

# KOIRA-AVUSTEISUUS TYÖMENETELMÄNÄ AIKUISSOSIAALITYÖN RYHMÄTOIMINNASSA

Itsetuntemuksen vahvistaminen ja  
voimaantumista tukevien olosuhteiden luominen

Luontoa toimintaan – Yhteistyömalleja osallisuuteen-hanke

Korpi Arja  
Rautio Saara

Opinnäytetyö  
Sosiaalialan koulutus  
Sosionomi AMK

2020

Sosiaalialan koulutus  
Sosionomi AMK

---

|                                |  |       |      |
|--------------------------------|--|-------|------|
| <b>Tekijät</b>                 | Arja Korpi, Saara Rautio   | Vuosi | 2020 |
| <b>Ohjaajat</b>                | Teija Kynkäänniemi, Leena Seppälä  |       |      |
| <b>Toimeksiantaja</b>          | Luontoa toimintaan – Yhteistyömalleja osallisuuteen -hanke   |       |      |
| <b>Työn nimi</b>               | Koira-avusteisuus työmenetelmänä aikuissosiaalityön ryhmätoiminnassa, Itsetuntemuksen vahvistaminen ja voimaantumista tukevien olosuhteiden luominen |       |      |
| <b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> | 57 + 16  |       |      |

---

Opinnäytetyössä suunnittelimme ja toteutimme koira-avusteisia itsetuntemusharjoituksia, joilla pyrittiin vahvistamaan osallistujien itsetuntemusta eli tukemaan yksilön psyykkisiä voimavaroja. Lisäksi tavoitteena oli luoda ryhmätoimintaan olosuhteita, jotka tukevat voimaantumisprosessin käynnistymistä. Tutkimuskysymyksemme oli: Miten koira-avusteisuus soveltuu työmenetelmänä aikuissosiaalityön ryhmätoimintaan tukemaan itsetuntemuksen vahvistumista ja luomaan voimaantumista tukevia olosuhteita? Tavoitteenamme oli myös lisätä tutkimustietoa koira-avusteisen työn vaikuttavuudesta, kehittää uusia työmenetelmiä sosiaalialalle sekä viedä koira-avusteista toimintaa turvallisempaan ja ammattimaisempaan suuntaan.

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen kehittämistyö, jonka toiminnallisessa osuudessa toteutimme suunnittelemamme viisi koira-avusteista retkeilyyn liittyvää toimintakertaa, joiden aikana teimme itsetuntemuksen teemaan liittyvät harjoitukset. Halusimme tarkastella, kuinka koira-avusteisuus toimii aikuisten kanssa, miten he kokevat koiran roolin ryhmässä ja koira-avusteisten harjoitusten vaikutukset itsetuntemukseen. Aineistomme koostui toimintakerroilta saaduista omista havainnoistamme ja osallistujien palautteista.

Tuloksiamme mukaan koira-avusteisuus mahdollisti ryhmässä olosuhteet, jotka tukivat voimaantumista. Näitä tekijöitä olivat hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri, yhteenkuuluvuuden tunne, positiiviset tunnekokemukset ja omien päämäärien asettamisen mahdollisuus. Aikuiset ryhmän jäsenet kokivat koiran roolin positiivisena lisänä ryhmään. Koira oli ryhmässä mukana harjoituksissa, se oli ryhmään hyväksytty jäsen tuoden innostuneisuutta ja toimien ryhmän yhteisenä tekijänä. Koiran ohjaaminen ja huomioiminen toivat ryhmäläisille iloa ja motivoivat toimintaan. Koira vaikutti ryhmän ilmapiiriin keventäen sitä ja vapauttaen tunnelmaa. Koira-avusteiset itsetuntemusharjoitukset vahvistivat ryhmäläisten mukaan heidän itsetuntemustaan. Koira sopii sosiaalialalle sosionomin työpariksi ja työvälineeksi aikuisen asiakkaan itsetuntemuksen vahvistamisessa ja luomaan ryhmätoimintaan voimaantumista mahdollistavia olosuhteita.

Avainsanat koira-avusteisuus, itsetuntemus, kehittämistyö, voimaantuminen, voimaantumisprosessi, voimavara

Degree Programme in Social Services  
Bachelor of Social Services

---

|                          |   |      |      |
|--------------------------|---|------|------|
| <b>Authors</b>           | Arja Korpi, Saara Rautio  | Year | 2020 |
| <b>Supervisors</b>       | Teija Kynkäänniemi, Leena Seppälä   |      |      |
| <b>Commissioned by</b>   | Luontoa toimintaan – Yhteistyömalleja osallisuuteen -project  |      |      |
| <b>Subject of thesis</b> | Dog assisted interventions as a method in Social Services for adults, Encouraging self-knowledge and creating conditions for supporting empowerment |      |      |
| <b>Number of pages</b>   | 57 + 16   |      |      |

---

In the thesis dog assisted self-knowledge practises that are used to support empowerment were planned and conducted. The aim of the research was to find out in which way it is possible to enhance empowerment with the dog assisted interventions. The objective of the study was to reinforce good atmosphere with the dog assisted practise. The aim was to strengthen the mental wellbeing of the group members by increasing self-knowledge. Also, the goal was to create knowledge about dog assisted interventions and to develop new methods for social work with dogs.

Five dog assisted excursions were conducted during which self-knowledge rehearsals were carried out. The research material consists of observations and feedback from group members.

The results of the research proved that the dog assisted interventions enabled empowerment. Empowering factors are a safe atmosphere, social cohesion, positive emotional experiences, self-empowerment and the ability to set your own goals. The subject group experienced the role of the dog positively. The dog took part in the practises and positively motivated the group members. The possibility to guide the dog and stroke it generated joy and motivation. According to group members the self-knowledge practices strengthened self-knowledge induced empowerment. The dog is suitable for social work.

Key words

dog assisted intervention, empowerment, self-knowledge, developmental research, resource

## SISÄLLYS

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1     | JOHDANTO .....  | 6  |
| 2     | OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....   | 8  |
| 2.1   | Työn rakenne ja aikataulu.....  | 8  |
| 2.2   | Kohderyhmä .....  | 9  |
| 2.3   | Työn eettisyys.....   | 9  |
| 3     | KEHITTÄMISTYÖN KUVAUS.....  | 13 |
| 3.1   | Tutkimuskysymys .....   | 13 |
| 3.2   | Toiminnallinen kehittäminen.....  | 13 |
| 3.3   | Työn tiedonkeruumenetelmät .....  | 18 |
| 3.3.1 | Havainnointi .....  | 18 |
| 3.3.2 | Yksilö- ja ryhmäpalaute .....   | 19 |
| 4     | TIETOPERUSTA .....  | 21 |
| 4.1   | Eläinavusteisuus - Koira-avusteisuus .....                              | 21 |
| 4.1.1 | Eläinavusteisuuden käsitteitä .....                                     | 21 |
| 4.1.2 | Koira-avusteisuus ja sen hyödyt.....                                    | 23 |
| 4.2   | Yksilön voimavarojen osatekijöitä .....                                 | 24 |
| 4.2.1 | Itsetuntemus itsetunnon osana .....                                     | 25 |
| 4.2.2 | Voimaantumisen teoriaa.....   | 27 |
| 5     | KEHITTÄMISTYÖN TOIMINTAKERRAT .....                                     | 32 |
| 5.1   | Toimintakertojen pohjustus .....  | 32 |
| 5.2   | Ensimmäinen toimintakerta – Tutustuminen .....                          | 33 |
| 5.3   | Toinen toimintakerta – Luontevahvuudet .....                            | 34 |
| 5.4   | Kolmas toimintakerta – Oma historiapolku.....                           | 35 |
| 5.5   | Neljäs ja viides toimintakerta – Arvojen neliapila ja Aarrekartta ..... | 36 |
| 6     | KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET .....   | 39 |
| 6.1   | Havainnot ja palaute .....  | 39 |
| 6.1.1 | Koiran rooli ryhmässä.....  | 39 |
| 6.1.2 | Koiran hyöty ilmapiiriin vaikuttajana .....                             | 41 |
| 6.1.3 | Itsetuntemuksen vahvistuminen .....                                     | 43 |
| 6.2   | Työn tulosten arviointi.....  | 44 |
| 6.2.1 | Koira-avusteiset itsetuntemusharjoitukset .....                         | 44 |

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 6.2.2 | Voimaantumista tukevien olosuhteiden luominen .....      | 46 |
| 7     | POHDINTA .....   | 49 |
| 7.1   | Yhteenveto.....  | 49 |
| 7.2   | Työn luotettavuus .....                                  | 50 |
| 7.3   | Koira-avusteisen työn vaatimukset .....                  | 52 |
| 7.4   | Koira-avusteisen työn mahdollisuudet ja tulevaisuus..... | 53 |
|       | LÄHTEET .....  | 55 |
|       | LIITTEET .....   | 57 |

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena oli koira-avusteinen toiminta aikuissosiaalityön asiakkaiden ryhmätoiminnassa. Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa koira-avusteisesti tehtäviä itsetuntemusharjoitteita, joilla tavoitellaan itsetuntemuksen lisääntymistä eli tuetaan yksilön psyykkisten voimavarojen vahvistamista. Lisäksi pyrimme koira-avusteisuudella luomaan ryhmätoimintaan olosuhteita, jotka tukevat voimaantumisprosessin käynnistymistä. Tavoitteenamme oli koiran avulla tukea hyväksyvän ilmapiirin syntymistä ryhmässä. Ryhmätoiminta tapahtui luonnossa pienimuotoisen retkeilyn muodossa. Toimintakertoja oli kolme ja yksi yön yli kestänyt reissu, joiden aikana tehtiin viisi koira-avusteista harjoitusta. Opinnäytetyössä koira-avusteisen työskentelyn käyttämisen mahdollisti työhön soveltavuustestatun ja työnäytön suorittaneen koiran olemassaolo, jonka työn vaikuttavuutta on jo tutkittukin Annika Ojalan (2019) Lapin yliopistossa tekemässä pro gradu -työssä. Toinen opinnäytetyön tekijöistä (Arja) työskentelee tämän koiran ohjaajana.

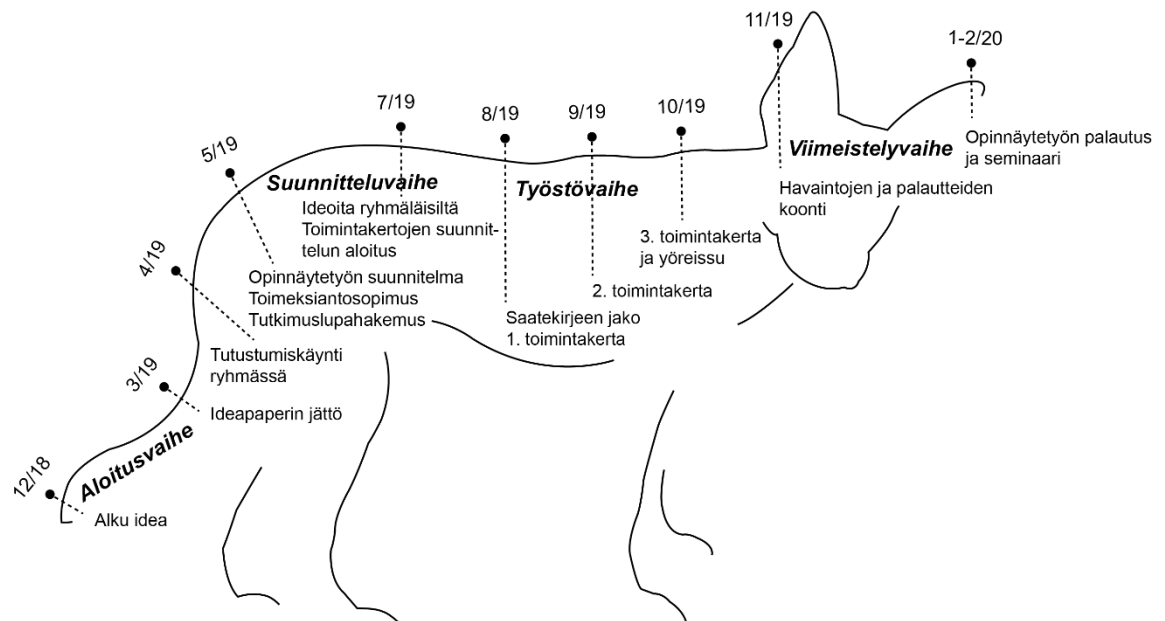
Halusimme opinnäytetyössämme saada selville, kuinka koira-avusteisuus toimii aikuisten kanssa ja miten he kokevat sen. Tavoitteenamme oli päästä mukaan aikuissosiaalityön ryhmään, joka olisi kokoontunut jo aikaisemmin ja jossa voimme toteuttaa suunnittelemamme koira-avusteiset toimintakerrat. Halusimme tuoda koira-avusteisen lähestymistavan lisänä ryhmän toimintaan. Yhteistyökumppaniksi saimme Luontoa toimintaan – Yhteistyömalleja osallisuuteen-hankkeen osahankkeen. Harjoitusten teemaksi itsetuntemus valikoitui yhteistyökumppanistamme käsin, sillä osahankkeen ryhmätoiminnan ohjaajat ovat kokeneet itsetunnon vahvistamisen olevan yksi merkityksellinen tekijä yksilöiden elämässä. Itsetuntemus on itsetunnon perusta, joten rajasimme sen harjoitusten aiheeksi. Opinnäytetyömme aihe on hyvin sensitiivinen, joten teimme valinnan, että jätämme opinnäytetyössä tuomatta ilmi millä paikkakunnalla toimintakerrat on toteutettu. Näin suojaamme parhaiten osallistujien anonymiteetin. Tämän vuoksi toimeksiantosopimus ja tutkimuslupa on jätetty opinnäytetyön liitteistä pois.

Koira-avusteisuutta on tutkittu viime vuosina opinnäytetöissä ja pro gradu -töissä. Tutkimustieto on tärkeää, jotta eläinavusteinen toiminta kehittyisi ammattimaiseen suuntaan. Sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla on otettu eläinavusteisia työmenetelmiä käyttöön ilman kunnan kouluttautumista asiaan, joten eläinavusteisuuden kentällä voi olla melko villiäkin toimintaa. Haluamme omalla opinnäytetyöllämme lisätä tutkimustietoa koira-avusteisen työn vaikuttavuudesta, kehittää toimintaa turvalliseen ja ammattimaiseen suuntaan. Lisäksi haluamme kehittää uusia työmenetelmiä sosionomin työhön ja tuoda sosiaalialalle lisää tietoa konkreettisten käytännön esimerkkien avulla siitä, miten koiraa voi käyttää sosiaalialan työtehtävissä hyödyksi.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Työn rakenne ja aikataulu

Johdannon, työn rakenteen ja aikataulun jälkeen esittelemme luvussa 2 kohde-ryhmää ja tarkastelemme eettisyyttä opinnäytetyömme kannalta. Luvussa kolme on kehittämistyön kuvaus, jossa kerromme toiminnallisesta kehittämistyöstä ja työssämme käytetyistä tiedonkeruumenetelmistä. Luvussa neljä luomme katsauksen eläinavusteisuuden käsitteisiin ja koira-avusteiseen työmenetelmään, jonka jälkeen kerromme itsetunnon rakentumisesta, itsetuntemuksesta ja voimaantumisen teoriasta. Jatkamme kehittämistyömme toimintakertojen esittelyllä viidennessä luvussa, jonka jälkeen olemme koonneet sen tulokset lukuun kuusi. Työn viimeinen eli seitsemäs luku on pohdintaosuus.



Kuva 1. Toiminnallisen kehittämistyön aikataulu

Kuva 1 esittää opinnäytetyömme aikataulun eri vaiheineen. Aloitimme opinnäytetyön työstön maaliskuussa 2019, jolloin jätimme opinnäytetyömme ideapaperin. Tätä ennen olimme kysytelleet ideaa yhdessä. Varsinainen suunnittelu alkoi tutustumiskäynnin jälkeen, kun olimme tutustuneet ryhmään ja keskustelleet yhteistyökumppaneiden kanssa mahdollisista aiheista, joiden ympärille opinnäytetyö rakentuisi. Toteutimme opinnäytetyön toimintakerrat elo-lokakuun 2019 aikana. Sen jälkeen jatkoimme opinnäytetyön viimeistelyvaiheeseen kokoamalla ja



kirjoittamalla tulokset sekä pohdinnan. Tammikuussa 2020 jätimme opinnäytetyön esitarkastettavaksi ja sovimme seminaaripäivän helmikuun alkuun.

## 2.2 Kohderyhmä

Opinnäytetyömme toimintakerrat toteutettiin Luontoa toimintaan –Yhteistyömal-  
leja osallisuuteen-hankkeen osahankkeen ryhmätoiminnassa. Viikoittain kokoon-  
tuvan ryhmän yhtenä tavoitteena on soveltaa ja kehittää luontoon tukeutuvia kun-  
toutuksen toimintakäytäntöjä Luontoa elämään! - hankkeessa kehitettyihin mal-  
leihin perustuen. Hankkeen kohderyhmään kuuluu erilaisissa tuen tarpeissa ole-  
via henkilöitä, jotka käyttävät palveluja mielenterveyden, päihteiden käytön, pit-  
käaikaistyöttömyyden tai muiden arjen hallintaan liittyvien haasteiden vuoksi.  
Hanke on alkanut tammikuussa 2018 ja jatkuu vuoden 2020 loppuun. (Työ- ja  
elinkeinoministeriö 2019.)

Opinnäytetyömme osallistujat olivat tulleet mukaan hankkeen ryhmätoimintaan  
sosiaalisen kuntoutuksen, kuntouttavan työtoiminnan tai mielenterveystoimiston  
kontaktin kautta. Osallistujat tunsivat toisensa vaihtelevasti, osa oli ollut yli vuo-  
den ryhmässä mukana ja pieni osa oli ihan uusia. Kaikki osallistujat olivat aikuisia  
ja ikäjakauma oli hieman alle neljäkymmentävuotiaasta eläkeikään. Miehet olivat  
enemmistönä, mutta mukana oli myös naisia. Toimintakerroilla oli mukana  
yleensä noin neljä osallistujaa ja yksi heidän ohjaajansa meidän opinnäytetyön-  
tekijöiden lisäksi eli tapaamisissa meitä oli yhteensä noin seitsemän. Pidimme  
sitä sopivana kokona, koska osallistujien oli helpompaa osallistua keskusteluun  
eikä laavuille ja tupiin tullut liian ahdasta.

## 2.3 Työn eettisyys

Ihmistieteisiin luettavaa tutkimusta koskee kolme tärkeää eettistä periaatetta: tut-  
kittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen  
sekä yksityisyys ja tietosuoja. Tutkittavan itsemääräämisoikeuteen kuuluu esi-  
merkiksi osallistumisen vapaaehtoisuus ja tutkittavien informointi. (Tutkimuseet-  
tinen neuvottelukunta 2009.) Työn eettisyyden toteutumiseksi ryhmän henkilöi-  
den osallistuminen toimintaan oli aina vapaaehtoista. Ennen osallistujien ensim-

mäistä toimintakertaa tiedotimme opinnäytetyöstämme, sen tavoitteista ja osallistumisen vapaaehtoisuudesta niin suullisesti kuin saatekirjeelläkin. Osallistujien täytyy olla tietoisia siitä, mihin he ovat osallistumassa.

Vahingoittamisen välttämiseen kuuluu esimerkiksi henkisten sekä taloudellisten ja sosiaalisten haittojen välttäminen. Henkisten haittojen vähentämiseen kuuluu tutkittavien arvostava kohtelu ja kunnioittava kirjoitustapa tutkimusjulkaisussa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.) Opinnäytetyömme aihe on herkkä ja yksilökeskeinen, joten huomioimme erityisesti toimintakertojen suunnittelussa, ohjaamisessa, vuorovaikutustilanteissa ja raportoinnissa, ettemme aiheuta osallistujille haittaa, ja että raportoimme asiat sensitiivisesti.

Taloudelliset ja sosiaaliset haitat ovat todennäköisempiä silloin, jos tutkimuksessa ei noudateta yksityisyyttä ja tietosuojaa koskevia eettisiä periaatteita. Yksityisyyden suojaan kuuluu tutkimusaineiston suojaaminen ja luottamuksellisuus, tutkimusaineiston säilyttäminen tai hävittäminen sekä tutkimusjulkaisut. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.) Tutkimusaineistossa (havainnointipäiväkirja, haastatteluaineisto, kuvat, videot) emme ole käyttäneet tunnistetietoja, joista yksittäisen henkilön voisi tunnistaa. Emme käyttäneet myöskään nimitietoja. Myös toimintakerroilla otetut kuvat on otettu ensisijaisesti niin, ettei osallistujia voi niistä tunnistaa. Mahdolliset yksilöivät tunnisteelliset aineistot olemme muokanneet tunnistamattomaksi tai poistaneet heti. Olemme säilyttäneet tutkimusaineistot opinnäytetyön työstövaiheessa niin, ettei niitä pääse muut kuin opinnäytetyöntekijät katsomaan. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen turha aineisto hävitetään. Opinnäytetyöntekijät noudattavat tutkittavien yksityisiä tietoja koskevaa vaitiolovelvollisuutta.

