

PYHÄT PÄIVÄT

Selkokieline hartauskirja vanhustyöhön

Mari Munne

Opinnäytetyö, syksy 2011

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Etelä, Helsinki

Diakoninen sosiaali-, terveys- ja
kasvatusalan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

+diakonin virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Munne, Mari. Pyhät päivät – Selkokieline hartauskirja vanhustyöhön. Diak Etelä, Helsinki, kevät 2012, 95 s., 1 liite.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä ikääntyneille muistisairaille soveltuva selkokieline hartauskirja. Tarkoitus oli, että sekä seurakuntien työntekijät että muut ikääntyvien parissa työskentelevät ammattiryhmät voisivat käyttää hartauskirjaa työssään. Hartauskirja on ensisijaisesti tarkoitettu käytettäväksi pienryhmissä esimerkiksi vanhainkodeissa tai seurakuntien muistelutyössä. Hartauskirjaa voidaan hyödyntää myös kotikäyntityössä. Hartauskirjan avulla haluttiin tukea ikääntyneiden muistisairaiden hengellisyyttä antamalla heille mahdollisuus uskon harjoittamiseen. Produktio toteutettiin Kirkon selkotyöryhmän tilauksesta.

Produktion tuotoksena syntynyt selkokieline hartauskirja sisältää 12 hartautta ohjeistuksineen. Hartauskirjassa annetaan vihjeitä hartaushetkiin sopivista virsistä ja hengellisistä lauluista sekä eri aisteja puhuttelevista elävöittämiskeinoista. Hartauksista neljää kokeiltiin käytännössä. Hartaushetket pidettiin muistisairaille osallistujille Riistavuoren vanhustenkeskuksessa ja Puotilan vanhainkodissa ja palvelutalossa. Hetket toteutettiin yhteistyössä Helsingin seurakuntayhtymän yhteisen seurakuntatyön diakonian kanssa.

Hartauskirjaa arvioitiin sekä havainnoimalla hartaus tilanteita että pyytämällä niistä suullista palautetta. Palaute ja havainnot kirjattiin päiväkirjaan. Keskeisin palautteenantaja oli hartaushetkien toteuttamiseen osallistunut diakoniapastori, mutta muutamia palautteita saatiin myös hartaushetkissä mukana olleilta ikääntyneiltä ja henkilökunnalta. Palaute oli enimmäkseen positiivista, mutta sisälsi myös rakentavia kehittämissuhteita. Palautteen perusteella hartauksia muokattiin vieläkin selkeämmiksi ja helpommin ymmärrettäviksi.

Avainsanat: vanhuus, muistisairaudet, selkokieli, hengellisyys, hartauskirjat

ABSTRACT

Munne, Mari

Devotional book in plain language for older people.

95 p, 1 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2012.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The amount of older people is on the increase and as a result, memory disorders become more common. The aim of this study was to create a devotional book in plain language for people with memory disorders. This book was especially made for those working with older people, e.g. deacons and social workers. The devotional book is meant to be used in small groups. This work was commissioned by the work group under The Church Council of the Finnish Evangelical-Lutheran Church.

This study was a production. Background information was gathered from the latest publications on memory disorders, spirituality and plain language. After that, twelve sessions of hour-of-devotions were planned. Four out of these were realized in two nursing homes with the support of practical help from the Parish Union of Helsinki. The pastor of the Parish Union gave feedback after each event. The feedback and observations were written on a diary.

The result of this product was a devotional book in plain language containing 12 texts that all deal with holy days. The book consists of suggestions for the hymns and spiritual songs that could be used on the hour-of-devotions. Furthermore this book gives advice how to vivify the hour of devotion by items, and materials found in the nature. The purpose was that the older people could not only study the items and materials but also talk about their memories awakened by them in relation to holy days.

In conclusion, the experiences of using the devotional book in plain language were positive. The older people listened attentively and were also active in the hour-of-devotions. Most of the feedback was positive but proposals to improve the book were also given. After the devotional book has been reworked, it can be used by the people working with older people suffering from memory disorders.

Key words: older people, memory disorders, plain language, spirituality, devotional book

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 IKÄÄNTYMINEN JA KOGNITIIVISET TOIMINNOT | 8 |
| 2.1 Vanhuuden ja vanhenemisen määrittelyä..... | 8 |
| 2.2 Ikääntymisen vaikutus muistiin | 9 |
| 3 MUISTISAIRAUS ILMIÖNÄ | 12 |
| 3.1 Muistisairauden määrittelyä..... | 12 |
| 3.2 Muistisairauden vaiheittainen eteneminen..... | 13 |
| 4 SELKOKIELI ERITYISRYHMIEN TUKENA..... | 15 |
| 4.1 Selkokieli ja siihen liittyviä käsitteitä | 15 |
| 4.2 Selkokielen käyttäjäryhmät..... | 17 |
| 4.3 Selkokieli hartauskontekstissa | 18 |
| 5 HENGELLISYYS..... | 20 |
| 5.1 Hartaus tapana toteuttaa hengellisyyttä..... | 20 |
| 5.2 Ikääntyneen muistisairaahan hengellisyys..... | 21 |
| 6 OPINNÄYTETYÖN VAIHEET | 24 |
| 6.1 Suunnitteluvaihe..... | 24 |
| 6.2 Hartauskirjan syntyprosessi | 26 |
| 7 PYHÄT PÄIVÄT – SELKOKIELINEN HARTAUSKIRJA IKÄÄNTYNEILLE..... | 28 |
| 7.1 Hartauskirjan sisältö ja hartauden kulku | 28 |
| 7.2 Suosituksia ja ohjeita hartaudenpitäjälle..... | 31 |
| 7.3. Eettisyys | 34 |
| 8 SELKOKIELISET HARTAUSHETKET HOIVAYKSIKÖISSÄ..... | 36 |
| 8.1 Arvioinnin toteuttaminen | 36 |
| 8.2 Mikkelinpäivän hartaushetki Riistavuoren vanhustenkeskuksessa..... | 37 |

| | |
|--|----|
| 8.3 Tuomiosunnuntain hartaushetki Puotilan vanhainkodissa ja palvelutalossa | 39 |
| 8.4 Rukoussunnuntain hartaushetki Puotilan vanhainkodissa ja palvelutalossa..... | 41 |
| 8.5 Pyhäinpäivän ehtoollishartaudet Puotilan vanhainkodissa ja palvelutalossa..... | 43 |
| 9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET | 47 |
| LÄHTEET..... | 50 |
| LIITE 1: Selkokielineen hartauskirja vanhustyöhön | 53 |

1 JOHDANTO

Olen pienestä pitäen ollut kirjallisuuden suurkuluttaja ja nauttinut myös kirjoittamisesta. Ei siis ole ihme, että innostuin kuultuani Kirkkohallituksen selkotyöryhmän toiveesta saada ikääntyneille muistisairaille suunnattua selkokielistä virikemateriaalia. Selkotyöryhmä kaipasi erityisesti muistelumateriaaleja tai hartauskirjoja. Päätin tehdä opinnäytetyönäni selkokielisen hartauskirjan, koska siinä saatoin hyödyntää kirjoitusharrastukseni lisäksi myös kokemuksiani hartaushetkien valmistelemisesta ja pitämisestä. Hartauselämä on tullut minulle tutuksi toimiessani seurakunnissa isosena, työharjoittelijana sekä kesätyöntekijänä. Valmistun sosionomi-diakoniksi, joten hartauselämä liittyy myös ammatilliseen osaamiseeni.

Tämän produktion tavoitteena oli tehdä selkokielistä hartausmateriaalia. Pyhät päivät -hartauskirja on tarkoitettu ikääntyneiden muistisairaiden parissa työskentelevien käyttöön. Hartauskirjan materiaalin pohjalta kuka tahansa voi pitää hartaushetken, oli hän sitten diakoniatyöntekijä, pappi, ohjaaja, hoitaja tai joku muu hartauden pitämisestä kiinnostunut henkilö. Hartauskirja on suunniteltu käytettäväksi pienryhmätilanteissa, kuten hartauspiireissä tai muisteluryhmissä. Sitä voidaan käyttää soveltaen myös esimerkiksi kotikäynneillä tai osastohartauksissa tai antaa itsenäisesti luettavaksi heille, jotka vielä pystyvät lukemaan.

Selkokielisen hartauskirjan kohderyhmää ovat ikääntyneet muistisaira, jotka sairastavat lievää tai keskivaikeaa muistisairautta. Hartauskirjan avulla on tarkoitus tukea iäkkäiden muistisairaiden hengellisyyttä. Kirjoitin hartaukset mielessäni toive siitä, että hartaudet saisivat kuulijoissaan ja lukijoissaan aikaan hyvää oloa ja välittäisivät sanomaa kristillisestä toivosta, rakkaudesta ja armosta. Hartaudet liittyvät kirkkovuoden teemoihin ja mahdollistavat siten myös muistelun.

Toteutin hartaushetkiä Pyhät päivät -hartauskirjan pohjalta ollessani työharjoittelussa Helsingin seurakuntayhtymän yhteisen seurakuntatyön diakoniatyössä syksyllä 2011. Hartaushetkiä oli yhteensä yhdeksän, joista kahdeksan pidettiin Puotilan vanhainkodissa ja palvelutalossa sekä yksi Riistavuoren vanhustenkeskuksessa. Käytin hartaushetkissä

neljää eri hartaustekstiä. Hartauskirjaa arvioitiin hartaushetkistä saadun palautteen ja havaintojen perusteella.

Hartaushetkissä luettiin selkokielineen hartausteksti ja rukous. Tilaisuuksissa laulettiin myös virsiä ja hengellisiä lauluja. Lisäksi hartaushetken jälkeen keskusteltiin kyseisen pyhäpäivän teemoista. Keskusteleminen ja muisteleminen onnistuivat kuitenkin vain silloin, kun hartaushetkeä vietettiin pienryhmässä. Pienryhmätilanteissa kokeiltiin lisäksi muutamia hartauden elävöittämiskeinoja, joista annan suosituksia hartauskirjassa.

Selkokielineen hartauskirja oli hyödyksi sekä Helsingin seurakuntayhtymän yhteiselle diakoniatyölle että hoivayksiköille, joissa hartaudet toteutettiin. Valmis materiaali säästi seurakuntayhtymän työntekijän suunnitteluaikaa ja tarjosi hoivayksiköille niiden toivomia hengellisiä tuokioita. Ikääntyneille muistisairaille hartaushetket antoivat mahdollisuuden uskon harjoittamiseen, hiljentymiseen ja lapsuudenmuistojen kertaamiseen. Hartauskirjaa ei ole kuitenkaan suunniteltu vain yhden tai muutaman työyhteisön käyttöön. Jos Kirkkohallitus päättää julkaista kirjan, se tulisi laajasti eri vanhustyön toimijoiden ulottuville.

Uskon ikääntyneille suunnatulla selkokielisellä materiaalilla riittävän kysyntää nyt ja tulevaisuudessa. Väestön vanheneminen on väistämätön tosiasia ja myös muistisairaiden määrän ennustetaan kasvavan rajusti. Sosionomi-diakonin haasteena on oppia kohtaamaan ikääntyneitä muistisairaita ja tunnistamaan heidän hengellisiä tarpeitaan. Erityisen tärkeää on oppia viestimään tavalla, jonka muistisairas voi ymmärtää.

2 IKÄÄNTYMINEN JA KOGNITIIVISET TOIMINNOT

2.1 Vanhuuden ja vanhenemisen määrittelyä

Vanhuus on moniulotteinen ilmiö, johon vaikuttavat biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät sekä näiden tekijöiden keskinäinen vuorovaikutus. Vanhuutta on vaikea selittää vain rajaamalla se tiettyihin ikävuosiin, sillä ikääntyvät ovat erilaisia yksilöitä elämäkokemuksineen, voimavaroineen ja terveydentiloineen. Kullakin vanhenemismuutokset tapahtuvat omaan tahtiinsa. (Nurmi ym. 2006, 206, 209.)

Vanheneminen voidaan määritellä myös ikävuosien lisääntyessä tapahtuvaksi fysiologisten toimintojen heikkenemiseksi, jonka seurauksena stressinsietokyky vähenee ja sairastumisen mahdollisuus kasvaa. Ilmiön taustalla ovat solumuutokset: solujen toiminta hidastuu ja jakaantuminen harvinaistuu. Määritelmällisesti vanhenemisprosessin katsotaan alkavan, kun ihmisen tulevaisuudessa odotettavissa olevien jälkeläisten määrä on maksimissaan ja kuolemanvaara pienimmillään. Teollistuneissa maissa tämä ajankohta sijoittuu ikävuosiin 10–12. Varsinainen vanheneminen alkaa kuitenkin vasta 50–60 vuoden iässä, kun lisääntymistä ei juuri enää tapahdu. (Portin 2008, 312.)

Nykyään vanhuudesta puhuttaessa on alettu käyttää termejä kolmas ja neljäs ikä. Erottelua käytetään, koska ihmisen odotettavissa oleva elinaika ja terveet ikävuodet lisääntyvät. Kolmatta ikää elävä on jo jäänyt eläkkeelle, mutta pystyy yhä toimimaan samalla tavalla kuin työelämässä ollessaan. Hän on itsenäinen ja suhteellisen terve. Kolmannen iän katsotaan jatkuvan noin 75.–80. ikävuoteen asti. Neljäs ikä seuraa kolmannen jälkeen. Se on aikaa, jolloin ikääntyvän toimintakyky alkaa heikentyä sairauksien, vanhenemisen ja vammojen takia. Ihmisen autonomia vähenee ja hän tarvitsee ulkopuolista apua. (Nurmi ym. 2006, 208.)

Psykologian näkökulmasta vanhuudessa keskeistä ovat ikäkauteen kuuluvat kehitystehtävät. Vanhuuden kehitystehtäviä ovat muun muassa aktiivisuuden säilyttäminen, menetysten kohtaaminen ja elämän rajallisuuden tiedostaminen. Ikääntyvän ihmisen haasteena on myös persoonallisuuden integraatio. On tärkeää

säilyttää jatkuvuuden tunne suhteessa minään sekä jo elettyihin ja tuleviin elämänvaiheisiin. Vanhuusiän kehitykseltä odotetaan elämän hahmottamista perheen, yhteisön ja olemassaolon kokonaisuuden osana. (Ruoppila 2001, 402.)

2.2 Ikääntymisen vaikutus muistiin

Kognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan psykologisia tapahtumia, jotka liittyvät tiedonkäsittelyyn (Nurmi ym. 2006, 210). Kognitiivisia perustoimintoja ovat muistaminen, oppiminen, kielelliset toiminnot, havaintotoiminnot, psykomotoriikka, tarkkaavuus sekä ajan ja tilan hahmottaminen. Perustoimintojen varaan rakentuvat monimutkaisemmat ja laaja-alaisemmat toiminnot koskevat ajattelua, päättelyä, suunnittelua, ongelmanratkaisua ja päätöksen tekoa. Tiedonkäsittelytoimintoihin kuuluvat lisäksi metakognitiot, jotka ovat yksilön omia käsityksiä ja tietoja hänen kognitiivisista toiminnoistaan. Myös älykkyyttä, viisautta ja luovuutta pidetään kognitiivisina toimintoina. (Suutama 2004, 76.)

Osa kognitiivisista toiminnoista heikkenee ihmisen ikääntyessä. Tiedonkäsittelytoimintojen muutoksiin vaikuttavat elimistön normaalin biologisen vanhenemisen lisäksi muun muassa sairaudet, geneettiset tekijät ja lääkitys. (Nurmi ym. 2006, 210.) Erityisesti heikkenemistä tapahtuu niissä kognitiivisissa toiminnoissa, joissa tarvitaan joustavuutta. Ikääntyneen on aiempaa vaikeampaa prosessoida uutta tietoa, kun prosessoinnin nopeus ja tehokkuus vähenevät. Tämän vuoksi oppiminen heikentyy. (Soininen & Hänninen 2010, 76.) Joustavuutta vaativien toimintojen lisäksi myös aistit heikkenevät iän myötä (Suutama 2004, 77).

Opinnäytetyöni kannalta olennaisin kognitiivinen toiminto on muisti. Muistamiseen kuuluu kolme vaihetta, jotka ovat mieleen tallentaminen, mielessä säilyttäminen ja mieleen palauttaminen (Erkinjuntti, Alhainen, Rinne & Huovinen 2009, 11). Muistin rakennetta ovat eri tutkijat jaotelleet eri tavoin. Seuraava jaottelu perustuu pitkälti Timo Suutaman (2004) teoksessa Geropsykologia esittämään kuvaukseen.

Yleisesti muisti on totuttu jakamaan lyhyt- ja pitkäkestoisiin muisteihin, jotka jakautuvat edelleen alalajeiksi. Lyhytkestoisen muistin alalajeja ovat työmuisti ja primaari muisti. Työmuisti on lyhytkestoinen tietosäiliö, joka käsittelee ja säilyttää uutta tietoa ennen kuin se siirretään pitkäkestoiseen muistiin. Primaari muisti eli toistomuisti taas liittyy hetkelliseen pienen informaatiomäärän mielessä pitämiseen. (Suutama 2004, 80.) Heikki Tanila, Pekka Jäkälä, Tuomo Hänninen ja Aarne Ylinen (2010, 58) esittävät muistin luokituksessaan lyhytkestoisen muistin ala-lajeiksi työmuistin ja sensoriset muistit. Sensorinen muisti eli aistimuisti tarkoittaa hyvin lyhytkestoista tapahtumaa, jossa aistimukset jäävät eräänlaisiksi heijastumiksi aistielimiin (Erkinjuntti ym. 2009, 13).

Pitkäkestoinen muisti puolestaan koostuu deklaratiiivisista ja ei-deklaratiiivisista muisteista (Suutama 2004, 80). Deklaratiivinen muisti on pitkäkestoinen, tietoinen muisti, kun taas ei-deklaratiivinen muisti on tiedostamatonta (Erkinjuntti ym. 2009, 14). Deklaratiivinen muisti jaetaan edelleen semanttiseen muistiin eli asia- ja tietomuistiin sekä episodiseen muistiin eli tapahtumamuistiin. Episodisen muistin alalajina voidaan pitää prospektiivista muistia. Prospektiivinen eli tulevaisuuteen suuntautuva muisti liittyy esimerkiksi tulevien tapaamisten muistamiseen. Ei-deklaratiivisen muistin tärkein osa on proseduraalinen muisti, johon kuuluvat automatisoituneet taidot ja tavat. (Suutama 2004, 80–82.)

Normaali ikääntyminen aiheuttaa selkeitä muutoksia muistissa. Nämä muutokset näkyvät erityisesti muistiin painamisen ja mieleen palauttamisen vaikeutumisenä. Ikääntynyt on muistinsakin osalta nuorta ihmistä alttiimpi häiriötekijöiden vaikutukselle. Esimerkiksi väsymys tai kiire voi heikentää muistisuoriutumista selvästi. (Erkinjuntti ym. 2009.) Ikääntymismuutoksille erityisen herkkä muistin osa-alue on episodinen muisti eli tapahtumamuisti. Myös työmuisti heikkenee vanhetessa, erityisesti kyky käsitellä suurta informaatiomäärää tai uutta tietoa. (Nurmi ym. 2006, 217.) Ikääntyminen vaikuttaa myös henkilön arvioon omasta muististaan. Yleensä iän myötä arviot muistin toimivuudesta muuttuvat aiempaa kielteisempään suuntaan. (Suutama 2004, 83–84.)

