÄVÄNÄ .....	8
5 HILJAIUUUDEN VILJELY OSANA KIRKON HENGELLISTÄ ELÄMÄÄ .....	10
5.1 Hiljaisuuden retriitti .....	12
5.2 Hiljaisuuden retriitin päiväohjelma .....	13
5.3 Aikaisempia tutkimuksia aiheesta .....	14
6 “SYTY VALO” HILJAIUUUDEN PÄIVÄ.....	15
6.1 Hiljaisuuden päivään osallistujat.....	15
6.2 Hiljaisuuden päivän suunnittelu .....	16
6.3 Hiljaisuuden päivän toteutus .....	18
7 HILJAIUUUDEN PÄIVÄSSÄ KOETTUA.....	25
8 OHJAAJIEN KOKEMUKSIA HILJAIUUUDEN PÄIVÄSTÄ .....	28
9 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN POHDINTAA .....	31
LÄHTEET.....	33
LIITE 1: KUTSU HILJAIUUUDEN PÄIVÄÄN.....	36
LIITE 2: TYÖNJAKO .....	38
LIITE 3: KYSELYLOMAKE.....	39

## 1 HILJAISUUDEN PÄIVÄN LÄHTÖKOHDAT

Nykyajan elämäntyyli on hektistä ja vaatimuksien täyteistä. Ainaisen suorittamisen ja kiireen keskellä hiljentymiselle ja rauhoittumiselle ei enää löydy aikaa eikä paikkaa. Hiljaisuudesta on tullut pikkuhiljaa tämän päivän luksusta. Hiljaisuudessa ihmisen on mahdollisuus levätä, pohtia omia asioitaan ja päästää irti arkisesta. Se on arvokasta irtautumista kaikista paineista ja vaatimuksista, mutta onko hiljaisuus kaikkien saavutettavissa?

Porin evankelis-luterilaisen seurakuntayhtymän Seurakuntapalvelut ottivat vuonna 2014 välimatkaa arjen kiireeseen ja vaatimukseen järjestämällä diakoniatyöntekijöiden työmuodoille Hiljaisuuden päiviä. Tämä mahdollisti opinnäytetyöni tekemisen, joka koostui Hiljaisuuden päivän suunnittelusta ja toteutuksesta, kirjallisesta raportista sekä arvioinnista. Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen sekä työelämälähtöinen, ja työn pääpainona on toiminnallinen osuus eli ”Syty valo” -Hiljaisuuden päivän toteuttaminen Seurakuntapalveluiden diakonian kehitysvammaistyön ja mielenterveystyön asiakkaille.

Kirkon kehitysvammaistyön yksi keskeinen tavoite on vammaisen henkilön tasa-arvoinen osallistuminen yhteisönsä elämään ja arvostettu asema siellä. Mielenterveystyössä keskiössä taas on tehdä seurakunnista hyväksyviä yhteisöjä mielenterveysongelmista kärsiville. Kirkko kuuluu kaikille, ja siksi kirkon tulee huolehtia siitä, että kaikki seurakuntalaiset voivat toimia yhdessä erilaisista lähtökohdista käsin. (Jääskeläinen 2002, 196–197, 200.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimus- ja kehittämistyö, joka tavoittelee työni tavoin esimerkiksi toiminnan järjestämistä tai tapahtuman toteuttamista. Toiminnallisessa opinnäytetyössäni yhdistyvät käytännön toteutus eli toiminnallinen osuus sekä prosessin raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää työelämää käytännön läheisellä tavalla. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa Hiljaisuuden päivä, joka edistäisi kehitysvammatyön ja mielenterveystyön asiakkaiden hengellistä hyvinvointia sekä voimaannuttaisi ja auttaisi jaksamaan arjessa. Hiljaisuuden päivä toimi ikään kuin tutustumistilaisuutena niille, jotka harkitsevat varsinaiseen retriittiin osallistumista.

Hiljaisuuden päivän suunnittelussa ja toteutuksessa pyrittiin huomioimaan kehitysvammaisten ja mielenterveyskuntoutujien erityistarpeet soveltaen Hiljaisuuden retriitin ominaispiirteitä. Päivän tavoitteena oli lisätä etenkin osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta hiljaisuutta vahvistavien elementtien avulla.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa hiljaisuuden viljelystä työvälineenä sellaista tietoa, jota mielenterveys- tai kehitysvammatyötä tekevät sekä kirkon työntekijät voivat hyödyntää työssään. Opinnäytetyöstä saatujen kokemusten tarkoituksena on rohkaista kirkon hengellistä työtä tekeviä käyttämään hiljaisuuden elementtejä työvälineenä erilaisten ryhmien kanssa.

### 3 KIRKKO TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkkolaisissa on kirkon tehtävä määritelty seuraavasti: "Tunnustuksensa mukaisesti kirkko julistaa Jumalan sanaa ja jakaa sakramentteja sekä toimii muutenkin kristillisen sanoman levittämiseksi ja lähimmäisenrakkauden toteuttamiseksi." Diakonia katsotaan näin osaksi kirkon perustehtävän toteuttamista. (Kirkkolaki 1993, 1: 2.)

Seurakunnan osalta tätä määritelmää täsmennetään seuraavasti: "Toteuttaakseen kirkon tehtävää seurakunta huolehtii jumalanpalvelusten pitämisestä, kasteen ja ehtoollisen toimitamisesta sekä muista kirkollisista toimituksista kristillisestä kasvatuksesta ja opetuksesta, sielunhoidosta, diakoniasta ja lähetystyöstä sekä muista kristilliseen sanomaan perustuvista julistus- ja palvelu-tehtävistä." (Kirkkolaki 1993, 4:1.)

Kirkkojärjestys täsmentää diakoniaa seuraavasti "Seurakunnan ja sen jäsenten tulee harjoittaa diakoniaa, jonka tarkoituksena on kristilliseen rakkauteen perustuva avun antaminen erityisesti niille, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta. Toiminnasta määrätään tarkemmin kirkkoneuvoston tai seurakuntaneuvoston hyväksymässä diakoniatyön johtosäännössä." (Kirkkojärjestys 1993, 4:3.)

Kirkkohallituksen suosittama diakoniatyön johtosääntömalli täydentää tätä kirkkojärjestyksen laatimaa kuvausta diakoniasta yhteiskunnallisen työn näkökulmalla.

Siinä todetaan, että harjoittaessaan diakoniaa seurakunta ja sen yksittäiset jäsenet pyrkivät:

- 1) etsimään ja tunnistamaan ympärillään esiintyvää kärsimystä ja hätää sekä lieventämään ja poistamaan sitä;
- 2) edistämään ihmisarvoisen elämän, tasa-arvon, oikeudenmukaisuuden ja vastuullisuuden toteutumista sekä ihmisten keskinäisissä ja yhteiskunnallisissa ratkaisuissa että kansojen kesken;
- 3) vaikuttamaan asenteisiin siten, että ihmiset sekä yksilöinä että yhteiskunnan jäseninä pyrkivät edistämään yhteiskunnallista oikeudenmukaisuutta sekä varjeleman ympäristön ja koko luomakunnan eheyttä; sekä
- 4) kantamaan maailmanlaajuisen Kristuksen kirkon osana vastuuta myös kaukaisista lähimmäisistä. (Kirkkohallitus 1994.)

#### 4 OSALLISUUS JA YHTEISÖLLISYYS KIRKON TEHTÄVÄNÄ

Kirkko on viime vuosina luonut erilaisia strategioita ja toimintalinjauksia tukemaan seurakuntalaisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä kirkon toiminnassa. Tämä liittyy olennaisesti kirkon perustehtävään, joka on julistaa evankeliumia, huolehtia sakramenteista sekä toimia kristillisen sanoman levittämiseksi ja lähimmäisenrakkauden toteuttamiseksi maailmassa (Kirkkolaki 1993, 1:2).

Osallisuuden yhteisönä kirkon nähdään muodostuvan jäsenistään. Tavoitteena on, että kaikki kirkon jäsenet kokisivat kirkon omaksi hengelliseksi kodikseen ja osallistuisivat sen perustehtävän toteuttamiseen. Strategiassa korostetaan kirkon yhteisöllistä olemusta johon osallisuus sisällytetään. Osallisuuden yhteisönä kirkko on samaan aikaan hengellinen ja inhimillinen yhteisö, joka on kaikille avoin ja toimii vuorovaikutuksessa ympäröivään yhteiskuntaan ja maailmaan. (Meidän kirkko -osallisuuden yhteisö 2007.)

Kirkon diakonia- ja yhteiskuntatyötä määrittää Meidän kirkko - välittävä yhteisö, diakonia- ja yhteiskuntatyön linjaus 2015. Yksi osa kirkon perustehtävää on kirkon diakoninen ja yhteiskunnallinen vastuu, joka toteuttaa lähimmäisenrakkautta, oikeudenmukaisuutta ja ympäristövastuuta kristillisen uskon mukaisesti. Kirkko on välittävä yhteisö, joka rohkeasti edistää lähimmäisenrakkautta ja hyvää elämää Suomessa ja maailmanlaajuisesti. Osallisuus ja yhteisöllisyys koskevat kirkkoa yhteisönä, mutta se pyrkii myös vaikuttamaan yhteiskuntaan. Kirkko edistää yhdenvertaisuutta ja torjuu syrjintää. Linjauksen yhtenä tavoitteena on vahvistaa yhdessä tekemistä toimimalla kirkon jäsenten ja muiden ihmisten kanssa ihmisarvon, oikeudenmukaisuuden ja ympäristövastuun puolesta. Tavoitteena on oppia elämään yhdessä ja arvostaa toisten erilaisuutta. (Meidän kirkko – välittävä yhteisö 2007.)

