

HARTAUS ANTAA VASTAUKSEN HENGELLISEEN TARPEESEEN

Pia Saarenmaa

Opinnäytetyö

Syksy 2013

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja-diakonissa(AMK)

TIIVISTELMÄ

Saarenmaa, Pia. Hartaus antaa vastauksen hengelliseen tarpeeseen. Syksy 2013, 33s.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja-diakonissa (AMK).

Opinnäytetyö oli hengellisen ja henkisen hyvinolon muotona toteutettu hartaushetki. Tavoitteena oli vaikuttaa hengellisen hyvinolon luomiseen.

Opinnäytetyö on toiminnallinen. Opinnäytetyö toteutettiin järjestämällä hartaustilaisuus.

Opinnäytetyö kertoo, mitä hartaus on ja mitä hartauden pitämisessä sisällöllisesti yleensä huomioidaan. Tutkimus selvittää miten hengellinen elämä ja hyvinvointi mielletään sekä miten kirkon ja diakoniatyön merkitys näkyy hengellisen elämän vahvistamisessa.

Hartaustilaisuus osoittaa, että tekijä ja kuulijat saavat kaikki omalla tavallaan hengellisen hyvän olon hartaushetken eri elementeistä. Hengellisyydelle ja hartaudelle on nykyään tarvetta, koska ihmiset haluavat henkistä hyvinvointia.

Asiasanat: hartaus, rukous, hengellinen hyvinvointi, yhteisöllisyys

ABSTRACT

Saarenmaa, Pia.

Divine Service Answers to Spiritual Needs. 33p.,.

Language: Finnish. Pori, Autumn 2013.

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

The study was implemented as a functional study by organizing a devotion.

The aim of the study was to arouse thoughts about the importance of devotion as a spiritual and mental form of wellbeing and to create it also. Praying and being quiet in the form of devotion helps to discover what is significant, holy and of utmost importance in one's life at that moment. In addition, the study explains what devotion actually is and which things one should notice about the contents of a devotion.

The data tell about how spirituality and wellbeing are perceived and how one can see the meaning of church and church social work. The study explains how spiritual life is perceived. Safety and calmness are highlighted at preparing to and having a devotion.

The devotion ceremony shows that both the author and the audience feel mentally good in their own ways after the service. Spirituality and devotion are needed in today's world because people need emotional wellbeing.

Keywords: devotion, prayer, mental wellbeing, community

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	5
2 HARTAUS	6
2.1 Hiljentyminen.....	7
2.2 Rukous.....	7
2.3 Musiikki	8
2.4 Sana.....	9
2.5 Hartauksien elävöittäminen	10
3 HARTAUKSIA TIEDOTUSVÄLINEISSÄ	12
5 HENGELLINEN ELÄMÄ JA HYVINVONTI.....	13
6 DIAKONIA TYÖN NÄKYVYYS HARTAUKSIEN PITÄMISESSÄ	18
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	19
7.1 Valmistelut	20
7.1.1 Viestin välittäminen hartaudessa	22
7.2 Kuulijat	23
7.2.1 Yhteisöllisyys vähentää yksinäisyyttä	23
8 HARTAUDEN TOTEUTUMINEN JA PALAUTE	25
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	27
10 POHDINTA	30
LÄHTEET	32
LIITE 1: Pohjakaava hartauden valmistamiseen	35
LIITE 2 : Hartauden sisältörunko.....	36

1 JOHDANTO

Itse Herramme Jeesus Kristus ja Jumala, meidän Isämme, joka on rakastanut meitä ja on armossaan antanut meille iankaikkisen lohdutuksen ja hyvän toivon, rohkaiskoot sydämiänne ja antakoot teille aina voimaa hyviin tekoihin ja puheisiin. Tess.2:16–17

Rukous- ja hartaushetket ovat kuin pieniä jumalanpalveluksia, joissa luetaan raamatuntekstiä, lauletaan virsiä tai kuunnellaan hengellistä musiikkia. Rukoushetkiin kuuluu myös pieni puhe tai kertomustarina. Hartaushetket ovat hyvin arjen keskelle sijoitettavia tilaisuuksia. (Aamenesta öylättiin i.a.)

Hengellinen hyvinvointi näkyy ihmisen asenteessa elämään ja elämäntavoissa. Ollaan valmiita luopumaan ja luomaan silti uuttakin rohkeasti. Elämään kun kuuluu kärsimyksiä ja kipua, niiden kanssa kuitenkin selviää. Valitettavasti maailmaa, jossa kaikki olisi hyvin eikä kukaan joutuisi kärsimään, ei ole olemassa. Se mikä meitä kannustaa jaksamaan tässä elämässä on toivo ja elämänilo. (Aalto ja Gothóni 2009, 10–14.)

Toiminnallisena opinnäytetyönä pidin hartaustilaisuuden. Hartaushetken pitämisen tavoitteena oli pyrkimys antamaan ja saamaan hengellistä hyvinvointia. Tilaisuuden järjestämisessä toteutui yhdessäolo ja tuntuma Jumalan läsnäolosta. Pidin hartaustilaisuuden ikäihmisten kohtaamispaikassa.

Hartaushetkeä varten sain teoriatietoa tutustumalla kirjallisuuteen. Selvitin mitä hartaus on, mitä hengellinen elämä on, kuinka kirkon toiminta ja sanoma tukevat hartautta sekä mitä tulee huomioida hartauden toteuttamisessa.

Pitämäni hartaustilaisuus loi uskoa, että hengellisyydelle ja hartaudelle on nykyään tarvetta, koska ihmiset tarvitsevat henkistä hyvinvointia ja yhdessäoloa. Hengellisyys on osa ihmisen kokonaisuutta.

2 HARTAUS

Hartaus on sananjulistusta, jonka avulla Jumalan läsnäolo toteutuu. Hartaus on kertomus ihmisen arjen ja kristillisen elämän keskeltä syntyneistä oivalluksista ja kokemuksista raamatuntekstein sekä yhdessä olemisen hyvinvointia. Se ei ole erilaisten tekstien eikä oppien esittelyä. Se on ihmiseltä ihmiselle sanottu sana. Hartauspuhe on kautta vuosisatojen ollut rakentava osa kristittyjen yhteisissä tapahtumissa. Hartaudessa nautimme Jumalan läsnä olevasta armosta. (Enckell 2007, 41.)

Päivittäiset hartaus- ja rukoushetket ovat kuuluneet jo aikoja luterilaiseen hartauselämään. Nykyään hartaushetket ovat eri tavoin koottuja muodostelmia, rukouksista, virsistä, hengellisistä lauluista, hiljaisuudesta ja Raamatun luvusta sekä hengellisestä kirjallisuudesta. Hartaudessa ei silti tarvitse olla kaikkia mahdollisia elementtejä mukana. Hartaus- ja rukoushetkissä kanssakäyminen Jumalan kanssa ja evankeliumin esittäminen voidaan toteuttaa ilman ohjeita ja erityisiä kaavoja. Rukous- ja hartaushetkien toteuttaminen ei edellytä seurakunnan työntekijän tai papin läsnäoloa. Kaikki seurakuntalaiset voivat järjestää ja johtaa hartauden toteuttamisen. (Huotari 1992, 80, 83.)

Hartaustilaisuuksia järjestetään erilaisissa laitoksissa, kodeissa ja sairaalassa, seurakunnan tilaisuuksissa ja kerhoissa, piireissä, seuroissa, rippikoulussa, leireillä ja muissa tapahtumissa esimerkiksi kriisitapahtumissa. Hartauksia voidaan pitää jopa paikallisissa urheilutapahtumissa ja puhujiksi voidaan pyytää vaikka kristittyjä urheilijoita. Kristittyjä yhteistyötä pyritään saada toimivaksi. Näkyvyyttä saadaan järjestämällä joulu- ja pääsiäishartauksia pankeissa, kaupoissa, kauppakeskuksissa ja niin edelleen. Näillä hartauksilla halutaan muistuttaa ihmisiä juhlien todellisesta merkityksestä. (Suomen ekumeeninen neuvosto i.a.)

Tärkeintä hartauden pitämisessä ei ole hyvän ja kunnollisen hartauden pitäminen, vaan puhuminen suoraa sydäimestä. Jokainen hartauteen osallistuva kuuli- ja luo kuulemastaan oman tarinansa. On hyvä jättää haasteita sekä tilaa kuuli-

jan omalle mielikuvitukselle, eikä antaa hänelle kaikkea valmiina. Hartaushetki koskettaa kuitenkin yleensä ihmisen syvimpiä ja herkimpiä puolia. (Enckell 2007, 88–93.)

Perustin pitämäni hartaustilaisuuden omiin kokemuksiini, tietoihini, arvostuksiini, tunteisiini ja mielikuviiini. Pitämääni hartaushetkeen kuului seuraavia eriteltyjä elementtejä, joista hain teorian tietoa tähän alkuun.