Normaalit ikääntymismuutokset eivät heikennä muistia niin, että arjesta selviytyminen vaikeutuisi. Vaikka muisti heikkenee vanhetessa, useimmat muistilajit heikkenevät

ikäntymisen myötä vain suhteellisen vähän. Lisäksi heikkeneminen alkaa melko myöhään. Ikäntyminen vaikuttaa vain vähän primaari- eli toistomuistiin ja ei-deklaratiiviseen muistiin. Aikanaan hyvin muistiin painetut asiatiedot säilyvät yleensä hyvin muistissa ikäntymisestä huolimatta. Myös kielelliset taidot säilyvät useimmiten hyvin. Vakavat iän myötä lisääntyvät muistiongelmät johtuvat erilaisista sairauksista ja vammoista, eivät ikäntymisestä. (Suutama 2004, 81, 83.)

Vaikka osa kognitiivisista toiminnoista heikkenee, osa toiminnoista säilyy ja jotkut jopa paranevat. Esimerkiksi kiteytyneen älykkyyden ja viisauden on huomattu kasvavan korkeaan ikään asti. Lisäksi monien tiedonkäsittelytoimintojen vanhenemismuutokset ovat melko vähäisiä ja vaikeasti havaittavissa. (Suutama 2004, 103.)

3 MUISTISAIRAUS ILMIÖNÄ

3.1 Muistisairauden määrittelyä

Muistisairaudet ovat sairauksia, jotka aiheuttavat muistin ja muiden tiedonkäsittelyn alueiden heikentymistä. Sairaudet heikentävät muun muassa kielellisiä toimintoja ja näönvaraista hahmottamista. Tavallisimpia muistisairauksia ovat Alzheimerin tauti, aivoverenkiertoon liittyvät sairaudet, otsa-ohimolohkorappeumat, Parkinsonin taudin muistisairaus ja Lewyn kappale -tauti. (Erkinjuntti, Rinne, Soininen 2010, 19.)

Muistisairaus johtaa usein dementiaoireyhtymään, johon liittyy muistihäiriöitä sekä henkisen toiminnan ja muiden korkeampien aivotoimintojen heikentymistä. Dementia voi ilmetä muun muassa uuden oppimisen vaikeutumisena ja mieleen palauttamisen ongelmina. (Erkinjuntti, Alhainen, Rinne & Huovinen 2009, 48–49.) Oireyhtymän aikaansaamat muutokset näkyvät ihmisen arjessa. Päivittäisten toimintojen suorittaminen itsenäisesti vaikeutuu ja myös sosiaalinen ja ammatillinen toiminta rajoittuvat. (Erkinjuntti, Rinne, Soininen 2010, 17.)

Dementoivat sairaudet ovat yhteydessä korkeaan ikään. Muistisairauksien vallitsevuus eli prosentuaalinen osuus on yli 65-vuotiaiden ryhmässä 5-9 prosenttia. Yli 85-vuotiaiden joukossa muistisairauksien vallitsevuus on 15 kertaa suurempi kuin 60-vuotiaiden ryhmässä. (Viramo & Sulkava 2010, 30.)

Väestön ikääntyminen Suomessa saa aikaan sen, että muistisairaiden määrä kasvaa ja heidän osuutensa suhteessa terveeseen väestöön suurenee. Muistisairaiden määrän ennustetaan lisääntyvän tulevaisuudessa voimakkaasti, sillä vuosittain noin 13 200 suomalaista sairastuu muistisairauteen. Vuonna 2010 maassamme oli noin 89 000 keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta sairastavaa henkilöä. Vuonna 2060 heitä arvioidaan olevan jo 239 000. (Viramo & Sulkava 2010, 28, 33.)

3.2 Muistisairauden vaiheittainen eteneminen

Dementiaan johtavat muistisairaudet etenevät omaan tahtiinsa riippuen sairaudesta ja sairastuneen ominaisuuksista, kuten iästä ja sukupuolesta. Kuolleisuus dementiaan kärsivien joukossa on 2,4-kertaista muuhun ikäryhmään verrattuna. Etenevien muistisairauksien yhteydessä puhutaankin sairastuneen elinajan odotteesta. Oireiden havaitsemisen jälkeinen elinajan vaihtelee muutamista vuosista yli kymmeneen vuoteen. (Viramo & Sulkava 2010, 35.) Varhaisella taudinmäärityksellä voidaan hidastaa sairauden etenemistä ja lykätä laitoshoitoon joutumista (Erkinjuntti & Viramo 2010, 52).

Kuvaan muistisairauden etenemistä käyttäen Alzheimerin tautia esimerkkinä. Valitsin sairauden sen yleisyyden ja merkittävyyden takia. Tuula Pirttilän ja Timo Erkinjuntin (2010, 121) mukaan Alzheimerin tauti on yleisin etenevä muistisairaus. Sitä sairastaa noin 70 prosenttia muistisairaista. Alzheimerin tauti on keskeisessä asemassa muistisairauksien joukossa myös siitä syystä, että dementian käsite ja diagnoosi pohjautuvat sen kliinisiin oireisiin (Erkinjuntti 2010, 87).

Alzheimerin tauti on aivosairaus, joka etenee hitaasti ja tasaisesti. Sairauden kulkuun sisältyy viisi vaihetta, jotka ovat oireeton, varhainen, lievä, keskivaikea ja vaikea Alzheimerin tauti. (Pirttilä & Erkinjuntti 2010, 122, 126–127) Käsittelen seuraavaksi vain varhaista, lievää ja keskivaikeaa sairaudenvaihetta työni rajauksesta johtuen.

Varhaisen Alzheimerin taudin oireita ovat muun muassa muistamisen ja oppimisen vaikeutuminen, työelämässä näkyvä hidastuminen ja epävarmuus sekä vaikeudet selviytyä uusissa ja haastavissa tilanteissa. Myös käytösoireita saattaa esiintyä. Henkilö voi tuntea esimerkiksi masentuneisuutta tai ahdistusta. Alzheimerin taudin alkuvaiheessa sairastunut huomaa muistitoiminnoissaan tapahtuvat muutokset, mutta tilan edetessä sairaudentunto vähenee. (Pirttilä & Erkinjuntti 2010, 130.)

Alzheimerin taudin alkuvaiheessa muistivaikeudet korostuvat. Tässä kohtaa oireet eroavat muissa dementoivissa muistisairauksissa tapahtuvasta heikentymisestä. Esimerkiksi Lewyn kappale -taudin ensioireisiin ei kuulu selviä muistivaikeuksia. Muiden muistisairauksien alkuvaiheissa on havaittavissa muun muassa

toiminnanohjauksen heikkenemistä tai muutoksia persoonallisuudessa eikä muistin heikkeneminen ole hallitseva oire. (Soininen & Hänninen 2010, 81.)

Lievässä Alzheimerin taudissa oireet aiheuttavat häiriötä jo päivittäin. Henkilö saattaa unohtaa, mitä on sanottu ja sovittu. Hän toistelee ja kyselee samoja asioita. Sairauden tässä vaiheessa esiintyy kielellisiä vaikeuksia, kuten sanahakua. Keskittymisvaikeudet häiritsevät sosiaalista elämää, kun henkilö ei pysty esimerkiksi seuraamaan keskustelun kulkua suuressa joukossa. Yleensä lievää vaihetta sairastavat tunnustavat kärsivänsä muistivaikeuksista, mutta osalla ei ole täyttä ymmärrystä omasta tilastaan. Sairastunut ei selviydy arjessaan täysin itsenäisesti, mutta toistuvan ohjauksen ja valvonnan avulla hän kykenee vielä asumaan yksin kotona. (Pirttilä & Erkinjuntti 2010, 130–131.)

Keskivaikeaa Alzheimerin tautia sairastavan lähimuisti on jo merkittävästi heikentynyt. Hän ei muista televisiosta näkemäänsä tai lehdestä lukemaansa. Myös kielelliset haasteet ovat lisääntyneet ja monimutkaisen puheen ymmärtämisestä on tullut vaikeaa. Muita oireita ovat hahmottamisvaikeudet, kätevyysvaikeudet ja käytösoireet, kuten harhaluuloisuus. Hahmottamisvaikeuksien takia ympäristöjen ja tuttujen kasvojen tunnistaminen ei välttämättä onnistu. Kätevyysvaikeus puolestaan saa aikaan sen, ettei välineiden käyttö enää suju. Omatoimisuuden vähentyttyä voimakkaasti henkilö ei enää selviä yksin, vaan tarvitsee lähes jatkuvaa valvontaa. (Pirttilä & Erkinjuntti 2010, 131–133.)

Edellä esitetyn Alzheimerin taudin kuvauksen tarkoitus on esimerkinomaisesti havainnollistaa etenevien muistisairauksien luonnetta. Se ei ole kattava kuvaus kaikista muistisairauksista, sillä niiden oireet ilmenevät toisistaan poikkeavalla tavalla. Sen sijaan kuvauksesta käy ilmi, miten dementoituminen näkyy elämän eri osa-alueilla ja vaikuttaa sairastuneen elämään.

4 SELKOKIELI ERITYISRYHMIEN TUKENA

4.1 Selkokieli ja siihen liittyviä käsitteitä

Selkokieli on tarkoitettu tiedonsaannin tueksi tietyille erityisryhmille, joiden on vaikea ymmärtää yleiskieltä. Selkokeskuksen määritelmän mukaan selkokieli on sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä ymmärrettävämmäksi ja luettavammaksi mukautettu suomen kielen muoto. (Virtanen 2009, 16–17.) Selkokielineen teksti voi olla suoraan kirjoitettu selkomuotoon tai mukautettu yleiskielisestä tekstistä (Kulkki-Nieminen 2010, 11).

Selkokielen oikeutuksen ja tarpeen perustana on saavutettavuus. Saavutettavuus on esteettömyyttä laajempi käsite, joka takaa palvelujen hyvän saavutettavuuden yksilön henkilökohtaisista ominaisuuksista riippumatta. Selkokielen käyttäjien kannalta keskeisiä saavutettavuuden osa-alueita ovat tiedollinen saavutettavuus ja tiedotuksen saavutettavuus. Tietoa on oltava saatavissa selkokielellä ja tiedotteiden täytyy olla selkeitä. (Virtanen 2009, 20–21.)

Selkokieli poikkeaa yleiskielestä lause- ja lausekerakenteissa, käsitteiden käytössä ja sanavalinnoissa sekä kuvallisessa kielenkäytössä (Kulkki-Nieminen 2010, 209). Selkokielessä pyritään konkreettisuuteen. Asioita havainnollistetaan esimerkeillä ja abstrakteja ilmaisuja vältetään. Selkokielisessä tekstissä suositaan jokapäiväisiä ja tuttuja sanoja ja vältetään esimerkiksi murre- ja lainasanoja sekä hyvin pitkiä sanoja. Jos tekstissä on kuitenkin vaikeita sanoja tai ilmaisuja, ne selitetään. Kielikuvia ja sanontoja käytetään harkiten, sillä niissä on aina väärinymmärtämisen mahdollisuus. Selkokielessä suositaan lyhyitä lauseita ja virkkeitä ja vältetään vaikeita rakenteita, kuten passiivia, harvinaisia sijamuotoja ja vaikeita verbimuotoja. Esimerkiksi komitatiivimuotoa ”miehineen” ja potentiaalimuotoa ”menee” pidetään selkokielineen tekstiin liian vaikeina ilmaisuina. (Virtanen 2009, 82, 87–88, 91, 94–95, 97; Leskelä & Virtanen 2006, 13.)

Selkokielineen tekstin helppolukuisuutta pyritään lisäämään myös kiinnittämällä huomiota tekstin ulkoasuun eli typografiaan. Selkojulkaisuissa käytetään tuttuja ja

yleisiä kirjaintyypppejä. Tekstin luettavuutta parannetaan kirjainten kokoon, riviväliin, palstan leveyteen, tekstin ladontaan ja kappalejakoihin liittyvillä ratkaisulla. (Virtanen 2009, 120–122.)

Selkojulkaisuissa käytetään usein kuvia tukemaan tekstin ymmärrettävyyttä. Selkojulkaisujen lukijoiden tapa tulkita kuvia saattaa poiketa tavallisten lukijoiden tulkintatavasta. Luultavasti juuri tämän vuoksi selkojulkaisujen kuvituksesta on annettu erityisiä ohjeita esimerkiksi ILSMH:n eli European Association of Inclusion International –kehitysvammajärjestön kansainvälisessä selkokieli-ohjeistossa, joka on ilmestynyt suomeksi nimellä ”Tee se helpoksi”. Myös Selkokeskuksella on omat suosituksensa selkokuvituksesta. Nykyiset suositukset eivät aseta ehdottomia raameja sille, millainen selkokuvan tulisi olla, vaan ovat lähinnä suuntaa-antavia. (Virtanen 2009, 129, 134.)

Selkokielenkin tekstin yhteydessä kuvilla voi olla eri tarkoituksia. Kuvan rooli ei ole aina vain tiedotuksellinen. Tietokuva välittää tietoa, kun taas taidekuvan tarkoitus voi olla elämysten tarjoaminen. Selkokielisissä tietokirjoissa ja lehdissä käytettyjen piirrosten tai valokuvien tulisi sopia yhteen tekstin kanssa eikä esimerkiksi kuvata tekstissä käsitellyn asian vastakohtaa. Turhia yksityiskohtia ja erikoisia kuvakulmia olisi hyvä välttää ja samoin symbolien käyttöä tulisi miettiä tarkkaan. (Virtanen 2009, 132–133.) Edellä annetut ohjeet koskevat tietokuvia. Sen sijaan taidekuvalle on oikeastaan mahdotonta antaa tarkkoja ohjeita. Joissakin tapauksissa jopa abstrakti maalaus voi olla toimiva ratkaisu selkolukijan kannalta. (Virtanen 2009, 129, 133.)

Selkokuvan lisäksi selkokieleen liittyy selkokielen vuorovaikutuksen käsite. Selkokielen vuorovaikutus on määritelmällisesti hyvin lähellä selkokieltä. Kartion (2009, 8) mukaan selkokielen vuorovaikutus on puhetta, jonka sisältöä, sanastoa ja rakennetta on muutettu kuulijan kannalta ymmärrettävämpään muotoon. Vuorovaikutukseen kuuluu se, että osaavampi viestijä yrittää ymmärtää parhaansa mukaan toisen puhetta. Puheviestinnän tukena voidaan käyttää esimerkiksi kuvia.

4.2 Selkokielen käyttäjryhmät

Selkokielen kehittäminen Suomessa alkoi 1970-luvulla, kun selkokielen viestinnän tarve havaittiin yhteiskunnassa. Huomattiin, että monet erityisryhmät kärsivät kielellisistä vaikeuksista eivätkä välttämättä ymmärtäneet yleiskieltä. Samaan aikaan alettiin tiedostaa, että kielelliset vaikeudet saattoivat johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen. Kehitysvamma-alan järjestöt alkoivat ensimmäisinä laatia selkokielistä materiaalia. (Kulkki-Nieminen 2002, 35–36; Sainio 2000, 46.) Yksi selkokieltä kehittäneistä järjestöistä oli Kehitysvammaliitto, jonka alaisuudessa toimi selkokirjallisuustyöryhmä 1970-luvun lopulla (Virtanen 2006, 88).

Selkokielen juuret ovat siis kehitysvamma-alalla. Kehitysvammaiset ovat edelleen yksi keskeisistä käyttäjryhmistä, mutta selkokieli on levinnyt monien muidenkin ryhmien käyttöön. (Kulkki-Nieminen 2002, 35; Kulkki-Nieminen 2010, 30.) Nykyään selkokieltä käyttävät monenlaiset väestöryhmät lapsista vanhuksiin. Selkokielestä hyötyminen on kuitenkin yksilöllistä ja vain osa tietyn erityisryhmän edustajista saa selkokielestä tukea tiedonsaantiinsa. Yksilölliset erot saavat aikaan sen, että sama teksti voi olla yhden lukijan mielestä sopiva ja toisesta liian haastava. Selkokeskuksen mukaan sama teksti voi kuitenkin soveltua monille erilaisille ihmisryhmille. (Virtanen 2009, 39, 118.)

Selkokielen käyttäjiä on muun muassa niiden ihmisten joukossa, jotka kärsivät ADHD:stä eli ylivilkkaus- ja tarkkaavaisuushäiriöstä, FASD:ista (Fetal Alcohol Spectrum Disorders), lukivaikeudesta tai dysfasiasta. Muita käyttäjryhmiä ovat kehitysvammaiset, aivoverenkierron häiriöistä kärsivät henkilöt, mielenterveyskuntoutujat ja autismin kirjoon kuuluvat henkilöt. Myös suomen kielen opiskelijat, koululaiset, etniset tai kielelliset vähemmistöt ja syrjäytyneet voivat hyötyä selkokielestä. (Virtanen 2009, 39–41.) Kielellisistä vähemmistöistä esimerkiksi viittomakieliset, erityisesti kuuroina syntyneet tai jo varhain kuuroutuneet henkilöt, ovat mahdollisia selkokielen käyttäjiä (International Federation of Library Association and Institutions 2010, 6–7).

Yksi kasvava selkokielen käyttäjryhmä ovat ikääntyneet. Selkokeskus arvioi 2000-luvun alussa, että yli 65-vuotiaista suomalaisista noin 10–20 prosenttia tarvitsisi

selkokieltä (Virtanen 2002, 13). Selkokeskuksen suunnittelijan Leealaura Leskelän mukaan vanhuksat saattavat olla tulevaisuudessa keskeisin selkokielen käyttäjryhmä (Kulki-Nieminen 2010, 30, 248). Selkokielestä voivat hyötyä erityisesti dementiasta kärsivät ikääntyneet, mutta myös hyvin iäkkäät ihmiset, joilla ei välttämättä ole dementiaan johtavaa muistisairautta (Virtanen 2009, 39).

Kokemukset lukutuokioista muistisairauden kanssa osoittavat, että selkokielestä voivat hyötyä sekä dementian lievässä että keskivaikeassa vaiheessa olevat henkilöt. Selkokielisten tekstien lukeminen ääneen dementoituneille saattaa väliaikaisesti aktivoida muistoja. Kirjallisuus voi tuottaa mielihyvää: moni dementoitunut nauttii siitä, että joku lukee ääneen. Parhaassa tapauksessa ryhmissä vietetyt lukuhetket lisäävät ikääntyneen aktiivisuutta ja tarjoavat mahdollisuuden olla yhteydessä muihin ryhmäläisiin. (International Federation of Library Association and Institutions 2010, 8–9, 18–19).