Vammaistyötä suuntaava linjaus *Kirkko kaikille - kirkon vammaispoliittinen ohjelma* taas pyrkii luomaan yhdenvertaiset osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet kaikille seurakuntalaisille sekä tehdä seurakuntapalveluista saavutettavia. Ohjelma korostaa seurakuntalaisen oikeutta osallistua seurakunnan toimintaan hänen omista lähtökohdistaan käsin.



Työntekijän rooli on kulkea vammaisen henkilön rinnalla kohtaamassa yhdessä hänen elämänsä tärkeitä kysymykset. Kirkko kaikille -ohjelma tavoittelee seurakuntaa, joka ottaa yhdenvertaisesti huomioon kaikkien jäsentensä tarpeet, ja jossa on tilaa kaikenlaisille seurakuntalaisille. Seurakunta joustaa ja sopeuttaa sekä toimintojaan että rakenteitaan näiden tarpeiden mukaisesti. (Kirkko kaikille 2003.)

Kirkon saavutettavuusohjelma Saavu tarkastelee saavutettavuutta erityisesti vammaisten henkilöiden sekä viittomakielisten kannalta. Samat periaatteet sopivat kuitenkin monien muidenkin erityisryhmien kohtaamiseen. Saavutettavuudella tarkoitetaan kaikkien ihmisten mahdollisuutta osallistua ja olla osallisina riippumatta heidän erilaisista ominaisuuksistaan. Osallisuus on kokemus siitä, että kuuluu johonkin ja hyväksyty seurakunnan jäsenenä, vahvistaa tunnetta. Osallisuus rakentuu vuorovaikutuksessa yhteisöön. Moninaisuuden hyväksymisen, eri-ikäisten arvostamisen, erilaisuuden sietäminen ja näkyväksi tekeminen rakentavat osallisuutta. Kristinuskon ytimessä jokainen on yhtä arvokas. Yhdenvertaisuus kirkossa tarkoittaa sitä, että seurakunta luo edellytykset tasavertaiseen osallistumiseen. Työntekijöiden kohdalla se voi tarkoittaa työssä tarvittavia erityisjärjestelyjä. Kirkossa osallisuus ja yhdenvertaisuus näkyvät saavutettavuuden eri osa-alueilla. Saavutettavuus pyritään huomioimaan ihmisten asenteissa, fyysisessä esteettömyydessä, kaikenlaisessa viestinnässä, taloudellisissa asioissa sekä päätöksenteossa. (Kirkon saavutettavuusohjelma 2012, 7, 13–21.)

Päivi Tizt on tutkinut väitöskirjassaan kirkon diakoniatyön yhteisöllisyyttä. Diakoniatointi kiinnittää ihmisen yhteisöön kohtaamisen kautta. Seurakunta voi tarjota ihmiselle yhteisön, johon hän voi liittyä ja kiinnittyä. Diakonia seurakunnan työmuotona rakentuu eri muodoissaan ihmisten välisistä kohtaamisista, jotka toimivat porttina yhteisöön. Diakoniatointi on luonteeltaan yhteisöön kutsuvaa, jossa työntekijän tai toisen seurakuntalaisen kutsulla on tärkeä merkitys. Yhteisöllinen kohtaminen rakentuu henkilökohtaisten kohtaamisten, sosiaalisten kanssakäymisten ja yhteistoiminnan sekä elämän merkityksellisyyden kokemusten varassa. Kaikissa näissä ulottuvuuksissa hengellisyys on läsnä. (Thizt 2013, 77–78, 134–135.)

## 5 HILJAIUUUDEN VILJELY OSANA KIRKON HENGELLISTÄ ELÄMÄÄ

Äänettömyys, tyyneys, rauhallisuus ja liikkumattomuus ovat hiljaisuuden symboleita. Ne viittaavat hiljaisuuteen, joka voi olla aistihavainto ulkomaailmasta tai mentaalinen kokemus sisäisestä olostä. Ulkoinen hiljaisuus auttaa sisäisen hiljaisuuden syntymistä ja sisäinen hiljaisuus osoittaa nopeasti miten nämä kaksi kuuluvat yhteen. Hiljaisuus on parhaimmillaan mielen hiljaisuutta, joka liittyy ihmisen sisäiseen kokemusmaailmaan. Se on läsnäoloa tässä hetkessä. (Kotila 1998, 124–125, 132.)

Hiljaisuudesta ja sen etsimisestä on tullut asia, jota pohditaan nykyisin paljon eri tahoilla. Arjen elinympäristöstä ja hälystä on yhä vaikeampaa löytää hiljaisuutta. Kun hiljaisuus on arjessamme yhä harvinaisempaa, on se usein myös ajassamme hieman pelättykin asia. Hiljaisuus saa usein kielteisen merkityksen. Siellä missä on hiljaista, ei tapahdu mitään, eikä ole elämää. Sen tilalle tarvitaan äkkiä jotain toimintaa. Mutta kun hiljaisuudelle antaa tilaa, huomaakin, että hiljaisuus voi olla todelliseen läsnäoloon antautumista, olemista tässä ja nyt. Hiljaisuudesta mielen ja olemisen tilana on tullut pikkuhiljaa aikamme ylellisyyttä vastapainoksi arjen kiireelle ja nopeille virtuaalisille ärsykkeille. Hiljaisuus on matka kohti yksinkertaisuutta ja mutkattomuutta, joka auttaa selvittämään mikä elämässä on oleellista ja merkityksellistä. (Kotila 1998, 126, 139.)

Hiljaisuutta on viljelty maailmanlaajuisesti kirkossa, sen syntyvaiheista saakka. Vanha ja Uusi testamentti ovat täynnä kertomuksia hiljaisuuteen vetäytymisestä. Uudesta testamentista Jeesus ja hänen opetuslapsensa etsivät lepoa ja rauhaa ihmispaljouden keskeltä. (Häyrynen 2003, 301–302.)

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 autiolle seudulle yksinäisyyteen. Mutta heidän lähtönsä huomattiin, ja monet tunsivat heidät. Ihmisiä tuli juoksujalkaa kaikista kaupungeista, ja väkijoukko ehti maitse perille ennen heitä. Kun Jeesus veneestä noustessaan näki kaikki nämä ihmiset, hänen tuli heitä sääli, sillä he olivat

kuin lammaslauma paimenta vailla. Hän alkoi opettaa ja puhui heille pitkään. (Mark. 6:30–34.)

Kertomuksessa Jeesus kehottaa seuraajiaan irrottautumaan siitä, mikä uuvuttaa ja lähtemään yhdessä lähelle luontoa ja Luojaa. Jeesukselle hiljaisuuteen hakeutuminen oli säännöllistä ja kutsullaan hän muistuttaa elämäntavastaan. Jeesus vaali rukoushiljaisuutta ja yksinäisyyttä, jossa kyse oli palvelemisesta ja vanhurskauden todeksi elämisestä. Ihmiset tulevat ja menevät, kiire on nykypäivän ihmisellekin tuttu. Kuitenkin myös ihmisten ja heidän vaivojensa keskellä nousee tie hiljaisuuteen. (Häyrynen 2003, 302–303.)

Retriittiliike tuli Suomeen noin 40 vuotta sitten, kun hiljaisesta rukouksesta kiinnostuneet ihmiset kohtasivat toisensa. Vaikutteita he olivat saaneet Intiasta, Ruotsista, Englannista ja Ranskasta. Joukko alkoi kasvaa ja vuonna 1986 syntyi Hiljaisuuden Ystävät ry, joka toimii Suomen evankelis-luterilaisen kirkon tunnustuksen pohjalta ekumeenisessa hengessä. Pikkuhiljaa liike on kasvanut ja kouluttautuneita retiittiohjaajia on jo noin 600 ja jäsenmäärä kasvaa yhä edelleen. (Peura 2006, 17.)

Hiljaisuuden viljelystä on tullutkin tärkeä osa myös kirkon ja seurakuntien työtä, suorastaan oma toimintamuotonsa. Hiljaisuuden viljely on nopeasti levinnyt ympäri Suomen ja sen keskeiseksi muodoksi on vakiintunut hiljaisuuden retiitti. Hiljaisuuden retiitin voidaan sanoa olevan kirkon keskeisintä ydintä, rukousta ja jumalanpalveluselämää. Se on psyykkistä, fyysistä, sosiaalista ja hengellistä lepoa, joka auttaa ihmistä kokonaisvaltaiseen lepoon. Retiittien lisäksi seurakuntien toimintaan on tullut muitakin hiljaisuuden elementtejä. Kirkko vastaa hiljaisuuden viljelyllä ihmisten tarpeisiin, jotka kumpuavat virikkeiden paljoudesta ja alati kasvavista suorituspainneista. Ihmisen sisäiselle elämälle ja aidolle olemiselle ei nyky-yhteiskunnan tehokkuuden mallissa jää tilaa. (Kotila 1998, 127; Raitis 2005, 154.)

Hiljaisuuden retiittien järjestämisestä on tullut suosittua ympäri maata ja niihin näyttää osallistuvan ihmiset, joilla on hengellisiä valmiuksia sekä halu ja kyky vastaanottaa uutta. Erityisesti retiittien on huomattu soveltuvan seurakuntien työntekijöille, luottamushenki-

lölle sekä muiden aktiivisten hiljaisuuden vaalijoiden tukemiseen. (Häyrynen & Kotila 2003, 110–111.)

### 5.1 Hiljaisuuden retriitti

Hiljaisuuden retriitti tarkoittaa erilleen vetäytymistä tavanomaisesta elämästä levon löytymiseksi. Se on hiljaisuuteen, rauhaan ja rukoukseen vetäytymistä, sekä tilan antamista itsensä kuulemiselle ja Jumalan sanan puhutteluun antautumista. Jokainen osanottaja saa pysähtyä hiljaiseen tutkiskeluun omista lähtökohdistaan ja omassa tahdissaan. Retriitin syvin merkitys on kaiken jättäminen Jumalan haltuun. (Häyrynen & Kotila 2003, 48.)