Opinnäytetyömme koira-avusteisuuden vuoksi eettisyyttä tulee tarkastella myös siitä näkökulmasta. Koiran ohjaajalla on suuri vastuu siitä, että toimitaan myös koiran kannalta eettisesti. Koiran oikeuksia tulee kunnioittaa ja sen käyttäytymistä sekä viestintää täytyy ymmärtää. Koira täytyy kouluttaa ja työskennellä sen kanssa kannustavasti. Ohjaajan tulee huomata milloin koira ei ole halukas työskentelemään ja mahdollistaa koiralle rauhallinen lepopaikka, sillä koiralle työn tu-

lee olla vapaaehtoista. Ohjaajan velvollisuus on tietää koiran lajityypillisestä käyttäytymisestä, jotta hän osaa erottaa esimerkiksi koiralle ominaiset tavat ilmaista kipua. Säännölliset tarkastukset eläinlääkärillä ovat myös tärkeitä. Koiralla täytyy olla myös terveellinen ja turvallinen ruokavalio. Sille tulee antaa loishäädöt sekä rokotukset säännöllisesti sekä huolehtia muista asialliseen koiranhoitoon liittyvistä toimenpiteistä. Koiralla on suositeltavaa olla vakuutus onnettomuuksien ja sairauksien varalta. Ohjaajan tulee varmistaa koiran hyvinvointi niin työssä kuin vapaa-aikanakin. (Latvala-Sillman 2018, 80–81, 85, 90.)

Koiran työskentely tulee suunnitella niin, ettei se rasita koira liikaa. Sopiva työskentelymäärä voi olla 1-3 päivää viikossa, mutta se vaihtelee koiran mukaan. Stressi on koiralle epämiellyttävä tila, jossa se kokee pelkoa tai turhautumista eikä saa näiden rinnalle tarpeeksi hyviä kokemuksia tasapainottamaan niiden vaikutusta. Krooninen stressi on koiralle yhtä vakavaa kuin krooninen kipu. Ohjaajan on seurattava koiran käyttäytymistä ja havaittava koiran osoittamat merkit stressistä. Työn vastineeksi on tarjottava koiralle vapaata ja mahdollisuus käydä metsälenkeillä ja leikkiä toisten koirien kanssa. (Latvala-Sillman 2018, 81–85.) Opinnäytetyössämme koiran käyttäminen eläinavusteisissa tehtävissä oli huolellisesti suunniteltu ja tavoitteellista. Eläin on eläinlääkärin tarkastama, terve, rokotettu, madotettu, soveltuvuustestattu ja työnäytön suorittanut. Koiran ohjaaja on kouluttanut koiran työkäyttöön ja ammattimainen toiminta huomioi opinnäytetyön tutkimuksen eettisyyden myös koiran kannalta.

Koiran kanssa työskenneltäessä on otettava huomioon allergikot ja selvitettävä jos jollakulla asiakkaalla on koira-allergia (Latvala-Sillman 2018, 90). Opinnäytetyömme koira-avusteiset osuudet pidettiin pääosin ulkona retkeilyn ohessa. Tilojen puolesta meidän täytyi huomioida yöpymistilat ja koiran kuljetus. Kuljetus tehtiin koiran ohjaajan autolla, joten koira ei kuljetettu yleisesti työntekijöiden käytössä olevissa autoissa. Näin emme aiheuttaneet allergisille haittaa. Opinnäytetyöhömmme osallistuneista yksikään ei ollut koira-allerginen. Mikäli joku osallistujista olisi ollut allerginen, meidän olisi pitänyt toimia hänen toiveidensa mukaan esimerkiksi siinä, kuinka läheisesti hän olisi pystynyt koiran kanssa olemaan. Kun mukana ei ollut koira-allergisia, yöreissu mahdollistui valitsemalla yöpaikka, johon myös koirat olivat tervetulleita.

Allergioiden lisäksi on koiran kanssa työskenneltäessä otettava huomioon asiakkaiden suojaaminen eläinperäisiltä tartunnoilta. Zoonoositartunnoilta suojautumisessa käsien pesu on tärkeää. Huolehtimalla hyvästä yleishygieniasta voi välttyä tartunnoilta, varsinkin, jos on tekemisessä itselle vieraan koiran kanssa. Asianmukaisella koiran madotuksella ja rokotuksella voidaan poissulkea zoonoosien tarttumisen asiakkaisiin. Toimintakertojen alussa kerroimme koiran kanssa toimimisen säännöistä, jotka sisälsivät hygieniaohjeistuksen. Asiakkaiden hyvinvoinnin turvaamiseksi on otettava huomioon myös koirapelkoiset ihmiset. Varmistimme etukäteen ryhmään tutustumisella sen, ettei ryhmässä ollut koiria pelkääviä henkilöitä.

### 3 KEHITTÄMISTYÖN KUVAUS

#### 3.1 Tutkimuskysymys

Opinnäytetyössä pyrimme koira-avusteisilla itsetuntemusharjoituksilla vahvistamaan osallistujien itsetuntemusta eli tukemaan yksilön psyykkisiä voimavaroja. Voimavarojen löytyminen voi saada aikaan voimaantumista, jota tukee tietynlaiset olosuhteet. Koira-avusteisen kehitystyömme tavoitteena oli itsetuntemuksen vahvistamisen lisäksi luoda ryhmätoimintaan olosuhteita, jotka tukevat voimaantumisprosessin käynnistymistä.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymys:

*Miten koira-avusteisuus soveltuu työmenetelmänä aikuissosiaalityön ryhmätoimintaan tukemaan itsetuntemuksen vahvistumista ja luomaan voimaantumista tukevia olosuhteita?*

#### 3.2 Toiminnallinen kehittäminen

Kehittäminen on konkreettista toimintaa, joka tähtää selkeästi määritellyn tavoitteen saavuttamiseen. Toiminnan tavoitteena voi olla esimerkiksi uuden toimintatavan kehittäminen. Kehittäminen pyrkii muutokseen, joten tavoitteena on luoda jotakin parempaa ja tehokkaampaa kuin aiemmat toimintatavat. Se voi sisältää sekä uusien ideoiden keksimisen että niiden levittämisen ja vakiinnuttamisen. Kehittäminen on siis käytännöllistä asioiden korjaamista, parantamista ja edistämistä. Se pyrkii myös uuden taidon ja tiedon siirtoon. Tietoa pyritään tuottamaan esimerkiksi siitä, onko jokin työmenetelmä hyvä eli etsitään näyttöä sen käyttökelpoisuudesta. (Toikko & Rantanen 2009, 14, 16, 39.)

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, jossa käytettiin kehittämistyön menetelmää. Kehitimme aikuissosiaalityöhön uudenlaista työmenetelmää ja toimintatapaa koira-avusteisuutta hyödyntäen. Käytännönläheisellä ja konkreettisella koira-avusteisella toiminnalla tavoittelimme uuden tiedon tuottamista etsimällä näyttöä koira-avusteisen työmenetelmän käyttökelpoisuudesta aikuisten ryhmätoiminnan parissa tehtävässä työssä. Kehittäminen sisältää myös uuden idean levittämisen

ja vakiinnuttamisen. Koira-avusteisuuden kehittäminen ammattimaiseen suuntaan ja tämän tiedon levittäminen sekä vakiinnuttaminen olivat perusteinamme valitessamme kehittämistyön opinnäytetyömme tutkimusmenetelmäksi.

Kehittämistyön tehtäviä ovat perustelu, organisointi, toteutus, levittäminen ja arviointi. Kehittäminen edellyttää perusteluja eli kannanottoa siitä mitä ja miksi kehitetään. Toiminnan organisointi puolestaan kertoo, kuka tekee mitäkin ja millä resursseilla. Kehittäminen vaatii varsinaisen kehittävän toiminnan ja toiminnan arvioinnin. Lopulta kehittämisellä pyritään myös uusien palveluiden ja tuotteiden levittämiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 56–57.)

Julkisen opinnäytetyön avulla pyrimme tuomaan sosiaalialalle lisää tietoa, kuinka koira-avusteisuutta voidaan hyödyntää sen alan työtehtävissä. Lisätieto on tarpeen, koska koira-avusteisuudesta tiedetään Suomessa vielä melko vähän. Luontoa toimintaan – Yhteistyömalleja osallisuuteen-hanke on mahdollistanut työmme käytännön toteutuksen eli sitä kautta olemme saaneet osallistujat, resurssit ja toimintaympäristön. Toimintakerroilla olemme testanneet koira-avusteiset itsetuntemusharjoitukset käytännössä ja keskustelleet ryhmän toimintaan osallistuvien kanssa heidän osallistumiskokemuksistaan. Olemme toteuttaneet toiminnan arviointia jokaisen toimintakerran jälkeen havainnointiemme purkamisen yhteydessä ja laatiessamme työmme tuloksia. Opinnäytetyömme ollessa toiminnallinen kehittämistyö, sen prosessissa toteutuivat seuraavat vaiheet: aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos. Kehitystyömme vaiheet on koottu Taulukkoon 1.

Toiminnallisen opinnäytetyön aloitusvaihe sisältää kehittämistarpeen ja kehittämistehtävän sekä toimintaympäristön toimijoihin. Suunnitteluvaiheessa tehdään kirjallinen tutkimussuunnitelma, johon kirjataan mahdollisimman tarkasti työskentelyn suunnitelma. Suunnittelun jälkeen opinnäytetyöntekijät siirtyvät kentälle, missä työskentely tapahtuu. Tässä esivaiheessa organisoidaan yhdessä tulevaa työskentelyä. Työstövaihe on käytännön toteutus eli toimeenpanovaihe. Tässä vaiheessa työskennellään yhdessä kohti asetettua tavoitetta ja tuotosta. Tarkistusvaiheessa toimijat arvioivat yhdessä syntynyttä tuotosta ja siirtävät sen

kohti viimeistelyvaihetta. Viimeisteltävänä on sekä tuotos että kehittämishanke-raportti, jotka yhdessä muodostavat toiminnallisen opinnäytetyön. Lopuksi valmis tuotos esitetään ja laitetaan levitykseen. (Salonen 2013, 17–19.)

Olemme opinnäytetyön aloitusvaiheessa keskustelleet kehittämistarpeista ja kehittämistehtävästä yhteistyökumppaneidemme kanssa. Näistä keskusteluista nousi esiin opinnäytetyömme tietoperustan aihealueiden ja tutkimuskysymyksen idea. Suunnitteluvaiheessa olemme työstäneet tutkimussuunnitelmaa mahdollisimman pitkälle ja tarkasti rakentaen tietoperustaa toimintakerroille. Suunnitteluvaiheessa olemme saaneet ohjausta opinnäytetyönohjaajiltamme. Varauduimme myös tuleviin muutoksiin suunnitteluvaiheen jälkeen. Esivaiheessa teimme toimintakertojen käytännön järjestelyjä, kuten aikataulun työstöä, toimintakertojen kohteiden valintaa ja saatekirjeen (Liite 1) laatimista.

Työstövaiheeseen olimme kirjanneet alustavat ideat erilaisista työskentelyvaiheista, jotka muotoutuivat lopullisiksi ennen toimintakertoja. Suunnittelimme ja toteutimme luontolähtöisille toimintakerroille viisi itsetuntemuksen teemaan liittyvää koira-avusteista harjoitusta. Dokumentoimme toimintakerrat ja havainnollistimme koira-avusteista toimintaa kuvilla ja osittain myös videoilla. Toimintakertojen harjoitusten kuvaukset olemme tallentaneet opinnäytetyön liitteeksi (Liite 2). Tarkistusvaiheessa pysähdyimme osallistujien kanssa keskustelemaan toimintakertojen kokemuksista keräten heiltä palautetta. Viimeistelyvaiheessa koostimme tuloksiksi yhteenvedon havaintojemme ja palautteiden aineistoista ja rakensimme tutkimussuunnitelman pohjalta lopullisen raportin. Tavoitteenamme oli kuvata opinnäytetyössämme kehitysprosessi ja tuottaa yksinkertainen, selkeä koira-avusteinen toimintamalli ohjeineen itsetuntemuksen vahvistamiseen liittyvään teemaan.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toimijat ovat henkilöitä, jotka ovat keskeisesti mukana hankkeen työskentelyvaiheissa (Salonen 2013, 21). Opinnäytetyössämme toimijoina olivat opinnäytetyön tekijät, ryhmätoimintaan osallistuvat henkilöt ja osahankkeen ryhmätoiminnan kaksi ohjaajaa. Kehittämistyö on myös sosiaalinen prosessi (Toikko & Rantanen 2009, 77). Hankkeen ryhmän osallistujat ja sen varsinaiset ohjaajat toimivat opinnäytetyömme osallistujina. Ohjasimme

koiran kanssa ryhmän toimintakerrat. Koira-avusteisiin harjoituksiin osallistumisesta saatiin palautetta aikuissosiaalityön asiakkaiden sekä ammattihenkilöiden näkökulmasta.

Opinnäytetyön kirjallinen raportti on kokonaiskuvaus kehittämistyön ymmärtämisestä, alakohtaisesta ammatillisuudesta ja tekijän omasta oppineisuudesta. Se on kirjallinen esitys hankkeesta, jonka tuloksena on syntynyt itsenäinen tuotos. Dokumentointi, jossa toiminnan eteneminen on kuvattu raportissa vaiheittain erilaisten dokumenttien avulla, on tärkeää, jotta ulkopuolinen voi päätellä hankkeen etenemisen logiikan. Dokumentointitapoja ovat kirjoittaminen, kuvaus, videointi ja tuotettu materiaali. (Salonen 2013, 23–25.) Olemme opinnäytetyössä kuvailleet kehittämistyön tehtäviä ja toiminnallisen opinnäytetyön vaiheita ja kuvanneet oman toiminnallisen kehittämistyömme toimintakerrat. Kokosimme opinnäytetyöhön itsetuntemuksen, voimaantumisen ja koira-avusteisuuden tietoperustan sosionomin ammattimaisen toiminnan näkökulmasta. Toimintakerroilla ja niiden kuvauksissa on nähtävillä opinnäytetyöntekijöiden vahva osaaminen ryhmän ohjauksessa, aikuissosiaalityön asiakkaiden kohtaamisessa ja koira-avusteisuuden ammattimaisessa työskentelyssä. Lopputuotoksena on valmis toteuttamiskelpoinen materiaali koira-avusteisesta työskentelystä itsetuntemuksen ja voimaantumisen teemojen parissa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä aineistojen ja materiaalien käsittely- ja analyysitapojen ei tarvitse olla perusteltuja. Esityksen tulee olla selkeä, esittelyn tulee palvella tuotosta ja arviointia. Ulkopuolisen tahon on voitava arvioida tuotokseen tähtäävän hankkeen kokonaisuus ja kehittämismenetelmien, tiedonhankintamenetelmien, dokumentoinnin sekä analyysin on muodostettava yhtenäinen kokonaisuus. Ulkopuolisen tahon on myös pystyttävä jäljittelemään riittävällä tavalla ja lähes aukottomasti hankkeen vaiheet kohti lopputuotosta. Tuotoksen ja opinnäytetyöraportin tulisi sisältää uuden tiedon lisäksi toimintatapa, joka on aikaisempaa parempi tai uusi. (Salonen 2013, 23–25.) Dokumentointitapoina olemme käyttäneet opinnäytetyössämme kirjoittamista, havainnointipäiväkirjaa, kuvausta, videointia ja tuotettua materiaalia. Yhtenäisen kokonaisuuden ja ulkopuolisen tahon kokonaisuuden arvioinnin varmistamiseksi laadimme Taulukon 1, josta käy ilmi aiemmin tässä kappaleessa kuvatut opinnäytetyömme vaiheet.



| AIKA-TAULU | TOIMIJAT   | KEHITTÄMIS-MENETELMÄT                            | DOKUMEN-TOINTITAPA  | KEHITTÄMISTYÖ   | KEHITTÄMIS-TYÖN VAIHEET           |
|------------|--|--|---|---|-----------------------------------|
| 12/18      | opinnäyte-työntekijät  | kirjallisuus, keskustelu                         | kirjoittaminen, muistiinpanot                             | opinnäytetyön alustava idea   | aloitusvaihe                      |
| 3/19       | opinnäyte-työntekijät, opinnäyte-työn ohjaajat                               | kirjallisuus, keskustelu                         | kirjoittaminen  | opinnäytetyön ideapaperi  | aloitusvaihe                      |
| 4/19       | opinnäyte-työntekijät, ryhmän ohjaajat, ryhmäläiset                          | havainnointi, keskustelu                         | muistiinpanot   | tutustumiskäynti ryhmässä ja palaveri yhteistyökumppanin kanssa ja kehittämistyön aiheesta sopiminen  | aloitusvaihe                      |
| 5/19       | opinnäyte-työntekijät, opinnäyte-työn ohjaajat, ryhmän ohjaajat              | keskustelu                                       | kirjoittaminen  | opinnäytetyön suunnitelma, toimeksiantosopimus, tutkimuslupahakemus   | suunnitteluvaihe                  |
| 7/19       | opinnäyte-työntekijät, ryhmäläiset   | kirjallisuus, yksilöhaastattelu, ryhmäkeskustelu | muistiinpanot, kirjoittaminen                             | kysely/ideoita ryhmäläisiltä, toimintakertojen suunnittelun aloitus, toimintakertojen paikkojen kartoitus, aikataulusta sopiminen, materiaalien hankinta ja saatekirjeen laatiminen | esivaihe                          |
| 8/19       | opinnäyte-työntekijät, ryhmäläiset, ryhmän ohjaajat, opinnäyte-työn ohjaajat | keskustelu, havainnointi                         | muistiinpanot, valokuvat, videot, havainnointi-päiväkirja | saatekirjeen jako ja toimintakertojen esittely, kuvauslupa ja tutkimuslupa ryhmäläisiltä<br><br>1. toimintakerta<br>Tutustuminen  | työstövaihe                       |
| 9/19       | opinnäyte-työntekijät, ryhmäläiset, ryhmän ohjaajat                          | keskustelu, havainnointi                         | muistiinpanot, valokuvat, videot, havainnointi-päiväkirja | 2. toimintakerta<br>Luonteenvahvuudet   | työstövaihe                       |
| 10/19      | opinnäyte-työntekijät, ryhmäläiset, ryhmän ohjaajat                          | havainnointi, palautelomakkeet, haastattelu      | muistiinpanot, valokuvat, videot, havainnointi-päiväkirja | 3. toimintakerta Oma historiapolku<br>4. ja 5. toimintakerta yöreissuna, Arvojen neliapila ja Aarrekartha   | työstövaihe<br><br>tarkistusvaihe |
| 11/19      | opinnäyte-työntekijät, opinnäyte-työn ohjaajat                               | kirjallisuus                                     | kirjoittaminen  | havaintojen ja palautteiden koonti  | viimeistelyvaihe                  |
| 12/19      | opinnäyte-työntekijät  |  |   | kiitoskortit  | viimeistelyvaihe                  |
| 1/20       | opinnäyte-työntekijät, opinnäyte-työn ohjaajat                               | kirjallisuus                                     | kirjoittaminen  | opinnäytetyön kirjoittaminen, esitarkastus ja palautus  | viimeistelyvaihe                  |
| 2/20       | opinnäyte-työntekijät  |  |   | opinnäytetyön seminaari   | valmis tuotos                     |

Taulukko 1. Toiminnallisen kehittämistyön vaiheet

### 3.3 Työn tiedonkeruumenetelmät

Kehittämistoiminnan menetelmistä keskustellessa viitataan usein tutkimusmenetelmiin. Näiden välille on kuitenkin tehty erottelu. Tutkimusongelma määrittelee tutkimusmenetelmien valinnan eli millaiseen kysymykseen etsitään vastauksia. Tutkimusmenetelmien luotettavuutta tarkastellaan tieteellisten periaatteiden mukaisesti. Kehittämistoiminnassa lähtökohta on käytännöllisempi. Kehittämismenetelmät tukeutuvat usein oletukseen, että tietyllä menetelmällä saadaan tavoiteltuja tuloksia. (Toikko & Rantanen 2009, 18.) Tutkimuskäytäntöjä käytetään toiminnallisessa opinnäytetyössä väljemmin merkityksin kuin esimerkiksi tutkimuksellisissa opinnäytetöissä, vaikka aineiston keruun keinot ovat samat (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57).

Tiedonhankintamenetelmiä ovat kyselyt, haastattelut, havaintopäiväkirja kentältä, havainnointimuistiinpanot, toiminnan kuvaukset, materiaalien tallettaminen eli dokumentointi ja osallistumisen dokumentointi. (Salonen 2013, 22.) Aineiston keruuseen käytimme laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmiä, kuten havainnointi ja haastattelu. Laadimme jokaisesta toimintakerrasta kuvauksen sen sisällöstä ja etenemisestä sekä pidimme havainnointipäiväkirjaa. Toimintakertojen lopuksi keräsimme osallistujilta palautteet.

#### 3.3.1 Havainnointi

Havainnoimme toimintakerroilla ryhmään osallistuvien henkilöiden toimintaa sekä koira-avusteisuuden vaikuttavuutta, koiran hyötyä ja sopivuutta eri tilanteissa. Pohdimme yhdessä havaintojamme, peilasimme niitä teoriatietoon ja omaan toimintaamme. Havaintojemme ja pohdintojemme jälkeen koostimme opinnäytetyöhömme meidän kokemusten sekä osallistujien ja ohjaajien palautteiden pohjalta näkemyksen koira-avusteisuudesta aikuissosiaalityön menetelmänä.

Havainnointi on hyvä menetelmä varsinkin silloin, kun halutaan tarkastella ihmisiin liittyviä prosesseja, kuten ihmisten toimintaa. Havainnoija seuraa kohdeilmionsä toimintaa. Havainnointia helpottaa, jos tiedetään, mitä havainnoilla etsitään.

Havainnoinnin vaarana on valikoivuus, havainnoijan omat asenteet ja subjektiivisuus. (Kananen 2015, 135, 140, 142.) Parityönä tehty havainnointi pienensi edellä mainittuja vaaroja. Havainnoinnin tueksi mietimme etukäteen yhteisiä havainnoitavia teemoja, kuten tunteet, innostuneisuus, ilmapiiri, eleet, ilmeet, osallistujien aktiivisuus ja kommentit. Lisäksi havainnoimme ottavatko osallistujat kontaktia koiraan ja lisääntykö se toimintakertojen edetessä. Ilmapiiristä havainnoimme erityisesti keventääkö koira jossain tilanteessa tunnelmaa. Havainnoimme myös, syntyykö koiran avulla yhteistä keskustelua. Lisäksi mietimme, minkä olisi voinut ohjauksessa tehdä toisin tai mitä olisi muistettava seuraavilla kerroilla.

