

HILJAISUUDEN RETRIITTI SEURAKUNNAN TYÖNTEKIJÄN VOIMAVARANA

Sari Mattila
Opinnäytetyö,
Syksy 2013
Diakonia-ammattikorkeakoulu,
Hoitotyön koulutusohjelma
Diakonisen hoitotyön
suuntautumisvaihtoehto
Sairaanhoitaja (AMK)
-diakonissa

TIIVISTELMÄ

Mattila, Sari. Hiljaisuuden retriitti seurakunnan työntekijän voimavarana. Syksy 2013, 46 s, 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, Diakoninen suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK) + diakonissa

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää retriittitoiminnan tuomia mahdollisuuksia seurakunnan työntekijöiden työkyvyn ylläpitoon ja terveyden edistämiseen. Tavoitteena oli myös tutkia retriitin vaikutuksia työntekijän hengelliseen kasvuun

Tutkimus tehtiin laadullisella tutkimusmenetelmällä. Tutkimusaineisto koottiin kuudelta seurakunnan työntekijältä Etelä-Pohjanmaalla. Vastaajista kolme toimi pappina, kaksi diakonissana ja yksi toimistotyöntekijänä. Vastaukset kerättiin haastattelujen avulla. Aineisto analysoitiin sisällön analyysillä.

Tulosten mukaan seurakunnan työntekijät kokivat retriittien vahvistaneen heidän hengellisyyttään, Jumala-suhdettaan ja ammatillisuuden kasvuaan. Retriitistä löytyi keinoja arjen työhön sekä vapaa-aikaan. Seurakunta tarjoaa mahdollisuutta retriittien käyttöön työkyvyn ylläpitämiseksi, mutta tätä mahdollisuutta ei kovin paljon käytetä. Aikaisempien tutkimusten tutkimustulokset retriittien vaikutuksista ovat samankaltaisia.

Tutkimuksessa todettiin retriittien tukeneen seurakunnan työntekijöitä kokonaisvaltaisesti. Retriiteissä koettu lepo sekä hengellisyyden hoitaminen koettiin voimavaraistavaksi.

Asiasanat: seurakunnan henkilökunta, työhyvinvointi, hiljaisuuden retriitti, voimaantuminen, hengellisyys, rukous

ABSTRACT

Mattila, Sari. Retreat of Silence as Resource for Parish Personnel. 46 p., 2 appendices. Language: Finnish. Autumn 2013.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Diaconal Nursing. Degree: Nurse + Deaconess.

The aim was to find out opportunities how retreats could maintain the ability to work and promote the health of workers in a parish and how retreats affected their spiritual growth.

The study was qualitative. The material was collected by interviewing six workers in a parish in East Bothnia. Three clergymen, two deaconesses and one office worker responded the enquiry. The material was analysed by using content analysis.

The results showed the retreats had strengthened the workers' relation with God and their professional and spiritual growth. They had found out means for their work and free time. The parish offered possibilities to use retreats for taking care of the ability to work, but that possibility was not used enough. The results of the influences of retreats were similar in earlier studies.

As a conclusion it can be noted that the retreats supported the workers comprehensively. Rest and spirituality in the retreats gave resources to the parish workers.

Key words: parish workers, wellbeing at work, retreat, empowerment, spirituality, prayer

Hiljaisuus ei synny itsestään. Hiljaisuus tarvitsee ajan ja paikan, olotilan, kaipuun ja pyrkimyksen, niin nurinkurista kuin ajatus tuntuukin. Ota itsellesi aikaa hiljaisuutta varten. Luo elämäsi rutiineihin hiljaisuuden taskuja, pieni hetki päivittäin, tuokio kerran viikossa, puoli päivää kuukaudessa, retriitin mittainen matka vuodessa – niin kuin sinulle parhaiten sopii. Ajan myötä huomaat, kuinka hiljaisuus puhuu ja palvelee, antaa enemmän kuin vaatii.

Kaarina Hakkarainen ja Tarja Rae 2008

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	7
2 HILJAISUUDEN RETRIITTI	8
2.1 Retriitin sisältö	8
2.2 Retriittitoiminnan järjestäminen	10
2.3 Luonto osa retriitin toteuttajista.....	10
2.4 Rukouksen merkitys	12
2.5 Mahdollisia esteitä retriittitoiminnan soveltumiseen henkilölle	13
3 HILJAISUUDEN KAIPUU.....	14
3.1 Etsiytymistä melusta hiljaisuuteen.....	14
3.2 Hiljaisuuden parantava voima	15
4 TYÖHYVINVOINTI.....	16
4.1 Seurakunnan tuki työntekijän työhyvinvoinnille	17
4.2 Hengellistä työtä tekevän spiritualiteetin hoitaminen	18
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	20
5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet	20
5.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu	21
5.3 Tutkimuksen analysointi	22
6 AIKAISEMPIA TUTKIMUSTULOKSIA AIHEESTA.....	23
6.1 Opinnäytetutkielma.....	23
6.2 Opinnäytetyöt	23
6.3 Henkilökohtainen tiedonanto	24
7 TUTKIMUKSEN TULOSTEN TARKASTELU.....	25
7.1 Retriitin elementit.....	27
7.2 Retriitin vaikutukset	29
7.3 Työkyky lisääntyy ja vahvistuu	31
7.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	34
8 POHDINTA	37
8.1 Johtopäätökset.....	38
8.2 Oppiminen opinnäytetyön prosessista sekä oma ammatillinen kasvu	39
LÄHTEET.....	42

1 JOHDANTO

Työssä uupuminen on yhä useammin sairauspoissaolojen aiheuttajana. Työntekijöitä joutuu ennenaikaiselle eläkkeelle mielenterveydellisten ongelmien vuoksi. Nykyajan hektinen työtahti sekä tulosvastuullisuus asettavat työntekijän jaksamisen ääri rajoille. Jatkuva kiire ja stressi heijastuvat myös työilmapiiriin. Tiukentuva talous on myös seurakuntien vitsauksena. Seurakunnan ammasteista eläköidytään, mutta tilalle ei välttämättä avata uutta virkaa. Samasta tai kenties kasvavastakin työmäärästä täytyy selviytyä yhä pienemmällä henkilökunnalla. Uusien toimintatapojen löytäminen on ajankohtaista työkyvyn ylläpitoon sekä työyhteisöjen psyykkisen laadun parantamiseen. Yrityksissä ja työpaikoilla tapahtuvaan muutokseen tarvitaan hallintaa. (Terveyskirjasto i.a.)

Seurakuntatyötä tekevä toimii ammatissa, jossa ollaan lähellä ihmistä, ihmisen iloissa ja suruissa. Työntekijä joutuu antamaan omasta persoonastaan jokaisessa kohtaamisessa. Auttajan ammatissa toimiessaan ja tilanteesta toiseen rientäessä täytyy ehtiä asennoitumaan kunkin asiakkaan elämään. Tällainen työnkuva on kuluttavaa, ja siitä on hyvä saada välillä lepoa. Retriitti tarjoaa oivan mahdollisuuden hypätä oravanpyörästä edes hetkeksi ja antaa mahdollisuuden kerätä voimia ja kenties keinoja selvitä työn tuomista haasteista. Työssäjaksaminen on ajankohtainen kaikilla aloilla, kun puhutaan eläkeiän nostamisesta. Seurakunnan työntekijä tekee työtään omalla persoonallaan ja silloin korostuu henkisen hyvinvoinnin tärkeys. Auttajan ammatissa on hyvä miettiä sekä omien voimavarojen että työssä kohtaamiensa ihmisten voimavarojen kartuttamista.

Retriittitoiminnan suosio on kasvussa Suomessa. Rauhaan ja hiljaisuuteen vetäytyminen nähdään mahdollisuutena itsestään huolehtimisessa. Retriittitarjonta on monipuolistunut. Hiljaisuuden toimintaa on tarjolla lyhyistä tuokioista arjen keskellä kahdeksan päivää kestäviin ignatiaanisiin retriitteihin. Retriitin kautta on mahdollisuus irtaantua arjen vaatimuksista ja hakea voimavaroja jokapäiväiseen elämään.

2 HILJAISUUDEN RETRIITTI

Hiljaisuuden retriitti on vetäytymistä pois arjen kiireistä sekä rutiineista ja se on usein viikonvaihteen mittainen. Se antaa osallistujalleen mahdollisuuden levähtää ja kuunnella sekä itseään että Jumalaa. Retriitin suoma rauhallisuus auttaa ihmistä kuulemaan omaa kaipaustaan paremmin. Siellä vallitseva hiljaisuus antaa tilaa, muttei erota kuitenkaan maailmasta. Retriitti on yhteisöllinen asia, jossa toteutuu osanottajien, ohjaajien sekä tapahtumapaikan henkilökunnan yhteinen elämä hiljaisuudessa. Oleminen perustuu keskinäiseen vuorovaikutukseen ja kunnioitukseen. Lisäksi retriitin jumalanpalveluksiin kuuluu rukous koko maailman sekä ihmisten ja asioiden puolesta, jotka osallistuja on jättänyt hetkeksi taakseen. (Hiljaisuuden ystävät i.a.a; Häyrynen & Kotila 2003, 48.)

2.1 Retriitin sisältö

Retriitin alussa annetaan informaatiota retriitin kulusta sekä sisällöstä. Kokoon-tumisen alussa keskustellessa on vielä mahdollista esittää kysymyksiä. Vähitel-len laskeudutaan hiljaisuuteen ja alkaa keskustelemattomuus, joka jatkuu retriitin loppuun saakka. Keskustelemattomuuteen sitoutuu jokainen osallistuja. Säännölliset hetkirukoukset ja yhteiset ateriat muodostavat retriitin päiväohjelman. Jokaisella osallistujalla on mahdollisuus olla kaikessa rauhassa omassa huoneessaan tai ulkoilla tahtonsa mukaan, sillä näihin on varattu paljon aikaa. Retriittiin osallistujalla on myös mahdollisuus levätä oman tarpeensa mukaan. Retriittiin osallistujalta odotetaan kuitenkin sitoutumista yhteiseen ohjelmaan. (Hiljaisuuden ystävät i.a.a; Häyrynen & Kotila 2003, 60.)

Hetkipalvelus eli rukoushetkien viettäminen antaa retriitille päivän perusrytmin. Rukoushetket ovat kristillisen yhteisön yhteistä jumalanpalvelusta, mutta niillä on myös tärkeä liittymäkohta yksityiseen hartaus- ja rukouselämään. Rukoushetkien sanallinen rukous voi jatkua yksityisesti meditatiivisena ja kontemplatiivisena rukouksena. Keskeisenä elementtinä hetkipalveluksessa on psalmirukous eli psalmien lukeminen tai laulaminen. Rukoushetki voi olla Perinteinen ru-

koushetki tai Pieni rukoushetki. Rukoushetket voivat olla myös Taize-henkisiä rukoushetkiä, joka koostuu Raamatun tekstien ohella meditatiivisista rukouslauluista ja hiljaisuudesta. (Häyrynen & Kotila 2003, 61–70.)