Hiljaisuuden retriitissä sitoudutaan keskinäiseen vaikenemiseen. Vaikeneminen ei kuitenkaan ole retriitin ydin, vaan tavoitteena hiljentymisen avulla antautua tarkkaavaiselle kuuntelemiselle ja läsnäololle. Suoritusvaatimuksia Hiljaisuuden retriitissä ei ole ja on hyvä muistaa, että ei ole yhtä ja oikeaa tapaa olla retriitissä. Se on aina osallistujansa näköinen, sellainen kuin kyseisenä ajankohtana kullekin on mahdollista. Usein alun jännityksen jälkeen huomaa, että on vahvaa lepoa, kun ei tarvitse keksiä puhumista toisen kanssa. Ryhmän hiljaisuus on turvallista. Jokainen antaa toiselle hiljaisuuden tilan. Oli kyse sitten vain hetkittäin tavoitettavasta ja vaatimattomaltakin tuntuvasta hiljentymisestä, jättää retriitti joka tapauksessa lähtemättömän jäljen. (Häyrynen 2003, 301; Raitis 2005, 154–155; Häyrynen & Rissanen 1990, 71)

Vaikenemisen myötä retriitin osanottajat saavat kokea yhdessä olemisen ilman sanoja, muiden olemisen ulottuvuuksien kautta. Kukin osanottaja ilmaisee itseään eri tavoin - eleet, ilmeet, ryhti ja tapa liikkua kertovat joskus paljon enemmän kuin sanat. Samalla jokaisesta osallistujasta tulee tärkeä osa kokonaisuutta. Hiljaisuuden retriitin yhteisöllinen hiljaisuus on vuorovaikutuksellinen kokemus, jossa kukaan ei ole yksin. Toisten läheisyys kantaa, kannustaa ja luo turvallisuutta. Sosiaalista suorittamista ei tarvita ja silti monesti osallistuja kokee tutustuneensa muihin osallistujiin. Vaatimuksista vapaa toisen ihmisen vierellä oleminen ei vaadi suoriutumista. Sosiaalinen lepo, yhteisöllisyys ja vahva ryhmä-

prosessi ovat asioita, joita retriittiin osallistumattoman on vaikea ymmärtää. Sanattoman viestinnän merkitys kasvaa suuremmaksi kuin sanat. (Häyrynen 2003, 303–304; Häyrynen & Kotila 2003, 97; Raitis 2005, 154–155.)

Usein osanottajat ovat elämäntilanteidensa väsyttämiä ja kuormittamia. Takana voi olla kokemuksia erilaisten vaatimusten täyhteisestä elämästä. Jeesus kutsuu retriittiin levähtämään ja se onkin yksi osa retriitin olennaisesta sisällöstä. Hiljaisuuden retriitissä on mahdollisuus ottaa vastaan Jumalan armo - edellytyksetön, ilman ehtoja tapahtuva hyväksyntä ja vastaanottaminen. (Häyrynen & Rissanen 1990, 71.)

## 5.2 Hiljaisuuden retriitin päiväohjelma

Hiljaisuuden retriitti koostuu kolmesta perustekijästä; ajasta, tilasta ja rakenteesta. Aika tarkoittaa Hiljaisuuden retriitin pituutta. Tavallisesti retriitti alkaa perjantai-iltana ja päättyy sunnuntaina iltapäivällä. Tila koskee Hiljaisuuden retriitin puitteita ja paikkaa, jossa retriitti vietetään. Sekä sitä, mitä retriitistä puuttuu verrattuna arkiympäristöön. Rakente taas viittaa päiväohjelmaan. (Peura 2006, 15–16.)

Retriitti alkaa hiljaisuuteen laskeutumisella, jolloin informaatioon ja keskusteluun on varattu aikaa. Myöhemmin alkaa keskustelemattomuus, johon kaikki osallistujat sitoutuvat. Keskustelemattomuus ulottuu sunnuntain iltapäivään asti. Viikonvaihdetta rytmittävät ruokailut, jotka nautitaan usein musiikin soidessa. Yksi tärkeimmistä elementeistä retriitissä ovat rukoushetket, joita vietetään säännöllisesti. Rukoushetkissä käytetyt tekstit ovat kirkon yhteistä perintöä, eikä ohjaaja pyri tuomaan niissä itseään esille. Kaikki tapahtuu rauhassa ja turvallisesti. Jokaisella osanottajalla on myös oma huone, jossa saa olla kaikessa rauhassa. Päivän ohjelmaan on aina varattu paljon aikaa myös ulkoiluun ja jokaisen omaan oloon. Kristillinen usko ja hengellisyys ympäröivät retriitin. Hengellinen ikävä kuuluu ihmisen olemukseen. Ellei tätä ikävää oteta todesta, ihmistä ei auteta kokonaisuutena olentona. (Raitis 2005, 154–155; Peura 2006, 15–16; Hiljaisuudenystävät i.a.)

Retriitti täytyy sopeuttaa annettuun ympäristöön ja osallistuvat ryhmän tarpeisiin. Sovelluksessa retriitissä erityiselle kohderyhmälle kevennetään päiväjärjestystä ja mukaan otetaan mahdollisesti toiminnan aineksia, keskusteluhetkiä ja kokemusten jakamista, sen mukaan mikä kohderyhmä on. Myös retriittiohjaajan persoonallisuus vaikuttaa retriitin toteutukseen. (Häyrynen & Kotila 2003, 82, 85.)

### 5.3 Aikaisempia tutkimuksia aiheesta

Hiljaisuuden päivän suunnittelussa ja järjestelyissä tukena käytettiin erityisesti Satakunnan seurakuntien yhteisen kehitysvamma työn retriittihankkeen yhteenvetoa, jossa Heikki Mäkelä (2007) esittelee kehitysvammaisten retriitin ominaispiirteitä, malleja ja suosituksia, joita hankkeen aikana on koettu ja saatu kehitysvammaisia palvelevien retriittien toteuttamiseksi ja edelleen kehittämiseksi. Hankkeen aikana retriittiryhmistä nousi esiin ryhmien vahva tarve yhteyteen ja yhdessäoloon.

Opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa sekä sen raportoinnissa olen käyttänyt tukena kirjallisuutta, tutkimuksia, opinnäytetöitä ja internetiä. Useat aikaisemmin julkaistut opinnäytetyöt tutkivat ja esittelevät töissään retriittitoimintaa erilaisille ryhmille. Hoitohenkilökunnan kokemuksista hiljaisuuden retriitissä taas tutkii Erkki Nikkannen ja Anna-Maija Räsänen (2011) opinnäytetyössään Hiljaisuuden retriitti työhyvinvoinnin tukijana - Hoitajien kokemuksia hiljaisuuden retriitistä. Marjo Laakso (2014) taas selvittää opinnäytetyössään Retriittiryhmän merkitys työttömille, mitä retriittiin osallistuminen merkitsee työttömälle ja miten se vaikuttaa osallistujan arkeen retriitin jälkeen. Niina Kaijanniemen, Tiina Knuutilan ja Ulla Kuusiston (2005) opinnäytetyössä Hiljaisuuden retriitti - voimavara jakamisessa tuodaan esille ihmisten tarvetta hiljentymiselle sekä hiljentymisen hoitava vaikutus.

## 6 “SYTY VALO” HILJAISUUDEN PÄIVÄ

Hiljaisuuden päivässä on...

Vähemmän tekemistä -

Ollaan hetki irti arkisesta.

Enemmän lepoa -

Ei ole kiire minnekään. Ei tarvitse suorittaa mitään. Saa katsella, kuunnella, maistaa, haistaa, tuntea... Saa vain olla. Saa nauttia luonnon rauhas-  
ta, ystävydestä, kaikista Jumalan lahjoista.

Vähemmän sanoja -

Ollaan yhdessä - mutta rauhassa. Ei häiritä toisen rauhoittumista ja lepoa.

Enemmän rukousta -

Seurataan yksinkertaista päiväohjelmaa. Keskitytään tärkeimpään eli kuullaan ja kuunnellaan Jumalaa ja omaa sisintä.

Näin kuvattiin kutsukirjeessä (LIITE 1) ”Syty valo” Hiljaisuuden päivää. Sanat tiivistävät hyvin sen, mistä ”Syty valo” hiljaisuuden päivässä on kyse. Hiljaisuuden päivä sisältää retriitin elementtejä: vaikeneminen, hetkirukous tai messu, yhteinen ateria, lepo, ulkoilu, kirjallisuuteen tutustuminen. Hiljaisuuden päivän kesto voi vaihdella muutamasta tunnista kokonaiseen päivään, mikä on yhteydessä siihen, että sen järjestäminen on suhteellisen edullista. Hiljaisuuden päivä on ikään kuin tutustumista hiljaisuuteen ja toimii rohkaisevana tekijänä varsinaiselle retriitille aikovalle. Hiljaisuuden päivään osallistuminen edellyttää kokoaikaista sitoutumista tapahtumaan. (Häyrynen & Kotila 2003, 85–86.)