2.1 Hiljentyminen

Hiljentyminen on se sana joka tulee ensimmäisenä mieleen hartaudesta, hiljentymien on tilan antamista hengelliselle mietiskelylle. Nykyajan kiireisiä ihmisiä hiljaisuus ja mietiskely ovat ruvenneet enemmän kiinnostamaan. Tarvitsemme hiljaisuutta kuullaksemme, sillä sydämen hiljaisuudessa Jumala puhuu. Ihmisen luonne vaan tahtoo olla sellainen, että pyrkii torjumaan kuulemisen. Hartaushetkessä saimme yhdessä hiljentyä. Hiljentyessä huomaamme alituisesti kaipaavamme rakkautta, turvaa ja tunnetta Jumalan läsnäolosta, arjen kestämiseen. Turvallisuuden tunne, Jumalan eteen hiljentyessä, tuo toivon ja siten myös hengellisen hyvänolon. Hiljentyminen antaa lepo hetken kaiken keskellä. (Huotari 1992, 185)

2.2 Rukous

Rukoileminen on keskustelua Jumalan kanssa. Rukoilla voi yhdessä kuten me teimme hartaushetkessä tai yksin ollessaan. Aina ei rukouksiin saa vastauksia. Rukouksessa ajatukset saavat harhailla, saa puhua aiheesta ja sen vierestä. Oleellisinta on, että yrittää rukoilla sydämestään vahvistaen näin omaa uskoaan. Rukouksessa saamme puhua kaikki asiamme Jumalalle. Hän on lähellämme aina. Voimme ja saamme rukoilla missä ja milloin vain. Pelkkä kuiskaaminen riittää; Jumala kuulee myös sen. Jumala ei aina anna sitä mitä pyydämme. Saamme sellaista, mikä on meille tarpeellista. Rukouksiin kuulemme vastauksen, kun vastauksen aika on sopiva. Voimme luottaa Jumalaan. Jumala hoitaa

meitä, eikä meidän tarvitse olla huolissamme rukoillessamme. (Eerola 2013, 6–7)

Rukous on luova muutosvoima, jonka avulla tulemme lähemmäksi toisiamme Jeesuksen Kristuksen kautta. Muutosvoima pätee sekä ihmisen sisäisiin että ulkoisiin olosuhteisiin. Raamattu usein kehottaa yhteiseen rukoukseen, sillä rukous yhdistää kaikki kristityt toisiinsa. (Suomen ekumeeninen neuvosto i.a.)

Rukous on ihmisen tapa olla ja elää Jumalan kasvojen edessä. Se on yhtä luonnollinen ja välttämätön hengelliselle elämälle kuin hengitys ruumiille. Jumala näkee meidät joka hetki, ja me voimme puhua hänelle ja hän meille. (Katekismus)

Rukous on olennainen osa kristityn elämää. Rukous on sydämen puhetta Jumalalle. Tällä puheella ei ole vaikutusta vain Jumalan ja ihmisen väliseen suhteeseen vaan ihmisen suhteeseen muihin ihmisiin. Olemme tottuneet laittamaan kädet ristiin ja hiljentymään rukoillessamme. Ei tarvitse olla huolissaan, rukouksemmeko niin kuin pitäisi. Voimme rukoilla miten, milloin ja missä vain. Jumala kuulee aina rukouksemme. (Huovinen 2005, 68–70.)

2.3 Musiikki

Laulu ja musiikki ovat Jumalan luomislahja ja korvin kuultavaa, joten se on sukua suulliselle julistukselle. Musiikki välittää evankeliumin sanoman ja siihen kuuluvan vapautuksen ja lohdutuksen. Musiikki ilmaisee sisimpiä tunteita ja tuo myös avun itsensä ulkopuolelta. Laulu ja musiikki voi olla iloa ja riemua mutta myös murheen keskellä yhteyden pitoa Jumalaan, kuten rukouskin on. Musiikista tekee hengellistä musiikkia erityisesti sen käyttötarkoituksella ja kirkkomusiikki on myös osa yleistä musiikin harjoitusta. Vuorovaikutussuhde muuhun musiikkiin ja kirkkomusiikkiin tulee pitää elävänä, koska se rikastuttaa seurakunnan toimintaa. (Huotari 1992, 141–142.)

Useimmilla meistä on kokemuksia siitä, kuinka laulu tulkitsee tunteitamme. Monesti ajattelemme kuinka jonkun tekemä laulu kertoo kuin meistä itsestämme.

Tulee tunne kuinka laulu sopii juuri tähän hetkeen, jota elämme. Musiikki lohduttaa, virkistää, liikuttaa, antaa uskoa sekä toivoa ja auttaa monesti vaikean hetken yli. Olemme kantaneet joitain lauluja lapsuudestamme asti mukana ja niiden laulujen antamaa elämänsisältöä. (Luumi 2006, 241–242.)

Lauluperinteen aineksena virsi on omaleimainen ja korvaamaton arvokas muoto. Se on laulavan kirkon perinnettä, joka ulottuu alkukirkon jumalanpalvelusmusiikkiin. Paavali on kehoittanut, kirjeessään kolossalaisille:

”Runsaasti asukoon teissä Kristuksen sana; opettakaa ja neuvokaa toinen toistanne kaikessa viisaudessa, psalmeilla, kiitosvirsillä ja hengellisillä lauluilla, veisaten kiitollisesti Jumalalle sydämässänne.”
Kol.3:16

Virsi on kirkon laulukokoelma. Virsikirjaa käytetään yleisesti seurakunnan kokoontumisissa myös hartaus ja rukouskirjana. Virsikirjalla on merkitys myös musiikki- ja uskontokasvatuksessa. Virret ilmentävät seurakunnan kaipuuta Jumalan puoleen, siksi yhdessä laulaminen on kokemisen kannalta arvokasta. (Huotari 1992, 153–155.)

Kirkkovuoden kierto voi luontevasti eläytyä musiikin ja laulujen avulla, arkena ja juhlena. Musiikki voi olla voimakkaasti yhteisöllinen kokemus juuri seurakunnan hartaushetkessä, mutta tilaa jää jokaisen yksilön persoonallisille kokemuksille. Laulujen sanoituksen, tunnelman ja musiikin kautta ihminen voi kokea turvallisuuden tunnetta Jumala-suhteessaan. Hengellinen musiikki ja laulu konkretisoivat yhteyttä ja luottamuksellista suhdetta Jumalaan. (Hilka, Kallioniemi ja Luodeslampi 2005, 188–189.)

2.4 Sana

Raamattu on kertomuksia täynnä; ihmiset ovat kirjoittaneet sen, mitä ovat nähneet, kuulleet ja uskoneet. Siksi Raamatussa on sekä jumalallinen että inhimillinen puoli. Raamatussa (Matt.7:12) kehoitetaan ihmisiä toimimaan niin kuin haluamme muiden toimivan meitä kohtaan. Käskyistä tärkein on rakkauden kak-

soiskäsky, joka kehottaa ihmistä rakastamaan Jumalaa yli kaiken ja lähimmäistä niin kuin itseä. (Evl.i.a.)

Raamatun lukeminen on yksi perinteinen osa luterilaista hartauselämää. Yksittäisten raamatunkohtien lukeminen voi olla helpompaa päivän tunnussanan ja kirkkovuoden kulun kautta, joka seuraa Jeesuksen elämänkaarta. Hengellinen kirjallisuus sisältää yleensä yhden Raamatun kohdan perusteella tehdyn tutkimuksen. Kertomuksista tulisi aina pyrkiä löytämään sanoma. (Huotari 1992,184.)

Muuttuvassa yhteiskunnassa kontekstuaalisen raamatuntulkinnan tarve nousee. Nykyaikainen maailmankuva poikkeaa Raamatun maailmankuvasta. Lähtökohdina on yhteiskunnan kasvava eriarvoistuminen, työttömyyden kasvu, köyhyys sekä oikeudenmukaisuuden toteutumisen haaste. Yhteisöä vahvistavia ja myönteisten tekstien tulkinta Raamatusta on tarpeen. Kristittyinä meidän tulee muistaa, että Jumalan rakkaus koskee kaikkia ihmisiä. (Malkavaara 2013.)

2.5 Hartauksien elävöittäminen

Olen nähnyt, miten hartauksia voi elävöittää toiminnallisilla muodoilla esimerkiksi pantomiinilla tai pienellä näytelmällä vaikka nukeilla. Orjantappuraseppeleen käyttö havainnollistamisesineenä kuvaa erinomaisesti kärsimystä. Erilaisten kuvien kera esitettyjä hartauskertomuksia käytetään kerronnassa. Kuvat puhuvat jo itsessään. Kuvien avulla saadaan tarinan kerrontaan lisää koskettavuutta. Ikonikuvat ovat monille hengellisen elämän tunnustukselle merkityksellisiä. Ihastuttava tapa nauttia hartaudesta on myös erilaiset kävelyretket maastossa, kynttilöiden valaisemilla poluilla. Metsäisille laavuille tehdään raikkaita käyntejä, joissa pidetään hartaushetki. Joulukuvaelmat ovat jääneet kaikkien mieleen hyvin koskettavina hartaushetkinä pienten lasten esittäminä.

Värejä, kuten valkoista, punaista, vihreää, violettiä tai tumman sinistä ja mustaa käytetään kirkossa. Kirkkovuoden värit kertovat pyhien eli joulun, pääsiäisen ja helluntain, aiheista. Värejä voi käyttää kun tehdään alttari hartauksia varten. Symbolien eli kristillisten vertauskuvien käyttö on yleistä. Kuten esimerkiksi risti,

joka on kristinuskon tunnus sekä Jumalan rakkauden että sovituksen ja lunastuksen merkki. Kynttilä symboloi taas kristillisessä perinteessä monia asioita, kuten valon voittoa pimeyden voimista, valvomista, lämpöä, yhteyttä ja rukousta. Koriste-esineinä käytetyt lampaat kuvaavat Kristusta, Jumalan karitsaksi (lat. Agnus Dei), lampaat kuvaavat hänen uhrautumistaan, kun hän kuoli ihmisten syntien puolesta. Myös rukoushelmet, joissa syvennyttään aina tietyn helmen symboliikkaan, on kehitetty rukouksen, hiljaisuuden ja hartauden tueksi. Tietyt numerot, joita Raamatussa mainitaan monia, symboloivat erilaisia asioita. Esimerkiksi numero kolme on tärkeä luku, koska Jumala on ilmaissut itsensä kolmiyhteisenä. Kala, kristillisenä symbolina, muistuttaa kristittyjä tehtävästä ihmisten kalastajina. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.)