Havainnoinnissa tarvitaan tiedonkeruun työkaluja, kuten päiväkirjamenetelmää. Havainnointipäiväkirjaan kirjataan tapahtumat mahdollisimman tarkasti ja samalla havainnoija tekee aineiston analyysiä eli perehtyy päivän aineistoon, tiivistää sitä ja yrittää ratkaista mitä aineisto haluaa kertoa ja mitä siitä löytyy. (Kananen 2015, 135, 140–141.) Toimintakerroista pidimme havainnointipäiväkirjaa jokaisen kerran jälkeen joko kirjoittamalla tai äänitiedostona. Listasimme omat havainnot ennen kuin tarkastelimme toisen opinnäytetyöntekijän havaintoja. Kun molemmat olivat laittaneet omat havaintonsa ylös, vertasimme ja tarkastelimme niitä yhdessä. Näin saimme havainnointien erot ja yhteneväisyydet parhaiten esille.

### 3.3.2 Yksilö- ja ryhmäpalaute

Kun tavoitteena on toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin nojautuva idea, toiminnallisessa opinnäytetyössä palvelee laadullinen tutkimusasenne. Aineistoa voidaan kerätä joko yksilö- tai ryhmähaastattelulla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63.) Opinnäytetyössä halusimme tuoda esiin osallistujien kokemuksia koira-avusteisuudesta ja itsetuntemuksen vahvistumisesta, minkä vuoksi haastattelu toimi hyvänä menetelmänä. Toimintakertojen jälkeen keräsimme ryhmän toimintaan osallistuneilta (7) yksilöpalautteen (Liite 3) sekä ryhmäpalautteen (Liite 4) toimintakertojen sisällöstä, tavoitteiden toteutumisesta ja toimintakerran annista osallistujalle. Keräsimme erikseen palautteet myös ryhmän varsinaisilta ohjaajilta (2).

Teemahaastattelu on yksi suositeltavista aineiston keräämisen tavoista yksilöhaastattelussa. Kysymykset ovat avoimia ja ne muotoillaan mitä, miten ja miksi muotoon, jotta vastaaja voi kuvailla ja selittää ajatuksiaan ja näkemyksiään. Puolistrukturoituna teemahaastattelu on vapaampi tapa kerätä aineistoa ja toimii toiminnallisessa opinnäytetyössä silloin, kun tavoitteena on kerätä tietoa jostain tietyistä teemasta. On tärkeää, että haastatteluaineisto kuvaa riittävän kattavasti selvityksen alla olevaa ongelmaa. Tässä tapauksessa laatu on määrää tärkeämpi. Laadun kriteeri on aineiston monipuolisuus, jonka tulee vastata työn sisällöllisiin tavoitteisiin ja kohderyhmän tarpeisiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63–64.) Yksilöpalautte toteutettiin haastatteleamalla osallistujat kahden kesken käyttäen apuna palautelomaketta (Liite 3), jossa oli valmiit kysymykset tietyistä teemoista. Haastateltava sai valita itse kirjoittaako hän vai opinnäytetyöntekijä eli haastattelija vastaukset samalla lomakkeeseen. Kysymykset olivat avoimia kysymyksiä ja ne kysyttiin kaikilta samassa järjestyksessä. Ohjaajat täyttivät lomakkeen itsenäisesti ilman haastattelua. Kysymysten laatimisessa pyrittiin ottamaan huomioon, että niiden kautta saisimme esiin osallistujien kokemuksia koira-avusteisuudesta sekä harjoitusten vaikutuksesta itsetuntemukseen.

Ryhmäpalautteessa ryhmä kokoontui yhteen ja ryhmä vastasi yhdessä kirjallisesti ryhmäpalautelomakkeen (Liite 4) avoimiin kysymyksiin. Osallistujat ja varsinaiset ryhmänohjaajat muodostivat kaksi eri ryhmää. Ryhmien pohdinnan jälkeen kävimme ryhmäpalautteet yhdessä vielä keskustellen läpi. Ryhmäpalautteen kysymyksissä keskityimme syvällisemmin koiran rooliin ryhmässä. Toimintakertojen viimeisellä kerralla kaikki osallistujat eivät olleet mukana, joten heiltä (4) keräsimme sekä yksilö- että ryhmäpalautteen haastatellen heitä kahden kesken palautelomakkeiden avulla.

## 4 TIETOPERUSTA

### 4.1 Eläinavusteisuus - Koira-avusteisuus

#### 4.1.1 Eläinavusteisuuden käsitteitä

*Eläinavusteisen työskentelyn kattokäsite* (Animal-Assisted Intervention AAI) pitää sisällään eri eläinavusteisuuden toiminnan muotoja (Ikäheimo 2013, 1). Toimintaan kuuluvat eläinavusteinen terapia, eläinavusteinen opetus ja eläinavusteinen sosiaalityö, jotka ovat aina suunnitelmallista, tavoitteellista ja dokumentoitua työskentelyä. Työskentelyä toteuttaa kasvatus-, sosiaali- tai terveysalan ammattilainen, jossa työskentelyn tukena on eläin esim. koira, joka on asianmukaisesti koulutettu, testattu ja työnäytön suorittanut.

Opinnäytetyömme kuuluu *eläinavusteisen sosiaalityön* (Animal-Assisted Social Work, AASW) käsitteen alle. Se on tavoitteellista ja suunnitelmallista interventiota yksilölle, ryhmälle tai perheelle, jossa ohjaajana on sosiaalihuollon ammattihenkilö (Keteliini 2019). Eläinavusteinen sosiaalityö on myös yhteisöllistä sosiaalityötä, jossa eläin kietoo erilaisia yksilöitä yhteen rakentaen vuorovaikutusta (Aaltonen 2016, 37). Sosiaalityön toimijat hakevat eläinavusteisuudella uusia työmenetelmiä ja yksityisille palveluntuottajille se on tekijä, jolla voi erottua muista palveluista tarjoavista yrityksistä. Sosiaalityössä käytetään eläiminä eniten koiria ja hevosia.

Eläinavusteisten menetelmien avulla edistetään ja ylläpidetään asiakkaiden kokonaisvaltaista toimintakykyä, hyvinvointia ja elämänlaatua. On todettu, että pelkästään eläimen läsnäolo voi saada asiakkaassa aikaan rauhoittavia vaikutuksia. Eläinavusteisessa työskentelyssä on tärkeää, että toiminta on turvallista ja siinä huomioidaan sekä asiakas, työntekijä että eläin. Työskentelyn tulee olla suunnitelmallista toimintaa, jossa on huomioitava toimintaan vaikuttavat lait esim. laki sosiaalihuollon asiakkaan oikeuksista ja eläinsuojelulaki. Työskentelyn lähtökohdaksi on asiakkaan oma halu ja mielenkiinto eläinavusteista toimintaa kohtaan

sekä arviointi siitä, että hyötyykö asiakas toiminnasta. Eläinavusteisessa toiminnassa eläin tarkoituksellisesti osallistetaan mukaan toimintaan tavoitteena saada terapeuttisia vaikutuksia ihmisessä. (Välimaa 2017, 2–3.)

Tie valmiiksi kasvatus- ja kuntoutuskoira työpariksi on vaativa. Koiran tulee suorittaa soveltuvuuskoe ja ohjaajan koira-avusteisen työn 10 opintopisteen täydennyskoulutus Jyväskylän ammattikorkeakoulun järjestämänä. Sen jälkeen koirakko suorittaa työnäytön hyväksytysti. Nämä ovat minivaatimukset tällä hetkellä Suomessa. Soveltuvuus testataan asiakkaan turvallisuuden ja koiran käytön eettisyyden vuoksi. Työnäyttö suoritetaan, koska koulutettu ja hallinnassa oleva koira on avainasemassa työn tekemisessä, jolloin myös työn laatu paranee. (Tiira 2018.) Laadullisen ja turvallisen eläinavusteisen työn (esimerkkinä tässä koiran kanssa työskentely) edellytyksenä on, että tekijällä on oman perustyön ammattitaito ja koira-avusteisen työn osaaminen ja ammattitaito. Koiran tulee olla avoin ja ihmisystävällinen, koulutettu, hallinnassa ja sen tulee pystyä nauttimaan työstään.

*Eläinavusteinen terapia* (Animal Assisted Therapy, AAT) on säännöllistä yksilön hoitoprosessiin sisältyvää suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jota toteuttaa ammatillisen koulutuksen saanut terapeutti esim. toimintaterapeutti, psykoterapeutti, psykiatri, psykologi, puheterapeutti tai fysioterapeutti. Koirakko on koulutettu tähän toimintaan eli kasvatus- ja kuntoutuskoira on suorittanut soveltuvuuskokeen ja työnäytön ohjaajansa kanssa. (Anima 2019; Ikäheimo 2013, 1.)

*Eläinavusteinen opetus* (Animal-Assisted Education, AAE) taas on opetukseen sisältyvää säännöllistä, tavoitteellista ja dokumentoitua toimintaa, jota ohjaa kasvatustutkinnon suorittanut opettaja, koulunkäynninohjaaja tai muu kasvatustutkinnon suorittanut ammattilainen. Myös tässä toiminnassa koirakko on koulutettu toimintaan. (Ikäheimo 2013, 1.)

*Eläinavusteinen toiminta* (Animal Assisted Activity, AAA) on vapaaehtoistoimintaa, jossa eläimen ohjaajan ei tarvitse olla sosiaali-, terveys- tai kasvatustutkinnon suorittanut ammattilainen, mutta hän on saanut ohjauksen eläinavusteiseen toimintaan. Toi-

minta on vapaamuotoista toimintaa ilman tarkkoja tavoitteita, seurantaa tai dokumentointia ja eroaa näiltä osin muista edellä mainituista eläinlähteisistä toimintamenetelmistä. (Anima 2019; Ikäheimo 2013, 1.)

#### 4.1.2 Koira-avusteisuus ja sen hyödyt

Lemmikkeinä olevien koirien on todettu parantavan sekä omistajiensa että perheiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Koiran silittäminen saa aikaan ihmisen elimistössä erilaisten hormonien mm. oksitosiinin eli ns. mielihyvähormonin tason nousua ja stressihormoni kortisolien tason laskua. Tämä vähentää ahdistusta, stressiä, aggressiivisuutta ja lisää sosiaalista vuorovaikutusta sekä nostaa kipukynnystä. Lisäksi koiran läsnäolon on todettu alentavan sydämen sykettä ja verenpainetta. (Ikäheimo 2013; Kahilaniemi 2016.)

Koira-avusteisella toiminnalla voidaan lisätä ja nopeuttaa asiakkaan ja työntekijän välisen vuorovaikutussuhteen syntymistä. Sosiaalisissa tilanteissa koira toimii jäänmurtajana, rauhoittaa, rentouttaa ja tuo iloa. Se kuuntelee, lohduttaa, hyväksyy meidät kaikki sellaisinaan ja antaa hellyyttä. (Ikäheimo 2013.) Eläimiä käytetään sosiaalityössä mm. perhe- ja lastenkodeissa, perhe- ja lastensuojelutyössä, sijaisperheissä, vanhustyössä, mielenterveyskuntoutujien työssä ja vammaistyössä. Koiran avulla uskalletaan yrittää, onnistua ja erehtyä. Koiratapaamisten myötä asiakas tuntee kuuluvansa ryhmään, voi solmia ystävyys-suhteita ja näiden myötä sosiaalinen elämä parantuu. (Leppälä 2018, 23.)

Yhteisöllisyyden ja tunnetaitojen lisäksi koira-avusteisuus tuo sosionomin työhön toiminnallisuuden, läsnäolon ja vuorovaikutuksen ulottuvuuden. Toiminnallisuudessa tekeminen rakennetaan koiran ympärille ja otetaan koira mukaan toimintaan. Läsnäolossa korostuu arki ja siihen liittyvät pienet asiat, jotka liittyvät elämänhallintaan ja hyvinvointiin. Vuorovaikutus lisääntyy koiran ollessa läsnä ihmisten välisissä kohtaamisissa ja lisäksi eläin tuo ilmapiiriin oman positiivisen lisän. (Vähä-Aho 2017, 92–93.)

Sosionomin ammattimaisessa koira-avusteisessa työskentelyssä on selkeät tavoitteet ja niiden toteutumista seurataan ja dokumentoidaan. Tämä erottaa ammattimaisen eläinavusteisen työn vapaaehtoistoiminnasta. Koirakolla on myös koulutus tehtävään, mikä tekee siitä turvallista ja eettistä. Koira-avusteisuus tuo sosionomin työhön lisää työvälineitä ja menetelmiä, jotka ovat toisaalta uusia, luonnonläheisiä ja toisaalta ne ovat tuttuja asioita asiakkaiden arjestaan. Koira-avusteinen työ vähentää sosiaalialan niin sanottua koppityöskentelyä ja lisää asiakkaiden osallisuutta kustannustehokkaasti.

#### 4.2 Yksilön voimavarojen osatekijöitä

Opinnäytetyössä pyrimme koira-avusteisilla itsetuntemusharjoituksilla vahvistamaan osallistujien itsetuntemusta eli tukemaan yksilön psyykkisiä voimavaroja. Voimavarojen löytyminen voi saada aikaan voimaantumista, jota tukevat tietynlaiset olosuhteet. Koira-avusteisen kehitystyömme tavoitteena on itsetuntemuksen vahvistamisen lisäksi luoda ryhmätoimintaan olosuhteita, jotka tukevat voimaantumisen prosessin käynnistymistä. Opinnäytetyön tietoperustana tarkastelemme koira-avusteisuuden lisäksi itsetunnon rakentumista sekä voimaantumisen prosessia, joihin molempiin itsetuntemus liittyy. Voimaantumisen teoriaosuus selvittää tarkemmin voimaantumista tukevia olosuhteita.

”Voimavarat voivat olla periaatteessa mitä tahansa sellaisia asioita, jotka ovat eettisesti hyväksyttäviä ja joista on asiakkaalle jonkinlaista hyötyä.” Asiat, joita asiakas jaksaa, osaa ja voi tehdä, ja joissa hän voi kokea onnistumisen tunteita, ovat ihmiselle voimavaroja. Voimavarakäsitteellä tarkoitetaan usein resurssia, selviytymisstrategiaa, selviytymistaitoa, vahvuutta, kykyä, mahdollisuutta, toimintamahdollisuutta ja keinoa. Voimavaroja löytyy ihmisestä itsestään ja hänen ympäristöstään. Ympäristön voimavarat ovat yksilön oman elin- ja toimintaympäristön fyysisiä tai sosiaalisia mahdollisuuksia, kuten palvelujen läheisyys ja saatavuus tai kodin varustus ja tilat sekä ihmissuhteiden tarjoama tuki, esimerkiksi työapu, tunnetuki ja tietotuki. Yksilön voimavarat voivat olla fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia. *Fyysiset voimavarat* liittyvät terveydentilaan, ikään ja koettuun yleiskuntoon. *Psyykkisiä voimavaroja* ovat kognitiiviset taidot (muisti, havainnointi, ajattelu, oppimiskyky), motivaatio, itsetuntemus, tunnetaidot ja ”oikeastaan mitkä tahansa



asiat, jotka ihminen kokee voimavarakseen”. Yksilön *sosiaalsiin voimavaroihin* lukeutuvat sosiaaliset taidot. Yksilö, joka kykenee helposti luomaan uusia ystävyssuhteita, pystyy helpommin luomaan itselleen sosiaalista tukiverkostoa ja näin auttamaan itseään. Lisäksi myös taloudellinen tilanne voidaan liittää voimavaroihin, sillä sen ollessa hyvä, yksilö pystyy ostamaan itselleen enemmän tarvitsemiaan palveluja. (Ihalainen & Kettunen 2016, 60–61.)

#### 4.2.1 Itsetuntemus itsetunnon osana

Yhteistyökumppanimme kanssa keskustellessa opinnäytetyömme sopivasta aiheesta, itsetunnon tärkeys nousi esille. Keskityimme opinnäytetyön harjoituksissa erityisesti itsetuntemukseen, sillä sen kautta lähdetään rakentamaan yksilön käsitystä omasta itsestään ja elämästään, minkä pohjalta voidaan tukea yksilön itsearvostusta, itseluottamusta, itsetuntoa ja voimavarojen löytymistä.

*Itsetunto* on ihmisen keskeinen voimavara. Itsetunto on määriteltävissä oleva persoonallisuuden ominaisuus ja osa ihmisen minäkuvaa eli minäkäsitystä. Minäkäsitys kattaa kuvan, joka ihmisellä on itsestään, millaisena hän pitää itseään ja minkälaisin määrein hän kuvaa itseään, tavoitteitaan tai arvomaailmaansa. Itsetunto on minäkäsityksen positiivisuuden määrä eli tunne siitä, että on hyvä ja arvokas. Itsetunto ei ole ulkoista menestymistä, selviämistä eikä pärjäämistä. Itsetuntoa voi kuvata ihmisen kyvyksi luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään havaitsemistaan heikkouksista huolimatta sekä kyvyksi nähdä oma elämänsä tärkeänä ja ainutkertaisena. Itsetunto on olennaisen tärkeä persoonallisuuden ominaisuus, mutta kuitenkin sen mukaan ei voida mitata koko aikuisen ihmisen arvoa tai onnistuneisuutta. Hyvästä itsetunnosta on paljon hyötyä, mutta heikko itsetunto ei ole ylitsempääsemätön vaurio. (Keltikangas-Järvinen 2010, 16, 242.)

Itsetunto voidaan jakaa *perusitsetuntoon ja ilmapuntari-itsetuntoon*. Perusitsetunto on sen vakaa osa, joka sisältää ihmisen syvimmän käsityksen omasta arvostaan. Se on pitkän kehitystapahtuman tulos ja säilyy aina samanlaisena. Ilmapuntari-itsetunto on itsetunnon vaihteleva osa, joka voi vaihdella tilanteesta toiseen. Se on hetkellinen kokemus tai reaktio tilanteeseen. Itsetunto vaihtelee

yksilöllisesti pettymysten, epäonnistumisen tai onnistumisen kokemusten jälkeen. Paljonko ihmisen itsetunto laskee epäonnistumisen jälkeen, määrittyy perusitsetunnosta. Jos ihmisen ilmapuntari-itsetunto on pitkiä aikoja alhaalla jatkuvien epäonnistumisien vuoksi, vaikuttaa myös se hänen perusitsetuntoonsa. Perusitsetunto on ilmapuntari-itsetuntoa tärkeämpi, sillä pysyvä itsearvostuksen puute on haitallisempaa kuin taipumus kokea hetkittäistä epävarmuutta vieraassa hallitsemattomassa tilanteessa tai taipumus reagoida epäonnistumisiin ohimenevällä itseluottamuksen puutteella. (Keltikangas-Järvinen 2010, 30–32.) Koiraavusteisilla itsetuntemusharjoituksilla pyrimme vaikuttamaan ilmapuntari-itsetuntoon onnistumisten kokemusten avulla.

Itsetunto rakentuu ihmisen ympäristöstä ja muista ihmisistä saamistaan kokemuksista. Lapsuudessa itsetunto lähtee kehittymään siitä, miten vanhemmat hoitavat lasta, millaisena vanhemmat lasta pitävät, mitä he tältä odottavat ja miten he suhtautuvat lapsen suorituksiin, onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Itsetuntoa rakentavat myös koulu, toverit ja harrastukset. Aikuisiässä on löydetty oma miinus ja itsetunto on vakiintunut. Silti ihminen on aina riippuvainen ympäristöstä ja kokemukset voivat vaikuttaa itsetuntoon. Hyväkin itsetunto voi murtua vastoin käymisistä ja epäonnistumisista työssä ja ihmissuhteissa. Vastaavasti uusissa oloissa hyvinkin myöhään aikuisiässä on mahdollista löytää itsestään tuoreita voimavaroja ja näin korvata lapsuudenkokemuksia, joiden varassa on rakennettu liian negatiivinen kuva itsestä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 123–124.) Opinnäytetyössä halusimme tutkia aikuisia ja tukea heidän itsetuntemuksensa vahvistumista, jonka kautta pyrimme vaikuttamaan voimavarojen löytymiseen ja niiden lisääntymiseen.

Hyvä itsetunto voi muodostua monella eri tavalla ja yhden alueen heikkoutta voi tasapainottaa toisen alueen vahvuus. Jokaisen itsetunto on jossain hyvä, jossain vähän huonompi. Kenelläkään ei ole täysin huonoa itsetuntoa, vaan jokaisella on jossakin aina edes hivenen itseluottamusta. Terve itseluottamus vaihtelee eri alueiden lisäksi myös eri tilanteissa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 27–28, 30.) Itsetunto on hyvä silloin, kun positiiviset ominaisuudet ovat minäkäsityksessä voitolla ja päinvastoin. Itsetuntoa siis on se, kuinka paljon ihminen näkee itsessään hyviä ominaisuuksia. Hyvä itsetunto koostuu ensinnäkin tunteesta, että on hyvä.

Toiseksi se on itseluottamusta ja itsearvostusta. Kolmanneksi se on oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena. Neljänneksi se on kykyä arvostaa muita ihmisiä. Viidenneksi se on itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä. Kuudenneksi se on epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17–22.) Itsetunto voidaan jakaa myös *itsetuntemukseen* (Niemi 2013, 23), jota avaamme seuraavassa kappaleessa.