Messun eli ehtoollisjumalanpalveluksen asema retriitissä on varsin keskeinen. Retriitissä pysähdytään sanan ja sakramentin äärelle. Retriitin messua voidaan viettää messun tai viikkomessun kaavan mukaan. Messun toimittaa aina pappi. Jollei retriitin ohjaaja ole pappi, käy messun toimittamassa retriitin ulkopuolelta tuleva pappi. (Häyrynen & Kotila 2003, 61–70.)

Opetuspuhe on ohjaajan pitämä puheenvuoro asiasta taikka teemasta, jota hän pitää tärkeänä ja jonka hän on halukas jakamaan retriittivieraiden kanssa. Opetuspuhe on retriitin tärkeä elementti, sillä se voi auttaa retriittivierasta eteenpäin omalla matkallaan. (Häyrynen & Kotila 2003, 71–76.)

Meditaatio on rukouksen muoto ja hiljaisuuden retriitissä opetellaan ja harjoitetaan rukousta myös rukouksen sanattomassa muodossa. Meditaation keskittynyt rukous lähtee liikkeelle oikean istuma-asennon etsimisestä, sillä hyvä istuma-asento helpottaa ihmistä löytämään ruumiin, hengityksen ja mielen välille sopusoinnun. Hyvässä asennossa hengitys tasaantuu ja rauhoittuu ja tuolloin olo on keskittynyt sekä rentoutunut. Retriitin meditaation eri muotoja voivat olla raamattumeditaatio, rukouslauseen toistaminen, kuvameditaatio tai musiikkimeditaatio. (Häyrynen & Kotila 2003, 71–76.)

Retriitin yhteisöllisyyttä tukee, kun aterioidaan yhdessä suuressa pöydässä. Ruokailun taustalla on yleensä musiikkia, joka vaimentaa hiljaisuudessa tapahtuvan ruokailun ääniä. Musiikki myös korostaa aterian luonnetta yhteisenä juhlanä. Musiikkia käytetään retriitissä rukoushetkissä ja messuissa lähinnä yhteis- ja vuorolauluna. Musiikkina on hyvä käyttää luonnonääniä, kuten tuulen, sateen ja aaltojen ääniä sekä linnun laulua. Musiikin tulisi olla hiljaisuudesta nousevaa, hoitavaa sekä rauhoittavaa. Musiikissa ei tule olla liian voimakkaita melodioita eikä suurta rytmistä vaihtelua, sillä ne häiritsevät hiljaisuuteen laskeutumista. (Häyrynen & Kotila 2003, 76–77.)

Keskusteluhetkiin, jotka on mahdollista käydä retriittiohjaajan kanssa, varataan aikaa 30 minuuttia. Osallistujalla on mahdollisuus ripittäytymiseen tai retriitissä pintaan nousseen asian jakamiseen retriittiohjaajan kanssa. Keskusteluhetket ovat lyhyitä eikä niissä ole mahdollisuutta isojen elämänskysymysten käsittelyyn. (Häyrynen & Kotila 2003, 76–77.)

Retriiteissä käytetty kirjallisuus tukee retriittivieraan omaa hengellisyyttä. Lukemisen tulisi olla hidasta ja keskittynyttä lukemista, joka johdattaa rukoukseen. Kirjallisuus on sekä hengellistä että muuta sisäistä matkaa tukevaa kirjallisuutta. Kirjat voivat olla rukous- ja mietiskelykirjoja, spiritualiteettia käsitteleviä kirjoja, taide- ja kuvakirjoja, satuja, runoja sekä aforismeja. (Häyrynen & Kotila 2003, 79–81.)

2.2 Retriittitoiminnan järjestäminen

Retriittitoimintaa voidaan järjestää erityisryhmille, mutta tavallisimmin ne ovat kaikille avoimia tilaisuuksia. Retriittien järjestäjinä toimivat seurakunnat, kristilliset järjestöt tai retriittitalot. Retriitit saattavat olla osa koulutustapahtumaa. Niitä voidaan järjestää myös työyhteisöille. Tällöin henkisen ja hengellisen kasvun kysymysten rinnalla ovat myös työssä jaksamisen näkökulmat. Retriittien järjestäminen tapahtuu erityisissä retriittitaloissa tai seurakuntien omissa kurssi- ja leirikesköksissä. Retriiteillä on aina oma ohjaajansa. Retriittiin osallistujille lähetetään etukäteisinformaatioita retriittikirjeen muodossa. Kirjeestä selviää retriitin ohjelma, mahdollinen teema sekä käytännön järjestelyt. Kirjeen myötä osallistujan on helpompi valmistautua tulevaan retriittiin. Ennakkoinformaatio luo turvallisuutta ja täten vaikuttaa tulevan retriitin ilmapiiriin. (Häyrynen & Kotila 2003, 49–53.)

2.3 Luonto osa retriitin toteuttajista

Eko- ja ympäristöpsykologi Kirsi Salonen kertoo, että ihmisen on helpompi pysähtyä ja saada yhteys omaan sisäiseen rytmiinsä aikatauluttomassa ympäris-

tössä. Stressaantunut ihminen rauhoittuu luonnon kiireettömyydessä. Ihmisen ymmärtäessä riippuvuutensa luontoon hän ymmärtäisi myös, miten se vaikuttaisi muuhun vuorovaikutukseen. Hengellisyyden ja luontosuhteen löytäminen omasta kulttuurista, antaa paremmin rohkeutta kohdata myös toisen kulttuurin omaavia ihmisiä. Kristillinen vieraanvarainen suhtautuminen toista ihmistä kohtaan mahdollistuu oman sielun tervehtymisen kautta. (Kainulainen 2013, 15; Kirkko ja kaupunki 2013.)

Luonnossa liikkussa mieli tulee ravituksi niin valolla, vihreydellä kuin pehmeydelläkin. Ihmisen aistit heräävät ja mieli avautuu. Luonnossa liikkuminen rauhoittaa, rentouttaa ja helpottaa ahdistusta. Ekopsykologian näkemys on, että alkuperäinen ihmisluontomme on edelleen syvässä yhteydessä luontoon. Jos vieraannumme luonnosta, vieraannumme myös jostakin syvältä itsestämme. Ihmisellä on sukulaisuussuhde luontoon ja kaipuu kadottamaansa yhteyteen, joten luontoyhteyden kadottamisen myötä hän kadottaa yhteyden myös itseensä. Elintärkeän luontoyhteyden palauttaminen olisi suotavaa. Tietoinen hakeutuminen lohdun lähteille voisi olla uudenlainen ja parantava tapa katsoa maailmaa. Luontoyhteyden kadottamisella saattaa olla yhteys suomalaisessa yhteiskunnassa esiintyvään väkivaltaisuuteen. Paluu luontoon olisi paluuta menneen ajan viisauteen, huomioiden tämä aika, jota elämme. (Hakkarainen 2004, Kainulainen 2013, 13–14; Kirkko ja kaupunki 2013.)

Luonto synnyttää ihmisessä hyväksytyksi tulemisen kokemuksen ja hän tuntee olevansa riittävä sellaisena kuin on. Ihmiset ovat kuvailleet eko- ja ympäristöpsykologi Saloselle luontokokemuksistaan löytyvän armollisuuden, kiitollisuuden sekä pyhyiden. On tärkeää löytää oma sielunmaisema. Ihmisen tunnustaessa luonnon pyhyiden sekä kunnioittamalla Luojan käden jälkeä kaikessa, voi tapahtua paranemista. Ihmisen syntyperä on luonnossa. Jos ihminen tunnistaa liittymisensä luontoon, hän voi suojata ruumiinsa ja sielunsa pyhyttä sekä koskemattomuutta. (Kainulainen 2013, 34; Kirkko ja kaupunki 2013.)

Raamatussa autiomaan näyttäytyy Jumalan kohtaamisen sekä omaan tehtävään ja kutsumukseen valmistautumisen paikkana. Jeesus opasti opetuslapsia, jotka olivat tehneet työtä tauotta, vetäytymään yksinäisyyteen (Mark. 6: 30–31). Tä-

mä Markuksen evankeliumin kohta antaa perustan retriittitoiminnalle. Sanat antavat luvan levätä. (Häyrynen & Kotila 2003, 20–23.)

Tutkimuksessa, jossa selvitetään erämaaluonnon vaikutusta ihmiseen, on havaittu erämaan merkitys voimakkaana ja syvänä elpymisen lähteenä. Ympäristön neljä elvyttävää ulottuvuutta ovat etäisyys, toinen maailma, lumoutuminen sekä sopusointu. Lisäksi luonnolla on merkittävä vaikutus kristitylle. Ihmisen pienuus verrattuna Jumalan suuruuteen selkeytyy luonnossa. Kristillinen traditio sisältää ajatuksen luonnosta, joka on luomakunta sekä Jumalan kohtaamisen paikka. (Hakkarainen 2004; Kainulainen 2013, 41–47.)

2.4 Rukouksen merkitys

Rukous on kristillisen hengellisyyden ydintä. Se on sydämen puhetta Jumalan kanssa. Se voi olla sanatonta huokausta Jumalan puoleen, se voi olla sanoja ääneen tai ääneti, rukousta yksin tai yhdessä. Rukous on Jumalan kunnioittamista, Jumalan kaikkivaltiuden tunnustamista sekä pysähtymistä Jumalan tutkivan ja rakastavan katseen alle. Raamatun opetus rukouksesta kehottaa uskollisuuteen, kärsivällisyyteen ja kestävyYTEEN. Jeesus opettaa opetuslapsiaan rukoilemaan Luukkaan evankeliumin 11. luvussa. Opetuslapset pyytävät häntä opettamaan heille rukousta ja Jeesus opettaa heille ensin Isä meidän -rukouksen. Rukoilija voi sisällyttää Isä meidän -rukoukseen omat aiheensa ja rukouksensa läheistensä, kaikkien kristittyjen ja koko maailman puolesta. Jeesus osoitti antamalla valmiin rukouksen, ettei tällainen rukoileminen ole heikkoa uskoa. (Häyrynen 2003, 259–261; Katekismus 2000, 102.)

Raamatussa kerrotaan Jeesuksen vetäytymisestä yksinäisyyteen autiomaahan rukoilemaan. ”Mutta hän vetäytyi jälleen autiolle seudulle rukoilemaan.”(Luuk. 5: 16) ja ”Varhain aamulla, kun vielä oli pimeää, Jeesus nousi ja lähti ulos. Hän meni paikkaan, jossa hän sai olla yksin, ja rukoili siellä.”(Mark. 1:35)

Isossa katekismuksessa ohjeistetaan rukoilemaan kolmesta eri syystä. Ensimmäisenä on Jumalan käsky, jossa Hän velvoittaa ihmiset rukoilemaan. Toisena

on Jumalan lupaus, että rukoilemalla saamme pyytämämme. Kolmantena syynä on ihmisen oma hätä.(Jolkkonen 2003,101–103.)

2.5 Mahdollisia esteitä retriittitoiminnan soveltumiseen henkilölle

Retriitti ei välttämättä ole oikea paikka elämän suurten kriisien käsittelyyn. Tulee myös huomioida, että akuuttia kriisiä elävä tarvitsee työstämistä puhumalla ja näin retriitin hiljaisuus saattaa muodostua ahdistavaksi. Samaten masennusta sairastaville retriitti ei mahdollisesti ole oikea paikka. Retriittikirjeen informaatio selventää osallistujalle, mitä tuleva retriitti sisältää, joten osallistuja voi itse päättellä, soveltuuko toiminta hänen persoonalleen. (Häyrynen & Kotila 2003, 53.)