Selkokieli merkitsee käyttäjryhmille mahdollisuutta saavuttaa demokraattiset oikeutensa ja parantaa elämänlaatuaan. Kaikilla ihmisillä on oikeus kulttuuriin, kirjallisuuteen ja tietoon. Yksilö tarvitsee tietoa, jotta voi hallita omaa elämäänsä ja käyttää demokraattisia oikeuksiaan. Lukutaito lisää itseluottamusta ja antaa mahdollisuuden maailmankuvan laajentamiseen. (International Federation of Library Association and Institutions 2010, 3.)

4.3 Selkokieli hartauskontekstissa

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon vammaisohjelmassa nousevat esiin perustelut, miksi myös kirkollisia tekstejä tulee tuottaa selkokielellä. Selkokielen käyttö perustuu Kirkkolakiin (1993), jossa säädetään seurakunnan kielestä. Jumalanpalveluksia ja muuta toimintaa täytyy järjestää tarpeen mukaan myös vähemmistön kielellä. Kirkolliset toimitukset on oikeus saada suomeksi, ruotsiksi tai muulla kielellä, joka on oma äidinkieli. Jumalanpalveluksessa tai toimituksessa voidaan käyttää myös jotakin muuta kieltä. Kirkkolain hengen mukaan ihmisillä on oikeus saada tietoa ja palvelua kielellä, jota he ymmärtävät. Tietyt ihmisryhmät tarvitsevat tuekseen selkokieltä ja kirkollisia tekstejä tulee siksi tuottaa myös selkokielellä. (Kirkkohallitus 2003, 10–11.)

Selkokielen käytön vaatimus tulee ilmi myös Kirkon vanhustyön strategiassa (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2005, 16–18), jossa korostetaan, että jumalanpalvelusten ja muiden seurakunnan tilaisuuksien tulisi olla ikääntyneiden saavutettavissa. Seurakuntien täytyy huomioida ikääntyneiden erityistarpeet, kuten liikuntarajoitteet tai aistien vajavuus. Selkokielliset tekstit mainitaan yhtenä keinona tukea ikääntyneiden osallistumista seurakunnan elämään.

Uskon, että selkokielliselle hartausmateriaalille on käyttöä evankelis-luterilaisessa kirkossa. Seurakunnat tavoittavat monia erityisryhmiä, joiden on vaikea ymmärtää yleiskieltä. Selkokiellisiä hartauksia voidaan pitää esimerkiksi kehitysvammaisille rippikoulussa, lukivaikeuksista kärsiville lapsille kouluissa ja laitoksissa asuville ikääntyneille muistisairaille.

Valitettavasti juuri ikääntyneille suunnattuja selkokiellisiä hartausmateriaaleja on Suomessa melko vähän. Kun halusin suunnittelun pohjaksi tutustua selkokiellisiin hartauskirjoihin, löysin tuoreita teoksia niukasti. Myös Hannu Virtanen (2009, 50) harmittelee sitä, että ikääntyneille suunnattuja selkomateriaaleja on julkaistu viime aikoina vain harvoin. Tuoreinta selkokiellistä hartauskirjallisuutta edustaa Sari Gustafssonin, Ulla Halttusen ja Eija Kempin (2007) ”Käsi kädessä kotiin: Selkeäkielinen hartauskirja ikääntyneille”. Muut lukemani selkokielliset hartauskirjat olivat lähinnä 1990-luvun loppupuolelta ja 2000-luvun alusta eivätkä monetkaan niistä olleet nimenomaan ikääntyvien tarpeita palvelevia.

Selkokiellisen materiaalin tarpeeseen on kuitenkin herätty. Tämän opinnäytetyön tilaaminen on yksi merkki siitä, että ikääntyneille suunnattujen selkokiellisten hartauksien tarve on huomattu. Lisäksi Suomen evankelis-luterilaisen kirkon evl.fi -verkkopalvelussa avattiin vuonna 2007 selkokiellinen osio, jossa kerrotaan kirkosta, kirkollisista toimituksista ja kirkkovuodesta. Kirkon selkokiellisillä sivuilla on myös selkomukautettuja raamatunkohtia ja rukouksia. Sivustoa aiotaan laajentaa jatkossa: odotettavissa on mahdollisesti hartausmateriaalia ja selkokiellinen katekismus, jonka Kirkon selkotyöryhmä on suunnitellut liittävänsä sivustoon vuonna 2012. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a; Kirkon tiedotuskeskus 2007.)

5 HENGELLISYYS

5.1 Hartaus tapana toteuttaa hengellisyyttä

Hengellisyys on sekä näkymätön että näkyvä ilmiö. Se on jotakin, mitä voi tapahtua ihmisen sisällä tai ilmetä toimintana. Uskon harjoittaminen käytännössä on hengellisyyden näkyvin muoto. Uskon harjoittaminen on esimerkiksi jumalanpalveluksiin osallistumista, rukoilemista ja virsien laulamista. Toisaalta se voi olla hiljaisuutta ja mietiskelyä. (Hanhirova & Aalto 2009, 12.) Hengellisyyttä kuvaa myös sana ”spiritualiteetti”, joka tarkoittaa hengellistä elämää. Spiritualiteetin käsitteeseen liitetään yleensä erityisesti ihmisen sisäinen hengellinen elämä ja rukoileminen. Spiritualiteetin keskeisiä näkökulmia ovat uskossa eläminen ja uskon harjoittaminen. (Kotila 2003, 13.)

Hartauselämä on yksi tapa harjoittaa uskoa käytännössä. Hartautta voi viettää yksin tai yhdessä muiden kanssa. Yksin hartautta viettävä saattaa hiljentyä, lukea Raamattua ja rukoilla itsekseen. Muiden kanssa vietetty hartaus on yleensä yhden tai useamman henkilön ohjaama. Esimerkiksi seurakuntien työntekijät pitävät hartaushetkiä laitoksissa, ihmisten kodeissa ja seurakunnan tiloissa. Osallistujien määrä hartauksissa vaihtelee yhdestä tai muutamasta suureen joukkoon. Hartauden teema liittyy usein kirkkovuoden kulkuun tai johonkin muuhun tärkeäksi koettuun aiheeseen.

Useimmat hartaushetket sisältävät samoja elementtejä kuin jumalanpalveluksetkin, mutta ovat kestoltaan huomattavasti lyhyempiä. Hartaushetkessä voidaan laulaa virsiä tai hengellisiä lauluja, rukoilla ja lukea Raamattua. Hartaudessa on usein myös hengellinen puhe. Lisäksi saatetaan lausua Herran siunaus, Isä meidän –rukous tai uskontunnustus. Hartaushetken erityisyyttä, pyhyyttä, tuodaan esiin kristillisin symbolein. Usein esiintyviä symboleita ovat alttaripöydälle laitetut risti ja kynttilä.

Hartaushetkessä keskeistä on mielestäni Jumalan sana, jota voidaan tuoda esiin monin eri tavoin. Toiset hartaudet rakentuvat Raamatun tekstin ja siihen liittyvän puheen ympärille, kun taas toiset sisältävät enemmän toiminnallisuutta. Timo Veijolan (2003,

197, 209) mukaan Jumalan sanaksi käsitetään Pyhän Hengen johduksesta kirjoitettu Raamattu, mutta myös iankaikkinen Sana, joka tuli ihmisten luo Jeesuksessa. Raamattu antaa ihmiselle mahdollisuuden keskustella Jumalan kanssa, mutta toisaalta Raamattu saa ihmisen keskustelemaan muiden ihmisten kanssa Jumalasta.

Helposti ajatellaan, että Jumalan sanaa julistaa yksi henkilö ja kuulijat ovat vain objekteja, jotka ottavat sanan vastaan. Asia ei ole kuitenkaan näin yksinkertainen. Seurakunta osallistuu itsekin evankeliumin julistamiseen. Lutherin ajattelun mukaan ilosanomaa saarnataan myös musiikin välityksellä. Musiikissa ei välttämättä tarvitse olla edes sanoja. (Vatanen 2003, 317.) Seurakuntalaiset julistavat siis sanaa laulamalla virsiä. Virsien, kuten Raamatunkin, ajatellaan olevan Pyhän Hengen inspiroimia. (Sariola 2001, 164, 179.)

Kristillisessä spiritualiteetissa keskeistä on rukous. Rukous voi olla sanatonta tai sanoitettua, äänetöntä tai ääneen lausuttua. Rukouksessa ihminen kääntyy Jumalan puoleen. Rukouksen keskeinen rooli kristityn hengellisessä elämässä pohjautuu Jeesuksen opetukseen. Jeesus antoi opetuslapsilleen Isä meidän –rukouksen, kun nämä pyysivät rukousopetusta. Jeesus myös opetti vertauksen kautta rukoilemaan hellittämättä. (Häyrynen 2003, 259–261.)

Hengellisyys ilmenee hartaushetkissä siis käytännön toimintana: rukoilemisena, laulamisenä ja sanan kuuntelemisenä. Uskon harjoittaminen voi herättää ihmisen sisällä uskonnollisia kokemuksia ja hengellistä pohdintaa. Mielestäni hartauselämä on tärkeydessään rinnastettavissa jumalanpalveluselämään. Hartaus voi olla kuin jumalanpalvelus pienoiskoossa. Hartaushetkistä saattaa tulla etenkin laitoksessa asuvalle muistisairaalle keskeinen hengellisyyden harjoittamisen tapa.

5.2 Ikääntyneen muistisairaana hengellisyys

Ikääntyneen muistisairaana hengellisyydessä voidaan nähdä tiettyä omaleimaisuutta. Ikääntyneen uskonnollisuuteen vaikuttavat jo eletty elämä ja lapsuuden uskonnollinen viitekehys. Usein perinteinen uskonnollisuus lisääntyy iän myötä. Myös kuoleman lähestyminen vaikuttaa uskonnollisuuteen. (Kivikoski & Kivikoski 2009, 16.)

Ihmisen kokemus hengellisyydestä vaihtelee eri yksilöillä ja eri elämäntilanteissa. Muistisairaus saattaa jättää oman leimansa ikääntyneen hengelliseen elämään, sillä sairaus on uusi tilanne, joka vaatii sopeutumista. Voidaan puhua coping-prosessista, jolla tarkoitetaan ihmisen toimintaa stressi- ja konfliktitilanteissa. Ihminen yrittää kriittisen tilanteen kohdatessaan sopeutua ja saada sen hallintaansa. Jotkut kääntyvät copingissa uskonnon puoleen. Uskonto ja coping ovat ilmiöitä, jotka esiintyvät usein yhdessä. Molemmat nousevat esiin tilanteissa, jotka aiheuttavat stressiä. Ne eivät kuitenkaan tarkoita samaa asiaa. Kaikki ihmiset eivät turvaudu coping-prosessissa uskoon, eikä uskonto ole vain pelkkä selviytymiskeino haastavassa tilanteessa. (Geels & Wikström 2009, 362, 373–374.)

Miten todennäköistä sitten on, että ikääntynyt muistisairas harjoittaisi uskonnollista copingia? Kenneth I. Pargamentin (1997) mukaan muun muassa ikääntyneet, naiset ja suurien vaikeuksien keskellä elävät henkilöt saattavat muita todennäköisemmin hakea turvaa uskonnosta. Uskonnolliset ihmiset kääntyvät usein copingissa uskonnon puoleen. Mitä vaikeampi tilanne on, sitä useammin uskonto ja coping kytkeytyvät toisiinsa. Lisäksi kulttuuri ja yhteisö vaikuttavat coping-prosessiin. Tällä perusteella näyttäisi erittäin todennäköiseltä, että ikääntynyt muistisairas saattaisi yhdistää uskonnon copingiin. Korkean ikänsä ja haastavan elämäntilanteensa puolesta hän sopisi Pargamentin kuvaukseen. Kuitenkin Pargamentin (1997) mukaan kaikki hyvin vaikeakaan sairautta potevat ihmiset eivät järjestelmällisesti harjoita uskonnollista copingia. Sairastunut saattaa osoittaa myös täyttä välinpitämättömyyttä hengellisiä kysymyksiä kohtaan.

Uskonnolliselle ikääntyneelle muistisairaalle hengellisyyden harjoittaminen voi kuitenkin olla voimavara. Raili Gothónin (2009, 88) mukaan erityisesti tutut virret ja laulut saattavat olla tärkeitä ikääntyneelle. Tuttu musiikki tuo mieleen muistoja ja luo turvallisuutta. Jos lauluhetki on jaettu muiden kanssa, se lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Gothóni puhuu vain yleisesti ikääntyneistä, mutta tutut virret ovat myös muistisairaille olennainen tapa harjoittaa hengellisyyttä. Yleensäkin kaikki lapsuudessa ulkoa opittu näyttäisi säilyvän mielessä pitkään muistisairaudesta huolimatta. Olen huomannut, että muistisairas saattaa laulaa sujuvasti ulkomuistista tuttuja virsiä ja yhtyä Isä meidän -rukoukseen, vaikka monet muut asiat olisivat jo unohtuneet ja puheentuotto olisi vähäistä.

Tuttujen virsien lisäksi muutkin tutut asiat luovat turvallisuudentunnetta. Esimerkiksi Isä meidän –rukous tai tuttu psalmi voivat olla tärkeitä muistisairaalle. Myös toistaminen lisää turvallista oloa. Tuttuutta ja toistoa voidaan tuoda muistisairaahan arkeen seuraamalla kirkkovuoden kulkua. Juhlapyhien muisteleminen tukee muistisairaahan vakaumusta. (Kivikoski 2009, 126, 128.)

Muistisairaahan hengellisyydessä korostuvat aistit ja tunteet. Esimerkiksi ehtoollinen on sakramentti, joka puhuttelee monia aisteja. Ehtoollisviini tuoksuu ja leipää ja viiniä voidaan maistaa. Aistien kautta tapa viettää ehtoollista saattaa palata muistisairaahan mieleen. Hän voi tuntea hyvää oloa, kun uskosta puhuttaessa korostetaan positiivisia asioita, kuten Jumalan hyvyyttä ja huolenpitoa. (Kivikoski 2009, 128, 130.)

Hengellisyyteen liittyy hyvänolon elämysten lisäksi myös vaikeita kysymyksiä. Monet ikääntyvät ihmiset pohtivat, mitä tapahtuu kuoleman jälkeen. Kuoleminen saattaa pelottaa. Tuija Kivikosken (2009, 132) mukaan myös muistisairas voi pelätä kuolemaa. Kuolemanpelkoa saattaa ilmetä jo sairauden varhaisessa vaiheessa. Kun sairaus on jo pitkällä, kuolemanpelon tunnistaminen on haasteellista. Muistisairas ei välttämättä kykene sanoittamaan tuntemuksiaan, vaan pelko saattaa ilmetä esimerkiksi ahdistuksena. Pelkoa ja ahdistusta voidaan lievittää luomalla turvallisuudentunnetta.

Ikäviä tunteita voivat herättää myös vanhat teot, joista muistisairas kantaa syyllisyyttä. Toisinaan syyllisyys on muistisairaahan ahdistuneisuuden synnä. Syyllisyydentunteen lievittämisessä tärkeä apu on rippi eli synnintunnustus ja synninpäästö. Ripissäkin toisto on tärkeää: muistisairas saattaa tarvita yhä uudestaan vakuutusta siitä, että pahat teot on annettu anteeksi. (Kivikoski 2009, 130.)

Dementoitunut palaa hengellisessä elämässään takaisin lapsuudenuskoon. Uskonnollinen vakaumus on voimakas tunnekokemus, joka kestää lapsuudesta vanhuuteen. (Kivikoski 2009, 131.) Ikääntyneen muistisairaahan hengellisyyttä voidaan tukea tarjoamalla hänelle mahdollisuus osallistua hengellisiin tilaisuuksiin. Hartaushetkissä tai jumalanpalveluksissa palataan lapsuuteen tuttujen virsien, rukousten ja uskon harjoittamiseen liittyvien kokemusten kautta.

6 OPINNÄYTETYÖN VAIHEET

6.1 Suunnitteluvaihe

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi kevätlukukaudella 2010, kun löysin kiinnostavan aiheen Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden aihevälityksestä. Työn tilaajataho Kirkkohallituksen selkotyöryhmä toivoi selkokielistä virikemateriaalia, joka olisi suunnattu ikääntyneille muistisairaille. Esimerkkeiksi toivotusta virikemateriaalista nostettiin hartauskirjat ja muistelumateriaalit. Kirkon selkotyöryhmä esitti, että produktissa voisivat yhdistyä eri aistit. Materiaaliin kaivattiin tekstin ja kuvien lisäksi jotakin tunnusteltavaa, haisteltavaa ja kuunneltavaa.

Sain itse rajata aihetta ja päädyin tekemään selkokielisten hartauskirjan muistelumateriaalin sijaan. Valitsin hartauskirjan kohderyhmäksi ikääntyneet muistisaira, jotka sairastavat joko lievää tai keskivaikeaa muistisairautta. Suljin vaikeasti dementoituneet pois kohderyhmästä, koska tuntui mahdottomalta kirjoittaa teksti, joka palvelisi sekä muistisairauden alkuvaiheessa olevaa että hyvin vaikeasti dementoitunutta henkilöä. Yksi hartaushetki ei voi vastata kaikkien muistisairaiden tarpeisiin, sillä yksilölliset erot ovat suuria. Jollekin hartaus voi tuntua liian vaikealta, toiselle liian helpolta ja epäkiinnostavalta. Toinen kohderyhmän rajaamisen syy oli toive siitä, että hartaushetkeen osallistuvat ikääntyneet pystyisivät vielä jotenkin sanoittamaan muistojaan. Vaikeasti dementoituneen muisti ei toimi kuin satunnaisesti ja puheen tuottaminen ja ymmärtäminen on vähäistä (Pirttilä & Erkinjuntti 2010, 133).

Aloitin suunnitelman työstämisen opinnäytetyöseminaariryhmässä keväällä 2010 pian aiheen valittuani. Hankin tietoa työhöni liittyvistä keskeisistä käsitteistä, jotka ovat selkokieli, vanhuus, muistisairaus ja hengellisyys. Suunnitelma alkoi hitaasti hahmottua. Ajattelin, että hartaudet voisivat liittyä luontoon, vuodenaikoihin ja kirkkovuoteen. Tämä ajatus lähti Hannu Virtasen (2009, 71) teoksesta nimeltä Selkokielen käsikirja, jossa kerrottiin Selkouutisten vuonna 2002 vanhusten selkoryhmässä toteuttamasta lukijakyselystä. Kysely paljasti, että vuodenaikoihin liittyvät teemat, eläimet ja luonto kiinnostivat ja puhuttelivat dementoituvia.

Seuraavaksi innostuin toisestakin teemasta ja halusin laajentaa hartauskirjan sisältöä. Hanhiron ja Aalto (2009, 13) kirjoittavat elämän peruskysymyksistä, jotka heräävät ihmisen sairastaessa, kuoleman lähestyessä tai elämän onnellisissa hetkissä. Kysymykset käsittelevät muun muassa elämän tarkoitusta ja sitä, mitä tapahtuu kuoleman jälkeen. Kiinnostuin näistä syvällisistä kysymyksistä. Ajattelin niiden palvelevan kohderyhmääni, joka on jo elämänsä ehtopuolella. Mahdollisesti monet heistä pohtivat tai ovat pohtineet esimerkiksi elämänsä merkitystä.