*Itsetuntemus* tarkoittaa itsensä ja oman elämänsä tuntemista. Kun ihminen tuntee oman henkilöhistoriansa, auttaa se laittamaan asioita oikeisiin mittasuhteisiin ja ymmärtämään kaikkien kokemusten merkitystä, sitä miten ne vaikuttavat nykyiseen elämään ja omaan persoonaan. Historian lisäksi myös tämänhetkisten ominaisuuksien totuudenmukainen tunteminen ja oman temperamentin tunteminen kuuluvat itsetuntemukseen. (Niemi 2013, 22–25.) Niemi (2013, 25–26) kuvaa terveen itsetunnon rakentumista niin, että *itsensä tunteminen* mahdollistaa *itsensä arvostamisen*, jonka kautta voi kasvaa *luottamus itseän*. Tämän vuoksi rajasimme teeman itsetunnon pohjatasolle ja rakensimme harjoitukset itsetuntemuksen ympärille. Seuraavassa osiossa tarkastelemme voimaantumisprosessia ja itsetuntemuksen osuutta siinä.

#### 4.2.2 Voimaantumisen teoriaa

Voimaantuminen on suomenkielinen termi *empowerment*-käsitteelle, joka korostaa sitä, että ihminen voi löytää itsestään ja sosiaalisesta ympäristöstään voimavaroja. Ihmisen oma osallistuminen ja aktiivinen rooli elämäänsä koskevissa valinnoissa on tärkeä osa prosessia. Näin hänelle voi rakentua käsitys itsestään toimijana sekä tunne elämästä ymmärrettävänä, hallittavana ja merkityksellisenä. Voimaantumisprosessin tuloksena on ihmisen elämänhallinnan vahvistuminen. (Nivala & Ryyänen 2019, 198.) Voimaantuminen näkyy ensisijaisesti parantuneena itsetuntona, kykyä asettaa ja saavuttaa päämääriä, oman elämän ja muutosprosessin hallinnan tunteena sekä toiveikkuutena tulevaisuutta kohtaan (Siitonen 1999, 134). Opinnäytetyössä tarkastelemme, kuinka voimme luoda koiraavusteisella työmenetelmällä oikeanlaiset olosuhteet, jotka tukevat voimaantumisprosessin käynnistymistä.

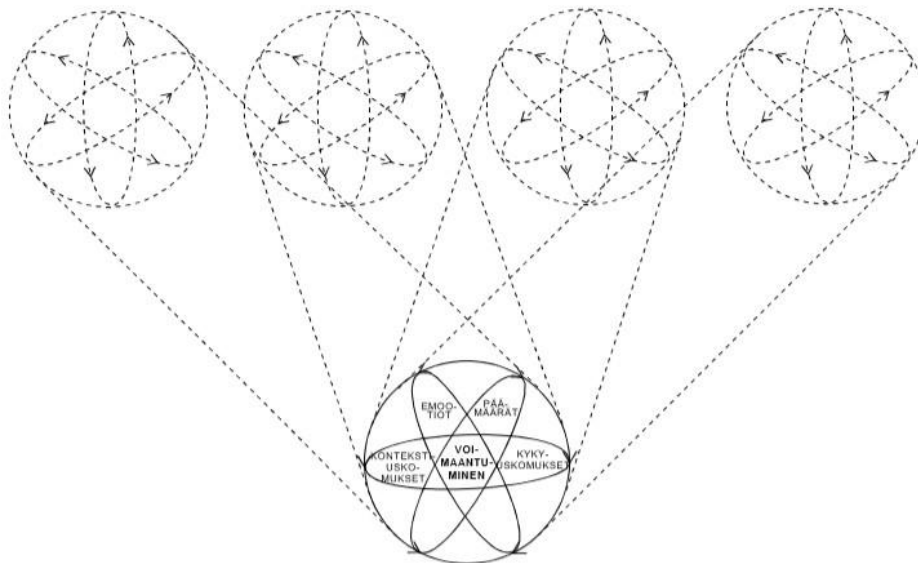
Juha Siitonen (1999, 93, 117–118) on väitöskirjassaan määritellyt voimaantuneen ihmisen siten, että hän on löytänyt omat voimavaransa, on itse itseään määräävä ja ulkoisesta pakosta vapaa. Voimaantumisprosessissa kukaan ei voi voimauttaa toista ihmistä, vaan jokainen tulee itse voimaantuneeksi. Silti voimaantumista voidaan yrittää tukea monilla mahdollistavilla ja hienovaraisilla ratkaisuilla. Ihmisellä on syvä luontainen tarve tuntea itsensä arvokkaaksi, joten vähäiselläkin tämän tunteen lisäämisellä voi olla uudistava vaikutus niin yksilöihin kuin ryhmiinkin. Itsearvostuksen lisääntyminen voi tuottaa valtavia energiamääriä oppimiseen ja kasvuun. Näitä hienovaraisia voimaantumista tukevia ratkaisuja pyrimme koira-avusteisen ryhmätoiminnan ja itsetuntemusharjoitusten kautta luomaan.

Siitonen (1999, 161–165) on jakanut voimaantumisteorian viiteen premissiin eli lähtökohtaan, jotka yhdessä muodostavat teorian ihmisen voimaantumisesta. *Ensimmäisen premissin* mukaan voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, jossa voimaa ei voi antaa toiselle. Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, joten sitä ei voi toinen ihminen luoda eikä voi löytää toisen voimavaroja. Voimaantuminen tapahtuu todennäköisemmin ja helpommin ympäristössä, jossa ihminen kokee ilmapiirin turvalliseksi, itsensä hyväksytyksi ja asemansa tasa-arvoiseksi. (Siitonen 1999, 93, 161–162.) Opinnäytetyösämme tarkastelemme, kuinka koira voi olla hyödyksi tällaisen ilmapiirin tavoittelussa.

*Toisen premissin* mukaan voimaantumisprosessi on yhteydessä ihmisen omaan haluun, omien päämäärien asettamiseen, luottamukseen omiin mahdollisuuksiin, sekä näkemykseen itsestä ja omasta tehokkuudesta. Ihmistä pidetään voimaantumisteoriassa aktiivisena, luovana ja vapaana toimijana, joka asettaa jatkuvasti itselleen päämääriä (vapaasti), kuten esimerkiksi pyrkimyksiä ja toiveita omaan elämäänsä. Uskomukset itseän ja omiin mahdollisuuksiin rakentuvat pääosin sosiaalisessa kanssakäymisessä. Voimaantumisen henkilökohtaisesta prosessista huolimatta, siihen vaikuttavat toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet. Voimaantuminen ei ole yksisuuntaista, vaan sen osaprosessien (päämäärät, kykykomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot) välillä tapahtuu jatkuvasti monitasoista ja ennakoimatonta liikettä. (Siitonen 1999, 117–118.) Kuviossa 1 on

nähtävillä tarkemmin mitä Siitosen kuvaamat voimaantumisen osaprosessit pitävät sisällään.

| PÄÄMÄÄRÄT  | KYKYUSKOMUKSET  | KONTEKSTIUSKOMUKSET  | EMOOTIOT   |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>* Toivotut tulevaisuuden tilat</li> <li>- henkilökohtaisten päämäärien asettaminen</li> <li>- halu ymmärtämiseen</li> <li>- osallistuminen yhteisten päämäärien asettamiseen</li> <li>* Vapaus</li> <li>- valinnanvapaus</li> <li>- vapaaehtoisuus</li> <li>- itsemäärääminen</li> <li>- autonomisuus</li> <li>* Arvot</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Minäkäsitys</li> <li>- minäkuva</li> <li>- itsetunto</li> <li>- identiteetti</li> <li>* Itseluottamus, itsearvostus</li> <li>* Tehokkuususkomukset ja itsesäätely</li> <li>* Vastuu</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Hyväksyntä</li> <li>- tervetulleeksi kokeminen</li> <li>* Arvostus, luottamus ja kunnioitus</li> <li>* Ilmapiiiri</li> <li>- turvallisuus</li> <li>- avoimuus</li> <li>- ennakkoluulottomuus</li> <li>- rohkaiseminen</li> <li>- tukeminen</li> <li>* Toimintavapaus</li> <li>- oma kontrolli</li> <li>* Autenttisuus</li> <li>* Yhteistoiminta, kollegiaalisuus ja tasa-arvoisuus</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Säätävä ja energisoiva toiminta</li> <li>* Positiivinen lataus</li> <li>- innostuneisuus</li> <li>* Toiveikkuus</li> <li>* Onnistuminen ja epäonnistuminen</li> <li>* Eettisyys</li> <li>- ihmisen äänen kuunteleminen</li> </ul> |



Kuvio 1. Voimaantumisen osaprosessit (Siitonen 1999, 158)

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa pyrimme luomaan yksilön voimaantumiselle olosuhteita, jotka perustuvat toisen premissin voimaantumisen osaprosesseihin eli päämääriin, kykyuskomuksiin, kontekstiuskomuksiin ja emootioihin. Opinnäytetyömme tietoperusta kytkeytyy erityisesti näiden voimaantumisteorian osaprosessien ja itsetuntemusharjoitusten yhteneväisyyksiin, joita havainnoimme käytännön kehittämistyössämme. Seuraavissa kappaleissa tarkennamme näitä osaprosesseihin ja itsetuntemusharjoituksiin liittyviä yhteisiä piirteitä.

Voimaantumisen kannalta on ratkaisevaa, että yksilö voi vapaasti asettaa itselleen tulevaisuuden unelmia. Suuria päämääriä saavutetaan lukuisten välipäämäärien kautta. Päämäärien asettamiseen on merkityksellistä yksilön arvotausta,

kuten myös tarpeet ja oikeudet. Arvojen ja tavoitteiden välillä on kiinteä vuorovaikutussuhde, sillä tavoitteet kuvastavat arvoja. Kun puolestaan tavoitteet muuttuvat toiminnasta saadun palautteen vaikutuksena, muutospaineet kohdistuvat myös arvoihin. (Siitonen 1999, 119, 128.) Päämääristä käsittelemme itsetuntemusharjoituksissa arvojen pohdintaa Arvojen neliapila -harjoituksessa ja henkilökohtaisten päämäärien asettamista Aarrekartta-harjoituksessa.

Voimaantumisessa ovat merkityksellisiä itsearvostus ja itseluottamus, joihin itsetuntemus on yhteydessä. Vähäinen itsearvostus ja itseluottamus heijastuvat usein masennuksena. Voimaantumisprosessia voi yrittää hienovaraisesti tukea toimenpiteillä, jotka pyrkivät mahdollistamaan yksilön itsensä arvostamista ja itseensä luottamista. Voimaantumisen mahdollistavassa kontekstissa yksilöllä on mahdollisuus itsensä tarkkailuun ja itsearviointiin. Itsetuntemuksen tukemisessa ei ole tarkoitus kaivaa esiin huonoja asioita, vaan löytää vahvuuksia sekä tiedostaa omaa itseä ja muita haittaavia sokeita kohtia. Itsensä tunteminen antaa pohjaa itsearvostukselle. Itseään tunteva ja itseään arvostava luottaa todennäköisesti mahdollisuuksiinsa päämäärien saavuttamiseksi. (Siitonen 1999, 138–139.) Kykyuskomuksista käsittelemme kehitystyössämme erityisesti itsetuntoa, itsearvostusta ja itseluottamusta tukemalla itsetuntemuksen vahvistumista. Opinnäytetyömme harjoituksista erityisesti Luontevahvuudet ja Oma historiapolku pyrkivät mahdollistamaan itsensä tarkkailua ja itsearviointia, syventämään ja tukemaan itsetuntemusta sekä löytämään omia vahvuuksia ja voimavaroja.

Itsetuntemuksen tukemisen kannalta ryhmän ilmapiirin turvallisuus, ennakkoluottomuus ja avoimuus ovat tärkeitä. Turvallinen ilmapiiri ja kannustaminen lisäävät yksilön itseluottamusta, itsearvostusta ja positiivista asennoitumista. Myös voimaantumiseen on läheisesti yhteydessä ilmapiirin turvallisuus, avoimuus, ennakkoluulottomuus, rohkaiseminen ja tukeminen. Voimaantumisen mahdollistamiseen on taustalla mahdollisuus vuorovaikutukseen, jossa voi avoimesti ja rehellisesti vaihtaa mielipiteitä. (Siitonen 1999, 138, 145–146.) Kontekstiuskomuksista tavoittelemme toiminnallisessa osuudessa hyväksyvää ja avointa ilmapiiriä koira-avusteisuuden keinoin ja keskitymme ryhmäläisten rohkaisemiseen.

Emootiot vaikuttavat sekä päämäärien että kyky- ja kontekstiuskomusten alkuunpanoon ja muodostamiseen. Voimaantumisprosessissa emootioiden antaman tiedon ja vihjeiden perusteella ihminen tulkitsee kontekstinsa turvallisuutta, hyväksyntää, ilmapiiriä, tukea ja toimintavapauttansa. Yksilön toiveikkuus ja positiivinen lataus ovat merkityksellisiä omien voimavarojen vapautumisessa. Positiivinen lataus sisältää positiivisia tunteita, kuten innostuneisuutta, spontaania iloa ja riemua sekä energiaa, jotka auttavat tehtävän suorittamisessa. Ne luovat tilan, jossa yksilö paneutuu täysin siihen, mitä on tekemässä. Positiivisen latauksen kokemus niin oman voimaantuneisuuden kuin myös ilmapiirinkin ominaisuutena, tukee innostuneisuutta, toiveikkuutta sekä halua parantaa taitojaan. (Siitonen 1999, 151–153.) Emootioihin pyrimme kehittämistyössä vaikuttamaan tuomalla koiran avulla ryhmään lisää positiivisuutta.

*Kolmannen premissin* mukaan sisäinen voimaantunne johtaa sitoutumiseen. Voimaantuminen on heikkoa, kun ihminen ei koe voivansa asettaa tai ei aseta päämääriä, kun hänen kyky- ja kontekstiuskomuksensa ovat heikot, eivätkä emootiot energisoi häntä. Voimaantumattoman ihmisen sitoutuminen on hyvin pintapuolista ja elotonta. Vahva voimaantuminen puolestaan johtaa vahvaan sitoutumiseen ja hyvinvointiin. Vahva voimaantuminen voidaan nähdä välttämättömänä perusedellytyksenä, jotta ihminen pääsee elämässään uudistavalle tasolle. (Siitonen 1999, 158–160.)

*Neljännän premissin* mukaan voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Voimaantumisen kokemusta seuraa todennäköisesti myös hyvinvoinnin kokemus, johon voimaantumisen osaprosesseista ovat merkityksellisiä erityisesti vapaus, itsemäärääminen, toivottuihin tulevaisuuden tiloihin pyrkiminen, turvallisuus, hyväksyntä, toimintavapaus, itseluottamus, positiiviset tunnekokemukset ja toiveikkuus. (Siitonen 1999, 162, 164.) *Viidennen premissin* mukaan voimaantuminen ei ole pysyvä tila, jos konteksti-, kykyuskomuksissa, päämäärien asettamisessa ja/tai emotionaalisissa kokemuksissa tapahtuu muutosta (Siitonen 1999, 164–165).

## 5 KEHITTÄMISTYÖN TOIMINTAKERRAT

### 5.1 Toimintakertojen pohjustus

Opinnäytetyömme toimintakerrat toteutettiin Luontoa toimintaan –Yhteistyömal-  
leja osallisuuteen-hankkeen osahankkeen ryhmätoiminnassa. Kävimme henkilö-  
kohtaisesti keskustelemassa tämän ryhmän toimintaan osallistumisesta, esittele-  
mässä itsemme ja työvälinemme, tutustuimme ryhmään ja arvioimme koira-  
avusteisen työn soveltuvan hyvin ryhmän toimintaan. Eläin- ja luontoavusteisen  
toiminnan yhteensovittaminen tuntui luontevalta tuoden ryhmätoimintaan uusia  
ulottuvuuksia.

Toimintakertojen suunnittelun pohjalle kerättiin ryhmän osallistujilta palautetta sii-  
hen mennessä toteutuneista toimintakerroista. Palautteenkeruu toteutettiin yksi-  
löhaastattelulla, jonka jälkeen pohdimme ryhmässä aiempien toimintakertojen  
kuvien avulla aihetta syvemmin. Kartoitimme mikä on ollut heille toiminnassa mie-  
luisaa sekä millaisista kohteista he ovat pitäneet ja mitä ideoita heillä olisi meidän  
opinnäytetyömme toimintakertojen sisältöön sekä yleensä heidän ryhmätoimin-  
tansa jatkoon. Näin saimme osallistujat mukaan opinnäytetyön suunnitteluun.  
Näistä palautteista rakentui toimintakertojen retkikohteet sekä viimeisen kerran  
geokätköilyyn tutustuminen.

Ennen opinnäytetyön toimintakertoja annoimme osallistujille saatekirjeen (Liite  
1), jossa kerroimme opinnäytetyöstä, toimintakertojen aikataulusta ja kysyimme  
vahvistuksen osallistumiseen sekä kuvausluvan. Toimintakerrat rakentuivat luon-  
nossa retkeilyn oheen. Teimme retkiä lähialueen laavuille ja päivätuville, joiden  
lähelle pääsi autolla, joten aikaa jäi harjoituksille eikä kävelymatka rajoittanut  
osallistujia, joille liikkuminen saattoi olla hankalaa. Vietimme aikaa nuotion ää-  
ressä, paistoimme makkaraa ja joimme nokipannukahvit, minkä jälkeen teimme  
varsinaisen harjoituksen. Harjoituksissa painotimme, että keskusteluun saa osal-  
listua sen verran kuin itsestä tuntuu hyvältä. Pääpaino harjoituksissa oli pohtia  
itseksensä omaa elämää ja itseään annettujen teemojen avulla. Turvallinen ilma-  
piiri rohkaisee lopulta osallistumaan oma-aloitteisesti keskusteluun. Koira oli mu-  
kana ryhmässä ja sillä oli oma rooli harjoitusten ohjaamisessa. Toimintakerran



pituus oli yleensä noin neljä tuntia. Viimeisellä kerralla teimme yön yli kestäneen reissun. Liitteessä 2 on kerrottu yksityiskohtaisesti jokaisen toimintakerran harjoituksen kulku.

## 5.2 Ensimmäinen toimintakerta – Tutustuminen

Ryhmän ensimmäinen kokoontumiskerta ja sen ensimmäiset hetket määrittelevät ryhmän seuraavia kokoontumiskertoja. Ensimmäisellä kerralla on tärkeää saada osallistujat vakuuttuneiksi, että ryhmään osallistuminen kannattaa ja että siitä on osallistujille hyötyä. Ohjaajan tehtävänä on tähdentää, että tämä ryhmä on se paikka, jossa jokainen osallistuja saa syvällisesti kertoa ajatuksiaan ja tuntemuksiaan ryhmässä käytävistä aiheista. (Ståhlberg 2019, 67, 69, 71.) Esittelimme ensimmäisellä kerralla opinnäytetyön tavoitteita ja sisältöä, ryhmän sääntöjä sekä koira-avusteisuutta. Jokaiselle toimintakerralle tuli uusi henkilö, joten esittelimme näitä asioita myös heille erikseen sekä annoimme saatekirjeen.

Ohjaajan kannattaa panostaa ryhmän muodostumisen alkuhetkiin, ryhmän toimintaan tutustumiseen ja ryhmän jäsenten tutustuttamiseen toisiinsa myös silloin, vaikka osallistujat jo tuntisivat toisensa. Tämä ei tarkoita pelkästään tutustumisleikkiä vaan ennalta suunnitellusti ryhmäyttämistä, jolla luodaan pohja vertais-tuen jakamiselle ja ryhmän tavoitteisiin etenemiselle. (Ståhlberg 2019, 68–69.) Ensimmäisellä toimintakerralla tutustuimme kevyesti itsetuntemus teemaan. Teimme pienen tutustumisharjoituksen, jossa kirjoitettiin lapulle itsestä kolme asiaa, joista pitää ja kolme asiaa, joista ei pidä. Lapuista arvuuteltiin kenestä voisi olla kyse. Tutustumisharjoituksen tavoitteena oli vahvistaa itsetuntemusta sekä tutustua muihin ryhmäläisiin ja löytää niin yhteisiä kuin eriäviäkin piirteitä ryhmän sisällä. Harjoitus soveltui ryhmään, joka pääosin tunsu hieman toisiaan ja vähemmän ryhmässä mukana olleillekin se opetti toisista joitain asioita ja tutustutti heitä paremmin toisiinsa.

Varsinaisena harjoituksena pelasimme bingoa, jossa koira pyörity onnenpyörää ja arpoi siitä numerot. Bingon tavoitteena oli rakentaa rento aloitus opinnäytetyön toimintakerroille. Aina jonkun saavutettua bingon, keskustelimme tietyn numeron

alla olevasta luontoaiheisesta kysymyksestä. Luontoaiheisten kysymysten tavoitteena oli antaa neutraali aihe, joka rohkaisisi kertomaan itsestä muille ja edesauttaisi ryhmäläisiin tutustumista. Harjoituksen tavoitteena oli myös auttaa huomaamaan luonnon tarjoamia voimavaroja sekä kehittää omaa itsetuntemusta ja huomaamaan kiitollisuuden aiheita.

Bingoharjoituksen jälkeen kävimme läheisellä rantakivikolla. Ryhmän varsinaisen ohjaajan toimesta istuuduimme kiville ja pyrimme keskittymään vähäksi aikaa vain yhteen aistiimme; kuuloon, näköön tai tuntoon. Harjoitus oli hyvä rauhoittumishetki ja kiitollisuusharjoitus. Lopuksi annoimme osallistujille itsetehdyt itsetuntemukseen liittyvät mietelausemagneetit, joissa oli pohjalla heidän aiempien toimintakertojen kuvia. Näillä halusimme antaa osallistujille muiston osallistumisesta opinnäytetyöhömme.