3 HILJAISUUDEN KAIPUU

Nykypäivän ihmisillä on herännyt kiinnostus hiljaisuutta kohtaan. Yhteiskunnan nopea muutos, työelämän tuomat paineet ja epävarmuudet aiheuttavat ahdistusta. Hiljaisuuteen astuminen auttaa selvittämään mikä elämässä on tärkeää ja merkityksellistä. Vielä muutama vuosikymmen sitten sunnuntaisin ja pyhäpäivisin osattiin hiljentyä, sillä se oli osa kristillistä perintöä. Ihmisen kaipaus elämän eheyteen sekä olemisen syvyyteen, saa ihmisen kurottamaan arjen yli. (Hiljaisuuden ystävät i.a.b)

3.1 Etsiytymistä melusta hiljaisuuteen

Elämme ympäristössä, joka on suurimman osan aikaa täynnä melua. Kuljimme missä tahansa, kaupungilla, liikenteessä, työpaikoilla ja monesti myös kotona, on ympärillämme melua. Erilaiset viestimet syytävätkin informaatiotulvaksi siinä määrin, että on vaikea erottaa tärkeät ja oleelliset asiat. Siksi onkin luonnollista pyrkiä melusta ja ärsykkeistä hiljaisuuteen. Hiljaisuuden kautta pyritään olemaan läsnä hetkessä, jota elämme. Hiljaisuutta kuunnellen on mahdollisuus eheytyä. (Rissanen 1998, 300–302.)

Kristillisen kirkon hengenenelämän toimintamalli saarnaamisesta, tiedon jakamisesta, on murroksessa. Informaation jakamisen sijaan on ryhdyttävä luomaan hiljaista tilaa. Siinä ihminen voi itse pohtia sekä tarkastella elämäänsä ja nähdä Jumalan läsnä olevan vaikutuksen. Omaa elämäänsä hiljaisuudessa kuulostellen syntyy ihmisen usko ja kokemus Jumalasta. (Rissanen 1998, 304–305.)

Suomalaisista lähes kaksi miljoonaa altistuu päivittäin melulle. Melu haittaa kuuloaistia sekä alentaa elämänlaatua. Luonnonäänet ja hiljaisuus antavat ihmisille keinon nauttia meluttomasta tilasta. (Hakkarainen 2004.)

3.2 Hiljaisuuden parantava voima

Hiljaisuus tuo eheyden kokemuksen. Hiljaisuus symboloi niin täydellisyyttä kuin ykseyttäkin monissa uskonnoissa. Hiljaisuuden saavuttamisella kaikkeuden ymmärtäminen mahdollistuu. Tällä tavoin koettuna hiljaisuudessa toteutuu monien uskontojen meditaation ja rukouksen päämäärä. (Koivunen 1997, 61.)

Hiljaisuus ei ole pelkästään sanojen puuttumista vaan sielun pyrkimys hiljaisen tiedon tasoon, jossa on mahdollisuus löytää yhteys Jumalaan. Yhdessä koetun hiljaisuuden kautta koetaan hiljaisen tiedon taso sekä kosketuspinta. Hiljaisuuden kautta vahvistuu kokemus Jumalan olostä määrittelyjen tuolla puolen. Jumalaa ei voida ymmärtää eikä tavoittaa sanojen kautta. (Koivunen 1997, 171.)

Hiljaisuuden kuunteleminen metsissä, niityillä, hiihtoladuilla ja rantasaunassa kuuluu oleellisena osana suomalaisten luonnonläheisyyteen sekä luontokokemukseen. Kuitenkaan luonnon hiljaisuudessa saavutettu sisäinen valaistuminen ja eheytyminen ei ole pelkästään suomalaisille tyypillistä. Vastaavia kokemuksia löytyy eri puolilta maailmaa. (Koivunen 1997, 139–148.)

Hiljaisuuden kaipuussa ihmisen kaipuu saattaa olla perimmältään Jumalan läheisyyden kaipuuta. Jokaisella on mahdollisuus löytää hiljaisuudesta Jumalan kasvot. Hiljaisuuden parantava voima tulisi tiedostaa, sillä kiireisen elämänrytmin tiedetään sairastuttavan ihmisiä. Kiireisessä elämänrytmissä piilee vaara, että siihen tottuu. Kun siihen tottuu, sitä alkaa pitää normaalina olotilana. Suhteellisuuden taju heikkenee ja sen myötä elämän arvojärjestykset muuttuvat. Ihmiseltä on kadonnut kyky olla hiljaa. (Hakkarainen 2004; Jaanu-Schröder 1998, 242.)

4 TYÖHYVINVOINTI

Työhyvinvointi koostuu neljästä keskenään vuorovaikutuksessa olevasta näkökulmasta. Näkökulmia ovat osaaminen, rakenne, vointi ja työyhteisö. Osaamisessa näkyy työn hallinnan edistäminen. Ammattitaitoinen työntekijä hallitsee työnsä ja sen riskitekijät. Yrityksen tulee huolehtia henkilöstönsä ammattitaidon ylläpidosta. Työntekijän osaamista voidaan tukea muun muassa arvioimalla ammattitaitoa, järjestämällä täydennys- ja jatkokoulutusta, perehdytyksellä, huolehtimalla työturvallisuudesta, mahdollistamalla monipuoliset työnkuvat sekä käymällä kehityskeskusteluja. (Etera i.a.)

Työn tekeminen mahdollistuu rakenteen kautta. Rakenne koostuu yrityksen johtamisesta, tavoitteista sekä toimintatavoista. Yrityksen vastuuseen kuuluu niiden rakentaminen ja ylläpitäminen. Näiden vaikutukset heijastuvat koko organisaation työkuuntoon. Rakenteeseen sisältyy muun muassa yrityksen organisaatio ja kilpailutilanne sekä kasvusuunnitelmat, esimiestyö ja johtajuus, toimijoiden vastuut ja velvollisuudet, tiedonkulku, pelisäännöt ja työyhteisökyselyt. (Etera i.a.)

Jokaisella on vastuu huolehtia omasta voinnistaan, terveydestään ja työkyvystään, mutta myös työnantaja voi tukea työntekijän hyvinvointia. Hyvinvointiin vaikuttavia asioita ovat työterveyshuolto, toimintatavat niin työssä kuin vapaa-aikanakin, asennoituminen työturvallisuuteen, sairauspoissaolot ja niiden huomioiminen, terveelliset elämäntavat, stressin hallinta ja lepo, ihmissuhteet, harrastukset sekä vapaa-aika. (Etera i.a.)

Jokainen yksilö osallistuu hyvän työyhteisön rakentamiseen ja täten vaikuttaa organisaation työkuuntoon. Työyhteisön hyvinvointiin vaikutetaan työyhteisön koolla ja hajanaisuudella, ilmapiirillä ja työviihtyvyydellä, ihmisten välisillä suhteilla, joukkuehengellä ja yhteistyötaidoilla sekä erilaisuuden hyväksymisellä. (Etera i.a.)

Työkyky rakentuu terveydestä ja työn vaatimasta toimintakyvystä. Hyvän työkyvyn omaava kykenee täysipainoiseen työn tekemiseen. Vastaavasti työkyvyn alentuminen heikentää työn suorittamista. Työhalu ilmenee intohimona, innostuksena ja työnilona. Se näkyy sitoutumisena organisaatioon, työtyytyväisyytenä ja motivaationa. (Terveystalo i.a.)

4.1 Seurakunnan tuki työntekijän työhyvinvoinnille

Kirkon palveluksessa toimivat pitävät työtään yleisesti mielekkäänä. Kirkon alan työolobarometrin mukaan koetaan, että työssä on mahdollista käyttää ammattitaitoaan ja kykyjään. Työn haittapuolena nähdään kuitenkin sen henkinen kuormittavuus. Kolme viidestä työntekijästä pitää työtään henkisesti raskaana. Työuupumus nähtiin myös terveyttä uhkaavana tekijänä. Työtovereilta saatu tuki ja rohkaisu ovat barometrin mukaan lisääntyneet. (Haastettu kirkko 2011, 373.)

Seurakunnan työntekijän työssäjaksamista voidaan tukea järjestämällä monisältöistä tyky-toimintaa. Yksi tyky-toimintamuoto on retriittien järjestäminen työyhteisöille. Tällöin huomioidaan erityisesti työssäjaksaminen. (Hakkarainen 2004; Häyrynen & Kotila 2003, 49.)

Kirkon töissä työskennellessä on tärkeä vaalia sekä omaa että työyhteisön hengellisyttä. Työssäjaksamiseen voi hakea apua oman hiippakunnan kautta. Tukimuotoina voidaan käyttää työnohjausta, hengellistä ohjausta sekä käyttämällä työyhteisökonsulttia. (Sakasti i.a.b & Sakasti i.a.c)

Arjen retriitin avulla on mahdollista hoitaa omaa hengellisyttään. Arjen retriitissä tutkitaan Raamattua henkilökohtaisessa ohjauksessa kuuluun kuitenkin ryhmään. Tässä retriittimuodossa ei vetäydytä leirikeskukseen, vaan retriitti toteutuu omassa kodissa Raamattua tutkien. Arjen retriitti sopii hyvin toteutettavaksi työyhteisössä. (Sakasti i.a.a)

4.2 Hengellistä työtä tekevän spiritualiteetin hoitaminen

Hengellistä työtä tekevän on tärkeä huolehtia omasta spiritualiteetistaan. Hiipakuntasihteeri Eija Harmanen artikkeli antaa ohjeita oman hengellisen jaksamisen tukemiseen. Artikkelissa etsitään keinoja jaksamiseen sekä hyvinvointia hengelliseen työhön. Harmanen kertoo hengellisyydestä löytyvän lepotilan sekä muistuttaa hengellisyyden olevan hetkessä elämistä. Hengellisyys on niin yksityistä kuin yhteistäkin, yhteisön palvelemista. (Harmanen 2009, 15.)

Moniin seurakunnan leirikeskukseen rakennetut riihikirkot ja kappelit luovat oivat puitteet rukoushetkille. Kirkon strategia 2015 haluaa tukea työntekijöiden hengellistä kasvua. Kirkon tarjoamalla koulutuksilla ja kokoontumisilla voidaan tukea työntekijän spiritualiteettia. Retriittien kautta tulee kokonaisvaltaisesti hoidetuksi ja rukouselämä on luontaisesti läsnä. (Harmanen 2009, 15.)

Kirkon strategia 2015 sisältää myös lupauksen, että työntekijät ovat avoimia hengelliselle etsinnälle. Hengellisyyden iloa voi löytää omasta hengellisestä perinteestä liittymällä tuttuun seuraan. Suomalaisilla on erilaisia hengellisiä juuria johtuen monista hengellisistä liikkeistä. Ihmisten on tärkeää löytää yhteys yli hengellisten liikkeiden. (Harmanen 2009, 15.)