3 HARTAUKSIA TIEDOTUSVÄLINEISSÄ

Hartauksia välitetään ihmisille myös tiedotusvälineiden kautta. Jokainen hartaus voi luoda ihmisten todellisuuteen uusia ulottuvuuksia. Hartausohjelmat ovat edelleen Yle Radio 1:n kuunnelluimpia ohjelmia. Kirkko tuottaa hartausohjelmiin sisällön ja Yle vastaa taltioinnista ja lähettämisestä. Noin neljäsosa suomalaisista ilmoitti katselevansa hengellisiä ohjelmia vähintään kerran vuodessa. Nuorimmassa, 15–24-vuotiaiden ikäryhmässä yli neljä viidestä ilmoitti, ettei katso niitä ollenkaan. Suomessa ilmestyy myös yli sata kirkollista lehteä vuosittain. Niistä noin joka toisella on verkkoversio. Kotimaa24-palvelu on tällä hetkellä Suomen käytetyin kristillinen verkkopalvelu. Kirkon vuonna 2009 alkanut Hengellinen elämä -hanke keskittyi hengellisen verkkotyön kehittämiseen ja kokeiluun. Omien verkkopalveluiden ja uusien verkkotyömuotojen sekä kirkon työntekijöiden verkko-osaamisen kehittäminen on ollut työn alla. Hankkeen aikana on huomio vahvasti kiinnitetty viime vuosina nousseeseen sosiaaliseen mediaan ja sen eri ilmiöihin. Verkko- ja videohartauksia sekä hartauksia suorina lähetyksinä löytyy paljon Suomen evankelisluterilainen kirkko-sivuilta. Myös kännyköihin ja mobiililaitteisiin saa hartaudet näkyviin. (Haastettu kirkko i.a. 271 ja 273)

Kirkon uuden Meidän kirkko -strategian pohjalta joulukuussa 2009 valmistui viestintäohjelma Viemme viestiä. Ohjelman keskeisten linjausten mukaan kirkossa puhutaan avoimesti Jumalasta, uskotaan ja eletään niin kuin opetetaan, sekä pidetään toiminta rohkeasti avoimena ja hallinto läpinäkyvänä. (Haastettu kirkko i.a. 263)

5 HENGELLINEN ELÄMÄ JA HYVINVONTI

Uskonnon merkitystä, miksi olen olemassa ja olemassa olon tarkoitusta ihminen yrittää selittää itselleen kulttuurisilla, historiallisilla, psykologisilla ja yleisinhimillisillä tekijöillä. Jokaisella on oikeus uskoa tavallaan. Ihminen haluaa löytää vastauksen elämän ja kuoleman peruskysymyksiin ja turvata Jumalaan. (Komulainen ja Vähäkangas 2009, 165.)

Kaikki se kulttuurissa elävä pohdinta ja toiminta, jolla ihminen jäsentää uskonnollisuuttaan ja ei-uskonnollisuuttaan, hengellisyyttään ja henkisyttään käsitteitään spirituaaliteetiksi. Termin käyttö on lisääntynyt ihmisten hakiessa omaa henkisyttään ja hengellisyyttään ihan maailman laajuisesti. Erilaiset aatesuunnat sekä ekologiset liikkeet ovat tulleet perinteisten uskonnollisten yhteisöiden joukkoon ja herättäneet keskustelua uudeltaisesta henkisyden etsinnästä. (Karvinen 2009, 34–36)

Henkisyys on omien arvojen työstämistä ja sisäistämistä. Arvot ohjaavat ihmisten toimintaa ja niiden pohjalta tehdään valintoja elämässä. Ihmiset etsivät henkisyttään luonnosta, tieteestä, taiteesta, filosofiasta tai uskonnosta. Jokainen löytää oman henkisyttensä tavallaan. Elämän mielekkyys näkyy myönteisyyden ylläpitämisessä. Pitää elää tässä ja nyt, koska menneisyydestä emme voi muuttaa enää mitään. Elämän havainnointi ja ihmettely elämän arvoituksia kohtaan on paikallaan. (Sydänmaanlakka 2010, 194–195, 222)

Kristillisestä lähimmäisen rakkaudesta nouseva perusarvo toinen toisiamme kohtaan, on arvokasta meidän hyvinvoinnillemme. Ihminen on paloittelematon kokonaisuus. Henki, sielu ja ruumis vaikuttavat kaiken aikaa toisiinsa. Kaikki kokonaisuuden osat, fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen terveys ovat tärkeitä. (Aalto ja Gothóni 2009, 10–14.)

Hengellisyyden tukeminen on hengellinen auttamismenetelmä. Hengellisen elämän hoidon toteuttamiseen on erilaisia muotoja, joita esiintyy hartaushetkissä kuten rukous, Raamatun lukeminen, hengellinen musiikki, erilaiset hartaus-

kirjat, hiljaisuus ja mietiskely itsekseen. Hengellisyyttä tuetaan uskon ja uskonnon käytännön harjoittamisen avulla ja hengellisen keskustelun turvin. Luottamukselliset keskustelut auttavat hengellisten kipujen kohtaamisessa. (Korhonen 2004, 63; Aalto ja Gothóni 2009, 12.)

Seurakuntapastori Pussinen Jaana nostaa kaksi asiaa hyvinvoinnin pilareiksi. Ensimmäisenä hän mainitsee luotuna olemisen. Eläminen ja oleminen Jumalan luomana luo perustan kaikelle elämälle. Jumalan luomina, Jumalan kuvina, olemme arvokkaita ja osa Jumalan suunnitelmaa. Tämä hengellisen hyvinvoinnin piirre luo perustan ihmisen hyvinvoinnille. Itsensä arvostaminen ja kunnioittaminen kantavat pitkälle arjessa. Toisena hengellisen hyvinvoinnin pilariksi hän nostaa vuoropuhelussa olemisen. Jumala on luonut meidät elämään yhteydessä toisiimme, me ihmiset tarvitsemme toisiamme, rakastamaan toisiamme ja kilvoittelemaan toisiamme kunnioituksessa. Meidän tulee suostua vuoropuheluun myös Luojamme kanssa, ei riitä toisten ihmisten kanssa tehtävä vuoropuhelu. Tulee muistaa että vuoropuhelussa myös Jumala puhuu meille. (Pussinen Jaana i.a.)

Hengellinen elämä näkyy elämäntavoissa, kodin ja perheen kristillisenä toimintana, toisista huolehtimisena. Hengellinen elämä näkyy elämisessä seurakunnassa ja arjessa pyrkien oikean ja hyvän toteuttamiseen. Kaikki saavat kasvaa omassa uskonelämässään kuitenkin omaan tahtiin. (Huotari 1992, 42)

Katie Erikssonin hoitoteorian mukaan ihminen on pohjimmiltaan uskonnollinen, ja ihminen kaipaa joitain tai on riippuvainen jostakin, joka on hänen itsensä ulkopuolella. Erikssonin mukaan terveenä oleminen on ruumiillista, sielullista ja henkistä eheyttä. Caritas-idea eli rakkausmotiivi joka muodostaa itsenäisen hoitotieteen ytimen Erikssonin mukaan, se käsittää neljä rakkauden perusmuotoa. Ensimmäisenä muotona Jumalan rakkaus ihmistä kohtaan, toisena ihmisen rakkaus Jumalaa ja lähimmäistään kohtaan, sekä ihmisen rakkaus itseään ja koko luomakuntaa kohtaan. (Eriksson 1994)

Etnografinen tutkimus henkisen ja hengellisen terveyden käsityksistä Karvinen sanoo, että aiheeseen on suhtauduttava erityisen kunnioittavasti. Aihe koskee

ihmisen syvimpiä tunteita, sekä elämän että kuoleman kysymyksiä. Tutkimukseen osallistuneet pitivät merkityksellisenä että ihminen pohtii elämän tarkoitusta ja miettii mistä hän tulee ja mihin on matkalla. Tutkijana Karvinen koki ihmisen olevan kokonaisuus ja siitä seuraa tarve kokonaisvaltaiseen (holistiseen) terveydenhoitoon. Tutkimustulostensa mukaan Karvinen toteaa, on syytä havaita linkki eksistentiaalisen kyvyn, spiritualiteetin ja mielenterveyden välillä. (Karvinen 2009, 169)

Hyvinvointi on yhtä vaikea määritellä kuin elämänlaatu. Kaikille hyvinvointi on omakohtainen ja yksilöllinen määritelmä. Ulkoiset ja sisäiset tekijät vaikuttavat siihen. Elämän laadun ulottuvuuksiksi on terveydenhuollossa yleisesti hyväksyty fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja hoidon merkitys näihin kaikkiin. Sopeutumiskyky muuttuviin tilanteisiin ja kyky etsiä uusia tyydytystä tuottavia asioita elämään auttavat elämänlaadun kohentamiseen. (Vainio ja Hietanen 2004, 231)

Yksilö kun hyväksyy persoonansa ja uskonsa rajallisuuden sekä puutteellisuuden, suo hän uudelle kasvulle tilaa. Aina tietyin väliajoin pysähtyminen ja oman itsensä kuunteleminen on niin hengellisen kuin henkisenkin terveyden elinehto. (Rissanen1994,19.)