### 5.3 Toinen toimintakerta – Luonteenvahvuudet

Luonto vaikuttaa kehoomme ja mieleemme keskushermoston, autonomisen hermoston ja sisäeritysrauhasten kautta. On havaittu, että metsässä kulkeminen alentaa merkittävästi syljen kortisolimäärää. Luonnossa oleskelu siis suojelee meitä paineita tuottavissa elämänvaiheissa. Myös sydämen lyöntitiheys ja verenpaine laskevat metsässä liikuttaessa. (Nylander 2018, 29.) Toisella toimintakerralla kävimme keskustellen läpi lisää luontoaiheisia kysymyksiä, jotka oli piilotettu pienelle metsäalueelle. Kysymysten oli tarkoitus auttaa huomaamaan luonnosta saatavaa hyvinvointia sekä lisäämään kiitollisuutta luontoa kohtaan. Ryhmän perustoimintakerrat perustuvat luonnossa oleskeluun, joten luontoaiheen esille nostaminen soveltui hyvin tässä ryhmässä. Lisäksi luontoaihe on neutraali ja auttoi meitä virittämään keskustelua ryhmän jäsenten välille.

Varsinaisen harjoituksen aiheena oli miettiä omia luonteenvahvuuksia. Luonteenvahvuuksia on 24, joista meissä on jokaista, mutta usein 3-7 ydinvahvuutta. Nämä kuvaavat sitä, keitä olemme ja ne ovat olleet usein meissä jo lapsena. Myönteinen käsitys itsestä vahvistuu omien ydinvahvuuksien löytämisen kautta. Niiden hyödyntäminen vähentää stressiä, lisää itseluottamusta ja elämänvoimaa. Ydinvahvuuksien löytäminen ja käyttäminen tuovat elämään tarkoituksellisuutta ja hyvinvointia. (Lankinen 2015, 30, 33.)

Luontevahvuus-harjoituksen tarkoituksena oli löytää omia vahvuuksia ja tulla niistä tietoisemmaksi sekä kehittää niiden kautta itsetuntemusta ja itsearvostusta sekä löytää omia voimavaroja. Harjoitus ohjasi refleктоimaan ajatuksia itsestään ja rohkaisi keskusteluun muiden osallistujien kanssa. Jokainen valitsi 24 luontevahvuuden joukosta 3-5 itseään kuvaavaa vahvuuskorttia. Koira pyöritti nopeasta lauseista, joiden avulla omia vahvuuksia pohdittiin. Viimeisenä valittiin tärkein vahvuus ja tehtiin siitä luonnosta kerätyistä materiaaleista maahan pyöreä mandala, jossa kaikilla oli oma täytettävä sektori. Työskentelyn lopuksi valittiin vielä tunnekorteista kuva, joka kertoi omista tuntemuksista ja ajatuksista tällä toimintakerralla. Kortti näytettiin muille ja halutessaan sai kertoa siihen liittyviä ajatuksia.

#### 5.4 Kolmas toimintakerta – Oma historiapolku

Omien juurien tuntemisen kautta voi oppia ymmärtämään itseään. Ihminen kehittyy omaksi itsekseen olemalla sidoksissa muihin ihmisiin. Ihminen on aina jonkun joku: jonkun lapsi, vanhempi, aviopuoliso, ystävä tai työtoveri. Näistä sidoksista irrallaan oleva yksilöllisyys on yksinäisyyttä. Henkilöhistoriassa kannetaan mukana myös kulttuuriperimää. Omien juurien ja oman kulttuurin tunteminen on pitkälle sama kuin itsensä tunteminen. (Keltikangas-Järvinen 2006, 16.) Kolmannella kerralla aiheena oli oman elämän historia. Ensin keskustelimme nuotion äärellä jokaisen omassa elämässä mukana olleista koirista. Keskustelunaihe oli luonteva ja viritti ajatuksia oman elämänkulun pohdintaan. Ryhmäläiset jakoivat vuorollaan jonkun muiston omassa elämässä olleesta tai olevasta koirasta. Tämä tarjosi matalan kynnyksen lähestyä omaa elämän historiaa.

Varsinaisen Oma historiapolku-harjoituksen tarkoituksena oli kehittää itsetuntemusta jäsentämällä omaa elämää eri näkökulmista ja tehdä sitä itselle näkyväksi. Tavoitteena oli kehittää hyväksyntää omia elämäntapahtumia kohtaan sekä oppia nimeämään ja erittelemään niihin liittyviä tunteita. Lisäksi tavoitteena oli hahmottaa missä tilanteissa on käyttänyt omia edellisellä toimintakerralla löytämiään vahvuuksiaan ja pohtia miten on löytänyt omia voimavaroja. Jokainen teki harjoituksen tyhjälle A3:lle, jossa oli koirantassujen jäljistä polku, joka havainnollisti elämää syntymästä tähän päivään.

Koira toi toimintamatosta pussukassa aiheita, jotka auttoivat oman historian jäsentämisessä. Osallistujat saivat piilottaa koiran pussukan toimintamattoon ja ohjata koira hakemaan sen. Näin he saivat omaan tekemiseen taukoa ja ottaa kontaktia koiraan. Historiapolon aiheita oli kuusi: ihmiset, tapahtumat, harrastukset, hengellisyys, tunteet ja luontevahvuudet. Kaikista aiheista oli valmis arkki, josta sai leikata valitsemansa kuvat ja sanat omalle historiapolulle. Lisäksi yhdellä arkilla oli tyhjiä laatikoita, joihin sai tehdä omia lisäyksiä. Harjoituksen loppuksi valittiin tunnekortti, joka kuvasi kyseisen kerran tunteita ja ajatuksia. Kortti näytettiin muille ja halutessaan sai kertoa siihen liittyviä ajatuksia.

Visualisoimisella voidaan saada aikaan huomiota, jota käytetään apuna esimerkiksi markkinoinnissa. Visualisointia voimme soveltaa myös ihmisen oman huomion suuntaamisessa. Visuaalisten tehtävien kautta tietty asia tehdään *näkyväksi* ja sitä kautta asia on helpompi hahmottaa. (Tukiainen 2016, 52–53.) Lopputuloksen näyttävyyttä ei ole tarpeen arvioida, vaan keskeistä on tekemisen prosessi sekä sen herättämät tunteet ja ajatukset (Karjalainen 2019, 75). Historiapolon työstö auttoi tuomaan omaa elämää näkyväksi monesta eri näkökulmasta. Se auttoi jäsentämään niin negatiivisia kuin positiivisiakin elämäntapahtumia sekä niihin liittyviä tunteita ja niiden aikana käytössä olleita vahvuuksia. Työskentely antoi mahdollisuuden pohtia vastaan tulleita tapahtumia, joilla on ollut merkitystä omalla elämän polulla.

## 5.5 Neljäs ja viides toimintakerta – Arvojen neliapila ja Aarrekartta

Itsensä tunteminen vaikuttaa elämänhallintaan. Ihmisen täytyy tietää, mitä hän elämältään toivoo ja mitä hän tavoittelee, ennen kuin hän voi hallita elämänsä. Elämänhallinta alkaa siis itsensä tuntemisesta. On ymmärrettävä, miksi arvostaa tiettyjä asioita ja miksi on sellainen kuin on. Itsensä tunteminen voi johtaa tärkeään huomioon siitä, että asiat ovat loppujen lopuksi hyvin. (Keltikangas-Järvinen 2006, 15.) Neljäs ja viides toimintakerta toteutettiin yöreissuna. Aloitimme toiminnan tutustumalla geokätköilyyn, jonka jälkeen siirryimme majoituspaikkaan. Geokätköily toimi aarteenetsintä-teeman avauksena, joka oli toimintakerran toisena aiheenamme. Sen jälkeen asettauduimme majoituspaikkaan ja kävimme sen pihiirin kodassa tulistelemassa ennen ensimmäistä harjoitusta. Harjoitusten ai-

heina oli omat arvot Arvojen neliapilan muodossa sekä omat tulevaisuuden tavoitteet ja unelmat Aarrekartan muodossa. Harjoitusten välissä teimme ruokaa ja söimme.

Omia arvoja pohdittiin neljän eri osa-alueen kautta: ihmissuhteet, vapaa-aika, henkilökohtainen kasvu ja terveys. Tavoitteena oli hahmottaa omaa tämän hetkistä elämän tilannetta ja itselle tärkeitä asioita. Osallistujat saivat ohjata koiraa aukaisemaan kaapin oven ja ottamaan sieltä pussukan, jossa oli arvojen neljän osa-alueen pohdintaan apukysymyksiä. Omia arvoja kirjoitettiin Arvojen neliapiilaan ja niitä käytettiin pohjana Aarrekartan työstössä.

Eri elämänaalueiden ja niiden eri osien tärkeyden pohtiminen auttaa omien arvojen löytämisessä. Arvot vastaavat kysymykseen, mikä on sinulle tärkeää. Ne näkyvät valinnoissa, joita teet tietoisesti ja tarkoituksella. Arvot kuvaavat sitä, miten haluat olla suhteessa itseesi, muihin ihmisiin ja ympäristöön. Arvojen selkiyttäminen tavoittelee sitä, että voisi valita elämälleen sellaisen suunnan, joka tuo lisää merkityksellisyyttä elämään. Arvojen määrittäminen voi motivoida tekemään vaikealtakin tuntuvia muutoksia elämäänsä. Mikäli on hankala tunnistaa itselle tärkeitä asioita ja mitä elämältä haluaa, niin silloin saattaa ajatella elämässään vailla tarkoitusta, jolloin elämä voi tuntua tyhjältä. Itselle tärkeiden asioiden selkiyttäminen auttaa tunnistamaan, millainen ihminen haluaa olla, mihin haluaa käyttää aikansa, millaisia ihmissuhteita haluaa luoda ja pitää yllä sekä millaisia omia vahvuuksia haluaa kehittää. Arvojen selkiytymisellä voi olla merkittävä vaikutus elämänlaatuun. (Pietikäinen 2014, 25–26, 39.) Arvot vaikuttavat valintoihin ja päätöksiin niin eri elämänvaiheissa kuin arjessakin. Niiden tunnistaminen ja selkiyttäminen lisää tyytyväisyyttä elämään. (Arvonen 2017, 174.)

Arvot kuvaavat siis tekemisen laatua ja tavoitteet puolestaan sitä, mitä sisältöä haluaa elämäänsä. Arvojen selkiyttäminen auttaa niihin pohjautuvien tavoitteiden asettamiseen ja niitä kohti liikkumiseen. (Pietikäinen 2014, 25, 39.) Tavoitteiden määrittämiseen keskityimme Aarrekartta-harjoituksessa. Tavoitteena oli jäsentää tulevaisuuden tavoitteita sekä lisätä toivoa ja rohkaista haaveiluun. Harjoituksessa koira pyöritti nopasta lauseita, jotka tarkensivat tavoitteen sisältöä, joita kuvaavia kuvia tai tekstejä etsittiin lehdestä ja koottiin A3:lle oma tavoitteiden aarrekartta. Lopuksi kaikki valitsivat omalle aarrekartalle huoneesta paikan, jossa

halusivat siitä otettavan kuvan. Teetimme jälkikäteen jokaiselle omasta aarrekar-  
tan kuvasta kortin, jonka lähetimme joulutervehdyksenä ryhmäläiselle kotiin.

## 6 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET

### 6.1 Havainnot ja palaute

Teimme opinnäytetyöntekijöinä havaintoja toimintakerroilta erikseen, jonka jälkeen vertasimme niitä keskenään ja palautteisiin, minkä pohjalta teimme arviointia. Palautetta saimme seitsemältä osallistujalta ja kahdelta ryhmän varsinaisilta ohjaajilta. Yhtä osallistujaa emme tavoittaneet palautehaastatteluun.

#### 6.1.1 Koiran rooli ryhmässä

Havaitsimme ryhmäläisissä *innostuneisuutta* jo ensimmäisellä kerralla. Ryhmäläiset olivat odottaneet tapaamista ja tietoa siitä, mitä koira-avusteisuus käytännössä on. Eräs ryhmäläisistä oli tutustunut aiheeseen netissä. Sekun onnenpyörän pyöritys herätti heissä innostuksen lisäksi naurua ja iloa sekä ihmetystä Sekun osaamisesta. “Olipa itekki yhtä viisas.”, oli kommentti, jolla viitattiin Sekukoiraan tämän pyörittäessä onnenpyörää arpoen bingonumeroita. Toinen kommentti, joka viittasi innostuneisuuteen oli se, kun ryhmäläinen sanoi: “Onneksi aamulla soitettiin ja pyydettiin mukaan.”. Eräs ryhmäläinen totesi toiminnan lopuksi, että “Mukavaa ja erilaista.”

*Harjoitusten koira-avusteisuuden* ryhmäläiset ottivat vastaan hyvin. Kaikki (7) kokivat, että koira-avusteisuus soveltuu niin ryhmätoimintaan kuin yksilötehtäviinkin. Pääosin (6) koira-avusteisuudesta jäi osallistujille hyvä mielikuva, yksi oli niin vähän aikaa mukana, ettei pystynyt sanomaan millainen kuva hänelle jäi koira-avusteisuudesta. Palautteista kävi ilmi, että ihmisen ja koiran yhteistyötä oli “mukava” ja “hauska” seurata. Eräs kommentti kertoi, että harjoitus olisi “tylsempää” ilman koira. Yksi kommentti tuli koira-avusteisuuden turhamaisuudesta: “Koiran osuus tuntui vähäpätöiseltä, harjoitus olisi helpompaa ilman koira, koska olisi ollut nopeampaa itse hakea laput sieltä kaapista.”. Eräs kommentoi, että koirasta “ei ole ainakaan haittaa” harjoituksissa.

Koira ei ollut vain taustalla ryhmän mukana, vaan sillä oli *oma rooli* harjoitusten ohjaamisessa. Koiran roolista tulikin palautetta, että “Seku on kuin yksi ohjaajista.”, “Yksi jäsenistä, erilainen.” ja “Koira on kuin apukäsi.”. Ilman koira harjoitus ei sellaisenaan onnistuisi tai olisi hauska. Vertaa esimerkiksi ihminen kontallaan aukaisemassa kaappia. Eräs kommentti olikin, että “Ei tuomosa harjoituksia voi tehdä ilman koira.”. Koira-avusteisuus antoi uutta oppia. Eräs kertoi oppineensa “koiran koulutuksen merkityksen” ja toinen on “Oppinut tietämään toiminnasta.”. Lisäksi koira-avusteiset harjoitukset laajensivat tietoutta koiran käytön mahdollisuuksista, kuten eräs kommenttikin sanoo: “Ihminen saa koiran taipumaan mihin vain.”.

Lähes kaikki osallistuivat vuorollaan *koiran ohjaamiseen* harjoitusten aikana ja saivat esimerkiksi koiran hakemaan toimintamatosta pussukan tai kaapin oven auki ja kiinni koiran kanssa. Koira ohjattaessa he ottivat kontaktia koiraan ja saivat omaan tekemiseen pienen tauon. Koira viestittää omalla olemuksellaan, että epäonnistumiset eivät haittaa. Eräs ryhmäläinen kommentoi, että “Koirakin on samalla oppimassa.”. Koira jaksaa yrittää aina uudestaan innokkaasti. Tämä on tärkeä kokemus itsetunnon kannalta. Koiran ohjauksessa tehtiin toistoja ja lopulta saatiin onnistunut suoritus. Omaa ohjauskokemusta kuvattiin, että se oli “hauskaa” ja “mukavaa”.

*Koiran huomioiminen* kevensi ilmapiiriä ja loi vuorovaikutustilanteita, sillä kaikki ottivat jollakin tavalla kontaktia koiraan. Ryhmäläisillä oli jokaisella erilainen tapa kommunikoida ja ottaa kontaktia koiraan. Se poikkeaa siitä tavasta, miten puhutellaan ja kohdataan toisia ihmisiä. Kontaktin ottaminen tapahtui esimerkiksi siten, että Sekun eriväriset silmät huomioitiin ja niitä kommentoitiin usein: “Onpa jännät silmät.” ja “Ihmismäinen katse.”. Koiralle jutteleminen näytti ryhmäläisistä uuden pehmeämmän puolen. Koira on helpompi lähestyä ja eräs kommentoikin, että “Jännä, miten koiralle voi lässyttää.”. Koiralla oli oma rooli sen tarkkaillessa jokaisen ryhmäläisen makkaranpaistoa intensiivisesti. Se loi rentoja tilanteita osallistujille koiran lähestymiseen. Koira huomioitiin antamalla makkaraa tai vain kommentoimalla sitä tyyliin: “Et kyllä multa saa makkaraa.”. Kerran koira nukahtivan lattialle toimintamaton päälle pienelle kerälle harjoituksen jälkeen, jonka ryhmäläiset huomioivat myötätuntona Sekua kohtaan. Koiraan otettiin kontaktia



esimerkiksi silitellen sitä. Koira sai rapsutuksia aina liittyessä ryhmän seuraan taukojen jälkeen. Jos koiraa ei näkynyt, niin joku kommentoi: "Missä Seku?"

Koira oli *hyväksytty jäsen* ryhmässä toimien yhteisenä nimittäjänä, josta oli helppo aloittaa yhteinen keskustelu. Hyväksyminen ilmeni esimerkiksi kommentteissa: "Meilä on täällä se viisas koira mukana.", "Aivan jees." tai "Erittäin mukava koira.". Yleisesti koiran mukana oloa kuvattiin, että se on "aina mukavaa" ja "Koirasta jäi hyvä mieli.". Lisäksi koirasta kommentoitiin, että "Koira on aito ja lojaali kaikkia kohtaan." ja "Mukava, kun joku heiluttaa häntää.". Osallistujat siis kokivat koiran roolin positiivisena lisänä ryhmään.

#### 6.1.2 Koiran hyöty ilmapiiriin vaikuttajana

Ryhmän *ilmapiirin* osallistujat kokivat hyväksyväksi, jota kuvaavat kommentit, että ryhmä on "ymmärtäväinen" ja siellä "saa olla oma itsensä". Koiran läsnäolo vaikutti havaintojemme perusteella selvästi *vapauttaen ja keventäen tunnelmaa ja tuoden rauhallisuutta*. Koira kiinnittää huomion tehtävän ohjauksessa rentouttaen osallistumista. Saimme palautteesta myös vahvistusta havainnoillemme, sillä niistä tuli myös koiran läsnäolosta esiin, että "Koira vapauttaa tunnelmaa.", "Harjoitusten teko ei jännitä niin paljoa.", "Helpottaa ryhmässä toimintaa.", "Tulee hyvä ja rauhallinen olotila." ja "rentouttaa" sekä "Jos muuten on vaikea kohdata asioita, koira helpottaa tilannetta.". Koiraa itsessään kommentoitiin, että se on "rauhallinen". Tämä tunne luultavasti välittyi osallistujille itselleenkin. Yleisesti ottaen ilmapiiri oli rento ja hiljaisia hetkiä ryhmässä oli vain silloin, kun odotettiin toiminnan alkamista.

Tunnelman keventäjänä koira toimi esimerkiksi tutustumisharjoituksen aikana, jossa ryhmäläisillä nousi esiin epämiellyttäviä tunteita, ennakoasenteita ja -käsitteitä vanhoilta kouluajoilta. Ryhmäläisen kommentista esimerkkinä seuraava: "Inhoan esittelyjä. Tulee mieleen kouluajat." Sekustakin tehtiin tutustumisharjoituksessa lappu, joka laitettiin muiden joukkoon, mikä sekoitti osallistujien arvauksia. Koiran käyttäminen esittelytehtävän mukana sai aikaan leppoisan tunnelman. Virallisesta esittelytehtävästä tuli epävirallinen ja rento tutustuminen. Lopulta tehtävä vaikutti olevan mukava ja hauska saaden ryhmäläiset nauramaan.

Omia luontevahvuuksia tutkittaessa ryhmäläiset käynnistyivät aluksi hiukan hitaasti, jännittyneinä ja hämmentyneinä Luontevahvuudet-harjoitukseen. Tämä tuli ilmi kommentissa näin: “Mitä jos mikään ei tunnu omalta vahvuudelta.” Kerroimme Sekusta esimerkin, miten tehtävä oli tarkoitus suorittaa ja rohkaisimme luontevahvuuksien valintaan. Koiran pyörittäessä noppaa ryhmäläisiin tuli nauhua, rentoutta ja jännitys hävisi. Ilman koiraa ja nopan pyöritystä olisi ollut aika jäykkää käydä luontevahvuuksia ryhmässä läpi.

Koiran läsnäolon tuomaa tunnelman vapautumista havainnoimme myös, kun ryhmäläiset olivat hiukan jännittyneitä Oma historiapolku-harjoituksen aloitusvaiheessa. Jännittyneisyyttä kuvasi hyvin seuraavat kommentit: “En muista, koska olisin käyttänyt näin saksia ja liimaa.” ja “Minun historiaani ei ainakaan kannata muistella.”. Seku haki toimintamatosta pussukan, jossa oli harjoituksen ensimmäinen aihe. Sen jälkeen tupaani laskeutui rauhallisuus ja työskentely lähti käyntiin. Harjoituksen aikana oli iloisuutta ja huumoria osallistujien välisissä kommentissa. Työskentelyvaiheessa ryhmäläiset uppoutuivat tehtävään ja koiran rooli oli viedä harjoitusta eteenpäin aihe kerrallaan. Tunnelma oli välitön, vapautunut ja rento.