Omaa hengellisyyttään voi tukea lukemalla tarkoin valitsemaansa kirjallisuutta tai kuuntelemalla jo työnkin kautta hyväksi havaittua musiikkia. Pyhiinvaellusten kautta ihminen saa nauttia luonnosta ja hengen ravinnosta eri kirkkojen rauhassa. Viimeisimpänä kohtana Harmanen muistuttaa Kristuksen olevan lähimmäisissämme. Kohtaamalla lähimmäisen, voimme kokea hengellisyyttä lähimmäisyydessä. (Harmanen 2009, 15–16.)

Spirituaaliteetista huolehtiminen on yhä tärkeämpää yhteiskunnallisten muutosten vallitessa. Piispa Seppo Häkkisen artikkelissa pohditaan sisäisen maallistumisen ongelmaa kirkossa. Maallistumisessa korostetaan arvoja ja etiikkaa sen sijaan että korostettaisiin selkeitä uskonnollisia käsitteitä ja lähteitä. On tärkeää huomioida sosiaalista oikeudenmukaisuutta, inhimillistä suhtautumista lähimmäisiin, yhteiskuntaluokkien välistä solidaarisuutta, syrjäytyneitä sekä luoda

yhteisöllisyyttä. Se ei kuitenkaan saa johtaa kirkon hengellisen elämän ohentumiseen. Sisäisen maallistumisen kautta kirkon toiminta muuttuu yleishumanistiseksi identiteetin hämärtyessä. Kirkon menettäessä ainutlaatuisen sanomansa sekä voimansa, se pyrkii esittäytymään yleisluonteisena hyvän tahdon lähettäjänä. Silloin sen sanottava menettää uskottavuuttaan. Huolena on kirkon toiminnan keskittyessä etiikkaan ja arvoihin, kykeneekö se samalla tarjoamaan hengellisen kasvun mahdollisuutta. (Häkkinen 2011.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyön aiheen kypsyminen sai alkunsa retriittiohjaaja Johanna Rinkinevan haastattelusta. Haastattelu herätti mielenkiinnon retriittitoimintaa kohtaan. Haastattelussa ilmeni retriitin monipuoliset vaikutukset ihmisen hyvinvointiin. Retriitin suoma lepo ja rentoutuminen sekä hengellisyyden vaaliminen kuulostivat siltä, että retriitti olisi suoraan käytettävissä hengellistä työtä tekevän ihmisen työhyvinvoinnin parantamiseen. Haastattelussa ilmeni kuitenkin, ettei retriittiä käytetty paljoakaan tyky-toimintaan sen kummemmin seurakunnan työssä toimiville kuin muilla aloilla toimiville. (Johanna Rinkineva, henkilökohtainen tiedonanto 12.3.2012.)

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kuvailla, mitä hiljaisuuden retriittiin osallistuneet seurakunnan työntekijät ovat kokeneet saaneensa retriitistä. Työssä pyritään myös kuvailemaan retriitin mahdollisesti voimaannuttava vaikutus ja työhyvinvointia parantava vaikutus.

Tutkimuksen teoreettinen lähestymistapa koostuu henkisten voimavarojen kartoittamisen keinoista sekä retriitin tuomista mahdollisuuksista henkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksen kysymykset muodostuivat tutustumalla Häyrysen retriitistä kertovaan teokseen, joka on oppaan muodossa. Lisäksi tutustuin muihin tutkimuksiin, jotka koskettivat aihetta. Näissä tutkimuksissa tuotiin esiin muun muassa hiljaisuuden retriitti työhyvinvoinnin tukijana, ihmisten tarve hiljentymiselle sekä hiljaisuuden parantava voima.

Kysymysten muodostumiseen vaikuttivat myös Rinkinevan haastattelusta saamani käsitys retriitistä ja sen tuomista hyödyistä ihmisen jaksamiseen. Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat: Ovatko tutkittavat kokeneet retriitin voimavaistavana? Miten retriitti on vaikuttanut työkykyyn? Onko retriitti vaikuttanut hengellisyyteen? Pohtimalla näitä asioita, opinnäytetyöni tavoitteena on selvit-

tää retriittitoiminnan tuomia mahdollisuuksia työkyvyn ylläpitoon sekä terveyden edistämiseen henkisen hyvinvoinnin kautta seurakuntatyötä tekeville. Nämä tavoitteet ovat tärkeitä, koska työntekijöiden työkyky on yleisesti alentunut nimenomaan henkisen jaksamisen taholta. Toki on ruumiillistakin työkyvyn alenemaa, mutta henkinen jaksaminen on yhä huonompaa ja aiheuttaa yhä useammin työkyvyttömyyden sekä varhaisemman eläkkeelle siirtymisen. Työssä, jossa ollaan tekemisissä ihmisten kanssa, työntekijän paha olo heijastuu kanssakäymisiin ja voi näin aiheuttaa ongelmia myös vastapuolelle.

5.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin yksilöhaastattelua. Kasvotusten tapahtuvan haastattelun edut ilmenevät muun muassa siinä, että haastattelija voi havainnoida eikielellisiä vihjeitä ja niiden perusteella ymmärtää vastauksia paremmin. Haastatteluvuorovaikutus on osaltaan tuottamassa tietoa opinnäytteeseen (Ruusuvuori, Tiittula 2005, 10). Haastatteluksi valittiin teemahaastattelu, koska siinä haastateltavalle jää enemmän tilaa kertoa vapamuotoisesti kokemuksistaan retriitistä. Teemahaastattelu sopii hyvin opinnäytetyöhöni, koska tutkimuksessa pyritään saamaan aineistoa retriitin kokeneiden tuntemuksista sekä kokemuksista retriitin voimavaraistavista vaikutuksista. Puolistrukturoidussa haastattelussa haastatteluun laaditaan kysymykset, jotka voidaan esittää haastateltaville vaihdellen kysymysten järjestystä. Haastateltavat vastaavat kysymyksiin omin sanoin, eikä valmiita vastausvaihtoehtoja esitetä. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 34, 47–48.)

Tutkimukseen osallistuneet seurakunnan työntekijät tavoitettiin lähiseurakuntiin osoitetun sähköpostin avulla. Sähköposteja lähetettiin kahdeksaan seurakuntaan (LIITE 1). Sähköpostissa ilmaistiin halukkuus saada haastatteluun retriitin kokeneita seurakunnan työntekijöitä. Sähköpostiin vastasi yhteensä kahdeksan ihmistä, joista valittiin kuusi haastateltavaa vastausten tulojärjestyksen mukaan. Haastateltavat henkilöt olivat kolmesta eri seurakunnasta. Ammateiltaan he olivat pappeja, diakonissoja ja toimistotyöntekijöitä. Haastateltaville lähetettiin kysymykset etukäteen sähköpostilla ennen haastattelun suorittamista (LIITE 2.)

Haastattelut tehtiin keväällä helmikuussa 2013 kunkin haastateltavan työpaikalla. Haastattelut nauhoitettiin.

Haastattelut kestivät keskimäärin puoli tuntia. Lyhin haastattelu oli 20 minuuttia ja pisin noin tunnin. Nauhoitetut haastattelut purettiin kesällä heinä- elokuussa 2013. Nauhoitukset kirjoitettiin auki sanasta sanaan koko haastatteludialogista. Litteroitua tekstiä tuli 55 sivua.

5.3 Tutkimuksen analysointi

Laadullisessa tutkimuksessa analyysi voi alkaa jo haastattelutilanteessa. Kun tutkija tekee haastattelut itse, hän voi jo haastattelussa tehdä havaintoja ilmiöistä niiden useuden, toistuvuuden, jakautumisen ja erityistapausten perusteella. Laadullisessa tutkimuksessa on tyypillistä, että se säilyttää aineiston sanallisesa muodossa. Laadullisessa analyysissä tutkija käyttää päättelyä, mikä voi olla joko induktiivista tai abduktiivista. Induktiivisessa päättelyssä keskeisenä on aineistolähtöisyys ja abduktiivisessa päättelyssä tutkijalla on teoreettiset johdoideat, joita hän aineistonsa avulla pyrkii todentamaan. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole olemassa yhtä oikeaa tai ehdottomasti muita parempaa analyysitapaa. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 136.)

Tutkimusaineisto analysoitiin teoriaohjaavan analyysin avulla. Vastaukset luettiin huolellisesti useaan kertaan läpi. Jo haastattelutilanteessa joitakin asioita nousi esiin. Analyysiyksikkönä käytettiin sekä lauseita että kokonaisvaltaisia ajatuksia.

6 AIKAISEMPIA TUTKIMUSTULOKSIA AIHEESTA

Hiljaisuuden parantava voima ilmenee Tuija Röngän opinnäytetutkimuksesta. Erkki Nikkanen ja Anna-Maija Räsänen tuovat opinnäytetyössään esiin hiljaisuuden retriitin työhyvinvoinnin tukijana. Niina Kaijanniemen, Tiina Knuutilan ja Ulla Kuusiston opinnäytetyössä ilmenee ihmisten tarve hiljentymiselle sekä hiljentymisen hoitava vaikutus.

6.1 Opinnäytetutkielma

Tuija Rönkä on tutkimuksessaan havainnut hiljaisuuden parantavan voiman. Hänen tutkimukseensa osallistui 13 henkilöä, jotka kirjoittivat päiväkirjoihin hiljaisuuden kokemuksistaan. Ihmisten kokemukset heidän hiljentyessään lisäsivät läheisyyttä niin Jumalan kuin toisten ihmistenkin kanssa. Hiljaisuutta ei koettu pelottavana eikä liioin yksinäisyytenä. Osallistujat kokivat merkittävänä yhteyden, kiireettömyyden sekä rauhan ja levollisuuden tunteen. (Rönkä 2002,1.)

6.2 Opinnäytetyöt

Kaijanniemen, Knuutilan ja Kuusiston opinnäytetyö tuo ilmi ihmisten tarvetta hiljentymiselle. He toteuttivat projektina hiljaisuuden retriitin 13 hoitotyöntekijälle. Heidän keräämänsä kyselyn perusteella on havaittu, miten hiljaisuus voi hoitaa ihmistä monella tavalla. Hiljaisuus voi olla yksi työkaluista mielenterveys-työssä toimiessa. Tässä opinnäytetyössä harmitellaan, ettei retriittitoiminta ole vielä kovin tunnettua eikä sen parantavaa vaikutusta tiedosteta. (Kaijanniemi, Knuutila & Kuusisto 2005, 2, 31.)

Nikkanen ja Räsänen ovat opinnäytetyössään tutkineet hiljaisuuden retriittiä työhyvinvoinnin tukijana. He pyrkivät työssään kuvaamaan Oulun yliopistollisen sairaalan ja kaupunginsairaalan hoitohenkilökunnan kokemuksia hiljaisuuden retriitistä sekä retriitin vaikutuksista henkilökunnan työhyvinvointiin ja terveyden

edistämiseen. Työssä on käytetty laadullista tutkimusmenetelmää. Tutkimukseen osallistui 20 hoitoalan työntekijää. Tulokset osoittivat, että hoitajat kokivat retriittien vahvistaneen heidän oman persoonallisuuden, hengellisyyden ja ammatillisuuden kasvuaan sekä parantaneen työhyvinvointia. Hoitajat kokivat retriittien auttaneen heitä potilaan kohtaamisessa sekä auttamisessa. Hoitajat myös kokivat retriittien voimaannuttavan heitä sekä auttavan työn rasituksista palautumisessa. (Nikkanen & Räsänen 2011, 3,23–24.)