4 KIRKON MERKITYS HARTAUTEEN

Kirkon tehtävänä on johtaa ihmisiä pelastukseen ja tuoda Jumalan armo ja rakkaus arkipäivään. Kirkko on näkyvä yhteisö ihmisille, jotka etsivät elämään syvyyttä ja merkitystä. Kirkon valtti on sen pysyvyys ja vakaus. Kirkko saavuttaa paljolti ihmiset kirkollisten toimitusten kautta. (Evl.i.a.)

Vuonna 2009 vähän yli puolet (54 %) suomalaisista uskoi, että kirkko kykeni antamaan riittävän hyviä vastauksia ihmisen hengellisiin tarpeisiin. Vuonna 2005 vastaava osuus oli 72 prosenttia. Tilanne haastaa kirkkoa pohtimaan, mikä merkitys kristillisellä uskolla ja elämänskatsomuksella on sekä yksilön elämässä että yhteiskunnassa laajemmin. Vaikka suomalaiset arvostavat edelleen suuresti kirkkoa ja hyväksyvät mielellään kristilliseen kulttuuriin kuuluvien elementtien näkymisen julkisessa elämässä, tapa ja perinne eivät riitä kantamaan kristillisen elämänskatsomuksen säilymistä suomalaisessa yhteiskunnassa. Kirkon halutaan ottavan aktiivisemmin kantaa yhteiskunnallisiin epäkohtiin ja osallistuvan rohkeammin elämänarvoista käytäviin keskusteluihin. (Haastettu kirkko i.a.)

Kirkolla katsotaan olleen merkittävä rooli itsenäisen Suomen identiteetin rakentamisessa ja säilyttämisessä. Kirkon työn keskeisiä strategisia arvoja ovat vastuullisuus ja oikeudenmukaisuus. Kristinuskon perinne on kuitenkin Suomessa vahva. Sotilaspaheilla on ollut meidän sodissamme lohduttajan ja lohdun antajana iso merkitys, sotilaille kauheuksien keskellä ja erityisesti haavoittuneille. Suuronnettomuus- ja kriisitilanteissa kirkko toimii tänäkin päivänä osana valtakunnallista pelastustoiminnan kokonaisuutta. Valmiuslaki ja pelastuslaki velvoittavat kirkkoa tänä päivänäkin olemaan valmiina ja turvana mahdollisiin poikkeusoloihin. (Puolustusvoimat i.a.)

Seurakunnassa jokaisella tulee olla mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua kirkon toimintaan. Kirkon toimintatavat ovat laajentuneet. Seurakuntavastuulliset ryhmämuotoiset toiminnat tavoittavat mukavalla ja helpolla tavalla ihmiset. Näille ryhmille on tarvetta koska ne tarjoavat elävää ja merkittävää yhteisöön kuulumis-

sen ja kokemuksen hyvää tunnetta. Kokoontumiset tukevat kasvamista kristittyinä, hartaushetkien, laulujen ja rukouksien kera. Sosiaalinen elämä toteutuu yhdessäolon, keskinäisellä asioiden puimisella ja ryhmän tuoman vaihtelun välityksellä. Ryhmätoiminnot antavat vapauden olla vain mukana seuraamassa tai sitoutua halutessaan. (Huotari 1992, 170–173)

Kirkon toiminta ja sanoma voivat motivoida elämään terveellisesti. Raamattu kertoo, että ihminen on luotu Jumalan kuvaksi ja tehtäväksi meille on annettu huolenpittäminen itsestä, lähimmäisistä ja muusta luomakunnasta. Usko saattaa auttaa ihmistä nauttimaan elämästä ilman että hän turvautuu epäterveellisiin elämäntapoihin. Terveyttä ei nähdä palkintona hyvästä elämästä tai oikeasta uskosta eikä sairautta rangaistuksena huonosta elämästä tai epäuskosta. Hengellisyden merkityksen koetaan liittyvän yhteen normaalin lääketieteellisen hoidon kanssa. Koetuksella voi olla ihmisen Jumala suhde ongelmien edessä. Sanotaan että lapsuuden aikaisella uskonnollisella ilmapiirillä ja kasvatuksella on voimakas vaikutus uskonnollisuuteen vielä eläkeiässä. Vaikutus tosin voi olla sekä negatiivinen että positiivinen. Pääasiassa ollaan kiitollisia uskonnollisista eväistä, joiden turvin on selvitty elämän vaikeuksista. (Teinonen 2007, 104–105,123)

Meidän kirkko vuonna 2015 visiossa jäsenet näkevät kirkkonsa arvon ja kuulevat siellä Jumalan äänen. Kirkkoon tullaan löytämään vastauksia elämän suuriin kysymyksiin ja sieltä lähdetään palvelemaan Jumalan maailmaa. Strategiassa kiinnitetään huomiota erityisesti hengellisen elämän vahvistamiseen, sekä tarjotaan vapaaehtoisille mahdollisuus toimia lähimmäisenrakkauden puolesta ja kantaa vastuuta. Pyritään myös lisäämään vuorovaikutusta viestinnässä ja tukemaan hengellistä elämää myös median välityksellä, sekä seurataan toimintaympäristön muutoksia ja uudistetaan toimintaa perustehtävälle uskollisena. (Meidän kirkko osallisuuden yhteisö i.a.)

6 DIAKONIAITYÖN NÄKYVYYS HARTAUKSIEN PITÄMISESSÄ

Diakoniatyön ytimessä on ovat ihmiset ja yhteisöt joiden parissa toimitaan. Diakoniatyöntekijä pyrkii kokonaisvaltaiseen ja yksilölliseen kohtaamiseen, jossa ihmisten elämäntilannetta tarkastellaan kokonaisuutena. Luottamuksellinen ja toimiva vuorovaikutussuhde muodostuu asiakasta kuunnellen ja aidosti kohtaaten, lähtökohtana on asiakkaan käsitys tilanteestaan. Jumala on nähtävä jokaisessa ihmisessä. Tämä luo perustan ihmisarvolle ja kunnioitukselle. (Helin, Hii-lamo ja Jokela 2010, 40–41)

Helenan Kotisalo 2002 tutkimuksessaan kertoo miten diakonissat arvioivat asiakastyön toteutuneen. Asiakastyössä toteutui sielunhoidollisen keskustelun ja toivon mahdollistamisen lisäksi yksinäisyyden kohtaamista, yksilön tai perheen voimavaran vahvistamista, ja terveyteen liittyvää ohjaamista ja neuvontaa, sekä uskon ja Jumala-suhteen vahvistamista. (Kotisalo 2002, 55)

Lea Rättyä tutkimuksessa 2009 diakoniatyöntekijät kertoivat työstään ja siinä jaksamisestaan. Asiakkaiden henkinen tuki nähtiin kanssa kulkemisena, toivon välittämisenä, ihmisten lähellä olemisella ja elämisellä heidän kokemuksissaan mukana. Hengellisessä hädässä he pitivät uskon ulottuvuuden esillä Jumalan armon välittämällä ja tämän armon ymmärtämisen tukemisella. Diakoniatyöntekijät tunsivat että oman toimintansa avulla he saattoivat välittää Jumalan rakkautta ihmisille. Tämä toiminta toteutuu hyvin hartaustilaisuuksissa. Hengellinen hoitaminen on arvostettu osa diakoniatyöntekijöiden ammattiosaamisessa. (Rättyä 2004, 53)

Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa sanotaan hyvinvoinnin ja terveyden lisäämiseen sosiaalisella aktiivisuudella olevan suuri merkitys. Porukassa saa vertaistukea ja osallisuutta. Arjesta selviäminen helpottuu. Ravitsemus ja liikunta tukevat rikastuttavasti hyvinvointia. Oman elämänlaatunsa parantamiseksi sekä suurien muutosten hallitsemiseksi on omien voimavarojen tukeminen tärkeää. Tieto mistä saa tukea, tietoa ja palveluja toimii ennaltaehkäisevänä toimintona ikäihmisten palvelututkimuksessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö i.a.)

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Idea toteuttaa hartaustilaisuus toiminnallisena opinnäytetyönä oli yksi vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Idean toteutustapaa kuuluu olennaisena osana myös tutkimuksellinen selonteko puhuttaessa toiminnallisesta opinnäytetyöstä. Tutkimuskäytäntöjen käyttö toiminnallisessa työssä on väljempää, kuin varsinaisissa tutkimuksellisissa töissä, vaikkakin keinot ovat hyvin samankaltaiset. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53, 57). Eettisyys ja rehellisyys näkyvät tavasani suhtautua opinnäytetyöhöni ja henkilöihin, joiden kanssa olen ollut tekemisissä työn aikana. Olen sitoutunut noudattamaan opinnäytetyössäni tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimaa tieteellistä käytäntöä. Eettisyys ja rehellisyys näkyvät aiheeni valinnassa, aikataulun noudattamisessa ja tietojen hankintatavassa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11)

Hartaushetken sain ilokseni toteuttaa kohtaamispaikka Mummun kamarissa, joka kuuluu Porin seurakuntayhtymään. Mummun kamari on kaikille avoin kohtaamispaikka. Tila on hyvin lämpimän oloinen ja kotoisa, pitsiverhoineen, vanhoine sohvineen ja kauniine kahvipöytineen. Mummun kamari sijaitsee hyvin keskeisellä paikalla puistojen risteyksessä Porin keskustassa. Katutasossa oleminen mahdollistaa hyvin liikuntarajoitteistenkin tulemisen. Paikkaan mahtuu tarvittaessa useita kymmeniä istumaan. On paljon ihmisiä, jotka käyvät kamarissa päivittäin juttuseuraa saamassa. Kaikille avoimen kohtaamispaikan tarkoituksena on ehkäistä yksinäisyyttä konkreettisin keinoin. Mummunkamari on auki aina arkisin kello 11–15.