### 6.1 Hiljaisuuden päivään osallistujat

”Syty valo “ - Hiljaisuuden päivään osallistui 19 Porin evankelis-luterilaisen seurakuntayhtymän Seurakuntapalveluiden diakonian asiakasta. Seurakuntapalveluiden toiminta on kristillisen uskon arvopohjalta nousevaa kasvatusta, palvelua ja sielunhoitoa. Seurakuntapalveluiden diakonian ja kasvatuksen tehtävänä on hoitaa Porin evankelis-luterilaisen seurakuntayhtymän antamat tehtävät ja erityisryhmien kohtaaminen. Diakonian toimintamuotoja ovat invalidityö, kehitysvammatyö, kuurojentyö, näkövammaistyö, mielenterveystyö, va-

paahtois- ja seniorityö, maahanmuuttajatyö, omaishoitajatyö sekä päihde- ja kriminaalityö. (Porin evankelisluterilainen seurakuntayhtymä i.a.)

Hiljaisuuden päivään osallistui suurimmaksi osaksi kehitysvammatyön asiakkaita ja muutama mielenterveystyön asiakas. Ohjaajien määrän ja ohjelmasisällön vuoksi tapahtuma oli kohdistettu vamman tasoltaan sellaisille henkilöille, jotka suoriutuvat melko itsenäisesti arkipäivän toiminnoista. Suurin osa tapahtumaan osallistuneista oli fyysisesti hyväkuntoisia eikä heillä ollut liikuntarajoitteita.

Vammaisuus on asiointi, joka vaikuttaa ihmisen arkitoimintoihin. Vaikeavammaiseksi katsotaan henkilö, joka huomattavasti apua arkipäivän toiminnoista suoriutuakseen. Ihmistä ei voi kuitenkaan määrittellä ensisijaisesti hänen vammaisuutensa perusteella. Ihminen on luotu Jumalan kuvaksi eikä vammaisuus himmennä tätä kuvaa. Kristillinen ajattelu hyväksyy ihmisten erilaisuuden, koska seurakunnan jäsenten erilaisuus kuuluu olennaisena osana Kristuksen kirkon olemukseen. Toiminnallaan kirkko vahvistaa yksilössä hänen voimavarojaan ja ihmisarvon tuntoa. Sen tehtävä on vaikuttaa niin, että jokainen voi toteuttaa ihmisyytään ja elää mielekästä elämää. (Kirkko kaikille 2003, 5.)

Hiljaisuuden päivä järjestettiin kohderyhmälle ensi kertaa, joten toiminta oli kaikille osallistujille uutta. Tämän vuoksi tärkeänä tekijänä pidettiin selkeää ja riittävää ohjausta, jotta kukaan osallistujista ei kokisi turvattomuutta päivän aikana. Kaikille osallistujille kristillinen usko ja hengellisyys olivat vahva yhteinen lähtökohta, mikä auttoi yhteiseen Hiljaisuuden päivään laskeutumista. Hiljaisuuden päivään osallistuneista henkilöistä monet olivat toisilleen ennestään tuttuja muun seurakunnan toiminnan kautta.

## 6.2 Hiljaisuuden päivän suunnittelu

Ollessani harjoittelussa Porin Seurakuntapalveluissa syksyllä 2013, mietittiin tulevaa vuotta 2014 ja sitä, miten heidän Diakonia välittää lähimmäisestä -strategiaa 2015 toteutetaan. Seurakuntapalveluiden strategiassa 2015 yhtenä tavoitteena on hiljaisuuden päivän järjes-



täminen diakoniatyöntekijöiden työmuodoille. (Porin ev.lut. seurakuntayhtymän seurakuntapalvelut 2011.)

Tällöin harjoittelua ohjaavan diakoniatyöntekijän kanssa pohdittiin, voisiko työskentelyä hiljaisuuden viljelyn parissa nostaa esille ja kehittää entisestään. Näin lähti ajatus opinnäytetyöstä suunnitella, toteuttaa ja arvioida Hiljaisuuden päivä. Seurakuntapalvelut olivat tyytyväisiä tulevaan yhteistyöhön ja suunnittelu Hiljaisuuden päivästä lähti käyntiin.

Keväällä 2014 koottiin Hiljaisuuden päivää suunnitteleva ja toteuttava työryhmä, johon minun ja diakoniatyöntekijän lisäksi pyydettiin mukaan pitkään kehitysvammatyötä tehnyt pastori, jonka kanssa vastaavaa yhteistyötä oli tehty jo aiemmin. Sekä diakoniatyöntekijällä, että pastorilla oli molemmilla vahva retriittitausta ja aikaisempaa kokemusta hiljaisuuden viljelystä, vaikka retriittiohjaajakoulutusta kummallakaan ei ollut. Itselläni aikaisempaa retriittikokemusta ei ollut, mutta heidän vahvan osaamisensa tuella ja aiheeseen hyvin tutustumalla koin, että työryhmällä oli hyvät valmiudet Hiljaisuuden päivän järjestämiseen. Ohjaajana toimimisen edellytys on ensisijaisesti kiinnostus ja myönteinen asenne osallistujiin ja hiljaisuuteen toimintamuotona. (Mäkelä 2007.)

Työnjako (LIITE 2) hiljaisuuden päivän järjestämisessä jakaantui niin, että minä olin päävastuussa päivän suunnittelusta ja järjestelyistä. Yhdessä pastorin kanssa taas ohjasimme Hiljaisuuden päivän kokonaisuutta. Diakoniatyöntekijän rooli Hiljaisuuden päivässä oli pitkälti osallistujien tukeminen. Työryhmän kanssa tavattiin säännöllisesti ja lisäksi yhteyttä pidettiin sähköpostin ja puhelimen avulla. Tapaamisten välillä jokaisella ohjaajalla oli joitain Hiljaisuuden päivän suunnitteluun liittyviä tehtäviä hoidettavana. Työskentelytapa soveltui meille hyvin, ja asiat etenivät nopeasti.

Ensimmäinen suunnittelupalaveri pidettiin toukokuussa 2014. Hiljaisuuden päivän valmistelut alkoivat aikataulun suunnittelulla, paikan varauksella ja ulkoisiin puitteisiin tutustumisella. Päivä päätettiin pitää Silokallion leirikeskuksessa ja bussiyhtiön kanssa neuvoteltiin kuljetusten hinta. Päivä toteutettiin enintään 30 osallistujalla.

Ohjelman suunnittelu lähti käyntiin hyvissä ajoin teeman valinnalla, jonka ympärille alettiin miettiä sopivaa ohjelmaa. Teemana oli ”Syty valo”, joka viittasi lähestyvään adventtiin. Myös rukoushelmien haluttiin kulkevan mukana päivässä. Hiljaisuuden päivän ohjelmarunko rakentui pitkälti teeman ympärille.

Heti ohjelmarungon varmistuttua lähetettiin osallistujille kutsukirje (LIITE 1), jossa kerrottiin hiljaisuuden päivän periaatteista, sekä käytännön järjestelyistä. Kutsukirjeen rooli on tärkeä, sillä kirjeen avulla osallistuja voi orientoitua edessä olevaan retriittiin. Tärkeää on, että osallistujilla olisi mahdollisimman selkeä ja totuudenmukainen kuva siitä, minne hän on tulossa. (Häyrynen & Kotila 2003, 53.) Kutsukirje oli mahdollisimman selkeä ja ulkoasultaan rauhallisen. Selkokieltä ja kuvia käytettiin ymmärtämisen tukena.

Hiljaisuuden päivään kutsuttiin Porin Seurakuntapalveluiden diakonian asiakkaita. Diakoniatyöntekijä kutsui osanottajat arvioiden heidän tarpeitaan ja valmiuksiaan yhdessä osallistujien läheisten ihmisten kanssa. Perusajatuksena oli tuntuma hengelliseen viritykseen tai tuntuma kaipuusta saada rauhoittua. Kutsujen toimituksen yhteydessä, diakoniatyöntekijä keskusteli osallistujien kanssa Hiljaisuuden päivästä ja vastasi heidän kysymyksiinsä Hiljaisuuden päivästä. Hyvä etukäteisinformaatio luo turvallisuutta tulevaan tapahtumaan. (Häyrynen & Kotila 2003, 53.)

### 6.3 Hiljaisuuden päivän toteutus

”Syty valo” hiljaisuuden päivä toteutettiin 25.11.2014 Porin seurakuntayhtymän Silokallion leirikeskuksessa, joka sijaitsee Joutsijärven rannalla upeissa maisemissa, luonnon keskellä (Kuva 2). Vaikka luonto itsessään ei ole hiljainen vaan täynnä ääniä, ovat sen äänet niin pehmeitä, että niiden keskellä on ihmisen helppo vajota hiljaisuuteen. (Karjalainen 1998, 30.)



KUVA 2. Maisema Silokallion leirikeskuksella

Leirikeskuksen lähes kaikki tilat olivat esteettömiä ja helppokulkuisia, mikä oli välttämättömyyttä kohderyhmän kannalta. Leirikeskuksesta valitsimme käyttöömmme pienosalin, ruokailan sekä aulatilaa aamupäivän yhteisiä ohjelmia varten. Lisäksi saimme käyttöömmme yhden soluista, joista käytimme iltapäivällä yleisiä tiloja; salia ja oleskelutilaa. Ehtoollinen vietettiin leirikeskuksen kappelissa. Päivä koostui johdatuksesta hiljaisuuteen, käsinkosketeltavasta rukouksesta, lounaasta, helmipolusta luonnossa, hiljaisesta huoneesta, rentoutumisesta, kahvista, ehtoollisesta ja palautehetkestä.

Saavuimme Silokallion leirikeskukseen varhain aamulla laittamaan paikat valmiiksi ennen osallistujien tuloa. Osan valmisteluista tehtiin jo edellisenä iltana. Laitettavaa oli paljon sillä koimme, että estetiikka ja ympäristön kauneus tukevat kohderyhmän kokemuksia päivästä. Liike, ruumiinasennot, valo, kuva ja jopa tuoksut voivat olla asioita joilla on hengellinen merkitys. Ne voivat olla ihmiselle hyvinkin tärkeitä uskon kokemuksen ilmentymisen muotoja ja kertoa uskosta jotain sellaista, mikä sanoin jää tavoittamattomaksi. Symbolit, merkit ja estetiikka voivat rikastuttaa ihmisen hengellistä elämää. (Kotila 1998, 133.)