6.3 Henkilökohtainen tiedonanto

Retriittiohjaaja Johanna Rinkineva on mukana hiljaisuuden toiminnassa Etelä-Pohjanmaalla. Hän harmitteli, ettei retriittitoiminta ja sen vaikutukset olleet tunnettuja hyvinvointia tukevia keinoja. Haastattelin Rinkinevaa retriittitoiminnasta sekä retriittitarjonnasta Etelä-Pohjanmaalla. Rinkineva toimii retriittiohjaajana Lapuan hiippakunnan alueella järjestettävissä retriiteissä. Rinkineva toivoisi retriittitoiminnan tulevan yhdeksi osaksi seurakunnan toimintaa. Retriitti olisi hänen mukaansa oiva keino ylläpitää henkilökunnan työkykyä. (Johanna Rinkineva, henkilökohtainen tiedonanto 12.3.2012.)

7 TUTKIMUKSEN TULOSTEN TARKASTELU

Tutkimusta on mahdollista tarkastella teemoittelun keinoin. Nostamalla tutkimusongelmia selventäviä teemoja aineistosta esiin, mahdollistuu tiettyjen teemojen esiintymisen ja ilmenemisen vertailu. Vastauksia tutkimuskysymyksiin saadaan poimimalla aineistosta sen sisältämät keskeiset aiheet. (Eskola & Suoranta 2000.)

Haastatteluun osallistuneet henkilöt olivat lähes kaikki usean retriitin kokeneita henkilöitä. Hiljaisuuteen laskeutuminen oli heille siksi helppoa. Retriittiä osattiin käyttää jo alkuhetkistä lähtien hyväksi, eikä hiljentymistä tarvinnut opetella. Haastateltavilla oli kaikilla myönteinen kokemus retriitistä. Retriitti oli tukenut heidän hengellisyyttään ja siten myös työkykyään monella tavalla. Retriitti oli koettu puhdistavaksi ja eheyttäväksi sekä Jumala-suhdetta kirkastavaksi kokemukseksi. Retriitistä oli myös saatu voimavaroja sen vapauttavien ja hoitavien elementtien kautta. Retriitissä saatu lepo ja oma aika auttoivat myös oman hengellisyyden kasvuun ja syventämiseen. Retriitin tuoma puhdistava sekä eheyttävä vaikutus ilmeni monissa haastatteluissa.

...jos olis niinkun usein tavallaan se retriitti, voisko sanoa, että se puhdistaa. Sitä vois käyttää, että se sisäisesti puhdistaa kaikesta ylimääräisestä

Tällasiin kaikkiin retriitti on puhdistautumista mun mielestä. Siitä semmosesta, mikä on sulle taakkana, jota sä raahaat mukanas.

Sanotaan että Jumala eheyttää, ihan lapsuudesta asti kaikkia niitä asioita, niin kyllä siinä sen taas näki että semmonen omaan sisäiseen maailmaansa meno on hirveen tärkeätä. Ett sille annetaan aikaa.

...mä koen et se on sielunhoidollinen vaikka en käytä niitä mahdollisuuksia henkilökohtaseen tapaamiseen sen ohjaajan kanssa.

...se rauhoittaa, se vahvistaa jotenkin ihmistä sisältä päin...antaa varmuutta.

Retriitin vapauttava elementti koettiin hyväksi ammatissa, jossa työskennellään toisen auttamiseksi. Hengellisen työn työntekijä on ammatissaan toisia varten, hän tekee työtä omalla persoonallaan. Työntekijän täytyy antaa itsestään koko ajan ja on oltava läsnä kokonaisvaltaisesti. Hengellistä työtä tekevältä odotetaan tukea ja kykyä löytää sanat jokaiseen tilanteeseen. Retriitti antoi luvan olla itseksensä ja se koettiin merkitykselliseksi.

...työntekijänä ei tarvi olla antamassa vaan saa olla saamassa.

Ei oo mitään vaatimuksia vaan sä saat vaan olla.

...eikä tartte ottaa kontaktia siihen toiseen ihmiseen.

Omaan sisäseen maailmaan voi niin upota, että sitä ei eres registre-
röi niitä muita.

Vapauttaa jotenkin ihmisen. Ja kun ei tarvitse seurustella kenenkään kanssa, eikä tarvi olla kuuntelijana, vaan saa olla itseksensä. Aivan älyttömän vapauttavaa.. se vapauttaa olemaan ittensä kanssa ja Jumalansa kanssa.

Jumala-suhteen kirkastuminen ja syventyminen koettiin tärkeäksi niin omalta henkilökohtaiselta kannalta kuin ammatillisen identiteetinkin kannalta.

..on saanu olla, on saanu levätä, on saanu niinku olla lähteellä, saanu Jumalan edessä olla ja myöskin ollu tilaa käsitellä niitä omia asioita mitä sielä hiljaisuudessa nousee esiin.

...otetaan sitä aikaa ja tavallaan niin, ett kyllä se Jumala alkaa sitte puhumaan, mutta harvoin hän niinkun huutaa meilleett siellä hiljaisuudessa... sitte ku hiljanen hetki, niin sitte Jumala puhuu.

Kyll se on vaikuttanu hengelliseen kasvuun, ett siihen jumalasuhteseen, niinku läheisyyteen

...tavallaan kohdata ittee ja sitten se Jumalan kohtaaminen, se on niinkun se, mitä myöskin kaipaa.

Ku ihminen antautuu rukoukseen ja Jumalan kans vastakkain ja näin niin silloinhan Jumala voi toimia ja vahvistaa uskoa.

Jumala myös voi kätkeä kasvonsa elikkä ihminen tuntee että hän on ilman Jumalaa ja hän ei niinkun nää eikä tunne eikä koe Jumalaa mistään. Silti siinä pimeydessä Jumala on kaikkista lähimpänä ihmistä...

...oleellinen kulminoituu tietyllä lailla niinkun pelkistettyynkin Jumalan sanaan, rukoukseen ja siihen tehtävään minkä Jumala on meille antanu...

sillon heräs miettimään justiin sitä omaa jumalasuhdetta... retriitissä sitä kerkes niinkun miettimään.

7.1 Retriitin elementit

Retriitti koostuu luonnosta, hiljaisuudesta, hengellisyydestä, rukouksen opettelusta, viihtyisästä ympäristöstä, ohjaajasta sekä muista vierailijoista ja siitä, että on aikaa itselleen. Nämä kaikki yhdessä muodostivat turvallisen ja antoisan mahdollisuuden kerätä voimia ja hoitaa itseään.

Luonto koettiin tärkeäksi elementiksi niin arkipäivän elämässä kuin retriitin yhteydessäkin. Luonto auttoi hiljentymisessä ja vahvasti kuulemaan Jumalaa paremmin.

..mulla on aina ollu se tunne tai kokenu sen, että käy paljo luonnos lenkillä, niin oon kokenu aina Jumalan lähempänä sielä ku mihinää muualla

retriitissä oli aivan ihana kävellä siellä luonnossa ja sitä raitista ilmaa hengittää ja hiljentyä sielä veden, järven äärellä ja katsella Suomen kaunista luontoa

...saa havainnoira tätä ittiänsä, ympäristöänsä ja luontoa

...kun ei oo mitään virikkeitä, ei oo televisioo, ei oo niinku kännykkää, ei oo mitää näit tämmösiä, on vaan niinku se hiljasuus ja luonto

Hiljaisuuden merkitys nykypäivän kiireiselle ja jatkuvassa hälinässä elävälle ihmiselle on tärkeä. Varsinkin ihminen, joka työskentelee ihmisten parissa, omalla persoonallaan, kaipaa hiljaisuuden tuomaa vapautta. Yhdessä vietetty hiljaisuus antaa vielä oman lisänsä kokemukseen. Ympäröivä hiljaisuus korostaa hiljaisuudessa kuullun puheen merkitystä. Retriitissä opittu vetäytyminen hiljaisuuteen auttoi myös arjessa hakeutumaan hiljentymiseen.

Huomaan monesti kotonakin, että mä haluan, että mä en avais radioa, en televisiota, että olla vaan hiljaa.

...se on vaan ihana tunne, että saa olla hiljaa, ei tarvi puhua kellekään

Mun mielestä tosi hieno juttu kun siellä on kymmenkunta ihmistä ja välttämättä ei tunneta toisiansa, ei tarvitse olla niinku sellases kanssakäymises... Eikä oo velvollinen millään lailla ylläpitämään keskustelua.

Retriitissä sovitaan, että siellä ei puhuta, siellä ollaan hiljaisuudessa, sitten myös ne sanat jotka siellä lausutaan, ne saa enemmän painoarvoa.

Seurakuntatyötä tekevän ihmisen on lähes mahdotonta suoriutua työstään, jos oma hengellisyys on hukassa. Retriitin suoma hiljaisuus ja mahdollisuus kohdata Jumalaa ilman ympärillä olevia häiritseviä tekijöitä antoi haastateltaville tilaisuuden tarkastella Jumala-suhdettaan. Retriitin koettiin tukevan omaa hengellisyyttä.

Ku ihminen antautuu rukoukseen ja Jumalan kans vastakkain ja näin niin silloinhan Jumala voi toimia ja vahvistaa uskoa.

...rukouksen opettelua ja rukouselämän syventämistä

Se on nimenomaan tällasta jumalanpalveluselämän hoitamista, ja rukouselämän hoitamista.

...se niinkun tukee sitä omaa hengellisyyttä, että jaksaa tässä työssä

...hiljentyä sanan äärelle, rukoukseen ja jollakin lailla niinkun rakentaa ihmistä sisältä päin.

Tää retriitti auttaa just siihen suunnan tarkistamiseen.

Hengellisyys alkaa niinkun elää ja palvella minua...

Samalla kun retriitti tarjoaa hiljaisuutta ja mahdollisuuden yksin oloon, yhteisön tuoma tuki on merkittävä. Retriitin yhteisten ruokailuhetkien koettiin luovan yhteyden kokemuksen. Retriitissä saattaa mieleen nousta vaikeita asioita, joita on yksin hankala ja ehkä pelottavakin käsitellä. Retriitin ohjaajalle on mahdollista purkaa mieleen nousseita asioita ja vastaavasti ympärillä olevat ihmiset tukevat läsnäolollaan ja tuovat hekin osaltaan turvaa.

Se on turvallinen ympäristö, sä oot ihmisten kanssa, saat käydä sitä omaa prosessias, että sä et oo missään yksin, ei oo mitään semmosia pelottavia juttuja.

...mutta sehän on turvallista... sielä on sielunhoitajat paikalla... yksin ihminen ei uskaltais hajota

...yhteinen syöminen, kaikki kuuluu siihen oikeesti niin, siis siinä on jotakin enemmän, se on jotaki syvempää.