Toiminta toteutetaan vapaaehtoisten työntekijöiden varassa. Heidän esimieheensä toimii diakoniatyöntekijä. Vapaaehtoisia on kymmeniä. He tekevät itse työvuorolistansa ja soittelevat yhdessä tarvittavan työntekijämäärän paikalle. Kamarissa saa tuoretta pullaa päivittäin ja hyvää kahvia tai teetä. Työntekijät tulevat aina ennen ovien aukeamista tekemään tarjottavia valmiiksi. Tarjottavista saatavat vapaaehtoiset maksut, he käyttävät tarvikkeiden ostoon. Mummun kamarissa järjestetään erilaisia tapahtumia lähes päivittäin. On tuolijumppaa,

valokuvamuistelu päiviä ja paljon muita tapahtumia. Heillä on joka viikko aina torstaisin hartaus. Hengellisyys on yksi arvokas osa vanhenemisessä. Hartauksien pitämisestä tiedotetaan seurakuntalehtisessä ja internetissä ilmoittamalla ajankohta. Hartauden pitäjän nimi on hartauspäivänä esillä ulkona sijaitsevassa ilmoitustaulussa. Hartauden kestoa ei ole määrätty, vain alkamisaika. Hartauden pitäjän tai pitäjät hankkii aina diakoniatyöntekijä. Diakoniaopiskelijat, jotka tuntevat halua pitää hartauden, ovat aina tervetulleita Mummunkamariin. (Mummunkamari i.a.)

7.1 Valmistelut

Tutustuin Mummunkamarin tiloihin ja ilmapiiriin, käymällä siellä kahvilla. Ajattelin tämän selventävän tulevan hartaushetken tilannetta. Hartauden jäsentämiseen sain tietoa koulukavereilta, seurakunta harjoittelupaikan työntekijöiltä ja heiltä sain myös kirjallisuutta katsottavaksi. Katselin myös internetistä ohjeita ja tietoa mitä kuuluu hartauden pitämiseen. Halusin varmistaa itselleni, mikä on oleellista hartauden pitämisessä. Olin erittäin innoissani saadessani tällaisen mahdollisuuden.

Hartaustilaisuuden suorittamispäivän päätimme diakoniatyöntekijän kanssa. Aiheen hartaudelle sain päättää itse. Aloitin työskentelyn miettimällä kohderyhmää, jolle hartauden tulen pitämään. Olin kuullut diakoniatyöntekijältä, kuulijoiden olevan hyvin avoimia ja vastaanottavia. Lainasin hartausaiheisia kirjoja, hengellisiä levyjä ja rukouskirjoja. Eri materiaalien perehtymiseen meni yllättävän paljon aikaa. Tutustuin internetin kautta kirkkokäsikirjaan, sieltä sai mukavasti aineistoa hartauden toteuttamiseen. Kirkkokäsikirja antaa psalmi, virsi, lukukappale ja päivän rukous ehdotukset joka päivälle. Materiaalia oli paljon ja niiden läpikäyminen oli kiinnostavaa. Olin ilahtunut, kun löysin juuri itselleni sopivan tarinan, koska halusin puhua asiasta johon itsekkin vahvasti uskon. Musiikin valinta oli selkeä, halusin virren ja hengellisen laulun.

Tulin tähän tulokseen tutkittuani materiaaleja, että hyvä pohjakaava hartauden valmistamiseen (LIITE 1: Pohjakaava hartauden valmistamiseen) on:

Mieti aihe tarkkaan, jotta sinun on helppo siitä puhua ja suunnittele siihen liittyvä hartaus.

Etsi sopiva Raamatun kohta, jollet halua ottaa tekstiä suoraan kirkkovuoden mukaan.

Pohdi miten voisi havainnollistaa aihetta, ehkä jokin kuva tai symboli esine.

Mieti minkälainen toteutustapa sopii juuri tähän tilaisuuteen minne olet menossa.

Valitse virsi tai hengellinen musiikki jota käytät.

Mieti puheesi valmiiksi ja harjoittele sitä. Harkitse mitä ja miten haluat sanoman välittyä kuulijoille.

Etsi sopiva rukous tai käytä vaikka, Isä meidän rukousta.

Valmistele, jos mahdollista, hartautsila etukäteen.

Valitsin aloitusvirren sen sanoman vuoksi. Virressä sanotaan että kädessään hän joka päivä kantaa, tietää kaiken mitä tarvitsen, päivän kuormat, levon hetket antaa, murheen niin kuin ilon seesteisen. Virren sanat oli johdatus koko hartaushetken ajatukseen että Herran huomaan uskon elämäni. Raamatun tekstin otin kirkkovuoden mukaan koska se tuntui luontevimmalta. Otin huomiooni kuulijat valitessani hengellistä tekstiä Raamatun tekstin lisäksi. Pidin mielessä toimivan kokonaisuuden rungon, käyttämällä luontevaa ilmaisua, kuitenkin lyhyitä lauseita ja selkeitä sanoja. Jeesuskin käytti puheissaan kielikuvia. Hänen maanläheiset vertauksensa eivät ole tyhjentyneet näissä vuosituhansissa. Hyvät vertaukset ovat säilyttäneet tuoreutensa. Kielikuvat saavat hartauksissa monia muotoja, kun puhutaan esimerkiksi rukouksen sillasta tai armon merestä. (Enckell 2007, 124.) Omaa hartauspuhettani valaisin kuin - vertailulla. Elämä on kun seisovapöytä, josta emme valitettavasti saa noukkia vain parhaita paloja. Kun hartaudessa on oikeassa suhteessa tunnetta ja arkista järjellistä elämää, hartauden viesti saavuttaa silloin kuulijat (Enckell 2007, 132) Rukouksessa halusin kiittää tästä päivästä ja ympärillä olevista ihmisistä, jotka mahdollistivat hartaushetken toteutumisen. Loppulauluksi halusin korostaa että elämme vain kerran täällä maanpinnalla. Laulussa sanotaan että saamme riemuita, kun kuulemme taivaisen laulun voiman.

Minulle puhumaan ja esiintymään meno ihmisten eteen on jännittävä paikka. Sanotaan, että hyvä valmistautuminen auttaa puhumiseen vapautuneemmin ja aidommin. Tarkastelin esiintymistaito ohjekirjoja, jotka ovat eri tilaisuuksissa puhujille tarkoitettuja. Koulussa on myös puhuttu ja harjoiteltu erilaisia esiintymisiä. Töissä ollessa on saanut harjoitusta erilaisiin ja nopeasti muuttuviin tilanteisiin. Hartauden suorittamisen onnistumiseksi ajattelin, että minun tulee puhua selkeästi, kuuluvasti ja huomioida kaikki kuulijat. Minun tulee myös perehtyä hyvin tekstin sisältöön ja sen sanomaan. Tärkeänä koin, että musiikki ja teksti luovat yhtenäisen kokonaisuuden. Tilaisuuden pitämisessä minun tulee muistaa myös ulkoinen olemukseni eli ilmeet, eleet ja ulkoasu.

7.1.1 Viestin välittäminen hartaudessa

Hartauteen vaikuttavat niin sanallisen kuin sanattoman viestinnän osa-alueet. Kaikki viestittäminen ei tapahdu tietoisesti. Puheen pitäjältä edellytetään sisältöä. Hyväkään puhe ei mene perille, ellei sanaton viestintä kannata sitä. Sanallinen viestintä puhuttelee älyä ja sanaton, tunteita. Kuulija aistii jos puhuja seisoo sanojensa takana ja on aidosti läsnä oleva. Fyysinen läsnäolo hartauden pitämisessä antaa mahdollisuuden selventää, terävöittää tai pehmentää tekstiä. (Laaksonen 2002, 6; Enckell, 2007, 32, 44)

Riippumatta missä muodossa kommunikaatio tapahtuu, on sillä kuitenkin aina sama tehtävä. Kommunikaation tarkoituksena on merkityksen tuottaminen, jakaminen, tulkinta sekä lähettäjän että myös vastaanottajan osalta. (Åberg 2006, 85.)

Hartaudessa kristinuskon ydinviestin tulee sykehdyttää, valloittaa ja ihastuttaa. Sen tehtävänä ei ole mainosmaailman lailla houkutella eikä poliittisten puheiden tavoin viettelä tai liehitellä kuulijoita. Hartauspuhujalla ei ole enää samaa auktoriteettia kuin aikaisempien sukupolvien puhujilla. Kuulijat ovat itsenäisiä ajatteli-joita, jotka eivät kuuntele auktoriteetin ääntä vaan kaipaavat aitoa vuoropuhelua. Puhujan haasteena on puhua Jumalasta läsnä olevana, vaikuttajana ja luo-

jana tässä ja nyt, ei poissaolevana, ihmiskunnan hylänneenä auktoriteettina. (Enckell 2007,176).