Osallistujat saapuivat Hiljaisuuden päivään linja-autolla. Yksi ohjaajista oli vastaanottamassa osallistujat linja-autoon, joka kyyditsi osallistujat Leirikeskukseen. Matkan aikana

osallistujat valmistautuivat tulevaan päivään ja laskeutuivat hiljaisuuteen. Linja-automatkalle ei asetettu mitään toimintaa tai vaatimuksia, mutta tutun ohjaajan ja ryhmän kanssa matka Silokallion leirikeskukseen taittui luottavaisin mielin. Yhteinen linja-autokyyti oli hyvä valinta, sillä yhteisöllisyyden luonti alkoi jo siellä. Kaksi ohjaajista oli vieraita vastassa Leirikeskuksessa, toivottamassa heidät tervetulleiksi. Ohjaajien on hyvä olla paikalla hyvissä ajoin, ennen osallistujien saapumista. (Häyrynen & Kotila 2003, 59.)

Kun ihmiset tulivat ulos bussista, ohjattiin heidät tervehtien istuutumaan saliin, valitsema-  
leen paikalle. Tuolit oli asetettu puoliympyrän muotoon alttarin ympärille yhteisöllisyyden ja seurakuntayhteyden tukemiseksi. (Häyrynen & Kotila 2003, 57–58.) Eteen oli rakennettu teemaan sopivan alttarin sekä kuvitetun päivän ohjelman (Kuva 3).

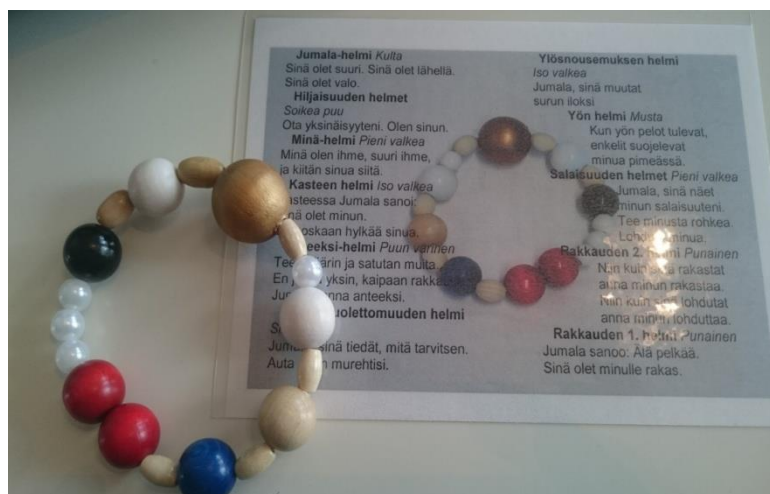


KUVA 3. Teema-alttari ja päiväohjelma

Päivä aloitettiin toivottamalla osallistujat tervetulleiksi ja kertomalla päivän kulusta sekä ohjelmasta. Puhuimme siitä, mitä hiljaisuus on ja mitä hiljaisuuden päivä tarkoittaa. Tässä vaiheessa osallistujat saivat myös esittää kysymyksiä päivää koskien. Päivän ohjelma (LIITE 2) oli kirjoitettu ja kuvitettu fläppitaululle, josta jokainen pystyi seuraamaan päivän kulkua. Lopuksi hiljennettiin toiminnalliseen lattiahartauteen, jossa jokainen tuli yksilöllisesti kohdatuksi.

Johdatus hiljaisuuteen on tärkeä tilanne, jossa luodaan pohja Hiljaisuuden päivän ilmapiirille. Etukäteistiedon lisäksi johdatus antaa vieraille tiedon, kuinka tapahtuma toteutetaan. Yleensä reititin luonteeseen ei yleensä sovi pitkän kaavan esittäytymiskierros, sillä reititissä annetaan mahdollisuus levätä sosiaalisista vaatimuksista. Lyhyt esittäytyminen on kuitenkin luonteva tapa aloittaa päivä. (Häyrynen & Kotila 2003, 59–60.) Johdatusta hiljaisuuteen tuki osallistujien saama etukäteistieto, hyvät käytännön järjestelyt sekä vastaanotto.

Aloituksen jälkeen siirryttiin yhdessä toiseen tilaan, jossa jokainen sai tehdä omat rukoushelmet. Ryhmähenki alkoi vahvistua yhdessä hiljalleen tekemisen kautta. Ohjaajat sekä osallistujat auttoivat toinen toisiaan ja jokainen huomioitiin. Rukoushelmien (Kuva 4) tekeminen oli mukavaa ja levollista tekemistä johdannon kautta.



KUVA 4. Rukoushelmet

Tämän jälkeen siirryttiin lounaalle. Levollinen ilmapiiri ja kaunis kattaus tekevät ateriasta juhlahetken. Kiireetön ateria syödään yhdessä, rauhassa ja nautitaan siitä kiireettömyydestä, mistä saadaan Hiljaisuuden päivässä voimaantua. Pienen puheensorinan saattamana hiljaisuus alkoi vähitellen laskeutua. Musiikki vaimentaa hiljaisuudessa tapahtuvaa ruokailun ääniä ja samalla korostaa aterian juhlallisuutta. Musiikin taustalla soidessa, hiljaisuus syveni pikkuhiljaa. Osallistujat alkoivat löytää päivän tarkoituksen. (Häyrynen & Kotila 2003, 76.)

Lounaan jälkeen osallistujat lähtivät yksin tai pareittain lyhyelle kävelyreitille, jonka varrelle oli tehty kymmenen rukoushelmiin liittyvää rastia (Kuva 5), johon jokaiseen oli mahdollisuus jäädä hiljentymään hetkeksi. Helmipolun matka oli sopivat pituinen ja reitti oli tarpeeksi yksinkertainen. Osallistujissa oli lukutaidottomia ja tämä tuen tarve oli huomioitava. Matkaa taitettiin pareittain, joiden muodostamisessa auttoi tuttu diakoniatyöntekijä. Hyvä ohjaus ja tuttuus rahoittivat ja antoivat mahdollisuuden hiljentymiselle. Kun helmipolku oli tullut tutuksi, halusivat monet kiertää reitin yksin vielä toiseen kertaan.



KUVA 5. ”Turvassa helmen” rasti helmipolulla

Hiljainen polku johti rakennukseen, jossa odotti Hiljainen huone ja rentoutuminen. Hiljainen huone oli tarkoitettu oleskeluun ja rauhoittumiseen. Se sisälsi alttarin, kirjojen lukutilan, mahdollisuuden piirtämiseen ja kirjoittamiseen sekä rukouskivet ja raamattukukat (Kuva 6).



KUVA 6. Rukouskivet hiljaisessa huoneessa

Työryhmässä oli suunniteltu, että hiljaisuuden polulta tullessa henkilöt, jotka eivät halua osallistua rentoutumiseen voivat viettää aikaa hiljaisessa huoneessa. Polulta tultiin kuitenkin odotettua nopeammin ja lähes kaikki osallistujat halusivat tutustua Hiljaiseen huoneeseen, jolloin pienikokoinen huone alkoi tuntua ahtaalta ja tuoda tilaan levottomuutta. Hyvän ohjauksen avulla tilanne saatiin kuitenkin rauhoitettua ja jokaiselle löytyi omaa tilaa.

Rentoutus aloitettiin suunniteltua aiemmin, kun kaikki osallistujat olivat tulleet paikalle. Rentoutukseen ei ollut pakko osallistua, sillä ajattelimme, että kaikki eivät koe rentoutusta omakseen. Osa osallistujista menikin vielä hiljaiseen huoneeseen ja ulos luontoon kävelemään. Rentoutumiseen tarkoitettu huone oli sisustettu nojatuoleilla, tunnelmavalaistuksella sekä muilla pienillä somisteilla, jotka edesauttoivat rauhoittumista (Kuva 7). Tilassa rauhallisen musiikin soidessa, luettiin rentouttava teksti. Rentoutuksessa vallitsi täysi hiljaisuus. Päivä oli tehnyt tehtävänsä. Osa antoi itsensä nukahtaa.



KUVA 7. Rentoutushuoneen alttari

Olimme hieman edellä aikataulusta, mikä mahdollisti pienen ulkoiluhetken leirikeskuksen ympäristössä. Loppua kohden lähdön väsymys alkoi näkyä osallistujissa levottomuutena. Kahvit juotiin pienen puheensorinan vallitessa, mutta ryhmä hiljentyi vielä yhteiseen ehtoolliseen. Ehtoollisen jakoi pastori ja itse toimin avustavissa tehtävissä. Ehtoollisen asema hiljaisuuden päivässä on keskeinen, sillä päivä on kaikin tavoin sanan ja sakramenttien äärelle pysähtymistä sekä levollista pohdiskelua. Hiljaisuuden päivän ehtoollisjumalanpalvelus oli siinä mielessä erityinen, että ryhmä oli pieni eikä käytettävissä ollut musiikin säestystä. (Häyrynen & Kotila 2003, 65.)

Lopuksi kokoonnuttiin yhteen palautehetkeä varten. Korostimme, että kysely on osa opiskelujani, eikä kyselyyn ei ole pakko vastata. Sovimme yhteisesti myös, että lomakkeen täyttämiseen saa apua ohjaajilta. Iloksemme palautteen kerääminen kasasi koetun päivän hyvin yhteen. Koimme, että osallistujat halusivat tuoda esille omia kokemuksiaan päivää koskien, sillä se oli tilaisuus saada äänensä kuuluviin. Lopuksi kiitimme osallistujia ja hyvästelimme heidät paluumatkalle. Yksi ohjaajista oli linja-autossa mukana saattamassa osallistujat turvallisesti kotimatalle.