Suunnitteluun tuli taukoa, kun lähdin syksyllä 2010 kansainväliseen työharjoitteluun Espanjaan. Seuraavan kerran opinnäytetyöni edistyi vasta kevätlukukaudella 2011. Suunnitelma valmistui ja hyväksyttiin seminaariryhmässä lukukauden alussa. Päätin keskittyä vain kirkkovuoden teemoihin ja käsitellä ihmisen peruskysymyksiä lähinnä ohimennen. Ajattelin, että yksi selkeä teema olisi sittenkin paras, jotta hartauskirjasta tulisi selkeä kokonaisuus. Ihmisen peruskysymykset ovat myös hyvin abstrakteja, ja niiden käsittely muistisairaalle soveltuvalla tavalla olisi ollut haastavaa. Kirkkovuoden teemat tuntuivat lopulta palvelevan kohderyhmää parhaiten, sillä niiden kautta muistisairas henkilö saa mahdollisuuden vuodenkiertoon liittyvään muisteluun. Valitsin 12 kirkkovuoteen liittyvää hartausaihetta ja aloin työstää niitä. Lisäksi aloin kirjoittaa opinnäytetyöni raporttia.

Sain työskentelyyni tukea vierailuista Helsingin Diakonissalaitoksen Hoiva Oy:n ylläpitämään Elim-kotiin, joka on dementoituville ja muistisairaille tarkoitettu hoivakoti. Seurasin kevätlukukaudella 2011 yhtä muisteluryhmätuokiota ja hartaushetkeä. Lisäksi keskustelin sairaalapastori Ellen Havukaisen kanssa siitä, millaisille hartauksille olisi tarvetta työelämässä. Vierailut ja keskustelu sairaalapastorin kanssa olivat käytännöllinen tapa tutustua kohderyhmään, jo olemassa olevaan toimintaan ja työelämän tarpeisiin.

6.2 Hartauskirjan syntyprosessi

Hartauskirjan tekeminen käynnistyi kevätlukukaudella 2011. Aloitin työskentelyn hartausteemojen valinnalla. Kahdentoista kirkkovuoden pyhän valitseminen ei ollut helppoa. Halusin käsitellä hartauksissa pyhäpäiviä, jotka herättäisivät muistoja ja puhuttelisivat ikääntyneitä. Suunnitelmani ehti muuttua useaan kertaan, kun päätin jättää yhden pyhäpäivän pois ja ottaa tilalle toisen. Jouduin pohtimaan, millaiset hartausaiheet soveltuvat ikääntyneille muistisairaille. Halusin tuottaa kuulijoille ja lukijoille hyvää oloa enkä tarkoituksellisesti aiheuttaa ahdistusta. Mietin esimerkiksi, oliko tuomiosunnuntai viimeisine tuomioineen liian pelottava hartausaiheeksi. Päädyin kuitenkin kirjoittamaan tuomiosunnuntain hartauden, mutta lähestyin aihetta positiivisesta näkökulmasta. Tekemäni kirkkovuoden viimeinen hartaus kertoo kodista ja taivaasta.

Lopullisten hartausteemojen valintaan vaikuttivat monet eri motiivit. Osa pyhäpäivistä pääsi kirjaan itsestään selvyyksinä. Joulujuhla ja pääsiäinen ovat kirkkovuoden keskeisimpiä juhlia ja pidin tärkeänä, että hartauskirja sisältäisi niihin liittyvät hartaudet. Toiset pyhäpäivät valitsin, koska niihin liittyen oli mahdollista kirjoittaa teksti, joka soveltuisi käytettäväksi lähes milloin tahansa. Tällaisia pyhäpäiviä ovat rukoussunnuntai ja luomakunnan sunnuntai. Luomakunnan sunnuntain otin hartauskirjaan sen luontoteeman vuoksi, kun taas mikkelinpäivässä enkeliteemoineen näin mahdollisuuden korostaa turvallisuutta.

Aloitin hartauskirjan sisällön suunnittelun kirjoittamalla paperille mielikuvia, joita valitsemani pyhäpäivät minussa herättivät. Millaisia kuvia, esineitä, värejä tai tunteita tuli mieleeni? Mitä asioita pyhäpäivien viettoon liittyy? Selvitin lisäksi, mitä pyhäpäivinä luettavat raamatuntekstit käsittelivät. Seuraavaksi valikoin parhaat ideat ja aloin miettiä, mitä halusin juuri tällä hartaustekstillä kertoa. Olin kirjannut opinnäytetyösuunnitelmaani haluavani tuoda esiin kristillistä toivoa sekä Jumalan rakkautta ja armoa. Halusin tuottaa positiivisia tuntemuksia ja korostaa turvallisuutta. Mietin, missä hartaustekstissä olisi luonnollista korostaa mitään näistä näkökulmista.

Moni hartausidea alkoi rakentua mielessäni tarinan muotoon. Koin tarinat ja eräänlaiset tuokiokuvat hyväksi lähestymistavaksi, koska halusin välttää liian opettavaista sävyä,

joka saattaa helposti tulla selkokieliseen tekstiin. Mietin tekstejä kirjoittaessani, millainen ikääntyneiden kokemusmaailma on. Halusin kirjoittaa tarinoita, jotka liittyisivät luontevasti osaksi ikääntyneiden kokemuksia. Toivoin, että kuulija voisi löytää tarinasta jotakin tuttua. Pysin jo luonnosteluvaiheessa kirjoittamaan mahdollisimman selkokielistä tekstiä. Käytin apunani Hannu Virtasen (2009) Selkokielen käsikirjan ohjeita.

Aloin ottaa valokuvia hartauskirjaa varten keväällä 2011 ja jatkoin kuvaamista vuoden loppupuolelle asti. Suurin osa valokuvista on otettu entiseltä kotipaikkakunnaltani Etelä-Karjalasta. Otin kuvia, jotka liittyvät tiiviisti hartautekstin sisältöön. Yritin aina parhaani mukaan löytää kuva-aiheen, joka konkretisoisi tekstiä. Tavoittelin valokuvissa selkoilmaisua ja pyrin ottamaan kuvia, joissa ei olisi liikaa yksityiskohtia.

Hartauskirjaan sisältyvät laulu- ja virsiehdotukset muotoutuivat koko kirjantekoprosessin ajan. Pysin valitsemaan lauluja ja virsiä, jotka olisivat nimenomaan ikääntyvälle väestölle tuttuja. Hartauskirjan tekemisen alkuvaiheessa käytin hyväkseni Suomen evankelis-luterilaisen kirkon internetsivuilla (evl.fi) olevaa evankeliumikirjaa, jossa luetellaan kunkin pyhäpäivän virsisuosituksen. Sain apua myös työharjoitteluohjaajaltani diakoniapastori Erja Kauppiselta, jolla on työkokemuksensa kautta tuntumaa siihen, mitkä virret ja laulut ovat ikäihmisille tuttuja. Tutustuin hänen käyttämiinsä lauluvihkoihin, jotka sisälsivät vanhoja hengellisiä lauluja.

Elävöittämiskeinoja valitessani kiinnitin erityisesti huomiota kolmeen seikkaan: esineen, tuoksun tai luonnonmateriaalin piti olla ikääntyneiden elämänpiiriin kuuluva ja sen oli liityttävä jollakin tapaa pyhäpäivään tai hartauden sisältöön. Lisäksi sen tuli olla mahdollisimman helposti saatavilla. Osa elävöittämiskeinoehdotuksista syntyi oman pohdintani tuloksena ja osa taas minun ja diakoniapastori Erja Kauppisen yhteisen työskentelyn kautta.

Suunnitellessani hartauskirjaa pidin kohderyhmän mielessäni. Pysin kirjoittamaan mahdollisimman selkeää tekstiä, joka liittyisi iäkkäiden ihmisten elinpiiriin. Pidin hartauskirjan pohjalta hartaushetkiä ja muokkasinkin hartauskirjaa käyttökokemuksen ja palautteen perusteella. Kerron hartauskirjan käyttökokemuksista tarkemmin seuraavassa luvussa.

7 PYHÄT PÄIVÄT – SELKOKIELINEN HARTAUSKIRJA IKÄÄNTYNEILLE

7.1 Hartauskirjan sisältö ja hartauden kulku

Pyhät päivät -hartauskirja sisältää 12 hartautta, joista jokainen käsittelee yhtä kirkkovuoden pyhää. Hartauskirjaan valitsemani pyhäpäivät ovat adventti, joulukuun loppia, joulukuun loppia, joulukuun loppia, joulukuun loppia, joulukuun loppia, joulukuun loppia, joulukuun loppia, joulukuun loppia, joulukuun loppia, joulukuun loppia, joulukuun loppia, joulukuun loppia. Jokainen hartaus sisältää selkokielisen hartaustekstin ja hartauden teemaan liittyvän kuvan. Olen koonnut kirjan loppuosaan listan virsistä ja hengellisistä lauluista, joita voidaan laulaa hartaushetkissä. Kutakin hartautta kohden on vähintään yksi virsi tai laulu. Annan vihjeitä myös mahdollisista elävöittämiskeinoista. Elävöittämiskeinoilla tarkoitan esineitä ja luonnonmateriaaleja, joiden tarkoitus on puhutella kuulijoiden aisteja. Lisäksi jokaisen hartauden lopuksi on kysymys, jonka kautta ikääntyneet voivat muistella esimerkiksi lapsuuttaan tai juhlapyhien viettotapoja.

Suunnittelemani hartaudet noudattavat aina samaa rakennetta, jotta hartaushetkessä olisi jotakin tuttua ja turvallista. Susanna Hintsalan (1997, 41) mukaan toistuvilla rituaaleilla on tärkeä merkitys muistihäiriöisten ryhmätoiminnassa. Rituaalien avulla osallistujat jäsentävät tilanteen etenemistä.

Toistuvien rituaalien lisäksi on tärkeää, että hartauteen osallistuvat ikääntyneet tietävät, mitä tapahtuu. Kokemukseni mukaan ikääntyneet muistisairaavat saattavat tuntea hartaushetkissä levottomuutta ja turvattomuutta. Joku voi pelätä syyttä, että hoitaja jättää yksin eikä saatakaan takaisin huoneeseen. Jonkun on taas vaikea ymmärtää, mitä tapahtuu ja miksi. Hartaudenpitäjä voi omalla toiminnallaan tehdä hartaushetkestä turvallisen. Hän kertoo koko hartaushetken ajan, mitä tehdään. Hän sanoo esimerkiksi, milloin lauletaan virsi tai rukoillaan. Myös alttaripöydällä olevat esineet kannattaa esitellä ja on hyvä kertoa niiden tarkoitus.

Hartaushetken aluksi hartaudenpitäjä esittäytyy ja kertoo, mikä tilaisuus on kyseessä sekä toivottaa läsnäolijat tervetulleiksi. Esittäytyä kannattaa aina, vaikka ryhmä olisikin tuttu. Voi olla, että hartaudenpitäjä on jollekin hämärästi tuttu ja toiselle kuin vieras

ihminen. Pyhät päivät –hartauskirjan mukaisessa hartaushetkessä lauletaan alkuun virsi tai hengellinen laulu. Olen valinnut virret ja laulut siten, että ne olisivat mahdollisimman monelle ikääntyneelle tuttuja. Tuttuudella pyritään lisäämään turvallisuuden tunnetta ja edistämään kaikkien mahdollisuutta osallistua hartauteen. Jos hartaudenpitäjä tuntee ennestään osallistujat, hänellä on luultavasti paras tieto siitä, mitä virsiä ja lauluja ryhmä osaa laulaa. Tällöin hän voi valita virren tai laulun myös suositusten ulkopuolelta.

Todennäköisesti hartauteen osallistuvien ikäihmisten joukossa on monia, jotka eivät enää näe lukea tavallisten virsikirjojen tekstiä. Siksi hartaudessa on syytä käyttää suuritekstisiä virsikirjoja tai monisteita, joihin on kopioitu laulun sanat tarpeeksi suurella ja selkeällä fontilla. Pitäessäni Pyhät päivät –hartauskirjan mukaisia hartaushetkiä käytössä oli monistevihkoja ja yksittäisiä monisteita. Jos samassa monisteessa oli sekä alku- että loppuvirsi, ne oli sijoitettu eri puolille paperia ja toisella puolella oli kuva. Osallistujia neuvottiin esimerkiksi kääntämään esiin paperin se puoli, jossa oli kukan kuva. Apukeino oli tarpeen, sillä osa ryhmäläisistä ei hahmottanut virsien numeroita tai kyennyt lukemaan. Kuitenkin monelle oli tärkeää, että sai pitää laulumonistetta kädessään kuten muutkin. Jotkut lauloivat virsiä ulkomuistista.

Alkuvirren jälkeen hartaudenpitäjä näyttää hartauskirjasta kyseisen pyhäpäivän hartauteen liittyvän kuvan. Hän voi kertoa esimerkiksi, että hänellä on mukanaan kuva, jossa pieni tyttö rukoilee. Tänäpäin puhutaan rukouksesta. Kuvan näyttämiseen on tärkeää varata riittävästi aikaa, jotta jokainen varmasti näkee sen. Jos hartaudenpitäjällä on avustaja, tämä vie kuvan vuorollaan jokaisen ikääntyneen eteen. Jollei avustajaa ole, hartaudenpitäjä esittelee kuvaa itse. Kuva on esillä koko hartauden ajan, jos mahdollista. Se muistuttaa, mistä aiheesta puhutaan.

Kuvan lisäksi hartauksissa on mahdollista käyttää muitakin elävöittämiskeinoja, joista olen tehnyt listan hartauskirjan loppuun. Tarkoitus on, että jokaisessa hartaudessa olisi jotakin katseltavaa, kosketeltavaa, haisteltavaa, maisteltavaa tai kuunneltavaa. Elävöittämiskeinot ovat yksi tapa tarjota elämyksiä ja virikkeitä sekä herättää muistoja. Esimerkiksi esineiden koskettaminen stimuloi hermosoluja. Erilaiset tuoksut taas saattavat herättää muistoja, vaikka muisti olisikin heikko. Tuoksumuisti säilyy ihmisellä vahvana pitkään. (Gustafsson, Halttunen & Kemppe 2007, 46.)

Ennen varsinaisen hartaustekstin lukemista kannattaa johdatella kuulijoita siihen, mitä on tulossa. Hartaustekstin sisällöstä riippuen voi olla paikallaan joko esitellä henkilöt tai kuvattava tilanne. Vähän vieraamman pyhäpäivän kohdalla voi muistuttaa, mistä tämän pyhäpäivän vietossa on kyse. Hartaudenpitäjä voi käyttää apunaan kirkon selkokielisiä internetsivuja, joiden osoite on evl.fi/selko. Sivuilla on tietoa pyhäpäivistä selkokielellä. Lisäksi siellä on pyhäpäiviin liittyviä raamatunkohtia ja rukouksia selkokielisinä versioina. Joskus voi olla paikallaan lukea ennen varsinaista hartaustekstiä pyhäpäivän merkityksestä. Hartauden yhteydessä voi myös lukea päivän evankeliumitekstin tai psalmin selkokielellä.

Hartausteksti luetaan rauhalliseen tahtiin, kuuluvalla äänellä ja selvästi artikuloiden. Hartaudenpitäjän on oltava mahdollisimman lähellä hartauden osallistujia, jotta huonokuuloisillakin olisi mahdollisuus kuulla, mitä sanotaan. Katsekontakti hartaudenpitäjän ja ikääntyneiden kuulijoiden välillä voi auttaa hartauden seuraamisessa. Hartauspuheen jälkeen on rukouksen vuoro. Kirjoittamani lyhyet rukoukset ovat hartauskirjassa heti hartaustekstin jälkeen.

Rukouksen jälkeen lauletaan virsi. Loppuvirsi voi olla esimerkiksi virsi 548 (Tule kanssani, Herra Jeesus) tai joku muu virsi, joka on kaikille tuttu. Suunnittelin, että päätösvirsi toistuisi samana hartaushetkestä toiseen. Virsi olisi eräänlainen loppurituuaali, joka toistuvana ja tuttuna tuntuisi turvalliselta. Hartaudenpitäjä voi johtaa ryhmän Isä meidän –rukoukseen ja lausua vielä Herran siunauksen. Isä meidän ja Herran siunaus ovat monelle ikääntyneelle tuttuja ja niiden kautta voidaan lisätä heidän osallisuuttaan hartaushetkessä. Osallisuuden lisäämiseksi Herran siunaus voidaan lausua yhteen ääneen me-muodossa.

Hartauden loppuksi herätellään muistoja kysymysten avulla. Hartauskirjan kysymykset ovat vain ehdotuksia keskustelunaiheiksi ja niitä voi jokainen hartaudenpitäjä itse muokata. Varsinaisen muistelukysymyksen lisäksi saatetaan tarvita myös jatkokysymyksiä, jotka syntyvät spontaanisti tilanteen mukaan. Yhteisessä muistelutuokiossa ryhmän tuntemisesta on apua. Kun ohjaaja tuntee kuulijat, hän voi ensinnäkin puhutella ihmisiä nimeltä. ”Maija, miten helluntaita vietettiin, kun olit lapsi?” Toiseksi hän pystyy tukemaan muistelijaa, kun tietää jotakin tämän taustasta.

Kun ryhmässä keskustellaan ja muistellaan, on hartaudenpitäjän kunnioitettava jokaista osallistujaa. Ryhmässä on usein erilaisia ihmisiä; joku on puhelias ja toinen taas hiljainen. Hartaudenpitäjän tehtävä onkin mahdollistaa se, että kaikki saisivat puheenvuoron ja tulisivat kuulluksi. On tärkeä muistaa, ettei keskustelukysymyksiin ole oikeita tai vääriä vastauksia. Mahdollisesti osallistuja ei vastaa kysymykseen, vaan hartaus herättää hänessä jonkun muiston, josta hän alkaa kertoa. Tämä muisto on yhtä arvokas kuin kaikki muutkin.

Muistelun jälkeen on vielä päätössanojen vuoro. Hartaushetki kuuluu lopettaa sellaisella tavalla, ettei tilanteen päättyminen jää epäselväksi. Hartaudenpitäjä kiittää osallistujia ja hyvästelee heidät.

7.2 Suosituksia ja ohjeita hartaudenpitäjälle

Selkokielen hartauskirja ”Pyhät päivät” on tarkoitettu käytettäväksi pääasiassa pienryhmissä. Tuija Kivikosken (2009, 126) mukaan muisteluryhmän tavallinen koko on neljästä kuuteen henkilöä. Hartauskirjan käyttökokemuksen perusteella päädyin noudattamaan Kivikosken rajausta ja asetin suositukseksi enintään kuuden hengen ryhmän. Puotilan vanhainkodin ja palvelutalon keskustelukerhossa pitämässäni hartaushetkissä oli parhaimmillaan seitsemän osallistujaa. Koska osallistujat olivat vielä suhteellisen vireitä ja hyväkuntoisia, hartaus sujui hyvin hieman suuremmallakin ryhmällä. Suosittelisin kuitenkin enimmillään kuuden hengen ryhmiä, jotta hartaudenpitäjä ehtisi huomioida kaikki osallistujat ja olla heidän kanssaan vuorovaikutuksessa. Pienessä ryhmässä kaikilla on tilaa osallistua hartauteen kuuluvaan muisteluun.