Koira vahvisti myös *tunnetta yhteenkuulumisesta*. Luonnonmateriaalin keräys ja vahvuus-mandalan tekeminen herätti hilpeyttä ja kysyviä katseita. Kaikki tarttuivat reippaasti toimeen ja rakensivat oman lohkonsa ympyrästä. Koira otti lopussa itse paikkansa ympyrän keskeltä ja taideteos oli valmis. Tarkastelimme sitä hetken yhdessä, hiljennyimme sen ääreen ja kuvasimme sen. Tilannetta voisi kuvata pienellä hetkellä, josta välittyi ryhmään kuulumisen ja jokaisen ainutlaatuisuus. Tämä hetki osoitti käytännössä, kuinka koira läsnäolollaan kerää osallistujat yhteen tiivistäen ryhmää.

Koiran tuoma lisäarvo liittyy myös *iloon ja osallistujien motivointiin*. Iloa osallistujat saivat koirasta tartuttaen tunteen toisiinsa sekä onnistumiseen, jota ryhmäläiset koiran puolesta toivoivat. Toisaalta koira myös omalla onnistumisellaan ja tekemisellään kannusti ryhmäläisiä osallistumaan ja keskustelemaan. Koira soveltoi mielestämme hyvin ensimmäisen kerran niin sanotun “bingoemännän” rooliin aiheuttaen hilpeyttä ja ihmettelyä koiran osaamisesta, mikä puolestaan rentoutti

ilmapiiriä. Keskustelu eteni ja jokainen toi esiin omia näkökulmiaan ja ajatuksiin. Innostuneesti tehtävänsä suorittanut koira tempaisi kaikki ryhmäläiset mukaansa keskusteluun. Ilman koiraa esimerkiksi kaapin oven avaaminen tai bingonumeroiden arpominen onnenpyörästä ei olisi niin motivoivaa osallistujille ja harjoitukseen motivoituminen olisi lyhytkestoisempaa. Eräs kommentoikin, että koiran mukana olon vuoksi harjoituksiin ”oli helpompaa alkaa ja vastata”. Havaintojemme mukaan koiran osallistumisen seuraaminen tuo mielekkäitä taukoja ja rentoutta harjoituksen tekoon. Mielestämme koira-avusteisuus teki itsetuntemusharjoituksista kevyempiä ja mielenkiintoisempia.

### 6.1.3 Itsetuntemuksen vahvistuminen

Itsetuntemusharjoitukset koettiin osittain hyödyllisiksi. He (4), jotka olivat ainakin kahtena kertana mukana, kokivat harjoitukset hyödyllisiksi. Puolestaan he (3), jotka olivat vain yhden kerran mukana eivät kokeneet saaneensa harjoituksista hyötyä. Aiheena itsetuntemus vaatii aikaa ja useita näkökulmia. Se vaatii myös yksilön oman halun ja hyväksynnän kohdata itsensä ja oman elämänsä. Harjoitusten tuomasta hyödystä kertovat ryhmäläisten palautteet: ”On osattu ottaa oikeat aiheet harjoituksiin.”, ”Osaa arvostaa pieniä asioita arjessa.”, ”Arvostus lisääntyi.”, ”Kiitollisuutta hyvistä tapahtumista.” ja ”On saanut jäsenettyä omaa elämää.”. Ryhmäläiset olivat kokeneet, että harjoitusten tekeminen oli auttanut oman elämän jäsentelyssä ja kiitollisuus oli lisääntynyt. Etenkin he osaavat arvostaa oman elämänsä pieniä asioita ja ovat tietoisia niistä.

Havainnoimme, että omien luontevahvuuksien etsiminen oli hankalaa. Vaikutti siltä, että osallistujien oli vaikea ajatella itsestä positiivisia asioita ja vahvuuksia. Tässä yhtenä syynä voi olla taustalla heikentynyt itsetunto. Ryhmän jäsenen kommentoi tehtävän tekemistä seuraavasti: ”On kasvatettu niin, ettei saa sanoa itsestä hyvää.”. Luontevahvuus-harjoituksessa yritettiin löytää omia vahvuuksia ja niiden kautta voimavaroja. Koira rohkaisi pohtimaan luontevahvuuksia pyörittämällä nopasta aiheita, joissa vahvuuksia voisi esiintyä ja siten huomata, milloin vahvuus on omassa elämässä esiintynyt. Harjoituksen alussa jaettiin hyvin vähän omista luontevahvuuksista muille osallistujille, pohdintaa omista vahvuuksista käytiin lähinnä itsekseen omista ajatuksissa. Harjoituksen loppua kohden yleinen

keskustelu lisääntyi ja eteni paremmin. Tulkitsimme tämän niin, että osallistujat lopulta pitivät pohdiskelusta. Tätä vahvisti myös kommentti, jossa ryhmäläinen kuvasi tunnelmiaan tästä toimintakerrasta: ”Kyllä nämä tapahtumat pysyvät aina mielessä.”. Eräs koki, että on vahvistunut näkemys siitä, millainen on luonteeltaan.

Osallistujien palautteissa oli kommentti, että ”Tiettyjen asioiden tärkeys tuli huomattua ja niiden tärkeysjärjestys.”, joka kertoo itsetuntemuksen lisääntymisestä arvotehtävän ja aarrekarttatehtävän tekemisen jälkeen. Toinen kommentoi asiaa seuraavasti: ”Arvot selkenivät”. Historiapolku tehtävästä kertovista kommentista: ”Omaan taustaan tuli tutustuttua.” ja ”On hieman selkiytynyt oma tausta.”, voidaan päätellä, että itsetuntemus on lisääntynyt. Samoin kommentit: ”Oman tilanteen päivitystä.”, ”Oppi uusia juttuja itsestä.”, ”Omat hyvät ja huonot puolet ja missä voi kehittyä.” ja ”On tuonut eri näkökulmia omasta elämästä.” kertovat itsetuntemuksen vahvistumisesta.

## 6.2 Työn tulosten arviointi

### 6.2.1 Koira-avusteiset itsetuntemusharjoitukset

Itsetuntemusharjoitusten avulla osa ryhmäläisistä (4) koki, että heidän itsetuntemuksensa lisääntyi. Omien vahvuuksien etsiminen, oman elämän jäsentely, arvojen pohtiminen ja tulevaisuuden suunnittelu päämäärien asettamisella herätti huomaamaan arjen pieniä asioita, joista voi tuntea kiitollisuutta. Oman henkilöhistorian tunteminen asettaa asioita oikeisiin mittasuhteisiin, joka on oman elämänsä tuntemista eli itsetuntemuksen ydintä. Omien taustojen ja luontevahvuuksien tutkiminen toi uusia näkökulmia omasta itsestään ja ymmärrystä oman elämän nykyhetkestä. Koira-avusteisuuden soveltaminen aikuisten itsetuntemusharjoitukseen onnistui hyvin. Se rentoutti harjoitustuokiota ja motivoi harjoitusten tekoon.

Opinnäytetyön kannalta halusimme harjoituksille jatkumoa toisiinsa nähden ja asteittain syventää aiheita, mikä osittain vaikeutti uusien jäsenien tehtävien tekemistä ja ryhmään mukaan tuloa kesken toimintakertojen. Suljettu ryhmä olisi toiminut parhaiten. Tämä ei käytännössä ollut mahdollista kyseisen ryhmän kanssa.

Avoimelle ryhmälle harjoitukset pitäisi tehdä kevyempinä ja pitää niin sanotulla tutustumisharjoitus-tasolla. Perusryhmässä oli kuitenkin koko ajan hyvä ryhmähenki ja heillä oli luottamus toisiinsa, mikä helpotti uusien jäsenien mukaantuloa. Myös opinnäytetyöntekijöinä koiran kanssa meidän oli helppo solahtaa ryhmään työskentelemään.

Osallistujat olivat aktiivisia ja keskittyivät annettuihin tehtäviin, tuntui, että osittain myös myötätunnosta meitä opiskelijoita kohtaan. He tekivät hyviä pohdintoja itsekseen ja myös muiden ryhmäläisten kanssa. Noin seitsemän henkilön ryhmä oli näiden mahdollistamiseen sopiva ryhmän koko. Ryhmässä tunnelma oli iloinen ja ilmapiiri avoin, joka mahdollisti muutaman syvällisen pohdiskeluhetken. Koiran läsnäolo vapautti ja kevensi tunnelmaa tuoden iloa ja yhteenkuuluvuutta ryhmäläisille. Ohjaajienkin palautteissa esiintyi, että koira ”vaikuttaa ryhmäytymisen syntyyn nopeammin”. Koira tekee ryhmästä tiiviimmän, sillä se kerää läsnäolollaan kaikki yhteen. Osallistujien huomio kiinnittyy helposti koiraan, mikä lisää spontaaneja keskusteluaiheita ja pieniä vuorovaikutustilanteita, joita ilman koira ei samalla tavalla tulisi.

Koiran käyttö tehtävien ohjauksessa oli kaikille osallistujille uutta sekä havaintojen ja palautteiden pohjalta mielenkiintoinen lisä, joka ohjaajienkin palautteen mukaan ”madalsi kynnystä harjoitusten tekoon”. Tehtävät olivat huolellisesti suunniteltu, joten ryhmän toimintakerran aikataulutukset onnistui hyvin. Toiminnan keskiössä olivat koko ajan ryhmäläiset ja heidän tekemät tehtävät. Koira toimi toiminnan aloittajana, tsempparina, ilon tuojana ja huumorin aiheena. Koiran tekeminen vapautti harjoitusten tunnelmaa ja sillä oli omat etukäteen suunnitellut tavoitteelliset tehtävät harjoitusten läpiviemisessä. Ohjaajien palautteistakin koiran mukana oloon saamme tunnelman vapautumiseen vahvistusta: ”Rentouttaa ja tekee tilanteet luonteviksi.”. Koiran kustannuksella ryhmäläiset saattoivat nauraa ja se oli kaikkien yhteinen juttu ja puheenaihe, joka liittyi läheisesti myös ryhmän luontoteemaan. Koirasta saatu uutuudenviehätys ei loppunut ensimmäisen toimintakerran jälkeen.

Ohjaajien palautteet ”Koiraa on helpompi puhutella tai ohjata.” ja koira on ”huomion antaja tasapuolisesti” tuovat vahvistusta siihen, että koira on ryhmän jäsen,

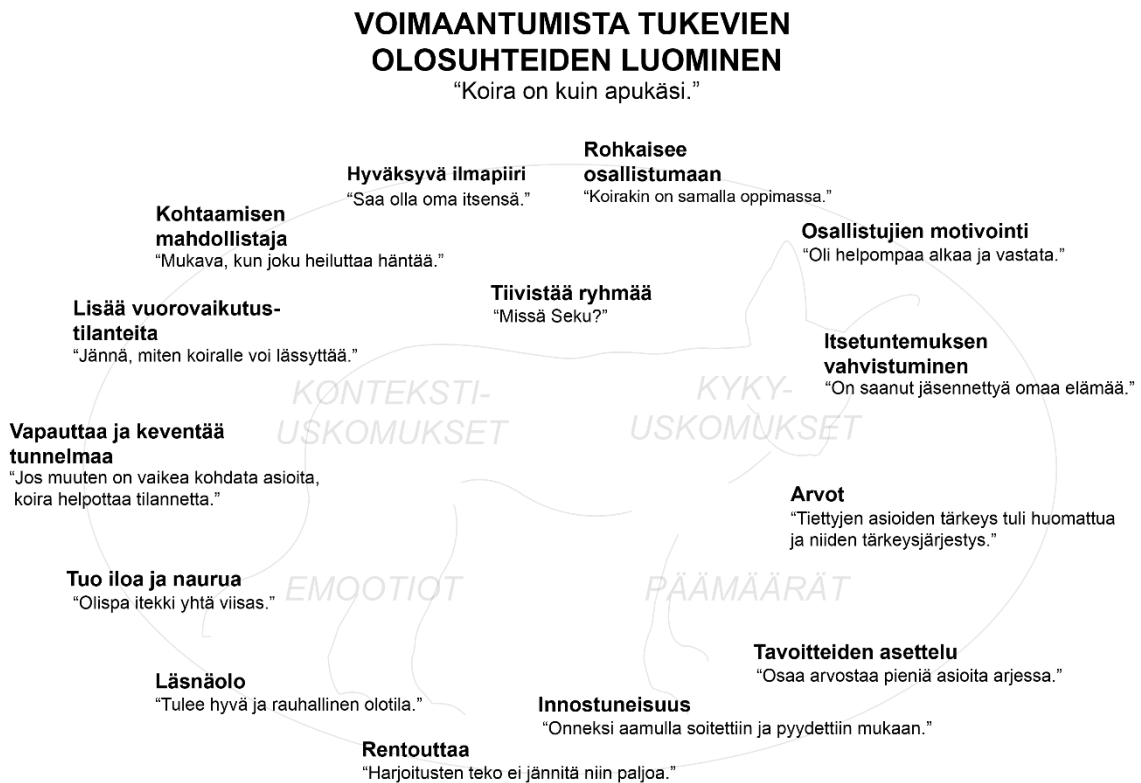
joka antaa ujommallekin mahdollisuuden kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen ilman jännitystä siitä, että mitä toinen minusta ajattelee. Kaikki opinnäytetyömme osallistajat (7) kokivat koiran mukana olon mukavaksi. Koira ei aseta kohtaamiseen tai osaamiseen ennakkoon odotuksia tai arvostele vaan ottaa tilanteet avoimesti vastaan sellaisena kuin ne ovat. Tämä helpottaa osallistumista, mihin myös ohjaajien palautteet viittaavat: “Lievittää epäonnistumisen tunnetta.”, “Koira ei anna palautetta siitä mitä teet.” ja “Koira ei sanktioi, vaikka jokin ei mene heti oikein.”. Olemuksellaan koira rohkaisee ryhmän jäseniä osallistumaan.

### 6.2.2 Voimaantumista tukevien olosuhteiden luominen

Voimavarojen etsiminen lähtee jokaisesta ihmisestä itsestään, eikä sitä voi tehdä toisen puolesta. Opinnäytetyössämme tehdyt koira-avusteiset itsetuntemusharjoitukset ja ryhmäläisten kanssa käydyt keskustelut edistivät osallistujien itsetuntemusta vahvuuksien, oman elämän tarkastelun, arvojen pohdinnan ja itselle tärkeiden tavoitteiden asettelun kautta. Harjoitusten sisällöt liittyivät voimaantumisen osaprosessien kykyuskomuksiin ja päämääriin. Koira-avusteista työmenetelmää käytettäessä toteutui voimaantumisprosessin osa-alueista myös kontekstiuskomukset turvallisen, hyväksyvän, avoimen ja kannustavan ilmapiirin muodossa. Lisäksi koiran läsnäolo ja toiminta vaikuttivat voimaantumisen osaprosessien emootioihin tuoden osallistujille positiivisia tunnekokemuksia. Kuvaan 2 olemme koonneet yhteenvedon toiminnallisen kehittämistyömme tuloksista, joihin kytkeytyvät Siitosen (1999) voimaantumisteoriaan kuuluvat voimaantumisen osaprosessit ja koira-avusteinen kehittämistyömme. Tulokset vahvistavat koira-avusteisen työmenetelmän soveltuvuuden voimaantumista tukevien olosuhteiden luomiseen.

Kehittämistyömme mukaan koira-avusteisuus soveltuu yhdeksi työmenetelmäksi sosionomin työhön luomaan olosuhteita, jotka tukevat voimaantumisprosessin käynnistymistä. Koiran avulla saadaan aikaan myönteinen ilmapiiri. Koiran läsnäolo ja toiminta rentouttaa ja motivoi osallistujia liittymään mukaan harjoituksiin. Käsittelimme opinnäytetyöhömme osallistuvien kanssa yhtenä itsetuntemuksen osa-alueena arvoja ja niiden mukaan tavoitteiden asettamista. Arvojen neliapila -

tehtävä ja oman elämän Aarrekartan tekeminen liittyivät voimaantumisen osaprosessien päämääriin eli arvoihin ja päämäärien asettamiseen. Lomittain näiden kanssa voimaantumista mahdollistavat olosuhteet toisten ihmisten lisäksi. Hyväksyvä ilmapiiri ja ryhmäläisten yhteenkuuluvuuden tunne tukivat osallistujan voimaantumisprosessia, sillä uskomukset itseän ja omiin mahdollisuuksiin rakentuvat juuri sosiaalisessa kanssakäymisessä. Voimaantumiseen vaikuttavat emootiot, kuten positiiviset tunnekokemukset. Koiran mukana oleminen ryhmän toiminnassa toi iloa, innostuneisuutta, hyväksyntää ja kannustusta ryhmäläisille. Ympäristön positiiviset tekijät luovat uskoa omaan itseän, omiin kykyihin, tulevaisuuteen ja itsensä kehittämiseen, joita tukevat myös koiran roolin tuomat positiiviset tunnekokemukset.



Kuva 2. Toiminnallisen kehittämistyön tulokset

Koira-avusteisen kehittämistyömme tavoitteena oli itsetuntemuksen vahvistamisen lisäksi luoda aikuissosiaalityön ryhmätoimintaan olosuhteita, jotka tukevat voimaantumisprosessin käynnistymistä. Keskityimme tarkastelemaan, millaisia olosuhteita voimaantuminen tarvitsee ja miten voimme niitä koira-avusteisesti

luoda. Lopulta voimaantuminen lähtee liikkeelle yksilöstä itsestään. Voimaantumisen kokemukseen viittaa osallistujan kommentti: “En tunne niin paljon katkeruutta kuin ennen, olen oppinut hyväksyntää tiettyjä asioita kohtaan.”. Kun ymmärtää mitä on tapahtunut ja kokee hyväksyntää niitä asioita kohtaan, tuo se hallinnan tunnetta elämään, antaa itselleen tilaa ja uusia mahdollisuuksia toimia. Voimaantuminen tarvitsee alustan, jossa sen käynnistyminen mahdollistuu.



## 7 POHDINTA

### 7.1 Yhteenveto

Aikuissosiaalityössä kohdataan asiakkaiden erilaisia elämänhallinnan kysymyksiä. Voimaantuminen lisää elämänhallintaa. Koira-avusteisuus soveltuu opinnäytetyömme tuloksien perusteella luomaan olosuhteita voimaantumisprosessin käynnistymiseen. Koiran avulla itsetuntemusteemaan oli helpompaa syventyä. Koiran läsnäolo rentoutti tilannetta, johdatti pohdintoihin ja motivoi työskentelyyn. Tärkein tehtävä koiralla oli mielestämme olla ryhmässä ilon ja naurun lisääjä sekä kohtaamisen mahdollistaja. Näiden kautta ilmapiiri tulee avoimeksi, jolloin hyväksynnälle, luottamukselle ja turvallisuuden tunteelle tulee tilaa.

Koira tuo olemuksellaan tilanteeseen hetkessä olemista, iloa ja innostuneisuutta. Pelkästään koiran läsnäolo rentouttaa erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja luo välitöntä suhtautumista muita ryhmäläisiä kohtaan. Koira toimii keskustelunavajana ja kannustaa keskusteluun, sillä oman elämänsä asioista voi puhua koiran kautta luontevammin ja helpommin. Koiran kanssa voi toimia myös aktiivisesti ja koira-asiakas suhde saa syvemmän merkityksen asiakkaan ohjatessa koira ja koiran osallistuessa aktiivisesti toimintaan. Koira on asiakkaalle läsnä ja juuri häntä varten työskentelytilanteessa. Tämä läsnäolon kokemus voi olla asiakkaalle positiivinen ja hyvin merkityksellinen.

Koira työskenteli ensimmäistä kertaa ulkona, joten uudet hajut ja paikat sekä uudet ihmiset kiinnostivat. Selkeä ja tuttu tekeminen orientoi koiran tekemiseen ja ihmisten seuraan mahdollistaen harjoitusten onnistumisen. Toimintakertojen välillä pohdimme, kuinka koira saisi suuntautumaan enemmän osallistujien luo. Annoimme ensimmäisen toimintakerran jälkeen koiran olla mukana makkaranpaistotilanteessa, johon se luonnollisesti makkaran hajun perässä loi lisää vuorovaikutustilanteita eikä osallistujat vaikuttaneet olevan sitä vastaan. Lisäsimme myös koiran ohjausta osallistujille, mikä oli positiivinen muutos harjoitusten kulkuun luoden hauskuutta ja rentoutta itse harjoituksen tekemiseen.

Koira-avusteinen työ on oikein toteutettuna turvallista ja koira antaa lisäarvoa asiakastyöskentelyyn. Koirasta on hyötyä monessa asiakastilanteessa, mutta toisaalta joidenkin asiakkaiden kohdalla hyötysuhde on neutraali. Opinnäytetyöskentelymme aikana kukaan ei suhtautunut koiraan negatiivisesti eikä koiran kanssa toimiessa tullut vastaan tilanteita, että siitä olisi ollut haittaa. Kaikki eivät aina hyödy koirasta, joten sillekin täytyy antaa tilaa. On tärkeää myös tarkistaa koiran sopivuus ryhmään, sillä se on sekä koiran että ihmisten etu sekä turvallisuuden tae. Seku-koiran aikaisempi työkokemus ja vahva osaaminen mahdollisti tehtävien koira-avusteisen toteuttamisen, jota opinnäytetyöntekijöiden saumaton yhteistyö ja vetovastuun vuorottelemisen ryhmätoiminnassa täydensivät.

## 7.2 Työn luotettavuus

Tutkimustulosten luotettavuuden arvioinnin lähtökohtana on aina tulosten, menetelmien ja tiedonkeruun riittävän tarkka dokumentaatio (Kananen 2014, 134). Dokumentoimme toimintavaiheen eri tilanteet mahdollisimman tarkasti pitäen havaintopäiväkirjaa ja mahdollisuuksien mukaan tarkensimme niitä kuvin ja videoin. Laadimme tulokset peilaamalla havaintojamme ja saamiamme palautteita. Tutkimustulosten luotettavuutta lisää se, jos ne hyväksytetään tutkimuksessa mukana olleilla, eli heidän siis tulee lukea raportti ja olla tuloksista samaa mieltä (Kananen 2014, 154). Toimintakerroille osallistuneilta saatiin kattava palaute ja keskustelimme yhdessä ryhmänä saaduista tuloksista. Ryhmäläiset antoivat täyden tukensa opinnäytetyöntekijöille tulosten arviointiin liittyen.