Yksilön käyttäytymistä ja olemusta säätelee ihmisen persoonallisuus. Persoonallisuus tekee meistä omia yksilöitään, joka näkyy ulospäin. Persoonallisuus koostuu ihmisen fyysisistä ja psyykkisistä ominaisuuksista ja luonteenpiirteistä. (Juuti 2006, 90–92.)

Arvostava asenne muita ihmisiä kohtaan sekä kuuntelemisen taito ovat herkkiä alueita ollessamme tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Vuorovaikutustaidoissa näkyy oma elämäkokemus ja itsetuntemus, taitoja on kuitenkin mahdollista kehittää koko elämänajan. Omien toimintatapojen ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen vaatii kykyä arvioida ja tarkastella omaa käytöstä. On hyvä kysyä palautetta ja miettiä mitä muita mahdollisuuksia olisi ollut toimia vuorovaikutustehävässä. (Vainio ja Hietanen 2004, 244)

7.2 Kuulijat

Mummunkamarissa kävijöiden ja vapaaehtoistyöntekijöiden keski-ikä on 70 vuotta. Yhdessä oleminen ja tilaisuus saada mennä ja tehdä jotakin, ovat merkityksellisiä näille ihmisille. Yhteisöllisyys ja keskustelu toisten ihmisten kanssa toteutuu ihanasti Mummunkamarissa johon voi saapua vapaasti ja olla omana itsenä. Mummunkamari on loistava paikka ihmisten olla läsnä muiden samankäisten kanssa. He ovat jo iäkkäämpiä, mutta elettävää täysipainoista elämää on vielä edessä. Heillä on nyt vaihe kun ollaan, katsellaan, nautitaan ja pyritään pitämään riittävän mukavasti läheisyyttä muihin ihmisiin.

7.2.1 Yhteisöllisyys vähentää yksinäisyyttä

Pidin hartaushetken Mummunkamarissa. Hartaustilaisuus on hyvä tapa poistaa yksinäisyyden tunteita ja luoda tervettä yhdessä oloa. Mummunkamarissa ihmiset pääsevät kokoontumaan helposti yhteiseen hengelliseen tilaisuuteen. Yhteis-

söt tukevat yhteisöllisyyttä ja sosiaalisuutta. Ikäihmiset arvostavat oman ikäistensä seuraa. Helposti ihminen syrjäytyy, jollei saa kokea itseään tärkeäksi ja rakastettavaksi. Ikäihmisten kokema yksinäisyys on lisääntynyt viime vuosina. Mummunkamari on toiminnallaan keskittynyt juuri yksinäisyydenkin lievittämiseen. Yksinäisyydestä voi toipua, yksinäisyys ei välttämättä ole pitkäkestoista. Jos on paljon yksin, saattaa arvostus itseä kohtaan laskea. Yksinäisyyden tunteet vaihtelevat ja jokainen kokee sen omalla tavallaan. Monelta ikäihmiseltä on rakkaat läheiset kuollut tai tulleet hyvin huonokuntoisiksi, mikä lisää yksinäisyyttä.

Yhteisöjen hyväksyvä ja suotuista ilmapiiri vaikuttaa arvostetuksi ja itsensä merkitykselliseksi kokemisen tunteeseen. Sopeutuminen muutoksiin ja menetyksiin on jatkuvaan ihmisen elämässä. Todellinen yksinäisyys tulee erottaa yksinäisyyssahdistuksesta. Yksinäisyys kuuluu ihmisen olemassa oloon. Yksinäisyys mahdollistaa luovuuden ja henkisen kasvun, yksinäisyyden kokemus kietoutuu itsensä kohtaamiseen. Sosiaalisten taitojen ja itsetunnon kehittäminen auttaa yksinäisyyden tunteen poistamiseen. Joten yhteisöllisyydellä on suora yhteys ihmisen kokemaan kokonaisvaltaiseen terveyteen. On hyvä silti muistaa että kiinnostus sosiaaliseen kanssakäymiseen vähenee, ja mietiskelyn tarve yleensä kasvaa ihmisten vanhetessa. Tärkeintä on avun saannin ja vuorovaikutussuhteiden mahdollisuuden tietoisuus. (Lyyra, Pikkarainen ja Tiikkainen 2007, 147–157.)

Yhteisössä koetut miellyttävät tunteet ovat enemmän pinnassa toisten ihmisten seurassa kuin yksinäisyydessä. Diakoniatyön kautta on luotu mahdollisuuksia ihmisten yhteen kokoontumiselle. Ihminen tarvitsee yhteisöllisyyden kokemuksen ja tunteen. Myös vapaaehtoistyöntekijät voivat kokea yhteisöllisyyttä osallistuessaan erilaisten tapahtumien järjestämiseen. (Rättyä 2004, 112.)

8 HARTAUDEN TOTEUTUMINEN JA PALAUTE

Hartauden voi toteuttaa monella tapaa ja sen tehtävänä on uskon kokemusten jakaminen. Hartaushetki on vuorovaikutustilanne jossa kuulijat saavat kohdata omat kokemuksensa ja tehdä omat löytönsä Jumalan sanan tapahtumasta, puhujan kautta. (Enckell 2007, 175). Hyvä peruskaava (LIITE 2: Hartauden sisältörunko) jota minäkin käytin pitäessäni hartaushetken on:

Laulu,
Raamatun teksti,
puhe,
rukous
ja laulu.

Saavuin hartauden pitopaikalle hyvissä ajoin. Väkeä oli jo saapunut paikalle kahvittelemaan. Paikalla tilaisuudessa oli noin 15 henkilöä. He olivat iältään noin 70–80-vuotiaita. Miehiä oli vain neljä. Työntekijät ottivat minut lämpimästi vastaan, kun kerroin tulevani pitämään hartaushetken. Työntekijät olivat laittaneet minulle valmiiksi pienen pitsiliinaisen pöydän sivuseinustalle, jonka äärestä kuuluvuus ja näkyvyys ovat parhaat. Tunnelman luomiseksi laitoin pöydälle valkoisen pitkän kynttilän palamaan. Asettelin hartauskirjani, jalallisen puisen ristin, raamatun ja virsikirjan pöydälle. CD-soittimen asensin sivummalle ja levyn valmiiksi koneeseen. Hartauden alkuun oli vielä hetki; odotin hiljaisena pöydän vieressä ja kuuntelin ihmisten seurustelua. Hiljaa itsekseni rukoilin onnistuvani hartauden pitämisessä. Ajatuksissani mietin, kuunteleeko minua kukaan, ymmärretäänkö tarinani viestiä, osaanko olla luonteva. Kysymyksiä vilisi päässäni. Rauhoitin itseni muistelemalla Raamatun sanaa ja hymyilin itselleni.

”Sillä missä kaksi tahi kolme on koolla minun nimeeni, siinä minä olen heidän keskellensä.” (Mat. 18:20.)

Kertasin mielessäni viestinnän tärkeitä asioita ja otin ryhdikkään asennon, suosistin mekkoni ja totesin itselleni, että nyt on minun hetkeni. Esittelin itseni lyhy-

esti läsnäolijoille. Tämän jälkeen lauloimme yhdessä virren 338 ”Päivä vain ja hetki kerrallansa”. Onneksi mukana oli taitavia laulajia, jotka johtivat laulamista. Virren laulamisen jälkeen luin hartauspuheeni kirjasta, joka käsitteli kiitollisuutta asioista, joita meille on annettu. Tärkeä sanoma hartaudessa oli muistaa ajatella, mitä elämässä nyt on hyvin ja olla kiitollinen pienistäkin asioista. Elä koostuu eri vaiheista. Ei aina tarvitse haluta enemmän mitä on saanut, vaan ymmärtää että pienet kolhut elämässä on vain kestettävä. On keskityttävä asioihin jotka tuottavat mielihyvää ja ottaa vastuu omasta elämästä ja suoda sama lähimmäisille. Luin kertomuksen päätteeksi Raamatusta valitsemani tekstin. Tämän jälkeen hiljennyimme rukoukseen, jossa kiitimme toisistamme, ajasta, jonka saimme olla yhdessä, ja lämpimästä tunteesta, jonka Jumala on antanut meille olemalla läsnä meidän pienessä hartaushetkessämme. Lopuksi kuuntelimme hengellisen laulun ”Olen kuullut on kaupunki tuolla.” Kiitin kaikkia läsnäolijoita ja toivotin hyvää päivän jatkoa.