Se sellanen huolenpito... susta pidetään huolta, ulkopuoliset, nämä ohjaajat ja sitte nämä keittiöhenkilökunta, pitää susta huolta

Se oli turvallista sen kanssa mennä suruun, siis oikeesti sieluun ja siihen lopulliseen.

Monilla tämän päivän ihmisellä tuntuu olevan lähes krooninen puute ajasta. Tällöin omasta itsestä huolehtiminen unohtuu ja jää taka-alalle. Retriitissä saatu oma aika antoi mahdollisuuden lepoon ja pysähtymiseen, jolla koettiin olevan erityistä merkitystä. Arjessa omaa väsymystään ei välttämättä edes tunnista.

Sielä huomaa myöskin sen että on hirveen väsyny. Arjessa ei pysähdy miettimään sitä väsymystä, niin sielä oikeen tuntu että ah, se väsymys tuntu niinkun todellisemmalta.

...pystyy nollaamahan niin täysin, että sitte pystyy nukahtamahan.

...ehkä se sitte kun se mielikin hiljenöö, niin se tulee niinkun tarpeeseen se lepo.

...voi myös levätä, sillä lailla niin sanotusti ladata akkuja

7.2 Retriitin vaikutukset

Retriitin vaikutukset haastateltaviin olivat sekä fyysisiä että erityisesti psyykkisiä. Retriitin koettiin hoitavan, puhdistavan, vapauttavan, eheyttävän ja myös parantavan. Retriitissä haastateltavat olivat tulleet kokonaisvaltaisesti hoidetuiksi ja huomioiduiksi. Merkityksellisenä haastateltavat olivat kokeneet mahdollisuuden kohdata Jumalaa kiireettömässä tilassa. He saivat retritissä mahdollisuuden hoitaa omaa hengellisyyttään.

Retriitin koettiin vapauttavan taakoista, joita ihminen kantaa mukanaan, joskus tiedostamattaankin. Retriitti myös puhdisti mielen ylimääräiseksi koetuista asioista. Puhdistava ja vapauttava tunne antoivat helpottuneen ja keventyneen olon.

Retriitti on hengellisen työntekijän tyhjennyshoitoa.

...oli paljon helpompi sen jälkeen ku tiesi, että tää nyt vain aukes.

Ei oo mitään vaatimuksia, vaan sä saat vaan olla.

Aiva ihimeellinen kokemus ja kauhian vapauttava kokemus.

...retriitti on varmaan joku sellanen lukkojen ja solmujen avaamisen paikka

Aivan älyttömän vapauttavaa.. se vapauttaa olemaan ittensä kanssa ja Jumalansa kanssa.

Retriitin oli koettu eheyttävän ja korjaavan kaukaisiakin, jopa lapsuudessa koetuja asioita. Kun niitä sai käsitellä turvallisessa ympäristössä ja osasi suhteuttaa asiat, niiden merkitys asettui oikeaan mittasuhteeseen. Tietoisuus omasta itsestä kasvaa retriitin avulla. Eheytyksen kautta ihminen vahvistuu ja ihmissuhdetöitä tekevä jaksaa paremmin kuunnella ja ottaa vastaan asiakkaita. Retriitin eheyttävä sekä sielunhoidollinen vaikutus myös rauhoitti ja antoi varmuutta.

..mä koen et se on sielunhoidollinen, vaikka en käytä niitä mahdollisuuksia henkilökohtaseen tapaamiseen sen ohjaajan kanssa

mä väitän, että kaikki mitä me ittestämme tiedämme, niin vahvistaa meitä

se rauhoittaa, se vahvistaa jotenkin ihmistä sisältä päin... antaa varmuutta

Retriitin koettiin hoitavan kokonaisvaltaisesti. Retriitissä ihminen saa levätä tarpeeksi ja hänellä on aikaa itselleen. Retriitissä vieraalla ei ole velvollisuuksia ketään kohtaan ja hänellä on mahdollisuus olla Jumalan edessä. Retriitin ympäröivä luonto sekä kauniisti katetut ruokapöydät ja kaikki muu huolenpito tuntuivat hyviltä ja hoitavilta. Retriitti antoi mahdollisuuden virkistäytymiseen, rentoutumiseen sekä tärkeäksi koettuun pysähtymisen mahdollisuuteen. Näiden hoi-

tavien elementtien seurauksena mieli avartui ja sai uusia ajatuksia. Haastateltavat olivat kokeneet työkykynsä lisääntyneen retriitin hoitavan, parantavan ja voimaannuttavan kokemuksen kautta.

.. mä koen että ne on antanu semmosen, lepoa, ja jos mä ajattelen, että ihan seurakunnan työntekijänä mitä se on antanu, niin mahdollisuuden olla Jumalan edessä ja mahdollisuutta mennä valmiiseen pöytään.

...saa vaan olla, se jo hoitaa sisältä.

...se heijastuu siihen työhön. Mitä enemmän tuntee itsensä, niin sen helpompaa se on sitten kohdata toinen. Kun ottaa aikaa sille, että tulee itse hoidetuksi, niin sitte myöskin antaa siihen työhön.

On ruokaa ja saat mennä tosiaan yötä, sielä on valmis peti ja saunaa pääset ja kaikki saa teherä niinkun ittiänsä kuulostellen, ihan tosi tärkeä asia. Siinä on valtava voimavara.

...sellanen itku, mitä retriitissä tulee, se on sellasta voimaannuttavaa, se ei oo mitenkään rikkovaa

7.3 Työkyky lisääntyy ja vahvistuu

Retriitin hoitava vaikutus niin fyysisesti kuin psyykkisestikin tuki haastateltujen työkykyä. Retriitissä vallitseva rauha ja riittävä aika oman hengellisyyden hoitamiseen koettiin erittäin tärkeäksi. Retriitistä löytyvä aika ja tila Jumalan puheen kuulemiseen antoivat voimavaroja ja keinoja arkeen sekä työntekoon hengellisessä työssä. Retriitin suomat mahdollisuudet rukouksen opetteluun, aikaa syventyä hengelliseen kirjallisuuteen ja ohjaajan pitämien virikepuheiden koettiin syventävän hengellisyyttä. Retriitin ilmapiiri koettiin kaikella tavalla suotuisaksi ja siksi sen koettiin olevan myös hyvää aikaa opiskeluun kirjallisuuden avulla sekä samanaikaiseen rukoukseen.

Kyll se vaikuttaa työkykyyn, mutt että yksi retriitti ei kanna hirveen kauaksi, vaan pitäis saada uudestaan tankata. Tää on mun mielestä erittäin hyvä, retriitti, semmosena niinku tankkauspaikkana.

..koen retriitin rukouselämän vaalimiseksi ja jumalanpalveluselämän, koska retriitissä aamuisin on messu, pidetään ehtoollista ja sitten päivällä nämä rukoushetket

paljo ite antaa ittestänsä, olla jakamas ja antamas, niin retriitti on siinä hyvä, että sitte saa olla, itte ottaa vastaan...palauttaa sitä työkykyä

...aivan ihanan mahdollisuuden elää niinkun itselleen tai oikeastaan sille suhteelle, itseni ja Jumalan välille.

..ihminen hiljentyy retriitissä...oleellinen kulminoituu tietyllä lailla niinkun pelkistettyynkin Jumalan sanaan, rukoukseen ja siihen tehtävään, minkä Jumala on meille antanu.

Kyllä retriitti varsinkin hengellisen työn tekijöille, aivan välttämätön. Se kuuluis oikeestaan hengellisen työntekijöiden tämmöseen voimaannuttavaan koulutukseen...

Haastatteluissa ilmeni seurakunnan työpaikkana huolehtivan hyvin työntekijöistään. Työntekijöille tarjotaan runsaasti mahdollisuuksia erilaisiin koulutuksiin ja niiden kautta ammatti-identiteetin syventymiseen. Koulutukset koettiin myös virkistävinä tilaisuuksina ja mahdollisuuksina tavata kollegoita. Työntekijällä koettiin olevan melko vapaat kädet koulutuksiin hakeutumisessa tietyt resurssit huomioiden. Retriitin voi halutessaan valita yhdeksi koulutusmuodoksi.

kirjon tarjoamat koulutukset... ne on vahvistanu myös työkykyä...omaa ammattitaitoa saanu rakentaa

Työnohjausta pidettiin tärkeänä väylänä asioiden käsittelyssä. Työnohjaus antoi mahdollisuuden tutkiskella omaa työtään ja sen koettiin tuulettavan omia ajatuksia. Seurakunta tarjoaa myös mahdollisuuden hengelliseen ohjaukseen, jossa voi miettiä uskonasioita sekä hengellisiä kysymyksiä. Samaten tyky-toiminta koettiin virkistäväksi ja rentouttavaksi tavaksi toimia yhdessä.

työnohjaushan... hyvä väline, kun työajalla työnantaja antaa mahdollisuuden tutkiskella omaa työtään

Lähiesimiehen kiinnostus työntekijöiden jaksamiseen oli tärkeää. Esimiehen tarjoama tuki sekä huomion kiinnittäminen työntekijän voimavaroihin koettiin merkittäväksi. Samaten niin seurakunnan kuin työyhteisönkin ilmapiirin nähtiin joko vahvistavan tai heikentävän työkykyä.

...esimies kysyy joskus, että miten jaksamisen laita on

...hyvät ihmissuhteet työpaikalla... toimivat suhteet kaikkien työntekijöiden kanssa

Työssäjaksamista auttoi ehkä eniten läheisten työkaverien antama tuki. Heidän kanssaan oli mahdollista purkaa asioita tuoreeltaan. Asioiden käsittely yhdessä auttoi molemminpuolisesti menemään eteenpäin. Kaiken kaikkiaan yhteiset koontumiset työntekijöiden kesken koettiin virkistävinä ja rentouttavina.

Työterveyshuolto oli tukemassa työntekijää ja muun muassa seurasi henkilökunnan sairauspoissaoloja. Tarpeen vaatiessa työterveyshuolto puuttuu asiaan ja ryhtyy selvittämään eri tukivaihtoehtoja.

Kirkolla on paljon kouluttautuneita työnhajajia, joten tarjontaa työnhajukseen löytyy hyvin. Tutustuessani Kirkon tilastolliseen vuosikirjaan 2012, tilastoitua tietoa kirkon henkilökunnan työnhajuksen käytön määrästä sen sijaan ei löydy. Haastattelujen kautta ilmeni seikka, ettei työhyvinvointia tukevaa toimintaa kaikilta osin seurakunnissa käytetty. Koulutuksiin kyllä hakeuduttiin, mutta työnhajusta ei joko osattu käyttää tai ei oltu halukkaita käyttämään. Ilmeni myös, ettei liioin retriittiä oltu omaksuttu oman hengellisyyden tukemiseen.

...työnhajajaa kannattais käyttää enemmän, mutta joillakin on semmonen ammattilypeys, että luulee, kun mä oon hengellisen työn tekijä, niin mun ei saa tarvita apua.

retriitti on aivan ainutlaatuinen. Siinä mieles se on justiin työssäjaksamisen kannalta, niin aiva liian vähän käytetty varmaan.

työnhajaus... sitä käytetään hirveen vähä... eihän sitä oo paljo mitää käytetty...kuvitteleeko kirkon työntekijät, että ne on jotenki yliihmisiä, että ei ne tarvi retriittiä, ei ne tarvi työnhajusta?