Yleistäminen tehdään tulkinnasta, joka syntyy teorian, tutkimusaineiston ja tutkijoiden välisestä vuoropuhelusta. Laadullisen tutkimuksen tavoite ei vaadi keskustelua yleistettävyydestä. Parityönä tehty opinnäytetyö mahdollisti opinnäytetyöntekijöiden ja työntekijöiden välisen vuoropuhelun, jota oli mielenkiintoista verrata teorian tietoon ja aikaisempiin tutkimuksiin sekä ryhmän toimintaan osallistuvien antamaan palautteeseen. Työ on luotettava silloin, kun tutkija on rehellinen omien ratkaisujen ja tulkintojen suhteen. Teimme toimintakertojen havainnointia erikseen, mutta tarkastelimme niitä yhdessä. Saimme toisiltamme tukea, vahvistusta ja erilaisen näkemyksen asioiden havainnoiteihin, joka auttoi tarkastelemaan

omia havaintoja kriittisestikin. Kahden opinnäytetyöntekijän havainnoinnin vertaaminen osallistujien ja ohjaajien palautteeseen varmistaa tuloksien luotettavuutta.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä arvioidaan toimivuutta, hyötyä, uutuutta, soveltuvuutta, käyttöä, kontekstuaalisuutta (paikallisuutta), siirrettävyyttä sekä metodisuuden yhtenäisyyttä ja hallittavuutta (Salonen 2013, 41). Luotettavuus tarkoittaa kehittämistoiminnassa ensisijaisesti käyttökelpoisuutta. Kehittämistoiminnassa syntyneen tiedon todenmukaisuus ei riitä, vaan sen tulee olla myös hyödyllistä. Käyttökelpoisuus tarkoittaa tulosten hyödynnettävyyttä. (Toikko & Rantanen 2009, 121–122, 125.)

Käyttämämme itsetuntemusharjoitukset ovat pohjimmiltaan tuttuja perustyökaluja sosionomin työssä. Uutuusarvon harjoituksiin tuo koira-avusteisuuden käyttäminen suunnittelemallamme tavalla. Teimme harjoituksiin myös omia lisäyksiä opinnäytetyömme tietoperustan pohjalta, mikä tuo uutta sisältöä harjoituksiin. Opinnäytetyömme harjoitukset ovat sellaisenaan toistettavissa, mutta vaativat tietynlaiset kriteerit koiralta ja ohjaajalta. Pohdinta-osion seuraavassa luvussa avaamme enemmän näitä kriteerejä. Harjoitukset voidaan tehdä myös ilman koira, mutta tällöin koiran läsnäolon ja toiminnan tuoma keventävä hyöty jää puuttumaan. On mietittävä oman kohderyhmän kannalta, ovatko aiheet sellaisia, että niiden työstäminen on tarkoituksen mukaista. Harjoitukset vaativat pohjalle ryhmäytymistä ja luotettavan ilmapiirin. Täysin keskenään tuntemattomien kanssa itsetuntemusharjoitukset eivät mielestämme ole hyvä tapa aloittaa ryhmätoimintaa. Opinnäytetyömme osallistujat tunsivat toisensa entuudestaan ainakin hiekan, mikä antoi mahdollisuuden ensimmäisen tutustumiskerran jälkeen siirtyä itsetuntemusharjoituksiin.

Toivomme, että opinnäytetyömme rohkaisee soveltamaan koira-avusteisuutta myös käyttämämme itsetuntemusteeman ulkopuolelle. Koira-avusteisuuden osuus, kuten koiran nopan pyöritys on hyvin siirrettävissä esimerkiksi keskustelun apuvälineeksi moniin eri tilanteisiin eri ikäryhmien kanssa niin yksilöiden kuin ryhmänkin kanssa tehtävään työhön. Koira-avusteisuutta voi hyödyntää erilaisiin toimintoihin ja tekemiseen motivaation, uskalluksen ja rohkeuden lisäämisessä,

epäonnistumisten ja yrittämisen merkityksen osoittamisessa, ilon ja rentouden tuojana ja jokaisen ihmisen merkityksellisyyden ja arvostuksen osoittamisessa.

### 7.3 Koira-avusteisen työn vaatimukset

Koira-avusteisen työn haasteena on mielestämme hyvän koirayksilön löytäminen ja sen kouluttaminen, joka kestää ajallisesti pitkään ennen kuin se on valmis työkäyttöön. Koiran peruskoulutus vie paljon ohjaajan vapaa-aikaa ja vaatii osamista koiran ohjaajalta. Koiran ohjaajan on huolehdittava siitä, että asiakkaat kohtelevat koiraa asianmukaisesti ja ettei koira osoita stressin merkkejä. Koiran käyttäminen sosiaalialan työtehtävissä vaatii koiran ohjaajalta ammattimaisia perusteluja ja koira-avusteisen työmenetelmän osaamista. Työyhteisön ja asiakkaiden tulee suhtautua koira-avusteisuuteen hyväksyvästi ja tilojen tulee soveltua eläinavusteiseen työhön.

Koira-avusteinen työskentely sopii siihen kouluttautuneelle työntekijälle, joka omistaa työhön yksilönä soveltuvan koiran. Toisista koiraroduista työtehtäviin soveltuvia koiria löytyy helpommin, mutta yksilön ominaisuudet ovat ratkaisevia. Hyvän koira-avusteisen työkoiran ominaisuuksia ovat koulutettavuus, ei yliaktiivinen, ei aggressiivinen, ei suurta pelokkuutta esim. alustoihin, tiloihin, ääniin tai ympäristöihin ja lisäksi koiran täytyy olla terve. Rohkeiden, sosiaalisten, yhteistyöhalukkaiden ja leikkisyyden omaavien koirien löytäminen vaatii ammattitaitoa. Oma koira ei siis välttämättä sovi työkoiraksi, vaikka ohjaaja sitä toivoisikin. Ammattimainen ohjaaja osaa lukea koiran elekieltä, stressin ja pelon merkkejä, eikä pakota koiraa työskentelemään ihmisen ehdoilla vaan lajityypillisen käyttäytymisen ehdoilla. Koiran tulee nauttia aidosti työstään ja työskentelyn tulee olla eettisesti oikein koiran kannalta. Koirien soveltuvuustestauksessa pitäisi hallittavuuden lisäksi katsoa enemmän luonneominaisuuksia ja testata etenkin kynnystä hampaiden käyttöön.

Koira pelkäävät asiakkaat kokevat koira-avusteisen työskentelyn liian pelottavana ja jännittävänä, jolloin varsinaisen asiakastyön tarkoitus ja tavoitteet eivät toteudu. Allergiset, koirapelkoiset tai eri kulttuuritaustaiset ihmiset on otettava huomioon ja koira-avusteisessa työssä on aina mietittävä mitä lisäarvoa eläin tuo

työtehtäviin ja asiakastilanteisiin. Työntekijän on aina tavattava asiakas tai asiakkaat ensin, ennen kuin koira-avusteisen työn voi aloittaa. Tällä varmistetaan työskentelyn turvallisuus, mielekkyys ja eettisyys. Asiakkaalla voi olla sairauksia (esim. alentunut vastustuskyky syöpähoitojen vuoksi) tai häiriötiloja, jotka ovat esteenä koira-avusteiselle työlle. Asiakkaalla voi olla akuutti psykoosi tai hän on kiduttanut eläimiä, jolloin nämä tekijät ovat koira-avusteisen työn esteenä (Aaltonen 2016, 39).

#### 7.4 Koira-avusteisen työn mahdollisuudet ja tulevaisuus

Eläinavusteiset menetelmät ja kiinnostus asiaan ovat Suomessa kasvamassa. Ongelmana on, että käytetyt käsitteet ovat vielä epäselviä ja hajallaan, yhtenäisen koulutus koira-avusteiseen työhön puuttuu ja koulutuksenjärjestäjänä voi olla kuka tahansa. Työssä käytettävien koirien vuosittaiset toimijoista riippumattomat tasotarkastukset puuttuvat, testaukset ovat yhdistyksen järjestämiä, työn laadusta, koirien hyvinvoinnista ja toiminnan eettisyydestä ei ole olemassa yhtenäisiä kriteereitä, joten kentän toiminta on villiä. Tällä hetkellä koirien soveltuvuustesteistä ja työnäytöistä vastaa yhdistys, joten kilpailevia yhdistyksiä syntyy lisää, kuten on jo tapahtunutkin. Kilpailu yksityisten palveluntuottajien kesken on kovaa ja rahoituksen saaminen asiakkaille palvelun ostamiseen on vielä hankalaa. Asiakkaat eivät ole vielä tietoisia koira-avusteisesta toiminnasta ja sen tuomista hyödyistä. Tämä näkyy siten, että Suomessa ei ole vielä totuttu maksamaan tästä palvelusta.

Ammattimaisen työn jäljen täytyy olla tuloksellista, tuottavaa ja laadullisesti hyvää. Tutkimustyö, yliopistokoulutus ja koira-avusteisen työn kehittäminen ovatkin siksi ensiarvoisen tärkeässä asemassa. Tutkimustyön täytyisi kattaa suurempia otoskokoja ja siinä tulisi keskittyä työn laadun arvioimiseen. Tutkimustyön tuloksien tulisi olla enemmän mitattavassa olevassa muodossa, jotta niitä voitaisiin vertailla keskenään ja eri maiden välillä. Toiminnallinen kehitystyömme mahdollisti voimaantumisprosessia tukevien olosuhteiden tarkastelun. Opinnäytetyömme jatkotutkimuksena voisi tutkia voimaantumisprosessin käynnistymistä koira-avusteisessa ryhmätoiminnassa, mikä vaatisi ajallisesti pidempää yksilöiden voimaantumisprosessin seuraamista.

Yhteiskunnan arvot ovat muuttumassa luonnonläheisiksi ja huoli yhteisestä ympäristöstämme on kasvanut. Vaikka eläimet ovat osa luontoa, niin toisaalta ihmiset ovat vieraantuneet luonnosta ja eläimistä. Koira-avusteinen ja luontoavusteinen työ lisääntyneekin tulevaisuudessa. Henkinen hyvinvointi ei ole rahalla ostettavissa ja luonnon tuomat terveysvaikutukset ovat kiistattomat. Tulevaisuudessa sosionomit auttanevat ihmisiä hyvinvoinnin kasvamisessa niin koirien, kuin muidenkin eläinten ja luonnon avulla. Tämä näkyy mm. Green Care alan yrittäjyyden kasvulla. Tällä alalla on jo nyt paljon erilaisia yrittäjiä, jotka tarjoavat hoiva-, hevos- ja terapiapalveluita luontolähtöisesti.

Sosiaalialan työn painopiste on nyt ennaltaehkäisevässä työssä. Ennaltaehkäisevän työn toteuttamiseen koira-avusteinen työskentely sopii erinomaisesti esimerkiksi lastensuojeluun tai perhetyöhön, jossa koiran käyttäminen on halpa sijoitus työresursseihin. (Alvari & Ranta 2011, 6–7.) Koira sopii sosionomin työpariksi ja työvälineeksi myös aikuisen asiakkaan itsetuntemuksen vahvistamisessa ja luomaan olosuhteita voimaantumisprosessin käynnistymiselle. Löydettyjen voimavarojen myötä asiakas pystyy itse vaikuttamaan elämänsä eri osa-alueisiin, joissa mahdollisia hankaluuksia esiintyy.

Matka alkaa tuntemalla itsesi.

-Tuntematon

## LÄHTEET

- Aaltonen, E. 2016. Koira-avusteinen työskentely sosiaalialalla. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Sosionomi AMK. Opinnäytetyö. Viitattu 27.12.2019 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/108958/Elina\\_Aaltonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/108958/Elina_Aaltonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Alvari, A. & Ranta, H. 2011. Haukku parantaa haavat, Koira-avusteinen työskentely perhetyön menetelmänä. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 27.12.2019
- Anima ry. 2019. Eläinavusteinen työ. Määrittelyä. Viitattu 27.12.2019 <https://www.animary.fi/elainavusteinen-tyo/maaritelmia/>.
- Arvonen, S. 2017. Metsämieli - Mielen ja kehon taskukirja. Helsinki: Metsäkustannus Oy.
- Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2016. Turvaverkko vai trampoliini. Sosiaaliturvan mahdollisuudet. 10. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Ikäheimo, K. 2013. Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House.
- Kahilaniemi, E. 2016. Eläinavusteinen interventio. Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. Tampere: Voimatassu Ky.
- Kananen, J. 2014. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karjalainen, A. 2019. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2006. Tunne itsesi, suomalainen. 6. painos. Juva: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. 20. painos. Helsinki: WSOY.
- Keteliini.fi. 2019. Mitä on eläinavusteisuus ja eläinavusteinen työskentely? Viitattu 4.12.2019 <http://www.keteliini.fi/index.php?page=tietoa-aat-stae>.
- Lankinen, M. 2015. Rauta - Myönteisen mielialan vahvistamiseen. Helsinki: Terapeda.
- Latvala-Sillman, P. 2018. Työparina koira. Koira sosiaali-, terveys- ja kasvatustalant työssä. 1. painos. Sanasilta Oy.
- Leppälä, A-R. 2018. Eläinavusteinen työskentely kuntouttavana työmuotona. Koira eläinavusteisessa työskentelyssä. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu

27.12.2019 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/144951/leppala\\_an-nuriina.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/144951/leppala_an-nuriina.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Niemi, P. 2013. Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto. 2. painos. Hämeenlinna: Päivä Oy.

Nivala, E. & Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Nylander, M. 2018. Metsäkellintä - Terveyttä luonnosta. Helsinki: Readme.fi.

Pietikäinen, A. 2014. Kohti arvoistasi. Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Juvenes Print Oy.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto. Viitattu 10.5.2019 <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>.

Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tiira, K. 2018. Smart Dog Ky. FT, biologi ja eläinten käyttäytymistutkija, luento, Animal Assisted Intervention seminar (AAI) 31.8.2018.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Juvenes Print Oy.

Tukiainen, M. 2016. Hyvän mielen taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tutkimus eettinen neuvottelukunta 2009. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. Viitattu 22.5.2019 <https://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissa>.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2019. Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittaman hankkeen kuvaus. Luontoa toimintaan - Yhteistyömalleja osallisuuteen. Viitattu 17.4.2019 <https://www.eura2014.fi/rrtiepa/projekti.php?projektikoodi=S21174>.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.–2. painos. Helsinki: Tammi.

Vähä-Aho, V. 2017. Koira-avusteinen työskentely lastenkodissa. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalityö. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 27.12.2019 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/193672/Koira-avusteinen%20tyoskentely%20lastenkodissa.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

Välimaa, L. 2017. Eläinavusteista työskentelyä hyvinvointipalveluihin. Lumen 1/2017. Viitattu 27.12.2019 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/125450/Valimaa%20Leena%20Lumen-lehti%201\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/125450/Valimaa%20Leena%20Lumen-lehti%201_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y).



## LIITTEET

- Liite 1. Saatekirje
- Liite 2. Koira-avusteiset itsetuntemusharjoitukset
- Liite 3. Yksilöpalautteen kyselylomake
- Liite 4. Ryhmäpalautteen kyselylomake

## Liite 1.

**Saatekirje**

7.8.2019

**Hei Luontoa toimintaan-ryhmän jäsen,**

Olemme Lapin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita ja koulutukseemme kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Teemme opinnäytetyötä koira-avusteisesta toiminnasta, joka soveltuu aikuisten parissa tehtävään sosionomin työhön.

Opinnäytetyössämme suunnittelemme ja toteutamme koira-avusteisesti tehtäviä itsetuntemus-harjoitteita, joilla voidaan tukea yksilön psyykkisten voimavarojen vahvistumista. Tarkoituksemme on pitää retkeilyn merkeissä viisi koira-avusteista toimintakertaa, jotka tapahtuisivat Luontoa toimintaan-ryhmän toimintapäivinä.

Käyttämämme kasvatus- ja kuntoutuskoira *Seku* on soveltuvuus-testattu ja työnäytön suorittanut koira, joka on vakuutettu meidän puolestamme. Havainnoimme koira-avusteisia tuokioita ja mahdollisuuksien mukaan myös valokuvaamme/videoimme niitä. Toimintatuokiot havainnointeina tulemme suorittamaan elo-lokakuun 2019 aikana.

Toivomme Teidän osallistuvan opinnäytetyöhömmme. Osallistumisenne on tärkeää, sillä omien havainnointiemme lisäksi tarvitsemme Teiltä kehitysideoita ja palautetta koira-avusteisissa harjoituksissa mukanaolosta.

Tavoiteltu opinnäytetyön valmistumisaika on toukokuussa 2020, jolloin opinnäytetyömme tulokset tulevat olemaan *julkisia*, jonka pyydämme huomioimaan. Opinnäytetyöntekijöillä ja Lapin ammattikorkeakoululla on oikeus julkaista ja käyttää opinnäytetyötä haluamiinsa tarpeisiin.

Yhteistyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja yhteistyön keskeyttäminen on taholtanne mahdollista missä vaiheessa tahansa. Tiedot säilytetään luottamuksellisesti niin, että osallistujien nimet ja henkilötiedot eivät tule esille missään vaiheessa. Opinnäytetyötä varten kerätyt haastattelu-, kuvaus- ja videointiaineistot tullaan hävittämään opinnäytetyöprojektin lopussa.

Jos Teillä on kysyttävää liittyen opinnäytetyöhömmme, niin vastaamme mielellämme kysymyksiinne.

**Toivottavasti näemme opinnäytetyömme toimintakerroilla!**

- Arja, Saara ja Seku 🐾

Arja Korpi  
Sosionomiopiskelija  
arja.korpi@edu.lapinamk.fi

Saara Rautio  
Sosionomiopiskelija  
saara.rautio@edu.lapinamk.fi

**Alustavat toimintakerrat: 21.8., 25.9., 9.10. ja 30.-31.10. (mahd. yöreissu)**

Vahvistukseni osallistumisesta opinnäytetyöhön:

Aika ja paikka


Allekirjoitus ja nimen selvennys

Kuvauslupa:  Ei  Kyllä

(Kuvia käytetään opinnäytetyössä niin, ettei ketään voida niistä tunnistaa. Kuvia tullaan käyttämään opinnäytetyössä harjoitteiden visualisointiin.)



Liite 2. 1(13)



**Koira-avusteiset  
itsetuntemusharjoitukset**

Liite 2. 2(13)

## **Sisällys**

### **1 Ensimmäinen toimintakerta – Tutustuminen**

*1.1 Tutustumisharjoitus*

*1.2 Luontoaiheinen bingo*

*1.3 Mietelauseet*

### **2 Toinen toimintakerta – Luontevahvuudet**

*2.1 Luontokysymyspolku*

*2.2 Luontevahvuudet*

*2.3 Luontevahvuus-mandala*

### **3 Kolmas toimintakerta – Oma historiapolku**

*3.1 Oma historiapolku*

### **4 Neljäs ja viides toimintakerta – Arvojen neliapila ja Aarrekartta**

*4.1 Arvojen neliapila*

*4.2 Aarrekartta*

Liite 2. 3(13)

## **1 Ensimmäinen toimintakerta – Tutustuminen**

Ensimmäisellä toimintakerralla lähestytään kevyesti itsetuntemus aihetta. Aluksi tehdään tutustumisharjoitus, jonka jälkeen esitellään ryhmän toiminta ja koiran kanssa toimimisen säännöt. Tutustumisen jälkeen on koira-avusteisesti toteutettu luontoaiheinen bingo. Lopuksi jaetaan kaikille itsetuntemukseen liittyvä miete-lause.

### ***1.1 Tutustumisharjoitus***

Tarvikkeet: A5-paperia, kyniä ja tarvittaessa pahvialustoja.

Tavoite: Vahvistaa itsetuntemusta sekä tutustua muihin ryhmäläisiin ja löytää niin yhteisiä kuin eriäviäkin piirteitä ryhmän sisällä.

Harjoituksen kulku: Kaikille jaetaan kaksi tyhjää lappua, kynä ja tarvittaessa pahvialusta. Ensimmäiseen lappuun kirjoitetaan kolme asiaa, joista pitää ja kolme asiaa, joista ei pidä. Mukaan tehdään lappu myös koirasta. Laput kerätään ja sekoitetaan. Laput luetaan yksi kerrallaan ja jokainen kirjoittaa oman arvauksen toiseen lappuun. Kun kaikki on luettu läpi ja arvaukset tehty, käydään laput vielä yksitellen läpi ja paljastetaan, kenestä kussakin lapussa oli kyse. Halutessa voidaan antaa oikein menneistä arvauksista pisteet ja katsoa kuka sai eniten oikeita arvauksia.

Liite 2. 4(13)

### **1.2 Luontoaiheinen bingo**

Tarvikkeet: Koiralle onnenpyörä (24 sektoria), 24 keskustelunaihetta, bingolaput (3x3), kyniä, 3 palkintoa ja tarvittaessa pahvialustat.

Tavoite: Luoda rento aloitus toiminnalle, tutustuminen, kehittää itsetuntemusta, rohkaista kertomaan itsestä neutraalin aiheen kautta, oppia huomaamaan mistä luonnossa olevista asioista saa itse voimaa sekä oppia huomaamaan kiitollisuuden aiheita.