Tilaisuuden päätyttyä oli jokaisella mahdollisuus nauttia kahvia. Osa kuulijoista, ehkä noin seitsemän ihmistä, tuli kanssani keskustelemaan ja antamaan myös palautetta hartaudestani. Keskustelu oli leppoisa. Palautteena sain kiitosta asiaan eläytymisestä ja selkeästä äänestä. Kuulijat sanoivat ymmärtävän tarinan merkityksen eli hyväksyivät ja osaisivat olla kiitollisia saadusta elämästä kärsimyksineen. Kuulijoiden mielestä tarina oli hyvin tähän päivään sopiva. Yksi rouva sanoi kuinka heidän ikäisillä on myös paljon tätä turhaa katkeruutta. Aina ei ole mennyt niin kuin olisi ollut mukavampi itselle. Kuinka turhaa sellaista katkeruutta on kantaa sisällään. Nyt eletään näillä mitä tällä hetkellä on. Hän antoi nuorille kiitosta tavasta asennoitua elämäänsä. Läsnäolijoista yksi kertoi, miten on kiva lähteä kotiin hymyssä suin nautinnollisen hartauden jälkeen. Hänen mielestään myös, hengellinen laulu, jonka kuuli pitkästä ajasta, kosketti miellyttävästi. Virsi joka laulettiin yhdessä, koettiin mukavana, koska laulussa sanotaan, kaikki mitä tarvitsen, on siis usko Jumalaan. Eräs rouva sanoi, Raamatun tekstin menneen ihan ohi kun jäi miettimään vaan omia kiitollisuuden aiheita. Toiset halusivat vain jutella omista asioistaan. Koin sen kuuluvan tähän hartaushetken jälkeiseen tunnelmaan. Joten en kiirehtinyt lähtöäni. Monet läsnäolijoista kiittivät ja toivoivat minun tulevan uudelleen pitämään hartaushetken. Nämä palautteet kertoivat mielestäni siitä että ihmiset pitivät hartaushetkestä.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Hartaushetki antaa levollisia tunteita, jotka auttavat hyvään oloon. Hartaustilaisuus on mielekäs elämän kokemus. Tärkeitä asioita elämässä on tyytyväisyys, aito ilo, läheiset ihmiset, kiitollisuus, hyväntahtoisuus ja luotettavuus. Olkoonkin mikä elämän tilanne tahansa, voi hartaudesta saada itselleen sellaisen arvokkuuden kokemuksen joka pitää elämänliekin palamassa sisällämme.

Suosittelen järjestämään hartaustilaisuuden, silloin huomaa ettei se ole vain tekninen suoritus. Kontakti puhujan ja kuulijoiden välillä viriää siitä että haluat puhua juuri näille kuulijoille. Puhut sydämestäsi ja asian välittämisen tahdosta, näin syntyy aito vuorovaikutus ja ihminen kohtaa ihmisen.

Haasteena meillä tällä hetkellä on sopeutuminen uusien uskontojen ja kirjaviiden aatteiden tarjonnan joukosta, löytää oma kristillinen uskomme. Uskonnollisuus on jokaisen henkilökohtainen asia. Hengellisyydellä haetaan voimavaroja elämän ongelmien ratkaisuun. Mielestäni tarvitaan ihmisläheisempää ja innostavampaa sanan kerrontaa. Ihmiset ovat monesti yksin pohtimassa elämän ihmeellisiä asioita, heidät tarvitsisi saada seurakuntaan muiden mukaan. Tiedottamista erilaisista hartaustilaisuuksista tulisi lisätä. Hartaustilaisuuksia järjestetään kyllä esimerkiksi laitoksissa mutta vastaanotto henkilökunnalta on hyvin vaihtelevaa, huomasin tämän ollessani harjoittelussa seurakunnassa. Asenne hartaustilaisuuden järjestäjiä kohtaan on välillä tyly, halukkaita kuulijoita ruvetaan vasta hakemaan paikalle kun tilaisuus alkaa. Tai on unohdettu vallan jonkun tulevan pitämään hartautta. Henkilökunnan osalta katoamisilmiö hartauden alkaessa oli toisinaan hymyilyttävää, kehoitimme heitä kuitenkin myös tulemaan tilaisuuteen. Kuinka ihana ja terve muoto hartaushetki on olla yhdessä seurakuntalaisten kanssa. Saada osallisuuden tunnetta ja kun hartaushetkeen on vielä mukava sekä helppo liittyä. Koskettavuus asiassa on hienointa. Jokainen saa hartaudesta sen itselleen sopivan ajatuksen. Hartaushetkistä saadaan helposti monipuolisia ja juuri siksi niin eläviä tilaisuuksia. Hartauden voi pitää vaik-

ka hevostallissa, koristella tila heinäpaalien päälle laitetulla kynttilälyhdyillä. Eri-laiset tapahtumat ovat rikkaus seurakuntaelämälle.

Minusta tässä hartaushetkessä oli koolla porukka joka oli yhteishenkinen ja jotenkin niin ystävällisiä toisilleen ja juuri sillä oli myönteinen vaikutus hengellisyiden harjoittamiseen. Olemalla fyysisesti läsnä hartauden pidossa on suuri vaikutus tunnelmaan kun vertaa radiohartauteen. Oman kiinnostukseni ja nöyrä asenteeni kuulijoita kohtaan pyrein tuomaan esiin käyttämällä eri elementtejä hartaushetkessäni. Oli hyvä aloittaa yhteislaululla vaikei niin lauluääntä minulla olekaan. Lauloin silti ihan reilusti mukana. Auttoi asiaa kun paikalla oli hyviä laulajia. Puhetekstin valinta tuntui sopivalta. Halusin havahduttaa ihmisiä, elämä on hyväksyttävä pienine kolhuineen. Elämä ei ole kuin seisovapöytä josta voidaan noukkia vain ne tietyt palat. Kuulijat mielestäni tuntuivat olevan hyvin mukana tarinan merkityksessä. Raamatun tekstin lukeminen hartaushetkessä on mielestäni aina tärkeätä, koska sitä sanaa kunnioitetaan erityisellä tavalla. Musiikin rentouttava vaikutus jäi mukavasti ilmaan kun hartaus loppui. Vuoropuhelu ja palautteiden saaminen hartauden jälkeen on mielekästä. Ihmiset kuitenkin saavat eri tavalla itselleen hengellistä hyvää oloa samasta hartaudesta. Tunnelmasta välittyi keskittyneisyys ja rauhallisuus. Hartaudesta tuli mielestäni yhtenäinen ja koin antaneeni läsnäolijoille mahdollisuuden hengelliseen hyvinvointiin. Itse onnistuin olemaan pienestä jännityksestä huolimatta oma itseni ja aidosti tunnelmassa mukana. Käyttäytymisessäni huomasin itsehillinnän olevan yksi vahvuuteni, kehitettävää minulla on sanavalmiudessa. Palautetta hartauksesta tällä kertaa annettiin vain suullisesti jolloin mahdollinen negatiivinen palaute varmasti jäi sanomatta ihmisiltä. Oppimisen kannalta ehdotan, että kannattaa pyytää kirjalliset palautteet järjestäessään hartaushetken.

Valmisteluilla hartauden pitämiseen ihmisten edessä on iso merkitys. On mietittävä mitä kaikkia elementtejä käyttää hartaushetkessä. Hartaushetket eivät ole silti sidottuja rituaaleihin, mikä lisää niiden juuri niiden elävyyttä. On mietittävä erilaisia käytännönkin asioita tilaisuuden luonteen mukaiseksi. Luontevan tekstin löytäminen aiheeseen on mielekästä haettavaa, on hyvä lukea teksti ääneen kotona harjoitukseksi. Raamatun teksti on hyvä ottaa kirkkovuoden pyhien lähetyiltä, koska monille se on tärkeää. Kannattaa varmistaa tuttuakin laulu kuuntelemalla valitut musiikkikappaleet etukäteen ja miettiä niiden sanoja. Tulevat

kuulijat ovat tärkeä osa hartaushetken muodostamiseen joten kannattaa tutustua tai perehtyä etukäteen ihmisiin joiden eteen menee. Mukautuminen tilanteeseen omalla positiivisella asenteella on hyvä muistaa. Paikalle on suositeltavaa mennä ajoissa ja varmistaa laitteiden toimivuus. Miettiä varoiksi toinen suunnitelma jolleivät laitteet toimisivatkaan. Järjestä paperisi ja hahmottele kaikki tilaisuuteen sopiva rekvisiitta jo ainakin osittain esille. Mukavat vaatteet päällä mutta siisti ja asiallinen pukeutuminen on yksi tekijä oman esiintymisvarmuuden saamiseen. Tärkeintä on kuitenkin olla oma itsensä, aidosti läsnä tilanteessa ja huomioida katseella kaikki kuulijat.

10 POHDINTA

Opinnäytetyöni eettisten näkökulmien tavoitteena oli ihmisten kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010,11) Opinnäytetyön kirjallisuuteen tutustuminen on auttanut aiheen parempaan ymmärtämiseen. Tiedonhaun kehittyessä uppouduin hyvinkin erilaisiin kirjallisuuksiin. Hartaustilaisuuden järjestämisen jälkeen tuli jännä tyhjyyden tunne, menikö se jo? Mielestäni olin käyttänyt paljon enemmän aikaa kaiken miettimiseen, etten tajunnutkaan miten hartaushetki olikin yhtäkkiä ohi Yhteisöllisyyden tunne joka välittyi tilaisuudesta, muodostui minulle miellyttäväksi voimavaraksi. Yksinäisille ja hengellistä kaipuuta omaaville ihmisille koen tällaisen sosiaalisen tapahtuman erityisen tärkeänä.

Hartaustilaisuuden pitäminen tuntui tärkeältä, koska se on mukava tapa olla yhdessä ja saada hengellinen hyvän olon kokemus. Tilaisuuden pitäminen antoi vahvistusta asiaan, että hengellisyydelle ja hartaudelle on tänä päivänä tarvetta, koska ihmiset haluavat ja tarvitsevat henkistä hyvinvointia. Tänä päivänä meidän maailmankuvamme ja elämäntilanteemme rakentuu monelta eri taholta ja monella tapaa. Ei ole enää mitään selkeää itsestään selvyttä asioista. Media vaikuttaa maailmankuvaamme ja sitä kautta myös käsitykseen uskosta ja uskonnosta. (Enckell 2007, 7).