Tutkimusaineistosta havaittiin, että työkykyä ja hyvinvointia lisäävinä ja ylläpitävinä seikkoina toimivat retriitin elementit. Näitä elementtejä olivat hengellisyys, luonto, hiljaisuus, rukous, oma aika sekä ohjaaja + retriittivieraat.

Retriitin vaikutukset saivat aikaan tuntemuksia, joina koettiin hoitava, puhdistava, vapauttava, eheyttävä sekä parantava vaikutus. Retriitin elementit yhdessä retriitin vaikutusten kanssa saivat aikaan voimaantumista ja hengellisyyden kasvua. Yhdessä ne mahdollistivat työkyvyn lisääntymisen. Retriitissä vietetty aika oli paitsi lepoa niin myös virkistäytymistä.

7.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on työnsä keskeinen tutkimusväline. Siksi pääasiallisin luotettavuuden kriteeri on tutkija itse. Siten myös luotettavuuden arviointi ulottuu koko tutkimusprosessiin. (Eskola & Suoranta 2000, 210.)

Tutkimuksen luotettavuutta mitataan uskottavuudella. Tutkija tarkistaa, vastaavatko hänen käsitteellistyksensä sekä tulkintansa tutkittavien käsityksiä. Tutkittavat voivat kuitenkin olla sokeita kokemukselleen. Tutkimustuloksia siirrettäessä tulee huomioida, ovatko yleistyksset mahdollisia. Tutkimuksen varmuuden lisäämiseksi otetaan huomioon tutkijan ennako-oletukset. Vahvistuvuus ilmenee tutkimuksen tulokinnan saamasta tuesta muilta tehdyiltä vastaavilta tutkimuksilta. Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa huomioidaan tutkimuksen sisältämien väitteiden perusteltavuus sekä totuudenmukaisuus. (Eskola & Suoranta 2000, 211–212.)

Tutkimus toteutettiin haastattelujen avulla. Haastatteluilla toteutetussa tutkimusten tuloksissa on huomioitava se mahdollisuus, että haastattelijan kysymykset ovat saattaneet ohjata tai johdatella haastateltavien vastauksia (Ruusuvuori, Tiittula 2005, 10). Tutkimuksessa käytettävä haastatteluaineisto on sitä luotettavampi, mitä laadukkaammin se on käsitelty. Haastatteluaineisto on luotettavaa, jos kaikkia tutkimukseen osallistuvia haastatellaan ja haastattelu tallentuu onnistuneesti. Litterointi tulee tehdä jokaisesta haastattelusta noudattaen samoja sääntöjä. Lisäksi litterointi olisi hyvä tehdä mahdollisimman nopeasti haastattelujen jälkeen ja haastattelujen suorittajan tulisi litteroida aineisto. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 185.)

Haastateltavia henkilöitä oli kuusi ja he kaikki olivat ilmaisseet halukkuutensa haastatteluun. Heillä oli myönteinen kokemus retriitistä ja sen vaikutuksista. Opinnäytetyön aiheesta, retriitin voimavaraistavat vaikutukset, saattoi kiinnostua vain henkilöt, joilla oli hyviä kokemuksia retriiteistä. Vastaavasti aihe saattoi rajata ulkopuolelle henkilöt, joilla oli negatiivisia kokemuksia. Haastatteluissa sivuttiin haastateltavien kuulleen myös negatiivisista kokemuksista.

...se oli hirveen pelottavaa, ku nousi semmosia asioita, joita hän ei edes tienny

Koska toisiahan pelottaa, että on hiljaa. Sittehan se sisällä oleva meteli rupee tulemaan.

Tutkimuksessa pyrittiin luotettavuuteen. Keinoja mahdollisimman luotettavan tutkimuksen tekemiseen ovat pyrkimykset rehellisyyteen, huolellisuuteen sekä tarkkuuteen. Tutkimuksessa huomioitiin toisten tutkijoiden tekemää työtä. Haastattelujen nauhoitukset onnistuivat hyvin ja kaikki haastattelut olivat siten käytävissä ongelmitta. Tulosten arvioinnissa luotettavuus vahvistui käyttämällä suorila lainauksia.

Opinnäytteessä oli tarkoitus tutkia hiljaisuuden retriitin voimavaraistavia vaikutuksia seurakunnan työntekijän hyvinvointiin. Mielestäni tutkimus tuotti kattavasti vastauksia aiheeseen liittyviin kysymyksiin. Haastatteluista ilmeni retriitin kokonaisvaltainen hoidollinen vaikutus niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin jaksamiseen.

Tutkimuksen eettisyys näkyy jo opinnäytteen aiheen valintavaiheessa sekä tieteellisen tiedon etsimisessä. Tutkimuksesta huomioidaan sen parantavat vaikutukset tutkimuksen kohteelle. Eettisyyden näkökulma osoitetaan myös saamalla kohteena olevien henkilöiden suostumus sekä huomioidaan tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvia seurauksia kohdehenkilöille. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 20.)

Haastattelutilanteesta huomioidaan mahdolliset haastateltaviin vaikuttavat seikat sekä selvennetään tietojen luottamuksellisuus. Litterointivaiheessa suoritet-

tava tarkka kirjoittaminen haastateltavien suullisista lausumista lisää luottamuksellisuutta. Tutkija on velvollinen esittämään tietoa mahdollisimman varmana ja todennettuna. Raportointivaiheessa huomioidaan luottamuksellisuus ja seuraukset mitkä raportilla on sekä haastateltaville että heitä koskeville ryhmille. Eettisinä periaatteina tärkeimpinä ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa ovat informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 20.)

Ihmisten kunnioitus, tasa-arvoinen vuorovaikutus sekä oikeudenmukaisuuden korostaminen ovat eettisten ratkaisujen tavoitteena tutkimus- ja kehittämistoiminnassa. (Diak 2010, 11).

Tutkimukseen osallistuneille haastateltaville annettiin tietoa tutkimusaineiston käytöstä opinnäytetyöhön. Heille kerrottiin, että nauhoitettu haastattelu kirjoitetaan auki. Haastattelussa selvitettiin, että heidän vastauksensa käsitellään anonyymisti, eli heitä ei voi vastauksista tunnistaa. Haastateltaville myös kerrottiin, että heidän haastattelunsa voidaan jättää käyttämättä, jos he niin tahtovat.

8 POHDINTA

Koska useiden tutkimusten tulokset kertovat retriittitoiminnan tuovan elämään uusia näkökulmia ja kasvattavan voimavaroja työelämästä selviytymiseen, toivoisi eri työyhteisöjen hyödyntävän tuloksia. Työyhteisöissä, joissa toimitaan ihmisten parissa, tämä olisi ehkä erityisen tärkeää. Retriitistä saatu hyöty ei kuitenkaan kannata rajattomasti ja siksi retriiteissä tulisi käydä säännöllisesti.

Haastatellut olivat kokeneet retriitin vaikuttaneen positiivisesti heidän työkykyynsä. He olivat valmiita hakeutumaan retriittiin uudelleen ja käyttämään seurakunnan tarjoamaa koulutusmahdollisuutta juuri retriittiin. Eräs haastateltava totesi retriitin olevan parasta mahdollista koulutusta seurakunnan työntekijälle, koska retriitissä jumalanpalveluselämä ja rukoukset ovat keskiössä. Niissä toteutuu kirkon toiminnan ydin. Työntekijä saa tukea hengelliseen elämäänsä ja kasvuunsa. Retriittiä oltiin valmiita ehdottamaan työyhteisön kanssa toteutettavaksi. Ongelma muodostuisi ehkä siinä, että retriittiin osallistumisen tulee perustua vapaaehtoisuuteen eikä sinne siten voi pakottaa ketään.

Retriitti voi olla retriittiin tottumattomalle myös pettymys. Siksi olisikin tärkeää tutustua retriittitoimintaan lyhyempien, esimerkiksi päivän kestävien retriittien kautta. Retriitti ja sen hiljaisuus voi tuntua oudolta tai sitten retriitiltä odottaa enemmän kuin siellä saa. Pentti Kuusjärvi kirjoittaa ensimmäisestä retriittikokemuksestaan, että se oli dramaattinen pettymys. Hänellä oli valtavat odotukset omasta hengellisyyden kasvustaan ja retriitin sisällöstä muutoinkin. Häneltä jäi saavuttamatta retriitistä kuulemansa perusteella muodostetut tavoitteet. Silti hän tunsi olevansa oikeassa paikassa oikeaan aikaan. (Kuusjärvi 2006, 108–116.)

Haastatteluista ilmeni, että hengellistä työtä tekeväälle kahdeksan päivää kestävä ignatiaaninen retriitti saattaisi antaa enemmän. Se ehkä tukisi ammatillisuuttakin vielä enemmän kuin viikonlopun mittainen hiljaisuuden retriitti. Retriitin kestäessä pidempään, haastateltava koki päässeensä syvemmälle hengellisyydessään. Ignatiaaninen retriitti perustuu suurimmassa määrin retriittivieraan,

Raamatun sekä Pyhän Hengen väliseen suhteeseen. Siinä ohjaajalla on pienempi osuus. Tämän haastateltava koki erityisen hyväksi, sillä retriittitarjontaa on runsaasti ja aivan kaikkiin ei voi luottaa. Pohjaavatko ne puhtaasti kristinuskon ytimeen? Retriittitarjonta on laajentunut runsaasti ja ne sisältävät erilaisia virtauksia.

”kun on aikaa olla siellä Raamatun äärellä, että Jumala myöskin puhuu sinulle. Ja sitten kun on pidempi aika, niin jotenki herkistyy ehkä kuulemaanki niinku sitä Jumalaa, Jumalan hiljaista puhetta sen Raamatun tekstin kautta paljon paremmin.”

Yksi haastatelluista kertoi kokemuksestaan Ahvenanmaalla toteutuneesta elävän ravinnon instituutin retriitistä. Hän oli kokenut kevyen ravinnon ja retriitin yhdistelmän hyväksi. Tässä kokemuksessa fyysinen kevyt olo tuki retriitin hengellisiä vaikutuksia.

Retriittitoiminta on aktiivisimpaa Etelä-Suomessa. Suurin osa retriiteistä järjestetään pääkaupunkiseudulla, Turussa ja Tampereella (Häyrynen 2003, 50). Haastattelemani henkilöt olivat Etelä-Pohjanmaalta, jossa retriittitoiminta vasta on hiljalleen leviämässä. Tämä saattaa selittää syyn, miksi tutkimuksen mukaan retriittitoimintaa ei hyödynnetä kovin laajasti oman jaksamisensa tukemiseen.

8.1 Johtopäätökset

Hiljaisuuden retriitti sisältää hengellisiä elementtejä ja hiljaisuuteen vetäytyminen vaatii opettelua. Hengellisyys oli seurakunnan työntekijöille luonnollista ja retriitin noudattama jumalanpalveluselämä tuntui heistä hyvältä. Melkein kaikki haastatelluista olivat olleet useissa retriiteissä ja he pystyivät hakeutumaan hiljaisuuteen useasti arjessakin. Retriitin kautta opittu hiljaisuuteen vetäytyminen oli tullut kantavaksi elementiksi ja voimavaraksi työssäjaksamiseen ja omaan henkilökohtaiseen elämään. Haastateltavat pitivät tärkeänä omasta persoonasta huolehtimisen. Vain siten hengellistä työtä tekevä pysyy työkykyisenä ja pystyy auttamaan muita.