Hartausryhmän kokoa kannattaa arvioida osallistujien sairaudentilan ja tarpeiden mukaan. Mitä pidemmällä osallistujien dementia on, sitä pienempi on hartausryhmäkin. Toisinaan voi olla perusteltua pitää hartaushetki vain kolmen hengen ryhmässä, jos ryhmäläiset tarvitsevat paljon tukea hartaudenpitäjältä. Viiden tai kuuden hengen ryhmässä hartaudenpitäjä saattaa tarvita avustajaa auttamaan ryhmäläisiä esimerkiksi oikean virren löytämisessä.

Olisi ihanteellista, jos hartaushetkeen osallistuva ryhmä olisi mahdollisimman homogeeninen. Hartaudenpitäjän tehtävä helpottuu, kun ryhmäläiset pystyvät ymmärtämään suunnilleen samantasoista kieltä. Tällöin hartaudenpitäjä ei joudu miettimään, ymmärtääkö joku tai onko selkokielineen hartaus jollekulle liian yksinkertainen. Dementian eri vaiheissa olevien ihmisten välillä voi syntyä ristiriitoja. Eräessä hartaushetkessä osallistuja ihmetteli ääneen, kun toinen ei muistanut, mitä viime tapaamisella oli kerrottu. Kerroin saman asian uudestaan. Toinen otti tämän tiedon vastaan ikään kuin uutena ja toiselle taas asia oli turhaa toistoa. Saattoi olla, että asian unohtanut henkilö koki huonommuutta, kun ei pystynyt muistamaan.

Homogeeninen pienryhmä hartaushetkessä on kuitenkin vain ihanne, jonka toteutuminen lienee harvinaista. Usein ryhmäläisten valikoiminen tai osallistujamäärän tarkka rajaaminen ei ole mahdollista ja silloin hartaudenpitäjän merkitys kasvaa. Hänen tehtävänsä on turvata kaikkien tasavertainen osallistuminen hartaushetkeen ja olla tarvittaessa tukena konfliktitilanteissa.

Vaikka suosittelen hartauskirjaa käytettäväksi pienryhmässä, otin kuitenkin hartauksien suunnittelussa huomioon, että usein varsinkin seurakuntien työntekijät pitävät hartauksia osastoilla. Osallistujamäärää ei ole rajattu ja paikalla saattaa olla yli kymmenen tai lähemmäs 20 muistisairasta kuulijaa. Hartauskirjaa voidaan käyttää myös osastohartauksissa soveltuvin osin. Tällöin monet elävöittämiskeinot kannattaa jättää käyttämättä. Esimerkiksi mausteiden haisteleminen tai esineen tunnusteleminen vie suuren ryhmän kanssa paljon aikaa. Odottelu saattaa lisätä levottomuutta.

Hartauskirjan käyttötapoja on monia. Hartaus voi olla itsenäinen kokonaisuus tai osa jotakin suurempaa kokonaisuutta. Hartausteksti ja rukous voidaan liittää osaksi laitoksessa pidettävää ehtoollishartausta tai jumalanpalvelusta. Tällöin hartausteksti on saarnana tai hartauspuheena. Käytettiinpä hartauskirjaa sitten pienessä hartaushetkessä tai laitoksen jumalanpalveluksessa, on pidettävä huolta tilaisuuden sopivasta kestosta. Kesto kannattaa miettiä ryhmän jaksamisen mukaan. Pyhät päivät -hartauskirjan mukainen hartaushetki olisi hyvä pitää 15–20 minuutissa. Keskusteluosuus voi mennä tämän ajan ylikin, jos osallistujat eivät ole liian väsyneitä. Jumalanpalveluksen tai ehtoollishartauden pituus olisi noin puoli tuntia.

Kuka sitten voi järjestää hartaushetken? Hartauskirjaa käyttääkseen ei tarvitse olla pappi tai diakoniatyöntekijä. Hartaushetken voi pitää esimerkiksi hoitaja, sosiaaliohjaaja tai vanhusten kanssa työskentelevä vapaaehtoistyöntekijä. Pyhät päivät -hartauskirja sisältää valmiin hartauspaketin, jonka avulla tottumatonkin hartaudenpitäjä pääsee vauhtiin. Hartauselämään perehtynyt seurakunnan työntekijä taas säästyy suunnittelemasta hartautta alusta loppuun.

Yhteistyö hoitohenkilökunnan kanssa on tärkeää, jos hartaus pidetään laitoksessa ja pitäjä tulee laitoksen ulkopuolelta. Hoitajat tuntevat asukkaat ja heidän saatavillaan on tärkeää tietoa asukkaiden elämänhistoriasta ja suhteesta hengellisyyteen. Hoitajilta voi tiedustella asukkaiden vireystilaa. On olennaista tietää, mitä he ovat tehneet ennen hartautta. Ovatko he juuri istuneet lounaalla vai olleet huoneissaan lepäämässä? Hartaudenpitäjä voi tämän tiedon pohjalta ottaa huomioon asukkaiden mahdollisen väsymyksen. Jos hartauden yhteydessä on ehtoollinen, on hyvä, että paikalla on asukkaat tunteva hoitaja. Tällöin ehtoollisen jakaja voi kysyä nimet hoitajalta ja puhutella asukkaita nimeltä. Hoitaja tietää myös, jos jollakulla on vaikeuksia niellä.

Hoitajat ovat monin tavoin tärkeä linkki hartaudenpitäjän ja ikääntyneiden välillä: he muistuttavat asukkaita, milloin hartaushetki on ja tuovat halukkaat hartaushetkeen. Hoitajat luovat turvallisuuden tunnetta olemalla hartaushetkessä läsnä. Tuttujen hoitajien läsnäolo on tärkeää, jotta hartaushetki sujuisi mahdollisimman rauhallisesti.

Hartaushetki olisi hyvä pitää paikassa, jossa on mahdollisimman vähän häiriötekijöitä. Jos jotakin rauhallista huonetta ei ole mahdollista saada, vähimmäisvaatimuksena olisi tila, jossa vältettäisiin läpikulkua hartauden aikana. Hartaustilaan tarvitaan pöytä, jota voi käyttää alttarina. Pöydälle laitetaan valkoinen pöytäliina, kynttilä, pöytäristi ja Raamattu. Lisäksi alttaria voidaan koristaa kukka-asetelmalla tai vuodenaikaan sopivilla kasvinosilla, kuten syksyisillä puunlehdillä. Ulkopuolisen hartaudenpitäjän on hyvä varmistaa hoitohenkilökunnalta, tulevatko pöytäliina ja muut hartauselementit laitoksen puolesta vai tuoko hartaudenpitäjä ne itse tullessaan. Hoitajia voi pyytää valmistelemaan hartaustilan etukäteen.

On hyvä muistaa, että hartaushetken pitäminen ikääntyneille muistisairaille vaatii erilaisia toimintatapoja, kuin jos osallistujat olisivat nuoria ja terveitä.

Hartaudenpitäjältä vaaditaan joustavuutta. Eteen saattaa tulla yllättäviä tilanteita: joku kuulija voi kommentoida hartautta ja toinen taas kävellä hartaudenpitäjän luo. Hartaudenpitäjällä ei saa olla kiire. Hänen on ehdittävä olla hetkessä läsnä, jotta kuulijat saisivat kokea tullessa kohdatuiksi. Läsnäoloa voi ilmentää olemalla lähellä osallistujia. Alttaripöydän takana piilottelemisen ei ole toimiva ratkaisu, sillä hartaudenpitäjän apu ja esimerkki voivat olla tarpeen.

Edellä olen antanut ohjeita lähinnä tilanteisiin, joissa hartauskirjaa käytetään laitoksissa. Hartauskirja on tarkoitettu kuitenkin myös kotikäyntityöhön. Yksinkertaisimmillaan kotona pidetty hartaushetki voi koostua virrestä, hartauspuheesta ja rukouksesta. Kotikäynneillä, kuten laitoksissakin, hartaushetkessä saattaa olla kuulijoina myös omaisia. Hartaudenpitäjän on hyvä miettiä, miten huomioi heidät hartaushetkessä.

7.3. Eettisyys

Opinnäytetyöni on produktio eli sen painopiste on uuden tuotteen kehittämisessä. Timo Toikko ja Teemu Rantanen (2009, 14, 16) kuvaavat kehittämistä muutosta tavoittelevana toimintana. Kehittämistoiminnaksi lasketaan myös tuotekehitys. Työtäni voidaan nimittää produktioon lisäksi toiminnalliseksi opinnäytteeksi. Hanna Vilkan ja Tiina Airaksisen (2004, 9, 51, 56) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön toteutus on konkreettinen tuote, kuten kirja, ohjeistus tai jokin tapahtuma. Toiminnallisessa opinnäytteessä tutkimuksellisten menetelmien käyttö ei aina ole tarpeen. Tässä työssä niitä ei ole käytetty.

Työni kannalta oleellinen eettisen tarkastelun kohde ovat ikääntyneiden muistisairaiden parissa toteutetut hartaushetket. Hartaushetkiin osallistuneita asukkaita kohdeltiin kunnioittavasti ja ystävällisesti. Osallistuminen oli vapaaehtoista. Hoitajat saattoivat paikalle asukkaat, joiden tiedettiin olevan kiinnostuneita hengellisistä tilaisuuksista.

Koska hartaushetkiin ei liittynyt varsinaista tutkimusta, tutkimuslupaa ei tarvittu. Varmistin kuitenkin Puotilan vanhainkodin ja palvelutalon johtajalta ja Riistavuoren vanhustenkeskuksen osastonhoitajalta, että saan kertoa laitoksissa toteutetuista hartaushetkistä opinnäytetyössäni. Luvat myönnettiin sillä ehdolla, ettei ketään

yksittäistä henkilöä voisi tunnistaa hartaushetkien kuvauksista. Koska osallistujaryhmät olivat suhteellisen pieniä, en maininnut osastojen nimiä, osallistujien sukupuolta tai muita tekijöitä, jotka olisivat voineet lisätä tunnistamisen mahdollisuutta. Pyrin tällä suojelemaan ikääntyneiden osallistujien yksityisyyttä.

Helsingin seurakuntayhtymän työharjoittelijana minua koski vaitiolovelvollisuus enkä siis saanut kertoa ulkopuolisille asioita, jotka kuuluvat vaitiolovelvollisuuden piiriin. Olen velvollinen pitämään nämä asiat salassa työharjoittelun päättymisen jälkeenkin.

8 SELKOKIELISET HARTAUSHETKET HOIVAYKSIKÖISSÄ

8.1 Arvioinnin toteuttaminen

Hartauskirjaa arvioitiin koko opinnäytetyöprosessin ajan. Jo hartauksia kirjoittaessani jouduin jatkuvasti arvioimaan tekstin sisällön sekä sanasto- ja rakennetason soveltuvuutta ikääntyneille muistisairaille. Sain alkuvaiheessa tukea selkokielisen tekstin kirjoittamiseen lehtori Marjaana Karhialta, joka kommentoi neljää hartausluonnosta elokuussa 2011. Sain häneltä joitakin parannusehdotuksia kieliasuun ja rivitykseen liittyen. Hänen rohkaiseva viestinsä oli kuitenkin jatkaa samaan malliin. Pidin hartaushetkiä hartauskirjan pohjalta työharjoittelussani Helsingin seurakuntayhtymän yhteisen seurakuntatyön diakoniatyössä. Työharjoitteluohjaajanani toimi diakoniapastori Erja Kauppinen.

Syksyllä 2011 pidin yhteensä yhdeksän hartaushetkeä yhdessä Erja Kauppisen kanssa. Pidimme yhden hartaushetken eräällä Riistavuoren vanhustenkeskuksen osastoista ja loput Puotilan vanhainkodissa ja palvelutalossa. Viittaan otsikossa vanhustenkeskukseen, vanhainkotiin ja palvelutaloon sanalla ”hoivayksikkö”, vaikka niiden palveluihin kuuluu muutakin kuin hoivaa. Suuri osa hartaushetkiin osallistuneista asukkaista oli kuitenkin jo säännöllisen hoivan ja tuen tarpeessa ja siksi sanan ”hoivayksikkö” käyttö on mielestäni perusteltua. Puotilan vanhainkodissa ja palvelutalossa toteutetuista hartaushetkistä kaksi oli keskustelukerhon yhteydessä. Loput kuusi hartautta pidettiin yhden päivän aikana osastoilla ja palvelutalossa. Näissä hartauksissa käytin samaa hartautstekstiä.

Työharjoittelun aikana oli mahdollista pitää hartaushetkiä syksyn ajan pyhäpäivien teemoista. Käyttämäni hartaudet liittyivät mikkelinpäivään, pyhäinpäivään ja tuomiosunnuntaihin. Pidin myös rukoussunnuntain hartauden, koska rukousteema on aina ajankohtainen.

Hartaushetkiin osallistuneiden henkilöiden diagnoosit eivät tulleet missään vaiheessa minun tietooni. Testiryhmät eivät siis valikoituneet esimerkiksi dementian asteen mukaan, vaan hoitajat toivat hartaushetkiin ne ihmiset, joiden tiedettiin osallistuvan

mielellään hengellisiin tilaisuuksiin. Puotilan vanhainkodin ja palvelutalon keskustelukerhoon hoitajat ohjasivat asukkaita, joiden arveltiin pystyvän toimimaan ryhmässä. Moni kerholainen oli ryhmän pitkäaikainen jäsen.

Hartauskirjan arviointi tapahtui suullisen palautteen ja omien havaintojeni perusteella. Kirjasin sekä palautteen että havainnot päiväkirjaan. Tärkeimpänä palautteenantajana oli diakoniapastori Erja Kauppinen. Palautehetket olivat pohtivia ja keskustelevia. En käyttänyt mitään valmista kysymyssarjaa, vaan selvitin, millaisia ajatuksia ja tunteita hartaus herätti. Halusin erityisesti tietää, mikä hartaudessa oli onnistunutta ja mikä taas vaati ohjaajani mielestä muutoksia. Luimme useimmat hartaustekstit yhdessä läpi ennen varsinaista hartaushetkeä ja ohjaajani kommentoi tekstiä kiinnittäen huomiota erityisesti sisältöön, sanastoon ja kielen rakenteisiin. Lisäksi hän antoi palautetta hartaushetken jälkeen.

Kysyin palautetta mahdollisuuksien mukaan myös hartaushetkiin osallistuneilta ikäihmisiltä ja hoivalaitosten henkilökunnalta. Henkilökunnalta pyysin palautetta Puotilan vanhainkodissa ja palvelutalossa pidetystä ehtoollishartauksien sarjasta. Keskustelukerhossa ei ollut hoitajia läsnä, mutta sen sijaan sain palautetta muutamalta ikääntyneeltä kerholaiselta. En pyytänyt kommentteja ja palautetta järjestelmällisesti, koska enemmistöllä muistisairaista osallistujista oli vaikeuksia ymmärtää, mitä heiltä oikein toivottiin.

8.2 Mikkelinpäivän hartaushetki Riistavuoren vanhustenkeskuksessa

Pidimme Riistavuoren vanhustenkeskuksessa hartauden mikkelinpäivän teemalla. Alun perin tarkoitus oli pitää ehtoollishartaus, mutta hartaus toteutui lopulta ilman ehtoollisosiota. Syynä tähän oli yllättävä tilanne, jonka vuoksi osaston ehtoollisvälineitä ei ollut saatavilla. Ehtoollisen puuttuminen ei kuitenkaan vaikuttanut hartauskirjan kokeiluun tai arviointiin, vaan hartaus oli mahdollista toteuttaa, kuten olin suunnitellut.

Hartaus pidettiin erään osaston ruokailutilassa, joka sijaitsee käytävien päässä. Hartauteen osallistuneet viitisentoista asukasta ja joukko hoitajia istuivat ruokapöytien

ääressä. Alttarina toimi pieni pöytä, jolle laitettiin valkoinen pöytäliina, kynttilä ja hartauskirjaan tuleva koriste-enkeliä esittävä valokuva. Valokuva oli laitettu kehyksiin.

Koska ohjaajani Erja Kauppinen oli osastolla tuttu vierailija, ajattelimme, että hänen olisi luontevaa aloittaa hartaus toivottamalla kaikki tervetulleiksi ja esittelemällä itsensä ja minut. Hän johdatteli asukkaita mikkelinpäivän enkeliteemaan näyttämällä alttarille asetettua kuvaa enkelistä. Lauoimme hengellisen laulun nimeltä Suojelusenkeli (Maan korvessa). Laulu vaikutti hyvältä valinnalta, sillä se oli ilmeisesti melkein kaikille tuttu. Ainakin suuri osa asukkaista lauloi. Laulun sanat oli monistettu suurella fontilla A4-kokoiselle paperille.

Laulun jälkeen alkoi minun osuuteni hartaudesta. Tein ristinmerkin ja luin lyhyen katkelman psalmista 91. Psalmia oli hieman mukailtu: ”Jumala antaa enkeleilleen käskyn varjella sinua, missä ikinä kuljet. Enkelit kantavat sinua käsillään, ettet loukkaa jalkaasi kiveen.” Seuraavaksi näytin taulua, jossa enkeli suojelee siltaa ylittäviä lapsia. Vein kuvan vuorollaan jokaisen asukkaan eteen, kuten diakoniapastorikin oli tehnyt. Hartauudessa korostui kuvien merkitys. Asukkaat olivat selvästi kiinnostuneita kuvista ja katsoivat niitä tarkkaan. Joku laittoi silmälasit päähän nähdäkseen paremmin. Toinen taas huolehti siitä, että vierustoverikin varmasti näki kuvan.

Kuvan esittelyn jälkeen oli hartauspuheen vuoro. Luin hartauskirjasta tekstin nimeltä ”Enkeli” ja hartauteen liittyvän rukouksen (ks. liite 1). Olimme valmistelleet hartautta Erja Kauppinen kanssa jo etukäteen. Sain häneltä tuolloin palautetta hartaustekstistä ja tämän palautteen pohjalta tein joitakin muutoksia. Keskustelussa nousi esiin ajatus, voisiko hartaus alkaa jotenkin muuten kuin kodeissa olevista koriste-enkeleistä. Millä tavalla ikääntyneet voisi johdatella miettimään enkeleitä? Ohjaajani ehdotti lisäksi joitakin sanastollisia muutoksia.