Hartauksiin perehtyminen ja uppoutuminen kiehtoi sen vuoksi, etten ollut aiemmin miettinyt tarkasti kuinka merkityksellinen hartaus voi olla. On ihan eri juttu olla itse järjestämässä hartaustilaisuutta kuin olla vain mukana tilaisuuksissa. Hartaushetken pitäminen oli nautinnollinen elämäntilanteen kokemus. Yhdessä seurakuntalaisten kanssa oleminen tukee monipuolisesti ihmisten terveyttä. Oivallus kaikille että pienellä asialla tuottaa hyvää, vastuun kantamisella huomataan se oma toiminta ja kuinka lähimmäisen rakkaus tulee helposti esiin. Yritin saada jokaiselle kuulijalle tuntemuksia, läsnäololla ja kerronnalla. Heille kaikille varmasti muotoutui hartaushetkestä eri ajatuksia. Itse tutkisteluni lisääntyi valmistelujen aikana, Raamatun ja hengellisen lukemisen kautta, koin sen hengellisesti virkistäväksi. Sain myös voimia ja lohtua omaan elämäntilanteeseeni.

Hetket hiljentymiselle ja hartauden kuuntelemiselle unohtuvat helposti. Päivät ovat usein täynnä erilaista tapahtumaa ja omaa kiirettä. Ihmiset tekevät helposti itsensä kiireisiksi ja unohtavat elää tätä hetkeä. Ihmisten täytyisi pysähtyä ja kuunnella itseään sekä nuorten että vanhempien. Hengellisyydelle on tänä päivänä tilausta, vaikka maailma muuten kehittyä, elämä säilyy arvoituksena. Meidän kokonaisuuteen kuuluvana osana on hengellinen hyvinvointi. Tietysti juuri sairauksien edessä huomaamme tämän henkilökohtaisen tärkeyden. Hartauksille on tarvetta, uskon kokemuksen lämmin tunne saadaan välittymään silloin luontevasti.

Opinnäytetyön toteuttaminen kasvatti minua tulevaan sairaanhoitaja-diakonissa työhöni. Sain harjoitella läsnäoloa, kuuntelemista, keskustelua ja hengellisen elämän toteuttamista. Tulen kohtaamaan ihmisiä jotka kaipaavat hartautta, hiljaisuutta ja kuuntelijaa elämäänsä. Hengellisyyden tukeminen on tärkeä osa tulevaa työtäni.

Hienointa hartaushetkitilaisuuksissa on saaminen ja antaminen, aina jotain tarttuu sekä hartauden pitäjää että kuulijoihin.

Raamattu sanoo ”kiittäkää kaikesta” (1 Tess. 5:18). Tapahtuipa mitä tahansa meidän tulee kiittää. Kehitä elämässäsi kiitollista mieltä. Kiitä Jumalaa jokaisesta siunauksesta, jonka Hän antaa sinulle. Kiitä Häntä Kristuksesta ja siitä mitä Hän on tehnyt puolestasi. Silloinkin kun asiat menevät pieleen kiitä Häntä siitä, että asiat eivät ole vielä huonommin ja olet yhä Hänen käsissään.

LÄHTEET

- Aalto, Kirsti & Gothóni, Raili 2009. Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja.
- Aamenesta öylättiin. Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Viitattu 26.9.2013 <http://www.evli2.fi/sanasto/index.php/Hartaus>.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. 5. uudistettu laitos. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Eerola, Eeva 2013. Turvallisella mielellä. Helsinki: Kirjapaja.
- Enckell Lisa 2007. Kuunteleeko kukaan puhettasi? Kuinka saada viesti perille. Helsinki: Kirjapaja.
- Eriksson Katie 1994. Karitatiivinen hoitoteoria. Hoitotyön teoreetikot ja heidän työnsä. Teoksessa Grönroos Judit, Lindholm Lisbet ja Lindström Unni Å. Helsinki: Sairaanhoidajien koulutussäätiö.
- Haastettu kirkko. Suomen evankelis-luterilainen kirkko vuosina 2008–2011. Viitattu 7.9.2013. [http://sakasti.evli.fi/sakasti.nsf/0/4D9073DDB9C38745C22576F20030A70E/\\$FILE/Haastettu%20kirkko.pdf](http://sakasti.evli.fi/sakasti.nsf/0/4D9073DDB9C38745C22576F20030A70E/$FILE/Haastettu%20kirkko.pdf).
- Helin Matti, Hiilamo Heikki ja Jokela Ulla 2010. Diakoniatyö. Asiakkaan palveluksessa. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Hilka Päivi; Kallioniemi Arto ja Luodeslampi Juha 2005. Uskontokasvatus monikulttuurisessa maailmassa. Helsinki: Kirjapaja.
- Huotari Voitto 1992. Elävä seurakunta. Seurakuntatyön käsikirja. Helsinki: SKSK-Kustannus Oy.
- Huovinen Pentti 2005. Rukous kantaa. Voiko rukous parantaa? Juva: WSOY.
- Juuti Pauli 2006. Organisaatiokäyttäytyminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Karvinen Ikali 2009. Henkinen ja hengellinen terveys. Etnografinen tutkimus Kendun sairaalan henkilökunnan ja potilaiden sekä Kendu Bayn kylän asukkaiden henkisen ja hengellisen terveyden käsityksistä. Väitöskirja. Kuopio: Kuopion Yliopisto.

Katekismus. Viitattu 8.10.2013.

<http://www.evl.fi/katekismus/raamatturippi/42.htmls>

Komulainen Jyri ja Vähäkangas Mika 2009. Luterilaisen Suomen loppu? Kirkko ja monet uskonnot. Helsinki: Edita.

Korhonen Marja 2004. Toivoa vahvistavat hoitotyön auttamismenetelmät - metasynteesi kirjallisuudesta ja tutkimuksista. Hoitotieteen laitos. Kuopion yliopisto. Pro gradututkielma.

Kotisalo Helena 2002. Diakoniatyön ja diakonisen hoitotyön toteutuminen. Kuopion hiippakunnan diakonisojen arvioimana. Kuopion yliopisto. Hoitotiede: Terveystieteiden opettajankoulutus. Pro gradutyö.

Luumi Pertti 2006. Kertojan käsikirja. Helsinki: Lasten keskus / LK-KIRJAT.

Malkavaara Mikko 2013. Miten uusi tulee kirkkoon. Luento seminaaripäivässä 13.9.2013 Diakonia-ammattikorkeakoulu: Oppimateriaali.

Meidän kirkko osallisuuden yhteisö. Strategiset suuntaviivat vuoteen 2015. Viitattu 9.10.2013.

[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/9297F603C875C1C8C225770A002E3448/\\$FILE/Meidan_kirkko_strategia2015.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/9297F603C875C1C8C225770A002E3448/$FILE/Meidan_kirkko_strategia2015.pdf)

Puolustusvoimat i.a. Suomen Evankelis-Luterilaisen kirkon onnettomuus ja kriisivalmius 2012. Viitattu 26.8.2013

<http://www.puolustusvoimat.fi/wcm/Erikoissivustot/kokonaisturvallisuus/Suomeksi/11/11.4/>

Pussinen Jaana 2012. Viitattu 26.9.2013.

http://www.lappeenrannanseurakunnat.fi/seurakuntatervehdys_2132012/elaman_lanka/

Rissanen Paavo 1994. Paranna mikä haavoitettu on. Lapua: Herättäjä-Yhdistys.

Rättyä Lea 2004. Diakoniatyöntekijöiden kuvauksia työstään ja siinä jaksamisestaan. Lisensiaatintutkimus. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja 2009. A Tutkimuksia 24. Oulun yliopisto. LTK, hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos. Tampere Juvenes Print Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Viitattu 26.8.2013.

http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1860580

Suomen ekumeeninen neuvosto 2011. Paikallisen ekumenian ideapankki. Vii

tattu 10.10.2013.

http://www.ekumenia.fi/paikallinen_ekumenia/paikallisen_ekumenian_ideapankki/

Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Symbolit. Viitattu 14.10.2013.

<http://www.evli2.fi/sanasto/index.php/Luokka:Symbolit>

Sydänmaanlakka Pentti 2010. Älykäs itsensä johtaminen. Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. Hämeenlinna: Talentum Media Oy.

Teinonen Timo 2007. Terveys ja usko. Jyväskylä: Kirjapaja.

Vainio Anneli ja Hietanen Päivi 2004. Palliatiivinen hoito. Saarijärvi: Duodecim.

Vilkkä Hanna & Airaksinen Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Åberg Leif 2006. Johtamisviestintää! Esimiehen ja asiantuntijan viestintäkirja. Helsinki: Infoviestintä.

LIITE 1: Pohjakaava hartauden valmistamiseen

Mieti aihe tarkkaan, jotta sinun on helppo siitä puhua ja suunnittele siihen liittyvä hartaus.

Etsi sopiva Raamatun kohta, jolle olet halua ottaa tekstiä suoraan kirkovuoden mukaan.

Pohdi miten voisi havainnollistaa aihetta, ehkä jokin kuva tai symboli esine.

Mieti minkälainen toteutustapa sopii juuri tähän tilaisuuteen minne olet menossa.

Valitse virsi tai hengellinen musiikki jota käytät.

Mieti puheesi valmiiksi ja harjoittele sitä. Harkitse mitä ja miten haluat sanoman välittyä kuulijoille.

Etsi sopiva rukous tai käytä vaikka, Isä meidän rukousta.

Valmistele, jos mahdollista, hartaustila etukäteen.

LIITE 2 : Hartauden sisältörunko

Laulu,

Raamatun teksti,

puhe,

rukous

ja laulu.