## 7 HILJAISUUDEN PÄIVÄSSÄ KOETTUA

Hiljaisuuden retriitin luonteeseen kuuluu, ettei siitä tarvitse antaa palautetta. Näin ollen työryhmän kesken pohdittiin, miten saisin opinnäytetyöni kannalta kerättyä oleelliset asiat, kuitenkin rikkomatta retriitin luonnetta. Käytännön syistä palaute päätettiin kerätä samana päivänä.

Päädymme kyselylomakkeeseen, joka suunniteltiin niin, että siihen vastaaminen olisi vai- vatonta eikä se vaatisi liikaa ponnisteluja, sillä omista ajatuksista ja tunteista puhuminen voi olla vastaajille haastavaa. Lomake oli yksinkertainen ja lyhyt, jotta vastaajille pääaja- tuksena Hiljaisuuden päivästä jäisi päällimmäiseksi tunteeksi rauhallinen, levännyt tunneti- la. Kyselylomake valittiin palautteen keruu tavaksi siksi, että se vie vähemmän aikaa eikä juuri vaadi keskustelua. Palautteen keräämisen ei ole tarpeenmukaista viedä saavutettua rauhaa ja kyselylomakkeen avulla jokainen pystyi keskittymään omiin ajatuksiinsa vielä lopuksi. Tärkeää oli kertoa palautehetkessä se, miksi palautetta kerätään sekä se, että ky- symyksiin voi vastata oman kiinnostuksensa mukaan.

Kyselylomaketta (LIITE 3) käytettiin mittarina Hiljaisuuden päivän onnistumisesta. Se muodostui kahdesta osasta. Ensimmäisessä osassa oli väittämiä, joihin tuli vastata hy- mynaamojen avulla, oliko esitetyn väitteen kanssa samaa mieltä. Toisessa osassa kysy- mykset olivat avoimia ja niihin oli mahdollisuus kirjoittaa omia ajatuksiaan. Kaikkiin ky- symyksiin ei ollut pakko vastata. Kirjoitus- ja lukutaidottomat pyrittiin ottamaan huomioon lomakkeen ensimmäisen osion avulla ja sopimalla etukäteen tilanteessa avustavat ohjaajat. Yksi ohjaajista ohjasi palautteen ja kaksi auttoivat lomakkeen täyttämässä. Kyselyyn vas- tasi kaikki Hiljaisuuden päivään osallistujat, joten vastauksia oli yhteensä 19 kappaletta. Kaikkiin lomakkeen kohtiin jokainen ei kuitenkaan ollut vastannut.

Kyselylomakkeen avulla saamamme palaute oli erittäin positiivista. Yleistunnelman osal- listajat arvioivat kiitettäväksi. Samoin kiitettävän arvosanan sai kaikki esitetyt väittämät. Osallistujien mielestä päivän järjestelyt sujuivat hyvin, ohjelma oli mukavaa ja sitä oli so-

pivasti. Ohjaajat olivat osallistujien mielestä käytettävissä ja osasivat auttaa tarvittaessa. Myös suurin osa oli sitä mieltä, että Hiljaisuuden päivästä jäi levollinen olo ja heistä tuntui, että päivän aikana pystyi hiljentymään ja rauhoittumaan.

*Levollisuus hoiti sisintä.*

Avoimiin kysymyksiin vastasi yli puolet osallistujista. Hiljaisuuden päivässä osallistujien mielestä mukavaa/hyödyllistä oli etenkin järjestetty ohjelma, jonka koettiin olevan hyvin suunniteltua ja riittävää. Etenkin helmipolku ja rentoutuminen olivat ohjelmia, jotka mainittiin useissa vastauksissa. Myös hengellisen elämän hoitamisen mahdollisuutta pidettiin tärkeänä ja varsinkin ehtoollinen oli monesta merkittävä tekijä Hiljaisuuden päivässä. Useat mainitsivat myös nauttineensa hiljentymisestä, rentoutumisesta ja rauhasta. Hyvä ruoka ja luonnon läheisyys nousivat myös tärkeiksi asioiksi osallistujien kesken. Osallistujien erityistarpeiden huomioiminen hiljaisuutta vahvistavien elementtien avulla oli yksi päivän tavoitteista ja palautteen avulla pystyimme päättelemään, että suunnitellut ohjelmat ja niiden toteutus olivat vastanneet osallistujien tarpeisiin.

*Huonoa oli hiukan sää siihen ei voi ihminen vaikuttaa vaan Korkein.*

Huonoa osallistujien mielestä Hiljaisuuden päivässä oli se, että sää päivän aikana oli sateinen ja pilvinen. Sään arvaamattomuuden vuoksi olimme varautuneet siihen, että rukous-helmipolku siirrettäisiin tarvittaessa sisätiloihin. Sade kuitenkin taukosi sen verran, että ulkona ollutta rukoushelmipolkua ei tarvinnut siirtää sisätiloihin ja pieni ulkoiluhetki ennen kahvia onnistui. Suurin osa vastaajista oli kuitenkin sitä mieltä, että huonoa / tarpeetonta Hiljaisuuden päivässä ei ollut mikään.

Kysyttäessä osallistujilta, mitä muuta Hiljaisuuden päivä voisi sisältää, saatiin vastaukseksi, että musiikkia ja laulua voisi olla enemmän. Päivässä musiikki tai laulu oli lähes jokaisessa ohjelmassa jollain tapaa läsnä, mutta palautteen perusteella etenkin yhteislauluja kättätiin lisää. Tämä vahvisti ennakkokäsitystämme siitä, että musiikilla on osallistujille

vahva merkitys. Tämä osallistujien toive ohjaajien tuleekin ottaa huomioon seuraavia Hiljaisuuden päiviä tai vastaavia toimintoja järjestäessä.

*Olla vaikka yötä, kaksi päivää, se olisi toiveeni.*

Vastauksista ilmeni myös, että useampi osallistuja toivoi Hiljaisuuden päivän olevan ajallisesti pidempi tai useammin järjestetty tapahtuma. Muutamissa vastauksissa toivottiin myös enemmän hiljentymistä sekä hiljentymishetkeä yksikseen. Tämä oli ohjaajille hieno osoitus siitä, että Hiljaisuuden päivän yksi tavoitteista oli saavutettu. Hiljaisuuden päivän tavoitteena oli olla ikään kuin tutustumistilaisuus niille, jotka miettivät varsinaiseen Hiljaisuuden retiriittiin osallistumista, joka ajallisesti on pidempikestoinen. Saatu palaute velvoittaakin ohjaajia vastaamaan osallistujien hiljaisuuden kaipuuseen.

19 vastaajasta 18 olisi halukas osallistumaan vastaavaan Hiljaisuuden päivään uudelleen. 1 vastauksista oli tyhjä.

*Tämän kiireisen ja meluisan ajan keskellä tälläisiä päiviä tarvittaisiin useamminkin. Tekisi todella hyvää jokaiselle. voitais jatkaa eteenpäin kun saa voimaa matkalle hyvää tekevästä hiljaisuudesta.*

Kyselylomakkeella saatu palaute viittaa siihen, että onnistuimme saavuttamaan Hiljaisuuden päivälle asetetut tavoitteet. Viimeinen osallistujan kommentti kuvaa hyvin Hiljaisuuden päivän voimaannuttavaa vaikutusta ja tarpeellisuutta.

## 8 OHJAAJIEN KOKEMUKSIA HILJAISUUDEN PÄIVÄSTÄ

Tapasimme työryhmän kanssa viimeisen kerran Hiljaisuuden päivän jälkeen, jolloin arvioimme päivän onnistumista ja kehittämistarpeita osallistujilta saamamme palautteen avulla. Lisäksi arvioimme Hiljaisuuden päivää asettamiemme tavoitteiden valossa. Mielestämme päivä oli kokonaisuudessaan onnistunut. Hyvät valmistelut ja etukäteistyö antoivat mahdollisuuden keskittyä täysillä ohjelmaan ja osallistujiin.

Erityisen tyytyväisiä olimme siitä, että Hiljaisuuden päivälle asetetut tavoitteet osallistujien hengellisen hyvinvoinnin tukemisessa ja arjessa jaksamisessa täyttyivät. Hiljaisuuden päivän aikana rauhallisuuden ja tyytyväisyyden pystyi aistimaan osallistujista. Myös monet antoivat suoraa palautetta, siitä miten hieno päivä on ollut. Osallistajat arvioivat päivän ohjelmaa kyselylomakkeen avulla erinomaiseksi. Palautteen perusteella suunnittelemamme ohjelmat ja niiden toteutus olivat vastanneet osallistujien tarpeisiin. Lisäksi osanottajat olivat kokeneet Hiljaisuuden päivän voimaannuttavana ja tarpeellisena. Vastaavia, mahdollisesti pidempikestoisia päiviä toivottiin lisää.

Vahvistavana tekijänä päivässä ja sen suunnitteluissa toimi mielestämme ohjaajien saman henkisyys. Toimimme sujuvasti yhteen, mikä edesauttoi päivän onnistumista. Jokaiselle ohjaajalle muodostui luonnollisesti oma roolinsa. Päivän aikana kuultiinkin kysymys “Ooteko tehnyt työtä ennenkin yhdessä?”, mikä viittasi siihen, että yhteistyö toimi sujuvasti ja se välittyi myös osallistujiin.