Asukkaissa ilmeni levottomuutta varsinkin hartauden alkupuolella. Tunnelma tuntui kuitenkin rauhoittuvan jonkin verran hartauden edetessä, kun hartaushetken merkitys alkoi avautua asukkaille. Uskon, että lauluilla oli suuri merkitys. Ne vaikuttivat olevan monille hartauden tutuin elementti, johon saattoi osallistua ja sitä kautta päästä mukaan hartaushetken ja sen tunnelmaan. Rauhoittumista auttoi mahdollisesti myös hartauden

rakenteen sanallinen kuvaaminen. Kerroimme kuulijoille, mistä yhteisessä hetkessä oli kyse ja mitä seuraavaksi tapahtuu.

Lauloimme hartaushetken loppuksi virren ”Tule kanssani Herra Jeesus”. Diakoniapastori Erja Kauppinen puhui lyhyesti virren sanomasta, miten rukoilemme siinä Jeesusta olemaan kanssamme aamuin, päivin ja öin. Hän lausui vielä Herran siunauksen ja kiitti osallistujia yhteisestä hartaushetkestä.

Riistavuoren vanhustenkeskuksessa pidetyn hartauden jälkeen sain Erja Kauppiselta positiivista palautetta. Hänen mielestään hartaus meni hyvin. Hän kiitteli erityisesti rukousta ja tekstiin tekemiäni muutoksia. Lähestyin enkeliteemaa nyt taiteen näkökulmasta: kerroin, että monet taiteilijat olivat maalanneet kuvia enkeleistä ja pohtineet, miltä ne mahtavat näyttää. Ohjaajani mielestä enkelit taiteessa on vanhuksille tutumpi asia, kuin koriste-enkelit kodeissa, joka on enemmän nykyajan ilmiö. Sain lisäksi vielä joitakin parannusehdotuksia tekstin konkretisoimiseksi ja tein tämän palautteen perusteella yksittäisiä sanamuutoksia.

Jäin hartaushetken jälkeen miettimään mahdollisia elävöittämiskeinoja. Käytimme Riistavuoren vanhustenkeskuksessa kahta kuvaa: toinen oli hartauskirjaan kuuluva valokuva ja toinen taidekuva suojelusenkelistä. Olin suunnitellut ottavani hartaushetken pumpulia, jota asukkaat voisivat koskettaa. Luovuin kuitenkin suunnitelmasta, koska tiesin osallistujia olevan liian paljon tällaiseen virikehetkeen. Kuvien katsominen toimi mielestäni melko hyvin, mutta pienemmässä ryhmässä sekin olisi sujunut jouhevammin ja odotteluaikaa olisi ollut vähemmän.

8.3 Tuomiosunnuntain hartaushetki Puotilan vanhainkodissa ja palvelutalossa

Toinen hartaushetki toteutettiin Puotilan vanhainkodissa ja palvelutalossa. Tuomiosunnuntain hartauden pidettiin kerhon yhteydessä. Diakoniapastori Erja Kauppinen on ohjannut vuodesta 2004 lähtien hengellistä keskustelukerhoa, joka kokoontuu keskimäärin joka toinen viikko. Kerholaiset ovat palvelutalon ja vanhainkodin asukkaita. Osa on ollut mukana ryhmässä alusta asti. Tällä kertaa kerhoon tuli seitsemän osallistujaa, jotka olivat suhteellisen hyväkuntoisia. Muistisairaus näkyi

heissä esimerkiksi nimien ja kasvojen unohtamisena ja vaikeuksina tunnistaa numeroita, mutta he pystyivät vielä hyvin toimimaan ryhmässä.

Hartaus pidettiin huoneessa, jossa koko ryhmän oli mahdollista istua saman pöydän ääressä. Suljetussa huoneessa saimme olla rauhassa ilman häiriötekijöitä. Osallistujat pystyivätkin keskittymään hartauteen ja kuuntelemaan tarkkaavaisesti. Ennen hartaushetken alkua joimme kahvit yhdessä.

Hartaudessa käsiteltiin lapsuuden kodin kautta Taivaan kotia (ks. liite 1). Hartaushetkeen sisältyivät tuomiosunnuntain hartausteksti ja rukous sekä virsi 338 (Päivä vain ja hetki kerrallansa) ja hengellinen laulu ”Kotini” (Tiedän paikan armahan). Hartaudessa oli rauhallinen tunnelma. Minua kuunneltiin tarkasti eikä kukaan keskeyttänyt. Ryhmäläiset lauloivat aktiivisesti ja vaikuttivat tuntevan molemmat laulut. Hartauden lopuksi muisteltiin lapsuuden koteja ja myös tähän muisteluun osallistuttiin innolla.

Autoimme ryhmäläisiä muistelun alkuun kyselemällä, missä kukin oli syntynyt. Millainen lapsuudenkoti oli? Minkä värinen talo oli? Keitä muita kodissa asui? Joku ei maininnut kaupunkia tai paikkakuntaa, vaan kertoi asuneensa lapsena kirkkotien varrella. Jotkut taas mainitsivat paikkakunnan nimen. Ymmärsin, ettei paikkakuntaa kannattanut kysyä, vaan oli parempi tehdä yleisiä kysymyksiä kotitalosta. Kysymykset herättivät paljon muistoja ja jokainen pystyi sanomaan jotakin. Aistittavissa oli liikuttumista.

Tässäkin hartaudessa kuvan merkitys korostui. Tuomiosunnuntain hartauskuvassa on omakotitalon kuisti, jonka ovi on raollaan. Kuva tuntui puhuttelevan kuulijoita ja miellyttävän monen silmää. Yhden mielestä talo tuntui tutulta ja hän epäili nähneensä sen televisiossa. Yksi ryhmäläinen ei muuten puhunut oma-aloitteisesti, mutta alkoi puhua, kun sai kuvan käteensä. Hän teki ääneen huomioita, miten kuvassa oleva talo erosi hänen syntymäkodistaan.

Yksi ryhmän jäsenistä kysyi minulta, oliko lapsuudenkotini maaseudulla. Tekstissä mainitaan, että talon ovi oli aina auki. Kerroin, että kotini oli maaseudulla ja juttelimme, ettei kaupungissa voisikaan pitää ovea auki. Hartauden osallistujat saattavat kiinnittää

huomiota joskus yllättäviin asioihin. Kysymys sai minut miettimään, olisiko sittenkin tarpeen mainita, että kyseessä oleva koti oli maaseudulla. On mahdollista, että joku voi hämmentyä, jos ei pysty tämän ryhmäläisen tavoin päättämään asiaa.

Kysyttäessä palautetta hartaudesta monella ryhmäläisellä oli vaikeuksia hahmottaa, mistä puhuttiin. Luin hartauden vielä kerran uudestaan ja sitten sain muutaman palautteen. Yhden mielestä hartaus oli hieno. Hänen mieltään lämmitti erityisesti se, että hartaudessa kerrottiin, miten olin aina tervetullut vanhempien luo kotiin. Toinen totesi, että hartaus tuntui turvalliselta. Palautteen perusteella vaikutti siltä, että hartaus oli onnistunut. Se herätti kerholaisissa positiivisia tunteita. Lapsuuden koti aiheena oli sellainen, että se toi mieleen paljon muistoja. Ryhmässä syntyi mukavasti vuorovaikutusta.

Erja Kauppinen palaute hartaushetken jälkeen oli kiittävä. Hän koki, että hartaudessa sanat olivat lokahtaneet hyvin paikoilleen. Aihevalinta oli onnistunut ja kaikkia koskettava. Jokainen pystyi osallistumaan ja kertomaan jotakin. Myös valokuva oli selkeä. Hän kuitenkin mietti, voisiko hartauden lopussa kertoa muustakin, kuin vain Taivaan levosta. Mikä muu asia voisi olla ikääntyvälle muistisairaalle tärkeää? Asiaa pohdittuani lisäsin ajatuksen siitä, miten Taivaan Isä hoitaa ihmisiä Taivaassa. Ohjaajani ja ryhmäläisten antaman palautteen sekä hyvin sujuneen hartaushetken perusteella vaikutti siltä, ettei hartaukseen tarvinnut tehdä suuria muutoksia.

8.4 Rukoussunnuntain hartaushetki Puotilan vanhainkodissa ja palvelutalossa

Pidin rukoussunnuntain hartauden Puotilan vanhainkodin ja palvelutalon keskustelukerhossa. Kerhohetki oli siirretty alkavaksi tuntia tavallista myöhemmin, joten ehkä siksi paikalla oli vain 3 henkilöä.

Aloitimme hartauden laulamalla virren 548 (Tule kanssani, Herra Jeesus). Ryhmäläiset lauloivat, sillä virsi oli tuttu. Johdattelin hartauden aiheeseen esittelemällä valokuvaa. Kerroin, että kuvassa oli lapsi, jolla oli kädet ristissä. Valokuva oli ollut esillä jo ennen hartauden alkua ja herättänyt mielenkiintoa. Kuvaa ihasteltiin ääneen. Ryhmäläiset panivat merkille ristityt kädet ja tulkitsivat aivan oikein, että lapsi rukoilee kuvassa.

Yksi huomasi hymyn lapsen kasvoilla. Toinen kiinnitti huomiota pehmoleluun, josta käytti kiertoilmaisua ”tekoeläin”.

Seuraavaksi sytytin kynttilän ja mainitsin, että se tuoksuu tervalta. Ryhmäläiset hymyilivät ilahtuneesti ja joku kertoi pitävänsä tervan tuoksusta. Kynttilän väri olisi tosin pitänyt valita paremmin. Ruskea kynttilä ei erottunut tummalla pöytäliinalla. Eräs ryhmäläinen sanoi, ettei ollut edes huomannut koko kynttilää ennen sen sytyttämistä, kun se oli niin tumma. Hartauden loppupuolella palasin vielä kynttilään ja puhuin siitä rukouksen vertauskuvana.

Jo pelkästään kuva ja johdattelu aiheeseen tuntuivat puhuttelevan kerholaisia. Yksi heistä otti puheeksi sen, miten hyvin lapsena opitut rukoukset ovat jääneet mieleen. Kun luin iltarukousta käsittelevän hartaustekstin (ks. liite 1), minua kuunneltiin hiljaa ja keskittyneesti. Heti lopetettuani ryhmäläinen kertoi, että äiti opetti hänet rukoilemaan. Tästä olisi jo voinut alkaa keskustelun, mutta ajattelin kuitenkin toimia suunnitelman mukaan. Sanoin, että voimmekin yhdessä muistella lapsuutta ja iltarukouksia, mutta ehdottaisin, että laulaisimme vielä sitä ennen virren. Ryhmässä suostuttiin tähän ja lauloimme virren ”Ilta on tullut, Luojani” (563). Ryhmäläisten mukaan virsi oli vieras. He kuitenkin osallistuivat parhaansa mukaan laulamiseen ja virren sanoista syntyi keskustelua myöhemmin.

Palasin virren jälkeen siihen, että ryhmäläinen oli kertonut äitinsä opettaneen häntä rukoilemaan. Kysyin häneltä, mitä rukouksessa sanottiin. Hän kertoi rukouksen olleen samainen ”Levolle lasken, Luojani” kuin minkä äiti opetti lapselle hartaustekstissäkkin. Kyselin kahdelta muulta, kuka heitä oli opettanut rukoilemaan. Oli tärkeää huomata, ettei ollut ollenkaan itsestään selvää, että äiti tai isä olisi opettanut rukouksen. Joku ei omien sanojensa mukaan ollut saanut keneltäkään opetusta rukoilemisesta, vaan rukoili, miten osasi. Rukoilemaan saatettiin oppia myös esimerkiksi pyhäkoulussa.

En kirjoittanut rukoussunnuntain hartauteen itse keksimääni lyhyttä rukousta, kuten kaikissa muissa hartauksissa on. Mielestäni lyhyen rukouksen korvaaminen Jeesuksen opettamalla Isä meidän –rukouksella oli luontevaa, koska hartaudessa kerrottiin rukouksen opettamisesta. Ryhmäläiset yhtyivät reippaasti Isä meidän rukoukseen ja

koin, että ratkaisuni oli hyvä. Tuttu rukous toi ryhmäläiselle mahdollisuuden olla osallisina hartaudessa.

Hartaushetki oli siinä mielessä erityisen onnistunut, että se herätti paljon lapsuusmuistoja. Ryhmässä mainittiin niin pyhäkoulu kuin omassa elämässä vaikuttaneet uskonnolliset ihmiset. Ilokseni keskustelua syntyi runsaasti. Ryhmäläiset siirtyivät kertomuksissaan nykyhetkeen ja alkoivat puhua rukoustensa sisällöstä. He kertoivat, mitä rukoilivat silloin, kun puhuivat Jumalalle omin sanoin.

Erja Kauppinen ehdotti hartaustekstiin lähinnä pieniä sanamuutoksia. Hän myös toivoi hartaustekstiin mainintaa siitä, että Jumala tietää, mitä me ihmiset tarvitsemme. Näiden muutosten lisäksi tiivistin vielä tekstiä, jotta se mahtui yhdelle sivulle.

8.5 Pyhäinpäivän ehtoollishartaudet Puotilan vanhainkodissa ja palvelutalossa

Toteutimme kuuden ehtoollishartauden sarjan Puotilan vanhainkodissa ja palvelutalossa. Koska pyhäinpäivä oli ollut hiljattain, käytimme pyhäinpäivän hartaustekstiä (ks. liite 1). Viisi hartaushetkeä pidettiin osastojen oleskelutiloissa ja yksi palvelutalon puolella salissa. Ensimmäisessä osastohartaudessa kuulijoita oli 12, toisessa seitsemän, kolmannessa yhdeksän, neljännessä seitsemän ja viimeisessä 12. Palvelutalon hartaudessa oli eniten osallistujia. Heitä oli 16. Useimmissa hartaushetkissä oli läsnä myös hoitohenkilökuntaa. Mukanamme kiersi kaksi Puotilan vanhainkodin ja palvelutalon työntekijää, joista toinen oli mukana kaikissa hartauksissa ja toinen yhdessä. Työntekijät avustivat muun muassa ehtoollisen jakamisessa ja antoivat lyhyesti palautetta päivän päätteeksi.

Hartaushetkissä käytettiin runsaasti hartauteen liittyviä esineitä. Laitoimme pöydälle kaappialttarin, jossa oli kuvia Jeesuksesta lasten kanssa, varjelevasta enkelistä ja pääsiäiseen liittyvistä teemoista. Lisäksi pöydälle laitettiin kynttilä, hartauskirjaan kuuluva valokuva kehyksineen, kukka-asetelma ja ehtoollisvälineet.

Koska hartaushetkiä oli monta saman päivän aikana, aikatauluista oli pidettävä kiinni. Hartaushetken maksimipituus oli 30 minuuttia ja usein osa tuosta ajasta meni joko siirtymiseen tai hartaustilan valmisteluun. Lisäksi ehtoollisen viettoon tarvittiin tavallista enemmän aikaa, kun osallistujat olivat ikääntyneitä muistisairaita. Emme lukeneet hartauksissa raamatuntekstiä emmekä juuri ehtineet esitellä hartauskirjaan kuuluvaa valokuvaakaan.

Hartaushetken toteutuksessa oli selkeästi jaetut tehtävät. Erja Kauppinen huolehti hartauden etenemisestä kertomalla, mitä milloinkin tapahtuu. Hän toivotti asukkaat tervetulleiksi hartauteen, esitteli hartaudenpitämiseen osallistuvat henkilöt ja johdatteli pyhäinpäivän teemaan. Lisäksi hän toimitti ehtoollisen. Minun vastuullani hartaushetkessä olivat hartauskirjan tekstit eli hartauspuhe ja rukous.

Hartaus muotoutui käytössä, kun hartaudesta toiseen luin saman tekstin. Jotkut sanat eivät tuntuneet sopivan suuhun ja luin tekstin järjestään eri tavalla, kuin paperissa oli. Tuntui siltä, että teksti vaati vielä lyhyen johdannon. Siksi sanoin ennen tekstin lukemista kertovani tarinan, joka liittyy pyhäinpäivään. Mainitsin, että tarinassa oli kaksi henkilöä: pieni poika ja vanha mies. Sain ohjaajaltani positiivista palautetta tästä ratkaisusta. Tällainen johdattelu tuntui tukevan hartauden ymmärtämistä. Jos olisin vain alkanut lukea syksystä ja hautausmaalla kävelevistä henkilöistä, kuulijat olisivat kenties ihmetelleet, keitä henkilöt oikein olivat.

Osastoilla kiertäessäni ymmärsin, miten herkkää aihetta pyhäinpäivän hartaus käsittelee. Hartaus kertoo poisnukkuneiden muistelusta ja hautausmaalla käymisestä. Osastohartauksiin tuotiin myös melko huonokuntoisia vanhuksia; muutamassa hartauksessa oli vuodepotilas. Asukkaiden mieleen saattoivat tulla kuolleet omaiset tai niille, jotka pystyivät ymmärtämään, tuli ehkä mieleen oman kuoleman lähestyminen. Kuitenkin vaikutti siltä, että asukkaille jäi hartaushetkestä positiivinen mieli. Hartaustekstissä pyritään surun korostamisen sijaan lohduttamaan ja koko ehtoollishartaudessa korostettiin turvaa ja muita positiivisia asioita. Yleensä hartaushetkissä ei ilmaistu voimakkaasti tunteita, paitsi yhdellä osastolla asukas itki kovaäänisesti. Henkilökunta tiesi kuitenkin kertoa, että asukkaalla oli tapana itkeä paljon. En kokenut, että hartaustekstin sisältö olisi nostanut hänessä tunteita esiin, vaan epäilin tunneherkkyyden liittyvän hänen sairauteensa.

Yleisesti ottaen kaikissa hartaushetkissä oli rauhallista. Muutamia asukkaita siirtyminen omasta huoneesta toiseen tilaan ja outoon tilanteeseen jännitti. Asukkaat pyysivät, etteivät hoitajat jättäisi heitä yksin. Hoitajat saivat heidät luottamaan siihen, että heistä pidetään huolta ja asukkaat uskalsivat osallistua hartaushetkeen. Osallistujien enemmistö vaikutti kuuntelevan tarkkaavaisesti, mutta muutamat kuulijat torkahtelivat. Minua katsottiin, kun luin hartaustekstiä. Joissakin kuulijoissa saattoi lukea lievää liikuttuneisuutta hartauspuheen aikana, mutta hartaushetkissä oli myös hymyileviä ihmisiä.

Huomasin muutamassa hartaushetkessä, että jotkut kuulijoista seurasivat tarkkaavaisesti puhujan huulten liikkeitä. Eräs osallistuja alkoi lausua Isä meidän –rukousta muiden mukana, kun pastori tuli niin lähelle, että osallistuja pystyi näkemään hänen kasvonsa ja suun liikkeen. Myös hartauspuheen seuraamista saattoi helpottaa näköyhteys puhujaan. Tämän takia on tärkeää järjestää hartaustila siten, että kaikki voivat nähdä hartaudenpitäjän.