Harjoituksen kulku: Jaetaan kaikille bingolaput, kynä ja tarvittaessa pahvialusta. Jokainen valitsee omat yhdeksän numeroa väliä 1-24 ja merkitsee ne bingolappuun. Koira pyörittää onnenpyörää ja arpoo numerot. Yhden rivin täytyttyä keskustellaan bingon saadun numeron antamasta aiheesta. Halutessaan voi kertoa oman vastauksen ja aihetta pohditaan sen jälkeen yhdessä. Numeroiden pyörittäminen jatkuu, kunnes 3 riviä bingoa ja kolme keskustelun aihetta on käyty läpi.

Esimerkkejä numeroiden antamista luontokysymyksistä:

1. Millaisia kauniita asioita näet luonnossa?
2. Mikä on mielestäsi luonnon kaunein ääni?
3. Mitä tuoksuja olet erottanut metsässä?
4. Mistä eläimestä saisit voimaa juuri nyt?
5. Mikä luonnosta saatava herkku on sinusta hyvänmakuinen?

Liite 2. 5(13)

### 1.3 Mietelause

Tarvikkeet: Kuva mietelauseella, kylmälaminoointitaskuja, kaksipuolinen teippi ja magneetti.



Ensimmäisen toimintakerran loppuun jaetaan muistoksi ryhmätoimintaan osallistumisesta itsetehdyt itsetuntemukseen liittyvät mietelausemagneetit.

Esimerkkejä mietelauseista:

1. Matka alkaa tuntemalla itsesi. -Tuntematon
2. Asiat, jotka tekevät minusta erilaisen, tekevät minut. -Nalle Puh
3. Ole oma itsesi. Muut ovat jo varattu. -Oscar Wilde
4. Mikään muu ei ohjaa ihmisen tekemistä yhtä paljon kuin hänen oma käsityksensä siitä, mihin hän pystyy. -Albert Bandura
5. Aina silloin tällöin sinun kannattaa pitää tauko ja käydä tapaamassa itseäsi. -Audrey Giorgi

Liite 2. 6(13)

## 2 Toinen toimintakerta – Luontevahvuudet

Toisella toimintakerralla kierretään ensin polku, jonka varrelle on laitettu luontoaiheisia kysymyksiä. Tämän jälkeen tehdään luontevahvuusharjoitus sekä siihen liittyvä mandala. Toimintakerran lopuksi voidaan keskustella tällä kerralla heränneistä ajatuksista esimerkiksi tunnekorttien avulla niin, että jokainen valitsee pakasta sitä kertaa kuvaavan kortin, näyttää sen muille ja halutessaan kertoo siitä lyhyesti.

### 2.1 Luontokysymyspolku

Tarvikkeet: Luontokysymys-laput, kylmälaminoititaskuja ja narua.

Tavoite: Auttaa huomaamaan luonnosta saatavaa hyvinvointia ja lisätä kiitollisuutta sekä virittää keskustelua.



Harjoituksen kulku: Käydään valmiiksi asettamassa itsetehdyt kysymykset luontoon ja kierretään polku ryhmässä. Pysähdytään yhdessä jokaisen kysymyksen äärelle ja halutessaan saa tuoda esiin omia näkemyksiä aiheesta.

Esimerkkejä luontokysymyksistä:

1. Luontoon liittyviä asioita, jotka virkistävät mieltäsi.
2. Millaisia tunteita sinulle tulee luonnossa oleskellessa?
3. Mikä on lempipaikkasi luonnossa, miksi se on sinulle tärkeä?
4. Mitkä asiat saavat sinut lähtemään luontoon?
5. Mistä asioista voisit kiittää luontoa?



Liite 2. 7(13)

## 2.2 Luontevahvuudet

Tarvikkeet: Luontevahvuudet-kortit tulostettuna useampaan kappaleeseen (Lankinen 2015, 31–32), koiran noppa ja nopan kysymykset (12 kpl).

Tavoite: Löytää omia vahvuuksia ja tulla niistä tietoisemmaksi. Kehittää niiden kautta itsetuntemusta ja itsearvostusta sekä löytää omia voimavaroja.



Harjoituksen kulku: Esitellään luontevahvuuskortit ja kerrotaan, että luontevahvuuksia on 24. Meissä on jokaista vahvuutta, mutta vain muutama ydinvahvuus. Ensin valitaan esimerkkinä koiran luontevahvuuksia, minkä avulla hahmotetaan harjoitusta osallistujille. Sitten etsitään korteista omia luontevahvuuksia, joista valitaan 3-5 vahvuuskorttia. Sen jälkeen koira pyörittää noppaa, 6-10 pyöräytystä, jossa on lauseita liittyen luontevahvuuksiin. Jokainen tekee itsekseen pohdintaa ja halutessaan kertoo ajatuksiaan muille ryhmäläisille.

Nopan esimerkkilauseita:

Tämä vahvuus oli minussa jo lapsena.  
 Tämä vahvuus on ollut minulle haitaksi.  
 Tämä vahvuus on ollut minulle hyödyksi.  
 Tämä vahvuus tuli esiin nuoruudessani.  
 Tämä vahvuus on vahvistunut aikuisiällä.  
 Tämä vahvuus tulee esiin ihmissuhteissani.  
 Myös läheinen kertoisi minusta tämän vahvuuden.

Tämä vahvuus on yllättänyt minut.  
 Tätä vahvuutta toteutan arjessakin.  
 Tämä koira kuvastaisi vahvuuttani.  
 Haluaisin kehittää tätä vahvuuttani.  
 Tästä vahvuudesta olen kiitollisin.

## LÄHTEET

Lankinen, M. 2015. Rauta - Myönteisen mielialan vahvistamiseen. Helsinki: Terapeda. (s. 31–32, 112–113)

Liite 2. 8(13)

### **2.3 Luontevahvuus-mandala**

Tarvikkeet: Eri värisiä A5-kartonkia, tusseja, muovipusseja ja materiaaleja luonnosta.

Tavoite: Syventää itselle tärkeimmän luontevahvuuden pohdintaa.



Harjoituksen kulku: Edellisen luontevahvuusharjoituksen lopuksi ryhmäläisiltä kysytään, mikä on tärkein vahvuutesi. Kaikki valitsevat yhden. Otetaan vahvuutta kuvaava värikortti, johon kirjoitetaan vahvuus. Siirrytään sopivaan paikkaan tekemään luontevahvuus-mandala. Koira voi tämän harjoituksen aikana kulkea vapaana ryhmäläisten seurassa. Tehdään rinki ison merkkikiven ympärille. Tehdään maahan merkkikiven ympärille ympyrä, jossa kaikille on oma lohko. Jokainen laittaa oman lohkon merkiksi jalkojen kohdalle maahan oman vahvuusvärikortin. Sen jälkeen kerätään luonnosta valittua vahvuutta kuvaavia materiaaleja, joista koostetaan teos oman lohkon kohdalle. Annetaan keruulle ja mandalan teolle aikaa noin 20 minuuttia, jonka aikana ollaan puhumatta ja keskitytään miettimään omaa vahvuutta. Kokoonnutaan valmiin mandalan ympärille ja tarkastellaan, mitä ajatuksia sen tekeminen ja valmiin teoksen katseleminen tuo mieleen. Jokainen voi halutessaan kertoa omia ajatuksia. Kerrotaan, että ydinvahvuuden löytäminen ja käyttäminen tuo elämään tarkoituksellisuutta ja hyvinvointia.

Liite 2. 9(13)

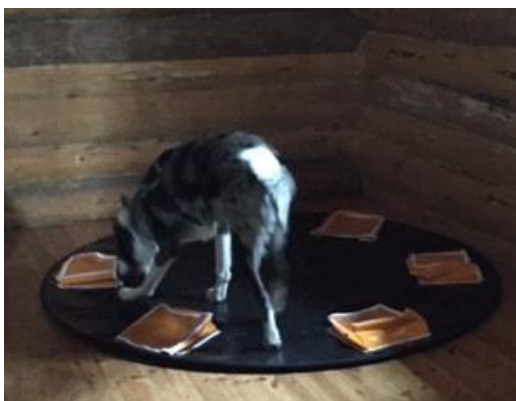
### 3 Kolmas toimintakerta – Oma historiapolku

Toimintakerran alussa keskustellaan elämänvarrella olleista koirista. Millaisia kokemuksia on ollut koiran kanssa? Mitä koiria elämässä on ollut? Jokainen voi halutessaan jakaa jonkin koiramuiston. Sen jälkeen tehdään oma historiapolku. Lopuksi voidaan keskustella tällä kerralla heränneistä ajatuksista esimerkiksi tunnekorttien avulla niin, että jokainen valitsee pakasta sitä kertaa kuvaavan kortin, näyttää sen muille ja halutessaan kertoo siitä lyhyesti.

#### 3.1 Oma historiapolku

Tarvikkeet: Koiran toimintamatto ja pussukat, A3-kokoinen tyhjä historiapolku (tassunjäljillä), valmiit leikattavat arkit teemoista: 1. Henkilöt, 2. Tapahtumat, 3. Harrastukset, 4. Hengellisyys, 5. Tunteet ja 6. Luontevahvuus sekä saksia, liimaa, kyniä ja tarvittaessa pahvialustoja.

Tavoite: Kehittää itsetuntemusta jäsentämällä omaa elämää eri näkökulmista ja tehdä sitä itselle näkyväksi. Kehittää hyväksyntää omia elämäntapahtumia kohtaan sekä oppia nimeämään ja erittelemään niihin liittyviä tunteita. Hahmottaa missä tilanteissa on käyttänyt omia edellisellä toimintakerralla löytämiään vahvuuksiaan ja pohtia miten on löytänyt omia voimavaroja.



## Liite 2. 10(13)

Harjoituksen kulku: Jaetaan kaikille tyhjä historiapolku, jolle aletaan rakentaa oman näköistä polkua syntymästä tähän päivään. Samalla jaetaan myös tyhjä laput, joihin voi tehdä omia lisäyksiä sekä kynä, sakset ja liima. Koira hakee yksitellen toimintamatosta pusseja, joiden sisällä on arkkeja elämän eri osa-alueista: 1. Henkilöt, 2. Tapahtumat, 3. Harrastukset, 4. Hengellisyys 5. Tunteet ja 6. Luontevahvuus. Näiden avulla jokainen työstää omaa elämän historiaa leikkaamalla arkeista sopivia kuvia tai sanoja ja liimaamalla ne ajallisesti oikealle kohtaa polkua. Osallistujat voivat osallistua koiran ohjaamiseen piilottamalla pussukan toimintamattoon ja ohjaamalla koira hakemaan sen, jonka jälkeen osallistuja voi jakaa kaikille seuraavaksi käsiteltävän aiheen.

Oman historian pohdinnan tueksi kysymyksiä aihealueittain:

1. Henkilöt (Kuvia arkissa)
  - Keitä tärkeitä henkilöitä elämäsi varrella on ollut?
  - Onko sellaista henkilöä, joka ansaitsisi sankariviitan?
2. Tapahtumat (Kuvia arkissa, jotka symboloivat tapahtumia)
  - Millaisia tapahtumia elämääsi on liittynyt?
  - Syntymät, menetykset, koulutus, työpaikat/-toiminnot, parisuhde, ero, terveys, onnettomuus, matkustus, rippijuhla, kastejuhla, elämän suunnanmuutokset, muutto.
3. Harrastukset (Kuvia arkissa)
  - Mitä harrastuksia sinulla on ollut?
4. Hengellisyys (Kuvia arkissa)
  - Mihin uskot?
  - Onko jokin tietty uskonto sinulle tärkeää?
  - Onko jotain erityisiä hetkiä, jolloin olet pohtinut elämääsi, omaa itseä?
5. Tunteet (Tunnesanoja arkissa, liittyen iloon sekä suruun, pelkoon ja suuttumukseen)
  - Mitä tunteita muistat kokeneesi eri tapahtumien aikana?
6. Luontevahvuus (Vahvuussanoja arkissa ja vahvuudelle symbolikuva)
  - Missä kohdin elämää valitsemasi luontevahvuudet ovat olleet mukana?
  - Voi valita tärkeimmän tai merkata kaikki valinnat (3-5).

## Liite 2. 11(13)

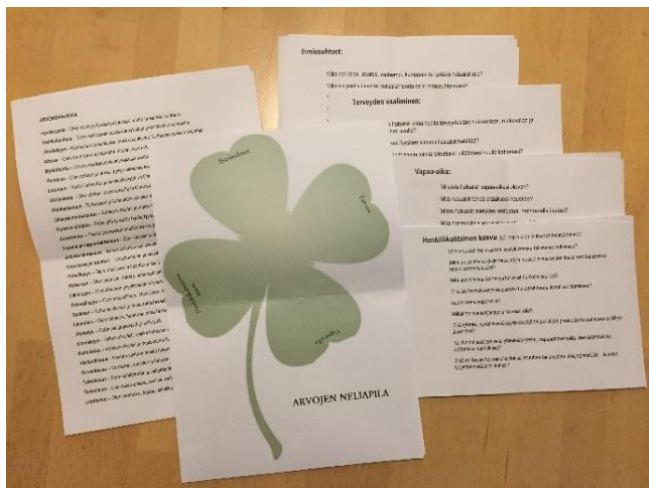
**4 Neljäs ja viides toimintakerta – Arvojen neliapila ja Aarrekartta**

Neljäs ja viides toimintakerta voidaan pitää yöreissun yhteydessä tai jakaa kahdelle erilliselle toimintakerralle. Toimintakerran aluksi voidaan tutustua yhdessä esimerkiksi geokätköilyyn, jonka jälkeen siirrytään harjoituksiin. Ensin pohditaan omia arvoja arvojen neliapilan muodossa, joiden pohjalta kootaan omia tavoitteita ja unelmia aarrekartan muodossa. Lopuksi aarrekartta kuvataan haluamassa paikassa ja kuva teetetään kiitoskortiksi, joka lähetetään kirjekuoressa osallistujalle kotiin kiitokseksi toimintakertoihin osallistumisesta.

**4.1 Arvojen neliapila**

Tarvikkeet: Koiralle naru oven avaukseen ja pussukat, kyniä, tyhjä arvojen neliapila, arvokuvauslista (Pietikäinen 2014, 51–52), apukysymykset aihealueittain: ihmissuhteet, vapaa-aika, henkilökohtainen kasvu ja terveyden vaaliminen (Pietikäinen 2012, Pietikäinen 2014, 47–49).

Tavoite: Oman tämän hetkisen elämän tilanteen ja itselle tärkeiden asioiden hahmottaminen.



## Liite 2. 12(13)

Harjoituksen kulku: Jaetaan kaikille neliapila pohja, johon mietitään omia arvoja. Lisäksi jaetaan lista arvokuvauksista, jotka helpottavat omien arvojen mietintää. Mietitään kysymyksien avulla tämänhetkisiä arvoja sekä miten haluaisi asioiden olevan elämässään. Koira avaa kaapin ja ottaa sieltä pussukan, josta saadaan yksi arvojen pohdinnan aihe kerrallaan: ihmissuhteet, vapaa-aika, henkilökohtainen kasvu ja terveyden vaaliminen. Jokainen saa itselleen kysymyslistan koiran tuomasta pussukasta. Käydään kysymykset läpi ja kirjoitetaan vastauksia eli arvoja omaan neliapilaan, sopiva aika yhdelle aiheelle on noin 10 min. Osallistujat voivat osallistua koiran ohjaamiseen avaamalla sen kanssa kaapin oven ja toinen osallistuja voi kutsua koiraa tuomaan hänelle kaapissa olevan pussukan, josta hän voi jakaa seuraavan aiheen kaikille.

Kysymyksiä arvopohdinnan tueksi:

Ihmissuhteet:

- Millainen lapsi, sisarus, vanhempi, kumppani tai ystävä haluaisit olla?
- Millaisia puolia itsestäsi haluaisit tuoda esiin?
- Millaiseen suuntaan haluaisit kehittää ihmissuhteitasi?
- Millaisia ystävyysuhteita haluaisit rakentaa ja ylläpitää?
- Mitä haluat suhteelta, mikä siinä on tärkeää?
- Mitä toivot voivasi välittää lapsillesi?
- Jos voisit toimia niin kuin ihanneminäsi, miten käyttäytyisit?
- Mitä asioita haluaisit tehdä yhdessä sukulaistesi/ystäviesi kanssa?

Vapaa-aika:

- Millaista haluaisit vapaa-aikasi olevan?
- Mitä haluaisit tehdä pitääksesi hauskaa?
- Miten haluaisit mieluiten rentoutua, hemmotella itseäsi?
- Mitä harrastuksia arvostat ja mistä nautit?
- Miten haluaisit vaalia luovuuttasi?
- Mitä uusia aktiviteetteja haluaisit kokeilla?
- Mitä tuttuja aktiviteetteja haluaisit aloittaa uudestaan tai tehdä enemmän?
- Millaisissa ympäristöissä haluaisit viettää enemmän aikaasi?
- Mitä sellaisia tekoja haluaisit toteuttaa, jotka veisivät sinut luonnon äärelle?

Henkilökohtainen kasvu (työ, oppiminen ja itsensä kehittäminen):

- Mitä arvostat oppimisessa, koulutuksessa tai valmennuksessa?
- Mikä on sinulle kaikkein tärkeintä ja motivoi sinua eniten itsesi kehittämisessä/oppimisessa/työssäsi?
- Mitä uusia taitoja tai tietoja haluaisit hankkia itsellesi?
- Millaisia henkilökohtaisia puoliasi haluaisit tuoda itsesi kehittämiseen/oppimiseen/työpaikalle?
- Millainen työntekijä/oppija haluaisit olla?
- Mitä ryhmiä, hyväntekeväisyysjärjestöjä tai poliittista puoluetta haluat tukea tai liittyä jäseneksi?
- Kuinka haluaisit palvella yhteisöäsi (esim. vapaaehtoistyöllä, kierrättämällä tai auttamalla vanhuksia)?
- Millä eri tavoin haluaisit huolehtia, muuttaa tai avustaa lähiympäristöäsi - luontoa, työympäristöäsi tai kotiasi?

## Liite 2. 13(13)

Terveyden vaaliminen:

Miten haluaisit pitää huolta terveydestäsi nukkumisen, ruokavalion ja liikunnan avulla?

Millaisen fyysisen kunnon haluaisit kehittää?

Millaisia toistuvia toimia toteuttaisit pitääksesi huolta kehostasi?

Mitä pieniä asioita voisit tehdä, jotka edesauttavat terveyttäsi?

Henkisyys merkitsee eri ihmisille eri asioita, kuten esimerkiksi luonnossa liikkumista, tanssimista, meditaatiota, joogaamista tai osallistumista uskonnolliseen ryhmään. Mitä henkisyys sinulle merkitsee? Mikä siinä on sinulle tärkeää?

Mitä henkisiä aktiviteetteja haluaisit toteuttaa säännöllisesti?

Miten voisit vaalia psyykkistä terveyttäsi?

## LÄHTEET

Pietikäinen, A. 2012. Elämänkompassi. Viitattu 5.10.2019 <https://www.dropbox.com/s/ij3pskkq999bpuq/3.1.%20Elämänkompassi%20.pdf?dl=0>.

Pietikäinen, A. 2014. Kohti arvoistasi. Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. (s. 47–49, 51–52)

### **4.2 Aarrekartta**

Tarvikkeet: Koiran noppa, nopan lauseet (6-10 kpl), kamera, reilusti lehtiä, saksoja, tusseja, liimaa ja A3-kartonkia.

Tavoite: Tulevaisuuden tavoitteiden jäsentäminen sekä toivon lisääntyminen ja haaveiluun rohkaiseminen.

Harjoituksen kulku: Jaetaan kaikille tyhjä A3-kartonki, sakset ja liima. Laitetaan pöydälle lehdet ja tussit yhteiseen käyttöön. Koira pyörittää nopasta lauseita, joiden avulla etsitään itselle sopivia tavoitteita ja unelmia kuvaavia kuvia ja sanoja. Näistä tehdään oma aarrekartta-kollaasi A3-kartongille. Koira pyörittää nopasta ainakin kuusi lausetta. Lopuksi jokainen valitsee paikan, jossa haluaa ottaa tai otettavan omasta aarrekartasta kuvan. Ohjaaja teettää kuvista jokaiselle oman kiitoskortin toimintakertojen jälkeen.

Nopan esimerkkilauseita:

Tämän asian haluan säilyttää elämässäni.

Tätä haluan kehittää.

Tämä on tärkein unelmani/tavoitteeni.

Tämän voisin ottaa osaksi arkeani nyt, päivittäiseksi tavoitteeksi.

Tämän voisin ottaa elämäni uutena tavoitteena.

Tällä askeleella lähden oikeaan suuntaan.

Liite 3.

## YKSILÖPALAUTE

Bingo  Luonteenvahvuudet  Historia  Arvot ja Aarrekartta

Oletko harjoitusten kautta tutustunut itseesi?

---

---

Miten harjoitukset ovat lisänneet itsetuntemustasi?

---

---

---

Onko jokin asia harjoituksista jäänyt mieleen, jota olet jäänyt pohtimaan?

---

---

---

Onko harjoituksista ollut sinulle hyötyä?

---

---

Miltä Sekun osuus harjoituksissa on tuntunut?

---

---

Onko Sekun osallistuminen harjoituksiin ollut hyödyllistä?

Miten tai miksi ei?

---

---

---

Minkälainen mielikuva sinulle on jäänyt koira-avusteisesta toiminnasta?

---

---

Muuta:

---

---

---



Liite 4.

## RYHMÄPALAUTE

Mikä mielestäsi on ollut Sekun rooli ryhmässä?

---

---

---

Vertaa harjoituksia Sekun kanssa ja miltä ne tuntuisivat ilman koira, mitä eroja voisi olla?

---

---

---

Soveltuuko koira-avusteisuus teidän ryhmätoimintaanne, entä yksilöharjoituksiin?

---

---

---

Tuoko koira mitään erityisiä piirteitä ryhmän toimintaan? Millaisia?

---

---

---