Hiljaisuuden päivässä uutta ja outoa oli osallistujille vuorovaikutuksen vähentäminen ja sanattomuus. Osa osallistujista jännittikin aluksi sitä, pystyykö olemaan koko päivän hiljaa. Hiljaisuuteen pakottaminen ei kuitenkaan ollut Hiljaisuuden päivän tarkoitus ja tätä pyrimme korostamaan heti johdatuksessa hiljaisuuteen, jolloin kerroimme, että päivän tarkoitus on yhdessä opetella hiljaisuuteen laskeutumista. Tässä onnistuimme mielestämme hyvin, sillä hiljaisuuteen laskeutuminen tapahtui suunnitelmiemme mukaan erilaisten toiminnallisten elementtien kautta luonnollisesti. Tilanteissa, joissa ei ollut ohjattua toimintaa,

syntyi toisinaan puheensorinaa. Tällaisia tilanteita oli mm. ruokailun jälkeen, kun ihmiset odottivat syötyään aulassa seuraavaa ohjelmaa. Aulaan olisikin voinut olla hyvä järjestää jotain vaihtoehtoista tekemistä, kuten lukemista, piirtämistä tai kirjoittamista.

Ruokailun jälkeinen aikataulu ja järjestelyt eivät käytännössä toimineet odotetulla tavalla ja se haastoikin meidät ohjaajina miettimään ohjelmaa uudelleen. Tilanne hoitui kuitenkin ilman paniikkia ja pienet muutokset täydensivät suunnittelemaamme ohjelmaa, sillä omaehtoiselle ulkoilulle emme päiväohjelmassa olleet varanneet aikaa. Vaikka päivän kulun suunnittelisi kuinka tarkkaan, voi siihen aina tulla muutoksia ja yllättäviä tilanteita. Tähän ohjaajan kuitenkin täytyy varautua ja tilanteen tullen toimia parhaaksi katsomallaan tavalla.

Hiljaisuuden päivässä osallistujamäärä oli suhteellisen suuri ja osallistujilla oli erityisiä tarpeita. Tarkasti suunniteltu ohjelma, hyvin ohjatut siirtymät ja selkeät ohjeet päivän kuluksa edesauttavat ryhmän hallintaa ja Hiljaisuuteen laskeutumista. Osallistujien lähtökohdat olivat erilaiset ja heidän tarpeensa tulee ottaa huomioon. Tätä vahvistavana tekijänä pidimme myös diakoniatyöntekijän erityistä tuntemusta osallistujien tarpeista. Hän osasi huomioida asioita, jotka helpottivat käytännön järjestelyitä ja tuottivat osallistujille turvallisen olon. Hän osasi toimia käytännön asioissa, kun tiesi ketkä eivät osaa lukea ja ketkä tarvitsevat apua ruoan ottamisessa.

Osallistajat ja ohjaajat olivat ennestään toisilleen tuttuja, mikä osoittautui lyhytkestoisessa Hiljaisuuden päivässä eduksemme. Tuttua oli myös jotkin käyttämämme elementit, kuten rukoushelmet. Kehitysvammaisuuteen kuuluvan käytännön tuen tarpeen takana on aina turvallisuuden tarvetta eri muodoissaan. Tuttu luo osallistujiin turvallisuutta ja rauhoittaa, kun taas outo ahdistaa ja tuo levottomuutta. (Mäkelä 2007.)

Kyselylomakkeen avulla saadut kokemukset osoittivat, että osallistajat pitivät hiljaisuuden päivää voimaannuttavana kokemuksena. Myös suunnittelemamme ohjelmat ja niiden toteutus olivat vastanneet osallistujien tarpeisiin. Monet mainitsivat myös hiljaisuuden hoitavan ja tekevän hyvää. Osallistajat olivat hyvin myönteisesti osallistumassa vastaavaan hil-

jaisuuden päivään uudelleen ja moni koki, että olisi valmis myös Hiljaisuuden retriittiin. Tämä osallistujien kokemuksemme kehottaakin kehitysvamma- ja mielenterveystyötä tekeviä työntekijöitä vastaamaan asiakasryhmiensä mahdolliseen hiljaisuuden kaipuun tarpeeseen.

## 9 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN POHDINTAA

Opinnäytetyöprosessi kesti kokonaisuudessaan yli vuoden ja opetti paljon pitkäjänteisyyttä ja suunnitelmallisuutta. Välillä opinnäytetyön työstäminen oli aktiivisempaa ja toisinaan työhön oli hyvä ottaa hieman välimatkaa. Hiljaisuuden päivän suunnittelu ja toteutus oli suuri työ, joka kuitenkin onnistumisellaan palkitsi tekijänsä.

Ammatillisen kasvun näkökulmasta hienointa koko opinnäytetyöprosessissa oli oman itsensä kehittäminen ohjaajana sekä kosketus hiljaisuuteen työväliseenä. Toiminnallisen tapahtuman suunnittelu, toteutus ja arviointi sekä teorian tiedon tuoma tietämys vahvistivat näkemystäni siitä, että jokainen tarvitsee hiljaisuutta hektisen arjen keskellä.

Opinnäytetyöprosessin aikana kohtasin monesti epäilyjä siitä, miten hiljaisuus toimintamuotona sopii erityisryhmille. Epäiltiin, että hiljaisuus ahdistaa ja tuo yksinäisyyden tunnetta entisestään. Opinnäytetyöni myötä haluan kuitenkin epäillä näitä kommentteja. Kokemukseni perusteella ”Syty valo” Hiljaisuuden päivään osallistuneet kehitysvammaiset ja mielenterveyskuntoutujat kokivat päivän voimaannuttavana ja hyvin rentouttavana. Hiljaisuuden viljely ei kuitenkaan sovi kaikille, vaan asiasta täytyy olla henkilökohtaisesti kiinnostunut. Olen kuitenkin sitä mieltä, että saatujen kokemusten valossa mielenterveys- ja kehitysvammatyötä tekevien tulisi paremmin huomioida asiakkaidensa mahdolliset tarpeet hiljaisuuteen ja hiljentymiseen sekä mahdollistaa sen kaltaiseen toimintaan osallistuminen.

Kehittämisen ja laatu-työn tavoitteena on tehdä työtä näkyväksi ja kehittää toimintaa ja osaamista muuttuvien tarpeiden mukaan (Góthoni 2012, 219). Opinnäytetyön kokemusten pohjalta kirkon tulisi jatkossa huomioida myös erityisryhmien hiljaisuuden kaipuu ja vastata siihen. Opinnäytetyön onkin tarkoitus toimia jatkossa työväliseenä kirkon työssä järjestettäessä vastaavia tapahtumia.

Jatkossa olisi mielestäni hyvä tutkia tarkemmin ja systemaattisemmin erilaisten asiakasryhmien kokemuksia retriiteistä ja hiljaisuudesta. Myöskään hiljaisuuden viljelyn vaikutuksia kehitysvammaisiin tai mielenterveyskuntoutujiin, ei ole tutkittu.

Opinnäytetyöni myötä toivon, että hiljaisuuden viljelyn eri muodot yleistyvät kirkon työssä erilaisten ryhmien kanssa työskenneltäessä. Lopuksi erään Hiljaisuuden päivään osallistuneen sanoin; "Hiljaisuutta. Kaikki oli hiljaisuutta. Se oli hyvä."



## LÄHTEET

- Gothóni, Raili 2012. Kehittyvä diakoniatyö. Teoksessa Gothoni Raili, Helosvuori Riitta, Kuusimäki Kalle & Puuska Karoliina (toim.). Kantakaa toistenne kuormia. Diakoniatyön perusteet ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja. 190–233.
- Hiljaisuuden ystävät ry i.a. Mikä on retriitti. Viitattu 10.3.2015.  
<http://www.hiljaisuudenystavat.fi/retriitit/mika-on-retriitti>
- Häyrynen, Seppo 2003. Hiljaisuuden retriitti. Teoksessa Häyrynen Seppo, Kotila Heikki & Vatanen Osmo (toim.). Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 301–316.
- Häyrynen, Seppo; Kotila, Heikki 2003. Retriitti - tie hiljaisuuteen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Häyrynen, Seppo & Rissanen, Paavo 1990. Elävä hiljaisuus. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.
- Jääskeläinen, Ilkka 2002. Diakoniat toiminnan muodot. Teoksessa Helosvuori Riitta, Koskenvesa Esko, Niemelä Pauli, Veikkola Juhani (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy. 92–232
- Kaijaniemi, Tiina; Knuutila, Tiina & Kuusisto, Ulla 2005. Hiljaisuuden retriitti - voimavara jaksamisessa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Porin yksikkö. Diakoninen sosiaali- terveys- ja kasvatustieteiden koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Karjalainen, Elina 1998. "Oi, hiljaisuus". Teoksessa Lappalainen Tertti (toim.). Hiljaisuuden etsijöitä - Ihmisiä elämän perimmäisten kysymysten äärellä. Juva: WSOY - kirjapainoyksikkö, 123–144.
- Kirkkojärjestys 1993/1055, 8.11.1993. Viitattu 15.3.2015.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931055>
- Kirkkohallitus 1994. Diakoniatyön viranhaltijan mallijohtosääntö. Helsinki: Kirkkohallitus. Viitattu 19.3.2015.  
[http://sakasti.ev1.fi/sakasti.nsf/0/8141677338412B8FC22577980028544D/\\$FILE/diakonian\\_viranhaltijan\\_mallijohtosaanto.rtf](http://sakasti.ev1.fi/sakasti.nsf/0/8141677338412B8FC22577980028544D/$FILE/diakonian_viranhaltijan_mallijohtosaanto.rtf)