Eräällä osastolla oli erityinen juhlan tuntu, kun saavuimme paikalle. Tuolit oli aseteltu kuin kirkonpenkeiksi ja asukkaat istuivat valmiiksi riveissä pyhävaatteet päällä. Vaatteilla saattoi olla yllättävän suuri merkitys. Olin huomaavanani, että moni istui tavallista ryhdikkäämmin. Parhaimpiin vaatteisiin pukeutuminen herätti mahdollisesti muistoja siitä, miten aina ennen puettiin pyhävaatteet, kun lähdettiin kirkkoon. Myös penkkien järjestys loi oikean kirkkosalin tunnelmaa ja tuntui rauhoittavan tilannetta. Osallistujat saivat katsekontaktin hartaudenpitäjiin ja kirkonpenkkiä muistuttavat tuolirivit saattoivat auttaa tilanteeseen orientoitumisessa.

Ehtoollishartaus oli selvästi tärkeä juhlahetki vanhainkodin ja palvelutalon asukkaille. Erityisesti ehtoollisen sakramentti vaikutti olevan monelle tärkeä. Joku pyrki ehtoollisen jakamisen hetkellä nousemaan seisalleen. Myös yhdessä laulaminen vaikutti olevan monelle mieluisaa. Ehtoollishartaudessa laulettiin alkulauluna hengellinen laulu nimeltä ”Kotomaamme” (Täällä pohjantähden alla). Loppuvirtenä oli ”Maa on niin kaunis” (virsi 30). Laulut olivat enemmistölle tuttuja, mutta virsi 30 vaikutti olevan hieman tunnetumpi kuin ”Kotomaamme”. Asukkaat kuitenkin lauloivat molempia lauluja.

Hartaushetkiä seuranneet kaksi työntekijää kiittelivät hartauden selkeyttä. Toinen heistä ilahtui, kun kerroin hartauskirjaan tulevista elävöittämiskeinoista. Toinen työntekijä puolestaan huomasi, että asukkaat vaikuttivat kuuntelevan ja nyökyttelivät puhuessani. Myös Erja Kauppinen oli tyytyväinen hartauteen. Olin jo ennen hartaushetkeä saanut häneltä joitakin sanastoon liittyviä muutosehdotuksia, joiden perusteella muokkasin tekstiä. Hartauskirjan kokoamisvaiheessa lyhensin vielä tekstiä, jotta se olisi suunnilleen samanpituisen muiden hartauskirjan tekstien kanssa.

9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän produktion tuloksena syntynyt selkokielineen hartauskirja on työväline, jonka avulla sosionomi-diakoni voi tukea ikääntyneen muistisairaahan hengellisyttä ja elämää kristittynä. Diakonin työtehtäviin kuuluu usein hartaushetkien pitämistä, ja lisäksi joissakin seurakunnissa järjestetään muisteluryhmiä iäkkäille seurakuntalaisille. Sosionomi taas voi toimia vanhustyössä ohjaajana ja järjestää viriketuokioita tai kerhoja ikääntyneille. Tämä hartauskirja antaa eväitä sekä sosiaali- että kirkonalan työhön. Hengellisen näkökulman lisäksi kirjassa nousevat esiin vuodenvuoro sekä erilaiset muistojen herättämiseen tarkoitettut virikkeet. Hengellisen hyvinvoinnin edistäminen ei ole mielestäni vain kirkon työntekijöiden asia. Opinnäytetyötä tehdessäni opin näkemään hengellisyden tärkeänä osana ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Selkokielineen hartauskirja on kuitenkin vain hengellisen työn väline, ei muistisairaiden kohtaamisen oppikirja. Ei ole itsestään selvää, että jokainen sosiaali- tai kirkonalan ammattilainen osaisi automaattisesti toimia muistisairaiden kanssa. Itselleni on ollut tärkeää saada seurata kokeneiden seurakuntien työntekijöiden työskentelyä ja oppia heidän esimerkistään. Uskon, että moni muukin sosionomi-diakoni hyötyisi kokeneemman työntekijän ohjauksesta, eräänlaisesta mentoroinnista.

Opinnäytetyöprosessi oli antoisa ja opetti paljon ikääntyneiden muistisairaiden parissa toimimisesta. Opinnäytetyöni merkitys avautui, kun vietin hartaushetkiä yhdessä ikääntyneiden kanssa. Heidän ilahtuneet hymynsä, tarkkaavaiset katseensa ja muistoihin uppoutuminen kertoivat siitä, että tekemälläni työllä oli merkitystä. Huomasin, miten tärkeää on käyttää selkokieltä heidän kanssaan kommunikoitaessa. Selkokieli on tarpeen, jotta ikääntyneet voivat toimia osana seurakuntaa. Parhaimmillaan selkokielen käyttö mahdollistaa heidän osallistumisensa keskusteluun ja helpottaa puheen tai tekstin ymmärtämistä.

Palautteen kysyminen itse kohderyhmältä oli haastavaa. Oletinkin jo etukäteen, etten välttämättä saisi heiltä suoraa palautetta hartauskirjasta. Yksi yritys palautteen keräämiseksi hämmensi ikääntyneitä osallistujia ja tuotti lopulta muutaman suullisen palautteen. Mielestäni oli tarpeetonta aiheuttaa osallistujissa hämmennyneisyyttä ja

epävarmuutta kysymällä heiltä jotakin, jota heidän oli vaikea hahmottaa. He eivät kyenneet näkemään hartautta kokonaisuutena, joten palautetta olisi pitänyt pyytää pelkästä hartaustekstistä heti sen lukemisen jälkeen. Tällöin alkuperäinen ajatus hartaushetken vietosta ei olisi kuitenkaan toteutunut, vaan hartaustekstin arviointi olisi noussut pääosaan. Koska hartaushetkiä rajasivat välillä tiukatkin aikataulut, palautteen kysymiselle ikääntyneiltä osallistujilta ei riittänyt aikaa.

Hartauskirjan arvioinnissa korostuikin oma havainnointi. Pidin epäsuorana palautteena osallistujien osoittamaa kiinnostusta ja kysymysten kautta herännyttä vilkasta muistelua. Kiinnostus saattoi ilmetä katseen kohdistamisena minuun tai esiteltyyn kuvaan sekä yleisen levottomuuden lieventymisenä, kun ikääntyneet keskittyivät hartauteen. Muistoja heräsi keskustelukerhossa runsaasti ja niitä pystyttiin sanoittamaan.

Pyhät päivät –hartauskirjan käyttökokemukset olivat siis positiivisia. Erityisesti kuvat herättivät kiinnostusta ja puhuttelivat osallistujia. Myös hartaustekstit vaikuttivat kiinnostavan, sillä usein hartaushetkissä vallitsi keskittynyt hiljaisuus ja minua katsottiin tarkkaavaisesti. Keskustelukerhossa kävi ilmi, että ryhmäläiset ymmärsivät, mitä hartauksissa käsiteltiin. Osastoilla pidetyissä hartaushetkissä tekstin sisäistäminen ei näkynyt yhtä selvästi, mutta monet nyökyttelivät ja seurasivat puhetta. Ikääntyneet osallistuivat hartaushetkiin aktiivisesti laulamalla, rukoilemalla ja muistelemalla.

Sain tärkeää palautetta diakoniapastori Erja Kauppiselta, joka osallistui hartaushetkien toteuttamiseen. Hän tarkasteli hartauskirjaa ja -hetkiä vanhustyöhön suuntautuneen papin näkökulmasta. Työni kannalta olisi ollut myös arvokasta kuulla enemmän hoitohenkilökunnan näkemyksiä hartauksista. Keskustelukerhossa ei kuitenkaan ollut hoitajia läsnä ja osastoilla pidettyjen hartauksien jälkeen hoitajat palasivat pian työhönsä. Palautekeskusteluille ei siis tuntunut olevan sopivaa hetkeä eikä palautteenantajia aina ollut. Nyt jälkikäteen huomaa, että palautelomakkeen käyttö osastoilla olisi saattanut olla järkevää. Uskon, että joku tai jotkut hoitajista olisivat ehtineet käyttää muutaman minuutin vastaamiseen.

Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa aloin miettiä, voisivatko hartauskirjasta hyötyä muutkin ihmisryhmät kuin vain ikääntyneet. Koska selkokielen juuret ovat kehitysvammaisissa, tuntui luontevalta käyttää hartauskirjaa myös kehitysvammaisten

parissa. Sain mahdollisuuden lukea mikkelinpäivän hartaustekstin ja rukouksen kehitysvammaisille kuulijoille Helsingin seurakuntayhtymän yhteisessä diakoniatyössä suorittamani työharjoittelun aikana. Hartausteksti ja rukous olivat osa Sofianlehdossa pidettyä lyhytmuotoista jumalanpalvelusta, jossa kehitysvammaisten pappi Leena Tuomola toimi liturgina. Sofianlehto on Helsingin kaupungin ylläpitämä laitos, joka tarjoaa sekä pitkä- että lyhytaikaista asumista ja hoitoa kehitysvammaisille henkilöille (Helsingin kaupunki, sosiaalivirasto 2011).

Lukemani hartausteksti kiinnitti kuulijoiden huomion ja sai kiitosta selkeydestään Sofianlehdon henkilökunnalta ja Leena Tuomolalta. Yhden kokeilun perusteella ei voida vetää suoraa johtopäätöstä, että Pyhät päivät -hartauskirja voisi palvella myös kehitysvammaisia. Hartauden kokeileminen Sofianlehdossa tuntui kuitenkin rohkaisevalta ja vaikutti siltä, että kirjassa olisi potentiaalia myös kehitysvammatyöhön. Tekstit ovat lyhyitä ja selkeitä ja suuret kuvat tukevat niiden ymmärtämistä. Hartauskirjassa on silti nähtävissä se, että olen tehnyt sen ajatellen ikääntyneitä. Esimerkiksi keskustelukysymykset eivät välttämättä kosketa nuoria kehitysvammaisia.

Kehitysvammatyön lisäksi hartauskirjalle voisi olla käyttöä myös kielivähemmistöjen kanssa työskennellessä. Eräs tapaamani viittomakielentulkki kertoi, että erityisesti viittomakielentulkit hyötyisivät selkokielisistä hartausteksteistä. Hänen mukaansa yleiskielen muuttaminen viittomakieleksi on samalla tekstin muuttamista selkokielelle. Jos voitaisiin viittoa jo valmiiksi selkokielisen tekstin pohjalta, kääntäminen helpottuisi. Suomenruotsalaiset ovat toinen kieliryhmä, joka tulisi ottaa huomioon selkokielisiä kirkollisia tekstejä kirjoitettaessa. Vaikka ikääntyvät suomenruotsalaiset voivatkin käyttää Ruotsissa tuotettuja selkokielisiä teoksia, olisi silti perusteltua kirjoittaa ruotsinkielisiä selkotekstejä myös Suomessa. Tällöin tekstit heijastelisivat enemmän suomalaisia tapoja ja uskonnollisuutta ja niissä olisi mahdollisimman paljon tuttua kosketuspintaa ikääntyneille.

Toivon, että tämä produktio innostaisi asiantuntijoita ja opiskelijoita tuottamaan selkokielisiä kirkollisia tekstejä ikääntyneiden muistisairaiden ja muiden selkokielen käyttäjäryhmien tarpeisiin. Sosiaali-, terveys-, ja kirkonalan työympäristöissä tarvitaan selkokielistä materiaalia ja kokemukseni mukaan uudet materiaalit otetaan ilomielin vastaan.

LÄHTEET

- Erkinjuntti, Timo; Alhainen, Kari; Rinne, Juha & Huovinen, Maarit 2009. Muistatko? Muisti ja sen sairaudet. Helsinki: Duodecim.
- Geels, Antoon & Wikström, Owe 2009. Uskonnollinen ihminen: Johdatus uskontopsykologiaan. Helsinki: Kirjapaja.
- Gothóni, Raili 2009. Hengellinen tuki avohoidossa. Teoksessa Kirsti Aalto & Raili Gothóni (toim.) Ihmisen lähellä: Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 83–96.
- Gustafsson, Sari; Halttunen, Ulla & Kemppi, Eija 2007. Käsi kädessä kotiin: Selkeäkielinen hartauskirja ikääntyneille. Helsinki: Karas-sana.
- Hanhirova, Marjaana & Aalto, Kirsti 2009. Ihmisen hengelliset tarpeet. Teoksessa Kirsti Aalto & Raili Gothóni (toim.) Ihmisen lähellä: Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 9–23.
- Helsingin kaupunki, sosiaalivirasto 2011. Sofianlehto. Viitattu 20.11.2011.
http://www.hel.fi/hki/sosv/fi/kehitysvammaisten_palvelut/laitospalvelut/sofianlehto
- Hintsala, Susanna 1997. Tuettua vuorovaikutusta: Selkoryhmän ohjaajan opas. Helsinki: Kehitysvammaliitto & Vanhustyön keskusliitto.
- Häyrynen, Seppo 2003. Rukous arjen keskellä. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 259–265.
- International Federation of Library Association and Institutions 2010. Guidelines for easy-to-read materials. Viitattu 7.1.2012.
<http://www.ifla.org/files/hq/publications/professional-report/120.pdf>
- Kartio, Johanna 2009. Miten puhua selkokieltä? Teoksessa Johanna Kartio (toim.) Selkokieli ja vuorovaikutus. Helsinki: Kehitysvammaliitto, Oppimateriaalikeskus Opikse, 8–24.
- Kirkkohallitus 2003. Kirkko kaikille: Suomen evankelis-luterilaisen kirkon vammaisohjelma.
- Kirkkolaki 1993 / 1054, 26.11.1993. Viitattu 22.2.2012.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931054>

Kirkon tiedotuskeskus 2007. Kirkosta ja uskosta kerrotaan selkokielellä internetissä.

Viitattu 19.4.2011. <http://evl.fi>

Kivikoski, Tuija & Kivikoski, Kullervo 2009. Uskonnollisuus muistisairaana elämässä – sairaalapastori muistitiimin jäsenenä. Memo 2, 16–18.

Kivikoski, Tuija 2009. Muistisairaana ja dementoituneen lähellä. Teoksessa Kirsti Aalto & Raili Gothóni (toim.) Ihmisen lähellä: Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 117–137.

Kotila, Heikki 2003. Spiritualiteetti – ajankohtainen näkökulma. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 13–23.

Kulkki-Nieminen, Auli 2002. Selkokielen ja yleiskielen eroista. Teoksessa Hannu Virtanen (toim.) Selko-opas. Helsinki: Kehitysvammaliitto, 33–45.

Kulkki-Nieminen, Auli 2010. Selkoistettu uutinen: Lingvistinen analyysi selkotekstin erityispiirteistä. Tampere: Kieli- ja käännöstieteiden laitos. Väitöskirja.

Leskelä, Leelaura & Virtanen, Hannu 2006. Selkokielen ABC. Teoksessa Leelaura Leskelä ja Hannu Virtanen (toim.) Toisin sanoen: Selkokielen teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Kehitysvammaliitto, 7–14.

Nurmi, Jan-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea; Ruoppila, Isto 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Pargament, Kenneth I 1997. The Psychology of Religion and Coping. Theory, Research, Practice. New York: The Guilford Press.

Pirttilä, Tuula & Erkinjuntti, Timo 2010. Alzheimerin taudin kliininen kuva ja diagnoosi. Teoksessa Timo Erkinjuntti, Juha Rinne & Hilikka Soinen (toim.) Muistisairaudet. Helsinki: Duodecim, 121–141.

Portin, Petter 2008. Vanheneminen biologisena ilmiönä. Teoksessa Eino Heikkinen & Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 310–321.

Ruoppila, Isto 2001. Johdanto. Teoksessa Paula Lyytinen, Mikko Korhonen & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY, 400–407.

Sainio, Ari 2000. Selkokieli Suomessa. Teoksessa Ari Sainio (toim.) Teksti, joka rakastaa lukijaansa. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu, 45–65.

Sariola, Yrjö 2001. Jumalanpalveluksen käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.

- Soininen, Hilikka & Hänninen, Tuomo 2010. Muistioireiden diagnostiikka. Teoksessa Timo Erkinjuntti, Juha Rinne & Hilikka Soininen (toim.) Muistisairaudet. Helsinki: Duodecim, 76–85.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2005. Kirkon vanhustyön strategia 2015. Viitattu 10.1.2012. <http://sakasti.evl.fi>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Kirkon selkokieli sivut. Viitattu 8.1.2012. http://evl.fi/evlfi_selko.nsf/start
- Suutama, Timo 2004. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa Tarjaliisa Raitanen, Tuomo Hänninen, Hannu Pajunen ja Timo Suutama (toim.) Geropsykologia: vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Helsinki: WSOY, 76–108.
- Tanila, Heikki; Jäkälä, Pekka; Hänninen, Tuomo & Ylinen, Aarne 2010. Kognitiivisten toimintojen neurobiologinen tausta. Teoksessa Timo Erkinjuntti, Juha Rinne & Hilikka Soininen (toim.) Muistisairaudet. Helsinki: Duodecim, 56–72.
- Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.
- Vatanen, Osmo 2003. Laulu ja soitto. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 317–329.
- Veijola, Timo 2003. Jumalan sana. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 197–210.
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Viramo, Petteri & Sulkava, Raimo 2010. Muistioireiden ja dementian epidemiologia. Teoksessa Timo Erkinjuntti, Juha Rinne & Hilikka Soininen (toim.) Muistisairaudet. Helsinki: Duodecim, 28–36.
- Virtanen, Hannu 2002. Selkokielen määritelmä, tarve ja käyttäjäryhmät. Teoksessa Hannu Virtanen (toim.) Selko-opas. Helsinki: Kehitysvammaliitto, 7–21.
- Virtanen, Hannu 2006. Selkokirjoista selkokieleen: Tapahtui vuosina 1981–1990. Teoksessa Leela Laura Leskelä & Hannu Virtanen (toim.) Toisin sanoen: Selkokielen teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Kehitysvammaliitto, 87–103.
- Virtanen, Hannu 2009. Selkokielen käsikirja. Helsinki: Oppimateriaalikeskus Opik.

LIITE 1: Selkokielinen hartauskirja vanhustyöhön

Pyhät päivät

Selkokielinen hartauskirja vanhustyöhön

Sisällys

Adventti

Joulu

Loppiainen

Palmusunnuntai

Pitkäperjantai

Pääsiäinen

Helluntai

Luomakunnan sunnuntai

Rukoussunnuntai

Mikkelinpäivä

Pyhäinpäivä

Tuomiosunnuntai

Adventti



Odotamme joulua

Ehkä vielä muistat, kun olit pieni lapsi.

Syksyllä oli pimeää ja märkää ja

toivoit, että sataisi jo lunta.

Ehkä odotit lunta siksi,

että voisit laskea mäkeä tai hiihtää.

Ehkä halusit tehdä lumiukon.

Odotitko sinä lapsena joulua?

Lapsena oli vaikea odottaa.

Ennen joulua oli monta päivää.

Joka sunnuntai sytytettiin kynttilä.

Lopulta kynttilöitä oli neljä ja tuli joulu.

Elämme nyt sitä aikaa, kun pitää vielä odottaa.

Pian on juhlan aika. Pian on joulu.

Rukous

Rakas Taivaan Isä,

ole meidän kanssamme,

kun odotamme joulua ja Jeesusta.