Retriitti toi haastateltaville positiivisia vaikutuksia työelämässä selviytymiseen. Se heijastui siviilielämään virkistävän ja kokonaisvaltaisen hoitavuutensa vuoksi. Retriitti koettiin turvalliseksi väyläksi itsensä hoitoon ja sen vaikutukset kantivat pitkään vielä arjessakin. Retriittitoiminnan käyttäminen työhyvinvoinnista huolehtimiseen olisi varteenotettava vaihtoehto. Sen avulla seurakuntatyötä tekevä saisi mahdollisuuden oman spiritualiteetin hoitamiseen. Yhdessä työyhteisön kanssa koettu retrietti vahvistaisi yhteisöllisyyttä.

8.2 Oppiminen opinnäytetyön prosessista sekä oma ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön aihe oli minulle mielekäs ja innostava. Haastattelujen kautta retriettien moninaisuus aukeni minulle hyvin. Opinnäytetyön haastatteluja tehdessä sain tutustua eri seurakunnissa työskenteleviin ihmisiin ja heidän työpaikkoihinsa. Koen tämän merkitykselliseksi, varsinkin jos tulevaisuudessa tulen työllistymään kirkon palvelukseen. Tutkimuksessa ilmenneiden tulosten avulla tiedostan keinoja oman työkyvyn ylläpitoon. Tärkeäksi seikaksi koen niin omasta kuin työyhteisön hyvinvoinnista huolehtimisen. Toivon, että näitä tuloksia hyödynnettäisiin työyhteisöissä tyky-toimintaan tai muuhun työssäjaksamista tukevaan toimintaan.

Tutkimuksen tekeminen itsessään oli minulle uutta ja opin siitä paljon. Opinnäyteteessä käytettävistä eri menetelmistä saimme teorian tietoa koulussa, mutta vasta työtä konkreettisesti tehdessä ymmärsin tehtävän vaativuuden. Tutkimustulosten analysointi oli suhteellisen kovatöistä ja aikaa vievää. Saamani haastattelut olivat antoisia ja niistä saatu tieto tuki hyvin teoriaosuutta. Teoriaosuuden toteuttaminen oli haasteellista oikean aineiston keräämisen vuoksi. Retriittitoiminta on ollut Suomessa vasta muutamia vuosikymmeniä. Siitä löytyvää suomenkielistä kirjallisuutta löytyy mielestäni suhteellisen niukasti. Aikataulutus työtä tehdessä oli tärkeää, koska opinnäytettä tehtiin osittain työn ja osittain opintojen ohessa.

Oma kohtainen kokemus tutkimuksen tekemisestä avasi ymmärrystä muita tutkimuksia kohtaan. Kiinnostus eri tutkimuksiin on syvempää ja oman tutkimuk-

sen tekemisen kautta niitä osaa tulkita paremmin kuin aikaisemmin. Olen tyytyväinen tekemääni työhön ja sen kautta oppimiini asioihin.

Diakonissan kuvaus retriitin kulusta sekä virikepuheiden merkityksestä:

Retriitin virikepuheet oli semmosia tuuppareita. Ne niinkun vei vähän, niinkun jos kuvais sitä retriittiä semmosena virtana. Et mä oon siellä aluksi, mä oon siellä virrassa, niin että siellä kauheesti niinku kuplii. Kun on niitä omia ajatuksia, ja sit ku se virta rupee tasaantumaan, niin sit lähtee menemään sen virran mukana. Mutta se ei oo mitenkään kova virta. Se vie aika hitaasti, niin nää virikepuheet tuuppaa siinä virrassa, mene nyt siitä vähä eteenpäin.

LÄHTEET

- Diak 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Tampere: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Etera i.a. Mitä työhyvinvointi on? Viitattu 15.11.2013.
<http://www.etera.fi/tyonantaja/tyohyvinvointi/tyohyvinvoinnin-osat>.
- Haastettu kirkko 2011. Suomen evankelis-luterilainen kirkko vuosina 2008–2011. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja. Viitattu 21.11.2013.
[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/4D9073DDB9C38745C22576F20030A70E/\\$FILE/Haastettu%20kirkko.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/4D9073DDB9C38745C22576F20030A70E/$FILE/Haastettu%20kirkko.pdf)
- Hakkarainen, Kaarina 2004. Toisen maailman etäisyys, lumo ja sopusointu–yritysretriittien elvyttävät elementit osallistujien ja ohjaajien haastatteluissa. Helsingin kauppakorkeakoulu. Organisaatiot ja johtaminen. Kandidaatintutkielma. Viitattu 9.10.2013.
<http://www.rukoushelmet.net/kandidatutkielma.htm>.
- Hakkarainen, Kaarina & Rae, Tarja 2008. Matkakirja hiljaisiin hetkiin. Helsinki: Katharos Oy.
- Harmanen, Eija 2009. Spiritualiteetin hoitaminen osana jaksamista. Crux / Suomen kirkon pappisliitto, Diakoniatyöntekijöiden liitto 2/huhtitoukokuu, 14–16.
- Hiljaisuuden ystävät i.a.a Mikä on retriitti? Viitattu 3.2.2013.
<http://www.hiljaisuudenystavat.fi/retriitit/mika-on-retriitti>.
- Hiljaisuuden ystävät i.a.b Kristillinen spiritualiteetti. Viitattu 5.2.2013.
<http://www.hiljaisuudenystavat.fi/hiljaisuudesta/kristillinen-spiritualiteetti>.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press (Yliopistopaino).
- Häkkinen, Seppo 2011. Polttopisteessä kirkon jäsenyys. Sisäinen maallistuminen ongelmana. Mikkeli: Kirkonrakentajien foorumi 11.3.2011. Viitattu 11.3.2011.

tattu 22.11.2013.
[http://www.hengenuudistus.fi/kirkonrakentajien_foorumi/karismaattisuu-
 den_ja_spiritualiteetin_tietopankki/teemat_ja_alustukset_seminaareit-
 tain/polttopisteessa_seurakunnan_jasenyys_mikkeli_1132011/hakkinen_seppo_polttopisteessa_kirkon_jasenyys/](http://www.hengenuudistus.fi/kirkonrakentajien_foorumi/karismaattisuu-

 den_ja_spiritualiteetin_tietopankki/teemat_ja_alustukset_seminaareit-

 tain/polttopisteessa_seurakunnan_jasenyys_mikkeli_1132011/hakkinen_seppo_polttopisteessa_kirkon_jasenyys/).

Häyrynen, Seppo & Kotila, Heikki 2003. Retriitti: tie hiljaisuuteen. Helsinki: Edita.

Häyrynen, Seppo 2003. Rukous arjen keskellä. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki : Kirjapaja, 259–266.

Jaanu-Schröder, Marjatta 1998. Arjen hiljaisuutta etsimässä. Teoksessa Tertti Lappalainen (toim.) Hiljaisuuden etsijöitä: ihmisiä elämän perimmäisten kysymysten äärellä. 2. painos. Porvoo ; Helsinki ; Juva : WSOY, 1998, 241–263.

Jolkkonen, Jari 2003. Rukous kuuliaisuuden tekona. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 97–113.

Kaijanniemi, Niina; Knuutila, Tiina & Kuusisto, Ulla 2005. Hiljaisuuden triitti-voimavara jaksamisessa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Kainulainen, Pauliina 2013. Metsän teologia. Helsinki: Kirjapaja

Katekismus. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kristinoppi. Hyväksytty kirkolliskokouksessa vuonna 1999. Helsinki: Edita.

Kirkko ja kaupunki 7.1.2013. Luonto avaa ja hoitaa mieltä. Viitattu 9.10.2013.
<http://www.kirkkojakaupunki.fi/artikkelit/luonto-avaa-ja-hoitaa-mieltä>.

Koivunen, Hannele 1997. Hiljainen tieto. Helsinki: Otava.

Kuusjärvi, Pentti 2006. Selkä seinää vastaan tyhjyyden kanssa. Teoksessa Seppo Laakso. Kohti itseäni suurempaa, Kokemuksia hiljaisuuden triiteistä. Helsinki: Katharos Oy.

Nikkanen, Erkki & Räsänen, Anna-Maija 2011. Hiljaisuuden triitti työhyvinvoinnin tukijana. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

- Rinkineva, Johanna 2012. Diakoniatyöntekijä/ Retriittiohjaaja, Seinäjoen alue-seurakunta, Seinäjoki. Henkilökohtainen tiedonanto 12.3.2012.
- Rissanen, Paavo 1998. Retriittiliike Suomessa. Teoksessa Tertti Lappalainen (toim.) Hiljaisuuden etsijöitä: ihmisiä elämän perimmäisten kysymysten äärellä. 2. painos. Porvoo ; Helsinki ; Juva : WSOY, 1998, 300–317.
- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa(toim.) 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Sakasti i.a.a Oman ja työyhteisön hengellisyyden vaaliminen. Viitattu 24.10.2013.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp2?open&cid=Content2AD9FC>.
- Sakasti i.a.b Kun tarvitset tukea työelämässä. Viitattu 24.10.2013.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?Open&cid=Content29FFD9> .
- Sakasti i.a.c Työyhteisö ja hyvä ilmapiiri. Viitattu 24.10.2013.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?Open&cid=Content2A3120>.
- Terveyskirjasto i.a. Työelämä. Viitattu 25.10.2013.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00010.
- Terveystalo i.a. Tuottavuus. Viitattu 15.11.2013.
<https://www.terveystalo.com/fi/Yrityspalvelut/Tyotulevaisuuspalvelut/Tuottavuus/>.

LIITTEET

LIITE 1: Haastateltavien hakeminen sähköpostin avulla

Hei!

Lähestyn seurakuntaanne tutkiessani retriittitoiminnan vaikutuksista työkykyyn. Löytyisikö seurakunnastanne retriitin kokeneita työntekijöitä, joille voisin esittää muutamia kysymyksiä retriitti -kokemuksesta? Vastaukset käsitellään nimettömänä.

Opiskelen Porin Diakonia-ammattikorkeakoulussa sairaanhoitaja-diakonissaksi. Asun Jalasjärvellä ja toivoisin löytäväni haastateltavat mielellään tästä kotiseurakunnan lähetyviltä.

Mahdolliset yhteydenotot toivoisin saavani lähiviikkojen kuluessa.

Ystävällisin terveisin, Sari Mattila

LIITE 2. Haastattelussa esitetyt kysymykset

1. Ikä
2. Ammattinimike
3. Kauanko olet työskennellyt seurakunnassa?
4. Mitä olet hiljaisuuden retriitistä saanut?
5. Onko retriitti vaikuttanut hengelliseen kasvuun?
6. Onko retriitti vaikuttanut työkykyyn?
7. Miten työntekijän työkykyä tuetaan seurakunnassa?
8. Vapaata kerrontaa, retriitin herättämiä ajatuksia ja tunnelmia.