- Kirkko kaikille 2003. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon vammaispoliittinen ohjelma. Viitattu 20.3.2015.  
<http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/9048E5BE160D870CC225707000292077?OpenDocument&lang=FI>
- Kirkkolaki 1993/1054, 26.11.1993 . Viitattu 10..3.2015.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931054>
- Kotila, Heikki 1998. Sanan kirkko ja sanaton hiljaisuus. Teoksessa Lappalainen Tertti (toim.). Hiljaisuuden etsijöitä - Ihmisiä elämän perimmäisten kysymysten äärellä. Juva: WSOY - kirjapainoyksikkö, 29–33.
- Laakso, Marjo 2014. Retriittiryhmän merkitys työttömille. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.
- Meidän kirkko - osallisuuden yhteisö 2007. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon strategiaa vuoteen 2015 laatineen työryhmän mietintö. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon keskushallinto. Helsinki: Kirkkohallitus.
- Meidän kirkko – välittävä yhteisö 2007. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon diakonian ja yhteiskuntatyön linjaus 2015. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon keskushallinto.. Helsinki: kirkkohallitus.
- Mäkelä, Heikki 2007. Satakunnan seurakuntien yhteisen kehitysvammaistyön retriittihankkeen yhteenveto.
- Nikkanen, Erkki & Räsänen, Anna-Maija 2011. Hiljaisuuden retriitti työhyvinvoinnin tukijana - Hoitajien kokemuksia hiljaisuuden retriitistä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak pohjoinen, Oulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Peura, Mikko 2006. Mitä pienet edellä, sitä isot perässä - hiljaisuuden retriitin taustaa. Teoksessa Laakso Seppo, Kohti itseäni suurempaa - Kokemuksia hiljaisuuden retriiteistä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 12–21.
- Porin ev.lut. seurakuntayhtymän seurakuntapalvelut 2011. Diakonia välittää lähimmäisestä strategia 2015. [https://porievl.fi/images/stories/YSK/D-srkp/Srkipalvelut\\_strategia2015.pdf](https://porievl.fi/images/stories/YSK/D-srkp/Srkipalvelut_strategia2015.pdf)

Porin ev.lut. seurakuntayhtymä i.a. Seurakuntapalvelut. Viitattu 28.3.2015.

<https://www.porievl.fi/seurakuntapalvelut>

Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.

Raitis, Sisko 2005. Vaikeneminen on kultaa. Teoksessa Sipiläinen Ilkka, Suviranta Raili (toim.) Tiellä laajempaan vastuuseen. Diakonian vuosikirja 2005. Helsinki: Diakonia ry & Kirkkohallitus ja Diakonia ja yhteiskuntatyö, 151–157.

Saavu - kirkon saavutettavuusohjelma 2012. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon Kirkkohallituksen julkaisuja. Helsinki: Kirkkohallitus. Viitattu 20.3.2015.

[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/3E95F2C7F4600B27C22579B80035B00F/\\$FILE/vihko\\_suomi.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/3E95F2C7F4600B27C22579B80035B00F/$FILE/vihko_suomi.pdf)

Thitz, Päivi 2013. Seurakunta osallisuuden yhteisönä. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. A Tutkimuksia 40. Väitöskirja. Tampere: Juvenes Print Oy.

Vilkkä, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

## LIITE 1: KUTSU HILJAISUUDEN PÄIVÄÄN



## "SYTY VALO"

### Hiljaisuuden päivä Silokalliolla



#### HILJAISUUDEN PÄIVÄSSÄ ON..

##### Vähemmän tekemistä

ollaan hetki irti arkisesta  
(työstä, kodista, viihteestä)

##### Enemmän lepoa

Ei ole kiire minnekkään. Ei tarvitse suorittaa mitään.  
Saa katsella, kuunnella, maistaa, haistaa, tuntea..  
Saa vain olla. Saa nauttia luonnon rauhasta, ystävydestä,  
kaikista Jumalan lahjoista.

##### Vähemmän sanoja

Ollaan yhdessä – mutta rauhassa. Ei häiritä toisen rauhoittumista  
ja lepoa.

##### Enemmän rukousta

Seurataan yksinkertaista päiväohjelmaa. Keskitytään  
tärkeimpään eli kuullaan ja kuunnellaan Jumalaa ja omaa sisintä.

**Tervetuloa mukaan Porin Seurakuntapalveluiden  
järjestämään hiljaisuuden päivään  
Silokallion leirikeskuksessa tiistaina 25.11.2014**

**Ohjelma**

10.00 Johdatus hiljaisuuteen  
10.45 Käsinkosketeltava rukous  
11.30 Lounas  
12.15 Helmipolku luonnossa  
13.15 Rentoutuminen  
14.00 Kahvi  
14.30 Ehtoollinen  
15.30 Palautehetki  
16.00 Kotia kohti

**Otathan mukaasi...**

lämpimät ulkoiluvaatteet, sillä vietämme aikaa myös ulkona.

**Kuljetukset..**

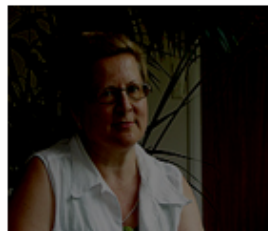
Lähtö klo 9.30 Porin Seurakuntakeskuksen edestä  
Paluu klo 16.00 (Perillä seurakuntakeskuksella noin klo 16.30)

Päivä ei maksa sinulle mitään.

**Tervetulleeksi *sinut* toivottaa,**



Heikki Mäkelä  
*pastori*



Vilja Arvela-Halminen  
*diakoni*



Minttu Mannonen  
*sosionomi-diakoni  
opiskelija*

Hiljaisuuden päivän järjestäminen on osa Minttu Mannosen opintoja.

**Jos jokin jäi vielä askarruttamaan mieltäsi tai sinulla on ruoka-  
aineallergioita, ota yhteyttä Vilja Arvela-Halmiseen puh.**

## LIITE 2: TYÖNJAKO

## ”SYTY VALO”

## HILJAISUUDEN PÄIVÄ SILOKALLIOLLA 25.11.2014

MITÄ?	MISSÄ?	KUKA?
9.30 Lähtö seurakuntakeskuksen edestä (30min)		Vilja
10.00 Johdatus hiljaisuuteen (45min) 1. Päivänkulkukuvitettuna (Minttu) 2. Mitä on hiljaisuus? (Heikki) 3. Esittäytyminen + Adventti lattiakuvahartaus (Minttu)	Aulan pienosali, tuolit ympyrässä niin että kaikki näkevät toisensa	Kaikki
10.45 Käsinkosketeltava rukous (45min) - Rukoushelmien tekeminen yhdessä - Lopuksi ruuan siunaaminen	Ruokalan takaosa	Kaikki: Heikki ohjaa, Minttu ja Vilja avustaa
11.30 Lounas (45min) - Musiikki taustalle (Minttu)	Ruokala	Kaikki
12.15 Helmipolku luonnossa (60min) - Kävelyreitti ulkona rukoushelimirasteja pitkin majoitusrakennukseen - Lähettäminen reitille yksin tai pareittain	Ulkona	Vilja ohjaa, Minttu vastassa
13.15 Hiljainen solu (45min) 1. Rentotuminen: taustamusiikki, nojatuolit, ”rentoutumisharjoitus” (Minttu ohjaa, Vilja avustaa) 2. Hiljainen huone: Altarit, lukemista, musiikki, rukousta (Heikki)	Majoitus- rakennuksessa  (kummassakin päässä)	Kaikki
14.00 Kahvi (30min) - musiikki taustalle (Minttu) - Ohjataan osallistujat kahvit juotuaan lipumaan kappelille	Ruokala	Kaikki
14.30 Ehtoollinen (60min) - musiikkia ennen hartausta (Heikki), jotta tulijat saavat rauhottua ennen ehtoollisen alkua	Kappeli	Heikki + Minttu avustaa
15.30 Palautehetki (30min) - Palautteen keruu päivästä kyselyn avulla	Aulan pienosali	Minttu ohjaa, Vilja ja heikki avustaa
16.00 Kotia kohti		Vilja linja- autoon

## LIITE 3: KYSELYLOMAKE

## PALAUTEKYSELY

*Syty valo - Hiljaisuuden päivästä 25.11.2014*

Pyydämme sinua vastaamaan muutamaan kysymykseen Hiljaisuuden päivää koskien. Kyselyn tuloksia hyödynnetään jatkossa vastaavien päivien järjestämisessä sekä opiskelijan opinnäytetyössä mittarina päivän onnistumisesta.

1. Millainen yleistunnelma sinulle jäi päivästä? (Ympyröi)
- 


2. Kuinka hyvin seuraavat lauseet kuvaavat Hiljaisuuden päivää? (Ympyröi)
- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Päivän järjestelyt sujuivat hyvin<br>(tiedotus, kuljetukset, tapahtumapaikka, ruokailut...) |  |  |  |
| Ohjelma oli mukavaa   |  |  |  |
| Ohjelmaa oli sopivasti  |  |  |  |
| Ohjaajat olivat käytettävissä ja osasivat auttaa tarvittaessa                               |  |  |  |
| Hiljaisuuden päivästä jäi levollinen olo  |  |  |  |
| Minusta tuntui, että pystyin päivän aikana hiljentymään ja rauhoittumaan                    |  |  |  |

3. Mikä Hiljaisuuden päivässä oli mukavaa / hyödyllistä?

---

---

---

---

---

4. Mikä Hiljaisuuden päivässä oli huonoa / tarpeetonta?

---

---

---

---

---

6. Onko sinulla toivomuksia: Mitä muuta hiljaisuuden päivä voisi sisältää?

---

---

---

---

---

7. Voisitko osallistua vastaavaan Hiljaisuuden päivään uudelleen? (Ympyröi)

*Kyllä*                      *ei*                      *en osaa sanoa*

8. Mitä muuta haluaisit sanoa leirin järjestäjille?

---

---

---

---

---

**KIITOS VASTAUKSESTASI!**