Anna meidän sydämiimme joulun ilo.

Aamen.

Kysymys

Miten ennen valmistauduttiin jouluun?

Joulu



Lapsuuden joulu

Joskus muistelen lapsuuteni joulua.

Muistot saavat minut iloiseksi.

Muistan, miten jännittävää oli saada lahjoja.

Muistan myös, miltä joulukinkku maistui.

Jouluna olin yhdessä perheeni kanssa.

Äiti piti meitä lapsia sylissä.

Silloin tiesimme, että äiti rakasti meitä.

On tärkeää, että joku rakastaa minua.

Toisaalta minulle on tärkeää,

että on joku, jota saan rakastaa.

Ehkä Jumala teki meidät ihmiset

rakastamaan toisiamme.

Rukous

Pyhä Jumala, rakastit meitä niin paljon,
että annoit meille lahjaksi Jeesuksen.

Kiitos Jeesuksesta ja kiitos elämästä.

Siunaa tänä jouluna minua

ja kaikkia ihmisiä,

jotka ovat minulle tärkeitä.

Aamen.

Kysymys

Mitä muistat lapsuutesi joulusta?

Loppiainen



Joulu on ohi

Eräänä iltana joulun jälkeen huomasin,

että joulukuusen neulaset putoilivat.

Totesin, että oli aika viedä kuusi pois tuvasta.

Otin koristeet pois ja kannoin kuusen ulos.

Ulkona oli pakkasta ja tähdet näkyivät selvästi.

Jäin hetkeksi katselemaan tähtiä.

Muistin, mitä Raamatussa kerrottiin eräästä tähdestä.

Kun Jeesus syntyi, taivaalle syttyi kirkas tähti.

Kolme viisasta miestä huomasi tähden ja seurasi sitä.

He löysivät Jeesuksen ja hänen äitinsä Marian.

Miehet olivat iloisia ja antoivat lapselle lahjoja.

Joulu on nyt ohi, mutta saamme silti olla iloisia.

Jeesus syntyi minua ja sinua varten.

Hän on meidän kanssamme joka päivä.

Rukous

Rakas Jumala,

kiitämme Sinua valosta.

Kiitos, että saimme viettää joulua.

Auta meitä muistamaan Jeesusta joka päivä.

Aamen.

Kysymys

Mitä perinteitä liittyy joulun päättymiseen?

Palmusunnuntai



Pajunoksia

Kirkkotien varrella oli talo, jossa asui vanha nainen.

Naisen nimi oli Maija.

Eräänä sunnuntaina Maijan oveen koputettiin.

Oven takana oli joukko naapurin lapsia.

Lapsilla oli mukanaan pajunoksia,

koska oli palmusunnuntai.

Lapset lausuivat Maijalle runon

ja antoivat hänelle pajunoksia.

Maija sanoi kiitos ja antoi lapsille makeisia.

Yksi lapsista antoi Maijalle kuvan, jonka oli piirtänyt.

Lapsi esitteli piirustusta Maijalle.

”Katso, Maija-täti. Tässä on Jeesus, joka ratsastaa aasilla.

Ja tässä on ihmisiä, jotka ovat iloisia, kun Jeesus tulee”.

Rukous

Pyhä Jumala,

kiitos ihmeellisistä teoistasi.

Kiitos Jeesuksesta, jonka lähetit ihmisten luo.

Anna meille terveyttä ja hyvää oloa.

Aamen.

Kysymys

Miten palmusunnuntaita vietettiin, kun olit lapsi?

Pitkäperjantai



Risti

Tänään haluan puhua sinulle rististä.

Ristinmerkki näkyy monissa elämän vaiheissa.

Kun lapsi kastetaan,

pappi tekee ristinmerkin hänen otsaansa.

Kun nuori pääsee ripille,

hän voi saada lahjaksi korun,

jossa on risti. Myös hautakivessä on ristin kuva.

Tänään on pitkäperjantai, ja muistelemme

Jeesuksen kuolemaa ristillä.

Päivään liittyy suru Jeesuksen kuolemasta,

mutta toisaalta ilo. Saamme iloita siitä,

että Jeesus on pelastanut meidät.

Meidän pahat tekomme on annettu anteeksi.

Sunnuntaina on pääsiäinen, jolloin suru vaihtuu iloksi.

Jeesus on noussut kuolleista ja antanut meille elämän.

Rukous

Pyhä Jumala,

Sinä annoit Jeesuksen kuolla ristillä,

koska rakastit meitä.

Kiitos, että voimme saada anteeksi,

jos teemme väärin.

Ole meidän kanssamme sekä ilon

että surun hetkinä.

Aamen.

Kysymys

Mitä pitkäperjantaina tehtiin, kun olit lapsi?

Pääsiäinen



Suuri juhla

Eräänä pääsiäisenä tapasin tytön,

joka kantoi kukkakimppua.

Kukat olivat keltaisia tulppaaneja.

”Oletko jo kuullut uutiset?” tyttö kysyi.

”Naapuriin on syntynyt lapsi.

Vien nämä kukat lapsen äidille”,

tyttö kertoi innoissaan ja jatkoi matkaansa.

Minä kiirehdin kotiini,

koska halusin kertoa uutisen muillekin.

Naapurin rouva oli saanut vauvan!

Tuo pääsiäinen oli suuri juhla.

Meillä oli monta syytä juhlia ja olla iloisia.

Juhlimme Jeesuksen ylösnousemusta ja

iloitsimme naapuriin syntyneestä lapsesta.

Rukous

Suuri Jumala,

tänään haluan kiittää Sinua Pojastasi.

Kiitos siitä, että herätit Jeesuksen kuolleista.

Kiitos kaikista niistä asioista,

jotka tekevät minut iloiseksi.

Kiitos keväästä.

Aamen.

Kysymys

Mitä pääsiäisenä syötiin sinun lapsuudessasi?

Helluntai



Helluntaina oli paljon tekemistä

Minä ja perheeni saunoimme aina helluntaisin.

Isä teki koko perheelle saunavastat.

Me lapset autoimme isää ja haimme metsästä koivunoksia.

Oksissa oli pienet vihreät lehdet.

Pidin koivun tuoksusta ja pidin myös saunomisesta.

Helluntaina oli paljon tekemistä.

Sen lisäksi, että saunottiin,

käytiin myös tansseissa ja kirkossa.

Minä olin vielä lapsi enkä siksi päässyt tansseihin.

Sen sijaan menin perheeni kanssa kirkkoon.

Kirkossa rukoilimme Jumalaa.

Rukouksessa kiitimme Jumalaa keväästä.

Kiitimme myös siitä, että saimme kuulua seurakuntaan.

Seurakunnan keskellä on turvallista olla.

Rukous

Pyhä Jumala,

kiitos siitä, että saamme rukoilla

ja laulaa virsiä yhdessä.

Kiitos, että saamme myös olla yhdessä hiljaa.

Kiitos ystävistä ja perheestä.

Herra, vahvista uskoamme.

Anna meidän elämäämme hyviä asioita.

Aamen.

Kysymys

Miten helluntaita vietettiin, kun olit lapsi?

Luomakunnan sunnuntai



Kävelyllä

Tänään minulla on aikaa.

Tänään minun ei ole pakko tehdä mitään.

Aion tehdä vain asioita, joista pidän.

Päätän lähteä ulos kävelyllä.

Kävelen hitaasti ja nautin hiljaisuudesta.

Katson kaunista maisemaa.

Puut, pensaat ja ruoho ovat vihreitä.

Kukat kukkivat ja haistan syreenien tuoksun.

Miten ihmeellinen luonto onkaan!

Joka talvi lumi peittää ruohon, puut ja kukat.

Silti aina kesällä kaikki on taas vihreää.

Jumala on luonut tämän kaiken.

Jumala on luonut myös minut.

Olen Jumalan ihme.

Rukous

Pyhä Jumala, Rakas taivaan Isä.

Kiitos kauniista luonnosta.

Kiitos eläimistä ja kasveista.

Kiitos siitä, että olet luonut minut

ja kaikki muutkin ihmiset.

Kiitos, että annoit minulle lahjaksi elämän.

Aamen.

Kysymys

Mitkä ovat sinulle tärkeitä kevään merkkejä?

Rukoussunnuntai



Iltarukous

Oli jo ilta.

Äiti istui lapsensa vuoteen vieressä.

Lapsi pelkäsi pimeää eikä siksi saanut unta.

Äiti rauhoitteli lasta ja päätti opettaa rukouksen.

”Levolle lasken, Luojani. Armias ole suojani.

Jos sijaltain en nousisi, Taivaaseen ota tykösi”,

äiti ja lapsi rukoilivat.

Lapsi ei enää pelännyt, vaan hänelle tuli hyvä olo.

Lapsi sulki silmänsä ja nukahti.

Äiti oli varma, että Jumala oli kuullut

heidän rukouksensa.

Isä Jumalalle voimme kertoa,

mitä ajattelemme ja tunnemme.

Jumala kuulee myös huokauksen.

Rukous

Isä meidän, joka olet taivaassa.

Pyhitetty olkoon sinun nimesi.

Tulkoon sinun valtakuntasi.

Tapahtukoon sinun tahtosi,

myös maan päällä niin kuin taivaassa.

Anna meille tänä päivänä meidän jokapäiväinen leipämme.

Ja anna meille meidän syntimme anteeksi,

niin kuin mekin anteeksi annamme niille,

jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.

Äläkä saata meitä kiusaukseen,

vaan päästä meidät pahasta.

Sillä sinun on valtakunta ja voima ja kunnia iankaikkisesti. Aamen.

Kysymys

Kuka opetti sinua rukoilemaan? Mitä rukouksessa sanottiin?

Mikkelinpäivä



Enkeli

Monet ihmiset ovat kiinnostuneita enkeleistä.

Taiteilijat maalaavat enkelin kuvia

ja yrittävät kuvitella, miltä enkelit näyttävät.

Enkelin kuvia on kirkoissa

ja myös monien ihmisten kodeissa.

Kuvien enkelit ovat kauniita

ja niillä on usein siivet ja sädekehä.

Ovatko kaikki enkelit samanlaisia

kuin enkelit ovat kuvissa?

Joskus tavallinen ihminen voi olla kuin enkeli.

Ystävä istuu vuoteesi vierellä, kun olet sairas.

Toinen ihminen voi auttaa sinua, kun tarvitset apua.

Jumala lähettää enkelinsä suojelemaan sinua.

Enkeli pitää sinusta huolta koko elämäsi ajan.

Rukous

Rakas Jumala,

sinä pidät minusta hyvää huolta.

Minä olen sinulle tärkeä.

Kiitos kaikista ihmisistä,

jotka auttavat minua.

Kiitos enkeleistä.

Aamen.

Kysymys

Kertoiko joku kotona tai pyhäkoulussa sinulle enkeleistä?

Mitä hän kertoi?

Pyhäinpäivä



Hautausmaalla

Oli syksy. Maassa oli puiden lehtiä.

Vanha mies ja pieni poika olivat hautausmaalla.

Mies ja poika katsoivat hautakiveä,

jossa oli kultainen risti. Kivessä oli Kyllikin nimi.

Mies sytytti kynttilän ja pani sen hautakiven viereen.

Vanha mies ja poika olivat hiljaa ja muistelivat Kyllikkiä.

Äkkiä pieni poika kysyi:

”Pappa, millaista Taivaassa on?”

Vanha mies vastasi:

”Taivaassa kaikki ihmiset ovat onnellisia,

ja Jumala pitää heistä hyvää huolta.”

Poika katsoi taivaalle ja näki siellä paljon tähtiä.

”Taivaan kodissa on varmasti kaunista!” poika totesi.

Rukous

Rakas Isä, joka olet taivaassa,

Kiitos, että pidät huolta sekä elävistä

että kuolleista ihmisistä.

Kiitos, että me saamme tulla Taivaan kotiin

ja elää siellä kanssasi.

Aamen.

Kysymys

Kenen haudalle sinä olet sytyttänyt kynttilän?

Tuomiosunnuntai



Ovi on auki

Lapsena kotini oli maaseudulla.

Kotini ovi oli aina auki,

koska isä ja äiti pitivät vieraista.

Heistä oli mukavaa, kun ystävä

tai naapuri tuli käymään.

Eräänä päivänä muutin pois kotoa

ja perustin oman kodin.

Sain silti aina käydä isän ja äidin luona.

He jättivät oven minua varten auki.

Raamatussa kerrotaan Jumalan kodista,

jonne kaikki saavat tulla. Tämä koti on Taivas.

Jonakin päivänä Jumala kutsuu meidät Taivaan kotiin.

Siellä me olemme yhdessä Hänen kanssaan.

Isä Jumala hoitaa meitä ja antaa meidän levätä.

Rukous

Rakas Taivaan Isä,

minä olen sinun lapsesi.

Kiitos, että olet antanut minulle kodin.

Kiitos, että minulla on koti myös

sinun luonasi Taivaassa.

Aamen.

Kysymys

Millaisessa talossa asuit, kun olit lapsi?

Selkokiehisen hartaushetken kaava

- Hartaudenpitäjän ohje

1. Virsi tai hengellinen laulu

(Ehdotuksia sivulta 39 alkaen)

2. Valokuvaan tutustuminen yhdessä

(Mahdollisesti myös muiden elävöittämiskeinojen/virikkeiden käyttö)

3. Hartauspuhe

4. Rukous

5. Virsi (548 Tule kanssani, Herra Jeesus tai joku muu tuttu virsi)

6. Isä meidän –rukous*

7. Herran siunaus*

(Elävöittämiskeinot/virikkeet, jos ei käytetty kohdassa 2.)

8. Muistelua ja keskustelua ehdotetun muistelukysymyksen pohjalta*

(Hartaudenpitäjä voi keksiä keskustelunaiheen myös itse.)

9. Hartaushetken päättäminen

*Voidaan jättää pois, jos hartaushetki halutaan toteuttaa mahdollisimman lyhyenä.

Virsiä, hengellisiä lauluja ja elävöittämiskeinoja

- Hartaudenpitäjän avuksi

Adventti

Virsi 1 Hoosianna, virsi 2 Avaja porttis, ovesi

Hartauden elävöittämiseksi hartaudenpitäjä voi sytyttää neljä kynttilää joko aivan hartauden aluksi tai samalla, kun lukee kynttilöiden sytyttämisestä. Kynttilät voivat olla aidot, jos tilassa saa polttaa kynttilöitä. Turvallisuussyistä käytetään usein paristoilla toimivia kynttilöitä. Toinen vaihtoehto on tuoda hartauteen vanhanajan joulukoristeita, kuten olkkikoristeita (esimerkiksi himmeli). Koristeita voidaan katsella yhdessä hartauden loppupuolella. Mahdollisesti niistä herää muistoja.

Joulu

Virsi 21 Enkeli taivaan, virsi 30 Maa on niin kaunis

Hartautta voidaan elävöittää jouluun liittyvillä mausteilla, joita osallistujat saavat haistella vuorotellen. Toinen vaihtoehto on näyttää kuvaa Mariasta ja Jeesus-lapsesta tai laittaa alttarille seimiasetelma, jota tarkastellaan yhdessä lähemmin.

Loppiainen

Virsi 46 Taivaan kirkas tähti kerran

Hartaudenpitäjä voi tuoda joulukuusen latvatähden ja / tai kuusen oksan elävöittämään hartaushetkeä.

Palmusunnuntai

Virsi 318 Jeesus, sä ainoa

Hartaudenpitäjä voi tuoda pajunoksia, joita osallistujat saavat katsoa ja koskettaa. Hartautta voidaan elävöittää myös piirroskuvalla, joka kuvaa Jeesuksen ratsastamista Jerusalemiin. Kuva voi löytyä esimerkiksi lasten kuvaraamatusta.

Pitkäperjantai

Virsi 77 Käy yrttitarhasta polku

Hartautta voidaan elävöittää tuomalla kivi tai puunkappale osallistujien tunnusteltavaksi ja katsottavaksi. Hartaudenpitäjä voi kertoa, että Jeesus ristiinnaulittiin kallioisella paikalla puuhun.

Pääsiäinen

Virsi 332 Herraa hyvää kiittäkää

Hartauden elävöittämiskeinona voidaan käyttää keväisiä kasveja, kuten narsisseja. Hartaudenpitäjä voi tuoda pääsiäiskoristeita, kuten maalattuja munia tai rairuohoa.

Helluntai

Virsi 119 Henki, armon tuoja, virsi 115 Oi Luoja, lohduttajamme

Hartautta voidaan elävöittää koivunoksalla tai valmiilla saunavastalla, jota osallistujat saavat katsoa, koskettaa ja haistella. Jos koivunoksia ei ole saatavilla, elävöittämiskeinona voidaan käyttää lölykauhaa tai muuta saunomiseen liittyvää esinettä.

Luomakunnan sunnuntai

Virsi 571 Jo joutui armas aika

Hartautta voidaan elävöittää vuodenaikaan sopivilla kasveilla. Voidaan mennä ulos kuuntelemaan luonnon ääniä sään ja tilanteen salliessa tai kuunnella niitä cd:ltä.

Rukoussunnuntai

Virsi 563 Ilta on tullut, Luojani, virsi 341 Kiitos sulle, Jumalani

Hartaudenpitäjä voi tuoda mollamaijan tai jonkun muun lelun, joka kuuluu ikääntyneiden ihmisten kokemusmaailmaan. Lelua saa koskettaa ja pitää sylissä.

Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää kynttilää, joka on rukouksen symboli. Hartaudenpitäjä voi kertoa, että samalla tavalla kuin kynttilän liekki menee ylöspäin, kohti taivasta, myös meidän rukouksemme kuuluvat Taivaaseen.

Mikkelinpäivä

Suojelusenkeli (Maan korvessa). Sanat Immi Hellén, sävel P. J. Hannikainen.

Hartaudessa voidaan käyttää pumpulia, jota tunnustellaan. Samalla voidaan pohtia esimerkiksi, miltä enkelin siivet tuntuvat. Toinen vaihtoehto on näyttää osallistujille kuvaa suojelusenkelistä, joka varjelee sillalla kulkevia lapsia.

Pyhäinpäivä

Virsi 30 Maa on niin kaunis

Kanteleeni (Sanat ja sävel Kreeta Haapasalo)

Hartaudenpitäjä voi sytyttää kynttilän kertoessaan tavasta viedä kynttilöitä hautausmaalle. Hän voi kertoa, että hautausmaalla on tapana muistella ihmisiä, jotka

ovat jo kuolleet. Voimme olla kiitollisia siitä, että saimme tuntea nämä ihmiset. Hartautta voidaan elävöittää myös syksyisillä puunlehdillä.

Tuomiosunnuntai

Kotini (Tiedän paikan armahan). Suomalainen kansansävelmä.

Pohjantähden alla (Täällä pohjantähden alla on nyt kotomaamme). Suomalainen kansansävelmä, sanat Johan Fredrik Granlund.

Hartaudessa voidaan haistella erilaisia tuoksuja, jotka liittyvät kotiin. Tuoksut voivat olla esimerkiksi mausteita tai mäntysuopaa.